هاجى ئابدۇراھمان نىئمەت

ئۇيغۇر تىبابىتى بويىچە داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئابدجليل توران
30.8.1994 İstanbul

ABDULCELİL TURAN
Yenidoğan Mh. 41 Sk. No.7/4
Zeytinburnu - İSTANBUL
Tel. / Fax: 0212.679 03 70

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئاپتوردىن

50 ـ يىللارنىڭ ئاخىرىدا ئۇشتۇمتۇت ئاشقازان، ئۆپكە، ئەسەب (نېرۋا) كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇپ قالدىم. تەشكىل ماڭا ئالاھىدە غەمخورلۇق قىلىپ، داۋالىنىشىم ئۈچۈن بارلىق شارائىتلارنى يارىتىپ بەردى. دوختۇرخانىلاردا كۆپ داۋالاندىم، بىراق كېسەلىم كۈندىن ـ كۈنگە ئېغىرلاشقىلى تۇردى. دوختۇرلارنىڭ: «كېسەلى ئېغىر، ساناقلىقلا كۈنى قاپتۇ» دېيىشكەن گەپلىرىنى ئۇقۇپ قېلىپ تېخىمۇ جىددىيلىشىپ قالدىم. ئائىلەمگە قايتىپ كېلىپ ھەر خىل ئويلاردا بولدۇم. ئۇيان ئويلاپ، بۇيان ئويلاپ ئاخىرى: «توختا، ياخشى كۈنلەر بولۇۋاتىدۇ، مەن ياشىشىم، سوتسىيالىزم ئىشلىرى ئۈچۈن تېگىشلىك ھەسسە قوشۇشۇم كېرەك» دېگەن ئىرادىگە كەلدىم. ھاياتقا بولغان ئۈمىدىم كۈچەيگەنسېرى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىگە دائىر ھەر خىل ئوقۇشلۇقلارنى ئىزدەپ تېپىپ ئوقۇدۇم، مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ مەسلىھەتلىرىنى ئاڭلىدىم، ئوقۇغان، ئاڭلىغانلىرىمغا ئاساسەن، بەدىنىمنى چىرمىۋالغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ يوللىرى ھەققىدە كۆپ ئىزدەندىم. 60 ـ يىللاردا پارتىيە ۋە ھۆكۈمەتنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشى، قىزغىن ياردەم بېرىشى ئارقىلىق ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى بويىچە يېڭى مۇۋەپپەقىيەتلەر قولغا كېلىشكە باشلىدى. مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىگە ئائىت ئەسەرلىرى نەشىر قىلىندى. مەن بىر تەرەپتىن ماتېرىيال كۆرۈپ، يەنە بىر تەرەپتىن بىۋاستە ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈپ ھەر خىل دورا ئۆسۈملۈكلىرىنى يىغىپ، پىششىقلاپ ئىشلىدىم.

ياسىغان دورىلارنى ئۆزۈم ئىشلىتىپ كۆرۈۋېدىم تونۇمى بولدى، كېسىلىم بارا ـ بارا ساقىيىشقا باشلىدى. خەلق ئاممىسى مېنىڭ ئەھۋالىمدىن خەۋەر تېپىپ، ئۆزلىرىنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرىنى تونۇشتۇرۇپ داۋالاپ قويۇشۇمنى تەلەپ قىلدى. ئۆز ئەمەلىيىتىمدىن ئۆتكۈزگەن داۋالاش تەجرىبىلىرىمگە ئاساسەن، ئۆزۈم يىغقان دورا ماتېرىياللىرى بىلەن ئۇلارنى داۋالاش ئارقىلىق بەلگىلىك داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشتىم. بىر قىسىم رېتسېپلارنى قايتا ـ قايتا سىناق قىلىپ ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزدۈم. شۇنداق قىلىپ ھەر ھالدا بىر تېۋىپ بولۇپ قالدىم. 29 يىلدىن بېرى بۇ ساھەدە ھاسىل قىلغان تەجرىبىلىرىمنى ۋە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەريانىدا ئەمەلىي ئۈنۈم بەرگەن رېتسېپلارنى توپلاپ، رەتلەپ، كەسپداشلىرىمىز ۋە خەلقىمىزنىڭ پايدىلىنىشىغا سۇنۇش ئۈچۈن بۇ كىتابچىنى يېزىپ چىقتىم.

بۇ كىتابچىدا ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى، كېسەللىك ئالامەتلىرى، كېسەللىكلەرنى توغرا پەرق ئېتىش، دىئاگنوزلاش ۋە داۋالاشتىكى ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلگەن رېتسېپلار تونۇشتۇرۇلدى. بۇ كىتابچىدا تونۇشتۇرۇلغان رېتسېپلاردىكى دورىلارنىڭ كۆپ قىسمى رايونىمىزنىڭ يېزا ـ قىشلاق، ئېتىز ـ ئېرىقلىرىدىن تېپىلىدىغان ئوت ـ چۆپ دورىلار بولۇپ، نۇسخىسى ئاددىي، پايدىلىنىش قولايلىق، داۋالاش ئۈنۈمى بىرقەدەر يۇقىرى. بۇنىڭدىن پايدىلىنىپ بالنىست شارائىتىدا كېسەل داۋالاشقىمۇ، شۇنداقلا كەڭ خەلق ئاممىسى ئائىلىلەردە داۋالىنىشقىمۇ بولىدۇ.

سەۋىيەمنىڭ تۆۋەنلىكى، شۇنداقلا ياشىنىپ قالغانلىقىمدىن كىتابچىدا بەزى خاتالىق ۋە نۇقسانلار بولۇشى مۇمكىن. كەڭ كىتابخانلارنىڭ تۈزىتىپ، تولۇقلاپ پايدىلىنىشىنى ئۈمىد قىلىمەن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىن ئامبىرى
www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

I باب ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئىچكى - تاشقى ئەزالاردىكى ئالامەتلىرىنى ئېنىقلاش ۋە تونۇش 1
1. قاراپ تەكشۈرۈش 2
2. ئاڭلاپ ۋە پۇراپ تەكشۈرۈش 8
3. سوراپ تەكشۈرۈش 10
4. تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈش 15
5. تومۇرنىڭ تۈرلىرى ۋە تومۇرنىڭ سوقۇشىدىن ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەرق ئېتىش 22
II باب باش، مېڭە ۋە ئەسەبكە مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر 36
1. زۇكام ۋە نەزلە 36
2. ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە 37
3. سوغۇقتىن بولغان زۇكام 39
4. باش ئاغرىقى 42
5. ئىسسىق ئۆتۈشتىن بولغان باش ئاغرىقى 43
6. سوغۇق ئۆتۈشتىن بولغان باش ئاغرىقى 45
7. مىجەز بۇزۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقى 47
8. باشنىڭ يېرىمى ياكى پۈتۈن قىسمى ئاغرىش (شەقىقە) 55
9. باش قېيىش 59
10. نىرۋا (ئەسەب) ئاجىزلىق كېسەللىكى 63
11. پالەچ ۋە ئىستىرخا (پەي بوششىش ياكى تار-

تىشىپ قىلىش) كېسەللىكى 72

12. پۇت ـ قول ۋە ئۇستىخان، بوغۇم ئاغرىقلىرى 78

13. بەل ۋە ئومۇرتقا كېسەللىكى 85

14. يىقىلىش، ئۇرۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر 88

15. باش ساھەسىدىكى ئۆسمە گۆش ۋە ئۆسمە بەز كېسەللىكى 93

III باب بەش ئەزا كېسەللىكلىرى 97

1. كۆز كېسەللىكلىرى 97

2. قۇلاق ئاغرىش ۋە گاسلىق 105

3. بۇرۇن كېسەللىكى 108

4. ئېغىز كېسەللىكلىرى 115

5. چىش ئاغرىش 118

IV باب گال ساھەسىدىكى كېسەللىكلەر 123

1. گال ئاغرىقى ۋە ئۇنى داۋالاش 123

2. يەل (سىبلىس) كېسەللىكى 126

3. قىزىل كېكىردەك ياللۇغلىنىش كېسەللىكلىرى 131

V باب نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى 140

1. يۇتقۇنچاق ياللۇغى ۋە ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش 140

2. ھەرخىل يۆتەل ۋە ئۆپكە كېسەللىكى 143

3. ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل 144

4. سوغۇقتىن بولغان يۆتەل 147

5. تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش 150

6. ئۆپكە سىل كېسەللىكى 154

7. كۆكيۆتەل كېسەللىكى 162

VI باب يۈرەك كېسەللىكلىرى 168

1. ئىسسىقلىقتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكى 168

2. سوغۇقلۇقتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكى 171

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

3. يۈرەك قوزغىلىش ۋە يۈرەك ئاجىزلىق كېسەللىكلىرى 174
4. قان ئازلىق كېسەللىكى 187
5. قان بېسىمى ئېشىپ كېتىش كېسەللىكى 190
VII باب ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى 197
1. ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى 197
2. قۇرۇق ئىسسىق (سەپرا) دىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكى 200
3. ئىسسىق ــ سوغۇق يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى 201
4. سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكى 204
5. قۇسۇش ۋە كۆڭۈل ئېلىشىش كېسەللىكى 207
6. ئاشقازاننىڭ بوشىشىپ كېتىش كېسەللىكى 213
7. قەۋزىيەت ۋە ئۇنى داۋالاش 217
8. ئىچ سۈرۈش كېسەللىكى 221
9. چىۋىن قونغان، بۇزۇلغان، سېسىغان يېمەك ــ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش ۋە ئىسسىق ئۆتۈشتىن بولغان قان تولغاق 223
10. بالىلارنىڭ ئىچى سۈرۈش ۋە قۇسۇش كېسەللىكى 228
11. قۇرۇق قورساق ئاغرىش 233
12. سوقۇر ئۈچەي كېسەللىكى 236
13. بوۋاسىر كېسەللىكى 239
14. سوك چىقشۋېلىش كېسەللىكى 243
VIII باب جىگەر كېسەللىكى 246
1. جىگەر مىجەزىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 246
2. سوغۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكى 249
3. يەرقان (سېرىق) كېسەللىكى 251

4. ئۆت مىجەزىنىڭ ئىسسىقتىن ئۆزگىرىشى ۋە ئۆت يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى 255

IX باب سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى ... 259

1. بۆرەك مىجەزىنىڭ ئىسسىقلىقتىن ئۆزگىرىشى 259

2. بۆرەك ياللۇغى 265

3. بۆرەك جاراھىتى 269

4. بۆرەكنىڭ تۇتقاقلىق مۇجۇپ ئاغرىشى 272

5. قەنت سىيىش (دىئابېت) كېسەللىكى 275

6. سۈيدۈك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش 284

7. دوۋساق ياللۇغى 291

8. دوۋساق جاراھىتى 293

9. دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش 295

10. قان سىيىش كېسەللىكى 296

11. سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش (سلول بەۋل) كېسەللىكى 299

12. سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېسەللىكى 301

13. سۈيدۈك يولىغا بەز ياكى گۆش پەيدا بولۇش كېسەللىكى 303

14. سۈيدۈك يولى ياللۇغى (ۋەرىمى) 304

15. سۈيدۈك تۇتالماسلىق 305

16. كېچىسى سىيىپ يېتىش كېسەللىكى 308

X باب جىنسىي كېسەللىكلەر 309

1. جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكى 309

2. كۆپ ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكى 316

XI باب ھەر خىل چۇقۇق (پەتەق) كېسەللىكى 319

XII باب ئاياللار كېسەللىكى ۋە ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش ... 326

1. ھەيز كۆپ ۋە نورمالسىز كېلىش 326

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

2. سەپرا خىلىتىدىن بولغان خۇن تەۋرەپ كېتىش كېسەللىكى 331
3. بەلغەم ماددىسى غالىب كېلىشتىن بولغان خۇن تەۋرەپ كېتىش كېسەللىكى 332
4. سەۋدا غالىب كېلىشتىن بولغان خۇن تەۋرەپ كېتىش كېسەللىكى 333
5. ھەيز راۋان بولماسلىق كېسەللىكى 333
6. ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىش كېسەللىكى 338
7. بالىياتقۇ ياللۇغى (ئىششىقى) ۋە جاراھىتى 341
8. بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش كېسەللىكى 346
9. ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش چارىلىرى 348
XIII باب تېرە كېسەللىكلىرى 352
1. ئاق كېسەللىك كېسەللىكى (بەرەس كېسەللىكى) 352
2. داغ (كەلەف)، سەپكۈن (نەمەشى) كېسەللىكى 360
3. سۆگەل كېسەللىكى 362
4. شامال (چارداپ كېتىش) كېسەللىكى 364
5. قوتۇر كېسەللىكى 369
6. قىچىشقاق كېسەللىكى 372
7. تەمرەتكە (قۇبا) كېسەللىكى 374
8. يەلتاشما كېسەللىكى 375
9. چىقان (قوتۇر يوغان) كېسەللىكى 377
10. جاھىل جاراھەت كېسەللىكى 379
11. كۆيۈك 380
12. ئۇششۇك يارىسى 382
13. چاچ چۈشۈش كېسەللىكى 383
XIV باب زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش ۋە زەھەرلىنىش ... 386
1. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش 386

2. زەھەر ئېچىپ قېلىش 393
3. دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلىنىش 395
4. كۆچۈلىدىن زەھەرلىنىش 396
5. فارفىدىن زەھەرلىنىش 397
6. ئىت ياڭىقى (جوزماسىل)دىن زەھەرلىنىش 398
7. بالادۇردىن زەھەرلىنىش 398
8. سىمابتىن زەھەرلىنىش 399
9. هاكتىن زەھەرلىنىش 400
10. قەلەيدىن زەھەرلىنىش 400
11. ئەپيۇندىن زەھەرلىنىش 401
12. يۇمغاقسۈتتىن زەھەرلىنىش 402
13. غالجىر ئىت چىشلەش 402

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

1 باب هەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئىچكى-تاشقى ئەزالاردىكى ئالامەتلىرىنى ئېنىقلاش ۋە تونۇش

كىشىلەردىكى هەر خىل كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش، باھا بېرىش ئىلمى ئەرەبچە «ئىلمي تەشخىس» دەپ ئاتىلىدۇ. هەر خىل كېسەللىكلەرنى ئىنچىكە تەكشۈرۈپ، توغرا باھا بېرىش كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىكىنى تېز ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ ئىشەنچلىك، تۈپ ئاساسى، شۇنداقلا، ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىنىڭ ھەل قىلغۇچ تەدبىرلىرىنىڭ مۇھىم نۇقتىسىدۇر.

ئادەملەرنىڭ ھايات كەچۈرۈشى تاشقى كائىنات بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغىنى ئۈچۈن، ئىنسانلاردا بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىمۇ هەر خىل ۋە مۇرەككەپ بولىدۇ. هەر بىر كىشىدىكى ئوخشاش بولمىغان كېسەللىكنى تەكشۈرۈپ، توغرا باھا بېرىش ئىنتايىن مۇھىم، هەم قىيىن مەسىلە. شۇڭلاشقا تېۋىپ بولغان كىشى كېسەللىكنى ھەقىقىي تونۇپ، توغرا باھا بېرىش قائىدىسىنى چوڭقۇر ئۆگىنىش ۋە تەتقىق قىلىش بىلەن بىرگە، تەجرىبىلەرنى يەكۈنلەپ ۋە بېيىتىپ، مۇكەممەللەشتۈرۈپ، بۇ ھەقتىكى ئىلمىي نەزەرىيىنى ئەمەلىيەت بىلەن بىرلەشتۈرگەندىلا، ئاندىن ھەر خىل كېسەللىكلەرنى ئۈنۈملۈك داۋالاپ، كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىكى ۋە ئەمگەك قابىلىيىتىنى تېز ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدۇ.

1. قاراپ تەكشۈرۈش

قاراپ تەكشۈرۈش دائىرىسى خېلى كەڭ بولۇپ، ئومۇمەن قىلغاندا يەتتە جەھەتتە قاراپ تەكشۈرۈلىدۇ:

1) كېسەلنىڭ قىياپىتىگە قاراپ تەكشۈرۈش:

(1) كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى، يۈزى قىزىل ياكى بەدىنى سېمىز، ئاۋازى كۈچلۈك، كۆز نۇرى جانلىق، روھىي كەيپىياتى ئۈستۈن بولسا، بۇ، ئۇ كىشىنىڭ كېسىلى يەڭگىل، كېسەللىككە بولغان قارشىلىق كۈچى يۇقىرىلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

(2) كېسەلنىڭ چىرايى ياداڭغۇ، سېرىق، يۈزى ئاققا مايىل، توپا ئۆزلىگەندەك، تېرىلىرى قۇرغاق، قورۇق، ئاۋازى پەس - ئاجىز، كۆز نۇرى جانسىز، روھىي كەيپىياتى ناچار بولسا كېسەلنىڭ ئەھۋالى ئېغىر، ئاجىزلىققا مايىل ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

(3) يۈزى ۋە باشقا ئەزالىرى ئادەتتىن تاشقىرى قىزىل بولسا، ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى ۋە قان تاشقانلىقنىڭ ئالامىتىدۇر.

(4) يۈزلىرى تاتىراڭغۇ، توپا ئۆزلىگەن ھالەتتە بولۇشى قاننىڭ كەملىكى، تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(5) چىرايى تۇتۇق، قوشۇمىسى تۈرۈلگەن، كەيپىياتى تۆۋەن، گەپ - سۆزى سوغۇق، ئاچچىقى يامان ھالەتتە بولسا ھېكمە پائالىيىتى دەخلىگە ئۇچراپ ئەسەب ئاجىزلىنىش، تولا ئېھتىلام بولۇش، جىنسىي ئاجىزلىق، قان بېسىمى ئۈستۈن ياكى تۆۋەن بولۇشتەك كېسەللىكنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

(6) يۈزى تاتىرىپ ئۇرۇقلاپ كەتكەن، بوينى ئۇزۇن، بەدىنى مۇكچەيگەن قاتارلىق كۆرۈنۈشتە بولسا، ئاشقازان كېسىلى ۋە ئاشقازان تۆۋەنلىگەن ياكى 12 بارماق ئۈچەي يارىسى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(7) بويۇن تومۇرى كۆپكەن، نەپەس ئېلىشى ئېگىز - پەس، كۆزى بىر ئاز چەكچەيگەن ئالامەتلەر كۆرۈلسە، ئۆپكە تۈبېركۇليوز، زىققە ۋە يۈرەك كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(8) يۈز - قاپاق ۋە پۇتىنىڭ ئالقانلىرىغا يەل كېلىپ ئىششىغان، يۈزى قانسىز، ئاق بولۇشى يۈرەك كېسەللىكىنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(9) چىرايى قارا، يۈزى تاتىراڭغۇ، كۆز نۇرى جانسىز بولۇشى يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك خىزمىتىنىڭ ناچارلىقى، جىگەرنىڭ قاتقانلىقى، سۈيدۈكتىكى زەھەرلىك ماددىلارنىڭ بەدەنگە تارقاپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

2) كېسەلنىڭ تىلىغا قاراپ تەكشۈرۈش:

تىلدىكى گەزنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشلىرىنى كۆزدىن كەچۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى مۆلچەرلىگىلى بولىدۇ.

(1) تىلدىكى گەز نېپىز، ئاق بولسا سالامەتلىكنىڭ نورماللىقىنى كۆرسىتىدۇ.

(2) تىلدىكى ئاق گەزنىڭ كۆپ ۋە قېلىن بولۇشى سوغۇقلۇقنىڭ كۆپ ۋە زىيادىلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

(3) تىلدىكى سېرىق گەزنىڭ كۆپ بولۇشى بەدەندە ئىسسىقلىقنىڭ زىيادە ۋە بەدەندىكى خىلتلارغا زىيان يەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(4) تىلنىڭ توق قىزىللىقى، پارقىراقلىقىنىڭ يوقىلىشى ئۆپكە، بۆرەك ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بەدەن سۇيۇقلۇقىنىڭ

ئازىيىپ كەتكەنلىكى، ھەم ئىسسىقلىق غالىب كېلىپ بەدەننى ئاجىزلاتقۇچى سوزۇلما كېسەللىك پەيدا بولغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(5) تىلنىڭ كۆك ياكى سۆسۈن رەڭدە داغلىق بولۇشى قاننىڭ قېتىپ توسالغۇغا ئۇچرىغانلىقى ھەم يۈرەك كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(6) تىلنىڭ قېتىپ قېلىپ نورمال ھەرىكەت قىلالماسلىقى مېڭىگە قان چۈشكەن ۋە كېزىك، تۇتقاقلىق كېسەل، قان ئازلىق كېسەللىكلىرىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(7) تىلنىڭ كۆك، كۆل رەڭگىدە بولۇشى گەزنىڭ قارا ۋە قورغاق بولۇشى سەۋەبىدىن ھارارىتى ئۆرلەپ قاننىڭ ئازايغانلىقى، كېزىك كېسەللىكنىڭ كۈچەيگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(8) تىلنىڭ رەڭگى كۆل رەڭگىدە، گەز قارا ھۆل، چاپلاشقاق بولۇشى سوغۇقلۇقنىڭ ئۈچەي ۋە باشقا ئىچكى ئەزالاردا غالىب كېلىپ، سوزۇلما ئىچ ئۆتكۈ ۋە بۆرەك ئىششىقى، جىگەرنىڭ قېتىشى قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(9) تىلنىڭ پارقىراقلىقىنىڭ ئۆزگىرىشى، تىلدىكى گەزنىڭ يېرىلغانلىقى كۆرۈنۈشى سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆپكە سىلى، ئاشقازان يارىسى، قەنت سىيىش كېسەللىكى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(10) تىلدا ھەر خىل گەزنىڭ پەيدا بولۇشى يېمەك-ئىچمەك، دورا يېيىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولغاندىمۇ، بۇنى يەنىلا بەكمۇ ماھىرلىق بىلەن ئىنچىكە تەكشۈرۈش كېرەك.

3) كالپۇكقا قاراپ تەكشۈرۈش:

(1) كالپۇكنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل، نورمال بولۇشى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

سالامەتلىكىنىڭ نورماللىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) كاپىلۇكىنىڭ سېرىق گەز باغلىشى قۇرۇق ئىسسىقنىڭ زىيادىلىكى، قىزىتما كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) كاپىلۇكىنىڭ قارىغا مايىل گەز باغلىشى سەۋدانىڭ زىيادىلىكى، قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(4) كاپىلۇك رەڭگىنىڭ كۆك بولۇشى قاننىڭ توسالغۇغا ئۇچرىغانلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرىدىن دېرەك بېرىدۇ.

4) كۆزنىڭ ئېقىغا قاراپ تەكشۈرۈش:

(1) كۆز ئېقىنىڭ نورمال بولۇشى سالامەتلىكنىڭ ياخشىلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) كۆز ئېقىنىڭ قىزىلغا مايىل بولۇشى قاننىڭ قويۇقلۇقى ۋە بەدەندىكى ئىسسىقلىقنىڭ زىيادىلىكى، قان پەشماسلىق كېسەللىكلەر، مەسىلەن، قان بېسىمى يۇقىرى كېسەللىكلەردىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) كۆز ئېقىنىڭ سېرىق بولۇشى قۇرۇق ئىسسىقنىڭ زىيادىلىكى، جىگەر ۋە ئۆتتە كېسەللىك بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(4) كۆز ئېقىنىڭ كۆكۈش ھالەتتە بولۇشى بەدەندە ھۆل سوغۇق ۋە بەلغەم خىلىتىنىڭ زىيادىلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(5) كۆز ئېقىنىڭ ئاق، سېرىققا مايىل بولۇشى قۇرۇق سوغۇقنىڭ بەدەندە زىيادىلىكى، قۇرۇق سوغۇقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

5) تىرناققا قاراپ تەكشۈرۈش:

(1) تىرناقنى بېسىپ كۆرگەندە قاننىڭ ئاق ـ قىزىللىقتا

ئۇتتۇراھال كۆرۈنۈشى سالامەتلىكنىڭ ياخشىلىقى، كېسەللىكنىڭ ئانچە ئېغىر ئەمەسلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) تىرناق رەڭگىنىڭ سېرىق ھالدا كۆرۈنۈشى ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ زىيادىلىكى ۋە قۇرۇق ئىسسىققا مەنسۇپ كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) تىرناقنىڭ كۆكۈش ھالەتتە كۆرۈنۈشى قاننىڭ توسالغۇغا ئۇچرىغانلىقى، يۈرەكتە مەسىلە بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(4) تىرناقنىڭ زىيادە ئاق، قانسىز كۆرۈنۈشى ھۆل سوغۇق ۋە بەلغەمنىڭ زىيادىلىكى، ئۆپكىنىڭ زەئىپلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

6) بەدەننىڭ تۇرۇش ھالىتىنى تەكشۈرۈش:

(1) مېڭىش ـ تۇرۇش، ھەرىكەت قىلىشىنىڭ ئەركىن، جانلىق بولۇشى كېسەللىكنىڭ يەڭگىل ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) مېڭىش ـ تۇرۇشى ئاجىز، مېڭىش ـ تۇرۇشىدا، بەدىنىنى ھەرىكەتلەندۈرۈشتە ئاستا ـ ئىلاجسىزلىق كۆرۈلسە كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىقى ياكى ئەس ـ ھوشىنىڭ تۇتۇقلۇقى، جۆيلۈشكە ئوخشاش ھەرىكەت ۋە گەپ ـ سۆزلىرى كۆرۈلسە قىزىتما، كېزىك، تەپ قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) كېسەلنىڭ ئوڭدا يېتىشقا مەجبۇر بولۇشى قورساق پەردىسىدە ئىششىق بارلىقى ۋە ئۆتكۈر قورساق ئاغرىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(4) يېنىچە يېتىشقا مەجبۇر بولۇشى كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىل جەنبە)، ئۆپكە ئىششىقى ياكى كۆكرەك پاسسىلى ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(5) نەپەس ئېلىشىنىڭ قىيىنلىقى، ياتالماي ئۆرە ئولتۇ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

رۇشقا مەجبۇر بولۇش زىنقە، نەپەس يوللىرى كېسەللىكى ۋە ئۆپكە خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

7) تېرىگە قاراپ تەكشۈرۈش:

(1) تېرە رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ چارداپ كېتىشى قاننىڭ بۇزۇلغانلىقى، ئاجىزلىقى، شامال كېسەللىكى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) يۈز ۋە كالپۇك تېرىلىرىنىڭ تاترىپ كېتىشى قان ئازلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) تومۇرلىرى تارتىشىپ، جۇدەپ كېتىشى، بەدەن ئىششىپ تېرىنىڭ توپا رەڭگە كىرىشى تۇتقاقلىق ۋە ئىششىق كېسەللىكىنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(4) ھەر كۈنى چۈشتىن كېيىن مەڭزىنىڭ قىزىرىپ قىلىشى قىزىتما، ئۆپكە سىل كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(5) بەدەن تېرىلىرىنىڭ مەلۇم جايلىرى، مەسىلەن، يۈز، بۇرۇن قاتارلىق ئەزالارنىڭ چەكلىك ھالەتتە قىزىرىپ قىلىشى ۋە ئىششىق پەيدا بولۇشى تىلىما (ماشرا) كېسەللىكى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(6) كالپۇك ۋە ئېغىز چۆرىسى، قول ئۇچلىرىنىڭ تېرىلىرى كۆكۈش قىزىل رەڭگە ئۆزگىرىشى ئۆپكىنىڭ ھاۋا ئالمىشىش پائالىيىتىنىڭ دەخلىگە ئۇچرىغانلىقى ۋە يۈرەك ئاجىزلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(7) كۆكرەك بىلەن قول ئۇچىنىڭ تېرىسىدە قارا داغنىڭ پەيدا بولۇشى قوبا (پىلاگرا) كېسەللىكىنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(8) تېرىدە چوڭ - كىچىك مەك شەكىللىك داغلارنىڭ پەيدا بولۇشى بەرەس (ئاق كېسەل) بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(9) تىرىنىڭ كىپەكلىشىپ كېتىشى قاننىڭ بۇزۇلغانلىقى ۋە بەدەننىڭ ئاجىزلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(10) تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىققان ئۇششاق قىزىل چېكىت ۋە ئىسسىقلىق ئۆرلىگەندەك كىچىك مۇدۇر، يەل تاشما، تۆگمە چوڭلۇقىدا ھۆل ياكى قۇرۇق قاسىراقتەك بەلگىلەرنىڭ كۆرۈنۈشى ئەسۋە ياكى بالىلاردىكى قىزىل كېسىلى، قىچىشقاق، تەمرەتكە بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(11) تېرىدىكى ئىششىق كېسەللىكلىرىگە توغرا يەكۈن چىقىرىش بەكمۇ مۇھىم بىر مەسىلە. بەزى ئىششىق كېسەللىكلىرىدە تېرە تارتىلغۇ، بەزىسىدە ئەينەكتەك پارقىراق بولىدۇ. تېرىدە قورۇق بولمايدۇ، بېسىپ قويۇۋەتكەندە باسقان جايدىكى ئويمان ئۇزاققىچە ئۆز ئەسلىگە كەلمەيدۇ. شۇڭا توغرا پەرق ئېتىپ دىئاگنوز قويۇش كېرەك.

يۈز ۋە قاپاقتىن باشلانغان ئىششىق يۈرەك كېسەللىكى، تاپاندىن ۋە بەدەننىڭ تۆۋەن تەرىپىدىن باشلانغان ئىششىق بۆرەك كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئىككىلا تەرەپتىن شۇنداق ئالامەتلەر كۆرۈلسە يۈرەك ۋە بۆرەك كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(12) پاقالچاق تومۇرلىرى (ۋېرد) نىڭ كېڭىيىپ ئەگرى - بۈگرى بولۇپ قېلىشى فىل پۇتى كېسىلى (داۋالى) دىن دېرەك بېرىدۇ.

2. ئاڭلاپ ۋە پۇراپ تەكشۈرۈش

نەپەس ئېلىشتىكى ھەر خىل ئۆزگىرىشلەرنى ئاڭلاپ پەرق ئېتىش ئاڭلاپ تەكشۈرۈش دېيىلىدۇ.

كېسەل تىنىقىنىڭ پۇرىقىنى، گەپ - سۆز قىلغانلىدا سېسىق

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

پۇراقنىڭ بار ـ يوقلۇقىنى ۋە بەدەندىن چىققان تەر، پۇراق-
لارنى تەكشۈرۈش ــ پۇراپ تەكشۈرۈش دېيىلىدۇ.
(1) ساغلام كىشىنىڭ تىنىقى ئاۋازسىز بولۇپ، يېنىدىكى
كىشىلەرگە بىلىنمەيدۇ. نەپەس ئېلىشتا ئاغزىنى يۇمۇپ، بۇرنى
ئارقىلىق نەپەس ئالىدۇ. ئەگەر ئۇيىغاق ياكى ئۇيقۇدا ئاغزى
ئارقىلىق نەپەس ئالسا ــ بۇرۇن ۋە تاماق يولىدا توسالغۇ
بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ساغلام كىشى بىر مىنۇتتا 16 ــ 20
قېتىمغا قەدەر نەپەسلىنىدۇ، نەپەسنى ئېلىش ۋاقتى قىسقا،
سىرتقا چىقىرىش ۋاقتى ئۇزاقراق بولىدۇ.
(2) ئاۋازنىڭ كۈچلۈك بولۇشى، نەپەس ئېلىشنىڭ نور-
مالدىن كۈچلۈك بولۇشى ئىسسىقلىقنىڭ زىيادىلىكىدىن، ئاۋاز-
نىڭ پەس، نەپەس ئېلىشنىڭ ئاجىز بولۇشى سوغۇقلۇق ۋە ئاجىز-
لىقنىڭ ھەم سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكنىڭ بارلىقىدىن دېرەك
بېرىدۇ.
(3) نەپەس ئېلىشتا ھاسىراش يۈرەكنىڭ ئاجىزلىقى،
ئۆپكە نەپەس يوللىرىنىڭ توسالغۇغا ئۇچرىغانلىقى، نەپەس
يوللىرىدا ئۆسمە پەيدا بولغانلىقى، مېڭىنىڭ زەخمىگە ئۇچرى-
غانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.
(4) كۆكسى چىڭ بولۇپ غىژىلداش ۋە نەپەس ئېلىشنىڭ
قىيىنلىقى ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىك بارلىقىدىن دې-
رەك بېرىدۇ.
(5) چوڭقۇر نەپەس ئېلىش قەنت سىيىش (دىئابىت) كې-
سەللى ياكى سۈيدۈك بەدەنگە تارقاپ زەھەرلىنىش قاتارلىق
كېسەللىكلەر بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.
(6) نەپەس ئېلىش ناھايىتى ئىنتىك ياكى بەكمۇ ئاستا
بولۇش ۋە ئاخىرىدا ئۇزاق، جىمجىتلىق بىلەن نەپەس ئېلىش
نەپەس ئېلىش مەركىزىنىڭ زىيانغا ئۇچراپ، نەپەس ئېلىش

تەگىپۇڭلۇقى بۇزۇلغانلىقى، كېسەللىكنىڭ ئېغىر ۋە ئاقىۋىتىنىڭ خەتەرلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(7) ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىشى، كېكىرگەندە ئاچچىق ۋە سېسىق پۇرىشى ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىشى ئاجىزلىغان ۋە ئىسسىقلىقنىڭ زىيادىلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(8) كېسەلنىڭ بەلغىمى سېرىق، پۇرىقى سېسىق بولۇشى ئۆپكىدە يىرىڭلىق ئىششىق بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بەلغەم ئاق ياكى كۆك رەڭدە بولۇشى ھەم كۆپ چىقىشى ئۆپكىنىڭ ئاجىزلىقى، سوغۇق خىلىتنىڭ زىيادىلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(9) ئاياللاردىكى ئاق خۇننىڭ سېسىق پۇرىشى بالىياتقۇدا ئىششىق ياكى جاراھەت بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(10) كىچىك بالىلارنىڭ چوڭ - كىچىك تاھارىتى ئاچچىق ۋە سېسىق بولۇشى ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە بۇزۇلغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

3. سوراپ تەكشۈرۈش

سوراپ تەكشۈرۈش — كېسەللىكنى توغرا تونۇپ داۋالاشنىڭ مۇھىم ئامىلى. سوراپ تەكشۈرۈشتە تۆۋەندىكى يەتتە جەھەتكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر:

(1) كېسەلدىن ياكى ئائىلە تاۋابىئاتلىرىدىن كېسەللىك پەيدا بولۇش، داۋالىنىش جەريانىنى ئېنىقلاش: تاماق ھەزىم قىلىش ئەھۋالى، مەيدە - قورساق كۆپۈش، كۆڭۈل ئاينىش ياكى تاماق سىڭمەي ياندۇرۇش ئەھۋالى، چوڭ - كىچىك تەرەت ئەھۋالى، كۆكرەك، يۈرەك، بۆرەك قاتارلىق كېسەللىك ئالامىتى بار دەپ تەسەۋۋۇر قىلغان ئەزالار ئەھۋالى، ئىسسىق - سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكتىن قايسىسىنىڭ مىجەزىگە مۇۋا-

www.uyghurkitap.com

يىق كېلىدىغانلىقى، قىزىتىش، توڭۇش ئەھۋاللىرى بارمۇ ـ
يوق، پۇت ـ قولنىڭ ئالقىنىنى قىزىتىش، توڭۇش ئەھۋاللىرى
بارمۇ ـ يوق، تېلىپ ياكى چىقىپ ئاغرىش ئەھۋاللىرى بارمۇ ـ
يوق قاتارلىقلارنى سوراپ تەكشۈرۈش.

(2) تەرلەش ـ تەرلىمەسلىك ئەھۋالىنى سوراش: كۆپ
تەرلەش بەدەن ئاجىزلىقنىڭ، تەرلىمەسلىك بەدەننىڭ تېخى
ئاجىزلىمىغانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ تەرنىڭ سېسىق پۇرىشى
كېزىك ۋە ئۆرە كېزىكتىن، تەرنىڭ پۇراقسىز بولۇشى كېسەللىك-
نىڭ يەڭگىل ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) ئوزۇقلىنىش ئەھۋالىنى سوراش: سوغۇق يەللىك تا-
ماقلارنى ئىستېمال قىلغانىدا مەيدە ھەزىم قىلماي قورساق
ئاغرىش، كۆپۈش ئەھۋاللىرى يۈز بەرسە ـ ئاشقازاننىڭ ئاجىز-
لىقى ۋە سوغۇق يەلنىڭ ئالامىتى؛ ئىسسىقلىق تاماقلارنى ئىس-
تېمال قىلسا ئاغرىقنىڭ كۆچىيىپ كېتىشى، كۆپ ئۇسساش، سو-
غۇق نەرسىلەرنى كۆڭلى تارتىش ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى؛ ئىس-
سىق ـ سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ قايسى بىرىنى ئىستېمال
قىلسا ئوخشاشلا ئاغرىش ئىسسىق ـ سوغۇقنىڭ گىرەلىشىپ
كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى؛ كېكىرىكنىڭ تولا بولۇشى مەيدىگە يەل
توشۇپ، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش پائالىيىتى بۇزۇلۇپ، ئاشقا-
زان ئورۇقلاپ، تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى؛ كېكىرىكنىڭ
كەلمەسلىكى، تاماقتىن كېيىن كۆڭۈل ئاينىش ياكى قەي قى-
لىش، چوڭ تەرەت قارا رەڭدە كېلىش ئاشقازان ـ ئۈچەيدە جا-
راھەت بارلىقىنىڭ ئالامىتى؛ سۇيۇق يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ قى-
زىلئۆڭگەچتىن ئاسان ئۆتۈپ، قويۇق ۋە يىرىك تاماقنىڭ
ئۆتمەي تۇرۇپ قېلىشى، ئېغىزنىڭ قۇرۇپ تۇرۇشى ياكى ھۆل-
لۈك يىغىلىپ تۇرۇشى قىزىلئۆڭگەچتە جاراھەت، ئۆسمە ياكى
ئىششىق قاتارلىق توسالغۇ بارلىقىنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىزنىڭ ئاچ-

چىقىش بولۇشى ئىسسىق كۆپلۈكىنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىزنىڭ لاۋزا بولۇشى ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىز قۇرۇپ، دىماغنىڭ ئېچىشىشى دىماغتا سېلىنىش قاتارلىق گۆشخور كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىزنىڭ تاتلىق ۋە يېپىشقاق بولۇشى تالىنىڭ ھۆللۈكىنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىزنىڭ چۈچۈمەل بولۇشى تاماقنىڭ مەيدىدە ھەزىم بولماي تۇرۇپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

(4) مۇھىم ئەزالار ئەھۋالىنى سوراپ تەكشۈرۈش: باشنىڭ ئاغرىشى ۋە قىزىشى، توڭۇش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش زۇكامنىڭ ئالامىتى؛ باشنىڭ پۈتۈن قىسمى ياكى بىر تەرىپى ئۇزاق مۇددەت ئاغرىش ئەزلە سۈيى مېڭىنىڭ ئۆتۈش يولىدا تۇرۇپ قېلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان شەقىقە خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى؛ باشنىڭ كەينى دوقمىسى، قاڭشا، ئىككى چېكە ۋە مېڭىنىڭ تېلىپ ئاغرىشى ئەسەب ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى؛ باش قېيىش، كۆزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش، كۆز ئالدىدا ئۇششاق نەرسىلەرنىڭ ئۇچقاندەك كۆرۈنۈشى سەۋدا، سەپرانىڭ زىيادىلىكى ۋە ئۇنىڭ كۆزگە يامان تەسىر قىلغانلىقىنىڭ ئالامىتى؛ كۆزنىڭ قىچىشىپ، ياشاڭغۇرىشى كۆزگە سوغۇق يەل غالىب كېلىپ، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتى؛ باش قېيىش بىلەن، قۇلاق داۋاملىق گۈركىرەش ياكى قۇلاقتىن سۇ، يىرىڭ ئېقىش، قۇلاق ئاغرىش سوغۇق يەلنىڭ غالىبلىقى ياكى قۇلاق ئاجىز، گاس بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالامىتى؛ كەجگىنىڭ داۋاملىق تېلىپ ئاغرىشى ئاشقازان، ئۆپكە، يۈرەكنىڭ ئاجىزلىقى ۋە قاننىڭ قويۇقلۇقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

(5) ھەيز ۋە ئاياللار كېسەللىكىگە دائىر ئىشلارنى سوراش: ھەيزنىڭ مۇددەتتىن بۇرۇن، كۆپ ۋە قىزىل رەڭدە كېلىشى كۆپىنچە قاننىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامىتى؛ ھەيزنىڭ

www.uyghurkitap.com

كەينىگە سۈرۈلۈپ ياكى ۋاقتىتىن بۇرۇن ئاز ياكى كۆپ، قالايمىقان، ھەمدە سۇس رەڭدە، بالىياتقۇنى ئاغرىتىپ كېلىشى قانىنىڭ ئاجىزلىقى، خۇنىنىڭ چىڭگىلىپ توسقۇنلۇققا ئۇچراپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى؛ ھەيزنىڭ مىقدارى ئاز ۋە رەڭگى قارىغا مايىل بولۇشى، لەختىلەر (مونەكچە قان) نىڭ بولۇشى، چاۋەنتى (بالىياتقۇ) نىڭ ئاغرىشى قان ھەرىكىتىنىڭ توسالغۇغا ئۇچرىغانلىقىنىڭ ئالامىتى؛ ھەيزنىڭ ئىلگىرى - كېيىن، مۇددەتسىز كېلىشى جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلغانلىقى ۋە جىگەرگە يەل تولۇپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتى؛ جىنسىي ئەزادىن زەرداپ ياكى ئاق خۇننىڭ ئارىلاش كېلىشى ياكى يىرىڭ كېلىشى بالىياتقۇدا ئىششىق ياكى جاراھەت، ئۆسمىلەرنىڭ بارلىقىنىڭ ئالامىتى؛ ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرگەندە بەل ئاغرىپ، چاۋەنتى چىڭقىلىپ ئاغرىشى — كۈچ ئالغانلىقىدىن بالىياتقۇنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىپ، تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى.

(6) چوڭ تەرەتنى سوراپ تەكشۈرۈش: چوڭ تەرەتنى قاتتىق (قەۋزىيەت)، سۈيدۈكى سېرىق، ئاز بولۇشى مىجەزنىڭ ئىسسىقلىقىنى كۆرسىتىدۇ، چوڭ تەرەتنىڭ سۇيۇق، سۈيدۈكنىڭ ئاق، كۆپ مىقداردا كېلىشى ئاجىزلىق ۋە سوغۇقلۇقنىڭ ئالامىتى؛ چوڭ تەرەت قان ئارىلاش كېلىشى ۋە قورساق ئاغرىش قان تولغاق ياكى 12 بارماق ئۈچەيدە جاراھەت بارلىقىنىڭ ئالامىتى، چوڭ تەرەت داۋاملىق قارا رەڭدە كېلىشى ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەيدە جاراھەت ياكى ئۆسمە (سەرتان) بارلىقىنىڭ ئالامىتى؛ قەۋزىيەت كۈچەيگەندە چوڭ تەرەتتە قاننىڭ كۆرۈلۈشى بۇۋاسىر (گېمورروي) كېسەللىكى بارلىقىنىڭ ئالامىتى.

(7) سۈيدۈكنى سوراپ تەكشۈرۈش: سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە ئاساسەن، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى، قويۇق - سۇيۇقلۇقى (قىيامى)، سۈزۈك ياكى دۇغلۇقى، كۆپۈكى، چۆكمىسى، پۇرىقى،

مىقدارىغا ئوخشاش ئامىللارنى تولۇق ئېنىقلاش كېرەك. ساغ-
لام كىشىلەرنىڭ بىر كېچە - كۈندۈزدە سىرتقا چىقىرىدىغان
سۈيدۈكى تەخمىنەن 1200 مىللىلىتر، رەڭگى سامان رەڭلىك،
قويۇق - سۇيۇقلۇقى نورمال، پۇرىقى ئاز بولىدۇ. كۆپ تەرلى-
گەندە، ئىچى سۈرگەندە، يۈرەك قان تومۇر ھەرىكىتى ئاجىزلاش-
قاندا، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدا كېسەللىك يۈز بەرگەندە، بە-
دەن ھارارىتى ئاشقاندا، قورساققا سۇ يىغىلغاندا، بەدەن ئىش-
شىغاندا سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىپ كېتىدۇ. جىگەر زەئىپلەش-
كەندە، سۈيدۈك رەڭگى سېرىق ۋە قىزىق كېلىدۇ. قەنت سىيىش
كېسىلى، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىش باسقۇچىدا
سۈيدۈك مىقدارى كېمىيىدۇ. سۈيدۈكنىڭ سۇيۇق بولۇشى خىلىت
ماددىلارنىڭ پىشمىغانلىقى، بۆرەكنىڭ زەئىپلىكى؛ سۈيدۈكنىڭ
قويۇقلۇقى خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكى ۋە پىشمىغانلىقى؛ سۈيدۈك
پۇرىقىنىڭ ئاچچىق بولۇشى سوغۇق خىلىتنىڭ زىيا-
دىلىكى؛ سۈيدۈكنىڭ تاتلىق، پۇراقلىق بولۇشى قان خىلىتىنىڭ
ئېشىپ كەتكەنلىكى؛ سۈيدۈكنىڭ سېسىق، بەتبۇي بولۇشى ئىچكى
ئەزادا ئىششىق بارلىقى ۋە سۈيدۈك يوللىرىدا جاراھەت بار-
لىقىنىڭ ئىپادىسى؛ سۈيدۈكنىڭ دۇغ شەكلىدە كېلىشى خىلىت
ماددىلارغا يەل ئارىلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتى؛ سۈيدۈكتە كۆپۈك
پەيدا بولۇپ تېز تارقىماي تۇرۇپ قېلىشى، خىلىت ماددىلار-
نىڭ چاپلىشاڭغۇ بولۇشى بەدەندە قويۇق يەلنىڭ كۆپ ئىكەن-
لىكىنىڭ ئالامىتى؛ سۈيدۈكنىڭ سېرىق ۋە سۈزۈك كېلىشى مى-
جەزنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامىتى؛ سۈيدۈكنىڭ سېرىق،
بىر ئاز قىزىلغا مايىل كېلىشى كېسەلنىڭ سەپرا ۋە ئوت خىلىت-
قا مەنسۇپ ئىكەنلىكى. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى گۆش يۇغان سۇ-
دەك كېلىشى بۆرەك، جىگەردە كېسەللىك بارلىقى؛ سۈيدۈك
كەندىر يېغى رەڭگىدە بولۇپ، ئۈستىدە ياغ دانىچىلىرىنىڭ پەي-

ـدا بولۇشى بەدەندە ئىششىق ۋە ئىستىقا (قورساققا سۇ يىغىـ
لىش) پەيدا بولغانلىقى ۋە ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ بۇزۇلـ
غانلىقى؛ سۈيدۈك ئاچ يېشىل رەڭگە مايىل، جۇلالىق كېلىشى
يۆتەل ۋە دەم سىقىلىش كېسەللىكى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ؛
سۈيدۈكنىڭ چوغ رەڭگىدە بولۇشى مېڭە پەردە ياللۇغى (سەرـ
سام) نىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈكنىڭ ئازىيىپ
ياكى نورمالسىز ھالەتتە كېلىشى سىدام كېسىلىنىڭ ئالامىتى؛
سۈيدۈكنىڭ ئاز ـ ئازدىن ئېچىشىپ كېلىشى ۋە سۈيدۈكتىن كېـ
يىن سوزۇلۇشچان، يېپىشقاق سۇيۇقلۇق، قان ياكى يىرىڭ
كېلىشى سوزنەك كېسەللىكىنىڭ ئالامىتى؛ ئالدى پېشاپەتتىن قانـ
نىڭ كېلىشى سۈيدۈك يوللىرىدا جاراھەت ياكى ئىششىق بارلىـ
قىنىڭ ئالامىتى؛ سۈيدۈكنىڭ تامچىلاپ كېلىشى ياكى توختاپ
قېلىشى بۆرەك، سۈيدۈك يوللىرىدا ئۆسمە بەز ياكى تاش بارـ
لىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

4. تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈش

تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈش قەدىمكى ئالىم ۋە مۇتەپەككۈرلار
ئۇزاق تارىخىي دەۋرلەردە مىللىي تىبابەت نەزەرىيىسى بىلەن
ئەمەلىي داۋالاشنى تەكرار سىناق قىلىش ئارقىلىق، ئەمەلىيەت
ۋە تەجرىبىدىن ئۆتكۈزگەن ئەمەلىي خۇلاسىدىن ئىبارەت.

تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈش—ئۇيغۇر مىللىي تىبابىتىنىڭ ھەر
خىل كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاشتىكى مۇھىم ئۇسۇللىرىنىڭ
بىرىسىدۇر. تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈش — ھەر خىل كېسەللىك تۈرى
ۋە سەۋەبلىرى، خىلىت ۋە مىجەزدىكى ھەر خىل ئۆزگىرىشلەرـ
نى پەرق ئېتىپ، كېسەللىككە توغرا باھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىـ

يەتكە ئىگە. لېكىن بۇنى ھەممىنى بىلگىلى بولىدىغان خاتاسىز
ئۇسۇل دەپ تونۇشقا بولمايدۇ.

كېسەل كىشىلەرنىڭ مىجەزى ھەر خىل بولغانلىقتىن، كې‐
سەللىكنىڭ سەۋەبلىرىمۇ پەرقلىق بولىدۇ. كىشىلەرنىڭ تومۇرى‐
مۇ ھەر خىل ھالەتتە سالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تومۇر تۇتقۇچى
تېۋىپ (دوختۇر) تومۇرلارنىڭ ئۇزۇن، قىسقا، توم، ئىنچىكە،
تېز، سۇس، قاتتىق، بوش، مۆتىدىل، ئېگىز ـ پەس ياكى ئارى‐
لاش ھالەتتە سېلىشىنى، يۈرەك ۋە قاننىڭ ھەرىكىتىدىكى ئۆز‐
گىرىشلەرنى؛ ئوڭ ۋە سول قولىنىڭ تومۇرى بىر خىل ياكى
ئوخشاش ئەمەس ھالەتتە ھەرىكەتلىنىش ئەھۋالىنى ئېنىق پەرق
ئەتكۈچە تومۇرنى تۇتۇپ، توغرا تونۇشقا ئىگە بولۇشى ۋە يۇق‐
رىقى ھەر خىل تەكشۈرۈشلەرنىڭ خۇلاسىلىرىگە بىرىكتۈرۈپ،
چوڭقۇر تەھلىل قىلىپ، بىر قەدەر ئىشەنچلىك تونۇش ھاسىل
بولغاندىن كېيىن، كېسەللىككە ئېھتىيات بىلەن باھا بېرىشى
كېرەك. ئىشەنچلىك تونۇشقا كېلەلمىسە، قايتا ـ قايتا تەك‐
شۈرۈپ ئېنىقلاش ۋە توغرا تەشخىس (دىئاگنوز) قويۇش لازىم.
ئېنىق چۈشەنچە ھاسىل قىلالماي قارىسىغا باھا بېرىش يامان
ئاقىۋەتلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ.

تومۇرنىڭ ھەر خىل ھالەتتە سېلىشىنى شىريان تومۇر
ۋاستىسى ئارقىلىق پەرق ئەتكىلى بولىدۇ. شىريان تومۇر يۈ‐
رەكنىڭ ھەرىكىتىنى بارماق ئۇچىغا بىلىندۈرىدىغان مۇھىم ئانا
تومۇردىن ئىبارەت. شىريان تومۇرنىڭ بىر قېتىملىق تېپىشى
ئىككى ھەرىكەت ۋە بىر توختاش (جىملىق) بىلەن ۋۇجۇدقا
كېلىدۇ. تومۇرنىڭ كېڭىيىش ھەرىكىتى ئىسپات، تارىيىش ھە‐
رىكىتى بولسا ئىقباس دېيىلىدۇ. تومۇر بىر كېڭىيىش، بىر تا‐
رىيىش، بىر توختاش (سۈكۈت) ئارقىلىق، يۈرەكنىڭ سول قې‐
رىنچىسىدىن قىسىپ چىقىرىلغان قاننى مۇسكۇل ئىچىدىن ئۆتكۈ‐

www.uyghurkitap.com

ۋۇپ ئەزالارغا، قىل قان تومۇرلار ئارقىلىق ھەر بىر توقۇلمى-
لارغىچە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. تومۇر تۇتقۇچى تېۋىپ تومۇرنىڭ
كېڭىيىش، قىسقىراش ۋە جىملىق (سۈكۈت) ۋاقتى قانچىلىك
ئىكەنلىكىنى پەرق ئېتىشى كېرەك. كۆپ ھاللاردا كېڭىيىش ھە-
رىكىتى قول ئۇچىغا ئېنىقراق بىلىنىدۇ. ئەمما، تومۇرنىڭ كۈچى
ئاجىزلاشقاندا قىسقىراش ھەرىكىتىنى پەرق ئېتىش قىيىن. بۇ
ھالەت كۆرۈلسە تومۇر ھەرىكىتىنىڭ قاتتىق، تېز، ئاستا، چوڭ،
كىچىك ھەرىكەتلىرىنىڭ دەرىجىلىرىنى بىلىش زۆرۈر. سالا-
مەتلىكى نورمال كىشىلەرنىڭ تومۇرى بىر قېتىم نەپەس ئالغۇچە
(بىر تىنىپ شۇ تىنىقىنى سىرتقا چىقارغۇچە) 4 — 5 قېتىم،
بالىلارنىڭ تومۇرى 7 — 8 قېتىم سالىدۇ. ئەمگەكتىن، ھەرى-
كەتتىن ۋە تاماقتىن كېيىن ۋە روھىي ھالەت جىددىيلەشكەندە
تومۇرنىڭ سېلىشى تېزراق بولسىمۇ لېكىن ھەرىكەتلەردىن كېيىن
ۋە روھىي ھالەت تىنچىغاندىن كېيىن يەنىلا نورماللىق ھالى-
تىگە كېلىدۇ ۋە شۇ ھالەتتە داۋام قىلىدۇ.

1) تومۇر قانداق تۇتۇلىدۇ؟

تومۇر تۇتقۇچى تېۋىپ قولىنىڭ تۆت بارمىقىنى كېسەلنىڭ
بىلەيزۈك بوغۇم يېنىدىكى بىلەكنىڭ ھەرىكەتچان تومۇرى
(شىريان) ئۈستىگە تەگلا قويىدۇ. تومۇرنىڭ تېپىشى كۈچلۈك
بولسا ئوتتۇراھال بېسىم بىلەن تۇتۇش، ئاجىز بولسا، قولنى
يېنىك قويۇش لازىم. كېسەل كىشى قولىنى جىم تۇتۇشى، بىر
نەرسىگە تايانماسلىقى كېرەك. تومۇر تۇتقۇچى تېۋىپ
تومۇرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى، كۈچلۈك - ئاجىزلىقى، ئارقا -
ئارقىدىن ياكى توختاپ - توختاپ سېلىشى، ئىسسىق - سوغۇق-
لۇق ئەھۋالى قاتارلىقلارنى ئېنىق بىلگۈچە تۇتۇشى لازىم.
تېۋىپنىڭ بارماق ئۇچى يۇمشاق ۋە قاتمىغان بولۇشى كېرەك.

بارماق ئۇچى قاتتقان بولسا تومۇر ئەھۋالىنى ئېنىق پەرق ئېتىش تەس. يەنە ھەرىكەت ۋە ئەمگەكتىن كېيىن چارچىغان، غەزەپلەنگەن، قورققان، ھاياجانلانغان، روھىي ھالىتى ناچارلاشقان ياكى بەك توق ـ ئاچ قالغان، ئۇخلاپ قوپقان، ئۇيقۇسىزلىق ھالەتتە، ھاراق ئىچكەن، نەشە چەككەن كىشىلەرنىڭ تومۇرىنى تۇتسا توغرا نەتىجىگە ئېرىشكىلى بولمايدۇ. ھەر بىر كىشىنىڭ مىجەزى ھەر خىل بولىدۇ، شۇڭا ھەر بىر كىشىنىڭ يېشى، جىنسى، جىسمانىي تۈزۈلۈشى، روھىي كەيپىياتىغا دىققەت قىلىپ، تومۇرنى توغرا، ھەقىقىي تۇتۇپ، كېسەللىكنى ئېنىق پەرق ئېتىش لازىم.

2) تومۇر تۇتۇش ئارقىلىق ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەرق ئېتىش:

(1) ئۇزۇن تومۇر (نەبزى تەۋىل) ــ تومۇر ھەرىكىتى تومۇر تۇتقۇچى تېۋىپنىڭ قول ئۇچلىرىغا تەبىئىي ھالەتتىكىدىن ئۇزاقراق سېزىلسە، مەزكۇر كىشىدە قىزىتما بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۈزى قىزىل، تىلى سېرىق، كالپۇكى قارامتۇل كەز باغلىغان، تىرناقنى باسقاندا قان كۆپ ۋە قىزىل، كۆز ئېقى قىزىلغا مايىل، سۈيدۈكى سېرىق كېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلسە ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) قىسقا تومۇر (نەبزى قەسىر) ــ تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچىغا تەبىئىي ھالەتتىكىدىن قىسقىراق سېزىلسە، يۈزى قانسىز، ئاق، تىلى، كالپۇكى، كۆزىنىڭ ئېقى ۋە تىرناق قېنى سۇس ئاققا مايىل، سۈيدۈكى ئاق، روھىي ھالىتى ناچار، ئېزىلەڭگۈ قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، سوغۇقلۇق زىيادە، كەم قانلىق ۋە قورساق ئاغرىپ ئىچ سۈرۈش، ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

(3) توم تومۇر (نەبزى ئەرنز) — تومۇرنىڭ ھەرىكىتى قول ئۇچىغا تەبىئىي ھالەتتىكىدىن (ساق ۋاقىتتىكىدىن) تومراق سېزىلسە، يۈزى، تىلى، كالپۇكى، كۆزىنىڭ ئېقى، تىرناق قېنى، سۈيدۈكى كۆكۈش ۋە ئاققا مايىل، تومۇرى ئادەتتىكىدىن ئېنسلىگەن، كۆز ئەتراپى بىر ئاز ئۇتتۇققان ئالامەتلەر كۆرۈلسە، ھۆل سوغۇقلۇقنىڭ زىيادىلىكى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بەلغەم خاراكتېرلىك زىققە نەپەس كېسەللىكى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(4) ئىنچىكە تومۇر (تومۇرنىڭ بارماقتا يىپتەك ئىنچىكە سېزىلىشى) — تومۇر ھەرىكىتى قول ئۇچىغا تەبىئىي ھالەتتىكىدىن ئىنچىكە سېزىلسە، يۈزى تاتىراڭغۇ، كالپۇكى، تىلى، كۆزىنىڭ ئېقى ئاق سېرىققا مايىل، سۈيدۈكى ئاق ياكى سېرىققا مايىل، كەيپىياتى سۇسلۇق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بەدەندە قۇرۇقلۇق ھۆللۈكنىڭ ئۈستىدىن غالىب كېلىپ، تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ، بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى سۇۋۇتقۇچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، ئەمگەك ۋە ھەرىكەت قىلماسلىق، كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سۈرگە دورىسىنى كۆپ ئىچىش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ھالەت يۈز بەرگەن كىشىنىڭ ئۆپكە ۋە ئاشقازىنىدا ئىششىق بارلىقى ۋە بۆرەك ئاجىزلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(5) تېز تومۇر (تومۇرنىڭ تېز دولقۇنلۇق سېلىشى) — تومۇرنى تۇتقاندا، تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچىغا تەبىئىي ھالەتتىكىدىن تېز، پەيدىنپەي سالغانلىقى سېزىلسە، يۈزى، كالپۇكى، تىلى قارا سېرىققا مايىل بولۇپ كۆزىنىڭ ئېقى، سۈيدۈكى سېرىققا مايىل، چوڭ تەرەت قاتتىق، ئىشتىھا كەم،

ئۇسسۇزلۇق زىيادە، روھىي ھالىتى تۆۋەن بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلسە قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلىق كېزىك ۋە يۈرەك سېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(6) سۇس تومۇر (تومۇر ھەرىكىتىنىڭ سۇس سېلىشى) — تومۇرنى تۇتقاندا بارماق ئۇچىغا تەبىئىي ھالەتتىكىدىن سۇس سېزىلسە، يۈزى، كالپۇكى، تىلى، كۆزىنىڭ ئىچقى ئاق ياكى توپا رەڭگىگە مايىل بولسا، چوڭ - كىچىك تەرەتنىڭ قېتىم سانى كۆپ، چوڭ تەرەت سۇيۇق ۋە ئاق ياكى كۆك، روھىي ھالىتى ئېزىلەڭگۈ بولسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش، بەدەن زەئىپلىكى، قان ئازلىق، بۇرۇن يوللىرىنىڭ تۇتىشىپ قېلىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ مىجەزى سوغۇق بولۇشى مۇمكىن.

(7) قاتتىق تومۇر — تومۇر ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ بارماق ئۇچىغا تەبىئىي ھالدىكىدىن قاتتىق سېزىلسە، يۈزى، كالپۇكى، تىلى كۆكۈش قىزىلغا مايىل بولسا، ئازغىنە ھەرىكەت قىلسا يۈرەك سېلىش، دەم سىقىلىش، ئىچى چىڭقىلىش، تۇيۇقسىز ئاۋازلاردىن چۆچۈش، قورقۇنچاق بولۇپ قېلىش، پاراڭ غەلۋىدىن يىراق قېچىش ۋە خالىماسلىق، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، كۆڭلى سوغۇق نەرسىلەرنى تارتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇ، قاننىڭ ئۆز ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ، يۈرەك ۋە ئىچكى ئەزالار پائالىيىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلغانلىقى، بۇ كىشىنىڭ مىجەزى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل بولۇپ، يۈرەك ۋە ئۆپكىسىدە كېسەللىك بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

(8) بوش تومۇر (يۇمشاق تومۇر) — تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچىغا تەبىئىي ھالەتتىكىدىن بوش سېزىلىشى، يۈزى، كالپۇكى، سۈيدۈكى ئىشتىدالسىز ئاققا مايىل بولۇشى، ئاغ-

www.uyghurkitap.com

زىغا سۇ يىغىلىپ شۆلگىيى ئېقىشى، بەدەندە ھارارەت (قىزىتما) بولماسلىقى — مىجەزىنىڭ سوغۇقلۇقىنىڭ ئالامىتى؛ يۈزى كالپۇكى، تىلى، سۈيدۈكى سېرىقتا مايىل بولۇشى، ئاغزى قۇرۇشى ۋە بەتتا مىلىقى، ئۇيقۇسى كەم بولۇشى، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇشى، بەدەن ھارارىتىنىڭ زىيادىلىكى — مىجەزىنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، قورساق ئىچىدىكى ئەزالاردا يەل بارلىقىنى ياكى لەقۋا (ئىستىرخا)، يېرىم پالەچ، تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج)، تىترەش كېسەللى (رەئشە)، ئەسەب ئاجىز-لىقىغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

(9) مۆتىدىل تومۇر (نورمال ھالەتتىكى تومۇرنىڭ سېلىشى) — تومۇر بارماق ئۇچىغا تەبىئىي ھالەتتىكىدەك، يەنى ئۇزۇن، قىسقا، قاتتىق، يۇمشاق، توم، ئىنچىكە، تېز، سۈس قاتارلىق ھالەتلەردە ئۆزگىرىش بولماي بىر تىنىقتا تۆت-تىن بەش قېتىمغىچە نورمال سالسا، بۇ، سالامەتلىكنىڭ ياخ-شىلىقى، روھىي ھالىتىنىڭ بىر خىللىقى، بەدەن ھارارىتىنىڭ نورمال ۋە ياخشىلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

(10) مۇرەككەپلەشكەن خەتەرلىك تومۇر — تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچىغا قۇرت ئۆمىلىگەندەك، تېز، ئاجىز، قالايمىقان، مۇرەككەپ ھالدا سېزىلىشى، كۆزى نۇرسىز بولۇشى، ھەر تەرەپكە پاراكەندە بولۇپ قارىشى ياكى بىر نۇقتىغىلا قاراپ، كۆزى ئالاق - جالاق بولۇشى، يۈزىگە توپا - چاڭ قونغاندەك كۆرۈنۈشى، يېنىدىكى كىشىلەرگە ئادەتتىكىدىن تاشقىرى تى-كىلىپ قارىشى — كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىپ ھاياتىنىڭ ئاخىر-لىشىش ئالدىدا تۇرغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

5. تومۇرنىڭ تۈرلىرى ۋە تومۇرنىڭ سوقۇشىدىن ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەرق ئېتىش

1) ئىككى قولنىڭ تومۇرى ئوخشاش سالماسلىق؛

(1) ئوڭ قول بىلەن سول قولنىڭ تومۇرى ئوخشاش سالماي بىرسى چىڭ، بىرسى بوش سالسا، كېسەل كىشىدە يۈزى ياداڭغۇ، كۆزى ئولتۇرۇشقان، بويىنى ئۈزىراپ قالغاندەك، تىلى ۋە كالپۇكى سېرىق گەز باغلىغان، تىرنىقىنى بېسىپ كۆرگەندە قان سېرىققا مايىل، سۈيدۈكى ۋە چوڭ تەرىتى سېرىق، كېكىرىك يوق ياكى ئاز، ئاغزى قۇرۇيدىغان، قەۋزىيەت ۋە روھىي ھالىتى زەئىپ قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، ئىششىقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) ئىككى قولنىڭ تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچىغا بىرسى كۈچلۈكرەك، بىرسى بوش سېزىلىشى، يۈزى ئاق، ياداڭغۇ، كۆزى ئولتۇرۇشقان، بويىنى ئۈزىراپ قالغاندەك، تىلى، كالپۇكى، كۆزىنىڭ ئېقى، تىرنىقى، سۈيدۈكى ئاققا مايىل، چوڭ تەرەت سۇيۇق ياكى قاتتىق، كېكىرىك كۆپ بولۇشى، شۇنداقلا ئاغزىغا سۇ يىغىلىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش قاتارلىق ئالامەتلەرنىڭ كۆرۈلۈشى ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكىنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) ئىككى قولنىڭ تومۇرى بارماق ئۇچلىرىغا بىرسى كۈچلۈك، بىرسى كۈچسىز، بوش سېزىلسە، يۈزى ئاق ۋە توپا رەڭ، ئۆزى بەكمۇ ياداڭغۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن، بويىنى ئۈزىراپ قالغاندەك، بەدىنى ئالدى تەرەپكە مۈكچەيگەن ھالەتتە، روھىي ھالىتى زەئىپ، كېكىرىك كۆپ، قورساق ئىششىك،

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

چيوك تەرەت قاتتىق بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلسە، ئۇ
كىشىدە ئاشقازان تۆۋەنلەش كېسەللىكى بارلىقىدىن دېرەك
بېرىدۇ.

(4) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا بەكمۇ ئاجىز
سېزىلىشى، بىر قولنىڭ تومۇرىنى بىلگىلى بولسىمۇ، يەنە بىر
قولنىڭ تومۇرىنى بىلگىلى بولماسلىقى، يۈزى ئاق، توپا
رەڭگە مايىل، كۆزى ئولتۇرۇشقان، بەكمۇ ياداڭغۇ، بويىنى
ئۆزىراپ قالغاندەك، كۆز نۇرى جانسىز، كالپۇكى گەز باغ-
لىغان، روھىي ھالىتى زەئىپ بولۇشى، كۆڭلى ئېلىشىش،
ياندۇرۇش، ئىچى سۈرۈش ياكى قەۋزىيەت بولۇش، قورساق
ئېسىلىش، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى قارا كېلىش قاتارلىقلار
ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەيدە جاراھەت ياكى ئۆسمە
خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(5) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا يۇقىرىقى كې-
سەللىكلەر تۈرىدىكىدىن جانلىقراق سېزىلىپ، يەنىلا ئىككى
قول تومۇرىنىڭ بىرسى چىڭ، بىرسى بوش ھالەتتە سېلىشى،
يۈزى ياداڭغۇ ياكى ياداڭغۇغا مايىل، كۆزلىرى بىر ئاز
ئولتۇرۇشقان، كېكىرىك ئاز ياكى يوق بولۇشى، چوڭ تەرەت
ئاز ياكى قاتتىق، سۈيدۈكى ئاق سېرىقتا مايىل بولۇشى،
سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەك ۋە دورىلار بىلەن داۋا-
لىغاندىمۇ قورساقنىڭ ئاغرىشى، ئارام پەرمەسلىكى، قورساق
ئاچقان ھامان تاماق يېسە ئاغرىق پەيدا بولۇشى، بۇ كىشىدە
ئىسسىق - سوغۇق گىرەلىشىپ پەيدا قىلغان ئاچ يەل-
ئاشقازان ياكى ئۈچەي كېسىلى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(6) ئىككى قولنىڭ تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا
بىرسى كۈچلۈك، بىرسى ئاجىز سېزىلسە، كېسەل كىشىنىڭ يۈزى
تۇتۇقلاشقان، سولغۇن، قەددى مۈكچەيگەن، قىزىتمىسى زىيادە

بولسا، كۆكلى ئېلىنىش ۋە قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ قىسمى سانـ
جىپ ياكى مۇجۇپ ئاغرىش قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلسە، بۇ
كىشىدە سوقۇر ئۈچەي كېسەللىكى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(7) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا ئادەتتىكىدىن
كۈچلۈكرەك، بىر تەرىپى كۈچلۈك، بىر تەرىپى ئاجىز سېزىلسە،
يۈزى، كالپۇكى، تىلى، كۆزىنىڭ ئېقى قارا ـ سېرىققا مايىل،
تىرناق قېنى سېرىق، سۈيدۈكى سېرىق، چوڭ تەرىتى قاتتىق
ھەم سېسىق، قىزىتمىسى زىيادە، ئىشتىھاسى تۇتۇق بولۇش،
كۆكۈل ئېلىنىش، ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغىنىڭ تۆۋەن تەرىپى
بىلەن قورساق بوشلۇقى ئاغرىش، قورساق ئېسىلىپ سانجىقـ
لىشىپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇ كىشىدە
ئىسسىقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىنىڭ بارلىقىدىن دېرەك
بېرىدۇ.

(8) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا كۈچلۈكرەك
سېزىلسىمۇ يەنىلا بىرسى چىڭ، بىرسى بوش سېزىلسە، كېسەلـ
نىڭ يۈزى بىر ئاز تاتىراڭغۇ ۋە تۇتۇق، كۆزىنىڭ قاپاقـ
لىرى ئېسىلەڭگۈ ياكى يەل كېلىپ قالغان، بىر كۆزى يەنە
بىر كۆزىدىن پەرقلىق يۇمۇق بولسا، ئولتۇرسا ـ قوپسا بەل،
پۇت، قولىنى ئاۋايلاش، سىڭايان ئولتۇرۇش ئالامەتلىرى
بولسا بۇ كىشىدە پۇت، قول ۋە بەلنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىش،
بۆرەكنىڭ بىر تەرىپى ياكى ئىككىلا تەرىپى ئاغرىش، باشنىڭ
يېرىمى كۆز بىلەن قوشۇلۇپ ئاغرىش (شەقىقە) قاتارلىق
كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(9) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا بەك ئاجىز
سېزىلسە، شۇنداقلا بىر تەرەپىنىڭ تومۇرىنى سېزىش بەكمۇ
تەس ياكى سەزگىلى بولمىسا، بۇ كىشىنىڭ يۈزى ئاق، تۇپا
رەڭگە مايىل، تىلى، كالپۇكى، كۆز ئېقى ئاق كۆكۈشكە

ھا يىل، سۈيدۈك، چوڭ تەرەتنى ئا زوھىي ھالىتى تۆۋەن، باش قېيىش، قۇلىقى غوڭۇلداش، چۈرقىراش، قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش، قۇلاق ئاغرىش قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلسە، بۇ كىشىدە سوغۇق يەلدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاقنىڭ ئاگلىشى ناچارلىشىش ۋە گاسلىق كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(10) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا ئادەتتىكىدىن ئۈستۈنلۈك ۋە ئاجىز، بىر تەرىپى چىڭ، بىر تەرىپى بوش سالـغانلىقى سېزىلسە، يۈزى تۇتۇق ۋە توپا تۈرلىگەن ھالەتتە، كالپۇكى، تىلى كەز باغلىغان بولسا، ئولتۇرۇش – قوپۇش، مېڭىش – تۇرۇش، ھەرىكەت قىلىشتا ئېزىلەڭگۈ بولۇپ، ھەرىكەت قىلغانىدا بەل ۋە چاۋىنتى ئاغرىسا، ئېغىر نەرسە كۆتۈرسە، قاتتىق ھەرىكەت قىلسا ئاغرىش كۈچەيسە، بۇ خىل كىشىدە سىرىق ئەت كىرىلىپ كېتىش ياكى يىرتىلىپ كېتىش سەۋەـبىدىن ئۈچەي كىرىۋېلىش، تاشنىڭ (ئۇرۇقدانىنىڭ) بىر تەرىپى ياكى ئىككىلا تەرىپىنىڭ تومۇرى سوزۇلۇپ كېتىپ، تاش چوڭىيىۋېلىش ئارقىلىق قارتىشىپ ئاغرىش، ئايالـلارنىڭ بالىياتقۇسى ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىش، بالىياتقۇ سىرتقا پۈتۈن ياكى يېرىم ھالەتتە چىقىپ كېتىش قاتارلىق چۈشۈق كېسەللىكنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(11) تومۇرنىڭ ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا ئادەتتىـكىدىن تېزراق ۋە كۈچلۈكرەك، بىر تەرىپى چىڭ، بىر تەرىپى بوش سېزىلسە، يۈزى كېسەل رەڭجىدىن تۈرلۈلگەن، چىرايى تۇتۇق، سولغۇن، قىزىتمىسى زىيادە ياكى تۆۋەن، نەپەس ئېلىشى قىيىن، ئىنجىق بولسا، بىر تەرىپىگە بىر نەرسە تېگىپ كېتىشىدىن ياكى بىر تەرىپىنى بېسىپ يېتىشتىن ئاۋايلىسا، بۇ كىشىدە ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بولغان سانجىق ياكى

جاراھەت ۋە زەخىمنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

2) تومۇرنىڭ تېز ۋە تەبىئىي ھالەتتىن ئۆزگىرىپ سېلىشى:

(1) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچىغا تەبىئىي ھالەتتىكىدىن (شۇ كىشىنىڭ ساق ۋاقتىدىكىدىن) تېز سېزىلسە، كېسەل كىشىنىڭ يۈزى، كالپۇكى، تىلى، كۆزىنىڭ ئېقى سېرىقىقا مايىل، بەدەن ھارارىتى زىيادە، كۆكسى چىڭ بولۇپ بەلغەم ئاز كەلسە ياكى كەلمىسە، سۈيدۈكى سېرىق بولسا، بېشى ئاغرىسا بۇ، زۇكام ۋە يۆتەل، يۈرەك قوزغىلىش قاتارلىق ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچىغا كۈچسىز ۋە تېز سېزىلسە، كېسەل كىشىدە يۈزى، كالپۇكى، تىلى، كۆزىنىڭ ئېقى، سۈيدۈكى ئاقىقا مايىل، بەدىنىدە ھارارەت يوق ۋە سوغۇق، روھىي ھالىتى زەئىپ، يۈزى سولغۇن قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە بۇ، بەدەندىكى ھۆللۈك ۋە بەلغەمنىڭ زىيادىلىكى، سوغۇقتىن بولغان ئۆپكە كېسىلى، دېمى سىقىلىش، يۈرەك سېلىش كېسىلى، ئاياللاردا خۇن كېسىلى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا نورمالسىز ھالەتتە تېز - تېز سېزىلسە، كېسەل كىشىدە يۈزى، كالپۇكى، تىلى، كۆزىنىڭ ئېقى قىزىل - سېرىقىقا مايىل، يۈزى ياداڭغۇ، مىجەزى چۇس، ئاچچىقى يامان، قوپال، روھىي ھالىتى زەئىپ ۋە چاچقۇن، ئۇيقۇسى كەم، ئىشتىھاسى تۇتۇق، سۈيدۈكى سېرىق، پاراڭ ۋە غەلۋىدىن، كۆپ كىشى بار جايدىن قاچىدىغان، ئۇنتۇغاقلىق، ئىشتىلام بولۇش، جىنسىي ئاجىزلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇ، قۇرۇق - ئىسسىقتىن بولغان ئەسەب (نېرۋا)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاجىزلىق كېسەلنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(4) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا تېز ۋە ئاجىز سېزىلسە، كېسەل كىشىدە يۈزى، تىلى، كالپۇكى، كۆزىنىڭ ئىچى، سۈيدۈكى سېرىقتا مايىل، قىزىتمىسى زىيادە قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈش، قان تولغاق ياكى قەۋزىيەتلىك قورساق ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(5) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا سۇس ۋە تېز سېزىلسە، كېسەل كىشىدە يۈزى، كالپۇكى، تىلى، كۆزىنىڭ ئىچى، سۈيدۈكى ئاقتا مايىل، قىزىتمىسى يوق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇ، سوغۇقتىن بولغان قورساق ئاغرىقى، ئىچ سۈرۈش كېسەللىكىنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

3) تومۇرنىڭ ئىنچىكە ۋە تەبىئىي ھالەتتىن ئۆزگىرىپ سېلىشى:

تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچىغا ئىنچىكە سېزىلسە، كېسەل كىشىدە ياداڭغۇلۇق، يۈزى، كالپۇكى، تىلى، كۆزىنىڭ ئىچى سېرىقتا مايىل، سۈيدۈكى سېرىق، روھىي ھالىتى زەئىپ قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇ، بەدەندىكى قۇرۇقلۇق ھۆللۈكنىڭ ئۈستىدىن غالىب كېلىپ، تەبىئىي ئىسسىقلىق ئاجىزلاپ، قۇرۇق سوغۇقلۇقنىڭ زىيادىلىكى سەۋەبىلىك ئىچكى ئەزالاردا، بولۇپمۇ ئۆپكىدە ئىششىق ۋە يۈرەك ئاجىزلىق كېسەللىكى پەيدا بولغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

4) يوغان تومۇر (تەبىئىي ھالەتتىن يوغان تومۇر):

(1) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچىغا يوغان سالغانلىقى بىلىنسە، كېسەل كىشىدە يۈزى، كالپۇكى، كۆزىنىڭ ئىچى، تىلى

قىزىلغا مايىل، سۈيدۈكى سېرىق، بەدىنى ئېغىر، ھۇرۇنلۇق
قاتارلىق ئالامەت ۋە بەلگىلەر كۆرۈلسە، بۇ، قان خىلتى
ئۆزگىرىپ، قاندىكى ئىسسىق قۇۋۋىتىنىڭ زىيادىلىكى تۈپەيلىدىن
قان خاراكتېرلىك ھەرخىل قىزىتمىلىق كېسەللىك ۋە قان
بېسىمى ئۈستۈنلۈك، ھۆل ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر
بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا تەبىئىي
ھالەتتىن يوغان ۋە تېز سېزىلسە، بۇ كىشىدە يۈزى، كالپۇكى،
تىلى، كۆزىنىڭ ئېقى ئاق - سېرىققا، سۈيدۈكى سېرىققا مايىل
بولۇش، پۈتۈن تومۇرلىرى كۆپۈپ قېلىش، قاپاق ۋە يۈزى
يەل كەلگەندەك كۆرۈنۈش، نەپەس ئېلىشتا بۇرۇن تۆشۈكلىرى
كېرىلىش، كۆكسى غىژىلداش، نەپەس سىقىلىش، ئۇزۇن ياكى
قىسقا يۆتەل تۇتۇش، بەدەندە پات - پات قىزىتما پەيدا
بولۇش، كۆكرەك ۋە كەجگە، قوۋۇرغا قاتارلىق ئەزالار
تەرلەپ تۇرۇش قاتارلىق ئالامەت ۋە بەلگىلەر كۆرۈلسە،
بۇ، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ئۆپكە زىققە نەپەس (چىگۇەنيەن)
ياكى ئۆپكە سىل (تۇبېركۇليوز) قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ
بارلىقىدىن دېرەك بېرىشى مۇمكىن.

(3) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا تەبىئىي ھالەت-
تىكىدىن يوغانىراق ۋە تېز ھالەتتە سالغانلىقى سېزىلسە، ئۇ
كىشىدە يۈزى تاتىراڭغۇ، سېرىق، كالپۇكى، تىلى، كۆزىنىڭ
ئېقى سېرىققا مايىل، سۈيدۈكى سېرىق، بەدىنى قىزىتىش،
كۆكسى چىڭ ۋە غىژىلداش، يۆتەلدىن كېيىن قېيىقىپ چوڭ -
كىچىك تەرەت چىقىپ كېتىش، كۆڭلى ئېلىشىش ياكى يېگەن
نەرسىنى ياندۇرۇش، بۇرنىدىن تەدرىجىي قان كېتىش، كۆز
ئېقىغا چېكىت شەكلىدە قان ئۇيۇپ قېلىش، ئىسسىقلىق قىلسا
قىزىتما ئۆرلەپ كېتىش، سوغۇقلۇق قىلسا يۆتەل كۈچىيىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كۆڭلى ئېلىشىش قاتارلىق ئالامەت ۋە بەلگىلەر كۆرۈلسە، بۇ ئىسسىق سوغۇق خاراكتېرلىك كۆكيۆتەل كېسەللىكى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنداق ئالامەت ۋە بەلگىلەر بالىلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

5) ئىنتايىن زەئىپ تومۇر:

(1) تومۇر ھەرىكىتى يارماق ئۇچىلىرىغا بەكمۇ زەئىپ ھالەتتە سېزىلسە ياكى تومۇر ھەرىكىتىنى پەقەت پەرق ئەتكىلى بولمىسا، كېسەل كىشىنىڭ يۈزى ئاق سېرىقتا مايىل ۋە توپا ئۆڭگەندەك كۆرۈنسە، كالپۇكى، تىلى گەز باغلىغان، كۆزى ئولتۇرۇشقان ۋە نۇرسىز بولسا، بويىنى ئۇزىراپ كەتكەندەك، بەكمۇ ياداڭغۇ، روھسىز ھالىتى بەك زەئىپ كۆرۈنسە، ئاغزىغا سۇ يىغىلىپ تۇرسا (سوغۇق يەل)، ياكى ئاغزى قۇرۇپ تۇرسا (قۇرۇق ئىسسىق)، چوڭ تەرەتنى داۋاملىق قاتتىق (قەۋزىيەت) بولسا، يېگەن تاماقنىڭ يېرىك قىسمى كۆكرەك ئۈدۈلىنىڭ ئوستۇن - تۆۋەن قىسىملىرى ئاستىدا قىزىلئۆڭگەچتە تۇرۇپ قېلىپ، تۆۋەنگە (ئاشقازانغا) چۈشمەي توسۇلۇپ قېلىپ ئاغرىتىش سەۋەبىدىن ياندۇرۇۋېتىشكە (قەي قىلىشقا) مەجبۇر بولۇش ياكى ئۆزلۈكىدىن يېنىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەت ۋە بەلگىلەر كۆرۈلسە، بۇ كېسەلدە قىزىل كېكىردەكنىڭ ئۆتۈش يولىدا جاراھەت، ئىششىق ياكى ئۆسمە بەز ۋە ياكى ئۆسمە گۆش بارلىقى، يەنى قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى ياكى قىزىلئۆڭگەچ سەرتان (راك) كېسەللىكى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا بىلىنەر - بىلىنمەس ھالەتتە بەكمۇ زەئىپ سېزىلسە، كېسەل كىشىنىڭ يۈزى، كالپۇكى، تىلى، كۆزىنىڭ ئىچى كۆكۈش - ئاقۇچ مايىل، تېرىلىرى تاتىراڭغۇ ياكى بۇرنى ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن بولسا،

ئاۋازىدا ئۆزگىرىش بولۇپ ئاغزى، گېلى، بۇرۇن ئىچى داۋاملىق قۇرۇپ تۇرسا، دىماغ داۋاملىق ئېچىشىپ ئاغرىسا، دىماغتا ئۇششاق جاراھەتلەر پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەت ۋە بەلگىلەر كۆرۈلسە، بۇ كىشىدە سوغۇق يەلدىن بولغان يەل سىبلىس كېسەللىكىنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا بەكمۇ زەئىپ ۋە تېز سالغانلىقى سېزىلسە، كېسەل كىشىنىڭ يۈزى، كالپۇكى، تىلى، كۆزىنىڭ ئېقى ئاق - سېرىقتا مايىل، يۈزى بەكمۇ سولغۇن، روھىي ھالىتى زەئىپ، كۆز نۇرى جانسىز، گەپ - سۆزى كۆچسىز، يۈرىكىنىڭ ھەرىكىتى تېز ۋە ناچار، ئىشتىھاسى تۇتۇق، ھارارەت زىيادە ياكى بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتى بەك تۆۋەن، بەدىنى سوغۇق بولسا، بۇ كىشىدە قان يوقىتىش (ھەر خىل ئەزالاردىن) ياكى خۇن كېسەللىكى (قان ئازلىق) بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(4) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا بەكمۇ ئاجىز، ساقىندى سۇ ئېقىشىغا ئوخشاش ھالەتتە سېزىلسە، كېسەل كىشىدە يۈزى قانسىز، سېرىقتا مايىل؛ كالپۇكى، تىلى، كۆزىنىڭ ئېقى ئاق - سېرىقتا مايىل، بويۇن تومۇرلىرى كۆپكەن، يۈزىگە يەل كەلگەندەك، نەپەس ئېلىشى ئېگىز - پەس، كۆكسى چىڭ، يۈرەك ھەرىكىتى ئاجىز ۋە تېز، قىسقا يۆتىلىش، روھىي ھالىتى زەئىپ، كۆزىنىڭ نۇرى جانسىز بولۇشتەك ئالامەت ۋە بەلگىلەر كۆرۈلسە، بۇ ئۇزاق مۇددەتلىك ئۆپكە كېسەللىكى ۋە ئۆپكە يۈرەكنىڭ ئاجىزلىق كېسەللىكلىرى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(5) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا بىلىنەر - بىلىنمەس ھالەتتە سېزىلسە ياكى ئۇنى پەرق ئەتكىلى بولمىسا، كېسەل كىشىنىڭ يۈز، قول ۋە باشقا ئەزالىرىنىڭ تېرىسىدە ئۆزگىرىش

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

بولۇپ، ئۇششاق نەرسىلەر ئۆرلىگەن بولسا ياكى قىچىشقاق، تەمرەتكىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، يۈزى، كالپۇكى، تىلى، كۆزىنىڭ ئېقى ئاققا مايىل بولسا، بۇ كىشىدە سوغۇق يەلدىن بولغان قىچىشقاق، تەمرەتكە قاتارلىق تېرە كېسەللىكىنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

6) بوش تومۇر (لەيلىمە تومۇر):

(1) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا بوش ۋە يۇمشاق، ساقىندى سۇ ھالىتىدە سېزىلسە، كېسەل كىشىنىڭ يۈزى ياداڭغۇ، كالپۇكى، تىلى، كۆز ئېقى ئاققا مايىل، قانسىز، كۆز نۇرى زەئىپ، روھىي ھالىتى ناچار بولسا، پات-پات بەل ئاغرىش، سۆيدۈكلۈك (زەكەر)دىن كۆزيېشى مىقداردا سوزۇلۇشچان ئاق ھۆللۈك كۆتىدە بىر قانچە قېتىم كېلىش، ئورنىدىن تۇرسا، بېشى قېيىپ كۆزىگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش، كەم ماغدۇرلۇق، ئۇيقۇدا ئېھتىلام بولۇش قاتارلىق ئالامەت ۋە بەلگىلەر كۆرۈلسە، بۇ، قۇۋۋەت ۋە قاننىڭ ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا بوش ۋە ئاجىز سېزىلسە، كېسەل كىشىدە يۈزى ئورۇق ۋە تاتىراڭغۇ، قانسىز، روھىي ھالىتى تۆۋەن، پات-پات ھېق تۇتۇش ۋە قورساق ئىچى چۇرۇقشۇش، قورساق ئېچىپ كەتكەندە قورساق مۇجۇپ ئاغرىش، چوڭ تەرەتتە ئۇششاق قۇرت مەددىلەر بولۇش ئالامەتلىرى بولسا، بۇ، مەددە كېسەللىكىنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

7) سىرت تەرەپكە تەپكەندەك سالغان تومۇر:

(1) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا بىر خىل ھەرىكەت قىلىغاندەك، ئۈچىنچى ياكى تۆتىنچى ھەرىكەتتە سىرت تەرەپكە تەپكەندەك

قاتتىق ئۇرۇلۇشى سېزىلسە كېسەل كىشىنىڭ يۈزى تاتىراڭغۇ، كالپۇكى، تىلى، كۆز ئېقى ئاق سېرىقتا مايىل بولسا بۇ كىشىدە تۇتقا قىلىدىق ئۆچەي كېسىلى (قورساق ئاغرىقى) بارلىقىدىن دېرەك بېرىشى مۇمكىن.

(2) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا 3–، 4 – ھەرىكەتتە تەپكەندەك قاتتىق سېزىلسە، كېسەل كىشىنىڭ يۈزى، كالپۇكى، تىلى، كۆزىنىڭ ئېقى ئاق، يۈزى توپا ئۆرۈلگەندەك كۆرۈنسە، ئولتۇرۇش – قوپۇشتا ئېھتىيات بىلەن ھەرىكەت قىلسا سۆيدۈكى كۆيدۈرۈپ ئېچىشىپ ئاز كەلسە، سۆيدۈكتىن كېيىن يېرىڭ ياكى قان ئارىلاش نەرسە كەلسە بۇ كىشىدە ھەر خىل جاراھەت، سوزنەك ياكى سۆيدۈك يوللىرىدا جاراھەت بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا بىر خىل ھەرىكەتتىن كېيىن 3 –، 4 – ھەرىكەتتە سىرتقا تەپكەندەك سېزىلسە، كېسەل كىشىنىڭ يۈزى، كالپۇكى، تىلى، كۆز ئېقى قانسىز ئاقتا مايىل، تاتىراڭغۇ، روھىي ھالىتى تۆۋەن، ئولتۇرۇش – قوپۇش، ھەرىكەت قىلىشى زەئىپ بولسا، بېلى چاۋەنتى بىلەن قوشۇلۇپ ئاغرىسا، ئاق خۇن ۋە زەرداپ كەلسە، قىزىتمىسى زىيادە بولسا، بۇ، بالىياتقۇدا ئىششىق، جاراھەت ياكى ئۆسمە گۆش، ئۆسمە بەز قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(4) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا سۇس بىلىنىپ، 3 –، 4 – ھەرىكەتتە سىرتقا تەپكەندەك سېزىلسە، كېسەل ئايالنىڭ يۈزى، كالپۇكى، تىلى، كۆز ئېقى سېرىقتا مايىل، يۈزى تاتىراڭغۇ، ئورۇق، كۆزى ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن، روھىي ھالىتى تۆۋەن بولسا، يول يۈرسە، ئېغىرراق نەرسە كۆتۈرسە، بەل ۋە چاۋەنتى ئاغرىش، جىنسىي ئەزاسى چىڭقىلىپ سانجىقسىمان ئاغرىش، بۇ ئاغرىق تۇتقا قىلىق ھالەتتە بولۇش قاتارلىق ئالامەت ۋە بەلگىلەر كۆ-

www.uyghurkitap.com

رۈلسە، بۇ ئايالدا، كۈچ ئېلىش ياكى چۇقۇق، بالىياتقۇ قوزغىلىپ تۈۋەنلەش قاتارلىق كېسەللىكنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(5) تومۇر ھەرىكىتى بارماق ئۇچلىرىغا بەكمۇ ئاجىز بىلىنىپ، 3 ـ 4، ـ ھەرىكەتتە بىر تقا تەپكىدەك سېزىلسە، كېسەل كىشىنىڭ يۈزى توپا ئۆزلىگەندەك ئېقىش، تاتىراڭغۇ، كالپۇكى، تىلى، كۆزىنىڭ ئېقى كۆكۈشرەك ئاققا مايىل بولسا، كېسەل كىشىدە ھەرىكەتتى ئېھتىياتچان ۋە سۇس، روھىي ھالىتى ناچار، چوڭ تەرەتتىن كېيىن سوڭگى ئېچىشىش، چوڭ تەرەت قاتتىق (قەۋزىيەت)، تەرەتتىن كېيىن قاناش قاتارلىق ئالامەت ۋە بەلگىلەر كۆرۈلسە، بۇ، سوغۇق يەل خاراكتېرلىك بۇۋاسىر (گېمورروي) كېسەللىكى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

8) تومۇرنىڭ ھەرىكىتى پەسىل، ياش پەرقى، جىنسى، مىجەزى ۋە باشقا جەھەتلەرگە ئاساسەن پەرقلىق بولۇشى:

تېۋىپ تومۇر تۇتقاندا كىشىلەرنىڭ يېشى، جىنسى، پەسىل ۋە ھاۋانىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالىغا، شۇ كىشىنىڭ مىجەزى قاتارلىق ئامىللارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىنىشتىن باشقا، تومۇر ھەرىكىتى ھەر خىل كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن ئوخشاشمىغان دەرىجىدە ئۆزگىرىدىغانلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش بەكمۇ مۇھىم.

(1) تەبىئىي ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ تومۇرى قۇۋۋەتلىك، كۈچلۈك سالىدۇ. تەبىئىي سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ تومۇرى كۈچسىز ھالەتتە سالىدۇ. ھۆل مىجەز كىشىلەرنىڭ تومۇرى كۆپ ھاللاردا تېز ياكى دولقۇنلۇق سالىدۇ. قۇرۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ تومۇرى كۆپ ھاللاردا ئىنچىكە ۋە كۈچلۈك سالىدۇ.

(2) كىچىك بالىلارنىڭ تومۇرى يوغان، چوڭ-كىچىكلىكتە مۆتىدىل سالىدۇ. سەۋەبى: بالىلارنىڭ بەدىنىدە نەملىك كۆپ

بولۇپ، قۇۋۋەت تولۇقلانمىغان بولىدۇ.

(3) ياشلارنىڭ تومۇرى كۆچلۈك بولىدۇ. سەۋەب: ئۇلارنىڭ يۈرەك ۋە باشقا ئەزالىرىدىكى كۆچلەر تولۇقلىنىپ، نەملىك تارقاپ، ھاجەت كۆچەيگەن بولىدۇ.

(4) قېرىلارنىڭ تومۇرى ياشلىق دەۋرگە نىسبەتەن كېچىك، ئاستا سالىدۇ. سەۋەب: بەدەنىنىڭ قۇۋۋىتى ۋە ھاجەتنىڭ ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ.

(5) ئەر - ئاياللارنىڭ تومۇرىدىكى پەرق: ئەرلەرنىڭ تومۇرى ئاياللارنىڭ تومۇرىغا سېلىشتۇرغاندا كۆچلۈك ۋە توم سالىدۇ. چۈنكى، ئەرلەرنىڭ ھەرىكەت ۋە ئەمگەك مەشغۇلاتى كۆپ، بەدەن قۇرۇلۇشى ۋە ئەزالىرى چىڭ، ئەرلەرنىڭ مىجەزى كۆپ ھالەتتە ئىسسىق بولغانلىقىدىندۇر.

(6) ئاياللارنىڭ مىجەزى ئاساسي جەھەتتىن ھۆل ۋە سوغۇق بولغىنى ئۈچۈن تومۇرى ئىنچىكە ۋە كۈچسىز سالىدۇ.

(7) ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى يوغان ۋە ئاستا سالىدۇ. سەۋەب: ئورۇق بولغاچقا تومۇرلار گۆش ۋە توقۇلمىلارنىڭ سىقىشىغا ئۇچرىماي ئۆز ھالىتىدە يوغان ۋە ئاستا سالىدۇ.

(8) سېمىز كىشىلەرنىڭ تومۇرى ئىنچىكە ۋە تېز سالىدۇ. سەۋەب: سېمىزلىك تۈپەيلىدىن گۆش ۋە توقۇلمىلار تومۇرنى قىسىپ (سىقىپ) قويغانلىقىدىن، يۈرۈشۈش يوللىرى تارايغان ۋەقادا ئۆزگىرىش بولغانلىقىدىن بولىدۇ.

(9) باھار پەسلىدە تومۇر تەڭشەلگەن ھالەتتە سالىدۇ. ياز كۈنى كىشىلەر كۆپ تەرلەيدۇ، شۇڭا تومۇر ئىنچىكە ۋە ئاجىزراق سالىدۇ.

(10) كۈز پەسلىدە، تومۇر مۆتىدىل (ئوتتۇراھال) ۋە ئاجىزراق سالىدۇ.

(11) قىش پەسلىدە تومۇر ئاستا ۋە ئىنچىكە سالىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(12) ئۇتتۇرا ھال ھەرىكەت ۋە ئەمگەك قىلىۋاتقان كىشىنىڭ تومۇرى كۆچلۈك ۋە تولۇق سالىدۇ. سەۋەب: بۇ چاغدا ھاجەت زىيادە ئېلىنىدۇ. ھەرىكەتتىن توختاپ، ئارام ئېلىپ ھاردۇق چىققاندىن كېيىن ئىنچىكە ۋە ئاجىز سالىدۇ.

(13) ئۇخلىغاندا تومۇر ئىنچىكە ۋە ئاجىز سالىدۇ. ھاردۇق چىققاندىن كېيىن تومۇر قۇۋۋەتلىك تولۇق سالىدۇ.

(14) ھەركۈنى ئىستېمال قىلىنىدىغان تاماقنىڭ ئىسسىق ۋە سوغۇقلۇق تەبىئىتى شۇ كىشىنىڭ مىجەزىگە مۇۋاپىق كەلمىسە تومۇر ھەرىكىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

(15) ھاراق ئىچكەن كىشىنىڭ تومۇرى تېزلىشىپ كېتىدۇ. ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن مۆتىدىللىشىدۇ. ھاراق يۈرەك ۋە قانغا ئېغىر زىيان يەتكۈزگەچكە تومۇر ھەرىكىتىدە ئېگىز ــ پەس، ۋە ئۈزۈلۈشۈش ئالامەتلىرى بولىدۇ.

(16) خۇشاللىق ئىنساننىڭ بەدىنىدىكى قۇۋۋەتلەرنى ھەرىكەتكە كەلتۈرىدىغانلىقى ئۈچۈن، بۇ ۋاقىتتا تومۇر يوغان، پەرقلىق ھالەتتە سالىدۇ.

(17) ھايا جانلانغان ياكى ئاچچىقلانغان ۋاقىتلاردا، بەدەندە قىسقا مۇددەتلىك قىزىتىش يۈز بەرگەنلىكتىن، تومۇر ئىلدام ۋە يوغان سالىدۇ.

(18) غەم ــ قايغۇ قىلغاندا تومۇر سۇس ۋە ئاستا، بەزىدە تېز ئۆزگىرىشلەردە سالىدۇ. مۇنچىدىن چىققان ۋاقىتلاردىمۇ ئۆزگىرىش ھاسىل بولىدۇ.

II باب باش، مېڭە ۋە ئەسەبكە مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر

1. زۇكام ۋە نەزلە

سەۋەبى: زۇكام ۋە نەزلە ھاۋانىڭ كۆپ ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان پەسىللىرىدە مۇھىت تازىلىقىنىڭ ناچارلىقىدىن ۋە ھاۋانىڭ بۇلغانغانلىقىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بەدىنى ئاجىز كىشىلەر ۋە كىچىك بالىلار بۇ كېسەللىك بىلەن كۆپ ئاغرىيدۇ. بۇ، تۇرمۇش ۋاسىتىلىرى ۋە ھاۋا ئارقىلىق ساق كىشىلەرگىمۇ يۇقىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىكتۇر.

ئالامەتلىرى: ئادەتتىكى يەڭگىل زۇكامدا باش ئاغرىش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، چۈشكۈرۈش، بەدەن ئېغىرلىشىپ ماغدۇرسىزلىنىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. يۇقۇملۇق ئېغىر زۇكامدا بەدەن جۇغ - جۇغ بولۇش، قىزىتمىسى زىيادە بولۇش، يۈز - كۆز قىزىرىش، باش ۋە پۈتۈن بەدەن ئاغرىش، قەۋزىيەت بولۇش ياكى ئىچ سۈرۈش، ئاۋازى غاراڭ - غۇرۇڭ بولۇپ بۇرنىدىن سېرىق بۇستەك تىنىق چىقىش قاتارلىق ئۆزگىرىش بولىدۇ. مېڭىنىڭ ئالدىنقى بوشلۇقىدا يىغىلغان سۇيۇقلۇق بۇرنىدىن ئېقىپ چۈشسە زۇكام دېيىلىدۇ. ئەگەر سۇيۇقلۇق دىماغتىن ئېغىز ۋە ئىچكى ئەزالارغا چۈشسە نەزلە دېيىلىدۇ. نەزلە سۇيۇقلۇقى ئۆپكە يوللىرىغا چۈشسە ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردىلىرىگە چۈشسە كۆكرەك پەردە ياللۇغى، مەيدە - ئۈچەيگە

چۈشسە بۇ ئەزالاردا ياللۇغلىنىش ۋەيارىلىنىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ، ئىچ قېتىش، ئىچ سۈرۈش، بوغۇم ئۇۋۇستىخان ئاغرىقلىرىغا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن. نەزلە سۇيۇقلۇقى قايسى ئەزاغا چۈشسە شۇ ئەزادا كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. ئۇزاق مۇددەتلىك باش ئاغرىقى، شەقىقە كىچىك بالىلاردا كۆكيۆتەل، ئۆپكە ياللۇغى پەيدا بولۇشقا ۋە قىزىل چىقىشقا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن.

شۇڭا زۇكام — نەزلە تىبابەتتە ھەممە كېسەللىكنىڭ ئانىسى (ئۇممۇئەمراز) دېيىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەللىككە سەۋەبچى ئامىللارنى يوقىتىپ، بۇ كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى جىددىي داۋالاشقا كۆڭۈل بۆلۈش لازىم.

2. ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە

سەۋەبى: ئىسسىقلىق يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن خىلىتلار تەكشۈرۈلۈقىدا ئۆزگىرىش يۈزبەرگەنلىكتىن بولىدۇ. مىگە ۋەبارلىق بەدەننىڭ ھارارىتى جىددىي ئۆرلەپ مېڭىدىكى سۇيۇقلۇقنى بۇرۇننىڭ يولى ئارقىلىق سىرتقا ھەيدەيدۇ.

ئالامەتلىرى: بۇرۇندىن كەلگەن سۇ ئىسسىق ياكى سوغۇق بولىدۇ، بۇرۇن ۋە كۆز ئېچىشىدۇ. كۆز ئىچى قىزىرىدۇ. باش ۋە بەدەن قىزىپ، ئېغىرلىشىپ ئاغرىيدۇ، قىزىتما يۇقىرى، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ. بەزىلەردە كۆكسى چىڭلىق ۋە يۆتەل قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇخىل كېسەلنىڭ چىرايى قىزىل، لەۋلىرى گەزىبا غلىغان، تىلى سېرىقتاما يىل بولىدۇ، تومۇرى تېزسالىدۇ.

داۋالاش: كېسەل كىشىنى پاكىز — يورۇق ئۆيدە ئايرىم ياتقۇزۇپ، ساق كىشىلەردىن ئايرىپ كۈتۈش، ساق كىشىلەرگە

يۇقۇپ قېلىشتىن ئېھتىيات قىلىش، كېسەل ياتقان ئۆينىڭ ھاۋاسى ئوتتۇراھال بولۇش، توپا - چاڭ، تۈتۈن، ياغنىڭ بۇسى بولماسلىق، بۇرنىدىن كەلگەن سۇنى دەرھال توختاتماي 2—3 كۈن دورا ئىشلەتمەي چۈشكىلى قويۇش، كېسەل كىشى يېنىچە يېتىپ بۇرنىدىن كەلگەن سۇنىڭ ئېقىشىغا ئىمكان يارىتىپ بېرىش، كېسەل كىشى ئوڭدىسىغا ياتماسلىق، نەزلىنىڭ مېڭە ۋە ئىچكى ئەزالارغا كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش، ئېغىز ۋە دىماغقا چۈشكەن نەزلىنى يۇتۇپ سېلىشتىن بەكمۇ ئېھتىيات قىلىش، 2—3 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن نەزلە يەڭگىللىشىپ سۇيۇقلۇق ئۆزلۈكىدىن ئازايغاندا تۆۋەندىكى چارىلارنى قىلىپ دورا بىلەن داۋالاشقا كىرىشىش كېرەك.

دورا بىلەن داۋالاش:

(1) سىيادانىنى كۆيدۈرۈپ ياكى قەغەزگە ئوراپ چېكىش ئارقىلىق تۈتۈنى بۇرۇن ۋە دىماغقا كىرگۈزۈلىدۇ.

(2) كاپۇرنى كۆيدۈرۈپ چېكىپ تۈتۈنى دىماغ ئارقىلىق بۇرنىدىن چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: زۇكام، نەزلىنىڭ بۇرۇندىن كەلگەن سۇيۇقلۇقىنى، باش ئاغرىقىنى توختىتىش ۋە ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(3) ھەببە قىزىلگۈل بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىلگۈل غۇنچىسى ياكى قۇرۇتقان قىزىلگۈل 100 گرام، سۆگەت چېچىكى (پوتلىسى) 100 گرام، پاقا يوپۇرمىقى 50 گرام، رەۋەن 50 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، چۈچۈك بۇيا شىرىنىسى بىلەن خېمىر قىلىپ ھەر بىر گرامنى توت دانە كۈمىلا قىلىپ سايە جايدا قۇرۇتۇپ شىشىگە ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتمىنى پەسەيتىش، ئاغرىق توختىتىش،

زۇكام ۋە نەزلىنى تۈگىتىش، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى راۋان قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتىدىن سەككىز دانىغىچە، بەشتىن ئون ياشقىچە بالىلارغا تۆتتىن ئالتە دانىغىچە، بىردىن بەش ياشقىچە بالىلارغا ئىككىدىن تۆت دانىغىچە تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(4) دەملەپ ئىچىدىغان گاشكاپ دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ھەمىشىۋانە، ئاق لەيلى، نىلۇپەر، قۇرۇتقان قىزىلگۈل 12 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى سەككىز گرام، چىلان ئالتە گرام، بېھى ئۇرۇقى ياكى قېقى سەككىز گرام، تەرەنجىبىل 25 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ ۋە دەملەنگەن سۈيى بىلەن بېشى يۇيۇلىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتمىنى ياندۇرۇش، تەرلىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

دىققەت: بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان كىشى قورۇغان تاماق، ياغلىق، شىرنىلىك ۋە بەكمۇ ئىسسىقلىققا مايىل يېمەكلىكلەردىن، سوغۇق سۇ، لەڭپۇڭ، لازا قاتارلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشى، قورۇماي يۇمغاق سۈت سېلىپ ئەتكەن شۇۋىگۈرۈچ، سۇيۇق ئاش ۋە يەڭگىل تاماقلارنى ئاز ـ ئازدىن ئىچىپ بېرىشى كېرەك.

3. سوغۇقتىن بولغان زۇكام

سەۋەبى: ھاۋا ئۆزگەرگەن ۋاقىتلاردا باشنى بەك سوغۇق

سۇ بىلەن يۇيۇش، يىلىك، يالاڭباش يۈرۈش، تەرلىگەندىن كېيىن كىيىملەرنى سېلىۋېتىپ سىرتقا چىقىپ سەگىندەش، ئۇنىڭدىن باشقا بەدەندىكى تۆت خىلتنىڭ تەڭپۇڭلۇقى ئۆزگىرىش قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى ئېغىر بولىدۇ، بېشى قىيىش بىلەن بىرگە لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ، بۇرنىدىن كەلگەن سۇ ئاق ياكى كۆك، قويۇق بولىدۇ. دىماغ پۈتۈپ قالغان بولىدۇ. كېسەل كىشى توڭلايدۇ، قىزىتىدۇ، بەزىلەردە كۆكسى چىڭلىق بىلەن يۆتەل قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بەزىلىرىنىڭ ئىچى سۈرىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، چىرايى ئاققا مايىل قانسىز بولۇپ، تىلى ئاق گەز باغلايدۇ، تومۇرى سۇس ۋە ئاجىز سالىدۇ.

داۋالاش: تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن تەرلىتىپ بۇرنىدىن سۇ ئاققۇزۇلىدۇ.

(1) سۇپۇپى شەقىقە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سىيادان 28 گرام، يۇپقازەنجىۋىل 32 گرام، قۇرۇتقان سامساق 18 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: دىماغ ۋە بۇرۇن يوللىرىنى تازىلاش، مېڭە تومۇرلىرىدا تۇرۇپ قالغان زۇكام نەزلىنىڭ زىيانلىق ماددىسىنى سۇيۇلدۇرۇپ بۇرۇن ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىش، تەرلىتىش، چۈشكۈرتۈش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش مىقدارى: كۈندە 1—2 قېتىم تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى يېرىم گاڭزا سۇدا قايناتىپ، بۇرۇن ۋە ئېغىزنى ھورىغا ئېلىپ، بۇرنىدىن سۇ ئاققۇزۇلىدۇ. ئەگەر چۈشكۈرۈك كەلمىسە ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىم دورىنى بۇرۇن تۆشۈكىگە تارتسا چۈشكۈرۈك كەلتۈرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

(2) دەملەپ ئىچىدىغان كاشكاپ دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: يۇپقا زەنجىۋىل، سىيادان، قارا ھېلىلە، چۈچۈك-مۇيا يىلتىزى، فىلفىل، ئاقمۇچ 12 گرامدىن، قورۇتقان سامساق بەش گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار چالا سوقۇلىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنى نورماللاشتۇرۇش، مېڭە ۋە دىماغنى تازىلاش، تەرلىتىش، يۆتەلنى پەسەيتىش، ئارام بېرىش، زۇكام تەسىرىنى تۈگىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، يېرىم چىنىدىن كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ ۋە بۇ دورىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ كۈندە بىر قېتىم باش يۇيۇلىدۇ ياكى لۆڭگىنى دورىغا چىلاپ سىقىپ باشقا تېڭىلىدۇ.

(3) سامساق مەجۇنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاقلانغان سامساق 250 گرام، ھەسەل 25 گرام.

تەييارلىنىشى: سامساقنى پوستىدىن ئايرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا كالا يېغى بىلەن سارغايغۇچە قورۇپ تالقانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، سامساق تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئېغىر زۇكام، نەزلە، زۇكام خاراكتېرلىك يۆتەل، كۆكيۆتەل ئېلىشىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا چىلاندەكتىن، 5 — 10 ياشقىچە بالىلارغا چوڭلارغا بېرىلگەن-

نىڭ يېرىم مىقدارى، 1 ــ 5 ياشقىچە بالىلارغا نوقۇت چوكلۇقىدا تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

قوشۇمچە دورىلاردىن: سىيادان، سەندەل، كاپۇر تەڭ مىقداردا، قورۇتقان ساماق يېرىم مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىگە چىلاپ تۇرغۇزغاندىن كېيىن سۈزۈپ، قورۇتۇپ، چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى بىر ـ ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر چىمدىمدىن كۆيدۈرۈپ تۇتۇنى بۇرۇنۇۋە دىماغقا تارتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: يالغۇز سىيادانىنى كۆيدۈرۈپ دىماغقا تارتسىمۇ بولىدۇ.

دىققەت: بۇنداق كېسەللەرنى كۆتۈش ئۇسۇلى يۇقىرىدىكى ئىسسىقتىن بولغان زۇكامنى كۆتۈشكە ئوخشاش بولىدۇ.

كېسەلنىڭ تاماقى ئۈچۈن: زىرە، پىننە، قىلفىلالارنى سوقۇپ تەييارلاپ، قورۇمىغان شوۋاگۇرۇچ، چۆپ، سۇيۇق ئاشلارغا يۇقىرىقى دورىلارنى سېپىپ ئىستېمال قىلىدۇ. بۇخىل تاماقلار قۇۋۋەتلىكرەك بولىدۇ.

4. باش ئاغرىقى

باش ئاغرىقلىرى بىرقانچە تۈرلۈك بولۇپ، بۇنىڭ سەۋەبلىرىمۇ كۆپ ۋە مۇرەككەپ. مۇھىملىرى: ئاپتاپ ئۆتۈش، سوغۇق تېگىش، كېزىك، قىزىل، چېچەك، ئۆپكە كېسەللىكى، يۈرەك كېسەللىكى، قان بېسىمى ئۆرلەش، ئاشقازان كېسەللىكى، غەمقايغۇ، ھاراق ئىچىش، ئىسسىقلىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش قاتارلىقلاردىن يۈز بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

باش ئاغرىقى ئالاھىدە مۇستەقىل بىر كېسەللىك بولماستىن، بەدەندىكى خىلىتلار ئۆزگىرىش، قان ۋە مېڭە توسقۇنلۇقى ئۇچراش تۈپەيلىدىن يۈز بېرىدىغان بىر خىل مۇرەككەپ كېسەللىكتۇر.

بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا باش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبلىرىنى، قايسى خىلىتقا مەنسۇپ ئىكەنلىكىنى توغرا ئېنىق ئايرىش (دىئاگنوز قويۇش) مۇھىم شەرتتۇر.

5. ئىسسىق ئۆتۈشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: يازنىڭ تومۇز كۈنلىرى، چۈش ۋاقتى، ھارارەت كۈچەيگەن چاغلاردا تاماق يېمەي يۈرۈش ياكى ھەرىكەت قىلىش، خۇمدان، تونۇر، ئوچاق قاتارلىق ئىسسىق ھارارەت تارقاتقۇچى جايلاردا، دېمىقتا ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: بارلىق ئۇستىخان ئاغرىش، باش ئاغرىش، تىلى سېرىق گەز باغلاش، ئۇسسۇزلۇق ئېغىر بولۇش، ئىچى قىزىش ياكى ئىچى قېتىش (قەۋزىيەت بولۇش)، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش ياكى ئىچى سۈرۈش قاتارلىق ئالامەت ۋە بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ خىل كېسەل بولغان كىشىنىڭ تومۇرى تېز- كۈچلۈك سالىدۇ. سۈيدۈكى سېرىق، قىزىق بولۇپ، كۆيدۈرۈپ كېلىدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەر تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ.

(1) ھەببى تاباشىر مولەييىن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تاباشىر، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، بۇغداي گىراخمىلى 20 گىرامدىن، قىزىلگۈل، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇ-

رۇقى مېغىزى، خاڭگا ئۈزرۈقى مېغىزى، پوستى ئايرىلغان يۇمـ
غاقسۇت ئۈزرۈقى ھەربىرى 12 گرامدىن، پىننە گۈلى، تەرەنجىـ
ۋىل ھەربىرى 40 گرامدىن، ئاق سەندەل، كەتىرا، روببەسۇس
قىيامى، نىلۇپەرھەربىرى ئالتەگرامدىن، زەپەر 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، ئارپا سۈيى قىيامى
بىلەن خېمىر قىلىپ بىر گرامدىن كۇمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتما چۈشۈرۈش، سۈيدۈكنىڭ كۆيۈپ
كېلىشىنى يوقىتىش، سۈيدۈك كۆپەيتىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشـ
ىتىش ۋە راۋانلاشتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، يۆتەل توخـ
ىتىش، قاننىڭ كۆيۈشىنى تىزگىنلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا
5 ــ 7دانە، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ3 ــ 4 دىن 1 ــ 2 داـ
نىغىچە بېرىلىدۇ.

(2) دەملىمە كاشكاپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىلگۈل، تەرەنجىۋىل، ھەمشىۋانە، تاۋۇز
ئۈزرۈقى مېغىزى، ئىت ئۈزۈمى تېنىسى، ئاق لەيلى، ئاق
ئۈجمە يوپۇرمىقى ياكى قېقى 20 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە
پوستى، قارىئۆرۈك، چىلان ھەر بىرى 12 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قاندىكى ھارارەتنى سوۋۇتۇپ، قىزىتمىنى
چۈشۈرۈش، سۈيدۈكنى سۈزۈلدۈرۈپ ھەيدەش، تەرلىتىش، ئاغـ
رىق پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا بەش بارماقتا
بىر چىمدىمنى چوڭ بىر چىنە قايناق سۇغا سېلىپ دەملەپ،
ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ. بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېـ

www.uyghurkitap.com

مەيتىپ بېرىلىدۇ.

(3) سۇپۇپى قابىز بېرىلىدۇ.

تەركىبى: بۇغداي كىراخمىلى (نىشەستە)، پىستە ياكى بادامنىڭ تاشقى پوستى. ئانار ئۇرۇقى 80 گرامدىن، پاقا يوپۇرمىقى 40 گرام، كۆكنار شاكىلى 20 گرام، شېكەر 500 گرام (پاقا يوپۇرمىقى، ئانار ئۇرۇقى، بادام ياكى پىستە پوستى قورۇلىدۇ).

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان ھەرخىل قورساق ئاغرىقلىرى، ئىچ سۈرۈش، قان تولغاق كېسەللىكلىرىگە تېز ئۈنۈم بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەشتىن 10 گرامغىچە، بالىلارغا ئەھۋالىغا قاراپ 2 — 4 گرامدىن 1—2 گرامغىچە بىر چىنە قېتىقنىڭ سۈزمىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ تاماقتىن كېيىن بىر قوشۇقتىن بېرىلىدۇ. بىر ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ.

يۇقىرىقى دورىلار ئۈنۈم بەرمىسە ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلگەن ھەببى قىزىلگۈل بېرىلىدۇ.

دىققەت: كېسەلنى پاكىز، سالقىن جايدا ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، سۆگەت چېچىكى، يوپۇرمىقى، قىزىلگۈلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، كېسەلنىڭ بېشى ۋە پۇتىنى ھەركۈنى بىر قېتىم يۇيۇش، تىرىپلىرىنى كۈندە بىر قېتىم بېشىغا تېگىش كېرەك.

6. سوغۇق ئۆتۈشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: ئىسسىق ئۆي ۋە جايلاردا يېتىپ يۈرۈپ تەر-

لىگەندە سىرتقا چىقىپ سوغۇق ھاۋا بىلەن ئۇچرىشىش، باشنى ۋە بەدەننى بەكمۇ سوغۇق سۇدا يۇيۇش، سوغۇق سۇ ۋە سوغۇقلۇق يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ياكى ئىچكى-تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى ئۆزگىرىش قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: قىزىتمىسىز باش قېيىپ ئاغرىش ۋە بارلىق ئۇستىخانلىرى ئاغرىش، توڭۇش، تىترەش، دىماغ پۈتۈش، يۆتىلىش، بۇرنىدىن كېلىدىغان سۇ راۋان بولماسلىق، ئۆپكە ساھەسىدە سانجىق ئالامىتى بولۇش، ئىچى سۈرۈش، سۈيدۈكى ئاق كېلىش، تىلى ۋە لەۋلىرى ئاق ياكى كۆككە مايىل بولۇش، تومۇرى ئاجىز ـ سۇس سېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

(1) بۇنداق كېسەللەرنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللىنىشقا بولىدۇ: ① سىيادانىنى قورۇپ كۈندە بىرقانچە قېتىم بۇرنىغا پۈركۈتىش ياكى كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى دىماغقا كىرگۈزۈش؛ ② بۇغداي كېپىكىنى قازاندا قورۇپ خالتا ياكى ياغلىقتا ئېلىپ باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش؛ ③ سۇپۇپى شەقىقەدىن 4 بارماقتا بىر چىمدىمنى يېرىم گازىرا سۇغا سېلىپ قاينىتىپ ھورىنى ئېغىز-بۇرنىغا تۇتۇپ پۇراش ئارقىلىق بۇرنىدىن سۇ ئاققۇزۇش ھەم بېشىنى تەرلىتىش (سۇپۇپى شەقىقە نۇسخىسى سوغۇقتىن بولغان زۇكامنى داۋالاشتا كۆرسىتىلدى).

(2) ئىچىدىغان كاشكاپ دورىلار بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قارا كۆز بەديان، زىرە، قارا ھېلىلە، قىلغىل 12 گرامدىن، چىڭسەي ئۇرۇقى، ئاقمۇچ ئالتە گرامدىن، پىننە يالپۇز سەككىز گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: يۇقىرىقى دورىنىڭ يېرىنى قىسمى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چاي ئورنىدا دەملەپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ ۋە يىلىمان ھالەتتە كەلتۈرۈپ باش كۈنىدە بىر قېتىم يۇيۇلىدۇ ياكى لۆڭگىنى دورا چىلانغان چايغا چىلاپ قىزىقراق ھالەتتە باشقا تېڭىلىدۇ. يۇمشاق قىسمى يەيدىغان تاماققا 3 ــ 4 بارماقتا بىر چىمدىم سېلىنىپ ئىستېمال قىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: باش قېيىش، تېترەش، دىماغ پۈتۈش، يۆتىلىش، باش ئاغرىش قاتارلىقلارنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

(3) باش ئاغرىق كۇملىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: جۇزماسىل (ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى) 16 گرام، رەۋەن 10 گرام، يوپۇقا زەنجىۋىل، ئەرەب يېلىمى ياكى ئۆرۈك يېلىمى تۆت گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى، كۆكنار شاكىلى سەككىز گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار سوقۇلۇپ، بادىيان ئەرەقى بىلەن بىر گرامى بەش دانە كۇملا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل تەدىل.

خۇسۇسىيىتى: كونا ـ يېڭى، ئىسسىق ـ سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرى، ئۇيقۇسىزلىق، ھەرخىل ئەزالاردىكى ئاغرىقنى پەسەيتىش، يۆتەل توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ــ 3 دانە، 5 ــ 10 ياشتىكى بالىلارغا 1 ــ 2 دانە، 1 ــ 5 ياشتىكى بالىلارغا 0·5 ــ 1 دانە بېرىلىدۇ.

7. مىجەز بۇزۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقى

ئىنسان بەدىنىدىكى تۆت تۈرلۈك خىلىتنىڭ ھەرخىل سەۋەبلىك ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى ــ مىجەز بۇ-

زۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقى دېيىلىدۇ. بۇ خىل باش ئاغرىقلىرى ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ: (1) قاندىن بولغان باش ئاغرىقى؛ (2) سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى؛ (3) سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى قاتارلىقلار.

1) قاندىن بولغان باش ئاغرىقى:

سەۋەبى: ئىسسىق تەبىئەتلىك، قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش، ئەمگەك ۋە ھەرىكەت قىلماسلىق سەۋەبلەردىن قان كۆپىيىپ، قان خىلىتىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، باشنىڭ كۆك ۋە قىزىل قان تومۇرلىرى مېڭىنى سىقىپ قويۇش ئارقىلىق بۇ خىل باش ئاغرىقى يۈز بېرىدۇ. ئاياللاردا ھەيزنىڭ ۋاقتسىز توختاپ قېلىشى ياكى ھەيزنىڭ نورمالسىز ھالدا قالايمىقان كېلىشى تۈپەيلىدىنمۇ باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: باش قىزىپ ئاغرىش، يۈزى ۋە كۆزىنىڭ ئىچى قىزىرىش، سۈيدۈكى قانغا ئوخشاش قىزىل كېلىش، ئاۋازى پۈتۈش، كۆپ ئۇسسىماسلىق قاتارلىق ئالامەت ۋە بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. تومۇرلىرى تېز - تېز سالىدۇ.

بۇنداق كېسەللەرگە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ:

(1) شەربىتى بىنەپشە

تەركىبى: نىلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، شاتەررە، گاۋزىبان 12 گرامدىن، چىلان يەتتە دانە، سەرپىستان توققۇز دانە، بېھى ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى تۆت گرامدىن، تەرەنجىۋىل 48 گرام، شېكەر بىلەن تەييارلانغان گۈلقەن 48 گرام.

تەييارلىنىشى: گۈلقەن بىلەن تەرەنجىۋىلنى بىر قاچىغا، قالغان دورىلارنى بىر قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە لىق سۇ قويۇپ

www.uyghurkitap.com

ئىككى سائەت دۇملىنىدۇ. ئاندىن ئىككى قاچىدىكى دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ قازانغا سېلىپ يەنە ئىككى چىنە سۇ قۇيۇپ تەمى چىققانغا قەدەر يېنىك ئوتتا قاينىتىپ، ئۈستىگە 40 گرام گۈل بىنەپشە ياكى ھەمىشىۋانە سېلىپ 8 — 10 مىنۇت يەنە قاينىتىپ، قازاننى چۈشۈرۈپ دورا تىلىپلىرىنى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قاننى سۇيۇلدۇرۇش، قايغان ۋە توپلاشقان قاننى راۋان قىلىش، قان خىلتىنى تازىلاش ۋە نورماللاشتۇرۇش، باشنىڭ ئاغرىقى ۋە ئېغىرلىقىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30—40 گرام، 5 — 10 ياشقىچە بالىلارغا 15 — 20 گرام تاماقتىن بىر سائەت ئىلگىرى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) ھەببى سەبرە

تەركىبى: تەرەنجىۋىل، رومبەدىيان، ئارپىبەدىيان، مەستىكى، جۇۋىنى، نىلۇپەر، قارىمۇچ، سانا، دارچىن، زەنجىۋىل، بىنەپشە، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، لاھۇر تۇزى (قىزىل تاش تۇز) بەش گرامدىن، سەبرە سۇقۇتىرى 70 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، جۇۋىنە ئەرەقى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، بىر گرامى ئۈچ دانە كۆمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: قاننى نورماللاشتۇرۇش، ئاشقازان، ئۈچەي ۋە تومۇر يوللىرىنى تازىلاش، ئاغرىق پەسەيتىش، مەيدىنىڭ زەئىپلىكى، قورساق ئاغرىقى قاتارلىقلارنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم 5 — 7 دانە، 5 — 10 ياشتىكى بالىلارغا 2—5 دانە، 1 — 5 ياشتى-

كى بالىلارغا 1 — 2 دانە ئاخشام يېتىشىنىڭ ئالدىدا بېرىلىدۇ.
(3) ھەببىي قىزىلگۈل بېرىلىدۇ (بۇ ئۇسخا ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلەنى داۋالاشتا سۆزلەندى).
(4) چاي ئورنىدىكى كاشكاپ دورا.
تەركىبى: نىلۇپەر، گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل غۇنچىسى ياكى قۇرۇتقان گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تاجىگۈل 10 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە بەش گرام، چىكە گۈلى بەش گرام، كاسنە، سېمىز ئوت ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن، ئاق ئۆجمە قېقى ياكى يوپۇرمىقى 12 گرام، چىلان 12 دانە، قارىئۆرۈك 15 دانە، تەرەنجىۋىل 30 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئېلىپ، تەرەنجىۋىلدىن باشقىسىنى چالا سوقۇپ، ئاندىن تەرەنجىۋىلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى: سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قاننى نورماللاشتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇسسۇزلۇق ۋە چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا 15 گرامنى بىر پىرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچىلىدۇ ۋە مەزكۇر چاي دورا بىلەن باش ھەر كۈنى 1 — 2 قېتىم يۇيۇلىدۇ.
دىققەت: كېسەل كىشى كۆيدۈرۈلگەن قوي يېغى، ئىسسىقلىق تاماق ۋە يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق، سوغۇققا مايىل يېلىك تاماق، يېمەك - ئىچمەكلەرنى، قوغۇن، تاۋۇز، ئۆجمە، ئامۇت قاتارلىق مېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ.
ئاياللارنىڭ خۇن چىكىلىش ۋە ھەيز قالايمىقانلىشىش سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقلىرىغا يۇقىرىقى چارىلارنى قىلىشتىن باشقا، ھەيز كېسەللىكىنىڭ سەۋەبىنى تولۇق ئېنىقلاپ،

www.uyghurkitap.com

سەۋەبىگە قاراپ داۋالاش چارىلىرىنى قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(5) پۇت يۇيۇشقا ئىشلىتىدىغان دورا نۇسخىسى.

تەركىبى: سۆگەت چېچىكى، قىزىلگۈل تەڭ مىقداردا، بۇغداي كېپىكى، ئارپا ئۇنى 36 گرامدىن، تۇز 40 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى بەش كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، قازاننى چۈشۈرۈپ، پىلىمان ھالغا كەلگەندىن كېيىن كىسەلنىڭ تىزىنىڭ ئاستىنقى قىسمى مەزكۇر دورىغا كۆمۈلى ئىبلىشقانغا قەدەر چىلاپ قويۇلىدۇ.

2) سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى:

سەۋەبى: سەپرا خىلتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، قۇرۇق ئىسسىققا مايىل يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، تاماكا قاتارلىق چېكىملىكلەرنى چېكىش سەۋەبلىك بەدەننىڭ نەملىكى ئازىيىپ، سەپرا خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن، باشقا خىلتلار-غىمۇ ئەكس تەسىر يەتكەنلىكتىن سەپرا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: قىزىتىدۇ، چىرايى، تىلى، كۆزى سېرىقلىققا مايىل بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولۇپ بۇرنى قۇرۇيدۇ، ئۇيـ-قۇسى كەم، زېھنى چۇس، ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ. تومۇرى ئىنـ-چىكە ۋە تېز سالىدۇ، سۈيدۈكى سېرىق كېلىدۇ.

داۋالاش: باشنىڭ ھارارىتى ۋە ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ:

(1) قاپاق (خام)، خاڭگا (پەتەنگان) نىڭ ھۆل تىلىپلى-رىنى يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، باشقا ھەركۈنى بىر قېتىم چېپىش، ياكى ئاق سەندەل ۋە كاپۇرنى قىزىلگۈل سۈيى ياكى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا چېپىش كېرەك.

(2) كاشكاپ سۇرگىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: پۇنۇس (خىيارى شەنبەر)، سەرپىستان، تەرەنجۇبىل، سېرىق ھېلىلە، سېرىق ئوت (ئەپتىمۇن) 12 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار چالا سوقۇلۇپ، كەچتە بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ سۈزۈلۈپ، ئاشتىدىن ئىلگىرى بىر قېتىمدىلا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىخراج قىلدۇرۇپ، تومۇرنىڭ ۋە قان، ئەسەبىنىڭ يۇرۇش يوللىرىنى تازىلاش، قۇرۇق ئىسسىقنى پەسەيتىش، ئىشتىھا ئېچىش، ئارام بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

(3) ئانار شەربىتى (شەربىتى رۇممان) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى 400 گرام، ئاچچىق ئانار سۈيى 200 گرام، شېكەر 1200 گرام.

تەييارلىنىشى: تاتلىق – ئاچچىق ئانارنى ئېلىپ، ئۇرۇق، تىلسىپلىرىدىن ئايرىپ، ئايرىم – ئايرىم پاكىز خالتىغا ئېلىپ، سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ قازانغا قۇيۇپ ئۈستىگە شېكەرنى تۆكۈپ، يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ، قىيام تەكشىلىگەندىن كېيىن قازاندىن ئېلىپ سوۋۇغاندىن كېيىن پاكىز شىشىگە قاچىلاپ قويۇلىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە نەملىك يەتكۈزۈش، قان ئازلىق، يۈرەك ئاجىزلىقى، خۇن كېسىلى، ئەسەب ئاجىزلىقى قاتارلىقلاردا ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 – 4 قوشۇقتىن، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(4) ھەببى شىپاھىيە بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

تەركىبى: رەۋەن 30 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، جۈزما-
سىل 10 گرام، ئەرەب يېلىمى ياكى ئۆرۈك يېلىمى 10 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئەرقە بەدى-
يان بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامى بەش دانە كومىلاچ قىلىنىدۇ.
تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان باش ۋە مېڭە
ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، قىزىتما ياندۇرۇش، چوڭ - كىچىك
تەرەتنى راۋان قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.
ئىشلىتىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئىككى دانىدىن، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ تاماقتىن
كېيىن بېرىلىدۇ.

(5) ئىچىشكە كاشكاپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى: گۈلبىنەپشە (ھەمىشۋانە)، نىلۇپەر، يۇمغاقسۈت
ئۇرۇقى، ئۇسۇلۇك ئۇرۇقى 12 گرامدىن، قارىئۆرۈك، چىلان يەتتە
دانىدىن، كاسنىنە ئۇرۇقى سەككىز گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدار بويىچە ئېلىپ، چالا
سوقۇپ، چىلان، قارىئۆرۈكنى پارچىلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر
قېتىمدا 15 گرامنى بىر يېرىم چوڭ چىنە قايناق سۇغا دەملەپ،
ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.
تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقلىقنىڭ زىيادىلىكىنى، قىزىتمىنى،
باش ئاغرىقنى پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش خۇسۇسى-
يەتلىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا
ئىچىلىدۇ.

(6) تۆۋەندىكى دورا تەييارلىنىپ پۈت يۇيۇلىدۇ.

تەركىبى: نىلۇپەر، ھەمىشۋانە گۈلى، ئاق لەيلە گۈلى

12 گرامدىن، ئاق تۇز 10 گرام، بۇغداي كېپىكى، قاپاق پوستى ياكى لېشى 45 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورا سۈيىنى داسقا ئېلىپ كۈندە ئۈچ قېتىم پۇت يۇيۇلىدۇ.

3) سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى:

سەۋەبى: سەۋدا خىلتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، خىلتلار، بولۇپمۇ، سەۋدا خىلتى ئۆزگىرىپ بەدەن ۋە مېڭىنىڭ نورمال نەملىكىگە ئەكس تەسىر يەتسە سەۋدا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: سەۋدا خىلتى ئۈستۈن بولغان كىشىنىڭ مىجەزى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، چىرايى، كۆز ـ يىنىڭ ئېقى، تىلى سۇس كۆك ياكى قارامتۇلغا مايىل كېلىدۇ. ئۇيقۇسى كەم، ئاچچىقى تېز كېلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. پىكىر قىلىشى ئۆتكۈر بولىدۇ، سۈيدۈكى كۆكۈش ياكى توق سېرىققا مايىل كېلىدۇ، تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا سالىدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەللەرنى تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ.

(1) ھەببى سەبرە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلدى).

(2) سۇپۇپى دەپئى سەۋدا (سەۋدانى دەپى قىلىش تالقىنى) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قارا ھېلىلە، غارىقۇن، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 24 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ۋە مىجەزنىڭ قۇرۇقلۇقىنى ھۆللۈككە مايىل قىلىش، تومۇر يوللىرىنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: چوڭ كىشىلەر كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن تاماقتىن كېيىن كاپ ئىچىدۇ. بالىلارغا 1—2 گرام ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

(3) كاشكاپ ئىچىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قارا ھېلىلە، يوپقا زەنجۇبىل، ئاقمۇچ، قارا كۆز بەدىيان (شىبىت)، سېرىق چېچەك، زىرە، غارىقون، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ھەر بىرى 10 گرامدىن. ئۇسۇك ئۇرۇقى ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، بەدەنگە نەملىك يەتكۈزۈش، خىلتلارنى نورماللاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: مەزكۇر دورا چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمدىن چايغا سېلىپ ئىختىيارى ھالدا ئىچىلىدۇ ۋە مۇۋاپىق ھالدا چاي بىلەن تەڭشەپ ھەركۈنى بىر قېتىم باش يۇيۇلىدۇ.

8. باشنىڭ يېرىمى ياكى پۈتۈن قىسمى ئاغرىش (شەقىقە)

سەۋەبى: بۇ، زۇكام بولغاندا بۇرۇندىن كەلگەن سۇ ۋە نەزلە ئادەم ئۇخلاپ قالغاندا بۇرۇن تۆشۈكىدىن سىرتقا ئاق-

ماي، مېڭە تەرەپكە كېتىپ قېلىپ مېڭىنىڭ قان، نېرۋا ئۆتۈش يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا قىلىشىدىن، ئاياللاردا بولسا ۋاقىتتىن بۇرۇن ھەيزىنىڭ توختاپ قېلىشى، مېڭە ھۆلۈكىنىڭ ئازىيىپ كېتىشى، مېڭە تومۇرلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، بەدەندىكى خىلىتلاردا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، خىلىتلار تەكپۈكلۈقىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبلىرىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل مۇرەككەپ كېسەللىكتۇر.

ئالامەتلىرى: بۇ خىل كېسەللىكتە تەرلەش، چۈشكۈرۈش ئازبولىدۇ ياكى بولمايدۇ. ئىسسىقلىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلسا باش ئاغرىقى كۈچىيىدۇ. باش ئاغرىقىنىڭ قوزغىلىشى ئىككى چېكىدىن ياكى ماڭلاي ۋە ياكى ئارقا دوقىدىن باشلىنىدۇ. باشنىڭ بىر تەرىپى ياكى پۈتۈن قىسمى قىزىپ چېقىپ ئاغرىيدۇ، بەزىلەرنىڭ كۈن چىقىش بىلەنلا ئاغرىق باشلىنىپ، كۈن ئولتۇرغانغا قەدەر داۋاملىشىدۇ، كۈن ئولتۇرغاندىن كېيىن توختايدۇ. ئاغرىق توختىغاندا كۆز ئالدىدا چىۋىن ئۇچقاندەك، ئوت چاقنىغاندەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. تەدرىجىي ھالدا باشنىڭ ئاغرىغان تەرەپتىكى كۆزنىڭ كۆرۈشى ناچارلىشىدۇ، كۆزنى ئاچالمايدۇ. ئەگەر كۆزنى ئاچسا كۆزدە ياكى ماڭلايدا پىچاق سانجىغاندەك ئاغرىق پەيدا بولۇپ، كۆزدىن ياش ئاقىدۇ. كېيىن كۆزگە ئاق چۈشۈپ قېلىش ياكى كۆرمەس بولۇپ قېلىش خەۋپى يۈز بېرىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكتە تۇتقاقلىق كېسىلى ئەۋج ئېلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك باشقا كېسەللىكلەر بىلەن قوشۇلۇپ كەلسە تېخىمۇ مۇرەككەپلىشىپ خەتەرلىك ئالامەتلەرنى كۆرسىتىشى مۇمكىن.

بۇ خىلدىكى كېسەللىكنى تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىپ داۋالاشقا بولىدۇ:

www.uyghurkitap.com

(1) سۇپۇپى شەقىقە بېرىلىدۇ (بۇ ئۇسخا سوغۇقتىن بولغان زۇكامنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) ھەببى سەبرە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سەبرە، ئەپسەنتەيىن (ئەمەن)، ھەستىكى، غارىقۇن 15 گرامدىن، ئاچچىق تاۋۇز (شەمەمئەنزەل) 30 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يەنچىپ تالقانلاپ، چىگىسەي سۈيىدە خېمىر قىلىپ، بىر گرامى ئۈچ دانە كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باشنىڭ بىر تەرىپى ياكى بارلىق قىسمى ئۆزاق مۇددەت ئاغرىغان، كۆزى خىرەلەشكەن، باش قېيىپ كۆزى قاراڭغۇلاشقان، كۆزى ياشاڭغىرىغان، قان بېسىمى ئېشىپ كەتكەن، كۆزىگە مېگىدىن سۇ چۈشكەن كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە تىز كىسىلىپ سا قايتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 — 10 دانە، بالىلارغا 5 — 10 ياشقىچە 3 — 5 دانە، 1 — 5 ياشقىچە 1 — 3 دانە تاماقتىن كېيىن كەچتە يېتىشنىڭ ئالدىدا بېرىلىدۇ.

(4) ماددىنى پىشۇرغۇچى (سۈيۇلدۇرغۇچى) شەربەت بېرىلىدۇ.

تەركىبى: گۈل بىنەپشە (ھەمشۇۋانە)، گاۋزىبان، ئىت ئۈزۈمى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، شاھتەررە، ئەمەن ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ئەينۇلا، چىلان توققۇز دانىدىن، تەمرىھىندى ياكى قارىئۆرۈك 24 گرام، تۇربۇت سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، سېرىق ئوت ئۇرۇقىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇدا

قايىنىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىشتىن 10 مىنۇت ئىلگىرى، سىرىق ئوت ئۇرۇقىنى سېلىپ، 1—2 قېتىم قاينىتىۋېتىپ قازاننى ئوتتىن ئېلىپ تىرىپىلىرىنى سۈزۈپ، پاكىز شىشىگە قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە ۋە بەدەندىكى زەھەرلىك، قويۇق ماددىلارنى پىشۇرۇش (سۇيۇلدۇرۇش) ۋە بەدەن، مېڭە، قان ۋە ئەسەب ئۆتۈشۈش يوللىرىنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ، تاماقتىن بۇرۇن بېرىلىدۇ.

(5) باشنى دورىدا يۇيۇش ۋە تېڭىش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

تەركىبى: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كېۋەزيىلتىزى، ئېشەك قومىچى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يېتەرلىك سۇ بىلەن قاينىتىپ، يىلىمان ھالغا كەلگەندە بېتىياش يۇيۇلىدۇ، تىرىپىلىرى باشقا تېڭىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: باشنى تەرلىتىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

يۇقىرىقى دورىلار مەنپەئەت قىلمىسا تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ:

(6) باش ئاغرىقى كۆمىلىسى (ھەببى سەبرە) بېرىلىدۇ (بۇ خىل نۇسخا قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

بۇ خىل كېسەللىكتە كۆزگە ئاق چۈشۈپ، كۆز قارىچۇقىنى پەردە قاپلىۋالغان ئەھۋال كۆرۈلسە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

(7) كۆزدىكى ئاقنى تارقىتىش، ئاق چۈشۈرۈش ئۈچۈن سۇيۇق—

لۇقى ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: زەپە بىر فۇڭ (0.6 گرام)، نۆشىدىل تالقىنى ئىككى گرام، ئۆردەك ياكى توخۇنىڭ ئۆتى بىر دانە (ئۈچ گرام)، ئوغۇل بالا ئېمىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتى 20 گرام، قۇشقاچنىڭ يېڭى قېنى 10 گرام، قۇشقاچ مايىقى تالقىنى تۆت گرام، ئازغان يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان (چەكلەنگەن) سۈيى 30 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدار بويىچە ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ، سۈيۈق دورا ئۈستىگە سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزدىكى ئاقنى تەدرىجىي ئېقىتىپ چۈشۈرۈش ۋە ئۆسكەن گۆشنى كىچىكلىتىش، داۋاملىق ئىشلىتىپ بەرسە، كۆزدىكى ئۆسكەن گۆشنى پۈتۈنلەي تۈگىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: ھەر كۈنى بىر قېتىم، ئەھۋالغا قاراپ 6 — 8 كۈنگىچە ئاق چېكىشكەن ۋە گۆش ئۆسكەن كۆزگە ئاخشام يېتىش ئالدىدا تېمىتىلىدۇ.

9. باش قېيىش

سەۋەبى: باش قېيىشنىڭ سەۋەبلىرى مۇرەككەپ بولۇپ، مۇھىمى بەدەندىكى تۆت خىلتنىڭ تەكپۇكلۇقى (نورماللىقى) ئۆزگىرىپ، خىلتلارنىڭ بۇزۇلغانلىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ.

مېڭە شىلكىنىپ كېتىش، قۇلاق يوللىرى توسۇلۇش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ناچارلىشىش، ئاپتاپ ئۆتۈش، سوغۇق تېگىش، زەخىملىنىش، قان ئازلىق، قان بېسىم ئۆرلەش، ئەسەب ئاجىزلىقى، ئۇزاق ۋاقىت قەۋزىيەت بولۇش ياكى ئىچى سۈرۈش ۋە باشتىكى سەپرا، سەۋدا خىلتىنىڭ زىيادىلىكىدىن

بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: ئورنىدىن تۇرسا ياكى ماڭسا باش قېيىپ كۆز قاراڭغۇلىشىش، باش ئېغىر بولۇپ، قۇلاقتا بوران ياكى شامالنىڭ ئاۋازىدەك ئاۋاز ئاڭلىنىش، قۇلاق غوڭۇلداش، ئاڭلاش سېزىملىرى دەخلىگە ئۇچراش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىلەردە كۆڭلى ئېلىشىپ قوسۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈپ، تەدرىجىي ھالدا تۇتقاقلىق كېسىلىگە سەۋەبچى بولىدۇ. باشنىڭ ئېغىر بولۇشى قۇرۇق ماددىلارنىڭ زىيادىلىكى، باشنىڭ يەڭگىل بولۇشى سۇيۇق ماددىلارنىڭ زىيادىلىكىنىڭ ئالامىتى.

بۇنداق كېسەللىكلەرنى تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ:

(1) قاندىكى بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاش شەربىتى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئۇرۇقتىن ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈم 60 گرام، شاھتەرە 20 گرام، رۇمىيەدىيان، مەستىكى تۆت گرامدىن، تۇرۇبۇت 12 گرام، چىلان 10 تال، قارىئۆرۈك 30 دانە.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار چالا سوقۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: باش، بەدەننى بۇزۇق خىلىتلاردىن تازىلاش، باشنىڭ قېيىش ئالامەتلىرىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: سوقۇلغان دورىدىن بەش يارماقتا چوڭ بىر چىمدىم ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم چىنىدىن تاماقتىن بىر سائەت ئىلگىرى ئىچىلىدۇ.

(2) سۇپۇپى ئىستىرىفىل كەشنىزى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كابىل ھېلىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە

پوستى، ئامملە پوستى، قاراھېلىلە 40 گرامدىن، تاتلىق بادام مېغىزى 100 گرام، شېكەر 700 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ (بادام مېغىزىنى سۇغا چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن پوستىدىن ئاجرىتىپ قۇرۇتۇپ سوقۇپ، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ).

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: باش قىيىش، ئەسەب ئاجىزلىقى، كۆلۈزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا ئۈنۈم بېرىدۇ، بوۋاسىرنىڭ قىينىنى ئازايتىش، رەڭگى روھىنى چىرايلىق قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4—10 گرام، 5—10 ياشقىچە بالىلارغا 2—3 گرام، 1—5 ياشقىچە بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن بۇرۇن كاپ ئىتىشكە بېرىلىدۇ.

(3) مەجۇنى ئىستىرىفىل سەغىر بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، كابىل ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامملە ھەر بىرى 40 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقان قىلىنىدۇ ۋە 270 گرام ساپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ (ھەسەلنى قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ئىشلىتىش كېرەك).

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: باش قىيىش، قۇلاق غوڭۇلداش، باش ئاغرىش، مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى، ئەستە تۇتۇشنىڭ ئاجىزلىقى، ئاشقازان كېسەللىكىگە ئۈنۈم بېرىدۇ. بەدەندىكى زىيانلىق

چەللەرنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: چوڭلارغا 4—7 گرام، بالىلارغا 5—10 ياشقىچە 2 — 4 گرام، 1 — 5 ياشقىچە 1 — 2 گرام كۈندە بىر قېتىم، ئەتىگەن ناشتىدىن بۇرۇن بېرىلىدۇ.

بەلغەم خىلىتى غالىب بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە:

(4) ھەببى ئايارەج بېرىلىدۇ.

تەركىبى: جەدۋار، ئۇستىخۇددۇس ئالتەگرامدىن، شەھمە ئەنزەل 0.25 گرام، ئايارەج پەيقارا، غارىقۇن، ھىندىستان تۇزى ھەر بىرى 3.5 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، تالقانلاپ بەدىيان ئەرقى بىلەن خېمىر قىلىپ، 1 گرامى 3 دانە كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەن ۋە مېڭىدىكى زىيادە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، باش قېيىش، ئاغرىش، پالەچ، كېكەچ، بېغىش ئاغرىش، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلاش ۋە قەي قىلدۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: چوڭلارغا 5 — 7 دانە كۈندە بىر قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ. 10 ياشتىن كىچىكلەرگە بېرىلمەيدۇ.

(5) ئىسپار، زەپەر، قەلەمپۇر يېڭى كېسەللىك بۇرنىغا ھەر كۈنى بىرنەچچە قېتىم پۈركۈلىدۇ ياكى سىنيا دان، قەلەمپۇر، قارا ھېلىلە قاتارلىقلارنى تالقانلاپ شىشىگە ياكى خالتىغا ئېلىپ، كۈندە بىر ئىككى قېتىم پۇراپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

(6) جويۇز ياكى ئايلىنىشى ئازراق سۇ بىلەن تاشقا سۈرۈپ سۈيۈلدۈرۈپ، ئىككى چېكە، باشنىڭ مېڭە قىسمى قاتارلىق ئورۇنلارغا كۈندە 1—2 قېتىم سۈرتۈپ چاپلاپ بەرسە بولىدۇ.

10. نېرۋا (ئەسەب) ئاجىزلىق كېسەللىكى

سەۋەبى: مېڭە ۋە مەركىزىي ئەسەب سىستېمىسىدا سەۋدانىڭ غالىب بولۇشى تۈپەيلىدىن مېڭە ۋە ئەسەب مەركىزىنىڭ تەكپۈكلۈقى بۇزۇلۇش، ئەقلىي ئەمگەك بىلەن ھەددىدىن ئارتۇق مەشغۇل بولۇش، دەم ئېلىش ئاز بولۇش، خىزمەت ۋە تۇرمۇشنىڭ نورماللىسىزلىقى ۋە داۋاملىق روھىي زەربىگە ئۇچراش، غەم - قايغۇ ۋە ئويلاشنىڭ كۆپلۈكى، يېقىن كىشىسىنىڭ تۇيۇقسىز ئۆلۈمى سەۋەبىدىن ئىچ ئاغرىتىش تەسىرى، ئائىلە ئىچىدىكى ئەر - ئاياللىنىڭ كۆڭۈلسىزلىكى، ئىچ پۇشۇقى، كېلىشمەسلىك، ئۆز ھاياتى ۋە پاراسىتى ئۈستۈزدىسىدىكى ھال قىلىشقا مۈمكىن بولمىغان زىددىيەت، پەرزەنتلىرىنىڭ كەلگۈسىنى ئويلاش، ھەر خىل سەۋەبلىك قاننىڭ ئازىيىپ كېتىشى ۋە بەدەننىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، مىجەزى نازۇك ۋە ئەركە كىشىلەرنىڭ جەمئىيەتتە چىنىقىشى يېتەرلىك بولماسلىق، قىيىنچىلىق ۋە مۇشەققەتلەرنى يېڭىش ئىرادىسى كەم بولۇش، خىيالپەرەسلىك، دۇنيادا مەۋجۇت بولمىغان ياكى بولمايدىغان ئىشلارنى ئويلاپ خىيالغا پېتىپ كېتىش، ئۇندىن باشقا زەھەرلىك چېكىملىك، ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار سەۋەبدىن نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بۇنداق كىشىلەردە ئۇيقۇ كەم بولۇش، قالايمىقان چۈش كۆرۈش، كۆرگەن چۈشىنى ئۇنتۇپ قېلىش، كېچىسى ئۇيقۇسىغا قانمىغانلىقتىن كۈندۈزى بېشى قېيىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ھورۇنلۇق، ئىشقا خۇشياقماسلىق، قۇلاق ۋېڭىلداش، پىكىر قىلىش ئاجىزلىشىش، ئۇنتۇغاقلىق، روھسىزلىق، كۆڭلى غەشلىك، خام - خىيالنى تولا قىلىش، زېھنى

چۈشلۈك، سەۋەبسىز يىغلاش ۋە كۈلۈش، ئادەم خالىماسلىق،
يالغۇز يۈرۈش، پاراڭ - چۇرۇڭدىن قېچىش، توپ كىشىلەر
بار جايغا بارسا ئەھۋالى ئۆزگىرىش، ئىشتىها تۇتۇلۇش، قان
كېمىيىپ تەدرىجىي ئورۇقلاپ كېتىش، تولا ئېھتىلام
بولۇش، جىنسىي ئاجىزلىق، بەزىلەردە جىنسىي
تەلەپ كۈچىيىپ كېتىش، ئاياللاردا ھەيز قالايمىقان-
لىشىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق كېسەللىككە گىرىپ-
تار بولغۇچىلار كېسىلىم ئېغىر دەپ ئۆزىدە يوق كېسەللىكلەر-
دىن گۇمان قىلىدۇ. مەن بۇ كېسەلدىن ساقىيالمايدىكەنمەن
دەپ ئۈمىدسىزلىنىپ، روھىي چۈشكۈنلىشىدۇ. بۇ خىل كېسەل-
لىكنى تەپسىلىي تەكشۈرۈپ كۆرگەندە كېسەل كىشى ئېيتقان
كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ئاساسەن جەزملەشتۈرگىلى بولمايدۇ.
كېسەل كىشىنىڭ يۈزى ۋە كۆزىنىڭ ئېقى، تىلى سېرىقتا مايىل
بولىدۇ. سۈيدۈكى كۆپىنچە سېرىق كېلىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە
ۋە تېزراق سالىدۇ. مىجەزى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ.

بۇنداق كېسەللىكلەرنى تۆۋەندىكى چارە - ئامالالار بىـ
لەن داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(1) روھىي جەھەتتىن ئىلھاملاندۇرۇش. بۇنداق كېسەلنى
داۋالىغۇچى تېۋىپ كېسەل كىشىنى روھىي تەرەپتىن سەۋرچان-
لىق بىلەن ئىلھاملاندۇرۇپ، كېسىلى ئېغىر ئەمەسلىكىنى،
كېسەلدىن ساقىيىپ كېتىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ، خاتىرجەم
قىلىشى لازىم.

(2) كېسەل كىشى بۇ خىل كېسەللىكتىن چوقۇم ساقىيىپ كې-
تىدىغانلىقىغا قەتئىي ئىشەنچ ۋە ئىرادە تىكلىشى، ئۈمىدۋار
بولۇشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆز تۇرمۇشىدا ئۆتكەنكى ۋە ھا-
زىرقى كۆڭۈلسىزلىكلەرنى، ئائىلىدىكى قىيىنچىلىق ۋە كېلىش-
مەسلىكلەرنى كۆڭلىدىن چىقىرىپ، قالايمىقان ئوي - خىيال-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

لاردىن ساقلىنىش كېرەك. ئائىلىدىكى كىشىلەر كېسەلنى ياخشى كۆتۈشى، كېسەل بار ئۆيدە پاراڭ، جېدەل-ماجىرا قىلماسلىقى ۋە كېسەلنىڭ روھىنى كۆتۈرۈشى لازىم.

(3) بۇ خىلدىكى كېسەللەر ئۆز كەسپىدىن ئايرىلماي يەڭگىل، ئۆز ئەھۋالىغا قاراپ ئىش بىلەن شۇغۇللىنىشى، مۇۋاپىق ھالدا دەم ئېلىپ، داۋالىنىپ تۇرۇشى، تولا ئوي ئويلاپ مېڭىنى چارچىتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشى كېرەك.

(4) كېسەل كىشى داۋاملىق ئەتىگەن-ئاخشامدا كۆل بويلىرى، باغ-ئورمان، گۈلزارلىق، زىرائەتلەرنى سەيلە قىلىشى ئىنتايىن پايدىلىق. يەنە مۇۋاپىق تەنھەرىكەت قىلىش، ناخشا-سازلارنى ئاڭلاش، خام خىياللارنى قىلماسلىق كېرەك. سوغۇق سۇ ياكى يىلىمان سۇغا چىلانغان لۆڭگە بىلەن بويۇن، كۆكرەك، باش قاتارلىق نېرۋا (ئەسەب) سىستېمىلىرى مۇرەككەپ جايلاشقان ئورۇنلارنى كۈندە 1—2 قېتىم سۈرتۈپ تۇرۇش داۋاملاشتۇرۇلسا، قان ۋە نېرۋىنىڭ ھەرىكىتى ياخشىلىنىپ نېرۋا سىستېمىلىرىنى جانلاندۇرۇپ مېڭىگە ئارام بېرىش ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ.

(5) بۇ خىل كېسەلنىڭ روھىي ھالىتى ئاجىز، دىلى نازۇك بولغىنى ئۈچۈن، ئائىلە ئەزالىرى، ھەقەمسايىلىرى ۋە خىزمەتداش-كەسپداشلىرى كېسەل كىشىدىن بىرەر ناتوغرا سەۋەنلىك ئۆتسىمۇ ئۇنى يۈزىگە سېلىپ قوپال پوزىتسىيىدە مۇئامىلە قىلىشتىن ئېھتىيات قىلىشى، ئەپۇ قىلىپ كېسەل كىشىگە ئوچۇق چىراي مۇئامىلە قىلىشى كېرەك. بۇ، كېسەلنىڭ تېز ياخشىلىنىشىغا بەكمۇ پايدىلىق.

(6) بۇ خىل كېسەلنىڭ تۇرمۇشى مۇۋاپىق رەتكە سېلىنىشى، ئارام ئالىدىغان ئۆيى ئىلاجى بار ئايرىم، پاكىز ۋە ھەر خىل گۈل تىزىلغان ياكى... مەنزىرە سۈرەتلىرى بىلەن

زىنىتلەنگەن بولۇشى كېرەك. بۇ، كېسەل كىشىنىڭ روھىي ھا- لىتىنى ياخشىلاشقا پايدىلىق.

(7) ئاسان سىڭىدىغان، بەدەننىڭ نەملىكىنى ئاشۇرىدىـ غان، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋان قىلىدىغان، قاننى كۆپەيتىدىغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم. بۇنىڭدىن باشقا ھەر كۈنى بىر چىنە تۆگە ياكى ئۆچكە ۋە ياكى كالا سۈتىنى قاينىتىپ، ئۈستىگە ئىككى قوشۇق شېكەر، سېرىق ھېلىلە تالقىنىدىن تۆت بازماقتا بىر چىمدىم سېلىپ، توخۇمـ نى قايناق سۇدا يېلىتىپ قوشۇپ ھەر كۈنى 1 ـ 2 قېتىم ئىـ چىلىدۇ. تاۋۇز، قوغۇن، ئاق ئۈجمە قاتارلىق مېۋىلەرنى ئىستېـ مال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: ئۆتكۈر ئىسسىقلىق تاماقلاردىن، ئاسان ھەزىم بولمايدىغان يېرىك پولۇ، لەغمەن، مانتا، سامسا قاتارلىق قىيمىلىق غىزالاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. يەنە تاماكا، نەشە قاتارلىق چېكىملىكلەردىن، ھاراق قاتارلىق ئىچىملىكلەردىن قەتئىي پەرھىز قىلىش كېرەك.

1) سەپرا ۋە قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان زېرۋائاجىزلىقى:

بۇ خىل كېسەللىك تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ:

(1) ھەببى سەبرە بېرىلىدۇ (قانىدىن بولغان باش ئاغـ رىقىنى داۋالاشتا ھۆزلەندى).

(2) ھەببى شىپا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: جۇزما سېرىل ئۇرۇقى 48 گرام، رەۋەن 32 گرام، زەنجىۋىل، ئەرەب يېلىمى 16 گرامدىن، لەخەشخاش ئۇرۇقى، شاكىلى 20 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانـ لاپ، گۈلاپ (گۈل سۈيى) بىلەن خېمىر قىلىپ، ھەر بىرگرامى

4 دانىدىن كۆملاچ قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان كونا - يېڭى باش ئاغرىقى، نېرۋا ئاجىزلىق، ھەر خىل قىزىتما، جىگەر زەمبىلىكى، تۇتقاقلىق، بەزگەك، چوڭ ئۈچەي ئاغرىقى قاتارلىق ھەر خىل كېسەللىكلەرنى ياخشىلاش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئارام بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: چوڭلارغا 2 - 3 دانە، بالىلارغا 5 - 10 ياشقىچە $1-\frac{1}{2}$ دانە، 1 - 5 ياشقىچە $\frac{1}{4}$ دانىدىن ھەر كۈنى ئەتىگەن - ئاخشامدا تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(3) مەئجۇنى نۇجاھ (نېرۋا مەجۇنى) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كابىل ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە پوستى، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئەپتىمۇن (سېرىق ئوت)، سوكستخۇددۇس 15 گرامدىن، غارىقۇن توققۇز گرام، نارمىشك، سۇنبۇل، لاچىندانە ياكى قاقىلە، مەستىكى، گاۋزىبان، ئۇترىجىنىڭ پوستى، رەۋەند زەپەر ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، قىزىل گۈل، چۈچۈكبۇيا قىيامى ھەر بىرى 15 گرامدىن، چەككىلىنگەن ھەسەل 72 گرام.

تەييارلىنىشى: زەپەردىن باشقىسىنى قوشۇپ تالقانلاپ زەپەرنى ئايرىم تالقانلاپ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: نېرۋا كېسەللىكلىرى، مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى، ساراڭ، تۇتقاقلىق كېسەلى، ئۈچەيىنىڭ قېتىپ قېلىشلىرى، بالىياتقۇ ئاغزىنىڭ تارىيىپ قېلىشلىرى قاتارلىقلارنى داۋالاپ

ساقايتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: چوڭلارغا كۈنىدە بىر قېتىم 3 — 8 گرام، تەسىرى كۆرۈلمىسە تەدرىجىي مىقدارىنى ئاشۇرۇپ 10 — 20 گرام، بالىلارغا 5 — 10 ياشقىچە 1 — 3 گرام، 1 — 5 ياشقىچە $\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$ گرام ئاخشامدا يېتىشنىڭ ئالدىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(4) گاۋزىبان شەربىتى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ھۆل گاۋزىبان، قەنت 60 گرامدىن، گۈلاپ (قىزىلگۈلنىڭ پارلىق سۈيى) 60 گرام. ئەگەر ھۆل گاۋزىبان بولمىسا، قۇرۇق گاۋزىباننى 4 كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە دەملەپ قويۇپ، تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەييارلىنىشى: گاۋزىباننىڭ تەمى چىقىرىلغان (تىرىپلىرى سىزۇۋېتىلگەن) سۈيىگە گۈلاپ ۋە قەنتنى سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ، پاكىز شىشىگە ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: نېرۋا (ئەسەب) ئاجىزلىق، يۈرەك كېسەللىكلىرىگە تېز تەسىر قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش مىقدارى: چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 قوشۇقتىن تاماقتىن ئىلگىرى ئىچسە بولىدۇ.

(5) مائۇل ھەسەل (ھەسەل سۈيى) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ھەسەل 100 گرام، يامغۇر سۈيى ياكى ئادەتتىكى پاكىز سۈزۈك سۇ 200 گرام.

تەييارلىنىشى: ھەسەلگە سۇ ئارىلاشتۇرۇپ قازانغا قۇيۇپ يەڭگىل ئوتتا 2 — 3 قېتىم ئۆرلىگۈچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇغاندىن كېيىن پاكىز شىشىگە قاچىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، شىلىمشىق خىلىتلارنى يوقىتىش، قورساق بەلغەمنى پىشۇرۇش، ئىچكى ئەزانى قۇۋۋەتلەش، نېرۋا ئاجىزلىقى، بوغۇم ئاغرىقى، كۆكۈل ئېلىشىش، قورساق غولدۇرلاش، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش، ھەزىم ۋە راۋان قىلىش، بەدەن نەملىكىنى ۋە قاننى زىيادە قىلىش، دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

(6) چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىدىغان ۋە باشنى يۇيىدىغان دورا.

تەركىبى: قۇرۇتقان قىزىلگۈل 10 گرام، گۈل بىنەپشە 12 گرام، گاۋزىبان 15 گرام، ئارپىبەدىيان 10 گرام، قىبلۇپەر بەش گرام، ئەمەن سەككىز گرام، سۆگەت چېچىكى 10 گرام، خەشخاش ئۈچ گرام، ئاق لەيلى گۈلى بەش گرام.

تەييارلىنىشى: چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەش پارچا قىتا بىر چىمدىمىنى بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، چاي ۋە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىدۇ، ھەم مەزكۇر چايدا يىلىمان قىلىپ ئاخشام يېتىشنىڭ ئالدىدا باش يۇيۇلىدۇ، لۆڭگىنى چىلاپ باش، بويۇن ۋە كۆكرەك قىسىملىرى سۈرتۈلىدۇ.

(7) باشقا سۈرتىدىغان سۇيۇقلۇق دورا.

تەركىبى: بادام يېغى 20 گرام، قاپاق ئۇرۇقى يېغى 30 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى يېغى 10 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇپ بىر شىشىگە قاچىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئارام بېرىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم پېشانە ۋە چېكە قاتارلىق جايلار ياغلىنىدۇ.

(8) بۇرۇنغا پۈرتتىش دورىسى ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: ئىپار نوقۇتتەك، زەپەر بەش بارماقتا بىر چىمدىم، ياپىيۇز تالقىنى 2 گرام، بەزىرولبەنجى ياكى خەشخاش تالقىنى بىر گرام، ئۇسۇك ئۇرۇقى تالقىنى 1.5 گرام، تىلۇپەر گۈلى تالقىنى ئىككى گرام، گۈل بىنەپشە تالقىنى ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار تالقانلىنىپ، شىشىگە ئېلىپ يېپىندا ساقلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىگە ئارام بېرىش، بىئاراملىق، ئۇيقۇسىزلىق، خىيالپەرەسلىك قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تىنچىتىش ۋە ئارام بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

2) سەۋدا (قۇرۇق سوغۇق) دىن بولغان ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقى:

سەۋەبى: مېڭىدە سەۋدا ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەپ، خىلتلار نورمالسىزلىنىش، سەۋدا خىلتىنىڭ زىيادىلىكى، قۇرۇق سوغۇق غالىب كېلىش سەۋەبىدىن باش ۋە مېڭىنىڭ قان ئايلىنىش يوللىرى، ئەسەب سىستېمىلىرى قىسمەن توسالغۇغا ئۇچراش، قان ۋە سۇيۇقلۇق ئازىيىپ كېتىش ۋە يۇقىرىدا بايان قىلىپ ئۆتكەن «سەپرادىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى» نىڭ سەۋەبلىرىگە ئوخشاش سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بۇ خىل كېسەلنىڭ يۈزى، تېنى، كۆزىنىڭ ئېقى سۇس كۆككە ياكى قارامتۇلغا مايىل، ئۇيقۇسى كەم، زېھنى چۇس، سۈيدۈكى توق سېرىق، ياكى كۆكۈش بولىدۇ، تومۇرى ئىنچىكە ۋە ئاستا سالىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا سەپرادىن

بولغان نېرۋا ئاجىزلىقىدا سۆزلىگىنىمىزدەك ئالامەت ۋە بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

(1) داۋالاش: بۇ خىل كېسەللىكنى روھىي جەھەتتىن ئىلھاملاندۇرۇش ۋە ھەيبىي شەبرە بېرىپ يەڭگىل ئىسخراج قىلدۇرۇش ئارقىلىق بەدەن ۋە تومۇر يوللىرىدىكى توسالغۇلارنى تازىلاپ، قان ۋە نېرۋا سىستېمىلىرىنىڭ ھەرىكىتى نورماللاشتۇرۇلىدۇ.

(2) مەجۇنى مادەتۇلھايات بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زەنجىۋىل، قارىمۇچ، قىلفىل، دارچىن، ئامىلە پوستى، بەلىلە پوستى، شىترەج ھىندى، زەراۋەندە، خۇسۇستى سۇئىلەپ، چەلغۇزە مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، نارجىل 30 گرامدىن، بابۇنە ئۇرۇقى 15 گرام، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ۋاسالغۇ 90 گرام، ساپ ھەسەل 1395 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، ۋاسالغۇنى ئايرىم ئېزىپ ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ شىشىگە ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك يوللىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ، پالەچ، لەقۋا، ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە ئۈنۈم بېرىدۇ، ئىشتىھا ئاچىدۇ. سۈيدۈكنىڭ تېمىپ كېلىشىگە، بەل ئاغرىقىغا، جىگەر كېسەللىكىگە، قۇلۇنجىغا، چىشنى چىڭىتىشقا، ئېغىز پۇراشقا ئۈنۈم بېرىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشنى ئېرىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا 4 ـــ 8 گرام، بالىلارغا 5 ـــ 10 ياشقىچە 3 ـــ 5 گرام، 1 ـــ 5 ياشقىچە 1 ـــ 2 گرام، كۈندە بىر قېتىم ئەتىگەن تاماقتىن يېرىم سائەت بۇرۇن بېرىلىدۇ.

(3) ھەببىي شىپاھ بېرىلىدۇ (قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) مائۇل ھەسەل (بۇمۇ يۇقىرىدىكىگە ئوخشاش) بېرىلىدۇ.

(5) دەملەپ ئىچىدىغان ۋە باشنى يۇيىدىغان دورا.

تەركىبى: سەپىستان سەككىز گرام، ئارپىبەدىيان 20 گرام، گاۋزىبان ئون گرام، گۈل بىنەپشە ئالتە گرام، خەشخاش تۆت گرام، چېكىسەي ئۇرۇقى ئون گرام، چامغۇر ئۇرۇقى 15 گرام، سۇمبۇل بەش گرام، سېرىدق چېچەك (شىبىت) ئون گرام.

تەييارلىنىشى: چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئېلىپ چايغا دەماپ ئىچىلىدۇ ۋە يىلىمان ھالغا كەلتۈرۈپ ھەر كۈنى 1 — 2 قېتىم باش يۇيۇلىدۇ، ياكى لۆڭگىنى چىلاپ سىقىپ باش، گەدەن ۋە كۆكرەك قىسىملىرى سۈرتۈلىدۇ.

11. پالەچ ۋە ئىستىرخا (پەي بوشىشىش ياكى تارتىشىپ قېلىش) كېسەللىكى

مۇنداقچە ئېيتقاندا، بەدەننىڭ يېرىمى ھەرىكەتلەنمەسلىك پالەچ، پۈتۈن قىسمى ھەرىكەتلەنمەسلىك ئىستىرخا دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەللىك ھۆل بەلغەم مىجەزلىك كىشىلەردە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. بەدەندە ھۆللۈك زىيادە بولۇش، پەي ۋە ھەرىكەت ئەسەب سىستېمىلىرى سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، زەخمىگە ئۇچراش سەۋەبلىك يىڭىلەپ قېلىش، مېڭە قان تومۇرلىرى تۇسۇلۇپ قېلىش، مېڭە بوشلۇقىنىڭ ئايرىم قىسمى ياكى پۈتۈن قىسمىغا قان چۈشۈپ، سېزىم مەركىزى ۋە ھەرىكەت مەركىزىنى يېيىپ ئالغانلىقتىن، ھەرىكەت ۋە سېزىم بىردەك دەخلىگە ئۇچ-

راش ياكى قىسمەن دەخلىگە ئۇچراش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

يۇلۇننىڭ دەخلىگە ئۇچرىشى ياكى مەلۇم ئەزانى باشقۇرىدىغان ھەرىكەت ۋە ئەسەبلەرنىڭ دەخلىگە ئۇچرىشىمۇ مەلۇم بىر ئەزادا پالەچلىك يۈز بېرىشىگە سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن.

پالەچ خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، تېز تەسىر قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەي ئالدى بىلەن سەۋەبچى ماددىلارنى ۋە بەلغەمنى پىشۇرۇش، بەدەننى تازىلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(1) ماددىنى پىشۇرۇش شەربىتى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: بىخ كەبىر (بۆرەسويىمىسى يىلتىزى)، ئارپىبەدىيان يىلتىزى 40 گرامدىن، چىگسەي يىلتىزى، ئۇرۇقى، ئەپتىسۇن (سېرىق ئوت) ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى تۆت گرامدىن، ئىزخىر (مەككە چىغى) ئون گرام، ھەببە بىلسان، ئاسارۇن، جىنتىيانا ھەربىرى سەككىز گرامدىن، ئۇدبىلسان، بۇزدان، ھەزەر ئەپساندا ھەر بىرى 12 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى قازانغا قۇيۇپ بىر يېرىم چىنە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: بەدەندىكى زىيانلىق ماددىلارنى پىشۇرۇش، قوزغاش، تازىلاش ۋە تومۇر، ئەسەبنىڭ يوللىرىنى ئېچىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇق ئەتراپىدا، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

(2) ھەببى ئايارەج بېرىلىدۇ (باش قېيىشنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) ھەببى مەنتەن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سەكبىنەج، ئۇشاق، جاۋشىر، مۇقىل، شەھمە ھەنزەل، ئادىراسمان ئۇرۇقى، سەبرە سۇقۇتىرى، تۇربۇت، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەنزۇرۇت ھەر بىرى 12 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، ئەنزۇرۇتتىن باشقىسىنى تالقانلاپ، ئەنزۇرۇتنى قايناق سۇغا چىلاپ ئېزىپ، قالغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ بىر گرامى ئۈچ دانە كۆمىلاچ قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: پالەچ (ئىستىرخا)، لەقۋا، مۇپاسىل، بەل ئاغرىقلىرىغا ئۇنۇم بېرىدۇ، خۇننى قوزغايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم 10 — 15 دانە، بالىلارغا 5 — 10 ياشقىچە 7 — 10 دانە، 1 — 5 ياشقىچە 3 — 5 دانە ئاخشام يېتىش ئالدىدا بېرىلىدۇ.

(4) مائۇل ھەسەل شەربىتى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، فىلفىل، گۈلدارچىن، قوۋزاق دارچىن، لاچىندانە 20 گرامدىن، ھەسەل بىر كىلوگرام، سۇ ئىككى كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، ھەسەل ۋە سۇنى قازانغا تۆكۈپ، ئۈستىگە تالقان دورىلارنى سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ، تۆتتىن بىر مىقدارى سۇ قالغاندا قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ، پاكىز شىشىگە قاچىلاپ قويۇلىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: قاننى جانلاندۇرۇش، يۈرەك ھەرىكىتىنى ياخشىلاش، ئەسەبلەرنى ئويغىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(5) ھەببى ئازاراقى بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەركىبى: قىلىقىل (قارىمۇچ)، كۈچلا، مۇدەببەر ھەربىرى 40 گرامدىن، جەدۋار (پارپا) تۆت گرام، ئەرەب يېلىمى سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ تاسقىلاپ، ئەرەقەبادىيان بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى بەش دانە كۇمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: پەي ـ مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، بوشىتىش، پالەچ، لەقۋا، پەي زەئىپلىكى، قۇۋۋەتسىزلىك، مەنى، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، بەل ۋە ئۇستىخان ئاغرىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە تېز ئۈنۈم بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم 3 ـ 4 دانە تاماقتىن بۇرۇن، بالىلارغا 5 ـ 10 ياشقىچە 2 ـ 3 دانە، بەش ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بىر دانىدىن ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ، ئەتىگەن ـ ئاخشام تاماقتىن بۇرۇن بېرىلىدۇ.

(6) پالەچنىڭ يېڭى باشلانغان ۋاقتىدا ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باشنىڭ يېرىمى ياكى پۈتۈن قىسمى ئاغرىشنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(7) چايان تالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: چايان (سېرىق ئىشەك) 12 گرام، گەمەك 12 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى تۆت گرام، قانتېپەر سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: چاياننى سارغايغۇچە قورۇپ، قالغان دورىلار بىلەن قوشۇپ تاسقىلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننىڭ سېزىش، ھەرىكەتلىنىش ئىقتىدارىنى ئويغىتىش ۋە كۈچلەندۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا پالەچ كېسەللىكى، بولۇپمۇ بالىلار پالەچكە مۇۋاپىق بولۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا

چوڭلارغا تۆت گرامدىن، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ 1 — 3 گرام، تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(8) سۇيۇقى سۆزۈنجان بارت بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سۆزۈنجان 40 گرام، سانا 28 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، پوستى ئېلىنغان بادام مېغىزى ھەر بىرى 12 گرامدىن، قىزىلگۈل 24 گرام، شېكەر 160 گرام.

تەييارلىنىشى: تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىرقۇنىسا (نەزلىنىڭ بەدەننى زەھەرلىشى) خاراكتېرلىك پالەچ كېسەللىكى، پەي چىكىپ كېتىش، پۇت — قول قىزىپ — چىقىپ ئاغرىش ۋە پۇتقا يەل كېلىپ قىلىش قاتارلىق كېسەللىككە شىپالىق تەسىر بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم 3 — 6 گرام، بالىلارغا 5 — 10 ياشقىچە 2 — 3 گرام، 1 — 5 ياشقىچە 1 — 2 گرام تاماقتىن بىر سائەت كېيىن كاپ ئېتىشكە بېرىلىدۇ.

(9) ھەر كۈنى بىر قېتىم يېلىتىلغان توخۇمغا بۆرە يېغىدىن $\frac{1}{2}$ مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلسە ئۈنۈمى بەك ياخشى بولىدۇ.

(10) سۇيۇقى سىقىلسان بېرىلىدۇ.

تەركىبى: نۆشدىل، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، فىلفىل، قىچا، بۆرە ئەرمىنى ياكى ئاق توغرىغا، سەتەر، لاھور تۇزى، سىنا دان ھەر بىرى 40 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقانلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: پالەچ، ئىستىسقا، تىلنىڭ ئېغىرلىقى ۋە تىلنىڭ ھەرىكەتكە كەلمەسلىكى، كېكەچلەش قاتارلىق كېسەل

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

لىكلەرنى تىزگىنلەش، ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: تىلى ھەرىكەتلەنمىگەن ۋاقىتتا كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 2 ــ 3 قېتىم تىلىنىڭ ئۈستىگە سېپىلىدۇ.

(11) مەلۇم مىقداردا ئاقىر قەرھانى تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى بىرقانچە قېتىم پالەچ، ئىستىرخا كېسەللىكى سەۋەبىدىن تىلى ھەرىكەتتىن قالغان كېسەللەرنىڭ تىلىغا ئازدىن سېپىپ، تىلىنى داكا بىلەن سىيرىپ بەرسە تىلدىكى ئېغىرلىقنىڭ تەدرىجىي ياخشىلىنىشىغا ۋە ئەسلىگە كېلىشىگە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

(12) قەلەمپۇر، ئىگىر، ئاقىر قەرھا، كاۋاۋىچىن، جوۋيۇز (بۇلارنىڭ قايسىسى تېپىلسا بولۇۋېرىدۇ) نى بىمار تىلىغا سېلىپ شۈمۈشىنى داۋاملاشتۇرسا، تىل ھەرىكىتىنىڭ ياخشىلىنىشىغا ئۈنۈمى بەك ياخشى.

(13) چاي ئورنىدا كاشكاپ قىلىپ ئىچىدىغان نۇسخا.

تەركىبى: قەلەمپۇر بەش گرام، قانتېپەر 20 گرام، ئوغرىتىنگەن 15 گرام، پارپا بەش گرام، فىلفىل 15 گرام، جوۋيۇز سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمىنى بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ، ھەم مەزكۇر چاي بىلەن يۈز، قول، پۇت كۈندە بىر قېتىم يۇيۇلىدۇ.

(14) بۇ خىل كېسەللىنىڭ قول ــ پۇتلىرى ھەر كۈنى 1 ــ 2 قېتىم يەڭگىل تۇتۇپ سىيرىپ بېرىلسە، ياكى لۆڭگىنى ئىسسىق سۇدا ھۆل قىلىپ قول، پۇت ۋە يۈز قاتارلىق ئورۇنلار سۈرتۈپ بېرىلسە قان، ئەسەبنىڭ يۈرۈشۈشى ۋە بەدەن ھەرىكىتىنىڭ ياخشىلىنىشىغا مەلۇم دەرىجىدە ئۈنۈمى بولىدۇ.

(15) بۇ خىل كېسەللەر ئىلاجى قىلىپ قول، پۇتىنى ئۆزلۈكىدىن ھەرىكەتلەندۈرۈپ تۇرسا، بولۇپمۇ قولىدا يۇمىلاق

شاردەك نەرسىلەرنى ئايلاندۇرۇشنى داۋاملاشتۇرسا، قول ھەرىـ
كىتىنىڭ تېزراق ياخشىلىنىشىغا پايدىلىق.

(16) پالەچ، ئۇستىرخا كېسەللىكلىرىگە سىرتتىن ئىشـ
لىتىلىدىغان ياغ.

تەركىبى: كۈچۈلا يىغى 15 گرام، ئېيىق يىغى بەش گرام، تۆگە لوككىسىنىڭ يىغى 20 گرام، كۆيدۈرۈلگەن توخۇ يىغى 30 گرام، سېرىق ئېشەك يىغى بەش گرام، قودا يىغى ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدار بويىچە ئېلىنىپ، ئارىلاشتۇرۇلۇپ، شىشىگە قاچىلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم پالەچلەنگەن ئەزالار ئاز-ئازدىن ياغلاپ بېرىلىدۇ.

(17) سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان ئىككىنچى خىل مەلھەم.

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، پارپا، قەلەمپۇر، كاۋاـ
ۋنچىن ھەربىرى 20 گرامدىن، كونا قۇرۇتقان شامىساق، ياكى ئاق مېغىزى، ئاق قىچا 40 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدار بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، 500 گرام ئېرىتكەن قوينىڭ دۈمبە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، شىشىگە ئېلىپ، كۈچلۈك ئاپتاپتا 20 كۈن قويۇپ ئېچىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم پالەچلەنگەن ئەزاغا ياكى پۈتۈن ئەزاغا ئاز-ئازدىن ياغلاپ سىڭدۈرۈلىدۇ.

(18) پالەچلەنگەن ئەزاغا ھەسەلنى سۈركەپ ئوچۇق قويۇلسا ھەرىلەر قونىدۇ. ھەرىلەرنى بېسىپ چاقتۇرسا، ھەرىـ
نىڭ زەھىرى تەسىرىدىن پالەچ بولغان ئەزا ھەرىكەتكە كېلىدۇ.

12. پۇت-قول ۋە ئۇستىخان، بوغۇم ئاغرىقلىرى

1) ئىسسىقتىن بولغان پۇت، قول، ئۇستىخان ۋە بوغۇم

www.uyghurkitap.com

ئاغرىقى:

سەۋەبى: زۇكام ۋە ئەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ بوغۇم ۋە پۇت، قول قاتارلىق ئەزالارغا چۈشۈشى، خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە داۋاملىق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، كۆپ يەپ، ئاز ھەرىكەت قىلىش، ئاياللاردا بولسا ھەيزىنىڭ ۋاقىتسىز توختاپ قېلىشى، زىيادىلىق ماددىلارنىڭ بوغۇم ۋە ئۇستىخانلارغا چۈشۈپ ئورۇنلىشىپ قېلىشى، روھىي جەھەتتىكى ئەكس تەسىر قاتارلىق مۇرەككەپ سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: پۇت، قولنىڭ بېغىشلىرى، مەسىلەن، تىزە، يانپاش، جەينەك قاتارلىق ئورۇنلىرى چىڭقىلىپ، قىزىپ، چېقىپ ئاغرىش، بولۇپمۇ كېچىسى ئاغرىق كۈچىيىپ ئارام بەرمەسلىك، پۇت، قولنىڭ ئالقىنى قىزىش، سىرتىدىن تۇتۇپ كۆرسە قولغا قىزىق سېزىلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇخىل كېسەلنىڭ تىلى سېرىققا مايىل، چىرايى قارا قىزىلغا مايىل بولىدۇ، تومۇرى تېز ۋە ئىنتىك سالىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكلەرنى تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ:

(1) سۈركە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: گۈل بىنەپشە، گاۋزىبان، ئىت ئۈزۈمى، سەرپىستان، چىلان تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار يېتەرلىك قايناق سۇغا 1·5 سائەت دۆملىنىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى تازىلاپ، ئىخراج قىلىش، قاننى نورماللاشتۇرۇش، قىزىتمىنى چۈشۈرۈش، ئاغرىق توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش مىقدارى: يۇقىرىقى دورا سۈيى ئەتىگەن ناشتىدىن ئىلگىرى بىرا قېتىم ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ.

(2) مەتبۇخ سۆرۈنجان بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 40 گرام، بەسپايەنج (جۇيۇز پوستى) 16 گرام، شاتەرە 24 گرام، سۆرۈنجان مېسرى ياكى ئادەتتىكى سۆرۈنجان 20 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، قىزىلگۈل 16 گرامدىن، سانا 60 گرام، بىنەپشە (ھەمشۇانە)، نىلۇپەر 24 گرامدىن، خىيار شەنبەر 32 گرام، تەرەنجۇبىل 60 گرام، بادام يېغى 12 گرام.

تەييارلىنىشى: خىيار شەنبەر بىلەن تەرەنجۇبىلنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ مەلۇم مىقداردا قايناق سۇ قۇيۇپ قويۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ ئىككى چوڭ چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە دۈملەپ ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سىقىپ، ئۈستىگە خىيار شەنبەر، تەرەنجۇبىل ۋە بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: زىيانلىق ماددىلارنى تازىلاش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۈششۈك يا ندۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالە ئاخشامدا تاماقتىن كېيىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) سۆگەك ۋە بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالاش كۇمىلىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، سۆرۈنجان، سەبرە 12 گرامدىن، سانا، مەستىكى، زەپەر ھەر بىرى ئىككى گرامدىن، پوستى ئېلىنغان بادام مېغىزى 20 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن خېمىر قىلىپ بىر گرامى ئالتە دانە كۇملا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: پۇت، قول، سۆڭەك ۋە بوغۇملاردىكى، قاندىكى ئىششىق يەلنى ۋە زىيانلىق ماددىلارنى تۈگىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم 6 — 8 دانىنى كەچتە يېتىش ئالدىدا بېرىلىدۇ.

(4) سۈيۈپى سۆۋۈنجان يارىتى بېرىلىدۇ (پالەچ ۋە ئىستىرخا كېسەللىكنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) سىرتتىن چاپلىغان دورا بىلەن داۋالىنىدۇ.

تەركىبى: ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، فوفىل (بىنگلاك)، ھاشا ياكى سىماق، ئاقاقىيا (ئەدەس، سەندەل ياكى ھۆزۈز)نى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، يۇمغاق قىسۇت ياكى كاسنە سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىق جايغا كۈندە بىر قېتىم چاپلىنىدۇ.

(6) 15 گرام قۇرۇق يۇمغاق قىسۇتنى تەڭ مىقداردىكى شېكەر بىلەن تالقان قىلىپ ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

(7) 12 گرام ئاق كۆكنار ئۇرۇقىنى تەڭ مىقداردىكى شېكەر بىلەن تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ھەر كۈنى تاماقتىن بۇرۇن كاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتمىنى پەسەيتىش، ئاغرىقنى توختىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

(8) گۈل بىنەپشە، ئاق لەيلى تەڭ مىقداردا (ھۆل بولغىنى ياخشى) سوقۇپ خېمىر قىلىنىپ، بوغۇم ئۈستىگە كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم تېڭىلىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتما چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

2) سوغۇقتىن بولغان قول، پۇت ۋە بوغۇم ئاغرىقى:

سەۋەبى: ئۇزاق مۇددەت ھۆل ۋە نەملىك جايلاردا تۇرۇش كە چۈرۈش ۋە ئىشلەش، بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىشىنىڭ ئۆزگىرىشى، سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، قىش كۈنىنىڭ سوغۇق سۇيىدە ئۇزاق تۇرۇپ قېلىش، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش ۋە روھىي جەھەتتىكى يامان تەسىرلەر بۇ خىل كېسەللىكنىڭ سەۋەبچىسى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: پۇت - قول ۋە بوغۇملار تىلىپ ئاغرىش، توڭسا، سۇ تەگسە، ھەرىكەت قىلسا ئاغرىق كۈچىيىش، قول، پۇت قاتارلىق ئەزالار قولىشىشى، ئىسسىقتا ئارام بېرىش، پۇت، قول ئېغىرلىشىش، يۈرەك ھەرىكىتى ئاجىز بولۇش، بوغۇملار ئىششىش، ئىششىقنىڭ رەڭگى كۆكۈش بولۇش، باش قېيىش، چىراي ئاق ۋە كۆككە مايىل بولۇش، ياتقاندا ئاغرىق شالا يېغىلىش... قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنداق كېسەللەرنىڭ تومۇرى ئاجىز سالىدۇ.

بۇ خىل كېسەللەرنى داۋالاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) سېرىق چېچەك، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، ھەسەلدىن مەلۇم مىقداردا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى نەتىجىسى بولمىسا ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنتتىن 20 گرامنى ئارپىبەدىياننى قاينىتىپ تەمى چىققان سۇغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئېرتىسى ئۈچ كۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) ھەبىي سۆرۈنجان بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سۆرۈنجان 40 گرام، سەبرە سۇ قۇتى 40 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن خېمىر قىلىپ بىر گرامى تۆت دانىدىن كۇمىلا قىلىنىدۇ.
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بېغىش، قول، پۇت، ئۇستىخان ئاغرىقى ۋە قول، پۇت ئىغىرلىشىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلسە بوغۇم ۋە باشقا ئەزالاردىكى ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش روللىرىنى ئوينايدۇ.
ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم بەش دانىدىن، بالىلارغا 5 — 10 ياشقىچە 2 — 3 دانە، 1 — 5 ياشقىچە 1 — 2 دانە ئەتىگەن ناشتىدا بېرىلىدۇ.
(3) پارپا، ئۇستى خودۇدۇش (سەبرە رەيھان) 16 گرامدىن، شەھمە ئەنزەل سەككىز گرام، سۇنبۇل، دارچىن، مەستىكى، ئاسارۇن ھەربىرى تۆت گرامدىن، ئاشتۇزى، غارىقۇن سەككىز گرامدىن، سەبرە 20 گرام، ئازەپەرتۇت گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، بەدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى ئالتە دانىدىن كۇمىلا قىلىنىدۇ.
تەبىئىتى: ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: پۇت، قول، ئۇستىخان، بېغىش قاتارلىقدىكى سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، بېغىش ۋە باشقا ئەزالاردىكى ئىششىقنى ياندۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم ئالتە دانىدىن ئاخشام يېتىش ئالدىدا بېرىلىدۇ.
(4) تۆۋەندىكى مەجۇن دورا بېرىلىدۇ.
تەركىبى: كۈچىلا، مۇدەببەر 20 گرام، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە پوستى، بەلىلە پوستى ھەربىرى 20 گرامدىن،

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، بادىرەنجىبويا ئۇرۇقى ياكى يوپۇر-
مىقى، سېرىق ئوت، شاتەرەڭ ھەربىرى ئون گرامدىن، چوڭچۆك-
بۇيا يىلتىزى تالقىنى 20 گرام، ھەسەل 600 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقان-
لىنىدۇ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ دورىلار ئار-
لاشتۇرۇلۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: پۇت، قول، ئۇستىخان ۋە بېغىشلاردىكى
زىيانلىق مادىلارنى قۇرۇتۇش، ئېغىرلىشىشنى ياخشىلاش،
ئاغرىق توختىتىش، پەيلەرنى چىڭىتىش، رىماتىزىم خاراكتېر-
لىك ئاغرىقنى پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم چوڭلارغا تۆت گرامدىن
ئاشتىدىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

(5) سۆرۈنجان تالقىنى بېرىلمەۋا

تەركىبى: سۆرۈنجان 20 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، زىرە
10 گرام، ناۋات 20 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار سوقۇپ تالقانلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: پۇت، قول، ئۇستىخان بېغىشلىرىغا چۆككەن
زىيانلىق مادىلارنى تۆكتۈش، ئاغرىقنى تەدرىجىي يوقىتىش،
ئېغىرلىشىشنى ياخشىلاش، يەللەرنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
قېتىمدا ئالتە گرام كاپ ئېتىپ شۇموشكە بېرىلىدۇ.

(6) سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورا بېرىلمەۋا

تەركىبى: ھىڭ تۆت گرام، ھەرە كۆنىكى ئون گرام.

تەييارلىنىشى: ھىڭنى بىر سىم چىنە يىلىمان سۇدا ئېرىتىپ،
ھەرە كۆنىكىنى مەلۇم مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ تەمى چىقـ

قايندىن كېيىن ھېگىنىڭ ئېرىتمىسى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، قازاننى چۈشۈرۈپ يىلىمان بولغاندا چەينەككە ئېلىپ، ئاغرىق يۇت، قول ئۈستىگە قۇيۇپ ئۇۋۇلاپ يۇيۇلىدۇ.

(7) تۆت گرام ھېگىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى يىلىمان سۇدا ئېرىتىپ، نان يېقىپ بولغان تونۇر ئۈستىگە زەمبىل قويۇپ، ئۈستىگە كۆرپە سېلىپ، كۆرپە ئۈستىگە ئاغرىق جاينى قويۇپ، ھېك ئېرىتمىسىنى ئاغرىق جايغا چېچىپ تاكى تەرلەپ قۇرىغىچە تۇرغۇزۇلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى تەرلىتىش ئارقىلىق زىيادىلىق ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىۋېتىش تەسىرىگە ئىگە.

(8) ھايۋان ئۆتى بىلەن داۋالاش.

تەركىبى: كالا، قوي، ئۆچكە قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ ھەر كۈنى بىر قېتىم چىكىت مىقدارى تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىدۇ.

13. بەل ۋە ئومۇرتقا كېسەللىكى

سەۋەبى: بەل ۋە ئومۇرتقا يىقىلىش، ئۇرۇلۇش، زەخىملىنىش ۋە ئۆز بوغۇمىدىن تېيىپ (قوزغىلىپ) كېتىش ياكى ئوڭ - سول، ئالدى - كەينىگە چىقىپ كېتىش، ھەددىدىن زىيادە ئېغىر نەرسىنى كۆچىنىپ كۆتۈرۈش، ئىتتىرىش قاتارلىق ھەرىكەتلەر تۈپەيلىدىن ئومۇرتقا قوزغىلىپ كېتىشتىن تاشقىرى بەل ۋە ئومۇرتقا ئەتراپىدىكى گۆش، پەي ۋە چاندىر (تۇتاشتۇرغۇچى پەيلەر)گە زەرەر يېتىش، ئومۇرتقا ۋە بوغۇملار ئارىسىغا قويۇق يەل توشۇش، بوغۇملارنى تۇتۇپ تۇرغۇچى چاندىرلەرگە ئىشتدادىن زىيادە ھۆللۈك توپلىنىپ، سىڭىپ بوشىشىپ كېتىش، ئومۇمىي بەدەن تارتىشىش، ئاياللاردا

ئۇغۇتى تەس بولۇش، ھەيزنىڭ قالايمىقان كېلىشى سەۋەبلىك خىلىتلار تەكشۈرۈلۈۋىدا ئۆزگىرىش بولۇش قاتارلىق مۇرەككەپ سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ياللۇغلىنىش، قىزىتما زىيادە بولۇش ئەھۋالى كۆرۈلسە ئاغرىق تېخىمۇ كۈچىيىدۇ. بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق، مىدىرلىغاندا، ھەرىكەت قىلغاندا قادىلىپ ئاغرىش، ئاغرىق كۈچىيگەندە ئېگىلىش ۋە تۈز تۇرۇشقا ئىمكان يەتمەسلىك، ئۇندىن باشقا بەل ساھەسىدە ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

بەل، ئومۇرتقا ئاغرىقلىرى ئۆۋەندىكى دورىلار ئارقىلىق داۋالىنىدۇ:

(1) تالقان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىچا 30 گرام، تۇخۇم شاكىلى، ئاق تۇز، قانتېپەر، جىگدە يېلىمى تالقىنى ھەر بىرى 40 گرامدىن، ئۇغرىتىكەن 30 گرام، زەمچە 50 گرام، خەشخاش 25 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئۇرۇلۇپ ــ سوقۇلۇپ زەخىملەنگەن، گۆش، سىڭىرىق ئەت، سۆڭەك بۆلۈنگەن، يىرتىلغان، سىڭىرىق سۇ، زەرداب يىغىلغان، يەل توپلىشىۋالغاندا ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش ۋە ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە بىر قېتىم تۆت پارماقتا بىر چىمدىمنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بەل، ئومۇرتقا ۋە زەخىملەنگەن جايغا سىرتىدىن چاپلىنىدۇ.

(2) ياغ دورا.

تەركىبى: قوشتە يېغى ياكى قىچا يېغى، لوبان ياكى خەشخاش، مەستىكى ھەر بىرى تۆت گرامدىن، ھەسەل، شېكەر

ھەر بىرى 28 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ ھەسەلنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، يەللەرنى تارقىتىش، زەخىمنى ياخشىلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ بەل ۋە ئاغرىق جايىنى سىرتتىن ياغلايدۇ.

(3) ھەببى مەنتەن بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا پالەچ، ئىستىرخا كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) ئۇغرىتىكەن كۆمىلىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئۇغرىتىكەن 60 گرام، ھەسەل يېتەرلىك مىقداردا.

تەييارلىنىشى: ئۇغرىتىكەننى تالقانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، ھەسەل سۇۋۇغاندىن كېيىن ئۇغرىتىكەننى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، 1 گراملىق تۆت دانە كۆمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئارام بېرىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 دانە، باللارغا 5 — 10 ياشقىچە 2 — 3 دانە، 1 — 5 ياشقىچە 1 — 2 دانە تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(5) مەجۇنى فالاسىپە (مادده تۇلھايات) بېرىلىدۇ (قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان ئەسەب ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(6) مەجۇنى سۆرۈنجان بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سۆرۈنجان 24 گرام، بۆرە سۈيمەسى يىلتىزى، زىرە، بوزدان، شىتىرەج ھىندى، سېرىق ھېلىلە پوستى، جويۇز ھەر بىرى 28 گرامدىن، چىگسەي ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، ئاقمۇچ، ئوغرىتىكەن، نەمەكى ھىندى (لاھور تۇزى)، فىتنە يوپۇرمىقى، كۆپۈكى دەريا ھەربىرى ئالتە گرامدىن، قىزىلگۈل، كۈنجۈت، زەنجىۋىل، سۇقمۇنيا ھەر بىرى 12 گرامدىن، تۇربۇت 40 گرام، بادام يېغى 48 گرام، ھەسەل 796 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ ئالقانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ تاشلاپ، سوۋۇغاندىن كېيىن يۇقىرىقى ئالقان دورىلارنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: گۆش، پەي، تارامۇش (چاندىر) لارنى چىڭىتىش، ئىششىقنى ياندۇرۇش، ئاغرىقنى پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 8 — 10 گرام، تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(7) مەجۇنى ئىستىرىفل سەغىر بېرىلىدۇ (باش قېيىشنى داۋالاشقا قاراڭ).

14. يىقىلىش، ئۇرۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر

يىقىلىش ۋە ئۇرۇلۇش سەۋەبىدىن تاشقى ئەزالار زەخمىلىنىشتىن سىرت، ئىچكى ئەزالارمۇ زەخىملىنىپ ھەر خىل كېسەللىك يۈز بېرىدۇ.

(1) زەخىملەنگەن جايدىن قان ئاقسا، قىزىتما بولمىسا، گىلى ئەرمىنىنىڭ تالقىنىدىن 4 — 5 بارماقتا بىر چىمدىم

ئېلىپ، ئۇنى تۇخۇمغا ئارىلاشتۇرۇپ، زەخىملەنگەن جايغا سىرتتىن ھەر كۈنى 1 — 2 قېتىم چاپلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، بۇلۇڭغان مۇسكۇل، سىڭىرلىق ئەتلەرنى قورۇش تەسىرىگە ئىگە.
(2) زەخىملەنگەن جايغا ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلىدۇ.
(3) زەخىملەنگەن كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بولسا، زەخىملەنگەن جايدا ئىششىق بولسا قىزىلگۈل، ماش، گىلى ئەرمىنى، ئاقسەندەل، فوفىل (بىگلاك) لەرنى تالقانلاپ، ئۇنى گۈلاپ ياكى قىزىلگۈلنى قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن چاپلىنىدۇ.
(4) رەۋەن 20 گرام، ئۇرىدان 10 گرام، گىلى ئەرمىنى بەش گرام، قانتېپەر 30 گرام، ئوغرىتىكەن 25 گرام، نوقۇت 15 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ چالا سوقۇپ، چوڭ بىر پىيالە چىنە قايناقسۇغا 15 گرام دورىنى دەملەپ بىر پىيالىدىن كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.
تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: قان تومۇرلىرىنى راۋان قىلىش، ئۇيۇپ قالغان قاننى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، ئاغرىق، سانجىق ۋە ئىششىقلارنى تارقىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.
(5) قانتېپەر 25 گرام، ئوغرىتىكەن 20 گرام، رەۋەن 10 گرام، ئۇرىدان سەككىز گرام، گىلى ئەرمىنى بەش گرام، سانا يەتتە گرام، بەزىرولبەنجى ئۇرۇقى ئۈچ گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقانلىنىدۇ.
تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: زەخىملەنگەن ئورۇندىكى ئىچكى — تاشقى

ئۆيۈپ قالغان قاننى سۈيۈلدۈرۈپ تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە 1 — 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى كاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بالىلارغا 5 — 10 ياشقىچە 2 — 3 بارماقتا بىر چىمدىم، كىچىكلەرگە ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ. بۇ دورا جاھىل قەۋزىيەت ۋە ئاستا خاراكتېرلىك جىگەر كېسىلىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

(6) مەدەندىن چىققان مومىيانى گۈلاپ ياكى سىركىدە تاشقا سۈركەپ، ئېرىتمىسى زەخىملەنگەن جايغا سىرتتىن كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم چېپىشقا بېرىلىدۇ. ھەم مومىيانى ھەر كۈنى بىر قېتىم ياكى كۈن ئارىلاپ ھەر قېتىمدا نوقۇت ياكى سەل چوڭراق (قاغا جىگدىدەك) مىقدارىنى كاللا - پاقالچاقنىڭ شورپىسى بىلەن ئېرىتىپ (ئىككى قوشۇق شورپىدا) ئىچۈرۈلىدۇ.

بۇ دورىنىڭ يېقىلىش، ئۇرۇلۇش تەسىرىدىن پەيدا بولغان ئىچكى ئەزا ۋە سۆڭەك زەخىملىرىنى ياخشىلاش تەسىرى چوڭ.

(7) زەخىملەنگەن جايدىن قان توختىمىسا قاننىڭ قايسى تومۇردىن چىقىۋاتقانلىقىنى تۆۋەندىكى ئالامەتلەرگە ئاساسەن بىلىشكە بولىدۇ.

قان رەڭگى سۈزۈك، ئېتىلىپ چىقسا، كېسەل تېزلا ماغدۇرسىزلىنىپ ھوشىدىن كەتسە، قاننىڭ قىزىل تومۇر (شىريان) دىن چىقىۋاتقانلىقىنىڭ ئالامىتى.

قان قويۇق، قارامتۇل، ئاستا چىقسا، كېسەل كىشى تېز ھالسىزلانمىسا، قان كۆك تومۇردىن چىقىۋاتقانلىقىنىڭ ئالامىتى.

قان توختىتىشتا تۆۋەندىكى چارىلار قوللىنىلىدۇ:

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

① جاراھەت يەڭگىل، قانا شمۇ يەڭگىل بولسا، يەرلىك چارىلارنى قىلىشتىن باشقا، داكىنى گۈلاپ ياكى سىركىگە چىلاپ زەخمە ئۈچىگە تىقىپ ئۈستى تېڭىلىدۇ.

② قان قىزىل تومۇردىن چىقىۋاتقان بولسا، زەخىملەنگەن جاينىڭ يۇقىرىسىدىن، ئەگەر قان كۆك تومۇردىن چىقىۋاتقان بولسا، زەخىملەنگەن جاينىڭ ئاستىدىن باغلاپ قويۇش لازىم.

③ پۇرچاق ئۇنى، خۇنسىياۋشان، سەبرە، كۆيدۈرۈلگەن موزا قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، سىركە ۋە تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

④ سەمىغ ئەربى، خۇنسىياۋشان، ئەنزۇرۇت، كۇندۇرلەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، سىركە ياكى سەمىغ ئەربى سۈيى بىلەن نەمدەپ، زەخىملەنگەن جاي ئۈستىگە چېپىپ، ئۈستى چىڭراق تېڭىلىدۇ. تېڭىق بىر ھەپتە تۇرىدۇ.

⑤ يۇقىرىقى چارىلار بىلەن قان توختىمىسا، سۇ تەگمىگەن ھاك بىلەن زاكىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ جاراھەت ئۈستىگە سېلىپ بىربىلىسە قاننى توختىتىدۇ. بۇ، قان تومۇرنىڭ ئۈزۈلگەن ئاغزىنى كۆيدۈرۈپ، قاننى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەگەر قان توختىغان تەقدىردىمۇ زەخىملەنگەن جايدىن يىرىڭ، زەرداپ چىقىپ تۇرۇش ئەھۋالى كۆرۈلسە، يىرىڭ ۋە زەرداپنى قۇرۇتقۇچى، ئەملىكنى تۈگىتىپ تازىلىغۇچى دورا ئىشلىتىلىدۇ.

⑥ كۇندۇر، سەبرە، زىراۋەند، چىغىرتماق يىلتىزى (ئىرسا)، بۇغا مۈڭگۈزى، كۆيدۈرۈلگەن موزا، ئانار گۈشلىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، يېتەرلىك ئاق مومنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ، جاراھەت ئۈستىگە چېپىلىدۇ ياكى تالقان دو-

رىنى قۇرۇق ھالدا جاراھەت ئۈستىگە كۈندە بىر قېتىم سېپىلىشىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر تېڭىپ قويۇشقا تېگىشلىك بولسا يۇقىرىقى تېڭىش چارىسى بويىچە كۈندە 1 — 2 قېتىم يۆتكەپ تېڭىپ تۇرۇش، جاراھەت ئۈستىگە زەرداب سۈمۈرۈش ئۈچۈن مايسىز پاختا قويۇپ تېڭىش لازىم. يىرىڭ - زەرداب تۆكەپ زەخىملەنگەن جايدىكى كامارغا گۆش ئۆنگەن بولسا تۆۋەندىكى گۆش ئۆندۈرۈش دورىسىنى سېپىش لازىم:

تەركىبى: مەدىنتان، كۆيدۈرۈلگەن ئەمەن، موزا، ئانار گۈلى، پاقا تالقىنى، زەنچىۋە، سېرىق ھېلىلە پوستى، گۈلسۆسەن يوپۇرمىقى قاتارلىقلار تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن سېپىلىدۇ. بۇ دورا زەخىملىكنى قۇرۇتۇش، گۆش ئۆندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

يېقىلىش، ئۇرۇلۇشتىن بولغان زەخىمە ئۇزاق مۇددەت ياخشىلانماي يەللىك گۆشخور جاراھەتكە ئايلىنىپ، يۇقىرىقى چارىلار بىلەنمۇ ياخشىلانمىسا تۆۋەندىكى دورىلارنى بېرىش لازىم.

⑦ يەل سىبلىس تالقىنى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا يەل سىبىلىسىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

⑧ ھەببى سىماب بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باش ساھەسىدىكى ئۆسمە - بەز كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

⑨ ھەببى كىبرىت بېرىلىدۇ (باش ساھەسىدىكى ئۆسمە بەز كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

⑩ پاقا تالقىنى بېرىلىدۇ (يەل سىبىلىسىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

15. باش ساھەسىدىكى ئۆسمە گۆش ۋە ئۆسمە بەز كېسەللىكى

ئۆسمە گۆش ۋە ئۆسمە بەز بەدەننىڭ سۆڭەك ئۆزە جايـلاشقان پېشانە، قۇلاق ئارقىسى ... قاتارلىق جايلاردا پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: سەپرا، سەۋدا قاتارلىق خىلىتلارنىڭ كۆيگەن ماددىلىرى ۋە سەپرا ماددىسىدىكى شور سۇيۇقلۇقى يىغىندىسىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: باش ساھەسىدە چىلاندەك بەزلەر، يا ئاقـتەك گۆش ياكى بەز ئۆسمىسى يۇمشاق بىلىنىپ تېرىنى تېگىـدىن كۆتۈرۈپ پولتىيىپ تۇرىدۇ.

بۇنداق كېسەللىكلەرنى تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاشقا بۇيرۇلىدۇ ياكى داۋالىنىدۇ.

(1) ھەببى سەبرە بېرىلىدۇ (قاندىن بولغان باش ئاغـرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) ھەببى سىماب بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سىماب، پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، خېنىنىڭ ھۆل تېنىسى ياكى قۇرۇقى توققۇز گرامدىن، مۇقىل، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، ئەنزۇرۇت، رەۋەن، ئاق تۇربۇت 20 گرامدىن، غارىقۇن، بۇغداي كراخمىلى، زەپەر، مەستىكى ئالتە گرامدىن، كاپۇر، جەدۋار (پارپا)، سوقمۇنيا ئۈچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، سىمابنى ئايرىم ھالدا گۆكۈت پوقى بىلەن سىلايەقىلىپ ئۆلتۈرۈپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامى ئۈچ دانە كۆمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: خۇننى تازىلاش، زىيادە سۇيۇقلۇقنى تۈگىتىش. ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل يەل كېسەللىكى، تېرە كېسەللىكى، ناسۇر، خانازىر، جۇزام قاتارلىق كېسەللىكلەرگە تېز مەنپەئەت قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت دانىدىن، بالىلارغا 5 — 10 ياشقىچە 1 — 3 دانە، 1 — 5 ياشقىچە 1 — 2 دانە تاماقتىن بۇرۇن چىشقا تەگكۈزمەي يۇتۇشقا بېرىلىدۇ.

(3) ھەببى كىبرىت بېرىلىدۇ.

تەركىبى: چەككىلەنگەن كۆكۈت پوقى 80 گرام، تومۇر دورىسى، ياكى چۆبچىن ھەر بىرى 40 گرامدىن، نۆشدىل، ئاقىر قەرھا ھەربىرى 40 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى 20 گرام، شېكەر 160 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، شېكەردە قىيام چىقىرىپ، مەزكۇر قىيامدا خېمىر قىلىپ بىر گرامى ئۈچ دانە كۇمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان بەدەندىكى يەللەرنى تۈگىتىش، ناسۇر (ئاقما)، خانازىر ۋە پۈتۈن بەدەن ۋە باشقا ئەزالاردا پەيدا بولغان يەل كېسەللىكلىرىنى، ئۆسمە گۆش، ئۆسمە بەزنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت دانىدىن تاماقتىن كېيىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

(4) سۇپۇپى مارى ئەفئا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: يىلان تالقىنى 80 گرام، زەنجىۋىل، دارچىن،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خۇلنجان، فلفل ھەر بىرى 40 گرامدىن، ۋاك ئۇرۇقى (ئىت ياكىقى) 12 گرام.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئۆسمە گۆش، ئۆسمە بەز، سەرتان قاتارلىق ئۆسمىلەرنىڭ تەرەققىيا تىنى ۋە يا مراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، كىچىكلىتىش، چەكلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن، بالىلارغا 5—10 ياشقىچە ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىم، 1 — 5 ياشقىچە 1—2 چىمدىم. ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(5) چاي ئورنىدا كاشكاپ دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ھەمىشبۇانە ئۇرۇقى 60 گرام، ئەمەن 30 گرام، ئادىراسمان ئۇرۇقى 15 گرام، قارا ھېلىلە 20 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 15 گرام، زەنجىۋىل، خۇلنجان، فلفل ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئۆسمىگە سەۋەبچى بولغۇچى زىيانلىق ماددىلارنى تەدرىجىي تۈگىتىش، ئۆسمە تەرەققىياتىنى توسۇش، كىچىكلىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىم دورىنى چوڭ بىر پىيالە چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئىختىيارى ھالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(6) تاماققا قوشۇپ يەيدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: موزا 15 گرام، ئاقمۇچ 10 گرام، كۆپۈكى دەريا 20 گرام، كەتھىندى 15 گرام، ئۇچقۇن پاقا تالقىنى 10 گرام، چۈغۈندەك تالقىنى بەش گرام، بىخ مارجان ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئۆسمە گۆش، بەزە سەرتانغا سەۋەبچى بولغان قاندىكى يەل ۋە بۇزۇق ماددىلارنى تەدرىجىي تۈگىتىش ۋە ئۆسمىنى كىچىكلىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: تاماققا ھەر قېتىمدا 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(7) سىرتتىن ئىشلىتىدىغان مەلھەم دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قودا يېغى سەككىز گرام، كۈچىلا يېغى 12 گرام، چەككىلەنگەن توخۇ يېغى 20 گرام، مەلھەمى داخىليون 30 گرام، ئېرىتكەن ئاق موم، ھەسەل 40 گرامدىن، ئەمەن تالقىنى 20 گرام، ھەمشىۋانە ئۇرۇقى تالقىنى 25 گرام، تىنوغرىغا سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، ياغ دورىلارنى قازانغا قويۇپ، ئۈستىگە تالقان دورىلارنى تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەڭگىل ئوتتا بىر قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇغاندىن كېيىن شىشىگە قاچىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئۆسمىنى يۇمشىتىش، كىچىكلىتىش ۋە تەدرىجىي يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە بىر قېتىم سىرتتىن چېپىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىن ئامبىرى
www.uyghurkitap.com

III باب بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

1. كۆز كېسەللىكلىرى

1) كۆزنىڭ قىزىرىپ ئاغرىشى:

سەۋەبى: زۇكام ۋە نەزلە ۋاقتىدىكى بۇرۇن ۋە دىماغتىن كېلىدىغان سۇيۇقلۇقنىڭ مېڭە تومۇر ۋە ئەسەب يوللىرىدا تۇرۇپ قېلىشى، كۆزگە سىرتتىن كىرگەن توپا - چاڭ ۋە زىيانلىق نەرسىلەرنىڭ تەسىرى، سوزنەكنىڭ بەدەندىكى مىكروبلىرىنىڭ تەسىرى ۋە يەنە مىجەزنىڭ بۇزۇلۇشىدىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: كۆز ۋە قاپاقنىڭ ئىچكى شىلىملىق پەردىسى قىزىرىپ ئىششىپ، كۆز قان قۇيغاندەك بولىدۇ. كۆز ئالمىسى ۋە باش، گەجگە چېكىلىپ لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. كۆزدە قادىلىش ۋە ئېچىشىش بولىدۇ. ئۇيقۇ كەلمەيدۇ. يورۇقلۇققا قارىيالمايدۇ ۋە كۆزنى ئاچالمايدۇ، كۆزنىڭ ئىچى قىزىل بولۇپ، چىرايى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. تومۇرى تېز سالىدۇ.

بۇنداق كېسەللەرنى داۋالاشتا، سەۋەبچى بولغان ماددىنى ھەقىقىي ئېنىقلاپ، شۇ زىيانلىق ماددىنى تازىلاپ، ئاندىن باشقا دورا ئىشلىتىش لازىم.

(1) ھەبىي ئايارەج بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باش قېيىش كېسىلىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلدى).

(2) ئىتىرىقىل كەشنىز بىرىلىدۇ (باش قېيىشنى داۋا-لاشتا كۆرسىتىلدى).

(3) ھەببى بىنەپشە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاق تورپۇت، قىزىلگۈل، بىنەپشە ھەر بىرى سەككىز گرامدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى تۆت گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، كەترا، سۇق-مۇنيا ھەر بىرى بىر گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقان-لاپ، ئەرقەبەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامى ئۈچ داندىن گۈملا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: زىققە نەپەس، يۆتەل، ئىسسىق - سوغۇق-تىن بولغان كۆز ئاغرىقلىرىغا تېز ئۈنۈم بېرىدىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنى بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 —10 دانە، بالىلارغا 5 — 10 ياشقىچە 5 — 10 دانە، 1 — 5 ياشقىچە 2 — 5 دانە ناشتىدىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(4) كۆز ئىچىگە تېمىتىش سۈيۈقلۇقى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: جىگدە گۈلى 35 گرام، ئازغان يا پۇرىقى 30 گرام، ئارپىبەدىيان 50 گرام، جويۇز 10 گرام، موزا 25 گرام، قىزىلگۈل 20 گرام، چامغۇر سۈيى ياكى پار سۈيى بىر كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، چالا سوقۇپ سۇغا سېلىپ، پار قازىنى ئارقىلىق پار-لاندۇرۇپ ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىق - سوغۇق سەپرا، سەۋدا ۋە مىجە-زىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كۆز ئاغرىقلىرىنى ساقايتىش خۇ-

سۈستىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئاخشام يېتىش ئالدىدا بىر قېتىم 7 — 8 تامچە كۆزگە تېمىتىلىدۇ.
(5) سىرتتىن چىپپىشقا ئىشلىتىلىدىغان دورا بېرىلىدۇ.
تەركىبى: ئاق لەيلى گۈلى 10 گرام، يۇمغا قسۇت كـۆكى بەش گرام، بىنەپشە (ھەمشىۋانە) بەش گرام، كىنىل ئۈچ گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى تـالقانلاپ، ئايالنىڭ سـۈتىـ ياكى ئەرقە بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ ئاغرىقى، ئىششىقى ۋە قىزىللىقىنى ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر قېتىم كـۆزنىڭ سىرتىغـا ۋە گەجگىگە چىپىلىدۇ.
(6) كۆك نىل رەڭ پاكىز رەختىنى قاينىتىپ، سوغۇق سۇغا چىلاپ ئېلىپ سىقىپ، كۆزگە پات - پات قويۇپ بېرىش پايـ دىلىق.
(7) دەملىمە چاي ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.
تەركىبى: ئىت ئۈزۈمى، نىلۇپەر، بىنەپشە، كاسـىنە بەش گرامدىن، سەرپىستان بەش دانە، چىلان تۆت دانە، قارىئۆرۈك 20 گرام، ئارپـىـبـەدىيان 15 گرام.
تەييارلىنىشى: چىلان، قـارىئۆرۈكتىن باشقىسىنى سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ (قـارىئۆرۈك بىلەن چىلان سوقۇلماي سېلىنىدۇ) بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېـ تىمدا يېرىم چىنىدىن ئىچىلىدۇ.

2) كۆزنىڭ سوغۇقتىن ئاغرىشى:
سەۋەبى: خىلتلار ئۆزگىرىش، سوغۇق، يەللىك نـەرسـ لەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، كـۆزگـە تـوپا، چـاڭ كىرىش ۋ

ئېرىق ـ ئۆستەڭلەردىكى لاي سۇدا يۈز ـ كۆزنى يۇيۇش، لاي سۇغا چۈشكەندە كۆزگە سۇدىكى قۇم ـ لايلار كىرىپ كېتىش، سوغۇق ئۆتۈش، سوغۇقتىن بولغان زۇكام سۇيۇقلۇقى كۆزگە تەسىر قىلىش سەۋەبلىرىدىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆز چىڭقىلىپ ئاغرىش ۋە ياش ئېقىش. كېچىسى يىرىڭغا ئوخشاش چاپاق پەيدا بولۇش، كۆزنىڭ ھەرىكىتى سۇس بولۇش، كۆز ئىچىدە بىر نەرسە دومىلىغاندەك سېزىلىش، كېسەل كىشىنىڭ رەڭگى ئاق، تومۇرى سۇس سېلىشىدەك بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇنداق كېسەللەر تۆۋەندىكىدەك دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ.

(1) چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سېرىق چېچەك 20 گرام، جويۈز بەش گرام، ماسىرانچىن 10 گرام، قارا ھېلىلە 12 گرام، فىلفىل 15 گرام، ئىگىر سەككىز گرام، زەنچۋە 5 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇقتىن بولغان زۇكام تەسىرى ۋە سوغۇق يەل سەۋەبىدىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: تاسقاپ يىرىكىنى ھەر قېتىمدا 5 بارماقتا بىر چىمدىمدىن چايغا دەملەپ ئىچىدۇ ۋە شۇ چايدا يۈز ـ كۆزنى يۇيىدۇ. يۇمشاق قىسمىنى ھەر قېتىمدا 3 ـ 4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن تاماقتا سېلىپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(2) ھەببى قوقىيا ياكى ھەببى بىنەپشە بېرىلىدۇ (بۇ ئۇسخا باشنىڭ يېرىمى ياكى پۈتۈن قىسمى ئاغرىش، كۆزنىڭ قىزىرىپ ئاغرىشىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) مەلۇم مىقداردىكى مېۋزىنى خېمىرغا يـوغـەپ ئـوتقا كۆمۈپ، خېمىر پىشقـانـدىن كېيىن مـوزىنى ئېلىپ تـالقانـلاپ كۈندە ئىككى قېتىم قېتىمدا 3 — 4 بارمـاقتا بىر چىمدىمـ-دىن تاماقتىن بۇرۇن كاپ ئىستىلىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ قىچىشىش، ياش ئېقىشىنى، كـۆز-دىكى سوغۇق يەلنى توختىتىش، تىزگىنلەش، قايتۇرۇش خـۇ-سۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

(4) كۆزگە تېمىتىش سۈيۈقلۇقى بىرىلىدۇ (بـۇ نـۇسخـا كۆزنىڭ قىزىرىپ ئاغرىشىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) جويۇزنى تاشقا سۈرتۈپ، تەمىنى چىقىرىپ، ھەركۈنى بىر قېتىم كۆزنىڭ سىرتى ۋە ئۈستۈن - ئاستىنقى قـاپـاقلارغا چېپىلىدۇ.

3) كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى:

سەۋەبى: ئۇزاق ۋاقىت باش ئاغرىش ۋە نېرۋا ئاجىزلىق، قان يوقىتىش، كەم قـانلىق، باش زەخىملىنىش سـەۋەبىدىن كۆزنىڭ ئەسەب يوللىرى ۋە تومۇرلىرىغا يامان تەسىر يېتىش، ئۆتكۈر نۇرلۇق يورۇقلۇق، قاردا ئۇزاق يول يۈرۈش، قـارغا ئۇزاق قاراش، كۆزنى ئۇزاق ئىشقا سېلىپ خەتكەزىيادە قاراش، بولۇپمۇ كەچقۇرۇن، زاۋال ۋاقىتلىرىدا كىتاب ئوقۇش، تاماكا، نەشە قاتارلىق زەھەرلىك چېكىملىكلـەرنـى كـۆپ چېكىش ۋە ھاراقنى زىيادە ئىچىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، خىلىت-لار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش، مىجەز ئۆزگىرىش قاتارلىق مۇرەك-كەپ سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يىراقتىكى نەرسىنى ئېنىق پـەرق قىلالماسـ-لىق، نـەرسىلەرنىڭ ئـۆز رەڭگىنى ئايـرىيالمـاسلىق، ئۇزۇن

نەرسە قىسقا، قىسقا نەرسە ئۆزۈن كۆرۈنۈش، خەتنى ئوقۇق كۆرەلمەسلىك، كىتابتىكى خەتلەر سۇدەك داۋالغۇش، كۆز ئالدىدا كۇمۇتا، پاشا ئۇچقاندەك بولۇپ كۆرۈنۈش، كۆز ئالدىدا ئىسىر - چىمىر زەررىلەر بەزى ئاستا، بەزى تېز ئۇچۇشۇپ يۈرگەندەك كۆرۈنۈش، بەزىلىرىنىڭ كۆزى قىچىشىپ ياش ئېقىش، بەزىلىرىنىڭ كۆزى قۇرغاق بولۇپ كۆز ئىچىگە قۇم تىقىلغاندەك يىرىك ھېس قىلىش، بەزىلىرىنىڭ ئولتۇرۇپ - قوپسا بېشى قېيىپ كۆزىگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا سەۋەبلىرىنى تولۇق ئېنىقلىغاندىن كېيىن، سەۋەبلىرىگە قاراپ ئاندىن داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(1) ھەببى قوقىيا ياكى ھەببى موھىل بېرىپ مېگە تازىلىنىدۇ (ھەببى قوقىيا باشنىڭ يېرىمى ياكى پۈتۈن قىسمى ئاغرىشنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

ھەببى مۇھىلنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، كابىل ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ھەر بىرى 3.5 گرامدىن، ساتا 7 گرام، غارىقۇن، تۇزبۇت، يۇيۇلغان لاچىنۋەردە توققۇز گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، سېرىق ھېلىلە پوستىنى سۇدا ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا تالغان دورىلارنى سېلىپ خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ ۋە بىر گرامى بەش دانىدىن كۇمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى ۋە مېگىنى تازىلاش، ئىخراج قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ئاخشامدا بىر قېتىم 7.5 دىن 11 دانىغىچە بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

(2) ھەجۇنى ۋەج بىرىلىدۇ.

تەركىبى: ئىگىر، ئايارەج پەيقارا، ئارپىبەدىيان، سەتەر، ھىلە، پۇپقا زەنجىۋىل 28 گرامدىن، چەككىلەنگەن ھەسەل 504 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارىي بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ ھەسەلنى 336 گرام ئارپىبەدىيان سۈيىدە قايىنتىپ قىيام قىلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن تالقان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىلاۋە: ھەسەلنى ئېرىتكەندە كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ روشەن كۆرمەسلىكى، ھەر خىل نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈشى، نەرسىلەرنىڭ ئۆز ئەينىنى كۆرەلمەسلىك، چېچىلاڭغۇ كۆرۈش، كۆز سۇلىشىش قاتارلىقلارغا ئۈنۈم بېرىش ۋە بەدەندىكى زىيادە سۇيۇقلۇقلارنى نورماللاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 5 — 10 گرام، بالىلارغا كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

(3) تالقان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئارپىبەدىيان 100 گرام، قارا كۆز بەدىيان (سېرىق چېچەك) 50 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، قارا ھېلىلە پوستى 20 گرام.

تەييارلىنىشى: ئارپىبەدىيان ۋە قارا كۆز بەدىياننى ئېزىپ تاسقاپ، بىر يېرىم چىنە سۈت ئۈستىگە تۆكۈپ، يەڭگىل ئوتتا تاكى سۈت تۈگىگۈچە قايىنتىپ (دىققەت: دورا كۆيۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك)، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، دورىنى ئېلىپ قازاننى يەنە ئېسىپ، دورىنى تۆكۈپ چالا قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن تالقانلاپ ئېلەشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە ئىسسىق - سوغۇق سەپرا، سەۋدا خاراكتېرلىك كۆزنىڭ كۆرۈشىنىڭ زەئىپلىكى، كۆز ئالدىدا كۆمۈتا، پاشىغا ئوخشاش نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش، شەفكۇرلۇق (ئاما زشام قارىغۇسى)، باش قېيىش، كۆز توسۇلۇش قاتارلىق كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا 5—8 گرامدىن ئىككى ۋاخ، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن بۇرۇن بېرىلىدۇ.

(4) ھەببى شەبيار بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سەبرە 18 گرام، قىزىلگۈل، سېرىق ھىلىلە پوستى، مەستىكى رۇمى، ئاق تۇربۇت سەككىز گرامدىن، سوقمۇنىيا 4 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، ئارپىبەدىيان ئەرقى بىلەن خېمىرقىلىپ، بىر گرامى تۆت دانىدىن كۆملا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش، ئاما زشام قارىغۇسى، مېڭە ۋە باش ئاغرىقى، مەيدە زەئىپلىكى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم 7 — 10 دانە، بالىلارغا 5 — 10 ياشقىچە 3—5 دانە، 1 — 5 ياشقىچە 1 — 3 دانە كەچتە يېتىشنىڭ ئالدىدا بېرىلىدۇ.

(5) كاشكاپ (دەملىمە) دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سېرىق ھىلىلە پوستى 20 گرام، قارا ھىلىلە 15 گرام، رومبەدىيان 10 گرام، ئارپىبەدىيان 18 گرام، قارا كۆز بەدىيان 10 گرام، جويۇز بەش گرام، فىلفىل 10 گرام،

ئاقموچ سەككىز گرام، ئىگىر 10 گرام، زەنجىۋىل 12 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقانلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن چايغا دەملەپ ئىچىلىدۇ، ھەم كۈندە 1 — 2 قېتىم مەزكۇر چايدا كۆز يۇيۇلىدۇ.

(6) ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم 40—50 گرام مىقدارى جىگەرنى نىپىز شىلىپ، قايناۋاتقان قايناق سۇغا 5 — 6 قېتىم چۆمدۈرۈپ ئېلىپ ئۈستىگە 1 — 2 گرام تالقانلانغان نۆشىدىل سېپىپ يېسە ياكى چالا كاۋاپ قىلىپ پىژىلداپ چىققان سۈيىنى كۆزنىڭ سىرتىغا چاپسا كۆزنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

(7) جويۇز ياكى ئايلىنىنى ئاشقا سورۇپ، چىققان سۇيۇقلۇقنى كۆزنىڭ سىرتىغا كۈندە بىر قېتىم چېپىش ئارقىلىق داۋالاش ئۈنۈمىنى زور دەرىجىدە ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

2. قۇلاق ئاغرىش ۋە گاسلىق

سەۋەبى: قۇلاق ئىچىگە بۆرگە، كومۇتا، پىت، چۇمۇلە سالجا قاتارلىق ئۇششاق قۇرت ـ قوڭغۇزلارنىڭ كىرىۋېلىشى، ۋە باشقا خىلتلارنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن قۇلاق ئاغرىقى يۈز بېرىدۇ. قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش، قۇلاقنى كولاپ ئىپتىيا تىسىزلىقتىن زەخىملەندۈرۈش، كىچىك بالىلارنىڭ قوسقان قوسۇقلىرى قۇلىقىغا كىرىپ كېتىش ۋە ياكى قولىدىن

تارتىۋېتىش، قۇلاق ئىچىگە جاراھەت چىقىپ، يۇقۇملۇق جارا-
سىم (مىكروب) لار قۇلاققا كىرىۋېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن
قۇلاق ئىچى ئىششىپ يىرىڭ - زەرداب ئېقىش يۈز بېرىدۇ.

قۇلاق ئاغرىقىنى ۋاقتىدا جىددىي داۋالاتمىسا گاس
بولۇپ قېلىشتىن تاشقىرى باشقا كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇ-
شىغىمۇ سەۋەبچى بولىدۇ.

قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن سەۋەبىنى
تېپىپ چىقىپ ئاندىن داۋالاشقا كىرىشىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(1) قۇلاققا كىرگەن ھاشاراتلارنى چىقىرىش دورىسى
ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: ئۈزۈم سىركىسى 15 گرام، سەبرە تۆت گرام.

تەييارلىنىشى: سەبرىنى ئېزىپ تالقانلاپ سىركىگە ئارى-
لاشتۇرۇپ، بىر كىچە تۇرغۇزۇپ ئوچقەۋەت داكىدا سۈزۈپ تەي-
يارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر قېتىم ھەر قېتىمدا 3 — 4
تېمىم قۇلاق ئىچىگە تېمىتىلىدۇ، پاكى مەزكۇر سۇيۇقلۇقنى
ئوتقا تۆكۈپ تۈتۈنىنى ۋە پاكى قاينىتىپ نەيچە ئارقىلىق
ھورىنى قۇلاق ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ، بۇ ئارقىلىق ھاشارات
ئۆزلۈكىدىن قايتىپ چىقىدۇ. ياكى قول چىرىغىنى
قۇلاق ئىچىگە تۇتۇپ تۇرسىمۇ ھاشارات
ئۆزلۈكىدىن چىقىپ كېتىدۇ.

(2) قۇلاق ئاغرىش، ئىششىش، يىرىڭ - سەل ئېقىش،
گاس بولۇپ قېلىش كۆرۈلسە، قۇلاق ئىچىگە تۆۋەندىكى تېمى-
تىش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كالا ئۆتى سەككىز گرام، بېلىق يېغى 30 گرام،
زەيتۇن ياكى كۈنجۈت يېغى 80 گرام، سېرىق ئېشەك (چايان)
يېغى ئالتە گرام، سامساق تالقىنى 19 گرام، موزا تالقىنى 18 گرام،

كەتھەندى تالقىنى بەش گرام، مامرانچىن تالقىنى ئۈچ گرام، زەنجىۋىل تالقىنى 5 گرام، سىيادان تالقىنى 5 گرام، ئادتراسمان تالقىنى ئىككى گرام.

تەييارلىنىشى: ياغ دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ، يەڭگىل ئوتتا بىر قېتىم قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كېچە توختىتىپ ئۈچ قات داكىدا سۈزۈپ شىشىگە ئېلىپ قويۇلىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قۇلاق ئىچىدىكى جاراھەتلەرنى تۈگىتىش، يىرىڭ تازىلاش، ئىششىق قايتۇرۇش، يىرىڭ - سەلنى توختىتىش، كىرنى ئېرىتىپ چىقىرىش، گاسلىقنى تۈگىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 1 — 2 قېتىم پىلتىكۈچ ياكى دورا تېمىتىش ئەسۋابى ئارقىلىق قۇلاق ئىچىگە ئەھۋالغا قاراپ چوڭلارغا 6 — 7 تېمىم، كىچىك بالىلارغا 2 — 3 تېمىم تېمىتىلىدۇ.

(3) قۇلاق ئىچىگە ھور كىرگۈزۈش، پۈركۈتىپ چۈشكۈرتۈش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: موزا 15 گرام، كەتھەندى 10 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، سىيادان 15 گرام، مامرانچىن سەككىز گرام، ساماساق تالقىنى يەتتە گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار تالقانلىنىپ شىشىگە ئېلىپ ساقلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كىرنى ئېرىتىش، يەل تارقىتىش، قۇلاقنىڭ ئاڭلاش پەردىسىنى توسۇۋالغان يەل ۋە توسالغۇنى ئېچىپ گاسلىقنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم تۆت بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمنى يېرىم گاڭزا سۇدا قاينىتىپ، قاتتىقراق قەغەزدىن ۋارونكا ياساپ كىچىك تۆشۈكنى قۇلاقتا، چوڭ ئاغزىنى گاڭزا ئاغزىغا قويۇپ، ھورى قۇلاقتا تۇتۇلىدۇ. يەنە كۈندە 2 — 3 قېتىم مەزكۇر دورا تالقىنىنى ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىم ئېلىپ بۇرۇن تۆشۈكىگىچە تارتىپ چۈشكۈرتۈلىدۇ.

(4) ھەر كۈنى 1 — 2 قېتىمغىچە جويۇز ياكى ئايلىشنى تاش ياكى چىنىنىڭ دىگىلىكىگە سۈرۈپ (ئاز سۇ بىلەن)، چىققان سۇيۇقلۇقنى قۇلاق ئەتراپى ۋە ئىككى چېكىگە چېپىشقا بېرىلىدۇ.

(5) چاي ۋە تاماقتا سېلىپ يەيدىغان دورىلار بېرىلىدۇ.

تەركىبى: موزا 10 گىرام، زەنجىۋىل 20 گىرام، زەچىۋە 15 گرام، كەتھىندى 10 گرام، سىيادان سەككىز گرام، ئاقمۇچ 10 گرام، قارىمۇچ بەش گرام، قارا ھېلىلە 15 گرام، زىرە 15 گرام.

تەييارلىنىشى: سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇق يەلنى، قۇلاق ئىچىدىكى يەللىك جاراھەتلەرنى، يىرىڭ ۋە سەلنى تۈگىتىش، يەللەرنى تارقىتىش، ئاڭلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورىنىڭ يىرىكى ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىم چايغا دەملەپ ئىچىلىدۇ. يۇمشىقى ھەر قېتىمدا 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىم تاماققا سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. بۇرۇن كېسەللىكى

بۇرۇن كېسەللىكلىرىنىڭ تۈرى كۆپ بولۇپ، تۆۋەندە

كۆپ ئۇچرايدىغان بىر قىسىم بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئۈنۈم بەرگەن رېتسىپلارنى تاللاپ تونۇشتۇرىمىز.

1) تومۇقاش ۋە نەزلە تەسىرىدىن بولغان بۇرۇن كېسەللىكى:

سەۋەبى: زۇكام ۋە نەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ بۇرۇن ۋە دىماغقا چۈشۈپ زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىش ۋە بۇرۇن ئىچىنىڭ نورمال ھالىتى ئۆزگىرىپ، بۇرۇن سەزگۈرلۈكى زىيادە بولۇپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: كېسەللىك دەسلەپ يۈز بەرگەندە، تولا چۈشكۈرۈش، بۇرنىدىن، كۆزىدىن سۇ ئېقىش، قىزىش، توڭۇش، ماغدۇرسىزلىنىش، دىمىغى پۈتۈپ قېلىش، نەرسىلەرنىڭ پۇرىقىنى سەزمەسلىك، تومۇقاش ۋە نەزلە ساقايغاندىن كېيىنمۇ شامالداپ قالسا، توپا، چاڭ، تۈتۈن ۋە ياغنىڭ بۇسىغا ئۇچرىسا زۇكام، نەزلە خاراكتېرلىك يۇقىرىقى ئالامەتلەر تەكرارلىنىشتەك ئەھۋاللار داۋاملىشىدۇ.

بۇرۇن كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچى كىشىلەر تومۇقاش ۋە نەزلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان زىيانلىق نەرسىلەردىن يىراق قېچىش ۋە ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش، كېسەللىك باشلانغان ھامان جىددىي تۇتۇش قىلىپ داۋالىنىش لازىم.

بۇنداق كېسەللەرنى تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ:

(1) مەجۇنى ئازاراقى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، دارچىن، جويۇز، لاچىندانە، قارىمۇچ، فىلفىل، سىيادان، ئارپىبەدىيان، خۇلىنجان ھەر بىرى تەڭ مىقداردا، كۆچىلا مۇدەببەر ھەممە دورا ۋەزنى

بىلەن تەڭ، ھەسەل پۈتۈن دورا مىقدارىدىن ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ سوۋۇتۇپ، تالقان دورىنى تۆكۈپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، پەي مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىش، بەدەندىكى زىيادە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەل ئاغرىقى، مۇپاسىل، پالەچ قاتارلىق ئاغرىقلارنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

(2) ھەببى شىپا II بېرىلىدۇ (بۇ خىل نۇسخا قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلدى).

(3) سىيادانىنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىنى بۇرنىغا كىرگۈزسە، ياكى غاڭزا، ياكى قەغەزگە ئوراپ تۈتۈنىنى چېكىپ دىماغ ئارقىلىق بۇرۇندىن چىقارسا، ياكى ئوراپ پۇراشنى ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلسا كۆپ چۈشكۈرۈش، بۇرنىدىن پوتلا ئېقىشلارغا مەنپەئەتلىك.

(4) ھەرە كۆنىكى، سىيادانىنى يېرىم گاڭزا سۇدا قاينىتىپ ھەر كۈنى بىر قېتىم بۇرنىغا ھورىنى ئالسا، دىماغ ۋە بۇرۇن يوللىرىدىكى زىيانلىق قويۇق ماددىلار تەدرىجىي ئېرىپ بۇرۇن تۆشۈكى ئارقىلىق ئېقىپ چۈشىدۇ. دىماغنىڭ پۈتۈشى ۋە بۇرۇن دىماغ يوللىرىنى ئاچىدۇ.

(5) جويۇز ياكى ئايلىشنى تاش ياكى چىنە دىڭىلىكىگە بىر ئاز سۈرۈپ سۇ بىلەن چىققان يېغىنى بۇرۇننىڭ سىرتىغا ۋە ماڭلاي قىسمىغا چاپسا بۇرۇننىڭ قېچىشىش، تولا چۈشكۈرۈش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2) بۇرۇندىكى جاراھەت كېسەللىكى:

سەۋەبى: خىلتلارنىڭ ئۆزگىرىشى، مېڭىدىن بۇرۇن سا-

ھەسىگە چۈشكەن زىيانلىق، ھۆللۈكنىڭ تەسىرى ۋە قاندىكى
يۇزۇق ماددىلارنىڭ سەۋەبىدىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.
ئالامەتلىرى: بۇرۇننىڭ ئىچىگە دەسلەپتە ئۇششاق مۇدۇر-
لار پەيدا بولۇپ، ئاغرىپ ھەم قىچىشىدۇ. بۇ مودۇرلارنىڭ
بەزىلىرىدىن سېرىق سۇ چىقىدۇ، بەزىلىرى قۇرۇق بولىدۇ.
يەنە بەزىلەردە بەز شەكىللىك ئۆسمە پەيدا بولۇپ
تەدرىجىي چوڭىيىدۇ. ۋاقتىنىڭ ئۆزىرىشى بىلەن چوك چىلان-
دەك بولۇپ، بۇرۇن تۆشۈكىنى توسۇۋېلىپ، نەپەسلىنىشكىمۇ
قىيىنچىلىق كەلتۈرىدۇ.
بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى دورىلار ئىش-
لىتىلىدۇ:
(1) ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ(بۇ نۇسخا باشنىڭ يېرىمى
ياكى پۈتۈن قىسمى ئاغرىشنى داۋالاشتا سۆزلەندى).
(2) ھەببى سىماب بېرىلىدۇ (باش ساھەسىدىكى ئۆسمە گۆش ۋە
ئۆسمە بەز كېسەللىكنى داۋالاشتا سۆزلەندى).
(3) ھەببى كىبرىت بېرىلىدۇ (يۇقىرىقىغا ئوخشاش).
(4) چاي ۋە تاماقتا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدىغان
دورا بېرىلىدۇ.
تەركىبى: موزا 15 گرام، زەنجىۋە 20 گرام، تىوم زەن-
جىۋىل 10 گرام، كەتھەندى 8 گرام، كۆپۈكى دەريا 12 گرام،
ئۇچقۇن پاقا تالقىنى سەككىز گرام، قۇلىيلىن تالقىنى 5 گرام، چۈ-
غۇندەك تالقىنى ئۈچ گرام، چۆبچىن 10 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلار تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى: ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچكى - تاشقى جاراھەتلىك يەل كېسەل-
لىكلىرىنى ۋە ئۆسمە گۆش، ئۆسمە بەزلەرنى تۈگىتىشكە يار-
دەم بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورىنىڭ يىرىك قىسمى ھەر قېتىمدا 4 ــ 5 بارماقتا بىر چىمدىمدىن چايغا سېلىپ دەملەپ ئېچىلىدۇ. يۇمشىقى ھەر قېتىمقى تاماققا 3 ــ 4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن سېپىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) بۇرۇننىڭ ئىچ - تېشىنى ياغلاش مەلھەمى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تۆگە لوككىسىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن يېغى 25 گرام، ۋازېلىن 30 گرام، سېرىق ئېشەك (چايان) يېغى سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: ياغلارنى كۆرسىتىلگەن مىقدارى بويىچە ئېلىپ ئېرىتىپ، چاي ۋە تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىدىغان دورا تالقىنىدىن 15 گرامىنى مەزكۇر ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بۇرۇن ئىچىگە چىققان ئۇششاق جاراھەتلەرنى ۋە بەز، گۆش خاراكتېرلىك ئۆسمىلەرنى كىچىكلىتىش، يوقىتىش، يەلنى تۆگىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىش مىقدارى: ھەر كۈنى يېتىشنىڭ ئالدىدا بۇرۇننىڭ ئىچى ۋە تېشى ياغلىنىدۇ.

3) بۇرۇن قاناش كېسەللىكى:

سەۋەبى: بۇرۇن زەخىملىنىش، يات نەرسىلەر بۇرۇنغا كىرىپ كېتىش، بۇرۇن ئارىلىق پاسىلى قۇرغاقلىشىپ كېتىش ۋە يىرىلىش، بۇرۇن ئىچىدىكى جاراھەت ۋە ئۆسمىلەر قاناش، خىلتلارنىڭ ئۆزگىرىشىدىن ھەر خىل كېسەللىكلەر يۈز بېرىش، ئاياللاردا ھەيز توسۇلۇپ قېلىش قاتارلىق مۇرەككەپ سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: بۇرۇننىڭ بىر تۆشۈكى قاناش تولاراق يۈز بېرىدۇ. بەزىلەرنىڭ بىر قانچە تامچە قان ئېقىپ توختاپ قا-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

لىدۇ. بەزىلەرنىڭ ھەر ئىككىلا بۇرنىدىن بەلكى ئاغزىدىنمۇ قان ئېقىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئىككى بۇرۇن ۋە ئاغزىدىن قان ئېقىش خەتەرلىك بولۇپ، بۇ خىل قان ئېقىش ئۇزاققا سوزۇلسا قان ئازلىق كېسىلىگە ئايلىنىپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئۇشتۇمتۇت قان ئاقسا كېسەلنىڭ رەڭگى ئاتىرىدۇ، تەرلەيدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، تومۇرى تېز ۋە ئاجىز سالىدۇ. قان بېسىمى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، بۇ خىل كېسەلنى جىددىي داۋالىمىغاندا ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەللەرنى تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللىنىپ جىددىي ھالدا داۋالاشقا كىرىشىش تەلەپ قىلىنىدۇ:

(1) بۇرۇن قاناش باشلانغان ھامان كېسەلنىڭ ئىككى قولىنى قولتۇقىدىن باشلاپ ئالقىنىغىچە بوغۇپ تېڭىپ قويۇش، يوتىسىدىن ئاپىنىغىچە تېڭىپ قويۇش (چىڭ بوغۇش) كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا قاننىڭ كۆپ چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. پېشانىسىگە مۇز تېڭىش، پاكىز پاختا ياكى داكىنى تۇز بىلەن ھۆل قىلىپ بۇرۇن ئىچىگە قاپلاپ قويۇش، تۈگمەننىڭ تۈزۈندىسىنى بۇرۇن ئىچىگە پۈركۈش، ئۈزمۈچۈك تورى، تۈگمەن توزۇندىسىنى قارا سىيا بىلەن نەمدەپ داكىغا ئوراپ بۇرۇنغا تىقىپ قويۇش، تۇخۇم شاكىلى، ئانار پوستى، موزا، قەغەز قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ ئالقانلاپ، نەيچە ئارقىلىق بۇرۇن ئىچىگە پۈركۈش، سامساقنى ئېزىپ پۇتنىڭ ئالقىنىغا تېڭىش، تۇخۇم ئېقىغا مەستىكى ياكى ئۆرۈك يېلىمى ئالقىنىدىن بىر چىمدىم ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىسىگە ۋە بۇرۇن ئۈستىگە چاپلاش كېرەك.

(2) قان توختىتىش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: بۇغا مۈڭگۈزى تالقىنى 40 گرام، ئانار پوستى تالقىنى 50 گرام، ئانار گۈلى تالقىنى 30 گرام، يۇلغۇن دا-

ۋىسى تالقىنى 45 گرام، يىلان تالقىنى 20 گرام، گىلىنى ھېكمەت قىلغان تۇخۇم شاكىلى 15 گرام، پىلە غوزىسى گۇلى 20 گرام، موزا تالقىنى 25 گرام، قىزىلگۈل تالقىنى 25 گرام، يالپۇز تالقىنى 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ھەر خىل ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 — 3 گرام، بالىلارغا 5 — 10 ياشقىچە 1 — 2 گرام تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

(3) قاننى تورموزلاش كۇمىلىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: باش ئايىغىدىن 3 — 4 سانتىمېتىردىن ئېلىۋېتىلگەن يىلان 1 دانە، ئانار پوستى، پاكىزلەنگەن يۇلغۇن داۋىسى 50 گرامدىن، يالپۇز 20 گرام، ئۆرۈك يېلىمى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ قارا شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ بىر گرامى تۆت دانە كۆمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: بۇرۇن ۋە باشقا ئەزالاردىن كەلگەن قاننى تىزگىنلەپ توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت دانىدىن. بالىلارغا 5 — 10 ياشقىچە 2 — 3 دانە تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(4) جىگەرنى چالا كاۋاپ قىلىپ، نۆشىدىل تالقىنىدىن ئاز ـ ئازدىن سېپىپ يەپ بەزىسە قاننىڭ توختىشىغا، بەدەندىكى قاننى كۆپەيتىشكە پايدىلىق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

4. ئېغىز كېسەللىكلىرى

1) كالپۇكقا سۇ چۈشۈش ۋە يېرىلىش كېسەللىكى:

سەۋەبى: كالپۇكنى ھۆللەندۈرۈپ تۇرغۇچى ياغ - بەزلەرنىڭ خىلىتلاردىكى ئۆزگىرىش سەۋەبىدىن كالپۇكنىڭ نورمال پائالىيىتىگە تەسىر يېتىش، ئەمگەك ۋە ھەرىكەت قىلغاندا قان ھەرىكىتى نورمال ھالغا كەلمەستىن بۇرۇن سۇنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، يۇقىرى ھارارەتلىك شامال چىقىدىغان جايلاردا ئەمگەك قىلىش، سەپەر ۋە ياكى يۈگۈرۈش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كالپۇكقا ئالدى بىلەن قوقاق چىققاندەك ھۇدۇر ئۆرلەپ چىقىپ، بىر - بىرىگە تۇتىشىدۇ، سۇ چىقىپ، شەلۋەرەپ، كالپۇك ئۈستىنى ئېقىش سۇلۇق جاراھەت خاراكتېرلىك نەرسە قاپلايدۇ، ئاغرىش، قىچىشىش، تاماق يېگەندە، ھۆل بىر نەرسە تەگكەندە ئېچىشىپ ئاغرىش، گەپ - سۆز قىلىشقا، تاماق يېيىشكە توسالغۇ بولۇش... قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئۇزاققا سوزۇلىدۇ. بەزىلەردە كالپۇكى يېرىلىپ، گەپ - سۆز قىلغاندا، بىر نەرسە يېگەندە ئاغرىش، قاناش ئەھۋاللىرىمۇ يۈز بېرىدۇ.

بۇنداق كېسەللىكلەر تۆۋەندىكىدەك دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ:

(1) تىكىش يىڭنىسىنى يۆگىگەن قارا قەغەز سۇ چۈشكەن كالپۇكقا چاپلاپ قويۇلسا، كالپۇكتىكى زىيانلىق سۇنى سۈمۈرۈپ ئارام بېرىدۇ. بۇنى 2 — 3 كۈندە بىر قېتىم يەڭگۈشلەپ بېرىش پايدىلىق.

(2) كالپۇك ئىچىگە ۋە سىرتىغا سىپىش تالقىنى ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: زەچۇۋە، توم زەنجىۋىل، موزا، كاۋاۋىچىن، كەتھىندى، فىلفىل تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر تالقاندىن بىر چىمدىمدىن ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم ناسىۋال چەككەندەك كالپۇك ئىچىگە سىپىلىپ ئېغىز ئىچىدە تۇرغۇزۇلىدۇ. يەنە، ھەر كۈنى 1 — 2 قېتىم، بولۇپمۇ ئاخشام يېتىش ئالدىدا كالپۇك ئۈستىگە ئاز ـ ئازدىن سىپىلىدۇ. ۋە يەنە مەزكۇر تالقاندىن تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى تۇخۇم ئېقى ياكى قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ ھەر كۈنى بىر قېتىم كالپۇكنىڭ سىرتى ياغلىنىدۇ.

تەسىرى: كالپۇكتا چۈشكەن سۇنى تارتىش، سۈمۈرۈش، سوغۇق يەللىنى يوقىتىش، يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئەگەر كالپۇك يېرىلىپ كەتسە موزا، زەچۇۋە، نىشەستە (بۇغداي كراخمىلى)، كەترا ھەر بىرىنى تۆت گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ، ئېرىتكەن توخۇ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كالپۇكتىكى يېرىقلارغا سۈركىلىدۇ. قوينىڭ كۆيدۈرگەن قۇيرۇق يېغىنى ئوتتا قاقلاپ ئېرىتىپ يېغى چىقىشقا باشلىغاندا ئېلىپ كالپۇكنى ياغلايدۇ.

2) ئېغىز ۋە تىل ئاغرىش:

ئېغىز ۋە تىل ئاغرىش كۆپرەك كىچىك بالىلاردا يۈز بېرىدۇ.

سەۋەبى: ئانا كىچىك بالىلارغا تاماق يېگۈزۈش،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئېمستىش ۋاقىتلىرىدا پاكىزلىككە دىققەت قىلماسلىق، ئانا ياكى باققۇچىلار ئارقىلىق يۇقۇش، مەسىلەن، ئانا ياكى باققۇچىلاردا شۇ خىلدىكى كېسەللىك بولۇش، يېدۈرگەن تاماق ياكى سۈت قالدۇقلىرى بالىنىڭ تىل ئاستى ۋە ئېغىز بوشلۇقىدا ئۇزاق تۇرۇپ قېلىش، ئانا سوغۇق يەللىك ئاچچىقسۇلازا، لەگپۇڭلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ياكى ئانىنىڭ سالامەتلىكى ناچار، بەدەنلىرىدە قىچىشقاق جاراھەتلەر بولۇش، تاماكا چېكىش، هاراق ئىچىش، چىش مىلىكلىرى زېدىلىنىش، تاماق يەپ ئاغزىنى يۇماسلىق، ئۇندىن باشقا ھەر خىل كېسەللىك، قان ئازلىق، بەدەن، قول پاكىز بولماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: تىل ئۈستى ياكى ئەتراپىغا ئاق مۇدۇرلار ئۆرلەش، ياكى پىچاقتا كەسكەندەك يېرىلىش، تىل ۋە ئېغىز ئىچى ئاق پىشلاق شەكلىدە بولۇش، ئېچىشىپ ئاغرىش، تاماق يېيىش ۋە سۆزلەشمۇ قىيىنلىشىش، ئېمىزەكنى، ئەمچەكنى ئاغزىغا ئالالماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇنداق كېسەللىكلەر يۈز بېرىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك سەۋەبچى ئامىللارغا دىققەت قىلىشتىن باشقا، بالىلارنىڭ ئوينايدىغان ۋە يالايدىغان نەرسىلىرىنى پاكىز تازىلاپ تۇرۇش، قول ۋە يۈز ئېغىزلىرىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ تۇرۇش، بۇنداق كېسەللەرنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن سەۋەبچى بولغان ئامىللارنى تېپىپ، ئاندىن دورا ئىشلىتىشكە دىققەت قىلىش كېرەك.

(1) تالقان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: چۈبىچىن سەككىز گرام، پىشۇرغان موزا 15 گرام، توم زەنجۇىل 20 گرام، فىلفىل 15 گرام، كەتھىندى 10 گرام، ئاقىر قەرھا سەككىز گرام، ئۇچقۇر پاقا تالقىنى بەش گرام، مامىرانچىن

ياكى كاۋاۋىچىن 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقان قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كىچىك بالىلارغا مەزكۇر دورىدىن كۈندە 1 — 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئانىسىنىڭ سۈتى ياكى كالا، ئۆچكىنىڭ ئىككى قوشۇق سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بالىلارنىڭ ئاغزىغا ئاز - ئازدىن قويۇپ بېرىلىدۇ. ئەمما يەيدى-غان بالىلار ۋە چوڭ كىشىلەر مەزكۇر تالقاندىن تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ تەمى چىققان-دىن كېيىن كەچ ئۇخلاشتىن بۇرۇن، ئەتىگەن تاماق ئالدىدا ئېغىزنى چايقايدۇ ۋە ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم مەزكۇر دورىنى بىر چىمدىمدىن ئېغىزغا ئېلىپ شۈمىدۇ. ئەمچەكتىكى بالىنىڭ ئانىسى ۋە بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان كىشى-لەر مەزكۇر دورا تالقىنىنى ئاز - ئازدىن تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ.

5. چىش ئاغرىش

سەۋەبى: تاماق يېگەندىن كېيىن چىشنى، ئېغىزنى يۇ-ماسلىق، ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىپ كەينىدىن مۇز-لۇق نەرسىلەرنى چىشلەش ۋە ئىستېمال قىلىش، مېۋىلەرنىڭ ئۆچكىسىنى چىش بىلەن چېقىش، تۆمۈر ۋە قاتتىق نەرسىلەرنى كۈچەپ چىشلەپ - تارتىش، ئېزىش، چايناش قاتارلىقلار سە-ۋەبىدىن چىش يېرىلىش، دەز كېتىش، چىش يىلتىزى زەخمە-لىنىش ئارقىلىق تەدرىجىي چىش ئۇۋۇلۇپ، كاۋاك ھاسىل بو-لۇپ، چىشنىڭ يىلىكى ئېچىلىپ قېلىش، كىچىك بالىلارغا قەنت، كەمپۈت قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ بېرىش، ئاغزىنى يۇماي ياتقۇزۇش قاتارلىقلار چىش ئاغرىقلىرىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئۈنىڭدىن باشقا خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن، يەنە يۇقۇملۇق كېسەللىك، زۇكام، نەزلە قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدىن، قان بېسىمى ئۆرلەشتىن، ئاياللاردا ھەيز كۆرگەن ۋە ھەيز كېلىش قالايمىقانلاشقان ۋاقىتلاردا چىش ئاغرىش يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئېغىزغا ئىسسىق - سوغۇق، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى ئالغاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ. چىشنىڭ ئاغرىش سەۋەبى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن، ئاغرىشمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىلەردە چىش ئاغرىش بىلەن قوشۇلۇپ باش، قۇلاق، كۆز، يۈز ئاغرىيدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېڭەك ۋە پۈتۈن يۈزى ئىششىپ كېتىدۇ.

چىش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاپ ئاندىن سەۋەبىگە قاراپ داۋالاشقا كىرىشسە دورا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(1) ھەببى ۋەجئى دەندان بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كاۋاۋىچىن، بىخ مارجان، نۆشىدىل، تۇم زەنجىۋىل، فىلفىل ھەر بىرى 30 گرامدىن، موزا، كەتھىندى، قەلەمپۇر 25 گرامدىن، زەمچە، ئايلىش ھەر بىرى 15 گرامدىن، كۆكتاش (كۆشتىسسى) 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، قارا شېكەر قىيامىدا خېمىر قىلىپ بىرگرامى بەش دانە كۆملا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇقتىن، زەخىملىنىشتىن ۋە باشقا سەۋەبلەردىن ئاغرىغان چىش ئاغرىقىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئالدى بىلەن ئېغىز ۋە چىشنى قايناق سۇدا (يىلىمان قىلىپ) پاكىز چايقاپ، تازىلاپ ئاندىن كېيىن

يۇقىرىقى دورىنى ئاغرىغان چىشنىڭ ئۈستىگە بېسىپ باشنى تۆۋەن قىلىپ، يىغىلغان سېرىق سۇنى ئېقىتىۋېتىش كېرەك (سۇنىڭ گالدىن ئۆتۈپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم).

(2) سۇپۇپى ۋەجئى دەندان بېرىلىدۇ.

تەركىبى: يالپۇز 15 گرام، ئاقىر قەرھا 12.5 گرام، گەز مازەج (ئانارنىڭ قۇرۇتقان ئۇرۇقى) 20 گرام، كاۋاۋچىن 25 گرام، قەلەمپۇر سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، سۇ يۇقلۇق چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىم ئاغرىغان چىشنىڭ تۈۋىگە سېلىنسا 10 — 15 مىنۇتتىن كېيىن چىشنىڭ تۈۋىدىن سۇ ئاقتۇزۇپ ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

(3) ئېغىز ۋە چىشنى يۇيۇش ھەم ئىچىش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قەلەمپۇر 10 گرام، كاۋاۋچىن 15 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، فىلفىل 12 گرام، ئاقىر قەرھا سەككىز گرام، دارچىن 25 گرام، ئانار گۈلى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ چالا سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، چىش تۈۋىدىن چىققان قاننى توختىتىش، چىشنى چىڭىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش بارماق-تا بىر چىمدىمدىن چايغا دەملەپ ئىچىدۇ، ھەم شۇ چاي بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ.

(4) ئاقىر قەرھانى پارچىلاپ كاۋاك چىشنىڭ كامىرىغا سالسا ۋە ئاغرىغان چىشنىڭ ئۈستىگە چىشلەپ بىسىپ تۇرسا چىش ئاغرىقى توختايدۇ.

(5) سۇپۇپى ئاكىلە بىرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 20 گرامدىن، كاپۇر ئىككى گرام، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، قۇرۇق يۇمغاقسۈت يوپۇرمىقى ھەر بىرى توققۇز گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقانلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: چىش تۈۋىدىكى گۆشنىڭ تېز كۆكىرىپ، چىرىپ كېتىشىنىڭ ۋە چىش مولكىنىڭ بوشاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 5—6 قېتىم چىش تۈۋىگە مۇۋاپىق مىقداردا سېپىپ بىرىلىدۇ.

(6) چىش قۇرت يېگەن سەۋەبتىن ئاغرىسا پىياز ئۇرۇقى، كۇدە (جۇسەي) ئۇرۇقى، مىڭدىۋانە (بەزىرولبەنجى) ئۇرۇقلىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئاق موم بىلەن ئوتتا كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىنى نەيچە ئارقىلىق ئاغرىغان چىشقا تۇتسا ئاغرىق توختاپ، قۇرت بولسا چۈشىدۇ.

(7) يىلان قاسرىقىنى (پوستىنى) سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقى توختايدۇ، قايتا ئاغرىمايدۇ.

(8) ئاقىر قەرھا تۆت گرام، كاپۇردىن قوناق مىقدارى ئېلىپ تالقانلاپ گۈل يېغى بولمىسا قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ

ئاغرىغان چىشنىڭ سىرتىغا چاپلىسا ئاغرىق توختىتىدۇ.

(9) كاۋاۋەچىننى قايناق سۇدا قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقى توختايدۇ.

(10) ئىت ياڭىقى يوپۇرمىقى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، مارجان شوخلا يوپۇرمىقى، كۆك يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ، تۇۋى ئىششىپ پىلە بولۇپ قالغان ۋە ئاغرىغان چىشنىڭ ئۇدۇلى سىرتىغا تېڭىلسا چىش ئاغرىقى توختايدۇ.

(11) قىزىل باش سامساقنى ئوتتا كۆمۈپ چىشقا باسسا ئاغرىق توختايدۇ.

(12) ئاق زەمچىنى يىلىمان سۇدا ئېرىتىپ چىشنى چايقىسا ئاغرىق توختايدۇ.

(13) جىگەرنى كاۋاپ قىلىپ ئاغرىق چىشقا چىشلىسە ئاغرىق توختايدۇ.

(14) ھىڭدىن مايا قەتەك ئېلىپ قۇرت يېگەن ئاغرىق چىشنىڭ كامىرىغا باسسا ئاغرىق توختايدۇ.

(15) تۇزنى قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ شاكىراپ قىلىپ چىشنى چايقىسىمۇ چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

١٧ باب گال ساھەسىدىكى كېسەللىكلەر

1. گال ئاغرىقى ۋە ئۇنى داۋالاش

گال كېسەللىكلىرىگە قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى، ئاۋازپەردە ياللۇغى، قىزىلئۆڭگەچنىڭ تارتىشىۋېلىشى (تەشەننۇج) ۋە توسۇلۇپ قېلىشى، بادامچە بەزلەر ياللۇغى، كىچىك تىل ياللۇغى قاتارلىقلار كىرىدۇ.

بىز بۇ يەردە كۆپ ئۇچرايدىغان كىچىك تىل، بادامچە بەزلەر ياللۇغى خاراكتېرلىك گال ئاغرىقىنى داۋالاش چارىلىرىنى تونۇشتۇرىمىز.

سەۋەبى: قاندىكى قىزىقلىق (ھارارەت) نىڭ زىيادىلىكىدىن ياكى قان ۋە باشقا بەدەندىكى سۇيۇقلۇقتا قىزىقلىقنىڭ كەملىكىدىن بولىدۇ.

مۇھىمى تاماق يەيدىغان قاچا ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ پاسكىنا، مەينەت بولۇشى، قولىنى پاكىز يۇماي تاماق يېيىش، كىچىك بالىلارغا قولىنى يۇماي تاماق يېگۈزۈش، تازىلىققا دىققەت قىلماسلىق ۋە بەزى كىشىلەر ھەددىدىن ئارتۇق چارچىغاندىن كېيىن ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، ئۇيقۇنىڭ ناچار بولۇشى، بەدەنگە سوغۇق زىيادە ئۆتۈش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشىلىق كۆرسىتىش كۈچى ئاجىزلاپ كېتىشىدىن جاراسىملار كۆپىيىپ، گال ئاغرىقى، بادامچە بەزلەر ياللۇغى يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: قان - ھارارەتنىڭ زىيادىلىكىدىن بولغاندا تۇيۇقسىزلا گال ئاغرىپ، دىماغ قىزىرىپ ۋە ئىششىپ يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ. بەدەندە قىزىتما يۈز بېرىپ جۇغ - جۇغ پەيدا بولىدۇ. بوغۇملار ئاغرىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ئېڭەك ئاستىدىكى بەزلەر ئىششىپ ئېغىزدا شۆلگەي كۆپىيىدۇ. كېسەلنىڭ تىلىنى بېسىپ تۇرۇپ تەكشۈرگەندە گالنىڭ پەردىسىدە قىزىرىش ۋە بادامچە بەزلەر ئۈستىدە يىرىڭلىق ئاق چېكىتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر قىزىللىق كەملىكىدىن بولسا ئېقىشقا مايىل شىلىملىق پىشلاق كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ جاراسىمى يۇقۇملۇق بولۇپ، بۇ جاراسىملەر بوغۇملارغا چۈشسە مۇپاسىل كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە يۈرەككە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

بۇنداق كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا ئېنىقلاپ تېز داۋالىمىسا ئاقىۋىتى خەتەرلىك.

(1) گالغا سىرتىدىن چاپىدىغان ۋە ئىچىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: گاكىنەج ئۈچ مىسقال، ئىت ئۈزۈمى ئۈچ مىسقال، موزا 4 مىسقال، ئاقمۇچ 2 مىسقال، كاككۇك ئوتى تۆت مىسقال.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ بىر يېرىم چىنە سۇدا 20 مىنۇت ئەتراپىدا قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورىنى ھەر كۈنى ئەتىگەن، چۈش ۋاقىتلىرىدا تاماقتىن بىر سائەت ئىلگىرى، كەچ يېتىشنىڭ ئالدىدا گال غار - غار قىلىپ چايقىلىدۇ.

دورىنىڭ سۈيىنى ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 — 5 قوشۇق تاماقتىن كېيىن ئىچىدۇ.

(2) گال - دىماغقا پۈركۈش، تۈتۈنىنى چېكىش، تاماق بىلەن ئىستېمال قىلىش دورىسى بىلەن داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

تەركىبى: ئۈچقۇن پاقا سەككىز گرام، چۇغۇندەك تالقىنى ئۈچ گرام، قولىيلىن تالقىنى تۆت گرام، موزا 10 گرام، ئاقمۇچ بەش گرام، كۆپۈكىدەريا بەش گرام، چۈبىچىن ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقان قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: دىماغ ۋە گالنىڭ ياللۇغىنى (ئىششىقىنى) ياندۇرۇش، جاراسىملارنى ۋە يەللەرنى يوقىتىش. ئاغرىقنى توختىتىش، جاراھەتكە گۆش ئۈندۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 1 — 2 قېتىم ئەھۋالغا قاراپ 2 — 3 بارماقتا بىر چىمدىم دورا گال ۋە دىماغقا نەيچە ئارقىلىق پۈركۈلىدۇ ۋە كۈندە 1 — 2 قېتىم بىر چىمدىم دورىنى غاكزا ياكى قەغەزگە ئوراپ، تۇتۇنى شوراپ دىماغقا تارتىلىدۇ. يەنە ھەر كۈنى 2 — 3 بارماقتا بىر چىمدىم دورىنى ھەر قېتىملىق تاماققا سېپىپ ئىستېمال قىلىدۇ.

(3) چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 20 گرام، گۇل بىنەپشە 16 گرام، كاكىكۈك ئوتى تۆت گرام، كاكىنەج ئۈچ گرام، موزا بەش گرام، خيارە شەنبەر ياكى ئەپتىمۇن 15 گرام، تەرەنجىۋىل 40 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار سوقۇپ تەييارلىنىدۇ. تەرەنجىۋىلنى سوقماي باشقا دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئىختىيارىي ھالدا ئىچىدۇ.

(4) گالنىڭ سىرتىدىن چاپلاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئەرمەن گۈلى 20 گرام، كاكىكۈك ئوتى

10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقانلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر قېتىم ئەھۋالغا قاراپ 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىمنى تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ گالغا سىرتتىن چاپلىنىدۇ. بۇ دورىلار بىلەن بەزنىڭ ئىششىقى ياخشىلانمىسا، تۆۋەندىكى دورىنى ئىشلىتىپ كۆرسە بولىدۇ.

(5) ھەببى سىماب بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باش ساھەسىدىكى ئۇسمە كۆش، ئۇسمە بەز كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(6) ھەببى كىبرىت بېرىلىدۇ (يۇقىرىقىغا ئوخشاش).

2. يەل (سىبلىس) كېسەللىكى

سەۋەبى: يەل (سىبلىس) كېسەللىكى ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىك بەزى كىشىلەرگە ئۆزىنىڭ نەسلىدىن (ئاتا - ئانىسىدىن) قان ئارقىلىق يۇققان بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك بار ئەر ياكى ئايالدىن جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە قاچا - قۇچا قاتارلىق كۈندىلىك ئىشلىتىلىدىغان تۇرمۇش بۇيۇملىرى ئارقىلىق باشقىلارغا يۇقىدۇ.

بەزى كىشىلەر داۋالىنىق لەكچۈك، لازا ئىستېمال قىلىش، گازىرنى تولا چېقىش، سوغۇق سۇ قاتارلىق سوغۇق يەللىك نەرسىلەرنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش ئارقىلىقمۇ بۇ خىل كېسەللىككە مۇپتىلا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بۇنداق كېسەل بولغۇچى كىشىنىڭ دىمىغى، گېلى قۇرۇپ ئېچىشىش بىلەن كىچىك تىلىنىڭ ۋە دىماغنىڭ ئەتراپى قىزىرىپ، ئۇششاق مودۇرلار پەيدا بولىدۇ. بۇرۇن ئىچىگە ئۇششاق نەرسىلەر چىقىپ قىچىشىش ۋە ئاغرىش يۈز

www.uyghurkitap.com

بېرىدۇ. ئەرلەرنىڭ ئالىت، ئايالـلارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدا، سوۋۇك ۋە ئەمچەك ئۇچىدا، كالپۇك قاتارلىق ئەزالىرىدا ئۇشـشاق مودۇر ۋە مونەكچىلەر ھاسىل بولىدۇ. بۇ مونەكچىلەر بەزىدە ئۆزلۈكىدىن ساقايغاندەك ھالغا كېلىپ، بەزىدە بۇ كېسەللىك يوشۇرۇن داۋام قىلىپ، جاراھەتكە ئايلىنىپ تېـشىلىپ، زەرداب ۋە يىرىڭ چىقىپ يامراشقا يۈز تۇتىدۇ.

بۇرۇن دىماغقا چۈشسە دىماغ ۋە كىچىك تىلنى زىيدە قىلىپ يۇتقۇنچاق بىلەن بۇرۇننىڭ تۆشۈكلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ، يېگەن تاماقنىڭ سۈيى بۇرۇندىن چىقىدۇ. بۇرۇن كۆمۈرچەك ۋە ماڭلايىنى يەپ بۇرۇن ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، سۆزلەشتە خىـرىلداش ياكى ئاۋاز چىقماسلىق ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. جىنسىي ئەزا ۋە باشقا جايدا پەيدا بولغىنىمۇ يۇقىرىقىدەك يامراش، گۆش پوستىنى چىرىتىپ ۋەيران قىلىش، سۆڭەككە چۈشسە مۇـپاسىلگە سەۋەبچى بولىدۇ. سۆڭەك قايناپ چىقىدۇ. يەل سىبىلىس كېسىلى بەدەندىكى گۆش، سۆڭەك ۋە ئەسەب سىستېمىلىرىنى بۇزۇپ ۋەيران قىلىدىغان، يۇقۇملۇق دەھشەتلىك كېسەللىك بولۇپ، ئاستا خاراكتېرلىك، تەرەققىياتى يوشۇرۇن بولغىنى ئۈچۈن، بۇ خىل كېسەل بولغۇچىلار ئۆز ۋاقتىدا سېزىپ ئالالماي، ئېغىرلاشقاندىن كېيىنلا سېزىۋالىدۇ.

بۇنداق كېسەللىكنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن بەدەننى تازىلاپ قاننى نورماللاشتۇرۇش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(1) ھەبىبى سەبرە بېرىلىدۇ (قاندىن بولغان باش ئاغـرىقنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) يەل (سىبىلىس) تالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تومۇر دورىسى ياكى چۇبچىنى 40 گرام، موزا 40 گرام، كەتھەندى 20 گرام، كۆپۈكى دەريا 20 گرام، ئاقىر قەرھا 30 گرام، ئۇچقۇن پاقا 20 گرام، چۇغۇندەك

تالقىنى 20 گرام، قولسىلىن 15 گرام، كىرپە تالقىنى 10 گرام، توم زەنجىۋىل 50 گرام، زەچۇۋە 60 گرام، يۇپقا زەنجىۋىل 30 گرام، كاۋاۋىچىن 35 گرام، داشاڭ 60 گرام، ئايلىش 20 گرام، جويۇز 15 گرام، ئاقمۇچ 20 گرام، قارىمۇچ 15 گرام، لاچىندانە 20 گرام، قەلەمپۇر 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل سىبلىسىنىڭ جاراسىملىرىنى يوقىتىش، يىرىك، زەردابنى، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يەللىك جاراھەتنىڭ تەرەققىياتىنى توسۇپ گۆش ئۆندۇرۇش، ئەسلىگە كەلتۈرۈش، ئۆسمىلەرنى كىچىكلىتىپ، تەدرىجىي تۆكتىش، يەل تاشما ۋە بەدەن قىچىشىش قاتارلىق يەللىك جاراھەتلەرگە تېز تەسىر قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ① كۈندە بىر قېتىم 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىمنى نەيچە ئېچىگە ئېلىپ بۇرۇن ئىچى ۋە دىماغقا پۈركۈلىدۇ. ② كۈندە 1 — 2 قېتىم تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى غائىزا ياكى قەغەزگە ئوراپ تۈتۈننى شوراپ تامغاقتا تارتىلىدۇ. ③ ھەر كۈنى كەچتە تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ يېتىش ئالدىدا بىر قېتىمدا گال ۋە تامغاقنى غار — غار قىلىپ چايقايدۇ. يەنە بىر قىسمىنى ئەتىگەن ناشتىدىن ئىلگىرى گال ۋە تامغاقنى چايقاپ ئاخىرىدا ئۈنىگدىن ئىككى يۇتۇم ئىچىدۇ. ④ كۈندىلىك ھەر قېتىملىق تاماقتا يۇقىرىقى دورىدىن 2 — 3 بارماقتا بىر چىمدىمنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ. ⑤ جىنسىي ئەزا ۋە باشقا ئەزالاردىكى زەرداب — يىرىڭ ئېقىپ تۇرغان يەل — يارىلارنىڭ ئۈستىگە كۈندە 1 — 2 قېتىم ئاز —

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئازدىن سىپىلىدۇ. ⑥ ئەر ـ ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزالىرىدىكى يەل تېخى تېشىلىپ ئاقمىغان ۋە چىپچەكلەپ تۇرغان ئەھۋال بولسا، مەزكۇر دورىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيىدە كۈندە 1 ـــ 2 قېتىم جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ. ⑦ 5 ـــ 6 دانە تۇخۇمدىن چىقىرىلغان ياغقا مەزكۇر دورا تالقىنىدىن بەش بارماقتا بىر چىمدىم (10 گرام مىقدارى) ئارىلاشتۇرۇپ شىشىگە ئېلىپ، بۇرۇننىڭ ئىچى ۋە ئېڭەك ئاستى، ماڭلاي، بۇرۇن كۆمۈرچەك سىرتى، جىنسىي ئەزا ۋە باشقا ئەزالاردىكى يەللىك جاراھەتلەرنىڭ ئەتراپى كۈندە 1 ـــ 2 قېتىم ياغلىنىدۇ (دىققەت، بۇ دورىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، بەزى ئىككى مىجەز كىشىلەرگە ئىسسىق كېلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا 2 ـــ 3 كۈن ئىچمەسلىك ۋە دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ).

(3) پاقا تالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: يازغى بۇغداي 2 كىلوگرام، ئۈچقۇن پاقا ياكى ئەتىيازدا كۆزكىراشتىن بۇرۇن تۇتۇلغان پاقا 18 دانە.

تەييارلىنىشى: بۇغداينى پاكىز يۇيۇپ، ئۈچ چىنە سۇدا بۇغداي ۋە پاقىنى ئاستا ـ ئاستا قاينىتىپ، پاقا ئېرىدىپ تەمى بۇغدايغا سىڭگەنگە قەدەر قاينىتىپ سۈزۈپ سايىدا قۇرۇتۇپ تالقانلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: يەل، سىبلىس ۋە باشقا يەللىك جاراھەتلەرنى تۈگىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا 3 گرامدىن، باللارغا 5 ـــ 10 ياشقىچە ئىككى گرامدىن، 1 ـــ 5 ياشقىچە 1 ـــ 2 گرام ئىككى ۋاخ تاماقتىن بۇرۇن بېرىلىدۇ.

(4) ھەببى سىماب (نۇسخىسى باش ساھەسىدىكى ئۆسمە

گۆش، ئۆسمە بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەندى) بېرىلىدۇ.

(5) ھەببى كىبرىت (ئۇسخىسى يۇقىرىقىغا ئوخشاش) بېرىلىدۇ.

(6) چاي دورىسى بېرىلىدۇ. (يۇقىرىقىغا ئوخشاش).

دىققەت: بۇ خىل كېسەلنىڭ تامىقىغا سەۋزە سالغان شويلا، قوي گۆشى ياكى كەپتەر گۆشى بىلەن قورداق ياكى كاۋاپ، ئاتلا، ھالۋا، پىياز توغرىمىغان نان بىلەن دەملەپ ئىچىدىغان چاي دورا بېرىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنى بىر قېتىملىق داۋالاش مۇددىتى 35 كۈندىن 45 كۈنگىچە بولۇپ، بۇ داۋالاش جەريانىدا تۆۋەندىكى پەرھىزلەرگە قەتئىي ئەمەل قىلىش قاتتىق تەلەپ قىلىنىدۇ:

① ئۆچكە، كالا گۆشى، لەڭپۇڭ، ئاچچىقسۇ، لازا، پىياز، لوبۇ، چامغۇر، ھۆل مېۋە، كاۋا، جىگدە، سېرىق قوناق تامىقى قاتارلىق بارلىق يەللىك نەرسىلەردىن قەتئىي ساقلىنىش شەرت؛ ② سوغۇق سۇ، سوغۇق مېۋە ـ چېۋە ئىستېمال قىلماسلىق، سوغۇق سۇدا يۇز، قول، پۇت ۋە باشقا ئەزالىرىنى يۇماسلىق، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىنى قايناق سۇغا دەملەپ ئىشلىتىش ۋە ياكى لۆڭگىنى چىلاپ سۈرتۈش؛ ③ گازىر چاقماسلىق؛ ④ ھاراق ـ شاراب ئىچمەسلىك، جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق، يالىڭاياغ ماڭماسلىق، سوغۇق ھاۋادا يالاڭباش، يېلىڭ سىرتقا چىقماسلىق؛ ⑤ مەيلى كېچە ياكى كۈندۈز بولسۇن شامالداپ سوغۇق تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. كۆپ كىشىلەر توپىغا ئارىلىشىپ ئۇنى ـ بۇنى تۇتۇش، كىشىلەر بىلەن كۆرۈشۈش، سۆيۈشۈش قاتتىق مەنئىي قىلىنىدۇ. بۇنداق كېسەللىكتىن گۇمانلانغان ھامان دوختۇرغا كۆرۈنۈپ دەرھال داۋالىنىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

3. قىزىل كېكىردەك ياللۇغلىنىش كېسەللىكلىرى

سەۋەبى: قىزىل كېكىردەك — ئېغىزدا چاينالغان قويۇق-سۇيۇق بارلىق يېمەك-ئىچمەكلەر ۋە ئاشقازانغا كىرىدىغان بارلىق نەرسىلەرنىڭ ئۆتىدىغان يولى بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئۆتكەن نەرسىلەرنىڭ بەزىلىرى قىزىل كېكىردەكنىڭ نېپىز ئىچكى پەردىلىرىگە ھەر خىل ھالەتتە تەسىر كۆرسىتىپ، سوزۇلما ياللۇغلىنىشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

تاماق يېگەندە دىققەت قىلماي ئالدىراپ يۇتۇش سەۋەبلىك قىزىل كېكىردەكنىڭ نېپىز پەردىسى كۆيۈپ قېلىش، تاماقتىكى سۆڭەك پارچىلىرى ۋە چالا چاينالغان قاتتىق-قۇرۇق نەرسىلەرنىڭ نېپىز پەردىگە يامان تەسىر كۆرسىتىشى، نېپىز پەردىلەرنى كۆيدۈرگۈچى نەرسىلەرنى بىلمەستىن يۇتۇپ سېلىش، ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ئاز، تولىمۇ سوغۇق ۋە ياكى تولىمۇ ئىسسىقلىق يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئۇزاق داۋام قىلغان قۇسۇش ۋە ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىشى ئاجىزلىشىش تۈپەيلىدىن تاماقنى قىزىل كېكىردەكتىن تۆۋەنگە تارتىش كۈچى ئاجىزلاپ، تاماق يۈرۈشمەي قىزىل كېكىردەكتە توسۇلۇش يۈز بېرىش، يەنە ھاراق ئىچىش، تاماكا، نەشە قاتارلىق چېكىملىكلەرنى ئۇزاق مۇددەت چېكىش سەۋەبىدىن بۇ خىل كېسەللىك كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ئالامەتلىرى: بۇ خىل كېسەللىك يېڭىدىن باشلانغاندا يېگەن تاماق قىزىل كېكىردەكنىڭ ياللۇغلىنىش پەيدا بولغان جايىدا تۇرۇۋېلىپ توسۇلۇپ، ئاندىن ئاستا-ئاستا ئۆتىدۇ. كېچىسى ئاغزىغا سۇ يىغىلىش ياكى ئېغىز قۇرۇش، يېگەن تا-

ماقىنىڭ سۈيۈق قىسمى ئۆتۈپ، قويۇق ۋە يىرىك قىسمى ئۆتمەي، قىزىل كېكىردەكتە تۇرۇپ قېلىش تۈپەيلىدىن يېگەن تاماقنى ياندۇرۇپ ئەتمىگۈچە ئارام ئالالماسلىق، تەدرىجىي ھالدا تاماق ئۆزلۈكىدىن يېنىش، كېكىرىك كەلمەسلىك، ئىچى قېتىش، كېسەل كىشى كۈندىن - كۈنگە ئاجىزلاپ جۈدەپ كېتىش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، بويىنى ئۆزىراپ قالغاندەك كۆرۈنۈش، تومۇر ھەرىكىتى بەكمۇ ئاجىز، توختاپ قالغان سۇنىڭ ساقىندىسىدەك سېلىش ۋە تومۇر ھەرىكىتىنى پەرق ئېتىش بەكمۇ قېيىن بولۇشتەك ئالامەت ۋە بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇنداق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن تۆۋەندىكىدەك دورىلار بېرىلىدۇ:

(1) سەرتان تالقىنى.

تەركىبى: يىلان پوستى ياكى ئۆزى، ئۈچقۇن پاقا، كىنە، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، موزا، بىخ مارجان، كەتىھىندى، سەندەل ھەر بىرى 5 مىسقالدىن، نۆشىدىل 3 مىسقال، ئاق شېكەر پۈتۈن دورا ۋەزنىدىن ئىككى ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ سوقۇپ تالقانلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قىزىلئۆڭگەچتىكى جاراھەتنى ياخشىلاش، ئىششىق ياندۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 5 — 6 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمنى تىلنىڭ ئۈستىگە سېلىپ شۈمۈرۈپ تەمىنى يۇتۇش.

ئەگەر يۇقىرىقى دورىلارنى تېپىش قىيىن بولسا تۆۋەندىكى دورىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

(2) مارى ئەفئى.

تەركىبى: يىلان ئىككى سەر، زەنجىۋىل بىر سەر، دارچىن بىر سەر، خۇلىنجان 1 سەر، فىلفىل 1 سەر، جۇزماسىل ئۇرۇقى 12 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قىزىل كېكىردەك يالىلۇغلىنىش ياكى قىزىل كېكىردەك سەرتانى، ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالاردىكى سەرتان خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش، ئارام بېرىش، تىز گېنلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 3 — 4 قېتىم ھەر قېتىمدا تۆت پارماقتا بىر چىمدىمدىن تىلنىڭ ئۈستىگە سېلىپ شۈمۈپ يەمەي يۇتۇلىدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىش توغرا كەلسە ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

(3) ھەببە تەنكار.

تەركىبى: سەبرە 64 گرام، قارىمۇچ 48 گرام، دانىكا سەككىز گرام، ئاق بەزىرولبەنجى ئۇرۇقى 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، قىيام بىلەن خېمىر قىلىپ بىر گرامى تۆت دانە كۈمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننىڭ زەئىپلىكى ۋە ئاغرىقى، قەۋزىيەت، ئىشتىھاسىزلىق، قورساق ئىششىش، يەل ۋە كېكىرىك كەلمەسلىك، بەدەندىكى ئىسسىق - سوغۇق، قۇرۇق - ھۆللۈكلەرنىڭ نورماسىزلىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش، يېگەن تاماقنى تۆۋەنگە ماڭدۇرۇش، ئىخراج قىلىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا 5 — 7 دانە كۈندە بىر قېتىم ئەتىگەن تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ (ئىزاھات: ئەگەر ئىخراج قىلسا ئەھۋالغا قاراپ ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئىچسىمۇ بولىدۇ).

(4) ھەببى سىماب (باش ساھەسىدىكى ئۆسمە گۆش، بەزنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) ھەببى كىبرىت (دورا ئۆسخىسى يۇقىرىقىغا ئوخشاش).

(6) مەجۇنى مارى ئەفئا.

تەركىبى: قۇرۇتقان يىلان ئىككى سەر، زەنجىۋىل، دارچىن ئىككى سەردىن، خۇلىنجان، فىلفىل ھەر - بىرى بىر سەردىن، جوزماسىل ئۇرۇقى 15 گرام، بىخ كەبىر ياكى ئادىراسمان ئۇرۇقى 30 گرام، ھەسەل 300 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا يېرىم گرامدىن بېرىشكە باشلاپ، تەدرىجىي نىسبەت بويىچە كۆپەيتىپ 10 كۈنگە يەتكەندە بىر گرامدىن كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

(7) مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى.

تەركىبى: زىرە مۇدەببەر 200 گرام، قارىمۇچ 60 گرام، زەنجىۋىل 80 گرام، سوزاپ يوپۇرمىقى 80 گرام، ئاق ئوغرىغا 20 گرام، قىلىن دارچىن، نىپىز دارچىن، سۇمبۇل، ھەببى بىلسان ئۇرۇقى، مەستىكى سەككىز گرامدىن، ھەسەل پۈتۈن دورىلار ۋەزنىنىڭ ئۈچ ھەسسىچىلىك.

تەييارلىنىشى: زىرىنى پاكىزلەپ كىچىك بىر داسقا تۆ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كۆپ، ئۈستىگە سىركىنى زىرە چىلىشىپ 5 — 6 سانتا ئېگىزلىكتە قۇيۇپ بىر سوتكا قويغاندىن كېيىن سۈزۈپ قۇرۇتۇپ، قالغان دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ ئاندىن توغرىغىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، دورىلارنى سېلىپ يەنە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھەر خىل ئاشقازان ئاغرىقلىرىنى توختىتىش، تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، چوڭ تەرەتنى نورمال قىلىش، قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، سىرىق ئەتنىڭ زەخمىسىنى ياخشىلاش، ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا بىر گرامدىن 15 گرامغىچە، بالىلارغا 5 — 10 ياشقىچە $\frac{1}{2}$ — 1 گرام كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(8) دەملەپ ئىچىدىغان چاي دورا.

تەركىبى: ھەمىشۋانە ئۇرۇقى 60 گرام، قۇرۇق ئىت ئۈزۈمى 80 گرام، ئەمەننىڭ قۇرۇتقىنى 40 گرام، چىنگسەي ئۇرۇقى 15 گرام، زىرە 15 گرام، پىننە ئون گرام، يالپۇز ئون گرام، سېرىق چېچەك سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قىزىل كېكىردەكنىڭ تارىيىش ۋە قىسقىرىۋېلىشىنى ئوڭشاش، قىزىل كېكىردەكتىكى يەللەرنى تارقىتىش، كۆكۈل ئېلىشىش، تاماق ئۈستىگە ئۆرلەشنى پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈۋېتىپ ئۈچكە بۆلۈپ، بۇ دورا سۈيىگە ھەر قېتىمدا بىر يېرىم قوشۇق ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىدۇ.

(9) تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدىغان دورا تالقىنى.

تەركىبى: زىرە 15 گرام، پىننە ئون گرام، يالپۇز سەككىز گرام، چىگسەي ئۇرۇقى بەش گرام، ئاقمۇچ 15 گرام، قارىمۇچ سەككىز گرام، لاچىندانە بەش گرام، موزا ئون گرام، كەتھىندى سەككىز گرام، كۆپۈكى دەريا بەش گرام، ئۈچقۇن پاقا تۆت گرام، چۇغۇندەك تالقىنى ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقانلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قىزىل كېكىردەكتە توسۇلۇپ قالغان تاماقنى سۈيۈلدۈرۈش، تاماقنىڭ تۆپىگە ئۆرلىشى ۋە ياندۇرۇش، كۆكۈل ئېلىششىنى پەسەيتىش، قىزىل كېكىردەك ۋە ئاشقازاندىكى يارا ۋە ئۆسمىنىڭ تەدرىجىي ياخشىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بۇ خىل كېسەلگە بۇيرۇپ تەييارلىغان تاماققا ھەر قېتىمدا 3 ــ 4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

(10) سىرتتىن چاپىدىغان مەلھەم.

تەركىبى: ئەمەن تالقىنى 80 گرام، ئاق توغرىغا 30 گرام، ھەسەل 250 گرام.

تەييارلىنىشى: ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ توغرىغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن ئەمەن تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىكى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتى: قىزىل كېكىردەكنىڭ تاماق تۇسۇلۇشى مەلۇم بولغان چاغدىن تارتىپ، قىزىل كېكىردەكنىڭ ئىچكى پەردىلىرىدىكى ئىششىقنى ۋە باشقا توسالغۇلارنى يانىدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم سىرتتىن چېپىلىدۇ.

(11) مەلھەمى داخىلىيۇن.

تەركىبى: مەدەستان 80 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىسپەغول، كۈنۈجە ئۇرۇقى، ھەمشۇانە ئۇرۇقى، شۇمشە ئۇرۇقى، قىزىل زىغىر 28 گرامدىن، كۈنجۈت يېغى 160 گرام.

تەييارلىنىشى: مەدەستاننى بەك يۇمشاق سوقۇپ، ئۇرۇق دورىلارنى سوقماي پاكىزلەپ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە دورىدىن ئىككىلىك ئاشقۇچە ئىسسىق سۇ قۇيۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، ئاندىن سۈزۈپ، پاكىز خالتىغا ئاز ـ ئازدىن سېلىپ قول بىلەن سىقىپ، سىيرىپ شىرنىسىنى (لوئابىنى) چىقىرىپ، كۈنجۈت يېغىنى قازانغا قۇيۇپ ئۈستىگە مەدەستان تالقىنى سېلىپ يېنىك ئوتتا قىزىتىپ، بىر تەرەپتىن قازاننى قوچۇپ ئېلىشتۇرۇپ (مەدەستان ياغنىڭ ئاستىغا ئولتۇرۇۋالماسلىقى كېرەك)، تاكى ياغ قارا رەڭگە ئۆزگەرگۈچە قىزىتىپ ئاندىن ئوتنى توختىتىپ قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ياغ سوۋۇغاندىن كېيىن، لوئابنى قۇيۇپ يەنە بىر قېتىم ئوتتا قاينىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، چىقان، غەلۋىرەك، خانازىر قاتارلىق ئىششىق، جاراھەتلەرنى يوقىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا، جاراھەتنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

مەزكۇر مەلھەمنى قىزىل كېكىردەك ئىچكى پەردىلىرىنىڭ ئىششىقلىرى ۋە سەرتان دەپ مۇقىملاشقان كېسەللىكلەرنىڭ سىرتىدىن ياغلاش ئارقىلىق بۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە ئۇنى تىزگىنلەش، ساقايتىش جەھەتلەردە ئالاھىدە ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

(12) قودا يېغى بىلەن داۋالاش.

قودا يېغىنى ھەر كۈنى بىر قېتىم قىزىل كېكىردەكتىكى توسۇقنىڭ ئۇدۇلىغا، كەجگە تەرەپكە چېپىپ بەرسىمۇ سەرتان ۋە ئۆسمە بەزنىڭ تەرەققىياتىنى توسۇپ يۇقىرىدا ئىشلىتىلگەن دورىنىڭ ئۈنۈم بېرىشىگە ياردەم بېرىدۇ.

(13) قىزىل كېكىردەك توسۇلۇش ۋە سەرتان كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغانلارغا تۆۋەندىكىدەك تاماقلارنى بېرىش تەلەپ قىلىنىدۇ:

① سۈتلۈك سۇيۇق ئاتلا؛ ② قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزگەن ئاق سۈزۈك قوناق ئۇنىنى سۈتكە چېلىپ ئەتكەن ئۇماچ؛ ③ قوينىڭ گۆشىنى ئۇششاق قىيما قىلىپ چىلاندەكتىن كۆمەللاچ قىلىپ ئەتكەن شورپا سۇيى؛ ④ بۇغداي ئۇنىنى سۈت، قوي يېغى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ توقاچ يېقىپ، چايغا سېلىپ ئېزىپ يېيىش ۋە ئىچىش.

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان دورىلارنى بۇيرۇلغان تاماقلار بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

يۇقىرىقىدەك كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلارغا قويۇلىدىغان تەلەپ ۋە پەرھىزلەر:

① كېسەللىكتىن ئەندىشە قىلىپ قورقۇپ، قايغۇرۇشتىن قاتتىق ساقلىنىش، ئۈمىدسىزلەنمەسلىك، كېسەللىكتىن ساقىيىپ كېتىشكە ئىشەنچ باغلاش؛ ② ئائىلە ئەزالىرى كېسەلنى رەنجىتمەسلىك، كېسەلنى روھىي جەھەتتىن ئاسراش، كېسەلـ

ئۇيغۇر كىتاب تورىكتاپ www.uyghurkitap.com

نىڭ روھىنى كۆتۈرۈش ئۈچۈن تىرىشىش؛ ③ پەرھىزگە قاتـ
تىق ئەمەل قىلىپ، زەھەرلىك يېمەكلىك ۋە چېكىملىكلەرنى
ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش. ④ بىردىگەن دورىلارنى ئىككـ
لەنمەي ئۈمىدۋارلىق بىلەن ۋاقتى ـ ۋاقتىدا ئۆلچەم بويىچە
يېيىش ۋە ئىچىش كېرەك.

V باب نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

1. يۇتقۇنچاق ياللۇغى ۋە ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش

يۇتقۇنچاق — يۇتقۇنچاق گۆشى ۋە شىرلىك پەردە كۆمۈرچەكلىرىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، يىغىلىش ۋە كېڭىيىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇ، ئىستېمال قىلىنغان قويۇق - سۇيۇق ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كانايغا كىرىپ كېتىشىنى توسايدۇ ۋە ئۇلارنى قىزىل كېكىردەككە نورمال ھالدا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

يۇتقۇنچاققا ئەكس تەسىر يېتىپ قېلىش تۆۋەندىكى سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

ئاۋاز بوغۇملىرى (تارىلىرى) يۇتقۇنچاق ئەتراپىغا ئورۇنلاشقان بولۇپ، ھۆللۈك - قۇرۇقلۇق ئىئتىدالدىن ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن يۇتقۇنچاق ياللۇغلىنىش (ئىششىش)، زۇكام، نەزلە كېسىلى بىلەن ئاغرىغاندا ياغلىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، ھەرىكەت قىلىشتىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچىش، ھەر خىل سەۋەبتىن سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش، كۆچىنىپ يىغلاش، بۇس، چاڭ - توزان، تۈتۈن، گاز، تاماكا قاتارلىق ئامىللار سەۋەب بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: ئاۋاز پۈتۈش باشلىنىش بىلەن تەڭ گال ئىچى قىزىرىپ قىچىشىدۇ ۋە قۇرۇيدۇ، كېسەللىك داۋام قىلىنغان-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چە ئاۋاز بوغۇلۇپ قالىدۇ. يۇتقۇنچاقنىڭ نېپىز پەردىلىرى غىدىقلىنىشقا باشلىغاندا كېسەل كىشىنىڭ كېلى قىچىشىپ يۆتىلىدۇ، تۈكۈرۈك گاز چىقىدۇ. ئاۋازى چىقماي، كۇسۇلداپ قالىدۇ ياكى پەقەتلا ئاۋازى چىقماي، ئۇخلىغاندا خارقىرايدۇ، قىزىتما پەيدا بولىدۇ.

(1) ئاۋاز چىقىرىش تالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشەستە، گىلى ئەرمەنى تەڭ مىقداردا، ئاقمۇچ، موزا ھەر بىرى يېرىم مىقداردىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقانلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: يۇتقۇنچاق ۋە ئاۋاز چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ ۋەرەملىرىنى ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئاۋاز ئېچىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 — 3 گرام ئەتىگەن، ئاخشام تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى كاپ ئېتىلىدۇ.

(2) ھەببى تۇسسەۋەت (ئاۋاز ئېچىش كۇمىلىسى) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كەتىرا، نىشەستە، ئەرەب يېلىمى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قىيامى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ھەر بىرى 10 گرامدىن، تۇز ۋە ئەگرى ئىككى خىل پەتەنگان ئۇرۇقى مېغىزى 60 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، پەتەنگان مېغىزىدىن باشقىسىنى تالقانلاپ، پەتەنگان مېغىزىنى ئايرىم سوقۇپ، ئازراق ئىسسىق سۇ قوشۇپ، پاكىز خالتىغا ئېلىپ، سىقىپ، لوئابىنى چىقىرىپ، كۆكنار تەمى چى-

زىلغان قىيام بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ قالغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، بىر گرامى ئۈچ دانە كۇمىلا قىلىنىدۇ.
تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ئاۋاز ئېچىش، يۆتەل پەسەيتىش، نەپەس سىقىلىش ۋە كۆكسى چىڭلىقنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا 3 — 4 دانىدىن، كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن، بالىلارغا 5 — 10 ياشقىچە 2 — 3 دانە، 1 — 5 ياشقىچە 1 — 2 دانە بېرىلىدۇ.
(3) ئاۋاز ئېچىش يالانچۇقى بېرىلىدۇ.
تەركىبى: بادام مېغىزى 80 گرام، ھەسەل 160 گرام.
تەييارلىنىشى: ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، پوستىدىن ئايرىلغان بادام مېغىزىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ئاۋاز ئېچىش، كۆكسى چىڭلىقنى بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىشتىھا ئېچىش، ئۆپكىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: مۇۋاپىق مىقداردا ئاغزىغا سېلىپ شۈمۈپ يۇتىلىدۇ.
(4) گالنى چايقايدىغان ۋە دەملەپ ئىچىدىغان چاي دورا بېرىلىدۇ.
تەركىبى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىھى ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بادام شاكىلى ھەر بىرى 15 گرامدىن، سەرپىستان 10 گرام، گاۋزىۋان سەككىز گرام، ئاقمۇچ 10 گرام كۆكنار شاكىلى بەش گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: گالىنىڭ قىسىلداپ يۆتەل كەلتۈرۈشىنى توسۇش، ئاۋاز ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورىدىن بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ. ھەم شۇ چاي بىلەن ئەتىگەن، ئاخشامدا گال غار-غار قىلىپ چايقىلىدۇ.

(5) گالىنىڭ سىرتىدىن چاپىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاق لەيلى گۈلى، ئىسپەغول، زىغىر، ئەنجۈر، ھەر بىرى تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مەلۇم مىقداردىكى قايناق سۇدا يۇمشاق ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: گالنى سىلىقلاش، ئاۋاز ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

(6) يۇقىرىقى دورىلار ئۈنۈم بەرمىگەندە، بىر دانە تاتلىق ئانارنى ھۆل لاتا ياكى خېمىرغا ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ، يېرىم سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىپ، ئانارنىڭ بىر تەرىپىدىن تۆشۈك ئېچىپ سەككىز گرام بادام يېغىنى تۆشۈكتىن ئىچىگە قۇيۇپ، چوكا بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، پۈتۈن ھالىدا مىجىپ - سىقىپ، سۈزۈپ قىزىق پېتى ئىچىلىدۇ.

2 - ھەر خىل يۆتەل ۋە ئۆپكە كېسەللىكى

ئۆپكىدىكى خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىش تەسىرىدىن ۋە نەپەس يوللىرىغا سىرتتىن كىرىۋالغان زىيانلىق يات جىسىملار ياكى كاناي، شاخچە كانايلاردا تەبىئىي پەيدا بولۇپ تۇرىدىغان بەلغەم ماددىلىرى نەپەس يوللىرىدا توسۇلۇپ قالغاندا، ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن نەپەس يوللىرىدا تۇر-

لۈك كېسەللىك ۋە ئۆزگىرىشلەر يۈز بەرگەندە يۆتەل داۋام-
لىشىپ ئۇزاققا سوزۇلۇپ، پەيدىنپەي كۈچىيىپ كېتىدۇ، شۇنىڭ
بىلەن تۇتقاقلىق ياكى داۋاملىق تۇتىدىغان ھالەتلەر تەرەق-
قىي قىلىدۇ. يۆتەلنىڭ تۈرى كۆپ بولۇپ، قۇرۇق يۆتەل ۋە
بەلغەملىك يۆتەل دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

قۇرۇق يۆتەل — ① يۇقىرىقى نەپەس يوللىرىنىڭ كې-
سەللىكى، ② يۇتقۇنچاق كېسەللىكى، ③ كاناي - شاخچە
كاناي كېسەللىكى، ④ سوزۇلما كېكىردەك كېسەللىكى، ⑤ كې-
كىردەك ئۆسمىسى، ⑥ كېكىردەك سىلى، ⑦ كاناي ئۆسمىلىرى،
⑧ يات زىيانلىق جىسىملارنىڭ نەپەس يوللىرىغا كىرىپ قې-
لىش كېسەللىكى قاتارلىقلاردا پەيدا بولىدۇ. كۆك يۆتەلمۇ
قۇرۇق يۆتەلنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. بۇ خىل يۆتەل بالىلاردا
تولاراق يۈز بېرىدۇ. بۇلاردىن تاشقىرى كۆكرەك پەردىسىنىڭ
(ۋەرەمنىڭ) كېسەللىكىدە يۆتەل دائىم ۋە قىسقا بولىدۇ. يۈ-
رەك كېسىلى ۋە يۈرەك قېپىنىڭ كېسىلىدە قىسقا - قىسقا قۇرۇق
يۆتەل پەيدا بولىدۇ، شاخچە كاناي كېسىلى (زۇققىسى) ۋە
سەرتانى، زاتىللارنىڭ باشلىنىشىدا قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولۇپ،
كېيىنچە بەلغەملىك يۆتەلگە ئايلىنىدۇ.

بەلغەملىك يۆتەللەرگە سەۋەبچى بولىدىغان كېسەللىكلەر-
مۇ مۇرەككەپ بولىدۇ. ھەر خىل بەلغەمنىڭ تۈرى، رەڭگى ۋە
خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن ئۆپكە ساھەسىدىكى كېسەللىكلەرنى
ئېنىقلاپ، توغرا باھا بەرگىلى بولىدۇ.

3. ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل

سەۋەبى: كۆپ ئۇچرايدىغان زۇكام ۋە نەزلىنىڭ زىيان-
لىق سۇيۇقلۇقىنىڭ ئەكس تەسىرى، كۆكيۆتەل ۋە قىزىل كېس-

www.uyghurkitap.com

لى، بۇرۇن يان بوشلۇقى ياللۇغلىنىش تەسىرىدىن پەيدا بو-
لىدۇ. يەنە سوغۇق ئۆتۈپ ئۆپكىنىڭ يەرلىك قان تومۇرلىرى
تارىيىپ، شۇ جايدا ياللۇغ پەيدا بولۇش، غىدىقلىغۇچى گاز،
توپا - چاڭ، ئىس - تۈتەك ۋە ھەر خىل زەھەرلىك ماددىلار
شاخچە كاناي ئىچىدىكى پەردىلەرگە ئورۇنلىشىپ، شاخچە كا-
نايىنى ئېچىشتۇرۇپ ئىششىتىش قاتارلىقلاردىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۆتەل باشلىنىشتا زۇكام ۋە نەزلە ۋاقتى-
دىكىگە ئوخشاش كېسەل كىشىدە باش ئاغرىش، قىزىتىش پەيدا
قىلىدۇ. گال ۋە ئۆپكە قىسمى ھەمىشە يۆتىلىشكە قىستايدۇ،
بەلغەم گاز، چاپلىشاڭغۇ بولىدۇ. گال دىماغ قۇرۇپ كۆكرىكى
چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، بۇ خىل ئۆزگىرىشلەر 8 — 10 كۈن دا-
ۋاملىشىدۇ، مۇشۇ باسقۇچتا بۇ كېسەللىكنى تولۇق داۋالىسا
كېسەللىكنىڭ يىلتىزى كېسىلىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا جىددىي داۋا-
لانمىسا ئاستا خاراكتېرلىك يۆتەل ۋە ھەر خىل زىققە نەپەس
ۋە سىل كېسەللىكلىرىگە تەرەققىي قىلىدۇ، ئۇنى داۋالاش
قىيىن بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىنىڭ
تىلى سېرىق، يۈزى، لەۋلىرى قىزىلغا مايىل، تومۇرى تېز
سالىدۇ.

بۇنداق كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچى كىشىلەر يېتىپ مۇ-
ۋاپىق دەم ئېلىشى، ئوڭاي سىڭدىنغان مۆتىدىل تەبىئەتلىك
تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىشى، تاماكا چەكمەسلىكى، چاڭ -
توزان، ياغنىڭ بۇسى قاتارلىق زىيانلىق ئامىللاردىن ساقلى-
نىشى، ئۆزىگە سوغۇق ئۆتكۈزۈپ قويماسلىقى زۆرۈر.

(1) چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: گۈل بىنەپشە 12 گرام، نىلۇپەر، بىھى (ئامۇت) ئۇرۇقى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ئاق لەيلە ئۇرۇقى، زىغىر ھەر - بىرى 10 گرامدىن، بادام (شاكال ۋە مېغىزى)، چۈ-

چۈكبۇيا يىلتىزى ھەر بىرى بەش گرامدىن، چىلان ئالتە تال.
تەييارلىنىشى: دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قىزىتما ياندۇرۇش، تەرلىتىش، كۆكسىنى بوشىتىش، بەلغەم چىقىرىش، يۆتەل توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ، يېرىمىنى چوڭ بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ 1.5 سائەتتىن كېيىن سۈزۈپ ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچسە بولىدۇ.
(2) ھەببى بىنەپشە بېرىلىدۇ.
تەركىبى: بىنەپشە 12 گرام، توربۇت ئالتە گرام، سوقمۇنىيا 1.5 گرام، چۈچۈكبۇيا قىيامى ئۈچ گرام، كەتىرا بىر گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، قىيام بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامى ئۈچ دانە كۈمىلا قىلىنىدۇ.
تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ئۇسسىقتىن بولغان يۆتەلنى توختىتىش، بەلغەم بوشىتىش ۋە بەلغەمنى پىشۇرۇش، نەپەس سىقىلىشنى يېنىكلىتىش، قىزىتما چۈشۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 — 5 دانىدىن، 5 — 10 ياشقىچە بالىلارغا 2 — 3 دانە، كىچىكلەرگە ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.
(3) يالانچۇق (لوئوق) بېرىلىدۇ.
تەركىبى: تازىلانغان زىغىر 500 گرام، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، كۆكنار شاكىلى ھەر بىرى 12 گرامدىن، ساپ ھەسەل 500 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، ۋىغىرنى قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: كونا – يېڭى يۆتەل، زىققە نەپەس، يۈرەك ئاجىزلىقى، قىزىتما ياندۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 — 2 قوشۇق ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن شۈمۈپ يۇتۇلىدۇ.
(4) تالقان دورا بېرىلىدۇ.
تەركىبى: موزا 20 گرام، شېكەر 30 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.
تەبىئىتى: سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: يۆتەل توختىتىش، بەلغەم بوشىتىش ۋە پىششۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىككى ۋاخ تاماقتىن كېيىن كاپ ئىچىلىدۇ.

4. سوغۇقتىن بولغان يۆتەل

سەۋەبى: بۇ خىل يۆتەلنىڭ سەۋەبى ئاساسەن ئىسسىقتىن بولغان زۇكامنىڭ سەۋەبلىرىگە ئوخشاش ئامىللاردىن تاشقىرى، خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى تەسىرىدىن ۋە ئۇزۇقلىنىشنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقىدىن بەدەن مىجەزى، بولۇپمۇ ئۆپكە ۋە ئۆپكىگە مەنسۇپ ئەزالارنىڭ مىجەزى سوغۇق ھالەتكە ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن بولۇشى مۇمكىن.
ئالامەتلىرى: كېسەل كىشىدە قىزىتما بولمايدۇ، بېشى

ئېغىرلىشىپ، قېيىپ ئاغرىيدۇ، قىينىلىپ يۆتىلىدۇ، دېمىقى پۈتۈپ، بۇرنىدىن كەلگەن نەرسە قويۇق، بەلغەم ئاز ۋە قويۇق، رەڭگى ئاق ياكى كۆككە مايىل بولىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا، سوغۇق تەگسە، يۆتەل كۈچىيىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ. يۈزىنىڭ رەڭگى ئاق ۋە كۆكۈشكە مايىل، تىلى ئاق، كۆك، لېۋى ئاقارغان ھالەتتە بولۇپ، تومۇرى ئاستا ۋە ئاجىز سالىدۇ.

بۇنداق كېسەللىكلەرنى ئۆز ۋاقتىدا توغرا تونۇپ، جىددىي داۋالاتمىسا ئاستا خاراكتېرلىك يۆتەل، زىققە نەپەس ياكى ئۆپكە كېسىلىگە تەرەققىي قىلىشى مۇمكىن.

بۇنداق كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللاردىن ساقلىنىش ئۈچۈن كۈندىلىك يېمەك ـ ئىچمەككە ھۆل ئىسسىققا مايىل تاماقلارنى ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(1) سۈپۈپى شەقىقە (بۇ نۇسخا سوغۇقتىن بولغان زۇكامنى داۋالاشتا سۆزلەندى) بېرىلىدۇ.

(2) ھەببى فىلفىل بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قارىمۇچ، روببۇسۇس، شېكەر ھەر بىرى 50 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئېلىپ تالقانلاپ، شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامى بەش دانە كۈملا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلنى، كۆكسى چىڭلىقنى بوشىتىش، ھەزىم قىلىش ۋە ھاسىراشلارنى توختىتىش، ئارام بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن، 5 ــ 10 ياشقىچە بالىلارغا ئىككى دانىغىچە، كىچىك لەرگە ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(3) لوئوقى خەشخاش (يا لانچۈق) بىرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاق ـ قارا كۆكنار ئۇرۇقىنى ھەر بىرى شەككىز گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 32 گرام، كەتىراء ئەرەب يېلىمى ياكى ئۆرۈك يېلىمى ھەر بىرى 12 گرامدىن، ناۋات 120 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، كۆكنار ئۇرۇقى ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى 200 گرام مىقدارى سۇدا قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن ئەخلەتلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئاندىن ناۋاتنى سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: گال ۋە ئۆپكە قىچىشىپ يۆتەلگەن، ئاۋازى پۈتۈپ قالغان كېسەللەرگە تېز ئۈنۈم بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا 4—8 گرامدىن ئىككى ۋاخ، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ ئېھتىيات بىلەن كېمەيتىپ شۈمۈپ يۇتۇشقا بېرىلىدۇ.

(4) كاشكاب ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زوففا، زەنجىۋىل، سىيادان، قارا ھېلىلە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، قىلفىل، ئاقمۇچ ھەر بىرى 12 گرامدىن، بادام مېغىزى ۋە شاكىلى 20 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۆتەل پەسەيتىش، نەپەس يوللىرىنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمىنى بىر يېرىم چىنە قايناق سۇ بىلەن دەملەپ ئىختىيارى

ھالدا ئىچىلىدۇ، ھەم دورىنىڭ سۈيى بىلەن قىزىق ۋاقىتدا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

(5) سىرتتىن ياغلايدىغان مەلھەم بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زىغىر يېغى 40 گرام، ئۆچكە بۆرىكىنىڭ يېغى 40 گرام، ئاق موم 20 گرام.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئېرىتىپ، كۆكرەك ساھەسى كۈندە بىر قېتىم ياغلىنىدۇ.

5. تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش

سەۋەبى: تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش كېسىلى نەپەسلىنىش ئەزالىرىدا كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، بۇ خىل كېسەللىك زۇكام ۋە نەزلە سۈيىنىڭ نەپەس يوللىرىغا چۈشۈشى، ئۆپكە ۋە نەپەسلىنىش ئەزالىرىغا ھۆللۈك كۆپ يىغىلىپ قېلىشى، كۆكرەك پەردىلىرىدە ئىششىق بولغانلىقتىن زىيانلىق ھاۋانىڭ ئۆپكە ساھەسىدە تۇرۇپ قېلىشى، ئۆپكىگە ئىسسىق ۋە سوغۇقنىڭ غالىب كېلىشى، كۆكرەك مۇسكۇلى ۋە پەردىلىرى بوشاپ كېتىشى، ئۆپكىگە يەل يىغىلىپ نەپەس يولىنى توسۇۋالغانلىقى، ئۆپكە نەپەس يوللىرى ۋە كۆكرەك پەردىلىرىنىڭ زەخىملىنىشى ۋە باشقا سەۋەبلەردىن ياللۇغلىنىشى، كۆكرەك ۋە نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ تۇغما زەئىپلىكى قاتارلىق مۇرەككەپ سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: بۇ خىل كېسەللىك ھاۋا بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغانلىقتىن ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشى، توپا ـ چاڭ، تېرە ـ يۇڭلارنىڭ چاڭ ـ توزانلىرى، ياغنىڭ بۇسى ۋە سەسكەنگۈدەك ئاچچىق، سېسىق پۇراقلار تەسىر قىلىشىدىن

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

قوزغىلىدۇ. تولاراق ئەتىياز ۋە قىش پەسىللىرىدە تۇيۇقسىز قوزغىلىپ نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ، بولۇپمۇ كېچىسى ياتقاندىن كېيىن تۇتقاقلىق هالدا تۇتۇپ، ياتالماي ئۆرە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. كۆپىنچە كۆكسى چىڭقىپ، غىژ - غىژ پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ. نەپەس ئېلىش ۋە سىرتقا چىقىرىش قىيىنلىشىدۇ. بۇنداق هالەت يۈز بەرگەندە كېسەلنىڭ كالپۇك ۋە تىرناقلىرى كۆكىرىدۇ ۋە رەڭگى تاتىرىپ كېتىدۇ. دەسلەپتە قۇرۇق يۆتەل داۋاملىشىپ تەدرىجىي شىلىمشىق بەلغەم چىقىرىدۇ، بەلغەم كۆپرەك چىقسا كېسەل ئارام تاپىدۇ. بۇ خىل كېسەللەرنىڭ بەزىلىرى بىر قانچە كۈندە، ياكى بىرقانچە هەپتىدە، بەزىلىرى هەمىشە قوزغىلىپ تۇرۇشى مۇمكىن.

بۇ خىل كېسەللىكنى ئۆز ۋاقتىدا جىددىي داۋالىتىش زۆرۈر. ۋاقتىدا داۋالىتىپ ئۈزۈل - كېسىل بولمىسا ئاستا خاراكتېرلىك هالەتكە ئۆزگىرىپ كاناي شاخچىلىرى كېڭىيىپ كېتىش، ئۆپكە يەللىك ئىششىقى، ئۆپكە بىلەن مۇناسىۋەتلىك يۈرەك كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن، بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىنىڭ تومۇرى ئاجىز ۋە تېز سالىدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنى تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ:

(1) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: بادام شاكىلى ياكى مېغىزى 50 گرام، چۈچۈك بۇيا يىلتىزى 60 گرام، گۈل بىنەپشە 45 گرام، كۆكنار شاكىلى ۋە تېنىسى هەر بىرى 30 گرامدىن، چاكاندا 15 گرام، ئادىراسمان ئۇرۇقى 20 گرام، كېۋەز كاسىسى 25 گرام، كېۋەز چېچىكى 40 گرام، قىزىلگۈل 45 گرام، قارا هېلىلە 15 گرام، ئاقمۇچ 10 گرام، ئۈگرىتىكەن 35 گرام، رومبىدىيان 12 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەيىنىتى: مۇتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىق ـ سوغۇقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش، بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش، نەپەس يوللىرىنى تازىلاش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، سانجىقىنى توختىتىش، ئارام بېرىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن چايغا دەملەپ ئۇسسۇزلۇق ۋە چاي ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) ھەببى سوئال بېرىلىدۇ.

تەركىبى: پوستى ئېلىنغان بادام مېغىزى، قورۇغان زىغىر، قورۇغان بىھى ئۇرۇقى ھەر بىرى 48 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى، رومبەدىيان ھەر بىرى 36 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى 12 گرام، شېكەر 50 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، ئەرقە بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامى تۆت دانە كۈملا قىلىنىدۇ.

تەيىنىتى: مۇتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىق ـ سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل يۆتەل، كۆكسى چىڭلىق، زىققە نەپەس قاتارلىقلارغا تېز ئۈنۈم بېرىش، بەلغەم بوشىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت دانىدىن، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(3) سوپۇپى سوئال بېرىلىدۇ.

تەركىبى: نىشەستە، ئاقلانغان بادام مېغىزى ھەر بىرى

500 گرامدىن، شىكەر ئىككى كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن بۇرۇن كاپ ئىتىشكە بېرىلىدۇ.

(4) مەجۇنى ھورمىسن سەغىر بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئادىراسمان ئۇرۇقى 500 گرام، نۆشىدىل 60 گرام، ھەسەل 1680 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ سوۋۇغاندىن كېيىن دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھەر خىل زىققە نەپەس ۋە يۆتەلنى پەسەيتىش، كۆكسى چىگىلىقنى يا خشىلاپ بەلغەم بوشىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا چىلاندەك، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

(5) كاشكاپ دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: چامغۇر ئۇرۇقى 100 گرام، كۆك يېمىش 100 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئۇچكە بۆلۈپ، بىر قىسمىنى چەينەككە سېلىپ ئۈستىگە چوڭ بىر چىنە قايناق

سۈنى قۇيۇپ دەملەپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-
زۈپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: نەپەس يوللىرىنى تازىلاش، ئۆپكە پائالى-
يىتىنى كۈچەيتىپ نەپەس سىقىلىشنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن سەھەر ناشتىدىن ئىلگىرى سۈيى-
بىراقلا ئىچىلىدۇ.

6. ئۆپكە سىل كېسەللىكى

سەۋەبى: ئۆپكە سىل كېسىلى يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، بۇلغانغان هاۋادىن نەپەسلىنىش، نەزلە سۇيۇقلۇقى ئۆپكىگە چۈشۈش، جاراسىم ئورنىغان ۋە شۇ خىل كېسەللىكتە ئىشلەت- كەن قاچا ۋە باشقا ئەسۋاب - سايمانلارنى ئىشلىتىش، سىل كېسىلى بار هايۋانىنىڭ سۈتىنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىق مۇرەككەپ سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن. بۇلاردىن تاشقىرى بەدەنىنىڭ كېسەللىككە قارشىلىق كۈچى ئاجىزلاپ كېتىش، تۇرمۇشتىكى خاتىرجەمسىزلىك، ۋاقتىدا ئارام ئالماسلىق ۋە تاماقنى ۋاقتىدا قارارلىق يېمەسلىك، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى، خىزمەت ۋە ئەمگەكنىڭ مۇشەققەتلىك بولۇشى، روهىي جەھەتتىكى غەم - قايغۇ، ئېغىر ئازاب، ئەر - ئايال كېلىشەلمەسلىك ۋە ياكى چوڭقۇر مۇھەببەت، روهىي چۈشكۈنلۈك، ئەسەب ئاجىزلىق قاتارلىق سەۋەبلەر سىل كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشتا مۇهىم رول ئوينايدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەللىك باشلانغاندىن كېيىن كېسەل كىشىدە ئىشتىها تۇتۇلۇش، هەزىم قىلىش ناچارلىشىش، كۆپ تەرلەش، يۈرەك قوزغىلىش، هەر كۈنى كەچتە قىزىتىش، باش

ئاغرىش، گەجگە ۋە كۆكرەك تىلىپ ئاغرىش، قىسقا يۆتىلىش، بەلغەم كەلمەسلىك، كۆكسى چىڭىلىق، دەم سىقىلىش، بەزىدە قان ئارىلاش بەلغەم كېلىش، كېسەللىك تەدرىجىي ھالدا شىددەت بىلەن ئېغىرلىشىپ، قىزىتما يەيدىنپەي ئۆرلەش، نورمالسىز ھالدا قىزىتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇنداق كېسەل بولغۇچىلار تۆۋەندىكى ئىشلارغا ئەمەل قىلىشى قاتتىق تەلەپ قىلىنىدۇ.

(1) روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولۇش، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىغا ئىشەنچ باغلاش، ئۈمىدۋار بولۇش.

(2) قاننى جانلاندۇرىدىغان، ئىششىقنى ئاچىدىغان، ۋىتامىن كۆپ، ئوزۇقلۇق ماددىسى مول يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئاز - ئازدىن، ھەر كۈنى بىرقانچە قېتىم ئىستېمال قىلىش. مەسىلەن، قوي گۆشىنى چامغۇر بىلەن قاينىتىپ شورپا قىلىپ، گۆشىنى يەپ سۈيىنى ئىچىش، ساغلام ئۆچكە ياكى كالا سۈتىنى پىشۇرۇپ، مەلۇم مىقداردا شېكەر سېلىپ ئىستېمال قىلىش، تۇخۇمنى يىلىتىپ ئىچىشنى داۋاملاشتۇرۇش.

(3) سەھەر تۇرۇپ تۇرۇپ باغ - ئورمان، گۈل - گىياھ، چىمەنزارلىق، سۇ بويلىرىنى ساياھەت قىلىش، ئاستا - ئاستا مېڭىپ سەھەرنىڭ ساپ ھاۋاسىدىن نەپەس ئېلىش، ئىمكان بولسا تاغ ۋە تاغ يايلاقلىرىغا چىقىپ دەم ئېلىش، ئات، تۆگە، قوتاز قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ سۈتىدە ئىشلەنگەن قىمىزنى ئىستېمال قىلىش.

(4) ئۆپكە تىبشىلىنگەن ئەھۋال ئاستىدا كېسەل كىشى ھەر كۈنى بەلگىلىك ۋاقىتتا ئايىغ تەرىپىنى ئاپتاپقا قالاش، باش تەرىپىنى ئاپتاپقا سېلىشتىن ساقلىنىش، يەڭگىل تەنھەرىكەت ئويناشنى ئادەتكە ئايلاندۇرۇش، غەم - قايغۇ، ئويلىنىشتىن قاتتىق ساقلىنىش.

(5) ئەگەر قىزىتما ئېغىر بولۇپ قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، ھەرىكەت قىلماي يېتىپ ئارام ئېلىش.

(6) كېسەل ياتقان ئۆي پاكىز - رەتلىك بولۇش، چاڭ-توزان، ئىس - تۈتەك بولماسلىق، ھاۋا ئازادە ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان بولۇش، كېسەلنىڭ ئىشلىتىدىغان كىيىم - كېچەك، قاچا - قۇچا ۋە باشقا بۇيۇملىرى ئايرىم بولۇش، تۈكۈرۈك قاچىسىغا تۈكۈرۈش، كۆرگەنلا يەرگە تۈكۈرمەسلىك، بەلغەم ۋە تۈكۈرۈكىنى يۇتماسلىق، بالا - چاقا ۋە كىشىلەر بىلەن ئارىلاشماسلىق قاتارلىقلار.

بۇنداق كېسەلنى داۋالاشتا، قىزىتمىنى چۈشۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىش، قاننى كۆپەيتىش، بەدەننى كۈچلەندۈرۈپ كېسەللىككە قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش، ئۆپكىدىكى زەخمە ۋە جاراھەتنى پۈتتۈرۈش، بەلغەمنى نورماللاشتۇرۇش، قان قۇسۇشنى، يۆتەلنى توختىتىش، نەپەس ئېلىشنى ياخشىلاش، يۈرەك پائالىيىتىنى ياخشىلاش، روھىي ھالىتىنى ۋە ئەسەبلەرنى تىنچلاندۇرۇپ، روھسىزلىق، ئۈمىدسىزلىك ۋە چۈشكۈنلۈكنى توسايدىغان چارە - تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك.

بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى چارىلار قوللىنىلىدۇ:

(1) ئىچىنى سۈرىدىغان ھەرقانداق يېمەك - ئىچمەكنى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

كېسەل كىشى نورمال قەۋزىيەت ھالەتتە تۇرسا پايدىلىق، چۈنكى قورساق كۆپكەن ياكى چىڭ ھالەتتە تۇرسا ئۆپكە قىسىلىپ ئۆپكىدىكى تۆشۈكنىڭ قورۇلۇپ، پۈتۈپ ساقىيىشىغا پايدىسى بولىدۇ.

(2) چاي ۋە كاشكاپ دورا بېرىلىدۇ (تۇتقاقلىق دەم سى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىن تارمىقى

قىلىش، زىققە نەپەس كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسخىسىدا سۆزلەندى).

(3) سۇيۇپى زەنجىۋىل بىرىلىدۇ.

تەركىبى: توم زەنجىۋىل 160 گرام، ئۆشىدىل 20 گرام، ئادىراسمان 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەمنى نورماللاشتۇرۇش، قان توختىتىش، نەپەس يوللىرىنى تازىلاش، ئۆپكىدىكى تۆشۈكنىڭ پۈتۈشىگە ياردەم بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىم، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ تاماقتىن كېيىن كاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) شەربىتى سىر بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىلباش سامساق 500 گرام، كۆكنار شاكىلى 40 گرام، قارا شېكەر بىر كىلوگرام، يامغۇر سۈيى ياكى ئىچىمىن سۇ ئۈچ كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: سامساقنى پوستىدىن ئايرىپ، ئۇششاق توغراپ ئۈچ كىلوگرام سۇغا سېلىپ، بىر سائەت قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، يېلىمان ھالغا كەلگەندە سامساقنى پاكىز رەختتە سىقىپ تەمنى چىقىرىپ، يەنە قازاننى ئېسىپ قارا شېكەرنى قازانغا سېلىپ يەڭگىل ئوتتا بىر قاينىتىپ، قالغان دورىلارنى سېلىپ دورا قىيام بولغانغا قەدەر قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۆتەل ۋە كۆكيۆتەل، كۆكسى چىڭلىق، دەم سىقىلىش، يۆتەلدىن كېيىن كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش

ياكى قان قۇسۇش، قاتتىق يۆتىلىپ قىيىنقىپ قىلىش، نەپەس يوللىرى توسۇلۇپ قىلىپ بىھوش بولۇش، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى تۇتالماسلىق قاتارلىقلارنى ياخشىلاش ۋە ئارام بېرىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا 1·5 — 2 قوشۇق، 5 — 10 ياشقىچە بالىلارغا 1 — 1·5 قوشۇق، 1 — 5 ياشقىچە بالىلارغا 0·5 — 1 قوشۇق تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(4) ھەببى كاپۇر بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كاپۇر تۆت گرام، بۇغداي كراخمىلى، ئاقسەندەل، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، كەترا ھەر بىرى سەككىز گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، بېھى ئۇرۇقى شەربىتى بىلەن خېمىر قىلىپ بىر گرامىنى ئۈچ دانە كۇمۇلا قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سىل كېسىلىنىڭ قىزىتمىسىنى پەسەيتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، سەمرىتىش، يۈرەك قوزغىلىشىنى پەسەيتىش ۋە توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 دانە، 5 — 10 ياشقىچە بالىلارغا 2 — 3 دانە، 1 — 5 ياشقىچە بالىلارغا 1 — 2 دانە تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(5) مەجۇنى ھورمىلكەبىر بېرىلىدۇ.

تەركىبى: پوستىدىن ئايرىلغان دادۇر مېغىزى، قىزىلگۈل، كۆكنار شاكىلى ھەر بىرى 40 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 80 گرام، ئادىراسمان ئۇرۇقى، پوستىدىن ئايرىلغان تاتلىق بادام مېغىزى ھەر بىرى 120 گرامدىن، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ۋاسالغۇ 160 گرام، كۆكنار ئۇرۇقى 20 گرام، ھەسەل ھەممە دورا ۋەزنىدىن ئىككى ھەسسە باراۋەر.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، ۋاسالغۇدىن باشقىسىنى سوقۇپ تاللاپ، ۋاسالغۇنى ئايرىم سوقۇپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ۋاسالغۇنى سېلىپ راسا ئارىلاشتۇرۇپ، ئوبدان ئېرىتىپ ئارىلاشقاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىق ـ سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل يۆتەل، زىققە نەپەس كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش، بەلغەمنى نورماللاشتۇرۇش، ئىششىقنى ياندۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى گرامدىن، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(6) ھەببى سوئال بېرىلىدۇ.

تەركىبى: فىلفىل 12 گرام، قارىمۇچ 24 گرام، ئانار ئۇرۇقى 40 گرام، قارا شېكەر 80 گرام، گۈل بىنەپشە 12 گرام، زوفقا سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، شەربىتى خەشخاش قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى تۆت دانە كۇمىلا قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كونا يۆتەل ۋە زىققە نەپەس كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش ۋە ئۆتنى پەسەيتىش، تۆپتىن تۈگىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 دانە، كىچىك بالىلارغا كېمەيتىپ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(7) مەجۇنى گۈلقەن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىلگۈل 500 گرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: يېڭى ئېچىلغان قىزىلگۈلنى ئۈزۈپ ئەخلەتلىرىدىن ئايرىپ، گۈل قىسمىنىڭ باغ تەرىپىدىكى ئاق قىسمىنى ئۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، گۈلنى پاكىز ھاۋانچىدا ئېزىپ يۇمشىغاندىن كېيىن ئۈستىگە سوقۇپ ئۇن ھالىتىگە كەلگەن شېكەرنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، پاكىز ئەينەك شىشىگە ئېلىپ ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ، يازنىڭ ئاپتىپىدا 40 كۈن تۇرغۇزۇپ (2 — 3 كۈندە بىر قېتىم ئارىلاشتۇرۇپ، كۈن تەگكەن تەرىپى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ) تەييارلىنىدۇ. يامغۇر ياكى سۇنىڭ ئاغزىدىن كىرىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئەسەب ئاجىزلىق، ئۆپكە، يۈرەك، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، موپاسىل، پالەچ كېسەللىكلىرى، قان ئازلىق، زىققە نەپەس، سىل كېسەللىكى قاتارلىقلارنى ياخشىلاش، ئۆپكىدىكى تۆشۈك ۋە زەخىملەرنىڭ ئاغزىنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۆرۈك مىقدارى، كىچىكلەرگە يەيدىنىپەي كېمەيتىپ، ئەتىگەن، كەچ تاماقتىن بۇرۇن يېيىشكە بېرىلىدۇ. دىققەت: گۈلقەن قېتىپ قالسا ئەرقەگوپ بىلەن ئېرىتىلىدۇ.

(8) مەجۇنى ئازراقى (كۇچىلا مەجۇنى) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كۇچىلا تالقىنى 12 گرام (مودەبىەر قىلىنغان)، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى تالقىنى 24 گرام، ئېرىتىلگەن يېڭى قوي يېغى 120 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ ئارى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۆتەلنى، زىققە نەپەسنى ياخشىلاش، بوغۇزلۇپمۇ ئۆپكىنى قۇرۇپ تۆشۈكنىڭ پۈتۈشىگە ياردەم بېرىش، قان توختىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا چىلان مىقدارى تاماقتىن بۇرۇن بېرىلىدۇ.

(9) تاماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاقمۇچ 10 گرام، فىلفىل بەش گرام، لاچىندانە سەككىز گرام، زەنجىۋىل 12 گرام، موزا 15 گرام، زىرە 20 گرام، پىننە 10 گرام، چىگسەي ئۇرۇقى بەش گرام، ئۇچقۇن پاقا تالقىنى بەش گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقانلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىشتىھا ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئۆپكىدىكى يەلنى تارقىتىپ جاراھەتنىڭ ياخشىلىنىشىغا ياردەم بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ھەر كۈنلۈك تاماقىغا 3 ــ 4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

(10) كۆز پەسلىدىكى شەبنەملىك ۋاقىتلىرىدا ئېتىزدىكى چامغۇرنىڭ ئەتراپىدىكى تۇپىلارنى پاكىز سۈپۈرۈپ، چامغۇرنىڭ يەر ئۈستىدىكى كۆكىنى كېسىۋېتىپ، چامغۇرنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئېھتىيات بىلەن ئويۇپ قويۇلسا (كەچقۇرۇن تەرەپتە) كېچىسى چۈشكەن شەبنەم چامغۇردىكى ئويمانغا چۈشۈپ يىغى

لىدۇ. يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ئېلىنغان 10 — 20 دانە چامغۇر سۇيىنى (چامغۇرنى ئېھتىيات بىلەن يۇلۇپ) بىرلەشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچىپ، چامغۇرنى مەلۇم مىقداردىكى قوي گۆشى بىلەن قاينىتىپ، شورپىسىنى ئىچىپ، گۆشىنى يەپ بەرسە، ھەر قانداق ئۆپكە كېسەللىكىگە ئەڭ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(11) كۆكرەك سىرتىدىن ياغلاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى 40 گرام، قىچا يېغى 10 گرام، ئەرەب يېلىمى ياكى ئۆرۈك يېلىمى تالقىنى 10 گرام، كۆكنار شاكىلى تالقىنى بەش گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، ياغقا تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ شىشىگە قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئارام بېرىش، ئاغرىق ۋە سانجىقىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم كۆكرەك سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

7. كۆكيۆتەل كېسەللىكى

سەۋەبى: كۆكيۆتەل — كۆپىنچە بالىلاردا بولىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، قىش ۋە ئەتىياز پەسىللىرىدە يۈز بېرىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسىي سەۋەبى — كىچىك بالىلار كېچىسى ئۇيقۇلۇقتا يېپىنچىلارنى ئېچىپ تاشلاپ ياكى كۈندۈزلىرى ئويناپ تەرلىگەندىن كېيىن كىيىم - كېچەكلىرىنى سېلىپ تاشلاپ ئۆپكە ۋە باشقا ئەزالىرىغا سوغۇق تەگكۈزۈۋېلىش، سوغۇق سۇ، لەخپۇك قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىچىش، ھاۋادىكى

www.uyghurkitap.com

ئىس ـ تۈتەك، چاڭ ـ توزانلار نەپەس يولىغا كىرىش ۋە
باشقا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش قاتارلىق مۇرەك-
كەپ سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.
كالامەتلىرى: كۆكيۆتەلنىڭ باشلىنىشى زۇكام ۋە تۇمۇ-
قا شقا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. كېسەل كىشى قىزىتىدۇ، بۇرنىدىن
سۇ ئاقىدۇ، كۆزى بىر ئاز قىزىرىپ ياش ئاقىدۇ، چۈشكۈرىدۇ،
يۆتىلىدۇ. كۆكسى چىڭقىپ غىژ ـ غىژ پەيدا بولىدۇ. يۆتەل
تەدرىجىي كۈچىيىپ بارىدۇ، يۆتەل بارا ـ بارا ئارىلاپ تۇ-
تۇشتىن تۇتقاقلىق تۇتۇش ھالىتىگە ئۆتۈپ، بىرقانچە ئۇن
داۋام قىلىدۇ. بۇ جەرياندا، تىنىق بىلەن ئۆپكى-
گە كىرگەن ھاۋا چىقالمىغانلىقتىن كېسەلنىڭ يۈزلىرى
قىزىرىپ، ئېغىز ـ بۇرنىدىن شال خاراكتېرلىك سۇ ئاقىدۇ. تىلى
سىرتقا ساڭگىلاپ چىقىپ قالىدۇ، چېكە تومۇرلىرى كۆپۈپ،
يېشىنى تىك تۇتالماي قالىدۇ، بەزى كېسەللەر چوڭ ـ كىچىك
تەرەت قىلىۋېتىشى مۇمكىن. ماغدۇرسىزلىنىپ ئازابلىنىدۇ.
ئاخىرىدا كۆپ مىقداردا شىلىملىق سۇيۇقلۇقنى تۈكۈرگەندىن
كېيىن كۆچەپ نەپەس ئېلىپ، خوراز قىچقارغاندەك ئاۋاز چى-
قىرىپ، ئاندىن تىنىقى ئىچىگە چۈشىدۇ. بەزى بالىلار (كېسەل-
لەر) قىيىقىپ قاتتىق يۆتىلىپ ئاغزىدىن كۆپۈك چىقىپ ئەمگەن
سۈت ۋە يېگەن تاماقلىرىنى قۇسۇۋېتىدۇ، بۇنداق يۆتەل تۇتۇش
بىر كېچە ـ كۈندۈزدە 30 — 40 قېتىمغا يېتىپ بېرىشى مۇم-
كىن. بۇنداق يۆتەلگە گىرىپتار بولغان كىشى بەكمۇ ئاجىزلاپ
كېتىدۇ. چوڭراق ۋە بەدىنى ساغلام بالىلار يۆتىلىپ بولغان-
دىن كېيىن، يەنە ئادەتتىكىدەك ئويناپ يۈرۈۋېرىدۇ. بۇ خىل
تۇتقاقلىق يۆتەل 5 — 6 ھەپتە ۋە ياكى 3 ئاي داۋام قىلىشى
مۇمكىن. كۆكيۆتەل بالىلارنى ئازابلاپلا قالماي بەلكى ھەر
خىل قوشۇمچە كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. مەسىلەن،

زاتىل كېسەللىكى، يۇقىرى ھارارەت قىزىتما ۋە نەپەس سىقىلىش كېسەللىكىدە شىددەتلىك يۆتەل سەۋەبىدىن ئىنچىكە قان تومۇر ئۈزۈلۈپ، بۇرنىدىن قان ئېقىش، كۆزىنىڭ ئېقىغا چېكىتتەك قان چۈشۈش، مېڭىگە قان چۈشۈشمۇ مۇمكىن.

بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بالىلارنى ئالاھىدە كۈتۈش، قەتئىي تىللىماسلىق، سىلكىشلىمەسلىك، خاپا قىلىپ ئازار بەرمەسلىك، رەنجىتمەسلىك قاتتىق تەلەپ قىلىنىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىك بەكمۇ تېز يۇقىدىغان بولغاچقا، باشقىلاردىن ئايرىم بېقىش، باشقا بالىلارغا ئارىلاشتۇرماسلىق ۋە باشقا بالىلار بىلەن بىللە ئويناتماسلىق، بالا يېتىپ ئارام ئالىدىغان ئۆيدە توپا - چاڭ، ئىس - تۈتەك، ياغ ۋە گازلارنىڭ پۇراقلىرى بولماسلىق، كېسەلگە ئەكس تەسىر بېرىدىغان سوغۇق يېمەك - ئىچمەك، يەللىك، ئاچچىق - چۈچۈك، ھەزىم قىلىنىشى ئېغىر تاماقلارنى بەرمەسلىك، ئوڭاي سىڭىدىغان، ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل تاماقلار بىلەن بېقىش كېرەك.

دورىلار بىلەن داۋالاشتا: بەلغەم بوشىتىدىغان، نەپەس يوللىرىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدىغان، نەپەس يوللىرىنى يۇمشىتىپ يۆتەلنى پەسەيتىدىغان، كۆڭۈل ئېلىشىشنى، ياندۇرۇشنى توختىتىدىغان، قىزىتما چۈشۈرىدىغان دورىلارنى بېرىپ داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(1) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، فىرسياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر، گاۋزىۋەن ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى تۆت گرام، بادام مېغىزى ۋە شاكىلى 10 گرامدىن، سۆسۈنە سامساق چىشى ئۈچ گرام، شېكەر 20 گرام، ناۋات 20 گرام (ئەگەر كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بولسا ناۋاتنىڭ ئورنىغا تەرەنجـ

ۋول سېلىنىدۇ).

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتمىنى ۋە يۆتەلنى پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورىدىن 8 — 12 گرام ئېلىپ، بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ ئىختىيارى ھالدا ئۇسسۇزلۇق ۋە چاي ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(1) يالانچۇق بېرىلىدۇ.

تەركىبى: توخۇ ياكى كالىنىڭ ئۆتى 20 گرام، سامساق تالقىنى 15 گرام، كۆكنار شاكىلى تالقىنى 25 گرام، قارا شېكەر 40 گرام، ئاق شېكەر 40 گرام، ھەسەل 100 گرام.

تەييارلىنىشى: ھەسەلنى ئېرىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ ئاندىن شېكەرنى سېلىپ، ئېرىگەندىن كېيىن ئۆتنى سېلىپ ئېرىتىپ، ئاندىن قالغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: كۆكيۆتەل ۋە باشقا ئىسسىق — سوغۇقتىن بولغان يۆتەلنى ۋە يۆتەل بىلەن بىرگە قۇسۇشنى، كۆكسى چىگىلىقىنى ياخشىلاش، ئارام بېرىش، نەپەس ئېلىشنى راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كىسەلنىڭ ياش پەرقىغە قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا نوقۇت مىقداردىن ماياق مىقداردىغىچە چاي بىلەن ئېرىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) تالقان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تاتلىق بادام مېغىزى 40 گرام، قارىمۇچ 20

گرام، ناۋات 32 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۆتەل پەسەيتىش، قۇسۇشنى توختىتىش، كۆكسى چىڭلىقنى، قىزىتمىنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3—4 گرام دورىنى بىر قوشۇق قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

(4) بىر دانە كۆك ئامۇتنى ئىككى پارچە قىلىپ، ئىچىنى تازىلاپ بەش گرام مىقدارى چاكاندىنى توغراپ ئامۇت ئىچىگە سېلىپ، ئامۇتنى جۈپلەپ، يىپتا چىگىپ قاسقانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، ئىچىدىكى چاكاندىنى ئېلىۋېتىپ ئامۇتنى يېگۈزۈپ يېغىلغان سۈيىنى ئىچۈرىدۇ. بۇ، بەلغەم بوشىتىپ يۆتەل پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

(5) بىر دانە بېھىنى پىچاق بىلەن تۆشۈك ئېچىپ، تۆشۈككە قويىنىڭ چاۋا يېغىنى (مۇۋاپىق مىقداردا) تىقىپ، 1.5 چىمدىم ئاق قارىمۇچ تالقىنىنى سېلىپ تۆشۈكنى خېمىر بىلەن بېكىتىپ، قوقاسقا كۆمۈپ ياخشى پىشقاندىن كېيىن ئېلىپ پوستىدىن ئايرىپ، بېھىنى 2 — 3 قېتىمغا بۆلۈپ يېگۈزۈلىدۇ. بۇ، يۆتەلنى، قۇسۇشنى، نەپەس سىقىلىشنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(6) شەربىتى سىر بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ئۆپكە سىل كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(7) بىر دانە ئاق قۇشقاچنى تازىلاپ، بىر پىيالە سۇغا سېلىپ 15 — 20 گرام ناۋات بىلەن قاينىتىپ، گۆشىنى يېدۈرۈپ، شورپىسىنى ئىچۈرۈلىدۇ، كۈن ئاتلاتماي بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرسا، كۆك يۆتەلنىڭ تېز ئەسلىگە كېلىپ ساقـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يېشىغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(8) ھەببى فىلفىل بېرىلىدۇ (سوغۇقتىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشقا قاراك).

(9) ھەببى سوئال بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(10) تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاقمۇچ 10 گرام، قارىمۇچ بەش گرام، زىرە 15 گرام، پىننە سەككىز گرام، جويۇز ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقان-لاپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: يۆتەلنى پەسەيتىش، قۇسۇشنى توختىتىش، ئارام بېرىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندىلىك تاماققا ئەھۋالغا قاراپ 3—4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

(11) تۆش سۆڭەك ۋە كۆكرەككە سىرتتىن سۈركەش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سامساق ياكى سۇكپىياز، يۇپقا زەنجىۋىل ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، داكا خالتىغا سېلىپ مەلۇم مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ يىلىمان بولغاندا، تۆش سۆڭىكى ۋە كۆكسىگە كۈندە ئىككى قېتىم سىرتتىن سۈركىلىدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەللىكنىڭ كېلىش مەنبەسى مۇرەككەپ بولغاچقا، داۋالاشتا قوزغاپ قويۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

VI باب يۈرەك كېسەللىكلىرى

1. ئىسسىقلىقتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكى

سەۋەبى: زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن خىلىتلار ئۆزگىرىپ قاننىڭ تەبىئىتىدە ئىسسىقلىق ئېشىپ كېتىش، قان قويۇلۇپ كېتىپ، قان ئايلىنىشقا تەسىر يېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىش ۋە چوڭ ـ چوڭ نەپەس ئېلىش، ئىچى چىڭقىلىش ۋە بىئارام بولۇش، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، سوغۇق ھاۋادىن نەپەس ئېلىشنى خالاش، سوغۇق ھاۋادىن نەپەس ئالغاندا ئارام تېپىش، ئىسسىق دىمىق ھاۋادىن قېچىش، ئىسسىق ـ دىمىق جايدا بىئارام بولۇش، گەجگىسى ئېغىرلىشىپ تېلىپ ئاغرىش، كۆپرەك ھەرىكەت قىلسا يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى تېزلىشىپ ھاسىراپ ـ ھۆمىدەپ بىئارام بولۇش، داۋاملىق غەم ـ ئەندىشە قىلىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، ئۇرۇقلاپ كېتىش، ئىچى تىت ـ تىت بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. تومۇرى ئىتتىك ئارقا ـ ئارقىدىن سالىدۇ.

بۇنداق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن سەۋەبىنى تېپىپ ئاندىن دورا ئىشلىتىش بەكمۇ مۇھىم.

(1) بەدەننى تازىلاش دورىسى بېرىلىدۇ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

تەركىبى: تەمىر ھىندى ياكى قارىئۆرۈك 60 گرام، غەينىۇلا ياكى ئامۇت قېقى 60 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار بىر چىنە قايناق سۇغا دەملىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، بەدەننىڭ ۋە يۈرەكنىڭ مىجەزىنى نورماللاشتۇرۇش، ئىخراج قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: دورا راسا يۇمشاپ تەمى چىققاندىن كېيىن ئەتىگەن ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) قۇرىسى كاپۇر بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىلگۈل 16 گرام، تاباشىر 32 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 24 گرام، ئاق سەندەل 16 گرام، خاڭگا مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى 40 گرامدىن، زەپەر تۆت گرام.

تەييارلىنىشى: زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، زەپەرنى ئىسپەغول شىرنىسى بىلەن ئېزىپ ئاندىن ئانار شەربىتى، ئىسپەغول شىرنىسىگە قالغان دورىلارنى سېلىپ خېمىر قىلىپ، بىر گرامى تۆت داندىن كۇمىلا قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قاننىڭ ۋە يۈرەكنىڭ زىيادە ئىسسىقلىقىنى پەسەيتىش، يۈرەك ھەرىكىتىنى نورماللاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت داندىن، بالىلارغا 5 — 10 ياشقىچە 2 — 3 دانە، كىچىكلەرگە ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ تاماقتىن بۇرۇن بېرىلىدۇ.

(3) بېھى شەربىتى (شەربىتى روممان) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: بېھى سۈيى بىر كىلوگرام، شېكەر 1500 گرام.

تەييارلىنىشى: بېھىنىڭ ئۇستىدىكى توپىنى پاكىز سۈر-تۈپ، قىرغۇچ بىلەن قىرىپ پاكىز رەختكە ئاز - ئازدىن ئېلىپ، سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ. مەزكۇر بېھى سۈيىنى داكا بىلەن سۈزۈپ قازانغا تۆكۈپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ يەڭ-گىل ئوتتا ئاستا - ئاستا قايىنىتىپ قىيام بولغاندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن پاكىز شىشىگە قاچىلىنىدۇ.

دىققەت: دورىنىڭ كۆيۈپ كەتمەسلىكىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك كېسەللىكلىرى، سىرتقى تەرەپتىكى ئېششىقلارنى ياندۇرۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى يا خشىلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 1.5 — 2 قوشۇق، باللارغا 5 — 10 ياشقىچە 0.5 — 1 قوشۇق، كىچىكلەرگە ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

(4) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىلگۈل سەككىز گرام، سەندەل بەش گرام، سۆگەت چېچىكى 15 گرام، يۇمغاقسۈت 12 گرام، گاۋزىۋەن 10 گرام،

تەييارلىنىشى: دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك كېسىلى بارلار-نىڭ ئۇسسۇزلۇق چېيى بولۇپ، قىزىلىقنى تەڭشەش خۇسۇ-سىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى چاي ۋە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا بەش بارماقتا بىر چىمدىم دورىنى بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئۇچكە بۆلۈپ ئىچىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

(5) ئالما شەربىتى (شەربىتى سىپ) بېرىلىدۇ.

ئالمىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيىگە ئاق سەندەل تالقىنى ۋە كاپۇردىن 1 ــ 2 گرام سېلىپ، داكا ياكى يىپەك رەختنى مەزكۇر سۇغا چىلاپ يېرىم سائەت تۇرغۇزۇپ ئېلىپ كېسەلنىڭ كۆكسىگە ھەر كۈنى ياكى 2ــ3 كۈندە بىر قېتىم قويۇلىدۇ.

(6) كېسەل كىشى ئالما، ئانار قاتارلىق ھۆل مېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى، يەيدىغان تاماقنى مۆتىدىل ياكى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك بولۇشى، تاماقنا يۇمغا قسۇت قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپرەك ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشى تەلەپ قىلىنىدۇ.

2. سوغۇقتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكى

سەۋەبى: ئىستېمال قىلىنغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ناچارلىقى ۋە سوغۇقلۇقى، شۇ خىل يېمەكلىكلەرنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش نەتىجىسىدە قاننىڭ نورماللىقى تۆۋەنلەپ ۋە قان ئازىيىپ كېتىشى، سوغۇقتىن بولغان ئۆپكە كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكنىڭ يۈرەككە بولغان ئەكس تەسىرى ۋە پەيسلىنىڭ ئۆزگىرىش تۈپەيلىدىن يۈرەكتىكى خىلىتلار نورمال ھالىتىدە ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىپ مىجەزدە سوغۇقلۇقنىڭ غالىب كېلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: يۈرەكنىڭ سېلىشى ئاستا، ئاجىز، تەرتىپسىز، نەپەس ئېلىشى سۇس، چىرايى ئاقتا ما يىل، سۇنۇق، بەدىنى ئاجىز، روھسى ھالىتى بەكمۇ تۆۋەن، دائىم غەمكىن، ئادەم ۋە پاراڭ خالىماسلىق، يالغۇزلۇقنى ئىختىيار قىلىش، تومۇرى كىچىك ۋە سۇس، ئىككىز ـ پەس سىلىشتەك ئالامەت ۋە بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

(1) قۇرتۇم (زاراڭزا چېچەكى) مەجۇنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زاراڭزا چېچەكى، ئاق شېكەر، ھەسەل ھەر بىرى 500 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: زاراڭزا چېچەكىنى تاللاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ، سۇۋۇغاندىن كېيىن تاللانغان زاراڭزىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك تىترەش ۋە ئېگىز - پەس سېلىش، ھاسىراش، يۈرەكنىڭ بېغى قىسقىراپ ۋە ئۈزىراپ كېتىش، قىزىل تومۇر قېتىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يۈرۈكنىڭ كۈلىسىدەكتىن، 5 — 10 ياشقىچە بالىلارغا چىلاندەك-تىن، كىچىكلەرگە ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ تاماقتىن بىر سائەت ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

(2) شەربىتى بادرەنجى بۇيا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قۇرۇق بادرەنجى بۇيا 250 گرام، قەنت ياكى شېكەر ئىككى كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: بادرەنجى بۇيىنى پاكىزلەپ مەلۇم مىقدارىدىكى سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئاندىن قازانغا قۇيۇپ، يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ، تىزىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ شېكەرنى سېلىپ قىيام بولغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: شوغۇقتىن بولغان يۈرەك، مېڭە، ئاشقازان، جىگەر، نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قىلىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 — 3 قوشۇقتىن، 5 — 10 ياشقىچە بالىلارغا 1 — 1.5 قوشۇق، كىچىكلەرگە ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(3) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سۇمبۇل 15 گرام، قۇرۇتقان قىزىلگۈل 25 گرام. بادرەنجى بۇيا، ياكى گاۋزۇۋەن 12 گرام، ئۈستى خۇددۇس ياكى سەندەل 10 گرام، قەلەمپۇر بەش گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ. مەزكۇر دورىدىن بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىم ئېلىپ چوڭ بىر چىنە قايناقسۇغا دەملەپ ئىختىيارى ھالدا ئۇسسۇزلۇق ۋە چاي ئورنىدا ئىچىدۇ. يەنە ھەر كۈنى 1 — 2 قېتىم يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە چاي دەملەپ ئۇنىڭغا 1.5 قوشۇق ساپ ھەسەلنى سېلىپ ئېرىتىپ ئىچىدۇ.

(4) قانىنى كۆپەيتىدىغان تاماق ۋە يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن، ئۈچار قاناتلاردىن قىرغاۋۇل، كەپتەر، توخۇ گۆشلىرىنى ئوبدان پىشۇرۇپ، شورپىسىنى ئىچىش، گۆشىنى يېيىش، چۆپ، شويلا قاتارلىق ئىسسىقلىقتا مايىل تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، تاماقتا ئاقمۇچ، زىرە، پىننە، دارچىنلارنى ئالقانلاپ ئاز - ئازدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

(5) سىرتتىن چاپىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سۇمبۇل 15 گرام، قىزىلگۈل 20 گرام، بادرەنجى بۇيا 10 گرام، رەيھان سەككىز گرام، قەلەمپۇر ئۈچ گرام، دارچىن بەش گرام.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: دورىلارنى ئېلىپ تال-

قانلاپ، كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە سېرىقىغا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەك سىرتىغا چاپلىسدۇ.

3. يۈرەك قوزغىلىش ۋە يۈرەك ئاجىزلىق كېسەللىكلىرى

يۈرەك قوزغىلىش ۋە يۈرەك ئاجىزلىقىنىڭ سەۋەبلىرى بەكمۇ مۇرەككەپ بولۇپ، بۇنى بۇرۇنقى ھۆكۈمالار تۆۋەندىكى سەككىز تۈرلۈك سەۋەبكە يىغىنچاقلاپ، نەزەرىيە ۋە ئەمەلىيەت جەھەتتىن يەكۈنلىگەن.

1) يۈرەك مىجەزىنىڭ ماددىسىز ئۆزگىرىشىدىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش:

سەۋەبى: كۆپ مىقداردا قان يوقىتىش، روھىي زەربە ۋە تۇيۇقسىز مۇسىبەت، غەم، قايغۇ ـ ھەسرەت، پەۋقۇلئاددە قورقۇش ياكى ھاياجانلىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مېڭە ۋە ئەسەب خىزمەتلىرى بۇزۇلۇش، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش، ھاراق، تاماكا، نەشە قاتارلىق ئىچىملىك، چېكىملىكلەرنى كۆپ ئىچىش ـ چېكىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يۈرەكنىڭ پائالىيىتىگە دەخلى يېتىپ، يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ قاننى تولۇق قوبۇل قىلىش ۋە بارلىق تومۇرلارغا يەتكۈزۈپ بېرىش كۈچى ئاجىزلاپ كېتىشتىن يۈرەك ئاجىزلىقى يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: كېسەل كىشى كېسەللىك يەڭگىل ۋاقىتلىرىدا ھەرىكەت ۋە ئەمگەك قىلسا يۈرەك تەرتىپسىز سېلىپ، ھاسىراپ دېمى سىقىلىدۇ، ئېغىرلاشقاندا ھېچبىر ھەرىكەت قىلماي جىم تۇرسىمۇ دېمى سىقىلغاندەك ھاسىرايدۇ.

www.uyghurkitap.com

(1) روھىي جەھەتتىن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

كېسەل كىشى تېتىك ـ روھلۇق بولۇشى، كېسەللىكتىن ساقىيىشقا ھەقىقىي ئىشەنچ باغلىشى، ئۈمىدۋار بولۇشى كېرەك. بۇ، كېسەللىكتىن ساقىيىشنىڭ بىرىنچى شەرتى.

(2) قان كۆپەيتكۈچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا كېسەللىكتىن تېز ئەسلىگە كېلىشتە چوڭ رول ئوينايدۇ. مەسىلەن، ھەر كۈنى بىر چىنە ئۆچكە سۈتى ياكى كالا سۈتىنى قاينىتىپ ئىككى چاقماق قەنت ياكى ئىككى قوشۇق شېكەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش؛ ھەر كۈنى 1—2 دانە تۇخۇمنى قايناق سۇدا يېرىلتىپ ئىچىش ۋە قىرغاۋۇل، توخۇ، كەپتەر قاتارلىق ئۇچارقاناتلار گۆشىنى دوقۇت بىلەن پىشۇرۇپ، شورپىسىنى ئىچىپ گۆشىنى يەپ بېرىش؛ ئېپىز يېيىپ چۆپ، خام شويلا، قورۇمىغان مەنچىزە قاتارلىق تاماقلارغا ئاقمۇچ، زىرە، پىننە، چېڭسەي ئۇرۇ-قى، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش.

(3) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىلگۈل 20 گرام، زاراكزا چېچىكى 10 گرام، سۈمبۇل 15 گرام، سەندەل ياكى بادىرەنجى بۇيا 12 گرام، زىرىق سەككىز گرام، زەپەر بىر گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ چالا سوقۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورىدىن بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمنى بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئىختىيارىي ئىچىلىدۇ. يەنە يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە دەملەنگەن چاي دورىغا 1·5—2 قوشۇق ساپ ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

(4) قۇرسى كاپۇر بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ئىسسىقلىقتىن بولغان يۈرەك كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) بادىرەنجى بۇيا شەربىتى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا سوغۇق-

لۇقتىن بولغان يۈرەك كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

2) قان تومۇرلاردا قان قېيىشتىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش:

سەۋەبى: خىلتلار ئۆزگىرىپ بۇزۇلۇش، تاشقى ھەر خىل تەسىرلەرنىڭ روھ ۋە ئەسەبلەرگە ئەكس تەسىر قىلىشى ۋە ھەر خىل سەۋەبتىن بەدەن زەئىپلىشىپ، قاننىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى نەتىجىسىدە يۈرەكنىڭ خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، كۆك تومۇر ئارقىلىق يۈرەككە قايتىپ كېلىدىغان قاننىڭ يۈرۈشۈشىگە تەسىر يېتىپ كۆك تومۇردا قان يىغىلىپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ، قان تولۇش دەپ ئاتىلىدۇ. يۈرەك قوزغىلىشنىڭ بۇ خىل تۈرى كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەللىكنى داۋالاشتىمۇ يۈرەك قوزغىلىش كېسىلىنى داۋالىغانغا ئوخشاش ئاۋۋال روھىي ئوزۇقلار بىلەن داۋالاش لازىم.

(1) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىلگۈل 20 گرام، زاراڭزا چېچىكى 10 گرام، سۇمبۇل 15 گرام، سەندەل ياكى بادرەنجى بويا 12 گرام، زىرىق سەككىز گرام، زەپەر بىر گرام.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ چالا سوقۇپ ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمنى 1.5 چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئىختىيارىي ھالدا چاي ۋە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىدۇ. ھەم ھەر كۈنى 1—2 قېتىم يۇقىرىقىغا ئوخشاش دەملەنگەن چاي دورىغا 1.5—2 قوشۇق ساپ ھەسەلنى سېلىپ ئېرىتىپ ئىچىلىدۇ.

(2) مەجۇنى سەندەل بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاق سەندەل تالقىنى (ئىككىلەنگەن)، گاۋزىۋان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گۈلى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى ھەربىرى 14 گرامدىن، ۋەپەر 2 گرام، قەنت 22 گرام، قىزىلگۈل، بەدىمەنشكى (سېرىق سۆگەت چېچىكى) نىڭ پارلىق سۈيى ياكى قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان سۈيى 30 گرام.

تەييارلىنىشى: قىزىلگۈل، بەدىمەنشكى سۈيىنى قازانغا تۆكۈپ، ئۈستىگە قەنتنى سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ قىيام بولغاندىن كېيىن تالقان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك ئاجىزلىقىنى يا خىشىلاش ۋە قان كۆپەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم سەككىز گرامدىن كەچتە ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

(3) بادىرەنجى بۇيا شەربىتى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا سوغۇقلۇقتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

3) قان تەركىبىگە سەپرا ماددىسىنىڭ ئارىلىشىش سەۋەبىدىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش:

سەۋەبى: خىلتلارنىڭ ئۆزگىرىشى، شۇندىلا سەپرا ماددىسىنىڭ قانغا ئارىلىشىپ قېلىشى سەۋەبىدىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: سەۋەبسىز ھەر خىل خىياللارنى قىلىش، تىت - تىت بولۇپ ئىچى پۇشۇش، كۆڭۈل غەشلىك، ئۇيقۇسىزلىق، بىئارامىلىق، كۆپ ئۇسساش، ئېغىز قۇرۇپ تۇرۇش ۋە ئېغىز ئاچچىق سىزىلىش، تومۇرى ئىنچىكە ۋە ئىتتىك سېلىش، لېۋى گەز باغلاش، چىرايى قارا قىزىلغا مايىل بولۇشتەك ئالامەت ۋە بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

(1) مەتبۇخى ئەپتىمۇن (سېرىق ئوت قاينا تمىسى) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئەپتىمون (سېرىق ئوت)، كابىل ھېلىلىسى، ئۈستىخۇددۇس ھەر بىرى 40 گرامدىن، شاتەررە، بىسپايەج (جويۇز پوستى ياكى ئۆزى)، سانا ھەر بىرى 28 گرامدىن، غارىقۇن 40 گرام، سەبرە سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: ئەپتىموندىن باشقا دورىلارنى ئۈچ كىلوگرام سۇدا 1·5 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئەپتىموننى بىر خالتىغا سېلىپ ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا سېلىپ بىر سائەت تۇرغۇزۇپ سۈزۈپ تىرىپلىرىنى سىقىپ، سۈزۈلگەن دورا سۈيىگە سەبرە بىلەن سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن غارىقۇننى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سەپرا، سەۋدالارنى بەدەندىن تازىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 1—2 قېتىم ھەر قېتىمدا 1—2 پىيالە تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) سۇپۇپى كاپۇر بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىلگۈل، تاباشىر، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى تۆت گرامدىن، كاپۇر سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدار بويىچە ئېلىپ سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەكتىكى سەپرا تەسىرىدىن بولغان ھارارەتنى سۇۋۇتۇش، يۈرەك قوزغىلىشىنى توختىتىپ ئارام بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم تۆت گرامنى ئالما شەربىتى بىلەن تاماقتىن كېيىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) زىرىق شەربىتى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زىرىق 300 گرام، شېكەر 1·5 كىلوگرام، سۇ

www.uyghurkitap.com

2. 3. كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: زىرىقنى يۇقىرىقى سۇدا قاينىتىپ تەمى چىققاندىن كېيىن تىزىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قانغا ئارىلىشىۋالغان سەپرانى تازىلاش، ھارارەتنى پەسەيتىش، يۈرەك قوزغىلىش ۋە ئاچچىقلىقنى ياخشىلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1—2 قوشۇق تاماقتىن كېيىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(4) قۇرسى كاپۇر بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ئىسسىقلىقتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) سىرتتىن سۈرتۈش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاق سەندەلنى قىزىلگۈل ئەرقى ياكى تەمى چىقىرىلغان قىزىلگۈل سۈيى بىلەن سۈرتۈپ، بىر ئاز كاپۇرنى ئېزىپ سەندەل سۈيۈقلۇقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يەكسىز يىپەك كۆڭلەكنى مەزكۇر سۈيۈقلۇققا چىلاپ قۇرۇتۇپ، يەنە قايتا چىلاپ يەنە قۇرۇتۇپ، ئاندىن كېسەلنىڭ يۈرىكى ئۇدۇل كېلىدىغان جايىغا گۈل سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ كۆڭلەكنى كىيگۈزۈپ قويۇلىدۇ. بۇنىڭغا مۇمكىنچىلىك بولمىسا ھەر كۈنى بىر قېتىم يۇقىرىقى سۈيۈقلۇقنى يۈرەك ئۇدۇلى ۋە كۆكرەككە سىرتتىن چاپىسمۇ بولىدۇ.

بۇ دورا يۈرەكنى سەگىتىش، يۈرەكتىكى سانجىقنى تارقىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

4) تومۇرلاردا بەلغەم ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش:

سەۋەبى: بەلغەم ماددىسى قان بىلەن يۈرەككە بېرىپ، يۈرەك

پەردىسىگە ئورناپ قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: يۈرەك پەردىسىگە چۈشكەن بەلغەم ماددىسى يۈرەك تومۇرلىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولۇپ، سىرتتىن سۈمۈرۈلىدىغان هاۋانى ۋە ئىچكى ئەزادىن چىقىرىلىدىغان بۇسنىڭ چىقىرىلىش ئىمكانىيىتىنى توسىدۇ. شۇڭا كېسەل كىشىنىڭ نەپەسى سىقىلىدۇ، كېسەل كىشىدە قورقۇش، ئالاقزادىلىك ئەهۋاللىرى بولۇپ تۇرىدۇ. كېسەل كىشى يۈرىكى سۇغا چىلىشىپ تۇرغاندەك هېس قىلىدۇ. يۈرىكى قوزغىلىپ تۇرىدۇ.

(1). بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش كۈمىلىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاق توربۇت توققۇز گرام، سەبرە، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ھەربىرى تۆت گرامدىن، ئاچچىق تاۋۇز، سوقمونىيا ھەربىرى ئىككى گرامدىن، كەترا، مۇقىل ھەربىرى 2.5 فۇڭدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، ئەرقە بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامى ئۈچ دانىدىن كۈمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خوسۇسىيىتى: يۈرەك ۋە قاندىكى بەلغەم ماددىسىنى ۋە زىيانلىق ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىپ، يۈرەكنى ۋە بەدەننى تازىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر قېتىمدا 8—10 دانە ئاخشام يېتىشنىڭ ئالدىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەگەر مەزكۇر دورا بولمىسا ئايارەج پەيقارا ياكى ھەببى قوقىيا بەرسىمۇ بولىدۇ.

(2). مەجۇنى سەغىر بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا تۇتقاقلىق دېمى

سىقىلىش كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) كەپتەر باچكىسىنى بىر يېرىم چىنە سۇغا سېلىپ، ئۇنىڭغا پۇرچاق، نوقۇت، دارچىن، خۇلىنجان، فىلفىل، زەنجىۋىل ھەربىرسىدىن تۆت گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ، تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى سېلىپ شورپا قىلىپ ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلسا يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش رولى چوڭ.

(4) كاشكاپ ۋە ئاچاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى: گاۋزىۋۇەن 10 گرام، قەلەمپۇر ئۈچ گرام، ئارپىبەدىيان 15 گرام، بادىرەنجى بۇيا سەككىز گرام، قاقىلە بەش گرام، يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ چالا سوقۇپ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ چاي ۋە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىختىيارى ھالدا ئىچىلىدۇ.

(5) يۈرەك ئۇدۇلى ۋە سىرتىدىن چاپلىغان دورا.

تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى: قۇستى شىرىن، سۇمبۇل، دارچىن، سۆك ھەر بىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، رەيھان شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، يۈرەك ئۇدۇلى ۋە كۆكرەك ئۈستىگە ھەر كۈنى ياكى كۈن ئارىلاپ چاپلىنىدۇ.

5) يۈرەك تومۇرلىرىغا سەۋدا ماددىسى قويۇلۇشتىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش:

سەۋەبى: سەۋدادىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش — ئەرلەرگە نىسبەتەن ئاياللاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك روھىي ۋە ئەسەبىي ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. غەم ئەندىشە، روھىي زەربىگە كۆپ ئۇچرىغان، ھەسەتخور، ھاراق، تاماكا ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان، ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىپ دەم ئېلىشى ئاز بولغان كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: بۇ خىل كېسەل بولغۇچى كىشى بىرەر ئىچ پۇشۇقى ياكى خاپا بولىدىغان ئىشقا ئۇچرىغان ھامان يۈرىكى قوزغىلىپ، يۈرەك كۆكرەك قەپىسىدىن چىقىپ كېتىدىغاندەك بىلىنىدۇ. چىراي تاتىرىدۇ، قورقۇنچ باسىدۇ، بەدىنى مۇزلايدۇ، بېشى قېيىپ كۆزى قاراڭغۇلىشىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك بار ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىش ۋە ئاق خۇن كۆپ كېلىش كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە دۇچار بولغان ئاياللارنىڭ تومۇرى بەك ئاجىز بولغىنى ئۈچۈن ئاسانلىقچە تومۇرنى پەرق ئەتكىلى بولمايدۇ.

(1) مەتبۇخ ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ــ يۈرەك قوزغىلىش ۋە يۈرەك ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) ھەببى شەبيار بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ــ كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) ئالما شەربىتى (شەربىتى سىپ) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئالما ئىككى كىلو گرام، شېكەر 1·250 گرام، سۇ ئۈچ كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: ئالمىنى ئاقلاپ ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ھەر بىر ئالمىنى تۆت پارچىدىن توغراپ، قازانغا سۇ قۇيۇپ، ئالمىنى سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا قاينىتىلىدۇ. ئالما پىشىپ ئېزىلىش ھالىتىگە كەلگەندە داكا بىلەن قاپلانغان چويلىدا سۈزۈپ يەنە ئەلگەكتىن بىر قېتىم ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى تۆكۈپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيامغا 6ــ8 دانە توخۇمنى چالا يىلىتىپ تۆكۈپ يەنە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سەۋدادىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش، ئەسەب ئاجىزلىقى ۋە ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلاش خۇسۇسىيەتلىـ

ربگه ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالـ دىن تا ماقتىن كېيىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

6) بەدەندىن سۈيۇقلۇق كۆپ چىقىپ كېتىشتىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش:

سەۋەبى: قان يوقىتىش، ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش، كۆپ تەرلەش، سۈيدۈك ھەددىدىن ئارتۇق راۋان بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۈرەك قاتتىق قوزغىلىش، بەزىدە قان تومۇرلىرى سۇسلىشىش، تۇيۇقسىز بىخودلىشىپ ئايلىنىپ كېتىش- تەك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ ۋە ئۇيقۇسىزلىق، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، زېھنىي چۈشلۈق ئەھۋاللىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. چىرايى ياداڭـ غۇ، لەۋلىرى گەز باغلىغان بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنى روھىي ۋە ئوزۇقلۇق جەھەتـ لەردىن ياخشى كۈتۈپ، روھىي ئازاب، يۇقىرى ئاۋاز، ۋاراڭ- چۇرۇڭلاردىن خالىي قىلىش، ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش، كۆپ تەرلەش، كۆپ سىيىش قاتارلىق ئىشلارنى ئازايتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ، بەدەن سۇيۇقلۇقىنى تولۇقلايدىغان، قان كۆپەيتىدىغان دورا ۋە ئوزۇقلۇقلارنى بېرىش، مەسىلەن، ھەر خىل ئۇچار قانات گۆشـ لىرى ۋە قوي گۆشلىرىنى پىشۇرۇپ سۈيىنى ئىچىپ گۆشىنى يېيىش كېرەك. شورپىسىغا نوقۇت ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ئوزۇقلۇقى شۇنچە يۇقىرى بولىدۇ. نېرىن چۆپ، قوۋۇەتلىك ئۇكرە ۋە ھەر خىل كاۋاپلارنى ئىستېمال قىلىش، ھەر كۈنى 1—2 دانە تۇخۇمنى يىلىتىپ ئىچىش لازىم.

(1) شەربىتى ئەۋرىشىم بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاق يىپەك غوزىسى 250 گرام، شېكەر 1.500

گرام، خۇلىنجان، مەستىكى، ئىگىر 15 گرامدىن، زەپەر بەش گرام.

تەييارلىنىشى: يىپەك غوزىسىنى ئۇششاق قىرقىپ، ئىچىدىكى قۇرتىنى ئېلىۋېتىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ پاكىزلەپ، مەلۇم مىقداردىكى سۇغا ئۈچ كېچە - كۈندۈز چىلاپ يەڭگىل ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، يىپەك غوزىسىنى سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىنى يەنە يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ ئاندىن خۇلىنجان ۋە ئىگىر تالقىنىنى تۆكۈپ قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن زەپەر، مەستىكى تالقىنىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھەر خىل قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقى، ئەسەب ئاجىزلىقى، ئۆپكە، ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر كېسەللىكى ۋە جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش، قان كۆپەيتىش، سەمرىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 1—2 قوشۇق، بالىلارغا 1—5 ياشقىچە 0·5—1 قوشۇق، 5—10 ياشقىچە ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

(2) مەجۇنى ماددەتۇلھايات بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — سەۋدا، قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان ئەسەب ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) گۆش سۈيى (مائۇللەھمى) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاق باش چامغۇر 2·500 گرام، پاقلان گۆشى 2·500 گرام، كۈنجۈت 125 گرام، سىيادان، ئارپىبەدىيان، لاچىندانە، قوۋزاق دارچىن ھەر بىرى 80 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: چامغۇرنى ئۇششاق توغراپ يېرىم چېلەك

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئەتراپىدا سۇدا قايناتقىلى بولىدۇ. ئاشقازاندا، ئاشقازان ئاستىدا قايناتقىلى بولىدۇ. قايناتقاندىن كېيىن، چامغۇرنى سۈزۈپ داكا بىلەن مېجىپ سىقىپ، سۈيىنى قازاندىكى سۇغا قوشۇپ، 2500 گىرام گۆشنى ياغ ـ سۆڭەكلىرىدىن ئايرىپ ئۇششاق قىيما قىلىپ، قىيمىنى پاكىز ئىككى قەۋەت رەختتە تىكىلگەن خالتىغا ئېلىپ ئۈستىدىن ئاز ـ ئازدىن يىلىمان سۇ قۇيۇپ پاكىزداسقا مېجىپ سىقىپ (تاكى گۆش تەمى پۈتۈنلەي تۈگەپ تېرىسى قالغۇچە)، گۆش سۈيىنى قازانغا تۆكۈپ ئاستا ئوتتا 2—3 قېتىم قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ، يۇقىرىدىكى دورىلارنى چالا سوقۇپ خالتىغا ئېلىپ، قازاندىكى چامغۇر، گۆش سۈيىگە سېلىپ، يەنە قاينىتىپ دورا تەمى چىققاندىن كېيىن قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، خالتىدىكى دورىنى مېجىپ، سىقىپ تېرىپلىرىنى تاشلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قاننى، يۈرەكنى، ئۆپكىنى ۋە بارلىق بەدەننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2—3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3—4 قوشۇق باللارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

(4) ئالما شەربىتى (شەربىتى سىب) بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ـ تومۇرلاردا بەلغەم ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشتىن بولغان يۈرەك كېسەللىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

7) قورقۇش، غەم ـ ئەندىشە، غەزەپلىنىش ۋە روھىي ئامىللار تۈپەيلىدىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش:

سەۋەبى: روھىي ئامىللارنىڭ كۈچلۈك تەسىرى ۋە چاڭ ـ توزانلارنىڭ تەسىر قىلىشىدىن سېزىمچانلىقىنىڭ بەكمۇ كۈچىيىپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: بۇ خىلدىكى كېسەل كىشى بىر ئاز خاپا بولسا ياكى قورقۇپ ئەندىشە قىلسا كېسىلى قوزغىلىپ، چىش ـ

لىرى كىرىشىپ، پۇت-قوللىرى تارتىشىپ قالىدۇ، كېسەل كىشى ياداڭغۇ، چىرايى سۇنۇق كۆرۈنىدۇ، تومۇرى ئاجىز، تېز سالىدۇ.

(1) بۇنداق كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچى كىشى كۆكۈل كۆكسىنى كەڭ تۇتۇشى، ئۇششاق-چۈششەك ئىشلارغا ئارتۇقچە ئاچچىقلانماسلىقى، كۆرگەنلا ئىشقا كايىپ، چېچىلىپ كەتمەسلىكى، كېسەلنىڭ تېز ساقىيىپ كېتىشىگە ئىشەنچ باغلاپ، ئىرادىسىنى توۋلاشتۇرۇشى لازىم. بۇ، كېسەللىكتىن تېز ساقىيىشنىڭ ئالدىنقى شەرتى.

(2) شەربىتى خەشخاش بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كۆكنار شاكىلى 250 گرام، شېكەر 2.500 گرام.

تەييارلىنىشى: كۆكنار شاكىلىنى چالا سوقۇپ، 1500 گرام سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ شاكىلىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام بولغانغا قەدەر يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئەسەب ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، ئارام بېرىش، ئۇخلىتىش، يۆتەل ۋە باش ئاغرىش، سۈيدۈك كۆيۈپ كېلىش، ئارقا تەرەتتىن قان كېلىش قاتارلىقلارنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ، بالىلارغا بېرىلمەيدۇ.

(3) مەجۇنى نوجاھ بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

8) بەدەندىكى ھەر خىل كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش:

سەۋەبى: مېڭە، جىگەر، ئاشقازان قاتارلىق ئەزالاردىكى

كېسەللىك يۇرەككە تەسىر قىلىشىدىن يۇرەك قوزغىلىش يۈز بېرىدۇ. ئالامەتلىرى: ئەسەب كېسەللىكى ۋە قىزىتمىلىق باش ئاغرىقلىرى، جىگەر، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئۆپكە كېسىلى، يۆتەل، كۆكيۆتەل قاتارلىق كېسەللىكلەر يۈز بەرگەندە يۇرەك قوزغىلىش پەرقلىق بولىدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەللىكنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن سەۋەبىنى تېپىپ ئاندىن داۋالاش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. بىز يۇقىرىدا بايان قىلىپ ئۆتكەن ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان يۇرەك قوزغىلىش، يۇرەك ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش چارىسى بويىچە داۋالاشقا بولىدۇ.

4. قان ئازلىق كېسەللىكى

سەۋەبى: ئىنسان بەدىنىدىكى بارلىق ئەزالار قان ھاسىل قىلىشقا ئىشتىراك قىلىدىغان بولۇپ، ئەزالار ساغلام، خىزمىتى نورمال بولسا قان نورمال ھالدا ۋۇجۇدقا كېلىپ، تېگىشلىك ئەزالارنى تەمىنلەش خىزمىتىنى داۋاملا شتۇرۇپ تۇرالايدۇ. ئەكسىچە قايسىبىر ئەزا ياكى بىر نەچچە ئەزانىڭ ساغلاملىقى دەخلىگە ئۇچرىسا قاننىڭ نورمال ھاسىل بولۇشىغا تەسىر يېتىپ، قان ئازلىق يۈز بېرىدۇ.

خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى تۈپەيلىدىن، بولۇپمۇ سەپرا، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن ئىششىتىپ تۇتۇلۇش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىشى مۇمكىن. بۇمۇ قان ئازلىق كېسىلىنىڭ مۇھىم سەۋەبچىسى.

ئالامەتلىرى: ھارغىنلىق، ماغدۇرسىزلىق، ئورنىدىن تۇرسا باش قېيىش، كۆزى قاراڭغۇلىشىش، بىر ئاز ھەرىكەت قىلسا يۈرىكى قوزغىلىپ، تاتىرىپ، تەر بېسىپ كېتىش، ئىشتىھا

تۇتۇلۇش، قۇلاق قىچىشىش، باش قېيىپ ئاغرىش، ئۇنتۇغاق بولۇش، پىكرى بىر يەرگە كەلمەسلىك ۋە پىكرىنى يىغالماسلىق، چىراي سۇنۇق، روھىي ھالىتى تۆۋەن، تومۇرى بەك ئاجىز سىلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

كەم قانلىق كېسەللىكى پەيدا بولۇشى مۇرەككەپ بولغانلىقى ئۈچۈن، ئالدى بىلەن سەۋەبىنى تولۇق ئېنىقلاپ، توغرا چۈشەنچە ھاسىل قىلغاندىن كېيىن داۋالاش ئېلىپ بارغاندا ئاندىن داۋالاش ئۈنۈم بېرىدۇ.

(1) ھەببى تەنكار بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا قىزىل كېكىردەك ياللۇغىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) ئانار، پىننە شەربىتى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى 300 گرام، ھۆل پىننە سۈيى 150 گرام، شېكەر 675 گرام.

تەييارلىنىشى: ئانارنى يىلىماي سۇغا سېلىپ، ئانار سۈنى ئۆزگە تارتىپ يۇمشىغاندىن كېيىن پوستى بىلەن باشقا قاچىغا سىقىپ، يەنە پوستىدىن ئايرىپ ئانار دانىسىنى داكا ياكى رەختكە ئېلىپ سىقىپ ئۇرۇق، تىرىپىلىرىنى ۋە پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ئانار سۈيى ئايرىۋېلىنىدۇ. ئاندىن ھۆل پىننىنى سوقۇپ داكىغا ئوراپ سىقىپ سۈيى ئايرىۋېلىنىدۇ. بۇ ئىككى خىل دورا سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ قازانغا تۆكۈپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا ئاستا ـ ئاستا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىشتىھا ئېچىش، تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، قان كۆپەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 1 قوشۇقتىن، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

(3) ئۈشتىمىا ئېچىش تالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىلگۈل 60 گرام، سۇماق 10 گرام، قاقىلە 20 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىشتىھا ئېچىش، قاننى كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭ بىر چىمدىمدىن كاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(4) شاخ گاۋكوھى (بۇغا مۈڭگۈزى) مەجۇنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: بۇغا مۈڭگۈزى 40 گرام، قىزىل بەھمەن 80 گرام، ھەسەل 280 گرام.

تەييارلىنىشى: بۇغا مۈڭگۈزىنى چوپىسىدا ئىككىلەپ، بەھمەننى تالقانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ يېلىمسان ھالغا كەلگەندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قان كۆپەيتىش، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا چىلان مىقدارى بېرىلىدۇ.

(5) ئانار شەربىتى (شەربىتى رومان) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى 500 گرام، ئاچچىق ئانار سۈيى 250 گرام، شېكەر 1.500 گرام.

تەييارلىنىشى: ئانارنىڭ سۈيىنى (ئانارنىڭ دانىسىنى ئايرىپ، پاكىز رەخت بىلەن سىقىپ سۈيى چىقىرىلىدۇ) قازانغا

تۆكۈپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ ئۇتسنى يەڭگىل قالاپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: كەم قانلىق، يەنى قان ئازلىق سەۋەبىدىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، خۇن توختىتىش، قان تولۇقلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1.5 — 2 قوشۇق، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ تاماقتىن بۇرۇن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(6) مەجۇنى ماددەتۇلھايات بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا سەۋدا، قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان ئەسەب ئاجىزلىقىدا سۆزلەندى).

7. تالقان دورا (سۇپۇپ) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زىرە 15 گرام، پىننە 8 گرام، يالپۇز 5 گرام، ئارپىبەدىيان 12 گرام، قاقىلە 5 گرام.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقانلىنىدۇ. ھەر قېتىملىق تاماقتا 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن سېلىپ ئىستېمال قىلىنىشتىن تاشقىرى، قوي، موزاي جىگەرلىرىدە چالا كاۋاپ قىلىپ دورا تالقىنىنى سېپىپ يېسە بەكمۇ پايدىلىق.

5. قان بېسىمى ئېشىپ كېتىش كېسەللىكى

سەۋەبى: قان بېسىمىنىڭ ئېشىپ كېتىش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشى مۇرەككەپ بولۇپ، يىغىنچاقلىغاندا تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

(1) ئۇزاق مۇددەت روھىي غىدىقلىنىش ۋە غەم-قايغۇ، ھەسرەتلىنىش قاتارلىق ئامىللارنىڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتىنى

ھىدىقلاپ، ئۇنىڭ خىزمىتىگە يامان تەسىر يەتكۈزۈشىدىن؛

(2) مېڭە زەخىملىنىش، باش قىسىم ۋە مېڭىدە ئۆسمە پەيدا بولۇش، بۆرەك كېسەللىكىنىڭ ئۇزاققا سوزۇلۇشى، ئاياللاردا ھەيز نورمالسىزلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەر تەسىرىدىن ئىچكى سۈيۇقلۇقلارنى چىقىرىش خىزمىتى بۇزۇلغانلىقتىن؛

(3) كۆيدۈرۈلگەن قوي يېغى قاتارلىق زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق كۆپ ئىستېمال قىلىش نەتىجىسىدە خىلىتلار تەكۈپۈكلۈكى ئۆزگىرىپ، جىگەرنىڭ مىجەزى ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشىدىن؛

(4) ئۇزاق مۇددەت تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىش، ھۇرۇنلۇق، ھەرىكەت قىلماسلىق، تاماقنى كۆپ يېيىش، تۇرمۇشنى قالايمىقان ئۆتكۈزۈش قاتارلىق سەۋەبلەردىن قان بېسىمى ئۆرلەش كېسىلى يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: باشنىڭ ئارقا قىسمى بويۇن قوشۇلۇپ ئاغرىش، باش چىڭقىلىپ ئېسىلىپ ئاغرىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ئۇيقۇ قېچىش، يۈرەك قوزغىلىش، كۆكرەك ۋە نەپەس سىقىلغانلىقنى ھېس قىلىش، كېچىسى ئۇيقۇدا دېمى سىقىلىش، ئۇخلىيالماسلىق، بەزىدە يۆتىلىش، بەلغەم كۆپۈكلۈك ھالدا كېلىش، پىكىر قىلىشى زەئىپلىشىپ ئۇنتۇغاق بولۇش، تېرىككەك بولۇپ يوق ئىشلارغا ئاچچىقلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، بەزىدە بۇرنى قانايدۇ، بۇ خىل كېسەللىك ئېغىرلاشقانسېرى مېڭە قان تومۇرلىرى تارتىشىپ قالسا سۆزلىيەلمەسلىك، ئەزالار پالەچلىنىش ھادىسىلىرى يۈز بېرىدۇ، مېڭىگە قان چۈشسە سەكتە بولۇپ قالىدۇ.

بۇنداق كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچى كىشى تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلغاندىلا ساقىيىشقا ئىمكانىيەت يارىتالايدۇ:

(1) غەم ئەندىشە قىلماسلىق، كېسەللىكتىن ساقىيىشقا

ئىشەنچ باغلاپ، ئۈمىدۋار بولۇش ۋە غەمدىقلىنىشتىن ساقلىنىش.

(2) كۈندىلىك تۇرمۇشنى تەرتىپكە سېلىش، ئىمكانىيەت يار بەرسە ئەتىگەن، كەچ تەرەپلەردە تاغ، ئورمان، گۈل - گىياھ، چىمەنزار، ئېتىز - ئېرىق بويلىرى، كۆل - سۇ بويلىرىنى ساياھەت قىلىش، يەڭگىل تەنھەرىكەت ئېلىپ بېرىش، گۈل - چېچەكلەرنى ئۆستۈرۈش، يەڭگىل ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىپ زىرائەت، كۆكتات ئۆستۈرۈش ئىشلىرىغا مۇۋاپىق قاتنىشىپ تۇرۇش، پىلانلىق دەم ئېلىش بىلەن ئۇخلاشنى بىرلەشتۈرۈش.

(3) ئوزۇقلىنىشتا ياغدا قورۇلغان تولىمۇ ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، تۇزنى ئاز مىقداردا ئىستېمال قىلىش، ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، ئاق ئۈجمە، ئۈزۈم، شاپتۇل، قوغۇن - تاۋۇز قاتارلىق مېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئاق چوغلۇق، گۈل بىنەپشە، كاسىنە، بادىرەنجى بۇيا، مەرزەنجۇش، لوپ كەندىرى، قارىقات ۋە قارىقات يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، كۆممىقۇناق ساقىلى، قىزىل گۈل، زىغىر، سۇمبۇل، چىگسەي، كەكرە، خاسىڭ، ياۋا چىكە يوپۇرمىقى ۋە گۈلى قاتارلىق دورىلار قاننى سوۋۇتۇش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، روھىي ھالەتنى تىنچلاندۇرۇپ قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قاندىكى ئىسسىقنى سوۋۇتۇش، قان بېسىمى بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن كېسەللىكلەرنى ياخشىلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

(1) بادىرەنجى بۇيا قىيامى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: بادىرەنجى بۇيا 80 گرام، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، كاۋزىۋەن ھەر بىرى 40 گرامدىن، شېكەر 400 گرام، سۇ 4 چوڭ چىنە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ پاكىز

www.uyghurkitap.com

تاشقاپ، ئادالاپ، 4 چىنە سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، شۇ سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى باشقا قاچىغا ئېلىۋېتىپ، تېرىپلىرىنى يەنە بىر يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ تەمى تولۇق چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، ھەر ئىككى سۇنى بىرلەشتۈرۈپ قازانغا قۇيۇپ، ئۇستىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام بولغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، قان بېسىم تۆۋەيلىدىن يۈرەك قوزغىلىش، ئۇيقۇسىزلىق، باش قېيىش قاتارلىقلارنى پەسەيتىپ ياخشىلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 3 — 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 — 3 قوشۇق قىيامىغا 3 — 4 قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

(2) چىگىسەي شەربىتى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ھۆل چىگىسەيدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ پاكىزلەپ سوقۇپ، پاكىز رەختكە ئېلىپ مىجىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ (20 — 25 گرامغىچە)، چىگىسەي سۈيىگە ئىككى قوشۇق ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قاننىڭ قۇرۇقلۇقىنى نورماللاشتۇرۇش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، قاندىكى ئىسسىقلىقنى تەدرىجىي نورمال ھالغا كەلتۈرۈش، ئىشتىھا ئېچىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

(3) خاسىڭ مېغىزى بىلەن داۋالىنىدۇ.

مەلۇم مىقداردىكى قورۇلغان خاسىڭ مېغىزىنى سىركىگە ياكى ئاچچىق سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ سۈزۈپ ئېلىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 دانە يەيدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، قاننى سۈيۈلدۈ-
رۈش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

(4) پىلە قۇرتى مايىقى تالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: پىلە قۇرتى مايىقى 80 گرام، ئۈجمە يوپۇر-
مىقى 250 گرام، قارا كۈنجۈت 125 گرام، شېكەر 455 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقان-
لاپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، باش قېيىشنى
ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 3 — 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا
15 — 20 گرام كاپ ئېتىدۇ.

(5) كۆك ماش كۆمىلىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كۆك ماش 100 گرام، كالىنىڭ ئۆتى 1 دانە
ياكى قوي ئۆتى 3 دانە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، ماشنى
چالا پىشقۇچە قورۇپ تالقانلاپ، ئۆتنىمۇ قۇرۇتۇپ ئېزىپ
ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، 1 گرامى 4
دانە كۆمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمنى نورماللاشتۇرۇش، ئىشتىھا-
سىزلىق، قان بېسىم تەسىرىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى،
قورساق ئېسىلىش قاتارلىق ئۆزگىرىشلەرگە مەنپەئەت قىلىش
خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 — 8 دانە
تاماقتىن كېيىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(6) شەربەتى بۇزۇرى II بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كاسنە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكتىسى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

ئۈرۈقى ھەر - بىرى 20 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزى 40 گرام، قەنت 480 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ چالا سوقۇلۇپ، 1600 گرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى قازانغا تۆكۈپ يەڭگىل ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ، پاكىز رەخت بىلەن سىقىپ سۈيىنى سۈزۈپ، ئۈستىگە قەنتنى سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قىيام قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىشتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكىنى ياخشىلاش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، قىزىتما چۈشۈرۈش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

(7) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: بادرەنجى بۇيا، سۇمبۇل، قىزىلگۈل، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئارچا يوپۇرمىقى 10 گرام، ئاق چوغلۇق سەككىز گرام، گۈل بىنەپشە 12 گرام، كاسنە 10 گرام، قارقات ياكى يىلتىزى، كۆممىقوناق ساقىلى ھەر بىرى 15 گرامدىن، چىگسەي يىلتىزى 20 گرام، چىگە ياپرىقى ۋە گۈلى 18 گرام، لوپ كەندىرى، چىلان بەش گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چاي ۋە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا، ھەر قېتىمدا چوڭ بىر چىمدىمدىن يېتەرلىك قايناق سۇغا دەملەپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىختىيارى ھالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(8) سىرتتىن يۇيۇش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: يۇمران نوتا ئۇجمە شېخى ۋە يوپۇرمىقى، بادەۋەنجى ئۇرۇقى ھەر بىرى 40 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ ۋە يېپتەرلىك سۇدا قاينىتىپ تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورىنىڭ سۈيى سوۋۇغاندىن كېيىن بىرداسقا ئېلىپ پۇتنى تىزىغىچە چىلاپ، يېرىم سائەتتىن بىر سائەتكىچە داۋاملاشتۇرسا قان بېسىمنى چۈشۈرۈش رولى يۇقىرى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

VII باب ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

ھەزىم قىلىش ئەزالىرىغا ئېغىز بوشلۇقى، گال، قىزىل كېكىردەك، مەئىدە (ئاشقازان)، 12 بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ۋە چوڭ ئۈچەيلەر كىرىدۇ. جىگەر، ئۆت، تال، ئاشقازان ئاستى بېزى قاتارلىق ئەزالارمۇ ھەزىم قىلىشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

1. ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى

سەۋەبى: تەبىئىتى بەكمۇ ئىسسىق يېمەكلىك ۋە دورىلارنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش، توق قورساققا تەكرار تاماق يېيىش، قورساق ئېچىپ كەتكەندە ھەددىدىن زىيادە كۆپ تاماق يېيىش، ھاراق ئىچىش قاتارلىقلار بۇ خىل ئاشقازان ئاغرىقىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: يېگەن تاماق ئاشقازاندا ھەزىم بولمايدۇ، ئاشقازان كۆپىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ. ئېغىز ئىچى قۇرۇپ ئۇسسۇزلۇق يۈز بېرىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ. چىرايى قىزىل، سېرىققا مايىل، تىلى سېرىق گەز باغلىغان، چىراي شەكلى ياداڭغۇ، كۆزى ئولتۇرۇشاڭغۇ بولۇپ، تومۇرى سول تەرەپنىڭ ئاجىز، ئوڭ تەرەپنىڭ پەرقلىق ھالدا كۈچلۈك سالىدۇ.

(1) هەببى تەنكار ياكى هەببى سەبرە بېرىلىدۇ.

بۇ دورا ئاشقازان - ئۈچەيىنى تازىلاش، ئاشقازان - ئۈچەيلەردىكى يەللەرنى قوزغاش، يوقىتىش ۋە قەۋزىيەت، ئىشتىھاسىزلىق، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش پائالىيىتىنى نورماللاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

(2) ئىگىر كۇمىلىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئىگىر 300 گرام، چىگىسەي ئۇرۇقى 100 گرام، جۇۋنە ئۇرۇقى 100 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ 20 گرام يالپۇزنى بىر يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، مەزكۇر سۇغا 100 گرام مىقدارى ئاق شېكەرنى سېلىپ يەكگىل ئوتتا قاينىتىپ، قىيامىغا يۇقىرىقى دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر گرامى 4 دانىدىن كۇملا قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكى، 12 بارماق ئۈچەي ئاغرىقى، قەي ھەم كۆڭۈل ئېلىشىشقا تېز تەسىر قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈنىدە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 دانىدىن تاماقتىن ئىلگىرى يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(3) مەجۇنى مەقئەۋى مەئىدە II بېرىلىدۇ.

تەركىبى: رومبەديان، ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە، مەستىكى، زىرە، جۇۋنە، لاچىنداتە، قاقىلە، زەنجىۋىل، يالپۇز، قارىمۇچ ھەر بىرى 80 گرامدىن، ناۋات 960 گرام، ھەسەل 1.920 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ سوۋۇتۇپ، تالقان

دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىق ـ سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسىلى، ئۈچەي كېسىلى، زەردە قايناش، سېسىق كېكىرىش، قورساق ئىششىش، باش قېيىش، ئىچ ئۆتۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە تېز تەسىر قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 — 2 گرام، 5 — 10 باشقىچە بالىلارغا 1 گرامدىن، كىچىكلەرگە ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ تاماقتىن كېيىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(4) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: گۈل بىنەپشە 10 گرام، ئىت ئۈزۈمى 8 گرام، فىلۇپەر 6 گرام، ئارپىبەدىيان 15 گرام، زىرە 15 گرام، چىننە 8 گرام، چىگسەي ئۇرۇقى 5 گرام، ئاقمۇچ 5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىكى ئىسسىقنى پەسەيتىش، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىشىنى ياخشىلاش، كېكىرىشنى كەلتۈرۈش، ئارام بېرىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېرىكىنى ھەر قېتىمدا 5 بارماقتا بىر چىمدىم ئېلىپ، بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ چاي ۋە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ، يۇمشىقىنى ھەر قېتىملىق تاماقتا 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. قۇرۇق ئىسسىق (سەپرا)دىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكى

سەۋەبى: قۇرۇق ئىسسىقلىق يېمەكلىكلەرنى ئۇزاق مەزگىل ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن بەدەندىكى سەپرا خىلىتى غالىب كېلىپ بەدەننىڭ نەملىكى ئازىيىش، ئەسەب (نېرۋا) سىستېمىلىرىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى تۈپەيلىدىن ئاشقازاننىڭ تاماق ھەزىم قىلىشى ئاجىزلاش ۋە بۇزۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاغزى قۇرۇپ تۇرىدۇ. ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ. داۋاملىق قەۋزىيەت بولۇپ، ئاشقازان ۋە قورساق ئېسىلىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، بۇ خىل كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى ئاجىز بولۇپ، يۈزى ۋە تىلى سېرىق كېلىدۇ، تومۇرى ئىنچىكە ۋە تېنراق سالىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا بەدەننى تازىلاش ۋە قۇرۇق ئىسسىقنى توگىتىپ، قەۋزىيەتنى ھەم ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى نورمال ھالغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) سۈپۈپى سۈرۈنجان بارىت بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا پالەچ ۋە ئىسترخا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) سۈپۈپى ئىتتىرىفىل كەشنىزى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كابىل ھېلىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە پوستى، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 40 گرامدىن، ئاتلىق بادام مېغىزى 100 گرام، شېكەر 700 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقانلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

نېرۋا ئاغرىقى، باش قېيىش، كۆزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىشنى ياخشىلاش، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى تازىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا 4 گرامدىن 10 گرامغىچە كۈندە 2 قېتىم، كىچىكلەرگە ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ تاماقتىن ئىلگىرى يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(3) ئىگىر كۆمىلىسى، مەجۇنى موقئەۋى مەئىدە بېرىلىدۇ (بۇ ئۇسخا ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ھەمشىۋانە 10 گىرام، نىلۇپەر، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 12 گىرامدىن، زىرە 5 گرام، كۆكنار شاكىلى 3 گرام، چىگىدەي 5 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 8 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قاندىكى ۋە ئاشقازان، ئۈچەيدىكى قۇرۇق ئىسسىقنى تۆگىتىش، مىجەزىنى نورماللاشتۇرۇش، كېكىرىك كەلتۈرۈش، ھەزىمنى كۈچەيتىش، قۇرۇق ھۆلنى پەسەيتىش، ئاغرىق توختىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورىنى ھەر قېتىمدا 5 بارماقتا بىر چىمدىمدىن بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ چاي ۋە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

3. ئىسسىق - سوغۇق يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى

سەۋەبى: ئاشقازاننىڭ 4 خىل قۇۋۋىتىنىڭ بۇزۇلۇشى

سەۋەبىدىن ئاشقازاندا ئىسسىق - سوغۇق يەل پەيدا بولۇشتىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئىسسىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك ھەر قانداق تاماقلارنى يېسە ئوخشاشلا ئاشقازان ئاغرىش، كۆپۈش ۋە قەۋزىيەت بولۇش ياكى ئىچ سۈرۈش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. بۇ خىل كېسەلنىڭ چىرايى ئاق سېرىققا مايىل، لەۋ ۋە يۈزلىرىگە ئاق گەز باغلىغان، بوينى ئۇزارغان ۋە يەلكىسى مۈكچەيگەن ھالەتتە بولىدۇ، تومۇرى بىر تەرەپىنىڭ ئاجىز، يەنە بىر تەرەپىنىڭ چىڭراق سېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

(1) ھەبىبى تەنكار بېرىلىدۇ (بۇ خىل نۇسخا قىزىل كېكىردەك ياللۇغلىنىشىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

2. ھەبىبى مۇرۇج بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قارىمۇچ 25 گرام، ئاقمۇچ 25 گرام، توخۇ ئاشلىقى پوستى تالقىنى 12.5 گرام، كۆكنار شاكىلى 5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ سوقۇپ، ئەرقەبەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ، 1 گرامى 5 دانىدىن كۈمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىشىنى كۈچەيتىش، يەللەرنى تۈگىتىش، ئارام بېرىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

(3) مەجۇنى مەقئەۋى مەئىدە II بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) مەجۇنى ئىتىرىفىل سەغىر بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئۈزۈقىدىن ئايرىلغان ئامىلە ھەر بىرى 40 گرامدىن، ھەسەل 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ ئېزىپ تالقانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننىڭ تاماق ھەزىم قىلىشىنى كۈچەيتىش، ئاشقازان كېسىلى سەۋەبىدىن باش قېيىش ۋە ئاغرىش، قۇلاق غۇڭۇلداپ چۇرقىراش، يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقلىرى قاتارلىقلارنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 گرامدىن، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

(5) سۈپۈپىي سەنگە دانە (توخۇ تاشلىقى تالقىنى) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئۇدھىندى، مەستىكى، تاباشىر، ھەببۇلئاس، قورۇلغان ئەرەب يېلىمى ياكى ئۆرۈك يېلىمى، لاچىندانە، نىشەستە (بۇغداي كراخمىلى)، زىرە، پىستىنىڭ پوستى، ئانار گۈلى ھەر بىرى 6 گرامدىن، توخۇ تاشلىقىنىڭ قۇرۇتقان پوستى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، ئالدى بىلەن ئەرەب يېلىمى، لاچىندانە، بۇغداي كراخمىلى، زىرە، پىستىنىڭ پوستى قاتارلىقلارنى قورۇپ، ئاندىن ھەممە دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ئېزىپ تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىشىنى كۈچەيتىش،

ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان يەللەرنى تارقىتىش، 4 خىل قۇۋ-
ۋەتنىڭ نورماللىشىشىغا ياردەم بېرىش، ئاغرىق پەسەيتىش
خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
3 — 4 گرام، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بەيدىنىپەي كېمەيتىپ
تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

(6) دەملىمە چاي بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاقمۇچ 15 گرام، قارىمۇچ 5 گرام، زىرە 8
گرام، چىگىشەي ئۇرۇقى 5 گرام، ھەمىشۋانە 10 گرام، سېرىق
ھېلىلە پوستى 8 گرام، قارا ھېلىلە 5 گرام، ئارپىبەدىيان
8 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان ئاشقازاندىكى
يەللەرنى تارقىتىش، مىجەزنى نورماللاشتۇرۇش، كېكىرىك
كەلتۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر قېتىمدا 5 بارماقتا بىر چىمدىمنى
چايغا دەملەپ چاي ۋە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىختىيارى ئىچىلىدۇ.

4. سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكى

سەۋەبى: سوغۇق يەللىك، سوغۇق تەبىئەتلىك ۋە ئاچار
يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، توق قورساققا تەكرار
تاماق يېيىش، تاماقنى يەپ ھەرىكەت قىلماستىن يېتىش،
ئۇخلاش ئالدىدا تاماق يەپلا يېتىش، لازا، ئاچچىقسۇ قاتار-
لىقلارنى زىيادە ئىستېمال قىلىش نەتىجىسىدە ئاشقازاننىڭ
4 خىل قۇۋۋىتى نورماللىسىزلىنىش ۋە ھەزىم قىلىش پائالىيىتى

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

ئاجىزلاپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ.
ئالامەتلىرى: تاماق يېگەندىن كېيىن ئاشقازان كۆپۈش، زەردە قايناش، سېسىق كېكىرىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، ئىچ سۈرۈش ياكى قەۋزىيەت بولۇش، كۆپ كېكىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل كېسەل بولغۇچىنىڭ تىلى ئاق كەز باغلايدۇ، چىرايى ئاق توپا ئۆرلىگەندەك، روھسىزلىقى تۆۋەن، كۆزى ئولتۇرۇشاڭغۇ، بويىنى ئۈزىراپ قالغاندەك ھالەتتە بولىدۇ، تومۇرى ئاجىز سالىدۇ.
(1) مەجۇنى جاۋارىش كۆمۈنى بېرىلىدۇ.
تەركىبى: زىرە مۇدەببەر 200 گرام، قارىمۇچ 80 گرام، زەنجىۋىل 80 گرام، سۇزاپ يوپۇرمىقى 80 گرام، ئاق تۇغرىنغا 20 گرام، دارچىن، قىلىن دارچىن، نېپىز دارچىن، سۇمبۇل، ھەببى بىلسان ئۇرۇقى، مەستىكى ھەر بىرى 8 گرامدىن، ھەسەل 1400 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، زىرىنى پاكىز بىر قاچىغا ئېلىپ سىركىنى ئۈستىگە زىرىدىن تۆتلىك ئېگىزلىكتە قۇيۇپ، بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ ئاندىن سىركىدىن زىرىنى سۈزۈپ ئېلىپ قۇرۇتۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئېزىپ تالقانلىنىدۇ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ سۇۋۇغاندىن كېيىن، ھەسەلگە تۇغرىنى سېلىپ راسا ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن قالغان دورىلارنى سېلىپ يەنە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ھەرخىل ئاشقازان كېسەللىكلىرى، مۇھىمى سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسىلى، ئۈچەي كېسىلى، ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىقلارنى ياخشىلاش ۋە ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەللەرنى تارقىتىش،

يېگىدىن بولغان سېرىق ئەتىنىڭ يىرتىلىشى ۋە ئايالىلارنىڭ بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(2) مەجۇنى ئانىغا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: جۇۋىنە، سەتەر (يالپۇز)، زوففا، پىننە، سىيادان، زىرە ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئىگىر، بەسباسە، ئارپىبەديان، زەنجىۋىل، جويۇز، چىگىسەي ئۇرۇقى ھەر – بىرى 9 گرامدىن، ھەسەل 642 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، ئېزىپ تالقانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ سۇۋۇتۇپ، قالغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان – ئۈچەيىنىڭ پائالىيىتىنى كۈچەيتىش، ھەزىمىنى ياخشىلاش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەللەرنى ھەيدەش، ئېغىزغا سۇ يىغىلىشىنى توختىتىش، ئېغىز پۇراشنى يوقىتىش، بۆرەك، سۈيدۈك يولىنى تازىلاش، جىنسىي ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چىقىرىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 گرام، كىچىكلەرگە ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

(3) سۇپۇپى سەنگەدانە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ئىسسىق – سوغۇق يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) چاي ۋە تاماقا قوشۇپ يەيدىغان دورا بىرىلىدۇ.
تەركىبى: قارىمۇچ 15 گرام، قەلەمپۇر 5 گرام، لاچىندانە ياكى قاقلە 8 گرام، يۇپىقا زەنجىۋىل 12 گرام، زىرە 10 گرام، پىننە 8 گرام، جويۇز 3 گرام، سىرىق چىچەك 8 گرام، يالپۇز 5 گرام، قارا ھېلىلە 12 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.
تەبىئىتى: ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاندىكى ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇقنى تەڭشەش ۋە نورمالالاشتۇرۇش ئارقىلىق ھەزىمنى كۈچەيتىش، ئاشقازان كۆپۈش، زەردە قايناش، سىرىق كېكىرىشنى توگىتىش، ئىچىزىغا سۇ يىغىلىش، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە باش قېيىشنى توختىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى دورىنى تاساقاپ، يىرىك قىسمىنى ھەر قېتىمدا 5 بارماقتا بىر چىمدىمدىن چايغا دەملەپ چاي ۋە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ. يۇمشاق قىسمىنى 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ھەر قېتىملىق تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. قۇسۇش ۋە كۆڭۈل ئېلىشىش كېسەللىكى

سەۋەبى: ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋەئى ھازىمە) ئاجىزلىشىش توپەيلىدىن ھەزىم قىلىش توسقۇنلۇققا ئۇچراش، ئاشقازان تەسلىكتە ھەزىم قىلىدىغان يىرىك، خام تاماقلارنى كۆپ يېيىش، چىشىن قونغان، سېسىغان ۋە پاكىز بولمىغان گۆش، ياغ قاتارلىق نەرسىلەردە ئېتىلگەن تاماق-

لارنى يېيىش، ئوبدان چەككىلەنمىگەن كەندىر، چېكىت يېغى، ئىنەك پىت يېغى قاتارلىقلارنى يېيىش، ئىسسىق تاماقلارنى يەپلا ئارقىدىن سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، بىلمەي ياكى بىلىپ تۇرۇپ زەھەرلىك تاماق ياكى نەرسىلەرنى يېيىش ۋە ئىچىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆڭۈل ئېلىشىش، يېگەن تاماق يۇقىرىغا ئۇرلەپ، بىئارام بولۇش ۋە ئاشقازان ئاغرىش قاتارلىقلار يۈز بېرىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئاساسىي سەۋەبچىسى ئاشقازاندا بولسا كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇش بىرلىكتە داۋام قىلىدۇ. سىرتقا چىقىرىش ھەرىكىتى كۈچسىز بولسا قۇرۇق ھۆ تۇتىدۇ، قۇسۇق كەلمەيدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەرگە قوشۇلۇپ بەزى كېسەللەردە ئىچ سۈرۈش، پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، قىزىتما ياكى بەدەن سوۋۇپ كېتىش، باش ئاغرىش ياكى باش قېيىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ.

بۇنداق كېسەللىكلەر قۇسۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يۈز بەرگەچكە، سەۋەبىنى ئىنچىكىلىك بىلەن تەكشۈرۈپ، پۇختا خۇلاسىغا كەلگەندىن كېيىن داۋالاش چارىلىرىنى قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ مۇھىم شەرتى — كېسەللىك تەسلىكتە ھەزىم بولىدىغان ۋە سېسىپ بۇزۇلغان، چىۋىن قونغان، مىكروبلانغان، پىشمىغان خام تاماقلارنى يېيىش، زەھەرلىنىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن بولغان بولسا، كېسەلنىڭ قۇسۇشىغا يول قويۇش، ئەھۋالغا قاراپ قۇستۇرغۇچى ۋە ئىچنى تازىلىغۇچى، زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ ئاشقازان — ئۈچەينى تازىلاپ، باشقا دورىلارنىڭ

كېسەللىككە بولغان ئۈنۈمىنى كۈچەيتىشكە ئاساسىي يارىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

قەي قىلدۇرۇپ (قۇستۇرۇپ) داۋالاش ئۈچۈن:

(1) سەپرا ۋە بەلغەمنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە تۇرۇپ (لوبو) سۈيى 120 گرام، ھەسەل بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۇبىل 40 گرام، ئاق تۇز 20 گرامنى بىرلەشتۈرۈپ يىلىمان قىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) يالغۇز سەپرادىن بولغان بولسا — پالەك سۈيى 120 گرام، ئارپا سۈيى، ھەمىشۋانە سۈيى ھەربىرى 80 گرامدىن، قەنت بىلەن تەييارلانغان ئىسكەنجۇبىل 40 گرام، بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ يىلىمان ھالدا ئىچىلىدۇ.

(3) زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىچىپ زەھەرلەنگەن بولسا چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سېرىق چېچەك ئۇرۇقى ھەر - بىرى 20 گرامدىن، ھەمىشۋانە ئۇرۇقى، ئارپا سۈيى ھەر بىرى 12 گرامدىن، بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ چوڭ بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ بىرسەر سىركىنى قوشۇپ يىلىمان ھالدا ئىچىش، قۇسقاندىن كېيىن ئېغىز ئىچىنى ئىسسىق سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان سىركىدە چايقاش، قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇد ھىندى ياكى مەستىكىنى بىر مىسقالدىن تالقانلاپ، شېكەر قوشۇپ ئالما سۈيى بىلەن ئىچىش كېرەك.

بەدىنى بەك ئاجىز كىشىلەرگە، شۇنداقلا زىققە نەپەس كېسەللىكى بار، قان قۇسقان، قان تۈكۈرگەن، بويۇن ئەتراپى ئىششىغان، نېرۋا كېسەل، ئاشقازان يارىسى، سەپرا ياكى قاندىن بولغان قۇلاق، كۆز، كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان، گىرىژ (چۇقۇق)، سېرىق ئەت يىرتىلغان، بالىياتقۇ تۆۋەنلىگەن ئاغرىقلارغا قەي دورىسى بېرىشكە ۋە ئۇلارنى قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدۇ. ئاشقازان - ئۈچەي ۋە

تومۇرلارنى تازىلاش دورىسى بېرىلىدۇ.

(4) ھەببى سەبرە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا قانىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) بەلغەم سۇرگىسى (ھەببى ئايارەج پەيقارا) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سۇمبۇل، دارچىن، مەستىكى، ھەببى بىلسان، ئۇدبىلسان، ئاسارون، زەپەر ھەر - بىرى 3 مىسقالدىن، سەبرە سۇقۇتىرى 6 مىسقال.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن خېمىر قىلىپ بىر گرامى 4 دانىدىن كۇملا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق

خۇسۇسىيىتى: مەيدە، ئۈچەيلەرنى پاكىزلەش ۋە سۇۋۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7—10 دانە، 5—10 ياشقىچە بالىلارغا 4 — 5 دانە، كىچىكلەرگە ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ھەببى ئايارەج پەيقارا بولمىسا، ھەببى قوقىيا (بۇ نۇسخا سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىدا سۆزلەندى) بېرىلىدۇ.

(6) سەۋدا سۇرگىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئايارەج پەيقارا بەش مىسقال، لاجۇرد يەتتە مىسقال، سوقمۇنىيا، خەربەقىيا ھەر بىرى ئىككى مىسقالدىن، رومى بىدىيان بىر مىسقال، سېرىق يۆگەي بىر سەر، ھەجەرى ئەرمەنى يەتتە مىسقال، شەھمە ھەنزەل ئىككى مىسقال، سۇمبۇل بىر مىسقال.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ چىگىسەي سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامى تۆت دانە كۇملا قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇرۇق ھۆ تۇتۇش ۋە ھەر خىل زەھەرلىنىشلەرگە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا

www.uyghurkitap.com

4—8 دانە ئاخشام تاماقنىڭ ئالدىدا كىسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھ-
ۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

(7) تالقان (سۇيۇپ) دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: جويۇز 40 گىرام، قەلەمپۇر 20 گرام، كىچىك
لاچىندانە ئون گرام، فىلفىل 15 گرام، ئانار ئۇرۇقى، يالپۇز،
مەستىكى ھەر – بىرى 25 گرامدىن، قارا شېكەر 75 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ ئېزىپ
تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سەپرا ۋە بەلغەم قاتارلىق سوغۇقتىن
بولغان قۇسۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش قاتارلىقلارنى توختىتىش
خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
1—3 گرام كاپ ئېتىپ شۆمۈشكە بېرىلىدۇ.

(8) تۇخۇم شەربىتى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: يالپۇز ئون گرام، پىننە 15 گرام، ئانار گۈ-
لى سەككىز گرام،

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ئېزىپ
تالقانلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: قۇسۇشنى، كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىش
خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى تالقان دورىنىڭ $\frac{1}{3}$ قىسمىنى بىر
چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىم چىنە قالغاندا ئىككى دانە تۇخۇمنىڭ
سېرىقىنى قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ بىراقلا ئىچىدۇ.

(9) تۇخۇم پوشكىلى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زىرە 15 گرام، ئانارگۈلى ئون گرام، پىننە 12 گرام، يالپۇزسەككىز گرام، جويۇز بەش گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، 3 — 4 دانە توخۇمنى بىر چىنىگە چېقىپ، ئاق ـ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە يۇقىرىقى سوقۇلغان دورىلاردىن 15 گرام مىقدارى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى دانە پوشكال قىلىپ بىرسىنى يەپ، يەنە بىرسىنى مەيدىسىنىڭ ئۇدۇلىغا سىرتتىن تېڭىپ، ئۈچ سائەتتىن ئالتە سائەتكىچە قويۇلىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قۇسۇشنى ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

يۇقىرىقى چارە ئۇسۇللار بىلەن قۇسۇش ۋە كۆڭۈل ئاينىش توختىمىسا تۆۋەندىكى چارىلارنى قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ:

(10) شەربەت بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قەلەمپۇر، ئارپىبەدىيان، قاقىلە، لاچىندانە ھەر بىرى 12 گرامدىن، جويۇز 16 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ چالا سوقۇپ، 300 گرام مىقدار سۇدا قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن تىنىڭـپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 40 گرام گۈلقەننى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قۇسۇش، كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2—3 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ 40—80 گرام ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(11) ئوچاق چالمىسى سۇيۇقلۇقى بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

تەركىبى: ئوچاق چالمىسى 80 گرام.
تەييارلىنىشى: بىر يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىم سائەت تىندۇرۇپ، سۈزۈلدۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: قۇسۇشنى، كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: كۈنىدە 2 قېتىم، ھەر قېتىمىدا 30 — 40 گرام ئىچىدۇ.

6. ئاشقازاننىڭ بوشىشىپ كېتىش كېسەللىكى

سەۋەبى: ئاشقازاننىڭ بوشىشىپ (تۆۋەنلەپ) كېتىشىنىڭ سەۋەبلىرى مۇرەككەپ بولۇپ، ئاشقازانغا ۋە ئاشقازاننى ھەر تەرەپكە تارتىپ تۇرىدىغان تارمۇشلارغا ھۆللۈكنىڭ تەسىر قىلىشى، مىڭە مەركىزىدىن پۇلۇن ئارقىلىق پەي ۋە تارمۇشلارغا كەلگۈچى ئەسەبلەرنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچراپ زەھەرلىنىشى، خىلتلار تەكپۈكلۇقى ئۆزگىرىپ، ئۇزاق مۇددەت ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىششى، ئاشقازان ئاجىزلاپ ئورۇقلاپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاشقازان تۆۋەنگە تارتىشىش، مەيدە ۋە قورساق ئىششىش، كۆپ كېكىرىش، مەيدە — قورساق سانجىپ ئاغرىش، كەۋدىنى ئۆرە تۇتالماي مۈكچىيىپ قېلىش، ھەمىشە قەۋزىيەت بولۇپ چوڭ تەرەت قاتتىق كېلىش ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىك ئەسەب ئاجىزلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغانلىقى ئۈچۈن، كېسەل بولغۇچى كىشى روھىي جەھەتتىن بوشاشماي، روھلۇق بولۇپ، كېسەلدىن چوقۇم ساقىيىپ كېتىشكە ھەقىقىي ئىشەنچ باغلاپ، ئۈمىدۋار بولغاندىلا،

دورىنىڭ ئۈنۈمى بىلەن روھىنىڭ كۈچى بىرلىشىپ تېز ساقىيىپ كېتىشىنىڭ ئاساسى يارىتىلىدۇ.

(1) ھەببى تەنىكار بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — قىزىل كېكىردەك ياللۇغلىنىشنى داۋالاشتا سۆزلەندى). بۇدورا — ئاشقازان - ئۈچەيدىكى زىيانلىق خىلىتلارنى ۋە قەۋزىيەتنى ھەيدەش، ئاشقازاننى تازىلاش، يەللەرنى تارقىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

(2) مەجۇنى ئىتىرىفىل كەبىر بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كابىل ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارىمۇچ، فىلفىل ھەر بىرى 18 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، تودرى سەبىت، تودرى سۇرۇخ، لىسانىل ئاساپىر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، پانۇس گۈلى ئۇرۇقى، پوستىسىز كۈنجۈت، كۆكنار ئۇرۇقى، ئاق ناۋات ھەر بىرى 8 گرامدىن، كۈنجۈت ياكى بادام يېغى 48 گرام، ھەسەل 588 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، بادام ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ يۇقىرىقى تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھەر خىل ئاشقازان كېسەللى، بولۇپمۇ كونا ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە، ئۈچەي ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەشكە، ئەقىلنى زىيادە قىلىش، نېرۋىنى پەسەيتىش، خۇننى تازىلاش، سەمىرىتىش، پەيىنى چىڭىتىش، يەلدىن بولغان بوۋاسىر قاتارلىقلارغا تېز تەسىر قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 2—3 گرام، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

(3) تۆۋەندىكى مەجۇن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زىغىر، جويۇز، ھەر ـ بىرى 30 گرامدىن، ھەسبا سە، ئامىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، قىزىلگۈل، تاغ پىننىسى، قاقىلە ئۇرۇقى، چىكىشەي ئۇرۇقى ھەر بىرى 20 گرامدىن، مەستىكى رۇمى، بۇغا مۈڭگۈزى، قەلەمپۇر، موزا، كەتەسندى ھەر بىرى 10 گرامدىن، قەنت 100 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، 400 گرام ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن دورىلارنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاندىكى زىيادە ھۆللۈكنى نورماللاشتۇرۇش، ئاشقازاننى سەمرىتىش، تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، تەرەتنى نورماللاشتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ـ 6 گرام كەچتە يېتىشنىڭ ئالدىدا بېرىلىدۇ.

ئىپلاۋە: مەزكۇر دورىنى يېگەندىن كېيىن، بىر چىنە قايناق سۇنى ئىچىپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا تىزىنى قورساققا چاپلاپ، ئاياغ تەرىپىنى ئېگىز، باش تەرىپىنى تۆۋەن قىلىپ ئوڭدا يېتىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(4) مەجۇنى ئازاراقى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، دارچىن، جويۇز، لاچىدانە، قارىمۇچ، فىلفىل، سىيادان، ئارپىبەديان، خولىنجان ھەر ـ بىرى 8 گرامدىن، كۈچۈلا مۇدەببەر تالقىنى 80 گرام، ھەسەل 480 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالـ

ۋانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، قورۇشە بەدەننى قۇرۇتۇش، ئومۇم بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنى بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 1—2 گرام ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ (ياكى ھەببى ئازاراقى بەرسىمۇ بولىدۇ).

(5) مەجۇنى نوجاھ (بۇ نۇسخا قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى) بېرىلىدۇ.

ئىلاۋە: يۇقىرىقى دورىنى يېگەندىن كېيىن ئىككى پۇتىنى مەيدىسىگە جۈپلەپ، بېشىنى تۆۋەن، پۇت قىسمىنى يۇقىرى قىلىپ يېتىش لازىم.

(6) مەجۇنى جاۋارىش كۆمۈنى (بۇ نۇسخا قىزىل كېسىردەك ياللۇغلىنىشنى داۋالاشتا سۆزلەندى) بېرىلىدۇ.

(7) سۇپۇپى سەنگە دانە (بۇ نۇسخا ئىسسىق - سوغۇق يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى) بېرىلىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىككە دۇچار بولغۇچى كىشى ھەر كۈنى 1 پىيالە كالا ياكى ئۆچكە سۈتىنى قاينىتىپ، 2 قوشۇق ئەتراپىدا شېكەر سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى 40—60 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇش؛ ھەر كۈنى 2—3 دانە تۇخۇمنى يېلىتىپ ئىچىش، ھەر كۈنى بىر قېتىم يېرىم قوشۇق ھەسەلنى يېرىم پىيالە قايناق سۇغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋاملاشتۇرۇش تەلەپ قىلىنىدۇ.

يەيدىغان تامىقى: سۈت بىلەن ئېتىلگەن ئاتلا، سۈت بىلەن

پىشۇرۇلغان شويلا ئاش، قورۇماي قوي گۆشى بىلەن ئېتىلگەن قىيما شورپا، سۈت - قوي يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ پىشۇرۇلغان توقاچ قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش ۋە يەنە قايماق، مەستىكە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش.

لاچىندانە 15 گرام، جۇيۇز 5 گرام، تالقانلاپ 3—4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ھەر قېتىملىق تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش.

سوزۇلۇش، يىغىلىش ئىقتىدارى كۈچلۈك تاسما بىلەن قورساقنى تېڭىشنى ئادەت قىلىش، قورساقنى باش تەرەپ تۆۋەن، قورساق قىسمى يۇقىرى ھالەتتە 20—30 مىنۇت ياتقاندىن كېيىن تېڭىق بەلبېغى بىلەن باغلىۋېلىش لازىم.

تاماقنى پات - پات، ئاز - ئازدىن يېيىش، يەنى ھەر قېتىملىق تاماق 50 گرامدىن 150 گرامغىچە بولۇش، تاماق يەپ ماڭماسلىق، بىر نەرسە كۆتۈرمەسلىك، كۈچىمەسلىك، سۇيۇق ۋە سوغۇق يەللىك، سوغۇقلۇق تاماقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق، قوغۇن - تاۋۇز، مېۋە - چېۋە، ھەزىم قىلىنىشى ئېغىر يېمەكلىكلەرنى پەقەت ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

7. قەۋزىيەت ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى: ئەسەب ئاجىزلىق، ئاشقازان ئاغرىش قاتارلىق سوزۇلما خاراكتېرلىك خوراتقۇچى كېسەللىكلەر چوڭ ئۈچەي سىلىق مۇسكۇللىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇش ۋە ئۈچەيىدىكى ئەسەب سىستېمىلىرى ئاجىزلىشىش، ئۆتكۈر سۈرگىنى كۆپ ئىچىش،

كىلىزمىنى كۆپ ئىشلىتىش نەتىجىسىدە ئۈچەينى غىدىقلاۋېرىپ، ئۈچەيلەردە قىسقىرىۋېلىش (تەشەننۇج) پەيدا بولۇش، ئوزۇقلىنىشنىڭ ياخشى، مۇۋاپىق بولماسلىقىدىن ئۈچەي نەملىكى ئازىيىپ كېتىش، خىلىتلار تەكشۈگىلۈكى ئۆزگىرىش، ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندىن كېيىن ئۇزاق ۋاقىتقىچە تەرەت قىلماسلىق ياكى چوڭ تەرەت قىستىغان ۋاقىتتا قەستەن تەرەت قىلماي ئادەتلىنىش، سوك يېرىلىش، بوۋاسىر ھەم مەقئەت ئەتىراپىدىكى ئىششىق ياكى جاراھەتلەرنىڭ ئاغرىپ كېتىشتىن قورقۇپ تەرەت قىلماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ قەۋزىيەتكە سەۋەبچى بولىدۇ.

سالامەتلىكى نورمال كىشىلەر يېگەن ئوزۇقلۇقلار قىزىل كېكىردەكتىن ئۆتۈش ئۈچۈن 60·6 سېكۇنتقىچە ۋاقىت كېتىدۇ. ئاشقازاندىن ئۆتۈش ئۈچۈن 5—15 سائەت ۋاقىت كېتىدۇ، چوڭ ئۈچەيدىن ئۆتۈش ئۈچۈن 10 نەچچە سائەت ۋاقىت كېتىدۇ. ئومۇمەن يېگەن ئوزۇقلۇقلاردىن ھەزىم بولۇپ سىڭگەندىن باشقا قېپقالغان تاشلاندۇقلار (يېمەكلىكلەر تېرىپىسى) تاماقنى يەپ 48 سائەتتىن كېيىن يەنىلا بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلانمىسا قەۋزىيەتكە سەۋەبچى بولىدۇ.

قەۋزىيەت — ئالاھىدە بىر خىل كېسەللىك بولمىسىمۇ لېكىن تەرەققىي قىلىپ يامانلاشقاندىن كېيىن بىر قاتار كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: داۋاملىق ئىچى قېتىپ قېلىپ چوڭ تەرەت ۋاقتىدا كەلمەسلىك، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، قورساق ئېسىلىش، كەم ماغدۇرلۇق، كۆڭۈل ئېلىشىش، باش قېيىپ كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش، زېھنى ئاجىزلاپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

بۇنداق كېسەللىككە دۇچار بولغۇچى كىشى ئۆزى بىل-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گىنىچە قالايمىقان سۈرگە ئىچمەسلىكى، كلىزما قىلدۇرماسلىقى، ئۈزۈلۈشىنى ئۈزگەرتىپ، ئۈچەيگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ۋە قەۋزىيەتنى يۇمشاتقۇچى، ئۈچەينىڭ سىرتقا چىقىرىش پائالىيىتىنى كۈچەيتكۈچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى، بەسەي ۋە كۆكتاتلارنى، ئۈجمە، شاپتۇل، ئۈرۈك، قوغۇن - تاۋۇزلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى، قايماق، مەستىكە، سېرىق ياغ قاتارلىق قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى ئۆزمەي ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىشى لازىم.

(1) ھەببى مولەييىن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: شانا 36 گرام، كۈدە (جۇسەي) ئۇرۇقى 24 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئامىلە پوستى، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 12 گرامدىن، كابىل ھېلىلە پوستى 20 گرام، موقىل 24 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، سېرىق ياغ ياكى كالا يېغىدا ھېلىلەرنى قورۇپ، ئاندىن قالغان دورىلار بىلەن بىرلىكتە سوقۇپ تالقانلاپ، موقىلنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈدە سۈيى قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامى 4 دانىدىن كۈمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قەۋزىيەتنى تەدرىجىي بوشىتىش، يۇمشىتىش ۋە مۇلايىم قىلىش، بوۋاسىر كېسەللىكىنى ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم، كەچ يېتىشنىڭ ئالدىدا 8—10 دانە بېرىلىدۇ. بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

(2) سۈپۈپى رەۋەند بېرىلىدۇ.

تەركىبى: رەۋەندىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچىنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنى بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2—6 گرام تاماقتىن ئىلگىرى كاپ ئېتىشكە بېرىلىدۇ.
(3) تەرەنجىۋىل شەربىتى بېرىلىدۇ.
تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، سانا ھەر بىرى 20، گرام تۇربۇت، قىزىلگۈل ھەر بىرى 12 گرامدىن، سۈت بىر چىنە.
تەييارلىنىشى: ھېلىلە، تۇربۇتنى چالا سوقۇپ، قالغانلىرىنى سوقماي، سۈتكە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ئېرىدىگەندىن كېيىن قاينىتىپ ئۈستىگە قالغان دورىلارنى سېلىپ ئېرىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش، چوڭ تەرەتنى سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگەن - كەچ تاماقتىن بىر سائەت ئىلگىرى ئىچىلىدۇ.
(4) ھەببى تەنكار بېرىلىدۇ (بۇنۇسخا قىزىل كېكىردەك ياللۇغلىنىشنى داۋالاشتا سۆزلەندى). بۇ دورىنى ھەر كۈنى ناشتىدىن ئىلگىرى 3—4 دانە بېرىلىدۇ. خۇسۇسىيىتى يۇقىرىدىكى دورىغا ئوخشاش.
(5) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.
تەركىبى: گۈل بىنەپشە، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 14 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 18 گرام، رەۋەن 8گرام، زاراڭزا مېغىزى 20 گرام، پۇنۇس 16 گرام، قۇرۇق كۆك ئۈزۈم 80 گرام.
تەييارلىنىشى: ئۈزۈمدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۈچەيگە نەملىك يەتكۈزۈش، ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ چىقىرىپ تاشلاش پائالىيىتىنى كۈچەيتىش، قەۋزىيەتنى يۇمشىتىپ ھەيدەش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر قېتىم 20 گرام مىقداردىكى دورىنى بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ بىر سائەت تۇختىتىپ، تاماقتىن يېرىم سائەت كېيىن يېرىم چىنىدىن ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ. ئىمكانىيەت بولسا 10 گرام گۈلقەندنى سىلىپ ئېرىتىپ ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

8. ئىچ سۈرۈش كېسەللىكى

ئىچ سۈرۈش ھەر خىل سەۋەبلەردىن يۈز بېرىدۇ. داۋالاش جەريانىدا ئۈنۈم بەرگەن ئۇسۇللاردىن بىر قىسمىنى قىسقىچە تونۇشتۇرىمىز.
ئاشقازان كېسەللىكى سەۋەبىدىن ئىچ سۈرۈش:
سەۋەبى: سوغۇق ۋە ھۆل سوغۇقتىن ئاشقازاننىڭ مىجەزى بۇزۇلۇش، ئاشقازان ئاجىزلىشىپ، تاماقنى ھەزىم قىلىش ۋە تۇتۇپ تۇرۇش قابىلىيىتى سۇسلىشىپ، سۈيۈقلۇق كۈچىيىپ كېتىش سەۋەبىدىن يۈز بېرىدۇ.
ئالامەتلىرى: تاماق يېسە ئاشقازاندا تۇرماي چالا سىڭگەن ياكى سىڭمىگەن پېتى چىقىپ كېتىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ، ئاغزىغا سۇ يىغىلىدۇ، كۈندىن ـ كۈنگە ئاجىزلاپ كېتىدۇ. چىرايى سۇنۇق، قانسىز بولۇپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشاڭغۇ بولىدۇ، تومۇرلىرى بەكمۇ ئاجىز سالىدۇ.
(1) مەجۇنى موقەۋۋى مەئىدە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا

ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) ھەببى مۇرىج بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — قىزىدىل كېكىردەك يالۇغلىنىشنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) مەجۇنى جاۋارىش ئۇدىھىندى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئۇدىھىندى، سۇمبۇل، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جويۇز ھەر بىرى 12 گرامدىن، كابۇل ھېلىلە پوستى، چىڭسەي ئۇرۇقى، رومبەدىيان، تۇرۇنج پوستى، بوز بۇغا، بادىرەنجى بۇيا ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، زەپەر، زەنجۇۋىل ھەر بىرى ئىككى گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، 24 گرام قەنتنى يېتەرلىك سۇدا قىيام قىلىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قىزدۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ - تۆت گرام، تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

(5) سۇپۇپ دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قارىمۇچ، ئاقمۇچ ھەر بىرى ئون گرامدىن، موزا 15 گرام، سىما غول باغلىيون سەككىز گرام، قاقىلە ياكى لاچىندانە 5 گرام، زىرە 12 گرام، پىننە ئون گرام، چىڭسەي ئۇرۇقى 5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان، ئۈچەينىڭ تۇتىشىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش، ئىچ ئۆتۈشىنى توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: ھەر قېتىملىق تاماققا ئۈچ - تۆت گرام ئارىلا شتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.
(6) تاماق چەھەتتە: گۈرۈچنى بىر ئاز قورۇپ، يۇماستىن بۆرەك يېغى بىلەن شويلا ئاش قىلىپ بېرىلىدۇ. نېرىنچۆپ، قوي يېغى ۋە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇلغان توقاچ قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

9. چىۋىن قونغان، بۇزۇلغان، سېسىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش ۋە ئىسسىق ئۆتۈشتىن بولغان قان تولغاق

سەۋەبى: بۇ خىل كېسەللىك ياز ۋە كۈز كۈنلىرى كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. چىۋىن، توپا - چاڭ قونغان ۋە ئىسسىق ھاۋادا سېسىپ بۇزۇلغان مېۋە، كۆكتات، گۆش، ياغ قاتارلىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى ھەم بۇلغانغان سۇلارنى ئىستېمال قىلغاندا ئاشقازان، ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىشى بۇزۇلۇش، مىكروبلار بىلەن يۇقۇملىنىش، زەھەرلىنىش سەۋەبىدىن، شۇنىداقلا گۆش، شورپىنىڭ ئۈستىگە ئۈزۈم، يېمىش قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن تولغاق كېسىلى پەيدا بولىدۇ.
تومۇز كۈنلىرىنىڭ بەكمۇ ئىسسىق ۋاقىتلىرىدا ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش ئارقىلىقمۇ قان تولغاق كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

سەپرا ۋە بەلغەم خىلتلىرىنىڭ چوڭ ئۈچەيگە قۇيۇلۇشىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، ئىچ سۈرۈش ۋە كىندىك ئەتراپى قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىش قاتارلىقلار يۈز بېرىدۇ.

ئىچ سۈرۈش ئىككى ـ ئۈچ كۈن داۋام قىلىپ، ئاندىن كېيىن بىر ئاز قان ئارىلاش، پوتلارەڭ نەرسىلەر كېلىدۇ ياكى چوڭ تەرەتكە ئارىلاشقان قان كېلىدۇ. تولغاق باشلانغاندىن كېيىن، كۈندە 20—30 قېتىم تەرەتكە بېرىشقا مەجبۇر بولۇپ، تەرەت ئېچىشتۇرۇپ، كۆيدۈرۈپ كېلىدۇ. كېسەل قۇرۇق ئىنجىق بىلەن كۆپ قىينىلىدۇ، ھارارەت ئۆرلەپ باش ئاغرىش، بارلىق بەدەن كۆيۈشۈپ ئاغرىش، ئۇسساش زىيادە بولىدۇ. بەزى كىشىلەردە بۇ كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى قورساق كۆپۈش، تاماق ياخشى ھەزىم بولماسلىق قاتارلىق باشلانغۇچ كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

(1) ئىسكەنجۇبىل سەپەرجىلى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: بېھى، سىركە ھەر بىرى 360 گرامدىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرى سەككىز گرامدىن، شېكەر 480 گرام.

تەييارلىنىشى: بېھىنى توغراپ، سىركىگە ئۈچ چوڭ چىنە سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ قازانغا قۇيۇپ بېھىنى سېلىپ، سىركە ۋە سۇنىڭ يېرىمى قالغانغا قەدەر قاينىتىپ خام ياكى داكىدىن ئۆتكۈزۈپ سىقىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قىيامغا قالغان دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنى بۇزۇلغان

www.uyghurkitap.com

ماددىلاردىن تازىلاش، ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ تۇتۇپتۇرۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، قۇسۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

(2) سۈزمە ۋە تالقان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: يېمىش جىگدىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئېتى 200 گرام، ئانار پوستى 100 گرام، موزا 50 گرام، سىما غولبا ئېيىن (جۇڭگو موزىسى) 3.3.5 گرام، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى 40 گرام، شېكەر 150 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈش، قان تولغاق، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشنى پەسەيتىش، قىزىتىما چۈشۈرۈش، ئىسسىق ئۆتتۈشتىن بولغان تولغاق قاتارلىقلارنى داۋالاش، ئارام بېرىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى چوڭ بىر چىنە قېتىق سۈزمىسىگە 15 گرام مىقدارى يۇقىرىقى دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭلار بىر قوشۇقتىن ئۈچ قېتىم تاماقتىن كېيىن يەيدۇ.

(3) ئانار شەربىتى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە، پىننە مەلۇم مىقداردا، شېكەر ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: ئانار دانىلىرىنى پاكىز رەخت بىلەن سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا مەلۇم مىقداردىكى چالا سوقۇل-

غان پىنىنىنى سىلىپ تۆت سائەت ئەتراپىدا توختىتىپ سۈزۈپ ىسقىپ، ئاندىن ئانار سۈيىنى قازانغا تۆكۈپ شېكەرنى سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا ئاستا - ئاستا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۈرۈش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشنى توختىتىش، يۈرەك ئاجىزلىقى، كەم قانلىقنى ياخشىلاش، خۇن توختىتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭ بىر قوشۇقتىن، بالىلارغا ئەھۋالىغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

ئېلاۋە: تاتلىق ئانار دانىسى سۈيى 100 گرام، ئاچچىق ئانار دانىسى سۈيى 50 گرام، چالا سوقۇلغان پىننە 25 گرام، شېكەر 540 گرام ئۆلچەم قىلىنىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلار ئۇنۇم بەرمىسە، مەجۇنى موقەۋۋى مە- ئىدە بەرسىمۇ بولىدۇ (بۇ نۇسخا — ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) سىرتتىن چىپىش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سەندەل تالقىنى بەش گرام، ئانار گۈلى بىر گرام، قىزىلگۈل تالقىنى ئىككى گرام، بېھى سۈيى ئۈچ گرام، كاپۇر مەلۇم مىقداردا، قومۇش يىلتىزىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈ- لى ئىككى گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقان- لىنىدۇ. ئاندىن يېتەرلىك مىقداردىكى سىركىگە يۇقىرىقى دو- رىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قۇسۇشنى، قان

تولغا قنى پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر قېتىم كېسەل كىشىنىڭ قورساق ۋە ئاشقازان ساھەسىگە سىرتتىن چاپلىنىدۇ.
(5) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.
تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 10 گرام، ئازغان مۇنچىقى 15 گرام، ئانار ئۇرۇقى 10 گرام، ئانار گۈلى بەش گرام، پىننە سەككىز گرام، كاسنە 12 گرام، ئارپىبەدىيان 7.5 گرام، ئاقمۇچ سەككىز گرام، سېرىق چېچەك 0.5 گرام، موزا بەش گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ چالا سوقۇپ، 30 گرام تەرەنجىۋىل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى: سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قان تولغاق ۋە قۇسۇشنى، كۆڭۈل ئېلىشىشنى، قىزىتمىنى، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئارام بېرىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: ھەر قېتىملىق تاماقتا مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە چاي - ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.
(6) مەخسۇس تاماقتا سېپىپ يېيىش دورىسى بېرىلىدۇ.
تەركىبى: ئاقمۇچ، لاچىندانە، قارمۇچ ھەر بىرى ئون گرامدىن، زىرە 12 گرام، پىننە سەككىز گرام، يالپۇز بەش گرام، موزا 15 گرام، جۇڭگو مورىسى بەش گرام، ئانار ئۇرۇقى 10 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، سوقۇپ تالقانلىنىدۇ.
تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ سۈرۈش، قان تولغاق، قۇسۇش، كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىش، ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ تاماقنى تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ھەر قېتىملىق تامىقىغا ئۈچ - تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

بۇ خىل كېسەلگە گۈرۈچنى يۇماستىن بۆرەك يېغى بىلەن شويلا ئاش ياكى شوۋىگۈرۈچ ئېتىپ بېرىش لازىم.

10. بالىلارنىڭ ئىچى سۈرۈش ۋە قۇسۇش كېسەللىكى

سەۋەبى: بۇ خىل كېسەللىك يازنىڭ تومۇز كۈنلىرىدە، كۈز، قىش ۋاقىتلىرىدا بەكمۇ ئەۋج ئېلىپ كېتىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئىسسىق ئۆتۈش، ئانىلارنىڭ سۈتى ئىسسىق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن قىزىپ بۇزۇلۇش ياكى ئانىنىڭ يېگەن يېمەكلىكى بەدەندىكى خىلتلارنىڭ ئۆزگىرىشىگە سەۋەبچى بولۇش، ئۇندىن باشقا يېمەكلىكلەرگە چىۋىن قونۇش، تازىلىققا رىئايە قىلماسلىق، بۇلغىنىش ياكى بالىلار شامالداپ قېلىش قاتارلىق ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئاشقازاننىڭ تۇتۇپ تۇرۇش پائالىيىتى ئاجىزلاپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن كېسەل بولغۇچى بالا ئەمگەن سۈتنى ياندۇرۇۋېتىدۇ، بىر - ئىككى كۈن ئۆتكەندىن كېيىن يېگەن يېمەكلىك ۋە ئەمگەن سۈتنى ياندۇرۇپ، ئىچ سۈرۈش جىددىيلىشىدۇ. بالىنىڭ چىرايى تاتىرىپ، كۆزلىرى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، قىزىتىدۇ ياكى بەدەنلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشتە ۋە قۇسۇشتا، بالا قىزىتىدۇ، چوڭ تەرىتى سېرىق ياكى قان ئارىلاشقان بولىدۇ، قۇسۇشتىن ئىچ سۈرۈش كۈچلۈك بولىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ، لەۋلىرى، تىلى سېرىققا مايىل گەز باغلايدۇ، تومۇرى تېز سالىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئانىلار ئىسسىق ھاۋادا ۋە ئوت ئالدىدا ھەرىكەت قىلغان ۋاقىتلىرىدا بالىنى ئېمىتىشتىن ئىلگىرى كۆكسىنى سوغۇق سۇدا يۇيۇپ، سۈتىنى بىر - ئىككى قوشۇق سېرىپ سىغىۋېتىپ، سۈتىنىڭ ئىسسىقلىق ھارارىتى پەسەيگەندىن كېيىن ئېمىتىش، بالىنىڭ قول، يۈزلىرىنى پات - پات يۇيۇپ تۇرۇش، پاكىزلىككە قاتتىق دىققەت قىلىش، بۇزۇلغان، ئىسسىق ھاۋادا سېسىپ قالغان يېمەكلىكلەرنى يېگۈزمەسلىك ۋە يېمەسلىك لازىم.

(1) شەربىتى زىرىشكە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زىرىق 500 گرام، شېكەر 500 گرام، سۇ 1.5 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: زىرىقنى سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يەڭگىل ئوتتا يېرىم سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، يەنە يەڭگىل ئوتتا ئاستا - ئاستا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ ئۆتكۈ، ئۈچەي كېسىلى سەۋەبىدىن بولغان قان تولغاقنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا

ئىككى قوشۇقتىن، 5—10 ياشقىچە بالىلارغا 1—1.5 قوشۇق، 1—5 ياشقىچە بالىلارغا 0.5 قوشۇقتىن ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(2) سۇپۇپى قابىز بېرىلىدۇ.

تەركىبى: بۇغداي كىراخمىلى، پىستە پوستى، ئانار ئۇرۇقى ھەر بىرى 80 گرامدىن، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى 40 گرام، كۆكنار شاكىلى 20 گرام، شېكەر 500 گرام (ئانار ئۇرۇقى، پاقا يوپۇراق ئۇرۇقى، پىستە پوستى قورۇلىدۇ).

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5—10 گرام، قېتىق سۈزمىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

(3) كاشكاپ ۋە چاي دورىسى بېرىلىدۇ (قان سىيىش كېسەللىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلگەن سىرتتىن چىپىش دورىسى ۋە پالەچنى داۋالاشتا ئىشلىتىلگەن كاشكاپ ۋە چاي دورىسى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ).

(4) تاماق چەھەتتە: گۆرۈچنى يۇماي خام بۆرەك يېغى بىلەن شۇۋىگۈرۈچ ياكى خام شويلا ئاش ئېتىپ، يۇقىرىقى دورىلارنى سېپىپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشتە قىزىتما يىدۇ، تەرىتى كۆك، ئاق ياكى ماڭقىغا ئوخشاش كېلىدۇ. ئىچ سۈرۈشتىن قۇسۇش كۆچلۈك بولىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىك ئاساسلىقى: ئانىنىڭ ھەمىشە سوغۇق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ۋە يەللىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشى ۋە مىكروبلانغان، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشى، بالىنى ئۇخلىتىش ئالدىدا ناچار يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېگۈزۈپ، بالىنىڭ ئاشقازىنىدا تاماق ھەزىم بولماي ئاشقازان پائالىيىتىنىڭ بۇزۇلۇشى، بالىنى نەم ۋە مەينەت جايلاردا ئۇزاق ياتقۇزۇپ قويۇشى قاتارلىق ھەر خىل سەۋەبلەردىن يۈز بېرىدۇ.

بۇ خىل كېسەل بالىنىڭ رەڭگى ئاق، قانسىز، تىلى ئاق بولۇپ، تومۇر ھەرىكىتى بەكمۇ ئاجىز ھالەتتە سالىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن سەۋەبچى ئامىللارنى ئۆزگەرتىپ، بالىلارنى مۇۋاپىق تەربىيىلەش مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

(1) سۇپپۇپى ئىسھال بېرىلىدۇ.

تەركىبى: پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى 30 گىرام، ئازغان مۇنچىقى 20 گرام، موزا 35 گرام، جۇڭگو موزىسى 20 گرام، ئانار پوستى 35 گرام، تىتراتسىكلىن 25 دانە، ئاق شېكەر 250 گرام (پاقا يوپۇرمىقى، ئانار پوستى قورۇلىدۇ).

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ سوقۇپ تالقانلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇقتىن بولغان كونا - يېڭى ئۈچەي كېسىلى، ئىچ سۈرۈش، قان تولغاق، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇش قاتارلىقلارنى توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن كاپ ئىچىشكە، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ نانغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

(2) مەجۇنى مەقئەۋى مەئىدە بېرىلىدۇ (بۇ خىل نۇسخا ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) سىرتتىن چېپىش دورىسى ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: كۆكنار شاكىلى، زەمچە، ئاقمۇچ ھەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، ئىككى دانە تۇخۇمنى بىر چىنىگە چېقىپ ئاق ـ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇنىڭغا 10 گرام بۇغداي ئۇنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قازاننى ياغلاپ دورا، تۇخۇم، ئۇن ئارىلاشمىسىنى بىرلەشتۇرۇپ پوشكال سالغانىدەك ئاستى ـ ئۈستىنى ئۆرۈپ پىشۇرۇلىدۇ (ھەجىمى كىچىك چىنە دىگىلىكىدەك نېپىز ـ يېپىتىلىپشى كېرەك).

تەبىئىتى: مۆتىدىل ۋە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش توختىمىغان كىشىلەرگە، بولۇپمۇ كىچىك باللارغا ئالاھىدە ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر توقاچ يېلىمان ياكى سوغۇق ھالدا لۆڭگە ياكى قول ياغلىقتا ئورىلىپ، كېسەلنىڭ مەيدە ۋە قورساق ئۈستىگە تېڭىلىدۇ.

(4) چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: لاچىندانە بەش گرام، جويۇز ئۈچ گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى سەككىز گرام، ئازغان مۇنچىقى ئون گرام، ئانار گۈلى بەش گرام، ئانار گۈلى ئۇرۇقى سەككىز گرام، شىبىت (سېرىق چېچەك) بەش گرام، تەرەنجىۋىل 20 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ چالا سوقۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمىنى چوڭ بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، ئانا ـ بالا ئىككىيلەن ئۇسسۇزلۇق ۋە چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

(5) ھەر كۈنى بىر ـ ئىككى قېتىم جويۇز ياكى ئايلىش

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

نى ئازراق سۇ بىلەن تاشقا ياكى چىنىگە سۈرۈپ، كېسەلنىڭ ئۇششۇق، تىز ئاستى، قورساق ۋە مەيدە ئۈستىگە سۈركەپ بېرىلىدۇ.

(6) گۈرۈچنى قورۇپ يۇماشتىن قوي يېغىدا شويلا ئېتىپ، ئانا ـ بالا ئىككىلەن يېسە ياكى خالتا پولۇرى پىشۇرۇپ بالىغا يېگۈزسە بولىدۇ. قارىمۇچ، ئاقمۇچ، موزا، لاچىندانىنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ، ھەر قېتىملىق تاماقتا ئىككى ـ ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

11. قۇرۇق قورساق ئاغرىش

سەۋەبى: خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ ئۆزگىرىشى نەتىجىسىدە ئۈچەينىڭ نەملىكى نورمالسىز ھالغا كېلىپ، سىرتقا ھەيدەش، ياكى تۇتۇپ تۇرۇش پائالىيىتى ئاجىزلاپ كەتكەنلىكتىن يەل پەيدا بولۇپ، قورساقنىڭ قۇرۇق ئاغرىش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: تاماق يەپ مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن قورساقنىڭ ھەممە يېرى ئاغرىيدۇ، بەزىدە قورساق كۆپىدۇ، بەزىدە ئىچى قېتىپ، قەۋزىيەت بولىدۇ، بەزىدە كۆڭۈل ئېلىشىشمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

بۇ خىل كېسەلنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ مىجەزى قۇرۇق سوغۇق، ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئىسسىقتا مايىل بولۇپ، لەۋى ۋە تىلى سېرىقتا مايىل كەز باغلىغان، چىرايى سېرىق بولىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە، تېزراق سالىدۇ.

(1) بۇ خىل كېسەلنى ئالدى بىلەن ھۆقنە (كلىزما) قىلىنىدۇ.

هۆقىنە قىلىش دورىسى: ئاق لەيلىگۈلى ۋە ئۇرۇقى، ھەمىشۋانە گۈلى، گۈل بىنەپشە، زاراڭزا ئۇرۇقى، سانا ھەر بىرى 20 گرامدىن، زىغىر، سۇزاپ، ئىسپە غول، بىھى ئۇرۇقى، موقىل، جاۋاشىر ھەر بىرى سەككىز گرامدىن، گۈل يېغى بەش مىسقال، كۈنجۈت يېغى 60 گرام، ئىنەكپىت يېغى 20 گرام، تەرەنجىۋىل 80 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، چۆككىدەك سۇدا قايىنىتىپ، سۈزۈپ تىرىپىلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، ياغ دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالى ۋە ياش پەرقىگە قاراپ، يۇقىرىقى سۇيۇقلۇقتىن بىر قېتىمدا 50 — 100 گرام ئېلىپ ئارقا تەرەت يولىغا يۇمشاق شلانكا ئارقىلىق ماڭغۇزۇلىدۇ.

(2) شامچە (شىياپ) تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى: گۈل بىنەپشە سەككىز گرام، سانا 20 گرام، خىيار شەنبەر شىرىسى 40 گرام، ئاق لەيلىگۈلى 12 گرام، ھىندى تۇزى تۆت گرام، قارا شېكەر 40 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، خىيار شەنبەر شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ ئۈچلىك ئۇزۇنلۇقتا شامچە تەييارلاپ قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: لازىم بولغان ۋاقىتىدا گۈل يېغى ياكى سېرىق ياغ ۋە ياكى ۋازېلىن بىلەن مايلاپ سوڭغا كىرگۈزۈلىدۇ (كىچىك بالىلار ئۈچۈن).

(3) شامچە (شىياپ) ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: ئاق موم 16 گرام، ئاش تۇزى، بۆرە ئەرمىنى تۆت گرامدىن.

تەييارلىنىشى: مومنى ئېرىتىپ، دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق ھالدا شامچە ياسىلى

دۇ. لازىم بولغان ۋاقىتتا ئارقا سوڭىغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئەگەر شامچە يا ساشقا ئۆلگۈزمەي بۇ خىل كىسەللىكگە تېزچارە قوللىنىش تەلەپ قىلىنسا، يۈز سوپۇنىنى قىرىپ، چىلان ئۆرۈقى چوڭلۇقتا مونەكچە قىلىپ ئارقا تەرەت يولىدىن كىرگۈزۈلسە دەرھال ئۈنۈم بېرىدۇ.

قۇرۇق قورساق ئاغرىش سەۋەبىدىن قەۋزىيەت بولغان كېسەللەرنىڭ سۈركە، ھۆقنە ئىشلىتىش مۇمكىن بولمىغانلارغا تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(4) قورساق سىرتىدىن چىپىش دورىسى ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: سېرىق موم، ئىنەكپىت يېغى، سۈت، سوقمۇنىيا، كالىنىڭ ئۆتى، شەھمە ھەنزەل قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مومنى ئېرىتىپ قالغان دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە سۈت بىلەن ئۆتنى قويۇپ يەنە ئارىلاشتۇرۇپ، قورساق ئۈستىگە چىپىلىدۇ.

(5) مەجۇنى ئايارەج (سەۋدا سۈرگىسى) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئايارەج پەيقارا، تۇربۇت، غارىقۇن ھەر بىرى 40 گرامدىن، كابىل ھېلىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، رومبەدىيان ھەر بىرى 14 گرامدىن، ھىندى تۇزى، سوقمۇنىيا ھەر بىرى سەككىز گرامدىن، بادام يېغى ئالتە گرام، بەدىيان ئەرەقى 24 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، ئايارەجنى بەدىيان ئەرقىدا ئېرىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، بىر گرامى ئۈچ داندىن كۇمىلا قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قەۋزىيەتنى يۇمشىتىپ، ئىچىنى راۋان قىلىش، قۇرۇق قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش، ئۈچەينىڭ پالالىيىتىنى ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم 8 — 10 دانە، 5 — 10 ياشقىچە بالىلارغا 5 — 7 دانە، 1 — 5 ياشقىچە بالىلارغا 2 — 3 دانە ئەھۋالغا قاراپ ھەر كۈنى كەچتە يېتىش ئالدىدا قايناق سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(6) ھەببى ئاپاۋىيە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: مەستىكى، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، دارچىن، قارىمۇچ، فىلفىل، نارشىك، سوقمۇنىيا ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، شېكەر 96 گرام.

تەييارلىنىشى: بىر دانە ئالمىنىڭ ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سوقمۇنىيا سېلىپ، ئۈستىدىن خېمىر يۆگەپ قوقاسقا كۆمۈپ، نان پىشۇرۇلغاندەك پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن پۈتۈن دورىلارنى تالقانلاپ شېكەر قىيامىدا خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى بەش دانىدىن كۈملا قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قورساق ئاغرىقىنى ئىخراج قىلىش، قەۋزىيەتنى يوقىتىش، قورساق كۆپۈش، كېكىرىك كەلمەسلىك، تاماق ھەزىم بولماسلىق ۋە قەۋزىيەتتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكىنى ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 — 5 دانە، 5 — 10 ياشقىچە بالىلارغا 2 — 3 دانە، 1—5 ياشقىچە بالىلارغا 1 — 2 دانە تاماقتىن يېرىم سائەت كېيىن بېرىلىدۇ.

12. سوقۇر ئۈچەي كېسەللىكى

سەۋەبى: سوقۇر ئۈچەي — قارىنغۇ ئۈچەي ياكى كۆتەن ئۈچەي دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سوقۇر ئۈچەي قورساق بوشلۇقىنىڭ ئوڭ تەرەپ ئاستى، دوۋسون ۋە سۆڭگەچ سۆڭىكى ئۇدۇلىدا،

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

12 بارماق ئۈچەيىنىڭ ئەڭ ئاخىرقى تۈگۈنچە قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ كىرىدىغان ئاغزى بار، چىقىدىغان يولى يوق، كىچىك خالتا شەكلىدىكى ئۈچەيدىن ئىبارەت. كىشىلەر ئىستېمال قىلىۋاتقان يېمەك ـ ئىچمەك تەكتىكى ئۇششاق تاش، قۇم، بولۇپمۇ گۆرۈچنىڭ تاشلىرى، كۆرمەك، پوستى ئاجرىتىلمىغان گۆرۈچ ۋە ئاسان ھەزىم بولمايدىغان نەرسىلەر ئاشقازان، ئۈچەيلەردە ھەزىم بولماي ئۆتۈپ سوقۇر ئۈچەي ئىچىگە كىرىپ، تەدرىجىي توپلىنىدۇ، سوقۇر ئۈچەينىڭ نېپىز ئىچكى پەردىلىرى بۇ خىل توپلانغان ماددىلارنىڭ تەسىرىدىكى ئۇچرىشى سەۋەبىدىن ياللۇغلىنىپ سوقۇر ئۈچەي كېسىلى يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: ئوڭ تەرەپ قورساقنىڭ ئاستىنقى قىسمى تۇيۇقسىز پىچاق سانجىغاندەك تۇتقاقلىق شەكلىدە ئاغرىيدۇ. بۇ ئەھۋال بىر مەزگىل داۋام قىلىدۇ ۋە بارغانچە ئاغرىش كۈچىيىپ، داۋاملىق ئاغرىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، بەدەن قىزىش، كۆڭۈل ئاماق تارتماسلىقتەك ئالامەتلەر داۋام قىلىدۇ. بۇنداق كېسەللىك بىلەن ئاغرىغۇچىنىڭ تىلى ۋە لىۋى سېرىق كەز باغلايدۇ، يۈزى سېرىق بولىدۇ. تومۇرىنىڭ بىر تەرىپى چىڭراق، يەنە بىر تەرىپى بوشراق سالىدۇ.

(1) ھەبىي رەۋەن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: رەۋەن 15 گرام، غارىقۇن توققۇز گرام، تۇربۇت 60 گرام، زىراۋەند 18 گرام، مۇقىل 15 گرام، رومبەدىيان 9.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، بادىيان ئەرقى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى ئۈچ دانىدىن كۆملا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئۈچەيلەردىكى تۇرۇپ قالغان قەۋزىيەت‐

لەرنى يۇمشىتىپ سىرتقا ھەيدەش ۋە تازىلاش، يۈرەك، جىگەر كېسەللىكلىرىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم 7 — 10 دانە، بالىلارغا 5 — 10 ياشقىچە 3 — 5 دانە، 1 — 5 ياشقىچە 1 — 2 دانە ئەتىگەن تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

(2) ھەببى شىپا ھىيە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: رەۋەن 300 گرام، زەنجىۋىل 200 گرام، جۇزماسىل (ئىت ياكىقى) ئۇرۇقى 100 گرام، ئەرەب يېلىمى ياكى ئۆرۈك يېلىمى 100 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، بادىيان ئەرقى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئۈنىڭ بىر گرامى بەش دانىدىن كۈمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋان قىلىش، ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان باش، مېڭە ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن، 5 — 10 ياشقىچە بالىلارغا 1 — 1·5 دانە، كىچىكلەرگە 0·5 — 1 دانە تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(3) ھەببى شىپا II بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — نىرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) رەۋەن چىلانىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئون گرام ئەتراپىدا رەۋەننى سوقماي، چوڭ بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، تەمى چىققاندىن كېيىن ئۈچكە بۆلۈپ تاماقتىن بىر سائەت ئىلگىرى ئىچىپ بىر كۈندە تۈگىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئۈچەيلەرنى تازىلاش، قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش، سوقۇر ئۈچەي ئىچىگە كىرىپ قالغان زىيانلىق ماددىلارنى سىرتقا ھەيدەش ۋە سوقۇر ئۈچەينىڭ زەخىملىرىنى ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

(5) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: رەۋەن 12 گرام، ئەپتىمۇن بەش گرام، زىرە 10 گرام، پىنىنە سەككىز گرام، چىگىسەي ئۇرۇقى بەش گرام، خەشخاش شاكىلى ئۈچ گرام، تەرەنجىۋىل 25 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، تەرەنجىۋىلدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، تەرەنجىۋىلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورىدىن ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمنى يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، ئۇسسۇزلۇق ۋە چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سوقۇر ئۈچەي كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا تەسىرى بەك ياخشى.

13. بوۋاسىر كېسەللىكى

بوۋاسىر — كۆتەن ئۈچەينىڭ سوڭغا تۇتاشقان ئاخىرقى قىسمىدا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، سوڭنىڭ ئىچكى شىللىق پەردىسىدە پەيدا بولىدىغىنى ئىچكى بوۋاسىر، سوڭنىڭ سىرتقى قىسمىدا پەيدا بولىدىغىنى سىرتقى بوۋاسىر دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدانىڭ تومۇرلاردا قېتىپ قېلىشى ياكى قان بىلەن سەپرانىڭ غالىبلىقى، قاننىڭ بۇ كېسەللىك پەيدا بولغان ئورۇندا ئۇيۇپ قېلىشىغا ئوخشاش سەۋەبلەردىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: بۇ خىل كېسەللىك يېڭى پەيدا بولغاندا ئاغرىش ئانچە ئېغىر بولمايدۇ، ۋاقتىدا داۋالانمىسا ئاغرىش تەدرىجىي كۈچىيىدۇ، يەللىك ۋە قەۋزىيەت قىلىدىغان يېمەك-لىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ئاغرىش تېخىمۇ كۈچىيىش بىلەن بوۋاسىر دانىچىلىرى چوڭىيىپ قاناش يۈز بېرىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك ئاستا خاراكتېرلىك، ئۇزاققا سوزۇلۇشچان بولغانلىقى ئۈچۈن، ئوپېراتسىيە قىلىش ئارقىلىق دانىچىلىرى-نى ئېلىپ تاشلىسىمۇ مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن يېڭى مۇنەككەپ دانىچىلەر پەيدا بولۇپ، قايتىدىن تەكرارلىنىدۇ ياكى تېخىمۇ ئېغىرلىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

(1) ھەببى مۇقىل بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، شاكىلە-دىن ئايرىلغان ئامىلە ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا ياكى سەدەپ، كۆيدۈرۈلگەن ئىنەك مۈڭگۈزى ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاق زەمچە ئالتە گرام، جوۋىنە توققۇز گرام، مۇقىل 60 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ مۇقىل-دىن باشقىسىنى ئېزىپ تالقانلاپ، مۇقىلنى يېڭى كۆك جۇسەينى سوقۇپ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە سېلىپ ئېرىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قالغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى تۆت دانىدىن كۆمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بوۋاسىردىن ۋە باشقا يەرلەردىن دائىم ئېقىپ تۇرىدىغان خۇننى توختىتىش، قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش، بوۋاسىر دانىچىلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەش ۋە كىچىكلىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا 5 — 7 دانە، بالىلارغا 5 — 10

ياشقىچە 3 ــ 4 دانە، 1 ــ 5 ياشقىچە 1 ــ 2 دانە، ئاخشام يېتىش ئالدىدا بېرىلىدۇ.

ئىلاۋە: مۇقىل بولمىغان تەقدىردە مورمەككە ئىككى گرام، سەبىرىدىن سەككىز گرام قوشۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

(2) سۇپۇپ (تالقان) دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىلقىل 36 گرام، قارىمۇچ 42 گرام، زەنجىۋىل، زەچىۋە، ئامىلە پوستى ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، قىزىل قولتۇق ئۇچقۇن پاقا تالقىنى 15 گرام، قۇلىپلىن 10 گرام، چۈغۈندەك يەتتە گرام، كىبرىت 20 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بوۋاسىر دانىچىلىرىنىڭ يىلتىزىنى تەدرىجىي ئاجىزلىتىش، قىچىشىش، ئاغرىشنى توختىتىش، بوۋاسىر سەۋەبىدىن سوقى چىقىپ قېلىشىنى ياخشىلاش، سوقىنى قۇرۇتۇش ۋە يەلنى توكىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2.5 ــ 5 گرام، بالىلارغا 5 ــ 10 ياشقىچە 2 ــ 3 گرام، 1 ــ 5 ياشقىچە 1 ــ 2 گرام تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(3) ھەببى سىماب، ھەببى كىبرىت بېرىلىدۇ (بۇ خىل نۇسخىلار باش ساھەسىدىكى ئۆسمە كۆش، ئۆسمە بەز كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) كاشكاپ، چاي دورا ۋە ئىستېمال قىلىش تالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زەچىۋە 25 گرام، موزا 30 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، قىلقىل 25 گرام، قارىمۇچ 15 گرام، ئاقمۇچ 20 گرام، كاۋۇچىن 18 گرام، كۆپۈكى دەريا 20 گرام، كەتھەندى 15 گرام، قىزىل قولتۇق ئۇچقۇن پاقا تالقىنى 15

گرام، كىرپە تالقىنى 18 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىش، بوۋاسىر دانىچىلىرىنى كىچىكلىتىش ۋە قاندىكى تەسىرىنى يوقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قىچىشىشنى توختىتىش قاتارلىق خۇسۇسيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: دورىنىڭ يېرىك قىسمى ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن چىنىگە سېلىپ ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىلىدۇ ۋە مەزكۇر چايىنى يىلىمان قىلىپ ھەر كۈنى يېتىش ئالدىدا سوك يۇيۇلىدۇ. يۇمشاق قىسمى يەيدىغان تاماقتا ھەر قېتىمدا 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) سىرتتىن چاپىدىغان مەلھەم بىرىلىدۇ.

تەركىبى: تۆگە لوككىسىنىڭ يېغى 50 گرام، كالا يىلىكى 25 گرام، كۆچۈلا يېغى، كىرپە يېغى ھەر بىرى 15 گرامدىن، چايان يېغى 10 گرام، ئېيىق يېغى بەش گرام، ماي پېنىتسىلىن 10 گرام، ئاق موم 30 گرام، ۋازېلىن 100 گرام، مەلھىمى داخىليون 20 گرام، يەل سىبلىس تالقىنى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە يەل سىبلىس تالقىنىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بوۋاسىر دانىچىلىرىنىڭ سىرتىدىن تەسىر كۆرسىتىپ كىچىكلىتىش، قىچىشىش، ئاغرىش، قاناشنى توختىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، سوغنىڭ ئىچى ۋە سىرتىدىكى ئىششىقنى ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم يۇقىرىقى مەلھەم بىلەن

www.uyghurkitap.com

سوڭنىڭ ئەتراپىنى ئاخشام يېتىشنىڭ ئالدىدا ياغلايدۇ.

(6) سىرتتىن چاپىدىغان مەلھەمنىڭ 2 ـ خىلى.

تەركىبى: ئۈچقۇن پاقا چوڭ بولسا ئىككى دانە، كىچىك بولسا تۆت دانە، سۆرۈنجان توققۇز گرام، دانىكار ئالتە گرام، چايان توققۇز گرام، قوغۇشۇن توپىنى سەككىز گرام، قوينىڭ بۆرەك يېغى 250 گرام.

تەييارلىنىشى: يىرىك دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ياغلارنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم سوڭنىڭ ئەتراپىنى يېتىش ئالدىدا ياغلايدۇ.

14. سوڭ چىقىۋېلىش كېسەللىكى

سەۋەبى: سوڭنى كۆتۈرۈپ تۇرغۇچى پەيلەرگە ئارتۇقچە ھۆللۈك ۋە سوغۇقنىڭ تەسىر قىلىشى، ئۇزاق مۇددەت ئىچ سۈرۈش ۋە قان تولغاق بولۇش، كۆچىنىپ ئىنجىقلاش، ئۇزاققا سوزۇلغان يۆتەل، كىچىك بالىلارنىڭ چىڭقىلىپ يىغلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن سۆرەلمە خاراكتېرلىك سوڭى چىقىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: كېسەل يېڭى پەيدا بولۇپ چوڭ تەرەت قىلغاندا، ئۈچەينىڭ شىللىق پەردىلىرى سوڭدىن سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ، تەرەت قىلىپ بولغاندىن كېيىنمۇ دائىم چىقىپ تۇرىدۇ. تەرەتتىن كېيىن كىرىپ كەتمىگەنلىكتىن قول بىلەن كىرگۈزۈۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. ئاخىرقى دەۋرىگە بارغاندا تەرەتتىن كېيىن چىقىپ قېلىشتىن تاشقىرى يۆتەلگەندە، چۈشكۈرگەندە، ئۆرە تۇرغاندا ۋە ماڭغاندىمۇ چىقىپ قالىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئۈچەي شىللىق پەردىسى دائىم چىقىپ تۇرغانـ

لىقتىن قىلىنىلىشىپ، كۆكۈش رەڭ تۈسكە كىرىدۇ، زەردابتەك سۇيۇقلۇق ئېقىپ تۇرىدۇ.

(1) چوڭ تەرەتنىڭ قېتىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ۋاقتى-ۋاقتىدا چوڭ تەرەت قىلىشقا ئادەتلىنىش، تەرەت قىلغاندا كۈچىنىپ ئىنجىقلىماسلىق، قەۋزىيەت قىلىدىغان يەللىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق، كىچىك بالىلاردا بولسا تولا يىغلاتماسلىق كېرەك. بۇ ئىشلارغا دىققەت قىلغاندىلا، ئاندىن بۇ خىل كېسەللىكنىڭ تېزراق ساقىيىشىغا ئاساس ياراتقىلى بولىدۇ.

(2) سوگىنى سىرتىدىن يۇيۇش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئانار پوستى 40 گرام، زەمچە 20 گرام، مەستىكى بەش گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئاخشام يېتىش ئالدىدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ يىلىمان قىلىپ سوگى يۇيۇلىدۇ.

(3) سىرتتىن چېپىش مەلھىمى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تۆگە لوكىسىنىڭ يېغى 30 گرام، كۈچۈلا يېغى ئون گرام، ئاق موم 12 گرام، چايان يېغى ئۈچ گرام، ئېيىق يېغى بەش گرام، ئۆرۈك يېلىمى تالقىنى ئىككى گرام.

تەييارلىنىشى: يوقىرىقى ياغ دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۆرۈك يېلىمى تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سوگىنى قورۇپ ئىچىگە كىرگۈزۈش، قىچىشىش ۋە ئاغرىشىنى پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر قېتىم ئاخشام يېتىش ئالدىدا

سوك ئەتراپى ياغلىنىدۇ.

(4) ھەببى مۇقىل بىرىلىدۇ(بۇ نۇسخا ــ بوۋاسىر كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) سۇپۇپ خورجى مەقئەت بىرىلىدۇ.

تەركىبى: فىلفىل 36 گرام، قارىمۇچ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، لاھور تۇزى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، زەنجىۋىل، ئامىلە پوستى ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ سوقۇپ تالقا نلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: مەقئەتنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ــ 6 گرام، 5 ــ 10 ياشقىچە باللارغا 1 ــ 2 گرام، 1 ــ 5 ياشقىچە باللارغا 1 ــ 1.5 گرام ئالما شەربىتى بىلەن ئىچىشكە بىرىلىدۇ.

(6) 12 گرام موزىنى ئوتتا پۇچىلاپ، بىر پۇك كاپۇر بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ئاندىن پىيازنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ ھورىدا سوگنى ھورلاندۇرۇپ، ئارقىدىن يۇقىرىقى تالقاننى سوك ئەتراپىغا سېپىپ، ئاندىن سوگنى ئۇۋۇلاپ ئىچىگە كىرگۈزىلىدۇ.

(7) جىغان يىلتىزىدىن كۈندە 1 ــ 2 سەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۇيىگە شېكەر سېلىپ ئۈچكە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل 10 ــ 15 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇلسا سوك ئەسلىگە كېلىپ قايتا قوزغالمايدۇ.

(8) مەجۇنى ئازاراقى بىرىلىدۇ (تومۇۋقاش ۋە نەزلە تەسىرىدىن بولغان بۇرۇن كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

VIII باب جىگەر كېسەللىكى

1. جىگەر مىجەزىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى: داۋاملىق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش، يېگەن تاماق ھەزىم بولماي تۇرۇپ ئۈستىگە تەكرار تاماق يېيىش، تاماق يەپ ھەرىكەت قىلماسلىق، ئۇزۇن سەپەردىن كېلىپ ياكى مۇنچىدا يۇيۇنۇپلا چىقىپ قان نورمال ھالغا كەلمەستىن جىنسىي ئالاقە قىلىش، ھاراق ئىچىش، خىلىتلار تەكپۇكلۇقىنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: ئىشتىها تۇتۇلۇش، قورساق كۆپۈش، كۆڭۈل ئېلىشىش ياكى قۇسۇش، قەۋزىيەت بولۇش ياكى ئىچى سۈرۈش، سۈيدۈكى كۆيدۈرۈپ قىزىلغا مايىل كېلىش، سۈيدۈك ئاز كېلىش ياكى كەلمەسلىك، قىزىتما زىيادە بولۇش، بەدەن ئېغىرلىشىش، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولۇش، تىلى ۋە ئاغزى قۇرۇش، جىگەر ساھەسى قىزىش ۋە تىلى، كۆز ئېقى، چىرايى، بەدىنى سارغىيىش، تومۇرى تېز سېلىشتەك بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەر تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ.

(1) ئىسكەنجىۋىل بۇزۇرى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: چىگىسەي ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان

ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، چىڭسەي يىلتىزى ھەر بىرى 40 گرامدىن، سىركە 200 گىرام، شېكەر 480 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ چالا سوقۇپ، بىر كىلوگرام قايناق سۇغا تۆت سائەت دەملەپ، ئاندىن قازانغا قۇيۇپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى چۈشۈرۈپ يىلىمان بولغاندىن كېيىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ سىقىپ، يەنە قازانغا تۆكۈپ ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قاننى سوۋۇتۇش ۋە سۇيۇلدۇرۇش، جىگەرنىڭ قان ئايلىنىش پائالىيىتىنى كۈچەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، قىزىتما قايتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم 3 — 5 قوشۇق، بالىلارغا 5 — 10 ياشقىچە 2 — 3 قوشۇق، 1 — 5 ياشقىچە 1 — 2 قوشۇق تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(2) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كاسىنە، نىلۇپەر ھەر بىرى 20 گرامدىن، خاڭگا ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئىسپەغول، ئارپىبەدىيان، چىڭسەي ئۇرۇقى ھەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، چالا سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قاننى سوۋۇتۇش، ئىسسىقنى ھەيدەش، قىزىتما ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىشتىھا ئېچىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورىدىن بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، ئۈچكە بۆلۈپ ھەر قېتىمدا يېرىم چىنىدىن ئىچىلىدۇ.

(3) شەربىتى تەمىر ھىندى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، خىيارى شەنبەر ھەر بىرى 40 گرامدىن، ئىت ئۈزۈمى 16 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 24 گرام، خاشخاش ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئەينۇلا ھەر بىرى 20 گرامدىن، تەمىر ھىندى ياكى قارىئۆرۈك 60 گرام، تەرەنجىۋىل 40 گرام، نىلۇپەر، بىنەپشە ھەر بىرى 16 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، خىيارى شەنبەر، تەمىر ھىندى، تەرەنجىۋىللەردىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ تۆت چىنە سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز دەملەپ قويۇپ، ئاندىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىگە سوقۇلمىغان دورىلارنى سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ تەمى چىققاندىن كېيىن قايتا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكى سەۋەبلىك قەۋزىيەتنى بوشىتىپ ئىچىنى سۈرۈش، جىگەر ۋە باشقا ئەزالاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالىدىن بىر پىيالىگىچە، بالىلارغا ئەھۋالىغا قاراپ پەيدىنپەي كېمەيتىپ تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

(4) جىگەر ئۈستىگە سىرتتىن چاپلاش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئارپا، ماش، سەندەل، خاشخاش، قىزىلگۈل، سۇ پارى (بىڭلاڭ) لارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، قېتىق

ياكى مەلۇم مىقداردىكى سىركىگە يېتەرلىك مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، ئىسسىق يەللەرنى، سانجىقنى تارقىتىش، ئارام بېرىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورا كۈنىدە بىر قېتىم جىگەر ساھەسى ئۈستىگە چاپلىنىدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەللەر ياغ، گۆش يېمەسلىك، يېيىش توغرا كەلسە توخۇ گۆشى، پاقلاننىڭ ياغسىز قارا گۆشىنى يېيىش لازىم.

2. سوغۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكى

سەۋەبى: سوغۇق تەبىئەتلىك ۋە قاننى، بەدەننى سۇسلاشتۇرغۇچى، ئۇزۇقلۇق ماددىسى يېتەرسىز يېمەكلىكلەرنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش ۋە باشقا كېسەللىك سەۋەبىدىن بەدەن ئاجىزلاپ، قان كېمىيىپ كېتىش، جىگەرگە تاشقى تەرەپتىن سوغۇق ئۆتۈش، ھاراقنى ئۇزاق مۇددەت ئىچىش، خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: ھەزىم قىلىش ناچارلىشىدۇ، ئاشقازان ۋە قورساق كۆپىدۇ، تەدرىجىي ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ. كۆڭلى ئېلىشىدۇ، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، بېشى قايىدۇ، بەدىنى ئېغىر، چىرايى ئاق ۋە توپا تۈرلىگەن كۆرۈنۈشتە بولۇپ، كالپۇكى ئاق گەز باغلايدۇ، بەلغەم ماددىسى غالىب بولسا قۇسىدۇ، سۈيدۈكى ئاق ۋە قويۇق كېلىدۇ، تەشنالىق ۋە قىزىت-

ما بولمايدۇ. تومۇرى سۇس ۋە ناچار ھالەتتە سالىدۇ.

(1) قاننى جانلاندۇرىدىغان، ھەزىم قىلىش پائالىيىتىنى كۈچەيتىدىغان، كۆكرەك ئېلىشىشنى توختىتىدىغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان ئىسسىقلىق يېمەك - ئىچمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(2) تۆۋەندىكىدەك شەربەت بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئارپىبەدىيان 15 گرام، ئىت ئۈزۈمى يەتتە گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، 15 گرام گۈلقەن، 10 گرام ھەسەلنى دورا سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر ۋە ئاشقازاننى قىزىتىش، كۆكرەك ئېلىشىشنى پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورا ھەر كۈنى ئەتىگەن تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىلىدۇ.

(3) ماددەتۈلھايات بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا سەۋدادىن بولغان ئەسەب ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) ئۇسترىيغل سەغىر بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — باش قېيىش كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) ئەگەر كېسەللىك بەلغەم ماددىسى ۋە باشقا ماددىلارنىڭ غالىب كېلىشىدىن پەيدا بولغان بولۇپ، تازىلاش زۆرۈر تېپىلسا ھەببى سەبرە(بۇ نۇسخا — قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى) بەرسە بولىدۇ، ياكى ھەببى ئايارەج بەرسىمۇ بولىدۇ (بۇ نۇسخا — باش قېيىشنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(6) سىرتتىن چېپىشقا دورا بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

تەركىبى: ئەمەن، سۇمبۇل، دارچىن، قىزىلگۈل ھەر بىرىسىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى يېتەرلىك مىقداردا سۆسۈنە يېغى ياكى تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ جىگەر ساھەسى ئۈستىگە سىرتتىن چاپلىنىدۇ.

3. يەرقان (سېرىق) كېسەللىكى

جىگەر ۋە ئۆتكە مۇناسىۋەتلىك سېرىق كېسەللىكنى يەرقان كېسەللىكى دەپ ئاتايدۇ. بەزىلەر بۇنى سېرىق كېسەل دەپمۇ ئاتىشىدۇ.

سەۋەبى: جىگەردە ئىسسىقلىقنىڭ زىيادىلىشىشى، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ جىگەردە قالدۇرغان ئېغىر تەسىرى، زىيادە ئىسسىقلىقنىڭ ئۆتكە تەسىر قىلىشى، ئۆت يوللىرى ۋە ئۆت خالتىسىنىڭ ئىششىشى، تېرە تۆشۈكلىرىنىڭ ئېتىلىپ قېلىشى، سەپرانىڭ قاندا غالىب كېلىشى، جىگەرنىڭ ئىششىشى، جىگەر ۋە ئۆت يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى تۈپەيلىدىن جىگەردىكى سەپرانىڭ ئۆتكە يارالماسلىقى، ئۆتنىڭ ئۈچەيگە ئۆتىدىغان يوللىرى توسۇلۇپ قېلىشى، ئۆتنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ چېقىشى، زەھەرلىك دورىلارنىڭ جىگەر، ئۆتكە زەھەر يەتكۈزۈشى قاتارلىق مۇرەككەپ سەۋەبلەردىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: كۆزنىڭ ئېقى، يۈزى، بەدەننىڭ ئايرىم ياكى پۈتۈن قىسمى سارغىيىش، سۈيدۈك قىزىل سېرىق ۋە قىزدىق كېلىش، چوڭ تەرەت رەڭسىز ئاق ياكى قارا كېلىش، قىزىتما زىيادە بولۇش، ماغدۇرسىزلىق، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، ئاشقازان ۋە قورساق ئېسىلىش، سانجىق بولۇش، كۆڭۈل ئېلىـ

شىش ياكى قۇسۇش، بەدەن قىچىشىش، بارغانچە ئاجىزلاپ ئورۇقلاپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنى تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ.

(1) ئەپتىمۇن قاينىتمىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئەپتىمۇن (سېرىق ئوت)، كابىل ھېلىلە پوستى، ئۈستى خۇددۇس ھەر بىرى 40 گرامدىن، شاتىرە، بەسپايەج، سانا ھەر بىرى 20 گرامدىن، غارىقۇن تۆت گرام، سەبرە سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: ئەپتىمۇن، سەبرە، غارىقۇندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئۈچ كىلوگرام سۇ قاچىلانغان قازانغا سېلىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتقاندىن كېيىن ئەپتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ ئاغزىنى ئېتىپ قازانغا سېلىپ، ئاندىن قازاننى چۈشۈرۈپ يىلىمان بولغاندا پاكىز رەخت بىلەن سىقىپ غارىقۇن بىلەن سەبرىنى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ دورا سۈيى ئۈستىگە تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر ۋە بەدەندىكى ئىسسىق سەپرانى چىقىرىپ تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ كۈندە بىر قېتىم ياكى ئىككى قېتىم، ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچىلىدۇ.

(2) ئىسكەنجەبىل بۇزۇرى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — جىگەر مىجەزىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇش كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) تالقان (سۇپۇپ) دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 14 گرام، يۇيۇلغان

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

لاكى مەغسەل، قىزىلگۈل، تەيياشىر ھەر بىرى 24 گرامدىن، رەۋەن 12.5 گرام، ئارپىبەدىيان 5.5 گرام، رومبەدىيان بەش گرام، بىنەپشە 19 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر ۋە قاندىكى ھەددىدىن زىيادە ئىسسىق سەپرانى ئازلاش، جىگەرنىڭ پائالىيىتىنى كۈچەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

(4) ئانار شەربىتى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — قان ئازلىق كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) ھەببى غاپەس بېرىلىدۇ.

تەركىبى: غاپەس، سەبرە، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەر بىرى 40 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، چىگسەي سۈيىدە خېمىر قىلىپ، بىر گرامىنى بەش دانىدىن كۈمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: تېز ۋە ئاستا خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكىنى تەدرىجىي ياخشىلاش، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 — 5 دانە، باللارغا ئەھۋالغا قاراپ تەدرىجىي كېمەيتىپ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(6) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 60 گرام، نىلۇپەر، بىنەپشە، كاسنە ئۇرۇقى ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئەينۇلا ياكى

قارىئۆرۈك 80 گىرام، شاتەررە 40 گىرام، تەرەنجۇبىل 12 گىرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر مىجەزىنىڭ زىيادە ئىسسىقلىقىنى تەدرىجىي مۆتىدىللەشتۈرۈپ يوللىرىنى ئېچىش، قىزىتمىنى پەسەيتىش، ئارام بېرىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرام دورىنى بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىختىيارىي ھالدا ئۇسسۇزلۇق ۋە چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

(7) جىگەر ئۆستىگە سىرتتىن چىپىش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: گۈل بىنەپشە ياكى ھەمىشۋانە گۈلى، كاسىنە، قىزىلگۈل، سېمىز ئوت، قاپاق ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، كاپۇر بەش گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، تالقانلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر، ئۆتتىكى ھارارەتنى پەسەيتىش ۋە ئارام بېرىش، بەدەندىكى سېرىقلىقنى ئۆزگەرتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 1 — 2 قېتىم يېتەرلىك سىركە ياكى قېتىقتا تۆت بارماقتا بىر چىمدىم دورىنى ئارىلاشتۇرۇپ، جىگەر ساھەسى ئۆستىگە سىرتتىن چىپىلىدۇ.

4. ئۆت مىجەزىنىڭ ئىسسىقتىن ئۆزگىرىشى ۋە ئۆت يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى

سەۋەبى: جىگەر كېسەللىكى كۆچىيىپ جىگەر ئىششىغانلىقتىن ئۆت خالتىسىغا كېلىدىغان، ئۆتتىن ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەيگە ئۆتىدىغان جىگەر ۋە ئۆتنىڭ نەيچىلىرى ئىششىش، تاش تۇرۇپ قېلىش، ئۆسمە ۋە سۆگەل پەيدا بولۇش، باشقا ئەزالاردا پەيدا بولغان ئۆسمىلەر جىگەر، ئۆت يوللىرىنى بېسىۋېلىش، جىگەر، ئۆت مىجەزى ئىسسىقلىقىنىڭ زىيادىلىكىدىن بۇزۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: جىگەردىن ئۆت خالتىسىغا كېلىدىغان ئۆت سۇيۇقلۇقى يولى دەخلىگە ئۇچرىغانلىقتىن سەپرا قانغا ئارىلىشىپ، بەدەنگە تارقاپ، كۆز ئېقى، يۈز ۋە بەدەن سارغىيىدۇ، بارلىق بەدەن قىزىيدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ، جىگەر ساھەسى ئېغىرلىشىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ. تىلى قۇرۇق ۋە يېرىك بولىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، سۈيدۈك سېرىق كېلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئىچى قاتىدۇ، بەزىلەرنىڭ ئىچى سۈرىدۇ. ئوڭ تەرەپ تومۇرى تېزراق، ئاجىز، سول تەرەپنىڭ سەل كۈچلۈكرەك ئوخشاشمىغان ھالەتتە سالىدۇ.

(1) بۇ خىلدىكى كېسەلنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن تازىلىغۇچى دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: پۈنۈس ياكى خىيار شەنبەر 15 گرام، كاسىنە، ئىت ئۈزۈمى ھەر بىرى 20 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: پۈنۈسنى ئىككى چىنە قايناق سۇغا بىر سائەت چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن قازانغا قۇيۇپ، كاسىنە ۋە ئىت ئۈزۈملىرىنى ئۈستىگە سېلىپ بىر يېرىم چىنە قالغانغا قەدەر قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: چوڭ تەرەتنى نورمال قىلىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، بەدەننى تازىلاش، قىزىتمىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى بىر چىنىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) سۈپۈپ (تالقان) دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىلگۈل، چىگىسەي ئۇرۇقى، سۇمبۇل، رومىيەدىيان، مەستىكى، چىغ پۆپۈكى، رەۋەن، ئاسارۇن ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنى قىزىتىش، جىگەر پائالىيىتىنى كۈچەيتىش، ئىششىق ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش، ئۆت يوللىرىدىكى تاشلارنى پارچىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم، تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن كاپ ئېتىشكە بېرىلىدۇ. بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

(3) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئوغرىتىكەن، خاڭگا ياكى قوغۇن ئۇرۇقى ھەر بىرى 18 گرامدىن، پىرسىياۋشان، چىگىسەي ئۇرۇقى ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، كاسنەيىلتىزى ھەر بىرى 12 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر ۋە ئۆتنىڭ ئۆتۈشۈش يوللىرىدىكى

ئىششىقنى يا ندۇرۇش، تا شنى پا رچىلاش، ئېرىتىش، ئۆت سۇيۇق-لۇقىنى راۋان قىلىش قا تا رلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: مۇۋاپىق مىقداردا خالىغا نچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.
(4) سۇپۇپى ئەترە بېرىلىدۇ.
تەركىبى: چا يا ن 10 گرام، پىرسىيا ۋشا ن، ئۇزىدان، قوغۇن ئۇرۇقى، بۇيا يىلتىزى، ئۇغرىتىكەن ھەر بىرى سەككىز گرامدىن، شېكەر، ناۋات ھەر بىرى 12 گرامدىن.
تەييا رلىنىشى: دورىلا رنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، ئالدى بىلەن چا يا ننى سا رغا يغۇچە قورۇپ تا لقا نلاپ، ئاندىن قالغا ن دورىلا رنى تا لقا نلاپ ئا رىلا شتۇرۇپ تەييا رلىنىدۇ.
تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: جىگەر ۋە ئۆت يولىدىكى تا ش ۋە باشقا تەرسلەرنى پا رچىلا پ چىقىرىش، توسا لغۇلارنى ئېچىش قا تا ر-لىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.
(5) ئالما شەربىتى (شەربىتى سىپ) بېرىلىدۇ.
تەركىبى: كا سىنە 37.5 گرام، كا سىنە ئۇرۇقى 18 گرام، ھەمىشۋانە 35 گرام، خا كگا ئۇرۇقى 12.5 گرام، سېمىز ئوت 20 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرام، نىلۇپەر 12 گرام، شېكەر ئىككى كىلو گرام.
تەييا رلىنىشى: دورىلا رنى ئۈچ چوڭ چىنە مىقدارى قا يناق سۇغا بىر كېچە دۇملەپ، تىرىپلىرىنى ئا يرىپ، ئاندىن يا خشى پىشقا ن 20 دانە ئالمىنى پا كىز ئاقلاپ، ئېپىز شىلىپ پىرىم چىلەك سۇ بىلەن ئالما پىشقا نغا قەدەر قا ينىتىپ ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئىككى خىل دورا سۇلىرىنى بىرلەشتۈ-رۈپ، شېكەرنى سېلىپ قا ينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.
تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيتى: جىگەر، ئۆت يوللىرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش، بەدەن، يۈز - كۆزدىكى سېرىقلىقنى تۆكتىش، ئىشتىها ئېچىش، تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 — 3 قوشۇق، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ 1 — 2 قوشۇق تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

يۇقىرىقى دورىلار بىلەن ئاغرىق تۆگەپ، كۆز ۋە باشقا ئەزالاردىكى سېرىقلىق تۆگىمىسە تۆۋەندىكى چارىلارنى قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

① ئۈزۈم سىركىسىنى كۈندە 1 — 2 قېتىم بۇرنىغا تېمىتىپ، پۈرىسا ۋە ئېغىزىنى چايقىسا سېرىقلىق تەدرىجى يوقىلىدۇ.

② ئۈزۈم سىركىسى، قىزىلگۈل سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

③ ئاچچىق ئەمەننى قاينىتىپ سۈيى بىلەن ئېغىزنى غارغار قىلىپ، يۈزنى يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

④ سىيادان ۋە ئاچچىق تاۋۇزنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرنىغا تارتىلىدۇ.

⑤ قوغۇن شاپىقىنى سوقۇپ نەيچە ئارقىلىق بۇرنىغا پۈركۈپ، بۇرنىدىن سۇ ئاققۇزۇلىدۇ.

⑥ سىيادانني ئايالنىڭ سۈتىگە بىر سائەت چىلاپ قىلىپ، قۇرۇتۇپ تالقانلاپ بۇرنىغا تارتىلىدۇ.

⑦ جۇڭگو شوخلىسىنى سىقىپ، سۈيىنى كۈندە ئالتە گرامدىن داۋاملىق ئىچىپ بەرسە سېرىقلىق تۆگەيدۇ.

⑧ كۈكۈت پوقى تالقىندىن 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىمنى چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇمغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

IX باب سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

1. بۆرەك مىجەزىنىڭ ئىسسىقلىقتىن ئۆزگىرىشى

سەۋەبى: بۆرەك ۋە سۈيدۈك چىقىرىش ئەزالىرىغا ئەكس تەسىر قىلىدىغان بەكمۇ ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن قان ۋە سەپرا قويۇقلىشىپ، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرىنىڭ پائالىيىتىگە دەخلى يەتكۈزۈش، يىقىلىپ بۆرەككە زەخمە يېتىش، بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش، سۈيدۈك قىستىغاندا قەستەن سۈيدۈكنى تۇتۇۋېلىش سىيمەسلىك قاتارلىق مۇرەككەپ سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: بەدەن ھارارىتى زىيادە بولىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، بەل ۋە بۆرەك ساھەسى ئېغىرلىشىپ ئاغرىيدۇ. ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ، سۈيدۈك پات ـ پات قىستايدۇ، ئاز ۋە ئېچىشتۇرۇپ كۆيدۈرۈپ كېلىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سېرىق كېلىدۇ. چوڭ تەرەت قەۋزىيەت بولۇپ، تەسلىكتە كېلىدۇ. تومۇرى نورمالسىز ئىتتىك سالىدۇ.

(1) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى 20 گرام، خاڭگا ياكى چىلگە قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرام، گۈل بىنەپشە ياكى ھەمىشۋانە

گۆلى 18 گرام، نىلۇپەر سەككىز گرام، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى بەش گرام، چىغىرتماق ئۇرۇقى 10 گرام، چىلان 25 دانە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، چىلاندىن باشقىسىنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قويۇق ماددىلارنى سۇيۇلدۇرۇپ تەكشەش، قان ۋە سەپرا خىلىتلىرىنىڭ مىجەزىنى نورماللاشتۇرۇش، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرىنىڭ پائالىيىتىنى ياخشىلاش، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر قېتىملىق چاي ۋە ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمنى يېتەرلىك قايناق سۇغا دەملەپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئانار سۈيى150 گرام، پۈنۈش 15 گرام، تەرەنجۇبىل 25 گرام، بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بەش گرام.

تەييارلىنىشى: ئانار دانىسىنى چىقىرىپ سىقىپ، پۈنۈشنى چالا سوقۇپ تەرەنجۇبىلنى تازىلاپ بۇلارنى ئانار سۈيى ئۈستىگە سېلىپ، بىر سائەت ئەتراپىدا توختىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن ئانار سۈيىنى سۈزۈپ، بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قەۋزىيەتنى يۇمشىتىپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: يۇقىرىقى تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن، ئاخشام تاماقتىن يېرىم سائەت

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىن بىر ئادرېسى

ئىلگىرى ئىچىلىدۇ.

(2) تۆۋەندىكى دورا بىلەن ھۆقنە (كلىزما) قىلىنىدۇ.

تەركىبى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خاكىگا ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئارپا ئون گرام، پىۋنۇس سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ياكى قايناتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈيى يىلىمان بولغاندا ئۈستىگە گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىنى تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: مەخسۇس كلىزما (ھۆقنە) قىلىش ئەسۋابى ياكى يۇمشاق شىلانكا ئارقىلىق ئارقا تەرەت يولىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى تازىلاش، قويۇق ۋە بۇزۇق ماددىلارنى تەكشەش ۋە نورمال لاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

(3) شەربەت دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كۆكنار پوستى 20 گرام، ئۇرۇقى 20 گرام، يۇمغا قسوت ئۇرۇقى 40 گرام، چىلان 50 دانە، شالغۇت پۇرچاق 40 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چوڭ ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ سىقىپ تىرىپلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، سۈيىگە 15 گرام ئاق شېكەرنى سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: زىيانلىق قويۇق ماددىلارنى سۈيۈلدۈرۈش ۋە بەدەندىن تازىلاش، ئىششىق قايتۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا سەككىز گرام قىيامىغا 80 گرام قايناق سۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

(4) تالقان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، خاكگا ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاسنىە ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى ھەر بىرى 40 گرامدىن، قەنت 240 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 — 8 گرام تاماقتىن كېيىن بىنەپشە شەربىتى ياكى تەمى چىقىرىلغان سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

(5) بەل ۋە بۆرەك ساھە ئۇستىگە سىرتتىن چاپلاش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: بىنەپشە، كاسنىە، يۇمغاقسۈت، سېمىز ئوت، قىزىلگۈل ھەر بىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ تەمى چىققاندىن كېيىن ئۇستىگە ئازراق سىركە قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم كىسەلنىڭ بۆرەك، بەل ۋە دوۋسۇن ساھەلىرى ئۈستىگە سىرتتىن چاپلىنىدۇ.

(6) ئېرىتىلگەن ئاق موم، گۈل يېغى، كۈنجۈت يېغى، مېكىيان توخۇ يېغىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇستىگە ئارپا ئۇنىدىن مەلۇم مىقداردا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سىرتتىن چىپىلىدۇ ياكى رەختكە يېپىشتۇرۇپ تېڭىلىدۇ.

(7) ھەسەل 50 گرام، كۈنجۈت يېغى 25 گرام، ئۆردەك ياكى توخۇ يېغى 30 گرام، تاسقىمىغان بۇغداي ئۇنى 20 گرام.

تەييارلىنىشى: ھەسەل ۋە ياغلارنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە كاللەكبەسەي يوپۇرمىقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنە ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن سېلىپ، دورىلارنىڭ تەمى چىقىپ قويۇلغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تېرىپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن بۇغداي ئۇنىنى ئۈستىگە سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقتىن ۋە سەپرادىن بولغان بۆرەك ياللۇغى (ئىششىقى) نى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم بۆرەك، بەل، دۇۋسۇن ساھەلىرى ئۈستىگە سىرتتىن چىپىلىدۇ.

يۇقىرىقى دورىلار بىلەن ئۇزۇل - كېسىل بولالمىسا تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(8) ھەببى كاكنەج بېرىلىدۇ.

تەركىبى: خاڭگا ئۇرۇقى مېغىزى، ئەرمەن گۈلى، ئەرەب يېلىمى ياكى ئۆرۈك يېلىمى، كۈندۈر، خونسىياۋشان، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، شاكىلى ئېلىنغان بادام مېغىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، كەترا، بۇغداي كراخمىلى، كاكنەج ئۇرۇقى ھەر بىرى 30 گرامدىن، چىگسەي ئۇرۇقى ئالتە گرام، ئەپيۇن ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، بىنەپشە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامىنى تۆت دانىدىن توقچاق ياكى ھەب قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ئىششىقى، سۈيدۈك تېمىپ كېلىش، سۈيدۈك بىلەن قان كېلىش، سوزنەك قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى گرامغىچە يېتىشنىڭ ئالدىدا ياكى ئەتىگەن ناشتىدىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

دىققەت: 10 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

(9) قۇرسى بىنادىرىق بۇزۇرى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قوغۇن، خاڭگا، قاپاق ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، بەزدرۇلبەنجى، بادام مېغىزى، بۇغداي كراخمىلى، كۆكنار ئۇرۇقى، رۇبىيە سۇس ھەر بىرى سەككىز گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ ئىسپە غول شىرىسىدە خېمىر قىلىپ، تۆت گرامنى بىردانە توقىچاق ياكى سەككىزدانە ھەب قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرىنىڭ ياللۇغىنى (ئىششىقىنى) ياندۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توقىچاقتىن بىر دانە، ياكى ھەبدىن سەككىز دانە تاماقتىن يېرىم سائەت كېيىن يېيىلىدۇ.

(10) تاماق ۋە پەرھىز.

بۆرەك كېسىلى بار كىشىلەر گۆرۈچ بىلەن پۇرچاق يارمىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئالقات قوشۇپ تاماق ئېتىپ يېيىش، تۇزسىز تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، جىنسىي ئالاقىنى قىلماسلىق لازىم.

2• بۆرەك ياللۇغى

سەۋەبى: بۆرەككە سىرتتىن سوغۇق تېگىش، ئىچكى تەرەپتىن دائىم سوغۇق تەبىئەتلىك ۋە بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىغا تەسىر قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش نەتىجىسىدە بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىلىرى بۆرەك ساھەسىگە ئەكس تەسىر قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: بەل ۋە ئاچ بىقىنغا يېقىن جايدا ئېغىرلىشىش ھەم تارتىشىپ ئاغرىش، پۇت ـ قوللىرىدا كۈچسىزلىك ھېس قىلىدۇ. كېسەل كىشى بېلىنى تۈزلەپ ئۆرە تۇرالمايدۇ، سۈيدۈك ئاق ۋە قويۇق، بەزىدە گىل رەڭگىدە ئاز كېلىدۇ. يۈز ـ كۆزلىرىنىڭ گۆشى ئۇتتۇقۇپ، بەدەنىنىڭ تېرە ئاستىدا سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. تومۇرى ئاجىز سالىدۇ، سۈيدۈك پات ـ پات تۇتۇلۇپ قېلىش يۈز بېرىدۇ.

(1) بەدەندىكى بەلغەم، سەۋدا ماددىسىنى چىقىرىش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىق چېچەك (شىبت) ھەر بىرى 20 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ چالا سوقۇپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئىسكەنجىۋىلدىن بىر ئاز ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەندىكى بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى ئىچۈرۈپ، قەي قىلدۇرۇلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن قەي قىلمىسا ئىسكەنجىۋىل ئورنىغا مەلۇم مىقداردا ھەسەل قوشۇپ بېرىلسە قەي قىلىدۇ.

(2) مەنبوخ ئەپتىمون بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — يەرقان «سېرىق» كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) بەدەننى ياخشىلاش كۇملىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: جۇۋىنە، زىرە ھەر بىرى 20 گرامدىن، مەستىكى تۆت گرام، سەبرە سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، گۇلاپ سۈيىدە خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى ئۈچ دانىدىن كۇملا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەندىكى زىيانلىق قويۇق ماددىلارنى تازىلاپ بۆرەكنىڭ پائالىيىتىنى كۈچەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە دانىدىن تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(4) تۆۋەندىكى شەربەت بېرىلىدۇ.

تەركىبى: چىگسەي ئۇرۇقى، ئوغرىتكەن، رومبەدىيان، پىرسياۋشان ھەر بىرى 20 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ چالا سوقۇپ، ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تىرىپلىرىنى تاشلىۋېتىپ، ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەندىن 50 گرام سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا يەنە بىر قېتىم قاينىتىپ، گۈلقەن ئېرىپ بولغاندىن كېيىن پاكىز شىشىگە ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قويۇق ماددىلارنى سۇيۇلدۇرۇش، يەللەرنى تارقىتىش، بۆرەك پائالىيىتىنى ياخشىلاش، ئىششىق ياندۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش قاتارلىق خۇسۇ-

سىيە تىلەرگە ئىگە.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇق تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.
(5) قورسى كاكىنەج بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا بۆرەك مىجەزىنىڭ ئىسسىقتىن ئۆزگىرىشىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).
(6) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.
تەركىبى: ئارپىبەدىيان، سوزاپ، قىزىلگۈل، رومبەدىيان يىلتىزى ۋە پوستى، ئۇغرىتىكەن تەڭ مىقداردا.
تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار چالا سوقۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: سوغۇق ۋە بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنى تارقىتىپ، ئىششىقنى ياندۇرۇش، بۆرەك پاتالىيىتىنى ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنى بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمنى يېتەرلىك قايناق سۇغا دەملەپ ئۈستىگە بىر قوشۇق ھەسەلنى سېلىپ ئېرىتىپ، چاي ۋە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.
(7) مەجۇنى ئىتىرىفىل سەغىر بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — باش قېيىش كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).
(8) ئۇزۇم يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە بىر قانچە تېمىم تۇز تېمىتىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن 9 — 10 كۈن ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.
(9) سىرتتىن يۇيۇش دورىسى بېرىلىدۇ.
تەركىبى: بابۇنە، ئۇغرىتىكەن، زىغىر، بىنەپشە، شۆمشە، تەنجۇر ھەر بىرى 15 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە

ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى چوڭ داسقا قۇيۇپ، يىلىمان بولغاندا كېسەل كىشى داسقا كىرىپ ئولتۇرۇشنى داۋام قىلسا مەنپەئەتلىك.

ئېلاۋە: يۇقىرىقى دورا سۈيىنى يەنە بىر قېتىم قاينىتىپ يىلىمان هالغا كەلتۈرۈپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

(10) سىرتتىن چېپىش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئەككىلىملىك (قۇشقاچ تىرنىقى چۆپ)، زىغىر، شۆمشە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى هەر بىرى 20 گرامدىن، توخۇ يېغى (مۇمكىن قەدەر خوراز يېغى)، كالىنىڭ يىلىك يېغى هەر بىرى 60 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، توخۇ، كالا ۋە يىلىك ياغلىرىنى ئېرىتىپ، تالقان دورىلارنى ئۈستىگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئارام بېرىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: هەر كۈنى بىر قېتىم بۆرەك ۋە بەل ساهەسىگە سىرتتىن چېپىلىدۇ.

(11) پەرهىز بۇيرۇلىدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەل كىشىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇش پايدىلىق. شۇنىڭ ئۈچۈن، نوقۇت ئارىلاشتۇرۇلغان قۇۋۋەتلىك شوۋىگۈرۈچ، سۈت ئاتلىسى قاتارلىق سويۇق - سەلەڭ تاماقلار بىلەن غىزالىنىش، تاماقلىرىغا زىرە، پىننە، قوينىڭ بۆرەك يېغى، كالىنىڭ پاقالچاق گۆشلىرى ۋە ئۈچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. هەر كۈنى بىر چىنە ياكى بىر پىيالە كالا ياكى تۆگە سۈتىنى قاينىتىپ ئىككى قوشۇق شېكەر سېلىپ ئىچىپ بەرسە بۆرەكنىڭ پائالىيىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە بەكمۇ پايدىلىق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

كىسەلنىڭ تاماقلىرى تۇزسىز بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ.

3. بۆرەك جاراھىتى

سەۋەبى: بۆرەك جاراھەتلىرى — تاشقى تەرەپتىن ۋەخىملىنىش، مەسىلەن، يىقىلىش، سوقۇلۇش، ئۇرۇلۇش، ئەم ۋە زەي يەرلەردە ئۇزاق مۇددەت يېتىش، قاتتىق سوغۇق تەگكۈزۈۋېلىش، جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، سوزنەك يۇقتۇرۇۋېلىش ۋە ياكى بەدەندە خىلىتلار تەكپۈكلۈقىنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: جاراھەت بۆرەكنىڭ مۇسكۇل قىسمىدا بولسا ئاغرىش يەڭگىل بولىدۇ. جاراھەت بۆرەكنىڭ نىپىز پەردە قىسمىدا بولسا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش ئۆتكۈر بولىدۇ. جاراھەت بۆرەك بىلەن جىگەر ئارىلىقىدا بولسا ئاغرىق ئارقا تەرەپ تاغا قىچە بولىدۇ. جاراھەت بۆرەك بىلەن دوۋساق ئارىلىقىدا بولسا سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي ئەزا سانجىپ ئاغرىيدۇ.

جاراھەتنىڭ قايسى تەرەپتە ئىكەنلىكىنى تۆۋەندىكى ئالامەت ۋە بەلگىلەردىن ئايرىۋېلىشقا بولىدۇ.

1) ئەگەر جاراھەت دوۋساقتا بولسا سۈيدۈك كۆيدۈرۈپ، ئېچىشىپ كېلىدۇ، بەزىدە تۇتۇلۇپ قېلىش يۈز بېرىدۇ.

2) جاراھەت بۆرەكتە بولسا سۈيدۈك چىقىرىشتا ئاغرىش، ئېچىشىش بولمايدۇ، سۈيدۈك ئاسان چىقىدۇ (بىراق ۋاقتىدا داۋالانمىسا بۆرەك سىيىپ كېتىپ، ھاياتىدىن ئايرىلىدۇ). سۈيدۈكتە يىرىڭ مىقدارى ئاز بولۇپ، سۈيدۈك سىيىق پۇرىمايدۇ.

دوۋساقتىكى جاراھەتتە سۈيدۈك سېسىق پۇرايدۇ، بەل ئاغرىيدۇ، سۈيدۈك رەڭگى قىزىلغا مايىل ۋە يىرىڭ ئارىلاش

سوزۇلماچ كېلىدۇ، سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي ئەزا ئېچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

جاراھەت دوۋسا قتا بولغاندا پەقەت دوۋسۇن ئۈستىدە ئاغرىق سېزىلىدۇ. ئەگەر بۆرەكتە بولسا بۆرەك ساھەسىدە يۇقىرى - تۆۋەنگە يۆتكىلىپ ئاغرىش سېزىلىدۇ.

(1) ھەيبى سەبرە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — مىجەزنىڭ بۇزۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) قەي دورىسى بېرىلىدۇ (بۇ خىل نۇسخا بۆرەك ياللۇغىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) كاشكاپ ۋە چاي دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئارپىبەدىيان يىلتىزى، چىڭسەي يىلتىزى، ئىزخىر (مەككە چىغى)، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: مەزكۇر دورىنى بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىم ئېلىپ، بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئۈچكە بۆلۈپ، ھەر قېتىم ئىچىش ئالدىدا بىر قوشۇق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

ئەگەر كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بولسا خاڭگا، قوغۇن ئۇرۇقى، زىغىر قاتارلىقلاردىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ شىرىسىنى چىقىرىپ ھەسەل ياكى قەنتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

(4) ھەببى سوزنەك بېرىلىدۇ.

تەركىبى: نىلۇپەر ئۇرۇقى، زەمچە ھەر بىرى 26 گرام-

www.uyghurkitap.com

دىن، ئۇزۇنچاق شۇرا، لاچىن دانە ھەر بىرى 13 گرامدىن، كەتمەندى 6.5 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، قارا شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى ئۈچ داندىن كۇمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك چىقىرىش يوللىرىنىڭ جاراھىتى، يىرىڭى ۋە باشقا زىيانلىق ماددىلىرىنى تازىلاپ، ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 10 ياشتىن چوڭلارغا بېرىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىم 3 — 7 دانە (1 — كۈنى ئۈچ دانە، 2 — كۈنى تۆت دانە، يەنى كۈندە بىر داندىن ئاشۇرۇپ 5 — كۈنىگە يەتكەندە يەتتە داندىن يېيىش داۋام قىلىنىدۇ) بېرىلىدۇ. يەتتە داندىن ئېشىپ كەتمەسلىك تەلەپ قىلىنىدۇ.

(5) ھەببى سىماب بېرىلىدۇ (بۇ خىل نۇسخا — باش ساھەسىدىكى ئۆسمە گۆش ۋە ئۆسمە بەز كېسەللىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(6) تالقان (سۇپۇپ) دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: چېگسەي ئۇرۇقى، كۇندۇر، ئارپىبەدىيان، رۇمبەدىيان ھەر بىرى سەككىز گرامدىن، مېھرىگىياھ، خەشخاش ئۇسارىسى ھەر بىرى بەش گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ئېزىپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى جاراھەتلەرنى ياخشىلاش، يىرىڭنى تازىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت گرامنى 40 گرام ھەسەل سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

يۇقىرىقى دورىلار بىلەن ئانچە ياخشىلانمىسا، دورىنىڭ ئۈنۈمىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

(7) ھەببى كاكنەج بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ــ بۆرەك مىجەزىنىڭ ئىسسىقتىن ئۆزگىرىشىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(8) قۇرسى بىنا دىرىخ بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا بۆرەك مىجەزىنىڭ ئىسسىقتىن ئۆزگىرىشىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(9) سىرتتىن يۇيۇش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئۇغرىتىكەن، بابۇنە، پىرسىياۋشان، ئەگرى خاڭگا ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: دورىنى مۇۋاپىق سۇدا قايىنىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن بۆرەك، دوۋسۇن ساھەسى كۈندە بىر قېتىم يۇيۇلىدۇ.

(10) پەرھىز: ئىستېمال قىلىنغان يېمەك - ئىچمەكلىرى مۆتىدىل، يەلسىز، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، يەڭگىل، تۇزسىز بولۇش، يەللىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق، ئېغىر نەرسە كۆتۈرمەسلىك ۋە جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

4. بۆرەكنىڭ تۇتقاقلىق مۇجۇپ ئاغرىشى

سەۋەبى: خىلىتلار ئۆزگىرىش بىلەن بۆرەك ئەتراپىدا يەل پەيدا بولۇش، بۆرەك ئاجىزلىقى، بۆرەك ئىششىقى ۋە بۆرەك سىلى كېسىلى، بۆرەكتىن دوۋساققا سۈيدۈك ئۆتىدىغان يولدا تاش پەيدا بولۇش، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرىدا قان مونەكچىلەرنىڭ قاپلىشىپ قېلىشى، بۆرەكتە ئۆسمە پەيدا

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىن ئامبىرى

بولۇش، بۆرەك ئورنىدىن قوزغىلىپ تۆۋەنگە ساڭگىلاش، سەۋەبلىرىدىن بۆرەك ساھەسى تۇيۇقسىز مۇجۇپ ئاغرىيدۇ.

ئالامەتلىرى: بۆرەك ئەتراپىدا يەل پەيدا بولغاندا بەل قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئاغرىش بەل ساھەسىدە، تار دائىرىدە كۆچلۈك بولىدۇ.

(1) شەربەتى بۇزۇرى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئارپىبەدىيان يىلتىزى پوستى، چىگسەي يىلتىزى ھەر بىرى سەككىز گرامدىن، بەدىيان، رومبەدىيان، چىگسەي ئۇرۇقى ھەر بىرى 20 گرامدىن، ھەسەل 280 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە 1.280 گرام قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى سۈنىك يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى يەللەرنى تارقىتىش، بۆرەك پائالىيىتىنى ياخشىلاش، سۈيدۈك راۋان قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

(2) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىلگۈل، ئارپىبەدىيان، ئارپىبەدىيان يىلتىزى پوستى، زىرە، ئوغرىتىكەن تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: يۇقىرىقى دورىنى بەش بارماقتا بىر چىمدىم ئېلىپ، بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئىختىيارىي ھالدا ئىچىدۇ. ھەر قېتىم ئىچىش ۋاقتىدا بىر قو-

شۇق ھەسەل قوشۇپ ئىرىتىپ ئىچىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(3) مەجۇنى بەرىنشا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قارىمۇچ، ئاقمۇچ، ئاق بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى سەككىز گرامدىن، ئەپيۇن ياكى ئۇسارىسى 40 گرام، زەپەر 20 گرام، سۇمبۇل، ئەقىرقەرھا، پەرپىيۇن، لىسانىل ئاساپىر (ئەرمىدۇن ئۇرۇقى) ھەر بىرى تۆت گرامدىن، ھەسەل 948 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، ھەسەلنى ئىرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن زەپەرنى ئايرىم، ئەپيۇننى ئايرىم سوقۇپ ئالدى بىلەن زەپەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئەپيۇننى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا قالغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى پارچىلاش، قۇم ۋە غەيرىي نەرسىلەرنى سۈرۈپ چىقىرىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى، جىنسىي ئاجىزلىقنى ياخشىلاش قاتارلىق كۆپ خىل كېسەللىكلەرگە ئالاھىدە ئۈنۈم بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا چېكىت مىقدارى (بىر گرامنىڭ $\frac{1}{2}$ ياكى $\frac{1}{3}$ قىسمى) يېيىشكە بېرىلىدۇ، 10 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ.

دىققەت: بۇ دورىنى يېگەندىن كېيىن سوغۇق سۇ، يەل — يېمىش ۋە يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش مەنئىي قىلىنىدۇ.

(4) سىرتتىن چېپىش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زىرە، سېرىق چېچەك ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى

ھەر بىرى 20 گرامدىن، قۇستە يىغى، بىنەپشە يىغى ھەر بىرى 35 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ، تالقان دورىلارنى ياغقا سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر قېتىم بەل ۋە بۆرەك ساھەسى ئۈستىگە سىرتتىن چاپلىنىدۇ.

5. قەنت سىيىش (دىئابىت) كېسەللىكى

بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى تېخى تولۇق بېكىتىلمىگەن بولسىمۇ، بىر قانچە يىلدىن بېرى بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە تەكشۈرۈش ئارقىلىق ئىسپاتلانغان ئەمەلىي سەۋەبلەرنى قىسقىچە تونۇشتۇرىمىز.

1) ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى

سەۋەبى: بۆرەك مىجەزىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن بۆرەكنىڭ ئۆزىگە تارتىش (جازىبە) قۇۋۋىتى ئېشىپ، تۇتۇش قۇۋۋىتى (ماسىكە) تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكتىن، بۆرەك سۈيدۈكنى ئۆزىدە تۇتۇپ تۇرالماي تېزدىن دۈۋسا قىقا ھەيدەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن تارتىش قۇۋۋىتى (جازىبە) ئاشقازان ۋە جىگەردىكى نەملىكنى سۈمۈرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تەشنالىق يۈز بېرىدۇ، ئىچىلگەن سۇيۇقلۇق بەدەندىن دەرھال سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ.

جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش نەتىجىسىدە، قان ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، بۆرەك پاتالىيىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: بۆرەكتە جاراھەت بولماي تەشنالىقنىڭ كۈچلۈك بولۇشى، يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەنگە ئوخشاش سۈيۈقلۇقنىڭ كۆپ چىقىپ كېتىشى، بەدەن قىزىش، باش ۋە بەل ئاغرىش، سۈيدۈك قىزىل ۋە ئاق كېلىش، كەم ماغدۇرلۇق، يۈزۋە بەدەننىڭ ئورۇقلاپ كېتىشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

(1) ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن قەيدورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن 20 گرامنى قاينىتىپ، سۈيىگە سىركە ۋە يىلىمان سۇئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن سېمىز ئوت ئۇرۇقى، خاڭگا ئۇرۇقى، ئىسپەغۇللاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئىككى قېتىمغىچە ئىچۈرۈلىدۇ.

(3) ئارپا سۈيىگە گۈل يېغى تېمىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(4) ئىسپەغۇلنى ئەگرى ئاچچىق خاڭگا ياكى ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

(5) خام قاپاق سۈيى، بېھى سۈيى، لىمون سۈيى، ئۆرۈك ھورا سۈيى قاتارلىقلارنى كالىنىڭ قېتىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(6) شەربىتى خەشخاش بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كۆكنار شاكىلى 250 گرام، شېكەر 2500 گرام.

تەييارلىنىشى: كۆكنار شاكىلىنى چالا سوقۇپ، بىر يېرىم كىلو سۇغا بىر سوتكا دۆملەپ قويۇپ ئاندىن قازانغا تۆكۈپ، يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ، تەمى ئوبدان چىققاندىن كېيىن رەختتە سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ ئاستا - ئاستا قاينىتىپ، قىيام بولغاندىن كېيىن پاكىز شىشىگە قاچىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك كۆيۈپ كېلىش، كۆپ سىيىش، چوڭ - كىچىك تەرەتتىن قان كېلىش،

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل قاتارلىقلارنى ياخشىلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت گرام ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 10 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ.

دىققەت: مىقدارىدىن ئېشىپ كەتسە زەھەرلەيدۇ. داۋاملىق ئىچىۋەرسە دورىغا ئادەتلىنىپ قېلىپ خۇمار پەيدا قىلىدۇ.

(7) قۇرسى زىيابىتىس بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تەباشىر، رۇبىبەسۇس (بۇيا يىلتىزىنى قايناتقان سۈيى? قاينىتىپ، ئېلىنغان قىيامىنى ئۇيۇتقان دورا)، ئۇسۇك ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەر بىرى 30 گرامدىن، تۇخۇمى ھومان، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، گۈل ئەرمىنى، ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، سۇماق، ئەرەب يېلىمى ھەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنىڭ مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، ئۇسۇك ياكى سېمىز ئوت سۈيىدە خېمىر قىلىپ، بىر گرامى ئىككى دانىدىن ھەب قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسىلىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(8) قۇرسى كاپۇر بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تەباشىر، سەندەل، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قىيماقۇ ئۇرۇقى، قاراسۇن ئۇرۇقى، خاڭگا ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئۆرۈك يېلىمى، قىزىل سېغىز (گۈل ئەرمىنى)، كاپۇر ھەر بىرى سەككىز گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تال-

قانلاپ، ئىسپەغۇل شىرنىسىدا خېمىر قىلىپ، سەككىز گرامى بىر دانە توقچاق قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسىلىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانە، تاماقتىن كېيىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(9) قۇرسى زىيابىتىس II بېرىلىدۇ.

تەركىبى: رۇببەسۇس، تەباشىر ھەر بىرى 20 گرامدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قارا سۇنا ئۇرۇقى ھەر بىرى 60 گرامدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قىيماقۇ ئۇرۇقى، ئەرمەن گىلى ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئاق سەندەل، ئالقات مېۋىسى، ئانار گۈلى، ئۆرۈك يېلىمى ھەر بىرى سەككىز گرامدىن، كاپۇر تۆت گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، كاپۇردىن باشقىسىنى تالقانلاپ، كاپۇرنى ئايرىم تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى قىيامىدا خېمىر قىلىپ، تۆت گرامى بىر داندىن توقچاق قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسىلىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر داندىن تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

يۇقىرىقى دورىلار تولۇق ئۈنۈم بەرمىسە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلسە بولىدۇ.

(10) مەجۇنى ئەقرەب بېرىلىدۇ.

تەركىبى: چايان (سېرىق ئېشەك) كۈلى 14 گرام، جىنتىـ

يا نا، زەنجىۋىل ھەر بىرى تۆت گرامدىن، فىلـفىل، قارىمۇچ ھەر بىرى سەككىز گرامدىن، كاكىنەج 20 گرام، قۇندۇز قەھرى 16 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالـقانلاپ 132 گرام ئىپرىتىلـگەن ساپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەكـنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، سۈيدۈكنى نورمال لالاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا ھەر كۈنـى بىر قېتىم سەككىز گرامدىن، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ 2 — 4 گرام تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(11) سىرتتىن چېپىش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئارپا ئۇنى، ئاق سەنـدەل، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا، كىل ئەرمىنى تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، كاسنە سۈيىدە ئۇماچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: بۆرەك،دۈۋسۈن ساھەسىگە سىرتتىن 1 — 2 قېتىم چېپىلىدۇ.

(12) نىلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلـگۈل، ئالـما يوپۇرمىقى، بېھى يوپۇرمىقى، سۆگەت يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى ئاستىغا سېلىپ ياتسىمۇ مەنپەئەتى يۇقىرى بولىدۇ.

(13) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئانار گۈلى 10 گرام، ئانار پوستى بەش گرام، خەشـخاش بەش گرام، يۇمـغاقسۈت ئۇرۇقى 15 گرام، سىمىز ئوت بەش گرام، بۆيا يىلتىزى 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقـدارى بويىچە ئېلىنىپ، چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى ئېلىپ چايغا دەملەپ چاي ۋە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىختىيارىي ئىچىلىدۇ.

(14) پەرھىز ۋە تاماقلار

① ئارپىدىن مەلۇم مىقداردا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا توغرالغان ھۆل قاپاق ۋە كەپتەر گۆشىنى سېلىپ پىشۇرۇپ يېسە ۋە سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ. ② توخۇ گۆشى، كاللا - پاقالچاق گۆشى، بېلىق گۆشى قاتارلىقلارنى پىشۇرۇپ، سۈيىگە سوماق ۋە ئاشكۆكى سېلىپ شورپا قىلىپ، گۆشىنى يەپ سۈيى ئىچىلىدۇ. ③ كۆك كەپتەر گۆشىنى پىشۇرۇپ غورا سۈيى بىلەن ئىچىدۇ. ④ توخۇمنى چالا پىشۇرۇپ يېيىش، خام قايماق يېيىش كېرەك. يۇقىرىقىلار بۇ خىل كېسەللىككە كۆپ مەنپەئەتلىك.

2) سوغۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكى

سەۋەبى: بۆرەك مىجەزىدە سوغۇقلۇقنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق ئېشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن بۆرەكنىڭ قوبۇل قىلىش، تۇتۇش، چىقىرىش قاتارلىق ئىقتىدارىغا تەسىر يەتكەنلىكتىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: بۇ خىل كېسەللىكتە بۆرەك ۋە بەدەندىكى تەبىئىي ئىسسىقلىق تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكتىن، بەدىنى سوغۇق، يۈزى ئاق، سۈزۈك، سولاشقان، ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلانغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئانچە ئېغىر بولمايدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا پۈتۈن بەدەننى، جۈملىدىن بۆرەك ۋە سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىنى قىزدىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشتىن ئىلگىرى قەي قىلدۇرۇپ بەدەننى تازىلاش لازىم.

(1) بەدەننى ۋە بۆرەكنى قىزىتىش ئۈچۈن كۆك كەپتەرنى

www.uyghurkitap.com

شورپا قىلىپ، سۈيىگە نوقۇت سېلىپ پىشۇرۇپ، گۆشنى يەپ، سۈيىنى ئىچىش، نوقۇتنى ئايرىم قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچىپ، نوقۇتنى يېيىش پايدىلىق. پاقلان گۆشنى ئاز- ئازدىن شورپا قىلىپ يېيىش، دانلىق ئاشلىقلارنى ئىلاجى بار كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، قەنت، شېكەر قاتارلىقلارنى ئاز ئىستېمال قىلىش ياكى قىلماسلىق، تۇخۇمنى چالا پىشۇرۇپ يېيىش، قايماق ئىستېمال قىلماسلىق، بېلىق گۆشنى يېيىش پايدىلىق.

(2) مەجۇنى زىيابىتىس II بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كۈندۈر، شايى بەللۇت، زەنجىۋىل، خۇلەنجان، دارچىن ھەر بىرى 40 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ 400 گرام ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ تاشلاپ، سوۋۇغاندىن كېيىن تالقاننى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەكنى ۋە بەدەننى قىزدىتىش، مىجەزنى تەڭشەش، سۈيدۈكنى نورماللاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 — 8 گرام تاماقتىن كېيىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(3) سۇپۇپى ماسكولبەۋىل بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئانار گۈلى، داۋا (يۇلغۇن داۋىسى)، تېكە ساقىلى (لەھيە تۇتىسى)نىڭ سىقىپ سۈزۈلدۈرۈلگەن سۈيى (ئۇرسارسى) ھەر بىرى 12 گرامدىن، كۆكنار پوستى، كەندىر يوپۇرمىقى، تېرەك يوپۇرمىقى، مېڭدىۋانە (بەزرولبەنجى)، ئانار پوستى ھەر بىرى 40 گرامدىن، يۇلغۇن چېچىكى 24 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تال-

قانلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەكنىڭ تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، سۈيدۈكنى نورماللاشتۇرۇش. بۆرەك ۋە بەدەننىڭ سوغۇق مىجەزىنى تەڭشەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت گرام مىقدارى تاماقتىن كېيىن ئىچىدۇ.

(4) قۇرسى تەباشىر بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تەباشىر، قىيماقۇ ئۇرۇقى ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، ئەرەب يېلىمى 16 گرام، كەترا، نىشەستە ھەر بىرى 24 گرامدىن، قىزىلگۈل، ئانار گۈلى 16 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، ئىسپەغۇل شىرىنىسىدە خېمىر قىلىپ، بىر گرامى ئىككى دانىدىن توقچاق (تابلېت) قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسىلىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(5) قۇرسى گۈلنار بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئانار گۈلى (گۈلنار) 30 گرام، كۈندىر، بەللۇت ھەر بىرى 60 گرامدىن، سەئدە كۆپى، پەتەر سالىيۇن ھەر بىرى 15 گرامدىن، قەنت 100 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، قەنتتىن باشقىلىرىنى سوقۇپ تالقانلاپ، يېتەرلىك سۇدا قەنتنى ئېرىتىپ قىيام قىلىپ، قىيام بىلەن دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ خېمىر قىلىپ، بىر گرامىنى ئىككى دانىدىن قۇرس قىلىپ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىنى ئامبىرى

سا يىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرىنىڭ سوغۇقلۇق مىجەزىنى ئۆزگەرتىش، سوغۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىنى يا خشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىدۇ.

(6) مەجۇنى مادەتۇلھايات بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخاسەۋدا «قۇرۇق سوغۇق»تىن بولغان ئەسەب ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(7) ھاجەتكە لايىق جويۇزنى خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ قوقاس ئوتتا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، خېمىردىن ئاجرىتىپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ئاز - ئازدىن كاپ ئېتىپ بەرسە ۋە ئەنجۇر شەربىتى ياكى مۇرابباسىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە سۈيدۈكنى تۇتۇشقا بەكمۇ مەنپەئەتلىك.

(8) قۇستە يېغىغا قۇندۇز قەھرى، ئاقاقىيالاردىن مەلۇم مىقداردا قوشۇپ بەل ۋە بۆرەك ساھەسى ئۈستىگە سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا بۆرەكنى قىزىتىش ۋە سۈيدۈكنى تۇتۇشقا مەنپەئەتلىك.

(9) كۆككۆرتلۈك بۇلاق (ئارشاڭ)لارغا بېرىپ چۈشۈش پايدىلىق. بۇنداق كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچى كىشى پەرھىزگە تولۇق ئەمەل قىلغانلىقى ئاددىن ساقىيىشنىڭ ئىمكانىيىتىنى يارىتالايدۇ.

① يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى مىقدارى بويىچە ۋاقتى - ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىش، دورىغا ئىشەنچ باغلاپ، غەم - ئەندىشىدىن قەتئىي خالى بولۇش.

② بارلىق سوغۇق نەرسىلەر (سوغۇق سۇ، يەلىلىك

مېۋە ـ چېۋە، لەكچۈك، لازا، ئاچچىقسۇ، سوغۇق يەلىلك تا ـ ماقلار)دىن پەرھىز قىلىش، ئىسسىق ۋە مۆتىدىل تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش.

③ نەم يەردە يېتىش، سوغۇق سۇغا چۈشۈش، يېلىك يۈرۈپ سوغۇق ھاۋا تەسىرىگە ئۇچراشتىن ساقلىنىش، جىنسىي ئالاقىدىن قاتتىق ساقلىنىش كېرەك، چۈنكى جىنسىي ئالاقە قىلغاندا بەدەننىڭ تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، بۆرەك ـ نىڭ نورمال ھەرىكىتى تۆۋەنلەپ، قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ قايتا قوزغىلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

سۈيدۈك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش

سەۋەبى خىلىتلار تەكشۈكلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن بەدەندىكى چاپلىشاڭغۇ، پىشمىغان ماددىلارنىڭ قېتىشىپ قېلىشى، سۇ ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن بەدەنگە كىرگەن ھەر خىل تۇز، قۇم، ھاك، تۇخۇم شاكىلى قاتارلىق ماددىلارنىڭ سۈيـ دۈك بىلەن سىرتقا چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، بەدەندە يىغىلىپ قېلىشى سەۋەبىدىن تەدرىجىي ھالدا قېتىپ تاش ھاسىل بولىدۇ ۋە باشقا كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىپ، بۆرەك ۋە دوۋساقتا قان ـ يىرىڭ تۇرۇپ قالغاندا ئۇلارمۇ تاشقا ئايلىنىدۇ. بەدەن، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى زىيادە ھا ـ رارەتمۇ سۈيدۈكلۈككە تەسىر قىلىپ، ماددىلارنى قۇرۇتۇپ تاشقا ئايلاندۇرىدۇ. كىچىك باللارنىڭ بۆرەك ۋە دوۋساقـ لىرىدا تاش پەيدا بولۇش ئانا سۈتىنىڭ تەسىرىدىن بولۇشى مۇمكىن.

تاش كۆپىنچە بۆرەك، دوۋساق، سۈيدۈك ئۆتۈش نەيـ چىسى ۋە قىسمەن سۈيدۈك يوللىرىدا پەيدا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئالامەتلىرى: بۆرەكتە تاش پەيدا بولغاندا — ئاغرىش بەل ئومۇرتقا ۋە يېتىم قوۋۇرغا قاتارلىق ئەزالار ئارقىلىق سۈيدۈك نەيچىسىنى بويلاپ تۆۋەنكى قورساق ساھەسى، ئۇرۇقدان ۋە جىنسىي ئەزاغىچە تارقىلىدۇ. تۇتقاقلىق ئاغرىيدۇ، كېسەل كىشى يېتىپ ياكى ئولتۇرۇپمۇ ئارام ئالالمايدۇ، تەرلەيدۇ، بەزىدە كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ، ئاغرىش بىر نەچچە مىنۇت ۋە بىر قانچە سائەتكىچە داۋام قىلىپ توختاپمۇ قالىدۇ. ئاغرىش تۇتقاندا قان سىيىش ئەھۋالىمۇ كۆرۈلىدۇ. ئاغرىش ئۈچەي سانجىقىنىڭ ئاغرىشىغا ئوخشاپمۇ كېتىدۇ. تاش بار تەرەپ پۈتىنىڭ ئىچكى قىسمى قولىشىپ ئاغرىيدۇ. سۈيدۈك شىشىگە ئېلىپ قويۇلسا سېرىق ياكى قىزىل چۆكمە ئاستىغا ئولتۇرۇشۇپ قالىدۇ.

سۈيدۈك نەيچىسىدە تاش پەيدا بولغاندا — تاش سۈيدۈك نەيچىسىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا تۇرغان بولسا مەزكۇر نەيچە تاشنى تۆۋەنگە چۈشۈرۈشكە ھەرىكەت قىلىش سەۋەبىدىن تۇتقاقلىق ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. ئاغرىش دۈۋسۈن ۋە جىنسىي ئەزالارغىچە تارقىلىدۇ. ئاغرىش تۇتقاندا سۈيدۈكتە قان كۆرۈلىدۇ، تاش ئوڭ تەرەپتە بولۇپ، قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ يۇقىرى قىسمى ئاغرىسا ئۆتتە تاش باردەك سېزىلىدۇ. بۇنى پەرق ئېتىشكە دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر تاش سول تەرەپتە بولۇپ قورساقنىڭ ئاستىنقى تەرىپى ئاغرىسا، سوقۇر ئۈچەي ئۆسۈكىنىڭ ياللۇغى، يەنى سوقۇر ئۈچەي ياللۇغىدىن پەرق ئېتىشكە دىققەت قىلىش كېرەك.

دۈۋساقتا تاش پەيدا بولغاندا — سۈيدۈك تەستە كېلىش، سۈيدۈك كېلىۋېتىپ دەرھال توختاپ قېلىپ، دۈۋسۈن ساھەسى ۋە جىنسىي ئەزاسى ئاغرىش، ھەر خىل دەرىجىدە قاناش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ، پات - پات كىچىك تەرەت

قىستايدۇ، بۇ خىل كىسەللىك كۆپرەك كىچىك باللاردا،
چوڭ ئەرلەردە كۆرۈلىدۇ، ئاياللاردا ئاز ئۇچرايدۇ.

سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولغاندا — تاش تۇرۇ-
ۋېلىش كۆپرەك ئوغۇل باللاردا كۆرۈلىدۇ. باللارنىڭ خەت-
نىلىكىنىڭ تېرىسى بەك ئۇزۇن ھەم قېلىن بولۇپ، مەزكۇر
تېرەئالەت ئۇچىنى قىسىۋېلىپ تاشنىڭ سۈيدۈك بىلەن چىقىپ كې-
تىشىگە توسقۇنلۇق قىلىشى مۇمكىن.

سېيگەندە ئاغرىش كۆچلۈك بولغىنى ئۈچۈن بالا ئالىتىنى
ھىجىقلاپ يىغلايدۇ، ھەتتا چىدىيالماي سەكرەپ بىئارام
بولىدۇ، دۈۋساقتا سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىپ، ئالەت ئىششىپ
كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋاسى: ئاغرىش تۇتقاندا تۆۋەندىكى دورىلارنى قاينى-
تىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

تەركىبى: ئاق لەيلى، ھەمىشۋانە، ئۇغرىتىكەن بۇ دورى-
لارنى ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ داسقا
قويۇپ يىلىمان بولغاندا كېسەل ئولتۇرغۇزۇلىدۇ (ئىلاۋە:
دورا مىقدارىنى ئۆزلىرى مۇۋاپىق ئۆلچىسە بولىدۇ). ناشتى-
دىن ئىلگىرى ياكى تاماق ئارىلىقىدا سوغۇق قايناق سۇ،
ياكى سوغۇق سۇ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

سۈيدۈك ھەيدەش ۋە تاشنى پارچىلاش جەھەتتە ئىشلى-
تىلىدىغان دورىلارنىڭ تەركىبلىرى:

ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار: چىگىسەي ئۇرۇقى، رومبە-
ديان، ئارپىبەديان، تاغ يالپۇزى، سىيادان، ھەلىيون ئۇرۇقى،
ئۇغرىتىكەن ئۇرۇقى.

سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار: خاگگا ئۇرۇقى، تاۋۇز
ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، كاكىنەج، (جۇگگو شوخلىسى).

مۆتىدىل تەبىئەتلىك دورىلار: پىرسياۋشان، ئۇرىدان،

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا مىجەزنى تولۇق ئېنىقلاپ ئاندىن دورا ئىشلەتمىگەندە، كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. شۇڭا ھەر قانداق كېسەللىككە دورا ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى ھەقىقىي سەۋەبىنى تېپىپ، ئاندىن دورا ئىشلىتىش بەكمۇ مۇھىم.

كېسەلنىڭ مىجەزى، يەنى كېسەلنى ئىسسىقتىن بولسا سوغۇق تەبىئەتلىك، سوغۇقتىن بولسا ئىسسىق تەبىئەتلىك، خىرىش يەنى ئىككى خىل مىجەزدىن بولسا مۆتىدىل تەبىئەتلىك دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(1) مەجۇنى ھەجىرلىيە ھود بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ھەجىرلىيە ھود تېشى 200 گرام، قاپاق ئۇرۇقى، خاڭگا ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، كاكىنەج ھەر بىرى 40 گرامدىن، ھەسەل 640 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ھەسەل سوۋۇغاندىن كېيىن دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشنى ئېرىتىپ سىرتقا چىقىرىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 — 8 گرام يېيىلىدۇ. مەزكۇر دورىنى يېيىشنى باشلىغاندا تۇرۇپنى قىرىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ يېرىم پىيالىدىن قوشۇپ ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا، دورىنىڭ تاشنى تېز ئېرىتىپ چىقىرىش ئۈنۈمىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

يالغۇز تۇرۇپ سۈيىنى ھەر كۈنى ناشتىدا بىر سەردىن ئىچىپ بەرسىمۇ تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىش رولىنى ئوينايدۇ.

جۇۋىنە، چىگىسەي ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەنلەرنى قايىنىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە شېكەر قوشۇپ يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىللە ئىچسە ئۈنۈمى تېخىمۇ تېزلىشىدۇ.

(2) كۆيدۈرۈلگەن شىشە ئالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاق شىشە (ئەينەك) 25 گرام، ھەجىرىلىيە ھود 25 گرام، تۇخۇم شاكىلى 25 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، شىشە ياكى ئەينەكنى چۆمۈچكە سېلىپ قىزىتىپ، جۇپتەك (كوت‐خور) بىلەن قىسىپ ئېلىپ شاخا (شولتا) ئېرىتمىسىگە سېلىپ، يەنە ئاۋۋالقى ئۇسۇل بويىچە ئوتقا سېلىپ قىزارتىپ ئېلىپ شولتىغا سېلىپ ئاۋۇلاشنى بىر قانچە قېتىم تەكرارلاپ، شىشە پارچە ‐ پارچە بولغاندىن كېيىن سوقۇپ قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم شاكىلىنى ئوتقا قاقلاپ سارغايغاندىن كېيىن ئۇنىمۇ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلار‐نىمۇ سوقۇپ ئەگلەكتىن ئۆتكۈزۈپ بىرلىكتە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم ئالتە گرامدىن، 5 — 10 ياشقىچە بالىلارغا 3 — 4 گرام، 1 — 5 ياشقىچە بالىلارغا 1 — 2 گرام كۆك تۇرۇپ سۈيى ياكى باشقا سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنىڭ سۈيى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.

(3) ھەجۇنى ئەقرەب بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — قەنت سىيىش كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، چامغۇر ئۇرۇقى بىلەن تولدۇرۇپ، ئاغزىنى بېكىتىپ، خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ

قوقاس ئوتقا كۆمۈپ پىشقاندىن كېيىن ئېلىپ ھەسەلدىن مۇۋا-
پىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرسا
ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

(5) سۆپۈپ (تالقان) دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كەپتەر مايىقى، قارىمۇچ ھەر بىرى 20
گرامدىن، ئاق تۈز 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ئېزىپ
تالقان قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشلارنى
چىقىرىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم، 3.5 گرامدىن
بېرىلىدۇ.

(6) قارلىغاچ ياكى سۈندۈكنىڭ يۇڭلىرىنى تازىلاپ،
ئىچ ئەزالىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، كۆرۈشكىغا سېلىپ بىر چىنە
سۇ قۇيۇپ، چىڭسەي، يۇمغا قسۇت قاتارلىقلارنىڭ سىقىپ چې-
قىرىلىقان سۈيىدىن بىر پىيالە مىقدارى قۇيۇپ، سوقۇلغان
خۇلىنجاندىن 3 — 4 گرام سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۈيى
ئىچۈرۈلسە تاشنى ئېزىش، پارچىلاش، سىرتقا چىقىرىش قا-
تارلىق رولنى ئوينايدۇ.

(7) ئۈزۈم ۋە ئوغرىتىكەن ياغىچىنىڭ كۈلى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئۈزۈم ياغىچى، ئوغرىتىكەننى تەڭ مىقداردا
ئېلىپ، ئۈزۈم ياغىچىنى ئۇششاق توغراپ، ئوغرىتىكەن بىلەن
قوشۇپ ساپال ياكى چۆمۈچكە سېلىپ سارغايغۇچە قورۇپ،
ئاندىن تالقانلاپ، چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم 10 گرامدىن
ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(8) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قوغۇن ئۇرۇقى 34 گرام، ئۇرىدان 16 گرام،

پىرسياۋشان سەككىز گرام، ئۇغرىتىكەن 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ئېزىپ تالقان قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تاشنى ئېزىش، پارچىلاش، سىرتقا چىقىرىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى قايناق سۇغا دەملەپ، ئىختىيارىي ھالدا ئىچىلىدۇ.

(9) دوۋسۇن ساھەسىنى ياغلاش ۋە جىنسىي ئەزا تۆشۈكىگە كىرگۈزۈش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زاراۋەند، مودىھەدەج، جىنتيانا، سەئدە كۆپى گۈلى، بۆرە سويمىسى يىلتىزى (بىخ كەبىر) پوستى ھەر بىرى 24 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ پاكىز شىشىگە ئېلىپ ئۈستىگە بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىدىن 165 گرام قۇيۇپ ئاغزىنى بېكىتىپ، تومۇز ئاپتىپىدا ئىككى ھەپتە قويۇپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كىرسىنىنى شىشىگە قۇيۇپ ئۈستىگە تىرىك ياكى ئۆلۈك بولسىمۇ 10 دانە چايان (سېرىق ئېشەك) نى سېلىپ ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ، يەنە كۈن نۇرىغا ئىككى ھەپتە (قىش كۈنلىرى بولسا ۋاقىت ئۇزارتىلىدۇ) قويۇپ، چايانىنىڭ زەھىرىنى پۈتۈنلەي ياغقا چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: مەزكۇر ياغ بىلەن كېسەلنىڭ دوۋسۇن سىرتى ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم ياغلىنىدۇ، يەنە شپىرىس ياكى لاكىتۇك نەيچىسى ئارقىلىق سۈيدۈك يولىدىن دوۋساققا قەدەر ئېھتىيات بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا 2 — 3 كۈندە بىر قېتىم كىرگۈزۈلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(10) ھەمەك نانىنى پارچىلاپ قارايغۇچە ئوتقا قاقلاپ ياكى قالقانلاپ، كۆندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش بارماق تا بىر چىمدىمنى ئۇغرىتىكەننىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا سۈيدۈك يولىدىكى تاش پارچىلىنىپ چىقىپ كېتىدۇ.

7. دوۋساق ياللۇغى

سەۋەبى: ئىسسىقلىقنىڭ زىيادە تەسىر قىلىشى، بولۇپمۇ قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرى، يىقىلىش، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش تەسىرىدىن زەخىملىنىش، سۈيدۈك قىستىغاندا تەرەت قىلماي سۈيدۈكنى قايتۇرۇۋېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: دوۋسۇندا ئاغرىش، چىڭقىلىش، ئېچىشىش يۈز بېرىدۇ. سۈيدۈكنىڭ راۋان بولۇشى قىيىنلىشىپ، سۈيدۈك تامچىلاپ، كۆپىگەندەك قىزدىق ھالدا كېلىدۇ، تەدرىجىي ھالدا توختاپمۇ قالىدۇ. ئىششىق ئېغىر بولغاندا چوڭ ئۈچەيىنى بېسىۋېلىپ، چوڭ تەرەت كەلمەيدۇ، تاشقى زەخىملىنىشتىن بولغان دوۋساق ياللۇغىدا دوۋسۇن ئۈستىدە ئىششىق بولۇپ، روشەن كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولۇپ قىزىتىدۇ، كېسەل كىشى جۆيلۈيدۇ. تىلى قارىغا مايىل گەز باغلايدۇ، تومۇر تېز ۋە ئاجىز سالىدۇ.

(1) بۆرەك ياللۇغى كېسىلىدە كۆرسىتىلگەن ئىششىق ياندۇرغۇچى چارىلار قوللىنىلىدۇ.

(2) خىيارشەنبەر ۋە ئىت ئۈزۈمىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، يېلىمان ھالدا ھۆقنە (كلىزما) قىلىنىدۇ.

(3) ئىششىق قايتۇرۇش ئۈچۈن پۇنۇس، ئىت ئۈزۈمى،

تەرەنجبۇيل قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ سۈزۈپ مەزكۇر دورا سۈيىگە بىنەپشە شەربىتىدىن ھەر قېتىمدا 10 — 20 گرام قوشۇپ ئىچىلسە، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

(4) دوۋساق ئۈستىگە سىرتتىن چاپاش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى: ھەمشۋانە، ئاق لەيلىگۈلى نى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، ئارپا ئۇنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، كاسنە ۋە ئىت ئۈزۈمىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيىدە خېمىر قىلىپ دوۋساق ئۈستىگە تېڭىلىدۇ.

(5) دوۋساقتىكى ئىششىقنىڭ قېتىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئاق مومنى ئېرىتىپ، دوۋساق ئۈستى ياغلىنىدۇ.

(6) كېسەلنى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا بىر ھەپتە داۋالىغاندىن كېيىن، يۇقىرىدىكى قىسمەن سوغۇقلۇق دورىلارنى توختىتىپ، ئىششىقنى تارقاتقۇچى مۆتىدىل تەبىئەتلىك تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ:

بابۇنە، زىغىر، پۈرچاقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، خېمىر قىلىپ دوۋسۇن ئۈستىگە چاپاش. بۇ خىل دورا دوۋساقتا زىيانلىق ماددىلار توپلىشىپ يىرىڭ يىغىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئەگەر ماددا تارقىماي يىرىڭ ھاسىل بولۇش ئەھۋالى كۆرۈلسە زىيانلىق ماددىلارنى پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى چارىلار قوللىنىلىدۇ.

بىنەپشە، ئەكتىلمىلىك (چاكگاك)، سېرىق چېچەك ئۇرۇقى، شۈمشە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ، ئارپا ئۇنىدىن مەلۇم مىقداردا قوشۇپ، بىنەپـ

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

شىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇيىدە نەمدەپ دۇۋسۇن ئۇستىگە چىپىلىدۇ.

(7) يۇقىرىقى دورىلارنىڭمۇ ئۇنۇمى كۆرۈلمىسە، ئاغرىق يەنىلا داۋام قىلسا، بادام يېغى، زىغىر يېغىنى يەتكۈدەك مىقـ داردا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە مەلۇم مىقداردا ئەپيۇن قوشۇپ، دۇۋسۇن ئۇستىگە چىپىش كېرەك.

(8) ئىسپەغول شىرىسى ۋە قارقات سۇيىنى مەلۇم مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ مۇۋاپىق ئەسۋاب بىلەن سۇيىدۇك چىقىرىش يولىغا كىرگۈزۈش.

(9) تاشقى تەرەپتىن زەخىملىنىش سەۋەبىدىن بولغان دۇۋساق ئىششىقىدا بابۇنە، زىغىر، ئۇشەق، كالا يىلىكى، مۇقىل، بادام يېغى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئالقانلاپ، كالا يىلىكىنى ئېرىتىپ، بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئالقان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ دۇۋسۇن ئۇستىگە چىپىلىدۇ.

(10) خاشخاش ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ھەلىۋۇن ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، پۈنۈس، خىيارشەنبەرلەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، بىر چىنە قايناق سۇ بىلەن دەملەپ تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بادام يېغىدىن 10 گرام مىقدارى ئارىلاشتۇرۇپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە بولىدۇ.

8. دۇۋساق جاراھىتى

سەۋەبى: دۇۋساق جاراھەتلىرىنىڭ ئاساسىي سەۋەبلىرى خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى، بولۇپمۇ سەپرا ماددىسى دۇۋساقتا توپلىنىپ دۇۋساقنىڭ ئىچكى پەردىلىرىگە تەسىر قىلىپ زەخىمـ

لەنەۋرۇشى، يېمەكلىكلەر بىلەن بەدەنگە كىرگەن قۇم ۋە ئۇششاق تاشلار دوۋساققا چۈشۈپ سۈركىلىپ دوۋساقنى يارا قىلىنىشى، سۈيدۈك قىستىغاندا تەرەت قىلماي قايتۇرۇۋېتىش تەسىرىدىن دوۋساقنىڭ چىڭقىلىپ كېرىلىشى ۋە سۈيدۈك ئىچىدىكى زىيانلىق ماددىلارنىڭ دوۋساق ئىپىز پەردىسىنى زىيانغا ئۇچرىتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: سۈيدۈك ئىچىشتۇرۇپ تەسلىكتە كېلىدۇ. سىيىدۈك پۇرايدۇ، سۈيدۈكنى ئاق سۈزۈك شىشىگە ئېلىپ قارىسا سۈيدۈك ئىچىدە كېپەكتەك نەرسىلەر بولىدۇ. دوۋساق ئەسەب سىستېمىلىرى بىر قەدەر مەركەزلەشكەن مۇرەككەپ ئەزا بولۇپ، سېزىش ئەسەبلىرى كۆپ بولغانلىقتىن دوۋساق زەھەرلەنگەندە ئاغرىش ۋە بىئارام بولۇش كۈچلۈك ۋە چىدىغۇسىز بولىدۇ.

(1) شېكەر ياكى ھەسەل شەربىتى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ھەسەل ياكى شېكەر 100 گرام، ئىككىنىڭ بىرسىنى 200 گرام سۇدا قاينىتىپ قىيام قىلىپ (قايناق سۇغا سېلىپ ئېرىتىپ) تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

(2) بۆرەك جاراھىتىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىدا كۆرسىتىلگەن نۇسخىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەگەر بۇ چارىلار بىلەن ياخشىلانمىسا قۇرسى كەھرۇۋا ۋە ھەببى سىماب بېرىلىدۇ.

(3) بالا ئېمىتىدىغان ئانىلارنىڭ سۈتىنى سۈيدۈك يولىغا تامغۇزۇش داۋام قىلىنسا سۈيدۈك يولىدىكى يىرىڭنى يوقىتىدۇ ۋە ياخشىلايدۇ.

(4) بېھى ئۇرۇقى شىرنىسى، بادام يېغى ۋە ئانىلارنىڭ سۈتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلاپ، شپرىس ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش مۇۋاپىق ئەسۋاب بىلەن سۈيدۈك يولىغا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كىرگۈزۈلىدۇ.

(5) يەيدىغان ئىمزاسىغا سۈت قوشۇلغان ئاش، توخۇ گۆشى بېرىش، نوقۇت ۋە پۇرچاقنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قايىنىتىپ دەملىمە قىلىپ سۈيىنى ئىچىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

و. دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش

سەۋەبى: بۆرەك يارىسى تۆپە يىلىدىن قان سىيىش ياكى دوۋساقنىڭ سىرتىدىن زەخىملىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: دوۋساق ئېغىر ھالىدا ئىچىشىپ ئاغرىيدۇ. سىيگەن سۈيدۈكتىن ئېلگىرى ئۇيۇپ قالغان قان ماياقتەك، چىلان ئۇرۇقىدەك مونەك كېلىدۇ. سۈيدۈكتە ئۇششاق قان مونەكچىلىرى كۆرۈلىدۇ. كىچىك تەرەت قېتىم سانى كۆپ، مىقدارى ئاز كېلىدۇ.

(1) ئىسكەنجۇيل بوزرىگە ئۈزۈم دەرىخىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى مەلۇم مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئۇيۇپ قالغان قاننى سۈيۈلدۈرۈپ چىقىرىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

(2) قارائەمەن، چىكىسەي ئۇرۇقى، لوبۇ ئۇرۇقلىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يېتەرلىك سۇدا قايىنىتىپ، يالغۇز ئۆزىنى ياكى ئىسكەنجۇيل قوشۇپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئۇيۇپ قالغان قاننى سۈيۈلدۈرۈپ تارقىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

(3) توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتىنى، ئەگەر تېپىلمىسا بالا

ئېمىتىدىغان ئايالنىڭ سۈتىگە ئۈزۈم ياغىچىنىڭ كۆلىدىن مەلۇم مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيدۈك يولىدىن كىرگۈزسە ۋە دوۋساقنىڭ سىرتىدىن چاپسا بولىدۇ. ئىمكان بولسا بابۇنە يېغى بىلەن دوۋساق سىرتىنى ياغلاپ بەرسە ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ.

(4) يۇقىرىقى چارىلارنىڭ ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە سۈيدۈك چىقىرىش يولىدىكى تاشنى چىقىرىپ داۋالاش چارىلىرىدىكى نۇسخىلاردىن تاللاپ ئىشلىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

10. قان سىيىش كېسەللىكى

سەۋەبى: بۆرەك قان تومۇرلىرى، سۈيدۈك يوللىرى قان تومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشى ياكى بۆرەك سىرتىدىن زەخىملىنىش، جىگەر ۋە بۆرەك زەئىپلىكى، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرى جاراھەتلىنىش، خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: بۆرەك قان تومۇرلىرى يېرىلغان بولسا قان ساپ ھالدا كېلىدۇ، بەزىدە ئۇيۇغان ھالدا مونەك كېلىدۇ، قاننىڭ ئاز - كۆپلۈكى زەخىمنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بەل ساھەسى ئاغرىيدۇ. بەزىدە سۈيدۈك گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ.

(1) قان توختىتىش تالقىنى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — بۇرۇن قاناش كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) بىر دانە قۇرۇتقان كېلەنى تالقانلاپ، 60—70 گرام قوناق ئۇنىنى خېمىر قىلىپ، خېمىرغا ئارىلاشتۇرۇپ بىر دانە توخۇغا يېگۈزۈپ (ئىككى قېتىم يېگۈزسە بولىدۇ)، توخۇنى 2—3 كۈن باغلاپ بېقىپ ئۆلتۈرۈپ، تازىلاپ مەلۇم مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇ-

رۇپ گۆش ۋە شورپىسىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچۈرۈلىدۇ. بۇ خىل ئۇسسۇلنىڭ قان سىيىش كېسەللىكى داۋالاشتا ئالاھىدە ئۈنۈمى بار.

(3) قۇرس كەھرىۋا بىرىلىدۇ.

تەركىبى: ئەرەب يېلىمى، خۇنسىياۋشان، تەبەشىر، بۇغداي كىراخمىلى، كەترا، كەھرىۋا (ياكى سەدەپ)، گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى ھەر بىرى 25 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئېلىپ تالقانلاپ، پاقا يوپۇرمىقى ۋەگاۋزىۋەننىقاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان سۇيىدە خېمىر قىلىپ، ئۈچ گرامى بىر دانىدىن توقچاق ياكى بىر گرامى ئىككى دانە ھەب (كۇمىلا) قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ھەر خىل ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـــ 2 توقچاق ياكى 5 ـــ 6 دانە كۇمىلاچنى تاماقتىن كېيىن يەيدۇ.

(4) قۇرسى كەھرىۋا نەتىجە بەرمىسە، قۇرسى بەۋلىددەم بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تەرخەمەك مېغىزى 40 گرام، بۇغداي كىراخمىلى، كەترا، ئانار گۈلى، سۆك، خۇنسىياۋشان، ئەرەب يېلىمى ھەر بىرى 11 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇيىدە خېمىر قىلىنىپ ئۈچ گرامى بىر دانىدىن توقچاق قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قاننى توختىتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلارغا بىر دانىسىدىن كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(5) قۇرسى تەباشىر بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تەباشىر، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى ھەر بىرى 3.5 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بۇغداي كراخمىلى ھەر بىرى يەتتە گرامدىن، قىزىلگۈل، ئانار گۈلى ھەر بىرى 3.5 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، ئىسپەغول شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئوتتۇرا ھال تۈكمە چوڭلۇقتا توقاچاق قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قاننى توختىتىش، سۈيدۈكنى ھەيدەپ راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) دوۋسۇن ئۆستىكە چىپىشقا ئىشلىتىلىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: گىل ئەرمەنى، ئاقا قىيا، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، ھەمىشۋانە ھەر بىرى تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلار سوقۇپ تالقانلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: دورىلار تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، دوۋسۇن ئۆستىگە كۈندە بىر قېتىم چېپىلىدۇ.

(7) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئازغان مۇنچىقى، ئانار گۈلى، قۇرۇتقان قىزىلگۈل، پاكىزلانغان يۇلغۇن داۋسىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ

چالا سوقۇپ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمنى چوڭ بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگەن، ئاخشام ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

11. سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش (سىلول بەۋىل) كېسەللىكى

سەۋەبى: ئىسسىقلىق دورىلارنى ۋە بەكمۇ ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش تەسىرىدىن خىلىتلاردا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇش، بولۇپمۇ سەپرا خىلىتى زىيادىلىشىش، جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش سەۋەبلىك دوۋسا قىنىك تۇتۇپ تۇرۇش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كېتىش سەۋەبىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: كۆپ قېتىم كىچىك تەرەت قىلغۇسى كېلىدۇ، ئەمما تەرەتكە بارسا سۈيدۈك بىر نەچچە تامچە ئىچىشتۇرۇپ كېلىپلا توختاپ قالىدۇ. بەل، بۆرەك ۋە دوۋساق ساھەسى ئاغرىيدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرگە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) مەجۇنى سىلسۇل بەۋىل بېرىلىدۇ.

تەركىبى: جۇۋنە 124 گرام، فىلفىل 33.5 گرام، قارىمۇچ 17 گرام، قەلەمپۇر 17 گرام، جويۇز 17 گرام، گۈلدارچىن 33.5 گرام.

تەييارلىنىشى: جۇۋىنىنى يېتەرلىك سۈتكە سېلىپ بىر سوتكا قويۇپ، ئاندىن سۈزۈپ سايىدا قۇرۇتۇپ، قالغان دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ. جەمئىي دورا ۋەزنىنىڭ ئۈچ ھەسسىسىگە تەڭ ھەسەل ئېلىپ ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەمىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سۇيدۇك تۇتالماسلىق، تامچىلاپ كېلىش، تولا ئېھتىلام بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئالاھىدە ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا چىلان مىقدارى، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ تاماق- تىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(2) تالقان (سۇپۇپ) دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: چېكىسەي ئۇرۇقى، رومبەدىيان، يالپۇز، سىيا- دان، ئۇغرىتىكەن ھەربىرى 12 گرامدىن، مەستىكى، كۈندۈر، خۇلىنجان ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئانار گۈلى 15 گرام.

تەيىيارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تال- قانلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك، دوۋساق ۋە سۇيدۇك يوللىرىدىكى سوغۇق يەلدىن بولغان توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىم، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەي- تىپ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(3) مەجۇنى ئىسترفىل كەبىر بېرىلىدۇ (بۇ خىل نۇسخا ئاشقازان بوشىشىپ كېتىش، تۆۋەنلەش كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) سىرتتىن چېپىش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: بادام يېغى 25 گرام، كۈچۈلا يېغى بەش گرام، ئىنەكىپىت يېغى 10 گرام، مومىيا ئىككى گرام.

تەييارلىنىشى: مومىيانى سوقۇپ تالقانلاپ ياغلارغا ئارى-

www.uyghurkitap.com

لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى: ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بۆرەك، دووساقلارنىڭ چىقىرىش، تۇتۇش پائالىيىتىنى ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم دووساق ۋە بەل ساھەسىگە سىرتتىن چاپلىنىدۇ.

12. سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېسەللىكى

سۈيدۈك تۇتۇلۇشنىڭ سەۋەبلىرى مۇرەككەپ بولۇپ، بۇنىڭ كۆپرەك ئۇچرايدىغىنى 1 ــ قېتىملىق ھاجەت قىستىغاندا سۈيدۈكنى قىسىپ تۇرۇش ۋاقتى ئۇزاق داۋام قىلىنىشى، سۈيدۈك يوللىرى مۇسكۇللىرىنىڭ ئاجىزلىشىشى، ئومۇم بەدەننىڭ پالەچ ۋە ئىستېرىخا كېسەللىكىگە دۇچار بولۇشى، دووساقنىڭ سۈيدۈك چىقىرىش ۋە توختىتىشنى ئىدارە قىلىدىغان ئەزاسى بوشاپ كېتىش ياكى چوڭىيىپ، ئۆسۈپ قېلىشى سەۋەبىدىن سۈيدۈك تۇتۇلۇشى مۇمكىن.

بۇ خىل سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى داۋالاشتا پەي ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، سۈيدۈكنى چىقىرىش ۋە ئىدارە قىلىش ئەزالىرىنىڭ پائالىيىتىنى نورماللاشتۇرۇش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ.

(1) مەجۇنى ماددە تۇلھايات بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ــ سەۋدا «قۇرۇق سوغۇقتىن»دىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) مەجۇنى ئازاراقى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ــ بۇرۇن كېسەللىكنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) ھەببى شىپا II بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ــ سەپرا ـ قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا

سۆزلەندى).

(4) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: رومبەدىيان، ئارپىبەدىيان، چىنگسەي ئۇرۇقى، قوۋزاق دارچىن، تاغ يالپۇزى (يەرلىك يالپۇز بولسىمۇ بولىدۇ) ھەر بىرى 10 گرامدىن، كاۋاۋىچىن سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ پائالىيىتىنى نورماللاشتۇرۇش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى مۇۋاپىق مىقداردا چايغا دەملەپ ئۇسسۇزلۇق ۋە چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

(5) سىرتتىن ياغلاشقا دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قۇستا يېغى، جويۇز يېغى، سۆزاپ يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى تېپىلسا دارچىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، رومبەدىيانلاردىن ئېھتىياجلىق ھالدا ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقىرىقى ياغ دورىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يەڭگىل ئوتتا بىر قېتىم قاينىتىپ شىشىنگە ئېلىنىپ قويۇلىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ پائالىيىتىنى ياخشىلاش، يەللەرنى تارقىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر كۈننى بىر قېتىم دوۋسۇن ئۈستىنى ياغلايدۇ.

(6) سۈيدۈكنى راۋان قىلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى چارىلار قوللىنىلىدۇ: ① دوۋسۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، ② چىغىرتـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ـماق يېلتىزىنى تازىلاپ سوقۇپ دوۋسۇن ئۇستىگە تېڭىلىدۇ؛
③ پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى، چىغىرتماق ئۇرۇقى ياكى يىلتىزى، قىرىق بوغۇم ياكى قۇشقاچ تىلى ئوتىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ئىشۇردىق ياكى ئاغزى چوڭ شىشىگە يېرىم كەلگۈدەك ئېلىپ هورىغا قولىنى تۇتۇپ، قولى كۆيمىسە سۈيدۈكلۈكنى (زەكەرنى) شىشە ئىچىگە سېلىپ 30 — 40 مىنۇت تۇرسا سۈيـ ـدۈك راۋان بولىدۇ.

13. سۈيدۈك يولىغا بەز ياكى گۆش پەيدا بولۇش كېسەللىكى

سۈيدۈك چىقىرىش يولىدا گۆش ياكى بەز پەيدا بولۇپ چوڭىيىپ كەتسە، سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش يۈز بېرىدۇ. يەنە سۈيدۈك يوللىرى جاراھەتلىرىدە تاتۇق پەيدا بولسىمۇ سۈيدۈك تۇتۇلۇش يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەل ساھەسى ئېغىر سېزىلىدۇ، سۈيدۈك كۆندىن كۈنگە ئازىيىپ كېتىدۇ. سۈيدۈك تەستە چىقىدۇ، سۈيـ ـدۈك قان ۋە يىرىڭ ئارىلاشمۇ كېلىدۇ. ئۆسمە ۋە تاتۇقلار سۈيدۈك يولىدا بولسا، كېسەل كىشى بۇنى سېزىپ ئالالايدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈپ داۋالاشتا بۆرەك كېسەللىكىدىن ئېنىق پەرقلەندۈرۈپ داۋالاش قاتتىق تەلەپ قىلىنىدۇ. شۇنداق قىلغاندىلا ئاندىن كېسەلنى داۋالاپ ساقايتىشنىڭ ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

ئالدى بىلەن قاننى تازىلاپ توسالغۇلارنى ئېچىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(1) ھەببى سەبرە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — مىجەزنىڭ بۇـ ـزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەنـ

دى)، ياكى ھەببى تەنكار بەرسىمۇ بولىدۇ (بۇ نۇسخا — قىزىل كېكىردەك ياللۇغلىنىش كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) سۇپۇپى ئەقرەب بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — ئۆت مەجەزىنىڭ ئىسسىقتىن ئۆزگىرىشى ۋە ئۆت يوللىرىنىڭ توسۇلۇشىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) ھەببى سىماب بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — باش ساھەسىدىكى ئۆسمە گۆش ۋە ئۆسمە بەز كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) ھەببى كىبرىت بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — باش ساھەسىدىكى ئۆسمە گۆش ۋە ئۆسمە بەز كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) دورا سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇپ داۋالىنىدۇ.

تەركىبى: گۈل بىنەپشە ياكى ھەمىشۋانە، ئاق لەيلى، ئوغرىتىكەن، بابۇنە، زىغىر، ئەمەن، پىرسىياۋشان، بۇلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، يىلىمان ھالغا كەلگەندە چوڭ داسقا تۆكۈپ، كېسەل كىشى داسقا كىرىپ 40—50 مىنۇت ئەتراپىدا كىندىككە كەلگۈچە دورا سۈيىدە ئولتۇرىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك يولى ياكى دۈۋساقتىكى ئۆسمىگە سىرتتىن تەسىر كۆرسىتىپ يۇمشىتىش، تارقىتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

(6) تاماق بىلەن قوشۇپ يەيدىغان دورا تالقىنى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — باش ساھەسىدىكى ئۆسمە گۆش ۋە ئۆسمە بەز كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(7) سىرتتىن چېپىش ۋە ياغلاش مەلھىمى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — باش ساھەسىدىكى ئۆسمە گۆش ۋە ئۆسمە بەز كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

14. سۈيدۈك يولى ياللۇغى (ۋەرىمى)

زىيانلىق خىلىتلار سۈيدۈك يوللىرىغا چۈشۈپ ئەكس

ئەيسىر كۆرسىتىش سەۋەبىدىن سۆيدۈك يوللىرىدا ياللۇغ پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: كىچىك تەرەت قىلغاندا ئاغرىيدۇ، سۆيدۈك قىيىن ھالدا تېمىپ كېلىدۇ. سۆيدۈك رەڭگى قىزىل ۋە ئىپىشىشتۇرۇپ كېلىدۇ. ئەگەر قىزىتما ئۆستۈن بولسا سۆيدۈك پەقەتلا راۋان بولمايدۇ.

(1) ئىسپەغۇل شىرىسى، بىھى ئۇرۇقى شىرىسى، بىنەپشە شەربىتى، كۆكنار شەربىتى، چىلان شەربەتلىرىنى قوشۇپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1—2 قوشۇق ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) قۇرسى كاكىنەج (ھەب) بېرىلىدۇ (بۇ دۇسخا — بۆرەك مىجەزىنىڭ ئىسسىقتىن بوزۇلۇش كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) ئارپىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇيىدە پالەكنى پىشۇرۇپ، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى ۋە بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

(4) ئاق لەيلىي، بابۇنە ۋە زىغىردىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۇيىدە دوۋسۇن سىرتىنى يۇيۇپ، تىرىپىنى دوۋسۇن ئۈستىگە تېڭىپ قويۇلىدۇ.

(5) سۆيدۈك يولىنى سىلىقلاشتۇرۇش ۋە ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى ۋە بادام يېغىغا ئاپالىنىڭ سۈتىدىن مەلۇم مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، سۆيدۈكلۈك تۆشۈككە مۇۋاپىق ئەسۋاب بىلەن تېمىتىلىدۇ.

15. سۆيدۈك تۇتالماسلىق

سۆيدۈك تۇتالماسلىق كېسىلى تۆۋەندىكى سەۋەبلەردىن بولىدۇ:

1) سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىدىن دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى بوشىشىپ كېتىپ، تۇتۇپ تۇرۇش ئىقتىدارى دەخلىگە ئۇچرىغانلىقتىن سۈيدۈك دوۋساقتا توپلانماي ئىختىيارسىز چىقىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەنگە سوغۇق غالىب كەلگەن ئالامەت بولىدۇ، سۈيدۈك ئاق، ئىچىشماي، ئاغرىتماي كېلىدۇ (چىقىپ كېتىدۇ). بۇ ئەھۋال سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكتىن كېيىن كۆرۈلىدۇ.

(1) تالقان (سۇپۇپ) دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كۇندۇر، مەستىكى، سەئدەكوفى، خۇلىنجان، ئانار گۈلى، جۇۋىنە ھەر بىرىنى 20 گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: دوۋساق ۋە سۈيدۈكلۈك يوللىرىدىكى سوغۇقلۇقنىڭ غالىبلىقىنى ياخشىلاش، دوۋساق، سۈيدۈك يوللىرىنى قۇرۇش (يىغىش)، سۈيدۈكنى تەدرىجىي نورماللاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، تاماقتىن كېيىن كاپ ئېتىلىدۇ.

2) بەل - ئومۇرتقىلارنىڭ ۋە دوۋساق پەيلىرىنىڭ ھەر خىل سەۋەبلەردىن زەخىملىنىشى تۈپەيلىدىن سۈيدۈك تۇتالماسلىق يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەل ۋە دوۋسۇندىكى زەخىمگە ۋە زەھەرلىنىشكە ئۇچرىغان ئورۇن ئاغرىش ياكى ئومۇرتقا سۆڭەكلىرى چوڭىيىش، دوۋسۇن ئىششىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

بۇ خىل كېسەللەرنى داۋالاشتا، ئومۇرتقىدىكى زەخىم

www.uyghurkitap.com

لەرنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە سەۋەبلىرىنى يوقىتىش جەھەتتە داۋالاشقا ئىمكان يار بېرىشى مۇمكىن، بىراق زەخىملىنىش مۇرەككەپ بولسا بۇنداق كېسەللەرنى داۋالاپ ساقايتىش بەكمۇ تەسكە چۈشىدۇ.

(1) كۈچۈلا يېغى، جويۇز يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، دوۋسۇن سىرتىدىن كۈندە بىر قېتىم چاپلىنىدۇ.

(2) كۈندە بىر نۆۋەت ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلىدۇ.

3) ئىسسىقلىقنىڭ غالىب كېلىش سەۋەبىدىنمۇ سۈيدۈك تۇتالماسلىق ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەدەن ھارارىتى زىيادە بولىدۇ، سۈيدۈك ئېچىشىپ ياكى كۆيدۈرۈپ كېلىش سېزىلىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

(1) سۈيدۈكنى نورماللاشتۇرۇش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تەباشىر، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، گىل ئەرمەنى تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ، ئاندىن سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ تەمى چىقىرىلىپ تەييارلانغان قىيامغا تالقان دورىلارنى سېلىپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقلىقنىڭ غالىبلىقىنى تەدرىجىي ياخشىلاش، سۈيدۈكنى نورماللاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 — 6 گرام تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

4) دوۋساق بىلەن بىر تۇتاش قوشنا ئەزالاردىن بالىياتقۇ، چوڭ ئۈچەيلەردە ئىششىق پەيدا بولسا دوۋساقنى بېسىپ قويۇشتىنمۇ سۈيدۈك تۇتالماسلىق ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ.

بۇ خىل كىسەللىكلەرنى داۋالاشتا سەۋەبلىرىنى تولۇق ئېنىقلاپ ئاندىن دورا ئىشلەتكەندە كىسەللىكنىڭ ساقىيىشىغا ئىمكان يارىتقىلى بولىدۇ.

16. كىچىسى سىيىپ يىتىش كىسەللىكى

بۇ خىل كىسەللىك كىچىك بالىلاردا كۆپرەك بولىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، بالىلارنى كىچىسى پات - پات ئويغىتىپ كىچىك تەرەت قىلىشقا ئادەتلەندۇرۇش، يېتىش ئالدىدا قوغۇن - تاۋۇز، مېۋە - چېۋە ۋە سۇيۇق - سەلەڭ تاماقلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

(1) گۈل سۆسە يىغىدا مەلۇم مىقداردا پەرپىيوننى ئارىلاشتۇرۇپ، دوۋسۇنغا سۈركەپ قويۇلىدۇ.

(2) ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەن بېرىلىدۇ.

(3) توشقان بېشىنى تۈكلىرىدىن ئادالاپ ئوتتا كاۋاپ قىلىپ يېگۈزۈلىدۇ.

(4) مەجۇنى جىنتىيانا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سىركىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قۇرۇتقان زىرە، كۈندىر، ھەببۇل ئاس ھەر بىرى 20 گرامدىن، ھەسەل 400 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تاللانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، تاللانغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: سىيىپ يېتىشنى پەيدىنپەي ئازايتىش، توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر قېتىم، ياش ئەھۋالىغا قاراپ 6 — 12 گرام كەچتە بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

X باب جىنسىي كېسەللىكلەر

1. جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكى

جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىنىڭ تۈرلىرى كۆپ، سەۋەبلىرى مۇرەككەپ بولىدۇ.

1) مەنى تېز كېتىش:

بۇخىل كېسەللىكنىڭ ئاساسىي سەۋەبلىرى: ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىق، روھىي ھالەت زىيادە جىددىيلىشىش ۋە تۇتقاي ھاياجانلىنىشتىن مەنىنى ئىشلەش ۋە تۇتۇش قۇۋۋىتى دەخلىگە ئۇچراپ، مەنى سۈيۈقلىشىپ كېتىش، جىنسىي ئالاقە بىلەن ھەددىدىن ئارتۇق شۇغۇللىنىش ياكى قول ھەرىكىتى بىلەن مەنىنى چىقىرىش، ئۆزىنىڭ جىنسىي قابىلىيىتىگە ئىشەنمەسلىك، جىنسىي ئالاقە قىلغاندا قورقۇش ياكى بەك ھاياجانلىنىش، سوزنەك، سىزلام ۋە مەزى بېزىنىڭ ئىششىقى، شەھۋانە ھېكايە ياكى ئويۇنلارنى كۆپ كۆرۈش، بەزى ئاياللارغا شەھۋانىي نەپسى بىلەن قاراش ۋە كۆپ سۆزلىشىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش ۋە چېكىملىكلەرنى كۆپ چېكىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: مەنى تېز يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي ئالاقە ۋاقتى بەك قىسقا بولۇش، جىنسىي تەلەپ قانماسلىق، مەنى

يۇرۇپ كەتكەندە سۇيۇق، ئاق ۋە سوغۇقراق كېلىش، بەل، پۇت، بۆرەك ساھەسى ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

(1) ھەببى ئايارەج پەيقارا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — قۇسۇش، كۆكۈل ئېلىشىشنى داۋالاشتا سۆزلەنىدى)، يەنە قەي قىلدۇرۇشمۇ پايدىلىق.

(2) شىپا مەجۇنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: بۇغا مۈڭگۈزى، كۇچۇلا تالقىنى، جويۇز، ئايىلىش، سۇمبۇل ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئەركەك بېلىق ئىككى گرام، زەپەر، قەلەمپۇر ھەر بىرى 10 گرامدىن، شىپا (ئىسپار)، مېھرىگىيا (رېنسىڭ) ھەر بىرى بەش گرامدىن، ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقى 30 گرام، لىسانىل ئاساپىر، قارىمۇچ، فىلفىل، زەنجىۋىل ھەر بىرى 25 گرامدىن، ناۋات 25 گرام، ھەسەل 1500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، دورىلارنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تىزگىنلەش، جىنسىي ئەزا پائالىيىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، مەنىنى كوچەيتىش، قويۇلدۇرۇش، جىنسىي ئالاقە ۋاقتىنى ئۇزارتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 0.5 — 1 گرام ئەتىگەن تاماقتىن كېيىن، كەچ يېتىشنىڭ ئالدىدا يېيىلىدۇ.

(3) ھەببى ھومسىك II بېرىلىدۇ.

تەركىبى: جويۇز، قەلەمپۇر، زەپەر، مەستىكى، دارچىن، خۇسۇيىيە، تۇسۇ ئىنلەپ، بۇقىنىڭ قۇرۇتقان ئالتىنىڭ تالقىنى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ھەر بىرى ئۈچ گىرامدىن، ئۈزۈمنىڭ 15 گىرام، ئەپيۇن 12 گىرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ ئېزىپ، تالقانلاپ، ئەپيۇننى ئايرىم ئېزىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ قالغان دورىلارنى سېلىپ خېمىر قىلىپ بىر گىرامى ئۈچ دانىدىن كۆمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى ۋە سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىنىڭ پائالىيىتىنى نورماللاشتۇرۇش، مەنى، سۈيدۈكنىڭ تېز چىقىپ كېتىشىنى تورموزلاش، مەنىنى كۆپەيتىش، قۇۋۋەتلەشتۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 — 3 دانە بېرىلىدۇ.

(4) تالقان (سۇپۇپ) دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: بۇغا مۈڭگۈزى تالقىنى 25 گىرام، پارپا تالقىنى ئۈچ گىرام، ئەركەك بېلىق تالقىنى 1.5 گىرام، ناۋات 100 گىرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ئېزىپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مەنى ۋە سۈيدۈكنىڭ تېز كېلىشىنى تىزگىنلەش، جىنسىي ئاجىزلىقنى ياخشىلاش، ئەزالار پائالىيىتىنى ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىمنى يېلىتىلغان تۇخۇمغا قوشۇپ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(5) كاشكاپ — چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقى 20 گىرام، ئانار گۈلى

15 گرام، خەشخاش بەش گرام، پارپا ئۈچ گرام، فىلفىل سەككىز گرام، جويۇز ياكى ئايلىش ئۈچ گرام، لىسانىل ئاساپىر 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مەنى، سۈيدۈكنى تۇتۇش، ئەزالاردىكى يەلنى تارقىتىش، ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش، جىنسىي ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر كۈنى بىر قېتىم بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمنى بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(6) سىرتتىن چېپىش دورىسى بېرىلىدۇ.

كۈچۈلا يېغى ياكى جويۇز يېغىنى ھەر كۈنى بىر قېتىم دۈۋسۈن ئۈستىگە ياكى زەكەر، سوك ۋە ئۇرۇقدان ئارىسىدىكى تومۇرغا سۈرتۈلىدۇ.

(7) بىر دانە جويۇزنى يېرىپ ئىككى پارچە قىلىپ، بىر پارچىسىنى ئومۇرتقا ئۇدۇلىغا، يەنە بىر پارچىسىنى دۈۋسۈن ئۇدۇلىغا قويسا (ئىشتاننىڭ ئالدىغا كىچىك بىر خالتا تىكىپ شۇ خالتىغا سېلىپ دۈۋسۈن ئۇدۇلىغا قويسا) بولىدۇ. بۇ، مەنىنى تۇتۇش، قۇۋۋەتلەش، بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

(8) بەدەننى كۈچەيتىپ قاننى كۆپەيتىش، مەنىنى قويۇلدۇرۇپ كۆپەيتىش، بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش قىسمىتىگە ئىگە تاماق ۋە ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن: 60 كۈندىن 90 كۈنگىچە ھەر كۈنى بىر چىنە سۈتنى قايىنتىپ مۇۋاپىق مىقداردا قەنت ياكى شېكەر سېلىپ ئىچىپ

بېرىش: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 دانە تۇخۇمنى يېلىتىپ يۇقىرىقى تالقاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئا-رىلاشتۇرۇپ ئىچىش؛ كەپتەر، پاختەك، ئاق قۇشقاچ قاتارلىق-لارنىڭ گۆشى...

بىرسى تېپىلسا پاكىز ئادالاپ كاۋاپ قىلىپ، ياكى سۇدا پى-شۇرۇپ يېيىش؛ سوغۇق يەللىك، قانىنى سۇيۇلدۇرىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش، داۋالىنىش جەريانىدا غەم-ئەندىشىدىن قەتئىي ساقلىنىپ، كۆڭلى-كۆكسىنى كەڭ تۇتۇپ ئۇمىدۋارلىقنى بىرىنچى ئورۇنغا قويۇش، قورىبى يەتكەن تەنھە-رىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش، سەھەر ئورنىدىن تۇرۇپ سەيلە-ساياھەت قىلىش، كەچ يېتىش ئالدىدا لۆككىنى ھۆل قىلىپ بەدەنلىرىنى سۈرتۈش كېرەك. يۇقىرىقى ئىشلارغا تولۇق ئەمەل قىلغاندىلا ئاندىن دورا ئۈنۈم بېرىپ تېز ساقىيىشقا شارائىت يارىتالايدۇ.

دىققەت: يۇقىرىقى دورىلارنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولغاچقا مىجەزىگە باب كەلمەي بەدەندە، يۈرەك ھەرىكىتىدە ۋە باشقا ئەزالىرىدا ئۆزگىرىش يۈز بەرسە دورىنى 1 ـ 2 كۈن توختى-تىش ياكى ھۆل سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىپ مىجەزنى تەڭشەش لازىم.

2) قانىنىڭ زىيادىلىكى:

ئۇزاق ۋاقىت بويىتاق يۈرۈش سەۋەبىدىن مەنىي تېز كې-تىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال تۇرمۇش قۇرغاندىن كېيىن ياكى دورا ئارقىلىق ساقىيىپ كېتىشى مۇمكىن.

(1) قانىنى سۇۋۇتۇش ئۈچۈن، ئىسكەنجىبىل، ئاچچىق-تاتلىق ئانار سۈيى، غورا سۈيى قاتارلىقلار ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) تالقان (سۇپۇپ) دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سېمىز ئوت ئۇرۇقى 33.5 گرام، ئىسپەغول،

يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 10 گرامدىن، نىلۇپەر، ئانار گۈلى ھەر بىرى يەتتە گرامدىن، كاپۇر نوقۇتتەك ئىككى پارچە.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىم ئېلىپ كاپ ئېتىشنى 10 كۈن داۋاملاشتۇرىدۇ.

(3) بەدەن چېنىقتۇرۇش، سەھەر تۇرۇپ ھەرىكەت ۋە ئەمگەك قىلىش.

(4) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

ئانار گۈلى، يۇمغاقسۇت، قىزىلگۈل، نىلۇپەر، ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قايناق سۇغا دەملەپ چاي ۋە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ، ھەم مەلۇم مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، يىلىمان بولغاندا جىنسىي ئەزاسى يۇيۇلىدۇ.

3) مەنى ئىشلەش خالتىسىغا ئىسسىقلىق تەسىر قىلىشتىن مەنى تېز يۇرۇپ كېتىش

سەۋەبى: ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنىڭ مەنى خالتىسىغا تەسىر قىلىش سەۋەبىدىن مەنى تېز يۇرۇپ كېتىشمۇ يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: جىنسىي قوزغىلىش يۈز بەرگەن بولسىمۇ، جىنسىي ئالاقە ھەرىكىتىنى باشلىماي، سۆزلىشىپ تۇرۇپلا مەنى ئۆزلۈكىدىن يۇرۇپ كېتىدۇ. مەنى ئېچىشىپ رەڭگى سېرىق كېلىدۇ.

(1) تالقان ۋە سۇيۇپ دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئانار گۈلى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت،

ئۈرۈقى، ئىلۇپەر، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى ھەربىرى 20 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە سوقۇپ تالقانلاپ، ئىسپەغۇلدىن 20 گرام ئېلىپ سوقماي يۇقىرىقى تالقان دورىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەن ۋە مەنى خالتىسىنىڭ قۇرۇق ئىسسىق مىجەزىنى ئۆز ئەسلىگە كەلتۈرۈش، مەنى تېز كېتىشنى ياخشىلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 — 8 گرام كاپ ئېتىلىدۇ.

(2) ھەببى مومسىك I بىرىلىدۇ.

تەركىبى: سىماب توققۇز گرام، ئەپيۇن توققۇز گرام، ئاقىر قەرھا، بەزىرولبەنجى، خۇلىنجان، جويۇز، قەلەمپۇر، پەسباسە ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: سىما بتىن باشقىسىنى تالقانلاپ، سىما بنى پاكىز لاتىدىن يەتتە قېتىم ئۆتكۈزۈپ، سىما بنى تولۇق ئۆلتۈرگەندىن كېيىن، باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل سۈيۇقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامى ئۈچ دانىدىن كۇمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: مەنىنىڭ تېز كېتىشىگە، سىيگەككە ۋە ھۆل مىجەز كىشىلەرگە تېز ئۇنۇم بېرىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم 1—2 دانە، ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

4) جىنسىي ئەزا پالەچلىنىش (ئىستىرخائى زەكەر):

سەۋەبى: جىنسىي ئەزا ۋە پەيلەرگە قاتتىق سوغۇق ئۆ—

تۆپ كېتىش ياكى بەلغەم مادەمىسى شۇ ئەزالارغا توپلىنىشىپ قېلىش، مېڭە ھەرىكەت ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇشلاردىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنى پالەچ ۋە ئىستىرخا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلگەن دورىلار بىلەن داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

2. كۆپ ئىھتىلام بولۇش كېسەللىكى

سەۋەبلىرى: كۆپ ئىھتىلام بولۇش — ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقىنىڭ، شۇنداقلا، سوغۇقلۇقنىڭ بەدەندە غالىب كەلگەنلىكىنىڭ بىر خىل ئىپادىسى.

ئالامەتلىرى: كېسەللىك بېلى تېلىپ ئاغرىشى، باشنىڭ ئارقا دوقمىشى ئاغرىشى، باش قېيىش، قۇلاق ۋىڭىلداش، بەدەن ئاجىزلىشىپ كېتىش، روھىي چۈشكۈنلۈك قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

(1) ئىھتىلام تالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقى 100 گرام، لىسانىل ئاساپىر (ئەرمىدۇن دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى) 50 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىھتىلام بولۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى 1—2 قېتىم بىر چىنە كالا سۈتىنى قايىنىتىپ مەزكۇر تالقاندىن 5 — 8 گرام ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىن بىر ئادرېسى

(2) ئىھتىلام مەجۇنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قۇرۇتقان ئەركەك قۇشقاچ (چىشى ئارىلاش بولسىمۇ بولىدۇ) مېڭىسى 41 دانە، زەپەر ئۈچ گرام، ئىپار ئىككى گرام، رىبىنسىك تۆت گرام، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى 20دانە، گۈلدارچىن 30 گرام، قوۋزاق دارچىن 45 گرام، جويۇز 10 گرام، كۈچۈلا تالقىنى 15 گرام، ھەسەل 320 گرام.

تەييارلىنىشى: ئىپار، زەپەردىن باشقىسىنى تالقانلاپ، ئىپار - زەپەرنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ قالغان دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ تاشلاپ، تۇخۇمنى سېلىپ ئاستا ئوتتا بوش ھالەتتە قاينىتىپ (تۇخۇمنى ئالدى بىلەن مىجىپ ئاندىن ھەسەلگە سېلىنىدۇ) داۋاملىق ئېلىشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ. تۇخۇم ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشقاندىن كېيىن سۈزۈپ ئۈستىگە (سوۋۇغاندىن كېيىن) دورىلارنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مەنى ئىشلەش، ساقلاش ۋە چىقىرىش قاتارلىق ئەزالارنىڭ پائالىيىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، ئىھتىلامنى توختىتىش، جىنسىي جەھەتتە كاردىن چىققانلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 1—2 قېتىم، بىر بىر گرام مىقدارى يەپ كۆرۈشكە بولىدۇ.

(3) ھەببى ئازاراقى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — پالەچ ۋە ئىستىرخا كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى)، ياكى مەجۇنى ئازاراقى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — تومۇقاش ۋە نەزلە تەسىرىدىن بولغان بۇرۇن كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقى 15 گرام، زىرە 10 گرام،

جويۇز ئۈچ گرام، ئانار گۈلى سەككىز گرام، ئانار پوستى، قارا ھېلىلە، قەلەمپۇر ھەربىرى بەش گرامدىن، پارپا ئۈچ گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى قايناق سۇغا دەملەپ ئۇسسۇزلۇق ۋە چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.
(5) كۆچۈلا يېغى 15 گرام، جويۇز يېغى بەش گرام، ئېيىق يېغى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، پاكىز شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، ھەركۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم دوۋسۇن ۋە زەكەر ساھەسى سىرتتىن ياغلىنىدۇ.
(6) چالغۇزنى تالقانلاپ، خالتىغا ئېلىپ بەلگە تېگىپ يۇرۇشمۇ كۆپ نەتىجە بېرىدۇ.
(7) قوغۇشۇننى نېپىز لەپ بەلگە تېگىپ يۇرۇشمۇ بۇ كېسەللىككە پايدىلىق.
(8) يېمەك - ئىچمەك جەھەتتە: كەپتەر، ئاق پاختەك، قۇشقاچ گۆشلىرىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش ۋە توخۇمنى چالاپىشۇرۇپ ھەركۈنى 1 — 2 قېتىم يېيىش لازىم.
(9) قاننى سۇيۇلدۇرۇپ مىجەزنى سوۋۇتۇشقا سۇسلاشتۇرىدىغان يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن، ھاراق ئىچىش، نەشە، تاماكا چېكىشتىن ۋە جىنسىي ئالاقىدىن ساقلىنىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىكى ئادرېسى

XI باب ھەرخىل چۇقۇق (پەتەق) كېسەللىكى

سەۋەبلىرى: پەۋقۇلئاددە ئېغىر ئەرسىلەرنى كۆتۈرۈش ۋە كۆچىنىش، قاتتىق كۆچىنىپ ۋارقىراش، كۆچىنىپ ئىنجىقلاش، كۆچىنىپ يىغلاش، ھەر خىل سەۋەبلەردىن ئاجىزلاپ ئەزالىرى ياداپ بوشىشىپ كېتىش قاتارلىق مۇرەككەپ سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

چۇقۇق (پەتەق) كېسىلى بىرقانچە تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

1) ئۈچەي چۇقۇقى:

بۇنىڭدا سىيرىق ئەتنىڭ يىرتىلغان جايىغا ئۈچەي چۈشۈپ قالىدۇ، سىيرىق ئەتنىڭ يىرتىلغان ئورنى تەدرىجىي كېڭىيىپ، پومپىيىپ چىققان جاي بارغانسېرى يوغىناپ يىدۇ، ئۇنىڭدا ياتسا كىرىپ كېتىدۇ، ئۆرە تۇرغاندا چىقىدۇ. بەزىلەرنىڭ ياتقاندىمۇ كىرىپ كەتمەيلا قالماي، قول بىلەن كىرگۈزۈشكە ھەرىكەت قىلىسىمۇ قايتۇرۇش قىيىن بولىدۇ. قول بىلەن باسقاندا كۈرىكىراپدۇ، بەزىدە ئۈچەي تولغىنىشىپ قېلىپ ئۈچەي توسۇلۇش كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن.

بۇ خىلدىكى كېسەللىكنى تۆۋەندىكى چارە ئۇسۇللار بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ.

(1) ئالدى بىلەن قول ئارقىلىق ئۈچەينى كىرگۈزۈۋېتىش،

ئەگەر قول ھەرىكىتى بىلەنمۇ يەنىلا ئۆچەي كىرمىسە، يىلىمان سۇغا ئولتۇرغۇزۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، گىرېلكا قويۇش لازىم. بۇ چارىمۇ كار قىلمىسا، بابۇنە يېغى ياكى كۈچۈلا ۋە ياكى يىلان يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە كىرىپ كېتىدۇ. يۇقىرىقى ياغلار تېپىلمىغاندا قوي يېغىنى قىزىتىپ ياغلىسىمۇ كىرىپ كېتىدۇ.

(2) سىرتتىن چېپىش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: جىگدە يېلىمى 50 گرام، يىلان تۇخۇمى 15 گرام، پارپا 15 گرام، خەشخاش 30 گرام، قىنچا 20 گرام، ئۇغرىستىكەن 45 گرام، قانتېپەر 30 گرام، توم زەنجىۋىل 20 گرام، زەچىۋە، داشاك ھەر بىرى 25 گرامدىن، فىلفىل 20 گرام، قەلەمپۇر 15 گرام، ئاقىر قەرھا بەش گرام، كاۋاۋىچىن 10 گرام، تۇخۇم شاكىلى 30 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قورۇش، يىغىش، زىيانلىق يەللەرنى تارقىتىش، قىزىتىش، ئاغرىقنى پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەركۈنى بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىم تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، سىرىق ئەت يىرتىلغان جايغا ۋە ئۇرۇقدان خالتىسىغا سىرتتىن چېپىلىدۇ.

(3) سىرتتىن چېپىش دورىسىنىڭ ئىككىنچى خىلى ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: مەستىكى، ئەنزىرۇت، كۇندىر، جويۇز، قارىغاي يوپۇرمىقى، ئاقاقىيا، گۈلنار (ئانار گۈلى)، مۇرمەككى، پەرسياۋشان،

www.uyghurkitap.com

زەمچە، رۇسۇت، ئارچا مېۋىسى، سەبرا ھەر بىرى توققۇز گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ سوقۇپ تالقان قىلىپ، 18 گرام بىلىق يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: مەزكۇر دورا سىرىق ئەت يىرتىلغان جايغا سىرتتىن چاپلىنىدۇ. يۇقىرىقى ئىككى خىل دورىنىڭ قايسىنى تەييارلىسا شۇنى ئىشلىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ، ئىككى خىل دورىنى بىرلىكتە ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

(4) كەڭلىكى سەككىز سانتىمېتر قارا رەخت بىلەن سىرىق ئەت يىرتىلغان جاينىڭ ئۇدۇلى تېڭىپ قويۇلىدۇ.

بۇ خىل كېسەل مۇمكىن قەدەر باش تەرىپىنى تۆۋەنرەك، ئاياغ تەرىپىنى ئېگىزرەك قىلىپ ئوڭدا يېتىشى، ھەم بۇ خىل يېتىشنى ئۇزاقراق داۋام قىلىشى لازىم. ئەگەر ھەرىكەت قىلىش توغرا كەلسە ئاستا، ئاۋايلاپ ھەرىكەت قىلىش كېرەك. قىيمىلىق تاماق، قازان نېنى، لەڭمەن، يىرىك پولۇ، پۇرچاق ئائىلىسىگە مەنسۇپ بولغان دانلار، ئۆرۈك، ئامۇت قاتارلىق مېۋىلەرنى ۋە بارلىق يەللىك تاماق، يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش، كۆچىنىپ ھەرىكەت قىلىش، قاتتىق ۋارقىراش، جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم.

(5) سۇپپۇپى مارى ئەپئا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئوق يىلان تالقىنى 60 گرام، پارپا 15 گرام، زەنجىۋىل 30 گرام، دارچىن 30 گرام، خۇلىنجان 30 گرام، فىلفىل 30 گرام، جەۋزى ماسىل (ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى) توققۇز گرام، ناۋات 200 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى يىلىتىلغان تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ياكى كاپ ئەتسىمۇ بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يىرتىلغان سىرىق ئەتنى قورۇش، تۇتاشتۇرۇش، يەللەرنى تارقىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

(6) كۈكۈت پوقى تالقىنى بېرىلىدۇ. چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2—3 بارماقتا بىرچىمدىمدىن كاپ ئېتىشكە بېرىلىدۇ.

(7) ھەببى ئازاراقى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — پالەچ ۋە ئىستىرخا كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى) ياكى مەجۇنى ئازاراقى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — تومۇقاش ۋە نەزلە تەسىرىدىن بولغان بۇرۇن كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(8) ئوق يىلان ياكى ئادەتتىكى يىلاندىن بەش دانىنى سوقماي، يېڭى رەختتىن تىكىلگەن خالتىغا ئېلىپ، ھەر 2 — 3 كۈندە بىر قېتىم 250 گرام مىقدارى قوي گۆشى بىلەن قاينىتىپ، ئۇستىگە ئاقمۇچ، قارىمۇچ، زىرە، پارپىدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(9) جاۋارش كۇمۇنى بېرىلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم تاماقتىن كېيىن كۆرسەتمە بويىچە يەيدۇ (بۇ نۇسخا — قىزىل كېكىردەك ياللۇغلىنىشىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(10) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: رومبەديان، چېگسەي ئۇرۇقى، زەنجىۋىل ھەر بىرى 10 گرامدىن، پارپا ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، سوقۇپ تەييار قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا 4 — 5 بارماقتا بىر

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

چىمدىمنى چايغا دەملەپ ئۇسسۇزلۇق ۋە چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

2) چاۋا چۇقۇقى (فەتىقى)

ئالامەتلىرى: باسقاندا چۈرقىراش بولمايدۇ، قاتتىق بولۇپ ئىچىگە كىرگوزۇش قىيىن بولىدۇ. بۇ تۈردىكى چۇقۇقنى داۋالاش چارىسى — ئۇچەي چۇقۇقىنى داۋاش ئۇسۇللىرىغا ئوخشايدۇ.

3) يەل چۇقۇق:

سىرتقا چىقىشى تېز ۋە چوڭراق بولۇپ، سىلىق، باسقاندا ئاسانلا يوقاپ كېتىدۇ، لېكىن كۆپ كۆركىرايدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەللىكنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ:

(1) جاۋارش كۇمۇنى بېرىلىدۇ. بۇ خىل دورا يەللەرنى تارقىتىدۇ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ (بۇ نۇسخا — قىزىل كېكىردەك يا للۇغلىنىشىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سۇزاپ، يەنجى ئەنگۈرشت (قولنىڭ بارماقلىرىغا ئوخشاش ئۆسۈملۈك)، ئېكىر، پىننە، مەرزەنجۇش، جۇۋىنە ھەربىرى 12 گرامدىن، پارپا ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى ئېلىپ چايغا دەملەپ چاي ۋە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: يەل پەيدا بولۇشنى توسۇش، يەللەرنى تارقىتىش، تاماق ھەزىم قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە

ئېگە. يەنە يۇقىرىقى ھەرخىل چۇقۇقلارنى داۋالاشتىكى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

4) ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ قاتتىق چۇقۇقى:

سەۋەبى: كۈچ ئىشلىش، سىرىق ئەت كىرىلىپ كېتىش ياكى كىچىك ھالدا يىر تىلىپ كېتىش سەۋەبىدىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: ئۇرۇقدانىنىڭ بىر تەرىپى ياكى ئىككىلا تەرىپى ئادەتتىكىدىن چوڭىيىپ كېتىش، ماكسا، ھەرىكەت قىلسا ئۇرۇقدانغا تۇتاش تومۇرلار تارتىشقاندەك بولۇپ ئاغرىش ۋە تەدرىجىي ھالدا ئۇرۇقدان چوڭىيىپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

(1) شەربەتى ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — يۈرەك قوزغىلىش ۋە يۈرەك ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) يۇقىرىدا چۇقۇقنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلار يېيىش، ئىچىش، ياغلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

5) قورساق چۇقۇقى:

سەۋەبى: ھەرخىل جۇدەتكۈچى كېسەللىك سەۋەبىدىن ئورۇقلاش ۋە كىرىنگەت مۇسكۇلى، تۇتاشتۇرغۇچى پەردىلەر (سىرىق ئەت) قاتارلىقلار بوشىشىپ كېتىش، ئاياللارنىڭ تۇغۇت ۋاقتىدا زىيادە ئىنجىقلاپ كۈچىنىش، ئەرلەر زىيادە ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، كۈچىنىپ ۋارقىراش، ئېگىز يەرلەردىن سەكرەش، قان تولغاق ياكى قەۋزىيەت كېسەللىرى بولغانلار بەكمۇ كۈچەپ تەرەت قىلىش تۈپەيلىدىن قورساقنىڭ كىرىگەت مۇسكۇللىرى ۋە تېرە ئاستىدىكى پەردىلەر يىرتىلىپ كېتىش سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇخىل ئەھۋال كىندىكنىڭ ئاستى ياكى ئۈستىدە، ئاشقازان ئۈستىدە كۆرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئالامەتلىرى: يىرتىلغان جايدىن ئىچكى ئەزانىڭ بىر قىسمى پولتىيىپ چىقىپ تېرىنى كۆتۈرۈپ تۇرىدۇ، بەزىدە ئۇ جايغا يەل ۋە سۇ يىغىلىپ قالىدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا، ھەرىكەت قىلسا پولتىيىش بارغانسېرى چوڭىيىدۇ. بۇخىل ئەھۋال ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇخىل كېسەللىكنى داۋالاش چارىسى ئۇچەي چۇقۇقىنى داۋالاش چارىسىغا ئوخشىشىدۇ.

6) يەل كىندىك:

بۇخىل كېسەللىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. سەۋەبى — يېڭى تۇغۇلغان بالىنىڭ كىندىكىنى مۇۋاپىق بوغماسلىق، بالىلارنىڭ كۆپ يىغلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاۋۋال پەيدا بولغاندا كىندىك پۇۋلەپ يەل بەرگەندەك كىچىكرەك پولتىيىپ چىقىپ، تەدرىجىي يوغىنايدۇ.

(1) كىندىكىنى ھەركۈنى بىر قېتىم يىلان يېغى، قەلەمپۇر يېغى، كۈچۈلا يېغىنىڭ قايسىسى تېپىلسا شۇنىڭ بىلەن ياغلاپ، ياغ بىر ئاز سىڭگەندىن كېيىن سىلىق ھالدا ئۇۋۇلاپ كىندىكنى ئىچىگە كىرگۈزۈپ، كىندىك ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن، ئىچىگە پاختا ئېلىپ راسلانغان ئىتتىرىپ تۇرىدىغان ئىتتىرغۇچنى قويۇپ، ئۈستىدىن رەخت بىلەن تېڭىلىدۇ، ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم يېڭىلاپ تۇرۇلىدۇ.

(2) بالىنىڭ ئۇسسۇزلۇق چېيى ئۈچۈن يۇقىرىدىكى يەل چۇقۇقلارغا دەملەپ بېرىدىغان دورا نۇسخىسىغا ئۈچ گرام مىقدارى خەشخاش قوشۇپ، بالا ئېمىدىغان بولسا ئانا ـ بالا ئىككىلىسى ئىچىدۇ. ئەمچەكتىن ئايرىلغان بولسا بالىنىڭ ئۆزىگە ئىچۈرۈلىدۇ. چۇقۇقنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ياش پەرقىگە قاراپ كېمەيتىپ بەرسە بولىدۇ.

XII باب ئاياللار كېسەللىكى ۋە ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش

1. ھەيز كۆپ ۋە نورمالسىز كېلىش

سەۋەبى: ھەيز نورمالسىز كېلىش (خۇن تەۋرەش) كېسەللىكىنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ ۋە مۇرەككەپ بولۇپ، ئاساسلىقى ياش، ئوتتۇرا ياش ۋە ھەيزكېسىلىش (تەبىئىي توختاش) دەۋرلىرىدە پەيدا بولىدۇ.

بالاغەتكە يەتكەن دەۋردە ھەيزنىڭ تەرتىپسىز (ۋاقىتسىز) كېلىشى — قىزلارنىڭ ھەيزنى تەڭشەش ئەزالىرىنىڭ تېخى تولۇق تەرەققىي قىلىش دەۋرىگە يەتمىگەنلىكى سەۋەبىدىن بولىدۇ. شۇڭا بەدەندىكى ھەرخىل ئامىللار تەسىرىدە ھەيز كېلىش ۋاقتى تېزلىشىپ 2—3 ھەپتىدە بىر قېتىم كېلىش، ياكى ھەيز كېلىش توختاپ قېلىپ 2—3 ئايدا بىر قېتىم كېلىش، خۇن يۇرۇشۇپ كېتىپ توختىماسلىق، بىر ئاز توختاپ يەنە كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

بۇ خىل ئەھۋال ئېغىر بولمىسا ئۆزلۈكىدىن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. ئېغىر بولسا خۇن كېسىلىنى داۋالاش چارىسى بويىچە داۋالىنىدۇ.

تۇرمۇشقا چىققان ياكى بالا تۇغقان دەۋرلىرىدە غەيرىي تەبىئىي خۇن تەۋرەش ئەھۋاللىرىنىڭ يۈز بېرىشى — تۇغۇت-

www.uyghurkitap.com

تىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ تولۇق ئەسلىگە كېلەلمەسلىكى ۋە تولۇق ئارام ئالالماي، يېڭى تۇغۇپلا ھەرىكەت قىلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ. يەنە بالىياتقۇ بوينى ۋە ئىچكى پەردىسىنىڭ ئىششىقى سەۋەبىدىنمۇ تەرتىپسىز خۇن كېلىدۇ.

ئاياللار 45 — 50 ياشقىچە ئارىلىقتا ھەيز تەدرىجىي ئازىيىپ ئاخىرى پەقەت ھەيز كۆرمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ھەيز توختىغاندىن كېيىن بۇ ياشتىكى ئاياللاردا بەدىنى ئۆزگەرگەن يېڭى ئەھۋالغا ماسلاشقانغا قەدەر ھەرخىل ئۆزگىرىش ۋە كېسەللىك ھالەتلىرى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ياشتىكى ئاياللاردا خۇن تەۋرەپ كېتىش ئەھۋالى يۈز بەرسە تاناسىل ئەزالاردا ھەرخىل ئۆسمە ياكى سەرتان كېسەللىكىنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. چۈنكى بۇ دەۋردە تۇخۇمدانىنىڭ قابىلىيىتى تۆۋەنلىگەنلىكتىن ھەيزنى تەڭشەپ تۇرۇش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كېتىدۇ ۋە جىنسىي يولنىڭ ئىچكى پەردىلىرى ئوڭايلا يۇقۇملىنىپ قانىلىق ئاق خۇن كۆپىيىدۇ.

ئېغىر غەم - قايغۇ، تۇيۇقسىز روھىي زەربە ۋە بىر نەرسىدىن زىيادە قورقۇپ كېتىش قاتارلىق روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن خۇن تەۋرەپ كېتىش يۈز بېرىشى مۇمكىن.

تاناسىل ئەزالاردا ھەرخىل ئۆسمە ۋە سەرتانلار يۈز بەرگەندە خۇن تەۋرەپ كېتىش يۈز بېرىدۇ. يەنە قىزلارنى بەك كىچىك تۇرمۇشقا چىقارسا ھەيز كۆپ كېلىش، تەرتىپسىز كېلىش ۋە خۇن كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: خۇن تەرتىپسىز كۆپ كېلىش سەۋەبىدىن تەدرىجىي ئاجىزلاپ كېتىش، چىرايى سارغىيىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، يۈرەك سېلىش، ئىچى چىڭقىلىش، بېشى قېيىپ كۆزى قاراڭغۇلىشىش، بەزىدە كۆڭلى ئېلىشىش، قول - پۇت ئاغرىش، تىرقىراش، بەزىدە ئەس - ھوشى جايىدا بولماسلىق قاتارلىق

ئالامەتلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بۇ خىلدىكى ئايا للار كېسەللىكـ نى داۋالاشتا ئاۋۋال تولۇق، ئەتراپلىق تەكشۈرگەندىن كېيىن، داۋالاش ۋە دورا بېرىشنى باشلىسا ئاندىن كېسەلنى داۋالاپ ئازابتىن قۇتۇلدۇرغىلى بولىدۇ.

(1) خۇن توختىتىش تالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قورۇغان چىگىت 100 گرام، پىلە مايىقى 50 گرام، قارا شېكەر 80 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقان لاپ، شېشىگە قاچىلاپ قويۇلىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان خۇن تەۋرەشنى توختىتىش، تېزگىنلەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە 1 — 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 گرام مىقدارى ئېلىپ كاپ ئېتىشكە بېرىلىدۇ.

(2) ئەنجىبار شەربىتى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئەنجىبار يىلتىزى 21 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ھەر بىرى 15 گرامدىن، زىرە 30 گرام، ئاقاقىيا ئالتە گرام، ئانارگۈلى 30 گرام، قارا سۇنا ئۇرۇقى 15 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، ئۈچ پىيالە سۇدا قاينىتىپ، بىر پىيالە سۇ قالغاندا تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ سۈزۈپ، 250 گرام شېكەر سېلىپ شېكەر ئېرىگۈچە قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: خۇن تەۋرەشنى توختىتىپ نورماللاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر كۈنى بىر قېتىم 15—20 گرام

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئېلىپ ئۇستىگە 60 گرام قايناق سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىدۇ.

(3) خۇن توختىتىش كۇمىلىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كەترا، ئەرەب يېپىلىمى، بۇغداي كىراخمىلى، خاككا ئۇرۇقى مېغىزى ھەربىرى 90 گرامدىن، ئانارگۈلى ئالتە گرام، قارا سۇنا توققۇز گرام، ئازغان مۇنچىقى ئۇرۇقى، تەباشىر ھەربىرى توققۇز گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقا يوپۇرمىقى سۈيىنىڭ قىسيامىدا خېمىر قىلىپ، بىر گرامى ئىككى دانىدىن كۇمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ۋاقىتسىز خۇن تەۋرەشنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، مىجەزنى تەڭشەش، تاناسىل ئەزالارنىڭ پائالىيىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەركۈنى ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئۈچ دانىدىن سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن ئىچىلىدۇ.

(4) خۇن توختىتىش تالقىنى بېرىلىدۇ (بۇخىل نۇسخا — بۇرۇن قاناش كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) ھەببى مارى ئەفئا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — بۇرۇن قاناش كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(6) ھەببى كەھرىبا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — قان سىيىش كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(7) خۇن توختىتىش شەربىتى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: گۈلنار (ئانار گۈلى)، گۈلسۇرۇخ (قىزىلگۈل) مۇنچىقى، گىل ئەرمەنى، زەمچە، قىزىل گىل، بىخ مارجان، شادانەج، ئەدەس، خۇنسىياۋشان ھەر بىرى تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقان قىلىنىپ، بىھى سۈيى، قارا ئۆرۈك شىكەر قىيامىدا مەجۇن قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ھەرخىل سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان خۇننى توختىتىش، ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: ھەركۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 — 8 گرام، كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ. بۇ دورا سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ (بۇ دورىلار قورۇ-غۇچى خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە، شۇڭا قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇر-غۇزۇپ، تىرنىپلىرىنى كىنىدىك ساھەسىگە تاڭسىمۇ مەنپەئەتى بولىدۇ).
(8) شەربىتى رۇممان بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — قان ئاز-لىق كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).
(9) مەجۇنى گۈلقەن بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا — ئۆپكە سىل كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).
(10) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.
تەركىبى: گۈلنار، تاجىگۈل ۋە يىلتىزى ھەر بىرى تەڭ مىقداردا، قىزىلگۈل، خوخىنىڭ تېنىسى ۋە يوپۇرمىقى ھەربىرى 12 گرامدىن، سۇمبۇل، گاۋزىبان، خەشخاش ھەربىرى ئۈچ گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: خۇننى توختىتىش، تاناسىل ئەزالار پائا-لىيىتىنى ياخشىلاش، ئەسەب (نېرۋا)نى تىنچلاندۇرۇش، قان كۆپ چىقىپ كەتكەنلىكتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقىنى ياخشى-لاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر قېتىمدا بەش پارماقتا بىر چىمدىم ئېلىپ، قايناق سۇغا دەملەپ، ئۇسسۇزلۇق ۋە چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

2. سەپرا خىلىتىدىن بولغان خۇن تەۋرەپ كېتىش كېسەللىكى

سەپرا خىلىتى غالىب كەلسە خۇن كېلىشنى تېزلەشتۈرۈپ، ۋاقىتسىز خۇن تەۋرەپ كېتىشكە سەۋەب بولىدۇ. بۇ ئەھۋالدا خۇن سۇيۇق، سارغۇچ، ئېچىشتۇرۇپ كېلىدۇ. كېسەلنىڭ بەدىنى ئاجىزلاپ سارغىيىپ كېتىدۇ.

بۇنداق كېسەللىكنى داۋالاشتا سەپرا خىلىتىنى نورماللاشتۇرۇش، قاننى قويۇقلاشتۇرۇش ۋە توختىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(1) مەتبۇخ ھېلىلە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، كابىلە ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە پوستى، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 45 گرامدىن، بىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەرە، سانا ھەر بىرى 15 گرامدىن، چىلان 50 دانە، سەرپىستان 40 دانە، ئەينۇلا 20 دانە، تەمىر ھىندى، تەرەنجۇبىل ھەربىرى 60 گرامدىن، پۇنۇس 45 گرام، خىيار شەنبەر، بادام مېغىزى ھەربىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: پۇنۇس، تەرەنجۇبىلدىن باشقىسىنى چالا سوقۇپ (ئەينۇلانى پارچىلاپ)، دورىلارنى چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئاندىن قازانغا تۆكۈپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجۇبىل بىلەن پۇنۇسنى سېلىپ بىرئاز ۋاقىت توختىتىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇ-

رۇپ سۈزۈپ، سىقىپ، تىرىكلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، دورا سۈيىنى يەنە بىر قېتىم سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سەپرا ماددىسىنى بەدەندىن تازىلاش ۋە سەپرادىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەرنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەركۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 — 120 گرام ئىچىلىدۇ.

بۇ دورىدىن باشقا يەنە يۇقىرىدا بايان قىلىنغان قان توختىتىش دورىسىنىمۇ ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

3. بەلغەم ماددىسى غالىب كېلىشتىن بولغان خۇن تەۋرەپ كېتىش كېسەللىكى

بەلغەم ماددىسى غالىب كېلىش سەۋەبىدىن خۇن تەۋرەپ كەتسە بەدەندە سۇيۇقلۇق كۆپىيىپ خۇن سۇيۇق، رەڭگى ئاققا مايىل كېلىدۇ.

(1) ھەببى ئايارەج بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باش قېيىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) ئىستىرىغىل سەغىر بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باش قېيىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) بادىرەنجى بۇيا، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى، ئادراسمان يىلتىزى ھەر بىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

4. سەۋدا غالىب كېلىشتىن بولغان خۇن تەۋرەپ كېتىش كېسەللىكى

سەۋدا ماددىسى غالىب كېلىشتىن خۇن تەۋرەپ كەتسە كەلگەن خۇن قارامتۇل ياكى كۆكۈشكە مايىل بولىدۇ.

بۇخىل كېسەللىكنى داۋالاشتا بەدەننى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) ئەپتىمۇن قايناتمىسى بېرىلىدۇ (بۇ دۇسخا يۈرەك قوزغىلىش ۋە يۈرەك ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) خۇن توختىتىش شامچىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سۇرمە، گۈلنار، جۇپتى بەللۇتنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھۆل ئامۇتنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، چىمچىلاق قول چوڭلۇقىدا شامچە ياساپ جىنسىي يولىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

(3) سۇرمە، ئانارگۈلى، زەمچە، دانىكار، كۈندۈر، موزا، ئاقاقىيانىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ خېمىر قىلىپ، چىمچىلاق قول چوڭلۇقىدا شامچە تەييارلاپ، كېسەل ئايال ئوڭدىسىغا يېتىپ پاكىز قول بىلەن ئاۋايلاپ شامچىنى جىنسىي يولىغا كىرگۈزىدۇ. ئىلاجى بار بالياتقۇ بوينىغىچە كىرگۈزۈش تەلەپ قىلىنىدۇ. ئالدىنقىسى ئېرىپ كەتكەندىن كېيىن يەنە بىرىنى كىرگۈزۈش لازىم. مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن ئۈچ دانە ئىشلىتىش كۇپايە قىلىنىدۇ.

5. ھەيز راۋان بولماسلىق كېسەللىكى

سەۋەبى: ھەيز كەلمەسلىكنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ ۋە مۇ-

رەككەپ بولۇپ ئاساسلىقى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1) تۇغما ھالدا بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمدان بولماسلىق سە-
ۋەبىدىن ھەيز كەلمەسلىك يۈز بېرىدۇ، ياكى قىزلىق پەردە پۈ-
تەي بولغاندا قان جىنسىي يول بىلەن بالىياتقۇ ئىچىگە يى-
غىلىپ قېلىشتىنمۇ ھەيزنىڭ تولۇق كەلمەسلىكىنى كەلتۈرۈپ
چىقىرىدۇ. بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمداندىكى سىل كېسىلى ۋە سىپى-
لىس كېسىلى سەۋەبىدىنمۇ يۈز بېرىدۇ. ئۇنىدىن باشقا بالا
چۈشۈرۈش ئۈچۈن نامۇۋاپىق ئۇسۇللارنى قوللىنىش، قىردۇ-
رۇش سەۋەبىدىنمۇ ھەيز كەلمەسلىك كېلىپ چىقىدۇ.

2) تۇغۇتتىن كېيىن كۆپ خۇن كېتىش، تاناسىل ئەزا
بەزلىرىنىڭ بۇزۇلۇشىدىنمۇ بۇ خىل كېسەللىك يۈز بېرىدۇ.

3) بەزگەك، ئاستا خاراكتېرلىك بۆرەك كېسەللىكى ۋە
باشقا جۇدەتكۈچى كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرى ۋە ئوزۇقلىنىشنىڭ
ناچارلىقى سەۋەبىدىن ئۇزاق مۇددەت ياكى ۋاقىتلىق ھەيز
كەلمەسلىكى مۇمكىن.

4) بەزى ئاياللاردا تاساددىپىي ئېغىر روھىي ئازابقا ئۇچ-
راپ، روھىي غىدىقلىنىش ۋە غەم - قايغۇ، ھەسرەت چېكىشكە
دۇچ كەلگەندە ھەيز كەلمەسلىك يۈز بېرىدۇ. خىلىتلار تەڭپۇڭ-
لۇقىنىڭ ئۆزگىرىشى، بولۇپمۇ سەپرا، سەۋدا خىلىتىنىڭ غالىب-
لىقى سەۋەبىدىنمۇ ھەيز كەلمەسلىكى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: ھەيز ئۆز ۋاقتىدا راۋان بولمىسا باش
ئاغرىش، تولا ئەسنەش، ئىككى يوتا تېلىپ ئاغرىش، دوۋسۇن
چىڭقىلىش، تىل ئېغىرلىشىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، كۆڭۈل ئېلى-
شىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇنداق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن سەۋەبلىرىنى
تەپسىلىي ئېنىقلاپ، مەنپەئەتلىك چارە - ئاماللارنى قىلىش
لازىم.

(1) قان ئازلىق كېسىلىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن قان كۆپەيتكۈچى ۋە بەدەننى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

(2) كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبىگە ئاساسەن، قان پىسىم ئۇستۇنلۈك كېسىلىنى داۋاشتا سۆزلەنگەن دورىلارنى ئىشلىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(3) قوشۇمچە ئۇزۇقلىنىشنى ياخشىلاش ئۈچۈن، تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(4) گۆش سۈيى (مائۇللە ھىمى)، ئۈزۈم شەربىتى، بېھى شەربىتى، پىشقان قوغۇن، ئانار قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

قۇرۇق سوغۇق ۋە قويۇق خىلتلارنىڭ قانىنى قويۇلدۇرۇۋېتىش سەۋەبىدىنمۇ ھەيز كەلمەسلىكى مۇمكىن. بۇ خىل سەۋەبتىن خۇن راۋان بولمىسا كېسەل كىشىنىڭ يۈزى ۋە بەدىنى ئاق بولىدۇ، تومۇرى كۆكۈش كۆرۈنىدۇ، سۈيدۈكى ئاق، كۆپ كېلىدۇ، ئۇيقۇسى كۆپ، بەدىنى ئېغىر بولىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچى ئايالغا قويۇق خىلتلارنى ئازلىتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(5) ھەببى ئايارەج بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باش قېيىش كېسىلىنى داۋاشتا سۆزلەندى).

(6) ھەببى شەبيار بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(7) خۇن راۋان قىلىش مەجۇنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: چىگىسەي ئۇرۇقى، رومبەدىيان، تاغ پىننىسى، پىرسياۋشان، دارچىن ھەربىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 150 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تال-

قانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ يېلىمان بولـ
غاندا تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.
تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: خۇن ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ــ 6
گرام يېيىلىدۇ.
(8) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.
تەركىبى: ئارپىبەدىيان 200 گرام، سىيادان 100
گرام، زاراڭزا چېچىكى 30 گرام، ئاپتاپپەرەس چېچىكى 25
گرام، كۈنجۈت 20 گرام، ئاپتاپپەرەس يىلتىزى 20 گرام،
داڭگۈي 10 گرام، نوقۇت 15 گرام، ئۈرىدان 20 گرام، ئۇغـ
رىتىكەن 30 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالـ
قان قىلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: خۇننى راۋان قىلىش ۋە نورماللاشتۇ-
رۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر كۈنى بىر قېتىم 10—15
گرام دورىنى بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ يېرىم چىـ
نىدىن ئىچىلىدۇ.
(9) خۇن راۋان قىلىش تالقىنى بېرىلىدۇ.
تەركىبى: رومبەدىيان، تەرتىز، قىچا، سىيادان، سامـ
ساق (قۇرۇق سامساق)، تاغ يالپۇزى، ھىڭ، ئاسارۇن، ياۋا
سەۋزە ئۇرۇقى، ئېگىر، جويۇز، سۇزاپ ئۇرۇقى، قارىمۇچ،
زەنجىۋىل، سۇمبۇل، زىرە، ئۈرىدان، دارچىن، قۇرۇتقان
ئەمەن، ئەپتىمۇن (سېرىق ئوت)، تاغ چىگىسىنىڭ ئۇرۇقى
ھەر بىرى تەڭ مىقداردا.
تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقان
قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، قاننى سۇيۇلدۇ-
رۇپ خۇننى راۋان قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە 1—2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
3—6 گرام ئۆرىدانىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيى ياكى ھە-
سەل بىلەن ئىچىلىدۇ.

(10)ھەيز راۋان قىلىدىغان يەككە دورىلار:

① زاغۇن ئۇرۇقىدىن 2—3 گرام ئېلىپ سوقۇپ ئىچسە
ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

② كۈنجۈتتىن 15 گرامنى قاينىتىپ سۈيىنى نوقۇت
بىلەن ئىچسە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ ۋە ئۆلۈك بالا، بالا ھەمرى-
يىنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ.

③ ئۆرىدانىدىن ھەر كۈنى 15—30 گرامغىچە ئېلىپ قاي-
نىتىپ ئىچسە ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

④ قىزىل پۇرچاقتىن ھەر كۈنى 10—15 گرام قاينىتىپ
ئىچسە ھەيزنى راۋان قىلىش بىلەن بالا ھەمرىيىنى چۈ-
شۈرىدۇ.

⑤ ئەمەن يوپۇرمىقىدىن 30 گرامنى بىر چىنە سۇدا
قاينىتىپ قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىمدىلا ئىچسە ھەيز
ماڭدۇرىدۇ.

⑥ ئاغچە يوپۇرمىقىنى قورۇپ ئالقانلاپ، ھەر قېتىمدا
توققۇز گرامدىن بىر قانچە كۈن ئىچىپ بەرسە خۇننى راۋان
قىلىدۇ.

⑦ بادىرەنجى بۇيا يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىدە ئول-
تۇرسا، ئۇزاق مۇددەت چىكىلىپ راۋان بولمىغان خۇننى
راۋان قىلىدۇ.

⑧ سېرىق چېچەك، رەيھان، پىننە، سوزاپ، ئەككەلمە-
لىك، بابۇنە ھەر بىرىنى 7.5 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ سۇ-

يىدە ئۇلتۇرسا خۇن راۋان بولىدۇ.

⑨ دارچىن، سۇمبۇل، سەلىخە، جويۇز، لاچىندانە ھەر بىرسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئاغزى كىچىك بىر قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە چوغ تاشلاپ كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىنى پەرجىگە (جىنسىي يولىغا) تۇتسا خۇن راۋان بولىدۇ.

⑩ ئاچچىق تاۋۇز (شەھمە ھەنزە) نى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىنى پەرجىگە تۇتسا باش ئاغرىتماي خۇن راۋان بولىدۇ.

6. ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىش كېسەللىكى

سەۋەبى: ئاياللارنىڭ تاناسىل ئەزالىرىدىكى، بەزلەر خىزمىتى ھەر خىل خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى تەسىرىدە مەلۇم دەرىجىدە دەخلىگە ئۇچراشتىن ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىدۇ ۋە ھەيز تەرتىپسىز ھالدا كېلىدۇ، شۇنداقلا جىنسىي ئالاقىنىڭ ھەددىدىن زىيادە غىدىقلىشى، تاناسىل ئەزالارنىڭ تېز ياكى ئاستا خاراكتېرلىك ئىششىقلىرى، ئىچكى - تاشقى تاناسىل ئەزالار تازىلىقىنىڭ ناچار بولغانلىقىدىن ھەر خىل مىكروبلار بىلەن ئاسانلا يۇقۇملىنىپ جىنسىي ئەزالارنىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىدا ياللۇغلىنىش، قىزىرىش، قىچىشىش يۈز بېرىپ، خۇن كۆپىيىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: پەرجى ساھەسى ۋە ئىچكى تاناسىل ئەزالار قاتتىق قىچىشىدۇ، ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، ئاق خۇن تېخىمۇ كۆپىيىپ، بەزىدە ئاق كۆپۈك ياكى يىرىڭغا ئوخشاش كېلىدۇ.

ياللۇغلىنىش بالىياتقۇ بوينىنىڭ ئەتراپىدىكى توقۇلمىلارغا يامرىغان بولسا بەل، ئۇچا تېلىپ ئاغرىيدۇ، دوۋسۇن ساھەسى تۆۋەنگە تارتىشقان ھالدا چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. تۇخۇمدان نەيچىسى ياللۇغلانغاندا تۆۋەنكى قورساق ۋە بال-

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ياتقۇنىڭ ئىككى تەرىپى ئاغرىيدۇ، قىزىتىش، توڭۇش، تىترەش ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئاق خۇن كۆپ ۋە سېسىق پۇراقلىق كەلسە، شۇنداقلا تېز ۋاقىت ئىچىدە ئورۇقلاش، كەم قانلىق ۋە باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇ، بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىدە سەرتان (راك) كېسىلىنىڭ بارلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، بۇنىڭغا ۋاقتىدا مۇۋاپىق داۋالاش چارىلىرىنى كۆرۈش زۆرۈر بولىدۇ.

(1) ئاق خۇن پەيدا بولۇشىنىڭ سەۋەبىنى تۈگىتىش ئۈچۈن تازىلىققا ئالاھىدە دىققەت قىلىش، بەدەن چېنىقتۇرۇش، ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، سەۋەبچى ئامىللاردىن ساقلىنىش لازىم.

(2) ئاق خۇن توختىتىش تالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كۈندىر 40 گرام، مەستىكى 30 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى 60 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 25 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 35 گرام، چىنە گۈل تېپىسى 30 گرام، تاجىگۈل 40 گرام، زەمچە 35 گرام، رەۋەن 20 گرام، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى 30 گرام، ئانار گۈلى 40 گرام، ئۈچقۇن پاقا 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئاناسىل ئەزالىرىنىڭ ئىچكى پەردىلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇش، ئاق خۇننى توختىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2—3 گرام تاماقتىن كېيىن كاپ ئىچىدۇ.

(3) مەجۇنى جاۋارش كۈندىر بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كۆندىر، گۈلنار ھەر بىرى 30 گرامدىن، قا-
رىمۇچ، جۇۋىنە، سۇمبۇل، ھىلى، رومبەدىيان، سىيادان ھەر
بىرى توققۇز گرامدىن، ھەسەل 348 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تال-
قانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ سوۋۇغاندىن
كېيىن دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى: ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئورگانىزمدىكى سۇيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇش،
ئاق خۇننى تورموزلاش، تاناسىل ئەزالار پائالىيىتىنى ياخ-
شىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم،
ھەر قېتىمدا 4—6 گرام تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىلىدۇ.
(4) ئاق خۇن كېلىش خىلتلار سەۋەبىدىن يۈز بەرگەن
بولسا خۇن تەۋرەش كېسەللىكى، ھەيز كېسەللىكىنى
داۋالاش چارىلىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ئىشلىتىپ كۆ-
رۈش كېرەك.
ئاق خۇن كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان ئايالدا قان ۋە سەپ-
را غالىبلىقى ئېنىقلانسا ۋە قىزىتما بولسا سېمىز ئوت ئۇرۇ-
قى، خاڭگا ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، كاكىنەج (چۈچگىسو شوخ-
لىسى) ھەر بىرسىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ كاكىنەجدىن باشقى-
سىنى چالا سوقۇپ، كاكىنەجنى سىقىپ شىرنىسىگە باشقا دو-
رىلارنى چىلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر
قېتىمدا بىر يېرىم قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ياكى ئاچچىق،
تاتلىق ئانارنى سىقىپ، شېكەر ياكى تەرەنجىۋىلدىن 30 گرام
ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. بېھى شەربىتى، ئانار شەربىتى، سېرىق
ھېلىلە قايناتمىلىرىنى كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ
بەرسە بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(5) هۆقنە (ھەمەل قىلىش دورىسى) ئىشلىتىلىدۇ.
تەركىبى: چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، تاغ سەۋسەن گۈلى، تاغ كۈدىسى، چىغ پۆپۈكلىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇيۇپ پاكىزلەپ، مەلۇم مىقداردا سۇدا قاينىتىپ تىزىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۈچ گرام ئايارەج پەيقارانى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يىلدىمان بولغاندا جىنسىي يولغا ھەمەل قىلىنىدۇ.
خۇسۇسىيىتى: جىنسىي يولنى تازىلاش، تاناسىل ئەزالار پائالىيىتىنى ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.
(6) موزا، ئانار پوستى، سەلىخە، سۇماقنى يۇمشاق سوقۇپ، پاكىزلانغان يۇڭ ياكى پاكىز داكىغا سېپىپ جىنسىي يولغا ئىچكىرى كىرگۈزۈلىدۇ.
(7) كۈندىر، مەستىكى، سېرىق چېچەك ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ، ئاق موم، كالا يىلىكى، ئۆچكىنىڭ بۆرەك ياغلىرىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ ئېرىتىپ، يۇقىرىقى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ، مەلۇم مىقداردا داكىغا ئوراپ جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.
(8) سىرتتىن چېپىش دورىسى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ھەر خىل چۇقۇق كېسەللىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

7. بالىياتقۇ ياللۇغى (ئىششىقى) ۋە جاراھىتى

سەۋەبى: سىرتقى تەرەپتىن ۋە قىيىن تۇغۇت ۋاقىتلىرىدا تاناسىل ئەزالار زەخىملىنىش، تازىلىققا رىئايە قىلماسلىق، ئۇزاق مۇددەت خۇن ۋە ئاق خۇن كېسىلى بىلەن ئاغرىش، سوزنەك، سىزلام ۋەسىلىس كېسەللىكى بىلەن ئېغىر - يەڭگىل ھالدا ئاغرىش ۋە خىلتلارنىڭ ئۆزگىرىشى بالىياتقۇغا تەسىر قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: دوۋسۇن بىلەن كىندىك ئارىلىقى ئاغرىيـدۇ، ئاغرىق تەدرىجىي كۈچىيىپ، قىزىتما پەيدا بولىدۇ ياكى تىترەش، توڭۇش يۈز بېرىدۇ. دەسلەپ جىنسىي يولدىن قان ئارىلاش سۇيۇقلۇق كېلىدۇ. بۇ ـ بالىياتقۇ تومۇرىنىڭ زەخىملەنگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، سېسىق پۇراق ھاسىل قىلىدۇ.

بۇ خىل كېسەلگە تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ھەببى سىماب، ھەببى كىبرىت بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باش ساھەسىدىكى ئۆسمە گۆش، ئۆسمە بەز كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) پاقا تالقىنى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا يەل سىبلىس كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) ھەببى سەبرە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) يەل سىبلىس تالقىنى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا يەل سىبلىس كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) ھەببى كەھرىۋا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا قان سىيىش كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(6) خۇن ۋە ھەر خىل سۇيۇقلۇقنى توختىتىش تالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى تالقىنى 80 گرام، كەھرىۋا تالقىنى 20 گرام، پىلە غوزا تالقىنى (كۆيدۈرۈلگەن) 15 گرام، سىما غۇلباتىن (جۇڭگو مومىسى) ياكى ئىشلىتىپ كېلىۋاتقان موزا بولسىمۇ بولىدۇ، ھەر ئىككىسىدىن 30 گرامدىن، ئانار پوستى 80 گرام (قورۇلىدۇ)، ئانار گۈلى 60 گرام، يۇلغۇن داۋىسى 25 گرام، قارا شېكەر 200 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە

www.uyghurkitap.com

ئېلىپ، سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: قىزىل خۇن، ئاق خۇن، يېرىك، زەرداب قاتارلىقلارنى تازىلاپ توختىتىش، بالىياتقۇ ئىششىقى، جاراھەتنى ياخشىلاش، ئاغرىق توختىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن تاماقتىن كېيىن كاپ ئېتىدۇ.

(7) سۇپۇپى مارى ئەفئا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ھەر خىل چۇقۇق كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(8) ھەببى ئازاراقى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا پالەچ كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(9) ھەببى سىماب بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا گېمورروي كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(10) ھەببى كىبرىت بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا قىزىل كېكىردەك ياللۇغلىنىشىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(11) كاشكاپ ۋە چاي دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئانار گۈلى، تاجىگۈل ھەر بىرى 10 گرامدىن، قىزىلگۈل (قۇرۇتقىنى)، خورمىنىڭ ئېتى، يوپۇرمىقى (قۇرۇق بولسىمۇ بولىدۇ) ھەر بىرى 12 گرامدىن، سۇمبۇل، خەشخاش، گاۋزىبان ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: بەش بارماقتا بىر يېرىم چىمدىم ئېلىپ، قايناق سۇغا دەملەپ ئىختىيارىي ھالدا چاي ۋە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: خۇننى توختىتىش، تاناسىل ئەزالارنىڭ پاتالىيىتىنى ياخشىلاش، ئەسەبنى تىنچلاندۇرۇش، ھەر خىل ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يۈرەك ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.
(12) تاماقتا قوشۇپ يەيدىغان دورا بېرىلىدۇ.
تەركىبى: زىرە، پىننە، ياپۇز ھەر بىرى بەش گرامدىن، ئاقمۇچ ئون گرام، قارىمۇچ ئۈچ گرام، فىلفىل، لاچىن دانە، كۆپۈكى دەريا ھەر بىرى بەش گرامدىن، موزا ئون گرام، كەتھەندى يەتتە گرام، بىخ مارجان ئىككى گرام، ئۈچقۇن پاقا بىر دانە، چۆغۈندەك تالقىنى بىر گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلار تالقان قىلىنىدۇ.
تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكنى تورموزلاش، جاراھەت، ئىششىق، ئۆسمىلەرنى يوقىتىش، ئىشتىھا ئېچىش، قان كۆپەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: ھەر قېتىملىق تاماقتا 3—4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
(13) مەجۇنى گۈلقەن بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ئۆپكە سىل كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).
(14) ئاق يەر يىلىنى شورپا قىلىپ بېرىلىدۇ.
تەركىبى: ئاق يەر يىلىنىدىن 5—10 سانتىمېتىر ئېلىپ بىر كىچىك خالتىغا سېلىنىدۇ (سوقۇلمايدۇ). بىر ھەپتە ئىچىدە 2—3 قېتىم 200 گرام مىقدارى قوي گۆشىنى يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ ئۈنىڭغا خالتىدىكى ئاق يەر يىلىنى ۋە يۇقىرىدىكى تاماقتا قوشۇپ ئىستېمال قىلىدىغان دورىدىن 3—4 بارماقتا بىر چىمدىم سېلىپ، گۆش پىشقاندىن كېيىن خالتى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەدىكى يىلاننى سۇزۇۋېلىپ گۆشىنى يەپ شورپىسىنى ئىچىدۇ. خالتىدىكى يىلاننى سايىدا، يەنى سۆرۈن جايدا قويۇش لازىم. ئۇنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە تەكرار بىر نەچچە قېتىم گۆش بىلەن قايىنتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بالىياتقۇ چۇقۇقى ۋە بالىياتقۇ ئىششىقى، جاراھىتى، ئۆسمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

(15) سىرتتىن چىپىش دورىسى بېرىلىدۇ (بۇ ئۇسخا ھەر خىل چۇقۇق كېسەللىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(16) جىنسىي يولغا كىرگۈزۈش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كۇندۇر، مەستىكى، سىرىدىق چىتچەك ئۇرۇقى ھەر بىرىنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ، ئاق موم، كالا يىلىكى، ئۆچكە ياكى قوينىڭ بۆرەك يېغىدىن 83 گرامدىن ئېلىپ (جەمئىي 250 گرام) ئېرىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پاكىزلانغان يۇڭ ياكى پاختىغا مىلەپ جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ بالىياتقۇنى ياغلايدۇ.

(17) جىنسىي يولغا كىرگۈزۈش شامچىسى تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى: سۇرمە، ئانار گۈلى، زەمچە، دانىكار، كۇندۇر، موزا، ئاقاقىيا ھەر بىرىنى 15 گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ، ئامۇتنىڭ سۈيىدە خېمىر قىلىپ، چىمچىلاق قول چوڭلۇقىدا، 4—5 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا شامچە ياساپ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، ئۇنى كېسەل ئايالنىڭ جىنسىي يولىغا كىرگۈزۈپ، بالىياتقۇ ئاغزىغىچە تەگكۈزۈپ قويۇلىدۇ.

8. بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش كېسەللىكى

سەۋەبى: كۆپ بويىدىن ئاجراش، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇ ئەسلىگە كەلمەي تۇرۇپ ھەرىكەت قىلىش ياكى كۈچىنىش، بەك جۈدەپ كېتىش، بالىياتقۇ پەيلىرى بوشىشىپ، سوزۇلۇپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش ئەھۋالىلىرى يۈزبېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاۋۋال بەل ۋە سوك چىڭقىلىپ، تىلىپ ئاغرىيدۇ، بۇ خىل ئاغرىش تەدرىجىي ئېغىرلىشىدۇ، بالىياتقۇ چىڭقىلىپ بىر قىسمى ياكى پۈتۈن قىسمى جىنسىي يولىدىن سىرتقا چىقىپ قالىدۇ. ھەرىكەتكە دەخلى يېتىدۇ، ئىشتانغا سۈركىلىپ، يارا ھاسىل بولىدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەلنى تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(1) بالىياتقۇ ۋە جىنسىي ئەزانى يۇيۇپ تازىلاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: چىلان 15 دانە، ئاق لەيلىگۈلى، پىننە ھەر بىرى 15 گرامدىن، گاۋزىبان، قىزىلگۈل، ئىت ئۈزۈمى ھەر بىرى 9 گرامدىن، قۇرۇق ئۈزۈم 20 دانە، ئەينۇلا 10 دانە، قارا شېكەر 30 گرام، قىزىلچا سۈيى، ئىت ئۈزۈم سۈيى ھەر بىرى 60 گرامدىن، گۈل يېغى 30 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سىقدارى بويىچە ئېلىپ، چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە شېكەر ۋە سۇيۇق دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر سۇيۇقلۇق بىلەن بالىياتقۇ ۋە

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇ سىرتقا چىقىپ كەتمەگەن بولسا ھۆقنە ئەسۋابى بىلەن ھۆقنە قىلىپ چايقىلىدۇ. بالىياتقۇ ئازلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئازراق زەپەرنى ئېرىتىپ گۈل يېغى ۋە ئەتىرگە ئارىلاشتۇرۇپ، بالىياتقۇ ۋە جىنسىي ئەزا ياغلىنىدۇ.

(2) بالىياتقۇنى ئىچىگە كىرگۈزۈش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قورنە، موميا، تەباشىر، خەرنوپ، پوپىل (بىنگلاڭ)، مىوزا، ئاقاقىيا، يۇلغۇن داۋىسى ھەر بىرى 12 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: پاكىزلانغان پاختىنى دورىغا چىلاپ ئۇبدان سىڭدۈرۈلىدۇ، ئاندىن ئايالنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ ئىككى پۇتىنى جۈپلەپ تۇتۇپ، پۇت ئالقىنىنى تەك قىلىپ ئېگىزرەك كۆتۈرۈپ تۇرۇپ، پۇتىنىڭ ئالقىنىغا كېسەل داۋالىغۇچى قولىنىڭ ئالقىنى بىلەن 7—8 مەرتىۋە بوش - بوش ئۇرسا، بالىياتقۇ جىنسىي ئەزانىڭ ئىچى تەرىپىگە مەلۇم دەرىجىدە قايتىدۇ، ئاندىن كېيىن يۇقىرىقى دورىغا چىلانغان پاختىنى بالىياتقۇ ئىچىگە كىرگۈزۈپ ئاندىن پاكىز سوزۇلىدىغان رەخت بىلەن ھەيزلاتىسى باغلىغاندەك تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئايال يەتتە كۈنگىچە ئورنىدىن تۇرماسلىقى، ھەرىكەت قىلماسلىقى، ئىككى كۈنگىچە ئوڭدا ياتقان ھالىتىنى ئۆزگەرتمەسلىكى لازىم. ھەر ئۈچ كۈندە يۇقىرىقى دورىنى قايتا يەڭگۈشلەپ تېڭىشنى بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش لازىم.

(3) سۇپۇپى مارى ئەفئا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا قىزىل كېكىردەك ياللۇغىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) مەجۇنى ئازاراقى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا تومۇقاش ۋە نەزلە تەسىرىدىن بولغان بۇرۇن كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) مەجۇنى جاۋارش كۇمۇنى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا قىزىل كېكىردەك ياللۇغلىنىشىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(6) سىرتتىن چاپىدىغان دورا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ھەر خىل چۇقۇق كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

بۇ خىل كېسەللىك ياخشىلانغاندىن كېيىنمۇ ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، ئېگىز يەردىن سەكرەش ۋە سوغۇق يەللىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش، شۇنىڭدەك يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ئۈزمەي مەلۇم ۋاقىت ئىستېمال قىلىش لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا بۇ كېسەللىكتىن ئۈزۈل ـ كېسىل ساقىيىشقا ئاساس يارىتالايدۇ.

و. ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش چارىلىرى

ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش جەھەتتە ئەمەلىي ئۈنۈم بەرگەن بەزى نۇسخىلارنى قىسقىچە تونۇشتۇرىمىز.

(1) ھەببى ئەھرە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئابدىمىلىك (كانا كەندىر)، كاكىنەج (جۈگگۈ شوخلىسى) تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: ئابدىمىلىكنى ئاقلاپ مېغىزىنىڭ ئىچىدىكى كۆككە مايىل قىسمىنى ئېلىۋېتىپ، كاكىنەج بىلەن بىرلىكتە سوقۇپ خېمىر قىلىپ ئابدىمىلىك چوڭلۇقىدا كومىلا قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى: تۇغۇتنى چەكلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئاياللار تۇغۇپ 40 كۈندىن كېيىن ياكى ئادەت كۆرۈپ ساقايغاندىن كېيىن، ئەر ـ ئايال جىنسىي

مۇناسىۋەت قىلىپ دەرھال ئورنىدىن تۇرۇپ، يەتتە قېتىم ئالدى ـ ئارقىسىغا سەكرەپ يۈيۈنۈپ، ئاشتىدىن بۇرۇن بىر دانە يەيدۇ (دېمەك بىر دانە يېسە بىر يىل، ئىككى دانە يېسە ئىككى يىل، نەچچە دانە يېسە شۇنچە يىل تۇغمايدۇ دەپ كىتابتا كۆرسىتىلگەن ھەم ئەمەلىي تەجرىبىدىن ئۆتكەن). يۇقىرىقى ئۇسۇل نەتىجە بەرمىسە تۆۋەندىكى دورا بېرىلىدۇ.

(2) ئانار پوستىنىڭ ئىچىدىكى گۆش قىسمى بىلەن زەمچىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تالقانلاپ خېمىر قىلىپ، چىمچىلاق قول چوڭلۇقىدا، بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا شامچە تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، كۆنجۈت يېغى ياكى ۋازېلىن بىلەن مايلاپ جىنسىي يول ئارقىلىق بالىياتقۇ ئاغزىغا قويۇلىدۇ.

تەسىرى: ھامىلدارلىقتىن ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

(3) خۇن راۋان قىلىش تالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئارپىبەدىيان 200 گرام، سىيادان 100 گرام، ۋاراڭزا چېچىكى 30 گرام، ئاپتاپپەرەس چېچىكى 25 گرام، كۆنجۈت 20 گرام، ئاپتاپپەرەس يىلتىزى 20 گرام، نوقۇت 15 گرام، داڭگۈي 10 گرام، ئۈرىدان 20 گرام، ئۇغرىتىكەن 30 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چىگىلگەن خۇننى راۋان قىلىپ، بالا ھەمرىيىنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: 15 گرام دورىنى بىر چىنە قايناق سۇغا ئىككى سائەت دەملەپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئىككىگە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىدۇ.

(4) ھەببى ھىڭ بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ھىڭنى ماياقتەك پارچىلاپ ئۇنى ئۇرۇقسىز

قۇرۇق ئۆزۈمنىڭ ئىچىگە سېلىپ كۆمىلا قىلىپ، كۈندە بىرقېتىم، ھەر قېتىمدا 1—2 دانە ئىچسە خۇننى راۋان قىلىدۇ ھەم يالا ھەمرىيىنى چۈشۈرىدۇ.

(5) سۇپۇپ (تالقان) دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: رومبەدىيان، تەرتىز، قىچا، سىيادان، قۇرۇتقان سامساق، ياپىۇز، ھىك، ئاسارۇن، ياۋاسەۋزە ئۇرۇقى، ئىگىر، جويۇز، سۇزاپ ئۇرۇقى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، سۇمبۇل، زىرە، ئۇرىدان، قۇرۇق ئەمەن، ئەپتىمۇن (سېرىق ئوت)، چىگىسەي ئۇرۇقى ھەر بىرى تەڭ مىقداردا. سوقۇپ تالقانلاپ ھەر كۈنى 1—2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3—6 گرام ئۇردىدانىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، خۇن راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(6) ھەببى ئەقرە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: رومبەدىيان، ئارپىبەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى، تاغ پىننىسى، يالپۇز ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، سۇمبۇل، دارچىن، سەلىخە (قېلىن دارچىن)، ھەببى بىلسان، ئۇدبىلسان، جويۇز، ئەبھەل (ئارچا مېۋىسى)، قۇستا ھەر بىرى ئىككى گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، كاكىنەجنىڭ تەمى چىقىرىلغان قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى بەش دانىدىن كۆمىلا قىلىپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاياللارنىڭ ھامىلدار بولۇشىنى چەكلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر قېتىم ئەر - ئايال جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن ئىلگىرى ئايال كىشى ئۈچ گرام (15 دانە)

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

دىن يەيدۇ.

دىققەت: (1) ياز - تومۇز كۈنلىرى خۇن ماڭدۇرىدىغان، تۆرەلمىنى چۈشۈرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش مەنئىي قىلىنىدۇ. (2) كېسەلچان، كۆپ تۇغقان، قان ئاز، يۈرىكى ئاجىز، سالامەتلىكى ناچار ئاياللار ئىشلەتمەسلىك، ياخشىلانىدىن كېيىن ئاز - ئازدىن ئىشلىتىش. (3) تۇغۇت باشقۇرۇش پىرىنسىپىدىكى پەرزەنت كۆرۈش سالاھىيىتىگە يەتمىگەن، يېشى توشمىغانلار بالا بېقىشتىن قورقۇپ يۇقىرىقى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. دورا ئىشلىتىش زۆرۈر بولغانلار ئىلاجى بار دوختۇرغا كۆرۈنۈپ، سالامەتلىكىنى تەكشۈرتۈپ ئاندىن ئىشلىتىش كېرەك.

يۇقىرىقى دورىلارنىڭ بىرىنى ئىشلىتىپ ئۈنۈم بەرمىسە يەنە بىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

XIII باب تېره كېسەللكلرى

1. ئاق كېسەللك (بەرەس كېسەللكى)

سەۋەبى: ئاق كېسەلنڭ ئاساسي سەۋەبلرى تېخى ئېنق ئەمەس. تبابەتتە قويۇق بەلغەمنڭ بەدەننڭ ئايرم جايلـ ردا ئورۇنلشپ قېلشدن يۈز بېرىدۇ، دېگەن تونۇشلار مەۋجۇت. يەنە بەلغەم خلتغا مەنسۇپ نەرسلەردن قېتق، لەگپۈك، بېلق، قەنت، شېكەر قاتارلق بر قانچە خل ئاق يېمەكلكلەرنى بر قېتمدا ياكى بر كۈندە ئستېمال قلسا بۇ كېسەللككە سەۋەبچى بولدۇ، دېگەن تونۇشلارمۇ بار. ۋە يەنە دائم سايە، زەي جايدا تۇرۇش، ئەمگەك، ھەركەتنى ئاز قلش ياكى قلماسلق، كۈن نۇردا بەدەننى چېنقتۇرۇش يېتەرلك بولماسلقتن بولدۇ، دېگەن قاراشلارمۇ بار.

ئالامەتلرى: تېرىدە ھەر خل چوڭلۇقتكى ئاق داغلار پەيدا بولدۇ. داغنڭ خۇسۇسيتگە قاراپ، تبابەتتە ئاق بەرەس ۋە ئاق بەھەق دەپ ئككى خلغا ئايرلدۇ.

ئاق داغلار بەدەننڭ كۆپ قسمدا پەيدا بولۇپ، ئۆز ئارا برلكپ يېيلغان بولسا، بۇ، ئاق بەرەس (پېسە) كېسلى دەپ ئاتلدۇ.

بەدەننڭ مەلۇم جايلردا پەيدا بولغان ئاق داغلار كېڭەيمەي چەكلك ھالەتتە تۇرسا، بۇ، ئاق بەھەق دېيلدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئاق بەھەق بار جايغا (تېرىگە) يىڭنە سانجىسا قان چىـ
قىدۇ. ئاق بەرەس بار جايغا يىڭنە سانجىسا دەسلەپتە قان
چىقىسمۇ كېيىن قان چىقماستىن ئاقۇش سۇيۇقلۇق چىقىدۇ.
بەھەق بار جاينىڭ تۈكلىرى ئاقارمايدۇ، بەرەس بار جاينىڭ
تۈكلىرى ئاقىرىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىن بەھەق بىلەن بەرەسنى
پەرقلەندۈرۈشكە بولىدۇ.

بەھەق بار تېرىنى ئۇۋۇلىسا قىزىرىدۇ، بەرەس بار تېرىنى
ئۇۋۇلىسا ئانچە قىزارمايدۇ. بىراق بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنى
ئېنىق پەرقلەندۈرۈش قىيىن.

يۇقىرىقى ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ پەرھىزلىرى ئاساسەن
ئوخشاش. داۋالاشتا ئالدى بىلەن بۇزۇق بەلغەم ۋە سەۋدانى
بەدەندىن تازىلاش ئۈچۈن بەلغەم ۋە سەۋدا سۈرگىسى
بېرىلىدۇ.

(1) ھەبىي ئايارەج پەيقارا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا قۇـ
سۇش ۋە كۆكۈل ئېلىشىش كېسەللىكى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) ھەبىي دەن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئابدىمىلىك مېغىزى 35 گرام، ئاق تۇر-
بۇت 70 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 140 گرام، سەبرە 35
گرام، بادام مېغىزى 40 گرام، جەۋھەرلىمون 15 گرام.

تەييارلىنىشى: قىزىلگۈل، رومبەدىيان ھەر بىرسىنى تۆت
گرامدىن ئېلىپ قوشۇپ، خېمىرغا يۆگەپ، ئۇنى قوقاسقا كۆ-
مۈپ، ئالدى - ئارقىسى نانغا ئوخشاش پىشقاندا خېمىردىن
ئېلىپ، ئابدىمىلىك مېغىزىنىڭ پوستىنى ئېلىپ تاشلاپ ئېزىپ،
باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ ئەرقە بەدىيان بىلەن
خېمىر قىلىپ، 0.2 گرام مىقدارى كۇمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى تازىلاش، ئىچ سۈرۈش خۇسۇ-
سىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلار كۈندە بىر قېتىم 7—11 دانە، 5—10 ياشقىچە 3—4 دانە، كىچىكلەر پەيدىنپەي كېمەيتىپ يەيدۇ. مەزكۇر دورا 3—8 كۈنگىچە كۈندە بىر قېتىمدىن ئىچىلىدۇ.

(3) مەجۇنى ئاتىرىلال I بېرىلىدۇ.

تەركىبى: بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئاتىرىلال، ئاقىرقەرها، بىخ كەبىر (بۆرە سويمىسى)، شىترەنج ھىندى ھەر بىرى 30 گرامدىن، ھەسەل 360 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تېرىگە رەڭ بېرىش، ئاق بەرەسىنى تۈگىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭلارغا 2—3.5 گرام، 5—10 ياشقىچە بالىلارغا 1—2 گرام، 1—5 ياشقىچە بالىلارغا 0.5—1 گرام تەرتىپ بويىچە 10 كۈن ئىستېمال قىلىنىشقا بېرىلىدۇ، 10 كۈندىن كېيىن چوڭلارغا 4—5 گرام بېرىلىدۇ، ئۈچىنچى قەدەمدە 30 گرامغا يەتكۈزۈلىدۇ، بالىلارغىمۇ تەدرىجىي كۆپەيتىپ تەرتىپ بويىچە بېرىلىدۇ.

(4) مەجۇنى ئاتىرىلال II بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاتىرىلال 50 گرام، ئاقىر قەرها، تۇربۇت، تۇم ۋەنجىۋىل ھەر بىرى 10 گرامدىن، ھەسەل 270 گرام.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

(5) ھەببى ۋاسلى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، بىلاسان ئۇرۇقى-

ئاسارۇن، ئود بىلسان (بىلسان ياغىچى)، مەستىكى رۇمى، دارچىن، زەپەر ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، سەبرە 48 گرام، ئۈستى خۇددۇس، شەھمە ھەنزەل ھەر بىرى 15 گرامدىن، تۇربۇت، مەۋسۇپ ھەر بىرى 21 گرامدىن، ھىندى تۇزى ئالتە گرام، سوقمۇنىيا 12 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، ئەرقە بەدديان بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامى ئۈچ دانىدىن كۆمىلا قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يىرىك يوقىتىش، ئاغرىق توختىتىش، تېرىدىكە رەڭ بېرىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم، 5—7 دانە ئاخشام يېتىش ئالدىدا بېرىلىدۇ.

(6) مەجۇنى بەرەس بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىلگۈل 240 گرام، ئۇغرىتىكەن 18 گرام، ئاقىرقەرھا 60 گرام، توم زەنجىۋىل 45 گرام، ئاق تۇربۇت 60 گرام، ياۋاززىرە 90 گرام (ياۋا زىرىنى بىر كېچە سىركىگە چىلاپ قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ)، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 2.300 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەسلەپتە ھەر كۈنى 15 گرامدىن يەيدۇ. كۈندىن كۈنگە مىقدارىنى ئاشۇرۇپ 60 گرامغا يەتكۈزۈلىدۇ.

(7) كاشكاپ — چاي دورا ۋە تاماقا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زىرە 20 گرام، قارىمۇچ 10 گرام، قەلەمپۇر

قەلەمپۇر بەش گرام، سىيادان، ئۇسما ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، قارا ھېلىلە 12 گرام، لاچىندانە سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يىرىكىنى ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىم ئېلىپ چايغا دەملەپ ئىچىلىدۇ. يۇمشاق قىسمىنى ھەر قېتىمدا 3—4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(8) سۇپۇپى بەرەس بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاتىرىلال 20 گرام، سىيادان 15 گرام، قەلەمپۇر بەش گرام، قارا ھېلىلە 12 گرام، ئۇسما ئۇرۇقى 10 گرام، قىزىلگۈل سەككىز گرام، قارا شېكەر 30 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ سوقۇپ تالقانلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تېرىگە رەڭ بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىم تاماقتىن كېيىن كاپ ئىچتىشكە بېرىلىدۇ.

يۇقىرىقى دورىلارنى، بولۇپمۇ مەجۇنات دورىلارنى تاللاپ بېرىسىنى يۇقىرىقى ھەب ۋە سۇپۇپ دورىلارغا قوشۇپ ئىچىنشكە باشلاپلا سىرتىدىن چاپىدىغان دورىلارنى چېپىپ، ھەر كۈنى داغ چۈشكەن ئەزانى كۈن نۇرىغا قاقلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(9) داغ چۈشكەن ئەزاغا سىرتتىن چېپىش مەلھىمى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىل لوبۇيا، بىخ كەبىر تەڭ مىقداردا، شترەج ھىندى، ئاقىر قەرھا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، كۈندۈش، قىچا

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ھەر بىرىنى يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ تالقانلاپ مەلۇم مىقداردا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ ھالغا كەلتۈرۈپ، داغ چۈشكەن جايغا ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن چىپىپ ئاپتاپقا قاقىلىندۇ.

(10) مەلھەمى ئۇقاپ بېرىدىلىدۇ.

تەركىبى: نۆشىدىل 200 گرام، ھەسەل بىر كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: نۆشىدىلنى ئېزىپ تاسقاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ دورىلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرە رەڭگىنى ئۆزگەرتىپ ئەسلىگە كەلتۈرۈش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم داغ چۈشكەن جايغا يېڭنە سانجىپ ئاندىن كېيىن ئۈستىگە بۇ دورىنى چىپىپ ئاپتاپقا قاقىلىندۇ. دورا چاپقان ئورۇندا قاپارچۇق پەيدا بولۇپ سۇ يىغىلىدۇ، سۇ چىقىپ كەتكەندىن كېيىن جاراھەت (قاقاچ) پەيدا بولۇپ، قاقاچ چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن تېرە ئەسلىگە كېلىشكە باشلايدۇ.

(11) مەلھەمىنىڭ ئۈچىنچى خىلى.

تەركىبى: زەمچە، شۈرا، ئۈرىدان، گىل ئەرمىنى، شىترەج ھىندى، تۆمۈر دېتى، ئوسمىنىڭ ئۇرۇقى ھەر بىرى تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىدىكى ئاق بار جاينىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىش، ئەسلىگە كەلتۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: ئاق بار جايغا سىرتتىن چىپىلىدۇ (قاپارچۇق بولۇپ سۇ چىقىپ كەتكەندىن كېيىن چىپىلىدۇ).

(12) مەلھەمنىڭ تۆتىنچى خىلى.

تەركىبى: سىيادان 20 گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، كۆك يود 100 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، يودقا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: تېرىگە رەڭ بېرىش، ئەسلىگە كەلتۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: ھەر كۈنى بىر قېتىم سىرتتىن ئاق بار جايغا چېپىلىدۇ.

دىققەت: يۇقىرىقى مەلھەم دورىلارنى سىرتتىن چېپىش جەريانىدا ئالدىنقى قېتىم چاپقان دورىلارنىڭ قالدۇقلىرىنى موزىنى قايناتىپ سۇيى ياكى زاك سۇيى بىلەن يۇيۇپ چىقىرىۋېتىپ ئاندىن ئىككىنچى مەلھەمنى چېپىش، يەنى ھەر قېتىملىق دورا چېپىش ئالدىدا يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە يۇيۇپ تازىلاپ ئاندىن چېپىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

بەرەس كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسەتمە بويىچە سۈرگە بېرىپ، سەۋەبچى ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىشتىن تاشقىرى كېسەلنىڭ مىجەزىنى تەڭشەش مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

(13) ئىستىرىفىل كەبىر بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(14) مەجۇنى ئىستىرىفىل سەغىر بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باش قېيىش كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

بەرەس كېسەللىكى بار كىشىلەر تۆۋەندىكى داۋالاش چارىلىرىغا تولۇق ئەھمىيەت بېرىشى ۋە بويسۇنۇشى شەرت:

كۈن نۇرىغا قاقلىنىشتا دەسلەپتە يېرىم سائەتتىن باشلاپ، كۈندىن كۈنگە ئۇزارتىپ ئەھۋالغا قاراپ 2—3 سائەتكە يەتكۈزۈش، كۈن نۇرىغا قاقلىنىش جەريانىدا ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن باشنى مۇھاپىزەت قىلىش ئۇسۇل-

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

لىرىنى قوللىنىش لازىم.

بەدەننىڭ دورا سۈرتكەن جايى يارىلىنىپ ئېغىر دەرىجىدە ئۆزگىرىش ھاسىل قىلسا، ساقايغۇچە ئاپتاپقا قاقلىنىشنى توختىتىش، ساقايغاندىن كېيىن يەنە داۋالاشتۇرۇش لازىم.

بەرەس كېسەللىكى ئاستا خاراكتېرلىك، ئۇزاققا سوزۇلۇچان، جاھىل كېسەللىك بولغاچقا داۋالىغۇچى ۋە داۋالانغۇچى سەۋرچانلىق بىلەن دورا ئىشلىتىش ۋە داۋالاشنى ئۈزمەي ئېلىپ بېرىش ۋە داۋالاش تەرتىپىگە تولۇق ئەمەل قىلىش لازىم.

بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا ھەر خىل سۈرگىلەرنى بېرىدىپ سەۋەبچى بولغان ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، دورا ئىچۈرۈش، سىرتتىن دورا چېپىش، كۈن نۇرىغا قاقلاندۇرۇش، بەدەننى كۈچەيتىش قاتارلىق ئىشلارنى تەرتىپلىك ئېلىپ بېرىشتىن تاشقىرى مۇرەككەپ داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش لازىم.

ئەكسىچە پەرھىز بۇزۇلسا ياكى تەرتىپكە ئەمەل قىلماي، بىرەر خىل دورىنى ئىشلىتىش توختىتىپ قويۇلسا، دورىلار كار قىلماي كېسەللىكنى داۋالاشقا قىلغان ئەجىر بىكارغا كېتىشى مۇمكىن.

يۇقىرىقى دورىلاردىن سىرت تۆۋەندىكى دورىلارمۇ ئالاھىدە ئۈنۈم بېرىش رولىغا ئىگە.

(1) ئەنجۈرنىڭ ئاق سۈتكە ئوخشاش سۇيۇقلۇقى سىرتتىن چېپىلىدۇ.

(2) قارا قاغىنىڭ بالىسى ياكى ئۆزىنىڭ قېنى سىرتتىن چېپىلىدۇ.

(3) كېلەنىڭ قېنى ياكى ئۆتى سىرتتىن چېپىلىدۇ.

(4) يىلاننىڭ قارنىنى يېرىپ ئىچىگە مەلۇم مىقداردا

شاھتەرە ئۆسۈملۈكىنى تىقىپ قايتا ياماپ، يەڭگىل ئوتتا كاۋاپ قىلىپ، يىلان ئىچىدىن شاھتەرىنى ئېلىپ بەرەس ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

بەرەس كېسەللىكى باركىشىلەرنىڭ قىلىدىغان پەرھىزلىرى:

بۇ خىل كېسەل داۋالىنىۋاتقان ياكى ساقايغاندىن كېيىنمۇ ئۇزاق مۇددەت ئىچىدە قۇۋۋەتلىك، كۈچلۈك تاماقلاربىلەن ئوزۇقلىنىش، ئۇلا، كەكلىك، كۆك كەپتەر باچكىسى قاتارلىقلارنىڭ گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلىش، سۈت، قېتىق، قايماق، بېلىق گۆشى، تۇخۇم، تۇزلانغان گۆش، قەنت، شېكەر، لەڭپۇڭ، ئاچچىقسۇ، لازا، گازىر، پۇرچاق، خاسىڭ، ھۆل مېۋە، يەللىك يېمەكلىك، كۆكتات قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن قاتتىق ساقلىنىش. ئەگەر قەنت، شېكەر ئىستېمال قىلىش توغرا كەلسە سېرىق ناۋات، قارا شېكەرلەرنى ئىستېمال قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

2. داغ (كەلەف)، سەپكۈن (نەمەشى) كېسەللىكى

سەۋەبى: تېرىدە بولىدىغان قارا دائىرىسى كەڭرەك داغ كەلەف، ئۇششاق چېكىتتەك داغ سەپكۈن دەپ ئاتىلىدۇ.

تېرە ئاستىغا چۈشكەن قان ۋە زىيانلىق بۇسلىرى سەۋەبىدىن، ھەم ھامىلدارلىق، تۇغۇتتىن كېيىن ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى ۋە ياكى باشقا كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: پېشانە، بۇرۇن ئۈستى، مەڭزى، ئېڭەك قاتارلىق يۈز قىسمىدا تار ياكى كەڭ دائىرىلىك، سارغۇچ، قارامتۇل داغلار پەيدا بولىدۇ. بەزى ئاياللار تۇغۇتتىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپمۇ قالىدۇ ۋە بەزى ئاياللاردا داۋاملىق ساقلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا سەۋەبچى بولغان قان ۋە سەۋدانىڭ زىيانلىق ماددىسىنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(1) مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا يەرقان كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) ئەپتىمۇن 21 گرام، تۇربۇت، غارىقۇن ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ، كۈندە بىر قېتىم 10 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

(3) سىرتتىن چېپىش دورىسى I بېرىلىدۇ.

تەركىبى: موزا 30 گرام، ئاقىر قەرھا 15 گرام، نۆشدىل 10 گرام، قىزىل زەمچە 10 گرام.

ئىشلىتىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ يېتەرلىك يۈز مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم ئاخشام يېتىش ئالدىدا چېپىلىدۇ.

(4) قوغۇن ئۇرۇقى شىرىسىنى يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭغا يېرىم ئۇلۇش نۆشدىل تالقىنى، بىر ئۇلۇش خۇلىنجان تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى بىر قېتىم ئاخشام يېتىش ئالدىدا چېپىلىدۇ.

(5) قارا ھەشقىپېچەك ئۇرۇقىنى يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، ئۈچ كۈن سىركىگە چىلاپ، سۈزۈپ سايىدا قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ، زەنجىۋىلىنىڭ شىرىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزىگە ھەر كۈنى بىر قېتىم چېپىلىدۇ.

(6) توغرىغا، قارىمۇچ ھەربىرى ئالتە گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى، قىزىل لوبىيا، كۈنجۈت، تۇرۇپ ئۇرۇقى ھەر بىرى 12 گرامدىن، كۆندۈش ئۈچ گرام، بادام مېغىزى، گۈلسۆسەن يىلتىزى، قىچا، تۇخۇمەك ئۇزۇمى، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل ھەر بىرى 15 گرامدىن، مامىرانچىن ياكى زەچۋە ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، نوقۇت، كەترا ھەربىرى ئالتە گرامدىن، گۈرۈچ،

بۇغداي كېپىكى ھەر بىرى 60 گرامدىن، ئايالنىڭ سۈتى 45 گرام، ئالتە دانە تۇخۇم ئېقى، ئەنجۈر شىرىسى 15 گرام.

يۇقىرىقى دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، ئايالنىڭ سۈتى، تۇخۇم ئېقى ۋە ئەنجۈر شىرىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئاخشامدا يۈزىنى ئىسسىق سۇدا پاكىز يۇيۇپ ئارقىدىن دورىنى قويۇقراق چېپىپ، ئەتىگەندە يەنە يۈزنى يۇيۇپ، كېچىتە يەنە دورا چېپىشنى داۋاملاشتۇرىدۇ.

ئەگەر داغ، سەپكۈن بەكمۇ كونا بولسا يۇقىرىقى دورىغا سىماب كوشتىسىدىن ئالتە گرام قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

3. سۆگەل كېسەللىكى

سەۋەبى: قويۇق خىلتلارنىڭ كىچىك قان تومۇرلارغا قۇيۇلۇشى، شۇنداقلا سەۋدا ۋە بەلغەمنىڭ بىرىكىپ توختاپ قېلىشىدىن بەدەننىڭ ئايرىم جايلىرىدا سۆگەل پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بۇ، تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قاپارتما شەكىلدىكى كىچىك ئۆسمىلەر بولۇپ، 1 - خىلى، ئۇچى ئۇچلۇق، تۈۋى ئىنچىكە بولىدۇ؛ 2 - خىلى، ئۇزۇن ساڭگىلاپ تۇرىدىغان قارامتۇل رەڭدە بولىدۇ؛ 3 - خىلى، ئەگرى مىختەك بولىدۇ؛ 4 - خىلى، يەر قاپىقى (موگو) شەكلىدە بولىدۇ؛ 5 -خىلى، سۇ چىقىپ دائىم نەملىشىپ تۇرىدىغان ھالەتتە بولىدۇ.

سۆگەل ئەزالارنىڭ دائىم سۈركىشىپ تۇرىدىغان بارماق ئارىلىقلىرى، قولتۇق قاتارلىق جايلاردا ئۆسۈپ چىقىدۇ.

سۆگەلنى داۋالاشتا ئالدي بىلەن سەۋەبچى ماددىلارنى تازىلاش چارىلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

(1) ماددىنى پىشۇرۇش شەربىتى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كاسنە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، ئاقلانغان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ھەربىرى تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ چالا سوقۇپ، پۈتۈن دورىدىن تۆتلۈك ئۈستۈن تۇرغۇدەك قايناق سۇغا بىر كېچە دۈملەپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە 1 — 2 قېتىم بىرپيالە دورىغا 15 گرام گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا يەرقان كېسەللىكى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) سىرتتىن چېپىش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاق ماش 16 گرام، ئاق تۇز 12 گرام، نۆشىدىل سەككىز گرام، زەرنىخ تۆت گرام، ئىنەكپىتى ئىككى گرام، زىرە تۆت گرام، قۇشقاچ مايىقى ئىككى گرام، سىيادان تۆت گرام، توغرىغا ئىككى گرام، كۆكۈت پوقى، چىكسەي ئۇرۇقى ھەر بىرى تۆت گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، يېتەرلىك مىقداردا ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: سۆگەلنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم سۆگەلگە سىرتتىن چېپىلىدۇ.

(4) زەرنىختىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، ئاق قۇشقاچ مايىقىنىڭ تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ، سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا، سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ.

(5) سىيادان، ئاق تۇزنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ،

سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ ھالىغا كەلتۈرۈپ چاپسا سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ.

(6) يۇلغۇن داۋىسىنى تالقانلاپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ.

(7) تۇخۇمەك ئۇزۇمى (مېۋىسى)، شترەج ھىندىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ.

(8) كۆكۈت پوقى، توغرىغا، زەرنىخ، زاراۋەندەھەرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ.

(9) قول ئالقىنى چوكلۇقتىكى سۆلياۋنى سۆگەل ئۈستىگە يېپىپ، سۆگەلنىڭ ئۇدۇلىدىن كىچىك بىر تۆشۈك ئېچىپ، سۆگەلنى تۆشۈكتىن چىقىرىپ، پىلتىكۈچنى تېزلا تەگكۈزۈپ سۆگەلنىڭ ئاستى تەرىپىگە سۈرتۈلىدۇ (تېزلىكنىڭ باشقا جايغا تېگىپ كېتىشىدىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىش لازىم).

4. شامال (چارداپ كېتىش) كېسەللىكى

بۇ خىل كېسەللىكنىڭ يۈز بېرىشىدىكى مۇھىم سەۋەب: ئۇزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى، ۋىتامىنلىق يەنى بەدەننى كۈچلەندۈرگۈچى ماددىلارنىڭ كەمچىللىكى، مۇشەققەتلىك شارائىتتا ھەددىدىن زىيادە ئەمگەك ۋە ھەرىكەت قىلىش، ئارام ئېلىشنىڭ ئاز بولۇشى، ئۇزاق مۇددەت ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش ۋە ياكى كېزىك قايتا تەكرارلىنىش، كەم ماغدۇرلۇق، ئاستا خاراكتېرلىك ئاشقازان كېسەللىكى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: سەۋدادىن بولسا تېرىنىڭ چارداش رەڭگى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قارامتۇل بولىدۇ، قاندىن بولسا قىزغۇچ رەڭگە مايىل بولىدۇ، سەپرادىن بولسا ئاقـقا مايىل بولىدۇ، بەلغەمدىن بولسا كۆكۈش رەڭدە بولىدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىشلەر كۆپىنچە بەدەننىڭ گەدەن، بويۇن، كۆكرەك، قول، پۇت، يۈز قىسىملىرىدا يۈز بېرىدۇ.

تېرە قۇرغاق، بىلىق قاسىرىقىدەك قاسراقلىشىپ چارداپ كەتكەن ھالەتتە بولىدۇ. ئۇيقۇسى كەم بولۇش، بىھۇدە يامان خىياللارنى قىلىش، تولا ئويلاش، جۆيلۈش، ئەس ـ ھوشى جايىدا بولماسلىق، ئۇنتۇغاقلىق، ئىچ سۈرۈش ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ. تىلى ئاق ياكى قىزىلغا مايىل يېرىلغان، كالپۇكى قارا گەز باغلىغان بولىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب بولسا كۆپ ئۇسسايدۇ، ئاغزى ئاچچىق، سۈيدۈكى سېرىق ئاق بولىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن سەۋەبچى ماددىلارنى تازىلاش تەلەپ قىلىنىدۇ.

(1) مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ (بۇ خىل ئۇسخا يەرقان كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) ئىسكەنجۇبىل سەپەرجىلى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سىركە 270 گرام، سۇمبۇل، قەلەمپۇر ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، شېكەر 360 گرام.

تەييارلىنىشى: بىھىنى توغراپ، سىركە ۋە چوڭ ئۈچ چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سىقىپ سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام يېلىمان بولغاندا قالغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سەۋدا خىلتىنى نورماللاشتۇرۇش، بەدەن ئەملىكىنى ئاشۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر

قېتىمدا بىر قوشۇق، بالىلارغا يېرىم قوشۇقتىن بىر قوشۇقچە بېرىلىدۇ.

(3) مائۇلجىبىن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئەپتىمۇن (سېرىق ئوت)، ئۇستى خۇددۇس ھەر بىرى 30 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 60 گرام، شاھتەرە، گاۋزۇەن، بىتپايەج، سانا، بادرەنجى بۇيا ھەر بىرى 15 گرامدىن، غارىقۇن، تۇربۇت ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، سىركە 240 گرام، ئۆچكە سۈتى 360 گرام، شېكەر 30 گرام، تەرەنجۇبىل 60 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام.

تەييارلىنىشى: ئەپتىمۇن، ئۇستى خۇددۇستىن باشقا دورىلارنى سىركە بىلەن چوڭ ئۈچ چىنە سۇغا بىر كېچە دۇملەپ (ئەپتىمۇننى خالتىغا ئېلىپ دەملىمىگە سېلىش لازىم) ئاندىن قازانغا قۇيۇپ، ئۇستى خۇددۇسنى سېلىپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، تىرىپىنى سىقىپ سۈيىگە شېكەر، تەرەنجۇبىل، ئۆچكە سۈتى قۇيۇپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ، بادام مېغىزىنى يانجىپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سەۋدا، سەپرا ۋە قاندىكى غەيرىي تەبىئىي زىيانلىق ماددىلارنى تازىلاش، خىلتلارنى نورماللاشتۇرۇش، ئىشتىھانى ئېچىش، قاننى كۆپەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ھەر كۈنى 1—2 قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

(4) مائۇللەھىمى (گۆش سۈيى) II بېرىلىدۇ.

ياش پاقلان گۆشى ئېھتىياجغا مۇۋاپىق ئېلىنىپ، ياغلىرى ئېلىۋېتىلىپ، قارا گۆشى يۇمشاق قىيما قىلىنىدۇ. قىيمىنى رەخت خالتىغا ئېلىپ، ئاندىن ئۇنى پاكىز داسقا سېلىپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قىيما ئۈستىگە ئاز-ئازدىن ئىللىمان سۇ قۇيۇپ مىجىپ، چىققان سۈيىنى بىر قاچىغا ئېلىپ تۇرۇلىدۇ. گۆشنىڭ تەمى قالمىغۇچە مىجىش تەكرارلىنىدۇ. توپلانغان گۆش سۈيىنى كىچىك قازانغا قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ. قايناش ئالدىدا ئۈستىگە يىغىلغان كۆپۈكنى ئېلىۋېتىلىپ ئىككى قېتىملا قايناتقاندىن كېيىن قازاننى ئوتتىن ئېلىپ ئۈستىگە زىرە، پىيىنە، قورۇق يۇمغاقسۇتلەرنىڭ تالقىنىدىن مەلۇم مىقداردا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، مۇۋاپىق ھالدا تۇز قوشۇلىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سەۋدا، سەپرا خىلىتلىرىنى نورماللاشتۇرۇش، ساپ قان پەيدا قىلىش، تېرىگە رەڭ بېرىش، تېرە رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 — 3 قوشۇقتىن ئەھۋالغا قاراپ ئىچىلىدۇ.

(5) سىرتتىن چېپىش مەلھىمى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، كالا يىلىكى ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئاق موم 30 گرام، زىغىر، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى 30 گرامدىن، كۈنجۈت يېغى 120 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، ئىسپەغول، بېھى ئۇرۇقى ھەر بىرى 30 گرامدىن، كەترا، بۇغداي كراخمىلى ھەربىرى ئالتە گرامدىن.

تەييارلىنىشى: زىغىر، ئىسپەغول، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە شۇمشىلارنى سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، كەترا، بۇغداي كراخمىلىنى تالقانلاپ، ياغلارنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە ئاق مومنى سېلىپ ئېرىتىپ ئاندىن دورىلار لوئابىنى قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ. قايناش جەريانىدا، لوئابنىڭ سۈيى قالمىغاندىن كېيىن تالقان دورىلارنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاش-

تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تېرىدىكى قاسىراقلارنى چۈشۈرۈش، تېرىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.
يۇقىرىقى دورىلار سەۋدا ۋە قان خىلتلىرىدىن بولغان چارداپ كېتىش (شامال كېسىلى)گە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
سەپرا ۋە بەلغەم خىلتلىرىغا قارىتا تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ.
(6) كۈندىلىك يەيدىغان تاماقلىرىغا بېلىق يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ۋە بېلىق يېغىنى مۇۋاپىق ھالدا چاردىغان جايغا سىرتتىن ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم چېپىشقا بېرىلىدۇ.
(7) ھەر كۈنى 1 — 2 قېتىم، ئىككى دانە توخۇمنى چىنىگە چېقىپ، 2 — 3 قوشۇق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈنىڭ ئۈستىگە قايناتقان بىر چىنە قىزدۇق سۈتنى تۆكۈپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.
(8) مەجۇنى مۇقەۋۋى مەئدە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكى داۋالاشتا سۆزلەندى).
(9) مەجۇنى گۈلقەن بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ئۆپكە سىل كېسەللىكى داۋالاشتا سۆزلەندى).
(10) مەجۇنى ماددە تۇلھايات بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا سەۋدادىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).
(11) تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىدىغان دورا بېرىلىدۇ.
تەركىبى: قاقىلە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، خۇلىنجان، تومزەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، قارا ھېلىلە، موزا، زىرە، پىننە ھەر بىرى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىخەتەر ئادرىسى
www.uyghurkitap.com

10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ، ئاندىن كۆيدۈرۈپ چىگدىدىكى ئېلىۋېتىلگەن 500 گرام قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان شامال كېسەللىنى ياخشىلاشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: ھەر كۈنى ئاماقىدا ئەھۋالغا قاراپ يېرىم قوشۇقتىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە چارداپ كەتكەن تېرىگە سىرتتىن چېپىلىدۇ.

(12) خەلق ئىچىدىكى تەجرىبىگە قارىغاندا قارا غازنى ئۆلتۈرۈپ قېنىنى چارداپ كەتكەن جايغا چېپىپ، گۆشىنى پىشۇرۇپ يەپ، سۇيىنى ئىچىپ بەرسە بۇ خىل كېسەللىك تۈپتىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

5. قوتۇر كېسەللىكى

قوتۇر كېسىلى ھۆل ۋە قۇرۇق دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

سەۋەبى: قان، سەۋدا، بەلغەم خىلتلىرىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن يۈز بېرىپ، كىشىلەرگە بىر ـ بىرىدىن يۇقۇش ئارقىلىق كەك تارقىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: باشلىنىشتا قول، پۇت بارماقلىرى ئارىسىدا ئۇششاق مودۇرلار پەيدا بولىدۇ، رەڭگى سەۋەبچى ماددىسىغا ئاساسەن قاندىن بولسا قىزغۇچ، سەپرادىن بولسا سېرىق، بەلغەمدىن بولسا ئاق، سەۋدادىن بولسا قارامتۇل سېرىقتا ھايىل بولىدۇ.

قاتتىق قىچىشىدۇ، تاتىلىسا بۇزۇلۇپ سېرىق سۇ ياكى زەرداپ چىقىدۇ. قۇرۇق قوتۇردىن سۇ ۋە ھۆللۈك چىقمايدۇ.

ئېرە كېپەكلىشىپ قېلىنلىغان بولىدۇ. ھۆل قوتۇردىن چىققان سۇ ۋە زەردابنىڭ رەڭگى سەۋەبچى ماددىسىغا قاراپ قىزىل، سېرىق، ئاق، قارامتۇل سېرىققا مايىل ھالەتتە بولىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن سەۋەبچى ماددىنى تازىلاش چارىسى قىلىنىدۇ.

(1) مەتبۇخى خىيار شەنبەر بېرىلىدۇ.

تەركىبى: چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم 30 گرام، پىننە 12 گرام، ئەنجۈر قېقى10دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسياۋشان ھەر بىرى 15 گرامدىن، خىيارشەنبەر (ئىچىدىكى گۆش قىسمى) 21 گرام، تەرەنجىۋىل 30 گرام.

تەييارلىنىشى: خىيارشەنبەر ۋە تەرەنجىۋىلدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 750 گرام سۇدا قاينىتىپ، 250گرام مىقدارى سۇ قالغاندا قازاننى ئوتتىن ئېلىپ ئۈستىگە تەرەنجىۋىل بىلەن خىيار شەنبەرنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم چوڭلارغا 90 گرام، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

(2) ھەببى سەبرە بەرسىمۇ بولىدۇ (بۇ نۇسخا مىجەزنىڭ بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) مەجۇنى بىنەپشە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: گۈل بىنەپشە (ھەمشۇانە)، بادام مېغىزى ھەر بىرى 30 گرامدىن، مەستىكى، چۈچۈكبۇيا قايناتمىسى ھەر بىرى 15 گرامدىن، تۇربۇت 30 گرام، تەرەنجىۋىل، پۇنۇس، خىيار شەنبەر ھەر بىرى 150 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: تەرەنجىۋىل، پۇنۇسنى 140 گرام مىقدارى سۇغا چىلاپ ئېرىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋې‍

تىپ، ئاندىن سۈيىنى قازانغا تۆكۈپ، 350 گرام قەنت سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە قالغان دورىلارنى تالقان قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننىڭ نەملىكىنى ئاشۇرۇش، قۇرغاقلىشىشنى يوقىتىپ، تېرىنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم ئەھۋالغا قاراپ 9 — 15 گرام، بالىلارغا كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

(4) ھەببى سىماب بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باش ساھەسىدىكى ئۆسمە گۆش، ئۆسمە بەزكېسەللىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) ھەببى كىبرىت بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا يۇقىرىقىغا ئوخشاش).

ھۆل قوتۇردىن چىقىدىغان سۇ ۋە يىرىڭ — زەردابلارنى قۇرۇتۇش ۋە قوتۇرنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن:

(6) يەل سىبلىس تالقىنى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا يەل سىبلىس كېسەللىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(7) سىرتتىن چېپىش مەلھىمى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سېرىق پۇرچاق بىلەن ئۈنىنى يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ قىزىلچا سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ قوتۇر ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

(8) قارىئۆرۈك مېغىزى، تەمرىھىندى مېغىزى ھەربىرىدىن 30 گرامدىن، سىماب كوشتىسىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ تالقانلاپ، كۈنجۈت يېغى ۋە قېتىق بىلەن ئۇماچتەك قويۇق مەلھەم تەييارلاپ، ئۈچ كۈن سىرتقا چاپقاندىن كېيىن يۇيۇنۇپ، كېيىم-كېچەكلەرنى پات — پات يەڭگۈشلەپ، يوتقان — كۆرپىلەرنى قايناق سۇدا يۇيۇپ، ئاپتاپقا سېلىپ تۇرۇلىدۇ.

6. قىچىشقاق كېسەللىكى

سەۋەبى: يەللىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى، لەڭپۇڭگا زىر، تۇزلانغان بېلىق قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، كۆپ تەرلەش، بەدەن بەك كىرلىشىپ كەتسىمۇ يۇيۇنماسلىق، تازىلىققا رىئايە قىلماسلىق، تېرىدىكى تۆشۈكچىلەر ئېتىلىپ قېلىپ زىيانلىق ماددىلار ئايرىم ئەزالاردا تۇرۇپ قېلىش سەۋەبىدىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: قىچىشقاقتا بەدەننىڭ زىيانلانغان جايى كەڭ، تېرە ئەسلى رەڭگىدىن قىزىرىپ ئۆزگەرگەن ھالەتتە بولىدۇ، قىچىشىدۇ ۋە بارغانچە كېڭىيىدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا بەدەندىن بۇزۇق ماددىنىڭ قويۇقلۇقىنى تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) ھەببى سەبرە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا مىجەزنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقىدا سۆزلەندى).

(2) كاشكاپ ۋە چاي دورا، تاماققا قوشۇپ يەيدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زەچۋە 20 گرام، توم زەنجىۋىل 15 گرام، كاۋاۋىچىن ئون گرام، داشاڭ سەككىز گرام، كەتھىندى بەش گرام، فىلفىل 12 گرام، قارىمۇچ 10 گرام، ئەمەن، زىرە ھەر بىرى 15 گرامدىن، پاقا تالقىنى بەش گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇق يەلدىن بولغان قوتۇر، تەمرەتكە، قىچىشقاق قاتارلىقلارنى ياخشىلاش، تۈگىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: يېرىك قىسمى چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىم دەملەپ ئىچىلىدۇ. يۇمشاق قىسمى ھەركۈنى ئىستېمال قىلىنىدىغان تاماققا 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، 2 — 3 كۈندە بىر قېتىم يېرىك قىسمىنى قاينىتىپ يىلىمان بولغاندا پۈتۈن بەدەننى يۇسا بولىدۇ.

(3) ھەببىي سىماب بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باش ساھەسىدىكى ئۆسمە گۆش ۋە بەز كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) ھەببى كىبرىت بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا يۇقىرىقىغا ئوخشاش).

(5) سىرتتىن چېپىش مەلھىمى (مەلھىمى ئەمراز) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سۇ تەگمىگەن ھاك 160 گرام، تاش كۆمۈر 320 گرام، كۆيدۈرۈلگەن كۆكتاش 120 گرام، كۈكۈت پوقى 600 گرام، سىماب 40 گرام، ۋازېلىن ياكى سۈيىيېغى 3600 گرام.

تەييارلىنىشى: ھاك، تاش كۆمۈرنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆكتاشنى كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ، ئاز بىر قىسىم كۈكۈت پوقى بىلەن سىمابنى ئۆلتۈرۈپ، پۈتۈن دورىلارنى قوشۇپ قول بىلەن ئۇۋۇلاپ سىمابنى يېيدۇرۇپ، سىماۋى رەڭگە كەلگەندىن كېيىن، ياغنى ئېرىتىپ ياكى چۆچۈتۈپ سوۋۇغاندىن كېيىن تالقان دورىلارنى ئاز - ئازدىن سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھەر خىل تەمرەتكە، قىچىشقاق، تاز، قوتۇر كانىلىرىنى ۋە جاراھەتلەرنىڭ مىكروبلىرىنى ئۆلتۈرۈپ، قىچىشىش، ئېچىشىشنى توختىتىش، سېرىق سۇ، زەردابلارنى

تازىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ۋە مىقدارى: ھەر خىل تەمرەتكە، قىچىشقاق، تاز، قوتۇر يەل جاراھەتلىرىگە سىرتتىن چېپىلىدۇ.

(6) شۇمشە، زىغىرلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن قايناتىپ، پاختا ياكى داكىغا يۇقتۇرۇپ قىچىشقاق ئۈستىگە چاپلاپ تېڭىپ قويۇلىدۇ.

7. تەمرەتكە (قوۋا) كېسەللىكى

سەۋەبى: سوغۇق ۋە ئىسسىق يەللىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تەسىرىدىن خىلىتلاردا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇش، قان خىلىتىغا بۇزۇق ماددىلار ئارىلىشىپ قېلىش ۋە بەدەننى پات - پات يۇيۇپ تۇرماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: باشلىنىشتا يۈز ۋە بويۇن قاتارلىق ئەزالارنىڭ تېرە ئۈستىدە ئېقىشقا ياكى قىزىلغا مايىل قوقاق ئۆرلىگەندەك قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ قىچىشىدۇ، تېرە تەدرىجىي قۇرغاقلىشىپ قاسراق شەكلىنى ئالىدۇ.

تەمرەتكىنىڭ تەرەققىياتى ئۈچ باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ:

بىرىنچى باسقۇچتا، تېرە ئۈستىدىكى زەخىملىنىش مۇسكۇلغا يەتمىگەن، رەڭگى ئېقىش ياكى قىزغۇچ بولۇپ، بۇنى ئۆز ۋاقتىدا داۋالىسا تېز ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

ئىككىنچى باسقۇچتا، زەخىملىنىش تېرىدىن ئۆتۈپ مۇسكۇلغا بىر ئاز تەسىر يەتكۈزگەن بولىدۇ.

ئۈچىنچى باسقۇچتا، ئۆتكۈرلىشىپ مۇسكۇلغا ئىچكىرىلەپ تەسىر قىلغانلىقتىن تېرە رەڭگى قارىداپ كېتىدۇ.

بۇ خىلدىكى كېسەللىكنى داۋالاشتا ئاندىكى سەۋەبچى

بۇزۇق ماددىلارنى بەدەندىن تازىلاپ چىقىرىشقا توغرا كېلىدۇ.
(1) مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا يەر قان كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).
(2) مائۇل جىبىن بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا شامال كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).
(3) يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قىچىشقاقنى داۋالاشتىكى چارىلار قوللىنىلسا بولىدۇ.
(4) سىرتتىن چىپىش مەلھىمى بېرىلىدۇ.
تەركىبى: توخۇ يېغى، ئاق موم، يۇمغا قسۇت، سەبرە، ئاچچىق ئۆرۈك يېلىمى يۇقىرىقىلارنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم سىرتتىن چىپىلىدۇ.
(5) بۇغداي يېغى كۈندە بىر قېتىم سىرتتىن چىپىلىدۇ.
بۇغداي يېغى چىقىرىش ئۇسۇلى: ئاق بۇغدايدىن ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ پاكىزلەپ، ياپىلاق تۈز تاش ئۈستىگە تۆكۈپ يېيىپ، تاختاي تۆمۈرنى ئوتتا قىزدۇرۇپ بۇغداي ئۈستىگە قويۇپ، ئېغىر تاش بىلەن باستۇرۇپ قويۇلىدۇ. تاشنىڭ ئەتراپىغا بۇغدايدىن ياغ ساقىپ چىقىدۇ، بۇنى يىغىپ پاكىز شىشىگە قاچىلاپ قويسا بولىدۇ.

8. يەل تاشما كېسەللىكى

سەۋەبى: ئۆت، قان، بەلغەم خىلتلىرىدىن ھاسىل بولغان يەللەر سەۋەبىدىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.
ئالامەتلىرى: تۇيۇقسىز كۆچلۈك قىچىشىپ، بەدەندە قىزىل ۋە ئاقئا ماييل ھەرخىل چوڭ — كىچىك ياپىلاق شەكىلدىكى قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ، بۇ قاپارتمىلارنىڭ بەزى-

لىرى تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ، بەزىلىرى تېرىدىن كۆتۈرۈلمەسلىكىمۇ مۇمكىن. بەزىلىرىدىن سۇ ئاقىدۇ، قان خىلتىدىن بولغان بولسا بەدەن قىزىتىش، نەپەس تېزلىشىش، تومۇرى ئىتتىك سېلىش، كۆزى قىزىرىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، قاپارتمىلار بەدەنگە تارقالغان ھالدا پولىدۇ.

(1) ھەببى سەبرە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا مىجەزنىڭ بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) ئانار شەربىتى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ئىچ سۈرۈش ۋە قان تولغاقنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) قۇرسى كاپۇر بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا بۆرەكنىڭ مىجەزىگە ئىسسىق تەسىر قىلىشتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) ھەببى سىماب بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باش ساھەسىدىكى ئۆسمە ۋە بەز كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن ئەينۇلا ۋە قارىئۆرۈكنى دەملەپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچىلىدۇ.

(6) تېرىنىڭ تۆشۈكلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن پاقا يوپۇرمىقى، پالەك، ئۇسۇغلارنى مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ سوقۇپ خېمىر ھالەتتە قىلىپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ ۋە سىركە بىلەن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قاپارتمىنى داۋالاش ئۈچۈن:

(1) مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ھەيزنىڭ كۆپ ۋە نورمالسىز كېلىش كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) ھەببى سىماب ۋە ھەببى كىبرىت بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باش ساھەسىدىكى ئۆسمە گۆش ۋە ئۆسمە بەزنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) سۈپۈپ (تالقان) دورا بىرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى: زەنچىۋە، تۇم زەنجىۋىل، گاۋاۋچىن، داشاڭ، فىلفىل، چوڭ كىۋدزى، ئەمەن ئۆسۈملۈكى ھەر بىرسىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يىرىك قىسمى، چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ. ھەر 2—3 كۈندە بىر قېتىم بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى پىتەرلىك سۇدا قايىنتىپ بەدەن يۇيۇلىدۇ، يۇمشاق قىسمى 3—4 بارماقتا بىر-چىمدىمدىن ھەر قېتىملىق تاماقتا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(4) سىرتتىن چىپىش مەلھىمى بىرىلىدۇ.

تەييارلىنىشى: تۆگە لوككىسىنىڭ يېغىدىن ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ ئېرىتىپ، سۈزۈپ، سوۋۇغاندىن كېيىن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن يەل سىبلىس تالقىنىدىن ياغنىڭ مىقدارىغا قاراپ ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم سىرتتىن چىپىلىدۇ.

9. چىقان (قوھى يوغان) كېسەللىكى

سەۋەبى: قان خىلتىغا زىيانلىق ماددىلارنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشىدىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن تېرە ئاستىدا كىچىك بەزسىمان مونەكچە پەيدا بولۇپ، بارغانسېرى چوڭىيىدۇ، كۆپىنچىسى تۇۋى چوڭ، ئۈچى يوق، خۇددى ياپلاق كىچىك يا ئىيۇشەكلىدە بولىدۇ، ئاغرىيدۇ، ئۇنىڭ ئەتراپى قىزىرىدۇ، بەزىدە ئومۇمىي بەدەن قىزىتىشىمۇ مۇمكىن، چىقان كۆپىنچە ئىپىز ئالمايدۇ، ئاز بىر قىسمى ئىپىز ئېلىشىمۇ مۇمكىن.

قاندىكى بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ:

(1) مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا يەرقان كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(2) مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ھەيز كۆپ كېلىش ۋە نورمالسىز كېلىش كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) ھەببى سەبرە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا مىجەزنىڭ بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) ئىسكەنجۇبىل بۇزۇرى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا جىگەر مىجەزىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) چىقان يېڭى پەيدا بولغاندا سۇ تەگمىگەن ھاكنى تۇخۇم يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن چاپسا ئۆزلۈكىدىن يوقىلىپ كېتىدۇ.

(6) كاپۇر، بىڭلاڭنى گۈل سۈيى بىلەن تاشقا سۈرۈپ چېپىلىدۇ.

(7) ماددىلارنى يىغىش ۋە پىشۇرۇش ئۈچۈن ئەنجۈر، مەستىكى، مەرزەنجۇش، گىل ئەرمەنى ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ، بىرئاز دوغاپتا خېمىر قىلىپ سەل قىزىتىپ جاراھەت ئۈستىگە قويۇپ تېڭىلىدۇ.

(8) ماددا پىشىپ توپلانغانلىقى بىلىنسە ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن خېمىرتۇرۇچ، كەپتەر مايىقى، سۇ تەگمىگەن ھاك، تۇخۇم سېرىقى، ھەسەللەرنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ مەلھەم تەييارلاپ جاراھەت ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

(9) بىر دانە زەمچۇدنى قوينىڭ چاۋا يېغىغا ئوراپ، خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ قوقاسقا كۆمۈپ، خېمىر پىشقاندىن كېيىن زەمچۇدنى ئېلىپ تاشقا سۈرۈپ جاراھەت ئۈستىگە چاپسا ئېغىز ئالمىغان جاراھەتنىمۇ ئېغىز ئالدۇرىدۇ.

(10) بەزى كىشىلەرگە چىقان كۆپ چىقىپ ئارام بەرمىسە، ھەر يىلى باھار پەسلىدە ئەھۋالغا قاراپ سۈرگە دورىسى ئىچسە بولىدۇ.
(11) جاراھەتنىڭ قاندىكى تەسىرىنى تۈگىتىش ئۈچۈن ھەببى سىماب بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باش ساھەسىدىكى ئۆسمە گۆش ۋە بەز كېسىلىنى داۋالاشتا سۆزلەندى). جاراھەتنىڭ ئاستىدا يىرىڭ يىغىلىپ قالسا جاراھەتنىڭ ئاستىدا يىرىك بولۇپ ئىخىز ئالدۇرۇشقا ئامال بولمىسا قائىدە بويىچە يېرىپ يىرىڭنى چىقىرىش كېرەك.

10. جاھىل جاراھەت كېسەللىكى

سەۋەبى: قانغا سەۋدا ۋە سەپرانىڭ بۇزۇق ماددىلىرى ئارىلىشىپ قېلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.
ئالامەتلىرى: بۇخىل جاراھەت كۆپىنچە يۈز ۋە جىنسىي ئەزالاردا پەيدا بولىدۇ، نوقۇت ياكى پۇرچاق چوڭلۇقىدا، ئۇچلۇق، رەڭگى قىزىلغا مايىل بولۇپ، كۆپ ئاغرىمايدۇ، لېكىن قىچىشىدۇ. يىرىڭ، زەرداب چىقمايدۇ، ئىششىمايدۇ ياكى ئازراق ئىششىيدۇ، بۇ خىل جاراھەت دورا تەسىر قىلمىغانلىقتىن ئۇزاققا سوزۇلىدۇ، شۇڭا خەلق ئىچىدە جاھىل جاراھەت دەپ ئاتىلىدۇ.
بۇخىل كېسەللىككە ئاۋۋال قاننى تازىلاش چارىسى قوللىنىلىدۇ.
(1) مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ھەيز كۆپ كېلىش ۋە نورمالسىز كېلىشنى داۋالاشتا سۆزلەندى).
(2) ھەببى سەبرە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا مىجەزنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).
بۇ دورىنى 15 كۈندىن بىر ئايغىچە داۋاملىق يەپ قاننى

تازىلاش لازىم.

(3) ھەببى سىماب بىرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باش ساھەسىدىكى ئۆسمە گۆش ۋە ئۆسمە بەزنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) ھەببى كىبرىت بىرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باش ساھەسىدىكى ئۆسمە گۆش ۋە ئۆسمە بەز كېسەللىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) كاشكاپ ۋە چاي دورىسى بىرىلىدۇ.

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، بەلىلە پوستى ھەربىرى 30 گرامدىن، تۇربۇت 12 گرام، خىيار شەنبەر 20 گرام، تەمرھىندى 15 گرام، كۆپۈكى دەريا 10 گرام.

ئىشلىتىلىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ چالا سوقۇپ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئېلىپ چايغا دەملەپ ئىچىلىدۇ ۋە يۇز، چاراھەت بار جاي ھەر كۈنى 1—2 قېتىم يۇيۇلىدۇ.

(6) گىل ئەرمىنى، كاپۇر، موزا، كۈشتا قىلىنغان زەمچە، زەرنىخلەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چىپىلىدۇ.

(7) زىرە 20 گرام، ئاقمۇچ 10 گرام، كۆپۈكى دەريا سەككىز گرام، بىخ مارجان ئۈچ گرام، ئۇچقۇن پاقا تالقىنى، قۇلىيلىن، چۇغۇندەك تالقانلىرىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىملىق يەيدىغان تاماققا 3—4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، ياكى كۈندە 2—3 قېتىم مەزكۇر دورىدىن كاپ ئېتىلىدۇ.

11. كۆيۈك

ئوتتا كۆيگەن كۆيۈك يەڭگىلرەك بولسا قاپارچۇق

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىگى تارقىتىش

بولما يدۇ، سۇ كۆتۈرۈلۈپ چىقما يدۇ.

(1) كۆيگەن جا يىنىڭ ھا رارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن داكا يا كى رەختنى مۇزلۇق سۇغا قايتا - قا يتا چىلاپ، كۆيگەن جا يغا قويۇلىدۇ يا كى سىركىگە چىلاپ قويسىمۇ بولىدۇ. بۇنداق قىلغاندا ئاۋۋال ئاغرىيدۇ، كېيىن ئاغرىش توختايدۇ.

(2) قا را سىيا ۋە ئۆرۈك يىلىمىنى تالقا نلاپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپلىسا بولىدۇ يا كى قېتىق ۋە سۈتنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپلىسا بولىدۇ. بۇ، قا پا رچۇق بولۇپ سۇ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

(3) كۆيگەن جا يدىن قا پا رچۇق بولۇپ سۇ ئېقىپ تۇرسا كا پۇر، كۆيدۈرۈلگەن توخۇ سۆڭىكى، قا را سىيا نى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ تالقا نلاپ، سۇ ئېقىۋاتقان جا يغا ئاز - ئازدىن سېپىلىدۇ.

(4) كۆيگەن جاي قا را قا قاچ بولغا ندىن كېيىن، قا را سىيا ، كا پۇر، توخۇ سۆڭىكى كۈلىنى ئېھتىيا جغا لا يىق ئېلىپ تا لقا نلاپ، چەككىلەنگەن توخۇ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، قا قاچ چۈشمىگەن بولسا كۈندە بىر قېتىم چاپلىسا بولىدۇ. بۇخىل دورا قا قاچنى يۇمشىتىپ چۈشۈرۈپ، تېرىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

(5) يۈيۈلغا ن ھا كىنى مەلۇم مىقداردا ئېلىپ گۈل يېغى يا كى كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆيگەن جا يغا سىرتتىن چا پسا بولىدۇ.

ھا كىنى يۇيۇش ئۇسۇلى: ھا كىنى خا لتىغا ئېلىپ مەلۇم مىقداردىكى سۇغا سېلىپ، چا لغۇتۇپ بەرسە رەختتىن ئۆتكەن ھاك سۇغا چىقىپ داسنىڭ تېگىگە ئولتۇرىدۇ. بۇنى يەنە خا لتىغا ئېلىپ يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە يەتتە قېتىم تەكرار يۇغان-

دا يۇيۇلغان ھاك بولىدۇ.

(6) توخۇ سۆڭىكى بىلەن تۇزنى بىر تۆمۈر قاچىغا سېلىپ كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇلغان كۇرۇچ تالقىنىدىن مەلۇم مىقداردا قوشۇپ سوقۇپ، توخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. بۇنىڭغا گۈل بىنەپشە يىغى قوشۇلسا ئۈنۈمى ۋە تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

(7) قايناق سۇدا كۆيگەن بولسا ئوتۇن كۈلىنىڭ سۈيى كۆيۈك ئۈستىگە چېپىلىدۇ (ئوتۇن كۈلىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تىندۇرۇلىدۇ، ئۈستىدىكى سۈيى بىر قاچىغا ئېلىنىدۇ).

(8) ئادەم چېچىنى كۆيدۈرۈپ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ توخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

(9) ھەمشۇانە، نېلۇپەر، ئاق لەيلى ھەر بىرى 10 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەر بىرى بەش گرامدىن، تەرەنجۇبىل 25 گرام ئېلىپ چايغا دەملەپ ئىچىپ بەرسە قىزىتما ۋە ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

12. ئۇششۇك يارىسى

سوغۇق تېگىش بىلەن بەدەننىڭ قول، پۇت، بۇرۇن، قۇلاق قاتارلىق قىسمەن ئەزالىرىدا ئۇششۇپ جاراھەت پەيدا بولۇشى ۋە مۇسكۇللىرى چىرىپ ئۇيۇنەتلىنىشى ئۇششۇك يارىسى دېيىلىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئۇششۇگەن جاي ئالدى بىلەن كۆكىرىدۇ، ئېككىنچى باسقۇچتا قارىداپ ئىششىپ جاراھەتكە ئايلىنىپ، مۇسكۇللار چىرىشكە يۈز تۇتقان بولىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكنى تۆۋەندىكىدەك داۋالاشقا بولىدۇ.

(1) ئۈششۈگەن جاي كۆكىرىپ تېخى ئۈپۈنەتلەنمىگەن بولسا قار ياكى سوغۇق سۇغا چىلانغان لۆڭگە بىلەن سۈرتۈلىدۇ.

(2) زەيتۇن يېغى، كۈنجۈت يېغى، گۈلياسمەن ياغلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ ئۈششۈگەن جاي ياغلىنىدۇ.

(3) ئۈششۈگەن ئەزا قارىيىپ ئىششىغان بولسا بۇغداي سامىنى، قارا كۆز بەدىيان، گۈل سۆسەن، چامغۇر، بەسەي، ياپيۇز، ئەمەن، مەرزەنجۇش، شۈمشە، زىغىر، بابۇنە، ئەككىلىملىكلەرنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، سۈيىدە ئۈششۈگەن جاي يۇيۇلىدۇ.

(4) ماشنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ ئۈششۈگەن جاينىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ، ئىششىق ئۈستىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ، ھىجامەتتىن كېيىن، گىل ئەرمەننى ھەسەل ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپلىنىدۇ، بىر سائەت ئۆتكەندىن كېيىن بىر ئاز قىزىتىلغان سىركىدە يۇيۇلىدۇ.

(5) ئۈششۈگەن جاينىڭ گۆشى چىرىپ ئۆلگەن بولسا تاتلىق ياكيۇ يوپۇرمىقى ياكى ئۆزى، كاللەكبەسەيدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سۇغا بىر ئاز ۋاقىت چىلاپ، ئاندىن سۈزۈپ ئېلىپ سوقۇپ، كالا يېغى ۋە مەستىكى يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىپ قويۇلسا ئۆلگەن گۆشلىرى چۈشۈپ كېتىشى مۇمكىن، ئۆلگەن گۆش چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن گۆش ئۈندۈرۈش چارىلىرىنى قىلىش ۋە جاراھەتنى داۋالاش چارىلىرى بويىچە داۋالاش كېرەك.

13. چاچ چۈشۈش كېسەللىكى

چاچ چۈشۈش كېسەللى — چاچ چۈشۈش ۋە تېرە قوشۇلۇپ

چۈشۈش دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم ياكى قاننىڭ كۆيۈشى قاتارلىق غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ چاچ ئۆستۈرۈش ئەزاسىغا ۋە چاچنىڭ يىلتىزىغا تەسىر قىلىش سەۋەبىدىن چاچ چۈشۈشى ۋە تېرە قاسىراقلىنىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: بەلغەم غالىب بولۇش سەۋەبىدىن بولسا چاچ چۈشكەن ئورۇن ئاق ۋە يۇمشاق بولىدۇ. سەپرا غالىب بولۇش سەۋەبىدىن بولسا بەدەن سېرىق ۋە ئورۇق، تېرە يېرىك بولىدۇ، قاندىن بولسا باش ئېغىر، ئاغزى تاتلىق، كۆزى قىزىل، چاچ چۈشكەن جاينىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

(1) بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن كاسنە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، بۇيا يىلتىزىدىن تەڭ مىقداردا، گۈلقەنددىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، تۆتلىك ئۆستۈن كەلگۈدەك قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ كۈندە بىر پىيالىدىن ئىككى قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىلىدۇ.

(2) ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باشنىڭ يېرىمى ياكى پۈتۈن قىسمى ئاغرىشىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(3) ھەببى ئايارەج بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باش قېيىشىش كېسەللىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(4) ھەببى شەبيار بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ زەئىپلىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(5) مەلھەمى ئەقرە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: مىلتىق دورىسى، ئاق موم، سېرىق ياغ، لويلا ماش ھەربىرىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مىلتىق دورىسى، لويلا ماشلارنى تالقانلاپ، سېرىق ياغنى قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە ئاق مومنى ئېزىپ سېلىپ ئېرىتىپ، ئاندىن تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا

قاراپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: چاچ چۈشكەن جايغا چاچ ئۈندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

(6) ئاقىرقەرھا، پەرپىيۇنلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، كالا ئۆتىگە ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

(7) سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، مەتبۇخى ھىلىلە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ھەيزنىڭ كۆپ ۋە نورمالسىز كېلىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(8) سىركە، گۈل يېغى، كۆپۈكى دەريا، ھەببۇلئاس سۈيى، ئاق لەيلىگۈلى قاتارلىقلارنى تالقانلاپ، بوغداي كېپىكىنىڭ شىرىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

(9) قان غالىبلىقىدىن بولسا ھىجامەت قويۇلىدۇ ۋە ئېلۇپەر، بىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىت ئۈزۈمى، تەمىر ھىندى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ چايغا دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ چىلان شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

(10) پەرپىيۇن، قومۇش يىلتىزى، مېھرىگىيا گۈلى، قورۇپ سۈيىنى كونا زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تالقانلاپ مەلھەم قىلىپ سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

(11) سەۋەبچى ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا يۈرەك قوزغىلىشىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(12) بادام يېغى، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا سىرتتىن چېپىلىدۇ.

XIV باب زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش ۋە زەھەرلىنىش

1. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش

زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھەرلىرى ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە ئېغىر ھالدا زىيانلىق بولۇپلا قالماي، بەزىدە ئۆلۈم خەۋپىنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ھەرقايسى ھاشاراتقا قارىتا ئۆزىگە خاس تەدبىر قوللىنىلىدۇ.

(1) زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققاندىن كېيىن ئۇنىڭ زەھىرى پۈتۈن بەدەنگە، بولۇپمۇ باشقۇرغۇچى رەئىس ئەزالارغا تارقاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، زەھەرنى بەدەندىن چىقىرىۋېتىش زۆرۈر. بۇنىڭ ئۈچۈن قەي قىلدۇرۇش، سۈرگە بېرىش، ھۆقنە قىلىش، سىيدۇكنى راۋان قىلىش، تەرلىتىش قاتارلىق چارىلار قوللىنىلىدۇ.

(2) بەدەننىڭ زەھەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش بەكمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

(3) زەھەرلىك ھاشارات چاققان جاينىڭ يۇقىرى تەرىپىدىن چىڭ باغلاش، ئىمكان يار بەرسە زەھەرلىك ھاشارات چاققان جاينى دەرھال كېسىپ تاشلاش، قىزىتقان تۆمۈر زىخ بىلەن داغلاش، ھىجامەت قويۇش، زولۇك قوندۇرۇش ۋە زەھەرلىك

www.uyghurkitap.com

ھاشارات چاققان جايىنى قاتتىق شوراپ، يۇتۇپ سالماي تۈكۈرۈۋېتىش لازىم.

(4) قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى تالقانلاپ يېيىش ياكى قايىنتىپ سۈيىنى ئىچىش پايدىلىق. ئۈرىدانىنى تالقانلاپ ئىچىش ياكى ئاغزىغا سېلىپ شۈمۈش ۋە ياكى ھىڭنىڭ يىلتىزىنى، تاغ پىننىسىنى ئىشلىتىش، سىرتتىن ئۆچكە مايىقى، خام قايماقنى بىرلەشتۈرۈپ ھاشارات چاققان جايىغا چېپىش قاتارلىق تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

1) كۆك پىت چېقىش:

كۆك پىت ئەڭ زەھەرلىك ھاشارات بولۇپ، ئادەمنى چاقسا زەھەرلىك تەسىرى بىرقانچە مىنۇت ياكى بىرنەچچە سائەتتىلا ئېغىر دەرىجىدە تەسىر قىلىپ قاتتىق زەھەرلەيدۇ.

كۆك پىت چاققان كىشىدە تىلى ئىششىپ سۆزلىيەلمەسلىك، ئەس ـ ھوشىنى يوقىتىش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. تېز قۇتقۇزۇلمىسا بىر كېچە ياكى بىر سوتكا ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

كۆك پىت قوي، ئۆچكە قاتارلىق چارۋا مال، ئېغىل ـ قوتان ۋە يۇڭ، تېرە قويىدىغان جايلاردا بولىدۇ.

كۆك پىت چاققان كىشىلەرگە تۆۋەندىكى چارىلارنى قىلغاندا قۇتقۇزۇۋېلىشقا ئىمكان يارىتىلىدۇ.

(1) كۆك پىت چاققان ھامان مىس داچەن ياكى گاڭ مىس پارچىسىنى ئاغزىغا سېلىپ شۈمۈپ بېرىش.

(2) 10 گرام ئەتراپىدا ئۈرىدانىنى بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچىش ياكى مەلۇم مىقداردا ئۈرىدانىنى ئاغزىغا سېلىپ شۈمۈش.

(3) ئۆچكىنىڭ چۇپۇرىنى كۆيدۈرۈپ بەدەننى ئىسلاش.

(4) ئۆچكە ياكى كالا سۈتىنى قاينىتىپ ئىچىش.

2) يىلان، چايان (سېرىق ئېشەك) چېقىش:

ئالامەتلىرى: ئوتتا كۆيگەندەك ئېچىشىپ چىدىغۇسىز قاتتىق ئاغرىيدۇ، چاققان ئورۇن قىزىرىپ ئازراق قاپارچۇق پەيدا بولۇپ قالىدۇ، ئەگەر قىزىل تومۇر ۋە ئەسەب يىپچىلىرى ئارىلاش چاققان بولسا تېزدىن ھوشىدىن كېتىدۇ ياكى تۇتقاقلىق ۋە مېڭە پەردە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىك ۋە داۋاملىق باش ئاغرىش يۈز بېرىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكنى تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ:

(1) چايان چاققان جاينى شوراپ تۈكۈرۈۋېتىش ۋە زەھەرلەنگەن جاينىڭ يۇقىرىسىدىن بوغۇپ، زەھەرلەنگەن جاينى تىلىپ ھىجامەت قويۇش.

(2) چايان چاققان بولسا چايانني تۇتۇپ ئېزىپ چاققان ئورۇنغا چېپىش.

(3) كىرسىن، سوپۇن ماغزىپى، توغرىغا سۈيىنى چېپىش.

(4) چايان (سېرىق ئېشەك) يېغىدا ياغلاش.

(5) ھىلىڭ بىلەن سامساقنى ئېزىپ بىرلەشتۈرۈپ چېپىش.

(6) ئۆچكە ياكى كالا سۈتىنى قاينىتىپ ئىچىش.

(7) ياڭاق مېغىزى، سامساق ھەربىرىنى ئالتە گرامدىن، سوزاپ، ھىلىڭ، مۇرمەككى ھەر بىرىنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ ئېزىپ ئەنجۈر شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ ئىككى گرامدىن ئۈچ ۋاخ يېيىش.

(8) مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاقلانغان سامساق 135 گرام، زەنجىۋىل، فىلفىل، قارىمۇچ، قەلەمپۇر، دارچىن، كاۋاۋىچىن، جويۇز، ئاقىر قەرھا، خۇلىنجان ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، زەپەر بىر

گرام، ۋل يېغى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: ساماقنى سوقۇپ 200 گرام كالا سۈتىدە تاكى سۈت ساماقا سىڭىپ بولغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن 200 گرام ھەسەل بىلەن قايتا قىيام قىلىنىدۇ، قىيام بولغانىدىن كېيىن قازاننى چۈشۈرۈپ، گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھرىنى قايتۇرۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كېسەللىنىشنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 1—2 قېتىم 6—9 گرام بېرىلىدۇ. بۇ دورا ئاشقازان، جىگەر ۋە باھنى قوزغاش، كۆچەيتىش روللىرىغىمۇ ئىگە، شۇڭا يۇقىرىقى مىقدار بويىچە بىر ۋاخ يېيىش مۇۋاپىق.

(9) قارا پارپىدىن ئىككى گرامىنى تالقانلاپ مۇسەللەس ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىچىش ياكى سىرتتىن چېپىش لازىم.

3) ھەرە چېقىش:

قارا ھەرە ۋە چوڭ سېرىق ھەرە زەھەرلىك بولۇپ، ئادەمنى چاققاندا ۋاقتىدا چارە قىلىنمىسا ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

ئالامەتلىرى: ھەرە چاققان جاي كۆيۈپ چىددىغۇسىز ھالدا ئاغرىيدۇ ۋە ئىششىپ كېتىدۇ، زەھەر پۈتۈن بەدەنگە تاراپ كەتسە پۈتۈن بەدەن ئىششىپ، نەپسى تۇتۇلۇپ، ئۆلۈپ كېتىدۇ.

(1) قارا ھەرە چاققان جاينى ئىمكان بولسا قارا كالىغا يالاتسا ئاغرىقى توختايدۇ (خەلق تەجرىبىسى).

(2) قارا ھەرە ياكى سېرىق ھەرە چاققان جايغا كىر-

سىن سۈركىلىدۇ.

(3) ھەرە كۆنىكىنى ئېزىپ سىركە ئارىلاشتۇرۇپ چېچىش ياكى چىۋىننى ئۆلتۈرۈپ سۈركەش، كۆك يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ چېچىش.

(4) داكىنى سىركە ۋە مۇز سۈيىگە چىلاپ ھەرە چاققان جايغا قويۇش، ئاق لەيلى، گۈل بىنەپشە، ھەمىشىۋانە، ئىت ئۈزۈمى، كاسىنە، كاكىنەج قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ چېچىش ۋە تېڭىش.

(5) كۆك يۇمغاقسۇتنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچۈرۈش.

(6) كاسىنە، خاڭگانى ئېھتىياجلىق مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىچىش لازىم.

(7) ئىسكەنجىۋىل شەربىتى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا جىگەر مىجەزىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(8) ئالما شەربىتى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ئۆت مىجەزىنىڭ ئىسسىقتىن ئۆزگىرىشى ۋە ئۆت يوللىرىنىڭ توسۇلۇشىنى داۋالاشتا سۆزلەندى).

(9) ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى ئىچۈرۈلىدۇ.

4) دۆ چېقىش:

دۆ بىرقانچە خىل بولۇپ، قايسى خىلى چاقسا ئۆزىگە خاس ئالامەت ۋە بەلگىلەر يۈز بېرىدۇ.

رەڭگى قارا، پۇتى قىسقا، تۈكسىز دۆ چاقسا پۈتۈن بەدەن قىچىشىپ، قىزىتما پەيدا بولۇپ، نەپەس سىقىلىپ، تېز چارە قىلىنمىسا ئادەم ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى: دۆ چاققان جاي ياغلىشاڭغۇ ھەم بىرئاز قاپارچۇق بولىدۇ، قىزىتىش، كۆكۈل ئېلىشىش، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىش، بەدەن ئىششىش، دېمى سىقىلىپ نەپەس

ئېلىشى قىيىنلىشىش كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك تۆۋەندىـ
كىدەك داۋالىنىدۇ.

(1) دۆچا قاقان ئورۇننى تىلىپ، ھىجامەت قويۇلىدۇ ياكى بىلەك تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، ياكى دۆچا قاقان جاي قان چىقىرىش ئۈچۈن ئازراق تىلىشۋېتىلىدۇ.

(2) تەمىر ھىندى، چىلان، ئەينۇلا ۋە خىيار شەنبەر - لەرنى مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇغا دەملەپ ئىچىدۇ.

(3) كالا ياكى ئۆچكە سۈتىنى ساقايغۇچە قايىنىتىپ ئىچىدۇ.

(4) سىرتتىن چېپىشقا زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان جايغا چېپىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

رەڭگى ئاق، قارا يوللۇق دۆچا قىسا قورساق ئېسىلىدۇ، چاققان جاي قاتتىق ئاغرىيدۇ، تىترەك باسىدۇ، بەدەن سوۋۇپ كېتىدۇ.

(1) دۆچا چاققان جاينى يىڭنە بىلەن بىرئاز تىلىپ، ھەجامەت قويۇپ زەھىرى شوراپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئىسسىق سۇغا چۆشۈرۈلىدۇ، مۇرەككە بىلەن تۇز ئىسسىق سۇدا ئېرىتىلىپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ.

(2) سىيادانىنى تالقانلاپ ھەر كۈنى تۆت پارماقتا بىر چىمدىمدىن كاپ ئېتىپ بېرىلىدۇ، قالغان چارە - ئۇسۇللار قارا دۆچا چاققانغا ئوخشاش.

(3) قارا پارپىنى تالقانلاپ ھەر قېتىمدا ئىككى گرامدىن كاپ ئەتسە ھەم سىرتتىن چاپسا بولىدۇ.

5) مېۋىلىك دەرەخنىڭ زەھەرلىك قۇرتى چېقىش:

ئۆرۈك قاتارلىق مېۋىلىك دەرەخلەرنىڭ ياپراقلىرىدا

بولىدىغان كىچىك قۇرتلار زەھەرلىك بولۇپ، ئۇ چاقاندىن كېيىن، بەدەن قىچىشىپ، بەدەننىڭ ئايرىم جايلىرى، بولۇپمۇ يۈز قىسمى ياكى پۈتۈن ئەزا ئۈزۈك گۈلىنىدەك ياكى ياگىيۇدەك ھۈررەك بولۇپ كېتىش بىلەن قىزىتىش، تۇتقۇش ۋە نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

(1) كۆيدۈرۈپ چەككىلەنگەن قوي يېغى ياكى قوينىڭ قۇيرۇق يېغىنى بىرئاز قىزىتىپ، قاپارچۇق ئۈستى ياغلىنىدۇ. پىشۇرۇلغان سۈت ياكى ئىسسىق دورىلار بىلەن دەملەنگەن چاي ئىسسىق ۋاقتىدا ئىچۈرۈلۈپ، ياتقۇزۇپ، قىلىن نەرسەلەر بىلەن چۈمكەپ قويۇلىدۇ.

(2) مەجۇنى تەرياق I بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ھەببى بىلسان، زۇفا، ياۋا چامغۇر ئۇرۇقى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، قىلفىل، ئىگىر، رومبەديان، پەتەر سالىيۇن، ئاسارۇن، زىرە، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 12 گرامدىن، سۇمبۇل، ئىزخىر ھەربىرى 18 گرامدىن، ھەسەل 600 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ سوۋۇغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە 2—3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2—3 گرام، كىچىكلەرگە ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

6) زىيانلىق ھاشارەتلەرنى يوقىتىش:

(1) سەبرىنى كۆيدۈرۈپ ئۆيىنى ئىسلىسا ياكى قايىنىتىپ ئېرىتىپ سۈيىنى ئۆيگە چاچسا ھاشارات ئۆلتۈرىدۇ ياكى قاچىدۇ.

(2) ئەمەننى كۆيدۈرۈپ ئۆيىنى ئىسلىسا ياكى قايىنىتىپ

سۈيىمنى ئۈيگە چاچسا بولىدۇ.

(3) ئۆشىدىلىنى سوزاپ سۈيىدە ئېرىتىپ ئۆي ئىچىگە چاچسا بولىدۇ.

(4) مەدەستان، تۆمۈر پوقى، مىگدىۋانىسنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قىيام پىلەن خېمىر قىلىپ، ئۆرۈك گۆلىسى چوڭلۇقىدا كۇمىلا ياساپ قۇرۇتۇپ، چاشقان تۆشۈكىگە قويۇپ قويسا چاشقان سىرتقا چىقالمايدۇ، مەزكۇر دورىنى ئېغىز ئارىلاشتۇرۇلسا چاشقان يەپ ئۆلىدۇ.

(5) بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ ئۆزىنى ياكى ئۆچكە مايىقى، گۆگۈت پوقى، سەكبىنەج، موقىل، ئانار ياغىچى قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ ئۆيىنى ئىسلىسا سېرىق ئېشەك، يىلان قاتارلىق زىيانداشلار قاچىدۇ، ئۇۋىسىنى ئىسلىسا ئۆلىدۇ.

(6) ھىڭنى كۆيدۈرۈپ چۈمۈلە ئۇۋىسىنى ئىسلىسا چۈمۈلە قاچىدۇ.

(7) سېرىق زەرنىخنى سوقۇپ سۈتتە ياكى سۇدا ئېرىتىپ، تەخسىگە ئېلىپ قويسا چىۋىنلەر قونۇپ ئۆلىدۇ.

دىققەت: بۇ دورىنى چوڭ - كىچىكلەر بىلمەي ئىچىپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. زەھەر ئىچىپ قېلىش

ئالامەتلىرى: ئىچكى ئەزالىرى قىزىپ كېتىش، تاشقى بەدەن ھارارىتى ئۆرلەش، يۈرەك ھەرىكىتى نورماللىشىش، نەپەس سىقىلىش، بەدەن ياغلاپ قويغاندەك كۆك ياكى قىزىل رەڭگە ئۆزگىرىش ۋە بەدەندە قاپارچۇق پەيدا بولۇش، باش قاتتىق ئاغرىش، ئېغىز قۇرۇش، تىل كالۋالىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكنى تۆۋەندىكىدەك داۋالاشقا كىرىشىش تەلەپ قىلىنىدۇ:

(1) كۈنجۈت يېغىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، ئۇنى بىر چىنە يىلىمان سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ ياكى كالىغا توخۇ پېيىنى سېلىپ ئايلاندۇرسا كۆڭۈل ئېلىشىپ قەي قىلىدۇ، قەي قىلىش دەل ۋاقتىدا، قانچە كۆپ بولسا مەنپەئەتى شۇنچە ياخشى بولىدۇ.

(2) سېرىق چېچەك (قارا كۆز بەدىيان) دىن مەلۇم مىقدارنى بىر يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ، توغرىغا، تۇزدىن مەلۇم مىقداردا قوشۇپ ئىچۈرۈلسە قەي قىلىدۇ. بۇ، زەھەرنىڭ تەسىرىنى بېسىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ئىلاجى بار قەي قىلدۇرۇشقا تىرىشىش لازىم.

(3) خەلق تەجرىبىسى: ئۆردەك ياكى غازنى بوغۇزلاپ قېنىنى بىر قاچىغا ئاقتۇرۇپ ئىچۈرۈپ قەي قىلدۇرۇش.

(4) كالا سۈتىنى كۆپ مىقداردا ئىچۈرۈپ زەھەرنىڭ تەسىرىنى كېسىش.

(5) سوغۇق چايغا سېرىق ياغ ياكى مەستىكىدىن ئازراق قوشۇپ ئىچۈرۈپ ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش.

(6) زەھەرلەنگەن كىشى ئاچ قالسا زەھەر تەسىرى كۈچىيىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تاماق خالىسا تويغۇچە بېرىش، ئۇخلاتماسلىق.

(7) زەھەرنىڭ تەبىئىتىنى ئېنىقلاپ ئىسسىققا مايىل بولسا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن گۈل سۈيى (ئۇلاپ)، كاپۇر، يۇمغاقسۈت قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، سوغۇققا مايىل بولسا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ھەسەل سۈيى (مائۇل ھەسەل)، ھىڭ ئېرىتمىسى، مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋائىلمىشكى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

(8) تەرياقى مەختۇم بىرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى: گىل مەختۇم، ھەببولىغار ھەر بىرىنى 30 گرامدىن ئېلىپ، سىرىق ياغ بىلەن ياغلاپ تال- قانلاپ، 200 گرام ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ دو- رىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، ھەر كۈنى 1 — 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 — 3 گرام يەيدۇ.

3. دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلىنىش

دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن «د. د. ۋ»، «د. د. ت» ۋە «666» قاتارلىق ھەر خىل ھاشارات ئۆلتۈرىدىغان دو- رىلارنى ئىشلەتكەندە، چوڭ - كىچىك كىشلەرنىڭ زەھەرلىنىپ قېلىشىدىن بەكمۇ ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

(1) رەۋەن، بۇيا يىلتىزى ھەر بىرى 15 گرامدىن، زەمـ- چىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ بىر قېتىمـ- دىلا ئىچىلىدۇ. يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ھەر كۈنى ئىككى قېتىمـ- دىن ئىچىپ بەرسە، دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلىنىپ باش قېيىش، كۆڭۈل ئېلىنىش، ئاشقازان - ئۈچەي ئاغرىش ۋە زەھەرنىڭ تەسىرىنى تۈگىتىش جەھەتتە ئۈنۈمى ياخشى.

(2) خام تۇخۇمدىن سەككىز دانە، زەمچە تالقىنىدىن توققۇز گرام ئېلىپ، تۇخۇمنى چىنىگە چېقىپ ئۈستىگە زەمچە تالقىنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ. ئاندىن كېيىن قول ياكى توخۇ پېيىنى گالغا تىقىپ قەي قىلىدۇ.

(3) توققۇز گرام رەۋەننى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ تەمى چىققاندىن كېيىن بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ. بۇ چارىلار دېھقانـ- چىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلەنگەندە پەيدا بولغان كۆڭۈل

ئېلىشمىش، قۇسۇش، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىش، روھىي ھالىتى ئۆزگىرىش، بەدەن تىترەش، قورساق ئاغرىش قاتارلىق ئۆزگىرىشلەرگە مەنپەئەتلىك.

4. كۆچۈلىدىن زەھەرلىنىش

كۆچۈلىنى قائىدە بويىچە زەھەرسىزلەندۈرمەي ئىستېمال قىلغاندا زەھەرلەش يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: پۈتۈن بەدەن تارتىشىش، كۆز قارىچۇقىسىمۇ ئارقىغا تارتىلىش، پەيلەر يىغىلىپ قېلىش، يۈرەك قوزغىلىشتەك ئالامەتلەر يۈز بېرىپ، تېز چارە قىلىنمىسا ئۆلۈش بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

كۆچۈلىنىڭ زەھەرلىك قىسمى ئىچىدىكى تېلى ۋە سىرتىدىكى پوستىدا بولىدۇ، شۇڭا بۇنى تىبابەت قائىدىسى بويىچە زەھەرسىزلەندۈرۈش كېرەك.

كۆچۈلىنى زەھەرسىزلەندۈرۈش ئۇسۇلى: كۆچۈلىنى بىر سوتكا ئىسسىق سۇغا چىلاپ ئۈستىدىكى بىر قەۋەت تېرىسىنى ئاجرىتىپ ئېلىۋېتىپ، كۆچۈلىنى يېرىپ ئىچىدىكى تېلىنى ئېلىپ تاشلاپ خالتىغا ئېلىپ، قازانغا سۈت قۇيۇپ، خالتىدىكى كۆچۈلىنى قازاننىڭ ئاستىغىمۇ تېگىپ قالمىغۇدەك، ئۈستىگىمۇ لەيلەپ قالمىغۇدەك قىلىپ قازان گىرۋىكىگە ئاياقچە قويۇپ ئېسىپ سۈس ئوتتا قاينىتىپ، كۆچۈلىنى ئېلىپ، سوغۇق سۇدا راسا يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، ئېزىپ، ئاندىن دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

كۆچۈلىنى ئىستېمال قىلىشتا مىقدارى بەلگىلىمىدىن ئېشىپ كەتمەسلىك ۋە تەركىبىدە كۆچۈلا بار دورىلارنى 20—30 كۈن يېگەندە ئارىلىقتا 2—3 كۈن توختىتىپ، يەنە ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بەتلىرى
www.uyghurkitap.com

كۆچۈلا زەھىرىنىڭ بەدەنگە تارقاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئاشقازاننى يۇيۇش ياكى قۇستۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش، سۈت بىلەن شېكەرنى ئېرىتىپ ئىچۈرۈش، مائۇل ھەسەلنى سۇيۇلدۇرۇپ بېرىش كېرەك.

5. فارفىدىن زەھەرلىنىش

فارفا — ئاق ۋە قارا ئىككى خىل رەڭدە بولۇپ، كېسەل داۋالاشتا دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ، ئاق فارفىنىڭ زەھىرى بەكمۇ ئۆتكۈر بولغانلىقتىن ئىچىش بەك خەتەرلىك. قارا فارفىنىڭ ئۆزىنى باشقا دورىلارغا قوشماي يالغۇز ئىشلەتكەندە مىقداردىن ئېشىپ كەتسە زەھەرلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: كالپۇكى ۋە تىلى ئىششىيدۇ، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ، ۋاقتىدا چارە قىلىنمىسا ئۆلۈم يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش جەھەتتە:

(1) چامغۇر ئۇرۇقى قاينىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ، ئىمكان بولسا سېرىق ياغ ياكى مەستىكىنى چامغۇر ياكى تۇرۇپ ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ئېرىتىپ ئىچۈرۈپ، قايتا ـ قايتا قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) كالا ياكى ئۆچكىنىڭ سۈتىنى پىشۇرۇپ تەكرار ئىچۈرۈلىدۇ.

(3) يۇقىرىقى چارىلار ئۈنۈم بەرمىسە تەرياقى كىبىل مەختۇم بېرىلىدۇ.

(4) بۆرە سويمىسى يىلتىزىنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئۇنىڭ سۈيىدە سېرىق ياغ ياكى مەستىكىنى ئېرىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

6. ئت ياڭىقى (جوز ماسىل) دىن زەھەرلىنىش

ئت ياڭىقى ئۆتكۈر زەھەرلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى، تېنىسى، ئۇرۇقى مىقداردىن كۆپ بېرىلسە ياكى تاسادىپىي كۆپ يەپ قويۇلسا ئوخشاشلا زەھەرلەيدۇ.

ئالامەتلىرى: جۆيلۈش، كۆزگە ھەر خىل نەرسىلەر كۆرۈنۈش، ھەر خىل يامان خىياللارنى قىلىش، دەلدەڭشىپ ماڭالماسلىق، تولا كۈلۈش، كۆزى قىزىرىش، كۆز قارىچۇقى چوڭىيىپ كېتىپ كۆزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش، ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ۋاقتىدا چارە قىلىنمىسا ئۆلۈم يۈز بېرىدۇ.

(1) قەي قىلدۇرۇش ۋە ھۆقنە (كلىزما) قىلىش، شۇنداقلا كۆكنار يوپۇرمىقى ياكى مېھرىگىيا يىلتىزىنى مەلۇم مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ سۈيىنى ئىچۈرۈش ياكى ئەمەن، سەتەرلەرنى قاينىتىپ بۇنىڭ سۈيىدە سېرىق ياغ ياكى مەستىكىنى ئېرىتىپ ئىچۈرۈش.

(2) كالا ياكى ئۆچكە سۈتىنى قاينىتىپ تەكرار ئىچۈرۈش.

(3) پۇت، قولنى ئىسسىق سۇدا تەكرار يۇيۇش.

(4) گۈل يېغى، سېرىق ماي ياكى مەستىكى ۋە سىركىلەرنى بىرلەشتۈرۈپ بەدەن ۋە باشقا چېپىش كېرەك.

7. بالادۇردىن زەھەرلىنىش

بالادۇر زەھەرلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭدىن چىقىرىلغان ياغ ياكى ھەسەل يالغۇز ۋە مىقداردىن كۆپرەك ئىستېمال قىلىنسا ئېغىر ھالدا زەھەرلەيدۇ، بۇنى مۇناسىۋەتلىك دورىلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بىلەن قوشۇپ ئىچىش شەرت. كىچىك بالىلارغا بېرىش ۋە مىقدارىدىن كۆپ ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ.

ئالامەتلىرى: بالادۇرنىڭ قىزىتىپ چىقىرىلغان يېغىنى يالغۇز هالدا ئىچىپ قالسا ئېغىز ۋە تىلدا قاپارتما پەيدا بولۇپ ئويىلىپ كېتىدۇ. بەدەن قىزىيدۇ، ئىچكى ئەزالار كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ. ئەگەر بىر قېتىمدا ئىككى مىسقال ئىچسە ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.

(1) يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلسە كۆيۈك ۋە جاراهەتلەرنى داۋالاش چارىسى قوللىنىلىدۇ. قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى يېغى، بادام مېغىزى يېغى ئىچۈرۈلىدۇ، يەنە شۇ ياغلار قوشۇلغان يىلىمان سۇ بىلەن هوقنە (كلىزما) قىلىنىدۇ.

(3) كۈنجۈت يېغى ياكى ياڭاق مېغىزى بىلەن گال ۋە ئېغىز غار ـ غار قىلىپ چايقىلىدۇ، ياكى ئاچچىقراق قېتىقنى دوغ قىلىپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

(2) ئارپىنى سوغۇقلۇق دورىلار بىلەن دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

8. سىمابتىن زەهەرلىنىش

تىرىك سىمابنى ئىچىپ ئۈستىگە سوغۇق سۇ ياكى لەگپۈك، قېتىق قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىچسە خەتەرلىكى بولسىمۇ زەهەرلەش ئەهۋالى ئېغىر بولمايدۇ، لېكىن ئۆلتۈرۈلگەن سىماب كوشتىسى بەزى كىشىلەرنى زەهەرلەش ئەهۋالى كۆرۈلسە تۆۋەندىكى چارىلار قىلىنىدۇ.

ئالامەتلىرى: قورساق تولغاپ قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئاشقازان ئاغرىيدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ ۋە ئاغرىيدۇ، سىيدۈك تۇتۇلۇپ قالىدۇ.

(1) هەسەل سۈيىگە توغرىغا قوشۇپ ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇلىدۇ، يەنە شۇ سۇدا هوقنە قىلىنىدۇ.

(2) كالىنىڭ سۈتىگە زىغىر، ئاق لەيلى، بېھى ئۇرۇقـ
ىنىڭ شىرىسى، مۇرمەككىدىن ئۈچ گىرام قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.
(3) يۇرمىكنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن گۈلقەن بېرىلىدۇ.

٩. ھاكتىن زەھەرلىنىش

ھاك تونۇتۇدىلىرىنىڭ بۇرۇن ۋە ئېغىزدىن كىرىپ كېتىشى ياكى قەستەن ھاك سۈيى ئىچىۋېلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: باش ئاغرىش، دەممۇدەم يۆتىلىش، كۆزلىرى قىزىرىش، كۆڭلى ئېلىشىش، سۈيىدۈكى قىزىل كېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

(1) بېھى ئۇرۇقى، زىغىر شىرىسى ئىچۈرۈلىدۇ.

(2) بادام مېغىزى يېغى، سىرىق ياغ ياكى مەستىكىلەرـ
نى قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

(3) ياغلىق شورپا ۋە سۈتنى قاينىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

10. قەلەيدىن زەھەرلىنىش

ئالامەتلىرى: ھىق تۇتىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، كېلى قۇرۇپ، يۆتەل كۆچىيىدۇ، ئاشقازان ئاغرىيدۇ، ئەس ھوشى جايىدا بولمايدۇ، جۆيلۈيدۇ، ئۇيقۇ باسىدۇ، بەزىلەردە سۈيدۈك تۇتۇلۇشمۇ مۇمكىن.

(1) مەلۇم مىقداردىكى ھەسەلگە بىر ئاز ئەنجۇر قوشۇپ بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىچۈرۈلسە قەي قىلىدۇ.

(2) يۇقىرىقى كۆرسىتىلگەن سۈركە دورىلار بېرىلىدۇ.

(3) سۈيدۈكى تۇتۇلۇپ قالىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلسە

سۈيدۈك راۋان قىلىش قىلىش چارىلىرىنى قىلىش، ئۇخلاتما سلىق ۋە ھەرىكەتلەندۈرۈپ تۇرۇش لازىم.

11. ئەپيۇندىن زەھەرلىنىش

ئالامەتلىرى: ئەپيۇن زەھەرلىك بولۇپ، بىر قېتىمدا بىر گرامنىڭ ئالتىدىن بىر قىسمى (0.01گرام) دىن ئارتۇق ئىچىلسە ياكى شۇ مىقداردا كۈنجۈت يېغى بىلەن بىرگە بېرىلسە، زەھەرلەپ ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

زەھەرلەنگەندە ئويغاناماي بىھوش يېتىش، سۆزلىيەلمەسلىك، سوغۇق تەرلەش، نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇش، ھىق تۇتۇش، ئاغزىدىن ئەپيۇن پۇرىقى كېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

(1) سىردىق چىچەك، تۇرۇپ ئۇرۇقى، دارچىنلارنى سوقۇپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىچۈرۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) تەرياقى ئەربەئە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زاراۋەند، تەۋنىل (ھايۋاننىڭ قۇرۇتۇلغان تال ئالقىنى)، ھەبۇلغار، مۇرمەككى ھەر بىرى 20 گرامدىن، ھەسەل 160 گرام.

ئىشلىتىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى بىر قېتىم ئۈچ گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىق تەبىئەتلىك زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

(3) كالا سۈتىنى تەكرار ئىچۈرۈپ، سىرتىدىن قۇستە يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ.

12. يۇمغاقسۇتتىن زەھەرلىنىش

يۇمغاقسۇتنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن 120 گرام ياكى كۆ-كى ۋە تېنىسىدىن 150 گرامنى بىرلا ۋاقىتتا ئىستېمال قىلسا ئېغىر ھالدا زەھەرلىنىدۇ.

ئالامەتلىرى: كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بېشى قېيىپ ئۇيقۇ باس-دۇ، ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ.

(1) سىرىق چېچەك ۋە توغرىغىسىدىن مەلۇم مىقداردا ئې-لىپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، زەيتۇن يېغى ياكى كۈلسۈسەن يېغى ۋە ياكى ھەسەلدىن بىر ئاز قوشۇپ ئىچۈرۈپ قەي قىل-دۇرۇلىدۇ.

(2) تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ قارىمۇچ، فىلفىلنى ئالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

(3) سۇتنى قاينىتىپ، ناۋات سېلىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

13. غالجىر ئىت چىشلەش

ئادەمنى غالجىر ئىت چىشلىۋالسا غالجىرلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: غالجىر ئىت چىشلىۋالغان كىشىدە 40 كۈن-دىن ئالتە ئايغىچە غالجىرلىق كېسىلىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلى-دۇ. ئەس - ھوشى جايىدا بولماسلىق، داۋاملىق قورقۇش، كىشىلەردىن يىراقلىشىش، يالغۇزلۇقنى خالاش، بەدەنلىرىنى تاتىلاپ يارىغا ئايلاندۇرۇۋېتىش، سۇنى كۆرسە قورقۇپ ۋار-قىراش، قېچىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. كېسەللىك ئېغىرلاش-قانسېرى ئىتتەك قاۋاش، كىشىلەرنى چىشلەش، ئاغزىدىن شۆل-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ـگەي ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكنى قانچە تېز داۋالىسا ئۈنۈمى شۇنچە ياخشى بولىدۇ. چىشلىگەن ئىتنىڭ غالجىر ياكى غالجىر ئەمەسلىكىنى ئايرىش لازىم. غالجىر بولغان ئىت ھېچ نەرسە يېمەيدۇ، بىر ئىزدا تۇرۇپ چۆكىلەيدۇ، سۇ ئىچمەيدۇ، سۇدىن قاچىدۇ، تىترەيدۇ، تىلى داۋاملىق ساڭگىلاپ تۇرىدۇ، كۆزلىرى قىزىرىپ، ئېغىز ـ بۇرنىدىن شۆلگەي ئاقىدۇ، قۇيرۇقىنى ئىككى پۇتى ئارىسىغا قىسىۋالىدۇ، ماڭغاندا دەلدەڭشىپ تۈز ماڭالمايدۇ، ئىككى يانغا قارىيالمايدۇ، ئۇدۇلىغىلا ماڭىدۇ، ئۇچرىغانلا نەرسىگە ئېتىلىدۇ. ئاۋازى چىقمايدۇ، قۇلىقى ساڭگىلىغان ھالەتتە بولىدۇ. غالجىر ئىت بىلەن ساق ئىتنى يۇقىرىقى ئالامەت ۋە بەلگىلەردىن ئايرىپ، ئاندىن چىشلەنگەن كىشىگە چارە قىلىش لازىم.

(1) غالجىر ئىت چىشلىگەن جايدىن كۆپرەك قان ۋە زەردابلارنى ئاققۇزۇۋېتىش، نەشتەر بىلەن تىلىپ قويۇش، 40 كۈنگىچە جاراھەت ئاغزىنىڭ پۈتۈپ قالماسلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

(2) جاراھەت پۈتۈپ قالماسلىقى ئۈچۈن سىرتتىن چاپىدىغان مەلھەم بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زۇفت 12 گرام، نۆشىدىل 18 گرام، ئاق تۈز 18 گرام، جاۋاشىر 27 گرام.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئالدى بىلەن جاۋاشىرنى سىركىدە ئېرىتىپ قالغان دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ياكى 2 ـــ 3 كۈندە بىر قېتىم ئەھۋالغا قاراپ جاراھەت ئۈستىگە چاپلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت ئېغىزىنى ئېچىش، بۇزۇق ماددا ۋە غالجىر ئىت زەھىرىنى سىرتقا چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

(3) بەدەندىكى سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن نەق‍ـ
ھوخى ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ (بۇ دۇسخا يەرقان كېسىلىنى داۋال‍ـ
لاشتا سۆزلەندى).

(4) كۆيدۈرۈلگەن سەرتان نەھرى 15 گرام، جىنتىيانا
15 گرام، پىننە ۋە كۈندۈر ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، گىل
مەختۇم 30 گرام.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ،
كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن قايناق سۇ
بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەنىنىڭ زەھەرگە قارشىلىق كۈچىنى
ئاشۇرىدۇ.

(5) كېسەلنىڭ بەدەن ھۆللۈكىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئىس‍ـ
پەغول شىرىسى، بىھى ئۇرۇقى شىرىسى، بالەنگۇ شىرىسى قاتار‍ـ
لىقلارنى ئېھتىياجغا لايىق مىقداردا سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا
ئارىلاشتۇرۇپ، كېسەل كىشىگە كۆرسەتمەي، ئۇزۇنراق ئىچى‍ـ
نوكەش شىلانكا ئارقىلىق داۋاملىق ئىچۈرۈلىدۇ.

(6) غالجىرنىڭ زەھرى بەدەنگە تارقاپ كەتكەن ئەھ‍ـ
ۋال كۆرۈلسە تەرياق ئەربەئە بېرىلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە
تەرياقى پارۇق بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ھەببى بىلسان، زۇففاھ، ياۋا چامغۇر ئۇرۇقى،
ئاقمۇچ، قارىمۇچ، فىلفىل، ئىگىر، زومبەدىيان، پەتەرساليون،
ئاسارۇن، زىرە، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرىنى 12 گرامدىن،
سۇمبۇل، ئىزخىر ھەر بىرىنى 18 گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ،
540 گرام ھەسەلنى ئېرىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ
تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن
يەيدۇ.

خۇسۇسىيىتى: زەھەرنى دەفئى قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

www.uyghurkitap.com

(د) ئاغزىدىن دورا ئىچۈرۈشكە ئىلاج بولمىغاندا ماھۇانە (ھىندىستان ئابدىمىلىسكى)، جىنتىيانا 20 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى 10 گرام ئېلىپ تالقانلاپ، گۈل يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ ئارقا تەرەت يولىدىن كىرگۈزۈشنى داۋام قىلىش لازىم.

本书简明的讲述了各种疾病的发病原因，症状，正确区分各种疾病，医疗实践中疗效显著的部分处方，药物的性质，作用，使用方法及注意事项等内容。

www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇر تىبابىتى بويىچە داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاپتورى: ھاجى ئابدۇراھمان نىئمەت
مەسئۇل مۇھەررىرى: باقىھاجى تەۋەككۇل
مەسئۇل كوررېكتورى: ئايشەم ئابدۇۋەلى

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشر قىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ
قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى: 1168×850مم، 1/32، باسما تاۋىقى: 13، قىستۇرما ۋارىقى: 1
1992 - يىل 3 - ئاي 1 - نەشرى
1992 - يىل 7 - ئاي 1 - بېسىلىشى
تىراژى: 1 — 5530

ISBN 7 — 5373 — 0337 — 1/R·19
باھاسى: 3.20 يۈەن

维吾尔医医疗方法

著者：阿吉阿布都热合曼·尼合买提
责任编辑：巴克阿吉·特外库勒
责任校对：阿依夏木·阿不都吾力

喀什维吾尔文出版社出版
新 疆 新 华 书 店 发 行
喀什维吾尔文出版社印刷厂印刷
850×1168毫米32开本13印张1插页
1992年3月第1版 1992年7月第1次印刷
印数：1—5530

ISBN 7—5373—0337—1/R·19(民文)
定价：3.20元