قانۇنچە

يۈسۈپ ھاجى

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

يۈسۈپ ھاجى

قانۇنچە

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى
1975 - يىل. ئۈرۈمچى

يېڭى ۋە كونا جۇڭيى ۋە شيى تارماقلىرى-
دىكى تىببى - دورىگەرلىك، ساقلىقنى ساقلاش خا-
دىملىرى بىلەن ئىتتىپاقلىشىپ، مۇستەھكەم بىرلىكسەپ
تەشكىل قىلىپ، ئۇلۇق خەلق ساقلىغىنى ساقلاش
خىزمىتىنى قانات يايدۇرۇش ئۈچۈن كۈرەش قىلايلى.

جۇڭگو تىببى - دورىگەرلىك ئىلمى ئۇلۇق
بىر غەزنە، ئۇنى تىرىشىپ ئېچىش ۋە يۇقۇرى
كوتىرىش لازىم.

داۋالاش - سەھىيە خىزمىتىنىڭ موھىم نۇقتە-
سىنى يېزىلارغا قارىتىش كېرەك.

سوز بېشى

سەھىيە لۇشيەنىنىڭ

يېتەكچىلىكىدە، پارتىيەمىز جۇڭيى سياسىتىنىڭ پارلاق نۇرى ئاستىدا، كەڭ تىبىي خادىملارنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ــ داۋالاش خىزمىتىدىكى ئېھتىياجىنى قانىدۇرۇش، ۋەتەنىمىز تىبىي ئىلمىنىڭ ئايرىلماس بىر قىسمى بولغان ئۇيغۇر مىللى تىبابەتچىلىگىنىڭ خەلق ساقلىغىنى ساقلاش خىزمىتىدىكى رولىنى جارى قىلدۇرۇش، ئۇنىڭغا ۋاريىسلىق قىلىش ۋە ئۇنى گۈللەندۇرۇش ئۈچۈن، بولۇپمۇ ھازىر ئوسۇملۇك دورىلار بىلەن كەڭ شۇغۇللىنىپ پايدىلىنىش ئۈچۈن «قانۇنچە» رەسمى نەشر قىلىندى. «قانۇنچە» بۇنىڭدىن ئىلگىرى بىر قېتىم بېسىلىپ، ئىچكى جەھەتتە تارقىتىلغان ئىدى، پايدىلىنىش جەريانىدا خېلى چوڭ ئۇنۇم بەردى.

«قانۇنچە» ئۇيغۇر خەلقى ئاريىسىدىكى مەشھۇر پېشقەدەم تېۋىپ يۇسۇپ ھاجى قەشقىرىنىڭ پارتىيە مىللى سىياسىتى ۋە جۇڭيى سياسىتىنىڭ ئىلھامى ئاستىدا يېزىپ چىققان كىتاۋى بولۇپ، ئۇنىڭ مۇتلەق كوپ قىسمى ئۇزدىنىڭ ئۆزۈن يىللىق داۋالاش تەجرىبىلىرىدىن ئىبارەت.

بۇ كىتاپ ــ مەزمۇن جەھەتتە كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاش، ئۇلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى بايان قىلىنغان بىر قەدەر ئومۇمىي خاراكتېرلىك تېببىي كىتاپ. كىتاپتا مىللىي تۈپلار ئادەتتە كوپ ئىشلىتىدىغان دورىلار، ئۇلارنى تەييارلاش، ساقلاش ئۇسۇللىرى ۋە دىققەت قىلىنىدىغان ئىشلار خېلى تەپسىلى بايان قىلىنغان.

بۇ قېتىم بۇ كىتاپتى رەتلەپ چىقىشتا ئەسلى مەزمۇنغا تەسىر يەتكۈزمەسلىك شەرتى ئاستىدا، ئاتالغۇ ۋە ئەدەبىي جەھەتتىن ئازراق تۈزىتىش كىرگۈزۈلدى، بىر قىسىم ئاتالغۇلار ئەسلى بويىچە قالدۇرۇلدى. سەۋىيىمىزنىڭ چەكلىك بولۇشى تۈپەيلىدىن، تەھرىرلەش جەريانىدا خاتا بولۇپ قالغان تەرەپلەر بولۇشى مۇمكىن. كىتاپخانىلارنىڭ تۈزىتىش بېرىشىنى ۋە بۇ كىتاپتىن پايدىلىنىش جەريانىدا توپلىغان تەجرىبە، ھېس قىلغان مەسىلىلەرنى بىزگە يوللاپ بېرىشىنى ئۈمىت قىلىمىز.

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونى سەھىيە ئىدارىسى

1974 - يىل 6 - ئاي

ئاپتوردىن

كەمىنە يۈسۈپ ھاجى قەشقىرى قادىرھاجى ئوغلى 20 يېشىمدىن باشلاپ تىبابەت بىلەن شۇغۇللىنىپ كەلدىم. ھازىر 77 ياشقا كىردىم. پەقەت جۈڭگو گۇڭچەندائى ۋە دانا داھىمىز ماۋجۇشىنىڭ توغرا رەھبەرلىگىدىلا، تىبابەت ئىلمى ۋە تۈپلەرنىڭ كەڭ خەلق ئاممىسىغا خىزمەت قىلىشى ئۈچۈن زور ئىمكانىيەت يارىتىپ بېرىلدى. شۇڭا، گەرچە مېنىڭ ئوقۇپ ـ ئۆگىنىپ بىلگەنلىرىم دەريادىكى سۇنىڭ بىر تامچىسىلا بولسىمۇ، لېكىن قەدىمقى تىببىي كىتاپلاردىن پايدىلىنىپ، ئۇنىڭغا ئوز تەجرىبەمدىن ئوتـ كەنلەرنى قوشۇپ، مىللى تىبابەتنى ئۆگەنگۈچىلەرنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن بۇ كىتابنى يېزىپ چىقتىم. بىراق، بۇ كىتاپ سەھۋە ـ خاتالىقلاردىن خالى ئەمەس، كەسپداشلار ـ نىڭ توزىتىپ كېتىشىنى ئۈمىت قىلىمەن.

يۈسۈپ ھاجى قەشقىرى

1961 ـ يىل

مۇندەرىجە

بەت

بىرىنچى ماقالا. ئىنسانىنىڭ ھاياتىغا زورۇر بولغان نەرسىلەر ۋە ساقلىقنى ساقلاش..... 1

بىرىنچى باپ. سىتتە زورۇرىيە..... 1

ئىككىنچى باپ. ئولۇمنىڭ ئاساسىي سەۋەپلىرى 9

ئۈچىنچى باپ. قۇۋۋەت..... 10

توتىنچى باپ. ئەزالاردىكى خىلىتلەر..... 12

بەشىنچى باپ. كېسەل بولۇشنىڭ سەۋەپلىرى 15

ئالتىنچى باپ. تۇت خىلىتنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالى 16

يەتتىنچى باپ. مىزاج سەۋىبدىن ئىنسان بەدىنىدە كورۇلىدىغان ئالامەتلەر 18

سەككىزىنچى باپ. خىلىتلەر سەۋىبدىن ئىنسان بەدىنىدە كورۇلىدىغان ئالامەتلەر 19

ئىككىنچى ماقالا. تومۇرلار ھەققىدە بايان..... 21

بىرىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ ھەركەت ئەھۋالى 21
ئىككىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ ئەھمىيىتى..... 22
ئۈچىنچى باپ. تومۇرنى قولدىن تۇتۇپ كورۈش 23
تۆتىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ تۈرلىرى ۋە قىسىملىرى..... 24
بەشىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ سەۋەبلىرى..... 27
ئالتىنچى باپ. مىزاجلارنىڭ تومۇر ئەھۋالى..... 29
يەتتىنچى باپ. ئەر - ئاياللارنىڭ ۋە سېمىز - ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇر ئەھۋالى 29
سەككىزىنچى باپ. تۆت پەسلىدىكى تومۇر ئەھۋالى 30
توققۇزىنچى باپ. ئۆتتۈرا ھال ئەمگەك قىلغان ۋە ئۇخلاۋاتقان، ئويغاق كىشىلەرنىڭ تومۇرى..... 31
ئونىنچى باپ. يىمەك - ئىچمەك سەۋەبىدىن تومۇرنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالى. 32
ئون بىرىنچى باپ. روھىي كەيپىياتتا ئۆزگىرىش بولغان ۋە مونچىغا كىرگەن ۋاقىتلاردىكى تومۇر ئەھۋالى... 34
ئون ئىككىنچى باپ. ھەرخىل كېسەللىكلەردىكى تومۇر ئەھۋالى 35
ئون ئۈچىنچى باپ. نەپەس ئېلىشنىڭ ئەھمىيىتى 38

ئۇچىنچى ماقالا. سۆيدۈك ھەققىدە بايان..... 39

بىرىنچى باپ. سۆيدۈكنىڭ ئەھۋالىنى تونۇش.. 39
ئىككىنچى باپ. سۆيدۈك ئېلىش ۋە ئۇنى تەكشۈرۈپقا كورستىش 40
ئۇچىنچى باپ. سۆيدۈكنىڭ قىياسى، پۇرىغى ۋە سۈزۈك، دۇغ، ئاز، كوپ، كوپۈكلۈك بولۇشى 44
توتىنچى باپ. رۇسۇپ 45
بەشىنچى باپ. سۆيدۈكنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى.. 47

توتىنچى ماقالا. بەدەننىڭ ساقلىغىنى ساقلاش ۋەكىسەللىكلەرنى ئومۇمىيۈزلۈك داۋالاش 49

بىرىنچى باپ. تاماقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار 49
ئىككىنچى باپ. ئەمگەك قىلىش ۋە بەدەننى تۇتۇپ بېرىش 50
ئۇچىنچى باپ. مونچىغا كىرىش..... 51
توتىنچى باپ. ئۇيقۇ ۋە ئويغىنىش..... 53
بەشىنچى باپ. توت پەسلىنىڭ ھەر بىرىدە قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار..... 53

ئالتىنچى باپ. هاملدار ئايالالار ۋە كىچىك بالىلارنى ئاسراش..... 54
يەتتىنچى باپ. ھەر خىل ياشتىكىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە تۇرمۇش ئەھۋالى 55
سەككىزىنچى باپ. كېسەل كىشىلەرنى داۋالاش... 56
توققۇزىنچى باپ. قان ئېلىش ۋە شەخەك قويۇش..... 58
ئونىنچى باپ. قەيي دورىسى، سۇرگە دورىسى بېرىش، ھەمەل قىلىش..... 59

بەشىنچى ماقالا. باش ئاغرىقلىرى 61

بىرىنچى باپ. سەۋدا، شەقىقە ۋە دەۋۋار..... 61
ئىككىنچى باپ. سەرسام كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش..... 65
ئۈچىنچى باپ. مالىخۇليا كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش..... 67
توتىنچى باپ. تۇتقاقلىق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 68
بەشىنچى باپ. سەكتە كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 70
ئالتىنچى باپ. پالەچ كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش..... 71
يەتتىنچى باپ. زۇكام، نەزلەۋەئۇلارنى داۋالاش 73

سەككىزىنچى باب. كوز كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش..... 74
توققۇزىنچى باب. كوزقۇۋۇتىنىڭ ناچارلىشىشى، ياشاڭغۇراشلار ۋە ئۇلارنى داۋالاش..... 75
ئونىنچى باب. قۇلاق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 75
ئون بىرىنچى باب. بۇرۇن كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 77
ئون ئىككىنچى باب. چىش كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 78
ئون ئۈچىنچى باب. گال كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش 79

ئالتىنچى ماقالا. كوكرەكتىن كىندىك تۆۋىنگىچە بولغان ئەزالار كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش 81

بىرىنچى باب. يوتەل ۋە ئۇنى داۋالاش..... 81
ئىككىنچى باب. زاتىلرىيە كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش..... 82
ئۈچىنچى باب. سىل، زاتىلجەنبە كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش..... 83

توتىنچى باپ. رەبۇە كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش..... 85
بەشىنچى باپ. خاپىقانى قەلب كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش..... 86
ئالتىنچى باپ. قان تۇكۇرۇش كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش..... 89
يەتتىنچى باپ. مەيدە ئاجىزلىغى كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش..... 89
سەككىزىنچى باپ. غەيشى كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش..... 90
توققۇزىنچى باپ. مەغمس كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 91
ئونىنچى باپ. ھېق تۇتۇش كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 92
ئون بىرىنچى باپ. ھەيزە كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش..... 93
ئون ئىككىنچى باپ. تولغاق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 95
ئون ئۈچىنچى باپ. قۇلۇنجى كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 96
ئون توتىنچى باپ. قوساقتا قۇرۇت پەيدا بولۇش كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 97
ئون بەشىنچى باپ. جىگەر كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش..... 98

ئون‌ئالتىنچى باپ. ئىستىنسقا كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 101
ئون‌يەتتىنچى باپ. تال كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 102
ئون‌سەككىزىنچى باپ. سېرىق كېسەل ۋە ئۇنى داۋالاش 103

يەتتىنچى ماقالا. ئاياق كېسەللىكلىرى، باشقا ئەزالار كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش..... 105

بىرىنچى باپ. بورەك كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 105
ئىككىنچى باپ. دوۋساق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 108
ئۈچىنچى باپ. سوك كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش..... 109
توتىنچى باپ. مەنى يۇرۇپ كېتىش كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 112
بەشىنچى باپ. ئۇرۇق بېزى كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 112
ئالتىنچى باپ. پەتەق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش..... 114

يەتتىنچى باپ. ھېيىز نورمال بولماسلىق،باھ
ئاجىزلىغى كېسەللىكلىرى ۋە
ئۇلارنى داۋالاش..... 115
سەككىزىنچى باپ. بېغىش كېسەللىكلىرى ۋە
ئۇلارنى داۋالاش..... 117
توققۇزىنچى باپ. داۋالى، دائىلپىل كېسەللىك-
لىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش... 119
ئونىنچى باپ. دائىسۇلەپ، دائىلھەييە كېسەل-
لىكلىرى ۋە ئۇلارنى
داۋالاش..... 120

سەككىزىنچى ماقالا. سىرتقى ئەزالاردىكى كېسەللىكلەر، قىزىتمىلار ۋە ئۇلارنى داۋالاش..... 123

بىرىنچى باپ. ھول سۈئىبە ۋە ئۇنى داۋالاش 123
ئىككىنچى باپ. بەھەق،ماخاۋكېسەللىكلىرى
ۋە ئۇلارنى داۋالاش 124
ئۈچىنچى باپ. ھىككە، جەرەپ كېسەللىكلىرى
ۋە ئۇلارنى داۋالاش 125
توتىنچى باپ. شىرا، ھەسەبە كېسەللىكلىرى ۋە
ئۇلارنى داۋالاش 126
بەشىنچى باپ. ئەسۋە، چېچەك، سوگەل كېسەللىك-
لىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش..... 128

ئالتىنچى باپ. ئىششىق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش..... 129
يەتتىنچى باپ. سەرتان، چاشقان يارىسى كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش 131
سەككىزىنچى باپ. تەپ ۋە ئۇنى داۋالاش..... 133
توققۇزىنچى باپ. كېسەل كىشىدە يۇز بېرىدىغان بۇھرانلار..... 141

توققۇزىنچى ماقالا. ئوزۇقلۇقلار ۋە ئۇلارنىڭ قۇرۇلۇشى..... 143

بىرىنچى باپ. داناللىق ئاشلىقلار..... 143
ئىككىنچى باپ. گوش ۋە تۇخۇم..... 146
ئۈچىنچى باپ. سۈت..... 147
تۆتىنچى باپ. كوكتاتلار..... 148
بەشىنچى باپ. ھول مېۋىلەر..... 154
ئالتىنچى باپ. قۇرۇق مېۋە - يېمىشلەر..... 157
يەتتىنچى باپ. خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر..... 158
سەككىزىنچى باپ. ياغلار..... 161
توققۇزىنچى باپ. خۇشبۇي دورا ماتېرىياللىرى 164
ئونىنچى باپ. تاماققا سېلىنىدىغان قوشۇمچە نەرسىلەر..... 167
ئون بىرىنچى باپ. ئىچىملىكلەر..... 168
ئون ئىككىنچى باپ. مېۋە شەربەتلىرى ۋە رۇببىلەر 168

ئۇن‌ئۇچىنچى باپ. گۈلقەن ۋە مۇرابىالار..... 170
ئۇن‌توتىنچى باپ. قاينىتىلغان نەرسىلەر..... 171

ئونىنچى ماقالا. مۇرەككەپ دورىلار ۋە ئۇ‌لارنى ياساش، ئىشلىتىش..... 173

بىرىنچى باپ. ھەب دورىلار..... 173
ھەببى شىپا..... 173
ھەببى شىپانىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى..... 173
ھەببى شىپانىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى..... 174
ھەببى تانىكار..... 174
ھەببى مۇخرىج..... 175
ھەببى نارمىشك..... 175
ھەببى نارمىشكنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى..... 176
ھەببى سورىنجان..... 176
ھەببى سورىنجاننىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى..... 177
ھەببى سورىنجاننىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى..... 177
ھەببى شەبيار..... 178
ھەببى غاريقۇن..... 178
ھەببى بىنەپشە..... 179
ھەببى قوقىيا..... 179
ھەببى ئازاراقى..... 180
ھەببى ئازاراقىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى..... 180
ھەببى ئازاراقىنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى..... 181
ھەببى كەبرىت..... 181
ھەببى مۇمسىك..... 182

هەببی سەبری 182
هەببی مۇقبل 183
هەببی مۇقبلنىڭ ئىككىنچی نۇسخىسی..... 183
هەببی شاتەررە..... 184
هەببی جەدۋار..... 184
هەببی سىماپ 185
هەببی خىزران..... 186
هەببی ۋاسلی..... 186
هەببی غاپەس 187
هەببی ئىستەمخىقۇن 187
ئىككىنچی باپ . سۇفۇی دورىلار..... 188
سۇفۇفی سورىنجان..... 188
سۇفۇفی سورىنجاننىڭ ئىككىنچی نۇسخىسی 188
سۇفۇفی سورىنجاننىڭ ئۇچىنچی نۇسخىسی..... 189
سۇفۇفی ئايارەج پەيقىرا 189
سۇفۇفی سەنۇن..... 190
سۇفۇفی قابىز 191
سۇفۇفی قابىزنىڭ ئىككىنچی نۇسخىسی..... 191
سۇفۇفی سۇئال..... 192
سۇفۇفی سىقلىللىسان..... 192
سۇفۇفی هار..... 192
سۇفۇفی كەسرەتی هەيىز 193
سۇفۇفی زورۇردە 193
سۇفۇفی سوزنەك..... 194
سۇفۇفی زورۇقات 194
سۇفۇفی هەققىنەزلە..... 195

سۇفۇفى زورۇرسەقۇلان..... 195
سۇفۇفى جۇۋدىنە..... 196
سۇفۇفى مەقلىسا..... 196
سۇفۇفى قۇرۇق يوتدل..... 197
ئۇچىنچى باپ. قۇرس دورىلار..... 197
قۇرسى تاباشىرمۇلەييىن..... 197
قۇرسى تاباشىرمۇلەييىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى..... 198
قۇرسى تاباشىرقابىز..... 199
قۇرسى كاپۇر..... 199
قۇرسى نەپسىددەم..... 200
قۇرسى گۇل..... 200
قۇرسى گۇلنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى..... 201
قۇرسى گۇلنىڭ ئۇچىنچى نۇسخىسى..... 201
قۇرسى گۇلنىڭ توتىنچى نۇسخىسى..... 202
قۇرسى گۇلنىڭ بەشىنچى نۇسخىسى..... 202
قۇرسى گۇلنىڭ ئالتىنچى نۇسخىسى..... 203
قۇرسى گۇلنىڭ يەتتىنچى نۇسخىسى..... 203
قۇرسى گۇلنىڭ سەككىزىنچى نۇسخىسى..... 204
قۇرسى گۇلنىڭ توققۇزىنچى نۇسخىسى..... 204
قۇرسى بىنەپشە..... 205
قۇرسى كەھرىۋا..... 205
قۇرسى كەھرىۋانىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى..... 206
قۇرسى كەھرىۋانىڭ ئۇچىنچى نۇسخىسى..... 206
توتىنچى باپ. مەجۇن دورىلار..... 207
مەجۇنى ئىبنى ماسەۋىيە..... 207

مەجۇنى مەسىلا..... 208
مەجۇنى داۋائىسىنە يەنى داۋائىلمۇلۇك..... 208
مەجۇنى بۇقرات..... 209
مەجۇنى كەسىرىر رىياھ..... 210
مەجۇنى كەسىرىر رىياھنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى..... 210
مەجۇنى زۇجاھ..... 211
مەجۇنى مۇقەۋۋى مەيدە..... 211
مەجۇنى مادە تۇلھايات..... 212
مەجۇنى قەنبىل..... 213
مەجۇنى نۇجاھ..... 213
مەجۇنى ئازاراقى..... 214
مەجۇنى ئازاراقىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى..... 214
مەجۇنى ئازاراقىنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى..... 215
مەجۇنى جۇۋىنە..... 216
مەجۇنى جۇۋىنەنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى..... 216
مەجۇنى ئىگىر..... 217
مەجۇنى ئادىراسمان..... 218
مەجۇنى جاۋارىش كۆمۇنى..... 218
مەجۇنى بەرشىنا..... 219
مەجۇنى داۋائىلمۇسكى..... 221
مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى..... 221
مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى..... 222
مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ توتىنچى نۇسخىسى..... 223
مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ بەشىنچى نۇسخىسى..... 223
مەجۇنى ئىترىفىل شاتارە..... 224
مەجۇنى ئىترىفىل غۇدۇرى..... 224

مەجۇنی ئىترىفىل كەبىر..... 225
مەجۇنی ئىترىفىل سەغىر..... 226
ئايارەج لۇغازىيە..... 227
مەجۇنی بىلادور..... 228
مەجۇنی لۇبۇبی سەغىر..... 228
مەجۇنی بەيزە..... 229
مەجۇنی لۇبۇبی موتىدىل..... 230
مەجۇنی لۇبۇبی ئەسراری ئەتىبا..... 230
مەجۇنی لۇبۇبی كەبىر..... 232
مەجۇنی مەسھا..... 233
مەجۇنی رۇسۇل..... 233
مەجۇنی ھەجەرۇليەھود..... 234
مەجۇنی يالپۇز..... 234
مەجۇنی گۇل..... 235
مەجۇنی جاۋاردش پەنجىنۇ..... 235
ئايارەج جالىنۇس..... 236
بەشىنچی باب. مەرھەم دورىلار..... 237
مەرھەمی رالی مۇرەككەپ..... 237
مەرھەمی ھەسەل..... 238
مەرھەمی سەرتان..... 238
مەرھەمی داۋايی ئاتىشەك..... 239
مەرھەمی فىلدىفىيۇن..... 239
مەرھەمی ئۇقاپ..... 239
مەرھەمی شىگرىپ..... 240
مەرھەمی رەۋغەنی قۇست..... 240
مەرھەمی داخىلىيۇن..... 241

مەرھەمى ئەمراز 241
مەرھەمى پەرپىيۇن 242
ئالتىنچى باب. شەرۋەتلەر 242
زۇفا شەرۋىتى 242
بۇزۇرى شەرۋىتى 243
دىنار شەرۋىتى 244
مائىل ئۇسۇل شەرۋىتى 244
ئەپسەنتىن شەرۋىتى 245
ئەپسەنتىن شەرۋىتىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى 245
ئەپسەنتىن شەرۋىتىنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى 246
سەندەل شەرۋىتى 246
بىمە شەرۋىتى 247
ئالما شەرۋىتى 247
مائىل ھەسەل شەرۋىتى 248
ھەببۇلئاس شەرۋىتى 248
تەكرار قاينىتىلغان قىزىلگۈل شەرۋىتى 249
چىلان شەرۋىتى 249
بىنەپشە شەرۋىتى 250
بىنەپشە مۇرابباسى 250
ئانار شەرۋىتى 251
تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانارلار شەرۋىتى 251
غورا ئۇزۇم شەرۋىتى 252
ئۇزۇم غوربسى شەرۋىتى 252
كوكنار شەرۋىتى 253
نىلۇپەر شەرۋىتى 254
بادرەنجىبۇيا شەرۋىتى 254

زىرىق شەرۇتتى..... 254
كېۋەز چېچىگى شەرۇتتى..... 255
يەتتىنچى باپ. مائىل ئۇسۇللار..... 255
1 - مائىل ئۇسۇل..... 255
2 - مائىل ئۇسۇل..... 256
3 - مائىل ئۇسۇل..... 256
4 - مائىل ئۇسۇل..... 257
5 - مائىل ئۇسۇل..... 258
6 - مائىل ئۇسۇل..... 259
7 - مائىل ئۇسۇل..... 259
8 - مائىل ئۇسۇل..... 260
9 - مائىل ئۇسۇل..... 260
10 - مائىل ئۇسۇل..... 261
11 - مائىل ئۇسۇل..... 261
12 - مائىل ئۇسۇل..... 262
13 - مائىل ئۇسۇل..... 263
14 - مائىل ئۇسۇل..... 263
15 - مائىل ئۇسۇل..... 264
16 - مائىل ئۇسۇل..... 264
17 - مائىل ئۇسۇل..... 265
18 - مائىل ئۇسۇل..... 266
19 - مائىل ئۇسۇل..... 266
20 - مائىل ئۇسۇل..... 267
21 - مائىل ئۇسۇل..... 268
22 - مائىل ئۇسۇل..... 269
23 - مائىل ئۇسۇل..... 269

24 - مائىل ئۇسۇل..... 270
25 - مائىل ئۇسۇل..... 271
26 - مائىل ئۇسۇل..... 271
27 - مائىل ئۇسۇل..... 272
28 - مائىل ئۇسۇل 273
29 - مائىل ئۇسۇل..... 273
30 - مائىل ئۇسۇل..... 274
31 - مائىل ئۇسۇل..... 275
32 - مائىل ئۇسۇل..... 275
33 - مائىل ئۇسۇل..... 276
سەككىزىنچى باپ. ئەرەق دورىلار 277
كاسىنە ئەرەقى..... 277
شاتەررە ئەرەقى 277
قىزىلگۈل ئەرەقى..... 278
ئارپا بېدىيان ئەرەقى..... 278
رۇم بېدىيان ئەرەقى... 278
رەيھان ئەرەقى..... 279
پاقا يوپۇرمىغى ئەرەقى..... 279
گازۇان ئەرەقى..... 279
بادرەنجى بۇيا ئەرەقى..... 279
غورا ئۇزۇم ئەرەقى 280
بىدەمىشك ئەرەقى..... 280
ئۇجمە ئەرەقى 280
جۇۋدىنە ئەرەقى 281
يالپۇز ئەرەقى 281
پىننە ئەرەقى..... 281

توققۇزىنچى باپ. كۇشتىيات دورىلار..... 282
سىر كۇشتىسى 282
گىلى ھىكمەت..... 282
سىماپ كۇشتىسى 283
كەپەرەس 283

بۇ كىتاپتا ئۇچرايدىغان بەزى ئاتالغۇلارغا ئىزاھات... 285

بىرىنچى ماقالا. ئىنسانىنىڭ ھاياتىغا زورۇر بولغان نەرسىلەر ۋە ساقلىقنى ساقلاش

بىرىنچى باپ. سىنتتە زورۇرىيە

ئىنسانىنىڭ ھاياتىدا 6 نەرسە ناھايىتى زورۇر. بۇلار ھاۋا، يىمەك ـ ئىچمەك، ھەركەت ۋە جىملىق، ئۇخلاش ۋە ئويغىنىش، ئىستىفراغ ۋە ئېھتىياس، ئەرازى نەپسانى. ھوكۇمالار بۇنى سىنتتە زورۇرىيە دەپ ئاتايدۇ.

تىببى ئىلىم ئىككى نەرسىنى مەقسەت قىلىدۇ. بىرى كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، بەدەننىڭ ساغلاملىغىنى ساقلاش؛ يەنە بىرى بەدەندە پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىش. كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىپ ساقلىقنى ساقلاش كېسەل پەيدا بولغاندىن كېيىنكى داۋالاشقا قارىغاندا ناھايىتى موھىم. كېسەلنى داۋالاشتا تەۋپىلەر كېسەلنى چوڭقۇر تەكشۈرۈپ، تۇغرا ئېنىقلىشى، كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ دورا بېرىشى، كېسەل كىشىمۇ داۋالىغۇچى تەۋپىلەرنىڭ مەسلىھەت ۋە كورسەتمىلىرىگە ئەمەل قىلىشى لازىم.

ئەمدى سىتتە زورۇرىيە ئۇستىدە بىر بىرلەپ توختىلىمىز.

بىرىنچى، هاۋا. هاۋا ئىنسانىنىڭ هاياتى ئۈچۈن ئەڭ موهىم. ئادەم دائىم هاۋاغا مۇهتاج. هاۋا نەپەس ئارقىلىق ئوپكىگە كىرىپ، قاننى تازىلايدۇ، يۇرەككە خۇش-لۇق بەخش قىلىدۇ. نەپەس (تىنىق) چىققاندا بەدەندىن سېسىق گاز چىقىپ كېتىدۇ، ئورنىغا يېڭى هاۋا سۇمۇرۇلىدۇ. ئەگەر هاۋا سىرتقا چىقىرىلمىپ، ئىچىگە سۇمۇرۇلمىسە ئادەم ئۆلىدۇ. ئىسسىق-سوغاقلىقتا ئوتتۇراهال تازا هاۋا بىلەن نەپەسلىنىش پايدىلىق. ئۇ، تەن سالامەتلىكنى ياخشىلاپ، بەدەننى ساغلام ۋە قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ. چىرىگەن سېسىق نەرسىلەر بىلەن بۇلغانغان ۋە مىكروپلۇق هاۋا زىيانلىق. بۇنىڭدىن نۇرغۇن كېسەللىكلەر پەيدا بولۇپ، ساغلاملىققا زىيان يېتىدۇ.

هاۋانىڭ ئەسلى مىزاجى هول ئىسسىق بولۇپ، ئىككى خىل ئوزگىرىپ تۇرىدۇ: بىرى تەبىي ئوزگىرىش. بۇ ئوز-گىرىش 4 پەسلىدە بولىدۇ. باهاردا هاۋانىڭ مىزاجى هول ئىسسىق بولۇپ، قاندىن بولىدىغان كېسەللىكلەر كوپ بو-لىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ، قۇرۇق سوغاق نەر-سىلەر ئىستىمال قىلىنىدۇ. يازدا هاۋانىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سۇركە بېرىلىدۇ، قەي قىل-دۇرۇش ئارقىلىق قۇرۇق ئىسسىق چىقىرىۋېتىلىدۇ، هول سوغاق نەرسىلەر ئىستىمال قىلىنىدۇ. كۈزدە هاۋانىڭ مىزاجى

قۇرۇق سوغاق بولۇپ، قۇرۇق سوغاقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سەۋدا سۇرگىسى بېرىلىدۇ، ھول ئىسسىق نەرسىلەر كوپرەك ئىستىمال قىلىنىدۇ. قىشتا ھاۋانىڭ مىزاجى ھول سوغاق بولۇپ، زۇكام، يوتەل، نەپەس قىسىلىش، بەل ئاغرىشقا ئوخشاش كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەر ئىستىمال قىلىنىدۇ. يەنەبىرى، غەيرى تەبىئى ئوزگىرىش. بۇ باشقا بىر خىل سەۋەپلەردىن بولىدۇ. مەسىلەن، بەزىبىر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر تارقالغان ۋاقىتلاردا ھاۋا بۇلغىنىپ، ھاۋانىڭ مىزاجى ئوزگىرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن مەزكۇر كېسەللىك كەڭ تارقىلىدۇ. نۇرغۇن يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرمۇ ھاۋا ئارقىلىق يۇقۇدۇ.

ۋابا پەيدا بولغان كۇنلەردە ئۇد، ئەنبەر، كۇندۇر، سۇئىدى ھىندى، لادەن، قۇست، يۇلغۇن ياغمچى، ئاچچىق بادام ياغمچىنى كويدۇرۇپ ئىس سېلىش، سىركىگە ھىك سېلىپ، ئويلەرگە ۋە ئوينىڭ ئەتراپىغا سېپىش لازىم (سىركىنى يالغۇز سەپسىمۇ بولىدۇ)، شۇنىڭدەك سامساق پۇراپ بېرىش كېرەك.

ئىككىنچى، يىمەك - ئىچمەك. ئادەم تاماق يىمىسە ئولىدۇ. لېكىن يەيدىغان تاماق تازا ۋە ئوبدان پىشۇرۇلغان بولۇشى لازىم. نوخۇت، تۇخۇم سېرىغىنى چالاراق پىشۇرغان ياخشى. مۇنىلەردىن تاتلىق قوغۇن، ياخشى پىشقان ئۇزۇم، پىشقان تاتلىق ئالما، خۇشبۇي ئامۇت، كۇچار، كورلا نەشپۈتلىرى، ئانار، ھول ئەنجۇرلەرنى ئىس-

تىمال قىلغان ياخشى، كوكنارنى زورۇرىيەتسز يىمەسلىك، تاماقنى بەلگىلىك ۋاقىتتا، بەلگىلىك مىقتاردا يىيىش، ھەددىدىن ئارتۇق كوپ تاماق يىمەسلىك، يىگەن تاماق ھەزىم بولۇپ كەتمەستىن تۇرۇپ ئۇستىگە يەنە تاماق يىمەسلىك لازىم. ئوز ۋاقتىدا، بەلگىلىك مىقتاردا تاماق يىيىش سالامەتلىكنى ساقلاشنىڭ موھىم تەدبىرى، - دەپ كورسەتكەن ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا. ئىلاج بار ھەر قېتىملىق تاماق ئارىلىغىدا 6 سائەت ۋاقىت ئوتۇش لازىم. تاماق تاتلىغراق بولغىنى مۇۋاپىق. براق بەكمۇ تاتلىق، بەكمۇ تېتىمسز بولۇپ كەتسە بولمايدۇ. چۇنكى بۇ ئىمكىنى خىل تاماق ئىشتەپنى تۇتۇۋالىدۇ. تاماق بەك تۇزلۇق بولۇپ كەتسىمۇ بولمايدۇ. چۇنكى تۇزلۇق تاماق بەدەننى قۇرغاقلىتىپ ئورۇقلىتىۋېتىدۇ. تاماق يىگەندە ئاچچىق نەرسىلەرنى تاتلىق نەرسىلەر بىلەن، تەمسز تاماقلارنى تۇزلۇق نەرسىلەر بىلەن، تۇزلۇق تاماقلارنى تەمسز نەرسىلەر بىلەن تەڭشەپ يىيىش لازىم. بەدەن ساغلام، ساق ۋاقتىدا تاماق تاللىماسلىق، زەھەرلىك نەرسىلەرگە، مەسىلەن، نەشە، ئەپيۇنگە ئوخشاش نەرسىلەرگە ئادەتلەنمەسلىك لازىم. ئەگەر ئادەتلىنىپ قېلىنغان بولسا، ئاستا-ئاستا ئوز ئوزىدىن تاشلاش زورۇر.

بەدەننىڭ سالامەتلىگى، بەدەننىڭ ئوره تۇرۇشى، بەدەننىڭ بۇزۇلۇشى تاماق بىلەن بولىدۇ. ئەگەر مەيدە (ئاشقازان) گە تاماق كىرمىسە، مەيدە ئوزىنىڭ ئەسلىدىكى بار ھوللۇق ۋە قالدۇقلىرىنى سەرپ قىلىدۇ. مەيدىدە ھوللۇق كوپ بولسا، ھارارىتىغەرىزى يوقىلىدۇ. ھارارىتى غەرىزى يوقالسا، ئادەم ئولىدۇ.

ئادەم ئىستىمال قىلىدىغان تاماقلار لەتىپ، موتىددىل، كەسىپ دەپ 3 كە بولۇنىدۇ. بۇلار توۋەندىكىچە

	لەتىپ	موتىددىل	كەسىپ
كوپ ئو- زۇقلۇق تا- ماقلار	چالا پىشقان تۇخۇم سىرىغى، شورپا، ئۇزۇم شەرۋىتى	نان، بىرياشلىق ئەركەك قوي گوشى	پىشقان تۇخۇم، بىر ياشلىق قوي گوشى
ئوتتۇرا هال تا- ماقلار	ئۇزۇم، بۇغداي نېنى	ساغلىق قوي گوشى، توگە تاي- لىغىنىڭ گوشى	موزاي گوشى، ماللارنىڭ پاقال- چىگى
ئاز ئو- زۇقلۇق تا- ماقلار	ئۇسۇڭ، ئانار، تاتلىق ئالما	چامغۇر	ئۇگرە كەسكەن ئاش، ئورۇق كالا گوشى
كوپ ئو- زۇقلۇق تا- ماقلار	ئوپكە، كەپتەر باچكىسىنىڭ گو- شى	بەسەي، لەڭخۇا بەسەي، بىر ياشتىن ئاشقان قوي گوشى	كالا گوشى، ئودەك گوشى، ئات گوشى
ئوتتۇرا هال تا- ماقلار	قۇرۇق ئەنجۇر، خامراق پىشقان نان	قۇرۇتقان بېلىق گوشى	چىلان، كىيىك گوشى، توشقان گوشى، قوتاز گوشى
ئاز ئو- زۇقلۇق تا- ماقلار	سامساق، قىچا، كوكتاتلار	سەۋزە	قۇرۇتقان گوش، چەيزە، نوخۇت، دادۇر، ماش
	لەتىپ تاماقلار دىن سۈيۈق قان پەيدا بولىدۇ	موتىددىل تاماقلار- دىن ئوتتۇرا هال قان پەيدا بولىدۇ	كەسىپ تاماقلار دىن قويۇق قان پەيدا بولىدۇ

يەمەك ـ ئىچمەكتـە سۇ موھىم ئورۇن تۇتىدۇ. سۇ ـ نىڭ ياخشىسى قار سۇيى بىلەن يامغۇر سۇيى. ئۇنىڭدىن قالسا، بۇلاق سۇيى ھەمدە ئېقىپ تۇرغان، تـاتلىق، سۇ ـ زۇك سۇ. ئۇششاق تاش ۋە تاتلىق توپىلارنىڭ ئۇستىدىن يۇقۇرىدىن توۋەنگە قاراپ ئېقىپ تۇرغان، ئېرىق ـ ئوسـ ـتەڭلىرى چوڭقۇر، ئاغزى ئوچۇق بولۇپ، شامـال ئۇرۇپ، كۇن نۇرى چۇشۇپ تۇرغان، ھور چىقىپ تۇرغان، ئېقىـ ـشى تېز سۇلارمۇ ئـەڭ يـاخشى سۇ ھېسابلىنىدۇ. بۇلاق سۇيىدىن پار سۇيى ياخشىراق. تۇرغۇن سۇ (كول سۇيى) چوڭقۇر، تاتلىق، سۇزۇك بولسا ياخشى. زەيكەش، ئوسۇمـ ـلۇك يوپۇرماقلىرى چۇشكەن، لـەش، تۇزلۇق، سېسىق سۇ بولسا، گەرچە ئېقىپ تۇرغىنـى بىلەنمۇ ئىشلىتىشكـە بولـ ـمايدۇ، چۇنكى كېسەل پەيدا قىلىشى ئېھتىمال.

سۇ ياخشى ۋە تازا بولغان ھالەتتىمۇ خامسۇ ئىچـ ـمەسلىك كېرەك. خـامسۇدىن تۇرلۇك يۇقۇملۇق كېسەللىكـ ـلەر پەيدا بولىدۇ. ۋابا تـارقـالغـاندا، يـازنىڭ ئىسسىق ۋاقىتلىرىدا قاينىقسۇ يـاكى قـاينىتىپ سوۋۇتۇلغـان سۇنى كوپرەك ئىچىش پايدىلىق.

ئۇچىنچى، ھەركەت ۋە جىملىق. ھەركەت ئىسـ ـسىق، جىملىق سوغـاق بولىدۇ. ئـەگـەر بـەدەنده ئەزانى سۇسلاشتۇرىدىغان ھوالۇك بولسا، ھەركەت ئارقىلىق يوقىـ ـلىنىدۇ. ھەركەت ھەممە ئەزانى قۇۋۋەتلىك قىلىپ، ماددىلىق ئىللەتلەرنى يوقىتىدۇ.

جەمئىيەت تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا يارىدەم بېرىدۇ. ئەمگەك تاماقنى تولۇق ھەزىم قىلدۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كوگۇل تاماقنى خالايدىغان بولىدۇ. يۇز - كوزنىڭ قىزىل بولۇشى ئوتتۇراھال ئەمگەك بىلەن چېنىققانلىقنىڭ بەلگىسى. ھەر قانداق ئەزادا ئەمگەك ۋە ھەركەت كوپ بولسا، شۇ ئەزانىڭ كۇچ - قۇۋۋىتى ئاشىدۇ. يۇزنىڭ سېرىق بولۇشى ئەمگەكنى كوپ قىلمىغانلىقنى بىلدۇرىدۇ. كېسەلدىن يېڭى ساقايغان كىشىلەر ئۇچۇن ئاتقا مىنىپ ئوتتۇراھال يول يۇرۇش ئىنتايىن پايدىلىق. ئەگەر ئاتقا مىنىپ چاپسا، بەدەنگە قۇرۇق ئىسسىق كېلىدۇ. كېمە ۋە پاراخوتلارغا چۇشسە ھەممە ئەزا ئۇچۇن چېنىقىش ۋە ھەركەت بولىدۇ. كېمە ۋە پاراخوتلارنىڭ ھەركىتى نەتىجىسىدە قەيي ۋە قۇرۇق ھو پەيدا بولۇپ، كىشى بىر نەچچە خىل كېسەللىكلەردىن خالاس بولىدۇ. قەيي ئېغىر ۋە بەدەنىدە قۇۋۋەتسىزلىك ئەھۋال بولمىسا توختاتماسلىق لازىم. ئۇيقۇ بولسا بەدەنگە ئارام بېرىپ، ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ، چىرايىنى قىزارتىپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

توتنىچى، ئۇخلاش ۋە ئويغىنىش. ئاچ ۋاقتىدا ئۇخلاش بەدەننى سوغاق قىلىدۇ. تولا ئۇخلاش رەڭگى - روينى بۇزىدۇ، روھنى سۇسلاشتۇرىدۇ، تالنى قاتۇرۇۋېتىدۇ، تال قاتسا ئادەم ئورۇقلايدۇ، لېكىن كوپ ۋاقىت ئۇخلىمىسا، مېڭە ئاجىزلىشىپ، تاماق ھەزىم قىلىشمۇ ناچارلىشىدۇ.

بەشىنچى، ئىستىغراغ ۋە ئېھتىباس. ئىستىغراغ كوپ بولسا، بەدەن كوپ مىقتاردا سۇيۇقلۇق يوقىتىدۇ، بەدەن قۇرۇق سوغاققا ئوزگىرىدۇ. ئېھتىباس ــ ئىستىغراغ ــ سىك ئەكسى. ئېھتىباس كوپ بولسا، مەيدە سۇسلىشىدۇ، سېسىق پۇراق پەيدا بولىدۇ، ئىشتەي يوقىلىدۇ، بەدەن ئېغىرلىشىدۇ. ساق ئادەملەر ئىستىغراغنى كوپ قىلماسلىغى لازىم. خۇسۇسەن ئىچىنى سۇردۇرمىغىنى، قەي قىلمىغىنى تۇزۇك. قەي ئۇچۇن يېز كۇنلىرى، ئىچ سۇرۇش ئۇچۇن قىش كۇنلىرى ۋە ئويغاق ۋاقىتلار مۇۋاپىق.

تېبابەت ئالىملىرىنىڭ ئېيتىشچە، يېز كۇنلىرى سۇرگە ئىچىش خەتەرلىك، بارلىق ئىخراج ۋە ئىستىغراغلار بەدەننى سوپۇنغا ئوخشاش تازىلايدۇ. سۇرگە دورىسى ئىچكەن چاغدا ئۇخلىماسلىق، بىر مەھەل ھەركەت قىلىش، ئەگەر سۇرمىسە مېڭىپ يۇرۇش، قايناقسۇنى كوپ ئىچىش، پۇتنىڭ تېگىنى ئۇۋۇلاش، مەيدىدە بىراملىق پەيدا بولسا دەرھال تۇزلۇق سۇ ئىچىپ، بارماقنى گالغا تىقىپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. مىزاجى ئىسسىق ئادەملەرنىڭ مەيدىسىدە سۇرگە دورىسى تۇرۇپ قالماسلىغى كېرەك. سۇرگە دورىسىنى ئىچىپ 6 سائەت ئوتمىگىچە تاماق يىمەسلىك لازىم؛ بولۇپمۇ 3 سائەت ئوتمەي تۇرۇپ تاماق يېيىش زىيانلىق. ئەگەر سۇرگە دورىسى ئىچكەن ۋاقىتتا ئۇچەي ئاجىز بولغانلىتتىن تولا سۇرۇپ توختىمىسا، ئۇ كىشىنى تەرلىتىش كېرەك. تەرلىگەندىن كېيىنلا تەر بىلەن تەڭ ئىچ سۇرۇشمۇ توختايدۇ.

ئالتىنچى، ئەرازى نەپسانى يەنى نەپەسنىڭ ھەركىتى ۋە جىملىغى. پىكىر قىلىش، ئاچچىقلىنىش، خوشال بولۇش، خاپا بولۇش، بىر نەرسىدىن قورقۇش ياكى بىر نەرسىدىن لەززەتلىنىش نەپەسنىڭ ھەركىتى؛ زېھنى چۈس، مىزاجى سوغاق بولۇش نەپەسنىڭ جىملىغى بولىدۇ. بۇ ئىككىسى قوشۇلۇپ، ئەرازى نەپسانى دېيىلىدۇ.

ئىككىنچى باب. ئولۇمنىڭ ئاساسىي سەۋەپلىرى

ئولۇم 3 ئاساسىي سەۋەپتىن بولىدۇ. بىرى، تەسادىپى ئولۇم. مەسىلەن، كىشىنىڭ قولىدا ئولۇش، زەھەرلىنىپ ئولۇش، ئىگىز يەردىن يىقىلىپ ئولۇش، ئوتتا كۆيۈپ ئولۇش، سۇغا چوكۈپ ئولۇش، ئېغىر نەرسىلەرگە بېسىلىپ ئولۇش ۋە باشقىلار. بىرى، تەبىئى ئولۇم. بۇ ئولۇم ئىنسان تەبىئى ھاياتىنى بېشىدىن كەچۈرۈپ، ناھايىتى قېرىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدۇ. يەنە بىرى، 4 خىلىتنىڭ ــ سەپرا، قان، سەۋدا ۋە بەلغەمنىڭ بىرىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىگىدىن بولىدۇ.

سەپرا قۇرۇق ئىسسىق دىگەنلىك بولۇپ، ئوتتە بولىدۇ. قان ھول ئىسسىقلا كىرىدۇ. ئۇ يۇرەك بىلەن جىگەردە بولىدۇ. سەۋدا قۇرۇق سوغاقلا كىرىدۇ، ئۇ تالدا تۇرىدۇ. بەلغەم ئوپكىدە تۇرىدۇ. يەل بولسا، سەۋدا بىلەن بەلغەمنىڭ ھورىدىن پەيدا بولىدۇ. شۇڭا ئۇ مۇستەقىل خىلىت ئەمەس، شۇنىڭدەك ئۇنىڭ ھاياتلىقلا لازىمى يوق.

روھ خىلىتلەرنىڭ ھورىدىن پەيدا بولىدىغان جىسىم. بەدەن ھاياتىنىڭ ساقلىنىشى كوپ دەرىجىدە روھقا باغلىق. ئۇ ئومۇمى بەدەننى تەربىيلەپ تۇرىدۇ.

روھ 3 كە بولۇنىدۇ. بىرىنچى روھى تەبىئى. بۇ ھەركەتسىز تومۇر ئارقىلىق جىگەردىن ھەممە بەدەنگە يۇرۇشۇپ تۇرىدۇ. ئىككىنچى روھى نەپسانى. بۇ روھ مىڭدىن چىقىپ، ئەسەپلەر ئىچىدە يۇرۇشۇپ، ئەزالارنىڭ نېرى يەرلىرىگىچە بارىدۇ. ئۈچىنچى روھى ھايۋانى. بۇ روھ يۈرەكتىن چىقىپ، شىريان تومۇر ئىچىدە ھەممە بەدەنگە يۇرۇشۇپ تۇرىدۇ.

خىلىتلەردىن پەيدا بولغان ھورنىڭ لەتىپ ئەجزاسى روھ، قويۇق ئەجزاسى ئەزا دېيىلىدۇ. روھ بولسا قۇۋۋەت بولىدۇ. روھ بولمىسا قۇۋۋەتمۇ بولمايدۇ.

ئۈچىنچى باب. قۇۋۋەت

قۇۋۋەت بولغاندا ھەممە ئىشنى قىلغىلى بولىدۇ. قۇۋۋەتنىڭ ھەركىتى ئىدراكلىق ياكى ئىدراكسىز بولىدۇ. ئىدراكسىز بولسا، قۇۋۋەئى ھايۋانى، ئىدراكلىق بولسا، قۇۋۋەئى نەپسانى دېيىلىدۇ. ئىدراكسىز بولۇپ ھايۋانغا خاس بولمىسا قۇۋۋەئى تەبئى دېيىلىدۇ. قۇۋۋەت ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەنسە قۇۋۋەئى مۇتەسەررىپە دېيىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە قۇۋۋەئى غازى دېگەنمۇ بار. قۇۋۋەئى غازىغا خىزمەت قىلغۇچىلار ھازىمە، ماسىكە،

جازىبە، داپىە دەپ 4 كە بولۇنمدۇ. قۇۋۇەئى ھازىمە سىڭدۇرۇش قۇۋۇنتى، قۇۋۇەئى ماسكە تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۇنتى، قۇۋۇەئى جازىبە ئوزىگە تارتىش قۇۋۇنتى، قۇۋۇەئى داپىە سىرتقا ھەيدىغۇچى قۇۋۇەتتۇر. پۇتۇن قۇۋۇەتكە خىزمەت قىلغۇ - چىلار يەنە ھارارەت، بۇرۇدەت، رۇتۇبەت، يۇبۇسەت دەپ 4 كە بولۇنمدۇ.

قۇۋۇەئى نەپسانىنىڭ بەزىسى ئىدراكلىق قۇۋۇەتكە كىرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىدىن ئىدراكنىڭ كاماليتى ھاسىل بولمدۇ. ئىدراكلىق قۇۋۇەت تاشقى ھەم ئىچكى ئەزالاردا بولمدۇ. تاشقى ئەزادا بولغىنى بەش: 1) كوزنىڭ كورۇش قۇۋۇنتى؛ 2) قۇلاقنىڭ ئاڭلاش قۇۋۇنتى؛ 3) بۇرۇننىڭ پۇراش قۇۋۇنتى؛ 4) تىلنىڭ تېتىش قۇۋۇنتى؛ 5) قولنىڭ ئىسسىق - سوغاق، قاتتىق - يۇمشاقنى بىلىش قۇۋۇنتى.

مىڭنىڭ ئىچىدە ئىدراك قىلىدىغان قۇۋۇەتلەرنىڭ بەزىسى زاھىرىدىكى ھېسلار سەزگەن جۇزئىياتلارنىڭ سۇرەتلىرىنى ئىدراك قىلىدۇ. بۇ ھېسسى مۇشتەرەك دىيىلمدۇ. ھېسسى مۇشتەرەكنىڭ جايى مىڭنىڭ ئالدى تەرىپى يەنى پىشانە تەرىپىدە. سىرتقى سېزىملەردىن ئېلىنغان نەرسىلەرنىڭ سۇرىتى ھېسسى مۇشتەرەكتە تۇرىدۇ. بۇ تۇرغان جاي خىيال دىيىلمدۇ. خىيال ھېسسى مۇشتەرەككە كەلگەن سۇرەتلەرنى ساقلايدۇ. خىيال دەپ ئاتالغان جاي سۇرەتلەرنى ساقلاپ تۇرمىسا، بىر قېتىم كورگەن

نەرسە كوزدىن غايىپ بولغاندىن كېيىن قايتا كورۈلسە بىلەلمەي قېلىنمىدۇ. خىيالنىڭ ئورنى ئالدىنقى مىڭىنىڭ ئارقا تەرىپىدە.

ھېسسى مۇشتەرەكتىكى پارچە سۈرەت ۋە شەكىل-لەرنىڭ مەنالىرىنى ئېلىپ تۇرىدىغان جاي ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ. ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى نۇتۇق كۇچىگە ۋە يېغىندى مەناغا خىزمەت قىلىدىغانلىغى ئۈچۈن قۇۋۋەتلى مۇتەپەككۇرە دەپ ئاتىلىدۇ. قۇۋۋەتلى ۋەھىمە ھېسسى مۇشتەرەكتىكى سۈرەتلەرنىڭ جۈزئى مەنالىرىغا خىزمەت قىلىدىغانلىغى ئۈچۈن قۇۋۋەتلى مۇخەييىلە دېيىلىدۇ.

ھەر قانداق ئادەمنىڭ تېنى ياكى ساغلام، ياكى كېسەل-چان بولىدۇ. كېسەللىك مەرەز دەپ ئاتىلىدۇ، كېسەل كىشى مەرىز دېيىلىدۇ. ئەگەر كېسەل كىشىدەقوشۇمچە كېسەل پەيدا بولسا، ئاۋال شۇنى داۋالاپ، ئاندىن كېيىن ئەسلى كېسەللىككە ئىلاج قىلىنىدۇ. كېسەل كىشىلەرنى مۇمكىن قەدەر ئوزۇقلۇقلار (غىزالار) بىلەن داۋالىغان ياخشى، دورىغا زورلاپ داۋالاش ۋە زەھەرلىك نەرسىلەر بىلەن داۋالاش مۇۋاپىق ئەمەس.

توتىنچى باب. ئەزالاردىكى خىلىتلەر

ئەزالارنىڭ ھوللۇك جايلىرى ياغ، گوش، مىڭە، قۇرۇق جايلىرى يۇڭ، ئۇستىخان ۋە رۇبات.

خىلىتلەر تاماق ھەزىم بولۇش نەتىجىسىدە پەيدا

بولىدۇ. شۇڭا ئەڭ ئاۋال تاماقنىڭ ھەزىم بولۇش جەر-
يانى بىلەن تونۇشۇش كېرەك. ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ھەزىم
بولۇشى ئېغىزدا چاينىشتىن باشلىنىدۇ. تاماقنى چاينىپ
يۇتقاندىن كېيىن مەيدىدە 6 سائەت تۇرۇپ ئوماچقا ئوخشاش
ھالغا كېلىدۇ. مەيدىدىن 12 ئىلىك ئۇچەي ۋە ئىنچىكە
ئۇچەيگە ئوتىدۇ. ئۇلاردىن ياغلىق ئۇچەيگە، ياغلىق ئۇ-
چەيدىن خولۇن يەنى چوڭ ئۇچەيگە بارىدۇ. ئۇنىڭدىن
مۇستەقىم ئۇچەي يەنى كوتەن ئۇچەيگە بېرىپ، ئاندىن
گەندە بولۇپ سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. ھەزىم بولغان ئو-
زۇقلۇق ماددىلار 12 ئىلىك ئۇچەيدىن تاكى چوڭ ئۇچەي-
گىچە بولغان پۈتۈن ئۇچەيلەر تېمىدىن ئوتۇپ ماسارىقە
تومۇرلىرى ئارقىلىق جىگەرگە كىرىپ سىڭىدۇ. دېمەك،
تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ئېغىز، مەيدە، ئۇچەي، جىگەر ۋە
تومۇرلار قاتنىشىدۇ. تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشى جەريانىدا ئۇس-
تىدىكى كوپۈك سەپرا، سۇزۇك ساپ تەركىپ قان بولىدۇ.
خام تەركىپ بەلغەم بولۇپ، ئوپكىگە بارىدۇ. تېگىدىكى
دۇغ قىسمى سەۋدا بولۇپ، تالغا بارىدۇ. سەپرا ئوتكە
كېتىدۇ. قان جىگەرنىڭ ئوزىگە ھەم يۇرەككە كېتىدۇ. سەپرا-
نىڭ بەزى تەركىۋى ئۇچەيگە بېرىپ، ئۇچەينىڭ ئىچىدىكى
قاتتىق جىسىملارنى يۇمشىتىپ، ھەزىم بولۇشقا يارىدەملىشىدۇ،
بەزى تەركىۋى تومۇرلارغا كىرىپ، قاننى سۈيۇقلاشتۇرۇپ،
قاننىڭ ئەڭ ئىنچىكە تومۇرلاردىن ئوتۇشىگە يارىدەم بېرىدۇ،
قالغان قىسمى ئوتكە بېرىپ، ئوتكە ئوزۇق بولىدۇ. ئوتنىڭ

ئوزۇغى سەپرا. قان بەدەننىڭ تەركىۋىي قىسمى بولغانلىقى سىرتىدا، بەدەننى ئىسسىق ساقلايدۇ. بەلغەم بەدەننىڭ تەركىۋىي قىسمى بولۇپ، ئوپكىگە ئوزۇق بولىدۇ. سەۋدانىڭ بەزى تەركىۋى مەيدىگە چۈشۈپ تاماقنىڭ ھەزىم قىلىنىشىغا يارىمى بەرسە، بەزى تەركىۋى تالغا بېرىپ، تالغا ئوزۇق بولىدۇ. قان ۋە بەلغەم مىزاجلىق كىشى سىمىز؛ سەۋدا ۋە سەپرا مىزاجلىق كىشى ئورۇق بولىدۇ. خىلتىنىڭ ياخشىسى قان بولۇپ، مىزاجى ھول ئىسسىق كېلىدۇ.

قىزىل ۋە زەپەررەڭ، تاتلىق، قويۇق - سۇيۇقلۇغى ئوتتۇراھال بولغان، بەدبۇي (سېسىق) بولمىغان قان ياخشى قان ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر قارا، كوك، سۇيۇق، قويۇق، تۇزلۇق، ئاچچىق قان بولسا بۇزۇق قان ھېسابلىنىدۇ. قان بولۇشقا يېقىنى ياخشى بەلغەم دېيىلىدۇ. 3 خىلىتىنىڭ تېگىدىكىسى ياخشى سەۋدا ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر بۇ سۇپەتتە بولمىسا، ياخشى ھېسابلانمايدۇ.

سەپرا ئېشىپ كەتسە، بەدەن، تىل ۋە كوزىنىڭ ئېقى سېرىق بولىدۇ، ئېغىز ئاچچىق بولۇپ، تىل ۋە بۇرۇن قۇرۇپ، ئادەم كوپ ئۇسسايدۇ، تاماق خالىمايدۇ، كوپ تەرلەيدۇ، تەن جۇغ - جۇغ بولۇپ، سوغاق نەرسىلەرنى خالايدۇ.

قان ئېشىپ كەتسە، باش ئېغىر بولىدۇ، ئادەم تولا كېرىلىپ، ئەسنەيدۇ، خورەك تارتىدۇ، سېزىملىرى تۇتۇق

لىشىدۇ، ئېغىز تاتلىق بولىدۇ، يۇز، بەدەن، تىلنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، يۇزگە ۋە بەدەنگە مۇدۇر چىقىدۇ، چىشنىڭ تۈۋىدىن ۋە بۇرۇندىن قان چىقىدۇ، ئەزا ئېغىرلىشىپ، ئاغرىپ، ئادەم هورۇنلىشىپ قالىدۇ.

بەلغەم يەنى هول سوغاقلىق ئېشىپ كەتسە، بەدەن، تىل ئاق، تېرە يۇمشاق، بوش بولىدۇ، سوغاق تاماق سىڭمەيدۇ، ئادەم ئاچچىق كېكىرىدۇ، زەردە قاينايدۇ، تولا ئۇخلايدۇ. كۆڭۈل غەش بولىدۇ. ئېغىزدىن شولىگەي، سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ، ئۇسسىمايدۇ، بۇرۇندىن سۇ كېلىدۇ.

سەۋدا يەنى قۇرۇق سوغاق ئېشىپ كەتسە، بەدەن ئورۇق، قارا، قان قارا هەم قويۇق بولىدۇ، ئوغرى ئىشتەيلىك بولىدۇ. ئادەمگە ئىسسىق، سوغاق ئوڭاي ئوتۇپ كېتىدۇ.

بەشىنچى باب. كېسەل بولۇشنىڭ سەۋەپلىرى

كېسەللىك 6 نەرسىدىن پەيدا بولىدۇ: 1) خىلىت لەرنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، سەپرا، سەۋدا، قان، بەلغەمگە ئوخشاش خىلىتلەر بۇزۇلۇپ ئوزگەرسە كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. بۇنى دوختۇرلار يۇقۇملۇنۇش دەپمۇ ئاتايدۇ. پاشا، بۇرگە، چۈنگە ئوخشاش هاشارەتلەرمۇ ئادەمدە كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ؛ 2) ئادەم تېنىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ كېمىيىپ كېتىشى ياكى ئارتىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ؛ 3) تاماق تەركىۋىدە ئوزۇقلۇق ماددا كەم بولۇپ قالسا پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، ياخشى

قان پەيدا قىلالمايدىغان تاماقلار ئۇزاققىچە يېيىلسە شۇنداق بولىدۇ؛ 4) خام تاماقلارنى يېيىش، بىر تاماق تولۇق سىڭىپ بولماستىن تۇرۇپ ئۇستىگە يەنە تاماق يېيىشتىن پەيدا بولىدۇ؛ 5) يامان ئادەتلەرنى قىلىش، مەسىلەن، پاھىشە قىلىش، ھورۇنلۇق قىلىپ ئەمگەك قىلماسلىقتىن پەيدا بولىدۇ؛ 6) مەس قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن، ھاراق، نەشە، تاماكىغا ئوخشاش زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ. چۈنكى بۇلار بەدەننى زەھەرلەيدۇ. بۇلاردىن باشقا، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر يۇقۇش بىلەنمۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ، قىسمەن كېسەللىكلەر مىراس قالغان بولىدۇ. يەنە ئەزالارنىڭ سۇنۇپ كېتىشى، قوزغىلىپ چىقىپ كېتىشى، ئوتتا كويۇپ قېلىشقا ئوخشاش سەۋەبلەردىنمۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالتىنچى باپ. توت خىلىتنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالى

سەپرانىڭ ئۆزگىرىشى 5 تۈرلۈك بولىدۇ: 1) سەپراغا سۇيۇق ھوللۇك ئارىلاشسا سەپرائى مۇرىئە يەنى ئاچچىق سەپرا دېيىلىدۇ؛ 2) سەپراغا قويۇق ھوللۇك ئارىلاشسا سەپرائى مۇھىبە يەنى ساپ سەپرا دېيىلىدۇ؛ 3) سەپراغا ئازغىنە غەيرى تەبىئى سەۋدا ئارىلاشسا سەپ-

رائی مۇھىتەرىقە يەنى كويگەن سەپرا دىيىلىدۇ؛ 4) سەپ-
رائی مۇھىتەرىقىگە سەپرائى مـۇررىئە ئارىلاشسا سەپرائـى
كۇراسى يەنى جۇسەي رەڭلىك سەپرا دىيىلىدۇ؛ 5) سەپ-
رائی مۇھىتەرىقىگە سەپرائى مۇررىئە بەك ئىسسىق ھالەتتە
ئارىلاشسا، سەپرائى زەڭگارى يەنى سوسۇن رەڭلىك سەپرا
دىيىلىدۇ.

قاننىڭ ئوزگىرىشى 4 تۈرلۈك بولىدۇ: 1) قاننىڭ
مىقتارى ئېشىپ كېتىش؛ 2) قاننىڭ قىيامى بەك قويۇق بولۇپ
كېتىش؛ 3) قان بەك سۇيۇق بولۇپ قېلىش؛ 4) قاندا
سىسىق پۇراق پەيدا بولۇش.

بەلغەمنىڭ ئوزگىرىشى 5 تۈرلۈك بولىدۇ: 1) بەل-
غەمگە ئـازغىنە قان ئارىلاشسا بـەلغەمى شىرىن دىيىلىدۇ؛
2) بەلغەمگە سەپرائى مۇھىتەرىقە ئارىلاشسا بەلغەمى شور
دىيىلىدۇ؛ 3) بەلغەمگە ئازغىنە ئىسسىقلىق تـەسىر قىلسا
بەلغەمى تۇرۇش يەنى ئاچچىق بەلغەم دىيىلىدۇ؛ 4) بەل-
غەمگە ئازغىنە سەۋدا تەسىر قىلسا بەلغەمى زۇمخەت يەنى
قېرىق بەلغەم دىيىلىدۇ؛ 5) سۇيۇقلۇق بەلغەمدىن كـوپ
بولسا بەلغەمى تەبە يەنى تەمسىز بەلغەم دىيىلىدۇ.

سەۋدانىڭ ئوزگىرىشى 5 تۈرلۈك بولىدۇ: 1) سەۋ-
دائى تەبىنىڭ ئوز تەبىئى مىقتارىدىن ئېشىپ كېتىشى؛
2) سەۋدانىڭ كـويۇشى؛ 3) كويگەن قـاننىڭ سەۋداغا
تەسىر قىلىشى؛ 4) كـويگەن بـەلغەمنىڭ سەۋداغا تەسىر
قىلىشى؛ 5) كويگەن سەپرانىڭ سەۋداغـا تەسىر قىلىشى.

هەر قانداق خىلىت، — دەيدۇ ھوكۇمالار، — كويگەندىن كې-
يىن سەۋدائى غەيرى تەبىگە ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. خىلىت
كويدى دېگىنىمىز مۇنداق: ئۇ كويۇپ كۆل بولۇپ كەت-
مەيدۇ، بەلكى يۇمشاق، سۈيۇق قىسىملىرى تارقاپ كېتىپ،
قالغىنى قويۇلۇپ، ئوز جىنسىدىن چىقىپ كېتىدۇ. بەدەن-
نىڭ ساق تۇرۇشى توت خىلىتنىڭ ساق تۇرۇشىغا باغلىق.

يەتتىنچى باب. مىزاج سەۋىبىدىن ئىنسان بەدىنىدە كورۇلىدىغان ئالامەتلەر

ھاۋاسى موتىدىل شەھەرلەردە بەدەن تۇتۇپ بېقىلسا، ئەگەر قولغا قىزىق ئۇرۇنسا مىزاجنىڭ ئىسسىقلىغى؛ سو-غاق ئۇرۇنسا مىزاجنىڭ سوغاقلىغى؛ يۇمشاق ئۇرۇنسا مى-زاجنىڭ ھوللۇگى؛ بەدەن چىڭ بولسا مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇغى بولىدۇ. بۇ ئالامەتلەرنىڭ ھەممىسىدە ئوتتۇراھال بولسا، مىزاجنىڭ ئوتتۇراھاللىغى بولىدۇ.

كىشىنىڭ گوشى بەك قىزىل بولسا مىزاجنىڭ ھول ئىسسىقلىغىنى، بەدىنى چىڭ بولۇپ، يىرىك بولمىسا، مىزاجى-نىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىغىنى، يىرىك ۋە سىمىز بولسا ھول سوغاق-لىغىنى، ئورۇق بولۇپ، يىرىك بولمىسا ئىسسىقلىغىنى بىلدۇرىدۇ؛ گوشى ۋە چاۋا يېغىنىڭ كوپ بولۇشى ھوللۇگىنىڭ كوپلۇ-گىنى، بەدىنىدىكى تۇكنىڭ بالدۇر چىقىشى قۇرۇقلۇغىنى، كوپ بولۇشى ئىسسىقلىغىنى، ئاز بولۇشى ھوللۇگىنى،

يىرىك بولۇشى ئىسسىق ھاۋانىڭ كۆپلۈگىنى بىلدۈرىدۇ؛ تۇكىنىڭ ئىنچىكە بولۇشى ئىسسىق ھاۋانىڭ ۋە ئىسسىقلىغىنىڭ ئازلىغىنى، تۇكىنىڭ تۈز بولۇشى ھول سوغاقلىغىنى، قارا بولۇشى ئىسسىقلىغىنى، رەڭگى قىزغۇچ سېرىق بولۇشى سوغاقلىغىنى، قىزغۇچ بولۇشى ئوتتۇرا ھاللىغىنى بىلدۈرىدۇ؛ چېچىنىڭ بالدۇر ئاقىرىشى ھول سوغاقلىغىنى ياكى قۇرۇقلۇغىنى بىلدۈرىدۇ؛ بەدەن رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى ئىسسىقلىغىنىڭ ئازلىغىنى، كوكۈش بولۇشى ئىسسىقلىغىنىڭ كوپ-لۇگىنى، بەدىنىڭ قىزىل بولۇشى قېنىنىڭ ۋە ئىسسىقلىغىنىڭ كوپلۇگىنى، سېرىق ۋە قىزغۇچ بولۇشى ئىسسىقلىغىنىڭ ناھايىتى كوپلۇگىنى بىلدۈرىدۇ؛ بەدىنىڭ قارا بولۇشى ئىسسىقلىغىنى، چەيزىرەڭ بولۇشى قۇرۇق سوغاقلىغىنى، گەج رەڭگىدە بولۇشى سوغاقلىغىنى، قوغۇشۇن ۋە قەلەي رەڭگىدە بولۇشى ھول سوغاقلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

سەككىزىنچى باب. خىلىتلەر سەۋەبىدىن ئىنسان بەدىنىدە كورۇلىدىغان ئالامەتلەر

قان زىيادە بولسا تۇۋەندىكى ئالامەتلەر كورۇلىدۇ: باش ئېغىر بولىدۇ، ئادەم كېرىلىدۇ، ئەسنەيدۇ، ئۇگدەيدۇ، سېزىم تۇتۇق بولىدۇ، پىكىر قىلالمايدۇ، ئېغىز تاتلىق بولىدۇ، چىراي ۋە تىل قىزىل بولىدۇ، ئەزالارغا غەلۋىرەڭ ۋە مۇدۇر چىقىدۇ، بۇرۇن قانايدۇ، چىشىنىڭ تۇۋىدىن ئوڭاي قان چىقىدۇ.

بەلغەم ئېشىپ كەتسە توۋەندىكى ئالامەتلەر كورۇلىدۇ: بەدەننىڭ رەڭگى ئاق، ئەزا بوش بولىدۇ، بەدەننى تۇتسا يۇمشاق ۋە مۇزدەك ئۇرۇنىدۇ، ئېغىزغا تۈكۈرۈك ۋە هوللۇك تولا يىغىلىدۇ، ئادەم كەم ئۇسسايدۇ (ئەگەر بەلغەمگە سەپرا ئارىلاشسا كوپ ئۇسسايدۇ)، تاماقنىڭ سىڭمشى ئاستا بولىدۇ، زەردە قاينايدۇ، ئۇگدەيدۇ، كوڭۈل تۇتۇق بولىدۇ.

سەپرا ئېشىپ كەتسە توۋەندىكى ئالامەتلەر كورۇلىدۇ: بەدەن ئورۇق ۋە كوكۇش كېلىدۇ، قان قويۇق، رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ، ئادەم تولا خىيال قىلىدۇ، مەيدە ئېچىشىدۇ، ئوغرى ئىشتەيلىك بولىدۇ، سۇيدۇك دۇغ ۋە قارا (قىزىل بولسىمۇ قويۇق)، بەدەن قارا ۋە مويلۇق بولىدۇ.

ئىككىنچى ماقالا. تومۇرلار ھەققىدە بايان

بىرىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ ھەركەت ئەھۋالى

مىدىرلايدىغان تومۇرلارنىڭ ھەممىسى يۈرەكتىن چىققان. بۇ تومۇرلار شېرىان يەنى ئارتېرىيە دەپ ئاتىلىدۇ. ھەر قېتىملىق تومۇر تېپىش 2 ھەركەت ۋە ئىككى جىملىق بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. ئاۋالقى ھەركەتتە تومۇر ئېچىلىپ، يۇقۇرى بولىدۇ. بۇ ئىنبىسات يەنى كېڭىيىش دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ كېيىنكى ھەركىتى ئىنقىباز يەنى تارىيىش، تومۇرنىڭ تۇڭۇلۇپ ھەركىتى قىلىشى دېيىلىدۇ. ھەركىتى ئىنبىساتتىن كېيىن، ھەركىتى ئىنقىبازنىڭ دەسلىۋىدە جىملىق بولىدۇ. ھەركىتى ئىنبىسات روشەن ۋە دائىمراق بولۇپ، ئۇنى بارماق بىلەن تېپىش مۇمكىن. ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ كەتكەن بولسا، ھەركىتى ئىنبىساتنى بىلگىلى بولمايدۇ. بەزى تەۋىپلەر ھەركىتى ئىنقىبازنى بىلگىلى بولمايدۇ، دەيدۇ.

تومۇر تۇتقاندا، موھىمى، تومۇرنىڭ يوغان ۋە قاتتىق،

كۆچلۈك ۋە ئاستا سوقۇشنى تېپىش لازىم. شىريان تومۇر-لارنىڭ ھەركىتى دائىم يۈرەكنىڭ ھەركىتى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ئەگەر شىريان بىرەر زەخمەتكە ئۇچرىغان بولسا، ئۇنىڭ ھەركىتى يۈرەكنىڭ ھەركىتىدىن تېز بولىدۇ.

ئىككىنچى باب. تومۇرلارنىڭ ئەھمىيىتى

يۈرەك بەدەنگە قانداق موھىم بولسا، شىريانمۇ يۈرەك-كە شۇنداق موھىم.

يۈرەك بىلەن شىريان تومۇرلارنىڭ ھەركىتى يولى بىر. ھارارىتى تەبىي بىلەن قۇۋۇشۇئى ھايۋانى يۈرەك-تىن باشلىنىدۇ. بەدەن قۇۋۇشۇئى ھايۋانىنىڭ كۆچى بىلەن تىرىك تۇرىدۇ. قۇۋۇشۇئى ھايۋانى بەدەنىدىكى ھارارىتى تەبىيدىن قۇۋۇشۇت ئالىدۇ. پۈتۈن ئەزا قۇۋۇشۇئى ھايۋانى ئارقىلىق كۆچ بىلەن تەمىنلىنىدۇ. شۇڭا، بەدەننىڭ ساق-لىغى قۇۋۇشۇئى ھايۋانى بىلەن ھارارىتى تەبىيگە زىچ باغ-لىق. بۇ ئىككىسى يۈرەككە ئورۇنلاشقانلىغى ئۈچۈن، بارچە قۇۋۇشۇتلەرنىڭ ئەھۋالىنى يۈرەك ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ، يۈرەكنىڭ ئەھۋالىنى بولسا، شىريان تومۇرلار ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ.

قۇۋۇشۇئى ھايۋانىنىڭ ئەھۋالى، يۈرەكنىڭ ھەركىتى، شىريان تومۇرلارنىڭ ھالى شىريان تومۇرلارنىڭ ھەركىتىدىن بىلىنىدۇ. چۈنكى شىريان ئەسۋاپ رولىنى ئويناىدۇ. قولنى

تومۇرغا قويۇش بىلەن ئىسسىق ـ سوغاق، ئۇزۇن ـ قىسقا، كۇچلۇك ـ ئاجىز دېگەنگە ئوخشاش بەلگىلەر ئارقىلىق يۇرەك ۋە قان تومۇرلىرىدىكى ئاغرىقلارنىڭ ئەھۋالىنى بىلگىلى بولىدۇ.

ئۇچىنچى باپ. تومۇرنى قولدىن تۇتۇپ كورۇش

كېسەلنىڭ ئەھۋالىنى تومۇردىن ئوڭاي بىلگىلى بولىدۇ. چۈنكى شىريان تومۇرىدىكى قان يۇرەكتىن چىقىپ قولغا كەلگىچە گوشنىڭ ئارىسىغا ئانچە كىرمىگەن بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگەكېسەل كىشىگە قولىنى كورسىتىش ئانچە قىيىن ئەمەس.

تومۇر تۇتۇش قائىدىسى مۇنداق: ئاغرىقنىڭ قولىنىڭ يېنىغا 4 بارماق تەڭلا قويۇۋىدۇ، كېسەل قولىنى جىم تۇتۇپ بېرىشى، بىر نەرسىگە تايىنمۇالماسلىغى لازىم. ئەگەر تومۇرنىڭ سېلىشى كۇچلۇك بولسا، ئوتتۇرا قولى بىلەن تۇتۇش، ئاجىز بولسا، قولىنى يېنىك قويۇش كېرەك.

تومۇر تۇتقاندا، تومۇرنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىگى، ئىسسىق ـ سوغاقلىغى، كۇچلۇك ـ ئاجىزلىغى، توختاپ ـ توختاپ تېپىشى، ئارقا ـ ئارقىدىن سېلىشىغا ئوخشاش ئەھۋالنى ئوچۇق بىلگىچە تۇتۇش لازىم. ياخشىسى تۇيۇپ ـ نىڭ قولىنىڭ ئۇچى يۇمشاق، قاتمىغان بولۇشى كېرەك. قېتىپ قالغان بولسا، كېسەل ئەھۋالىنى ئېنىق بىلىش قىيىن.

كېسەل قورقۇپ كەتكەن، هاياجانلانغان، خاپا بولغان ياكى هېرىپ - چارچىغان چېغىدا تومۇر تۇتماسلىق لازىم، شۇنىڭ-دەك مونچىدىن چىقىپلا تومۇر تۇتقۇزۇشقىمۇ بولمايدۇ، كوپ ئۇخلىغاندىن كېيىن ياكى ئۇزۇن ۋاقىت ئۇخلىمىغان-دىن كېيىن، تولا توقلۇق ياكى تولا ئاچلىقتىن كېيىنمۇ تومۇر تۇتقۇزماسلىق لازىم.

هەر كىمنىڭ تومۇرى ۋە مىزاجى باشقا - باشقا بولىدۇ. شۇڭا هەر كىمنىڭ يېشىغا، توت پەسلىگە، هاۋانىڭ تەڭشەلگەنلىگىگە، ئوزگەرگەنلىگىگە قاراپ تومۇرنى ئايرىش لازىم. ئەگەر تىڭىپ بۇرۇن تومۇرىنى تولا تۇتۇپ كورگەن، ئۇنىڭ هەركەت ۋە ئادىتىنى سىنىغان، ئۇنىڭدا ئوزگىرىش ۋە پەرق بولغان كېسەل بولسا، ئۇنىڭغا ئوڭاي هوكۇم قىلالايدۇ.

توتىنچى باب. تومۇرلارنىڭ تۇرلىرى ۋە قىسىملىرى

تومۇرنىڭ تۇرى 7 گە ئايرىلىدۇ: بىرىنچى تۇرى تومۇرنىڭ هەركىتىنىڭ مىقتارىدىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، ئۇزۇن - قىسقا، كەڭ - تار، يوغان - ئىنچىكە، ئىگىز - پەس، موتىدىل. ئىككىنچى تۇرى تومۇر هەركىتى مۇددىتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىغىدىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، تېز، ئاستا، موتىدىل. ئۇچىنچى تۇرى تومۇرنىڭ ئۇزۇن - قىسقا هەركە-تىنىڭ قانچىلىك داۋام قىلىشىدىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، تېز، ئاستا، موتىدىل. توتىنچى تۇرى تومۇرنىڭ جىم

تۇرغان ۋاقتىدىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، مۇتەۋاتىر، مۇتەپاۋۇت، موتىددىل. بەشىنچى تۇرى تومۇرنىڭ كەيپىياتىدىن يەنى قانداقلىغىدىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىق ـ سوغاق، قاتـ تىق ـ يۇمشاق، موتىددىل. ئالتىنچى تۇرى تومۇرنىڭ ئىچىـ دىكى روھتىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، تولۇق، بوش، موتىددىل. يەتتىنچى تۇرى تومۇرنىڭ ھەركىتىنىڭ تۇز ۋە ئەگرىلىگـ دىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، مۇستەۋى ـ مۇختەلىپ، مۇنتەزىم ـ نامۇنتەزىم، مەۋزۇن ـ نامەۋزۇن. بـۇلار رەدىيـل ۋەزنـى دىيىلىدۇ.

ئۇزۇن تومۇرنىڭ مىدىرلىغىنىدىن 3 بارماق ئۇچى باراۋەر خەۋەر تاپىدۇ. قىسقا تومۇرنىڭكىدىن بـولسا بىر بارماق ئۇچىلا خەۋەر تاپىدۇ. تومۇرنىڭ كەڭ ۋە تارلىغى بارماقنىڭ ئۇچى بىلەن بىلىنىدۇ. تومۇر ئۇزۇنلۇق ۋە كەڭـ لىكتە قول ئۇچىنىڭ نورمال كەڭلىگىدىن ئېشىپ كـەتسە يوغان، ئاشمىسا ئىنچىكە ھېسابلىنىدۇ. تومۇر ھەركەت قىلـ غاندا تېرە تەرىپىگە كوتىرىلىپ ھەركەت قىلسا، ئىگىز ـ كوـ تىرەڭگۇ يەنى شاھىق ۋە مۇرتەپىي؛ تومۇر گوش ئىچىگە چۇشۇپ ھەركەت قىلسا، يۇقۇرى چەمىسا پەس يەنى مۇنخەـ فىز دىيىلىدۇ. يۇقۇرىدىكى ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسىدە ئوتتۇرا ھال بولغانلىق موتىددىل دىيىلىدۇ. كۇچلۇك دەپ تومۇرنىڭ قولغا كۇچلۇك ئۇرۇنغىنىغا، ئـاجىز دەپ ئۇنىڭ ئـەكسىگە ئېيتىلىدۇ. تومۇرنىڭ پات ـ پات سېلىپ، ئارىدىكى جىملـ غىنىڭ قىسقا بولۇشى مۇتەۋاتىر، ئۇنىڭ ئەكسى مۇتەپاۋۇت دىيىلىدۇ. بارماق ئۇچىنىڭ قۇۋۇتى تومۇرنىڭ ھەركىتىنى

توشۇپ قۇيۇپ ئوتكۇزمسه يۇمشاق، ئۇنىڭ ئەكسى بولسا قاتتىق يەنى سەلىپ دەپ ئاتىلىدۇ.

قول تومۇرنىڭ ئاريسىدىكى ھارارەت ۋە زۇتۇبەتنى بىلەلىسە تولۇق، بىلەلمسە بوش دېيىلىدۇ. تومۇر بارلىق ئەھۋالدا، ئىلگىرى - كېيىنكى ھالدا باراۋەر بولسا باراۋەر يەنى مۇستەۋى؛ تومۇرنىڭ ئاۋالقى ھەركىتى كېيىنكى ھەركىتىگە باراۋەر بولمسا، ھەر يولدىكى ھەركىتى بولەك - بولەك بولسا مۇختەلىپ دەپ ئاتىلىدۇ. تومۇرنىڭ ھەركىتى داۋاملىق بىر خىل بولسا مۇنتەزىم، بىر خىل بولمسا نا مۇنتەزىم دېيىلىدۇ. تومۇردا ھەركىتى ئىنبىسات بىلەن ھەركىتى ئىنقىبازنىڭ، ئاندىن كېيىن بولدىغان 2 جىملىقنىڭ داۋام قىلىشى بىر بىرىگە مۇناسىپ بولسا مەۋزۇن، مۇناسىپ بولمسا نامەۋزۇن بولىدۇ. ياش بالىنىڭ تومۇرى يېگىتلەرنىڭ تومۇرىدەك بولسا، ئۇمۇ نامەۋزۇن دېيىلىدۇ. بالىلار تومۇرىنىڭ قېرىلار تومۇرىنىڭ ۋەزنىدە بولۇشى مابەينىلىۋەزنى، ياش بالىنىڭ تومۇرىنىڭ ۋەزنى يېگىت ۋە قېرىلارنىڭ تومۇرىنىڭ ۋەزنىدە بولۇشى خاريجىلۇەزنى دېيىلىدۇ.

كىچىك بالىلارنىڭ تومۇرى تېز ياكى پەيدىن - پەي سالىدۇ. تومۇرنىڭ تېزلىگى قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈكلۈگىدىن، پەيدىن - پەي سېلىشى قۇۋۋىتىنىڭ كەملىگىدىن بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى ياش ئوسمۇرلەرنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا ئىنچىكە، ئاستا، يوغانلىق ۋە قۇۋۋەتتە ئوتتۇراھال كېلىدۇ. قېرىلارنىڭ تومۇرى زەئىپ، مۇتەپاۋەت ۋە ھوللۇكلەر سەۋەبىدىن مۇلايىم بولىدۇ.

بەشىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ سەۋەپلىرى

تومۇر پۈتكۈل بەدەن ھالىتىنى بىلىشنىڭ بىر خىل ۋاستىسى بولۇپ، ئەسۋابى ماسكە يەنى تۇتۇش جابدۇغى دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ سېلىشى ئالەت يەنى ئەزا ھېسابلانغان يۇرەك ۋە شىريان تومۇرنىڭ ۋاستىسى، قۇۋۋەتلىك ھايۋانىنىڭ تەسىرى ۋە تومۇرنىڭ تارىيىش-كېڭىيىشى ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ. يۇرەك ۋە شىريان تومۇرنىڭ كېڭىيىش ھەركىتى ئارقىلىق ساپ ھاۋانى ئوزۇگە تارتىپ، تارىيىش ھەركىتى ئارقىلىق بۇسلارنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلىشى ھاجەت دەپ ئاتىلىدۇ. تومۇر ھەركىتىنىڭ بىر ھالدىن يەنە بىر ھالغا ئوتۇشى ھاجەتنىڭ ئارتۇقلۇغى ياكى كەملىگىگە، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلۈگى ياكى ئاجىزلىغىغا، تومۇرنىڭ قاتتىقلىغى ياكى يۇمشاقلىغىغا باغلىق.

ھارارەتنىڭ زىيادە بولۇشى قاتتىق كېسەل بولۇش، قاتتىق ئىشلەپ چارچاش ياكى بۇس خىلىتلەرنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. ئەگەر تومۇرنىڭ كۈچلۈك سېلىشى ھارارەت سەۋەبىدىن، مەسىلەن، غەزەپتىن، رىيازەتتىن ياكى مونچىغا كىرگەن سەۋەپتىن بولسا، ئوڭايلا يوق بولۇپ، تۇمۇر ئوز ھالىغا كېلىدۇ، قۇۋۋەتى ئاجىزلاشمايدۇ. ئىسسىقتىن پەيدا بولغان تومۇرنىڭ قۇۋۋەتى ئاجىز بولىدۇ. تومۇرنىڭ ئۇ-

رۇشى موتەدىل بولسا، بەدەن نورمال بولغان بولىدۇ. تومۇر يوغانلىق ۋاقتىدا ھاجەت زىيادە بولسا، تومۇر مۇتەۋاتىر؛ قۇۋۋەت ئاجىز، شىريان قاتتىق، ھاجەت ئاز بولسا، تومۇر مۇتەپاۋەت كېلىدۇ. قۇۋۋەت ئاجىز، ئالەت قاتتىق، ھاجەت كەم بولسا، تومۇرمۇتە پاۋەت كەلسە، ئاستاۋە ئۇزۇنراق بولىدۇ، قۇۋۋەت زەئىپ بولسا، تومۇر كىچىك بولىدۇ. تومۇرنىڭ زەئىپ ۋە كىچىك بولۇشى دەپ ئۇنىڭ ھەركەتىنىڭ ئۇزۇن ۋە ياپىلاقلىق بىلەن تامام بولمايدىغانلىغىغا ئېيتىلىدۇ، ئۇنىڭغا تاماق ۋە ئوسۇلۇق ئىستىمال قىلماسلىق، ئارتۇقچە چارچاش، كېسەللىك ۋە باشقا دەرتلەر سەۋەپ بولىدۇ. تومۇرنىڭ قاتتىق بولۇشىغا ھارارەت ۋە خىلىتلەرنىڭ كويۇشى، ئەزالاردا ئىششىق بولۇشى، ئۇخلىماسلىق، قورۇق تاماقلارنى يېيىش، تاماقنى كەم يېيىش سەۋەپ بولىدۇ، بەزىدە بۇھرانغا يېقىنلاشقان ۋاقىتلاردا تومۇر قاتتىق بولىدۇ. ئەگەر تەرلەپ بۇھران يۇز بەرگەن بولسا، تومۇر دولقۇندەك ئۇرۇپ سالىدۇ. بۇھران ياخشى ئوتسە، تەن ساغلام، تاماق نورمال بولسا تومۇر ئۇزۇن ۋە يوغان بولىدۇ. تومۇر توغرىلىقتىن ۋە ئەگرىلىكتىن يانسا، قاتتىقلىق تومۇرنىڭ يۇزىدىكى گوشكە كەلسە، تاماق نورمال يېيىلسە تومۇرنىڭ سەۋىۋى ئۇزۇن ۋە يوغان بولىدۇ.

ئالتىنچى باپ. مىزاجلارنىڭ تومۇر ئەھۋالى

ئەگەر مىزاجنىڭ ئىسسىقلىغى تەبىئى بولسا، تومۇر چوڭ، قۇۋۇەتلىك؛ ئۇنداق بولمىسا، تومۇرنىڭ قۇۋۇتى زەئىپ بولىدۇ. مەسىلەن، كېزىك كېسەللىكلىرىدە سوغاق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، مۇتەپاۋەت ياكى ئاستا بولىدۇ، ھول مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى تېز ياكى دولقۇنلۇق كېلىدۇ. قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى تولا ۋاقىتلاردا ئىنچىكە ۋە قاتتىق بولىدۇ. قۇۋۇەت ئارتۇق، ھاجەت تولا بولسا، زۇلقەرئەتەيىن، مۇتەشەننىج، ياكى مۇرتەئىش بولىدۇ.

يەتتىنچى باپ. ئەر - ئاياللارنىڭ ۋە سېمىز - ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇر ئەھۋالى

ئەرلەرنىڭ تومۇرى ئاياللارنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا قۇۋۇەتلىك ۋە يوغان بولىدۇ. چۈنكى ئەرلەرنىڭ مىزاجى ھول ئىسسىق، ئەزالىرى قاتتىق، قىلىدىغان مەشغۇلاتلىرى كوپ ۋە ئېغىر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەرلەرنىڭ تومۇرى ئاياللارنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا پەرقلىق بولىدۇ، مۇتەپاۋەت كېلىدۇ.

ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى سېمىز كىشىلەرنىڭ

تومۇرنىغا قارىغاندا يوغان ۋە ئاستا بولىدۇ. سېمىز كىشىلەرنىڭ تومۇرى ئىنچىكە ۋە تېز سالىدۇ. سېمىزلىك گۆشنىڭ كوپلۇكىدىن بولسا، تومۇر تېزرەك، قۇۋۇشقاقراق؛ سېمىزلىك ياغنىڭ تولىلىقىدىن بولسا، تومۇر ئاستا، قۇۋۇشقاقراق بولىدۇ.

سەككىزىنچى باب. توت پەسىلدىكى تومۇر ئەھۋالى

باھاردا پەسىل تەڭشەلگەنلىكىدىن تومۇرمۇ تەڭشىلىگەن، قۇۋۇتى زىيادە بولىدۇ. تومۇر ۋاقتىدا تومۇر تېز، مۇتەۋاتىر، ئىنچىكە ياكى زەئىپ بولىدۇ. ئىسسىق شەھەر ۋە ئورۇنلاردىكى خەلقلەرنىڭ تومۇرى ئەنە شۇنداق كېلىدۇ. بۇ ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقى، تولا تەرلىگەنلىكتىن بولىدۇ. كۈز ۋاقتىدا تومۇر موتىدىل، زەئىپرەك سالىدۇ، بۇ ھاۋانىڭ ئۆزگىرىپ تۇرۇشىدىن بولىدۇ. بۇ پەسىلنىڭ تەبىئىتى قۇۋۇۋەئى ھايۋانغا يات. قىش ۋاقتىدا تومۇر مۇتەۋاتىر، ئاستا ياكى ئىنچىكە سالىدۇ. سوغاق شەھەر ۋە سوغاق يەرلەردىكى خەلقلەرنىڭ تومۇرى ئەنە شۇنداق بولىدۇ. ئەمما ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى قۇۋۇۋەتلىك سالىدۇ.

كىشىلەر ياش قۇرامى، ئىسسىق ـ سوغاقلىغى، جىنسى، ئورۇق ـ سېمىزلىگى جەھەتتە پەرقلىنىدۇ، تۇرۇشلۇق يېرى ئوخشاش بولمايدۇ، 4 پەسىلدىن خالى بولالمايدۇ. شۇڭا

ساغلام ۋاقتىدا بولسۇن ياكى كېسەل ۋاقتىدا بولسۇن، بۇ-
قۇرىدىكى سەۋەپلەر تۈپەيلىدىن، تومۇرلىرىدا ئۆزگىرىش
بولۇپ تۇرىدۇ.

توقۇلما باپ. ئوتتۇرا هال ئەمگەك قىلغان ۋە ئۇخلاۋاتقان، ئويغاق كىشىلەرنىڭ تومۇرى

ئوتتۇرا هال ئەمگەك (مەشغۇلات) قىلغان كىشىلەر-
نىڭ تومۇرى دەرىجىمۇ - دەرىجە كۆچلۈك ۋە يوغان بو-
لىدۇ. چۈنكى بۇنداق ۋاقىتتا هارارىتى ئەسلى بىلەن قۇۋ-
ۋەتلىك هايۋانى زىيادە بولىدۇ. ئەمگەك تۆگىگەن ۋاقىتتا
تومۇرى تېز ۋە مۇتەۋاتىر بىلىنىدۇ. چۈنكى بۇنداق ۋاقىتتا
هارارەت تامام كەتكەن بولىدۇ. ئەگەر ئەمگەك ئادەتتىن
تاشقىرى بولسا، تومۇرى ئىنچىكە ۋە ئاجىز سالىدۇ.

قۇۋۋەت كۆچلۈك بولسا، تومۇر تېز بولىدۇ. سۇد-
دەلەرنىڭ ئېچىلغانلىقى، ماددىلارنىڭ تولۇق ئېرىپ كېتىشى
ۋە هارغىنلىقتىن تومۇر ئىنچىكە ۋە ئاجىز سالىدۇ.

ئۇخلاۋاتقان كىشىنىڭ تومۇرى مۇختەلىپ بولىدۇ.
دەسلەپ ئۇخلىغاندا تومۇرى ئىنچىكە ۋە ئاجىز، ئىنچىكە
ۋە ئاجىز بولغاندىمۇ مۇتەپاۋەت ياكى ئاستا سالىدۇ. چۈنكى
ئۇخلىغاندا هارارىتى ئەسلى بەدەننىڭ تۆگەنچىسىگىچە بار-
دۇ هەم تاماقنى هەزىم قىلىش، فەزلىلەرنى پىشۇرۇش بە-

لەن بولىدۇ. تاماق ھەزىم بولۇپ ھارارىتى ئەسلى بەدەن ـ دىن قۇۋۇەت تاپقاندىن كېيىن سىرتقى بەدەنگە ئورلەيدۇ، بۇنداق ۋاقىتتا تومۇر يوغان ۋە قۇۋۇەتلىك سالىدۇ. ھەد ـ دىدىن زىيادە ئۇخلىسا، تومۇر ئىنچىكە، ئاجىز، مۇتەپاۋەت ۋە ئاستىلىققا يانىدۇ. چۈنكى تاماقنىڭ قالدۇغى بەدەنده تۇگمگەن بولىدۇ.

ئۇخلىغان ۋاقىتتا مەيدىدە تاماق بولمىسا، تەبىەت ئۇنى ھەزىم قىلمىسا، تومۇر يوغان ۋە تېز بولىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاۋالقى ھالىغا يانىدۇ. ئۇخلاۋاتقان كىشى ئۇيقۇدىن بىر يولى قورقۇتۇپ ئويغىتىلسا، تومۇرى زەئىپ بىلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن يوغان، تېز، مۇختەلىپ ۋە مۇرتەئىش بو ـ لىدۇ. راست قورقمىغان بولسا، تومۇرى ئىلگىرىكى ھالىدا بولىدۇ. راست قورقۇپ كەتكەن بولسا، كېيىنكى ھالىدا بىر قانچە ۋاقىت قېپقالىدۇ.

ئونىنچى باب. يىمەك ـ ئىچمەك سەۋەبىدىن تومۇرنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالى

كوپ تاماق يەيدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى مۇختە ـ لىپ ۋە ئىلدام؛ ئوتتۇرا ھال تاماق يەيدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى قۇۋۇەتلىك، يوغان ۋە ئىلدام؛ ئاز تاماق يەيدە ـ غان كىشىلەرنىڭ تومۇرى ئوتتۇراھال ۋە زەئىپلىككە مايىل كېلىدۇ. ئەگەر ئىسسىق مىزاجلىق كىشى ئىسسىق تاماق

يىسە تومۇرى زەئىپ بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىقلىغى تاماق يىگەندە تېخىمۇ ئاشىدۇ.

ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى تېز ۋە پەيدىن - پەي سالىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشى سوغاق تاماق يىسە مىزاجى ئوتتۇراھال بولۇپ، تومۇرى قۇۋۇەتلىك بولىدۇ. سوغاق مىزاجلىق كىشى سوغاق تاماق يىسە مىزاجى يامانلىققا ئوزگىرىدۇ، تومۇرى زەئىپ، ئىنـ چىكە، مۇتەپاۋەت ۋە ئاستا بولىدۇ. ئەگەر ئىسسىق تاماق يىسە مىزاجى ئوتتۇرا ھال بولۇپ، تومۇرى قۇۋۇەتلىك بو- لىدۇ. دىمەك، كىشىنىڭ قانداق تاماق يېيىشى بىلەن تو- مۇرىمۇ ئوزگىرىدۇ.

ھاراقنى زىيادە ئىچىش زىيانلىق. چۈنكى تومۇر بەك تولۇپ كېتىپ مەسلىكتە دەرھالا ئولۇپ قېلىش خەۋپى بار. قاينىقسۇنى كوپرەك ئىچىپ بېرىش پايدىلىق. چۈنكى سۇ تاماقنى ئېرىتىپ، قۇۋۇەتكە يارىدەم بېرىدۇ، تومۇر قۇۋۇەتلىك بولىدۇ.

سۇرگە دورىسى بېرىلگەندىن كېيىن تومۇر بوش، زەئىپ ۋە ئاستا سالىدۇ. ئەگەر ئىچ سۇرۇش ھەددىدىن زىيادە بولسا، تومۇر قۇرۇت ۋە چۇمۇلە ماڭغاندەكبىلىنىدۇ. ئەمما ھەمەل قىلىنغاندىن كېيىن تومۇر تولۇق سالىدۇ. ھەمەلدىن كېيىن ئىچ سۇرۇش كۆچلۈگرەك بولسا، تومۇر مۇختەلىپ سالىدۇ.

ئون بىرىنچى باپ. روھىي كەيپىياتتا ئوزگىرىش بولغان ۋە مونچىغا كىرگەن ۋاقىتلاردىكى تومۇر ئەھۋالى

كىشى خوشال بولغان، خاپا بولغان، قورقۇپ كەتكەن، ھاياجانلانغان، ئاچچىقلانغان ۋاقىتلىرىدا تومۇر ھەر خىل بىلىنىدۇ. خوشال بولغان ۋاقىتىدا تومۇر يوغان ۋە مۇتەپاۋەت سالىدۇ؛ خاپا بولغان ۋاقىتىدا زەئىپ، ئىنچىكە، مۇتەپاۋەت ياكى ئاستا تېپىدۇ؛ قورقۇپ كەتكەن ۋاقىتىدا ئىلدام، مۇرتە ئىش ۋە مۇختەلىپ كېلىدۇ؛ ئاچچىغلانغان ۋاقىتىدا يوغان، ئىلدام، پەيدىن - پەي، ئۇزە ۋە ئورلەپ ماڭىدىغان شەكىلدە سالىدۇ. چۈنكى خوشاللىق قۇۋۋەتنى ھەرىكەتكە كەلتۈرىدۇ، غەزەپ ۋە باشقىلار ھاراەتنى ئورلىتىۋېتىدۇ.

مونچىغا كىرىپ بەدەنگە ئىسسىق سۇ قۇيسا، تومۇر يوغان، قۇۋۋەتلىك ۋە يۇمشاق بولىدۇ، كېيىن ھاراەت سەۋىبىدىن ئىلدام ۋە پەيدىن - پەي سالىدۇ. مونچىدا تولا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ ھاراەت تارقاپ كەتسە، تومۇر زەئىپ، مۇتەپاۋەت ۋە ئاستا بولىدۇ. مونچىدا بەدەنگە سوغاق سۇ قۇيسا، تومۇر ئىنچىكە، مۇتەپاۋەت، زەئىپ ۋە ئاستا سالىدۇ. بىر ۋاقىتنىڭ ئىچىدە بەدەننىڭ تاشقى تەرىپى سوغاق، ئىچى تەرىپى ئىسسىق بولسا، تومۇر كۇچ -

لۇك، يوغان، ئىلدام بولىدۇ. زاك، گۈڭگۈرت، زەمچى كاز ـ لىرىدىن چىققان ئارىشاك سۈلىرىغا چۈشسە تومۇر قاتتىق ۋە ئىلدام سالىدۇ.

ئون ئىككىنچى باپ. ھەر خىل كېسەللىك ـ لەردىكى تومۇر ئەھۋالى

كىشىنىڭ بىر يېرى ئاغرىسا، تومۇرى ئىلدام، پەيدىن ـ پەي سالىدۇ. ئاغرىغى ئېغىر بولسا، تومۇرى زەئىپ، كىچىك بولۇپ، قۇرۇت ياكى چۈمۈلە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ. كىشىنىڭ بىر يېرى ئىسسىقتىن ئىششىسا، تومۇرى مىنشارى مۇرتەئىش، ئىلدام، پەيدىن ـ پەي سالىدۇ. ئىششىغى قاتتىق بولسا، تومۇرى مىنشارى كېلىدۇ. ئىششىغى قانچە ئېغىر بولسا، تومۇرىنىڭ مىنشارلىغى شۇنچە زىيادە بولىدۇ. ئىششىغى يۇمشاق بولسا، تومۇرى سۇ ئورىكەشلىگەندەك سالىدۇ. سوغاقتىن ئىششىغان بولسا، تومۇرى ئاستا، مۇتەپاۋەت بولىدۇ. ئىششىق پىشقاندىن كېيىن تومۇرى يەنە سۇ ئورىكەشلەپ سالغاندەك ھالغا قايتىدۇ.

كىشىنىڭ بېشى ئاغرىسا، تومۇرى توختىلىپ سالىدۇ. بېشى ئىسسىقتىن ئاغرىسا، تومۇرى ئىلدام، مۇتەپاۋەت؛ سوغاقتىن ئاغرىسا، تومۇرى ئاستا، مۇتەپاۋەت بولىدۇ.

سەرسام (مېڭىنىڭ ۋە مېڭە پەردىلىرىنىڭ يالۇغلىنىشى) بولغان كىشىنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، ئاجىز، قاتـ

تىق بولۇش بىلەن ئورىكەشلەپ سالىدۇ. ئىستىمىسى ئېغىر بولغان كىشىنىڭ تومۇرى يوغان، تېز، ئارقا - ئارقىدىن سالىدۇ. مىڭە پەردىسى يالۇغلىنىپ ئىششىغان كىشىنىڭ تومۇرى مۇختەلىپ ۋە مۇرتەئىش بولىدۇ؛ بۇنداق ئىششىق سوغاقتىن بولغان بولسا، تومۇرى مۇتەپاۋەت ۋە ئاستا سالىدۇ. تەپ ۋە ئىستىمىنىڭ دەسلىۋىدە تومۇر ئىنچىكە ۋە زەئىپ بولىدۇ، مىڭە پەردىسى دەسلەپ ئىششىغان ۋاقىتىدا قۇۋۋەتلىنىڭ ئاجىزلىغىدىن تومۇر تىترەپ سالىدۇ.

بەلغەم سەۋىبىدىن تومۇر ئورىكەشلەپ سالىدۇ، بەلغەمنىڭ تولىلىغىدىن زىققىنەپەس يەنى نەپەس قىيىنلىشىش پەيدا بولىدۇ.

ساراڭلىق قۇرۇق سەۋدا ماددىسى سەۋىبىدىن پەيدا بولسا، تومۇر ئىنچىكە ۋە قاتتىق بولىدۇ.

لەقۋانىڭ تومۇرى قاتتىق ۋە تارتىلىشچان بولىدۇ. ئەگەر لەقۋا سۇسلاشقان بولسا، تومۇرى مۇتەپاۋەت ۋە ئاستا؛ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، تومۇرى تەرتىپسىز سالىدۇ.

تۇتقاقلىق بەلغەمنىڭ ئوزگىرىشىدىن بولغان بولسا، تومۇر ئاستا، مۇتەپاۋەت بولىدۇ؛ تۇتقاقلىق سەۋدادىن بولغان بولسا، تومۇر قاتتىق، ئىنچىكە سالىدۇ. قاتما كېسەل بولغان كىشىنىڭ تومۇرى سۇ ئورىكەشلىگەندەك سالىدۇ.

تەپى يەۋمى يەنى بىر كۈنلۈك بەزگەك بولغان كىشىنىڭ تومۇرى يوغان ۋە مۇتەۋاتىر بولىدۇ. ئەگەر تەپ مۇختەلىپ بولسا، تومۇرى تەرتىپلىك بولىدۇ. تەپى سېسىق -

چىلىقتىن بولغان كىشىنىڭ تومۇرى دەسلەپ ئىنچىكە، ئىلـ
دام ۋە مۇختەلىپ، كېيىن يوغان بولىدۇ.

شەترۇل غەيىپ يەنى سەپرا ۋە بەلغەمدىن تەپ بول-
غان كىشىنىڭ تومۇرى دەسلەپ مۇختەلىپ، كېيىن بارغانچە
چوڭ بولىدۇ. بەلغەمدىن تەپ بولغان كىشىنىڭ تـومۇرى
دەسلەپ مەخپى، زەئىپ، ئىنچىكە ۋە مۇتەپاۋىت، ئـاخـ-
ىدا مـۇتەپاۋىتتە مۇختەلىپ بولىدۇ.

تەپى مۇتبەقە يەنى قاندىن قىزىتما بولغان كىشـ-
نىڭ تومۇرى تولغان، يۇمشاق ۋە يـوغان، قىسمەن ۋا-
قىتتا چوڭ، تېز بولىدۇ. قېنى سېـسىپ بـۇزۇلغانلىغىدىن
تەپ بولغان كىشىنىڭ تومۇرى چوڭ، ئىلدام ۋە مۇختە-
لىپ سالىدۇ.

تەپى رىبئى يەنى بىر كۈن تۇتۇپ، ئىككى كـۈن
ئارىلايدىغان بەزگەك بەلغەمدىن بـولغان بـولسا، تـومـۇر
يۇمشاق، ئاستا؛ سەپرادىن بولغان بولسا، مۇتەۋاتىر؛ قاند-
دىن بولغان بولسا، يۇمشاق ۋە چوڭ؛ سەۋادىن بولغان
بولسا، قاتتىق، ئىنچىكە بولىدۇ.

ئەسۋە، چېچەك كېسەللىكلىرىدە تومۇر ئىلدام، قاتتىق
ۋە مۇتەۋاتىر كېلىدۇ. قىسمەن چاغلاردا مۇختەلىپ بولۇ-
شىمۇ مۇمكىن.

ئون ئۇچىنچى باپ. نەپەس ئېلىشنىڭ ئەھمىيىتى

نەپەسمۇ يۇرەك ۋە تومۇرلارغا ئوخشاشلا پۈتۈن بەدەنىنىڭ ساق ياكى ئاغرىقلىغىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

نەپەس ئېلىشنىڭ سەۋەپلىرى تومۇرنىڭ ئەسۋابى ماسكە بولغىنىغا ئوخشاش. ئۇمۇ پائىل، ئالەت ۋە ھاجەت دەپ 3 كە بولۇنىدۇ. پائىل دەپ قۇۋۋەتنى ھايۋانغا ئېيتىلىدۇ؛ ئالەت دەپ تاماق، كاناي، ئوپكە، كوكرەك پەردىلىرىنىڭ تومۇرلىرىغا، يان ۋە كوكرەك گوشلىرى ھەم شۇ گوشلەر ئارقىسىدىكى ئۇششاق ئەسەپلەرگە ئېيتىلىدۇ؛ ھاجەت دەپ ئوبدان ھاۋالارنىڭ ئوپكە ۋە يۇرەككە تارتىلىشى، يامان، بۇزۇق ھاۋالارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىغا ئېيتىلىدۇ. بۇ سەۋەپلەر تەبىي بولسا، نەپەس ئېلىشمۇ تەبىي بولىدۇ. ئەگەر بۇ سەۋەپلەرنىڭ بىرى، ئەكسىسى ياكى ئۇچى ئوزگەرسە، نەپەسمۇ ئوزگىرىدۇ.

تومۇرنىڭ ھەر خىل ئۇرۇشى بىر قىسىم ئەھۋالدىن خەۋەر بېرىدۇ، ئەمما نەپەس ئېلىش تەبىي بولسا، ھارارىتى ئەسلىنىڭ نورماللىغى، يۇرەك، ئوپكە، تال، جىگەرلەرنىڭ سالامەتلىگىدىن خەۋەر بېرىدۇ. نەپەس ئېلىش تەبىي بولمىسا، قاتتىق ئاغرىقتىن بەلگە بېرىدۇ.

ئۇچىنچى ماقالا. سۈيدۈك ھەققىدە بايان

بىرىنچى باپ. سۈيدۈكنىڭ ئەھۋالىنى تونۇش

سۈيدۈك يەنى پىشاپ تەپەسىرە دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سۈيدۈك مەيدە ۋە جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىشى ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ ھەم خىلىتلەرنىڭ ئەھۋالىنى بىلدۈرىدۇ. ھەزىم 3 قىسىمغا بولۇنىدۇ (بەزىلەر 4 دەپمۇ ئاتايدۇ).

بىرىنچى ھەزىم مەيدىدە بولۇپ، كەيلۈس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ھەزىم مەيدىدىن 12 ئىلىك ئۇچەيگە بارىدۇ، ئۇ يەردە تاماقنىڭ تىرىلىرى ئۇچەيگە چۈشۈپ، سۈيۇق تەركىۋى ماسارىقە دىگەن تومۇر بىلەن جىگەرگە ئوتىدۇ.

ئىككىنچى ھەزىم جىگەردە بولۇپ، جىگەردىكى ئوزۇق-لۇق شىشىگە ئالغان ئارپا سۈيىگە ئوخشايدۇ. جىگەردىكى بۇ ئىككىنچى ھەزىم كەيمۇس دەپ ئاتىلىدۇ. كەيمۇس جىگەرنىڭ تېگى تەرىپىگە ئوتۇپ قان بولىدۇ.

ئۇچىنچى ھەزىمدە قان جىگەردىن يۇرەككە بېرىپ، ئۇششاق تومۇرلارغا يۇرۇشۇپ، ئەزالارنىڭ ئارىسىدا گوشلەرنىڭ ۋۇجۇتى، تومۇرلارنىڭ ۋاستىسى بىلەن پۈتۈن ئەزاغا قۇۋ-

ۋەت بولىدۇ. ئىچكەن سۇ قان قىيامىنى سۈيـۈق قىلىپ، ئىنچىكە تومۇرلارغا يۇرۇتىدۇ. جىگەرنىڭ ئەتـراپىدىكى جا- زىبە ئۇنى ئوز تەرىپىگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئۇ يەردە سۇ قاندىن ئايرىلىدۇ ـــ بەزىسى تاماق بولىدۇ، بـەزىسى تـەر بىلەن چىقىپ كېتىدۇ، بەزىسى بورەك ۋە دوۋساق يـەنى مەسانىگە كېلىپ سۈيدۈك بولىدۇ. قاندىن پەيدا بـولغان نـەرسە سۇ بىلەن دوۋساققا قـايتىدۇ. شۇڭـا دوۋساقتىن چىققان سۇ (سۈيدۈك) بەدەنىنىڭ بارلىق ئەھۋالىدىن، جە- گەرنىڭ ھەزمىدىن ۋە خىلىتلەردىن خەۋەر بېرىدۇ.

ئىككىنچى باپ. سۈيدۈك ئېلىش ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش

سۈيدۈكنى تەكشۈرۈش لازىم بولغاندا، سۈيـ دۈكنىڭ رەڭگىنى بويايدىغان نەرسىلەرنى، مەسىلەن، زەپەر، كوكتات، سەبرىگە ئوخشاش نەرسىلەرنى يىمەسلىك، قولغا، پۇتقا خېنە ياقماسلىق لازىم. ئاچلىق، خاپىلىق، ھارغىنلىق مىزاجنى ئىسسىق قىلىپ، سۈيدۈكنى ئوزگەرتىدۇ، ئۇيقۇسىز- لىقتا تاماق ياخشى ھەزىم بولمىغانلىغى ئۈچۈن سۈيـدۈك دۇغ ۋە رەڭسىز كېلىدۇ. ھېيىز، نىپاسلارمۇ سۈيدۈكنى ئوز- گەرتىدۇ. بۇنداق ۋاقىتلاردا سۈيـدۈكنى كورسەتمەسلىككـە توغرا كېلىدۇ.

سۈيدۈكنى تەكشۈرۈپ ئەتىگەندە كورسىتىش لازىم. كور-

سىتىشتىن ئىلگىرى سۈيدۈكنى ششىگە ئېلىپ، بىر سائەت تۇرغۇزۇش كېرەك. بۇنىڭدا سۈيدۈكتىكى نەرسىلەرنىڭ يۇقۇرى ئورلەيدىغانلىرى يۇقۇرى ئورلەپ، تېگىگە چوكىدىغانلىرى تېگىگە ئولتۇرىدۇ. سۈيدۈكنى ئاپتاپتىن يىراق تۇتۇش، 6 سائەت تۇرۇپ قالسا كورسەتمەسلىك لازىم.

سۈيدۈك ئالدىغان ششە ئاق، پاكىز، يوغان بولۇشى كېرەك، شۇنىڭدەك سۈيدۈك ششىگە تولدۇرۇپ ئېلىنماسلىغى لازىم. تەۋىپ ششىنى سول قولىغا ئېلىپ، ئوز سايىسىدىن يىراق تۇتۇپ كورۇشى، بۇنىڭدا 8 نەرسىنى ـــ رەڭگى، سۈيۇقلۇغى، سۈزۈكلۈگى، دۇغلۇغى، ئازلىغى، كوپلۇگى، كوپۈكلۈگى ۋە سېسىقلىغىنى تەكشۈرۈشى لازىم. سۈيدۈكنىڭ سۈزۈك، دۇغلۇغى قويۇق ـ سۈيۇقلۇغىدىن بىلىنىدۇ. چۈنكى بەزى نەرسىلەر ئوزى قويۇق بولسىمۇ، ساپ سۈزۈك بولىدۇ (تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئوخشاش)، بەزى نەرسىلەر ئوزى سۈيۇق بولسىمۇ، تۇتۇق بولىدۇ (سۈتكە ئوخشاش).

سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سېرىق (زەپەر ئىستىمال قىلغاندا سۈيدۈك سېرىق بولىدۇ)، قىزىل، يېشىل، قارا، ئاق بولىدۇ.

سېرىق سۈيدۈك 6 گە بولۇنىدۇ: 1) سامان رەڭلىك. بۇ ـ ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلغانلىغىنىڭ ئىپادىسى؛ 2) لىمون پوستىغا ئوخشاش. بۇ ـ ھەزىم قىلىشنىڭ ياخشى بولغانلىغىنىڭ ئىپادىسى؛ 3) ئەشقەر يەنى چوغ رەڭلىك. بۇ ـ ھارارەت ۋە قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ زىيادە بولغانلىغىنىڭ

بەلگىسى؛ 4) قىزىلغا مايىل سېرىق؛ 5) نارى يەنى ئوت يالقۇنىدەك؛ 6) زەپەر يەنى سېرىق قىزىلغا مايىل. كېيىنكى ئۇچ خىلى ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەنلىگىنىڭ ئىپادىسى.

قىزىل سۈيدۇك 4 كە بولۇنىدۇ: 1) ئەشھەپ يەنى ئانار گۈل رەڭلىك. بۇ - قانىنىڭ بىر ئاز ئاشقانلىغىنىڭ ئىپادىسى؛ 2) ۋەردى يەنى قىزىلگۈل رەڭلىك؛ 3) ئەھمەرى قانى يەنى توق قىزىل. بۇ - ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەنلىگىنىڭ ئىپادىسى؛ 4) ئەھمەرى ئەختەم يەنى قارىغا مايىل قىزىل. بۇ - قانىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىگىنىڭ ئىپادىسى.

يېشىل سۈيدۇك 5 كە بولۇنىدۇ: 1) پىستە رەڭلىك. بۇ - سۇيۇقلۇقنىڭ ئىپادىسى؛ 2) ھاۋا رەڭلىك؛ 3) نىل رەڭلىك. بۇئىككىسى پىستە رەڭلىككە قارىغاندا سۇغاقلىق ئېشىپ كەتكەنلىگىنىڭ ئىپادىسى؛ 4) كۆراسى يەنى جۈسەي رەڭلىك. بۇ - قاتتىق كويگەنلىكنىڭ ئىپادىسى؛ 5) زەنجارى يەنى كوكتاش رەڭلىك. بۇ - يەنمۇ زىيادە كويگەنلىكنىڭ ئىپادىسى.

قارا سۈيدۇك 4 كە بولۇنىدۇ: 1) قارىلىقتىن ئاقلىققا مايىل زەڭگارى رەڭلىك ماددىسى بار. بۇ — سەپرادىن بولغان سەۋدانىڭ ئىپادىسى؛ 2) ئوزى قارا، سېرىققا مايىل. بۇ سېرىق كېسەل يەنى يەرقان بولغان كىشىنىڭ سۈيدۇگىگە ئوخشاش بولۇپ، سۇيى ۋە كوپۈگى سۇماينىڭكىدەك بولىدۇ. بۇ - قاندىن بولغان سەۋدانىڭ بەلگىسى؛

3) يېشىللىققا مايىل قارا. بۇ - سەۋدانىڭ ئۆزگەرگەنلىگىنىڭ بەلگىسى؛ 4) ئاقلىققا مايىل قارا. بۇ - سەۋدايىنىڭ بەلگىسى.

سوغاقلىق ئېشىپ كەتسە، خىلىتلەر پىشمىسا، ماددىلار يوقالسا سۇيدۇك ئاق كېلىدۇ. بۇنداق سۇيدۇك سۇيۇق ۋە سۇزۇك بولىدۇ. بۇنداق سۇيدۇكنىڭ ساپ سۇغا ۋە شىشىگە ئوخشاش قويۇق بولغىنى بەلگىسى دېيىلىدۇ. ئىبنىسىنا بۇرەكنى 6 گە ئايرىيدۇ: 1) قويۇق چاپلىشاقغۇ بەلگىسى ئوخشاش. 2) ياغلىشاقغۇ. بۇ - چاۋا ياغ ئېرىگەنلىگىنىڭ بەلگىسى. 3) بەلگىسى بىلەن چاۋا ياغ ئېرىتمىسىنىڭ قوشۇلمىسى. 4) فىقائى يەنى بوزا رەڭلىك. بۇ - ئىچكى ئەزادا جاراھەت بارلىغىنىڭ بەلگىسى. يىرىڭ قوشۇلۇپ كەلسە، سۇيدۇك يولىدا يىرىڭلىق جاراھەت بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ، سۇيدۇك يولىدا جاراھەت بولمىسا، خام ماددىنىڭ بۇزۇلغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. 5) مەنەۋى يەنى مەنى رەڭلىك. بۇ - ئىچكى ئەزادىكى بەلگىسى بولغان ئىششىقنىڭ ئىپادىسى. 6) رۇساسى يەنى قوغۇشۇن رەڭ - لىك. بۇ - خام بەلگىسى ۋە سۇيۇقلۇقنىڭ ئىپادىسى.

ئۇچىنچى باب. سۈيدۈكنىڭ قىيامى، پۇرىغى ۋە سۈزۈك، دۇغ، ئاز، كوپ، كوپۈكلۈك بولۇشى

سۈيدۈك قىيام جەھەتتىن قويۇق، سۈيۇق، ئوتتۇرا-هال كېلىدۇ. سۈيۇق سۈيدۈك خىلىتىڭ پىشمىغانلىغى، بورەكنىڭ زەئىپلىگى، سۈنى كوپ ئىچىش ياكى سۈيۇق هوللۇكنىڭ تۈگىگەنلىگىدىن بولىدۇ. قويۇق سۈيدۈك خىلتلەرنىڭ تولىلىغى ياكى خىلتلەرنىڭ پىشمىغانلىغىدىن؛ قويۇق - سۈيۇقلۇقتا ئوتتۇراهاللغى خىلتلەرنىڭ ياخشى پىشقانلىغىدىن بولىدۇ.

سۈيدۈك پۇراق جەھەتتىن پۇرىغى ئاز، ئاچ-چىق - چۈچۈك، تاتلىق، سېسىق دەپ 4 كە بولۇنىدۇ. پۇرىغى ئاز بولۇشى مىزاجنىڭ سوغاق بولغاز-لىغىنىڭ ياكى هاراڭتى غەرىزىنىڭ ئاجىزلىغىنىڭ بەلگىسى. ئاچچىق - چۈچۈك بولۇشى هاراڭتى غەرىزىنى، سۈ-يۇق جەۋھەرلىك خىلتلەرنىڭ هاراڭتى غەرىبەسىنى بىلدۈ-رىدۇ. تاتلىق پۇراقلىق بولۇشى قان ئېشىپ كەتكەنلىكنىڭ ئىپادىسى. سېسىق پۇراقلىق بولۇشى ئىچكى ئەزادىكى جاراھەت سېسىقچىلىغىنىڭ بەلگىسى.

ماددا يەل ۋە هوللۇك بىلەن ئارىلاشقان بولسا، سۈيدۈك دۇغ كېلىدۇ، ئۇنداق بولمىسا سۈيدۈك ساپ ۋە

سۈزۈك بولىدۇ. بۇ ـ موتىدىل ئەھۋالنىڭ نىشانىسى. قۇۋۋەت ئاجىز ۋە ئاز بولۇپ، ماددا باشقا تەرەپكە سەرپ بولغان بولسا، سۈيدۈك ئاز بولىدۇ. چاۋاياغ ئېرىگەن ياكى ئىسـ ـتىفراغ زىيادە بولغان بولسا، سۈيدۈك كوپ بولىدۇ. سۈيـ ـدۈكنىڭ ئاز ـ كوپلۈگى بەدەندە تەبىئى يۈرۈشۈپ تۇرغان ئۈزۈقلۇقلارنىڭ ئۈستىگە باشقا ماددىلارنىڭ قوشۇلغانلىغىدىن بولىدۇ. سۈيدۈكتە كوپۈك پەيدا بولۇپ، پات تارقىلىپ كەتمەي ئۈزۈن تۇرۇشى ماددىنىڭ چاپلىشاڭغۇلىغىدىن، قويۇق يەلنىڭ كوپلۈگىدىن بولىدۇ.

توتىنچى باپ. رۇسۇپ

سۈيدۈكنىڭ هوللۇگىدىن بولغان قويۇق جەۋھەر رۇسۇپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ شىشىنىڭ تېگىدە تۇرسۇن ياكى توپىسىدە تۇرسۇن جەۋھەرلىك ئېتىۋارى بىلەن تەبىئى، غەيرى تەبىئى دەپ ئىككىگە بولۇنىدۇ. تەبىئى ئاق بولۇپ، تېگىدە ئولتۇرىدۇ، تەركىۋى بىر بىرىگە يېقىن ياكى چېچىلاڭغۇ بولىدۇ، تەۋرەتسە تېز چېچىلىدۇ، سۈيدۈكـ ـنىڭ ئۈستىدە لەيلەپ، ئۈزۈندا تېگىگە ئولتۇرىدۇ. رۇسۇپـ ـنىڭ ئوبدىنى قىزىل رەڭلىگى، ئۈنىڭدىن قالسا سېرىق رەڭلىگى، رۇسۇپنىڭ غەيرى تەبىئى خۇراتى، لەهمى، دىسمى، مىددى، شەئرى، خېمىرى، رەملى، رەمادى، ئەلەخمىلەرگە بولۇنىدۇ.

خۇراتى يەنى قوۋزاقسىمان دۇغ. دوۋساق قىچىشىپ ئىچكى پەردە هۈجەيرىلىرى سۈيدۈك بىلەن بىللە چىقسا،

سۇيدۇك قوۋزاقسىمان دۇغ كېلىدۇ، بورەك ئىچكى پەردە ھۇجەيرىلىرى سۇيدۇك بىلەن بىللە چىقسا رۇسۇپ ياپىلاق قىزىل گوشكە ئوخشاش بولىدۇ.

لەھمى يەنى رۇسۇپنىڭ گوشكە ئوخشاش بولغىنى. بۇنىڭ سەۋەبىمۇ يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

دىسمى يەنى چاۋاياغ. بۇنىڭدا رۇسۇپ سۇيدۇكنىڭ توپلىنىدە تۇرىدۇ. بۇ - چاۋاياغ ۋە گوشلەرنىڭ ئېرىگەن - لىگىنىك، خۇسۇسەن ئىككى بورەكنىڭ يېغى ئېرىگەنلىگەنىڭ ئىپادىسى.

مىدىدى يەنى يىرىڭلىق. رۇسۇپتا يىرىڭ بولىدۇ. بۇ - ئىچكى ئەزادىكى قاپارتمىلارنىڭ ۋە ئىششىقلارنىڭ تېشىلگەنلىگىنىڭ ئىپادىسى.

شەئرى يەنى رۇسۇپنىڭ يوڭغا ئوخشاش بولۇشى. بۇنىڭدا ھوللۇك چىگىلىپ، ئۇزۇنچاق بولۇپ، سۇيدۇك بىلەن بىللە چىقىدۇ.

خىمىرى. رۇسۇپ قاتتىق ۋە قويۇقلۇقتا، رەڭدە سۇغا چىلىغان پارچە خىمىرغا ئوخشاش بولىدۇ. بۇ مەيدە ۋە ئۇچەينىڭ ئاجىزلىغىنى، ھەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىغىنى بىلدۇرىدۇ.

رەملى يەنى قۇمسىمان. رۇسۇپنىڭ قۇمدەك بولۇشى بورەكتە ياكى دوۋساقتا تاش بارلىغىنى بىلدۇرىدۇ. ئەگەر قۇمنىڭ رەڭگى قىزغۇچ بولسا تاش بورەكتە، ئاق بولسا تاش دوۋساقتا بولىدۇ.

رەمادى يەنى كۈلسىمان. بۇ بەلغەمدىن بولىدۇ،

ياكى يىرىك ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ، رەڭگى ئۆزگىرىپ، كۇل - دەك بولۇپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

ئەلەقى يەنى قويۇق مەنسىمان دۇغ. هوللۇككە ئالىشىپ كەلگەن بولسا، جىگەرنىڭ ئاجىزلىغىنى، چالاراق ئارىلاشقان بولسا، سۇيدۇك ماڭمىغان يوللاردا جاراھەت بارلىغىنى، ئارىلاشمايى ئايرىم كەلگەن بولسا، دوۋنساقتا جاراھەت بارلىغىنى، سۇيدۇكنىڭ ئالدىدا كەلسە جىنسى يولدا جاراھەت بارلىغىنى، سۇيدۇكنىڭ كەينىدىن كەلسە، دوۋساقتا جاراھەت بارلىغىنى بىلدۇرىدۇ.

دۇغلار تۇرغان جايىغا قاراپ 3 كە بولۇنىدۇ. 1) غەفام يەنى رۇسۇپنىڭ سۇيدۇك ئۇستىدە بولۇتتەك تۇرۇشى، 2) مۇئەللەق يەنى رۇسۇپنىڭ سۇيدۇك ئوتتۇرىسىدا ئېسىلىپ تۇرۇشى، 3) راست يەنى رۇسۇپنىڭ سۇيدۇك تېگىگە ئولتۇرۇشى.

بەشىنچى باب. سۇيدۇكنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى

كېسەلنىڭ سۇيدۇگىگە بىر تامچە كۇنجۇت يېغى تېمتىلىدۇ، ياغ سۇيدۇككە چۈشۈپ پارچە - پارچە بولۇپ كەتسە، قان ۋە سەپرا بۇزۇلغان بولىدۇ. ياغ تېمىغان پېتىچە بۇزۇلماي تۇرسا، يامانلىقنى بىلدۇرىدۇ. ياغ تو - ۋەنگە چوكۇپ، ئوتتۇرىسى توشۇك - توشۇك بولۇپ قالسا،

ئولۇمنى بىلدۇرىدۇ. ياغ پارچە - پارچە بولۇپ كەتسە ۋە بىر تەرەپكە يېيىلسا،كېسەلنىڭ ساقىيىشى ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىغىنى بىلدۇرىدۇ. ياغ ياپىلاق بولۇپ يېيىلسا، كېسەلنىڭ ئاسان ساقىيىدىغانلىغىنى بىلدۇرىدۇ.

يەنە بىر خىل تەكشۈرۈش ئۇسۇلى

سۈيدۇكنىڭ سېرىق ۋە سۇزۇك بولۇشى‌قۇرۇق ئىسسىق - لىقىنىڭ بەلگىسى. سۈيدۇك سېرىق، ئازغىنە قىزغۇچ بولسا، كېسەللىك سەپرا ۋە قاندىن بولغان بولىدۇ (لېكىن سەپرا كوپرەك بولىدۇ). سۈيدۇك كوپ بولۇپ، ئاق كەلسە تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلغان بولىدۇ. سۈيدۇك گوش يۇغان سۈدەك بولسا، بورەك ۋە جىگەردە كېسەل بارلىغىنى بىلدۇرىدۇ. سۈيدۇك كەندىر يېغىنىڭ رەڭگىدە بولۇپ، دانە - دانە ياغ كورۇنسە، ئىششىق، ئىستىسقانى ۋە ھەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىغىنى بىلدۇرىدۇ. سۈيدۇك چوپلەرنىڭ رەڭگىدە بولسا، يوتەل ۋە زىققىنەپەستىن بولىدۇ. سۈيدۇك زەپەر رەڭلىك بولسا، سەپرا ۋە قاننىڭ كويگەنلىگىدىن بولىدۇ. سۈيدۇك ئوت رەڭلىك بولسا، سەرسامدىن بولىدۇ. سۈيدۇك سېرىق ۋە ساپ بولسا، جىگەر ئاغرىغىنى بىلدۇرىدۇ. سۈيدۇك سېرىق ۋە تۇتۇق بولسا، جىگەرنىڭ ئىسسىقلىغىنى بىلدۇرىدۇ.

توتنچى ماقالا. بەدەننىڭ ساقلىغىنى ساقلاش ۋە كېسەللىكلەرنى ئومۇم-يۈزلۈك داۋالاش

بىرىنچى باب. تاماقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

تاماقنى ئولچەملىك يېيىش، تويغاندىن كېيىن يەمەسلىك لازىم. تاماق يېگەندە ئىسراپچىلىقمۇ بولماسلىغى، تويمايمۇ قالماسلىق كېرەك. ئەگەر زورلاپ تولا تاماق يېيىلسە ئىسراپ بولغانلىقتىن سىرتىدا، بەدەن تاماقنى ھەزىم قىلىشقا ئاجىز كېلىپ، سىكىمىي تۇرۇپ قالىدۇ. ئۇ كېسەل پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭدەك بىر نەچچە خىل تاماقنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشمۇ ياخشى ئەمەس. چۈنكى بەزى تاماقلارنىڭ سىڭىشى ئېغىر بولىدۇ، مەسىلەن، كالا گوشىگە ئوخشاش. بەزى تاماقلارنىڭ سىڭىشى تېز بولىدۇ، مەسىلەن، قۇشلارنىڭ گوشلىرىگە ئوخشاش. بەزى تاماقلار ھەسەلگە ئوخشاش ئىسسىق، بەزى تاماقلار قېتىققا ئوخشاش سوغاق كېلىدۇ. بەزى تاماقلار ئۈزۈندا ھەزىم بولىدۇ،

بەزى تاماقلار شورپىغا ئوخشاش تېز ھەزىم بولىدۇ. ئەگەر ياغلىق تاماق بولسا، ئۇنىڭ بىلەن قوشۇپ تۇز، پىياز، سامساقا ئوخشاش ئېغىزنى قورۇيدىغان نەرسىلەرنى كوپ ئىستېمال قىلىش پايدىلىق، ھەمىشە بىر خىل تاماقنى ئادەت قىلماسلىق، ھەر كۈنى باشقا - باشقا تاماق يېيىش، ئىشتىھاينى كەتكۈزۈپ قويماسلىق ئۈچۈن بەلگىلىك ۋاقىتتا، قوساق ئاچقاندىلا تاماق يېيىش لازىم. تاماقنىڭ تازىلىغى ئوبدان بولۇشى ۋە تاماقنى ئوبدان پىشۇرۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك. يەنە ھەددىدىن ئارتۇق مايلىق ۋە تۇزلۇق تاماقلارنى، تۇرۇپ بۇزۇلۇپ قالغان نەرسىلەرنى يىمەسلىك كېرەك. ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە ۋە ئىچ سۇرۇش ۋاقىتلىرىدا قاينىتىلمىغان كوپرەك ئىچىپ بېرىش لازىم. تاماقنىڭ ئارقىسىدىن قىزىق چاي ئىچىپ بېرىلسە تاماقنى ھەزىم قىلىشقا ياردىمى بولىدۇ.

ئىككىنچى باپ. ئەمگەك قىلىش ۋە بەدەننى تۇتۇپ بېرىش

ئەمگەك ئادەم بەدىنىنى ساغلام قىلىدۇ، ھارارەتنى غەيرىتىنى قوزغايدۇ، بوغۇملارنى چىڭىتىدۇ، تاماقنىڭ بەدەندە تۇرۇپ قالغانلىرىنى تارقىتىدۇ، بەدەندىكى گوشلەرنى تەرەققى قىلدۇرىدۇ. چېنىقىشمۇ كوپ پايدىلىق. مەسىلەن، چېلىشىش، يۇگۇرۇش، ئات چاپتۇرۇش، ئاستا مېڭىش، ئېغىر

تاشلارنى كوتىرىش، ئوقيا ئېتىش ۋە تىك ـ تاك تـوپ ئويناشلار قول، گەدەن، كوكرەك ۋە ئۇچەيلەرنى تازىلايـ دۇ. قاتتىق توۋلاپ بىر نەرسە ئوقۇش باش، كـوكـرەك ۋە نەپەس يوللىرىنى ئوشۇقچە ماددىلاردىن تازىلايدۇ، تاـ ماقتا تەييار قىلىدۇ. ئىلدام مېڭىش كاسا، يوتا، پاقالچەك ۋە پۇتنىڭ گوشىنى، ئالقىنىنى چېنىقتۇرىدۇ.

ئەمما ھەركەت ۋە ئەمگەكنى باشـلاشـتىن بـۇرۇن چوڭ ـ كىچىك تەرەت قىلىۋېلىش، ھەركەت، ئـەمـگەكنى تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن باشلاش لازىم.

ئەزانى تۇتۇش يەنى ئۇگۇلاش. ئەزانى قاتتىق تۇتۇپ بەرسە چىڭىتىدۇ، يۇمشاق تۇتۇپ بەرسە بـوش قىلىدۇ، ھەمىشە ۋە كوپ تۇتۇپ بەرسە، بەدەننى ئورۇقلىتىۋېتىدۇ، ئوتـ تۇراھال توتۇپ بەرسە سەمرىتىدۇ. بەدەننى پاتلىق ماـ زادەك نەرسىدە سۇرتسە قاننى تېرە يۈزىدىكى قان تومۇرـ لارغا ئېلىپ چىقىدۇ. بەدەننى يۇمشاق نەرسە بىلەن سۇرتـ سە، يۇمشاق قول بىلەن ئۇگۇلىسا قاننىڭ ھەركىتىگە ئانچە پايدىلىق ئەمەس.

ئۇچىنچى باپ. مونچىغا كىرىش

مونچىنىڭ ئورنى مۇۋاپىق، ئىچى، ئەتراپـى تـازا، ھاۋاسى ياخشى بولۇشى لازىم. مەسلـەن، ئـورنى كـەڭ،

سۈيى پاكىز، ئىسسىقلىقنى مۇۋاپىق بولۇپ، كىرگەن كىشىـ لەرنىڭ مىزاجىگە لايىق بولۇشى كېرەك. هول سوغاق مىـ زاجلىق كىشىلەرگە سۈيى ئىسسىق بولسا بولىدۇ، سەپـرا مىزاجلىق كىشىلەرگە تولىمۇ ئىسسىق بولۇپ كەتسە بولـ مايدۇ. مونچا بەكمۇ قىزىق، بەكمۇ سوغاق بـولـماسـلىقى لازىم. سوغاق بولسا تەرنى ئالالمايدۇ.

مونچىنىڭ هـاۋاسى مـوتـىـدىـل بولـۇشى لازىـم. مونـچىنىڭ بىرىنچى ئويى سوغاق ۋە هول، ئىككىنچى ئويى ئىسسىق ۋە هـول، ئۈچىنچى ئـويى بـەكـرەك ئىـسسىق ۋە قۇرۇتقۇچى كېلىدۇ. شۇڭا هەر ئويگە ۋە هاۋاسىغا مۇۋاپىق سۇ ئىشلىتىش لازىم. مۇنداق بولمىسا بەدەننى جۇغۇلدىـ تىپ قويىدۇ.

مونچىغا ياخشىسى قوساق ئوتتۇراهال ۋاقتىدا كىـ رىش لازىم. قوساق ئاچ ۋاقتىدا كىرسە بەدەننى قۇرۇتۇۋېـ تىدۇ، توق ۋاقتىدا كىرسە تاماقنى سىرتقى بەدەنگە تـار ـ قاتقىنى ئۈچۈن بەدەننى سەمرىتىدۇ ـ يـۇ، لېكىن سـانـجىق پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

مونچىدا تامـاق يىمەسلىك لازىم. چۈنـكى تـامـاق هەزىم بولماستىنلا يۇرۇشكۈچى ئەزالار كەڭرىگەنلىگى ئۈچۈن ئۈزۈقلۇق ماددىلىرى يىراقتا كېتىپ قالىدۇ. مونچىدا ئۇزۇن ئولتۇرۇش بەدەننى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ، پـەيلەرگە زەرەر قىلـىـدۇ، هـارارىـتى تـەبىنى تـارقىتىپ، ئىشتـەيـنى كەتكۈزىدۇ.

توتنچى باپ. ئۇيقۇ ۋە ئويغىنىش

ئەڭ ياخشىسى تاماق مەيدىدىن چۈشكەندىن كېيىن ئۇخلاش لازىم. ئۇيقۇ موتىدىل بولسا، قۇۋۋەت ئوز پىشىلدە توختايدۇ. قوساق ئاچ ۋاقتىدا ئۇخلىسا، قۇۋۋەت كېمىيىدۇ، بەدەن ئورۇقلايدۇ. كۈندۈزى تولا ئۇخلىسىمۇ ھوللۇكتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر، نەزلە پەيدا بولىدۇ. كوپ ئۇيقۇسىزلىق بەدەننى ئورۇقلىتىپ، ھوللۇكنى يوقىتىۋېتىدۇ، مىزاجنى بۇزىدۇ؛ ئېغىر دەرىجىدە بولسا، ساراڭلىق كېسەللىگىنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

بەشىنچى باپ. تۇت پەسىلنىڭ ھەر بىرىدە قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

باھار پەسلىدە سۇرگە ئىچىش، قان ئالدۇرۇشقا بولىدۇ، لېكىن قان ئالدۇرۇشتا كوپ ئېھتىياتلىق بولۇش، ھول ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ياز پەسلىدە كوپرەك تاماقلىنىش، ئەمما ھەددىدىن ئارتۇق چارچاش، ئىسسىق ئوتۇپ كېتىشتىن ساقلىنىش، مۇۋاپىق دەم ئېلىش، ئاپتاپنى توسىدىغان ئاق دوپپا، چىغ قالپاق، ئاق ياغلىققا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىشلىتىش، ھاراڭتىنى

پەسلىتىدىغان يىمەك ـ ئىچمەكلىكلەرنى ئىستىمال قىلىش، كوپرەك قاينىقسۇ ئىچىش لازىم، قۇستۇرىدىغان دورىلار بىلەن قەي قىلىشقا بولىدۇ.

كۆز پەسلىدە بەدەننى قۇرۇتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش، سۇغاق سۇ ئىچىش، سالقىن يەردە ئۇخلاش، كەچتە ئىسسىق ئوتۇش، ئەتىگەندە ۋە كەچتە سوغاق تېگىش، بۇزۇلغان مۇئىلەرنى يىيىشتىن ساقلىنىش لازىم، بەدەننى ھول قىلىدىغان ۋە قىزىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش كېرەك.

قىش پەسلىدە قان ئالدۇرۇشقا، قەي دورىسى ئىچىشكە بولمايدۇ، ئەمما سۇرگە دورىسى ئىچسە بولىدۇ، موھىمى تاماقنى كوپرەك يىيىش كېرەك.

ھۇت، ھەمەل، سەۋىر ئايلىرى باھار پەسلى؛ جەۋزا، سەرتان، ئەسەد ئايلىرى ياز پەسلى؛ سۇنبۇلە، مىزان، ئەقرەپ ئايلىرى كۆز پەسلى؛ قەۋس، جەدى، دەلۋە ئايلىرى قىش پەسلى ھېسابلىنىدۇ.

ئالتىنچى باب. ھامىلدار ئاياللار ۋە كىچىك بالىلارنى ئاسراش

ھامىلدار ئاياللار قان ئالدۇرۇش، شەخەك يەنى لوكقا قويدۇرۇش، سۇرگە دورىسى ئىچىش، قەي دورىسى ئىچىش، ئېغىر نەرسىلەرنى كوتىرىش، قاتتىق تۇۋلاپ ۋاقىراش، خاپا بولۇش، قاتتىق يىغلاش، تاماقلارنىڭ يېقىمسىز پۇ ـ

راقلىرى كىرىپ كېتىشكە ئوخشاش ئەھۋاللاردىن ساقلىنىش لازىم. ھامىلدار ئاياللار ئىسكەنجىبىن بىلەن گۈلقەن ئىستىمال قىلسا بولىدۇ، لېكىن باشقا دورىلارنى ئىستىمال قىلىشتا قاتتىق ئېھتىيات قىلىش كېرەك. ھامىلدار ئاياللار بەدىنىنى تازا تۇتۇشى، كىيىم - كېچەكنى ئازادىرەك كىيىشى، ئاسان سىڭىدىغان، ئوزۇقلۇق ماددىلىرى كوپ تاماقلارنى يېيىشى كېرەك.

بالا ئىمىتىدىغان ئاياللار دائىم ئولتۇرۇۋالماسلىغى، مېڭىپ ۋە يەڭگىل ئىشلارنى قىلىپ تۇرۇشى لازىم. مۇنداق قىلمىغاندا سۈتى بۇزۇلۇپ قالىدۇ.

ئاتا - ئانىلار كىچىك بالىلارنى تەربىيىلەپ ئوستۇرۇشتە، بالىنى قورقۇتماسلىغى، كوپ ئاچچىغلىنىماسلىغى، تىللىماسلىغى، بالىنى تازا بېقىشى، ئوز ۋاقتىدا ئوخلىتىشى لازىم. بالىلارنى راستچىل، پەننى سۆيىدىغان، ئەمگەكنى سۆيىدىغان ۋە ۋەتەنپەرزنى سۆيىدىغان قىلىپ تەربىيىلىشى كېرەك. بالىلارنى ئۇرۇش، قورقۇتۇشقا ئوخشاش باچىار تەربىيىلەر بالىلارنىڭ روھىي تەرەققىياتىنى بوغۇپ، توغرا ئوسۇشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

يەتتىنچى باب. ھەرخىل ياشتىكىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە تۇرمۇش ئەھۋالى

كىچىك بالىلارنىڭ ئەسلى مىزاجى ھول ئىسسىق. شۇڭا تاماقلىرى قۇرۇق سوغاق بولۇشى لازىم؛ ياشلارنىڭ

مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، شۇڭا تاماقلىرى ھول سوغاق بولۇشى كېرەك؛ ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغاق، شۇڭا تاماقلىرى ھول ئىسسىق بولۇشى لازىم؛ قېرى كىشىلەرنىڭ مىزاجى مۇختەلىپ. چۈنكى ئۇلارنىڭ ئەسلى ئەزالىرى قۇرۇق سوغاق بولۇپ، ئىچكى ئەزالىرى هوللۇق بىلەن تولغان، شۇڭا قېرىلارنى تاشقى ئالامەتلىرىگە قاراپ داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر ئۇ كىشىنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغاق بولسا، هول ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى؛ هول سوغاق بولسا، قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىشى لازىم.

سەككىزىنچى باب. كېسەل كىشىلەرنى داۋالاش

كېسەلنى داۋالاش كېسەلنى مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن كۆتۈش، دورا بىلەن داۋالاش، قول بىلەن داۋالاشلارغا بولۇنىدۇ. دورا بىلەن داۋالاش يەنە ئىچىدىن داۋالاش، تېشىدىن داۋالاشلارغا بولۇنىدۇ. سۈرگە دورىسى ئىچكۈزۈش، قەي دورىسى بېرىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، مىزاجنى ئۆزگەرتىشلەر ئىچىدىن داۋالاشقا؛ تېز داۋالاش، بۇزۇلغان ئەزالارغا گوش ئۇنىدۇرۇش، چىقىپ تۇرغان هوللۇق ۋە يىرىڭلارنى توختىتىشلار تېشىدىن داۋالاشقا كىرىدۇ. قول بىلەن داۋالاش دەپ سۈنۈقنى تېڭىش، داغلاش، يېرىپ

داۋالاش، قان ئېلىش، شەخەك قويۇشلارغا ئېيتىلىدۇ.

كېسەلنى داۋالاشتا، كېسەلنىڭ تۇرى، قۇۋۇتى، مىزاجىنىڭ يېڭى پەيدا بولغانلىغى ياكى كونىلىغى، تەبىئىي مىزاجى، يېشى، كەسپى، شەھرى، ھازىرقى ئەھۋالى، ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشىگە ئوخشاش ئەھۋاللارنى تولۇق كۆزىتىش لازىم. داۋالاش ئۇسۇلى جەھەتتىن، كېسەلنىڭ ھارارىتى ئارتۇق بولسا، سوغاقلىق نەرسىلەر بىلەن داۋا قىلىنىدۇ؛ ئېسسىقلىق مىزاجىدا يەنە ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەن بولسا، ئۇنىڭ مىزاجىنى سوغاقلىق نەرسىلەر بىلەن تەڭشىسە ئاسان بولىدۇ. ئىسسىق پەسىللەردە، ھاۋاسى ئىسسىق شەھەرلەردە كېسەلنى سوغاقلىقنى تولا قىلىش بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ. سوغاق پەسىللەردە، ھاۋاسى سوغاق شەھەرلەردە كېسەلنىڭ مىزاجى سوغاق بولسا، ئىسسىقلىقنى ئاشۇرىدىغان نەرسىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. كېسەل كىشى قۇۋۇەتلىك بولسا، سۇرگە بېرىلسە، قان ئېلىنسا بولىدۇ. ئاجىز بولسا، قۇۋۇەتلىك تاماق بېرىپ كۈچلەندۇرۇپ، ئاندىن، باشقا كېسەللىرىنى داۋالاشقا تۇتۇرا كېلىدۇ. ئىستېفراغ قىش ۋاقتىدا چۈشتىن كېيىن قىلىنىدۇ؛ ياز ۋاقتىدا سەھەردە قىلىنىدۇ. قەۋزىيەت يۇقۇرقى ئۈچەيلەردە بولسا، سۇرگە بېرىلىدۇ، تۇۋەنكى ئۈچەيلەردە بولسا، ھەمەل قىلىنىدۇ. كېسەلگە دورا بەرگەندە، كېسەللەرنىڭ ئەھۋالى ۋە ئەزالارنىڭ قۇۋۇتىگە قارىلىدۇ. مەسىلەن، ئوپكە كېسەللىگەندە كۆچلۈك دورىلار بېرىلمەي، يۇمشاق داۋا قىلىنىدۇ؛ ئىككى بورەككە ئوخشاش كۆچلۈك ئەزالار كۆچلۈك

دورىلار بىلەن داۋالىنىلىدۇ؛ جىگەرگە ئوخشاش ئوتتۇرا ھال ئەزاغا ئوتتۇرا ھال دورىلار بىلەن داۋا قىلىنىدۇ؛ باش، يۈرەك، كۆزگە ئوخشاش نازۇك ئەزالارنى قوۋۇۋەتنى كەتكۈزىدىغان دورىلار بىلەن داۋالاشقا بولمايدۇ؛ تەپ بولغان كىشىنىڭ مەيدىسى سۇس بولسا، قاتتىق سوغاق نەرسىلەر بېرىلمەيدۇ.

جىگەرنى داۋالاشتا، ئىششىق مەقئەردە يەنى جىگەر-نىڭ توۋەن تەرىپىدىكى چوڭقۇردا بولسا، سۇرگە دورىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇھەددەبدە يەنى جىگەرنىڭ يۇقۇرى تە-رىپىدە بولسا، سۇيدۇكنى راۋان قىلىدىغان دورا بېرىلىدۇ. ئىششىق مەقئەردە بولغانلىغىنىڭ ئالامىتى: كىشى قەي قىلىدۇ، كوڭلى ئاينىيدۇ، قول - پۇتلىرى مۇزلايدۇ. ئىش-شىق مۇھەددەبدە بولغانلىغىنىڭ ئالامىتى: كىشى قاتتىق يوتىلىدۇ، نەپەسى قىيىنلىشىدۇ، چوڭ تەرىتى تۆتۈلىدۇ، گەدەن-نىڭ چەمبىرى توۋەنگە مايىل بولىدۇ، ئوڭ ئەمچەكنىڭ تېگىدە (جىگەر بار جايدا) ئاغرىيدىغان ئەگرى دائىرە پەيدا بولىدۇ.

تۇققۇزىنچى باب. قان ئېلىش ۋە شەخەك قويۇش

قان ئېلىش ۋە شەخەك قويۇش قۇۋۇۋەتلىك، تاماق-نى كوپ ئىستىمال قىلىدىغان، قان ئالدۇرۇپ ئادەتلەنگەن كىشىلەرگىلا مۇۋاپىق كېلىدۇ. كېسەللىك يۇقۇرقى ئەزا-

لاردا بولسا، قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ؛ تۆۋەنكى ئەزالاردا بولسا، باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. يەتتە ئەزا تومۇرىدىن قان ئېلىنسىمۇ يۇقۇرقى 2 تومۇرىدىن قان ئېلىنغانغا ئوخشاشلا مەنپەئەت بېرىدۇ. قان ئېلىش نازۇك ئىش بولۇپ، قانداق كېسەلدىن قان ئېلىشقا بولىدىغان - بولمايدىغانلىقىنى ئېنىق بىلىش، قالايمىقان قان ئېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. قان ئېلىش ئارقىلىق تۇرلۇك خەۋپلىك ھادىسىلەرنىڭ كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. شۇڭا قان ئالدىغان يىگىنە - ئەسۋاپلارنى قايىنىتىش، تازىلىق قائىدىلىرىگە رىيايە قىلىش شەرت.

ھىجامەت يەنى تېرىنى تىلىپ قويىدىغان لوكقا قايسى ئورۇنغا قويۇلسا، شۇ يەردىكى قاننى تارتىپ چىقىدۇ. ئىككى پاقالچەككە قويسا تېخىمۇ ئوبدان مەنپەئەت بېرىدۇ.

ئونىنچى باپ. قەي دوريسى، سۈرگە دوريسى بېرىش، ھەمەل قىلىش

قەي قىلدۇرۇش: بەزى دورىلار خەرىبەق ۋە جەۋزەل دورىلىرىغا ئوخشاش بىر ئاز خەتەرلىك دورىلاردىن ئىشلىنىدۇ؛ ئىلاج بار قەي قىلدۇرۇشقا بۇنداق دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. يەكىگىل نەرسىلەر بىلەن قەي قىلدۇرۇلسا، مەسىلەن، ئىسسىق سۇ، تۇرۇپ (لوبو) سۇيى، ئىسكەندە

جىبىن، ھەسەلدەك نەرسىلەر بىلەن قەيى قىلدۇرۇلسا ياخشى. تاماق بىلەن قەيى قىلدۇرۇلسا، مەسىلەن، ئوماچ ئىچكەندىن كېيىن، ئارقىسىدىن ئىگىز - پەس نەرسىلەرنى ئىچكۈزۈپ قەيى قىلدۇرۇلسا مۇنداق قەيى مەيدىنى تازىلايدۇ، مەيدىگە يېقىن ئەزالارنى يەڭگىللىتىدۇ.

سۈرگە دورىسى بېرىش ئۇسۇلى: ئاۋال كېسەلگە زۇۋا، توربۇت، تەرەنجىبىنگە ئوخشاش يۇمشاتقۇچى نەرسىلەر، ئاندىن سۈرگە دورىسى بېرىلىدۇ. سۈرگە دورىسى ھەب ياكى تالقان دورا بولسا، دورىنى ئىچكەندىن كېيىن بىر - ئىككى پىيالە قاينىقاسۇ ئىچىش كېرەك، قاينىتىلغان دورا بولسا، قاينىقاسۇ ئىچمىگەن ياخشىراق. دورىنى ئىچكەندىن كېيىن ئۇخلىماسلىق، ئىچىنى سۈرمىگىچە بىر نەرسە يىمەسلىك لازىم. دورىنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن پىياز، ئالما، بېھى لارنى پۈرسا پۈراقنى كەتكۈزىدۇ. يۇمغاقسۇت يەنى ئاش كوكىنى چاينىسىمۇ پۈراقنى كەتكۈزىدۇ. سىركىنى پۈرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر تولا سۈرۈپ كەتسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدىغان دورىلارنى ئىستىمال قىلىش، پۇت - قولنى سوغاق سۇغا چىلاش لازىم. ئىچ توختىتىش ئۈچۈن ئالما شەرۇبتى، بىيە شەرۇبتىگە تاباشىر، رەيھان ئۈرۈغى ۋە ئىسپۇغۇلالارنى قورۇپ قوشۇپ ئىستىمال قىلىش كېرەك. ئەگەر سۈرمىسە، تەرەنجىبىن بېرىلسە بولىدۇ. بۇنىڭدىمۇ سۈرمىسە، ھەمەل قىلىپ تازىلاپ چىقىرىش لازىم.

بەشىنچى ماقالا. باش ئاغرىقلىرى

بىرىنچى باپ. سەۋدا، شەقىقە ۋە دەۋۋار

باش ئاغرىغى سەۋدا (باشنىڭ ھەممىسى ئاغرىش)، شەقىقە (باشنىڭ بىرىمى ئاغرىش)، دەۋۋار (باش قېيىش) دەپ 3 كە بولۇنىدۇ. بۇ 3 خىل كېسەللىك ئىسسىقتىنمۇ، سوغاقتىنمۇ بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغىنى قان ياكى سەپرا-دىن بولۇشى مۇمكىن.

قاندىن بولغانلىقنىڭ ئالامىتى: سۇيىدۇك، يۈز، كوز قىزىل بولىدۇ، باشنى تۇتسا قىزىق ئۇرۇنىدۇ، تومۇر-لار تولغان، باش ئېغىر بولىدۇ، قولنىڭ تومۇرى يوغان سالىدۇ، ئېغىز تاتلىق كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، ياكى پىشانىدىكى، باشنىڭ ئارقىسىدىكى تومۇرلارغا شە-خەك قويۇلىدۇ. قان ئالغان ۋە شەخەك قويغاندىن كېيىن، كېسەلنىڭ مىزاجىنى تەكشەش ئۇچۇن، سوغاق نەرسىلەر ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، چىلان شەرۋىتى، ئەينۇلا، ئالۇچا، قارا ئۇرۇك، تەمرى ھىندىلارنى قاينىتىپ، قەن ياكى شېكەر بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچكۇزۇلىدۇ، ياكى گۇ-

لاپ ئىچكۈزۈلىدۇ؛ كېسەلنىڭ تامىغىغا گوشسىز تاماق بېرىلىدۇ، ئاخىرىدا كېسەلگە تۇخۇم يىلتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەپرادىن بولغانلىقنىڭ ئالامىتى: چىراي، كوز، تىل سېرىق، ئېغىز ئاچچىق بولىدۇ، باش ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ، باش ۋە يۈز قىزىق، بۇرۇن قۇرۇق بولىدۇ، كېسەل كوپ ئۇسسايدۇ، ئۇيقۇ كەلمەيدۇ، تومۇر ئىتتىك، ئىنچىكە سالىدۇ، سۈيدۈك سېرىق كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، چىلان، سەرپىستان، تەرەنجىبىن، پونۇسلاردىن ياسالغان سۇرگە بېرىلىدۇ، سوگەت يوپۇرمىغى قاينىتىلغان سۇ ياكى گۈلاپ بىلەن كېسەلنىڭ بېشى، پۇتى يۇيۇلىدۇ، كاپۇر، ئاق سەندەل سۇرۇپ ئېزىپ، كېسەلنىڭ بېشىغا چاپلىنىدۇ، كېسەلگە قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇپەر گۈللىرى پۇرىتىلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىغىغا ئارپا سۇيى بېرىلىدۇ.

بۇ 3 خىل كېسەللىك سوغاقتىن بولغان بولسا، يەنە سەۋداۋىيە، بەلغەمىيە دەپ ئىككىگە بولۇنىدۇ.

سەۋداۋىيەنىڭ ئالامىتى: چىراي، بەدەن كوكۇش، قارىغا مايىل كېلىدۇ، كوز چوڭقۇر، تومۇر ئىنچىكە بولۇپ ئاستا ـ ئاستا سالىدۇ، سۈيدۈك كوكۇش ۋە قارامتۇل كېلىدۇ، ئېغىز ئاچچىق ـ چۈچۈك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە قارا ھېلىلە، ئەپتىمۇن ۋە غارىقۇنلاردىن ياسالغان سۇرگە بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار قاينىتىپ بېرىلسىمۇ ياكى سوقۇپ ھەب ياساپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. كېسەلگە چۈجە گوشىدىن خىمىرلىق تاماق قىلىپ،

سىركە ۋە ئازغىنە زىرە سېلىپ بېرىلىدۇ ياكى پالۇدە (بۇغداي كراخمالى ۋە بادام يېغى بىلەن قىلىنىدىغان تاماق) بېرىلىدۇ، پالۇدەگە ئازغىنە قەن ياكى تەرەنجىبىن سېلىنىدۇ، بادام يېغى ئورنىغا سېرىق ماي سېلىنسىمۇ بولىدۇ.

بەلغەمىيەنىڭ ئالامىتى: ئۇيقۇ تولا، باش ئېغىر، ئېغىز تۇزلۇق، بەدەن ئاق بولىدۇ، رەڭگى - روي، سۇيدۇك ئاق كېلىدۇ، تومۇر ئاستا ۋە يوغان سالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە ھەببى سەبرى، ھەببى شەبيار بېرىپ ئىچى بوشىتىلىدۇ، ئايارەج بىلەن ئېغىزى چايقالدۇرۇلىدۇ، كۇنجۇت يېغى بىلەن مەرزەنجۇش قاينىتىپ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ، ئىپار پۇرىتىلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىغىغا قۇشقاچ گوشىدىن شورپا قىلىپ بېرىلىدۇ.

ھەببى سەبرىنىڭ تەركىۋى: سەبرى سۇقوتىرى 3 مىسقال 6 فۇڭ، مەستىكى، قىزىلگۈلنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 3 فۇڭدىن. بۇلار يۇمشاق سوقۇپ، ئارپا بېدىيان سۇيى بىلەن ھەب قىلىپ، 1 مىسقالغىچە يىگۈزۈلىدۇ.

ھەببى شەبيارنىڭ تەركىۋى: سەبرى سۇقۇتىرى 3 مىسقال، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، تۇربۇتلارنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، پىشۇرۇلغان مەھمۇدە يېرىم مىسقال. بۇلار سوقۇپ، ھەب قىلىپ، يېرىم

مىسقالدىن 1 مىسقالغىچە يىگۈزۈلىدۇ. بۇ دورا باش ئاغرىغى، كوز ئاغرىغى، كوزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلغانغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئايارەجنىڭ تەركىۋى: مەستەكى، زەپەر، سۇنبۇل تىپ، ھەببى بىلسان، ئۇدى بىلسان، ئاساروۇن، سەلىخە، دارىچىنلارنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، سەبرى سۇقۇتىرى 8 ياكى 16 مىسقال. بۇلار سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئىسمال قىلىنىدۇ. قەزىل قىچا، جۇخۇاگۇل يىلتىزى، مەرزەنجۇش، سەئتەرلەر ھەسەل بىلەن قاينىتىپ غەر - غەرە قىلىنسمۇ ئوخشاش مەنپەئەت بېرىدۇ.

ھەببى شىپانىڭ تەركىۋى: ئىت ياڭىغى ئۇرۇغى 12 مىسقال، رەۋەندچىنى 8 مىسقال، زەنجۇبىل، ئەرەپ يىلىمىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن. ئەرەپ يىلىمى سۇدا ئېزىپ يەنچىلىدۇ، قالغان دورىلار سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇنىڭغا ئېلىشتۇرۇپ، نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەب ياساپ، ئىستىمال قىلىنىدۇ.

بۇ دورا ئەپيۇن چېكىشنى تاشلىتىش ئۈچۈنمۇ بېرىلىدۇ. بۇ دورا بارلىق باش ئاغرىغى، يېڭى - كونا، ئىسسىق - سوغاقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە، كونا ۋە نوۋەتلىك تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ. دورا بەزگەك تۇتۇشتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ، يەنە ئەزا سۇنغان، قۇلۇنجى كېسەللىكلىرىگىمۇ بېرىلىدۇ. قىسقىسى، بۇ — سالامەتلىكنى ساقلىغۇچى دورا.

ئىككىنچى باپ. سەرسام كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەرسام دەمەۋىيە، سەپراۋىيە دەپ ئىككىگە بولۇنىدۇ.

دەمەۋىيەنىڭ ئالامىتى: يۈز، سۈيدۈك قىزىل، توم يۇر يوغان، ئۇيقۇ كەم بولىدۇ، ئەقىل ئىلىشاڭغۇ كېلىدۇ، يەنى كېسەل هوشسىزلىنىپ جويلۇيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: 3 كۈن ئوتمىگەن بولسا، قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، 3 كۈندىن ئېشىپ كەتكەن بولسا، پىشانە تومۇرىدىن قان ئالغان ياخشى (چۈنكى بۇ چاغدا كېسەللىك مۇستەھكەملىنىپ بولغان بولىدۇ). كېسەلگە ئەينۇلا، قارا ئۇرۇك، چىلان، تەرەنجىبىن، سەرپىستان، چۇكبۇيا يىلتىزى، بىنەپشە بېرىپ، ئىچى بوشتىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغىغا ئارپا سۈيى، تەلۇە ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. نوخۇت يارمىسى، بادام يېغىمۇ بېرىلىدۇ.

سەپراۋىيەنىڭ ئالامىتى: يۈز، كوز سېرىق، تىل قارا بولىدۇ. خىلىت كويگەنلىگى ئۇچۇن تومۇر تېز سالىدۇ، كېسەل هېلىدىن - هېلى سىيىدۇ، تولا ئۇسسايدۇ، ئەقىل ئىلىشاڭغۇ كېلىدۇ، ئۇيقۇ كەم بولۇپ، جويلۇپ يالىمايدۇ، بۇرۇن، كوز قۇرۇيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە ئارپا سۈيى، قارا ئۇرۇك قاينىتىپ بېرىلىدۇ. كېسەل هوشىغا كەلگەندىن كېيىن

ئاچچىق ئانار سۇيى ياكى ئۇزۇم غورىسى بىلەن نان بې-
رىلىدۇ. ئاندىن ئارپا سۇيىمگە پالەك سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.
گۈلاپقا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، كېسەلنىڭ بېشىغا يۇيۇلىدۇ.
سوغاقلىق دورىلار قاينىتىپ، سۈزۈپ، كەينى - كەينىدىن
كېسەلنىڭ بېشىغا قۇيۇپ سوغاق ئوتكۈزۈلىدۇ.

سەرسام دەمەۋىيە بولسا، كېسەل كىشى كۈلگۈنچەك
بولۇپ قالىدۇ؛ سەپراۋىيە بولسا، ئاچچىغى يامان بولىدۇ.
سەرسام ھول سوغاقتىنمۇ، قۇرۇق سوغاقتىنمۇ بولىدۇ، قاندىن
بولغىنى قارانتىس، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغىنى قارابىتىس،
ھول سوغاقتىن بولغىنى زىسرغىس دېيىلىدۇ. قايسى خىل-
دىكى سەرسام بولسۇن، دەرھال قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر قان
بېسىمى زىيادە بولمىسا، ئىككى پاقالچەككە تىلماي شەخەك
قويۇلىدۇ. قان بېسىمى زىيادە بولسا تىلىپ شەخەك قو-
يۇلىدۇ، قاندىن بولمىغان بولسا، تىلماي شەخەك قويۇلىدۇ.
سەپرا، بەلغەم، سەۋادىدىن بولغانلىرىغا تىلماي شەخەك قويى-
غان ياخشىراق. شۇنىڭدەك كېسەلنىڭ بۇرنىغا خۇشبۇي
ۋە ھول سوغاق نەرسىلەر پۈرتىپ بېرىلىدۇ.
ئەگەر كېسەل ئۇخلىيالمىسا، ئۇسۇك ئۇرۇغى، كوكنار شا-
كىلىغا ئازغىنە بابۇنە قوشۇپ، قاينىتىپ، بېشىغا قۇيۇپ
سوغاق ئوتكۈزۈلىدۇ. سەۋادىدىن بولغان سەرسامغا گازۇان،
بەسپايەج، بادرەنجىبۇيا يوپۇرمىغى ۋە سەرپىستانلار قاي-
نىتىپ، تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈرۈلىدۇ زىسرغىس بولسا،
ھول سوغاقتىن بولغان سەرسامنى داۋالىغاندەك
داۋا قىلىنىدۇ.

ئۇچىنچى باب. مالىخۇليا كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەلگە مۇپتىلا بولغان كىشى يامان ئوي ئويلايدىغان، دائىم غەم قىلىدىغان، قورقۇنچاق بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىك سوغاقتىنمۇ، ئىسسىقتىنمۇ بولۇشى مۇمكىن.

ئىسسىق خىلىتتىن بولغانلىقتىن ئالامىتى: سۆيدۈك قىزىل، تومۇر ئىتتىك بولىدۇ، ئۇيقۇ كەلمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ بېشىغا بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ يېغى، كوكنار ئۇرۇغىنىڭ يېغى چېپىلىدۇ. كېسەلگە قارا هېلىلە، ئەپتىمۇن، غاربقۇن قايناتىپ، سۇقمۇنىيا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، تامىغا ئاقلىغان ماشقا بادام يېغى قوشۇپ مۇزەرۋەر قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كويگەن سەپرادىن بولغان بولسا، ئۇججاسىيە قىلىپ بېرىلىدۇ، ياكى بۇغداي يارمىسىدا سۆيۈق ئاش قىلىپ بېرىلىدۇ.

سوغاق خىلىتتىن بولغانلىقتىن ئالامىتى: بۇرۇندىن هوللۇك، ئېغىزدىن شولگەي تولا كېلىدۇ، سۆيدۈك كوك، تومۇر سۇس ۋە زەئىپ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ بېشىغا بابۇنە سۈيى قۇيۇلىدۇ ياكى ياسمەن يېغى، بادام يېغى، قوينىڭ يېغىدا بېشى ياغلاپ بېرىلىدۇ. كېسەلگە قارا هېلىلە، ئەپتىمۇن

قاينىتىپ، غاريقۇن سېپىپ، خىيارى شەنبەر چىلاپ، كۈز ـ جۈت يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، تامىغىغا چۈجە شورپىسى بېرىلىدۇ.

توتىنچى باپ. تۇتقاقلىق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

تۇتقاقلىق يەنى سەرئى كېسەللىگى مىڭىنىڭ بولۇم ـ چىلىرىدە يېرىم تۇسۇلۇش بولغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەل بەلغەمىيە ۋە سەۋداۋىيە دەپ ئىككىگە بولۇنىدۇ.

بەلغەمىيەنىڭ ئالامىتى: كېسەلنىڭ رەڭگى ئاق، بەدىنى سېمىز، لېكىن بوش كېلىدۇ، تۇكرۇگى تولا ۋە كو ـ پۇكلۇك، سۇيدۇگى ئاق ۋە قويۇق بولىدۇ، تومۇرى ئۇ ـ زۇن ـ ئۇزۇندا سالىدۇ، قاشلىرى تارتىدۇ، تىللىرى تولا ھەركەتلىنىدۇ، سۇيدۇگىدە تۇخۇم ئېقىدەك بىر نەرسىلەر پەيدا بولىدۇ، كېسەل قورقۇنچاق، ھورۇن، ئۇنۇتقاق بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە ھەببى قوقىيا بىلەن ھەببى ئىستەمخىقۇن بېرىلىپ، مىڭىسى تازىلىنىدۇ، بۇرنىغا سەللەگۈل سوقۇپ پۇركىلىدۇ، تامىغىغا ياۋا قۇشلارنىڭ گوشى بېرىلىدۇ.

سەۋداۋىيەنىڭ ئالامىتى: كېسەلنىڭ بەدىنى، بۇر ـ نى، تىلى قۇرۇق بولىدۇ، رەڭگى قارامتۇل كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە ئەپتىمۇن قاينىتىمسىغا غاريقۇن سېپىپ بېرىلىدۇ. تامىغىغا چۇجە شورپىسى، يېنىك گوشلەرگە قۇرۇتقان يۇمغاقسۇت سېپىپ بېرىلىدۇ. ئىچىنى قاتۇرىدىغان نەرسىلەرنى ۋە چېكسەي، سامساققا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېمەسلىك چەكلىنىدۇ.

بۇنداق كېسەلگە ئايارەج ئەركاغانىسىنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى. ئۇنىڭ تۇتقاقلىقتىن باشقا كېسەللەرگىمۇ پايدىسى بار. مەسىلەن، قېچىشىدىغان تەمرەتكىلەرگە شاتەررەنى قاينىتىپ، ئايارەج ئەركاغانىس بىلەن قوشۇپ يىگۈزسە بولىدۇ. مەيدە ئاغرىغى، قوساق ئاغرىغى، بالىياتقۇ ئاغرىغى ئۇچۇن سوزاپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا يەنە 3 فۇڭ قۇنىدۇز قەرى قوشۇپ بېرىلىدۇ؛ دۇمبە ئاغرىغى ئۇچۇن چېكسەي قاينىتىلغان سۇ؛ ئىرقۇننىسا ئۇچۇن قەنتۇرىيون؛ غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشىگە 1 مىسقال 2 فۇڭ دېڭىز قىسقۇچ پاقىسى يەنى سەرتان نەھرى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئايارەج ئەركاغانىس ھول سوغاقتىن ۋە قۇرۇق سوغاقتىن بولغان ھەممە كېسەللىكلەر، كوزگە سۇ چۈشكەن، زىققىنە- پەس ۋە ئاۋازى پۈتكەن كېسەللىكلەرگىمۇ پايدىلىق.

ئايارەج ئەركاغانىسنىڭ تەركىۋى: شەھمى ھەزىل 12 مىسقال، تاغ چېكسىيى، ئوستۇخۇددۇس، خەربەق سىياھ، كامازەرىيوس، قارىمۇچنىڭ ھەربىرى 24 مىسقال- دىن؛ بەسىلىل پار، پەرپىيۇن، سەبرى سۇقۇتىرى، زەپەر، جېنتىيانا، پەتەرسالىيۇن، ئۇشەق، جاۋۇشپرنىڭ ھەربىرى 18

مىسقالدىن؛ جۇئدە، دارىچىن، سەكىبىنەچ، مۇرمەككى، سۇنبۇل تىپ، ئىزخىر، تاغ يالپۇزى، زىراۋەندى مۇدەھرەجنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن؛ سۇقمۇئنىيا 12 مىسقال. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، 4 مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. ئايارەج ئەركاغانىسقا خولىنجان، بىلسان يېغى قوشۇلسا، ئايارەج رۇپەس بولىدۇ.

بەشىنچى باپ. سەكتە كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەكتە يەنى مىڭگە قان چۇشۇش كېسەللىگى مىڭنىڭ بولۇمچىلىرى تولۇق توسۇلۇپ قېلىشتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، روھى نەپسانىنىڭ ئەسەپلەردە يۇرۇشىنى توختىتىدۇ.

سەكتەنىڭ ئالامىتى: بەدەن سۇسلىشىپ كېتىدۇ، بەش سەزىم پالەچلىنىپ، خىزمەتتىن توختايدۇ، كېسەل قاتتىق خورەك تارتىدۇ، بەزىلىرى خورەكمۇ يوق، نەپەسمۇ يوق ئولۇككە ئوخشاش بولۇپ ياتىدۇ. بۇنداق كىشىنى 72 سائەتكىچە دەپنە قىلماسلىق لازىم، چۇنكى قايتا تىرىلىپ قېلىشى مۇمكىن. كېسەلنىڭ نەپەس ئالغىنى بىلىنمىسە، بۇرنىغا موي (يۇڭ) قويۇپ بېقىش، ئەينەك قويۇپ قويۇش ياكى مەيدىسىگە بىر قاچىغا لىق سۇ ئېـ

لىپ قويۇپ بېقىش لازىم. سۇ لىكشىپ، موي تەۋرەپ، ئەينەك تەرلىسە ئۇ ئادەم تىرىك. بۇنىڭدىمۇ بىلىنمىسە كېسەلنىڭ كوزىنىڭ ئىچىگە قاراپ بېقىش كېرەك، ئەگەر بىر نەرسىنىڭ سۈرىتى چۈشسە تىرىك، چۈشمىسە ئولۇك بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، كېسەل تېز هەمەل دورىلىرى بىلەن هەمەل قىلىنىدۇ، بۇرنىغا كوندۇش ياكى ئاق خەربەق، سۇنبۇل شىپا، قارىمۇچ ۋە سىيادان پۈرىتىپ، چۈشكۈرتىلىدۇ. كېسەل چۈشكۈرسە ماددا يېشىلىپ، هور يوقىلىدۇ، توسۇق ئېچىلىدۇ. كېسەلگە يەنە ئىسسىق ئوتكۇزۈپ بېرىلىدۇ. ئىبنىسىنا «ئەلقانۇن» دىگەن كىتاۋىدا "سەكتە ئاسانلىقچە تۇزەلمەيدۇ" دەيدۇ.

ئالتىنچى باب. پالەچ كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەللىك پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، تەشەننۇج دەپ 4 كە بولۇنىدۇ. پالەچدە بەدەننىڭ بىر تەرىپى باشتىن-ئاياقققىچە هەركەتسىز، قالغان تەرىپى ساق بولىدۇ. لەقۋادا يۈزنىڭ بىر تەرىپى يۇقۇرى، بىر تەرىپى توۋەن، كال-پۇك ۋە كىرپىكلەر سىڭايان بولۇپ قالىدۇ. رەئىشەدە ئە-

زادا تىترەش پەيدا بولىدۇ، قول - پۇت ھەمىشە تىترەپ تۇرىدۇ. تەشەننۇج دەپ پەي تارتىشىشقا ئېيتىلىدۇ. بۇ 4 خىل كېسەللىك ئاساسەن ئەسەپلەرنىڭ ئاجىزلىغانلىغىدىن، ھول سوغاقتىن ياكى مىزاجنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلغانلىغىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: ماددىنى ئىستېفراغ قىلىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن ئايارەج لۇغازىيە بېرىلىدۇ، شۇنىڭدەك تەر ياكى پارۇق، مەجۇنى بىلادۇر بېرىلىدۇ ھەمدە كېسەلگە قۇشقاچ شورپىسى، كەپتەر باچكىسى، ھەسەل، ھەسەل سۈيى ياكى كونا (4 يىللىق) شاراپ بىلەن قوشۇپ ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ.

پالەچ كېسەللىگىگە دەسلەپ مائىل ئۇسۇل، مائىل ھەسەل شەرۇتتى بېرىلىدۇ، كېسەل ھەمەل قىلىنىدۇ. 14 كۈن ئوتكەندىن كېيىن ئايارەجلەر بېرىلىدۇ.

ئايارەج لۇغازىيە بەرەس، بېھىق، ماخاۋ، قۇبا ۋە سۇئىبە، دائىمسۇلەپ، دائىلھەييە، كونا ياماق يارىلار، تۇتقاقلىق، مالىخۇلىيا، پالەچ، سەكتە، رەئىشە، لەقۋا، تەشەننۇج، سەۋدا، شەقىقە، دەۋزار، گاس، شەھۋىتى كەلبى، قاتتىق زىققىنەپەس، بورەك، دوۋسىاق، نەقرىس، ماپاسىل، ئىرقۇنىسا ۋە قۇلاق ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ھېيىزنى راۋان قىلىدۇ، ئاغرىتماي ئېچ سۈرىدۇ.

يەتتىنچى باپ. زۇكام، نەزلە ۋە ئۇلارنى داۋالاش

بۇرۇندىن سۇ كەلگىنى زۇكام، مىڭدىن كەلگەن سۇنىڭ گالدىكى توشۇكتىن توۋەنگە ماڭغىنى نەزلە دەپ يىلدۇ. كەلگەن سۇ ئىسسىق ۋە سۇيۇق بولسا، كېسەللىك ئىسسىقتىن بولغان، قويۇق ۋە سوغاق بولسا، سوغاقتىن بولغان بولىدۇ.

زۇكامدا باش ئاغرىسا، قىزىسا، يۇز ۋە كوز قىزىل بولسا، قان بېسىمى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۈچۈن كېسەلنىڭ قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەلگە بىنەپشە شەرۇبتىگە بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، قىزىمسا، بۇرۇندىن كەلگەن سۇ قويۇق، سېرىق ياكى ئاق بولسا، بۇنى داۋالماي تۇرۇش لازىم، چۈنكى ئوز ئوزىدىن ساقىيىپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. لېكىن بۇ مەزگىلده كېسەل كىشى يىمەك ـ ئىچمەكنى ئازايتىشى لازىم. كەلگەن سۇ ئاق ۋە سۇيۇق بولسا، كېسەلنىڭ بېشىغا ئىسسىق ئوتكۈزۈلىدۇ، كېسەلگە خۇشبۇي نەرسىلەر، مەسىلەن، سىيادان قورۇپ، كوك لاتىغا ئېلىپ پۇرىتىلىدۇ، ئىپار، ئەنبەر پۇرىتىلسىمۇ بولىدۇ، زۇۋا شەرۇبتى ئىچكۈزۈلىدۇ. كېسەل دەسلەپ زۇكام بولغانىدا مۇنچىغا كىرىپ تەرلەنسە پايدا قىلىدۇ.

سەككىزىنچى باپ. كوز كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەلنىڭ كوزى ۋە يۇزى قىزىل، تومۇرى چىڭ ۋە كوپۈپ كەتكەن، چېكىلىرى ئۇرۇپ تۇرغان بولسا، بۇنى داۋالاش ئۈچۈن قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئېلىشقا بولمىسا، غولىغا شەخەك قويۇلىدۇ، سېرىق هېلىلىنى قاينىتىپ، مۇۋە سۈيىگە خىيارى شەنبەر، ئاق قەن سېلىپ ئىچكۈزۈپ، ئىچى سۇرگۈزۈلىدۇ. قار، مۇز، گۈلاپلار لاتىغا ئوراپ، كوزىگە تېڭىلىدۇ. تامىغا ماش، نوخۇت يارمىسىغا بادام يېغى قويۇپ بېرىلىدۇ. ئۇزۇم غورىسى، ئاچچىق ئانار سۈيىگە نان چىلاپ يىگۈزۈلىدۇ، ئەگەر كوز ۋە يۇزدە قىزىللىق بولمىسا، كېچىدە قاپاق جىيەكلىرى بىر بىرىگە چاپلىشىپ قالسا، هەببى شەبيار، ئايارەج پەيقىرا يىگۈزۈلىدۇ ياكى هەر كۈنى مونچىغا چۈشۈپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ.

هەببى شەبيارنىڭ تەركىۋى: سەبرى سۇقۇتىرى 3 مىسقال، قىزىلگۈل، سېرىق هېلىلە پوستى، مەستىكى، توربۇتنىڭ هەر بىرى 1 مىسقالدىن، پىشۇرۇلغان مەھمۇدە يېرىم مىسقال. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، 1 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە يىمىلىدۇ.

توققۇزىنچى باپ. كۆزقۇۋۇشتىنىڭ ناچارلىشىشى، ياشاڭغۇراشلار ۋە ئۇلارنى داۋالاش

كۆز قۇۋۇشتى ناچارلاشقان كىشىلەرنىڭ تامغىغا ئوڭاي سىڭىشلىك تاماق بېرىلمىدۇ، مىڭسى مۇۋاپىق خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن كۆچەيتىلمىدۇ، مىڭنى كۆچەيتىش ئۈچۈن ئىترىغىل سەغىر يىگۈزۈلمىدۇ، كېسەل يەنە كونا شاراپ ئىچىپ بېرىشى، روزا تۇتماسلىغى، جىنسى ئالاقە قىلماسلىغى كېرەك.

كۆزى ياشاڭغۇرسا ئوڭاي سىڭىشلىك تاماقلار بېرىلمىدۇ. ھېلىلە كابىلى ۋە تۇتىيا يۇمشاق ئېزىپ، كۆزگە سۈرمە قىلىپ بېرىلمىدۇ.

ئونىنچى باپ. قۇلاق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

قۇلاق كېسەللىگى قاندىن، قۇلاق ئىچى ئىششىغان ياكى توسۇلۇپ قالغانلىقتىن ۋە مۇختەلىپ يەللەردىن بولمىدۇ. ئەگەر قاننىڭ زىيادىلىغىدىن، ئىششىقتىن بولغان بولسا، كېسەلنىڭ چىرىيى قىزىل بولۇپ، قۇلىغى لوقىلداپ

ئاغرىيدۇ. بېشى ۋە پېشانىسى ئېغىر بولىدۇ، تارتىشىپ ئاغرىيدۇ (خۇسۇسەن دۇم ياتقاندا). ئەگەر ئىششىق قۇ- لاقنىڭ ئىچىدە كوزگە كورۈنىدىغان يەردە بولسا، بىر قەدەر ياخشى؛ كوزگە كورۈنمەيدىغان يەردە بولسا ۋە قاتتىق ئاغرىسا، بىر ئاز خەتەرلىك. چۈنكى قۇلاق ئىچى مىڭمگە يېقىن. گايمدا قىزىتمىسى بولىدۇ. بەزى چاغدا سەرسامغا ئورۇلۇپ قالىدۇ، مۇنداق بولغاندا ئەھۋال خەۋپلىك بولۇپ، تېز ۋاقىتتا ئولۇم يۈزبېرىشى مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەلگە مۇۋە سۈيى بىلەن سېرىق هېلىلە، خىيارى شەنبەر، ئاق قەن ۋە تەرەنجىبىنگە ئوخشاش دورىلار قوشۇپ يىگۈزۈپ، ئىچى يۇمشىتىلىدۇ. قۇلاققا بادام يېغى گۈلاپ ۋە سىركە قوشۇپ تېمىتىلىدۇ. كېسەل- نىڭ تامىغىغا ئۇزۇم غورىسىنىڭ سۈيى ماش ۋە نوخۇت يارمىسىغا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر قۇلاق ئاغرىغى يەل تۇرۇپ قالغان ۋە تو- سۇلۇپ قېلىشتىن كېلىپ چىققان بولسا، كېسەل كىشىگە سۇ شاقىرىغاندەك ئاۋاز ۋە چۈرۈن ئاۋازدەك ئىنچىكە ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. بۇنداق كېسەل هەببى شەبيار ئىستىمال قىلسا بولىدۇ. شۇنداقلا كېسەل قەي دورىسى بىلەن قەي قىلىشى، ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئېغىزىنى غەر- غەرە قىلىشى، قۇلىغىغا مەرزەنجۇش، نەركەس، بابۇنە، سېرىق چېچەكلەرنى قاينىتىپ كۇنجۇت يېغى بىلەن تېمىتىپ بېرىشى لازىم، شورپىغا زىرە، دارچىن، يۇمغاقسۇت، رۇم بېدىيان قوشۇپ ئىچىپ بېرىشى كېرەك.

ئون بىرىنچى باب. بۇرۇن كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇرۇن كېسەللىگى قاندىن بولغان بولسا، كېسەلگە قاينىتىلغان ھول مۇۋە، سېرىق ھېلىلە، غارىقۇن، خىيارى شەنبەر، قەن ياكى تەرەنجىبىن، شىرخىست بېرىپ، ئىچى سۇرگۈزۈلىدۇ. تامىغا پوستى ئاقلانغان ماش، نوخۇت يارمىسى بېرىلىدۇ. بۇرۇن كېسەللىگىدە قانىنىڭ ئەمەس، بەلغەمنىڭ ئالامەتلىرى بولسا، ھەببى ئايارەج ئىستىمال قىلدۇرۇلۇپ، كېسەلنىڭ ئىچى بوشىتىلىدۇ. سىركە ۋە قەزىل قىچا بىلەن ئېغىزى غەر-غەرە قىلدۇرۇلىدۇ. خۇشبۇي ھاراقتا ئىپار چىلاپ، بۇرۇنغا قۇيۇپ مىشقارتىلىدۇ. تامىغىغا سىركە ۋە قەن سېلىنغان زىرۇباج بېرىلىدۇ، ئەمما بۇرۇن قانسا (كىزىك كۇنلىرىمۇ قانايدۇ) توختاتماسلىق لازىم. تولا قاناپ كەتكەن تەقدىردىلا توختىتىلسا بولىدۇ.

بۇرۇن قانىغاندا (بۇرۇننىڭ ئىچىدىكى شەبەكە دىگەن تومۇر ئېچىلغاندا، باش ئاغرىغىدىن كېيىن ياكى يىقىلغاندا بۇرۇن قانايدۇ) شۇ كىشىگە ئۇزۇم غورىسىنىڭ شەرۇتى، رىباس شەرۇتى گۈلاپ قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ئاق سەندەل گۈلاپقا سۇرۇپ، قار ياكى مۇز بىلەن سوغاق قىلىپ، جىگەرنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ، بېشىغا (چېكىسىگە) تېڭىلىدۇ (بۇ قانىنى سوۋۇتىدۇ) ھەمدە پاقا

يوپۇرمىغىنىڭ سۈيىگە كاپۇر ئېزىپ، بېشىغا چېپىلىدۇ، تامىغىغا نوخۇت يارمىسى بېرىلىدۇ.

بىزنىڭ تەجرىبىمىزچە، بۇرۇندىن قان كېتىپ توختىمىسا، قان بۇرۇننىڭ قايسى تۈشۈگىدىن كەلگىنىنى بىلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈفۇفى سەنۇن دىگەن دورىدىن بىرنەچچە ،سوقۇلغان زەمچىدىن بىرنەچچە سەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، قاچىغا بىر تۇخۇمنىڭ ئېقىنى توكۇپ، پاختىدىن بۇرۇننىڭ تۈشۈگىگە پاتقىدەك پىلته ياساپ قاچىدىكى تۇخۇم ئېقىغا چىلاپ، دورىغا يۇمۇلىتىپ، ھىلىقى بۇرۇن تۈشۈگىگە تىقىلىدۇ. بىر ئازدىن كېيىن يەنە بىر پىلتىنى دورىغا مىلەپ ئىلگىرىكىسى ئېلىپ تاشلىنىپ ئورنىغا تىقىلىدۇ. 5 – 6 قېتىم مۇشۇنداق قىلغاندا قان توختايدۇ. لېكىن، بۇنىڭدا 2 بىلەك ۋە ئىككى يوتىنى بىر نەرسىدە تېگىپ قويۇش لازىم.

ئون ئىككىنچى باب. چىش كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

چىشتا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرمۇ قاندىن ياكى سەپرادىن بولىدۇ. قاندىن بولغان بولسا، كېسەلنىڭ قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ؛ سەپرادىن بولغان بولسا، كېسەلگە قاينىتقان ھىلىلە بىلەن خىيارى شەنبەر قوشۇپ يىگۈزۈپ، ئىچى يۇمشىتىلىدۇ. بەلغەمىيە ياكى سەۋداۋىيە-

دىن بولغان بولسا، ئايارەج پەيقىرا، ھەببى قوقىيا يىگۈ-زۈلىدۇ. سىركىگە ھەنزەل، ئاقىرقەرھا سېلىپ قاينىتىپ ياكى يالپۇز، سەئتەرنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، ئېغىزى چاي-قالدۇرۇلىدۇ. تامىغا ئاسان سىڭدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ.

ئون ئۈچىنچى باب. گال كېسەللىكى-لىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

خىناق يەنى بادامچە بەز يالليۇغى كېسەللىگى دە-مەۋىيە ۋە بەلغەمىيە دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. دەمەۋىيە بولسا، گال قاتتىق ئاغرىيدۇ، نەپەس بوغۇلۇپ، كۆچلۈك قىزىتما پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق كېسەلنىڭ ئىككى قولىنىڭ قېپال تومۇرىدىن ئاز-ئازدىن بىر نەچچە قېتىم قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر قان بىر يولى كۆپ ئېلىنسا قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ (چۈنكى بۇ كېسەللىكتە گالدىن تاماق ئاسانلىقچە ئوتمەيدۇ). ئاندىن كېسەل ھول مەۋە، ئاق لەيلى يوپۇرمىغى، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىبىن، قارا شېكەر بىلەن ھەمەل قىلىنىدۇ. چۈنكى ماددىنى بەدەنىنىڭ توۋە-نىگە يەتكۈزۈش لازىم بولىدۇ. گال ئېچىلىپ، بىر نەرسە يىگىدەك بولغاندا، كېسەلگە چىلان قاينىتىپ، خىيارى شەنبەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەنجۇر قاينىتىپ، ئىسپوغۇل لۇئابى ۋە ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ لۇئابى بىلەن ئېغىز غەر-غەرە قىلدۇرۇلىدۇ ياكى شاتۇت يىگۈزۈلىدۇ. خىيارى

شەنبەر سۈت بىلەن قاينىتىپ غەر-غەرە قىلدۇرۇلسىمۇ پايدا قىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغىغا ئارپا سۈيىگە ئاقلانغان نو-خۇت، كوكنار ئۇرۇغى قوشۇپ بېرىلىدۇ، تاۋۇز سۈيى بېرىلىدۇ.

بەلغەمىيە بولغان بولسا، كېسەلنىڭ ئاغزىدىن شولا-گەي‌تولا كېلىدۇ، بۇ ئاغرىقنىڭ يېنىكلىگىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنداق كېسەل ھەسەل سۈيىگە قىزىل قىچا قوشۇپ غەر-غەرە قىلدۇرۇلىدۇ، گال ئېچىلغاندىن كېيىن كېسەلگە سېرىق ھېللىلە پوستى، قارا ھېللىلە، ۋاسالغۇ، خىيارى شەنبەر، قەن قاينىتىپ ئىچكۈزۈپ، ئىچى يۇمشىتىلىدۇ.

سۇلۇك قۇرۇتى گالغا چاپلىشۇالغان بولسا، مۇنداق داۋالىنىدۇ: سۇلۇك كورۇنۇپ تۇرغان بولسا، جۇپتەك ياكى ئامبۇر بىلەن قىسىپ ئېلىنىدۇ. كورۇنمىسە، ئوتكۇر سىركە بىر يۇتۇم، بىر يۇتۇمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ، بۇنىڭدا سۇ-لۇك ئولۇپ توۋەن چۈشۈپ كېتىدۇ، ئاندىن قەي دورىسى بېرىلسە، قەي بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. سۇلۇكنى قىسىپ ئېلىشتا سۇلۇك گەردىنىنىڭ تۇۋىدىن قىسىپ بىر سائەت تۇرغاندىن كېيىن گالدىن ئوزىنى ئاجىرىتىدۇ. ئەنە شۇ ۋاقىتتا تارتىۋېلىنىدۇ.

سۇلۇكنى گالدىن ئېلىشنىڭ ئىككىنچى ئۇسۇلى: مونچىغا كىرىپ ئۇزۇن ئولتۇرۇپ، قېلىن نەرسىلەر بىلەن ئوزىنى يېپىش لازىم، ئاندىن بىر پارچە مۇز ياكى قار-نى ئاغزىغا سالسا، سۇلۇك ھەركەت قىلىپ ئاجرايدۇ؛ سامساق يەپ ئاپتاپتا ئولتۇرۇپ ئاغزىغا قار ياكى مۇز تۇتۇپ تۇرسىمۇ سۇلۇك ئاجراپ چىقىدۇ.

ئالتىنچى ماقالا. كوكرەكتىن كىندىك توۋۇنىڭچە بولغان ئەزالار كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

بىرىنچى باب. يوتەل ۋە ئۇنى داۋالاش

يوتەل ئوپكە ۋە كوكرەكنىڭ ھەركىتىدىن بارلىققا كېلىدۇ. يوتەل ھوللىنىمۇ ياكى قۇرۇقتىنمۇ بولۇشى مۇمكىن.

ھوللىنىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: كېسەل ئۇسسىمايدۇ، بەلغەمدىن بولسا تولا ئۇسسايدۇ، بەلغەم گېلىغا چاپلىشىۋالىدۇ، ئۇخلىغاندا خىقىرايدۇ، بۇنداق يوتەل ھول مىزاجلىقلاردا، قېرى كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە بىنەپشە شەرۇتى، قارىغاي مۇسىنىڭ يېغى ۋە پىستە يېغى ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ، گىلى ئەرمىنى، ئەرەپ يىلىمى، كەتىرانىڭ ھەر بىرىدىن 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، پىرسىياۋشان، زۇفا، يالپۇز، ھاشا، دارچىننىڭ ھەر بىرىدىن 1 مىسقال 2 فۇڭدىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ

يىگۈزۈلسە، گېلىغا سۇسەن يېغى، نەركەس يېغى سۈركەپ بېرىلسە، تامىغىغا ئارپا سۈيى، بىنەپشە مۇرابباسى، ناۋات قوشۇپ بېرىلسە تېز ساقىيىپ كېتىدۇ.

قۇرۇقتىن بولغانلىقتىن ئالامىتى: كېسەل كوپ ئۇسسايدۇ، سوغاق شامالدىن راھەت ئالىدۇ، نەپەس قىسىتايدۇ، بەدەن ئورۇق بولىدۇ، بەلغەم بولمايدۇ، تومۇر تېز، ئارقىمۇ ـ ئارقا سالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە بىنەپشە، نىلۇپەر قاينىتىپ، خۇنشىياۋشان، قەن، بادام يېغى قوشۇپ ياكى كوكنار شەرۋىتى، چىلان، سەرپىستان، بىنەپشە قاينىتىپ بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغىغا ئارپا سۈيىگە ئاق كوكنار ئۇرۇغى، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىنەپشە يېغى ۋە ئاق موم بىلەن كوكرىگى ياغلاپ بېرىلىدۇ.

ئىككىنچى باب. زاتىلرىيە كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

زاتىلرىيە كېسەللىگى دەپ ئىسسىقتىن ئۆپكىدە بولغان ئىششىققا ئېيتىلىدۇ.

ئالامىتى: ئوتكۇر قىزىتما پەيدا بولىدۇ، نەپەس قىستايدۇ، نەپەس گېلىغا خىناق پەيدا بولغان كىشىنىڭ نەپىسىگە ئوخشايدۇ، يۈز ئەگلىك سۇرتكەندەك قىزىرىپ كېتىدۇ. كوز قىزىل بولىدۇ، كوكرەكنىڭ يۇقۇرى تەرىپى

ئېغىر سېزىلىدۇ، كۆز جىيەكلىرىدە ئىششىق پەيدا بولىدۇ، تىل قۇرۇيدۇ، كالپۇك كۆكىرىدۇ، كېسەل سوغاق ھاۋانى خالايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ باشلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، براق، قانىنى كوپ چىقارماسلىق لازىم. كېسەلنىڭ قىزىتمىسى پەسەيتىلىدۇ، تامىغىغا ئارپا سۈيى، بادام يېغى ۋە ئىسپوغۇل لۇئابى قوشۇپ بېرىلىدۇ. كېسەلگە سوغاق تاۋابىل، مولۇخىيا ۋە يۇمغاقسۇتكە ئوخشاش نەرسىلەر ئىچكۈزۈلىدۇ، كېسەلنىڭ كۆكرىكىگە ئاق سەدەل، قىزىلگۈل، كاپۇر گۈلاپقا ئېزىپ، مۇز ياكى قار بىلەن سوغاق قىلىپ چېپىلىدۇ. بۇنداق كېسەلنى تېزرەك داۋالىمىسا خەتەرلىك.

ئۈچىنچى باب. سىل، زاتىلجەنبە كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

سىل يەنى تۇبېركۇلىيۇز دەپ ئوپكىنىڭ جاراھەتلىرىگە ئېيتىلىدۇ. زاتىلجەنبە يەنى كوكرەك پەردە يالالۇغى دەپ بېقىندىكى قوۋۇرغا مۇشەك گوشىنىڭ ۋە قوۋۇرغا بىلەن ئوپكە ئارىسىدىكى پەردىنىڭ ئىششىغانلىغىغا ئېيتىلىدۇ. سىل كوكرەك قىسمىدا بولسا، قىزىتما بولمايدۇ. بۇنى داۋالاشمۇ ئاسان، ئەمما ئوپكىدە بولسا، قېيىنراق. سىل خەتەرلىگرەك بولۇپ، ساقايتىشمۇ ئاسان ئەمەس. سىل

كېسەللىگى زاتىلرىيە ۋە زاتىلجەنبە نەتىجىسىدە قانىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ياكى نەزلىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامىتى: ئېغىزدىن يىرىڭلىق سېسىق بەلغەم كېلىدۇ، بەلغەمنى ئوتقا سالسا كۆيگەن سوۋۇق ياكى كۆيگەن يۇڭدەك پۇرايدۇ، سۇغا سالسا چوكىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە ئادەم سۈتى ياكى ئېشەك سۈتى بېرىلىدۇ، قۇرسى كاپۇر بېرىلىدۇ، كېسەلنىڭ ئىچى يۇمشىتىلماي قەۋزىيەت تۇتقۇزۇلىدۇ، يوتىلى پەسەيتىلىدۇ. چۈنكى يوتەل بولسا، جاراھەت پۈتۈپ ساقايمايدۇ. كېسەلنىڭ تامىغىغا چۇجە گوشىگە دېڭىز قىسقۇچ پاقىسى سېلىپ بېرىلىدۇ. يوتەلنى پەسەيتىش ئۈچۈن كوكنار شەرۋىتى ۋە باشقا ھەب دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر سىل كېسەللىگىدە قىزىتما پەيدا بولسا سۈت بېرىلمەيدۇ. سۈت بېرىۋاتقان چاغلاردا ئىچى بوشاپ كەتسە، سۈتكە كەتىرا سېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا شۇ يىلى تەييارلانغان گۈلقەن نانىنىڭ ئورنىدا دىگۈدەك كۆپ يېگۈزۈلىدۇ. بۇ كېسەلنى دەققەت بىلەن داۋالاتسا ساقىيىشى مۇمكىن.

زاتىلجەنبە كېسەللىگىدە بېقىن پەردىلىرى ئىششىيدۇ. بۇنىڭ ئالامىتىنى ھوكۇمالار مۇنداق شەرھىلىگەن:

زاتىلجەنبەنىڭ ئالامىتى بەش،
بىلۈال، بۇلار توۋەندىكىدەك؛
يوتەل، تەپ،① سانجىق، قىينىلىپ نەپەس،
سالىدۇ تومۇر ھەرە چىشىدەك،

① تەپ—ئۈزۈن ۋاقىتلىق قىزىتما

داۋالاش ئۇسۇلى: سانجىق بېقىندىن يۇقۇرى ياكى توۋەنرەك جايدا — قوۋۇرغىنىڭ ئۇچى تەرىپىدە بولسا، كېسەلگە پىشقان ئەينۇلا، چىلان ۋە بەنەپشە سۈيى بېرىپ، ئىچى بوشىتىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغى ئۇچۇن ئارپا ئېشىغا بەنەپشە مۇرابباسى ۋە كوكنار ئۇرۇغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. بەنەپشە مۇرابباسى تېپىلمىسا، بەنەپشە شەرۇتتى بېرىلسىمۇ بولىدۇ، شۇنىڭدەك كېسەلگە سەرپىستان، خۇببازى ئۇرۇغى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ئازغىنە چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قوشۇپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

توتىنچى باپ. رەبۇە كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

رەبۇە دەپ يول يۇرگەن ۋە ھەركەت قىلغان ۋاقتىدا بولىدىغان نەپەس ئېلىشىنىڭ قىيىنلىشىشىغا ئېيتىلىدۇ. بۇ ئوپكىنىڭ شاخچىلىرىدىكى چاپلىشاقنۇ رۇتۇ - بەتلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: مەيدە گىژىلدايدۇ، يوتەلگەندە بەلغەم چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە زۇفا قاينىتىمسى، ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ، زۇفا، سۇسەر گۇلى يىلتىزى، ئاسمان جۇنى، سىيادانلار ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ

ياكى ئەسكەنجىبىن ھەسىلى بىلەن بېرىلسىمۇ بولىدۇ. بۇ ئوپكىنىڭ شاخچىلىرىدىكى قاتتىق بەلغەمنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق. كېسەلگە يەنە قىزىل قىچا، ھەسەل، تۇرۇپ، ئەسكەنجىبىن ھەسىلى بېرىپ، قەي قىلدۇرۇلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىغى ئۈچۈن ئارپا ئېشىغا ئاق قەن ياكى ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ. سۇندۇرۇسنى كويدۇرۇپ، كېسەلنىڭ گېلى ئەسلانسىمۇ بولىدۇ.

بەشىنچى باب. خاپىقانى قەلب كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

خاپىقانى قەلب يەنى يۈرەك سېلىش ھارارەتتىن، قانىنىڭ تولىلىغىدىن بولسا ئوڭ تەرەپتىكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەلگە قۇرسى كاپۇرغا ئوتروج (پورتىخال) مۇرابباسى قوشۇپ يىگۈزۈلىدۇ. ھارارەت پەسەيگەندىن كېيىن ھېلىلە مۇرابباسىغا ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىغىغا چۈجە گوشى ۋوسروم سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ، يەنە زىرۇباج (بىر قىسىم دارىچىن ۋە يۇمغاقسۇت بىلەن قىلىنغان تاماق) بېرىلىدۇ. خاپىقان سوغاقلىقتىن بولسا، كېسەلگە مەجۇنى مۇچەررىھار (خوشاللاندۇرغۇچى ئەسىسق مەجۇن) بادرەنجى بۇيا شەرۇبتى بىلەن بېرىلىدۇ، سۇسەن شارابى، رەيھان شارابى ۋە گازۇان شەرۇەتلىرىگە تىمپار، ئەنبەر، سۇنبۇل، سۇئىدى ھىندى،

دارچىن، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، مەرزەنجۇش، شاھ سۇپرەم، بادرەنجى بۇيلار سېلىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغى ئۇچۇن چۇجە گۇشىگە زىرۇباج قوشۇپ بېرىلىدۇ.كېسەلنىڭ مەيدىسىنىڭ ئاغزىدا زەئىپلىك بولسا، قۇرسىئەپسەنەتىن، ئەپسەنتىن شارابى بېرىلىدۇ. خاپىقان بىر كېسەلنىڭ ئارقىسىدىن، كۇچلۇك ئىستىمفراغتىن كېيىن، تولا جىنسى ئالاقە قىلغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، كېسەلگە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار، مەسىلەن، بۇغداي نېنى زەيھان شارا - بىغا چىلاپ بېرىلىدۇ. يەنە چۇجە، توخۇ گوشلىرىگە ئوخشاش نەرسىلەر بېرىلىدۇ.

مەجۇنى مۇپەررىھ ارنىڭ تەركىبى: گازۇان، بادرەنجى بۇيا، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، پەرەنجى مىشكىنىڭ ھەر بىرى 9 مىسال 6 فۇڭدىن، قۇرۇتۇلغان ئامىلە 24 مىسقال، ئۇدى قىمارى 12 مىسقال، گىلى مەختۇم، تېشىلمىگەن مەرۋايىتىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال - دىن، زەپەر 1 مىسقال 2 فۇڭ، بىخ مارجان، كويدۇرۇلگەن كەھرىۋا، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، زەرنەپ، قەلەمپۇر، دارچىننىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، كاۋاۋچىن، زۇرەنبادنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، قىزىلگۈل، سەندەلنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ھېلىلە مۇرابباسىنىڭ ھەسىلى چارەك ھەسسە، ياقۇت، ۋەرقى تىللانىڭ ھەربىرى 3 مىسقالدىن، دۇرۇنەج 1 مىسقال 8 فۇڭ، ئۇرۇغىدىن

تازىلانغان ئۇزۇم، قەننىڭ ھەر بىرى 9 سەردىن. ئاۋال ھېلىلە ھەسلى بىلەن قەن بىللە قاينىتىپ، قۇرۇق ئۇزۇم سوقۇپ، قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ، ئاندىن دورىلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ دورا 1 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا خاپىقان ۋە يۇرەك ئاجىزلىغى كېسەللىكلىرىگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

گازۇان شەرۇبتىنىڭ تەركىۋى: گازۇان 10 مىسقال، بادرەنجى بۇيا 5 مىسقال، قىزىلگۈل، سەندەل، سۇنبۇل تېمى، ئۇشنەنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. بۇلار 36 سەر سۇ ۋە گۈلاپقا چىلاپ قاينىتىلىدۇ، ئاندىن 18 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىپ، كوپۇگى ئېلىۋېتىلىدۇ، ئاخىرىدا 1 مىسقال 2 فۇڭ زەپەر، 6 فۇڭ ئىپار، 6 فۇڭ كاپۇر قوشۇپ، گۈلاپ ۋە ئەرەقى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ دورا خاپىقانغا ياخشى پايدا قىلغانىنىڭ سىرتىدا، مىڭە ۋە يۇرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، كوڭلى ئاينىشنى يوقىتىدۇ.

قۇرسى ئېپسەنتىنىڭ تەركىۋى: ئەپسەنتىن، جۇۋىنە، ئاچچىق بادام، چىڭسەي ئۇرۇغى، ئاسارۇنلارنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن ھەپ ياسىلىدۇ؛ ئۇ يالغۇز ياكى ئىسكەنجىبىن بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ دورا سوغاقتىن بولغان مەيدە ئاغرىغىمۇ، نەپكىمۇ پايدا قىلىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئالتىنچى باب. قان تۆكۈرۈش كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەلنى داۋالاشتا باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، كېسەلگە قۇرسى كەھرىۋا ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ. لىسانىل ھەمەل يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى، سېمىز ئوت ياكى گىلى ئەرمىنى سىركىگە ۋە سۇغا ئىزىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كوكرەككە كۈندۈر، خۇن سياۋشان، ئاقاقىيا، بادام يېغى تېگىلىدۇ. نوخۇت ۋە ئۇزۇم غورىسى سۈيى، سماق سۈيى قوشۇپ يارما بېرىلىدۇ. بۇ نەرسىلەر قانىنى قويۇقلاشتۇرىدۇ. گىلى ئەرمىنى بىلەن تاباشىر تومۇرلارنىڭ ئاغزىنى توسايدۇ، ئۇ بولمىسا ھەببۇلئاس شەرۇتى ئىچكۈزۈلسىمۇ پايدىلىق.

يەتتىنچى باب. مەيدە ئاجىزلىغى كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

مەيدە ئاجىزلىغى كېسەللىگى سوغاق تەككەنلىكتىن بولىدۇ. چۈنكى مەيدىنىڭ مىزاجى بۇزۇلىدۇ ياكى مەيدىدە بەلغەم يىغىلىپ قالىدۇ. مەيدە ئاجىزلىغى قاتتىق سوغاق مىزاجدىن بولغان بولسا، زەنجىۋىل، پىلپىل، جۇۋىنە،

مەستىكى رۇمنىڭ ھەر بىرىدىن 6 مىسقالدىن ئېلىپ، ساپ ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغى ئۇچۇن شورپىغا قارىمۇچ، دارىچىن، زىرە سېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر چاپلىشاڭغۇ بەلغەم مەيدىگە يىغىلغانلىقتىن بولسا، تاماقتىن كېيىن ئىسكەنجىبىن ھەسلى بىلەن قىزىلچا قوشۇپ ئىچكۈزۈلۈپ، ئۇستىگە تۇرۇپ يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى سىقىپ بېرىلىدۇ. بىر سائەت تۇرغاندىن كېيىن ئىسسىق سۇ ئىچكۈزۈلسە، بۇ نەرسىلەر كېسەلنى قەي قىلدۇرۇپ، مەيدىدىكى چاپلىشاڭغۇ خىلىتلەرنى سىرتقا چىقىرىۋېتىدۇ.

سەككىزىنچى باب. غەيشى كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

كوكۈل ئېلىشىش غەيشى كېسەللىگى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەل تاماق يىگەندىن كېيىن ياكى تاماق يېيىشتىن بۇرۇن پەيدا بولىدۇ. تاماق يىگەندىن كېيىن پەيدا بولسا، تاماق ئازايتىلىدۇ، تاماقتىن بۇرۇن پەيدا بولسا، كېسەل تۇرۇپ سۈيى بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئانار مۇرابباسىغا يالپۇز قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەيدە سوغاق بولسا مەيبە شارابى، ئىسسىق بولسا بىمە مۇرابباسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەيبە شارابىنىڭ تەركىۋى: 45 سەر ئاق قەن لايىق مىقتاردا سۇ بىلەن قايىنىتىپ، كوپۇگى ئېلىۋېتىلىدۇ، ئاندىن بىمە سۈيى ۋە مۇسەلسەل شارابىنىڭ ھەربىرى

دىن 13 يېرىم سەردىن قوشۇپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. مەيبە شارابى مەيدە ۋە جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىپ، كوگۇل ئاينىشنى، ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ.

توققۇزىنچى باب. مەغىس كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

دىقاق دىگەن ئۇچەينىك ئېچىشىپ ئاغرىشى مەغىسن كېسەللىگى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ هوللۇك ئېشىپ كېتىپ،ئۇنى بېسىشقا هارارەتنىك قۇۋۋىتى يەتمىگەنلىكتىن پەيدابولىدۇ. شۇنىك بىلەن يەل تۇغۇلۇپ، غولدۇرلاش يۇزبېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە جاۋارىش كۇمۇنى ۋە رەيهان شارابىغا ئارپا بېدىيان قاينىتىلغان سۇ قېشۇپ بېرىلىدۇ؛ قوساققا سىرتىدىن ئىسسىق ئوتكۇزۇلىدۇ؛ يەلنى يوقىتىش ئۇچۇن كۇندۇر، زىرە، سوزاپ، جۇۋىنە بېرىلىدۇ. كېسەلنىك تامىغىغا سوپى تورغاي، قېرى خوراز پىشۇرۇپ، شورپىسىغا سېرىق چېچەك، كەتىرا، ئافاۋىيە، ئابازىر قوشۇپ بېرىلىدۇ؛ ئوبدان كوپتۇرۇپ ياخشى پىشۇرۇلغان بۇغداي نېنى بېرىلىدۇ.

ئونىنچى باپ. ھېچ تۇتۇش كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەل مەيدىدە ئوزۇقلۇق ماددىلار يېغىلىپ قېلىپ، ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى زەھەرلىك نەرسىلەر چىقىپ كېتەلمىگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ، بۇ بەزى چاغلاردا بىر نەرسە يىگەندىن كېيىنلا ھەركەت قىلسا ياكى مەيدىدە تاماق تەركىۋى تۇگىگەندە پەيدا بولىدۇ. تاماقتىن كېيىنلا ھەركەت قىلىشتىن پەيدا بولسا، ئارام ئېلىش، ئۇخلىماسلىق، يالپۇز ۋە سۇسەن چايناش، تاتلىق ئانار شوراش، تاتلىق بېيىنىڭ سۇيىنى ئىچىش لازىم. بۇنىڭدا پەسەيمىسە سىركەنجىبىننى ئىسسىق سۇ ۋە تۇرۇپ سۇيى بىلەن ئىچىپ قەي قىلىش لازىم. ئاندىن گۇلقەن، جاۋارىش مەستىكى يىمىش، بىر نەچچە كۈن تاماقنى ئازراق ئىستىمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

ھېچ مەيدىدە تاماق تەركىۋى تۇگىگەنلىكتىن يۇزبەرسە، ئىستىغراغدىن كېيىن ياكى ئوتكۇر ئىستىمدىن كېيىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن، بۇنداق ھېقىدا قاتتىق-قۇرۇقلۇقتىن مەيدىنىڭ ئاغزىدا تارتىشىش پەيدا بولىدۇ، مىزاجىنىڭ ئىنىبساتقا بولغان ھەركىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بۇ يامان ئەھۋال. بۇنداق ھېققا بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بىر ئوتلام، بىر ئوتلامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئىستىغراغ ياكى ئوتكۇر قىزىتمىدىن كېيىن پەيدا بولمىغان بولسا، ھەببى شەبيار، ئىايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ ياكى سىركەنجىبىن، گۈلقەن رۇم بېدىيان سۇيى بىلەن يىگۈزۈلىدۇ، مەستىكى بىرىلىدۇ، ئاسان سىڭمىدىغان تاماقلار، مەسلەن، چۇجە ۋە قۇشقاچ شورپىلىرىغا يۇمغاقسۇت، مەستىكى، قارىمۇچ، دارىچىن، زەپەر سىلىپ بېرىلىدۇ. ھېچ قۇرۇقلۇقتىن بولسا، ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ.

جاۋارىش مەستىكىنىڭ تەركىۋى: 3 مىسقال مەستىكى سوقۇلۇپ، 9 سەر قەن، 3 سەر گۈلاپ بىلەن قەيام قىلىپ، ياپىلاق تاشنىڭ ئۈستىگە توكۇپ پىشۇرۇلىدۇ ياكى قەن گۈلاپ بىلەن قىيام قىلىپ، ئاندىن مەستىكى سېلىنىدۇ. جاۋارىش مەستىكى سوغاقتىن بولغان مەيدە ۋە جىگەرگىمۇ پايدا قىلىدۇ، بەلغەمنى كەتكۇزىدۇ، ئېغىزدىن سۇ كەلگەننى توختىتىدۇ.

ئون بىرىنچى باب. ھەيزە كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

ھەيزە يەنى قۇسۇش بىلەن بىللە ئىچ سۇرۇش كېسەللىگى ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلغانلىغىدىن پەيدا بولىدۇ، يەنى تاماق مەيدىدە بۇزۇلۇپ، كېسەلدە قۇسۇش، ئىچ ئوتۇش، كۆكۈل ئېلىشىش پەيدا قىلىدۇ. كېسەلنىڭ ئىككى چېكىسى چوڭقۇرلىشىپ، بۇرنى قىسىلىدۇ، قولى، پۇتى مۇز-

لايدۇ. بۇنداق كىسەلگە تاماقنى توۋەنگە ھەيدەيدىغان نەرسىلەر، مەسىلەن، قايناقسۇ، جۇلاپ، قىيام، بادام يېغى، گۈل يېغىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئىستىمال قىلىندۇرۇلىدۇ. ئۇزۇم غوزىسى شەرۇتى، رىباس شەرۇتى، ئانار مۇرابباسى، بىيە مۇرابباسى بېرىلىدۇ. ھەببۇلئاس شەرۇتى بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. كىسەلنىڭ تەرتى سۇيۇق، رەڭمۇ-رەڭ بولسا، توختاپ-توختاپ كەلمەستىن داۋاملىق كەلسە، ئەگەر سۇرگە دورىسى ئىچىپ بەدىنى ئاجىزلىمىغان بولسا، سۇرگىنى توختاتماسلىق لازىم. چۇنكى سۇرگە بۇزۇق نەرسىلەرنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ، قوساقنى ھېچقانداق ئاغرىتماي سۇرىدۇ. ئىچ ئوتۇش جىگەردىن بولسا، تەرەت قان ئارىلاش كېلىدۇ. شۇنداقتىمۇ سۇرگىنى توختىتىشقا بولمايدۇ. كىسەلگە ئارپا ئېشىغا ئوخشاش نەرسىلەر بېرىلىپ، مىزاجى تەڭشىلىدۇ. كىسەلنىڭ تەرتى پارچە-پارچە كېلىپ، قوسىغىدا غولدۇرلاش ۋە يەل بولمىسا، ئۇسسىسا سۇزمە، قېتىق، نان ياكى ئارپا تالقىنى بىيە سۇيى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ، پىشۇرۇپ ئاقلانغان نوخۇتقا سىركە، ئاچچىق ئانار سۇيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. قوساقتا يەل ۋە غولدۇرلاش بولۇپ، ئۇسسىسا، ئىسپوغۇل (قورۇپ)، مەستەكى (سوقۇپ)، ئانار ۋە بىيە سۇيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئون ئىككىنچى باپ. تولغاق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەل بەلغەم رۇتۇبەتلىرىدىن بولۇپ، كوپۇك-لۇك ماكىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئاز-ئازدىن، ئارقا-ئارقىدىن كېلىپ تۇرىدۇ. دىقاق ئۇچەيدە قۇرۇق گەندە توختاپ قالسا، ھەقىقى تولغاق دېيىلىدۇ. قان ئارىلاش بولمىسا، بۇ كېسەلگە 3 مىسقال 6 فۇك گۈلى ئەسلى يېغى قىزدۇرۇلغان ھەببى رىشات بىلەن بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغا قۇرۇق ئۇزۇم، قىزىل قىچا، ياكاق مېغىزى نان بىلەن بېرىلىدۇ. قان ئارىلاش كەلسە 3مىسقال 6 فۇك گۈل يېغى، رەيھان ئۇرۇغى قىزىتىپ، قوشۇپ بېرىلىدۇ. تولغاق چاپلاشقۇ رۇتۇبەتتىن پەيدا بولسا، سوغاق نەرسىلەر ئىستىمال قىلدۇرمايدۇ. كېسەلگە سۇفۇفى مەقلىسا بېرىلىدۇ، چىگىسەي ئۇرۇغى بىلەن جۇسەي ئۇرۇغى ئىسسىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ ياكى 3 مىسقال 6 فۇك ھەببى رىشات ئىسسىق سۇ بىلەن بېرىلسىمۇ بولىدۇ. لېكىن سۇفۇق بەرگەن پايدىلىغراق. شۇنىڭدەك كوكنار ئۇرۇغى بىلەن كوكنار شاكىلىنىك ھەر بىرىدىن 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، چىگىسەي ئۇرۇغى بىلەن جۇسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرىدىن 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، كۇندۇر، جۇۋىنەنىڭ ھەر بىرىدىن 1 مىسقال 8 فۇڭدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 1 مىسقال 2 فۇڭدىن 2 مىسقال 4 فۇڭىچە ئىسسىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

ئون ئۇچىنچى باپ. قۇلۇنجى كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

قۇلۇنجى يەنى ئۇچەي توسۇلۇش كېسەللىگى چاپلىشاڭغۇ بەلغەمدىن، قاتتىق يەلدىن ياكى گەندىنىك قۇرۇقلۇغدىن، قۇرۇق تاماقلاردىن، قۇرۇتقۇچى ھاراراەتتىن بولىدۇ. چاپلىشاڭغۇ بەلغەمدىن ۋە يەلدىن بولسا، ئايارەج پەيقىرا، ئىنەك پىتى يېغى بىلەن خىيارى شەنبەر چىلاپ، قارا شېكەر بىلەن بېرىلىدۇ. تاماققا قۇرۇق شورپا بېرىلىپ، نان بېرىلمەيدۇ؛ شورپىغا خوراز گوشى، نوخۇت، ئارپا سېلىپ بېرىلىدۇ. جاۋارىش كۆمۈنىمۇ بېرىلىدۇ؛ تېرىق ۋە تۇز ئىسسىتىپ ئىسسىق ئوتكۈزۈلىدۇ. يەلنى كەسكۈچى ياغلار بىلەن قوساقنى ياغلاشقىمۇ بولىدۇ. لېكىن سوغاق سۇ زىيان قىلىدۇ. ئەگەر ئۇچەيدە تېزەك تۇرۇپ قۇلۇنجى پەيدا قىلسا، ئەنجۇر سۇيى خىيارى شەنبەر، قەن ۋە كۈنجۇت يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. بىنەپشە، بىيە لۇئابى، زاغۇن ئۇرۇغى، چىگىت مېغىزى قاينىتىپ، ھەمەل قىلىنىدۇ. تاماق ئۇچۇن ئاق شورپىغا نوخۇت سالسىمۇ بولىدۇ. ھەببى شاپامۇ قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ.

ھەببى شىپانىك تەركىۋى: ئىت ياڭغى ئۇرۇغىنىك ئۇنى 2 مىسقال، رەۋەندچىنى 8 مىسقال، زەنجۇبىل، ئەرەپ يىلىمىنىك ھەربىرى 4 مىسقالدىن. بۇلار ھەب قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئـون توتىنچى باپ. قوساقتا قۇرۇت پەيدا بولۇش كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

قوساقتا قۇرۇت يىمەك ـ ئىچمەك تازىلىغىغا رايە قىلماسلىق، پىشمىغان كالا گوشى يىيىش، قاينىتىلمىغان ئىپـ لاس سۇلارنى ئىچىشتىن پەيدا بولىدۇ. قۇرۇت 3 خـىل بولىدۇ. بىرى ئىلانغا ئوخشاش مەددە، بۇنىڭ بېشى قارا بولىدۇ. بۇ قۇرۇت دىقاق دىگەن ئۇچەيدە تۇرىدۇ؛ بىرى قاپاق ئۇرۇغىغا ئوخشاش بولۇپ، ئەئۇەر دىگەن ئۇچـەيدە بولىدۇ؛ بىرى ئۇششاق قۇرۇت (تۇتۇ قۇرۇتىمۇ دىيىلىدۇ) بولۇپ توغرا ئۇچەيدە تۇرىدۇ.

قوساقتا قۇرۇت بارلىغىنىڭ ئالامىتى: كېسەلنىڭ چىرىپى سېرىق بولىدۇ. كېچىسى ئاغزىدىن شـولگەي قۇـ يۇلىدۇ، ئۇخـلاۋېتىپ چىشىنى كاراسلىتىدۇ. كۇندۇزى لەۋـ لىرى قۇرۇق بولىدۇ، قوسىغى ئاغرىيدۇ، كوڭلى ئېلىشىدۇ، قەي قىلىدۇ، بارام بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە ئايارەج پەيقىراغا ئەپـ سەنـتىن، شەھمى ھەنزەل، ھەشقىپىچەك ئۇرۇغى، بەرەڭگى كابىلى قوشۇپ ئىستىمال قىـلدۇرۇلىدۇ؛ ئاسان سىڭمىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ.

ئون بەشىنچى باپ. جىگەر كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

جىگەر كېسەللىگى بىلەن ئاغرىغان كىشىنىڭ يۈزى قىزىل، بەدىنى قانغا تولغان بولسا، ئوڭ تەرەپتىكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، كاسىنە سىقىپ، سۇيى ئىچكۈزۈلىدۇ، چۈنكى كاسىنە ئىسسىقتىن بولغان جىگەر كېسەللىگىگە پايدا قىلىپلا قالماستىن، سوغاقتىن بولغان جىگەر كېسەللىگىگىمۇ پايدا قىلىدۇ. ھول كاسىنە تېپىلمىسا، كاسىنە ئەرەقى ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بارىد بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاق سەندەل گۈلاپ ۋە كاپۇرغا سۇرۇپ، جىگەرنىڭ ئۈستىگە چېپىلىدۇ. بۇ كېسەلگە ئاۋال ئىسكەنجىبىن ئىچكۈزۈلۈپ، 2 سائەت ئوتكەندىن كېيىن ئارپا سۇيى بېرىلىدۇ، ھەمدە كاسىنە ئۇرۇغى، تەرخەمەك، ئىت خەمگى سىقىپ شىربىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر يوتىلى بولمىسا، ئۇزۇم غورىسى سۇيى نان بىلەن بېرىلىدۇ، ئىسسىقلىق دورىلاردىن سامساق، پىياز، جۇسەي، قارىمۇچ، خولىنجانغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ.

جىگەر كېسەللىگى بار كىشىنىڭ رەڭگى، تىلى، لەۋلىرى ئاق، يۈزىدە قىزىرىش، ئىككى پۇتىدا ئىششىق، سۇيدۇگى ئاق ۋە تومۇرى زەئىپ بولسا، مەجۇنى ئەمروسىيادىن كۈندە 1 مىسقال مائىل ئۇسۇل، مائىل بۇزۇرى،

ئاچچىق بادام يېغى بىلەن بىرلىسە سۈددەلەرنى ئاچىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغا ئاق قۇشقاچ ۋە قۇرۇقلۇقتىكى قۇشلارنىڭ گوشى، كەكلىك، تۇرۇلغۇ، دۇرراج، كەپتەرلەرنىڭ گوشلىرى بېرىلىدۇ.

ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى باردىنىڭ تەركىۋى: كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستى 8 مىسقال 4 فۇنۇك، تۇز تەرخەمەك، ئەگرى تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن. بۇلار چالا يەنچىپ، سىركە ۋە سۇغا بىر كېچە-كۈندۈز چىلىنىدۇ، ئاندىن قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە 18 سەر قەن سېلىپ، قىيام قىلىپ، لازىم بولغان مىقتارىدا ئىچكۈزۈلىدۇ. قۇۋۇتىگە قاراپ سىركە 6 سەردىن يېرىم جىڭغىچە سېلىنىدۇ. ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى باردىنجە-گەرنىڭ سۈددەلىرىنى ئاچىدۇ، ئۈسسۈزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈكنى يۇرگۈزىدۇ.

مەجۇنى ئەمرۇسيانىڭ تەركىۋى: زىرە، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، ئۇدى بىلسان، سەلىخە، قەرەدمانا، ئۇقاھ، ئىزخىر، چىڭسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 1 مىسقال 2. فۇنۇدىن، قۇستى شىرىن، قارىمۇچ، پىلپىلنىڭ ھەربىرى 6 فۇنۇدىن، مۇرمەككى 3 مىسقال 6 فۇنۇك، ھەببىلفار 2 دانە، ئىگىر، زەپەرنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇنۇدىن. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىلان چوڭلۇغىدا يىيىلىدۇ. مەجۇنى ئەمرۇسيا جىگەر ۋە تالغا پايدا قىلىدۇ، سۈددەلەرنى ئاچىدۇ، سۈيدۈكنى ھەيـ

دەيدۇ، بورەك ۋە دۇۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ تازىلايدۇ، بولۇپمۇ ئىستىسقانىك دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدا بەكمۇ پايدىلىق.

مائىل ئۇسۇلنىك تەركىۋى: چىگسەي يىلتىزىنىك پوستى، ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىك پوستى، ئىزخىر يىلتىزىنىك ھەربىرى يېرىم سەردىن، سۇنبۇل تېپ، مەستىكىنىك ھەربىرى 1 مىسقال 8 فۇكدىن، ئۇدى بىلسان 1 مىسقال 2 فۇك، غاپەس، ئەپسەنتىن، قىزىلگۇل، شوكائى، ئوغرى تىكەن، بىخ كەبىر پوستىنىك ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇكدىن، ئەنجۇر 10 دانە، ئورۇغىدىن تازىلانغان ئۇزۇم 2 سەر 4 مىسقال. بۇلار 27 سەر سۇدا سۇنىك يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ھەر كونى 5 سەر مائىل ئۇسۇل، 1 مىسقال 2 فۇك ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۇزۇلىدۇ. بۇ مائىل ئۇسۇل جىگەر بىلەن تالدىكى سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، ھول سوغاقتىن بولغان ئىستىسقاغا ۋە سوغاقتىن بولغان مەيدە ئاغرىغىغا پايدا قىلىدۇ.

مائىل بۇزۇرنىك تەركىۋى: جۇۋىنە، كاشىم، زىرە كىرمانى، سەئىتەر، سىيادانىنىك ھەربىرى بىر چاڭگالدىن. بۇلار 27 سەر سۇدا 9 سەرسۇ قالغىچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن 24 مىسقالغا ئەتىگىنى - ئاخشىمى 3 مىسقال 6 فۇك ئىنەك پىتى يېغى قوشۇپ ئىچكۇزۇلىدۇ. مائىل بۇزۇرى مەيدە ۋە ئىچكى ئەزالاردىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ، قويۇق خىلىتلەرنى يۇمشىتىدۇ، يەنجى ۋە ئىستىسقائى تەبەلىگە ئوخشاش كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئون ئالتىنچى باپ. ئىستىسقا كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەللىك جىگەرنىڭ قۇۋۇتسىز ئاجىزلاپ، جىگەر سۇۋۇغانلىغىدىن، مەيدە، بوراك، دوۋساق، تال ياكى سايىم دىگەن ئۇچەيدىكى بىر تۈتاش كېسەللىكلەردىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك 3كە بولۇنىدۇ: 1) ئىستىسقائى تەبەلى. بۇنىڭدا قوساق ناغراسمان كوپۈپ قول بىلەن ئۇرسا ۋە چەكسە ناغرىغا ئوخشاش ئاۋاز چىقىدۇ؛ 2) ئىستىسقائى زىققى بولۇپ، بۇنىڭدا قوساق يەل بېرىلگەن تولۇمەك ئىششىيدۇ. ئۇيان-بۇيان ئورۇلسە ئىچىدىكى زەردابتىن تولۇمدىكى سۇ چالغۇنغاندەك ئاۋاز چىقىدۇ. سۇ چاۋا بىلەن ئۇچەي بېغىشلىرى ئارىسىدا ياكى ئۇچەي بېغىشلىرى بىلەن ئۇچەي ئارىسىدا تۇرىدۇ. بۇنىڭدا قوساق ئېغىر بولۇپ، تېرىسى نېپىزلىشىپ قالىدۇ؛ 3) ئىستىسقائى لەھمى يەنى بەدەن گوشلىرىدىكى سۇلۇق ئىششىق بولۇپ، بۇندىاق ئىششىق يۇمشاق بولىدۇ. ئىششىقنى بارماق بىلەن باسسا، باسقان جاي ئۇزۇنغىچە چوڭقۇر تۇرىدۇ، پات ئورلەپ چىقمايدۇ. ئىستىسقائى زىققىنىڭ ئىششىقلىرىدا قول بىلەن باسقان جاي دەرھال تۇزلىنىپ كېتىدۇ.

ئىستىسقائى زىققىنى داۋالاشتا، كېسەللىك تازا توختىمىغان بولسا، كېسەلنى قەي دورىسى بىلەن قەي قىلدۇرۇش، ئىككى، ئۈچ ياكى تۆت، بەش كۈندە بىر قې-

شم قەي قىلدۇرۇش لازىم. كېسەل ئاچلىق ۋە ئۇسسۇزلۇقتا چىداشلىق بېرىشى، هوللۇك نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىشتىن ساقلىنىشى كېرەك. كېسەلگە سۈيدۈكنى هەيدەيدىغان ۋە سۈددەلەرنى ئاچىدىغان نەرسىلەرنى ئىچكۈزۈش لازىم.

ئىستىسقائى لەهمىنى داۋالاشتا، كېسەللىك توختاپ بولماندىن كېيىن، كېسەلگە سېرىق هېلىلە، غارىقۇن، خيارى شەنبەر، شاتەررە سۈيى، ياۋا كاسنە سۈيى بېرىپ، ئىچىنى بىر نەچچە قېتىم سۈرگۈزۈش كېرەك، كېسەل ئۈزۈندا هەزىم بولمىغان تاماقلارنى، مەسلەن، بېلىق گوشى، ئۈگرە ئاش، فالۇزەجلەرنى ئىستىمال قىلماسلىقى لازىم.

ئون يەتتىنچى باب. تال كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

تال كېسەللىگىنى داۋالاشتا، كېسەلنىڭ چېرىيى قاراموتۇل ۋە سۈيدۈگى رەڭلىك بولسا، چەپ قولىدىكى سەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، كېسەلگە جۇلنار ۋە هول كاسنەنىڭ سۈيى ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بارىد بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، قاينىتىلغان هول مىۋە، خيارى شەنبەر، سېرىق هېلىلە، كاسنە ئۇرۇغى، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى قاينىتىپ بېرىلىدۇ، ئاندىن يۇمشاق قۇرسى تاباشىر ئىسكەنجىبىن بىلەن بېرىلىمۇ بولىدۇ، تامىغا چۈجە ۋە توخۇ گوشى بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى كوكۇش بولۇپ، مەيدىسى سۇس،

هەزىم قىلىشى ناچار بولسا، ئايارەج پەيقىرا، ئاسان سىگىـ
دىغان تاماقلار، سۈيدۈكنى هەيدىغۇچى دورىلار، مائىل ئۇـ
سۇل، مائىل بۇزۇرى، كونا ئانار شەرۇنتى بېرىلىدۇ، بىخ
كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، سوزاپ ۋە ئەنجۇر سوقۇپ، سىركە
بىلەن خېمىر قىلىپ تالغا تېڭىلىدۇ ياكى تۇز، تېرىق،
كېپەك سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ، چەپ تەرەپكە تېڭىلىدۇ،
ئۇسلىم (ئوتتۇرا قول يېنىدىكى بارماق بىلەن چىمچىلاق
قولنىڭ ئارىلىغىدىكى تومۇر)دىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئالـ
غاندا قولنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇش كېرەك. چۈنكى
بۇ ئىنچىكە تومۇر بولۇپ، ئۇنىڭدىن چىقىدىغان قان قو-
يۇق كېلىدۇ.

قاينىتىلغان هول مېۋىنىڭ تەركىۋى: سانايى مەككە 8 مىسقال 4 فۇڭ، بىنەپشە، ئىت ئۈزۈمى، نىلۇپەرنىڭ هەربىرى 3 مىسقالدىن، سوقا چىلان، سەرپىستان، قارا ئۇرۇكنىڭ هەربىرى 20 دانىدىن، تەرەنجىبىن 2 سەر. بۇلار قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئون سەككىزىنچى باب. سېرىق كېسەل ۋە ئۇنى داۋالاش

جىگەر، ئوت خالتا كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبىدىن كې-
سەلنىڭ كوز ئېقىنىڭ ۋە تېرىسىنىڭ سارغىيىپ قېلىشى

سېرىق كېسەل يەنى يەرقان دەپ ئاتىلىدۇ. قىزىتمىسى بولـ سا، كېسەلگە كاسىنە سۇيى ۋە كاسىنە ئەرەقنىڭ ئـازراق بېدىيان قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاندىن سېرىق ھېلىلە، ۋاسالغۇ، خىيارى شەنبەر، قەن، غارىقۇنلارنىڭ قاينىتمىسى بېرىلىدۇ. كالا سۈتى قېتىنغىنا تاباشىر قوشۇپ بېرىلىدۇ، يەنە يۇمشاق قۇرسى تاباشىرمۇ بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغىنا تـوخۇ گوشىگە سىركە ۋە پالەك سېلىپ بېرىلىدۇ، چۇجە، توخۇ گوشىگە ئۇزۇم غورىسىنىڭ سۇيى، ئاچچىق ئانار سۇيى، ماش يارـ مىسى قوشۇپ ياكى بېلىق گوشىگە سىركە قوشۇپ بېرد ـ لىدۇ. ئەگەر سېرىق كېسەلدە ھارارەت بولمىسا، ھەر كۈنى كېچىسى ھەببى غاپەس بېرىلىدۇ. كېسەل مونچىدا ئابزەمگە ئېلىنىدۇ. كېسەل كوزىدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىش ئـۈچۈن ھەمىشە سىركە پۈراپ بېرىشى كېرەك.

ھەببى غاپەسنىڭ تەركىۋى: غاپەس، سەبرى سۇـ قۇتىرى، سېرىق ھېلىلە پوستىنىڭ ھەربىرى بـاراۋەر مىقـ تاردا سوقۇپ، چىگسەي سۇيى بىلەن ھەب قىلىپ، 1 مىسـ قالدىن 2 مىسقالغىچە بېرىلىدۇ. ھەببى غاپەس سېرىق كېـ سەلدىن باشقا، كونا تەپ ۋە جىگەر ئىششىغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

يەتتىنچى ماقالا. ئاياق كىيىملىكلىرى، باشقا ئەزالار كىيىملىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

بىرىنچى باب. بورەك كىيىملىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كىيىملىك بورەك ئىششىغانلىقتىن، بورەكنىڭ زەئىپلىگىدىن، بورەكتە جاراھەت بولۇپ، يىرىڭلىغانلىغىدىن ياكى بورەك ئورۇقلىغانلىغىدىن ۋە يەلدىن بولىدۇ.

بورەك كىيىملىگى ئىسسىقتىن بولغان بولسا، كىيىملىنىڭ سۇيىدۇگى قىزىل كېلىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۈچۈن، كىيىملىك ئوڭ تەرەپتە بولسا، ئوڭ تەرەپتىكى، سول تەرەپتە بولسا، سول تەرەپتىكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كىيىملگە ئىسكەنجىبىن ئىسپوغۇل، تۇز ۋە ئەگرى تەرخىمەكلەرنىڭ مېغىزلىرى، چىلگە ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى بىلەن بىرىلىدۇ، سىمىز ئوت ئۇرۇغى، تاۋۇز ئۇرۇغى شىرىسى، بىيە ئۇرۇغى لۇئابى، تاۋۇز سۇيى، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۇيى بىرىلىدۇ. بۇ دورىلار دىگەندەك ئۇنۇم بەرمىسە، ھول مەۋە سۇيى، خىيارى شەنبەرگە ئاق قەن بىلەن تەرەنجىبىن قوشۇپ بىرىپ، كىيىملىنىڭ ئىچى بوشىتىلىدۇ.

ئاددىن كېيىن ئانار شەرۇبتى بىلەن زىرىق شەرۇبتى بىرىلىدۇ، سۈيدۈك قان ئارىلاش كەلسە، كېسەلگە گىلىسى ئەرمىنى، سېمىز ئوت سۈيى، خۇن‌سياۋشان، كۈندۈر، كوكنار، سېمىز ئوت ئۈرۈغى ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەمدە قۇرسى كەھرىۋا بېرىلىدۇ.

سۈيدۈك قۇم ئارىلاش كەلسە، بورەكتە تاش بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنداق كېسەلگە ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن تاۋۇز ئۈرۈغى، ئارپا بېدىيان ئىچكۈزۈپ، تامغىغا ماش ۋە نوخۇت يارمىسى بېرىلىدۇ، بورەك كېسەللىگى سلىسلىبەۋىل يەنى سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش بىلەن بىللە بولسا، ئارپا تالقىنى سوغاق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. يېڭى بېلىق گوشى ۋە نوخۇت سۈيى بېرىلىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا قاندىن بولغان ئىچ سۈرۈش، بواسىردىن تولا قان كېتىش، قان سىيىشكە ئوخشاش كېسەللىكلەرگىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋانىڭ تەركىۋى: ئەرەپ يىلىمى، بۇغداي كراخمالى، كەتىرا، قاپاق مېغىزى، تەرخىمەك مېغىزىنىڭ‌ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئانارگۈلى، ئاقاقىيانىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 8 فۇڭدىن. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپوغۇل لۇئابى بىلەن قۇرس قىلىپ، سېمىز ئوت ئۈرۈغى شىرىسى بىلەن 2 مىسقال 4 فۇڭغىچە بېرىلىدۇ.

بورەكنىڭ ئورۇقلىشى ۋە ئۇنى داۋالاش

بورەك ئورۇقلىسا سۈيدۈك ئاق ۋە تولا كېلىدۇ، بەدەن ئورۇقلايدۇ، ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، جىنسى ئالاقە ئازلا-

يىدۇ، ئىنچىكە بەل بوشراق، باشنىڭ ئارقا دوققىسى ئازراق ئاغرىيدۇ. بۇنداق كېسەلگە بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئورمان ياڭغى مېغىزى ۋە نارجىل سوقۇپ، قەن بىلەن قوشۇپ يىگۈزۈلىدۇ ھەمدە تەرەنجىبىن دورىسى بېرىلىدۇ، يەنى تەرەنجىبىننى ئەخلەت، قۇملاردىن تازىلاپ پاكىزلىغاندىن كېيىن، 3 مىسقال تەرەنجىبىن 9 سەر سۇت بىلەن قاينىتىپ، ھەر كۈنى ئىچكۈزۈلىدۇ. كېسەلگە يەنە باھنى قوزغايدىغان دورىلاردىن مەجۇنى لۇبۇبىلەرگە ئوخشاش دورىلار؛ تامغى ئۇچۇن پاقالچەك، چالا پىشقان تۇخۇم سېرىغىغا ئوخشاش نەرسىلەر بېرىلىدۇ.

بورەككە يەل تۇرۇپ قېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەللىك بورەك ئەتراپىدا يەل پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بورەككە يەل تۇرۇپ قالسا، بورەك ئەتراپىدا يېنىك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. قوساق ئاچ ۋاقتىدا ئانچە ئاغرىمايدۇ. بۇنداق كېسەلگە زىرە، سېرىق چەك، سوزاپ ئۇرۇغى، بابۇنەلەر سوقۇپ، خېمىر قىلىپ تېڭىلىدۇ، يەل ھەيدەيدىغان نەرسىلەر ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇزۇرى شەرۇبتى بېرىلىدۇ.

بۇزۇرى شەرۇبتىنىڭ تەركىۋى: كاسىنە ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، تاۋۇز ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغى ۋە زاغبۇن ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 5 مىسقالدىن، كاسىنە يىلتىزىنىڭ

پوستی، غاپەس گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سۇنبۇل تىپ، بىنەپشە، گازۇاننىڭ ھەربىرى 3 مىسقالدىن، ئۇرۇغدىن تازىلانغان ئۇزۇم 24 مىسقال. بۇ دورىلار 45 سەر سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلىنىپ، ئاندىن 18 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىلىپ، 9 سەر قەن بىلەن قېيام قىلىنىدۇ، 7 مىسقالدىن يىيىلىدۇ.

ئىككىنچى باپ. دوۋساق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

دوۋساقتا تاش پەيدا بولسا، كېسەلگە جۇۋىنە، چىڭ - سەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، تاۋۇز ئۇرۇغى قەن سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. شاڭدۇزا، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، پىرسىياۋ - شان، ئوغرى تىكەن قاينىتىپ بېرىلىدۇ، يېرىم مىسقال ھەجەرۇلىيەھود تېشى ئىسسىق سۇ بىلەن سۈرۈپ ئىچكۈ - زۈلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغىغا نوخۇت سۈيى سېرىق چېچەك، زىرە ۋە ياڭاق يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. كېسەل تاماقنى ئاز يىيىشى، لېكىن بەلغەمنى زىيادە قىلىدىغان تاماقلارنى يىمەسلىگى كېرەك. كېسەلدە سۈيدۈك ئازايسا ھارارەت بارلىغىنى بىلدۇرىدۇ. بۇنداق كېسەلنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، كېسەلگە سوغاقلىق دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ھول مەۋە قاينىتىمىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر ھارارەتتىن بولمىغان بولسا، كېسەلگە سەنجارنىيا ئىترىفىل سەغىر بىلەن يىگۈزۈلىدۇ،

چاي دوريسى سېلىنغان شاراپ ئىچكـۈزۈلىدۇ؛ قىشتا مه ـ جۇنى بىلادۇر، مەجۇنى جاۋارىش پەنجىنۇش، تامىغغا ياڭاق مېغىزى قوشۇپ نان بېرىلىدۇ.

ئۇچىنچى باپ. سوك كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

بۇ ئاغرىق لوقۇلداپ ئاغرىش بىلەن ئوتتىدۇ. ئىسسىق ئىششىقتىن بولسا، بىنەپشە، كوكنار شاكىلى، ئاقلىغان ئارپا، ئاق لەيلى گۈلى، ئاق لەيلى يوپۇرمىغى، پۇرچاق يوپۇرمىغى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ھەم تۇخۇمنىڭ سېرىغى گۈل يېغى بىلەن تېڭىلىدۇ. يەنە لازىم بولغاندا، مەرھىمى ئىسپىداج چېپىلىدۇ.

مەرھىمى ئىسپىداجنىڭ تەركىۋى: ئاق موم بىر ھەسسە، گۈل يېغى 4 ھەسسە. بۇلار ئوتتا قويۇپ ئېرىتىپ، ئاندىن لايىق مىقتاردا ئىسپىداج سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى سېلىپ ياخشى ئېلىشتۇرۇپ، ئېلىپ قويۇلىدۇ. تېخىمۇ سوغاق بولسۇن دىسەڭ، ئازراق كاپۇر ئېزىپ قوشۇلىدۇ.

بۇۋاسىر دەپ قانىنىڭ بۇزۇلۇشى، قەۋزىيەت پەيدا بولۇش، كوپ ئولتۇرۇپ ئىشلەش، كوپ ھەركەت قىلماسلىقتىن، ئېغىرىبوي ۋاقىتلىرىدا ۋە سەۋدا، يەللىك تاماقلارىدىن كـوتەن ئۇچـەيدە پەيدا بـولىدىغـان مودۇرلـەرگـە

ئېيتىلىدۇ. ئۇ سوك ئەتراپىدا ياكى ئۇنىڭ ئىچىدە بولۇپ، 7 خىلغا بولۇنىدۇ: 1) هولۇك بىر نەرسە چىقمايدۇ، ئۇ ئېسىلەڭگۇ دېيىلىدۇ؛ 2) يىلتىزى، شېخى بولىدۇ. ئۇ نەخلى دېيىلىدۇ؛ 3) يۇمۇلاق، ئۇزۇمنىڭ دانىسىدەك بولىدۇ. ئۇ شەلەبى دېيىلىدۇ؛ 4) ئەنجۇرگە ئوخشاش بولىدۇ. ئۇ تىنى دېيىلىدۇ؛ 5) ئۇششاق قاتتىق مودۇر بولۇپ، نوخۇتقا ئوخشايدۇ. ئۇ سۇلۇلى دېيىلىدۇ؛ 6) خورمىنىڭ ئۇرۇغىغا ئوخشايدۇ. ئۇ تەمرى دېيىلىدۇ؛ 7) ئۇزۇنچاق ۋە يۇمشاق ئۇجمىگە ئوخشايدۇ. ئۇ تۇتى دېيىلىدۇ. يۇقۇرقى دىكىلەرنىڭ بەزىسى ئومىيا بولۇپ، قان چىقمايدۇ. بەزىسى دەمى بولۇپ، قان چىقىپ تۇرىدۇ. سوڭنىڭ ئىچى تەرىپىدە بولغىنىنى داۋالاش بىر ئاز قىيىنراق.

بوۋاسىرنىڭ يامانراقى نەخلى، ئۇنىڭدىن قالسا تىنى. ئۇ بەزى ۋاقىتلاردا قاتتىق ئاغرىپ، سۇيدۇكنى توسۇپ قويىدۇ. بۇۋاسىر قان سەپراۋىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، قاندىن بولغان بولسا، سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. بۇنداق كېسەلدە ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرى بولسا، قۇرسىقى كەھرىۋا، قۇرسى ئانار گۈل بېرىلىدۇ. ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرى بولمىسا، ھەببى مۇقىل، ئىترىفىل مۇقىل، ئىترىفىل سەغىر بېرىلىدۇ. كېسەلگە سېمىز مىكيان توخۇنىڭ شورپىسىغا جۇسەي سېلىپ بېرىلىدۇ.

ھەببى مۇقىلنىڭ تەركىۋى: سېرىق ياغدا قورۇلغان ھېلىلە كابىلى 36 مىسقال، كەھرىۋا 12 مىسقال، مۇقىل

48 مىسقال. مۇقىل جۇسەي سۇيىدە ئېزىلىپ، قالغان دورىلار سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ھەب قىلىپ، 2 مىسقالدىن يىگۈزۈلىدۇ.

ئىتىرىفىل مۇقىلىنىڭ تەركىۋى: مۇقىل 36 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، بەلىلە پوستىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن. مۇقىل جۇسەي سۇيىدە ئېزىپ، 16 سەر ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىتىرىفىل سەغىرنىڭ تەركىۋى: ھېلىلە كابىلىنىڭ پوستى، سېرىق ھېلىلىنىڭ پوستى، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا بۇلار ئوبدان سوقۇپ، 1 سەرى 4 مىسقال بادام يېغى ياكى سېرىق ياغدا ياغلىنىپ، 2 ھەسسە ھەسەل ياكى 2 يېرىم ھەسسە قەن قوشۇپ، 3 مىسقالدىن يىگۈزۈلىدۇ.

بوۋاسىرغا كالا گوشى، ئات گوشى، كىيىك گوشى، پىياز، چەيزە، سۇت، قىچا، بەسەي، كاللەك بەسەي، سۇر قىلىنغان گرش، سۇ ھايۋانلىرىنىڭ گوشى ۋە يەل-يىمىش زىيان قىلىدۇ، ھېلىلە مۇرابباسى پايدا قىلىدۇ. بوۋاسىردىن قارا قان كەلسە توختاتماسلىق، سۇيۇق قان كېلىپ كېسەل ئاجىزلاپ كەتسە قانىنى توختىتىشقا دورا قىلىش كېرەك.

توتىنچى باپ. مەنى يۇرۇپ كېتىش كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

مەنى يۇرۇپ كېتىش يەنى مەنىنى تۇتالماسلىق ئۇرۇق بېزىنىڭ ئاجىزلىغىدىن بولسا، كېسەلگە ئىتىرىلىدىن مەجۇن ياساپ ياكى ھىك بىلەن بىلادۇر قاينىتىپ بېرىلىدۇ. ھىك بىلەن بىلادۇر مەنى كاناللىرىنى قۇرۇتىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغا ھەرىسە بېرىلىدۇ. مەنى يۇرۇپ كېتىش مەنىنىڭ سۈيۇقلۇغىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئەپيۇن قوشۇلغان دورىلار بېرىلىدۇ.

بەشىنچى باپ. ئۇرۇق بېزى كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

ئۇرۇق بېزى خالتىسىدا يەنى تاشاقتا ئىششىقنىڭ پەيدا بولۇشى ئېسىقتىن كېلىپ چىققان بولسا، ئاۋال باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئىششىققا سەندەل، كاپۇر-لار گۈلاپ بىلەن چېپىلىدۇ، لاتا سىركە ۋە گۈلاپ بىلەن ھول قىلىنىپ، سوغاق ئوتكۈزۈلىدۇ. يۇمغاقسۇت، ئىت ئۇزۇمى، كاسنىلەر خېمىر قىلىپ تېڭىلىدۇ، ئاندىن كېيىن قۇرسى بە-نەپشە، قۇرسى بەرمەكى بىلەن ئىچى بوشىتىلىدۇ. ئىششىققا يەنە

ماش ۆه دادۇر سوقۇپ، خېمىر قىلىپ تېڭىلىدۇ ياكى ئىش ـ شىق تاغ تېكىسىنىڭ بوره‌ك يېغى بىلەن ياغلانسىمۇ بولىدۇ. كېسەلگە ئۇزۇم غورىسى سۇيىمگە بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

قۇرسى به‌رمىكىنىڭ ته‌ركىۋى: سېرىق هېلىلە، قارا هېلىلە، به‌لىلە پوستى، تازىلانغان ئامىله‌نىڭ هه‌ر بىرى 2 هه‌سسىدىن، ئوستۇخۇدۇس، به‌سپايه‌ج، سه‌لىخه، ئاسارۇن، مه‌ستىكىنىڭ هه‌ر بىرى 1 پېرىم هه‌سسىدىن، قه‌ن بارلىق دورىلارنىڭ باراۋىرىده. بۇلار سوقۇپ، قۇرس قىلىپ ئىس ـ تىمال قىلىنىدۇ. قۇرسى‌به‌رمىكى مه‌يدىنى به‌لغه‌مدىن تازە ـ لايدۇ، تۇتقاقلىق كېسەللىگىمۇ پايدا قىلىدۇ، چاچ ـ ساقال ـ غا ئۇزۇندا ئاق كىرگۈزىدۇ.

قۇرسى بىنه‌پشىنىڭ ته‌ركىۋى: بىنه‌پشه گۈلى 12 مىسقال، پىشۇرۇلغان سۇقمۇنىيا، مه‌هموده‌نىڭ هه‌ر بىرى 1 مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاياناتـ مىسى، كه‌تىرا، بۇغداي كراخمالىنىڭ هه‌ر بىرى 1 مىسقال 2 فۇكدىن. بۇلار سوقۇپ، ئىسپوغۇل لۇئابىغا ئازغىنه قه‌ن سىلىپ، خېمىر قىلىپ، قۇرس قىلىنىدۇ. قۇرسى بىنه‌پشه كوكره‌ك چىڭقىلىش، يوتەل، زاتىلجه‌نبىگه ئوخشاش كېسەل ـ لىكلىرگە، سىل كېسەللىگىگە پايدا قىلىدۇ، سه‌پرانى هه‌يده‌يدۇ.

ئالتىنچى باپ. پەتەق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

پەتەق يەنى پوداق كېسەللىگى دەپ سېرىق ئىت يىرتىلىپ ئۇچەي ياكى يەلنىڭ ئۇرۇق بېزى خالتىسىغا چۈشۈپ قالغانلىغىغا ئېيتىلىدۇ. بەزى چاغدا خالتىغا تارا ـ مۇش، مشەك گوشلەرمۇ تولۇپ قالىدۇ. سېرىق ئەتنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى يېنىك هوللۇكتىن بولىدۇ. ئۇنىڭغا قاتـ تىق سەكرەش، قاتتىق توۋلاش، كۈچلۈك هەركەت قىلىش، ئېغىر بىر نەرسىنى كوتىرىشكە ئوخشاش نەرسىلەر سەۋەپ بولىدۇ. خالتىغا ئۇچەي چۈشكەن بولسا، كېسەل ئۆگىدا ياتقۇزۇپ ئۇزۇنغىچە ئۇۋۇلانسا جايىغا قايتىدۇ. قايتمىسا، داسنى ئىسسىق سۇ بىلەن توشقۇزۇپ، سۇنىڭ ئىچىدە ئولتۇرغۇزۇپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. بۇ كېسەلدە ئاغرىق كىشـ نىڭ قوسىغى قۇلۇنجى بولغان كىشىنىڭ قوسىغىغا ئوخشاش ئاغرىيدۇ، غولدۇرلايدۇ. ئۇرۇق بېزى خالتىسىغا باشقا نەرـ سىلەر چۈشۈۋالغان بولسا غولدۇرلىمايدۇ. ئۇرۇق بېزى خالتىسىغا سۇ ياكى هوللۇك چۈشكەن بولسا، قايتمايدۇ. باشقا قويۇق، قوپال جىسىملىق نەرسىلەر چۈشكەن بولسا، ئۇرۇق بېزى سەمرىيدۇ. ئۇ پەتەق لەهمى يەنى گوش چۈشكەن پوداق دىيىلىدۇ. بۇ كېسەلگە مەجۇنى سەنجارنىبا پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى سەنجارنيانىڭ تەركىۋى: قۇندۇز قەرى، داريچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، ئوردان، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 1 مىسقال 2 فۇكدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، بارزۇت، پوستى شىرىنىنىڭ ھەر بىرى 7 مىسقال 4 فۇكدىن، زەپەر 6 فۇك، ھەسەل 3 ھەسسە. بۇلار مەجۇن قىلىپ، 6 ئايدىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە يىيىلىدۇ.

سەنجارنيانىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى: قۇندۇز قەرى، داريچىن، ئوردان، ئاسارۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، ئەپيۇننىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، ئۇستىگە 2 سەر 2 يېرىم مىسقال مۇسەللەس، 3 فۇك زەپەر قوشۇلىدۇ. بۇ كېسەلگە يەنە مەجۇنى يالپۇز، مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى يىگۈزۈلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

يەتتىنچى باب. ھېيىز نورمال بولماسلىق، باھ ئاجىزلىغى كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

ھېيىز نورمال بولماسلىق يەنى ھېيىز كوپ كېلىش كېسەللىگىگە ئىنسانمەخقۇن بىلەن سۇرگە بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىخىغا سىركە قۇيۇپ، زىرۇ باج بېرىلىدۇ. قۇرسى كەھرىۋا ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە مۇمسىك شىياپ

قويۇلىدۇ. كېسەللىك مىزاجنىڭ هوللۇقىدىن بولسا، ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ.

باھ يەنى جىنسى قابىلىيەتنىڭ ئاجىزلىغى ئىسسىق قىتىن بولسا، كېسەلگە دوغاپ ۋە سۇتكە قەنت، تەرەنجىبىن سىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، يېڭى بېلىق پىشۇرۇپ ئىسسىق ۋاقتىدىلا يىگۈزۈلىدۇ. سوغاقتىن بولسا، زەنجىۋىل مۇرابباسى، مەجۇنى لۇبۇپ بېرىلىدۇ، خەندىقۇن شارابى ئىچكۈزۈلىدۇ.

خەندىقۇن شارابىنىڭ تەركىۋى: كونا شاراپ 45 سەر، ھەسەل 13 يېرىم سەر، زەنجىۋىل 6 مىسقال، قاقىلە، لاچىندانىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، قەلەمپۇر، داريچىن، ئىسپارنىڭ ھەر بىرى 3 فۇڭدىن. بۇ دورىلار يېرىگرەك سوقۇلۇپ شاراپ بىلەن قاينىتىلىدۇ، ئىسپار يۇمشاق سوقۇلۇپ، شاراپنى ئوتتىن ئالىدىغان ۋاقتىدا سېلىنىدۇ.

بۇ كېسەلگە تۇخۇمنىڭ سېرىغىنى چالا پىشۇرۇپ، پىلپىل قوشۇپ ئىستىمال قىلدۇرۇلسىمۇ بولىدۇ، قۇشقاچ گوشى ئىستىمال قىلدۇرۇلسىمۇ بولىدۇ. لېكىن كونا شاراپنى ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىش، مەجۇنى مۇپەر رەھى ياقۇتى يىمىش لازىم.

مەجۇنى مۇپەر رەھى ياقۇتىنىڭ تەركىۋى: سىمىز ئوت، قەلەمپۇر، داريچىن، سۇنبۇل تىپ، پەرەنجى مىشك، دۇرۇ نەجىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، زۇرەنباد، كاۋاۋدەچىن، قاقىلىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، نارمىشك، ئۇدى ھىندى، ئۇشنە، سازەچ ھىندىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، زەپەر، مەستىكى، ئەنبىرى ئەشھەپىنىڭ ھەربىرى

1 مسقالدىن، ئىپار، قىزىل ياقۇتنىڭ ھەربىرى يېرىم مىسقالدىن، ئالتۇن ۋەرەق چارەك مىسقال، قىزىل ئۇزۇمنىڭ سۇيىگە چىلانغان ئامىلە 18 مىسقال. بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇپ، ھېلىلە مۇرابباسىنىڭ ھەسلى بىلەن ئېلىش - تۇرۇپ، 1 مىسقالدىن 2 مىسقال 4 فۇڭغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

سەككىزىنچى باب. بېغىش كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

بېغىش كېسەللىكلىرى نەقرىس، ئىرقۇننىسا ۋە - جئىل ماپاسىل، ھەدەبە دەپ 4 كە بولۇنىدۇ. نەقرىس دەپ پۇت ئالقىنى ئەتراپىدا، ھوشۇق ۋە بارماق بېغىشلىرىدا بولىدىغان كېسەللىككە، ئىرقۇننىسا دەپ يانپاش بېغىشلىرىدىن باشلاپ ئىككى پۇتنىڭ سىرتقى تەرىپىدىن تىز بىلەن ھوشۇقەچە چۈشىدىغان كېسەللىكە ۋەجئىل ماپاسىل دەپ بوغۇملاردا، بوغۇمنىڭ چوڭىيىدىكى گوشلەردە ۋە باغلامىلاردا بولىدىغان ئىششىق كېسەللىگە، ھەدەبە دەپ دوك كېسەللىگە ئېيتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكلەرنى پەيدا قىل - غۇچى سەۋەپ بىر: ئۇ بولسىمۇ زۇكامنىڭ نەزلىسى بولۇپ، نەزلە پۇتنىڭ بارماقلىرىغا چۈشسە نەقرىس، يانپاشنىڭ بوغۇملىرىغا چۈشسە ئىرقۇننىسا، بوغۇملارغا چۈشسە ۋەجئىل ماپاسىل، دۈمبە ئومۇرتقىلىرىنىڭ بېغىشلىرىغا چۈشسە

هەدەبە بولىدۇ. بۇ كېسەللىكلەر قىزىتما ياكى تۇكۈپ مۇزلاش ئالامەتلىرى بىلەن ئوتتىدۇ. قىزىتما ئالامەتلىرى بولسا كېسەلنىڭ باشلىق تومۇرىدىن ياكى قېپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەلگە هېلىلە، سورىنجان، سانايى مەككە، شاتەررە، رەيهان قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئوڭاي سىڭمشلىك تاماقلار، نوخۇت يارمىسى بېرىلىدۇ، جىنسى ئالاقە مەنئى قىلىنىدۇ. توڭۇپ مۇزلاش ئالامەتلىرى بولسا، كېسەل هەپتىدە 2 قېتىم قەي دورىسى يەنى تۇرۇپ، قىچا، زاغۇن سالغان تاماق، ئاندىن تۇرۇپ سۇيى، سېرىق چېچەك، ئىسكەنجىبىن هەسىلى بېرىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ، قەيدىن كېيىن هەببى ئىستەمخىقۇن بېرىلىدۇ؛ هەمەل دورىلىرى بىلەن هەمەل قىلىنىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغا نوخۇت سۇيى بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ (هەببى ئىستەمخىقوندىن باشقا ئىچ سۇرۇشى كۈچلۈك بولغان دورىلار بېرىلسە يۇمشاق خىلىتىلەر چىقىپ كېتىپ، قاتتىق خىلىتىلەر قېتىپ قالىدۇ). كېسەلگە يەنە هەببى سورىنجان، سۇفۇفى سورىنجان، سورىنجان قاينىتىمسى بېرىلىدۇ. هەببى سورىنجان ماپاسىل كېسەللىگىگە ناهايىتى تېز پايدا قىلىدۇ.

هەببى سورىنجاننىڭ تەركىۋى: سەبرىسۇقۇتىرى، توربۇتنىڭ هەر بىرى 9 مىسقال 6 فۇڭدىن، هېلىلە پوستى، بوزىدان، سورىنجاننىڭ هەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، رۇم بېدىيان، سۇقمۇنىيانىڭ هەر بىرى 1 مىس-

قال 2 فۇڭدىن، مۇقىل 1 مىسقال 8 فۇك. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، جۇسەي سۇيى بىلەن ھەب قىلىپ، بىر قېتىمدا 3 مىسقال 6 فۇڭغىچە يىگۈزۈلىدۇ.

ھەببى سورىنجاننىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى: قەنتۇرىيۇن دەقىق 2 مىسقال، شەھمى ھەنزەل، غارىقۇن، ئۇرداڭ- نىڭ ھەر بىرى 2 يېرىم مىسقالدىن. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، قارىمۇچ چوڭلۇغىداھەب قىلىپ، 2 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

سورىنجان قاينىتمىسىنىڭ تەركىۋى: سانايى مەكە 7 مىسقال، قىزىلگۈل، سىرىق ھېلىلە پوستىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، سورىنجان، ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپا بېدىيان يىلتىزى، چىڭسەي ئۇرۇغى، شاكال بېدىيان، قەنتۇرىيۇن دەقىق (يۇمشىغى) نىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، پىرسىياۋشان، گازۇان، بادىرەنجى بۇيىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن. بۇ دورىلار قاينىتىپ، سۈزۈپ، 1 سەر گۈلقەن، 2 سەر تەرەنجىبىن سېلىپ، ناشتىدىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

توققۇزىنچى باب. داۋالى، دائىلپىل كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

داۋالى دەپ پۈتۈنىڭ پاقالچىگىدە سەۋداۋى قانىنىڭ سەۋىۋى بىلەن ئەگرىلەشكەن كوك يوغان تومۇرلارنىڭ

پەيدا بولۇشىغا ئېيتىلىدۇ. بۇنداق كېسەلدە باسلىق تومۇرد-
دىن قان ئېلىنىدۇ، ئاندىن سەۋداۋى سۇرگە بېرىلىدۇ.

دائىلىپىل دەپ ئادەم پۈتىنىڭ پىلنىڭ پۈتىدەك يوغۇناپ كېتىشىگە ئېيتىلىدۇ. بۇ كېسەل قويۇق سەۋدا ماددىسى پۈتقا توكۇلگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ ئىككى كېسەل يۇك كوتەرگۈچىلەردە، كوپرەك ئورە تۇرۇپ ئىشلەيدىغانلار-
دا تولاراق يۇزبېرىدۇ. بۇنداق كېسەللەرگە بىر نەچچە قېتىم قەي قىلدۇرۇلۇپ، ئاندىن سورىنجان ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىغىغا نوخۇت يارمىسىغا چۈجە گوشى سېلىپ بېرىلىدۇ.

ئونىنچى باب. دائىسسۇلەپ، دائىلھەييە كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

دائىسسۇلەپ دەپ بەدەندىكى تۈكلەرنىڭ توكۇلۇپ كېتىشىگە ئېيتىلىدۇ. تۈلكىلەردە تۈك چۈشۈپ كېتىش كوپرەك بولغىنى ئۈچۈن ئۇنىڭغا ئوخشىتىپ، بۇ كېسەل دائىسسۇلەپ (تۈلكە كېسەللىگى) دەپ ئاتالغان. دائىلھەييە دەپ بىر قەۋەت بەدەن تېرىسىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىگە ئېيتىلىدۇ. ئىلانلارنىڭ قاسراق تاشلىشىغا ئوخ-
شىتىپ، بۇ كېسەل دائىلھەييە (ئىلان كېسەللىگى) دەپ

ئاتالغان①.

بۇ ئىككى كېسەللىك ئادەملەردە پەيدا بولغاندا، چاچ-ساقاللىرى توكۇلۈپ، تېرىسى چۈشۈپ كېتىدۇ. دائىسۇ لەپنى داۋالىسا ساقىيىدۇ. براق، دائىلھەييەنىك سا-قىيىشى قىيىنراق. بۇ كېسەللىكلەر كويگەن بەلغەم، سەپرا-نىڭ كوپ بولۇشى، سەۋدانىڭ كويۇشى ياكى بۇزۇلغان قويۇق قاندىن بولىدۇ. بۇ ئىككى كېسەللىك بەلغەم ماد-دىسىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى شۇ جاي ئاق ۋە يۇمشاق كېلىدۇ. بۇنداق كېسەلگە ئاۋال بەلغەم-نى پىشۇرىدىغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ، بەلغەم پىشقاندىن كېيىن بەلغەمنى سۈرىدىغان نەرسىلەر، قەي دورىلىرى بېرىلىدۇ، ئاندىن بەدەن يېرىك ماتا بىلەن سۈرتۈلۈپ، سوقۇلغان سامساق سۈركىلىدۇ. سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا، بەدەن ئوروق ۋە سېرىق بولىدۇ. بۇ ئىلگىرى سەپرانى قوزغايدىغان نەرسىلەرنى كوپ ئىستىمال قىلغاندىن كېيىن چىقىدۇ. بۇنداق كېسەلگە سوغاقلىق ۋە هوللۇك نەرسىلەر بېرىلىدۇ. سەپرانى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن سىركە قىزىتىپ، ئىسسىق ئوتكۈزۈلىدۇ. گۈگۈرت پوقى زەيتۇن يېغى بىلەن بەدەنگە چېپىلىدۇ ھەمدە ئور-مان ياڭىغى پوستى بىلەن بىللە كويدۇرۇپ، كۈلگە كونا

① بۇ كېسەللىك هازىرقى زامان تىببى ئىلمىدە تېرە سوياللۇچان تېرە ياللۇغى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇزۇم سىركىسى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. كويگەن سەۋادىن پەيدا بولغان بولسا، شۇ ئەزا كوك، قۇرۇق بولىدۇ، بۇ سەۋدانى تۇغدۇرىدىغان نەرسىلەرنى كوپ يىگەنلىكتىن كېـ لىپ چىقىدۇ. مىزاجمۇ سەۋدا مىزاجدا بولىدۇ. بۇنداق كېسەلگە سەۋدانىك مۇنزىجى، ئاندىن سەۋداۋى سۇرگە بېرىلىدۇ، هوللۇك نەرسىلەر كوپرەك ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ. سەۋدانى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن مەزكۇر جايغا سامساق، پىياز، ئەنسەر سۇركىلىدۇ، شىر، ئېيىق، ناردىن ۋە سۇمـ بۇل رۇمىنىك ياغلىرىدا ياغلانسا ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. بۇ كېسەلنىك بەزىلىرى قاندىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىك ئالـ لامىتى: مەزكۇر ئورۇن قىزىل بولۇش بىلەن قان ئېشىپ كېتىش ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ، بۇنداق كېسەلگە قان ئېـ لىش، شەخەك قويۇش، قاننى ئىسلاھ قىلىدىغان دورىلارـ نى بېرىش، كېيىن مەزكۇر ئورۇننى پاتلىق ماتا بىلەن سۇرتۇپ، سامساق ۋە قىزىل قىچا چېپىش داۋالىرى قىلىنىدۇ. كېـ سەلنىك تامىغىغا نوخۇت يارمىسىغا چۇجە گوشى سېلىپ بېرىلىدۇ.

سەككىزىنچى ماقالا. سىرتقى ئەزالاردىكى كېسەللىكلەر، قىزىتمىلار ۋە ئۇلارنى داۋالاش

بىرىنچى باپ. ھول سۇئىبە ۋە ئۇنى داۋالاش

باشقا ۋە يۇزگە پەيدا بولىدىغان جاراھەت (چاقا) ھول سۇئىبە دەپ ئاتىلىدۇ، خەلق ئارىسىدا ياغچى ئاتام دېيىلىدۇ. ھول سۇئىبىدىن يىرىڭ چىقسا شىرىنچە دېيىلىدۇ. ھول سۇئىبە قۇرۇقتىن ھەم ھولدىن بولىدۇ. ھول سۇئىبە كىچىك بالىلاردا تولاراق پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭغا ھول ماددىنىڭ سىرتقى بەدەندە قويۇق بولۇپ قالغانلىغى سەۋەپ بولىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ. بەدەن سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە ۋە ئەپتىمۇن بىلەن تازىلىنىپ، كېسەلنىڭ تامىغى، مىزاجى ئىسلاھ قىلىنىدۇ، تاتلىق نەرسىلەر يىمىش ۋە گوش مەنئى قىلىنىدۇ (چۈنكى بۇلار قويۇق قان پەيدا قىلىدۇ)، تەمسىز تاماقلار يىگۈزۈلىدۇ، جاراھەتكە كۇنجۇت يېپىغى ئاق موم بىلەن قىروتى قىلىپ

چېپىلىدۇ، يەنە زەنجۇبىل، ئانار پوستى، مەدەستان، خېنە، گۈل يېغى، ئاق موم ۋە قەمبىللەر سىركە بىلەن مەرھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغىغا بۇغداي نېنى، توخۇ گوشى ۋە بېلىقلارغا ئوخشاش يېنىك نەرسىلەر بېرىلىدۇ، ئەمما قۇرۇق سۇئىبدە سەۋدانى چىقىرىۋېتىش، مىزاجنى ھول-لۇككە ئايلاندۇرۇش لازىم (بەزىلەر ھول سۇئىبە بىلەن قۇرۇق سۇئىبنىڭ داۋاسى بىر دەيدۇ).

ئىككىنچى باب. بەھەق، ماخاۋ كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

تېرىدە ئاق ياكى قارامتۇل داغ پەيدا بولۇش كېسەللىگى بەھەق دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر داغ قارامتۇل بولسا، سەۋدادىن ياكى تالنىڭ زەئىپلىگىدىن بولىدۇ. ئاق بولسا، بەلغەمدىن ياكى بورەكنىڭ زەئىپلىگىدىن بولىدۇ. بەھەق بىلەن بەرەس يەنى پىسەنىڭ پەرقى مۇنداق: بەھەقنى تىلسا ياكى ئۇنىڭغا يېڭنە سانجىسا قان چىقىدۇ، ئۇۋۇلسا قىزىرىدۇ، بەرەس بۇنداق بولمايدۇ. بەھەقنى داۋالاشتا كېسەلگە تۇرۇپ سۇيى ئىسكەنجىبىن ھەسىلى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، قەي قىلدۇرۇلىدۇ، قەي يېتەرلىك ئۇنۇم بەرمىسە، ئايارەج لۇغازىيە، ئايارەج جالىنۇس بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغىغا تولاراق كەكلىككە ئوخشاش ياۋا قۇشلارنىڭ گوشلىرى تۇزلاپ ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن بې-

رىلىدۇ. بەھەق ئاق بولسا، سۈت، قوغۇن ۋە يەل - يېمىش-لەردىن پەرىز قىلىنىدۇ؛ قارا بولسا، كالا گوشى ۋە بېلىق گوشى يېيىش مەنئى قىلىنىدۇ.

ماخاۋ يەنى جۈزام كېسەللىگى دائىل ئېسەد دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەل يۇقۇدۇ. كېسەلنىڭ يۈزى شىرنىڭ يۈزىگە ئوخشاپ قالىدۇ. بۇ ئەڭ يامان كېسەل بولۇپ، پۈتۈن بەدەننىڭ شەكلىنى بۈزۈپ، قاش - كىرپىكلەرنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا قان ئېلىش، سەۋدانى هەيدىغۇچى سۈرگە دورىلىرىنى بىر قانچە قېتىم بېرىش، هەر كۈنى كېچىسى بەدەنگە تىرياقىل ئەفائىنى شاراپقا چىلاپ سۈرتۈش، قوي سۈتى ئىچكۈزۈش، هەر كۈنى بۇرۇنغا بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى تېمىتىش، تاماققا پاخلان، ئوغلاق ۋە سېمىز توخۇ شورپىسى بېرىش چارىلىرى كورۇلىدۇ.

ئۈچىنچى باب. هىككە، جەرەپ كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

هىككە يەنى مودۇرسىز قىچىشىقاق، جەرەپ يەنى مودۇرلۇك قىچىشىقاق تۈزلۈق ماددا سەپرالىق قانغا ئارىلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. هىككە ۋە جەرەپ قانىنىڭ كوپلۇگىدىن پەيدا بولغان بولسا، 7 ئەزا تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەلگە ئەپتىمۇن قاينىتمىسى، هەبىي سەبرى، سېرىق هېلىلە، قىزىلگۈل، مەستىكىلەر يىگۈزۈلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغا

غا بۇغداي نېنى، پاخلان گوشى، ئاچچىق ئانار بېرىلىدۇ. ئىلاجى بار گوش كەم يىگۈزۈلىدۇ، جىنسى ئالاقە، ھاراق ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ (چۈنكى بۇ ئىككىسى مادىنى تاشقى ئەزاغا چىقىرىشقا ھەركەت قىلىدۇ، ئىسسىق ھور قوزغايدۇ)، سۈت، تۇزلىغان بېلىق گوشى ۋە تۇزلىغان نەرسىلەر، كويدۇرگۈچى نەرسىلەر يېيىشمۇ مەنئى قىلىنىدۇ. كېسەل مونچىغا كوپرەك بېرىشى، شور سۇ بىلەن بەدىنىنى يۇيۇشى لازىم. بۇنداق داۋالاشنىڭ ھەممىسى ئىچكى ئەزانى تازىلاشتىن باشلىنىدۇ.

توتىنچى باپ. شىرا، ھەسەبە كېسەللىك لىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

شىرا يەنى يەلتاشمىنىڭ بەزىسى چوڭ، بەزىسى كىچىك بولىدۇ، قاتتىق قىچىشىدۇ، بەزىسى تولا تاتلىسا يىرىڭدەك سۇ چىقىدۇ. بۇ كېسەللىك قانغا ئوت ئارىلاشقانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى ئاق قىزىل بولۇپ، كۈندۈزى پەيدا بولىدۇ؛ بۇ كېسەللىك تۈزلۈق ھول بەلغەم ئارىلاشقاندىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى ئاق بولۇپ، كېچىسى پەيدا بولىدۇ. بونى داۋالاشتا كېسەلگە ھېلىلە قاينىتىمسى بېرىلىدۇ. قاندىن بولغان بولسا، قان ئېلىنىدۇ، ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ، تەمرى ھىندى، ئانار شەربىتى، گۈلاپ، بەنەپشە شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. پەدەنگە سو-

غاق سۇ قۇيۇش مەنئى قىلىنىدۇ. بەلغەمى بولسا، گۇل-قەن ھەسلى، ئىسكەنجىبىن ھەسلى، توربۇت، غاريقۇن بېرىلىدۇ، چىڭسەي سۇيى، بورى ئەرمىنى، كەتمرا، كېپەك سۇيى، بابۇنە ۋە يۇمغاقسۇت بېرىلىدۇ، گىلى ھىكمەت چېپىلىدۇ.

ھەسەبە يەنى تىكەنلىك ئۇششاق مودۇر خەلق ئارىسىدا ئىسسىقلىق چىقتى دېيىلىدۇ. سىرتقى ئەزادا قوناقتەك، تېرىقتەك تاشمىلار پەيدا بولىدۇ. تولاراق مودۇر پەيدا بولماي يىرىك بولۇپ قىچىشىدۇ، بىر ئاز ئاغرىيدۇ. بۇ كېسەل كوپ ۋاقىت تازىلىققا رايە قىلماسلىق، پات-پات يۇيۇنۇپ تۇرماسلىق نەتىجىسىدە كوپ كىرلەپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ ھەمدە ئىسسىق ھاۋادىن، تولا تەرلىگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇنداق كېسەلگە سەپرانى ھەيدەش ئۇچۇن سۇرگە بېرىلىدۇ، بەدەنگە قوغۇن ئۇرۇغىنىك مېغىزى گۇلاپ بىلەن چېپىلىدۇ، مونچىغا كىرىپ، تاشمىلارغا ماش ئۇنى، ئارپا ئۇنى ياخشى سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ، بەدەن ئىكىلىملىك ۋە كېپەك قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ. بۇنداق كېسەل سالقىن يەردە تۇرغىنى، بەدىنىگە سوغاق سۇ قۇيمىغىنى ياخشى.

بەشىنچى باپ. ئەسۋە، چېچەك، سوگەل كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

ئەسۋە ئۇششاق، قىزىل، كوكۇش نەرسە بولۇپ، خەلق ئارىسىدا ئەسۋىلىك كىزىك دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئەسۋە چىققاندىن كېيىن بەدەن قىزىپ، كېسەل ھوشىنى يوقىتىپ، 9 - 14 - ياكى 21 - كۈنلىرى بۇھران يۈزبېرىدۇ، كېسەلنىڭ ئاغزى ۋە لەۋلىرىدە قارا گەز باغلىسا، خەۋپلىك بولىدۇ. ئەسۋە بىلەن چېچەكنىڭ داۋاسى بىر، يەنى كېسەلگە ئارپا سۇيى قەن بىلەن، ئانارسۇيى گۈلاپ بىلەن، ئارپا تالقىنى سوغاق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، جۇلاپمۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئارتۇقچە قەۋزىيەت بولسا، يۇمشىتىپ، ئاندىن ئارپا سۇيىگە تاباشىر ۋە ھومماز ئۇرۇغى قوشۇپ بېرىلىدۇ؛ يەنە ئىت ئۈزۈمىنىڭ سۇيى قەن بىلەن بېرىلىدۇ. ئەسۋىگە كاسىنە ئەرەقى ناھايىتى كوپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەسۋە ئورلىمىسە ئەنجۇر قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. چېچەك ئورلىمىسە ئارپا بېدىيان قاينىتىپ، ئازغىنە قەن سېلىپ بېرىلىدۇ.

سوگەلنى داۋالاشتا، كېسەلگە ئەپتىمۇن قاينىتىپ بېرىلىدۇ، ئايارەج لوغازىيە، ئايارەج روببىسوس يەنى چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئالتىنچى باپ. ئىششىق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

ئىششىق باشقا يېقىن جايلاردا، قولتۇق، يىرىق، ئۇرۇق بېزى ۋە قۇلاقنىڭ ئارقىسىدا بولىمسا، دەسلەپ (باشلىنىپ 3 كۈنگىچە) تارقاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ، 3 كۈندىن ئوتسە يەرلىك تەسىر قىلغۇچى دورىلار قوشۇپ تېڭىلىدۇ. ئىششىق قايتىش دەۋرىدە يەرلىك تەسىر قىلغۇچى دورىلار تېڭىلىدۇ. تارقاتقۇچى دورىلار دەپ قابىز ۋە سوغاقلىق دورىلارغا ئېيتىلىدۇ، مەسىلەن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىلگۈل، گىلىئەرمىنىلەرگە ئوخشاش. يەرلىك تەسىر قىلغۇچى دورىلار دەپ ئوزىدىكى هارارەت ئارقىلىق ئاغرىق ئورۇندىكى قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ. مەسىلەن، بابۇنە، ئىكىلىلىكلەرگە ئوخشاش.

ئىششىق كېسەللىگى دەمەۋىيە، سەپراۋىيە، سەۋداۋىيە، بەلغەمىيە دەپ 4 كە بولۇنىدۇ. دەمەۋىيە ياخشى ياكى بۇزۇق قاندىن، قويۇق ياكى سۇيۇق قاندىن بولىدۇ. ياخشى ۋە قويۇق قاندىن بولغان بولسا، گوش ۋە تېرىنى ئوز ئىچىگە ئالغان فىلىغمۇنى يەنى تېرە ئاستى هوكۇنەك توقۇلمىسىنىڭ يالليۇغى بولۇپ، كويىگەندەك ئاغرىيدۇ، ئىششىغان ئورۇن قىزىق بىلىنىدۇ، رەڭگى قىزىل بولۇپ، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. سۇيۇق قاندىن بولغان بولسا، تېرىنى

ئوز ئىچىگە ئالغان فىلىغمۇنى بولۇپ، سانجىلىپ ئاغرىيدۇ، لوقۇلدىمايدۇ. ئوتكۇر، قويۇق قاندىن بولسا، ياماق تاشمىلار (بىر قىسىم سۇيۇق بۆزۈق قاندىن يۆزبەرگەن يارا) پەيدا بولىدۇ، رەڭگى قىزىلغا ماپىل كېلىدۇ. سەپرا-ۋىيە بولغان بولسا، كۆيگەندەك ئاغرىيدۇ. تۆتسا قىزىق ئۇرۇنىدۇ، ئاغرىغان يەرنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئىششىق مەيلى دەمەۋىيە ياكى سەپراۋىيە بولسۇن قان ئېلىنىدۇ، كېسەلگە هېلىلە قاينىتىمىسى بىلەن سۇرگە ۋە مەۋە سۇيى بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئەزاسىدا قويۇق خىلىت بولسا سوغاق ئەرسىلەر، هول قاپاق، سېمىز ئوت، ئىسپوغۇل، ئۇسۇك، پاقا يوپۇرماقلىرىغا ئوخشاش ئەرسىلەر چېپىلىدۇ. ئىششىق گەدەنلىك چەمبىرىدىن يۇقۇرى بولسا، قىپال تومۇرىدىن، گەدەنلىك چەمبىرىدىن توۋەن بولسا، 7 ئەزا-تومۇرىدىن، توۋەنكى ئەزالاردا بولسا، باسلىق تومۇرىدىن (كېسەل بار تەرەپتىن) قان ئېلىنىدۇ. ئىششىق سەۋداۋىيە بولسا، ئىششىقنى تۆتۈپ بېسىپ باقسا مۇزدەك بولىنىدۇ، رەڭگى قارا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا كېسەلگە سەۋدانى سۇرىدىغان سۇرگە بېرىلىدۇ. ئىششىق بەلغەمىيە بولسا، هول سوغاق. رەڭگى ئاق بولىدۇ، تۆتۈپ باقسا مۇزدەك ئۇرۇنىدۇ (مەسلەن، پوقاقنىڭ يۇمشاق قىسىملىرىغا ئوخشاش). بۇنى داۋالاشتا كېسەلگە بەلغەمنى هەيدەيدىغان توربۇت، شەهمى هەنزەل، زاراڭزا ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، هەببى ئايارەج، ئايارەج پەيقىرالارغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ، قارا توغرىغۇ

سىركە بىلەن چېپىپ تېڭىلىدۇ. سۈت ۋە بېلىق گوشلىرىنى ئىستېمال قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ.

يەتتىنچى باپ. سەرتان، چاشقان ياريسى كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

سەرتان يەنى راك قاتتىق بىر ئىششىق بولۇپ، چوڕىيىپ كەتكەن تومۇرلار دەرەخنىڭ يىلتىزىغا ئوخشاش مەلۇم بولىدۇ. بۇ ئىششىق كويگەن سەۋەبتىن بولسا يىرىڭ چىقىدۇ، كويگەن بەلغەمدىن بولسا يىرىڭ چىقمايدۇ. سەرتان ئاۋال بادامدەك ياكى بادامدىن كىچىگرەك بولۇپ، ناھايىتى قاتتىق، كوكۇش، يۇمۇلاق ئۇزۇنچاقراق بولىدۇ، ئازراق ھارارىتىمۇبار. بۇنى داۋالاشتا يەتتە ئەزاتومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، كېسەلگە كەينى - كەينىدىن سۇرگە، ئېپتىمۇن قايناتمىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك ئايالالاردا بولسا، ھېيزنى ماڭدۇرىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. سەۋدانى قوزغايدىغان ئىسسىق تاماقلاردىن چەيزە، قۇرۇتۇلغان گوش، بېلىق گوشى، كالا گوشى، پىشلاقلارنى يېمەسلىك مەنئى قىلىنىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغىغا بىر ياشلىق ياكى 6 ئايلىق پاخلان گوشى، ئوغلاق گوشى، سېمىز توخۇ گوشى، ئارپا يارمىسى ۋە سۇيۇق شاراپ بېرىلىدۇ.

چاشقان ياريسى يەنى خانازىر بەزلەرگە چۈشكەن سىل ئاغرىغى بولۇپ، بۇ بىر خىل قاتتىق ئىششىق. ئۇ

گەدەندىكى يۇمشاق بـەزدە پەيدا بولىدۇ، گـايىدا قولتۇق ۋە يىرىقتىمۇ پەيدا بولۇشى مۇمكىن. بۇ ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە سىل سەۋىـۋىدىن بولىدۇ، يەنى شۇ سەۋەپ بىلەن بۇزۇق خام ھوللۇك بـەدەندە يىغىلىپ بىر ئـەزاغا توكۇلسە، شۇ ئەزادا چاشقان يارىسى پەيدا بولىدۇ. بـۇنى داۋالاشتا كېسەلگە كۇچلۇك ۋە ئـاسان ھەزىم بـولىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ، سۇ كەم ئىچكۇزۇلىدۇ. سۇرگە، مەسلەن، بەلغەمنى ھەيدەيدىغان ھەببى ئايارەجگە ئوخشاش دورىلار بىلەن ئىچى بوشتىلىدۇ، مىكىنىڭ مىزاجى مەجۇنى غۇدۇرى بىلەن ئىسلاھ قىلىنىدۇ. چاشقان يارىسى بار ئـورۇنغا يەرلىك تەسىر قىلغۇچى دورىلار، مەسلەن، مەرھەمى داخىلىيۇن چېپىلىدۇ.

مەرھەمى داخىلىيۇننىڭ تەركىۋى: ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ئىسپوغۇل، كاللەك بەسەي ئۇرۇغى، شاكىدۇزا، زىغىر-نىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فـۇكىدىن، بۇلار ئـاخشامدا لايىق مىقتاردا سۇغا چىلاپ، ئەتىسى قويۇق لۇئـابى ئېـلىنىدۇ، 20 مىسقال مەدەستان يۇمشاق سوقۇلۇپ، 30 ياكى 40 مىسقال كونا زەيتـۇن يېغىغا سېلىنىپ، ئـوتتۇراھال ئوتتا قويۇپ، ئېلىشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ. ياغنىڭ رەڭگى قـارا بولغاندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ، ھېلىقى لۇئاب قوشۇپ، ئوتتا يەنە مەرھەم بولغىچە قاينىتىلىدۇ. شـۇنىڭ بىلەن ئېلىپ قويۇپ، چاشقان يارىسىغا چېپىلىدۇ.

بۇنىكىدىن باشقا، ئارپا ئۇنى ۋە پۇرچاقنى باراۋەر ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، كىچىك بالىنىڭ سۇيدۇگى بىلەن

خېمىر قىلىپ، لاتىغا سۈركەپ چاشقان يارىسىغا تاڭسا، يارىنى يۇمشىتىپ پىشۇرىدۇ. جاراھەت پىشىپ ئېغىز ئالغاندىن كېيىن، يىرىڭ تارتىلىپ، جاراھەتنىڭ ئېغىزى ئېچىلىدۇ. ئۇنى يېپىشتۇرۇش ئۈچۈن مەرھەمى رەڭگار چېپىلىدۇ.

مەجۇنى غۇدۇرنىڭ تەركىبى: ھېلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، توربۇتنىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئەپتىمۇن 12 مىسقال، بەسپايەج، ئوستۇخۇددۇس، قوينىڭ قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، سانايى مەككە 4 مىسقال 8 فۇڭ، غاريقۇن، زۇرەنباد، شەترەنجى ھىندى، نوشۇدۇرنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، رۇم بېدىيان، قىرفە، سۇنبۇل، قەلەمپۇر، جۇزبوۋا، لاچىندانە، مەستەكىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، تازىلانغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، 5 مىسقالدىن يېگۈزۈلىدۇ.

چاشقان يارىسىغا كۈچلىمۇ پايدا قىلىدۇ، ھەببى ۋاسىلى، ھەببى خىزرانمۇ بېرىلىدۇ. ھەببى خىزران يەنە بەز، پوقاقلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

سەككىزىنچى باب. تەپ ۋە ئۇنى داۋالاش

تەپ دەپ بەدەنده قىزىقلىق (قىزىتما) پەيدا بولغاندىغا ئېيتىلىدۇ. بەدەنده ئەزالارنىڭ پائالىيەتلىرىگە زەرەر قىلىدىغان فەزىلەر يىغىلىپ، روھقا تەسىر قىلىپ، ئومۇمى بەدەنده قىزىتما پەيدا بولىدۇ.

تەپ بىر كۈنلۈك قىزىتما، خىلىتلىك قىزىتما، سىل قىزىتمىسى دەپ 3 كە بولۇنىدۇ. بىر كۈنلۈك قىزىتما يەنى ئىسسىق ئوتۇش ئۇزۇن داۋاملاشماي بىر كۈندىن 6 كۈن- گىچە بولغان ئاربىلىقتا ساقىيىدۇ. بۇ تەپ يار ۋاقتىدا ئاپتاپتا ئولتۇرغان، ئاپتاپتا ماڭغان، ئىسسىق تاماق يىگەن، ناھايىتى ئاچچىقلانغان ياكى بەك ئېغىر چارچىغان سەۋەب- لەردىن بولىدۇ. بۇنىڭدا قىزىتما ئانچە ئېغىر، تومۇر مۇختەلىپ، سۇيدۇك رەڭلىك بولمايدۇ. ئىبتىدائىي ئېتى- تىشچە، بىر كۈنلۈك تەپنىك ئىلاجى ئاسان، لېكىن ئۇنى تونۇماق قىيىن. ئۇنى داۋالاشتا كېسەلگە سوغاقلىق ئىچىم- لىكلەر، مەسلەن، ئىسكەنجىبىن شەكىرى، سەندەل شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتىگە ئوخشاش نەرسىلەر بېرىلىدۇ، قاينىتىلغان سوغاق سۇغا مۇز ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇنداق ۋاقىتتا ئىچكى ئەزادا زەئىپلىك بولۇپ، تەپ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە، يەنە تەپ سودىيە بولسا، سۇ كوپ ئىچكۈزۈلمەيدۇ، تەپ قايتقاندىن كېيىن مونچىغا كىرىش، ئىلمان سۇ بىلەن بويىنى يۇيۇش لازىم بولىدۇ. بىنەپشە، نىلۇپەر، بابۇنە قاينىتقان سۇ بەدەننى يۇيۇشقا، بەدەننى ھول قىلىشقا ياخشى. ئەگەر ئاپتاپتىن قۇرۇقلۇق پەيدا بولسا، كېسەلنىڭ بېشىغا بىنەپشە، نىلۇپەر، كاۋا ئۇ- رۇغى قاينىتقان سۇ قۇيۇلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىغىغا ئوڭاي سىڭىشلىك نەرسىلەر (ئارپا سۈيى، ماش يارمىسى ۋە قاپاق) بېرىلىدۇ. مەۋە يىگىسى كەلسە تاماقنىڭ ئالدىدا ئۈجمە،

ئەينۇلا، ئانار، چالا پىشقان ئۈزۈم مۆز بىلەن سوۋۇتۇپ بېرىلىدۇ، تاماقتىن كېيىن دەم ئېلىش ۋە ئۇخلاشقا بۇيرۇلۇدۇ.

خىلىتلىك قىزىتمىدا تەپ سەۋەبچىسى تومۇرنىڭ ئىچىدە ياكى تېشىدا بولىدۇ. تومۇرنىڭ ئىچىدە بولسا، بۇ تەپ دەمەۋىيە، سەپراۋىيە، بەلغەمىيە، سەۋداۋىيەگە بولۇنىدۇ؛ تومۇرنىڭ سىرتىدا بولسا، سەپراۋىيە، بەلغەمىيە، سەۋداۋىيەگە بولۇنىدۇ. دەمەۋىيە مۇنبەقە دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ تەپ يەنە 3 خىلغا بولۇنىدۇ، بىرىنچى خىلى دەسلەپ ناھايىتى قاتتىق تۇتۇپ، بارغانچە پەسلىمەي، ئاخىردا كېسەل بەك قىينىلىدۇ؛ ئىككىنچى خىلى بىر ھالەتتە يەنى باش-ئاخىرى بىرخىل بولىدۇ؛ ئۈچىنچى خىلى دەسلەپ ئەڭ قاتتىق بولۇپ، ئاز-ئازدىن كېمەيىدۇ، ھەتتا ئاخىردا بوشاپ كېتىدۇ. بۇنداق تەپنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ، ئېلىنغاندىمۇ قان كوپرەك چىقىرىلىدۇ. كېسەلنىڭ مىزاجى ئاچچىق ئانار سۇيى بىلەن سوۋۇتۇلىدۇ، چوڭ تەرتىپ قۇرۇق بولسا ئەينۇلا، چىلان، تەمرى ھىندى سۇيى ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، تامىغا ماش يارمىسىغا قاپاق ۋە بادام يېغى سېلىپ بېرىلىدۇ؛ ئىچى قاتتىق بولسا، تامىغا ئاچچىق-چۇچۇك نەرسىلەر، ئۈزۈم غورىسى بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. تەپ سەپراۋىيە بولۇپ، تومۇرنىڭ ئىچىدە بولسا، تەپنى مۇھرىقە دېيىلىدۇ. خەلق ئارىسىدا كىزىك دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا كېسەلدىن قان ئېلىنىدۇ، لېكىن قان ئازراق

چىقىرىلىدۇ. كېسەلنىڭ ئىچى ئەينۈلا سۇيى، تەمرى ھىندى، شىرخىست ياكى تەرەنجىبىن بىلەن بوشىتىلىدۇ. كېسەلگە قۇرسى كاپۇر يىگۈزۈلىدۇ ياكى قۇرسى كاپۇر ئەتىگەندە يىگۈزۈلۈپ، 2 سائەت ئوتكەندىن كېيىن ئارپا سۇيى بېرىلىدۇ، 480 مىسقال تەكرار قاينىتىلغان قىزىلگۈل شەربىتى ئىسكەنجىبىن ۋە گۈلاپ بىلەن قوشۇپ بېرىلىشىمۇ مۇمكىن. كېسەل قاتتىق ھاسىرسا ناشتىدا قاپاق پىشۇرۇلغان سۇغا قۇرسى كاپۇر قوشۇپ بېرىلىدۇ، ئارقىدىن ئازغىنە ئارپا سۇيى ئانار سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ؛ ياتقىنىڭ ۋاقتىدا تەر-خىمەك سۇيى ياكى تاۋۇز سۇيى جۇلاپ قىلىپ، كوكنار شەربىتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ بېشىغا، جىگەر-رىنىڭ ئۈستىگە ۋە مەيدىسىگە سوغاق نەرسىلەر چېپىلىدۇ ياكى خېمىر قىلىپ تېڭىلىدۇ. بۇرنىغا سوغاق نەرسىلەر پۈرىتىلىدۇ. كېسەل سالقىن ۋە سوغاق يەرگە ياتقۇزۇلىدۇ. كېسەلگە ناھايىتى سىكىشلىك تاماق ۋە ئىسكەنجىبىن تەرخىمەك ئۇرۇغى، تاۋۇز ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ شىرىلىرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. سەپراۋىيە تومۇرنىڭ تېشىدا بولسا، غەيبى خالىسە (تۇتىنىغان ۋاقتى 12 سائەت-تىن ئارتۇق بولمىغان) ۋە غەيرى خالىسەگە بولۇنىدۇ. غەيبى خالىسە بولغىنى بىر كۈن تۇتۇپ، بىر كۈن تۇتمايدۇ. كېسەلنىڭ تېنى جۇغ-جۇغ بولۇپ تىترەك ئولىشىپ، يىگىنە سانجىلغاندەك بولىدۇ، توڭلايدۇ، قاتتىق تىترەيدۇ، كوپ تەرلەيدۇ، بۇ تەپ توت قېتىم تەكرارلىنىدۇ. ئۇزۇنغا كەتسە

7 نوۋەتتە تۇگەيدۇ. ئەگەر داۋالاش تەتۇر بولۇپ قالسا، 7 نوۋەتتىنمۇ ئېشىپ كېتىدۇ. غەيرى خالىسە بولغىنىنىڭ تۇتىدىغان ۋاقتى 12 سائەتتىن زىيادە بولىدۇ. بۇ شەترۇل غەيىپ دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ نوۋىتى 13 سائەت بولسا، بۇزۇق سەپرادىن؛ 14 سائەت بولسا، ماددا تېخىمۇ قوپال - راق بولغانلىقتىن بولىدۇ. شەترۇل غەيىپ دەپ سەپراۋىيە ۋە ھەم بەلغەمىيەدىن مۇرەككەپ بولغان تەپكە دېيىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل تەپنى داۋالاشتا قانىنىڭ زىيادىلىغى بىلىنسە، قان ئېلىنىدۇ، تۇتقان ۋاقتىدا كېسەلگە ئىلمان سۇ بىلەن ئىسكەنجىبىن ئىچكۈزۈپ، قەي قىلدۇرۇلىدۇ. كېسەلنىڭ ئىچى ھول مۇئىلەرنىڭ سۇيى، تەمرى ھىندى ۋە خىيارى شەنبەر بېرىپ بوشىتىلىدۇ، تۇتمىغان كۈنلىرى ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا ئارپا سۇيى بېرىلىدۇ. مىزاجىغا قاراپ چىكسەي يىلتىزى، زۇفا، سەئتەر، يالپۇز ياكى سۇنبۇل قاينىتىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم ماددىسى كوپ كەلسە، يۇقۇرقى نەرسىلەر مۇۋاپىق كېلىدۇ.

بەلغەمىيە تەپ تومۇرنىڭ ئىچىدە بولۇپ، قان نىشانىسى كورۇلسە قان ئېلىنىدۇ. بۇ تەپ تەپى نىققە دېيىلىدۇ. بۇ تەپتە كېسەل ئۇسسىمايدۇ، ئىشتىيى كەم، بەدىنى ئورۇق، يۇزلىرىدە ئازاپلىنىش بەلگىلىرى كورۇلىدۇ، بەلغەمىيە قەي قىلدۇ، ئاغزىغا ھەمىشە تۇكۇرۇۋ كېلىپ تۇرىدۇ. بۇ تەپ تولاراق ھول مىزاجلىق كىشىلەردە، مەسلەن، كىچىك بالىلار بىلەن قېرى كىشىلەردە پەيدا بولىدۇ.

كېسەلنىڭ تۇمۇرنىڭ ھۇختەلىپ، ئىنچىكە بولۇشى سىل قىزىتمىسى بولغان كىشىنىڭكىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ تەپتە تىترەك ۋە توڭلاش ئىشلىرى بولمايدۇ، تاماقتىن كېيىن كېسەلنىڭ مەڭزى قىزارمايدۇ، يۈزى ئېسىلاڭغۇ ۋە تۇمۇرى يۇمشاق بولىدۇ. بۇنداق كېسەلگە قېنى ئېلىنغاندىن كېيىن بەلـ غەمنى چىقىرىدىغان نەرسىلەر، سۇرگە ۋە تامىغا ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ.

تومۇرنىڭ تېشىدا بولغان بەلغەمنىيە تەپ دائىملىق تەپ دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ تەپ ھەر كۈنى 18 سائەت تۇتىدۇ، 6 سائەت ئارام بېرىدۇ. بۇ تەپكە 1 سەر گۈلـ قەن ئارپا بېدىيان، چىڭسەي سۈيى، تاۋۇز سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. بۇنداق تەپتىكى كېسەلنىڭ سۈيدۇگى قويۇق قىزىل بولسا، قان ئېلىنمايدۇ. قان ئېلىنغاندىن كېيىن دەرھال ئىسكەنجىبىن ئىچكۈزۈلىدۇ، كېسەلنىڭ مەيدىسىنى پاكىزلەش ئۈچۈن تۇرۇپ سۈيى بېرىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. كېسەلگە ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى، گۈلقەن ئىسكەنجىبىن بىلەن بېرىلىدۇ. تامىغا ئارپا سۈيى، نوخۇت يارمىسىغا بادام يېغى ۋە قەن سېلىپ بېرىلىدۇ.

سەۋداۋىيە تەپ تۇمۇرنىڭ تېشىدا بولسا، رۇبئى دائىرە؛ تومۇرنىڭ ئىچىدە بولسا، رۇبئى لازىمە دېيىلىدۇ. ئومۇمەن بۇ تەپ رۇبئى دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى بۇ تەپ بىر كۈن تۇتۇپ، ئاندا ئىككى كۈن توتمايدۇ، يەنە بىر كۈن تۇتىدۇ. شۇڭا توت كۈننى بىر قېلىپ، رۇبئى دەپ

ئاتىلىدۇ. ئىبنىسىنا: "بۇ تەپ بەدەندىكى سەۋدادىن بولـ مايدۇ، بەلكى باشقا خىلىتلەرنىڭ كويگەنلىگىدىن بولىدۇ" دەپ كورسەتكەن. بۇنداق تەپ 24 سائەت تۇتىدۇ، قىش ۋە كۈز ۋاقتىدا پەيدا بولسا، تەسلىكتە ساقىيىدۇ. بـۇ تەپتە قۇۋۇەتنى ساقلاش لازىم. چـۈنكى بـۇ كېسەللىك ئۈزۈنغا سـوزۇلىدۇ. داۋالاش يـاخشى بـولسا بىر يىلدىن ئاشمايدۇ. داۋالاش ياخشى بولمىسا، 12 يىلغىچە تۇتىدۇ. بۇ تەپنىڭ ماددىسى قوپال. بۇ تەپتە ساقىيىشنىڭ نىشانـ نىسى ئوچۇق بولمىسا، كېسەلنىڭ تامىغىغا سېمىز چـۇجە گوشى، يـاش پاخلان گوشىدە شـورپـا قىلىپ بېرىلىدۇ. تەپ تۇتقان كۈنى ئىسكەنجىبىن ئىلمان سۇ بىلەن ئىچـ كۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ، تـەپ تۇتۇشتىن ئىلـگىرى تـامـاق بېرىلمەيدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ سۇيدۇگىدە يېرىڭ ئالامەتـ لىرى بولسا، قارا ھېلىلە خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنجىبىن بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. چىڭـسەي ئـۇرۇغى، ئـارپا بېدىيان سۇيى بېرىپ، سۇيدۇگى راۋان قىلىنىدۇ. تەپنىڭ قاتتىق تۇتۇشى سەل پەسلىگەندىن كېيىن، ھەببى غاپەس ئىچكۈزۈلىدۇ، چۇجە گوشىدە تاماق بېرىلىدۇ.

ھەمىيل مۇرەككەپ يـەنى مۇرەكـەپ خىلىتلەردىن بولغان قىزىتمىنىڭ تـۇتۇش ۋاقتى خىلمۇ ـ خىل بولۇپ، بەزىدە بۇگۈنى تۇتسا، ئەتىسى ياخشىلىنىپ قالىدۇ، بـۇـ گۈنى ياخشىلىنىپ قالسا، ئەتىسى تۇتىدۇ. شۇڭا ئـەھۋالـ نىڭ ھەر خىللىغىغا قاراپ، داۋالاشمۇ ھەر خىل بولىدۇ.

سىل قىزىتمىسى ئوپكە ياكى باشقا ئەزالاردا سىل كېسەللىگى يۇزبەرگەندىن كېيىن بىلىنمەيدىغان قىزىتما بولۇپ، ئۇزاققا سوزۇلىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى: ئاغرىق كىشى ئورۇقلايدۇ، ئاجىزلىشىپ، كۈزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، مەڭزى شاپتۇل چېچىگى رەڭگىدە قىزىرىپ قالىدۇ (خۇ-سۇسەن چۈشتىن كېيىن). بۇنداق كېسەلگە دائىم ئاز-پا سۇيىق مۇزغا قويۇپ سوۋۇتۇپ قەن سېلىپ بېرىلىدۇ. بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى بىلەن بەدىنى ياغلاپ بېرىلىدۇ، لاتا گۈلاپقا چىلاپ كۆكرىگىگە قويۇپ بېرىلىدۇ (گۈلاپقا سەندەل بىلەن كاپۇرنى سۈرۈپ ئارىلاشتۇرۇش ۋە مۇز ئۈستىدە قويۇپ سوۋۇتۇش كېرەك)، كېسەلنىڭ تامىغىغا بېلىق گوشى شورپا قىلىپ ياكى بادام يېغى بىلەن قورۇپ، ئۈسۈڭ، پالەك سېلىپ بېرىلىدۇ. قىزىتما يۇقۇرى بولمىسا، سۈت ئىچكۈزۈلىدۇ، خۇسۇسەن ئېشەك سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم بېرىلىدۇ. ئانار، شاپتۇل، ھول چىلان، ئالمىغا ئوخشاش مېۋىلەر ئاز - ئازدىن بېرىپ تۇرۇلىدۇ. ئۇزۇم، ئەنجۈرلەرنىمۇ ئاردە-لاپ بەرگىلى بولىدۇ. بۇ كېسەل سىل كېسىلىنىڭ بىر خىل ئالامىتى بولغىنى ئۈچۈن، قىزىتمىنى پەيدا قىلغان سىل كېسەللىگىنى ئوز ۋاقتىدا مۇۋاپىق ئۈسۈللار بىلەن داۋالاش لازىم. شۇنداقلا كېسەلنىڭ قىزىتمىسىنى توختىتىپ، ساقايتىش مۇمكىن.

توققۇزىنچى باب. كېسەل كىشىدە يۇزبېرىدىغان بۇھرانلار

ھوكۇمالار قەدىمدىن تارتىپ كېسەلنىڭ قىزىتمىسى ئەڭ يۇقۇرى پەللىگە چىقىدىغان كۈنلىرىنى كۈزىتىپ بەلگىلىگەن، بۇنداق پەللە بۇھران دەپ ئاتىلىدۇ. خەلق كېزىكنىڭ بۇھرانىنى بىلىدۇ، لېكىن باشقا كېسەللىكلەرنىڭ بۇھرانىنى بىلمەيدۇ. شۇڭا تىۋىپلارغا كېسەلنىڭ بۇھرانىنى بىلىش بەكمۇ زورۇر. ئادەتتە بۇھران كۈنلىرىدە كېسەلگە سۇرگە دورىسى بېرىلسە بولمايدۇ، زىيان قىلىدۇ.

بۇھران ــ كېسەللەنگەن بەدەننىڭ كېسەللىك بىلەن كەسكىن كۈرەش قىلغان پەيتى. بۇ پەيتتە بەدەننىڭ كۈچى غالىپ كەلسە، كېسەل كىشى ساقىيىشقا يۈز تۇتىدۇ؛ كېسەللىك غالىپ كەلسە كېسەل كىشى ئوسالىققا يۈز تۇتىدۇ ياكى ئولۇپمۇ قالىدۇ.

بۇھران پەيتىدە قىزىتمىنىڭ ئورلەپ كېتىشىدىن تاشقىرى، كېسەل كىشىدە تەرلەش، ئاغزى ـ بۇرنى قاناش (گاھىدا قۇلاقتىنمۇ قان كېلىدۇ)، سۈيدۈگى راۋان بولۇش، ئىچى سۇرۇش، قۇسۇشتەك ئەھۋاللارمۇ يۈزبېرىشى مۇمكىن. بۇھران ياخشى ئوتسە، كېسەل ساقىيىشقا يۈز تۇتۇپ، كوڭلى تاماق خالاپ، كۈندىن ـ كۈنگە ماغدۇرلە ـ

نىپ قالمىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ئاغرىق كىشى ئۆچۈن خەتەرلىك.

بۇھران ئادەتتە ئوبدان بۇھران، تولۇق بولمىغان بۇھران، ئوسال بۇھران دەپ 3 كە بولۇنىدۇ.

كېسەللىك باشلىنىپ ساقايغىچە 3 باسقۇچ بولىدۇ. بىرىنچى باسقۇچ كېسەللىكنىڭ بارغانچە كۈچىيىۋاتقان دەۋرى (تەخمىنەن 3 كۈن)؛ ئىككىنچى باسقۇچ كېسەللىنىڭ ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلاشقان دەۋرى؛ ئۈچىنچى باسقۇچ كېسەللىكنىڭ قايتىۋاتقان دەۋرى. بۇھران ئادەتتە كېسەللىكنىڭ ئوتتۇرا ۋە ئاخىرقى دەۋرلىرىدە يۈزبېرىدۇ. دەسلىۋىدە يۈزبەرسە خەتەرلىك. ھوكۇمالارنىڭ پىكرىچە، بۇھراندىكى ئالامەتلەرنىڭ ئەڭ ئوبدىنى بۇرۇن قاناش، ئاندىن قالسا ئىچ سۇرۇش، قەي پەيدا بولۇش، ئۇنىڭدىن قالسا تەرلەش. يۇقۇرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئەڭ ياخشى بۇھران كېسەللىكنىڭ 4، 7، 14، 20، 21، 24، 27، 30، 34، 37، 40 - كۈنلىرى يۈز-بەرگەن بۇھران؛ خەتەرلىك بۇھران 8، 10، 12، 15، 16، 18، 19 - كۈنلىرى يۈزبەرگەن بۇھران بولۇپ، 3، 5، 9، 11، 13، 17 - كۈنلىرى بۇھرانلار ئارىلىغىدىكى كۈنلەر ھېسابلىنىدۇ.

تېز (جىددى) باشلانغان كېسەللىكلەردە ئاۋالقى كۈنى ساقىيىشنىڭ ئەسىرى بولسا، 4 - كۈنى بۇھران يۈزبېرىدۇ. كېسەلنىڭ قىزىتمىسى يۇقۇرى، ھەركىتى تولا بولسا، 3 - كۈنى بۇھران يۈزبېرىدۇ.

توققۇزىنچى ماقالا. ئوزۇقلۇقلار ۋە ئۇلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى

بىرىنچى باپ. دانلىق ئاشلىقلار

بۇغداي. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق. قورۇپ يىيىلسە ياكى خام پېتى يىيىلسە ئۇزۇندا سىڭىدۇ. دانىسى چوڭ، رەڭگى قىزىل بۇغداي قانىنى زىيادە قىلىدۇ. ئاق بۇغداي ئۇنداق ئەمەس.

ئارپا. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق. بۇنىڭ بەدەنگە ئوزۇقلۇغى بۇغداينىڭكىگە قارىغاندا كەمرەك.

ئارىلاشمادان. بۇنىڭغا تېرىق، كوممىقوناق، ئاققوناق، چۇجگۇن قوناق كىرىدۇ. بۇلارنىڭ خاسىيىتى بىر بىرىگە يېقىن بولۇپ، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغاق. ئاققوناق خەندەرەس دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئىسسىقلىققا مايىلراق.

ئارىلاشمادان قۇرغاق ھەم قاتۇرۇچان كېلىدۇ، سۇت بىلەن قاينىتىپ، ياغ ۋە قەن بىلەن ئىستىمال قىلىنسا، يۇقۇرىدىكى زەربىگە ئازىيىدۇ.

نوخۇت. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق، سۇيدۇكنى ۋە ھېيىزنى راۋان قىلىدۇ، قوساقنى بوشىتىپ،

ئوپكىگە ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ. ئۇنىڭ تەركىۋىدە ئوزۇقلۇق ماددا كوپ. لېكىن پوستىنى ئېلىۋېتىپ ئىستىمال قىلىش لازىم.

پۇرچاق. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرغاق بولۇپ، قۇۋۇتى مۇرەككەپ. ئۇ سەۋدا ۋە سەۋداۋى كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، سۈيدۈكنى ۋە ھېيىزنى كېمەيتىپ، كۆزگە زەرەر قىلىدۇ، لېكىن قان بېسىمنى پەسەيتىدۇ، چېچەك، ئەسۋە ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا پايدا قىلىدۇ. زەرەرسىزلەندۈرۈش ئۈچۈن ئۇنى ئارپا، ياغ ۋە گوش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ يېيىش لازىم.

دادۇر. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغاق. بۇنىڭ چىرايىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولۇپ، داغنى چۈشۈرىدۇ، بادام يېغى بىلەن ئاتىلا قىلىپ يېيىلسە يوتەلگە، ئوپكىدىن قان كەلگەنگە، زاتىلجەنبىگە پايدا قىلىدۇ. ئەمچەكتە سۈت كوپ بولۇپ، چىڭقىلىپ ئىششىق پەيدا بولغاندا، ئۇنىڭ ئۇنى تېڭىپ بېرىلسە پايدا قىلىدۇ.

شاڭدۇزا يەنى شۇمشە. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق بولۇپ، كوكرەك ۋە گالنى يۇمشىتىدۇ، زىققىنەپەسكە پايدا قىلىدۇ.

ماش. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق. بەزىلەر قۇرۇق سوغاقمۇ دەيدۇ. ئۇنىڭ پوستى ئاقلانغىنى پۇرچاققا يېقىن، ئوزۇقلۇغى ۋە يېلى پۇرچاقنىكىدىن كەم. ئۇ ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە ۋە يوتەلگە پايدا قىلىدۇ.

لۇبىيا. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق. لېكىن يېلى تولا. ئۇ باھنى قوزغايدۇ، سۇيدۇك ۋە ھېيىزنى راۋان قىلىدۇ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ، لېكىن مەيدىگە زەرەر قىلىدۇ. شۇڭا قارىمۇچ، تۇز، سىركە بىلەن ئىستىمال قىلىش كېرەك.

گۇرۇچ. بۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغاق بولۇپ، ئازراق ھارارەت ۋە قاتۇرۇچانلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە. بەزىلەر ئۇنى موتىدىل دېيىشىدۇ. ئۇ پات ھەزىم بولىدۇ، بەدەننى سەمرىتىپ، رەڭگى-روينى چىرايلىق قىلىدۇ، بەدەنگە پايدىلىق ئۇزۇق بېرىدۇ، شېكەر بىلەن يېيىلسە مەيدىدىن چاپسان ئوتۇپ كېتىدۇ، مەننى كوپەيتىدۇ، سۇت بىلەن قاينىتىپ يېيىلسە، بەدەننى راھەتلەندۇرىدۇ. لېكىن گۇرۇچ ئىچنى قاتۇرۇپ قويىدۇ، سۇت بىلەن يېيىلسە بۇنداق قىلالمايدۇ.

كۈنجۈت. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق. بەزىلەر ئىككىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق دەپمۇ تونۇيدۇ. كۈنجۈت ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ، مەيدىنى سۇسلىتىدۇ، ئىشتەينى يوقىتىدۇ. شۇڭا ئۇ ھەسەل بىلەن بىرلىسە پايدىلىق.

كوكنار. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇنىڭ ئۇرۇغى ئىككىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق. ئۇ يوتەل، نەزلە، كوكرەك بوشلۇغى ئىچكى كېسەللىگى، قان تۈكۈرۈشكە ئوخشاش كېسەللىكلەرگە پايدىلىق. لېكىن ئىچنى قاتۇرىدۇ، ئۇيقۇچان قىلىپ قويىدۇ.

زىغىر ئۈرۈغى. بۇھول ئىسسىق. بۇنىڭدا ئىسپوغۇلنىڭ پايدىلىق خۇسۇسىيەتلىرى بار. ئۇ ھەسەل بىلەن ئىستىمال قىلىنىدۇ. زىغىرنى سوقۇپ، ئاق موم، ئىسسىق سۇ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ تېڭىلسا ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، ئىچىلسە كوكرەك بوشلۇغى، ئوپكە، جىگەر، تال ئىششىقلىرىنى ساقايتىدۇ، ئۈچەيدە يىغىلىپ قالغان قاتتىق نەرسىلەرنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ئۇ ھەسەل ۋە قارىمۇچ بىلەن يېيىلسە، باھنى قوزغايدۇ، لېكىن ھەزىم قىلىشنى زەئىپلەشتۈرىدۇ، كوزگە زىيان قىلىدۇ، ھەسەل بىلەن يېيىلسە زەھەر قىلمايدۇ.

ئىككىنچى باپ. گوش ۋە تۇخۇم

گوش. ئەركەك قوينىڭ گوشى ھول ئىسسىق. ساغلىقنىڭ گوشى قۇرۇق، قوشقارنىڭ گوشى قۇرۇق ئىسسىق. كالىنىڭ گوشى قۇرۇق سوغاق بولۇپ، ئەمگەكچى كىشىلەر ئۈچۈن ياخشى. لېكىن ئۇ سەۋدا پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە زەھەرلىك. موزاينىڭ گوشى موتىدىل.

مىزاجى قۇرۇق بولغان ھەرقانداق ھايۋاننىڭ كىچىگى ياخشى بولىدۇ، قۇرۇقلۇقتىكى ھايۋاننىڭ گوشلىرى ئىسسىق ۋە قۇرۇقراق كېلىدۇ. چۈنكى بۇلار كوپ ھەركەتلەنگەنلىگى ئۈچۈن ھوللۇگى يوقىلىپ كېتىدۇ.

گوشلەرنىڭ ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى كىيىك گوشى،

ئاندىن قالسا توشقان گوشى. ئەمما بۇغا، تاغ قوشقىرىغا ئوخشاش ھايۋانلارنىڭ گوشلىرى تەسلىكتە سىڭىدۇ.

قۇشقاچ گوشى. بۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ سوغاقتىن بولغان ھەممە كېسەللىككە پايدا قىلىدۇ، باھنى كۆچەيتىدۇ. بۇ جەھەتتە مىڭسى ئەڭ ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

سۇ قۇشلىرىنىڭ گوشلىرى. ئۆدەك، غاز گوشلىرى ھول سوغاق؛ يېڭى بېلىق گوشىمۇ ھول سوغاق. يېڭى بېلىق گوشى پات ھەزىم بولىدۇ، پىشىپ كەتكىنى ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ.

تۇخۇم. تۇخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىغىنى چالاراق پىشۇرۇپ يىسە ئىسسىق. چاپسان ھەزىم بولىدۇ. پىشىپ كەتكىنى ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ. ئېچى سوغاق.

ھەرقانداق قۇشنىڭ تۇخۇمى شۇ قۇشنىڭ مىزاجى ۋە قۇۋۋىتى بىلەن ئوخشاش.

ئۈچىنچى باب. سۈت

بارلىق سۈتلەر ھول سوغاق؛ كالىنىڭ سۈتى ھول سوغاقراق؛ قوتازنىڭ سۈتى قوي سۈتىگە يېقىنراق كېلىدۇ. سۈتلەردە 3 خىل جەۋھەر بار. بۇلار قايماق ـ پىشلاق، مەسكى، سۇ. سۈتنى ياخشى قاينىتىپ ئىچىش لازىم.

سېرىق ياغ ھول ئىسسىق. سېرىق ياقتا قارىغاندا، مەسكىنىڭ ھارارىتى كەمرەك.

يېڭى قېتىق ئىككىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق. ئۇ مەيدىدىكى قىزىقلىقنى پەسلىتىدۇ.

قۇرۇت قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بەدەنگە ئوزۇقلۇق توپلايدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

توتىنچى باپ. كوكتاتلار

جۇسەي يەنى كۆدە. ئۇ قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، 3 كە بولۇنىدۇ. بىرىنچىسى پىيازغا ئوخشاش بولۇپ، شامى دېيىلىدۇ؛ ئىككىنچىسىنىڭ يوپۇرمىغى ئىنچىكە بولۇپ، نەبتى دېيىلىدۇ؛ ئۈچىنچىسىنىڭ بېشى يوق بولۇپ، كۇراسى مائىيە دېيىلىدۇ. بۇ 3 خىل جۇسەينىڭ مىزاجى 3 خىل. كۇراسى شامى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، كۇراسى نەبتى ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، كۇراسى مائىيە بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. جۇسەي سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ، باھانى كۈچەيتىدۇ، لېكىن باشنى ئاغرىتىدۇ.

تەرخۇن (بىرخىل سۇ ئوسۇملىقى) ۋە پېشىل يالپۇز. ھەر ئىككىسى بىرىنچى دەرىجىدە ۋە ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۇلىدا قۇرۇق ئىسسىق. تەرخۇن ئېغىز ئاغرىغىغا پايدا قىلىدۇ، ھوللۇكنى قۇرۇتىدۇ، لېكىن مەيدىگە زەرەرلىك. پېشىل يالپۇز باھانى قوزغايدۇ، مەيدە ۋە جىگەرنىڭ سوغاقتىن بولغان زەئىپلىگىگە پايدا قىلىدۇ، ھەزىمگە

یاردەم بېرىدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، ئۇچەيدىكى قۇرۇتنى ئولتۇرىدۇ.

قىزىلچا. ئۇ هول سوغاق، بەزىلەر هول ئىسسىقمۇ دەيدۇ. ئۇ جىگەر ۋە تالدىكى سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، لېكىن مەيدىگە زەرەرلىك.

زاغۇن. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئەزانى ئىسستىدۇ، باهنى قوزغايدۇ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ.

يۇمغاقسۇت. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە هول سوغاق.

پىياز. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، تومۇرلارنى كېڭەيتىدۇ.

سامساق. ئۇ ئۇچىنچى ياكى توتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئىششىقلارنى يوقىتىدۇ، بەدەندىكى سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، يەلدىن بولغان قۇلۇنجىغا، دۇمبە ۋە يانپاش ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، سۇيدۇك تۇتالماسلىق كېسىلىگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ، سوغاق مىجەز ۋە قېرى كىشىلەرنىڭ سالامەتلىگىنى ساقلايدۇ، هارارىتى تەبىئىي قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئۇ يەنە نۇرغۇن ئاغرىقلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ، لېكىن باشنى ئاغرىتىدۇ، كوزگە زەرەرلىك.

ئۇسۇڭ يەنى كاهۇ. ئۇ قاراسونامۇ دېيىلىدۇ. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىداهول سوغاق؛ بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش، قاننى كوپەيتىش جەهەتتىن باشقا كوكتاتلارغا قارىغاندا ئارتۇق؛ لېكىن ئۇيقۇچان قىلىپ قويىدۇ، جىنسى ئالاقىغا بولغان تەلەپنى كېسىدۇ.

پالەك. ئۇ ئاۋالقى دەرىجىدە ھول سوغاق بولۇپ، قانىنى كوپەيتمىدۇ، كوكرەك ۋە ئوپكىگە پايدا قىلمىدۇ، ئىچنى بوشتمىدۇ، سەپرانى كېسىدۇ.

چىڭسەي يەنى كەرەفشى. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. يوپۇرمىغىغا قارىغاندا ئۇرۇغىنىڭ قۇۋۋىتى كوپ. ئۇ ئەزادا يەلدىن بولغان كوپۈشنى يوقتمىدۇ، سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، تەر چىقىرىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتمىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، يوتەل، ئىستىسقا ۋە سۇيدۇك توتۇلۇش كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ جىگەر، تال، بورەك، دوۋساقلارغىمۇ مەنپەئەتى كوپ. لېكىن ھامىلدار ئاياللارغا، توتقاقلىق ۋە باش ئاغرىقلىرىغا زەرەر قىلىدۇ.

تاغ رەيھانى يەنى باۋرۇج. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق بولۇپ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، لېكىن كوزگە قاراڭغۇلۇق پەيدا قىلىدۇ، قان پەيدا قىلىشى ناچار.

سېرىق چېچەك يەنى شىبىت. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق، يەلنى ھەيدەيدۇ، ماددىلارنى پىشۇرۇپ بېرىدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۋىتى 2 يىلغىچە تۇرىدۇ. ئۇ يەلدىن بولغان يۇرەك كېسەللىكلىرى، سوغاق-تىن بولغان دەرتلەرگە پايدا قىلىدۇ، سۇيدۇك ۋە ھېيىزنى نورمالاشتۇرىدۇ، ھەسەل بىلەن ئىچسە قەي قىلدۇرىدۇ. ئۇرۇغى يەللەرنى يوقتمىدۇ. شاخ پۇتاقلىرى بىلەن قاينىتىپ سۇيىدە ئولتۇرسا بالاياتقۇ كېسەللىكلىرىگە پايدا

قىلىدۇ. ئەمما كوز، مەيدە، بورەك، دوۋىساق، باھ ئۇچۇن زەرەرلىك، لىمۇن بىلەن ئىستىمال قىلسا زەرەرسىز.

كاسىنە. ئۇ ھول بولسا ھول سۇغاق، قۇرۇق بولسا قۇرۇق سوغاق بولۇپ، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇ سەپرا ۋە قانىنىڭ تېزلىگىنىسى، ئۇسسۇلۇقىنى پەسلىتىدۇ. سۇيى سەندەل ۋە سىركە بىلەن سۇرۇلسە سەپرا ھەم قاندىن بولغان باش ئاغرىغىنى، شاتۇت، يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن ئىچىلسە سەپرا ۋە قاندىن بولغان كانىلى ئىششىقلىرىنى يوقىتىدۇ. قاينىتىلغىنى جىگەر ۋە تالىنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، سىرىق كېسەل ۋە تال كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ، جىگەر ۋە مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

تەرەتىز يوپۇرمىغى، تۇرۇپ يوپۇرمىغى. بۇلار بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، بەھەق كېسەللىگىگە پايدا قىلىدۇ.

قاپاق. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىداھول سوغاق، مەيدىدىن تېز ئوتۇپ كېتىدۇ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، ئۇسسۇلۇقنى پەسلىتىدۇ، ئەزانى ھول سوغاقتا ئوزگەرتىدۇ، پىشانىگە تېڭىلسا، مىڭنىڭ ئىششىقلىرى، باش ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، ئۇيقۇسىزلىقنى يوقىتىدۇ، سەپراۋى قان مىزاجلىق ۋە ئىسسىق مىزاجلىق ياش كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ. پوستى كويدۇرۇپ سېپىلسە جىنسى ئەزا ۋە باشقا ئورۇنلاردىكى يارا، زەخىملىنىشلەرگە، گۇل

يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىلسا ئوتتا كويگەنگە پايدا قىلىدۇ.

يالپۇز يەنى پۇدىنە. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، تارقىتىش ۋە بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەچىلسە ياكى ئۇنىڭ بىلەن ھەمەل قىلىنسا ئىچكى ئەزادىكى قۇرۇتلارنى ئولتۇرىدۇ، قوساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ.

ھومماز. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۇچەيدىكى جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، تەشنالىقنى ۋە كۆكۈل ئاينىشنى باسىدۇ.

سېرىق يوگەي يەنى كىسۇس. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، سۇددەنى ئاچىدۇ، تومۇردىكى سېسىق نەرسىلەرنى يوقىتىدۇ، سۇيدۇك ۋە ھېيىزنى راۋان قىلىدۇ، لېكىن سەپرانى ئاشۇرىدۇ.

سېمىز ئوت (خەرفە). ئۇ ئۇچىنچى دەرىجىدە سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىدە ھول بولۇپ، سوگەلنى يوقىتىدۇ، باش ئاغرىغىنى، مەيدىنىڭ قىزىغىنى پەسەيتىدۇ.

قىزىل بۇداش. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق بولۇپ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا تېڭىلسا پايدا قىلىدۇ، تەپ، سېرىق كېسەل ۋە يوتەلگە پايدا قىلىدۇ.

ھەشقىپىچەك. ئۇنىڭ باھاردىكىسى ھول سوغاق،

كۈزدىكىسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئوبدانلىرىنىڭ يوپۇرماقلىرى يوغان بولىدۇ. يېڭىسى يۇمشىتىش ۋە تارتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. سۇيىنى سقمپ، گۈلاپ يېغى بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىغىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇرۇغى ھەببۇلنىل دەپ ئاتىلىدۇ.

چەيزە يەنى بازەنجان. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغاق.بەزىلەر قۇرۇق ئىسسىقمۇ دەيدۇ.

تۇرۇپ. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ بەلغەمنى يوقىتىدۇ، سۇيدۇكنى راۋان قىلىدۇ.

كاللەك بەسەي. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، كونا يوتەلنى ساقايتىدۇ، ئاۋازنى ياخشىلايدۇ، شورپىغا سېلىپ يىسە، دۇمبە ئاغرىغىنى ساقايتىدۇ، لېكىن قوساقنى كوپتۇرۇۋېتىدۇ، سەۋدا، قويۇق قان پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سېمىز گوش بىلەن ئىستىمال قىلىش لازىم.

سەۋزە. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول، ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق بولۇپ، ئۈزۈندا ھەزىم بولىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

چامغۇر. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق بولۇپ، تېز ھەزىم بولىدۇ، كوزگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. سىركە سېپىپ يېيىلسە ئوزۇقلۇغى يەنىمۇ كوپ بولىدۇ، مەنىنى كوپەيتىدۇ، سۇيدۇكنى راۋان قىلىدۇ.

بەشىنچى باپ. ھول مۇىلەر

ئۇزۇم. ئۇنىڭ ئېتى ھول ئىسسىق، ئۇرۇغى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغاق. ئۇ ئىچنى يۇمشىتىدۇ، قاننى كوپەيتىدۇ، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

ئەنجۇر. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق بولۇپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئوزۇقلۇغى كوپ.

ياڭاق. ئۇ قۇرۇق مۇىلەردىن بولۇپ، ھول ئىسسىق. ئۇنىڭ سىڭىشى قىيىن، مەيدىگە ئېغىر. ئۇنى ھەسەل بىلەن يىگەندە كوپ ئوزۇق بېرىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

ئانار. تاتلىق ئانار موتىدىل، ھول سوغاق، ئاچچىق ئانار ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغاق. تاتلىق ئانار كوكرەكنى بوشىتىدۇ، يوتەلگە پايدا قىلىدۇ. مەسلەن، بىر كىشىنىڭ مەيدە ئاغزى ئاغرىسا ئانار سۇيى بىلەن ئارپا تالقىنى بېرىلسە ئاغرىق توختايدۇ. ئۇ سەپرانى پەسلىتىدۇ، چىقىرىندىلارنى بەدەنگە تارقاتمايدۇ.

چىلان. ئۇ ھول ئىسسىقمۇ دىيىلمىدۇ، لېكىن سوغاق. ئۇنىڭ ئوزۇقلۇغى ئاز، ھەزىم بولۇشى بىر ئاز قىيىن. ئۇ بورەك ۋە كوكرەك ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، قان بېسىمنى پەسەيتىدۇ.

شاپتۇل. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋىلىدا ھول، قاننى كوپەيتىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىغىنىڭ سۇيى قۇلاققا

تېمىتىلسا قۇلاقتىكى، ئىچىسە قوساقتىكى قۇرۇتىلارنى ئولـ
تۇرىدۇ. شاپىتۇلنى تاماقتىن بۇرۇن يېيىش لازىم. ئۇ
مەيدىسىدە ئىسسىغى بار كىشىلەر ئۈچۈن مۇۋاپىق بولۇپ،
ئىشتىهانى قوزغايدۇ. ئۇنى ئاچچىق ـ چۇچۇك نەرسىلەرنىڭ
ئۈستىگە يەمەسلىك، شاپتۇل يىگەندىن كېيىن سۇغاق سۇ
ئىچمەسلىك لازىم.

ئامۇت. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە سوغاق، ئىككىنچى
دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇ قاتۇرۇچان كېلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى
پەسلىتىدۇ، مەيدىنى قۇۋۇەتلەيدۇ، بەلغەمىيە قەينى توختىتىدۇ.
ئۇنىڭ شىرىسى ئىچنى يۇمشىتىدۇ، ئىچنى قاتۇرمايدۇ،
يوتەلگە پايدا قىلىدۇ، كانايىنى يۇمشىتىدۇ.

بېيە. ئۇ مەيدىگە قۇۋۇەت بېرىدۇ، ئىشتىهانى ئاـ
چىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

ئالۇچا. ئۇ ئۇچ خىل بولىدۇ، بىرى قارا بولۇپ،
ئوجاس دېيىلىدۇ؛ بىرى ئاق سېرىق بولۇپ، شاھلۇج
دېيىلىدۇ؛ يەنە بىرى ئوزى ئۇششاق، رەڭگى سېرىق بوـ
لۇپ، ئىككىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق. ئالۇچىنىڭ مەي
باغلاپ پىشقىنى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋىلىدا سوغاق،
ئاخىرىدا ھول. شېخىدا ئۇزۇن تۇرغىنى مەيدىدىكى ئىسـ
سىقنى پەسەيتىپ، سەپرانى يۇمشىتىدۇ، لېكىن ئوزۇقلۇغى
ئاز. ھول مىزاج كىشىلەر ئۇنى يىگەندىن كېيىن مائىل
ھەسەل ئىچسە چاپلىشاڭغۇ بەلغەمنى يۇمشىتىدۇ.

ئۇرۇك. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق، خـ

لىتلەرنى چىرىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قىزىتما پەيدا قىلىشى مۇمكىن، لېكىن شاپتۇلدىن ياخشى.

ئالما. ئۇنىڭ ئاچچىغى قۇرۇق سوغاق، تاتلىغى موتىدىل، يۇرەككە قۇۋۋەت قىلىدۇ. ئەمما يەللىك بولغىنى ئۈچۈن قوساقنى كوپتۇرۇپ قويىدۇ. قىزىتمىنى كۈچەيتىپ قويۇشى مۇمكىن.

قوغۇن. ئۇنىڭ تاتلىغى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە ھول؛ تېتىقسىزى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۇلىدا سوغاق، ئاخىرىداھول. ئۇ يۇمشاق هوللۇك پەيدا قىلىش بىلەن بەدەننى سەمرىتىدۇ. تەرلىتىش ئارقىلىق بەدەندىن سۇ ۋە فەزلىلەرنى چىقىرىدۇ، سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، چاپلىشاقغۇ خىلىت، بورەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ.

ئۈجمە. ئۇنىڭ قارىسى ھول ئىسسىق، ئېچى موتەدىل. شاتۇتدە قاتۇرىدىغان خۇسۇسىيەت بار. ئۇنى يىسە، غەر ـ غەرە قىلسا گال ئاغرىغىغا پايدا قىلىدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، سۇيدۇكنى راۋان قىلىدۇ، مەيدىدىن تېز ئوتۇپ كېتىدۇ.

تەرخەمەك. ئۇ تۇز ۋە ئەگرى تۇرلەردە بولۇپ، ھەر ئىككىلىسى ئىككىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق. ئۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسلىتىدۇ، سۇيدۇكنى راۋان قىلىدۇ.

ئالتىنچى باب. قۇرۇق مۆۋە- يىمىشلەر

چىلان. ئۇ موتىدىل كېلىدۇ.

سەرپىستان (ئۇزۇم چوڭلۇغىدىكى چەتتىن كېسىلمىدىغان قۇرۇق مۆۋە). ھارارەتتە موتىدىل بولۇپ، كاناي، مەيدە، قوساقنى يۇمشىتىدۇ، سۇرگىچ دورىلىرىنىڭ ئوتكۇر تەسىرىنى پەسەيتىدۇ، ئىچ سۇرۇشكە ياردەم بېرىدۇ، سوزۇنەك كېسەللىگىگە پايدا قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىغا پايدا قىلىدۇ.

تاتلىق بادام. ئۇنىڭ بىر ئاز ئىسسىقلىغى بار، ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە ھول بولۇپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، يوتەلگە پايدا قىلىدۇ، كوكرەكنىڭ چىڭلىغىنى بوشىتىدۇ، جىگەر ۋە تالاقنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، لېكىن سىڭىشى قىيىنراق.

ئورمان ياڭغىي يەڭگى پىندۇق. ئۇ موتىدىل بولۇپ، سىڭىشى قىيىن، مىڭىنى كۈچەيتىدۇ، لېكىن قەيۋۇغايدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ، يەل، قوساق كوپۈش پەيدا قىلىدۇ.

ياڭاق. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق.

شاپتۇل. يوپۇرمىغىنىڭ سۇيى سۇرتۇش، تېمىتىش ۋە ئىچىشكە ئىشلىتىلىسە، ئىچكى ۋە سىرتقى ئەزالاردىكى قۇرۇتلارنى ئولتۇرىدۇ.

پەستە. ئۇ ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. لېكىن ئارتۇقچە هوللۇگىمۇ بار. ئۇ يۇرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، جىگەرنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ.

قۇرۇق ئۇزۇم. ئۇنىڭ ئېتى قۇرۇق ئىسسىق، ئۇرۇغى قۇرۇق سوغاق. بەزىلەر هول ئىسسىقمۇ دەيدۇ، ئۇ يوتەلنى پەسەيتىدۇ.

زەيتۇن. ئۇنىڭ ياخشى پىشقىنى قارا، خېمى ئاق بولىدۇ. پىشقىنى موتىدىل، خېمى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغاق.

يەتتىنچى باب. خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر

قىزىلگۈل. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، قۇۋۋىتى مۇرەككەپ دورىلارنىڭ قاتارىغا كىرىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇغىدا قاتۇرۇچانلىق قۇۋۋەت كۆچلۈك. ئۇ سەپرانىڭ هەركىتىنى پەسلىتىدۇ، ئىچ ئەزاغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، سۇيى كۆكۈل ئاينىش، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىغىنى پەسلىتىدۇ.

سەۋسەنگۈل. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق.

نەرگەسگۈل. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، هول، قۇرۇقلۇقتا موتىدىل. ئۇ مىڭنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، تۇتقاقلىق كېسەللىگىگە پايدا قىلىدۇ. لېكىن بېشىدا ئىسسىقلىغى بار كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

بەنەپشە. ئۇ ھول سوغاق بولۇپ، قانىنى كۆچەيتىدۇ، قاندىن ۋە سەپرادىن بولغان باش ئاغرىغىنى پەسەيتىدۇ، كوكرەكنى يۇمشىتىدۇ، كوز ئاغرىغىغا پايدا قىلىدۇ، يوتەلنى پەسەيتىدۇ.

مەرزەنجۇش. ئۇ قۇرۇق ئىسسىق. قاينىتىلغىنى ئىككىنچى دەرىجىلىك ئاۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ دەسلەپكى ئىستىسقاغا پايدا قىلىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، ھەمەل قىلىنسا ھېيزنى راۋان قىلىدۇ، كىندىك ئەتراپىدىكى ئاغرىقلارغا، باش ئاغرىغى، شەقىقە، لەقۋا، پالەچلەرگەمۇ پايدا قىلىدۇ، مىڭىنىڭ سۈددەلىرىنى ئاچىدۇ، بۇرۇن پۈتكەندە پۇرىسا ئاچىدۇ.

نەمام. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ پودىنىگە ئوخشايدۇ، ناھايىتى ئاق بولۇپ، يوپۇرمىغى سوزاپقا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدا پىشت ئولتۇرۇش خۇسۇسىيتى بار. ئۇ سوغاقتىن بولغان ئىششىقلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ، مەيدە ئاغرىغى، بەك تۈيۈپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان ھېچ تۈتۈشنى توختىتىدۇ.

نەسرىن ۋە شاھى سەپرەم. ئۇ قۇرۇق ئىسسىققا مايىل. نەسرىن ئىچ ئەزادىكى قۇرۇتلارنى ئولتۇرىدۇ، قولاق ۋە چىش ئاغرىقلىرى، ئىششىقلىرى، گال ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

خۇزاما. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مىڭىنىڭ سۈددەلىرىنى ئاچىدۇ، جىگەر ۋە بورەككە

قۇۋۇەت بېرىدۇ، چىقىرىندىلەرنى ھەيدەيدۇ، بالىياتقۇنى تازىلاپ، ھاملدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

پەرەنجى مشىك. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مىڭدە بولغان سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، يۇرەك ئۇيناشقا پايدا قىلىدۇ، سوغاقتىن ئاجىزلىغان مەيدە، جىگەر ۋە يۇرەككە قۇۋۇەت بېرىدۇ، قوپال تاماقلارنى سىڭدۈرىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

خەيرى. ئۇ موتىدىل، ئۇنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، سۈيدۈكنى ۋە ھېيىزنى راۋان قىلىدۇ. بالا ھەمرىيىنى ۋە ئولۇك بالىنى چۈشۈرىدۇ.

مەھرىگىيانىك يوپۇرمىغى. ئۇ ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ھۇشسىزلاندۇرىدۇ، ئۇخلىتىدۇ.

جىلىنار. بۇنىڭ يوپۇرمىغى ئىنارغا ئوخشايدۇ، مۇيىسى يوق، گۈلى قاتمۇ-قات بولىدۇ، ھارارىتى موتىدىل، بەزىلىرى بىرىنچى دەرىجىدە سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇ چىشنىڭ تۇۋىنى چىڭىتىدۇ، چىشقا قۇۋۇەت بېرىدۇ، قان تۈكۈرگەنگە پايدا قىلىدۇ، جاراھەتكە باسسا گوش ئۇندۇرىدۇ.

ياسمەن. ئۇنىڭ سېرىغى قۇرۇق ئىسسىق، ئېچى موتىدىل بولۇپ، قېرى كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئاس. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، قاتۇرۇچان كېلىدۇ. ئۇ ئىچ سۇرۇشنى، تەرلەشنى توختىتىدۇ، مۇنچىدا بەدەنگە سۈرتسە

بەدەننى قۇۋۇەتلىك قىلىپ، زەرەرلىك ھوللۇكلەرنى قۇرۇ- تىدۇ. قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىغى قولتۇقتىكى پۇرىغىنى كەتكۈزىدۇ.

بابۇنە. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بوشتىش، يۇمشىتىش، سۇرۇش، يېشىش خوسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇ مىڭگە ۋە ئەزالاردىكى بارلىق پەيلەرگە قۇۋۇەت بېرىدۇ.

كاپۇر. ئۇ ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغاق بولۇپ، بۇرۇننىڭ قېنىنى توختىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق، باش ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. پۇرىسا ئۈيقۇنى قاچۇرىدۇ، ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ھېس - تۇيغۇلىرىنى كۈچەيتىدۇ، لېكىن چاچنى پات ئاقارتىدۇ، باھنى توۋەن- لىتىپ قويىدۇ.

سەككىزىنچى باپ. ياغلار

كۈنجۈت يېغى. ئۇ ھارارەت ۋە قۇرۇقلۇقتا موتەدىل بولۇپ، گالدىكى قاتتىقلىقنى يۇمشىتىدۇ، يوتەلگە پايدا قىلىدۇ. لېكىن مەيدىنى سۇسلاشتۇرىدۇ.

ياڭاق يېغى. ئۇ قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، يېشىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇ لەقۋا، پالەچ، تەشەننۇجلارغا پايدا قىلىدۇ.

بادام يېغى. ئۇ ئىسسىقلىق ۋە ھوللۇكتە موتىدىل. تاتلىق بادام يېغى سوغاق، ھوللۇگى كۈچلۈك بولۇپ، سەرسام، گال قۇرۇش، يوتەلگە ئوخشاشلارغا پايدا قىلىدۇ.

ئاچچىق بادام يېغى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، سۈددەلەرنى ئاچىدۇ.

زىغىر يېغى: ئۇ قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بەدەننى ئىسسىتىش، يۇمشىتىش، سۈددەلەرنى ئېچىش ئۈچۈن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

زەيتۇن يېغى. ئۇ قۇرۇق سوغاق بولۇپ، ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، غەلىز هورلارنى يوقىتىدۇ.

بەنەپشە يېغى. ئۇ سوغاقلىق ۋە هوللۇكتە موتىدىل بولۇپ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ، مىڭگە، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىغىغا پايدا قىلىدۇ، ئۇيقۇسى كەلمىگەنلەر ـ نىڭ ئۇيقۇسىنى كەلتۈرىدۇ. ئەگەر قاپاق ئۈرۈغى ئېلىشتۇرۇپ چىقىرىلغان ياغ بولسا، تېخىمۇ ياخشى ئۈخلىتىدۇ.

قىزىلگۈل يېغى. ئۇ قۇرۇق سوغاق بولۇپ، قاتۇرۇچان كېلىدۇ. ئۇ ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىغىغا پايدا قىلىدۇ. مەسىلەن، ئۇنى بىر ئاز سىركە ۋە گۈلاپ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پۈرسا، باش ئاغرىغىنى پەسەيتىدۇ، بەدەنگە سۈرتسە قىچىشقاقنى پەسەيتىدۇ، ئۇششاق سۇلۇق چاقىلارغا سۈرتسە سۇيىنى تارتىپ قۇرۇتىدۇ.

ياسىمەنگۈل، نەسرىنگۈل ياغلىرى. بۇلار ئىككىسىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، سوغاقتىن بولغان پەي ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، بالىياتقۇ ئاغرىغىغا پايدا قىلىدۇ.

سوگەت يېغى. سوگەتنىڭ چېچىگى كۈنجۈت يېغىغا

سىلىپ ئاپتاپتا قويۇپ چىقىرىلىدۇ. ئۇ ئىسسىقلىق ۋە سو-غاقلىقتا موتىدىل بولۇپ، سوغاقتىن بولغان باش ئاغرىنى-غا پايدا قىلىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

كوكنار ئۇرۇغىنىڭ يېغى. ئۇ ھۇشسىزلاندۇرىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، نەزلىنى توختىتىدۇ.

كەندىر يېغى. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، يەلنى يوقىتىدۇ، لېكىن مەنىنى قۇرۇتىدۇ، باش ئاغرىغى پەيدا قىلىدۇ.

قىزىل قىچا يېغى. ئۇ توتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

پىستە يېغى. ئۇ ئىسسىق ۋە موتىدىل بولۇپ، سوغاق ئەزالارغا ئىسسىقلىق بېرىدۇ. بەدەننى ياغلىسا، بەدەننى ئىسسىقلىققا ئوزگەرتىدۇ، ئۇ، تۇرۇپ يېغىدىنمۇ ئىسسىغراق بولۇپ، سوزۇلما ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ، قۇ-لاقنىڭ سۇددەلىرىنى تازىلاپ، قۇلاقنى ئاچىدۇ. پالەچ، رەئىشەلەرنى ياغلاپ ئۇۋۇلسا، ياخشى مەنپەئەت بېرىدۇ.

نىلۇپەر يېغى. ئۇ ھول سوغاق بولۇپ، قۇۋۇتە-تتە بىنەپشە يېغى بىلەن ئوخشاش. لېكىن ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىغى ئۈچۈن ئۇنىڭ قۇۋۇتى بىنەپشە يېغىدىن كۆچلۈك.

مەرزەنجۇش يېغى. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بۇزۇق يەلنى ھەيدەيدۇ، سوغاقتىن بولغان باش ئاغرىغىنى يوقىتىدۇ، مىڭنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ.

سەۋسەنگۈل يېغى. ئۇ قۇرۇق ئىسسىق، يۇمشاق بولۇپ، پەيلەرنى يۇمشىتىدۇ، بالىياتقۇ ئاغرىغى ۋە سوغاقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىغىغا پايدا قىلىدۇ، قۇلاقنىڭ غوڭۇلدىشىنى يوقىتىدۇ.

نەرگەس يېغى. ئۇ ئىسسىق بولۇپ، ئەزالارغا ئىسسىقلىق يەتكۈزىدۇ. نەرگەس يېغىنى چىقىرىش ئۇسۇلى 2 خىل. بىرىنچىسى نەرگەس سېقىپ چىقىرىلىدۇ. مەسىلەن، كۈنجۈت، بادام ياغلىرىغا ئوخشاش. ئىككىنچىسى نەرگەسكە باشقا نەرسە قوشۇش ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ، مەسىلەن، بۇ دورا قاينىتىپ، دورىنىڭ قۇۋۇتى سۇغا چىققاندا سۈزۈۋېلىنىدۇ، ئۇنىڭغا كۈنجۈت يېغى ياكى بادام يېغى قوشۇپ، سۇيى تۈگىگىچە قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىنىدۇ.

توققۇزىنچى باب. خۇشبۇي دورا ماتېرىياللىرى

ئىپار. بۇ ئىسسىقلىغى ۋە قۇرۇقلۇغى كۈچلۈك دورا بولۇپ، ئۇچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ يۇرەكنى كۈچەيتىدۇ، ئادەمگە غەيرەت قوشىدۇ، ئۇ سەۋدا ئىللىتى بار كىشىلەرگە بەكمۇ مەنپەئەتلىك، سوغاق شەھەر ۋە سوغاق پەسىللەردە تېخىمۇ پايدىلىق. ئۇ كۈچىدىن قالغانلارغا، كۆڭۈل ئاينىشقا پايدا قىلىدۇ، دىماقنىڭ سۈددەلىرىنى ئاچىدۇ، قوپال يەللەرنى ھەيدەيدۇ، ئۇ بادام يېغى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىپ بېرىلىدۇ.

ئەنبەر. ئۇنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىغى ئىپارنىڭكىدىن كەم. ئۇ يۇرەككە پايداقلىدۇ، مىڭنى كۈچەيتىدۇ، ھېسسى تۇيغۇنى زىيادە قىلىدۇ، بولۇپمۇ قېرى كىشىلەرگە بەك پايدىلىق.

ئۇدى ھىندى (چىڭشياڭ). ئۇ ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتا موتىدىل بولۇپ، جىگەر، يۇرەك، مەيدىلەرگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. مىڭنى كۈچەيتىدۇ، ھېس - تۇيغۇنى زىيادە قىلىدۇ.

كاپۇر. ئۇ ئۇچىنچى دەرىجىدە سوغاق ۋە قۇرۇق بولۇپ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، ئىسسىق زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ، ئىسسىغى بار كىشىلەرنىڭ تۇيغۇلىرىغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، لېكىن چاچ - ساقالنى پات ئاقارتىدۇ، باھنى تۇۋەنلىتىدۇ. پۇرىسا ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ.

سەندەل. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۇلىدا قۇرۇق. ئۇ ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىغى، ئىسسىقتىن بولغان خاپىقانلارغا پايدىلىق، تاشقا سۈرۈپ ئىچكۈزۈلسە، ئىسسىق سەپرادىن بولغان مەيدىنىڭ ئاجىزلىغىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇ ھەم چېپىلىدىغان، ھەم ئېچىلىدىغان دورا بولۇپ، كوپىرەك سىل قىزىتمىسى، تەپى مۇھرىقىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

زەپەر. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق. ئۇ جىگەرنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، رەڭگى - رويىنى چىرايلىق قىلىدۇ، كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، ئۇخ-

لىتىدۇ، يۇرەككە قۇۋۇەت بېرىدۇ، لېكىن ئىشتىھانى كېمەيتىدۇ، باشنى ئاغرىتىپ قويىدۇ. شۇڭا قىزىلگۈل بىلەن ئىستىمال قىلىش لازىم.

قەلەمپۇر. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىلىك ئاخىرىدا ئىسسىق بولۇپ، مەيدە، جىگەر، مىڭە، يۇرەككە قۇۋۇەت بېرىدۇ، قەينى ۋە كوكۇل ئاينىشنى توختىتىدۇ.

جويۇز. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مەيدە، كوزگە قۇۋۇەت بېرىدۇ، كوز ئاغرىغىغا پايدا قىلىدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، سوغاقتىن بولغان مەيدە، جىگەر، تال ئاجىزلىغىغا مەنپەئەت بېرىدۇ، قاتۇرۇ - چانلىق خوسۇسىيەتكە ئىگە.

قۇست. ئۇ ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ھەر قانداق ئەزانى ئىسسىتىش لازىم بولغاندا ئىستىمال قىلىنىدۇ.

سۇككى. ئۇ قۇرۇق سوغاق بولۇپ، ئىچكى ئەزا - لارغا قۇۋۇەت بېرىدۇ، پەي كېسەللىكلىرى ئۈچۈن بەكمۇ ياخشى، باھنى زىيادە قىلىدۇ، ئىچنى قاتۇرۇپ، قانىنى توختىتىدۇ.

سۇنبۇل. بۇ 2 قىسىمغا بولۇنىدۇ. بىرى سۇنبۇل ھىندى بولۇپ، سۇنبۇل لەتىف دېيىلىدۇ. يەنە بىرى سۇنبۇل رۇمى بولۇپ، ناردىن دېيىلىدۇ. بۇلار بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، مەيدە ۋە جىگەرگە تېگىلسا پايدا قىلىدۇ.

بەسباسە. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ،

ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، تاماقنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ، يەل-نى ھەيدەيدۇ، سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، ھوللۇكنى قۇرۇتىدۇ، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىشنى يوقىتىدۇ، كوكۇلنى ئاچىدۇ.

قاقىلە. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، كوكۇل ئاينىشنى پەسلە-تىدۇ. ئۇ تاتلىق ياكى ئاچچىق ئانار سۇيى بىلەن ئىستىمال قىلىنسا قەينى توختىتىدۇ، مەيدىنى ۋە ئۇچەينى پاكىزلەيدۇ. بۇ 2 قىسىمغا بولۇنىدۇ. بىرى، قاقىلە كىبار يەنى چوڭ قاقىلە دېيىلىدۇ، كىچىگى لاچىندانە دېيىلىدۇ.

ئونىنچى باب. تاماققا سېلىنىدىغان قوشۇمچە نەرسىلەر

يۇمغاقسوت، زىرە، سەئتەر، كۇريا، زىرەئى رۇمى، جۇۋىنە، سىيادان، قارىمۇچ، داريچىن، زەنجىۋىل، خو-لىنجان، ئۇشەق، ھىلىۋ ئۇرۇغى. بۇلارنىڭ ھەممىسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، يەلنى ھەيدەيدۇ، قوساق كوپكەنى بوشىتىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، مەيدىدىكى ھوللۇكنى يوقىتىدۇ.

قەزىل قىچا. بۇ توتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بەلغەمنى تازىلايدۇ. بىر ئەزادا قان توختاپ قالسا ئۇنىڭ ئەسىرىنى يوقىتىدۇ، تىلدىكى ھوللۇكنى قۇرۇتىدۇ.

ئون بىرىنچى باب. ئېچىتقۇلار

سىركە. قۇرۇق سوغاق بولۇپ، سەپرانى يوقىتىدۇ، ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، لېكىن سەۋدا مىزاجلارغا زەرەر قىلىدۇ.

مەرى. قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مەيدىنى ئىسسىتىدۇ، ناشتىدا ئىچسە قۇرۇتنى ئولتۇرىدۇ. ئۇ مۇنداق ياسىلىدۇ: ئارپا ئۇنى بىلەن نوخۇت كېپىگى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇلىدۇ، ئۇستىگە تۇز قويۇپ 40 كۈنگىچە يازنىڭ ئاپتىۋىدا قويۇلىدۇ، ئاندىن سۈيى سۈزۈۋېلىنىدۇ. بۇ قەدىمقى ئېچىتقۇلار جۈملىسىگە كىرىدۇ.

سىركىگە چىلانغان سامساق. بۇنداق سامساقنىڭ ئىسسىقلىغى كېمەيمەپ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. كونا سىركىگە پىيازنى چىلىسا باشقا ھور ئورلەشنى پەسەيتىدۇ ھەم ئۇسساتمايدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئون ئىككىنچى باب. مۆۋە شەرىۋەتلىرى ۋە رۇببىلەر①

ئۈزۈم شەرۋىتى. ئۇنىڭ يېگىمسى ئىسسىق، كونىسى

① رۇببى دەپ مەلۇم بىر چوپ ياكى مۆۋە، ئۇرۇقىنى بەلگىلىك ۋاقىت چىلاپ، قاينىتىپ، قويۇقلاندۇرۇپ تەييارلىغان ياسالمىغا ئېيتىلىدۇ.

قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ قانچە كۆنا بولسا شۇنچە ئىسسىق بولىدۇ. قۇرۇق ئۆزۈمنىڭ شەرۋىتى ئىسسىقلىق ۋە هول-لۇكتە موتىددىل كېلىدۇ. لېكىن قوساقنى كوپتۇرۇۋېتىدۇ.

خورما شەرۋىتى. ئۇ هول ئىسسىق بولۇپ، باشقا شەرۋەتلەرگە قارىغاندا، ئېغىرراق، بەدەنگە يېقىشى ئىنتايىن ياخشى. شۇنە بۇنىڭدىنمۇ ئېغىر بولۇپ، مەيدىدىن تەسلىكتە ئوتىدۇ، خورما شەرۋىتى ئىچنى يۇمشىتىدۇ، لېكىن سۇددە پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

شىكەر ئىسكەنجىبىن①. ئۇ سوغاق بولۇپ، مەيدىگە پايدا قىلىدۇ، سەپرادىن بەلغەمنى ئاجرىتىدۇ، مادداىدىن بولغان تەپلەرنى ياندۇرىدۇ، هارارەتنى پەسەيتىدۇ، ئۇ-ڤۇنەتنى قايتۇرۇپ، چاپلىشاقلىقنى خىلىتلەرنى ئاجرىتىدۇ، سۇددەنى يوقىتىدۇ، ئىسكەنجىبىن بۇزورى ۋە مائىل ئۇسۇلى ئىسسىق بولۇپ، مەيدىگە پايدىلىق. ئۇ سۇددەسى بار كىشىلەرگە، جىگەرنىڭ مىزاجى سوغاقتىن بۇزۇلغانلارغا، بەلغەمدىن بولغان كونا تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ.

بىنەپشە شەرۋىتى. ئۇ موتىددىل، سىلىشلىك بولۇپ، هوللۇك پەيدا قىلىدۇ، كوكرەك، ئوپكە، كاناي شاخچىلىرى-غا ئوبدان پايدا قىلىدۇ، سەپرانى سۇرىدۇ، يوتىلى بار تەپلەر-گە، قۇرۇقلۇقنى بارلارغا، زاتىلجەنبە ۋە سانجىقلارغا پايدىلىق.

ئالما ۋە بېيىنىڭ رۇبىلىرى. بۇلار سوغاق بولۇپ، ئىچنى قاتۇرىدۇ، خاپىقانغا پايدا قىلىدۇ، ئۇسسۇز-لۇقنى پەسەيتىدۇ.

① شىكەر، ئۆزۈم سىركىسى ۋە سۇنىڭ بىرىكمىسى.

رۇببى ھۇسرەم. ئۇ قۇرۇق سوغاق بولۇپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سەپرانى كېسىدۇ. ئىچنى، قەينى توختىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئانار شەرۇبتى. ئۇ ئىسسىق بولۇپ، مەيدىگە پايدا قىلىدۇ، كوكۇل ئاينىشنى، ئۇسسۇزلۇقنى، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ. تاتلىق ئانارنىڭ رۇببىسى مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىپ، يوتەلنى پەسەيتىدۇ. ئاچچىق ئانارنىڭ رۇببىسىمۇ ئىشتىھانى ئېچىپ، قەينى توختىتىدۇ.

شاتۇت شەرۇبتى. ئۇ سوغاق بولۇپ، ئىچنى ماكدۇرىدۇ، ھاراقتىنى پەسەيتىدۇ، گال ئاغرىغى ۋە گال ئىششىغىغا پايدا قىلىدۇ.

ئون ئۇچىنچى باب. گۇلقەن ۋە مۇرابباالار

شېكەر گۇلقەنى. ئۇ مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، قىزىتىدۇ، سەپرا ۋە بەلغەمنى چىقىرىدۇ. ھەسەل بىلەن ياسالغىنى تېخىمۇ ئىسسىق.

بەنەپشە گۇلقەنى. ئۇ موتىدىل ھەم سىگىشلىك بولۇپ، يوتەلگە ۋە كوكرەككە پايدا قىلىدۇ، لېكىن مەيدىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ، ئىشتىھانى تۇتىدۇ.

زەنجۇبىل مۇرابباسى. ئۇ ھەسەل بىلەن قىلىنغان بولسا، مەيدىنى قىزىتىدۇ. بورەك ۋە جىگەرنىمۇ قىزىتىدۇ، بەلغەمنى يۇمشىتىدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ، باھىنى قوزغايدۇ.

ھېلىلە مۇرابباسى. ئۇ ھەسەل بىلەن قىلىنغان

بولسا مەيدىگە قۇۋۇەت بېرىدۇ، چاچ-ساقالغا پات ئاق كىرگۈزمەيدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، ھوللۇكنى قۇرۇتىدۇ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ، بۇۋاسىرگە پايدا قىلىدۇ، بەلغەم كويگەنلىكتىن پەيدا بولغان سەۋدانى يوقىتىدۇ.

بىيە ۋە ئالما مۇرابباسىرى. بۇلار قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مەيدە ۋە يۇرەككە پايدا قىلىدۇ، سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

لىمۇن مۇرابباسى. ئۇ مەيدىنى قەزىتىپ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ،كوكرەك ۋە كانايىنى تازىلايدۇ، مەيدىگە قۇۋۇەت بېرىدۇ.

ئون توتىنچى باپ. قايىنىتىلغان نەرسىلەر

شوربا. ئۇ ئىچنى يۇمشىتىپ، تەپكە پايدا قىلىدۇ. ساغلام ۋە مىزاجى موتىدىل كىشىلەرگە بۇنىڭدەك ياخشى ۋە مۇۋاپىق تاماق يوق، لېكىن دورا قوشۇلسا قوشۇلغان دورىنىڭ مىزاجىغا ئۆزگىرىدۇ، سىركە قوشۇلسا، تەپلەرگە پايدا قىلىپ، سەپرانى كېسىدۇ، قاننىڭ تېزلىگىنى يوقىتىدۇ، قويۇق بەلغەمنى يۇمشىتىپ چىقىرىدۇ. ئۇ ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە پايدىلىق، سېرىق كېسەلگە، سۇددەلەرگەمۇ پايدا قىلىدۇ، ئەمما سەۋداۋى مىزاجلىق كىشىلەرگە، كوكرەكنىڭ چىڭلىغىغا زەرەر قىلىدۇ.

زىروباج يەنى سىركە ۋە قۇرۇق يىمىش قوشۇپ قىلىنغان شورپا. ئۇنىڭغا زەپەر قوشۇپ خۇشبۇي قىلىنىدۇ. زىرە قوشۇلىدۇ، بەزى تاتلىق نەرسىلەرمۇ، سۇتمۇ قوشۇلىدۇ. بەزىلەر ئۆزۈم غورىسى، ئاچچىق ئانار سۇيى، سىماق سۇيى، ئالما سۇيى قوشۇپ قاينىتىدۇ، بۇنىڭ قۇۋۇتى قوشۇلغان نەرسىلەرنىڭ قۇۋۇتى ۋە خۇسۇسىيىتىگە قاراپ ئوزگىرىدۇ.

ھالۋا. ئۇ ياغ ۋە ھەسەل بىلەن قىلىنغان بولسا، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. قانىنى زىيادە قىلىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، كوكرەك ۋە ئوپكىنى ياخشىلايدۇ. سوغاق بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەر ئۈچۈن مۇۋاپىق. ھالۋا بۇغداي ئۇنى ياكى گۈرۈچ ئۇنى بىلەن ئېتىلگەن بولسا، تەسلىكتە سىڭىدۇ، سۇددە پەيدا قىلىدۇ (بۇغداي ياكى گۈرۈچ ئۇنىدا ياغ قوشۇپ ئېتىلگىنى ئاتىلا دېيىلىدۇ).

ئونىنچى ماقالا. مۇرەككەپ دورىلار ۋە ئۇلارنى ياساش، ئىشلىتىش

بىرىنچى باپ. ھەب دورىلار

ھەببى شىپا

تەركىۋى: زەنجىۋىل، جۇزبوۋانىك ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇنگدىن، رەۋەندچىنى 3 مىسقال 6 فۇك، ئىت ياڭىغى ئۇرۇغى 10 مىسقال 8 فۇك.

ياسىلىشى: ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قۇققۇئى نەپسانى، قۇققۇئى تەبىسگە ئوخشاش بارلىق قۇققۇتنى كۇچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى شىپانىك ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: ئىت ياڭىغى ئۇرۇغى 12 مىسقال، رەۋەندچىنى 8 مىسقال، زەنجىۋىل، ئەرەپ يىلىمىنىك ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، كوكنار ئۇرۇغى، كوكنار شاكىلىنىك ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.

ياسلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىق، سوغاقتىن بولغان باش ئاغرىغى، ئىسسىق، سوغاقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە، كونا تەپلەرگە ئىشلىتىلىدۇ، تەپ تۇتۇشتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ، قۇلۇنجى كېسەللىگىنىڭ ئاغرىغىنى پەسەيتىدۇ.

ھەببى شىپانىڭ ئۇچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: ئىت ياڭىغى ئۇرۇغى 1 مىسقال، زەنجىۋىل 2 مىسقال، رەۋەندچىنى 3 مىسقال.

ياسلىشى: سوقۇپ، شېكەر سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەب ياسلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا باش ئاغرىغى، مەيدە سۇسلىشىش، جىگەر ئاجىزلىشىشلارغا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ، ئەپيۇن خۇمارىنى يوقىتىش تەسىرىمۇ بار (بۇ دورا ھەببى بەھەل دەپمۇ ئاتىلىدۇ).

+ ھەببى تانىكار

تەركىۋى: سەبرى سۇقۇتىرى 16 مىسقال، قارا-مۇچ 12 مىسقال، تانىكار 2 مىسقال، ئاق مىڭدىۋانە ئۇرۇغى 1 مىسقال 5 ۋۇك.

ياسلىشى: سوقۇپ، نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەپ ياسلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەيدە ئاغرىغىغا، قوساق كوپكەنگە، ئېغىر ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا يەل ھەيدەش ئۇ- چۇن 3 داندىن بېرىلىدۇ. ئارتۇغراق بېرىلسە ئىچىنى يۇمشىتىدۇ. ھەمىشە يېپ بەرسە يەلنى قويمايدۇ.

ھەببى مۇخرىج

تەركىۋى: سەبرى سۇقۇتىرى 2 مىسقال، ئاق توربۇت 4 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى 8 مىسقال، دەند 60 دانە، بادام يېغى ياكى بادامنىڭ ئاقلانغان مېغىزى 2 يېرىم مىسقال، تەمرى ھىندى جەۋھىرى ياكى لىمون جەۋھىرى 1 مىسقال.

ياسىلىشى: نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 داندىن 7 داندىغچە بېرىلىدۇ، ئىچنى بوشىتىش ئۈچۈن سۈرگە دورىسى سۈپىتىدە ئىش- لىتىلىدۇ. دەند ناھايىتى كۈچلۈك سۈرگە دورىسى بولۇپ، ئاقلاپ ئىشلىتىش ۋە مىقتارىغا قاتتىق رىايە قىلىش لازىم.

ھەببى نارمىشك

تەركىۋى: مەستىكى، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، دارچىن، قارمۇچ، پىلپىل، نارمىشك، سۇقمۇنىيانىڭ ھەربىرى 1 يېرىم مىسقالدىن، شېكەر بارلىق دورىلار بىلەن باراۋەر مىقتاردا.

ياسلىشى: يۇقۇرىدىكى دورىلارغا ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: قوساق ئاغرىغىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇ، بوش سۇركە دورىسى بولۇپ، قوساق ئىسسىقلىقانىنى ياندۇرۇدۇ، ئىشتىهانى ياخشىلاپ، تاماقنىڭ هەزىم قىلىنىشىغا يار-دەم بېرىدۇ، مەيدىنى قۇۋۇەتلەيدۇ. قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ،ئىچ قاتقاقلىقتىن بولغان مەيدە ئاغرىغىغا پايدا قىلىدۇ.

هەببى نارمىشكنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: مەستىكى، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، داريچىن، پىلپىل، نارمىشك، سۇقمۇنىيانىڭ هەربىرى 1 سەردىن، ئاق قەن 8 سەر.

ياسلىشى: يۇمشاق سوقۇپ، 5 فۇڭلۇقتىن هەب ياسلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قۇلۇنجى كېسەللىگىگە بېرىم مىسقالدىن، باشقا كېسەللىكلەرگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ. بۇ دورا چاپ-لىشاڭغۇ قويۇق خىلىتتىن بولغان قوساق ئاغرىغى، قەۋزى-يەتنى بوشىتىش، قوساق ئېسىلىشنى قايتۇرۇش، ئىشتىهانى ياخشىلاش، تاماق هەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، مەيدىنى كۈ-چەيتىش ۋە قۇلۇنجىنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

هەببى سورىنجان

تەركىۋى: سېرىق هىلىلە پوستى، سەبرى سۇقۇ-

تىرى، سورىنجانىنىڭ ھەربىرى 5 مىسقالدىن، سانايى مەككە، مەستەكى رۇمى، زەپەرنىڭ ھەربىرى 1 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن ئالـ ريلاشتۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاخشامدا قاپناقسۇ بىلەن 1 مىسـ قالغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئىرقۇننىسا، يەل ۋە ھوللۇكتىن بولىدىغان پۇت، قول، بەل ئاغرىقلىرى ئۈچۈن پايدىلىق.

ھەببى سورىنجانىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: سىرىق ھېلىلە، سەبرى سۇقۇتىرى، سورىنـ جانىنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: 2 دانىدىن 4 دانىغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورىنىڭ ئىرقۇننىسا ئۈچۈن ئۈنۈمى ياخشى. ياشانغان كىشىلەردىن ئىرقۇننىسا بىلەن ئاغرىغانلار بۇ دورا بىلەن داۋالانغاندا 5 – 6 قېتىم ئىچى سۈرگەندىن كېيىنلا ساقايغان.

ھەببى سورىنجانىنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: سورىنجان، سىرىق ھېلىلە پوستىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، قىزىلگۈل 3 مىسقال 6 فۇڭ، شەنـ

جەرىق، كۆشتە (سىر)، توربۇتنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەپ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا يېرىم مىسقالدىن يىيىلىدۇ. بۇ دورا ماپاسىل كېسەللىگى بىلەن ئاغرىپ، ئايىغىدىن يىرىڭ ۋە سېرىق سۇ چىقىپ تۇرغانلارغا پايدا قىلىدۇ.

ھەببى شەبيار

تەركىۋى: سەبرى سۇ قۇتىرى 7 مىسقال 2 فۇڭ، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، ئاق توربۇتنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن، سۇقمۇنىيا 1 مىسقال.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئارپا بېدىيان قاينىتىپ پارغا ئايلاندۇرۇپ، پار سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن يىيىلىدۇ. باش ئاغرىغى ۋە كوزنىڭ قاراڭغۇلىشىشىنى داۋالاشقا، كوزنىڭ كورۇش قۇۋۋىتىنى ئارتتۇرۇشقا، مەيدە ئاغرىغىنى پەسەيتىشكە نېرىلىدۇ.

ھەببى غارىقۇن

تەركىۋى: غارىقۇن 3 مىسقال، توربۇت 5 مىسقال، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىمىسى 1

مىسقال، ئايارەج پەيقىرا، شەھىمى ھەنزەل، ئىەنزۇرۇتنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، زەغىر قاينىتىلغان سۇ ياكى ئادەتتىكى سۇ بىلەن ھەپ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە بېرىلىدۇ. بۇ دورا سوغاقتىن بولغان كوكرەك ۋە ئوپكە ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

ھەببى بەنەپشە

تەركىۋى: بەنەپشە 4 مىسقال، توربۇت 2 مىسقال، مەھمۇدە 6 فۇك، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتىمىسى 1 مىسقال 2 فۇك.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن ھەپ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا كوكرەكنى بۇزۇق خىلتىلەر-دىن تازىلايدۇ، نەپەس ئېلىشنىڭ قىيىنلىشىشىنى تۇزىتىدۇ، سەپرانى كېسىدۇ.

ھەببى قوقىيا

تەركىۋى: سەبرى سۇقۇتىرى، ئەپسەنتىن، مەستەكى، غاربقۇننىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا، شەھمى ھەزەل، سۇقمۇنىيانىڭ ھەربىرى يېرىم ھەسسىدىن.

ياسلىشى: قوشۇپ، چىكسەي سۇيى بىلەن ھەپ ياسلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر قېتىمدا 1 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا ھول سوغاقتىن بولغان ئاغرىقلارغا، باش ئاغرىغى، باشتىك يېرىمى ئاغرىشلارغا ياخشى پايدا قىلىدۇ، كوزنىك كورۇش قۇۋۋىتىنى تېزلىتىدۇ، قويۇق فەزلىلەرنى چىقىرىۋېتىدۇ.

ھەببى ئازاراقى

تەركىۋى: پىششىقلانغان كۇچۇلا، قارىمۇچنىك ھەر بىرى 1 سەردىن، جەدۋار 1 مىسقال، كۇندۇر 2 مىسقال.

ياسلىشى: ئەرەپ يىلىمى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەپ ياسلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قول، ئاياق، بەللەرنىك ئاغرىشىغا، ھول مىزاجىغا پايدا قىلىدۇ.

ھەببى ئازاراقنىك ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: كۇچۇلا تالقىنى، قارىمۇچ، جۇزبوۋا، بەسباسە، زەنجىۋىل، قەلەمپۇرنىك ھەربىرى باراۋەر مىقتاردا، قەن 6 مىسقال 2 ۋۇك.

ياسلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ئادەم بەدىنىدىكى هوللۇكنى يوقىتىش، تىز، پۇت ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش ۋە باهـنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

هەببى ئازاراقمنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: كـۈچۈلا، هەنزەل يىلتىزى، قارىمۇچنىڭ هەربىرى 3 بېرىم مىسقالدىن.

ياسىلىشى: قەن قىيامى ياكى هەسەل بىلەن يـۇغۇرۇپ، نوخۇت چوڭلۇغىدا هەب ياسىلىدۇ، كۈچۈلا نار - جىل بىلەن بىللە سوقۇلۇپ، هول زەنجىۋىل سۇيى بىلـەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەهۋالىغا قاراپ، هەر كۈنى 1 ياكى 2 دانە بېرىلىدۇ. ئەگەر گالنى قۇرۇتسا، ناۋات، مەسكەنىڭ هەر بىرىدىن 6 مىسقالدىن ئارىلاشتۇرۇپ يىسە بولىدۇ. بەلغەمى كېسەللەر ئۈچۈن بىر هەپتىدىن 2 هەپـتىگىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا هوللۇكتىن بـولـغان ماپاسىل ئاغرىقلىرى، بەلغەمى يوتەل، زىققىنەپـەس، نەز- لەنىڭ قوزغىلىشى ۋە هوللۇكتىن بولغان ئىچ ئـوتـۇشـكە پايدىلىق.

هەببى كەبرىت

تەركىۋى: تازىلانغان گۈڭگۈرت 2 سـەر، تـومۇر دورىسى (تومۇر دورىسى بولمىسا، چوپچىنى سالسىمۇ بولىدۇ)،

نوشۇدۇر، ئاقىر قەرھانىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن.

ياسىلىشى: تالقان قىلىپ، نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەپ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاقما جاراھەت، چاشقان يارىسى، يەل يارىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى مۇمسىڭ

تەركىۋى: ئىت ياڭمىغى ئۇرۇغى، قارىمۇچىنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن، ئەرەپ يىلىمى 3 مىسقال (ئەرەپ يىلىمى بولمىسا ئۇرۇڭ يىلىمى ئىشلىتىش مۇمكىن).

ياسىلىشى: ھەپ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۇنى ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا 1 - 2 دانىدىن بېدىيان ئەرەقى بىلەن يېيىلىدۇ. بۇ دورا مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى چەكلەش ئۇچۇن بېرىلىدۇ.

ھەببى سەبرى

تەركىۋى: تەرەنجىبىن، ئەنىسۇن، ئارپا بېدىيان مەستىكى رۇمى، جۇۋىنە، نىلۇپەر، قارىمۇچ، سانايى مەككە، دارچىن، زەنجىۋىل، بىنەپشە، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، نەمەكى لاھۇرىنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا، سەبرى سۇقۇتىرى بىر ھەسسە.

ياسىلىشى: نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەپ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چوڭ كىشىلەرگە 2 دانىدىن 5 دانىدىن تاماققا بېرىلىدۇ. بۇ دورىنى يىگەن كىشىلەرنىڭ تاماققا شويلا، ئاق شورپا، سۈتلۈك ئاتىلا، بۇغداي ئۇنىدا ياسىغان ئۇماچ بېرىلىدۇ. بۇ دورا دوڭسىقتا تاش بار كېسەللىكلەرگە، ئۇچەي، قوساق ئاغرىقلىرى، قانىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە مەيدە سۇسلاشقانغا ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

ھەببىي مۇقىل

تەركىۋى: ئاقلانغان ئامبىلە 12 مىسقال، سىرىق ھىلىلە پوستى، قارا ھىلىلىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، مۇقىل 3 سەر 6 مىسقال، ھەببىلئاس 4 سەر 8 مىسقال، قەن 4 جىڭ

ياسىلىشى: قەننى قىيام قىلىپ، شۇ قىيامدا خېمىر يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەيدە، ئۇچەي ۋە بۇۋاسىر ئاغرىقلىرى ئۇچۇن بېرىلىدۇ.

ھەببىي مۇقىلنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: ئاقلانغان ئامبىلە، سىرىق ھىلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ھىلىلە كابىلى پوستى، قارا ھىلىلە، جۇسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، مۇقىل ئەزرەق 4 مىسقال.

ياسىلىشى: مۇقىلنى چالا سوقۇپ، جۇسەينىڭ سۇيىگە چىلاپ، قالغان دورىلارنى ئېلىشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەپ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ناشتىدىن بۇرۇن 9 دانىدىن 15 دانىغىچە يېيىلىدۇ. لېكىن سەۋداۋى نەرسىلەردىن پەرھېز قىلىش كېرەك. بۇ دورا بۇۋاسىرغا ۋە ئىچ قېتىپ قېلىشقا پايدىلىق.

ھەببى شاتەررە

تەركىۋى: سىرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى، قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ھەمۇرى 8 مىسقال 4 فۇڭ، سۇقەمۇنىيا 3 مىسقال، شاتەررە 5 مىسقال.

ياسىلىشى: شاتەررە ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىپ ھەپ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر قېتىمدا 1 - 2 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا قىچىشقاق، تەمرەتكە، ئەزالارنىڭ قۇرۇق قىچىشىدىغانلىغى ۋە باشقا چىقىدىغان سۇلۇق چاقىلارغا پايدا قىلىدۇ.

ھەببى جەدۋار

تەركىۋى: جەدۋارىچىنى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، پىلپىل، كەھرىۋانىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، قارىمۇچ،

زەنجەۋىل، خولىنجان، دارچىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئۇدى قىمارى، ئۇدى خام، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىنىنىڭ **ھەر بىرى** 2 مىسقالدىن، خۇسىيەتۇسسۇئىلەپ، شاقاۋۇل، بالىنگو ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، شېكەر قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ، ئالتۇن قەغەزگە ئوراپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يېمىشكە يېرىم مىسقالدىن بېرىلىدۇ. بۇ دورا يۇرەككە قۇۋۋەت بېرىش، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، باھانى كۈچەيتىش، خاپىقان كېسەللىگىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ باھانى كۈچەيتىش ئۈچۈن كوپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى سىماپ

تەركىۋى: سىماپ، پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى (ئاقلانغان)، ھول خېنەگۈلىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، مۇقىل، كەتىرا، ئەرەپ يېلىمى، ئەنزۇرۇت، رەۋەندچىنى، ئاق توربۇتنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، غاريقۇن، بۇغداي كراخمالى، زەپەر، مەستىكىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، كاپۇر، ئېسىل پارپا، مەھمۇدەنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سىماپ ئاق ماتانىڭ ئىچىگە ئېلىنىپ،

بىر نەچچە قېتىم سىقىپ ئوتكۈزۈلۈپ، لىمۇن سۈيى ۋە خېنە بىلەن ئولتۇرۇلىدۇ، ئاندىن قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، لىمۇن سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوخۇت چوكۇلۇغىدا ھەپ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 داندىن يېيىلىدۇ، بۇ دورا سەپرىس، ماخاۋ، كونا جاراھەت، ئاقما كېسەللەكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى خىزران

تەركىۋى: ئايارەج پەيقىرا 1 مىسقال 2 فۇك، غالىقۇن 3 مىسقال، شەھمى ھەنزەل 1 مىسقال 8 فۇك، ئەنزۇرۇت 4 مىسقال 8 فۇك، ئاق توربۇت 8 مىسقال 4 فۇك، جاۋۇشىر 1 مىسقال، نوشۇدۇر 2 مىسقال 4 فۇك.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، جۇسەي سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەپ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 1 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا چاشقان يارىسى ۋە پوقاق كېسەللەكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى ۋاسىلى

تەركىۋى: سۇنبۇل تىپ (پاكىز سۇنبۇل)، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، ئۇدى بىلسان، مەستەكى، داربچىن، زەپەرىنك ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇكدىن، سەبرىسۇقۇتىرى 19

مىسقال 2 فۇك، ئوستۇخۇددۇس، شەھمى ھەنزەلنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ھىندى تۇزى 2 مىسقال 4 فۇك، سۇقمۇنىيا 4 مىسقال 8 فۇك.

ياسىلىشى: ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 4 مىسقال 8 فۇكغىچە يىيىلىدۇ. بۇ دورا چاشقان يارىسى ۋە پوقاق كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

ھەببى غاپەس

تەركىۋى: غاپەس، سەبرى سۇقۇتىرى، سېرىق ھېلىلە پوستىنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: سوقۇپ، چىگسەي سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە يىيىلىدۇ. بۇ دورا سېرىق كېسەل، كونا تەپ ۋە جىگەرنىڭ ئىششىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى ئىستەمخىقۇن

تەركىۋى: ئاق توربۇت 2 مىسقال 4 فۇك، سەبرى سۇقۇتىرى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، شەھمى ھەنزەل، سۇقمۇنىيانىڭ ھەر بىرى 4 فۇكدىن، كەتمرا، مۇقىل ئەزرەقىنىڭ ھەر بىرى چارەك مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە يىيىلىدۇ. بۇ دورا تۇتقاقلىق كېسەللىگىگە پايدىلىق.

ئىككىنچى باب. سۇفۇف دورىلار

سۇفۇفى سورىنجان

تەركىۋى: سورىنجان 10 مىسقال، ياغمچىدىن تازىلانغان سانايى مەككە 7 مىسقال، سېرىق هېلىله پوستى، ئاقلانغان بادام مېغىزىنىڭ هەر بىرى 3 مىسقالدىن، زەپەر 6 فۇك، سۇقمۇنىيا 1 مىسقال 2 فۇك، ئىگىر (ئەگەر بەلغەم ماددىسى بولسا، ئىگىر ئورنىغا ئاق تۇربۇت ئېلىنىدۇ) 5 مىسقال، ئاق قەن 30 مىسقال (ياكى قىزىلگۈل 6 مىسقال، قەن 4 سەر).

ياسىلىشى: سوقۇپ، تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قول، پۇت بوغۇملىرى ۋە بەل ئومۇرتقىلىرىنىڭ ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ.

سۇفۇفى سورىنجاننىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: سورىنجان 1 سەر، سانا 7 مىسقال، سېرىق هېلىله پوستى، ئاقلانغان بادام مېغىزىنىڭ هەر بىرى 3 مىسقالدىن، قىزىلگۈل 6 مىسقال، قەن 4 سەر.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەپرادىن بولغان بوغۇم كېسەللىگى ئۈچۈن پايدىلىق.

سۇفۇفى سورنجاننىڭ ئۇچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: سورنجان، سانانىڭ ھەر بىرى 4 پېرىم سەردىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاقلانغان بادام مېغىزدىن ھەر بىرى 1 پېرىم سەردىن، قىزىلگۈل 3 پېرىم سەر، زەپەر 2 پېرىم مىسقال، قەھ 25 سەر.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن پايدىلىق.

سۇفۇفى ئايارەج پەيقىرا

تەركىۋى: سۇنبۇل، دارچىن، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئۇدى بىلسان، ئاسارۇن، زەپەرنىڭ ھەر بىرى بىر ھەسسىدىن، سەبرى سۇقۇتىرى 2 ياكى 3 ھەسسە.

بۇ دورا بورەك كېسەللىگىگە زەھەر قىلىدۇ، چىلان قاياتماسى بىلەن ئىچسە زەھەر قىلمايدۇ. بۇ دورا ئەپتەمۇن سۇيى بىلەن يىيىلىدۇ. توخۇنىڭ پېيىنى ياغلاپ ھەسەلگە بۇلاپ، ئايارەج تالقىنىغا يۇمۇلىتىپ گالغا تىقسا قۇستۇرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىغىنى داۋالاش، قەينى ۋە كوڭۇل ئېلىشىشنى توختىتىش ئۈچۈن دورا تەركىۋىگە يەنە قىزىلگۈل، ئاسارۇن ئورنىغا كاۋاۋچىن سېلىنىدۇ.

ساقلاش قائىدىسى: تالقانىنى ئوز پېتىچە قويسا

3 ئايدىن زىيادە تۇرمايدۇ. 2 ھەسسە ھەسەل ئارىلاشتۇ-رۇپ قويسا كۆچلۈك سۇركە دورىسى بولۇپ، كۆچى 4 يىل-غىچە ساقلىنىدۇ؛ مۇقىل سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس قىلىنسا، قۇۋۇشتى 6 ئايغىچە ساقلىنىدۇ.

بۇ ياخشى ئۇنۇملۈك دورا. پەيقىرا ئاچچىق دېگەن-لىك بولىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ تەركىۋىدىكى سەبرى ئاچچىق بولغانلىغى ئۈچۈن ئەنە شۇنداق ئاتالغان.

ئىشلىتىلىشى: ھەسەل ۋە قاينىقسۇ بىلەن ئاخشىمى قو-ساق ئاچ ۋاقتىدا 2 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا نەپەس يوللىرىنى، مەڭنى تازىلايدۇ، پالەچ، لەقۋا، تىلنىڭ سۇس-لۇغىنى يوقىتىدۇ، مەيدە (ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي) قاتلاملىرىنى تازىلايدۇ، شۇڭا قۇلۇنجىنى ئېچىش، قەي ۋە ماپاسلىنىڭ ئاغرىغىنى توختىتىشقا بېرىلىدۇ. ئىچ سۇركەن-دىن كېيىن ئايارەج بىلەن ئېغىزنى چايقىسا ھوللۇكنى تارتىدۇ، لەقۋالىقنى يوقىتىدۇ.

سۇفۇفى سەنۇن

بو دورا 2 خىل تەركىپتە ياسىلىدۇ:

بىر ئىنچىسىنىڭ تەركىۋى: موزا، كويدۇرۇلگەن كوك-تاشنىڭ ھەر بىرى 2 سەردىن، بۇجغۇن 4 سەر، زەمچە 1 يېرىم سەر، قىزىلگۈل 1 سەر، ئانار پوستى 8 سەر.

ئىككىنچىسىنىڭ تەركىۋى: قىزىلگۈل 4 سەر، ئانار پوستى 2 سەر، ئاقىرقەرھا 2 سەر.

ياسلىشى: سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چىش ئاغرىغى، چىشنىڭ زىددىلىنىشى، جاراھەت ۋە سۈيى چىقىپ تۇرغان باشقا جاراھەتلەرگە سېپىلىدۇ.

سۇفۇفى قابىز

تەركىۋى: بۇغداي كىراخمالى، پىستىنىڭ تاشقى پوستى، قورۇلغان ئانار ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 2 سەردىن، قورۇغان زەپەر ئۇرۇغى 1 سەر، كوكنار شاكىلى بېرىم سەر، شېكەر 1 جىڭ.

ياسلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۇرۇشنى تۇختىتىشقا پايدىلىق.

سۇفۇفى قابىزنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: پىستىنىڭ سىرتقى پوستى، پاقا يوپۇرمىغى ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 2 سەردىن، بۇغداي كىراخمالى 4 سەر، يالپۇز جەۋھىرى 1 مىسقال، ئاق قەن 5 سەر (پىستىنىڭ سىرتقى پوستى تېپىلمىسا بەللۇت ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ).

ياسلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۇچۇن بېرىلىدۇ.

سۇفۇفى سۇئال

تەركىۋى: بۇغداي كراخمالى، ئاقلانغان بادام مېـغىزىنىڭ ھەر بىرى بىر ھەسسىدىن، شېكەر 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: قۇرۇقتىن بولغان يوتەل ئۇچۇن پايـدىلىق.

سۇفۇفى سقلىلىسان

تەركىۋى: ئوشۇدۇر، زەنجىۋىل، قـارىمۇچ، پىلپىل، قىچا، بورى ئەرمىنى، سەئتەر، سىيادانىڭ ھەر بىرى باـراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: سوقۇپ تالقان قىلىندۇ.

ئىشلىتىلىشى: تىلغا سۇرتـۇلىدۇ. بـۇ دورا تىلىنىڭ ئېغىر بولۇپ قالغانلىغىغا پايدىلىق.

سۇفۇفى ھار

تەركىۋى: سىرىق ھېلىلە، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، زەمچە، كوكتاش، موزا، بـۇجغۇن، كـوپۇگى دەريا، كويدۇرۇلگەن بادام شاكىلى، زۇرەنباد، بىخى مـارجـانىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسلىشى: سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يەلدىن بولغان گال ئاغرىغىغا پۈركىلىدۇ، يەلدىن بولغان جاراھەتلەرگە چېپىلىدۇ.

سۇفۇفى كەسرەتى ھېيىز

تەركىۋى: مەككە خورمىسى، ھوزۇز، يالپۇزنىك ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 2 يېرىم مىسقالدىن گۈرۈچ شىرىسى بىلەن ئىچىلىدۇ. دورىنى ئىچكەن ۋاقتىدا كوكرەك مەھكەم تېڭىلىدۇ، ئالدى بىلەن 2 يېرىم مىسقال چاي، 2 يېرىم مىسقال قەلەمپۇرنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ ئىچىپ، ئاندىن دورا ئىچىلىدۇ. بىر كىشىنىك ئىچىش مىقتارى 5 مىسقال. دورا ئىچكەندىن كېيىن قۇۋۇەتلىك تاماق يېيىش كېرەك. بۇ دورا ئاياللارنىك ھېيىزى توختىمىغان چاغلاردىلا بېرىلىدۇ.

سۇفۇفى زورۇردە

تەركىۋى: كۈندۇر 2 مىسقال 4 فۇك، ساپ مۇرمەككى 1 مىسقال 8 فۇك، گۈلنار 3 مىسقال، جۇپتى بەلمۇت 1 مىسقال، گىلى ئەرمەنى، قىزىلگۈلنىك ھەر بىرى 6 فۇكدىن.

یاسلىشى: سوقۇپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا جاراھەتلەرنى بىر قېتىم سېپىش بىلەنلا ساقايتىدۇ، پوقاق ۋە بەزلەرگە قۇرۇقلا تاڭسا تېز ساقايتىدۇ.

سۇفۇفى سوزنەك

تەركىۋى: تاۋۇز مېغىزى، ئەگرى ۋە تۈز تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى، قاپاق ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، كوكنار ئۇرۇغى، ئەرەپ يىلمىي، كەتىرا، بۆغداي كراخمالى، گىلى ئەرمەنىنەك ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، رەۋەن 1 يېرىم مىسقال.

ياسلىشى: قوشۇپ سوقۇپ، تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 مىسقالدىن يىيىلىدۇ، بۇ دورا سوزنەك كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرگە بېرىلىدۇ.

سۇفۇفى زورۇقات

تەركىۋى: كويدۇرۇلگەن زەمچە 3 مىسقال 2 فۇك، كويدۇرۇلگەن كوكتاش 1 مىسقال 7 فۇك، قاينىتىلغان سۇ 26 مىسقال.

ياسلىشى: سۇنى شىشگە ئېلىپ، ئۇستىگە دورىلارنى سېلىپ، دورىلار سۇ ئىچىدە تامام ئېرىپ بولغىچە چايقىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا، يېڭى سوزنەك كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك يولىغا ئەۋەتىلىدۇ.

سۇفۇفى ھەققىنەزلە

تەركىۋى: تاماكا كوكى 1 سەر، سوگەت گۈلىنىڭ گۈلى 2 سەر، قىزىلگۈل 3 مىسقال، ئانار غۇنچىسى 5 مىسقال، ھىندىستان ناشۋىلى 7 مىسقال.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاز ـ ئازدىن بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. بۇ دورا باش ئاغرىغىغا، باشنىڭ يېرىمىنىڭ ئاغرىشىغا، كوزـ نىڭ بۇرۇنغا مايىل تەرەپ بۇرجىگىدىكى ئاقما جاراھەتكە، بۇرۇنـنىڭ ئىچىدىكى جـاراھـەت ۋە سېسىق پـۇراقـلارغـا ئىشلىتىلىدۇ.

سۇفۇفى زورۇرسىقۇلان

تەركىۋى: كۈندۇر 7 مىسقال 4 فۇڭ، ساپ مۇرـ مەككى 5 مىسقال 4 فۇڭ، گۈلنار 9 مىسقال، جۇپتى بەلـ لۇت 3 مىسقال، گىلى ئەرمىنى، قىزىلگۈلنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كـونا جـاراھەتكە بىر قېتىم سەپسە يوقىتىدۇ، پوقاق بەزلىرىنى كەتكۈزىدۇ.

سۇفۇفى جۇۋنە

تەركىۋى: جۇۋنە (جۇۋىنىنى داغ سۇغا چىلاپ، سۇدىن ئېلىپ ئۇۋۇلاپ، پوستى چىقىرىپ قۇرۇتۇلىدۇ) 18 سەر، قەن 36 سەر.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۇنى 2 قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە 6 ئاي ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا تۇغماس ئاياللارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدا بىر قانچە شەرت بولىدۇ: 1 ـ بالياتقۇنىڭ ئاغزى يوتكەلگەن بولماسلىغى كېرەك؛ 2 ـ ئايال نىڭ يېشى 45 تىن ئاشماسلىغى لازىم؛ 3 ـ بالياتقۇنىڭ ئاغزىدا قاتتىق گوش بولماسلىغى كېرەك. ئەگەر بولسا، مۇرمەككى 10 كۇنگىچە يۇڭ بىلەن قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن 10 كۇنگىچە پەلكۇش بىلەن كۇنجۇت يېغىدا ياغلاپ بېرىلىدۇ.

سۇفۇفى مەقلىسا

تەركىۋى: ئاق قىچا ئۇرۇغى 24 مىسقال، بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ قورۇلغان زىرە 5 مىسقال، جۇسەي ئۇرۇغى، زىغىر ئۇرۇغى، سۇماي بىلەن قورۇلغان قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، مەستكى 1 مىسقال.

ياسىلىشى: قىچىدىن باشقا دورىلار سوقۇپ تاسقە-لىپ، قىچىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كـۈندە 2 مىسقال سوغـاق قاينـاقسۇ بىلەن كاپ ئېتىلىدۇ. بۇ دورا قوساق ئـاغرىغى، تـولغاق، كونا ئىچ سۇرۇش، مەيدە، ئۇچەي ئاجىزلىقلىرى ۋە بۇۋاسىر كېسەللىگىگە بېرىلىدۇ.

سۇفۇفى قۇرۇق يوتەل

تەركىۋى: هېلىلە يوپۇرمىغى، يـۇمغاقسۇت، بـادام مېغىزى، شېكەرنىك هەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بېرىم مىسقالدىن كاپ ئېتىلىدۇ. بـۇ دورا قـۇرۇق يوتەل ۋە زىققىنەپەسلەرگە بېرىلىدۇ.

ئۇچىنچى باپ. قۇرس دورىلار

قۇرسى تاباشىرمۇلەييىن

تەركىۋى: تاباشىر، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، بـۇغـداي كـراخمالىنىك هەر بىرى 5 مىسقالدىن، قىزىلگۇل، كـاۋا ئۇرۇغى، تاۋۇز ئۇرۇغى، تەرخىمەك ئۇرۇغى، قۇرۇتۇپ پوسـ

تىدىن ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، بىنەپشە گۈلى، تەرەنجىبىنىڭ ھەر بىرى 10 مىسقالدىن، ئاق سەندەل 1 مىسقال 2 فۇڭ، كەتمرا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتمىسى، نىلۇپەرنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، زەپەر 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: ئارپا شىرىسى قوشۇپ، قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە ئىچىلىدۇ. بۇ دورا ئوتكۇر تەپ، قىزىل، چىچەك ۋە باشقا ئوتكۇر كېسەللىك قىزىتمىلىرى، سوزنەك، تولا ئۇسساش ۋە زاتىلجەنبە كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ، بۇ نۇسخىسى ھەممە نۇسخىدىن ياخشى.

قۇرسى تاباشىر مۇلەيىيىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىبى: بۇغداي كىراخمالى، ئەرەپ يىلىمى، ئاق كوكنار ئۇرۇغى، كەتمرانىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، تەرخەمەك ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، تەرەنجىبىن 3 مىسقال 6 فۇڭ، ئاق تاباشىر 4 مىسقال 8 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئىسپوغۇل شىرىسى بىلەن قۇرس ياسىلىدۇ. بۇ قۇرسنىڭ قۇۋۇتى 6 يىلغىچە تۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر قېتىمدا 1 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر قابىز

تەركىبى: تاباشىر 4 مىسقال 8 فۇك، قۇرۇتۇلغان سىمىز ئوت ئۇرۇغى 2 مىسقال 4 فۇك، قىزىلگۇل 8 مىسقال 4 فۇك، ئاق سەندەل، ئەرەپ يېلىمى، ئارپا بېدىيان، قۇرۇتۇلغان بۇغداي كىراخمالى، شاھى بەللۇت، چۇ-چۇكىبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتمىسى، قۇرۇتۇلغان هوممۇاز ئۇرۇغى، قۇرۇتۇلغان زىرىقنىڭ هەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇكدىن، ئانار گۈلى 1 مىسقال 2 فۇك.

ياسىلىشى: يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، بىيە، ئالما ياكى زىرىق سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، سايە ئورۇندا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر قېتىمدا 1 مىسقال يىيىلىدۇ. بۇ دورا ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، قانىنىڭ قىزىقلىغىنى پەسەيتىش، قاندىن ۋە سەپرادىن بولغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى كاپۇر

تەركىبى: كاپۇر 6 فۇك، قىزىلگۇل، تازىلانغان تەرەنجىبىنىڭ هەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇكدىن، تەرخەمەك ئۇرۇغى، تاباشىر، چۇچۇكىبۇيا يىلتىزىنىڭ هەر بىرى 6 مىسقالدىن، ئۇسۇك ئۇرۇغى 8 مىسقال 4 فۇك، سىمىز

ئوت 7 مىسقال 2 فۇك، كاسىنە ئۇرۇغى 2 مىسقال 4 فۇك، قاپاق ئۇرۇغى 4 مىسقال 8 فۇك، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتمىسى 3 مىسقال 6 فۇك.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇپ، ئىسپوغۇل شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقال 6 فۇكچە يىيىلىدۇ. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى كاپۇرنىڭ پۇرىغى كەتكىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى نەپسىدەم

تەركىۋى: كۇندۇر، گۈلنار، خۇنسياۋشاننىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇكدىن، كەھرىۋا 6 مىسقال، شاددانەچ، ئەدەسى مەغسۇل، گىلى مەختۇمنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، زەمچە 12 مىسقال، ئەپيۇن، دارچىننىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇكدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، سىمىز ئوت شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، 10 دانە قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۇنى بىر دانىدىن يىيىلىدۇ. بۇ دورا قان تۇكۇرگەن كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ.

قۇرسى گۈل

تەركىۋى: قىزىلگۈل 7 مىسقال 4 فۇك، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتمىسى، ئۇسارىئى

غاپەسنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، سۇنبۇل تېمپ 1 مىسقال 2 فۇڭ، تاباشىر 2 مىسقال 4 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇزۇم شەرۇتتى بىلەن قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە، مەيدە ئاغرىغىغا پايدا قىلىدۇ.

قۇرسى گۇلنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۇل 12 مىسقال، سۇنبۇل تېمپ 1 مىسقال 2 فۇڭ، مەستىكى رۇمى 1 مىسقال 8 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، خېمىر قىلىپ، قۇرس ھالىغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە، مەيدە بۇزۇلغانغا پايدا قىلىدۇ.

قۇرسى گۇلنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۇل، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، تاباشىر، ئەپسەنتىن، سۇنبۇل تېمپنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، تەرەنجىبىن 3 مىسقال 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، گۇل سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مۇرەككەپ تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ، مەيدىگە قۇۋۇەت بېرىدۇ.

قۇرسى گۇلنىڭ توتىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۈل 12 مىسقال، چۇچۇكىۋىيا يىلـ تىزى 6 مىسقال، كاسنە ئۇرۇغى، تەرخىمەك ئۇرۇغـىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فـۇكدىن، سۇنـبۇل 3 مىسقال 6 فۇك.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: قۇرس قىلىپ، 1 مىسقالدىن يىيىلىدۇ. بۇ دورا سەپرا بەلغەمدىن غالىپ كەلگەن تەپلەر ئـۇچۇن پايدىلىق.

قۇرسى گۇلنىڭ بەشىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۈل 12 مىسقال، سۇنبۇل 2 مىسقال 4 فۇك، كاسنە ئۇرۇغى 6 مىسقال، مەستىكى 1 مىسقال 2 فۇك.

ياسىلىشى: سوقۇپ، قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۇنى 1 مىسقالدىن يىيىلىدۇ. بۇ دورا سەپرا بىلەن بەلغەم تەڭشىلىپ پەيدا بولغان قىزىتـمىلىق كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ.

قۇرسى گۈلنىڭ ئالتىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۈل 12 مىسقال، تەرخەمەك ئۇ-رۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، چۇ-چۇكىۋىيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتمىسى 2 مىس-قال 4 فۇنگ، مەھمۇدە 1 مىسقال، كاپۇر چارەك مىسقال.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، بىنەپشە گۈلنىڭ سۈيى بىلەن باراۋەر مىقتاردا شىكەر قوشۇپ قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تەپلەرنىڭ قىزىتمىسىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، مەيدىدە ئىسقىلىق بولسا ئىسلاھ قىلىش ۋە باشقا ئوتكۇر كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ. ئىسسىق-تىن بولغان قىزىتمىلاردا، ئىسسىق كۇنلەردە سۇرگىگە ئېھ-تىياج چۈشسە، بۇ دورا ياخشى سۇرگە دورىسى بولۇپ ھې-ساپلىنىدۇ.

قۇرسى گۈلنىڭ يەتتىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۈل، گازۇان، كاسنە ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇنگدىن، غاپەس 1 مىسقال، چۇ-چۇكىۋىيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتمىسى 1 مىس-قال 2 فۇنگ.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن يىيىلىدۇ. بۇ دورا

بەلغەمی تەپكە پايدا قىلىدۇ، يۇرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، سۇددەلەرنى ئاچىدۇ.

قۇرسى گۇلنىڭ سەككىزىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۇل 12 مىسقال، سۇنبۇل، چۇچۇك بۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتمىسىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، كاسنە ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، قەن قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقال 4 فۇڭدىن يېيىلىدۇ، بۇ دورا ئارىلاش تەپلەر ئۇچۇن پايدىلىق.

قۇرسى گۇلنىڭ توققۇزىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۇل 12 مىسقال، ئۇسارىئى غايەس 7 مىسقال 2 فۇڭ، ئەپسەنتىن 3 مىسقال 6 فۇڭ، مەستىكى 1 مىسقال 8 فۇڭ، سۇنبۇل، ئاسارۇن، فۇقا ئىزخىر، رۇم بېددىيانىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 مىسقال 6 فۇڭدىن يېيىلىدۇ. يېمىش ۋاقتىدا بىخى كەبىر قاينىتقان سۇ ۋە سىركەنجىبىن تەڭ مىقتاردا قوشۇپ ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بەلغەمى تەپ بولۇپ، 4 ھەپتىدىن ئېشىپ كەتكەن بولسا بېرىلىدۇ.

قۇرسى بەنەپشە

تەركىۋى: بەنەپشە، تاتلىق بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغى، كەتىرا، قىزىلگۈلنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتمىسى، گىلى ئەرمەنى، بۇغداي كراخمالىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، مەستىكى، سۇنبۇلنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، قۇرس قىلىندۇ.

ئىشلىتىلىشى: يوتىلى بار قىزىتمىلارغا بېرىلىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا

تەركىۋى: ئەنجىبار يىلتىزى 4 مىسقال 8 فۇڭ، قىزىلگۈل، ئەرەپ يىلىمى، كەھرىۋانىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، بۇغداي كراخمالى، گىلى ئەرمەنى، بەخى مارجان، تاباشىر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قاينىتمىسى، گۈلنارنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئاقاقىيا 1 مىسقال 8 فۇڭ.

ياسىلىشى: يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەببۇلئاس شەرۋىتى بىلەن خېمىر قىلىپ، قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن يېيىلىدۇ، بۇ دورا ھەر قانداق ئەزادىن قان كېتىپ توختىمىسا، قان توختاتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋانىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: كەتمرا، ئەرەپ يىلدىزى، بۇغداي كراخمالى، تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، گۈلنار 2 مىسقال 4 فۇڭ. ئاقاقىيا، كەھرىۋانىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 8 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: پاقا يوپۇرمىغىنىڭ سۇيى بىلەن قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ سۇيى بىلەن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا قان سىيدىغان ئاغرىقلار ئۈچۈن پايدىلىق.

قۇرسى كەھرىۋانىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: كەھرىۋا، كويدۇرۇلگەن بىخى مارجان، ئاقاقىيا، خۇنسياۋشان، كويدۇرۇلگەن سەرتان، كويدۇرۇلگەن تۇخۇم شاكىلى، مەستىكى، كۇندۇرنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 8 فۇڭدىن، بۇغداي كراخمالى، ئەرەپ يىلدىزى، كەتمرانىڭ ھەر بىرى 6 فۇڭدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، ھوممۇز ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئەپيۇن، ئاق مەككەجۈانە ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى چارەك مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئىسپوغۇل شىرنىسى بىلەن قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقال 2 فۇنگدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا خۇن كېلىدىغان بوۋاسىرغا، قان تۈكۈرگەن، قان قۇسقان، قان سىيگەنگە، ئاياللاردىكى ھېيىزنىڭ ئادەتتىن كوپ كېلىشىنى توختىتىشقا، ئۇنىڭدىن باشقا ھەر قانداق ئەزادىن قان كەتكەندە قانىنى توختىتىشقا بېرىلىدۇ. بۇ دورا يەنە مەيدىگە قۇۋۇەت بېرىدۇ.

توتىنچى باب. مەجۇن دورىلار

مەجۇنى ئىبنىماسەۋىيە

تەركىۋى: ھېلىلە كابىلى پوستى، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، ئەپتىمۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى (ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى بولمىسا، ئورنىغا ئەركەك سەۋزە ئۇرۇغىدىن 2 ھەسسە) نىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، قىرفە، پىلپىلنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، جۇزبوۋا، ئاقىرقەرھا، شەترەنجىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا بەرەس كېسەللىگى ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئوتكەن دورا بولۇپ، سوغاق خىلىتلەرنى ۋە بۇزۇق فەزلىلەرنى يوقىتىدۇ، رەڭگى - روينى ياخشىلايدۇ. ھەر كۈنى 5 مىسقالغىغە يېيىلىدۇ، 3 كۈن داۋاملىق يەگەندىن كېيىن 5 كۈن توختىتىلىدۇ.

مەجۇنى مەسىھا

تەركىۋى: قىزىلگۈل، ئاقمرقەرھا، سەئدى ھىندىنىك ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا، سۇنبۇل يۇقۇرقى 3 خىل دورا بىلەن تەڭ مىقتاردا؛ مۇرمەككى يېپرىم ھەسسە،دارىچىن چارەك مىقتار؛ قەلەمپۇر، مەستىكى، زۇرەنباد، زەپەر، جۇزبوۋا، قاقىلە، لاچىندانىنىك ھەر بىرى 1 سەردىن، قەن، ھەسەلنىڭ ھەر بىرى 2 ھەسسىدىن.

ياسىلىشى: قەننى گۈلاپقا چىلاپ، ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ، قالغان دورىلار ئېلىشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ ــ تولىمۇ مەنپەئەتلىك دورا. ئۇ باھنى كۇچەيتىدۇ، مەننى تېز كەتكۇزمەيدۇ، دۇمبە، بەل، پۇت ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، مەيدىنى تازىلايدۇ، چاچ-ساقالغا ئۇزۇندا ئاق كىرگۈزىدۇ، سەۋدانىمۇ يوقىتىدۇ.

مەجۇنى داۋائىسىنە يەنى داۋائىلمۇلۇك

تەركىۋى: قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلەنىڭ ھەر بىرى 38 مىسقالدىن، سىيادان 24 مىسقال، قارىمۇچ، ئۇزۇن پىلپىل، پىلپىل يىلتىزى، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى 22 مىسقالدىن، قاقىلە، نارمىشك، سەئدى ھىندىنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، كاۋاۋچىن، بىلادۇر ھەسەلنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ناۋات 60 سەر.

ياسلمشى: سوقـۇپ، نـاۋات قىيامى بىـلـەن بىلادۇر ھـەسلى قـوشۇپ ئېلىشتۇرۇپ، ھـەر بىرى 2 مىسقال 3 فۇڭدىن توقاچ شەكلىدە مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلمشى: ھەر كـۈنى ئـەتىگەندە بىر دانىدىن يىيىلىدۇ. بۇ دورىنى ئىستىمال قىلىۋاتقان ۋاقىتلاردا ئاچـچىق - چۈچۈك نەرسىلەردىن، سۈتتىن ھەتتا گوشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. بۇ دورا ئەسەپلەرنىڭ سېزىش قابىلىيىتىنى كۈـچەيتىدۇ، مىڭگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، ماپاسىل، بوۋاسىر، ئاقما جاراھەت، ئاق بەھەق، قارا بەھەقلەرگە ۋە ماخاۋ كېسەلـلىگىگە پايدا قىلىدۇ، باھنى زىيادە قىلىدۇ. بۇ دورىنى بىر يىلغىچە داۋاملىق ئىستىمال قىلسا، چاچنىڭ ئاقىرىشى توخـتايدۇ، قالغانلىرى ئاقارمايدۇ. بىر يىلغىچە ئىستىمال قىلـسىدىغانلىغى ئۈچۈن بۇ دورا قەدىرلەپ "داۋا ئىسمىنە" دەپ ئاتالغان؛ داۋائىلمۇلۇك يەنى دورىلار پادىشاسى دەپمۇ نام بېرىلگەن.

مەجۇنى بۇقرات

تەركىۋى: ئەنىسۇن، چىڭسەي ئۇرۇغى، سەۋزە ئۇرۇغى، سېرىق چېچەك ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 10 مىسقالدىن، قىزىلـگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىق چاڭ 2 مىسقال 4 فـۇڭ، قەلەمپۇر، ئاقىرقەرھا، ئۇدۇنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن.

ياسلمشى: 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلمشى: 2 مىسقالدىن يىيىلىدۇ، بۇ دورا مەيدە

ۋە جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىش، خام بەلغەمنى كېسىش، ئىشتىھانى ئاشۇرۇش، مەيدە ئاغرىغىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ، مەددە ۋە تۇرلۈك مۇرەككەپ يەللەرنى ھەيدەش ئۈچۈنمۇ بېرىلىدۇ.

مەجۇنى كەسىر رىياھ

تەركىۋى: سىركىگە چىلانغان زىرە 7 مىسقال 2 فۇلك، سوزاپ، مەستەكىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، ئەنىسۇن، ئىگىر، جۇۋىنە، پىستەنىڭ سىرتقى پوستىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، 3 ھەسسە ھەسەل قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ياساپ، 5 ئايدىن كېيىن 2 مىسقالدىن يىيىلىدۇ. بۇ دورا يەلدىن بولغان ۋە ئايالاردىكى ئادەتنىڭ توختىشى بىلەن كېلىپ چىققان مەيدە ئاجىزلىغىغا پايدا قىلىدۇ، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە، مەيدە قاينىش، سېسىق كېكىرىشكە ئوخشاش يەلدىن بولغان ئاغرىقلارغا، قولۇنجى، ماپاسىل ئاغرىقلىرىغا، سۇيدۇك تۇتۇلۇشقا پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى كەسىر رىياھنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قارا زىرە، زەنجىۋىل، يالپۇزنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، سەئتەر، مەستەكى، پىلى-

پەل، قارا توغرىغۇنىڭ ھەر بىرى 1 ھەسسىدىن ئارتۇق، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

مەجۇنى زۇجاھ

تەركىۋى: ھىلىلە كابلى پوستى، بەللىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، قارا ھىلىلىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، تازىلانغان توربۇت، بەسپايەج، ئەپتىمۇن، ئوستۇخۇددۇسنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن.

ياسلىشى: 3 ھەسسە تازىلانغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا مالىخۇلىيا، سەۋدادىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەللىگى، مىڭنىڭ باشقا ئاغرىقلىرى ۋە باش ئاغرىغىغا ئىشلىتىلىدۇ. خۇننى سەۋدادىن تازىلاش مەقسىدىدە دائىملىق ئىستىمال قىلسا، مالىخۇلىياغا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. سەۋدانى ۋە بەلغەمى غەلىزنى ھەيدەپ، قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇپ قېلىشىغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى مۇقەۋۋى مەيدە

تەركىۋى: ھىلىلە، بەللىلە، ئامىلە (ئامىلە بولمىسا 1 پىرىم ھەسسە قارا ھىلىلە)، مەستىكى، زىرە، جۇۋىنە،

لاچندانه، قاقىله، زەنجۇبىل، يالپۇز، پىلپىلنىڭ ھەر بىرى 2 سەردىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

مەجۇنى مادە تۇلھايات

تەركىۋى: زەنجۇبىل، پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئاقلانغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، يۇمۇلاق زىراۋەندى، خۇسىيەتۇسسۇئلەپ، قارىغاي مۇيسىنىڭ مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، تازا نارجىلنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن، بابۇنە ئۇرۇغى 5 مىسقال، قۇرۇق ئۇزۇم 30 مىسقال، تازىلانغان ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقالدىن 4 مىسقالغىچە 41 كۈن يىيىلىدۇ. بۇ دورا سوغاقتىن بولغان مىكە كېسەللىكلىرى، پالەچ، لەقۋا، ئۇنۇتقاقلىق ئۈچۈن، مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىش، پەم - پاراسەتنى ئاشۇرۇش، كوكۇلنى ئېچىش، ئەقىلنى زىيادە قىلىش، ئىشتىھانى ئارتتۇرۇش، زەردە قاينىشنى توختىتىش، ھول سوغاقنى كېسىش، سۇيدۇكنىڭ ئىختىيارسىز كېلىشىنى توختىتىش، دۇمبە، بورەك، بېغىش ئاغرىقلىرى ئۈچۈن بېرىلىدۇ؛ باھنى كۈچەيتىدۇ، بەدەننى چىڭىتىدۇ، يۈرەككە خوشلۇق كەلتۈرىدۇ، رەڭگى - روينى ياخشىلايدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ؛ چىشنى، چىش مۇلۇكلىرىنى

چىكمەتتىدۇ، مەيدە ۋە جىگەرنىڭ ئاجىزلىغىنى ياخشىلاپ، قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ، بەلغەمدىن ۋە يەلدىن بولغان قۇلۇنجىنى ۋە ئىستىسقانى يوقىتىدۇ؛ بورەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى ئېرىتىدۇ، دوۋساقنىڭ باشقا ئىللەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ. بۇ دورا قېرى ۋە مىزاجى سوغاق ئادەملەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، ئىسسىقچان كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ. يېڭى سۇت ۋە سىركەنجىبىن قوشۇپ ئىچسە زەرەر قىلمايدۇ.

مەجۇنى قەنبىل

تەركىۋى: قەنبىل، سېرىق هېلىلە پوستى، تازىلاڭغان ئامىلە، ئاق توربۇت، زەنجىۋىل، دەرمەنە تۇركىنىڭ هەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: سوقۇپ، 2 هەسسە هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىچىدە قۇرۇتى بار كىشىلەرنىڭ قۇرۇتىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى نۇجاھ

تەركىۋى: سېرىق هېلىلە پوستى، هېلىلە كابىلى پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، قارا هېلىلىنىڭ هەر بىرى 12 مىسقالدىن، ئاق توربۇت، بەسپايەج (ئەگەر تېپىلمىسا ئورنىغا يېرىم هەسسە ئەپتىمۇن)، ئەپتىمۇن، ئوستۇ-

خۇددۇسنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، غاربقۇن 3 مىسقال 6 فۇڭ، نارمىشك، سۇنبۇل، لاچىندانە، قاقىلە، مەستەكى، گازۇان، رەۋەندىچىنى، زەپەرنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، قىزىلگۇل، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قويۇقلاشتۇرۇلغان قاياناتمىسنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: مالىخۇليا، سەۋدادىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەللىگى، ھەر خىل مىدە ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى ئازاراقى

تەركىۋى: زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، داريچىن، جۇزبوۋا، لاچىندانە، قارامۇچ، پىلپىل، سىيادان، ئارپا بېدىيان، خولىنجاننىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، سۇتكە چىلاپ ئىشلەنگەن كۇچۇلا 5 سەر، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ھوللۇكتىن بولغان بېغىش، بەل، پۇت ئاغرىقلىرىغا، سوغاقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى ئازاراقىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: پىلپىل، ئاقمۇچ، قارامۇچ، داريچىن، جۇزبوۋا، بەسباسە، مەستەكى، سۇنبۇل تىپ، سىيادان، ئاق سەندەل، زەپەر، ئارپا بېدىيان، جۇۋىنە، ئۇدىبىلسان،

سەئدی کۆپی، تازىلانغان ئامىلە، قاقىلە، ئۇدىقمارى، قەلەمپۇر، كۆچۇلا، زەنجۇىلنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئاۋال ھەسەلگە ئازاراقى سېلىنىدۇ، ئاندىن باشقا دورىلار سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن 20 كۈن ياكى 40 كۈن يىيىلىدۇ. بۇ دورىنى يىگەندىن كېيىن بىر نەچچە كۈن ئاچچىق - چۈچۈك ۋە يەللىك نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلمىغان، جىنسى ئالاقە قىلمىغان ياخشى.

مەجۇنى ئازاراقنىڭ ئۇچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: كۆچۇلا 6 مىسقال، گازۇان گۈلى، زۇرەنباد، ئوستۇخۇددۇس، كەتىرا، نارجىل، قارىغاي مىۋىسىنىڭ مېغىزى، شاقاقۇلنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، لاچىندانە 2 مىسقال، ئاق سەندەل، قەلەمپۇرنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، تازىلانغان ئامىلە، قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ھەسەل 3 ھەسسە (كۆپرەك تەييارلاش لازىم كەلگەندە مۇشۇ نىسبەت بويىچە دورىلار كۆپەيتىلسە بولىدۇ).

ياسىلىشى: كۆچۈلنى بىر نەچچە كۈن سۈتكە چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن قىرىپ، پوستىنى سويۇپ، ئىچىدىكى تىلى ئېلىپ تاشلىنىدۇ، ئاندىن قۇرۇتۇپ، سوقۇپ

تەييارلىنىدۇ. سۈت ھەر كۈنى يېڭىلاپ تۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان مەجۇن 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا مىزاجنى تەڭشەش گۈچى دورا دەپ ئاتىلىدۇ، ماپاسىل، ئىرقۇنىنسا، سۈيدۈك توتالماسلىق، پالەچ كېسەللىكلىرىگە ۋە ئەپيۇن خۇمارىنى تۈگىتىشكە ئىشلىتىلىدۇ. كۈچۈلدىن تەييارلىنىدىغان سۈفۈف، مەجۇنلارنى ياساشتىن بۇرۇن، كۈچۈلنى مۇشۇ نۇسخىدا كورىستىلگەن ئۇسۇل بويىچە سۈتكە چىلاپ ئىشلەش لازىم.

مەجۇنى جۇۋىنە

تەركىۋى: جۇۋىنە، سەئىتەر، زۇفا، پىننە، سىيادانىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ئىگىر، بەسباسە، ئارپا بېدىيان، زەنجىۋىل، جۇزبوۋا، چىگىسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، يالپۇز كوكى 10 مىسقال، ھەسەل 3 ھەسسە.

ئىشلىتىلىشى: مەجۇن قىلىپ يىيىلىدۇ. بۇ دورا مەيدىنى تازىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. باھنى كۈچەيتىدۇ.

مەجۇنى جۇۋىنەنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: جۇۋىنە، سەۋزە ئۇرۇغى، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، زەپەر، بەسپايەجنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇكدىن، چىگىسەي يىلتىزى 6 مىسقال،

مەستىكى 3 مىسقال، ئۇدى خام 2 مىسقال 4 فۇك.
ئاقىرقەرھا 1 مىسقال 8 فۇك.

ياسىلىشى: ئۇچ ھەسسە ھەسەل قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە يىيىلىدۇ. بۇ دورا مەيدە، بورەك، جىگەرنى كۈچەيتىش، بەلغەمنى يوقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، ئېغىزدىن شۇلگەي كەلگەننى يوقىتىش، سۇددەلەرنى ئېچىش، قوساقتىكى مەددە قۇرۇتلارنى ئولتۇرۇش، يەل ھەيدەش، دوۋىساق ۋە بورەكتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈش، باھنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىگىر

تەركىۋى: ئىگىر، زەنجىۋىل، ئارپا بېدىيان، ھىڭنىك ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا، قەن ۋە ھەسەلنىك ھەربىرى 2 ھەسسىدىن.

ياسىلىشى: قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 1 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. كوزگە مىكە تەرەپتىن زۇكامنىك نەزلىسى چۈشۈپ، كوزگە چۈشىن، پاشا ۋە باشقا نەرسىلەر ئۇچقاندەك كورۇنگەندە دەسلەپتىلا بۇ دورا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى ئادىراسمان

تەركىۋى: دادۇر ئۇرۇغى، قىزىلگۈل، كوكنار شاكىلىنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 2 سەر، ئادىراسمان ئۇرۇغى، تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ ھەر بىرى 3 سەردىن، ۋاسالغۇ يىمىشى ئۇرۇغى 4 سەر، كوكنار ئۇرۇغى يېرىم سەر.

ياسىلىشى: قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، 1 مىسقالدىن 1 يېرىم مىسقالغىچە بېرىلىدۇ. بۇ دورا زىققىنە پەسكە پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى جاۋارىش كۆمۈنى

تەركىۋى: زىرە 18 سەر، قارىمۇچ 3 سەر، زەنجۈبىل، سوزاپ ياكى يالپۇز يوپۇرمىغىنىڭ ھەر بىرى 4 سەردىن، بۇرى ئەرمىنى 12 مىسقال (بۇرى ئەرمىنى ئۇرۇنىغا ئالتاي شۇلتىسى سالسىمۇ بولىدۇ)، سەلىخە، داريچىن، ھەببى بىلسان (ھەببى بىلسانىنىڭ ئورنىغا يېرىم ھەسسە سەلىخە سالسىمۇ بولىدۇ)، قىرىفە، سۇنبۇل تىمپ، مەستىكىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، ھەببىلفار باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: زىرە بىر كېچە ـ كۈندۈز سىركىگە چى-

لىنىدۇ، چىلغان ۋاقتىدا زىرە سىركىنىڭ ئۈستىدە تۇت ئىلىك مىقتارى يۇقۇرى تۇرۇش كېرەك. بىر كېچە - كۈن- دۈزدىن كېيىن زىرە سۈزۈۋېلىنىپ، بىر ئاز قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن دورىلار ئېلىشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا مەيدىنىڭ سوغاقلىغى، ھول سوغاق ۋە سەۋدادىن بولغان تەپلەرگە، ھول سوغاقتىن بولغان ھېچ تۇتۇشلارغا، پەتەق كېسەللىگىگە، يەلدىن بولغان قۇلۇنجىغا، يەللەرنى بېسىشقا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى بەرشىشا

تەركىۋى: قارىمۇچ، ئاقمۇچ، ئاق مىڭدۇانى ئۇرۇ- غىنىڭ ھەربىرى 20 مىسقالدىن، ئەپيۇن 10 مىسقال، زەپەر 5 مىسقال، سۇنبۇل، ئاقمرقەرھا، پەرپىيۇن، ئەرمۇدۇن ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، ئاند- دىن جەمئى قىلىپ، 3 ھەسسە ھەسەل قوشۇپ، مەجۇن يا- ساپ، ئارپىغا 3 ئاي كومۇپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 فۇنگدىن يېرىم مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بەزى كېسەللىكلەرگە ناھايىتى چاپسان تەسىر قىلىدۇ، بەزى كېسەللىكلەرگە بىر كۈن، بەزى كې- سەللىكلەرگە بىر ئاي، ھەتتا بىر يىلغىچە ئوز تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ، ئۇمۇمەن بۇ دورا — ناھايىتى پايدىلىق

دورا. بۇ دورا ئىسسىق، سوغاق، ھول، قۇرۇق مىزاج-لارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. زۇكام، نەزله، باش قېيىش، كوزگه قاراڭغۇلۇق تىقىلىش، قولاق ۋىڭىلداش، لەقۋا، پالەچ، تۇتقاقلىق، تىترەك، ئۇنۇتقاقلىق، مالىخۇليا، ساراڭلىق ۋە قالايمىقان چۈش كورۈشلەرنى داۋالاش، ھەر تۈرلۈك خۇمارلىقنى زەرەرلىرىنى يوقىتىش، پەيلەر بوشىشىپ كېتىش، چىش مۇلۇكلىرىنىڭ سۇسلۇغى، زىھنىنىڭ سۇسلۇغى، شۇاگەي ئېقىپ تۇرۇش، قان تۇكۇرۇش، قۇلۇنجى، جىگەرئاغرىقلىرى، جىگەرئاجىزلىغى، جىگەر يوللىرى توسۇلۇش، تۇرلۇك ئىستىسقا، بەدەن ئاجىزلىشىش، تولا تەرلەش، تەر پۇراش، ھورۇنلۇق، ھارغىنلىق ۋە يۇرەك ئاجىزلىغىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگه ھەمده قۇۋۇەتنى زىيادە قىلىش، يۇرەك سېلىشنى ياخشىلاش، بەلغەمنى يۇمشىتىش، دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىش، سۇيدۇكنى راۋان قىلىش، دوۋساقتىكى قۇمنى ھەيدەپ چىقىرىش، مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى زىيادە قىلىش، ئىچكى - تاشقى ئەزالاردىن كەتكەن قاننى توختىتىش، مەنىنىڭ تېز كېتىشنى توختىتىش، مەنىنىڭ تولا كېتىشىدىن ساقلىنىشقا، كونا تەپلەزگه، كۇچلۇك نەپەس سىقىلىش، سوغاقتىن بولغان يوتەل، سىل، زەھەرلەنىشلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئومۇمەن بۇ دورا 56 خىل كېسەللىككه داۋا، دەپ ھېسابلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائىلمۇسكى

تەركىۋى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخى مارجان، قىرقىپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇلگەن يىپەك غوزىسى، زۇرەنباد، دۇرۇنەج ئەقرەبىنىك ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سۇنبۇل تىپ، قاقىلە، قەلەمپۇر، سازەچ ھىندى، ئۇشنەنىك ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇنگ دىن، قۇندۇزقەرى، ئىپار، پىلپىل، زەنجىۋىلنىك ھەر بىرى 6 فۇنگدىن، ئوت كورمىگەن ھەسەل 2 ھەسسە ياكى 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: قوشۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ياساپ 40 كۈندىن كېيىن يېرىم مىسقالدىن 1 مىسقالغىچە يىيىلىدۇ. بۇ دورا داۋائىلمۇسكى شىربىن، داۋائىلمۇسكى ھار دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ دورا يۇرەك ئاجىزلىغى، مەيدە ئاغرىغى، خاپىقان، تۇتقاقلىق، پالەچ، لەقۋا، زىققىنەپەس، تەپى رەبئى، سەۋداۋى كېسەللىك لەرگە پايدا قىلىدۇ، ھاسىلدار ئاياللارنىك يەللىرىنى يوقىتىدۇ، رەڭگىنى قىزارتىدۇ.

مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىك ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: زۇرەنباد، دۇرۇنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخى مارجاننىك ھەر بىرى 12 مىس-

قالدىن، قىرقىپ ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈلگەن يىپەك غوزىسى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سازەچ ھىندى، سۇنبۇل تىپ، قاقىلە، قەلەمپۇرنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ئۇشنە، پىلپىل، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، ئىپار 2 مىسقال 4 فۇك.

ياسىلىشى: ئوت كورمىگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىرىم مىسقالدىن 1 مىسقالغىچە يىيىلىدۇ.

مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ ئۇچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: ئەپسەنتىن، سەبىرى سۇقۇتىرىنىڭ ھەر بىرى 9 مىسقال 6 فۇڭدىن، رەۋەندچىنى 7 مىسقال 2 فۇك، جۇۋىنە، زەپەر، چىگسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقال 2 فۇڭدىن، سۇنبۇل تىپ، ئىپار، سازەچ ھىندى، مۇرمەككىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، قۇندۇز قەرى 1 مىسقال 8 فۇك، ئوت كورمىگەن ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: بىرىم مىسقالدىن يىيىلىدۇ. بۇ دورا سوغاقتىن يۇرەك سالغانغا، گالىنىڭ ئىششىغىغا، مەيدىنىڭ ھوللۇگىگە، باھنى كۇچەيتىشكە، ئىچ ئەزانىڭ ھوللۇگىگە ۋە بالىلاردىكى تۇتقاقلىق كېسەللىگىگە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى دائىلمۇسكىنىڭ توتىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: كەھرىۋا، تاباشىر، قىزىلگۇل، گازۋان، سېمىزئوت ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، كەتىرا، بىخى مارجان، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، ئاق سەندەل، قىرقمپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇلگەن يىپەك غوزىسىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 2 فۇڭدىن، ئىپار 1 مىسقال 2 فۇڭ، ئاقلانغان ئامىلە 8 مىسقال 4 فۇڭ، داريچىن 1 مىسقال 2 فۇڭ، زەپەر 6 فۇڭ، قەن 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقال 4 فۇڭغىچە يىيىلىدۇ. بۇ دورا ئىسسىقتىن بولغان سەۋدا، خاپىقان ۋە سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ بەشىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان، كەھرىۋا، دۇرۇنەچ ئەقرەبى، قىرقمپ ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇلگەن يىپەك غوزىسى، زۇرەنباد، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، قەلەمپۇر، ئۇشنە، سۇنبۇل تىمپ، لاچىندانە، سازەچ ھىندى، داريچىن، زەپەر، مەستەكى، تاباشىر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنىڭ ھەربىرى

6 فۇڭدىن، ئەنبەر ئەشھەپ 1 مىسقال 2 فۇڭ، ئىسىل ئىپار 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: ناۋات شىرىسى ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا ياسىلىپ، 40 كۈندىن كېيىن يېيىلىدۇ. بۇ دورىنىڭ خۇسۇسىيىتى موتىدىل بولغانلىغى ئۈچۈن، داۋائىلمۇسكى موتىدىل دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىترىفەل شاتەررە

تەركىۋى: بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلەنىڭ ھەر بىرى 24 مىسقالدىن، سىرىق، ھىلىلە پوستى 48 مىسقال، ھىلىلە كابىلى پوستى 36 مىسقال، سانايى مەككە 12 مىسقال، قىزىلگۈل 7 مىسقال 2 فۇڭ، شاتەررە 60 مىسقال.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇرۇغىدىن ئايرىلغان ۋاسالغۇ ياكى كىشمىش بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقال 4 فۇڭدىن 4 مىسقال 8 فۇڭغىچە چىلان قاينىتىلغان سۇ بىلەن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا قەبىشقاق، سۇ ـ يىرىڭلىق چاقا ۋە يەل چاقىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىترىفەل غۇدۇرى

تەركىۋى: قارا ھىلىلە 1 سەر 8 مىسقال، بەلىلە پوستى، ئامىلە، ئاق توربۇتنىڭ ھەر بىرى 8 مىسقال 4

فۇڭدىن، ئەپتەۋۈن 12 مىسقال، بەسپايەچ، ئۇستۇخۇددۇس، قويبويىنىنڭ ئىككى تەرەپتىكى بەزى (قۇرۇتۇپ دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) نىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، سانايى مەككە 4 مىسقال 8 فۇڭ، غارىقۇن، زۇرەنباد، شەقرەنجى، نوشۇدۇرنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، قىرفە، ئەنىسۇن، سۇنبۇل تىپ، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، لاچىندانە، قاقىلە، مەستەكىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئېلىش-تۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە 6 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا كوپىنچە چاشقان يارىسى كېسەللىگىگە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىتىرىفىل كەبىر

تەركىبى: ھېلىلە كابىلى پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، قارىمۇچ، پىلپىلنىڭ ھەر بىرى 7 مىسقال 2 فۇڭدىن، شاقاقۇل، زەنجېۋىل، تۇدىرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، لىسانىل ئەساپىر، ھەبىلقىلقىل، ئاقلانغان كۈنجۈت، ئاق كوكنار ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، چارەك ھەسسە بادام بېغىدا ياغلاپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 ئايدىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

قۇۋۇتى 3 يىلغىچە تۇرىدۇ. بۇ دورا مەيدىنىڭ سۈسلۇغى ۋە مەيدىنىڭ هوللۇقىنى يوقىتىش، هەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، مەيدىدىكى هورلارنى يۇقۇرىغا ئورلەتمەسلىك، مەيدە، ئۇچەي، دوۋساقنىڭ خىزمىتىنى رەتكە سېلىش، سېزىش ئورگانلىرىنىڭ قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇش، قانىنى تازىلاش، زېهنىنى ئوتكۇر قىلىش، باهنى كۈچەيتىش، ئۇنۇتقاقلىق، سۈسلۇق، هول سوغاقتىن بولغان مىڭە كېسەللىكلىرى، بوۋاسىر، يەلنى هەيدەش، رەڭگى - روينى ياخشىلاش، مەيدىنى قىزىتىش، بەدەننى سەمرىتىشكە ئوخشاش ئىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە قىشتا بېرىلمىدۇ. ئەگەر زورۇر بولۇپ قالسا تۇزەتكۈچىسى بىلەن بېرىلسە بولىدۇ.

مەجۇنى ئىتىرىفىل سەغىر

تەركىۋى: هېلىلە كابىلى پوستى، سېرىق هېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، ئاقلانغان بادام مېغىزى، قارا هېلىلىنىڭ هەر بىرى 1 سەردىن، قەن 2 پېرىم هەسسە.

ياسىلىشى: قوشۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مىڭىگە قۇۋۇەت بېرىش، زېهنىنى ئاشۇرۇش، چىراينى ياخشىلاشقا، مەيدىنىڭ سۈسلۇغى، بوۋاسىر ۋە باش ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ.

ئايارەج ئۇغازىيە

تەركىۋى: شەھمى ھەنزەل 6 مىسقال، پىشۇرۇلغان پىياز، ئەنسەل، غارىقۇن، سۇقمۇسىيا، خەربەق سىياھ، ئۇ- شەق، ئوسقۇدرىيۇننىڭ ھەر بىرى 5 مىسقال 4 فۇڭدىن ئەپتىمۇن، كامازەرىيۇس، مۇقىل، سەبرى سۇقىۇتىرىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 2 فۇڭدىس، تاغ يالپۇزى، ھۇفارىقۇن، سازەچ ھىندى، تاغ چىڭسىيى، جۇئدە (جۇئدە بولمىسا ئورنىغا شۇاق ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ)، سەلىخە، قارىمۇچ ئاقمۇچ، جاۋۇشىر، زەپەر، دارىچىن، بەسپايەچ، قۇندۇز قەرى، مۇرمەككى، پەتەرسالىيۇن ،زىراۋەندى تەۋىل، ئوساره ئەپ- سەنتىن، پەرپىيۇن، سۇنبۇل، ھۇماما، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، جېنتىيانا، ئوستۇخۇددۇسنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 8 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارد- لاشتۇرۇپ، 6 ئايغىچە قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقالدىن 4 مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بەرەس، بەھەق، ماخاۋ، تەمرەتكە، سۇئبە، دائىمسۇلەپ، دائىلھەييە، كونا ياماں جاراھەت، تۇتە- قاقلىق، مالىخۇليا، پالەچ، سەكتە، رەئىشە، لەقۋا، تەشەننۇچ، سەۋدا، شەقىقە، باش ئاغرىغى، باش قېيىش، گاس، شەھۋىتى كەلبى، زىققىنەپەس، بورەك، دوۋساق، نىقرىس،

مافاسىل، ئىرقىۇننىسا ۋە قۇلاق ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ، ئاغرىتماي ئىچ سۇردۇرۇشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى بىلادۇر

تەركىۋى: زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، سىيادان، قۇست، قارىمۇچ، ئىگىرنىك ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇكىدىن، سوزاپ يوپۇرمىغى، يالپۇز ھىك، سوقۇلغان زىراۋەندى مۇدەھرەج، ھەببىلفار، قۇندۇزقەرى، شەترەنجى ھىندى، قىچا، بىلادۇر ھەسلىنىك ھەر بىرى 6 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ياڭاق يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ياساپ، 3 ئايدىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. ئەگەر قىزىتما پەيدا قىلىپ قويسا، قىزىتما قايتقاندىن كېيىن داۋاملىق ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بەرەس كېسەللىگىگە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى لۇبۇبى سەغىر

تەركىۋى: بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ھەببە تىلخۇززا مېغىزى، قارىغاي مۇنىسىنىك مېغىزى، ھەببىزەلەم مېغىزى، ئورمان ياڭىغى، نارجىل، ھەببىلقىلقىل مېغىزى، ئاق كوكنار ئۇرۇغى، تۇدرى، قىزىل تۇدرى، ئاقلانغان كۇنجۇت، زاغۇن ئۇرۇغى، پىياز ئۇرۇغى،

چامغۇر ئۇرۇغى، بېدە ئۇرۇغى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋىچىن، قىرفە، داريچىن، خولىنجان، شاقاقۇل، ئاددى ئەمەن ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 2 مىسقال 4 قۇددىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا مىڭنى كۈچەيتىش، ئۇنۇتقاقلىقنى يوقىتىش، مەنىنى زىيادە قىلىش، بورەك، دوۋساقا قۇۋۇەت بېرىش، رەڭگى - روينى چىرايلىق قىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى بەيزە

تەركىۋى: ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى 9 مىسقالدىن، داريچىن، خولىنجاننىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىغى 20 دانە، قىيام قىلىنغان ھەسەل 14 سەر.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تاماقتىن بۇرۇن 3 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا باشنى كۈچەيتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى لۇبۇبى موتىدىل

تەركىۋى: ئورمان ياڭغى، پىستە مېغىزى، قارىغاي مۆڭسىنىڭ مېغىزى، بادام مېغىزى، ئاقلانغان كۈنجۈت، مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇغى، ئاق كوكنار ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 7 مىسقال 2 فۇڭدىن، تۇز ۋە ئەگرى تەرخىمەك ئۇرۇقـ لىرىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، بوزىدان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئەرمۇدۇن ئۇرۇغى، خولىنجان، دارچىنىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئاق قەن 45 مىسقال، ھەسەل 9 سەر.

ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىندۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىندۇ. بۇ دورا بورەكنى قىزىتىش، باھنى زىيادە قىلىش مەقسەتلىـ رىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى لۇبۇبى ئەسرارى ئەتىبا

تەركىۋى: شاقاقۇل، خولىنجان، خۇسىيەتۇسسۇئىلەپ، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇغى، سەقەنقۇرنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن (سەقەنقۇر تېپىلمىسا ئورنىغا ماھى رۇبيان سالسىمۇ بولىدۇ)، ھەببى بىلسان، ھەببىلبان، ئاقمۇچ، قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى، تەرخىمەك ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى،

سەۋزە ئۇرۇغى، پىياز ئۇرۇغى، چامغۇر ئۇرۇغى، بېدە. ئۇ- رۇغى، كوكنار، ئاق كوكنار ئۇرۇغى، ئوغزى تىكەن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، تەرەتىز ئۇرۇغى، سېرىق چېچەك ئۇرۇغى، ئاددى ئەمەن ئۇرۇغى، خەسەك مۇرابباسى (ئوغرى تىكەن- نىڭ شاخلىرىنىڭ سۈيى سىقىپ، قۇرۇق ئوغرى تىكەن ئۇنىڭغا چىلىنىدۇ، سۈيى سىڭىپ بولغاندىن كېيىن قۇرۇ- تۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل 3 قېتىم تەكرارلىنىدۇ) نىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، نارجىل مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، قارىغاي مۇڭىسىنىڭ مېغىزى، چىگىت مېغىزى، ئاقلىغان كۈنجۈتنىڭ ھەر بىرى 8 مىسقال 6 فۇڭدىن، داريچىن، قەلەمپۇر، سۇنبۇل تىپ، ئاسارۇن، بەس- باسە، كاۋاۋچىن، سەئدى ھىندى، قىرفە، پىلپىل، ئۇد، جۇزبوۋا، نارمىشك، ئەنبەرى ئەشھەپ، زەپەرىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، ئىپار 3 فۇڭ، زەنجۇبىل، بوزىدان، قۇستى شىرىن، ھەببىزەلەم مېغىزى، دۇرۇنەج ئەقرەبىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا باھ، مىكە، يۇرەككە قۇۋۋەت بېرىش، رەڭگى - روينى ياخشىلاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىنى جىنـ- سى ئالاقىدىن كېيىن داۋاملىق يىسە، ئىرقۇنىنسا، نەقرىس كېسەللىگى بىلەن ئاغرىمايدۇ، مەنى كەم بولمايدۇ، پەي

ئاغرىغى بولمايدۇ. بۇ دورا — تەجرىبىدىن ئۆرگۈن قېتىم ئوتكەن ئەڭ ياخشى دورا.

مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر

تەركىۋى: پىستە مېغىزى، ئورمان ياڭىغى، بادام مېغىزى، ھەببە تولخۇزرا، ياڭاق مېغىزى، قارىغاي مۇسسىنىڭ مېغىزى، ھەببىزەلەم مېغىزى، ماھى رۇبىيان، خولىنجان، شاقاقۇل، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، قىزىل تۇدرى، سېرىق تۇدرى، زەنجىۋىل، ئاقلىغان كۇنجۇت، دارچىننىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن. سۇنبۇل تىپ، سەئدى كۆپى، قەلەمپۇر، كاۋاۋدىچىن، ھەببىلقىلقىل، سەۋزە ئۆرۈغى، چامغۇر ئۆرۈغى، تۇرۇپ ئۆرۈغى، پىياز ئۆرۈغى، بېدە ئۆرۈغى، ئاددى ئەمەن ئۆرۈغى، ئەرمۇدۇن ئۆرۈغى، دۇرۇنەج ئەقرەبى، زۇرەنبادنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، جۇز بوۋا، بەسباسە، ئۇشنە، پىلپىلىز ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، خۇشىيە تۇسسۇئىلەپ، يېڭى نارجىل، ئاق قۇشقاچ مېڭىسى، ئاق كوكنارنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، كالىنىڭ چۇيەسى (ئىكەلگەن)، سورىنجان، بوزىدان، قۇرۇق پىنسىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، توگە بوتىلىغىنىڭ قېرىندىدىكى ئوغۇز سۇتى، زەپەر، مەستىكىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئۇدى خام 2 مىسقال، ئالتۇن ۋەرەق 30 پارچە، كۇمۇش ۋەرەق 50 دانە، ئەنبەرى ئەشھەپ 1

مىسقال، ئېسىل ئىپار يېرىم مىسقال، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بورەكنى قىزىتىش، مەنىنى زىيادە قىلىش، باھنى كۇچەيتىش، يۇرەك ۋە مىڭگە قۇۋۋەت بېرىش، خوشلۇق كەلتۇرۇش، بەدەننى سەرىتىش، رەڭگى-روينى ياخشىلاش، پەيلەرنى چىكىتىش مەقسەتلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى مەسىھا

تەركىۋى: ئادىراسمان ئۇرۇغى (بىر ئاز قورۇلىدۇ)، جۇز بوۋا، بەسباسە، قەلەمپۇر، داريچىننىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ئاقلانغان قارا كۇنجۇت 8 مىسقال، 4 فۇڭ.

ياسىلىشى: يۇمشاق سوقۇپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۇنى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا جىنسى ئاجىزلىقلارغا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى رۇسۇل

تەركىۋى: خولىنجان، كاۋاۋچىن، زەنجىۋىل، جۇز بوۋا، مەستەكى، داريچىن، قەلەمپۇرنىڭ ھەر بىرى 2 مىس-

قال 4 فۇكدىن، ئاقسۇ قەرھا، ئۇدى خالىسىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇكدىن، ساپ ئىپار 3 فۇك.

ياسىلىشى: قوشۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقال 4 فۇكدىن 3 مىسقال 6 فۇكمىچە يىيىلىدۇ. بۇ دورا باھانىڭ ئاجىزلىغىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ھەجەرۇلىيەھود

تەركىۋى: ھەجەرۇلىيەھود تېشى 60 مىسقال، تاۋۇز مېغىزى، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى، خەنزۇ شوخۇلىسىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ھەسەل يېتەرلىك مىقتاردا.

ياسىلىشى: دورىلار يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 – 3 مىسقالدىن يىيىلىدۇ. بۇ دورا بورەك ۋە سۇيدۇكلۇكتىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى يالپۇز

تەركىۋى: يالپۇز، سوزاپ يوپۇرمىغى، پىلپىل، زەنجىۋىل، جۇۋىنە، كەھرىۋا، داريچىن، قارىمۇچنىڭ ھەر

بىرى باراۋەر مىقتاردا، ھەسەل دورىلارنىڭ ئومۇمى مىقتارى بىلەن تەڭ.

ياسىلىشى: دورىلار تالقان قىلىنىپ، تاسقىلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 ېپرىم مىسقال يېيىلىدۇ. بۇ دورا مەيدە ۋە جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ.

مەجۇنى گۈل

تەركىۋى: قىزىلگۈل 4 مىسقال، سۇسەر گۈلىنىڭ يىلتىزى 7 مىسقال، رەۋەن، يۇيۇلغان لەكنىڭ ھەر بىرى 1 ېپرىم مىسقالدىن، سەلىخە، زەپەرنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، مۇرمەكىي ېپرىم مىسقال، ھەسەل يېتەرلىك مىقتاردا.

ياسىلىشى: زەپەر سىركىدە ئېرىتىلىپ، باشقا دورىلار تالقان قىلىنىپ، تاسقىلىپ، زەپەر ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە 1 – 2 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا جىگەر ئىششىغى ۋە جىگەرنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى جاۋارىش پەنجىنۇش

تەركىۋى: ھىلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە

شىرىسى، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، سۇئدى ھىندى، شەترەنجى ھىندى، سۇنبۇلنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن، سېرىق چېچەك ئۇرۇغى، جۇسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، بىر ھەپتە سىركىگە چىلانغان تومۇر كەپ-پىگى 10 سەر، سېرىق ماي، ھەسەل يېتەرلىك مىقتاردا.

ياسىلىشى: تومۇرنى تاۋلاپ سوققان چاغدا ئاجراپ چىققىدىغان تومۇر كەپىگىدىن 10 سەر ئۇزۇم سىركىسىگە بىر ھەپتە چىلىنىپ، سىركىدىن ئېلىپ يېيىپ قۇرۇتۇلۇپ، ئۇششاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئوتكۈزۈلىدۇ. ئاندىن باشقا دورىلار سوقۇپ، تاسقىلىپ، ئېرىتىلگەن سېرىق ماي، كوپۈگى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ (ئىمكانىيەت بولسا، ياساپ 6 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلسە تېخىمۇ ياخشى).

ئىشلىتىلىشى: مەيدىنىڭ سۇسلۇشۇپ كېتىشى، بوۋاسىر، مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا قاننى كوپەيتىپ، چىرايىنى ياخشىلايدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ.

ئايارەج جالىنۇس

تەركىبى: ئاچچىق تاۋۇز، غارىقۇن، بەسەلىلپار، سۇقمۇنىيا، قارا خەربەق، پەرپىيۇننىڭ ھەر بىرى 16 مىسقالدىن، بەسپايەج، كامازەرىيۇس، ئەپتىمۇن، سەلىخەنىڭ ھەر بىرى 7 مىسقالدىن، مۇرمەككى، سەكبىنەج،

ئۇزۇن زىراۋەندى، زىراۋەندى مۇدەھرەج، پىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، دارىچىن، جاۋۇشىر، قۇندۇز قەرى، پەتەر سالدۇنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تاسقىلىپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 مىسقال يىيىلىدۇ. بۇ دورا تۇتقاقلىق، مالىخۇلىيا، پالەچ، تىترەشلىك پالەچ، ئېغىز مايماقلىشىپ قېلىش، ئەسەپ ئاغرىقلىرى، شەقىقە، زىققىنەپەس، يۈرەك ئاغرىغى، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، ھىيىز بوغۇلۇش ۋە باشقا كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ.

بەشىنچى باب. مەرھەم دورىلار

مەرھىمى رالى مۇرەككەپ

تەركىۋى: موم، كاپۇر، رالى ھىندى، كات ھىندىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن 1 سەر 6 مىسقالغىچە، سېرىق ياغ 1 سەر 6 مىسقال.

ياسىلىشى: موم بىلەن ياغ تومۇر قاچىدا ئېرىتىلىدۇ، ئۈستىگە رالى ھىندى سوقۇپ سېلىنىدۇ، 2 – 3 قاينىغاندىن كېيىن كات ھىندى سېلىپ، يەنە 2 – 3 نۆۋەت قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كاپۇر سېلىنىدۇ، قاينىتىلمايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا يىرىڭلىق جاراھەتلەر ئۈچۈن 3 كۈنگىچە كۆيدۈرگەن پوپەل قوشۇپ چېپىلىدۇ.

3 كۈندىن كېيىن پوپەل قوشمايلا جېپىلىدۇ. بۇ دورا كونا جاراھەت، ئاقمايارا، يەل يارا ئۇچۇن، زەخمىلەنگەن ئورۇننىڭ ئولۇك گوشلىرىنى يوقىتىپ، يېڭى گوش ئۈندۈرۈش، توختىمغان يىرىڭلارنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ـ ئىنتايىن پايدىلىق، سىناقتىن ئوتكەن دورا.

مەرھىمى ھەسەل

تەركىۋى: ئەنزۇرۇت بىلەن ھەسەلنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: ئاۋال ھەسەل يالغۇز قاينىتىلىدۇ، قويولغاندا ئەنزۇرۇت سوقۇپ ئېلىشتۇرۇپ، قاچىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا كۈدۈمبا ۋە باشقا ئېغىز ئالغان جاراھەتلەرنى تازىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەرھىمى سەرتان

تەركىۋى: قىزىل قىچا، چاققاق ئوت ئۇرۇغى، گۈڭگۈرت، كوپۇگى دەريا، زىراۋەندى تەۋىل، ئۇشەق، مۇقەل ئەزرەقىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، زەيتۇن يېغى 33 مىسقال، قىزىل موم 8 مىسقال 4 فۇڭ.

ياسىلىشى : قوشۇپ ئېلىشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى : سەرتان كېسەللىگەنگە ئىشلىتىلىدۇ.

مەرھەمى داۋايى ئاتىشەك

تەركىۋى: قەلەي ئۇپىسى، لوبيا، خـۇن‌سياۋشاذ ـ نىك ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، مۇردارسەك 2 مىسقال 4 فۇك، زەڭكار 6 فۇك، موم 5 مىسقال، ياغ 24 مىسقال.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: يامان جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ.

مەرھەمى فىلدىشىيۇن

تەركىۋى: ئـاقاقىيا، زەرنىخ (سىرىق ۋە قىزىلنىك ھەر ئىككىسىدىن) نىك ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇكدىن، مۇرمەككى 4 مىسقال، سۇ تەگمىگەن ھاك 8 مىسقال، زەمچە 6 مىسقال.

ياسىلىشى: سىركە بىلەن توقاچ قىلىپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاۋال جاراھەتلەنگەن ئورۇننى پاكىز ـ لەپ، ئـاندىن بۇ دورىدىن ئـازغىنە يۇمشاق سوقۇپ سې ـ پىلىدۇ. بۇ دورا ھـوكۇمالارنىك جاراھەتنى تىغسىز كې ـ سىدىغان دورىسى.

مەرھەمى ئوقاپ

تەركىۋى: نوشۇدۇر بىلەن ھەسەلنىك ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسلىشى: نوشۇدۇر بىلەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەرەسكە چېپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

مەرھەمى شىكرىپ

تەركىۋى: سۇماي 25 سەر، سوپۇن، ئاق موم، دېئىرقاي يېلىمىنىڭ ھەر بىرى 6 سەردىن، شىكرىپ 8 سەر،

ياسلىشى: سوقۇپ، ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جاراھەت، چاقىلارغا چېپىلىدۇ.

مەرھەمى رەۋغەنى قۇست

تەركىۋى. ئاچچىق قۇست 4 سەر، كۇنجۇت يېغى 40 سەر.

ياسلىشى: ئاچچىق قۇست چالا سوقۇلۇپ، شاراپقا بىر كېچە ـ كۇندۇز چىلاپ قويۇلىدۇ، ئاندىن شاراپتىن ئېلىپ، كۇنجۇت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كويدۇرۇۋەتمىگەن ھالەتتە قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، پەيلەرگە قۇۋۇەت بېرىش، ئەزا ۋە باھنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سەۋداۋى ۋە بەلغەمى بەزگەكلەر تۇتۇشتىن ئىلگىرى ئىستىمال قىلىنسا، ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، ئىچسە ياكى چاچقا سۇرتسە بەدەننى قۇۋۇەتلىك، چاچنى ئۇزۇن قىلىدۇ.

مەرھەمى داخلىيۇن

تەركىۋى: مەدەستان 24 مىسقال، كونا زەيتۇن يېغى 36—48 مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ئىسپوغۇل، مۇرۇ ئۇرۇغى، شاكدۇزا ئۇرۇغى، زىغىرنىك ھەر بىرى 8 مىسقال 4 فۇكدىن.

ياسلىشى: ئۇرۇقلارنى ئاخشىمى سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەنلىكى قويۇق شىرىسى ئېلىنىدۇ، مەدەستان يۇمشاق سوقۇلۇپ، ياغقا تاشلىنىپ، سۇسراق ئوت ئۇستىگە قويۇلىدۇ، مەدەستان قازان تېگىدە ئۇيۇپ قالمىسۇن ئۈچۈن ئېلىش - تۇرۇپ تۇرۇلىدۇ، ياغنىك رەڭگى قارا بولغاندىن كېيىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ سوۋۇتۇلىدۇ، ئاندىن ھېلىقى قويۇق شىرە ياغقا قۇيۇپ يەنە قاينىتىلىدۇ، قويۇق ھالەتكە كەلگەندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، ئىششىق، چاشقان يارىسىنى ياندۇرۇش، ئەزالاردىكى ئىششىق ۋە قاتتىقلىقلارنى، پوقاقنى قايتۇرۇش، پەيلەرنىك چىگىكلىرىنى يېشىش ۋە تېقىملارنىك يەللىرىنى ھەيدەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەرھەمى ئەمراز

تەركىۋى: سۇ تەگمىگەن ھاك 4 سەر، تاش كومۇر 8 سەر، كويدۇرۇلگەن كوكتاش، گۈڭگۈرت پوقىنىك ھەر

بىرى 15 سەردىن، ياغ 9 سەر.

ياسلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ، مەرھەم قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تەمرەتكە، قىچىشقاق، تاز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەرھىمى پەرپىيۇن

تەركىۋى: نوشۇدۇر 6 سەر، ئىنەك پېتى يېغى 1 سەر، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھانىك ھەر بىرى 3 مىسقال 3 فۇنىدىن، رەۋغەنى ئازاراقى 1 جىك.

ياسلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ مەرھەم قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەرەسكە چېپىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئالتىنچى باب. شەرۋەتلەر

زۇفا شەرۋىتى

تەركىۋى: سوقا چىلان 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، قۇرۇق ئەنجۇر 20 دانە، بىنەپشە گۈلى 4 مىسقال 8 فۇنىك، ئاق لەيلى ئۈرۈغى، ھەمشۇا ئۇرۇغىنىك ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، زۇفا 9 مىسقال 8 فۇنىك، پىرسىياۋشان 8 مىسقال 4 فۇنىك، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 9 مىسقال 6 فۇنىك.

ياسلىشى: چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قىرقىپ ئېلىنىدۇ،

ئاندىن دورىلار چالا سوقۇپ قاينىتىپ، 18 سەر قەنبىلەن قېيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تەڭشەپ بېرىلىدۇ. بۇ دورا بەلغەمدىن بولغان يوتەل، ھەركەت قىلغاندا بولغان ھاسراش، زىققىنەپەسكە ئوخشاش ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

بۇزۇرى شەرۇنتى

تەركىۋى: كاسنە ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، قوغۇن، قاپاق، زاراڭزا ئۇرۇقلىرى مېغىزىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستى، غاپەس گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سۇنبۇل تېمپ، بىنەپشە، گازۇاننىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: چالا سوقۇپ، 45 سەر سۇغا بىر كېچە-كۈندۈز چىلىنىدۇ، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۇزۇمدىن 2 سەر 4 مىسقال ئارىلاشتۇرۇپ، 18 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىنىدۇ، ئاندىن 18 سەر قەن بىلەن قېيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 7 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا كونا تەپلەرگە، سۇيدۇك ۋە ھېيزنى راۋان قىلىش، بورەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىش، سېرىق كېسەلنى داۋالاش، جىگەر ۋە تالىنىڭ سۇددەلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

دىنار شەرۇتتى

تەركىۋى: زىرىق، قىزىلگۈل ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 5 مىسقالدىن، كاسنە ئۇرۇغى 6 مىسقال 6 فۇڭ، ئارپا بېدىيان، ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگىسەي يىلتىزى، سېرىق يوگەي ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 2 پىرىم مىسقال، رەۋەندچىنى 1 مىسقال 3 فۇڭ، قەن يېرىم جىڭ.

ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سۇس ۋە زەئىپ جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مائىل ئۇسۇل شەرۇتتى

تەركىۋى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگىسەي يىلتىزىنىڭ پوستى. ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۇزۇمنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئادىراسمان ئۇرۇغى، ئەنىسۇن، ئارپا بېدىيان، زىراۋەندى تەۋىل مۇدەھەرەج (ئۇزۇن زىراۋەندىنىڭ سوقۇلغىنى)، ئوردان، قەنتۇرىيۇن، ئۇدى ھىندى، ئۇدى سەلىپىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 2 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: 29 سەر سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىنىدۇ

ئىشلىتىلىشى: 3 سەر قاينىتىلغان مائىل ئۇسۇلغا 2 مىسقال بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا ھېيىزى توختاپ قالغان ئاياللارنىڭ ھېيىزىنى نورمال قىلىش ئۈچۈن، بالىياتقۇ سەۋەبىدىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەللىگىگە ئوخشاش كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئەپسەنتىن شەربىتى

تەركىبى: ئەپسەنتىن رۇمى 12 مىسقال، قىزىلگۈل 24 مىسقال، ئاق توربۇت، غارىقۇننىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇكدىن، سۇنبۇل 2 مىسقال 4 فۇڭ.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇغا چىلاپ، بىر كېچە - كۈندۈز قاينىتىلىدۇ، سۇنىڭ 3 دىن بىرى قالغاندا سۈزۈپ، 14 سەر قەن ياكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 3 سەردىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا مالىخۇليا كېسەللىگىگە، مەيدىنىڭ سوغاقتىن سۇسلاشقانلىغىغا، يېڭى باشلانغان ئىستىسقاغا ئىنتايىن پايدىلىق.

ئەپسەنتىن شەربىتىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىبى: ئەپسەنتىن 2 مىسقال، قىزىلگۈل 4 مىسقال، تەمرى ھىندى 10 مىسقال، تەرەنجىبىن 30 مىسقال.

ياسىلىشى: دورىلار قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ، ئاندىن سۈزۈلگەن سۇغا تەرەنجىبىن ئېزىپ، بىر ئاز قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىراقلا ئىچىلىدۇ. بۇ دورا جىگەر ۋە مەيدىنىڭ زەئىپلىگى، ئىسسىق مىزاجلىق كېسەلگە پايدىلىق.

ئەپسەنتىن شەربىتىنىڭ ئۇچىنچى نۇسخىسى

ئەپسەنتىننى بىر كېچە-كۈندۈز كاسىنە ئەرەقتىغە چىلاپ، قاينىتىپ، قەن بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 سەردىن 1 يېرىم سەرگىچە ئىچىلىدۇ، بۇ دورا جىگەر ۋە مەيدە كېسەللىكلىرىگە، تالىنىڭ ھارارىتىدىن بولغان سېرىق كېسەلگە، ئىسسىق ۋە يەلدىن بولغان قولۇنجى، قوساق ئاغرىقلىرىدا سۈددەلەرنى ئېچىپ، تەرەت ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

سەندەل شەربىتى

تەركىبى: خۇشبۇي سەندەل 20 مىسقال، گۈلاپ 9 سەر، قەن 18 سەر.

ياسىلىشى: سەندەل ئوتكۇر پىچاق بىلەن شىلىپ ئۇششاقلىنىپ، گۈلاپ سۈيىگە 2 كېچە-كۈندۈز چىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن گۈلاپ سۈيىدىن سۈزۈۋېلىنىپ، پاكىز سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ، سەندەلنىڭ قۇۋۋىتى تامام سۇغا چىقىپ بولغاندىن كېيىن سەندەل سۈزۈۋېلىنىپ، چىقىقان

سۈيۇقلۇق هېلىقى سەندەل چىلغان گۈلاپ سۈيى بىلەن قوشۇلىدۇ. ئۇستىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 3 قېتىم، بىر قېتىمدا 2 قوشۇقتىن بىر نەچچە كۈن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا يۈرەك، جىگەر، مەيدىگە قۇۋۇەت بېرىش، ئىسسىقتىن بولغان خاپىقان، يۈرەكنىڭ زەئىپلىگى، جىگەرنىڭ ئىسسىقلىغى ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

بەيە شەربىتى

بەيە قىرغۇچ بىلەن قىرىپ سىقىپ، 20 جىڭ بەيە سۈيىگە 10 جىڭ شېكەر سېلىپ، تەڭشەپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىشتەينى ئاچىدۇ (ئىشتىيى پۈتۈنلەي تۈتۈلغانلارنىمۇ ئاچىدۇ)، ئىچنى قاتۇرىدۇ، قەينى توختىتىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئاچچىق بېيىدىن قىلىنغان بولسا، قۇرۇق ھوگە پايدا قىلىدۇ. مەيدە ۋە يۈرەككە قۇۋۇەت بېرىپ، خاپىقانىنى يوقىتىدۇ، لېكىن بەزى كىشىلەرنىڭ كانىيى ۋە كوكرىگىنى چىڭىتىپ قويۇشى مومكىن.

ئالما شەربىتى

180 سەر ئالما سۈيى 36 سەر قالغىچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن 18 سەر قەن قوشۇپ، قىيام

قىلىنىدۇ. بەزىلەر 10 جىك ئالما سۇيىنى 5 جىك قالغىچە قاينىتىپ، 5 جىك شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىسىمۇ بولىدۇ، دېيىشىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەيدىگە، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، دىلنى خۇش قىلىدۇ، خاپىقانىنى يوقىتىدۇ.

مائىل ھەسەل شەربىتى

تەركىبى: ھەسەل 3 سەر 3 مىسقال، سۇ 2 يېرىم جىك.

ياسىلىشى: ھەسەل سۇغا قوشۇپ، 1 جىك 6 سەر قالغىچە قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مىڭگە قان چۈشۈپ پالەچ بولۇپ يېقىلغاندا يۇقۇرقى مىقتاردىكى دورا 3 كە بولۇپ، ھەر كۈنى بىر ھەسسىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

ھەببۇلئاس شەربىتى

تەركىبى: ھەببۇلئاس 6 سەر، شېكەر 4 جىك، سۇ 4 جىك.

ياسىلىشى: ھەببۇلئاس چالا سوقۇلۇپ، 4 جىك سۇغا بىر كېچە-كۈندۈز چىلىنىپ، تەمى چىقىقاندىن كېيىن قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيامنىڭ ئومۇمى مىقتارى 6 جىك قالغىچە قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەزالاردىن قان كەتكەن چاغدا توختىتىش ئۈچۈن 1 پېرىم مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە، ھەتتا 6 مىسقالغىچە ئىچىشكە بولىدۇ.

تەكرار قاينىتىلغان قىزىلگۈل شەربىتى

تەركىبى: 3 سەر 3 مىسقال قىزىلگۈل، 1 جىڭ سۇ.

ياسىلىشى: قىزىلگۈل تاكى رەڭگى ئاقمۇچ كەتكىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. يۇقۇرقى مىقتاردا 8 قېتىم قىزىلگۈل سۇ بىلەن ئايرىم-ئايرىم قاينىتىپ، ئاخىردا سۈزۈۋېلىنغان سۇلار قوشۇلۇپ قايتا قاينىتىلىدۇ. ئاندىن 2 جىڭ ئاق قەند سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ، بۇنىڭ سىرتىدا 30 - 40 مىسقال ئىسكەنجىبىن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەپرانى ھەيدەيدۇ، داۋاملاشقۇچى قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇلۇقنى باسىدۇ.

چىلان شەربىتى

تەركىبى: چىلان 13 سەر 3 مىسقال، شېكەر 1 يېرىم جىڭ، تۇخۇم 10 دانە، سۇ 10 چىنە.

ياسىلىشى: چىلاننى سۇدا قاينىتىپ، تولۇق ئېزىلگەندىن كېيىن تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام تەييار بولغاندا يىلتىپ، چالا

پىشۇرۇلغان تۇخۇم قۇيۇلۇپ، يەنە قاينىتىلسا شەرۋەت ھاسىل بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قان بېسىمى ئۇرلەشكە ئوخشاش كېسەللەرگە بېرىلىدۇ.

بىنەپشە شەرۋىتى

تەركىۋى: بىنەپشە گۈلى، نىلۇپەر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال، كوكنار ئۇرۇغى 3 مىسقال، كوكنار شاكىلى 3 يېرىم مىسقال، سەرپىستان 3 دانە، چىلان 2 5 دانە، شېكەر 2 يېرىم مىسقال، سۇ 3 چىنە.

ياسىلىشى: دورىلار قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 قوشۇق شەرۋەتكە 2 قوشۇق قايناقسۇ قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا قۇرۇق يوتەلگە بېرىلىدۇ.

بىنەپشە مۇرابباسى

تەركىۋى: ھول بىنەپشىنى تازىلاپ، باراۋەر مىقتاردىكى قەن بىلەن بىللە سوقۇلىدۇ. ئاندىن بىرنەچچە كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، كۈندە بىر-ئىككى قېتىم ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ (ئەھۋالغا قاراپ شېكەرنى كوپەيتىپ قوشسىمۇ بولىدۇ). ئەگەر ھول بىنەپشە تېپىلمىسا، قۇرۇق

بىنەپشىنى بىر كېچە-كۈندۈز قاياناقسۇغا چىلاپ يۇمشاتـ-
قاندىن كېيىن، سۈزۈۋېلىپ سوقۇپ، يۇقۇرقى ئۇسۇل
بىلەن تەييارلىسا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە 5 مىسقالدىن 10 مىسقالغىچە
بېرىلىدۇ. بۇ دورىنى ئۇزاق ۋاقىت ئىستېمال قىلسا، مەيـ-
دىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ دورا كاناي، گال قۇرۇش،
ئىسسىقتىن بولغان يوتەللەرگە پايدا قىلىدۇ، مېڭىگە ھوا-
لۇك پەيدا قىلىدۇ، ئوپكە پۇۋەكچىلىرى ۋە نەپەس يوللـ-
رىنى ھوللەندۇرۇپ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ،
قويۇق سۇيىدۇكنى تەڭشەپ، سۇيىدۇك كويۇپ چىقىشنى پەسەيتىدۇ.

ئانار شەرۇبتى

ياخشى پىشقان ئانارنى سىقىپ، 18 سەر ئانار سۇـ
يىگە 30 مىسقال قەن قوشۇلىدۇ، ئاندىن سۇس ئوت
ئۇستىدە ئاستا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 سەردىن ئىچىلىدۇ. ئاچچىق ئانار
شەرۇبتى قەينى ۋە كۆكۈل ئېلىشىشنى، قۇرۇق ھونى يو-
قىتىپ، ئىسسىقلىقنى پەسەيتىدۇ.

تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانارلار شەرۇبتى

تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانارلارنى ئايرىم-ئايرىم سە-
قىپ، سۈيى بىرىمى قالغىچە ئوتتا ئاستا قاينىتىپ، 18

سەر ئانار سۈيىگە ۋ سەر قەن قوشۇلىدۇ، ئۇستىگە پىننە سۈيىدىن بىر ئاز قوشۇپ قاچىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قەيي ۋە ئىسسىقتىن ھېق تۇتۇشلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

غورا ئۈزۈم شەرۋىتى

ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيى يېرىمى قالغىچە قاينىتىلىپ، كوپۈگى ئېلىپ بىر كېچە تۇرغۇزۇلىدۇ، ئاندىن ۋ سەرگە ۋ سەر پىننە سۈيى، يېرىم مىقتاردا قەن قوشۇپ قىيام قىلىپ ئېلىپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن مەيدە بۇزۇلغاننى ساقايتىش، مەيدىنى تازىلاش، مەيدىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، ئۇس - سۇزلۇقنى يوقىتىش، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان قەيي ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ھەمدە ھاۋا بۇزۇلغانلىقتىن بولغان ھەرقانداق كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ، ھامىلدار ئاياللارغا پايدا قىلىدۇ، قوساقتىكى بالىغىمۇ قۇۋۋەت بېرىدۇ، چۈشۈكتىن ساقلايدۇ، ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما، سەپرا، قان، بەلغەملەرنى يوقىتىدۇ.

ئۈزۈم غورىسى شەرۋىتى

ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، كوپۈگى ئېلىۋېتىلىدۇ، ئاندىن يېڭى ماتا بىلەن سۈزۈلىدۇ،

سۈزۈپ چىقىرىلغان غـورا سۈيىنىڭ 18 سەرىگە بـاراۋەر مىقتاردا قـەن سېلىپ، قـىيـام قىلىپ شەرۋەت قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: خۇمارنى يوقىتىش، ئىسسىقتىن بولـغان تەپنى قايتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش مەقسەتـلىردە ئىشلىتىلىدۇ.

كوكنار شەرۋىتى

چوڭايغـان كوكنار شاكىلىدىن 100 دانـە ئېلىپ، شاكىلى چالاراق، ئۇرۇغى يۇمشاق سوقۇلمىدۇ، ئاندىن 20 جىڭ يـامغـۇر سۈيى بىلـەن قاينىتىپ، 9 سەر قەن سېـلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 20 مىسقـالـدىن ئىستىمـال قىلـىنىدۇ. بـۇ دورا بـاش ئاغـرىغى ۋە سەرسام، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىنى توختىتىش، كوكرەك، ئوپكىنىڭ جاراھەتـلىرىنى ساقايتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، كويگەن خىلىتلەرنى تەڭشەش، ئىسسىق مىزاجنى پەسەيتىش، كوكرەك ئاغرىغـنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن تەكرار قاينىتىلغان گۈل شەرۋىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستىمال قىلسا،ئاجىزلىقنى يوقىتىپ، بەدەنگە قۇۋۋەت كىرگۈزىدۇ. ئەگەر قىيامى قويۇقراق قىلىپ تەييارلانسا، قۇۋۋەتى 2 ىملغىچە ساقلىنىدۇ.

نەلۇپەر شەرۋىتى

18 سەر نەلۇپەر ئەرەقى 9 سەر شېكەر بىلەن قوشۇپ قېيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىغى، سەرسام، سەپراۋى تەپ، ئۇسسۇزلۇق، يوتەل، زاتىلجەنبە، زاتىلرىيىگە ئوخشاش كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

بادرەنجى بۇيا شەرۋىتى

9 سەر ھول بادرەنجى بۇيا سۇيى 18 سەر قەن بىلەن شەرۋەت قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈچلۈك سەۋدالارنى يوقىتىش، يۇرەككە قۇۋۋەت بېرىش، سوغاقتىن بولغان خاپىقانىنى ساقايتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

زىرىق شەرۋىتى

9 سەر ھول زىرىق سۇيى 4 پېرىم سەر شېكەر بىلەن قېيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۇرۇش، جىگەر كېسەللىگى، ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

گېۋەز چېچىگى شەرۋىتى

9 سەر كەۋەزنىڭ ھول گۈلى 36 سەر يامغۇر سۈ- يىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇلىدۇ، سۈس ئوتتا سۈنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سىقىپ سۈزۈۋېلىنىپ، 18 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىنىدۇ، يېرىم مىسقال زەپەر سوقۇپ قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: گۈلاپ، سوگەت چېچىگى شەرۋىتى بىلەن قوشۇپ 2 سەردىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا خاپىقان، ئېلىشىپ قېلىش، ساراڭلىقنىڭ باشلانغۇچ دەۋرى ۋە ھىستېرىيە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

يەتتىنچى باب. مائىل ئۈسۈللار①

1 - مائىل ئۈسۈل

تەركىۋى: بىخى كەبىر يىلتىزنىڭ پوستى، چىگىسەي يىلتىزى، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، ئەنە - سۈننىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەسەل قوشۇپ ئىچە - لىدۇ. قوساققا سۈ چۈشكەن كېسەللىكلەرگە بېرىلىدىغان بولا - سا، ئىزخىر، سۈنبۈل، غاپەس، ئەپسەنتىن رۇمى، كاماپىز -

① مائىل ئۈسۈل دەپ بىرقانچە خىل چوپ دورىنىڭ بىر- لەشتۈرۈپ قاينىتىلغىنىغا ئېيتىلىدۇ.

تيۇس، كامازەربيۇسلارنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىستىسقا، مەيدە، جىگەر، سوغاقتىن بولغان تال ۋە بەلغەمدىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

2 - مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، ئىزخىر يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى، چىگىسەي يىلتىزى، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان، ئەنىسۇن، سۇنبۇل، پىرسىياۋشان، سۇنبۇلرۇمى، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۇزۇم، مەستىكىرۇمنىڭ ھەربىرىدىن لازىم مىقتاردا.

ياسىلىشى: قاينىتىپ، سۇزۇپ ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سۇيدۇك توتۇلۇشنى داۋالاش، جىگەر ۋە مەيدىنىڭ سۇددەلىرىنى ئېچىش ئۇچۇن ياغ بىلەن قوشۇپ ياكى ياغسىز ئىشلىتىلىدۇ.

3 - مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگىسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئىزخىر يىلتىزى، تاغ يالپۇزى، سۇنبۇل، زىراۋەندى مۇدەھەرەج (سوقۇلغىنى)، سېرىق ھېلىلە پوستىنىڭ ھەربىرى 9 مىسقال 8 فۇڭدىن، مەستىكى 4 مىسقال، جۇئىدە، ئەپتىمۇننىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، شاتەررە 8 مىسقال 4 فۇڭ.

ياسلىشى: 36 سەر سۇدا 9 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 4 يېرىم سەر مائىل ئۈسۈلغا 5 مىسقال ئايارەج پەيدا قوشۇپ ئىچىلىدۇ. سەۋدادىن بولغان تۇتقاقلىق، بېشى ئايلىنىدىغانلار بادام يېغى بىلەن ئىچسە بولىدۇ. بۇ دورا پالەچ، سەۋدا ۋە بەلغەمدىن بولغان تۇتقاقلىق، دەۋژارلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

4- مائىل ئۈسۈل

تەركىبى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسنە يىلتىزى، چىگىدەي يىلتىزى، ئىزخىر، رۇم بېدىيان، سېرىق يوگەي ئۈرۈغى، سۇنبۇلنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇندىن، ھول ئوردان، مەستىكى رۇمىنىڭ ھەربىرى 1 مىسقال 8 فۇندىن، جۇۋىنە 1 مىسقال 2 فۇنۇ (ئەگەر كېسەلنىڭ مەيدىسى ۋە جىگىرى ئاجىز بولسا رەۋەندىچىنى، مىڭىسى زەئىپ بولسا كابىل ھېلىلەسىنىڭ پوستى قوشۇلمىدۇ. بۇ كېسەللەر بولمىسا، قىزىلگۈل قوشۇلىدۇ. ئەگەر دۇمبىسىدە بەلغەمدىن بولغان ئاغرىق بولسا، ئەپسەنتىن ۋە ئۈرۈغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم قوشۇلىدۇ).

ياسلىشى: بارلىق دورىلارنىڭ باراۋىرىدىكى سۇ بىلەن ئۇچتىن بىر سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان ئۈزۈنغا سوزۇلۇپ كەتكەن تەپ كېسەللىگىنى داۋالاش، ھەرقانداق سۇددەلەر-

نى ئېچىش، جىگەر ۋە مەيدىنىڭ سۇلىۇغى، زەئىپلىگى، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، بورەك ۋە دوۋساقتىكى تاش-لارنى پارچىلاش، سېرىق كېسەل ۋە كويگەن خىلىتلەرنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

5- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگىسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، سۇنبۇل، مەستىكى رۇمىنىڭ ھەربىرى 18 مىسقالدىن، ئوردان، لەكى مۇنەققى، ئۇدى بىلسانىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇنگدىن، ئوغرى تىكەن، غاپەس، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، كاماپتىيۇس، ئەپسەنتىن رۇمى، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇنگدىن، ئەنجۇر 10 دانە، قۇرۇق ئۈزۈم 24 مىسقال.

ياسىلىشى: چالا سوقۇپ، قۇم چوگۇنگە سېلىپ 36 سەر سۇ قويۇپ، ئۈچتىن بىر سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ ئىدىشكە قاچىلاپ قويۇلىدۇ (بەزى نۇسخىدا ئوغرى تىكەن، كاماپتىيۇسنىڭ ئورنىغا شوكائى سېلىپ تەييارلەنمەيدۇ دېيىلىدۇ).

ئىشلىتىلىشى: 30 مىسقالغا 1 مىسقال 2 فۇنگ ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا جىگەر ۋە تالنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، سوغاقتىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا ياخشىلايدۇ، كونا تەپ، ئىستىسقانى يوقىتىدۇ.

6 - مائدل ئۇسۇل

تەركىۋى: كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى (چالا سوقۇپ) 24 مىسقال، كاسىنە ئۇزۇغى 6 مىسقال، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى 7 مىسقال 4 فۇڭ، چىلان 20 دانە، سەرپىستان 16 دانە (يەنە بىر نۇسخىدا سەرپىستان 16 مىسقال).

ياسىلىشى: 36 سەر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 كۇنگىچە 24 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا ئىسسىق خىلىتلەرنى پىشۇرۇدۇ.

7- مائدل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگىسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 10 مىسقالدىن، ھەنزەل يىلتىزىنىڭ پوستى، قەنتۇرىيۇن دەققى (سوقۇلغىنى)، جۇۋىنە، رۇم بېدىيان، شەترەنجى ھىندى، بوزىدان، ماھى زەھرەجىنىڭ ھەربىرى 5 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: 27 سەر سۇدا 9 سەر سۇقالغىچە قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۇنى 7 يېرىم مىسقالغا 1 مىسقال 2 فۇڭ ئىنەك پىتى يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا نىقرىس، ئۇششاق قان تومۇرلىرىنىڭ ئاغرىغى، ماپاسىل ئاغرىغى، سوغاقتىن بولغان ئىستىرخا ئۇچۇن پايدىلىق.

8 - مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگـ سەي يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، كاسىنە ئۇرۇغى، ئارـ پابېدىيان، ئەنجۇر، چىگسەي يىلتىزى، ئۇرۇغىدىن تازدـ لانغان قۇرۇق ئۇزۇمنىڭ ھەربىرى 24 مىسقالدىن، سورىنـ جان، زىرە، ئـارپابېدىيان يىلتىزى، جۇۋىنەنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: 27 سـەر سۇدا سۇنىڭ 3 تىن بـىرى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 3 سەرگە 12 مىسقـالدىن گۈلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بـۇ دورا نىقرىس، سەۋدا ۋە بەلـ غەمدىن بولغان ماپاسىل ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

9- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىلان، سەرپىستانىنىڭ ھەربىرى 30 دانـ دىن، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپابېدىيان يىلتىزدـ نىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، كاسىنە، ئارپابېدىيانـنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، سورىنجان 3 مىسقال 6 فۇك.

ياسىلىشى: سوقۇلىدىغان دورىلار چالاراق سوقۇلۇپ، 18 سەر سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 3 سەر 6 مىسقال مائىل ئۈسۈلغا 12 مىسقال گۈلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا 8 ـ مائىل ئۈسۈلغا ئوخشاش ئىشلىتىلىدۇ.

10- مائىل ئۈسۈل

تەركىۋى: كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپابېدىيان يىلتىزى، چىگىسەي يىلتىزى، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، ئۈرۈغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئۈردان، سورىنجان، بوزىدانىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇنىدىن، سەرپىستان، چىلان، ئەنجۈرنىڭ ھەربىرى 15 دانىدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 6 مىسقال.

ياسىلىشى: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى چالا سوقۇلۇپ، بارلىق دورا 36 سەر سۇدا 18 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا ماپاسىل كېسەللىكلىرى، دۈمبە ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

11- مائىل ئۈسۈل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزى، چىگىسەي ئۈرۈغى، ئەنسۇننىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇنىدىن، ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگىسەي يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا يىلـ

تەمزی 3 مىسقال 6 فـۇك، ئۇرۇغىدىن تـازىلانغان قـۇرۇق ئۇزۇم 4 سەر 8 مىسقال، ئەنجۇر 20 دانە، كاسىنە ئۇرۇغى 3 مىسقال 6 فـۇك، ئـاقلانغان نوخۇت (چالا سوقۇلغىنى) 12 مىسقال، ئاقلانغان ئارپا 8 مىسقال 4 فۇك، پىرسىياۋ - شان 3 مىسقال 6 فۇك.

ياسىلىشى: چالا سوقـۇپ، 72 سەر سۇدا 18 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 48 مىسقالى 1 مىسقال 2 فۇك مە - جۇنى گۈل بىلەن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا بەلغەمى ماددىلارنى پىشۇرۇدۇ، ماپاسىل ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

12- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگـ - سەي يىلتىزى، ئىزخىرمەككىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، چىگسەي ئۇرۇغى، رۇم بېدىيان، ئارپابېدىيانىنىڭ ھەربىرى 4 مىسقـال 8 فـۇڭدىن، مەستىكى رۇمـى، سۇنبۇل، فـۇقاھى ئىزخىر، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، جېنتىيانانىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئۇدى بىلسان، بوزىدان، ياۋا ئانار يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، ئادىراسمان ئۇ - رۇغى، سەلىخەنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، ئۇرۇ - غىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۇزۇم 24 مىسقال.

ياسىلىشى: 36 سەرسۇدا 9 سەر سۇ قالغىچە قاينـ - تىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ كۆنىگە 3 سەردىن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا قوساققا سۇ يىغىلىغان كېسەللەرنى داۋالاش ئۈچۈن، پالەچ، لەقۋا، ئىستېرخا ئۈچۈن پايدىلىق.

13- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگىسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان، ئەنىسۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، پەتەرسالىيۇن، زىرەنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇكىدىن، جۇئىدە، ئىزخىر يىلتىزى، فۇقاھى ئىزخىرنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇكىدىن، سوزاپ ئۇرۇغى، سەئىدى كۆپىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقالدىن، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 24 مىسقال.

ياسىلىشى: دورىلار چالا سوقۇلۇپ، 36 سەر سۇدا 9 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 30 مىسقال مائىل ئۇسۇلغا يېرىم مىسقال مەجۇنى سەنجارنىيا قوشۇپ ھەركۈنى ئىچىلىدۇ. بۇ دورا يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ۋە يەلدىن بولغان پەتەق، ئىستىسقائى تەبەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

14- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگىسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان، ئىزخىر يىلتىزى، ئەنىسۇن، پىرسىياۋشاننىڭ ھەربىرى 4 يېرىم

مىسقالدىن، مەستىكى رۇمى، چىڭسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: 8 سەر سۇدا سۇنۇڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەرگۈنى ئەتىگەندە 4 سەر 8 مىسقال مائىل ئۈسۈلغا 12 مىسقال گۈلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا بەلغەمى كېسەللىكلەرگە، خۇسۇسەن بەلغەمى تەپلەرگە ماددا پەشقاندىن كېيىن بېرىلىدۇ.

15- مائىل ئۈسۈل

تەركىۋى: چىڭسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى، بىخى كەبىر يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، قەنتۇرىيۇن دەققى (سوقۇلغىنى) 3 مىسقال، 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇدا سۇنۇڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەرگۈنى ئەتىگەندە 3 سەر 6 مىسقال مائىل ئۈسۈلغا 12 مىسقال گۈلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. 3 مىسقال 6 فۇڭ مەستىكى سوقۇپ ئېلىشتۇرۇلسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇ دورا بۇزۇق بەلغەمنى پەشۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

16- مائىل ئۈسۈل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، سۇسەن گۈلى يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن،

ئەزخىر يىلتىزى 6 مىسقال، ئەنسۇن 3 مىسقال، غاپەس گۈلى، ئەپسەنتىننىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، سپرىق ھېلىلە پوستى 8 مىسقال 4 فۇڭ، قارا ھېلىلە 7 مىسقال 2 فۇڭ، ئوغرى تىكەن، شوكائىننىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، مەستەكى 1 مىسقال 8 فۇڭ، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 18 مىسقال.

يا سلىشى: قايىنتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سۈزۈلگەن دورا 3 كە بولۇپ، 3 كۈن ئارقا - ئارقىدىن ئىچىلىدۇ، بۇ دورا بەلغەمدىن بولغان تەپ، نوۋەتلىك تەپ، مۇرەككەپ تەپلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

17 - مائىل ئۈسۈل

تەركىبى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، بەخى كەبىر يىلتىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئەنسۇن، چىڭسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، غاپەس، ئەپسەنتىن، ئوغرى تىكەننىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، قەنتۇرىيون دەققى (سوقۇلغىنى) 4 مىسقال 8 فۇڭ.

يا سلىشى: 36 سەر سۇداسۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قايناتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 48 مىسقالى 7 مىسقال گۈلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا مەخسۇس بەلغەمدىن بولغان تەپ ئۈچۈنلا ئىشلىتىلىدۇ.

18 - مائدل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىڭ - سەي يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئىزخىر يىلتىزى، ئەنمسۇننىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، مەستىكى، جۇۋنە، قەرەدمانا، تاغ يالپۇزىنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، قارا سەلىخە، ئاق غارىقۇننىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، ئەپ - تىمۇن، ئۇستۇخۇددۇسنىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى ئەتىگەندە 48 مىسقالغا 8 مىسقال 4 فۇڭ گۈلقەن ھەسلى ئېزىپ، 4 مىسقال 8 فۇڭ ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. 12 مىسقال سەبرىسۇقۇتىرى قوشۇپ، 3 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، ھەر كۈنى 12 مىسقالغا 24 مىسقال بېيە (ياكى ئالما) رەۋ- غەنى، ئەنجۇر قوشۇپ ئىچىلسە دورا قۇۋۇەتلىك بولۇپ، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. بۇ دورا مەيدىنىڭ يېلى، يەلدىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

19 - مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىڭسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىل - تىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 8 فۇڭدىن، ئىزخىر يىلتىزى، فۇقاقى ئىزخىرنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، مەس -

تىكى، سۇنبۇل تىپىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، شوكائى، ئۇغرى‌تىكەن، غاپەس گۈلى، قىزىلگۈل، ئەپسەنتىن رۇمىنىڭ ھەربىرى 9 مىسقال 6 فۇڭدىن، زىرىق 12 مىسقال.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇدا 24 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 30 مىسقىلى 1 مىسقال 2 فۇڭ بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا جىگەر ۋە تالنىڭ سۇددەلىرىنى ئېچىش، ئىستىسقا، بەلغەمدىن بولغان تەپ كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

20 - مائىل ئۈسۈل

تەركىۋى: چىڭسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، ئارپابېدىيان، جۇۋىنە، ئەنىسۇننىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، سۇنبۇل، ئىزخىر، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 36 مىسقالدىن 48 مىسقالغا 3 مىسقال 6 فۇڭ ئاچچىق ۋە تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا سۇددەلەرنى ئېچىش، بەلغەمى تەپ ۋە بەلغەم سەۋىۋىدىن جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا مادداسۇرۇپ چىقىرىۋېتىلگەندىن كېيىن

سوغاقتىن بۇزۇلغان ھەزاجنى ئورنىغا كەلتۈرۈش، ئىستىسقا كېسىلى ئۈچۈن پايدىلىق.

21. مائىل ئۇسۇل

تەركىبى: چىڭسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 18 مىسقالدىن، ئارپابېدىيان، جۇۋىنە، ئەنىسۇننىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن، قەنتۈربيۇن دەقىق، ئاقمرقەرھا، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، ئاچچىق قۇست، زىراۋەندى تەۋىلنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، سىيادان، سوزاپ ئۈرۈغى، قەرەدمانا، شەترەنجى ھىندىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، قۇنۇدۇزقەرى 1 مىسقال 2 فۇڭ، (بەزى نۇسخىسىدا قارا سەلىخە، ئاسارۇننىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4فۇڭدىن، مەستىكى رۇمى، ھۇلبەنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن قوشۇلغان؛ بەزى نۇسخىدا ئىگىر، راسەننىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، بەخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، ئىرسانىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن قوشۇلغان).

ياسىلىشى: 48 سەر سۇدا سۇنىڭ ئۇچتىن بىرى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش. بۇ دورا 20-مائىل ئۇسۇلغا قارىغاندا كۈچلۈكرەك.

22- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىڭسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلـ
تىزى، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، چۇچۇكبۇيا يىلـ
تىزى، ئىزخىر يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 10 مىسقالدىن، مەستىكى
رۇمى، ئەنىسۇن، رەۋەنـدىچىنى، ئـاچـچىق قـۇست، ئـور-
دانىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، ھۇلبە 18 مىسقال، ئۇرۇ-
غىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۇزۇم 48 مىسقال، ئەنجۇر 15 دانە.

ياسىلىشى: قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 48 مىسقىلغا 3 مىسقال 6 فۇڭ ئاچـ
چىق ۋە تاتلىق بادام يېغى قـوشۇپ ئىچىلىدۇ. بـۇ دورا
سۈددەلەرنى ئاچىدۇ، بولۇپمۇ جىگەرنىڭ سۈددەلىرىنى ئې-
چىشتا ئىنتايىن پايدىلىق. لېكىن كېسەل كىشىنىڭ مىزا-
جىدا ئىسسىقلىق كوپ بولماسلىغى لازىم.

23- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىڭ-
سەي يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 8 مىسقـال 4 فـۇڭدىن، زىرە،
جۇۋىننىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، ئارپابېدىيان
ئۇرۇغى، چىڭسەي ئۇرۇغى، ئەنىسۇننىڭ ھەربىرى 8 مىسقال
4 فۇڭدىن، شوكـائى، غـاپەس گۈلى، ئىزخىر، قىزىلـگۈل،
سۇنبۇلنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، ئاسارۇن، مەستىكى،

ئوردان، جۇئدەنىك ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇكدىن، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۇزۇم 6 سەر، ھۇلبە 1 سەر 2 مىسقال، چىلان 30 دانە.

ياسىلىشى: سوقۇلۇدىغان دورىلار چالا سوقۇلۇپ، 32 سەر سۇدا 24 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى 6 سەر دورىغا ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا سوغاقتىن بولغان كېسەل، سۇددەلەرنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

24- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 7 مىسقال، ئەنبسۇن، چىكسەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقالدىن، مەستىكى، سۇنبۇل، ئاسارۇن، سازەچ ھىندىنىڭ ھەربىرى 1 يېرىم مىسقالدىن، قەنتۇرىيۇن دەققى (سوقۇلغىنى)، قەنتۇرىيۇن غەلىز (قاتتىغى)، تاغ چىكسىيى، سەۋسەن يىلتىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئەنجۇر 10 دانە، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۇزۇم 15 مىسقال.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇدا 9 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 كە بولۇپ، ھەركۈنى بىر ھەسسىسى مۇناسىپ مىقتاردا ئىچىلىدۇ. بۇ دورا زىققىنەپەس، ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

25- مائىل ئۇسۇل

تەركىبى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىڭسەي يىلتىزى، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئادىراسمان، ئەنمسۇن، ئارپابېدىيان، زىراۋەندى تەۋىل، زىراۋەندى مۇدەھرەج، قەنتۇرىيۇن دەقىق، ئۇدىھىندى، سەلىلە گۈلنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: 18 سەر سۇدا 13 يېرىم سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىندۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 36 مىسقىلى تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا ھېيىزنى ماڭدۇرىدۇ، بالىياتقۇ سەۋدۇىدىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

26- مائىل ئۇسۇل

تەركىبى: چىڭسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسنە يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، پىرسىياۋشان، ھەببۇلقولت، ئۇسقۇدرىيوننىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، تاۋۇز ئۇرۇغى 8 مىسقال 4 فۇڭ، ئۈزۈم ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 12 مىسقال، قۇرۇق ئەنجۇر 10 دانە.

ياسلىشى: سوقۇلۇدىغان دورىلار چالا سوقۇلۇپ، 18 سەر سۇدا سۇنىڭ ئۆچتىن بىرى قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى ئەتىگەندە 2 سەر 4 مىسقال مائىل ئۇسۇلغا 1 مىسقال مەجۇنى ھەجەرۇلىيەھود قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا بورەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ سىرتقا چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

27- مائىل ئۇسۇل

تەركىبى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىڭسەي يىلتىزى، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، ئىزخىر مەككىنىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن، چىڭسەي ئۈرۈغى، ئارپابېدىيان، ئەنىسۇننىڭ ھەربىرى 4 مىسقالدىن، قەنتۇرىيۇن دەققى، ئاقىر قەرھا، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، جۇۋىنە، قۇست، زىراۋەندى تەۋلىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، سىيادان، سوزاپ ئۇرۇغى، قەرەدمانا، شەتەرەنجى ھىندىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقالدىن، قۇندۇز قەرى 6 فۇڭ، راسەن، مەستىكىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسلىشى: 27 سەر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۇزۇۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 30 مىسقال مائىل ئۇسۇلغا 1 مىسقال ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا سو-

غاقتىن جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانـغا، سوغاقتىن پـەيـدا بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

28- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىڭسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىـزىنىڭ پوستى، ئىزخىرنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، ھەببى بىلسان، ئاسارۇننىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، سەلىخە، جېنتىيانا، بـوزىدان، ھازاربىسسىپەننىڭ ھـەربىرى 3 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئۇرۇغدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 24 مىسقال.

ياسىلىشى: 18 سەر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قـالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 30 مىسقال مائىل ئۇسۇلغا 2 مىسـقال 4 فۇڭ ئىنەك پىتى يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا لەقۋا، پالەچ، تـۇتقاقـلىق، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بـولغان كېسەللىكلەر، بورەك ۋە دوۋىساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرۈش، جىگەر، تالنىڭ سۇددەلىرىنى ئېچىش، ئىستىسقـا ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

29ـمائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستى، چىڭـ

سەي يىلتىزى، ئەزخىر مەككى، ئەنسۇن، سىرىق يوگەي ئۇرۇغى، سۇنبۇلنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، ھول ئوردان، مەستەكى رۇمىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 8 فۇڭدىن، جۇۋىنە 1 مىسقال 2 فۇڭ.

ياسىلىشى: دورىلارنىڭ يىرىمغا تەڭ ئۇرۇغدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۇزۇم قوشۇپ، ئاندىن ھەممە دورىنىڭ باراۋىرىدە سۇ قوشۇپ، سۇنىڭ 3 تەن بىرى قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سۇددەلەرنى تېز ئاچىدۇ، سىرىق كېسەلنى داۋالايدۇ، جىگەر ۋە مەيدىنىڭ زەئىپلىگىگە پايدا قىلىدۇ، سوغاقتىن بولغان كونا تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ، ھەزمنى ياخشىلايدۇ، بورەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

30—مائىل ئۇسۇل

تەركىبى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگىسەي يىلتىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، كاسنە ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، ئەنجۇر، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئۇرۇغدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۇزۇمنىڭ ھەر بىرى 24 مىسقالدىن، سورىنجان، زىرە، جۇۋىنەنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: 27 سەر سۇدا سۇنىڭ ئۈچتىن بىرى

قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 36 مىسقال مائىل ئۇسۇلغا 12 مىسقال گۈلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا نەقرىس، سەۋدا ۋە بەلغەمدىن بولغان ماپاسلىغا پايدا قىلىدۇ.

31 ــ مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىڭ ــ سەي يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، ئىزخىر، رۇم بېدىيانىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، مەستىكى، جۇۋىنە، قەرەدمانا، تاغ يالپۇزىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭ ــ دىن، سەلىخە، غارىقۇننىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ئەپ ــ تىمۇن، ئۇستۇخۇددۇسنىڭ ھەر بىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكى دورىلارغا ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 36 مىسقالغا 8 مىسقال ھەسەل، گۈلقەن قوشۇپ، ئوتتا قىزىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، 5 مىسقال بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا يەلدىن بولغان كېسەللىك ۋە يەلدىن بولغان پەتەق، ئىستىسقائى تەبەلگە پايدا قىلىدۇ.

32 ــ مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 7 مىسقال، رۇم بېدىيان، چىڭسەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيانىنىڭ

هەر بىرى 3 مىسقالدىن، مەستىكى، سۇنبۇل، ئاسارۇن، سازەچ ھىندىنىك ھەر بىرى يېرىم مىسقالدىن؛ قەنتۇرىيۇن دەقىق، قەنتۇرىيۇن غەلىز، تاغ چىگىسىيى، سۇسەر گۈلى يىلتىزىنىك ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئەنجۇر 10 دانە، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 15 مىسقال.

ياسىلىشى: 32 سەر سۇدا 9 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 كە بولۇپ، ھەر كۈنى بىر ھەسسىسى ئىچىلىدۇ. بۇ دورا زىققىنەپەس ۋە ئاۋاز پۈتۈپ قالغانغا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

33 - مائىل ئۈسۈل

تەركىبى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىك پوستى، چىگىسەي يىلتىزىنىك پوستى، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈمنىك ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، ئادىراسمان ئۇرۇغى، رۇم بېدىيان، ئارپا بېدىيان، زىراۋەندە تەۋىل، زىراۋەندە مۇدەھرەج، قەنتۇرىيۇن دەقىق، ئۇدى ھىندى، سەللە گۈلنىك ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇكدىن.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇدا 18 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 28 مىسقالغا تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا ھېيزنى ماكدۇ-

رۇش، بالىياتقۇدىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەللىگىگە پايدا قىلىدۇ، بۇ مائىل ئۇسۇلنىڭ سۈزۈۋۈپلىنىغان شامىسىنى چاي بىلەن قاينىتىپ ئىچىشكە بولىدۇ.

يۇقۇرىدا يېزىلغان مائىل ئۇسۇللاردىكى دورىلارنى قاينىتىشتىن ئىلگىرى بىر كېچە-كۈندۈز قاينىقسۇغا چىلىۋېتىپ، ئاندىن قاينىتقان ياخشى.

سەككىزىنچى باب. ئەرەق① دورىلار

كاسىنە ئەرەقى

كاسىنە ھول بولسا 5 ھەسسە، قۇرۇق بولسا 6 ھەسسە سۇ قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ، ئاندىن پارغا ئايلانغان سۈيى تامچىلىتىپ ئېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان تەپ، ھارارەت، جىگەر كېسەللىكلىرى، ئىستىسقا، سېرىق كېسەل، سۈيدۈك-تاش تۇتۇلۇشىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

شاتەررە ئەرەقى

تەييارلاش ئۇسۇلى: كاسىنە ئەرەقىنى تەييارلاش ئۇسۇلىغا ئوخشاش.

① ئەرەق دەپ پاردىن تامچىلىتىپ چىقىرىۋېلىنغان سۇ-يۇقلۇققا ئېيتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەزالاردىكى جاراھەت، يۇرەك كېسەللىگى، چوڭ-كىچىك كىشىلەردىكى قىزىتمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

قىزىلگۈل ئەرەقى

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان بارلىق تەپ، قىزىل كېسىلى، جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئارپا بېدىيان ئەرەقى

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: سۇيدۇكنى راۋان قىلىش، ئىستىسقاغا ۋە بەدەنىدە پەيدا بولغان بارلىق ئىششىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

رۇم بېدىيان ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: ئارپا بېدىيان ئەرەقىنىڭكىگە ئوخشاش. بۇنىڭدىن باشقا بۇ دورا ئىچ ئوتكەن، مەيدە بۇزۇلغان كېسەللىكلەر ئۈچۈنمۇ بېرىلىدۇ.

رەيهان ئەرەقى

ياسلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، مەيدىنى ياخشىلاش، قوساقتىكى يەللەرنى هەيدەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

پاقا يوپۇرمىغى ئەرەقى

ياسلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان تەپ، ئىچ ئو-تۇشلەرگە بېرىلىدۇ.

گازۇان ئەرەقى

ياسلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: خاپىقان، سەۋدا كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

بادرەنجى بۇيا ئەرەقى

ياسلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: گازۇان ئەرەقىنىڭكىگە ئوخشاش.

غورا ئۇزۇم ئەرەقى

ياسلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: ئىچكى ئەزا ئىششقىلىرىغا، مەسلەن، زاتىلجەنبە، زاتىلرىيە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

بىدەمىشك ئەرەقى

بىدەمىشك تېپىلمىسا، سوگەت چېچىگى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. مەسلەن، ئەتىيازدا ئەڭ دەسلەپ چىقىقان چې-چەكلەرنى سوگەت شاخلىرىدىن تېرىۋېلىپ، ھول ياكى قۇرۇقلۇغىغا قاراپ، يۇقۇرىدىكى ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئومۇمى تەپ، ئىسسىقتىن بولغان تەپ، سىل كېسەل قىزىتمىسى ۋە قىزىل چىقىقان بالىلارغا ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئۇجمە ئەرەقى

تەركىۋى: قارا ئۇجمە، ئۇغرى تىكەننىڭ ھەر بىر 2 سەردىن، دارچىن، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى يېرىم سەردىن، ئىگىر، جۇۋىنە، ئارپا بېدىيانىنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن.
ياسلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 3 قۇشۇقتىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا سوغاقتىن بولغان قوساق ئاغرىغى، مەيدە كېسەللىگى، سوغاقتىن بولغان بالياتقۇ كېسەللىگىگە ئىشلىتىلىدۇ.

جۈۋىنە ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان مەيدە، قوساق ئاغرىقلىرى، سوغاقتىن ۋە يەلدىن بولغان تاماق سىڭمەسلىك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

يالپۇز ئەرەقى

يالپۇزنىڭ نەق ئوزى ئىلغۇبلىنىپ، پاكىزلەپ، يۇقۇرىدىكى ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن، يۇرەكنى سەگىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

پىننە ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: مەيدە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ، ئۇنۇمى يالپۇز ئەرەقىنىڭكىدىن كۈچلۈك.

توققۇزىنچى باپ. كۇشتىيات ① دورىلار

سىر كۇشتىسى

بىر جىك ئارپا ئۇنى 50 دانە تۇخۇم سېرىغى بىلەن 2 نان بولغىدەك چوڭلۇقتا خېمىر قىلىنىدۇ، خېمىرنىڭ ئىچىگە مەلۇم مىقتاردا سىر سېلىنىدۇ، 10 جىك پىياز توغراپ، 5 جىڭى قازاننىڭ تېگىگە قويۇلىدۇ، ئۈستىگە ھېلىقى ئىككى نانلىق خېمىر سېلىنىپ، ئۈنىڭ ئۈستىگە قالغان 5 جىك پىياز سېلىنىدۇ، توپىسىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى قويۇلۇپ، ئۈنىڭ ئۈستىگە لىگەن بېيىپ، قازاننىڭ چورىسى گىلى ھىكمەت بىلەن چاپلىنىپ، بىركىچە-كۈندۈز تېگىدىن ئوت يېقىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەرخىل يەللىك كېسەللەرنى داۋالايدىغان مۇرەككەپ دورىلار تەركىۋىگە قوشۇلىدۇ.

گىلى ھىكمەت كۇشتىسى

تەڭ مىقتاردا سېغىز توپا ۋە ئادەم چېچى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، بۇ ئىككىسىنىڭ باراۋىرىدە كالا تېزىگى سوقۇپ قوشۇپ، تۇزلۇق سۇ بىلەن خېمىر قىلىنىپ، قۇرۇپ كەتكۈچە ئوتتا قىزىتىلىدۇ. ئاندىن ئۇ ئۇششاق ئۇششاق قىلىپ ئېزىلىدۇ.

① كۇشتىيات دەپ مەدەن دورىلارنىڭ مەخسۇس ئۇسۇللار بىلەن كويدۇرۇپ ئېلىنغان جەۋھىرىگە ئېيتىلىدۇ.

مىسۇن ئۇچۇن 7 كۈنگىچە ھەر كۈنى تۇزلۇق سۇ سېپ تۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئۆبدان ئېلىشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. (بەزى تۈپلار بۇغداي كېپەگى، تومۇر پوقى، پاختا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ دېيىشىدۇ).

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان يەل ۋە ئاكىلە، بەرەس كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

سماپ كۈشتىسى

بىر سەر قەلەينى ئېرىتىپ، بىر چىنىگە سېلىپ، ئۈستىگە 2 سەر سماپ قۇيۇلىدۇ. ئاندىن لاتا قويۇپ، لاتىنىڭ ئۈستىگە جۇۋىنە سېپىپ، ئۈستىگە سماپ قۇيۇپ، ئۈنىڭ ئۈستىگە يەنە جۇۋىنە سېلىنىدۇ، ئاندىن لاتىدا ئۆبدان ئوراپ، توپىسىدىن بىر قەۋەت گىلى ھىكمەت سۈۋاپ، بىر تاغار كالا تېزىگى بىلەن ئوت يېقىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئېزىپ، كەپەرەس ئۈسۈلىدا ئىستەمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا ئىسسىقتىن بولغان يەللەرگە، يامان يارىلارغا پايدا قىلىدۇ.

كەپەرەس

1 مىسقال چارەك كەپەرەس، 21 دانە قەلەمپۇر، بىرنىم مىسقال قارامۇچ يۇمشاق سوقۇپ، ناس سۇيى بىلەن 7 دانە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: دەسلەپتىكى كۈنى ئەتىگەندە بىر

هەب، ئاخشامدا بىر ھەب يېيىلىدۇ، قالغان كۈنلەردە ھەر كۈنى بىر ھەبتىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورىنى ماخاۋ، ياماق جاراھەت، ھول، قۇرۇق قىچىشقاقلارغا ئىشلەتكەندە تومۇر دورىسى سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ دورىنى ئىستىمال قىلغاندىن كېيىن ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەر ۋە قېتىق، كوكتاتقا ئوخشاش يەل كېلىدىغان نەرسىلەرنى يىمەسلىك، بۇغداي نېنى، سېرىق مايى، ئوغلاق گوشىگە ئوخشاش نەرسىلەرنى يېيىش لازىم. ئەگەر ئېغىزغا ئۇششاق مۇدۇر (ئەسۋە) چىقىپ نان يېيەلمىسە، بۇغداي ئۇنى، چۈجە گوشى،سېرىق ياغلار بىلەن ئاتىلا ئېتىپ بېرىش كېرەك، ئاتىلاغا دارچىن، قەلەمپۇر سېلىنىدۇ، پىياز، سامساق، كوكتات سېلىنمايدۇ. ئەگەر ئېغىزنىڭ پىچىلغانلىغى ئارتۇق بولسا، بىر توخۇ ئولتۇرۇپ، ئىچ-قارنىنى تاشلۇۋېتىپ، پەي-قاناتلىرى بىلەن قازانغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاق ماتادا سۈزۈپ شۇ سۇدا ئېغىز چايقىلىدۇ. بۇ دورا چېچەك، يەل يارا، بورەك، دوۋساق كېسەللىكلىرىگە، سۈيدۈك يوللىرىنىڭ يىرىڭلىق كونا جاراھەتلىرىگە، بۇرۇن ئاقمىسى، چاشقان يارىسى، بورەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاشقا، مەنىنىڭ تېز كېتىپ قېلىشىنى تۇغدۇرۇش، باھانىڭ ئاجىزلىغىنى يېڭىشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى ھەسەل بىلەن ئىستىمال قىلسا يېخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ دورا بىر سۇرۇقتىن 2 سۇرۇقچە ئىستىمال قىلىنىدۇ (سۇرۇق ئوتتۇرا چوڭلۇقتىكى 3 دانە ئارپا بىلەن تەڭ).

بۇ كىتابتا ئۇچرايدىغان بەزى ئاتالغۇلارغا ئىزاھات

ئازاراقى — كۆچۈلا

ئاكىلە — قىزىلغا ئوخشاش كېسەللىكلەردىن كېيىن ئاجىزلىغان بالىلارنىڭ يۈز گۈشىدە پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئوتكۇر كېسەللىك. بۇ كېسەللىكتە بىر - ئىككى كۈن ئىچىدىلا يۈز گۈشى چىرىپ كېتىپ، چىش گۈشى ئېچىلىپ قالىدۇ.

ئاقاقىيا — ئاكاتسىيە دەرىخىنىڭ شاخلىرى قايىنىتىپ ئېلىنغان يېلىمسىمان دورا.

ئاقىر قەرھا — ھاشارات ئىولتۇرىدىغان جۇخۇاگۈل يىلتىزى.

ئايارەج پەيقىرا — بىر خىل مۇرەككەپ دورا بىرىكمىسى.

ئايارەج لۇغازىيە — بىر خىل مۇرەككەپ دورا بىرىكمىسى.

باسلىق تومۇرى — جەينەك ئاچماق كوك قان تومۇرى.

بۇرۇدەت — سوغاق، سوغاقلىق.

فەزلە — ئارتۇقچە ماددىلار؛ ماددا ئالمىشىش تاشلاندۇقلىرى.

خارىجىلاۋەزنى — تەرتىپسىز تومۇر

خىلىت — بەدەن سۇيۇقلۇغى. مىللى تىبابەت نەزىرىيىسىچە، بەدەننى شەكىللەندۈرگۈچى توت ئاساسلىنىشقان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدانىڭ بىرى.

خىلىتى غەلىز — بۇزۇلغان خىلىت. قويۇق خىلىت.

ئىخراج — سۇركە بېرىپ ئىچنى تازىلاش؛ ئىچ سۇرگۈزۈش.

ئىستىفراغ — چىقىرىپ تاشلاش (سۇركە بېرىش، تەرلىتىش، قۇستۇرۇش ئارقىلىق بەدەندىن ئارتۇقچە ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش).

ئىستىرخا — سۇسلۇق؛ جۇدەكگۈلۈك، ئاجىزلاپ كېتىش.

ئىستىسقا — قوساقتا سۇ يىغىلىش، تېرە ئاستىغا سۇ يىغىلىپ سۇلۇق ئىششىش.

ئىھتىباس — سۇلقۇنۇپ قېلىش؛ تۇتۇلۇپ قېلىش (تەرلىمەسلىك، سۇيدۇك، چوك تەرەت كەلمەسلىك).

ئىدراك — ھېس قىلىش، پىكىر قىلىش.

لەتمپ — يۇمشاق، مۇلايىم.

ماسارىقە — ئۇچەيدە ھەزىم بولغان ئوزۇقلۇق مادداىلىرىنى جىگەرگە يەتكۈزۈپ بېرىدىغان ئىنچىكە تومۇرلار.

مابەينىلۇەزنى — تومۇرنىڭ ئىككى دولقۇن ئارىسىدىكى جىملىق ھالىتى.

مەجۇن — ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ياسالغان دورا.

مەرھەم — مەلھەم، ياغ دورا.

مەۋجى — دولقۇنلۇق تومۇر.

مۇتەشەننىچ — تارتىشقان تومۇر.

مۇرتەئىش — تىترىگەن تومۇر.

مىنشارى — ئورلىگەن تومۇر.

مىزاج — مىجەز.

مىسقال — ئېغىرلىق ئولچىمى. تىبابەتتە 1 مىسقال 3.12 گىرام ھېسابلىنىدۇ.

مۇزەرۋەر — بىر خىل پەرىز تامىغى.

مۇنزىج — پىشۇرغۇچى؛ يېتىلدۇرگۈچى دورا.

مۇختەلىپ — ئوزگىرىپ تۇرۇش؛ خىلمۇ - خىللىق.

ئوفۇنەت — بۇزۇق ھاۋا، مىكروپلۇق ھاۋا.

رەددىيىلۇەزنى — تەرتىپسىز تومۇر.

رەددىيسل غىزا — ئىشتەپىنى تۇتقۇچى دورا.

رۇتۇبەت — هوللۇك.

روهى تەبىى — تۇغما قۇۋۇەت.

روهى نەپسانى — سەزگۇچى ۋە هەركەتلەندۇرگۇچى قۇۋۇەت.

روهى هايۋانىي — هاياتلىق قۇۋۇەتى: بەدەندىكى سېزىم، هەركەت ۋە هاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ ئومۇمى نامى.

رۇبات — پەي ۋە تارامۇشلار.

سەبرە — ئالۇي ئوسۇملۇگى.

سەبرەسۇقۇتىرى — ئالۇي ئوسۇملۇگىنىڭ قۇرۇتۇلغان سۇيىي.

سەكتە — مىڭىگە قان چۇشۇپ بېھۇشلىنىش.

سەدەر — كوكرەك چىڭقىلىش.

سەپرائى نەزئى — بۇزۇق سەپرا.

سەر — ئېغىرلىق ئولچىمى. تىبابەتتە 1 سەر 31.25 گىرام هېسابلىنىدۇ.

سۇفۇف — تالقان دورا.

سۇددە — توسالغۇ (ئۇچەي، قان تومۇرلاردىكى هەر خىل توسالغۇلار).

تاباشىر — قومۇشنىڭ ئىچىدىن چىقىدىغان ئاق تۈز سىمان دورا.

زيان — قىزىل قان تومۇرى؛ ئارتېرىيە.

زۇبۇسەت — قۇرۇقلۇق

زاهىر — ئوچۇق؛ روشەنلىشىش؛ سىرتقى.

زۇلقەر ئەتەيىن — ئىككى خىل ئاقىۋەتلىك تومۇرھەركىتى.

غەلىز ھور — بۇزۇق ھور.

ھارارىتى تەبىى — تۇغما ئىسسىقلىق؛ تەبىى قۇۋۋەت.

ھارارىتى غەرىزى — يېڭى ئىسسىقلىق؛ يېڭى قۇۋۋەت.

ھارارىتى غەرىبە — ئۇزگەرگەن ئىسسىقلىق؛ ئۇزگەرگەن قۇۋۋەت.

ھارارىتى ئەسلى — ئاساسىي ئىسسىقلىق؛ تۇغما قۇۋۋەت.

ھەب — كومۇلاچ؛ ئۇرۇق.

قۇرس — تابلىتكا دورا.

قۇۋۋەئى تەبىى — تەبىى كۈچ.

قۇۋۋەئى مۇخەييلە — خىيال قىلىش قۇۋۋىتى.

قۇۋۋەئى مۇتەسەررىپە — تۇتۇش قۇۋۋىتى؛ ئۇزلەشتۇرۇش قۇۋۋىتى.

قۇۋۋەئى سامىە — ئاڭلاش قۇۋۋىتى.

قۇۋۋەئى مۇتەپەككۇرە — پىكىر قىلىش قۇۋۋىتى.

قۇۋۋەئى ھايۋانى — ھاياتلىق قۇۋۋىتى. ئەزالارنى سىرتقى ھەركەت ۋە ھاياتلىق پائالىيەتلىرى ئىجرا قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە دېگان قۇۋۋەت.

قۇۋۇھەئى نەپسانى — ياشاش قۇۋۇتىتى.

قۇۋۇھەئى غازى — ئوزۇقلۇنۇش قۇۋۇتىتى.

قۇۋۇھەئى ۋەھىمە — سېزىش قۇۋۇتىتى.

قىپال تومۇرى — قولنىڭ يەلكە قىسمى سىرتقى تەرد- پىدە تېرە ئاستىغا ئورۇنلاشقان كوك تومۇر.

ئەجزا — پارچە، جۇزئى.

ئەرىز — گۇرۇچ.

ئەسەپ — نېرۋا؛ پەي.

ئەفئال — پېئىل؛ ئىش - ھەركەت.

Sedat ÇINAR

38. Field Avenue Thorpe Willough

Selby YO8 9PS

North Yorkshir

ENGLAND

