قانۇنچە

يۇسۇپ ھاجى

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

يۇسۇپ ھاجى

قانۇنچە

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى
1975 - يىل. ئۈرۈمچى

卡农旦（小医典）
玉素甫阿吉著
（维吾尔文）
شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى نەشر قىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇدىدا بېسىلدى
1975 - يىل 2 - ئاي، 1 - نەشرى
1975 - يىل 2 - ئاي، 1 - بېسىلىشى
كىتاب نومۇرى: M14098.5
باھاسى: 0.74 يۈەن

سوز بېشى

ماۋجۇشىنىڭ پرولېتارىيات-لىق سەھىيە لۇشيەنىنىڭ يېتەكچىلىگىدە، پارتىيىمىز جۇڭيى سياسىتىنىڭ پارلاق نۇرى ئاستىدا، كەڭ تىببى خادىملارنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش — داۋالاش خىزمىتىدىكى ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش، ۋەتىنىمىز تىببى ئىلمىنىڭ ئايرىلماس بىر قىسمى بولغان ئۇيغۇر مىللى تىبابەتچىلىگىنىڭ خەلق ساقلىقىنى ساقلاش خىزمىتىدىكى رولىنى جارى قىلدۇرۇش، ئۇنىڭغا ۋارىسلىق قىلىش ۋە ئۇنى گۈللەندۈرۈش 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 ئارىسىدىكى مەشھۇر پېشقەدەم تېۋىپ يۇسۇپ ھاجى قەشقىرىنىڭ پارتىيە مىللى سياسىتى ۋە جۇڭيى سياسىتىنىڭ ئىلھامى ئاستىدا يېزىپ چىققان كىتاۋى بولۇپ، ئۇنىڭ مۇتلەق كوپ قىسمى ئۆزىنىڭ ئۇزۇن يىللىق داۋالاش تەجرىبىلىرىدىن ئىبارەت.

بۇ كىتاب — مەزمۇن جەھەتتە كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاش، ئۇلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى بايان قىلىنغان بىر قەدەر ئومۇمىي خاراكتېرلىك تىببىي كىتاب. كىتابتا مىللىي تېۋىپلار ئادەتتە كۆپ ئىشلىتىدىغان دورىلار، ئۇلارنى تەييارلاش، ساقلاش ئۇسۇللىرى ۋە دىققەت قىلىنىدىغان ئىشلار خېلى تەپسىلىي بايان قىلىنغان.

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

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونى سەھىيە ئىدارىسى

1974 - يىل 6 - ئاي

ئاپتوردىن

كەمىنە يۇسۇپ ھاجى قەشقىرى قادىرھاجى ئوغلى 20 يېشىمدىن باشلاپ تىبابەت بىلەن شۇغۇللىنىپ كەلدىم. ھازىر 77 ياشقا كىردىم. پەقەت جۇڭگو گوڭچەنداڭى ۋە دانا داھىمىز ماۋجۇشىنىڭ توغرا رەھبەرلىكىدىلا، تىبابەت ئىلمى ۋە تېۋىپلەرنىڭ كەڭ خەلق ئاممىسىغا خىزمەت قىلىشى ئۈچۈن زور ئىمكانىيەت يارىتىپ بېرىلدى. شۇڭا، گەرچە مېنىڭ ئوقۇپ - ئۆگىنىپ بىلگەنلىرىم دەريادىكى سۇنىڭ بىر تامچىسىلا بولسىمۇ، لېكىن قەدىمقى تىببى كىتابلاردىن پايدىلىنىپ، ئۇنىڭغا ئۆز تەجرىبەمدىن ئوت- كەنلەرنى قوشۇپ، مىللى تىبابەتنى ئۆگەنگۈچىلەرنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن بۇ كىتابنى يېزىپ چىقتىم. بىراق، بۇ كىتاپ سەھۋە - خاتالىقلاردىن خالى ئەمەس، كەسپداشلار- نىڭ تۈزىتىپ كېتىشىنى ئۈمىت قىلىمەن.

يۇسۇپ ھاجى قەشقىرى

1961 - 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
تۆتىنچى باپ. ئەزالاردىكى خىلىتلەر........... 12
بەشىنچى باپ. كېسەل بولۇشنىڭ سەۋەپلىرى 15
ئالتىنچى باپ. تۆت خىلىتنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالى 16
يەتتىنچى باپ. مىزاج سەۋۋىدىن ئىنسان بەدىنىدە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر 18
سەككىزىنچى باپ. خىلىتلەر سەۋۋىدىن ئىنسان بەدىنىدە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر 19

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

بىرىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ ھەركەت ئەھۋالى 21
ئىككىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ ئەھمىيىتى........ 22
ئۈچىنچى باپ. تومۇرنى قولدىن تۇتۇپ كورۇش 23
توتىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ تۇرلىرى ۋە قىسىملىرى 24
بەشىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ سەۋەپلىرى........ 27
ئالتىنچى باپ. مىزاجلارنىڭ تومۇر ئەھۋالى..... 29
يەتتىنچى باپ. ئەر - ئاياللارنىڭ ۋە سىمىز - ئورۇق كىشلەرنىڭ تومۇر ئەھۋالى 29
سەككىزىنچى باپ. توت پەسلدىكى تومۇر ئەھۋالى 30
توققۇزىنچى باپ. ئوتتۇرا ھال ئەمگەك قىلغان ۋە ئۇخلاۋاتقان، ئويغاق كىشىلەرنىڭ تومۇرى.............. 31
ئونىنچى باپ. يىمەك - ئىچمەك سەۋەۋىدىن تومۇرنىڭ ئوزگىرىش ئەھۋالى. 32
ئون بىرىنچى باپ. روھىي كەيپىياتتا ئوزگىرىش بولغان ۋە مونچىغا كىرگەن ۋاقىتلاردىكى تومۇر ئەھۋالى... 34
ئون ئىككىنچى باپ. ھەرخىل كىسەللىكلەردىكى تومۇر ئەھۋالى 35
ئون ئۈچىنچى باپ. نەپەس ئىلىشنىڭ ئەھمىيىتى 38

ئۈچىنچى ماقالا. سۇيدۇك ھەققىدە بايان...... 39

بىرىنچى باپ. سۇيدۇكنىڭ ئەھۋالىنى تونۇش.. 39

ئىككىنچى باپ. سۇيدۇك ئېلىش ۋە ئۇنى تېۋىپقا كۆرسىتىش 40

ئۈچىنچى باپ. سۇيدۇكنىڭ قىسىمى، پۇرىقى ۋە سۈزۈك، دۇغ، ئاز، كۆپ، كۆپۈكلۈك بولۇشى 44

تۆتىنچى باپ. رۇسۇپ 45

بەشىنچى باپ. سۇيدۇكنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى.. 47

تۆتىنچى ماقالا. بەدەننىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ۋە كېسەللىكلەرنى ئومۇمىيۈزلۈك داۋالاش 49

بىرىنچى باپ. تاماقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار 49

ئىككىنچى باپ. ئەمگەك قىلىش ۋە بەدەننى تۇتۇپ بېرىش 50

ئۈچىنچى باپ. مونچىغا كىرىش......... 51

تۆتىنچى باپ. ئۇيقۇ ۋە ئويغىنىش......... 53

بەشىنچى باپ. توت پەسىلنىڭ ھەر بىرىدە قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار...... 53

ئالتىنچى باپ. هامىلدار ئاياللار ۋە كىچىك
بالىلارنى ئاسراش.......... 54
يەتتىنچى باپ. ھەر خىل ياشتىكىلەرنىڭ ئو-
زۇقلىنىشى ۋە تۇرمۇش ئەھۋالى 55
سەككىزىنچى باپ. كېسەل كىشىلەرنى داۋالاش... 56
توققۇزىنچى باپ. قان ئېلىش ۋە شەخسەك
قويۇش.......... 58
ئونىنچى باپ. قەي دورىسى، سۈرگە دورىسى
بېرىش، ھەمەل قىلىش.......... 59

بەشىنچى ماقالا. باش ئاغرىقلىرى 61

بىرىنچى باپ. سەۋدا، شەقىقە ۋە دەۋۋار....... 61
ئىككىنچى باپ. سەرسام كېسەللىكى ۋە ئۇنى
داۋالاش.......... 65
ئۈچىنچى باپ. مالىخولىيا كېسەللىكى ۋە ئۇنى
داۋالاش.......... 67
تۆتىنچى باپ. تۇتقاقلىق كېسەللىكى ۋە ئۇنى
داۋالاش.......... 68
بەشىنچى باپ. سەكتە كېسەللىكى ۋە ئۇنى
داۋالاش.......... 70
ئالتىنچى باپ. پالەچ كېسەللىكى ۋە ئۇنى
داۋالاش.......... 71
يەتتىنچى باپ. زۇكام، نەزلەۋە ئۇلارنى داۋالاش 73

سەككىزىنچى باپ. كوز كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش........................ 74
توققۇزىنچى باپ. كوزقۇۋۋىتىنىڭ ناچارلە - شىشى، ياشاڭغۇراشلار ۋە ئۇلارنى داۋالاش.......... 75
ئونىنچى باپ. قۇلاق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 75
ئون بىرىنچى باپ. بۇرۇن كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 77
ئون ئىككىنچى باپ. چىش كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش 78
ئون ئۈچىنچى باپ. گال كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش 79

ئالتىنچى ماقالا. كوكرەكتىن كىندىك تو- ۋىنىگىچە بولغان ئەزالار كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش 81

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

تونىنچى باپ. رەبۋە كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش........................ 85
بەشىنچى باپ. خاپىقانى قەلب كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش........................ 86
ئالتىنچى باپ. قان تۈكۈرۈش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش........................ 89
يەتتىنچى باپ. مەيدە ئاجىزلىقى كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش........................ 89
سەككىزىنچى باپ. غەيشى كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش........................ 90
توققۇزىنچى باپ. مەغس كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش........................ 91
ئونىنچى باپ. ھىق تۇتۇش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش........................ 92
ئونبىرىنچى باپ. ھەيزە كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش........................ 93
ئونئىككىنچى باپ. تولغاق كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش........................ 95
ئونئۈچىنچى باپ. قۇلۇنجى كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش........................ 96
ئونتوتىنچى باپ. قوساقتا قۇرۇت پەيدا بولۇش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 97
ئونبەشىنچى باپ. جىگەر كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش........................ 98

ئون ئالتىنچى باپ. ئىستىسقا كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 101
ئون يەتتىنچى باپ. تال كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 102
ئون سەككىزىنچى باپ. سېرىق كېسەل ۋە ئۇنى داۋالاش 103

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

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

يەتتىنچى باپ. ھېيز تورمال 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. دائىمسولەپ، دائىلھەيىيە كېسەل-لىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش.............................. 120

سەككىزىنچى ماقالا. سىرتقى ئەزالاردىكى كېسەللىكلەر، قىزىتمىلار ۋە ئۇلارنى داۋالاش

123 ......

بىرىنچى باپ. ھول سۇئىبە ۋە ئۇنى داۋالاش 123
ئىككىنچى باپ. بەھەق، ماخاۋ كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش.............. 124
ئۈچىنچى باپ. ھككە، جەرەپ كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش.............. 125
تۆتىنچى باپ. شىرا، ھەسەبە كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش.................. 126
بەشىنچى باپ. ئەسۋە، چىچەك، سوگەل كېسەللىك-لىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش...... 128

ئالتىنچى باپ. ئىششىق كېسەللىكى 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 يۈز بېرىدىغان بوھرانلار.......... 141

توققۇزىنچى ماقالا. ئوزۇقلۇقلار ۋە ئۇلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى.......... 143

بىرىنچى باپ. دانلىق 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 شەرۋەتلىرى ۋە رۇببىلەر 168

ئون ئۈچىنچى باپ. گۈلقەن ۋە مۇراببالار...... 170
ئون تۆتىنچى باپ. قايىنىتىلغان نەرسىلەر.......... 171

ئونىنچى ماقالا. مۇرەككەپ دورىلار ۋە ئۇ-
لارنى 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 نارمىشكىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى.......................... 176
ھەببى سورىنجان........................ 176
ھەببى سورىنجاننىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى.......................... 177
ھەببى سورىنجاننىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى.......................... 177
ھەببى شەبيار.. 178
ھەببى غارىقۇن........................ 178
ھەببى بىنەپشە.. 179
ھەببى قوقىيا.. 179
ھەببى ئازاراقى........................ 180
ھەببى ئازاراقىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى.......................... 180
ھەببى ئازاراقىنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى.......................... 181
ھەببى كىبرىت.. 181
ھەببى مۇمسىك.. 182

هەببى سەبرى 182

هەببى مۇقىل 183

هەببى مۇقىلنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى........ 183

هەببى شاتەررە 184

هەببى جەدۋار 184

هەببى سىماپ 185

هەببى خىزران........................ 186

هەببى ۋاسىلى........................ 186

هەببى غاپەس 187

هەببى ئىستەمخىقۇن 187

ئىككىنچى باپ. سۇفۇف دورىلار........................ 188

سۇفۇفى سورىنجان........................ 188

سۇفۇفى سورىنجاننىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى........ 188

سۇفۇفى سورىنجاننىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى........ 189

سۇفۇفى ئايارەج پەيقىرا 189

سۇفۇفى سەنۇن........................ 190

سۇفۇفى قابىز 191

سۇفۇفى قابىزنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى........ 191

سۇفۇفى سۇئال........................ 192

سۇفۇفى سىقلىللىسان........................ 192

سۇفۇفى هار........................ 192

سۇفۇفى كەسرەتى هىيىز 193

سۇفۇفى زورۇردە 193

سۇفۇفى سوزنەك........................ 194

سۇفۇفى زورۇقات 194

سۇفۇفى هەققىننەزلە........................ 195

سۇفۇفى زورۇرسەۋلان.............. 195
سۇفۇفى جۇۋىنە.................. 196
سۇفۇفى مەقلىسا.................. 196
سۇفۇفى قۇرۇق يوتەل.............. 197

ئۈچىنچى باپ. قۇرس دورىلار............. 197

قۇرسى تاباشىرەۋلەييەن.............. 197
قۇرسى تاباشىرەۋلەييەننىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى...... 198
قۇرسى تاباشىرقابىز.............. 199
قۇرسى كاپۇر.............. 199
قۇرسى نەپسەددەم.............. 200
قۇرسى گۈل.............. 200
قۇرسى گۈلنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى.............. 201
قۇرسى گۈلنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى.............. 201
قۇرسى گۈلنىڭ تۆتىنچى نۇسخىسى.............. 202
قۇرسى گۈلنىڭ بەشىنچى نۇسخىسى.............. 202
قۇرسى گۈلنىڭ ئالتىنچى نۇسخىسى.............. 203
قۇرسى گۈلنىڭ يەتتىنچى نۇسخىسى.............. 203
قۇرسى گۈلنىڭ سەككىزىنچى نۇسخىسى.............. 204
قۇرسى گۈلنىڭ توققۇزىنچى نۇسخىسى.............. 204
قۇرسى بىنەپشە.............. 205
قۇرسى كەھرىۋا.............. 205
قۇرسى كەھرىۋانىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى.............. 206
قۇرسى كەھرىۋانىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى.............. 206

تۆتىنچى باپ. مەجۇن دورىلار.............. 207

مەجۇنى ئىبنى ماسەۋىيە.............. 207

مەجۇنى مەسىھا............................. 208
مەجۇنى داۋائىسىنە يەنى داۋائىلمۇلۇك.......... 208
مەجۇنى بۇقرات............................. 209
مەجۇنى كەسرىر رىياھ....................... 210
مەجۇنى كەسرىر 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 جوۋىنە............................. 216
مەجۇنى جوۋىنەنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى............ 216
مەجۇنى ئىگىر.............................. 217
مەجۇنى ئادىراسمان......................... 218
مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى 218
مەجۇنى بەرشىنا............................ 219
مەجۇنى داۋائىلمۇسكى....................... 221
مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى 221
مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى....... 222
مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ تۆتىنچى نۇسخىسى 223
مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ بەشىنچى نۇسخىسى...... 223
مەجۇنى ئىترىفىل شاتاررە................... 224
مەجۇنى ئىترىفىل غۇدۇرى.................... 224

مەجۇنى ئىترىفىل كەبىر........................ 225
مەجۇنى ئىترىفىل سەغىر........................ 226
ئايارەج لۇغازىيە........................ 227
مەجۇنى بىلادور........................ 228
مەجۇنى لۇبۇبى سەغىر........................ 228
مەجۇنى بەيزە........................ 229
مەجۇنى لۇبۇبى موتىدىل........................ 230
مەجۇنى لۇبۇبى ئەسرارى ئەتىببا........................ 230
مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر........................ 232
مەجۇنى مەسىھا........................ 233
مەجۇنى رۇسۇل........................ 233
مەجۇنى ھەجەرۇليەھود........................ 234
مەجۇنى يالپۇز........................ 234
مەجۇنى گۇل........................ 235
مەجۇنى جاۋارىش پەنجنۇ........................ 235
ئايارەج جالىنۇس........................ 236
بەشىنچى باپ. مەرھەم دورىلار........................ 237
مەرھەمى رالىمۇرەككەپ........................ 237
مەرھەمى ھەسەل........................ 238
مەرھەمى سەرتان........................ 238
مەرھەمى داۋايى ئاتەشەك........................ 239
مەرھەمى فىلدىفىيۇن........................ 239
مەرھەمى ئۇقاپ........................ 239
مەرھەمى شىگرىپ........................ 240
مەرھەمى رەۋغەنى قۇست........................ 240
مەرھەمى داخىلىيۇن........................ 241

مەرھەمى ئەمراز 241
مەرھەمى پەرپەيۇن 242

ئالتىنچى باپ. شەرۋەتلەر 242

زۇفا شەرۋىتى........................ 242
بۇزۇرى شەرۋىتى........................ 243
دىنار شەرۋىتى 244
مائۇل ئۇسۇل شەرۋىتى........................ 244
ئەپسەنتىن شەرۋىتى 245
ئەپسەنتىن شەرۋىتىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى.......... 245
ئەپسەنتىن شەرۋىتىنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى.......... 246
سەندەل شەرۋىتى........................ 246
بىيە شەرۋىتى........................ 247
ئالما شەرۋىتى........................ 247
مائۇل ھەسەل شەرۋىتى 248
ھەببۇلئاس شەرۋىتى........................ 248
تەكرار قاينىتىلغان قىزىلگۈل شەرۋىتى 249
چىلان شەرۋىتى........................ 249
بىنەپشە شەرۋىتى 250
بىنەپشە مۇراببasى........................ 250
ئانار شەرۋىتى........................ 251
تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانارلار شەرۋىتى 251
غورا ئۈزۈم شەرۋىتى........................ 252
ئۈزۈم غورىسى شەرۋىتى........................ 252
كوكنار شەرۋىتى........................ 253
نىلۇپەر شەرۋىتى 254
بادرەنجىبۇيا شەرۋىتى 254

زىرىق شەرۋىتى........................ 254
كېۋەز چېچەكى شەرۋىتى 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
گازۋان ئەرەقى........................ 279
بادرەنجى بۇيا ئەرەقى........................ 279
غورا ئۈزۈم ئەرەقى 280
بىدەمىشك ئەرەقى........................ 280
ئۈجمە ئەرەقى 280
جۇۋىنە ئەرەقى 281
يالپۇز ئەرەقى 281
پىننە ئەرەقى........................ 281

توققۇزىنچى باپ. كۆشتىيات دورىلار.................. 282
سىر كۆشتىسى.. 282
گىلى ھىكمەت.. 282
سىماپ كۆشتىسى...................................... 283
كەپەرەس 283

بۇ كىتاپتا ئۇچرايدىغان بەزى ئاتالغۇلارغا ئىزاھات... 285

بىرىنچى ماقالا. ئىنساننىڭ ھاياتىغا زورۇر بولغان نەرسىلەر ۋە ساقلىقنى ساقلاش

بىرىنچى باپ. سىنتە زورۇرىيە

ئىنساننىڭ ھاياتىدا 6 نەرسە ناھايىتى زورۇر. بۇلار ھاۋا، يېمەك-ئىچمەك، ھەركەت ۋە جىملىق، ئۇخلاش ۋە ئويغىنىش، ئىستىفراغ ۋە ئىھتىباس، ئەرازى نەپسانى. ھوكۇمالار بۇنى سىتتە زورۇرىيە دەپ ئاتايدۇ.

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

ئەمدى سىتتە زورۇرىيە ئۈستىدە بىر بىرلەپ توختىلىمىز.

بىرىنچى، ھاۋا. ھاۋا ئىنساننىڭ ھاياتى ئۈچۈن ئەڭ موھىم. ئادەم دائىم ھاۋاغا مۇھتاج. ھاۋا نەپەس ئارقىلىق ئۆپكىگە كىرىپ، قاننى تازىلايدۇ، يۈرەككە خۇشلۇق بەخش قىلىدۇ. نەپەس (تىنىق) چىققاندا بەدەندىن سېسىق گاز چىقىپ كېتىدۇ، ئورنىغا يېڭى ھاۋا سۈمۈرۈلىدۇ. ئەگەر ھاۋا سىرتقا چىقىرىلىپ، ئىچىگە سۈمۈرۈلمىسە ئادەم ئۆلىدۇ. ئىسسىق-سوغاقلىقتا ئوتتۇراھال تازا ھاۋا بىلەن نەپەسلىنىش پايدىلىق. ئۇ، تەن سالامەتلىكىنى ياخشىلاپ، بەدەننى ساغلام ۋە قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ. چىرىگەن سېسىق نەرسىلەر بىلەن بۇلغانغان ۋە مىكروپلۇق ھاۋا زىيانلىق. بۇنىڭدىن نۇرغۇن كېسەللىكلەر پەيدا بولۇپ، ساغلاملىققا زىيان يېتىدۇ.

ھاۋانىڭ ئەسلى مىزاجى ھول ئىسسىق بولۇپ، ئىككى خىل ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ: بىرى تەبىي ئۆزگىرىش. بۇ ئۆزگىرىش 4 پەسىلدە بولىدۇ. باھاردا ھاۋانىڭ مىزاجى ھول ئىسسىق بولۇپ، قاندىن بولىدىغان كېسەللىكلەر كۆپ بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ، قۇرۇق سوغاق نەرسىلەر ئىستىمال قىلىنىدۇ. يازدا ھاۋانىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سۈرگە بېرىلىدۇ، قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق قۇرۇق ئىسسىق چىقىرىۋېتىلىدۇ، ھول سوغاق نەرسىلەر ئىستىمال قىلىنىدۇ. كۈزدە ھاۋانىڭ مىزاجى

قۇرۇق سوغاق بولۇپ، قۇرۇق سوغاقتىن بولىدىغان كې-
سەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سەۋدا سۇرگىسى
بېرىلىدۇ، ھول ئىسسىق نەرسىلەر كوپرەك ئىستېمال قىلىنى-
دۇ. قىشتا ھاۋانىڭ مىزاجى ھول سوغاق بولۇپ، زۇكام،
يوتەل، نەپەس قىسىلىش، بەل ئاغرىشقا ئوخشاش كېسەل-
لىكلەر پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قۇرۇق ئىسسىق
نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىرى، غەيرى تەبىئى
ئۆزگىرىش. بۇ باشقا بىر خىل سەۋەپلەردىن بولىدۇ. مە-
سىلەن، بەزىبىر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر تارقالغان ۋاقىت-
لاردا ھاۋا بۇلغىنىپ، ھاۋانىڭ مىزاجى ئۆزگىرىدۇ. بۇنىڭ
بىلەن مەزكۇر كېسەللىك كەڭ تارقىلىدۇ. نۇرغۇن يۇقۇم-
لۇق كېسەللىكلەرمۇ ھاۋا ئارقىلىق يۇقۇدۇ.

ۋابا پەيدا بولغان كۈنلەردە ئۈد، ئەنبەر، كۈندۈر،
سۇئىدى ھىندى، لادەن، قۇست، يۇلغۇن ياغىچى، ئاچچىق
بادام ياغىچىنى كويدۇرۇپ ئىس سېلىش، سىركىگە ھەڭ
سېلىپ، ئويلەرگە ۋە ئويىنىڭ ئەتراپىغا سېپىش
لازىم (سىركىنى يالغۇز سەپسىمۇ بولىدۇ)، شۇنىڭدەك
سامساق پۇراپ بېرىش كېرەك.

ئىككىنچى، يېمەك-ئىچمەك. ئادەم تاماق يېمىسە
ئولىدۇ. لېكىن يەيدىغان تاماق تازا ۋە ئوبدان پىشۇ-
رۇلغان بولۇشى لازىم. نوخۇت، تۇخۇم سېرىغىنى چالاراق
پىشۇرغان ياخشى. مىۋىلەردىن تاتلىق قوغۇن، ياخشى
پىشقان ئۈزۈم، پىشقان تاتلىق ئالما، خۇشبۇي ئامۇت،
كۇچار، كورلا نەشپۈتلىرى، ئانار، ھول ئەنجۇرلەرنى ئىس-

تېمال قىلغان ياخشى، كوكنارنى زورۇرىيەتسىز يېمەسلىك، تاماقنى بەلگىلىك ۋاقىتتا، بەلگىلىك مىقداردا يېيىش، ھەددىدىن ئارتۇق كۆپ تاماق يېمەسلىك، يېگەن تاماق ھەزىم بولۇپ كەتمەستىن تۇرۇپ ئۈستىگە يەنە تاماق يېمەسلىك لازىم. ئۆز ۋاقتىدا، بەلگىلىك مىقداردا تاماق يېيىش سالامەتلىكنى ساقلاشنىڭ مۇھىم تەدبىرى، - دەپ كۆرسەتكەن ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا. ئىلاج بار ھەر قېتىملىق تاماق ئارىلىقىدا 6 سائەت ۋاقىت ئۆتۈش لازىم. تاماق تاتلىغراق بولغىنى مۇۋاپىق. بىراق بەكمۇ تاتلىق، بەكمۇ تېتىقسىز بولۇپ كەتسە بولمايدۇ. چۈنكى بۇ ئىككى خىل تاماق ئىشتەينى تۇتۇۋالىدۇ. تاماق بەك تۇزلۇق بولۇپ كەتسىمۇ بولمايدۇ. چۈنكى تۇزلۇق تاماق بەدەننى قۇرغاقلىتىپ ئورۇقلىتىۋېتىدۇ. تاماق يېگەندە ئاچچىق نەرسىلەرنى تاتلىق نەرسىلەر بىلەن، تەمسىز تاماقلارنى تۇزلۇق نەرسىلەر بىلەن، تۇزلۇق تاماقلارنى تەمسىز نەرسىلەر بىلەن تەڭشەپ يېيىش لازىم. بەدەن ساغلام، ساق ۋاقىتتا تاماق تاللىماسلىق، زەھەرلىك نەرسىلەرگە، مەسىلەن، نەشە، ئەپيۈنگە ئوخشاش نەرسىلەرگە ئادەتلەنمەسلىك لازىم. ئەگەر ئادەتلىنىپ قېلىنغان بولسا، ئاستا-ئاستا ئۆز ئۆزىدىن تاشلاش زۆرۈر.

بەدەننىڭ سالامەتلىكى، بەدەننىڭ ئۆرە تۇرۇشى، بەدەننىڭ بۇزۇلۇشى تاماق بىلەن بولىدۇ. ئەگەر مەيدە (ئاشقازان) گە تاماق كىرمىسە، مەيدە ئۆزىنىڭ ئەسلىدىكى بار ھۆللۈك ۋە قالدۇقلىرىنى سەرپ قىلىدۇ. مەيدىدە ھۆللۈك كۆپ بولسا، ھارارىتى غەرىزى يوقىلىدۇ. ھارارىتى غەرىزى يوقالسا، ئادەم ئۆلىدۇ.

ئادەم ئىستېمال قىلىدىغان تاماقلار لەتىپ، موتىدىل، كەسىپ دەپ 3 كە بۆلۈنىدۇ. بۇلار تۆۋەندىكىچە

	لەتىپ	موتىدىل	كەسىپ
كوپ ئوزۇقلۇق تاماقلار	چالا پىشقان تۇخۇم سېرىقى، شورپا، ئۈزۈم شەرۋىتى	نان، بىرياشلىق ئەركەك قوي گوشى	پىشقان تۇخۇم، بىر ياشلىق قوي گوشى
ئوتتۇراھال تاماقلار	ئۈزۈم، بۇغداي نېنى	ساغلىق قوي گوشى، تۆگە تايلىقىنىڭ گوشى	موزاي گوشى، ماللارنىڭ پاقالچىكى
ئاز ئوزۇقلۇق تاماقلار	ئۈسۈك، ئانار، تاتلىق ئالما	چامغۇر	ئۆگرە كەسكەن ئاش، ئورۇق كالا گوشى
كوپ ئوزۇقلۇق تاماقلار	ئوپكە، كەپتەر باچكىسىنىڭ گوشى	بەسەي، لەڭخوا بەسەي، بىر ياشتىن ئاشقان قوي گوشى	كالا گوشى، ئۆدەك گوشى، ئات گوشى
ئوتتۇراھال تاماقلار	قورۇق ئەنجۈر، خامراق پىشقان نان	قورۇتقان بېلىق گوشى	چىلان، كىيىك گوشى، توشقان گوشى، قوتاز گوشى
ئاز ئوزۇقلۇق تاماقلار	سامساق، قىچا، كوكتاتلار	سەۋزە	قورۇتقان گوش، چەيزە، نوخۇت، دادۇر، ماش
	لەتىپ تاماقلاردىن سۈيۈق قان پەيدا بولىدۇ	موتىدىل تاماقلاردىن ئوتتۇراھال قان پەيدا بولىدۇ	كەسىپ تاماقلاردىن قويۇق قان پەيدا بولىدۇ

يىمەك - ئىچمەكتە سۇ موھىم ئورۇن تۇتىدۇ. سۇنىڭ ياخشىسى قار سۇيى بىلەن يامغۇر سۇيى. ئۇنىڭدىن قالسا، بۇلاق سۇيى ھەمدە ئېقىپ تۇرغان، تاتلىق، سۇزۇك سۇ. ئۇششاق تاش ۋە تاتلىق توپىلارنىڭ ئۈستىدىن يۇقۇرىدىن تۆۋەنگە قاراپ ئېقىپ تۇرغان، ئېرىق - ئۆستەڭلىرى چوڭقۇر، ئاغزى ئوچۇق بولۇپ، شامال ئۇرۇپ، كۈن نۇرى چۈشۈپ تۇرغان، ھور چىقىپ تۇرغان، ئېقىشى تېز سۇلارمۇ ئەڭ ياخشى سۇ ھېساپلىنىدۇ. بۇلاق سۇيىدىن پار سۇيى ياخشىراق. تۇرغۇن سۇ (كول سۇيى) چوڭقۇر، تاتلىق، سۈزۈك بولسا ياخشى. زەيكەش، ئوسۇملۈك يوپۇرماقلىرى چۈشكەن، لەش، تۇزلۇق، سېسىق سۇ بولسا، گەرچە ئېقىپ تۇرغىنى بىلەنمۇ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ، چۈنكى كېسەل پەيدا قىلىشى ئېھتىمال.

سۇ ياخشى ۋە تازا بولغان ھالەتتىمۇ خامسۇ ئىچمەسلىك كېرەك. خامسۇدىن تۈرلۈك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ۋابا تارقالغاندا، يازنىڭ ئىسسىق ۋاقىتلىرىدا قايناقسۇ ياكى قاينىتىپ سوۋۇتۇلغان سۇنى كوپرەك ئىچىش پايدىلىق.

ئۈچىنچى، ھەركەت ۋە جىملىق. ھەركەت ئىسسىق، جىملىق سوغاق بولىدۇ. ئەگەر بەدەندە ئەزانى سۇسلاشتۇرىدىغان ھوللۇق بولسا، ھەركەت ئارقىلىق يوقىلىدۇ. ھەركەت ھەممە ئەزانى قۇۋۋەتلىك قىلىپ، ماددىلىق ئىللەتلەرنى يوقىتىدۇ.

جىملىق تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. ئەمگەك تاماقنى تولۇق ھەزىم قىلدۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆڭۈل تاماقنى خالايدىغان بولىدۇ. يۈز - كۆزنىڭ قىزىل بولۇشى ئوتتۇراھال ئەمگەك بىلەن چېنىققانلىقنىڭ بەلگىسى. ھەر قانداق ئەزادا ئەمگەك ۋە ھەركەت كۆپ بولسا، شۇ ئەزانىڭ كۈچ - قۇۋۋىتى ئاشىدۇ. يۈزنىڭ سېرىق بولۇشى ئەمگەكنى كۆپ قىلمىغانلىقنى بىلدۈرىدۇ. كېسەلدىن يېڭى ساقايغان كىشىلەر ئۈچۈن ئاتقا مىنىپ ئوتتۇراھال يول يۈرۈش ئىنتايىن پايدىلىق. ئەگەر ئاتقا مىنىپ چاپسا، بەدەنگە قورۇق ئىسسىق كېلىدۇ. كېمە ۋە پاراخوتلارغا چۈشسە ھەممە ئەزا ئۈچۈن چېنىقىش ۋە ھەركەت بولىدۇ. كېمە ۋە پاراخوتلارنىڭ ھەركىتى نەتىجىسىدە قەي ۋە قورۇق ھو پەيدا بولۇپ، كىشى بىر نەچچە خىل كېسەللىكلەردىن خالاس بولىدۇ. قەي ئېغىر ۋە بەدەندە قۇۋۋەتسىزلىك ئەھۋال بولمىسا توختاتماسلىق لازىم. ئۇيقۇ بولسا بەدەنگە ئارام بېرىپ، ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ، چىرايىنى قىزارتىپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

تۈتەنچى، ئۇخلاش ۋە ئويغىنىش. ئاچ ۋاقىتدا ئۇخلاش بەدەننى سوغاق قىلىدۇ. تولا ئۇخلاش رەڭگىرويىنى بۇزىدۇ، روھنى سۇسلاشتۇرىدۇ، تالنى قاتۇرۇۋېتىدۇ، تال قاتسا ئادەم ئورۇقلايدۇ، لېكىن كۆپ ۋاقىت ئۇخلىمىسا، مېڭە ئاجىزلىشىپ، تاماق ھەزىم قىلىشمۇ ناچارلىشىدۇ.

بەشىنچى، ئىستىفراغ ۋە ئىھتىباس. ئىستىفراغ كۆپ بولسا، بەدەن كۆپ مىقداردا سۇيۇقلۇق يوقىتىدۇ، بەدەن قۇرۇق سوغاققا ئۆزگىرىدۇ. ئىھتىباس — ئىستىفراغ-نىڭ ئەكسى. ئىھتىباس كۆپ بولسا، مەيدە سۇسلىشىدۇ، سىيىق پۇراق پەيدا بولىدۇ، ئىشتەي يوقىلىدۇ، بەدەن ئېغىرلىشىدۇ. ساق ئادەملەر ئىستىفراغنى كۆپ قىلماسلىقى لازىم. خۇسۇسەن ئىچىنى سۈردۈرمەكنى، قەي قىلمىقنى تۈزۈك. قەي ئۈچۈن ياز كۈنلىرى، ئىچ سۈرۈش ئۈچۈن قىش كۈنلىرى ۋە ئويغاق ۋاقىتلار مۇۋاپىق.

تىبابەت ئالىملىرىنىڭ ئېيتىشىچە، ياز كۈنلىرى سۈرگە ئىچىش خەتەرلىك، بارلىق ئىخراج ۋە ئىستىفراغلار بەدەننى سوپۇنغا ئوخشاش تازىلايدۇ. سۈرگە دورىسى ئىچكەن چاغدا ئۇخلىماسلىق، بىر مەھەل ھەركەت قىلىش، ئەگەر سۈرمىسە مېڭىپ يۇرۇش، قايناقسۇنى كۆپ ئىچىش، پۇتنىڭ تېگىنى ئۇۋۇلاش، مەيدىدە بىدارامىلىق پەيدا بولسا دەرھال تۇزلۇق سۇ ئىچىپ، بارماقنى گالغا تىقىپ قەي قىلدۇرۇش لازىم. مىزاجى ئىسسىق ئادەملەرنىڭ مەيدىسىدە سۈرگە دورىسى تۇرۇپ قالماسلىقى كېرەك. سۈرگە دورى-سىنى ئىچىپ 6 سائەت ئۆتمىگىچە تاماق يېمەسلىك لازىم؛ بولۇپمۇ 3 سائەت ئۆتمەي تۇرۇپ تاماق يېيىش زىيانلىق. ئەگەر سۈرگە دورىسى ئىچكەن ۋاقىتتا ئۇچەي ئاجىز بول-غانلىقتىن تولا سۈرۈپ توختىمىسا، ئۇ كىشىنى تەر-لىتىش كېرەك. تەرلىگەندىن كېيىنلا تەر بىلەن تەڭ ئىچ سۈرۈشمۇ توختايدۇ.

ئالتىنچى، ئەرازى نەپسانى يەنى نەپەسنىڭ ھەركىتى ۋە جەملىغى. پىكىر قىلىش، ئاچچىقلىنىش، خو-شال بولۇش، خاپا بولۇش، بىر نەرسىدىن قورقۇش ياكى بىر نەرسىدىن لەززەتلىنىش نەپەسنىڭ ھەركىتى؛ زېھنى-چۇس، مىزاجى سوغاق بولۇش نەپەسنىڭ جەملىغى بولىدۇ. بۇ ئىككىسى قوشۇلۇپ، ئەرازى نەپسانى دېيىلىدۇ.

ئىككىنچى باپ. ئۇلۇمنىڭ ئاساسىي سەۋەپلىرى

ئۇلۇم 3 ئاساسىي سەۋەپتىن بولىدۇ. بىرى، تەسادىپى ئۇلۇم. مەسىلەن، كىشىنىڭ قولىدا ئۇلۇش، زەھەرلىنىپ ئۇلۇش، ئىگىز يەردىن يىقىلىپ ئۇلۇش، ئۇتتا كويۇپ ئۇلۇش، سۇغا چوكۇپ ئۇلۇش، ئېغىر نەرسىلەرگە بېسىلىپ ئۇلۇش ۋە باشقىلار. بىرى، تەبىي ئۇلۇم. بۇ ئۇلۇم ئىنسان تەبىي ھاياتىنى بېشىدىن كەچۇرۇپ، ناھايىتى قېرىش نە-تىجىسىدە كېلىپ چىقىدۇ. يەنە بىرى، 4 خىلىتنىڭ — سەپرا، قان، سەۋدا ۋە بەلغەمنىڭ بىردىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

سەپرا قۇرۇق ئىسسىق دىگەنلىك بولۇپ، ئۇتتە بولىدۇ. قان ھول ئىسسىققا كىرىدۇ. ئۇ يۇرەك بىلەن جىگەردە بولىدۇ. سەۋدا قۇرۇق سوغاققا كىرىدۇ، ئۇ تالدا تۇرىدۇ. بەلغەم ئۇپكىدە تۇرىدۇ. يەل بولسا، سەۋدا بىلەن بەلغەم-نىڭ ھوردىن پەيدا بولىدۇ. شۇڭا ئۇ مۇستەقىل خىلىت ئەمەس، شۇنىڭدەك ئۇنىڭ ھاياتلىققا لازىمى يوق.

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

روھ 3 كە بولۇنىدۇ. بىرىنچى روھى تەبىي. بۇ ھەركەتسىز تومۇر ئارقىلىق جىگەردىن ھەممە بەدەنگە يۇرۇشۇپ تۇرىدۇ. ئىككىنچى روھى نەپسانى. بۇ روھ مىڭىدىن چىقىپ، ئەسەبلەر ئىچىدە يۇرۇشۇپ، ئەزالارنىڭ نېرى يەرلىرىگىچە بارىدۇ. ئۇچىنچى روھى ھايۋانى. بۇ روھ يۇرەكتىن چىقىپ، شىريان تومۇر ئىچىدە ھەممە بەدەنگە يۇرۇشۇپ تۇرىدۇ.

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

ئۇچىنچى باپ. قۇۋۋەت

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

جازىبە، داپىئە دەپ 4 كە بۆلۈنىدۇ. قۇۋۋەئى ھازىمە سىڭدۈرۈش قۇۋۋىتى، قۇۋۋەئى ماسىكە تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى، قۇۋۋەئى جازىبە ئۆزىگە تارتىش قۇۋۋىتى، قۇۋۋەئى داپىئە سىرتقا ھەيدىگۈچى قۇۋۋەتتۇر. پۈتۈن قۇۋۋەتكە خىزمەت قىلغۇچىلار يەنە ھارارەت، بۇرۇدەت، رۇتۇبەت، يۇبۇسەت دەپ 4 كە بۆلۈنىدۇ.

قۇۋۋەئى نەپسانىنىڭ بەزىسى ئىدراكلىق قۇۋۋەتكە كىرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىدىن ئىدراكنىڭ كامالىتى ھاسىل بولىدۇ. ئىدراكلىق قۇۋۋەت تاشقى ھەم ئىچكى ئەزالاردا بولىدۇ. تاشقى ئەزادا بولغىنى بەش: 1) كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى؛ 2) قۇلاقنىڭ ئاڭلاش قۇۋۋىتى؛ 3) بۇرۇننىڭ پۇراش قۇۋۋىتى؛ 4) تىلنىڭ تېتىش قۇۋۋىتى؛ 5) قولنىڭ ئىسسىق - سوغاق، قاتتىق - يۇمشاقنى بىلىش قۇۋۋىتى.

مېڭىنىڭ ئىچىدە ئىدراك قىلىدىغان قۇۋۋەتلەرنىڭ بەزىسى زاھىردىكى ھېسلار سەزگەن جۇزئىياتلارنىڭ سۈرەتلىرىنى ئىدراك قىلىدۇ. بۇ ھېسسى مۇشتەرەك دېيىلىدۇ. ھېسسى مۇشتەرەكنىڭ جايى مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپى يەنى پېشانە تەرىپىدە. سىرتقى سېزىملەردىن ئېلىنغان نەرسىلەرنىڭ سۈرىتى ھېسسى مۇشتەرەكتە تۇرىدۇ. بۇ تۇرغان جاي خىيال دېيىلىدۇ. خىيال ھېسسى مۇشتەرەككە كەلگەن سۈرەتلەرنى ساقلايدۇ. خىيال دەپ ئاتالغان جاي سۈرەتلەرنى ساقلاپ تۇرمىسا، بىر قېتىم كۆرگەن

نەرسە كوزدىن غايىپ بولغاندىن كېيىن قايتا كورۇلسە بىلەلمەي قېلىنىدۇ. خىيالنىڭ ئورنى ئالدىنقى مىڭىنىڭ ئارقا تەرىپىدە.

ھېسسى مۇشتەرەكتىكى پارچە سۇرەت ۋە شەكىللەرنىڭ مەنالىرىنى ئېلىپ تۇرىدىغان جاي ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ. ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى نۇتۇق كۇچىگە ۋە يىغىندى مەناغا خىزمەت قىلىدىغانلىغى ئۇچۇن قۇۋۋەئى مۇتەپەككۇرە دەپ ئاتىلىدۇ. قۇۋۋەئى ۋەھىمە ھېسسى مۇشتەرەكتىكى سۇرەتلەرنىڭ جۇزئى مەنالىرىغا خىزمەت قىلىدىغانلىغى ئۇچۇن قۇۋۋەئى مۇخەيىيلە دېيىلىدۇ.

ھەر قانداق ئادەمنىڭ تېنى ياكى ساغلام، ياكى كېسەلچان بولىدۇ. كېسەللىك مەرەز دەپ ئاتىلىدۇ، كېسەل كىشى مەرىز دېيىلىدۇ. ئەگەر كېسەل كىشىدە قوشۇمچە 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.

تونىنچى باپ. ئەزالاردىكى خىلىتلەر

ئەزالارنىڭ ھوللۇك جايلىرى ياغ، گوش، مىڭە، قۇرۇق جايلىرى يۇك، 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 چايناشتىن باشلىنىدۇ. تاماقنى چاينىپ
يۇتقاندىن كېيىن مەيدىدە 6 سائەت تۇرۇپ ئۇماچقا ئوخشاش
ھالغا كېلىدۇ. مەيدىدىن 12 ئىلىك ئۈچەي ۋە ئىنچىكە
ئۈچەيگە ئۆتىدۇ. ئۇلاردىن ياغلىق ئۈچەيگە، ياغلىق ئۈ-
چەيدىن خولۇن يەنى چوڭ ئۈچەيگە بارىدۇ. ئۇنىڭدىن
مۇستەقىم ئۈچەي يەنى كوتەن ئۈچەيگە بېرىپ، ئاندىن
گەندە بولۇپ سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. ھەزىم بولغان ئو-
زۇقلۇق ماددىلار 12 ئىلىك ئۈچەيدىن تاكى چوڭ ئۈچەي-
گىچە بولغان پۈتۈن ئۈچەيلەر تېمىدىن ئۆتۈپ ماسارىقە
تومۇرلىرى ئارقىلىق جىگەرگە كىرىپ سىڭىدۇ. دىمەك،
تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ئېغىز، مەيدە، ئۈچەي، جىگەر ۋە
تومۇرلار قاتنىشىدۇ. تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشى جەريانىدا ئۆس-
تىدىكى كوپۈك سەپرا، سۈزۈك ساپ تەركىپ قان بولىدۇ.
خام تەركىپ بەلغەم بولۇپ، ئۆپكىگە بارىدۇ. تېگىدىكى
دۇغ قىسمى سەۋدا بولۇپ، تالغا بارىدۇ. سەپرا ئوتكە
كېتىدۇ. قان جىگەرنىڭ ئوزىگە ھەم يۈرەككە كېتىدۇ. سەپرا-
نىڭ بەزى تەركىۋى ئۈچەيگە بېرىپ، ئۈچەينىڭ ئىچىدىكى
قاتتىق جىسىملارنى يۇمشىتىپ، ھەزىم بولۇشقا ياردەملىشىدۇ،
بەزى تەركىۋى تومۇرلارغا كىرىپ، قاننى سۇيۇقلاشتۇرۇپ،
قاننىڭ ئەڭ ئىنچىكە تومۇرلاردىن ئوتۇشىگە ياردەم 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 ياردەم بەرسە، بەزى تەركىۋى تالغا بېرىپ، تالغا ئوزۇق بولىدۇ. قان ۋە بەلغەم مىزاجلىق كىشى سىمىز؛ سەۋدا ۋە سەپرا مىزاجلىق كىشى ئورۇق بولىدۇ. خىلىتىنىڭ ياخشىسى قان بولۇپ، مىزاجى ھول ئىسسىق كېلىدۇ.

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

سەپرا ئېشىپ كەتسە، بەدەن، تىل ۋە كوزنىڭ ئېقى سېرىق بولىدۇ، ئېغىز ئاچچىق بولۇپ، تىل ۋە بۇرۇن قۇ-رۇپ، ئادەم كوپ ئۇسسايدۇ، تاماق خالىمايدۇ، كوپ تەر-لەيدۇ، تەن جۇغ - جۇغ بولۇپ، سوغاق نەرسىلەرنى خا-لايدۇ.

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

لىشىدۇ، ئىغىز تاتلىق بولىدۇ، يۈز، بەدەن، تىلنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، يۈزگە ۋە بەدەنگە مۇدۇر چىقىدۇ، چىشنىڭ تۈۋىدىن ۋە بۇرۇندىن قان چىقىدۇ، ئەزا ئىغىرلىشىپ، ئاغرىپ، ئادەم ھورۇنلىشىپ قالىدۇ.

بەلغەم يەنى ھول سوغاقلىق ئىشىپ كەتسە، بەدەن، تىل ئاق، تېرە يۇمشاق، بوش بولىدۇ، سوغاق تاماق سىڭ-مەيدۇ، ئادەم ئاچچىق كېكىرىدۇ، زەردە قاينايدۇ. تولا ئۇخ-لايدۇ. كۆڭۈل غەش بولىدۇ. ئىغىزدىن شۆلگەي، سۇ ئې-قىپ تۇرىدۇ، ئۇسسىمايدۇ، بۇرۇندىن سۇ كېلىدۇ.

سەۋدا يەنى قۇرۇق سوغاق ئىشىپ كەتسە، بەدەن قۇرۇق، قارا، قان قارا ھەم قويۇق بولىدۇ، ئۇغرى ئىشتەي-لىك بولىدۇ. ئادەمگە ئىسسىق، سوغاق ئوڭاي ئۆتۈپ كېتىدۇ.

بەشىنچى باپ. كېسەل بولۇشنىڭ سەۋەپلىرى

كېسەللىك 6 نەرسىدىن پەيدا بولىدۇ: 1) خىلىت-لەرنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، سەپرا، سەۋدا، قان، بەلغەمگە ئوخشاش خىلىتلەر بۇزۇلۇپ ئۆز-گەرسە كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. بۇنى دوختۇرلار يۇقۇملۇ-نۇش دەيمۇ ئاتايدۇ. پاشا، بۈرگە، چىۋىنگە ئوخشاش ھا-شارەتلەرمۇ ئادەمدە كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ؛ 2) ئادەم تېنىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ كېمىيىپ كېتىشى ياكى ئارتىپ كې-تىشىدىن 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، مەسلەن، پاھىشە قىلىش، ھورۇنلۇق قىلىپ ئەمگەك قىلماسلىقتىن پەيدا بولىدۇ؛ 6) مەس قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش، مەسلەن، ھاراق، نەشە، تاماكىغا ئوخشاش زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستىمال 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 سەۋەپلەردىنمۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالتىنچى باپ. تۇت خىلتنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالى

سەپرانىڭ ئۆزگىرىشى 5 تۈرلۈك بولىدۇ: 1) سەپراغا سۇيۇق ھوللۇق ئارىلاشسا سەپرائى مۇررەھ يەنى ئاچچىق سەپرا دېيىلىدۇ؛ 2) سەپراغا قويۇق ھوللۇق ئارىلاشسا سەپرائى مۇھىيە يەنى ساپ سەپرا دېيىلىدۇ؛ 3) سەپراغا ئازغىنە غەيرى تەبىي سەۋدا ئارىلاشسا سەپ-

رائى مۇھتەرىقە يەنى كويگەن سەپرا دىيىلىدۇ؛ 4) سەپ-
رائى مۇھتەرىقگە سەپرائى مۇررىيە ئارىلاشسا سەپرائى
كۇراسى يەنى جۇسەي رەڭلىك سەپرا دىيىلىدۇ؛ 5) سەپ-
رائى مۇھتەرىقگە سەپرائى مۇررىيە بەك ئىسسىق ھالەتتە
ئارىلاشسا، سەپرائى زەڭگارى يەنى سوسۇن رەڭلىك سەپرا
دىيىلىدۇ.

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

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

سەۋدانىڭ ئۆزگىرىشى 5 تۈرلۈك بولىدۇ: 1) سەۋ-
دائى تەبىئىنىڭ ئۆز تەبىئى مىقتارىدىن ئېشىپ كېتىشى؛
2) سەۋدانىڭ كۆيۈشى؛ 3) كويگەن قاننىڭ سەۋداغا
تەسىر قىلىشى؛ 4) كويگەن بەلغەمنىڭ سەۋداغا تەسىر
قىلىشى؛ 5) كويگەن سەپرانىڭ سەۋداغا تەسىر قىلىشى.

ھەر قانداق خىلىت، — دەيدۇ ھوكۇمالار، — كويگەندىن كېيىن سەۋدائى غەيرى تەبىئىگە ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. خىلىت كويىدى دىگىنىمىز مۇنداق: ئۇ كويۇپ كۆل بولۇپ كەتمەيدۇ، بەلكى يۇمشاق، سۇيۇق قىسىملىرى تارقاپ كېتىپ، قالغىنى قويۇلۇپ، ئۆز جىنسىدىن چىقىپ كېتىدۇ. بەدەننىڭ ساق تۇرۇشى تۆت خىلىتنىڭ ساق تۇرۇشىغا باغلىق.

يەتتىنچى باپ. مىزاج سەۋدىۋىدىن ئىنسان بەدىنىدە كورۇلىدىغان ئالامەتلەر

ھاۋاسى موتەدىل شەھەرلەردە بەدەن تۇتۇپ بېقىلسا، ئەگەر قولغا قىزىق ئۇرۇنسا مىزاجنىڭ ئىسسىقلىغى؛ سوغاق ئۇرۇنسا مىزاجنىڭ سوغاقلىغى؛ يۇمشاق ئۇرۇنسا مىزاجنىڭ 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، مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىغىنى، يىرىك ۋە سىمىز بولسا ھول سوغاقلىغىنى،ئورۇق بولۇپ،يىرىك بولمىسا ئىسسىقلىغىنى بىلدۇرىدۇ؛ گوشى ۋە چاۋا يېغىنىڭ كوپ بولۇشى ھوللۇگىنىڭ كوپلۇگىنى، بەدىنىدىكى تۇكنىڭ بالدۇر چىقىشى قۇرۇقلۇغىنى، كوپ بولۇشى ئىسسىقلىغىنى، ئاز بولۇشى ھوللۇگىنى،

يىرىك بولۇشى ئىسسىق ھورىنىڭ كۆپلۈگىنى بىلدۈرىدۇ؛ تۈكىنىڭ ئىنچىكە بولۇشى ئىسسىق ھورىنىڭ ۋە ئىسسىق-لىغىنىڭ ئازلىغىنى، تۈكىنىڭ تۈز بولۇشى ھول سوغاقلى-غىنى، قارا بولۇشى ئىسسىقلىغىنى، رەڭگى قىزغۇچ سېرىق بولۇشى سوغاقلىغىنى، قىزغۇچ بولۇشى ئوتتۇرا ھاللىغىنى بىل-دۈرىدۇ؛ چېچىنىڭ بالدۇر ئاقىرىشى ھول سوغاقلىغىنى ياكى قۇرۇقلۇغىنى بىلدۈرىدۇ؛ بەدەن رەڭگىنىڭ ئاق بولۇشى ئىسسىق-لىغىنىڭ ئازلىغىنى، كوكۇش بولۇشى ئىسسىقلىغىنىڭ كوپ-لۈگىنى، بەدىنىنىڭ قىزىل بولۇشى قېنىنىڭ ۋە ئىسسىق-لىغىنىڭ كوپلۈگىنى، سېرىق ۋە قىزغۇچ بولۇشى ئىسسىق-لىغىنىڭ ناھايىتى كوپلۈگىنى بىلدۈرىدۇ؛ بەدىنىنىڭ قارا بولۇشى ئىسسىقلىغىنى، چەيزىرەڭ بولۇشى قۇرۇق سوغاق-لىغىنى، گەج رەڭگىدە بولۇشى سوغاقلىغىنى، قوغۇشۇن ۋە قەلەي رەڭگىدە بولۇشى ھول سوغاقلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

سەككىزىنچى باپ. خىلتلەر سەۋەبىدىن ئىنسان بەدىنىدە كورۈلىدىغان ئالامەتلەر

قان زىيادە بولسا تۆۋەندىكى ئالامەتلەر كورۈلىدۇ: باش ئېغىر بولىدۇ، ئادەم كېرىلىدۇ، ئەسنەيدۇ، ئۈگدەيدۇ، سېزىم تۇتۇق بولىدۇ، پىكىر قىلالمايدۇ، ئېغىز تاتلىق بولىدۇ، چىراي ۋە تىل قىزىل بولىدۇ، ئەزالارغا غەلۋىرەك ۋە مۇدۇر چىقىدۇ، بۇرۇن قانايدۇ، چىشنىڭ تۈۋىدىن ئو-ڭاي قان چىقىدۇ.

بەلغەم ئىپشىپ كەتسە توۋەندىكى ئالامەتلەر كورۇ-
لىدۇ: بەدەننىڭ رەڭگى ئاق، ئەزا بوش بولىدۇ، بەدەننى
تۇتسا يۇمشاق ۋە مۇزدەك ئۇرۇنىدۇ، ئىغىزغا تۇكۇرۇك ۋە
هوللۇك تولا يىغىلىدۇ، ئادەم كەم ئۇسسايدۇ (ئەگەر بەل-
غەمگە سەپرا ئارىلاشسا كوپ ئۇسسايدۇ)، تاماقنىڭ سىڭ-
گىشى ئاستا بولىدۇ، زەردە قاينايدۇ، ئۇگدەيدۇ، كوڭۇل
تۇتۇق بولىدۇ.

سەپرا ئىپشىپ كەتسە توۋەندىكى ئالامەتلەر كورۇلىدۇ:
بەدەن ئورۇق ۋە كوكۇش كېلىدۇ، قان قويۇق، رەڭگى
قارامتۇل بولىدۇ، ئادەم تولا خىيال قىلىدۇ، مەيدە ئىچى-
شىدۇ، ئوغرى ئىشتەيلىك بولىدۇ، سۇيدۇك دوغ 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 شىريان 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 تۈگۈلۈپ ھەركەت 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 تىۋىپلەر ھەركىتى ئىنقىبازنى بىلگىلى بولمايدۇ، دەيدۇ.

تومۇر تۇتقاندا، موھىمى، تومۇرنىڭ يوغان ۋە قاتتىق،

كۈچلۈك ۋە ئاستا سوقۇشىنى تېپىش لازىم. شىريان تومۇرلارنىڭ ھەركىتى دائىم يۈرەكنىڭ ھەركىتى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. ئەگەر شىريان بىرەر زەخمەتكە ئۇچرىغان بولسا، ئۇنىڭ ھەركىتى يۈرەكنىڭ ھەركىتىدىن تېز بولىدۇ.

ئىككىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ ئەھمىيىتى

يۈرەك بەدەنگە قانداق مۇھىم بولسا، شىريانمۇ يۈرەككە شۇنداق مۇھىم.

يۈرەك بىلەن شىريان تومۇرلارنىڭ ھەركەت يولى بىر. ھارارىتى تەبىي بىلەن قۇۋۋەئى ھايۋانى يۈرەكتىن باشلىنىدۇ. بەدەن قۇۋۋەئى ھايۋانىنىڭ كۈچى بىلەن تىرىك تۇرىدۇ. قۇۋۋەئى ھايۋانى بەدەندىكى ھارارىتى تەبىيدىن قۇۋۋەت ئالىدۇ. پۈتۈن ئەزا قۇۋۋەئى ھايۋانى ئارقىلىق كۈچ بىلەن تەمىنلىنىدۇ. شۇڭا، بەدەننىڭ ساقلىقى قۇۋۋەئى ھايۋانى بىلەن ھارارىتى تەبىيگە زىچ باغلىق. بۇ ئىككىسى يۈرەككە ئورۇنلاشقانلىقى ئۈچۈن، بارچە قۇۋۋەتلەرنىڭ ئەھۋالىنى يۈرەك ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ، يۈرەكنىڭ ئەھۋالىنى بولسا، شىريان تومۇرلار ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ.

قۇۋۋەئى ھايۋانىنىڭ ئەھۋالى، يۈرەكنىڭ ھەركىتى، شىريان تومۇرلارنىڭ ھالى شىريان تومۇرلارنىڭ ھەركىتىدىن بىلىنىدۇ. چۈنكى شىريان ئەسۋاپ رولىنى ئوينايدۇ. قولنى

تومۇرغا قويۇش بىلەن ئىسسىق - سوغاق، ئۇزۇن - قىسقا، كۆچلۈك - ئاجىز دىگەنگە ئوخشاش بەلگىلەر ئارقىلىق يۈرەك ۋە قان تومۇرلىرىدىكى ئاغرىقلارنىڭ ئەھۋالىنى بىلگىلى بولىدۇ.

ئۈچىنچى باپ. تومۇرنى قولدىن تۇتۇپ كورۇش

كېسەلنىڭ ئەھۋالىنى تومۇردىن ئوڭاي بىلگىلى بولىدۇ. چۈنكى شىريان تومۇردىكى قان يۈرەكتىن چىقىپ قولغا كەلگىچە گوشنىڭ ئارىسىغا ئانچە كىرمىگەن بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگەكېسەل كىشىگە قولىنى كورسىتىش ئانچە قىيىن ئەمەس.

تومۇر تۇتۇش قائىدىسى مۇنداق: ئاغرىقنىڭ قولىنىڭ بېلىگە 4 بارماق تەڭلا قويۇلىدۇ، كېسەل قولىنى جىم تۇتۇپ بېرىشى، بىر نەرسىگە تايىنىۋالماسلىقى لازىم. ئەگەر تومۇرنىڭ سېلىشى كۆچلۈك بولسا، ئوتتۇرا قولى بىلەن تۇتۇش، ئاجىز بولسا، قولىنى يېنىك قويۇش كېرەك.

تومۇر تۇتقاندا، تومۇرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى، ئىسسىق - سوغاقلىقى، كۆچلۈك - ئاجىزلىقى، توختاپ - توختاپ تېپىشى، ئارقا - ئارقىدىن سېلىشىغا ئوخشاش ئەھۋالنى ئوچۇق بىلگىچە تۇتۇش لازىم. ياخشىسى تېۋىپ-نىڭ قولىنىڭ ئۇچى يۇمشاق، قاتمىغان بولۇشى كېرەك. قېتىپ قالغان بولسا، كېسەل ئەھۋالىنى ئېنىق بىلىش قىيىن.

كېسەل قورقۇپ كەتكەن، ھاياجانلانغان، خاپا بولغان ياكى ھېرىپ - چارچىغان چېغىدا تومۇر تۇتماسلىق لازىم، شۇنىڭـ دەك مونچىدىن چىقىپلا تومۇر تۇتقۇزۇشقىمۇ بولمايدۇ، كوپ ئۇخلىغاندىن كېيىن ياكى ئۇزۇن ۋاقىت ئۇخلىمىغانـ دىن كېيىن، تولا توقلۇق ياكى تولا ئاچلىقتىن كېيىنمۇ تومۇر تۇتقۇزماسلىق لازىم.

ھەر كىمنىڭ تومۇرى ۋە مىزاجى باشقا - باشقا بولىدۇ. شۇڭا ھەر كىمنىڭ يېشىغا، توت پەسىلگە، ھاۋانىڭ تەڭشەلگەنلىگىگە، ئوزگەرگەنلىگىگە قاراپ تومۇرنى ئايرىش لازىم. ئەگەر تىۋىپ بۇرۇن تومۇرىنى تولا تۇتۇپ كورگەن، ئۇنىڭ ھەركەت ۋە ئادىتىنى سىنىغان، ئۇنىڭدا ئوزگىرىش ۋە پەرق بولغان كېسەل بولسا، ئۇنىڭغا ئوڭاي ھوكۇم قىلالايدۇ.

توتىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ تۇرلىرى ۋە قىسىملىرى

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

تۇرغان ۋاقتىدىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، مۇتەۋاتىر، مۇتەپاۋىت، موتىدىل. بەشىنچى تۈرى تومۇرنىڭ كەيپىياتىدىن يەنى قانداقلىغىدىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىق - سوغاق، قاتتىق - يۇمشاق، موتىدىل. ئالتىنچى تۈرى تومۇرنىڭ ئىچىدىكى روھتىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، تولۇق، بوش، موتىدىل. يەتتىنچى تۈرى تومۇرنىڭ ھەركىتىنىڭ تۈز ۋە ئەگرىلىكىدىن ئىزلىنىدۇ. مەسىلەن، مۇستەۋى - مۇختەلىپ، مۇنتەزىم - نامۇنتەزىم، مەۋزۇن - نامەۋزۇن. بۇلار رەدىيىل ۋەزنى دېيىلىدۇ.

ئۇزۇن تومۇرنىڭ مىدىرلىغىنىدىن 3 بارماق ئۇچى باراۋەر خەۋەر تاپىدۇ. قىسقا تومۇرنىڭكىدىن بولسا بىر بارماق ئۇچىلا خەۋەر تاپىدۇ. تومۇرنىڭ كەڭ ۋە تارلىغى بارماقنىڭ ئۇچى بىلەن بىلىنىدۇ. تومۇر ئۇزۇنلۇق ۋە كەڭلىكتە قول ئۇچىنىڭ نورمال كەڭلىكىدىن ئېشىپ كەتسە يوغان، ئاشمىسا ئىنچىكە ھېساپلىنىدۇ. تېز تومۇر ھەركەت قىلغاندا تېرە تەرىپىگە كوتىرىلىپ ھەركەت قىلسا، ئىگىز - كۆتىرەڭگۈ يەنى شاھىق ۋە مۇرتەپىي؛ تومۇر گوش ئىچىگە چۆشۈپ ھەركەت قىلسا، يۇقۇرى چىقمىسا پەس يەنى مۇنخەفىز دېيىلىدۇ. يۇقۇرىدىكى ئەھۋاللارنىڭ ھەممىسىدە ئوتتۇرا ھال بولغانلىق موتىدىل دېيىلىدۇ. كۈچلۈك دەپ تومۇرنىڭ قولغا كۈچلۈك ئۇرۇنغىنىغا، ئاجىز دەپ ئۇنىڭ ئەكسىگە ئېيتىلىدۇ. تومۇرنىڭ پات - پات سېلىنىپ، ئارىدىكى جىملىقىنىڭ قىسقا بولۇشى مۇتەۋاتىر، ئۇنىڭ ئەكسى مۇتەپاۋىت دېيىلىدۇ. بارماق ئۇچىنىڭ قۇۋۋىتى تومۇرنىڭ ھەركىتىنى

توسۇپ قويۇپ ئۇتكۇزمىسە يۇمشاق، ئۇنىڭ ئەكسى بولسا قاتتىق يەنى سەلىپ دەپ ئاتىلىدۇ.

قول تومۇرنىڭ ئارىسىدىكى ھارارەت ۋە رۇتۇبەتنى بىلەلىسە تولۇق، بىلەلمىسە بوش دىيىلىدۇ. تومۇر بارلىق ئەھۋالدا، ئىلگىرى ـ كېيىنكى ھالدا باراۋەر بولسا باراۋەر يەنى مۇستەۋى؛ تومۇرنىڭ ئاۋالقى ھەركىتى كېيىنكى ھەر-كىتىگە باراۋەر بولمىسا، ھەر يولدىكى ھەركىتى بولەك ـ بولەك بولسا مۇختەلىپ دەپ ئاتىلىدۇ. تومۇرنىڭ ھەركىتى داۋاملىق بىر خىل بولسا مۇنتەزىم، بىر خىل بولمىسا نا مۇن-تەزىم دىيىلىدۇ. تومۇردا ھەركىتى ئىنبىسات بىلەن ھەركىتى ئىنقىبازنىڭ، ئاندىن كېيىن بولىدىغان 2 جىملىقنىڭ داۋام قىلىشى بىر بىرىگە مۇناسىپ بولسا مەۋزۇن، مۇ-ناسىپ بولمىسا نامەۋزۇن بولىدۇ. ياش بالىنىڭ تومۇرى يىگىتلەرنىڭ تومۇرىدەك بولسا، ئۇمۇ نامەۋزۇن دىيىلىدۇ. بالىلار تومۇرىنىڭ قېرىلار تومۇرىنىڭ ۋەزنىدە بولۇشى مابەيـ-نىلىۋەزنى، ياش بالىنىڭ تومۇرىنىڭ ۋەزنى يىگىت ۋە قېرى-لارنىڭ تومۇرىنىڭ ۋەزنىدە بولۇشى خارىجىلۋەزنى دىيىلىدۇ.

كىچىك بالىلارنىڭ تومۇرى تېز ياكى پەيدىن ـ پەي سالىدۇ. تومۇرنىڭ تېزلىگى قۇۋۋىتىنىڭ كۇچلۇكلۇگىدىن، پەيدىن ـ پەي سىلىشى قۇۋۋىتىنىڭ كەملىگىدىن بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى ياش ئوسمۇرلەرنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا ئىنچىكە، ئاستا، يوغانلىق ۋە قۇۋۋەتتە ئوتتۇراھال كېلىدۇ. قېرىلارنىڭ تومۇرى زەئىپ، مۇتەپاۋۇت ۋە ھوللۇكلەر سەۋەۋىدىن مۇلايىم بولىدۇ.

بەشىنچى باپ. تومۇرلارنىڭ سەۋەپلىرى

تومۇر پۇتكۇل بەدەن ھالىتىنى بىلىشنىڭ بىر خىل ۋاستىسى بولۇپ، ئەسۋابى ماسكە يەنى تۇتۇش جابدۇغى دېيىلىدۇ. تومۇرنىڭ سېلىشى ئالەت يەنى ئەزا ھېساپلانغان يۈرەك ۋە شىريان تومۇرنىڭ ۋاستىسى، قۇۋ-ۋەئى ھايۋانىنىڭ تەسىرى ۋە تومۇرنىڭ تارىيىش-كېڭە-يىشى ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ. يۈرەك ۋە شىريان تومۇرنىڭ كېڭىيىش ھەركىتى ئارقىلىق-ساپ ھاۋانى ئۆزىگە تارتىپ، تارىيىش ھەركىتى ئارقىلىق بۇسلارنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلىشى ھاجەت دەپ ئاتىلىدۇ. تومۇر ھەركىتىنىڭ بىر ھالدىن يەنە بىر ھالغا ئۆتۈشى ھاجەتنىڭ ئارتۇقلۇغى ياكى كەملىگىگە، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلۈگى ياكى ئاجىزلىقىغا، تومۇرنىڭ قاتتىقلىقى ياكى يۇمشاقلىقىغا باغلىق.

ھارارەتنىڭ زىيادە بولۇشى قاتتىق كېسەل بولۇش، قاتتىق ئىشلەپ چارچاش ياكى بۇس خىلىتلەرنىڭ تە-سىرىدىن بولىدۇ. ئەگەر تومۇرنىڭ كۈچلۈك سېلىشى ھارارەت سەۋەبىدىن، مەسلەن، غەزەپتىن، رىيازەتتىن ياكى مونچىغا كىرگەن سەۋەپتىن بولسا، ئۇنداق يوق بولۇپ، تومۇر ئۆز ھالىغا كېلىدۇ، قۇۋۋىتى ئاجىزلاشمايدۇ. ئىسسىقتىن پەيدا بولغان تومۇرنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولىدۇ. تومۇرنىڭ ئۆ-

رۇشى مۇتىدىل بولسا، بەدەن نورمال بولغان بولىدۇ. تومۇر يوغانلىق ۋاقتىدا ھاجەت زىيادە بولسا، تومۇر مۇتەۋاتىر؛ قۇۋۋەت ئاجىز، شىريان قاتتىق، ھاجەت ئاز بولسا، تومۇر مۇتەپاۋىت كېلىدۇ. قۇۋۋەت ئاجىز، ئالەت قاتتىق، ھاجەت كەم بولسا، تومۇر مۇتە پاۋىت كەلسە، ئاستاۋە ئۇزۇنراق بولىدۇ، قۇۋۋەت زەئىپ بولسا، تومۇر كىچىك بولىدۇ. تومۇرنىڭ زەئىپ ۋە كىچىك بولۇشى دەپ ئۇنىڭ ھەركى-تىنىڭ ئۇزۇن ۋە ياپىلاقلىق بىلەن تامام بولمايدىغان-لىقىغا ئېيتىلىدۇ، ئۇنىڭغا تاماق ۋە ئۇسسۇلۇق ئىستېمال قىلماسلىق، ئارتۇقچە چارچاش، كېسەللىك ۋە باشقا دەرتلەر سەۋەپ بولىدۇ. تومۇرنىڭ قاتتىق بولۇشىغا ھارا-رەت ۋە خىلتلەرنىڭ كويۇشى، ئەزالاردا ئىششىق بولۇ-شى، ئۇخلىماسلىق، قۇرۇق تاماقلارنى يېيىش، تاماقنى كەم يېيىش سەۋەپ بولىدۇ، بەزىدە بوھرانغا يېقىنلاشقان ۋاقىتلاردا تومۇر قاتتىق بولىدۇ. ئەگەر تەرلەپ بوھران يۈز بەرگەن بولسا، تومۇر دولقۇندەك ئۇرۇپ سالىدۇ. بوھ-ران ياخشى ئۆتسە، تەن ساغلام، تاماق نورمال بولسا تومۇر ئۇزۇن ۋە يوغان بولىدۇ. تومۇر توغرىلىقتىن ۋە ئەگرىلىكتىن يانسا، قاتتىقلىق تومۇرنىڭ يۈزىدىكى گوشكە كەلسە، تاماق نورمال يېيىلسە تومۇرنىڭ سەۋىيى ئۇزۇن ۋە يوغان بولىدۇ.

ئالتىنچى باپ. مىزاجلارنىڭ تومۇر ئەھۋالى

ئەگەر مىزاجنىڭ ئىسسىقلىغى تەبىي بولسا، تومۇر چوڭ، قۇۋۋەتلىك؛ ئۇنداق بولمىسا، تومۇرنىڭ قۇۋۋىتى زەئىپ بولىدۇ. مەسىلەن، كېزىك كېسەللىكلىرىدە سوغاق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، مۇتەپاۋىت ياكى ئاستا بولىدۇ، ھول مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى تېز ياكى دولقۇنلۇق كېلىدۇ. قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى تولا ۋاقىتلاردا ئىنچىكە ۋە قاتتىق بولىدۇ. قۇۋۋەت ئارتۇق، ھاجەت تولا بولسا، زۇلقەرئەتەيىن، مۇتەشەننىج، ياكى مۇرتەئىش بولىدۇ.

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

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

ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى سېمىز كىشىلەرنىڭ

تومۇرىغا قارىغاندا يوغان ۋە ئاستا بولىدۇ. سېمىز كىشى-
لەرنىڭ تومۇرى ئىنچىكە ۋە تېز سالىدۇ. سېمىزلىك گوش-
نىڭ كوپلۇگىدىن بولسا، تومۇر تېزرەك، قۇۋۋەتلىگرەك؛
سېمىزلىك ياغنىڭ تولىلىغىدىن بولسا، تومۇر ئاستا، قۇۋ-
ۋەتسىزرەك بولىدۇ.

سەككىزىنچى باپ. توت پەسىلدىكى تومۇر ئەھۋالى

باھاردا پەسىل تەگشەلگەنلىگىدىن تومۇرمۇ تەگشەل-
گەن، قۇۋۋىتى زىيادە بولىدۇ. تومۇز ۋاقتىدا تومۇر تېز،
مۇتەۋاتىر، ئىنچىكە ياكى زەئىپ بولىدۇ. ئىسسىق شەھەر
ۋە ئورۇنلاردىكى خەلقلەرنىڭ تومۇرى ئەنە شۇنداق كېلى-
دۇ. بۇ ھاۋانىڭ ئىسسىقلىغى، تولا تەرلىگەنلىكتىن بولىدۇ.
كۈز ۋاقتىدا تومۇر موتىدىل، زەئىپرەك سالىدۇ. بۇ ھاۋا-
نىڭ ئوزگىرىپ تۇرۇشىدىن بولىدۇ. بۇ پەسىلنىڭ تەبىئىتى
قۇۋۋەئى ھايۋانىغا يات. قىش ۋاقتىدا تومۇر مۇتەپاۋىت،
ئاستا ياكى ئىنچىكە سالىدۇ. سوغاق شەھەر ۋە سوغاق يەر-
لەردىكى خەلقلەرنىڭ تومۇرى ئەنە شۇنداق بولىدۇ. ئەمما
ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ تومۇرى قۇۋۋەتلىك سالىدۇ.

كىشىلەر ياش قورامى، ئىسسىق - سوغاقلىغى، جىنسى،
ئوروق - سېمىزلىگى جەھەتتە پەرقلىنىدۇ، تۇرۇشلۇق يېرى
ئوخشاش بولمايدۇ، 4 پەسىلدىن خالى بولالمايدۇ. شۇڭا

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

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

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

قۇۋۋەت كۈچلۈك 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 مۇتەپاۋۇت ياكى ئاستا سالىدۇ. چۈنكى ئۇخلىغاندا هارارىتى ئەسلى بەدەننىڭ تۈگەنچىسىگىچە بارىدۇ هەم تاماقنى هەزىم قىلىش، فەزلىلەرنى پىشۇرۇش بە-

لەن بولىدۇ. تاماق ھەزىم بولۇپ ھارارىتى ئەسلى بەدەندىن قۇۋۋەت تاپقاندىن كېيىن سىرتقى بەدەنگە ئۆرلەيدۇ، بۇنداق ۋاقىتتا تومۇر يوغان ۋە قۇۋۋەتلىك سالىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ئۇخلىسا، تومۇر ئىنچىكە، ئاجىز، مۇتەپاۋىت ۋە ئاستىلىقتا يانىدۇ. چۈنكى تاماقنىڭ قالدۇغى بەدەندە تۈگىگەن بولىدۇ.

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

ئونىنچى باپ. يىمەك - ئىچمەك سەۋەۋىدىن تومۇرنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالى

كوپ تاماق يەيدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى مۇختەلىپ ۋە ئىلدام؛ ئوتتۇرا ھال تاماق يەيدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى قۇۋۋەتلىك، يوغان ۋە ئىلدام؛ ئاز تاماق يەيدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى ئوتتۇراھال ۋە زەئىپلىككە مايىل كېلىدۇ. ئەگەر ئىسسىق مىزاجلىق كىشى ئىسسىق تاماق

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

ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى تېز ۋە پەيدىن - پەي سالىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشى سوغاق تاماق يىسە مىزاجى ئوتتۇراھال بولۇپ، تومۇرى قۇۋۋەتلىك بولىدۇ. سوغاق مىزاجلىق كىشى سوغاق تاماق يىسە مىزاجى يامانلىققا ئۆزگىرىدۇ، تومۇرى زەئىپ، ئىنچىكە، مۇتەپاۋىت ۋە ئاستا بولىدۇ. ئەگەر ئىسسىق تاماق يىسە مىزاجى ئوتتۇرا ھال بولۇپ، تومۇرى قۇۋۋەتلىك بولىدۇ. دىمەك، كىشىنىڭ قانداق تاماق يېيىشى بىلەن تومۇرىمۇ ئۆزگىرىدۇ.

ھاراقنى زىيادە ئىچىش زىيانلىق. چۈنكى تومۇر بەك تولۇپ كېتىپ مەسلىكتە دەرھاللا ئولۇپ قېلىش خەۋپى بار. قايناقسۇنى كوپرەك ئىچىپ بېرىش پايدىلىق. چۈنكى سۇ تاماقنى ئېرىتىپ، قۇۋۋەتكە ياردەم بېرىدۇ، تومۇر قۇۋۋەتلىك بولىدۇ.

سۇرگە دورىسى بېرىلگەندىن كېيىن تومۇر بوش، زەئىپ ۋە ئاستا سالىدۇ. ئەگەر ئىچ سۈرۈش ھەددىدىن زىيادە بولسا، تومۇر قۇرۇت ۋە چۇمۇلە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ. ئەمما ھەمەل قىلىنغاندىن كېيىن تومۇر تولۇق سالىدۇ. ھەمەلدىن كېيىن ئىچ سۈرۈش كۈچلۈكرەك بولسا، تومۇر مۇختەلىپ سالىدۇ.

ئون بىرىنچى باپ. روھىي كەيپىياتتا ئۆز-گىرىش بولغان ۋە مونچىغا كىرگەن ۋاقىتلاردىكى تومۇر ئەھۋالى

كىشى خوشال بولغان، خاپا بولغان، قورقۇپ كەت-كەن، ھاياجانلانغان، ئاچچىقلانغان ۋاقىتلىرىدا تومۇر ھەر خىل بىلىنىدۇ. خوشال بولغان ۋاقىتىدا تومۇر يـوغان ۋە مۆتەپاۋىت سالىدۇ؛ خاپا بولغان ۋاقىتىدا زەئىپ، ئىنچىكە، مۆتەپـاۋىت ياكى ئاستا تېپىدۇ؛ قورقۇپ كەتكەن ۋاقىتىدا ئىلدام، مۆرتە ئىش ۋە مۆختەلىپ كېلىدۇ؛ ئاچچىغلانغان ۋاقىتىدا يوغان، ئىلدام، پەيدىن - پەي، ئۆزە ۋە ئۇرلەپ ماڭىدى-غان شەكىلدە سالىدۇ. چۈنكى خوشاللىق قۇۋۋەتنى ھـەر-كەتكـە كەلتۈرىـدۇ، غـەزەپ ۋە بـاشـقـىلار ھارارەتـنى ئۇرلىتىۋېتىدۇ.

مونچىغا كىرىپ بەدەنگە ئىسسىق سۇ قۇيسا، تومۇر يوغان، قـۇۋۋەتلىك ۋە يۇمشاق بـولىدۇ، كېيىن ھـارارەت سەۋىيىدىن ئىلدام ۋە پەيدىن - پەي سالىدۇ. مـونچىدا تولا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ ھارارەت تارقاپ كەتسە، تومۇر زەئىپ، مۆتەپـاۋىت ۋە ئاستا بولىدۇ. مونچىدا بەدەنـگە سوغاق سۇ قۇيسا، تومۇر ئىنچىكە، مۆتـەپاۋىت، زەئـىپ ۋە ئاستا سالىدۇ. بىر ۋاقىتنىڭ ئىچىدە بەدەننىڭ تـاشقى تەرىپى سوغاق، ئىچى تەرىپى ئىسسىق بولسا، تومۇر كۈچ-

لۆك، يوغان، ئىلدام بولىدۇ. زاك، گۈگگۈرت، زەمچى كاندـ
لىرىدىن چىققان ئارىشالڭ سۇلىرىغا چۈشسە تومۇر قاتتىق
ۋە ئىلدام سالىدۇ.

ئون ئىككىنچى باپ. ھەر خىل كېسەللىكـ لەردىكى تومۇر ئەھۋالى

كىشىنىڭ بىر يېرى ئاغرىسا، تومۇرى ئىلدام، پەيـ دىن - پەي سالىدۇ. ئاغرىقى ئېغىر بولسا، تومۇرى زەئىپ، كىچىك بولۇپ، قۇرۇت ياكى چۈمۈلە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ. كىشىنىڭ بىر يېرى ئىسسىقتىن ئىششىسا، تومۇرى مىنشارى مۈرتەئىش، ئىلدام، پەيدىن - پەي سالىدۇ. ئىششىقى قاتتىق بولسا، تومۇرى مىنشارى كېلىدۇ. ئىششىقى قانچە ئېغىر بولسا، تومۇرىنىڭ مىنشارلىقى شۇنچە زىيادە بولىدۇ. ئىششىقى يۇمشاق بولسا، تومۇرى سۇ ئوركەشلىگەندەك سالىدۇ. سوغاقتىن ئىششىغان بولسا، تومۇرى ئاستا، مۇتەپاۋىت بولىدۇ. ئىششىق پىشقاندىن كېيىن تومۇرى يەنە سۇ ئوركەشلەپ سالغاندەك ھالىغا قايتىدۇ.

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

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

تىق بولۇش بىلەن ئۆركەشلەپ سالىدۇ. ئىستىمىسى ئېغىر
بولغان كىشىنىڭ تومۇرى يوغان، تېز، ئارقا - ئارقىدىن
سالىدۇ. مىڭە پەردىسى ياللۇغلىنىپ ئىششىغان كىشى-
نىڭ تومۇرى مۇختەلىپ ۋە مۇرتەئىش بولىدۇ؛ بۇنداق
ئىششىق سوغاقتىن بولغان بولسا، تومۇرى مۇتەپاۋۇت ۋە
ئاستا سالىدۇ. تەپ ۋە ئىستىمىنىڭ دەسلىۋىدە تومۇر ئىنى-
چىكە ۋە زەئىپ بولىدۇ، مىڭە پەردىسى دەسلەپ ئىششىغان
ۋاقتىدا قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغىدىن تومۇر تىترەپ سالىدۇ.

بەلغەم سەۋۇدىن تومۇر ئۆركەشلەپ سالىدۇ، بەل-
غەمنىڭ تولىلىغىدىن زىققىنەپەس يەنى نەپەس قىيىنى-
لىشىش پەيدا بولىدۇ.

سارائىلىق قۇرۇق سەۋدا ماددىسى سەۋۇدىن پەيدا
بولسا، تومۇر ئىنچىكە ۋە قاتتىق بولىدۇ.

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

تۇتقاقلىق بەلغەمنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا،
تومۇر ئاستا، مۇتەپاۋۇت بولىدۇ؛ تۇتقاقلىق سەۋدادىن
بولغان بولسا، تومۇر قاتتىق، ئىنچىكە سالىدۇ. قاتما كې-
سەل بولغان كىشىنىڭ تومۇرى سۇ ئۆركەشلىگەندەك سالىدۇ.

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

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

شەترۇل غەيىپ يەنى سەپرا ۋە بەلغەمدىن تەپ بولغان كىشىنىڭ تومۇرى دەسلەپ مۇختەلىپ، كېيىن بارغانچە چوڭ بولىدۇ. بەلغەمدىن تەپ بولغان كىشىنىڭ تومۇرى دەسلەپ مەخپى، زەئىپ، ئىنچىكە ۋە مۇتەپاۋۇت، ئاخىرىدا مۇتەپاۋۇتتە مۇختەلىپ بولىدۇ.

تەپى مۇتبەقە يەنى قاندىن قىزىتما بولغان كىشىنىڭ تومۇرى تولغان، يۇمشاق ۋە يوغان، قىسمەن ۋاقىتتا چوڭ، تېز بولىدۇ. قېنى سېسىپ بۇزۇلغانلىغىدىن تەپ بولغان كىشىنىڭ تومۇرى چوڭ، ئىلدام ۋە مۇختەلىپ سالىدۇ.

تەپى رىبئى يەنى بىر كۈن تۇتۇپ، ئىككى كۈن ئارىلايدىغان بەزگەك بەلغەمدىن بولغان بولسا، تومۇر يۇمشاق، ئاستا؛ سەپرادىن بولغان بولسا، مۇتەۋاتىر؛ قاندىن بولغان بولسا، يۇمشاق ۋە چوڭ؛ سەۋدادىن بولغان بولسا، قاتتىق، ئىنچىكە بولىدۇ.

ئەسۋە، چېچەك كېسەللىكلىرىدە تومۇر ئىلدام، قاتتىق ۋە مۇتەۋاتىر كېلىدۇ. قىسمەن چاغلاردا مۇختەلىپ بولۇشىمۇ مۇمكىن.

ئون ئۈچىنچى باپ. نەپەس ئېلىشنىڭ ئەھمىيىتى

نەپەسمۇ يۈرەك ۋە تومۇرلارغا ئوخشاشلا پۈتۈن بەدەننىڭ ساق ياكى ئاغرىقلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

نەپەس ئېلىشنىڭ سەۋەپلىرى تومۇرنىڭ ئەسۋابى ماشىنكە بولغىنىغا ئوخشاش. ئۇمۇ پائىل، ئالەت ۋە ھاجەت دەپ 3 كە بولۇنىدۇ. پائىل دەپ قۇۋۋەئى ھايۋانىغا ئېيتىلىدۇ؛ ئالەت دەپ تاماق، كاناي، ئۆپكە، كوكرەك پەردىلىرىنىڭ تومۇرلىرىغا، يان ۋە كوكرەك گوشلىرى ھەم شۇ گوشلەر ئارىسىدىكى ئۇششاق ئەسەپلەرگە ئېيتىلىدۇ؛ ھاجەت دەپ ئوبدان ھاۋالارنىڭ ئۆپكە ۋە يۈرەككە تارتىلىشى، يامان، بۇزۇق ھاۋالارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىغا ئېيتىلىدۇ. بۇ سەۋەپلەر تەبى بولسا، نەپەس ئېلىشمۇ تەبى بولىدۇ. ئەگەر بۇ سەۋەپلەرنىڭ بىرى، ئىككىسى ياكى ئۈچى ئۆزگەرسە، نەپەسمۇ ئۆزگىرىدۇ.

تومۇرنىڭ ھەر خىل ئۇرۇشى بىر قىسىم ئەھۋالدىن خەۋەر بېرىدۇ، ئەمما نەپەس ئېلىش تەبى بولسا، ھارارىتى ئەسلىنىڭ نورماللىغى، يۈرەك، ئۆپكە، تال، جىگەرلەرنىڭ سالامەتلىكىدىن خەۋەر بېرىدۇ. نەپەس ئېلىش تەبى بولمىسا، قاتتىق ئاغرىقتىن بەلگە بېرىدۇ.

ئۈچىنچى ماقالا. سۈيدۈك ھەققىدە بايان

بىرىنچى باپ. سۈيدۈكنىڭ ئەھۋالىنى تونۇش

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

بىرىنچى ھەزىم مەيدىدە بولۇپ، كەيلۇس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ھەزىم مەيدىدىن 12 ئىلىك ئۈچەيگە بارىدۇ، ئۇ يەردە تاماقنىڭ تىرىپلىرى ئۈچەيگە چۈشۈپ، سۈيۇق تەركىۋى ماسارىقە دىگەن تومۇر بىلەن جىگەرگە ئۆتىدۇ.

ئىككىنچى ھەزىم جىگەردە بولۇپ، جىگەردىكى ئوزۇقلۇق شىشىگە ئالغان ئارپا سۈيىگە ئوخشايدۇ. جىگەردىكى بۇ ئىككىنچى ھەزىم كەيمۇس دەپ ئاتىلىدۇ. كەيمۇس جىگەرنىڭ تىگى تەرىپىگە ئۆتۈپ قان بولىدۇ.

ئۈچىنچى ھەزىمدە قان جىگەردىن يۈرەككە بىرىپ، ئۇششاق تومۇرلارغا يۈرۈشۈپ، ئەزالارنىڭ ئارىسىدا گوشلەرنىڭ ۋۇۋۇنتى، تومۇرلارنىڭ ۋاستىسى بىلەن پۈتۈن ئەزاغا قۇۋ-

ۋەت بولىدۇ. ئېچكەن سۇ قان قىيامىنى سۇيۇق قىلىپ، ئىنچىكە تومۇرلارغا يۈرۈتىدۇ. جىگەرنىڭ ئەتراپىدىكى جاراھەتنى ئۇنى ئۆز تەرىپىگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئۇ يەردە سۇ قاندىن ئايرىلىدۇ — بەزىسى تاماق بولىدۇ، بەزىسى تەر بىلەن چىقىپ كېتىدۇ، بەزىسى بۆرەك ۋە دوۋساق يەنى مەسانىگە كېلىپ سۈيدۈك بولىدۇ. قاندىن پەيدا بولغان نەرسە سۇ بىلەن دوۋساققا قايتىدۇ. شۇڭا دوۋساقتىن چىققان سۇ (سۈيدۈك) بەدەننىڭ بارلىق ئەھۋالىدىن، جىگەرنىڭ ھەزمىدىن ۋە خىلىتلەردىن خەۋەر بېرىدۇ.

ئىككىنچى باب. سۈيدۈك ئېلىش ۋە ئۇنى تېۋىپقا كورسىتىش

سۈيدۈكنى تېۋىپقا كورسىتىش لازىم بولغاندا، سۈيدۈكنىڭ رەڭگىنى بويايدىغان نەرسىلەرنى، مەسىلەن، زەپەر، كوكتات، سەبرىگە ئوخشاش نەرسىلەرنى يېمەسلىك، قولغا، پۇتقا خېنە ياقماسلىق لازىم. ئاچلىق، خاپىلىق، ھارغىنلىق مىزاجنى ئىسسىق قىلىپ، سۈيدۈكنى ئوزگەرتىدۇ، ئۇيقۇسىزلىقتا تاماق ياخشى ھەزىم بولمىغانلىقى ئۈچۈن سۈيدۈك دۇغ ۋە رەڭسىز كېلىدۇ. ھېيىز، نىپاسلارمۇ سۈيدۈكنى ئوزگەرتىدۇ. بۇنداق ۋاقىتلاردا سۈيدۈكنى كورسەتمەسلىككە توغرا كېلىدۇ.

سۈيدۈكنى تېۋىپقا ئەتىگەندە كورسىتىش لازىم. كور-

ستىنشتىن ئىلگىرى سۈيدۈكنى شىشىگە ئېلىپ، بىر سائەت تۇرغۇزۇش كېرەك. بۇنىڭدا سۈيدۈكتىكى نەرسىلەرنىڭ يۇ-قىرى ئورلەيدىغانلىرى يۇقىرى ئورلەپ، تېگىگە چوكىدىغانلىرى تېگىگە ئولتۇرىدۇ. سۈيدۈكنى ئاپتاپتىن يىراق تۇتۇش، 6 سائەت تۇرۇپ قالسا كورسەتمەسلىك لازىم.

سۈيدۈك ئالىدىغان شىشە ئاق، پاكىز، يوغان بولۇشى كېرەك. شۇنىڭدەك سۈيدۈك شىشىگە تولدۇرۇپ ئېلىنماسلىقى لازىم. تەۋىپ شىشىنى سول قولىغا ئېلىپ، ئوز سايىسىدىن يىراق تۇتۇپ كورۇشى، بۇنىڭدا 8 نەر-سىنى — رەڭگى، سۇيۇقلۇغى، سۈزۈكلۈگى، دۇغلۇغى، ئازلىغى، كوپلۇگى، كوپۇكلۇگى ۋە سېسىقلىغىنى تەكشۈرۈشى لازىم. سۈيدۈكنىڭ سۈزۈك، دۇغلۇغى قويۇق - سۇيۇقلۇغىدىن بىلى-نىدۇ. چۈنكى بەزى نەرسىلەر ئوزى قويۇق بولسىمۇ، ساپ سۈزۈك بولىدۇ (تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئوخشاش)، بەزى نەر-سىلەر ئوزى سۇيۇق بولسىمۇ، تۇتۇق بولىدۇ (سۈتكە ئوخشاش).

سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سېرىق (زەپەر ئىستىمال قىلى-غاندا سۈيدۈك سېرىق بولىدۇ)، قىزىل، يېشىل، قارا، ئاق بولىدۇ.

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

بەلگىسى؛ 4) قىزىلغا مايىل سېرىق؛ 5) نارى يەنى
ئوت يالقۇنىدەك؛ 6) زەپەر يەنى سېرىق قىزىلغا
مايىل. كېيىنكى ئۈچ خىلى ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەنلى-
گىنىنىڭ ئىپادىسى.

قىزىل سۈيدۈك 4 كە بولۇنىدۇ: 1) ئەشەپ يەنى
ئانار گۈل رەڭلىك. بۇ ـ قاننىڭ بىر ئاز ئاشقانلىغىنىڭ ئىپا-
دىسى؛ 2) ۋەردى يەنى قىزىلگۈل رەڭلىك؛ 3) ئەھمە-
رى قانى يەنى توق قىزىل. بۇ ـ ئىسسىقلىق ئېشىپ كەت-
كەنلىگىنىڭ ئىپادىسى؛ 4) ئەھمەرى ئەختەم يەنى قارىغا
مايىل قىزىل. بۇ ـ قاننىڭ ئېشىپ كەتكەنلىگىنىڭ ئىپادىسى.

يېشىل سۈيدۈك 5 كە بولۇنىدۇ: 1) پىستە رەڭ-
لىك. بۇ ـ سۇيۇقلۇقنىڭ ئىپادىسى؛ 2) ھاۋا رەڭلىك؛ 3)
نىل رەڭلىك. بۇئىككىسى پىستە رەڭلىككە قارىغاندا سۇ-
غاقلىق ئېشىپ كەتكەنلىگىنىڭ ئىپادىسى؛ 4) كۆراسى يەنى
جۇسەي رەڭلىك. بۇ ـ قاتتىق كۆيگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى؛
5) زەنجارى يەنى كوكتاش رەڭلىك. بۇ ـ يەنىمۇ زىيادە
كۆيگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى.

قارا سۈيدۈك 4 كە بولۇنىدۇ: 1) قارىلىقتىن ئاق-
لىققا مايىل زەڭگارى رەڭلىك ماددىسى بار. بۇ ــ سەپرادىن
بولغان سەۋدانىڭ ئىپادىسى؛ 2) ئوزى قارا، سېرىققا ما-
يىل. بۇ سېرىق كېسەل يەنى يەرقان بولغان كىشىنىڭ سۈي-
دۈگىگە ئوخشاش بولۇپ، سۈيى ۋە كوپۈگى سۇمايىنىڭكى-
دەك بولىدۇ. بۇ ـ قاندىن بولغان سەۋدانىڭ بەلگىسى؛

3) يېشىللىقتا مايىل قارا. بۇ ــ سەۋدانىڭ ئۈزگەرگەنلىگىنىڭ بەلگىسى؛ 4) ئاقلىقتا مايىل قارا. بۇ ــ سەۋدايى بەلغەمــ نىڭ بەلگىسى.

سوغاقلىق ئېشىپ كەتسە، خىلىتلەر پىشمىسا، ماددىــ لار يوقالسا سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. بۇنداق سۈيدۈك سۈيۈق ۋە سۈزۈك بولىدۇ. بۇنداق سۈيـدۈكنىڭ ساپ سۇغـا ۋە شىشىگە ئـوخشاش قويۇق بـولغىنى بـەلغەمىيە دېيىلىدۇ. ئىبنىسىنا بۇرەڭنى 6 گە ئايرىيدۇ: 1) قويۇق چاپلىشاڭغۇ بەلغەمگە ئوخشاش. 2) ياغلىشاڭغۇ. بۇ ــ چاۋا ياغ ئېرىدــ گەنلىگىنىڭ بەلگىسى. 3) بەلغەم بىلەن چاۋا ياغ ئېرىتىمىــ سىنىڭ قوشۇلمىسى. 4) فىقائى يەنى بوزا رەڭلىك. بۇــ ئىچكى ئەزادا جاراھەت بارلىغىنىڭ بـەلگىسى. يىرىڭ قوــ شۇلۇپ كەلسە، سۈيدۈك يولىدا يىرىڭلىق جاراھەت بارلىــ غىنى بىلدۈرىدۇ، سۈيدۈك يولىدا جاراھەت بـولمىسا، خـام ماددىنىڭ بۇزۇلغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. 5) مـەنىۋى يـەنى مەنى رەڭلىك. بۇ ــ ئىچكى ئەزادىكى بەلغەمدىن بـولغان ئىششىقنىڭ ئىپادىسى. 6) رۇساسى يەنى قوغۇشۇن رەڭــ لىك. بۇ ــ خام بەلغەم ۋە سۈيۈقلۇقنىڭ ئىپادىسى.

ئۈچىنچى باپ. سۈيدۈكنىڭ قىيامى، پۇرىغى ۋە سۈزۈك، دۇغ، ئاز، كوپ، كوپۈكلۈك بولۇشى

سۈيدۈك قىيام جەھەتتىن قويۇق، سۇيۇق، ئوتتۇراھال كېلىدۇ. سۇيۇق سۈيدۈك خىلىتتىنىڭ پىشمىغانلىقى، بۆرەكنىڭ زەئىپلىكى، سۇنى كوپ ئىچىش ياكى سۇيۇق ھوللۇقنىڭ تۆكۈلگەنلىكىدىن بولىدۇ. قويۇق سۈيدۈك خىلىتلەرنىڭ تولىلىقى ياكى خىلىتلەرنىڭ پىشمىغانلىقىدىن؛ قويۇق - سۇيۇقلۇقتا ئوتتۇراھاللىقى خىلىتلەرنىڭ ياخشى پىشقانلىقىدىن بولىدۇ.

سۈيدۈك پۇراق جەھەتتىن پۇرىغى ئاز، ئاچچىق - چۈچۈك، تاتلىق، سېسىق دەپ 4 كە بۆلۈنىدۇ. پۇرىغى ئاز بولۇشى مىزاجنىڭ سوغاق بولغانلىقىنىڭ ياكى ھارارەتنى غەرىزىنىڭ ئاجىزلىقىنىڭ بەلگىسى. ئاچچىق - چۈچۈك بولۇشى ھارارەتنى غەرىزىنى، سۇيۇق جەۋھەرلىك خىلىتلەرنىڭ ھارارەتنى غەرىبەسىنى بىلدۈرىدۇ. تاتلىق پۇراقلىق بولۇشى قان ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئىپادىسى. سېسىق پۇراقلىق بولۇشى ئىچكى ئەزادىكى جاراھەت سېسىقچىلىقىنىڭ بەلگىسى.

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

سۇزۇك بولىدۇ. بۇ ـ موتىدىل ئەھۋالنىڭ نىشانىسى. قۇۋۋەت ئاجىز ۋە ئاز بولۇپ، ماددا باشقا تەرەپكە سەرپ بولغان بولسا، سۈيدۈك ئاز بولىدۇ. چاڭقاش ئېرىگەن ياكى ئىس-تىنفراغ زىيادە بولغان بولسا، سۈيدۈك كۆپ بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ ئاز ـ كۆپلۈگى بەدەندە تەبىي يۈرۈشۈپ تۇرغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئۈستىگە باشقا ماددىلارنىڭ قوشۇلغانلىغىدىن بولىدۇ. سۈيدۈكتە كۆپۈك پەيدا بولۇپ، پات تارقىلىپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرۇشى ماددىنىڭ چاپلىشاڭغۇلىغىدىن، قويۇق يەلنىڭ كۆپلۈگىدىن بولىدۇ.

توتىنچى باپ. رۇسۇپ

سۈيدۈكنىڭ ھوللۇگىدىن بولغان قويۇق جەۋھەر رۇسۇپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ شىشىنىڭ تېگىدە تۇرسۇن ياكى توپىسىدە تۇرسۇن جەۋھەرلىك ئېتىۋارى بىلەن تەبىي، غەيرى تەبىي دەپ ئىككىگە بولۇنىدۇ. تەبىيسى ئاق بولۇپ، تېگىدە ئولتۇرىدۇ، تەركىۋى بىر بىرىگە يېقىن ياكى چىچىلاڭغۇ بولىدۇ، تەۋرەتسە تېز چىچىلىدۇ، سۈيدۈكنىڭ ئۈستىدە لەيلەپ، ئۇزۇندا تېگىگە ئولتۇرىدۇ. رۇسۇپنىڭ ئوبدىنى قىزىل رەڭلىكى، ئۇنىڭدىن قالسا سېرىق رەڭلىكى، رۇسۇپنىڭ غەيرى تەبىيسى خۇراتى، لەھمى، دىسمى، مىددىدى، شەئرى، خىمىرى، رەملى، رەمادى، ئەلەخمىلەرگە بولۇنىدۇ.

خۇراتى يەنى قوۋزاقسىمان دۇغ. دوۋىساق قىچىشىپ ئىچكى پەردە ھۆجەيرىلىرى سۈيدۈك بىلەن بىللە چىقسا،

سۇيدۇك قوۋزاقسىمان دۈغ كېلىدۇ، بورەك ئىچكى پەردە هۇجەيرىلىرى سۇيدۇك بىلەن بىللە چىقسا رۇسۇپ ياپىلاق قىزىل گۆشكە ئوخشاش بولىدۇ.

لەھمى يەنى رۇسۇپنىڭ گۆشكە ئوخشاش بولغىنى. بۇنىڭ سەۋدۇمۇ يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

دىسمى يەنى چاۋاياغ. بۇنىڭدا رۇسۇپ سۇيدۇكنىڭ تويىسىدە تۇرىدۇ. بۇ - چاۋاياغ ۋە گۆشلەرنىڭ ئېرىگەن - لىكىنىڭ، خۇسۇسەن ئىككى بورەكنىڭ يېغى ئېرىگەنلىكى - نىڭ ئىپادىسى.

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

شەئرى يەنى رۇسۇپنىڭ يۇڭغا ئوخشاش بولۇشى. بۇنىڭدا هوللۇك چىكىلىپ، ئۇزۇنچاق بولۇپ، سۇيدۇك بىلەن بىللە چىقىدۇ.

خېمىرى. رۇسۇپ قاتتىق ۋە قويۇقلۇقتا، رەڭدە سۇغا چىلىغان پارچە خېمىرغا ئوخشاش بولىدۇ. بۇ مەيدە ۋە ئۇچەينىڭ ئاجىزلىغىنى، هەزىمنىڭ بۇزۇلغانلىغىنى بىلدۇرىدۇ.

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

رەمادى يەنى كۇلسىمان. بۇ بەلغەمدىن بولىدۇ،

ياكى يىرىلىك ئۈزۈن تۇرۇپ قېلىپ، رەڭگى ئۆزگىرىپ، كۆل-دەك بولۇپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

ئەلەقى يەنى قويۇق مەنىسىمان دۇغ. ھوللۇككە ئا-رىلىشىپ كەلگەن بولسا، جىگەرنىڭ ئاجىزلىغىنى، چالاراق ئارىلاشقان بولسا، سۈيدۈك ماڭىدىغان يوللاردا جاراھەت بارلىغىنى، ئارىلاشماي ئايرىم كەلگەن بولسا، دوۋىساقتا جاراھەت بارلىغىنى، سۈيدۈكنىڭ ئالدىدا كەلسە جىنسى يولدا جاراھەت بارلىغىنى، سۈيدۈكنىڭ كەينىدىن كەلسە، دوۋىساقتا جاراھەت بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

دۇغلار تۇرغان جايىغا قاراپ 3 كە بولۇنىدۇ. 1) غەفام يەنى رۇسۇپنىڭ سۈيدۈك ئۈستىدە بولۇتتەك تۇرۇشى، 2) مۇئەللەق يەنى رۇسۇپنىڭ سۈيدۈك ئوتتۇ-رىسىدا ئېسىلىپ تۇرۇشى، 3) راست يەنى رۇسۇپنىڭ سۈيدۈك تېگىگە ئولتۇرۇشى.

بەشىنچى باپ. سۈيدۈكنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى

كېسەلنىڭ سۈيدۈگىگە بىر تامچە كۈنجۈت يېغى تې-متىلىدۇ، ياغ سۈيدۈككە چۈشۈپ پارچە - پارچە بولۇپ كەتسە، قان ۋە سەپرا بۇزۇلغان بولىدۇ. ياغ تېمىغان پېتىچە بۇزۇلماي تۇرسا، يامانلىقنى بىلدۈرىدۇ. ياغ تو-ۋەنگە چوكۇپ، ئوتتۇرىسى توشۇك - توشۇك بولۇپ قالسا،

ئولۇمنى بىلدۈرىدۇ. ياغ پارچە ـ پارچە بولۇپ كەتسە ۋە
بىر تەرەپكە يىيىلسا، كىسەلنىڭ ساقىيىشى ئۇزۇنغا سوزۇلى-
دىغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. ياغ ياپىلاق بولۇپ يىيىلسا، كى-
سەلنىڭ ئاسان ساقىيىدىغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

يەنە بىر خىل تەكشۈرۈش ئۇسۇلى

سۈيدۈكنىڭ سىرىق ۋە سۈزۈك بولۇشى قۇرۇق ئىسسىق ـ
لىقنىڭ بەلگىسى. سۈيدۈك سىرىق، ئازغىنە قىزغۇچ بولسا،
كىسەللىك سەپرا ۋە قاندىن بولغان بولىدۇ (لىكىن سەپرا
كوپرەك بولىدۇ). سۈيدۈك كوپ بولۇپ، ئاق كەلسە تاماق
هەزىم قىلىش بۇزۇلغان بولىدۇ. سۈيدۈك گوش يۇغان سۇدەك
بولسا، بورەك ۋە جىگەردە كىسەل بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ.
سۈيدۈك كەندىر يىغىنىنىڭ رەڭگىدە بولۇپ، دانە ـ دانە
ياغ كورۈنسە، ئىششىق، ئىستىسقانى ۋە هەزىمنىڭ بۇزۇلغانلى-
غىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك چوپلەرنىڭ رەڭگىدە بولسا،
يوتەل ۋە زىققىنەپەستىن بولىدۇ. سۈيدۈك زەپەر رەڭلىك بول-
سا، سەپرا ۋە قاننىڭ كويگەنلىگىدىن بولىدۇ. سۈيدۈك ئوت
رەڭلىك بولسا، سەرسامدىن بولىدۇ. سۈيدۈك سىرىق ۋە
ساپ بولسا، جىگەر ئاغرىغىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك سىرىق
ۋە تۇتۇق بولسا، جىگەرنىڭ ئىسسىقلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

تۆتىنچى ماقالا. بەدەننىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ۋە كېسەللىكلەرنى ئومۇم- يۈزلۈك داۋالاش

بىرىنچى باپ. تاماقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

تاماقنى ئۆلچەملىك يېيىش، تويغاندىن كېيىن يە- مەسلىك لازىم. تاماق يېگەندە ئىسراپچىلىقمۇ بولماسلىقى، تويمايمۇ قالماسلىق كېرەك. ئەگەر زورلاپ تولا تاماق يېيىلسە ئىسراپ بولغانلىقنىڭ سىرتىدا، بەدەن تاماقنى ھەزىم قىلىشقا ئاجىز كېلىپ، سىڭمەي تۇرۇپ قالىدۇ. ئۇ كېسەل پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭدەك بىر نەچچە خىل تاماقنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشمۇ ياخشى ئەمەس. چۈنكى بەزى تا- ماقلارنىڭ سىڭىشى ئېغىر بولىدۇ، مەسىلەن، كالا گۆشىگە ئوخشاش. بەزى تاماقلارنىڭ سىڭىشى تېز بولىدۇ، مە- سىلەن، قۇشلارنىڭ گۆشلىرىگە ئوخشاش. بەزى تاماقلار ھەسەلگە ئوخشاش ئىسسىق، بەزى تاماقلار قېتىققا ئوخشاش سوغاق كېلىدۇ. بەزى تاماقلار ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ،

بەزى تاماقلار شورپىغا ئوخشاش تېز ھەزىم بولىدۇ. ئەگەر ياغلىق تاماق بولسا، ئۇنىڭ بىلەن قوشۇپ تۇز، پىياز، سامساققا ئوخشاش ئېغىزنى قورۇيدىغان نەرسىلەرنى كوپ ئىستېمال قىلىش پايدىلىق، ھەمىشە بىر خىل تاماققا ئادەت قىلماسلىق، ھەر كۈنى باشقا - باشقا تاماق يېيىش، ئىشتەينى كەتكۈزۈپ قويماسلىق ئۈچۈن بەلگىلىك ۋاقىتتا، قوساق ئاچقاندىلا تاماق يېيىش لازىم. تاماقنىڭ تازىلىقى ئوبدان بولۇشى ۋە تاماقنى ئوبدان پىشۇرۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك. يەنە ھەددىدىن ئارتۇق مايلىق ۋە تۇزلۇق تاماقلارنى، تۇرۇپ بۇزۇلۇپ قالغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك. ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە ۋە ئىچ سۈرۈش ۋاقىتلىرىدا قايناقسۇنى 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، ھارارىتى غەرىزىنى قوزغايدۇ، بوغۇملارنى چىڭىتىدۇ، تاماقنىڭ بەدەندە تۇرۇپ قالغانلىرىنى تارقىتىدۇ، بەدەندىكى گوشلەرنى تەرەققى قىلدۇرىدۇ. چېنىقىشمۇ كوپ پايدىلىق. مەسىلەن، چېلىشىش، يۈگۈرۈش، ئات چاپتۇرۇش، ئاستا مېڭىش، ئېغىر

تاشلارنى كوتىرىش، ئوقيا ئېتىش ۋە تىك - تاك توپ ئويناشلار قول، گەدەن، كوكرەك ۋە ئۈچەيلەرنى تازىلايدۇ. قاتتىق تووۋلاپ بىر نەرسە ئوقۇش باش، كوكرەك ۋە نەپەس يوللىرىنى ئوشۇقچە ماددىلاردىن تازىلايدۇ، تاماققا تەييار قىلىدۇ. ئىلدام مېڭىش كاسا، يوتا، پاقالچەك ۋە پۇتنىڭ گوشىنى، ئالقىنىنى چېنىقتۇرىدۇ.

ئەمما ھەركەت ۋە ئەمگەكنى باشلاشتىن بۇرۇن چوڭ - كىچىك تەرەت قىلىۋېلىش، ھەركەت، ئەمگەكنى تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن باشلاش لازىم.

ئەزانى تۇتۇش يەنى ئۇگۇلاش. ئەزانى قاتتىق تۇتۇپ بەرسە چېنىقتۇرىدۇ، يۇمشاق تۇتۇپ بەرسە بوش قىلىدۇ، ھەمىشە ۋە كوپ تۇتۇپ بەرسە، بەدەننى ئورۇقلىتىۋېتىدۇ، ئوتتۇراھال تۇتۇپ بەرسە سەمرىتىدۇ. بەدەننى پاتلىق ماتادەك نەرسىدە سۇرتسە قاننى تېرە يۇزىدىكى قان تومۇرلارغا ئېلىپ چىقىدۇ. بەدەننى يۇمشاق نەرسە بىلەن سۇرتسە، يۇمشاق قول بىلەن ئۇگۇلىسا قاننىڭ ھەركىتىگە ئانچە پايدىلىق ئەمەس.

ئۈچىنچى باپ. مونچىغا كىرىش

مونچىنىڭ ئورنى مۇۋاپىق، ئىچى، ئەتراپى تازا، ھاۋاسى ياخشى بولۇشى لازىم. مەسىلەن، ئورنى كەڭ،

سۇيى پاكىز، ئىسسىقلىغى مۇۋاپىق بولۇپ، كىرگەن كىشى-لەرنىڭ مىزاجىغا لايىق بولۇشى كېرەك. ھول سوغاق مى-زاجلىق كىشىلەرگە سۇيى ئىسسىق بولسا بولىدۇ، سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرگە تولىمۇ ئىسسىق بولۇپ كەتسە بول-مايدۇ. مونچا بەكمۇ قىزىق، بەكمۇ سوغاق بولماسلىغى لازىم. سوغاق بولسا تەرنى ئالالمايدۇ.

مونچىنىڭ ھاۋاسى مۆتىدىل بولۇشى لازىم. مونچىنىڭ بىرىنچى ئۆيى سوغاق ۋە ھول، ئىككىنچى ئۆيى ئىسسىق ۋە ھول، ئۈچىنچى ئۆيى بەكرەك ئىسسىق ۋە قۇرۇتقۇچى كېلىدۇ. شۇڭا ھەر ئۆيگە ۋە ھاۋاسىغا مۇۋاپىق سۇ ئىشلىتىش لازىم. مۇنداق بولمىسا بەدەننى جۇغۇلدى-تىپ قويىدۇ.

مونچىغا ياخشىسى قوساق ئوتتۇراھال ۋاقتىدا كى-رىش لازىم. قوساق ئاچ ۋاقتىدا كىرسە بەدەننى قۇرۇتۇۋې-تىدۇ، توق ۋاقتىدا كىرسە تاماقنى سىرتقى بەدەنگە تار-قاتقىنى ئۈچۈن بەدەننى سەمرىتىدۇ-يۇ، لېكىن سانجىق پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

مونچىدا تاماق يېمەسلىك لازىم. چۈنكى تاماق ھەزىم بولماستىنلا يۈرۈشكۈچى ئەزالار كەڭرىگەنلىگى ئۈچۈن ئوزۇقلۇق ماددىلىرى يىراققا كېتىپ قالىدۇ. مونچىدا ئۇزۇن ئولتۇرۇش بەدەننى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ، پەيلەرگە زەرەر قىلىدۇ، ھارارىتى تەبىئى تارقىتىپ، ئىشتەينى كەتكۈزىدۇ.

تۆتىنچى باپ. ئۇيقۇ ۋە ئويغىنىش

ئەڭ ياخشىسى تاماق مەيدىدىن چۈشكەندىن كېيىن ئۇخلاش لازىم. ئۇيقۇ مۆتىدىل بولسا، قۇۋۋەت ئۆز پېتىدە توختايدۇ. قوساق ئاچ ۋاقتىدا ئۇخلىسا، قۇۋۋەت كېمىيىدۇ، بەدەن ئورۇقلايدۇ. كۈندۈزى تولا ئۇخلىسىمۇ ھۆللۈكتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر، نەزلە پەيدا بولىدۇ. كۆپ ئۇيقۇسىزلىق بەدەننى ئورۇقلىتىپ، ھۆللۈكنى يوقىتىۋېتىدۇ، مىزاجنى بۇزىدۇ؛ ئېغىر دەرىجىدە بولسا، ساراڭلىق كېسەللىگىنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

بەشىنچى باپ. تۆت پەسىلنىڭ ھەر بىرىدە قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

باھار پەسلىدە سۈرگە ئىچىش، قان ئالدۇرۇشقا بولىدۇ، لېكىن قان ئالدۇرۇشتا كۆپ ئېھتىياتلىق بولۇش، ھۆل ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ياز پەسلىدە كۆپرەك تاماقلىنىش، ئەمما ھەددىدىن ئارتۇق چارچاش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش، مۇۋاپىق دەم ئېلىش، ئاپتاپنى توسىدىغان ئاق دوپپا، چىغ قالپاق، ئاق ياغلىقتا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىشلىتىش، ھارارەتنى

پەسلىتىدىغان يېمەك - ئىچمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، كوپرەك قايناقسۇ ئىچىش لازىم، قۇستۇرىدىغان دورىلار بىلەن قەي قىلىشقا بولىدۇ.

كۈز پەسلىدە بەدەننى قۇرۇتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، سوغاق سۇ ئىچىش، سالقىن يەردە ئۇخلاش، كەچتە ئىسسىق ئوتۇش، ئەتىگەندە ۋە كەچتە سوغاق تېگىش، بۇزۇلغان مېۋىلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم، بەدەننى ھول قىلىدىغان ۋە قىزىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

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

ھوت، ھەمەل، سەۋر ئايلىرى باھار پەسلى؛ جەۋزا، سەرتان، ئەسەد ئايلىرى ياز پەسلى؛ سۇنبۇلە، مىزان، ئەقرەپ ئايلىرى كۈز پەسلى؛ قەۋس، جەدى، دەلۋە ئايلىرى قىش پەسلى ھېساپلىنىدۇ.

ئالتىنچى باپ. ھامىلدار ئاياللار ۋە كىچىك بالىلارنى ئاسراش

ھامىلدار ئاياللار قان ئالدۇرۇش، شەخەك يەنى لوڭقا قويدۇرۇش، سۈرگە دورىسى ئىچىش، قەي دورىسى ئىچىش، ئېغىر نەرسىلەرنى كوتىرىش، قاتتىق توۋلاپ ۋاقىراش، خاپا بولۇش، قاتتىق يىغلاش، تاماقلارنىڭ يېقىمسىز پۇ-

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

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

ئاتا - ئانىلار كىچىك بالىلارنى تەربىيىلەپ ئوستۇ- رۇشتە، بالىنى قورقۇتماسلىقى، كوپ ئاچچىغلىماسلىقى، تىللىماسلىقى، بالىنى تازا بېقىشى، ئوز ۋاقتىدا ئۇخلىتىشى لازىم. بالىلارنى راستچىل، پەننى سۆيىدىغان، ئەمگەكنى سۆيىدىغان ۋە ۋەتىنىمىزنى سۆيىدىغان قىلىپ تەربىيىلىشى كېرەك. بالىلارنى ئۇرۇش، قورقۇتۇشقا ئوخشاش ناچار تەربىيىلەر بالىلارنىڭ روھىي تەرەققىياتىنى بوغۇپ، توغرا ئوسۇشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

يەتتىنچى باپ. 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 ھوللۇك بىلەن تولغان، شۇڭا قېرىلارنى تاشقى ئالامەتلىرىگە قاراپ داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر ئۇ كىشىنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغاق بولسا، ھول ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى؛ ھول سوغاق بولسا، قۇرۇق ئىسسىق نەرسى-لەرنى ئىستىمال قىلىشى لازىم.

سەككىزىنچى باپ. كېسەل كىشىلەرنى داۋالاش

كېسەلنى داۋالاش كېسەلنى مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن كۈ-تۈش، 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، مىزاجىنى ئۆز-گەرتىشلەر ئىچىدىن داۋالاشقا؛ تېز داۋالاش، بۇزۇلغان ئەزالارغا گوش ئۇندۇرۇش، چىقىپ تۇرغان ھوللۇك ۋە يىرىڭلارنى توختىتىشلار تېشىدىن داۋالاشقا كىرىدۇ. قول بىلەن داۋالاش دەپ سۇنۇقنى تېڭىش، داغلاش، يېرىپ

داۋالاش، قان ئېلىش، شەخەك قويۇشلارغا ئېيتىلىدۇ.

كېسەلنى داۋالاشتا، كېسەلنىڭ تۈرى، قۇۋۋىتى، مىزا-جىنىڭ يېڭى پەيدا بولغانلىغى ياكى كونىلىغى، تەبىي 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؛ ئىسسىقلىق مىزاجىدا يەنە ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەن بولسا، ئۇنىڭ مىزاجىنى سوغاقلىق نەرسىلەر بىلەن تەڭ-شىسە ئاسان بولىدۇ. ئىسسىق پەسىللەردە، ھاۋاسى ئىسسىق شەھەرلەردە كېسەلنى سوغاقلىقنى تولا قىلىش بىلەن داۋا-لىغىلى بولىدۇ. سوغاق پەسىللەردە، ھاۋاسى سوغاق شەھەر-لەردە كېسەلنىڭ مىزاجى سوغاق بولسا، ئىسسىقلىقنى ئاشۇرىدىغان نەرسىلەر ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ. كېسەل كىشى قۇۋۋەتلىك بولسا، سۈرگە بېرىلسە، قان ئېلىنسا بولىدۇ. ئاجىز بولسا، قۇۋۋەتلىك تاماق بېرىپ كۈچلەندۈرۈپ، ئاندىن، باشقا كېسەللىرىنى داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. ئىستىفراغ قىش ۋاقتىدا چۈشتىن كېيىن قىلىنىدۇ؛ ياز ۋاقتىدا سە-ھەردە قىلىنىدۇ. قەۋزىيەت يۇقۇرقى ئۈچەيلەردە بولسا، سۈرگە بېرىلىدۇ، تۆۋەنكى ئۈچەيلەردە بولسا، ھەمەل قىلىنىدۇ. كېسەلگە دورا بەرگەندە، كېسەللەرنىڭ ئەھۋالى ۋە ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتىگە قارىلىدۇ. مەسلەن، ئۆپكە كې-سەللىگىگە كۈچلۈك دورىلار بېرىلمەي، يۇمشاق داۋا قىلى-نىدۇ؛ ئىككى بورەككە ئوخشاش كۈچلۈك ئەزالار، كۈچلۈك

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

جىگەرنى داۋالاشتا، ئىششىق مەقئەردە يەنى جىگەرنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى چوڭقۇردا بولسا، سۈرگە دورىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇھەددەبدە يەنى جىگەرنىڭ يۇقۇرى تەرىپىدە بولسا، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدىغان دورا بېرىلىدۇ. ئىششىق مەقئەردە بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: كىشى قەي قىلىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، قول - پۇتلىرى مۇزلايدۇ. ئىششىق مۇھەددەبدە بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: كىشى قاتتىق يۆتىلىدۇ، نەپەسى قىيىنلىشىدۇ، چوڭ تەرەتنى تۇتۇۋالىدۇ، گەدەننىڭ چەمبىرى تۆۋەنگە مايىل بولىدۇ، ئوڭ ئەمچەكنىڭ تېگىدە (جىگەر بار جايدا) ئاغرىيدىغان ئەگرى دائىرە پەيدا بولىدۇ.

توققۇزىنچى باپ. قان ئېلىش ۋە شەخەك قويۇش

قان ئېلىش ۋە شەخەك قويۇش قۇۋۋەتلىك، تاماقنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان، قان ئالدۇرۇپ ئادەتلەنگەن كىشىلەرگىلا مۇۋاپىق كېلىدۇ. كېسەللىك يۇقۇرقى ئەزا-

لاردا بولسا، قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ؛ تـوۋەنكى ئەزالاردا بولسا، باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. يەتتە ئەزا تومۇرىدىن قان ئېلىنىشمۇ يۇقۇرقى 2 تومۇردىن قان ئېلىنغانغا ئوخشاشلا مەنپەئەت بېرىدۇ. قان ئېلىش نازۇك ئىش بولۇپ، قانداق كېسەلدىن قان ئېلىشقا بولىدىغان - بولمايدىغانلىغىنى ئېنىق بىلىش، قالايـمىقان قان ئېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. قان ئېلىش ئارقىلىق تۇرلۇك خەۋپلىك ھادىسىلەرنىڭ كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. شۇڭا قان ئالىدىغان يىڭنە - ئەسۋاپلارنى قاينىتىش، تازىلىق قائىدىلىرىگە رىايە قىلىش شەرت.

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

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

قەي قىلدۇرۇش: بەزى دورىلار خەربەق ۋە جەۋزىل دورىلىرىغا ئوخشاش بىر ئاز خەتەرلىك دورىلاردىن ئىشلىنىدۇ، ئىلاج بار قەي قىلدۇرۇشقا بۇنداق دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. يەڭگىل نەرسىلەر بىلەن قەي قىلدۇرۇلسا، مەسىلەن، ئىسسىق سۇ، تۇرۇپ (لوبو) سۇيى، ئىسكەنـ

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

سۈرگە دورىسى بېرىش ئۇسۇلى: ئاۋال كېسەلگە زۇفا، توربۇت، تەرەنجىبىنگە ئوخشاش يۇمشاتقۇچى نەرسىلەر، ئاندىن سۈرگە دورىسى بېرىلىدۇ. سۈرگە دورىسى ھەب ياكى تالقان دورا بولسا، دورىنى ئىچكەندىن كېيىن بىر - ئىككى پىيالە قايناقسۇ ئىچىش كېرەك. قاينىتىلغان دورا بولسا، قايناقسۇ ئىچمىگەن ياخشىراق. دورىنى ئىچكەندىن كېيىن ئۇخلىماسلىق، ئىچىنى سۈرمىگىچە بىر نەرسە يېمەسلىك لازىم. دورىنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن پىياز، ئالما، بېھىلارنى پۇرىسا پۇراقنى كەتكۈزىدۇ. يۇمغاقسۇت يەنى ئاشكوكىنى چاينىسىمۇ پۇراقنى كەتكۈزىدۇ. سىركىنى پۇرىسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر تولا سۈرۈپ كەتسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، پۇت - قولنى سوغاق سۇغا چىلاش لازىم. ئىچ توختىتىش ئۈچۈن ئالما شەرۋىتى، بېيە شەرۋىتىگە تاباشىر، رەيھان ئۇرۇغى ۋە ئىسپۇغۇللارنى قورۇپ قوشۇپ ئىستېمال 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 يېرىمى ئاغرىش)، دەۋۋار (باش قېيىش) دەپ 3 كە بولۇنىدۇ. بۇ 3 خىل كېسەللىك ئىسسىقتىنمۇ، سوغاقتىنمۇ بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغىنى قان ياكى سەپرا-دىن بولۇشى مۇمكىن.

قاندىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: سۈيدۈك، 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 پېشانىدىكى، باشنىڭ ئارقىسىدىكى تومۇرلارغا شە-خەك قويۇلىدۇ. قان ئالغان ۋە شەخەك قويغاندىن كېيىن، كېسەلنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن، سوغاق نەرسىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، چىلان شەرۋىتى، ئەينۇلا، ئالۇچا، قارا ئۇرۇك، تەمرى ھىندىلارنى قاينىتىپ، قەن ياكى شېكەر بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ياكى گۆ-

لاپ ئىچكۈزۈلىدۇ؛ كېسەلنىڭ تامىغىغا گوشسىز تاماق بېرى-
لىدۇ، ئاخىرىدا كېسەلگە تۇخۇم يىلىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەپرادىن بولغانلىقىنىڭ 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، ئەيـ-
نۇلا، چىلان، سەرپىستان، تەرەنجىبىن، پونۇسلاردىن ياسال-
غان سۈرگە بېرىلىدۇ، سوگەت يوپۇرمىغى قايىنتىلغان سۇ ياكى گۈلاپ بىلەن كېسەلنىڭ بېشى، پۇتى يۇيۇلىدۇ، كا-
پۇر، ئاق سەندەل سۈرۈپ ئېزىپ، كېسەلنىڭ بېشىغا چاپلىنىدۇ، كېسەلگە قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇپەر گۈللىرى پۇرىتىلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىغىغا ئارپا سۈيى 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 سۈرگە بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار قايىنتىپ بېرىلسىمۇ ياكى سوقۇپ ھەب ياساپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. كېسەلگە چۈجە گوشىدىن خېمىرلىق تاماق قىلىپ،

سىركە ۋە ئازغىنە زىرە سېلىپ بېرىلىدۇ ياكى پالۇدە (بۇغداي كىراخمالى 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، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ، تومۇر ئاستا ۋە يوغان سالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە ھەببى سەبرى، ھەببى شەبيار بېرىپ ئىچى بوشىتىلىدۇ، ئايارەج بىلەن ئېغىزى چايقالدۇرۇلىدۇ، كۈنجۈت يېغى بىلەن مەرزەنجۇش قاينىتىپ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ، ئىسپار پۇرىتىلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىقىغا 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 سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، 1 مىسقالغىچە يەڭگۈزۈلىدۇ.

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

مىسقالدىن 1 مىسقالغىچە يەكۈزۈلىدۇ. بۇ دورا باش ئاغ-رىغى، كوز ئاغرىغى، كوزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلغانغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئايارەجىنىڭ تەركىۋى: مەستىكى، زەپەر، سۇنبۇل تىپ، ھەببى بىلسان، ئۇدى بىلسان، ئاسارۇن، سەلىخە، دارچىنلارنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، سەبرى سۇقۇتىرى 8 ياكى 16 مىسقال. بۇلار سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئىس-تىمال قىلىنىدۇ. قىزىل قىچا، جۇخۇاگۇل يىلتىزى، مەرزەن-جۇش، سەئتەرلەر ھەسەل بىلەن قاينىتىپ غەر - غەرە قىلىن-سىمۇ ئوخشاش مەنپەئەت بېرىدۇ.

ھەببى شىپانىڭ تەركىۋى: ئىت ياڭىغى ئۇرۇغى 12 مىسقال، رەۋەندىچىنى 8 مىسقال، زەنجىۋىل، 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 ئۇچۇنمۇ بې-رىلىدۇ. بۇ دورا بارلىق باش ئاغرىغى، يېڭى - كونا، ئىس-سىق - سوغاقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە، كونا ۋە نوۋەتلىك تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ. دورا بەزگەك تۇتۇشتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ، يەنە ئەزا سۇنغان، قولۇنجى كېسەللىكلىرىگىمۇ بېرىلىدۇ. قىسقىسى، بۇ — سالامەتلىكنى ساقلىغۇچى دورا.

ئىككىنچى باپ. سەرسام كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەرسام دەمەۋىيە، سەپراۋىيە دەپ ئىككىگە بولۇنىدۇ.

دەمەۋىيەنىڭ ئالامىتى: يۈز، سۈيدۈك قىزىل، تومۇر يوغان، ئۇيقۇ كەم بولىدۇ، ئەقىل ئېلىشاڭغۇ كېلىدۇ، يەنى كېسەل هوشسىزلىنىپ جويلۇيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: 3 كۈن ئۆتمىگەن بولسا، قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، 3 كۈندىن ئېشىپ كەتكەن بولسا، پېشانە تومۇرىدىن قان ئالغان ياخشى (چۈنكى بۇ چاغدا كېسەللىك مۇستەهكەملىنىپ بولغان بولىدۇ). كېسەلگە ئەينۇلا، قارا ئۆرۈك، چىلان، تەرەنجىبىن، سەرپىستان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بىنەپشە بېرىپ، ئىچى بوشىتىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا ئارپا سۈيى، تەلۋە ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. نوخۇت يارمىسى، بادام يېغىمۇ بېرىلىدۇ.

سەپراۋىيەنىڭ ئالامىتى: يۈز، كوز سېرىق، تىل قارا بولىدۇ. خىلمت كويگەنلىكى ئۈچۈن تومۇر تېز سالىدۇ، كېسەل هېلىدىن ـ هېلى سىيىدۇ، تولا ئۇسسايدۇ، ئەقىل ئېلىشاڭغۇ كېلىدۇ، ئۇيقۇ كەم بولۇپ، جويلۇپ ياتالمايدۇ، بۇرۇن، كوز قۇرۇيدۇ.

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

ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى ئۈزۈم ئورىسى بىلەن نان بې-رىلىدۇ. ئاندىن ئارپا سۈيىگە پالەك سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. گۈلاپقا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، كېسەلنىڭ بېشى يۇيۇلىدۇ. سوغاقلىق دورىلار قاينىتىپ، سۈزۈپ، كەينى-كەينىدىن كېسەلنىڭ بېشىغا قۇيۇپ سوغاق ئۇتكۇزۇلىدۇ.

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 زىسىرغىس 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، سەۋدادىن بولغانلىرىغا تىلماي شەخەك قويۇ-غان ياخشىراق. شۇنىڭدەك كېسەلنىڭ بۇرنىغا خۇشبۇي ۋە ھول سوغاق نەرسىلەر پۈركۈپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۇخلىيالمىسا، ئۇسۇك ئۇرۇقى، كوكنار شا-كىلىغا ئازغىنە بابۇنە قوشۇپ، قاينىتىپ، بېشىغا قۇيۇپ سوغاق ئۇتكۇزۇلىدۇ. سەۋدادىن بولغان سەرسامغا گازۋان، بەسپايەج، بادرەنجىبۇيا يويۇرمىغى ۋە سەرپىستانلار قاي-نىتىپ، تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. زىسىرغىس بولسا، ھول سوغاقتىن بولغان سەرسامنى داۋالىغاندەك داۋا قىلىنىدۇ.

ئۈچىنچى باپ. مالىخولىيا كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەلگە مۇپتىلا بولغان كىشى يامان ئوي ئويـ-لايدىغان، دائىم غەم قىلىدىغان، قورقۇنچاق بولۇپ قالىدۇ. بۇ كېسەللىك سوغـاقتىنمۇ، ئىسسىقتىنمۇ بولۇشى مۇمكىن.

ئىسسىق خىلتتىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: سۈيـ-دۈك قىزىل، تومۇر ئىتتىك بولىدۇ، ئۇيقۇ كەلمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلـنىڭ بېشىغا بىنەپشە يېغى، قاپـاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى، كوكنـار ئۇرۇقىنىڭ يېغى چېپىلىدۇ. كېسەلگە قارا ھېلىلە، ئەپتىمون، غـارىقۇن قايـ-نىتىپ، سۇقمۇنىيا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، تامىقىغا ئاقلىغان ماشقا دادام يېغى قوشۇپ مۇزەرۋەر قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كويگەن سەپرادىن بولغان بولسا، ئۇججاسىيە قىلىپ بېرىـ-لىدۇ، يـاكى بۇغداي يـارمىسىدا سۇيـۇق ئـاش قىلىپ بېرىلىدۇ.

سوغاق خىلتتىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: بۇرۇنـ-دىن ھـوللۇك، ئېغىزدىن شولگـەي تولا كېلىدۇ، سۈيدۈك كوك، تومۇر سۇس ۋە زەئىپ بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ بېشىغا بابۇنە سۈيى قۇيۇلىدۇ ياكى ياسىمەن يېغى، بادام يېغى، قوينىڭ يېغىدا بېشى ياغلاپ بېرىلىدۇ. كېسەلگـە قـارا ھېلىلە، ئـەپتىمون

قايىنتىپ، غارىقۇن سىپىپ، خىيارى شەنبەر چەلاپ، كۇل ـ جۇت يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ئامىغىغا چۇجە شورپىسى بېرىلىدۇ.

تۇتىنچى باپ. تۇتقاقلىق كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

تۇتقاقلىق يەنى سەرئى كېسەللىكى مېڭىنىڭ 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، سۈيدۈگى ئاق ۋە قويۇق بولىدۇ، تومۇرى ئۇ ـ زۇن ـ ئۇزۇندا سالىدۇ، قاشلىرى تارتىدۇ، تىللىرى تولا ھەركەتلىنىدۇ، سۈيدۈگىدە تۇخۇم ئېقىدەك بىر نەرسىلەر پەيدا بولىدۇ، كېسەل قورقۇنچاق، ھورۇن، ئۇنۇتقاق بولۇپ قالىدۇ.

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

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

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە ئەپتىمۇن قايناتمىسىغا غارىقۇن سېپىپ بېرىلىدۇ. تامىقىغا چۈجە شورپىسى، يېنىك گوشلەرگە قورۇتقان يۇمغاقسۇت سېپىپ بېرىلىدۇ. ئىچىنى قاتۇرىدىغان نەرسىلەرنى ۋە چىگىسەي، سامساققا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېيىش چەكلىنىدۇ.

بۇنداق كېسەلگە ئايارەج ئەركاغانىسىنىڭ ئۈنۈمى ياخشى. ئۇنىڭ ئۇتقاقلىقتىن باشقا كېسەللەرگىمۇ پايدىسى بار. مەسىلەن، قىچىشىدىغان تەمرەتكىلەرگە شاتەررەنى قايناتىپ، ئايارەج ئەركاغانىس بىلەن قوشۇپ يېگۈزسە بولىدۇ. مەيدە ئاغرىقى، قوساق ئاغرىقى، باليائتقۇ ئاغرىقى ئۈچۈن سوزاپ قايناتىپ، ئۇنىڭغا يەنە 3 فۇڭ قۇندۇز قەرى قوشۇپ بېرىلىدۇ؛ دومبە ئاغرىقى ئۈچۈن چىگسەي قايناتىلغان سۇ؛ ئىرقۇننىسا ئۈچۈن 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، زىققىنەپەس ۋە ئاۋازى پۈتكەن كېسەللىكلەرگىمۇ پايدىلىق.

ئايارەج ئەركاغانىسنىڭ تەركىۋى: شەھمى ھەنززەل 12 مىسقال، تاغ چىگسىيى، ئۇستۇخۇددۇس، خەربەق سىياھ، كامازەرىيوس، قارىمۇچنىڭ ھەربىرى 24 مىسقالدىن؛ بەسەلىل پار، پەرپىيون، سەبرى سوقوتىرى، زەپەر، جېنتىيانا، پەتەرسالىيون، ئۇشەق، جاۋۇشىرنىڭ ھەربىرى 18

مىسقالدىن؛ جۇئەدە، دارىچىن، سەكبىنەچ، مۇرمەككى، سۇنبۇل تىىپ، ئىزخىر، تاغ يالپۇزى، زىراۋەندى مۇدەھرەجنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن؛ سۇقمۇنىيا 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 مىڭىگە قان چۈشۈش كېسەللىگى مىڭىنىڭ بولۇمچىلىرى تولۇق توسۇلۇپ قېلىشتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، روھى نەپسانىنىڭ ئەسەپلەردە يۈرۈشىنى توختىتىدۇ.

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

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

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، كېسەل تېز ھەمەل دورىلىرى بىلەن ھەمەل قىلىنىدۇ، بۇرنىغا كوندۇش ياكى ئاق خەربەق، سۇنبۇل شىپا، قارىمۇچ ۋە سىيادان پۇرىتىپ، چۈشكۈرتىلىدۇ. كېسەل چۈشكۈرسە ماددا يېشىلىپ، ھور يوقىلىدۇ، توسۇق ئېچىلىدۇ. كېسەلگە يەنە ئىسسىق ئوتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. ئىبنىسىنا «ئەلقانۇن» دېگەن كىتاۋىدا ”سەكتە ئاسانلىقچە تۈزەلمەيدۇ“ دەيدۇ.

ئالتىنچى باپ. پالەچ كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەللىك پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، تەشەننۇج دەپ 4 كە بولۇنىدۇ. پالەچدە بەدەنىنىڭ بىر تەرىپى باشتىن-ئاياقىچە ھەركەتسىز، قالغان تەرىپى ساق بولىدۇ. لەقۋادا يۈزىنىڭ بىر تەرىپى يۇقۇرى، بىر تەرىپى تۆۋەن، كال-پۇك ۋە كىرپىكلەر سىڭايان بولۇپ قالىدۇ. رەئىشەدە ئە-

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

داۋالاش ئۇسۇلى: ماددىنى ئىستىفراغ قىلىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن ئايارەج لوغازىيە بېرىلىدۇ، شۇنىڭدەك تەر ياكى پارۇق، مەجۇنى بىلادۇر بېرىلىدۇ ھەمدە كېسەلگە قۇشقاچ شورپە- سى، كەپتەر باچكىسى، ھەسەل، ھەسەل سۇيى ياكى كونا (4 يىللىق) شاراپ بىلەن قوشۇپ ئىستىمال قىلدۇرۇ- لىدۇ.

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

ئايارەج لوغازىيە بەرەس، بېھىق، ماخاۋ، قۇبا ۋە سۇئىبە، دائىمسۇلەپ، دائىلھەييە، كونا يامان يارىلار، تۇت- قاقلىق، مالىخۇليا، پالەچ، سەكتە، رەئىشە، لەقۋا، تەشەن- نۇج، سەۋدا، شەقىقە، دەۋۋار، گاس، شەھۋىتى كەلبى، قاتتىق زىققىنەپەس، بورەك، دوۋساق، ئىقرىس، ماپاسىل، ئىرقۇننىسا ۋە قولاق ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ھېيىزنى راۋان قىلىدۇ، ئاغرىتماي ئىچ سۈرىدۇ.

يەتتىنچى باپ. زۇكام، نەزلە ۋە ئۇلارنى داۋالاش

بۇرۇندىن سۇ كەلگىنى زۇكام، مىڭىدىن كەلگەن سۇنىڭ گالدىكى توشۇكتىن تۆۋەنگە ماڭغىنى نەزلە دېيىلىدۇ. كەلگەن سۇ ئىسسىق ۋە سۇيۇق بولسا، كېسەللىك ئىسسىقتىن بولغان، قويۇق ۋە سوغاق بولسا، سوغاقتىن بولغان بولىدۇ.

زۇكامدا باش ئاغرىسا، قىزىسا، يۈز ۋە كوز قىزىل بولسا، قان بېسىمى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۇچۇن كېسەلنىڭ قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەلگە بىنەپشە شەربىتىگە بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، قىزىمىسا، بۇرۇندىن كەلگەن سۇ قويۇق، سېرىق ياكى ئاق بولسا، بۇنى داۋالىماي تۇرۇش لازىم، چۈنكى ئۇز ئۇزىدىن ساقىيىپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. لېكىن بۇ مەزگىلدە كېسەل كىشى يېمەك - ئىچمەكنى ئازايتىشى لازىم. كەلگەن سۇ ئاق ۋە سۇيۇق بولسا، كېسەلنىڭ بېشىغا ئىسسىق ئۇتكۇزۇلىدۇ، كېسەلگە خۇشبۇي نەرسىلەر، مەسىلەن، سىيادان قورۇپ، كوك لاتىغا ئېلىپ پۇرىتىلىدۇ، ئىپار، ئەنبەر پۇرىتىلسىمۇ بولىدۇ، زۇفا شەربىتى ئىچكۇزۇلىدۇ. كېسەل دەسلەپ زۇكام بولغاندا مۇنچىغا كىرىپ تەرلەنسە پايدا قىلىدۇ.

سەككىزىنچى باپ. كوز كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

كېسەلنىڭ كوزى ۋە يۈزى قىزىل، تومۇرى چىڭ ۋە كوپۈپ كەتكەن، چېكىلىرى ئۇرۇپ تۇرغان بولسا، بۇنى داۋالاش ئۈچۈن قىپال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئېلىشقا بولمىسا، غولىغا شەخەك قويۇلىدۇ، سېرىق ھېلىلىنى قاينىتىپ، مىۋە سۈيىگە خىيارى شەنبەر، ئاق قەن سېلىپ ئىچكۈزۈپ، ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ. قار، مۇز، گۇلاپلار لاتىغا ئوراپ، كوزىگە تېڭىلىدۇ. تامىقىغا ماش، نوخۇت يارمىسىغا بادام يېغى قويۇپ بېرىلىدۇ. ئۈزۈم غورىسى، ئاچچىق ئانار سۈيىگە نان چىلاپ يىگۈزۈلىدۇ، ئەگەر كوز ۋە يۈزدە قىزىللىق بولمىسا، كېچىدە قاپاق جىيەكلىرى بىر بىرىگە چاپلىشىپ قالسا، ھەببى شەبيار، ئايارەج پەيقىرا يىگۈزۈلىدۇ ياكى ھەر كۈنى مونچىغا چۈشۈپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ.

ھەببى شەبيارنىڭ تەركىۋى: سەبرى سۇقۇتىرى 3 مىسقال، قىزىلگۇل، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، توربۇتنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، پىشۇرۇلغان مەھمۇدە يېرىم مىسقال. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، 1 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ.

توققۇزىنچى باب. كوزقۇۋۇتىنىڭ ناچار- لىشىشى، ياشاڭغۇراشلار ۋە ئۇلارنى داۋالاش

كوز قۇۋۇتى ناچارلاشقان كىشىلەرنىڭ تامىقىغا ئوڭاي سىڭىشلىك تاماق بېرىلىدۇ، مىڭىسى مۇۋاپىق خۇشبۇي نەرسىلەر بىلەن كۈچەيتىلىدۇ، مىڭىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىتىرىفىل سەغىر يىگۈزۈلىدۇ، كېسەل يەنە كونا شاراپ ئىچىپ بېرىشى، روزا تۇتماسلىغى، جىنسى ئالاقە قىلماسلىغى كېرەك.

كوزى ياشاڭغۇرسا ئوڭاي سىڭىشلىك تاماقلار بې- رىلىدۇ. ھېلىلە كابىلى ۋە تۇتىيا يۇمشاق ئېزىپ، كوزگە سۈرمە قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئونىنچى باب. قۇلاق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

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

ئاغرىيدۇ. بېشى ۋە پېشانىسى ئېغىر بولىدۇ، تارتىشىپ ئاغرىيدۇ (خۇسۇسەن دۈم ياتقاندا). ئەگەر ئىششىق قۇلاقنىڭ ئىچىدە كوزگە كورۇنىدىغان يەردە بولسا، بىر قەدەر ياخشى؛ كوزگە كورۇنمەيدىغان يەردە بولسا ۋە قاتتىق ئاغرىسا، بىر ئاز خەتەرلىك. چۈنكى قۇلاق ئىچى مېڭىگە يېقىن. گايىدا 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 ھېلىلە، خىيارى شەنبەر، ئاق قەن ۋە تەرەنجىبىنگە ئوخشاش دورىلار قوشۇپ يېگۈزۈپ، ئىچى يۇمشىتىلىدۇ. قۇلاققا بادام يېغى گۈلاپ ۋە سىركە قوشۇپ تېمىتىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيى ماش ۋە نوخۇت يارمىسىغا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر قۇلاق ئاغرىقى يەل تۇرۇپ قالغان ۋە توسۇلۇپ قېلىشتىن كېلىپ چىققان بولسا، كېسەل كىشىگە سۇ شاقىرىغاندەك ئاۋاز ۋە چىۋىن ئاۋازىدەك ئىنچىكە ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. بۇنداق كېسەل ھەببى شەبيار ئىستىمال قىلسا بولىدۇ. شۇنداقلا كېسەل قەي دورىسى بىلەن قەي قىلىشى، ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئېغىزنى غەر-غەرە قىلىشى، قۇلىقىغا مەرزەنجۇش، نەركەس، بابۇنە، سېرىق چېچەكلەرنى قاينىتىپ كۇنجۇت يېغى بىلەن تېمىتىپ بېرىشى لازىم، شورپىغا زىرە، دارچىن، يۇمغاقسۈت، رۇم بېدىيان قوشۇپ ئىچىپ بېرىشى كېرەك.

ئون بىرىنچى باپ. بۇرۇن كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇرۇن كېسەللىكى قاندىن بولغان بولسا، كېسەلگە قاينىتىلغان ھول مىۋە، سېرىق ھېلىلە، غارىتقۇن، خىيارى شەنبەر، قەن ياكى تەرەنجىبىن، شىرخىشت بېرىپ، ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ. تامىقىغا پوستى ئاقلانغان ماش، نوخۇت يارمىسى بېرىلىدۇ. بۇرۇن كېسەللىكىدە قاننىڭ ئەمەس، بەلغەمنىڭ ئالامەتلىرى بولسا، ھەببى ئايارەج ئىستىمال قىلدۇرۇلۇپ، كېسەلنىڭ ئىچى بوشىتىلىدۇ. سىركە ۋە قىزىل قىچا بىلەن ئېغىزى غەر-غەرە قىلدۇرۇلىدۇ. خۇشبۇي ھاراقا ئىپار چېلاپ، بۇرنىغا قويۇپ مىشقارتىلىدۇ. تامىقىغا سىركە ۋە قەن سېلىنغان زىرۇباج بېرىلىدۇ، ئەمما بۇرۇن قانىسا (كىزىك كۈنلىرىمۇ قانايدۇ) توختىتىماسلىق لازىم. تولا قاناپ كەتكەن تەقدىردىلا توختىتىلسا بولىدۇ.

بۇرۇن قانىغاندا (بۇرۇننىڭ ئىچىدىكى شەبەكە دىگەن تومۇر ئېچىلغاندا، باش ئاغرىغىدىن كېيىن ياكى يىقىلغاندا بۇرۇن قانايدۇ) شۇ كىشىگە ئۈزۈم غورىسىنىڭ شەرۋىتى، رىباس شەرۋىتى گۈلاپ قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ئاق سەندەل گۈلاپقا سۈرۈپ، قاز ياكى مۈز بىلەن سوۋۇغاق قىلىپ، جىگەرنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ، بېشىغا (چېكىسىگە) تېگىلىدۇ (بۇ قاننى سوۋۇتىدۇ) ھەمدە پاقا

يوپۇرمىقىنىڭ سۇيىگە كاپۇر ئېزىپ، بېشىغا چېپىلىدۇ، تامىقىغا نوخۇت يارمىسى بېرىلىدۇ.

بەزىنىڭ تەجرىبىمىزچە، بۇرۇندىن قان كېتىپ توختىمىسا، قان بۇرۇننىڭ قايسى تۆشۈگىدىن كەلگىنىنى بىلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇفۇفى سەنۇن دىگەن دورىدىن يېرىم سەر، سوقۇلغان زەمچىدىن يېرىم سەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، قاچىغا بىر توخۇمنىڭ ئېقىنى توكۇپ، پاختىدىن بۇرۇننىڭ تۆشۈگىگە پاتقىدەك پىلتە ياساپ قاچىدىكى توخۇم ئېقىغا چىلاپ، دورىغا يۇمۇلىتىپ، ھېلىقى بۇرۇن تۆشۈگىگە 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 تېڭىپ قويۇش لازىم.

ئون ئىككىنچى باپ. 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 قايناتقان ھېلىلە بىلەن خىيارى شەنبەر قوشۇپ يىگۈزۈپ، ئىچى يۇمشىتىلىدۇ. بەلغەمىيە ياكى سەۋداۋىيە-

دىن بولغان بولسا، ئايارەج پەيغىرا، ھەببى قوقىيا يىگۈ-
زۈلىدۇ. سىركىگە ھەنزەل، ئاقىرقەرھا سېلىپ قايىنتىپ
ياكى يالپۇز، سەئتەرنى سىركە بىلەن قايىنتىپ، ئىغىزى چاي-
قالدۇرۇلىدۇ. تامىغىغا ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ.

ئون ئۈچىنچى باپ. گال كېسەللىك-لىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

خىناق يەنى بادامچە بەز ياللۇغى كېسەللىگى دە-
مەۋىيە ۋە بەلغەمىيە دەپ ئىككىگە بولۇنىدۇ. دەمەۋىيە
بولسا، گال قاتتىق ئاغرىيدۇ، نەپەس بوغۇلۇپ، كۆچلۈك
قىزىتما پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق كېسەلنىڭ ئىككى قولىنىڭ
قىپال تومۇرىدىن ئاز-ئازدىن بىر نەچچە قېتىم قان
ئېلىنىدۇ. ئەگەر قان بىر يولى كوپ ئېلىنسا قۇۋۋىتى
ئاجىزلاپ كېتىدۇ (چۈنكى بۇ كېسەللىكتە گالدىن تاماق
ئاسانلىقچە ئۆتمەيدۇ). ئاندىن كېسەل ھول مىۋە، ئاق
لەيلى يوپۇرمىغى، خىيارى شەنبەر، تەرەنجىبىن، قارا شېكەر
بىلەن ھەمەل قىلىنىدۇ. چۈنكى ماددىنى بەدەننىڭ تۆۋە-
نىگە يەتكۈزۈش لازىم بولىدۇ. گال ئېچىلىپ، بىر نەرسە
يىگىدەك بولغاندا، كېسەلگە چىلان قايىنتىپ، خىيارى
شەنبەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەنجۈر قايىنتىپ، 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 تامىقىغا ئارپا سۈيىگە ئاقلانغان نو-خۇت، كوكنار ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلىدۇ، تاۋۇز سۈيى بېرىلىدۇ.

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

سۆلۈك قۇرۇتى گالغا چاپلىشىۋالغان بولسا، مۇنداق داۋالىنىدۇ: سۆلۈك كورۇنۇپ تۇرغان بولسا، جۈپتەك ياكى ئامبۇر بىلەن قىسىپ ئېلىنىدۇ. كورۇنمىسە، ئوتكۇر سىركە بىر يۇتۇم، بىر يۇتۇمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ، بۇنىڭدا سۆ-لۈك ئولۇپ توۋەن چۈشۈپ كېتىدۇ، ئاندىن قەي دورىسى بېرىلسە، قەي بىلەن چىقىپ كېتىدۇ. سۆلۈكنى قىسىپ ئېلىشتا سۆلۈك گەردىنىنىڭ توۋىدىن قىسىپ بىر سائەت تۇرغاندىن كېيىن گالدىن ئوزىنى ئاجرىتىدۇ. ئەنە شۇ ۋاقىتتا تارتىۋېلىنىدۇ.

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

ئالتىنچى ماقالا. كوكرەكتىن كىندىك توۋىنىغىچە بولغان ئەزالار كېسەل- لىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

بىرىنچى باپ. يوتەل ۋە ئۇنى داۋالاش

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

ھولدىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: كېسەل ئۇس- سىمايدۇ، بەلغەمدىن بولسا تولا ئۇسسايدۇ، بەلغەم كېلىغا چاپلىشىۋالىدۇ، ئۇخلىغاندا خىقىرايدۇ، بۇنداق يوتەل ھول مىزاجلىقلاردا، قېرى كىشىلەردە كوپرەك ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە بىنەپشە شەرۋىتى، قارىغاي مىۋىسىنىڭ يېغى ۋە پىستە يېغى ئىستىمال قىلدۇرۇ- لىدۇ، گۈلى ئەرمىنى، ئەرەپ يېلىمى، كەتىرانىڭ ھەر بىرى- دىن 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، پەرسىياۋشان، زۇفا، يالپۇز، ھاشا، دارچىنىنىڭ ھەر بىرىدىن 1 مىسقال 2 فۇڭدىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ

يەگۇزۇلسە، گېلىغا سۇسەن يېغى، نەركەس يېغى سۇركەپ بېرىلسە، تامىغىغا ئارپا سۇيى، بىنەپشە مۇراببباسى، ناۋات قوشۇپ بېرىلسە تېز ساقىيىپ كېتىدۇ.

قۇرۇقتىن بولغانلىقىنىڭ 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، خۇنشياۋشان، قەن، بادام يېغى قوشۇپ ياكى كوكنار شەرۋىتى، چىلان، سەرپىستان، بىنەپشە قاينىتىپ بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغىغا ئارپا سۇيىگە ئاق كوكنار ئۇرۇغى، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىنەپشە يېغى ۋە ئاق موم بىلەن كوكرىگى ياغلاپ بېرىلىدۇ.

ئىككىنچى باپ. زاتىلرىيە كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

زاتىلرىيە كېسەللىگى دەپ ئىسسىقتىن ئوپكىدە بولغان ئىششىققا ئېيتىلىدۇ.

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

ئېغىر سېزىلىدۇ، كوز جىيەكلىرىدە ئىششىق پەيدا بولىدۇ، تىل قۇرۇيدۇ، كالپۇك كوكىرىدۇ، كېسەل سوغاق هاۋانى خالايدۇ.

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

ئۈچىنچى باپ. سىل، زاتىلجەنبە كېسەللىك-لىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

سىل يەنى تۇبېركۇليۇز دەپ ئوپكىنىڭ جاراھەت-لىرىگە ئېيتىلىدۇ. زاتىلجەنبە يەنى كوكرەك پەردە ياللۇغى دەپ بېقىندىكى قوۋۇرغا مۇشەك گوشىنىڭ ۋە قوۋۇرغا بىلەن ئوپكە ئارىسىدىكى پەردىنىڭ ئىششىغانلىقىغا ئېيتىلىدۇ. سىل كوكرەك قىسمىدا بولسا، قىزىتما بولمايدۇ. بۇنى داۋالاشمۇ ئاسان، ئەمما ئوپكىدە بولسا، قىيىنراق. سىل خەتەرلىكرەك بولۇپ، ساقايتىشمۇ ئاسان ئەمەس. سىل

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

ئالامىتى: ئېغىزدىن يىرىڭلىق سېسىق بەلغەم كېلىدۇ، بەلغەمنى ئۇتقا سالسا كۆيگەن سۆڭەك ياكى كۆيگەن يۇڭدەك پۇرايدۇ، سۇغا سالسا چۆكىدۇ.

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 تامىقىغا چۈجە گوشىگە دېگىز قىسقۇچ پاقىسى سېلىپ بېرىلىدۇ. يوتەلنى پەسەيتىش ئۈچۈن كوكنار شەرۋىتى ۋە باشقا ھەب دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر سىل كېسەللىكىدە قىزىتما پەيدا بولسا سۈت بېرىلمەيدۇ. سۈت بېرىۋاتقان چاغلاردا ئىچى بوشاپ كەتسە، سۈتكە كەترا سېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا شۇ يىلى تەييارلانغان گۈلقەن نانىنىڭ ئورنىدا دىگۇدەك كوپ يىگۈزۈلىدۇ. بۇ كېسەلنى دىققەت بىلەن داۋالاتسا ساقىيىشى مۇمكىن.

زاتىلجەنبە كېسەللىكىدە بىقىن پەردىلىرى ئىششىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتىنى ھوكۇمالار مۇنداق شەرھىلىگەن:

زاتىلجەنبەنىڭ ئالامىتى بەش،
بىلىۋال، بۇلار تووۋەندىكىدەك:
يوتەل، تەپ،① سانجىق، قىيىنلىپ نەپەس،
سالىدۇ تومۇر ھەرە چىشىدەك،

① تەپ—ئۇزۇن ۋاقىتلىق قىزىتما

داۋالاش ئۇسۇلى: سانجىق بېقىندىن يۇقۇرى ياكى تۆۋەنرەك جايدا—قوۋۇرغىنىڭ ئۇچى تەرىپىدە بولسا، كېسەلگە پېشقان ئەينۇلا، چىلان ۋە بىنەپشە سۈيى بېرىپ، ئىچى بوشىتىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغى ئۈچۈن ئارپا ئېشىغا بىنەپشە مۇراببابسى ۋە كوكنار ئۇرۇغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىنەپشە مۇراببابسى تېپىلمىسا، بىنەپشە شەرۋىتى بېرىلسىمۇ بولىدۇ، شۇنىڭدەك كېسەلگە سەرپىستان، خۇبىبازى ئۇرۇغى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ئازغىنە چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قوشۇپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

تونىنچى باپ. رەبۇە كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

رەبۇە دەپ يول يۈرگەن ۋە ھەركەت قىلغان ۋاقتىدا بولىدىغان نەپەس ئېلىشنىڭ قىيىنلىشىشىغا ئېيتىلىدۇ. بۇ ئۆپكىنىڭ شاخچىلىرىدىكى چاپلىشاڭغۇ رۇتۇبەتلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: مەيدە گىژىلدايدۇ، يوتەلگەندە بەلغەم چىقىدۇ.

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

پاكى ئىسكەنجىبىن ھەسەلى بىلەن بېرىلسىمۇ بولىدۇ. بۇ ئۆپكىنىڭ شاخچىلىرىدىكى قاتتىق بەلغەمنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق. كېسەلگە يەنە قىزىل قىچا، ھەسەل، تۇرۇپ، ئىسكەنجىبىن ھەسەلى بېرىپ، قەي قىلدۇ-رۇلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىغى ئۈچۈن ئارپا ئېشىغا ئاق قەن پاكى ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ. سۇندۇرۇسنى كويدۇرۇپ، كېسەلنىڭ گېلى ئىسلانسىمۇ بولىدۇ.

بەشىنچى باپ. خاپىقانى قەلب كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

خاپىقانى قەلب يەنى يۈرەك سېلىش ھارارەتتىن، قاننىڭ تولىلىغىدىن بولسا ئوڭ تەرەپتىكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەلگە قۇرسى كاپۇرغا ئۇتروج (پورتىخال) مۇرابباسى قوشۇپ يىگۈزۈلىدۇ. ھارارەت پە-سەيگەندىن كېيىن ھىلىلە مۇراببىسىغا ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىغىغا چۈجە گۆشى ۋوسرۇم سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ، يەنە زىرۇباج (بىر قىسىم دارىچىن ۋە يۇمغاقسۈت بىلەن قىلىنغان تاماق) بېرىلىدۇ. خاپىقان سوغاقلىقتىن بولسا، كېسەلگە مەجۇنى مۇپەررىھھار (خو-شاللاندۇرغۇچى ئىسسىق مەجۇن) بادرەنجى بويا شەرۋىتى بىلەن بېرىلىدۇ، سۇسەن شارابى، رەيھان شارابى ۋە گازۋان شەرۋەتلىرىگە تىپار، ئەنبەر، سۇنبۇل، سۇئدى ھىندى،

دارچىن، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، مەرزەنجۇش، شاھ سۈپرەم، بادرەنجى بۇيىلار سېلىپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقى ئۈچۈن چۈجە گۆشىگە زىرۇباج قوشۇپ بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ مەيدىسىنىڭ ئاغرىدا زەئىپلىك بولسا، قۇرسى ئەپسەنتىن، ئەپسەنتىن شارابى بېرىلىدۇ. خاپىقان بىر كېسەلنىڭ ئارقىسىدىن، كۈچلۈك ئىستىفراغتىن كېيىن، تولا جىنسى ئالاقە قىلغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، كېسەلگە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار، مەسلەن، بۇغداي نېنى رەيھان شارابىغا چىلاپ بېرىلىدۇ. يەنە چۈجە، توخۇ گۆشلىرىگە ئوخشاش نەرسىلەر بېرىلىدۇ.

مەجۇنى مۇپەررىھھارنىڭ تەركىۋى: گازۋان، 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 مەرۋايىتنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، زەپەر 1 مىسقال 2 فۇڭ، بىخ مارجان، كۆيدۈرۈلگەن كەھرىۋا، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۈت، زەرنەپ، قەلەمپۇر، دارچىنىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، كاۋاۋىچىن، 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 ئۈزۈم، قەنىنىڭ ھەر بىرى 9 سەردىن. ئاۋال ھېلىلە ھەسلى بىلەن قەن بىللە قاينىتىپ، قۇرۇق ئۈزۈم سوقۇپ، قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ، ئاندىن دورىلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ دورا 1 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا خاپىقان ۋە يۈرەك ئاجىزلىقى كېسەللىكلىرىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

گازۋان شەرۋىتىنىڭ تەركىۋى: گازۋان 10 مىسقال، بادرەنجى بۇيا 5 مىسقال، قىزىلگۈل، سەندەل، سۈنبۈل تىپ، ئۈشنەنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن. بۇلار 18 سەر سۇ ۋە گۈلاپقا چىلاپ قاينىتىلىدۇ، ئاندىن 36 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىپ، كوپۈگى ئېلىۋېتىلىدۇ، ئاخىردا 1 مىسقال 2 فۇڭ زەپەر، 6 فۇڭ ئىپار، 6 فۇڭ كاپۇر قوشۇپ، گۈلاپ ۋە ئەرەقى بىدمىشك بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ دورا خاپىقانغا ياخشى پايدا قىلغانىنىڭ سىرتىدا، مېڭە ۋە يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، كۆڭلى ئاينىشنى يوقىتىدۇ.

قۇرسى ئەپسەنتىننىڭ تەركىۋى: ئەپسەنتىن، جۇۋنە، ئاچچىق بادام، چىگسەي ئۇرۇغى، ئاسارۇنلارنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن ھەب ياسىلىدۇ؛ ئۇ يالغۇز ياكى ئىسكەنجىبىن بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ دورا سوغاقتىن بولغان مەيدە ئاغرىقىغىمۇ، نەپكىمۇ پايدا قىلىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئالتىنچى باپ. قان تۈكۈرۈش كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەلنى داۋالاشتا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، كېسەلگە قۇرسى كەھرىۋا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. لىسانىل ھەمەل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، سېمىز ئوت ياكى گۈلى ئەرمەنى سىركىگە ۋە سۇغا ئېزىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كوكرەككە كۇندۇر، خۇن سياۋشان، ئاقاقىيا، بادام يېغى تېڭىلىدۇ. نوخۇت ۋە ئۈزۈم غورىسى سۈيى، سىماق سۈيى قوشۇپ يارما بېرىلىدۇ. بۇ نەرسىلەر قاننى قويۇقلاشتۇرىدۇ. گۈلى ئەرمەنى بىلەن تاباشىر تومۇرلارنىڭ ئاغزىنى توسايدۇ، ئۇ بولمىسا ھەببۇلئاس شەرۋىتى ئىچكۈزۈلسىمۇ پايدىلىق.

يەتتىنچى باپ. مەيدە ئاجىزلىقى كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

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

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

سەككىزىنچى باپ. غەيشى كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

كوڭۇل ئېلىشىش غەيشى كېسەللىگى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەل تاماق يېگەندىن كېيىن ياكى تاماق يېيىشتىن بۇرۇن پەيدا بولىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن پەيدا بولسا، تاماق ئازايتىلىدۇ، تاماقتىن بۇرۇن پەيدا بولسا، كېسەل تۇرۇپ سۈيى بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئانار مۇرابباسىغا يالپۇز قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەيدە سوغاق بولسا مەيىبە شارابى، ئىسسىق بولسا بىيە مۇراببىاسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

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

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

توققۇزىنچى باپ. مەغىس كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

دىقاق دىگەن ئۇچەيننىڭ ئىچىشىپ ئاغرىشى مەغىس كېسەللىگى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ هوللۇك ئىشىپ كېتىپ،ئۇنى بېسىشقا هارارەتنىڭ قۇۋۋىتى يەتمىگەنلىكتىن پەيدابولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يەل تۇغۇلۇپ، غولدۇرلاش يۈزبېرىدۇ.

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

ئونىنچى باپ. ھېق تۇتۇش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەل مەيدىدە ئوزۇقلۇق ماددىلار يىغىلىپ قېلىپ، ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى زەھەرلىك نەرسىلەر چىقىپ كېتەلمىگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ، بۇ بەزى چاغلاردا بىر نەرسە يېگەندىن 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، اتلىق بېيىنىڭ سۈيىنى ئىچىش لازىم. بۇنىڭدا پەسەيمىسە سىركەنجىبىننى ئىسسىق سۇ ۋە تۇرۇپ سۈيى بىلەن ئىچىپ قەي قىلىش لازىم. ئاندىن گۈلقەن، جاۋارش مەستىكى يېيىش، بىر نەچچە كۈن تاماقنى ئازراق ئىستىمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

ھېق مەيدىدە تاماق تەركىۋى تۇگىگەنلىكتىن يۈزبەرسە، ئىستىفراغدىن كېيىن ياكى ئوتكۈر ئىستىمدىن كېيىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن، بۇنداق ھېقدا قاتتىق قۇرۇقلۇقتىن مەيدىنىڭ ئاغزىدا تارتىشىش پەيدا بولىدۇ، مىزاجنىڭ ئىنبىساتقا بولغان ھەركىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بۇ يامان ئەھۋال. بۇنداق ھېققا بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بىر ئوتلام، بىر ئوتلامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ،

ئىستىفراغ ياكى ئۇتكۇر قىزىتمىدىن كېيىن پەيدا بولمىغان بولسا، ھەببى شەبيار، ئـاپارەج پـەيغىرا بېرىـلىدۇ يـاكى سىركەنجىبىن، گۇلقەن رۇم بېدىيان سۇيى بىلەن يېگۈزۈ- لىدۇ، مەستىكى بېرىلىدۇ، ئاسان سىڭمىدىغان تاماقلار، مە- سلەن، چۈجە ۋە قۇشقاچ شورپىلىرىغا يۇمغاقسۇت، مەستە- كى، قـارىمۇچ، دارچىن، زەپـەر سېلىپ بېرىلـىدۇ. ھېچ قۇرۇقلۇقتىن بولسا، ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ.

جاۋارىش مەستىكىنىڭ تەركىۋى: 3 مىسقال مەستە- كى سـوقۇلـۇپ، 9 سەر قەن، 3 سەر گۇلاپ بىلەن قى- يام قىلىپ، ياپىلاق تاشنىڭ ئۇستىگە تـوكۇپ پىشۇرۇلىدۇ ياكى قەن گۇلاپ بىلەن قىيام قىلىپ، ئاندىن مـەستىكى سېلىنىدۇ. جاۋارىش مەستىكى سوغاقتىن بولغان مـەيدە ۋە جىگەرگىمۇ پايدا قىلىدۇ، بەلغەمنى كـەتكۈزىدۇ، ئېغىزدىن سۇ كەلگەننى توختىتىدۇ.

ئون بىرىنچى باپ. ھـەيزە كېسەلـلىكى ۋە ئـۇنى داۋالاش

ھەيزە يەنى قۇسۇش بىلـەن بىللـە ئىچ سـۈرۈش كېسەللىكى ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ، يەنى تاماق مـەيدىدە بۇزۇلۇپ، كېسەلدە قـۇسـۇش، ئىچ ئۇتۇش، كوكۇل ئېلىشىش پەيدا قىلىدۇ. كېسەلنىڭ ئىككى چېكـىسى چوڭقۇرلىشىپ، بۇرنى قىسىلىدۇ، قولى، پۇتى مۇز-

لايدۇ. بۇنداق كېسەلگە تاماقنى تۆۋەنگە ھەيدەيدىغان نەرسىلەر، مەسىلەن، قايناقسۇ، جۇلاپ، قىيام، بادام يېغى، گۇل يېغىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۈزۈم غورىسى شەرۋىتى، رىباس شەرۋىتى، ئانار مۇرابباسى، بىيە مۇرابباسى بېرىلىدۇ. ھەببۇلئاس شەرۋىتى بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. كېسەلنىڭ تەرىتى سۇيۇق، رەڭمۇ-رەڭ بولسا، توختاپ-توختاپ كەلمەستىن داۋاملىق كەلسە، ئەگەر سۈرگە دورىسى ئىچىپ بەدىنى ئاجىزلىمىغان بولسا، سۈرگىنى توختاتماسلىق لازىم. چۈنكى سۈرگە بۇزۇق نەرسىلەرنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ، قوساقنى ھېچقانداق ئاغرىتماي سۈرىدۇ. ئىچ ئۆتۈش جىگەردىن بولسا، تەرەت قان ئارىلاش كېلىدۇ. شۇنداقتىمۇ سۈرگىنى توختىتىشقا بولمايدۇ. كېسەلگە ئارپا ئېشىغا ئوخشاش نەرسىلەر بېرىلىپ، مىزاجى تەڭشىلىدۇ. كېسەلنىڭ تەرىتى پارچە-پارچە كېلىپ، قوسىقىدا غولدۇرلاش ۋە يەل بولمىسا، ئۇسسىما سۈزمە، قېتىق، نان ياكى ئارپا تالقىنى بىيە سۈيى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ، پىشۇرۇپ ئاقلانغان نوخۇتقا سىركە، ئاچچىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. قوساقتا يەل ۋە غولدۇرلاش بولۇپ، ئۇسسىما، ئىسپوغول (قورۇپ)، مەستىكى (سوقۇپ)، ئانار ۋە بىيە سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئون ئىككىنچى باپ. تولغاق كېسەللىگى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەل بەلغەم رۇتۇبەتلىرىدىن بولۇپ، كۆپۈكلۈك ماكىئىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئاز-ئازدىن، ئارقا-ئارقىدىن كېلىپ تۇرىدۇ. دىققاق ئۈچەيدە قۇرۇق گەندە توختاپ قالسا، ھەقىقىي تولغاق دېيىلىدۇ. قان ئارىلاش بولمىسا، بۇ كېسەلگە 3 مىسقال 6 فۇڭ گۈلى ئەسلى يېغى قىزدىرىلغان ھەببى رىشات بىلەن بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا قۇرۇق ئۈزۈم، قىزىل قىچا، ياڭاق مېغىزى نان بىلەن بېرىلىدۇ. قان ئارىلاش كەلسە 3 مىسقال 6 فۇڭ گۈل يېغى، رەيھان ئۇرۇغى قىزىتىپ، قوشۇپ بېرىلىدۇ. تولغاق چاپلىشاڭغۇ رۇتۇبەتتىن پەيدا بولسا، سوغاق نەرسىلەر ئىستىمال قىلىنمايدۇ. كېسەلگە سۇفۇفى مەقلىسا بېرىلىدۇ، چىگىسەي ئۇرۇغى بىلەن جۇسەي ئۇرۇغى ئىسسىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ ياكى 3 مىسقال 6 فۇڭ ھەببى رىشات ئىسسىق سۇ بىلەن بېرىلسىمۇ بولىدۇ. لېكىن سۇفۇف بەرگەن پايدىلىغراق. شۇنىڭدەك كوكنار ئۇرۇغى بىلەن كوكنار شاكىلىنىڭ 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 فۇڭغىچە ئىسسىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

ئون ئۈچىنچى باپ. قۇلۇنجى كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

قۇلۇنجى يەنى ئۈچەي توسۇلۇش كېسەللىكى چاپلىشاڭغۇ بەلغەمدىن، قاتتىق يەلدىن ياكى گەندىنىڭ قۇرۇقلۇغىدىن، قۇرۇق تاماقلاردىن، قۇرۇتقۇچى ھارارەتتىن بولىدۇ. چاپلىشاڭغۇ بەلغەمدىن ۋە يەلدىن بولسا، ئايارەج پەيقىرا، ئىنەك پىتى يېغى بىلەن خىيارى شەنبەر چەللاپ، قارا شېكەر بىلەن بېرىلىدۇ. تاماققا قۇرۇق شورپا بېرىلىپ، نان بېرىلمەيدۇ؛ شورپىغا خوراز گوشى، نوخۇت، ئارپا سېلىپ بېرىلىدۇ. جاۋارىش كۇمۇنىمۇ بېرىلىدۇ؛ تېرىق ۋە تۇز ئىسسىتىپ ئىسسىق ئۇتكۇزۇلىدۇ. يەلنى كەسكۇچى ياغلار بىلەن قوساقنى ياغلاشقىمۇ بولىدۇ. لېكىن سوغاق سۇ زىيان قىلىدۇ. ئەگەر ئۈچەيدە تېزەك تۇرۇپ قۇلۇنجى پەيدا قىلسا، ئەنجۇر سۇيى خىيارى شەنبەر، قەن ۋە كۇنجۇت يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. بىنەپشە، بىيە لۇئابى، زاغۇن ئۇرۇغى، چىگىت مېغىزى قاينىتىپ، ھەمەل قىلىنىدۇ. تاماق ئۇچۇن ئاق شورپىغا نوخۇت سالسىمۇ بولىدۇ. ھەببى شىپامۇ قۇلۇنجغا پايدا قىلىدۇ.

ھەببى شىپانىڭ تەركىۋى: ئىت ياڭىغى ئۇرۇغىنىڭ ئۇنى 2 مىسقال، رەۋەندىچىنى 8 مىسقال، زەنجىۋىل، ئەرەپ يىلىمىنىڭ ھەربىرى 4 مىسقالدىن. بۇلار ھەب قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئون تونىنچى باپ. قوساقتا قۇرۇت پەيدا بولۇش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

قوساقتا قۇرۇت يىمەك - ئىچمەك تازىلىقىغا رىئايە قىلماسلىق، پىشمىغان كالا گوشى يىيىش، قاينىتىلمىغان ئىپ- لاس سۇلارنى ئىچىشتىن پەيدا بولىدۇ. قۇرۇت 3 خىل بولىدۇ. بىرى ئىلانغا ئوخشاش مەددە، بۇنىڭ بېشى قارا بولىدۇ. بۇ قۇرۇت دىقاق دىگەن ئۈچەيدە تۇرىدۇ؛ بىرى قاپاق ئۇرۇقىغا ئوخشاش بولۇپ، ئەئۋەر دىگەن ئۈچـەيدە بولىدۇ؛ بىرى ئۇششاق قۇرۇت (تۇتۇ قۇرۇتىمۇ دىيىلىدۇ) بولۇپ توغرا ئۈچەيدە تۇرىدۇ.

قوساقتا قۇرۇت بارلىقىنىڭ ئالامىتى: كېسەلنىڭ چىرايى سېرىق بولىدۇ. كېچىسى ئاغزىدىن شـولگەي قۇ- يۇلىدۇ، ئۇخـلاۋېتىپ چىشىنى كاراسلىتىدۇ. كۈندۈزى لەۋ- لىرى قۇرۇق بولىدۇ، قوسىقى ئاغرىيدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، قەي قىلىدۇ، بىارام بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەلگە ئايارەج پەيقىراغا ئەپ- سەنتىن، شەھمى ھەنزەل، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، بەرەڭگى كابىلى قوشۇپ ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ؛ ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ.

ئون بەشىنچى باپ. جىگەر كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

جىگەر كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان كىشىنىڭ يۈزى قىزىل، بەدىنى قانغا تولغان بولسا، ئۇنىڭ تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، كاسىنە سىقىپ، سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ، چۈنكى كاسىنە ئىسسىقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىگە پايدا قىلىپلا قالماستىن، سوغاقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىگىمۇ پايدا قىلىدۇ. ھول كاسىنە تېپىلمىسا، كاسىنە ئەرەقى ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بارىد بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاق سەندەل گۈلاپ ۋە كاپۇرغا سۈرۈپ، جىگەرنىڭ ئۈستىگە چېپىلىدۇ. بۇ كېسەلگە ئاۋال ئىسكەنجىبىن ئىچكۈزۈلۈپ، 2 سائەت ئوتكەندىن كېيىن ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ، ھەمدە كاسىنە ئۇرۇغى، تەرخەمەك، ئىت خەمگى سىقىپ شىرىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر يوتىلى بولمىسا، ئۈزۈم غورىسى سۈيى نان بىلەن بېرىلىدۇ، ئىسسىقلىق دورىلاردىن ساماساق، پىياز، جۇۋەي، قارىمۇچ، خولىنجانغا ئوخشاش نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ.

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

ئاچچىق بادام يېغى بىلەن بىرلىسە سۇددەلەرنى ئاچىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا ئاق قۇشقاچ ۋە قورۇقلۇقتىكى قۇشلارنىڭ گوشى، كەكلىك، تورۇلغۇ، دۇرراج، كەپتەرلەرنىڭ گوشلىرى بېرىلىدۇ.

ئىسكەنجەبىن بۇزۇرى بارىدنىڭ تەركىۋى: كاسنىە يىلتىزىنىڭ پوستى 8 مىسقال 4 فۇڭ، 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 مىقتاردا ئىچكۈزۈلىدۇ. قۇۋۇۋىتىگە قاراپ سىركە 6 سەردىن يېرىم جىڭغىچە سېلىنىدۇ. ئىسكەنجەبىن بۇزۇرى بارىد جەگەرنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈكنى يۈرگۈزىدۇ.

مەجۇنى ئەمرۇسىيانىڭ تەركىۋى: زىرە، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، ئۇدى بىلسان، سەلىخە، قەرەدمانا، ئۇقاھ، ئىزخىر، چىگسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، قۇستى شىرىن، قارىمۇچ، پىلپىلنىڭ ھەربىرى 6 فۇڭدىن، مۇرمەككى 3 مىسقال 6 فۇڭ، ھەببىلفار 2 دانە، ئىگىر، زەپەرنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىلان چوڭلۇغىدا يېيىلىدۇ. مەجۇنى ئەمرۇسىيا جىگەر ۋە تالىغا پايدا قىلىدۇ، سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، سۈيدۈكنى ھەي-

دەيدۇ، بورەك ۋە دۈۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ تازىلايدۇ، بولۇپمۇ ئىستىسقانىڭ دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدا بەكمۇ پايدىلىق.

مائىل ئۇسۇلىنىڭ تەركىۋى: چىڭسەي يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، ئىزخىر يىلتىزىنىڭ ھەربىرى يېرىم سەردىن، سۇنبۇل تىپ، مەستىكىنىڭ ھەربىرى 1 مىسقال 8 فۇڭدىن، ئۇدى بىلسان 1 مىسقال 2 فۇڭ، غاپەس، ئەپسەنتىن، قىزىلگۈل، شوكائى، ئوغرى تىكەن، بىخ كەبىر پوستىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، ئەنجۈر 10 دانە، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان ئۈزۈم 2 سەر 4 مىسقال. بۇلار 27 سەر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ھەر كۈنى 5 سەر مائىل ئۇسۇل، 1 مىسقال 2 فۇڭ ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ مائىل ئۇسۇل جىگەر بىلەن تالدىكى سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، ھول سوغاقتىن بولغان ئىستىسقاغا ۋە سوغاقتىن بولغان مەيدە ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

مائىل بۇزۇرىنىڭ تەركىۋى: جۇۋىنە، كاشىم، زىرە كىرمانى، سەئتەر، سىيادانىنىڭ ھەربىرى بىر چاڭگالدىن. بۇلار 27 سەر سۇدا 9 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن 24 مىسقالغا ئەتىگىنى - ئاخشىمى 3 مىسقال 6 فۇڭ ئىنەك پىتى يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مائىل بۇزۇرى مەيدە ۋە ئىچكى ئەزالاردىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ، قويۇق خىلىتلەرنى يۇمشىتىدۇ، يەنجى ۋە ئىستىسقائى تەبەلگە ئوخشاش كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئون ئالتىنچى باپ. ئىستىسقا كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەللىك جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، جىگەر سوۋۇغانلىقىدىن، مەيدە، بۆرەك، دوۋساق، تال ياكى سايىم دېگەن ئۈچەيدىكى بىر تۇتاش كېسەللىكلەردىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك 3 كە بۆلۈنىدۇ: 1) ئىستىسقائى تەبەلى. بۇنىڭدا قوساق ناغراسىمان كۆپۈپ قول بىلەن ئۇرسا ۋە چەكسە ناغرىغا ئوخشاش ئاۋاز چىقىدۇ؛ 2) ئىستىسقائى زىققى بولۇپ، بۇنىڭدا قوساق يەل بېرىلگەن تۇلۇمدەك ئىششىيدۇ. ئۇيان-بۇيان ئۆرۈلسە ئىچىدىكى زەرداپتىن تۇلۇمدىكى سۇ چايقالغاندەك ئاۋاز چىقىدۇ. سۇ چاۋا بىلەن ئۈچەي بېغىشلىرى ئارىسىدا ياكى ئۈچەي بېغىشلىرى بىلەن ئۈچەي ئارىسىدا تۇرىدۇ. بۇنىڭدا قوساق ئېغىر بولۇپ، تېرىسى نېپىزلىشىپ قالىدۇ؛ 3) ئىستىسقائى لەھمى يەنى بەدەن گۆشلىرىدىكى سۇلۇق ئىششىق بولۇپ، بۇنداق ئىششىق يۇمشاق بولىدۇ. ئىششىقنى بارماق بىلەن باسسا، باسقان جاي ئۇزۇنغىچە چوڭقۇر تۇرىدۇ، پات ئۆرلەپ چىقمايدۇ. ئىستىسقائى زىققىنىڭ ئىششىقلىرىدا قول بىلەن باسقان جاي دەرھال تۈزلىنىپ كېتىدۇ.

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

تىم قەي قىلدۇرۇش لازىم. كېسەل ئاچلىق ۋە ئۇسسۇز-
لۇققا چىداشلىق بېرىشى، ھوللۇك نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش-
تىن ساقلىنىشى كېرەك. كېسەلگە سۈيدۈكنى ھەيدەيدىغان
ۋە سۈددەلەرنى ئاچىدىغان نەرسىلەرنى ئىچكۈزۈش لازىم.

ئىستىسقائى لەھمىنى داۋالاشتا، كېسەللىك توختاپ بول-
غاندىن كېيىن، كېسەلگە سېرىق ھېلىلە، غارىقۇن، خىيارى شەنبەر،
شاتەررە سۈيى، ياۋا كاسىنە سۈيى بېرىپ، ئىچىنى بىر
نەچچە قېتىم سۈرگۈزۈش كېرەك. كېسەل ئۇزۇندا ھەزىم
بولىدىغان تاماقلارنى، مەسىلەن، بېلىق گوشى، ئۈگرە ئاش،
فالۇزەجلەرنى ئىستىمال قىلماسلىقى لازىم.

ئون يەتتىنچى باپ. تال كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

تال كېسەللىكىنى داۋالاشتا، كېسەلنىڭ چىرىيى قا-
رامتۇل ۋە سۈيدۈكى رەڭلىك بولسا، چەپ قولىدىكى سەي-
لىم تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، كېسەلگە جۇلنار ۋە ھول
كاسىنەنىڭ سۈيى ئىسكەنجىبىن بۇزۇرى بارىد بىلەن ئىچ-
كۈزۈلىدۇ، قاينىتىلغان ھول مىۋە، خىيارى شەنبەر، سېرىق
ھېلىلە، كاسىنە ئۇرۇغى، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى قاينىتىپ
بېرىلىدۇ، ئاندىن يۇمشاق قۇرسى تاباشىر ئىسكەنجىبىن
بىلەن بېرىلسىمۇ بولىدۇ، تامىغىغا چۈجە ۋە توخۇ گوشى
بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى كۆكۈش بولۇپ، مەيدىسى سۇس،

ھەزىم قىلىشى ناچار بولسا، ئايارەج پەيغەمرا، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار، سۈيدۈكنى ھەيدىغۇچى دورىلار، مائىل ئۇسۇل، مائىل بۇزۇۋرى، كونا ئانار شەرۋىتى بېرىلىدۇ، بىخ كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، سوزاپ ۋە ئەنجۈر سوقۇپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ تالىغا تېڭىلىدۇ ياكى تۇز، تېرىق، كېپەك سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ، چەپ تەرەپكە تېڭىلىدۇ، ئۇسۇلىم (ئوتتۇرا قول يېنىدىكى بارماق بىلەن چىمچىلاق قولنىڭ ئارىلىقىدىكى تومۇر)دىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئالغاندا قولنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇش كېرەك. چۈنكى بۇ ئىنچىكە تومۇر بولۇپ، ئۇنىڭدىن چىقىدىغان قان قويۇق كېلىدۇ.

قايناتىلغان ھول مېۋىنىڭ تەركىۋى: سانايى مەككە 8 مىسقال 4 فۇك، بىنەپشە، ئىت ئۈزۈمى، نىلۇپەرنىڭ ھەربىرى 3 مىسقالدىن، سوقا چىلان، سەرپىستان، قارا ئۆرۈكنىڭ ھەربىرى 20 دانىدىن، تەرەنجىبىن 2 سەر. بۇلار قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئون سەككىزىنچى باپ. سېرىق كېسەل ۋە ئۇنى داۋالاش

جىگەر، ئوت خالتا كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەۋىدىن كېسەلنىڭ كوز ئېقىنىڭ ۋە تېرىسىنىڭ سارغىيىپ قېلىشى

سېرىق كېسەل يەنى يەرقان دەپ ئاتىلىدۇ. قىزىتمىسى بول-
سا، كېسەلگە كاسىنە سۈيى ۋە كاسىنە ئەرەقىنى ئازراق
بېدىيان قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئاندىن سېرىق ھېلىلە، ۋاسالغۇ،
خىيارى شەنبەر، قەن، غارىقۇنلارنىڭ قايناتمىسى بېرىلىدۇ.
كالا سۈتى قېتىقىغا تاباشىر قوشۇپ بېرىلىدۇ، يەنە يۇمشاق
قۇرسى تاباشىرمۇ بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا توخۇ گوشىگە
سىركە ۋە پالەك سېلىپ بېرىلىدۇ، چۈجە، توخۇ گوشىگە
ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، ماش يار-
مىسى قوشۇپ ياكى بېلىق گوشىگە سىركە قوشۇپ بېرى-
لىدۇ. ئەگەر سېرىق كېسەلدە ھارارەت بولمىسا، ھەر كۈنى
كېچىسى ھەببى غاپەس بېرىلىدۇ. كېسەل مونچىدا ئابزەمگە
ئېلىنىدۇ. كېسەل كوزىدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىش ئۈچۈن
ھەمىشە سىركە پۇراپ بېرىشى كېرەك.

ھەببى غاپەسنىڭ تەركىۋى: غاپەس، سەبرى سۇ-
قۇتىرى، سېرىق ھېلىلە پوستىنىڭ ھەربىرى باراۋەر مىق-
تاردا سوقۇپ، چىگسەي سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، 1 مىس-
قالدىن 2 مىسقالغىچە بېرىلىدۇ. ھەببى غاپەس سېرىق كې-
سەلدىن باشقا، كونا تەپ ۋە جىگەر ئىششىقىنىمۇ پايدا
قىلىدۇ.

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

بىرىنچى باپ. بۆرەك كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەللىك بۆرەك ئىششىغانلىقتىن، بۆرەكنىڭ زەئىپلىگىدىن، بۆرەكتە جاراھەت بولۇپ، يىرىڭلىغانلىغىدىن ياكى بۆرەك ئۆرۈقلىغانلىغىدىن ۋە يەلدىن بولىدۇ.

بۆرەك كېسەللىگى ئىسسىقتىن بولغان بولسا، كېسەلنىڭ سۈيدۈگى قىزىل كېلىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۈچۈن كېسەللىك ئوڭ تەرەپتە بولسا، ئوڭ تەرەپتىكى، سول تەرەپتە بولسا، سول تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەلگە ئىسكەنجىبىن ئىسپوغول، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەكلەرنىڭ مېغىزلىرى، چىلگە ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى بىلەن بېرىلىدۇ، سىمىز ئوت ئۇرۇغى، تاۋۇز ئۇرۇغى شىرىسى، بېيە ئۇرۇغى لۇئابى، تاۋۇز سۈيى، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيى بېرىلىدۇ. بۇ دورىلار دىگەندەك ئۈنۈم بەرمىسە، ھول مېۋە سۈيى، خىيارى شەنبەرگە ئاق قەن بىلەن تەرەنجىبىن قوشۇپ بېرىپ، كېسەلنىڭ ئىچى بوشىتىلىدۇ.

ئاندىن كېيىن ئانار شەرۋىتى بىلەن زىرىق شەرۋىتى بې-
رىلىدۇ، سۇيىدۇك قان ئارىلاش كەلسە، كېسەلگە گىلى-
ئەرمىنى، سېمىز ئوت سۈيى، خۇن سىياۋشان، كۇندۇر، كوك-
نار، سېمىز ئوت ئۇرۇغى ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەمدە قۇرسى
كەھرىۋا بېرىلىدۇ.

سۇيىدۇك قوم ئارىلاش كەلسە، بورەكتە تاش بار-
لىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنداق كېسەلگە ماددىنى سۈرۈپ چى-
قىرىۋەتكەندىن كېيىن تاۋۇز ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان ئىچ-
كۈزۈپ، تامىقىغا ماش ۋە نوخۇت يارمىسى بېرىلىدۇ، بورەك
كېسەللىكى سىلسىلبەۋل يەنى سۇيىدۇك تامچىلاپ كېلىش
بىلەن بىللە بولسا، ئارپا تالقىنى سوغاق سۇ بىلەن ئىچكۈ-
زۈلىدۇ. يېڭى بېلىق گوشى ۋە نوخۇت سۈيى بېرىلىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا قاندىن بولغان ئىچ سۈرۈش، بو-
ۋاسىردىن تولا قان كېتىش، قان سىيىشكە ئوخشاش كېسەل-
لىكلەرگىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

بورەكنىڭ ئورۇقلىشى ۋە ئۇنى داۋالاش

بورەك ئورۇقلىسا سۇيىدۇك ئاق ۋە تولا كېلىدۇ،
بەدەن ئورۇقلايدۇ، ئىشتەي تۇتۇلىدۇ، جىنسى ئالاقە ئازى-

يىدۇ، ئىنچىكە بەل بوشراق، باشنىڭ ئارقا دوقمىسى ئاز-
راق ئاغرىيدۇ. بۇنداق كېسەلگە بادام مېغىزى، پىستە مې-
غىزى، ئۆرمان ياڭىغى مېغىزى ۋە نارجىل سوقۇپ، قەن
بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ ھەمدە تەرەنجىبىن دورىسى بې-
رىلىدۇ، يەنى تەرەنجىبىننى ئەخلەت، قۇملاردىن تازىلاپ
پاكىزلىغاندىن كېيىن، 3 مىسقال تەرەنجىبىن 9 سەر سۈت
بىلەن قاينىتىپ، ھەر كۈنى ئىچكۈزۈلىدۇ. كېسەلگە يەنە
باھنى قوزغايدىغان دورىلاردىن مەجۇنى لۇبۇبلەرگە ئوخ-
شاش دورىلار: تامىغى ئۈچۈن پاقالچەك، چالا پىشقان
تۇخۇم سېرىغىغا ئوخشاش نەرسىلەر بېرىلىدۇ.

بورەككە يەل تۇرۇپ قېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەللىك بورەك ئەتراپىدا يەل پەيدا بولغان-
لىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بورەككە يەل تۇرۇپ قالسا، بورەك
ئەتراپىدا يېنىك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. قوساق ئاچ ۋاقتى-
دا ئانچە ئاغرىمايدۇ. بۇنداق كېسەلگە زىرە، سېرىق چې-
چەك، سوزاپ ئۇرۇغى، بابۇنەلەر سوقۇپ، خېمىر قىلىپ
تېڭىلىدۇ، يەل ھەيدەيدىغان نەرسىلەر ئىستىمال قىلدۇرۇ-
لىدۇ. بۇزۇرى شەرۋىتى بېرىلىدۇ.

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

پوستى، غاپەس گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سۇنبۇل تىپ، بىنەپشە، گازۋاننىڭ ھەربىرى 3 مىسقالدىن، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان ئۈزۈم 24 مىسقال. بۇ دورىلار 45 سەر سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلىنىپ، ئاندىن 18 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىلىپ، 9 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىنىدۇ، 7 مىسقالدىن يېيىلىدۇ.

ئىككىنچى باپ. دوۋساق كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

دوۋساقتا تاش پەيدا بولسا، كېسەلگە جوۋىنە، چىگ ـ ەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، تاۋۇز ئۇرۇغى قەن سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. شاگدۇزا، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، پىرسىياۋ ـ شان، ئوغرى تىكەن قاينىتىپ بېرىلىدۇ، يېرىم مىسقال ھەجەرۇليەھود تېشى ئىسسىق سۇ بىلەن سۈرۈپ ئىچكۈ ـ زۈلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا نوخۇت سۈيى سېرىق چېچەك، زىرە ۋە ياڭاق يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. كېسەل تاماقنى ئاز يېيىشى، لېكىن بەلغەمنى زىيادە قىلىدىغان تاماقلارنى يېمەس ـ لىكى كېرەك. كېسەلدە سۈيدۈك ئازايسا ھارارەت بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنداق كېسەلنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، كېسەلگە سوغاقلىق دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ھول مىۋە قايناتمىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر ھارارەتتىن بولمىغان بولسا، كېسەلگە سەنجارنىيا ئىترىفىل سەغىر بىلەن يېگۈزۈلىدۇ،

چاي دورىسى سېلىنغان شاراپ ئىچكۈزۈلىدۇ؛ قىشتا مە-
جۇنى بېرىلىدۇ، مەجۇنى جاۋارىش پەنجنۇش، تامىغىغا ياڭاق
مېغىزى قوشۇپ نان بېرىلىدۇ.

ئۈچىنچى باپ. سوڭ كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

بۇ ئاغرىق لوقۇلداپ ئاغرىش بىلەن ئۆتىدۇ. 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، مەرھەمى ئىسپىداج چېپىلىدۇ.

مەرھەمى 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 دىسەك، ئازراق كاپۇر ئېزىپ قوشۇلىدۇ.

بوۋاسىر دەپ قاننىڭ بۇزۇلۇشى، قەۋزىيەت پەيدا بولۇش، كوپ ئولتۇرۇپ ئىشلەش، كوپ ھەركەت قىلماس-لىقتىن، ئېغىر بوي ۋاقىتلىرىدا ۋە سەۋدا، يەللىك تاماقلار-دىن كوتەن ئۈچەيدە پەيدا بولىدىغان مودۇرلەرگە

ئېيتىلىدۇ. ئۇ سوڭ ئەتراپىدا ياكى ئۇنىڭ ئىچىدە بولۇپ، 7 خىلغا بولۇنىدۇ: 1)ھولىلۇك بىر نەرسە چىقمايىدۇ، ئۇ ئېسلەڭگۇ 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، توخۇتقا ئوخشايدۇ. ئۇ سۇلۇلى دېيىلىدۇ؛ 6) خورمىنىڭ ئۇرۇغىغا ئوخشايدۇ. ئۇ تەمرى دېيىلىدۇ؛ 7) ئۇزۇنچاق ۋە يۇمشاق ئۇجمىگە ئوخشايدۇ. ئۇ تۇتى دېيىلىدۇ. يۇقۇردىكىلەرنىڭ بەزىسى ئومىيا بولۇپ، قان چىقمايدۇ. بەزىسى ەمى بولۇپ، قان چىقىپ تۇرىدۇ. سوڭنىڭ ئىچى تەرىپىدە ولغىنىنى داۋالاش بىر ئاز قىيىنراق.

بوۋاسىرنىڭ يامانراقى نەخلى، ئۇنىڭدىن قالسا تىنى. ئۇ بەزى ۋاقىتلاردا قاتتىق ئاغرىپ، سۇيىدۇكنى توسۇپ قويىدۇ. بوۋاسىر قان سەپراۋىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، قاندىن بولغان بولسا، سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. بۇنداق كېسەلدە ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرى بولسا، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى ئانار گۇل 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 يېگۈ- زۈلىدۇ.

ئىترىفىل 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.

ئىترىفىل 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 ھېرد ھەسسە قەن قوشۇپ، 3 مىسقالدىن يېگۈزۈلىدۇ.

بوۋاسىرغا كالا گوشى، ئات گوشى، كىيىك گوشى، پىياز، چەيزە، سۇت، قىچا، بەسەي، كاللەك بەسەي، سۇر قىلىن- غان گۆش، سۇ هايۋانلىرىنىڭ گوشى ۋە يەل- يېمىش زىيان قىلىدۇ، ھېلىلە مۇرابباسى پايدا قىلىدۇ. بوۋاسىردىن قارا قان كەلسە توختاتماسلىق، سۇيۇق قان كېلىپ كېسەل ئاجىزلاپ كەتسە قاننى توختىتىشقا دورا قىلىش كېرەك.

توتىنچى باپ. مەنى يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

مەنى يۇرۇپ كېتىش يەنى مەنىنى تۇتالماسلىق ئۇرۇق بېزىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، كېسەلگە ئىتىرىقلىدىن مەجۇن ياساپ ياكى ھىڭ بىلەن بىلادۇر قاينىتىپ بېرىلىدۇ. ھىڭ بىلەن بىلادۇر مەنى كانالىرىنى قورۇتىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا ھەرىسە بېرىلىدۇ. مەنى يۇرۇپ كېتىش مەنىنىڭ سۇيۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئەپيۇن قوشۇلغان دورىلار بېرىلىدۇ.

بەشىنچى باپ. ئۇرۇق بېزى كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

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

ماش ۋە دادۇر سوقۇپ، خېمىر قىلىپ تېگىلىدۇ ياكى ئىش -
شىق تاغ تېكىسىنىڭ بورەك يېغى بىلەن ياغلانسىمۇ بولىدۇ.
كېسەلگە ئۈزۈم غورىسى سۈيىگە بادام يېغى قوشۇپ
ئىچكۈزۈلىدۇ.

قۇرسى بەرمىكىنىڭ تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە،
قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلەنىڭ ھەر بىرى
2 ھەسسىدىن، ئۇستۇخۇدۇس، بەسپايەج، سەلىخە، ئاسارۇن،
مەستىكىنىڭ ھەر بىرى 1 يېرىم ھەسسىدىن، قەن بارلىق
دورىلارنىڭ باراۋىرىدە. بۇلار سوقۇپ، قۇرس قىلىپ ئىس -
تىمال قىلىنىدۇ. قۇرسى بەرمىكى مەيدىنى بەلغەمدىن تازى -
لايدۇ، تۇتقاقلىق كېسەللىكىگىمۇ پايدا قىلىدۇ، چاچ - ساقال -
غا ئۈزۈندا ئاق كىرگۈزىدۇ.

قۇرسى بىنەپشىنىڭ تەركىۋى: بىنەپشە گۈلى 12
مىسقال، پىشۇرۇلغان سۇقمۇنىيا، مەھمۇدەنىڭ ھەر بىرى
1 مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتـ
مىسى، كەتىرا، بۇغداي كراخمالىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال
2 فۇڭدىن. بۇلار سوقۇپ، ئىسپوغۇل لۇئابىغا ئازغىنە قەن
سېلىپ، خېمىر قىلىپ، قۇرس قىلىنىدۇ. قۇرسى بىنەپشە
كوكرەك چىڭقىلىش، يوتەل، زاتىلجەنبىگە ئوخشاش كېسەل -
لىكلەرگە، سىل كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ، سەپرانى
ھەيدەيدۇ.

ئالتىنچى باپ. پەتەق كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

پەتەق يەنى پوداق كېسەللىكى دەپ سېرىق ئەت يېرتىلىپ ئۇچەي ياكى يەلىنىڭ ئۈرۈق بېزى خالتىسىغا چۈشۈپ قالغانلىقىغا ئېيتىلىدۇ. بەزى چاغدا خالتىغا تارا-مۇش، مىشەك گوشلەرمۇ تولۇپ قالىدۇ. سېرىق ئەتنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى يېنىك ھوللۇكتىن بولىدۇ. ئۇنىڭغا قاتتىق سەكرەش، قاتتىق تووۋلاش، كۈچلۈك ھەركەت قىلىش، ئېغىر بىر نەرسىنى كوتىرىشكە ئوخشاش نەرسىلەر سەۋەپ بولىدۇ. خالتىغا ئۇچەي چۈشكەن بولسا، كېسەل ئوكدا ياتقۇزۇپ ئۈزۈنغىچە ئۇۋۇلانسا جايىغا قايتىدۇ. قايتمىسا، داسنى ئىسسىق سۇ بىلەن توشقۇزۇپ، سۇنىڭ ئىچىدە ئولتۇرغۇزۇپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. بۇ كېسەلدە ئاغرىق كىشىنىڭ قوسىغى قۇلۇنجى بولغان كىشىنىڭ قوسىغىغا ئوخشاش ئاغرىيدۇ، غولدۇرلايدۇ. ئۈرۈق بېزى خالتىسىغا باشقا نەرسەلەر چۈشۈۋالغان بولسا غولدۇرلىمايدۇ. ئۈرۈق بېزى خالتىسىغا سۇ ياكى ھوللۇك چۈشكەن بولسا، قايتمايدۇ. باشقا قويۇق، قوپال جىسىملىق نەرسىلەر چۈشكەن بولسا، ئۈرۈق بېزى سەمرىيدۇ. ئۇ پەتەق لەھمى يەنى گوش چۈشكەن پوداق دېيىلىدۇ. بۇ كېسەلگە مەجۇنى سەنجارنىبا پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى سەنجارنىيانىڭ تەركىۋى: قۇندۇز قەرى، دارىچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، ئۇردان، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، بارزۇت، پوستى شىرىنىنىڭ ھەر بىرى 7 مىسقال 4 فۇڭدىن، زەپەر 6 فۇڭ، ھەسەل 3 ھەسسە. بۇلار مەجۇن قىلىپ، 6 ئايدىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ.

سەنجارنىيانىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى: قۇندۇز قەرى، دارىچىن، ئۇردان، ئاسارۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، ئەپيۇننىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، ئۈستىگە 2 سەر 2 يېرىم مىسقال مۇسەللەس، 3 فۇڭ زەپەر قوشۇلىدۇ. بۇ كېسەلگە يەنە مەجۇنى يالپۇز، مەجۇنى جاۋارىش كومۇنى يىگۈزۈلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

يەتتىنچى باپ. ھېيىز نورمال بولماسلىق، باھ ئاجىزلىقى كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

ھېيىز نورمال بولماسلىق يەنى ھېيىز كوپ كېلىش كېسەللىگە ئىستەمخىقۇن بىلەن سۇرگە بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا سىركە قويۇپ، زىرۇ باج بېرىلىدۇ. قۇرسى كەھرىۋا ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە مۇمسىك شىياپ

قويۇلىدۇ. كېسەللىك مىزاجىنىڭ ھوللۇقىدىن بولسا، ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ.

باھ يەنى جىنسى قابىلىيەتنىڭ ئاجىزلىقى ئىسسىقتىن بولسا، كېسەلگە دوغاپ ۋە سۇتكە قەن، تەرەنجىبىن سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، يېڭى بېلىق پىشۇرۇپ ئىسسىق ۋاقتىدىلا يىگۈزۈلىدۇ. سوغاقتىن بولسا، زەنجىۋىل مۇراببىاسى، 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، دارچىن، ئىپارنىڭ ھەر بىرى 3 فۇڭدىن. بۇ دورىلار يېرىدگرەك سوقۇلۇپ شاراپ بىلەن قاينىتىلىدۇ، ئىپار يۇمشاق سوقۇلۇپ، شاراپنى ئوتتىن ئالىدىغان ۋاقىتدا سېلىنىدۇ.

بۇ كېسەلگە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ، پىلپىل قوشۇپ ئىستىمال قىلدۇرۇلسىمۇ بولىدۇ، قۇشقاچ گوشى ئىستىمال قىلدۇرۇلسىمۇ بولىدۇ. لېكىن كونا شاراپنى ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىش، مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى يېيىش لازىم.

مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتىنىڭ تەركىۋى: سېمىز ئوت، قەلەمپۇر، دارچىن، سۇنبۇل تىپ، پەرەنجى مىشك، دۇرۇ نەجىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، زۇرەنباد، كاۋاۋدچىن، قاقىلىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، نارمىشك، ئۇدى ھىندى، ئۇشنە، سازەچ ھىندىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، زەپەر، مەستىكى، ئەنبىرى ئەشھەپنىڭ ھەربىرى

1 مىسقالدىن، ئىپار، قىزىل ياقۇتنىڭ ھەربىرى يېرىم مىسقالدىن، ئالتۇن ۋەرەق چارەك مىسقال، قىزىل ئۈزۈمنىڭ سۈيىگە چىلانغان ئامىلە 18 مىسقال. بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇپ، ھىلىلە مۇرابباسىنىڭ ھەسلى بىلەن ئىلىشتۇرۇپ، 1 مىسقالدىن 2 مىسقال 4 فۇڭغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

سەككىزىنچى باپ. بېغىش كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

بېغىش كېسەللىكلىرى نىقرىس، ئىرقۇننىسا ۋەجىئىل ماپاسىل، ھەدەبە دەپ 4 كە بولۇنىدۇ. نىقرىس دەپ پۇت ئالقىنى ئەتراپىدا، ھوشۇق ۋە بارماق بېغىشلىرىدا بولىدىغان كېسەللىككە، ئىرقۇننىسا دەپ يانپاش بېغىشلىرىدىن باشلاپ ئىككى پۇتنىڭ سىرتقى تەرىپىدىن تىز بىلەن ھوشۇقىچە چۈشىدىغان كېسەللىككە ۋەجىئىل ماپاسىل دەپ بوغۇملاردا، بوغۇمنىڭ چۆرىسىدىكى گۆشلەردە ۋە باغلاملاردا بولىدىغان ئىششىق كېسەللىكىگە، ھەدەبە دەپ دوك كېسەللىكىگە ئېيتىلىدۇ. بۇ كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەپ بىر: ئۇ بولسىمۇ زۇكامنىڭ نەزلىسى بولۇپ، نەزلە پۇتنىڭ بارماقلىرىغا چۈشسە نىقرىس، يانپاشنىڭ بوغۇملىرىغا چۈشسە ئىرقۇننىسا، بوغۇملارغا چۈشسە ۋەجىئىل ماپاسىل، دۈمبە ئومۇرتقىلىرىنىڭ بېغىشلىرىغا چۈشسە

ھەدەبە بولىدۇ. بۇ كېسەللىكلەر قىزىتما ياكى توڭۇپ مۇزلاش ئالامەتلىرى بىلەن ئۆتىدۇ. قىزىتما ئالامەتلىرى بولسا كېسەلنىڭ باسلىق تومۇردىن ياكى قىپال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەلگە ھېلىلە، سورىنجان، سانايى مەككە، شاتەررە، رەيھان قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئوڭاي سىڭىشلىك تاماقلار، نوخۇت يارمىسى بېرىلىدۇ، جىنسى ئالاقە مەنئى قىلىنىدۇ. توڭۇپ مۇزلاش ئالامەتلىرى بولسا، كېسەل ھەپتىدە 2 قېتىم قەي دورىسى يەنى تۇرۇپ، قىچا، زاغۇن سالغان تاماق، ئاندىن تۇرۇپ سۈيى، سېرىق چېچەك، ئىسكەنجەبىن ھەسلى بېرىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ، قەيدىن كېيىن ھەببى ئىستەمخىقۇن بېرىلىدۇ؛ ھەمەل دورىلىرى بىلەن ھەمەل قىلىنىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا نوخۇت سۈيى بادام يېغى بىلەن بېرىلىدۇ (ھەببى ئىستەمخىقۇندىن باشقا ئىچ سۈرۈشى كۈچلۈك بولغان دورىلار بېرىلسە يۇمشاق خىلىتلەر چىقىپ كېتىپ، قاتتىق خىلىتلەر قېتىپ قالىدۇ). كېسەلگە يەنە ھەببى سورىنجان، سۇفۇفى سورىنجان، سورىنجان قايناتمىسى بېرىلىدۇ. ھەببى سورىنجان ماپاسىل كېسەللىكىگە ناھايىتى تېز پايدا قىلىدۇ.

ھەببى سورىنجاننىڭ تەركىۋى: سەبرى سۇقۇتىرى، توربۇتنىڭ ھەر بىرى 9 مىسقال 6 فۇڭدىن، ھېلىلە پوستى، بوزىدان، سورىنجاننىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، رۇم بېدىيان، سۇقمۇنىيانىڭ ھەر بىرى 1 مىس-

قال 2 پۇڭدىن، دوتىل 1 مىسقال 8 پۇڭ. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، جۈسەي سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، بىر قېتىمدا 3 مىسقال 6 پۇڭغىچە يۇتقۇزۇلىدۇ.

ھەببى سورىنجاننىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى: قەن-تۆرىيون دەقىق 2 مىسقال، شەھمى ھەنزەل، غارىقۇن، ئۇرداز-نىڭ ھەر بىرى 2 يېرىم مىسقالدىن. بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، 2 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سورىنجان قايناتمىسىنىڭ تەركىۋى: سانايى مەك-كە 7 مىسقال، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە پوستىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، سورىنجان، ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپا بېدىيان يىلتىزى، چىگسەي ئۇرۇغى، شاكال بېدىيان، قەنتۆرىيون دەقىق (يۇمشىغى) نىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 پۇڭدىن، پەرسىياۋشان، گازۇان، بادرەنجى بۇ-يىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 پۇڭدىن. بۇ دورىلار قايناتىپ، سۈزۈپ، 1 سەر گۈلقەن، 2 سەر تەرەنجىبىن سېلىپ، ناشتىدىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

توققۇزىنچى باپ. داۋالى، دائىلپىل كې-سەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

داۋالى دەپ پۇتنىڭ پاقالچىقىدا سەۋداۋى قاننىڭ سەۋۋى بىلەن ئەگرىلەشكەن كۆك يوغان تومۇرلارنىڭ

پەيدا بولۇشىغا ئېيتىلىدۇ. بۇنداق كېسەلدە باشلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ئاندىن سەۋداۋى سۇرگە بېرىلىدۇ.

دائىلپىل دەپ ئادەم پۇتىنىڭ پىلىنىڭ پۇتىدەك يوغىناپ كېتىشىگە ئېيتىلىدۇ. بۇ كېسەل قويۇق سەۋدا ماددىسى پۇتقا توكۇلگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇ ئىككى كېسەل يۇك كوتەرگۇچىلەردە، كوپرەك ئورە تۇرۇپ ئىشلەيدىغانلاردا تولاراق يۇزبېرىدۇ. بۇنداق كېسەللەرگە بىر نەچچە قېتىم قەي قىلدۇرۇلۇپ، ئاندىن سورىنجان ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىغىغا نوخۇت يارمىسىغا چۇجە گوشى سېلىپ بېرىلىدۇ.

ئونىنچى باپ. دائىسسۇلەپ، دائىلھەييە كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

دائىسسۇلەپ دەپ بەدەندىكى تۇكلەرنىڭ توكۇلۇپ كېتىشىگە ئېيتىلىدۇ. تۇلكىلەردە تۇك چۇشۇپ كېتىش كوپرەك بولغىنى ئۇچۇن ئۇنىڭغا ئوخشىتىپ، بۇ كېسەل دائىسسۇلەپ (تۇلكە كېسەللىگى) دەپ ئاتالغان. دائىلھەييە دەپ بىر قەۋەت بەدەن تېرىسىنىڭ چۇشۇپ كېتىشىگە ئېيتىلىدۇ. ئىلانلارنىڭ قاسراق تاشلىشىغا ئوخشىتىپ، بۇ كېسەل دائىلھەييە (ئىلان كېسەللىگى) دەپ

ئاتالغان①.

بۇ ئىككى كېسەللىك ئادەملەردە پەيدا بولغاندا، چاچ-ساقاللىرى توكۇلۇپ، تېرىسى چۇشۇپ كېتىدۇ. دائىمسۇ لەپنى داۋالىسا ساقىيىدۇ. براق، دائىملەھىيەنىڭ ساقىيىشى قىيىنراق. بۇ كېسەللىكلەر كويگەن بەلغەم، سەپرانىڭ كوپ بولۇشى، سەۋدانىڭ كويۇشى ياكى بۇزۇلغان قويۇق قاندىن بولىدۇ. بۇ ئىككى كېسەللىك بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى شۇ جاي ئاق ۋە يۇمشاق كېلىدۇ. بۇنداق كېسەلگە ئاۋال بەلغەمنى پىشۇرىدىغان نەرسىلەر بېرىلىدۇ، بەلغەم پىشقاندىن كېيىن بەلغەمنى سۈرىدىغان نەرسىلەر، قەي دورىلىرى بېرىلىدۇ، ئاندىن بەدەن يىرىك ماتا بىلەن سۈرتۈلۈپ، سوقۇلغان سامساق سۈركىلىدۇ. سەپرادىن پەيدا بولغان بولسا، بەدەن ئۇرۇق ۋە سېرىق بولىدۇ. بۇ ئىلگىرى سەپرانى قوزغايدىغان نەرسىلەرنى كوپ ئىستىمال قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق كېسەلگە سوغاقلىق ۋە هوللۇك نەرسىلەر بېرىلىدۇ. سەپرانى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن سىركە قىزىتىپ، ئىسسىق ئوتكۇزۇلىدۇ. گۇگۇرت پوقى زەيتۇن يېغى بىلەن بەدەنگە چېپىلىدۇ. هەمدە ئورمان ياڭىغى پوستى بىلەن بىللە كويدۇرۇپ، كۇلىگە كونا

---

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

ئۈزۈم سىركىسى ئارىلاشتۇرۇپ چېچىلىدۇ. كويگەن سەۋدادىن پەيدا بولغان بولسا، شۇ ئەزا كوك، قۇرۇق بولىدۇ. بۇ سەۋدانى تۇغدۇرىدىغان نەرسىلەرنى كوپ يېگەنلىكتىن كې- لىپ چىقىدۇ. مىزاجمۇ سەۋدا مىزاجدا بولىدۇ. بۇنداق كېسەلگە سەۋدانىڭ مۇنزىجى، ئاندىن سەۋداۋى سۇرگە بېرىلىدۇ، ھوللۇك نەرسىلەر كوپرەك ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ. سەۋدانى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن مەزكۇر جايغا سامساق، پىياز، ئەنسەر سۇركىلىدۇ، شىر، ئېيىق، ناردىن ۋە سۇمە- بۇل رۇمىنىڭ ياغلىرىدا ياغلانسا ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ بەزىلىرى قاندىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ ئا- لامىتى: مەزكۇر ئورۇن قىزىل بولۇش بىلەن قان ئېشىپ كېتىش ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ، بۇنداق كېسەلگە قان ئې- لىش، شەخەك قويۇش، قاننى ئىسلاھ قىلىدىغان دورىلار- نى بېرىش، كېيىن مەزكۇر ئورۇننى پاتلىق ماتا بىلەن سۇرتۇپ، سامساق ۋە قىزىل قىچا چېپىش داۋالىرى قىلىنىدۇ. كې- سەلنىڭ تامىقىغا نوخۇت يارمىسىغا چۈجە گوشى سېلىپ بېرىلىدۇ.

سەككىزىنچى ماقالا. سىرتقى ئەزالاردى-كى كېسەللىكلەر، قىزىتمىلار ۋە ئۇلارنى داۋالاش

بىرىنچى باپ. ھول سۇئىبە ۋە ئۇنى داۋالاش

باشقا ۋە يۈزگە پەيدا بولىدىغان جاراھەت (چاقا) ھول سۇئىبە دەپ ئاتىلىدۇ، خەلق ئارىسىدا ياغچى ئاتام دېيىلىدۇ. ھول سۇئىبىدىن يىرىڭ چىقسا شىرىنچە دېيىلى-دۇ. ھول سۇئىبە ئۇرۇقتىن ھەم ھولدىن بولىدۇ. ھول سۇئىبە كىچىك باللاردا تولاراق پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭغا ھول ماددىنىڭ سىرتقى بەدەندە قويۇق بولۇپ قالغانلىقى سەۋەپ بولىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا قان ئېلىنىدۇ. بەدەن سې-رىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە ۋە ئەپتىمون بىلەن تازىلىنىپ، كېسەلنىڭ تامىغى، مىزاجى ئىسلاھ قىلىنىدۇ، تاتلىق نەر-سىلەر يېيىش ۋە گوش مەنئى قىلىنىدۇ (چۈنكى بۇلار قويۇق قان پەيدا قىلىدۇ)، تەمسىز تاماقلار يېگۈزۈلىدۇ، جاراھەتكە كۈنجۈت يېغى ئاق موم بىلەن قىروتى قىلىپ

چېچىلىدۇ، يەنە زەنجىۋىل، ئانار پوستى، مەدەستان، خېنە، گۈل يېغى، ئاق موم ۋە قەمبىللەر سىركە بىلەن مەرھەم قىلىپ چېچىلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغىغا بۇغداي نېنى، توخۇ گوشى ۋە بېلىقلارغا ئوخشاش يېنىك نەرسىلەر بېرىلىدۇ، ئەمما قۇرۇق سۇئىبىدە سەۋدانى چىقىرىۋېتىش، مىزاجىنى ھوللۇككە ئايلاندۇرۇش لازىم (بەزىلەر ھول سۇئىبە بىلەن قۇرۇق سۇئىبىنىڭ داۋاسى بىر دەيدۇ).

ئىككىنچى باپ. 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 پېسەنىڭ پەرقى مۇنداق: بەھەقنى تىلسا ياكى ئۇنىڭغا يىڭنە سانجىسا قان چىقىدۇ، ئۇۋۇلىسا قىزىرىدۇ، بەرەس بۇنداق بولمايدۇ. بەھەقنى داۋالاشتا كېسەلگە تۇرۇپ سۈيى ئىسكەنجىبىن ھەسلى 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 - يەمىش لەردىن پەرىز قىلىنىدۇ؛ قارا بولسا، كالا گوشى ۋە بېلىق گوشى يېيىش مەنئى قىلىنىدۇ.

ماخاۋ يەنى جۇزام كېسەللىگى دائىل ئەسەد دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەل يۇقۇدۇ. كېسەلنىڭ يۈزى شىرنىڭ يۈزىگە ئوخشاپ قالىدۇ. بۇ ئەڭ يامان كېسەل بولۇپ، پۈتۈن بەدەننىڭ شەكلىنى بۇزۇپ، قاش - كىرپىكلەرنى چۈشۈرىۋېتىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا قان ئېلىش، سەۋدانى ھەيدىغۇچى سۈرگە دورىلىرىنى بىر قانچە قېتىم بېرىش، ھەر كۈنى كېچىسى بەدەنگە تىرياقىل ئەفائىنى شاراپقا چىلاپ سۈرتۈش، قوي سۈتى ئىچكۈزۈش، ھەر كۈنى بۇرۇنغا بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى تېمىتىش، تاماقتا پاخلان، ئوغلاق ۋە سېمىز توخۇ شورپىسى بېرىش چارىلىرى كورۈلىدۇ

ئۈچىنچى باپ. ھىككە، جەرەپ كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

ھىككە يەنى مودۇرسىز قىچىشقاق، جەرەپ يەنى مودۇرلۇك قىچىشقاق تۇزلۇق ماددا سەپرالىق قانغا ئارىلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ھىككە ۋە جەرەپ قاننىڭ كوپلۈگىدىن پەيدا بولغان بولسا، 7 ئەزا تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەلگە ئەپتىمۇن قايناتمىسى، ھەببى سەبرى، سىرىق ھېلىلە، قىزىلگۈل، مەستىكىلەر يىگۈزۈلىدۇ. كېسەلنىڭ تامىغى

غا بۇغداي نېنى، پاخلان گوشى، ئاچچىق ئانار بېرىلىدۇ.
ئەلاجى بار گوش كەم يېگۈزۈلىدۇ، جىنسى ئالاقە، هاراق
ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ (چۈنكى بۇ ئىككىسى ماددىنى،
تاشقى ئەزاغا چىقىرىشقا هەركەت قىلىدۇ، ئىسسىق هور
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 هەممىسى ئىچكى ئە-
زانى تازىلاشتىن باشلىنىدۇ.

تۇتىنچى باپ. شىرا، هەسەبە كېسەللىك‐
لىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

شىرا يەنى يەلتاشمىنىڭ بەزىسى چوڭ، بەزىسى كى-
چىك بولىدۇ، قاتتىق قىچىشىدۇ، بەزىسى تولا تاتىلىسا
يىرىڭدەك سۇ چىقىدۇ. بۇ كېسەللىك قانغا ئوت ئارىلاش-
قانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى ئاق قىزىل بو-
لۇپ، كۈندۈزى پەيدا بولىدۇ؛ بۇ كېسەللىك تۇزلۇق هول
بەلغەم ئارىلاشقاندىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى ئاق
بولۇپ، كېچىسى پەيدا بولىدۇ. بونى داۋالاشتا كېسەلگە
هېلىلە قايناتمىسى بېرىلىدۇ. قاندىن بولغان بولسا، قان
ئېلىنىدۇ، ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ، تەمرى هىندى، ئانار شەر-
ۋىتى، گۈلاپ، بىنەپشە شەرۋىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. بەدەنگە سو-

غاق سۇ قۇيۇش مەنئى قىلىنىدۇ. بەلغەمى بولسا، گۈل-
قەن ھەسەلى، ئىسكەنجىبىن ھەسەلى، توربۇت، غارىقۇن
بېرىلىدۇ، چىگسەي سۈيى، بورى ئەرمىنى، كەتىرا، كېپەك
سۈيى، بابۇنە ۋە يۇمغاقسۈت بېرىلىدۇ، گىلى ھىكمەت چېي-
پىلىدۇ.

ھەسەبە يەنى تىكەنلىك ئۇششاق مودۇر خەلق ئارى-
سىدا ئىسسىقلىق چىقتى دېيىلىدۇ. سىرتقى ئەزادا قوناق-
تەك، تېرىقتەك تاشمىلار پەيدا بولىدۇ. تولاراق مودۇر
پەيدا بولماي يىرىك بولۇپ قىچىشىدۇ، بىر ئاز ئاغرىيدۇ.
بۇ كېسەل كوپ ۋاقىت تازىلىقتا رىئايە قىلماسلىق، پات-
پات يۇيۇنۇپ تۇرماسلىق نەتىجىسىدە كوپ كىرلەپ كەت-
كەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ ھەمدە ئىسسىق ھاۋادىن، تولا
تەرلىگەنلىكتىن بولىدۇ. بۇنداق كېسەلگە سەپرانى ھەيدەش
ئۈچۈن سۇرگە بېرىلىدۇ، بەدەنگە قوغۇن ئۇرۇغىنىڭ مېغىزى
گۈلاپ بىلەن چېپىلىدۇ، مونچىغا كىرىپ، تاشمىلارغا ماش
ئۇنى، ئارپا ئۇنى ياخشى سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ چېي-
پىلىدۇ، بەدەن ئىككىلىملىك ۋە كېپەك قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ.
بۇنداق كېسەل ساقىن يەردە تۇرغىنى، بەدىنىگە سوغاق
سۇ قۇيمىغىنى ياخشى.

بەشىنچى باپ. ئەسۋە، چېچەك، سوگەل كې-سەللىكلىرى 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 - كۇنلىرى بۇھران يۈز بېرىدۇ، كې-سەلنىڭ ئاغزى ۋە لەۋلىرىدە قارا گەز باغلىسا، خەۋپلىك بولىدۇ. ئەسۋە بىلەن چېچەكنىڭ داۋاسى بىر، يەنى كې-سەلگە ئارپا سۇيى قەن بىلەن، ئانارسۇيى گۇلاپ بىلەن، ئارپا تالقىنى سوغاق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، جۇلاپمۇ بې-رىلىدۇ. ئەگەر ئارتۇقچە قەۋزىيەت بولسا، يۇمشىتىپ، ئان-دىن ئارپا سۇيىگە تاباشىر ۋە ھومماز ئۇرۇغى قوشۇپ بېرىلىدۇ؛ يەنە ئىت ئۈزۈمىنىڭ سۇيى قەن بىلەن بېرىلىدۇ. ئەسۋىگە كاسنە ئەرەقى ناھايىتى كوپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەسۋە ئورلىمىسە ئەنجۇر قايىنتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. چېچەك ئورلىمىسە ئارپا بىدىيان قايىنتىپ، ئازغىنە قەن سېلىپ بېرىلىدۇ.

سوگەلنى داۋالاشتا، كېسەلگە ئەپتىمۇن قايىنتىپ بېرىلىدۇ، ئايارەج لوغازىيە، ئايارەج رۇبىسۇس يەنى چۇ-چۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى ئىچ-كۈزۈلىدۇ.

ئالتىنچى باپ. ئىششىق كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

ئىششىق باشقا يېقىن جايلاردا، قولتۇق، يىرىق، ئۇرۇق بېزى ۋە قۇلاقنىڭ ئارقىسىدا بولمىسا، دەسلەپ (باشلىنىپ 3 كۈنگىچە) تارقاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ، 3 كۈندىن ئۇتسە 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، قىزىل گۇل، گىلى ئەرمىنىلەرگە ئوخشاش. يەرلىك تەسىر قىلغۇچى دورىلار دەپ ئۆزىدىكى هارارەت ئارقىلىق ئاغرىق ئورنىدىكى قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىدىغان دورىلارغا ئېيتىلىدۇ. مەسىلەن، بابۇنە، ئىكلىلمىلىكلەرگە ئوخشاش.

ئىششىق كېسەللىكى 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 ئۇز ئىچىگە ئالغان قىلغمۇنى يەنى تېرە ئاستى هوكۇنەك توقۇلمىسىنىڭ ياللۇغى بولۇپ، كويگەندەك ئاغرىيدۇ، ئىششىغان ئورۇن قىزىق بىلىنىدۇ، رەڭگى قىزىل بولۇپ، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. سۇيۇق قاندىن بولغان بولسا، تېرىنى

ئوز ئىچىگە ئالغان فىلىغمونى بولۇپ، سانجىلىپ ئاغرىيدۇ، لوقۇلدىمايدۇ. ئوتكۇر، قويۇق قاندىن بولسا، يامان تاش-مىلار (بىر قىسىم سۇيۇق بوزرىق قاندىن يوزبەرگەن يارا) پەيدا بولىدۇ، رەڭگى قىزىلغا مايىل كېلىدۇ. سەپراۋىيە بولغان بولسا، كۆيگەندەك ئاغرىيدۇ. تۇتسا قىزىق ئورۇنىدۇ، ئاغرىغان يەرنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ئىششىق مەيلى دەمەۋىيە ياكى سەپراۋىيە بولسۇن قان ئېلىنىدۇ، كېسەلگە ھېلىلە قايناتمىسى بىلەن سۇرگە ۋە مۇۋە سۈيى بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ئەزاسىدا قويۇق خىلىت بولسا سوغاق نەرسىلەر، ھول قاپاق، سېمىز ئوت، ئىسپوغول، ئۇسۇك، پاقا يوپۇرماقلىرىغا ئوخشاش نەرسىلەر چېپىلىدۇ. ئىششىق گەدەننىڭ چەمبىرىدىن يۇقىرى بولسا، قىپال تومۇرىدىن، گەدەننىڭ چەمبىرىدىن تۆۋەن بولسا، 7 ئەزا-تومۇرىدىن، تۆۋەنكى ئەزالاردا بولسا، باسلىق تومۇرىدىن (كېسەل بار تەرەپتىن) قان ئېلىنىدۇ. ئىششىق سەۋداۋىيە بولسا، ئىششىقنى تۇتۇپ بېسىپ باقسا مۇزدەك بىلىنىدۇ، رەڭگى قارا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا كېسەلگە سەۋدانى سۈرىدىغان سۇرگە بېرىلىدۇ. ئىششىق بەلغەمىيە بولسا، ھول سوغاق. رەڭگى ئاق بولىدۇ، تۇتۇپ باقسا مۇزدەك ئورۇنىدۇ (مەسىلەن، پوقاقنىڭ يۇمشاق قىسىملىرىغا ئوخشاش). بۇنى داۋالاشتا كېسەلگە بەلغەمنى ھەيدەيدىغان توربۇت، شەھمى ھەنزەل، زاراۋزا ئورۇغىنىڭ مېغىزى، ھەببى ئايارەج، ئايارەج پەيقىرالارغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ، قارا توغرىغۇ

سىركە بىلەن چىپىپ تېڭىلىدۇ. سۈت ۋە بېلىق گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ.

يەتتىنچى باپ. سەرتان، چاشقان يارىسى كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلارنى داۋالاش

سەرتان يەنى راك قاتتىق بىر ئىششىق بولۇپ، چورىسىدە تومۇرلار دەرەخنىڭ يىلتىزىغا ئوخشاش مەلۇم بولىدۇ. بۇ ئىششىق كويگەن سەۋدادىن بولسا يىرىڭ چىقىدۇ، كويگەن بەلغەمدىن بولسا يىرىڭ چىقمايدۇ. سەرتان ئاۋال بادامدەك ياكى بادامدىن كىچىكرەك بولۇپ، ناھايىتى قاتتىق، كوكۇش، يۇمۇلاق ئۇزۇنچاقراق بولىدۇ، ئازراق ھارارىتى بار. بۇنى داۋالاشتا يەتتە ئەزاتومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، كېسەلگە كەينى ـ كەينىدىن سۈرگە، ئەپتىمۇن قاينىتمىسى بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەللىك ئاياللاردا بولسا، ھېيزنى ماڭدۇرىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. سەۋدانى قوزغايدىغان ئىسسىق تاماقلاردىن چەيزە، قۇرۇتۇلغان گۆش، بېلىق گۆشى، كالا گۆشى، پىشلاقلارنى يېيىش مەنئى قىلىنىدۇ. كېسەلنىڭ تامىقىغا بىر ياشلىق ياكى 6 ئايلىق پاخلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى، سېمىز توخۇ گۆشى، ئارپا يارمىسى ۋە سۈيۈق شاراپ بېرىلىدۇ.

چاشقان يارىسى يەنى خانازىر بەزلەرگە چۈشكەن سىل ئاغرىقى بولۇپ، بۇ بىر خىل قاتتىق ئىششىق. ئۇ

گەدەندىكى يۇمشاق بەزدە پەيدا بولىدۇ، گايىدا قولتۇق ۋە يىرىقتىمۇ پەيدا بولۇشى مۇمكىن. بۇ ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە سىل سەۋەبىدىن بولىدۇ، يەنى شۇ سەۋەپ بىلەن بۇزۇق خام. ھوللۇك بەدەندە يىغىلىپ بىر ئەزاغا توكۇلسە، شۇ ئەزادا چاشقان يارىسى پەيدا بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا كېسەلگە كۆچلۈك ۋە ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ، سۇ كەم ئىچكۈزۈلىدۇ. سۇرگە، مەسلەن، بەلغەمنى ھەيدەيدىغان ھەببى ئايارەجگە ئوخشاش دورىلار بىلەن ئىچى بوشىتىلىدۇ، مىگىنىڭ مىزاجى مەجۇنى غۇدۇ-رى بىلەن ئىسلاھ قىلىنىدۇ. چاشقان يارىسى بار ئورۇنغا يەرلىك تەسىر قىلغۇچى دورىلار، مەسلەن، مەرھەمى داخىلىيۇن چېپىلىدۇ.

مەرھەمى داخىلىيۇننىڭ تەركىۋى: ئاق لەيلى ئۇ-رۇغى، ئىسپوغۇل، كاللەك بەسەي ئۇرۇغى، شاگدۇزا، زىغىر-نىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇگدىن، بۇلار ئاخشامدا لايىق مىقتاردا سۇغا چىلاپ، ئەتىسى قويۇق لۇئابى ئې-لىنىدۇ، 20 مىسقال مەدەستان يۇمشاق سوقۇلۇپ، 30 ياكى 40 مىسقال كونا زەيتۇن يېغىغا سېلىنىپ، ئوتتۇراھال ئوتتا قويۇپ، ئېلىشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ. ياغنىڭ رەڭگى قارا بولغاندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ، ھېلىقى لۇئاب قوشۇپ، ئوتتا يەنە مەرھەم بولغىچە قاينىتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئېلىپ قويۇپ، چاشقان يارىسىغا چېپىلىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، ئارپا ئۇنى ۋە پۇرچاقنى باراۋەر ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، كىچىك بالىنىڭ سۈيدۈگى بىلەن

خېمىر قىلىپ، لاتىغا سۈركەپ چاشقان يارىسىغا تاڭسا، يارىنى يۇمشىتىپ پىشۇرىدۇ. جاراھەت پىشىپ ئېغىز ئالغان-دىن كېيىن، يىرىڭ تازىلىنىپ، جاراھەتنىڭ ئېغىزى ئېچىلىدۇ. ئۇنى يېپىشتۇرۇش ئۈچۈن مەرھەمى رەڭگار چاپلىدۇ.

مەجۇنى غۇدۇرنىڭ تەركىۋى: ھېلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، توربۇتنىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭ-دىن، ئەپتىمۇن 12 مىسقال، بەسپايەج، ئۇستۇخۇددۇس، قوينىڭ قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقال-دىن، سانايى مەككە 4 مىسقال 8 فۇڭ، غارىقۇن، زۇ-رەنباد، شەترەنجى ھىندى، نوشۇدۇرنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، رۇم بېدىيان، قىرفە، سۇنبۇل، قەلەمپۇر، جۇز-بوۋا، لاچىندانە، مەستىكىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭ-دىن، بۇلار سوقۇپ، تاسقاپ، تازىلانغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، 5 مىسقالدىن يېگۈزۈلىدۇ.

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

سەككىزىنچى باپ. تەپ ۋە ئۇنى داۋالاش

تەپ دەپ بەدەندە قىزىتقىلىق (قىزىتما) پەيدا بولغان-غا ئېيتىلىدۇ. بەدەندە ئەزالارنىڭ پائالىيەتلىرىگە زەرەر قىلىدىغان فەزلىلەر يىغىلىپ، روھقا تەسىر قىلىپ، ئومۇمى بەدەندە قىزىتما پەيدا بولىدۇ.

تەپ بىر كۈنلۈك قىزىتما، خىلىتىلىك قىزىتما، سىل قىزىتمىسى دەپ 3 كە بۆلۈنىدۇ. بىر كۈنلۈك قىزىتما يەنى ئىسسىق ئۆتۈش ئۇزۇن داۋاملاشماي بىر كۈندىن 6 كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتا ساقىيىدۇ. بۇ تەپ يار ۋاقتىدا ئاپتاپتا ئولتۇرغان، ئاپتاپتا ماڭغان، ئىسسىق تاماق يېگەن، ناھايىتى ئاچچىقلانغان ياكى بەك ئېغىر چارچىغان سەۋەپلەردىن بولىدۇ. بۇنىڭدا قىزىتما ئانچە ئېغىر، تومۇر مۇختەلىپ، سۈيدۈك رەڭلىك بولمايدۇ. ئىبنىسىنانىڭ ئېيتىشىچە، بىر كۈنلۈك تەپنىڭ ئىلاجى ئاسان، لېكىن ئۇنى تونۇماق قىيىن. ئۇنى داۋالاشتا كېسەلگە سوغاقلىق ئىچىملىكلەر، مەسلەن، ئىسكەنجىبىن شەكىرى، سەندەل شەرۋىتى، تەمرى ھىندى شەرۋىتىگە 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، ئىللىق سۇ بىلەن بويىنى يۇيۇش لازىم بولىدۇ. بىنەپشە، نىلۇپەر، بابۇنە قايناتقان سۇ بەدەننى يۇيۇشقا، بەدەننى ھول قىلىشقا ياخشى. ئەگەر ئاپتاپتىن قۇرۇقلۇق پەيدا بولسا، كېسەلنىڭ بېشىغا بىنەپشە، نىلۇپەر، كاۋا ئۇرۇغى قايناتقان سۇ قۇيۇلىدۇ، كېسەلنىڭ تامىغىغا ئوڭاي سىڭىشلىك نەرسىلەر (ئارپا سۈيى، ماش يارمىسى ۋە قاپاق) بېرىلىدۇ. مېۋە يېگىسى كەلسە تاماقنىڭ ئالدىدا ئۈجمە،

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

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

چىقىرىلىدۇ. كېسەلنىڭ ئىچى ئەينۇلا سۇيى، تەمرى ھىندى،
شىرخىست ياكى تەرەنجىبىن بىلەن بوشىتىلىدۇ. كېسەلگە
قۇرسى كاپۇر يېگۈزۈلىدۇ ياكى قۇرسى كاپۇر ئەتىگەندە
يېگۈزۈلۈپ، 2 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئارپا سۇيى بېرى-
لىدۇ، 480 مىسقال تەكرار قايىنىتىلغان قىزىلگۈل شەرۋىتى
ئىسكەنجىبىن ۋە گۈلاپ بىلەن قوشۇپ بېرىلىشى مۇمكىن.
كېسەل قاتتىق ھاسىرىسا ناشتىدا قاپاق پىشۇرۇلغان سۇغا
قۇرسى كاپۇر قوشۇپ بېرىلىدۇ، ئارقىدىن ئازغىنە ئارپا
سۇيى ئانار سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ؛ ياتىدىغان ۋاقتىدا تەر-
خەمەك سۇيى ياكى تاۋۇز سۇيى جۇلاپ قىلىپ، كوكنار
شەرۋىتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ بېشىغا، جىگە-
رىنىڭ ئۈستىگە ۋە مەيدىسىگە سوغاق نەرسىلەر چېپىلىدۇ
ياكى خېمىر قىلىپ تېڭىلىدۇ. بۇرنىغا سوغاق نەرسىلەر
پۇرىتىلىدۇ. كېسەل سالقىن ۋە سوغاق يەرگە ياتقۇزۇلىدۇ.
كېسەلگە ناھايىتى سىڭىشلىك تاماق ۋە ئىسكەنجىبىن
تەرخەمەك ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ
شىرىلىرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. سەپراۋىيە تومۇرنىڭ
تېپىشىدا بولسا، غەيبى خالىسە (تۇتىدىغان 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، يىڭنە
سانجىلغاندەك بولىدۇ، توڭلايدۇ، قاتتىق تىترەيدۇ، كوپ
تەرلەيدۇ، بۇ تەپ توت قېتىم تەكرارلىنىدۇ. ئۇزۇنغا كەتسە

7 نوۋەتتە توگەيدۇ. ئەگەر داۋالاش تەتۈر بولۇپ قالسا، 7 نوۋەتتىمۇ 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 ـ راق بولغانلىقتىن بولىدۇ. شەترۇل غەيىپ دەپ سەپراۋىيە ۋە ھەم بەلغەمىيەدىن مۇرەككەپ بولغان تەپكە دېيىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل تەپنى داۋالاشتا قاننىڭ زىيادىلىغى بىلىنسە، قان ئېلىنىدۇ، تۇتقان ۋاقتىدا كېسەلگە ئىلمان سۇ بىلەن ئىسكەنجەبىن ئىچكۈزۈپ، قەي قىلدۇرۇلىدۇ. كېسەلنىڭ ئىچى ھول مىۋىلەرنىڭ سۈيى، تەمرى ھىندى ۋە خىيارى شەنبەر بېرىپ بوشىتىلىدۇ، تۇتمىغان كۈنلىرى ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ. مىزاجىغا قاراپ چىگسەي يىلتىزى، زۇفا، سەئتەر، يالپۇز ياكى سۇنبۇل قايىنىتىپ 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 ئۇرۇق، يۈزلىرىدە ئازاپلىنىش بەلگىلىرى كورۇلىدۇ، بەلغە ـ مىيە قەي قىلىدۇ، ئاغزىغا ھەمىشە توكۇرۇك كېلىپ تۇرىدۇ. بۇ تەپ تولاراق ھول مىزاجلىق كىشىلەردە، مەسىلەن، كىچىك باللار بىلەن قېرى كىشىلەردە پەيدا بولىدۇ.

كېسەلنىڭ تومۇرىنىڭ ئۇختەلىپ، ئىنچىكە بولۇشى سىل قىزىتمىسى بولغان كىشىنىڭكىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ تەپتە تىترەك ۋە تولغاش ئىشلىرى بولمايدۇ، تاماقتىن كېيىن كېسەلنىڭ مەڭزى قىزارمايدۇ، يۈزى ئىسسىلاڭغۇ ۋە تومۇرى يۇمشاق بولىدۇ. بۇنداق كېسەلگە قىنى ئېلىنغاندىن كېيىن بەلغەمنى چىقىرىدىغان نەرسىلەر، سۈرگە ۋە تامىغىغا ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ.

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

سەۋداۋىيە تەپ تومۇرنىڭ تېشىدا بولسا، رۇبئى دائىرە؛ تومۇرنىڭ ئىچىدە بولسا، رۇبئى لازىمە دېيىلىدۇ. ئومۇمەن بۇ تەپ رۇبئى دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى بۇ تەپ بىر كۈن تۇتۇپ، ئارىدا ئىككى كۈن توتمايدۇ، يەنە بىر كۈن تۇتىدۇ. شۇڭا تۇت كۈننى بىر قىلىپ، رۇبئى دەپ

ئاتىلىدۇ. ئىبنىسىنا: "بۇ تەپ بەدەندىكى سەۋدادىن بولمايدۇ، بەلكى باشقا خىلىتلەرنىڭ كويگەنلىكىدىن بولىدۇ" دەپ كورسەتكەن. بۇنداق تەپ 24 سائەت تۇتىدۇ، قىش ۋە كۈز ۋاقتىدا پەيدا بولسا، تەسلىكتە ساقىيىدۇ. بۇ تەپتە قۇۋۋەتنى ساقلاش لازىم. چۈنكى بۇ كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ. داۋالاش ياخشى بولسا بىر يىلدىن ئاشمايدۇ. داۋالاش ياخشى بولمىسا، 12 يىلغىچە تۇتىدۇ. بۇ تەپنىڭ ماددىسى قوپال. بۇ تەپتە ساقىيىشنىڭ نىشانىسى ئۇچۇق بولمىسا، كېسەلنىڭ تامىقىغا سېمىز چۈجە گوشى، ياش پاخلان گوشىدە شورپا قىلىپ بېرىلىدۇ. تەپ تۇتقان كۈنى ئىسكەنجەبىن ئىلمان سۇ بىلەن ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ، تەپ تۇتۇشتىن ئىلگىرى تاماق بېرىلمەيدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ سۈيدۈگىدە يىرىك ئالامەتلىرى بولسا، قارا ھىلىلە خىيارى شەنبەر ۋە تەرەنجەبىن بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. چىڭسەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان سۈيى بېرىپ، سۈيدۈگى راۋان قىلىنىدۇ. تەپنىڭ قاتتىق تۇتۇشى سەل پەسلىگەندىن كېيىن، ھەببى غاپەس ئىچكۈزۈلىدۇ، چۈجە گوشىدە تاماق بېرىلىدۇ.

ھەمىيل مۇرەككەپ يەنى مۇرەككەپ خىلىتلەردىن بولغان قىزىتمىنىڭ تۇتۇش ۋاقتى خىلمۇ-خىل بولۇپ، بەزىدە بۇگۈنى تۇتسا، ئەتىسى ياخشىلىنىپ قالىدۇ، بۇگۈنى ياخشىلىنىپ قالسا، ئەتىسى تۇتىدۇ. شۇڭا ئەھۋالنىڭ ھەر خىللىقىغا قاراپ، داۋالاشمۇ ھەر خىل بولىدۇ.

سىل قىزىتمىسى ئۆپكە ياكى باشقا ئەزالاردا سىل
كېسەللىگى يۈزبەرگەندىن كېيىن بىلىنىدىغان قىزىتما
بولۇپ، ئۇزاققا سوزۇلىدۇ. ئۇنىڭ ئالامىتى: ئاغرىق كىشى
ئورۇقلايدۇ، ئاجىزلىشىپ، كوزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ،
مەڭزى شاپتۇل چېچەكى رەڭگىدە قىزىرىپ قالىدۇ (خۇ-
سۇسەن چۈشتىن كېيىن). بۇنداق كېسەلگە دائىم ئارپا
سۇيى مۇزغا قويۇپ سوۋۇتۇپ قەن سېلىپ بېرىلىدۇ.
بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى بىلەن بەدىنى ياغلاپ بېرد-
لىدۇ، لاتا گۇلاپقا چىلاپ كوكرىگىگە قويۇپ بېرىلىدۇ
(گۇلاپقا سەندەل بىلەن كاپۇرنى سۇرۇپ ئارىلاشتۇرۇش
ۋە مۇز ئۇستىدە قويۇپ سوۋۇتۇش كېرەك)، كېسەلنىڭ
تامىغىغا بېلىق گوشى شورپا قىلىپ ياكى بادام يېغى
بىلەن قورۇپ، ئۇسۇك، پالەك سېلىپ بېرىلىدۇ. قىزىتما
يۇقۇرى بولمىسا، سۇت ئىچكۈزۈلىدۇ، خۇسۇسەن ئېشەك
سۇتى ئىچكۈزۈلىدۇ، چالا پىشۇرۇلغان توخۇم بېرىلىدۇ.
ئانار، شاپتۇل، ھول چىلان، ئالمىغا ئوخشاش مىۋىلەر
ئاز-ئازدىن بېرىپ تۇرۇلىدۇ. ئۈزۈم، ئەنجۇرلەرنىمۇ ئارد-
لاپ بەرگىلى بولىدۇ. بۇ كېسەل سىل كېسىلىنىڭ بىر
خىل ئالامىتى بولغىنى ئۈچۈن، قىزىتمىنى پەيدا قىلغان
سىل كېسەللىگىنى ئوز ۋاقتىدا مۇۋاپىق ئۇسۇللار بىلەن
داۋالاش لازىم. شۇندىلا كېسەلنىڭ قىزىتمىسىنى توختىتىپ،
ساقايتىش مۇمكىن.

توققۇزىنچى باپ. كېسەل كىشىدە يۈزبېرىدىغان بۆھرانلار

ھۆكۈمالار قەدىمدىن تارتىپ كېسەلنىڭ قىزىتمىسى ئەڭ يۇقۇرى پەللىگە چىققان كۈنلىرىنى كۆزىتىپ بەلگىلىگەن، بۇنداق پەللە بۆھران دەپ ئاتىلىدۇ. خەلق كېزىكنىڭ بۆھرانىنى بىلىدۇ، لېكىن باشقا كېسەللىكلەرنىڭ بۆھرانىنى بىلمەيدۇ. شۇڭا تېۋىپلارغا كېسەلنىڭ بۆھرانىنى بىلىش بەكمۇ زۆرۈر. ئادەتتە بۆھران كۈنلىرىدە كېسەلگە سۈرگە دورىسى بېرىلسە بولمايدۇ، زىيان قىلىدۇ.

بۆھران — كېسەللەنگەن بەدەننىڭ كېسەللىك بىلەن كەسكىن كۈرەش قىلغان پەيتى. بۇ پەيتتە بەدەننىڭ كۈچى غالىپ كەلسە، كېسەل كىشى ساقىيىشقا يۈز تۇتىدۇ؛ كېسەللىك غالىپ كەلسە كېسەل كىشى ئوساللىققا يۈز تۇتىدۇ ياكى ئۆلۈپمۇ قالىدۇ.

بۆھران پەيتىدە قىزىتمىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىدىن تاشقىرى، كېسەل كىشىدە تەرلەش، ئاغزى - بۇرنى قاناش (گايىدا قۇلاقتىنمۇ قان كېلىدۇ)، سۈيدۈگى راۋان بولۇش، ئىچى سۈرۈش، قۇسۇشتەك ئەھۋاللارمۇ يۈزبېرىشى مۇمكىن. بۆھران ياخشى ئۆتسە، كېسەل ساقىيىشقا يۈز تۇتۇپ، كۆڭلى تاماق خالاپ، كۈندىن- كۈنگە ماغدۇرلى-

ىنىپ قالىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ئاغرىق كىشى ئۈچۈن خەتەرلىك.

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

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

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

توققۇزىنچى ماقالا. ئۇزۇقلۇقلار ۋە ئۇلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى

بىرىنچى باپ. دانلىق ئاشلىقلار

بۇغداي. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق. قورۇپ يېيىلسە ياكى خام پىتى يېيىلسە ئۇزۇندا سىڭىدۇ. دانىسى چوڭ، رەڭگى قىزىل بۇغداي قاننى زىيادە قىلىدۇ. ئاق بۇغداي ئۇنداق ئەمەس.

ئارپا. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق. بۇنىڭ بەدەنگە ئۇزۇقلۇقى 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، سۈت بىلەن قاينىتىپ، ياغ ۋە قەن بىلەن ئىستىمال قىلىنسا، يۇقۇرىدىكى زەرىرى ئازىيىدۇ.

نوخۇت. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق، سۈيدۈكنى ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، قوساقنى بوشىتىپ،

ئۆپكىگە 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، قۇۋۋىتى مۇرەككەپ. ئۇ سەۋدا ۋە سەۋداۋى كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، سۈيدۈكنى ۋە ھېيىزنى كېمەيتىپ، كوزگە زەرەر قىلىدۇ، لېكىن قان بېسىمىنى 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. ئۇنىڭ چىرايىنى پارقىرىتىش تەسىرى بولۇپ، داغنى چۈشۈ- رىدۇ، بادام يېغى بىلەن ئاتىلا قىلىپ يېيىلسە يوتەلگە، ئۆپكىدىن قان كەلگەنگە، زاتىلجەنبىگە پايدا قىلىدۇ. ئەمچەكتە سۈت كوپ بولۇپ، چىڭقىلىپ ئىششىق پەيدا بولغاندا، ئۇنىڭ ئۇنى تېڭىپ بېرىلسە پايدا قىلىدۇ.

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

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

لۇبىيا. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق. لېكىن يېلى تولا. ئۇ باھنى قوزغايدۇ، سۈيدۈك ۋە ھېيزنى 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 ئۆتۈپ كېتىدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ، سۈت بىلەن قاينىتىپ يېيىلسە، بەدەننى راھەتلەندۈرىدۇ. لېكىن گۇرۇچ ئىچنى قاتۇرۇپ قويىدۇ، سۈت بىلەن يېيىلسە بۇنداق قىلالمايدۇ.

كۆنجۈت. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق. بەزىلەر ئىككىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق دەپمۇ تونۇيدۇ. كۆنجۈت ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ، مەيدىنى سۈسلىتىدۇ، ئىشتەينى يوقىتىدۇ. شۇڭا ئۇ ھەسەل بىلەن بېرىلسە پايدىلىق.

كوكنار. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇنىڭ ئۇرۇغى ئىككىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق. ئۇ يوتەل، نەزلە، كوكرەك بوشلۇغى ئىچكى كېسەللىكىگە⁽¹⁾ قان تۈكۈرۈشكە ئوخشاش كېسەللىكلەرگە پايدىلىق. لېكىن ئىچنى قاتۇرىدۇ، ئۇيقۇچان قىلىپ قويىدۇ.

زىغىر ئۇرۇغى. 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، ئۆپكە، جىگەر، تال ئىششىقلىرىنى ساقايتىدۇ، ئۇچەيدە يىغىلىپ قالغان قاتتىق نەرسىلەرنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ئۇ ھەسەل ۋە قارىمۇچ بىلەن يېيىلسە، باھنى قوزغايدۇ، لېكىن ھەزىم قىلىشنى زەئىپلەشتۈرىدۇ، كوزگە زىيان قىلىدۇ، ھەسەل بىلەن يېيىلسە زەرەر 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 زەرەرلىك. موزاينىڭ گوشى موتىدىل.

مىزاجى قۇرۇق بولغان ھەرقانداق ھايۋاننىڭ كىچىكى ياخشى بولىدۇ، قۇرۇقلۇقتىكى ھايۋاننىڭ گوشلىرى ئىسسىق ۋە قۇرۇقراق كېلىدۇ. چۈنكى بۇلار كوپ ھەركەتلەنگەنلىكى ئۈچۈن ھوللۇكى 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 كۈچەيتىدۇ. بۇ جەھەتتە مىڭىسى ئەڭ ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

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

تۇخۇم. توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىغىنى چالاراق پىشۇرۇپ يېسە ئىسسىق. چاپسان ھەزىم بولىدۇ. پىشىپ كەتكىنى ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ. ئېقى سوغاق.

ھەرقانداق قۇشنىڭ تۇخۇمى شۇ قۇشنىڭ مىزاجى ۋە قۇۋۋىتى بىلەن ئوخشاش.

ئۈچىنچى باپ. 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 ياققا قارىغاندا، مەسكىنىڭ ھارارىتى كەمرەك.

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

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

تونىنچى باپ. كوكناتلار

جۇسەي يەنى كۇدە. 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، باھنى كۈچەيتىدۇ، لېكىن باشنى ئاغرىتىدۇ.

تەرخۇن (بىرخىل سۇ ئوسۇملىگى) ۋە يېشىل يالپۇز. ھەر ئىككىسى بىرىنچى دەرىجىدە ۋە ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق. تەرخۇن ئېغىز ئاغرد-غىغا پايدا قىلىدۇ، ھوللۇكنى قۇرۇتىدۇ، لېكىن مەيدىگە زەرەرلىك. يېشىل يالپۇز باھنى قوزغايدۇ، مەيدە ۋە جىگەر-نىڭ سوغاقتىن بولغان زەئىپلىكىگە پايدا قىلىدۇ، ھەزىمگە

ياردەم بېرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئۈچەيدىكى قۇرۇتنى ئۆلتۈرىدۇ.

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

زاغۇن. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئەزانى ئىسسىتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ.

يۇمغاقسۇت. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق.

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

سامساق. ئۇ ئۈچىنچى ياكى تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئىششىقلارنى يوقىتىدۇ، بەدەندىكى سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، يەلدىن بولغان قۇلۇنجىغا، دۇمبە ۋە يانپاش ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، سۇيدۇك تۇتالماسلىق كېسىلىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ، سوغاق مىجەز ۋە قېرى كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلايدۇ، ھارارىتى تەبىنى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئۇ يەنە نۇرغۇن ئاغ-رىقلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ، لېكىن باشنى ئاغرىتىدۇ، كوزگە زەرەرلىك.

ئۇسۇڭ يەنى كاھو. ئۇ قاراسونامۇ دېيىلىدۇ. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھول سوغاق؛ بەدەننى ئوزۇق-لاندۇرۇش، قاننى كوپەيتىش. جەھەتتىن باشقا كوكتاتلارغا قارىغاندا ئارتۇق؛ لېكىن ئۇيقۇچان قىلىپ قويىدۇ، جىنسى ئالاقىغا بولغان تەلەپنى كېسىدۇ.

پالەك. ئۇ ئاۋالقى دەرىجىدە ھول سوغاق بولۇپ، قاننى كوپەيتىدۇ، كوكرەك ۋە ئوپكىگە پايدا قىلىدۇ، ئىچنى بوشىتىدۇ، سەپرانى كېسىدۇ.

چىڭسەي يەنى كەرەفشى. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. يوپۇرمىقىغا قارىغاندا ئۇرۇغىنىڭ قۇۋۋىتى كوپ. ئۇ ئەزادا يەلدىن بولغان كوپۇشنى يوقىتىدۇ، سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، تەر چىقىرىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، يوتەل، ئىستىسقا ۋە سۇيدۇك تۇتۇلۇش كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ جىگەر، تال، بورەك، دوۋساقلارغىمۇ مەنپەئەتى كوپ. لېكىن ھامىلدار ئاياللارغا، تۇتقاقلىق ۋە باش ئاغرىقلىرىغا زەرەر قىلىدۇ.

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

سىرىق چېچەك يەنى شىبىت. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق، يەلنى ھەيدەيدۇ، ماددىلارنى پىشۇرۇپ بېرىدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۋىتى 2 يىلغىچە تۇرىدۇ. ئۇ يەلدىن بولغان يۇرەك كېسەللىكلىرى، سوغاقتىن بولغان دەرتلەرگە پايدا قىلىدۇ، سۇيدۇك ۋە ھېيىزنى نورماللاشتۇرىدۇ، ھەسەل بىلەن ئىچسە قەي قىلدۇرىدۇ. ئۇرۇغى يەللەرنى يوقىتىدۇ. شاخ پۇتاقلىرى بىلەن قايناتىپ سۇيىدە ئولتۇرسا بالاياتقۇ كېسەللىكلىرىگە پايدا

قىلىدۇ. ئەمما كۆز، مەيدە، بۆرەك، دوۋساق، باش ئۈچۈن زەرەرلىك، لىمون بىلەن ئىستىمال قىلسا زەرەرسىز.

كاسىنە. ئۇ ھول بولسا ھول سوغاق، قۇرۇق بولسا قۇرۇق سوغاق بولۇپ، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇ سەپرا ۋە قاننىڭ تېزلىكىنى، ئۇسسۇلۇقنى پەسلىتىدۇ. سۈيى سەندەل ۋە سىركە بىلەن سۈرۈلسە سەپرا ھەم قاندىن بولغان باش ئاغرىغىنى، شاتۇت، يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ئىچىلسە سەپرا ۋە قاندىن بولغان كاناي ئىششىقلىرىنى يوقىتىدۇ. قايىنىتىلغىنى جىگەر ۋە تالنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، سېرىق 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 كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

قاپاق. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھول سوغاق، مەيدىدىن تېز ئۆتۈپ كېتىدۇ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، ئۇسسۇلۇقنى پەسلىتىدۇ، ئەزانى ھول سوغاققا ئۆزگەرتىدۇ، پىشانىگە تېڭىلسا، مېڭىنىڭ ئىششىقلىرى، باش ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، ئۇيقۇسىزلىقنى يوقىتىدۇ، سەپراۋى قان مىزاجلىق ۋە ئىسسىق مىزاجلىق ياش كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ. پوستى كۆيدۈرۈپ سېپىلسە جىنسى ئەزا ۋە باشقا ئۇرۇنلاردىكى يارا، زەخىملىنىشلەرگە، گۈل،

يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چىپىلسا ئۇتتا كويگەنگە پايدا
قىلىدۇ.

يالپۇز يەنى پۇدىنە. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق
ئىسسىق، تارقىتىش ۋە بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئە-
چىلسە ياكى ئۇنىڭ بىلەن ھەمەل قىلىنسا ئىچكى ئەزا-
دىكى قۇرۇتلارنى ئۆلتۈرىدۇ، قوساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ.

ھومماز. بۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق
بولۇپ، ئۈچەيدىكى جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ، ئىچ
سۈرۈشنى توختىتىدۇ، تەشنالىقنى ۋە كۆڭۈل ئايىنىشنى
باسىدۇ.

سېرىق يوگەي يەنى كىسۇس. ئۇ ئىككىنچى
دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىدۇ،
سۇددەنى ئاچىدۇ، تومۇردىكى سېسىق نەرسىلەرنى يوقى-
تىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھېيزنى راۋان قىلىدۇ، لېكىن سەپرانى
ئاشۇرىدۇ.

سېمىز ئوت (خەرفە). ئۇ ئۈچىنچى دەرىجىدە
سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىدە ھول بولۇپ، سوگەلنى يو-
قىتىدۇ، باش ئاغرىقىنى، مەيدىنىڭ قىزىقىنى پەسەيتىدۇ.

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

ھەشقىپىچەك. ئۇنىڭ باھاردىكىسى ھول سوغاق،

كۆزدىكىسى قوۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۇبدانلىرىنىڭ يوپۇر-
ماقلىرى يوغـان بولىدۇ. يىڭىسى يۇمشىتىش ۋە تـارتىش
خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. سۈيىنى سىقىپ، گۈلاپ يېغى بىلـەن
قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئـاغرىقىغا پـايدا قىلىدۇ.
ئۇرۇغى ھەببۇلنىل دەپ ئاتىلىدۇ.

چەيزە يەنى بازەنجان. ئـۇ ئىككىنچى دەرىجىدە
قوۇرۇق سوغاق.بەزىلەر قوۇرۇق ئىسسىقمۇ دەيدۇ.

تۇرۇپ. ئۇ ئىككىنچى دەرىـجىدە قوۇرۇق ئىسسىق.
ئۇ بەلغەمنى يوقىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

كاللەك بەسەي. ئـۇ بىرىنچى دەرىـجىدە ئىسسىق،
ئىككىنچى دەرىـجىدە قوۇرۇق بولۇپ، كونـا يوتـەلنى سا-
قايتىدۇ، ئاۋازنى ياخشىلايدۇ، شورپىغا سېلىپ يېسە، دۈمبە
ئـاغرىقىنـى ساقـايتىدۇ، لېكىن قوساقـنـى كوپتـۈرۈۋېتىدۇ،
سەۋدا، قويۇق قان پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سېمىز
گوش بىلەن ئىستىمال قىلىش لازىم.

سەۋزە. ئـۇ بىرىنچـى دەرىـجىدە ھول، ئىككىنچى
دەرىجىدە ئىسسىق بولۇپ، ئۈزۈندا ھەزىم بولىدۇ، بـاھنى
قوزغايدۇ.

چامغۇر. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە ھول ئىسسىق بولۇپ،
تېز ھـەزىم بولىدۇ، كوزگـە قوۇۋۋەت بېرىدۇ، ئىشتىھانى
ئاچىدۇ. سىركە سېپىپ يېيىلسە ئۈزۈقلۇغى يـەنىمۇ كوپ
بولىدۇ، مەنىنى كوپەيتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

بەشىنچى باپ. هول مىۋىلەر

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

ئەنجۈر. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە هول ئىسسىق بولۇپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئوزۇقلۇغى كوپ.

ياڭاق. ئۇ قۇرۇق مىۋىلەردىن بولۇپ، هول ئىسسىق. ئۇنىڭ سىڭگىشى قىيىن، مەيدىگە ئېغىر. ئۇنى هەسەل بىلەن يېگەندە كوپ ئوزۇق بېرىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

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

چىلان. ئۇ هول ئىسسىقمۇ دېيىلىدۇ، لېكىن سوغاق. ئۇنىڭ ئوزۇقلۇغى ئاز، هەزىم بولۇشى بىر ئاز قىيىن. ئۇ بورەك ۋە كوكرەك ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، قان بېسىمنى پەسەيتىدۇ.

شاپتۇل. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا هول، قاننى كوپەيتىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى قۇلاققا

تېمىتىلسا قوۋلاقتىكى، ئىچىسە قوساقتىكى قۇرۇتلارنى ئۆل-تۈرىدۇ. شاپتۇلنى تاماقتىن بۇرۇن يېيىش لازىم. ئۇ مەيدىسىدە ئىسسىقى بار كىشىلەر ئۈچۈن مۇۋاپىق بولۇپ، ئىشتىھانى قوزغايدۇ. ئۇنى ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنىڭ ئۈستىگە يېمەسلىك، شاپتۇل يېگەندىن كېيىن سوغاق سۇ ئىچمەسلىك لازىم.

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

بېيە. ئۇ مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، ئىشتىھانى ئا-چىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

ئالۇچا. ئۇ ئۈچ خىل بولىدۇ، بىرى قارا بولۇپ، ئۇجاس دېيىلىدۇ؛ بىرى ئاق سېرىق بولۇپ، شاھلۇج دېيىلىدۇ؛ يەنە بىرى ئوزى ئۇششاق، رەڭگى سېرىق بو-لۇپ، ئىككىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق. ئالۇچىنىڭ مەي باغلاپ پىشقىنى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋىلىدا سوغاق، ئاخىرىدا ھول. شېخىدا ئۈزۈن تۇرغىنى مەيدىدىكى ئىس-سىقنى پەسەيتىپ، سەپرانى يۇمشىتىدۇ، لېكىن ئۇزۇقلۇقى ئاز. ھول مىزاج كىشىلەر ئۇنى يېگەندىن كېيىن مائىل ھەسەل ئىچسە چاپلىشاڭغۇ بەلغەمنى يۇمشىتىدۇ.

ئۈرۈك. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە ھول سوغاق، خى-

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

ئالما. ئۇنىڭ ئاچچىقى قۇرۇق سوغاق، تاتلىقى موتىدىل، يۈرەككە قۇۋۋەت قىلىدۇ. ئەمما يەللىك بولغىنى ئۈچۈن قوساقنى كۆپتۈرۈپ قويىدۇ. قىزىتمىنى كۆچەيتىپ قويۇشى مۇمكىن.

قوغۇن. ئۇنىڭ تاتلىقى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل؛ تېتىقسىزى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا سوغاق، ئاخىرىدا ھۆل. ئۇ يۇمشاق ھوللۇق پەيدا قىلىش بىلەن بەدەننى سەمرىتىدۇ. تەرلىتىش ئارقىلىق بەدەندىن سۇ ۋە فەزلىلەرنى چىقىرىدۇ، سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، چاپلىشاڭغۇ خىلىت، بورەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ.

ئۈجمە. ئۇنىڭ قارىسى ھۆل ئىسسىق، ئېقى موتىدىل. شاتۇتتە قاتۇرىدىغان خۇسۇسىيەت بار. ئۇنى يېسە، غەر - غەرە قىلسا گال ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، مەيدىدىن تېز ئۆتۈپ كېتىدۇ.

تەرخەمەك. ئۇ تۈز ۋە ئەگرى تۈرلەردە بولۇپ، ھەر ئىككىلىسى ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغاق. ئۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسلىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

ئالتىنچى باپ. قۇرۇق مېۋە- يېمىشلەر

چىلان. ئۇ موتىدىل كېلىدۇ.

سەرپەستان (ئۈزۈم چوڭلۇغىدىكى چەتتىن كېلىدىغان قۇرۇق مېۋە). هارارەتتە موتىدىل بولۇپ، كاناي، مەيدە، قوساقنى يۇمشىتىدۇ، سۈرگە دورىلىرىنىڭ ئۆتكۈر تەسىرىنى پەسەيتىدۇ، ئىچ سۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ، سوزنەك كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىغا پايدا قىلىدۇ.

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

ئورمان ياڭىغى يەنى پىندۇق. ئۇ موتىدىل بولۇپ، سىڭىشى قىيىن، مىڭىنى كۈچەيتىدۇ، لېكىن قەي قوزغايدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ، يەل، قوساق كوپۇش پەيدا قىلىدۇ.

ياڭاق. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق.

شاپتۇل. يوپۇرمىغىنىڭ سۈيى سۈرتۈش، تېمىتىش ۋە ئىچىشكە ئىشلىتىلسە، ئىچكى ۋە سىرتقى ئەزالاردىكى قۇرۇتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

پىستە. ئۇ ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. لېكىن ئارتۇقچە ھوللۇقىمۇ بار. ئۇ يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، جىگەرنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ.

قۇرۇق ئۈزۈم. ئۇنىڭ ئېتى قۇرۇق ئىسسىق، ئۇرۇغى قۇرۇق سوغاق. بەزىلەر ھول ئىسسىقمۇ دەيدۇ، ئۇ يوتەلنى پەسەيتىدۇ.

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

يەتتىنچى باپ. خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر

قىزىلگۈل. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق بولۇپ، قۇۋۋىتى مۇرەككەپ دورىلارنىڭ قاتارىغا كىرىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇغىدا قاتۇرۇچانلىق قۇۋۋەت كۈچلۈك. ئۇ سەپرانىڭ ھەركىتىنى پەسلىتىدۇ، ئىچ ئەزاغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، سۈيى كوڭۈل ئاينىش، ئىسسىقتىن بول-غان باش ئاغرىغىنى پەسلىتىدۇ.

سەۋسەنگۈل. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئىك-كىنچى دەرىجىدە ئىسسىق.

نەرگەسگۈل. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ھول، قۇرۇقلۇقتا موتىدىل. ئۇ مېڭىنىڭ سۇددەلىرىنى ئا-چىدۇ، تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ. لېكىن بېشىدا ئىسسىقلىقى بار كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

بىنەپشە. ئۇ ھول سوغاق بىرلۇپ، قاننى كۆچەيـ-
تىدۇ، قاندىن ۋە سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىنى پە-
سەيتىدۇ، كوكرەكنى يۇمشىتىدۇ، كوز ئاغرىقىغا پايدا
قىلىدۇ، يوتەلنى پەسەيتىدۇ.

مەرزەنجۇش. ئۇ قۇرۇق ئىسسىق. قايىنتىلغىنى
ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋلىدا قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ دەس-
لەپكى ئىستىسقاغا پايدا قىلىدۇ، سۇيدۇكنى راۋان قىلىدۇ،
ھەمەل قىلىنسا ھىيىزنى راۋان قىلىدۇ، كىندىك ئەتراپى-
دىكى ئاغرىقلارغا، باش ئاغرىقى، شەقىقە، لەقۋا، پالەچلەر-
گىمۇ پايدا قىلىدۇ، مىڭىنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، بۇرۇن
پۇتكەندە پۇرىسا ئاچىدۇ.

نەمام. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
ئۇ پودىنىگە ئوخشايدۇ، ناھايىتى ئاق بولۇپ، يوپۇرمىقى
سوزاپقا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدا پەشت ئۇلتۇرۇش خۇسۇسىيىتى
بار. ئۇ سوغاقتىن بولغان ئىششىقلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ، مەيدە
ئاغرىقى، بەك تويۇپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان ھىچقا
تۇتۇشنى توختىتىدۇ.

نەسرىن ۋە شاھى سەپرەم. ئۇ قۇرۇق ئىسسىقتا
مايىل. نەسرىن ئىچ ئەزادىكى قۇرۇتلارنى ئۇلتۇرىدۇ، قۇ-
لاق ۋە چىش ئاغرىقلىرى، ئىششىقلىرى، گال ئىششىق-
لىرىغا پايدا قىلىدۇ.

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

قۇۋۋەت بېرىدۇ، چىقىرىندىلەرنى ھەيدەيدۇ، باليياتقۇنى تازىلاپ، ھامىلدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

پەرەنجى مىشمىك. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مېڭىدە بولغان سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، يۈرەك ئويناشقا پايدا قىلىدۇ، سوغاقتىن ئاجىزلىغان مەيدە، جىگەر ۋە يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، قوپال تاماقلارنى سىڭدۈرىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

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

مېھرىگىيانىڭ يوپۇرمىغى. ئۇ ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ھوشسىزلاندۇرىدۇ، ئۇخلىتىدۇ.

جىلنار. بۇنىڭ يوپۇرمىغى ئانارغا ئوخشايدۇ، مېۋىسى يوق، گۈلى قاتمۇ-قات بولىدۇ، ھارارىتى موتىدىل، بەزىلىرى بىرىنچى دەرىجىدە سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇ چىشنىڭ تۈۋىنى چىڭىتىدۇ، چىشقا قۇۋۋەت بېرىدۇ، قان تۈكۈرگەنگە پايدا قىلىدۇ، جاراھەتكە باسسا گۆش ئۈندۈرىدۇ.

ياسىمەن. ئۇنىڭ سېرىغى قۇرۇق ئىسسىق، ئېقى موتىدىل بولۇپ، قېرى كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ.

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

بەدەننى قۇۋۋەتلەك قىلىپ، زەرەرلىك ھوللۇكلەرنى قۇرۇ-
تىدۇ. قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىغى قولتۇقنىڭ پۇرىغىنى كەتكۈزىدۇ.

بابۇنە. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق
بولۇپ، بوشىتىش، يۇمشىتىش، سۇرۇش، يېشىش خوسۇسى-
يىتىگە ئىگە. ئۇ مىڭىگە ۋە ئەزالاردىكى بارلىق پەيلەرگە
قۇۋۋەت بېرىدۇ.

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

سەككىزىنچى باپ. ياغلار

كۈنجۈت يېغى. ئۇ ھارارەت ۋە قۇرۇقلۇقتا موتى-
دىل بولۇپ، گالدىكى قاتتىقلىقنى يۇمشىتىدۇ، يۆتەلگە
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، يۆتەلگە ئوخشاشلارغا پايدا قىلىدۇ.

ئاچچىق بادام يېغى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، سۇددەلەرنى ئاچىدۇ.

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

زەيتۇن يېغى. ئۇ قۇرۇق سوغاق بولۇپ، ئەزالار-غا قۇۋۋەت بېرىدۇ، غەلىز خورلارنى يوقىتىدۇ.

بىنەپشە يېغى. ئۇ سوغاقلىق ۋە ھۆللۈكتە مۇتىدىل بولۇپ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ، مىڭىگە، قۇرۇق ئىسسىقتىن بول-غان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، ئۇيقۇسى كەلمىگەنلەر-نىڭ ئۇيقۇسىنى كەلتۈرىدۇ. ئەگەر قاپاق ئۇرۇغى ئېلىشتۇ-رۇپ چىقىرىلغان ياغ بولسا، تېخىمۇ ياخشى ئۇخلىتىدۇ.

قىزىلگۈل يېغى. ئۇ قۇرۇق سوغاق بولۇپ، قاتۇ-رۇچان كېلىدۇ. ئۇ ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. مەسىلەن، ئۇنى بىر ئاز سىركە ۋە گۈلاپ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پۈركىسە، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، بەدەنگە سۈرتسە قىچىشقاقنى پەسەيتىدۇ، ئۇششاق سۇلۇق چاقىلارغا سۈرتسە سۈيىنى تارتىپ قۇرۇتىدۇ.

ياسىمەنگۈل، نەسرىنگۈل ياغلىرى. بۇلار ئىك-كىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، سوغاقتىن بول-غان پەي ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، بالىياتقۇ ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

سوگەت يېغى. سوگەتنىڭ چېچەكى كۈنجۈت يېغىغا

سىلىپ ئاپتاپتا قويۇپ چىقىرىلىدۇ. ئۇ ئىسسىقلىق ۋە سوغاقلىقتا موتىدىل بولۇپ، سوغاقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

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

كەندىر يېغى. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، يەللىنى يوقىتىدۇ، لېكىن مەنىينى قۇرۇتىدۇ. باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

قىزىل قىچا يېغى. ئۇ تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

پىستە يېغى. ئۇ ئىسسىق ۋە موتىدىل بولۇپ، سوغاق ئەزالارغا ئىسسىقلىق بېرىدۇ. بەدەننى ياغلىسا، بەدەننى ئىسسىقلىققا ئۆزگەرتىدۇ، ئۇ، تۇرۇپ يېغىدىنمۇ ئىسسىغراق بولۇپ، سوزۇلما ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ، قۇلاقنىڭ سۇدداسىرىنى تازىلاپ، قۇلاقنى ئاچىدۇ. پالەچ، رەئشەلەرنى ياغلاپ ئۇۋۇلىسا، ياخشى مەنپەئەت بېرىدۇ.

نىلۇپەر يېغى. ئۇ ھول سوغاق بولۇپ، قۇۋۋەتتە بىنەپشە يېغى بىلەن ئوخشاش. لېكىن ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ قۇۋۋىتى بىنەپشە يېغىدىن كۈچلۈك.

مەرزەنجۇش يېغى. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بۇزۇق يەللىنى ھەيدەيدۇ، سوغاقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ، مېڭىنىڭ سۇدداسىرىنى ئاچىدۇ.

سەۋسەنگۈل يىپغى. ئۇ قۇرۇق ئىسسىق، يۇمشاق بولۇپ، پەيلەرنى يۇمشىتىدۇ، بالىياتقۇ ئاغرىغى ۋە سو-غاقتىن بولغان قولاق ئاغرىغىغا پايدا قىلىدۇ، قولاقنىڭ غوڭۇلدىشىنى يوقىتىدۇ.

نەرگەس يىپغى. ئۇ ئىسسىق بولۇپ، ئەزالارغا ئىسسىقلىق يەتكۈزىدۇ. نەرگەس يىپغىنى چىقىرىش ئۇسۇلى 2 خىل. بىرىنچىسى نەرگەس سىقىپ چىقىرىلىدۇ. مەسىلەن، كۈنجۈت، بادام ياغلىرىغا ئوخشاش. ئىككىنچىسى نەرگەسكە باشقا نەرسە قوشۇش ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ، مەسىلەن، بۇ دورا قاينىتىپ، دورىنىڭ قۇۋۋىتى سۇغا چىققاندا سۈزۈۋېلىنىدۇ، ئۇنىڭغا كۈنجۈت يىپغى ياكى بادام يىپغى قۇيۇپ، سۈيى تۈگىگىچە قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىنىدۇ.

توققۇزىنچى باپ. خۇشبۇي دورا ماتېرىياللىرى

ئەمبار. بۇ ئىسسىقلىغى ۋە قۇرۇقلۇغى كۈچلۈك دورا بولۇپ، ئۈچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ، ئادەمگە غەيرەت قوشىدۇ، ئۇ سەۋدا ئىللىتى بار كىشىلەرگە بەكمۇ مەنپەئەتلىك، سوغاق شەھەر ۋە سوغاق پەسىللەردە تېخىمۇ پايدىلىق. ئۇ كۈچتىن قالغانلارغا، كوڭۈل ئاينىشقا پايدا قىلىدۇ، دىماقنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، قوپال يەللەرنى ھەيدەيدۇ، ئۇ بادام يىپغى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىپ بېرىلىدۇ.

ئەنبەر. ئۇنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى ئىپارنىڭكىدىن كەم. ئۇ يۈرەككە پايدا قىلىدۇ، مېڭىنى كۈچەيتىدۇ، ھېسسىي تۇيغۇنى زىيادە قىلىدۇ، بولۇپمۇ قېرى كىشىلەرگە بەك پايدىلىق.

ئۇدى ھىندى (چىڭشياڭ). ئۇ ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇپ، جىگەر، يۈرەك، مەيدىلەرگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. مېڭىنى كۈچەيتىدۇ، ھېس - تۇيغۇنى زىيادە قىلىدۇ.

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

سەندەل. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغاق، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋىلىدا قۇرۇق. ئۇ ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، ئىسسىقتىن بولغان خاپىقانلارغا پايدىلىق، تاشقا سۈرۈپ ئىچكۈزۈلسە، ئىسسىق سەپرادىن بولغان مەيدىنىڭ ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇ ھەم چېپىلىدىغان، ھەم ئىچىلىدىغان دورا بولۇپ، كوپرەك سىل قىزىتمىسى، تەپى مۇھرىقىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

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

قەلەمپۇر. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق بولۇپ، مەيدە، جىگەر، مېڭە، يۇرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، قەينى ۋە كوڭۇل ئاينىشنى توختىتىدۇ.

جويۇز. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مەيدە، كوزگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، كوز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، سوغاقتىن بولغان مەيدە، جىگەر، تال ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت بېرىدۇ، قاتۇرۇ- چانلىق خوسۇسيەتكە ئىگە.

قۇست. ئۇ ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ھەر قانداق ئەزانى ئىسسىتىش لازىم بولغاندا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇككى. ئۇ قۇرۇق سوغاق بولۇپ، ئىچكى ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، پەي كېسەللىكلىرى ئۈچۈن بەكمۇ ياخشى، باھنى زىيادە قىلىدۇ، ئىچنى قاتۇرۇپ، قاننى 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 تېڭىلسا پايدا قىلىدۇ.

بەسباسە. ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ،

ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، تاماقنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ، سۇددەلەرنى ئاچىدۇ، ھوللۇقنى قۇرۇتىدۇ، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشىنى يوقىتىدۇ، كۆڭۈلنى ئاچىدۇ.

قاقىلە. ئۇ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، كۆڭۈل ئاينىشنى پەسلەتىدۇ. ئۇ تاتلىق ياكى ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنسا قەينى توختىتىدۇ، مەيدىنى ۋە ئۈچەينى پاكىزلەيدۇ. بۇ 2 قىسىمغا بولۇنىدۇ. بىرى، قاقىلە كىبار يەنى چوڭ قاقىلە دېيىلىدۇ، كىچىكى لاچىندانە دېيىلىدۇ.

ئونىنچى باپ. تاماققا سېلىنىدىغان قوشۇمچە نەرسىلەر

يۇمغاقسۈت، زىرە، سەئتەر، كورىيا، زىرەئى رۇمى، جۇۋىنە، سىيادان، قارىمۇچ، دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان، ئۇشەق، ھىلى ئۇرۇغى. بۇلارنىڭ ھەممىسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، يەلنى ھەيدەيدۇ، قوساق كۆپكەننى بوشىتىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، مەيدىدىكى ھوللۇقنى يوقىتىدۇ.

قىزىل قىچا. بۇ تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بەلغەمنى تازىلايدۇ. بىر ئەزادا قان توختاپ قالسا ئۇنىڭ ئەسىرىنى يوقىتىدۇ، تىلىدىكى ھوللۇقنى قۇرۇتىدۇ.

ئون بىرىنچى باپ. 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 ئۆلتۈرىدۇ. ئۇ مۇنداق ياسىلىدۇ: ئارپا ئۇنى بىلەن نوخۇت كېپىكى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ يوغۇرۇلىدۇ، ئۈستىگە تۇز قويۇپ 40 كۈنگىچە يازنىڭ ئاپتىۋىدا قويۇلىدۇ، ئاندىن سۈيى سۈزۈۋېلىنىدۇ. بۇ قەدىمقى ئېچىتقۇلار جۈملىسىگە كىرىدۇ.

سىركىگە چىلانغان ساھساق. بۇنداق ساماقنىڭ ئىسسىقلىقى كېمىيىپ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. كونا سىركىگە پىيازنى چىلىسا باشقا ھور ئورلەشنى پەسەيتىدۇ ھەم ئۇسساتمايدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئون ئىككىنچى باپ. مىۋە شەرۋەتلىرى ۋە رۇببىلەر①

ئۈزۈم شەرۋىتى. ئۇنىڭ يېگىمى ئىسسىق، كونىسى

---

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

قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ قانچە كونا بولسا شۇنچە ئىسسىق بولىدۇ. قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ شەربىتى ئىسسىقلىق ۋە ھول- لۇكتە مۇتىدىل كېلىدۇ. لېكىن قوساقنى كۆپتۈرۈۋېتىدۇ.

خورما شەربىتى. ئۇ ھول ئىسسىق بولۇپ، باشقا شەربەتلەرگە قارىغاندا، ئېغىرراق، بەدەنگە يېقىشى ئىنى- تايىن ياخشى. شىنە بۆلىنگەندىمۇ ئېغىر بولۇپ، مەيدىدىن تەسلىكتە ئۆتىدۇ، خورما شەربىتى ئىچنى يۇمشىتىدۇ، لېكىن سۇددە پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

شېكەر ئىسكەنجەبىن①. ئۇ سوغاق بولۇپ، مەيدىگە پايدا قىلىدۇ، سەپرادىن بەلغەمنى ئاجرىتىدۇ، ماددىدىن بولغان تەپلەرنى ياندۇرىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، ئۇ- فۇنەتنى قايتۇرۇپ، چاپلىشاڭغۇ خىلىتلەرنى ئاجرىتىدۇ، سۇددەنى يوقىتىدۇ، ئىسكەنجەبىن بۇزورى ۋە مائىل ئۇسۇلى ئىسسىق بولۇپ، مەيدىگە پايدىلىق. ئۇ سۇددەسى بار كىشىلەرگە، جىگەرنىڭ مىزاجى سوغاقتىن بۇزۇلغانلارغا بەلغەمدىن بولغان كونا تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ.

بىنەپشە شەربىتى. ئۇ مۇتىدىل، سىڭىشلىك بولۇپ، ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ، كوكرەك، ئۆپكە، كاناي شاخچىلىرى- غا ئوبدان پايدا قىلىدۇ، سەپرانى سۈرىدۇ، يوتەللى بار تەپلەر- گە، قۇرۇقلۇغى بارلارغا، زاتىلجەنبە ۋە سانجىقلارغا پايدىلىق.

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

① شېكەر، ئۈزۈم سىركىسى ۋە سۇنىڭ بىرىكمىسى.

رۇببى ھۇسرەم. ئۇ قۇرۇق سوغاق بولۇپ، ئۇسـ-
سۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سەپرانى كېسىدۇ. ئىچنى، قـەيـنى
توختىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئانار شەرۋىتى. ئـۇ ئىسسىق بـولـۇپ، مەيـدىگە
پايدا قىلىدۇ، كوكۇل ئاينىشنى، ئـۇسسۇزلۇقنى، قىزىتمىنى
پەسەيتىدۇ. تاتلىق ئانارنىڭ رۇببىسى مـەيدىگە قـۇۋۋەت
بېرىپ، يوتەلنى پەسەيتىدۇ. ئاچچىق ئانارنىڭ رۇببىسىمۇ
ئىشتىھانى ئېچىپ، قەينى توختىتىدۇ.

شاتۇت شەرۋىتى. ئـۇ سوغـاق بـولـۇپ، ئىچنى
مـاگدۇرسـىدۇ، ھـارارەتنى پەسەيتىدۇ، گـال ئـاغرىغى ۋە
گال ئىششىغىغا پـايدا قىلىدۇ.

ئون ئۇچىنچى باپ. گۇلقەن ۋە مۇراببالار

شېكەر گۇلقېنى. ئـۇ مـەيدىگە قـۇۋۋەت بېرىـدۇ،
قىزىتىدۇ، سـەپرا ۋە بەلغەمنى چىقىرىدۇ. ھـەسەل بىلـەن
يـاسالغىنى تېخىمۇ ئىسسىق.

بىنەپشە گۇلقىنى. ئـۇ مـوتىدىـل ھەم سىڭىشلىك
بولۇپ، يوتەلگە ۋە كوكرەككە پـايدا قىلىدۇ، لېكىن مەيدىنى
سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ، ئىشتىھانى تۇتىدۇ.

زەنجىۋىل مۇراببىاسى. ئۇ ھەسەل بىلەن قىلىنغان
بولسا، مەيدىنى قىزىتىدۇ. بورەك ۋە جىگەرنىمۇ قىزىتىدۇ،
بەلغەمنى يۇمشىتىدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ، بـاھـنى قوزغايدۇ.

ھېلىلە مۇراببىاسى. ئـۇ ھەسەل بىلـەن قىلىنغـان

بولسا مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، چاچ-ساقالغا پات ئۆ-
سۈرگۈزمەيدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، ھوللۇقنى قۇرۇتىدۇ،
ئىچنى يۇمشىتىدۇ، بۇۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ، بەلغەم كۆپ-
كەنلىكتىن پەيدا بولغان سەۋدانى يوقىتىدۇ.

بېھە ۋە ئالما مۇراببالىرى. بۇلار قۇرۇق ئىسسىق
بولۇپ، مەيدە ۋە يۈرەككە پايدا قىلىدۇ، سەپرادىن بولغان
ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

لىمون مۇراببالىرى. ئۇ مەيدىنى قىزىتىپ، ھەزىمگە
ياردەم بېرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي
قىلىدۇ، كۆكرەك ۋە كانايىنى تازىلايدۇ، مەيدىگە قۇۋۋەت
بېرىدۇ.

ئون تۆتىنچى باب. قاينىتىلغان نەرسىلەر

شورپا. ئۇ ئىچنى يۇمشىتىپ، تەرگە پايدا قىلىدۇ.
ساغلام ۋە مىزاجى موتىدىل كىشىلەرگە بۇنىڭدەك ياخشى
ۋە مۇۋاپىق تاماق يوق، لېكىن دورا قوشۇلسا قوشۇلغان
دورىنىڭ مىزاجىغا ئۆزگىرىدۇ، سىركە قوشۇلسا، تەرلەرگە
پايدا قىلىپ، سەپرانى كېسىدۇ، قاننىڭ تېزلىكىنى يوقىتىدۇ،
قويۇق بەلغەمنى يۇمشىتىپ چىقىرىدۇ. ئۇ ئىسسىق مىزاج
كىشىلەرگە پايدىلىق، سېرىق كېسەلگە، سۇددەلەرگە ئۇ پايدا
قىلىدۇ، ئەمما سەۋداۋى مىزاجلىق كىشىلەرگە، كۆكرەكنىڭ
چىڭلىقىغا زەرەر قىلىدۇ.

زىروباج يەنى سىركە ۋە قۇرۇق يېمىش قوشۇپ قىلىنغان شورپا. ئۇنىڭغا زەپەر قوشۇپ خۇشبۇي قىلىنىدۇ. زىرە قوشۇلىدۇ. بەزى تاتلىق نەرسىلەرمۇ، سۇتمۇ قوشۇلىدۇ. بەزىلەر ئۈزۈم غورىسى، ئاچچىق ئانار سۈيى، سىماق سۈيى، ئالما سۈيى قوشۇپ قاينىتىدۇ، بۇنىڭ قۇۋۋىتى قوشۇلغان نەرسىلەرنىڭ قۇۋۋىتى ۋە خۇسۇسىيىتىگە قاراپ ئۆزگىرىدۇ.

هالۋا. ئۇ ياغ ۋە ھەسەل بىلەن قىلىنغان بولسا، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. قاننى زىيادە قىلىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، كوكرەك ۋە ئوپكىنى ياخشىلايدۇ. سوغاق بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەر ئۇچۇن مۇۋاپىق. هالۋا بۇغداي ئۇنى ياكى گۇرۇچ ئۇنى بىلەن ئېتىلگەن بولسا، تەسلىكتە سىڭىدۇ، سۇددە پەيدا قىلىدۇ (بۇغداي ياكى گۇرۇچ ئۇنىدا ياغ قوشۇپ ئېتىلگىنى ئاتمالا دېيىلىدۇ).

ئونىنچى ساقالا. مۇرەككەپ دورىلار ۋە ئۇلارنى ياساش، ئىشلىتىش

بىرىنچى باپ. ھەب دورىلار

ھەببى شىپا

تەركىۋى: زەنجىۋىل، جۇزبۇۋانىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، رەۋەندىچىنى 3 مىسقال 6 فۇڭ، ئىت ياڭىغى ئۇرۇغى 10 مىسقال 8 فۇڭ.

ياسىلىشى: ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قۇۋۋەئى نەپسانى، قۇۋۋەئى تەبىئگە ئوخشاش بارلىق قۇۋۋەتنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى شىپانىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: ئىت ياڭىغى ئۇرۇغى 12 مىسقال، رەۋەندىچىنى 8 مىسقال، زەنجىۋىل، ئەرەپ يىلىمىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، كوكنار ئۇرۇغى، كوكنار شاكىلىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: ئىسسىق، سوغـاقتىن بـولـغان بـاش ئاغرىغى، ئىسسىق، سوغاقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە، كونا تەپلەرگە ئىشلىتىلىدۇ، تەپ تۇتۇشتىن ئىلگىرى بېرى-لىدۇ، قۇلۇنجى كېسەللىكىنىڭ ئاغرىغىنى پەسەيتىدۇ.

ھەببى شىپانىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: ئىت ياڭىغى ئۇرۇغى 1 مىسقال، زەنجەۋىل 2 مىسقال، رەۋەندىچىنى 3 مىسقال.
ياسىلىشى: سوقۇپ، شېكەر سۈيى بىلەن يـۇغۇرۇپ، نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەب ياسىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كونا باش ئاغرىغى، مەيدە سۇسلىشىش، مگـەر ئاجىزلىشىشلارغا ياخشى ئـۈنۈم بېرىدۇ، ئـەپيۇن خۇمارىنى يـوقىتىش تـەسىرىمۇ بـار (بـۇ دورا ھـەببى بەھەل دەپمۇ ئـاتىلىدۇ).

ھەببى تانىكار

تەركىۋى: سەبرى سۇقـۇتىرى 16 مىسقال، قارد-مۇچ 12 مىسقال، تانىكار 2 مىسقال، ئاق مىگدىۋانە ئۇ-رۇغى 1 مىسقال 5 فۇڭ.
ياسىلىشى: سوقۇپ، نوخۇت چوڭـلـۇغـىدا ھـەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەيدە ئاغرىغىغا، قوساق كوپكەنگە، ئىچەر ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا يەل ھەيدەش ئۈچۈن 3 دانىدىن بېرىلىدۇ. ئارتۇغراق بېرىلسە ئىچىنى يۇمشىتىدۇ. ھەمىشە يەپ 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 دانىدىن 7 دانىغىچە بېرىلىدۇ، ئىچنى بوشىتىش ئۈچۈن سۈرگە دورىسى سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. دەند ناھايىتى كۈچلۈك سۈرگە دورىسى بولۇپ، ئاقلاپ ئىشلىتىش ۋە مىقتارىغا قاتتىق رىئايە قىلىش لازىم.

ھەببى نارمىشك

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

بوش سۇرگە دورىسى بولۇپ، قوساق ئىسسىقلىقىنى ياندۇرىدۇ، ئىشتىھانى ياخشىلاپ، تاماقنىڭ ھەزىم قىلىنىشىغا يارىدەم بېرىدۇ، مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، ئىچ قاتقانلىقتىن بولغان مەيدە ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكى دورىلارغا ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: قوساق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇ،

ھەببى نارمىشكىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

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

ياسىلىشى: يۇمشاق سوقۇپ، 5 فۇڭلۇقتىن ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قۇلۇنجى كېسەللىكىگە يېرىم مىسقالدىن، باشقا كېسەللىكلەرگە بىر دانىدىن بېرىلىدۇ. بۇ دورا چاپلىشاڭغۇ قويۇق خىلتتىن بولغان قوساق ئاغرىقى، قەۋزىيەتنى بوشىتىش، قوساق ئىسسىقلىقىنى قايتۇرۇش، ئىشتىھانى ياخشىلاش، تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، مەيدىنى كۆچەيتىش ۋە قۇلۇنجىنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى سورىنجان

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى، سەبرى سۇقۇ-

تىرى، سورىنجاننىڭ ھەربىرى 5 مىسقالدىن، سانايى مەككە، ھەستىمكى رۇمى، زەپەرنىڭ ھەربىرى 1 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

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

ھەببى سورىنجاننىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، سەبرى سۇ قۇتىرى، سورىنجاننىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقداردا.

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 سورىنجاننىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: سورىنجان، سېرىق ھېلىلە پوستىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، قىزىلگۈل 3 مىسقال 6 فۇڭ، شەن-

جەردق، كۆشتە (سەر)، توربۇتنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، نوخۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا بىرىم مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا ماپاسىل كېسەللىكى بىلەن ئاغرىپ، ئايىغىدىن يىرىك ۋە سېرىق سۇ چىقىپ تۇرغانلارغا پايدا قىلىدۇ.

ھەببى شەبيار

تەركىۋى: سەبرى سۇ قۇتىرى 7 مىسقال 2 فۇك، ئەزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، ئاق توربۇتنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن، سۇقمۇنيا 1 مىسقال.

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

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. باش ئاغرىقى ۋە كوزنىڭ قاراڭغۇلىشىشىنى داۋالاشقا، كوزنىڭ كورۇش قۇۋۋىتىنى ئارتتۇرۇشقا، مەيدە ئاغرىقىنى پەسەيتىشكە بېرىلىدۇ.

ھەببى غارىقۇن

تەركىۋى: غارىقۇن 3 مىسقال، توربۇت 5 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى 1

مىسقال، ئاپارەج پەيقەرا، شەھەمى ھەدزەل، ئەنزۇرۇتنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، زىغىر قايىنتىلغان سۇ ياكى ئادەتتىكى سۇ بىلەن ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، 1 مىس-قالدىن 2 مىسقالغىچە بېرىلىدۇ. بۇ دورا سوغاقتىن بولغان كوكرەك ۋە ئۆپكە ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

ھەببى بىنەپشە

تەركىۋى: بىنەپشە 4 مىسقال، توربۇت 2 مىسقال، مەھمۇدە 6 فۇڭ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى 1 مىسقال 2 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن ھەب يا-سىلىدۇ.

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

ھەببى قوقىيا

تەركىۋى: سەبرى سۇقۇتىرى، ئەپسەنتىن، مەستى-كى، غارىقۇننىڭ ھەربىرى باراۋەر مىقتاردا، شەھمى ھەن-زەل، سۇقمۇنىيانىڭ ھەربىرى يېرىم ھەسسىدىن.

ياسىلىشى: قوشۇپ، چىڭسەي سۈيى بىلەن ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر قېتىمدا 1 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا ھول سوغاقتىن بولغان ئاغرىقلارغا، باش ئاغرىقى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشلارغا ياخشى پايدا قىلىدۇ. كوزنىڭ كورۇش قۇۋۋىتىنى تېزلىتىدۇ، قوۋۇق فەزلىلەرنى چىقىرىۋېتىدۇ.

ھەببى ئازارافى

تەركىۋى: پىششىقلانغان كۇچۇلا، قارىمۇچنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن، جەدۋار 1 مىسقال، كۈندۈر 2 مىسقال.

ياسىلىشى: ئەرەپ يېلىمى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قول، ئاياق، بەللەرنىڭ ئاغرىشىغا، ھول مىزاجغا پايدا قىلىدۇ.

ھەببى ئازاراقىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: كۇچۇلا تالقىنى، قارىمۇچ، جۇزبۇۋا، بەسباسە، زەنجىۋىل، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىرى باراۋەر مىقتاردا، قەن 6 مىسقال 2 فۇڭ.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ئادەم بەدىنىدىكى ھوللۇكنى يوقىتىش، تەز، پۇت ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش ۋە باھىنى كۆچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى ئازاراقىنىڭ ئۈچەنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: كۆچۈلا، ھەنزەل يىلتىزى، قارىمۇچىنىڭ ھەربىرى 3 بېرىم مىسقالدىن.

ياسىلىشى: قەن قىيامى ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەب ياسىلىدۇ، كۆچۈلا نار جەل بىلەن بىللە سوقۇلۇپ، ھول زەنجەۋىل سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، ھەر كۈنى 1 ياكى 2 دانە بېرىلىدۇ. ئەگەر گالنى قۇرۇتسا، ناۋات مەسكەنىڭ ھەر بىرىدىن 6 مىسقالدىن ئارىلاشتۇرۇپ يېمە بولىدۇ. بەلغەمى كېسەللەر ئۈچۈن بىر ھەپتىدىن 2 ھەپ تىگىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا ھوللۇكتىن بولغان ماپاسىل ئاغرىقلىرى، بەلغەمى يوتەل، زىققىنەپەس، نەزلەنىڭ قوزغىلىشى ۋە ھوللۇكتىن بولغان ئىچ ئۆتۈشكە پايدىلىق.

ھەببى كەبرىت

تەركىۋى: تازىلانغان گۈڭگۈرت 2 سەر، تۇمۇر دورىسى (تومۇر دورىسى بولمىسا، چويچىنى سالسىمۇ بولىدۇ)،

نوشۇدۇر، ئـاقىر قەرھانىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن.

ياسىلىشى: تالقان قىلىپ، نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەب ياسىلىدۇ.

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

ھەببى مۇمسىك

تەركىۋى: ئىت ياڭىغى ئۇرۇغى، قارىمۇچنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن، ئەرەپ يىلىمى 3 مىسقال (ئەرەپ يىلىمى بولمىسا ئۇرۇك يىلىمى ئىشلىتىش مۇمكىن).

ياسىلىشى: ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە ئـاخـشامدا 1 - 2 دانىدىن بىديان ئـەرەقى بىلەن يىيىـلىدۇ. بۇ دورا مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى چەكلەش ئۈچـۈن بېرىلىدۇ.

ھەببى سەبرى

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

ياسىلىشى: نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چوڭ كىشىلەرگە 2 دانىدىن 5 دانىغىچە بېرىلىدۇ. بۇ دورىنى يېگەن كىشىلەرنىڭ تائامغا شويلا، ئاق شورپا، سۇتلۇك ئاتالا، بۇغداي ئۇنىدا ياسىغان ئۇماچ بېرىلىدۇ. بۇ دورا دوۋساقتا تاش بار كېسەللىكلەرگە، ئۇچەي، قوساق ئاغرىقلىرى، قاننىڭ بۇزۇلۇشى ۋە مەيدە سۇسلاشقانغا ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

ھەببى مۇقىل

تەركىۋى: ئاقلانغان ئامىلە 12 مىسقال، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، مۇقىل 3 سەر 6 مىسقال، ھەببىلئاس 4 سەر 8 مىسقال، قەن 4 جىڭ

ياسىلىشى: قەنتنى قىيام قىلىپ، شۇ قىيامىدا خېمىر يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەيدە، ئۇچەي ۋە بۇۋاسىر ئاغرىقلىرى ئۇچۇن بېرىلىدۇ.

ھەببى مۇقىلنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: ئاقلانغان ئامىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى، قارا ھېلىلە، جۇسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، مۇقىل ئەزرەق 4 مىسقال.

ياسىلىشى: مۇقىلنى چالا سوقۇپ، جۇسەيىنىڭ سۈيىگە چىلاپ، قالغان دورىلارنى ئېلىشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، نوخۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

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

ھەببى شاتەررە

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

ياسىلىشى: شاتەررە ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب ياسىلىدۇ.

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

ھەببى جەدۋار

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

زەنجەۋىل، خولىنجان، دارىچىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئۇدى قىمارى، ئۇدى خام، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىنىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، خۇسيەتۇسسۇئىلەپ، شاقاقۇل، بالىنگو ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، زەپەر يېرىم مىسقال.

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

ئىشلىتىلىشى: يېيىشكە يېرىم مىسقالدىن بېرىلىدۇ. بۇ دورا يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىش، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، باھنى كۈچەيتىش، خاپىقان كېسەللىكىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ باھنى كۈچەيتىش ئۈچۈن كوپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى سىماپ

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

ياسىلىشى: سىماپ ئاق ماتانىڭ ئىچىگە ئېلىنىپ،

بىر نەچچە قېتىم سىقىپ ئۆتكۈزۈلۈپ، ئىمۇن سۈيى ۋە خېنە بىلەن ئۆلتۈرۈلىدۇ، ئاندىن قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئىمۇن سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوخۇت چوڭلۇغىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 داندىن يېيىلىدۇ، بۇ دورا سىفىلىس، ماخاۋ، كونا جاراھەت، ئاقما كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى خىزران

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

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

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

ھەببى ۋاسلى

تەركىۋى: سۈنبۇل تىپ (پاكىز سۈنبۇل)، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، ئۈدى بىلسان، مەستىكى، دارچىن، زەپەرنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، سەبرى سۇقۇتىرى 19

مىسقال 2 فۇڭ، ئۇستۇخۇددۇس، شەھمى ھەنزەلنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ھىندى تۇزى 2 مىسقال 4 فۇڭ، سۇقمۇنىيا 4 مىسقال 8 فۇڭ.

ياسىلىشى: ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 4 مىسقال 8 فۇڭغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا چاشقان يارىسى ۋە پوقاق كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

ھەببى غاپەس

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

ياسىلىشى: سوقۇپ، چىگىسەي سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا سېرىق كېسەل، كونا تەپ ۋە جىگەرنىڭ ئىششىقلىـ رىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى ئىستەمخىقۇن

تەركىۋى: ئاق توربۇت 2 مىسقال 4 فۇڭ، سەبرى سۇقۇتىرى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالـ دىن، شەھمى ھەنزەل، سۇقمۇنىيانىڭ ھەر بىرى 4 فۇڭدىن، كەتىرا، مۇقىل ئەزرەقىنىڭ ھەر بىرى چارەك مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە پايدىلىق.

ئىككىنچى باب. سۇفۇف دورىلار

سۇفۇفى سورىنجان

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

ياسىلىشى: سوقۇپ، تالقان قىلىنىدۇ.

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

سۇفۇفى سورىنجاننىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

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

ياسىلىشى: سوقۇپ، تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەپرادىن بولغان بوغۇم كېسەللىكى ئۈچۈن پايدىلىق.

سۇفۇفى سورىنجانىنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: سورىنجان، سانانىڭ ھەر بىرى 4 يېرىم سەردىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاقلانغان بادام مېغىزد-ىنىڭ ھەر بىرى 1 يېرىم سەردىن، قىزىلگۈل 3 يېرىم سەر، زەپەر 2 يېرىم مىسقال، قەن 25 سەر.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن پايدىلىق.

سۇفۇفى ئايارەج پەيقىرا .

تەركىۋى: سۈنبۈل، دارىچىن، سەلىخە، ھەببى بىل-سان، ئۈدى بىلسان، ئاسارۇن،زەپەرنىڭ ھەر بىرى بىر ھەس-سىدىن. سەبرى سۇقۇتىرى 2 ياكى 3 ھەسسە.

بۇ دورا بورەك كېسەللىكىگە زەرەر قىلىدۇ، چىلان قايناتمىسى بىلەن ئىچسە زەرەر قىلمايدۇ. بۇ دورا ئەپتە-مۇن سۈيى بىلەن يېيىلىدۇ. توخۇنىڭ پېيىنى ياغلاپ ھە-سەلگە بۇلاپ، ئايارەج تالقىنىغا يۇمۇلىتىپ گالغا تىقسا قۇستۇرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاش، قەيىنى ۋە كوكۈل ئېلىشىشنى توختىتىش ئۈچۈن دورا تەر-كىۋىگە يەنە قىزىلگۈل، ئاسارۇن ئورنىغا كاۋاۋىچىن سېلىنىدۇ.

ساقلاش قائىدىسى: تالقاننى ئوز پېتىچە قويسا

3 ئايدىن زىيادە تۇرمايدۇ. 2 ھەسسە ھەسەل ئارىلاشتۇ-
رۇپ قويسا كۈچلۈك سۈرگە دورىسى بولۇپ، كۈچى 4 يىل-
غىچە ساقلىنىدۇ؛ مۇقىل سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس
قىلىنسا، قۇۋۋىتى 6 ئايغىچە ساقلىنىدۇ.

بۇ-ياخشى ئۈنۈملۈك دورا. پەيغەمبەر ئاچچىق دىگەن-
لىك بولىدۇ، چۈنكى ئۈنىڭ تەركىۋىدىكى سەبرى ئاچچىق
بولغانلىغى ئۈچۈن ئەنە شۇنداق ئاتالغان.

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

سۇفۇفى سەنۇن

بو دورا 2 خىل تەركىپتە ياسىلىدۇ:

بىرىنچىسىنىڭ 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.

ياسىلىشى: سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چىش ئاغرىغى، چىشنىڭ زىدىلىنىشى، جاراھەت ۋە سۆيى 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 يېرىم سەر، شېكەر 1 جىڭ.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشقا پايدىلىق.

سۇفۇفى قابىزنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

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

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

سۇفۇفى سۇئال

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

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش

ئىشلىتىلىشى: قۇرۇقتىن بولغان يوتەل ئۈچۈن پايدىلىق.

سۇفۇفى سىقلىلىسان

تەركىۋى: ئوشۇدۇر، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قىچا، بورى ئەرمىنى، سەئتەر، سىيادانىنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تىلغا سۇرتۇلىدۇ. بۇ دورا تىلنىڭ ئېغىر بولۇپ قالغانلىقىغا پايدىلىق.

سۇفۇفى ھار

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئاملە، زەمچە، كوكتاش، موزا، بۇجغۇن، كوپۇگى دەريا، كويدۇرۇلگەن بادام شاكىلى، زۇرەنباد، بىخى مارجانىنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يەلدىن بولغان گال ئاغرىقىغا پۈر-كىلىدۇ، يەلدىن بولغان جاراھەتلەرگە چېپىلىدۇ.

سۇفۇفى كەسرەتى ھىيىز

تەركىبى: مەككە خورمىسى، ھوزۇز، ياپۇزنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئاخشامدا 2 يېرىم مىسقالدىن گۈرۈچ شىرىسى بىلەن ئىچىلىدۇ. دورىنى ئىچكەن ۋاقىتدا كوكرەك مەھكەم تېڭىلىدۇ، ئالدى بىلەن 2 يېرىم مىسقال چاي، 2 يېرىم مىسقال قەلەمپۈرنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ ئىچىپ، ئاندىن دورا ئىچىلىدۇ. بىر كىشىنىڭ ئىچىش مىقتارى 5 مىسقال. دورا ئىچكەندىن كېيىن قۇۋۋەتلىك تاماق يېيىش كېرەك. بۇ دورا ئاياللارنىڭ ھىيىزى توختىمىغان چاغلار-دىلا بېرىلىدۇ.

سۇفۇفى زورۇردە

تەركىبى: كۈندۇر 2 مىسقال 4 فۇڭ، ساپ مۇر-مەككى 1 مىسقال 8 فۇڭ، گۈلنار 3 مىسقال، جۇپتى بەلۇت 1 مىسقال، گىلى ئەرمىنى، قىزىلگۈلنىڭ ھەر بىرى 6 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

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

سۇفۇفى سوزنەك

تەركىۋى: تاۋۇز مېغىزى، ئەگرى ۋە تۇز تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى، قاپاق ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، كوكنار ئۇرۇغى، ئەرەپ يىلىمى، كەتىرا، بۇغداي كراخمالى، گىلى ئەرمىنىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، رەۋەن 1 يېرىم مىسقال.

ياسىلىشى: قوشۇپ سوقۇپ، تالقان قىلىنىدۇ.

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

سۇفۇفى زورۇقات

تەركىۋى: كويدۇرۇلگەن زەمچە 3 مىسقال 2 فۇڭ، كويدۇرۇلگەن كوكتاش 1 مىسقال 7 فۇڭ، قايىنىتىلغان سۇ 26 مىسقال.

ياسىلىشى: سۇنى شىشىگە ئېلىپ، ئۈستىگە 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 غـۇنچىسى 5 مىسقال، ھىندىستان ناسۋىلى 7 مىسقال.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاز ـ ئـازدىن بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. بۇ دورا باش ئاغرىقىغا، باشنىڭ يېرىمىنىڭ ئاغرىشىغا، كوزنىڭ بۇرۇنغا مايىل تەرەپ بۇرجىكىدىكى ئاقما جاراھەتكە، بۇرۇنـنىڭ ئىچىدىكى جـاراھـەت ۋە سېسىق پـۇراقـلارغ ئىشلىتىلىدۇ.

سۇفۇفى زورۇرسىقۇلان

تەركىۋى: كۇندۇر 7 مىسقال 4 فۇڭ، ساپ مۇرمەككى 5 مىسقال 4 فۇڭ، گۈلنار 9 مىسقال، جۇپتى بەللۇت 3 مىسقال، گىلى ئەرمىنى، قىزىلگۈلنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، يىپەك ئەلگەكتىن ئوتكۇزۇلىدۇ.

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

سۇفۇفى جۇۋنە

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

ياسىلىشى: سوقۇپ، تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە 6 ئاي ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا تۇغماس ئاياللارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدا بىر قانچە شەرت بولىدۇ: 1 - بالىياتقۇنىڭ ئاغزى يوتكەلگەن بولماسلىقى كېرەك؛ 2 - ئايالنىڭ يېشى 45 تىن ئاشماسلىقى لازىم؛ 3 - بالىياتقۇنىڭ ئاغزىدا قاتتىق گوش بولماسلىقى كېرەك. ئەگەر بولسا، مۇرمەككى 10 كۈنگىچە يۇڭ بىلەن قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن 10 كۈنگىچە پەلكۈش بىلەن كۈنجۈت 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 تاسقىلىپ، قىچىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 مىسقال سوغاق قايناقسۇ بىلەن كاپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا قوساق ئاغرىقى، تولغاق، كونا ئىچ سۈرۈش، مەيدە، ئۈچەي ئاجىزلىقلىرى ۋە بوۋاسىر كېسەللىكىگە بېرىلىدۇ.

سۇفۇفى قۇرۇق يوتەل

تەركىبى: ھېلىلە يوپۇرمىقى، يۇمغاقسۇت، بادام مېغىزى، شېكەرنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يېرىم مىسقالدىن كاپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا قۇرۇق يوتەل ۋە زىققىنەپەسلەرگە بېرىلىدۇ.

ئۈچىنچى باپ. قۇرس دورىلار

قۇرسى تاباشىرەۋلەيين

تەركىبى: تاباشىر، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، بۇغداي كىراخمالىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، قىزىلگۈل، كاۋا ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قۇرۇتوپ پوس

ئىدىن ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، بىنەپشە گۈلى، تەرەنجبىنىڭ ھەر بىرى 10 مىسقالدىن، ئاق سەندەل 1 مىسقال 2 فۇڭ، كەتىرا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى، نىلۇپەرنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، زەپەر 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: ئارپا شىرىسى قوشۇپ، قۇرس ياسىلىدۇ.

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

قۇرسى تاباشىر مۇلەييىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: بۇغداي كراخمالى، ئەرەپ يىلىمى، ئاق كوكنار ئۇرۇغى، كەتىرانىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، تەرخەمەك ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، تەرەنجبىن 3 مىسقال 6 فۇڭ، ئاق تاباشىر 4 مىسقال 8 فۇڭ.

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

ئىشلىتىلىشى: بىر قېتىمدا 1 مىسقالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر قابىز

تەركىۋى: تاباشىر 4 مىسقال 8 فۇڭ، قۇرۇتۇلغان سېمىز ئوت ئۇرۇغى 2 مىسقال 4 فۇڭ، قىزىلگۈل 8 مىسقال 4 فۇڭ، ئاق سەندەل، ئەرەپ يېلىمى، ئارپا بىيدىسيان، قۇرۇتۇلغان بوغداي كىراخمالى، شاھى بەللۇت، چۇ-چۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى، قۇرۇتۇلغان ھوممىز ئۇرۇغى، قۇرۇتۇلغان زىرىقنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئانار گۈلى 1 مىسقال 2 فۇڭ.

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

ئىشلىتىلىشى: بىر قېتىمدا 1 مىسقال يېيىلىدۇ. بۇ دورا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قاننىڭ قىزىقلىغىنى پەسەيتىش، قاندىن ۋە سەپرادىن بولغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى كاپۇر

تەركىۋى: كاپۇر 6 فۇڭ، قىزىلگۈل، تازىلانغان تەرەنجىبىننىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، تەرخەمەك ئۇرۇغى، تاباشىر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ئۇسۇڭ ئۇرۇغى 8 مىسقال 4 فۇڭ، سېمىز

ئوت 7 مەسقال 2 فوڭ، كاسىنە ئۇرۇغى 2 مەسقال 4 فوڭ، قاپاق ئۇرۇغى 4 مەسقال 8 فوڭ، چوچۇكبويا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى 3 مەسقال 6 فوڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغول شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مەسقال 6 فوڭغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى كاپۇرنىڭ پۇرىغى كەتكىچە تۇرىدۇ.

قۇرسى نەپسىدەم

تەركىبى: كۇندۇر، گۈلنار، خۇنسىياۋشاننىڭ ھەر بىرى 3 مەسقال 6 فوڭدىن، كەھرىۋا 6 مەسقال، شادىنەج، ئەدەسى مەغسۇل، گىلى مەختۇمنىڭ ھەر بىرى 12 مەسقالدىن، زەمچە 12 مەسقال، ئەپيۇن، دارچىنىنىڭ ھەر بىرى 2 مەسقال 4 فوڭدىن.

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

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر دانىدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا قان تۈكۈرگەن كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ.

قۇرسى گۈل

تەركىبى: قىزىلگۈل 7 مەسقال 4 فوڭ، چوچۇكبويا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى، ئۇسارىئى

غاپەسىنىڭ ھەر بىرى 4 مەسقال 8 فۇڭدىن، سۇنبۇل تىپ 1 مەسقال 2 فۇڭ، تاباشىر 2 مەسقال 4 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈزۈم شەرۋىتى بىلەن قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە، مەيدە ئاغرىغىغا پايدا قىلىدۇ.

قۇرسى گۇلنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۇل 12 مەسقال، سۇنبۇل تىپ 1 مەسقال 2 فۇڭ، مەستىكى رۇمى 1 مەسقال 8 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، خېمىر قىلىپ، قۇرس ھالىغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە، مەيد بۇزۇلغانغا پايدا قىلىدۇ.

قۇرسى گۇلنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۇل، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 4 مەسقال 8 فۇڭدىن، تاباشىر، ئەپسەنتىن، سۇنبۇل تىپنىڭ ھەر بىرى 2 مەسقال 4 فۇڭدىن، تەرەنجەبىن 3 مەسقال 6 فۇڭ.

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

ئىشلىتىلىشى: مۇرەككەپ تـەپلـەرگە پايدا قىلىدۇ، مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

قۇرسى گۈلىنىڭ تۆتىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۈل 12 مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلـتىزى 6 مىسقال، كاسىنە ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغـىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فـۇڭدىن، سۇنـبۇل 3 مىسقال 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

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

قۇرسى گۈلىنىڭ بەشىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۈل 12 مىسقال، سۇنبۇل 2 مىسقال 4 فۇڭ، كاسىنە ئۇرۇغى 6 مىسقال، مەستىكى 1 مىسقال 2 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇپ، قۇرس قىلىنىدۇ.

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

قۇرسى گۈلنىڭ ئالتىنچى نۇسخىسى

تەركىبى: قىزىلگۈل 12 مىسقال، تەرخەمەك ئۇ-رۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، چۇ-چۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى 2 مىس-قال 4 فۇڭ، مەھمۇدە 1 مىسقال، كاپۇر چارەك مىسقال.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، بىنەپشە گۈلىنىڭ سۈيى بىلەن باراۋەر مىقداردا شېكەر قوشۇپ قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تەپلەرنىڭ قىزىتمىسىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، مەيدىدە ئىسسىقلىق بولسا ئىسلاھ قىلىش ۋە باشقا ئوتكۇر كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ. ئىسسىق-تىن بولغان قىزىتمىلاردا، ئىسسىق كۈنلەردە سۈرگىگە ئېھ-تىياج چۈشسە، بۇ دورا ياخشى سۈرگە دورىسى بولۇپ ھې-سابلىنىدۇ.

قۇرسى گۈلنىڭ يەتتىنچى نۇسخىسى

تەركىبى: قىزىلگۈل، گازۋان، كاسنە ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، غاپەس 1 مىسقال، چۇ-چۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى 1 مىس-قال 2 فۇڭ.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا

بەلغەمى تەپكە پايدا قىلىدۇ، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، سۇددەلەرنى ئاچىدۇ.

قۇرسى گۇلنىڭ سەككىزىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۇل 12 مىسقال، سۇنبۇل، چوچۇك بويا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 قۇڭدىن، كاسىنە ئۇرۇغى، تەرخەمەك ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 قۇڭدىن.

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

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقال 4 قۇڭدىن يېيىلىدۇ، بۇ دورا ئارىلاش تەپلەر ئۈچۈن پايدىلىق.

قۇرسى گۇلنىڭ توققۇزىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: قىزىلگۇل 12 مىسقال، ئۇسارىئى غاپەس 7 مىسقال 2 قۇڭ، ئەپسەنتىن 3 مىسقال 6 قۇڭ، مەستىكى 1 مىسقال 8 قۇڭ، سۇنبۇل، ئاسارۇن، قۇقا ئىزخىر، رۇم بېدىيانىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 قۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 مىسقال 6 قۇڭدىن يېيىلىدۇ. يېيىش ۋاقتىدا بىخى كەبىر قايناتقان سۇ ۋە سىركەنجىبىن تەڭ مىقتاردا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بەلغەمى تەپ بولۇپ، 4 ھەپتىدىن ئېشىپ كەتكەن بولسا بېرىلىدۇ.

قۇرسى بىنەپشە

تەركىۋى: بىنەپشە، تاتلىق بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇغى، تەرخىمەك ئۇرۇغى، كەتىرا، قىزىلگۈلنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى، گىلى ئەرمەنى، بۇغداي كراخمالىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، مەستىكى، سۇنبۇلنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يوتىلى بار قىزىتمىلارغا بېرىلىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا

تەركىۋى: ئەنجىبار يىلتىزى 4 مىسقال 8 فۇڭ، قىزىلگۈل، ئەرەپ يېلىمى، كەھرىۋانىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، بۇغداي كراخمالى، گىلى ئەرمەنى، بىخى مارجان، تاباشىر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسى، 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: كەتىرا، ئەرەپ يېلىمى، بۇغداي كراخمالى، تەرخەمەك ئۇرۇغى، قاپاق ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، گۇلنار 2 مىسقال 4 فۇڭ. ئاقاقىيا، كەھرىۋانىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 8 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سېمىز ئوت ئۇرۇغىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا قان سىيىدىغان ئاغرىقلار ئۈچۈن پايدىلىق.

قۇرسى كەھرىۋانىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: كەھرىۋا، كۆيدۈرۈلگەن بىخى مارجان، ئاقاقىيا، خۇنسىياۋشان، كۆيدۈرۈلگەن سەرتان، كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم شاكىلى، مەستىكى، كۇندۇرنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 8 فۇڭدىن، بۇغداي كراخمالى، ئەرەپ يېلىمى، كەتىرانىڭ ھەر بىرى 6 فۇڭدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، ھومماز ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئەپيۇن، ئاق مىڭدىۋانە ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى چارەك مىسقالدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئىسپوغول شىرىسى بىلەن قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقال 2 فوڭدىن ئىستېمال قى-
لىنىدۇ. بۇ دورا خۇن كېلىدىغان بوۋاسىرغا، قان تۈكۈر-
گەن، قان قۇسقان، قان سىيگەندە، ئاياللاردىكى ھەيىزنىڭ
ئادەتتىن كوپ كېلىشىنى توختىتىشقا، ئۇنىڭدىن باشقا ھەر
قانداق ئەزادىن قان كەتكەندە قاننى توختىتىشقا بېرىلىدۇ.
بۇ دورا يەنە مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

توتىنچى باپ. 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 ھەس-
سە) 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 خىلتلەرنى ۋە
بۇزۇق فەزلىلەرنى يوقىتىدۇ، رەڭگى - روينى ياخشىلايدۇ.
ھەر كۈنى 5 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ، 3 كۈن داۋاملىق يې-
گەندىن كېيىن 5 كۈن توختىتىلىدۇ.

مەجۇنى مەسىھا

تەركىۋى: قىزىلگۈل، ئاقىرقەرھا، سەئدى ھىندىنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا، سۈنبۈل يۇقۇرقى 3 خىل دورا بىلەن تەڭ مىقتاردا؛ مۇرمەككى يېرىم ھەسسە،دارىچىن چارەك مىقتار؛ قەلەمپۇر، مەستىكى، زۇرەنباد، زەپەر، جۇزبوۋا، قاقىلە، لاچىندانىنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن، قەن، ھەسەلنىڭ ھەر بىرى 2 ھەسسىدىن.

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

ئىشلىتىلىشى: بۇ — تولىمۇ مەنپەئەتلىك دورا. ئۇ باھنى كۈچەيتىدۇ، مەنىنى تېز كەتكۈزمەيدۇ، دۈمبە، بەل، پۇت ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، مەيدىنى تازىلايدۇ، چاچساقالغا 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، كاۋاۋىچىن، بىلادۇر ھەسەلىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ناۋات 60 سەر.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ناۋات قىيامى بىلەن بىلادۇر ھەسىلى قوشۇپ ئېلىشتۇرۇپ، ھەر بىرى 2 مىسقال 3 فۇڭدىن توقاچ شەكلىدە مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر دانىدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىۋاتقان ۋاقىتلاردا ئاچ-چىق - چۇچۇك نەرسىلەردىن، سۇتتىن ھەتتا گوشتىن پەرىز قىلىنىدۇ. بۇ دورا ئەسەبلەرنىڭ سېزىش قابىلىيىتىنى كۈ-چەيتىدۇ، مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، ماياسىل، بوۋاسىر، ئاقما جاراھەت، ئاق بەھەق، قارا بەھەقلەرگە ۋە ماخاۋ كېسەل-لىگىگە پايدا قىلىدۇ، باھنى زىيادە قىلىدۇ. بۇ دورىنى بىر يىلغىچە داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، چاچنىڭ ئاقىرىشى توخ-تايدۇ، قالغانلىرى ئاقارمايدۇ. بىر يىلغىچە ئىستېمال قىلى-نىدىغانلىقى ئۈچۈن بۇ دورا قەدىرلەپ "داۋا ئىسىنە" دەپ ئاتالغان؛ داۋائىلمۇلۇك يەنى دورىلار پادىشاسى دەپمۇ نا-بېرىلگەن.

مەجۇنى بۇقرات

تەركىبى: ئەنىسۇن، چىگسەي ئۇرۇغى، سەۋزە ئۇرۇغى، سېرىق چېچەك ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 10 مىسقالدىن، قىزىل-گۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىق چاك 2 مىسقال 4 فۇڭ، قەلەمپۇر، ئاقىرقەرھا، ئۇدنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقالدىن يېيىلىدۇ، بۇ دورا مەيدە

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

مەجۇنى كەسىررىياھ

تەركىبى: سىركىگە چىلانغان زىرە 7 مىسقال 2 فۇڭ، سوزاپ، مەستىكىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، ئەنىسۇن، ئىگىر، جۇۋدىنە، پەستەنىڭ سىرتقى پوستىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، 3 ھەسسە ھەسەل قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ياساپ، 5 ئايدىن كېيىن 2 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا يەلدىن بولغان ۋە ئاياللاردىكى ئادەتنىڭ توختىشى بىلەن كېلىپ چىققان مەيدە ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە، مەيدە قايناش، سېسىق كېكىرىشكە ئوخشاش يەلدىن بولغان ئاغرىقلارغا، قۇلۇنجى، ماپاسىل ئاغرىقلىرىغا، سۇيدۇك تۇتۇلۇشقا پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى كەسىررىياھنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىبى: قارا زىرە، زەنجىۋىل، يالپۇزنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، سەئتەر، مەستىكى، پىل-

پىل، قارا تۇغرىغۇنىڭ ھەر بىرى 1 ھەسسىدىن ئارتۇق، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

مەجۇنى زۇجاھ

تەركىۋى: ھېلىلە كابىلى پوستى، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، تازىلانغان تۇربۇت، بەسپايەج، ئەپتىمۇن، ئۇستۇخۇددۇسنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: 3 ھەسسە تازىلانغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

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

مەجۇنى مۇقەۋۋى مەيدە

تەركىۋى: ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە (ئامىلە بولمىسا 1 يېرىم ھەسسە قارا ھېلىلە)، مەستىكى، زىرە، جەۋۋىنە،

لاچىندانە، قاقىلە، زەنجەۋىل، يالپۇز، پىلپىلنىڭ ھەر بىرى 2 سەردىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

مەجۇنى مادە تۇلھايات

تەركىۋى: زەنجەۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، دارىچىن، ئاقلانغان ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، يۇمۇلاق زىراۋەندى، خۇسيەتۇسسۇئلەپ، قارىغاي مىۋىسىنىڭ مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، تازا نارجىلنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن، بابۇنە ئۇرۇغى 5 مىسقال، قۇرۇق ئۈزۈم 30 مىسقال، تازىلانغان ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقالدىن 4 مىسقالغىچە 41 كۈن يېيىلىدۇ. بۇ دورا سوغاقتىن بولغان مىڭە كېسەللىكلىرى، پالەچ، لەقۋا، ئۇنۇتقاقلىق ئۇچۇن، مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىش، پەم - پاراسەتنى ئاشۇرۇش، كوڭۇلنى ئېچىش، ئەقىلنى زىيادە قىلىش، ئىشتىھانى ئارتتۇرۇش، زەردە قايناشنى توختىتىش، ھول سوغاقنى كېسىش، سۈيدۈكنىڭ ئىختىيارسىز كېلىشىنى توختىتىش، دۇمبە، بورەك، بېغىش ئاغرىقلىرى ئۇچۇن بېرىلىدۇ؛ باھنى كۇچەيتىدۇ، بەدەننى چىڭىتىدۇ، يۇرەككە خوشلۇق كەلتۇرىدۇ، رەڭگى - روينى ياخشىلايدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ؛ چىشنى، چىش مۇلۇكلىرىنى

چىڭىتىدۇ، ھەيدە ۋە جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىنى ياخشىلاپ، قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ، بەلغەمدىن ۋە يەلدىن بولغان قولۇنجنى ۋە ئىستىسقانى يوقىتىدۇ؛ بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى ئېرىتىدۇ، دوۋساقنىڭ باشقا ئىللەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ. بۇ دورا قىزىق ۋە مىزاجى سوغاق ئادەملەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، ئىسسىقچان كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ. يېڭى سۈت ۋە سىركەنجىبىن قوشۇپ ئىچسە زەرەر قىلمايدۇ.

مەجۇنى قەنبىل

تەركىۋى: قەنبىل، سېرىق ھېلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، ئاق توربۇت، زەنجىۋىل، دەرمەنە تۈركىنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: سوقۇپ، 2 ھەسسە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىچەدە قۇرۇتى بار كىشىلەرنىڭ قۇرۇتىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى نۇجاھ

تەركىۋى: سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، ئاق توربۇت، بەسپايەج (ئەگەر تېپىلمىسا ئورنىغا يېرىم ھەسسە ئەپتىمۇن)، ئەپتىمۇن، ئۇستۇ-

خۇددۇسىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، غارىقۇن 3 مىسقال 6 فۇڭ، نارمىشك، سۇنبۇل، لاچىندانە، قاقىلە، مەستىكى، گازۋان، رەۋەندىچىنى، زەپەرنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، قىزىلگۇل، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قويۇقلاشتۇرۇلغان قايناتمىسىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: مالىخۇليا، سەۋدادىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەللىكى، ھەر خىل مېڭە ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى ئازاراقى

تەركىۋى: زەنجەۋىل، قەلەمپۇر، دارچىن، جۇزبوۋا، لاچىندانە، قارىمۇچ، پىلپىل، سىيادان، ئارپا بېدىيان، خولىنجاننىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، سۈتكە 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، قارىمۇچ، دارچىن، جۇزبوۋا، بەسباسە، مەستىكى، سۇنبۇل تىپ، سىيادان، ئاق سەندەل، زەپەر، ئارپا بېدىيان، جۇۋىنە، ئۇدى بىلسان،

سەندى كۈپى، تازىلانغان ئامىلە، قـاقىلـە، ئـۈدىقىمارى، قەلەمپۇر، كۈچۈلا، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىق-تاردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ئـاۋال ھەسەلگە ئازاراقى سې-لىنىدۇ، ئاندىن باشقا دورىلار سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن 20 كۈن ياكى 40 كۈن يېيىلىدۇ. بۇ دورىنى يېگەندىن كې-يىن بىر نەچچە كۈن ئاچچىق - چۈچۈك ۋە يەللىك نەر-سىلەرنـى ئىستىمـال قىلمىغان، جىنسى ئالاقـە قىلمىغـان ياخشى.

مەجۇنى ئازاراقىنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: كـۈچۈلا 6 مىسقـال، گـازۋان گـۈلى، زۇرەنباد، - ئۇستۇخۇددۇس، كەتىرا، نارجىل، قـارىغاي مىۋى-سىنىڭ مېغىزى، شاقاقۇلنىڭ ھـەر بىرى 3 مىسقالدىن، لاچىندانە 2 مىسقال ،ئاق سەندەل، قەلەمپۇرنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، تازىلانغان ئامىلە، قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، ھەسەل 3 ھـەسسە (كـوپرەك تـەييارلاش لازىم كەلگەندە مۇشۇ نىسبەت بـويىچـە دورىـلار كوپەي-تىلسە بولىدۇ).

ياسىلىشى: كۈچۈلىنى بىر نـەچچـە كـۈن سۈتـكە چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن قىرىپ، پوستىنى سويۇپ، ئى-چىدىكى تىلى ئېلىپ تاشلىنىدۇ، ئاندىن قۇرۇتۇپ، سوقۇپ

تەييارلىنىدۇ. سۈت ھەر كۈنى يېڭىلاپ تۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان مەجۇن 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا مىزاجنى تەڭشى‍گۈچى دورا دەپ ئاتىلىدۇ، ماپاسىل، ئىرقۇننىسا، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، پالەچ كېسەللىكلىرىگە ۋە ئەپيۇن خۇمارىنى تۈگىتىشكە ئىشلىتىلىدۇ. كۆچۈلىدىن تەييارلىنىدىغان سۇفۇف، مەجۇنلارنى ياساشتىن بۇرۇن، كۆچۈلىنى مۇشۇ نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل بويىچە سۈتكە چىلاپ ئىشلەش لازىم.

مەجۇنى جۇۋىنە

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

ئىشلىتىلىشى: مەجۇن قىلىپ يېيىلىدۇ. بۇ دورا مەيدىنى تازىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. باھنى كۆچەيتىدۇ.

مەجۇنى جۇۋىنەنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

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

مەستىكى 3 مىسقال، ئۈدى خام 2 مىسقال 4 فۇڭ، ئاقىرقەرھا 1 مىسقال 8 فۇڭ.

ياسىلىشى: ئۈچ ھەسسە ھەسەل قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 مىسقالدىن 2 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا مەيدە، بورەك، جىگەرنى كۈچەيتىش، بەلغەمنى يوقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، ئېغىزدىن شۆلگەي كەلگەننى يوقىتىش، سۇددەلەرنى ئې-چىش، قوساقتىكى مەددە قۇرۇتلارنى ئۆلتۈرۈش، يەل ھەيدەش، دوۋساق ۋە بورەكتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈش، باھنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىگىر

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

ياسىلىشى: قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 1 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. كوزگە مىڭە تەرەپتىن زۇكامنىڭ نەز-لىسى چۈشۈپ، كوزگە چىۋىن، پاشا ۋە باشقا نەرسىلەر ئۇچقاندەك كورۈنگەندە 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 يىمىش ئۇرۇغى 4 سەر، كوكنار ئۇرۇغى يېرىم سەر.

ياسىلىشى: قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

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

مەجۇنى جاۋارىش كۆمۈنى

تەركىۋى: زىرە 18 سەر، قارىمۇچ 3 سەر، زەنجىۋىل، سوزاپ ياكى يالپۇز يوپۇرمىقىنىڭ ھەر بىرى 4 سەردىن، بورى ئەرمىنى 12 مىسقال (بورى ئەرمىنى ئورنىغا ئالتاي شۇلتىسى سالسىمۇ بولىدۇ)، سەلىخە، دارچىن، ھەببى بىلسان (ھەببى بىلساننىڭ ئورنىغا يېرىم ھەسسە سەلىخە سالسىمۇ بولىدۇ)، قىرفە، سۇنبۇل تىب، مەستىكىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، ھەببىلفار باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: زىرە بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چى-

لىنىدۇ، چىلىغان ۋاقتىدا زىرە سىركىنىڭ ئۈستىدە تـوت ئىلىك مىقتارى يۇقۇرى تۇرۇش كېرەك. بىر كېچە - كۈنـ دۈزدىن كېيىن زىـرە سۈزۈۋېلىنىپ، بىر ئـاز 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 ھېق تۇتۇشلارغا، پەتەق كېسەللىگىگە، يەلدىن بولغان قۇلۇنجىغا، يـەللەرنى بېسىشقا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى بەرشىشا

تەركىۋى: قارىمۇچ، ئـاقمۇچ، ئاق مىڭدىۋانى ئۇرۇ- غىنىڭ ھەربىرى 20 مىسقـالدىن، ئەپيۇن 10 مىسقـال زەپەر 5 مىسقال، سۇنبۇل، ئاقىرقەرھا، 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 فۇڭدىن يېرىم مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بەزى كېسەللىكلەرگە ناھايىتى چاپسان تەسىر قىلىدۇ، بەزى كېسەللىكلەرگە بىر كۈن، بەزى كېـ سەللىكلەرگە بىر ئاي، ھەتتا بىر يىلغىچە ئۆز تـەسىرىنى كـورسىتىدۇ، ئـومـۇمـەن بـۇ دورا ــ ناھايىتى پـايدىلىق

دورا. بۇ دورا ئىسسىق، سوغاق، ھول، قۇرۇق مىزاج-
لارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. زۇكام، نەزلە، باش قېيىش،
كوزگە قاراڭغۇلۇق تەقىلىش، قولاق ۋىڭىلداش،
لەقۋا، پالەچ، تۇتقاقلىق، تىترەك، ئۇنۇتقاقلىق، مالىخولىيا،
ساراڭلىق ۋە قالايمىقان چۈش كورۇشلەرنى داۋالاش، ھەر
تۇرلۇك خۇمارنىڭ زەرەرلىرىنى يوقىتىش، پەيلەر بوشىشىپ كېـ
تىش، چىش مۇلۇكلىرىنىڭ سۇسلۇغى، زېھنىنىڭ سۇسلۇغى،شۇا-
گەيئېقىپ تۇرۇش، قان تۇكۇرۇش، قۇلۇنجى، جىگەر ئاغرىقلىرى،
جىگەر ئاجىزلىغى، جىگەر يوللىرى توسۇلۇش، تۇرلۇك ئىستىسقا،
بەدەن ئاجىزلىشىش، تولا تەرلەش، تەر پۇراش، ھورۇنلۇق،
ھارغىنلىق ۋە يۇرەك ئاجىزلىغىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە
ھەمدە قۇۋۋەتنى زىيادە قىلىش، يۇرەك سېلىشنى ياخشىلاش،
بەلغەمنى يۇمشىتىش، دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىش، سۇيـ-
دۇكنى راۋان قىلىش، دوۋساقتىكى قۇمنى ھەيدەپ چىـ-
قىرىش، مەيدىنىڭ ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى
زىيادە قىلىش، ئىچكى - تاشقى ئەزالاردىن كەتكەن قاننى
توختىتىش، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى توختىتىش، مەنىنىڭ
تولا كېتىشىدىن ساقلىنىشقا، كونا تەپلەرگە، كۆچلۇك
نەپەس سىقىلىش، سوغاقتىن بولغان يوتەل، سىل، زەھەرلە-
نىشلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئومۇمەن بۇ دورا 56
خىل كېسەللىككە داۋا، دەپ ھېساپلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائىلمۇسكى

تەركىۋى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخى مارجان، قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن يىپەك غوزىسى، زۇرەنباد، دۇرۇنەج ئەقرەبىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سۇنبۇل تىپ، قاقىلە، قەلەمپۇر، سازەچ ھىندى، ئۇشنەنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، قۇندۇزقەرى، ئىپار، پىلپىل، زەنجىۋىلىنىڭ ھەر بىرى 6 فۇڭدىن، ئوت كورمىگەن ھەسەل 2 ھەسسە ياكى 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: قوشۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ياساپ 40 كۈندىن كېيىن يېرىم مىسقالدىن 1 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا داۋائىلمۇسكى شىرىن، داۋائىلمۇسكى ھار دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ دورا يۈرەك ئاجىزلىقى، مەيدە ئاغرىقى، خاپىقان، تۇتقاقلىق، پالەچ، لەقۋا، زىققىنەپەس، تەپى رەبئى، سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ، ھامىلدار ئاياللارنىڭ يەللىرىنى يوقىتىدۇ، رەڭگىنى قىزارتىدۇ.

مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: زۇرەنباد، دۇرۇنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخى مارجاننىڭ ھەر بىرى 12 مىس-

قالدىن، قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن 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 فۇڭ.

ياسىلىشى: ئوت كورمىگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يېرىم مىسقالدىن 1 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ.

مەجۇنى داۋائىلمۇسكىنىڭ ئۇچىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: ئەپسەنتىن، سەبرى سۇقۇتىرىنىڭ ھەر بىرى 9 مىسقال 6 فۇڭدىن، رەۋەندچىنى 7 مىسقال 2 فۇڭ، جوۋنە، 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 فۇڭ، ئوت كورمىگەن ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: يېرىم مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا سوغاقتىن يۈرەك سالغانغا، گالنىڭ ئىششىغىغا، مەيدىنىڭ ھۆل بولغىنىغا، باھنى كوچەيتىشكە، ئىچ ئەزانىڭ ھوللۇقىغا ۋە بالىلاردىكى تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى دائىماۇسكىنىڭ تۇتىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: كەھرىۋا، تاباشىر، قىزىلگۇل، گازىۋان، سېمىزئوت ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، كەتىرا، بىخى مارجان، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، ئاق سەندەل، قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن يىپەك غوزىسىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 2 فۇڭدىن، ئىپار 1 مىسقال 2 فۇڭ، ئاقلانغان ئامىلە 8 مىسقال 4 فۇڭ، دارچىن 1 مىسقال 2 فۇڭ، زەپەر 6 فۇڭ، قەن 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: ئاردىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقال 4 فۇڭغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا ئىسسىقتىن بولغان سەۋدا، خاپىقان ۋە سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

مەجۇنى داۋائىلماۇسكىنىڭ بەشىنچى نۇسخىسى

تەركىۋى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان، كەھرىۋا، دۇرۇنەچ ئەقرەبى، قىرقىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن يىپەك غوزىسى، زۇرەنباد، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەننىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، قەلەمپۇر، ئۇشنە، سۇنبۇل تىپ، لاچىندانە، سازەچ ھىندى، دارچىن، زەپەر، مەستىكى، تاباشىر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنىڭ ھەربىرى

6 فۇڭدىن، ئەنبەر ئەشھەپ 1 مەسقال 2 فۇڭ، ئىپىل ئىپار 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: ناۋات شىرىسى ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا ياسىلىپ، 40 كۈندىن كېيىن يېيىلىدۇ. بۇ دورىنىڭ خۇسۇسىيىتى موتىدىل بولغانلىقى ئۈچۈن، داۋالىنىشكى موتىدىل دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىترىفىل شاتەررە

تەركىبى: بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلەنىڭ ھەر بىرى 24 مەسقالدىن، سىرتو، ھېلىلە پوستى 48 مەسقال، ھېلىلە كابىلى پوستى 36 مەسقال، سانايى مەككە 12 مەسقال، قىزىلگۈل 7 مەسقال 2 فۇڭ، شاتەررە 60 مەسقال.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇرۇغىدىن ئايرىلغان ۋاسالغۇ ياكى كىشمىش بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مەسقال 4 فۇڭدىن، 4 مەسقال 8 فۇڭغىچە چىلان قايىنىتىلغان سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا قىچىشقاق، سۇ يېرىدىكلىق چاقا ۋە يەل چاقىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئىترىفىل غۇدۇرى

تەركىبى: قارا ھېلىلە 1 سەر 8 مەسقال، بەلىلە پوستى، ئامىلە، ئاق توربۇتنىڭ ھەر بىرى 8 مەسقال 4

فوٴگدىن، ئەپتەوٴن 12 مىسقال، بەسپايەچ، ئوستوٴخوٴددوٴس، قويبوينىنىڭ ئىككى تەرەپتىكى بىزى (قوٴروٴتوٴپ دورىلارغا ئارىلاشتوٴروٴلىدوٴ) نىڭ هەر بىرى 6 مىسقالدىن، سانايى مەككە 4 مىسقال 8 فوٴڭ، غارىقوٴن، زوٴرەنباد، شەترەنجى، نوشوٴدوٴرنىڭ هەر بىرى 3 مىسقال 6 فوٴگدىن، قىرفە، ئەنىسوٴن، سوٴنبوٴل تىب، قەلەمپوٴر، جوٴزبوۋا، لاچىندانە، قاقىلە، مەستىكىنىڭ هەر بىرى 2 مىسقال 4 فوٴگدىن.

ياسىلىشى: سوقوٴپ، تاسقاپ، هەسەل بىلەن ئىلىش-توٴروٴلىدوٴ.

ئىشلىتىلىشى: كوٴنىگە 6 مىسقالدىن يېيىلىدوٴ. بوٴ دورا كوپىنچە چاشقان يارىسى كېسەللىگىگە ئىشلىتىلىدوٴ.

مەجوٴنى ئىترىفىل كەبىر

تەركىۋى: هېلىلە كابىلى پوستى، قارا هېلىلە بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، قارىموٴچ، پىلپىلىنىڭ هەر بىرى 7 مىسقال 2 فوٴگدىن، شاقاقوٴل، زەنجىۋىل، توٴدرى، ئاق بەهمەن، قىزىل بەهمەن، لىسانىل ئەساپىر، هەببىل-قىلقىل، ئاقلانغان كوٴنجوٴت، ئاق كوكنار ئوٴروٴغىنىڭ هەر بىرى 2 مىسقال 4 فوٴگدىن.

ياسىلىشى: سوقوٴپ، چارەك هەسسە بادام يېغىدا ياغلاپ، 3 هەسسە هەسەل بىلەن ئارىلاشتوٴروٴپ مەجوٴن قىلىنىدوٴ.

ئىشلىتىلىشى: 3 ئايدىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدوٴ.

قۇۋۋىتى 3 يىلغىچە تۇرىدۇ. بۇ دورا مەيدىنىڭ سۇسلۇغى ۋە مەيدىنىڭ ھوللۇگىنى يوقىتىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، مەيدىدىكى ھورلارنى يۇقۇرىغا ئورلەتمەسلىك، مەيدە، ئۈچەي، دوۋساقنىڭ خىزمىتىنى رەتكە سېلىش، سېزىش ئورگانلىرىنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، قاننى تازىلاش، زېھىننى ئوتكۇر قىلىش، باھنى كۈچەيتىش، ئۇنۇتقاقلىق، سۇسلۇق، ھول سوغاقتىن بولغان مىڭە كېسەللىكلىرى، بوۋاسىر، يەلنى ھەيدەش، رەڭگى - روينى ياخشىلاش، مەيدىنى قىزىتىش، بەدەننى سەمرىتىشكە ئوخشاش ئىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە قىشتا بېرىلىدۇ. ئەگەر زورۇر بولۇپ قالسا تۈزەتكۈچىسى بەلەن بېرىلسە بولىدۇ.

مەجۇنى ئىتىرىفىل سەغىر

تەركىۋى: ھېلىلە كابىلى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، ئاقلانغان بادام مېغىزى، قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن، قەن 2 بېرىم ھەسسە.

ياسىلىشى: قوشۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مىڭىگە قۇۋۋەت بېرىش، زېھىننى ئاشۇرۇش، چىراينى ياخشىلاشقا، مەيدىنىڭ سۇسلۇغى، بوۋاسىر ۋە باش ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ.

ئايارەج لوغازىيە

تەركىۋى: شەھمى ھەنزەل 6 مىسقال، پىشۇرۇلغان پىياز، ئەنسەل، غارىقۇن، سۇقمۇنىيا، خەربەق سىياھ، ئۇشەق، ئۇسقۇدرىيۇنىنىڭ ھەر بىرى 5 مىسقال 4 قۇڭدىن ئەپتىمۇن، كامازەرىيۇس، مۇقىل، سەبرى سۇقۇتىرىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 2 قۇڭدىن، تاغ ياليۇزى، ھۇفارىقۇن، سازەچ ھىندى، تاغ چىكىسىيى، جۇئدە (جۇئدە بولمىسا ئورنىغا شىۋاق ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ)، سەلىخە، قارىمۇچ ئاقمۇچ، جاۋشىر، زەپەر، دارچىن، بەسپايەچ، قۇندۇز قەرى، مۇرمەككى، پەتەرسالىيۇن ،زىراۋەندى تەۋىل، ئۇسارە ئەپسەنتىن، پەرپىيۇن، سۇنبۇل، ھوماما، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 قۇڭدىن، جىنتىيانا، ئۇستۇخۇددۇسنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 8 قۇڭدىن.

ياسىلىشى: سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارلاشتۇرۇپ، 6 ئايغىچە قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقالدىن 4 مىسقالغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بەرەس، بەھەق، ماخاۋ، تەمرەتكە، سۇئبە، دائىسسولەپ، دائىلھەييە، كونا يامان جاراھەت، تۇتقاقلىق، مالىخوليا، پالەچ، سەكتە، رەئشە، لەقۋا، تەشەننۇچ، سەۋدا، شەقىقە، باش ئاغرىقى، باش قىيىش، گاس، شەھۋەتنى كەلبى، زىققىنەپەس، بورەك، دوۋساق، نىقرىس،

مافاسىل، ئىرقۇنىنىسا ۋە قۇلاق ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ، ئاغرىتماي ئىچ سۈردۇرۇشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى بىلادۇر

تەركىۋى: زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، سىيادان، قۇست، قارىمۇچ، ئىگىرنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، سوزاپ يوپۇرمىغى، يالپۇز، ھىڭ، سوقۇلغان زىراۋەندىى مۇدەھرەج، ھەببىلغار، قۇندۇزقەرى، شەترەنجى ھىندى، قىچا، بىلادۇر ھەسلىنىڭ 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 كېسەللىكىگە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى لۇبۇبى سەغىر

تەركىۋى: بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ھەببەتىلخۇزرا مېغىزى، قارىغاي مۇۋىسىنىڭ 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 بەھـ مەن، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋىچىن، قىرفە، دارىچىن، خوـ لىنجان، شاقاقۇل، ئاددى ئەمـەن ئۇرۇغىنىڭ ھـەر بىرى باراۋەر مىقتاردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: ھـەسەل بىلەن ئـارىلاشتۇرۇپ مـەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھـەر كۈنى 2 مىسقال 4 فـۇگدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا مىڭىنى كۈچەيتىش، ئۇنتۇتـ قاقلىقنى يوقىتىش، مەنىنى زىيادە قىلىش، بورەك، دوۋساققا قۇۋۋەت بېرىش، رەڭگى - روينى چىرايـلىق قىلىشقا ئىشـ لىتىلىدۇ.

مەجۇنى بەيزە

تەركىۋى: ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى 9 مىسقالـدىن، دارىچىن، خولىنجاننىڭ ھەر بىرى 5 مىسقالـدىن، پىشۇرۇلـغان تۇخۇم سېرىغى 20 دانـە، قىيام قىلىنغان ھەسەل 14 سەر.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ھەسەل بىلەن مـەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تاماقتىن بۇرۇن 3 مىسقالدىن ئىسـ تىمال قـىلىنىدۇ. بـۇ دورا بـاھنى كۈچـەيتىش ئۈچـۈن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى ئۇبۇبى مۇتەدىل

تەركىۋى: ئورمان ياڭىقى، پىستە مېغىزى، قارىغاي مۇئىسىنىڭ مېغىزى، بادام مېغىزى، ئاقىلانغان كۈنجۈت، مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى، ئاق كوكنار ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرى 7 مىسقال 2 فۇڭدىن، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇق-لىرىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، بوزىدان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، خولىنجان، دارىچىنىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئاق قەن 45 مىسقال، ھەسەل 9 سەر.

ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا بورەكنى قىزىتىش، باھنى زىيادە قىلىش مەقسەتلە-رىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ئۇبۇبى ئەسرارى ئەتىببا

تەركىۋى: شاقاقۇل، خولىنجان، خۇسيەتۇسسۇئىلەپ، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، سەقەنقۇرنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن (سەقەنقۇر تېپىلمىسا ئورنىغا ماھى رۇبيان سالسىمۇ بولىدۇ)، ھەببى بىلسان، ھەببىلبان، ئاقمۇچ، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى،

سەۋزە ئۇرۇغى، پىياز ئۇرۇغى، چامغۇر ئۇرۇغى، بېدە ئۇرۇغى، كوكنار، ئاق كوكنار ئۇرۇغى، ئۇغرى تىكەن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، تەرەتىز ئۇرۇغى، سېرىق چېچەك ئۇرۇغى، ئاددى ئەمەن ئۇرۇغى، خەسەك مۇرابباسى (ئوغرى تىكەننىڭ شاخلىرىنىڭ سۈيى سىقىپ، قۇرۇق ئوغرى تىكەن ئۇنىڭغا چىلىنىدۇ، سۈيى سىڭىپ بولغاندىن كېيىن قۇرۇتۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل 3 قېتىم تەكرارلىنىدۇ) نىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، نارجىل مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، قارىغاي مۈشىنىڭ مېغىزى، چىگىت مېغىزى، ئاقلىغان كۈنجۈتنىڭ ھەر بىرى 8 مىسقال 6 فۇڭدىن، دارچىن، قەلەمپۇر، سۇنبۇل تىپ، ئاسارۇن، بەسباسە، كاۋاۋچىن، سەئدى ھىندى، قىرفە، پىلپىل، ئۇد، جۇزبوۋا، نارمىشك، ئەنبەرى ئەشھەپ، زەپەرنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقالدىن، ئىپار 3 فۇڭ، زەنجىۋىل، 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، مېڭە، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىش، رەڭگى - روينى ياخشىلاشتا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىنى جىنسى ئالاقىدىن كېيىن داۋاملىق يېسە، ئىرقۇننىسا، نىقرىس كېسەللىگى بىلەن ئاغرىمايدۇ، مەنى كەم بولمايدۇ، پەي

ئاغرىغى بولمايدۇ. بۇ دورا ــ تەجرىبىدىن ئۆتكەن قىممەتلىك دورا. ئۆتكەن ئەڭ ياخشى دورا.

مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر

تەركىۋى: پىستە مېغىزى، ئورمان ياڭىقى، بادام مېغىزى، ھەببە تولخۇزرا، ياڭاق مېغىزى، قارىغاي مۇۋىسىنىڭ مېغىزى، ھەببىزەلەم مېغىزى، ماھى رۇبىيان، خولىنجان، شاقاقۇل، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، قىزىل تۇدرى، سېرىق تۇدرى، زەنجىۋىل، ئاقلىغان كۇنجۇت، دارچىنىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن. سۇنبۇل تىپ، سەئدى كۇپى، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، ھەببىلقىلقىل، سەۋزە ئۇرۇغى، چامغۇر ئۇرۇغى، تۇرۇپ ئۇرۇغى، پىياز ئۇرۇغى، بېدە ئۇرۇغى، ئاددى ئەمەن ئۇرۇغى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇغى، دۇرۇنەج ئەقرەبى، زۇرەنبادنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، جۇز بۇۋا، بەسباسە، ئۇشنە، پىلپىلنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، خۇسيە تۇسسۇئلەپ، يېڭى نارجىل، ئاق قۇشقاچ مېڭىسى، ئاق كوكنارنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، كالىنىڭ چۇيەسى (ئىكەلگەن)، سورىنجان، بوزىدان، قۇرۇق پىنىنىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، توگە بوتىلىغىنىڭ قېرىندىكى ئوغۇز سۈتى، زەپەر، مەستىكىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، ئۇدى خام 2 مىسقال، ئالتۇن ۋەرەق 30 پارچە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە، ئەنبەرى ئەشھەپ 1

مىسقال، ئىسمىل ئىپار يېرىم مىسقال، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇرەكنى قىزىتىش، مەنىنى زىيادە قىلىش، باھنى كۈچەيتىش، بۇرەك ۋە مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، بەدەننى سەمرىتىش، رەڭگى-روينى ياخشىلاش، پەيلەرنى چىڭىتىش مەقسەتلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى مەسىھا

تەركىۋى: ئادىراسمان ئۇرۇقى (بىر ئاز قورۇلىدۇ)، جۇز بۇۋا، بەسباسە، قەلەمپۇر، دارىچىنىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ئاقلانغان قارا كۈنجۈت 8 مىسقال 4 فۇڭ.

ياسىلىشى: يۇمشاق سوقۇپ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا جىنسى ئاجىزلىقلارغا بېرىلىدۇ.

مەجۇنى رۇسۇل

تەركىۋى: خولىنجان، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، جۇز بۇۋا، مەستىكى، دارىچىن، قەلەمپۇرنىڭ ھەر بىرى 2 مىس-

ۋال 4 فوڭدىن، ئاقىر قەرھا، ئۇدى خالىسىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فوڭدىن، ساپ ئىپار 3 فوڭ.

ياسىلىشى: قوشۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 مىسقال 4 فوڭدىن 3 مىسقال 6 فوڭغىچە يېيىلىدۇ. بۇ دورا باھىنىڭ ئاجىزلىقىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى ھەجەرۇليەھود

تەركىۋى: ھەجەرۇليەھود تېشى 60 مىسقال، تاۋۇز مېغىزى، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى، خەنزۇ شوخۇلىسىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ھەسەل يېتەرلىك مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلار يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 ـ 3 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا بۆرەك ۋە سۈيدۈكلۈكتىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى يالپۇز

تەركىۋى: يالپۇز، سوزاپ يوپۇرمىغى، پىلپىل، زەنجىۋىل، جوۋنە، كەھرىۋا، دارچىن، قارىمۇچنىڭ ھەر

بىرى باراۋەر مىقتاردا، ھەسەل دورىلارنىڭ ئومۇمى مىقتارى بىلەن تەڭ.

ياسىلىشى: دورىلار تالقان قىلىنىپ، تاسقىلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 يېرىم مىسقال يېيىلىدۇ. بۇ دورا مەيدە ۋە جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ.

مەجۇنى گۈل

تەركىۋى: قىزىلگۈل 4 مىسقال، سۈسەر گۈلىنىڭ يىلتىزى 7 مىسقال، رەۋەن، يۇيۇلغان لەكنىڭ ھەر بىرى 1 يېرىم مىسقالدىن، سەلىخە، زەپەرنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، مۇرمەككى يېرىم مىسقال، ھەسەل يېتەرلىك مىقداردا.

ياسىلىشى: زەپەر سىركىدە ئېرىتىلىپ، باشقا دورىلار تالقان قىلىنىپ، تاسقىلىپ، زەپەر ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 1 - 2 مىسقالدىن يېيىلىدۇ. بۇ دورا جىگەر ئىششىغى ۋە جىگەرنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

مەجۇنى جاۋارىش پەنجنۇش

تەركىۋى: ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە

شىرىسى، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، سۇئىدى ھىندى، شەترەنجى ھىندى، سۇنبۇلىنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن، سېرىق چېچەك ئۇرۇغى، جۇسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، بىر ھەپتە سىركىگە چىلانغان تومۇر كې-پىگى 10 سەر، سېرىق ماي، ھەسەل يېتەرلىك مىقداردا.

ياسىلىشى: تومۇرنى تاۋلاپ سوققان چاغدا ئاج-راپ چىققىدىغان تومۇر كېپەكىدىن 10 سەر ئۈزۈم سىر-كىسىگە بىر ھەپتە چىلىنىپ، سىركىدىن ئېلىپ يېيىپ قۇرۇتۇلۇپ، ئۇششاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئاندىن باشقا دورىلار سوقۇپ، تاسقىلىپ، ئېرىتىلگەن سېرىق ماي، كوپۇگى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مە-جۇن ياسىلىدۇ (ئىمكانىيەت بولسا، ياساپ 6 ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلسە تېخىمۇ ياخشى).

ئىشلىتىلىشى: مەيدىنىڭ سۇسلۇشۇپ كېتىشى، بو-ۋاسىر، مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا قاننى كوپەيتىپ، چىرايىنى ياخشى-لايدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ.

ئايارەج جالىنۇس

تەركىبى: ئاچچىق تاۋۇز، غارىقۇن، بەسەللىپار، سۇقمۇنىيا، قارا خەربەق، پەرپىيۇننىڭ ھەر بىرى 16 مىسقالدىن، بەسپايەج، كامازەرىيۇس، ئەپتىمۇن، سەلىخە-نىڭ ھەر بىرى 7 مىسقالدىن، مۇرمەككى، سەكبىنەج،

ئۆزۈن زىراۋەندى، زىراۋەندى مۇدەھرەج، پىلپىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، دارىچىن، جاۋۇشىر، قۇندۇز قەرى، پەتەر سالە-يۇنىنىڭ 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 يېيىلىدۇ. بۇ دورا تۇتقاقلىق، مالىخۇليا، پالەچ، تىترەشلىك پالەچ، ئېغىز مايماقلىشىپ قېلىش، ئەسەپ ئاغرىقلىرى، شەقىقە، زىققىنەپەس، يۈرەك ئاغرىقى، سۆيدۈك تۇتالماسلىق، ھېيز بوغۇلۇش ۋە باشقا كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ.

بەشىنچى باپ. مەرھەم دورىلار

مەرھەمى رالىيۈرەككەپ

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 نوۋەت قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كاپۇر سېلىنىدۇ، قاينىتىلمايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كونا يىرىڭلىق جاراھەتلەر ئۈچۈن 3 كۈنگىچە كۆيدۈرگەن پوپەل قوشۇپ چېپىلىدۇ.

3 كـونـدىـن كـېـيـىن پـوپـەل قـوشـمايـلا جېپىلىدۇ. بـۇ دورا كـونـا جـاراھـەت، ئـاقمايـارا، يەل يارا ئۈ- چۈن، زەخمىلەنگەن ئورۇننىڭ ئۆلۈك گوشلىرىنى يوقىتىپ، يېڭى گوش ئۆندۈرۈش، توختىمىغان يىرىڭلارنى توختى- تىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ — ئىنتايىن پايدىلىق، سىناق- تىن ئۆتكەن دورا.

مەرھەمى ھەسەل

تەركىۋى: ئەنزۇرۇت بىلەن ھەسەلنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: ئاۋال ھەسەل يالغۇز قاينىتىلىدۇ، قو- يولغاندا ئەنزۇرۇت سوقۇپ تېلىشتۈرۈپ، قاچىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بـۇ دورا كـۇدۇمبا ۋە بـاشقا ئېغىز ئالغان جاراھەتلەرنى تازىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەرھەمى سەرتان

تەركىۋى: قىزىل قىچا، چاققاق ئوت ئۇرۇغى، گۈڭ- گۈرت، كوپۈگى دەريا، زىراۋەندى تەۋىل، ئۇشەق، مۇقىل ئەزرەقىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، زەيتۇن يېغى 33 مىسقال، قىزىل موم 8 مىسقال 4 فۇڭ.

ياسىلىشى : قوشۇپ ئېلىشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى : سەرتان كېسەللىگىگە ئىشلىتىلىدۇ.

مەرھەمى داۋايى ئاتىشەك

تەركىۋى: قەلەي ئۇپىسى، لوبيا، خۇنسياۋشاڭنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، مۇردارسەڭ 2 مىسقال 4 فۇڭ، زەڭگار 6 فۇڭ، مۇم 5 مىسقال، ياغ 24 مىسقال.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: يامان جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ.

مەرھەمى فىلدىفيۇن

تەركىۋى: ئاقاقىيا، زەرنىخ (سېرىق ۋە قىزىلىنىڭ ھەر ئىككىسىدىن) نىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 2 فۇڭدىن، مۇرمەككى 4 مىسقال، سۇ تەگمىگەن ھاك 8 مىسقال، زەمچە 6 مىسقال.

ياسىلىشى: سىركە بىلەن تۇقاچ قىلىپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاۋال جاراھەتلەنگەن ئورۇننى پاكىزلەپ، ئاندىن بۇ دورىدىن ئازغىنە يۇمشاق سوقۇپ سېپىلىدۇ. بۇ دورا ھوكۇمالارنىڭ جاراھەتنى تىغسىز كېسىدىغان دورىسى.

مەرھەمى ئوقاپ

تەركىۋى: نوشۇدۇر بىلەن ھەسەلنىڭ ھەر بىرى باراۋەر مىقتاردا.

ياسىلىشى: نوشۇدۇر بىلەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەرەسكە چىپىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

مەرھەمى شىگرىپ

تەركىۋى: سۇماي 25 سەر، سوپۇن، ئاق موم، دىۋىرقاي يىلىمىنىڭ ھەر بىرى 6 سەردىن، شىگرىپ 8 سەر.

ياسىلىشى: سوقۇپ، ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جاراھەت، چاقىلارغا چىپىلىدۇ.

مەرھەمى رەۋغەنى قۇست

تەركىۋى. ئاچچىق قۇست 4 سەر، كۈنجۈت يېغى 40 سەر.

ياسىلىشى: ئاچچىق قۇست چالا سوقۇلۇپ، شاراپقا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇلىدۇ، ئاندىن شاراپتىن ئېلىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كويدۇرۇۋەتمىگەن ھالەتتە قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، پەيلەرگە قۇۋۋەت بېرىش، ئەزا ۋە باھنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سەۋداۋى ۋە بەلغەمى بەزگەكلەر تۇتۇشتىن ئىلگىرى ئىستىمال قىلىنسا، ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، ئىچسە ياكى چاچقا سۈرتسە بەدەننى قۇۋۋەتلىك، چاچنى ئۇزۇن قىلىدۇ.

مەرھەمى داخىلىيۇن

تەركىۋى: مەدەستان 24 مىسقال، كونا زەيتۇن يېغى 36—48 مىسقال، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ئىسپوغۇل، مۇرۇ ئۇرۇغى، شاگدۇزا ئۇرۇغى، زىغىرنىڭ ھەر بىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: ئۇرۇقلارنى ئاخشىمى سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەنلىكى قويۇق شىرىسى ئېلىنىدۇ، مەدەستان يۇمشاق سوقۇلۇپ، ياغقا تاشلىنىپ، سۇسراق ئوت ئۈستىگە قويۇلىدۇ، مەدەستان قازان تېگىدە ئۇيۇپ قالمىسۇن ئۈچۈن ئېلىش-تۇرۇپ تۇرۇلىدۇ، ياغنىڭ 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، پەيلەرنىڭ چىگىكلىرىنى يېشىش ۋە تېقىملارنىڭ يەللىرىنى ھەيدەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەرھەمى ئەمراز

تەركىۋى: سۇ تەگمىگەن ھاك 4 سەر، تاش كومۇر 8 سەر، كويدۇرۇلگەن كوكتاش، گۈگگۈرت پوقىنىڭ ھەر

بىرى 15 سەردىن، ياغ 9 سەر.

ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ، مەرھەم قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تەمرەتكە، قىچىشقاق، تاز كېسەللىك-لىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مەرھەمى پەرپىيۇن

تەركىۋى: نوشۇدۇر 6 سەر، ئىنەك پىتى يېغى 1 سەر، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھانىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 3 فۇڭدىن، رەۋغەنى ئازاراقى 1 جىڭ.

ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ مەرھەم قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەرەسكە چىپىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئالتىنچى باپ. شەرۋەتلەر

زۇفا شەرۋىتى

تەركىۋى: سوقا چىلان 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، قۇرۇق ئەنجۈر 20 دانە، بىنەپشە گۈلى 4 مىسقال 8 فۇڭ، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، ھەمىشۋا ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، زۇفا 9 مىسقال 8 فۇڭ، پىرسىياۋ-شان 8 مىسقال 4 فۇڭ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 9 مىسقال 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قىرقىپ ئېلىنىدۇ،

ئاندىن دورىلار چالا سوقۇپ قاينىتىپ، 18 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تەڭشەپ بېرىلىدۇ. بۇ دورا بەلغەمدىن بولغان يۆتەل، ھەركەت قىلغاندا بولغان ھاسىراش، زىققىنەپەسكە ئوخشاش ئاغ- رىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

بۇزۇرى شەرۋىتى

تەركىۋى: كاسىنە ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، قوغۇن، قاپاق، زاراڭزا ئۇرۇقلىرى مېغىزىنىڭ ھەر بىرى 5 مىس- قالدىن، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى، غاپەس گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇغى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سۇنبۇل تىب، بىنەپ- شە، گازۋاننىڭ ھەر بىرى 3 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: چالا سوقۇپ، 45 سەر سۇغا بىر كېچە-كۈندۈز چىلىنىدۇ، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈمدىن 2 سەر 4 مىسقال ئارىلاشتۇرۇپ، 18 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىنىدۇ، ئاندىن 18 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 7 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا كونا تەپلەرگە، سۈيدۈك ۋە ھېيىزنى راۋان قىلىش، بورەك ۋە دوۋىساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىش، سېرىق كېسەلنى داۋالاش، جىگەر ۋە تالنىڭ سۇددەلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

دىنار شەرۋىتى

تەركىۋى: زىرىق، قىزىلگۈل ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 5 مىسقالدىن، كاسىنە ئۇرۇغى 6 مىسقال 6 فۇڭ، ئارپا بېدىيان، ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگسەي يىلتىزى، سېرىق يوگەي ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 2 يېرىم مىسقال، رەۋەندىچىنى 1 مىسقال 3 فۇڭ، قەن يېرىم جىڭ.

ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سۇس ۋە زەئىپ جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مائىل ئۇسۇل شەرۋىتى

تەركىۋى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگ-سەي يىلتىزىنىڭ پوستى. ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئادىراسمان ئۇرۇغى، ئەنىسۇن، ئارپا بېدىيان، زىراۋەندى تەۋىل مۇدەھرەج (ئۇ-زۇن زىراۋەندىنىڭ سوقۇلغىنى)، ئوردان، قەنتۇرىيۇن، ئۇدى ھىندى، ئۇدى سەلىپنىڭ ھەر بىرى 4 مىسقال 2 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: 29 سەر سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىنىدۇ

ئىشلىتىلىشى: 3 سەر قايناتقان مائىل ئۇسۇلغا 2 مىسقال بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا ھېيىزى توختاپ قالغان ئاياللارنىڭ ھېيىزىنى نورمال قىلىش ئۈچۈن، بالىياتقۇ سەۋەبىدىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەللىـكگە ئوخشاش كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئەپسەنتىن شەربىتى

تەركىبى: ئەپسەنتىن رۇمى 12 مىسقال، قىزىلگۈل 24 مىسقال، ئاق توربۇت، غارىقۇننىڭ ھەربىرى 4 مىسقال، سۇنبۇل 2 مىسقال 4 فۇڭ، فۇكدىن 8.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇغا چىلاپ، بىر كېچە-كۈندۈز قايىنىتىلىدۇ، سۈيىنىڭ 3 دىن بىرى قالغاندا سۈزۈپ، 14 سەر قەن ياكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 3 سەردىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا مالىخولىيا كېسەللىكىگە، مەيدىنىڭ سوغاقتىن سۇسلاشقانلىقىغا، 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 زەئىپلىكى، ئىسسىق مىزاجلىق كېسەلگە پايدىلىق.

ئەپسەنتىن شەرۋىتىنىڭ ئۈچىنچى نۇسخىسى

ئەپسەنتىننى بىر كېچە-كۈندۈز كاسىنە ئەرەقىغە چىلاپ، قاينىتىپ، قەن بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 سەردىن 1 يېرىم سەرگىچە ئىچىلىدۇ، بۇ دورا جىگەر ۋە مەيدە كېسەللىكلىرىگە، تالنىڭ هارارىتىدىن بولغان سېرىق كېسەلگە، ئىسسىق ۋە يەلدىن بولغان، قولۇنجى، قوساق ئاغرىقلىرىدا سۇددەلەرنى ئېچىپ، تەرەت ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

سەندەل شەرۋىتى

تەركىۋى: خۇشبۇي سەندەل 20 مىسقال، گۇلاپ 9 سەر، قەن 18 سەر.

ياسىلىشى: سەندەل ئوتكۇر پىچاق بىلەن شىلىپ ئۇششاقلىنىپ، گۇلاپ سۈيىگە 2 كېچە-كۈندۈز چىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن گۇلاپ سۈيىدىن سۈزۈۋېلىنىپ، پاكىز سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ، سەندەلنىڭ قۇۋۋىتى تامام سۇغا چىقىپ بولغاندىن كېيىن سەندەل سۈزۈۋېلىنىپ، چىققان

سۇيۇقلۇق ھېلىقى سەندەل چىلىغان گۈلاپ سۈيى بىلەن قوشۇلىدۇ. ئۈستىگە قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 3 قېتىم، بىر قېتىمدا 2 قوشۇقتىن بىر نەچچە كۈن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا يۈرەك، جىگەر، مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىش، ئىسسىقتىن بولغان خاپىقان، يۈرەكنىڭ زەئىپلىكى، جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

بىيە شەربىتى

بىيە قىرغۇچ بىلەن قىرىپ سىقىپ، 20 جىڭ بىيە سۈيىگە 10 جىڭ شېكەر سېلىپ، تەكشەپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىشتەينى ئاچىدۇ (ئىشتىيى پۈتۈنلەي تۇتۇلغانلارنىمۇ ئاچىدۇ)، ئىچنى قاتۇرىدۇ، قەينى توختىتىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئاچچىق بىيىدىن قىلىنغان بولسا، قۇرۇق ھوگە پايدا قىلىدۇ. مەيدە ۋە يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىپ، خاپىقاننى يوقىتىدۇ، لېكىن بەزى كىشىلەرنىڭ كانىيى ۋە كوكرىكىنى چىڭىتىپ قويۇشى مومكىن.

ئالما شەربىتى

180 سەر ئالما سۈيى 36 سەر قالغىچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن 18 سەر قەن قوشۇپ، قىيام

قىلىنىدۇ. بەزىلەر 10 جىڭ ئالما سۈيىنى 5 جىڭ قالغىچە قاينىتىپ، 5 جىڭ شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىسىمۇ بولىدۇ، دېيىشىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەيدىگە، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، دىلنى خۇش قىلىدۇ، خاپىقاننى يوقىتىدۇ.

مائىل ھەسەل شەرۋىتى

تەركىۋى: ھەسەل 3 سەر 3 مىسقال، سۇ 2 يېرىم جىڭ.

ياسىلىشى: ھەسەل سۇغا قوشۇپ، 1 جىڭ 6 سەر قالغىچە قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مىڭىگە قان چۈشۈپ پالەچ بولۇپ يىقىلغاندا يۇقۇرقى مىقتاردىكى دورا 3 كە بولۇپ، ھەر كۈنى بىر ھەسسىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

ھەببۇلئاس شەرۋىتى

تەركىۋى: ھەببۇلئاس 6 سەر، شېكەر 4 جىڭ، سۇ 4 جىڭ.

ياسىلىشى: ھەببۇلئاس چالا سوقۇلۇپ، 4 جىڭ سۇغا بىر كېچە-كۈندۈز چىلىنىپ، تەمى چىقىقاندىن كېيىن قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيامنىڭ ئومۇمى مىقتارى 6 جىڭ قالغىچە قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەزالاردىن قان كەتكەن چاغدا توختىتىش ئۈچۈن 1 يېرىم مىسقالدىن 3 مىسقالغىچە، ھەتتا 6 مىسقالغىچە ئىچىشكە بولىدۇ.

تەكرار قاينىتىلغان قىزىلگۈل شەربىتى

تەركىۋى: 3 سەر 3 مىسقال قىزىلگۈل، 1 جىڭ سۇ.

ياسىلىشى: قىزىلگۈل تاكى رەڭگى ئاقىرىپ كەتكىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. يۇقۇرقى مىقداردا 8 قېتىم قىزىلگۈل سۇ بىلەن ئايرىم-ئايرىم قاينىتىپ، ئاخىردا سۈزۈۋېلىنغان سۇلار قوشۇلۇپ قايتا قاينىتىلىدۇ. ئاندىن 2 جىڭ ئاق قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ، بۇنىڭ سىرتىدا 30 - 40 مىسقال ئىسكەنجىبىن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەپرانى ھەيدەيدۇ، داۋاملاشقۇچى قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇلۇقنى باسىدۇ.

چىلان شەربىتى

تەركىۋى: چىلان 13 سەر 3 مىسقال، شېكەر 1 يېرىم جىڭ، تۇخۇم 10 دانە، سۇ 10 چىنە.

ياسىلىشى: چىلاننى سۇدا قاينىتىپ، تولۇق ئېزىلگەندىن كېيىن تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام تەييار بولغاندا بىلىتىپ، چالا

پەشۇرۇلغان. تۇخۇم قويۇلۇپ، يەنە قايىنىتىلسا شەرۋەت ھا-سىل بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قان بېسىمى ئۆرلەشكە ئوخشاش كې-سەللەرگە بېرىلىدۇ.

بىنەپشە شەرۋىتى

تەركىۋى: بىنەپشە گۈلى، نىلۇپەر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن، كوكنار ئۇرۇغى 3 مىسقال، كوكنار شاكىلى 3 يېرىم مىسقال، سەرپىستان 3 دانە، چىلان 25 دانە، شېكەر 2 يېرىم مىسقال، سۇ 3 چىنە.

ياسىلىشى: دورىلار قايناتماي سۈزۈپ، شېكەر بىلەن ميام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 1 قوشۇق شەرۋەتكە 2 قوشۇق قاي-ناقسۇ قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا قۇرۇق يوتەلگە بېرىلىدۇ.

بىنەپشە مۇرابباسى

تەركىۋى: ھول بىنەپشىنى تازىلاپ، باراۋەر مىق-تاردىكى قەن بىلەن بىللە سوقۇلىدۇ. ئاندىن بىرنەچچە كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، كۈندە بىر-ئىككى قېتىم ئارىلاشتۇ-رۇپ تۇرۇلىدۇ (ئەھۋالغا قاراپ شېكەرنى كوپەيتىپ قوش-سىمۇ بولىدۇ). ئەگەر ھول بىنەپشە تېپىلمىسا، قۇرۇق

بىنەپشىنى بىر كېچە-كۈندۈز قاينىقسۇغا چىلاپ يۇمشات-قاندىن كېيىن، سۈزۈۋېلىپ سوقۇپ، يۇقۇرقى ئۇسۇل بىلەن تەييارلىسا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە 5 مىسقالدىن 10 مىسقالغىچە بېرىلىدۇ. بۇ دورىنى ئۇزاق ۋاقىت ئىستىمال قىلسا، مەي-دىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ دورا كاناي، گال قۇرۇش، ئىسسىقتىن بولغان يوتەللەرگە پايدا قىلىدۇ، مىڭىگە ھول-لۇك پەيدا قىلىدۇ، ئوپكە پۈۋەكچىلىرى ۋە نەپەس يوللى-رىنى ھوللەندۈرۈپ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ، قويۇق سۈيدۈكنى تەڭشەپ، سۈيدۈك كويۈپ چىقىشنى پەسەيتىدۇ.

ئانار شەرۋىتى

ياخشى پىشقان ئانارنى سىقىپ، 18 سەر ئانار سۈ-يىگە 30 مىسقال قەن قوشۇلىدۇ، ئاندىن سۇس ئوت ئۈستىدە ئاستا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 سەردىن ئىچىلىدۇ. ئاچچىق ئانار شەرۋىتى قەينى ۋە كوڭۇل ئېلىشىشنى، قۇرۇق ھونى يو-قىتىپ، ئىسسىقلىقنى پەسەيتىدۇ.

تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانارلار شەرۋىتى

تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانارلارنى ئايرىم-ئايرىم سى-قىپ، سۈيى يېرىمى قالغىچە ئوتتا ئاستا قاينىتىپ، 18

سەر ئانار سۈيىگە 9 سەر قەن قوشۇلىدۇ، ئۈستىگە پىنىە سۈيىدىن بىر ئاز قوشۇپ قاچىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قەي ۋە ئىسسىقتىن ھېق تۇتۇشلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

غورا ئۈزۈم شەرۋىتى

ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيى يېرىمى قالغىچە قاينىتىلىپ، كۆپۈكى ئېلىپ بىر كېچە تۇرغۇزۇلىدۇ، ئاندىن 9 سەرگە 9 سەر پىنىە سۈيى، يېرىم مىقتاردا قەن قوشۇپ قىيام قىلىپ ئېلىپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن مەيدە بۇزۇلغاننى ساقايتىش، مەيدىنى تازىلاش، مەيدىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىش، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان قەي ۋە ئىچ سۈرۈشنى 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.

ئۈزوم غورىسى شەرۋىتى

ئۈزۈم غورىسىنىڭ سۈيى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ، ئاندىن يېڭى ماتا بىلەن سۈزۈلىدۇ،

سۈزۈپ چىقىرىلغان غورا سۈيىنىڭ 18 سەرىگە باراۋەر مىقداردا قەن سېلىپ، قىيام قىلىپ شەرۋەت قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: خۇمارنى يوقىتىش، ئىسسىقتىن بولغان تەپنى قايتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش مەقسەتلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

كوكنار شەرۋىتى

چوڭايغان كوكنار شاكىلىدىن 100 دانە ئېلىپ، شاكىلى چالاراق، ئۇرۇغى يۇمشاق سوقۇلىدۇ، ئاندىن 20 جىڭ يامغۇر سۈيى بىلەن قاينىتىپ، 9 سەر قەن سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 20 مىسقالدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا باش ئاغرىقى ۋە سەرسام، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىنى توختىتىش، كوكرەك، ئۆپكىنىڭ جاراھەتلىرىنى ساقايتىش، ئۆيقۇ كەلتۈرۈش، كويگەن خىلىتلەرنى تەڭشەش، ئىسسىق مىزاجنى پەسەيتىش، كوكرەك ئاغرىقىنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن تەكرار قاينىتىلغان گۈل شەرۋىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستىمال قىلسا، ئاجىزلىقنى يوقىتىپ، بەدەنگە قۇۋۋەت كىرگۈزىدۇ. ئەگەر قىيامى قويۇقراق قىلىپ تەييارلانسا، قۇۋۋىتى 2 يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

نىلۇپەر شەرۋىتى

18 سەر نىلۇپەر ئەرەقى 9 سەر شېكەر بىلەن قو- شۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، سەرسام، سەپراۋى تەپ، ئۇسسۇزلۇق، يۆتەل، زاتىلجەنبە، زاتىلرىيەگە ئوخشاش كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

بادرەنجى بۇيا شەرۋىتى

9 سەر هول بادرەنجى بۇيا سۈيى 18 سەر قەن بىلەن شەرۋەت قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۆچلۈك سەۋدالارنى يوقىتىش، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىش، سوغاقتىن بولغان خاپىقاننى ساقايتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

زىرىق شەرۋىتى

9 سەر هول زىرىق سۈيى 4 يېرىم سەر شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈش، جىگەر كېسەللىكى، ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

كېۋەز چېچەكى شەرۋىتى

9 سەر كېۋەزنىڭ ھول گۈلى 36 سەر يامغۇر سۇ-يىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇلىدۇ، سۇس ئوتتا سۇنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سىقىپ سۈزۈۋېلىنىپ، 18 سەر قەن بىلەن قىيام قىلىنىدۇ، يېرىم مىسقال زەپەر سوقۇپ قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: گۈلاپ، سوگەت چېچەكى شەرۋىتى بىلەن قوشۇپ 2 سەردىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا خاپىقان، ئىلىشىپ قېلىش، سارائىلىقنىڭ باشلانغۇچ دەۋرى ۋە ھىستېرىيە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

يەتتىنچى باپ. مائىل ئۇسۇللار①

1 - مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگىسەي يىلتىزى، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، ئەنە-سۇنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەسەل قوشۇپ ئىچىلىدۇ. قوساققا سۇ چۈشكەن كېسەللىكلەرگە بېرىلىدىغان بولسا، ئىزخىر، سۇنبۇل، غاپەس، ئەپسەنتىن رۇمى، كاماپىتۇ-

---

① مائىل ئۇسۇل دەپ بىرقانچە خىل چوپ دورىنىڭ بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىلغىنىغا ئېيتىلىدۇ.

تيۇس، كامازەرىيۇسلارنىڭ 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، چىگسەي يىلتىزى، چىگسەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان، ئەنىسۇن، سۇنبۇل، پىرسىياۋشان، سۇنبۇلرۇمى، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم، مەستىكىرۇمىنىڭ ھەربىرىدىن لازىم مىقتاردا.

ياسىلىشى: قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى داۋالاش، جىگەر ۋە مەيدىنىڭ سۇددەلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن ياغ بىلەن قوشۇپ ياكى ياغسىز ئىشلىتىلىدۇ.

3 - مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئىزخىر يىلتىزى، تاغ ياپۇزى، سۇنبۇل، زىراۋەندى مۇدەھرەج (سوقۇلغىنى)، سېرىق ھېلىلە پوستىنىڭ ھەربىرى 9 مىسقال 8 فۇڭدىن، مەستىكى 4 مىسقال، جۇئىدە، ئەپتىمۇننىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، شاتەررە 8 مىسقال 4 فۇڭ.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇدا 9 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 4 يېرىم سەر مائىل ئۇسۇلغا 5 مىسقال ئايارەج پەيقىرا قوشۇپ ئىچىلىدۇ. سەۋدادىن بولغان تۇتقاقلىق، بېشى ئايلىنىدىغانلار بادام يېغى بىلەن ئىچسە بولىدۇ. بۇ دورا پالەچ، سەۋدا ۋە بەلغەمدىن بولغان تۇتقاقلىق، دەۋۋارلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

4- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسنە يىلتىزى، چىگىسەي يىلتىزى، ئىزخىر، رۇم بېدىيان، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، سۇنبۇلىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، ھول ئوردان، مەستىكى رۇمىنىڭ ھەربىرى 1 مىسقال 8 فۇڭدىن، جۇۋىنە 1 مىسقال 2 فۇڭ (ئەگەر كېسەلنىڭ مەيدىسى ۋە جىگىرى ئاجىز بولسا رەۋەندىچىنى، مىڭىسى زەئىپ بولسا كابىل ھېلىلىسىنىڭ پوستى قوشۇلىدۇ. بۇ كېسەللەر بولمىسا، قىزىلگۈل قوشۇلىدۇ. ئەگەر دۇمبىسىدە بەلغەمدىن بولغان ئاغرىق بولسا، ئەپسەنتىن ۋە ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم قوشۇلىدۇ).

ياسىلىشى: بارلىق دورىلارنىڭ باراۋېرىدىكى سۇ بىلەن ئۈچتىن بىر سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتكەن تەپ كېسەللىكىنى داۋالاش، ھەرقانداق سۇددەلەر-

نى ئېچىش، جىگەر ۋە مەيدىنىڭ سۇسلۇغى، زەئىپلىگى، ھەزىم قىلىشىنى ياخشىلاش، بورەك ۋە دوۋىساقتىكى تاشلارنى پارچىلاش، سېرىق كېسەل ۋە كويگەن خىلتلەرنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

5- مائىل ئۇسۇل

تەركىبى: چىگسەي يىلتىزى، ئارپابەدىيان يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، سۇنبۇل، مەستىكى رۇمىنىڭ ھەربىرى 18 مىسقالدىن، ئوردان، لەكى مۇنەققى، ئۇدى بىلساننىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئوغرى تىكەن، غاپەس، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، كاماپىتىيۇس، ئەپسەنتىن رۇمى، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، ئەنجۈر 10 دانە، قۇرۇق ئۈزۈم 24 مىسقال.

ياسىلىشى: چالا سوقۇپ، قۇم چوگۈنگە سېلىپ 36 سەر سۇ قۇيۇپ، ئۈچتىن بىر سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ ئىدىشكە قاچىلاپ قويۇلىدۇ (بەزى نۇسخىدا ئوغرى تىكەن، كاماپىتىيۇسنىڭ ئورنىغا شوكائى سېلىپ تەييارلىنىدۇ دېيىلىدۇ).

ئىشلىتىلىشى: 30 مىسقالغا 1 مىسقال 2 فۇڭ ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا جىگەر ۋە تالنىڭ سۇددەلىرىنى ئاچىدۇ، سوغاقتىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا ياخشىلايدۇ، كونا تەپ، ئىستىسقانى يوقىتىدۇ.

6 - مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى (چالا سوقۇپ) 24 مىسقال، كاسىنە ئۇرۇغى 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 سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3 كۈنگىچە 24 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا ئىسسىق خىلتلەرنى پىشۇرۇدۇ.

7- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگىسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 10 مىسقالدىن، ھەنزەل يىلتىزىنىڭ پوستى، قەنتۇرىيۇن دەقىق (سوقۇلغىنى)، جۇۋىنە، رۇم بېدىيان، شەترەنجى ھىندى، بوزىدان، ماھى زەھرەجنىڭ ھەربىرى 5 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: 27 سەر سۇدا 9 سەر سۇقالغىچە قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى 7 يېرىم مىسقالغا 1 مىسقال 2 فۇڭ ئىنەك يېتى يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا نىقرىس، ئۇششاق قان تومۇرلىرىنىڭ ئاغرىغى، ماپاسىل ئاغرىغى، سوغاقتىن بولغان ئىستىرخا ئۈچۈن پايدىلىق.

8 - مائىل ئۇسۇل

تەركىبى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگ-سەي يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، كاسىنە ئۇرۇغى، ئار-پابېدىيان، ئەنجۈر، چىگسەي يىلتىزى، ئۇرۇغىدىن تازد-لانغان قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ھەربىرى 24 مىسقالدىن، سورىن-جان، زىرە، ئارپابېدىيان يىلتىزى، جۇۋىنەنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن.

ياسىلىشى: 27 سەر سۇدا سۇنىڭ 3 تىن بىرى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 3 سەرگە 12 مىسقالدىن گۈلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا نىقرىس، سەۋدا ۋە بەل-غەمدىن بولغان ماپاسىل ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

9- مائىل ئۇسۇل

تەركىبى: چىلان، سەرپىستاننىڭ ھەربىرى 30 دا-نىدىن، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپابېدىيان يىلتىزد-نىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، كاسىنە، ئارپابېدىياننىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، سورىنجان 3 مىسقال 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: سوقۇلىدىغان دورىلار چالاراق سوقۇلۇپ، 18 سەر سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 3 سەر 6 مىسقال مائىل ئۇسۇلغا 12 مىسقال گۈلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا 8-مائىل ئۇسۇلغا ئوخشاش ئىشلىتىلىدۇ.

10- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپابەدىيان يىلتىزى، چىگىسەي يىلتىزى، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى. ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئۇردان، سورىنجان، بوزىدانىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، سەرپىستان، چىلان، ئەنجۈرنىڭ ھەربىرى 15 دانىدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 6 مىسقال.

ياسىلىشى: چۇچۇكبۇيا 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 ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابەدىيان يىلتىزى، چىگىسەي ئۇرۇغى، ئەنىسۇنىنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، ئارپابەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگىسەي يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، چۇچۇكبۇيا يىلـ-

ئىزى 3 مىسقال 6 فۇڭ، ئۈرۈغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 4 سەر 8 مىسقال، ئەنجۈر 20 دانە، كاسىنە ئۇرۇغى 3 مىسقال 6 فۇڭ، ئاقلانغان نوخۇت (چالا سوقۇلغىنى) 12 مىسقال، ئاقلانغان ئارپا 8 مىسقال 4 فۇڭ، پەرسىياۋ-شان 3 مىسقال 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: چالا سوقۇپ، 72 سەر سۇدا 18 سەر سۇ قالغىچە قايناتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 48 مىسقاللىق 1 مىسقال 2 فۇڭ مە-جۇنى گۈل بىلەن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا بەلغەمى ماددىلارنى پىشۇرۇدۇ، ماپاسىل ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

12- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگ-سەي يىلتىزى، ئىزخىرمەككىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، چىگسەي ئۇرۇغى، رۇم بەدىيان، ئارپابەدىيانىنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، مەستىكى رۇمى، سۇنبۇل، فۇقاھى ئىزخىر، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، جىنتىيانانىڭ 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، ئۈرۈ-غىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 24 مىسقال.

ياسىلىشى: 36 سەرسۇدا 9 سەر سۇ قالغىچە قاينى-تىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ كۈنىگە 3 سەردىن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا قوساقتا سۇ يىغىلىغان كېسەللەرنى داۋالاش ئۈچۈن، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا ئۈچۈن پايدىلىق.

13- مائىل ئۇسۇل

تەركىبى: چىگسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، چىگسەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان، ئەنىسۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇغى، پەتەرسالىيۇن، زىرەنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، جۇئدە، ئىزخىر يىلتىزى، فۇقاھى ئىزخىرنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، سوزاپ ئۇرۇغى، سەئدى كۈپىنىڭ 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

تەركىبى: چىگسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان، ئىزخىر يىلتىزى، ئەنىسۇن، پىرسىياۋشاننىڭ ھەربىرى 4 يېرىم

مسقالدىن، مەستىكى رۇمى، چىگىسەي ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 2 مسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: 8 سەر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى ئەتىگەندە 4 سەر 8 مسقال مائىل ئۇسۇلغا 12 مسقال گۈلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا بەلغەمى كېسەللىكلەرگە، خۇسۇسەن بەلغەمى تەپلەرگە ماددا پىشقاندىن كېيىن بېرىلىدۇ.

15- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگىسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى، بىخى كەبىر يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 6 مسقالدىن، قەنتۇرىيۇن دەقىق (سوقۇلغىنى) 3 مسقال، 6 فۇڭ.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى ئەتىگەندە 3 سەر 6 مسقال مائىل ئۇسۇلغا 12 مسقال گۈلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. 3 مسقال 6 فۇڭ مەستىكى سوقۇپ ئېلىشتۇرۇلسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇ دورا بۇزۇق بەلغەمنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

16- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، سۇسەن گۈلى يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 8 مسقال 4 فۇڭدىن،

ئىزخىر يىلتىزى 6 مىسقال، ئەنمسۇن 3 مىسقال، غاپەس گۈلى، ئەپسەنتىنىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى 8 مىسقال 4 فۇڭ، قارا ھېلىلە 7 مىسقال 2 فۇڭ، ئۇغرى تىكەن، شوكائىنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، مەستىكى 1 مىسقال 8 فۇڭ، ئۈرۈغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 18 مىسقال.

ياسىلىشى: قايىنىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سۈزۈلگەن دورا 3 كە بولۇپ، 3 كۈن ئارقا ـ ئارقىدىن ئىچىلىدۇ، بۇ دورا بەلغەمدىن بولغان تەپ، نوۋەتلىك تەپ، مۇرەككەپ تەپلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

17 ـ مائىل ئۇسۇل

تەركىبى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، بىخى كەبىر يىلتىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئەنمسۇن، چىگسەي ئۈرۈغىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، غاپەس، ئەپسەنتىن، ئۇغرى تىكەنىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، قەنتۇرىيۇن دەقىق (سوقۇلغىنى) 4 مىسقال 8 فۇڭ.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇداسۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ،

ئىشلىتىلىشى: 48 مىسقىلى 7 مىسقال گۈلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا مەخسۇس بەلغەمدىن بولغان تەپ ئۈچۈنلا ئىشلىتىلىدۇ.

18 - مائەل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگ-سەي يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئىزخىر يىلتىزى، ئەنىسۇنىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، مەستىكى، جۇۋىنە، قەرەدمانا، تاغ يالپۇزىنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، قارا سەلىخە، ئاق غارىقۇنىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، ئەپ-تىمۇن، ئۇستۇخۇددۇسنىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى ئەتىگەندە 48 مىسقالىغا 8 مىسقال 4 فۇڭ گۇلقەن ھەسلى ئېزىپ، 4 مىسقال 8 فۇڭ ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. 12 مىسقال سەبرىسۇقۇترى قوشۇپ، 3 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، ھەر كۈنى 12 مىسقالغا 24 مىسقال بىيە (ياكى ئالما) رەۋ-غەنى، ئەنجۇر قوشۇپ ئىچىلسە دورا قۇۋۋەتلىك بولۇپ، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. بۇ دورا مەيدىنىڭ يېلى، يەلدىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

19 - مائەل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگسەي يىلتىزى، ئارپابەدىيان 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، ئۇغرى تىكەن، غاپەس گۇلى، قىزىلگۇل، 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 ئۇسۇل

تەركىۋى: چىڭسەي يىلتىزى، ئارپابېديان يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، ئارپابېديان، جۇۋنە، ئەنىسۇننىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، سۇنبۇل، ئىزخىر، قىزىلگۇلنىڭ 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 سەۋەۋىدىن جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا ماددا سۇرۇپ چىقىرىۋېتىلگەندىن كېيىن

سوغاقتىن بۇزۇلغان مىزاجنى ئوڭشاش ئۈچۈن كەلتۈرۈش، ئىستىسقا كېسىلى ئۈچۈن پايدىلىق.

21. مائىل ئۇسۇل

تەركىبى: چىگىسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 18 مىسقالدىن، ئارپابېدىيان، جۇۋىنە، ئەنىسۇننىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن، قەنتۈرىيۇندەقىق، ئاقىرقەرھا، زەنجەۋىلىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، ئاچچىق قۇست، زىراۋەندى تەۋىلىنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، سىيادان، سوزاپ ئۇرۇغى، قەرەدمانا، شەترەنجى ھىندىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، قۇندۇزقەرى 1 مىسقال 2 فۇڭ، (بەزى نۇسخىسىدا قارا سەلىخە، ئاسارۇننىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، مەستىكى رۇمى، ھۇلبەنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن قوشۇلغان؛ بەزى نۇسخىدا ئىگىر، راسەننىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، ئىرسانىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن قوشۇلغان).

ياسىلىشى: 48 سەر سۇدا سۇنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش. بۇ دورا 20-مائىل ئۇسۇلغا قارىغاندا كۈچلۈكرەك.

22- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتىزى، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئىزخىر يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 10 مىسقالدىن، مەستىكى رۇمى، ئەنىسۇن، رەۋەندىچىنى، ئاچچىق قۇست، ئوردانىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، ھۇلبە 18 مىسقال، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 48 مىسقال، ئەنجۇر 15 دانە.

ياسىلىشى: قايناتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 48 مىسقىلىغا 3 مىسقال 6 فۇڭ ئاچچىق ۋە تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا سۇدداەلەرنى ئاچىدۇ، بولۇپمۇ جىگەرنىڭ سۇددەلىرىنى ئېچىشتا ئىنتايىن پايدىلىق. لېكىن كېسەل كىشىنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق كوپ بولماسلىغى لازىم.

23- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگسەي يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن، زىرە، جۇۋىنىنىڭ ھەربىرى 4 مىسقال 8 فۇڭدىن، ئارپابېدىيان ئۇرۇغى، چىگسەي ئۇرۇغى، ئەنىسۇنىنىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن، شوكائى، غاپەس گۈلى، ئىزخىر، قىزىلگۈل، سۇنبۇلنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، ئاسارۇن، مەستىكى،

ئۇردان، جۇئدەنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 6 سەر، ھۆابە 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 ئىسكەنجەبىن بۇزۇرى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا سوغاقتىن بولغان كېسەل، سۇددەلەرنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

24- مائەل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 7 مىسقال، ئەنىسۇن، چىگسەي ئۇرۇغى، ئارپابېدىيان ئۇرۇغىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقالدىن، مەستىكى، سۇنبۇل، ئاسارۇن، سازەچ ھىندىنىڭ ھەربىرى 1 يېرىم مىسقالدىن، قەنتۇرىيۇن دەقىق (سوقۇلغىنى)، قەنتۇرىيۇن غەلىز (قاتتىقى)، تاغ چىگسىيى، سەۋسەن يىلتىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئەنجۈر 10 دانە، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 15 مىسقال.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇدا 9 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3كە بۆلۈپ، ھەركۈنى بىر ھەسسىسى مۇناسىپ مىقتاردا ئىچىلىدۇ. بۇ دورا زىققىنەپەس، ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

25- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگە- سەي يىلتىزى، ئۈرۈغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ھەربىرى 12 مىسقالدىن، ئادىراسمان، ئەنىسۇن، ئارپابەدىيان، زىراۋەندى تەۋىل، زىراۋەندى مۇدەھرەج، قەنتۇرىيۇن دەقىق، ئۇدىھىندى، سەلىخە گۈلىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: 18 سەر سۇدا 13 يېرىم سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 36 مىسقىلى تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا ھېيزنى ماڭدۇرىدۇ، بالىياتقۇ سەۋۋىدىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

26- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگسەي يىلتىزى، ئارپابەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسنە يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىرى 6 مىسقالدىن، پەرسىياۋشان، ھەببۇلقولت، ئۇسقۇدرىيوننىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، تاۋۇز ئۈرۈغى 8 مىسقال 4 فۇڭ، ئۈرۈغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 12 مىسقال، قۇرۇق ئەنجۈر 10 دانە.

ياسىلىشى: سوقۇلۇدىغان دورىلار چالا سوقۇلۇپ، 18 سەر سۇدا سۇنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى ئەتىگەندە 2 سەر 4 مىسقال مائىل ئۇسۇلغا 1 مىسقال مەجۇنى ھەجەرۇليەھود قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا بورەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ سىرتقا چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

27- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپابېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگ- سەي يىلتىزى، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، ئىزخىر مەككىنىڭ ھەربىرى 8 مىسقال 4 فۇڭدىن، چىگسەي ئۇ- رۇغى، ئارپابېدىيان، ئەنىسۇنىنىڭ ھەربىرى 4 مىسقالدىن، قەنتۇرىيۇن دەقىق، ئاقىر قەرھا، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، جۇۋىنە، قۇست، زىراۋەندى تەۋىل- نىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن، سىيادان، سوزاپ ئۇرۇغى، قەرەدمانا، شەترەنجى ھىندىنىڭ ھەربىرى 3 مىسقالدىن، قۇندۇز قەرى 6 فۇڭ، راسەن، مەستىكىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقال 4 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: 27 سەر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغى- چە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 30 مىسقال مائىل ئۇسۇلغا 1 مىس- قال ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا سو-

غاقتىن جىگەرنىڭ مىزاجى بۇزۇلغانـغا، سوغاقتىن پەيـدا بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

28- مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: چىگىسەي يىلتىزى، ئارپابېدىيان يىلتى- زىنىڭ پوستى، ئىزخىرنىڭ ھەربىرى 4مىسقال 8 فۇڭدىن، ھەببى بىلسان، ئاسارۇننىڭ ھەربىرى 2مىسقال 4 فۇڭدىن، سەلىخە، جېنتىيانا، بـوزىدان، ھازاردىسسپەننىڭ ھـەربىرى 3 مىسقال 4 فۇڭدىن، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈ- زۈم 24 مىسقال.

ياسىلىشى: 18 سەر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قـالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 30 مىسقال مائىل ئۇسۇلغا 2 مىس- قال 4 فۇڭ ئىمەك پىتى يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا لەقۋا، پالەچ، تـۇتقاقـلىق، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بـولغان كېسەللىكلەر، بورەك ۋە دوۋسافتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈ- شۈرۈش، جىگەر، تالنىڭ سۇددەلىرىنى ئېچىش، ئىستىسقا ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

29ـمائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، بىخى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگ-

سەي يىلتىزى، ئىزخىر مەككى، ئەنىسۇن، سېرىق يوگەي ئۇرۇغى، سۇنبۇلىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن، ھول ئۇردان، مەستىكى رۇمىنىڭ ھەر بىرى 1 مىسقال 8 فۇڭدىن، جۇۋىنە 1 مىسقال 2 فۇڭ.

ياسىلىشى: دورىلارنىڭ يېرىمىغا تەڭ ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم قوشۇپ، ئاندىن ھەممە دورىنىڭ باراۋىرىدە سۇ قوشۇپ، سۇنىڭ 3 تىن بىرى قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سۇددەلەرنى تېز ئاچىدۇ، سېرىق كېسەلنى داۋالايدۇ، جىگەر ۋە مەيدىنىڭ زەئىپلىكىگە پايدا قىلىدۇ، سوغاقتىن بولغان كونا تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، بورەك ۋە دوۋىساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

30-مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگسەي يىلتىزى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇغىنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، كاسىنە ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيان، ئەنجۇر، چىگسەي ئۇرۇغى، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ 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 ئۇ-سۇلغا 12 مىسقال گۈلقەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا نىقرىس، سەۋدا ۋە بەلغەمدىن بولغان ماپاسلىغا پايدا قىلىدۇ.

31 — مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگ-سەي يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، ئىزخىر، رۇم بېدىيانىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، مەستىكى، جۇۋىنە، قەرەدمانا، تاغ يالپۇزىنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇگ-دىن، سەلىخە، غارىقۇنىنىڭ ھەر بىرى 6 مىسقالدىن، ئەپ-تىمۇن، ئۇستۇخۇددۇسنىڭ ھەر بىرى 8 مىسقال 4 فۇگدىن.
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، ئىستىسقائىتەبەلگە پايدا قىلىدۇ.

32 — مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى 7 مىس-قال، رۇم بېدىيان، چىگسەي ئۇرۇغى، ئارپا بېدىيانىنىڭ

ھەر بىرى 3 مىسقالدىن، مەستىكى، سۇنبۇل، ئاسارۇن، سازەچ ھىندىنىڭ ھەر بىرى بىرىم مىسقالدىن: قەنتۇرىيۇن دەقىق، قەنتۇرىيۇن غەلىز، تاغ چېكىسىي، سۇسەر گۈلى يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 2 مىسقالدىن، ئەنجۈر 10 دانە، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈم 15 مىسقال.

ياسىلىشى: 32 سەر سۇدا 9 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 3كە بولۇپ، ھەر كۈنى بىر ھەسسىسى ئىچىلىدۇ. بۇ دورا زىققىنەپەس ۋە ئاۋاز پۈتۈپ قالغانغا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

33-مائىل ئۇسۇل

تەركىۋى: ئارپا بېدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىكىسەي يىلتىزىنىڭ پوستى، ئۇرۇغىدىن تازىلانغان قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ھەر بىرى 12 مىسقالدىن، ئادىراسمان ئۇرۇ-غى، رۇم بېدىيان، ئارپا بېدىيان، زىراۋەندە تەۋىل، زىرا-ۋەندە مۇدەھرەج، قەنتۇرىيۇن دەقىق، ئۇدى ھىندى، سەللە گۈلنىڭ ھەر بىرى 3 مىسقال 6 فۇڭدىن.

ياسىلىشى: 36 سەر سۇدا 18 سەر سۇ قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 28 مىسقالغا تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورا ھېيىزنى ماڭدۇ-

رۇش، باليياتقۇدىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ، بۇ مائىل ئۇسۇلنىڭ سۈزۈۋېلىنغان شامىسىنى چاي بىلەن قاينىتىپ ئىچىشكە بولىدۇ.

يۇقۇرىدا يېزىلغان مائىل ئۇسۇللاردىكى دورىلارنى قاينىتىشتىن ئىلگىرى بىر كېچە-كۈندۈز قايناقسۇغا چىلىۋېتىپ، ئاندىن قايناتقان ياخشى.

سەككىزىنچى باپ. ئەرەق① دورىلار

كاسىنە ئەرەقى

كاسىنە ھول بولسا 5 ھەسسە، قۇرۇق بولسا 6 ھەسسە سۇ قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ، ئاندىن پارغا ئايلانغان سۇيى تامچىلىتىپ ئېلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان تەپ، ھارارەت، جىگەر كېسەللىكلىرى، ئىستىسقا، سېرىق كېسەل، سۇيدۇك-نىڭ تۇتۇلۇشىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

شاتەررە ئەرەقى

تەييارلاش ئۇسۇلى: كاسىنە ئەرەقىنى تەييارلاش ئۇسۇلىغا ئوخشاش.

---

①ئەرەق دەپ پاردىن تامچىلىتىپ چىقىرىۋېلىنغان سۇ-يۇقلۇققا ئېيتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەزالاردىكى جاراھەت، يۈرەك كېسەل-لىكى، چوڭ-كىچىك كىشىلەردىكى قىزىتمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

قىزىلگۈل ئەرەقى

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقۇرىدىكىگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان بارلىق تەپ، قىزىل كېسىلى، جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە سەۋدادىن بول-غان كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئارپا بېدىيان ئەرەقى

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ئىسسىقتا ۋە بەدەندە پەيدا بولغان بارلىق ئىششىق كېسەل-لىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

رۇم بېدىيان ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ئارپا بېدىيان ئەرەقىنىڭكىگە ئوخ-شاش. بۇنىڭدىن باشقا بۇ دورا ئىچ ئوتكەن، مەيدە بۇزۇلغان كېسەللىكلەر ئۈچۈنمۇ بېرىلىدۇ.

رەيھان ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، مەيدىنى ياخشىلاش، قۇساقتىكى يەللەرنى ھەيدەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

پاقا يوپۇرمىغى ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان تەپ، ئىچ ئۇ. تۇشلەرگە بېرىلىدۇ.

گازۋان ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: خاپىقان، سەۋدا كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

بادرەنجى بۇيا ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: گازۋان ئەرەقىنىڭكىگە ئوخشاش.

غورا ئۈزۈم ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ئىچكى ئەزا ئىششىقلىرىغا، مەسىلەن، زاتىلجەنبە، زاتىلرىيە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

بىدەمىشك ئەرەقى

بىدەمىشك تېپىلمىسا، سوگەت چېچىگى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن، ئەتىيازدا ئەڭ دەسلەپ چىققان چېچەكلەرنى سوگەت شاخلىرىدىن تېرىۋېلىپ، ھۆل ياكى قۇرۇقلۇغىغا قاراپ، يۇقۇرىدىكى ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئومۇمى تەپ، ئىسسىقتىن بولغان تەپ، سىل كېسەل قىزىتمىسى ۋە قىزىل چىققان بالىلارغا ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئۈجمە ئەرەقى

تەركىۋى: قارا ئۈجمە، ئوغرى تىكەننىڭ ھەر بىرى 2 سەردىن، دارچىن، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى يېرىم سەردىن، ئىگىر، جۇۋنە، ئارپا بېدىيانىنىڭ ھەر بىرى 1 سەردىن.

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.
بۇ دورا سوغاقتىن بولغان قوساق ئاغرىقى، مەيدە كې-سەللىكى، سوغاقتىن بولغان بالىياتقۇ كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

جۇۋىنە ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان مەيدە، قوساق ئاغرىقلىرى، سوغاقتىن ۋە يەلدىن بولغان تاماق سىڭمەسلىك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

يالپۇز ئەرەقى

يالپۇزنىڭ نەق ئۆزى ئىلغىۋېلىنىپ، پاكىزلەپ يۇقۇرىدىكى ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: سوغاقتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن، يۈرەكنى سەگىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

پىننە ئەرەقى

ياسىلىشى: يۇقۇرىدىكىلەرگە ئوخشاش.
ئىشلىتىلىشى: مەيدە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ، ئۈنۈمى يالپۇز ئەرەقىنىڭكىدىن كۈچلۈك.

توققۇزىنچى باپ. كۆشتىيات① دورىلار

سىر كۆشتىسى

بىر جىڭ ئارپا ئۇنى 50 دانە تۇخۇم سېرىغى بىلەن 2 نان بولغىدەك چوڭلۇقتا خېمىر قىلىنىدۇ، خېمىرنىڭ ئىچىگە مەلۇم مىقتاردا سىر سېلىنىدۇ، 10 جىڭ پىياز توغراپ، 5 جىڭى قازاننىڭ تېگىگە قويۇلىدۇ، ئۇستىگە ھېلىقى ئىككى نانلىق خېمىر سېلىنىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە قالغان 5 جىڭ پىياز سېلىنىدۇ، توپىسىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى قويۇلۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە لىگەن يېپىپ، قازاننىڭ چورىسى گىلى ھىكمەت بىلەن چاپلىنىپ، بىر كېچە-كۈندۈز تېگىدىن ئوت يېقىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەرخىل يەللىك كېسەللەرنى داۋالايدىغان مۇرەككەپ دورىلار تەركىۋىگە قوشۇلىدۇ.

گىلى ھىكمەت كۆشتىسى

تەڭ مىقتاردا سېغىز توپا ۋە ئادەم چېچى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، بۇ ئىككىسىنىڭ باراۋىرىدە كالا تېزىگى سوقۇپ قوشۇپ، تۇزلۇق سۇ بىلەن خېمىر قىلىنىپ، قۇرۇپ كەت-

①كۆشتىيات دەپ مەدەن دورىلارنىڭ مەخسۇس ئۇسۇللار بىلەن كويدۇرۇپ ئېلىنغان جەۋھىرىگە ئېيتىلىدۇ.

مىسۇن ئۇچۇن 7 كۈنگىچە ھەر كۈنى تۈزلۈق سۇ سىپ-
چىپ تۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئوبدان ئېلىشتۇرۇپ ئىشىتىلىدۇ.
(بەزى تىۋىپلار بۇغداي كېپىكى، تومۇر پوقى، پاختا
ئارىلاشتۇرۇلىدۇ دېيىشىدۇ).

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان يەل ۋە ئاكىلە،
بەرەس كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

سىماپ كۈشتىسى

بىر سەر قەلەينى ئېرىتىپ، بىر چىنىگە سېلىپ،
ئۈستىگە 2 سەر سىماپ قۇيۇلىدۇ. ئاندىن لاتا قويۇپ،
لاتىنىڭ ئۈستىگە جۇۋىنە سېپىپ، ئۈستىگە سىماپ قۇيۇپ،
ئۇنىڭ ئۈستىگە يەنە جۇۋىنە سېلىنىدۇ، ئاندىن لاتىدا
ئوبدان ئوراپ، توپىسىدىن بىر قەۋەت گىلى ھىكمەت
سۇۋاپ، بىر تاغار كالا تېزىكى بىلەن ئوت يېقىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئېزىپ، كەپەرەس ئۇسۇلىدا ئىستې-
مال قىلىنىدۇ. بۇ دورا ئىسسىقتىن بولغان يەللەرگە،
يامان يارىلارغا پايدا قىلىدۇ.

كەپەرەس

1 مىسقال چارەك كەپەرەس، 21 دانە قەلەمپۇر،
يېرىم مىسقال قارىمۇچ يۇمشاق سوقۇپ، ناس سۈيى بىد-
لەن 7 دانە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: دەسلەپتىكى كۈنى ئەتىگەندە بىر

ھەپ، ئاخشامدا بىر ھەپ يېيىلىدۇ، قالغان كۈنلەردە ھەر كۈنى بىر ھەبتىن ئىستىمال قىلىنىدۇ. بۇ دورىنى ماخاۋ، يامان جاراھەت، ھول، قۇرۇق قىچىشقاقلارغا ئىشلەتكەندە تومۇر دورىسى سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ دورىنى ئىستىمال قىلغاندىن كېيىن ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر ۋە قېتىق، كوكتاتقا ئوخشاش يەل كېلىدىغان نەرسىلەرنى يېمەسلىك، بۇغداي نېنى، سېرىق ماي، 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 دارىچىن، قەلەمپۇر سېلىنىدۇ، پىياز، سامساق، كوكتات سېلىنمايدۇ. ئەگەر ئېغىزنىڭ پىچىلغانلىغى ئارتۇق بولسا، بىر توخۇ ئولتۇرۇپ، ئىچقارنىنى تاشلىۋېتىپ، پەي ـ 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 تۇگىتىش، باھنىڭ ئاجىزلىقىنى يېڭىشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى ھەسەل بىلەن ئىستىمال قىلىسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. بۇ دورا بىر سۇرۇقتىن 2 سۇرۇقچە ئىستىمال قىلىنىدۇ (سۇرۇق ئوتتۇرا چوڭلۇقتىكى 3 دانە ئارپا بىلەن تەڭ).

بۇ كىتاپتا ئۇچرايدىغان بەزى ئاتال-
غۇلارغا ئىزاھات

ئازاراقى	— كۈچۈلا
ئاكنه	— قىزىلغا ئوخشاش كېسەللىكلەردىن كېيىن ئاجىزلىغان بالىلارنىڭ يۈز گۆشىدە پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئۇتكۇر كېسەللىك. بۇ كېسەللىكتە بىر - ئىككى كۈن ئىچىدىلا يۈز گۆشى چىرىپ كېتىپ، چىش گۆشى ئېچىلىپ قالىدۇ.
ئاقاقىيا	— ئاكاتسىيە دەرىخىنىڭ شاخلىرى قاي-نىتىپ ئېلىنغان يېلىمسىمان دورا.
ئاقىر قەرھا	— ھاشارات ئولتۇرىدىغان جۇخۇاگۈل يىلتىزى.
ئايلرەج پەيقىرا	— بىر خىل مۇرەككەپ دورا بىرىكمىسى.
ئايارەج لوغازىيە	— بىر خىل مۇرەككەپ دورا بىرىكمىسى.
باسلىق تومۇرى	— جەينەك ئاچىماق كوك قان تومۇرى.
بۇرۇدەت	— سوغاق، سوغاقلىق.

فەزلە — ئارتۇقچە ماددىلار؛ مادداا ئالمىشىش تاشلاندۇقلىرى.

خارىجىلۋەزنى — تەرتىپسىز تومۇر

خىلىت — بەدەن سۇيۇقلۇغى. مىللى تىبابەت نەزىرىيىسىچە، بەدەننى شەكىللەندۈر-گۈچى توت ئامىلنىڭ قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدانىڭ بىرى.

خىلىتى غەلىز — بۇزۇلغان خىلىت. قويۇق خىلىت.

ئىخراج — سۈرگە بېرىپ ئىچنى تازىلاش؛ ئىچ سۈرگۈزۈش.

ئىستىفراغ — چىقىرىپ تاشلاش (سۈرگە بېرىش، تەرلىتىش، قۇستۇرۇش ئارقىلىق بە-دەندىن ئارتۇقچە مادىلارنى چىقىرىپ تاشلاش).

ئىسترخا — سۇسلۇق؛ جۇدەڭگۈلۈك، ئاجىزلاپ كېتىش.

ئىستىسقا — قوساققا سۇ يىغىلىش، تېرە ئاستىغا سۇ يىغىلىپ سولۇق ئىششىش.

ئېھتىباس — سولقۇنۇپ قېلىش؛ تۇتۇلۇپ قېلىش (تەرلىمەسلىك، سىيدۇك، چوڭ تە-رەت كەلمەسلىك).

ئىدراك — ھېس قىلىش، پىكىر قىلىش.

لەتىپ — يۇمشاق، مۇلايىم.

ماسارىقە — ئۇچەيدە ھەزىم بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى جىگەرگە يەتكۈزۈپ بېرىدىغان ئىنچىكە تومۇرلار.

مابەينىلۋەزنى — تومۇرنىڭ ئىككى دولقۇن ئارىسىدىكى جىملىق ھالىتى.

مەجۇن — ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ياسالغان دورا.

مەرھەم — مەلھەم، ياغ دورا.

مەۋجى — دولقۇنلۇق تومۇر.

مۇتەشەننىج — تارتىشقان تومۇر

مۇرتەئىش — تىترىگەن تومۇر.

مىنشارى — ئورلىگەن تومۇر.

مىزاج — مىجەز.

مىسقال — ئېغىرلىق ئۆلچىمى. تىبابەتتە 1 مىسقال 3.12 گىرام ھېساپلىنىدۇ.

مۇزەرۋەر — بىر خىل پەرىز تامىغى.

مۇنزىج — پىشۇرغۇچى؛ يېتىلدۈرگۈچى دورا.

مۇختەلىپ — ئوزگىرىپ تۇرۇش؛ خىلمۇ - خىللىق.

ئۇفۇنەت — بۇزۇق ھاۋا، مىكروپلۇق ھاۋا.

رەددىيىلۋەزنى — تەرتىپسىز تومۇر.

رەددىيىل غىزا — ئىشتەيىنى تۇتقۇچى دورا.
رۇتۇبەت — ھوللۇك.
روھى تەبىي — تۇغما قۇۋۋەت.
روھى نەپسانى — سەزگۇچى ۋە ھەركەتلەندۇرگۇچى قۇۋۋەت.
روھى ھايۋانى — ھاياتلىق قۇۋۋىتى: بەدەندىكى سېزىم، ھەركەت ۋە ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ ئومۇمى نامى.
رۇبات — پەي ۋە تارامۇشلار.

سەبرە — ئالوي ئوسۇملۇگى.
سەبرەسۇقۇتىرى — ئالوي ئوسۇملۇگىنىڭ قورۇتۇلغان سۇيى.
سەكتە — مىڭىگە قان چۇشۇپ بىھوشلىنىش.
سەدەر — كوكرەك چىگقىلىش.
سەپرائى نەزئى — بۇزۇق سەپرا.
سەر — ئېغىرلىق ئولچىمى. تىبابەتتە 1 سەر 31.25 گىرام ھېساپلىنىدۇ.
سۇفۇى — تالقان دورا.
سۇددە — توسالغۇ (ئۇچەي، قان تومۇرلاردىكى ھەر خىل توسالغۇلار).

تاباشىر — قومۇشنىڭ ئىچىدىن چىقىدىغان ئاق تۇزسىمان دورا.

شىريان — قىزىل قان تومۇرى؛ ئارتېرىيە.

يۇبۇسەت — قۇرۇقلۇق

زاھىر — ئوچۇق؛ روشەنلەشمىش؛ سىرتقى.

زۇلقەر ئەتەيىن — ئىككى خىل ئاقىۋەتلىك تومۇرھەركىتى.

غەلىز ھور — بۇزۇق ھور.

ھارارىتى تەبىي — تۇغما ئىسسىقلىق؛ تەبىي قۇۋۋەت.

ھارارىتى غەرىزى — يېڭى ئىسسىقلىق؛ يېڭى قۇۋۋەت.

ھارارىتى غەرىبە — ئۆزگەرگەن ئىسسىقلىق؛ ئۆزگەرگەن قۇۋۋەت.

ھارارىتى ئەسلى — ئاساسىي ئىسسىقلىق؛ تۇغما قۇۋۋەت.

ھەب — كومۇلاچ؛ ئۇرۇق.

قۇرس — تابلىتكا دورا.

قۇۋۋەئى تەبىي — تەبىي كۈچ.

قۇۋۋەئى مۇخەيىيلە — خىيال قىلىش قۇۋۋىتى.

قۇۋۋەئى مۇتەسەررىپە — تۇتۇش قۇۋۋىتى؛ ئۆزلەشتۈرۈش قۇۋۋىتى.

قۇۋۋەئى سامىمە — ئاڭلاش قۇۋۋىتى.

قۇۋۋەئى مۇتەپەككۇرە — پىكىر قىلىش قۇۋۋىتى.

قۇۋۋەئى ھايۋانى — ھاياتلىق قۇۋۋىتى. ئەزالارنى سېزىش، ھەركەت ۋە ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى ئىجرا قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە قىلىدىغان قۇۋۋەت.

قۇۋۋەتى نەپسانى — ياشاش قۇۋۋىتى.
قۇۋۋەتى غازى — ئۇزۇقلىنىش قۇۋۋىتى.
قۇۋۋەتى ۋەھىمە — سېزىش قۇۋۋىتى.
قىپال تومۇرى — قولنىڭ يەلكە قىسمى سىرتقى تەرەپىدە تېرە ئاستىغا ئورۇنلاشقان كوك تومۇر.

ئەجزا — پارچە، جۇزئى.
ئەرىز — گۇرۇچ.
ئەسەپ — نېرۋا؛ پەي.
ئەفئال — پېئىل؛ ئىش - ھەرىكەت.