نېمەتۇللا ئەبەيدۇللا ھاجىم

ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى سىناقتىن ئۆتكەن رېتسېپلار

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى سىناقتىن ئۆتكەن رېتسېپلار
قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

مۇقاۋىنى ئىشلىگۈچى: غەيرەت خالىق

ISBN 978-7-5373-0690-4
9 787537 306904 >
定价：38.00元

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى 2000 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە . ئۇ ، ئەمگەكچان ، ئەقىل - پاراسەتلىك ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق يىللىق تارىخى جەريانىدا كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئۈچۈن ئېلىپ بارغان كۈرەشلىرىنىڭ ئومۇمىي يەكۈنى بولۇش بىلەن بىللە ، ۋەتىنىمىزنىڭ تېببىي دورىگەرلىك ئىلمىگە قوشقان شانلىق تۆھپىسى ھېسابلىنىدۇ .

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئۇيغۇرلار ئارىسىدىن يېتىشىپ چىققان تېۋىپ ۋە دورىگەرلەرنىڭ سان - ساناقسىز ۋاستىلىك ياكى بىۋاستە ، مۇۋەپپەقىيەتلىك ياكى مۇۋەپپەقىيەتسىز تەجرىبىلىرى ۋە دورىگەرلىك ئىختىرالىرىنىڭ توپلاپ رەتلىنىشى ۋە يېزىپ قالدۇرۇلۇشى نەتىجىسىدە مەيدانغا كەلگەن ، راۋاجلانغان ئىلىم . ئۇ ، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ قىممەتلىك مەدەنىي مىراسلىرىنىڭ بىرى . ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئەقىل - پاراسىتىنىڭ جەۋھىرى ، ئۇ ، ۋەتەن تېبابىتى خەزىنىسىدىكى چاقناپ تۇرغان گۆھەر .

ئەجدادلىرىمىز ئۆزىنىڭ ئۇزاق تارىخىدا مۇشۇ تېبابەتچىلىككە تايىنىپ كېسەللىكلەرگە قارشى كۈرەش قىلغاندىن تاشقىرى ، قىممەتلىك تەجرىبىلىرىنى دەۋرىمىزگىچە داۋاملاشتۇرۇپ كەلدى . شۇنىڭ بىلەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئەنئەنىسىگە ۋارىسلىق قىلىش ۋە ئۇنى دەۋر بىلەن ماس قەدەمدە تەرەققىي قىلدۇرۇشتىن ئىبارەت بۇ جاپالىق ، لېكىن شەرەپلىك ۋەزىپە تارىخىي بۇرچ سۈپىتىدە بىزگە يۈكلەندى .

كىشىنى خۇشاللاندۇرىدىغىنى شۇكى ، يېقىنقى يىللاردىن بۇيان ، ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىلىرىنىڭ كۆپلەپ قۇرۇلۇشى ، « ئۇيغۇر تېبابەت-

چىلىكى قامۇسى » قاتارلىق بىر يۈرۈش بىباھا كىتابلارنىڭ نەشر قىلىنىشى ، دورا ياساش تېخنىكىسىنىڭ ماشىنىلىشىشى ۋە قىسمەن زامانىۋىلىشىشى ، « شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى » قۇرۇلۇپ ، زور بىر تۈركۈم ئىختىساسلىق ئىزباسارلارنىڭ تەربىيىلىنىپ چىقىشى ، « ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى » قاتارلىق ئىلمىي ژۇرناللارنىڭ نەشر قىلىنىشى قاتارلىقلار ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىياتىنى تارىخىي شارائىت ۋە پۇختا ئاساس بىلەن تەمىنلىدى .

مەن 1963 - يىلدىن باشلاپ دادام ئەبەيدۇللاخان ھاجى تۆرەمدىن تەلىم ئېلىپ ، بىر تەرەپتىن ئىشلەپ ، بىر تەرەپتىن تېبابەتچىلىكنى ئۆگەنگەن ئىدىم . ئوتتۇز نەچچە يىللىق تېبابەتچىلىك ئەمەلىيىتى جەريانىدا دادامنىڭ ۋە ئۆزۈمنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن مەخپىي رېتسېپلارنى رەتلەپ ۋە شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى ئۇيغۇر تېبابەت ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىلىرىنى توپلاپ ، بۇ كىتابنى يېزىپ چىقتىم . كىتابىم كەسىپداشلىرىمنىڭ جاپاسىنى يەڭگىللىتىشكە ئازدۇر - كۆپتۇر ھەمدەم بولالىسا ، بۇ مەن ئۈچۈن چوڭ خۇشاللىق .

گەرچە كۆپ يىل ماتېرىيال توپلىغان بولساممۇ ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدىن ئىبارەت بۇ كەڭ ساھەنىڭ تەجرىبىدىن ئۆتكەن ھەممە نۇسخىلىرىنى خۇلاسىلەپ بولدۇم دېيەلمەيمەن . بۇ كىتابنى تۈزۈشتە ئۆزۈمگە تونۇشلۇق بولغان جەنۇبىي شىنجاڭ رايونىنى ئاساس قىلدىم . بۇ ساھەدە يەنىمۇ چوڭقۇر ئىزدىنىش ، قېتىرقىنىپ تەتقىق قىلىش لازىملىقى ئۆزۈمگىمۇ ئايان . شۇڭا ، كەسىپداشلار ۋە ئوقۇرمەنلەرنىڭ بۇ نۇقتىغا ئەپۇ نەزىرى بىلەن قارىشىنى ئۈمىد قىلىمەن ، كىتابتا ساقلانغان مەسىلىلەرگە تەنقىدىي پىكىر بېرىشلىرىنى قىزغىن قارشى ئالىمەن ،

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

بىرىنچى قىسىم

كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەر ۋە تەجرىبىدىن ئۆتكەن داۋالاش ئۇسۇللىرى

I باب باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى 3
باش ئاغرىقى 3
باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش 14
باش قېيىش 18
تۇتقاقلىق 20
نېرۋا ئاجىزلىق 23
سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش 27
مالىخۇليا 29
مېڭە سىلكىنىش 31
ئۇنتۇغاقلىق 33
مېڭە قان تومۇر قېتىشىش 36
زۇكام ۋە نەزلە 38
مېڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغى 43
II باب ھەرىكەت ئەسەبلىرىنىڭ كېسەللىكلىرى 49
پالەچ 49
ئىسترخا 52
يۈز نېرۋىلىرى پالەچلىنىش 54
ئىترىمە (رەئشە) 56

بەدەن مۇسكۇللىرى تارتىشىپ قېلىش (ئىختىلاج) 59
بالىلار پالىچى 60
III باب ھەرىكەت ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى 62
ئۆتكۈر بوغۇم ياللۇغى 62
سوزۇلما بوغۇم ياللۇغى 68
نىقرەس 71
بوغۇم كېزىكى 73
ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى (ئىرقۇننىسا) 74
نېرۋا ئۇچى ياللۇغى 76
سۆڭەك سىلى 77
سۆڭەك ئۆسمىسى 78
سۆڭەك ئۆسۈش 80
ھەرىكەت ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا خەلق ئارىسىدا
سىناقتىن ئۆتكەن بەزى نۇسخىلار 81
IV باب ئۆپكە ۋە نەپەس يولى كېسەللىكلىرى 83
يۇقىرىقى نەپەس يوللىرىنىڭ ياللۇغى 83
تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش (زىققە) 90
ئۆپكە ياللۇغى 95
كۆكرەك پەردە ياللۇغى 99
ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى 100
ئۆپكە سىلى 102
ئۆپكە سەرتانى 106
V باب يۈرەك كېسەللىكلىرى 108
يۈرەك زەئىپلىشىش 108
يۈرەك قوزغىلىش 110
يۈرەك سانجىقى 115
يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى 123

www.uyghurkitap.com

يۈرەك قېپى ياللۇغى 126
يۈرەك ئىچكى پەردە ياللۇغى 127
ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى 128
تاجسىمان قان تومۇر قېتىشىش 129
يۈقىرى قان بېسىمى 132
كەم قانلىق 141
يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا خەلق ئارىسىدا سىناقتىن
ئۆتكەن بەزى نۇسخىلار 144
VI باب ئاشقازان كېسەللىكلىرى 147
ئىشتىھاسىزلىق 147
ھېق تۇتۇش 150
قىزىلئۆڭگەچ راكى 151
ئۆتكۈر ئاشقازان ـ ئۈچەي ياللۇغى 153
ئاشقازان ياللۇغى 156
سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى 157
ئاشقازان ـ 12 بارماق ئۈچەي يارىسى 159
ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش 163
ئاشقازان راكى 168
خولېرا 170
VII باب ئۈچەي ۋە مەقئەت كېسەللىكلىرى 176
سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى 176
سوزۇلما ئۈچەي ياللۇغى 177
بوغماق ئۈچەي ياللۇغى 179
تولغاق كېسەللىكى 181
قەۋزىيەت 184
قەۋزىيەتنى داۋالاشتا خەلق ئارىسىدا تەجرىبىدىن ئۆتكەن
رېتسېپلار 186

سازاڭسىمان مەددە كېسەللىكى 188
قاپاق ئۇرۇقى مەددە كېسەللىكى 191
تۇتۇ مەددە كېسەللىكى 192
قورساقتىكى ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى چۈشۈرۈشتە خەلق
ئارىسىدا تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخىلار 194
بوۋاسىر 195
بوۋاسىر كېسەللىكىنى داۋالاشتا خەلق ئارىسىدا سىناقتىن
ئۆتكەن بەزى رېتسېپلار 198
مەقئەت قىچىشىش 199
مەقئەت يېرىلىش 201
سوڭكى چىقىپ قېلىش 203
سوك ئاقمىسى 205
VIIIباب جىگەر ۋە ئۆت كېسەللىكلىرى 207
يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغى 207
جىگەر ئاجىزلىشىش 213
يەرقان (سېرىقكېسەل) 216
جىگەر قېتىشىش 220
ئۆت خالتا ياللۇغى 221
ئۆت تېشى كېسەللىكى 224
ئىستىسقا 228
IXباب سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى 233
بۆرەك زەئىپلىشىش 233
بۆرەك ئورۇقلاش 238
بۆرەك ياللۇغى 240
بۆرەك جامى ياللۇغى 244
بۆرەك سانجىقى 246
بۆرەك ۋە سۈيدۈك يول تېشى 248

www.uyghurkitap.com

بۆرەككە سۇ يىغىلىش 253

قەنت سىيىش 254

سىزلام 264

دوۋساق ياللۇغى 267

دوۋساق يارىسى 269

سۈيدۈك تۇتالماسلىق 270

X باب تاناسىل ئەزالار كېسەللىكلىرى 273

سىفلىس 273

سۆزنەك 276

XI باب ئەرلەر كېسەللىكلىرى 281

سىرتقى جىنسىي ئەزا ياللۇغى 281

ئۇرۇقدان ياللۇغى 284

جىنسىي ئاجىزلىق 287

مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش 297

مەنىي ئېقىپ كېتىش 301

ئېھتىلام بولۇش 305

مەزى بېزى ياللۇغى 307

مەزى بېزى چوڭىيىپ قېلىش 315

XII باب ئاياللار كېسەللىكلىرى 317

ھەيز نورمالسىز كېلىش 317

دەھلىز چوڭ بېزى ياللۇغى 321

ئاق خۇن كېسەللىكى 323

بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقى 331

بالىياتقۇنىڭ ئورنىدىن سىلجىشى 333

بالىياتقۇنىڭ قانىشى 334

بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش 339

بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى 341

بالىياتقۇ جاراھىتى 346
بالىياتقۇ راكى 349
تۇغماسلىق 352
ھۆسن تۈزەش 354
ئاياللار كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا خەلق ئارىسىدا سىناقتىن
ئۆتكەن بەزى نۇسخىلار 356
XIII باب بالىلار كېسەللىكلىرى 360
يەل كىندىك 360
سۈت تەمرەتكىسى 361
سۇ چېچەك 362
قىزىل 363
بالىلار يۆتىلى 368
كۆكيۆتەل 370
قۇلاق ئاستى بېزى ياللۇغى 375
بالىلار مېڭە پەردە ياللۇغى 379
بالىلار بويۇن بەز سىلى 380
سىيىپ يېتىش 382
بالىلار سۈيدۈك يول تېشى 384
ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى 386
بالىلار مەددە قۇرت كېسەللىكى 389
راخىت 391
XIV باب تېرە كېسەللىكلىرى 394
ئاقكېسەل (بەرەس) 394
بەھەق 412
كالا تېرىسىسىمان تەمرەتكە 414
باش تەمرەتكىسى 422
ھۆل تەمرەتكە 426

www.uyghurkitap.com

قىچىشقاق 428

دانىخورەك 432

بەلۋاغسىمان قوقاق 434

نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى 436

چاچراتقۇ 437

يەل تاشما (ئېشەكيېمى) 440

كۆپ شەكىللىك قىزىل داغ 443

تېرە مۈگگۈزلىشىش 444

قىزىل تۇمشۇق كېسەللىكى 447

كۆپ تەرلەش 449

دائىرىلىك چاچ چۈشۈش 452

چاچ بالدۇر ئاقىرىش 453

باش كېپەكلىشىش ۋە قىچىشىش 455

تېرە يۈزىدىكى يارا ـ چاقلار 455

XV باب بەش ئەزا كېسەللىكلىرى 457

يىڭناسقۇ 457

تەتۈر كىرپىك 458

كۆز ياشاڭغىراش 459

ياش خالتىسىنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى 460

كۆز ئاغرىقى 461

كۆز قوتۇرى 463

كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى 465

ئامازشام قارىغۇسى 466

كۆزگە ئاق چۈشۈش 468

كۆزگە سۇ چۈشۈش 469

قۇلاق ئاغرىش 470

قۇلاق ياللۇغى 472

قۇلاق ئاقمىسى 473
گاسلىق 475
بۇرۇن ياللۇغى 476
بۇرۇن ئىچىگە جاراھەت چىقىش 477
بۇرۇن قاناش 478
بۇرۇن قۇرت كېسەللىكى 481
ئېغىز پۇراش 481
چىش ئاغرىقى 482
ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش 487
بادامسىمان بەز ياللۇغى 489
يۇتقۇنچاق ياللۇغى 492
ئېغىزدىكى ھەر خىل جاراھەتلەر 495
XVI باب زەھەرلىنىش ۋە باشقىلار 497
ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش 497
كۆيۈك 499
ئۈششۈك 502
ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىلىرىدىن زەھەرلىنىش 503
زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش 515

ئىككىنچى قىسىم

تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخىلار

ھەبلەر 521
مەجۇناتلار 538
ئايارەجلەر 566
ئىترىپىللار 568
جاۋارىشلار 574
تەرياقلار 579

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خەمىرلەر 581
مۇپەررىھاتلار 584
گۈلقەنتلەر 593
قۇرسلار 596
لوئۇقلار 600
سۇپۇپلار 605
شەربەتلەر 618
مائۇل ئۇسۇللار 630
مەتبۇخلار 634
ئەرەقلەر 639
مۇراببالار 643
رەۋغەنلەر 646
مەلھەملەر 653
زىمادلار 660
سۇرمىلەر 663
باشقىلار 666

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

بىرىنچى قىسىم

كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەر ۋە تەجرىبىدىن ئۆتكەن داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

I باب باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى

باش ئاغرىقى

باش ئاغرىقى ئىنساننىڭ بېشى ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ، ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس، لېكىن كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر كۆپ بولۇپ، ھەممىسىدە ئوخشاشلا باش ئاغرىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. شۇڭا، پەيدا بولۇش سەۋەبىگە ئاساسەن ماددىلىق باش ئاغرىقى ۋە ماددىسىز باش ئاغرىقىدىن ئىبارەت ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ماددىلىق باش ئاغرىقى تۆت خىلت ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىشنى كۆرسىتىدۇ؛ ماددىسىز باش ئاغرىقى تۆت خىلت ئۆزگىرىشىدىن باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىشنىڭ ھەممىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1. ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

ئىچكى سەۋەبتىن بولغان ۋە تاشقى سەۋەبتىن بولغانلىرىنى ئېنىق ئايرىغاندىن كېيىن، مىجەزگە توغرا كېلىدىغان ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) ئاق سەندەل ياكى كافۇر پۇرىتىلىدۇ.

2) بىنەپشىدىن 10گرام ياكى ئەرەقى گۈلدىن 30 گرام ئىچۈرۈلىدۇ.

3) باشقا ئاق سەندەل چېپىلىدۇ ياكى 10 گرام بىنەپشە، 3 گرام قىزىلگۈلنى ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

4) يۇمغاقسۈت كۆكىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، سىركە ياكى

گۇلاب بىلەن زىماد قىلىپ، پېشانە ياكى ئىككى چېكىگە چېپىلىدۇ.

5) گۇل يېغى (297 ـ نۇسخا) پېشانە ۋە چېكىگە چېپىلىدۇ.

6) شەربەتى بىنەپشە (227 ـ نۇسخا) 30 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ.

7) قاپاق ئۇرۇقى يېغى (293 ـ نۇسخا) ياكى رەۋغىنى مۇرەتتەب (296 ـ نۇسخا) كە مۇز سۇيى قوشۇپ باشنى يۇسا ياكى مۇزدا قويۇپ سوۋۇتۇپ باش چوققىسىنى ياغلىسا بولىدۇ.

8) تەمرى ھىندىدىن 15 گرامنى چىلاپ، تاتلىقىنى چىقىرىپ مۇز سۇيى قوشۇپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

9) تۆۋەندىكى نۇسخا بىلەن پاشويە قىلىنىدۇ:

ئاق لەيلى گۈلى، بىنەپشە 10 گرامدىن، بۇغداي كېپىكى 45 گرام، نىلۇپەر 10 گرام. يۇقىرىقى دورىلار قايىنىتىپ بىرئاز سوۋۇتۇلۇپ، سۇيىگە پۇتنى چىلاپ تىزنىڭ تۆۋىنى يۇيۇلىدۇ.

10) قۇرسى نىلۇپەر بېرىلىدۇ.

تەركىبى: نىلۇپەر، ئاق سەندەل، رۇسۇت، مامسا 15 گرامدىن، كافۇر 1 گرام. تەرخەمەك سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، 1 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ، كۈندە 3 ۋاخ 3 تالدىن ئىچىلىدۇ.

11) قۇرسى تاباشىر كافۇرى (163 ـ نۇسخا) 1 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

12) قۇرسى كافۇر (169 ـ نۇسخا) 2 تالدىن كۈنىگە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

13) ھەببى شىپا (33 ـ نۇسخا) 0.3 گرامدىن كۈنىگە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ.

14) ئارپا، ماش، ھۆل قاپاق، پالەك، يۇمغاقسۇت، غورا، ئۈسۈك، سېمىز ئوت قاتارلىقلارنى كۆپرەك سېلىپ تاماق ئېتىپ بېرىش بۇيرۇلىدۇ، گۆش ۋە باشقا ئىسسىقلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.
(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

2 . ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

1) كېپەك ياكى تۇزنى قورۇپ ، خالتىغا ئېلىپ باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ .

2) رەۋغىنى بادام تەلخ (282 ـ نۇسخا) بىلەن باش ۋە چېكە ياغلىنىدۇ .

3) رەۋغىنى قەلەمپۇر (292 ـ نۇسخا) بىلەن باش ۋە چېكە ياغلىنىدۇ .

4) تىلا سۇركىلىدۇ .

نۇسخىسى : مۇرمەككى ، ئىپار ، ئەنبەر ، قۇندۇز قەھرى ، كاۋاۋىچىنى ، قۇستە شېرىن قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ ، 30 مىللىلىتىر زەيتۇن يېغىدا سالايە قىلىپ ، باشقا سۇركىسە بولىدۇ .

5) تۆۋەندىكى دەملىمە چاي ئورنىدا ئىچۈرۈلىدۇ :

نۇسخىسى : بەدىيان ، بىنەپشە ، سەرپىستان ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، زىغىر 10 گرامدىن ، ئەنجۇر 30 گرام ، تەرەنجىۋىل (يانتاقشېكىرى) 60 گرام كۈندە 3 ۋاخ دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ .

6) تۆۋەندىكى دورىلارنى قاينىتىپ باش يۇيۇلىدۇ :

نۇسخىسى : بابۇنە ، ئىككىلىمىلىك ، مەرزەنجۇش ، سەئتەر ، ياپۇز ، شىۋاق قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ، ئىللىق ھالدا كۈندە 1 قېتىم باش يۇيۇلىدۇ .

7) ئىترىپىل كەبىر (115 ـ نۇسخا) دىن 6 گرام ، ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) دىن 30 مىللىلىتىر قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) ئىترىپىل ئۇستىقۇددۇس (107 ـ نۇسخا) تىن 10 گرام ، ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) دىن 30 گرام قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

9) تۆۋەندىكى نۇسخا ئىشلىتىلىدۇ :

گۈلى بىنەپشىدىن 6 گرام ، چىلاندىن 5 دانە ، پىرسىياۋشاندىن 4

www.uyghurkitap.com

گـرام ، پىشقان ئەنجۈر قىقىدىن 3 دانە ، ئەرەقى گاۋزىباندىن 60 مىللىلىتىر ئېلـىـپ قـايـنىتىپ ، سۈزۈپ ، 25 مىللىلىتىر ئەرەقى ئۈستىقۇددۇس بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

10) تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ :

نـىـلـۇپـەر ، ئۇسـتـىـقـۇددۇس ، گاۋزىبان ھىندى ، بىخسۇستىن 5 گرامدىن ، ئەرەقى بەدىيان ، ئەرەقى گاۋزىباندىن 100 مىللىلىتىردىن ئېلىپ قـوشـۇپ ، قـايىنتىپ سۈزۈپ ، سۈيىگە 40 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى قو- شۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

11) تـۆۋەنـدىـكـى ئىنكىباب نۇسخىسىنى قايىنتىپ ، ھورىغا باشنى تۇتۇپ تەرلەندۈرۈلىدۇ :

بابۇنە گۈلى ، گۈلى بىنەپشە ، ئۇستىقۇددۇس ، سۇزاپ يوپۇرمىقى ، بـەدىـيـان يـىـلتىزى ، ئەپسەنتىندىن 12 گرامدىن ئېلىپ ، سۇدا قايىنتىپ ، ھورىـغـا بـاشـنى تۇتۇپ ، ئۇستىدىن بىرنەرسە بىلەن يۆگەپ تۇرۇپ باش تەرلىتىلىدۇ .

12) زەپـەر ، قـۇنـدۇز قـەھرىـدىن 1 گرامدىن ئېلىپ ، قايناق سۇغا چىلاپ ، ھورىنى بۇرۇنغا تارتىپ تەرلەندۈرۈلىدۇ .

13) مـەجـۇنـى ئايـارەج لـۇغـازىـيـا (105 ـ نۇسخا) دىن 9 گرام ، ئەرەقى سۇزاپتىن 30 مىللىلىتىر ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3 . باشقا سەۋەبلەردىن بولغان باش ئاغرىقى

1) يـەلـدىـن بـولـغـان باش ئاغرىقىغا چىگىسەي ئۇرۇقى ، جۇۋىنە ، ئارپـىـبـەدىـيـان ، قـارا كـۆز بەدىيان (سىرىقچېچەك) قاتارلىقلارنىڭ ھەر بـىـرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ ، 120 مىللىلىتىر بەدىيان ئەرەقىگە چىلاپ قاي- نـىـتـىـپ ، تـەمـىنى چىقىرىپ ناۋات قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ ياكى زەپەردىن 1 گـرامغا 3 گرام ئاقمۇچ قوشۇپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، زۆرۈر تېپىلغاندا سۇدا ئېرىتىپ بۇرۇنغا تارتىلىدۇ . مۇرەكـكەپ دورىلاردىن جـاۋارىش كۇمۇنـى

www.uyghurkitap.com

(126 ـ نۇسخا) ، داۋا ئىلمىشكى شېرىن (70 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار ئۆز ئۆلچىمى بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

2) يەلدىن بولغان باش ئاغرىقىغا ئەرەقى پۈدىنە (266 ـ نۇسخا) ياكى ئەرەقى نانىخا (271 ـ نۇسخا) نىڭ بىرسىدىن 30 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

3) قىزىلگۈلقەنت (155 ـ نۇسخا) تىن 30 گرام كۈنىگە 3 ۋاخ ، تاماقتىن كېيىن يېيىشكە بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4 . قاندىن بولغان باش ئاغرىقى

1) توسالغۇ بولىدىغان ئامىللار بولمىسا ، ۋېنا تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ، ئەگەر توسالغۇ بولىدىغان ئامىللار بولسا ، پاقالچاقنى تىلىپ ئوتلۇق لوڭقا قويۇلىدۇ .

2) چىلاندىن 5 دانە ، شاھتەررە ، نىلۇپەر ، ئاق سەندەلدىن 5 گرامدىن ئېلىپ ، 150 مىللىلىتىر شاھتەررە ئەرەقىگە چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ ، ئەتىسى سۈزۈپ ، 30 مىللىلىتىر چىلان شەربىتى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

چىلان شەربىتى نۇسخىسى : چىلان ،قەنتتىن 100 گرامدىن ئېلىپ ، چىلاننى 2 ھەسسە سۇغا چىلاپ قويۇپ ، قاينىتىپ ، سۈيى 1 ھەسسە قالغاندا سۈزۈپ ، سۈيىگە قەنت سېلىپ شەربەت قىلىنىدۇ .

3) قاننى سوۋۇتۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخا ئىشلىتىلىدۇ :

نىلۇپەر ، ئاق سەندەل كېپىكى 6 گرامدىن ، چىلاندىن 5 دانە ئېلىپ ، ئەرەقى شاھتەررىگە چىلاپ تاتلىقىنى چىقىرىپ ، ئۇنىڭغا تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرىسىدىن ۋە ئۇسۇك ئۇرۇقى شىرىسىدىن 6 مىللىلىتىردىن قوشۇپ ، نىلۇپەر شەربىتى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

نىلۇپەر شەربىتى نۇسخىسى : نىلۇپەر ، شېكەردىن 100 گرامدىن

ئېلىپ، نىلۇپەرنى 2 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، 1 ھەسسە قالغاندا سۈزۈپ، سۇيىگە شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

4) 5 دانە چىلاننى 120 مىللىلىتىر نىلۇپەر ئەرەقىگە چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ئاچچىق - تاتلىق ئارىلاشتۇرۇلغان ئانار شەربىتىدىن 25 مىللىلىتىر ۋە شەربىتى سەندەل (235 - نۇسخا) دىن 12 مىللىلىتىر قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5) تۆۋەندىكى نۇسخا تەييارلاپ بېرىلىدۇ:

قىزىلگۈل 24 گىرام، زىرىق 100 گىرام، چوڭ ئەينۇلا 20 دانە، چىلان 40 دانە، شاھتەررە 12 گىرام. دورىلار مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا بىر كېچە چىلىنىدۇ، ئەتىسى سۈزۈپ، ئۇنىڭغا 120 مىللىلىتىر ئەرەقى گۈلاب (269 - نۇسخا)، مۇۋاپىق مىقداردا قەنت سېلىپ ئېرىتىپ قويۇپ، ھەممىنى بىراقلا ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىن 40 مىللىلىتىرغا ئەرەقى شاھتەررە (267 - نۇسخا) دىن 120 مىللىلىتىر قوشۇپ ئىچۈرۈلسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) باش ئاغرىقى قاننىڭ ھارارىتى كۈچلۈكلۈكىدىن پەيدا بولغان بولسا، چىلان شەربىتىنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى بېرىلىدۇ:

چىلان، ئەينۇلا، تەرەنجۇبىل 60 گىرامدىن، نىلۇپەر، بىنەپشە 15 گىرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىت ئۈزۈمى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 10 گىرامدىن ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، 30 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 3 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ.

7) تۆۋەندىكى لىمون شەربىتى تەييارلاپ بېرىلىدۇ:

لىمون جەۋھىرىدىن 60 گىرام، قىزىلگۈلدىن 50 گىرام، شېكەردىن 1 كىلوگىرام ئېلىپ، قىزىلگۈلنى 1 لىتىر سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۇيىگە لىمون جەۋھىرىنى سېلىپ بىر قاينىتىپلا ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. 20 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 2 ۋاخ مۇز سۇيى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.

8) ئەگەر باش ئاغرىقى قانغا سەپرا ئارىلاشقان سەۋەبتىن پەيدا بولغان بولسا ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ ماگدۇرۇشقا چارە قىلىنىدۇ . بۇنىڭغا تۆۋەندىكى مۇلەيىنات ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

نۇسخىسى : تەمرى ھىندى ، ئەينۇلا 60 گرامدىن ، چىلان 30 گرام ، سەرپىستان 10 گرام ، بىنەپشە ، قىزىلگۈل 6 گرامدىن ، تەرەنجۇبىل 50 گرام ، قەنت مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ . يۇقىرىقى دورىلار قائىدە بويىچە شەربەت قىلىنىپ ، كۈنىگە 3 قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . غىزاسىغا ئۇسۇلۇق ، پالەك ، ھۆل يۇمغاقسۈت سېلىنغان تاماقلار بېرىلىدۇ . ئاغرىق پەسەيگەندىن كېيىن توخۇ گۆشى قوشۇپ بېرىلىدۇ .

9) ئاخىرىدا مىجەزنى تەڭشەش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل رۇممانى بېرىلىدۇ .

نۇسخىسى : ئاچچىق ئانار ، تاتلىق ئانار سۈيى 200 مىللىلىتىردىن ، سىركە 200 مىللىلىتىر ، سىماق 30 گرام ، توغرالغان سەۋزە 100 گرام ، قەنت 500 گرام . بۇلاردىن شەربەت تەييارلاپ ، 30 گرامدىن كۈنىگە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5 . سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى

1) دەسلەپ مۇنزىجى سەپرا (250 ـ نۇسخا) بېرىش ، ماددا پىشقاندىن كېيىن سەپرانى سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىپ باشنى تازىلاش لازىم . ئۇنىڭدىن كېيىن ، ئاچچىق ـ تاتلىقى باراۋەر ئارىلاشقان ئانار شەربىتى بېرىلىدۇ . قىزىتما بولسا ، شەربىتى سىركەنجۇبىل (237 ـ نۇسخا) ياكى ئالدىنقى قىسىمدا سۆزلەنگەن لىمون شەربىتى بېرىلىدۇ .

2) سەپرانىڭ مۇسھىلى ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخا ئىشلىتىلىدۇ :

سېرىق ھېلىلە پوستى 15 گرام ، چىلان 20 دانە ، تەمرى ھىندى 45 گرام ، شاھتەررە 9 گرام ، كاسىنە ئۇرۇقى 6 گرام ، بىنەپشە 3 گرام ، قۇرۇق ئۈزۈم 6 گرام ، سانا 15 گرام ، بىستىپايەج ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 6

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

گـرامدىن ، تەرەنجىۋىل 90 گرام . قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ ، كۈندە 1 قېتىمدىن 3 كۈن بېرىلىدۇ .

3) مۇسـهـل بـېرىلىپ بولغاندىن كېيىن ، ئەرەقى گۈل (269 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى بىدمىشكى (265 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى گـاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) دىن 100 مىللىلىتىردىن ، ئىسپىـغۇلـدىن 3 گـرام ئېلىـپ ، بۇلارنـى ئارىلاشـتۇرۇپ 30 گـرام قـەنـت قـوشـۇپ ، كـۈنـدە 3 قـېتىم ، هـەر قېتىمـدا 50 مىلـلىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

4) سەپرانىڭ يىلتىزىنى كېسىش ئۈچۈن ، تەمرى هىندىنى چىلاپ قـويۇپ تەكرار ئىچۈرۈش ، بىرنەچچە كۈن ئىچۈرگەندىن كېيىن ، 2 گرام سـوقـمۇنىيانى يۇمشاق سوقۇپ تەمرى هىندى سۈيى ياكى ئەينۇلا سۈيى ۋە ياكى ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن ئىچۈرۈش لازىم .

5) سـىـرتىدىن ئىسپىغۇلنى گۈلاب بىلەن چىپىش ، ئاق سەندەلنى سۈرۈپ يـاكى يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ پېشانىسىگە چىپىش ئۈبدان مەنپەئەت بـېـرىـدۇ . قـاپاق ئۇرۇقى يېغى (293 ـ نۇسخا) بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ، ئالما شەربىتى ئىچۈرۈلىدۇ .

ئالما شەربىتى نۇسخىسى : سىقىپ چىقىرىلغان چۈچۈك ئالما سۈيى 500 مـىـلـلـىلىتىر ، شېكەر 1 كىلوگرام قايىنىتىپ شەربەت قىلىنىدۇ ، 50 مىلـلىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىلىدۇ .

6) تـامـاقـنـى كىچىكتۈرمەي بېرىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ . سەپرالىق قورۇما تاماقلار ۋە گۆش ـ ياغ ، تۇخۇمدىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7) ئالـدى بىلەن سەپراخىلىتىنى تازىلاش ئۈچۈن ، سېرىق ھېلىلە پـوسـتـى ، كـابـۇل ھېـلـىـلـىسى پوستى ، ئەينۇلا ، قۇرۇق ئۈزۈم ، چىلان ، بـىـخسۇس ، تـەمـرى ھـىـندى ، بىنەپشە ، سەرپىستان قاتارلىق دورىلارنى مۇۋاپـىـق مىقداردا ئېلىپ ، قايىنىتىپ ، تەرەنجىۋىل ۋە خىيارشەنبەرلەردىن مۇۋاپـىق مىقداردا سېلىپ ، شىرىسىنى چىقىرىپ بىللە ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

www.uyghurkitap.com

تەنقىيە بولغاندىن كېيىن ، قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن سوغۇق دورىلار باشقا چېپىلىدۇ ۋە پاشويە قىلىنىدۇ .

8) سىركىدىن 12 مىللىلىتر ، گۈل يېغىدىن 60 مىللىلىتر ، گۈلابتىن 180 مىللىلىتر ئېلىپ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، لۆڭگىنى چىلاپ پېشانىسگە قويسا بولىدۇ .

9) نىلۇپەر شەربىتى ۋە لىمون شەربىتى (قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) دىن 30 — 50 مىللىلىتردىن بېرىلىدۇ .

10) جاۋارىش ئامىلە (120 ـ نۇسخا) دىن 10 گرامنى 30 مىللىلىتر ئەرەقى گاۋزىبان بىلەن ئىچۈرسە بولىدۇ . 6 گرام داۋا ئىلمىشكى بارىد (72 ـ نۇسخا) نى 30 مىللىلىتر ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) بىلەن ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ .

11) باش قېيىش ۋە قەۋزىيەت قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا ، تۆۋەندىكى چىلانما بېرىلىدۇ :

گۈلى بىنەپشە 6 گرام ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، ئەينۇلا 5 گرامدىن ، تەمرى ھىندى 40 گرام ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، نىلۇپەر ، تەرخەمەك ئۇرۇقى 6 گرامدىن . بۇ دورىلارنى 100 مىللىلىتر ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) ، 100 مىللىلىتر ئەرەقى ئەنگۇرشىپا (262 ـ نۇسخا) غا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ، ئەتىسى ئەتىگەندە سۈزۈپ ، 40 مىللىلىتر نىلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچۈرسە بولىدۇ .

12) تۆۋەندىكى سۇپۇپ دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ :

تۇز ۋە ئەگىرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى ، سەي كاۋىسىنىڭ ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 12 گرامدىن ، شېكەر دورىلار ۋەزنى بىلەن باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ . بۇلار يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىنىپ ، كۈندە 2 قېتىم 9 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6 . بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى

1) ئومۇمىي بەدەننى بەلغەم ماددىسىدىن تازىلايدىغان ۋە بەلغەمنى تەكشەيدىغان بەلغەم مۇنزىجى (250 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن مائۇل ئۇسۇل بېرىلىدۇ ، بىخسۇس ، بەدىيانلارنى قايىنىتىپ سۈيىگە گۈلقەنت سېلىپ ئىچۈرۈلىدۇ . ماددا پىشقاندىن كېيىن ، ئومۇمىي بەدەننى تازىلاشقا ھەببى ئايارەج پەيقرا (1 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

2) باش بەلغەمدىن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ، قۇلاق ۋە بۇرۇنغا ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلاردىن رەۋغىنى بادام تەلخ (282 ـ نۇسخا) ، رەۋغىنى قەلەمپۇر (292 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار تېمىتىلىدۇ . رەۋغىنى بەيزە (283 ـ نۇسخا) ، رەۋغىنى سەۋم (287 ـ نۇسخا) ، رەۋغىنى قۇستە (291 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بىلەن چېكە ۋە پېشانە ياغلىنىدۇ .

3) مەجۇنى دەبىدىلۋەرد (73 ـ نۇسخا) تىن 6 گرامنى 30 مىللىلىتىر ئەرەقى بەدىيان بىلەن ئىچۈرسە بولىدۇ .

4) نەزلە بىلەن بىللە كەلگەن بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا تۆۋەندىكى چىلانىما ئىشلىتىلىدۇ :

ئالدى بىلەن 12 گرام ئىترىپىل كەشنىزى (114 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ ، ئارقىدىنلا چىلاندىن 5 دانە ، بىخسۇستىن 4 گرام ، گۇلى بىنەپشىدىن 6 گرامنى 60 مىللىلىتىر گاۋزىبان ئەرەقىگە چىلاپ ، قايىنىتىپ سۈزۈپ ، ناۋات سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

5) تۆۋەندىكى چىلانىما ئىشلىتىلىدۇ :

گۇلى بىنەپشىدىن 6 گرام ، بەدىياندىن 4 گرام ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، شاھتەررىدىن 6 گرامدىن ، چىلاندىن 5 دانە ، سەرپىستاندىن 10 دانە ، بىخسۇستىن 4 گرام ئېلىپ ، 180 مىللىلىتىر گاۋزىبان ئەرەقىگە چىلاپ ، سۈزۈپ ، سۈيىگە بىنەپشە شەربىتىدىن 40 مىللىلىتىر قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . بۇ چىلانىما بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە ئۇنىڭغا

www.uyghurkitap.com

قوشۇلۇپ كەلگەن يۆتەل ، نەزلە ، تەپ قاتارلىقلارغا ياخشى داۋا بولىدۇ .
(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا بەلغەمنى تەڭشەش ئۈچۈن ھەببى سەبرە ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : سەبرە سۇقۇتىرى 30 گرام ، مەستىكى ، قىزىلگۈل ھەربىرى 10 گرامدىن . بۇلار يۇمشاق سوقۇپ ، ئارپىبەدىيان سۈيى بىلەن ھەب قىلىنىپ ، 3 گرامدىن كۈنىگە 1 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ .

7) ھەببى شەبيار ئىشلىتىلىدۇ . بۇ ، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى ، كۆز ئاغرىقى ۋە كۆز قاراڭغۇلىشىشلارغا ئوبدان پايدا قىلىدۇ .

تەركىبى : سەبرە سۇقۇتىرى 9 گرام ، قىزىلگۈل ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، مەستىكى ، تۇربۇت ھەر بىرى 3 گرامدىن ، سوقمۇنيا 1.5 گرام . بۇلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، بەدىيان سۈيى بىلەن ھەب قىلىنىپ ، 3 گرامدىن بېرىلىدۇ .

8) كۈنجۈت يېغى بىلەن مەرزەنجۇشنى قايىنتىپ بۇرۇنغا تېمىتىش ، ئېپار پۇرىتىش بىلەن بىللە ، قۇشقاچ گۆشى شورپا قىلىپ بېرىلىدۇ . ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) نى ئېزىپ ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ ، چاي ئورنىدا قەلەمپۇر دەملەپ ئىچىلىدۇ .

9) ھەببى شىپا (33 ـ نۇسخا) كونا ـ يېڭى باش ئاغرىقى ، ئىسسىق ـ سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىنىڭ ھەممىسىگە ئوبدان پايدا قىلىش بىلەن بىللە ، سالامەتلىكنى ئاسراشتا ناھايىتى ياخشى رول ئوينايدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7 . سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى

1) ئالدى بىلەن سەۋدا ماددىسىنى تەڭشەشكە چارە قىلىنىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن ، بىستىپايەج ، ئۇستىقۇددۇس ، قۇرۇق ئۈزۈم ، گاۋزىبان ، بادرەنجبۇيا ، ئەينۇلا ، سېرىق ئوت قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا

ئېلىپ ، قائىدە بويىچە چىلاپ ، قايىنتىپ ، سۈزۈپ ، تەرەنجىۋىل قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ، بۇ دورا 15 كۈن ئىچىلگەندىن كېيىن ، سەۋدا ماددىسى تەڭشەلگەنلىك ئالامىتى كۆرۈلۈپ ، سۈيدۈك قويۇقلىشىپ ، قارامتۇللاشقاندىن كېيىن ، تۆۋەندىكى سەۋدا سۈرگىسى بېرىلىپ ئومۇمىي بەدەن تازىلىنىدۇ .

سەۋدا سۈرگىسى تەركىبى : سېرىق ئوت ، بىستىپايەج ، غارىقۇن ، سەبرە سۇقۇتىرى ، تۇربۇت ھەممىسى باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ، بەدىيان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ قويۇلىدۇ . كۈنىگە 1 ۋاخ 3 ـــ 5 تال بېرىلىدۇ .

2) گاۋزىبان ، بادرەنجىبۇيا ، ئۇستىقۇددۇسلارنى ئايرىم ياكى قوشۇپ قايناق سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ ، قايىنتىپ سۈزۈپ ، شېكەر قوشۇپ ئىچۈرسە ياكى ئۇستىقۇددۇستىن 12 گرامنى گاۋزىبان ئەرەقىگە چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ ، ناۋات قوشۇپ ئىچۈرسە بولىدۇ .

3) ئىترىپىل ئۇستىقۇددۇس (107 ـ نۇسخا) تىن 12 گرام ، ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) دىن 100 مىللىلىتىر ئىچۈرۈلىدۇ .

4) ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) دىن 3 گرام ، ئەرەقى گاۋزىباندىن 120 مىللىلىتىر ئىچۈرۈلىدۇ .

5) ھەببى شىپا (33 ـ نۇسخا) دىن 1 گرام ئىچۈرۈلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)

بۇ ، باشنىڭ يېرىمى ۋە ئىككى قوشۇما تۇتقاقلىق ئاغرىيدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ ، چېكە شىريان تومۇر لوقۇلداپ ئاغرىش ، كۆڭۈل ئېلىشىش ، قۇسۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

ئالدى بىلەن كېلىپ چىقىش سەۋەبىنى ئېنىقلاش ، قايسى

www.uyghurkitap.com

خىلتتىنىڭ غالىبلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىلتنى پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم.

1) قان ۋە سەپرا خىلتتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان بولسا، گۈلى بىنەپشە، گاۋزىبان، ئەنگۈرشىپا، سېرىق ئۈت، تۇخۇمى شاھتەررە، چىلان، تەمرى ھىندى، تۇربۇت قاتارلىق دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا بىرلەشتۈرۈپ ئىچۈرۈش ئارقىلىق خىلت پىشۇرۇلىدۇ. ئارىدىن 3 — 4 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن، سۈرگۈچى دورىلار بىلەن ئارتۇق خىلت سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ. سەپرانى سۈرۈش ئۈچۈن، سانا، شاھتەررە، تەمرى ھىندى، ھېلىلە پوستى، بىخ كەبىر، سەرپىستان، ئەنگۈرشىپا، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى، تەرەنجىۋىل قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىلغان سۈيىنى 3 كۈن ئىچۈرگەندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

2) كېسەلنىڭ مىجەزى ۋە كېسەللىك ئالامىتىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ سۈپۈپى ئىترىپىل كەشنىزى (184 - نۇسخا)، خەمىرى گاۋزىبان (138 - نۇسخا)، داۋا ئىلمىشكى بارىد (72 - نۇسخا)، مەجۇنى نۇجاھ (101 - نۇسخا) قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ 10 — 20 كۈنگىچە يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئىچىشكە لىمون شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى بېرىلىدۇ.

3) ئەگەر باش لوقۇلداپ ئاغرىش بىلەن بىرگە يۈرەك چالغۇپ ئاغرىش كۆرۈلسە، يۇقىرىقى دورىلارغا سەندەل شەربىتى (235 - نۇسخا)، ئەرەقى بادرەنجبۇيا(263 - نۇسخا) قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

4) باشنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن زىمادى شەقىقە چېپىلىدۇ.

نۇسخىسى: سەمغى ئەرەبى، ئەپيۇن، زەپەر، خۇنسىياۋشاندىن 3 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەپيۇننى ئېرىتىپ تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ داكىغا سۈۋاپ، ئاغرىق تەرەپ قۇلاق ئارقىسىغا ياكى ھەرىكەتچان تومۇرنىڭ ئۈستىگە چاپلانسا، ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

5) باشنىڭ هارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ، سوغۇق سۇ ياكى تەرخەمەك ، قاپاقنىڭ هۆل تىلىپلىرىنى پېشانىگە قويۇش ؛ ئاق سەندەلنى گۈلاب سۈيى تامغۇزۇلغان تاشقا سۈرۈپ ئېقىنى چىقارغاندىن كېيىن پېشانە ۋە باشقا سۈركەش ؛ كافۇرنى گۈلابتا ئېرىتىپ باشقا سۈركەش ؛ هۆل يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ نەم پېتى باشقا چېپىش لازىم .
(قەشقەر هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)
6) سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا تۆۋەندىكى نۇسخا بويىچە پاشويە قىلىنىدۇ .
تەركىبى : گۈلى بىنەپشە ، نىلۇپەر ، هەمىشە باهار گۈلى ، تۈزدىن 9 گرامدىن ، بۇغداي كېپىكى ، قاپاق پوستىدىن 47 گرامدىن ئېلىپ ، يېتەرلىك سۇ بىلەن قايىنىتىپ ، داسقا قۇيۇپ قول - پۇتلارنى چىلاپ يۇسا ، ئاغرىق توختايدۇ .
7) سەپرانى تەڭشىگۈچى نۇسخا ئىشلىتىلىدۇ .
تەركىبى : سانا 15 گرام ، سېرىق هېلىلە پوستى 9 گرام ، كاسنە ئۇرۇقى ، نېلۇپەر 6 گرامدىن ، سەرپىستان 30 دانە ، تەرەنجۇبىل 45 گرام ، دورىلارنى 1 كىلوگرام سۇغا چىلاپ ، 500 گرام قالغۇچە قايىنىتىپ ، ئىلمان هالەتتە 150 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ . بۇنى 3 — 4 كۈن ئىچكەندىن كېيىن ، بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەهۋالىغا قاراپ ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلاردىن هەببى شەبيار (بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، هەببى زەهەب ، ئىتىرىپىل كەشنىزى (114 - نۇسخا) ، هەببى قوقىيا (35 - نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ . كۆزى قىزىرىپ نورمال كۆرەلمىسە ، ئەرەقى نانىخا (271 - نۇسخا) كۈندە 2 — 3 قېتىم ، هەرقېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ . ئاغرىق تەرەپ كۆزنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن 10 — 15 مىنۇت يۇيۇپ بېرىش كېرەك .
8) ئەگەر كېسەللىك سەۋدادىن بولغان بولسا ، سەرپىستان ، چىلان هەر بىرىدىن 10 دانە ، گاۋزىبان ، بادرەنجبۇيىدىن 4 گرامدىن ، بىنەخسۇستىن 6 گرام ، ئۇستىقۇددۇس ، پىرسىياۋشان ، بەديان ئۇرۇقى ،

شاھتەرردىن 5 گرامدىن ، تەرەنجۇبىلدىن 20 گرام ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ ، كۈندە 3 قېتىم 100 ممىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئۈنىگدىن باشقا ، مۇرەككەپ ئۇستىقۇددۇس شەربىتى بېرىلسىمۇ بولىدۇ . بىمارنىڭ كۆڭلى ئېلىشىپ ، بېشى چىڭقىلىپ قاتتىق ئاغرىسا ، ئالدى بىلەن قەي قىلدۇرۇش ، ئاندىن ئۇستىقۇددۇس ، بىنەپشە ، قىزىلگۈل ھەر بىرىدىن 7 گرام ، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 3 گرام ئېلىپ ، دورىلاردىن 300 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلاپ ، كۈنىگە 3 قېتىم 50 مىللىلىتىردىن بېرىلسە بولىدۇ .

شەربىتى ئۇستىقۇددۇس نۇسخىسى : ئۇستىقۇددۇس ، بادرەنجبۇيا ، گاۋزىبان ھىندى ، شاھتەررە ، پەرسىياۋشان ، ئارپىبەديان ، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ھەممىسى باراۋەر 10 گرامدىن ، شېكەر 100 گرام . دورىلار بىر چىنە قايناق سۇدا قاينىتىلىپ ، سۈزۈپ ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ شەربەت قىلىنىپ ، كۈنىگە 2 قېتىم 60 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ .

(تۇرپان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

9) ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلغان شەقىقە كېسەللىكىنى داۋالاشتا ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 250 گرام ، زىرە ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، رۇمبەدىياندىن 60 گرامدىن ، قارا ھېلىلە ، توغرىغا ، ئارپىبەدىياندىن 30 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

10) مېگىنى بۇزۇق خىلتلاردىن تازىلاش ئۈچۈن ، ھەببى سەبرىنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى بېرىلىدۇ :

تەركىبى : سەبرە سۇقۇتىرى 20 گرام ، سېرىق ھېلىلە پوستى 10 گرام ، قىزىلگۈل ، رۇمبەدىيان 5 گرامدىن ، كەتىرا 6 گرام . دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ 0.2 گراملىق ھەب قىلىپ ، ھەر كۈنى ئاخشىمى 1 ۋاخ 5 — 7 تالدىن يېسە بولىدۇ .

11) ھەببىي شىپا (33 ـ نۇسخا) شەقىقە كېسەللىكىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

12) بابۇنە يېغىدىن 12 گرام ئېلىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ياكى باشنى ياغلاشقا بۇيرۇلىدۇ .

13) بىنەپشە يېغىدىن 12 گرام ئېلىپ باشنى ياغلاش ۋە بۇرۇنغا تېمىتىش بۇيرۇلىدۇ .

14) بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان شەقىقە كېسەللىكىنى داۋالاش ئۈچۈن :

(1) قەلەمپۇردىن 1 گرامنى سوقۇپ ، 50 گرام ناۋات بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىشكە بېرىش ؛

(2) كەپتەر مايىقىدىن بىرئاز ئېلىپ ، ئىسسىق سۇدا ئېزىپ پېشانىگە چېپىش ؛

(3) سەبرە سۇقۇتىرىدىن 6 گرام ئېلىپ سۇدا ئېزىپ پېشانىگە چېپىش ؛

(4) 6 گرام ھىگنى سۇدا ئېرىتىپ ئاغرىغان تەرەپكە چېپىش ؛

(5) 2 گرام پارپىنى يۇمشاق ئېزىپ بۇرۇندىن تارتىشقا بېرىش ؛

(6) شورادىن 6 گرام ، پىلپىلدىن 3 گرام ئېلىپ سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، سۇ بىلەن ئېزىپ ساق تەرەپ پېشانىگە چېپىش ۋە ياكى قۇرۇق ھالدا بۇرۇندىن تارتىشقا بېرىش لازىم . يۇقىرىقى چارىلەردىن بىرلا ۋاقىتتا يەيدىغان ، سىرتتىن چاپىدىغان ، دەملەپ ئىچىدىغان ۋە بۇرۇندىن تارتىدىغانلىرىنى تەڭ قوللانسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

باش قېيىش

بۇ ، بەدەن ئاجىزلىقى ، خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى ، زەھەرلىنىش ، ئاپتاپ ئۆتۈش ، كەم قانلىق قاتارلىقلار سەۋەبىدىن ياكى

مېڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرلىك بولماسلىق تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ ، بەزىدە قۇلاق گۈركىرەش ، كۆڭۈل ئېلىشىش، چىراي تاتىرىش، ھەتتا قۇسۇشلارمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ ، باش قېيىشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان كېسەللىك سەۋەبىسى داۋالانسا ، باش قېيىش ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ .

2) داۋاملىق خۇش پۇراقلىق نەرسىلەر پۇرىتىلىش بىلەن بىللە ، قەلەمپۇر يېغى (292 ـ نۇسخا) بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ .

3) 2 دانە تاتلىق ئانار ، 1 دانە ئاچچىق ئانار ، 1 دانە بېھىنى سىقىپ ، سۈيى ئىچۈرۈلىدۇ .

4) قان بېسىمى يۇقىرىلىقتىن باش قايغان بولسا ، قان بېسىمىنى چۈشۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىللە ، ھەببى بىنەپشە (11 ـ نۇسخا) ، ئىترىپىل كەشنىزى (184 ـ نۇسخا) ، ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) ، ئىترىپىل ئۇستىقۇددۇس (107 ـ نۇسخا) ، خەمىرى سەندەل (137 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

5) ئەگەر قان بېسىمى تۆۋەنلىكتىن باش قايغان بولسا ، قان بېسىمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن ، چېكە ۋە پۇت ـ قوللارنى رەۋغىنى ئازاراقى (279 ـ نۇسخا) ، رەۋغىنى بەيزە (283 ـ نۇسخا) ، رەۋغىنى قۇستە (291 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش ، مەجۇنى ئازاراقى (46 ـ نۇسخا) قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم .

6) ئەگەر كەم قانلىقتىن ياكى بەدەن ئاجىزلىقتىن باش قايغان بولسا ، نۆش دورا (99 ـ نۇسخا) ، داۋا ئىلمىشكى مۆتەدىل (71 ـ نۇسخا) ، مائۇل لەھمى (249 ـ نۇسخا) ، شەربىتى رۇممان (231 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

7) بەدەننى قۇۋۋەتلەش ، قاننى كۆپەيتىش مەقسىتىدە بادام ھالۋىسى بېرىلىدۇ .

نۇسخىسى : تاتلىق بادام مېغىزىدىن 50 گرام ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى ، كۆكنار ئۇرۇقىنىڭ ئېقىدىن 100 گرامدىن ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 150 گرام ئېلىپ ، ھەممىسىنى سوقۇپ تاسقاپ ، ئوخشاش مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھالۋا تەييارلاپ ، 15 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ يېيىشكە بېرىلىدۇ .

8) ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە بۇخاراتلار سەۋەبىدىن باش قايغان بولسا ، تاماقتىن كېيىن قىزىلگۈلقەنتتىن 30 گرامدىن يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ . جاۋارىش ئامىلە (120 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش ئۇد (118 ـ نۇسخا) ، ھەببى تەنكار (14 ـ نۇسخا) ، ھەببى ئىستەمخىقۇن (5 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

9) باشقا سەۋەبلەردىن باش قايغانلارغا ھېلىلە مۇراببىاسى (277 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى ئىتىرىپىل سەغىر (110 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

10) قاتناش ۋاسىتىلىرىدە باش قايدىغانلارغا سۇپۇپى ئىترىپىل (184 ـ نۇسخا) دىن 5 گرامغا 5 گرام سوقۇلغان ناۋات قوشۇپ ، كۈنگە 3 قېتىم تاماقتىن كېيىن كاپ ئېتىشكە بېرىلىدۇ ، شۇنىڭ بىلەن بىللە ، يالپۇزنى سوقۇپ سىقىپ ، سۈيىنى باراۋەر مىقداردىكى گۇلاب ياكى ئانار شەربىتى بىلەن ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ . سەپەرگە چىققاندا قاتناش ۋاسىتىلىرىگە ئولتۇرۇشتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى 2 قوشۇق ئاچچىقسۇغا 5 قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىۋېتىپ سەپەرگە چىقىش بۇيرۇلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

تۇتقاقلىق

بۇ ، مېڭە ئاجىزلىقى ، مېڭىنىڭ ئۆتكۈزۈش قابىلىيىتىنىڭ تۇسقۇنلۇققا ئۇچرىشى ياكى بەدەن مىجەزىنىڭ ھۆل سوغۇق ھەم قۇرۇق

www.uyghurkitap.com

سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان، بالىلار ۋە ياشلاردا كۆپرەك ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۇشتۇمتۇت يىقىلىپ چۈشۈپ پۇت ـ قوللىرى تارتىشىش، ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىپ ھوشسىزلىنىپ بىرنەچچە مىنۇتتىن كېيىن ئەسلىگە كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئادەتتىكى ۋاقىتلاردا سوغۇقلۇق يىمەكلىك ۋە مېۋە ـ چېۋىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئىسسىقلىق چاي دورىلارنى ئىچىپ تۇرۇش، بەدەننى ئىسسىق ساقلاش، سىرتتىن ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇش تەكىتلىنىدۇ. رەۋغىنى بەيزە (283 ـ نۇسخا)، مەلھەمى بەيزە (300 ـ نۇسخا)، رەۋغىنى قەلەمپۇر (292 ـ نۇسخا)، رەۋغىنى قۇستە (291 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇشنىڭ كۆپ پايدىسى بار.

2) تۇتقاقلىق كېسەللىكى تۇتقاندا دورا ئىچۈرگىلى بولمايدۇ. بۇنداق چاغلاردا دەرھال ئىپار پۇرىتىش، ئىپار تېپىلمىسا، خۇش پۇراق ماددىلاردىن لادەن، ئەتىر قاتارلىقلارنى پۇرىتىشنىڭ پايدىسى بار.

3) ئادەتتىكى ۋاقىتلاردا مۇۋاپىق مىقداردا ئات گۆشى يەپ بەرسە، تۇتقاقلىق كېسەللىكىنىڭ تۇتۇشى ئازىيىدۇ.

4) 500 گرام ئادراسمانىنى 1.5 لىتىر مۇسەللەسكە چىلاپ، تۆتتىن بىر قىسمى قالغۇچە قايناتىپ سۈزۈپ ئېلىپ، ھەر كۈنى 60 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بەرسە، تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

5) ئاق خەربەقتىن 0.2 گرامنى كۈندە ئەتىگەن تاماقتىن كېيىن يەپ بەرسە، بۇ كېسەللىككە پايدا قىلىدۇ.

6) ئاقىرقەرھادىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ داۋاملىق بۇرۇنغا تارتىشقا بەرسە ياكى ئاقىرقەرھانى يىپقا ئۆتكۈزۈپ، تۇتقاقلىق كېسەللىكى بار بالىلارنىڭ بوينىغا ئېسىپ قويسا بولىدۇ.

7) تۇشقاننىڭ پەنىرمايىسىدىن 1 گرام ئېلىپ، ئۈزۈم سىركىسىدە ئېزىپ، كۈندە 2 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ.

8) ئېشەك قۇرتىنى گەجگە ئويمىنىدا ئېزىپ ئۆلتۈرۈپ سۇر كەش ئارقىلىق تۇتقاقلىق كېسەللىكىنىڭ تۇتۇشىنى تىز گىنلىگىلى بولىدۇ .

9) ئالتۇن ۋەرەقتىن 1 دانىنى كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچۈرسە بولىدۇ .

10) چايان ، سازاڭدىن 3 گرامدىن ، بىخسۇستىن 2 گرام ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن كۈنىگە 4 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ .

11) چايان ، زەمچە ، زۆرەنبادتىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ .

12) سېرىق ئوت ، بادرەنجبۇيا، ئۇستىقۇددۇس ، ئاقىرقەرھادىن 10 گرامدىن ، ئۇدسەلىبتىن 5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇنات تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم 10 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ .

13) مەجۇنى سەرئى (58 ـ نۇسخا) بۇ كېسەللىكنىڭ مەخسۇس دورىسى بولۇپ ، كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ .

14) مەجۇنى زەبىب (75 ـ نۇسخا) بۇ كېسەللىكنىڭ مەخسۇس دورىسى بولۇپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ .

15) مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) بۇ كېسەللىككە ئوبدان پايدا قىلىدۇ ، چوڭلارغا كۈندە 2 ۋاخ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ .

16) مەجۇنى نۇجاھ (101 ـ نۇسخا) تىن كۈنىگە 2 قېتىم 10 گرامدىن بېرىلىدۇ .

17) مەجۇنى ئايارەج جالىنۇس (104 ـ نۇسخا) ھەر كۈنى كەچتە 1 ۋاخ 10 گرامدىن بېرىلىدۇ .

18) ھەببى سەرئى بۇ كېسەللىككە ئوبدان پايدا قىلىدۇ .

نۇسخىسى : سېرىق ئوت ، ئۇستىقۇددۇس ، بىستىپايەج ، نەمەكى ھىندى ، غارىقۇن ھەر بىرى 15 گرامدىن ، تۇربۇت سەپىد ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، ئاچچىق تاۋۇز ، كەتىرا ، سوقمۇنىيا ، سەبرە سۇقۇتىرى ھەر بىرى 30 گرامدىن ئېلىنىدۇ . دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، سۇ بىلەن 0.3 گرام

چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىپ، 5 تالدىن كۈنىگە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.
(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

19) سەۋدانىڭ مۇنزىجى بىر ئايغىچە بىرنەچچە قېتىم بېرىلىدۇ. مۇنزىج بىلەن بىرگە قارىمۇچ، دارچىن، پىندۇقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق تالقانلاپ، كېسەللىك تۇتۇشتىن ئىلگىرى بۇرنىغا تارتىشقا بېرىلىدۇ. بۇ جەرياندا بىماردا ھەر قېتىم كېسەللىك تۇتقاندا بىھوش بولۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بىر ھەپتە ھەببى ئايارەج (1 ـ نۇسخا) بىلەن تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، ئارقىدىن ئۇلاپلا بىرنەچچە كۈن مەجۇنى نۇجاھ (101 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئۇستىقۇددۇس ھىندى، ئاقىرقەرھا، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە پوستى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

20) مەجۇنى ئايارەج لۇغازىيا (105 ـ نۇسخا) دىن كۈنىگە 3 ۋاخ 9 گرامدىن بېرىلىدۇ.
(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

نېرۋا ئاجىزلىق

بۇ، كۆپىنچە ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا جىددىي خىزمەت، تۇرمۇشتىكى غەم ـ ئەندىشىلەر سەۋەبىدىن مېڭىدە سەۋدالىق خىلتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان ئەسەبلەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇش كېسەللىكى بولۇپ، ئۇيقۇ قېچىش، ئەسەبلەر قالايمىقانلىشىش، قالايمىقان چۈش كۆرۈش، ئۇنتۇغاقلىق، ئاسان تېرىكىش، يۈرەكنى سىقىلىش، ئورۇنسىز گۇمانخورلۇق، ئىشتىھاسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىش، ئەرلەردە كۆپ ئېھتىلام بولۇش، ئېرىنچەكلىك قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

بۇ كېسەللىك نېرۋا قوزغىلىش خاراكتېرلىك ۋە نېرۋا زەئىپلىشىش

خاراكتېرلىك دەپ ئىككى تىپقا بۆلۈنىدۇ . نېرۋا قوزغىلىش خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەر تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ .

1) گاۋزىبان شەربىتى (243 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 30 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

2) سۇمبۇل شەربىتى (236 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 30 مىللىلىتىردىن ياكى يۇقىرىقى ئىككى شەربەتنى ئارىلاشتۇرۇپ ، 50 گرامدىن كۈنىگە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

3) شەربىتى خەشخاش (229 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 30 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

4) مەجۇنى نۇجاھ (101 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈنىگە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

5) خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ .

6) مەجۇنى بەرشىشا كەبىر (56 ـ نۇسخا) بۇ كېسەللىككە ئوبدان پايدا قىلىدۇ . بۇ دورا كۈندە 2 ۋاخ (ئەتىگەن ـ كەچتە) تاماقتىن كېيىن 1 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ . زەئىپلىشىش تىپىدىكى كېسەللىكلەر تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ .

7) شەربىتى ئەۋرىشىم (222 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 25 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

8) مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) كۈنىگە 2 ۋاخ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ .

9) شەربىتى پۇختەجۇش (228 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 30 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

10) شەربىتى زەبىب (228 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 30 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

11) مەجۇنى مۇپەررىھ (89 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ .

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

12) مەجۇنى سەنجىرىنا (57 ـ نۇسخا) كۈنىگە 2 ۋاخ 10 گرامدىن بېرىلىدۇ .

13) مەجۇنى مۇپەررىھى ئەئزەم (141 ـ نۇسخا) بۇ كېسەللىككە ئوبدان پايدا قىلىدۇ . كۈنىگە 3 ۋاخ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ .

14) مۇپەررىھى بۇ ئەلى (143 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 10 گرامدىن بېرىلىدۇ .

15) مۇپەررىھى سەھلىل ۋۇجۇد (145 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 30 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

16) ئالدى بىلەن سەۋدا خىلتىنى تازىلاش ئۈچۈن ، مەتبۇخى ئەپتىمۇننىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى بېرىلىدۇ :

تەركىبى : كابۇل ھېلىلىسى پوستى ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 30 گرامدىن ، بىستىپايەچ ، سېرىق ئوت ھەر بىرى 9 گرامدىن ، ئۇستىقۇددۇس 21 گرام ، چىگىسەي يىلتىزى ، بەديان يىلتىزى ھەر بىرى 15 گرامدىن ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 15 دانە ، ئەينۇلا 30 دانە ، ئايارەج پەيقىرا 3 گرام ، تۇربۇت 2 گرام ، سوقمۇنيا 1 گرام ، شېكەر 3 گرام تەييارلىنىدۇ . سېرىق ئوت ، ئايارەج پەيقىرا ، تۇربۇت ، سوقمۇنيا ، شېكەردىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ، سېرىق ئوتنى كىچىك خالتىغا قاچىلاپ ، ئۇستىقۇددۇس ، سانالار قايىنتىلىپ بولغاندىن كېيىن سېلىپ ، بىر ئۆرلىتىپ سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، ئۇستىگە يۇمشاق سوقۇلغان سوقمۇنيا ، تۇربۇت ، سېرىق ئوتنى سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ ئېلىنىدۇ . كۈندە 3 ۋاخ 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

17) مېڭە قان تومۇرىنى ئېچىش ـ تازىلاش مەقسىتىدە ئۇزاققىچە ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) ياكى ھەببى ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ .

نۇسخىسى : سېرىق ئوت ، بىستىپايەج 3 گرامدىن ، قارا خەربەق ، نەمەكى ھىندى 6 گرامدىن ، ئۇستىقۇددۇس 1 گرام ، سەبرە سۇقۇتىرى ، غارىقۇن 15 گرامدىن تەييارلىنىدۇ . دورىلار سوقۇلۇپ ، بەديان سۈيى

بىلەن ھەب قىلىنىپ، ھەر كۈنى كەچتە 1 ۋاخ 10 گرامدىن بېرىلىدۇ. ئۇ-نىڭدىن كېيىن، تۆۋەندىكى شەربەت بېرىلىدۇ:

بىستىپايەج، گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، پىرسىياۋشان، ئۇدسەلىب، رۇمبەدىيان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 30 گرامدىن، ئۇس-تىقۇددۇس 90 گرام، سۇمبۇل، بەدىيان، رۇمبەدىيان 18 گرامدىن، ھەسەل 500 گرام، قەنت 260 گرام. دورىلار قائىدە بويىچە تەييارلىنىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

18) بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تۆۋەندىكى شەربەت ئىشلىتىلىدۇ:

تەركىبى: گاۋزىبان 90 گرام، گاۋزىبان گۈلى، گۈلى سەۋسەن، نىلۇپەر 15 گرامدىن، سېرىق ئوت، بادرەنجىبۇيا، ئۇستىقۇددۇس 30 گرامدىن، پەرەنجمىشكى، سازەج ھىندى 6 گرامدىن، قەنت 400 گرام. بۇ شەربەت بىرقانچە قېتىم تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

19) ئۇيقۇسىزلىق، چۆچۈش ياخشىلانمىسا، بادام يېغى (287 - نۇسخا)، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى يېغى (293 - نۇسخا)، سىيادان يېغى (289 - نۇسخا) قاتارلىقلار بىلەن گەجگە، پېشانە، قولاق ئارقىسى ياغلى-نىدۇ ياكى رەيھان، قارا كۆز بەدىيان، كۆكنار غولىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئەرەق تارتىپ ئىچۈرۈلىدۇ. چايلىقىغا گاۋزىبان، قىزىلگۈل، باد-رەنجىبۇيا، ئۇستىقۇددۇس، خولىنجان، سۇمبۇل، بىستىپايەج، ئەۋرىشىم لاچىندانە قاتارلىقلار دەملەپ بېرىلىدۇ.

20) نېرۋا ۋە بەدەننى كۈچەيتىش، يۈرەك سىقىلىشنى ياخشىلاش مەقسىتىدە تۆۋەندىكى شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ:

تەركىبى: ئاق سەندەل، ئۇستىقۇددۇس، گاۋزىبان 20 گرامدىن، بادرەنجىبۇيا 30 گرام، ئۇد سەلىب، سۇمبۇل، رۇمبەدىيان، ئېگىر، ئاسا-رۇن 12 گرامدىن، قەلەمپۇر 15 گرام، خولىنجان 18 گرام، شېكەر 100 گرام. بۇلار قائىدە بويىچە شەربەت قىلىنىدۇ.

21) شەربىتى بادرەنجىبۇيا (224 - نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 30 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

22) مەجۇنى مەسىھا (86 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ .

23) شارابى رەيھان (سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش كېسەللىكىنى داۋالاش ئۇسۇلىغا قارالسۇن) كۈنىگە 3 ۋاخ 30 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

24) مۇپەررىھى دىل كۇشايى مۆتىدىل (147 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 10 گرامدىن بېرىلىدۇ .

(يوپۇرغا ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

25) بالەنگۇ ، شازاندىرا ، سۇمبۇل ، گاۋزىباندىن 15 گرامدىن ، ئۇستىقۇددۇس ، كابۇل ھېلىلىسىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، چالا سوقۇپ ، 1200 لىتىر قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ ، ئاندىن سۈس ئوتتا ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، سۈيى ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ .

سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش

سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش كېسەللىكى كۆپىنچە ياشلاردا ، جۈملىدىن ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلاردا سەۋدا ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ ، دىققەت ـ ئېتىبارىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك ، گۇمانخورلۇق ، قالايمىقان خىياللارنى كۆپ قىلىش ، ئورۇنسىز ۋەھىمە قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن سەپرا ، سەۋدانى تازىلايدىغان ياكى ئۇلارنى ئازايتىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ، مېڭىنى سەگىتىش ۋە ئۇنىڭغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش ، ئۇيقۇنى ياخشىلاش ، ئەقلىي ئەمگەكنى نورمال ئېلىپ بېرىش لازىم . بۇ خىل كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا نېرۋا ئاجىزلىقى ، مېڭە يېگىلەش ، مېڭە تومۇرلىرى قېتىشىش ، سەرئى ، سەكتە ، مالىخولىيا

قاتارلىق ئىللەتلەر سەۋەب بولغان بولسا، ئالدى بىلەن ئۇنى داۋالاش لازىم. بۇنىڭغا يەككە دورىلاردىن گاۋزىبان، گاۋزىبان گۈلى، رەيھان، قارا كۆز بەدىيان، سۇمبۇل، بادرەنجىبۇيا، ئۇستىقۇددۇس، سىيادان، قىزىلگۈل قاتارلىقلاردىن قايسى بىرسى تېپىلسا، 5 — 10 گرامدىن ئېلىپ ئادەتتىكى چاي ئورنىدا بىر مۇددەت ئىشلىتىلىدۇ.

2) بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلاردىن 15 — 20 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، سۈت بىلەن قوشۇپ بىرنەچچە كۈن ئىچىپ بەرسە، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ ۋە قۇرۇق مىجەزنى تەڭشەيدۇ، نېرۋىنىڭ زىيادە سەزگۈرلىشىپ كېتىشىنى پەسەيتىدۇ. پۇت - قولىنى بادام يېغى ۋە گۈلى بىنەپشە يېغىدا ياغلاپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. قوينىڭ كاللا - پاقالچىقى، سۈت - قايماق، سېرىق ياغ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3) بۇ كېسەللىككە شارابى رەيھان ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخىسى: ئۈزۈم شىرىسى 5 لىتىر، دارچىن، قەلەمپۇر، بەسباسە، جويۇز، ئۇدھىندى، گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجىبۇيا ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئىپار، ئەنبەر 3 گرامدىن، قەنت 3 كىلوگرام تەييارلىنىدۇ. ئۈزۈمنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى كوزىغا قۇيۇلۇپ، ئۇستىگە دورىلار سېلىنغاندىن كېيىن ئاپتاپتا قويۇلىدۇ، 100 — 150 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4) بەدەندىكى بۇزۇلغان خىلتلارنى چىقىرىپ تاشلاش ۋە بەدەننى تازىلاش ئۈچۈن مائۇل جەبىن بېرىلىدۇ.

نۇسخىسى: سېرىقئوت، ئۇستىقۇددۇس ھەر بىرى 30 گرامدىن، ھېلىلە پوستى 60 گرام، شاھتەررە، بىسپايەج، سانا، بادرەنجىبۇيا 15 گرامدىن، غارىقۇن، تۇربۇت 6 گرامدىن، سىركە 250 مىللىلىتىر، ئۆچكە سۈتى 360 مىللىلىتىر تەييارلىنىدۇ. سېرىق ئوت، ئۇستىقۇددۇستىن باشقا دورىلارنى ئۈچ چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ، ئۇستىگە سىركىنى قۇيۇپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىسى قاينىتىدىغان ۋاقىتدا ئۇستىقۇددۇسنى سېلىپ،

سېرىق ئوتنى بىر كىچىك خالتىغا سېلىپ دورىغا قوشۇپ بىللە قاينىتىلىدۇ. يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە ئېرىتىلگەن تەرەنجىۋىل، شېكەر ۋە سۈتنى قوشۇپ بىر قاينىتىپلا ئېلىنىدۇ، بادام مېغىزىنى ئاقلاپ، يۇمشاق سوقۇپ ئۈستىدىن قوشۇۋېتىلىدۇ. كۈنىگە 2 قېتىم يېرىم پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

5) شاپتۇل مۇرابباسى، ئالما مۇرابباسىمۇ سەۋدا ۋە سەزگۈنى تەڭشەيدۇ.

6) مۇرەككەپ دورىلاردىن خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 - نۇسخا)، خەمىرى گاۋزىبان، مۇپەررىھى ياقۇتى مۆتىدىل (153 -، 154 - نۇسخا)، ئىترىپىل زامانى (112 - نۇسخا)، ئىترىپىل ئۇستىقۇددۇس (107 - نۇسخا)، خەمىرى سەندەل (137 - نۇسخا)، مۇپەررىھى ئەۋرىشىم (139 -، 140 - نۇسخا)، خەمىرى مەرۋايىت (136 - نۇسخا)، شەربىتى گاۋزىبان (243 - نۇسخا)، شەربىتى ئەۋرىشىم (222 - نۇسخا)، ئەرەقى گاۋزىبان (270 - نۇسخا)، ئەرەقى بادرەنجبۇيا (263 - نۇسخا)، لوبۇبى كەبىر (82 - نۇسخا)، مەجۇنى مۇبەھھى ئەلا (93 - نۇسخا) قاتارلىقلاردىن قايسىسى بولسا ئىشلىتىلسە، ئوخشاشلا مەنپەئەت قىلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

مالىخولىيا

مالىخولىيا ئاشقازان، تال، جىگەر، قاپقا ۋېنالاردا ھەرخىل سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدىغان سېسىق بۇخاراتلارنىڭ مېڭە ۋە يۈرەككە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدىغان بىرخىل روھىي كېسەللىكتىن ئىبارەت بولۇپ، بىمارنىڭ روھىي ھالىتى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە قالايمىقانلىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

بىمارنى مەنزىرىسى ياخشى، ھاۋالىق جايلاردا كۆپرەك ساياھەت

قىلدۇرۇش ، ئۇخلاش ۋاقتىنى مۇۋاپىق تەڭشەش كېرەك .

1) دورا بىلەن داۋالاشتا ، ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن پۇنۇس ، خىيارشەنبەر ، بىنەپشىدىن 10 گرامدىن ، چىلاندىن 60 گرام ، سەرپىستان ، بەدىيان ، ئەنگۈرشىپا ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 2 گرامدىن ، بادام يېغىدىن 15 مىللىلىتىر ، قەنتتىن 100 گرام ئېلىپ ، بادام يېغى ، قەنتتىن باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلانغان دورا سۈيىگە پۇنۇس ، خىيارشەنبەر سۈيىنى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن قەنت بىلەن قىيام قىلىپ ، ئاندىن بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 15 ــ 20 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

2) گاۋزىبان ، نىلۇپەر ، كاسىنە ئۇرۇقى ، ئەنگۈرشىپا ، تەرەنجىۋىل ھەر قايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ناۋات بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ، بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

3) كېسەللىك ماددىسى پىشقاندىن كېيىن ئۇنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۇچۇن ، گاۋزىباندىن 25 گرام ، بادرەنجبۇيا ، ئۇستىقۇددۇس ، گۈلى بىنەپشە ، نىلۇپەر ، كاسنە يىلتىزى ، چىگسەي يىلتىزى ، بەرەنجاسىپ ، بىخ كەبىر ، سۈزاپ ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، زەنجىۋىل ، ئەنگۈرشىپا ھەر بىرىدىن 13 گرامدىن ، چىلان ، بادام مېغىزى ، سېرىق ئوت ، سانالارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ، ئەينۇلىدىن 60 گرام ، قىزىلگۈلدىن 15 گرام ، سېرىق ھېلىلىدىن 45 گرام ، قارا ھېلىلىدىن 21 گرام ، خىيار-شەنبەردىن 45 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 200 گرام ، شېكەردىن 250 گرام ، سىركىدىن 250 مىللىلىتىر ، سۈتتىن 300 مىللىلىتىر ئېلىپ ، سۈت ، سىركىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ ، 2 لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، تەييارلانغان دورا سۈيىگە سانا ، خىيارشەنبەر ، تەرەنجىۋىللەرنىڭ چىلانغان سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئۇنىڭغا سۈت ، سىركىنى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن شېكەر

بىلەن قىيام قىلىپ شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 100 مىلىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

4) گاۋزىباندىن 10 گرام ، بادرەنجبۇيىدىن 15 گرام ، ئۇستىقۇدۇدۇس ، بەدىيان ، رەيھان ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن 5 گرامدىن ، لاچىنداندىن 6 گرام ، بەسباسە ، جۇۋىنىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ ، چايلىق تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

5) مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋا ئىلمىشكى (71 ـ نۇسخا) . نۆش دورا لۇئلۇۋى (100 ـ نۇسخا) ، مۇپەررىھى ياقۇتى (151 ـ نۇسخا) ، مۇپەررىھى ئەۋرىشىم (139 ـ ، 140 ـ نۇسخىلار) ، خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 ـ نۇسخا) ، خەمىرى مەرۋايىت (135 ـ ، 136 ـ نۇسخىلار) قاتارلىقلار بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

6) پەرۋىش ئارقىلىق داۋالاشتا ، بىمارنى لازا ـ ئاچچىقسۇ ، كالا گۆشى ، پىشۇرۇلغان تۇخۇم ، شۇنداقلا سىگىشى تەس ، قان تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا قىلىش تەسىرى بولغان باشقا يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش لازىم .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

مېڭە سىلكىنىش

بۇ ، باش قىسمىنىڭ سىرتقى زەربە تەسىرىدىن قاتتىق سىلكىنىشى نەتىجىسىدە يۈز بېرىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، باش ئاغرىش ، كۆز قاراڭغۇلىشىش ، قۇلاق غوڭۇلداش ، ئەسكە ئېلىش ئاجىزلىشىش ۋە پۇت ـ قوللارنىڭ ھەرىكىتى نورمال بولماسلىقتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

بىمارنى ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش ، ئۇنىڭغا داۋاملىق خۇش پۇراق دورىلارنى پۇرىتىش ، قىزىتما پەيدا بولۇپ قالسا ، مۇناسىۋەتلىك چارىلەرنى قوللىنىش لازىم .

www.uyghurkitap.com

1) مېڭىدىكى بۇزۇلغان ماددىلارنى تازىلاش مەقسىتىدە ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 1 قېتىم 6 گرامدىن 3 كۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

2) باش ئاغرىشنى پەسەيتىپ ، بىمارنى تىنچلاندۇرۇش مەقسىتىدە ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 1 قېتىم كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 4 دانە بېرىلىدۇ .

3) مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ۋە روھىي ھالەتنى ياخشىلاش مەقسىتىدە خەمىرى گاۋزىبان (138 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 6 گرام ، داۋا ئىلمىشكى مۆتىدىل (71 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 3 گرام ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

4) مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش مەقسىتىدە سۇمبۇل ، ئاقىرقەرھا ، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلار سوقۇپ ، بۇرۇندىن پۇراشقا بېرىلىدۇ .

5) تومۇرلارنى يۇمشىتىش مەقسىتىدە ھەسەل سۈيى (251 ـ نۇسخا) داۋاملىق بېرىلىدۇ.

6) باش ئاغرىقىنى توختىتىش مەقسىتىدە بابۇنە گۈلى ، ئانار گۈلى قاتارلىقلار پاقا يوپۇرمىقى شىرىسى بىلەن قوشۇپ باشقا تېڭىلىدۇ .

7) ئۇيقۇنى ياخشىلاش ئۈچۈن ، قاپاق ئۇرۇقىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ .

(ئۇرۇمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) سىرتتىن قاپاق ئۇرۇقى يېغى (293 ـ نۇسخا) چېپىلىدۇ .

9) خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 2 ۋاخ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

10) ئۇرۇلۇش ، سوقۇلۇش زەخىمىسىنىڭ مېڭىدىكى تەسىرىنى تۈگىتىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورا چېپىلىدۇ :

تەركىبى : گىلى ئەرمەنى ، ماش ئۈنى 12 گرامدىن ، سەبرە سۇقۇتىرى ، قىزىلگۈل ، ياغاچ كېپىكى 25 گرامدىن ، ئامۇتنىڭ كۆك يوپۇرمىقى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

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

نىمەتۇللا ئەبەيدۇللا ھاجىم

ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى سىناقتىن ئۆتكەن رېتسېپلار

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

60 گرام، بابۇنە، چرائىتە 4 گرامدىن، ئانار گۈلى 12 گرام. بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، سۆگەتنىڭ كۆك يوپۇرمىقى سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ باشقا زىماد قىلىنىدۇ.

11) باشتا ئىششىق بولسا، 9 گرام ئۇستىقۇددۇسنى 200 گرام ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) سۈيىدە قاينىتىپ، شېكەر قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

12) قىزىتما پەيدا بولۇپ قالغان بولسا، قاينىتىلغان كاسىنە سۈيىگە خىيارشەنبەر قوشۇپ كىلىزما قىلىش بىلەن بىرگە، ئىچىشكە ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئۇنتۇغاقلىق

بۇ، ياشلاردا مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى مىجەزنىڭ ھۆل سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىش، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردا مېڭە قىزىل قان تومۇرى قېتىشىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، سۆز ۋە ئىش ـ ھەرىكەتنى ئۇنتۇپ قېلىش ھەم ئەسكە ئالالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئاتىنىڭ يۈرىكى قورۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

2) ئادراسمان ئۆسۈملۈكىنىڭ چۆپىدىن 10 — 15 گرام دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ.

3) ئاسارۇندىن 4 — 6 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ مائۇل ھەسەل بىلەن كۈنىگە 3 قېتىم يېگۈزۈلىدۇ.

4) مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىش ۋە مېڭە قىزىل قان تومۇرى قېتىشىشتىن كېلىپ چىققان ئۇنتۇغاقلىقتا مېغىزلىق دورىلار ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. نارجىل، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، ياڭاق مۇراببasى (275 ـ

نۇسخا) ، قۇرۇق ئەنجۈر ، چىلغوزا مېغىزى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا ئۈزاق مۇددەت ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . ياڭاق ، بادام مېغىزىدا چاي سۈتلەپ ئىچۈرۈلىدۇ .

5) ھەسەلدىن 15 — 20 گرامنى كۈنىگە 3 ۋاخ ئېرىتىپ ئىچۈرسە بولىدۇ .

6) ئوزۇقلۇقلاردىن قۇش تۇخۇملىرى ، توخۇ گۆشى ، يىلىك ، قوزا ۋە ئوغلاقلارنىڭ مېڭىسى ، ھەسەل قاتارلىقلار داۋاملىق ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

7) قائىدە بويىچە تەنقىيە قىلدۇرۇلىدۇ . قۇرۇقلۇقتىن بولغانلىرىغا مەتبۇخى ئەپتىمۇن (253 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . تەنقىيەدىن كېيىن مەجۇنى لوبۇبى كەبىر (82 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى نۆش دورا (99 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش ئۇد (118 ـ نۇسخا) ، ئىترىپىل زامانى (112 ـ نۇسخا) ، بادام ھالۋىسى (باش قېيىش كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، ئانار سۈيى ، مەجۇنى نۇجاھ (101 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ .

8) ھۆل سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بولغان ئۇنتۇغاقلىق كېسەللىكى قائىدە بويىچە تەنقىيە قىلدۇرۇلىدۇ . بۇنىڭ ئۇچۇن ، مەتبۇخى ھېلىلە (261 ـ نۇسخا) ، مەتبۇخى ئۇستىقۇددۇس بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن ، ھەببى ئايارەج پەيقرا (1 ـ نۇسخا) ، ھەببى بىنەپشە (11 ـ نۇسخا) ، ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ .

9) تەنقىيەدىن كېيىن ، مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) ، داۋا ئىلمىشكى شىرىن (70 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

10) ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان ئۇنتۇغاقلىق كېسەللىكىگە ھەببى جەدۋارچىنى (26 ـ نۇسخا) ، مۇپەررىھى ئەۋرىشىم (139 ـ ، 140 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى زەبىب (75 ـ نۇسخا) ، ئىترىپىل ئۇستىقۇددۇس (107 ـ نۇسخا) ، ئېگىر مۇراببىاسى (276 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ .

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

11) مېڭە ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان ئۇنتۇغاقلىق كېسەللىكىگە مەجۇنى كۇندۇر (80 ـ نۇسخا) نىڭ ئۈنۈمى ياخشى .

12) ئۇنتۇغاقلىقنى داۋالايدىغان مەخسۇس دورىلار :

(1) سۇپۇپى نەسيان (مەستىكى رۇمى ، كۇندۇر ، دارچىن ھەر بىرى 10 گرامدىن ، ناۋات 50 گرام . بۇلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ) كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچىلىدۇ .

(2) ھەببى نەسيان (سۇمبۇل ، سەلىخە ، قەلەمپۇر ھەر بىرى 4 گرامدىن ، مەستىكى رۇمى ، ئاسارۇن ، قىزىلگۈل 6 گرامدىن ، ئەپسەنتىن رۇمى ، رۇبىبسۇس ھەر بىرى 10 گرامدىن ، سەبرە سۇقۇترى 12 گرام ، سوقمۇنىيا 10 گرام ، بۇلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئاپىلسىن پوستىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ، 0.5 گراملىق ھەب تەييارلىنىدۇ) كۈنىگە 3 ۋاخ 4 تالدىن ئىچۈرۈلىدۇ .

(3) مەجۇنى نەسيان (102 ـ نۇسخا) كۈندە 3 ۋاخ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

13) مەجۇنى ھافىزۇل ئەقىل ئۇنتۇغاقلىقنى داۋالاپ ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ، ئەقلىنى ئاچىدۇ .

تەركىبى : ئامىلە مۇقەششەر 30 گرام ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، تاباشىر ، ئاق سەندەل ، قىرقىلغان پىلە ، كۇندۇر ، بادرەنجبۇيا ، تاغ پىنىنسى ، نارجىل ، پىستە مېغىزى ، ئۇستىقۇددۇس ، بابۇنە گۈلى ھەر بىرى 3 گرامدىن ، بادام يېغى 60 گرام ، ئۈزۈم ، ھەسەل ، ناۋات ھەر بىرى 135 گرامدىن ئېلىنىدۇ . دورىلارنىڭ ھەممىسى ئايرىم سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەندىن كېيىن ، بادام يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ . ئۈزۈم ئايرىم سوقۇلۇپ ناۋات سۈيى بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ . ئۇستىگە ھەسەل قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن ، باشقا دورىلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ . كۈنىگە 2 ۋاخ 6 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

مېڭە قان تومۇر قېتىشىش

بۇ، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان كىشىلەردە قان بېسىمى يۇقىرىلىق، قان تەركىبىدىكى ماي ۋە قاننىڭ يېپىشقاقلىقى نورمال مىقداردىن ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، داۋاملىق باش ئاغرىش، باش ئېسىلىش، باش قېيىش، ئۇيقۇ قېچىش، كۆز تورلىشىپ قۇلاق غوڭۇلداش ۋە تەپەككۇر كۈچى ئاجىزلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن قويۇق خىلىتلارنى سۇيۇلدۇرۇپ بۇزۇلغان خىلىتلارنى تازىلاش، قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش، چۆكمىلەرنى ئېرىتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (253 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا)، سۇپۇپى ئىتىرىپىل كەشنىزى (184 ـ نۇسخا)، شەربىتى سەندەل (235 ـ نۇسخا)، ئەرەقى گۇلاب (269 ـ نۇسخا)، ئەرەقى بادرەنجبۇيا (263 ـ نۇسخا)، خەمىرى گاۋزىبان (138 ـ نۇسخا)، مەجۇنى نۇجاھ (101 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ. چايلىقى ئۈچۈن گاۋزىبان، سەندەل، قىزىلگۈل، لاچىنىدانە ھىندى، كېۋەز چېچىكى قاتارلىق دورىلار دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

2) سېرىق ئوت، چايان، كابۇل ھېلىلىسىدىن 30 گرامدىن، سازاڭ، تاغ دېنى، تاغ يالپۇزى يىلتىزى، ئۇستىقۇددۇس، يىلان گۆشى ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، سەكسەنپۇت، سۆئىدى ھىندى، ئۇد غەرقى، ئۇد سەلىب، گاۋزىباندىن 15 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ كاپسۇلغا قاچىلاپ، كۈنىگە 3 ۋاخ 10 دانىدىن بېرىلىدۇ.

3) سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى،

سازاك، چاياندىن 15 گرامدىن، تاغ يالپۇزى يىلتىزى، سېرىق ئوت، تاغ دېنىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 3 ھەسسە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە 3 ۋاخ 7 — 10 گرام بېرىلىدۇ.

4) مىجەز ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن داۋالىنىدۇ. قۇرۇق مىجەزدىكىلەرگە مەتبۇخى ئەپتىمۇن (253 ـ نۇسخا) كۈندە 3 ۋاخ 150 گرامدىن بېرىلىدۇ. مەجۇنى نۇجاھ (101 ـ نۇسخا) كۈندە 3 ۋاخ 10 گرامدىن بېرىلىدۇ.

5) ھۆل سوغۇق مىجەزلىكلەرگە مائۇل ھەسەل (251 ـ نۇسخا)، ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) 10 تالدىن كۈنىگە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ.

6) ھۆل ئىسسىق مىجەزلىكلەرگە مەتبۇخى تەمرىھىندى بېرىلىدۇ.

نۇسخىسى: سېرىق ھېلىلە، خىيارشەنبەر 30 گرامدىن، ئەنگۈرشىپا 12 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 18 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئەينۇلا 15 گرامدىن، تەمرى ھىندى 45 گرام، تەرەنجۇبىل 30 گرام، نىلۇپەر، بىنەپشە 12 گرامدىن ئېلىنىدۇ. خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى، تەرەنجۇبىلدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ بىر كېچە ـ كۈندۈز 4 چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئېلىپ سۈزۈپ، سۈيىگە تەرەنجۇبىل سۈيى ۋە خىيارشەنبەر بىلەن تەمرى ھىندىنى قوشۇپ تەييارلاپ، كۈنىگە 3 ۋاخ 150 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىترىپىل بەدىيان (108 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 10 گرامدىن بېرىلىدۇ.

7) قۇرۇق ئىسسىق مىجەزدىكىلەرگە ئىترىپىل سەغىر (110 ـ نۇسخا) كۈنىگە 2 ۋاخ 10 گرامدىن، مەتبۇخى ھېلىلە (261 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 100 گرامدىن بېرىلىدۇ.

8) قان بېسىمى يۇقىرى بولسا، ئەرەقى سەندەل بېرىلىدۇ.

نۇسخىسى: قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، بىدمىشكى، نىلۇپەر 30 گرامدىن، ئاق سەندەل كېپىكى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، زىرىق، ئالما چېچەكى، بېھى چېچەكى ھەر بىرى 45 گرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلار يۇمشاق

سوقۇلۇپ ، بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ ، ئەتىسى 6 ھەسسە سۇ قوشۇپ ئەرەق تارتىپ ، كۈنىگە 3 ۋاخ 100 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئەرەقنى بىدمىشكى (265 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 100 گرامدىن بېرىلىدۇ .

9) قوشۇمچە يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى بارلارغا بادرەنجىبۇيا ، گاۋزىبان ، ئاق سەندەل ، ئاپېلسىن پوستىدىن 30 گرامدىن ، گۈلى سەۋسەن ، سازەج ھىندى ، بالەنگۇدىن 10 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ ، دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . داۋا ئىلمىشكى مۆتىدىل (71 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ .

10) تاش چۈشۈرىدىغان دورىلارمۇ مەلۇم تەسىر گە ئىگە .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

11) مېڭىدىكى ئومۇمىي قان ئايلىنىشنى نورماللاشتۇرۇش ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن ، سېرىق ئوت ، سانا ، شاھتەررە ، بادرەنجىبۇيا ، گاۋزىبانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 8 گرام ، چىلان ، خىيارشەنبەر ، سەرپىستان ھەر بىرىدىن 10 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 20 گرام ئېلىپ ، 1 لىتىر سۇدا قاينىتىپ ، سېرىق ئوت بىلەن تەرەنجىۋىللەرنى ئاخىرىدا سېلىپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئۇدا 3 كۈن بېرىلىدۇ ھەم ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) ، ھېلىلە مۇراببىاسى (277 ـ نۇسخا) ، چىلان شەربىتى (قاندىن بولغان باش ئاغرىقنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، مەجۇنى ئىترىپىل كەشنىزى (114 ـ نۇسخا) ، شەربىتى تەمرى ھىندى ، ھەببى شەبىيار (بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقنى داۋالاشقا قارالسۇن) بېرىلىدۇ .

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

زۇكام ۋە نەزلە

بۇ ، كۆپىنچە قىش ۋە ئەتىياز پەسلىدە كۆرۈلىدىغان ، باش ئاغرىش ، بۇرۇن قىچىشىش ، ئېچىشىش ، چۈشكۈرۈش . بۇرۇن پۈتۈش ،

www.uyghurkitap.com

بۇرۇندىن سۈيۈقلۇق ئېقىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ .

زۇكامدا مېڭىدىن ۋە بۇرۇندىن كەلگەن سۇ نەزلە دەپ ئاتىلىدۇ . ئىسسىقتىن بولغان زۇكامدا بۇرۇندىن ئاققان سۇ قىزىق ۋە ئېچىشتۇرۇپ كېلىدۇ ، سوغۇقتىن بولغان زۇكامدا سوغۇق بولىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ، ئارپا تالقىنى ، بىنەپشە كاشكىپى ھەمدە ھەببى شىپا (33 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

2) قىزىتما قايتۇرۇش ۋە ئۇسسۇزلۇقنى توختىتىش ئۈچۈن ، ئەرەقى گۈلاب (269 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

3) سوغۇقتىن بولغان زۇكامنىڭ ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ، بىخسۇس بېرىلىدۇ ياكى زەنجىۋىلنى قايىنىتىپ قىزىق ھالدا ئىچۈرسە بولىدۇ . ئەھۋالغا قاراپ ھەببى شىپا (33 ـ نۇسخا) ۋە مەجۇنى ئايارەج لۇغازىيا (105 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

4) ئەگەر ئىسسىق ـ سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا يۆتەل قوشۇلۇپ كەلسە ، زۇپا كاشكىپى تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ .

تەركىبى : زۇپا ، پەرسىياۋشان ، بىخسۇس ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، رۇمبەدىيان يىلتىزى ، كۆدە ئۇرۇقى ھەر بىرى 8 گرامدىن ، ئەنجۈر قېقى 24 گرام . دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قايىنىتىپ ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا قەنت ياكى ناۋات سېلىپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ئەھۋالغا قاراپ بىر كۈندە ئىچىپ تۈگەتسە بولىدۇ .

(كوچا ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) زەنجىۋىل بىلەن يالپۇزدىن 20 گرامدىن ، سۆگىپيازدىن 50 گرام ئېلىپ ، 1.5 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، سۇس ئوتتا تەمى چىققۇچە قايىنىتىپ ، تىرىپىنى سۈزگەندىن كېيىن دورا سۈيىگە 250 گرام قارا شېكەر سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئىچسە بولىدۇ .

6) ئوسما يوپۇرمىقىدىن 15 گرام ، گۈلى بىنەپشىدىن 20 گرام ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 2.5 گرام ئېلىپ ، ئۈچ چىنە سۇغا چىلاپ ، ئىككى چىنە قالغۇچە قايىنتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ، دورا سۈيىگە ئومۇمىي دورا مىقدارىنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىچىلىك قارا شېكەرنى سېلىپ ، ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ .

7) نېلۇپەردىن 10 گرام ، چىلاندىن 15 گرام ، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 7 گرام ، پىننىدىن 5 گرام ئېلىپ ، بىر چىنە سۇدا يېرىم چىنە قالغۇچە قايىنىتىپ ، تىرىپىنى سۈزۈپ ، سۈيىگە 100 گرام قارا شېكەر سېلىپ ئىسسىق پېتى ئىچۈرۈلىدۇ .

8) زەنجىۋىلدىن 50 گرام ، سامساق ، قۇرۇق يۇمغاقسۇتتىن 30 گرامدىن ، قارا شېكەردىن 50 گرام ئېلىپ ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، 2.5 چىنە سۇدا قايىنتىپ سۈزۈپ ، 500 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا بىر چىنىدىن ئىچىلىدۇ .

9) 20 گرام سامساقنى يۇمشاق چاناپ ، 100 گرام سىركىگە بىر سوتكا چىلىغاندىن كېيىن تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ ، دورا سۈيىگە باراۋەر مىقداردا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ .

10) سىيادانىدىن 3 گرامنى چالا سوقۇپ ، تاماكىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېكىپ ئىسىنى بۇرۇندىن چىقىرىپ بەرسە ، سۇنى توختىتىدۇ . تاماكا چەكمەيدىغانلار يۇقىرىقى تاماكىنى ئوت تۇتاشتۇرۇپ بوتۇلكىغا سېلىپ ، پۇرىسىمۇ بولىدۇ .

11) مۇۋاپىق مىقداردىكى تەمرى ھىندى بىلەن تەرەنجىۋىلنى قايناق سۇغا تەمى چىققۇچە دەملەپ ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ ، كۈندە 3 قېتىم ئىچسە بولىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

12) ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ئۈچۈن گۈلى بىنەپشە ، كاسنە ئۇرۇقى ، بەدىيان ، گاۋزىبان ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 7 گرام ئېلىپ ، پاكىز

سوغۇق سۇغا 8 سائەت ئۆپچۆرىسىدە چىلاپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، سۈيى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

13) شەربىتى شاتۇت (242 ـ نۇسخا) تىن 30 ملليلىتىر، چىلان يوپۇرمىقىدىن 5 گرام، لاچىندانە ھىندىدىن 3 گرام ئېلىپ، لاچىندانە بىلەن چىلان يوپۇرمىقىنى 100 ملليلىتىر سۇغا چىلاپ، تەمى چىققاندىن كېيىن دورىلارنى سۈزۈپ، سۈيىگە شاتۇت شەربىتىنى قوشۇپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

14) ئۆرۈك ۋە تېرىپىدىن ئايرىلغان تاۋۇز سۈيىدىن 100 ــ 200 مىلليلىتىر تەييارلاپ، سەل قىزىتقۇچتىپ بېرىلسە قىزىتما ياندۇرۇپ، سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

15) ھەببى شىپا (33 ـ نۇسخا) دىن 5 تال، ئەرەقى بەديان (264 ـ نۇسخا) دىن 50 ملليلىتىر ئىچۈرۈلىدۇ.

16) شەربىتى خەشخاش (229 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 30 مللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

17) تەرياقى نەزلە (133 ـ نۇسخا) دىن 9 گرام، ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) دىن 50 ملليلىتىرنى ئەتىگەن تاماقتىن بۇرۇن ئىچۈرسە بولىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

18) زۇكام سەپرا خىلتىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىنەپشىدىن 15 گرام، ئاق لەيلىدىن 10 گرام، ئەينۇلىدىن 60 گرام، تەمرى ھىندى، پۇنۇستىن 45 گرامدىن، زەنجىۋىلدىن 30 گرام، ئەنگۈرشىپا، چىلان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 9 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇ بىلەن دەملەپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىللە، بىنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، ئۇسۇك ئۆرۈقىدىن 9 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، سۈيى ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە باشنى يۇيۇش بۇيرۇلىدۇ.

uyghurkitap.com

19) زۇكام بەلغەم خىلتىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا ، زۇپادىن 10 گىرام ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 9 گرام ، ئەنجۈر قېقىدىن 3 دانە ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 15 گرامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ، تەمى سۇغا تولۇق چىققاندىن كېيىن ، 30 گرام تەرەنجىۋىل ئا-رىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . بۇنىڭ بىلەن بىرگە ، قاراكۆز بەدىيان ، بابۇنە ، بادرەنجىبۇيا ، سەئتەر ، ئىككىلىملىك قاتارلىق دورىلار-دىن 6 گرامدىن ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ باش يۇيۇلىدۇ .

20) زۇكام سەۋدا خىلتىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا ، بىنەپشە ، ئاق لەيلى ، ئۇسۇق ، قاپاق يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ، پېشانە ۋە ئىككى چېكە يۇيۇلىدۇ .

21) زۇكام ئىسسىقلىق تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا ، بىنەپشە-دىن 15 گرام ، ئاق لەيلى ، ھەمىشە باھار ، گاۋزىبان ، چىلان قاتارلىقلاردىن 10 گرامدىن ، بېھى ئۇرۇقى ، ئەرەب يېلىمىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ ، بىر سوتكا قايناقسۇغا چىلاپ كاشكاپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىللە ، كافۇرنى كۆيدۈرۈپ بۇرۇنغا پۇرىتىش كېرەك .

22) زۇكام سوغۇقلۇق تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا ، سەندەل ، قۇستە ، سىيادانلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، سىركىگە چىلاپ ، كۆيدۈرۈپ پۇرىتىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

23) گۇلى بىنەپشە ، كاسىنە ئۇرۇقى ، بەدىياندىن 5 گرامدىن ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 7 دانە ، گاۋزىباندىن 3 گرام ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، ھەمىشە باھار ئۇرۇقىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ ، 8 سائەت ئەتراپىدا پاكىز سوغۇق سۇغا چىلاپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ ، سۈيىنى ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

24) سوغۇقتىن بولغان يۇقۇملۇق زۇكامنى داۋالاشتا ، گۇلى بى-نەپشە ، بەدىيان ، بىخسۇس ، ئەنجۈر مونىكى ، پىرسىياۋشان ، زەنجىۋىل

قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، 100 گرام قاي-ناق سۇغا سېلىپ 2 قېتىم دەملەپ، ئازراق گۈلقەنت سېلىپ ئىچۈرسە، كېسەل شىپا تاپىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا سامساقنى كۆپرەك سېلىپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان زۇكام ئاسان ساقىيىدۇ.

25) ئىسسىقتىن بولغان يۇقۇملۇق زۇكامنى داۋالاشتا، گۈلى بىنەپشىدىن 15 گرام، نىلۇپەردىن 10 گرام، ئەينۇلدىن 30 گرام ئېلىپ دەملەپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچۈرسە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن لوئۇقى كەتان (183 ـ نۇسخا)، لوئۇقى سەرپىستان (175 ـ نۇسخا)، شەربىتى زۇپا (232 ـ نۇسخا) قاتارلىقلارمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

مېڭە پەردىسىنىڭ ياللۇغى

بۇ، تۆت خىلتنىڭ سان ـ سۈپىتى ۋە كەيپىياتتىكى ئۆزگىرىش، ھەمدە يۇقۇملىنىش سەۋەبىدىن مېڭە ۋە مېڭىنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىلەرنىڭ ياللۇغلىنىشى بىلەن مېڭىنىڭ خىزمىتى ئوخشاشمىغان دەرىجىدە قالايمىقانلىشىپ، بەدەندە جىددىي ھالەتتىكى ئۆزگىرىشلەرنى، ھەتتا پالەچلىك ۋە ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى خىلتنىڭ ئۆزگىچە خاس ئالامەتلىرى بولغاندىن باشقا، جىددىي قۇسۇش، يۇقىرى قىزىتما، جۆيلۈش، بىئاراملىق، باش ئاغرىش، يورۇقلۇقتىن ئۆزىنى قاچۇرۇش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە قول ـ پۇت ھەرىكەتلىرى قالايمىقانلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) كېسەللىك قاننىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان بولسا، قاننى

تەگسەش ئۈچۈن بىمارغا بىرقانچە كۈن يېگى مېۋىلەرنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى ئىچۈرۈش بىلەن بىللە، ئەينۇلا، تەمرى ھىندىلارنىڭ شىرىسىگە مۇۋاپىق مىقداردا تەرەنجىۋىل قېتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مېگىدىكى يالىلۇغىنى قايتۇرۇپ، ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن، قىزىلگۈل ئەرەقى (269 ـ نۇسخا)، سىركىلەرنى گۈل يېغى (297 ـ نۇسخا) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باش قىسىمىغا چېپىش؛ نىلۇپەر، بىنەپشىلەرنى بۇرۇنغا پۈركۈش؛ ھۆل قاپاقنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى تەرخەمەك، ھۆل يۇمغاقسۈتنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ شىشىگە قاچىلاپ بۇرنىغا پۈركۈش؛ ئارپا مايسىسى، قارا سۆگەت يوپۇرمىقى، ئاق لەيلى گۈلى، سېمىز ئوت، كاسىنە مايسىسى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى چىلاشقۇدەك سۇدا قايىنىتىپ، سۈيىدە ئومۇمىي بەدەننى يۇيۇش كېرەك. چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن، خىيارشەنبەر سۈيىدە كىلىزما قىلىش لازىم. ئۇيقۇسىزلىق ئەھۋالى بولسا، شەربىتى خەشخاش (229 ـ نۇسخا) تىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، ئاۋات قوشۇلغان ئەرەقى بىدمىشكى (265 ـ نۇسخا) بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقىغا ئەرەقى گۈل بېرىش لازىم.

2) كېسەللىك سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئالدى بىلەن بەدەندىكى سەپرانى پەسەيتىش ئۈچۈن تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، چىلان، سەرپىستان، تەرەنجىۋىللەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چىلاشقۇدەك سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەدەننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن، تاتلىق ئانار ۋە چۈچۈمەل ئانارلارنىڭ سۈيىگە قاپاق سۈيى، تاۋۇز سۈيى، ئەرەقى گۈل قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق ناۋات سېلىپ ئېرىتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىرگە، كۆك قاپاقنىڭ لېشى، تەرخەمەك، ئەنگۈرشىپا، سۆگەت يوپۇرمىقى، سۆگەت يىلتىزى

قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە مەلۇم مىقداردا سىركە ۋە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ باش ساھەسى يۇيۇلىدۇ. تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن تەرەتنى بوشاتقۇچى دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈن، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، خەشخاش پوستى، بابۇنە قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چىلاشقۇدەك سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە باش ساھەسى يۇيۇلىدۇ. زىيادە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن، شەربىتى خەشخاش (229 ـ نۇسخا) قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، بۇنىڭغا قوشۇپ تاۋۇز ئۇرۇقى شىرنىسى، ئىسپىغۇل لۇئابى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 12 مىللىلىتىردىن، ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) دىن 60 مىللىلىتىر، ئەرەقى نىلۇپەردىن 120 مىللىلىتىر، قورۇپ سوقۇلغان بالەنگۇ ئۇرۇقى تالقىنىدىن 10 گرام ئېلىپ، ھەممە دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىرگە، مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىپىل كەشنىزى (114 ـ نۇسخا) نى ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

3) كېسەللىك بۇزۇلغان قان ۋە ئۆتكۈر سەپرانىڭ ئورتاق تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارغا قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن 25 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 36 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ سۈپۈپ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 گرامدىن ئارپا سۈيى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. كۆك تەرخەمەكتىن 60 گرام، تاۋۇز شاپىقى، كۆك يۇمغاقسۇت، سۆگەت يوپۇرمىقى، ئاق سەندەل، نىلۇپەر، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركە، گۈل يېغىغا چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، سۈيىدە باش ساھەسى ياغلىنىدۇ.

4) كېسەللىك بەلغەم خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئالدى بىلەن ئۆزگەرگەن بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن

بىمارغا بەدىيان يىلتىزى پوستى ، چىگىسەي يىلتىزى ، رۇمبەديان ، ئۇ-
رۇقسىز ئۈزۈم ، ئىزخىر يىلتىزى ، ئۇستىقۇددۇس قاتارلىق دورىلارنىڭ
ھەر قايىسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، دورىلارنى چىلاشقۇدەك سۇغا
چىلاپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ ، دورا سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا
ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنت ياكى سىركەنجۇبىل ئارىلاشتۇرۇپ
ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . بەدەنىدىكى بەلغەم خىلتى تولۇق پىشىپ
بولغاندىن كېيىن ، بەلغەمنى سۈرگۈچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ
ياكى سۈرگە دورىلىرىدىن تەييارلانغان دورا سۇيۇقلۇقىدا كىلىزما
قىلىنىدۇ . دەسلەپكى داۋالاش كۈنلىرى سىركىگە گۈل يېغى ئارىلاشتۇ-
رۇپ باش ساھەسىگە چاپىسا ياكى ئاق سەندەلنى قىزىلگۈل ئەرەقىدە
سۈرۈپ باش ساھەسىگە چاپىسا بولىدۇ . بۇ ئۇسۇلنى ئىككى كۈن
داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن ، يۇقىرىقى دورىلارغا ئېزىپ تەييارلانغان مەلۇم
مىقداردىكى قۇندۇز قەھرىنى ئارىلاشتۇرۇپ يەنە باش ساھەسىگە چاپسا
بولىدۇ . بىمارنىڭ كېسەللىكى سەل ياخشىلىنىشقا قاراپ يۈزلەنگەندىن
كېيىن ، قۇندۇز قەھرى ، ئاقىرقەرھا ، يالپۇز ، تاغ يالپۇزى ، توغرىغا قاتار-
لىق دورىلار بىرلىكتە سىركىگە چىلىنىپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن مەلۇم
مىقداردا زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇلۇپ باش ساھەسىگە چېپىلىدۇ . مېڭە-
دىكى كېسەللىك ماددىلىرىنى تازىلاش ئۈچۈن ، كۈندۈش ، قۇندۇز
قەھرى ، قارىمۇچ قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا
ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ سۈپۈپ تەييارلاپ بۇرۇنغا پۈرىتىلىدۇ . يۇقىرىقى
دورىلاردىن باشقا ، سەبرە ، ئاچچىق تاۋۇز ، تۇربۇت ، سوقمۇنىيا ، غارى-
قۇن ، مەستىكى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا
ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، بەدىيان سۈيى بىلەن ھەر دانىسى نوقۇت چوڭ-
لۇقىدا ھەب تەييارلاپ ، بىمارنىڭ روھىي ھالىتىگە ئاساسەن كۈندە 1 قېتىم
7 — 15 دانە قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . بەدىيان يىلتىزى ،
چىگىسەي يىلتىزى ، بىخ كەبىر ، پىننە ، قەنتەرىيۇن ، ئىزخىر قاتارلىق دو-
رىلارنىڭ ھەر بىرىدىن ھاجەتكە لايىق ئېلىپ ، 1 لىتىر سۇغا بىر كېچە

چىلاپ، سۈنىڭ يېرىمى قالغۇچە قايىنتىپ سۈزۈپ، دورا سۈيىگە زاراڭزا مېغىزى شىرنىسى ۋە سوقۇپ ئۇپا ھالەتكە كەلتۈرۈلگەن ئاچچىق تاۋۇزنى سوقمۇنيا، نەمەكى ھىندى، توغرىغا قاتارلىق دورىلارنىڭ تالقانلىرىدىن مەلۇم مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ كىلىزما قىلىنىدۇ.

5) كېسەللىك سەۋدا خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۆزگەرگەن سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئالدى بىلەن بىمارغا گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا، بىستىپايەج، سەرپىستان، تەرەنجۇبىل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن، سەۋدا خىلتىنى تەنقىيە قىلغۇچى دورىلارنى تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇپ بەدەن تازىلىنىدۇ. ئومۇمىي بەدەنگە، بولۇپمۇ مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن، كۆپلەپ ئارپا دەملىمىسى ئىچۈرۈلىدۇ. بەدەندىكى كېسەللىك ماددىلارنى يۇمشىتىپ پارچىلاش ئۈچۈن، سىركەنجىۋىل ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سەۋدا ماددىسى تەڭشىلىپ، كېسەللىك بىرئاز ياخشىلىنىشقا قاراپ يۈزلەنگەندىن كېيىن، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، پىننە، بىنەپشىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ئادەم سۈتى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، باش ساھەسىگە چېپىلىدۇ. بابۇنە، قىزىلگۈل، پىننە، ئىككىلمىلىك، خەشخاش يوپۇرمىقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلاپ يۇمشاتقاندىن كېيىن، دورا تىرىپلىرى باشقا چېپىلىدۇ. بىنەپشە يېغى، بابۇنە يېغى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى يېغى قاتارلىقلارنىڭ مەلۇم بىرىگە ئادەم سۈتى ئارىلاشتۇرۇلۇپ باش ساھەسى ياغلىنىدۇ. بۇنىڭغا قوشۇپ سىرىق ئوت، بىستىپايەج، غارىقۇن، ئاچچىق تاۋۇز، سوقمۇنيا، لاجۇۋەرد، ھەببى بىلسان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، كاسىنە ئۇرۇقى سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، ھەر دانىسى نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ، كۈندە 1 قېتىم 5 — 9 دانە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سېرىق ئوت، قارا ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، سانا، شاھتەررە، بادرەنجـ

بۇيا ، گاۋزىبان ، ئۇرۇقسىز ئۆزۈم ، بىستىپايەج ، ئارپا قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، دورىلار چىلاشقۇدەك سۇغا چىلاپ ، قايىنىتىپ سۈزۈپ ، بۇنىڭغا مەلۇم مىقداردا قارا شېكەر ، ئېرىتىلگەن خىيارشەنبەر شىرنىسى ، بادام يېغى ، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ كىلىزما قىلىنىدۇ (بۇ ئىككى خىل نۇسخىنىڭ سەۋدا خىلتىنى تازىلاشتىكى ئۈنۈمى يۇقىرى) .

6) كېسەللىك بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنىڭ ئورتاق تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولغان بولسا ، گۈلى بىنەپشە ، ئۇستىقۇددۇس ، نىلۇپەر ، بادرەنجبۇيا ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، خۇببازى ئۇرۇقى ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ، ئەنجۈردىن 3 دانە ، سەرپىستان ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈملەرنىڭ ھەر بىرىدىن 11 دانىدىن ، ئەرەقى گاۋزىبان ، ئەرەقى بەدىيانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 120 مىللىلىتىردىن ئېلىپ ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ چىلاپ ، قاينىتىپ ، سۈزۈپ سۈيىنى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىرگە 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ . مۇرەككەپ دورىلاردىن خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 ـ نۇسخا) ، خەمىرى گاۋزىبان ساددە (138 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار ئەرەقى گۈل بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

7) بىمارغا مېۋە سۈيى ۋە مېۋە شەربەتلىرىنى ئىچۈرۈش ، تەمرى ھىندىنى ئەرەقى نىلۇپەر ياكى گۈلابقا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلدۇرۇش ، بۇلارغا قوشۇپ مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىتىرىپىل كەشنىزى (114 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) ، خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 ـ نۇسخا) ، خەمىرى گاۋزىبان ساددە (138 ـ نۇسخا) ، داۋا ئىلمىشكى بارىد (72 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنى كۈندە قائىدە بويىچە يېگۈزۈش لازىم .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

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

Ⅱ باب ھەرىكەت ئەسەبلىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

پــالــەچ

بۇ ، ئورگانىزمدىكى خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ توسالغۇ پەيدا بولۇش ، سىرتقى زەخىم ، قاتتىق سوغۇق ئۆتۈش ، مېڭە ئەسەبلىرىگە زەرەر يېتىش ياكى ئەسەبلەرنىڭ سېزىش ۋە ھەرىكەتنى ئۆتكۈزۈش ئىقتىدارى يوقىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، ئومۇمىي بەدەننىڭ توغرىسىغا ياكى ئۇزۇنىسىغا دەل يېرىمىنىڭ ياكى بىرەر ئەزانىڭ سېزىمى ۋە ھەرىكەت قابىلىيىتى يوقىلىش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بەلغەمنىڭ مۇنزىجى بېرىلىدۇ ، ئاندىن كېيىن بەدەننى تەنقىيە قىلىش ، توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن مۇسھىل دورىلار بېرىلىپ ، ئارقىدىن مائۇل ھەسەل (251 ـ ، 252 ـ نۇسخا) ، داۋا ئىلمىشكى شېرىن (70 ـ ، 71 ـ نۇسخا) ، ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخا) ، ماددەتۇل ھايات (85 ـ نۇسخا) ، لوبۇبى كەبىر (82 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش جالىنۇس (122 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ . بەدەننى سىرتتىن زەيتۇن يېغى ، قۇستە يېغى (291 ـ نۇسخا) ، قەلەمپۇر يېغى (292 ـ نۇسخا) ، ئىت يېغى قاتارلىق دورىلاردا ياغلىسا بولىدۇ .

2) سوزۇلما خاراكتېرلىك پالەچ كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارغا مەجۇنات ، قىيام ، شەربەتلەرنى بەرسە ۋە ئۇلارنى ئىسسىقلىق ياغلاردا

ياغلاندۇرسا بولىدۇ . دەسلەپتە تۆۋەندىكى مۇنزىجنى بېرىش كېرەك :

بەدىيان يىلتىزى ، بەدىيان ، چىگسەي يىلتىزى ، ئىزخىر ، بىخ كەبىر ، پىرسىياۋشان ھەر بىرىدىن 7 گرامدىن ، بىخسۇس ، گاۋزىبان ، ئۇستىقۇددۇس ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ، قۇرۇق مۇناقى ئۈزۈمدىن 9 دانە ، ئەنجۈردىن 3 دانە ئېلىپ ، بۇلارنى بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ ، ئەتىسى سەھەردە سۈزۈپ ، سۈيىگە 15 گرام خەمىرى بىنەپشە ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 20 — 30 گرام ئىچۈرسە بولىدۇ .

3) يۇقىرىقى مۇنزىجنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ، تۆۋەندىكى مۇسھىلنى بېرىش كېرەك :

سانا ، تۇربۇتتىن 7 گرامدىن ، پۈنۈس ، سەرپىستان ، تەرەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ، قىزىل شېكەر گۈلقەنتتىن 15 گرام ، بادام مېغىزىدىن 5 دانە ئېلىپ ، بۇلارنى بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ ، سۈزۈپ گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەممىنى ئىككى قېتىمدا ئىچۈرۈپ بولۇش كېرەك . ئۇنىڭدىن كېيىن ، مېڭىنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (1 ـ نۇسخا) ، ئىترىپىل ئۇستىقۇددۇس (107 ـ نۇسخا) بېرىش كېرەك . ئارقىدىن ئەھۋالغا قاراپ داۋا ئىلمىشكى (71 ـ نۇسخا) ، مائۇل ھەسەل (251 ـ نۇسخا) ، ھەببى مەنتەن ، ھەببى جەدۋارچىنى (26 ـ نۇسخا) ، ھەببى شىترەنج بېرىش كېرەك . ھەپتىدە 1 قېتىم ئايارەج لۇغازىيا (105 ـ نۇسخا) بېرىش ۋە پۇت ـ قوللارنى ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ياغلاپ تۇرۇش كېرەك .

4) يۇقىرىقىلاردىن باشقا ، مەجۇنى ئازاراقى (4 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى سەۋم (60 ـ نۇسخا) ، داۋا ئىلمىشكى شىرىن (70 ـ نۇسخا) ، خەمىرى ئەۋرىشىم (134 ـ نۇسخا) ، خەمىرى سەندەل (137 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) ، ساپ ھەسەل قاتارلىق دورىلار سوغۇقتىن بولغان پالەچ ، ئىسترخا ، پۇت ـ قولنىڭ سوۋۇپ بوشىشىپ كېتىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرغۇچى قايناتما ئىچۈرۈلىدۇ .

تەركىبى : رۇمبەدىياندىن 6 گرام ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 10 گرام ، قاراكۆز بەدىيان ئۇرۇقى ، جۇۋەنە ، بىخ كەبىر ، قەرەدمانە ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، بەدىيان يىلتىزى ، چىگىسەي يىلتىزى ، ئىزخىردىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، يىرىكلىرىنى چالا سوقۇپ ، سۇغا 12 سائەت چىلاپ ، ئارقا ـ ئارقىدىن قاينىتىپ ، سىقىپ سۈزۈپ ئېلىپ 100 گرام گۈلقەنت سېلىپ ، كۈندە ئەتىگەندە ئىچىلىدۇ .

6) ئەگەر كېسەل بولغۇچىنىڭ هالى خاراپراق بولسا ، قاقىلە ، زەنجىۋىل ، دارچىن ، زىرە ، پىنىندىن 0.5 گرامدىن ئېلىپ كەپتەر گۆشى بىلەن قاينىتىپ ، 5 — 7 كۈن بېرىش بىلەن بىللە ، بەشىنچى كۈنى تۆۋەندىكى مۇنزىجنى قاينىتىپ بېرىش كېرەك :

تەركىبى : گۈلى بىنەپشىدىن 5 گرام ، ئۈششاق ئۈزۈم ، بەدىيان ، بەدىيان يىلتىزى ، چىگىسەي يىلتىزى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، هەمىشە باهار ئۇرۇقىدىن 5 گرامدىن ، ئۇستىقۇددۇس ، ئىزخىردىن 3 گرامدىن ، ئەنجۈر مونىكىدىن 20 گرام ، پىرسىياۋشاندىن 5 گرام ئېلىنىدۇ . يىرىكلىرى سوقۇلۇپ 1200 گرام سۇغا چىلىنىپ ، ئەتىسى ئەتىگەندە قاينىتىپ ، سىقىپ سۈزۈپ 100 گرامغا 40 گرام خەمىرى بىنەپشە قوشۇپ بېرىلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، مائۇل هەسەل (251 ـ ، 252 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

7) كۈندە 1 قېتىم ئاخشامدا هەببى مەنتەن ياكى هەببى شىترەنج بېرىلىدۇ .

هەببى مەنتەن نۇسخىسى : سەبرە سۇقۇتىرىدىن 30 گرام ، ئاچچىق تاۋۇز ، قەنتەرىيۇن ، ماهى زەهرەجتىن 15 گرامدىن ، پەرپىيۇندىن 6 گرام ، قۇندۇز قەهرى ، زەنجىۋىل ، هىلىڭ ، سەكبىنەج ، جاۋاشىر ، قارىمۇچتىن 3 گرامدىن ، قىچىدىن 30 گرام ئېلىپ ، سوقۇپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇملاچ تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم 3 — 9 دانە بېرىلىدۇ .

(خوتەن هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) مېڭە قان تومۇر قېتىشىشتىن بولغان پالەچ كېسەللىكى توسال-
غۇلارنى ئېچىش ، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش ، قان ئايلىنىشنى ۋە ھەرىكەت
ئىقتىدارىنى ياخشىلاش پرىنسىپى بويىچە داۋالىنىدۇ . 10 كۈن مائۇل
ھەسەل (251 ـ نۇسخا) كۈنىدە 3 ۋاخ 200 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .
ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) ۋە مەجۇنى ئەقرەب (48 ـ نۇسخا)
ئىچۈرۈلىدۇ . سىرتتىن رەۋغىنى بەيزە (283 ـ نۇسخا) ، مەلھەمى بەيزە
(300 ـ نۇسخا) ، رەۋغىنى قۇستە (291 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلىنىدۇ .
يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە يەل ـ يېمىش ، سوغۇق تەبىئەتلىك بوشاش-
تۇرغۇچى سەي ـ كۆكتات ۋە يېمەكلىكلەر ، ھايۋانات يېغى ، تۇخۇمدىن
پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ ، ئاسان سىڭىدىغان يېمەكلىك ، قۇش گۆش-
لىرى بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئىستىرخا

بۇ ، ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ سەزگۈ ۋە ھەرىكەت
نېرۋىلىرىنىڭ خىزمىتى سۇسلىشىشتىن كېلىپ چىقىدىغان ، ئوتتۇرا ياش-
لىق ۋە ياشانغانلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ ، كېسەللەنگەن
جاينىڭ سېزىمى ساقلىنىپ قالسىمۇ ، ھەرىكىتى سۇسلىشىپ كېتىش ياكى
بوشاپ كېتىش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بەدەندىكى خىلتلارنى تەڭشەپ ، مىجەز نورماللاشتۇرۇلىدۇ .
بەدەندىكى بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ، ئالدى بىلەن بىمارغا بە-
دىيان يىلتىزى ، چىگسەي يىلتىزى ، بىخ كەبىر ، ئىزخىر ، پىرسىياۋشان ،
بادرەنجبۇيا قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، قىزىلگۈل ،
ئۇستىقۇددۇس ، بىستىپايەج چىنى ، رۇمبەدىيان ، گۈلى بىنەپشە ،
سەرپىستان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، ئەنجۈر قېقى ،

www.uyghurkitap.com

گۈلقەنتتىن 60 گرامدىن، بادام يېغىدىن 10 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە 750 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن 9 كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، ئاندىن بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆللۈكنى يوقىتىش، كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (1 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

2) بىمارنىڭ بەدىنىنى قىزىتىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، پەي ـ مۇسكۇلنى چىڭىتىش، نېرۋا سېزىمىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن، ھەسەلدىن 200 مىللىلىتىر ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قائىدە بويىچە مائۇل ھەسەل تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن 3 كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئاندىن دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان، مەستىكى، لاچىندانە، جويۇز، بەسباسە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، زەپەردىن 3 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن 8 كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئاخىرىدا گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا، ئۇستىقۇددۇس، بىستىپايەج، لاچىندانە ھىندى، سۇمبۇل، سازەج ھىندى، گۈلدارچىن، ئاق سەندەل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئىزخىر، پىلپىل، قاقىلە، بەديان، جويۇز، خولىنجان، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 8 گرامدىن، زەپەردىن 10 گرام، ھەسەلدىن 500 مىللىلىتىر ئېلىپ، قائىدە بويىچە مائۇل ھەسەل تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ـــ 90 مىللىلىتىردىن 10 كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭغا قوشۇپ، مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىپىل ئۇستىقۇددۇس (107 ـ نۇسخا)، داۋا ئىلمىشكى شېرىن (70 ـ نۇسخا)، خەمىرى مەرۋايىت (136 ـ نۇسخا)، ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا)، خەمىرى گاۋزىبان ئەنبەرى (138 ـ نۇسخا)، مەجۇنى سەۋم (60 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سىرتتىن قۇستە، قوۋزاق دارچىن، قارىمۇچ، پەرپىيون قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، قۇندۇز قەھرىدىن 6 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 200 مىللىلىتىر

ئېلىپ، قائىدە بويىچە ياغ تەييارلاپ، پۈت ـ قول كۆندە 1 قېتىم ياغلىنىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

يۈز نېرۋىلىرى پالەچلىنىش

بۇ، يۈز نېرۋىلىرىنىڭ پالەچلىنىشى سەۋەبىدىن يۈزنىڭ شەكلى ئۆزگىرىش، باش ئاغرىش، كۆز، قاش، كالپۇك ۋە پېشانە تېرىسى بىر تەرەپكە مايماقلىشىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن گاۋزىبان، رۇمبەدىيان 15 گرامدىن، ئەپسەنتىن، بەدىياندىن 11 گرامدىن، پەرسىياۋشاندىن 23 گرام، سانادىن 9 گرام، سېرىق ھېلىلىدىن 45 گرام ئېلىپ، دورىلارنى 700 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، 100 گرام ھەسەل قوشۇپ، سانانى ئايرىم چىنىگە چىلاپ سۈيىنى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 — 80 مىللىلىتىر ئىچۈرۈلىدۇ. سىرتىدىن قەلەمپۇر يېغى (292 ـ نۇسخا) ياكى مۇۋاپىق ئاق تۇز قوشۇلغان تۇخۇم سېرىقى كېسەللەنگەن تەرەپكە سۈركىلىدۇ. ئېپار ياكى قۇندۇز قەھرىنىڭ بىرى سول تەرەپ كېسەللەنگەن بولسا ئوڭ تەرەپ بۇرۇنغا، ئوڭ تەرەپ كېسەللەنگەن بولسا سول تەرەپ بۇرۇنغا پۇراشقا بېرىلىدۇ. كۈندە ئېغىزدا شۇمۇشكە جويۇز بېرىلىدۇ.

2) پىششىق دورىلاردىن لوبۇبى كەبىر (82 ـ نۇسخا)، ماددەتۇل ھايات (85 ـ نۇسخا)، مەجۇنى ئازاراقى (46 ـ نۇسخا) تاللاپ بېرىلىدۇ.

3) تۆۋەندىكى نۇسخا ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

تەركىبى: سۆئلەپ چىنى، ئاقىرقەرھا، ئۇدسەلىب، ئۇد ھىندىدىن

15 گرامدىن ، ئۆشنە ، چارمىخ ، دۇرۇنەج ئەقرەبدىن 13 گرامدىن ، ئۇستىقۇددۇستىن 25 گرام ، گاۋزىبان ھىندىدىن 23 گرام ، ئەۋرىشىمدىن 11 گرام ، چىلغوزىدىن 35 گرام ، ئالتۇن ۋەرەق ، كۈمۈش ۋەرەقتىن 15 دانىدىن ئېلىپ ، ئالتۇن ۋەرەق ، كۈمۈش ۋەرەق ، قۇندۇز قەھرى ، ئەۋرىشىمدىن باشقىلىرىنى ياخشى سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 3 ھەسسە ھەسەل قوشۇپ ، قالغان دورىلارنى ئۇستىگە سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ . كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 8 — 12 گرام بېرىلىدۇ .

(غۇلجا ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4) كېسەللىك باشلانغان كۈندىن تارتىپ بىر ھەپتىگىچە مائۇل ھەسەل سادەە (251 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، مائۇل ھەسەل مۇرەككەپ (252 ـ نۇسخا) بىر ھەپتىگىچە بېرىلىدۇ . مائۇل ھەسەل مۇرەككەپتىن كېيىنلا ھەببى لەقۋا (41 ـ نۇسخا) كېسەللىك ساقايغۇچە داۋاملىق بېرىلىدۇ .

5) بىمارنىڭ ئىككى چېكىسى ۋە باشنىڭ چوققىسى رەۋغىنى قۇستە (291 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلىنىدۇ . شۇنىڭ بىلەن بىللە ، قىزىل زەمچىدىن 1 گرامنى 1 گرام ھەببۇلمۇلۇك بىلەن ئېزىپ خېمىر قىلىپ ، ساق تەرەپنىڭ چېكىسىگە قويۇپ يېپىلمىلىق لاتا بىلەن چاپلاپ مۇقىملاشتۇرۇپ ، بىر سوتكىدىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ .

6) مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) نى داۋاملىق يېگۈزۈشنىڭ تەسىرى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7) كېسەللىك باشلىنىپ تۆت كۈن ئۆتكەندە ، ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) دىن 3 گرام كۈندە 1 قېتىم بېرىلىدۇ .

8) قىچىنى سىركىدە ئېزىپ چېكىگە چاپسا بولىدۇ .

9) قىزىتما پەيدا بولۇپ قالغان بولسا ، تۆۋەندىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ .

تـەركــىبـى : قـىـزىـلگۈل ، ئاق لەيلى گۈلى ، گۈلى بىنەپشىدىن 6 گـرامـدىـن ، بـىخسۇستىن 5 گرام ، ئۇدسەلبتىن 4 گرام ئېلىپ ، 200 گرام بـەدىيان ئەرەقىگە چىلاپ ، قاينىتىپ سۈزۈپ ، 40 مىللىلىتىر ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

10) تـەنـقـىـيـە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ، ھەببى شىترەنجدىن 7 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ .

تـەركـىبى : تۇربۇتتىن 60 گرام ، سەبرىدىن 30 گرام ، زەنجىۋىل ، ئاق قـىـچـا ، شـىـتـرەنج ھىندى ، نەمەكى ھىندى ، ئېگىردىن 6 گرامدىن ، قـارىـمۇچ ، پىلپىل ، ئاقىرقەرھادىن 3 گرامدىن ، قەنتتىن 12 گرام ئېلىپ ، چەلەڭ سۈيىدە ھەب قىلىپ تەييارلىنىدۇ .

11) مەجۇنى ئازاراقـى (47 ـ نۇسخا) ، داۋا ئىلـمىشكـى شىرىن (70 ـ نـۇسخا) ، مەجۇنى سەۋم (60 ـ نۇسخا) ، ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ ، خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 ـ نۇسخا) غا جەدۋار قوشۇپ بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

تـىـتـرىـمـە (رەئـىـشـە)

بـۇ ، بـەدەن ئاجـىـزلىق ، پەي ئەسەبلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى ياكى ئۆزاق داۋام قـىـلـغـان كېسەللىك ياكى روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپ چـىـقـىـدىغان كېسەللىك بولۇپ ، قول ، پۇت ، گەۋدە ، يۈز مۇسكۇللىرى ، بـولـۇپـمـۇ پـۇت ـ قـول بارماقلىرى ئىختىيارسىز ھالدا تەرتىپسىز تىترەش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن كېسەللىك سەۋەبىنى تۈگىتىش ئۈچۈن ، ماددىنى پىشۇرغۇچى تۆۋەندىكى دورا بېرىلىدۇ :

تـەركـىبى : بىخ كەبىر ، بىخ ئىزخىر ، بەدىيان يىلتىزى ، چىگىسەي

يىلتىزى ، بەدىيان ھەر بىرىدىن 17 گرامدىن ، ئۈزۈمدىن 30 گرام ، رۇمبەدىياندىن 15 گرام ، ھەسەلدىن 150 گرام ئېلىپ ، دورىلارنى چالا سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قايىنىتىپ ، 400 گرام قالغاندا ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ ، 500 گرام شەربەت تەييارلاپ ، ئەھۋالغا قاراپ 5 — 10 كۈنگىچە 100 مىللىلىتىردىن كۈندە 2 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، ھەببى ئايارەج (1 ـ نۇسخا) بىلەن ماددا تازىلىنىدۇ . كۈچلەندۈرۈش ، ئەسەب ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ، مائۇل ھەسەل (251 ـ ، 252 ـ نۇسخا) ، داۋا ئىلمىشكى شىرىن (70 ـ نۇسخا) ، ئۈزۈم شەربىتى (228 — 2 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى سامساق (60 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

2) ھارارىتى غەرىزەنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ، داۋا ئىلمىشكى شىرىن (70 ـ نۇسخا) كۈندە 2 ۋاخ 3 گرامدىن بېرىلىدۇ . بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ، ئايارەج پەيقرا (1 ـ نۇسخا) كۈندە 1 قېتىم 7 گرام بېرىلىدۇ .

3) مېڭىدىكى تۇسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن گاۋزىبان ھىندىدىن 10 گرام ، سۇمبۇل ، ئاسارۇندىن 1 گرامدىن ، بىخسۇس ، ئاق سەندەلدىن 1.5 گرامدىن ، ئۇستىقۇددۇستىن 5 گرام ، بىستىپايەجتىن 3 گرام ، رۇمبەدىيان ، ئارپىبەدىياندىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، دەملەپ 10 كۈن ئىچۈرۈلىدۇ.

4) بىمارنى تىنچلاندۇرۇش ئۈچۈن ، بەرشىشا كەبىر (56 ـ نۇسخا) كۈندە 1 قېتىم 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ .

5) بىماردىكى باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ۋە قاننى تازىلاش ئۈچۈن ، ئىترىپىل كەشنىزى (114 ـ نۇسخا) كۈنگە 2 قېتىم 7 گرامدىن بېرىلىدۇ . ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) كۈنگە 1 قېتىم 7 تالدىن بېرىلىدۇ . بىمارنىڭ ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن ، ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) قوشۇپ بېرىلىدۇ . سىرتىدىن ياغلاشقا قەلەمپۇر

يېغى (292 ـ نۇسخا) ، سۆرۈنجان ئىشلىتىلىدۇ .

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) ئەگەر كېسەللىك جامانىڭ كۆپلۈكىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، مەجۇنى لوبۇبى كەبىر (82 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى مەسھا (86 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى مەسھابى مۇكەييىبە (87 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى جاۋارىش جالىنۇس (122 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار ۋە شەربىتى زەبىب (228 — 2 ـ نۇسخا) ، پۇختەجۇش (228 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىپ بەدەننى كۈچەيتىش بىلەن بىللە ، رەۋغىنى ئازاراقى (279 ـ نۇسخا) بىلەن بەدەن ياغلىنىدۇ .

7) ئومۇمىي بەلگىلىرىدە ياخشىلىنىش بولغاندىن كېيىن ، مەجۇنى ئازاراقى (47 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

8) ھەببى رەئىشە (31 ـ نۇسخا) كۈنىگە 2 ۋاخ 12 تالدىن بېرىلىدۇ . ئايارەج جالىنۇس (104 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ .

9) كەم قانلىقتىن بولغان بولسا ، قان كۆپەيتكۈچى دورىلاردىن شەربىتى رۇممان (231 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

10) ئىسسىقلىق مايلار بىلەن ياغلاش بىلەن بىرگە ، يەنە ئاقىرقەرھا ، قۇندۇز قەھرى ياكى ھىڭ بىرىدىن 3 گرامنى زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۇر كەشكە بۇيرۇلىدۇ .

11) تۆۋەندىكى نۇسخا ئىشلىتىلىدۇ :

تەركىبى : ئۇستىقۇددۇس ، دارچىن 36 گرامدىن ، قەلەمپۇر 24 گرام ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى ، سەئتەر 60 گرامدىن ، ئاق تۇربۇت ، غارىقۇن ، ھىڭ ، قۇندۇز قەھرى ، زەپەر ، ئاقىرقەرھا 12 گرامدىن ئېلىنىدۇ . ھەممە دورىلار سوقۇپ ، تاسقاپ 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىپ ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

www.uyghurkitap.com

بەدەن مۇسكۇللىرى تارتىشىپ قېلىش (ئىختىلاج)

بۇ، بەدەننىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىش ياكى قاننىڭ تەركىبى ئۆزگىرىشتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، يۈز، قاپاق ۋە قوۋۇرغا ئەتراپلىرىدا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئەگەر پۈتۈن بەدەندە تارتىشىش ئالامىتى كۆرۈلسە، ئۇ مېڭىگە قان چۈشۈشنىڭ باشلىنىشى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) مۇنزىج، مۇسھىل دورىلىرىنى بېرىش ئارقىلىق بەدەندىن بەلغەم ماددىسىنى تازىلاپ چىقىرىش كېرەك، ئاندىن گۈلقەنتكە يۇمشاق سوقۇلغان بەدىيانىنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بېرىش، ھەمدە تۆۋەندىكى مەجۇناتنى تەييارلاپ بېرىش لازىم:

نۇسخىسى: گاۋزىبان، زۆرەنباد، ئۇستىقۇددۇس، كەتىرا، نارجىل، چىلغوزا مېغىزى، شاقاقۇل، لاچىندانە ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۇچۇلىدىن 18 گرام، ئاق سەندەل، قەلەمپۇردىن 3 گرامدىن، تازىلانغان ئامىلە، قارا ھېلىلىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇنات تەييارلاپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. سىرتتىن ياغلاش ئۈچۈن، قۇستە يېغى (291 ـ نۇسخا)، چۈمۈلە يېغى (295 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ (ھەر ھەپتىدە 1 قېتىم)، ھەببى ئايارەج (1 ـ نۇسخا) ياكى ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن بېرىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن 1 ــ 2 ئاي داۋالىسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

2) مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى ئازاراقى (47 ـ نۇسخا)، ھەببى تەنكار (14 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. چايلىقىغا بەدىيان، رۇمبەدىيان داۋاملىق دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سىرتتىن سۇركەشكە قىچا يېغى، پەرپىيۇن يېغى تەييارلاپ بېرىلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

پەرپىيۇن يېغىنىڭ نۇسخىسى : قۇستەدىن 60 گرام ، كۈندۈشتىن 120 گرام ، قۇندۇز قەھرىدىن 15 گرام ، تاغ پىنىنىسىدىن 36 گرام ، ئاقىر-قەرھادىن 21 گرام ، ئۆزۈمدىن 9 گرام ئېلىنىدۇ . بۇلار كونا شاراب بىلەن قاينىتىپ ، ئۆچتىن بىر قىسمى قالغاندا باراۋەر مىقداردا كۈنجۈت يېغى قۇ-يۇپ داۋاملىق قاينىتىپ ، سۈيى تۈگەپ ياغ قالغاندا توختىتىپ ، باراۋەر مىقداردا پەرپىيۇن قوشۇپ سىرتتىن ئىشلىتىشكە تەييارلىنىدۇ . پالەچ ، لەقۋا ، ئىستىرخالارنى داۋالايدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

باللار پالىچى

بۇ ، بىرنەچچە ئايلىقتىن بىرنەچچە ياشقىچە بولغان كىچىك باللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان يۇلۇن ماددىلىرى ياللۇغلىنىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ ، مېڭە ۋە يۇلۇننىڭ مەلۇم قىسمىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش سەۋەبلىك بىر ياكى ھەر ئىككى پۇتى پا-لەچلىنىپ ھەرىكەت قىلالماسلىق ھەم كېسەللەنگەن ئەزاسىنىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە ئۆسۈشى تەسىرگە ئۇچراپ ، كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) قائىدە بويىچە مائۇل ھەسەل تەييارلاپ داۋاملىق ئىچۈرۈلىدۇ .

2) 0.5 گرام ھىگنى مائۇل ھەسەلدە ئېزىپ بىر قېتىمدىلا ئىچۈرسە، زۆرۈر تېپىلغاندا ھەر كۈنى 1 قېتىم شۇ بويىچە ئىچۈرسە بولىدۇ.

3) 2 گرام ئۇد سەلىبنى سوقۇپ ، 24 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاز - ئازدىن يالاتسا بولىدۇ .

4) جويۇز ياكى ئاقىرقەرھانى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئېزىپ ، زەيـ-تۇن يېغى ياكى تاغ پىستە يېغىدا ئېرىتىپ ، ئىلمان ھالدا سۈركىسە بولىدۇ .

5) دىگىزىيا بادام يېغىدا ئېرىتىلىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ . قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندا ، 5 ـــ 10 گرام بىدەنجىر يېغى ئازراق ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ يالىتىلىدۇ .

6) يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن ھەل بولمىغاندا ، 0.5 گرام تەرياقى پارۇق ، 2 گرام ئىترىپىل ئۇستىقۇددۇس (107 ـ نۇسخا) ، پارپا ياكى ئۇد سەلب سېلىنغان 2 گرام خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 ـ نۇسخا) دىن بىرىنى تاللاپ ، 1 مىللىلىتىر ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ ياكى چايان ، كەمەكتىن 10 گرامدىن ، تاباشىردىن 7 گرام ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 3 گرام ، قانتېپەردىن 7 گرام ئېلىپ ھەممىسىنى بىللە سوقۇپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن بېرىلىدۇ .

7) 1 كىلوگرام ھەسەلگە 2 لىتىر سۇ قوشۇپ ، ئاستا ئوتتا قاينىتىپ ، ئۈنىڭغا قەلەمپۇر ، زەنجىۋىل ، پىلپىل ، گۈلدارچىن ، قوۋزاق دارچىن ، لاچىندانىنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ ، چالا سوقۇپ سېلىپ ، بىللە قاينىتىپ ، تەخمىنەن تۆت چىنە سۇ قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ ، سۈيىنى كۈندە 3 ـــ 4 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 2 ـــ 3 قوشۇقتىن ئىچۈرسە ئۈنۈمى ئوبدان بولىدۇ . سۈزۈۋېتىلگەن دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ ، بالىنىڭ بېلىنىڭ ئاستى تەرىپىنى يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

Ⅲ باب ھەرىكەت ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى

ئۆتكۈر بوغۇم ياللۇغى

بۇ ، سوغۇق ئۆتـۈش ، يـۇقۇملىنىش ۋە قان ھەم بەلغەم خىلتى مىجەزىنىڭ ئۆزگىرىشى نەتىجىسىدە تىز ، پاقالچاق ، ئوشۇق ، جەينەك ۋە بىلەك چوڭ بوغۇملىرىدا ، شۇنداقلا بوغۇملارنىڭ توقۇلما ۋە شىللىق پەردىلىرىدە يۈز بېرىدىغان ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىك بولۇپ ، ئۇشتۇمتۇت باشلىنىپ بوغۇملار قىزىرىپ ئاغرىش ، بارا ـ بارا ئاغرىق كۈچىيىش ، بوغۇملار ئىششىش ۋە ئاخىر بوغۇملار قاتتىقلىشىپ ھەرىكەت قىلىشقا تەسىر يەتكۈزۈش ۋە يۇقىرى قىزىتما قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئەگەر كېسەللىك قان ماددىسىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا ، قان تازىلاش ئۇچۇن بىنەپشىدىن 16 گرام ، سەرپىستاندىن 10 گرام ، ئەنگۈرشىپادىن 20 گرام ، گاۋزىبان بەرگىدىن 12 گرام ، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 15 گرام ئېلىپ ، قەنت ياكى تەرەنجۇبىل بىلەن شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ . ئۆچ كۈندىن كېيىن سۆرۈنجان ، شاھتەررىنىڭ ھەر بىرىدىن 18 گرام ، تەمرى ھىندىدىن 20 گرام ، ئەينۇلدىن 14 گرام ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 15 گرام ، ھېلىلىدىن 16 گرام ، پۈنۈس ، خىيارشەنبەر ، سانادىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، شىرخىشت ياكى تەرەنجۇبىل قوشۇپ مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىلىدۇ . قىزىتما قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا ، تەمرى ھىندى

www.uyghurkitap.com

چىلانىمىسى ، ئەرەقى گۈل ، سىركەنجۋىل ساددە (237 ـ نۇسخا) ، بۇزۇرى شەربىتى (226 ـ نۇسخا) ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سىرتتىن كېسەللىك ماددىسىنى تارقىتىش ئۈچۈن ، ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل ، قىزىلگۈلنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام ، فۇفىل ، مامىسانىڭ ھەر بىرىدىن 8 گرام ، ئاقاقىيادىن 12 گرام ئېلىپ سوقۇپ ، 50 گرام سىركە ، مۇۋاپىق مىقداردا كاسنە سۈيى ياكى يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئۇ-رۇنغا چېپىلىدۇ .

2) كېسەللىك بەلغەم ماددىسىدىن بولغان بولسا ، ئالدى بىلەن مۇنزىج بەلغەم ، كېيىن مۇسھىل بەلغەم ئىشلىتىش كېرەك .

مۇنزىج نۇسخىسى : ئۈرۈقسىز ئۈزۈمدىن 10 گرام ، بىخسۇستىن 9 گرام ، ئەنجۈردىن 5 دانە ، پىرسىياۋشاندىن 15 گرام ، گۈلقەنتتىن 25 گرام ئېلىپ ، شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

مۇسھىل نۇسخىسى : ئاچچىق تاۋۇزدىن 22 گرام ، بوزىدانىدىن 16 گرام ، سۈرۈنجاندىن 20 گرام ، تۇربۇت ، ماھى زەھرەجتىن 15 گرامدىن ، قەنتەرىيۇندىن 12 گرام ، ھەجەرى ئەرمەنىدىن 14 گرام ، ھەببى نىلدىن 20 گرام ، سەبرە ، سوقمۇنىيادىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىلىدۇ . موم يېغىدىن 30 گرام ، ئۆردەك يېغىدىن 20 گرام ، توخۇ يېغى-دىن 35 گرام ئېلىپ ، سىرتتىن يەرلىك ئورۇن ياغلىنىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3) قاندىن بولغان بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاشتا ، مىجەزنى تەڭشەپ بولغاندىن كېيىن سۈرۈنجان ، شاھتەررە ، تەمرى ھىندى ، ئەينۇلا ، ئۈ-رۈقسىز قىزىل ئۈزۈم ، ھېلىلە پوستى ، پۇنۇس قاتارلىقلارنىڭ قايناتمىسى سۈرگە ئورنىدا بېرىلىدۇ . ئاغرىش قاتتىق بولسا ، سىرتىدىن ئاغرىق پە-سەيتكۈچى زىمادلارنى ، مەسىلەن خەشخاش ، ئۈسۈك سۈيى ، بەزىرۇلبەنجى ، ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سۇدا ئېرىتىپ چېپىش بۇيرۇلىدۇ . زىمادى مۇپاسىل (321 ـ نۇسخا) چېپىشنىڭ ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى ناھايىتى ياخشى .

4) بەلغەمدىن بولغان بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن قۇستۇرۇش ئۈچۈن قاراكۆز بەدىيان ئۇرۇقى، بىخسۇس، ھەسەل قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قايىنتىپ ئىچۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، بەلغەم ماددىسىنى ئۇزۇل - كېسىل سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئاچچىق تاۋۇز، بوزىدان، سۆرۈنجان، تۇربۇت، ماھى زەھرەج، قەنتەرىيۇن، ھەجەرى ئەرمەنى، قارا زىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، كۈنىگە 2 قېتىم 10 ــ 15 تالدىن بېرىلىدۇ.

5) سەۋدادىن بولغان بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاشتا:

(1) سەۋەبچى ماددىسىغا قارىتا چارە قىلىنىدۇ. سەۋدا مۇنزىجىنى بېرىپ بولغاندىن كېيىن، سەۋدا ياكى بەلغەم سۈرگىسى بېرىپ تەنقىيە قىلىنىدۇ.

(2) تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ھەببى سۆرۈنجان (21 - نۇسخا) ھەر كۈنى كەچتە 1 ۋاخ 10 تالدىن بېرىلىدۇ. بەزىدە ھەببى سۆرۈنجان، شەربىتى بۇزۇرى گەرم (225 - نۇسخا) قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

(3) كېسەللىك بار ئورۇنغا سىرتىدىن زىمادى ئىسپىغۇل (314 - نۇسخا) چېپىلىدۇ.

(4) مەجۇنى جاۋارىش جالىنۇس (122 - نۇسخا) تىن 10 گرامنى ئەتىگەندە يېگۈزۈپ، ئارقىدىن قۇرۇق ياپۇز، لاچىندانە ھىندى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، چىگسەي ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، چىلاپ چىقىرىلغان شىرىسىگە شەربىتى بىنەپشە (227 - نۇسخا) دىن 10 گرام قوشۇپ ئىچۈرۈپ، كەچتە ھەببى سۆرۈنجان بېرىلىدۇ.

(5) ھەببى بەرىۇما (10 - نۇسخا) ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(6) مەجۇنى ئازاراقى (46 - نۇسخا) كۈنىگە 2 ۋاخ 3 گرامدىن بېرىلىدۇ.

(7) گۆشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. قىزىتما بار ۋاقىتتا سۈت، تۇخۇم بېرىلمەيدۇ. سوغۇق ھاۋا، سوغۇق سۇ، مۇز، قاتتىق ھەرىكەتلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، كۆكتات كۆپرەك سېلىنغان غىزالار بېرىلىدۇ. ياتقۇزۇپ داۋالىسا ئۈنۈمى ئوبدان بولىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) قان بۇزۇلۇشتىن بولغان بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاشتا، مەتبۇخى سۆرۈنجاننىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى بېرىلىدۇ:

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 30 گرام، بىستىپايەج، سۆرۈنجان ھىندى، كاسنە ئۇرۇقى، بەدىيان، قىزىلگۈللەرنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، شاھتەررە، بىنەپشە، نېلۇپەرلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 18 گرامدىن، سانادىن 45 گرام، خىيارشەنبەردىن 24 گرام، تەرەنجىۋىلدىن 100 گرام، بادام يېغىدىن 10 گرام ئېلىپ، خىيارشەنبەر، تەرەنجىۋىل ۋە سانانى قايناق سۇغا چىلاشقۇدەك چىلاپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى چوڭ چىنە قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۈستىگە خىيارشەنبەر، تەرەنجىۋىل، سانا سۈيىنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىچىدۇ. ھارارەت يۇقىرى بولسا، ئارپا سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

7) غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاشتا، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەينۇلبىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرام، سەرپىستان، بىنەپشە، سېرىق ئۈت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام، پۇنۇستىن 45 گرام ئېلىپ، پۇنۇس، تەرەنجىۋىلدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، چىلاشقۇدەك سۇغا 6 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، ئۈستىگە پۇنۇس، تەرەنجىۋىلنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، تەمى چىققاندىن كېيىن ماتا بىلەن سۈزۈپ، سىقىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامدىن بېرىلىدۇ. ئىككىنچى قېتىمدا، سېرىق ئۈت، كابۇل ھېلىلىسى

www.uyghurkitap.com

پوستى ، ئۇستىقۇددۇسلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ، شاھتەررە ، بىستىپايەج ، سانالارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، غارىقۇندىن 3 گرام ، سەبىرىدىن 6 گرام ئېلىپ ، سېرىق ئوتتىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ ، 3 كىلوگرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، سېرىق ئوتنى خالتىغا سېلىپ ، يۇقىرىدىكى قايناتمىغا سېلىپ بىرلا قايناتقاندىن كېيىن دورىلارنى سۈزۈپ ، سۈيىگە سەبرە بىلەن غارىقۇننى ئارىلاشتۇرۇپ ، بىرئاز شېكەر قوشقاندىن كېيىن بىر قېتىمدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ ، لېكىن كۆچلۈك سۈرگە بەرمەسلىك كېرەك . يەرلىك ئورۇنغا ئىسپىغۇل بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ ياكى تەرخەمەك سۈيى ، قاپاق سۈيى ، ھەمىشە باھار سۈلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا بولىدۇ . ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ، سۆرۈنجان ، شېكەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ ، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن كۈنىگە 10 گرامدىن كاپ ئەتسە بولىدۇ .

8) غەيرىي تەبىئىي بەلغەمدىن بولغان بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاشتا ، ئالدى بىلەن قەي قىلدۇرۇلىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن ، قاراكۆز بەدىيان ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاتارلىق دورىلار قاينىتىپ سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ . بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ، ئۇدا 4 كۈن ھەسەل گۈلقەنتى بىلەن ئەرەقى بەدىيان بېرىلىدۇ ياكى 3 كۈن مائۇل ھەسەل ، بىدەنجىر يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ . تۆتىنچى كۈنى مەخسۇس مائۇل ئۇسۇل بېرىلىدۇ .

تەركىبى : بەدىيان يىلتىزى ، چىگسەي يىلتىزى ، كاسنە يىلتىزى ، ئىزخىرلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ، رۇمبەدىيان ، زىرە ، سۇزاپلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، جۇۋىنە ، سۆرۈنجان ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، قۇستە شېرىن ، قەسبۇسزەرىرە ، مەستىكىنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ، گۈلقەنتتىن 100 گرام ، بىدەنجىر يېغىدىن 30 گرام ئېلىپ ، چالا سوقۇپ ، 1 كىلوگرام سۇغا 6 سائەت چىلىغاندىن كېيىن قاينىتىپ ، ئاندىن سۈيىگە گۈلقەنت بىلەن بىدەنجىر يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن بېرىلىدۇ .

www.uyghurkitap.com

كېسەللىك ماددىسى پىشقاندىن كېيىن، ھەببى سۈرۈنجان (21 ـ نۇسخا) قوشۇپ بېرىلىدۇ.

9) غەيرىي تەبىئىي سەۋدادىن بولغان بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاشتا، سەۋدانى پىشۇرغاندىن كېيىن، سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سىرىق ئوت، كابۇل ھېلىلىسى، ئۇستىقۇددۇس ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، شاھتەررە، بىستىپايەج، سانا ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، غارىقۇندىن 3 گرام، سەبرىدىن 6 گرام ئېلىنىدۇ. سىرىق ئوتنى خالتىغا سېلىپ ئاغزىنى باغلاپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3 كىلوگرام سۇدا 1 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، سىرىق ئوتنى خالتا بىلەن قايناتمىغا سېلىپ، يەنە بىر قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن غارىقۇن بىلەن سەبرىنى سېلىپ، شېكەر قوشۇپ بىراقلا ئىچىدۇ. ئارقىدىن جاۋارىش كۇمۇنى (126 ـ نۇسخا) ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار بېرىلسە بولىدۇ. ئىششىقنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن بابۇنە، شۇمشە، زىغىر، مۇقەل، جاۋاشىر، ئۇدخام، ئەنجۈرلەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قوي يېغى ۋە زەيتۇن يېغى قاتارلىقلارنى بىرئاز قىزىتىپ، ئېرىگەندىن كېيىن ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلسىمۇ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: گۈلى سەۋسەن يېغى، قۇستە يېغى، ئىنەك پىتى يېغى، زاراۋەندى يېغى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، قوي دۈمبە يېغى، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى ھەر بىرىدىن 60 گرامدىن، ئاق مومدىن 20 گرام، بابۇنە، مەرزەنجۇش، شۇمشە ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، ياغ دورىلاردىن باشقىلىرىنى قاينىتىپ، تەمى چىققاندا ماتا بىلەن سۈزۈپ سىقىپ، ياغلارنى سېلىپ سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ئاق موم سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

10) يـەلدىن بولغان بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاشتا ، گۈلقەنت ، ئەرەقى بەدىيان ۋە شەربىتى بۇزۇرى بېرىلىدۇ .

شـەربىتى بۇزۇرىنىڭ تەركىبى : كاسىنە ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقى ، تـەرخـەمـەك ئۇرۇقـى ھەر بـىـرىـدىن 15 گرامدىن ، كاسىنە يىلتىزىدىن 30 گـرام ، شېكەردىن 300 گرام ئېلىنىدۇ . دورىلار 1 كىلوگرام سۇغا 6 سائەت چـىلانـغاندىن كېيىن ، قايىنتىپ 500 گرام قالغاندا شېكەر سېلىپ ئارىلاشـتۇرۇلـۇپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن بېرىلىدۇ . ئارقىدىن سۇپۇپى سۆرۈنجان (198 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

(11) ئوشـۇق ۋە تـاپـان سـۆڭـەك بـوغۇملىرىنىڭ ئاغرىقىنى داۋالاشتا، بوغۇملار بابۇنە ، ئاق لەيلى قاتارلىقلارنىڭ قايناتمىسىدا يۇيۇلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

سوزۇلما بوغۇم ياللۇغى

بـۇ ، كـۆپـىـنـچە ئۆتكۈر بوغۇم ياللۇغىنىڭ ئاسارىتى سۈپىتىدە ۋە بەزىدە سوغۇق تېگىش ، ناچار مۇھىت ، ئوزۇقلۇق ناچارلىق ، بوغۇملارنىڭ زەخـىـمـلىنىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن 40 ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە كۆپـرەك كـۆرۈلـىدىـغـان كـېـسـەللـىـك بـولـۇپ ، بوغۇملارنىڭ توقۇلمىلىرى قـاتـتـىـقـلـىـشىپ ، ھەرىكىتى توسالغۇغا ئۇچراش ، سوغۇق ۋە ھۆلچىلىك كۈنلەردە ھەمدە كېچىسى ئاغرىق كۈچىيىش ، بوغۇملار ئىششىش ، مۇشەك گـۆشـلـەر ئاجـىـزلـىـشىش ۋە بەدەن ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سـوغۇق تېگىشتىن ساقلىنىدۇ ، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلـىـتـنـىـڭ مۇنزىجى بېرىلىپ ، ماددا پىشقاندىن كېيىن مۇسھىلى بېرىلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، ئاغرىق پەسەيتكۈچى ، ئىششىق ياندۇرغۇچى ، سۇيدۇك ھەيـدىـگۈچى ، قىزىتما قايتۇرغۇچى ، توسالغۇلارنى ئېچىپ ماددىنى تارقاتـ

قۇچى دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. سىڭىشلىك، قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلۇقلار بېرىلىدۇ. سوغۇقلۇق، يەللىك، ھۆللۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، مۇۋاپىق جىسمانىي ھەرىكەت قىلدۇرۇلىدۇ.

2) ھۆل سوغۇق مىجەزدىكىلەرگە مەتبۇخى سۆرۈنجان گەرم (259 - نۇسخا) 200 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ، ھەببى سۆرۈنجان (21 - نۇسخا) 3 — 8 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ، مائۇل ھەسەل (251 - نۇسخا) 200 گىرامدىن كۈندە 3 ۋاخ، سۇپۇپى سۆرۈنجان (198 - نۇسخا) 3 — 5 گىرامدىن كۈندە 3 ۋاخ، مەجۇنى ئازاراقى (47 - نۇسخا)، سۇپۇپى خولىنجان (208 - نۇسخا) بېرىلىدۇ. سىرتىدىن رەۋغىنى قۇستە (291 - نۇسخا)، رەۋغىنى سەۋم (287 - نۇسخا)، رەۋغىنى سۇزاپ (288 - نۇسخا) سۈركىلىدۇ. 10 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

3) قۇرۇق سوغۇق مىجەزدىكىلەرگە شەربىتى بۇزۇرى مۆتەدىل (225 ، 226 - نۇسخىغا شېكەر قوشۇلمايدۇ) 200 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ، ھەببى ئىرقۇننىسا 8 — 10 دانە، ماددەتۇلھايات (85 - نۇسخا) 5 گىرامدىن كۈندە 3 ۋاخ، قوشۇمچە شەربىتى زوھرىلقوتىندىن 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ، مەجۇنى سەۋم (60 - نۇسخا) 5 — 10 گىرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ. دەملەپ ئىچىشكە لاچىندانە ھىندى، گاۋزىبان، سۇمبۇل، بادرەنجبۇيا بېرىلىدۇ. زەيتۇن يېغى ياكى گۈل يېغى (297 - نۇسخا) بىلەن ياغلىنىدۇ.

شەربىتى زوھرىلقوتىن نۇسخىسى: كېۋەز چېچىكى 50 گىرام، زەپەر 0.5 گىرام، شېكەر 150 گىرام. كېۋەز چېچىكىنى قايناتىپ سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە زەپەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ، 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

4) ھۆل ئىسسىق مىجەزدىكىلەرگە شەربىتى بۇزۇرى مۆتەدىل (225 ، 226 - نۇسخىلار قوشۇلۇپ) 50 — 100 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ، ھەببى سۆرۈنجان (21 - نۇسخا) 8 — 10 دانىدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ. قوشۇمچە مائۇل ھەسەل (251 - نۇسخا) 200 گىرامدىن كۈندە 3

ۋاخ ، سۇپۇپى سۆرۈنجان (198 ـ نۇسخا) 3 ـــ 5 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ، مەجۈنى ئازاراقى (47 ـ نۇسخا) 5 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ . زىغىر ، شۇمشەدىن 30 گرامدىن ، ئىككىلمىلىك ، بابۇنە ، بادام يېغى ، گۈل يېغى (297 ـ نۇسخا) دىن 15 گرامدىن ئېلىپ مەلھەم ياساپ ، زىماد قىلىنىدۇ . بىنەپشە ، گاۋزىبان ، چىلان ، سەرپىستان ، ئىت ئۈزۈمى قاتارلىقلار دەملەپ ئىچىشكە بېرىلدۇ .

5) قۇرۇق ئىسسىق مىجەزدىكىلەرگە شەربىتى بۇزۇرى سەرد (226 ـ نۇسخىغا شېكەر قوشۇلمايدۇ) 100 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ، ھەببى ئىرقۇننىسا 8 ـــ 10 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ ، سۇپۇپى سۆرۈنجان (198 ـ نۇسخا) ، ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . ئاق لەيلى گۈلى ، ئىككىلمىلىك ، كۆكنار پوستى ، ئىسپىغۇلدىن 30 گرامدىن ئېلىپ ، 500 گرام سىركىگە چىلاپ ئاغرىغان بوغۇملارغا سىرتتىن چېپىلىدۇ . ئىچىشكە مۆتىدىل چاي دورىلىرى بېرىلىدۇ . يۈرەك كېسەللىكى قوشۇلۇپ كەلگەنلەرگە مىجەز ئەھۋالىغا قاراپ داۋا ئىلمىشكى مۆتىدىل (71 ـ نۇسخا) ، داۋا ئىلمىشكى شېرىن (70 ـ نۇسخا) ، خەمىرى مەرۋايىت ياكى خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 ـ نۇسخا) دىن بىرى قوشۇپ بېرىلىدۇ . شەربىتى بادرەنجىبۇيا (224 ـ نۇسخا) ، شەربىتى ئەۋرىشىم (222 ـ نۇسخا) تاللاپ بېرىلىدۇ .

ھەببى ئىرقۇننىسا نۇسخىسى : سۆرۈنجان 15 گرام ، سانا 18 گرام ، شىترەنج ھىندى 6 گرام ، زەپەر 2 گرام ، شېكەر 50 گرام . دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، سۇ بىلەن 0.5 گراملىق ھەب قىلىنىدۇ .

6) يەلدىن بولغان بوغۇم ياللۇغىغا ئالدى بىلەن مەتبۇخى سۆرۈنجان گەرم بېرىلىپ ، ماددا پىشۇرۇلۇپ بولغاندىن كېيىن ھەببى سۆرۈنجان (21 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . قىزىلگۈلقەنت كۈندە 3 ۋاخ تاماقتىن بۇرۇن 50 گرامدىن بىر پىيالە چايغا سېلىپ ئېرىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ، ئۇنىڭدىن كېيىن كۈنىگە 3 ۋاخ 10 گرامدىن مەجۈنى جاۋارىش كۇمۇنى (126 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . بۇ دورىلارنى بىر ھەپتە ئىچكەندىن

كېيىن ، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) ياكى مەجۇنى چۆبچىنى ئەلا (65 ـ نۇسخا) دىن كۈنىگە 3 ۋاخ 9 گرامدىن بېرىش بىلەن بىللە ، مەجۇنى ئايارەج لۇغازىيا (105 ـ نۇسخا) 10 گرامدىن كۈنىگە 3 ۋاخ تاماقتىن بۇرۇن يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ ، لازا ـ ئاچچىقسۇ ، پىياز ، ئالما ، كالا ، ئۆچكە گۆشلىرىدىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ .

(يەكەن هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7) سۇپۇپى سۇكمىل (200 ـ نۇسخا) 1.5 گرامدىن كۈندە 1 ۋاخ قويۇق دەملەنگەن چاي بىلەن ئىچىلىدۇ .

(تۇرپان هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

نىقرەس

بۇ ، پۇت ـ قولنىڭ ئۇششاق بوغۇملىرىدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ ، پۇت ـ قول بارماقلىرىنىڭ بوغۇملىرى ياللۇغلىنىش ، ئىششىش ، بوغۇم جايلاشقان جاينىڭ تېرىلىرى قىزىرىپ قېلىش ۋە قاتتىقلىشىپ ئاغرىش بىلەن ھەرىكەت قىلىش قىيىنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) كېسەللىك سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگەرگەن بولسا ، سۆرۈنجان تالقىنى ، سۆرۈنجان قايناتمىسى ۋە سۆرۈنجان مەجۇناتلىرى ئىشلىتىلىدۇ . نىقرەس جىددىي باشلانغاندا ، ئىلاج قىلىپ كېسەللىك تەرەققىياتىنى چەكلەش ، بوغۇمدىكى شەكىل ئۆزگىرىشىنى دەرھال توختىتىش زۆرۈر . بولمىسا ، كېسەللىك يەنىمۇ تەرەققىي قىلىپ بوغۇمنى تامامەن كاردىن چىقىرىدۇ . بۇ مەقسەتتە يىلان تالقىنى ئىشلىتىلسە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ . قۇرۇقلۇق يىلىنىدىن 5 دانىنى تالقان قىلىپ ، ئۇنىڭغا چۆبچىنى ، بىخ كەبىر تالقانلىرىدىن 5 مىسقالدىن قوشۇپ سۇپۇپ تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم 3 مىسقالدىن بېرىلىدۇ .

2) بەدىيان يىلتىزى پوستى ، چىگىسەي يىلتىزىدىن 40 گرامدىن ، بەدىيان ، رۇمبەدىيان ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، كاسىنە يىلتىزىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ قايناتسپ ، كۈندە 3 قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . سۆرۈنجان ، سەبرە سۇقۇتىرى ، سېرىق ھېلىلە پوستى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، بەدىيان ئەرەقى بىلەن 0.2 گراملىق ھەب تەييارلاپ ، كۈندە 3 ۋاخ 5 — 7 دانىدىن بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3) مەزكۇر كېسەللىك قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بولسا ، سېرىق ھېلىلە قايناتمىسى بېرىپ قاننى سوۋۇتۇپ ، ئىخراج قىلدۇرۇلىدۇ . كابۇل ھېلىلىسى ، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 23 گرام ، ئەپسەنتىنىدىن 10 گرام ، شاھتەررىدىن 7 گرام ، چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقىدىن 3 گرام ، تەمرى ھىندىدىن 66 گرام ، غۇنچە ئۈزۈمدىن 7 گرام ئېلىپ ، دورىلارنى 2 كىلوگرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايناتسپ سۈزۈپ ، سۈيىگە 25 گرام پۇنۇس ، 30 گرام تەرەنجۇبىل ، 3 گرام بادام قوشۇپ ، كۈندە 2 ۋاخ 50 گرامدىن بېرىلىدۇ .

4) ئەگەر كېسەللىك سەپرا بىلەن بەلغەم خىلتىنىڭ ئارىلاشمىسىدىن بولغان بولسا ، مەتبۇخى سۆرۈنجان بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ساناسدىن 7 گرام ، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 27 گرام ، چالا سوقۇلغان بىستىپايەج ، شاھتەررىدىن 7 گرامدىن ، چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقى ، بەدىيان ئۇرۇقى ، چىگىسەي ئۇرۇقىدىن 3 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، تۇربۇتتىن 7 گرامدىن ئېلىپ ، دورىلارنى 3 لىتىر سۇدا 300 مىللىلىتىر قالغۇچە قايناتسپ ، تىرىپىنى سۈزۈپ ، 66 گرام تەرەنجۇبىل سېلىپ تەييارلىنىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، ھەببى سۆرۈنجان (21 - نۇسخا) بېرىلىدۇ .

5) ئەگەر كېسەللىك ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان بولسا ، يۇمشاق سوقۇلغان ئىسپىغۇل ئۇرۇقىدىن 23 گرام ، ئاق لەيلى گۈلىدىن 17 گرام ، ئارپا ئۇنىدىن 50 گرام ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىدىن 3 دانە ئېلىپ ، ئۇنى

www.uyghurkitap.com

سىركە ۋە ئەرەقى گۈل بىلەن يۇغۇرۇپ ئاغرىق جايغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ . ئاق سەندەل ، ئىسپىغۇل ئۇرۇقى ، قىزىلگۈل ، ماميا ، فۇفىل ھەر بىرىدىن 4 گرامدىن ، سېرىق ئوتتىن 1 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئىسپىغۇل ئۇرۇقى شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ تاڭسا پايدىلىق .

6) كېسەللىك ھۆل سوغۇقتىن پەيدا بولغان بولسا ، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان قارا ئۈزۈمنى لوبيا بىلەن قوشۇپ يۇمشاق پىشۇرۇپ كېسەللەنگەن جايغا تاڭسا پايدا قىلىدۇ . مەجۇنى سۆرۈنجان مۇپاسىل ، بەل - پۇت ئاغرىقى ، ئىرقۇننىسا قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىپلا قالماي ، نىقرەسكىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

نۇسخىسى : سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 25 گرام ، قارىمۇچ ، پىلپىل ، زەنجىۋىل ، دارچىن ، كابۇل ھېلىلىسى پوستىدىن 17 گرامدىن ، ئاق لەيلى يىلتىزى پوستىدىن 33 گرام ، شىترەنج ھىندى ، يۇملاق زىراۋەندىدىن 13 گرامدىن ، سۆئلەپ مىسرىدىن 50 گرام ، سۆرۈنجان مىسرىدىن 23 گرام ، قاقىلەدىن 10 گرام ، چىلغوزا مېغىزى ، پىندۇق مېغىزى ، ئارپىبەدىياندىن 20 گرامدىن ، مويزىدىن 7 گرام ، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان قۇرۇق قارا ئۈزۈمدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، 1 كىلوگرام كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل ياكى قەنت بىلەن قائىدە بويىچە مەجۇنات تەييارلىنىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بوغۇم كېزىكى

بۇ ، كېزىك جاراسىملىرىنىڭ سۆڭەك بوغۇملىرىنى ياللۇغلاندۇرۇشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان بوغۇم ئاغرىقى بولۇپ ، كېزىك بولغان كېسەللىك تارىخى بولۇش ، بوغۇملار دائىملىق قىزىش ۋە ئاغرىش ، كەچتە قىزىتما يۇقىرىلاش ، ئادەتتىكى ئاغرىق

پەسەيتكۈچى دورىلار ئۈنۈم بەرمەسلىكتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن قىزىتما قايتۇرۇش ئۈچۈن ، 1 — 3 كۈن ئەرەقى نىلۇپەر ، ئەرەقى بىدمىشكى (265 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى سەندەل كافۇرى كۈنىگە 2 ۋاخ 50 — 100 مىللىلىتىر ئىچۈرۈلىدۇ . ئۇسسۇزلۇقنىغا تەمرى ھىندى ، ئاپېلسىن پوستى ، لىمون چىلانىسى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ .

2) غەيرىي تەبىئىي سەپرا قانغا ئارىلاشقان بولسا ، سىركەنجەۋىل بۇزۇرى (239 ـ نۇسخا) كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 — 100 مىللىلىتىر بېرىلىدۇ . غەيرىي تەبىئىي بەلغەم قانغا ئارىلاشقان بولسا ، ھەببى بوزىدان ، ئەرەقى بوزىدان قاتارلىقلار بېرىلىدۇ . بوغۇملاردىكى ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ، ئەرەقى چۆبچىنى ، ئەرەقى ئۆشبە ، ھەببى ئۆشبە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ . ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ، خەمىرى سەندەل (137 ـ نۇسخا) ، خەمىرى مەرۋايىت (136 ـ نۇسخا) ، ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئۇلتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى (ئىرقۇننىسا)

بۇ ، تولاراق ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەردە كۆرۈلىدىغان ، رېماتىزم ۋە باشقا كېسەللىك مىكروبلىرىنىڭ ، شۇنداقلا بەدەندىكى ھەر خىل غەيرىي نورمال ئاناتومىيىلىك ئۆزگىرىشلەر نەتىجىسىدە ، ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ ئۇزۇن نېرۋا بولغان ئۇلتۇرغۇچ نېرۋىنىڭ بېسىلىپ ياكى ياللۇغلىنىپ يانپاش بوغۇمىدىن باشلاپ تىزنىڭ ئارقا ئويمىنى بەزىدە ئوشۇقچە بولغان ئارىلىقتا ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، ئاساسلىقى ساغرا ۋە پۇتنىڭ ئارقا تەرىپى تۇراقلىق ھالدا ئاغرىش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

www.uyghurkitap.com

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئارام ئالدۇرۇش ئاساس قىلىنىپ ، ياتقۇزۇپ داۋالىنىدۇ . ئىمكانىيەت بولسا ئورنىدىن قوپتۇرماي ، ئاغرىق پۇتىنى يۇمشاق نەرسە ئۈستىگە ئەپلىك قويدۇرۇپ 4 ـــ 6 ھەپتە دەم ئالدۇرۇلىدۇ ، ئۆتكۈر بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلگەن دورىلار ئاساس قىلىنىپ داۋالىنىدۇ .

2) كېسەللىك قايسى ماددىدىن پەيدا بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ، ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن گۈلى بىنەپشە ، قەسبۇسزەرىرە ، ئەنگۈرشىپا ، بەدىيان يىلتىزى ، شاھتەررە ، سۆرۈنجان مىسرى ، تەرەنجۇبىلدىن 6 گرامدىن ، قۇرۇتۇلغان مۇناقى ئۈزۈمدىن 1 دانە ئېلىپ دەملەپ بىراقلا ئىچىلىدۇ . سۈرۈش ئۈچۈن ، گۈلى بىنەپشە ، كاسىنە يىلتىزى ، بەدىيان يىلتىزىدىن 6 گرامدىن ، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 10 گرام ، گۈلى گاۋزىباندىن 3 گرام ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقىدىن 6 گرام ، ئاقلانغان بىخسۇس ، گاۋزىبان ، پىرسىياۋشان ، ئەنگۈرشىپا ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، ھەمىشە باھار گۈلى ، ئاق لەيلى گۈلى ، قىزىلگۈل ، سانا ، چىلان ، سەرپىستان ، بادام مېغىزىدىن 5 گرامدىن ، پۇنۇس ، خىيارشەنبەر ، تەرەنجىۋىلدىن 60 گرامدىن ئېلىپ ، 1 لىتىر مەتبۇخ تەييارلاپ ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

3) ياسالمىلاردىن ھەببى سۆرۈنجان (21 ـ نۇسخا) كۈندە 1 قېتىم 9 دانە بېرىلىدۇ . ئىترىپىل سەغىر (110 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 2 قېتىم 6 گرامنى تەرخەمەك ئۇرۇقى ، ئوغرىتىكەن ، قوغۇن ئۇرۇقى شىرىسى بىلەن بىرگە ئىچۈرۈلىدۇ . مەجۇنى چۆبچىنى ئەلا (65 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى ئايارەج لۇغازىيا (105 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

4) سۇپۇپى جۇس بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سانادىن 36 گرام ، سۆرۈنجان ، شىترەنج ھىندىدىن 15 گرامدىن ، زەپەردىن 3 گرام ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، تەڭ مىقداردا شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ . كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامنى ئىللىق قايناق سۇ بىلەن ئىچۈرسە بولىدۇ .

5) مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى سەبرە كۈندە 2 ۋاخ 7 دانىدىن ، ھەببى شەبيار كۈندە 1 ۋاخ 7 دانىدىن (بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، ھەببى ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) كۈندە 1 ۋاخ 7 تالدىن بېرىلىدۇ . سۈرگە ئۈچۈن ، ھەببى مەنتەن (پالەچ كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە 1 ۋاخ 7 دانىدىن بېرىلىدۇ .

6) ھەببى شىتتىرەنج (لەقۋا كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ئىچۈرۈش بىلەن بىرگە ، سىرتىدىن ياغلاشقا قۇستە يېغى (291 ـ نۇسخا)، پەرپىيۇن يېغى (ئىختىلاج كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

7) جامادىن ، هاراقتىن ، گۆشتىن ، سۈت ـ قېتىق ، چۈچۈمەل تەملىك نەرسىلەر ۋە يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

نېرۋا ئۇچى ياللۇغى

بۇ ، يۇقۇملىنىش ، زەھەرلىنىش ، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى ، ئىرسىيەت ۋە سەۋدا ماددىسىنىڭ غەيرىي نورماللىقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان ھەرىكەت ئەزالىرى ئەسەبلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى بولۇپ ، قول ۋە پۇت بارماقلىرىنىڭ سېزىمى يوقىلىش ياكى ئاجىزلىشىش ، بەزىلىرىدە سېزىمى ئېشىپ كېتىش ، ئاغرىش ، قولىشىش ، ئېغىرلاشقاندا ھەتتا مۇسكۇللار ئاغرىش ۋە ئىقتىدارى تۆۋەنلەش ، ئاخىرىدا يىگىلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

ماددا تەگشەش ، پىشۇرۇش ئۈچۈن ، گاۋزىبان ، بادرەنجبۇيا ، ئۇستىقۇددۇس ، سېرىق ئوت ، قىزىلگۈل ، كاسىنە يىلتىزى ، شاھتەررە ، بىستىپايەجلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ، چىلاندىن 15 گرام ، ئۈزۈمدىن 15 دانە ، گۇلقەنت ، تەرەنجىۋىل ، ئەينۇلنىڭ ھەر بىرىدىن 20

www.uyghurkitap.com

گرامدىن ئېلىپ مەتبۇخ تەييارلاپ ، 10 كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . ماددا پىشقاندىن كېيىن ، بۇزۇلغان خىلتنى چىقىرىش ئۈچۈن ئۇستىقۇدۇس ، شاھتەررە ، سېرىق ئوت ، بادرەنجىبۇيا ، بىخسۇس ، غارىقۇن ، بەدىيان ، پەرسىياۋشان ، گاۋزىبان ، سانا ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ، خىيارشەنبەردىن 10 گرام ، گۈلقەنتتىن 25 گرام ئېلىپ قائىدە بويىچە مۇسھىل قايناتمىسى تەييارلاپ ، 5 كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ، قان ئايلىنىشنى ۋە نېرۋىلارنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاش ، توقۇلمىلارنىڭ سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرۇش ، ياللۇغ قايتۇرۇش ھەم رەئىس ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە لوبۇبى كەبىر (82 ـ نۇسخا) ، لوبۇبى سەغىر (84 ـ نۇسخا) ، ئەۋرىشىم شەربىتى (222 ـ نۇسخا) ، كاسىنە جەۋھىرى ، داۋا ئىلمىشكى (70 ـ نۇسخا)، مەجۇنى نۇجاھ (101 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

سۆگەك سىلى

بۇ ، سىل جاراسىملىرىنىڭ سۆگەككە چۈشۈشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ ، يەرلىك ئورۇن ئاغرىش ، قىزىتما ، ئۇزاققا داۋام قىلىغان ئومۇمىي بەدەنلىك يەڭگىل قىزىتما ۋە كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ توقۇلمىلىرى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن ھەرىكىتى توسالغۇغا ئۇچراش ، ئاخىر بېرىپ كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ شەكلى ئۆزگىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن بىمارنىڭ مىجەزىگە ئاساسەن خىلتلارنى پىشۇرۇپ ، توسالغۇلارنى ئېچىش مەقسىتىدە گۈلى بىنەپشىدىن 16 گرام ، ئاق لەيلى گۈلى ، ھەمىشە باھار گۈلىدىن 20 گرامدىن ، پەرسىياۋشاندىن 20 گرام ، زۇپا ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ھەر بىرىدىن 32 گرامدىن ، چىلان-

دىن 60 گرام ، ئەنجۈر قېقىدىن [illegible]00 گرام ئېلىپ ، 10 كۈن دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئۇنىڭغا بىرلەشتۈرۈپ رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش ، كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش مەقسىتىدە مەجۇنى بەرشىشا (36 ـ نۇسخا) ۋە داۋا ئىلمىشكى (71 ـ نۇسخا) بىلەن ئىككى ھەپتە داۋالاپ ، كېسەلنىڭ روھىي ھالىتى بىلەن ئىشتىھاسى ھەم كەم ماغدۇرلۇق تەرەپلىرىدە خېلى ياخشىلىنىشلار كۆرۈلگەندىن كېيىن ، سىل كېسەللىككە قارىتا مەجۇنى مارى ئەپئا (88 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى چۆبچىنى ئەلا (65 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى ئازاراقى (46 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

2) سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن ئاق لەيلى گۈلى ئالدى بىلەن بۇزۇلغان ماددىلارنى يوقىتىش مەقسىتىدە قايناق سۇغا چىلاپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن قىزىق ھالدا ئاغرىق ئورۇنغا 10 كۈن چېپىلىدۇ . 10 كۈندىن كېيىن ، يىغىلىپ قالغان ، كۆيگەن بۇزۇق خىلىتلارنى تارقىتىپ ، ئىششىقنىڭ يېنىشىنى تېزلىتىش مەقسىتىدە سەۋزىنىڭ تىرىپى بىلەن تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ كېسەللىك بار ئورۇنغا 10 كۈن تېڭىلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، يەرلىك ئورۇندا تۇرۇپ قالغان بۇزۇق خىلىتلارنى ھەيدەش مەقسىتىدە زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ . قوۋزاق دارچىن ، قەلەمپۇر ، خولىنجان ، قاقىلە ، زەنجىۋىل ، جويۇز قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ ، 2 لىتىر سۇدا 15 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ ، قىزىق ھالدا كېسەللەنگەن ئورۇن كۈندە 1 قېتىم يۇيۇپ بېرىلىدۇ .

(ئۇرۇمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

سۆگەك ئۆسمىسى

بۇ ، زەخىم ۋە باشقا ياللۇغلىنىشلاردىن كېيىن ، چوڭ بوغۇملارنىڭ ھەرە كۆنەكسىمان قىسمىنىڭ ئۇستىدىكى كۆمۈرچەكنىڭ پولتىيىپ ئۆ-

سۇۋېلىشى بولۇپ، ياخشى سۈپەتلىك ۋە يامان سۈپەتلىك دېگەن ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ. بەدەننى ئورۇقلىتىش، ھەرىكەت ئەزالىرىنىڭ ھەرىكىتىنى توسالغۇغا ئۇچرىتىش، ئاغرىش ۋە كۆرۈنەرلىك شەكىل ئۆزگىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سىرتقى ۋە ئىچكى جەھەتتىن دورا ئىشلىتىش قوللىنىلىدۇ. ئىچكى جەھەتتىن مەجۇنى رىئايە ئەپرەسە كۈنىگە 3 ۋاخ 5 گرامدىن تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئېگىر، سۇمبۇل، دارچىن 5 گرامدىن، مۇرمەككى 8 گرام، جويۇز ئۇرۇقى، دۇرۇنەج ئەقرەبى 3 گرامدىن، چىگسەي ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى 2 گرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلار 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

2) سىرتتىن رەۋغىنى پەرپىيۇن (ئىختىلاج كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن)، رەۋغىنى قەلەمپۇر (292 ـ نۇسخا)، رەۋغىنى قۇستە (291 ـ نۇسخا)، رەۋغىنى بابۇنە قاتارلىق دورىلار بىلەن مايلاش، ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

رەۋغىنى بابۇنەنى تەييارلاش ئۇسۇلى: بابۇنە گۈلىدىن 100 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 400 مىللىلىتىر ئېلىپ، بابۇنە گۈلىنى كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ ئاپتاپقا ئېسىپ قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى 1 قېتىم ئىچىدىكى گۈلنى سىقىپ ئېلىپ تاشلاپ، يېڭىدىن گۈل سېلىپ قويۇلىدۇ. مۇشۇ تەرىقىدە ئالماشتۇرۇلۇپ ئۈچ ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن، چىلانغان گۈل بىلەن 20 كۈن تۇرغۇزۇلۇپ، ئاندىن كېيىن سىقىپ، گۈلنى تاشلىۋېتىپ ئىشلىتىلىدۇ. قۇرۇق گۈل بىلەن قايناتقاندا 200 گرام قۇرۇق بابۇنە گۈلنى 1 لىتىر سۇغا سېلىپ قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 400 مىللىلىتىر كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىنىدۇ. ئاپتاپتا چىقىرىلغىنى كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

(تۇرپان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

سۆگەك ئۆسۈش

بۇ ، ئومۇرتقا تەخسىلىرى ۋە چوڭ بوغۇملار ھەممە تاپان قاتارلىق ئورۇنلاردا ناھايىتى كىچىك كۆمۈرچەكسىمان سۆگەك ئۆسۈپ چىقىش سەۋەبىدىن يۈز بېرىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، نېرۋىلارنىڭ بېسىلىشى تۇ- پەيلىدىن ئوخشاشمىغان دەرىجىدىكى ئىزچىل ئاغرىق ۋە ھەرىكەتنىڭ قىيىنلىشىشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

ئالدى بىلەن سۆرۈنجان ، گۈلى بىنەپشە ، بىستىپايەج ، سېرىق ئوت ، بادرەنجبۇيا ، ئىت ئۈزۈمى ، شاھتەررە ، قىزىلگۈلنىڭ ھەر بىرىدىن 14 گرام ، بوزىدان ، رۇمبەدىيان ، دۇرۇنەج ئەقرەبىنىڭ ھەر بىرىدىن 8 گرام ، گۈلقەنتتىن 100 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتر ئىچۈرۈلىدۇ . مەزكۇر نۇسخىنى 2 قېتىم تەييارلاپ بەرگەندىن كېيىن ، بىمارنىڭ يەرلىك ئورۇندىكى ئاغ- رىش ئەھۋالى ياخشىلىنىدۇ . يەرلىك ئورۇن داۋاملىق زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ . يۇقىرىقى داۋالاشنىڭ 16 - كۈنى پىشقان ماددىنى سۈرۈش مەقسىتىدە سانا ، قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرىدىن 18 گرام ، ئۇرۇقى ئايرىلغان ۋاسالغۇ ئۈزۈمدىن 24 گرام ، ئاق تۇربۇت ، رەۋەندىن 9 گرامدىن ، تەرەن- جىۋىلدىن 50 گرام ، بادام مېغىزىدىن 15 گرام ئېلىپ مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىلىدۇ . مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى سۆرۈنجان (21 - نۇسخا) ، ئەرەقى گاۋزىبان (270 - نۇسخا) بېرىلىدۇ . 18 - كۈندىن باشلاپ سۆرۈنجان ، بادرەنجبۇيا ، گاۋزىبان ، رۇمبەدىياندىن 30 گرامدىن ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ، دۇرۇنەج ئەقرەبى ، پەرەنجمىشكى ، ئاق تۇربۇتتىن 18 گرامدىن ، ھەسەلدىن 100 گرام ئېلىپ ، كۈندە 3 ۋاخ 50 مىللىلىتردىن بېرىلىدۇ ، يەرلىك ئورۇن چۆبچىنى بىلەن ئىسلاپ تۇرۇلىدۇ .

(توقسۇن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

www.uyghurkitap.com

ھەرىكەت ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا خەلق ئارىسىدا سىناقتىن ئۆتكەن بەزى نۇسخىلار

1) پارپىدىن 1 گرام ، دارچىن دەرىخى شېخىدىن 2 گرام ، چۇچۇكبۇيىدىن 1 گرام ، چىلاندىن 4 گرام ، سېرىق هاراقتىن 100 گرام ئېلىپ ، دورىلارنى سېرىق هاراققا چىلاپ سۈزۈپ (60 گرام سۇيۇقلۇق چىقىدۇ) كۈندە بىرقانچە قېتىم ئىچىپ بەرسە ، ئۇزاققا سوزۇلغان رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ .

2) قىزىل لازىدىن 10 تال ، تۇرۇپتىن 1 تال ئېلىپ ، بىرلىكتە يانچىپ ئېزىپ ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ .

3) ئاق هاراقنى يەرلىك ئورۇنغا ئازراق تۆكۈپ ئوت ياقسا ، بوغۇم ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ .

4) كۈدە يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، سۇ بىلەن قاينىتىپ يەرلىك ئورۇننى يۇسا ، بوغۇم سىرقىراپ ئاغرىش توختايدۇ .

5) قىچا تالقىنىدىن 30 گرام ، ئاچچىقسۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئالدى بىلەن قىچا تالقىنىنى ئازراق قايناق سۇدا نەمدىگەندىن كېيىن ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ ئۇماچ هالىتىگە كەلتۈرۈپ ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ ئۈستىگە بىر قەۋەت داكا يېپىپ قويۇپ ، ئۈچ سائەتتىن كېيىن ئېلىۋەتسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ .

6) سۆرۈنجان مىسىرنى سەبرە بىلەن قوشۇپ سۈيۈپ قىلىپ ئىچسە ، يانپاش ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

7) يىلان ، سۆرۈنجان ، مۇدەببەر قىلىنغان كۈچۈلا ، سەبرە ، ئادراسمان ئۇرۇقى ، شىترەنج هىندى قاتارلىق دورىلارنىڭ هەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ هەب تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، هەر قېتىمدا 10 دانىدىن ئىستېمال قىلسا ، رېماتىزم كېسەللىكىنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

8) سەرخەسىنىڭ ھۆلىدىن 250 گىرامنى ماشتەك پارچىلاپ ، 6 كىلوگىرام ھەسەل قوشۇپ ، ھەسەل بىرىكىپ 2 كىلوگىرام قالغۇچە پىشۇرۇپ ، 56 گىرامدىن بىرىلسە ، كونا ياناپاش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .
9) ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، سۇپۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ۋە بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

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

IV باب ئۆپكە ۋە نەپەس يولى كېسەللىكلىرى

يۇقىرىقى نەپەس يوللىرىنىڭ ياللۇغى

بۇ، يۇقۇملۇق زۇكام ۋە باشقا ياللۇغلىنىشلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كاناي ۋە شاخچە كانايلارنىڭ ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما ياللۇغلىنىشى بولۇپ، ئۆتكۈر كاناي ياللۇغىدا زۇكامغا ئوخشاش ماغدۇرسىزلىق، باش ئاغرىش، قىزىتىش، كۆپ بەلغەملىك يۆتەل قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سوزۇلما كاناي ياللۇغىدا ئۇزاق داۋاملىشىدىغان، سوغۇق پەسىلدە ئېغىرلىشىدىغان، پات ـ پات تۇتىدىغان تۇتقاقلىق ھاسراش قوشۇلۇپ كېلىدىغان بەلغەملىك يۆتەل قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

ئۆتكۈر كاناي ياللۇغىنى داۋالاشتا:

1) ئالدى بىلەن كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش بىلەن بىرگە ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش چارىسىنى قوللىنىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن، گۈلى بىنەپشىدىن 7 گرام، ئەنجۈر قېقىدىن 1 دانە، نېلۇپەردىن 4 گرام، مەرزەنجۇشتىن 8 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 6 گرام، چىلانىدىن 5 گرام، قىزىلگۈلدىن 5 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ، بىر چىنە سۇ بىلەن دەملىمە تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ.

2) كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا، ئادراسمان ئۇرۇقىدىن ئو-

مۇمىي دورىلار مىقدارىنىڭ ئالتىدىن بىر ھەسسىسىچىلىك ئېلىپ، چالا سوقۇپ، دورىلار چىلاشقۇدەك قايناق سۇ بىلەن دەملىمە تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ.

3) قىزىتما تۆۋەنلەپ، ياللۇغ بىرئاز يېنىكلىگەندىن كېيىن، زىغىر، ئاچچىق بادام مېغىزى، بېھى ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، ئەنجۈر قېقىدىن 3 دانە، كېۋەز يىلتىزىدىن 8 گرام ئېلىپ، چىلاشقۇدەك قايناق سۇ بىلەن دەملىمە تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچۈرۈلىدۇ. نۆشۈدۈر، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 8 گرام، نىشاستە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام، سۆرۈنجاندىن 6 گرام، چاكاندىدىن 3 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

4) گالدىن ئاجرىلىپ چىقىدىغان بەلغەم بىرئاز ئازلىغاندىن كېيىن، يۆتەلنى توختىتىش ئۈچۈن، كۆكنار شاكىلىدىن 15 گرام، ئەنجۈر قېقىدىن 2 دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زىغىر قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، بىر چىنە سۇ بىلەن مەتبۇخ تەييارلاپ، بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىچۈرۈش، مۇرەككەپ دورىلاردىن لوئۇقى كەتان (183 ـ نۇسخا)، لوئۇقى بادام (173 ـ نۇسخا)، ھەببى غارىقۇن (34 ـ نۇسخا)، ھەببى مۇقىل (42 ـ نۇسخا)، لوئۇقى سوئال (176 ـ نۇسخا)، مەجۇنى زۇپا (77 ـ نۇسخا) قاتارلىقلارنى قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

5) بىمارنىڭ ئەھۋالى بىرئاز ياخشىلانغاندىن كېيىن، كېسەللىك قايتا قوزغىلىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بارلىق ئامىللارنى چەكلەش، بىمارنىڭ بەدەن چېنىقتۇرۇشنى تەدرىجىي كۈچەيتىپ، بەدەننىڭ مۇھىتقا بولغان ماسلىشىشچانلىقىنى ئاشۇرۇش كېرەك. ئۇزۇقلاندۇرۇشتا، سىڭىشى ياخشى، سۇيۇق ـ سەلەڭ

www.uyghurkitap.com

يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ، غىدىقلاش تەسىرى بولغان لازا ـ ئاچچىقسۇغا ئوخشاش ئاچچىق ، چۇچۇمەل يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش كېرەك .

(قەشقەر ھۆكۇمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئۆتكۈر كانايى ياللۇغىنى داۋالاشتا ، ئەنجۈر قېقىدىن 2 دانە ، چىلاندىن 10 دانە ، تاتلىق ئۆرۈك مېغىزىدىن 10 گرام ، ئۈزۈمدىن 15 گرام ، بىنەپشە ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، نىلۇپەرنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ ، ئۆرۈك مېغىزىنى سوقۇپ ، باشقا دورىلار بىللە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ ، 100 گرام شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ .

سۈكپىيازدىن 1 باش ، زەنجىۋىلدىن 3 گرام ، قارا شېكەردىن 30 گرام ئېلىپ شەربەت تەييارلاپ ، مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ .

7) قان خىلتىنىڭ تەسىرىدىن بولغان ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغىنى داۋالاشتا ، بېھى ئۇرۇقىدىن 10 گرام ، چىلان ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ ، 250 ممللىلىتىر سۇدا 15 مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈپ ، 15 گرام شاھتەررە شىرىسى قوشۇپ ، كۈندە 3 قېتىم 50 ممللىلىتىردىن مۇۋاپىق مىقداردا نىلۇپەر ئەرەقى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ . قاننى تەڭشىگەندىن كېيىن ، زۇپا ، بادرەنجبۇيا ، سەرپىستان ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، گاۋزىبان ، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، سانا ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، پەرسىياۋشاندىن 5 گرام ئېلىپ ، دورىلارنى چىلاشقۇدەك سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، 200 گرام شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم 50 ممللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ .

8) سەپرا خىلتىنىڭ تەسىرىدىن بولغان كانايچە ياللۇغىنى داۋالاشتا ، قارىئۆرۈكتىن 30 گرام ، ئەينۇلا ، چىلان ، تەمرى ھىندى ، ئەنجۈر قېقىدىن 20 گرامدىن ، تەرەنجىۋىل ، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 35 گرامدىن ، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 15 گرام ئېلىپ ، دورىلارنى

چىلاشقۇدەك سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ سۈزۈپ، 200 گرام شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ.

9) سەۋدا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن بولغان ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغىنى داۋالاشتا، گاۋزىبان، شاھتەررە، سەرپىستان، بادرەنجبۇيا، ئاق سەندەل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، ئۇستىقۇددۇس، ئاپىلسىن پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزىنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چىلاشقۇدەك سۇدا قايناتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

سوزۇلما كاناي ياللۇغىنى داۋالاشتا:

10) بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، زىغىردىن 6 گرامدىن، ئىلۇپەر، زۇپا، بېھى ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 3 گرامدىن، چىلاندىن 4 دانە، ئەنجۈر قېقىدىن 2 دانە ئېلىپ، دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، 500 گرام ئىلمان سۇغا چىلاپ ئوتتا ئازراق قايناتىپ، سۈزۈپ ئۈچكە بۆلۈپ، ئىسسىق ھالدا ئىچۈرۈلسە، قىزىتما بولغان قۇرۇق يۆتەلگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

11) چۈچۈكبۇيا شىرىسى، قەنتتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ 1.5 گرامدىن ھەب ياساپ، ھەر قېتىمدا 1 دانىدىن ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈشكە بېرىلىدۇ.

12) چاكاندىدىن 10 گرام، بادام مېغىزى، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، بىخسۇس مۇقەششەر، زۇپا قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ قايناتىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

13) ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستىدىن 15 گرام، بالەنگۇ ئۇرۇقىدىن 9 گرام، بىخسۇستىن 6 گرام ئېلىپ، سۇدا قايناتىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

14) سەبرە سۇتۇتىرى ، ھەسەلدىن 0.4 گرامدىن ئېلىپ ھەب تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

15) مازارىيۇن قوۋزىقىدىن 1 گرام ، زۇپادىن 2 گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ، كۈندە 3 ۋاخ ئىچكۈزۈلىدۇ .

16) غارىقۇندىن 4 گرام ، چۈچۈكبۇيىدىن 8 گرام ئېلىپ ، سۇدا قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ .

17) غارىقۇندىن 3 گرام ، شاكال بەدىياندىن 6 گرام ئېلىپ ، سۇدا قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ .

18) تۇخۇم شاكىلى ، چاكاندا ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ ، ئېزىپ 4 گرامدىن كۈنىگە 2 ۋاخ قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئىسسىقلىقتىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتا :

19) ئومۇمىي بەدەننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن چارە قىلىنىدۇ ، بىنەپشە شەربىتى (227 ـ نۇسخا) ياكى بىنەپشە ، نىلۇپەر ، زۇپا ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، بېھى ئۇرۇقى ، چۈچۈكبۇيا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىچىش بۇيرۇلىدۇ .

20) تۈز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىدىن 6 گرامدىن ، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 6 گرام ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن 5 گرام ئېلىپ ، شىرىسىنى چىقىرىپ ، 100 مىللىلىتىر گاۋزىبان ئەرەقى ۋە 30 مىللىلىتىر نىلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ .

21) يۆتەل پەسەيتىش ئۈچۈن ھەببى سوئال بارىد (17 ـ نۇسخا) ، سۇپۇپى سوئال (195 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

22) مەجۇنى خەشخاش (67 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 3 ۋاخ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ . لۇئۇقى خەشخاش (178 ـ نۇسخا) ، لۇئۇقى بادام (173 ـ نۇسخا) قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ . شەربىتى خەشخاش بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

سوغۇقلۇقتىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتا :

23) ئومۇمىي بەدەننى قىزىتىش ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ . قۇۋۋەتلىك ، ئىسسىق تەبىئەتلىك ، سىڭىشلىك تاماقلار بېرىلىدۇ .

24) ئارپىبەدىيان ، چىگسەي ئۇرۇقى ، بىخسۇس ، زۇپا ، پىرسىياۋشان قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، بىرنەچچە كۈن دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ .

25) زاغۇن ئۇرۇقىنى سوقۇپ ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالاتقۇچ ياساپ ، كۈندە بىرنەچچە قېتىم ئاز ـ ئازدىن بېرىلىدۇ .

26) چاكاندىدىن 10 گرام ، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى ، كۆپۈكى دەريا ، بىخسۇس ، ئارچا يوپۇرمىقى ، خام گەج ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، ئىككى چىنە سۇ بىلەن بىرچىنە قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچۈرۈلىدۇ .

27) ياڭاق ، بادام مېغىزى ، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم ، ھەسەلدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ، دورىلارنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، 1 قوشۇقتىن كۈندە 3 ۋاخ يېگۈزۈلىدۇ .

28) شەربىتى زۇپا (232 ـ نۇسخا) ، شەربىتىزەنجىۋىل(233 ـ نۇسخا) ، سۇپۇپى سوئال مۇرەككەپ (196 ـ نۇسخا) ، ھەببى سوئال (16 ـ نۇسخا) ، ھەببى سوئال ھار (17 ـ نۇسخا)، لوئۇقى سوئال (176 ـ نۇسخا) ، لوئۇقى رۇببسۇس (181 ـ نۇسخا) ، لوئۇقى زۇپا (182 ـ نۇسخا) ، لوئۇقى كەتان (183 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار ئۆز مىقدارى بويىچە بېرىلىدۇ .

29) مەجۇنى ھورمىل كەبىرى (66 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى زەنجىۋىل (76 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى زۇپا (77 ـ نۇسخا) دىن 5 گرامدىن كۈنىگە 3 ۋاخ ئىچىشكە ياكى مۇراببايى زەنجىۋىل (274 ـ نۇسخا) دىن شۇمۇشكە بېرىلىدۇ .

30) ھەببى مۇقىل (42 ـ نۇسخا) ياشانغانلارنىڭ سوغۇقتىن

www.uyghurkitap.com

بولغان يۆتىلى ۋە كاناي ياللۇغىغا ئۇبدان شىپا بولىدۇ .

(يەكەن هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

31) هەببى زەيقى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : تۇربۇتتىن 9 گرام ، سەۋسەن يىلتىزىدىن 5 گرام ، سەبرىدىن 2 گرام ، غارىقۇندىن 10 گرام ، سوقمۇنيادىن 3 گرام ، مۇقىلدىن 6 گرام ، بىنەپشىدىن 5 گرام ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، سۇ بىلەن هەب قىلىنىدۇ . 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ يېيىلىدۇ . بۇ دورا سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشلارغا ئۇبدان مەنپەئەت قىلىدۇ .

(خوتەن هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

دەم سىقىلىش قوشۇلۇپ كەلگەن يۆتەلنى داۋالاشتا :

32) چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 10 گرام ، زۇپادىن 3 گرام ، ئەنجۈر قېقىدىن 10 گرام ، پەرسىياۋشاندىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ، تەمى چىققاندا سۈزۈپ سۈيىنى ئىچسە تەسىرى ياخشى بولىدۇ .

33) چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 6 گرام ، شۆمشە ئۇرۇقىدىن 3 گرام ، پەرسىياۋشاندىن 3 گرام ، تاغ پىيىزىدىن 6 گرام ئېلىپ دەملەپ ، تەمى چىققاندا سۈزۈپ سۈيىنى ئىچسە ، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ .

34) رۇبىبسۇستىن 1 ــ 3 گرام ئېلىپ شۆمشە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

(خوتەن هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

قۇرۇقلۇقتىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتا :

35) پار مۇنچىسىغا چۈشۈپ تەرلىنىش ، بەدەننى هۆل تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش ، سۇيۇقلۇقنى كۆپرەك ئىچىش ، تاۋۇز ، تەرخەمەككە ئوخشاش مېۋىلەرنى كۆپرەك يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ .

36) كالا ، ئۆچكە سۈتلىرى ۋە سۈت بىلەن پىشۇرۇلغان گۈرۈچ ئېشى بېرىلىدۇ ، ئارپا سۈيى ، بېهى لۇئابى ، توخۇ گۆشىۋەكاللا ـ پاقالچاق شورپىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

37) بىنەپشە يېغى ، قاپاق يېغى ، بادام يېغى قاتارلىقلارنى ئاق موم

بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چېپىش ياكى رەۋغىنى مۇرەتتىب (296 ـ نۇسخا) نى كۆكرەككە چېپىش بۇيرۇلىدۇ . شەربىتى گاۋزىبان مۇرەتتىب (244 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

38) رۇببىسسۇس ، قاپاق مېغىزى ، تەرخەمەك مېغىزى ، نىشاستە ، كەتىرا ، گۈلى بىنەپشە قاتارلىقلار باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ ، بېھى ئۇرۇقى لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ، شۇمۇشكە بېرىلىدۇ .

39) ھەببى سوئال يابىس (18 ـ نۇسخا) 5 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ ، لوئۇقى رۇببىسسۇس (181 ـ نۇسخا) ، لوئۇقى بادام (173 ـ نۇسخا) ، لوئۇقى سوئال (176 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار شۇمۇشكە بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

40) 250 گىرام تاۋۇز سۈيىنى قاچىغا ئېلىپ ئوت ئۈستىگە قويۇپ ، ئۇنىڭغا سەمغى ئەرەبى ، كەتىرا ، نوقۇت ، لاچىندانىنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ـ كەچتە 12 ــ 15 گىرام ئىستېمال قىلسا ، قۇرۇق يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

41) 100 گرام تاۋۇز سۈيىگە 10 گرام زەنجىۋىل ، 150 گرام ھەسەل قوشۇپ ، كۈندە 2 قېتىم 15 گرامدىن ئىلمان قىلىپ ئىچسە ، كۆكيۆتەل ۋە قۇرۇق يۆتەلگە شىپا بولىدۇ .

42) ئۇرۇقى ئايرىلىپ ئازراق قورۇلغان ئەينۇلا ۋە كۆكنار شاكىلىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا 6 گرامنى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچسە بولىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش (زىققە)

بۇ ، زۇكامنىڭ نەزلىسى ، يۈرەكتە قان قېيىش ۋە بەدەندە بەلغەم خىلىتى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن ئۆپكىدە قويۇق بەلغەم يىغىلىپ قېلىش ، نەپەس يوللىرى ياللۇغلانغاندىن كېيىن ئۇزاققىچە ساقايماسلىق ،

ھەر خىل ئۇزاقتا سوزۇلغان ياللۇغلىنىشلارنىڭ ئاسارىتى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ھەر خىل ياشتىكى كىشىلەرنىڭ ھەممىسىدە كۆرۈلىدىغان نەپەس يولى كېسەللىكى بولۇپ، تولاراق كېچىسى تۇيۇقسىز دېمى سىقىلىش بىلەن باشلىنىپ، نەپەس قىيىنلىشىش، بىمار ياتالماي ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولۇش، تىنىقى چىقماي چىرايى قىزىرىپ كېتىش، بەزىدە ئىسقىرتقاندەك ئاۋاز چىقىرىپ نەپەسلىنىش، كۆپۈكلۈك بەلغەم چىقىرىش ۋە كالپۇك، بارماقلىرى كۆكىرىش، شۇنداقلا رىتىمسىز تۇتقاق تۇتۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1. نەزلە سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا:

1) تەرياقى نەزلە (133 ـ نۇسخا) دىن 7 گرامغا 120 مىللىلىتر گاۋزىبان ئەرەقى ۋە 25 مىللىلىتر شەربىتى خەشخاش قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

2) نەپەس يوللىرىنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج پەيقرا (1 ـ نۇسخا)، ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) ۋە ھەببى شەبيار (بەلغەملىك باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قارالسۇن) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

3) كانايچىلارنىڭ تارتىشىۋېلىشىنى بوشىتىش ئۈچۈن، مەجۇنى بەرشىشا كەبىر (56 ـ نۇسخا) دىن 2 گرامنى 25 مىللىلىتر ئەرەقى گاۋزىبانغا قوشۇپ، كەچتە 1 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4) 15 مىللىلىتر شەربىتى خەشخاش بىلەن 30 مىللىلىتر ئەرەقى گاۋزىبانغا 2 دانە ھەببى جەدۋار قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5) بىخسۇس، گاۋزىبان، گۈلى گاۋزىباندىن 5 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خۇببازى ئۇرۇقىدىن 2 گرامدىن، سەرپىستاندىن 11 دانە ئېلىپ، 200 مىللىلىتر سۇغا چىلاپ، 100 مىللىلىتر قالغۇچە قاينىتىپ، 20 مىللىلىتر شەربىتى بىنەپشە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كەچتە يەنە 100 مىللىلىتر ئەرەقى گاۋزىبان ئىچكۈزۈلىدۇ.

6) نەپەس سىقىلىپ قاتتىق ئازابلىغان ۋاقىتتا، گۈلى بىنەپشىدىن

7 گىرام، گىاۋزىبىان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خۇببازى ئۇرۇقىدىن 5 گرام-
دىن، چىلاندىن 6 دانە ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلاپ قايىنتىپ سۈزۈپ،
ناۋات قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

2 . بەلغەم خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا:

1) بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، مۇنزىجى بەلغەم (250 ـ
نۇسخا) بېرىپ ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن مۇسھىل بېرىلىدۇ.

2) تۆۋەندىكى يەككە ياكى ئاددىي نۇسخىلار بېرىلىدۇ:

(1) سۇمبۇلدىن 7 گرام، زىرىدىن 6 گرام ئېلىپ قايىنتىپ، 20
گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

(2) 4 گرام رۇمبەدىيانىنى قايىنتىپ، 20 گرام ھەسەل قوشۇپ
ئىچۈرسە بولىدۇ.

(3) 2 دانە تۇخۇم سېرىقىغا ئازراق شېكەر، 2 گرام قارىمۇچ
قوشۇپ چالا پىشۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

(4) پاكىز زىرىدىن 30 گرامنى سوقماي 100 مىللىلىتىر قايناق
سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

(5) چالا سوقۇلغان زىرىدىن 100 گرامنى قايىنتىپ سۈزۈپ، 200
گرام ھەسەل قوشۇپ تەييارلاپ قويۇپ، زىققە تۇتقان ۋاقىتدا ئاز ـ ئازدىن
ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ.

(6) ئىسپىغۇلنى سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، شېكەر قو-
شۇپ ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ.

3) مۇرەككەپ دورىلاردىن:

(1) شەربىتى زۇپا (232 ـ نۇسخا) 30مىللىلىتىردىن
كۈندە 3 ۋاخ؛

(2) لوئۇقى كەتان (183 ـ نۇسخا) 15 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ؛

(3) شەربىتى ئەۋرىشىم (222 ـ نۇسخا) 30 مىللىلى-
تىردىن كۈندە 3 ۋاخ؛

(4) لوئۇقى تىن (174 ـ نۇسخا) 15 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ؛
(5) ھەببى غارىقۇن (34 ـ نۇسخا) 6 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

4) ئەرەقى سەندەل ، خەمىرى سەندەل (137 ـ نۇسخا) ، لوئۇقى خەشخاش (178 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار ئۆز مىقدارى بويىچە بېرىلسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ .

5) مەجۇنى زىراۋەندىنىڭ دەم سىقىلىش كېسەللىكىگە ئۈنۈمى ياخشى .

تەركىبى : زىراۋەندە مۇدەھرىج ، قەرەدمانە ، قارىمۇچ ، ئادراسمان ئۇرۇقى ، سىيادان ، بادام مېغىزى ، ئەنجۈر قېقىدىن 15 گرامدىن ، رۇببۇسۇس ، پەرسىياۋشان ، زۇپادىن 6 گرامدىن ئېلىپ ، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ، چوڭلارغا 10 گرامنى 30 مىللىلىتىر زۇپا شەربىتى بىلەن ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ .

6) مەجۇنى مۇختەسەرنىڭ ئۈنۈمى يۇقىرى .

تەركىبى : زىغىر ، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 60 گرامدىن ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، 120 گرام ناۋاتنى قىيام قىلىپ ، ناۋات قىيامىدا مەجۇن تەييارلىنىدۇ . ھەر قېتىمدا 6 — 12 گرامدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ .

7) ھەببى رەبۇمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

تەركىبى : قارىمۇچ ، رۇببۇسۇس ، تاتلىق بادام مېغىزى ، چىلغوزا مېغىزى ، سەمغى ئەرەبىدىن 10 گرامدىن ، ناۋاتتىن 30 گرام ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ سۇ بىلەن ھەب قىلىنىپ ، 6 — 8 دانە بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) تۆۋەندىكى تەييار دورىلاردىن تاللاپ بىرى ياكى ئىككىسى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ :

(1) سۇپۇپى سوئال مۇرەككەپ (186 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈنىگە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(2) مۇرابىايى زەنجىۋىل (274 ـ نۇسخا) شۇمۇشكە بېرىلىدۇ .
(3) لىوئىۇقى بادام (173 ـ نۇسخا) ، لىوئىۇقى سوئال (176 ـ نۇسخا) 10 گرامدىن كۈنىگە 3 ۋاخ شۇمۇپ يۇتۇشقا بېرىلىدۇ .
(4) مەجۇنى هورمىل كەبىرى (66 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈنىگە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .
(5) ھەببى بىنەپشە (11 ـ نۇسخا) 12 تالدىن كۈنىگە 3 ۋاخ 50 مىللىلىتىر ئەرەقى بەدىيان بىلەن بېرىلىدۇ .
(6) ھەببى سوئال (15 ـ نۇسخا) 5 دانىدىن كۈنىگە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .
(7) مەجۇنى سەۋم (60 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈنىگە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .
(8) مەجۇنى خەشخاش (67 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈنىگە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .
(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)
9) كاناىچىلارنىڭ تەشەننۇچىنى بوشىتىش ، قويۇق بەلغەمنى چىقىرىش ، ئۆپكە ـ يۈرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ، ياۋا زىرىدىن 15 گرام ئېلىپ ، 1 لىتىر سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىگە 30 گرام خەمىرى بىنەپشە ، 15 گرام گۈلقەنت سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . نەپەس سىقىلىش ئېغىر بولغانلارغا زىرىنى سوقۇپ قاينىتىپ ، ھەسەل قوشۇپ ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ . كاناىچىلارنىڭ تەشەننۇچىنى بوشىتىش ئۈچۈن ، مەرزەنجۇش ، قىزىل كىشمىش ئۈزۈم ، پىرسىياۋشاندىن 12 گرامدىن ، رۇمبەدىيان ، ئەنجۈر قېقىدىن 13 گرامدىن ، بىخسۇستىن 16 گرام ، چىلان ، سۇمبۇل ، تاغ يالپۇزىدىن 10 گرامدىن ، خەشخاش ئۇرۇقى ، چاكاندىدىن 5 گرامدىن؛ بىخ كەبىردىن 6 گرام ، كۆك ئامۇتتىن 50 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ، 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 2 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .
10) يۆتەل قوشۇلۇپ كەلسە ، سەرپىستان ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، گاۋزىبان ، پىرسىياۋشان ، زۇپادىن 10 گرامدىن ، بىخسۇس ، چىلان ،

www.uyghurkitap.com

ئەنجۇر قېقىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، دەملەپ ئىچىشكە ياكى شەربەت تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3. يۈرەك كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا:

1) ئاق سەندەلنى ھۆل كاسىنە ياكى ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن سۈرۈپ كۆكرەككە چاپسا بولىدۇ.

2) گاۋزىباندىن 5 گرامنى قايىنىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 30 مىللىلىتىر ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

3) خەمىرى ئەۋرىشىم (134 ـ نۇسخا)، مۇپەررىھى ئەۋرىشىم I (139 ـ نۇسخا)، مۇپەررىھى ئەۋرىشىم II (140 ـ نۇسخا)، خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى ياكى ساددە (138 ـ نۇسخا) قاتارلىقلاردىن بىرىنى ئالما شەربىتى، سەندەل شەربىتى، ئەۋرىشىم شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلاردىن بىرسى بىلەن قوشۇپ بەرسە بولىدۇ.

4) يۈرەك زەئىپلىكى قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، مۇپەررىھى بارىد قەلبى (142 ـ نۇسخا)، مۇپەررىھى دىلكۈشا بارىد (148 ـ نۇسخا)، مۇپەررىھى ياقۇت بارىد (154 ـ نۇسخا)، خەمىرى مەرۋايىت (135 ـ نۇسخا) لەردىن بىرىنى تاللاپ، شەربىتى ئەۋرىشىم بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئۆپكە ياللۇغى

بۇ، كۆكرەككە سوغۇق ئۆتۈش ۋە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۆپكىنىڭ ئاساسىي ماددىسى بولغان ئۆپكە پۇۋەكچىلىرى ئىچىدە سىرغىما سۇيۇقلۇقلار جىددىي سىزىپ چىقىدىغان ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىك بولۇپ، جىددىي ھالدا تۇگۇپ تىترەش، قىزىتىش، نەپەس قىيىنلىشىش، كۆكرەك ئاغرىش، يۆتىلىپ دات رەڭلىك بەلغەم تۈكۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) چىلان ، سەرپىستان ، نىلۇپەر ، بىنەپشە ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ ، خىيارشەنبەر ۋە تەرەنجىۋىل شىرىسى بىلەن بىللە ئىچۈرۈپ ئىچى بوشىتىلىدۇ .

2) كېسەللىك دەسلەپكى باسقۇچتىن ئۆتۈپ كەتكەن بولسا ، مادىنى تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن ، بابۇنە ، ئىككىلمىلىك ، ئاق لەيلى گۈلى ، بىنەپشە ، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى خېمىر قىلىپ كۆكرەككە چېپىش كېرەك .

3) ئاق مومدىن 5 گرام ، بىنەپشە يېغى ياكى قىزىلگۈل يېغىدىن 12 مىللىلىتىر ئېلىپ ، مومنى مەزكۇر ياغدا ئېرىتىپ ، ئىسسىقراق ھالەتتە كۆكرەكنى مايلاش كېرەك .

4) ئىت ئۈزۈمى ، ئاق لەيلى گۈلى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، زىغىر ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ ، ئىسسىق سۇغا بىر كېچە چىلاپ ، ئەتىسى ئەتىگەندە قاينىتىپ سۈزۈپ ، 36 مىللىلىتىر قىزىلگۈل يېغى قويۇپ ياكى سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ ، ھاسىل بولغان مومluq ياغ بىلەن كۆكرەك ياغلىنىدۇ .

5) بېھى ئۇرۇقىدىن 3 گرام ، چىلاندىن 5 دانە ، سەرپىستاندىن 9 دانە ، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 5 گرام ئېلىپ ، سوغۇق سۇغا چىلاپ ، ئەتىسى قاينىتىپ سۈزۈپ ، ئاندىن 3 گرام ئاقلانغان ئۇسۇك ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى ، 24 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى (227 ـ نۇسخا) ياكى خاكشىدىن 5 گرام قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئەگەر ماددا سۇيۇق بولسا ، مەزكۇر نۇسخىغا نىلۇپەر گۈلى ، گاۋزىبان ياكى خۇببازى ئۇرۇقىدىن 5 گرامدىن قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ . ھارارەت زىيادە بولسا ، يۇقىرىقى دورىغا سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ۋە قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسىنى قوشۇپ ئىچۈرسە بولىدۇ .

6) نىلۇپەر گۈلى ، گۈلى بىنەپشە ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەر

بىرىدىن 6 گرامدىن ، چىلاندىن 5 دانە ، سەرپىستاندىن 11 دانە ئېلىپ ، 180 مىللىلىتىر ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) دا قايناتماي سۈزۈپ ، 24 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى (227 ـ نۇسخا) قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ . قان تۈكۈرۈش قوشۇلۇپ كەلسە ، 5 دانە چىلاننى 180 مىللىلىتىر شاھتەرە ئەرەقى (267 ـ نۇسخا) دە قايناتماي سۈزۈپ ، 3 گرامدىن قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، ئۇسۇك ئۇرۇقلىرىنىڭ لۇئابلىرى ، 24 مىللىلىتىر نىلۇپەر شەربىتى (باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، 5 گرام خاكشى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . يەتتە كۈندىن كېيىن 5 گرام ئىسپىغۇل ، 4 گرام سېمىز ئوتنىڭ لۇئابىغا 24 مىللىلىتىر چىلان شەربىتى (باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، 1 گرام كەتىرا قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

7) كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە ئارپا سۈيىگە 5 دانە چىلان ، 5 گرام چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ياكى 11 دانە سەرپىستان قوشۇپ قايناتماي بېرىلىدۇ ياكى ئارپا ئېشىغا بىنەپشە ، نىلۇپەرنىڭ ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ، شەربىتى بىنەپشە (227 ـ نۇسخا) دىن 24 مىللىلىتىر ، بادام يېغىدىن 5 مىللىلىتىر قوشۇپ بېرىلىدۇ . ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولسا ، ئارپا سۈيىگە ئىسپىغۇلدىن 6 گرام ، بادام يېغىدىن 3 مىللىلىتىر قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى بۇغداي كېپىكىدە ئاتالا ئېتىپ ، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ . ئاجىزلاپ كەتكەن بىمارلارغا چۈجە شورپىسىغا ئارپا سېلىپ پىشۇرۇپ بەرسە بولىدۇ .

8) نەزلىدىن بولغان ئۆپكە ياللۇغىنى داۋالاشتا :

(1) ئەگەر كېسەللىك يەڭگىل بولسا ، ئەنجۈردىن 8 دانە ياكى چىلاندىن 9 دانىنى ياكى قۇرۇق زۇپادىن 9 گرام ، پەرسىياۋشاندىن 7 گرامنى ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 7 گرام بىلەن بىللە قايناتماي ، 24 مىللىلىتىر شەربىتى بىنەپشە (227 ـ نۇسخا) ، 24 مىللىلىتىر شەربىتى زۇپا (232 ـ نۇسخا) بىلەن بىللە ئىچۈرۈلىدۇ .

(2) لوئۇقى سەرپىستان (175 ـ نۇسخا) ، لوئۇقى كەتان (183 ـ نۇسخا) ياكى لوئۇقى زۇپا (182 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . بىماردا قەۋزىيەت

بولسا ، لوئۇقى خيارشەنبەر (180 ـ نۇسخا) دىن 12 ــ 24 مىللىلىتىر بېرىلىدۇ . بىمارنىڭ كۆكرىكىنى موم قوشۇلغان رەۋغىنى بىنەپشە ، كۆنجۈت يېغى ياكى زەيتۇن يېغىدىن بىرىنى تالاپ ، ئازراق ئىسسىتىپ ياغلىسا ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ .

(3) 6 گىرام ئاق مومنى 12 مىللىلىتىر بىنەپشە يېغىدا ئېرىتىپ ، 5 گىرام ھۆلبە (شۇمشە) ، 5 گىرام زىغىر لۇئابى ۋە 1 دانە تۇخۇم سېرىقى ئارىلاشتۇرۇپ ، سەل ئىسسىق ھالەتتە كۆكرەككە سۈركىسە بولىدۇ .

(4) ئاق مومدىن 9 گىرام ، قىزىلگۈل يېغىدىن 24 مىللىلىتىر ئېلىپ ، مومنى مەزكۇر ياغدا ئېرىتىپ ، ئۇنىڭغا لۇبان ياكى مەستىكى رۇمىنىڭ ھەر بىرىدىن 2 گرامدىن قوشۇپ ، سانجىقلىق ئاغرىۋاتقان كۆكرەككە ئىسسىقراق ھالەتتە سۈركىسە ، ئاغرىق پەسەيتىش بىلەن بىللە بەلغەم چىقىرىدۇ .

9) نەزلىنىڭ ئۆپكە ياللۇغى ۋە بەلغەملىك ئۆپكە ياللۇغلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ، بىنەپشە گۈلىدىن 7 گرام ، گاۋزىبان ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، خۇببازى ئۇرۇقى ، پوستى ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ھەر بىرىدىن 5 گىرامدىن ، چىلاندىن 5 دانە ، سەرپىستاندىن 9 دانە ئېلىپ ، سۇغا چىلاپ قويۇپ قاينىتىپ ، 24 مىللىلىتىر شەربىتى بىنەپشە (227 ـ نۇسخا) قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ . ئەگەر بىمار قەۋزىيەتلىكتىن زارلانسا ، خەمىرى بىنەپشە قوشۇپ بېرىش لازىم .

10) گۈلى بىنەپشە ، پەرسىياۋشان ، قۇرۇق زۇپا ، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ، ئەنجۈردىن 3 دانە ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ، چىلاندىن 5 دانىدىن ، سەرپىستاندىن 11 دانە ئېلىپ ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سۇغا چىلاپ قويۇپ سۈزۈپ ، بىنەپشە شەربىتى ، چىلان شەربىتى (باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ياكى زۇپا شەربىتى (232 ـ نۇسخا) دىن 36 مىللىلىتىر قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلسە بولىدۇ .

11) تامىقىغا چۈجىنىڭ گۆشى ياكى ئۆچكە بويۇن گۆشىدە شورپا

قىلىپ، ھەمەك نان بىلەن بېرىش، سوغۇق، ئاچچىق ـ چۈچۈك ۋە بەك تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم.
(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

كىتاب تۈركىلىكى ئۇيغۇر www.uyghurkitap.com

كۆكرەك پەردە ياللۇغى

بۇ، كۆكرەك قەپىسىنىڭ ئىچكى تەرىپىنى قاپلاپ تۇرغان پەردىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن خىلتلار تەسىرى ۋە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئومۇمىيۈزلۈك ياللۇغلىنىشى بولۇپ، پۈتۈن بەدەن قىزىش، كۆكرەك ئاغرىش، بىقىنىدا سانجىق پەيدا بولۇش، تومۇر ھەرە چىشىدەك سىيلىش، دەم سىقىلىش، يۆتەل قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) تاتلىق ئانار سۈيىدىن 140 مىللىلىتىر، ئاق شېكەردىن 24 گرام، سەمغى ئەرەبى، قورۇلغان نىشاستە ھەر بىرىدىن 1 گرامدىن، تاتلىق بادام يېغىدىن 24 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئىسسىتىپ ئىچىشكە بېرىلسە، يۆتەل ۋە كۆكرەكتىكى سانجىقنى پەسەيتىشتە ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

2) بېھى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خۇببازى ئۇرۇقى، چىلان، سەرپىستان، نىلۇپەر گۈلى، گۈلى بىنەپشە، چالا سوقۇلغان تۇز ۋە ئەگىرى تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئەنگۈرشىپا، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان قاتارلىق دورىلاردىن ئىككى ياكى تۆت خىلنى بىرلەشتۈرۈپ شىرىسىنى چىقىرىپ (قايناتقىلى بولىدىغانلىرىنى قايناتىپ)، تاۋۇز مېغىزى، قاپاق مېغىزى، ئۇسۇك ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ لۇئابلىرىنى قوشۇپ ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ.

3) ئارپا سۈيىگە 5 دانە چىلان، 9 دانە سەرپىستان، 5 گرام چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ قوشۇپ ئۇزۇقلاندۇرۇش، قىزىتما قايتقاندىن كېيىن پەيدىنپەي كۈچلۈك تاماقلارنى بېرىش لازىم.

4) يـۆتـەل بـەك كـۆچـلـۈك بـولـسا ، لوئۇقى سەرپىستان (175 ـ نۇسخا) دىن 12 گرامنى 140 مىللىلىتىر ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) غا قوشۇپ ، ئىلمان ھالدا ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ .
(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) يـۆتەلنى پەسەيتىپ ئاغرىقنى توختىتىش ئۈچۈن ، بىخسۇستىن 50 گـرامنى 1 جىڭ سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ، ئۈچكە بۆلۈپ تاماقتىن كېيىن ئىچۈرسە بولىدۇ .

6) ھەرە كـۆنىكىدىن 10 گرام ، مەستىكىدىن 25 گرام ، كەمەكتىن 12 گـرام ، چـايـانـدىـن 10 گـرام ، مۇرمەككى ، قەلەمپۇردىن 15 گرامدىن ، بـىـخسۇستىن 12 گرام ئېلىپ ھەممىسىنى تالقانلاپ ، تاسقاپ ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بىقىنغا چىپىلىدۇ .

7) سـانـجـىـق ئېـغـىـر بولسا ، 3 — 4 گرام ھىڭنى ئېرىتىپ لاتىغا سۈۋاپ ، ئاغرىق جايغا تاڭسا بولىدۇ .

8) ئۆپـكـە يـالـلـۇغىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلگەن دورىلارمۇ بۇ كېسەل-لىكنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .
(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى

بـۇ ، ئۇزاق مـۇددەت يـۆتـەلـىـش ، دەم سـىـقىلىش ۋە ھاسىراش تـۈپـەيلىدىن ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىنىڭ ئەۋرىشىملىكى يوقىلىپ ، نەپەس چىـ قـىـرىش قىيىنلىشىپ ، ئۆپكە پۇۋەكچىلىرى ئىچىدىكى قالدۇق ھاۋا سىرتقا تـولـۇق چـىـقـىرىلماسلىقتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، ئۇزاق مـۇددەتـلـىـك يـۆتـەل ، نـەپـەس قـىـيـىـنـلـىشىش ، قول ئۇچى ۋە كالپۇك كۆكىرىش ، كۆكرەك چىڭقىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالـدى بـىـلـەن خىلىتنى پىشۇرۇش ، كانايىنى سىلىقلاشتۇرۇش

ئۈچۈن ، بىخسۇس ، زۇپا ھىندى ، پىرسىياۋشان ، ئەنجۈر قىقى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، چىلان ، سەرپىستان قاتارلىقلار تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ ، دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ .

2) نەپەسلىنىش ئەزالىرىدىكى چاپلاشقاق ، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ، ھەببى غارىقۇن (34 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى زۇپا (77 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى چۆبچىنى كەبىرى (65 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

3) يۈرەكنى كۈچەيتىپ نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش مەقسىتىدە ، ئانار شەربىتى (231 ـ نۇسخا) ، ئەۋرىشىم شەربىتى (222 ـ نۇسخا) ، گۈلقەنت (155 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار كۈندە 2 قېتىم ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

4) كۆكسى چىڭلىقنى بوشىتىش ئۈچۈن سىرتتىن زەيتۇن يېغى ، بادام يېغى سۈركىلىدۇ ھەمدە ھەسەل سۈيى ئىچۈرۈلىدۇ . بەلغەم بوشىتىش ئۈچۈن ، نۆشۈدۈر سېپىلگەن جىگەر كاۋىپى يېيىش بۇيرۇلىدۇ .

5) كاناي-چىلاردا سپازمىلىنىش ئەھۋالى بايقالسا ، سپازمىنى بوشاشتۇرغۇچى دورىلاردىن چاكاندا ياسالمىلىرى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

6) يۈرەك زەئىپلىشىش ئەھۋالى كۆرۈلسە ، ئانار ، ئەۋرىشىم شەربەتلىرى بېرىلىدۇ .

7) ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىنىڭ كېڭەيگەن ھالىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مەقسىتىدە ، مەجۇنى ئازاراقى (46 ـ نۇسخا) ۋە باشقا قورۇغۇچى دورىلاردىن تاللاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ .

(ئۇرۇمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) بالەنگۈدىن 30 گرام ، زۇپا ھىندى ، پىرسىياۋشان، سوغىگۈلنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، كۆكنار پوستى ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىپ بەرسە ، سوزۇلما كاناي ياللۇغى ۋە ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

9) ھەببى سەدىرى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : غارىقۇن ، تۇربۇتتىن 9 گرامدىن ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، ئاچچىق تاۋۇز ، سەبرە ، ئەنزۇرۇت ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ ھەب تەييارلاپ ، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

10) مۇرەككەپ دورىلاردىن يۆتەل باسقۇچى لوئۇقلار ، زۇپا چۈشىدىغان ياسالمىلار ، بىنەپشە خەمىرى ۋە شەربىتى ، بادام چۈشىدىغان لوئۇق ۋە سۇپۇپلار ، ئەۋرىشىم شەربىتى قاتارلىقلار ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ . (خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئۆپكە سىلى

بۇ ، ئۆپكە سىل كېسەللىكى مىكروبى بىلەن يوقۇملىنىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان ، كېسەللىك مىكروبى قان ۋە لىمفا سۇيۇقلۇقى ئارقىلىق ئۆپكىگە كېلىپ ، ئۆپكە توقۇلمىلىرىدا زېدىلىنىش پەيدا قىلىدىغان ، تارقىلىشى كەڭ ، يۇقۇشچانلىقى كۈچلۈك ، قايتىلىنىش نىسبىتى يۇقىرى ، ئىجتىمائىي زىيىنى چوڭ يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ ، كېچىسى تەرلەش ، چۈشتىن كېيىن قىزىتىش ، ماغدۇرسىزلىنىش ، ئىشتىھاسىزلىق ، كالتە يۆتەل ۋە ئورۇقلاش قاتارلىق كلىنىكىلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بىمارنىڭ قىزىتمىسى يۇقىرى بولسا ، بىنەپشە شەربىتى (227 - نۇسخا) بېرىلىدۇ .

2) يۆتەلنى پەسەيتىش ئۈچۈن بادام مېغىزى ، قىزىلگۈل ۋە ناۋاتتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ تالقان قىلىپ ، كۈندە 4 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىچىلىدۇ .

3) تۇخۇم يېغىدىن كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 گرامنى يېرىم پىيالە قاينىتىلغان سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ .

4) شېكەر بىلەن ياسالغان گۈلقەنتنى كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 20 ــ 30 گرام ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى ياخشى .

5) قىزىلگۈل ، كراخمال ، كۆيدۈرۈلگەن سەرتان ، گىلى ئەرمەنى ھەر بىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ساپال ئۈستىدە قورۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئاق سەندەل تالقىنى ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، بىخ مارجان ، كەتىرا ، ئەرەب يېلىمى ، چۈچۈكبۇيا قىيامى ھەر بىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ ، ئۇنى بېھى ئۇرۇقى شىرىسى بىلەن مەجۇن قىلىپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 3 گرام يەپ بەرسە ، ئۆپكىدىكى جاراھەتنىڭ ساقىيىشى تېزلىشىدۇ ۋە قان تۈكۈرۈشمۇ تېز توختايدۇ .

6) سىل كېسەللىكىدىكى كۆپ تەرلەش ، يۈرەك تېز سېلىش ۋە قىزىتمىلار ئۈچۈن قۇرسى كافۇر (169 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، 10 جىڭ ئاق چامغۇرنى ئۇششاق توغراپ ، ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا يېغى سويۇلغان قوي گۆشىنى چاناپ ئارىلاشتۇرۇپ ، چامغۇر بىلەن گۆش ئېزىلگۈچە قايناتقىپ ، ئاندىن ئۇنى سۈزۈپ ئېلىۋېلىپ ، 250 گرام كۈنجۈت يېغى ، 130 گرام سىيادان ، 130 گرام ئارپىبەدىيان ، 130 گرام لاچىندانە ، 130 گرام قوۋزاق دارچىنىنى سوقۇپ خالتىغا ئېلىپ ، ئۇنى شورپىغا سېلىپ ، دورىنىڭ كۈچى چىققۇچە قايناتقىپ ، كۈندە 4 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 100 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە ، ھەممىدىن ئارتۇق مەنپەئەت قىلىدۇ . چامغۇرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشنىڭ ئۆپكە سىلىنى داۋالاشتا رولى چوڭ بولىدۇ .

(قاغىلىق ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7) يىلاندىن 20 گرام ، تاباشىر ، كۈندۈر ، سەمغى ئەرەبى ، گىلى ئەرمەنى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، ھەببۇلئاس ، نىشاستە ، كەتىرا ، بادام مېغىزى ، كۆكنار ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، ئومۇمىي دورىلارنىڭ 3 ھەسسىسىچىلىك ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ ، كۈندە 3 قې-

تىم 10 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە سىلىغا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

8) رۇبېبسۇس، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، شېكەر تىغال، ئەنجىبار قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، شېكەردىن 15 گرام ئېلىپ، سوقۇپ سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9) چۇچۇكبۇيا، نىشاستە، تاتلىق بادام مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10) ئۆپكە سىلىنى داۋالاشتا، كۈچنى تولۇقلاپ تەبىئىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرغۇچى دورىلاردىن ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا)، لوبۇبى كەبىرى (82 ـ نۇسخا)، بەرشىشا كەبىرى (56 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

چوك يىلاندىن 10 گرام، ئۈچقۇن پاقىدىن 10 دانە، موزىدىن 5 گرام، گۈلقەنتتىن 5 گرام، چالاپىدىن 15 گرام، ئەنجىباردىن 15 گرام، مەرۋايىتتىن 20 گرام، كەتىرادىن 15 گرام ئېلىپ، سوقۇپ مەجۇن تەييارلاپ، 7 گرامدىن كۈندە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

11) ئوزۇقلىنىش رىتىمى بەلگىلەپ بېرىلىدۇ. ئوزۇقلىنىشى تەرتىپلىك، قۇۋۋەتلىك، سىڭىشلىك بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ، ئاز بولغاندىمۇ كۈنىگە 500 مىللىلىتر سۈت، 250 گرام گۆش، 2 دانە تۇخۇم، 100 گرام گۈلقەنت ۋە تەبىئىي كۆتۈرگۈدەك سەي ـ كۆكتاتلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، ئىشتىھا ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

12) بىمارنىڭ تامىقىغا كۈنىگە 60 مىللىلىتر چۈچۈتۈلگەن چامغۇر ئۈرۈقى يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. چامغۇر ئۈرۈقى يېغى تېپىلمىسا، كۈنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ھەر كۈنى 3 ۋاخ رەۋغىنى بەيزە تەييارلاپ، 15 مىللىلىتردىن بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

13) يۆتەل پەسەيتكۈچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ . يۆتەل پەسەيتكۈچى دورىلار بىمارنىڭ شۇ ۋاقىتتىكى مىجەزىگە ماس كېلىشى كېرەك . يۆتەلنى پەسەيتىش بىلەن بىللە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ، شەربىتى ئەۋرىشىم (222 ـ نۇسخا) قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ .

14) ئەگەر قان تۈكۈرۈش ئەھۋالى بولسا ، قۇرسى ئۇبھەل (166 ـ نۇسخا) ، قۇرسى ئەنجبار (165 ـ نۇسخا) ، قۇرسى كەھرىۋا قابىز (171 ـ نۇسخا) ، سۇپۇپى ماسكۇددىم (217 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ .

15) ئۆپكىدىكى جاراھەتنى ساقايتىش ئۈچۈن ، قۇرسى سىل (168 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ . سۇپۇپى دىق (209 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

16) مەجۇنى سىلنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى بېرىلىدۇ :

تاباشىر ، كۇندۇر ، سەمغى ئەرەبى ، گىلى ئەرمەنى ، كەتىرا ، كۆكنار ئۇرۇقى 6 گرامدىن ، سەرتان ، نىشاستە ، ھەببۇلئاس 10 گرامدىن ، بادام مېغىزى 12 گرام ، پىرسىياۋشان ، سۆئلەپ چىنى ، چامغۇر ئۇرۇقى ، سۆرۈنجان چىنى (سوغىگۈل) 15 گرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە ئېلىنىدۇ . دورىلار سوقۇپ ، تاسقاپ ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ ، 10 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ ، تۆۋەندىكى نۇسخىدا تەييارلاپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ :

سۆئلەپ چىنى ، سۆرۈنجان چىنى ، پىرسىياۋشان ، كەتىرا 15 گرامدىن ، كۇندۇر ، بادام مېغىزى 10 گرامدىن ، سەرتان ، چايان ، تاباشىر 7 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە ئېلىنىدۇ. 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

17) ئەگەر ئۆپكىدە كاۋاك بولسا ، ھەسەل بىلەن تەييارلانغان قىزىلگۈلقەنتتىن 1 كىلوگرام ئېلىپ ، 30 گرام كەتىرانى يۇمشاق سوقۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈنىگە 3 ۋاخ 30 گرامدىن بېرىلىدۇ .

18) ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىش ئۈچۈن مۇۋاپىق كېلىدىغان ، يۆتەلنى قوزغاپ قويۇش تەسىرى بولمىغان مەجۇناتلار بېرىلسە بولىدۇ ،

تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە تەدبىر قوللىنىلسىمۇ بولىدۇ:

(1) سۇ يىلىنىنىڭ باش، قۇيرۇقىدىن كېسىۋېتىپ، ئىچىنى تازىلاپ، تېرىسىنى سويىۋېتىپ، يىلان گۆشىنى قوي گۆشى بىلەن قاينىتىپ، شورپىسىنى ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ.

(2) يىلاننى تازىلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، كېيىن ئوتقا قاقلاپ ئوبدان قۇرۇتقاندىن كېيىن سوقۇپ تالقانلاپ، بادام، سۆئىلەپ، كەتىرا، سوغىگۇل قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ (يىلان گۆشى 1 ھەسسە، باشقا دورىلار 1 ھەسسە) ھەب تەييارلاپ، دەسلەپ كۈنىگە 1 ۋاخ 2 گرامدىن بېرىپ، ئاستا ـ ئاستا مىقدارىنى كۆپەيتىپ، كۈنىگە 3 ۋاخ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ.

(3) 100 گرام قۇرۇتۇلغان يىلانغا 50 گرام قىزىل قولتۇق پاقا قوشۇپ سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن كاپ ئېتىشكە بېرىلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئۆپكە سەرتانى

بۇ، 40 ياشتىن ئاشقانلاردا كۆرۈلىدىغان، ئۆپكىدىكى سوزۇلما كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرى ياكى راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆپكىگە تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە شاخچە كاناي ۋە ئۆپكە بۆلەكچىلىرى سىرتىدا پەيدا بولىدىغان بىر خىل خەۋپلىك ئۆسمە كېسەللىكى بولۇپ، قېقىلىپ يۆتىلىش، ھاسىراش، قارامتۇل ياكى جىگەر رەڭ قان تۈكۈرۈش، تۆۋەن قىزىتما، كەم قانلىق، ماغدۇرسىزلىنىش، ئورۇقلاش، كۆكرەك ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئېغىر ئۆتۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سەۋەبچى خىلتقا ئاساسەن مۇنزىج بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن مۇسھىل بېرىلىدۇ. ئادەتتە كۆپىنچە مۇنزىجى سەۋدا ياكى سەپرا

بېرىلىدۇ ، كېيىن مەتبۇخى ئەپتىمۇن ، مەتبۇخى شاھتەررە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

2) كۆكرەكىتىكى قاداقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ، زىمادى شۇسە (318 ـ نۇسخا) زىماد قىلىنىدۇ .

3) قاننى تازىلاش ، جاراھەتنى ساقايتىش ئۈچۈن مەجۇنى مارى ئەپئا (88 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى قۇرسى ئەپئا (78 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى ئىترىپىل ھامانى (111 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ .

4) يىلان گۆشى بىلەن تەييارلىنىدىغان باشقا ياسالمىلارمۇ مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ (ئاشقازان راكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) .

5) قۇۋۋەتلىك ، يۇمشاق گۆش ، تۇخۇم ، كۆكتاتلارنى بېرىپ بەدەننى قۇۋۋەتلەش بىلەن بىللە ، كالا ، ئۆچكە گۆشلىرى ، تۇزلىغان گۆش ، كونا گۆش ۋە يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

V باب يۈرەك كېسەللىكلىرى

يۈرەك زەئىپلىشىش

بۇ ، يۈرەكتە ھېچقانداق ئورگانىك ئۆزگىرىش بولماي ، يۈرەك مۇسكۇللىرىنىڭ قىسقىرىش كۈچى ئاجىزلىشىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان يۈرەك مېجەزىنىڭ بۇزۇلۇش كېسەللىكى بولۇپ ، ئوڭ يۈرەك زەئىپلەشكەندە دەم سىقىلىش ، ھاسىراش ئاساسىي ئالامەت بولۇپ ، كۆپىنچە بەلنىڭ تۆۋىنىدە سۇلۇق ئىششىق يۈز بېرىدۇ ، سول يۈرەك زەئىپلەشكەندە كۆپىنچە ئۆپكىدە سۇلۇق ئىششىق بولۇپ ، يۆتەل كۈچىيىش ، ئاچ قىزىل رەڭلىك كۆپۈكلۈك بەلغەم كېلىش ، نەپەس ئېلىش بەكمۇ قىيىن بولۇش ۋە كۆكىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) كېسەلنى يانتۇ ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش ، تۇز يېيىشنى چەكلەش لازىم .

2) يۈرەك زەئىپلىكى يۈرەك مېجەزىنىڭ ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، قۇرسى كافۇر (169 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . تەمرى ھىندى چىلانىسى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرىسى ، تەلۋە ئانار سۈيى قاتارلىقلار ئىچىشكە بېرىلىدۇ . پالەك ، سېمىز ئوت ، يۇمغاقسۈت كۆكى سېلىنغان تاماقلار بېرىلىدۇ . ئىسسىقلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ ، ئالمىنى سىقىپ چىقىرىلغان سۇدا سەندەلنى سۈرۈپ ، كافۇر قوشۇپ ، داكىغا چىلاپ كۆكرەك سىرتىدىن قويۇلىدۇ ، خەمىرى سەندەل (137 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى سەندەل مۇرەككەپ (يۈرەك سانجىقى كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) قاتارلىقلار تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

www.uyghurkitap.com

3) يۇرەك زەئىپلىكى يۇرەك مىجەزىنىڭ سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، داۋا ئىلمىشكى شىربىن (70 ـ نۇسخا) ، شەربىتى گاۋزىبان (243 ـ نۇسخا) ، شەربىتى بادرەنجىبۇيا (224 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ . قەلەمپۇر ، سۇمبۇل ، ئۇد ھىندى ، لاچىندانە ، زەپەرلەر قوشۇپ دەملەپ بېرىلىدۇ . گاۋزىبان ھىندى ، گۈلى گاۋزىبان ، پىلە غوزىسى ، بادرەنجبۇيا شېخى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ، بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ ، ئەتىسى بىرئاز قايىنىتىپ سۈزۈپ ، قەنت سېلىپ قىيامىنى تەگشەپ ، قىزىلگۈل شەربىتى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ . سۇمبۇل ، قىزىلگۈل ، دارچىن ، سۆئدى كۆپىدىن 6 گرامدىن ، زەپەردىن 3 گرام ئېلىپ ، سوقۇپ گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ ، يۈرەكنىڭ سىرتىدىن چاپلىنىدۇ .

4) يۇرەك زەئىپلىكى يۇرەك مىجەزىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا ، كۆكرەكنىڭ سىرتى رەۋغىنى مۇرەتتەب (296 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلىنىدۇ . ئىسپىغۇل لۇئابى ، بېھى ئۇرۇقى لۇئابى ، گاۋزىبان لۇئابى ھەر بىرىدىن 5 مىللىلىتىردىن ئېلىپ ، ئەرەقى بىدمىشكى ۋە ئەرەقى گۈلابلاردىن 70 مىللىلىتىردىن قوشۇپ ، نىلۇپەر شەربىتى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ ، داۋا ئىلمىشكى مۆتىدىل (71 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ ، سۈت ئەرەقى تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

تەركىبى : كالا سۈتى 12 لىتىر ، ئەرەقى گاۋزىبان 4 لىتىر ، ئەرەقى بىدمىشكى ، ئەرەقى نىلۇپەر ، ئەرەقى گۈلاب ھەر بىرى 3 لىتىردىن ، ئاق ناۋات ، كاسىنە ئۇرۇقى 2.5 كىلوگرامدىن ئېلىنىدۇ . ھەممىسىنى قازانغا سېلىپ قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىپ ، 100 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(5) يۇرەك زەئىپلىكى يۇرەك مىجەزىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، ھەببى ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا)، ھەببى سەبرە (بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقنى داۋالاشقا قارالسۇن) قاتارلىقلار بېرىلىپ بەدەن تازىلىنىدۇ . بەدەن چېنىقتۇرۇش ۋە پار مۇنچىسىغا كىرىش

تەۋسىيە قىلىنىدۇ . قەلەمپۇر ، زەپەر ، بادرەنجبۇيا قاتارلىقلار بىلەن چاي تەييارلاپ بېرىلىدۇ . غىزاسىغا كاۋاپ ، نوقۇت قاتارلىقلار بۇيرۇلىدۇ .
(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

يۆرەك قوزغىلىش

تۇرلۇك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يۈرەكنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى تەرتىپسىز ھەرىكەتلىنىشى يۈرەك قوزغىلىش دەپ ئاتىلىدۇ . ئۆزىنىڭ يۈرەك ھەرىكىتى ئۆزىگە ئېنىق بىلىنىدۇ ، تاۋۇش ئېنىق ئاڭلىنىدۇ . ئۇيقۇسىزلىق ، قورقۇش ، نەپەس سىقىلىش ، ھالسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

يۈرەك قوزغىلىشنى كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرىگە ئاساسەن داۋالىسا بولىدۇ .

1) يۈرەك مىجەزىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان يۈرەك قوزغىلىش

(1) يۈرەك قوزغىلىش ئىسسىقلىقتىن بولغان بولسا ، ئالما شەربىتىگە ئاق سەندەل ، كافۇر قاتارلىقلارنى سۈرۈپ كۆكرەككە چېپىلىدۇ . مۇرەككەپ سەندەل ئەرەقى (يۈرەك سانجىقىنى داۋالاشقا قارالسۇن) 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ . خەمىرى سەندەل (137 ـ نۇسخا) دىن مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ ، سوغۇقلۇق تاماق ۋە يېڭى كۆكتاتلارنى كۆپ يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ ، خام قاپاق سېلىپ تاماق ئېتىپ بېرىلىدۇ ، تەرخەمەك ، ئاچچىق ئانار ، قارىئۆرۈك ، ئالىرات ، تاۋۇز قاتارلىق مېۋىلەرنى يېيىشكە ياكى سىقىپ سۈيىنى ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ .

(2) يۈرەك قوزغىلىش سوغۇقلۇقتىن بولغان بولسا ، سۇمبۇل ، دارچىن ، قەلەمپۇر ، سۆئىدى كۈپى ، قىزىلگۈل ، بادرەنجبۇيا ، مەرزەنجۇش ، رەيھانلارنى سوقۇپ ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرىكىگە

چىپىش بۇيرۇلىدۇ . شەربىتى بادرەنجبۇيا (224 ـ نۇسخا) ، شەربىتى گاۋزىبان (243 ـ نۇسخا) ، شەربىتى ئەۋرىشىم (222 ـ نۇسخا) ، داۋا ئىلمىشكى هار قاتارلىق دورىلار مۇناسىپ مىقداردا بېرىلىدۇ .

تامىقىغا كەكلىك گۆشى ، ئۈلار گۆشى ، باچكا گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ ياكى شورپا قىلىپ ، دارچىن ، زەپەر ، پىننە قوشۇپ يېيىش ، سۇمبۇل ، قىزىلگۈللەرنى دەملەپ ، ئازراق ئېپار قوشۇپ ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ .

تۆۋەندىكى ھەسەل شەربىتى ئوبدان پايدا قىلىدۇ :

ھەسەلدىن 1 كىلوگرام ، گۈلابتىن 500 مىللىلىتر ، گاۋزىبان ئەرەقىدىن 500 مىللىلىتر ، قەلەمپۇر ، سۇمبۇل ، ئۇد ھىندى ، زەپەر ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، دورىلارنى چالا سوقۇپ كىچىك خالتىغا سېلىپ ، ھەسەلنى ئەرەقلەردە ئېرىتىپ ، دورا سېلىنغان خالتىنى ئۈستىگە سېلىپ قاينىتىپ ، ئۈچتىن ئىككى قىسمى قالغاندا ئېلىپ ، خالتىنى سىقىپ تاشلىۋېتىپ ، دورىسىنى كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 2 ــ 3 قوشۇقتىن ئىچسە بولىدۇ .

(3) يۈرەك قوزغىلىش قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا ، كۆكرەكنىڭ سىرتىدىن نەملەشتۈرگۈچى دورىلار چېپىلىدۇ .

بىنەپشە يېغى ، ئاق موم ، قاپاق ئۇرۇقى يېغى ، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى ، ئۇسۇك سۈيى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ تەييارلاپ كۆكرەككە چاپسا بولىدۇ . ھۆل يۇمغاقسۈت ۋە قارا سۇنالارنى كۆكرەككە سىرتتىن چاپسىمۇ بولىدۇ . رەۋغىنى مۇرەتتىب (296 ـ نۇسخا) چېپىلىدۇ . تامىقىغا ھۆل سوغۇق تاماقلار بۇيرۇلىدۇ ، يېڭى ساغقان قوي ، كالا سۈتلىرى ئىچىشكە بېرىلىدۇ ، نىلۇپەر شەربىتى بېرىلىدۇ .

(4) يۈرەك قوزغىلىش ھۆللۈكتىن بولغان بولسا ، بەدەندىن ھۆللۈكنى ھەيدەيدىغان چارىلەر قىلىنىدۇ . ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ . يۈرەك مىجەزىنىڭ سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا ئىشلىتىلگەن دورىلارمۇ ماس كېلىدۇ . يېمەك ـ ئىچمىككە

ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق تەبىئەتتىكى يېمەكلىكلەر ، ياڭاق ، بادام ، ئۆرۈك مېغىزى قاتارلىقلار ، سېمىز ، ياش قوينىڭ گۆشىدە قىلىنىدىغان زىخ كاۋىپى بۇيرۇلىدۇ .

2) قان تومۇرلار تولۇپ قېلىشتىن كېلىپ چىققان يۈرەك قوزغىلىش

ئىمكان بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ، ئۇنىڭغا ئىمكان بولمىسا يوتا تېرىسىنى يەڭگىل تىلىپ لوڭقا قويۇپ قان چىقىرىلىدۇ . ئىچىدىغان دورىسىغا بىنەپشە شەربىتى (227 ـ نۇسخا) ، قۇرسى كافۇر (169 ـ نۇسخا) ، شەربىتى سەندەل (235 ـ نۇسخا) ، كاسىنە ، بىدمىشكى ، بەدىيان ئەرەقلىرى بېرىلىدۇ . كافۇرنى گۈلابتا ئېزىپ يۈرەك ئۇدۇلىغا چېپىپ ، خۇش پۇراق نەرسىلەر بۇرنىغا پۇرىتىلىدۇ . تامىقىغا چۈچۈمەل مېۋىلەر سېلىنغان تاماقلار ، قېتىقنىڭ سېرىق سۈيى قاتارلىقلارنى بېرىش بىلەن بىللە ، تەمرى ھىندىنى چىلاپ ئۇسسۇزلۇقىغا ئىچىش بۇيرۇلىدۇ . كېسەلنىڭ مىجەزى سوغۇق تەرەپكە مايىل بولسا ، لاچىندانە ، قاقىلە ، زەنجىۋىل قاتارلىق دورىلارنى چېيىغا قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق مىجەز تەڭشىلىدۇ . ئومۇمەن ، بەك قاتتىق سوغۇقلۇق قىلىش چەكلىنىدۇ .

3) سەپرادىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش

مەتبۇخى ئەپتىمۇن (253 ـ نۇسخا) ياكى مەتبۇخى ھىلىلە (261 ـ نۇسخا) بېرىپ ، قان تەركىبىدىكى سەپرا تازىلىنىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، ئىچىشكە ئاچچىق ئانار سۈيى ، ئەينۇلا ، تەمرى ھىندى ، تاۋۇز ، ئاپېلسىن سۇلىرى ئايرىم ياكى بىرلەشتۈرۈپ شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ . 500 گرام زىرىقنى بەش چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ ، شېكەر سېلىپ شەربەت قىلىپ ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ .

0.3 گرام مېھرىگىياھ ، 0.3 گرام كافۇر ، 0.2 گرام ئىپار ، 0.2 گرام زەپەرنى يۇمشاق سوقۇپ 0.2 گراملىق ھەب ياساپ ، كۈنىگە 1 قېتىم 1 دانىدىن شۈمۈشكە بەرسە بولىدۇ .

www.uyghurkitap.com

ئاق سەندەلنى سۈرۈپ ، سۈيگە يىپەك ياغلىقنى چىلاپ يۈرەك ئۈدۈلىغا قويسا بولىدۇ .

4) بەلغەمدىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش

ئالدى بىلەن بەدەندىن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن ، ھەببى ئىستەمخىقۇن (5 ـ نۇسخا) دىن 3 گرامغا ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) دىن 3 گرام قوشۇپ بېرىلىدۇ . ئەگەر بەدەندە ھۆللۈك كۆپرەك بولسا ، ئايارەج لۇغازىيا (105 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ ، بەدەن تولۇق تازىلانغاندىن كېيىن ، ئىسسىق تەبىئەتلىك مەجۇناتلار بېرىلىپ ھۆللۈك ئازايتىلىدۇ . خەمىرى ئەۋرىشم (134 ـ نۇسخا) ، مۇپەررىھى ياقۇت (151 ـ نۇسخا) ، مۇپەررىھى ھار (153 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

تاماقلىقىغا كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى ، دارچىن ، زەنجىۋىل ، خولىنجان ، پىلپىل قاتارلىقلار دورىلار بىلەن دۇملەپ پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ . گۈلقەنتكە قۇندۇز قەھرى ، پەرەنجىمىشكى قاتارلىقلار ئاز ـ ئازدىن ئارىلاشتۇرۇلۇپ بېرىلىدۇ .

5) سەۋدادىن بولغان يۈرەك قوزغىلىش

مەتبۇخى ئەپتىمۇن (253 ـ نۇسخا) ، مەتبۇخى ھېلىلە (261 ـ نۇسخا) ، ھەببى شەبيار (بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقنى داۋالاشقا قارالسۇن) قاتارلىقلار بېرىلىپ سەۋدا ماددىسى تازىلىنىدۇ . ماددا تازىلانغاندىن كېيىن ، خەمىرى ئەۋرىشم (134 ـ نۇسخا) ، شەربىتى ئەۋرىشم (222 ـ نۇسخا) ، شەربىتى گاۋزىبان (243 ـ نۇسخا) ، شەربىتى سۇمبۇل (236 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

ئالمىنى ئاقلاپ ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ چوڭ ـ چوڭ پارچىلاپ ، 1 كىلوگرام ئالمىنى 1.5 لىتىر سۇ قۇيۇلغان سىرلىق كورىدا ئېزىلىپ كەتكۈچە قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 3 ـــ 4 ۋاخ يېرىم پىيالىدىن ئىچسە ياكى ھەر قېتىمدا 1 دانە تۇخۇمنى ئېلىتىپ بىللە ئىچسە بولىدۇ .

6) كۆپ سۈيۈقلۇق يوقىتىشتىن بولغان يۇرەك قوزغىلىش

بۇنى داۋالاشتا ، سەۋەبچى ئامىلنى تېزدىن كونترول قىلىش لازىم . ئىچى سۈرگەن ، قۇسقان بولسا ، بۇنى تېزدىن توختىتىش ، تەرلەش ۋە بەدەن ئاجىزلىق ئېغىر بولسا ، ئۇنىڭغا چارە قىلىش زۆرۈر . شۇنىڭ بىلەن بىللە ، مۇناسىپ سۈيۈقلۇق تولۇقلاش ۋە بەدەننى قوۋۋەتلەندۇرۇش چارىلىرىنى قوللىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ . توخۇ گۆشى شورپىسى ، نوقۇت قايناتمىسى ، تۇخۇم شورپىسى قاتارلىقلارنى بېرىش بىلەن بىللە ، ئالما ، ئانار شەربەتلىرى بېرىلىدۇ . مائۇللەھمى (249 ـ نۇسخا) تەييارلاپ بېرىلىدۇ . سۈيۈقلۇقنى كۆپ ئىچۈرۈش بىلەن بىرگە ئىچىدىغان سۈيىگە ئازراق ئاش تۇزى سېلىپ بېرىلىدۇ .

مەجۇنى بەرشىشا كەبىر (56 ـ نۇسخا) ۋە مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) مۇناسىپ مىقداردا بېرىلىدۇ .

تۆۋەندىكى شارابى مۇپەررىھنىڭ تەسىرى ياخشى :

نۇسخىسى : ياخشى ، سۇپەتلىك پولاتتىن بىر پارچە ئېلىپ ئوتتا قىزىتىپ ، قاچىدىكى 1 لىتىر پاكىز سۇدا سۇغىرىلىدۇ . ئەگەر ئالتۇن ياكى كۈمۈش بولسا تېخىمۇ ياخشى ، قانچە كۆپ سۇغىرىلسا شۇنچە ياخشى . قاچىدىكى سۇغا قەلەمپۇر ، بەسباسە ، سېرىق ئوت ، قاقىلە ، لاچىندانە ، قىزىل سەندەللەرنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ خالتىغا قاچىلاپ سېلىپ ، قىرقىلغان پىلە غوزىسىدىن 100 گرامنى بۇ سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، پەس ئوتتا قاينىتىلىدۇ . سۇنىڭ تەخمىنەن يېرىمى قالغاندا 180 مىللىلىتىر ئانار سۈيى ، 120 مىللىلىتىر ئالما سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ ، 1 كىلوگرام ناۋات سېلىپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ ، كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ .

7) سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان يۇرەك قوزغىلىش

بۇنى داۋالاشتا ، يۇرەكنى ۋە ئەسەبلەرنى تىنچلاندۇرىدىغان ۋە ئارام بېرىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ . سۇمبۇل ئەرەقى ، كۆكنار شەربىتى ۋە ئەرەقى ، مەجۇنى نۇجاھ (101 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى مەسھا (86 ـ

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

نۇسخا)، مەجۇنى بەرشسنا كەبىر (56 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ . سېزىمچانلىقنى پەسەيتىشتە ، زىيادە سېزىمچانلىق كېسەللىكى (ھەسساسىيەت) نى داۋالاشتىكى مۇناسىپ دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ .

8) باشقا ئەزالارنىڭ شېرىكچىلىكىدىن بولغان يۆرەك قوزغىلىش

يۆرەك قوزغىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسلىق ئەزانىڭ كېسەللىكىنى داۋالاش ئاساس قىلىنىدۇ ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ، يۆرەك قوزغىلىشنى پەسەيتىدىغان ئارام بەرگۈچى دورىلارمۇ قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ . بۇ كېسەللىكنىڭ يەتتىنچى تۈرىدە تونۇشتۇرۇلغان دورىلار بۇنىڭغىمۇ ماس كېلىدۇ .

(يەكەن ۋە خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

يۆرەك سانجىقى

بۇ ، ھەر خىل ناچار تۇرمۇش ئادىتى ، يۆرەكنى ماي قاپلىۋېلىش ، يۆرەك ئاجىزلىشىش سەۋەبىدىن يۆرەكتە سپازما پەيدا بولۇپ شىددەتلىك ئاغرىش يۈز بېرىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، كۆپىنچە 40 ياشتىن ئاشقان ، قان بېسىمى يۇقىرى ياكى سېمىز كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئاغرىش تۇيۇقسىزلا سول كۆكرەك ساھەسىدىن باشلىنىپ سول تاغاق ، بىلەك ، چىمچىلاق قولغىچە تارقىلىدۇ . كېسەل كىشىدە قاتتىق قورقۇنچ پەيدا قىلىش ، بىرنەچچە سېكۇنتتىن بىرنەچچە مىنۇتقىچە ئارىلىقتا داۋاملىشىپ قويۇۋېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1 . يۆرەك سانجىقى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنى باشتىن ـ ئاخىر تىنچ ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش لازىم . بىمارنىڭ مىجەزىنى ئېنىق ئايرىۋالغاندىن كېيىن ، كېسەللىك قوزغالغان مەزگىلدە ، مىجەزىگە ماس كېلىدىغان خۇش پۇراق دورىلارنى بۇرنىغا پۇرىتىش ، كېسەل سەل

ياخشىلانغاندىن كېيىن ، يۈرەك ۋە مېڭىگە خۇشاللىق يەتكۈزىدىغان دو-رىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇش ، ئاندىن ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى قاينىتىپ دورا سۈيىدە پۇتنىڭ ئاستىنى چىلاپ يۇيۇش ، يۈرەك ئۇدۇلىغا بابۇنە ، بۇغداي كېپىكى ، ئىككىلىملىك ، بادرەنجبۇيا قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، بادام يېغى (281 ـ نۇسخا) بىلەن زىماد تەييارلاپ چېپىش لازىم.

2 . كېسەللىك روھى چۈشكۈنلىشىش ، ئىچى تىتىلداش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا ، ئالدى بىلەن شەربىتى ئۇستىقۇددۇس تەييارلاپ بېرىلىدۇ ، ئارقىدىن خەمىرى ئەۋرىشىم (134 ـ نۇسخا) ، مۇپەررىھى ئەۋ-رىشىم (140 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى سەندەل مۇرەككەپ تەييارلاپ ئىچۈرۈلىدۇ .

ئەرەقى سەندەل مۇرەككەپ نۇسخىسى : قىزىلگۈل ، كاسىنە ئۇ-رۇقى ، بىدمىشكى ، نىلۇپەر ھەر بىرى 30 گرامدىن ، ئاق سەندەل ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، شاھتەررە ، زىرىق ، ئالما چېچىكى ، بېھى چېچىكى ھەر بىرى 45 گرامدىن ئېلىنىپ سوقۇلىدۇ . 6 ھەسسە سۇ ئېلىپ ، سەندەل ئاشۇ سۇغا ئىككى سوتكا چىلاپ قويۇلىدۇ . كېيىن باشقا دورىلارمۇ سېلىنىپ ، قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىلىپ ، سۇنىڭ 4 ھەسسىسى چۈشۈپ بولغاندا توختىتىلىدۇ . كېسەلنىڭ يېشى ۋە بەدەن قۇۋۋىتىگە قاراپ كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

3 . ئەگەر بۇ كېسەللىك قويۇق يەلنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا ، يەلنى تارقىتىش مەقسىتىدە تۆۋەندىكى دورىلارنى تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك :

1) 1 دانە بۇغدايچىلىك ھېڭنى 1 دانە ئۈزۈمنىڭ ئىچىگە سېلىپ ، ھەر كۈنى 1 قېتىم ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم .

2) جاۋارىش كۇمۇنى (126 ـ نۇسخا) نى كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن يېگۈزۈپ ، ئارقىدىن 5 گرام بەديان ، 5 گرام سېرىق ئوت ئۇرۇقى ، 5 گرام ئۇششاق ئۈزۈمنى 100 گرام ئەرەقى گۈل بىلەن قوشۇپ

www.uyghurkitap.com

شىرىسىنى چىقىرىپ، بۇنىڭغا 20 گرام ھۆل ئۈزۈم شەربىتى قوشۇپ ئىچۈرۈش، يەنە ئۈنىڭ ئارقىسىدىن شەربىتى ئۇستىقۇددۇس (شەقىقە كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) تەييارلاپ ئىچۈرۈش لازىم.

3) بەدەن ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان يۈرەك سانجىقىغا ئالدى بىلەن شەربىتى ئۇستىقۇددۇس مۇپەررىھ، خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 ـ نۇسخا) ۋە داۋا ئىلمىشكى (71 ـ نۇسخا) نى كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن بېرىپ، ئۈنىڭ ئۇستىدىن ئەرەقى بىدمىشكى (265 ـ نۇسخا)، ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) ۋە ئەرەقى گۈل (269 ـ نۇسخا) لەرنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئىچىشكە بېرىش لازىم.

4) تېز سىڭىدىغان، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك، قاننى قىزىتمايدىغان غىزالارنى تەييارلاپ بېرىش؛ ئەگەر سەپرا خاراكتېرلىك يۈرەك سانجىقى بولسا، سەي ـ كۆكتات، ئورۇق قوي گۆشى بېرىش لازىم.

5) يۈرەك سانجىقى سەۋدا ۋە باشقا ئەزالاردىكى جاراھەت، بوغۇم ئاغرىقى، جىنسىي ئاجىزلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، تۇخۇم سېرىقىنى چاي قىلىپ ئىچۈرۈش، چۈجە، كەپتەر گۆشلىرىنى شورپا قىلىپ بېرىش؛ تەستە ھەزىم بولىدىغان، يىرىك، يەل قوزغاتقۇچى، قاننى قىزىتقۇچى ۋە قويۇقلاندۇرغۇچى نەرسىلەر، مەسىلەن كالا گۆشى، كاۋاپ، گۈرۈچ، قارىئۆرۈك، ئەينۇلا، بېلىق گۆشى، ھاراق، تاماكا، گازىر قاتارلىقلاردىن پەرھىز تۇتۇش لازىم.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) داۋالاشتا، بىمار باشتىن ـ ئاخىر روھىي جەھەتتىن تىنچلاندۇرۇلۇپ، مايلىق، تۇزلۇق، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار سېلىنغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. تۆۋەندىكى ئالتە باسقۇچ بويىچە قائىدىلىك داۋالىنىدۇ:

بىرىنچى باسقۇچ: بۇ، داۋالاشنىڭ 1 ـ كۈنىدىن 5 ـ كۈنىگىچە بولۇپ، بۇ باسقۇچتا، سانادىن 10.5 گرام، قىزىلگۈلدىن 6 گرام، سېرىق

ئۇت، قارا ھېلىلىدىن 7 گرامدىن، بىستىپايەج، بەدىيان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، ئۆستىقۇددۇس، پىرسىياۋشان، شاھتەررە، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا، گۈلى بىنەپشە، نىلۇپەر قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن، ئۈزۈمدىن 10 گرام، سەرپىستاندىن 15 گرام، خىيارشەنبەردىن 22.5 گرام، تەرەنجىۋىلدىن 23 گرام ئېلىنىپ، دورىلارنى 1.5 كىلوگرام سۇدا 500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۆيىگە 50 گرام قەنت، 10 گرام بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ مەتبۇخ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئىككىنچى باسقۇچ: بۇ، داۋالاشنىڭ 6 - كۈنىدىن 10 - كۈنىگىچە بولۇپ، بۇ باسقۇچتا، سەندەل شەربىتى (235 - نۇسخا)، داۋا ئىلمىشكى شېرىن (70 - نۇسخا)، ئەرەقى كاسىنە (268 - نۇسخا) قاتارلىق دورىلار قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۈچىنچى باسقۇچ: بۇ، داۋالاشنىڭ 11 - كۈنىدىن 17 - كۈنىگىچە بولغان ۋاقىت بولۇپ، بۇ باسقۇچتا، ئانار شەربىتىگە تەمرى ھىندى دەملەنمىسى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تۆتىنچى باسقۇچ: بۇ، داۋالاشنىڭ 18 - كۈنىدىن 23 - كۈنىگىچە بولغان ۋاقىت بولۇپ، بۇ باسقۇچتا، بىرىنچى باسقۇچتا ئىستېمال قىلدۇرغان مەتبۇخ نۇسخىسى قايتا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بەشىنچى باسقۇچ: بۇ، داۋالاشنىڭ 24 - كۈنىدىن 29 - كۈنىگىچە بولغان ۋاقىت بولۇپ، بۇ باسقۇچتا، يۈرەك سانجىقىنىڭ قوزغىلىشىنى تورمۇزلاش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن قىزىلگۈل، زەنجىۋىل، دارپىلپىل، دارچىن، ئاسارۇنلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، زۆرەنباد، مەستىكى، يالپۇز، رۇمبەدىيانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن، قۇندۇز قەھرىدىن 2 گرام، ھەسەلدىن 200 گرام، گۈلقەنت شىرنىسىدىن 200 گرام ئېلىپ، قاتتىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل، گۈلقەنت شىرنىسىگە سوقۇلغان دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئا-

www.uyghurkitap.com

رىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

ئالتىنچى باسقۇچ : بۇ ، داۋالاشنىڭ 29 ـ كۈندىن كېيىنكى داۋالاش باسقۇچى بولۇپ ، بۇ باسقۇچتا ، يۈرەك ، مېڭە ۋە پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ، خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

داۋالاشنىڭ قايسى باسقۇچىدا بولسۇن ، ئاق مەۋسەل ، ناۋاتتىن 50 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، سۈپۈپ تەييارلاپ ، يۈرەك سانجىقى قوزغالغان پەيتتە 5 گرامدىن كاپ ئەتكۈزۈلسە ، يۈرەك سانجىقىنىڭ قوزغىلىشى دەرھال ياخشىلىنىدۇ .

(تۇرپان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7) بىمارنى باشتىن ـ ئاخىر يېپەك كۆرپىدە ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش كېرەك .

(1) كۈندە بىر سائەت ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار قايناتمىسىغا پۈتىنى چىلاش كېرەك .

(2) يۈرەك سانجىلىپ ئاغرىغاندا ، ئاغرىق پەسەيتكۈچى ۋە يۈرەك ، مېڭىگە خۇشلۇق بەرگۈچى دورىلار بېرىلسە ، بادرەنجبۇيا بۇرنىغا پۇرىتىلسا ۋە بىدمىشكى گۈلابى ، ھۆل قىزىلگۈل گۈلابى ئىچۈرۈلسە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ .

(3) يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى مەجۇناتلاردىن خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 ـ نۇسخا) ، داۋا ئىلمىشكى مۆتەدىل (71 ـ نۇسخا) ۋە خەمىرى ئەۋرىشىم (134 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ .

(4) بىمارنىڭ مىجەزىنى ئايرىپ ، ئىسسىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك ، خۇش پۇراق دورىلارنى مىجەزگە قاراپ ئىشلىتىش كېرەك .

(5) مەزكۇر كېسەللىكتە بەدەننى قاتتىق راھەتلەندۇرۇش مەنئى قىلىنىدۇ .

(6) بەزىلەردە قەۋزىيەت كۆرۈلسە، خۇش پۇراقلىق دورىلارنى قايىنتىپ كىلىزما قىلىش كېرەك .

(7) ئاغرىق جايىنىڭ ئۇدۇلىغا تۇز، بۇغداي كېپىكى، بابۇنە گۈلى، ئىككىلىملىك، بادرەنجبۇيا قاتارلىقلارنى سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ زىماد قىلىش كېرەك .

8) چايلىقى ئۈچۈن ئۇستىقۇددۇس، بادرەنجبۇيا، گاۋزىبان ھىندى، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى، لاچىندانە ھىندى قاتارلىق دورىلار 1 — 3 گرام دەملىمە قىلىپ ئىچۈرۈلىدۇ ھەمدە تىنچ ئارام ئالدۇرۇلىدۇ .

9) ئەگەر يۈرەك سانجىقى قىيامى كۆيگەن سەپرا، يۈرەك قان تومۇرلىرى ۋە قاپقىلىرىغا قۇرۇقلۇق ياكى تەشەننۇچ يەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان بولسا، ئالدى بىلەن شەربىتى گاۋزىبان (244 ـ نۇسخا)، مۇنزىجى سەپرا (250 ـ نۇسخا) بېرىپ كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرغاندىن كېيىن، ئەرەقى كەشنىزى (271 ـ نۇسخا)، ئەرەقى نىلۇپەر، ئەرەقى سەندەل، ئەرەقى گۇل (269 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ . مۇۋاپىق كۆرۈلسە، خەمىرى مەرۋايىت (135 ـ نۇسخا)، خەمىرى گاۋزىبان ساددە (139 ـ نۇسخا)، داۋا ئىلمىشكى بارىد (72 ـ نۇسخا) لەرنىڭ بىرسىنى تاللاپ بەرسىمۇ بولىدۇ . كېسەلنىڭ بۇرنىغا سوغۇق تەبىئەتلىك، خۇش پۇراق دورىلاردىن ئاق سەندەل، ئالما، گۇلى سەۋسەن، كۆك بادرەنجبۇيا قاتارلىق دورىلار پۇرىتىلىدۇ .

10) يۈرەك ئاجىزلىقى ئۇزاققا سوزۇلۇپ كەتسە، خالىس ئەنبەردىن 1 گرام ئېلىپ، ئۇنىغا بۆلۈپ ھەر كۈنى بىر ئۆلۈشنى 3 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك . ئۈستىدىن ئەرەقى ئەۋرىشىمدىن 30 گرام ئىچسە يۈرەك قۇۋۋىتى كۈچىيىدۇ ھەمدە تۆۋەندىكى مەجۇنى جۇندى بېرىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ :

مەجۇنى جۇندى نۇسخىسى : قىزىلگۈل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، دارپىلپىل، ئۇزۇن زىراۋەندە، دارچىن، ئاسارۇن ھىندى ھەر بىرى 20 گرامدىن، مەستىكى رۇمى، زۆرەنباد، يالپۇز، رۇمبەدىيان ھەر بىرى

10 گرامدىن ، قۇندۇز قەھرىدىن 6 گرام ، ھەسەل ، گۈلقەنتتىن 100 گرامدىن ئېلىنىدۇ . ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئۇنىڭغا باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ ، 1 ــ 3 گرامى 30 گرام ئەرەقى گۈل ياكى ئەرەقى بىدمىشكى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

11) كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلتنى تازىلاش ئۈچۈن تەرەنجىۋىل ، خىيارشەنبەردىن 23 گرامدىن ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، ئۈزۈم ، سەرپىستانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، سانا ، بادام يېغىدىن 10 گرامدىن ، سېرىق ئوت ، قارا ھېلىلىدىن 7 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، بىستىپايەج ، بىخسۇس ، بەدىيانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ، ئۇستىقۇددۇس ، پەرسىياۋشان ، شاھتەررە ، گاۋزىبان ، بادرەنجبۇيا ، گۈلى بىنەپشە ، نىلۇپەر ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ، گۈلقەنتتىن 50 گرام ، سۇدىن 1.5 لىتىر ئېلىپ قاينىتىپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ . يۇرەكنى كۈچەيتىش ۋە سۇيۇقلۇق تولۇقلاش مەقسىتىدە سەندەل شەربىتى (235 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى كاسنە (268 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى ئىترىپىل كەشنىزى (114 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى شىرىن (70 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، شەربىتى چىلان ، شەربىتى ئانار قاتارلىقلار بىلەن بىللە كۈندە تەمرى ھىندىدىن 30 گرام دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . يۇقىرىقى دورىلار ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلغاندىن كېيىن ، قايناتمىدىن يەنە ئىككى نۇسخا ئىچۈرۈلىدۇ . يەنە خەمىرى گاۋزىباننىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى تەييارلاپ بېرىلىدۇ :

گاۋزىباندىن 60 گرام ، گاۋزىبان گۈلى ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ، ئەۋرىشىم ، ئاق بەھمەن ، بالەنگۇ ، ئاق سەندەل ، پەرەنجمىشكنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ ، 800 مىللىلىتىر سۇدا 300 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، ئۈستىگە ناۋات ، ھەسەلدىن 220 گرامدىن سېلىپ قىيام قىلىپ ، يەنە 1.5 گرام ئەنبەر ، 20 دانىدىن ئالتۇن ۋە كۈمۈش ۋەرەق سې-

لىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ .

(تۇرپان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

12) سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ، سەۋدانىڭ مۇنزىجى ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ . ئۇستىقۇددۇس ، پەرسىياۋشان ، بەدىيان ، سەرپىستان ، گاۋزىبان ، بادرەنجبۇيا ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، چىلانىدىن 15 گرام ، بىنەفسۇستىن 7 گرام ، سېرىق ئۈزۈمدىن 18 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 80 گرام ، گۈلقەنتتىن 100 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 100 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ . خىلىت پىشقاندىن كېيىن ، تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ .

13) يۈرەك زەئىپلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ، شەربىتى ئەۋرىشىم (222 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 100 گرامدىن بېرىلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، شارابى مۇپەررىھى مۆتىدىل ، شەربىتى بادرەنجبۇيا (224 ـ نۇسخا) ، خەمىرى گاۋزىبان (138 ـ نۇسخا) ، خەمىرى مەرۋايىت (135 ـ نۇسخا) ، مۇپەررىھى ئامىلە ، داۋائى ئىلمىشكى (70 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

مۇپەررىھى ئامىلە نۇسخىسى : ئامىلە مۇقەششەر ، ئاق سەندەل ، قىزىلگۈل ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 24 گرامدىن ، زەپەردىن 3 گرام ، تاباشىردىن 12 گرام ، گاۋزىبان ھىندى ، بادرەنجبۇيىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ، قىرقىلغان پىلە ، مەرۋايىتلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام ، ئالتۇن ۋەرەقتىن 10 دانە ، كۈمۈش ۋەرەقتىن 20 دانە ، قاشتېشىدىن 12 گرام ، ئالما شەربىتى ، قەنتلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 500 گرامدىن ئېلىپ ، مەرۋايىتنى كۆشتە قىلىپ ئايرىم سوقۇپ ، زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ ، قىزىلگۈل ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، گاۋزىبان ، بادرەنجبۇيا قاتارلىق دورىلارنى چالا سوقۇپ ، 1 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ ، 500 گرام قالغاندا سۈزۈپ ، ئۇنىڭغا ئالما شەربىتى بىلەن شېكەرنى سېلىپ قىيام قى-

لىپ، ئۈنىڭدىن كېيىن مەرۋايىت، ئالتۇن ـ كۈمۈش ۋەرەق، پىلىلەرنى ۋە قالغان دورىلارنى سوقۇپ، قىلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. بۇ دورىنى كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى

بۇ، يۈرەكنى قان بىلەن تەمىنلەيدىغان تومۇرلارنىڭ مەلۇم قىسمىدا تۇسۇلۇش پەيدا بولۇش ياكى يۈرەك قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان يۈرەكنىڭ مەلۇم قىسمىنىڭ قان ۋە ساپ ھاۋا بىلەن تەمىنلىنىشى ئۈزۈلۈپ قېلىش كېسەللىكى بولۇپ، يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئىچىدە ئەڭ خەتەرلىك ھېسابلىنىدۇ. يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ بەلگىلىك قىسمىغا قان يېتىپ بارالمىغانلىقتىن، شۇ جاينىڭ مۇسكۇللىرى ھەرىكەتتىن توختىغانلىقى تۈپەيلىدىن يۈرەكنىڭ نورمال خىزمىتى بىردىنلا بۇزۇلۇپ، كۆكرەك ساھەسىدە چىدىغۇسىز قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىش بىلەن باشلىنىپ، پۇت ـ قوللىرى ماغدۇرسىزلىنىپ يىقىلىپ چۈشۈش ۋە ئايلىنىپ كېتىش، ھوشسىزلىق ئىچىدە رەڭگى تاتىرىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى ئەسلىگە كەلتۈرۈلۈپ، قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىشى يەڭگىللىتىلىدۇ، يۈرەكنى تولۇق قان ۋە ساپ ھاۋا بىلەن تەمىنلەشنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، يۈرەكنىڭ داۋاملىق زەئىپلىشىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى تەڭشىگۈچى ۋە ئۇلارنى تارقاتقۇچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى تەڭشەش ۋە پىشۇرۇش ئۈچۈن، مۇنزىج سەۋدا بېرىلىدۇ.

تەركىبى : سەرپىستاندىن 10 گرام ، چىلاندىن 15 گرام ، گاۋزىبان ، بادرەنجىبۇيا ، ئۇستىقۇددۇس ، بەدىيان ، پىرسىياۋشان ، شاھتەررىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، چالا سوقۇپ ، 1 لىتىر سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، ئۇستىگە 100 گرام تەرەنجىۋىل سېلىپ بىرلا ئۆرلىتىپ سۈزۈپ ، 30 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ . تۇسالغۇلارنى ئېچىش ۋە قان تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ، مەتبۇخى ئەپتىمۇننىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى بېرىلىدۇ :

تەركىبى : سانا ، سېرىق ئۈت ، شاھتەررە ، ئەينۇلىدىن 30 گرامدىن ، بالەنگۇ ، گاۋزىبان ، كاسىنە ئۇرۇقىدىن 15 گرامدىن ، بادام مېغىزىدىن 60 گرام ، پىرسىياۋشان ، بىخسۇس ، ئۇستىقۇددۇس ، قىزىل گۈل ، ئەنگۈرشىپادىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، دورىلارنى چالا سوقۇپ 3 لىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، سۈيىگە 200 گرام شېكەر سېلىپ تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئاخىرقى باسقۇچلىرىدا يۇرەك زەئىپلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ، داۋا ئىلمىشكى (71 ـ نۇسخا) كۈندە 1 قېتىم 5 گرامدىن ، ئەۋرىشىم شەربىتى (222 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم 20 مىللىلىتىردىن ، بادرەنجبۇيا شەربىتى (224 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(ئۇرۇمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

2) سىرتىدىن كۆكرەككە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ، ئىسسىقلىق دورىلاردىن قۇستە يېغى (291 ـ نۇسخا) ۋە قەلەمپۇر يېغى (292 ـ نۇسخا) بىلەن كۆكرەكنى ياغلاش ، سوغۇق شامال تېگىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم . ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولمىسا ۋە مەيدىسى ئېچىشمىسا ، مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . مەجۇنى جاۋارىش جالىنۇس (122 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 8 گرامدىن قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ . ئاغرىش بىلەن ئۇسسۇزلۇق بىرگە قوشۇلۇپ كەلسە ، ئەۋرىشىم

شەربىتى (222 ـ نۇسخا) تاماقتىن بۇرۇن كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ . ئەگەر مەيدە ئېچىشىپ ئاچچىق سۇ يېنىش ئەھۋالى كۆرۈلسە ، ئىترىپىل ئۇستىقۇددۇس (107 ـ نۇسخا) نى تاماقتىن بۇرۇن كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن بېرىش كېرەك . مەيدە ئېچىشىش بىلەن ئېسىلىش بىرگە كۆرۈلسە ، جاۋارىش كۇمۇنى (126 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن بېرىلىدۇ . بەدەننى كۈچەيتىش ئۈچۈن ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش جالىنۇس (122 ـ نۇسخا) ، بەرشىشا كەبىر (56 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . غىزاسىغا قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى بېرىش لازىم . كەم قانلىق كۆرۈلسە ، تەبىئىتى ئىسسىق ، خۇش پۇراق داۋا ئىلمىشكىگە ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ . ئۇيقۇسى كەم بولسا ، ھەمرى گاۋزىبان (138 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . ئەپيۇندىن زەھەرلىنىش سەۋەبىدىن بولغان بولسا زىغىر يېغىدا ؛ قوغۇشۇندىن زەھەرلەنگەنلىكتىن بولسا قىچا يېغىدا كۆكرەك ساھەسىنى سىرتىدىن ياغلاش كېرەك .

پەرھىز قىلىنىدىغان ئىشلار : پەمىدۇر سۈيى ، ئاچچىقسۇ ، چۈچۈمەل ۋە ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاز ، مىقدارى كۆپ تاماقلارنى ۋە ئۇسسۇلۇقنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق لازىم .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3) بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىچى ۋە سىرتىدىن ئاغرىق پەسەيتكۈچى ، تارتىشىشنى بوشاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ .

سىرتىدىن ئىشلىتىدىغان زىماد نۇسخىسى : قۇستە يېغىدىن 30 مىللىلىتىر ، سوقۇلغان زىرە ، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ، سۇزاپ ئۇرۇقى ، مىگدىۋانە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ، بىنەپشە يېغىدىن 15 مىللىلىتىر ئېلىپ ، دورىلارنى چالا سوقۇپ سۇدا قايىنتىپ خېمىر قىلىپ ، ياغلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە كۆكرەكنىڭ ئاغرىش نۇقتىسىغا چېپىپ ، ئۈستىدىن داكا بىلەن تېڭىپ قويسا بولىدۇ .

4) ئىچىشكە مەجۇنى بەرشىشا كەبىردىن ئادەتتىكىدىن يۇقىرى

مـىقداردا كۈنىگە 3 قېتىم بېرىپ، قايناق سۇنى كۆپ ئىچۈرۈپ، ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇلىدۇ.

5) كـۆكـرەك سـاھەسىدىكى ئاغرىق سىزىمى يوقالغاندىن كېيىن، مـۇپـەررىھى ئەزەم (141 ـ نۇسخا)، مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى مۆتىدىل (71 ـ نـۇسـخـا)، مـۇپەررىھى دىلكۇشايى مۆتىدىل (147 ـ نۇسخا)، مۇپەررىھى ئەۋرىـشـىم (140 ـ نۇسخا)، مۇپەررىھى سەھلىل ۋۇجۇد (145 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنىڭ ئىككىسى بىرلەشتۈرۈلۈپ بېرىلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

يـۈرەك قـېـپـى يـالـلـۇغـى

بـۇ، سـىـل، مـۇپـاسىل، يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغى قاتارلىق كېسەللـىـكـلـەر سـەۋەبـىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، يۈرەك ئۇدۇلى ئاغرىش، نەپەس قىيىنلىشىش، يۈرەك ئېغىش، قىزىتما قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

ئالـدى بـىـلەن بىمارنى ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇپ، سەۋەبىگە قارىتا چـارە قـىـلىش، ۋەرەملىنىش قايسى ماددا خىلىتىدىن بولغان بولسا، شۇنى پىشۇرۇش ھەمدە يىنىك سۈرگە بېرىپ تازىلاش كېرەك.

ئۇسـسـۇزلۇقىغا ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا)، ئەرەقى رەيھان بـېرىلىدۇ. سۆرۈنجان، زىغىر، بابۇنە، ئىككىلىملىك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئەنـگـۈرشىپا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئەرەقى گۇلابتا زىماد تـەيـيـارلاپ، كـۆكـرەك ئۈسـتـىگە تېڭىلىدۇ. بۇ چارىلەر ئۈنۈم بەرمىسە، بەدەننىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى تومۇرلاردىن قان ئېلىنىدۇ.

يۈرەك ئاجىز بولسا، خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 ـ نۇسخا)، خـەمـىـرى مـەرۋايـىـت (136 ـ نـۇسخا)، داۋا ئىلمىشكى مۆتىدىل (71 ـ نۇسخا)، قىزىلگۈل ياكى ئانار شەربىتى (231 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

ئەرەقى رەيھان نۇسخىسى : رەيھانگۈلدىن 1 كىلوگرام ، سۇدىن 6 لىتىر ئېلىپ ، 4 لىتىر ئەرەق تارتىلىدۇ . 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

يۈرەك ئىچكى پەردە ياللۇغى

بۇ ، ھەر خىل ياللۇغلىنىشلىق سوزۇلما كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرىدە يۈرەكنىڭ ئىچكى پەردىسى ياللۇغلىنىش ياكى يۈرەك كلاپانلىرى كېڭىيىپ كېتىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، قىزىتىش ، باش ئاغرىش ، ھوشسىزلىنىش ، يۈرەك ئېغىش ، يۈرەك ئۇدۇلى ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

يەڭگىل دەرىجىدە مۇنزىج ، مۇسھىل بەرگەندىن كېيىن ، ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن بابۇنە ، ئىككىلىملىك ، پىرسىياۋشان قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ، سۈيىنى ئىلمان ھالەتتە كۆكرەككە سۈركەش ؛ ئىششىق ياندۇرۇش ئۈچۈن چىلان ، زىرىق ، سەرپىستان قاتارلىقلار قوشۇپ پىشۇرۇلغان ئارپا سۈيى بېرىش ؛ كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئىككى پۇتىغا ھىجامەت قويۇپ قاننى ئىسلاھ قىلغاندىن كېيىن ، تۇسالغۇ بەلغەمدىن بولغان بولسا ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (253 ـ نۇسخا) ، ھەببى ئايارەج (1 ـ نۇسخا) ، ئىترىپىل مۇقەۋۋى زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى ئىچۈرۈش كېرەك . ئەگەر تۇسالغۇ قاندىن بولغان بولسا ، مەتبۇخى ئۇستىقۇددۇس (254 ـ نۇسخا) بېرىش ياكى گاۋزىباندىن 30 گرام ، بادرەنجىبۇيىدىن 25 گرام ، قىزىلگۈل ، ئۆشنە ، سۇمبۇل ، ئاق سەندەل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، شېكەردىن 300 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە مۇرەككەپ گاۋزىبان شەربىتى تەييارلاپ بېرىش لازىم .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى

بۇ، ئۆپكىدە يۈز بەرگەن ئۇزاق مۇددەتلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشىنىڭ يۈرەككە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدىغان يۈرەك كېسەللىكى بولۇپ، كۆپىنچە چوڭ ياشلىق كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ. يۆتىلىش، نەپەس قىيىنلىشىش، سۈلۈق ئىششىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن ئۆپكىنى تازىلاش، بەلغەم بوشىتىپ يۆتەلنى پەسەيتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇرۇق زۇپا، يالپۇز، بىخسۇس، قىچا، قەرەدمانە، پىلپىل، چاققاق ئوت ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان مەجۇن كۈندە 3 — 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 — 10 گرام بېرىلىدۇ. ياسالمىلاردىن شەربىتى بۇزۇرى (225 - نۇسخا)، خەمىرى سەندەل (137 - نۇسخا)، جاۋارىش ئەنبەر (117 - نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. يۈرەكتىكى ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن ئەنگۈرشىپا، بىنەپشە، يۇمغاقسۈت، ئارپىبەدىيان، بادرەنجبۇيا، سۇمبۇل، رەيھان، بەسباسە، لاچىندانە، گاۋزىبان قاتارلىقلاردىن چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ. يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن خەمىرى مەرۋايىت (136 - نۇسخا)، جاۋارىش ئەنبەر (117 - نۇسخا)، ئەرەقى بادرەنجبۇيا (263 - نۇسخا)، شەربىتى بادرەنجبۇيا (224 - نۇسخا)، ئەرەقى گۈلاب (269 - نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

2) سۈيدۈك ھەيدەپ ئىششىق ياندۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئەرەقى كاسىنە (268 - نۇسخا) بېرىلىپ، سۈيدۈك ھەيدەش بىلەن بىر ۋاقىتتا لوئۇقى بادام (173 - نۇسخا)، لوئۇقى كەتان (183 - نۇسخا)، شەربىتى زۇپا قاتارلىق دورىلاردىن بىر ياكى ئىككىسى بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئۇنىڭدىن كېيىن، مىجەزىگە ماس كېلىدىغان يۈرەك قۇۋۋەتلىگۈچى شەربەت ياكى مەجۇنات دورىلار بېرىلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3) بالەنگۇ، بادرەنجبۇيا، زۇپانىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، بەدىيان يىلتىزى پوستى، كاسنە يىلتىزى پوستى، گۈلى بىنەپشە، كاكىنەچ، تاغ پىيىزىنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، 1500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئاندىن سۈس ئوتتا ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، كۈنىگە 3 ۋاخ 150 گرامدىن ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكىگە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

تاجىسمان قان تومۇر قېتىشىش

بۇ، كۆپىنچە 40 ياشتىن ئاشقان، بىرقەدەر سېمىز كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان، مىجەزنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى، بولۇپمۇ سەۋدا ماددىسى بىلەن قويۇق بەلغەمنىڭ ئارتىپ كېتىشى، ئوزاق مەزگىل ھەرىكەتنى ئاز قىلىپ، مايلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن، قان تەركىبىدىكى مايىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ۋە ھەرخىل ئاسان چۆكىدىغان ماددىلارنىڭ كۆپىيىشىگە سەۋەب بولغۇچى ئامىللارنىڭ ئۇزاق مەزگىل داۋاملىشىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىپ، تەدرىجىي تەرەققىي قىلىپ ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، يۈرەك ساھەسى ئېغىرلىشىش، ئاسان ھارىدىغان، يۈرەك سالىدىغان بولۇپ قېلىش، بەزىدە يۈرەك رىتىمسىزلىشىش، يۈرەك ساھەسى يەڭگىل ئاغرىش ۋە تۇيۇقسىز ھوشىدىن كېتىش، بەزىدە قان بېسىمى ئۆرلەش، لابوراتورىيىلىك تەكشۈرگەندە قاندىكى ماي ماددىسى يۇقىرى بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ھەزىم قىلىش يوللىرىنى تازىلاش ئۈچۈن، يەڭگىل سۈرگە

دورىلىرىدىن مۇلەييىن بېرىلىدۇ. كۈچلۈك سۈرگىلەر بېرىلمەيدۇ.

مۇلەييىن نۇسخىسى: سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 15 گرام، ئاق تۇربۇتتىن 10 گرام، پۇنۇستىن 20 گرام، سانادىن 20 گرام، بىنەپشە، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىدىن 10 گرامدىن، تەرەنجۇبىلدىن 100 گرام، بادام يېغىدىن 10 گرام ئېلىپ، سانا، پۇنۇس، تەرەنجۇبىللەردىن باشقىسىنى چالا سوقۇپ، 1 كىلوگرام سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە پۇنۇس، سانا، تەرەنجۇبىللەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بادام يېغىنى قوشۇپ كېسەلنىڭ بەدەن كۈچىگە قاراپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 — 200 گرام ئىچۈرۈلىدۇ. بۇ دورىنى بۇزۇلۇپ قېلىشتىن ساقلاش ئۈچۈن، سوغۇق جايدا ياكى مۇز ئۈستىدە قويۇش كېرەك. ھەر كۈنى ئىچىدىغان ۋاقىتتا بىرئاز قىزىتسا بولىدۇ. مەزكۇر سۈرگە ۋراچ تېۋىپنىڭ نازارىتى ئاستىدا ئىچۈرۈلىدۇ. ئىچىنى سۈرگۈزۈپ بولغاندىن كېيىن، ئۈنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن توخۇ شورپىسى ۋە توخۇ گۆشى يېگۈزۈلىدۇ. قىزىلگۈلقەنت (155 - نۇسخا) ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سۈرگىنى توختاتقان كۈنلەردە ئەرەقى پۇدىنە (266 - نۇسخا)، ئەرەقى سەندەل (مېڭە قان تومۇر قېتىشىش كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن)، ئەرەقى چۆبچىنى (271 - نۇسخا)، شارابى رەيھان (ھەسساسىيەت كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن)، خەمىرى مەرۋايىت (136 - نۇسخا)، داۋا ئىلمىشكى مۆتىدىل (71 - نۇسخا) قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە بولىدۇ. يەنە سېرىق ئوتتىن 20 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، تۇربۇت، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بىستىپايەج، گاۋزىبان ھىندى، گۈلى گاۋزىباندىن 10 گرامدىن، شاھتەررە، قىزىلگۈل، بادرەنجبۇيا، كاسىنىدىن 15 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، تەرەنجۇبىلدىن 100 گرامدىن، قەنتتىن 200 گرام ئېلىپ مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. مەتبۇخ ھەر 10 كۈندە 1 قېتىم ۋراچ تېۋىپنىڭ نازارىتى ئاستىدا ئىچۈرۈلىدۇ. ئىچىنى سۈرۈش ئەھۋالىغا دىققەت قىلىنىدۇ. مەتبۇخنى ئىچىش جەريانىدا ھۆ تۇتۇش، قۇسۇش ئەھۋاللىرى

www.uyghurkitap.com

كۆرۈلسە ، ئىچىش مىقدارى ئازايتىلىدۇ ياكى توختىتىلىپ ، دەرھال خەمىرى مەرۋايىت (136 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى پۇدىنە (266 ـ نۇسخا) ، خەمىرى سەندەل (137 ـ نۇسخا) ، داۋا ئىلمىشكى مۆتىدىل (71 ـ نۇسخا) ، خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

2) قانىنى سۇيۇلدۇرۇش ، ماددىنى تازىلاش ۋە تەڭشەش ئۈچۈن گۈلى بىنەپشە ، نىلۇپەر گۈلى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، سانا ، سېرىق ھېلىلە ، سىيادان ، ئۇستىقۇددۇس ، بىخسۇس ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ، شاھتەررە ، سېرىق ئوت ، خىيارشەنبەر ، تەرەنجىۋىل قاتارلىقلاردىن 5 — 6 نۇسخا مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىلىدۇ . سۇپۇپى ئىترىپىل (184 ـ نۇسخا) ، ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) ، چىلان شەربىتى ، نىلۇپەر شەربىتى ، لىمون شەربىتى (قاندىن بولغان باش ئاغرىشنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) ، خەمىرى گاۋزىبان (138 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى (71 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3) بۇ خىل كېسەللىك بەدەننىڭ زىيادە سەمرىپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان بولسا ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (مۇشۇ كېسەللىكنىڭ بىرىنچى تارمىقىغا قارالسۇن) ، داۋائىل لوك ، خەمىرى سەندەل (137 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى سەندەل (شەقىقە كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، شەربىتى سەندەل (235 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ .

داۋائىل لوك تەركىبى : لەكى مەغسۇل ، قۇستە تەلخ ، ئىزخىر چېچىكى ، تىرمىس ، ھەببۇلغار ، شۇمشە ، قارىمۇچتىن 30 گرامدىن ، رەۋەندىن 45 گرام ، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورا ۋەزنىنىڭ 2 ھەسسىسىچىلىك ئېلىپ ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ ، كۈنگە 2 قېتىم 6 گرامدىن بېرىلسە بولىدۇ .

4) كېسەللىك بەدەندىكى سەۋدا خىلتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن سەۋدانىڭ مۇنزىج شەربىتى (250 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ملليلىتردىن 20 ـــ 40 كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلۇپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن سۈرگە بېرىپ، ئاخىرىدا مەجۇنى نۇجاھ (101 ـ نۇسخا)، خەمىرى ئەۋرىشىم (134 ـ نۇسخا)، خەمىرى مەرۋايىت (136 ـ نۇسخا)، خەمىرى گاۋزىبان (138 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

5) كېسەللىك بەدەندىكى قويۇق بەلغەم خىلتىنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىج شەربىتى (250 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ملليلىتردىن 10 ـــ 15 كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلۇپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن سۈرگە بېرىپ، ئاخىرىدا ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا)، مۇپەررىھى ھار (152 ـ نۇسخا)، داۋائىلمىشكى ھار (70 ـ نۇسخا)، مۇپەررىھى ياقۇتى (151 ـ نۇسخا)، مۇپەررىھى جالىنۇس قاتارلىق دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ كېسەللىككە كەم قانلىق قوشۇلۇپ كەلگەن ھەربىر بىمارغا مائۇل لەھمى (249 ـ نۇسخا)، ئانار شەربىتى (231 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار يۇقىرىقى دورىلارغا قوشۇمچە قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

يۇقىرى قان بېسىمى

بۇ، تۇرلۇك سەۋەبتىن تومۇردا ئايلىنىۋاتقان قاننىڭ قان تومۇر دىۋارىغا چۈشۈرگەن بېسىمى ئارتىپ كېتىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، باش ئاغرىش، باش قېيىش، يۈرەك قوزغىلىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە مەخسۇس ئۆلچىگۈچتە ئۆلچىگەندە يۈرەكنىڭ قىسقىرىش ۋاقتىدىكى بېسىمى 90 ملليمېتىر سىماب تۈۋرۈكىدىن يۇقىرى بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئەگەر بۇ كېسەللىك قان تەركىبىدىكى ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن بولغان بولسا ، قىزىلگۈل ، نېلۇپەر ، گۈلى پىنەپشە، گاۋزىبان ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، چىلان ، ئاق سەندەل ، بادرەنجبۇيىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرامدىن ، تەرەنجىۋىلدىن 100 گرام ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن 600 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىرگە ، مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرەقى سەندەل (مېڭە قان تومۇرى قېتىشىش كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) دىن كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ، ئىترىپىل كەشنىزى (184 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرام ، گۈلاب (269 ـ نۇسخا) تىن كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم .

2) ئەگەر بۇ كېسەللىك بەلغەم خىلتىنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا ، ئالدى بىلەن بەلغەمنىڭ مۇنزىج نۇسخىسىنى تەييارلاپ 10 ــ 15 كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇپ ، ماددا پىشقاندىن كېيىن ، ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (1 ـ نۇسخا) نى كۈندە 1 قېتىم 11 دانىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم . ئاندىن ، مۇرەككەپ دورىلاردىن مائۇل ھەسەل (251 ـ نۇسخا) نى كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ، مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) نى كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ، مەجۇنى سەۋم (60 ـ نۇسخا) نى كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك .

3) ئەگەر بۇ كېسەللىك سەۋدا ماددىسىنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا ، ئالدى بىلەن سەۋدانىڭ مۇنزىجىنى تەييارلاپ 15 ــ 45 كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇپ ، ماددا پىشقاندىن كېيىن ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ، مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىپىل ئەپتىمۇن (106 ـ نۇسخا) نى كۈندە 2 قېتىم 6 گرامدىن ، ئىترىپىل ئۇستىقۇددۇس (107 ـ نۇسخا) نى كۈندە 1

قېتىم 10 گرامدىن ، مەجۇنى نۇجاھ (101 ـ نۇسخا) نى كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (253 ـ نۇسخا) نى كۈندە 2 قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ، داۋا ئىلمىشكى (72 ـ نۇسخا) نى كۈندە 3 قېتىم 3 گرامدىن ، نۆش دورا (99 ـ نۇسخا) نى كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يۇقىرىقى تەرتىپ بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم .

4) بۇ كېسەللىككە مېڭە قان تومۇرى قېتىشىش كېسەللىكى قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا ، ئالدى بىلەن بەدەندىكى كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇپ تازىلىغاندىن كېيىن ، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ مۇۋاپىقىنى تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم . ئەگەر بۇ كېسەللىككە يۈرەك كېسەللىكى قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا ، يۇقىرىقى كۆرسىتىلگەن دورىلارنى تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىرگە ، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلاش ئۈچۈن ، ئەۋرىشىم شەربىتى (222 ـ نۇسخا) نى كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ، خەمىرى گاۋزىبان (138 ـ نۇسخا) نى كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ، خەمىرى سەندەل (137 ـ نۇسخا) نى كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ، ئەرەقى سەندەلنى كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك .

5) بىمارغا يېغى يۇمغاقسۇت ، چىگسەي ، پالەك ، ئۈسۈك ، چامغۇر ، تۇرۇپ قاتارلىق كۆكتاتلاردا ئېتىلگەن سىڭىشلىك تائاملارنى ، مېجەزىنى تەڭشەشكە ياردىمى بولىدىغان باشقا يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) ئالما ، ئانار ، بېھى قاتارلىقلارنى سىقىپ ، شىرىسىگە قەنت سېلىپ ئىچۈرۈش ، خەمىرى مەرۋايىت نۇسخىسىنى تەييارلاپ بېرىش لازىم.

خەمىرى مەرۋايىت نۇسخىسى : كەھرىۋا ، ئاق سەندەل ، توغرالغان پىلە ، تاباشىر ، قىزىلگۈل ، قاشتېشى ، گاۋزىبان ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، بىدمىشكىدىن 6 گرامدىن ، مەرۋايىتتىن 9 گرام ، ئىپاردىن 1 گرام ، زەپەردىن 1 گرام ، ناۋاتتىن 500 گرام ئېلىپ ، مەرۋايىتنى تۆمۈر

چۆمۈچكە سېلىپ ئوت ئۈستىدە قويۇپ سارغايتىپ، قاشتېشىدىن باشقا دورىلار بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، قاشتېشىنى يۇملاق تاش ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ سۈرۈپ، قاشتېشى سۈرۈلگەن سۇغا ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 ۋاخ، ھەر ۋاخلىقىغا 6 گرامدىن بېرىلىدۇ. مۇشۇ بويىچە كېسەل ياخشىلانغانغا قەدەر داۋالىسا بولىدۇ.

7) ئۈستىقۇددۇس، رۇمبەديان، قەنتەرىيۇن، ئىزخىر، بەديان، زۇپا، قەرەدمانە، ھىلى يىلتىزى، چىگسەي يىلتىزى، كاسنە يىلتىزى، بەديان يىلتىزى ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، 1 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 300 مىللىلىتىر قالغاندا داكىدىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ، 30 گرام گۈلقەنت سېلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن بېرىش لازىم. مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە 9 كۈن داۋالاپ، ئونىنچى كۈنى چىلاندىن 30 گرام، شاھتەررىدىن 15 گرام، رۇمبەدياندىن 45 گرام، مەستىكىدىن 3 گرام، تۇربۇتتىن 9 گرام ئېلىپ، تۇربۇت ۋە مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى 1 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 300 مىللىلىتىر قالغاندا داكىدىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ، تۇربۇت بىلەن مەستىكىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 — 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن بېرىش لازىم. 11 ـ كۈنى بىستىپايەج، سانا، بىنەپشە، قەنتەرىيۇن، ئاچچىق تاۋۇز، ئۈششاق ئۈزۈم، قارا كۆز بەديان، پەرسىياۋشان، بادرەنجبۇيا، گۈلقەنت، سوقۇلغان زارائىزا مېغىزى ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا داكىدىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ، 30 گرام قارا شېكەر، 3 گرام بادام يېغى قوشۇپ كىلىزما قىلىنىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا كۈچلۈك سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى، ئىچكىرلىق يۇرەككە يۆلەنگەنلىكى ئۈچۈن ھوشسىزلاندۇرۇپ قويۇشى مۇمكىن. ئەھۋالغا قاراپ داۋا ئىلمىشكى (72 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 6 گرامدىن بېرىش لازىم.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) كۆندىلىك تۇرمۇشتىكى ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋىلەردىن ئالما، ئامۇت، كۆك شاپتۇل، ئەينۇلا، غوراپ ئۈزۈم، ئالىرات، گىلاس، ئاپېلسىن قاتارلىقلار يېيىش ۋە سىقىپ سۈيىنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. باشنى داۋاملىق ئېگىز قويۇپ يېتىشقا ئادەتلىنىش، ئاچچىقلىنىش، قاتتىق يىغلاش ۋە قاننى قىزىتقۇچى نەرسىلەرنى يېيىشتىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم.

9) يۇقىرى قان بېسىمى قان غالىبلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، قان ھارارىتىنى پەسەيتىش ۋە قاننى سۇيۇلدۇرۇش ئۈچۈن نىلۇپەر گۈلى، بىنەپشە، گاۋزىبان ھەر بىرىدىن 7 گرامدىن، چىلان، ئەينۇلىدىن 30 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈلدىن 6 گرامدىن، يۇمغاقسۇتتىن 10 گرام، قەنتتىن 100 گرام ئېلىپ، مۇنزىج شەربەت تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە جۇلاپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ جۇلاپنى ئىستېمال قىلىپ تۇرغان مەزگىلدە ئۇسسۇزلۇقىغا كۈندە 1 گرام ئاق سەندەلنى ئۇپىدەك سوقۇپ، قىزىلگۈل ئەرەقى بىلەن ئىچىشكە ياكى ئەرەقى سەندەل (مېڭە قان تومۇرى قېتىشىش كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن)، ئەرەقى كەشنىزدىن قايسىسى بولسا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا يېيىش ئۈچۈن ئاق سەندەل ھىندى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، 10 گرام قەنت ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئۈستىدىن ئەرەقى گۈل (269 ـ نۇسخا) ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

10) يۇقىرى قان بېسىمى قان تومۇرنىڭ تارىيىشىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئەتىگىنى ئۆچكە سۈتىنىڭ ئەرەقىدىن 50 گرام ياكى ئەرەقى مائۇلجەبىندىن 20 گرام، نىلۇپەر شەربىتى (باش ئاغرىش كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) بېرىلىدۇ. كەچلىكى نىلۇپەر گۈلى، چىلاندىن 7 گرامدىن، ئەينۇلىدىن 30 گرام، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىدىن 5 گرامدىن، گاۋزىباندىن 3 گرام ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر

سۇغا تۆت سائەت چىلاپ قويۇپ، كېيىن سىقىپ سۈزۈپ، 20 گرام ئېلىۋپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر بىماردا قەۋزىيەت بولسا، 15 كۈندىن بىر ئايغا قەدەر مەتبۇخى ئەپتىمۇن (253 ـ نۇسخا) ۋە شەربىتى بىنەپشە (227 ـ نۇسخا) مۇسهىلى تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

كلىنىكىلىق تەجرىبىدە تاۋۇز مېغىزى يېيىش، غوراپ سۈيى شەربىتى، زىرىق شەربىتى ئىچىش، چۈچۈمەل ئالما، ئانار ۋە بېھى ئىستېمال قىلىشنىڭ ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

11) دائىملىق يۈرەك سېلىشىنى پەسەيتىش، قان بېسىمىنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن، ئاق سەندەلنى قايناق سۇغا چىلاپ سوۋۇتۇپ بەرسە ياكى ئەرەقى بىدمىشكى (265 ـ نۇسخا) نى بەرسە كۆرۈنەرلىك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كېسەل بولغۇچى سېمىز بولۇپ، قان مىقدارى كۆپ بولسا، زۇلۇك قۇرتىغا چاققۇزۇپ قان تارتقۇزسا ياكى باسلىق تومۇردىن ۋە ياكى قىيپال تومۇردىن بىرنەچچە قېتىم قان ئالسا، پالەچ بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

12) پەرھىز قىلىدىغان ئىشلار:

(1) قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر قان بېسىمىنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈش ۋە تۇراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن، كۈچلۈك جىسمانىي ھەرىكەت قىلىش، ئۇسسىق كۈنلىرى ئۇزاق يول يۈرۈش، كۈچلۈك ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، زېھنىنى چاچىدىغان ئوي ـ پىكىرلەرگە چۆكۈپ كېتىش ۋە قاتتىق ئىچ پۇشۇقى تارتىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

(2) يېمەك ـ ئىچمەكنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن، بولۇپمۇ قورۇلغان گۆش، كاۋاپ، پىشۇرۇلغان تۇخۇم، ياغدا پىشۇرۇلغان بېلىق قاتارلىقلارنى كۆپ يېيىشتىن، ھاراق، تاماكا، قارا چاي، قەھۋە، پىششىق قايماق قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

(3) قاننى كۆيدۈرگۈچى، زەھەرلىگۈچى دورا ۋە يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىش لازىم.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

13) قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش ۋە قاننى سوۋۇتۇش ئۈچۈن، سۆپۆپى ئىترىپىل كەشنىزى (184 ـ نۇسخا) كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن، ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى ئەرەقى گۈلاب (269 ـ نۇسخا) تىن مۇشۇ مىقداردا بېرىلسىمۇ بولىدۇ. قىزىلگۈل، نىلۇپەر، گۈلى بىنەپشە، گاۋزىبان ھىندى، يۇمغاقسۇتنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، چىلان، ئاق سەندەل، بادرەنجبۇيىنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن، تەمرى ھىندىدىن 100 گرام، تەرەنجىۋىل، ئەينۇلا ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ كاشكاپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئەھۋالغا قاراپ 1 ـــ 2 ھەپتە ئىچىشكە بېرىلسە، قان بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ.

14) ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) دىن كۈنىگە 5 ـــ 11 تالدىن ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. خەمىرى گاۋزىبان (138 ـ نۇسخا) كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ـــ 10 گرام ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

15) ئەگەر يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە يۈرەك كېسەللىكى قوشۇلۇپ كەلسە، شەربىتى سەندەل (235 ـ نۇسخا)، ئەرەقى بەدىيان (264 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىش بىلەن بىرگە، لوبۇبى كەبىر (82 ـ نۇسخا) ياكى مادەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) تىن ئەھۋالغا قاراپ كۈندە 1 قېتىم، 10 گرام ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

16) قاننى سوۋۇتۇپ سۈيۈلدۈرىدىغان دورىلارنى قوللىنىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە قاننى قىزىتىدىغان، كۆپەيتىدىغان ۋە ئۇنى قويۇقلاشتۇرىدىغان ئامىللاردىن ساقلىنىش لازىم.

يەككە دورىلاردىن ئارپىبەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى، شۈمشە ئۇرۇقى، پىنىنە، پىرسىياۋشان، شاھتەررە قاتارلىقلارنى يەككە ھالدا ياكى بىرلەشتۈرۈپ دەملەپ ئىچسە؛ چىلان، قارىئۆرۈك، ئەينۇلا، پۇنۇس،

خىيارشەنبەر ، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى يەككە ھالدا ياكى بىرلەشتۈرۈپ چىلاپ ئىچسە بولىدۇ .

مۇرەككەپ دورىلاردىن بۇزۇرى شەربىتى (226 ـ نۇسخا) ، مەتبۇخى ھىلىلە (261 ـ نۇسخا) ، مەتبۇخى خىيارشەنبەر ، مەجۇنى خىيارشەنبەر ، ئەترىپىل سەغىر (110 ـ نۇسخا) ، ئەترىپىل كەشنىزى (114 ـ نۇسخا) ، ھەببى ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) ، چىلان شەربىتى ، بىنەپشە شەربىتى (227 ـ نۇسخا) ، قارىئۆرۈك شەربىتى ۋە مۇراببासى ، ئەينۇلا شەربىتى ۋە مۇراببासى قاتارلىقلاردىن قايسىبىرى بولسا ، قائىدە بويىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

قارىمۇچ ۋە ئاقمۇچلار قاتتىق ، ئاچچىق دورىلار بولغاچقا ، مىقدارىدىن زىيادە ئىستېمال قىلىنسا بەدەننى قىزىتىپ ، قاننى قويۇقلاشتۇرىدۇ . ئەگەر بۇ ئىككى خىل دورا نورمال ئىستېمال قىلىنسا ، قاننىڭ نورمال ئايلىنىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ . ئاشقازاننى قىزىتىپ ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ . بەل ۋە پۇت ـ قوللاردىكى يەللەرنى تارقىتىپ ، سۆڭەك ئاغرىقىنى توختىتىدۇ .

قىزىلگۈل ، ئانارگۈلى ، ئەنجبار ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى ، ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل ، ئاچچىق ئانار ، ئالما ، بېھى قاتارلىقلار دەملەپ ئىچىلىدۇ .

مۇرەككەپ دورىلاردىن ئانار چېچىكى ، گۈلقەنت (158 ـ نۇسخا)، خەمىرى سەندەل (137 ـ نۇسخا) ، خەمىرى مەرۋايىت (136 ـ نۇسخا) ، مۇپەررىھى ياقۇتى بارىد (154 ـ نۇسخا)، سەندەل شەربىتى (125 ـ نۇسخا)، قۇرسى تاباشىر قابىز (162 ـ نۇسخا) ، قۇرسى كەھرىۋا (170 ـ نۇسخا) ، ئالما مۇراببासى ۋە شەربىتى بېرىلىدۇ .

مەجۇنى خىيارشەنبەر نۇسخىسى : خىيارشەنبەر 100 گرام ، سوقمۇنىيا 50 گرام ، بىنەپشە ، تۇربۇت ھەر بىرى 30 گرامدىن ، رۇبىبسۇس 25 گرام ، ھىندى تۇزى 20 گرام ، ئارپىبەدىيان ، مەستىكى ھەر بىرى 15 گرامدىن ، بادام يېغى ياكى گۈل يېغى 100 مىلىلىتىر ، قەنت 100 گرام ،

ھەسەل 200 گرامدىن ئېلىنىدۇ . قەنتنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە قوشۇپ ، ياغنى قۇيۇپ ، ئارقىدىن دورا تالقىنىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

مەتبۇخى خىيارشەنبەر نۇسخىسى : سېرىق ھېلىلە پوستى ، تەمرى ھىندى 45 گرامدىن ، ئۇرۇقى يوق ئۈزۈم 60 گرام ، چىلان ، ئەينۇلا 20 دانىدىن ، قىزىلگۈل 15 گرام ، بىنەپشە 9 گرام ، پۈنۈس ، خىيارشەنبەر 60 گرامدىن ئېلىنىپ ، ئادەتتىكىدەك مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ . 60 مىللىلىتىرنى 6 مىللىلىتىر بادام يېغى بىلەن ئىچىدۇ .

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

17) ئەگەر كېسەللىك سىرتقى قۇرۇق ئىسسىقلىق تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا ، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنى يوقىتىش بىلەن بىرگە ، ئەرەقى سەندەل (باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، شەربىتى سەندەل (235 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا بېرىش ، باش ئاغرىقىنى توختىتىش ئۈچۈن ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) بېرىش ، بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ، ئىترىپىل كەشنىزى (114 ـ نۇسخا) نى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم . يۇقىرىقى دورىلار بىلەن كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانمىسا ، بىمارغا سەندەل ، نىلۇپەر ، خەشخاش ئۇرۇقى ، ياۋا ئۇسۇڭ ئۇرۇقى ، بادام مېغىزىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ ، بادام مېغىزىدىن باشقا دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇدا ئوتتنى سۇس قالاپ قايىنىتىپ ، سۈنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا 300 گرام شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ، سوقۇلغان بادام مېغىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك .

18) بىمارنىڭ ئۇيقۇسىنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى ئىككى چېكىسىگە چېپىش ھەم بۇرنىغا تېمىتىش كېرەك .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

19) چىلان شەربىتى (قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، گاۋزىبان شەربىتى (243 ـ نۇسخا) ، ئىترىپىل كەشنىزى

www.uyghurkitap.com

(114 ـ نۇسخا) ، ئىنترىپىل ئۇستىقۇددۇس (107 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى بۇزۇرى قاتارلىق دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ .

ئەرەقى بۇزۇرى نۇسخىسى : چىگىسەي ئۇرۇقى ، ئارپىبەدىيان 40 گرامدىن ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 20 گرامدىن ، كاسىنە ئۇرۇقى ، ئۇسۇك ئۇرۇقى 10 گرامدىن ئېلىنىدۇ . دورىلار مىقدارىغا 5 ھەسسە سۇ قوشۇپ ئەرەق تارتىپ ، قوشۇلغان سۇنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى چۈشۈپ بولغاندا توختىتىپ ، 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

20) شەربىتى سىركەنجۇبىل (237 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 30 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

ئۇسسۇزلۇقنى تەمرى ھىندى چىلاپ ئىچىشكە ياكى سىركىدىن 30 مىللىلىتىرغا 10 گرام ناۋات سېلىپ ياكى تەمرى ھىندىدىن 30 گرامغا 10 گرام ناۋات سېلىپ ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ .

چايلىقىغا بادرەنجبۇيىدىن 50 گرام ، قىزىلگۈل ، سۇمبۇل ، گاۋزىباندىن 25 گرامدىن ، لاچىندانە ھىندىدىن 15 گرام ، ئارپىبەدىياندىن 30 گرام ، ئېگىردىن 15 گرام ئېلىپ ، چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ .

21) بىمارغا ھايۋانات يېغى ، ھاراق ، تاماكا ۋە تۇزلۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ . ئۇجمە ، شاپتۇل ، توغاچ ، تاۋۇز قاتارلىق مېۋىلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا يەپ تۇرۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

كەمقانلىق

بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ، يىلىكنىڭ قان ئىشلىشى ناچار بولۇش ياكى قاناش سەۋەبىدىن بەدەندىكى قاننىڭ مىقدارى ئازىيىپ ، قان

تەركىبىدىكى قىزىل قان ئاقسىلى (ھېموگلوبىن) تۆۋەنلەپ كېتىش كەم قانلىق دەپ ئاتىلىدۇ . بۇ كېسەللىك ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش ، باش قېيىش ، كۆز قاراڭغۇلىشىش ، باش ئاغرىش ، تېرە تاتىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) تاتلىق ئانار شەربىتى (231 ـ نۇسخا) كەم قانلىقنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

2) تۆمۈر ـ پولاتنى قىزىتىپ سۇغارغان سۇغا قان تېپەر ، چىلانىنى چىلاپ ئىچۈرسە ، قان تەركىبىنى ، تۆمۈر ماددىسىنى تولۇقلايدۇ .

3) شەربىتى زەبىب (ئۈزۈم شەربىتى) ئۇزاق مۇددەت كېسەللىك تارتىپ ئاجىزلىغانلارغا ، ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ۋە خۇن كېسەللىكىدىن بولغان كەم قانلىقلارغا بېرىلسە ، بەدەننى ماغدۇرلاندۇ-رۇش ، سەمرىتىش رولىنى ئوينايدۇ .

4) يۇمران بۇغا مۈڭگۈزىدىن 30 گرام ، قىزىل بەھمەندىن 60 گرام ئېلىپ ، مۈڭگۈزنى ئېكەكلەپ يۇمشىتىپ ، قىزىل بەھمەننى سوقۇپ تاسقاپ ، 200 گرام ساپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ ، كۈنىگە 2 ـــ 3 قېتىم 5 ـــ 10 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

5) ئاقىرقەرھا ، قەلەمپۇر ، توم زەنجىۋىلدىن 30 گرامدىن ، دار-چىن ، خولىنجاندىن 15 گرامدىن ، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىدىن 20 دانە ئېلىپ ، 1 جىڭ ساپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە تاماقتىن ئىلگىرى 2 ـــ 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 6 ـــ 10 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ .

6) مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) نى داۋاملىق يەپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ .

7) موزاي ، قوي ، ئۆچكە جىگەرلىرىنى چالا كاۋاپ قىلىپ ، ئۇ-نىڭغا زىرە ، قارىمۇچ سېپىپ يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ .

8) ياش قايماق قاننى كۆپەيتىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

9) بىمارغا ئوزۇقلىنىش تەرتىپى بەلگىلەپ بېرىلىدۇ . ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا سۈت ئىچىش ، يېڭى كۆكتات ۋە مېۋە ـ چېۋىلەردىن خالىغانچە يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ ، ئوزۇقلۇقى تەركىبىدە مۇۋاپىق مىقداردا پۇرچاق ، نوقۇت ، ماش قاتارلىقلار بولۇشى تەكىتلىنىدۇ .

10) تۆمۈر كەملىكتىن بولغان كەم قانلىققا جاۋارىش ئامىلە (120 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى خۇبسىلھەدىد (69 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . بۇ دورىلارنى يەۋاتقان مەزگىلدە دەملەنگەن چاي ئىچمەي ، قايناق سۇ ئىچىش لازىم .

11) ھالۋايى بەيزىنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى تەييارلاپ بېرىلىدۇ :

تەركىبى : زەنجىۋىل ، خولىنجان ، لاچىندانە ھىندى ، قاقىلە ، سۆئىلەپ ، شاقاقۇل ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، ئاقىرقەرھا ، پىلپىل ، سەۋزە ئۇرۇقى ، پىياز ئۇرۇقى ، ئامىلە ، تۇدرى ھەر بىرى 10 گرامدىن ، كۈنجۈت ، خەشخاش ئۇرۇقى ، نوقۇت ، بابۇنە 15 گرامدىن ، ياڭاق مېغىزى ، نارجىل ، چىلغوزا مېغىزى 30 گرامدىن ، خورما 50 گرام ، سېرىق ياغ 60 گرام ، قوي يېغى ، بادام مېغىزى 30 گرامدىن ، تەرەنجۇبىل 200 گرام ، ناۋات 500 گرام ، ھەسەل 600 گرام ، تۇخۇم سېرىقى 30 دانە تەييارلىنىدۇ . ئاۋۋال تەرەنجۇبىلنى 500 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ سۈزۈپ ، تەرەنجۇبىل شىرىسىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ ، ئاندىن سېرىق ياغ ئېرىتىلگەن قوي يېغى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ، سەل سوۋۇغاندىن كېيىن تۇخۇم سېرىقى سېلىنىپ قوچۇلىدۇ ، كېيىن يەڭگىل قاينىتىلىدۇ . تازىلانغان دورىلار ۋە مېغىزلار ئايرىم سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . ئاخىرىدا قىيام بىلەن ياغ ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، قىزىق ھالدا ئاۋۋال تالقان دورىلار ، ئاندىن مېغىز دورىلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ .

بۇ دورا تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ ، ئوزۇقلۇقنى ياخشىلاش ، قاننى كۆپەيتىش ، بەدەننى سەمرىتىش ، مېڭە ، ئاشقازان ، يۈرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ، ئومۇمىي بەدەننى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە . كەم قانلىق ئۈچۈن كۈنىگە 2 ۋاخ 15 ــ 20 گرامدىن بېرىلىدۇ .

12) ئىشتىھانى ياخشىلاش ئۈچۈن مەجۇنى نۆش دورا (99 ـ

نـۇسـخا) ، قىزىلگۈلقەنت (155 ـ نۇسخا) ، پىننە گۈلقەنت (157 ـ نۇسـخا) مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا خەلق ئارىسىدا سىناقتىن ئۆتكەن بەزى نۇسخىلار

1) شەربىتى گاۋزىبان بېرىلىدۇ .

تـەركـىـبى : گۈلى گاۋزىبان ، قىزىلگۈل ، سەندەل ، نىلۇپەر گۈلى ھەر بـىـرىـدىـن 18 گرامدىن ، شېكەردىن 375 گرام ئېلىپ ، قاينىتىپ قىيام بـولغاندا يانجىپ ، تالقانلانغان تاباشىردىن 0.5 گرام قوشۇپ ، ئاچ قورساققا 21 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ .

2) سۇپۇپى مەرۋايىت بېرىلىدۇ .

تەركىبى : كاسىنە ئۇرۇقى ، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى ، تاباشىر ، قىزىلگۈل ، ئاق سـەنـدەل ، سـېمىزئوت ئۇرۇقى ، گاۋزىبان ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ، بىخ مـارجـان ، كەھرىۋا ، مەرۋايىت ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يانجىپ تاسقاپ ، كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 0.5 گرامدىن كاپ ئېتىلىدۇ .

3) شەربىتى ئۈنناپ بېرىلىدۇ .

تـەركـىـبى : چىلانـدىن 30 دانە ، گۈلى بىنەپشە ، گۈلى نىلۇپەر ، گـۈلـى گـاۋزىـبـان ، قـىـزىلگۈل ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ ، گۈلابقا چىلاپ قـايـنـىـتىپ قىيام قىلىپ ، كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 1 قوشۇق شەربەتكە 3 قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىلىدۇ .

4) تـەمـرى ھىـنـدىـدىـن 200 گرام ، چىلاندىن 100 گرام ئېلىپ ، ئالـدى بـىـلـەن چـىلاننى 2 كىلوگرام قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلىغاندىن كـېـيـىـن ، يـېـرىـمى قالغۇچە قاينىتىپ ، ئۈستىگە تەمرى ھىندىنى سېلىپ قـايـنـاتماي ، سوۋۇتۇپ سۈزۈپ ، كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 100 گرامـدىن ئىچسە ، يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

www.uyghurkitap.com

5) سېرىق ئوت، ئۇستىقۇددۇستىن 30 گرامدىن، تۇربۇت، ئۇد سەلب، ئەپسەنتىن، بادرەنجبۇيىدىن 0.5 گرامدىن، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن، ھەسەلدىن 600 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 3 ۋاخ 10 گرامدىن بېرىلسە، يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

6) جىگدە گۈلىدىن 500 گرام، ئاق لەيلى گۈلى، ھەمىشە باھار، قىزىلگۈلنىڭ سېرىقچېچىكى، رەيھان چېچىكى، بەزىرۇلبەنجى چېچىكى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 200 گرامدىن ئېلىپ، 600 گرام سۇ بىلەن قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىپ، كۈندە 3 قېتىم 100 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، قىزىتما قايتۇرۇپ، يۇقىرى قان بېسىمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7) سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەينۇلا، چىلان ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، بىنەپشە، كاسنە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، تەرەنجىۋىلدىن 60 گرام ئېلىپ، 300 گرام قايناق سۇغا تۆت سائەت چىلاپ، سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، قىزىتما، يۇقىرى قان بېسىمىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

8) مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋاتنى ئاچچىقسۇدا ئېرىتىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلسا، يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9) ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ئىچسە ياكى خاسىڭ مېغىزىنى ئاچچىقسۇغا 24 سائەت چىلاپ، كۈندە ئەتىگەندە 10 دانىدىن ئىستېمال قىلسا، قاندىكى ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىشنى تىزگىنلەشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

10) تەمرى ھىندىدىن 200 گرام، ئاپېلسىندىن 100 گرام ئېلىپ، ئاپېلسىننى 2 كىلوگرام قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلىغاندىن كېيىن قاينىتىپ، ئۇستىگە تەمرى ھىندىنى سېلىپ بىرلا قاينىتىپ سۈزۈپ سوۋۇتۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلسە،

ۋىـرۇس خاراكتېرلىك يۆرەك مۇسكۇل ياللۇغىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

11) سـۇپۇپى بىخ مارجان تەييارلاپ ، ئۇنىڭغا 2 گرام ئەتراپىدا ئىـپار ئارىلاشتـۇرۇپ ، مـۇۋاپىق مىقداردىكى قىزىلگۈل ئەرەقى بىلەن بىر گە ئىستېمال قىلسا ، يۆرەككە قان قېيىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

12) 10 گـرام تـاۋۇز مـېـغىزىنى چالا سوقۇپ ، 200 گرام سۇدا بىر قـايـنـىـتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ ، سۈيىگە 50 گرام ناۋات ياكى قەنت سېلىپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىپ بـەرسە ، يۆرەكنىڭ قالايمىقان سېلىشى ۋە ئاجىزلىشىشى تەدرىجىي ئوڭشىـلىپ كېتىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

VI باب ئاشقازان كېسەللىكلىرى

ئىشتىھاسىزلىق

بۇ، ئاشقازان مىجەزى بۇزۇلۇش، ئاشقازاندىكى سەزگۈ ئەسەبلىرىنىڭ خىزمىتى ناچارلىشىش، ئاشقازاندا خام خىلتلار كۆپىيىپ كېتىش ياكى جىگەر خىزمىتىدە توسالغۇ پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن كۆڭۈلنىڭ تاماقنى خالىماسلىقى بولۇپ، ئادەتتە ھەممە ياشتىكى كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ ۋە ئاچلىق سېزىمى بولغان ھالەتتىمۇ تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) زەنجىۋىل، زىرە، پىلپىل، قاقىلە، پىننە، بەديان قاتارلىق دورىلاردىن 10 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، كۈندە 3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىللە، ئەينۇلا مۇرابباسىغا پىننە، جۇۋىنىدىن 10 گرامدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش ھەم كۆك يالپۇزنى سىقىپ، چىقىرىلغان سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. قىچىنى قورۇپ، سوقۇپ تاسقاپ سۈيۈپ تەييارلاپ، كۈندىلىك تامىقىغا مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

2) قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، سۇمبۇل ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، رۇمبەديان، چىگەي ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن، مەستىكى، زىرە ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن، قارىمۇچتىن 8 گرام، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورا ئېغىرلىقىنىڭ 2 ھەسسىسىچىلىك مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

3) مۇرەككەپ دورىلاردىن نۆش دورا (99 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش جالىنۇس (122 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش مەستىكى ، جاۋارىش ئۇد شېرىن (118 ـ نۇسخا) قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بولسا ، ئەرەقى بەديان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم .

جاۋارىش مەستىكى نۇسخىسى : مەستىكىدىن 10 گرام ، قەنتتىن 200 گرام ، گۇلابتىن 100 مىللىلىتىر ئېلىپ ، قەنتنى گۇلاب بىلەن قىيام قىلىپ ، سوقۇلغان مەستىكىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . ئاشقازاندىكى ئارتۇقچە ھۆللۈكنى سۈرۈپ چىقىرىپ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ، كۈنىگە 2 قېتىم 3 گرامدىن يېيىلىدۇ .

4) ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ ، ئىشتىھانى ئاچىدىغان دورىلانى ئىشلىتىش كېرەك . بۇنىڭ ئۈچۈن ، 30 گرام زىرىقنى قاينىتىپ ، سۈيىگە 15 گرام تەمرى ھىندى شىرىسى ئارىلاشتۇرۇپ ، تۆۋەن تېمپېراتۇرىلىق مۇھىتتا مۇزلىتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم .

5) مۇرەككەپ دورىلاردىن يەنە سىركەنجىۋىل شەربىتى (237 ـ نۇسخا) ، شەربىتى سەپەرجىل (234 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش ئامىله (120 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش ئۇترۇج قاتارلىقلاردىن قايسىبىرى بولسا ، گۇلاب بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم . ئۇنىڭدىن باشقا ، مەجۇنى نانىخا (97 ـ نۇسخا) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك .

جاۋارىش ئۇترۇج نۇسخىسى : ئاپېلسىن پوستىدىن 30 گرام ، قەلەمپۇر ، جويۇز ، قارىمۇچ ، گۈلدارچىن ، قاقىلە ، خولىنجان ، زەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ، ئىپاردىن 1 گرام ئېلىپ ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن 150 گرام ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ، بۇ دورا ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ ، تاماق سىڭدۈرۈپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ . چوڭلار كۈنىگە 3 قېتىم 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ .

جىگەر خىزمىتىنىڭ ناچارلىششىدىن بولغان بولسا ، جىگەرنىڭ

تۇسالغۇلىرىنى ئاچقۇچى دورىلاردىن شەربىتى دىنارى (230 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . ئاشقازاندا خام خىلىتلار كۆپىيىپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن بولـغان بولسا ، ھەببى تەنكار (14 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . ئۆپكە سىلىنىڭ سەۋەبىدىن بولغان بولسا ، سىلغا قارشى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىللە، قىزىلگۈلقەنت بېرىپ بەدەن قۇۋۋەتلەندۇرۇلىدۇ . ئۆت خالتىسى ياللۇغى ياكى سەرتان سەۋەبىدىن ئىشتىھا تۇتۇلغان بولسا ، ئۆزىگە مۇناسىپ چارە قىلىنىدۇ .

7) ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان بولسا ، مەجۇنى جالالى (62 ـ نۇسخا) ۋە مەجۇنى مۇلۇكى (90 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ ، سۇپۇپى سەنگىدانە مۇرغ (194 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

8) ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن ئىشتىھا تۇتۇلغان بولسا ، پىننە گۈلقەنت (157 ـ نۇسخا) 25 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ تاماقتىن بۇرۇن بېرىلىدۇ ، شەربىتى زەنجىۋىل (233 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 30 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

9) ئاشقازاننىڭ تارتىش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كەتكەن سەۋەبتىن ئىشتىھا تۇتۇلغان بولسا ، شەربىتى نارپىننە تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

تەركىبى : پوستى بىلەن سىقىلغان ئاچچىق ئانار سۈيىدىن 500 مىللىلىتىر ، سىقىلغان پىننە سۈيىدىن 250 مىللىلىتىر ، شېكەردىن 250 گرام ئېلىپ قايىنىتىپ ، 500 مىللىلىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ . كۈنىگە 3 — 4 قېتىم 1 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ .

تۆۋەندىكى ئىشتىھا ئېچىش سۇپۇپى بېرىلىدۇ :

قىزىلگۈلدىن100 گرام ، سىماقتىن 15 گرام ، قاقىلىدىن 30 گرام ئېلىپ ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئەتىگەن ـ كەچتە 6 گرامدىن قايناق سۇغا چىلاپ ئىچىلىدۇ .

تۆۋەندىكى نۇسخا دەملەپ ئىچىلىدۇ :

پىلپىل ، قارىمۇچ ، دارچىن ، زەنجىۋىلدىن 10 گرامدىن ، قەلەمپۇردىن 15 گرام ، جۇۋىنە ، رۇمبەدىيان ، لاچىندانە ، قاقىلە ھەر بىـ

رىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تالقانلاپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
10) نىۋش دورا (99 ـ نۇسخا)، جاۋارىش ئۇد (118 ـ نۇسخا)، جاۋارىش كۇمۇنى (126 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنى ئۆز ئۆلچىمى بويىچە ئىشلىتىشنىڭمۇ ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى.
(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ھېق تۇتۇش

ھېق تۇتۇش دىئافراگما، ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ، كۆكرەك پەردە توقۇلمىلىرىنىڭ ھەرخىل تەسىرلەر سەۋەبىدىن غىدىقلىنىپ سپازملىنىش نەتىجىسىدە تۇيۇقسىز پەيدا بولىدىغان غەيرىي ئاۋاز چىقىرىپ نەپەسلىنىش ھادىسىسىدىن ئىبارەت.

داۋالاش ئۇسۇلى

سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش كېرەك.

1) ئەگەر تاماقنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ياكى سوپىتى ئۆزگەرگەن تاماقنى ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولغان بولسا، ئالدى بىلەن بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق قۇستۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ قۇستۇرۇش ئارقىلىق ئاشقازاننى تازىلاپ، ئاندىن ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلاردىن شەربىتى پۇدىنە، پىننە گۈلقەنت قاتارلىقلارنى قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

2) ئەگەر ھېق تۇتۇش ئۆتكۈر غىدىقلاش تەسىرى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش تەسىرىدىن بولغان بولسا، بېھى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ، يېرىم پىيالە سۇدا دورىلارنىڭ لۇئابىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

3) ئەگەر ھېق تۇتۇش ئېمىۋاتقان بالىلارنىڭ ئاشقازان خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان بولسا، نارجىلدىن 15 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق

www.uyghurkitap.com

مىقداردىكى شېكەر بىلەن سوقۇپ ، تاسقاپ سۇپۇپ تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 3 گرامدىن ئىچۈرۈش كېرەك .

4) بالىنىڭ ئانىسى ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلاردىن شەربىتى سەپەرجىل (234 ـ نۇسخا) ، شەربىتى سىر كەنجىۋىل (237 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش كۇمۇنى (126 ـ نۇسخا) ، پىننە گۈلقەنتى (157 ـ نۇسخا) ، ئالما شەربىتى قاتارلىقلارنى تالLAپ ، قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلىش كېرەك .

5) ئەگەر ئىچكى ئەزالاردىكى كېسەللىك تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا ، يۇقىرىقى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش بىلەن بىللە ، ئىچكى ئەزالاردىكى شۇ خىل كېسەللىككە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش ھەم تىنچلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ ، بىمارنى تىنچ ئارام ئالدۇرۇش لازىم .

6) سىپازمىنى بوشىتىش ، زىيادە سېزىمچانلىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن بەرشىشا كەبىر (56 ـ نۇسخا) 1 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7) بىخسۇستىن 7 گرام ، ناۋاتتىن 5 گرام ئېلىپ ، سوقۇپ تالقان قىلىپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 2 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ھېق پەسەيگەندىن كېيىن ، ئىچنى يۇمشىتىش ئۈچۈن دىنار شەربىتى (230 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . تامىقىغا يەڭگىل ، تېز سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ .

8) يۇقىرىقى دورىنى 2 كۈن ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ، زىرە ۋە مەستىكىدىن 4 گرامدىن ، سىيادانىدىن 3 گرام ئېلىپ سوقۇپ ، كۈندە 3 ۋاخ 4 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ .

(تۇرپان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

قىزىلئۆڭگەچ راكى

بۇ ، كۆچلۈك غىدىقلىغۇچى نەرسىلەر ۋە كۆيدۈرگۈچى ، زېدىلىگۈچى ئامىللار تەسىرىدىن قىزىلئۆڭگەچنىڭ زەخىملىنىشى نەتىجىسىدە

كېلىپ چىقىپ، تەرەققىي قىلىپ ئۆسمىگە ئايلىنىدىغان، ئادەتتە 40 ياشتىن ئاشقان ئەرلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە قىزىلئۈڭگەچنىڭ تارايغان ئۈچ يېرىدە پەيدا بولۇش بىلەن بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ يۇتۇش قىيىنلىشىش، ئۆسمە بار ئورۇندا توسۇلۇش يۈز بېرىش، ئاغرىش، ئاخىر بېرىپ ھېچنېمە ئۆتمەي، يۇتقان نەرسىلىرىنى شىلىمشىق ياكى قانلىق قۇسۇق بىلەن يېنىپ چىقىش، چىرايى سارغىيىپ، قان ئازىيىپ، ئورۇقلاپ ئاچ قېلىش ۋە سۇسىزلىنىش ئارقىلىق ئېغىر ئاقىۋەت كېلىپ چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بىمارنىڭ گېلىدىن تاماق ۋە دورا ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن ھەببى تەنكار (14 ـ نۇسخا) دىن 5 تالنى 2 قوشۇق قايناق سۇدا ئېرىتىپ 3 ـــ 5 كۈن ئىچۈرسە، توسۇلغان جايدىكى مۇسكۇللار سەل بوشاپ، كۆچەپرەك يۇتۇش ھەرىكىتى قىلىنسا سۇيۇق تاماقلار ئۆتكۈدەك بولىدۇ. مۇشۇ پەيتتە شەربىتى ئەۋرىشىم، شەربىتى رومان، شەربىتى گەزەر، شەربىتى زەبىب قاتارلىقلاردىن 20 مىللىلىتىردىن ئېلىپ، 200 مىللىلىتىر قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئۈچكە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئىچۈرۈپ تۈگىتىلىدۇ.

2) سۇيۇق تاماق ئۆتكەن پۇرسەتنى چىڭ تۇتۇپ توخو شورپىسى، تۇخۇم شورپىسى، قوي گۆشى شورپىسى، كۆكتات شورپىسى قاتارلىق سۇيۇق تاماقلارنى تەبىئىي كۆتۈرگەن مىقداردا ئىچۈرۈش بىلەن بەدەن قۇۋۋەتلەندۈرۈلىدۇ.

3) سەۋزە، شوخلا، كۆكمۈچ، چىگىسەي قاتارلىق كۆكتاتلاردىن سىقىپ چىقىرىلغان سۇدىن ئىچەلىسە خام پېتى، ئىچەلمىسە قايىنتىپ، كۈندە 3 ۋاخ بىر ئىستاكاندىن ئىچۈرۈلىدۇ.

4) مائۇللەھمى (249 ـ نۇسخا) 50 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ.

5) ئاساسلىق دورىسىغا مەجۇنى مارى ئەپئا (88 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 قېتىم 5 گرامدىن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

6) بەرشىشا كەبىر (56 ـ نۇسخا) بېرىپ ئاغرىق توختىتىلىدۇ .

7) ئاشقازان راكىدا ئېيتىلغان يىلان بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ھەممىسى بۇ كېسەللىككىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئۆتكۈر ئاشقازان ـ ئۈچەي ياللۇغى

بۇ ، ھەممە ياشتىكى كىشىلەردە كۆرۈلىدىغان ، تاماقنى زىيادە كۆپ ۋە ئارىلاش يېيىش ياكى بۇزۇلغان ، بۇلغانغان يېمەكلىكلەردىن زەھەرلىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان جىددىي خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ ، كېسەللىك تېز باشلىنىپ ، قورساق ئاغرىش ، جىددىي قۇسۇش ، ئىچ سۈرۈش ، قايتا ـ قايتا قۇسۇش ۋە سۇدەك ئىچ سۈرۈش نەتىجىسىدە بەدىنى سۇسىزلىنىپ ، ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق بىر قاتار ئۆتكۈر كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈش نەتىجىسىدە بەدەن ئېغىر دەرىجىدە سۇسىزلانغاچقا ، ئالدى بىلەن سۇسىزلىنىشنى جىددىي بىر تەرەپ قىلىش لازىم . بۇنىڭ ئۈچۈن ، 1 لىتىر سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا 3 گرام ئاش تۇزى ، 40 گرام ئاق شېكەر سېلىپ ، بىمارغا ھەر 2 — 3 مىنۇتتا 1 قوشۇقتىن ئىچۈرۈلىدۇ ، پېشانىسىگە ئىسسىق سۇغا چىلانغان ھۆل لۆڭگە قويۇلىدۇ ، بەدىنى پات ـ پات ھۆل لۆڭگە بىلەن سۈرتۈپ تۇرۇلىدۇ .

2) ئىلمان سۇغا سىركە قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ ، لېكىن تاماق چەكلىنىدۇ . ئىچ سۈرۈش توختىغۇچە ئارىلىقتا يۇقىرىدىكى شېكەرلىك سۇ داۋاملىق ئىچۈرۈلىدۇ .

3) ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ، 5 گرام پىننىنى يېرىم پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ، سۈيىگە يېرىم پىيالە ئاچچىق ئانار سۈيى قوشۇپ ئاز ـ ئازدىن ئىچۈرسە بولىدۇ .

4) سۇپۇپى قابىز (213 ـ نۇسخا) ، شەربەتى سەپەرجىل (234 ـ نۇسخا) قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

5) شەربىتى سەپەرجىلدىن 50 مىللىلىترغا شەربىتى رومماندىن 50 مىللىلىتر قوشۇپ ئىچۈرۈش ئارقىلىق ھۆنى پەسەيتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ .

6) شەربىتى سەپەرجىلدىن 100 مىللىلىترغا سىركىدىن 10 مىللىلىتر ، جەۋھەر لىموندىن 1 گىرام سېلىپ ، ئازراق قايناقسۇ قوشۇپ سۇيۇلدۇرۇپ ، ئاز ـ ئازدىن پات ـ پات ئىچۈرۈپ تۈگىتىلىدۇ .

7) ئىچ سۈرۈشتىن كېيىنكى كۆڭۈل ئېلىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ، شەربىتى سەپەرجىلدىن 2 قوشۇقتا بۇغدايدەك ئىپار سېلىپ ، 2 قوشۇق سۇ قوشۇپ تەكشى ئېرىتىپ ، بىمارنىڭ گېلىغا بىر تامچە ـ بىر تامچىدىن تېمىتىلىدۇ .

8) غوراپ ئۈزۈمدىن سىقىپ ئېلىنغان سۇدىن 500 مىللىلىترغا 100 گىرام شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ ، 300 مىللىلىتر قالغاندا توختىتىپ ئېلىپ قويۇپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 30 مىللىلىتردىن ئىچۈرۈلىدۇ.

9) ئىچ سۈرۈشنى ئۈزۈل ـ كېسىل توختىتىش ئۈچۈن ، قۇرسى ئۇدتىن 5 ــ 10 گىرام كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

تەركىبى : قەلەمپۇر ، دارچىن 10 گىرامدىن ، سۇمبۇل ، مەستىكى 5 گىرامدىن ، ئۇد ھىندى 40 گىرام ئېلىنىدۇ . دورىلار سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ، باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىنىپ ، 1 گىراملىقتىن قۇرس قىلىنىدۇ .

10) ئىچ سۈرۈش توختىغاندىن كېيىن ، شەربىتى پىننە تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

تەركىبى : پىننە 40 گىرام ، زىرىق ، چىلان 20 گىرامدىن ، يالپۇز 12 گىرام ، شېكەر 300 گىرام ئېلىنىدۇ . دورىلار 3 لىتىر سۇغا چىلاپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ ، شېكەر سېلىپ قىيامى تەگشەپ ، 50 مىللىلىتردىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ .

www.uyghurkitap.com

11) بىمارنى ئىسسىق چۈمكەپ ياتقۇزۇپ ، مۈنچىدا يۇيۇندۇرۇپ بەدەننى نەملەشتۈرۈپ ، سۇيۇق ، سىڭىشلىك غىزالار بىلەن تويۇندۇرۇپ ئارام ئالدۇرسا بولىدۇ .

12) جاۋارىش خوزى (123 ـ نۇسخا) چوڭلارغا 8 گرامدىن بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارىنى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

13) يېمىش جىگدىنىڭ ئۇرۇقسىز قىسمىدىن 200 گرام ، ئانار پوستىدىن 200 گرام ، موزىدىن 50 گرام ، سىماقتىن 34 گرام ، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن 40 گرام ، شېكەردىن 150 گرام ئېلىپ تالقانلاپ ، بىر قاچا قېتىق سۈزمىسىگە 15 گرام ئارىلاشتۇرۇپ ، چوڭلارغا كۈندە 3 قېتىم 1 قوشۇقتىن ، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

14) پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن 30 گرام ، ئازغان مۇنچىقىدىن 20 گرام ، موزىدىن 55 گرام ، ئانار پوستىدىن 35 گرام ، ئاق شېكەردىن 250 گرام ، قارا شېكەردىن 100 گرام ئېلىپ ، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى بىلەن ئانار پوستىنى قورۇپ ، قالغان دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ تالقانلاپ ، چوڭلارغا كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 8 گرام ، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

15) ھەببى ئاناردانە بېرىلىدۇ .

تەركىبى : پىننە ، يالپۇز ، ئاقمۇچتىن 20 گرامدىن ، زىرىدىن 15 گرام ، ئانار ئۇرۇقىدىن 45 گرام ، ئانار پوستىدىن 30 گرام ، جويۇزدىن 10 گرام ، لاچىندانە ياكى قاقىلىدىن 15 گرام ، قارا شېكەردىن 50 گرام ، ئاق شېكەردىن 90 گرام ئېلىپ ، پىننە ۋە يالپۇزدىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ ، پىننە ۋە يالپۇزنى قاينىتىپ تەمى چىققان قىيامدا خېمىر قىلىپ ، 1 گرامنى 4 دانە كۇمىلاچ قىلىپ ، چوڭلارغا كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 3 تال ، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

16) پىننە ، ئاقمۇچ ، پىلپىل ، موزا ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، يالپۇز ، زىرىدىن 10 گرامدىن ، ئانار گۈلىدىن 25 گرام ، ئانار پوستىدىن 30

گرام، جويۇز، قاقىلىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ، يىرىك قىسمى چاي ئورنىدا ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ. يۇمشاق قىسمى يەيدىغان تاماققا ھەرقېتىمدا 5 — 6 گرامدىن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17) يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن ياخشىلانمىسا، كۆكنار شاكىلى، زەمچە، ئاقمۇچلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ، تۇخۇم سېرىقىدىن 2 دانە، بۇغداي ئۇنىدىن 10 گرام قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قىزىتىلغان سۇ يېغىدا پوشكال قىلىپ، ئىلمان بولغاندا بىمارنىڭ قورساق ۋە ئاشقازان قىسمىغا لۆڭگىگە يۆگەپ 6 — 12 سائەت تېڭىپ قويۇلسا، ناھايىتى تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

(مارالبېشى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئاشقازان ياللۇغى

بۇ، ئۆتكۈر ئاشقازان - ئۈچەي ياللۇغى، زەھەرلىنىش ياكى يۇقۇملىنىش قاتارلىق سەۋەبتىن پەيدا بولغان ئاشقازان ئىچكى پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى بولۇپ، كۆپىنچە تاماقنى كۆڭلى تارتماسلىق، تاماق يېسە كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، ئاشقازان ئاغرىش، بەزىدە بەلغەمدەك، بەزىدە ياغدەك، بەزىدە قان ئارىلاش شىلىمشىق ماددىلارنى ياندۇرۇش، ئاشقازان ئۇدۇلى كۆيۈپ قالغاندەك سېزىم بولۇش، باسقاندا ئاغرىش، ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇپ ئىچ سۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) يېمەكلىك بۇلغىنىش سەۋەبىدىن بولغانلىرى ئۆتكۈر ئاشقازان - ئۈچەي ياللۇغىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر بىلەن داۋالىنىدۇ.

2) زەھەرلىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىرىنىڭ ئۆتكۈر خاراكتېرلىكلىرىگە دەرھال شۇ زەھەرنى قۇستۇرۇپ، بەدەندىن

چىقىرىۋېتىش ۋە ئىمكانىيەت بولسا ئاشقازاننى يۇيۇش چارىسى قوللىنىلىدۇ، ئارقىدىن شۇ زەھەرنى قايتۇرغۇچى تەرياقلار بېرىلىدۇ. ئاستا خاراكتېرلىك زەھەرلىنىشلەرگە ئۆزىگە مۇناسىپ كېلىدىغان زەھەر قايتۇرۇش چارىلىرى قىلىنىدۇ (زەھەرلىنىشكە قارالسۇن). زەھەرلىنىش بەلگىلىرى يوقالغاندىن كېيىن، يۇرەكنى كۈچەيتىش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ.

3) باشقا سەۋەبلەردىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىغا ھەببى تەنكار (14 ـ نۇسخا) 5 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ ياكى ھەببى شىپا (33 ـ نۇسخا) 3 تالدىن كۈندە 2 ۋاخ ياكى بەرشىشا كەبىر (56 ـ نۇسخا) 1 گرامدىن كۈندە 1 ۋاخ بېرىلىدۇ.

4) مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى (126 ـ نۇسخا)، مەجۇنى نانىخا (97 ـ، 98 ـ نۇسخىلار)، ئەرەقى نانىخا (271 ـ نۇسخا)، ئەرەقى پۇدىنە (266 ـ نۇسخا) لەر مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ. مەجۇنى ئىستەمىخىقۇن (50 ـ نۇسخا) ۋە مەجۇنى بىيەدىتۇس (51 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار قائىدە بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى

سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى ئۆتكۈر ئاشقازان ياللۇغىنىڭ سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدىغان، ياش ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاشقازان ساھەسى مۇجۇپ ئاغرىش، ئاشقازان ئېچىشىش، زەرداب سۇ ياندۇرۇش، قورساق كۆپۈش، ھەزىم بولۇش تەسىرەك يېمەكلىكلەرنى يېگەندە ئاغرىش ئېغىرلىشىش، قەۋزىيەت بولۇش، قورساق ساھەسى يېقىمسىزلىنىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئارپىبەدىيان، رۇمبەدىيان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، چىگسەي

ئۈرۈقى ، چىگىسەي يىلتىزى ، گاۋزىبان ، ئۇستىقۇددۇس ، بادرەنجىبۇيا ، پەمىدۇر ، قوغۇن ئۇرۇقى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، جۇۋىنە ، ئىگىر ، زەنجىۋىل قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، 2 لىتىر سۇ بىلەن سۇس ئوتتا قاينىتىپ ، 1 لىتىر قالغاندا ئوتنى توختىتىپ ، سىرىق ئوت ، قىزىلگۈل ، رەۋەنلەردىن ئازراق سېلىپ ، يېرىم سائەت دۈملىگەندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ ، 150 گرام شېكەر سېلىپ ، كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىشكە بېرىلىدۇ . بۇ قايناتما 2 — 3 قېتىم تەكرار بېرىلسە ، بىرنەچچە يىل داۋاملاشقان سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى ساقىيىپ كېتىدۇ .

2) ئەگەر يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسىنى تەل قىلغىلى بولمىسا ، جۇۋىنە ، زەنجىۋىل ، چۆچۈكبۇيا يىلتىزى ، قوغۇن ئۇرۇقى ، پەمىدۇر ، ئىگىر ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، چىگىسەي يىلتىزى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ ، 1 لىتىر قالغاندا ئوتنى ئۆچۈرۈپ ، ئازراق رەۋەن سېلىپ يېرىم سائەت دۈملىگەندىن كېيىن سۈ- زۈپ ، 100 گرام شېكەر سېلىپ ، كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ . دورا ئىچىش جەريانىدا قالايمىقان ئوزۇقلانماسلىق ، تەستە ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم .

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3) بىمار ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ . ئاسان سى- ڭىدىغان ، قۇۋۋەتلىك غىزالاردىن توخۇ شورپىسى ، قىيمىلىق شورپا ، تۇخۇم شورپىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ . ھوردا پىشقان تاماقلار چەكلىنىدۇ . نېپىز ياققان ھەمەك نان يېيىش بۇيرۇلىدۇ . تامىقىغا دارچىن ، پىلپىل ، زىرە قاتارلىق دورىلار سېلىنىدۇ .

4) خولىنجان ، پىلپىل ، زەنجىۋىل ، دارچىن ، قەلەمپۇر قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەيدە سىرتىدىن چېپىش ياكى سوقۇلغان

www.uyghurkitap.com

دورىلارنى نىپىز خالتىغا ئېلىپ مەيدە سىرتىدىن تېڭىپ تەسىر قىلدۇرۇش بۇيرۇلىدۇ.

5) مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى (126 ـ نۇسخا)، مەجۇنى نانىخا (97 ـ، 98 ـ نۇسخىلار)، جاۋارىش ئامىلە (120 ـ نۇسخا)، مەجۇنى ئىترىپىل كەبىر (115 ـ نۇسخا)، مەجۇنى داۋا ئېلمىشكى شىرىن (70 ـ نۇسخا)، جاۋارىش ئەنبەر (117 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئاشقازان - 12 بارماق ئۈچەي يارىسى

بۇ، سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى سەۋەبچىلىرىنىڭ تەسىرىدىن ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەيىنىڭ ئاشقازانغا تۇتاشقان قىسمىدا پەيدا بولىدىغان، ئاسان ساقايماي تەكرارلىنىپ تۇرىدىغان سوزۇلما كېسەللىك بولۇپ، دەۋر خاراكتېرلىك تەرتىپلىك قورساق ئاغرىش، ئورۇقلاش، بەزىدە تەرەتتىن قان كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئاشقازان يارىسىدا كۆپىنچە تاماق يەپ بولغاندىن كېيىنلا، 12 بارماق ئۈچەي يارىسىدا تاماق يەپ 1 — 2 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئاغرىش كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن يارا ئورنىنى تازىلاش مەقسىتىدە ھەسەل شەربىتى (251 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ، ئاندىن ئۇزاق مۇددەت يەرلىك ئورۇننى قورۇش، قان توختىتىش مەقسىتىدە قۇرسى كەھرىۋا (170 ـ نۇسخا) بىلەن سۇپۇپى بىخ مارجان (190 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ۋاقتى ئۆتكەن كونا يارىغا قىزىلگۈل، ئانار گۈلى، كەھرىۋادىن 3 گرامدىن، گۈل دارچىندىن 10 گرام، كۇندۇر، خۇنسىياۋشاندىن 15 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ سۇپۇپ قىلىپ، بېھى ياكى ئالما شەربەتلىرى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مەستىكى رۇمى، مۇرمەككى، گىلى ئەرمەنى

دىن 15 گرامدىن ئېلىپ سۇيۇپ قىلىپ، يۇقىرىقى شەربەتلەر بىلەن بىللە ئىچسمۇ بولىدۇ.
(يوپۇرغا ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)
2) يارا يۇزىنى مۇھاپىزەت قىلىش مەقسىتىدە رەۋەندىن 10 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 15 گرام، سېرىق ئوتتىن 15 گرام، ھەسەلدىن 120 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مائۇل ھەسەل تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. يارىدىكى قاناشنى توختىتىش مەقسىتىدە سۇيۇپى كەھرىۋا بىلەن گۈلقەنت بېرىلىدۇ.
سۇيۇپى كەھرىۋا نۇسخىسى: كەھرىۋا، كۇندۇر، گىلى ئەرمەنى، خۇنسىياۋشان، يۇيۇلغان شادنەج باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئاچ قورساققا 3 ــ 5 گرام ئىچىشكە بېرىلىدۇ.
3) يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىش مەقسىتىدە سۇيۇپى سەنگدانە (194 ـ نۇسخا) 3 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.
4) ئاشقازاننىڭ سىپازمىلىنىشىنى بوشىتىش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە زەنجىۋىلدىن 30 گرام، بەزرۇلبەنجى، خەشخاش ئۇرۇقىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇيۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ــ 3 گرام ئىچىشكە بېرىلىدۇ.
(ئۇرۇمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)
5) بىخ مارجان كۆشتىسىدىن 2 گرام، سۇيۇپ قىلىنغان كەتىرا ھىندىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان، جىگەر، تال، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ.
6) ئاشقازاندا ئېچىشىش ۋە كۆيۈش بولسا، چىگسەي ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزى، رۇمبەدىيان، ئاسارۇن، قۇستە، رەۋەن قاتارلىقلاردىن 7 گرامدىن، زىرىدىن 10 گرام، سۇمبۇل، سۆئدى كۈپىدىن 2 گرامدىن ئېلىپ سۇيۇپ تەييارلاپ، ئەرەقى بەدىيان بىلەن كۈندە 3 ۋاخ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.
(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7) ئاشقازان كىسلاتاسى ئېشىپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلسە ، ئېنتېرىپىل دورىلارغا گۈلقەنت (155 ـ نۇسخا) ، پىننە گۈلقەنت (157 ـ نۇسخا) ، تەبىئىي ھەسەل قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ . ھەسەلنى دەسلەپتە ئىستېمال قىلغاندا ، بىمارنى قەي قىلدۇرۇشى مۇمكىن . كىسلاتانى قەي قىلدۇرۇپ چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن ، ھەسەلنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا بولۇۋېرىدۇ . تۇرۇپنىڭ سۈيىدە ئېرىتىلگەن ھەسەلنى ئىچۈرۈپ قەي قىلدۇرغاندىن كېيىن ، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلسا ئاشقازان ئېچىشمايدۇ . مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش ئۇد شېرىن (118 ـ نۇسخا) ، ئېترىپىل كەشنىزى (114 ـ نۇسخا) ۋە جاۋارىش مىشكىلەرنى بېرىشكە بولىدۇ .

جاۋارىش مىشكى نۇسخىسى : گۈلدارچىن ، دارچىن ، جويۇز ، لاچىندانە ، قەلەمپۇر ، خولىنجان ، پىلپىل ، ئۇد ھىندى ھەر بىرى 15 گرامدىن ، ئىپار 3 گرام ، زەپەر 6 گرام ، قەنت 265 گرام ، ھەسەل 3 ھەسسە ئېلىنىدۇ . دورىلارنى سوقۇپ ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچۈرسە بولىدۇ .

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) بىمارنىڭ قاتتىق ، خام ، كۆيگەن ۋە يىرىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى ، كالا گۆشى ، لازا ، ئاچچىقسۇ يېيىشى مەنئى قىلىنىدۇ . تامىقى سىڭىشلىك ، ئوبدان پىشقان ، ئاز ، قۇۋۋەتلىك قىلىپ ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ .

9) تاماقتىن يېرىم سائەت بۇرۇن كېۋەز چېچىكىدىن 1 گرام ، خەشخاش پوستىدىن 0.5 گرام ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ مائۇل ھەسەل سادده (251 ـ نۇسخا) ياكى ئېلىتىلغان تۇخۇم بىلەن ئىچۈرۈپ ، يېرىم سائەتتىن كېيىن تاماق يېسە بولىدۇ .

10) كالىلەكبەسەينىڭ سىقىلغان سۈيى كۈندە 3 قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ .

11) مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى (126 ـ نۇسخا) بىلەن مەجۇنى ئىترىپىل كەبىر (115 ـ نۇسخا) بىرلىكتە تاماقتىن بۇرۇن ئىچۈرۈلىدۇ .

12) ياكاق مۇراىباسى (275 ـ نۇسخا) تاماقتىن كېيىن كۈنىگە 3 قېتىم 20 گرامدىن بېرىلىدۇ .

13) مەجۇنى نانخا (97 ـ ، 98 ـ نۇسخا) ، سۇپۇپى سەنگدانە مۇرغ (194 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش پەنجنۇش (121 ـ نۇسخا) ، سۇپۇپى بىخ مارجان (190 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بەلگىلەنگەن مىقدار بويىچە بېرىلىدۇ .

14) سۆئىلەپ چىنى تالقىنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئىلمان سۇغا چىلاپ قويسا ، مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن شىلىمشىق شىرىسى چىقىدۇ ، بۇنى تاماقتىن كېيىن 15 ــ 20 گرام ئىچسە بولىدۇ . بۇ لۇئابىنى ئاشقازان ـ ئۈچەينى غىدىقلايدىغان ئۆتكۈر دورىلارنىڭ تەسىرىنى پەسەيتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىشكە بولىدۇ .

15) سۆئىلەپ چىنى ، سوغىگۈل ، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، ئاق لەيلى گۈلى ، توخۇ تاشلىقى ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، 2.5 ھەسسە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ ، كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا تاماقتىن كېيىن 5.7 گرامدىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

16) داۋالاش باسقۇچلار بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ . بىرىنچى باسقۇچتا ، يارا يۈزىنىڭ غىدىقلىنىشىنى پەسەيتىپ بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن بىنەپشىدىن 15 گرام ، بەديان ، قىزىلگۈل ، نىلۇپەردىن 10 گرامدىن ، كاسنە ئۇرۇقى ، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى ، ئەنگۈرشىپا ، ئۈغرىتكەندىن 6 گرامدىن ، بەديان يىلتىزى ، كاسنە يىلتىزى ، چىگە يىلتىزى قاتارلىقلاردىن 30 گرامدىن ئېلىپ ، قەنت بىلەن 750 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللى

لىستىردىن بىر ھەپتە بېرىلىدۇ ؛ ئىككىنچى باسقۇچتا ، يارا يۈزىنىڭ پۈتۈشى ئۈچۈن جاۋارىش ئاملە (120 ـ نۇسخا) كۈندە 3 ۋاخ 10 گرامدىن 3 كۈن بېرىلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، سۇپۇپى بىخ مارجان (190 ـ نۇسخا) كۈنگە 2 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

17) تۆۋەندىكى نۇسخىلارنىڭ ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى :

(1) مەستىكى رۇمى ، مۈرمەككىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سالايە قىلىپ ، كۈندە 3 قېتىم 0.2 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ .

(2) بىخسۇسنى ئاقلاپ قۇرۇتۇپ ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچۈرسە بولىدۇ .

(3) كۆپۈكى دەريادىن 60 گرام ، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە ، زەنجىۋىلدىن 15 گرامدىن ، بىخسۇس تالقىنىدىن 30 گرام ئېلىپ سوقۇپ تالقان قىلىپ ، كۈندە 2 قېتىم 4 گرامدىن بېرىلىدۇ .

(4) كۆپۈكى دەريادىن 15 گرام ، موزا ، زەنجىۋىل ، بىخسۇس تالقىنى ياكى قىيامىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ ، كۈندە 3 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ .

(5) ئاشقازان ئېچىشىپ كەتكەندە بەدىيان ، زەنجىۋىل ، بىخسۇستىن 10 گرامدىن ، يالپۇزدىن 6 گرام ئېلىپ تالقان قىلىپ ، 3 گرامدىن كاپ ئەتسە ئاغرىق توختايدۇ . تاماقتىن 10 مىنۇت بۇرۇن ئىچىۋالسا تاماق يېگەندە ئاغرىمايدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش

بۇ ، تاماقنى كۆپ يېيىش ، سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، ئىشتىھا تۇتۇلۇش ، قەۋزىيەت بولۇش ، ئاشقازان ساھەسى يىقىمسىزلىنىش ،

يــەل ئاۋازى كېلىش قاتارلىق ئالامەتــلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

بـۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا ، ئالدى بىلەن مىجەزنى تەڭشەش ، ئاشـقازان مۇسـكۇلى بىلەن ئاشقازان پەي ـ تارىمۇشلىرىنى كۈچەيتىش ، ھەمـدە ئاشـقازان تۆۋەنلەشكە ئەگىشىپ كەلگەن ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئاساس قىلىنىدۇ .

1) مـىجەزنى تەڭشەشتە ، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا بولغان بولسا سېرىـق ئوت ، ھېلـىـلە كابىلى ، ئۇستىقۇددۇستىن 30 گرامدىن ، شاھتەررە ، بـىستىپايەجتىن 15 گرامدىن ، غارىقۇندىن 3 گرام ئېلىپ مەتبۇخ تەييارلاپ بـېرىـلىدۇ . ماددىسى بەلغىمى سەۋدا دەپ قارالغانلارغا سۇمبۇل ، دارچىن ، ھەبـبـى بـىـلـسان ، ئۇدبىلسان ، مەستىكى رۇمى ، ئاسارۇن ھەر بىرىدىن 9 گـــرامـدىـن ، غـارىـقـۇنـدىـن 3 گـرام ، ئۇسـتـىـقـۇددۇسـتـىـن 30 گـرام ، بـىـسـتىپايەجتىن 15 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 60 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

2) مـاددىـسـى بـەلـغىمى سەپرا دەپ قارالغانلارغا قارىئۆرۈكتىن 30 گرام ، شاھتەررىدىن 25 گرام ، بىنەپشە ، ئەپسەنتىن ، سانا ، سېرىق ھېلىلە پـوسـتـى ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ، سوقمۇنىيادىن 10 گرام ، كاسنىدىن 30 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 100 گرام ، قىزىلگۈلدىن 15 گرام ، سۇمبۇل ، ئۇد بـىـلـسـان ، ئاسـارۇن ھەر بىرىدىن 9 گرامدىن ، ھەببى بىلساندىن 6 گرام ئېـلـىـپ مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىلىدۇ . يۇقىرىدىكى دورىلار ئارقىلىق بىمار-دىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت نورمالــلاشقانــدىن كېيىن ، ئاشقازان پەي ـ بـاغلامـلـىرىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخا) 2 تالدىن كـۈنـدە 2 قېتىم ، مەجۇنى ئازاراقى (46 ـ نۇسخا) 3 گرامدىن كۈندە 1 قېتىم بـىـمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ نۆۋەتلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ . گۈلقەنتنى 20 گرام-دىـن كـۈنـدە 3 ۋاخ بـېـرىش بىلەن بىللە ، بىمار مىجەزىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئاساسەن جاۋارىش ئۇد (118 ـ نۇسخا) ، ئىترىپىل كەبىر (115 ـ نۇسخا) ، داۋا ئىـلـمىشكى (70 ـ نۇسخا) ، مائۇل ھەسەل (251 ـ نۇسخا) قاتارلىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتابلىرىنىڭ يېڭى ئادرېسى

دورىلار بېرىلىدۇ ھەمدە ئەگەشمە كېسەللىكلەرگە مۇناسىپ داۋالار قىلىنىدۇ.

(تۇرپان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3) مىجەزنى تەڭشەش ئۈچۈن، بىرىنچى باسقۇچتا: لاچىندانە گۈلدارچىن، زەنجىۋىل، ئۆشنە، سازەج ھىندى، ئۇدسەلىب، زىرە، دارچىن ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، زەپەردىن 1 گرام ئېلىپ، 550 گرام ھەسەل بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 50 گرامدىن 10 كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئىككىنچى باسقۇچتا: ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئاشقازان تارىمۇشلىرىنى چىڭىتىش مەقسىتىدە دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان، مەستىكىدىن 5 گرامدىن، ھەسەلدىن 500 گرام ئېلىپ مائۇل ھەسەل تەييارلاپ، كۈندە 3 ۋاخ 30 — 50 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ. ئۈچىنچى باسقۇچتا: بىمارغا بەدىنىنى قىزىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن جاۋارىش ئۇد (118 ـ نۇسخا) كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن، ئىترىپىل كەبىر (115 ـ نۇسخا) كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن، مەجۇنى ئازاراقى (46 ـ، 47 ـ نۇسخا) كۈندە 2 قېتىم 5 دانىدىن، جاۋارىش جالىنۇس (122 ـ نۇسخا) كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن، داۋا ئىلمىشكى (70 ـ نۇسخا) كۈندە 2 قېتىم، خەمىرى مەرۋايىت (136 ـ نۇسخا) كۈندە 2 قېتىم 3 دانىدىن تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4) دورا بىلەن داۋالاشتا، ئالدى بىلەن سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش پرىنسىپلىرىنى بېكىتىش، دورا ئىشلەتكەندە مۇسكۇل، پەي ۋە ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرگۈچى قابىز دورىلارنى ئاساسلىق دورا قىلىپ تاللاش لازىم.

5) ئەگەر كېسەللىك بەلغەم ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئالدى بىلەن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ماددىسىنى تەنقىيە قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، ماددىنى پىشۇرۇش مەقسىتىدە ئارپىبەدىياندىن 10 گرام، رۇمبەدىياندىن 7 گرام، ئىزخىر، قارا كۆز بەدىيان، چىگىسەي

ئۈزۈقى ، بىخسۇس ، پىرسىياۋشان ، بىخ كەبىردىن 10 گرامدىن ، ئەنجۈر قېقىدىن 4 دانە ، ئۈزۈقسىز ئۈزۈمدىن 15 گرام ، گۈلقەنتتىن 60 گرام ئېلىپ ، دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا تۆت سائەت چىلاپ قويۇپ ، 750 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم 60 مىللىلىتىردىن ئىچۈرسە بولىدۇ . بۇنى تەخمىنەن 9 كۈن بېرىپ ، ماددا پىشقاندىن كېيىن ، بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (1 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ ھەمدە ئاشقازان توقۇلمىلىرىدىكى غەيرىي ھۆللۈكنى تازىلاش مەقسىتىدە تۇرۇپ سۇيى ياكى تۇز سۇيىگە سىركە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ .

6) يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئارقىلىق ماددا تازىلانغاندىن كېيىن ، ئاشقازان ۋە ئومۇمىي بەدەن مۇسكۇللىرى ۋە تارىمۇشلىرىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ، جاۋارىش ئۇد شېرىن (118 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى بۇ دورىغا مەلۇم مىقداردا زەمچە ئارىلاشتۇرۇلسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ . ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) تىن كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ . جاۋارىش پەنجنۇش (121 ـ نۇسخا) تىن 5 گرام ، ئەرەقى بەدىيان (264 ـ نۇسخا) دىن 50 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ . جاۋارىش ئەنبەر (117 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 2 قېتىم 5 گرامدىن ياكى مائۇل ھەسەل مۇرەككەپ (252 ـ نۇسخا) تىن كۈندە 2 قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ .

7) سىرتىدىن ئاشقازان ئۇدۇلىنى قەلەمپۇر يېغى ، قۇستە يېغى ، زەيتۇن يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ياغلىسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ . ھازىر تۆۋەندىكى نۇسخىلىق خېمىر دورىنىڭ تەسىرى ياخشى بولماقتا .

تەركىبى : خوراز تاشلىقىنىڭ ئىچكى پوستىدىن 15 گرام ، مەرۋايىت ، تاباشىردىن 7.5 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، يالپۇز ، پىستە مېغىزى ، قاقىلە ، لاچىندانە ھىندىدىن 11 گرامدىن ، ئاق سەندەل ھىندىدىن 6 گرام ، جويۇز ، بەسباسە ، سەلىخەدىن 3.5 گرامدىن ، قىزىل سەندەلدىن 6.5 گرام ، سەئتەردىن 6 گرام ، سېرىق ھېلىلىدىن 30 گرام ، ھەبىۇلئاس ، ئا-

www.uyghurkitap.com

مىلە مۇقەششەردىن 6 گرامدىن ، زەپەردىن 3 گرام ، بىخ مارجان ، كەھرىۋا ، قارا زىرە ، چىلغوزا مېغىزىدىن 3.5 گرامدىن ، دارچىندىن 5 گرام ، زەمچىدىن 3 گرام ، ئالما شەربىتى ، بېھى شەربىتىدىن 300 مىللىلىتىردىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئىككى خىل شەربەت بىلەن يۇغۇرۇپ ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ . يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىللە ، ئاملە نۆش دورا (99 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش ئاملە (120 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش كۈمۈنى (126 ـ نۇسخا) ، پىننە گۈلقەنت (157 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار قوشۇمچە ئىشلىتىلىدۇ .

8) ئەگەر بۇ كېسەللىك ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا ، ئوزۇقلۇق ۋە داۋالاش جەھەتتىن تەڭ ماسلاشتۇرۇش لازىم . بۇخىل كېسەللىككە ئاشقازان يالۇغلىنىش قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا ، ئالدى بىلەن يالۇغقا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

9) قورۇتۇلغان قىزىل ئۈزۈم ، ياڭاق مېغىزى ، قارىمۇچ ، توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پەردىسى ، ئۈچقۇن پاقا ، قەلەمپۇر ، زەنجىۋىل ، توم زەنجىۋىل ، كاۋاۋىچىن ، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا تالقىنى ، ئاقىرقەرھا ، بۇغا مۈڭگۈزى ، كابۇل ھېلىلىسى ، چامغۇر ئۇرۇقى ، سەۋزە ئۇرۇقى ، زىرە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 50 گرامدىن ، سەقەنقۇر ، پىلپىل ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، قورۇتۇلغان ئاق يەر يىلىنىدىن 80 گرام ، ئەمەن ئۇرۇقىدىن 20 گرام ، تازىلانغان ئاملىدىن 30 گرام ، ساپ ھەسەلدىن 400 گرام ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىدىن 60 دانە ئېلىپ ، تۇخۇم سېرىقىنى ئېزىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، باشقا دورىلارنىڭ سوقىدىغىنىنى سوقۇپ ، ئېزىدىغىنىنى ئېزىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، تۇخۇم سېرىقىغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاندىن ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم 10 ـــ 15 گرامدىن ئىستېمال قىلسا ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئاشقازان راكى

بۇ، سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان، كۆپىنچە ئاشقازان بىلەن قىزىلئۆڭگەچنىڭ تۇتىشىدىغان يېرىدە، قىسمەن ئاشقازاننىڭ ئۈچەيگە چىقىش قىسمىدا پەيدا بولىدىغان ئاقۋىتى خەتەرلىك ئۆسمە كېسەللىكى بولۇپ، ماغدۇرسىزلىنىش، قانلىق تەرەت كېلىش، خېمىرتۇرۇچ پۇرىقىدەك، كۆپۈكلۈك قۇسۇش، قورساق ئاغرىش، ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن سەۋدانىڭ مۇنزىجى بېرىلىپ، كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى غەيرىي سەۋدا پىشۇرۇلغاندىن كېيىن، سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مۇسھىل بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، مائۇلجەبىن بېرىش بىلەن بىللە، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاشقا پايدىلىق يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. ئىشتىھا تۇتۇلۇش كۆرۈلسە، بېھى قىيامى، ئالما قىيامى قاتارلىق ئىشتىھا ئاچقۇچى دورىلار ۋە خىيارشەنبەرگە ئوخشاش يېنىك سۈرگىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر يېمەكلىكلەر تۆۋەنگە ماڭمىسا، ھەببى تەنكار (14 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

2) يىلان گۆشى بىلەن سەرتاننى داۋالاش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇنۇمى ياخشى.

(1) يىلان تالقىنى: قۇرۇتۇلغان يىلاندىن 10 گرام، زەنجىۋىلدىن 30 گرام، دارچىندىن 20 گرام، خولىنجان، پىلپىلدىن 30 گرامدىن، ۋاك ئۇرۇقىدىن 9 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ تالقانلاپ، كۈندە 2 قېتىم 6 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) يىلان مەجۇنى: يىلان، زەنجىۋىل، دارچىندىن 60 گرامدىن، خولىنجان، پىلپىل، بىخ كەبىردىن 30 گرامدىن، ۋاك ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 15 گرامدىن، ھەسەلدىن پۈتۈن دورىلار

www.uyghurkitap.com

ئېغىرلىقى بىلەن تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 9 ـــ 15 گرام بېرىلىدۇ.

(3) ھاراقتا چىلانغان يىلان: ئاق يەر يىلىنىدىن چوڭراق بولسا 1 دانە، كىچىكرەك بولسا 2 دانىنى 500 مىللىلىتر ئۈزۈم ھارىقىغا 3 ـــ 5 كۈن چىلىغاندىن كېيىن، كۈنىگە 2 قېتىم 3 قوشۇقتىن ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ. يىلاننىڭ پۇرىقىنى يوقىتىش، بىمارنىڭ ئىشتىھاسىنى ئېچىش مەقسىتىدە زەنجىۋىلدىن 30 گرام، پىلپىلدىن 20 گرام، ئالقاتتىن 60 گرام سېلىنسىمۇ بولىدۇ. كۈندە قانچىلىك ئىچىلسە شۇنچىلىك ھاراق قوشۇپ قويۇش ۋە بىر قېتىمدا ئىچىلىدىغان مىقدارى 3 گرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىك لازىم. بىر قېتىملىق داۋالاش كۇرسى ئىككى ئاي ئەتراپىدا بولىدۇ.

3) ھەرە كۆنىكى بىلەن داۋالىنىدۇ.

تەركىبى: ھەرە كۆنىكى، يىلان پوستى، پىلە قۇرتى ھەر بىرىدىن 250 گرامدىن ئېلىپ، ھەرە كۆنىكىنى يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 6 ـــ 9 گرامدىن ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4) ئاشقازان راكىدىكى قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن، كۆپۈكى دەريا، كۆيدۈرۈلگەن زەمچىدىن 210 گرامدىن، سۇ يىلىنىدىن 150 گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، كېلەر تالقىنى، قۇرۇتۇلغان ئاپېلسىن پوستى، سۆئىدى كۈپى ھەر بىرىدىن 60 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈنىگە 2 ـــ 3 قېتىم 12 ـــ 18 گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5) تازىلانغان كۈچۈلىنى كۈنجۈت يېغىدا قورۇپ، چايان، قىرىقئاياغ، كېلەر، ھەرە كۆنىكى قاتارلىقلارنى قورۇپ سارغايتىپ، ھەممىسىنى قوشۇپ تالقانلاپ، سۇ بىلەن كۆممىقوناق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىپ، كۈنىگە 3 گرامدىن يېسە بولىدۇ.

(ئۇرۇمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) ئاشـقازان راكىنى داۋالاشتا ، ئۆسمىگە قارشى دورىلارنى ئىشلى-تىش بىلەن بىللە ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغۇچى ، ئورۇقلاندۇرغۇچى ، قان كۆپەيتكۈچى دورىلارنىمۇ قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم . بۇنىڭ ئۈچۈن ، شەربىتى زەيتۇن (228 ـ نۇسخا) ، شەربىتى رۇمان (231 ـ نۇسخا) ، شەربىتى پۇختا جۇش (228 ـ نۇسخا) ، شەربىتى ئەۋرىشىم (222 ـ نۇسخا) ، شەربىتى گەزەر (245 ـ نۇسخا) قاتارلىقلاردىن ئاز ـ ئازدىن قوشۇپ ، قايناق سۇ بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇپ ، كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ .

7) ئادراسمان ئۇرۇقىنىڭ قايناتمىسى ياكى تالقىنىدىن كۈنىگە 3 ۋاخ 3 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ .

8) مەجۇنى مارى ئەپئا (88 ـ نۇسخا) دىن كۈنىگە 2 ۋاخ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ .

9) ئاشقازان راك ئۆسمىسى زىيدىلىنىپ ، قان قۇسۇش ياكى قانلىق تەرەت كېلىش ئەھۋالى كۆرۈلسە ، ھەببى كەھرىۋا (38 ـ نۇسخا) ، قۇرسى كەھرىۋا (170 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بىلەن قان توختىتىلىدۇ . يەنە تۆۋەندىكى سۇپۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ :

تەركىبى : كۆپۈكى دەريا ، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە 20 گرامدىن ، سۆئەلەپ 18 گرام ، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ، كېلەر ، ئاپىلسىن پوستى ، سۆئدى كۈپى ھەر بىرى 6 گرامدىن ئېلىنىپ ، يۇمشاق سوقۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 4 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. (يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

خولېرا

بۇ ، خولېرا باكتېرىيىسى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ ، شىددەتلىك گۈرۈچ سۈيىدەك قۇسۇش ۋە ئىچى سۈرۈش ، ئېغىر دەرىجىدە سۇ يوقىتىش ، سىيازمىلىنىش ، شوك

www.uyghurkitap.com

بولۇش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

خولېرا كېسەللىكىنى داۋالاشتا، بىماردا كېسەللىك بايقالغان ھامان جىددىي تۇتۇش قىلىپ، ئائىلىسىدىكى ۋە جەمئىيەتتىكى كىشىلەر بىلەن بولغان بارلىق مۇناسىۋەتنى ئۈزۈش، شۇنىڭ بىلەن بىللە بىمارنىڭ چوڭ تەرىتىنى ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىش، كېسەللىكنىڭ باشقىلارغا يۇقۇپ كېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، بىمارغا قارىتا جىددىي قۇتقۇزۇش ۋە داۋالاش تەدبىرىنى قوللىنىش لازىم. ئالدى بىلەن بىمارنىڭ بەدىنى قانچىلىك سۇيۇقلۇق يوقاتقانلىقىنى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭ ئورنىنى تولۇقلاش ۋە ھەزىم يوللىرىدىكى كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، تۆۋەندىكى دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم:

1) تەمرى ھىندى چىلانىسى، سىركەنجۋىلنىڭ ھەر قايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مەلۇم مىقداردىكى سوقۇلغان سوقمۇنىيانى ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرۇش ياكى مائۇل ھەسەل بىلەن كاسىنە سۈيىگە سوقۇلغان سوقمۇنىيانى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

2) سوقۇلغان تاباشىر ۋە ئانار ئۇرۇقى ئارىلاشتۇرۇلغان چۈچۈمەل ئانار شەربىتى ھەمدە ھەرخىل مېۋە سۇلىرىنى ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

3) رۇمبەدىيان، زىرە، مەستىكى رۇمى، ئۇد ھىندى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈيىنى ئىلمان ھالەتتە ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. تورۇپ ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا سىركەنجۋىل (237 - نۇسخا) ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن شەربىتى سەپەرجىل مومىسك تەييارلاپ، قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

4) ئاشقازان ۋە ئۈچەي يوللىرىدىكى كېسەللىك ماددىلار تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئىچى سۈرۈش ۋە قۇسۇشنى توختىتىش

مەقستىدە ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، بېھى قېقى، ئالما قېقى، كافۇر قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ئامۇت يوپۇرمىقى ئەرەقى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد تەييارلاپ، كىندىك ساھەسىگە چېپىش لازىم.

5) قومۇش يىلتىزى، سۆگەت شېخىنىڭ كۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد تەييارلاپ، قورساق ساھەسىگە چېپىش كېرەك. خەشخاش، نىشاستە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ ئۇپا ھالەتكە كەلتۈرۈپ، سۇ بىلەن كىلىزما تەييارلاپ كىلىزما قىلىش لازىم.

6) قەلەمپۇر، كاۋاۋچىنەدىن 3 گرامدىن، سۇمبۇل ھىندى، مەستىكىدىن 1.5 گرامدىن، ئۇدخامدىن 12 گرام، شېكەردىن 16 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

7) قەلەمپۇردىن 30 گرام، ئىپاردىن 3 گرام، گۈلدارچىنەدىن 6 گرام، راسەندىن 4.5 گرام، مەستىكى رۇمى، ئەپيۇن ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، بېھى شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، 10 دانە كۆمىلاچ تەييارلاپ، مۇۋاپىق ئەرەق ياكى شەربەت بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

8) ئانار سۈيىگە ئىسپىغۇل لۇئابى، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. بىماردا ھوشسىزلىنىش بولسا ھوشىغا كەلتۈرۈش، ئەزالارنى بوشاشتۇرۇپ، تارتىشىپ قېلىشنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئىككى چېكە ۋە گەدەن، پۇت - قوللىرىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش، بادام يېغى، گۈل يېغىغا ئوخشاش ئەزالارنى يۇمشاتقۇچى، بوشاتقۇچى ياغلار بىلەن پۇت - قوللىرىنى ياغلاپ ئىسسىق ئۆيدە تىنچ ئارام ئالدۇرۇش لازىم.

9) غىزاسىغا بەدەننى كۈچلەندۈرۈپ ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى، سىڭىشى ياخشى يېمەك - ئىچمەكلەرنى بېرىش كېرەك.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

10) ئالدى بىلەن ئاشقازان ۋە ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش ، قۇسۇش ، ئىچى سۈرۈشكە ھەمدە بۇنىڭدىن كېلىپ چىقىدىغان سۇ يوقىتىشقا ئامال قىلىش لازىم . بىمارغا كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا ھەرقېتىمدا 1 قوشۇق ئاچچىق مېۋە سۈيىگە 1 قوشۇق گۈلاب ، 1.5 گرام تاباشىر تالقىنى قوشۇپ بېرىلىدۇ . ئەگەر بۇ دورىلار يېنىپ كەتسە ، يۇقىرىدىكى دورىلارغا ئانار ئۇرۇقى تالقىنىدىن قوشۇپ ئاز - ئازدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئەگەر ئىچكى ئەزالارنىڭ ھارارىتى يۇقىرى بولمىسا ، 15 گرام گۈلقەنتكە 3 گرام مەستىكى ، 1 قوشۇق ئاچچىق ئانار ياكى غورا سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ . بەدەندىن يوقالغان سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن ئانار سۈيى ، تاشئالما سۈيى ، غورا سۈيى ، ئۈزۈم تېلىدىن تامچىلىغان سۇ ، توغراق تېلىدىن تامچىلىغان سۇ قاتارلىقلاردىن قايسىسى تېپىلسا شۇنىڭغا تاباشىر ، ئەرەب يېلىمى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

11) ئەگەر ئىچكى ھارارەت يۇقىرى بولسا ، قۇرسى كافۇر (169 - نۇسخا) نى يۇقىرىقى مېۋە سۈلىرى بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈش ياكى مېۋە سۈلىرىغا تاباشىر ، گۈلاب ، سىركە قوشۇپ ، مۇزلىتىلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچۈرۈش كېرەك . سەندەل ، قىزىلگۈل ، ياپۇز ۋە پىننە شېخىنى كۆيدۈرۈپ ، ھىدىنى بۇرنىغا تارتقۇزۇش ، ھەسەل سۈيىگە سىركەنجىۋىل ساددە (237 - نۇسخا) سۈيىنى قوشۇپ ئىچۈرۈش لازىم . ئەگەر ئىچكى ھارارەت يۇقىرى بولسا ھەسەل بېرىلمەيدۇ . قۇسۇش ، ئىچى سۈرۈش توختىغاندىن كېيىن ، توخۇ گۆشىگە سامساق ، غورا ، بېھى ، يۇمغاقسۈت قاتارلىقلارنى قوشۇپ پىشۇرۇپ ، ئاز - ئازدىن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ .

12) مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇرنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى تەييارلاپ بېرىلىدۇ :

مەستىكىدىن 20 گرام ، ئانارگۈلى ، قىزىلگۈل ، زىرىق ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، قاقىلە ئەكبەردىن 4 گرام ، قەلەمپۇردىن 15 گرام ، ئىپاردىن 1

گرام، كافۇردىن 2 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇيۇپ قىلىپ، ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن 3 گرام ئېغىرلىقتا قۇرس تەييارلاپ، ھەر كۈنى سەھەردە 1 تالدىن 1 قوشۇق پىننە مۇراببىاسى، 1 قوشۇق ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

13) قۇرسى كۇندۇر بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كۇندۇر، گۈل نىجامى ھەر بىرى 20 گرامدىن، قاقىلە، قەلەمپۇر ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، تاباشىر، ئانار گۈلى، بەللۇت، جىگدە ھەر بىرى 10 گرامدىن، كافۇر، ئىپار ھەر بىرى 1 گرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلار قائىدە بويىچە سۇيۇپ قىلىنىپ، گۈلابتا يۇغۇرۇپ 3 گرامدىن قۇرس ياساپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 1 تالدىن ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

14) قۇرسى گۈل بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىلگۈلدىن 20 گرام، ئانار گۈلى، موزا، ئامۇت يوپۇرمىقى، سماق، بەللۇت، گۈرۈچ كراخمىلى ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلار سوقۇلۇپ گۈلابتا يۇغۇرۇپ 30 دىن قۇرس قىلىنىپ، كۈندە 1 قېتىم 1 دانە ئانار سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

15) قۇرسى راسەن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قۇرۇتۇلغان ئانار ئۇرۇقىدىن 20 گرام، قەلەمپۇر، قاقىلە، مەستىكى ھەر بىرى 3 گرامدىن، قۇرۇق راسەندىن 10 گرام، قىزىلگۈل، رەيھان ئۇرۇقى ھەر بىرى 6 گرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇلۇپ قۇرس قىلىنىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن مېۋە سۇلىرى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

16) جاۋارىش ناردىن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ھەببۇلئاستىن 20 گرام، بەللۇت، ئالۇچا، بېھى، جىگدە ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، يېڭى بېھى سۈيىدە يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 — 6 گرامنى گۈلاب ياكى مېۋە سۇلىرى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

17) كۆلچە بېرىلىدۇ .

تەركىبى : قۇرۇتۇلغان بۇغا مۈڭگۈزى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، قوۋ مۇش يىلتىزلىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ كۆيدۈرۈپ ، كۆلىدىن كۈندە 2 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 3 گرامدىن ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

18) ئىقراسى ئۇد بېرىلىدۇ .

تەركىبى : كاۋاۋىچىندىن 2 گرام ، سۇمبۇل ، مەستىكى ھەر بىرىدىن 1.5 گرامدىن ، ئۇدخامدىن 8 گرام ، قەنتتىن 24 گرام ئېلىپ تالقان قىلىپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 3 گرامدىن ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . ئانار سۈيى تېپىلمىسا ، گۈلاب ۋە مۇزلىتىلغان قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسىمۇ بولىدۇ . بۇ نۇسخا ئىچكى ھارارەت تۆۋەنلىگەن ، ئىچى سۈرۈش توختىغاندا ئىشلىتىلىدۇ .

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

VII باب ئۈچەي ۋە مەقئەت كېسەللىكلىرى

سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى

سازاڭسىمان ئۆسۈكچە دىۋارى ئىنتايىن نېپىز بولغان ئۈچەي بولۇپ، تۈرلۈك سەۋەبلەردىن ئاسانلا زەخىملىنىپ ۋە يۇقۇملىنىپ ياللۇغلىنىدۇ. سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى ئوڭ تەرەپ قورساق ئاستى داۋاملىق قاتتىق ئاغرىش ھەم قورساقنى باسقاندا ئاغرىش پەسىيىپ، قويۇپ بەرگەندە ئاغرىق تېخىمۇ كۈچىيىش، قىزىتما ئۆرلەش، ئاق قان دانچىسى جىددىي كۆپىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بۇزۇق سەپرائى قايتۇرغۇچى، بەلغەمنى تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش، ئالدىراپ سۈرگە ئىشلەتمەسلىك، چوڭ تەرەت ماڭمىغانلارغا يېنىك دەرىجىدە ئىچكە شامچە كىرگۈزۈش لازىم.

شامچىنىڭ ياسىلىشى: سوقمۇنىيادىن 7 گرام، توغرىغىدىن 25 گرام، مۇقلىدىن 3 گرام، ئاچچىق تاۋۇزدىن 5 گرام، تەمرى ھىندىدىن 11 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تەرەنجىۋىل سۈيى بىلەن شامچە تەييارلاپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ ئارقا مەقئەتتىن سىلىنىدۇ. چوڭ تەرەت راۋانلاشقاندىن كېيىن، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى لۇئابىنى چىقىرىپ، تالقانلانغان سېمىز ئوت ئۇرۇقى، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، موزا، ئېگىر، چۆبچىنى ھەمدە نىلۇپەر، بىنەپشە، پۇنۇس، تەمرى ھىندى، چىلان، تەرەنجىۋىللەرنىڭ دەملىمىسىنى يۇقىرىدىكى لۇئابقا قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچۈرسە بولىدۇ.

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

2) تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش مەقسىتىدە رەۋەن ، خىيارشەنبەرلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ، سانادىن 5 گرام ، تۇربۇتتىن 10 گرام ئېلىپ ، خىيارشەنبەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، خىيارشەنبەرنىڭ قايناق سۇدا تاتلىقىنى چىقىرىپ ، بۇ سۇ بىلەن تالقان دورىلارنى خېمىر قىلىپ ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ ، كۈندە 3 ۋاخ ، ھەرۋاخلىقىغا 10 دانىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىللە ، سانا ، تەرەنجىۋىللەرنىڭ ھەر بىرىدىن 90 گرامدىن ، تۇربۇتتىن 30 گرام ئېلىپ ، 300 مىللىلىتىر سۈت بىلەن قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 150 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . بۇنىڭغا قوشۇپ مۇرەككەپ دورىلاردىن دىنار شەربىتى (230 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . قانتېپەر ، ئۇد سەلىب ، قىزىل بەھمەن قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ؛ خاس زەنجىۋىل ، شېكەر بىلەن تەييارلانغان زەنجىۋىل شەربىتى كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 100 ــ 150 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

سوزۇلما ئۆچەي ياللۇغى

بۇ ، كۆپىنچە ئۆتكۈر ئاشقازان ـ ئۆچەي ياللۇغىدىن كېيىن تولۇق داۋالانماسلىق ياكى ئۇزاق داۋاملاشقان ئىچ سۈرۈشلەرنىڭ ئۆچەي دىۋارىنى زەخىملەندۈرۈشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان ئۆچەي كېسەللىكى بولۇپ ، ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشقان قورساق غولدۇرلاش ، ئاغرىتماي تەرەت كۆپ قېتىم كېلىش ، بەزىدە يەڭگىل قورساق ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ھەر قېتىملىق تاماقتىن بۇرۇن ، قوقاستا چالا

پۇچىلانغان ساماقتىن بىر باشتىن يېيىش بۇيرۇلىدۇ .

2) سۇپۇپى بەللۇت (188 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ يېيىشكە بېرىلىدۇ . سۇپۇپى سەمغى ئەرەبى (192 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

3) مەجۇنى خۇبسىلھەدىد (69 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ، جاۋارىش خۇزى (123 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4) سېرىق ھېلىلە پوستى ، ھەببۇلئاس ، سىماق ، شېكەر قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ سۇپۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

5) ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 100 گرام ، گاۋزىبان ھىندى ، قىزىلگۈل بەرگى چېچىكى ، شۇمشە ئۇرۇقىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ سۇپۇپ تەييارلاپ ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ، ئۆچەي ياللۇغى ئۇچۇن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

6) چايان ، سالاجىت ، موزا ، كەتىرا ، قەلەمپۇر ، ئاقىرقەرھا ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ، گۈلى بىنەپشە ، ئېگىر ، كاسنە ئۇرۇقى ، كاكىنەچ ، چۆبچىنى ، كات ھىندى ، كۆپۈكى دەريا ، كۆيدۈرۈلگەن بىخ مارجان ، خىيارشەنبەر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، خىيارشەنبەر بىلەن سالاجىتتىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، خىيارشەنبەرنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ، سۇيىگە سالاجىتنى سېلىپ ئېرىتىپ ، ئاندىن دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم 2 دانىدىن 20 مىللىلىتىر شەربىتى سەپەرجىل (234 ـ نۇسخا) قوشۇپ بېرىلىدۇ . 45 كۈن ئەتراپىدا ئىستېمال قىلىغاندىن كېيىن ، كېسەللىك ئالامەتلىرى يوقىلىپ ، چوڭ تەرەپ نورماللىشىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بوغماق ئۆچەي ياللۇغى

بۇ ، ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى ، بۇلغانغان يېمەكلىكتىن يۇقۇملىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدىغان ، قايتا قوزغىلىشچانلىقى يۇقىرى كېسەللىك بولۇپ ، دەسلەپ ئۆتكۈر ئۆچەي ياللۇغىدەك سۇدەك ئىچ سۈرۈش بىلەن باشلىنىپ ، داۋالىنىپ ساقايغاندىن كېيىنمۇ داۋاملىق ئاغرىتماي ئىچ سۈرۈش داۋاملىشىپ تۇرۇش ، سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگەرگەندىن كېيىن تۆۋەنكى قورساق ساھەسى مۇجۇپ ئاغرىش ، قورساق غولدۇرلاش ، ئۆچەي يارىلانغاندا ئاغرىق تېخىمۇ كۈچىيىش ، چوڭ تەرەت داۋاملىق سۇيۇق ۋە كۆنگە بىرنەچچە قېتىمدىن كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

بوغماق ئۆچەي ياللۇغىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ھەزىمنى ياخشىلاش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشقا چارە قىلىنىدۇ .بۇنىڭ ئۈچۈن :

1) پىننىدىن 10 گرام ، مامۇرانچىنى ، زەنجىۋىلدىن 5 گرامدىن ئېلىپ ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ ، يېرىمى قالغاندا ئىككىگە بۆلۈپ ئىچۈرۈلىدۇ .

2) ئانار پوستىدىن 5 گرام ، ئازغان مۇنچىقىدىن 15 گرام ئېلىپ ، بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچۈرۈلىدۇ .

3) بوغماق ئۆچەي ياللۇغى سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگەرگەن بولسا ، مۇرەككەپ دورىلاردىن سۇپۇپى قابىز (213 ـ نۇسخا) دىن 5 گرام ، شەربىتى سەپەرجىل (234 ـ نۇسخا) دىن 30 گرام ئىچۈرۈلىدۇ .

4) مەجۇنى مىئە (91 ـ نۇسخا) كۈندە 3 ۋاخ 3 گرامدىن بېرىلىدۇ . ھەببى سىماق (20 ـ نۇسخا) 10 دانىدىن كۈندە 3 ۋاخ پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن بېرىلىدۇ . ھەببى تاباشىر قابىز (12 ـ نۇسخا) 6 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

5) كالا گۆشى ، لازا ـ ئاچچىقسۇ ، پىياز ۋە ئالما قاتارلىق يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش ، سەي ـ كۆكتاتنى كۆپرەك ، قوي گۆشىنى ئاز يېيىش بۇيرۇلىدۇ .

(يەكەن هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) بىنەپشە ، قىزىلگۈل ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، ئانار پوستى ، ئانار گۈلىدىن 10 گرامدىن ، ئېگىر ، كۈندۈر ، پارپىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ ، 200 مىللىلىتىر سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ بوش ئوتتا 100 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، كۈندۈرنى يۇمشاق سوقۇپ ئا- رىلاشتۇرۇپ هۆقنە تەييارلاپ ، دورا تېمپېراتۇرىسى بەدەن تېمپېراتۇرىسىغا ئوخشاش هالەتكە كەلتۈرۈلۈپ ، 100 مىللىلىتىرلىق شپرىس بىلەن هۆقنە (كىلىزما) قىلىنىدۇ .

(ئۇرۇمچى هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7) بوغماق ئۈچەي ياللۇغى يارا خاراكتېرلىك بولسا ، ئالدى بىلەن ئىچ سۈرۈشنى توختىتىپ قىزىتمىنى پەسەيتىش مەقسىتىدە ئىسپىغۇل لۇئا- بىدىن كۈنىگە 3 قېتىم ، هەرقېتىمدا 30 مىللىلىتىر ، خەشخاش جەۋھىرىدىن كۈنىگە 2 قېتىم ، هەرقېتىمدا 7 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ هەمدە 100 گرام گۈلقەنتكە 30 گرام تاباشىر ، 15 گرام مەستىكىنى سۈيۈپ قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈنىگە 3 قېتىم 20 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . دورىلارنى 10 كۈن ئىچكەندىن كېيىن قىزىتما يېنىپ ، قورساق مۇجۇپ ئاغرىش ۋە ئىچى سۈرۈش بىرقەدەر ياخشىلىنىدۇ .

مەخسۇس داۋالاشتا ، ئۈچەيگە چۈشكەن غەيرىي تەبىئىي سەپرانى پەسەيتىش مەقسىتىدە كاكىنەچ ، ئوغرىتىكەن هەر بىرىدىن 30 گرامدىن ، ئەنگۈرشىپا ، چىگسەي يىلتىزى هەر بىرىدىن 25 گرامدىن ، مامۇرانچىنى ، نىلۇپەر هەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، بىنەپشە ، كاسىنە يىلتىزى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇ- رۇقى هەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ ، قائىدە بويىچە 500 مىللىلىتىردىن شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، هەرقېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن داۋام-

www.uyghurkitap.com

لىق ئىچىشكە بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يارنى يۇتتۇرۇپ ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش مەقسىتىدە سۇپۇپى كەھرىۋا (ئاشقازان يارىسىنى داۋالاشتا سۆزلەندى) تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 7 گىرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ياللۇغ قايتۇرۇش مەقسىتىدە سۇپۇپى مامۇرانچىنى كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 5 — 7 تال داۋاملىق بېرىلىدۇ.

سۇپۇپى مامۇرانچىنى نۇسخىسى: مامۇرانچىنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ كاپسۇلغا قاچىلاپ تەييارلاپ قويۇلىدۇ.

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

تولغاق كېسەللىكى

بۇ، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ تەسىرى ۋە تولغاق باكتېرىيەلىرىنىڭ يۇقۇشىدىن پەيدا بولىدىغان ئېغىر ئۈچەي كېسەللىكى بولۇپ، ياز، كۈز پەسىللىرىدە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك توختۇپ تىنتەرەش، تەرەت سۈدەك ھەم شىلىمشىق، بەزىدە قان - يىرىڭلىق كۆپ قېتىم كېلىش، قۇرۇق ئىنجىق، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) رەيھان، بالەنگۇ، ھۇمماز ئۇرۇقلىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

2) قارا ھېلىلە، ئارپىبەدىيان ۋە قەنتتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قارا ھېلىلىنى كالا يېغىدا قورۇپ، دورىلارنى قوشۇپ يۇمشاق تالقانلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 — 5 گىرام ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

3) كۈندۈر، مۇرمەككى، زەپەر، كۆيدۈرۈلگەن زەمچىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ شىياپ تەييارلاپ، مەقئەتكە كىرگۈزسە بولىدۇ.

4) تۇخۇم سېرىقى، گۈل يېغى، تۇتىيانى گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ، پاختىغا مىلەپ مەقئەتكە قويسا بولىدۇ.

5) قىزىلگۈل، كۆك ماشنى سوقۇپ گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كىندىك ئەتراپىغا سۈركەپ قويسا ئۈنۈمى ياخشى.

6) چوڭ تەرەت قىستاپ بىئارام بولغاندا، شەربىتى بىنەپشە (227 - نۇسخا) گە خىيارشەنبەرنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەمى چىقـقاندىن كېيىن بادام يېغى (281 - نۇسخا) بىلەن قوشۇپ كىلىزما قىلسا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى.

7) تولغاق يېگى باشلانغاندا قىزىش، جۇغ - جۇغ بولۇش، باش ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىپ قاتتىق ئىنجىق تۇتسا، نىلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، سېرىق ئوت ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، چىلان، سەرپىستاندىن 7 دانە، ئەينۇلدىن 11 دانە، پوستى خەشخاشتىن 5 گرام، تەرەنجىۋىل، تەمرى ھىندىدىن 30 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، تۇربۇت ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 15 گرام ئېلىپ، چىنە چەينەككە سېلىپ قايناق سۇ قۇيۇپ، ئوتتا بىر ئۆرلىتىپ، بىرلا قېتىمدا ئىچىلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) بىماردا قىزىتما بولسا، قىزىتما ياندۇرۇش ئۈچۈن بىنەپشە، نىلۇپەر، يۇمغاقسۈت، چىلان، ئەينۇلا، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئەنگۈرشىپا، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. ئاق لەيلى گۈلى، خۇببازى، بىخ بىنەپشە، ئەنگۈرشىپا، زىغىر ھەر قايسىسىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، 750 گرام سۇدا قايناتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 20 گرام گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ھەمەلچە قىلىنىدۇ. بىخ بىنەپشە، قىزىلگۈل، ئەنگۈرشىپا، ئاق لەيلى گۈلى، كاسىنە گۈلى، چەلەڭ يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى 5 كىلوگرام سۇدا قايناتىپ ئابزەن تەييارلاپ، بىمارنى بەل قىسمىغىچە ۋاننا قىلدۇرسا بولىدۇ.

9) قۇرۇق ئاق لەيلى گۈلى، زىغىردىن 7 گرامدىن، رۇسۇتتىن 3 گرام، ئەپيۇن، زەپەردىن 2 پۇڭدىن ئېلىپ، سوقۇپ، رۇسۇت سۈيى بىلەن شامچە تەييارلاپ، گۈل يېغىدا ياغلاپ مەقئەتكە كىرگۈزۈلىدۇ.

10) قىزىتما يۇقىرى بولسا ، سوغۇق سۇدا ۋاننا قىلدۇرۇش ، يېشىغا سوغۇق سۇ قۇيۇش ، قورساققا سەندەلنى سۇرۇپ چېپىش ، ئالما سۈيىگە زىرىق شەربىتى قوشۇپ ئىچۈرۈش چارىسى قىلىنىدۇ . تەييار دورىلاردىن ئەرەقى رەيھان ، ئەرەقى بىدمىشكى ، ئەرەقى كافۇر ، ئەرەقى سەندەل قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ . كېسەللىكنىڭ دەسلەپىدە ئارپا ئېشى ئېتىپ بېرىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى .

(ئۈرۈمچى هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

11) ئاددىي دورىلاردىن تۆۋەندىكىلەر بېرىلىدۇ :

(1) بىر كۈن يېمەكلىك چەكلىنىدۇ . قايناق سۇنى كۆپ ئىچسە بولىدۇ .

(2) بىرنەچچە چىش سامساقنى خام هالدا تاماق بىلەن قوشۇپ يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ .

(3) سېمىز ئوتنى پىشۇرۇپ يېيىشكە ياكى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ .

(4) ئانار پوستىدىن 30 گرامنى بىر چىنە سۇ بىلەن قايىنىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ، 1 قوشۇق قارا شېكەر قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

(5) تۇخۇمەك مېۋىسىدىن 50 گرامنى 60 گرام قارا شېكەر قوشۇپ ، بىر چىنە سۇ بىلەن قايىنىتىپ سۈزۈپ ، ئۈچكە بۆلۈپ ئىچۈرۈلىدۇ .

(6) مامۇرانچىنى ، قۇستىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، 5 گرامنى قايناق سۇ بىلەن ئىچۈرسە بولىدۇ .

(7) 2 دانە تۇخۇمنى 50 گرام شېكەر قوشۇپ قوچۇپ ، قاچىغا ئېلىپ ، قاسقاندا پىشۇرۇپ ، بىر قېتىمدىلا يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ .

(8) يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى قورۇپ ، سوقۇپ 6 گرامنى شېكەر سېلىنغان قايناق سۇ بىلەن ئىچۈرسە بولىدۇ .

(9) گۈل يېغى بىلەن تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، مەقئەتكە هەمەلچە قىلسا بولىدۇ .

12) مۇرەككەپ دورىلاردىن تۆۋەندىكىلەر بېرىلىدۇ :

(1) 20 گىرام سانا ياكى 50 گرام شور سۇرگە بېرىلىپ ئىچى تو-لۇق سۈردۇرۇلىدۇ ، ئۇنىڭدىن كېيىن ، ئىچ توختاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ . سۇپۇپى قابىز (213 ـ نۇسخا) بىلەن شەربىتى سەپەرجىل بې-رىلىدۇ ياكى سۇپۇپى مەقلىياسا (221 ـ نۇسخا) دىن 10 گرامنى شەربىتى سەپەرجىل بىلەن كۈنىگە 3 ۋاخ بەرسە بولىدۇ .

(2) ئانار گۈلقەنت (158 ـ نۇسخا) تىن 20 گرامنى قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈرسە بولىدۇ .

(3) شەربىتى ئەنجبار (223 ـ نۇسخا) 30 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(4) ھەببى تاباشىرقابىز (12 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 6 تالدىن بېرىلىدۇ .

(5) جاۋارىش خۇزى (123 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈنىگە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

تولغاق كېسەللىكىنى داۋالاشتا خەلق ئارىسىدا تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار :

1) 20 دانە ئەينۇلنى بىر قاچا سۇدا يۇرۇقى ئايرىلغۇچە قايىنتىپ ئېزىلدۇرۇپ ، ئىككىگە بۆلۈپ تاماقتىن بۇرۇن ئىچسە بولىدۇ .

2) ئەينۇلنى قورۇپ ئاچچىقسۇ بىلەن كۇملاچ قىلىپ ، قايناق سۇ بىلەن بىللە ئىچسە بولىدۇ .

قەۋزىيەت

بۇ ، تۇرلۇك ئوزۇقلۇق ۋە ئىچكى ئەزالار ئامىللىرى تۇ-پەيلىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، ئىشتىھا تۇتۇلۇش ، قورساق كۆپۈش ، 2 ـــ 3 كۈنگىچە تەرەت كەلمەسلىك ۋە كۆكۈل

ئېلىشىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئادەتتىكى قەۋزىيەت ياكى يېڭىدىن بولغان قەۋزىيەتلەرگە دورا ئىشلىتىلمىسىمۇ بولىدۇ. قوغۇن - تاۋۇز، ئۆرۈك - شاپتۇل قاتارلىق مېۋە - چېۋىلەرنى (ئاچچىق - چۈچۈك مېۋە - چېۋىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ)، كۆكتاتنى كۆپرەك يېيىش، كۆكتات شورپىسى، سۈت ئىچىش ئارقىلىق قەۋزىيەتتىن ساقلىنىش ۋە قەۋزىيەتنى تۈزەش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

2) ئادەتلەنگەن قەۋزىيەتكە:

(1) ھەر كۈنى ئەتىگەندە 1 قوشۇق ھەسەلنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچىش ياكى قايناق سۇغا ئازراق تۇز قوشۇپ ئىچىش بۇيرۇلىدۇ.

(2) مېۋە قاقلىرىنى قايناق سۇغا چىلاپ (قايناتمىسىمۇ بولىدۇ) چۆلە قىلىپ ئىچىش بۇيرۇلىدۇ.

(3) سانادىن 15 — 30 گرامنى بىر چىنە قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ ئىچىش بۇيرۇلىدۇ.

(4) ئىنەك پىتى يېغى (رەۋغىنى بىدەنجىر) دىن 20 ملللىلىتىرنى ئىچىش بۇيرۇلىدۇ.

(5) ناشتىدا تويغۇچە ئۈجمە يېگۈزۈلىدۇ ياكى ئۈجمە ۋاسالغۇسى چىلاپ ئىچۈرۈلىدۇ.

3) تەييار دورا بىلەن داۋالاشتا:

(1) مەجۇنى سانا (59 - نۇسخا) 10 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

(2) ھەببى تاباشىر مۇلەييىن (13 - نۇسخا) 10 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

(3) ھەببى رەۋەن (30 - نۇسخا) 7 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

(4) ھەببى مۇخرىج (44 - نۇسخا) 3 تالدىن كۈندە 1 قېتىم بېرىلىدۇ، ئارقىدىن قايناق سۇنى كۆپ ئىچىش بۇيرۇلىدۇ.

(5) لوئۇقى خىيارشەنبەر (180 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(6) شەربىتى دىنارى (230 ـ نۇسخا) 30 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(7) ھەببى ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) 7 تالدىن كۈندە 1 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(8) ھەببى تەنكار (14 ـ نۇسخا) 5 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىپ بېرىلسە ، ئاغرىتماي ئىچىنى بوشىتىدۇ .

(9) مەتبۇخى سۆرۈنجان (258 ـ نۇسخا) 60 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(10) كىر سوپۇن ، ئاق مومدىن 2 گرامدىن ئېلىپ ، ئارىلاشتۇرۇپ شامچە ياساپ ، مەقئەتكە ھەر كۈنى كەچتە 1 قېتىم قويۇلىدۇ .

(11) شىياپى مۇلەيىن (350 ـ نۇسخا) مەقئەتكە قويۇلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

قەۋزىيەتنى داۋالاشتا خەلق ئارىسىدا تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار

1) قارا كۈنجۈتتىن 30 گرام ، ياڭاق مېغىزىدىن 60 گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ ، كۈندە 2 قېتىم 1 قوشۇقتىن ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ .

2) قارىغاي ئۇرۇقى ، كەندىر ، ئارچا ئۇرۇقلىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق يانجىپ ، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

3) ئاپېلسىن پوستىنى هاراققا چىلاپ ، سايىدا قۇرۇتقاندىن كېيىن يۇمشاق يانجىپ ، ھەرقېتىمدا 25 گرامدىن گۈرۈچ سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلسا ، چوڭ ئۈچەي توسۇلۇپ قېلىش خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ .

4) كۈندە بىر ئىستاكاندىن قېتىق ئىچىپ بەرسە ھەزىم قىلىشنى

www.uyghurkitap.com

كۆچەيتىدۇ، ئۆچەيلەرنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۇ، ياشانغان كىشىلەردىكى قەۋزىيەتكە مۇۋاپىق كېلىدىغان، ساغلاملىقنى ئاشۇرغۇچى ئىچىملىكتۇر.

5) تاتلىق ياڭيۇدىن 250 گرام ئېلىپ، مايدا پىشۇرۇپ ئىككىگە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6) يېڭى كۆدە يىلتىزى بىلەن يوپۇرمىقىنى يانجىپ، بىر ئىستاكان سۈيىنى ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7) كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، قارىغاي ئۇرۇقىدىن 25 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم ئەتىگەن - ئاخشامدا ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلسا، ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

8) سۆتتىن 250 گرام، ھەسەلدىن 100 گرام، پىياز شىرىسىدىن ئازراق ئېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، كۈندە سەھەردە ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلسا، ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9) قارا كۈنجۈت، رەۋەن ھەر بىرىدىن 60 گرامدىن، چايدىن 15 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەرقېتىمدا 10 گرامنى قايناق سۇ بىلەن كاپ ئەتسە بولىدۇ.

10) بالەنگۇ ئۇرۇقىدىن 30 گرام، كەندىر ئۇرۇقىدىن 15 گرام ئېلىپ، سۇدا نەمدەپ شىرىسىنى چىقارغاندىن كېيىن، گۈرۈچ قىيامى بىلەن ئىچسە، سوغۇقتىن بولغان قەۋزىيەتكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

11) ھەر كۈنى بىر قانچە تامچە ئاچچىقسۇ تېمىتىلغان قايناق سۇ ئىچىپ بەرسە، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

12) ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىلمان قايناق سۇدا تەڭشەپ، ھەر كۈنى 2 — 4 قېتىم، ھەرقېتىمدا 60 — 90 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.

13) تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، قورۇپ سارغايتىپ ، سوقۇپ پاراشوك ھالەتكە كەلتۈرۈپ ، زۆرۈر بولغاندا ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 5 — 20 گرام ئېلىپ ، ھەسەل ياكى ئاق شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ، ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ .

14) ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، پەس ئوتتا قايناتتىپ ، ئىلمان بولغاندا قول بىلەن ئېشىپ نۆكچە قىلىپ ، مەقئەتكە كىرگۈزۈلىدۇ .

15) چوڭ چىلاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاسقانغا سېلىپ دۇملەپ پىشۇرۇپ ، پوستىنى سويۇۋېتىپ ئېزىپ ، چىلان قىيمىسى تەييارلاپ ، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆنجۈتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قورۇپ ، ئېزىپ ، پاراشوك ھالەتكە كەلتۈرۈپ ، چىلان قىيمىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەرقېتىمدا 2 قوشۇقتىن كۈندە 3 — 4 قېتىم يېگۈزۈلىدۇ .

سازاڭسىمان مەددە كېسەللىكى

بۇ ، تازىلىقتا رىئايە قىلماسلىق سەۋەبىدىن سازاڭسىمان مەددە تۇخۇمىنىڭ ئۈچەيگە ئورۇنلىشىپ تىرىلىشى ۋە كۆپىيىشى ئارقىلىق يۈز بېرىدىغان ، بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان بىرخىل ئۈچەي مەددە قۇرت كېسەللىكى بولۇپ ، بالىلاردا ئىشتىھا تۇتۇلۇش ، چىشلىرىنى كاراسلىتىپ ئۇخلاش ، ئۇخلىغاندا ئېغىزدىن شال ئېقىش ، بەزىدە قورساق ئاغرىش ۋە ئۈچەي توسۇلۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) فۇفىلدىن 21 گرام ئېلىپ سوقۇپ سۇپۇپ قىلىپ ، ئاچ قورساققا قايناق سۇ بىلەن بالىلار كۈندە 7 گرامدىن ئۇدا 3 كۈن ، چوڭلار 21 گرام ئىچىدۇ .

2) 125 گرام ئانار پوستىنى 700 مىللىلىتىر سۇدا بىر سائەت قايناتتىپ سۈزۈپ ، ئۇنىڭغا يەنە 3.5 گرام تازىلانغان شور قوشۇپ ، بەش

ئۆلۈشكە بۆلۈپ، باللارغا يېرىم ئۆلۈشتىن، چوڭلارغا بىر ئۆلۈشتىن كۈندە 1 قېتىم 5 كۈن ئىچۈرۈلىدۇ.

3) فۇفىل تالقىنىدىن 30 گرام، كاۋاۋىچىندىن 10 گرام، ماموُرانچىنىدىن 15 گرام ئېلىپ، ئالدى بىلەن كاۋاۋىچىن بىلەن ماموُرانچىننى 1 لىتىر سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا فۇفىل تالقىنىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، باللارغا يېرىمى، چوڭلارغا ھەممىسى ئىچۈرۈلىدۇ.

4) قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن 100 گرام، فۇفىلدىن 45 گرام، ساناتىن 15 گرام ئېلىپ، ئالدى بىلەن فۇفىل بىلەن قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئاچ قورساققا كاپ ئېتىپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن سانانى سۇدا بىرلا ئۆرلىتىپ ئېلىپ ئىچسە بولىدۇ. باللارغا بېرىشتە مىقدارىغا دىققەت قىلىش لازىم.

5) كالا سۈتىدىن 300 مىللىلىتىر، كاۋا ئۇرۇقى مېغىزىدىن 100 گرام، فۇفىلدىن 60 گرام، سانادىن 15 گرام، ھەسەلدىن 30 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئالدى بىلەن فۇفىل بىلەن كاۋا ئۇرۇقى مېغىزىنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ تالقانلاپ، فۇفىلنى 150 مىللىلىتىر كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاچ قورساققا ئىچىدۇ. ئارىدىن بىر سائەت ئۆتكەندىن كېيىن، سانانى قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ، يېرىم چىنە سانا قايناتمىسىنى بىراقلا ئىچىدۇ.

(تۇرپان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) چار بۇرجەكتىن 30 گرامىنى چېقىپ مېغىزىنى قاينىتىپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

7) دەرمەنە تۈركىدىن 30 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ 6 گرامدىن كۈنىگە 1 قېتىم كاپ ئەتكۈزۈلىدۇ (يۇقىرىقى ئىككى دورىنى ئىشلىتىشتىن ئۈچ كۈن ئىلگىرى ۋە دورا ئىچىپ ئۈچ كۈنگىچە بىمارغا ياغلىق تاماق بېرىش چەكلىنىدۇ).

8) دەرمەنە تۈركىدىن 3 گرام، بەرەڭگى كابىلىدىن 6 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 2 دانە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن خورما بىلەن خېمىر

قىلىپ، بىر قېتىمدىلا ئۇخلاش ئالدىدا ئىچۈرۈلىدۇ.
9) بىمارغا ئۈچ كۈنگىچە يېڭى سىغىلغان سۈت ئىچۈرۈلۈپ، تۆ-تىنچى كۈنى تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ.
بەرەڭگى كابىلى، شىرخىشت، تۇربۇت، قەمبىل ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، تىرمىس، قىزىل لوبىيا، ئاچچىق قۇستە ھەر بىرىدىن 21 گرامدىن، دەرمەنە تۇركىدىن 30 گرام، تاشتۇزدىن 3 گرام ئېلىپ يۇمشاق تالقانلاپ، كۈندە 1 قېتىم 9 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ، ئەگەر ئىچكۈچى قۇ-سۇپ تاشلىسا، 1 لىتىر سۇغا چېلىپ ھەمەل قىلىنىدۇ.
10) يۇقىرىقى چارىلەر قىلىنغاندىن كېيىن، سىيادان، قىزىل لوبىيا، بابۇنىدىن 15 گرامدىن، ئەمەندىن 21 گرام، شاپتۇل غازىڭىدىن 15 گرام ئېلىپ، ئىككى چوڭ چىنە سۇغا چىلاپ قويۇپ قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئازراق كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ھەمەل قىلىنىدۇ.
(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)
11) مەجۇنى قەمبىل (79 ـ نۇسخا) 10 گرامدىن كۈنگە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.
12) مەتبۇخى سەرخەس مۇرەككەپ بېرىلىدۇ.
تەركىبى: سەرخەستىن 15 گرام، ئەينۇلىدىن 12 گرام، كاۋا ئۇ-رۇقىدىن 30 گرام ئېلىپ، بىر چىنە سۇ بىلەن قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئىچۈرۈلىدۇ. بۇ دورىنى ئاخشىمى ئىچۈرۈپ، ئەتىسى ئەتىگەندە تۇز سۇرگىدىن 30 گرام بېرىپ ئىچى سۈردۈرۈلىدۇ. بۇ دورىنى ئىچىشتىن بىر كۈن بۇرۇن ۋە ئىچىپ بىر كۈنگىچە مايلىق تاماق چەكلىنىدۇ.
13) مەجۇنى سەرخەس بېرىلىدۇ.
تەركىبى: تۇربۇت، مۇقىل ھەر بىرى 6 گرامدىن، سەرخەس، بەرەڭگى كابىلى ھەر بىرى 3 گرامدىن، ھەسەلدىن 60 گرام ئېلىپ يۇم-شاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامنى 200 مىللىلىتىر كالا سۈتى بىلەن ئىچىدۇ.
14) شاپتۇل چېچەكى قايناتمىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى : شاپتۇل چېچىكىدىن 15 گىرام ، شېكەردىن 50 گىرام ئېلىنىپ ، شاپتۇل چېچىكىنى 1 لىتىر سۇدا قاينىتىپ ، 300 مىللىلىتىر قالغاندا شېكەرنى سېلىپ ، سۈزۈپ تەييارلاپ ، ئاچ قورساققا بىراقلا ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

15) ئانار پوستى ئايناتمىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئانار پوستىدىن 30 گرام ، تۇز سۇرگىدىن 6 گرام ، شېكەردىن 50 گرام ئېلىپ ، ئانار پوستىنى 1 لىتىر سۇدا قاينىتىپ ، 300 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ ، شېكەرنى سېلىپ ئىككىگە بۆلۈپ ، ئىچىش ئالدىدا 3 گرامدىن تۇز سۇرگىنى سېلىپ ئېرىتىپ ، ئاچ قورساققا بىراقلا ئىچىدۇ .

(بەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

قاپاق ئۇرۇقى مەددە كېسەللىكى

بۇ ، تازىلىققا رىئايە قىلماسلىق ۋە خام يېيىلگەن كالا گۆشىدىن يۇقۇملىنىشتىن پەيدا بولىدىغان مەددە كېسەللىكى بولۇپ ، چوڭ تەرىتىدىن قاپاق ئۇرۇقىدەك ياپىلاق ئاق رەڭلىك مەددە بوغۇملىرى كېلىش ، بەزىدە تەرەت قىلمىغان چاغلاردىمۇ ئۆزلۈكىدىن كېلىپ قېلىش ، يۇقۇملانغۇچى ئورۇقلاش ، تېرىلىرى قۇرغاقلىشىش ، بەزىدە ئىچى سۈرۈشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) مەجۇنى سەرخەس (سازاكسىمان مەددە كېسەللىكىنى داۋالاشتا سۆزلەندى) كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن 200 مىللىلىتىر كالا سۈتى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ .

2) ئانار پوستىدىن 3 گرام ، سەرخەستىن 9 گرام ئېلىپ ، بىر چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ ، ئەتىسى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ، ئاچ قورساققا بىراقلا ئىچۈرۈلىدۇ .

3) چالا سوقۇلغان كاۋا ئۇرۇقىدىن 100 گرام ئېلىپ ، بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ سوۋۇتۇپ ، ئاچ قورساققا بىراقلا ئىچۈرۈلىدۇ .

4) چالا سوقۇلغان كاۋا ئۇرۇقى ، سوقۇلغان فۇفىلدىن 100 گرامدىن ئېلىپ ، ئاۋۋال كاۋا ئۇرۇقىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، يېرىمى قالغاندا ئاچ قورساققا بىراقلا ئىچۈرۈپ ، ئىككى سائەتتىن كېيىن فۇفىلنى قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچۈرسە بولىدۇ . دورا ئىچىپ 1 — 2 سائەتتىن كېيىن بىمارنىڭ ئىچى سۈرۈپ مەددە چۈشۈپ كېتىدۇ ، ئەگەر چۈشمەي قالسا ، 50 گرام تۇز سۇرگىنى يېرىم چىنە سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچۈرسە بولىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) ئەركەك سەرخەس ، بەرەڭگى كابىلى ، زەنجىۋىل ، دارچىن ، پىلپىل ، سۆئدى كۈپى ، ئاق تۇربۇت ھەر بىرىدىن 1 گرامدىن ئېلىپ ، بىر چوڭ چىنە سۇغا بىر كىچە چىلاپ قويۇپ ، ئەتىسى قاينىتىپ سۈزۈپ ، سۈيىگە 30 گرام قىزىلگۈلقەنت قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

6) بەرەڭگى كابىلى ، قۇرۇق يالپۇز ، ئاچچىق ئانار يىلتىزى پوستىدىن 5 گرامدىن ، قەمبىل ، تىرمىس ، سەبرىدىن 4 گرامدىن ، ئاچچىق تاۋۇزدىن 3گرام ، نەمەكى ھىندىدىن 2 گرام ئېلىپ سوقۇپ ، ھۆل شاپتۇل يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن نەمدەپ كۈملاچ قىلىپ ، كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ ، ئارقىدىن بىدەنجىر يېغى بىلەن ئىچى بوشىتىلىدۇ .

7) مەجۇنى قەمبىل (79 ـ نۇسخا) 10 گرامدىن كۈنىگە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

تۇتۇ مەددە كېسەللىكى

بۇ ، ئۇششاق بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان ، چوڭلاردىمۇ ئۇچرايدىغان ، ئۇزۇنلۇقى 1 سانتىمېتىردىن ئۇزۇنراق يىپتەك ئىنچىكە ئاق

رەڭلىك قۇرت بولۇپ، يۇقۇملانغۇچىنىڭ مەقئەت ئەتراپىنى قىچىشتۇرۇپ بىئارام قىلىش، ئىشتىها تۇتۇلۇش، بالىلار كېچىسى كۆپ يىغلاش، مەقئەت ئەتراپىنى كۆپ قاشلاش، ئىچى سۈرۈش، تەرتىندە مەددە يولۇش، بەزىدە تەرەت قىلمىغاندىمۇ مەددە سىرتقا چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) كېسەللەنگۈچىنى داۋاملىق تاماقتىن بۇرۇن، تەرەتتىن كېيىن قول يۇيۇشقا تەۋسىيە قىلىش، مەقئەت ئۆپچۆرىسىنى قاشلاشقا قەتئىي يول قويماسلىق كېرەك.

2) شامچە تەييارلاپ، ئۇخلاش ئالدىدا مەقئەتكە كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ.

شامچە نۇسخىسى: قۇرۇق ئۈزۈم، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، شاپتۇل مېغىزى، تاتلىق قۇسته ھەر بىرى 15 گرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا شامچە تەييارلاپ مەقئەتكە كىرگۈزۈلىدۇ.

3) تۆۋەندىكى دورا ھۆقنە قىلىنىدۇ.

تەركىبى: ئاچچىق تاۋۇز، قەنتەرىيۇن، نەمەكى ھىندى، ئاچچىق ئۆرۈك شاكىلى ۋە مېغىزى باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ چالا سوقۇپ، قايناتىپ سۈزۈپ، ھۆقنە ئەسۋابى بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ.

4) سەبرە سۇقۇتىرىدىن 10 گرام، سىركىدىن 100 مىللىلىتىر ئېلىپ، سەبرىنى يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەقئەتتىن ھۆقنە قىلسا بولىدۇ.

5) مەقئەت سىرتىغا چىقىۋالغان قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ۋە قاشلاش جەريانىدا زېدىلەنگەن ئورۇننى ساقايتىش ئۈچۈن، شاپتۇل مېغىزىنى سوقۇپ مەقئەت ئۆپچۆرىسىگە چېپىش ياكى مەرھەمى كىبرىت (310 ـ نۇسخا) ياكى مەرھەمى ئەمراز (299 ـ نۇسخا) بىلەن مەقئەت ئۆپچۆرىسىنى ياغلاش بۇيرۇلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) سۆگەت يىلتىزىدىن 30 گرامنى 1 لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ ، ئازراق شېكەر قوشۇپ ، ئاچ قورساقتا بىراقلا ئىچىش بۇيرۇلىدۇ .
7) ئانار پوستىدىن 9 گرامنى يېرىم چىنە سۇدا قايىنتىپ ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ، ئۇخلاش ئالدىدا ھۆقنە قىلسا بولىدۇ .
(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

قورساقتىكى ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى چۈشۈرۈشتە خەلق ئارىسىدا تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخىلار

1) سۆئىدى ھىندىدىن 30 گرامنى 500 گرام ھاراق بىلەن قايىنتىپ 30 گرامدىن ئىچۈرسە ، قورساقتىكى ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ .
2) ئۈچەي قۇرتى ئۈچۈن شاتۇت پوستى ، ئاچچىق ئانار پوستىدىن 24 گرامدىن ئېلىپ ، سۇدا قايىنتىپ مەتبۇخ تەييارلاپ ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .
3) كۆك رەيھاننى سىقىپ سۈيىگە شېكەر سېلىپ ئىچسە ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ .
4) ئۆت يولى مەددە قۇرت كېسەللىكى ئۈچۈن 9 گرام كاۋاۋچىنى ئېزىپ ، 1 دانە توخۇ تۇخۇمى بىلەن مايدا قورۇپ ، كۈندە 3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ، ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .
5) ھەر خىل تىپتىكى مەددە قۇرت كېسەللىكى ئۈچۈن قەمبىل ، بەرەڭگى كابىلى ، ئاچچىق تاۋۇز ئۇرۇقى ، فۇفىل ، ئانار يىلتىزى پوستى ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، ناۋات قىيامى بىلەن 0.3 گراملىقتىن ھەب تەييارلاپ ، كۈندە 1 قېتىم 1 — 3 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
6) ئاق ئۈجمە يىلتىزىنى فۇفىل بىلەن قايىنتىپ ، سۈيىنى ئاچ قورساق ئىستېمال قىلسا ، مەددە قۇرتنى تۆكىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلار بىكەتى

بــوۋاســـــر

بۇ ، مەقئەتــكــە ئېغىــر بېســىم چۈشـۈش ۋە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىــدىن مەقئەت يولىدىكى ئۈششاق قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىشىدىن ئۆزۈم دانىچىلىرىدەك قانلىق پۇۋەكچە پەيدا بولىدىغان مەقئەت كېسەللىكى بولۇپ ، ئۇ ئىچكى بوۋاسىر ۋە تاشقى بوۋاسىر دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ . تاشقى بوۋاسىردا ھەر خىل شەكىلدىكى مونەكچە گۆش ئۆسۈكچىلىرى بولۇش بىلەن بىللە ، ئىچكى - تاشقى بوۋاسىرلار مەقئەت قىچىشىش ، ئاغرىش ، تۇتقاندا مونەكچە مەلۇم بولۇش ، تەرەت بىلەن قان كېلىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

تۈرىنى ئايرىپ سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش ، سەي - كۆكتاتنى كۆپرەك يېگۈزۈش ، ھاراق ، لازا - ئاچچىقسۇ ، كالا ، ئۆچكە گۆشلىرىدىن پەرھىز قىلدۇرۇش ، قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ، ياتقۇزۇپ داۋالىتىش ۋە دەم ئالدۇرۇش لازىم .

1) مەتبۇخى ھېلىلە (261 - نۇسخا) بىلەن قان سەۋدانى تازىلاش ، دانىچىلار چىقىۋالغان بولسا ، مەقئەت ساھەسىنى گۈل يېغى (297 - نۇسخا) ۋە ئازاراقى يېغى (279 - نۇسخا) بىلەن ياغلاپ كىرگۈزۈۋېتىش ، سۇپۇپى بوخۇر شىگرىپ (191 - نۇسخا) بىلەن كۈندە 1 ۋاخ بۇسلاش ، ئىترىپىل سەغىر (110 - نۇسخا) نى 10 گرامدىن ، ھەببى مۇقىل (42 - نۇسخا) نى 10 دانىدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك . قان تــوختىتىش ۋە كەم قانلىقنى داۋالاش ئۈچۈن ، مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى كەھرىۋا (38 - نۇسخا) ، شەربىتى ئەنجبار (223 - نۇسخا) ، شەربىتى رۇمان (231 - نۇسخا) لار تاللاپ بېرىلىدۇ .

ئانارگۈلى ، موزا ، سۇرمە ، زەمچە ، ئاقاقىيا ، سەمغى ئەرەبىدىن 5 گرامدىن ئېلىنىپ ، قائىدە بويىچە شامچە تەييارلاپ كىرگۈزۈلىدۇ .

يانتاق يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسى ياكى يانتاق چېچىكى گۈلقەنتى (160 ـ نۇسخا) قاتارلىقلاردىن بىرى تاللاپ بېرىلىدۇ .
(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

2) ئەرەقى شاھتەررە (267 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ . زاغرا ناننىڭ ئىچىگە سېلىپ تونۇردا پىشۇرۇلغان موزىدىن 10 گرام ، بىخ مارجانىدىن 8 گرام ، چۆبچىنىدىن 2 گرام ، مۇقىلىدىن 8 گرام ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ سۈپۈپ ياكى ھەب تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 6 — 8 گرام ، يەنە ھەببى مۇقىل (42 ـ نۇسخا) كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 تال ، سۈپۈپى ئىترىپىل (184 ـ نۇسخا) كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرام بېرىلىدۇ .

3) كالا يىلىكىدىن 10 گرام ، قاغىنىڭ قۇرۇتۇلغان قېنىدىن 3 گرام ، سەبرىدىن 3 گرام ئېلىپ مەلھەم تەييارلاپ ، يەرلىك ئورۇن سىرتىدىن تېڭىلىدۇ ۋە چۆبچىنى قاينىتىلغان سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ .

4) يىلان تېرىسى ، مۇقىل ، بالادۇر ، بۆرە سويىمىسىنىڭ يىلتىزىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، چوغ قاچىلانغان قاچىنىڭ ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ مەقئەت ئىسلىنىدۇ .
(پەيزاۋات ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) بوۋاسىر تالقىنى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : پىلپىلدىن 36 گرام ، قارىمۇچتىن 42 گرام ، زەنجىۋىل ، زەرچىۋە ، ئامىلە پوستى ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ، قىزىل قولتۇق پاقىدىن 15 گرام ، قۇلىيلىنىدىن 10 گرام ، چوغۇندەك تالقىنىدىن 7 گرام ، كىرپە تالقىنىدىن 20 گرام ئېلىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، 3 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىلىدۇ .

6) پاقىدىن 3 دانە ، سۆرۈنجانىدىن 9 گرام ، دانىكاردىن 6 گرام ، قۇرۇتۇلغان چايانىدىن 9 گرام ، قوغۇشۇن ئۇپىسىدىن 8 گرام ، قوينىڭ بۆرەك يېغىدىن 250 گرام ئېلىپ ، دورىلار سوقۇپ قوي يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، سىرتىدىن چېپىلىدۇ .

7) زەرچـىـۋـىدـىـن 25 گرام ، موزىدىن 30 گرام ، زەنجىۋىلدىن 20 گـرام ، پـىلـپىلدىن 25 گرام ، قارىمۇچتىن 15 گرام ، ئاقمۇچتىن 20 گرام ، كـاۋاۋـچـىـنـدىن 8 گرام ، كۆپۈكى دەريادىن 20 گرام ، كات ھىندى ، پاقا تـالـقـىنـدىن 15 گرامدىن ، كىرپە تالقىنىدىن 10 گرام ئېلىپ ، سوقۇپ چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ ھەم ئىلمان ھالدا مەقئەت يۇيۇلىدۇ .

(مارالبېشى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) نـورمـالـسىز سەۋدادىن پەيدا بولغان بولسا ، ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن تەرەنجىۋىلدىن 30 گرام ، گاۋزىبان ھىندىدىن 20 گرام ، ئۇستـقــۇددۇســتــىن 25 گــرام ، بـادرەنـجـبۇيـىـدـىـن 20 گــرام ، چىلان ، پـىرسىياۋشان ، شاھتەررە ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، بىخسۇستىن 10 گرام ئېـلـىـپ ، 1 لىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قـېـتـىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، تازىلاش ئۈچۈن تـۆۋەنـدىـكى ئادەتـي مـەتـبۇخى ئەپتىمۇن نۇسخىسى تەييارلاپ بېرىلىدۇ :

تـەركـىـبى : سېرىق ئوت ، كابۇل ھېلىلىسى ، ئۇستىقۇددۇس ھەر بـىـرىـدـىـن 30 گـرامـدـىـن ، شاھتەررە ، بىسىتپايەج ، سانا ھەر بىرىدىن 15 گـرامـدـىـن ، غـارىقۇندىن 3 گرام ئېلىپ ، غارىقۇن ، سېرىق ئوتلارنىڭ تەمـىـنـى چـىـقـىرىـپ ، بـاشـقىلىرىنى 1 لىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قـايـنـىتىپ ، دورىلارنى قوشۇپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچۈرسە بولىدۇ .

سـىـرتىدىن يۇيۇش ئۈچۈن بىخ مارجان تالقىنىدىن 50 گرام ، ئانار پـوسـتـى ، زارائـزا چېچىكىدىن 30 گرامدىن ، چۆبچىنى ، كاۋاۋىچىن ، مامـۇرانچىنىنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ، موزا ، قەلەمپۇردىن 15 گرامدىن ئېـلـىـپ قـايـنـىتىپ ، تەرەتتىن كېيىن يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ . ئەگەر ئادەتـلـەنـگـەن قـەۋزىـيـەت بـولسا ، ھەسەل شەربىتى ياكى سۇپۇپ كۇمۇنى بېرىلسە ياكى تەرەنجىۋىل بىلەن خىيارشەنبەر دەملەپ بېرىلسە بولىدۇ .

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

www.uyghurkitap.com

بوۋاسىر كېسەللىكىنى داۋالاشتا خەلق ئارىسىدا سىناقتىن ئۆتكەن بەزى رېتسېپلار

1) يىلان پوستىدىن 3 گرامنى ئېزىپ، 6 گرام ئارپا ئۇنىدا يۇغۇرۇلغان خېمىرغا يۆگەپ، شېغىل تاشنى قىزىتىپ، ئارىسىغا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېسە، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

2) كۈنجۈتتىن 6 گرامنى 3 گرام كۆيدۈرۈلگەن ياڭاق بىلەن يېسە، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ.

3) يىلاندىن 50 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر، مۇقىل، قارا ھېلىلە، كۇدە ئۇرۇقى، بىخ مارجان قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۇدە سۈيى بىلەن ھەب تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 دانىدىن ئىستېمال قىلسا، ئىچكى - تاشقى بوۋاسىر كېسەللىكى ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

4) كۆك يانتاق مېۋىسىدىن 15 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، 250 مىللىلىتىر سۇدا 15 مىنۇت قاينىتىپ، كۈندە 1 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5) مۇقىلدىن 50 گرام، كۇندۇر، سەبرە، قارا ھېلىلە، سانا ھەر بىرىدىن 25 گرامدىن، ئامىلە، بەلىلە ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۇدە ياكى بەدىيان سۈيى بىلەن ھەب تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 دانىدىن ئىستېمال قىلسا، بوۋاسىر كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

6) مۇقىل، كۇندۇر ھەر بىرىدىن 50 گرامدىن، سەۋزە ئۇرۇقى، موزا، ئادراسمان ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 25 گرامدىن، مۇدەببەر قىلىنغان كۇچۇلا تالقىنى، پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، كۇدە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ھەب

www.uyghurkitap.com

تەييارلاپ ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ، بوۋاسىر كېسەللىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

7) كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم سېرىقى ، كۆيدۈرۈلگەن جويۇزا ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ، قورۇلغان كۈنجۈتتىن 60 گرام ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، سۇپۇپ تەييارلاپ ، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

8) ئوردان ، ناۋاتتىن 60 گرامدىن ئېلىپ ، قائىدە بويىچە ئىچىلىدۇ .

9) تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى ، بەدىيان ، نوقۇت ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ ، سوقۇپ پاراشوك قىلىپ ، سۇ بىلەن مەلھەم تەييارلاپ ، سەھەردە تاشقى بوۋاسىرغا سىرتىدىن چاپسا ، بوۋاسىر تۈگۈنچىسىنىڭ قاتتىقلىقى يوقىلىدۇ .

مەقئەت قىچىشىش

بۇ ، سوك ئەتراپىغا ئۆتكۈر خىلىتلارنىڭ تەسىر قىلىشى ، ھەر خىل روھىي ئامىللار ۋە مەددە قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدىن سوك ئەتراپى ۋە پۇرمەكلىرىنىڭ تۇتقاقلىق قاتتىق قىچىشىشى بولۇپ ، ئۇزاق قاشلاش نەتىجىسىدە تېرە زېدىلىنىش ، يىرىڭلىشىش ، بەزىدە تەمرەتكە ھاسىل بولۇش ، قىچىشىپ بىئارام قىلىپ ئازابلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سەۋەبىگە قارىتا داۋالاپ بىر تەرەپ قىلىنىدۇ . مەددە سەۋەبىدىن بولغان بولسا ، مەددە يوقىتىلىدۇ ، روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن بولغان بولسا ، سەۋەبچى ئامىل تۈگىتىلىدۇ .

2) مەتبۇخى ئەپتىمۇن (253 ـ نۇسخا) ياكى مەتبۇخى شاھتەررە (260 ـ نۇسخا) بېرىپ ماددا تازىلىنىدۇ .

3) مەقئەت ئەتراپى ئاۋۋال بىرنەچچە كۈن گۈل يېغى (297 ـ

نۇسخا) بىلەن ياغلىنىدۇ ، كېيىن مەرھەمى مۇردارسەڭ (312 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلىنىدۇ .

4) ساقىيىپ بولغۇچە تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) كېسەللىك ماددىلىق سەۋەبتىن بولغان بولسا ، گۈلى بىنەپشە ، نىلۇپەر گۈلىدىن 20 گرامدىن ، كاسىنە ئۇرۇقى ، شاھتەررىدىن 15 گرام ، چىلاندىن 30 گرام ، ئەينۇلدىن 60 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 150 گرام ئېلىپ ، 1 لىتىر مۇنزىج شەربىتى تەييارلاپ ، كۈنىگە 3 قېتىم 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ . ماددا پىشقاندىن كېيىن سېرىق ھېلىلە پوستى ، خىيارشەنبەردىن 30 گرامدىن ، ئەينۇلا ، تەمرى ھىندىدىن 60 گرامدىن ، سەرپىستاندىن 15 گرام ، چىلاندىن 20 گرام ، گۈلى بىنەپشە ، كاسىنە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 9 گرامدىن ، تەرەنجىۋىلدىن 45 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە 1 لىتىر مۇسھىل شەربىتى تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 150 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ .

6) گۈلى بىنەپشە ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى ، ئەنگۈرشىپادىن 25 گرامدىن ئېلىپ قايناتما تەييارلاپ ، مەقئەت يۇيۇلىدۇ . مەقئەت قۇرۇغاندىن كېيىن ، گۈل يېغىدىن 12 گرام ، تۇخۇمدىن 1 دانە ، يۇمغاقسۈتىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن 30 مىللىلىتىر ، كۆكنار ئۇرۇقىدىن 10 گرام ، سەمغى ئەرەبى ، نىشاستىدىن 3 گرامدىن ، گۈگگۈرتتىن 2 گرام ئېلىپ مەلھەم تەييارلاپ ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ .

7) كېسەللىك غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ، بەلغەمدىن بولغان بولسا ، چىلاندىن 20 گرام ، سەرپىستان ، شاھتەررە ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، گاۋزىبان ھىندى ، پەرسىياۋشان ، ئۇستىقۇددۇس ، بادرەنجبۇيا ، بىخسۇس مۇقەششەر ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، بەدىياندىن 6 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 60 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە 800 مىللىلىتىر شەربەت مۇنزىج تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ . ماددا پىشقاندىن كېيىن تۇربۇت مۇقەششەردىن 10 گرام ، باد-

رەنجىبۇيا ، گاۋزىبان هىندى ، ئامىلە ، ئۇستىقۇدۇس ، بىستىپايەج ، بىخسۇس ، چىگسەي ئۇرۇقى ، شاھتەرردىن 9 گرامدىن ، بىنەپشە ، نىلۇپەر ، كاسىنە ئۇرۇقىدىن 12 گرامدىن ، سانا ، سېرىق ئوتتىن 20 گرامدىن ، ئۈزۈمدىن 30 گرام ، خىيارشەنبەر ، تەرەنجىۋىلدىن 60 گرامدىن ، بادام مېغىزىدىن 15 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە 1 لىتىر مۇسھىل شەربىتى تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم 150 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

8) سېرىق ھېلىلە ، ئەنگۈرشىپا ، خەشخاش ، شاھتەررە ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، ئۆشبە ، چۆبچىنى ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ قايناتما تەييارلاپ مەقئەت يۇيۇلىدۇ . مەقئەت قۇرۇغاندىن كېيىن ، گۈلگۈلگۈرتتىن 10 گرام ، ۋازېلىندىن 30 گرام ، نىشاستە ، پوستى خەشخاش ، كەتىرا ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ مەلھەم تەييارلاپ سۈركىلىدۇ .

(كورلا ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

مەقئەت يېرىلىش

بۇ ، مەقئەت ئەتراپى جىددىي يالLۇغلىنىش نەتىجىسىدە ئېرىقچە شەكلىدە يېرىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، ھەر خىل ياشلاردىكى كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ . ئۇلارنىڭ ئىلىقچە ساقايماي ، كىشىنى ئازابلايدۇ ، مەقئەت ئەتراپى قىزىرىپ ئىششىپ ، تەرەت قىلغاندا ئاغرىيدۇ ، بەزىدە يېرىلىپ قاناش ، ئېچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى نورمالسىز خىلتلار تازىلاپ چىقىرىلىدۇ . ئەگەر سەپرا ماددىسىدىن بولغان بولسا ، ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن كاسىنە ، نىلۇپەردىن 6 گرامدىن ، تەرەنجىۋىلدىن 40 گرام ، بادرەنجىبۇيا ، چىلان ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ، سەرپىستاندىن 12 گرام ، سانادىن 10 گرام ئېلىپ ، 1 لىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە

قايىنىتىپ ، كۈندە 3 قېتىم 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ . ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن سېرىق ھېلىلە ، كابۇل ھېلىلىسى ، بەلىلە ، سەرپىستان ، ئەينۇلا ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ، قارا ھېلىلە ، تەرەنجۇبىل ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ، بىنەپشە ، نىلۇپەر ، كاسىنە ئۇرۇقى ، شاھتەررە ، سانا ھەر بىرىدىن 50 گرامدىن ، تەمرى ھىندى ، بادام مېغىزى ، خىيارشەنبەردىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ ، 500 گرام قالغاندا كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

شەربىتى بىنەپشە (227 ـ نۇسخا) ، شەربىتى دىنارى (230 ـ نۇسخا) ، ئىترىپىل سەغىرى (110 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى چۆبچىنى ئەلا (65 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى سانا (59 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

سىرتىدىن زۇپا ، مەدەستان ، نىشاستە ، مامۇرانچىنى ، ئاق لەيلى ، موزىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ سۈركىلىدۇ .

2) قاناش ، شەلۋەرەش ئېغىر بولسا ، زۇپا ، مەدەستان ، كەھرىۋا ، موزا ، كۆپۈكى دەريا ، چۆبچىنى قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، گۈل يېغىدا مەلھەم قىلىپ ، چوڭ تەرەتتىن كېيىن تازىلانغان ئورۇنغا چېپىلىدۇ . ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك قەۋزىيەت بولسا ، ھەسەل شەربىتى (251 ـ نۇسخا) ، بېھى ئۇرۇقى لۇئابى ياكى تەرەنجۇبىل ، سانا ، خىيارشەنبەر قاتارلىقلار دەملەپ ئىچىلىدۇ .

(ئۇرۇمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3) سىرتىدىن رەۋغىنى قىروتى (290 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلىنىدۇ . ئىچكى ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن شەربىتى بىنەپشە (227 ـ نۇسخا) ، شەربىتى نىلۇپەر (باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

مەقئەت ھەر قېتىملىق تەرەتتىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ ، قۇرۇغاندىن كېيىن گۈل يېغى (297 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلىنىدۇ .

يېپىشكە ئىتتىرىپىل سەغىرى ۋە مەجۇنى چۆبچىنى قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

سوڭگى چىقىپ قېلىش

بۇ، كۆپىنچە بالىلاردا، بەزىدە ھەر خىل ياشتىكى چوڭلاردىمۇ كۆرۈلىدىغان، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق، ئۆزاق داۋام قىلغان تولغاق، ئىچى سۈرۈش، ھامىلىدار ئاياللارنىڭ كۈچىنىپ كەتكەن تولغىقى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان، توغرا ئۈچەينىڭ سوڭغا يېقىن قىسمىنىڭ ئۆرۈلۈپ چىقىۋېلىش ھادىسىسى بولۇپ، كۆپىنچە تەرەتتىن كېيىن، بەزىدە ئىنجىقلىغاندا چىقىۋېلىش، ئۆزلۈكىدىن كىرىپ كەتمەي، قول بىلەن ئىتتىرىپ كىرگۈزۈلۈشكە موھتاج بولۇش، ئاغرىش، بەزىدە يۇقۇملىنىپ ئىششىپ قاتتىق ئازابلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) كېسەللىك سەۋەبىسى داۋالاپ تۈگىتىلسە، بۇ كېسەللىك ئۆزلۈكىدىن ساقىيىدۇ.

2) تازىلىققا رىئايە قىلىپ، تەرەتتىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇپ، گۈل يېغىدا ياغلاپ، پاكىز قول بىلەن ئاستا ئىتتىرىپ كىرگۈزۈۋېتىلىدۇ.

3) بالىلارنىڭ سوڭگى چىقىۋالغان بولسا، يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن كىرگۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، تۆۋەندىكى ئابزەن نۇسخىسىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ:

قىزىل ماش، قىزىلگۈل، قۇرۇق ئەنگۈرشىپا، سىماق ھەر بىرى 50 گرامدىن ئېلىنىدۇ. سۇدا قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە داسقا قۇيۇپ، بالا شۇ سۇدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. كىرگۈزگىلى بولمىغان چىققىلار مۇشۇ دورىدا

ئولتۇرغۇزۇپ بولۇپ، ئاۋايلاپ ئۇۇۇلاپ تۇرۇپ پاختا بىلەن بېسىپ كىرگۈزۈۋېتىپ، تۆۋەندىكى زىماد بىلەن تېڭىلىدۇ:

زىماد نۇسخىسى: پوستى ئاجرىتىلغان قىزىل ماش، ئانار پوستى، جۈپتى بەللۇت، ئارچا مېۋىسى ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن نەمدەپ سىرتىدىن چېپىپ، پاختا شارچىسىنى مەقئەت ئاغزىغا قويۇپ تۇرۇپ سىرتىدىن مۇقىملاشتۇرۇپ تېڭىۋېتىلىدۇ.

4) ئاغرىق قاتتىق بولسا، تۆۋەندىكى ئاغرىق پەسەيتىش مەلھىمى بىلەن تېڭىلىدۇ:

پوستى ئاجرىتىلغان قىزىل ماش، ئەنگۈرشىپا ئۇرۇقىدىن 12 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 3 گرام ئېلىپ، يۇمغاقسۈت سۈيىدە پىشۇرۇپ، تۇخۇم سېرىقى ۋە گۈل يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ. چىقىۋالغان مەقئەتكە ئۇبدان سۈركەپ، پاختا بىلەن بېسىپ تۇرۇپ كىرگۈزۈۋېتىپ، ئۈستىدىن پاختا كاللىكى قويۇپ يېلىملىق لاتا بىلەن تېڭىۋېتىلىدۇ.

5) چوكلارنىڭ چىقىقىغا جۈپتى بەللۇت، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، ئانار پوستى، موزا قاتارلىقلاردىن 20 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش ياكى 200 مىللىلىتىر قايناتمىنى ئىلمان ھالەتتە ھەمەل قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

6) مەقئەت مۇسكۇللىرىنىڭ بوشاپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مەجۇنى ئازاراقى (46 ـ، 47 ـ نۇسخا)، مەجۇنى خۇبسىلھەدىد (69 ـ نۇسخا)، ئىترىپىل سەغىرى (110 ـ نۇسخا)، مەجۇنى كۇندۇر (80 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. لېكىن، تەرەتنىڭ مۇلايىم كېلىشىگە دىققەت قىلىش، سەي ـ كۆكتات، سۈت، ھەسەل سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچۈرۈش ئارقىلىق قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. سۇپۇپى خۇرۇجى مەقئەت (207 ـ نۇسخا) 2 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

7) مۇۋاپىق دەرىجىدە بەدەننى كۈچەيتىش ۋە سەمرىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

سوڭ ئاقمىسى

بۇ ، مەقئەت ئەتراپىدا پەيدا بولغان ئۆششاق يىرىڭلىق ئىششىقلارنىڭ تولۇق ساقىيىپ كەتمىگەنلىكى سەۋەبلىك قېپقالغان ئاقما تۆشۈك بولۇپ ، بەزىلىرى پۈتەي بولىدۇ ، بەزىلىرى ئىنچىكە يوللار بىلەن توغرا ئۈچەيگە تۇتىشىپ ، ئىككى تەرەپلىمىلىك ئاقما يولنى شەكىللەندۈرىدۇ . داۋاملىق يىرىڭ ۋە زەرداب سۇ ئېقىپ تۇرۇش ، ئەتراپى شەلۋەرەش ، قىزىرىش ، ئاقما تۆشۈكى ئېتىلىپ قالسا ئىششىپ قاتتىق ئاغرىتىش ، بەزىدە ياللۇغلىنىپ ئومۇمىي بەدەنلىك قىزىتما پەيدا قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بىخلىما گۆشلەرنى يوقىتىش ۋە يېڭىدىن ئەت ئۆنۈشنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش ئۈچۈن ، ئاقما سىرتىنى پاكىز يۇيۇپ ، ئاقما ئىچىنى قوش ئوكسىدلىق سۇ بىلەن يۇيۇپ ، ئىچىدىكى يىرىڭنى تولۇق چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن ، شىياپى زەنكار (349 ـ نۇسخا) نى قۇشقاچ مايىقى شەكلىدە تەييارلاپ ، ئاقما ئىچىگە كىرگۈزۈپ تېڭىۋېتىلىدۇ . بۇ ئۇسۇل تاكى يېڭى گۆش ئۆنگۈچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ .

2) ئەگەر ئاقما ئاغزى كېڭىيىپ كەتكەن بولسا ، زەرۇرى ئەنزۇرۇت مۇنەششىپ (345 ـ نۇسخا) سېپىپ تېڭىلىدۇ .

3) قىزىتما پەيدا بولۇپ قالغان بولسا ، شەربىتى بىنەپشە (227 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى ئەنگۇرشىپا (262 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بىلەن قىزىتما قايتۇرۇلىدۇ . ئاقما دائىرىسى ئىششىپ قىزىرىپ قالغان بولسا ، زىمادى ئىسپىغۇل (314 ـ نۇسخا) چېپىلىدۇ .

4) ئاقما جاراھەتنىڭ ئىچىدىن پۈتۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن، ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا)، ھەببى سىماب (22 ـ نۇسخا)، ھەببى كەپەرەس (39 ـ نۇسخا) لەردىن بىرىنى ئايارەج جالىنۇس (104 ـ نۇسخا)، ئايارەج لۇغازىيا (105 ـ نۇسخا)، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ، 65 ـ نۇسخا) لارنىڭ بىرسى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

5) داۋاملىق سۇپۇپى چاردورا (203 ـ نۇسخا) نى دەملەپ ئىچىش بۇيرۇلىدۇ.

6) بارلىق يەللىك نەرسىلەر، كونا گۆش، لازا ـ ئاچچىقسۇ ۋە تەرەتنى قاتۇرىدىغان ئامىللاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

VIII باب جىگەر ۋە ئۆت كېسەللىكلىرى

يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغى

بۇ ، بەدەن قارشىلىق كۈچى، جىگەر خىزمىتى ئاجىزلاش ۋە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن ۋىرۇسلار جىگەر ھۈجەيرىلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئومۇمىي بەدەنلىك ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ ، جىگەر زورىيىش ، كۆڭۈل ئېلىشىش ، ئىشتىھاسىزلىق ، پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش ، شىللىق پەردىلەر سارغىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سەپرادىن بولغان جىگەر ياللۇغى ئۈچۈن تەمرى ھىندىدىن 15 گرام ، كاسىنە ئۇرۇقىدىن 30 گرام ، نېلۇپەر ، ئەينۇلدىن 15 گرامدىن ، بىنەپشە ، سەرپىستان ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، چىلاندىن 10 دانە ، تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن 10 گرام ئېلىپ دەملەپ ئىچىلىدۇ . ئەگەر بىماردا قىزىتما بولمىسا ، يۇقىرىقى دورىلارغا بەدىيان قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ . ئەرەقى كاسنە (268 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى بەدىيان (264 ـ نۇسخا) كۈندە 500 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

2) سەۋدادىن بولغان جىگەر ياللۇغى ئۈچۈن گاۋزىبان ھىندى ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ، سېرىق ئوت 50 گرامدىن ، بادرەنجبۇيىدىن 15 گرام ، قىزىلگۈل ، ئېپىز دارچىن 10 گرامدىن ، رۇمبەدىيان ، بادام مېغىزى 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

3) بەلغەمدىن بولغان جىگەر ياللۇغى ئۈچۈن ، شەربىتى بۇزۇرى هار بېرىلىدۇ .

تەركىبى : غاپەستىن 15 گرام ، بەدىيان يىلتىزى ، رەۋەن ، چىگ-سەي يىلتىزىدىن 3 گرامدىن ، رۇمبەدىيان ، ياۋا قوغۇن يىلتىزى ، بەدىياندىن 15 گرامدىن ئېلىپ ، بۇنىڭغا 500 مىلىلىتىر سىركە ياكى 500 گرام قەنت قوشۇپ شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ .

دەملەپ ئىچىش ئۈچۈن بەدىيان ، قوۋزاق دارچىن ، سۇمبۇل ، زۇپا ، پىرسىياۋشان ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن بېرىلىدۇ . ساقىيىش باس-قۇچىغا بارغاندا ، مەجۇنى سەنجىرىنا (57 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش ئامىلە (120 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى ئاساناسىيا ئاز مىقداردا بېرىلىدۇ .

مەجۇنى ئاساناسىيا نۇسخىسى : سۇمبۇل ، قۇستە تەلخ ، زەپەر ، مۇرمەككى ، ئۇدبىلسان ، ئەپيۇن ، سەلىخە ، قۇرۇتۇلغان يېڭى بۆرە جىگىرى ھەر بىرى 5 گرامدىن ، غاپەستىن 10 گرام ، بىخسۇستىن 15 گرام ، ھەسەلدىن 200 گرام ئېلىپ ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ، چىنە قاچىدا ساقلاپ ئالتە ئايدىن كېيىن كۈنىگە 2 ــ 5 گرام ئىستېمال قىلسا بولىدۇ . بۇ ، جىگەر ئاجىزلىقى ، جىگەر قېتىشىش ، تال ئاجىزلىق ، بۆرەك ، سۈيدۈك يولى ، دوۋساق كېسەللىكلىرى ، ئىستىرخا ، كونا يۆتەل ، قان قۇسۇش ، مەيدە ئاجىزلىق ۋە ئاغرىش ، بوۋاسىر قاتارلىقلارغا ئۈبدان پايدا قىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4) سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ، ئەرەقى كاسنە (268 ـ نۇسخا) دىن 50 مىللىلىتىر ئىچۈرۈلىدۇ . خىلتلارنى تەڭشەش ۋە پىشۇ-رۇش ئۈچۈن ، شەربىتى بۇزۇرى مۆتىدىل بېرىلىدۇ . ئارتۇق ماددىلارنى چىقىرىش ئۈچۈن ، شەربىتى دىنارى (230 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

5) كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ سەپرا خىلتى يۇقىرىلارغا شەربىتى دىنارى بىلەن ئەرەقى كاسنە ، بەلغەم خىلتى يۇقىرىلارغا شەربىتى بۇ-زۇرى (226 ـ نۇسخا) بىلەن ئەرەقى كاسنە بېرىلىدۇ . كاسنە ئوكۇلى ياكى تابلېتكىسى تەييارلاپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ . كۆكۈل ئېلىشىش ئې-غىرلارغا يۇقىرىقى دورىلارغا تەمرى ھىندى قوشۇپ بېرىلىدۇ . سېرىقلىق

www.uyghurkitap.com

زىيادە بولسا، ئەرەقى كاسىنە بىلەن سىركەنجىۋىل (237 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. قورساق كۆپىدىغانلارغا ئەرەقى بەدىيان (264 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. تېرە قىچىشىدىغانلارغا ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) بىلەن تەمرى ھىندى بېرىلىدۇ.

6) جىگەردىكى ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن، مەتبۇخى شىۋاق بېرىلىدۇ. ئىشتىھانى ئېچىش ئۈچۈن، جاۋارىش ئامىلە (120 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. كېسەل ئەسلىگە كېلىش دەۋرىدە مەجۇنى دەبىدىلۋەرد (73 ـ نۇسخا)، گۈلقەنت، نۆش دورا (99 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

7) ئۈچىنچى ياكى تۆتىنچى دەۋردە ئەينۇلدىن 5 دانە، كاسىنە ئۇرۇقى، قۇرۇق ئەنگۈرشىپادىن 6 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ سىقىپ، ئاز مىقداردا قەنت قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. كەچقۇرۇنلۇقى مەجۇنى دەبىدىلۋەردتىن 6 گرام، ئەرەقى كاسىنىدىن 50 مىللىلىتىر، ئەرەقى ئەنگۈرشىپادىن 50 مىللىلىتىر ئىچۈرۈلىدۇ.

8) كۆڭۈل ئايىنىش، قىزىتما ۋە ئىدراك كەملىك ئۈچۈن زىرىق، ئارپىبەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئېزىپ شىرىسىنى چىقىرىپ، 72 مىللىلىتىر شەربىتى بۇزۇرى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. چۈشتە جاۋارىش ئانارەيىندىن 6 گرام بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، رەۋەندىن 3 گرام، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 9 دانە ئېلىپ، بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ سىقىپ، شەربىتى بۇزۇرىدىن 72 مىللىلىتىر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆل كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، كۆك تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 36 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ.

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

9) جىگەرنىڭ ھارارىتىنى تەڭشەش، سۈيدۈك كۆپەيتىپ سېرىقلىقنى قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، جىگەر خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن، ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 3 قېتىم

500 مىللىلىتىردىن ، شەربىتى بۇزۇرى (226 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 3 قېتىم 40 مىللىلىتىردىن ، شەربىتى دىنار (230 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 3 قېتىم 40 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ . سېرىقلىق بىرقەدەر ئېغىر ، نېرۋا سىستېمىسى كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن بىمارلارغا سىركەنجۇبىل سادىدە (237 ـ نۇسخا) ، سىركەنجۇبىل بۇزۇرى (239 ـ نۇسخا) ، مەلۇم مىقداردا تەمرى ھىندى قوشۇپ بېرىلىدۇ . ئەرەقى بەدىيان (264 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم 40 مىللىلىتىردىن ، نۆش دورا (99 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم 10 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ . جىگەرنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرۇش مەقسىتىدە مەجۇنى دەبىدىلۋەرد (73 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم 10 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ .

ئۇسسۇزلۇقى ئۈچۈن تەمرى ھىندىدىن 15 گرام ، كاسنە ئۇرۇقىدىن 30 گرام ، نېلۇپەر ، بىنەپشىدىن 15 گرامدىن ، سەرپىستاندىن 10 گرام ، چىلاندىن 10 دانە ، تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن 10 گرام ئېلىپ دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

10) بەلغەم مىجەزلىك كىشىلەرگە ئەرەقى كاسنىدىن 50 مىللىلىتىر ، شەربىتى بۇزۇرىدىن 30 مىللىلىتىر كۈندە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئۇسسۇزلۇقى ئۈچۈن بەدىيان ، قوۋزاق دارچىن ، سۇمبۇل ، زۇپا ، پىرسىياۋشان ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

11) قان مىجەزلىك كىشىلەرگە ئەرەقى كاسنىدىن 50 مىللىلىتىر ، شەربىتى سىركەنجۇبىلدىن 40 مىللىلىتىر كۈندە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئۇسسۇزلۇقى ئۈچۈن تەمرى ھىندى سۈيى ، ئارپا سۈيى ۋە ئەينۇلا سۈيى بېرىلىدۇ .

12) سەپرا مىجەزلىك كىشىلەرگە كۈندە 3 قېتىم ئەرەقى كاسنىدىن 50 مىللىلىتىر ، شەربىتى بۇزۇرىدىن 40 مىللىلىتىر بېرىلىدۇ . ئۇسسۇزلۇقى ئۈچۈن تەمرى ھىندى سۈيى ، ئارپا سۈيى ۋە ئەينۇلا سۈيى بېرىلىدۇ .

13) سەۋدا مىجەزلىك كىشىلەرگە كۈندە 3 قېتىم ئەرەقى كاسىنىدىن 50 مىللىلىتىر ، شەربىتى بۇزۇرىدىن 40 مىللىلىتىر بېرىلىدۇ. دەسلەپتە گاۋزىبان ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ، نېپىز دارچىن ، رۇمبەدىيان ، بەدىيان ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن ئېلىپ دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

14) سېرىقلىق ئېغىر بولغۇچىلارغا سىركەنجىۋىل بۇزۇرى ھەمدە سىركىدىن 500 مىللىلىتىر ، چاقماق قەنتتىن 250 گىرام ئېلىپ بىرلا قاينىتىپ ، كۈندە 3 قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئەرەقى ئەنگۈرشىپاغا تەمرى ھىندى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . كۆكۈل ئېلىشىش ، قۇسۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە ، ئەرەقى بەدىياندىن كۈندە 3 قېتىم 40 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

15) جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ ، جىگەر خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ، جاۋارىش ئامىلە (120 ـ نۇسخا) ، نۆش دورا (99 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى دەبىدىلۋەرد (73 ـ نۇسخا) قاتارلىقلاردىن كۈندە 3 قېتىم 10 گىرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

16) جىگەر مىجەزى ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلغان بولسا ، تۆۋەندىكى تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخىلار بېرىلىدۇ :

(1) ئاق سەندەلدىن 12 گىرام ، قىزىلگۈل ، قىزىل سەندەلدىن 25 گىرامدىن ، نىلۇپەر ، بىنەپشىدىن 11 گىرامدىن ، فۇفىل ، گىلى ئەرمەنىدىن 7 گىرامدىن ، كافۇر ، مەستىكى ، سازەج ھىندىدىن 4 گىرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، موم ، گۈل يېغى ياكى نىلۇپەر يېغىدىن كېرەكلىك مىقداردا ئېلىپ ، يۇقىرىقى دورىلارنى قوشۇپ سۇيۇقراق مەلھەم ياساپ ، سىرتىدىن جىگەر ئۈستىگە چاپلىنىدۇ .

(2) قىزىلگۈلدىن 12 گىرام ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىدىن 2 گىرامدىن ، ئاق سەندەل ، تاباشىردىن 3 گىرامدىن ، رەۋەن ، بەدىياندىن 7 گىرامدىن ، لەكى مەغسۇلدىن 14 گىرام ، زەپەر ، ئۇسارەئى غاپەستىن 4

گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كاسىنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرۇس قىلىنىدۇ. بۇنىڭدىن 5 گرامغا 100 گرام ئەرەقى كاسىنە ۋە 50 گرام سىركەنجۇبىل بۇزۇرى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

17) جىگەر مىجەزى سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، تۆۋەندىكى تەجرىبىدىن ئۆتكەن مەخسۇس نۇسخىلار ئىشلىتىلىدۇ:

(1) بەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، مەستىكى، چىگىسەي يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، غاپەس، ئەپسەنتىن، لەك، قەسبۇسزەرىرە، قۇستە شىرىن، قۇستە تەلخ، رەۋەن، ئىزخىر مەككىلەردىن 10 — 15 گرامدىن ئېلىپ، 2 لىتىر سۇدا 1 — 2 سائەت قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئۇنىڭغا كېرەكلىك مىقداردا پىستە يېغى ياكى بادام يېغى قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

(2) ئۆشنە، مەستىكى، ئىككىلىملىك، سۇمبۇل، بىخ سەۋسەن، قىزىلگۈلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئېرىتىلگەن مەستىكى يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىلمان ھالدا زىماد قىلىنىدۇ (سىرتىدىن جىگەر ئۈستىگە تېڭىلىدۇ).

(3) مەستىكى، سۇمبۇل، ئاسارۇن، لەكى مەغسۇل ھەر بىرىدىن 11 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 14 گرام، رۇمبەدىياندىن 7 گرام، ئۇسارەئى غاپەس، ئەپسەنتىن، رەۋەندىن 4 گرامدىن، زەپەردىن 3 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، چىگىسەي سۈيىدە يۇغۇرۇپ، 3 — 5 گراملىقتىن قۇرۇس قىلىپ، سىركەنجۇبىل ياكى كاسىنە سۈيى بىلەن 1 دانىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

18) جىگەر مىجەزى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، ئارپا تالقىنى، ھولىزون (قولۇلە قۇرتى) دىن بەلگىلىك مىقداردا ئېلىپ، سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، كۈندە ئەتىگەن - كەچتە ھەمەل قىلىنىدۇ.

19) جىگەر مىجەزى ھۆللۈكتىن بۇزۇلغان بولسا، خورنۇب نىپتى، ئارپىبەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقىدىن 11 گرامدىن، سۇمبۇلدىن 12 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كېرەكلىك مىقداردىكى ئارپىبەدىيان سۈيى ياكى

www.uyghurkitap.com

چىڭسەي سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، 4 — 5 گراملىق قورس ياساپ، سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بىلەن 1 دانىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

20) جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىنى داۋالاش ئۈچۈن شۇيشە زىغىردىن 40 گرامدىن، ئاق ئەنجۈردىن 10 دانە، پىرسىياۋشان، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 12 گرامدىن، يالپۇز، قەنتەرىيۇندىن 14 گرامدىن، قۇرۇق زۇپا، كۈدە ئۇرۇقىدىن 7 گرامدىن ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قايناتقاندىن، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر ياكى قەنت سېلىپ، ئازراق بادام يېغى قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. يارا ئېغىز ئېلىشتىن ئىلگىرى ماددىنى تارقىتىش ۋە ماددا يىغىلىپ ئېغىز ئېلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، يوتىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. ئىچنى يۇمشىتىش، ئىششىق تارقاتقۇچى دورىلارنى چېپىش قاتارلىق تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. بۇ چارىلەر كۇپايە قىلماي ماددا يىغىلىشقا باشلىغان بولسا، پىشۇرغۇچى دورىلارنى قورساق سىرتىدىن چېپىش ئارقىلىق تېزراق پىشىشنى قولغا كەلتۈرۈش لازىم. پىشقاندىن كېيىن، تەبىئەتكە ياردەملىشىپ ماددىنى تولۇقى بىلەن چىقىرىپ ئەزانى تازىلاشقا تىرىشىلىدۇ. مۇشۇ مەقسەتتە ئاچ قورساققا ئارپا سۈيى، شېكەر سۈيى ياكى مائۇل ھەسەلگە سىركەنجۇبىل قوشۇپ بېرىلىدۇ. يەنە كۈندۈر، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلار، ئۇنىڭدىن باشقا كاسىنە ئۇرۇقى ۋە چىڭسەي ئۇرۇقىغا سىركەنجۇبىل ياكى مائۇل ھەسەل قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. جىگەر ئۈستىدىن قابىز ۋە كۈچەيتكۈچى دورىلار چېپىلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

جىگەر ئاجىزلىشىش

بۇ، بەدەندىكى خىلتلارنىڭ ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان جىگەرنىڭ تارتىش، پارچىلاش، تۇتۇش ۋە چىقىرىش

قۇۋۋەتلىرىنىڭ ھەممىسى ياكى بىرسى ئاجىزلىشىش كېسەللىكى بولۇپ، كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرىگە قارىتا مەخسۇس ئالامەتلەر بولغاندىن تاشقىرى، بىمارنىڭ ئىشتىھاسى كېمىيىش، ئورۇقلاش، غىزالانغاندىن كېيىن جىگەر ساھەسىدە ئاغرىق سېزىلىش، خىلىتلار ئۆزگىرىشكە ماس ھالدا چىرايى ئۆزگىرىش قاتارلىق ئومۇمىي ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئىسسىقلىقتىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى ئۈچۈن:

(1) ئانار ئۇرۇقى، دارچىنلارنى ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ يېيىشكە بەرسە بولىدۇ.

(2) قىزىلگۈل، زىرىق، لەكى مەغسۇل، تاباشىر، ئاق سەندەل، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، رەۋەن، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى، زەپەر قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، شەربىتى ئەپسەنتىن ۋە شەربىتى زىرىقلارغا قوشۇپ يېگۈزسە، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(3) قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ئانارگۈلى، گىلى ئەرمەنى، ھەببۇلئاستىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، گۈلابتا ئېزىپ، جىگەر ئۈستى قورساق تېمىغا كۈندە 3 قېتىم سۈركىلىدۇ.

2) سوغۇقلۇقتىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى ئۈچۈن:

(1) سەبرە سۇقۇتىرى، قەسىبۇسزەرىرە، رۇسۇت، قۇرۇق كەشنىزى ھەر بىرىدىن 4 گرامدىن، ئۇدھىندى، مەستىكى رۇمى، مىئە سائىلە، ئەپسەنتىن، زەپەر ھەر بىرىدىن 7 گرامدىن، سىمابتىن 25 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، گۈل يېغى، بابۇنە يېغىدىن 85 مىللىلىتىردىن، ئاق مومدىن 60 گرام ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭدا دورىلارنى ئېزىپ، جىگەر ۋە ئاشقازان ئۈستىدىن چاپسا بولىدۇ.

(2) سۇمبۇل، مەستىكى، چىگىسەي ئۇرۇقى، ئىزخىر، رۇمبەدىيان، ئاچچىق بادام مېغىزى، قۇستە شېرىن ھەر بىرىدىن 7 گرامدىن، ئۇسارەئى غاپەس، پىلپىل، زەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 2 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 1 گرامدىن قۇرس قىلىپ، لازىم

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

بولغاندا 3 ــ 4 دانىنى 80 مىللىلىتىر بەدىيان ئەرەقىدە، 70 مىللىلىتىر ئەپسەنتىن ئەرەقى ياكى 25 مىللىلىتىر بۇزۇرى شەربىتىدە ئىزىپ ئىچشكە بەرسە بولىدۇ.

(3) چىگسەي يىلتىزى، ئارپىبەدىيان يىلتىزىدىن 40 گرامدىن، چىگسەي ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، رۇمبەدىياندىن 14 گرامدىن، ئىزخىر يىلتىزى، غاپەس كۆكى، پىننە، جۆئىدە ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 75 گرام ئېلىپ، يېتەرلىك سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، ئۇچتىن بىر قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، بۇنىڭدىن 120 مىللىلىتىرغا 25 گرام بۇزۇرى شەربىتى قوشۇپ ئىچشكە بەرسە بولىدۇ.

3) ھۆللۈكتىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى ئۈچۈن:

(1) ئەپسەنتىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، رەۋەن، زەپەر، لەكى مەغسۇل، رۇمبەدىيان، شاھتەررە قاتارلىق دورىلار 1 ھەسسىدىن، ئايارەج پەيقرا ياكى سەبرە پۈتۈن دورا مىقدارى بىلەن تەڭ ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئەنگۈرشىپا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، كىچىك ـ كىچىك ھەب قىلىنىپ، كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن 4 ــ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ.

(2) ئەپسەنتىن رۇمى، مەستىكى، بىخ ئىزخىر، سۇمبۇل، سەبرە سۇقۇتىرى، ئاق سەندەل ھەر بىرى 14 گرامدىن، ھەببى بىلسان، ئۇدبىلسان، مىئەسائىلە، سەلىخە، قۇستە شېرىن، ئۇدخام، سۆك ھەر بىرى 7 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 12 گرام، لادەندىن 6 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سېرىق موم ۋە سەۋسەن يېغىدىن لازىملىق مىقداردا ئېلىپ ئېرىتىپ، سوقۇلغان دورىلارنى ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن جىگەر ئۈستىگە چاپسا بولىدۇ.

(3) ئەپسەنتىن رۇمىدىن 12 گرام، قىزىلگۈل، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان، چىگسەي ئۇرۇقى، ئىزخىر، ئاسارۇن ھەر بىرىدىن 7 گرامدىن، دارچىن، ھەببى بىلسان، مەستىكى، رۇببىسۇس، قۇستە شېرىن، سەلىخە ھەر بىرىدىن 4 گرامدىن، زەپەردىن 1 گرام ئېلىپ،

يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قايناق سۇدا خېمىر قىلىپ قورۇس ياساپ، ئېھتىياج بولغاندا سىركەنجۇبىل قوشۇپ، 4 — 5 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

يەرقان (سېرىقكېسەل)

بۇ، بەدەندىكى سەپرا خىلىتىنىڭ غالىبلىقى، ئۆت ھارارىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، جىگەر چوڭ تومۇرلىرى ياكى ئۆت يوللىرى توسۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئۆت قىزىل بوياق ماددىسىنىڭ قانغا كۆپلەپ قوشۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ، كۆز ئېقى، شىللىق پەردە ۋە تېرە سارغىيىپ كېتىش، سۈيدۈك قىزىل چايدەك كېلىش، چوڭ تەرەت رەڭسىز ئاق كېلىش، تېرە قىچىشىش، ئېغىز ئاچچىق، تەشنالىق ئېغىر بولۇش، قورۇق ھۆ تۇتۇش ۋە جىگەر ئەتراپىدا ئېغىرلىق ھېس قىلىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) جىگەر خىزمىتى ئارتۇقچە ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان بولسا، ئالدى بىلەن بىمارنى قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن ئەيىنۇلا شەربىتى، تەمرى ھىندى سۈيى، بېھى سۈيى ۋە تاۋۇز سۈيى بېرىلىدۇ. كاسنە، ئەنگۈرشىپا ۋە سېرىق ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، قاينىتىپ، سۈيى ئىچۈرۈلىدۇ. يەنە ئەرەقى كاسنە (268 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ. بۇلاردىن باشقا، قۇرسى زىرىشكە، بۇزۇرى شەربىتى (226 ـ نۇسخا) ۋە سىركەنجۇبىل (237 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار كۈندە 2 قېتىمدىن مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ.

قۇرسى زىرىشكە نۇسخىسى: زىرىق 30 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تۇز تەرخەمەك ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى 9

گرامدىن ، قىزىلگۈل ، تاباشىر 15 گرامدىن ، رەۋەن ، لوك ، چېكىسەي ئۆرۈقى 3 گرامدىن ، سۇمبۇلدىن 2 گرام ئېلىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، 3 گرام چوڭلۇقتا قۇرس تەييارلاپ ، سىركەنجىۋىل ياكى ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن كۈندە 2 ۋاخ 1 داندىن بېرىلىدۇ . بۇ دورا سېرىقكېسەل ۋە ئىسسىقلىقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىنى داۋالايدۇ ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ .

2) ئەگەر يەرقان ئۆت هارارىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان بولسا ، ئۆتنىڭ مىجەزىنى تەڭشەش ۋە هارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن غورا سۈيى بىلەن ئەينۇلا سۈيىدىن كۈندە 2 قېتىم ، هەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ ياكى 30 گرام كاسىنە ئۇرۇقنى 500 مىللىلىتىر سۇغا تۆت سائەت چىلاپ ، قايناتىپ ، تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن 100 مىللىلىتىر سىركە ، 100 گرام شېكەر قوشۇپ ، كۈندە 2 قېتىم ، هەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ . ئارتۇقچە سەپرانى تازىلاش ئۈچۈن ، مەتبۇخى هېلىلە (261 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

3) يەرقان جىگەر ۋە ئۆت يوللىرىنىڭ توسۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن تەرخەمەك ئۇرۇقى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە ئەنگۈرشىپا قاتارلىقلارنىڭ هەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتىپ ، تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن ، سۈيىگە 15 گرام زىرىق سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ . ئىككىنچى قېتىم ، 100 گرام شېكەرنى سۇدا ئېرىتىپ ، ئۇنىڭغا 100 مىللىلىتىر سىركە قوشۇپ ، كۈندە 2 قېتىم ، هەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئۈچىنچى قېتىم ، كاسىنە ئۇرۇقى ، سېرىق هېلىلە پوستى ۋە ئەينۇلا قاتارلىق دورىلاردىن 30 گرامدىن ئېلىپ ، 500 مىللىلىتىر سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قايناتىپ ، تىرىپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن سۈيىگە 60 گرام تەرەنجىۋىل ، 30 گرام تەمرى هىندى چىلانغان 500 مىللىلىتىر دورا سۈيى قوشۇپ ، كۈندە 2 قېتىم ، هەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . مۇرەككەپ دورىلاردىن سىركەنجە-

ۋىل بۇزۇرى (239 ـ نۇسخا) ، شەربىتى دىنارى (230 ـ نۇسخا) ۋە ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

4) ئەگەر يەر قان جىگەر ئىششىق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا ، ئالدى بىلەن جىگەر هارارىتىنى پەسەيتىش ، ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن 9 گرام ، بېهى ئۇرۇقىدىن 3 گرام ، ئەرەقى گۈلدىن 50 مىللىلىتىر ، نىلۇپەردىن 20 گرام ئېلىپ ، 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ ، تولۇق تەمى چىققاندىن كېيىن ، سۈيىدىن كۈندە 2 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئۈچ كۈندىن كېيىن ئەينۇلىدىن 10 دانە ، خىيارشەنبەردىن 60 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 25 گرام ، ئەرەقى ئەنگۈرشىپادىن 250 مىللىلىتىر ئېلىپ ، 300 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ ، تولۇق تەمى چىققاندىن كېيىن ، سۈيىگە 6 گرام بادام مېغىزى قوشۇپ ، كۈندە 2 قېتىمدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى گۈل (269 ـ نۇسخا) ۋە ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) دىن 500 مىللىلىتىردىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە 3 قېتىم ، هەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

5) ئەگەر يەر قان جىگەردىكى سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىششىقتىن پەيدا بولغان بولسا ، شەربىتى دىنارى (230 ـ نۇسخا) ، خەمىرى دىنارى ياكى تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ :

سېرىق هېلىلە پوستى ، شاهتەررە ، سانا ، كاسىنە ئۇرۇقى ، كۆشۈش ، پەرسىياۋشان ، چىلاندىن 30 گرامدىن ، ئەينۇلىدىن 60 گرام ئېلىپ ، چالا سوقۇپ ، 2 لىتىر سۇدا 700 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ ، تىرىپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن كۈندە 2 قېتىم ، هەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ .

6) ئەگەر يەرقان ئۆت خالتىسى ۋە ئۆت يوللىرى ئىششىپ ، ئۆت سۈيۇقلۇقى بەدەنگە تارقاپ كېتىشتىن پەيدا بولغان بولسا ، ئالدى بىلەن ئۆت يوللىرىدىكى ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن ، بىمارغا بىرىنچى قېتىم كاسىنە ئۇرۇقىدىن 6 گرام ، گۈلابتىن 100 مىللىلىتىر ، ئىسپىغۇلدىن 9

www.uyghurkitap.com

گرام ، گۈلقەنتتىن 40 گرام ئېلىپ ، 300 مىللىلىتر قايناق سۇغا تولۇق تەمى چىققۇچە چىلاپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئىككىنچى قېتىم ، 10 دانە ئەينۇلنى 300 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ ، تولۇق تەمى چىققاندىن كېيىن ئۈستىگە ئەرەقى شاھتەرردىن 250 مىللىلىتىر قوشۇپ ، كۈندە 2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچۈرسە ھەمدە 30 گرام تەمرى ھىندىنى 200 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ ، كۈندە ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ . ئۈچىنچى قېتىم ، مەتبۇخى تەمرى ھىندى بېرىلىدۇ .

مەتبۇخى تەمرى ھىندى نۇسخىسى : تەمرى ھىندىدىن 50 گرام ، ئەينۇلىدىن 10 دانە ، كاسنە ئۇرۇقى ، سانا ، قىزىلگۈلدىن 6 گرامدىن ، نىلۇپەر ، بەدىياندىن 4 گرامدىن ، خىيارشەنبەر ، گۈلقەنتتىن 60 گرام ، بادام يېغىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ مەتبۇخ تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ .

7) ئەگەر يەرقان جىگەر قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى ۋە جىگەر مىجەزىنىڭ سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان بولسا ، ئالدى بىلەن مۇنزىج بېرىپ ، ماددىلارنى پىشۇرۇش ، توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە مۇلەييىن ، قابىز دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن بىرىنچى قېتىم ، بىنەپشە ، پىرسىياۋشان ، سەرپىستان ، كاسنە ئۇرۇقى ، قىزىلگۈل ، چىلان ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ ، 300 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ ، تولۇق تەمى چىققاندىن كېيىن ، ئۇنىڭغا 60 گرام گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئىككىنچى قېتىم ، ئەرەقى گۈل (269 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى كاسنە (268 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ . ئۈچىنچى قېتىم ، مۇنزىجقا تەمرى ھىندىدىن 30 گرام ، خىيارشەنبەر ، تەرەنجىۋىلدىن 50 گرامدىن قوشۇپ ، ئاندىن دورا شىرىسىگە 10 مىللىلىتىر بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ . بۇنىڭدىن باشقا ، ئانار شەربىتى (231 ـ نۇسخا) ، ئالما شەربىتى ، بېھى شەربىتى

(234 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 2 قېتىم 30 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ . ئەگەر بىمارنىڭ ئىچى سۈرگەن بولسا ، قۇرسى تاباشىر (12 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ .

8) ئەگەر يەرقان تېرە تازىلىقى ياخشى بولماي ، تەر تۆشۈكچىلىرى ئېتىلىپ قېلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا ، ئالدى بىلەن كىلىزما قىلىش ئارقىلىق تۇسالغۇلارنى ئېچىش ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن مۇنچىدا يۇيۇندۇرۇش ، تېرىنى پاكىز تۇتۇش ۋە بەدەننى تەرلىتىش كېرەك . مۇمكىن بولسا بىنەپشە ، ئىككىلمىلىك ، بابۇنە ، ئاق لەيلى گۈلى ھەر بىرىدىن 15 گىرامدىن ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، سۇيىدە يۇيۇنۇش مەنپەئەتلىك . ئىچىشكە شەربىتى دىنارى (230 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

9) يەرقان زەھەرلىك ياكى ئۆتكۈر ئىسسىقلىق دورىلارنى ئىچىش ، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىشتىن پەيدا بولغان بولسا، تەرياقى كەبىر (131 ـ نۇسخا) بېرىپ زەھەر قايتۇرۇلىدۇ ياكى قۇستۇرۇپ زەھەر تازىلىنىدۇ . ھۆل كاسىنە سۈيى بىلەن ئارپا سۈيى ئۆزمەي ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

جىگەر قېتىشىش

بۇ ، ئۇزاق مۇددەت ئورۇقلۇق يېتىشمەسلىك ، ئىسپىرتتىن زەھەرلىنىش ، جىگەرنى ياغ قاپلىۋېلىش ، ھەر خىل جىگەر ياللۇغلىرى جىگەر توقۇلمىلىرىنى زەخىملەندۈرۈش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىگەر قاتتىقلىشىپ ، پاتالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ ، جىگەر ئورنى قاتتىق مەلۇم بولۇش ، ئىشتىھا تۇتۇلۇش ، ئورۇقلاش ، چىرايى سۇنۇق بولۇش ، ئاخىر قورساققا سۇ چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ماددىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن بەدىيان ، كاسنە ئۇرۇقى ، چىگە ئۇرۇقى ، گاۋزىبانلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، ناۋات بىلەن دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ .

2) گاۋزىبان گۈلى ، بەدىيان ، غاپەس گۈلى قاتارلىقلار بىرلەشتۈرۈلۈپ ، ئەرەقى ئەنگۈرشىپا بىلەن قايىنتىپ ، زۇپا شەربىتى قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

3) بەدىيان سۈيى ، كاسنە سۈيى ، ئەنگۈرشىپا سۈيى قاتارلىقلار گۈلقەنت بىلەن بىللە ئىچۈرۈلىدۇ .

4) ئۈچكە سۈتكە زۇپا گۈلىنىڭ قايىنتىلمىسىنى قوشۇپ ، ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ .

5) ئېشەك سۈتى قايىنتىپ بېرىلسە ، قاتقان جىگەرنى يۇمشىتىدۇ ، قورساقتا چۈشكەن سۇنى يوقىتىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) قارا تۇغاچىنى تويغۇدەك مىقداردا كۈنىگە 3 قېتىمدىن تاكى تېپىلمايدىغان ۋاقتى كەلگۈچە داۋاملىق يېگۈزسە ، قاتقان جىگەرنى يۇمشىتىدۇ .

7) قىزىلگۈلقەنتنى 60 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ قايناق سۇ بىلەن تاكى جىگەر يۇمشىغۇچە ئۇزمەي ئىچۈرسە بولىدۇ .

8) مەجۇنى ئاسانىسىيا (جىگەر ياللۇغىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈنىگە 3 ۋاخ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئۆت خالتا ياللۇغى

ئۆت خالتا ياللۇغى ئۆتكۈر ئۆت خالتا ياللۇغى ۋە سوزۇلما ئۆت خالتا ياللۇغىدىن ئىبارەت ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ . ئۆتكۈر ئۆت خالتا

يالـلـۇغـى خـىلـىـتـلار تـەڭـپۇڭـلـۇقـى بۇزۇلۇپ، ئۆت خالتا شىللىق پەردىسى يالـلۇغـلىنىشتىن كېلىپ چىقىپ، يۇقىرى قىزىتما، توڭۇپ تىتـرەش، ئوڭ تـەرەپ يـۇقـىرىـقى قـورساق سـاھەسـى بـاسقاندا ئاغرىش، ئىشتىـھاسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۆتكۈر ئۆت خـالـتا يـالـلـۇغى ۋاقتىدا، توغرا داۋالاپ ساقايتىلمىسا، سوزۇلما ئۆت خالتا يالـلۇغىغا ئايلىنىپ، ياغلىق تاماقلارنى يېگەندە يۇقىرىقى ئۆتكۈر ئۆت خالتا يـالـلـۇغـىـدىكى ئالامەتلەر تەكرارلىنىش بىلەن قۇسۇش، قورساق ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) قـانـداق مـىـجـەزدىـكـى بـىـمار بولۇشىدىن قەتئىيىنەزەر، ئۆت يـولـلـىرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش ئاسـاس قـىـلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، كاسىنە يىلتىزى، بەدىيان، چـىگسەي يىلتىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، گاۋزىبان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بـىرىدىن 10 گرامدىن، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، غاپەس، قـوغـۇن ئۇرۇقـى، تۆز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، قىل يو-پـۇرماقلىق ئەمەن، زىرىق، گەزمازەج قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 5 گـرامـدىـن، ئەنـگۈرشىپا، كاكىنەج، رەۋەن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىـرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، 2 لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئانـدىن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سـۇيـىـدە مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قـېـتـىـم، ھەر قېتىمـدا 100 مىللىلىتىردىن ئىسـتېمال قىلىشـقا بېرىلىدۇ. ھەبـبـى رەۋەن (30 ـ نۇسـخا) كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 دانىدىن ئىسـتـېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بىمارنىڭ ئۇسسۇزلۇقىغا قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن پـوسـتى، كاسىنە يىلتىزى، جىنتىيانا، ئوغرىتىكەن، گۈلى بىنەپشە قاتار-لـىق دورىلارنـىـڭ ھەر بـىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن دەملەپ كاشكاپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

2) ئۆت تـېـشى كېسەللىكى قوشۇلۇپ كەلگەن بىمارلارغا يۇقىرىقى

www.uyghurkitap.com

دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىللە، جېنتىيانا، كاسنە، ئوغرىتىكەن، رەۋەن، سۆئىدى هىندى قاتارلىق دورىلارنىڭ هەر بىرىدىن 15 گرامدىن، كاكىنەچ، تەرخەمەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ تۇزى قاتارلىق دورىلارنىڭ هەر بىرىدىن 100 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

3) يېمەك - ئىچمەك جەھەتتە هايۋانات مايلىرى، تۇخۇم سېرىقى، ئىسسىقلىق چاي دورىلىرى، غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە ۋە تەركىبىدە ئىسپىرت بولغان ئىچىملىكلەر، قورساقنى ئىسسىدىغان، قەۋزىيەت پەيدا قىلىدىغان، تەستە هەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. غىزاسىغا ئەتىگەنلىكى تۇزسىز، مايسىز، سۇيۇق - سەلەڭ يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. چۈشتە تەركىبىدە هايۋانات مايلىرى ۋە خولېستېرىنلىق ماددىلار بولمىغان، يۇقىرى قەنتلىك، يۇمشاق، ئاسان هەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. هەر قېتىملىق غىزالىنىشتىن كېيىن، بىمار يېنىك هەرىكەت قىلدۇرۇلىدۇ.

(يەكەن هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4) ئەنگۈرشىپا ۋە كاكىنەچنىڭ هەر بىرىدىن 50 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزى ۋە كاسنە يىلتىزلىرىنىڭ هەر بىرىدىن 20 گرامدىن، ئوغرىتىكەن، پەرسىياۋشان، چىگىسەي ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، چۆبچىنىلەرنىڭ هەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، 2 لىتىر قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلىغاندىن كېيىن، قايىنتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 500 گرام هەسەل قوشۇپ قىيام قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 500 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ.

5) قان تەركىبىدىكى سەپرا ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن چىگىسەي يىلتىزى، پوستى بىخ كەبىر، بەدىيان يىلتىزى پوستى، كاسنە يىلتىزى، ئىزخىر، رۇمبەدىيان، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، سۇمبۇللارنىڭ هەر بىرىدىن 30 گرامدىن، ئۇردانىدىن 16 گرام، مەستىكى رۇمى، ئاسارۇن، بوزىدان،

جىنتىيانا ، سەلىخەلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ، جۇۋىنىدىن 6 گرام ئېلىپ ، 3 لىتىر قايناق سۇغا چىلىغاندىن كېيىن ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، 500 گرام قەنت سېلىپ شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، شەربىتى مۇرەككەپ سىركەنجىۋىل (240 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) ، شەربىتى زىرىشكە قاتارلىق دورىلار كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

شەربىتى زىرىشكە نۇسخىسى : زىرىقتىن 100 گرام ، بېھى سۈيىدىن 200 مىللىلىتىر ، ئاچچىق ئانار سۈيى ، ئالما سۈيىدىن 50 مىللىلىتىردىن ، شېكەردىن 100 گرام ئېلىپ ، زىرىقنى مېۋە سۇلىرىغا بىر سوتكا چىلاپ ، پەس ئوتتا قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ ، كۈندە 2 ـــ 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ .

(ئاۋات ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئۆت تېشى كېسەللىكى

بۇ ، ئۆت سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى تۇز ماددىلىرىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى ، ئۆت خالتىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى ، ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ قويۇقلۇقى ئېشىپ كېتىپ ، ئاستا ـ ئاستا چۆكمە شەكىللىنىپ ۋە چۆكمە ماددىلار بىرىكىپ ، ئۆت خالتىسى ۋە ئۆت نەيچىلىرىدە تاش ھاسىل قىلىشىدىن بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، ئوڭ تەرەپ قورساق جىگەر ساھەسى مۇجۇپ ئاغرىش ، توڭۇپ تىترەش ، يۇقىرى قىزىتما ، سېرىقلىق چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن بىمارنى دەم ئالدۇرۇش ، ئاغرىغان ئورۇن ئۈستىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ، ئۆتتىكى ئاغرىق يېنىكلىگۈچە ياكى

توختىغۇچە كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىردىن ياكى كۈندە ئەتىگەندە 30 مىللىلىتىر زەيتۇن يېغى ئىچۈرۈش لازىم. ئاغرىش توختىغاندىن كېيىن، تاشنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن ھەجەرىل يەھۇد شورا، تۈزلارنىڭ ھەر بىرىدىن 1 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، كۈندە 1 قېتىم مەجۇنى ئەقرەپ (48 ـ نۇسخا) كە ئارىلاشتۇرۇپ، 5 گرامدىن بېرىلىدۇ. ئارقىدىن تۇرۇپ كۆكى ۋە قاراكۆز بەدىيان كۆ-كىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ قايىنىتىپ، سىقىپ سۈيىنى ئىچسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى بەش كۈن ئىچۈر-گەندىن كېيىن توختىتىپ، شەربىتى دىنارىنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى تەييارلاپ بېرىلىدۇ:

تەركىبى: كاسىنە يىلتىزىدىن 50 گرام، بەدىيان يىلتىزى، كا-سىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ھەر بىرىدىن 45 گرامدىن، بەدىيان، بىنەپشە، نىلۇپەر، گاۋزىبان، سېرىق ئوت، ئۇستىقۇددۇس، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، بىستىپايەج، رەۋەن، تەرەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 60 گرامدىن، سېرىق ھېلىلىدىن 30 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، 2 لىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، 700 مىللىلىتىر قالغۇچە قايىنىتىپ، تەرەنجىۋىلنى ئايرىم چىلاپ سۈزۈپ، سۈيىگە رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ سېلىپ، ئاندىن يۇقىرىدىكى قايناتمىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 قوشۇقتىن ئىچىدۇ. چايلىقى ئۈچۈن كاسىنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، ئوغرىتىكەن ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، پىرسىياۋشانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، قايىنىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

2) شەربىتى دىنارىنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى تەييارلاپ بېرىلىدۇ:

تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى 30 گرام، كاسىنە يىلتىزى پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستى، قىزىلگۈل 45 گرامدىن، بىستىپايەج 60 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 15 گرام، كابۇل ھېلىلىسى 30 گرام، رەۋەن 60 گرام، بەدىيان 15 گرام، گۈلى بىنەپشە 12 گرام، نىلۇپەر، گاۋزىبان،

سىرىق ئوت ، ئۈستىقۇددۇس 12 گرامدىن ئېلىنىدۇ . دورىنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن تەسىرى ياخشى بولىدۇ . ئارقىدىن مەجۇنى ھەجەرىل يەھۇد(68 ـ نۇسخا) تەييارلاپ بېرىلىدۇ . بۇنىڭ بىلەن بىللە ، چايلىقىغا قوغۇن ئۇرۇقى ، ئوغرىتىكەن ، پىرسىياۋشان ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، بەدىيان يىلتىزى پوستى ، كاسىنە يىلتىزى پوستى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . شۇنىڭ بىلەن بىللە ، بىمارغا تەستە ھەزىم بولىدىغان كالا گۆشى ، قوي گۆشى ، پىشۇرۇلغان تۇخۇم قاتارلىقلارنى يېمەسلىك ، يەڭگىل ھەمدە ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش بۇيرۇلىدۇ .

3) يۇقىرىقى شەربىتى دىنارىنى تەييارلاپ بەرگەندىن كېيىن ، سۇپۇپى ھەجەرىل يەھۇد (204 ـ نۇسخا) تىن 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىش بىلەن بىللە ، يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇلغان چايلىق دورا داۋاملىق ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4) بىلسان ئۇرۇقى ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ، پەتىر ئاساليۇن ، بۆرە سويمىسى يىلتىزىنىڭ پوستى ، ئارپىبەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى ، جاۋاشىر ، ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزى ، ھەببۇلغار ، مەككە چىغى ، سۇمبۇل ، دارچىن ، ياۋا سامساق ، ئادراسمان ئۇرۇقى ، زىراۋەندە مۇدەھرەج ، جىنتىيانا ، ئاسارۇن ، قەرەدمانە ، سەكبىنەج ، مۇقىل ، ئاق بەزرۇلبەنجى ، پىلپىل ، ئېگىر قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، بىلسان يېغىدا ياغلاپ ، ئەرەب يېلىمىنىڭ ئېرىتىلگەن سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ، 0.3 گراملىقتىن ھەب تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 2 — 10 دانە تاماقتىن بۇرۇن ، تۇرۇپنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

5) ھەجەرىل يەھۇدتىن 20 گرام ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، كاكىنەج قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 40 گرامدىن ، ھەسەلدىن 640 گرام ئېلىپ ، مېغىز دورىلار ۋە

باشقا دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ــ 5 گرام مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇرۇپ سۈيى بىلەن بىللە يېيىلىدۇ.

6) قۇرۇتۇلغان چايانىدىن 10 گرام، پەرسىياۋشان، ئۇردان، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، بۇيا يىلتىزى، ئوغرىتىكەن قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 8 گرامدىن، شېكەر، ناۋات ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ــ 10 گرام تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇرۇپ سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7) تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرىدىن 34 گرامدىن، ئۇرداندىن 16 گرام، ئوغرىتىكەندىن 15 گرام، پەرسىياۋشاندىن 8 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، ئۇسسۇزلۇق ئۇچۇن قايناق سۇدا دەملەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(مارالبېشى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) ھەجەرىل يەھۇد كۆشتىسىدىن 0.3 گرامنى 25 مىللىلىتىر شەربەتى بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدا ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ.

9) ئوغرىتىكەن شەربىتىدىن 50 مىللىلىتىرغا تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

10) مەجۇنى ئەمرۇسىيا كۈندە 3 ۋاخ 4 گرامدىن ئىچۈرۈلسە، جىگەر، ئۆت ۋە بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

تەركىبى: قارا زىرە، دۇقۇ، ئۇدبىلسان، سەلىخە، قەرەدمانە، ئىزخىر چېچىكى، چىگسەي ئۇرۇقى، پىلپىل، قۇستە ھەر بىرى 3.5 گرامدىن، مۇرمەككى 1.5 گرام، ھەببۇلغار 2 دانە، ئېگىر ۋە زەپەر 7 گرامدىن ئېلىنىپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

11) « ئىكسىرى ئەزەم » دىن ئىلىنغان ئۆت تېشىنى چۈشۈرىدىغان مۇجەررەپ نۇسخا :

ئوردان ، چاقىقاق ئۇرۇقى ، بادرەنجبۇيا ، ئەنگۈرشىپا ھەر بىرى 9 گرامدىن ، قەنتەرىيۇن 7 گرام ، بابۇنە گۈلى ، گاۋزىبان گۈلى ، زىراۋەندە مۇدەھرىج ھەر بىرى 3 گرامدىن ، ئەرەقى ئەنگۈرشىپا ، ئوغرىتىكەن ئەرەقى ، يانتاق ئەرەقى 280 مىللىلىتىردىن ئېلىنىدۇ . دورىلار ئەرەقلەرگە چىلاپ قاينىتىلىپ ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىنىپ ، ئاناناس شەربىتىدىن 12 مىللىلىتىر قوشۇپ بىراقلا ئىچىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئىستىسقا

بۇ ، ئورۇقلۇق يېتىشمەسلىك ، كەم قانلىق ۋە جىگەر ، بۆرەك ، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ پائالىيىتى بۇزۇلۇش ۋە زەئىپلىشىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ ، قورساق بوشلۇقىغا سۇ چۈشۈش ، پۈتۈن بەدەن ئىششىش سەۋەبىدىن نەپەس سىقىلىش ، ماغدۇرسىزلىق ، ئىشتىھاسىزلىق ، ھەرىكەت تۇسالغۇغا ئۇچراش ، ئەس - ھوشى تۇتۇق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

بۇنىڭدا كېلىپ چىقىش سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئاساس قىلىنىدۇ .

ئىستىسقايى زىققىنى داۋالاشتا :

1) ئاسارۇندىن 9 گرام ياكى ئاچچىق تاۋۇز يىلتىزىدىن 3 گرام ياكى ئەنسىلدىن 7 گرامنى پىشۇرۇپ ، شېكەر قوشۇپ ياكى غارىقۇن ، ئاسارۇندىن 3 گرامدىن ئېلىپ ، شېكەر قوشۇپ ئىچۈرسە بولىدۇ .

2) رەۋەندىن 4 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ ، كۈنىگە 2 ۋاخ

ئىچۈرسە ، جىگەر تۇسالغۇلىرىنى ئېچىپ ، سۇ ئالمىشىشىنى كۈچەيتىپ ، ئىششىق ياندۇرىدۇ .

3) كابۇل ھېلىلىسى ، كاسنە ئۇرۇقىدىن 8 گرامدىن ئېلىپ ، قاينىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ .

4) ئىزخىرمەككى ، ئەنگۈرشىپادىن 4 گرامدىن ، قۇرۇق زۇپادىن 4 گرام ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا چىلاپ قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، خەمىرى بىنەپشە بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ .

5) مەستىكى رۇمى ، رەۋەن ، پىلپىل ، دارچىن ، قارىمۇچ ھەر بىرىدىن 1 گرامدىن ، زەنجىۋىل ، بەرەڭگى كابىلى ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ ، قايناق سۇغا چىلاپ قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، 60 گرام گۈلقەنت قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

6) تۆۋەندىكى مەجۇنى ھېلىلە تەييارلاپ بېرىلىدۇ :

تەركىبى : سېرىق ھېلىلە پوستى ، ئاق تۇربۇت ھەر بىرى 25 گرامدىن ، بەلىلە پوستى 7 گرام ، ئامىلە 12 گرام ، پىلپىل 15 گرام ، مازەرىيۇن 25 گرام ، زەنجىۋىل 12 گرام ئېلىنىدۇ . دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ . بۇ دورىدىن 4 گرامنى 60 گرام تۆگە سۈتىگە قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ .

7) مۇناسىپ سۈرگە دورىلار بىلەن بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ، 100 مىللىلىتىر تۆگە سۈتىگە 50 گرامدىن گۈلقەنت قوشۇپ ، ئۇدا 3 كۈن بېرىلىدۇ . ئاندىن كېيىن ، گۈلقەنت مىقدارىنى ئۆزگەرتمەي ، سۈت مىقدارىنى ھەر كۈنى 12 مىللىلىتىردىن ئاشۇرۇپ 500 مىللىلىتىرغا يەتكۈزۈلىدۇ ، ئاندىن كېيىن ھەر كۈنى 12 مىللىلىتىردىن ئازايتىپ 100 مىللىلىتىرغا چۈشۈرۈلىدۇ ۋە شۇ بويىچە 3 كۈن ئىچۈرۈپ توختىتىلىدۇ . بۇ ھەم ئوزۇق بولىدۇ ، ھەم سۈيدۈك ھەيدەش رولىنى ئوينايدۇ .

8) تاماق مىقدارى قاتتىق كونترول قىلىنىدۇ ، نورمال ۋاقىتتىكى تاماقنىڭ ئالتىدىن بىر قىسمىدىن ئېشىپ كەتمەسلىك شەرتى بىلەن

ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. سۈيۇقلۇق قاتتىق چەكلىنىدۇ، يەنى ئىچىدىغان سۈيى يەيدىغان غىزاسىنىڭ 3 ھەسسىسىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى شەرت قىلىنىدۇ. جىرىس نان، پۇرچاق، نوقۇت، سۈپۈرگە قوناق دانلىرى، كەپتەر باچكىسى قاتارلىقلار بېرىلسە بولىدۇ. كۆكتاتلاردىن چىگىسەي، تەرخەمەك؛ مېۋىلەردىن ئانار، بېھى، تاۋۇز قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاش ئۈچۈن، مائۇللەھمى (249 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

9) سەۋەبچى ماددىغا ئاساسەن مۇنزىج ۋە مۇسھىل بېرىپ بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى مۇرەككەپ دورىلاردىن بىرى ياكى ئىككىسى بىرلەشتۈرۈلۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

(1) شەربىتى بۇزۇرى (225 ـ، 226 ـ نۇسخىلار) 30 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

(2) مەجۇنى ئەمرۇسىيا (ئۆت تېشى كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) 6 گرامدىن كۈندە 1 ۋاخ بېرىلىدۇ.

(3) مەجۇنى نۆش دورا (99 ـ نۇسخا) 7 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ.

(4) ھەببى ئىستىسقا (6 ـ نۇسخا) 1 دانىدىن كۈنىگە 1 قېتىم بېرىلىدۇ.

(5) ھەببى غارىقۇن (34 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈنىگە 1 ۋاخ بېرىلىدۇ.

(6) ھەببى بەھرام (9 ـ نۇسخا) 9 گرامدىن كۈندە 1 ۋاخ بېرىلىدۇ.

(7) مەجۇنى دەبىدۇلۋەرد (73 ـ نۇسخا) 15 گرامدىن كۈندە 1 ۋاخ بېرىلىدۇ.

(8) داۋائىلكۆركەمدىن 5 گرامنى كاسىنە ئەرەقىدىن 30 مىللىلىتىر ياكى مائۇللەھمىدىن 50 مىللىلىتىرغا قوشۇپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

داۋائىلكۆركەم نۇسخىسى: زەپەر 36 گرام، ئاسارۇن، دۇقۇ، رۇمبەدىيان، پەتىرئاسالىيۇن، رەۋەن، مۇرمەككى ھەر بىرى 12 گرامدىن،

www.uyghurkitap.com

سۇمبۇل 18 گرام ، قۇستە ، سەلىخۇلھەيىيە ، ئىزخىر چېچىكى ، ھەببى بىلسان ھەر بىرى 3 گرامدىن ، ئوردان 6 گرام ، رۇببىسۇس ، جوئدە ، مەستىكى ، غاپەس 9 گرامدىن ، بىلسان يېغى 15 گرام ، ھەسەل 3 ھەسسە ئېلىنىدۇ .

دورىلار سوقۇپ تاسقاپ ، بىلسان يېغى بىلەن ياغلاپ ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . كۈنىگە 2 قېتىم 3 گرامدىن يەپ ، ئۈستىدىن ھەسەل شەربىتى ئىچىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئىستىسقائى تەبلىنى داۋالاشتا :

1) بىمارنىڭ ئىچىنى قاتۇرۇپ قويماسلىق ئۈچۈن ، ئالدىنقى ماۋزۇدىكى پەرھىز قىلىنىدىغان ۋە يېيىش بۇيرۇلىدىغان يېمەكلىكلەر بۇيرۇلىدۇ . تۆگە سۈتىگە رۇمبەدىيان ۋە كالىيزىرە قوشۇپ بېرىلىدۇ .

2) ئىككىلىملىك ، بابۇنە ، ھاشا ، يالپۇز ، ئوغرىتىكەن ، مازەرىيۇن ، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ، پۇنۇس مېغىزى قوشۇپ قورساققا چېپىلىدۇ .

3) سۇمبۇل ، سەبرە 50 گرامدىن ، كالا تېزىكى كۈلى ، ئۆچكە مايىقى كۈلى ، سۆئدى كۈپى ، قەرەدمانە ، ئىرسا ، ئاچچىق قۇستە ، نۆشۇدۇر ، ئۆشنە ، ھۇماما ، سەلىخە ، ھەببى بىلسان ، ئۇد بىلسان ، بۆرە ئەرمىنى ، سەئتەر ، نەمەكى ھىندى ، جىنتىيانا ھەر بىرى 25 گرامدىن ئېلىنىدۇ . بارلىق دورىلار سوقۇپ تۆگە سۈيدۈكى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ زىماد تەييارلاپ ، قورساقنىڭ سىرتىدىن چېپىلىدۇ .

4) ھەببى بەھرام (9 ـ نۇسخا) 9 گرامدىن كۈندە 1 ۋاخ بېرىلىدۇ.

5) سۇپۇپى كەرەپشە (215 ـ نۇسخا)دىن 4 گرام ، ئەرەقى بەدىيان (264 ـ نۇسخا) دىن 75 مىللىلىتىر ئىچۈرۈلىدۇ .

6) داۋائىلكۆركەم (ئىستىسقايى زىققىنى داۋالاشقا قارالسۇن) دىن 5 گرامنى ئەرەقى كاسنە ياكى ئەرەقى بەدىيان بىلەن قوشۇپ ئىچۈرسە بولىدۇ .

7) مەجۇنى ئەنسۇندىن 15 گرامنى 30 مىللىلىتىر شەربىتى بۇزۇرى بىلەن ئىچۈرسە بولىدۇ .

مەجۇنى ئەنسۇن نۇسخىسى : رۇمبەدىيان ، تاغ جىگسىيى ئۇرۇقى ، ھەببۇلغار ، سىيادان ، سۆئىدى كۆپى ، ھىلك ، قۇندۇز ۋ.ھرى ، قەرەدمانە ، سۇمبۇل ، ھەببى بىلسان ، جاۋاشىر ، ئەنجىدان ، ئاسارۇن ، زەپەردىن 3 گرامدىن ، سەكبىنەج ، ئېگىر ، ئاچچىق بادام مېغىزى ، قۇرۇق سۇزاپ ، زىرە ، جۇۋىنە ، يالپۇز ، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ، خولىنجان ، غار يوپۇرمىقى ، جوئىدە ، زەنجىۋىل ، غارىقۇن ، ھۇماما ، كالىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن ئوشۇق سۆڭىكى ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ ، 6 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) ئىستىسقا كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئەرەقى رەۋەن ئىشلىتىلىدۇ .

ئەرەقى رەۋەننىڭ تەركىبى : ئاسارۇن ھىندى ، سۇمبۇل ھىندى ، دارچىن ، ئىزخىرمەككى ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ، بىخ كەبىر ، كاسىنە ئۇرۇقى ، بەدىيان ، چىگسەي ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 135 گرامدىن ، كاسىنە يىلتىزى ، چىگسەي يىلتىزى ، بەدىيان يىلتىزى ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ، پىشقان قۇرۇق ئۈزۈمدىن 120 دانە ، پىشقان ئەنجۈر قېقىدىن 30 دانە ئېلىپ ، قائىدە بويىچە 2 لىتىر قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلىغاندىن كېيىن ، پار قازىنىغا سېلىپ 3 لىتىر ئەرەق چىقىرىلىدۇ . رەۋەندىن 20 گرام ئېلىپ ئوبدان سالايە قىلغاندىن كېيىن ، داكىغا ئوراپ ئەرەق چىقىرىشتىن بۇرۇن قازان جۈمىكىگە باغلاپ قويۇلىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، تازىلانغان رەۋەن ، شورا قەلىمىدىن 18 گرامدىن ، قەنتتىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ ھەب تەييارلاپ ، ئەرەقى رەۋەن بىلەن قوشۇپ ، كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئەرەقى رەۋەندىن 50 مىللىلىتىر ، ھەببى رەۋەندىن 5 تال ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

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

IX باب سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى

بۆرەك زەئىپلىشىش

بۇ، ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بىر بۆرەك ياكى ھەر ئىككى بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىش ۋە چىقىرىش خىزمىتى بۇزۇلۇش، توسقۇنلۇققا ئۇچراشتىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ، بەل ئاغرىش، جىنسىي قۇۋۋەت ئاجىزلاش، سۈيدۈك قېتىمى ئازىيىش، ئورۇقلاش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش چارىلىرى قىلىنىدۇ.

بىرىنچى باسقۇچتا:

1) قىرقىلغان پىلە غوزىسىدىن 20 گرام، سېرىق ئوتتىن 28 گرام، ئۇستىقۇددۇستىن 20 گرام، كاسنە، ئارپىبەدىيان، قاراكۆز بەدىيان ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئەنگۈرشىپا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام، گۈلقەنتتىن 70 گرام، ئاق شېكەردىن 200 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە 2.5 لىتىر شەربەت تەييارلاپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن 16 كۈن بېرىلىدۇ. بۇ جەرياندا مەجۇنى دەبىدىلۋەرد (73 ـ نۇسخا) كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سېمىزئوت ئۇرۇقى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبىدىن 48 گرامدىن، ئانارگۈلىدىن 24 گرام، خۇنسىياۋشان، كەھرىۋانىڭ ھەر بىرىدىن 8 گرامدىن ئېلىپ، ئىسپىغۇل لۇئابىدا قائىدە بويىچە قۇرس

تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم 3 گرامدىن شوراشقا بېرىلىدۇ.

2) چۆبچىنىدىن 300 گرام، گاۋزىباندىن 100 گرام، ئاق سەندەلدىن 15 گرام، بادرەنجىبۇيا، دارچىن، ئەق بەھمەن، سۇمبۇل ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىپ، كۈندە 3 قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىككىنچى باسقۇچتا:

3) قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئۇستىقۇددۇس، ئارپىبەدىيان، سېرىق ئوتتىن 20 گرامدىن، بادرەنجىبۇيىدىن 14 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، ئەنگۈرشىپا، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 12 گرامدىن، گۈلقەنتتىن 200 گرام، ئاق شېكەردىن 400 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 ۋاخ تاماقتىن بۇرۇن 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ. شەربەتكە ماسلاشتۇرۇپ قىزىلگۈل، سۆئىدى كۈپى، قارىمۇچ، قەلەمپۇر، ئاسارۇن، ئۇدبىلسان، سۇمبۇل، رەۋەن، مەستىكى، بەسباسە، جويۇز، زۆرەنباد، زەنجىۋىل، ئىزخىرمەككى، سەلىخە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، دارچىن ۋە سىماقتىن 10 گرامدىن، ئورداندىن 3 گرام، ئامىلىدىن 24 گرام، گۈلقەنتتىن 200 گرام، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن 400 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4) قىزىلگۈل، تاباشىر، سىماق، ئاق سەندەل، گىلى ئەرمەنى، لەھيە تۇتتىس (ئۆچكە ساقىلى دېگەن ئۆسۈملۈكنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنىڭ قۇرۇتۇلغىنى) قاتارلىق دورىلاردىن 25 گرامدىن، قۇرۇتۇلغان تاغ ئالمىسىدىن 28 گرام، موزا، ھەببۇلئاس، بادام مېغىزى ھەر بىرىدىن 8 گرامدىن ئېلىپ زىماد تەييارلاپ، كۈندە 1 قېتىم بۆرەك ساھەسىگە چاپلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل 10 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

5) يۇقىرىقى دورىلار ئىستېمال قىلىنىپ بولۇشىغا قىزىلگۈل، سىماق، تاباشىر، سەمغى ئەرەبى، ئاق سەندەل ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، گىلى ئەرمەنىدىن 12 گرام، قورۇلغان نىشاستە، ھۇمماز ئۇرۇقى، ئانار

www.uyghurkitap.com

گۈلى ھەر بىرىدىن 9 گرامدىن، قورۇلغان سېمىزئوت ئۇرۇقى، ھەببۇلئاس، نوقۇت قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلاپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن يېپىشكە بېرىلىدۇ.

(تۇرپان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقى ئۈچۈن بىخسۇستىن 6 گرام، بەديان، پىرسىياۋشان، زاراڭزا، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 7 گرامدىن ئېلىپ، چىلاشقۇدەك سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە 50 گرام گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ (بۇ، 4 كۈن ئەتراپىدا بېرىلىدۇ). ئاخىرىدا 1 قېتىم قەي قىلدۇرغاندىن كېيىن، سانا، خىيارشەنبەر، ئۈزۈم ھەر بىرىدىن 30 گرام، رەۋەندىن 5 گرام، تەرەنجۇبىلدىن 60 گرام، ئاق تۇربۇتتىن 10 گرام، بادام يېغىدىن 10 ميللىلىتىر، دىنار شەربىتىدىن 100 ميللىلىتىر ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ مەتبۇخ 4 قېتىم تەييارلاپ بېرىلىشى كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىگىت مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، نارجىل، كۈنجۈتتىن 50 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن سۈيۈپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم 6 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

7) ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرۈش، قىزىتىش، بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، پىياز ئۇرۇقى، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى، زەپەر خەمەكى، كەتىرا، چىگسەي ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 16 گرامدىن، دارچىن، شاقاقۇل، پىلپىل، لاچىندانە، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، خولىنجان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن، تەرەنجۇبىلدىن 600 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، تەرەنجۇبىل شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە ئەتى-

گەندە 100 مىللىلىتىر كالا سۈتى بىلەن 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

8) چىگىت مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، ھەببى قەلقەل مېغىزى ، پىلپىل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن ، قۇشقاچ مېگىسىدىن 15 گىرام ، زەنجىۋىل ، نارجىل ، شاقاقۇل ، لىسانىل ئاساپىر ، پىننە ، ھەلىيۇن ، ھەببى زەلەم قاتارلىق دورىلاردىن 5 گىرامدىن ئېلىپ مەجۇن تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(لوپ ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

9) ياڭاق مېغىزى ، بادام مېغىزى ، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم ، ناۋات ، ھەسەل ھەممىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئۈزۈمنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ ، ھەسەلنى قايناتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ ، ئاۋۋال ئۈزۈمنى ، ئاندىن دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ قويۇپ ، 30 گىرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

10) يۇقىرىقى ئارىلاشمىدىن 1 كىلوگىرامغا نارجىل ، چىلغوزا ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، شاقاقۇل ھەر بىرىدىن 60 گىرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، 30 گىرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

11) شەربىتى زەبىب (228 ـ نۇسخا) 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ، مەجۇنى ماددەتۇلھايات 6 گىرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

12) مەجۇنى لوبۇبى كەبىر(82 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى لوبۇبى مۆتىدىل (83 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى لوبۇبى سەغىر (84 ـ نۇسخا) لەرنىڭ بىرى بېرىلىدۇ .

13) مەجۇنى سۆئلەپ بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سۆئلەپ مىسرى 48 گىرام ، پىندۇق مېغىزى 60 گىرام ، پەنىرمايە ، شاقاقۇل ، سەۋزە ئۇرۇقى ، قۇشقاچ مېگىسى ھەر بىرى 18 گىرامدىن ، پىلپىل ، ئاقلانغان كۈنجۈت ، تۇخۇمى ھەلىيۇن ، چىلغوزا مېغىزى ھەر بىرى 360 گىرامدىن ئېلىنىدۇ . سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، 3 ھەسسە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ ، 10 گىرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

14) مەجۇنى جاۋارىش زەرئۇن (124 ـ نۇسخا) ياكى مەجۇنى جاۋارىش زەرئۇن مۇقەۋۋى (125 ـ نۇسخا) لەرنىڭ بىرى بېرىلىدۇ.
(يەكەن هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

15) ئالدى بىلەن سەۋەبچى ئامىللار بىر تەرەپ قىلىنىدۇ. كەم قانلىق كۆرۈلسە، قاننى تولۇقلىغۇچى ۋە قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

16) بىمارنىڭ مىجەزى ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلغان بولسا، مىجەزنى تەڭشەش ئۈچۈن ئانار شەربىتى (231 ـ نۇسخا) ، نىلۇپەر شەربىتى (قاندىن بولغان باش ئاغرىقنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، زىرىق شەربىتى (ئۆت ياللۇغىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، بېهى ئۇرۇقى لۇئابى ، ئىسپىغۇل لۇئابى قاتارلىقلار قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . بىمارنىڭ مىجەزى تەڭشەلگەندىن كېيىن ، بۆرەكنى كۈچەيتىش ئۈچۈن خۇنسىياۋشان ، ئانار گۈلى ، ئەرەب يېلىمى قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ سۇپۇپ تەييارلاپ ، پاقا يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىللە ، لوبۇبى كەبىر (82 ـ نۇسخا) ، لوبۇبى سەغىر (84 ـ نۇسخا) ، خەمىرى ئەۋرىشىم ، هالۋايى بەيزە (كەم قانلىق كېسەللىكنى داۋالاشقا قارالسۇن) قاتارلىق دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

17) بىمارنىڭ مىجەزى سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلغان بولسا ، مىجەزنى تەڭشەش بىلەن بىرلىكتە ، بەل ساھەسى سۈزاپ يېغى (288 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلىنىدۇ . سەبرە سۇقۇتىرى بىلەن تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىپ بېرىش بىلەن بىللە ، جاۋارىش زەرئۇن (124 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش كۇمۇنى (126 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى لوبۇبى كەبىر (82 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

18) سۈيدۈك يولىدا ئېچىشىش ، كۆيۈشۈش ئەھۋاللىرى بولسا ، كاكىنەچتىن 6 گرام ، بېهى ئۇرۇقى ، ئىسپىغۇللارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچۈرسە ۋە بەدىيان ، كاسنە ئۇرۇقى ، ئوغرىتىكەندىن 3 گرامدىن ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى ، قاپاق ئۇ-

رۇقى مېغىزى ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ، ئەنگۈرشىپادىن 6 گرام ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا شىرىسىنى چىقىرىپ ، ئازراق شېكەر قوشۇپ ، كۈندە 2 قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىچۈرسە بولىدۇ .

(لوپ ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بۆرەك ئۇرۇقلاش

بۇ ، بۆرەك مىجەزى بۇزۇلۇش ، ئۇزاق داۋالاشقان بۆرەك زەئىپلىكى ، جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى ۋە قەنت سىيىش كېسەللىكى قاتارلىقلاردا بۆرەكنى قاپلاپ تۇرغان ياغلارنىڭ سىزىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ ، زىيادە ئورۇقلاش ، ماغدۇرسىزلىق ، سۈيدۈك كۆپىيىش ۋە ئاغرىتىپ كېلىش ، بەل ئاغرىش ، باش ئاغرىش ، كۆز تورلىشىش ، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ . قەنت سىيىش كېسەللىكىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، ئاساسلىق كېسەللىك داۋالىنىدۇ . بۆرەك مىجەزىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە ياللۇغلىنىشتىن كېلىپ چىققان بولسا ، مۇناسىپ چارە قىلىنىدۇ . جىنسىي ئالاقە بىر مەزگىل چەكلىنىدۇ .

2) بۆرەكنى سەمرىتىدىغان چارىلەر قىلىنىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن بادام مېغىزى ، ياڭاق مېغىزى ، نارجىل ، چىلغوزا ، پىستە مېغىزى ، پىندۇق مېغىزى ، ھەببى تۇلخوزرا قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، دورىلارنىڭ ۋەزنى بىلەن تەڭ مىقداردا ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىپ قويۇپ ، 30 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ يېيىشكە بېرىلىدۇ .

3) بىمارنىڭ مىجەزى ئىسسىق بولسا ، خەشخاش ئۇرۇقى ، قاپاق ئۇرۇقى ، چىگىت مېغىزىنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، 300

www.uyghurkitap.com

مـىلـلـىلىتىر قايىنتىلغان كالا سۈتى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ، بۇنى كەم دىگەندىمۇ بىر ئايدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

4) بىمارنىڭ مىجەزى سوغۇق بولسا، داۋائىلتەرەنجىۋىل بېرىلىدۇ.

نۇسخىسى: تەرەنجىۋىلدىن 100 گرام، كالا سۈتىدىن 1 لىتىر تەييارلاپ، سۈتنى قايىنىتىپ، ئۈستىگە ئېرىتىپ سۈزۈلگەن تەرەنجىۋىل سۈيىنى قۇيۇپ، قويۇلغۇچە قايىنىتىپ، 50 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5) ئىلىتىلغان توخۇ تۇخۇمىنى هەر كۈنى ناشتىدا يېگۈزسە بولىدۇ.

6) غاز ياكى ئۆردەك يېغى بىلەن بۆرەك ئۇدۇلى ياغلاپ بېرىلىدۇ.

(خوتەن هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7) بىمارغا هالۋايى بەيزە (كەم قانلىق كېسەللىكنى داۋالاشقا قارالسۇن) 30 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

8) هالۋايى بادام (ئۇنتۇغاقلىق كېسەللىكنى داۋالاشقا قارالسۇن) 30 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

9) مۇراببايى سۆئىلەپ (272 ـ نۇسخا) ياكى مۇراببايى گىردىگان (275 ـ نۇسخا) 15 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

10) مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى لوبۇبى كەبىر (82 ـ نۇسخا) ياكى مەجۇنى سەنجىرىنا (57 ـ نۇسخا) ۋە مەجۇنى سۆئىلەپ (بۆرەك زەئىپلىكنى داۋالاشقا قارالسۇن) لارنىڭ بىرى بېرىلىدۇ.

(يەكەن هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

11) بۆرەك ئورۇقلاشتىن كېلىپ چىققان پەۋقۇلئاددە ئورۇقلاشنى داۋالاش ئۈچۈن، ئەسلىي كېسەللىكنى داۋالاش بىلەن بىرگە، سۆئىلەپ چىنىدىن 30 گرام، كۆكنار ئۇرۇقى، لىسانىل ئاساپىر، تاتلىق بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، مانتا كاۋىسى ئۇرۇقى مېغىزى، ئاقلانغان ياڭاق مېغىزى هەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئاق ۋە قىزىل تۇدرى، ئاق ۋە قىزىل بەهمەن هەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 2.5

ھەسسە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ ، 10 — 15 گىرامدىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ .

بۆرەك ياللۇغى

بۇ ، ئومۇمىي بەدەن ياكى بۆرەك ساھەسىگە سوغۇق ئۆتۈش ياكى باشقا قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ قاننى يۇقۇملاندۇرۇشى نەتىجىسىدە بۆرەك شارچىلىرى ۋە ئەگرى نەيچىلەر ياللۇغلىنىپ ، سۈيدۈك چىقىرىش خىزمىتى تۇسالغۇغا ئۇچراپ ، بەدەندە سۇلۇق ئىششىق يۈز بېرىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما قاتارلىق ئىككى خىل بولىدۇ . ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغى جىددىي باشلىنىپ ، سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىش ، رەڭگى قېنىقلىشىش ، يۈز ، كۆز ۋە قاپاقلار ئىششىش ، ئېغىرلاشقاندا پۈت ۋە ئومۇمىي بەدەن ئىششىش ، بەل ئاغرىش ، قان بېسىمى ئۆرلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ؛ سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگەرگەندە بولسا ، ئۇزاققا داۋاملاشقان بەل ئاغرىقى ، پۈتۈن بەدەن ئىششىش ، قان بېسىمى ئۆرلەش ، سول يۈرەك قېرىنچىسى زورىيىش ، سۈيدۈكتە ئاقسىل ۋە يوشۇرۇن قان بولۇش ، ئېغىرلىرىدا سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغىنى داۋالاشتا :

1) بىمار ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇلىدۇ ، سوغۇق تېگىشتىن مۇھاپىزەت قىلىنىدۇ . دەسلەپكى مەزگىلدە يېمەك - ئىچمەكتە ئاقسىل ۋە تۇز ئاز بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ . ئەتىگەن - كەچتە كالا سۈتىنى ئارپا ئېشىغا قوشۇپ بېرىش ، گۆش ۋە ياغلىق تاماقنى چەكلەش ، كېپەك ئارىلاش تۇزسىز نان بېرىش بۇيرۇلىدۇ .

2) قايسى خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا ، شۇ خىلتنىڭ مۇنزىج ، مۇسھىللىرى بېرىلىپ ، تەنقىيە قىلدۇرۇلىدۇ . تەنقىيەدىن كېيىن ،

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئىسپىغول لۇئابى ، بېھى ئۇرۇقى لۇئابى ، خەشخاش ، چىلان ، سېمىزئوت شىرىسى قاتارلىقلار كاسىنە ئەرەقى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. شەربىتى خەشخاش (229 ـ نۇسخا) ، شەربىتى بىنەپشە (227 ـ نۇسخا) لەر 30 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

3) بىماردا قەۋزىيەت بولسا ، قاتتىق سۇرمەيدىغان ، ئىچىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن ئىچى يۇمشىتىلىدۇ . سەرپىستان ، ئەينۇلا ، كاسىنە ، بىنەپشە ، چىلان ، تەرەنجۇبىل قاتارلىقلاردىن بىر ياكى بىرنەچچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ بېرىش ياكى ئەنگۈرشىپا سېلىنغان ھېلىلە قايناتمىسى بېرىش ئارقىلىق قەۋزىيەت يۇمشىتىلىدۇ . شۇنىڭ بىلەن بىللە ، قەلەمپۇر بېغى (292 ـ نۇسخا) ياكى رەۋغىنى قىروتى (280 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بەل ساھەسىگە سىرتتىن چېپىلىپ ، ئۈستىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ .

4) بىر ھەپتىگىچە ئىششىق يانمىسا ، سىرتىدىن زىمادى ئىسپىغول (314 ـ نۇسخا) ، زىمادى شۇسە (318 ـ نۇسخا) قاتارلىق زىمادلارنى چېپىپ ، زىغىر ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، شۇمشە قاتارلىقلارنىڭ چىلاپ چىقىرىلغان شىرىسىنى ئىچۈرۈش ئارقىلىق ماددىنىڭ پىششى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ .

5) سۆيدۈكتىكى يىرىڭنى ۋە يوشۇرۇن قاننى تۈگىتىش ئۈچۈن تەرخەمەك ، قوغۇن ، قاپاق ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىگە ئارپىبەدىيان قايناتمىسى ۋە ئازراق قەنت قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

6) بۇغداي كېپىكى ، ئارپا يارمىسى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، ئەنگۈرشىپا ، بابۇنە ، ئىككىلىملىك ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ ، كېرەكلىك مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قايناتقاندىن كېيىن ، ئىسسىق سۇ قۇيۇلغان ۋاننىغا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇپ ، قايناتمىنى قۇيۇپ يۇيۇندۇرۇلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7) سۆيدۈك ھەيدەش ، ئىششىق ياندۇرۇش ئۈچۈن قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىدىن 10 گرام ، تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىز-

لىرى ، بەزىرۇلبەنجى ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، بېھى ئۇرۇقى ، بەدىيان يىلتىزى ، كاسىنە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قايىنتىپ ، كۈنىگە 3 قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ .

8) ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 150 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ .

9) بۆرەكنى كۈچەيتىش ئۈچۈن مەجۇنى لوبۇبى كەبىر (82 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى جاۋارىش بۇزۇرى (119 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

سوزۇلما بۆرەك ياللۇغىنى داۋالاشتا :

1) تۇرمۇش ، ئوزۇقلىنىش ، يېتىش ـ قوپۇش ، ھەرىكەت ۋە دەم ئېلىش ، تازىلىق ئادەتلىرى مۇۋاپىق تەرتىپكە سېلىنىدۇ . ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان ئارىلاشما تاماقلار بېرىلىدۇ ، مۇۋاپىق دەم ئالدۇرۇلىدۇ . زۇكام بولۇش ۋە باشقا يۇقۇملىنىشلارنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىنىدۇ، تاماقتىكى تۇز ۋە سۇ مىقدارى مۇۋاپىق چەكلىنىدۇ . بەدەن ئىسسىق ساقلىنىدۇ ، مۇۋاپىق دەرىجىدە قۇمغا كۆمۈلۈش ۋە پار مۇنچىلىرىغا چۈشۈپ تەرلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ .

2) بەدەننى بەلغەمدىن تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن رەۋەندىن 4 گرام ، چىگىسەي ئۇرۇقىدىن 6 گرام ، قۇستە شىرىنىدىن 4 گرام ئېلىپ ، مۇۋاپىق سۇدا قايىنتىپ سۈزۈپ ، ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنت ۋە مەستىكى قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

3) ئىزخىر ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، 300 مىللىلىتىر سۇدا قايىنتىپ،200مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ ئىچۈرۈلىدۇ.

4) بابۇنە گۈلى ، قاراكۆز بەدىيان ئۇرۇقى ، شۇمشە ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قايىنتىپ ، بەدىيان قايىنتىلغان سۇ

بىلەن قوشۇپ بەلگە چىپىلىدۇ ، ئۇستىدىن يەنە قۇستە يىپى بىلەن ياغلىنىدۇ .

5) بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما ياللۇغىنى داۋالاش ئۈ-چۈن ئارپىبەدىيان ، چىگسەي ئۇرۇقى ، كاسنە ئۇرۇقى ، قىزىلگۈل ، بادرەنجبۇيا ، نىلۇپەر ، بىنەپشە ، سانادىن 12 گرامدىن ، بىخسۇستىن 4 گرام ، ئاق تۇربۇتتىن 7 گرام ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 50 دانە ، چىلان ، سەرپىستاندىن 15 دانىدىن ، ئەنجۈر قېقىدىن 10 دانە ، خىيارشەنبەردىن 50 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 72 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ، كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئە-چىشكە بېرىلىدۇ .

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن داۋا ئىلمىشكى شېرىن (70 - نۇسخا) ، مەجۇنى خەمرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 - نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

7) سۈلۈق ئىششىق ئالامەتلىرى گەۋدىلىك بولسا ، مەجۇنى دەبىدىلۋەرد (73 - نۇسخا) ، مەجۇنى ئاساناسىيا (جىگەر ياللۇغىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، مەجۇنى داۋائىلكۆركەم قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ .

مەجۇنى داۋائىلكۆركەم نۇسخىسى : زەپەر 36 گرام ، ئاسارۇن ، دۇقۇ ، رۇمبەدىيان ، پەتىر ئاساليۇن ، رەۋەن 12 گرامدىن ، سۇمبۇل 18 گرام ، قۇستە ، سەلخۇلھەيىە ، ئىزخىر ، ھەببى بىلسان 3 گرامدىن ، ئوردان 6 گرام ، رۇببسۇس ، جوئدە ، مەستىكى ، غاپەس 9 گرامدىن ، مۇرمەككى 12 گرام ، رەۋغىنى بىلسان 15 گرام ، ھەسەل پۈتۈن دورا ۋەزنىنىڭ 3 ھەسسىسىچىلىك .

بۇ دورا تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ ، يەل ھەيدەيدۇ ، بۆرەك ، دوۋساقلارنى كۈچەيتىپ ، سۈيدۈك ھەيدەپ ، ئىششىق ياندۇرىدۇ . جى-گەر ، تال ، بۆرەك سەۋەبىدىن بولغان سۇلۇق ئىششىقلارنى داۋالايدۇ ، 5 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ يەپ ، ئۈستىدىن ھەسەل شەربىتى ئىچىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بۆرەك جامى ياللۇغى

بۇ ، بۆرەك جامىنىڭ يۇقۇملىنىشىدىن كېلىپ چىققىدىغان ، ئا-ياللاردا ، بولۇپمۇ ياش قىزلاردا كۆپرەك ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ ، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلمىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ . ئۆتكۈر بۆرەك جامى ياللۇغى باشلانغاندا قىزىتما ، توڭۇپ تىترەش ، بەل ئاغرىش ، پات - پات سۈيدۈك قىستاش ، سۈيدۈك مىقدارى ئاز بولۇش ، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش ، سىيگەندە ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر ؛ سوزۇلما ھالەتكە ئۆز-گەرگەندە بولسا قىزىتما ، بەل ئاغرىش ، ماغدۇرسىزلىق ئالامەتلىرىگە قوشۇلۇپ قان بېسىمى ئۆرلەپ قېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بىمار جىم ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇلىدۇ ، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەر بۇيرۇلىدۇ . قايناق سۇ كۆپ ئىچۈرۈلىدۇ . تۇخۇم ، كالا گۆشى ۋە باشقا يۇقىرى ئاقسىللىق ئوزۇقلۇقلار چەكلىنىدۇ .

2) تۇز ۋە ئەگىرى تەرخەمەك ئۇرۇقى ، تاۋۇز ئۇرۇقى ، قاپاق ئۇ-رۇقى ، بەديان ئۇرۇقلىرىنى سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ ، خەشخاش شەربىتى (229 - نۇسخا) دىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

3) بەل ساھەسى سىرتتىن قەلەمپۇر يېغى (292 - نۇسخا) ، رەۋغىنى قىروتى (290 - نۇسخا) ، رەۋغىنى قۇستە (291 - نۇسخا) لەر بىلەن ياغلىنىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4) بۆرەك زەئىپلىشىش كېسەللىكىدە كۆرسىتىلگەن (1) ، (2) ، (3) ، (4) ، (5) چارىلەر تەرتىپ بويىچە قوللىنىلىدۇ .

(تۇرپان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) سەپرانى تەڭشەش ، ھارارەتنى پەسەيتىش ، كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن سەرپىستان ، قىزىلگۈل ، گاۋزىبان ، چۇ-

چۈكبۇيا يىلتىزى، خەشخاش پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 8 گرامدىن، نىلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، ئەنگۈرشىپا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، بىنەپشىدىن 12 گرام، چىلاندىن 25 گرام، ئەينۇلىدىن 20 گرام، شېكەردىن 250 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىپ، ئۇسسۇزلۇقنى تۆۋەنلىتىش ئۈچۈن سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قارا سۇنا ئۇرۇقى، ئىسپىغۇللارنىڭ ھەر بىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ھارارەت تۆۋەنلەپ كېسەللىك ماددىسى پىشقاندىن كېيىن، يۇقىرىقى شەربەتتىن يەنە بىر نۇسخا تەييارلاپ، ئۇنىڭغا تەرەنجۇبىل شىرىسىدىن 60 مىللىلىتىر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىللە، قۇرسى بۇزۇرىدىن كۈندە 3 ۋاخ 3 دانىدىن ئىچۈرۈلىدۇ، ئاندىن بەدەننى، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن، مۇرەككەپ دورىلاردىن لوبۇبى مۆتەدىل (83 ـ نۇسخا)، مەجۇنى زەرئۇنى (185 ـ نۇسخا)، خەمىرى گاۋزىبان (138 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

7) ئەگەر كېسەللىك سوزۇلما خاراكتېرلىك بولسا، بەدەندىكى بەلغەمى شورنى پىشۇرۇش ۋە تازىلاش ئۈچۈن بەدىيان يىلتىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، چىلان، قىزىلگۈل، قۇرۇق ئۈزۈم قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاكىنەج، شاھتەررىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، سېرىق ئوت، گاۋزىبان، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزىدىن 60 گرام، شېكەردىن 300 گرام ئېلىپ، 250 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قائىدە بويىچە

شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 مىللىلىتىردىن ئىستې-
مال قىلدۇرۇلىدۇ.

8) كېسەللىك ئالامەتلىرى تۈگەشكە باشلىغاندا، بۆرەكنى جانلاندۇرۇش ئۈچۈن بەديان يىلتىزى، چىگسەي يىلتىزى، ئىزخىر ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، چىگسەي ئۇرۇقى، بەديان، رۇمبەديان، كەپە يىلتىزى، ئاسارۇن ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زەنجىۋىللەرنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، سۆرۈنجان، بوزىدانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، 500 گرام ھەسەل، 2 لىتىر سۇ بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئاشقازان، بۆ-رەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن، مۇرەككەپ دورىلاردىن لوبۇبى سەغىر (84 ـ نۇسخا)، لوبۇبى كەبىر (82 ـ نۇسخا)، ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا)، مەجۇنى زەرئۇنى (183 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار كۈندە قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

9) پەرۋىش ئارقىلىق داۋالاشتا، بىمارنى باشتىن ـ ئاخىر تىنچ ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، بىمار ياتقان ئۆرۈننىڭ ھاۋا مۇھىتى پاكىز بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، تۇز قويۇلغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇ-رۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى چەكلەش، قۇش گۆشى توغرالغان سۇيۇق ـ سەلەك تائام ۋە قۇش گۆشى بىلەن تەييارلانغان شورپىلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بۆرەك سانجىقى

بۇ، بۆرەك تېشى، بۆرەك ياللۇغى ۋە بۆرەك ساھەسىدە يىغىلغان قويۇق يەلنىڭ تەسىرىدە بۆرەكنىڭ ئۆزىدە ياكى بۆرەك ئەتراپىدا يۈز بې-رىدىغان كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولۇپ، بۆرەك ئۇدۇلى قاتتىق مۇجۇپ

www.uyghurkitap.com

ئاغرىش ، بەزىدە ئاغرىش دوۋسۇن ۋە يىرىڭغىچە تارقىلىش ، چىڭقىلىش ، بـەزىدە ئاغرىش بىردەم بوشاپ ، بىردەم كۈچىيىش ، ئىغىرلىرىدا ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئەگـەر ئاغـرىـش قـويـۇق يەل يىغىلىۋېلىش سەۋەبىدىن بولسا ، ئالـدى بىلەن سوپۇنلۇق سۇدا ھەمەل قىلىش ياكى ئۈچەينى سۇرگە بىلەن تـازىلاپ بـولـغـانـدىـن كـېـيىن ، ئارپىبەدىيان ، رۇمبەدىيان ، سېرىق ئوت ئۇرۇقـى قـاتـارلـىقلارنـى بەدىيان ئەرەقى (264 ـ نۇسخا) ياكى گۈلقەنت قـوشـۇپ ئـىـسـتـېـمـال قـىـلـدۇرۇش لازىم . زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ، بۇزۇرى شەربىتى (225 ـ نۇسخا) ياكى دىنار شەربىتى (230 ـ نۇسـخا) بىلەن قوشۇپ ئىچۈرسە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ . بۇغداي كېپىكى بـىـلـەن تـۇزنـى بىرلەشتۈرۈپ قىزىتىپ ، ئۈستىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزسىمۇ بولىدۇ .

2) تـۆۋەنـدىـكـى ۋانـىـا دورىسى بۆرەك سانجىقى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق :

تـەركـىـبـى : زىـغـىـر ، شـۇمـشە ، بابۇنە ، بىنەپشە ، ئارپىبەدىيان ، ھەلـيـۇن ئۇرۇقى ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، ئەنگۈرشىپا ، ئىككىلمىلىك ، پىرسىـيـاۋشـان ، قەنتەرىيۇن دەقىق ھەر بىرىدىن 50 گرامدىن ، زەيتۇن كۆكى ، چـەلـەڭ كـۆكـىـدىـن 100 گرامدىن ، ئاسارون ، بەدىيان يىلتىزى پوستى ، كـاسـنـە يىلتىزى ، چىگىسەي يىلتىزى ھەر بىرىدىن 60 گرامدىن ئېلىپ ، كـېـرەكلىك مىقداردىكى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ ، سۈيىنى چوڭ داسقا ياكى ۋاننا دېسىغا قۇيۇپ ، بىمار بېلىگىچە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ .

3) تـۆۋەنـدىـكـى چـىـلانـمـا سـوغـۇقتىن بولغان بۆرەك سانجىقىغا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ :

تـەركـىـبـى : پىششىق ئەنجۈر قېقىدىن 3 دانە ، دۇقۇ ، پەتىرئاساليـۇن ، پـىـرسىياۋشان ھەر بىرىدىن 4 گرامدىن ، ئوغرىتىكەندىن 6 گرام ، قـۇرۇق زۇپـادىـن 3 گـرام ئېـلـىـپ ، كېرەكلىك مىقداردىكى سۇدا دەملەپ

سۈزۈپ ، زاراڭزا مېغىزىنىڭ شىرىسىدىن 9 گرام ، گۈلقەنتتىن 30 گرام قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

4) ئەپيۇندىن 2 گرام ، قاراكۆز بەدىيان ئۇرۇقى ، زەپەر ، كۇندۇر ، سەبرە ، زاراڭزىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ، ئەرەقى بەدىيان بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ ، بۆرەك ئۇدۇلىغا چېپىلىدۇ .

(خوتەن هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) بىمار يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ . سۇزاپ ئۇرۇقى ، ئارپىبەدىيان ، زىرە ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ ، چالا سوقۇپ قاينىتىپ ، مائۇل ھەسەل بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

6) تۆۋەندىكى زىماد بۆرەك ئۇدۇلىغا سىرتىدىن چېپىلىدۇ :

تەركىبى : قىزىلگۈل ، ئارپىبەدىيان ، بەدىيان يىلتىزى پوستى ، زىرە ، بىخ كەبىر ، قاراكۆز بەدىيان ئۇرۇقى ، سۇزاپ ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ، بەزىرۇلبەنجى ئۇرۇقىدىن 45 گرام ئېلىپ ، چالا سوقۇپ ، قايناق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويۇپ ، سۇيى بىلەن قاينىتىپ خېمىر ھالەتكە كەلتۈرۈپ ، قۇستە يېغى (291 ـ نۇسخا) دىن 50 مىللىلىتىر قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، بۆرەك سىرتىدىن چېپىپ تېڭىۋېتىلىدۇ ، ئادەتتە كۈنىگە 2 قېتىم يۆتكەپ قىزىتىپ تېڭىلىدۇ .

7) مەجۇنى بەرشىشا كەبىر (56 ـ نۇسخا) بۆرەك سانجىقىغا ئالاھىدە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ ، جىددىي ئاغرىق تۇتقاندا 1 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ يېگۈزۈش ، پەۋقۇلئاددە ئەھۋالدا 10 گرامنى ئاغرىق تۇتقىنىغا سىرتىدىن چېپىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ .

(يەكەن هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بۆرەك ۋە سۈيدۈك يول تېشى

بۇ ، بۆرەك سۈيدۈك قانىلى ، دوۋساق ، سۈيدۈك يوللىرى قاتارلىقلاردا پەيدا بولىدىغان ، سۈيدۈك تەركىبىدىكى چۆكۈشكە مايىل

ھاك ، تۇز ۋە شىللىق پەردە ئاجراملىرىنىڭ يۇقۇملىنىش ، توسۇلۇش نەتىجىسىدە چۆكمىگە ئايلىنىپ بارا ـ بارا يىغىلىپ كاللەكلىشىۋېلىش سەۋەبىدىن تاشنى شەكىللەندۈرىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، بۆرەكتە تاش پەيدا بولغاندا بەل ئاغرىش ، ئاغرىش كىندىك ئاستى ۋە جىنسىي ئەزاغىچە تارقىلىش ، بەزىدە تۇتتاقلىق تولغاپ ئاغرىش ، ئاغرىق بەك تۇتقاندا قان سىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ؛ سۈيدۈك قانىلىدا تاش پەيدا بولغاندا ، قاتتىق تۇتقاقلىق ئاغرىش ، ھەر قېتىم ئاغرىق تۇتقاندا قان سىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ؛ دوۋساقتا تاش پەيدا بولغاندا ، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق ، كېلىۋاتقان سۈيدۈك تۇيۇقسىز ئۈزۈلۈپ قېلىش ، سىيگەندە كىندىك ئاستى ئاغرىش ، باللاردا كۆرۈلگەندە يىغلاپ تېپىچەكلەپ زوڭ ئولتۇرۇۋېلىش ، بىر قولى بىلەن جىنسىي ئەزاسىنى تۇتۇۋېلىش ، سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولغاندا ، ئاغرىق بالا قاتتىق ئازابلىنىپ سىيەلمەي قىينىلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا ، دوۋساقتا سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىپ ، دوۋساق جىددىي كۆپۈپ ئاغرىتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) تەستە ھەزىم بولىدىغان ، يۇقىرى ئاقسىللىق ، يۇقىرى كالتسىيلىق ، تۇزلۇق تاماقلار ، گۆش ، قىيمىلىق تاماق ، ھوردا پىشۇرۇلغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلۇپ ، ئاسان سىڭىدىغان ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ، لېكىن سۇيۇق ـ سەلەڭ تاماقلار بۇيرۇلىدۇ . قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىش دەۋەت قىلىنىدۇ .

2) سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن ئەرەقى بەديان (264 ـ نۇسخا) 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ؛ ياللۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ياللۇغلىنىشنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى گۈل (269 ـ نۇسخا) 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ؛ ئاغرىق پەسەيتىش ۋە تاشنىڭ پارچىلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى بەرشىشا كەبىر (56 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى سەنجىرىنا (57 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

3) مەخسۇس تاشنى پارچىلاپ چۇشۇرۇش ئۇچۇن ، سۇپۇپى هەجەرىل يەهۇد(204 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 قېتىم 10 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ.

4) چايلىنىقنىغا سۈزاپ ئۇرۇقى ، بەديان ، قوغۇن ئۇرۇقى ، بېدە ئۇرۇقى ، بادرەنجبۇيا ، ئۇستىقۇددۇس ، رۇمبەديان ، چىگسەي ئۇرۇقى ، ئەنگۈرشپا ، كاسىنە ئۇرۇقى ، سۇمبۇل ، شۇمشە ئۇرۇقى ، تۇرۇپ ئۇرۇقى هەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، چالا سوقۇپ دەملەپ بېرىلىدۇ .

(خوتەن هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) مۇۋاپىق پەرهىز بۇيرۇلىدۇ ۋە قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش ، تاشنى ئېرىتىش ، ئاغرىق پەسەيتىش ئۇچۇن ، بىمارغا ئالدى بىلەن مەتبۇخى سەگگىكۈلىيە بېرىلىدۇ .

نۇسخىسى : پوستى بىخ بەديان ، كاسىنە ئۇرۇقى ، كاسىنە يىلتىزى ، چىگسەي ئۇرۇقى هەر بىرىدىن 45 گرامدىن ، جۇۋىنە ، ئوغرىتىكەن ، تىللا گۈلدىن 70 گرامدىن ، بەديان ، كاكىنەچتىن 25 گرامدىن ، سۆئدى هىندىدىن 15 گرام ئېلىپ ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ سۈزگەندىن كېيىن ، ئۇستىگە يۇمشاق سوقۇلغان شورىدىن 45 گرام سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، 100 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ .

6) يۇقىرىقى مەتبۇخ بىر هەپتە ئىچۈرۈلگەندىن كېيىن ، ئۇنىڭغا قوشۇپ مەجۇنى هەجەرىل يەهۇد (68 ـ نۇسخا) هەر قېتىمدا 5 ـــ 10 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ۋە سۇپۇپى هەجەرىل يەهۇد (204 ـ نۇسخا) 10 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بىرلىكتە ئىشلىتىلىدۇ .

7) يۇقىرىقى دورىنى ئىچىپ بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن ، سۈيدۈكتە دۇغلىنىش ۋە چۆكمە هاسىل بولۇش ئەهۋالى كۆرۈلۈشكە باشلىغاندا ، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ مىقدارىنى سەل ئاشۇرۇش بىلەن بىرلىكتە ، مەجۇنى ئەقرەب (48 ـ نۇسخا) 10 گرامدىن قوشۇلىدۇ ۋە سۈيدۈكنى ئۇلغايتىش ئۇچۇن ، ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) 100 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ (بۇ دورىلارنىڭ هەممىسى تاماقتىن بۇرۇن بېرىلىدۇ) .

8) تاش يۆتكىلىش ۋە پارچىلىنىش سەۋەبىدىن بەل سامەسىدە ئاغرىق كۆرۈلسە ، مەجۇنى بەرشىشا كەبىر (56 ـ نۇسخا) 1 گىرامدىن كۈنىدە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ . شۇنىڭ بىلەن بىللە ، بۆرەك سانجىقى كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن 6 ـ نۇسخىدىكى زىماد بۆرەك سىرتىدىن چېپىلىدۇ .

9) بۆرەك ۋە دوۋساق تاشلىرىغا يۇقىرى قان بېسىمى قوشۇلۇپ كەلگەن بىمارلارغا ئەرەقى سەندەل (مېگە قان تومۇرى قېتىشىش كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ .

10) سۈيدۈكىدە يوشۇرۇن قان كۆرۈلگەن ياكى تاش چۈشۈش مەزگىلىدە سۈيدۈكىدە قان كۆرۈلگەن بىمارلارغا شەربىتى ئەنجبار (223 ـ نۇسخا) 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

11) دوۋساقتا تاش پەيدا بولغانلارغا ۋە سىرتقى جىنسىي يولىدا تاش تۇرۇۋالغانلارغا يۇقىرىقى دورىلاردىن مۇناسىپلىرىنى ئىشلەتكەندىن باشقا ، كۈنجۈت يېغى ياكى ياڭاق يېغىدىن 30 مىللىلىتىر ئىچۈرۈش ، سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چايان يېغى (280 ـ نۇسخا) دىن 3 ــ 10 مىللىلىتىرنى شپرىس بىلەن دوۋساققا كىرگۈزۈش لازىم .

12) تاش بىلەن بىللە بۆرەككە سۇ چۈشۈش كېسەللىكى ۋە بۆرەك ياللۇغى قوشۇلۇپ كەلگەنلەر قائىدە بويىچە مۇناسىپ داۋالىنىدۇ .

13) تاش چۈشكەن ۋە تەكشۈرۈش ئارقىلىق تاشنىڭ يوقالغانلىقى ئىسپاتلانغاندىن كېيىنلا دورا ئىشلىتىشنى توختىتىپ قويماي ، قايتا چۆكمە ھاسىل بولۇۋېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ، بۇنىڭ ئۈچۈن دورىنى بىرەر ھەپتە ئۈزۈلۈپ قويماسلىق ، ساقايغاندىن كېيىنلا دەرھال ياخشى ئۈزۈۋېلىنىشنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىن ئېھتىيات قىلىش ، قايناق سۇنى داۋاملىق كۆپ ئىچىش لازىم .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

14) پەرھىز ۋە پەرۋىش خىزمىتى ماسلاشتۇرۇلىدۇ ، بىمار قاتتىق ھاياجانلىنىش ۋە جىنسىي ئالاقىدىن چەكلىنىدۇ .

15) قوشۇمچە يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ ، ياللۇغ قايتۇرۇش ، قىزىتما پەسەيتىش ، ئاغرىق توختىتىش تەسىرى بار دورىلار 2 ــ 3 كۈن ئىشلىتىلىپ ، ئۇنىڭدىن كېيىن تاشنى پارچىلاش ۋە ھەيدەپ چىقىرىش ئۇچۇن ئەنگۈرشىپا ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، بەدىيان ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ، قوغۇن ئۇرۇقى ، قاپاق ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ، كاسىنە ئۇرۇقىدىن 10 گرام ، شېكەردىن 150 گرام ئېلىپ شەربەت تەييارلاپ ، كۈنىگە 2 قېتىم 70 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ . بۇنىڭغا قوشۇپ ئوغرىتىكەن ، تال يوپۇرمىقىدىن 30 گرامدىن ، زاراڭزا مېغىزى ، بەدىياندىن 20 گرامدىن ، تاۋۇز ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقىدىن 15 گرامدىن ، قەنتتىن 250 گرام ئېلىپ شەربەت تەييارلاپ ، كۈنىگە 2 ۋاخ 70 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ .

16) بۆرەككە سۇ يىغىلغان ۋە سۈيدۈك يولى يۇقۇملانغان بىمارلارغا ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) ، ھەببى بىنادۇقى ئىدرا (45 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

17) بىمارغا ھەرىكەت بىلەن دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈش تاپىلىنىدۇ . سۈيدۈكىدە ئاقسىل ۋە قان ـ يىرىڭ ھۈجەيرىلىرى بولغۇچىلارغا ئەنگۈرشىپا ، كاكىنەج ، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىقلار دەملەپ ئىچىشكە بېرىلگەندىن تاشقىرى ، ئاساسلىق دورا سۈپىتىدە ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى بەدىيان (264 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

18) يۇقىرىقى ئەرەقلەرگە بىرلەشتۈرۈپ سۇپۇپى ھەجەرىل يەھۇد (204 ـ نۇسخا) ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

19) بىر داۋالاش كۇرسى ئىچىدە تاش چۈشمىگەنلەرگە يۇقىرىقى دورىلارغا بىرلەشتۈرۈپ مەجۇنى ئەقرەب (48 ـ نۇسخا) قوشۇپ بېرىلىدۇ

ياكى چايانى سۈيۈپ قىلىپ، سۈپۈپى ھەجەرىل يەھۇد بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، كۈنىگە 2 ۋاخ 5 مىللىلىتىردىن كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

20) تاشنىڭ بىر قىسمى چۈشۈپ، بىر قىسمى چۈشمەي توختاپ قالغان بىمارلارغا يۇقىرىقى دورىلارنى ئۈزمەي بەرگەندىن تاشقىرى، تۇرۇپنى سىقىپ، سۈيىدىن كۈندە 3 ۋاخ 100 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ ياكى تۇرۇپنى قايىنىتىپ ئىچىش بۇيرۇلىدۇ.

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بۆرەككە سۇ يىغىلىش

بۇ، بۆرەك ئورنىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى، بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش، سۈيدۈك يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى، كۆپىنچە بۆرەك ياللۇغى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئەگەشمە كېسەللىك بولۇپ، بۆرەك ياللۇغى ۋە بۆرەك تېشى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ بىر قىسمىدا كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بۆرەكتىكى سۇنى تارقىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن جۇۋىنە، قاراكۆز بەدىيان ئۇرۇقى، قاقلە، بەدىيان، رۇمبەدىيان، ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، بەدىيان يىلتىزى پوستى، ئېگىر، پىرسىياۋشان، تىللا گۈل، قۇستە ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، قاقلە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، 2 لىتىر سۇغا بىر كۈن چىلاپ، ئەتىسى قايىنىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، كۈنىگە 3 ۋاخ 150 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ.

2) بۆرەك ياللۇغى قوشۇلۇپ كەلگەن ئىسسىق مىجەزلىكلەرگە شەربىتى بۇزۇرى سەرىد (226 ـ نۇسخا)، سوغۇق مىجەزلىكلەرگە شەربىتى بۇزۇرى گەرم (225 ـ نۇسخا) 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ،

مەجۈنى ماددەتۇلهايات (85 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .
3) بۆرەك تېشى قوشۇلۇپ كەلگەن بىمارلارغا ھەببى مۇپەتتەتىل ھاسات (43 ـ نۇسخا) 5 ــ 10 تالدىن كۈنىگە 3 ۋاخ ، ھەببى بىنادۇقى ئىدرا (45 ـ نۇسخا) 9 گرامدىن كۈنىگە 2 ۋاخ ، مەجۈنى ئەقرەب (48 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈنىگە 3 ۋاخ ، مەجۈنى ھەجەرىل يەھۇد (68 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈنىگە 3 ۋاخ ، سۇپۇپى ھەجەرىل يەھۇد (204 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈنىگە 3 ۋاخ بويىچە قايسىسى تەييارلانسا ، ئىككى خىل دورىنى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ .
4) سۈيدۈكىدە قان كۆرۈلگەن بىمارلارغا شەربىتى ئەنجىبار (223 ـ نۇسخا) 100 ممىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .
(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

قەنت سىيىش

بۇ ، ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئاجراتما ماددا چىقىرىش ئىقتىدارى ۋە بۆرەك پائالىيىتى ئاجىزلاش سەۋەبىدىن بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدىكى قەنت ماددىسى بەدەنگە ئۆزلەشمەي ، سۈيدۈك ئارقىلىق بەدەندىن چىقىپ كېتىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، تېبابەتتە ئىسسىقلىقتىن ۋە سوغۇقلۇقتىن بولغان دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ . ئىسسىقلىقتىن بولغىنى قەنتلىك دىئابىت ، سوغۇقلۇقتىن بولغىنى قەنتسىز دىئابىت دەپ ئاتىلىش بىلەن ، كۆپ ئۇسساش ، كۆپ يېيىش ، كۆپ ئىچىش ، كۆپ سىيىش ، قاندا ۋە سۈيدۈكتە قەنت ماددىسى كۆپىيىپ كېتىش ، ماغدۇرسىزلىنىش ، ئورۇقلاش ، تېرە قۇرغاقلىشىش ، چىش بوشاپ كېتىش ، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .
داۋالاش ئۇسۇلى
1) قەنت سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا ، ئالدى بىلەن روھىي جەھەتتىن داۋالاش ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشقا ئەھمىيەت بېرىش

www.uyghurkitap.com

كېرەك. يەنى، بىمارغا بۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىنى تولۇق چۈشەندۈرۈپ، ھەر خىل غەم - ئەندىشىلەردىن خالىي قىلىش، بىمار ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئوزۇقلىنىش قاتارلىق ئىشلاردا دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئەمەل قىلىپ داۋالاشقا ماسلىشىش، قالايمىقان ئوزۇقلانماسلىق لازىم. ئادەتتە، بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار ئەركەك پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى، كۆك كەپتەر گۆشى، ھەر خىل كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى، چۈجە گۆشى قاتارلىقلارنى كاۋاپ قىلىپ يېيىش، بېلىق گۆشى، قوينىڭ كاللا - پاقالچاق گۆشىنى پىشۇرۇپ يېيىش، پالەك، سېمىز ئوت يوپۇرمىقى، خام قاپاق، تەرخەمەك سۈيىنى ئىچىش، نوقۇتنى پىشۇرۇپ يېيىش، ئۇسسۇزلۇقتا تاغ ئالمىسى يېيىش لازىم.

2) دورا بىلەن داۋالاشتا، ئالدى بىلەن بىمارغا تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە يەككە دورىلاردىن ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، ھۆل خەشخاش، قىزىلگۈلنىڭ سېرىق چېچىكى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قۇرۇتقان سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ سۈيىنى ئىچۈرۈش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، بىمار سوغۇق تەبىئەتلىك، خۇشبۇي دورىلاردىن نىلۇپەر گۈلى، بىنەپشە گۈلى، قىزىلگۈل، ئالما يوپۇرمىقى، بېھى يوپۇرمىقى، سۆگەت يوپۇرمىقى قاتارلىقلاردىن قايسىسى تېپىلسا، شۇنى ئاستىغا كۆرپە قىلىپ سېلىپ يېتىپ بەرسە، كېسەللىكنىڭ ياخشىلىنىشىغا كۆپ ياردىمى بولىدۇ.

3) مۇرمەككى، سەمغى ئەرەبىنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇيۇق ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، سۈيدۈك يولىغا كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 تامچىدىن تېمىتىپ بەرسە، سۈيدۈك تۇتۇشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

4) ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا، گىلى ئەرمەنى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلاردىن ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلاب ياكى كاسنە سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چېپىلىدۇ.

5) ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل ، قىزىلگۈل ھەر بىرىدىن 12 گرام ، ئىسپىغۇلدىن 9 گرام ، گىلى ئەرمەنى ، ئانار گۈلى ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، ئۇسۇك سۈيى ياكى گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، سۇيۇقراق خېمىر قىلىپ بەلگە چېپىلىدۇ .

6) مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى گۈلنار ، قۇرسى تاباشىر قابىز (162 - نۇسخا)، قۇرسى دىئابىت (161 - نۇسخا) ، قۇرسى كافۇر (169 - نۇسخا) ، مەجۇنى بەرشىشا كەبىر (56 - نۇسخا) ، جاۋارىش ئامىلە (120 - نۇسخا) قاتارلىقلار بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ .

قۇرسى گۈلنار نۇسخىسى : ئانار گۈلى ، گىلى ئەرمەنى ، سەلىخە ھەر بىرى 15 گرامدىن ، سەمغى ئەرەبى ، قىزىلگۈل ، ھەببۇلئاس ھەر بىرى 10 گرامدىن ، كەتىرا 6 گرام ئېلىنىدۇ . دورىلار سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئانار گۈلى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ 2 گراملىق قۇرس قىلىنىپ ، چوڭلارغا 1 دانىدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(تۇرپان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7) ئۇسساش بەك ئېغىر بولسا ، شاقاقۇل مىسرىدىن 50 گرام ، سۆئلەپ مىسرىدىن 20 گرام ، قارا چايدىن 10 گرام ، قارىئۆرۈكتىن 7 دانە ئېلىپ ، سۆئلەپ بىلەن شاقاقۇلنى چالا سوقۇپ ، قالغان دورىلارنى قوشۇپ 500 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ بېرىش لازىم . تەييار دورىلاردىن مەجۇنى لوبۇبى كەبىر (82 - نۇسخا) ، مەجۇنى زەرئۇنى (124 - نۇسخا)، مەجۇنى مېھرىگىياھ قاتارلىقلار كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن بېرىلىدۇ . قۇرسى دىئابىت (161 - نۇسخا) ، ھەببى ئىمساك (7 - نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن بېرىلىدۇ . مەجۇنى مادەتۇلھايات (85 - نۇسخا) ، مەجۇنى مەسىھا (86 - نۇسخا) بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق بېرىلسە بولىدۇ .

8) ئەگەر قەنت سىيىش كېسەللىكىگە يۇقىرى قان بېسىمى ، قاندا

ماي تەركىبى يۇقىرىلاش ، مېگە قان تومۇرى قېتىشىش قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا ، سۇپۇپى ئىترىپىل كەشنىزى (184 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم 7 گىرامدىن بېرىلىشتىن سىرت ، يەنە يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، گۈلى بىنەپشە ، ئاق سەندەل ، ئانار پوستى ، سەمغى ئەرەبى ، نىلۇپەر ، چۆبچىنى ھەر بىرىدىن 10 گىرام ، رۇببىسۇس ، تاباشىر ، ئىزخىر مەككى ھەر بىرىدىن 15 گىرام ، كۆكنار ئۇرۇقىدىن 40 گىرام ، قىزىلگۈلدىن 20 گىرام ، مېھرىگىياھ ، شاقاقۇل مىسرى ، سىماق ، كەتىرا ھەر بىرىدىن 10 گىرام ، موزىدىن 5 گىرام ، زەپەردىن 3 گىرام ئېلىپ ، ئاچچىق ئانار سۈيىدە قائىدە بويىچە نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 6 گىرامدىن بېرىلىدۇ .

9) تۆۋەندىكى نۇسخىلارمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ :

(1) پىششۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمىدىن 12 دانىنى شاكىلى بىلەن قوشۇپ 500 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇ جەۋھىرىگە ئىككى سوتكا چىلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 2 دانىدىن بېرىلىدۇ .

(2) كۈنجۈت ، ياڭاق مېغىزى ، بادام مېغىزى ھەر بىرىدىن 190 گىرام ، بەسباسە ، جويۇز ھەر بىرىدىن 15 گىرام ، شاقاقۇل مىسرى ، قىزىل بەھمەن ، ئاق بەھمەن ھەر بىرىدىن 30 گىرامدىن ، سۆئلەپ مىسرى ، ئارپىبەدىيان ھەر بىرىدىن 20 گىرامدىن ، نوقۇتتىن 40 گىرام ئېلىپ ، مېغىز دورىلارنى قورۇپ ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 20 گىرامدىن بېرىلىدۇ .

(3) خەشخاش پوستىدىن 40 گىرام ، چۆبچىنى ، قارا ھېلىلىدىن 10 گىرامدىن ، شاقاقۇل مىسرىدىن 17 گىرام ، پىلە تۆرەلمىسى ، ئەنگۈرشىپا ھەر بىرىدىن 30 گىرامدىن ، سىماقتىن 5 گىرام ، قارىئۆرۈكتىن 15 دانە ، ئانار پوستى ، تەمرى ھىندى ، تۇخۇمى گاۋزىبانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گىرام ئېلىپ ، 1 لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ 500 مىللىلىتىر كاشكاپ تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 400 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

www.uyghurkitap.com

10) داۋالاشتا ، ئالدى بىلەن قاپاق شەربىتىنىڭ مۇرەككەپ نۇسخىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : قاپاق ئۇرۇقىدىن 100 گرام ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، ئۇ-سۇڭ ئۇرۇقى ، خەشخاش پوستىدىن 30 گرامدىن ، تەمرى ھىندىدىن 20 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە قايىنتىپ 570 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

11) سۇپۇپى شاقاقۇل بېرىلىدۇ .

تەركىبى : شاقاقۇل ، پۇراربىندىن 200 گرامدىن ، ئىزخىردىن 100 گرام ، سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 200 گرام ، ئادەمگىياھتىن 100 گرام ، قىزىلگۈلدىن 50 گرام ، چالاپىدىن 30 گرام ئېلىپ ، يۇمشاق سو-قۇپ ، قائىدە بويىچە سۇپۇپ قىلىپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 9 ــ 15 گرام بېرىلىدۇ .

12) بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ (95 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ، لوبۇبى سەغىر (84 ـ نۇسخا) كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن قوشۇمچە ئىستېمال قى-لىشقا بېرىلىدۇ .

13) قاپاق ئۇرۇقىدىن 100 گرام ئېلىپ ، 300 مىللىلىتىر سۇدا قايىنتىپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ . يۇقىرى قان بېسىمى قوشۇلۇپ كەلگەن بىمارلارغا قاپاق ئۇرۇقىدىن 100 گرام ، سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 20 گرام ، ئۇسۇڭ ئۇرۇقىدىن 30 گرام ، خەشخاش ئۇرۇقىدىن 20 گرام ، گاۋزىبان گۈلى ، گاۋزىبان ھىندى ، سەندەلدىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنتىپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

14) ئىچىشكە چىلاندىن 45 گرام ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، نوقۇت ھەر بىرىدىن 25 گرامدىن ئېلىپ ، قائىدە بو-

يېچە 500 مىللىلىتىر قايناتما تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن داۋاملىق بېرىلىدۇ ھەمدە تاباشىر، ھەببى بىلسان، كۆكنار ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 3 گرام، ئۇسۇك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، گىلى ئەرمەنى، سىماق، سەمغى ئەرەبى، پاقا يو- پۇرمىقى ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 7 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 20 گرام، كافۇردىن 1 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە تالقان قىلىپ، سېمىز ئوت سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 دانىدىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى ئۈچۈن قارىئۆرۈك دەملەپ بېرىلىدۇ ياكى شاقاقۇلدىن 60 گرام، سۆئىلەپ مىسرىدىن 50 گرام، ئادەمگىياھتىن 30 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن كاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن، مەجۇنى لوبۇبى كەبىرنىڭ زەيەر، ئەنبەر، ئىپار، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەقتىن باشقا دورىلىرىنى ئېلىپ سۇپۇپ قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن كاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(تۇرپان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

15) قۇرسى دىئابىت (161 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 — 9 گرام ئىچۈرۈلىدۇ. شەربىتى ئەنجباردىن 500 گرام تەييارلاپ، كۈنىگە 3 — 4 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچۈرۈلىدۇ.

تەركىبى: ئەنجبار يىلتىزى ۋە ئۇرۇقى، تاتلىق ئانار پوستى ۋە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 9 گرامدىن، تاباشىردىن 10 گرام، موزا، كۈندۈرلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، قىزىلگۈل، كۆكنار پوستى ھەم ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا بىر ئاخشام چىلاپ قويغاندىن كېيىن قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ. مۇشۇ ئۆلچەمدە دورا تەييارلاپ 2 — 3 ھەپتە ئۇدا ئىچۈرگەندىن كېيىن، بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلىشىدۇ ياكى ئاساسىي جەھەتتىن ياخشىلىنىدۇ.

(پىچان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

16) ئىسسىقلىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاش ئۇچۇن :

(1) تاتلىق يېمەكلىكلەر ۋە تاماقنى كۆپ يېيىش چەكلىنىدۇ . پالەك ، تەرخەمەك ، ماش ، ئاچچىق ئانار ، چۈچۈمەل مېۋىلەرنى يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ .

(2) خام قايماق ، بېلىق گۆشى ، قوينىڭ كاللا ـ پاقالچاق گۆشلىرى دورا سۇيىتىدە يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ .

(3) كۈنىگە 1 ۋاخ (كۆپىنچە ئەتىگەن) نوقۇت پىشۇرۇپ يېيىش بۇيرۇلىدۇ .

(4) ئارپا سۈيى ، ئاق سەندەل ، ئانار گۈلى ، ئاقاقىيا ، گىلى ئەرمەنى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ، گۈلاب ياكى ھۆل كاسنە سۈيى بىلەن ئۇماچتەك قىلىپ بۆرەك ساھەسىگە چاپسا بولىدۇ .

(5) قۇرسى گۇلنار ، قۇرسى تاباشىر (162 ـ نۇسخا) ، قۇرسى كافۇر (169 ـ نۇسخا) ، قۇرسى دىئابىت (161 ـ نۇسخا) نىڭ بىرى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ .

(6) قىزىلگۈلدىن 15 گرام ، ئانار گۈلىدىن 6 گرام ، خۇمماز ئۇرۇقىدىن 15 گرام ، تاباشىر ، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ ، دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(7) بۆرەك سىرتىدىن ئىسپىغۇل ۋە سىركە چېپىلىدۇ .

17) سوغۇقلۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە :

(1) سوغۇق سۇ ، قېتىق ، تاۋۇز قاتارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ .

(2) تۇخۇمنى چالا پىشۇرۇپ يېيىش ، قوي گۆشى ، بېلىق گۆشى ، قۇش گۆشلىرىنى يۇمشاق پىشۇرۇپ يېيىش بۇيرۇلىدۇ .

(3) كۈندە 1 ۋاخ 200 گرام مىقداردا نوقۇتنى يۇمشاق پىشۇرۇپ يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ .

(4) بۆرەكنى قىزىتىش ئۈچۈن مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى زەر ئۈنى (124 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش ئامىلە (120 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

(5) سۈيدۈك مىقدارىنى تېزگىنلەش ئۈچۈن مەجۇنى ماسكۇلىيەۋىل (96 ـ نۇسخا) ، سۇپۇپى دىئابىت (210 ـ نۇسخا) ، قۇرسى دىئابىت (161 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

(6) بۆرەك سىرتى ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ .

(7) تۇخۇم شاكىلى بىلەن تاباشىر سوقۇپ كاپ ئېتىشكە بېرىلىدۇ .

(8) شاقاقۇلنى سوقۇپ چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ .

(9) شاقاقۇلدىن 5 گرام ، تاباشىر ، قانسەدىن 1 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، 3 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ كاپ ئېتىشكە بېرىلىدۇ .

(10) شاقاقۇل ، خولىنجان ، دارچىن ، گۈلدارچىن ، بەللۇت ، سۆئدى كۆپىدىن 15 گرامدىن ، زەنجۇبىلدىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

18) ئىسسىقلىقتىن بولغان دىئابىت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارغا بىر مەزگىل ئارپا سۈيى ئىچۈرۈلىدۇ ، شۇنداقلا ھارارەتنى پەسەيتكۈچى شەربەت دورىلار ، ئاچچىق ئانار قاتارلىق مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ . شۇنىڭ بىلەن بىرگە ، قۇرسى كافۇر (169 ـ نۇسخا) ، قۇرسى تاباشىر (162 ـ نۇسخا) ، قۇرسى دىئابىت (161 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ . بەل ساھەسىگە تۆۋەندىكى زىماد چېپىلىدۇ :

نۇسخىسى : ئاق سەندەل ، ئانار گۈلى ، ئاقاقىيا ، گىلى ئەرمەنى ، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ ، ئۈسۈگىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن زىماد تەييارلىنىدۇ .

19) قەنت سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاشتىكى ئۇنۇمى ياخشى دورىلار:

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

(1) يېڭى باشلانغان ۋاقتىدا چىگىت مېغىزىنى قورۇپ، چالا سوقۇپ، كەچ تەرەپتە قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سىقىپ سۈيى ئىچۈرۈلىدۇ.

(2) سۇپۇپى سەندەل دىئابىت كۈندە 1 ۋاخ 3 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ.

(3) سۇپۇپى دىئابىتنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: رۇببىسۇس، رەۋەن، كەتىرا، خۇنسىياۋشان، گىلى ئەرمەنى، گىلى مەختۇم، تاباشىر، كاكىنەچ ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى ھەر بىرى 24 گرامدىن، نىشاستە، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەر بىرى 30 گرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ. 3 گرامدىن 2 ۋاخ قايماق بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

(4) جاۋارىش زەر ئۇنىنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى ئانار گۈلىدىن چىقىرىلغان ئەرەق بىلەن كۈندە 1 قېتىم 10 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ.

تەركىبى: قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، دارچىن، قەلەمپۇر، خولىنجان ھەر بىرىدىن 10 گرام، سېرىق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بوزىدان، شاھى بەللۇت، لىسانىل ئاساپىر، قۇستە شېرىن، سۆئدى كۇپى، سۇمبۇل ھىندى ھەر بىرى 20 گرامدىن، بۇغا مۈڭگۈزى 10 گرام، زەپەر 6 گرام، ھەسەل ئومۇمي دورىلار ۋەزنىنىڭ 3 ھەسسىسىچىلىك.

(5) ئىترىپىل مشكى 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرامدىن، ئامىلە مۇقەششەر، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئانار گۈلى، ئاق سەندەل، ھەببۇلئاس، قىيمىقۇ ئۇرۇقى، لىسانىل ئاساپىر ھەر بىرى 10 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، ئىپار ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، ھەسەلدىن 250 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ. بۇ دورا باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ ئاجىزلىشىشى سەۋەبىدىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە پايدا قىلىش بىلەن بىللە، ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ

خىزمىتىنى كۆچەيتىپ ، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ ، يۈرەك ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

20) سوغۇقلۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاش ئۇچۇن :

(1) كۈنىگە 2 ۋاخ داۋائى دىئابىتتىن 2 گرام ، مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) تىن 6 گرام بېرىلىدۇ .

داۋائى دىئابىت نۇسخىسى : كۈندۇر ، ھەببۇلغار ، قورۇلغان چىگىت مېغىزى ، پولات كۈشتىسى ھەر بىرىدىن 4 گرام ، مەستىكى رۇمىدىن 3 گرام ، كۈشتە قىلىنغان تۇخۇم شاكىلىدىن 2 گرام ئېلىنىپ ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ .

(2) بەدەن سىرتى رەۋغىنى قۇستە (291 ـ نۇسخا) ، رەۋغىنى قەلەمپۇر (292 ـ نۇسخا) ياكى ياڭاق يېغى ، دارچىن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلىنىدۇ .

(3) يۇقىرىقى ياغلار بىلەن ياغلانغان ۋاقتىدا ، يېيىشكە كۈشتە قىلىنغان تۇخۇم شاكىلىدىن 1 گرام ۋە مەجۇنى خۇبسىلھەدىد (69 ـ نۇسخا) تىن 3 گرام بېرىلىدۇ .

(4) مەستىكى رۇمى ، جۇپتى بەللۇت ، كۈندۇرنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، بۇنىڭدىن 7 گرامغا مەجۇنى كۈندۇردىن 7 گرام قوشۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ .

مەجۇنى كۈندۇر نۇسخىسى : پىلپىل 2 گرام ، زەنجىۋىل 3 گرام ، كۈندۇر ، سۆئدى كۇپى ، جۇپتى بەللۇت ، قۇستە شېرىن ، قارىمۇچ 5 گرامدىن ، شاقاقۇل مىسرى ، مۇسلى سەپىد 10 گرامدىن ، ھەسەل 150 گرام ئېلىنىپ ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ .

(5) مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈنىگە 2 ۋاخ يېيىشكە بېرىلىدۇ .

21) قەنت سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كەتسە، سۇپۇپىمۇسلىتەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى : مۇسلى سەپىد ، سۆئلەپ مىسرى ، ئاقىرقەرھا ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، قىزىل تۇدرى ، شاقاقۇل مىسرى ، ئانار گۈلى ، بەسباسە ، جويۇز ، لىسانىل ئاساپىر ، بىدە ئۇرۇقى ، پىياز ئۇرۇقى ، سەۋزە ئۇرۇقى ، زەپەر ھەر بىرى 10 گرامدىن ، قۇندۇز قەھرىدىن 3 گرام ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . سوغۇقلۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە يۇقىرىقى نۇسخىغا 150 گرام ناۋات قوشۇپ بېرىلىدۇ . بۇ دورا كۈنىگە 3 قېتىم 3 گرامدىن سۈت بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

22) قەنت سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىماردا چىشى بوشاپ قاناش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە ، قەلەمپۇر ، ئاقىرقەرھا ، ھەببۇلئاس ، ئىزخىر ، ئاسارۇندىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قايىنتىپ ، ئېغىز چايقاشقا بېرىلىدۇ . قەلەمپۇر ۋە لاچىندانە ھىندى شۇمۇشكە بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

سىزلام

بۇ ، يۇقۇملىنىش ۋە ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان سۈيدۈك يولىنىڭ ياللۇغلىنىشى بولۇپ ، سۈيدۈك قىستاش ، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش ، تېمىپ كېلىش ، سۈيدۈكتە يىرىڭ بولۇش ، قىزىتما ، بەل ۋە پۇت - قوللار سىرقىراپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بىمار ئاچچىق - چۇچۇك نەرسىلەردىن ، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ . بىمارغا ئىلتىلغان تۇخۇم ئېقى بېرىلىدۇ .

2) سەپرا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن بولغان سىزلامنى داۋالاش ئۈچۈن قىزىلگۈل ، تەمرى ھىندىدىن 30 گرامدىن ، كاسنە ئۇرۇقىدىن 20

www.uyghurkitap.com

گرام ، نىلۇپەر ، گۈلى بىنەپشە ، شاھتەررە ھەر بىرىدىن 15 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 60 گرام ، چىلاندىن 16 دانە ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ . بۇنى 3 كۈن ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 60 گرام ، تەمرى ھىندى ، سانا ، شاھتەررە ، چىلان قاتارلىق دورىلاردىن 30 گرامدىن ، بىنەپشە ، قىزىلگۈلدىن 15 گرامدىن ، كاسنە ئۇرۇقى ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ، كاكنەج قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 9 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 120 گرام ئېلىپ ، مۇۋاپىق سۇ بىلەن مەتبۇخ تەييارلاپ ، بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

3) سۈيدۈك يولىدىكى ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن بادرەنجبۇيا ، ئۇستىقۇددۇس ، مەرزەنجۇش ، چىلان ، گۈلى بىنەپشە ، نىلۇپەر ، ئەينۇلا ، كاسنە ئۇرۇقى ، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، ئەنگۈرشىپا ، قىزىلگۈل ، سېرىق ھېلىلە ، قارا ھېلىلە ، سېرىق ئوت ، بىستىپايەج ، خىيارشەنبەردىن 20 گرامدىن ، بىخ كەبىر ، سانا ، تەرەنجىۋىل ، بادام ، جۇۋىنە ، سۇزاپ ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن 21 گرامدىن ، گاۋزىباندىن 32 گرام ، شېكەردىن 300 گرام ، سىركىدىن 270 مىللىلىتىر ، سۈتتىن 360 مىللىلىتىر ئېلىپ ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ . بۇنىڭغا قوشۇپ تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن 20 گرام ، قاپاق ئۇرۇقى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، خەشخاش ، نىشاستە ، كەتىرا ، رۇبىسۇس قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، بەزىرۇلبەنجىدىن 7 گرام ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، سوقۇلغان قەنتتىن 90 گرام ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە ئەتىگەندە 7 گرام ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

4) يەرلىك ئورۇننى ئۆچكە سۈتى بىلەن يۇيۇش ياكى ئۇسما كۆكىنى ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىشقا بۇيرۇلىدۇ . يەنە تۆۋەندىكى زىمادنى جىنسىي ئەزا ۋە دوۋسۇن ئەتراپىغا تېڭىشقا بەرسە بولىدۇ .

نۇسخىسى : ئارپا ئۇنى 5 گرام ، قىزىلگۈل ، ئانار گۈلى ، رۇسۇت ، مامىسا ، قىزىل سەندەل ، ئاقاقىيا ، سىماق ھەر بىرىدىن 4 گرام ئېلىپ ،

سوقۇپ تاسقاپ، سىمىز ئوت سۈيى بىلەن زىماد تەييارلىنىدۇ.

(شايار ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) يۇقۇملىنىش تەرەققىياتىنى تىزگىنلەش ئۈچۈن، ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ، ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) 30 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ، ئەرەقى چۆبچىنى (265 ـ نۇسخا) 60 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) 10 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ، مەجۇنى سەنجىرىنا (57 ـ نۇسخا) 10 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ، قۇرسى كاكىنەچ (164 ـ نۇسخا) 1 تالدىن كۈندە 2 ۋاخ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

6) سۈيدۈك يولىدىكى ئېچىشىشنى تۈگىتىش، سۈيدۈك مىقدارىنى كۆپەيتىش ئۈچۈن:

(1) بەدىيان، ئەنگۈرشىپا، كاكىنەچ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ.

(2) كاكىنەچ، ئەنگۈرشىپا ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ، 30 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا 5 مىللىلىتىر بادام يېغى قوشۇپ، شپىرىس بىلەن سۈيدۈك يولىدىن كىرگۈزۈلىدۇ (ئۈچ كۈن بىر كۇرس قىلىنىدۇ).

(3) بىنەپشە، ئەنگۈرشىپا، چىگىسەي ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، كاكىنەچتىن 15 گرام، بەدىيان، شاھتەررە، كاسىنە ئۇرۇقى، چۆبچىنى، پىرسىياۋشان، ئوغرىتىكەن ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، دارچىن، سۇمبۇل، سىرىق ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن، پوستى خەشخاشتىن 6 گرام، ئىسپىغۇلدىن 7 گرام، تەرەنجىۋىلدىن 160 گرام ئېلىپ شەربەت تەييارلاپ، كۈنىگە 3 قېتىم 60 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ.

(4) بىمار تۇزلۇق يېمەكلىكلەردىن، چۈچۈمەل يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، جىنسىي ئالاقە چەكلىنىدۇ.

(پەيزاۋات ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلار بىلەن تونۇشتۇرىدىغان
www.uyghurkitap.com

دوۋساق ياللۇغى

بۇ ، يۇقۇملىنىش ۋە سەپرالىق ئىسسىقتىن بولغان جىددىي كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان ياللۇغلىنىش بولۇپ ، ئۆتكۈر دوۋساق ياللۇغى كېسەللىك توساتتىن باشلىنىپ ، سۈيدۈك پات - پات قىستاش ، ئېچىشىپ كېلىش ، بەزىدە كۆيگەندەك ئېچىشىپ ئاغرىتىپ كېلىش ، سۈيدۈكتە يىرىڭ بولۇش ، سۈيدۈك دۇغ بولۇش ، قىزىتما ، تولغۇپ تىترەش ، ماغدۇرسىزلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ؛ سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگەرگەندە بولسا يۇقىرىقى ئالامەتلەر يەڭگىلرەك بولغاندىن تاشقىرى ، دوۋساقتا ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق بولۇش ، سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىش ، سۈيدۈك تەستە چىقىش ، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىشىش ، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلىغۇچى ، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلاردىن بىنەپشە ، خۇببازى ، ئەنگۈرشىپا ، كاكىنەچ قاتارلىقلار مۇناسىپ مىقداردا قاينىتىپ بېرىلىدۇ . چامغۇر ، كاللەكبەسەي ، بابۇنە قاتارلىقلار قاينىتىپ ، ئازراق كۈنجۈت يېغى قوشۇپ دوۋساققا تېڭىلىدۇ .

2) چامغۇر ، چەلەك يوپۇرمىقى ، بابۇنە ، ئوغرىتىكەن قاتارلىقلار سوقۇپ دوۋساققا ئۈستىدىن چېپىلىدۇ .

3) ئارپا ئۇنى ، بىنەپشە ، ئاق لەيلى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، كاسىنە ۋە ئەنگۈرشىپا سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ دوۋساققا چېپىلىدۇ .

4) بىنەپشە يېغىدىن 30 گرام ، بابۇنە يېغىدىن 15 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ دوۋسۇن ياغلىنىدۇ .

5) سۈيدۈك توختاپ قالسا ، تۈز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، سوقۇپ شىرىسىنى چىقىرىپ ، ئىسپىد

غۇل لۇئابى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ . ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، خۇبىازى ئۇرۇقىدىن 6 گىرامدىن ئېلىپ ، 15 گىرام بىنەپشە شەربىتى (227 ـ نۇسخا) بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ .

6) ئاغرىق كۈچلۈك بولسا ، ئۇسۇكدىن 30 گرام سوقۇپ خېمىر قىلىپ ، ئۇنىڭغا 0.1 گىرام ئەپيۇن ، 0.1 گىرام زەپەر ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7) سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگەرگەنلەر قەي قىلدۇرۇلىدۇ ، بۇنىڭ ئۈچۈن ئىلمان سۇغا سىركە ، قارا كۆز بەدىيان سۈيى ، تۇرۇپ سۈيى ، ھەسەللەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

8) سۈيدۈك چىقىش قىيىن بولسا ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ، رۇبىسۇس ، ئاق قەنت ھەر بىرىدىن 50 گىرامدىن ئېلىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، 10 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىش بىلەن ، ئار-قىسىدىن سىركەنجىۋىل (238 ـ نۇسخا) ياكى بىنەپشە شەربىتى (227 ـ نۇسخا) ئىلمان سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ .

9) يۇمشاتقۇچى ۋە ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن ئابزەن قىلىنىدۇ . بۇنىڭدا ، بابۇنە ، چىگىت ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، زاراغزا ئۇرۇقى ، پىر-سىياۋشان قاتارلىقلار قاينىتىلىپ ، سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ياكى دوۋسۇن سىرتىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

10) شەربىتى بۇزۇرى سەرىد (226 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

11) كاۋاۋىچىنىدىن 50 گرامنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىدە زەكەرنى يۇيۇش ياكى ئىمكانىيەت بولسا ، زەكەر ۋە دوۋسۇننى يېرىم سائەت ئۆپچۆرىسىدە چىلاپ تۇرۇش ، بۇ جەرياندا قايناتما سوۋۇپ قالسا ، قىزىتىش كېرەك .

12) سۈيدۈك يولىدىن چايان يېغى (280 ـ نۇسخا) 3 گرامدىن تېمىتىلىدۇ .

13) قۇرسى كاكىنەچ (164 ـ نۇسخا) دىن كىسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ .

14) سۇپۇپى شورا (212 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ .

15) دوۋسۇن سىرتىدىن كالا ئۆتى سۈركىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

دوۋساق يارىسى

بۇ ، ئۆتكۈر سەپرالىق ماددىلارنىڭ دوۋساققا يىغىلىپ غىدىقلىشى ۋە ئۇزاق داۋاملاشقان دوۋساق ياللۇغى نەتىجىسىدە دوۋساقتىكى ئىششىقلارنىڭ ئېغىز ئېلىشى ، دوۋساقتىكى تاش ۋە قۇملانىڭ زېدىلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، ئومۇمىي بەدەن يېقىمسىزلىنىش ، جۇغۇلداپ توڭۇپ تىترەش ، قىزىتما ، سۈيدۈك سېسىق ۋە تەستە كېلىش ، تولا سىيگۈسى كېلىش ، سۈيدۈكتە كېپەكسىمان ئاجرالمىلار بولۇش ، دوۋسۇن ئىچى قاتتىق ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بۇزۇلغان خىلىتقا قاراپ تەڭشەش ۋە تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن :

(1) تاۋۇز ، قوغۇن ، تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى ئىچۈرۈلىدۇ .

(2) ئىسپىغۇل لۇئابى ياكى بېھى ئۇرۇقى لۇئابىغا گۈل يېغى قوشۇپ ، دوۋسۇن ئۈستىدىن ياغلىسا بولىدۇ .

(3) مۇناسىپ كېلىدىغان قۇستۇرغۇچى دورىلار بېرىلىپ قۇستۇرۇلىدۇ .

(4) يەڭگىل دەرىجىدە تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ .

لېكىن، كۈچلۈك سۈرگىلەرنى بېرىشتىن قاتتىق ساقلىنىش كېرەك.

(5) قىزىتما بولمىسا چىگىسەي يىلتىزى، بەديان يىلتىزى پوستى، ئىزخىر، بەديانلارنى قاينىتىپ، ھەسەل قوشۇپ، ئەگەر قىزىتما بولسا، تۇز ۋە ئەگىرى تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، زىغىر ۋە ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى لۇئابلىرىنى قەنت قوشۇپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

(6) ئوغرىتىكەن، بابۇنە، پىرسىياۋشان، خۇببازىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن دوۋسۇن ئۈستى قىزىق ھالدا يۇيۇپ بېرىلسە، يارىنىڭ ساقىيىشى تېزلىشىدۇ.

2) يۇقىرىقى چارىلەر ئارقىلىق سۈيدۈك سۈزۈلگەندىن كېيىن، قۇرسى تاباشىر (162 ـ نۇسخا)، قۇرسى كاكنەج (164 ـ نۇسخا)، قۇرسى كەھرىۋا قاتارلىق دورىلاردىن بىرى ياكى ئىككىسى شەربىتى خەشخاش (229 ـ نۇسخا) بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

3) ئاغرىش قاتتىق بولسا، يارىنىڭ كىر ـ يىرىڭلىرىنى تازىلاش ئۈچۈن، شىياپى ئەببەزنى كالا سۈتىگە قوشۇپ جىنسىي ئەزا تۆشۈكىدىن دوۋساققا ماڭدۇرسا بولىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4) سۈيدۈك يولىدىن چايان يېغى (280 ـ نۇسخا) 3 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 2 ۋاخ تېمىتىلىدۇ.

5) قۇرسى كاكنەج (164 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

سۈيدۈك تۇتالماسلىق

بۇ، قۇرامىغا يەتكەن كىشىلەردە كۆرۈلىدىغان، سۈيدۈك چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ تۇغما كەمتۈكلۈكى، دوۋساق مۇسكۇللىرىنىڭ

www.uyghurkitap.com

زەخىملەنىشى ، مېڭىدىكى ئۆسمە قاتارلىقلارنىڭ تەسىرى ۋە بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن دووساقتىكى نېرۋا ۋە مۇسكۇللارنىڭ بوشاپ كېتىشى ، پالەچلىنىشى ، شۇنداقلا قوشنا ئەزالاردىكى ئىششىقلارنىڭ دووساقنى قىستىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، سۈيدۈك كونترول قىلغىلى بولماي ئىختىيارسىز چىقىپ كېتىش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) تۇغما كەمتۈكلۈكتىن كېلىپ چىققان بولسا ، ئوپېراتسىيە قىلىش يولى بىلەن داۋالاش لازىم .

2) ئۆسمە ۋە قوشنا ئەزالارنىڭ ئىششىقلىرى دووساقنى قىستىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان ۋە مېڭىدىكى ئۆسمە ۋە ياللۇغلىنىشنىڭ سۈيدۈك چىقىرىشنى باشقۇرىدىغان نېرۋىلارنىڭ خىزمىتىنى توسالغۇغا ئۇچرىتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، ئاساسلىق كېسەللىك داۋالانسا ، بۇ كېسەللىكمۇ ياخشىلىنىدۇ .

3) بەدەننىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا :

(1) خولىنجاننى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىش ياكى سۈپۈپى خولىنجان (208 ـ نۇسخا) نى داۋاملىق چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ .

(2) كۇندۇر ، مەستىكى ، سۆئدى كۇپى قاتارلىقلارغا باراۋەر مىقداردا ئانارگۈلى ، جۇپتى بەللۇت ۋە ھەببۇلئاسلارنى قوشۇپ دەملەپ ئىچىشكە ياكى سوقۇپ ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(3) ئىپار ياكى قۇندۇز قەھرىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ ، زەيتۇن يېغى ياكى گۈلى سەۋسەن يېغىدا ئېرىتىپ ، دووسۇن ئۇستىدىن چېپىشقا بېرىلىدۇ .

(4) جۇپتى بەللۇت ، مەستىكى ، سۆئدى كۇپى ، قارا ھېلىلە ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، قەنتتىن 30 گرام ئېلىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، 3

گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ يېيىشكە بېرىلىدۇ .

(5) ئىنتېرپېل سەغىر (110 ـ نۇسخا) ، ئىنتېرپېل كەبىر (115 ـ نۇسخا) لارنىڭ بىرسى جاۋارىش پەنجنۇش (121 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى زەرئۇن مۇقەۋۋى (125 ـ نۇسخا) قاتارلىقلارنىڭ بىرى ياكى ئىككىسى بىلەن بىرلەشتۈرۈلۈپ ، ئۆز مىقدارى بويىچە بېرىلىدۇ .

4) دوۋساقنىڭ ئىسترخاسى (بوشاپ كېتىشى) ۋە دوۋساق نېرۋىلىرىنىڭ بوشاپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا :

(1) دوۋساق سىرتى رەۋغىنى قۇستە (291 ـ نۇسخا) ، رەۋغىنى ئازاراقى (279 ـ نۇسخا) لارنىڭ بىرسى بىلەن ياغلىنىدۇ .

(2) مەجۇنى كۇندۇر (80 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ، مەجۇنى ئازاراقى (46 ـ نۇسخا) 3 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ياكى ھەببى ئازاراقى 1 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(3) مەجۇنى ماسكۇلبەۋىل (96 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ، سۇپۇپى سىلسىلبەۋىل (202 ـ نۇسخا) 3 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(4) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلاردىن مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى سەنجىرىنا (57 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى جاۋارىش جالىنۇس (122 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار ئۆز مىقدارى بويىچە بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

X باب تاناسىل ئەزالار كېسەللىكلىرى

سىفىلىس

بۇ، سىفىلىس بۇرمىسىمان تەنچە مىكروبى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان، تاناسىل ئەزالىرىنىڭ سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكىدۇر. سىفىلىس جىنسىي ئالاقە يولى بىلەن يۇقىدىغان، دەسلەپكى دەۋردە ئەرلەرنىڭ زەكەر ئۇچى، خەتنىلىك ئۆپچۆرىسى، ئاياللارنىڭ جىنسىي يول ئاغزى، بالىياتقۇ بوينى قاتارلىق جايلاردىن باشلىنىپ، كالپۇك، سوك، ئەمچەكلەرگىمۇ تارقىلىدىغان، تېرىدىن ئۆرلەپ چىقىدىغان مونەكچە شەكىللىنىپ، كېيىن زېدىلىنىپ يارىغا ئايلىنىدىغان، يارا ساقايغاندىن كېيىنمۇ قاندىكى تەسىرى بىرنەچچە يىلغىچە ساقلىنىپ، سۆڭەك، يۈلۈن، مېڭىگە تارقىلىدىغان، ھەتتا ئەۋلادلىرىغىمۇ تۇغما كېسەللىك ئاسارىتىنى قالدۇرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كېيىنكى دەۋرىگە كەلگەندە باش، بويۇن، كۆكرەك، بەللەردە ئاغرىمايدىغان قاتتىق تۈگۈنچە شەكىللىنىپ، بىرقانچە ئايدىن كېيىن زېدىلىنىپ يارىغا ئايلىنىش، بۇرۇن شىللىق پەردىلىرىدە زېدىلىك يارا پەيدا بولۇش، شىللىق پەردىلەر شەلۋەرەش، چاچ چۈشۈش، بوغۇملار ئاغرىش، پۈتۈن بەدەن يېقىمسىزلىنىش، يارىلاردىن سېسىق پۇرايدىغان سۇ ۋە يىرىڭ ئېقىش، بۇرۇن ۋە تاڭلايدا پەيدا بولغاندا چىرىتىپ شەكلىنى ئۆزگەرتىۋېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) دەسلەپتە، قان تازىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىپ بەدەن تازىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن، شاھتەررىدىن 30 گرام، قىزىلگۈل، نىلۇپەر،

ئەنگۈرشىپادىن 15 گرامدىن ، ئاق سەندەلدىن 10 گرام ، كاسىنە ئۇرۇقى ، بالەنگۇدىن 15 گرامدىن ، سېرىق ئوت ، چىلاندىن 30 گرامدىن ، چۆبچىنى ، ئۆشبەدىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ . ئۈنىڭدىن كېيىن ، گۈلى بىنەپشە ، قىزىلگۈل ، نىلۇپەر ، شاھتەررە ، قەسبۇسزەرىرە ھەر بىرى 7 گرامدىن ، سېرىق ئوت ، بىستىپايەج ، بادرەنجىبۇيا ، گاۋزىبان ھەر بىرى 5 گرامدىن ، چىلان ، ئەينۇلا 5 دانىدىن ، تەمرى ھىندىدىن 24 گرام ، كابۇل ھېلىلىسى پوستىدىن 12 گرام ، گۈلقەنت ياكى خەمىرى بىنەپشىدىن 48 گرامدىن ئېلىپ مۇنزىج تەييارلاپ بېرىلىدۇ . مۇنزىج بېرىلىپ ، ماددا ئوبدان پىشىپ بەدەندىن چىقىپ كېتىش دەرىجىسىگە يەتكەندە ، يۇقىرىقى مۇنزىج نۇسخىسىغا سۈرگە دورىلاردىن سانا ، ئاق تۇربۇت ، ئاچچىق تاۋۇز ، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ، ئاق لەيلى گۈلى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، خىيارشەنبەر ، تەرەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ قوشۇپ ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم 1 پىيالىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . مۇسھىلدىن كېيىن ، ئادەتتىكى سوۋۇتقۇچى دورىلاردىن بىنەپشە ، كاسىنە ئۇرۇقى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، نىلۇپەر ، سەندەل ، ئەنگۈرشىپا قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ دەملىمە ياساپ ، كۈندە 2 قېتىم 60 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . بۇ جەرياندا بىماردا بىرەر قوشۇمچە ئالامەتلەر كۆرۈلمىسە ، سوۋۇتقۇچى دەملىمە نۇسخىسىنى 1 ـــ 2 كۈن ئىستېمال قىلدۇرغاندىن كېيىن ، مۇدەببەر قىلىنغان ھەببۇلمۇلۇك ، ئىلمەك پۇشتى مېغىزى ۋە بەدىيان ، سىيادان ، قارىمۇچ ، ئامىلە ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى ، قىزىلگۈل ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ، ماش چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ ، كۈندە 1 ۋاخ 1 دانىدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ .

يۇقىرىقى ھەبنى 1 ـــ 2 ھەپتە ئىستېمال قىلدۇرغاندىن كېيىن ، ھەببى سىماب (22 ـ نۇسخا) ئىشلىتىش ناھايىتى پايدىلىق . گۈل يېغىدا ئاق سەندەلنى سۈرۈپ ، ئۈنىڭغا ئاز مىقداردا كافۇر قوشۇپ يەرلىك ئورۇن

www.uyghurkitap.com

ياغلىنىدۇ. ئەگەر مۇرەككەپ سىماب ياسالمىلىرىنى ئىشلىتىش جەريانىدا چىشلار بوشاپ چۇشۇپ كېتىش ئېھتىمالى بولسا، دورا ئىشلىتىشنى ۋاقىتلىق توختىتىپ، قارىغاينىڭ پوستى، يەسمەن، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قايىنىتىپ، ئېغىزنى غەر - غەر قىلىشقا بېرىلىدۇ. بۇ، چىشلارنىڭ بوشاپ چۇشۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

2) بارلىق يەللىك ۋە سوغۇقلۇق يېمەك - ئىچمەكلەردىن، جۇملىدىن كالا گۆشى، پىياز، لازا، ئاچچىقسۇ، ھاراق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، ماش، پۇرچاق تېپىدىكىلەر چەكلىنىدۇ، سۇيۇقراق، قۇۋۋەتلىك، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار بۇيرۇلىدۇ. جىنسىي ئالاقە قەتئىي مەنئى قىلىنىدۇ.

3) بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ جورىسى ۋە پەرزەنتلىرىمۇ تەكشۈرۈلۈپ، كېسەللىك يۇققان بولسا، تەڭ داۋالاش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

4) ئالدى بىلەن ئىچىدىن يەيدىغان دورىلار بىلەن كېسەللىكنى تېز گىنلەش، سىرتى جاراھەتلەنگەن بولسا، ئىچى - تېشىنى تەڭ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭدا:

(1) قويۇق يەللەرنى تارقىتىش ئۇچۇن، ئەرەقى پۇدىنە (266 - نۇسخا) 50 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 3 ۋاخ ئۈزۈلدۈرمەي بېرىلىدۇ.

(2) ئىچىدىغان چېيىغا سۇپۇپى چار دورا (203 - نۇسخا) نى بىرنەچچە ئاي ئۈزۈلدۈرمەي ئىچىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

(3) كېسەللىك ئېغىر، بۇرۇن ئىچى ۋە يۇمشاق تاڭلايغا يامرىغان بولسا، سۇپۇپى بوخۇر شىگرىپ (191 - نۇسخا) نى كۈنىگە 2 ۋاخ تاماكا ئورنىدا چېكىشكە بەرسە بولىدۇ.

(4) قاننى تازىلاش مەقسىتىدە مەتبۇخى ھېلىلە (261 - نۇسخا) ياكى مەتبۇخى شاھتەررە (260 - نۇسخا) دىن بىرسىنى قائىدە بويىچە 15 كۈن ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

(5) مەتبۇخ دورىلارنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ، مەجۇنى چۈبچىنى (64 ـ نۇسخا) 10 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ، ھەببى سىماب (22 ـ نۇسخا) 5 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ ، ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) 7 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ ، مەجۇنى مارى ئەپئا (88 ـ نۇسخا) 4 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ ، ھەببى كەپەرەس (39 ـ نۇسخا) 1 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ ئايرىم ياكى ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(6) ئەگەر قىزىتما پەيدا بولغان بولسا ، شەربىتى بىنەپشە (227 ـ نۇسخا) 30 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ياكى شەربىتى شاتۇت (242 ـ نۇسخا) 30 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(7) سىرتقى بەدەندە پەيدا بولغان سىفلىس يارىلىرىغا مەلھەمى ئاتىشەك (298 ـ نۇسخا) جاراھەت ئەھۋالىغا قاراپ 2 ــ 3 قېتىم چېپىلىدۇ . مەلھەمى ئەمراز (299 ـ نۇسخا) كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ 2 ــ 3 قېتىم چېپىلىدۇ .

(8) بەدەننىڭ ھەرقانداق يېرىدە پەيدا بولغان مونەكچىلەرنى تارقىتىش ۋە يۇمشىتىپ ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ، مەلھەمى داخىلىيۇن (303 ـ ، 304 ـ نۇسخىلار) چېپىلىدۇ .

5) كېسەللىك تولۇق ساقايغاندىن كېيىن ، يەنە بىرەر ئاي دورا ئىشلىتىپ ، دورا توختىتىلغاندىن كېيىن يەنە ئۈچ ئايغىچە پەرھىزنى بۇزۇشقا رۇخسەت قىلىنمايدۇ . ئۈچ ئايدىن كېيىن قايتا قان تەكشۈرۈپ كۆرۈپ ، قان نەتىجىسى مەنپىي چىققۇچىلارغا پەرھىزدىن چىقىشقا رۇخسەت قىلىنىدۇ ، مۇسبەت چىققۇچىلار يەنە يېڭىۋاشتىن داۋالىنىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

سۆزنەك

بۇ ، پاھىشىۋازلىق يوللىرى ئارقىلىق سۆزنەك باكتېرىيىسىنىڭ بىر كىشىدىن يەنە بىر كىشىگە يۇقۇشىدىن شەكىللىنىدىغان تاناسىل

www.uyghurkitap.com

كېسەللىكى بولۇپ، بەل ئاغرىش، توگۇپ تىترەش، ماغدۇرسىزلىنىش، سىيگەندە ئېچىشىپ ئاغرىش، جىنسىي يولدىن يىرىڭ كېلىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەللىك ئەرلەردىلا پەيدا بولۇپ قالماستىن، ئاياللاردىمۇ ئوخشاش نىسبەتتە پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن قايسى ماددا ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىسە، شۇ ماددىنىڭ مۇنزىجى بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، ئىششىق ياندۇرغۇچى، ياللۇغلىنىشنى پەسەيتكۇچى، سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنىڭ شىرىسى چىقىرىلىپ ئىچۈرۈلىدۇ. مەسىلەن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، چىگسەي ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلاردىن ئېھتىياجغا لايىق مىقداردا ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن رەخت خالتىغا سېلىپ، ئاغزى ئېتىلىدۇ. ئاندىن بۇ خالتا كاكنەچنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇغا سېلىنىپ، دورىلارنىڭ شىرىسى چىقىرىلىدۇ. مەزكۇر دورىنىڭ شىرىسى بىلەن ئۇسسۇزلۇق پەسىيىپ بولغاندىن كېيىن، قۇرسى كاكنەج (164 ـ نۇسخا)، قۇرسى بىنادۇقى بۇزۇرىدىن چوڭلارغا 4.5 ــ 6 گرامدىن، كىچىكلەرگە 3 گرامدىن بېرىلىدۇ.

قۇرسى بىنادۇقى بۇزۇرىنىڭ تەركىبى: قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، بەزىرۇلبەنجى، بادام مېغىزى، نىشاستە، كۆكنار ئۇرۇقى، رۇببسۇستىن 6 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇل لۇئابىدا 3 گراملىقتىن قۇرس تەييارلىنىدۇ. بۇ دورا بىلەن يىرىڭ ۋە ئېچىشىش توختىغاندىن كېيىن، مەجۇنى سەنجىرىنا (57 ـ نۇسخا) ياكى مەجۇنى پولۇنيادىن كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 ــ 5 گرام بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، داۋاملىق ھالدا لوبۇبى كەبىر (82 ـ نۇسخا)، مەجۇنى سۆئلەپ، جاۋارىش زەرئۇنى (125 ـ نۇسخا) غا ئوخشاش كۈچلەندۇرگۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. بۇ جەرياندا ئېچىشىش توختىماس-

لىمىق ، يىرىڭ كۆپىيىپ قىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە ، قايناق سۇغا قەنت سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

مەجۇنى پۇلۇنىيا نۇسخىسى : ئاقىرقەرھا ، پەرپىيۇن ، سۇمبۇل ، بەزىرۇلبەنجى ھەر بىرى 3 گرامدىن ، زەپەر 15 گرام ، ئەپيۇن 6 گرام ، ئاقمۇچ 60 گرام ئېلىنىدۇ . دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ .

2) سۆزنەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار داۋالىنىۋاتقان مەزگىلدە ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەر ، سوغۇق سۇ ، ئاچچىقسۇ ، ھاراق قاتارلىقلاردىن قاتتىق پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ . جىنسىي ئالاقە ، ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت چەكلىنىدۇ . شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ، تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىپ بەدەننى پاكىز تۇتۇش ، كىيىم ـ كېچەك ۋە يوتقان ـ كۆرپىلەرنى پات ـ پات يۇيۇش ۋە ئاپتاپقا سېلىش تەلەپ قىلىنىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3) ئېچىشىپ سىيىشنى ياخشىلاش ئۈچۈن ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ياكى ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ .

4) تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ :

(1) ھەببى سۆزنەك (19 ـ نۇسخا) كۈندە 1 ۋاخ 7 تالدىن بېرىلىدۇ ، سۇپۇپى شورا (212 ـ نۇسخا) كۈندە 2 ۋاخ 3 گرامدىن بېرىلىدۇ.

(2) سۇپۇپى ھىرقەتۇلبەۋل I (205 ـ نۇسخا) قايناق سۇ بىلەن ئېرىتىپ ، شپىرىس بىلەن سۈيدۈك يولىغا كىرگۈزۈلۈپ ، سۈيدۈك يولى كۈنىگە 5 ـــ 6 قېتىم يۇيۇلىدۇ .

(3) سۇپۇپى ھىرقەتۇلبەۋل II (206 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ .

(4) ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) 5 تالدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(5) قۇرسى كاكىنەچ (164 ـ نۇسخا) 2 تالدىن كۈندە 1 ۋاخ ياكى 1 تالدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

5) ساقايغاندىن كېيىنمۇ بىر ئايغىچە داۋاملىق تەكشۈرۈپ تۇرۇش بۇيرۇلىدۇ ۋە جىنسىي ئالاقە قىلىش مەنئى قىلىنىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) سۆزنەكنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىلىرى :

(1) سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش سىزىلگەن ھامان تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى ، تاۋۇز ئۇرۇقى ، ئوغرىتىكەنلەردىن 3 گرامدىن ئېلىپ ، سۇ بىلەن شىرىسىنى چىقىرىپ ، شەربىتى بۇزۇرى سەرد (226 ـ نۇسخا) تىن 50 مىللىلىتىر قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

(2) قىزىلگۈلدىن 3 گرام ، خام نوقۇتتىن 12 گرام ئېلىپ ، بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ ، ئەتىسى ئەتىگەندە سۈزۈپ ، سۈيىگە 50 مىللىلىتىر شەربىتى بۇزۇرى سەرد (226 ـ نۇسخا) قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

(3) قەلەي كۈشتىسىدىن 2 گرام ، مامۇرانچىنى تالقىنىدىن 5 گرام ئېلىپ ، ھەببى سۆزنەكتىن 5 تال قوشۇپ ، ئەرەقى كاسنە (268 ـ نۇسخا) بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ .

7) كونىرىغان سۆزنەك كېسەللىكىگە تۆۋەندىكى دورىلاردىن بىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ :

(1) سۆزنەك ئەرەقى

تەركىبى : ھۆل يۇمغاقسۈتىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن 600 مىللىلىتىر ، ئۆتكۈر مۇسەللەستىن 120 مىللىلىتىر ، سەندەلدىن 10 گرام ئېلىپ ، ئەرەق تارتىپ ، 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ .

(2) سۆزنەك تالقىنى

تەركىبى : موزىدىن 12 گرام ، كات ھىندىدىن 24 گرام ، تاباشىر ، مارجان كۈشتىسىدىن 4 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ، سەندەل يېغىدىن 30 مىللىلىتىر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . بۇ ياسالمىدىن 10 گرامنى 50 مىللىلىتىر شەربىتى بۇزۇرى سەرد (226 ـ نۇسخا) بىلەن قوشۇپ

www.uyghurkitap.com

كۆندە 1 ۋاخ ئىچۈرسە بولىدۇ. مۇبادا بىمارنىڭ ئىچى سۈرۈپ كەتسە، 7 دانە تاتلىق بادام مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ شىرىسىنى چىقىرىپ، 25 گرام شېكەر قوشۇپ ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ.

(3) سۈپۈپى سوزاك

تەركىبى: دېۋىرقاي يېلىمى، تاباشىر، قاقىلە ئۇرۇقىدىن 4 گرامدىن، كاۋاۋىچىن، ئاق ناۋاتتىن 24 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تالقانلاپ، 18 مىللىلىتىر سەندەل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ قويۇپ، كالا سۈتى بىلەن كۈندە 2 ۋاخ 2 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) شەربىتى خىنە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ھۆل خېنىدىن 500 گرام، شېكەردىن 1 كىلوگرام ئېلىپ، خېنىنى قاينىتىپ سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ. ئەرلەردىكى سۆزنەكنى داۋالاشتا، شەربىتى خېنە كۈنىگە 3 قېتىم 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا قوشۇپ ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) 7 دانىدىن كۈندە 3 ۋاخ، ئەتىگەندە 1 ۋاخ 0.3 گرام پارپا تالقىنى بېرىلىدۇ. كاۋاۋىچىن، پارپىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سوۋۇغاندا سىرتقى جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ.

ئاياللارنىڭ سۆزنىكىنى داۋالاشتا، شەربىتى خېنە 50مىللىلىتىردىن ھەرئالتە سائەتتە 1 قېتىم، ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) 8 تالدىن كۈنىگە 3 ۋاخ بېرىلگەندىن باشقا، مەجۇنى رەۋەن كۈنىگە 3 قېتىم 6 — 9 گرام بېرىلىدۇ.

مەجۇنى رەۋەن نۇسخىسى: رەۋەن، ئېگىر، ئەنجىدان، چىگسەي ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇمبەدىيان، جۇۋىنە، كەندىر باراۋەر مىقداردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

بۇ دورا مائۇل ھەسەل بىلەن ئىچىلىدۇ. جىگەر، بالىياتقۇ، ئاشقازان ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ.

(پوسكام ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

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

XI باب ئەرلەر كېسەللىكلىرى

سىرتقى جىنسىي ئەزا ياللۇغى

بۇ، ئەرلەرنىڭ سىرتقى جىنسىي ئەزاسى (زەكەر)نىڭ بۇلۇتسىمان تېنى بىلەن زەكەر مۇسكۇل قەۋىتىنىڭ ھەرخىل جاراھەتلىرىنىڭ يۇقۇملاندۇرۇشى ۋە سوزنەك، سىفلىس قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ قالدۇرغان ئاسارىتى نەتىجىسىدە ياللۇغلىنىش ۋە بەزىدە يىرىڭلىق جاراھەتكە ئايلىنىشى بولۇپ، ياللۇغلىنىش تېرىدىلا بولسا، تېرە قىزىرىپ ئىششىش، ئاغرىش؛ بۇلۇتسىمان تەن ۋە مۇسكۇل قەۋىتىگە يامرىغان بولسا، سىرتقى تېرە يۈزىدە چېكىتسىمان قىزىل رەڭلىك مۇدۇرچاقلار پەيدا بولۇش، ئومۇمىي بەدەندە بېقىمسىزلىق، قىزىتما، توڭۇپ تىترەش، ئالەت ئاغرىش، سىيگەندە ئېچىشىش، يەرلىك ئۇرۇن ۋە ئەتراپى قىزىرىپ قىچىشىش، ئېغىرلاشقاندا شەلۋەرەپ يارىلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) يارىلانمىغان بولسا:

(1) سەبىرنى سوقۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن ئېرىتىپ، سىرتىدىن چېپىش؛

(2) كالا ئۆتىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش؛

(3) لوبيا ئۇنى ۋە ئارپا ئۇنىنى سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، گۈل يېغى (297 ـ نۇسخا) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زەكەر ئۈستىگە چېپىش؛

(4) لوبيا ئۇنىنى قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش؛

(5) بەزىرۇلبەنجىنى سوقۇپ، مۇسەللەس بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەش لازىم.

(6) مەرھەمى كافۇر چېپىلسا ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ ، ئېچىشىشنى پەسەيتىدۇ .

نۇسخىسى : سەپىداپ كاشىغەرى ، سېرىق ماي ، ئاق موم ، تۇخۇم ئېقى ھەر بىرىدىن 60 گرامدىن ، كافۇردىن 15 گرام ئېلىپ ، ئاق مومنى سېرىق مايدا ئېرىتىپ ، يۇمشاق ئېزىلگەن سەپىداپ كاشىغەرى بىلەن كافۇر ئۈستىگە قۇيۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ، تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

(7) مەلھەمى مەدەستان (312 ـ نۇسخا) چېپىلىدۇ .

(8) مەلھەمى رال (305 ـ نۇسخا) چېپىلىدۇ .

2) يارىلانغان بولسا :

(1) قاراكۆز بەدىيان ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ سېپىش ؛

(2) كونا سۆڭەكنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سېپىش ؛

(3) سۇرمىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ سېپىش لازىم .

(4) مەلھەمى ناسۇر چېپىلسا ، جاراھەتنى ساقايتىدۇ ، قايتا زىيدىلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

مەرھەمى ناسۇر نۇسخىسى : گۈل يېغىدىن 15 ميللىلىتىر ، زەرچۋە ، مەدەستان ھەر بىرىدىن 45 گرامدىن ، ئاق مومدىن 30 گرام ئېلىپ ، گۈل يېغى بىلەن مومنى قوشۇپ ئازراق سۇ بىلەن قاينىتىپ ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ، يۇمشاق سوقۇلغان زەرچۋە بىلەن مەدەستان تالقىنىنى قوشۇپ ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . مامۇرانچىنى قايناتمىسىدا زەخىم يۇيۇلۇپ ، قۇرۇغاندىن كېيىن ، بۇ مەلھەم چېپىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3) يارىلانغان ۋە يېرىڭلىغان زەكەر يالىلۇغى ئۇچ باسقۇچ بويىچە داۋالىنىدۇ :

بىرىنچى باسقۇچتا ، يەرلىك ئورۇندىكى شەلۋەرەشنى ياندۇرۇش ، يۇقۇملىنىشنى تىزگىنلەش مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن :

(1) زەمچە ، كۆپۈكى دەريا ، بىخ مارجان ھەر بىرى 10 گرامدىن ،

پىشۇرۇلغان موزا 20 گرام ، ماۇرانچىنى ، كات ھىندى ، رەۋەن ھەر بىرى 5 گرامدىن ، قىزىلگۈل 30 گرام ئېلىنىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، قايناق سۇغا چىلاپ ، قۇۋۋىتى چىققان سۇدا يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ .

(2) يۇقىرىقى دورىلارنىڭ سۇپۇپىغا گۈل يېغى (297 ـ نۇسخا) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ، يەرلىك ئورۇن زىماد قىلىنىدۇ .

(3) زىماد قىلىنىپ ئىككى سائەتتىن كېيىن ، 100 گرام ماۇرانچىنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ ، 200 مىللىلىتىر قالغاندا دورىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، بۇ سۇ بىلەن جاراھەت ئورنى يۇيۇلىدۇ . بۇ ئۇسۇل كۈنىگە 1 قېتىم داۋاملاشتۇرۇلىدۇ .

ئىككىنچى باسقۇچتا ، ئىششىقنى ياندۇرۇش ، سۆڭەكنى راۋانلاشتۇرۇش ، سۆڭەك يولىدىكى ئېچىشىشنى پەسەيتىش مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن :

(1) يۇقىرىقى ماۇرانچىنى قايناتمىسى بىلەن 2 كۈندە 1 قېتىم جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ .

(2) يۇيۇلغان كۈنىنىڭ ئەتىسى گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇلغان قەلەمپۇر يېغى (292 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلىنىدۇ .

(3) ئىچىشكە خىنە شەربىتى (سۆزنەك كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) 10 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ ، ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) 7 دانىدىن ئەتىگەندە 1 ۋاخ ، شەربىتى ماۇرانچىنى 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

شەربىتى ماۇرانچىنى نۇسخىسى : ماۇرانچىنىدىن 10 گرام ، سۇدىن 1 لىتىر ئېلىنىدۇ . ماۇرانچىنىنى چالا سوقۇپ ، 1 لىتىر سۇدا قاينىتىپ ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ، 500 گرام شېكەر سېلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ .

ئۈچىنچى باسقۇچتا ، جاراھەتنى تولۇق ساقايتىش ۋە تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىنىڭ پۈتۈنلۈكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن :

(1) تۇخۇم شاكىلى كۆشتىسى، چاچ كۆلىدىن 100 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سالايە قىلىپ، 50 مىللىلىتىر ئابدىمىلىك يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، قاقاچ تاشلاپ تېرىنىڭ يۇتۇنلۇكى ئەسلىگە كەلگۈچە چېپىلىدۇ.

(2) پەرۋىش ۋە تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. لازا ـ ئاچچىقسۇ، هاراق، كالا گۆشى، ئۆچكە گۆشى ۋە باشقا يەللىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. جىنسىي ئالاقە چەكلىنىدۇ.

(3) ساقايغاندىن كېيىن، قايتا قان تەكشۈرۈپ سۆزنەك ۋە سىفىلىس مىكروبلىرىنىڭ بار ـ يوقلۇقى تەكشۈرۈلىدۇ، بار بولسا، شۇ كېسەللىكلەرنى داۋالاش قائىدىسى بويىچە داۋالىنىدۇ.

(پوسكام هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئۈرۈقدان ياللۇغى

بۇ، ئەرلەرنىڭ ئۈرۈقدىنىغا سىل، سۆزنەك، سىفلىس قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ مىكروبى، ئۆتكۈر بوغۇم ياللۇغلىرى ۋە باشقا ياللۇغلىنىشلارنىڭ تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك بولىدۇ. ئۆتكۈر ئۈرۈقدان ياللۇغى ئۈرۈقدان تۇتقىلى قويمىغۇدەك دەرىجىدە ئىششىپ قاتتىق ئاغرىش، بىر ياكى ئىككىلا ئۈرۈقدان ئىششىپ چوڭىيىپ قېلىش، ئومۇمىي بەدەن مۇناسىپ هالدا قىزىش ۋە باشقا بەدەن ئالامەتلىرى بىلەن؛ سوزۇلما ئۈرۈقدان ياللۇغى ئۆتكۈر ئۈرۈقدان ياللۇغىنىڭ ۋاقتىدا داۋالاپ ساقايتىلماسلىقى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىپ، قاتتىق ئاغرىش بولمىسىمۇ، بوشراق ئاغرىش، روشەن ئىششىش، ئۈرۈقدان تېرىسى ئاقىرىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن كېلىپ چىقىش سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، قايسى سە-

www.uyghurkitap.com

ۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا ، سەۋەبچى ئامىلغا قارىتا چارە قىلىنىدۇ .

2) يالللۇغلىنىشنى ، قىزىتمىنى ، ئىششىقنى قايتۇرۇش چارىلىرى قىلىنىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن :

(1) سىركە ، گۇلاب ، ئەنگۈرشىپا سۈيى ، كاسنە سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچۈرۈش ؛

(2) بابۇنە ، زىرە قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، گۈل يېغى (297 ـ نۇسخا) ياكى تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئۇرۇقدانغا چېپىش؛

(3) لۇبىيا ئۇننى خېمىر قىلىپ چېپىش ياكى يۇمغاقسۈت سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش ، لۇبىيا ئۇننى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ياكى تۇخۇم ئېقىنى كۆپتۈرۈپ چېپىش ؛

(4) 4 گرام ئاق لەيلى گۈلىنى سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىنى ئىچۈرۈپ ، تىرىپىلىرىنى سىرتىدىن چېپىش ؛

(5) مەدەستانىنى گۇلابتا ئېزىپ ، سىرتىدىن چېپىش لازىم .

3) تۆۋەندىكى قايناتما ئىچۈرۈلىدۇ :

نۇسخىسى : بېھى ئۇرۇقى 3 گرام ، ئەنگۈرشىپا ، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى 5 گرامدىن ، چىلان 5 دانە ، سەرپىستان 11 دانە ئېلىنىدۇ . بۇ دورىلار سۇغا چىلاپ ياكى قاينىتىپ تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ ، بىنەپشە شەربىتى (227 ـ نۇسخا) دىن 30 مىلىلىتىر قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

4) تۆۋەندىكى زىمادلار قويۇلىدۇ :

(1) مۇقىل ، ئۇشەق ، مىئەسائىلە ، مۇرمەككى ، گۈلى بابۇنە ، كالىيزىرە ، سۇمبۇل ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ، ئاق لەيلى گۈلى ، زىغىر ، شۇمشە ئۇرۇقى ، ئىككىلمىلىك ، لۇبىيا ئۇنى ھەر بىرىدىن 4 گرامدىن ، ئاق مومدىن 30 گرام ، ئۆچكە بۆرەك يېغىدىن 30 گرام ، گۈل يېغىدىن 60 مىلىلىتىر ئېلىپ ، دورىلارنى تالقانلاپ تاسقاپ ، ئاق موم بىلەن بۆرەك يېغىنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ ، ئۈستىگە تالقان دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلاپ ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ .

(2) ئابدىمىلىك ئۇرۇقىدا ياغلىققارا قىلىپ ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ.

(3) كالىيزىرىنى سوقۇپ ، زەيتۇن يېغى بىلەن زىماد قىلىپ ئۇرۇقدانغا چاپسا بولىدۇ .

(4) كۆك يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ سىقىپ ، سۈيىگە ئازراق ئەپيۇن قوشۇپ زىماد قىلىنىدۇ .

5) تۆۋەندىكىلەر ئۇرۇقدانغا سۈركىلىدۇ :

(1) ئاق قىچا ، قارا قىچا ، ئابدىمىلىك مېغىزى ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، يەسمەن يېغىدىن 50 مىللىلىتىر ئېلىپ ، دورىلارنى سوقۇپ ، يەسمەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە 2 — 3 قېتىم ئۇرۇقدان ياغلىنىدۇ .

(2) گۇلاب ۋە سىركىدىن 45 مىللىلىتىردىن ، كافۇردىن 1 گرام ئېلىپ ، كافۇرنى دورىلار بىلەن ئېرىتىپ ، ئېرىتمىگە داكىنى چىلاپ ئۇ- رۇقدان ئۈستىگە قويسا بولىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) سەبرە سۇقۇتىرى ، يىلان تۇخۇمىدىن 30 گرامدىن ، ئازاراقى پاراشوكىدىن 10 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ .

7) قىزىتمىنى پەسەيتىش ، ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ :

(1) ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) 5 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ ؛

(2) ھەببى كافۇر (37 ـ نۇسخا) 3 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ ؛

(3) ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

8) ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلار چېپىلىدۇ :

(1) شۇمشە ئۇرۇقى ، لۇبيادىن تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، بىنەپشە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ .

(2) ئىسپىغۇلدىن 60 گرام ئېلىپ ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ سىرتىدىن ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ .

(3) زىمادى ئىسپىغول (314 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 قېتىم ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ .

(4) زىمادى مۇسەككىن (319 ـ نۇسخا) كۈنىگە 2 قېتىم تۇخۇم ئېقىنى كۆپتۈرۈپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

9) ئۇرۇقدان ئىششىقى سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگەرگەن بولسا :

(1) قەي قىلدۇرۇلىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن 60 گرام ، قاراكۆز بەدىيان ئۇرۇقىدىن 30 گرام ، ئاق تۇزدىن 15 گرام ئېلىپ سوقۇپ ، يېتەرلىك مىقداردىكى ھەسەل قوشۇلغان سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ . ئەگەر قەي يانمىسا ، ئارقىدىن كۆپ مىقداردا قايناق سۇ ئىچۈرۈلىدۇ .

(2) بابۇنە ، ئابدىمىلىك مېغىزى ، باقلا ، نوقۇت ، زىرە قاتارلىقلاردىن بىرى ياكى ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ، ئاق موم ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ .

(3) قۇرۇتۇلغان ئەنگۈرشىپا ، بابۇنە گۈلى ، ئاق لەيلى گۈلى ، ئىككىلىملىك ، كۆكنار ئۇرۇقىدىن 15 گرامدىن ، ئارپا ئۇنىدىن 75 گرام ئېلىپ ، 250 مىللىلىتىر كالا سۈتىدە پىشۇرۇپ ، ئىلمان ھالدا ئۇرۇقدانغا زىماد قىلىنىدۇ .

(4) ئەپيۇن ، كافۇر ، زەپەر ، بەزرۇلبەنجى ، سەمغى ئەرەبىدىن 1 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، 1 دانە تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئۇرۇقدانغا زىماد قىلىنىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

جىنسىي ئاجىزلىق

بۇ ، كۆپىنچە بەدەن ئاجىزلىق ، بۆرەك ئاجىزلىق ، باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ ئاجىزلىشىشى ، سوزۇلما كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتى ، جىنسىي ئەزانىڭ مىجەزى ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى ، جىنسىي

ئەزانىنىڭ يالەجلىنىشى ياكى ئۈرۈقدانىنىڭ زەخىملىنىشىدىن، يەنە بەزىدە مەست قىلغۇچى ئىچىملىك - چېكىملىكلەرنىڭ تەسىرى ۋە روھىي زەربە، پسىخولوگىيىلىك ئامىللار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ، پەيدىنپەي ئېغىرلىشىپ بارىدىغان جىنسىي ئىنتىلىشىنىڭ سۇسلىشىشى، رىغبەتىنىڭ ئازىيىشى، لەززەتلىنىشىنىڭ كەم بولۇشى، قوزغىلىشىنىڭ بارا - بارا سۇسلىششى ۋە پۈتۈنلەي يوقىلىشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبى تۈرغۇن، شۇڭا خۇسۇسىيىتى ۋە ئالامەتلىرى ئوخشاش بولمايدۇ. تولۇق داۋالاش مەقسىتىگە يېتىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن كېلىپ چىقىش سەۋەبىنى توغرا تەھلىل قىلىپ، توغرا دىئاگنوز قويۇش كېرەك. دىئاگنوز توغرا بولسا، ئۈنۈملۈك ھالدا داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىق بەدەن ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا:

1) ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىدىغان، قان كۆپەيتىدىغان ئوزۇقلۇق ۋە دورىلار ماسلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، ئەركەك قوي گۆشى، موزاي گۆشى، بۆدۈنە، كەكلىك، قۇشقاچ گۆشلىرى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. ئىلىتىلغان تۇخۇم، زىخ كاۋىپى، ياڭاق، پىستە، بادام مېغىزلىرى، چىلغوزا، پىندۇق، نارجىل قاتارلىقلار بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قاننى كۆپەيتىش جەھەتتە كۆرۈنەرلىك تەسىر بېرىدۇ. يۇقىرىقى ئوزۇقلۇقلار بۇغداي نېنى ۋە بۇغداي ئۇنى تاماقلىرى بىلەن ماسلاشتۇرۇپ توغرا ئوزۇقلاندۇرۇش تەرتىپى تۈزۈپ چىقىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

2) ئەتىگەنلىك ناشتىدا قىزىل كىشمىش، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى ھەربىرىدىن 20 گرامدىن، ھەسەلدىن 100 گرام، تۇخۇمدىن 1 دانە ئۈزمەي يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

3) ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش بىلەنلا قانائەتلەنمەي، بەدەننى چې-

www.uyghurkitap.com

نىقتۇرۇش ، ماددا ئالمىشىشنى كۈچەيتىش ، مۇۋاپىق جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش ، روھىي كەيپىياتنى جانلاندۇرۇشقا ئىلھاملاندۇرۇش قاتارلىق ئۇسۇللار تەڭ قوللىنىلىدۇ .

4) مائۇللەھمى (249 ـ نۇسخا) 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ، ھالۋايى بەيزە (كەم قانلىق كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) 15 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئاساسلىق بېرىلىدۇ . بۇنىڭغا بىرلەشتۈرۈپ مەجۇنى ماددە- تۇلھايات (85 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ ، شەربىتى زەبىب (228 ـ نۇسخا) ياكى شەربىتى رۇممان (231 ـ نۇسخا) لارنىڭ بىرسى 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ قوشۇپ بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) جىنسىي ئاجىزلىق بەدەننىڭ ئورۇقلۇقى ۋە قۇرۇقلۇقىدىن كې- لىپ چىققان بولسا ، داۋائىلتەرەنجۇبىل بېرىلىدۇ .

نۇسخىسى : تەرەنجۇبىلدىن 500 گرام ، سۈتتىن 1.5 لىتىر ئېلىپ ، تەرەنجىۋىلنى تازىلاپ ئۈستىگە سۈتنى قۇيۇپ ئاستا ئوتتا قاينىتىلىدۇ . ئاندىن ئوتتىن ئېلىپ بىر سائەت قويۇپ تىندۇرۇپ ، ئۈستىدىكى سۈيىنى سۈزۈۋېلىپ ، چۆكمىسىنى تاشلىۋېتىپ ، ئاستا ئوتتا داۋاملىق قاينىتىلسا قويۇقلىشىدۇ . بۇ دورا كۈنىگە 2 قېتىم ياڭاق چوڭلۇقىدا يېيىشكە بېرىلىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

جىنسىي ئاجىزلىق مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى مېڭە مىجەزىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، جىنسىي ئىنتىلىش سۇسلىشىدۇ ، ھەتتا يوقىلىدۇ ، ئالەتتە قوزغىلىش سۇس بولىدۇ ، جىنسىي ئالاقىدە لەز- زەتلىنىش يېتەرلىك بولمايدۇ . داۋالاش ئۇچۇن :

6) ئالدى بىلەن مېڭە مىجەزىنى تەكشۈرۈش ، خىلىتلارنىڭ تەكشۈرۈكى بۇزۇلغان بولسا ، غەيرىي نورمال خىلىتنى سۈرۈپ چىقى- رىش ۋە مېڭىنى تازىلاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ (مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا قارالسۇن) .

7) مېڭە مىجەزىنى تەڭشەپ بولغاندىن كېيىن ، مېڭىنى قۇۋۋەت- لىگۈچى تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ :

شەربىتى ئەۋرىشىم (222 ـ نۇسخا) 30 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 قېتىم ، مۇپەررىھى ئەۋرىشىم (139 ـ ، 140 ـ نۇسخىلار) 6 گرامدىن كۈندە 3 قېتىم ، خەمىرى ئەۋرىشىم (134 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈندە 3 قېتىم ، مۇپەررىھى ئەزەم (141 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 قېتىم ، داۋا ئىل- مىشكى شېرىن (70 ـ نۇسخا) 3 گرامدىن كۈندە 3 قېتىم ، داۋا ئىل- مىشكى مۆتىدىل (71 ـ نۇسخا) 3 گرامدىن كۈندە 3 قېتىم ، مۇپەررىھى مەسىھا (149 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 2 قېتىم ، مۇپەررىھى مۇنشىت (150 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈندە 2 قېتىم بېرىلىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، كېسەلنىڭ مىجەزىگە ماس كېلىدىغان مۇپەررىھاتلاردىن بىرى ياكى ئىك- كىسى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ .

(يەكەن ، خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

جىنسىي ئاجىزلىق يۈرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، قوزغىلىش كۆپ بولسىمۇ ، جىنسىي ئالاقە جەريانىدا يۈرەك تىترەش ، يۈ- رەك سېلىپ كېتىش ، يۈرەك ئېغىش ، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ھالسىزلىنىپ قېلىش ، بارا ـ بارا تەلەپ ئازىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ . بۇنى داۋالاش ئۈچۈن :

8) يۈرەك مىجەزىنى تەڭشەش ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن مېڭە ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ ھەممىسى يۈرەككىمۇ ماس كېلىدۇ ، شۇلاردىن بىر ـ ئىككىسى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ .

9) مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى مۆتىدىل (153 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى مۇپەررىھى ھار (152 ـ نۇسخا) ، مۇپەررىھى بۇ ئەلى (143 ـ نۇسخا) ، مۇپەررىھى دىلكۇشا ھار (146 ـ نۇسخا) ، مۇپەررىھى دىلكۇشا مۆتىدىل (147 ـ نۇسخا) ، مۇپەررىھى دىلكۇشا بارىد (148 ـ نۇسخا)

قاتارلىقلاردىن بىرى سەۋەبچى خىلىتقا قاراپ تاللاپ، ئۆز مىقدارى بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

10) زەھرى موھرە، تاباشىردىن 3 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى مۆتىدىل (71 ـ نۇسخا) دىن 5 گرام ياكى مەجۇنى مۇپەررىھى بارىد (142 ـ نۇسخا) دىن 5 گرام ياكى مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇتى مۆتىدىل (153 ـ نۇسخا) دىن 5 گرام قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىدىن تاتلىق ئانار سۈيىدىن 60 مىللىلىتىر، ئالما سۈيىدىن 25 مىللىلىتىر، ئالما شەربىتىدىن 25 مىللىلىتىر ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇلغان پەرەنجىمشكى ئۇرۇقىدىن 5 گرام قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

11) خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

جىنسىي ئاجىزلىق بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، جىنسىي ئىنتىلىش سۇس بولۇپ، قوزغىلىش بولماي تۇرۇپلا مەنىي ئېقىپ كېتىدىغان ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا:

12) جىنسىي ئالاقە چەكلىنىدۇ. ئۇزۇقلۇقىغا مۇراببايى گىردىگان (275 ـ نۇسخا)، مۇراببايى سۆئىلەپ (272 ـ نۇسخا)، مۇراببايى شاقاقۇل (273 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

13) بۆرەك زەئىپلىشىش كېسەللىكىدە سۆزلەنگەن پىششىق دورىلارنىڭ ھەممىسى بۆرەك زەئىپلىشىشتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇلار تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

14) داۋائىلتەرەنجىۋىل (بەدەن ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشقا قارالسۇن)، ھالۋايى بەيزە (كەم قانلىق كېسەللىكنى داۋالاشقا قارالسۇن) قاتارلىقلارمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ. تۆۋەندىكى نۇسخا تەييارلاپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

تەركىبى : سۆئۆلەپ مىسرى ، پىلپىل ، ئاقىرقەرھا ، زەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، 300 گرام ھەسەلگە 10 دانە تۇخۇم سېرىقىنى قوشۇپ قوچۇپ ، ئاستا ئوتتا قايىنتىپ پىشۇ- رۇپ ، ئۈستىگە سوقۇلغان دورىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، 15 گرامدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

15) مەجۇنى پۇنبەدانە تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سۆئۆلەپ مىسرى ، شاقاقۇل ، دارچىن ، بادام مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، ياڭاق مېغىزى ، كۆكنار ئۇرۇقى ، چىگىت مېغىزى ، كۈنجۈت ھەر بىرى 15 گرامدىن ، زەنجىۋىل ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ھەر بىرى 6 گرامدىن ئېلىنىدۇ . دورىلار ئايرىم سوقۇلۇپ ، 90 گرام ناۋات قوشۇپ ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ ، كۈنىگە 2 ۋاخ 9 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

جىنسىي ئاجىزلىق جىگەر ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، جىنسىي ئىنتىلىش ۋە قايىملىشىش نورمال بولسىمۇ ، جىنسىي ئالاقە جەريانىدا ئۆزلۈكىدىنلا بوشاپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ .

16) بۇ خىلنى داۋالاشتا ، جىگەر قۇۋۋىتىنى نورماللاشتۇرۇش ، جىگەر مىجەزىنى مۆتىدىللەشتۈرۈش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن:

(1) قىزىلگۈلدىن 6 گرام ، ئاچچىق ئانار سۈيىدىن 60 گرام ، ناۋاتتىن 25 گرام تەييارلاپ ، ناۋاتنى ئاچچىق ئانار سۈيىدە ئېرىتىپ ، ئۈستىگە تالقانلانغان قىزىلگۈل سېلىپ ئىچۈرۈلىدۇ .

(2) ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخا) 5 تالدىن ، خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 ـ نۇسخا) 3 گرامدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ .

(3) ھەببى جالىنۇس (25 ـ نۇسخا) 3 تالدىن كۈنىگە 2 ۋاخ ياكى جاۋارىش جالىنۇس (122 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈنىگە 2 ۋاخ قاي-ناتقان سۈت بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ .

(4) مەجۇنى مۇقەۋۋى (95 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈنىگە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

جىنسىي ئاجىزلىق روھىي ئامىللار (غەم ـ قايغۇ ، روھىي زەربە ، ئۆچمەنلىك ، قورقۇش ، زىيادە ھۆرمەتلەش) تەسىرىدىن بولغان بولسا ، ئىنتىلىش سۇس ، قايىملىشىش بوش ، قايىملاشقاندىمۇ جىنسىي ئالاقە جەريانىدا سەۋەبچى ئامىللاردىن بىرەرى يادىغا يەتسىلا بوشاپ كېتىش ، بەزىدە يۈرەك سېلىپ كېتىش ، چىرايى تاتىرىش ئالامىتى يۈز بېرىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن :

17) مۇۋاپىق تىنچلاندۇرۇش ، كەيپىياتنى مۇقىملاشتۇرۇش ، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ . كۆپىنچە ، سەۋەبچى ئامىللار يوقالسا بۇ كېسەللىكمۇ ئۆزلۈكىدىن تۈزىلىپ كېتىدۇ . دورىلاردىن شەربىتى ئەۋرىشىم (222 ـ نۇسخا) 30 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 قېتىم ، داۋا ئىلمىشكى مۆتىدىل (71 ـ نۇسخا) 4 گرامدىن كۈندە 3 قېتىم ، خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 ـ نۇسخا) 3 گرامدىن كۈندە 3 قېتىم بېرىلىدۇ . شۇنىڭ بىلەن بىرگە ، ئۆزىگە ئىشىنىش ، ھاياتقا قىزغىن پوزىتسىيە تۇتۇش توغرىسىدا نەسىھەت قىلىنىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

جىنسىي ئاجىزلىق مەنىينىڭ ئازلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، بۇ كەم قانلىق ، بەدەن ئاجىزلىق ۋە كۆپ ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلاردا يۈز بېرىپ ، جىنسىي ئىنتىلىش يوقىلىش ۋە قوزغالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ . بۇنى داۋالاشتا :

18) سەۋەبچى ئامىلغا قارىتا چارە قىلىنىدۇ . مەنىينىڭ ئازلىقى كەم قانلىقتىن كېلىپ چىققان بولسا ، قان كۆپەيتكۈچى چارىلەر قىلىنىدۇ (كەم قانلىق كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) . ئەگەر مەنىينىڭ ئازلىقى بەدەن ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن بەدەن قۇۋۋەتلەش چارىلىرىنى قوللىنىش بىلەن بىللە ، يەنە ھالۋايى بادام

(ئۇنىتۇغاقلىق كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) 20 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بىر ئاي ئۆزمەي بېرىلىدۇ .

19) مەنىينىڭ ئازلىقى مەنىينىڭ كۆپ چىقىم بولغانلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، جىنسىي ئالاقە قەتئىي چەكلىنىدۇ . ئىھتىلام بولىدىغانلارنىڭ كېسەللىكى مەخسۇس داۋالىنىدۇ (ئىھتىلام كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) . مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) ، مۇرابىبايى سۆئلەپ (272 ـ نۇسخا) ، مۇرابىبايى شاقاقۇل (273 ـ نۇسخا) ، مۇرابىبايى گىردىگان (275 ـ نۇسخا) قاتارلىقلاردىن بىرى بېرىلىدۇ .

20) جىنسىي ئاجىزلىق ئۇرۇقدان ۋە ئالەتنىڭ غەيرىي نورمال ئۆزگىرىشلىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، قايىملىق دەسلەپتە بوش بولۇپ ، جىنسىي ئالاقە جەريانىدا كۆچىيىپ قالىدۇ . ئالەتنىڭ ئۆزىدىكى پالەچلىك بولغاندا ، ھەرقانچە غىدىقلىنىش بولغاندىمۇ ئالەت قايىم بولمايدۇ . ئۇرۇقداننىڭ كېسەللىك ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا « ئۇرۇقدان ئىششىقىنى داۋالاش » قىسمىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەر قىلىنىدۇ .

21) ئالەتنىڭ ئىستىرخاسى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىرىغا شەرىبەتى پۇختەجۇش ياكى شەربەتى زەبىب (228 ـ نۇسخا) 30 مىللىلىتىردىن ، مەجۇنى مەسھا مۇكەييىب (87 ـ نۇسخا) 4 گرامدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ .

22) ئىستىرخا سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلارغا يۇقىرىقى دورىلاردىن بىر ياكى ئىككىسىنى بىللە ئىشلەتكەندىن تاشقىرى ، رەۋغىنى شونىز (289 ـ نۇسخا) ، رەۋغىنى قۇستە (291 ـ نۇسخا) ، رەۋغىنى پەرپىيۇن (ئىختىلاج كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، رەۋغىنى مور (295 ـ نۇسخا) قاتارلىقلاردىن بىرسىنى ناللاپ ، ئۇرۇقدان ۋە ئالەت ياغلىنىدۇ . مەجۇنى ئازاراقى (46 ـ نۇسخا) نى 2 گرامدىن كۈنىگە 3 ۋاخ يەپ ، ئالەتنى رەۋغىنى ئازاراقى (279 ـ نۇسحا) بىلەن ياغلىسا بولىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

جىنسىي ئاجىزلىق جىنسىي ئەزا ۋە ئومۇمىي بەدەن مىجەزىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنى داۋالاش ئۈچۈن:

23) ئالدى بىلەن كەيپىياتنى نورماللاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىمارنىڭ مىجەزىگە ماس كېلىدىغان مەنىينى قويۇلدۇرۇش، مەنىينى كۆپەيتىش ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. مەنىي كۆپەيتكۈچى دورىلار (يۇقىرىقى 19 ـ تارماقتا قارالسۇن) نى ئىشلەتكەندىن باشقا، ياڭاق، بادام، پىستە، ئۆرۈك مېغىزى قاتارلىق ياغلىق مېغىزلار، پىندۇق، چىلغوزا، ھەببەتۇلخۇزرا قاتارلىق دەرەخ ئۇرۇقلىرى، كۈنجۈت، بېدە، چامغۇر، پىياز، سەۋزە، زاراڭزا ئۇرۇقلىرى قاتارلىقلاردىن بىر ـ ئىككىسى قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

24) مۇرەككەپ دورىلاردىن سۈئىلەپ، چىلغوزا، نارجىل قوشۇلغان ياسالمىلار مەنىي كۆپەيتىدۇ، بۇلارنىڭ ئەڭ ئەلاسى مەجۇنى لوبۇبى كەبىر (82 ـ نۇسخا)، لوبۇبى مۆتەدىل (83 ـ نۇسخا)، لوبۇبى سەغىر (84 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بولۇپ، بىمارنىڭ مىجەزىگە ماس كېلىدىغىنى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

25) جىنسىي ئاجىزلىق مەنىينىڭ سۇيۇقلۇقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سۇپۇپى مۇغەللىز (219 ـ نۇسخا) 2 گرامدىن كۈندە 3 قېتىم بېرىلىدۇ. مەجۇنى مۇغەللىز تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى: مەستىكى رۇمى 2 گرام، ئەلىكۈل بەتەم 3 گرام، كەتىرا، تاباشىر، لاچىندانە، دارچىن ھەر بىرى 4 گرامدىن، سۈئىلەپ مىسرى، نىشاستە ھەر بىرى 6 گرامدىن، چىلغوزا مېغىزى 180 گرام، نارجىل، ئاقلانغان بادام مېغىزى 24 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، ئەتىگەندە سۈت بىلەن 12 گرام ئىچىلىدۇ.

26) مىجەزنىڭ سوۇلىشىپ كېتىشىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقتا مۇۋاپىق تەڭشەش ۋە قۇۋۋەتلەش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن: 5 گرام زەنجىۋىلنى تالقانلاپ، پىشۇرۇلغان كالا سۈتى بىلەن ئىچىش؛ 6

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

گرام چىگىسەي ئۇرۇقىنى سوقۇپ شىكەر ۋە كالا مەسكىسى بىلەن ئىچىش ؛ زەپەردىن 0.5 گرام ، ئىپار ياكى ئەنبەردىن 0.3 گرامنى ھەسەل بىلەن ئىچىش ؛ زاغۇن ئۇرۇقىدىن 4 گرامنى تۇخۇم بىلەن چالا پىشۇرۇپ يېيىش؛ خولىنجاندىن 4 گرامنى 1 لىتىر كالا سۈتى بىلەن قاينىتىپ ئىچىش ؛ سۆئـلەپتىن 3 گرامنى تالقانلاپ ، سۈت بىلەن ئىچىش ؛ كۈندۈردىن 1 گرامنى تالقانلاپ ، تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش ؛ تۇدرىدىن 10 گرامنى سوقۇپ ، 10 گرام ئاق شىكەر قوشۇپ كۈندە ئىچىش ؛ قەلەمپۇردىن 2 گرامنى تالقانلاپ ، شىكەر سېلىنغان سۈت بىلەن ئىچىش ؛ بو-زىدانىدىن 2 گرام ، شاقاقۇلدىن 12 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ، ھەسەل بىلەن بىللە ئىچىش لازىم .

27) مىجەزنىڭ سۇسلىشىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىقتا تۆۋەندىكى دورىلار ئۈبدان پايدا قىلىدۇ :

(1) ھەببى رىگى ماھى

تەركىبى : رىگى ماھى ، دارچىن ، زەپەر ، ئاقىرقەرھا ، كاۋاۋىچىن ، خولىنجان ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، سۇدا يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ . ھەر كۈنى ئەتىگەن - كەچتە 1 دانىدىن بېرىلىدۇ .

(2) مەجۇنى پۈنبەدانە

تەركىبى : سۆئلەپ مىسرى ، شاقاقۇل ، دارچىن ، بادام مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، ياڭاق مېغىزى ، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى ، چىگىت مېغىزى ، كۈنجۈت ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، زەنجىۋىل ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ، ناۋاتتىن 90 گرام ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ ، ئەتىگەن - كەچتە 9 گرامدىن سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ .

28) يۇقىرىقى سەۋەبلەردىن باشقا ، ئومۇمەن مىجەزنىڭ سۇسلىشىپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىقتا مەجۇنى بۇئەلى (53 - نۇسخا) ، مەجۇنى باھ (54 - نۇسخا) ، مەجۇنى

بىنەزىد (55 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى مۇبەھھى (92 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى مۇبەھھى ئەلا (93 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى مۇبەھھى مۇكەييىب (94 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى مۇقەۋۋى (95 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى نۆش دورا لوئلوۋى (100 ـ نۇسخا) ، مۇپەررىھى مۇنشىت (150 ـ نۇسخا) ، داۋائى مۇبەھھى (344 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلاردىن ئىمكانىيەت ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ .

(خوتەن ، يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش

بۇ ، نېرۋا ئاجىزلىق ، بەدەننىڭ تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ كېتىش ، مەنىي خالتىسى بوشاپ كېتىش ، بەزىدە مەنىينىڭ كۆپلۈكى ، ھارارىتىنىڭ يۇقىرىلىقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، جىنسىي ئالاقە باشلىنىش بىلەنلا مەنىي يۇرۇپ كېتىش ، جىنسىي تەلەپ قانماسلىق ، لەززەت ھاسىل بولماسلىق ، بەزىدە ئالەتتە قايىملىق بولماي تۇرۇپلا مەنىي كېتىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىش سەۋەبىنى توغرا تەھلىل قىلىپ ، بىمارنىڭ يېشى ، بەدەن ھالىتى نەزەرگە ئېلىنغان ئاساستا داۋالىنىدۇ .

1) تۇتۇش كۈچىنىڭ ئاجىزلىشىپ كېتىشى ئىسسىقلىقتىن بولغان بولسا ، مەنىي سارغۇچ ، قويۇق ، تېز بولىدۇ . سوغۇقلۇقتىن بولغان بولسا ، مەنىي سۇيۇق ، رەڭگى ئاق ، مىقدارى كۆپ بولىدۇ . بۇنى داۋالاش ئۈچۈن :

(1) ھەببى ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) 7 تالدىن كۈنگە 1 قېتىم ياكى ھەببى مۇخرىج (44 ـ نۇسخا) بېرىش ئارقىلىق بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈك سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ ياكى مۇناسىپ قۇستۇرغۇچى دو-

رىلارنى بىرىپ (ئۈرۈقدان ئىششىقى كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) قۇستۇرۇپ ، بەدەن تازىلىنىدۇ .

(2) دوۋسۇن ساھەسى رەۋغېنى قۇستە (291 ـ نۇسخا) ، رەۋغېنى سەۋم (287 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بىلەن ياغلىنىدۇ .

(3) مەجۇنى خۇبسىلھەدىد (69 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ .

(4) شەربىتى پەنجىنۇش 30 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئۈزۈمنىڭ سىقىلغان سۇيىدىن 3 لىتىر ، سىماق ، موزا ، ئانار گۈلى ، قىزىلگۈل ، كۈندۈر ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، سەئتەر ، سۆئدى ھىندى ھەر بىرىدىن 25 گرامدىن ، زەپەر ، مۇرمەككى ، زەمچىدىن 3 گرامدىن ، خۇبسىلھەدىدتىن 100 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

(5) چايلىقىغا ياغاق پاسىلىدىن قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(6) تۇتقۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىپ كېتىشىنى داۋالاش بىلەن بىللە ، جىنسىي قابىلىيەتنى ياخشىلاش مەقسىتىدە ھەببى مۇقەۋۋى مومسىك بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئاقىرقەرھا ، دارچىن ، ئەپيۇن ، قىزىل سىردىن 3 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ نوقۇتتەك ھەب ياسىلىدۇ . جىنسىي ئالاقىدىن ئىككى سائەت بۇرۇن 1 دانە يەپ ، ئۈستىدىن سۈت ئىچىلىدۇ .

(7) ھەببى جەدۋارنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى بېرىلىدۇ :

جەدۋار ، پەنىرمايە ، مەستىكى رۇمى ، ئاق بەھمەن ، تاباشىر ، ئاق بەزرۇلبەنجى ، ئادەمگىياھ ، شاقاقۇل ھەر بىرى 2 گرامدىن ، زەپەر ، ئەپيۇن 0.2 گرامدىن ، سەمغى ئەرەبى 4 گرام ، ناۋات 15 گرام ، ئالتۇن ۋەرەق 15 دانە ، كۈمۈش ۋەرەق 5 دانە ئېلىنىدۇ . دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇتتەك ھەب قىلىنىدۇ . ھەركۈنى ئە-

تەڭگەندە ياكى جىنسىي ئالاقىدىن ئۈچ سائەت ئىلگىرى قاينىتىلغان سۈت بىلەن 1 دانە ئېچىشكە بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

2) ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقى ، سېزىمچانلىقىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ، مەنىينىڭ تېزلىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا :

(1) تۆۋەندىكى سۇپۇپ سېزىمچانلىقنى تۆۋەنلىتىپ ، ھارارەتنى پەسەيتىپ ، مەنىينىڭ تېز كېتىشىنى داۋالايدۇ .

تەركىبى : ئۇسۇڭ ئۇرۇقى ، كەندىر ئۇرۇقى ، يۇمغاقسۈت ، شاپتۇل مېغىزى ، نىلۇپەر گۈلى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل ، سىماق ، ئانار گۈلى ، تاباشىر ، ئەدەس مۇقەششەر ، قىزىلگۈل ھەر بىرى 1 ھەسسىدىن ، بەزرۇلبەنجى ، كافۇر ھەر بىرى تۆتتىن بىر ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ . دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، ئەتىگىنى سۈت بىلەن 6 گرامدىن ئېچىشكە بېرىلىدۇ .

(2) سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 10 گرام ، قۇرۇق يۇمغاقسۈتتىن 5 گرام ، ئىسپىغۇلدىن 7 گرام ئېلىپ ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى بىلەن يۇمغاقسۈتنى يۇمشاق سوقۇپ ، ئىسپىغۇلنى سوقماي قوشۇپ ، ھەركۈنى ئەتىگىنى سۈت بىلەن 5 گرامدىن ئېچىشكە بېرىلىدۇ .

(3) تۆۋەندىكى مەجۇنى سۇرئىتى ئىنزال بېرىلىدۇ .

تەركىبى : جويۇزدىن 10 گرام ، ئامىلە مۇقەششەر ، قۇرۇق ئىزخىر ، قارا ھېلىلە ، بەسباسە ، گۈلدارچىن ، قاقىلە ، خولىنجان ، ھەببى بىلسان ، زەپەر ، دارچىن ، زەنجىۋىلدىن 15 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ ، ھەركۈنى ئەتىگەندە سۈت بىلەن 6 گرامدىن ئېچىشكە بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3) كۆپىنچە ھاللاردا مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش بىلەن جىنسىي ئاجىزلىق قوشۇلۇپ كېلىدۇ . بۇخىل كېسەللىكنى داۋالاش ئۈچۈن :

(1) ھەببى مۇقەۋۋى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئۇد ھىندى ، قەلەمپۇر ، كاۋاۋىچىن ، ئاقمۇچ ، نېپىز ـارچىن ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، زەپەردىن 2 گرام ، بالەنگۇدىن 6 گرام ، پىلپىل ، بابۇنە گۈلى ، مەرۋايىت ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، شېكەر قىيامى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياساپ ، ئەتىگەندە سۈت بىلەن 2 دانىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(2) ھەببى جەدۋارنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى بېرىلىدۇ :

جويۇزدىن 6 دانە ، ئەپيۇندىن 2 گرام ، جەدۋار ، دارچىن ، قەلەمپۇر ، زەرنەپ ، لاچىندانە ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، شاقاقۇلدىن 4 گرامدىن ، پەنىرمايە ، زەپەردىن 2 گرامدىن ئېلىپ ، ئالدى بىلەن جويۇزنى تېشىپ ، ئەپيۇننى جويۇزنىڭ تۆشۈكىدىن كىرگۈزۈپ ، چۆرىسىنى بۇغداي ئۇنى خېمىرى بىلەن يۆگەپ ، كالا يېغىدا قورۇپ ، خېمىر قىزارغاندا جويۇزنىڭ ئىچىدىكى ئەپيۇننى ئېلىپ دورىغا قوشۇپ ، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، سەمغى ئەرەبىنى ئېرىتىپ ، سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇتتەك ھەب قىلىپ ، كۇمۇش ۋەرەققە ئوراپ ، سايىدا قۇرۇتۇپ ، ئەتىگەندە سۈت بىلەن 2 دانىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4) مەنىينىڭ سۇيۇقلۇقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا :

(1) ھەببى مومسىك بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئاقىرقەرھا ، قەلەمپۇر ، بەسباسە ، جۇۋنە ھەر بىرى 4 گرامدىن ، ئەپيۇن ، زەپەر 2 گرامدىن ئېلىنىدۇ . دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، ھەسەل قوشۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىپ ، جىنسىي ئالاقىدىن ئۈچ سائەت بۇرۇن 1 دانىدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

(2) ھەببى ئىستەمخىقۇن (5 ـ نۇسخا) 3 تالدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(3) ھەببى ئىمساك (7 ـ نۇسخا) ، ھەببى سىماب مومسىك (23 ـ نۇسخا) ، ھەببى سەھلىل ۋۇجۇد (24 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى مەسھا مۇ-

www.uyghurkitap.com

كەيىپ (87 ـ نۇسخا) قاتارلىقلاردىن بىرى بېرىلىدۇ.

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

(4) سۇپۇپى ئىتتىرىپىل كەشنىزى (184 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ؛

(5) مەجۇنى لوئلو (81 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ ؛

(6) سۇپۇپى مۇغەللىز (219 ـ نۇسخا) 3 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ؛

(7) مەجۇنى مۇغەللىز (جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) 5 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(8) سۇپۇپى سۇرئىتى ئىنزال (199 ـ نۇسخا) 3 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(9) مەجۇنى قۇرسى ئەپئا (78 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(10) سۇپۇپى سەيلانى (193 ـ نۇسخا) 3 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(11) سۇپۇپى كۈنجۈت (216 ـ نۇسخا) 3 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

مەنىي ئېقىپ كېتىش

بۇ ، جىنسىي ئالاقە قىلمىغان ، جىنسىي ئورگانلاردا قوزغىلىش بولمىغان ئەھۋال ئاستىدىمۇ مەنىي سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۆزلۈكىدىن ئېقىپ كېتىش كېسەللىكى بولۇپ . مەنىينىڭ كۆپلۈكى ، مەنىينىڭ تېزلىكى ، مەنىي خالتىسىنىڭ ئاجىزلىشىشلىرى ، بۆرەك ئاجىزلىقى ۋە مەنىي كانالچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ . شەھۋانىي خىيال قىلىش ، رەسىم ياكى سىنئالغۇ كۆرۈش ، ئاددىي سۇر-كىلىشلەر نەتىجىسىدىمۇ جىنسىي ئەزا قوزغالماي تۇرۇپلا مەنىي ئېقىپ

كېـتـىش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىپ ، ۋاقىت ئۆزارغانسېرى بوشالغ ، غەيـرەتـسـىـز ، مـاغدۇرسىز ، نېرۋىسى ئاجىز بولۇپ قېلىش ، ئورۇقلاش ، باش قـېيىش ، كۆز قاراڭغۇلىشىش ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش ، بېلى ئاغـرىـش ، چـىـرايـى غـەمكىن ، پەرىشان بولۇپ قېلىشتەك ئومۇمىي بەدەن ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ھەرخـىـل غىدىقلىغۇچى ئامىللاردىن قاتتىق پەرھىز قىلدۇرۇـلـىدۇ . كـەڭـرەك ئـىـچ كـىـيـىـم كـىـيـىـش بـۇيـرۇلىدۇ ، مۇۋاپىق بەدەن چـېـنـىقتۇرۇش ئارقىلىق نېرۋىلارنىڭ يەنىمۇ ئاجىزلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالـدىنى ئېلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ .

(2) ئوزۇقـلـۇق تەرتىپكە سېلىنىدۇ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئوڭاي ھەزىـم بـولـىـدىـغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ . ھاراق ، قويۇق چاي ، قەھۋە ، قۇۋۋەتلىك ۋە ئىسسىقلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ .

3) يەككە دورىلاردىن تۆۋەندىكىلەر بېرىلىدۇ :

(1) ئوغـرىـتـىـكـەننى سوقۇپ ، باراۋەر مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ، ئۆچكە سۈتى بىلەن ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ .

(2) ئىسپىغۇلدىن 5 گرام ئېلىپ ، سوقماي ، ئۇخلاش ئالدىدا كالا سۈتى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ .

(3) ھەببـى سـەھلىل ۋۇجۇد (24 ـ نۇسخا) تىن 6 گرامنى ئەتـىـگەن ـ كەچتە ئۆچكە سۈتى بىلەن ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ .

(4) مـەنىي ئېچىشىپ كەلسە كاسىنە ئۇرۇقى ، ئانار گۈلى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقـى ، جۇۋىنە ، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، يۇمغاقسۈت ۋە يـــۇمـــغـــاقسۈت ئۇرۇقـى قـاتـارلـىق مـەنـىـيـنـى ئازايـتـقـۇچـى ۋە قويۇقلاشتۇرغۇچىلاردىن تاللاپ قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ .

(5) مـەنـىـي خـالتىسى ئاجىز بولسا ، مەنىي سۇيۇق ۋە قوزغالماسـتـىـنلا ئۆزلـۈكـىـدىـن ئېتىلىپ چىقىدىغان بولۇپ قالىدۇ . بۇنداق ئەھۋالدا ئانـار گـۈلـى ، سـۇزاپ ئۇرۇقى ، كەندىر ئۇرۇقى ، زىرە ، يالپۇز يوپۇرمىقى ،

زەمچە قاتارلىق ئىسسىق تەبئەتلىك مەنىسى ئازايتىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ .

4) مۇرەككەپ دورىلاردىن تۆۋەندىكىلەر بېرىلىدۇ :

(1) مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى (126 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(2) مەجۇنى جاۋارىش جالىنۇس (122 ـ نۇسخا) تىن 3 گرام ، مەجۇنى خۇبسىلھەدىد (69 ـ نۇسخا) تىن 2 گرام كۈندە 2 قېتىم ئەتىگەن ـ كەچتە بېرىلىدۇ .

(3) مۇرەككەپ سۇپۇپى بىخسۇس تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

تەركىبى : چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 7 گرام ، ئۇسۇك ئۇرۇقىدىن 10 گرام ، ئانار گۈلى ، قىزىلگۈل ، سۇزاپ ئۇرۇقى ، پەرەنجىمشكى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ، قايناتقان سۈت بىلەن كۈندە ئەتىگەن ـ كەچتە 6 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(4) مەنىي تېز ۋە ئېچىشىپ كەلسە ، نىلۇپەر شەربىتى (باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، بىنەپشە شەربىتى (227 ـ نۇسخا) ، چىلان شەربىتى (قاندىن بولغان باش ئاغرىقنى داۋالاشقا قارالسۇن) دىن بىرنى تاللاپ ، مىقدارى بويىچە بېرىلىدۇ .

(5) سۇپۇپى سۆئلەپ بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سۆئلەپ چىنى ، جىنكېۋىزى ئۇرۇقى ، كۈندۈر ، كەندىر ئۇرۇقى ، ئۇدخام تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ ، چالىراق قورۇۋېتىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، كۈنىگە 2 ۋاخ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

(6) مەجۇنى جەريانى مەنىي بېرىلىدۇ .

تەركىبى : تەمرى ھىندى ئۇرۇقى ، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرىدىن 16 گرامىن . سەدەپ كۈشتىسىدىن 8 گرام ، زەپەردىن 4 گرام ئېلىپ ، يۇمشاق سىرقۇپ ، 3 ھەسسە ناۋات قىيامى بىلەن مەجۇن قىلىپ ، كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(7) ئۇسۇك ئۇرۇقى ، كاسنە ئۇرۇقى ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ،

تـەرخـەمـەك ئۇرۇقـى ، قـوغـۇن ئۇرۇقـى ، بـەزـرۇلـبـەنجى ، ئانار گۈلى ، نـېـلـۇپەر ، ئىسپىغۇل قاتارلىقلاردىن 15 گرامدىن ئېلىپ مەتبۇخ تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

(8) ئۇرۇقـدان ۋە بـاشقا ئۇرۇق ئىشلەپچىقارغۇچى مۇناسىۋەتلىك جـىنسىي ئەزالارنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن بولغان مەنىي ئېقىپ كېتىش كېسەلـلـىـكـىـنـى داۋالاشتا بەندى ئۇرۇقى ، رەيھان ئۇرۇقى ، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى ، دارچىن ، قىزىل تۇدرى ، ئاق تۇدرى ، ئاق مەۋسەل ، قارا مەۋسەل ، ئازغان مـۇنچىقى ئۇسارىسى ، بۇغا مۈڭگۈزى ، مەستىكى رۇمى ، سۆئلەپ ، كاۋاۋـچىن ، لاچىندانە ، تاباشىر ، ئوغرىتىكەن قاتارلىق دورىلاردىن 6 گرامدىن ، نـىـشـاسـتە ، سەرپىستان ، خەشخاش ئۇرۇقىدىن 4 گرامدىن ، ناۋاتتىن 135 گـرام ئېـلـىـپ سۇپـۇپ تـەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم 10 گرامدىن ئىستېمال قـىـلـدۇرۇش ، مـۇرەككەپ دورىـلاردىن ماددەتۇلـھايات (85 ـ نۇسخا) نى كۈندە 3 ۋاخ 7 گرامدىن بېرىش ، جىنسىي ئەزا ۋە ئەتراپىنى چۈمۈلە يېغى (295 ـ نـۇسـخـا) ، ئازاراقـى يـېـغـى (279 ـ نـۇسخا) دا كۈندە 1 قېتىم ياغلاش كېرەك .

(9) بـۆرەك ، نـېـرۋا ئاجـىـزلىقىدىن ، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىشتىن بـولـغـان مـەنىي ئېقىپ كېتىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا جويۇز ، بەسباسە ، مـوزا ، مـۇقىل ، مەستىكى رۇمى ، نارمىشكى ، دارچىن ، فۇفىل ، لاچىندانە ، تاباشىر ، بەزىرۇلبەنجى ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، زەپەر ، ئەپيۇن ، قەلەي كـۈشـتىسى قاتارلىقلاردىن 4 گرامدىن ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ ، 0.5 گراملىقتىن ھەب تەييارلاپ ، سۈت بىلەن كـۈنـدە 3 قېتىم 2 دانىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . قەلەي كۈشتىسىدىن 10 گرام ، سوقۇلغان ناۋاتتىن 60 گرام ئېلىپ ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ سۇپۇپ تـەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلـدۇرۇش بـىـلـەن بـىللە ، مۇرەكـكەپ دورىلاردىن لوبۇبـى كەبىر (82 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش زەرئۇنى (125 ـ نۇسخا) قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئىھتىلام بولۇش

بۇ ، مەنىي يۇرۇپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان بىرخىل كېسەللىك بولۇپ ، چۈشىدە جىنسىي ئالاقە قىلىپ چۈش كۆرۈش بىلەن مەنىي ئېقىپ كېتىش ، بەزىدە ئۇنداق چۈش كۆرمەيمۇ مەنىي ئېقىپ كېتىش ، بۇنداق ئەھۋال ھەپتىسىگە بىر قېتىمدىن كۆپ داۋاملىشىش ، سىيدۈك ئېچىشىپ كېلىش ، ئۇرۇقدان ۋە بېلى ئاغرىش ، بارغانسېرى روھىي كەيپىياتى تۆۋەنلىشىپ ، بەدىنى ، نېرۋىسى ئاجىزلىشىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن كېسەللىك ھالەت بىلەن نورمال ھالەتنى ئايرىش كېرەك . بالاغەتكە يەتكەن ، تېخى توي قىلمىغان ياشلارنىڭ ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ئايدا 3 — 4 قېتىم ئىھتىلام بولۇشى نورمال ئەھۋال . نورمال ئەھۋالنى كېسەللىك ھېسابلاپ قورقۇپ كېتىپ ، نېرۋىسىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېلىپ ، تەكرار ئىھتىلام بولۇش كېلىپ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم . ئۇنىڭدىن قالسا ، ئۇخلاش ئادىتىنى ئۆزگەرتىپ ، پۇتنى ۋە بەدەننى يوتقاندىن چىقىرىپ ياتىدىغان ئادەتنى تۈگىتىش كېرەك . تار ئىچ كىيىملەرنى كىيمەسلىك ، غىدىقلىنىشنى ئازايتىش ، روھىي ئازادىلىكنى قولغا كەلتۈرۈپ ، ھەرخىل بىمەنە خىياللارنى قىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم . بەك ئىسسىقلىق تاماق ، چاي دورىلىرىدىن ، غىدىقلىغۇچى يېمەك-لىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش ، كەچلىك تاماقنى ئۇخلاشتىن 3 — 4 سائەت بۇرۇن يېيىشكە ئادەتلەندۈرۈش ، تاماق يەپلا ئۇخلاشتىن ساقلى-نىش ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى كىچىك تەرەت قىلىۋېلىشقا ئادەتلەندۈرۈش ، ئۇخلاش ئالدىدا پۈتۈن بەدەننى ئىسسىق ياكى سوغۇق سۇ بىلەن يېرىك لۆڭگىدە سۈرتۈپ يۇيۇپ يېتىش لازىم ، مۇشۇنداق قىلغاندا نېرۋىلار چىڭىپ ، ئىھتىلام بولۇشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ .

2) يەككە دورىلاردىن تۆۋەندىكىلەر بېرىلىدۇ :

(1) قۇرۇق يۇمغاقسۇت ، ئاق شېكەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ كۈنىگە 1 قېتىم 7 گرامدىن بېرىلىدۇ .

(2) يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، كۈنىگە 3 ۋاخ 1 گرامدىن تاماقتا سېپىپ يېيىلىدۇ .

(3) مەۋسىلى سەپىدتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 3 گرامدىن بىرنەچچە ئايغىچە بېرىلىدۇ .

(4) خورما ئۇرۇقىنى سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۇنىڭغا باراۋەر مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ ، 5 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ يېيىشكە بېرىلىدۇ .

(5) تەمرى ھىندى ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، پوستىنى سۇغا چىلاپ چىقىرىۋېتىپ سوقۇپ ، باراۋەر مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ ، 5 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ يېيىشكە بېرىلىدۇ .

3) مۇرەككەپ دورىلاردىن تۆۋەندىكىلەر بېرىلىدۇ :

(1) سۇپۇپى ئىھتىلام

تەركىبى : ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، سۆئلەپ مىسرى ، قورۇلغان تەمرى ھىندى ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن ، سەمغى ئەرەبى 4 گرام ، ئىسپىغۇل 5 گرام . ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ ، ئۇنىڭغا ئىسپىغۇل ۋە 70 گرام سوقۇلغان ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ سۇپۇپ تەييارلىنىدۇ . ئەتىگەن ـ كەچتە 250 مىللىلىتىر پىشۇرۇلغان كالا سۈتى بىلەن 7 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(2) ھەببى ئىھتىلام

تەركىبى : بەللۇت ، ئانارگۈلى ، بەزىرۇلبەنجى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن يۇغۇرۇپ ، قارىمۇچتەك ھەب قىلىپ ، ئۇخلاش ئالدىدا ئىسسىق سۈت بىلەن 2 ـــ 3 دانە ئىچۈرۈلىدۇ .

(3) داۋائى ئىھتىلام

تەركىبى : يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ، كاسنىە ئۇرۇقى ، سېمىز ئوت

ئۇرۇقى، ئۇسۇك ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 7 گرامدىن ئېلىپ، سۇغا چىلاپ ئېزىپ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 30 مىللىلىتىر ئېلۋىيە شەربىتى (قاندىن بولغان باش ئاغرىقنى داۋالاشقا قارالسۇن) قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

(4) سۇپىۋىي ئېھتىلام (186 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ.

(5) شەربىتى غۇبەيرا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى: جىگدە 2 كىلوگرام، ئېرىك قوي كاللىسى 1 دانە، زەنجىۋىل، مۇرمەككى، زاراگزا مېغىزى ھەر بىرى 10 گرامدىن ئېلىنىدۇ. قوي كاللىسى ئايرىم پىشۇرۇلىدۇ، جىگدە 4 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلىنىپ، ئاندىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ، داكا بىلەن سۈزۈلىدۇ. بۇنىڭغا كاللا شورپىسىنى قوشۇپ، ئۈستىگە دورىلارنى سېلىپ يەنە يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، دورىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيى كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.
(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

مەزى بېزى ياللۇغى

بۇ، 40 ياشتىن ئاشقان ئەرلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان، يۇقۇملىنىش، خىلىتلارنىڭ تەگپۇگسىزلىقى، ھەددىدىن ئارتۇق جىنسىي ئالاقە بىلەن شۇغۇللىنىش، سوغۇق ئۆتۈش ۋە غىدىقلىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدىغان، ئۇرۇق چىقىرىش يولى بىلەن سۈيدۈك يولىنى ئوراپ تۇرىدىغان مەزى بېزىنىڭ ياللۇغلىنىشى بولۇپ، توگۇپ تىترەش، قىزىتما، سۈيدۈك قېتىم سانى كۆپىيىش، سۈيدۈك يولى قىچىشىش بىلەن باشلىنىپ، كونىرىغانسېرى مەزى بېزى چوگىيىپ سۈيدۈك يولىنى توسۇپ، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، ھەتتا توسۇلۇپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) قايسى خىلتتىن كېلىپ چىققانلىقىنى ۋە كېسەلنىڭ مىجەزىنى ئېنىقلاپ ، سەۋەبچى خىلتقا قارىتا چارە قىلىنىدۇ . شۇنىڭ بىلەن بىللە ، سۆيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش ، سۆيدۈك يولىنى تازىلاش ، دوۋساقنىڭ قىسقىرىش كۈچىنى ئاشۇرۇش پرىنسىپى ئاساسىدا مۇناسىپ چارىلەر قوللىنىلىدۇ .

2) ۋائىنا قىلىش ئۈچۈن سۆپۈپى خولىنجان بېرىلىدۇ .

تەركىبى : خولىنجان ، كاۋاۋىچىن ، قوۋزاق دارچىن ، قەلەمپۇر ، زەنجىۋىل قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، چالا سوقۇپ ، مەلۇم مىقداردىكى سۇدا قايناتقاندىن كېيىن ، ئىسسىق سۇ بىلەن تەڭشەپ ۋائىنا قىلىنىدۇ ياكى داكىنى 3 — 4 قەۋەت قىلىپ دورىغا چىلاپ ، دوۋسۇنغا ئىسسىق پېتى تەكرار قويۇلىدۇ . ئىچىشكە سۆيدۈك يولىنى تازىلايدىغان ، قىزىتما قايتۇرىدىغان ، ياللۇغقا قارشى تۇرىدىغان دورىلاردىن ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى بەدىيان (264 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى شاھتەررە (267 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ ھەمدە سۆيدۈكنىڭ راۋان بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىنىدۇ .

3) يەڭگىل دەرىجىدە سۆيدۈك تۇتۇلۇپ تامچىلاپ كەلسە ، رېزىنكە نەيچىنى قايىنتىپ دېزىنفېكسىيە قىلغاندىن كېيىن سۆيدۈك يولىغا كىرگۈزۈپ ، ئۇچى سۆيدۈك خالتىسىنىڭ ئاغزىغا كەلگەندە شىپرىس ئارقىلىق 2 گرام چايان يېغى بېرىلىدۇ . چايان يېغىدىن سۆيدۈك يولىغا 1 — 2 تامچە كىرگۈزۈلسىمۇ غىدىقلىنىش بەدىلىگە سۆيدۈك كېلىدۇ . چايان يېغى تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇلدا تەييارلانسىمۇ بولىدۇ :

15 دانە چاياننى پاكىز ئەينەك قاچىغا سېلىپ ، ئۈستىگە كۈنجۈت ، زىغىر ، خاسىڭ ، زەيتۇن يېغىدىن قايسى بىرسى تېپىلسا ، 250 گرام قۇيۇپ ، قاچىنىڭ ئاغزىنى ئېتىپ ، بىۋاستە كۈن نۇرى چۈشۈپ تۇرىدىغان جايدا يازدا ئىككى ئاي تۇرغۇزغاندىن كېيىن ، داكا بىلەن سىقىپ سۈزۈ-

لىدۇ ياكى 20 دانە قۇرۇق چايانىنى 250 گرام ياغقا سېلىپ، پەس ئوتتا ئاستا قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ ئىلىنىدۇ.

4) رەۋغىنى ئازاراقى (279 ـ نۇسخا) بىلەن دوۋسۇن ئۈستى ۋە زەكەرنىڭ تۈۋى ياغلىنىدۇ.

5) ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخا) 5 تالدىن كۈندە 2 ۋاخ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

6) سۇپۇپى ئەقرەپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى: چايانىدىن 50 دانە، ئەنگۈرشىپادىن 40 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن 30 گرام، شېكەردىن 200 گرام ئېلىپ، چايانىنى تەخسىدە كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چايان كۈلى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 5 ـــ 10 گرام كاپ ئېتىلىدۇ.

7) باھ قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كەتكەنلەرگە كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىراق بولغاندا، بەدەننى تەدرىجىي كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا)، لوبۇبى كەبىر (82 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

8) مەجۇنى ئادەمگىياھنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى ياساپ بېرىلسە، تۇسالغۇنى ئېچىپ، ئىششىقلارنى ياندۇرۇپ، مەزى بېزىنى كىچىكلىتىدۇ:

ئادەمگىياھ، جۇۋنە، سۇزاپ، پىننە، كۆكنار ئۇرۇقى ھەر بىرى 6 گرامدىن، ھەببۇلغار 5 گرام، پىلپىل، زىرە 4 گرامدىن، سوقمۇنىيا 2 گرام، قۇندۇز قەھرى 1 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە ئېلىنىدۇ. دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىپ، كۈندە 1 قېتىم 6 گرامدىن بېرىلىدۇ.

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

9) سۈيدۈك يولىنى تازىلاش ئۈچۈن كاسنە ئۇرۇقى، چىغىرتماق ئۇرۇقى، پاقا يوپۇرمىقىدىن 12 گرامدىن، كاكىنەچ، ئەنگۈرشىپادىن 30 گرامدىن، گۈلى بىنەپشەدىن 15 گرام، نېلۇپەر، بەدىيان يىلتىزى، كاسنە يىلتىزى، ئۇسما يىلتىزى، چىگسەي يىلتىزى ھەر بىرىدىن 30

گرامدىن ، بىخسۇستىن 15 گرام ئېلىپ ، ئۈرۈق دورىلارنى چالا سوقۇپ ، يىلتىز دورىلارنى پوستىنى قىرىۋېتىپ ئۇششاق توغراپ ، ئىككى چوڭ چىنە سۇ بىلەن پەس ئوتتا قاينىتىپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن ، يوپۇرماق دورىلارنى ئۈستىگە سېلىپ يەنە بىر قېتىم قاينىتىپ ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ ، سۈيى ھەر كۈنى 2 قېتىم 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

10) ياللۇغلىنىشقا قارشى تۇرۇش ئۈچۈن گۈلى بىنەپشە ، گاۋزىبان ، ئاق لەيلى ئۈرۈقى ، ئەنگۈرشىپا ، بېھى ئۈرۈقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ، چىلاندىن 10 دانە ئېلىپ قاينىتىپ ، ئۇنىڭ سۈيىگە شەربىتى بۇزۇرى مۆتىدىلدىن 30 گرام ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 15 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . پوستى خەشخاش قايناتمىسى بىلەن دوۋسۇن ئۈستى ، مەزى بېزى ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ .

11) قورۇغۇچى ، قۇرۇتقۇچى دورىلاردىن ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى ئازاراقى (46 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى ئەقرەپ (48 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

12) قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلاردىن لوبۇبى كەبىر (82 ـ نۇسخا) ، ھەببى ئىمساك (7 ـ نۇسخا) ، ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى ئازاراقى (47 ـ نۇسخا) ، داۋائىلمىشكى ھار (70 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ .

13) ئاقىرقەرھادىن 30 گرام ، رەيھان ئۈرۈقىدىن 60 گرام ، ناۋاتتىن 200 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ ، كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسا ، ئورۇنسىز چىقىپ كەتكەن قۇۋۋەت تولۇقلىنىدۇ .

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

14) ئىچكى جەھەتتىن داۋالاش بىلەن سىرتقى جەھەتتىن داۋالاش بىرلەشتۈرۈلىدۇ . ئىچكى جەھەتتىن داۋالاشتا چاياندىن 20 گرام ، پارپا چىنىدىن 12 گرام ، چۆبچىنى ، ئاق يەر يىلىنى ، ئۆشبە ، ئەنگۈرشىپا ،

سەمغى ئەرەبى، ئادراسمان ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن ئەرەقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ 0.3 گراملىقتىن ھەب تەييارلاپ، 25 كۈننى بىر داۋالاش كۇرسى قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 5 دانىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

15) سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن نانىخا، زەرچىۋە، ئەنگۈرشىپا، ئۇغرىتىكەن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، چاياندىن 5 گرام، كاكىنەچتىن 15 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ سۇپۇپ تەييارلاپ، قايناق سۇ بىلەن كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىللە، قايناق سۇ كۆپرەك ئىچۈرۈلىدۇ.

16) سۈيدۈك يولىنى تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش ئۈچۈن ئەرەقى بەدىيان (264 ـ نۇسخا) بىلەن ئەرەقى كاسنە (268 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەرەقى چۆپچىنى، ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا)، شەربىتى بۇزۇرى (225 ـ نۇسخا)، مەجۇنى نانىخا (97 ـ، 98 ـ نۇسخا)، مەجۇنى چۆپچىنى (65 ـ نۇسخا)، ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

17) نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، جىددىيلىكنى تۈگىتىش ئۈچۈن خەمىرى گاۋزىبان، مەجۇنى مۇپەررىھى ئەۋرىشىم (139 ـ، 140 ـ نۇسخا)، شەربىتى بادرەنجىبۇيا (224 ـ نۇسخا)، شەربىتى رەيھان قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىقلىرىنى تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

18) سىرتقى جەھەتتىن داۋالاشتا، ھەرخىل ئۇسۇللار بىلەن يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇننىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش، سىرغىپ چىققان سۈيۈقلۇقلارنى ئازايتىش ئۈچۈن ئەمەن، شىۋاق، كاسىنە ئۇرۇقى، ئۇغرىتىكەن، كاكىنەچ، ئادراسمان ئۇرۇقى، قومۇش يىلتىزى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن

www.uyghurkitap.com

مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15 ــ 20 مىنۇت ۋانىنا قىلدۇرۇش، ھەرقېتىملىق ۋانىنىدىن كېيىن 1 قېتىم كىچىك تەرەت قىلدۇرۇۋېتىش كېرەك. بىمارنى جىنسىي تۇرمۇشنى رەتكە سېلىش، بەدەن چېنىقتۇرۇشنى كۈچەيتىش ئىشلىرىنى داۋاملاشتۇرۇشقا دەۋەت قىلىش لازىم.

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

19) يالىلۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش ئۇچۇن ئاق لەيلى، بىنەپشە، شاھتەررە، كاسىنىدىن 15 گرامدىن، نىلۇپەر، كاكىنەچ، چۆبچىنى، ئەنگۈرشىپالارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزى، چىگىسەي يىلتىزى ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن، رۇمبەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، 2 لىتىر سۇغا چىلاپ، 750 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، داكا بىلەن سۈزۈپ، كۈندە 3 قېتىم 60 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

20) سۈيدۈك قان ئارىلاش كەلسە، كەھرىۋادىن 15 گرام، ھەببۇلئاس، تاباشىرلارنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرام، خۇنسىياۋشان، بىخ مارجان، قۇرۇق ئانار پوستىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم بېرىلىدۇ. يۇقۇملىنىش بولسا، مامۇرانچىنىدىن 10 گرام، شېكەردىن 30 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 1 گرامدىن بېرىش بىلەن بىللە، ئەمەن، شىۋاق، ئۇغرىتىكەنلەرنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، رەۋەندىن 15 گرام ئېلىپ، 1 لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ بىر قاينىتىپ، كۈندە 3 قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مۇرەككەپ دورا ياسالمىلىرىدىن ئەرەقى شاھتەررە، ئەرەقى چۆبچىنى، ئەرەقى كاكىنەچ، ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخا)، ھەببى كەھرىۋا (38 ـ نۇسخا)، ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

21) ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش ئۈچۈن شىترەنج ھىندى ، خەشخاش ، كاكىنەچلەردىن 30 گرامدىن ، زۇپا ، ئاق لەيلى ، پىرسىياۋشاندىن 60 گرامدىن ، ئانار گۈلىدىن 15 گرام ، موزىدىن 10 گرام ، ئاقاقىيادىن 25 گرام ، كەھرىۋادىن 40 گرام ، ئۈچقۇن پاقا ، يىلان ، ئەنگۈر شىپالاردىن 50 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ دانچە تەييارلاپ ، بەدىنى ئاجىز بىمارلارغا 10 گرامدىن ، باشقىلارغا 10 — 30 گرامدىن بېرىلىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

22) مېڭە ئاجىزلىششتىن كېلىپ چىققان بولسا ، ھەببى ئىمساك (7 ـ نۇسخا) 2 تالدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ . نۆش دورا (99 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ ، يەنە مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلاردىن تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ .

23) بەدەن ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، داۋا ئىلمىشكى مۆتەدىل (71 ـ نۇسخا) 3 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ ، خەمىرى مەرۋايىت (136 ـ نۇسخا) 3 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

24) كېسەللىك ھۆل سوغۇقلۇق كەيپىيات تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا :

(1) مەجۇنى لوبۇبى كەبىر (82 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ؛

(2) ھەببى ئىمساك (7 ـ نۇسخا) 2 تالدىن كۈندە 2 ۋاخ ؛

(3) مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(4) زەنجىۋىل مۇراببىاسى (274 ـ نۇسخا) 10 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(5) سەۋزىنىڭ ئاستى تەرىپىنى كېسىۋېتىپ ، ئىچىنى ئويۇپ ، ئويۇلغان ئورۇنغا سوقۇلغان زەنجىۋىلدىن 3 گرام سېلىپ ، ئاغزىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ ، كۈنىگە 1 دانىدىن بېرىلىدۇ .

(6) كۈنىگە 1 ۋاخ 2 دانىدىن قۇشقاچ كاۋىپى بېرىلىدۇ .
(7) 2 دانە تۇخۇم سېرىقىغا ، سوقۇلغان ئاقىرقەرھادىن 3 گىرام ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ .
(8) 4 دانە ياڭاق مېغىزىغا 10 گىرامدىن ئۈرۈقسىز قىزىل ئۈزۈم ئارىلاشتۇرۇپ ، 40 كۈنگىچە بېرىلىدۇ .
25) كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر بىر تەرەپ قىلىنغاندىن كېيىن ، ياللۇغ قايتۇرغۇچى ، مەزى بېزىنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن :
(1) مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) 10 گىرامدىن كۈندە 3 قېتىم ؛
(2) ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) 2 دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم ؛
(3) ھەببى ئىمساك (7 ـ نۇسخا) 2 دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم ؛
(4) مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) 6 گىرامدىن كۈنىگە 2 قېتىم 20 كۈنگىچە ئۈزۈلدۈرمەي بېرىلىدۇ .
26) ئەگەر بىماردا سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلسە ، قوغۇن ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، بەدىيان ، رۇمبەدىيان ، سۇزاپ قاتارلىق دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى مەجۇنى ئەقرەپ (48 ـ نۇسخا) بىلەن ئىچۈرۈش ، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ئەھۋالى كۆرۈلسە ، بەدەننى چىڭىتىپ ، سۈيدۈك تۇتقۇچى دورىلاردىن تاللاپ ئىشلىتىش لازىم .
(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)
27) بىماردا سۈيدۈك تۇتۇلۇش بولسا ، نەيچە بىلەن سۈيدۈك ئاقىۋزۇلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، ياللۇغ قايتۇرۇش ، ئاغرىق پەسەيتىش ، سۈيدۈك ھەيدەش ۋە ئىششىق ياندۇرۇش ئۈچۈن ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، بىنەپشە ، شاھتەررە ، كاسنە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 15 گىرام ، نىلۇپەر ، كاكىنەچ ، چۆبچىنى ، ئەنگۈرشىپا ھەر بىرىدىن 30 گىرام ، بەدىيان ، بەدىيان يىلتىزى ، كاسنە يىلتىزى ، چىگىسەي يىلتىزى ھەر بىرىدىن 20 گىرام ، رۇمبەدىيان ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقى ، تاۋۇز ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرام ئېلىپ ، چالا

سوقۇپ، 2 لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، 750 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، داكا بىلەن سۈزۈپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ.

(پوسكام ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

مەزى بېزى چوڭىيىپ قېلىش

بۇ، 50 ياشتىن ئاشقان ئەرلەرنىڭ 50% ىدىن كۆپرەكىدە كۆرۈلىدىغان، يۇقۇملىنىش ۋە كۆپىنچە مەزى بېزى ياللۇغىنىڭ ۋاقتىدا داۋالىنىپ تولۇق ساقايماسلىقى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان سوزۇلما كېسەللىك بولۇپ، سۈيدۈك قېتىم سانى كۆپىيىش، سىيىش قىيىنلىشىش، سۈيدۈك قىستاش لېكىن دەرھال سىيەلمەسلىك، تەدرىجىي ئېغىرلاپ ئارىلاپ سىيىش، ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا تامچىلاپ سىيىش، دوۋساقنىڭ بېسىمى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن سۈيدۈك تۇتالماسلىق، ئاخىر بېرىپ تۇۋەنكى سۈيدۈك يولى توسۇلۇش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) كېسەللىك ئەھۋالى ۋە ئالامەتلىرىگە قاراپ، مەزى بېزى ياللۇغى داۋالاشتا ئىشلىتىلگەن دورىلاردىن ماس كېلىدىغانلىرى قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ.

2) ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخا) بىلەن سۇپۇپى شورا (212 ـ نۇسخا) بىرلىكتە ئىشلىتىلسە، مەزى بېزىنىڭ چوڭىيىشىنى توسىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

3) مەجۇنى چىلغوزا (63 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

4) سۇپۇپى ئەپتا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: يىلاندىن 30 گرام، چاياندىن 10 گرام، ماۋۇرانچىنىدىن

www.uyghurkitap.com

5 گرام، چىگسەي ئۇرۇقى، كاسسىنە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ سوپۇپ تەييارلاپ، 3 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ.

5) مەجۇنى ئەپىئانىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى ياساپ بېرىلىدۇ:

يىلان، زەنجىۋىل، دارچىندىن 60 گرامدىن، پىلپىل، خولىنجان، چۆبچىنى، بىخ كەبىر ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، ۋاڭ ئۇرۇقىدىن 15 گرام، ھەسەلدىن 3 ھەسسە ئېلىنىدۇ. دورىلار سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىپ، 5 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ.

6) ئوزۇقلىنىشتا يەڭگىل، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى يېيىش، سەي - كۆكتاتلارنى كۆپرەك يېيىش، ئاچچىق - چۇچۇك ۋە غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش، تاماكا چەكمەسلىك، ھاراق ئىچمەسلىك، جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك، ۋېلىسىپىت مىنىش، ئۇزاق پىيادە مېڭىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ. سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش، قالايمىقان دورا ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

XII باب ئاياللار كېسەللىكلىرى

ھەيز نورمالسىز كېلىش

بۇ، ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمدان پائالىيىتىنىڭ بۇزۇلۇشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ھەيز كۆپ كېلىش، ھەيز بەك ئاز كېلىش، ھەيز بوغۇلۇش (18 ياشقا كىرگەندىمۇ ھەيز كەلمەسلىك)، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىق ھەيزنىڭ نورمالسىزلىق ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ھەيزنىڭ بىر قېتىمدا بەك كۆپ ۋە بىر ئايدا بىر قېتىمدىن كۆپ كېلىشى ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشى دېيىلىدۇ. بۇنىڭغا تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ:

(1) سۇپۇپى ھابىس (بالىياتقۇنىڭ قاناش كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) 4 گرامدىن كۈنىگە 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

(2) سۇپۇپى كەشنىزدىن 18 گرامنى ھەركۈنى 1 قېتىم ناشتىدا 60 مىللىلىتىر ئالما شەربىتى بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

تەركىبى: قۇرۇق يۇمغاقسۈتتىن 60 گرام، گىلى ئەرمەنى، تاباشىر، سوقۇلغان مارجان، كەھرىۋا ھەر بىرى 60 گرامدىن، ئاقاقىيادىن 12 گرام، دارچىن، ئىگىر، زەپەر ھەر بىرى 1 گرامدىن، ئالما قېقىدىن 30 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ.

(3) قۇرسى كەھرىۋا (170 ـ نۇسخا)، شەربىتى ئەنجبار (223 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

(4) بالىياتقۇ قاناش كېسەللىكىدە كۆرسىتىلگەن دورىلار ئىچىدىن

مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ .

(خوتەن ، يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

2) ھەيزنىڭ بىر قېتىملىق مىقدارىنىڭ بەك ئاز بولۇشى ۋە ئىككى قېتىملىق ھەيز ئارىلىقىنىڭ 40 كۈندىن ئېشىپ كېتىشى ھەيزنىڭ ئاز كېلىشى دېيىلىدۇ . بۇنىڭغا تۆۋەندىكىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ :

(1) ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن (253 ـ نۇسخا) بېرىپ ماددا تازىلىنىدۇ .

(2) قاننى تازىلاش ئۈچۈن سېرىق ئوت ، كابۇل ھېلىلىسى ، ئۇستىقۇددۇس قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ، شاھتەررە ، بىستىپايەج ، سانا ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، غارىقۇندىن 3 گرام ، سەبرىدىن 6 گرام ئېلىپ ، سەبرىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ ، 2 لىتىر سۇغا تۆت سائەت چىلاپ ، قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، سۈيىنى تىندۇرۇپ ، سەبرىنى ئايرىم تالقانلاپ ، يۇقىرىقى دورا سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ 10 مىنۇت قاينىتىپ ئېلىپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن 7 كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

(3) ھەيز ماڭدۇرۇش ئۈچۈن زاراڭزا چېچىكى ، قارا شېكەردىن 30 گرامدىن ، خىيارشەنبەر ، سەۋزە ئۇرۇقى ، سىيادانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ ، خىيارشەنبەر بىلەن قارا شېكەردىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ، 2 لىتىر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، سۈيىنى تىندۇرۇپ ، خىيارشەنبەرنى 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا ئايرىم چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ ، يۇقىرىقى دورا سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ، ئۈستىگە قارا شېكەرنى سېلىپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3) 60 گرام ئەرەقى بەدىيانغا 6 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى ۋە نوقۇتنى سوقۇپ تاسقاپ قوشۇپ ، بىر قېتىمدىلا ئىچىپ تۇگەتسە ياكى تاۋۇز ـ قوغۇن ياكى تۇز ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن 3

گرامدىن ئېلىپ سۇدا ئېزىپ ، نوقۇت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ، توختاپ قالغان ھەيزنى ماگدۇرىدۇ .

4) ياڭاق مېغىزى ، زەنجىۋىل ، چىلاندىن 15 گرام ، گۈرۈچ ھارىقىدىن 30 گرام ئېلىپ سۇدا قايىنىتىپ ئەتىگەندە 1 قېتىم ئىچسە ، ھەيز كەلمەسلىك ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش ۋە تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

5) ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن دەسلەپكى ھەيز 18 ياشقىچە كەلمىسە ياكى ھەيز كۆرۈپ تۇرغان ئاياللار ئۇدا ئۈچ ئايغىچە ھەيز كۆرمىسە ، ھەيز بوغۇلۇش دېيىلىدۇ . بۇنى داۋالاش ئۇچۇن :

(1) كەم قانلىقتىن كېلىپ چىققان بولسا ، بەدەننى كۈچەيتىش ، قان كۆپەيتىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ (كەم قانلىقنى داۋالاشقا قارالسۇن) . روھىي ئامىللاردىن كېلىپ چىققان بولسا ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ، روھىي پەرۋىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ .

(2) مىجەزنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا ، سەۋەبچى خىلتنى پىشۇرۇش ۋە سۈرۈپ چىقىرىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ .

(3) مىجەزنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا ، قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىغا ھەرخىل مېۋە شەربەتلىرى ، بادام مېغىزى ، خام قاپاق قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلۇش بىلەن بىللە ، ئىسسىق سۇدا يۇيۇندۇرۇپ ، جىنسىي يولغا بادام يېغى ، گۈل يېغى قاتارلىقلار تامچىلىتىپ كىرگۈزۈلىدۇ .

(4) باشقا سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا ، زاراڭزا چېچىكىدىن 20 گرام ، داگگۈي ، تاتلىق قۇستە ، پىرسىياۋشان ، نوقۇت ، كۈنجۈت ، ئەپسەنتىن قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەپسەنتىن سۈيىدە خېمىر قىلىپ ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 20 تالدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

(پوسكام ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

www.uyghurkitap.com

6) ھەيز كۆرگەندە تۆۋەنكى قورساق قاتتىق ئاغرىش ، ھەتتا كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسۇش ، بەزىدە بىرنەچچە سائەت يېتىپ ئارام ئېلىشقا مەجبۇر بولۇش ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش دېيىلىدۇ . بۇنى داۋالاشتا ، سىر كەنجۇىل بۇزۇرى (239 ـ نۇسخا) ، مائۇل ھەسەل (251 ـ نۇسخا) ، دىنار شەربىتى (239 ـ نۇسخا) قاتارلىقلاردىن تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ . تۆۋەندىكى مەجۇن بىرىلسە ئۈنۈمى ياخشى :

تەركىبى : سۇمبۇلدىن 12 گرام ، قۇستە شېرىن ، قىزىلگۈل ، قوۋزاق دارچىن ، پىلپىلدىن 9 گرامدىن ، جىنتىيانا ، رۇمبەدىيان ، يىلان پوستى ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ، زەپەردىن 2 گرام ، خولىنجان ، ئېگىر ھەر بىرىدىن 9 گرامدىن ئېلىپ ، قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىنىدۇ .

7) ئۇبھەل شەربىتى قاننى سۇيۇلدۇرۇشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

تەركىبى : ئۇبھەل ، سوزە ، بەدىيان ، پىرسىياۋشان ، گاۋزىبان ھەر بىرىدىن 20 گرام ، زاراڭزا چېچىكى ، ئاقىرقەرھا ، ئالا تېكە مايىقى ھەر بىرىدىن 15 گرام ، تۇربۇت ، پۇنۇس ، مۇرمەككى ھەر بىرىدىن 12 گرام ، قارلەيلىسىدىن 9 گرام ، چىلاندىن 100 گرام ئېلىپ ، 1 لىتىر سۇدا قاينىتىپ ، 750 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ ، 100 گرام شېكەر سېلىپ يەنە بىر ئۆرلىتىپ ، سوۋۇغاندا كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 100 گرامدىن بېرىلىدۇ . ئەگەر كەم قانلىقتىن ھەيز ئاز كەلگەن بولسا ، قان كۆپەيتكۈچى دورىلاردىن قانتېپەر ، جىنتىيانا ، قىزىل بەھمەن قاتارلىقلار يۇقىرىقى شەربەتلەرگە قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلسە ئۈنۈمى ياخشى . ھەيز يەك كۆپ ، يەنى كۈنىگە 300 مىللىلىتىردىن ئارتۇق كەلگەن بولسا ، باش قېيىپ ماغدۇرسىزلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ . بۇنداق ئەھۋالدا ، قاننى قويۇلدۇرۇش مەقسىتىدە قۇرسى كەھرىۋا (170 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى جىنتىيانا ، مەجۇنى كۇندۇر (80 ـ نۇسخا) ، ئەنجبار شەربىتى (223 ـ نۇسخا) ، سەندەل شەربىتى (235 ـ نۇسخا) قاتارلىقلاردىن تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ . ئەرەب يېلىمى ، كافۇر ، كۇندۇر ھەر بىرىدىن 9 گرام ، ئانار گۈلى ، قورۇلغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 2 گرام ئېلىپ

يۇمشاق سوقۇپ، پاكىز داكىغا ئوراپ جىنسىي يولغا قويسىمۇ بولىدۇ. (پىچان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) ھەيز سوغۇقتىن ئاغرىتىپ كەلسە، كاۋاۋىچىندىن 9 گرام، خام زەنجىۋىلدىن 24 گرام، چىلاندىن 10 دانە ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئەتىگەن ـ كەچتە ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

دەھلىز چوڭ بېزى ياللۇغى

بۇ، جىنسىي يول كىرىش ئاغزىغا جايلاشقان دەھلىز چوڭ بېزى (دالانچە چوڭ بېزى دەپمۇ ئاتىلىدۇ) نىڭ يۇقۇملىنىش سەۋەبىدىن ياللۇغلىنىشى بولۇپ، ئۆتكۈر دەۋرىدە دەھلىز چوڭ بېزىنىڭ شىللىق پەردىلىرى ئىششىش، قىزىش، قىزىرىش، ئاغرىش، بەزىدە يىرىڭ چىقىش، يىرىڭ چىقالماي قالسا، مونەك شەكىللىك يىرىڭلىق ئىششىق شەكىللىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر؛ ئۆتكۈر دەۋرىدىن ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن، خالتىلىق ئىششىق شەكىللىنىپ قايتا ـ قايتا قوزغىلىش، ھەرىكەت چەكلىمىگە ئۇچراش ۋە ئۇخلىيالماسلىقتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئۆتكۈر دەۋرىدە تېخى يىرىڭ يىغىلمىغان بولسا، ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە مىكروبقا قارشى چۈپ دورىلارنىڭ قايناتمىسى بىلەن يۇيۇلىدۇ. بۇ چارە كۈندە 2 قېتىم تەكرار ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇسما يىلتىزى، كاككۇك گۈلى، ئەمەن، ماشۇرانچىنى قاتارلىقلار يۇيۇش دورىسىنىڭ تەركىبىگە كىرگۈزۈلىدۇ.

2) ئەرەقى شاھتەررە (267 ـ نۇسخا) 100 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 3 قېتىم، ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) 10 تالدىن كۈنىگە 1 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

3) كاسنە ئۇرۇقى، نىلۇپەر، ئاق لەيلى گۈلى، ئەنگۈرشىپا ھەر

بىرى 5 گىرامدىن ، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى ، ئوغرىتىكەن لۇئابى 4 گىرامدىن ، بىنەپشە شەربىتى (227 ـ نۇسخا) دىن 30 مىللىلىتىر ، خاكشىدىن 4 گىرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ ، كۈنىگە 3 قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ .

4) ئەگەر خالتىلىق ئىششىق شەكىللەنگەن بولسا ، يۇقۇملىنىشقا قارشى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن گاۋزىبان ، بادرەنجبۇيا ، ئۇستىقۇددۇس ، سېرىق ئوت ، قىزىلگۈل خەمىكى ، شاھتەررە ، بىستىپايەج ، ئىزخىر ، رۇمبەدىيان ، تەرەنجىۋىل ، قارا ھېلىلە ، گۈلى بىنەپشە ، بەدىيان يىلتىزى پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گىرام ، چىلاندىن 15 گىرام ئېلىپ قايىنىتىپ ، 50 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 3 قېتىم ئۈدا 5 كۈن بېرىلىدۇ . ماددا پىشقاندىن كېيىن ئۇستىقۇددۇس ، شاھتەررە ، سېرىق ئوت ، بادرەنجبۇيا ، بىخسۇس ، غارىقۇن ، بەدىيان ، پىرسىياۋشان ، گاۋزىبان ، سانا ھەر بىرىدىن 5 گىرام ، خىيارشەنبەردىن 6 گىرام ئېلىپ قوشۇپ قايىنىتىپ بېرىپ بەدەن تازىلىنىدۇ .

6) مىجەز تەڭشىلىپ بولغاندىن كېيىن ياللۇغ قايتۇرۇش ، قاننى تازىلاش مەقسىتىدە مەجۇنى مارى ئەپئا (88 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى چۆپچىنى (64 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) ياكى جەۋھەرى كاسىنە قاتارلىقلار ئۆز مىقدارى بويىچە بېرىلىدۇ .

7) چۆپچىنى ، بىنەپشە ، نىلۇپەر ، موزا ، قەلەمپۇر ، جويۇز ، قارا كۆز بەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گىرام ، ئەنگۈرشىپادىن 30 گىرام ، ماۋرانچىنى ، ئاقىرقەرھا ، ئەمەن ھەر بىرىدىن 20 گىرام ئېلىپ قاينىتىپ ، بىمارنى مەزكۇر قايناتمىدا ئولتۇرغۇزۇپ ، يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ .

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلار بېكىتى ئادرېسى

ئاق خۇن كېسەللىكى

بۇ ، بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى ، جىنسىي يول ۋە بالىياتقۇنىڭ ھەر خىل يۇقۇملىنىشلىرى ، شۇنداقلا ئىچكى جەھەتتىن بەدەننىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش ، تاشقى جەھەتتىن سىرتقى جىنسىي ئەزا تازىلىقىنىڭ ياخشى بولماسلىقى ، بالىياتقۇدىكى ئىششىق ۋە داس بوشلۇقىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان ، ياش ۋە ئوتتۇرا ياش ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ ، ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىن پۇرىقى ۋە مىقدارى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئاق ئاجرالما ماددىلار كېلىش ، ئېغىرلاشقانسېرى سۇيۇقلۇقنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ ، پۇرىقى ئۆتكۈرلىشىپ سېسىق پۇراش ، بەل ، يوتا سىرقىراپ ئاغرىش ، ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئەگەر ئاق خۇن سۇيۇق ۋە ئاق رەڭدە كەلسە ، بابۇنە ، قارا كۆز بەدىيان ، جۇۋىنە ، زىرە ، ئەمەن ياغىچى ، مەرزەنجۇش قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، سۇدا ئوبدان تەمى چىققۇچە قايناتىپ ، سۇيى بەدەننى كۆيدۈرمىگۈدەك بولغاندا جىنسىي ئەزانى چىلاپ ئولتۇرۇش ياكى جىنسىي ئەزانى يۇيۇش لازىم . بۇ ئۇسۇل بالىياتقۇدىكى ئىششىقنى ياندۇرۇپلا قالماي ، ئاق خۇننى توختىتىدۇ .

2) گۈلى ئەرمەنى ، موزا ، ماھۇرانچىنى ، سەمغى ئەرەبى قاتارلىق دورىلاردىن سۇپۇپ ياكى مەلھەم تەييارلاپ ، پاكىز داكىغا ئوراپ ، جىنسىي يولغا شامچە قىلىپ سېلىش لازىم . بۇمۇ ئارتۇقچە ھۆللۈكنى ئازايتىپ ، ئىششىق ياندۇرىدۇ ، ئاق خۇننى توختىتىدۇ .

3) ئەگەر ئاق خۇن قويۇق ، رەڭگى ئاق ، پۇراقسىز كەلسە ، ئالدى بىلەن مائۇل ئۇسۇل شەربىتى ، ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) ۋە جاۋارىش

كۇمۇنى (126 ـ نۇسخا) قاتارلىق تەييار دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق بالىياتقۇدىكى يەللىك ئىششىق ياندۇرۇلىدۇ . بابۇنە ، ئىزخىر ، قارا كۆز بەدىيان ، مەرزەنجۇش ، سۇزاپ ، چىڭسەي ئۇرۇقى ، بەدىيان ، ياۋا ئەمەن ، زىرە ، جۇۋىنە قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ، سۈيىنى ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچسە ياكى 1 گرام سەنجىرىنا قوشۇپ ھۆقنە قىلىنسىمۇ بولىدۇ . سىرتىدىن قارا كۆز بەدىيان يېغىدا ياغلاپ بەرسە ، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى .

4) ئەگەر ئاق خۇن قويۇق ، رەڭگى سارغۇچ ، ئازراق سېسىق پۇرىسا ، شۇنداقلا مىقدارى كۆپ بولۇپ ، قورساق ۋە بەل قىسمى قاتتىق تېلىپ ئاغرىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلسە ، ئالدى بىلەن بالىياتقۇدىكى ئىششىق ۋە جاراھەتنى ساقايتىش مەقسىتىدە سېرىق ئوت ، بىستىپايەج ، گاۋزىبان ھىندى ، بەدىيان ، شۇمشە ئۇرۇقى ، ئۆشبە ، سايۋا ئۈزۈم ، قىزىلگۈل ، چۆبچىنى ، ئەنگۇرشىپا ، بىنەپشە ، تەرەنجىۋىل ، خىيارشەنبەر قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ، سۈيىنى ئىچۈرۈش لازىم .

5) ئەنگۇرشىپا ، بىنەپشە ، شۇمشە ئۇرۇقى ، بابۇنە ، گۈل يېغى قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ ، سۈيىدە جىنسىي ئەزانى يۇيۇش لازىم . ئاندىن ئانارگۈلى ، قىزىلگۈل ، گىلى ئەرمەنى ، چۆبچىنى ، كەتىرا قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەممىلىچە تەييارلاپ ، جىنسىي يولغا ھەمەل قىلىش لازىم . بۇخىل ئۇسۇل تاكى ئاق خۇن توختىغۇچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ . داۋالىنىش جەريانىدا ئىترىپىل سەغىر (110 ـ نۇسخا) نى داۋاملىق ئىستېمال قىلغان ياخشى .

6) ئەگەر ئاق خۇن رەڭگى قىزىلغا مايىل بولۇپ ، قويۇق ھەم كۆپ كەلسە ، ھەمدە سېسىق پۇرىسا ، ئالدى بىلەن گۆشلۈك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش ، شۇنىڭ بىلەن بىللە مەتبۇخى ئەپتىمۇن كەبىر ئىستېمال قىلىش ، ئاندىن گۈل يېغى ، بىنەپشە يېغى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، قىيمىقۇ ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ ، سۈيىدە جىنسىي ئەزانى يۇيۇش ، ئەنزۇرۇت ، كۇندۇر ، خۇنسىياۋشان ، ئانار پوستى ، ئانار گۈلىدىن

ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قىيمىقۇ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە مەلھەم تەيـ
يارلاپ جىنسىي يولغا سىلىش ھەمدە ئىچىشكە قۇرسى كەھرىۋا (176 ـ
نۇسخا) بېرىش لازىم.

7) ئەگەر ئاق خۇن زەرداب ۋە سېسىق پۇراقلىق يىرىڭغا ئوخشاش كەلسە، ئالدى بىلەن سەۋدا ماددىسىنى پىشۇرۇش ۋە تازىلاش ئۈچۈن، ئىچىشكە مەتبۇخى ھېلىلە (261 ـ نۇسخا) بېرىش، ئاندىن ئەنگۈرشىپا، قىزىلگۈل، بىنەپشە، شاھتەررە، گۈل يېغى قاتارلىق دورىلارنى قايناتىپ، سۈيىدە جىنسىي ئەزانى يۇيۇش ياكى بىمارنى سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش لازىم.

8) ئەگەر ئاق خۇن قويۇق كېلىپ رەڭگى سارغۇچ بولسا، قورساق ۋە دوۋسۇن ئۈستى ئېچىشىپ ئاغرىش، جىنسىي ئەزانىڭ ئىچى قىچىشىشقا ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلسە، جىنسىي ئەزادا قىل قۇرت كېسەللىكى بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ئاسان سىڭمەيدىغان كۈچلۈك غىزالاردىن پەرھىز قىلىش بىلەن بىللە، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، قان پەيدا قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش، زەھەرلىك ئىچىملىك ھەم چېكىملىكلەرنى ئىچمەسلىك ۋە چەكمەسلىك، شۇنداقلا غەيرىي، قوپال جىنسىي ئالاقىدە بولماسلىق لازىم.

9) مەتبۇخى ھېلىلە (261 ـ نۇسخا)، مەتبۇخى شاھتەررە (260 ـ نۇسخا)، ئىترىپىل مۇقىل (سوزۇلما ياللىياتقۇ بويىنى ياللۇغىنى داۋالاشقا قارالسۇن)، مەجۇنى خىيارشەنبەر قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىشقا بېرىش بىلەن بىللە، بىنەپشە، قىزىلگۈل، كاكىنەج، كۇندۇر ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى قايناتىپ، سۈيىنى جىنسىي يولغا كىلىزما قىلىش لازىم.

10) ئەگەر ئاق خۇن شىلىمشىق كېلىپ، رەڭگى ئۆپكە يۇغان سۇدەك ياكى كۆكۈش رەڭدە بولسا، ھەمدە ئادەم سەسكەنگۈدەك سېسىق پۇرىسا، ئاساسەن ياللىياتقۇ راكى كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. داۋالاشتا، ئالدى بىلەن كېسەللىكنىڭ داۋاملىق تەرەققىي قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش

ۋە ئاق خۇنىنىڭ مىقدارىنى ئازايتىش ئۈچۈن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن كەبىر قاينىتمىسىنى ئىچۈرۈش بىلەن بىللە، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇشقا ئامال قىلىش لازىم. ئاق لەيلى گۈلى، چەلەك يوپۇرمىقى، بىنەپشە يىغى قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزۇش ياكى جىنسىي ئەزانى يۇيۇش، ئاندىن كېيىن ئاق لەيلى غازىكى، زىغىر، چەلەك قۇلىقى، بىنەپشە قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزۇش ياكى يەرلىك ئورۇنغا دورا سۈيىنى پۈركۈش لازىم. گىلى ئەرمەنى، قوغۇشۇن تالقىنى، ھۆل خەشخاش سۈيى، ئەنگۈرشىپا سۈيى، ئۆچكە ساقىلى ئوتىنىڭ سۈيى قاتارلىق دورىلاردىن مەلھەم ياساپ، بىمارنىڭ جىنسىي يولىغا قويۇش لازىم.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

11) پىششىق دورىلاردىن ئەرەقى چۆبچىنى، ئىترىپىل چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا)، ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا)، مەجۇنى كۇندۇر (80 ـ نۇسخا)، مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا)، خەمىرى مەرۋايىت (136 ـ نۇسخا)، ھەببى سىماب (22 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلاردىن بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

12) يەككە دورىلاردىن تۆۋەندىكىلەرنى ئىشلەتسە بولىدۇ:

(1) ئاپتاپپەرەس غولىنىڭ پوستىنى سويۇپ، ئىچىدىكى ئاق قىسمىدىن 30 گرام ئېلىپ، ئىككى پىيالە سۇدا قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچۈرسە، قان ئارىلاش كەلگەن ئاق خۇنغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

(2) ھۆل سېمىز ئوتنى سىقىپ، 5 قوشۇق سېمىز ئوت سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

(3) سېمىز ئوت، كاككۇك گۈلى ھەر بىرىدىن 9 گرام، ئانار پوستىدىن 6 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 8 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ ھەمدە يۇقىرىقى دورىلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

(4) 500 گرام سۈتكە 250 گرام ھەسەل قوشۇپ قاينىتىپ ، سۈتنى تۈگەپ ساپ ھەسەل قالغاندا ئېلىپ ، دېزىنفېكسىيىلەنگەن داكىغا ئوراپ ، ھەر كۈنى ئاخشىمى جىنسىي يولغا تىقىپ قويۇلىدۇ .

(5) خۇنسىياۋشان ، نىشاستە ، گىلى ئەرمەنى ، سەمغى ئەرەبى ، كەتىرا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام ، ئانار گۈلى ، بابۇنە ، ئانار پوستى ، ئىككىلمىلىك ، ئانار ئۇرۇقى ، ئاقاقىيا ، ئەنگۈرشىپا ، ئەنجبار ، شاھتەررە ، قارا كۆز بەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ئېلىپ ، ئەنجباردىن ئىلگىرىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، قالغان دورىلار بىلەن بىللە خالتىغا قاچىلاپ ، خالتىنى سۇغا سېلىپ تەمىنى چىقىرىپ يۇيۇنسا ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

(6) گۈلى بابۇنە ، ئەنگۈرشىپا ، مەرزەنجۇش ، قەيسۇم ، بەرەنجاسىپ قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام ئېلىپ ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ، ئىلمان بولغاندا جىنسىي يولغا ھەمەل قىلسا ھەم جىنسىي ئەزانى يۇسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

(7) ئانار پوستى ، ئەنگۈرشىپا ، شاھتەررە ، موزا ، زەرچۇۋە ، ئوغرىتىكەن ، چۆبچىنى ، ئۆشبە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام ، ئاق لەيلى گۈلى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام ئېلىپ ، چالا سوقۇپ قاينىتىپ ، سۈيىدە جىنسىي يولنى يۇيۇش لازىم .

(8) تامچە قۇرتلۇق جىنسىي يول ياللۇغىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، 60 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا 120 مىللىلىتىر قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە 1 قېتىم جىنسىي يولنى يۇيۇش كېرەك . بۇنىڭدا يەتتە كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ .

(9) گۆدەك قىزلارنىڭ جىنسىي يول ياللۇغىنى داۋالاشتا ، ياۋا جۇخار گۈلى ، كاككۇك گۈلى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 50 — 60 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ، جىنسىي ئەزانى يۇيۇش ۋە سىرتىدىن زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلاش لازىم .

(10) موزا ، گىلى ئەرمىنى ، ئانار پوستى ، كەتىرا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئانار سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ شامچە تەييارلاپ ، كۈندە 1 قېتىم 5 — 7 كۈن جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ .

(باي ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

13) كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنى ئېنىقلاپ ، سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش يولغا قويۇلىدۇ ۋە دورا ئارقىلىق داۋالاش بىلەن ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش بىرلەشتۈرۈلىدۇ .

(1) يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 100 گرام سوقۇپ تالقانلاپ ، 200 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ ، كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن بېرىلىدۇ .

(2) ئانار ئۇرۇقىدىن 50 گرام ، تاباشىر ، شاھى بەللۇت ھەر بىرىدىن 20 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، 200 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ ، 10 گرامدىن كۈندە 2 قېتىم بېرىلىدۇ .

(3) كاۋاۋىچىن ، قەلەمپۇر ، زىرە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ، خولىنجان ، زەنجىۋىلدىن يېرىم مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، 2.5 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ ، كۈنىگە 2 قېتىم 10 گرامدىن بېرىلىدۇ .

(4) مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخا) ، ھەببى شىپا (33 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى (126 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى نانخا (97 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى نانخا قاتارلىقلارنىڭ بىرى ياكى ئىككىسى تاللاپ بېرىلىدۇ .

(5) ئانار پوستىدىن 60 گرام ، مامۇرانچىنىدىن 10 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ ، چىلاشقۇدەك قايناق سۇغا چىلاپ ، دورا سۈيىدە سىرتقى جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ .

(6) خولىنجاننى چالا سوقۇپ قايناتىپ ، سۈيىدە سىرتقى جىنسىي ئەزا چىلاپ يۇيۇلىدۇ .

(7) كاۋاۋچىن، ئانار پوستىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە سىرتقى جىنسىي ئەزا كۈنىگە 2 قېتىم يۇيۇلىدۇ.

(8) ئانار پوستىدىن 50 گرام، موزىدىن 20 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە سىرتقى جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ.

(9) موزا، ئانار ئۇرۇقى، گىلى ئەرمەنى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ، قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، سىرتقى جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ. يۇقىرىقى دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن شامچە تەييارلاپ، جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.

(10) ئۈزۈلۈك بىلەن داۋالاشتا، تەبىئىتى ئىسسىق، ئۆزى قۇۋۋەتلىك، ئەزالارنى چىڭىتقۇچى، ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. سوغۇق ئىچىملىك، ھۆل ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋە، يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

14) مىجەز بۇزۇلۇشتىن بولغانلىرىغا، مىجەزنى تەڭشەش ئۇسۇلىنى قوللانغاندىن كېيىن دورا ئىشلىتىلىدۇ. ئاق خۇننى توختىتىش ۋە تۇخۇمدان خىزمىتىنى ياخشىلاش مەقسىتىدە:

(1) يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، بىخ مارجان، كەھرىۋا، گىلى ئەرمەنى، تاباشىر ھەر بىرىدىن 30 گرام، دارچىن، ئۇدخامدىن 7 گرامدىن، ئانار گۈلىدىن 6 گرام، گىلى مەختۇم، زەپەردىن 2 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرامنى 30 مىللىلىتىر ئانار شەربىتى (231 ـ نۇسخا) بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

(2) شەربىتى ئەنجبار (223 ـ نۇسخا) 50 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 2 قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ.

(3) قۇرسى كەھرىۋا (170 ـ نۇسخا) 5 دانىدىن كۈنىگە 3 قېتىم بېرىلىدۇ.

15) قان تولۇقلاش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە داۋا ئىلـ

مىشكى شېرىن (70 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى خۇبسىلھەدىد (69 ـ نۇسخا) ، نۆش دورا (99 ـ نۇسخا) ، قىزىلگۈلقەنت (155 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلاردىن بىر ـ ئىككىسى بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ .

(توقسۇن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

16) ئەگەر جىنسىي يول تامچە قۇرت كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، ئالدى بىلەن سامساقتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئايرىم ياكى تۇرۇپ بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ سۈزۈپ ، تەييارلانغان سۈيىدە جىنسىي ئەزانى يۇيۇش كېرەك . مامۇرانچىنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، قاينىتىپ سۈزۈپ ، تەييارلانغان سۈيىدە جىنسىي ئەزانى يۇيۇش بىلەن بىللە ، دورا تىرىپىلىرىدا شامچە تەييارلاپ ، 7 كۈنگىچە جىنسىي يولغا قويۇش لازىم . شاپتۇل مېغىزى ، زەنجىۋىلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، چىلان چوڭلۇقىدا شامچە تەييارلاپ ، جىنسىي يولغا قويۇش كېرەك . گۈل يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن جىنسىي ئەزانى ياغلاش لازىم . مۇرەككەپ دورىلاردىن تىلايى ھىككەنى قائىدە بويىچە ئىشلەتسە ، داۋالاش ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ .

تىلايى ھىككە نۇسخىسى : سۈزاپ ، نېلۇپەر ، قارا سۇنا قاتارلىقلار تالقانلىنىپ ، كاسنە سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ .

بەسباسە ، سۇمبۇل ، رەيھان ، يالپۇز ، كەكرە ، مامۇرانچىنى ھەر بىرىدىن 4 گرام ، كۆيدۈرۈلگەن زەمچىدىن 2 گرام ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، سىركە ياكى ئاچچىقسۇدا خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ ، كۈندە كەچتە جىنسىي يولغا 1 دانىدىن سېلىپ قويۇلسا ، جىنسىي يول ئاجراتمىلىرىنى ئازايتىپ ، قۇرت ئۆلتۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

17) پىلە غوزىسى ، زۇپا ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، گاۋزىبان ، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى ، سەرپىستان ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ھەر بىرىدىن 30 گرام ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتابلىرىنىڭ يېڭى ئادرېسى

شىكەردىن 100 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ سۇپۇپ قىلىپ، كۈنىگە 2 قېتىم 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

(چىرا ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقى

بۇ، بويىدىن ئاجراش ۋە قىيىن تۇغۇتلار سەۋەبىدىن بالىياتقۇنىڭ زەخىملىنىشى، بەزى قالدۇقلارنىڭ بالىياتقۇدا يىغىلىپ قېلىشى، بالىياتقۇنىڭ زەئىپلىكى ۋە گاز پەيدا قىلغۇچى مىكروبلار بىلەن يۇقۇملىنىشلار سەۋەبىدىن بالىياتقۇدا قويۇق يەل يىغىلىپ قېلىپ بالىياتقۇنى كۆپتۈرۈشىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، كىندىك ئاستىدا كۆپۈپ ئاغرىيدىغان ئىششىق بولۇش، باسقاندا ئاغرىش، ئاغرىش يانپاش ۋە مەيدە تەرەپكە تاراش، چېكىپ كۆرگەندە ئاۋاز چىقىش ۋە كۆپ مىقداردا سېسىق پۇراقلىق ئاق خۇن كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ھامىلىدارلىق ۋە تۇغۇت مەزگىلىدە تازىلىققا قاتتىق دىققەت قىلىندۇ، لازا ـ ئاچچىقسۇ، كونا گۆش، كالا ـ ئۆچكە گۆشى، سۈت، قېتىق، تاۋۇز، لەگپۇڭ ۋە باشقا سوغۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ.

2) يەل ھەيدىگۈچى، يەل تارقاتقۇچى ۋە ئىششىق ياندۇرغۇچى مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) ھەسەل بىلەن كۈندە كەچتە 1 ۋاخ 7 تالدىن، شەربىتى دىنارى (230 ـ نۇسخا) كۈندە 3 ۋاخ 50 گرامدىن، شەربىتى ئەنجىبار (223 ـ نۇسخا) كۈندە 3 ۋاخ 50 گرامدىن، جاۋارىش كۇمۇنى (126 ـ نۇسخا) كۈندە 3 ۋاخ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

3) كات ھىندى، قەلەمپۇر، زۆرەنباد، جويۇز، فۇفىل، مامۇران

چىنىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق سۇدا تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، كۈندە 1 ۋاخ ئىلمان ھالەتتە ۋاننا قىلىنىدۇ.

4) بەدەننى قىزىتىش ئۈچۈن، شەربىتى زەنجىۋىل (233 ـ نۇسخا) كۈندە 3 ۋاخ 30 گرامدىن، شەربىتى زەبىب (بەرەڭنى داۋالاشقا قارالسۇن) كۈندە 3 ۋاخ 30 گرامدىن، مەجۇنى ئازاراقى (46 ـ نۇسخا) كۈندە 3 ۋاخ 5 گرامدىن، جاۋارىش كۇمۇنى (126 ـ نۇسخا) كۈندە 3 ۋاخ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ.

5) جىنسىي يولدا قىچىشىش بولسا، ھەببى شاھتەررە (32 ـ نۇسخا) كۈندە 2 ۋاخ 7 تالدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

6) قىچىشىش ۋە سىرتقى جىنسىي ئەزادا مۇدۇر ـ چاقا بولسا، قەلەمپۇردىن 30 گرام، پىلپىلدىن 15 گرام، جويۇز، زۆرەنباد، كات ھىندى، موزا، كاۋاۋىچىن، شاھتەررە، ئەمەن، بەزرىرۇلبەنجى، زەمچىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ قاينىتىپ، قول كۆيمىگۈدەك بولغاندا كۈندە 1 ۋاخ ۋاننا قىلىنىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7) ئالدى بىلەن بەلغەم ماددىسىنى تەڭشەش ئۈچۈن رۇمبەدىيان، تاغ زىرىسىنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا 300 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە 72 گرام گۈلقەنت سېلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن بەدىيان بىلەن تاغ زىرىسىنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، 1 كىلوگرام سۇغا 8 سائەت چىلىغاندىن كېيىن، 600 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە سانادىن 21 گرام، تەرەنجىۋىلدىن 60 گرام سېلىپ شىرىسىنى چىقىرىپ، 72 گرام گۈلقەنت قوشۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

8) بەدىياندىن 6 گرام، بەدىيان يىلتىزىدىن 10 گرام، ئوردان، ئوغرىتىكەندىن 6 گرامدىن، تاۋۇز ئۇرۇقىدىن 10 گرام، ئەنگۈرشىپادىن 6 گرام، گۈلقەنتتىن 50 گرام ئېلىپ، گۈلقەنتتىن باشقا دورىلارنى 1 كىلوگرام سۇغا 8 سائەت چىلىغاندىن كېيىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ،

www.uyghurkitap.com

سۈيىگە گۈلقەنتنى سېلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ. دورىنى ئىچىپ ئۈچ كۈندىن كېيىن، ئايارەج پەيقىرا (1 — نۇسخا) كۈندە 1 قېتىم 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9) بەدىيان، رۇمبەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى، سەئتەر، بەرگى سۇزاپىنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام، ئېرىتىلگەن ھەسەلدىن 120 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن پاكىز داكىغا ئوراپ جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ.

10) داۋالىنىش جەريانىدا بىمارغا دادۇر، نوقۇت، زەنجىۋىل سىڭىنغان شوۋىگۈرۈچ ئىستېمال قىلىش، پىياز، لازا ۋە كالا — ئۆچكە گۆشىگە ئوخشاش يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

(ئاۋات ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بالىياتقۇنىڭ ئورنىدىن سىلجىشى

بۇ، بالىياتقۇنىڭ تۇغما ئارقىغا ئورۇنلىشىپ قېلىشى، تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ تولۇق ئەسلىگە قايتماي ئارقىغا سىلجىپ قېلىشى، قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارنىڭ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن چاپلىشىپ قېلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن بالىياتقۇ ئەسلىدىكى ئورنىدىن بىر تەرەپكە ياكى ئارقىغا ئېگىلىپ قېلىش كېسەللىكى بولۇپ، دوۋسۇن ئەتراپى ۋە توققۇز كۆز تېلىپ ئاغرىش، جىنسىي ئالاقىدە ئاغرىش، بالىياتقۇ سىلجىغان تەرەپتىكى بېسىلغان ئەزالارنىڭ پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، كۆپ كېلىش، ئوغاي ھامىلىدار بولماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) نېلۇپەر، بىنەپشە 10 گرامدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئاق لەيلى، خەشخاش پوستى، سەرپىستان ھەر بىرىدىن 5 گرام، چىلان،

ئەينۇلا ھەر بىرىدىن 30 گىرام ئېلىپ كاشكاپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ . ئاندىن كېيىن ، مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) ، بەرشىشا (56 ـ نۇسخا) ، پۇلۇنىيا (سۆزنەك كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، ئەۋرىشىم شەربىتى (222 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

2) چايلىقى ئۇچۇن گاۋزىبان ھىندى ، لاچىندانە ، موزا ، بادرەنجىبۇيا ، جۇۋنە ، كاۋاۋىچىن ھەر بىرىدىن 10 گرام ئېلىپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ . ئاندىن كېيىن ، گاۋزبان ھىندى ، بادرەنجبۇيا ، ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل ، بۇغا مۈگگۈزى ، قىزىلگۈل ھەر بىرىدىن 21 گرام ، ئاقاقىيا ، كەتىرا ، گىلى ئەرمەنىنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام ، ئەنجبار ، ئانار گۈلىدىن 31 گرامدىن ، سۇمبۇل ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، پاقا يوپۇرماقى ئۇرۇقىدىن 15 گرامدىن ، ناۋاتتىن 250 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ئىچۈرسە بولىدۇ . قۇرسى كەھرىۋا قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ .

3) ئەنجۇر ، شۇمشە ، زاراڭزا مېغىزى ، زىغىردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ، ھوردا ئولتۇرغۇزۇش ، شۇنىڭدەك مۇۋاپىق ھەرىكەتلەر بىلەن بالىياتقۇ ئورنىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش كېرەك .

4) مۇۋاپىق مىقداردىكى ئىپارنى يەسمەن گۈلى يېغىدا ئېزىپ ، بالىياتقۇ قىنىغىر كەتكەن تەرەپكە سىرتتىن چاپسىمۇ بولىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بالىياتقۇنىڭ قانىشى

بۇ ، بالىياتقۇ مىجەزى بۇزۇلۇش ، قان سۇيۇلۇپ كېتىش ، ئۇيۇشۇشچانلىقى تۆۋەنلەش ، بالىياتقۇنىڭ قۇۋۋىتىنى تەڭشىگۈچى تەبىئىي قۇۋۋەتنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىش ، شۇنداقلا بەدەن ئاجىزلىق ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ، غەم ـ قايغۇ ، قاتتىق چارچاش قاتارلىق روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، خەلق ئارىسىدا

خۇن تەۋرەش ، خۇن كېسەللىكى دەپ ئاتىلىدۇ . ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىن قەرەلسىز خۇن كېلىش ، ھەيز كۆرۈش ۋاقتى ئۇزىراپ كېتىش ، خۇننىڭ مىقدارى كۆپ بولۇش ، كۆزى قاراڭغۇلىشىش ، ماغدۇرسىزلىنىش ، يۈرەك سېلىش ، ئىشتىھاسىزلىق ، ئۇيقۇسىزلىق ، ئىنچىكە بەل بىلەن تۆۋەنكى قورساق قىسمى تېلىپ ئاغرىش ، ئاقىۋىتىدە كەم قانلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى ، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ، قان كۆپەيتكۈچى دورىلاردىن مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) ، شەربىتى ئەنجىبار (223 ـ نۇسخا) ، ھالۋايى بەيزە (ئۇنتۇغاقلىق كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) ، شەربىتى رۇممان (231 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

2) ھەيزنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن ، ھەببى كەھرىۋا (38 ـ نۇسخا) ، شەربىتى ئەنجىبار (223 ـ نۇسخا) ، شەربىتى رۇممان (231 ـ نۇسخا) ، شەربىتى قانتېپەر قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ .

3) قاناش ۋاقتى ئۇزاق بولسا ، ئەنجىبار ، ئانار گۈلى ، ئاق سەندەل ، ئاقاقىيا ، كەترا ، تاباشىر ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، موزا ، داۋا ، گىلى ئەرمەنى ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىدىن 20 گرامدىن ، سېرىق ناۋاتتىن 200 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ قىلىپ ، كۈنىگە 3 ۋاخ 200 گرامدىن بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4) قاندىن بولغان خۇن تەۋرەش كېسەللىكىگە مىجەزنى تەڭشەش ، پەرھىز تۇتۇش ، قەۋزىيەتتىن ساقلىنىش ئاساسىدا ، ئىترىپىل كەشنىزى (184 ـ نۇسخا) ، شەربىتى سەندەل (235 ـ نۇسخا) قاتارلىقلارنى بەرگەندىن كېيىن ، مۆتىدىلرەك خۇن توختاتقۇچى دورىلاردىن مەتبۇخى ھېلىلە (261 ـ نۇسخا) ياكى مەتبۇخى شاھتەررە (260 ـ نۇسخا) ، ئانار شەربىتى (231 ـ نۇسخا) ، زۇپا شەربىتى

(232 ـ نۇسخا) ، چىلان شەربىتى بېرىلىدۇ .

5) غەيرىي تەبىئىي بەلغەمدىن بولغان خۇن تەۋرەش بولسا ، بەدەندىكى ھۆللۈكنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) ، ئىترىپىل سەغىر (110 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلارغا خۇن توختاتقۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ .

6) سەۋدا خىلىت تىپىدىكى بىمارنى داۋالاشتا ، بەدەنگە نەملىك بىلەن ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش ئۈچۈن ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (253 ـ نۇسخا) بىلەن خۇن توختاتقۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ . خۇن توختىتىش مەقسىتىدە قۇرسى كەھرىۋا (170 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن 1 ــ 2 ھەپتە بېرىپ ، خۇن توختىغاندىن كېيىن ، كۈندە 1 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ . ئىككىنچى قېتىم ھەيز كەلگەندە ، دورىلار ئالدىنقى مىقداردا بىر ھەپتە بېرىلىدۇ . يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىللە ، مەجۇنى خەمىرى مەرۋايىت (135 ـ نۇسخا) ياكى مەجۇنى كۈندۇر (80 ـ نۇسخا) ، ئانار شەربىتى (231 ـ نۇسخا) ، سەندەل شەربىتى (235 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلاردىن تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، جىنسىي يولغا كۈندە ياكى كۈن ئاتلاپ شىياپى مومسىك بىر كۇرس سېلىنىدۇ .

تەركىبى : سۇرمە ، ئانارگۈلى ، زەمچە ، تەنكار ، كۈندۇر ، موزا ، ئاقاقىيا ھەر بىرىدىن 10 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن 2 گراملىقتىن شامچە تەييارلاپ ، ئەھۋالغا قاراپ كۈندە 1 ــ 3 دانىدىن جىنسىي يولغا سېلىنىدۇ .

7) بالىياتقۇ داس بوشلۇقىدا ياللۇغلىنىش قوشۇلۇپ كەلگەنلەرگە ياللۇغ قايتۇرۇش ئۈچۈن ، مەجۇنى چۆبچىنى سەغىر (64 ـ نۇسخا) ياكى كەبىرە (65 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . خۇن توختىغاندىن كېيىن ، ئانار پوستى ، موزا ، شاھتەررە ، چۆبچىنى ، ئەمەن قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، قاينىتىپ يۇيۇندۇرۇلىدۇ .

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) ئالدى بىلەن قان توختاتقۇچى دورىلاردىن سۈيۈپى ھابىس كۈنىگە 2 قېتىم 4 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ ، ئاندىن ئانار گۈلقەنت (158 ـ نۇسخا) 10 گرامدىن كۈنىگە 3 قېتىم 2 گرام كەھرىۋا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

سۈيۈپى ھابىس نۇسخىسى : موزا ، سەڭگى جاراھەت ، يۇلغۇن مېۋىسى ، ئاچچىق ئالما قېقى قاتارلىقلار باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ . كۈندە 2 قېتىم 4 گرامدىن ئىچىلىدۇ .

9) ئەگەر يەل خاراكتېرلىك بولسا ، ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 دانىدىن بېرىلىدۇ . ھەببى سىماب (22 ـ نۇسخا) كۈندە 1 قېتىم 5 دانىدىن بېرىلىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، شۇمشە ئۇرۇقى ، بابۇنە ، قارا كۆز بەدىيان ، سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىگە ئازراق زىغىر يېغى قويۇپ ، ھورىدا بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ . كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا شەربىتى ئەنجبار (223 ـ نۇسخا) دىن 10 گرام ، قۇرسى كەھرىۋا قابىز (171 ـ نۇسخا) دىن 2 گرام ئىچۈرۈلىدۇ .

(قاغىلىق ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

10) قان توختىتىش ئۈچۈن ئەنجباردىن 30 گرام ، ئاق سەندەل ، ئانار گۈلى ، ئاقاقىيا ، موزا ، سەمغى ئەرەبى ، ھۇمماز ئۇرۇقى ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 12 گرام ، شېكەردىن 50 گرام ئېلىپ ، 1.5 لىتىر سۇدا قائىدە بويىچە قاينىتىپ ، 750 مىللىلىتىر قالغاندا شېكەر سېلىپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ياسالمىلاردىن خەمىرى مەرۋايىت (135 ـ نۇسخا) ، قۇرسى كەھرىۋا (170 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ . كەلگەن قاننىڭ مىقدارى كۆپ بولسا ، خۇنسىياۋشان ، ئەنجبار ، كۈندۈر ، كەھرىۋا ، تاباشىر ، ئانارگۈلى ، ئانار پوستى ، موزا ، ئاقاقىيا قاتارلىق دورىلاردىن 15 گرامدىن ئېلىپ قائىدە بويىچە سۈيۈپ تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم 7 گرامدىن بېرىلىدۇ . كەم قانلىق

قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، ئانار شەربىتى (231 ـ نۇسخا)، ماددەتۇلهايات (85 ـ نۇسخا) قوشۇپ بېرىلىدۇ.

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

11) تۆۋەندىكى چارىلەرمۇ خۇن توختىتىشتا ياخشى تەسىر قىلىدۇ:

(1) بۇغا مۈڭگۈزى كۆلىدىن 80 گرام، كەھرىۋادىن 20 گرام، پىلە غوزىسىنىڭ كۆلىدىن 15 گرام، فۇفىل، موزىدىن 30 گرامدىن، ئانار پوستىدىن 80 گرام، ئانارگۈلىدىن 60 گرام ئېلىپ تالقانلاپ، 200 گرام قارا شېكەر قوشۇپ، بىر چىمدىمدىن كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(2) كەھرىۋا، گىلى ئەرمەنى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، خۇنسىياۋشان، بۇغداي كراخمىلى، ئاقىرقەرھا، ئانارگۈلى ھەر بىرىدىن 5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق تالقانلاپ، پاقا يوپۇرمىقىنىڭ تاتلىقى چىقىرىلغان شەربەت بىلەن خېمىر قىلىپ، 0.2 گرامدىن كۇملاچ تەييارلاپ، 4 دانىدىن كۈندە 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(3) ئانارگۈلى، تاجىگۈلنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام، قىزىلگۈل چېچىكى، ئانار پوستى، خوخا يوپۇرمىقى ھەر بىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

(4) ئۆرۈك ياكى جىگدە يېلىمىدىن 30 گرام، يىلان تۇخۇمىدىن 10 گرام، كاۋاۋىچىن، زەرچىۋە، شاكال بەديان ھەر بىرىدىن 10 گرام ئېلىپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى بىر تۇخۇمنىڭ ئېقىغا بىر چىمدىم ئارىلاشتۇرۇپ، دوۋسۇن، بەل ۋە يىرىققا چېپىلىدۇ.

(5) ئانارگۈلقەنت ھەر كۈنى ھاجەتكە لايىق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(6) سۆئىلەپ چىنى، بىخ مارجان، كەھرىۋا ھەر بىرىدىن 15 گرام، ئەنجىبار، ئانار گۈلى ھەر بىرىدىن 10 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەرەقى سەندەل بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، 4 — 8 دانىدىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

(7) 60 گرام ئەمەن كۆمۈرىنى (ئەمەننى قورۇپ، ئۇندىن يەتتە

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

ھەسسىسىگىچە قارايتىپ ئېلىنىدۇ) يۇمشاق سوقۇپ ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن گۈرۈچ سۈيى بىلەن ئىچسە ، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ .

بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش

بۇ ، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان ، بالىياتقۇنىڭ ھوللۇكى ئېشىپ كېتىش بىلەن مۇسكۇل - پەيلەرنىڭ تۇتۇش قابىلىيىتى ئاجىزلاش ، تۇغۇت جەريانىدىكى نورمالسىزلىقلار نەتىجىسىدە بالىياتقۇ ۋە داس تۈۋى سىرىق ئەتلىرى بوشاپ كېتىش ، قورساق ساھەسىگە چۈشكەن ھەر خىل بېسىملار سەۋەبىدىن بالىياتقۇنىڭ جىنسىي يولدىن سىرتقا چىقىۋېلىشى بولۇپ ، ئېغىر - يەڭگىللىك دەرىجىسى ئوخشاشمايدۇ . ئېغىرلىرىدا بالىياتقۇ جىنسىي يولدىن ئامۇتتەك چوڭلۇقتا سىرتقا چىقىۋېلىش ، ھەتتا چوڭ - كىچىك تەرەت يوللىرىنى توسۇۋېلىش ، سۈيدۈك توسۇلۇش ، بەل تېلىپ ئاغرىش ، ئاق خۇن كۆپ كېلىش ، ئاغرىش كۈچلۈك بولۇش ، ئىچ كىيىمگە سۈركىلىپ جاراھەتلىنىش ، جاراھەتتىن قان ۋە شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئېقىپ تۇرۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ، يۆتەل ، قەۋزىيەتنى داۋالاش ئارقىلىق بالىياتقۇغا چۈشىدىغان بېسىمنى يەڭگىللىتىش چارىسى قوللىنىلىدۇ .

2) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم غالىبلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا :

(1) ھەببى ئايارەج پەيقىرا (1 - نۇسخا) 7 تالدىن كۈنىگە 1 ۋاخ بېرىلىپ ، ئۈستىدىن 1 قوشۇق ھەسەل بېرىلىدۇ .

(2) مەجۇنى بايادىتۇس (51 - نۇسخا) كۈنىگە 2 ۋاخ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ .

3) چىلاندىن 7 گرام ، ئەنگۈرشىپا ، قىزىلگۈلدىن 9 گرامدىن ،

گاۋزىبان ، قۇرۇق ئۈزۈم ، ئاق لەيلى گۈلى ، گۈلى بىنەپشىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتىپ سۈزۈپ ، سۈيىگە قارا شېكەر بىلەن گۈل يېغىدىن 30 گرامدىن ئارىلاشتۇرۇپ ، چىقىۋالغان بولسا يۇيۇلىدۇ ياكى ئىتتىرىپ كىرگۈزۈۋېتىپ ، بالىياتقۇغا ھۆقنە قىلىنىدۇ .

4) چىقىۋالغان بالىياتقۇنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن ، چىقىۋالغان قىسمىنى بېسىپ كىرگۈزۈۋېتىپ ، 1 گرام زەپەرنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، 30 گرام گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ دېزىنفېكسىيە قىلىنغان داكىغا ئىچۈرۈپ ، جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ ، بىمار پۇتىنى ئۈستۈن ، بېشىنى پەس قىلىپ ياتقۇزۇلىدۇ .

5) فۇفىل ، موزا ، كۇندۇر ، ئاقاقىيا ، تاباشىر ، گىلى ئەرمەنى ، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە ، خەرنۇپ قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام ئېلىپ ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئەرەقى گۈل ياكى رەيھان سۈيىدە يۇغۇرۇپ ، پاكىز داكىغا ئوراپ بالىياتقۇ ئىچىگە سېلىنىدۇ ۋە سىرتىدىن تېڭىۋېتىلىدۇ . 2 ـــ 3 كۈندە 1 قېتىم دورا يۆتكەپ ، 15 كۈنگىچە قوزغالماي يېتىش بۇيرۇلىدۇ .

6) بەل ۋە دوۋسۇن ساھەسىنى زەيتۇن يېغى ياكى قەلەمپۇر يېغى (292 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلاشقا بۇيرۇلىدۇ .

7) ئىچىدىن ئىچىشكە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ :

(1) مەجۇنى ئازاراقى (46 ـ نۇسخا) 3 گرامدىن كۈندە 3 قېتىم ؛

(2) جاۋارىش كۇندۇر(127 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 قېتىم؛

(3) مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈندە 2 قېتىم ؛

(4) خەمىرى مەرۋايىت (136 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 2 قېتىم بېرىلىدۇ .

7) يەللىك ۋە سوغۇقلۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ .

(غۇلجا ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) بالىياتقۇنىڭ پەيلىرىنى چىڭىتىش ، مېگە ، يۈرەك خىزمىتىنى

نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن ، شەربىتى ئۇستىقۇددۇس بېرىلىدۇ .

شەربىتى ئۇستىقۇددۇسنىڭ تەركىبى : ئۇستىقۇددۇس ھىندى ، ئۇدسەلىب ھەر بىرىدىن 15 گرام ، بىخسۇس ، بىستىپايەج ، گاۋزىبان ، بادرەنجىبۇيا ، زۇپا ، پەرسىياۋشان ھەر بىرىدىن 10 گرام ، سۇمبۇل ئىرسا ، رۇمبەدىيان ھەر بىرىدىن 9 گرام ، ئۇۋاق ئۈزۈمدىن 10 گرام ، ئەنجۈردىن 60 گرام ، سازەج ھىندىدىن 6 گرام ، ھەسەلدىن 250 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ . بۇ شەربەتنى ئىككى كۈرس ئىچكەندىن كېيىن ، دوۋسۇن ئۈستى ۋە جىنسىي يولدىكى چىڭقىلىش خېلى ياخشىلىنىدۇ .

9) شەربىتى ئۇستىقۇددۇس بېرىلىش بىلەن بىللە ، تۆۋەندىكى قايناتمىدا بالىياتقۇ يۇيۇلىدۇ :

تەركىبى : بىنەپشىدىن 11 گرام ، چىلان ، گاۋزىبان ، قىزىلگۈل ھەر بىرىدىن 9 گرام ، ئۈزۈمدىن 15 گرام ، قارا شېكەردىن 30 گرام ، گۈل يېغىدىن 20 گرام ئېلىپ ، دورىلارنى قايىنتىپ سۈزۈپ ، ئۈستىگە قارا شېكەر سېلىپ ئېرىتىپ ، گۈل يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بالىياتقۇ بويىنى يالluغى

بۇ ، ھەيز كۆرۈپ تۇرغان ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان ، تۇغۇت ، بالا چۈشۈش ياكى قىردۇرۇش جەريانىدا بالىياتقۇ بويىنى زەخىملىنىپ يۇقۇملىنىش ۋە چىلە دەۋرىدىكى تازىلىقتا رىئايە قىلماسلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، بالىياتقۇ بويىنى شەلۋەرەپ زېدىلىنىش ، بالىياتقۇ بويىنىغا مۇنچاق گۆش ئۈنۈپ قېلىش ، بالىياتقۇ بويىنىغا قان تولۇش ، سولۇق ئىششىق ، خالتىلىق ئىششىقلار شەكىللىنىش نەتىجىسىدە ئاق خۇن كۆپىيىش ، قويۇق يىرىڭسىمان بەزىدە قان ئارىلاش ئاق خۇن كېلىش ، بەل تېلىپ ئاغرىش ، قورساق ئاغرىش ، قورساق

ئېغىرلاشقاندەك بولۇش ، بالىياتقۇ بويندا تېرىقسىمان مونەكچىلەر پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بىرىنچى دەرىجىلىك يەڭگىل كېسەللىكنى داۋالاشتا ، كاكىنەچ ، ئەنگۈرشىپا ، شاھتەررە ، گىلى ئەرمەنى ، بىنەپشە ، بابۇنە ، بىخسۇس ھەر بىرىدىن 5 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ، ئىلمان ھالەتتىكى سۇيىدە بالىياتقۇ بوينى يۇيۇپ تازىلىنىدۇ . شۇنىڭ بىلەن بىللە ، گۈلى بىنەپشىدىن 30 گرام ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، گاۋزىبان ھىندى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 7 گرام ، كاسىنە يىلتىزى ئۇرۇقىدىن 18 گرام ، بەدىياندىن 9 گرام ، تاۋۇز ئۇرۇقىدىن 7 گرام ، شىۋەردىن 110 گرام ، گۈلقەنتتىن 30 گرام ، شېكەردىن 350 گرام ئېلىپ شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن 3 كۈن ئىچۈرۈلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، ياللۇغ قايتۇرۇش ، گۆش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن مامۇرانچىنىدىن 5 گرام ، موزىدىن 3 گرام ، زەمچىدىن 1.5 گرام ، كات ھىندىدىن 10 گرام ، كۆكنار ، قىزىلگۈل ، چۆبچىنىدىن 7 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ، 3 — 7 كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . بۇنىڭ بىلەن بىللە ، تازىلانغان پاختىنى گۈل يېغىغا تەگكۈزۈپ ، ئۈستىگە 3 گرام سۈپۈپ سېلىپ ، زەخىملەنگەن ئورۇنغا 5 — 7 كۈنگىچە قويۇلىدۇ . مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى خىيارشەنبەر ، ئىترىپىل چۆبچىنى (64 - نۇسخا) ھەر بىرى 10 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

2) ئىككىنچى دەرىجىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالىغاندا ، يۇقىرىقى تەرتىپ بويىچە بالىياتقۇ بوينى يۇيۇلىدۇ ، يۇقىرىقى مۇنزىج بىمارغا 7 كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ، يۇقىرىقى سۈپۈپ بالىياتقۇ بويىنغا كۈن ئارىلاپ 7 — 14 كۈنگىچە سېپىپ بېرىلىدۇ . بۇنىڭغا قوشۇپ سېرىق ئوت ، بىنەپشە ، گاۋزىبان ھىندى ، قىزىلگۈل قاتارلىقلاردىن 7 گرام ، بىستىپايەج ، ئۈستىقۇددۇس ھىندى ، بادرەنجبۇيا ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 10 گرام ، تەرەنجۇبىل ، خىيارشەنبەر قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ، ساناەدىن

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

15 گرام، ئەينۇلا، كابۇل ھېلىلىسىدىن 30 گرامدىن، بادام مېغىزىدىن 10 گرام ئېلىپ، 1.5 لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ 750 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم 60 مىللىلىتىردىن 3 ـــ 7 كۈنگىچە بېرىلىدۇ.

3) بىماردا بەل، قورساقنىڭ تۆۋەن قىسمى ئاغرىش ئېغىر بولۇپ، يىرىڭسىمان قويۇق ئاق خۇن كۆپ بولسا، گۈلى بىنەپشە، ئەنگۈرشىپا، بابۇنە، شۇمشە، ئىككىلىملىك ھەر بىرىدىن 10 گرام ئېلىپ قايىنتىپ، ھورىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئىترىپىل چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا)، قۇرسى كەھرىۋا (170 ـ نۇسخا) ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

4) ئۈچىنچى دەرىجىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، يۇقىرىقى يۇيۇش سۇيۇقلۇقى بىلەن جىنسىي ئەزا تازىلاپ تۇرۇلىدۇ. بىمارغا 7 ـــ 14 كۈنگىچە مۇنزىج بېرىلىپ، ياللۇغ قايتۇرۇش سۇپۇپى 14 كۈندىن بىر ئايغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىللە، كابۇل ھېلىلىسى، ئەنجۇر، ئۈزۈم، چىلان، خىيارشەنبەرلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام، سېرىق ئوت، ئۇستىقۇددۇس، سانا، شاھتەررە، ئەنگۈرشىپا ھەر بىرىدىن 15 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، تۇربۇت، گاۋزىبان ھىندى، بىستىپايەج، بادرەنجبۇيا، قارا ھېلىلە ھەر بىرىدىن 9 گرام، بىنەپشە، قىزىلگۈل، چۆبچىنى ھەر بىرىدىن 7 گرام، ئامىلە، ئۆشبىدىن 12 گرامدىن، ئەينۇلدىن 45 گرام، تەرەنجۇبىلدىن 100 گرام، بادام يېغىدىن 15 مىللىلىتىر ئېلىپ، 200 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ 750 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن 7 ـــ 10 كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى ئۆشبە، ئىترىپىل چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا)، مەجۇنى خىيارشەنبەر (يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن)، قۇرسى كەھرىۋا (170 ـ نۇسخا)، ھەببى مەنتەن (پالەچ كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) مامۇرانچىنى، ئانار پوستى، ئانار گۈلى قاتارلىقلاردىن باراۋەر

مىقداردا ئىلىپ ، چالا سوقۇپ قايىنىتىپ ، سۈيىدە ۋانىنا قىلىنىدۇ .
(ئاقتۇ ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) ئەگەر بالىياتقۇ بوينى يالۇغى يەڭگىل دەرىجىدە بولسا ، مامۇرانچىنىنى قايىنىتىپ ، قايىنىتىلغان سۇغا پاختىنى چىلاپ يەرلىك ئورۇننى پاكىز يۇغاندىن كېيىن ، تۆۋەندىكى سۇيۇپتىن كۈندە 1 قېتىم ئۇدا 3 — 4 كۈن تەگكۈزۈپ بەرسە ، شەلۋەرەش يوقىلىپ ، يېڭى توقۇلمىلار شەكىللىنىدۇ .

سۇيۇپنىڭ تەركىبى : مۇرمەككى ، مەستىكى رۇمى ، زەمچە ، كات ھىندى ھەر بىرىدىن 10 گرام ، ئانار گۈلى ، چۆبچىنى ، قىزىلگۈل ھەر بىرىدىن 7 گرام ئىلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ سۇيۇپ تەييارلىنىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، مامۇرانچىنى بىلەن كەتىرادىن تەييارلانغان سۇيۇپنى ئىشلەتسىمۇ تەسىرى ياخشى بولىدۇ .

7) مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ، قۇرسى كەھرىۋا (170 ـ نۇسخا) ھەر كۈنى 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

8) ئەگەر كېسەللىك ئوتتۇرا دەرىجىلىك بولسا ، يەرلىك ئورۇننى يەنىلا مامۇرانچىنىنى قايناتقان سۇدا يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن ، تۆۋەندىكى نۇسخا جىنسىي يولغا كۈندە 1 قېتىم بىر ھەپتىگىچە قويۇلىدۇ :

تەركىبى : ئەنزۇرۇتتىن 15 گرام ، زەرنىخ ، زەمچە ، مەستىكى ، مۇرمەككى ھەر بىرىدىن 20 گرام ، نۆشۇدۇر ، كات ھىندىدىن 10 گرامدىن ئىلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، پاختا شارچىغا يۇقتۇرۇپ جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ . بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق شەلۋەرەشنى يوقاتقاندىن كېيىن ، ئانارگۈلى ، موزا ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، كۈندۇر ، سۇرمە ، ئاقاقىيادىن 3 گرامدىن ، ھۇماما ئۇرۇقىدىن 10 گرام ئىلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ھۇماما ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قايىنىتىپ ، سۈيىدە دورىلارنى يۇغۇرۇپ شامچە تەييارلاپ ، ئۇدا بىر ھەپتە جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ . بۇ دورا بىلەن داۋالىغاندا

يەنىلا ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە، مۇزىدىن 6 گرام، قەلەمپۇردىن 3 دانە، ئىپاردىن 5 گرام، ئىزخىر، ئامىلە، ھەببۇلئاس ھەر بىرىدىن 4.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۇپۇپ تەييارلاپ، قۇرۇق پاختىغا تەگكۈزۈپ جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ.

9) مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىپىل چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن، ھەببى سىماب (22 ـ نۇسخا) كۈندە 1 قېتىم 1 گرام بېرىلىدۇ.

10) زەمچە، مۇرمەككى، زەرنىخ، مەستىكى رۇمى ھەر بىرىدىن 20 گرام، تۆشۈدۈر، چايئۇدىن 10 گرامدىن، كافۇردىن 6 گرام، شىگرىپ مۇدەببەردىن 12 گرام، ئىپاردىن 4 گرام، دېڭىزبيادىن 8 گرام، سۆئلەپ چىنىدىن 16 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈندە 1 قېتىم ئۇدا 8 كۈن بېرىلىدۇ.

11) ئەگەر جىنسىي يولدىن كېلىدىغان سېسىق پۇراقلىق سۇيۇقلۇق يەنىلا توختىمىسا، ئەنزۇرۇت، كۈندۈر، خۇنسىياۋشان، مۇرمەككى، زەمچە، ئانار پوستى، جويۇز، سەبرە ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقا يوپۇرمىقى سۈيى ياكى ئانار سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ شامچە تەييارلاپ، كۈندە 1 قېتىم 3 ـــ 5 كۈنگىچە جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ. بۇلاردىن باشقا، مەلھەمى داخىليۇن (304 ـ نۇسخا) نى پاختىغا يۇقتۇرۇپ جىنسىي يولغا قويسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. موم، تۇخۇم يېغى، ئۆردەك يېغى، زىغىر يېغى، قارا كۆز بەدىيان ئۇرۇقى، بابۇنە، مۇقل قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ شامچە تەييارلاپ، جىنسىي يولغا سالسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

12) مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىپىل مۇقل كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام، ھەببى مۇقل (42 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام بېرىلىدۇ.

ئىترىپىل مۇقل نۇسخىسى: كابۇل ھېلىلىسى پوستى، ئامىلە پوستىدىن 20 گرامدىن، مۇقلدىن 30 گرام ئېلىپ. يۇمشاق سوقۇپ بول-

غاندىن كېيىن ، مۇقىلنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ ، ئۈستىگە باشقا دورىلارنى ۋە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ .

(يوپۇرغا ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

13) جىگدە گۈلى ، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە ، ئوسما يىلتىزى ياكى ئۇرۇقى ، كاكىنەج ، ئەنگۈرشىپا ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، گۈل يېغى ، بابۇنە يېغى ، چايان يېغى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 100 گرام ئېلىپ ، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ ، ئاندىن ھەممە دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ قائىدە بويىچە شامچە تەييارلاپ ، جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ .

14) ئەگەر بالىياتقۇ ياللۇغى يەڭگىل دەرىجىدە بولسا ، سۆئلەپ چىنى ، ماۋۇرانچىنىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، چالا سوقۇپ قاينىتىپ ، دېزىنفېكسىيىلەنگەن پاختىنى چىلاپ يەرلىك ئورۇننى پاكىز يۇغاندىن كېيىن ، زەمچە ، كات ھىندى ، سۆئلەپ چىنى ، ماۋۇرانچىنى ، مۇرمەككى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئۇدا 5 — 7 كۈن يەرلىك ئورۇنغا تەگكۈزۈپ بەرسە ، شەلۋەرەش يوقىلىپ ، توقۇلمىلار پەيدا بولۇپ ، ياللۇغ قايتىدۇ .

15) خىتمىنى ئۆردەك يېغى بىلەن قوشۇپ بالىياتقۇغا قويسا ، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

بالىياتقۇ جاراھىتى

بۇ ، ياش ، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان ، سىرتقى زەخىم ، كۆپ تۇغۇش ، قىيىن تۇغۇت ، سۇنئىي ئۇسۇلدا كۆپ قېتىم بالا ئالدۇرۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بالىياتقۇ بويىنى ۋە دىۋارىدىكى قان تومۇرلار يېرىلىپ ، شىللىق پەردىلەر يىرتىلىپ ، بارغانسېرى يېرىنغا ئايلىنىدىغان ئاياللار كېسەللىكى بولۇپ ، دوۋسۇن ، بەل قاتتىق ئاغرىش ۋە چېگقىلىش ، جىنسىي يولدىن گۆش يۇغان سۇدەك سېسىق پۇراقلىق قان

كېلىش ، بەزىدە قان بىلەن يىرىڭ ئارىلاش كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئەگەر بالىياتقۇ جاراھىتى سىرتقى زەخىمدىن بولغان بولسا ، بالىياتقۇدىن يىرىڭ كەلمەي قانلا كەلسە ، زەخىمنى ساقايتىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىلىپ ، ئۇنىڭدىن كېيىن خۇن توختىتىشقا چارە قىلىنىدۇ . شەربىتى ئەنجبار ۋە باشقا دورىلارنى بېرىش بىلەن بىللە ، شۇمشە ئۇرۇقى ، بابۇنە ، قارا كۆز بەدىيان ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، زىغىر ، گۈل يىغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، سۇدا قاينىتىپ ، كۆيمىگۈدەك ھالەتتە ۋانىنا قىلىنىدۇ . زۆرۈر تېپىلغاندا ، بىۋاستە جىنسىي يولغا دورا ماڭدۇرۇلىدۇ .

مەتبۇخى ئەپتىمۇن تەركىبى : كابۇل ھېلىلىسى 61 گرام ، ھېلىلە زەرد 41 گرام ، سېرىق ئوت 3 گرام ، ئۇستىقۇددۇس 31 گرام ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 15 گرام ، نىلۇپەر 2 گرام ، سانا 31 گرام ، ئەنگۇرشىپا 15 گرام ، شاھتەررە 31 گرام ، بىنەپشە 9 گرام ، سايۋا ئۈزۈم 31 گرام ، چىلان 61 گرام ، ئۆشبە ، ئامىلە ، تۇربۇت 21 گرامدىن ، گاۋزىبان 15 گرام ، قىزىلگۈل 9 گرام ، بىستىپايەج 17 گرام ، بادرەنجبۇيا 15 گرام ، چۆبچىنى 9 گرام ، قارا ھېلىلە 21 گرام ، كاسنە ئۇرۇقى 15 گرام ، پۇنۇس 45 گرام ، ئەينۇلا 90 گرام ، تەرەنجۇبىل 200 گرام ، بادام يېغى 15 گرام .

شەربىتى ئەنجبار تەركىبى : گاۋزىبان ھىندى ، بادرەنجبۇيا 21 گرامدىن ، ئەنجبار 31 گرام ، ئانارگۈلى 21 گرام ، قىزىلگۈل ، خۇنسىياۋشان 7 گرامدىن ، ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل 21 گرامدىن ، قىيمىقۇ ئۇرۇقى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، بۇغا مۈڭگۈزى ، چۆبچىنى 15 گرامدىن ، داۋا ، رۇبىبسۇس ، كەتىرا ، سەمغى ئەرەبى 7 گرامدىن ، ناۋات 250 گرام .

2) جاراھەتنىڭ ئېغىر - يەڭگىللىك دەرىجىسىگە ئاساسەن ، مەجۇنى چۆبچىنىنىڭ تۆۋەندىكى ئاددىي نۇسخىسى تەييارلاپ بېرىلىدۇ :

تەركىبى : چۆبچىنى 60 گرام ، سەۋزە ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇ-

رۇقى ، ئەنجبار ، ئۈشبە ، ھەر بىرى 15 گرامدىن ، ماھۇرانچىنى ، رەۋەن ، كاكىنەچ ، قوغۇن ئۇرۇقى ، قەلەمپۇر 10 گرامدىن ، ئىگىر ، كۆپۈكى دەريا 30 گرامدىن ، ھەسەل 500 گرام . قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ ، كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن بېرىلىدۇ .

3) شەربىتى ئەنجبار (223 ـ نۇسخا) 30 گرامدىن كۈنىگە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

4) بابۇنە ، ئىكلىلمەلىك ، شۈمشە ئۇرۇقى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، مۇرمەككى ، ئانار گۈلىدىن 20 گرامدىن ، سۇدىن 1 لىتىر ئېلىپ ، دورىلارنى پىششىق قاينىتىپ سۈزۈپ ، دورا سۈيىنى ئىلمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ ، جىنسىي يول كۈندە 1 قېتىم يۇيۇش سايىنى ئارقىلىق يۇيۇلىدۇ .

5) تۆۋەندىكى موزا شامچىسى كىرگۈزۈلىدۇ :

تەركىبى : مۇرمەككى ، مەستىكى رۇمى 40 گرامدىن ، زەرنىخ ، زەمچە 15 گرامدىن ، ئاقاقىيا ، موزا ، كافۇر 10 گرامدىن ئېلىنىپ ، قائىدە بويىچە شامچە ياساپ ، كۈندە 1 قېتىم جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ ئۇزاقراق تۇرغۇزۇلىدۇ .

6) جاراھەتلەنگەن ئورۇن رەۋغىنى سەۋم (287 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلىنىدۇ . سىرتىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ .

7) بەدەننى كۈچەيتىش ئۈچۈن ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) ، شەربىتى ئەۋرىشم (222 ـ نۇسخا) ، شەربىتى رۇمان (231 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ .

8) يېنىك دەرىجىدىكى باللىياتقۇ بوينى جاراھىتىنى داۋالاشتا ، ئىچىشكە مەتبۇخى كاكىنەچنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى 200 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

كاكىنەچ ، ئۇستىقۇددۇس ، ئەنگۈرشىپا ، گۈلى بىنەپشە ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، چۆبچىنى ، شاھتەررە ، قوغۇن ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، رۇمبەدىيان ، بەدىيان ، بەدىيان يىلتىزى ، سېرىق ئوت ، ئامىلە ، قارا ھېلىلە ، ئەنجۇر قېقى 20 گرامدىن ئېلىنىپ ، قائىدە بويىچە قاينىتىلىدۇ .

www.uyghurkitap.com

سىرتىدىن دورا ئىشلىتىشتە، كاكىنەچ، ئەنگۈرشىپا، شاھتەرە، گۈلى ئەرمەنى، بىنەپشە، بابۇنە، بىخسۇس قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ قايناتىپ، سوۋۇتۇپ يۇيۇلىدۇ. موزا، ئانار پوستى 10 گرامدىن، زەمچىدىن 5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، پاكىز پاختىدا پىلتىكۈچ ياساپ يارا يۈزى ياغلىنىدۇ.

9) ئېغىر دەرىجىدىكى بالىياتقۇ بوينى جاراھىتىگە يۇقىرىقى دورىلارنى تولۇق ئىشلەتكەندىن تاشقىرى، يەنە مەجۇنى چۆبچىنى (64 - نۇسخا) 10 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ، ھەببى كەھرىۋا (38 - نۇسخا) 7 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەرەقى كاسىنە (268 - نۇسخا) بىلەن گۈل يېغى (297 - نۇسخا) دىن باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، يارا يۈزىنى يۇغاندىن كېيىن، ئۈستىگە موزا تالقىنى سېپىلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

10) مامۇرانچىنى، كەتىرا، قىزىلگۈل خەمىكى، موزا ھەر بىرىدىن 20 گرام، گۈل يېغىدىن 15 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شامچە ياساپ، بالىياتقۇ ئاغزىغا قويۇلىدۇ.

(ئاقتۇ ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بالىياتقۇ راكى

بۇ، 40 ياشتىن يۇقىرى ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان. سەۋدا ياكى سەپرا ئارىلاشقان بەلغەم ماددىسىنىڭ كۆپىيىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان، بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتلىرىنىڭ ۋاقتىدا ساقايماي ئۇزاققا سوزۇلۇشى نەتىجىسىدە راكقا ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بالىياتقۇ بوينى، بالىياتقۇ تېنى ۋە بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىدە پەيدا بولىدۇ. دەسلەپتە بادامچىلىك مونەكچە پەيدا بولۇپ، كېيىنچە چوڭىيىش، ھەيز كېسىلگەندىن كېيىنكى دەۋردە جىنسىي يولدىن خۇن كېلىش، كېيىنچە سۇ كېلىش، زىيادىلەنگەندىن كېيىن سېسىق پۇراقلىق زەرداب سۇ كېلىش،

ئاغرىش بارغانسېرى كۈچىيىش، ئاخىرقى باسقۇچتا كۆيگەندەك قاتتىق ئېچىشىپ ئاغرىش، تۇققۇزكۆز، دوۋسۇن ئۈستى قاتارلىق جايلار ئېچىشىپ، سانجىلىپ ئاغرىش، كەم قانلىق، تېز ئورۇقلاش ۋە قىزىتما قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) راك دەسلەپ پەيدا بولغاندا، سەۋدا ۋە سەپراغا قارىتا مۇنزىج ياكى ئارىلاپ مەتبۇخى ئەپتىمۇن (253 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. كاسىنە ئۇرۇقى، بىخسۇس، گاۋزىبان ھىندىنىڭ ھەر بىرىدىن 1 گرامدىن ئېلىپ، 33 گرام ئاق شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىككىنچى قېتىم، سېرىق ئوت، غارىقۇن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، يەڭگىل مۇسھىل بېرىلىدۇ. سېرىق ئوت قايناتمىسى مائۇلجەبىن بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. قان تازىلاش ئۈچۈن ئەرەقى شاھتەررە (267 ـ نۇسخا)، ئەرەقى مۇسەپپاخۇنغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، يۇقۇملىنىشقا قارشى، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى، راكنىڭ باشقا ئەزالارغا كېڭىيىپ كېتىشىنى توسقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ ۋە ئالامىتىگە قاراپ داۋالاشمۇ ئېلىپ بېرىلىدۇ.

2) مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەۋرىشىم شەربىتى (222 ـ نۇسخا)، ئالما شەربىتى، خەمىرى مەرۋايىت (136 ـ نۇسخا)، مەجۇنى ئۆشبە، ئەرەقى چۆبچىنى، ئىترىپىل چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا)، قۇرسى كەھرىۋا (170 ـ نۇسخا)، ئەرەقى سەندەل، ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا)، مەجۇنى رەۋەن، شەربىتى ئەنجبار (223 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

3) ئىششىق ياندۇرۇش ئۈچۈن بابۇنە، شۈمشە، زىغىر، ئاق لەيلى، پۇرچاق ئۇنى قاتارلىقلار ئەنجۈر شىرىسىدە يۇغۇرۇلۇپ، يېرىم ئىسسىق ھالەتتە زىماد قىلىنىدۇ.

4) ئىپار، چىلان، نىشاستە، بىخسۇس، زەمچە، بىخ مارجان، كات ھىندى، مەستىكى، مۇرەككى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئې-

لىپ شامچە تەييارلاپ، ئۇنى بالىياتقۇغا قويۇپ 1 ــ 3 كۈندە 1 قېتىم ئالماشتۇرسا بولىدۇ. كۈندۈر، جىنتىيانا، كۆيدۈرۈلگەن سەرتان، ئىپەك ياچغا لايىق ھەسەل ئېلىپ، مەجۇنات تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

5) ئاغرىش ئېغىر بولسا، ھەببى ئەپيۇن بېرىلىدۇ. قاناش ئېغىر بولسا، قان توختاتقۇچى مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىش بىلەن بىللە، ئانار گۈلى، گىلى ئەرمەنى، بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ كۈلى. سىمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ سۈيى، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلار ئىچۈرۈلىدۇ. مەلھەمى روسۇل، مەلھەمى ئەلا، مەلھەمى سەرپىستانلارنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) ئالدى بىلەن ئىششىقنىڭ تەرەققىياتىنى توسۇش ئۈچۈن، تۆگمەن تېشى، بىلەي تېشى، قوغۇشۇن قاتارلىقلارنى كۆك ئەنگۈرشىپا، كۆك يۇمغاقسۈت سۈيىگە سۈرۈپ ياكى ئېزىپ، گۈل يېغىغا قوشۇپ ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، قەلەي ئۇپىسى، گىلى ئەرمەنى، ئۇسۇگىنىڭ سۈيىگە زەيتۇن يېغى قوشۇپ زىماد قىلىنىدۇ. بۇ ئېتىلىش، جاراھەتلىنىشتىن ساقلايدۇ. ئەگەر جاراھەتلەنگەن بولسا، قەلەي ئۇپىسى، تۇتىيا مەغسۇلنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا بولىدۇ.

7) بالىياتقۇ راكىدا بىرىنچى قېتىم ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن كاسىنە ئۇرۇقى، بىخسۇس، گاۋزىبان ھىندى 11 گرامدىن، ئاق شىبكەردىن 33 گرامنى 1 كۈن ئىچىپ تۇرۇشقا بېرىلىدۇ. ئىككىنچى قېتىم، سېرىق ئوت، غارىقۇن ئاساس قىلىنغان قايناتما بېرىلىدۇ. ئۈچىنچى قېتىم، سېرىق ئوت، غارىقۇندىن 11 گرام، شورادىن 3 گرام، قارا خەربەقتىن 50 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ھەب قىلىپ، 2 كۈندە 1 قېتىم 3 ــ 5 گرام ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن، ئوغلاق گۆشى سېلىنغان تاماق يېيىشنىڭ لازىملىقى بۇيرۇلىدۇ. تۆتىنچى قېتىمدا ھەسەلدىن 30 گرام، سۈتتىن 100 گرام، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىدىن 1 دانە ئېلىپ قوچۇپ، گۈلدىن 100 گرام قوشۇپ بالىياتقۇغا كىلىزما قىلىنىدۇ.

8) قارىموچ ، ئۈچقۇن پاقا ، ئاقىرقەرها ، قۇرۇتۇلغان ئاق يەر يىلىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 100 گرام ، سىماب ، سېرىق ھېلىلە ، ئاقموچ ، لاچىندانە ، بۇغا مۈڭگۈزى تالقىنى ، توم زەنجىۋىل ، سۇمبۇل ، كۇندۇر ، زۆرەنباد ، قاقىلە ، قۇرۇتۇلغان ئانار گۈلى ، كاۋاۋىچىن قاتار-لىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 50 گرام ، كۈچۈلا تالقىنى ، تازىلانغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ، ئىپاردىن 5 گرام ، قۇرۇتۇلغان سازاڭ قۇرتىدىن 10 دانە ، توخۇ تاشلىقى پوستىدىن 100 دانە ، ھەسەلدىن 2 كىلوگرام ئېلىپ ، سىمابنى زەھەرسىزلەندۈرۈپ (سىمابنى ئالدى بىلەن 50 گرام قارىچاي تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ ، سوقما ھاۋانچىدا 2 سائەت سوقۇپ ، ئاندىن 50 گرام ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىلەن يېرىم سائەت ئەتراپىدا سوقۇپ ، ئەڭ ئاخىرىدا 20 گرام ئېرىتىلگەن قوي يېغى بىلەن بىللە يېرىم سائەت ئەتراپىدا سوقسا ، سىماب تولۇق ئۆلۈپ پارچىلىنىپ زەھەرسىزلى-نىدۇ) ، باشقا سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ تاسقاپ ، يۇقىرىقى زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن سىمابقا ئارىلاشتۇرۇپ ، چەك-كىلەنگەن ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

تۇغماسلىق

بۇ ، ئەر - ئايال ئىككىلا تەرەپكە چېتىلىدىغان بىر مۇرەككەپ كېسەللىك بولۇپ ، ئەر تەرەپتىكى مۇھىم سەۋەبلەردىن تاشقىرى ، ئاياللاردا ئومۇمىي بەدەنلىك ياكى بالىياتقۇنىڭ مىجەزى بۇزۇلۇش ، تۇخۇمدان ، تۇخۇم تۇشۇش نەيچىسى ، بالىياتقۇ بوينى ۋە بالىياتقۇنىڭ ئۆزىدىكى ئورغۇن كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىپ ، توي قىلىپ ئۈچ يىلغىچە تۇغماسلىق ۋە بىرەرنى تۇغۇپ قايتا ھامىلىدار بولماس-لىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

www.uyghurkitap.com

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاپ ، تۇغماسلىق سەۋەبى ئاياللدا بولسا ، ئايالدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىگە توغرا دىئاگنوز قويۇپ ، كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبكە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ .

2) قان سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا :

(1) ئاياغ تەرىپىگە لوڭقا قويۇلىدۇ .

(2) تەمرى ھىندى چىلانىسى بېرىلىدۇ .

(3) بالىياتقۇ گۈل يېغى ياكى سەۋسەن يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ .

3) سەپرا خىلتى غالىبلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا :

(1) مەتبۇخى ھېلىلە بېرىپ (261 ـ نۇسخا) تەنقىيە قىلىنىدۇ .

(2) مەتبۇخى تەمرى ھىندى (مېڭە قان تومۇرى قېتىشىش كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) بېرىلىدۇ .

(3) شەربىتى زىرىشكە (ئۆت يالۇغىنى داۋالاشقا قارالسۇن) بېرىلىدۇ .

(4) ئالما شەربىتى بېرىلىدۇ .

4) سەۋدا غالىبلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (253 ـ نۇسخا) بېرىپ تەنقىيە قىلىنىدۇ .

5) بەلغەم ماددىسى غالىبلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، ھەببى ئايارەج پەيقرا (1 ـ نۇسخا) بېرىپ ، بەلغەم تەنقىيە قىلىنىدۇ .

6) بەك سېمىزلىكتىن كېلىپ چىققان بولسا ئورۇقلىتىش ، ئورۇقلۇقتىن كېلىپ چىققان بولسا مۇۋاپىق سەمرىتىش ، كەم قانلىقتىن كېلىپ چىققان بولسا قان كۆپەيتىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7) بەلغەم خىلتى غالىبلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، داۋالاشنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدە بالىياتقۇنىڭ ھالىتىنى ئۆزگەرتىش مەقسىتىدە پۈتىنى قورساققا يىغىپ كۈندە 2 قېتىم 20 مىنۇتتىن دۈم ياتقۇزۇلىدۇ . بالىياتقۇدا قىزىقلىق پەيدا قىلىپ ھۆللۈكنى ئازايتىش ئۈچۈن ، داۋا ئىلمىشكى (70 ـ

نۇسخا) ، ئەۋرىشىم شەربىتى (222 ـ نۇسخا) ، لوبۇبى سەغىر (84 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى سەقەنقۇر قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. چايلىقىغا خولىنجان ، قاقىلە ، قەلەمپۇر ، دارچىن ، بەديان ، پىلپىل قاتارلىق دورىلار تەييارلاپ بېرىلىدۇ. دوۋسۇن ئۈستى زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ.

مەجۇنى سەقەنقۇر نۇسخىسى : زەنجىۋىل ، قارىمۇچ ، پىلپىل ، ئاقىرقەرها ، قوۋزاق دارچىن ، يۇملاق زىراۋەندە ، سۆئلەپ ، ياگاق مېغىزى ، نارجىل ، لاچىندانە ، سۆئدى هىندى ، قەلەمپۇر ، سۇمبۇل ، كۈندۇر ، زۆرەنباد ، سەۋزە ئۇرۇقى ، قۇستە شىرىن ، ئاق بەهمەن ، قىزىل بەهمەن ، جويۇز ، قاقىلە ، چىگسەي ئۇرۇقى ، زاراگزا ئۇرۇقى ، بۇقا چىۋىسى ، سەقەنقۇر ، مېهرىگياه هەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، بۇغا مۈگگۈزىدىن 20 گرام ، هەسەلدىن 3 هەسسە ئېلىنىپ ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ ، كۈنىگە 2 قېتىم 6 گرامدىن بېرىلىدۇ.

8) ئاياللار هەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن ، لىسانىل ئاساپىرنى هەسەل ۋە زەپەر بىلەن يۇمشاق ئېزىپ ، لاتىغا ئوراپ بالىياتقۇ ئېغىزىغا قويسا ، هامىلدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

(ئۇرۇمچى هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

هۆسن تۈزەش

1) خام تۇخۇمنىڭ ئېقىنى تاكى ئاپئاق بولغۇچە قوچۇپ ، ئاندىن يۈزگە سۈركەپ ، بىر پەس ئۈۋۈلىغاندىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە ، يۈزنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقىغا بىهى شىرىسى (لۇئابى) قوشۇۋېتىلسە تېخىمۇ ياخشى.

2) 1 قوشۇق زەيتۇن يېغىغا 1 دانە تۇخۇم سېرىقىنى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركەپ بەرسە ، تېرىنى يۇمشىتىدۇ.

3) 50 گرام ياگاق يوپۇرمىقىنى 1 لىتىر سۇدا قاينىتىپ ، سۇيىدە يۈزنى يۇيۇپ بەرسە ، تېرە يۈزىدىكى يۇقۇملىنىش ۋە هەر خىل ياللۇغلارنى

قايتۇرىدۇ. ئەگەر شارائىت يار بەرسە، دورا سۈيىدە ۋاننا قىلسىمۇ يۇقىرىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

4) خام ئالمىنى يۇمشاق چاناپ، بېھى شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركىسە، يۈزنى پارقىرىتىدۇ. پىششىق ئالمىنى يۇمشاق ئېزىپ سۈت بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە بىر پەس سۈركەپ، 15 مىنۇت تۇرغاندىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە، يۈزنى پارقىراق ھەم يۇمشاق قىلىدۇ.

5) 3 گرام سەمغى ئەرەبنى مېۋە سۈيىدە ئېرىتىپ يۈزگە سۈركەپ، بىرئاز تۇرغاندىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە، يۈز تېرىسىنى ياخشىلايدۇ.

6) ھۆل كاسىنىنىڭ غولى ۋە يوپۇرمىقىنى ئوبدان ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركەپ 10 مىنۇت تۇرغاندىن كېيىن يۇيۇۋېتىلسە، تەر بەزلىرىنى جانلاندۇرۇپ، تەرنى كۆپەيتىدۇ ھەمدە ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7) يالپۇزنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركىسە، يۈز تېرىسىدىكى قىچىشىشنى توختىتىپ، مۇدۇرلارنى يوقىتىدۇ، يۈزنى پارقىرىتىدۇ.

8) ھۆل ئۈزۈمنى زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ سۈزۈپ يۈزگە سۈركىسە، يۈزنى چىرايلىق قىلىدۇ ۋە قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

9) ئوبدان پىشقان ھۆل قاپاقنى قاينىتىپ ھالۋىدەك قىلىپ يۈزگە سۈركىسە، رەڭگىروينى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ ۋە پارقىرىتىدۇ.

10) ئاپېلسىننى يۇمشاق ئېزىپ يۈزگە سۈركىسە، تېرىنى يۇمران قىلىدۇ. چۈنكى، ئۇنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن، تېرىگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

11) تېرىنىڭ ساغلام ۋە پارقىراق بولۇشى ھەمدە تېرە يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، 20 گرام قورۇق بىنەپشىنى 0.5 لىتىر سۇغا 2 سائەت چىلىغاندىن كېيىن، ئوتقا قويۇپ بىرنەچچە مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈپ

ئېلىپ ، كۈندە ئۈچ ئىستاكان ئىچسە بولىدۇ ..بۇ ئۇسۇلنى ئەتىياز پەسلىدە قوللانسا تېخىمۇ ياخشى .

12) بىرنەچچە دانە لالە گۈلنى 1 لىتىر سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ يۈزنى يۇسا ، قۇرۇقلۇقتىن بولغان تېرە كېپەكلىشىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ .

13) چىگسەينى ئوبدان يۇيۇپ ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەپتىدە 2 قېتىم يۈزگە سۈركىسە ، يۈز تېرىسىنى يۇمشاق ، پارقىراق قىلىدۇ ، تۈكلەرگىمۇ قۇۋۋەت بېرىدۇ .

14) پاكىز ئۈجمىنى يۈزگە سۈركەپ بىر پەس تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئەرمەقى گۈل بىلەن يۇيۇۋەتسە ، يۈزدىكى قورۇقلارنى يوقىتىدۇ .

15) ئۈزۈم يېغى تېرىنى پارقىرىتىپ چىرايلىق قىلىدۇ .

16) ھەر كۈنى ناشتىدا زەيتۇن يېغى بىلەن سىيادانىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ، يۈزنى سىلىق ۋە پارقىراق قىلىدۇ .

17) سېزىم ناچارلاشقان ، ھەزىم بۇزۇلغان ، يۈزگە قورۇق چۈشكەن ۋە سارغايغان چاغدا 1 دانە باش پىيازنى تۆتكە بۆلۈپ ئۈچ ئىستاكان سۇ بىلەن قاينىتىپ ناشتىدا ئىچسە ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ . بۇ ئۇسۇل بىرنەچچە ھەپتە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ .

18) ئاخشىمى يېتىشتىن ئىلگىرى بىرنەچچە تال تەرخەمەكنى يەپ ، ئەتىگىنى قەلەمپۇر چىلانغان سۇغا ھەسەل قوشۇپ ئىچسە ، جىگەرنى كۈچەيتىپ ، بەدەنگە ئاراملىق بېغىشلايدۇ . چىراي سارغىيىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئاياللار كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا خەلق ئارىسىدا سىناقتىن ئۆتكەن بەزى نۇسخىلار

1) مەجۇنى ئازاراقى (46 ـ ، 47 ـ نۇسخىلار) بالىياتقۇ چىقىقلىرىنى ساقايتىدۇ ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ ، بەل ، ئۇستىخان ئاغرىقلىرىنى

www.uyghurkitap.com

پەسەيتىدۇ، پالەچ، لەقۋالارغا پايدا قىلىدۇ.

2) ھەببى سىماب (22 ـ نۇسخا) ئىچكى ـ تاشقى جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، جاراھەت ۋە ئۆسمىنى يوقىتىدۇ.

3) ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى يەل جاراھەت ۋە ئۆسمىلەرنى تۈگىتىدۇ، يېرىڭ ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ.

4) ھەببى سەبرە

تەركىبى: سەبرىدىن 70 گرام، تەرەنجىۋىل، رۇمبەدىيان، بەدىيان، مەستىكى، ئىبلۇپەر، سانا، دارچىن، زەنجىۋىل، بىنەپشە، سىرىق ھىلىلە پوستى، قارا ھىلىلە، لاھور تۇزىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ، جۇۋىنە سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ، 1.5 — 2 گرامغىچە بىرىلىدۇ. توسالغۇنى ئېچىپ، قاننى تازىلاپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

5) سۈپۈپى مارى ئەپئا

تەركىبى: ئاق يەر يىلىنى 60 گرام، قارا پارپا 15 گرام، زەنجىۋىل، دارچىن، خولىنجان، پىلپىلىنىڭ ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى 9 گرام، ناۋات 200 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقانلىنىپ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ ئىششىقى، بالىياتقۇ جاراھىتى ۋە ھەر خىل ئۆسمىنى تەدرىجىي تۈگىتىپ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. بالىياتقۇ چىققىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىلتىلغان تۇخۇمغا قوشۇپ كۈندە 2 قېتىم ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىلىدۇ.

6) خۇن ۋە ھۆللۈكنى توختىتىش تالقىنى

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى 80 گرام، كەھرىۋا تالقىنى 20 گرام، كۆيدۈرۈلگەن چىلغوزا كۈلى 15 گرام، موزا 30 گرام، ئانار پوستى 80 گرام، ئانار گۈلى 60 گرام، قارا شېكەر 150 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقانلىنىدۇ. تەبئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: تومۇسالغۇلارنى ئېچىپ، بۇزۇلغان قاننى تازىلايدۇ. قىزىل، ئاق خۇن زەردابى، يىرىڭلارنى تازىلاپ قۇرۇتىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئىششىقى ۋە جاراھىتىنى ياخشىلاپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىدە 2 قېتىم تۆت بارماقتا بىر چىمدىمىدىن ئىچىلىدۇ.

7) جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدىغان مەلھەم نۇسخىسى

تەركىبى: كۈندۇر، مەستىكى، قارا كۆز بەدىيان ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرام، كالىنىڭ يىلىكى، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى، ئاق موم ھەر بىرى 50 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، ياغنى ئېرىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن تالقان دورىلارنى ياغنىڭ ئۈستىگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، ئىششىق ـ جاراھەتنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 1 قېتىم پاكىز پاختىنى بۇ مەلھەمگە يۇقتۇرۇپ، جىنسىي ئەزاغا كىرگۈزۈپ بالىياتقۇ ياغلىنىدۇ.

8) تاماققا ئارىلاشتۇرىدىغان دورا نۇسخىسى

تەركىبى: زىرە، پىننە، يالپۇز 5 گرامدىن، ئاقمۇچ 10 گرام، قارىمۇچ 3 گرام، پىلپىل، لاچىندانە، كۆپۈكى دەريا 5 گرامدىن، موزا 10 گرام، كات ھىندى 7 گرام، ئۈچقۇن پاقا 1 دانە، چۇغۇندەك تالقىنى 1 گرام، بىخ مارجان 2 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىششىق، جاراھەت، ئۆسمىلەرنى تەدرىجىي ياخشىلاپ، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، ئىشتىھانى ئېچىپ، قاننى كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تاماققا ھەر قېتىمدا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

9) كاشكاپ ئورنىدا دەملەپ ئىچىدىغان دورا تۇنخىسى

تەركىبى : ئانار گۈلى ، تاجىگۈل ھەر بىرى 10 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، خوخىنىڭ تېنى ، يوپۇرمىقى 12 گرامدىن ، سۇمبۇل ، گاۋزىبان ، كۆكنار شاكىلى ھەر بىرى 3 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ . ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىم ئېلىپ ، يېتەرلىك سۇ بىلەن قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : خۇننى توختىتىپ ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ . يۈرەك ھەرىكىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ .

10) ئاق يەر يىلىنى شورپىسى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى : 5 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتىكى ئاق يەر يىلىنىنى سوقماي خالتىغا سېلىپ ، ھەر 4 كۈندە 1 قېتىم 200 گرام قوي گۆشى بىلەن بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، شورپىسىغا زىرە ، پىنىنە ، ئاقمۇچ ، قارىمۇچ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن يىلاننى ئېلىۋېتىپ ، گۆش بىلەن شورپىسى ئىستېمال قىلىنىدۇ . يىلان سۆرۈن جايدا تەكرار ئىشلىتىش ئۈچۈن ساقلىنىدۇ .

تەسىرى : بالىياتقۇ چىقىقى ، بالىياتقۇ ئۆسمىسى ۋە ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

11) بالىياتقۇ ئېغىزىغا قويۇلىدىغان شامچە

تەركىبى : سۇرمە ، ئانارگۈلى ، زەمچە ، موزا ، تەنكار ، كۈندۈر ، ئاقىرقەرھا ھەر بىرى 15 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلار تالقانلىنىپ ، ئامۇتنىڭ سۈيىدە خېمىر قىلىنىپ ، چىمچىلاق قول چوڭلۇقىدا شامچە تەييارلاپ قۇرۇتۇلىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھەر كۈنى ياكى 2 كۈندە 1 قېتىم جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ .

XIII باب باللار كېسەللىكلىرى

يەل كىندىك

بۇ ، يېڭى تۇغۇلغان بالىلارنىڭ كىندىكى ياخشى بوغۇلماسلىق ، ئېمىۋاتقان بالىلارنىڭ كۈچىنىپ كۆپ يىغلىشى نەتىجىسىدە ، كىندىك ئاستىدىكى سىرىق ئەتنىڭ يىرتىلىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، كۆپىنچە يىغلىغان ۋاقىتلاردا ، بەزىدە يىغلىمىغاندىمۇ كىندىكى چوڭلىرى تۇخۇمدەك ، كىچىكلىرى چىلاندەك چوڭلۇقتا پولتىيىپ چىقىۋېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بالا جىم ياتقان ۋاقىتتا چىققان كىندىكنى بېسىپ ئىچىگە كىرگۈزۈۋېتىپ ، چىققان كىندىكنىڭ چوڭلۇقچىلىك پاختىنى كاللەكلەپ ، كىندىك ئۈستىگە قويۇپ ، ئۈستىدىن قەۋەتلەنگەن داكا بىلەن مۇقىملاشتۇرۇپ تېڭىۋېتىلىدۇ . مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن بىرنەچچە ۋاقىت يىغلىسىمۇ چىقالمايدىغان قىلىۋېتىلسە ، بارا - بارا چىقمايدىغان بولىدۇ . زۆرۈر تېپىلغاندا ، مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى (126 - نۇسخا) دىن بىرئاز ئېلىپ سۇدا ئېرىتىپ ، بالىغا ئىچۈرۈپ بەرسە بولىدۇ .

2) تۆۋەندىكى زىمادلارنى قويۇپ تېڭىپ بەرسە بولىدۇ :

(1) زىمادى پەتەق I

جۇۋىنە ، سەبرە ، يىلان تۇخۇمى ھەر بىرىدىن 10 گرام ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىپ ، يەل كىندىك ئۈستىگە چىلاندەكتىن قويۇپ تېڭىۋېتىلىدۇ . 3 كۈندە 1 قېتىم تېڭىق ۋە دورا ئالماشتۇرۇلىدۇ .

www.uyghurkitap.com

(2) زىمادى پەتەق Ⅱ

مەستىكى رۇمى ، ئەنزۇرۇت ، كۇندۇر ، جويۇز ، ئاقاقىيا ، زەمچە ، سەبرە سۇقۇتىرى ، جۇۋىنە ، زىرە ھەر بىرىدىن 10 گرام ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، 45 گرام بىلىق يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ، تېگىش ئۇسۇلى ئالدىنقىسى بىلەن ئوخشاش .

(3) زىمادى پەتەق Ⅲ

مەستىكى رۇمى ، ئەنزۇرۇت ، كۇندۇر ، جويۇز ، قارىغاي يوپۇرمىقى ، ئاقاقىيا ، ئانار گۈلى ، مۇرمەككى ، پىرسىياۋشان ، زەمچە ، رۇسۇت ، ئارچا مېۋىسى ، سەبرە سۇقۇتىرى ھەر بىرىدىن 10 گرام ئېلىپ ، 20 گرام بېلىق يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ . ئىشلىتىش ئۇسۇلى ئالدىنقىسىغا ئوخشاش . بىراق بۇ ، چوڭراق بالىلارغا ئىشلىتىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3) يەر مەرىزىنىڭ قۇرۇقىدىن ئېلىپ ئېزىپ ، سىركە ، بىلىق يېلىمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، كىچىك بالىلارنىڭ چىقىپ قالغان كىندىكى ، كىچىك بالىلارنىڭ پەتەق كېسەللىكى ۋە باشقا پەتەقلەرگە ئىشلەتسە ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

سۈت تەمرەتكىسى

بۇ ، يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان تېرىنىڭ سېزىمچانلىقى زىيادە ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ ، ماڭلاي ، يۈز ۋە قاش ئارىسىدا پەيدا بولىدۇ . دەسلەپ تېرە قىزىرىش ، تەدرىجىي ئۇششاق چېكىتسىمان ئاق قاپارتقۇلار پەيدا بولۇپ ، تاتىلىنىپ كەتسە سۇ ئېقىش ، شەلۋەرەش ، بوۋاقلار تېرە قىزىرىپ ئېچىشىپ بىئارام قىلغانلىقتىن كۆپ يىغلاش ، ئۇيقۇسى قېچىش ، ئوزۇقلىنىشى ناچارلىشىش ، ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

1) داۋالاش ئۇسۇلى

كېسەل ئورۇننى كۈنجۈت يېغىغا تەگكۈزۈلگەن پاكىز پاختا بىلەن مايلاش ياكى ئاقما سۇيۇقلۇقنى سۈركەپ ، قاقاچ يۇمشىغاندىن كېيىن يۇمشاق لۆڭگە ، داكىلار بىلەن قاقاچلارنى ئېلىۋېتىپ ، تۇخۇم سېرىقى يېغى بىلەن مايلاش كېرەك .

2) ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ساقايمىسا ، ئىچىدىن داۋائى بەرگى ئۇنناپ ، سىرتىدىن رەۋغىنى مامۇرانچىنى ئىشلىتىپ داۋالاش لازىم .

داۋائى بەرگى ئۇنناپ نۇسخىسى : چىلان غازىڭى ، شاھتەررە ، چۆبچىنىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ، ھەسەلدىن 200 گرام ئېلىپ ، دورىلارنى 300 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ ، سۈزۈپ ، ھەسەل قوشۇپ قايتا قايناتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ، سىرلانغان قاچىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ . بوۋاقلارنىڭ ياش پەرقى ۋە تەن ئېغىرلىقىغا قاراپ كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 ــ 10 گرام ئىچۈرۈلىدۇ .

رەۋغىنى مامۇرانچىنى نۇسخىسى : مامۇرانچىنىدىن 30 گرام ، زەيتۇن يېغىدىن 50 گرام ئېلىپ ، مامۇرانچىنىنى چالا سوقۇپ ، 300 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، ئاندىن يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ سىقىپ سۈزۈپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ، زەيتۇن يېغىنى قۇيۇپ سۇيى تۈگىگۈچە قايناتىپ تەييارلىنىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

سۇ چېچەك

بۇ ، قىش ۋە ئەتىياز پەسلىدە كۆپرەك تارقىلىدىغان ، ساق باللارنىڭ كېسەل باللارغا يېقىنلىشىشىدىن نەپەس يوللىرى ئارقىلىق ناھايىتى ئاسان يۇقىدىغان ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ ، دەسلەپتە زۇكامغا ئوخشاش بەلگىلەر كۆرۈلۈش ، باش ئاغرىش ، تاماق يېگۈسى ۋە ئەمگۈسى كەلمەسلىك ، يەڭگىل قىزىتىش ، 1 ــ 2 كۈندىن كېيىن تېرىلە

www.uyghurkitap.com

رىگە تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان تارقاق قىزىل ئەسۋە چىقىش، 2ــ3 كۈن ئەتراپىدا ئەسۋە تەدرىجىي چوڭىيىپ ماشتەك، پۇرچاقتەك سوقىچاق سۇلۇق قاپارتمىغا ئايلىنىش، بىرەر ھەپتە ئىچىدە قاپارتمىلار قۇرۇپ قاقاچلىنىش ۋە قاقاچ چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بۇ، ئاقىۋىتى ياخشى كېسەللىك بولۇپ، مۇۋاپىق پەرۋىش قىلىنىسلا ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. كېسەللىكنىڭ 3 ـ، 4 ـ كۈنلىرىدىن باشلاپ ئىلمان سۇ بىلەن بالىنىڭ بەدەنلىرى يۇيۇپ تۇرۇلىدۇ. تامىقىغا قېتىق، پالەك، خام قاپاق قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) چىقىۋاتقان ۋە قاقاچلانغان ئەسۋەلەر ئورنىدا قىچىشىش ئېغىر بولسا، قىزىل سەندەلنى سۇ بىلەن تاشقا سۈرۈپ، قاقاچ ئۈستىدىن ھۆل سەندەل سۈرۈلمىسنى چېپىپ، قۇرۇغاندىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇلىدۇ.

4) دورىلاردىن نىلۇپەر شەربىتى (قاندىن بولغان باش ئاغرىقنى داۋالاشقا قارالسۇن)، چىلان شەربىتى (ئالدىنقىغا ئوخشاش) قاتارلىقلار ئاز ـ ئازدىن ئىچۈرۈلىدۇ.

3) كېسەل بالىنى ئايرىپ بېقىپ، ساق بالىلارغا يۇقۇپ قېلىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. قاينىمىغان سۇدا يۇيۇندۇرۇش، ئاچچىق ۋە مايلىق نەرسىلەرنى يېگۈزۈش، قاپارتمىلارنى تاتىلاپ يارىلاندۇرۇپ يىرىڭلىتىپ قويۇشتىن ساقلىنىلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

قىزىل

بۇ، ئالتە ئايلىقتىن بەش ياشقىچە بولغان بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان، قىش ۋە ئەتىياز پەسلىدە يۇقۇملۇق ھالەتتە كەڭ تارقىلىدىغان، كېسەللىك مىكروبى بالىلارنىڭ بۇرۇن ۋە نەپەس يوللىرىغا كىرىشى بىلەن

يـۇقـۇمـلـىنىدىغان بىر خىل ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، دەسلەپ زۇكـامـدەك جـۇغ ـ جـۇغ ۋە تـىترەك بىلەن باشلىنىپ، بىئاراملىق، باش ئاغـرىـش، بـۇرۇنـدىـن سـۇ ئېقىش، چۈشكۈرۈش، يۆتىلىش، قۇسۇش، ئـىچـى سـۈرۈش كۆرۈلۈپ، ئاندىن قىزىتما ئۆرلەش، ئاۋۋال قۇلاق كەينى ۋە بـاش سـاھەسـىـگـە، ئاندىن گەۋدە ۋە پۇتلارغا قىزىل ئەسۋە چىقىش، بـەزىـلـەردە جـۆيلۈش، ھوشىدىن كېتىش، ئاۋاز پۈتۈش، كۆزىدىن ياش ئېـقـىـپ چـاپـاق بېسىش، قاپاقلىرى ئىششىش، تەدرىجىي ھالدا ئەسۋەلەر كـېـپـەكـلـىـشىپ سويۇلۇپ چۈشۈش قاتارلىق ئېغىر ئۆتىدىغان ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

بـۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا مۇۋاپىق پەرۋىش قىلىش ۋە پەرھىز تۇ-تـۇش مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. پەرۋىش ياخشى بولسا، كېسەللىك يەڭگىل ئۆتىدۇ.

پەرۋىش ۋە پەرھىز:

1) كـېـسـەل بالا ئىسسىق ئۆيدە ياتقۇزۇلۇپ، ئوبدان ئارام ئالدۇرۇ-لـىدۇ. ئۆيـىـنـىـڭ ھاۋاسـى پـات ـ پـات يېڭىلاپ تۇرۇلىدۇ، كېسەل بالىغا سوغۇق ھاۋا، شامال تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىلىدۇ.

2) كـېـسەل بالىغا قايناق سۇ كۆپ بېرىلىدۇ، تازىلىققا دىققەت قىـ-لىنىدۇ. ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، سۇيۇق، ئاسان سىڭىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ.

3) ئاچـچـىـق ـ چۈچۈك تاماق، قورۇغان تاماق، مايلىق تاماقلار چەكلىنىدۇ.

4) ئېـمـىـدىـغان باللارغا ئىچى سۈرۈۋاتقان مەزگىلدە بېرىدىغان سۈتنىڭ مىقدارى ئازايتىلىدۇ.

5) باللارنىڭ كۆز، ئېغىز ـ بۇرۇنلىرى پات ـ پات ئىللمان سۇدا نەمدەلگەن لۆڭگە بىلەن سۈرتۈپ تۇرۇلىدۇ.

دورا بىلەن داۋالاش:

www.uyghurkitap.com

1) دەسلەپكى مەزگىلدە قىزىتمىنى پەسەيتىدىغان دورا بېرىلمەيدۇ ، پەقەت قايناق سۇنى كۆپ بېرىپ ، ئىسسىق بېقىلسىلا بولىدۇ .

2) قىزىتمىنىڭ 4 ـ ، 5 ـ كۈنلىرىدە قىزىل تېشىغا تەپمەي بالا بەك قىيىنىلىپ كەتسە ، تۆۋەندىكى چارىلەرنىڭ بىرى قىلىنىدۇ :

(1) چىلان قايناتمىسىغا كۆك كىشمىش ئۈزۈم ۋە قومۇش يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ، قىزىق هالدا ئىچكۈرۈلىدۇ .

(2) غۇنچە ئۈزۈمدىن 15 گرام ئېلىپ قايىنتىپ ، ئاز ـ ئازدىن ئىچكۈرۈلىدۇ .

(3) غۇنچە ئۈزۈمدىن 15 گرام ، قومۇش يىلتىزىدىن 9 گرام ، يۇمغاقسۈت يىلتىزىدىن 9 گرام ئېلىپ ، سۇدا قايىنتىپ ئىچكۈرۈلىدۇ .

(4) يۇمغاقسۈتتىن 9 گرامنى سۇدا قايىنتىپ ئىچۈرسە بولىدۇ .

(5) يۇمغاقسۈت يىلتىزىدىن 7 دانە ، جامىكادىن 6 گرام ، قومۇش يىلتىزىدىن 9 گرام ئېلىپ ، سۇدا قايىنتىپ ئىچكۈرۈلىدۇ .

(6) قۇرۇق يۇمغاقسۈتتىن 30 گرام ئېلىپ ، سۇدا قايىنتىپ ، بالىنىڭ بەدىنىگە سۈركىلىدۇ .

(7) هۆل يۇمغاقسۈتتىن 120 گرام ، سۆكپىيازدىن 60 گرام ئېلىپ سۇدا قايىنتىپ ، ئىلمان هالدا بالىنىڭ پۇت ـ قول ۋە گەۋدىسى يۇيۇلىدۇ ، بۇ جەرياندا سوغۇق تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىلىدۇ .

(8) يۇلغۇندىن 9 گرام ، يالپۇزدىن 6 گرام ، چاكاندىدىن 2 گرام ئېلىپ ، سۇدا قايىنتىپ ئىچكۈرۈلىدۇ ياكى يۇلغۇندىن 9 گرام قايىنتىپ ئىچكۈرۈلسىمۇ بولىدۇ .

(9) ئەسۋە شالاڭ چىقىپ بالا قىينالغان بولسا ، ئەگىلىك ئوتتىن 3 گرام ، ئۆرۈك مېغىزىدىن 5 گرام ، جامىكا ، كەۋرەكتىن 6 گرامدىن ، يالپۇزدىن 4 گرام ، هۆل قومۇش يىلتىزىدىن 30 گرام ئېلىپ قايىنتىپ ، ئۇچكە بۆلۈپ ئىچكۈرۈلىدۇ .

3) قىزىل تەكشى چىقىپ بولغاندىن كېيىن ، قىزىتمىنى

پەسەيتكۈچى ، ئىشتىها ئاچقۇچى ، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى تۆ-ۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ :

(1) چىلاندا ئەرەق تارتىپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا بېرىلىدۇ .

(2) ئىچىشكە نېلۇپەر شەربىتى (قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، سىرتىدىن سۈركەشكە نېلۇپەر يېغى بېرىلىدۇ .

(3) كۆزگە قارا سۈرمە تارتىلسا ، كۆز ۋە قاپاق ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ .

(4) تۆۋەندىكى قىزىل قايناتىلمىسى بېرىلىدۇ :

كۆك كىشمىش ئۈزۈمدىن 5 گرام ، ئەنجۈر ياكى ئەنجۈر قېقىدىن 2 دانە ، غۇنچە ئۈزۈمدىن 3 گرام ، چىلاندىن 3 دانە ، شېكەردىن 12 گرام ئېلىپ ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ ، چوڭراق باللارغا 1 قېتىمدا ، كىچىكرەكلەرگە 2 ــ 3 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچۈرۈپ تۈگىتىلىدۇ .

(5) خەمىرى مەرۋايىت (136 ـ نۇسخا) تىن 1 گرام يېگۈزۈپ ، ئارقىدىن 2 دانە چىلان ، 3 دانە ئۈرۈكتىن ئايرىلغان ئۈزۈمنى 45 مىللىلىتىر ئەرەقى ئەنگۈرشىيا (262 ـ نۇسخا) دا ئېزىپ شىرىسىنى چىقىرىپ ، ئۈستىگە 6 گرام شېكەر ۋە 1 گرام غۇنچە ئۈزۈم قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

(6) بەدەن ئاجىزلىقى ئېغىر بولسا ، مۇپەررىھى ئەزەم (141 ـ نۇسخا) دىن 2 گرام ، مۇپەررىھى ياقۇتى مۆتەدىل (153 ـ نۇسخا) دىن 2 گرام يېگۈزۈپ ، ئۈستىدىن 30 مىللىلىتىر گۈلاب (269 ـ نۇسخا) ، 12 مىللىلىتىر ئالما شەربىتى ئىچۈرۈلىدۇ .

(7) ئەگەر يۆتىلى كۈچلۈك بولسا ، يۇقىرىقى نۇسخىدىكى گۈلاب-نىڭ ئورنىغا ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) ئىشلىتىلىدۇ ياكى بۇ بابنىڭ باللار يۆتىلىدە كۆرسىتىلگەن چارىلەردىن بىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ .

4) قىزىلدىن كېيىن ئاسارەت قالغان بولسا :

(1) ئىچى سۈرسە ، ھەببۇلئاستىن مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ

www.uyghurkitap.com

بېرىلىدۇ ياكى ئانار گۈلتەنت (158 ـ نۇسخا) ياكى قۇرسى تاباشىر (162 ـ نۇسخا) دىن مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ .

(2) ئەگەر قان ئارىلاش ئىچى سۈرسە ، قۇرسى تاباشىر (162 ـ نۇسخا) بىلەن شەربىتى ئەنجبار (223 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

(3) ئاۋازى پۈتۈپ گېلى ئاغرىسا ، تاتلىق ئانار سۈيىدىن ئاز ـ ئازدىن ئىچۈرۈپ ، سىماق ، ئاقلانغان ماش ، قىزىلگۈللەرنى قايىنىتىپ ، سۈيىدە گېلى غەر ـ غەر قىلدۇرۇلىدۇ .

(4) ئۆپكە ياللۇغلىنىپ قالسا ، مەسكە يېغىنى ئانار شەربىتى (231 ـ نۇسخا) گە قوشۇپ ئىچۈرسە ، ئىسپىغۇلنى بېھى ئۇرۇقى لۇئابىغا قوشۇپ ئىچۈرسە بولىدۇ .

(5) قورۇلغان بادام مېغىزىدىن 3 گرام ، قەنتتىن 12 گرام ، ئىسپىغۇل لۇئابىدىن 6 گرام ، سەمغى ئەرەبى ، نىشاستە ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 9 گرامدىن ئېلىپ ، بۇلاردىن سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ ، ئىسپىغۇل لۇئابى ۋە ئازراق قىيام بىلەن يالايدىغان دورا تەييارلاپ ، 3 — 6 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) زاراڭزا چېچىكى ، قىزىلگۈلدىن 10 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 30 گرام ئېلىپ ، بىر چىنە قايناق سۇغا چىلاپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن ، ياش ئەھۋالغا قاراپ 30 — 60 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ .

6) ئارپىبەدىياندىن 30 گرام ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 60 گرام ئېلىپ ، بىر چىنە سۇدا قايىنىتىپ ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، سۈيى ئەھۋالغا قاراپ 20 — 40 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ .

7) يۇمغاقسۇتتىن 10 گرام ئېلىپ سوقۇپ ، 60% لىك 1500 مىللىلىتىر ئىسپىرتقا ياكى ئاق ھاراققا 4 سائەت چىلاپ ، ئاندىن يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ ، ئىلمان ھالدا كېسەللەنگەن ئورۇنغا سۈركەش لازىم .

(يېڭىسار ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

باللار يۆتىلى

بۇ ، باللارنىڭ ئۆپكە ۋە كانايلىرىغا يات ماددا ، بۇزۇق گاز ، چاڭ ـ توزان قاتارلىقلارنىڭ كىرىشى ۋە تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن ئۆپكە ، كاناي ، شاخچە كانايلىرىنىڭ ھەر خىل يۇقۇملىنىشلىرى ، ياللۇغلىنىشلىرى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان نەپەس يولى كېسەللىكلىرىنىڭ ئومۇمىي ئالامىتى بولۇپ ، كېسەل بالىدا ھالسىزلىق ، بېشى ئاغرىش ، قىزىتىش ، گېلى قۇرۇپ قىچىشىش ، كۆكرىكى چىڭقىلىپ ئاغرىش ، نەتىجىدە يۆتىلىش ئارقىلىق قىچىشىش ۋە چىڭقىلىشنى پەسەيتىشكە مەجبۇر بولۇش ، يۆتەلدىن كېيىن چاپلاشقاق بەلغەم تۈكۈرۈش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئەگەر يۆتەل ئۆپكىدە قۇرۇق ئىسسىقلىق ئېشىپ كېتىش تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا ، ئالدى بىلەن 3 گرام ئىسپىغۇل ، 3 گرام بېھى ئۇرۇقىدىن 60 مىللىلىتىر لۇئاب ئېلىنىدۇ ، ئاندىن قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ھەم تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ شىرىسى چىقىرىلىدۇ . شىرە بىلەن لۇئاب بىرلەشتۈرۈلۈپ 30 مىللىلىتىرغا 20 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى (227 ـ نۇسخا) قوشۇپ ، ئۇچكە بۆلۈپ ئىچۈرۈلىدۇ .

2) ئەگەر يۆتەل ئىسسىقلىق ۋە ئۆتكۈر نەزلە سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا ، بېھى ئۇرۇقى ، چىلان ، چۈجۈكبۇيا يىلتىزى ، سەرپىستانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرام ، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، گاۋزىبان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 5 گرام ، قەنتتىن 60 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە لوئۇق تەييارلاپ ، 2 سائەتتە 1 قېتىم 5 گرامدىن بېرىلىدۇ .

3) قايسى سەۋەبتىن بولغان يۆتەل بولسۇن تۆۋەندىكى لوئۇقى سەرپىستان تەييارلاپ بېرىلىدۇ :

تەركىبى : بىنەپشە ، سەرپىستاندىن 6 گرامدىن ، بەدىياندىن 9 گرام ، بادام مېغىزىدىن 10 گرام ، رۇبىسۇس ، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 5 گرامدىن ، قاپاق مېغىزى ، تەرەنجىۋىل ، ھەمىشە باھارلارنىڭ ھەر بىرىدىن 4 گرامدىن ، خىيارشەنبەرنىڭ پۇنۇسىدىن 10 گرام ، ناۋاتتىن 200 گرام ئېلىپ ، پۇنۇس بىلەن تەرەنجىۋىلنىڭ ئايرىم - ئايرىم شىرىسىنى ئېلىپ ، ناۋاتنى قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ . ھەر 3 سائەتتە 3 مىللىلىتىر ئىچۈرۈلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4) 60 گرام لۇئۇۋقى سەرپىستان (175 - نۇسخا) بىلەن 500 مىللىلىتىر گاۋزىبان ئەرەقى (270 - نۇسخا) نى قايىنىتىپ ئېلىپ قويۇپ ، ھەر 2 سائەتتە 1 قېتىم ئىلمان ھالدا 1 قوشۇقتىن ئىچۈرۈش لازىم .

5) گۈلى بىنەپشە ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 7 گرامدىن ، بىخسۇس ، گاۋزىبان 5 گرامدىن ، چىلاندىن 5 دانە ، سەرپىستاندىن 9 دانە ئېلىپ ، سۇدا قايىنىتىپ سىقىپ سۈزۈپ ، سۈيىگە 10 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى (227 - نۇسخا) قوشۇپ ، ئانىسىغا ئىككىگە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىپ تۈگىتىشكە بۇيرۇلىدۇ ، بوۋاق بالىلارغا ئازراقتىن ئىچۈرۈپ قويۇلىدۇ . چوڭراق بالىلار يۇقىرىقى نۇسخىنى 2 — 3 كۈندە ئىچىپ تۈگىتىدۇ .

6) كۆكرەكتە بەلغەم يىغىلىۋېلىپ نەپەس قىيىنلىشىش ئەھۋالى كۆرۈلسە ، گاۋزىبان ، گاۋزىبان گۈلى ھەر بىرىدىن 3 گرام ، چىلاندىن 5 دانە ، ئاق ناۋاتتىن 20 گرام ئېلىپ ، مۇۋاپىق سۇدا قايىنىتىپ سۈزۈپ ، ناۋاتنى سېلىپ ئېرىتكەندىن كېيىن ، ئانا - بالا ئىككىسىگە مۇۋاپىق مىقداردا بىر كۈندە ئىچۈرۈپ بولۇنىدۇ .

7) ئۆپكە ئىششىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، كۆك كىشمىش ئۈزۈمدىن 30 گرام ، كۆكنار ئۇرۇقىنىڭ ئېقى ، قىزىلگۈل ، بىنەپشە ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ ، قايىنىتىپ سۈزۈپ ، ئازراق شېكەر سېلىپ شەربەت تەييارلاپ ، بالىنىڭ يېشى ۋە سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇناسىپ مىقداردا كۈنىگە 3 قېتىمدىن ئىچۈرۈلىدۇ . ئالامىتى يەڭگىللىگەندىن كېيىنمۇ 3 — 4 كۈن ئىشلىتىش لازىم .

8) زەنجىۋىلدىن 10 گرام ، قورۇپ سوقۇلغان بۇغا مۈڭگۈزىدىن 10 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، 60 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ ، مۇۋاپىق مىقداردا يالتىلىدۇ ۋە كۆكرەك سىرتى گۈل يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ .

9) يۆتەل كونىراپ قالغان ۋە يۆتىلىش بىلەن قۇسۇۋېتىدىغان ئەھۋال كۆرۈلگەندە ، كۇندۇر ، باقلا ئۇنى ، بېھى ئۇرۇقى مېغىزى ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى ، كەتىرا ، گۈلى بىنەپشە ، تەرەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 3 گرام ، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان قۇرۇق قىزىل ئۈزۈمدىن 4 گرام ، رۇمبەدىيان ، ئاچچىق بادام مېغىزىدىن 1 گرامدىن ، شېكەردىن 3 گرام ئېلىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇپ ماش چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ ، ئانا سۈتى بىلەن ئېرىتىپ ھەر 4 سائەتتە 1 دانە يېگۈزۈلىدۇ .

10) يۆتەل بىلەن قەۋزىيەت بىللە كەلگەن بولسا ، گاۋزىبان گۈلى ، گاۋزىبان ھەر بىرىدىن 3 گرام ، چىلاندىن 5 دانە ئېلىپ ، بۇنىڭغا ئېرىتىلگەن تەرەنجىۋىلدىن 12 گرام ، ناۋاتتىن 20 گرام قوشۇپ قاينىتىپ ، بۇ قايناتمىغا 6 گرام ھەسەل ، 12 گرام مۇدەببەر قىلىنغان ئابدىمىلىك يېغى قوشۇپ ئاز - ئازدىن يالىتىپ قويۇلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

كۆكيۆتەل

بۇ ، قىش ، ئەتىياز پەسلىدە ۋە 2 ياشتىن 8 ياشقىچە بولغان باللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان ، ئاغرىق باللارغا يېقىنلىشىش نەتىجىسىدە يۇقۇملىنىپ ئۈچ ئايدىن ئارتۇق داۋاملىشىدىغان ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ ، دەسلەپ زۇكامغا ئوخشاش سەل - پەل قىزىتىش ، ئاغزى - بۇرنىدىن سۇ ئېقىش بىلەن باشلىنىپ ، كېيىنچە ئۇزۇلمەي تېلىقىپ يۆتىلىش ، يۆتەلگەندە بېشى ئالدىغا ساڭگىلاپ ، چېكە تومۇرلىرى

كۆپۈپ كېتىش ، چىرايى ئاۋۋال قىزىرىپ ، كېيىن كۆكىرىش ، كۆپ مىقداردا شىلىمشىق بەلغەم تۈكۈرۈش ، بەزىدە يۆتەل بىلەن بىللە تاماقلىرىنىمۇ قۇسۇۋېتىش ، كۈندۈزگە نىسبەتەن كېچىسى كۆپرەك تۇتۇش ، كۆچەپ نەپەس ئېلىش بىلەن خۇددى خوراز چىللىغاندەك بىرخىل ئالاھىدە ئاۋۇش چىقىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئاغرىق بالىنى تىنچ ، پاكىز ، ھاۋالىق ئۆيدە ياتقۇزۇش ، تاماقنى ئوڭاي سىڭىدىغان ، قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى ، مەسىلەن سۈت ، توخۇ گۆشى ، ئېلىتىلغان تۇخۇم قاتارلىقلارنى بېرىش ، ئاچچىق - چۈچۈك ، سوغۇقلۇق ۋە يېرىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش ، بەلغەم بوشىتىدىغان ، نەپەس يوللىرىدىكى سىقىلىشنى بوشىتىدىغان ، يۆتەلنى ئازايتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك . يۆتەلنى پۈتۈنلەي توختىتىشقا بولمايدۇ .

2) 2 ياشلىق بالىلارغا ھەببى سۇرفەدىن 1 ۋاخلىقىغا يېرىم تالدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچۈرۈش ؛ كىچىك بوۋاقلارغا تۆتتىن بىرىنى ئانا سۈتىدە ئېزىپ ئىچۈرۈش كېرەك .

ھەببى سۇرفە نۇسخىسى : زەپەردىن 1 گرام ، ئەپيۇندىن 0.5 گرام ، بەزىرۇلبەنجى ، ئۇسۇك ئۇرۇقى ، سەمغى ئەرەبى ، بىخسۇس ، كەتىرا ، كۇندۇر ، مۇرمەككى ، بېھى ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ ، ئەھۋالغا قاراپ ئۆلچەم بويىچە بېرىلىدۇ .

3) كۆكيۆتەل بىلەن قەۋزىيەت بىللە پەيدا بولغان بولسا ، 3 گرام رەۋەن ئۇسارىسىنى 6 گرام مەستىكى ، 12 گرام سەبرە سۇقۇتىرى بىلەن قوشۇپ يۇمشاق تالقانلاپ ، سۇدا نەمدەپ ، ماش چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ ، ئېھتىياجغا قاراپ 1 دانىدىن يېگۈزۈلىدۇ .

4) توغرىغا ، پىلپىل ، ئانار ئۇرۇقى ، قارىمۇچ ، لاھور تۇزىنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرام ، قارا تۇزدىن 12 گرام ئېلىپ تالقانلاپ ، نوقۇت

چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ئەتىگەن ـ كەچتە 1 دانىدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

5) 1 دانە توخۇنىڭ ئۆتىنى 30 گرام شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، تۆتكە بۆلۈپ، كۈنىگە 2 قېتىمدىن 2 كۈن ئىچۈرۈلىدۇ ياكى قوي ئۆتىدىن 1 دانىسىنى مۇۋاپىق ھالدا شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، 1 ياشتىن تۆۋەن باللارغا 18 كۈندە، 1 ــ 2 ياشلىق باللارغا 12 كۈندە، 2 ياشتىن ئاشقان باللارغا 6 كۈندە ئىچۈرۈپ بولۇش بۇيرۇلىدۇ.

6) سامساقنى قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچۈرۈش، سامساقنى سوقۇپ پۇرىتىش، ئالمىنى ئويۇپ ئىچىگە ناۋات سېلىپ قاسقاندا پىشۇرۇپ يېگۈزۈشمۇ ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ. باچكا گۆشى ياكى ناۋات بىلەن پىشۇرۇلغان قۇشقاچ گۆشى يېگۈزۈشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

7) كېسەل بولغۇچى ياغلىق، چۈچۈمەل، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەردىن، قارا شېكەر ۋە ياغدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) بىنەپشىدىن 7 گرام، پىرسىياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زۇپا، گاۋزىبان، بېھى ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن 5 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 2 گرام ئېلىپ، چوڭ بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ، تەمى چىققۇچە قايىنىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر ياكى 25 گرام تەرەنجىۋىل سېلىپ، ئىللىمان ھالەتتە ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ 3 ــ 5 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچۈرۈلىدۇ.

9) زەمچە، سۆگپىياز، ھۆل زەنجىۋىل، قۇرۇق زەنجىۋىل قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، داكىغا يۆگەپ تۆش سۆڭىكىنى بويلاپ كۆكرەككە بىرنەچچە قېتىم سۈركىسە، ياخشى ئۈنۈمنى كۆرگىلى بولىدۇ.

10) 100 گرام سامساقنى بىر چوڭ چىنە سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قايىنىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا سېرىق شېكەر قوشۇپ، كىچىك بوۋاقلارغا 3 ــ 4 كۈندە، 2 ياشتىن

www.uyghurkitap.com

ئاشقان بالىلارغا 2 — 3 كۈندە ئىچۈرۈپ تۈگەتسە، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

11) 1 دانە ئاق قۇشقاچنى يۇڭداپ پاكىز تازىلاپ، قاچىغا سېلىپ 500 گرام ئەتراپىدا سۇ قۇيۇپ، يېرىم پىيالە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، گۆشىنى يېگۈزۈپ ھەم سۈيىنى ئىچۈرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

12) ئاق قىچىدىن 10 گرام، ئۆرۈك مېغىزىدىن 8 گرام، قاقلە مېغىزىدىن 10 گرام، خەشخاش ئۇرۇقىدىن 5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ماش چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ، بىمار قانچە ياشقا كىرگەن بولسا شۇنچە دانىدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

13) چىڭسەي ئۇرۇقى، سوقا چىلانىدىن 20 گرامدىن، ئاق تۇرۇپتىن 40 گرام ئېلىپ، 3 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تېرىپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، قالغان سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ شەربەت قىلىپ، ئۈچكە بۆلۈپ، كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

14) كۆكنار ئۇرۇقىدىن 20 گرام، كۆكنار شاكىلىدىن 30 گرام، ئۇششاق جىگدىدىن 40 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 30 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، 1 لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

15) ئەنجۈر قېقىدىن 100 گرام، شۇمشىدىن 30 گرام، چامغۇر ئۇرۇقىدىن 40 گرام ئېلىپ، ئەنجۈر قېقىدىن باشقىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، 1 لىتىر سۇدا 400 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، 200 گرام ھەسەل بىلەن شەربەت تەييارلىنىدۇ. بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 1 قېتىم 30 — 60 مىللىلىتىر ئىچۈرۈلىدۇ.

(يېڭىشەھەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

16) ئەۋرىشىم شەربىتىدىن كېسەل بالىنىڭ ياش - قۇرامىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچۈرۈلىدۇ.

(يېڭىسار ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

17) ئەگەر كۆكيۆتەلنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا نەزلە بىلەن قىزىتما بولسا، گۈلى بىنەپشىدىن 2 گرام، بېھى ئۇرۇقىدىن 2 گرام، گاۋزىباندىن 1 گرام، ھەمىشە باھار ئۇرۇقىدىن 2 گرام، چىلاندىن 3 دانە، سەرپىستاندىن 5 دانە ئېلىپ، 1 لىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قايناتىپ، تىرپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، سۈيىگە 12 مىللىلىتىر بىنەپشە شەربىتى (227 ـ نۇسخا) ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلسە ئۈنۈمى ياخشى.

18) ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسۇل كۆكۈلدىكىدەك ئۈنۈم بەرمىسە، گاۋزىبان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، زۇپا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 2 گرام، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 3 دانە، بەدىياندىن 2 گرام ئېلىپ، 1 لىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قايناتىپ، تىرپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، سۈيىگە خەمىرى بىنەپشىدىن 12 گرام قوشۇپ ئەتىگەندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىچۈرۈش ھەمدە كەچتە لوئۇقى مۆتەدىلدىن 6 گرام، لوئۇقى سەرپىستان (175 ـ نۇسخا) دىن 6 گرامنى 72 مىللىلىتىر گاۋزىبان ئەرەقىدە قايناتىپ ئىلمان ھالەتتە بىمارغا ئىچۈرۈش لازىم.

19) ئەگەر كېسەللىك تۇتقاقلىق باسقۇچقا يەتكەن بولسا، مەستىكىدىن 6 گرام، سەبرىدىن 12 گرام، رەۋەن قىيامىدىن 3 گرام ئېلىپ سوقۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈملاچ قىلىپ، ئەھۋالغا قاراپ كۈندە 1 — 2 تال ئىچۈرۈلىدۇ.

20) زۇپادىن 9 گرام، زىراۋەندىدىن 6 گرام، بىخسۇستىن 3 گرام، ئۆرۈك مېغىزىدىن 10 گرام، ئاپىلسىن پوستىدىن 3 گرام، قومۇش يىلتىزىدىن 6 گرام، شاپتۇل مېغىزىدىن 2 گرام ئېلىپ، 1 لىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قايناتىپ، تىرپىلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ.

21) 1 باش سامساقنى يۇمشاق چاناپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا يېرىم كۈن چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن، سۈيىگە

شېكەر قوشۇپ بىرقانچە قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ.

22) ئالما ياكى نەشپۈتىنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، نىۋات سې-لىپ، قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ ياكى سەۋزىنى ئىسسىق كۈلگە كۆمۈپ پىشۇرغاندىن كېيىن يېسىمۇ، كۆكيۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

23) ئارپا، ئاق تىكەن مېۋىسى ھەر بىرىدىن 50 گرام، چاكاندىدىن 30 گرام ئېلىپ، 1 لىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئۇدا بىر ھەپتە ئىچۈرۈلىدۇ.

24) جىغان، سوقا چىلانىنىڭ ھەر بىرىدىن 500 گرام، نىلدىن 100 گرام، قارا شېكەردىن 300 گرام ئېلىپ، جىغانىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە قالغان دورىلارنى سېلىپ 20 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا دورا سۈيى بىلەن قوشۇپ سوقا چىلاندىن 10 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25) كۆكيۆتەل بەك ئېغىر بولسا، كۆك كەپتەر بۆرىكىنىڭ ئىچىگە 1 گرام قىزىل سىر سېلىپ، ئۇنى چىنىدە دۇملەپ پىشۇرۇپ، سۈيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

قۇلاق ئاستى بېزى ياللۇغى

بۇ، يۇقۇملىنىش سەۋەبىدىن ۋە خىلتلار تەكشۈكلۈكى بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىقىدىغان، ئەتىياز ۋە كۈز پەسلىدە كۆپرەك تارقىلىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، قۇلاق يۇمشىقىنىڭ ئالدى تەرىپىگە جايلاشقان بىر جۈپ بەز قىزىرىپ ئىشىش، 1 — 2 كۈن قىزىتىش، ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، يۈز ۋە بويۇنلار ئىششىپ، تاماق يېيەلمەي قېلىش، ئۇخلىغاندا جۆيلۈش، بەزىلىرىدە ئىششىق ئېغىز ئالغاندىن

كېيىن يېنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بىمار ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇلىدۇ ، كېسەللىكنىڭ ئومۇمىي ئالامەتلىرىنى كۆزىتىپ ، قوشۇمچە ئۆزگىرىشلەردىن قايسىبىرى كۆچىيىپ كەتسە شۇنىڭغا تەدبىر قوللىنىش ، قىزىتمىنى ياندۇرۇش ، ماددىنى سىرتقا تەپتۈرۈش چارىلىرى قىلىنىدۇ .

2) سىرتىدىن تۆۋەندىكى دورىلار چېپىلىدۇ :

(1) ھۆل ئەنگۈرشەپا ئۆسۈملۈكىنى مېۋىسى ۋە غازىڭى بىلەن سوقۇپ چېپىش ياكى ئەنگۈرشەپا مېۋىسىنى مىجىپ چېپىش ؛

(2) ئۇسما ياكى ئۇسما يىلتىزىنى خېمىر قىلىپ چېپىش ؛

(3) بىنەپشە ، ئاق لەيلى گۈلى قاتارلىقلارنى شۆمشە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىش ؛

(4) قارا كۆز بەدىيان ، بابۇنە ، زىغىرلاردىن بىرىنى سوقۇپ ، گۈل يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىش ؛

(5) ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، ئىككىلىملىك ياكى باقلا ئۇنىنى بىنەپشە يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىش ؛

(6) بۇ چارىلەر بىلەنمۇ ئىششىق يانمىسا ، رۇسۇتنى خېمىر قىلىپ چېپىش ؛

(7) كۆك يۇمغاقسۇتنى قارا كىشمىش ئۈزۈم بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىش ؛

(8) زىغىرنى تالقانلاپ ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىش ؛

(9) يۇمشاق سوقۇلغان باقلا ۋە شۆمشىنى ياكى ئىسپىغۇل لۇئابىنى سىركە ياكى گۈل يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىش ؛

(10) تۇخۇم ئېقىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم .

3) ئىچىشكە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ :

(1) ئىترىپىل ئۇستىقۇددۇس (107 ـ نۇسخا) تىن 12 گرام ، ئەرەقى شاھتەررە (267 ـ نۇسخا) دىن 70 مىللىلىتىر ، قارا ئۈجمە شەر-

يىتىدىن 25 گرام قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ (12 ياشلىق بالىنىڭ بىر كۈنلۈك ئىچىش مىقدارى) .

(2) ئىتتىرىپىل كەشنىزىدىن 12 گرامنى ئەرەقى شاھتەررە ۋە قارا ئۈجمە شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرسە بولىدۇ .

(3) ئىتتىرىپىل شاھتەررە (116 ـ نۇسخا) دىن 9 گرام ، چىلان شەربىتىدىن 25 گرام ئىچۈرۈلىدۇ .

(4) 6 گرام سەلىخۇلھەييەنى 2 دانە توخۇ تۇخۇمى بىلەن مايدا قورۇپ ، تۇز قوشۇپ يېگۈزسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

(5) ئۇسما يىلتىزىدىن 30 گرام ، ئەڭلىك ئوتتىن 15 گرام ئېلىپ ، سۇدا قاينىتىپ ، ئازراق شېكەر قوشۇپ بالىنىڭ يېشىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچۈرۈلىدۇ .

(6) چايانىنى كۆنجۈت يېغىدا قورۇپ ، كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 1 دانىدىن 2 كۈن يېگۈزسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

(7) مېگە ۋە يۈرەكنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە ، خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى (138 ـ نۇسخا) دىن 6 گرام ياكى خەمىرى مەرۋايىت (135 ـ نۇسخا) تىن 3 گرامنى 100 مىللىلىتىر ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) بىلەن ئېرىتىپ ، 12 گرام ناۋات قوشۇپ كۈندە 2 قېتىم ئىچۈرسە بولىدۇ .

4) قولاق ئاستى بەز ياللۇغى ئىسسىقلىقتىن بولغان بولسا :

(1) ئاق لەيلى گۈلى ، بىنەپشە ، ئەنگۈرشىپا ھەر بىرىدىن 6 گرام ، نىلۇپەردىن 4 گرام ، خەشخاش غوزىسىدىن 4 دانە ئېلىپ ، 250 مىللىلىتىر سۈت بىلەن قاينىتىپ قولاق ھوردىتىلىدۇ .

(2) قىزىتما يانمسا ، بىھى ئۇرۇقىدىن 3 گرام ، چىلاندىن 5 دانە ، سەرپىستاندىن 10 دانە ئېلىپ ، 100 مىللىلىتىر ئەرەقى شاھتەررە (267 ـ نۇسخا) ، 70 مىللىلىتىر ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) بىلەن قاينىتىپ ، 25 مىللىلىتىر نىلۇپەر شەربىتى ، 7 گرام غۇنچە ئۈزۈم تالقىنى قوشۇپ ، بىرنەچچە قېتىمغا بۆلۈپ ئىچۈرۈلىدۇ.

(3) ئاق لەيلى گۈلى ، ئەنگۈرشىپا ، خىيارشەنبەر مېغىزى قاتارلىق-لاردىن 9 گرامدىن ئېلىپ ، كۆك ئەنگۈرشىپا سۈيى بىلەن ئېزىپ ، 6 گرام گۈل يېغى قوشۇپ قايىنتىپ ، ئىلمان ھالدا ئىششىق ئۈستىگە چېپىلىدۇ .
5) سوغۇقلۇقتىن بولغان بولسا ، زەرچىۋە ، ئاچچىق تاۋۇز يىل-تىزى ، تۇز قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ ، قايناق سۇدا نەمدەپ ئىلمان ھالەتتە چېپىلىدۇ .
6) سەۋدادىن بولغان بولسا ، قەسبۇسزەربرە ، چۈچۈكبۇيا يىلتى-زىدىن 7 گرامدىن ، چىلاندىن 5 دانە ، قۇرۇق ئەنگۈرشىپا ، كابۇل ھېلىلىسىدىن 6 گرامدىن ، ئەنجۈردىن 3 دانە ئېلىپ ، سوقۇلىدىغانلارنى سوقۇپ ، ھەممىسىنى بىللە قايىنتىپ ، سىقىپ سۈزۈپ ، 25 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .
7) ئىششىق قېتىپ قالغان بولسا ، 4 دانە قۇرۇق ئەنجۈرنى سۇدا قايىنتىپ ، ئۈستىگە 24 گرام بۇغداي ئۇنى ، 12 گرام زەيتۇن يېغى قوشۇپ پىشۇرۇپ ، ئىلمان ھالەتتە ئىششىققا چېپىلىدۇ . بۇ ئارقىلىق ئىششىق پى-شۇرۇلۇپ مىلىقلىغاندىن كېيىن ، نەشتەر سېلىپ زەردابلىرى ئېقىتىلىپ ، ئاندىن جاراھەتنى داۋالاش قائىدىسى بويىچە داۋالىنىدۇ
(خوتەن ۋە يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)
8) كاسىنە جەۋھىرى (ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت دورا زاۋۇتىدا ئىشلەنگەن دورا) 5 گرامدىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ .
9) رەۋەن ، سېمىز ئوت ، ئوسما يوپۇرمىقى ھەر بىرىدىن 10 گرام ، ئوسما يىلتىزىدىن 20 گرام ئېلىپ ، سوقۇپ خېمىر قىلىپ ، سىر-تىدىن كۈندە 1 قېتىم چېپىلىدۇ .
10) ئېغىرلىرىدا يۇقىرىقىلار بىلەن بىللە ، ئوسما يىلتىزىدىن 30 گرام ، ئەنگۈرشىپادىن 20 گرام ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، كاككۇك گۈلى ، نىلۇپەر ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ ، قايىنتىپ شەربەت تەييارلاپ ، 10 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ .
11) ئاغرىق قاتتىق بولسا ، سازاڭ قۇرتىدىن 6 — 7 دانىگە 1 قو-

شۇق شېكەر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ سىرتىدىن چىپلىندۇ.
(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

باللار مېگە پەردە ياللۇغى

بۇ، باللار مېجەزىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى، يۇقۇملىنىش ۋە قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتىدىن كېلىپ چىققان ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، قىش ۋە ئەتىياز پەسلىدە ئەمچەكتىكى باللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. دەسلەپ زۇكامدەك بەلگىلەر كۆرۈلۈپ، كېيىن قىزىتما، باش ئاغرىش، ئارقىدىن چىدىغۇسىز باش ئاغرىش، روھىي كەيپىيات تۇتۇقلىشىش، ئەس - ھوشىنى يوقىتىش، چۆچۈش، پۇرقۇپ قۇسۇش، بېشى ئارقىغا قاتىيىپ قېلىش، باشنىڭ ئالدىنقى لېپىلدىقى پولتىيىپ چىقىش، كۆز ئالمىسى تىترەش ۋە مىدىرلىماسلىق، ئېغىرلاشقاندا كۆكىرىش، پۇت - قوللار مۇزلاپ كېتىش قاتارلىق ئېغىر ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلگەن ھامان، بالىنى پاكىز، ھاۋالىق جايدا ئارام ئالدۇرۇش بىلەن بىللە، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، چىلان ھەر بىرىدىن 30 گرام، بىنەپشىدىن 20 گرام ئېلىپ، 500 گرام سۇغا چىلاپ، سۈيىنى سۈزۈپ بالىنىڭ ئۇسسۇزلۇقىغا بېرىش، بالىدا بەدەن ۋە يۈرەك ئاجىزلىقى بولسا، خەمىرى گاۋزىباندىن 3 گرامنى 1 دانە كۈمۈش ۋەرەققە ئوراپ يېگۈزۈپ، ئاندىن ئەرەقى گاۋزىبان (270 - نۇسخا)، چىلان شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى (227 - نۇسخا) قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 25 گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش، كەچتە بۇ ئەرەق، شەربەتلەرگە ئىسپىغۇلدىن 6 گرام چىلاپ، لۇئابىنى چىقىرىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈش لازىم.

2) ئەگەر بالىدا ھارارەت پەسەيمەي، كۆپ ئۇسساش، ئورۇق-

لاش ، ئۈيـقۇسـىزلىق داۋامـلىشىۋەرسە ، بېھـى ئۇرۇقـى ، قاپاق ئۇرۇقى مېغـىزى ، تـاۋۇز ئۇرۇقـى مېغىزى ، ئۈسۈك ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گـرامدىن ئېلىپ شىرىسىنى چىقىرىپ ، ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا)، ئەرەقـى بىـدمىشكى (265 ـ نۇسخا) قاتارلىقلاردىن 75 مىللىلىتىردىن ئېلىـپ ، ئارىلاشـتۇرۇپ سۈزۈپ ئىچۈرۈلـىدۇ . شۇنىڭ بىـلەن بىلـلە ، كـۈنـدە 3 قېتىم شەربىتـى بىـنەپشە (227 ـ نۇسخا) ۋە شـەربىتـى نېلۇپـەر (بـاش ئاغـرىقىنـى داۋالاشـقا قارالسۇن) لەرنىڭ ھەر بىرىدىن 25 گرامـدىن قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

3) بـۇ كـېسـەللىك قايسى ماددىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا ، شۇ خىل ماددىغا قارىتا مۇنزىج تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

4) قىـزىـتـمـىـنى پەسەيتىش مەقسىتىدە ئەرەقى بەدىيان (264 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى چۆبچىنى ، ئەرەقى گاۋزىبان (270 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى ئەنـگـۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . قىزىتمىسى پەسەيگەندىن كېيىن مېـگـە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ، خەمىرى ئەۋرىشىم (134 ـ نۇسخا) ، خـەمـىـرى مـەرۋايـىـت (135 ـ ، 136 ـ نـۇسـخا) ، داۋا ئىلمىشكى مۆتـىـدىل (71 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ ، بالىنىڭ بۇرنىغا ھۆل ئىسسىق كەيپىياتـلـىق خـۇش پـۇراق دورىلار پـۇرىـتـىـلىدۇ ھەمدە باش قىسمىغا زىماد قىـلـىـنـىدۇ . ئەگەر كېسەللىك سوزۇلما خاراكتېرلىك بولۇپ قالسا ، سىرىكەنجىۋىل بۇزۇرى (239 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بالىلار بويۇن بەز سىلى

بـۇ ، خـىـلـىـت ئۆزگـىرىـشى ، بەدەن ئاجىزلىق ، يۇقۇملىنىش ، ئـىرسـىـيـەت ۋە سىل جاراسىملىرىنىڭ بالىلارنىڭ بويۇن بەزلىرىگە چۈشۈشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، بالىنىڭ كۆپىنچە بىر تەرەپ بـويـۇن ساھەسىـدە بىر ياكى بىرنەچچە تۇتىسا مىدىرلايدىغان مونەكچىلەر

تىرە ئاستىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىقىش، كېيىنچە بۇ مۇنەكچىلەر يۇمشاپ يېرىلىپ يىغىپ قاتتىق ئاغرىتىش، بەزىدە ئىغىز ئېلىپ سىيىش يۇرالىق يېرىلىپ ئېقىش ۋە جاراھەت ئورنى پات ساقايماي، كېسەل بالا ئورۇقلاش، ئىشتىھاسى كەم، كەيپىياتى سۇس بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن مۇناسىپ مۇنزىج ۋە مۇسھىللار بېرىلىپ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا تازىلىنىدۇ. ئاندىن ئاقىرقەرھا، قىزىلگۈل، سەدەپ، بىخ مارجان، لاچىندانە ھىندى ھەر بىرىدىن 15 گرام، موزا، مامۇرانچىنى، كىبرىت ھەر بىرىدىن 10 گرام، قىزىل قولتۇق پاقىدىن 20 دانە، زۆرەنباد، سىيادان ھەر بىرىدىن 20 گرام، كەتىرادىن 50 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قىلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، دورا مىقدارى بىلەن تەڭ شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام بېرىلىدۇ.

2) چايلىقى ئۇچۇن سېرىق ئوت، ئۇستىقۇددۇس، كابۇل ھېلىلىسى، سېرىق ھېلىلە ھەر بىرىدىن 20 گرام، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىش بۇيرۇلىدۇ.

3) مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سەۋم (60 - نۇسخا)، مەجۇنى ئىترىپىل غۇدۇدى (113 - نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

4) بالىلارنىڭ بوينى ئىششىغان، لېكىن ئىغىز ئالمىغان مەزگىلدە ئىغىز ئېلىشنى توختىتىش، ئىششىقنى ياندۇرۇشقا چارە قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن:

(1) 2 گرام گۈلى سەۋسەن يىلتىزىنى سوقۇپ، 12 گرام مەرھەمى داخىلىيۇن (303 -، 304 - نۇسخىلار) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىششىق ئۇستىگە چىپىش؛

(2) قىزىل زەمچىنى سۇ بىلەن سۇرۇپ چىپىش؛

(3) سەنگىيا تالقىنىنى ئالتۇن ۋەرەق بىلەن

ئـاربلاشـتۇرۇپ خېمىر قىلىپ ئىششىق ئۈسـتـگە چېپىش؛

(4) كۆيدۈرۈلگەن تاشپاقا قېپى ۋە سۆڭىكى، سەگگى جاراھەت ھەر بىرىدىن 24 گرام، مەدەستاندىن 4 گرام، تۇتىيا ۋە شىگرىپ ھەر بىرىدىن 3 گرام ئېلىپ، ھەممىنى ئاربلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، سىرتىدىن چېپىش لازىم.

5) بويۇن بەز سىلى تېشىلىپ ئاققان بولسا:

(1) 2 دانە تۇخۇم شاكىلىنى قازاندا قورۇپ سارغايتىپ، ئۇندەك سوقۇپ يېگۈزۈش؛

(2) سىرتىدىن زىمادى خانازىر (317 ـ نۇسخا) چېپىپ تېڭىش لازىم.

6) تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ:

(1) سۆئىلەپ چىنىنى (بىلتىللا)، سازاك، مۇدەببەر قىلىنغان چايان، ئاق گۈللۈك يىلان ھەممىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئۇندەك يۇمشاق سوقۇپ، 0.5 گراملىق كاپسۇلغا قاچىلاپ، 2 — 3 گرام بېرىلىدۇ.

(2) چار پاقىدىن 3 دانە تۇتۇپ، باش، پۇت ۋە ئىچكى ئەزالىرىنى ئېلىۋېتىپ، 1 لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيى كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ، بۇ ئۇسۇل ئىششىق تولۇق يانغۇچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

سىيىپ يېتىش

بۇ، ئومۇمىي بەدەننىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىش ياكى نېرۋىنىڭ باشقۇرۇشى ئاجىزلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان، بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كېچىسى ئۇخلاۋېتىپ ئورنىغا سىيىپ قويۇش، بەزىدە ئويغاق ھالەتتىمۇ سۈيدۈكىنى تۇتالماي سى-

يىپ سېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) قوي بۆرىكىدىن 2 دانە ئېلىپ ، 50 گرام ياڭاق مېغىزى بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

2) كەپتەر گۆشى تۇز ، پىياز ، زەنجىۋىل قاتارلىقلار بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ .

3) قوي قېرىنىدىن 1 دانە ، كالا گۆشىدىن 250 گرام ، قارا ماشتىن 50 گرام ئېلىپ بىللە قاينىتىپ بېرىلىدۇ .

4) زەمچە بىلەن گۈڭگۈرتنى سۇدا قاينىتىپ ، بالا ھوردىتىلىدۇ .

5) قۇرۇتۇلغان توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پەردىسى يېگۈزۈلىدۇ.

6) ياڭاق مېغىزى قوقاستا پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ .

7) ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ مېۋىسى دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ .

8) سۇڭپىياز بىلەن گۈڭگۈرت مەلھەم قىلىپ كىندىك ئەتراپىغا تېڭىلىدۇ .

9) قوي ياكى كالا قېرىنى قىرماي پاكىز يۇيۇپ ، پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

10) ئۇخلاشتىن ئىلگىرى تاپان ، كىندىك ئەتراپى ۋە دوۋسۇن ئۈستى تۇخۇم يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ .

11) نوقۇت بىلەن قوي گۆشى قاينىتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

12) جىنكېۋىزى ، شىقىلداق ، گۈڭگۈرت ھەر بىرىدىن 30 گرام ئېلىپ ، 8 گرام پىياز بىلەن سوقۇپ مەلھەم تەييارلاپ ، كىندىك ئۈستىگە تېڭىپ ، ئەتىسى ئېلىۋېتىلىدۇ .

13) زىرە ، كۇندۇر ، ھەببۇلئاس ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ ، 120 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

14) قەلەمپۇر ، قارىمۇچلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرام ، كۇدە ئۇرۇقىدىن 10 گرام ئېلىپ سوقۇپ ، بۇغداي ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇپ توقاچ يېقىپ بېرىلىدۇ .

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

15) مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى كۇندۇر (80 ـ نۇسخا) ، گۇلقەنت (155 ـ نۇسخا) ، ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى جىنتىيانا ، مەجۇنى بەۋىل فىلپىراش (52 ـ نۇسخا) قاتارلىقلاردىن بىرسى تاللاپ بېرىلىدۇ .

مەجۇنى جىنتىيانا نۇسخىسى : جىنتىيانا ، قارىمۇچتىن 30 گرامدىن ، قۇستە ، سازەج ھىندى ، سۇمبۇل ، رەۋەندىن 21 گرامدىن ، ھەسەلدىن 3 ھەسسە ئېلىپ ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ . ياش ـ قۇرامىغا قاراپ 12 ياشتىن چوڭلارغا 6 گرامدىن ، ئۇنىڭدىن كىچىكلەرگە مۇناسىپ ھالدا ئازايتىپ بېرىلىدۇ .

16) خولىنجان ، قوۋزاق دارچىن ، پىلپىل ، زەنجىۋىل ، رۇمبەدىياندىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، تالقانلاپ ، ھەربىرى قىسمىنى 5 گرامدىن دەملەپ ئىچىشكە ، يۇمشاق قىسمىنى 2 ــ 3 گرامدىن تامىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

باللار سۈيدۈك يول تېشى

بۇ ، باللار بەدىنىدە خىلتلار تەكشۈكلۈكى بۇزۇلۇش ۋە ئانىنىڭ سۈتى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن باللارنىڭ سۈيدۈك يولى ياكى دوۋسىقىدا تاش پەيدا بولۇپ قالىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، ھەرقانداق ياشتىكى باللاردا ، ئوغۇللاردا قىزلارغا نىسبەتەن كۆپرەك كۆرۈلىدۇ . دوۋسۇن ئەتراپىدا ئاغرىق پەيدا بولۇپ قېلىش ، ئاسانلىقچە سىيەلمەسلىك ، سۈيدۈك مېڭىۋېتىپ بىردىنلا توختاپ قېلىش ، قاتتىق ئاغرىش ، سىيگەندە ئېچىشىش ، بەزىدە تاش سۈيدۈك يولىغا قاپلىشىۋالسا ، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش ياكى بالىنىڭ سىيەلمەي كۆچەپ ئىنجىقلىشى نەتىجىسىدە تاش سۈيدۈك يولىنى زەخىملەپ ، قان سىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

www.uyghurkitap.com

داۋالاش ئۇسۇلى

1) تاش چۈشۈرگۈچى دورىلارنى بېرىشتىن بۇرۇن ، سۈيدۈك يولىنى كېڭەيتىش ۋە سىلىقلاشتۇرۇش چارىسىنى قىلىش لازىم . بۇنىڭ ئۈچۈن ، ئاق لەيلى ، ھەمىشە باھار ، نېلۇپەر ، بىنەپشە ، قىزىلگۈل ، بادرەنجبۇيا قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ، بالىنى شۇ سۇدا ھورلاندۇرۇش ۋە ئولتۇرغۇزۇش كېرەك .

2) سۈيدۈك يولىنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ، بادام يېغىدىن كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 2.5 مىللىلىتىردىن ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە سۈيدۈك يولىدىن تېمىتىلىدۇ .

3) تاش چۈشۈرۈش ئۈچۈن تەرەنجىۋىلدىن 30 گرام ، ساپادىن 18 گرام ، سېرىق ئوت ئۇرۇقىدىن 15 گرام ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرىدىن 7.5 گرام ، گاۋزىبان ، كاكىنەج ، پەرسىياۋشان ، قىزىلگۈل ، ئوغرىتىكەنلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرام ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ .

4) ئۈنىڭدىن باشقا ، سۈپۈپى ھەجەرىل يەھۇد (204 - نۇسخا) بالىنىڭ يېشىغا قاراپ كۈنىگە 3 ۋاخ 3 — 5 گرام ئىچكۈزۈلىدۇ .

(قاغىلىق ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) كېسەل بالا بەك كىچىك بولسا ، چايان يېغى (280 - نۇسخا) كۈنىگە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 1 مىللىلىتىر سۈيدۈك يولىدىن نەيچە بىلەن كىرگۈزۈلىدۇ ۋە ئۈنىڭ بىلەن دوۋسۇن ئۈستى ياغلىنىدۇ .

6) 500 گرام ياڭاق مېغىزىنى 100 گرام كۈنجۈت يېغىدا قورۇپ سوقۇپ ، 100 گرام ناۋاتنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، بالىنىڭ يېشىغا قاراپ مىقدار بەلگىلەپ يېگۈزسە بولىدۇ .

7) مەجۇنى ھەجەرىل يەھۇد (68 - نۇسخا) تىن مۇۋاپىق مىقداردا يېگۈزۈلىدۇ .

8) كۆك تۇرۇپنى قىرىپ ، سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ ، 2 قوشۇقتىن

كـۆنــگـە 3 قېتىم ئىچۈرسە بولىدۇ . شۇنىڭ بىلەن بىللە ، جۇۋىنە ، چىگـ
سەي ئۇرۇقـى ، ئارپىبەديان ، قوغۇن ئۇرۇقى ، ئوغرىتىكەن قاتارلىقلارنى
قـاينىتىپ سۇزۇپ ، سۇيىگە شېكەر سېلىپ ، يۇقىرىقى دورىلار بىلەن بىللە
ئىچۈرسە بولىدۇ .

9) يـېشـى چـوڭـراق بـالـىلارغـا چـوڭلارنـىـڭ سـۈيـدۈك يـول
كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرستىلگەن چارىلەردىن تاللاپ قوللىنىلىدۇ .

10) تـۆگە گۆشى ، كالا گۆشى ، كۆمەچ ، قازان نېنى قاتارلىقلار-
دىـن پـەرھىـز قـىلـىـش ۋە سەي ـ كۆكتاتلارنى كۆپرەك يېيىش ، قايناق
سـۇنـى كـۆپـرەك ئىـچىش ، چوڭ ـ كىچىك تەرەتلەرنىڭ راۋان بولۇشىغا
دىققەت قىلىش بۇيرۇلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى

بـۇ ، بـوۋاقلار ۋە كىچىك بالىلارنىڭ ناتوغرا ئوزۇقلاندۇرۇلۇشى ،
يۇقۇملىنىشى ، قول ۋە يېمەك ـ ئىچمەك تازىلىقىنىڭ ناچارلىقى ، مىجەزنىڭ
بـۇزۇلـۇشـى ، چىش چىقىش مەزگىلىدىكى كۆتۈشنىڭ ناچارلىقى قاتارلىق
سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، ئاچچىق ياكى
سـېـسـىـق كـېـكـىرىش ، قورسىقى كۆپۈش ، ئىچى سۈرۈش ۋە قۇسۇش ،
قـۇسـۇقـتا ھەزىم بولمىغان تاماق ماددىلىرى ۋە سۈت پىشلاقلىرى بولۇش ،
تـەرىـتـى ئـىـلـىـتىلغان تۇخۇمدەك ، ھەتتا سۇدەك كېلىش ، سۇسىزلىنىش
قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

داۋالاش بىلەن پەرھىز تەڭ ئېلىپ بېرىلىدۇ .

1) ئانـا ئـەمـچـەك ۋە ئىـمـىـتىدىغان باشقا نەرسىلەرنىڭ تازىلىقىغا
قاتتىق رىئايە قىلىشى ۋە ئېمىتىشنى تەرتىپكە سېلىشى لازىم .

2) تـامـاق بـىـلەن بېقىلىدىغان بالىلارغا تاماقتىكى ماي مىقدارىنى

ئازايتىش ، كالا سۈتىنى ئاساس قىلىپ ، يەڭگىل ۋە سىڭىشلىك تاماقلار بىلەن بېقىش تەۋسىيە قىلىنىش بىلەن ، ھەزىمنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىك ۋە مېۋە ـ چېۋىلەردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ. قۇشقاچ ، كەپتەر ، توخۇ گۆشلىرى ئاز مىقداردا بېرىلىدۇ. جىگەر ۋە مايسىز گۆش يۇمشاق پىشۇرۇپ ، ئاز ـ ئازدىن بېرىلىدۇ .

3) قورساقتا سىرتىدىن سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىشتىن قاتتىق ساقلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ .

4) ئاشقازان سىرتىنى مەستىكى يېغى (294 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلاش بىلەن بىللە ، بېھىنىڭ سىقىلغان سۈيىگە 3 ـــ 4 تال قەلەمپۇرنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاز ـ ئازدىن يالىتىپ قويسا بولىدۇ .

5) گۈلابقا ئازراق قەلەمپۇرنى چالا سوقۇپ چىلاپ ، قايىنتىپ سۈزۈۋېتىپ ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ ئىچۈرۈلىدۇ .

6) قىزىل گۈلقەنت (155 ـ نۇسخا) ۋە پىننە گۈلقەنت (157 ـ نۇسخا) تىن ئاز ـ ئازدىن بېرىپ ، ئاشقازان قۇۋۋەتلەندۈرۈلىدۇ .

7) بالىنىڭ ئىچى كۆكۈش كەلگەن بولسا ، توخۇ تاشلىقىدىن بىرنى يۇمشاق سوقۇپ شېكەر بىلەن ؛ ئىچى سېرىق ياكى قىزغۇچ كەلگەن بولسا سۈزمە قوشۇپ ، 5 ـــ 6 ياشلىق بالىلارغا 2 كۈندە ، 1 ـــ 4 ياشقىچە بالىلارغا 3 ـــ 4 كۈندە يېگۈزۈپ تۈگىتىلىدۇ .

8) مەجۇنى نۆش دورا (99 ـ نۇسخا) دىن ئازراق ئېلىپ ، ئانا سۈتى ياكى گۈلابتا ئېزىپ ، بالىغا يالىتىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

9) ئالدىن قۇسقان 1 ياش ئىچىدىكى بالىلارغا بېھى ئۇرۇقى ۋە ئىسپىغۇلنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ ، 200 مىللىلىتىر قايناق سۇدا لۇئابىنى چىقىرىپ سۈزۈپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 2 قوشۇقتىن تاماقتىن كېيىن ئېلىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ .

10) ئىچى سۈرۈش ئالدىن كۆرۈلگەن بولسا ، رۇمبەدىيان ، چىگسەي ئۇرۇقى ، قىزىلگۈل ئۇرۇقى ۋە گۈل ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقىدىن

تەڭ مىقداردا ئېلىپ قايىنىتىپ، ئىلمان ھالەتتە بالىنى ئولتۇرغۇزۇش، قورساقتا قىزىقلىق بولسا، يۇقىرىقى دورىغا سىركە قوشۇپ قىزىتىپ، قورساق سىرتىدىن چېپىش لازىم.

11) ئۇسسۇزلۇق ئېغىر بولسا، قورۇلغان سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 15 گرامىنى 100 مىللىلىتىر سۇدا قايىنىتىپ، 20 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچكۈزۈش لازىم.

12) ھەرقانداق سەۋەبتىن بولغان ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇشقا ئەرەقى سىماق بېرىلسە، ئۈچەينى تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قۇسۇشنى توختىتىش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

تەركىبى: سىماق ھىندى 300 گرام، قىيمىقۇ ئۇرۇقى، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، يانتاق چېچىكى، قامچىگۈل ئۇرۇقى، قورۇلغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قورۇلغان ئارپىبەدىيان، بالەڭگۇ ئۇرۇقى ھەر بىرى 100 گرامدىن، ئالقات، قورۇلغان زىغىر، قورۇلغان موزا، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، قورۇلغان ئانار ئۇرۇقى ھەر بىرى 50 گرامدىن، ئوتتا سالايە قىلىنغان تاباشىر 30 گرام ئېلىنىپ، 6 كىلوگرام قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىلىدۇ. بىر ئايلىق بوۋاققا 2 مىللىلىتىر، ئىككى ئايلىق بوۋاققا 3 ــ 6 مىللىلىتىر، ئۈچ ئايلىققا 10 ــ 20 مىللىلىتىر، ئالتە ئايلىقتىن يۇقىرى بولغانلارغا 30 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 1 ــ 2 قېتىم بېرىلىدۇ.

13) يۇقىرىقى ئەرەق بېرىلگەندىن كېيىن يەنە قۇسسا، ئازراق پىننە گۈلقەنت (157 ـ نۇسخا) ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئىچى سۈرۈش توختىمىسا، ئازراق قۇرسى تاباشىر (162 ـ نۇسخا) نى ئەرەقتە ئېرىتىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

14) سۇسىزلىنىش بولغانلارغا كونا قاپاقتېرەك ياغىچىنىڭ چوغىنى بىر پىيالە قايناق سۇغا سېلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن سۈيىنى سۈزۈپ، كۈنىگە 3 قېتىمدىن ئۈچ كۈن بېرىلىدۇ.

(قاراقاش ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بالىلار مەددە قۇرت كېسەللىكى

بۇ ، يېمەك ـ ئىچمەك ۋە شەخسىي تازىلىققا رىئايە قىلماسلىقتىن يېمەكلىك ماددىلىرى بىلەن ئۈچەيگە كىرگەن مەددە قۇرت تۇخۇمىنىڭ مەددىگە ئايلىنىش ھادىسىسى بولۇپ ، كىچىك بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ . كۆپرەك ئۇچرايدىغىنى قىل قۇرت ، يەنى تۇتۇ مەددە بولۇپ ، ئۇزۇنلۇقى 1 سانتىمېتىر بولغان قىلدەك ئىنچىكە مەددە چوڭ تەرەت بىلەن چىقىش ، سوكى قىچىشىش ، قورساق ئاغرىش ، كېچىسى بىئارام بولۇپ ئۇخلىيالماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

قىل قۇرتنى داۋالاشتا :

1) كېسەل بالىنىڭ قولىنى داۋاملىق پاكىز تۇتۇشىغا ، تاماقتىن بۇرۇن قول يۇيۇشىغا ، قولىنى ئاغزىغا سالماسلىقىغا ، مەقئەتنى قاشلىماسلىقىغا كاپالەتلىك قىلىنىدۇ .

2) تۆۋەندىكى تۇتۇ قۇرت شامچىسى مەقئەتكە كىرگۈزۈلىدۇ :

قۇرۇق ئۈزۈم ، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى ، شاپتۇل مېغىزى ، تاتلىق قۇستە ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ شامچە تەييارلىنىدۇ .

3) ئاچچىق تاۋۇز ، قەنتەرىيۇن ، نەمەكى ھىندى ، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى ، ئاچچىق ئۆرۈك شاكىلى قاتارلىقلاردىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، 500 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ ، كىچىك بالىلارغا يېرىمى ، چوڭراق بالىلارغا ھەممىسى بىر قېتىمدىلا ھۆقنە قىلىنىدۇ .

4) سىركە ، ئانار پوستى قاينىتىلمىسى قاتارلىقلار ئايرىم ھالدا ھۆقنە قىلىنىدۇ .

5) سوقۇلغان شاپتۇل مېغىزى سوك ئەتراپىغا چېپىلىدۇ ياكى مەرھەمى كىبرىت (310 ـ نۇسخا) بىلەن سوك ئەتراپى ھەر كۈنى

كەچتە ياغلىنىپ، ئەتىگەندە سوپۇنلاپ يۇيۇلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

سازاڭسىمان مەددىنى داۋالاشتا:

1) بەرەڭگى كابىلى، تۇربۇت، قەمبىل ھەر بىرىدىن 15 گرام، قىزىل لوبىيا، ئاچچىق قۇستە ھەر بىرىدىن 21 گرام، ئەپسەنتىن رۇمىدىن 30 گرام، تاش تۇزدىن 3 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئاچ قورساققا سۈت بىلەن بىللە ئىچۈرۈلىدۇ.

2) بەرەڭگى كابىلىدىن 6 گرام، دەرمىنەدىن 3 گرام، ئۇرۇقسىز خورمىدىن 2 دانە ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ تالقان قىلىپ، 15 گرام ئابدىمىلىك يېغى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن قائىدە بويىچە كىلىزما تەييارلاپ، بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن كىلىزما قىلىنىدۇ.

3) تۇتۇلۇ مەددە قۇرت كېسەللىكىنى داۋالاشتا، بىخ كەبىر، تاغ يالپۇزى، كۆك پىننە، ئوبھەل، قىزىل لوبىيا، سېرىق ئوت قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام، قۇندۇز قەھرىدىن 6 گرام، ئۈزۈمدىن 30 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىنى 1 دانە كۈمۈش ۋەرەققە ئوراپ، ئەرەقى شاھتەررە (267 ـ نۇسخا) ۋە ئەرەقى ئەپسەنتىن بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەرەقى ئەپسەنتىن نۇسخىسى: ئەپسەنتىندىن 1 كىلوگرام، سۇدىن 6 لىتىر ئېلىپ، قائىدە بويىچە 4 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ. 60 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىلىدۇ.

4) ئۈزۈم، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، شاپتۇل مېغىزى، تاتلىق قۇستە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، قائىدە بويىچە شامچە تەييارلاپ مەقئەتكە سېلىنىدۇ.

5) كىچىك بالىلاردا مەددە قۇرت سەۋەبىدىن قورساق ئاغرىش ياكى قۇسۇش ئەھۋالى يۈز بەرگەن بولسا، 60 مىللىلىتىر كۈنجۈت يېغىنى قايناتماي، ئۈستىگە كاۋاۋىچىندىن 9 گرام سېلىپ، كاۋاۋىچىن ئازراق

قارايغاندىن كېيىن ئۇنى سۈزۈۋېتىپ، سوۋۇتۇپ ئىللىمان بولغاندا بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.
(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

راخىت

بۇ، باللارنىڭ ئانا قورسىقىدىكى ۋاقتىدىن تارتىپلا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكى، تۆرەلمە تەرەققىياتىنىڭ ئاجىز بولۇشى، تۇغۇلغاندىن كېيىن ئانا سۈتىگە قانماسلىقى، ئۆسۈۋاتقان دەۋرىدە ئوزۇقلۇققا قانماسلىقى، مۇۋاپىق كۈن نۇرىغا قاقلىنىپ تۇرماسلىقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بالىنىڭ بەدىنىگە كالتسىي ۋە ۋىتامىن D قاتارلىقلار يېتىشمەسلىك، ئۈچ ياشتىن تۆۋەن باللاردا سۆڭەكنىڭ تەبىئىي يوسۇندا قېتىشماسلىق، باللارنىڭ باش سۆڭىكىنىڭ چاكلىرى پۈتمەسلىك، باش سۆڭىكى يۇمشاپ قەغەزدەك تاراقلايدىغان بولۇپ قېلىش، توخۇ كۆكرەك بولۇپ قېلىش، پۇتلىرى ئىچىگە ياكى سىرتىغا ئېگىلىپ قېلىش قاتارلىق سۆڭەكتىكى ئۆزگىرىشلەرنى ئاساس قىلغان ھالدا، يىغلاڭغۇ بولۇپ قېلىش، ياخشى ئۇخلىيالماسلىق، ئاشقازىنى ئاجىزلىشىش، كۆپ تەرلەش، باشنىڭ ئارقا تەرىپىنىڭ چېچى چۈشۈپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

مەخسۇس داۋالاش بىلەن ئوزۇقلۇقنى ياخشىلاش، كۈن نۇرىغا قاقلاش ئۇسۇللىرىنى بىرلەشتۈرۈش كېرەك.

1) بالىنى پاكىز، ئازادە مۇھىتتا بېقىش، ھەمدە قوشۇمچە كېسەللىكلەر بىلەن يۇقۇملىنىپ قېلىشتىن ئىمكانقەدەر ساقلاش كېرەك. ياز كۈنلىرى پۈتۈن كۈن بويى ئاپتاپ چۈشۈپ تۇرىدىغان ياكى ئالا كۆلەڭگە جايدا بېقىش، پات - پات يالىڭاچلاپ ئاپتاپقا قاقلاش، قىش كۈنلىرىدىمۇ ئىمكانقەدەر كۈن نۇرى چۈشىدىغان جايدا بېقىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

2) ئىمىۋاتقان بالىنى مۇمكىنقەدەر ئانا سۈتى بىلەن بېقىپ، قوشۇمچە ئوزۇقلاندۇرۇش، سۈت، تۇخۇمنى كۆپرەك يېگۈزۈش، بېلىق گۆشى، قوي گۆشى، قايماق، هايۋانات جىگىرى قاتارلىقلارنى كۆپرەك بېرىش، ياش پاقلان مېڭىسىنى ئاز - ئازدىن يېگۈزۈش، كۆكتات قىيمىسىنى سۆڭەك شورپىسى بىلەن بېرىش، ئۇزاققىچە بىر خىل تاماق بېرىشتىن ساقلىنىپ، تاماق تۈرى ۋە كۆكتات تۈرىنىڭ هەر خىل بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش ئاساسىدا ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم.

3) هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك مېغىز ۋە مايلىق دورىلارنى بېرىش بىلەن بەدەن قۇۋۋىتى ئەسلىگە كەلتۈرۈلىدۇ.

4) پاكىز يۇيۇلغان تۇخۇم شاكىلىنى قازاندا سەل سارغايغۇچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، 3 هەسسە هەسسەل ياكى گۈلقەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ، بالىنىڭ يېشىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا كۈنىگە 3 قېتىمدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش ياكى يۇقىرىقىدەك تەييارلانغان تۇخۇم شاكىلىنى مەخسۇس دۈملەپ، قايناتىلغان سۆڭەك شورپىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش لازىم.

(يەكەن هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) دورا بىلەن داۋالاشتا، مىجەزنى تەڭشەش، دورىلارنى ماسلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك. ياڭاق، بادام، ئەنجۈر، بېهى، ئۈزۈم، نوقۇت، هېلىلە، بەلىلە، خورما، قىزىلگۈل، لاچىندانە، تەمرى هىندى، يالپۇز، سۈت - قايماق، تۇخۇم، گۆشلەردىن مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرىنى تاللاپ بەرسە، ئەهۋالغا قاراپ بۇغا مۈڭگۈزى ئىشلەتسە بولىدۇ.

6) مۇرەككەپ دورىلاردىن گۈلقەنت (155 - نۇسخا)، ماددەتۇلھايات (85 - نۇسخا)، هالۋايى بەيزە (كەم قانلىقنى داۋالاشقا قارالسۇن)، لوبۇبى كەبىر (82 - نۇسخا)، خەمىرى مەرۋايىت (136 - نۇسخا)، جاۋارىش كۇمۇنى (126 - نۇسخا)، ئانار شەربىتى (231 - نۇسخا)، ئەۋرىشىم شەربىتى (222 - نۇسخا)، ئۈزۈم شەربىتى (228 - نۇسخا) قاتارلىقلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

7) يۇقىرىقىلارغا قوشۇمچە سىرتىدىن دورا ئىشلىتىلسە، داۋالاش ئۈنۈمىنى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرىدۇ. زۆرەنباد، زەرچىۋە، جويۇز قاتار- لىقلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، نەمدەپ، بوۋاقنىڭ ئىككى چېكە، قۇلاقنىڭ ئالدى - كەينى قىسىملىرى، ئالقان ۋە تاپانلىرىغا ھەر 3 — 4 كۈندە 1 قې- تىم سۈركىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل بوۋاق تۆت ئايلىقتىن ئاشقاندا تەدرىجىي قوللىنىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

8) ھەر 3 — 4 كۈندە 1 قېتىم چۈچۈتۈلگەن قىچا يېغى، تۇخۇم يېغى (283 - نۇسخا) بىلەن ئالقان ۋە تاپانلىرى، ئۈزۈن سۆگەك ئەتراپىدىكى پەيلەر ياغلىنىدۇ. ھەر 7 — 10 كۈندە 1 قېتىم ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ.

(شايار ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

XIV باب تېرە كېسەللىكلىرى

ئاقكېسەل (بەرەس)

بۇ ، رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىش سەۋەبىدىن تېرىنىڭ قان ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشى ، ئوزۇقلۇقلارنىڭ سۇمۇرۇلۇشى ، رەڭ پىگمېنتلىرىنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراش ، تەبىئىي ھارارەت تۆۋەنلەپ ، ھۆللۈك كۆپىيىپ كېتىش ، ھۆل ۋە سوغۇقلۇق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش نەتىجىسىدە خىلتلار خام قېلىش ، كەم قانلىق ، كۆيۈك ، ئۈششۈك ھەم مەددە قۇرت قاتارلىق ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان ، ھەممە ياشتىكى كىشىلەردە ئوخشاشلا كۆرۈلىدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ ، بەدەننىڭ مەلۇم قىسمى ياكى ئومۇمىي بەدەندە شەكىلسىز ۋە تەرتىپسىز ھالدا تېرىنىڭنورمال تېرىدىن پەرقلىق ھالدىكى ئاقىرىپ قېلىشدەك ئالامەت بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئىچكى تەرەپتىن داۋالاشنى ئاساس ، سىرتقى تەرەپتىن داۋالاشنى قوشۇمچە قىلىش پرىنسىپى قوللىنىلىدۇ . ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلگەن دورىلارنىڭ ئۈنۈمى بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا ، سىرتقى تەرەپتىن دورا ئىشلىتىلىدۇ ياكى قوشۇمچە باشقا تېخنىكىلىق داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ .

2) ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىسىغا قارىتا مۇنزىج ۋە مۇسھىل ئىشلىتىش ، باشقا دورىلارنى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تەنقىيەدىن كېيىن ئىشلىتىش پرىنسىپى قوللىنىلىدۇ .

3) بۇ كېسەللىك باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان

بولسا ، سەۋەبچى كېسەللىكنى ئالدىن داۋالاپ ساقايتقاندىن كېيىن ، ئاقكېسەل داۋالىنىدۇ . بولۇپمۇ ئاشقازان ، ئۈچەي ۋە مەددە كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىرىدا ، سەۋەبچى كېسەللىك ئالدىن داۋالىنىدۇ .

4) ئالدى بىلەن بىمارغا تۆۋەندىكى مۇنزىجنى بېرىش كېرەك :

مۇنزىج نۇسخىسى : ئاۋۋال قۇرۇق ئۈزۈمدىن 150 گرام ، بەدىيان يىلتىزى ، چىگسەي يىلتىزىدىن 60 گرامدىن ، قىزىلگۈلدىن 15 گرام ، بابۇنىدىن 30 گرام ، سىيادانىدىن 10 گرام ، گۈلقەنتتىن 30 گرام ، شىترەنج ھىندى ، زەنجىۋىل ، يالپۇز ، ئاچچىق تاۋۇز ھەر بىرىدىن 15 گرام ، جۇۋىنىدىن 15 گرام ئېلىپ ، چالا سوقۇپ ، قايناق سۇغا چىلاپ ، 1.5 لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ، ئۈستىگە 200 گرام گۈلقەنت سېلىپ ، 100 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ئۈدا 9 كۈن بېرىلىدۇ . ئۈنىڭدىن كېيىن ، ئۈزۈمدىن 150 گرام ، بەدىيان يىلتىزى ، چىگسەي يىلتىزىدىن 60 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، بابۇنە ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، سىيادانىدىن 60 گرام ، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىدىن 30 گرام ، گۈلقەنتتىن 100 گرام ، شىترەنج ھىندى ، ئاقىرقەرھا ، زەنجىۋىل ، سامساق ، يالپۇز ، ئاچچىق تاۋۇز ، سېرىق ئوت ، ئۇردان ، تاغ پىننىسى ۋە جۇۋىنە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، سانادىن 20 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 100 گرام ، تۇربۇتتىن 10 گرام ئېلىپ ، تەرەنجىۋىل بىلەن تۇربۇتنى 500 گرام سۇغا چىلاپ سۈيىنى ئېلىپ ، قالغان دورىلارنى 2.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ ، 1 لىتىر سۈيى قالغاندا يۇقىرىقى دورا سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، ئۈستىگە 200 گرام ھەسەل سېلىپ كۈندە 2 ۋاخ ، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئەگەر سەۋدا ماددىسىنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا ، يۇقىرىقى مۇنزىجقا بىستىپايەج ، شاھتەررە ، سېرىق ئوت قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن قوشۇپ ، كۈندە 3 ۋاخ 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

5) ئەگەر بەلغەم ماددىسىغا سەۋدا قوشۇلغان بولسا ، يۇقىرىقى رېتسېپقا بىستىپايەج ، غارىقۇن ، شاھتەررىلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ، 15 كۈن ئىستىمال قىلدۇرغاندىن كېيىن ، 3 كۈن مۇسھىل

بېرىلىدۇ. ئاندىن مەخسۇس ئاقكېسەللىكنى داۋالايدىغان شەربىتى بەرەس، مەجۇنى بەرەس، مەجۇنى ئاترىلال ۋە ھەببى ئاترىلال قاتارلىق بەدەننى ۋە قاننى قىزىتقۇچى، تېرىنىڭ رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) تۆۋەندىكى ماددىنى پىشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ:

ماددىنى پىشۇرغۇچى مۇنزىج نۇسخىسى: قۇرۇق ئۈزۈمدىن 150 گرام، رۇمبەدىياندىن 90 گرام، سىياداندىن 60 گرام، بابۇنە، چىڭسەي ئۇرۇقى، سانادىن 30 گرامدىن، قىزىلگۈل، قۇستە شېرىن، شىترەنج ھىندى، سۇزاپ ئۇرۇقىدىن 18 گرامدىن، ھەسەلدىن 500 گرام، سۇدىن 2 لىتىر ئېلىپ، دورىلارنى سۇس ئوتتا قايىنتىپ 1 لىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ. كۈندە 2 ۋاخ 100 مىللىلىتىردىن 15 ـــ 20 كۈن ئىچىلىدۇ.

مۇسھىل نۇسخىسى: ھەببى ئايارەج (1 ـ نۇسخا)، ھەببى پەرپىيۇن، ئايارەج لۇغازىيا (105 ـ نۇسخا) بىمارنىڭ مىجەزى، بەدەن قۇۋۋىتى، كېسەللىك تارىخى، كېسەللىك دەرىجىسىگە ئاساسەن يالغۇز ياكى بىرلەشتۈرۈپ، 3 كۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

7) مەخسۇس بەرەسكە قارشى دورىلاردىن شەربىتى بەرەس، مەجۇنى بەرەس ۋە ئىترىپىل ھامانىلار 20 ـــ 30 كۈن ئىشلىتىلگەندىن كېيىن، شەربىتى بەرەس توختىتىلىپ، مەجۇنى بەرەس ئاساس، ئىترىپىل ھامانى قوشۇمچە قىلىپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى بەرەس نۇسخىسى: ئۈزۈمدىن 75 گرام، سىياداندىن 10 گرام، قىچىدىن 5 گرام، زەنجىۋىل، قەرەدمانىدىن 7.5 گرامدىن، سامساقتىن 12.5 گرام، بابۇنىدىن 2.5 گرام، سەئتەردىن 7.5 گرام، ئاقىرقەرھا، ئوردان، ئەپسەنتىندىن 5 گرامدىن، نۆشۇدۇردىن 100 گرام، بىخ كەبىر، پىنىنىدىن 2.5 گرامدىن، ھەسەلدىن 76 گرام، ئۈزۈم شەربىتىدىن 174 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ. كۈندە 3 قېتىم 40 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ.

www.uyghurkitap.com

مەجۇنى بەرەس نۇسخىسى : گۈلقەنتتىن 1 گرام، مەستىكىدىن 4.8 گرام ، جويۇزدىن 2 گرام ، ھەسەلدىن 1 گرام ، گۈلى سەۋسەن ، سىرىق ئوت ، غارىقۇندىن 0.5 گرامدىن ، ئاچچىق تاۋۇز ، تۇربۇتتىن 1 گرامدىن ، ھەسەلدىن 70 گرام ، گۆگگۈرتتىن 0.5 گرام ، سامساقتىن 1 كىلوگرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە مەجۇنات ياسىلىدۇ . كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 گرام ئىچىلىدۇ .

ئىترىپىل هامانى نۇسخىسى : كابۇل ھېلىلىسى پوستىدىن 60 گرام ، بەلىلە پوستى ، ئاملە پوستىدىن 30 گرامدىن ، بەرەڭگى كابىلى ، سازەج ھىندىدىن 15 گرامدىن ، شىترەنج ھىندى ، سۆئدى كۇپى ، تۇم زەنجىۋىلدىن 10 گرامدىن ، بىستىپايەج ، ئۇستىقۇددۇستىن 30 گرامدىن ، غارىقۇن ، ئاچچىق قۇستە ، كۇندۇر ، مەستىكى رۇمى ، رۇمبەدىيان ، قەلەمپۇر ، لاچىندانە ، جويۇزدىن 18 گرامدىن ، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورا مىقدارىنىڭ 3 ھەسسىسىچىلىك ئېلىپ ، قائىدە بويىچە مەجۇنات تەييارلاپ ، كۈندە 2 ۋاخ 10 گرامدىن ئىچىلىدۇ .

بەرەسنى داۋالايدىغان شەربەت نۇسخىسى : سانا ، قارا ھېلىلە ، سېرىق ئوت ، سېرىق ھېلىلىدىن 30 گرامدىن ، بەلىلە ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، بادرەنجبۇيا ، ئۇستىقۇددۇس ، قىزىلگۈل ، يەر باغرى ئوت ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، گاۋزىبان ھىندى ، بادام مېغىزى ، ئەينۇلىدىن 60 گرامدىن ، تۇربۇت ، نىلۇپەر ، بىنەپشە ، سەرپىستان ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، تەرەنجىۋىلدىن 100 گرام ، شېكەردىن 1 كىلوگرام ، سۇدىن 4 لىتىر ئېلىپ ، دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلىغاندىن كېيىن بىرلا قاينىتىپ سۈزۈپ ، شېكەر سېلىپ ، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

8) سىيادان يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ .

سىيادان يېغى تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى : سىيادان ، قارا كۈنجۈت ، بۇيا ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 200 گرامدىن ، موزىدىن 100 گرام ، تۆمۈر دېتىدىن 30 گرام ئېلىپ ، تۆمۈر دېتىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ،

ئوتقا چىداملىق شىشىگە سېلىپ ئوتتا قىزىتىپ ياغ چىقىرىپ ، ئۇنىڭغا تۆمۈر دېتىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈر كەش ھەمدە ئۈستىگە قىزىتىلغان سەدەپنى مەلۇم ۋاقىت يېقىش لازىم . بۇ ئۇسۇل بىلەن مەلۇم مەزگىل داۋالىغاندىن كېيىن ، يەرلىك ئورۇندا سەپكۈنگە ئوخشاش داغلار پەيدا بولۇپ ، ئۆزئارا تۇتىشىپ ساقىيىشقا باشلايدۇ .

بىر ئاي تۆۋەندىكى نۇسخا بېرىلىدۇ :

تەركىبى : ئادراسمان ئۇرۇقى ، رۇمبەدىيان ، كاسىنە ئۇرۇقى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، رەيھان ئۇرۇقى ، سىيادان ئۇرۇقى ، بابۇنە ، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى ، ئىزخىر ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 15 گرامدىن ، ھەسەلدىن 2 كىلوگرام ، سۇدىن 4 لىتىر ئېلىپ ، دورىلار چالا سوقۇلۇپ ، قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ سۈزۈپ ، ئۈستىگە ھەسەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ .

(گۇما ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

9) بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن ، ئالدى بىلەن قۇرۇق ئۈزۈمدىن 150 گرام ، بەدىياندىن 90 گرام ، سىياداندىن 60 گرام ، بابۇنە ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، سانا ، سەئتەردىن 30 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، قۇستە ، شىترەنج ھىندى ، سۇزاپ ھەر بىرىدىن 18 گرامدىن ئېلىپ ، 2 لىتىر سۇدا قاينىتىپ ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ، 75 گرام ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ . ماددا پىشقاندىن كېيىن ، غارىقۇن ، ئاچچىق تاۋۇز ، راتيانەج ، ئاق تۇربۇت ، چۈچۈكبۇيا شىرىسىدىن 1 ھەسسە ، مەستىكى ، ھىڭ ، سەكبىنەج ، مەرۋايىت ، ئۇد ھىندىدىن يېرىم ھەسسە ، زەپەر ، بىخ كەبىر پوستى ، شىترەنج ھىندىدىن 0.5 ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ ، چىگىسەي سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ ، 2 دانىدىن بېرىلىدۇ . ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ، كالىيزىرە ، ئاقىرقەرھا ، تۇربۇت ، زەنجىۋىل ، يىلان پوستى ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ بېرىلىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، ئىترىپىل ھامانى (111 ـ نۇسخا) بەرسىمۇ بولىدۇ . سىرتىدىن كېسەللەنگەن ئورۇنغا چىپپىشقا كۆيدۈرۈلگەن مىس ،

زەرنىخ ، شىترەنج ھىندى ، زىراۋەندىلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، سىركىگە چىلاپ ، 20 كۈن ئاپتاپتا قويغاندىن كېيىن ئىشلەتسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ . يەنە قۇستە ، شىترەنج ، زەرنىخ ، يىلپىز ، زەنگاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، مىس قاچىدا سىركىگە چىلاپ بىر ھەپتە تۇرغۇزغاندىن كېيىن ، ئاق داغ بار ئورۇنغا سۈركەپ ئاپتاپقا قاقلىسا بولىدۇ . تامىقىغا كەپتەر ، پاقلان ، قۇشقاچ گۆشلىرى بېرىلىدۇ .

(تۇرپان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

10) كېسەللىكنىڭ سەۋەبچى ماددىسىنى ئېنىقلاپ ، شۇ ماددىنىڭ مۇنزىج ، مۇسھىللىرىنى بېرىپ بەدەننى تەڭشەپ ، بەدەننى قىزىتىپ ھۆل - لۈكنى ئازايتىش ، قاننى جانلاندۇرۇپ ، يەرلىك ئورۇننىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنى كۈچەيتىش ، رەڭ ماددىسى ھاسىل بولۇشنى ئىلگىرى سۈ - رۈش ، قان تومۇرلاردىكى تۇسالغۇنى ئېچىش ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈپ بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش پرىنسىپى ئا - ساسىدا دورا بىلەن داۋالاش ، كۈن نۇرىغا قاقلاپ داۋالاش ، ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش ، روھىي داۋالاش ئۇسۇللىرى بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىلىدۇ . سوغۇقلۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ .

دورا بىلەن داۋالاشتا :

(1) بىمارغا ھەببى كالىيزىرە ، ھەببى كەرۋىيا ، مەجۇنى ئىترىپىل كەبىر (115 - نۇسخا) ، سۈپۈپى ھېلىلە سىياھ قاتارلىق دورىلار قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، كالىيزىرە ئوكۇلى ، كەرۋىيا ئوكۇلى ، ئىپار ئوكۇلى ، زەپەر ئوكۇلى ۋە سىيادان ئوكۇلى قاتارلىق ئوكۇللار (بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسى قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى دورا زاۋۇتىدا ئىشلەنگەن) كۈندە 1 قېتىم مۇسكۇلدىن ئوكۇل قىلىنىدۇ . سىرتىدىن مەرھەمى شىڭرىپ (307 - ، 308 - نۇسخىلار) ، مەرھەمى پەرپىيۇن (301 - نۇسخا) ، مەرھەمى بەيزە (300 - نۇسخا) قاتارلىقلار بىلەن ياغلىنىدۇ . بىمارنىڭ ئۇسسۇزلۇقىغا سۈپۈپى خولىنجان (208 - نۇسخا) بېرىلىپ ، يەنە بۇ سۈپۈپ

قـايـناتـمسدا يۇيۇنۇشـقا بۇيـرۇلـىدۇ .

(2) جـىنـكـېۋىزى ئۇرۇقـىدىن 10% ، 20% ، 30% ، 40% لىك ئىسپىرتلىق چىلانما تەييارلاپ ، يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ .

(3) جـىنـكـېۋىزى ئۇرۇقـى ، كـۆكـنـار ، چـەكـكـىلەنـگەن گـۈگـگـۈرتـتـىن تـەڭ مـىقـداردا ئېلىپ ، قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقان تەيـيارلاپ بېرىلىدۇ .

(4) جىنكېۋىزى ئۇرۇقى بىلەن ھۆل زەنجىۋىلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، سۇ بىلەن يۇمشاق ئېزىپ زىماد تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

(5) جـىنكېۋىزى ئۇرۇقى ، چىگسەي ئۇرۇقى ، چىگىت ، نىلۇپەر گـۈلى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، قارا شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن يـۇغـۇرۇپ 6 گـرامـلـىق كـۇمـىلاچ ياساپ ، كۈنـدە بىر كۇمىلاچتىن ئىستېمال قىلىدۇ .

(6) جىنكېۋىزى ئۇرۇقىدىن 6 گرام ، قارىمۇچتىن 1 گرام ئېلىپ ، قـائىـدە بـويـىچە يۇمشاق سوقۇپ ، سۇغا چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ ، ئەتىسى سۈزۈك سۇيىنى ئىچىپ ، تىرىپىنى يەرلىك ئورۇنغا سۇركىسە ، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ .

(7) جـىنكېۋىزى ئۇرۇقىدىن 120 گرام ، قىزىلگۈلدىن 60 گرام ، چـەكـكـىلەنگەن گۈگگۈرتتىن 36 گرام ئېلىپ ، ئايرىم - ئايرىم ھالدا سۇدا 48 سائەت ئېزىپ ، 24 گرام مومنى 60 مىللىلىتىر ئاق قىچا يېغىدا ئېرىتىپ ، يـۇقـىرىـدا ئېـزىـلـگـەن دورىلار بـىـلـەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

11) تۆۋەندىكى نۇسخىلار بېرىلىدۇ :

(1) بەلغەمنى پىشۇرغۇچى مۇنزىج نۇسخىسى : ئۇرۇقسىز ۋاسالغۇ ئۈزۈمـىدىن 11 دانە ، چالا سوقۇلغان ئارپىبەدىياندىن 5.5 گرام ، ئاقلاپ سوقۇلـغـان چـۇچـۇكـبـۇيـا يـىـلـتىزىدىن 7.5 گرام ، شۇكائىدىن 5.5 گرام ، پـىرسىياۋشاندىن 11.4 گرام ، ئەنجۈردىن 5 دانە ، قىزىلگۈلدىن 8.3 گرام ئې-

لىپ ، 750 مىللىلىتىر سۇدا 300 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ ، سۈيىگە ھەسەل گۈلقەنتىدىن 18.5 گرام سېلىپ ، كۈندە 2 ۋاخ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ . بۇ دورىغا 20 مىللىلىتىر سىركەنجۇبىل قوشۇلسا ، بەلغەمنى پىشۇرۇش ئۈنۈمى ئاشىدۇ .

(2) سەپرانى پىشۇرغۇچى مۇنزىج نۇسخىسى : گۈلى بىنەپشە ، نىلۇپەر ، شاھتەررە ، چالا سوقۇلغان كاسىنە يىلتىزى ، تازىلانغان قىزىلگۈل 5.5 گرامدىن ، چىلاندىن 7 دانە ، چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقىدىن 7.5 گرام ئېلىپ ، 750 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، كۈندە 2 قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ .

(3) سەۋدانى پىشۇرغۇچى مۇنزىج نۇسخىسى : سەرپىستاندىن 20 دانە ، چىلاندىن 10 دانە ، گاۋزىبان ، بادرەنجبۇيا ، ئۇستىقۇددۇس ، پىرسىياۋشان ، ئارپىبەدىيان ، شاھتەررە ھەر بىرىدىن 5.5 گرام ، چالا سوقۇلغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 11 گرام ئېلىپ ، 1 لىتىر سۇدا 450 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا قەنت ياكى 200 گرام تەرەنجۇبىل سېلىپ ، كۈندە 3 ۋاخ 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

(4) ئەتىياز ، كۈز پەسلىلىك مۇنزىج نۇسخىسى : ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، پىرسىياۋشان ، گاۋزىبان ، ئۇدخالىس ، ۋاسالغۇ ئۇزۇم ، شىترەنج ھىندى ، ئوردان قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، مۇۋاپىق سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، كۈندە 2 ۋاخ 30 — 40 مىللىلىتىر بېرىلىدۇ .

(5) ماددىنى سۈرگۈچى مۇسھىل نۇسخىسى : سېرىق ھېلىلە پوستى ، قارا ھېلىلە ، ئامىلە ھەر بىرىدىن 20 گرام ، گاۋزىبان ، بادرەنجبۇيا ، ئۇستىقۇددۇس ، بىستىپايەج ، ئۇدسەلىب ، پىرسىياۋشان ، بەدىيان ، رۇمبەدىيان ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، ئەنگۈرشىپا ھەر بىرىدىن 9 گرام ، شاھتەررە ، سېرىق ئوت ، چىلان ، سانا ھەر بىرىدىن 30 گرام ، سەرپىستان ، تۇربۇتتىن 10 گرامدىن ، تەرەنجۇبىلدىن 150 گرام ئېلىپ ، سانا بىلەن تەرەنجۇبىلنى 350 مىللىلىتىر سۇغا 3 سائەت چىلاپ ، قالغان

www.uyghurkitap.com

دورىلارنى 2.5 مىللىلىتىر قايناق سۇغا 2 سائەت چىلاپ تولۇق تەمى چىقىرىۋالغاندىن كېيىن سۈزۈپ، ھەممىسنى بىرلەشتۈرۈپ، كۈندە 2 ۋاخ 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

(غۇلجا ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

12) بەرەسنى داۋالاشتا، تۆۋەندىكى ماددىنى پىشۇرغۇچى مۇنزىج بېرىلىدۇ:

قۇرۇق ئۈزۈمدىن 100 گرام، سىيادانىدىن 60 گرام، چىگىسەي ئۇرۇقى، بابۇنە، سانا ھەر بىرىدىن 30 گرام، رۇمبەدىيان، شىترەنج ھىندى، سۈزاپ ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ، 2 لىتىر سۇدا 1.5 لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 250 گرام ھەسەل قوشۇپ بىرلا ئۆرلىتىپ، تاماقتىن ئىلگىرى 60 — 100 مىللىلىتىردىن كۈندە 2 ۋاخ ئىچىدۇ.

13) تۆۋەندىكى سۈرگە دورا ئىچۈرۈلىدۇ:

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە پوستى، سانا ھەر بىرىدىن 30 گرام، ئۇستىقۇددۇس، بىستىپايەج، ئۇد سەلب، پەرسىياۋشان، بەدىيان، رۇمبەدىيان، تۇربۇت، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا ھەر بىرىدىن 15 گرام، تەرەنجىۋىلدىن 200 گرام. ئۇنىڭدىن كېيىن شەربىتى بەرەس كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 — 80 مىللىلىتىر، بالىلارغا مۇۋاپىق مىقداردا ئازايتىپ 15 — 20 كۈن تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ. بۇ جەرياندا ھەر 5 — 6 كۈندە 1 قېتىم ئايارەج لۇغازىيا ئىچۈرۈلىدۇ.

14) مەجۇنى كالىيزىرە 20 — 25 كۈن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. 35 — 40 كۈندىن كېيىن، كالىيزىرىنى پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تۇخۇم سېرىقىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا زاغۇن يېغى قوشۇپ، ھەر كۈنى ئاپتاپقا قاقلانغاچ دائىم ئۇستىگە سىپىپ بەرسە بولىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

15) بەلغەمنىڭ مۇنزىجى: بەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 30 گرامدىن، بەدىياندىن 30 گرام، سىيادانىدىن

www.uyghurkitap.com

40 گرام ، بېھدىن 10 گرام ، زەنجىۋىلدىن 6 گرام ، جۇۋەندىن 10 گرام ، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 200 گرام بېرىلىدۇ .

بەلغەمنىڭ مۇسھىلى : سانادىن 20 گرام ، قىزىلگۈل ، بابۇنە ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، ئۇستىقۇددۇس ، چىلان ، سەرپىستان ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، بەدىيان ، چىگسەي يىلتىزى ، بەدىيان يىلتىزى ، گاۋزىبان ، سېرىق ئوت ، قارا ھېلىلىدىن 15 گرامدىن ، تەرەنجىۋىلدىن 200 گرام ، گۈلقەنتتىن 150 گرام بېرىلىدۇ .

16) يۇقىرىقى مۇنزىج ۋە مۇسھىللار بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن ، ئاقىرقەرھا ، شۈمشە ، سۇمبۇل ھەر بىرىدىن 10 گرام ، گاۋزىبان ، قاقىلە ، زەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 15 گرام ، ئامىلە ، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەر بىرىدىن 2 گرام ، بەدىيان ، بەدىيان يىلتىزى ھەر بىرىدىن 30 گرام ، قارا ھېلىلىدىن 40 گرام ، سىيادانىدىن 60 گرام ، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 1 كىلوگرام ، قارا شېكەر ياكى ھەسەلدىن 500 گرام ئېلىپ ، دورىلارنىڭ سوقىدىغىنىنى سوقۇپ ، سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، ئۈزۈمنى 1.5 لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ شىرىسىنى ئېلىپ ، ئاندىن بۇ دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 3 ۋاخ 50 — 150 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ ، شۇنداقلا مەجۇنى ئاترىلال ، مەجۇنى ئىترىپىل ھامانى (111 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى ئىترىپىل ھەكىم ئەلى ، بايادىتۇس (51 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى سەۋم (60 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى بەرەس ، ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلاردىن تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ .

17) سىرتىدىن زىمادى بەرەس ۋە تۇخۇم يېغى ئىشلىتىلىدۇ .

زىمادى بەرەس نۇسخىسى : ئەنجۇر غازىڭى ، ئامۇت غازىڭى ، ئۇسما ، كۆك جىنكېۋىزى ، كۆك بەدىيان ، ياڭاق غازىڭى ، ياڭاق يېغى ھەر بىرىدىن 50 گرام ، قوغۇشۇندىن 30 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلاپ ، يەرلىك ئورۇنغا كۈندە 3 — 5 قېتىم سۈركىلىدۇ .

تۇخۇم يېغى تەركىبى : پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىدىن 5 دانە ، قەلەمپۇر ، قارا كۈنجۈتتىن 10 گرامدىن ، جىنكېۋىزى ئۇرۇقىدىن 30 گرام ،

كالا يېغىدىن 100 گرام ئېلىپ ، تۇخۇم سېرىقى ، كالا يېغىدىن باشقىسىنى 300 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ ، 100 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ ، ئاندىن ئۈستىگە تۇخۇم سېرىقى ، كالا يېغى قوشۇپ ياكى دورىلار كۆيۈپ قارا رەڭگە كىرگەنگە قەدەر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ .
(قاراقاش ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

18) كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مۇنزىج نۇسخىسى بېرىلىدۇ : چىگسەي يىلتىزى ، بەديان يىلتىزى ھەر بىرىدىن 100 گرام ، سېرىق ئوت ، بەديان ئۇرۇقى ، چىگسەي ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 50 گرامدىن ئېلىپ ، سېرىق ئوتىنى سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ، قالغان دورىلارنى قاينىتىپ ، سېرىق ئوت سۈيىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا بىمارغا كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

19) مۇسھىل نۇسخىسى بېرىلىدۇ : سەبرىدىن 10 گرام ، بەديان ، رەۋەن ، بادام مېغىزى ھەر بىرىدىن 20 گرام ، سانا ، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەر بىرىدىن 30 گرام ، دەندىتىن 10 گرام ، لىموندىن 1 5 گرام ئېلىپ ، ئالدى بىلەن دەندىنىڭ پوستى ، تىلىنى ئېلىۋېتىپ ، ئاندىن ئۇنى ئېزىپ خېمىرغا ئارىلاشتۇرۇپ قوقاستا پىشۇرۇپ ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ بىللە قوشۇپ ھەب قىلىپ بېرىلىدۇ . يۇقىرىقى مۇنزىج ، مۇسھىل بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن ، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلاردىن مەجۇنى ئاتىرىلال ، جاۋارىش كۇمۇنى (126 ـ نۇسخا) ، ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) ، گۈلقەنت (155 ـ نۇسخا) ، شەربىتى ئەۋرىشىم (222 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

20) گۆشگۆرت ، كەپەرەستىن 50 گرامدىن ، قوي يېغى ياكى زىغىر يېغىدىن 200 گرام ئېلىپ ، كەپەرەس ۋە گۆشگۆرتنى قائىدە بويىچە سوقۇپ ئوبدان سالايە قىلىپ ، يۇقىرىقى ياغلار بىلەن سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ ئاق داغقا سۈركىسە ، ئارقىدىن 100 گرام موزا ، قارا ھېلىلىنى سوقۇپ ، قاينىتىپ ئاق داغقا سۈركىسىمۇ بولىدۇ .

21) بۇنىڭدىن باشقا ، بالادۇر مېيىنى ئېھتىيات بىلەن ئاق داغ بار

ئورۇنغىلا سۈركىسمۇ بولىدۇ . سۈلۈق قاپارتقۇ ئۆرلىگەندىن كېيىن ، مامۇرانچىننى قايناتىپ ، سۈيىدە يەرلىك ئورۇننى بىرقانچە قېتىم يۇيۇش لازىم .

(كۇچا ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

22) كېسەللىك بەلغەمدىن بولغان بولسا ، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 150 گرام ، بەدىيان ، چىگىسەي يىلتىزى ھەر بىرىدىن 30 گرام ، قىزىلگۈلدىن 15 گرام ، بابۇنىدىن 30 گرام ، سىيادانىدىن 10 گرام ، گۈلقەنتتىن 3 گرام ، شىترەنج ھىندى ، يالپۇز ، ئاچچىق تاۋۇز ، جۇۋىنە ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ ، 3 لىتىر قايناق سۇغا چىلاپ يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ سۈزۈپ ، 200 گرام گۈلقەنت سېلىپ ، كۈندە 3 قېتىم 100 مىللىلىتىردىن قىزىق پېتى ئىچۈرۈلىدۇ .

23) كېسەللىك ماددىسىنى سۈرۈش ئۈچۈن قۇرۇق ئۈزۈمدىن 150 گرام ، بەدىيان ، چىگىسەي يىلتىزىدىن 60 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، بابۇنىدىن 18 گرامدىن ، سىيادانىدىن 60 گرام ، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىدىن 15 گرام ، سانادىن 20 گرام ، تەرەنجۇبىلدىن 100 گرام ، سېرىق ئوت ، تۇربۇتتىن 10 گرامدىن ، ئاقىرقەرھا ، تاغ پىننىسى ، جۇۋىنىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ ، تەرەنجۇبىل ، سېرىق ئوت ، تۇربۇتنى سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ، قالغان دورىلارنى سۇدا قايناتىپ ، ئازراق ھەسەل قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇپ تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلاردىن مەجۇنى تاغ زىرىسى ، مەجۇنى شاھتەررە ، مەلھەمى ئوقاپ ، رەۋغىنى قۇستە (291 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ .

مەجۇنى تاغ زىرىسىنىڭ تەركىبى : تاغ زىرىسى ، ئاقىرقەرھا ، تۇربۇت ، زەنجۇبىل ھەر بىرىدىن 18 گرام ، ئادەمگىياھ ، بۇغا مۈگگۈزىدىن 7 گرامدىن ، مەرۋايىتتىن 3 گرام ، پىلپىلدىن 4 گرام ، دارچىندىن 3 گرام ئېلىپ سوقۇپ ، دورىلار مىقدارىنىڭ 4 ھەسسىسىگە تەڭ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن بېرىلىدۇ .

مەجۇنى شاھتەررىنىڭ تەركىبى : سېرىق ھېلىلە ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى ھەر بىرىدىن 45 گرام ، بادرەنجبۇيىدىن 15 گرام ، شاھتەررىدىن 12 گرام ئېلىپ سوقۇپ ، ئومۇمىي دورا مىقدارى بىلەن تەڭ ھەسەلدە مەجۇن قىلىپ ، كۈندە 2 ۋاخ 10 گرامدىن بېرىلىدۇ .

مەلھەمى ئۇقاپ نۇسخىسى : نۆشۇدۇردىن 100 گرام ئېلىپ ، 100 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاق بار ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ .

(پىچان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

24) بەلغەم خىلتلىق بىمارغا قۇرۇق سايۋا ئۈزۈم ، بەدىيان ھەر بىرىدىن 150 گرام ، چىگسەي يىلتىزى ، بابۇنىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ، سىيادان ، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 10 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، جۇۋىنىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ مەتبۇخ تەييارلاپ ، بەدەندىكى بەلغەم خىلتى پىشقانغا قەدەر بېرىلىدۇ .

25) سەپرا خىلتلىق بىمارغا يۇقىرىقى رېتسېپقا كاسنە ئۇرۇقى ، گۈلى بىنەپشە ، نىلۇپەردىن 15 گرامدىن ، تەمرى ھىندىدىن 100 گرام قوشۇپ ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ ، سەپرا خىلتى پىشقانغا قەدەر بېرىلىدۇ .

26) سەۋدا خىلتلىق بىمارغا يۇقىرىقى رېتسېپ نۇسخىسغا بىسپايەج ، گاۋزىبان ، سېرىق ئوت ، بادرەنجبۇيا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن قوشۇپ ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ ، سەپرا خىلتى پىشقانغا قەدەر بېرىلىدۇ . ھەرقايسى خىلتلار پىشقاندىن كېيىن ، مۇسھىل دورىلىرى بېرىلىپ ، خىلتقا قارىتا تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ .

27) ئىككىنچى باسقۇچتا ، پۈتۈن بەدەنلىك داۋالاش بىلەن يەرلىك ئورۇنغا قارىتا داۋالاش بىرلەشتۈرۈلىدۇ . بىمارغا قاننى جانلاندۇرۇپ ، رەڭ پىگمېنت ماددىسى پەيدا بولۇشنى كۆچەيتكۈچى مۇقەۋۋىيات دورىلاردىن ئىترىپىل ھامانى (111 ـ نۇسخا) كۈندە 3 ۋاخ 10 ـــ 15 گرام ، جاۋارىش جالىنۇس (122 ـ نۇسخا) كۈندە 2 ۋاخ 10 گرام ، قۇرسى باپچى كۈندە 2 ۋاخ 4 دانىدىن ، شەربىتى بەرەس كۈندە 3 ۋاخ

60 ــ 100 مىللىلىتىر ، شەربىتى ئەۋرىشىم (222 ـ نۇسخا) كۈندە 3 ۋاخ 20 مىللىلىتىردىن ، ئانار شەربىتى (231 ـ نۇسخا) كۈندە 2 ۋاخ 10 ــ 20 مىللىلىتىردىن ، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) كۈندە 2 ۋاخ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

28) يەرلىك ئورۇن بىلسان يېغى ، تۇخۇم يېغى (283 ـ نۇسخا) ، قەلەمپۇر يېغى (292 ـ نۇسخا) ، پەرپىيۇن يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق تاللاپ ياغلاپ بېرىلىدۇ .

(تۇرپان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

29) ھورداپ داۋالىنىدۇ .

ھورداش دورىسىنىڭ تەركىبى : ئاقىرقەرھا ، ئوردان ، خولىنجان ، سىيادان ، زەنجىۋىل ، تۇربۇت ، كەپە يىلتىزى ، كالىيزىرە ، قەلەمپۇر ، گۈلدارچىن ، ئۆشبە ، شىترەنج ھىندى ھەر بىرىدىن 50 گرام ئېلىپ داكىغا ئوراپ ، پار قازانغا سېلىپ قاينىتىپ ، چىققان پارى بىلەن بىمار ھوردىتىلىدۇ .

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

30) قۇمغا كۆمۈپ داۋالىنىدۇ .

مىجەزى ھۆل ، كېسەللىك دائىرىسى 5% تىن چوڭ ، تەكرار داۋالىنىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلمىگەن ياكى ساقايغاندىن كېيىن قايتا قوزغالغان تۆت مۇچە ۋە تۇقۇز كۆز ساھەسىدە يەككە خاراكتېرلىك چوڭ دائىرىلىك كېسەللەنگەن بىمارلار 6 ـ ئاي ئاخىرىدىن 7 ـ ئاي ئاخىرىغىچە بولغان بىر ئاي ئىچىدە 2 كۈندە 1 قېتىمدىن قۇمغا كۆمۈپ داۋالىنىدۇ . بىمارلار ئاۋۋال قۇم ئۈستىدە بەش مىنۇت يالاڭ ئاياغ ماڭدۇرۇلىدۇ ، ئاندىن ئىككى پۇتى ، ئۈنىڭدىن كېيىن كېسەللەنگەن ئورنى قۇمغا 15 مىنۇتتىن 3 قېتىم كۆمۈلىدۇ . چۈشتىن كېيىنكى سائەت بىردە كۆمۈش باشلىنىپ 3 قېتىم كۆمۈلگەندىن كېيىن ، بىر سائەت ئارام ئالدۇرۇپ يەنە 3 قېتىم كۆمۈلىدۇ ، ئاخىرىدا قۇم ئۈستىدە 10 مىنۇت يالاڭ ئاياغ ماڭدۇرۇلىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

31) بەرەسنى داۋالايدىغان ئاددىي نۇسخىلار :

(1) سۇپۇپى ئوغرىتىكەن : قارىمۇچتىن 40 گرام ، ئوغرىتىكەندىن 60 گرام ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ .

(2) سۇپۇپى يىلان : ئاق يەر يىلىنى ياكى چىپار يىلاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ .

(3) لالە ئۇرۇقىدىن كۈندە 3 گرام ئۇدا 15 كۈن بېرىلسە ، بەرەسكە شىپا بولىدۇ .

(4) غارىقۇندىن سۇپۇپ تەييارلاپ كۈندە 1.5 گرام ياكى توغرىغىدىن سۇپۇپ تەييارلاپ كۈندە ناشتىدا 1.5 گرامدىن ، ئۇدا 10 كۈن بېرىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

(5) ئەنگۈر شىپانىڭ پۈتۈن تېنىنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ ، كۈندە 200 — 300 مىللىلىتىردىن ئۇدا 40 كۈن ئىچسە بولىدۇ .

(6) تازىلانغان كەپتەر مايىقىدىن 500 گرام ، بۇغداي ئۇنىدىن 250 گرام ، تېرەك يىلىمىدىن 50 گرام ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلاپ ، سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ .

(7) سىيادانىنى يۇمشاق سوقۇپ ، ئۆتكۈر سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە ، بەرەسكە پايدا قىلىدۇ .

(8) قارا يىلاننىڭ قېنىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرىسمۇ ئاق داغنى يوقىتىدۇ .

(9) كۆك كەپتەرنىڭ قېنىنى ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسمۇ ، بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ .

(10) ئالا قاغىنىڭ يېغى ۋە قېنىنى شەپەرەڭ قېنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە ، بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ .

(11) نوشىدۇر ، سامساق ، كۆك تۇتيىالارنى يۇمشاق سوقۇپ ، لىمون سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە بولىدۇ .

(12) شاقاقۇل نىشمان ئۇرۇقىدىن ھەركۈنى سوغۇق سۇ بىلەن 3

گرامدىن ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا، بەرەس كېسەللىكى يوقىتىدۇ.

32) بەرەسكە ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار:

(1) مۇنزىج بەرەس

تەركىبى: بەديان يىلتىزىنىڭ پوستى، چىگىسەي يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزى، ئادراسمان ئۇرۇقى، رۇمبەديان ھەر بىرىدىن 30 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، سىيادان، بابۇنە، بادرەنجبۇيا، ئىزخىر ھەر بىرىدىن 15 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 10 گرام، ھەسەلدىن 200 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە 2 ــ 3 قېتىم 100 ــ 200 مىللىلىتىر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) مۇسھىل بەرەس (مەتبۇخى بەرەس)

تەركىبى: كابۇل ھېلىلىسى پوستى، سېرىق ھېلىلىدىن 60 گرامدىن، كىشمىش ئۈزۈم، سېرىق ئوتتىن 30 گرامدىن، ئەنجۈر قېقىدىن 100 گرام، تۇربۇت، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئىزخىردىن 9 گرامدىن، بىستىپايەج، پىنىندىن 15 گرامدىن، رۇمبەديان، چىگىسەي ئۇرۇقىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

(3) مەجۇنى ئاترىلال

تەركىبى: ئاترىلال 222 گرام، ئاقىرقەرھا 44 گرام، ياغىچى ئېلىنغان ئاق تۇربۇت، زەنجىۋىل ھەر بىرى 44 گرامدىن، ھەسەل ئومۇمىي دورا ۋەزنىنىڭ 3 ھەسسىسىچىلىك.

ئەسكەرتىش: بۇ، مەشھۇر نۇسخا بولۇپ، كۆپ يىللاردىن بېرى مۇشۇ بويىچە ئىشلىتىلىپ كەلمەكتە. ئەمما، جايلارنىڭ شارائىتى ئوخشاشمىغانلىقى ئۈچۈن، بەزى ئورۇنلار مەجۇنات تەرىقىسىدە ئىشلەتسە، بەزى ئورۇنلار ھەسەلنى چىقىرىۋېتىپ ھەب ياكى تابلېتكا ياساپ ھەببى ئاترىلال، قۇرسى ئاترىلال دېگەن نام بىلەن ئىشلەتمەكتە. يېقىندىن بۇيان ئاترىلالنىڭ كالىيزىرە دېگەن نامى ئېنىقلانغاچقا، ھەببى كالىيزىرە دېگەن نام بىلەن ئىشلىتىلمەكتە. لېكىن، نۇسخىنىڭ تەركىبى ئۆزگەرگىنى يوق.

(4) مەجۇنى ئىترىپىل هامانى (111 ـ نۇسخىغا قارالسۇن)
(5) مەجۇنى ئىترىپىل ھەكىم ئەلى

تـەركـىبـى : كـابۇل ھېلىلىسى پوستى ، بەلىلە پوستى ، ئامىلە مۇ۔قـەششەر ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، قارا ھېلىلە ، سېرىق ئۇت ھەر بىـرىدىن 17.5 گـرام ، ئاقىرقەرھا ، شىترەنج ھىندىدىن 7 گرامدىن ، پىلپىل ، قوۋزاق دارچـىنـدىـن 14 گـرامـدىـن ، ھەسەلدىن 440 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ .

(6) مەجۇنى ئىترىپىل بەرەس

تـەركـىبـى : ئامـىلە مۇقەششەر ، بەلىلە پوستى ، كابۇل ھېلىلىسى پـوستى ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، قارا ھېلىلە ، سانا 30 گرامدىن ، دۇقۇ 60 گـرام ، ئېـگىـر 6 گرام ، مەستىكى 9 گرام ، ئەپسەنتىن 15 گرام ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 90 گرام ، ھەسەل 3 ھەسسە .

(7) مەجۇنى بەرەس I

تـەركـىبـى : قىزىلگۈل 250 گرام ، ئوغرىتىكەن ئۇرۇقى 20 گرام ، زەنـجـىـۋىـل 45 گـرام ، ئاقـىـرقەرھا ، تۇربۇت 60 گرامدىن ، كالىيزىرە 90 گرام ، ھەسەل 3 ھەسسە .

(8) مەجۇنى بەرەس II

تەركىبى : قارا ھېلىلە 250 گرام ، سېرىق ھېلىلە پوستى 125 گرام ، ئامـىـلـە 60 گرام ، بەلىلە پوستى 20 گرام ، سېرىق ئۇت 60 گرام ، جوۋۇز ، قـارىـمۇچ ، ئۇردان ، قىزىل قىچا ، غارىقۇن ، سانا ، تاغ پىننىسى ، رۇمبەدى۔يـان ، ئاقـىـرقـەرھا 60 گرامدىن ، گۈلدارچىن ، ئۇستىقۇددۇس ، تۇربۇت ، پـىـلـپىل 30 گرامدىن ، شىترەنج ھىندى ، ئەپسەنتىن 45 گرامدىن ، قەرەد۔مـانـە ، قـۇرۇق سـامـسـاق ، تـاغ چـىگىسىي ئۇرۇقى 125 گرامدىن ، سازەج ھـىـندى 12 گرام ، بىستىپايەج ، كالىيزىرە 90 گرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە .

بـۇ ئـىـكـكـى نـۇسـخـا كـالـىيزىرىنى بىر سوتكا ئۈزۈم سىركىسىگە چىلاپ ، ئەتىسى سۈزۈپ قۇرۇتۇپ ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ، سوقۇپ تەييارلىنىدۇ .

(9) شەربىتى بەرەس

تەركىبى : ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم 150 گرام ، رۇمبەدىيان 90 گرام ، سىيادان 60 گرام ، يالپۇز ، شىترەنج ھىندى ، ئۇردان ، قىنچا ، ئاقىرقەرھا ، گۈلى قەقە ، بىخ كەبىر ، ئاچچىق تاۋۇز ، دۇقۇ ، قۇرۇق سامساق ، پىننە ، زەنجىۋىل 30 گرامدىن ، قەنت 500 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار چالا سوقۇلۇپ ، بەش چوڭ چىنە قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلىنىپ ، ئەتىسى شۇ سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ . قايناپ ئۈچ چىنە سۈيى قالغاندا سۈزۈپ شېكەر سېلىپ ، قىيام قىلىپ ئىلىنىدۇ .

(10) مەجۇنى سىر

تەركىبى : سۆسۈن پوستلۇق سامساق ، مەسكە ياغ 400 گرامدىن ، كالا سۈتى 600 مىلىلىتىر ، ھەسەل 800 گرام ، زەپەر ، بەسباسە ، جويۇز ، پىلپىل ، قارىمۇچ ، كاۋاۋىچىن ، زىرە ، زۆرەنباد ، زەنجىۋىل ، قەلەمپۇر ، دارچىن ھەر بىرى 6 گرامدىن ، دۇقۇ 30 گرام .

تەييارلىنىشى : سامساقنى يانجىپ سۈتكە سېلىپ ، ئاستا ئوتتا ئۇزاق قاينىتىپ ، ئۇماچ ھالەتكە كەلگەندە سىم ئەلگەكتە سۈزۈپ تىرىپلەرىنى تاشلىۋېتىپ ، ھەسەل بىلەن مەسكە ياغنى ئۈستىگە سېلىپ قاينىتىپ ، ھالۋىدەك ھالغا كەلگەندە باشقا دورىلار تالقىنىنى ئۈستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ .

(11) قۇرسى باپچى

باپچى (جىنكېۋىزى) نى يۇمشاق سوقۇپ ، تابلېتكا ياساش ماشىنىسىدا تابلېتكا بېسىپ چىقىرىلىدۇ .

(12) ھەببى پەرپىيۇن

تەركىبى : پەرپىيۇن ، غارىقۇن ، مۇقەل ، سەكبىنەج ، ئاچچىق تاۋۇز 12 گرامدىن ، سەبرە سۇقۇتىرى 24 گرام .

تەييارلىنىشى : مۇقەل ۋە سەكبىنەجلەرنى كۆدە سۈيىدە ئېرىتىپ ، باشقا دورىلار تالقىنىنى ئۈستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ .

(13) كالىيزىرە ئوكۇلى

كالىيزىرىدىن 1 كىلوگرام ، ناترىي خلوردىن 8 گرام ، تۈۋىن 80 دىن 10 مىللىلىتىر ، ئوكۇلغا ئىشلىتىلىدىغان سۇدىن 3 لىتىر ئېلىپ ، قائىدە بويىچە (جۇڭگو پارماكوپېيىسىنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە) 1 لىتىر ئوكۇل سۇيۇقلۇقى تەييارلىنىپ ، قاچىلاپ چىقىرىلىدۇ . باشقا ئوكۇللارمۇ مۇشۇ تەرتىپ بويىچە ياسىلىدۇ .

بەھەق

بۇ ، كۆپىنچە ياش ۋە ئوتتۇرا ياش كىشىلەردە كۆرۈلىدىغان ۋە ياز كۈنلىرىدە پەيدا بولىدىغان ، كۆكرەك ، بويۇن ، تاغاق ۋە قورساق ، بىلەك ساھەسىنىڭ تېرە ئۈستىگە ئاق ياكى قارا داغ چۈشىدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ ، شەكلى ھەرخىل بولۇش ، ئازراق كېپەكلىشىش ، تەرلىگەندە يەڭگىل قىچىشىش ، ئۈۋۈلىسا كېپەككە ئوخشاش قاسراقچىلار ئاجرىلىپ چۈشۈش ، ئاۋۋال كىچىك دائىرىدە پەيدا بولۇپ ، كېيىنچە بىر ـ بىرىگە تۇتىشىپ چوڭىيىش ، لېكىن كېسەللەنگەن ئورۇندىكى تۈكلەر ئاقارماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

ئاق بەھەقنى داۋالاشتا :

1) مۇنزىج بەلغەم شەربەتلىرىدىن 10 ـــ 15 كۈن ئىچۈرۈپ ، ماددا پىشقاندىن كېيىن تازىلاش ئۈچۈن ئىترىپىل سەغىر (110 ـ نۇسخا) دىن 6 گرام ، ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) دىن 3 گرام ، تۇربۇتتىن 3 گرام ، ئاچچىق تاۋۇزدىن 1 گرام ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، قايناق سۇ بىلەن ھەپتىدە 1 قېتىم ئىچۈرۈپ تەنقىيە قىلىنىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، ئىترىپىل كەبىر (115 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 3 قېتىم 6 گرامدىن بېرىلىدۇ . بىر ئايدا 2 قېتىم قەي دورىلىرى ئىچۈرۈلۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ . ھەزىمنى ياخشىلاش ئۈچۈن ، گۈلقەنت (155 ـ نۇسخا) كۈندە 3 ۋاخ 30 گرامدىن ، زەنجىۋىل مۇراببباسى (60 ـ نۇسخا) ۋە ئىترىپىل ھامانى (111 ـ نۇسخا)

كۈندە 2 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن بېرىلىدۇ .
(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

2) بەلغەمنى تازىلىغاندىن كېيىن ، بۆرە سۈيەمسىنىڭ پوستىنى ئېزىپ سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا چاپلاش لازىم .

3) ئاقسىرقەرھا ، بۆرە سۈيەمسىنىڭ يىلتىزى ، شىترەنج ھىندى يىلتىزىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېرە سىرتىدىن چاپلىنىدۇ . بۇ نۇسخىنى 3 ھەسسە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ 1 قېتىمدا 4 گرامدىن يېيىشكە بەرسە بولىدۇ .
(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4) ئاقكېسەلنى داۋالاش پرىنسىپى بويىچە تەنقىيە قىلدۇرۇلىدۇ .

5) مەجۇنى ئىترىپىل بەرەس (109 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى ئىترىپىل ھامانى (111 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى ئىترىپىل زامانى (112 ـ نۇسخا) لەردىن بىرسى تاللاپ بېرىلىدۇ .

6) سىرتىدىن مۇۋاپىق نەملىك يەتكۈزۈش چارىلىرىنى قوللىنىش بىلەن بىللە ، بادام يېغى (281 ـ نۇسخا) ، زەيتۇن يېغى ، توخۇ يېغى ، رەۋغىنى قىروتى (290 ـ نۇسخا) قاتارلىق تېرە يۈزىنى سىلىقلاشتۇرغۇچىلەردىن بىرسىنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ .

7) قارا بەھەقتە تۇخۇم شاكىلى كۈشتىسى ئىشلىتىلىدۇ .
(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

قارا بەھەقنى داۋالاشتا :

1) سەۋدا ماددىسىنى سۈرۈش ئۈچۈن ، مائۇل جىبىن بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سېرىق ئوت ، ئۇستىقۇددۇس ھەر بىرى 30 گرامدىن ، ھېلىلە پوستى 60 گرام ، شاھتەررە ، بىستىپايەج ، سانا ، بادرەنجبۇيا ھەر بىرى 15 گرامدىن ، غارىقۇن ، تۇربۇت 6 گرامدىن ، سىركە 300 مىللىلىتر ، ئۆچكە سۈتى 400 مىللىلىتر ، شېكەر 120 گرام ، تەرەنجۇل 60 گرام ، بادام مېغىزى 30 گرام .

تەييارلىنىشى : شېكەر ، سىركە ، سۈت ، تەرەنجۇلدىن

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

باشقىلىرىنى 500 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ئاۋۋال سۈتنى قۇيۇپ ئازراق قاينىتىپ، ئاندىن سىر كە ۋە شېكەر، ھەمدە تەرەنجىۋىل ئېرىتمىسىنى قۇيۇپ بىرلا ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ.

2) مۇنچىغا كىرىپ، ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ.

3) سىرتىدىن چېپىشقا ئاق بەھەقنى داۋالاشتا سىرتىدىن چېپىشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4) ئاچچىقسۇدىن 100 مىللىلىتىر، تەنكار ۋە تازىلانغان گۈڭگۈرت تالقىنىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىقسۇغا بىر سوتكا چىلاپ، كۈندە 2 — 3 قېتىمدىن كېسەللەنگەن ئورۇنغا سۈر كەشكە بېرىلىدۇ.

5) سىرتىدىن دورا ئىشلىتىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، مەجۇنى چۆبچىنى (65 ـ نۇسخا) 10 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ، ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) 5 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

6) قاننى جانلاندۇرۇپ تېرە رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن سىيادان يېغى (289 ـ نۇسخا)، پەرەنجمىشكى يېغى ۋە چالا كۆيدۈرۈپ تەييارلانغان بادام يېغىدىن 20 مىللىلىتىردىن ئېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

7) ئىترىپىل ھامانى (111 ـ نۇسخا) ۋە جاۋارىش جالىنۇس (122 ـ نۇسخا) تىن ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

(تۇرپان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

كالا تېرىسىسمان تەمرەتكە

بۇ، خىلتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان، ھەرقانداق ياشتىكىلەرنىڭ ھەممىسىدە كۆرۈلىدىغان، چەينەك،

www.uyghurkitap.com

بىلەك، پاقالچاق تاشقى قىسىملىرىدا كۆپرەك ئۇچرايدىغان جاھىل خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، دەسلەپ ئۇششاق قىزغۇچ مۇدۇر شەكلىدە پەيدا بولۇپ، مۇدۇرلار بارا - بارا كېڭىيىپ ئۆزئارا قوشۇلۇپ، تېرىدە چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان تەڭگىسمان ياكى ئۇزۇنچاق، چېگرىسى ئېنىق، قۇرغاق، تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قاپارتقۇ ھاسىل قىلىپ، تېرە قېلىنلىشىش، تېرە ئۈستىدە بىر قەۋەت نېپىز قاسراق ھاسىل بولۇش، تاتىلىغاندا قاسىرىقى سويۇلۇپ، ئاستىدىن قان چېكىتلىرى كۆرۈلۈش، كۈز ۋە قىش پەسىللىرىدە تەكرارلىنىش، قاتتىق قىچىشىش ۋە بىئارام قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى خىلتقا قارىتا مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن مۇناسىپ سۈرگۈچى دورا بىلەن كېسەللىك ماددىسى چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، ئىچىشكە قان ئايلىنىشنى ياخشىلىغۇچى، تېرىنى سىلىقلاشتۇرغۇچى، قاتتىقلىقنى يۇمشاتقۇچى ۋە كېسەللىك چاراسىمنى يوقاتقۇچى دورىلارنى بېرىش؛ سىرتىدىن زەمبۇرۇغقا قارشى ۋە تېرە توقۇلمىلىرىنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى ماسلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش پرىنسىپى بويىچە داۋالىنىدۇ.

2) غىدىقلىغۇچى، يەللىك ۋە سەۋدانى قوزغىغۇچى يېمەكلىكلەردىن قاتتىق پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

3) تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ:

(1) ئالدى بىلەن مەتبۇخى شاھتەررە (260 - نۇسخا) 15 كۈن بېرىلىپ، ماددا پىشۇرۇلىدۇ.

(2) ماددا پىشۇرۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، چالاپا گۈلقەنت (159 - نۇسخا) بېرىلىپ بەدەن تازىلىنىدۇ.

(3) مۇسھىل بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ھەببى شاھتەررە (32 - نۇسخا) ياكى مەجۇنى ئىترىپىل شاھتەررە (116 - نۇسخا) دىن بىرى ئەرەقى شاھتەررە (267 - نۇسخا) بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(4) سىرتىدىن رەۋغىنى قىروتى (290 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلاپ، تېرە يۇمشىغاندىن كېيىن، مەرھەمى شىگرىپ (308 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلىنىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4) ئالدى بىلەن خام خىلىتنى پىشۇرۇپ مىجەزنى تەڭشەش ئۇچۇن، چىلاندىن 17 دانە، نىلۇپەر، گۈلى بىنەپشە، شاھتەررە ھەر بىرىدىن 17.5 گرام، كاسىنە ئۇرۇقىدىن 23 گرام، كاسىنە يىلتىزىدىن 50 گرام، قىزىلگۈلدىن 15 گرام ئېلىپ، 2 كىلوگرام سۇغا 6 سائەت چىلاپ، 1 كىلوگرام قالغۇچە پەس ئوتتا قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 60 ــ 100 مىللىلىتىردىن 5 كۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5) بەدەندىكى بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاش مەقسىتىدە، 6 كۈن مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلىنىڭ تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە شاكىلى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 30 گرام، شاھتەررە، سانا ھەر بىرىدىن 30 گرام، چىلاندىن 100 دانە، سەرپىستاندىن 15 گرام، تەمرى ھىندى، ئەيىنۇلا، تەرەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 100 گرام، خىيارشەنبەردىن 75 گرام، بادام مېغىزىدىن 30 گرام ئېلىپ، 3 كىلوگرام سۇدا 1 كىلوگرام قالغۇچە پەس ئوتتا قاينىتىپ، سۈزۈلگەن سۇيىدىن 200 ــ 500 مىللىلىتىرغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

6) بىمار ئىچى سۈرۈپ، بەدەندىكى بۇزۇق ماددىلاردىن خالىي بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا ئىترىپىل شاھتەررە (116 ـ نۇسخا)، ئىترىپىل سەغىر (110 ـ نۇسخا)، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار كۈنىگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 8 گرامدىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. داۋالاش جەريانىدا تازىلاش ئۈچۈن، ھەر 10 ــ 15 كۈندە 1 قېتىم يۇقىرىقى مەتبۇخ بېرىپ تۇرۇلىدۇ.

7) موزا، خەشخاش، شاھتەررىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام، چۆبچىنىدىن 20 گرام، ئانار پوستى، سېرىق ھېلىلە ھەر بىرىدىن 50 گرام

ئېلىپ، 4 كىلوگرام سۇدا 2 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، بۇ قاينىتما بىلەن بەدەن يۇيۇلغاندىن كېيىن، مەلھىمى كىبرىت (310 ـ نۇسخا) بىلەن مايلىنىدۇ. بەزىدە مەلھىمى كىبرىت ئورنىغا مەلھىمى ئەمراز (299 ـ نۇسخا) ئىشلىتىلىدۇ.

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) تەرەنجىۋىل، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان، مەستىكى، جۇۋىنە، نىلۇپەر، قارىمۇچ، سانا، دارچىن، زەنجىۋىل، بىنەپشە، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، لاھور تۇزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 5 گرام، سەبرە سۇقۇتىرىدىن 75 گرام ئېلىپ، جۇۋىنىدىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، جۇۋىنىنىڭ تاتلىقى چىقىرىلغان سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، 3 مىللىگراملىقتىن ھەب تەييارلاپ، كۈندە كەچتە 5 ـــ 7 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9) سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام، سەبرە سۇقۇتىرىدىن 21 گرام، سوقمۇنىيادىن 8 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، شاھتەررىنىڭ تاتلىقى چىقىرىلغان سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، 3 مىللىگرامدىن ھەب تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 5 دانىدىن تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10) مەلھىمى ئەمراز (299 ـ نۇسخا) سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

11) كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، سەۋەبكە قارىتا چارە قىلىش، كېسەللىك قايسى ماددىدىن بولغان بولسا، شۇخىل ماددىنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش، ماددا پىشقاندىن كېيىن شۇخىل ماددىنىڭ مۇسھىلىنى بېرىپ، ماددىنى بەدەن سىرتىغا سۈرۈپ چىقىرىش، ئاندىن ئىچكى ـ تاشقى تەرەپتىن دورا ئىشلىتىپ، داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈش لازىم.

12) ئىچكى تەرەپتىن داۋالاشتا، كۈندە ئەتىگەن ناشتىدا سۇپۇپى ئىترىپىل كەشنىزى (184 ـ نۇسخا) دىن 10 گرام، چۈشلۈك تاماقتىن كېيىن ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) تىن 7 دانە، ئۇخلاش ئالدىدا

ھەببى شاھتەررە (32 ـ نۇسخا) دىن 9 دانە ، ئەرەقى شاھتەررە (267 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك ، شۇنىڭ بىلەن بىللە ، سەرپىستاندىن 20 گرام ، چىلاندىن 10 دانە ، چالا سوقۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 11 گرام ، گاۋزىبان ، بادرەنجبۇيا ، ئارپىبەدىيان ، ئۇستىقۇددۇس ، پىرسىياۋشان ، شاھتەررە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 55 گرامدىن ئېلىپ ، 1 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، ئاندىن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ مەتبۇخ تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك .

13) سىرتقى تەرەپتىن ئاۋۋال يەرلىك ئورۇننى مەلھەمى شىڭگرىپ (308 ـ نۇسخا) بىلەن مايلاپ ، قاسراقلارنى چۈشۈرۈش ، ئاندىن 500 مىللىلىتىر ئەرەقى نانىخا (271 ـ نۇسخا) غا 3 كىلوگرام يۇمشاق سوقۇلغان زەمچىنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇننى مايلاپ ، كۈن نۇرىغا قاقلاش كېرەك .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

14) چىلان ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام ، شاھتەررە ، بىنەپشە ھەر بىرىدىن 6 گرام ، ئەرەقى شاھتەررىدىن 150 مىللىلىتىر ئېلىپ ، چىلان ، شاھتەررە ، بىنەپشە قاتارلىقلارنى ئەرەقى شاھتەررە بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ ، سۈيىگە قالغان مېغىز دورىلارنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەتبۇخ تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ .

15) شاھتەررىدىن 700 گرام ، قىزىل سەندەلدىن 3 گرام ، قارا ھېلىلىدىن 8 گرام ، ئەرەقى بەدىياندىن 200 مىللىلىتىر ، چىلان شەربىتىدىن 30 مىللىلىتىر ئېلىپ ، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى چالا سوقۇپ ، ئەرەقى بەدىيانغا بىر كېچە چىلاپ ، قاينىتىپ سۈزۈپ ، سۈيىنى چىلان شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن كۈندە 3 قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ .

www.uyghurkitap.com

16) چىلان ، سەرپىستان ، گاۋزىبان ، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، بادرەنجبۇيا ، پىرسىياۋشان ، شاھتەررە ، بەدىيان ، ئۇستىقۇددۇس ، قارا ھېلىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 50 گرام ، گۈلقەنتتىن 50 گرام ئېلىپ ، تەرەنجىۋىلدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ ، 1 كىلوگرام سۇغا 10 سائەت چىلاپ سۈزۈپ ، سۈيىگە تەرەنجىۋىل شىرىسى ۋە گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ ، بىر قايناتقاندىن كېيىن ، مەتبۇخ تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 50 — 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ . بۇ رېتسېپتىن ئارقىمۇئارقا ئۈچ نۇسخا تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرغاندىن كېيىن ، سانادىن 20 گرام ، قىزىلگۈلدىن 12 گرام ، سېرىق ئوت ، سېرىق ھېلىلە ، بەلىلە پوستى ، قارا ھېلىلە ، بىستىپايەج ، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، بەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرام ، ئۇستىقۇددۇس ، پىرسىياۋشان ، شاھتەررە ، گاۋزىبان ، بادرەنجبۇيا ، بىنەپشە ، نىلۇپەرلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام ، ئۈزۈم ، سەرپىستان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ، تەرەنجىۋىل ، پۇنۇس ، خىيارشەنبەرلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 45 گرام ئېلىپ ، سانا ، تەرەنجىۋىل ، قىزىلگۈل ، سېرىق ئوت ، خىيارشەنبەرلەرنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ مىجىپ ، سۇغا تاتلىقنى تولۇق چىقىرىپ ، سۈزگۈچ بىلەن سۈزۈپ ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ ، قالغان دورىلارنىڭ سوقۇشقا تېگىشلىكنى سوقۇپ ، يۇقىرىدىكى دورا سۈيىگە تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ، سۇس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قايناتقاندىن كېيىن ، ئاندىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، دورا سۈيىنى سۈزگۈچ بىلەن يەنە بىر قېتىم سۈزۈپ ، ئۇنىڭغا قەنتتىن 100 گرام ، گۈلقەنت ، بادام يېغىدىن 30 گرامدىن ئارىلاشتۇرۇپ ، ئەڭ ئاخىرىدا يەنە بىر قايناتقاندىن كېيىن مەتبۇخ تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

17) كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن سەرپىستاندىن 40

گرام، چىلاندىن 100 گرام، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيىدىن 20 گرامدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 40 گرام، ئۇستىقۇددۇس، پىرسىياۋشان، ئارپىبەدىيان، شاھتەررىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرام ئېلىپ، 2.5 لىتىر سۇغا چىلاپ، 1.5 لىتىر سۈيى قالغۇچە پەس ئوتتا قاينىتىپ سۈزۈپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئەھۋالغا قاراپ 2 — 3 كۈن بېرىلىدۇ.

18) ئەگەر بىمار بەلغەم مىجەزلىك بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە (261 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن 3 — 5 كۈن ئىچۈرۈلىدۇ.

19) ئەگەر بىمار قان مىجەزلىك بولسا، مەتبۇخى شاھتەررە (260 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 60 — 100 مىللىلىتىردىن 3 — 5 كۈن ئىچۈرۈلىدۇ.

20) ئەگەر بىمار سەۋدا مىجەزلىك بولسا، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (253 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 60 — 100 مىللىلىتىردىن 3 — 5 كۈن ئىچۈرۈلىدۇ.

21) ئەگەر بىمار سەپرا مىجەزلىك بولسا، مەتبۇخى ھېلىلە (261 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ.

22) شاھتەررە، ئانار پوستى، سېرىق ھېلىلىنىڭ ھەر بىرىدىن 100 گرام، ئەمەن، چۆبچىنى، كۆكنار ئۇرۇقى، بىخسۇس، كاۋاۋىچىن، موزا، مامۇرانچىنىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرام ئېلىپ، 5 لىتىر سۇدا 3 — 4 لىتىر قالغۇچە پەس ئوتتا قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇن كۈنىگە 2 قېتىم يۇيۇلىدۇ. سىرتىدىن سىماب مېيى (299 ـ نۇسخا) ياكى رەۋغىنى كەبىر بىلەن ياغلىنىدۇ. ئىچىش ئۈچۈن ھەببى شاھتەررە (32 ـ نۇسخا) كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 1 گرامدىن؛ مەجۇنى چۆبچىنى كەبىر ياكى سەغىر (64 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 7 گرامدىن؛ ھەببى كەپەرەس (39 ـ نۇسخا) كۈنىگە 1 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 تالدىن بېرىلى-

دۇ . قىچىشىشنى پەسەيتىش مەقسىتىدە ئەرەقى شاھتەررە (267 ـ نۇسخا) كۈندە 3 ۋاخ 30 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلىدۇ .
(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

23) دورىلاردىن ئىچىشكە مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) ، قۇرسى سىماب (22 ـ نۇسخا) ، قۇرسى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) ، قۇرسى شاھتەررە (32 ـ نۇسخا) لەر ئاساس ، جاۋارىش كۈمۈنى (126 ـ نۇسخا) ، شەربىتى سەپەرجىل (234 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار قوشۇمچە قىلىپ بېرىلىدۇ ، شۇنىڭ بىلەن بىللە كىچىك ئاق يەر يىلىنىدىن 8 دانە ، دارچىن ، ئۇستىقۇددۇس ، خولىنجان ، زىرىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ، پىلپىلدىن 25 گرام ئېلىپ ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ئۈستىگە 400 گرام يۇمشاق سوقۇلغان شېكەر سېلىپ سۇ- پۇپ تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن كاپ ئېتىشكە بېرىلىدۇ .

24) كاۋاۋىچىن ، شاھتەررىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام ، سېرىق ئوتتىن 7 گرام ئېلىپ ، 5 لىتىر سۇدا 2.5 لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ ، يەرلىك ئورۇننى كۈندە 2 قېتىم يۇيۇشقا بۇيرۇلىدۇ . يۇيۇلغان ئورۇن قۇرۇغاندىن كېيىن ، 4 كۈنگىچە مەلھەمى بەيزە (300 ـ نۇسخا) سۇركىلىدۇ . ئارقى- دىن يەرلىك ئورۇننى قايتا يۇيۇش بىلەن بىللە ، كۆيدۈرۈلگەن كۆك تاشتىن 60 گرام ، گۈگگۈرت پوقىدىن 50 گرام ، سىمابتىن 30 گرام ئې- لىپ يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، 30 گرام قوي يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، %25 لىك تەييار مەلھەمى كىبرىتتىن 100 گرام ئېلىپ قو- شۇپ ، يەرلىك ئورۇن دەسلەپتە ناھايىتى نېپىز ھالدا كۈندە 2 قېتىم مايلىنىدۇ ، كېيىن دورا مىقدارى تەدرىجىي ھالدا كۆپەيتىلىدۇ .
(قىزىلسۇ ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

25) بەدەن مىجەزىگە قاراپ مۇناسىپ مۇنزىج بېرىپ ، كېيىن مەتبۇخى شاھتەررە بېرىلىدۇ . مەلھەمى شىگرىپ (308 ـ نۇسخا) بىلەن مايلىنىدۇ . سۇپۇپى باپچى ، ئىترىپىل شاھتەررە (116 ـ نۇسخا) ، ھەببى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كىبرىت (40 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى نانىخا (271 ـ نۇسخا) ، شەربىتى رۇممان (231 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . دورا سۈيى بىلەن تەرلەندۇرۇپ ۋانىنا قىلىنىدۇ .

مەتبۇخى شاھتەررە نۇسخىسى : سېرىق ھېلىلە پوستى ، ئامىلە ، بەلىلە ، قارا ھېلىلە ، كابۇل ھېلىلىسىدىن 30 گرامدىن ، شاھتەررىدىن 60 گرام ، سېرىق ئوتتىن 30 گرام ، بەدىيان ، كاسىنە ئۇرۇقى ، چىگسەي ئۇرۇقىدىن 15 گرامدىن ، سانادىن 20 گرام ، چۆبچىنىدىن 15 گرام ، مامۇرانچىنىدىن 10 گرام ، ئۆشبە ، بىنەپشىدىن 15 گرامدىن ، چىلاندىن 40 گرام ، ئەينۇلىدىن 30 گرام ، تەمرى ھىندىدىن 60 گرام ، خىيارشەنبەردىن 90 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 50 گرام ئېلىپ ، سانا ، خىيارشەنبەر ، تەمرى ھىندى ، تەرەنجىۋىلدىن باشقا دورىلارنى 3 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، قالغان دورىلارنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ قۇۋۋىتىنى چىقىرىپ قوشۇپ ، يەگكىل قاينىتىپ ، 1.5 كىلوگرام سۈيى قالغاندا ئېلىپ ، كۈندە 3 ۋاخ 200 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . جەمئىي 16 كۈن ئىچۈرۈلۈپ بولغاندىن كېيىن ، ئىترىپىل شاھتەررە (116 ـ نۇسخا) ، ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) ، سۇپۇپى مامۇرانچىنى ، شەربىتى رۇممان (231 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . ھەر كۈنى 1 قېتىم تەرلەندۇرۇپ يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن ، مەلھىمى شىگرىپ (308 ـ نۇسخا) بىلەن مايلىنىدۇ . ئاچچىق ـ چۈچۈك ، يەللىك نەرسىلەردىن ، كالا ، ئۆچكە گۆشى ، ھاراقتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ .

باش تەمرەتكىسى

بۇ ، خەلق ئارىسىدا تاز دەپ ئاتىلىدىغان يۇقۇملۇق تېرە كېسەللىكى بولۇپ ، بۇزۇلغان بەلغەم خىلتىنىڭ قانغا ئارىلىشىپ ، غەيرىي تەبىئىي قويۇق خىلت ھاسىل قىلىپ تېرە ئاستىغا ئولتۇرۇۋېلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ ، ھۆل ۋە قۇرۇق دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ ،

بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ . هۆل باش تەمرەتكىسى دەسلەپ تېرىگە ئۇششاق يىرىڭلىق مۇدۇر پەيدا بولۇپ ، ئەتراپقا تارقىلىپ قىچىشىپ ، تاتىلاش نەتىجىسىدە ئىچىدىن سېرىق سۇ چىقىپ چاقىغا ئايلىنىپ ، سېرىق قاقاچ هاسىل بولۇش ، قاشلاپ قاقاچ ئاجرىتىلسا ، تېگىدىن چاشقان سۈيدۈكىدەك پۇرايدىغان سېرىق سۇ چىقىدىغان قىزىل يارا يۈزى كۆرۈنۈش ئالامىتى بىلەن ؛ قۇرۇق باش تەمرەتكىسى باشنىڭ مەلۇم جايىدا چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان ئاق كېپەكلىشىدىغان قۇرۇق تەمرەتكە پەيدا بولۇپ قىچىشىش ، قاشلىغاندا قاسراق چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) باشنىڭ سېرىق تەمرەتكىسىنى داۋالاشتا ، نېلۇپەر ، بىنەپشىدىن 21 گرام ، كاسىنە ئۇرۇقى ، ئەنگۈرشىپا ، قىزىلگۈلدىن 10 گرامدىن ، چىلاندىن 30 گرام ، ئەينۇلىدىن 60 گرام ، شاھتەرىدىن 15 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 100 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە 1 كىلوگرام شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 100 گرام بېرىلىدۇ . ماددا پىشقاندىن كېيىن ، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 30 گرام ، تەمرى ھىندى ، ئەينۇلا ، تەرەنجىۋىلدىن 60 گرامدىن ، سەرپىستان ، بىنەپشە ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ، كاسىنە ئۇرۇقىدىن 15 گرامدىن ، ئەپسەنتىن ، ماۇرانچىنىدىن 8 گرامدىن ، خىيارشەنبەردىن 75 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە 1200 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 150 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ . يىرىڭ ۋە سېرىق سۈنى يوقىتىش ، ياللۇغ قايتۇرۇش مەقسىتىدە باش تېرىسى ماۇرانچىنى قاينىتىلغان سۇدا يۇيۇلىدۇ ، ئۇنىڭدىن كېيىن ۋازېلىندىن 30 گرام ، گۈڭگۈرتتىن 10 گرام ، بۇدۇشقاق يوپۇرمىقى ، كۆكنار پوستىدىن 5 گرامدىن ، كۆيدۈرۈلگەن زەمچىدىن 3 گرام ئېلىپ مەلھەم تەييارلاپ ، باش تېرىسى ياغلىنىدۇ .

2) قارا چېكىتلىك تەمرەتكىنى داۋالاشتا ، چىلاندىن 30 گرام ، سەرپىستان ، ئاقلانغان بىخسۇس ، پەرسىياۋشان ، قىزىلگۈل ، بادرەنجە

بۇيا ، گاۋزىبان ھەندى ، ئۇستىقۇددۇسلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام ، شاھتەررىدىن 15 گرام ، بەدىياندىن 6 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 60 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە 1 لىتىر شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ . ماددا پىشقاندىن كېيىن ، سېرىق ئوت ، ئۇستىقۇددۇس ، ئەنگۈرشىپا ، شاھتەررە ، پىرسىياۋشان ، سانا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 21 گرام ، بىستىپايەج ، نىلۇپەر ، بىنەپشە ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، قارا ھېلىلە ، قىزىلگۈل ، گاۋزىبان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام ، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 30 گرام ، تەمرى ھىندىدىن 60 گرام ، خىيارشەنبەردىن 45 گرام ، چۆبچىنىدىن 10 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 150 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە 1500 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 150 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

سىرتىدىن ياللۇغ قايتۇرۇپ ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن ، 10 گرام قەمبىلىنى يۇمشاق سوقۇپ ، 30 گرام گۈل يېغى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ باش تېرىسى ياغلىنىدۇ . بۇنىڭدىن باشقا ، ۋازېلىندىن 30 گرام ، گۈڭگۈرتتىن 10 گرام ، بۇدۇشقاق يوپۇرمىقىدىن 5 گرام ، نىشاستە ، مامۇرانچىنىدىن 5 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلاپ سۈركىلىدۇ .

3) ئاق تەمرەتكىنى داۋالاشتا ، چىلان ، ئەيىنۇلىدىن 30 گرامدىن ، سەرپىستان ، شاھتەررىدىن 15 گرامدىن ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، بىنەپشە ، قىزىلگۈل ، گاۋزىبان ، بەدىيان ، ئەنگۈرشىپا ، بىخسۇسلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام ، شېكەردىن 100 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە 1 لىتىر شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم 100 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ . ماددا پىشقاندىن كېيىن ، سېرىق ئوت ، ئۇستىقۇددۇس ، بادام مېغىزىدىن 30 گرامدىن ، سېرىق ھېلىلە ، تەرەنجىۋىلدىن 60 گرامدىن ، شاھتەررە ، گاۋزىبان ، بىستىپايەج ، سانا ، بادرەنجىبۇيا قاتارلىقلاردىن 15 گرامدىن ، غارىقۇن ، تۇربۇتتىن 6 گرامدىن ، سىركىدىن 200 مىللىلىتىر ، ئۆچكە سۈتىدىن 250 مىللىلىتىر ، شېكەردىن 200 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە

1500 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم 150 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ. ئامىلە، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، قارا ھېلىلە، خەشخاش پوستى قاتارلىقلاردىن 15 گرامدىن، بەدىياندىن 6 گرام، گۈڭگۈرتتىن 3 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ، 100 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە گۈڭگۈرت قوشۇپ باش يۇيۇلىدۇ. باش قۇرۇغاندىن كېيىن، ۋازېلىندىن 30 گرام، گۈڭگۈرت، نىشاستىدىن 10 گرامدىن، توخۇ يېغىدىن 15 گرام، بۇدۇشقاق يوپۇرمىقى، ماۇرانچىنى، ئەرەب يېلىمى ھەر بىرىدىن 5 گرام ئېلىپ، توخۇ يېغىنى ئېرىتىپ، ۋازېلىن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ، باش تېرىسى ياغلىنىدۇ.

(چەرچەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4) قۇرۇق تازنى داۋالاشتا، ئىچىدىن ھەببى كىبرىت (40 - نۇسخا) 5 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچۈرۈلۈش بىلەن، مەرھەمى كىبرىت (310 - نۇسخا) بىلەن باش ياغلىنىدۇ.

5) سېرىق چاقىلىق تازنى داۋالاشتا:

(1) باشنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، ھۆل كۆك ياڭاق پوستىنى سوقۇپ ئۇماچتەك قىلىپ باشقا چېپىش؛

(2) «666» پاراشوكىدىن 36 گرام، گۈڭگۈرتتىن 4 گرام، ماشىنىدىن چۈشۈرۈلگەن كونا ئاپتولدىن 60 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ باشقا چېپىش؛

(3) يۇقىرىقى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، مەتبۇخى ھېلىلە (261 - نۇسخا) ئىچۈرۈش لازىم.

(4) تىلايى سۆئفە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

تەركىبى: ئامىلە، كۆكتاش، قارىمۇچ، خەشخاش پوستى، مەدەستان باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: مەدەستاندىن باشقىلىرىنى ئايرىم - ئايرىم كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى مەدەستان بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، پۈتۈن دورا ۋەز-

www.uyghurkitap.com

نىنىڭ 2 ھەسسىسىگە تەڭ مىقداردا سېرىق ياغ قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، تاز يارىسىغا سىرتىدىن سۈركىلىدۇ.

(5) مەرھەمى سۆئفە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كافۇر، زەرچىۋە، قىزىلگۈل، ئاقاقىيا 3 گرامدىن، ئانارگۈلى 7 گرام، موم 6 گرام، كۈنجۈت يېغى 7 گرام، سەپىداپ كاشىغەرى 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار سوقۇلۇپ، ماي دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم قىلىپ، سىرتىدىن چاپلىنىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ھۆل تەمرەتكە

بۇ، بوۋاقلار ۋە كىچىك باللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكى بولۇپ، كۆپىنچە يۈز، قۇلاق ئارقىسى، بويۇن قاتارلىق ئەزالاردا كۆپ كۆرۈلۈش بىلەن، دەسلەپتە كىچىك مۇدۇر پەيدا بولۇپ، قىزىرىپ قىچىشىش، تاتىلىغاندىن كېيىن مۇدۇرلار بۇزۇلۇپ سېرىق سۇ چىقىش، بارا - بارا كېڭىيىش، ئاقىۋەتتە يىرىڭلىق چاقىغا ئايلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) مۇنزىج ئۇچۇن ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان قىزىل ئۈزۈمدىن 11 دانە، چالا سوقۇلغان ئارپىبەدىيان ياكى رۇمبەدىياندىن 55 گرام، چالا سوقۇلغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 7.5 گرام، زىراۋەندىدىن 5.5 گرام، پىرسىياۋشاندىن 14 گرام، سېرىق ئەنجۈردىن 5 دانە، قىزىلگۈلدىن 8.5 گرام ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇدا قائىدە بويىچە قايناتتىپ سۈزۈپ، سۇيىگە 20 گرام گۈلقەنت ھەسىلى ۋە 20 گرام سىركە قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

2) يۇقىرىقى مۇنزىج بېرىلگەندىن كېيىن مۇسھىل بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، ھەببى كىبرىت (40 - نۇسخا) كۈندە 2 قېتىم 5 دانە

www.uyghurkitap.com

دىن تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ . سۇپۇپى ئېترىپىل (184 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم 10 گرام ، ھەببى ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) تاماقتىن بۇرۇن 7 دانە ، ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخا) تاماقتىن كېيىن 7 دانە ، مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) كۈندە 2 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلۇش بىلەن بىللە ، ئەمەن يوپۇرمىقى ، سېمىز ئوتتىن 20 گرام ، قەلەمپۇردىن 10 گرام ، سۆگەت گۈلىدىن 30 گرام ئېلىپ يۇمشاق سالايە قىلىپ ، زەيتۇن يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3) رەۋغىنى بەيزە (283 ـ نۇسخا) تەمرەتكە ئۈستىگە چېپىلىدۇ .

4) قوي ئۆتىگە زىرىقنى ئارىلاشتۇرۇپ ، قۇرۇغاندىن كېيىن سوقۇپ تالقانلاپ ، يىرىڭلىق جاراھەت ئۈستىگە بېسىلىدۇ .

5) مامۇرانچىنى قايناتمىسىدا يۇيۇپ ، ئۈستىدىن مەرھەمى بەيزە (300 ـ نۇسخا) بىلەن مايلىنىدۇ .

6) قامچىگۈلدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ ، بىرئاز ئاش تۇزى قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ ، جاراھەت يۇيۇلىدۇ .

7) ئاچچىق ئەمەن ، چۇچۇكبۇيىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ، جاراھەت كۈندە 3 قېتىم يۇيۇلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

8) ئىچىدىن دورا ئىچۈرۈش ۋە سىرتىدىن دورا چېپىشنى بىرلەشتۈرۈش پرىنسىپى بويىچە داۋالىنىدۇ .

(1) بەلغەم مىجەزلىكلەرگە بەلغەم مۇنزىجى بېرىلىپ ، ماددا پىشقاندىن كېيىن ، مەجۇنى ئېترىپىل شاھتەررە (116 ـ نۇسخا) ، ئېترىپىل چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) ، ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ .

(2) سەۋدا مىجەزلىكلەرگە سەۋدا مۇنزىجى بېرىلىپ ، ماددا پىشقاندىن كېيىن ، ھەببى شاھتەررە (32 ـ نۇسخا) ، ھەببى كىبرىت

(40 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى چۆبچىنى قاتارلىقلار قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ .
(3) سىرتىدىن مەرھەمى كىبرىت (310 ـ نۇسخا) ، مەرھەمى ئەمراز (299 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بىلەن مايلىنىدۇ . شەلۋەرەش ئېغىر بولسا ، يەرلىك ئورۇن ماھۇرانچىنى قايناتمىسى ياكى چۆبچىنى قايناتمىسى بىلەن يۇيۇلىدۇ ۋە ئۇستىدىن كەھرىۋا سوقۇپ سېپىلىدۇ . قىچىشىش ئېغىر بولسا ، مەجۇنى خەشخاش (67 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .
(4) مۇھىت ، يېمەك ـ ئىچمەك تازىلىقىنى ياخشى قىلىپ ، تەكرار يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ . سىڭگىشلىك ، قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ . تەستە ھەزىم بولىدىغان مايلىق تائاملار ۋە لازا ـ ئاچچىقسۇدەك غىدىقلىغۇچى ۋە يەللىك تائاملاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ .
(توقسۇ ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

قىچىشقاق

بۇ ، قىچىشقاق سالجىسى بىلەن يۇقۇملىنىش ۋە بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا سەۋەبىدىن بەدەننىڭ تېرىسى نېپىز بولغان قىسىملاردا پەيدا بولىدىغان ، باشقىلارغا ئوڭاي يۇقىدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ ، بارماق ئارىلىقى ، يوتا ، قورساق قاتارلىق ئورۇنلاردا ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ ، قاتتىق قىچىشىش ، قىچىشىش كېچىسى بەكرەك كۈچىيىپ كېتىش ، قاشلاش نەتىجىسىدە تېرە شەلۋەرەپ ، سۇلۇق قاپارتقۇ ۋە تېرە زەخىملىرى پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .
داۋالاش ئۇسۇلى
1) ئالدى بىلەن بەدەن تازىلىقى ، كىيىم ـ كېچەك ۋە يوتقان ـ كۆرپىلەرنىڭ تازىلىقىنى چىڭ تۇتۇش لازىم . قاننىڭ مىجەزىنى تەڭشەش ، ماددىنى پىشۇرۇپ ، قاننى تازىلىغۇچى دورىلارنى ئاساس قىلىپ ، خىلتلار تېپىغا قاراپ دورا ئىشلىتىش لازىم . مەسىلەن ، غەيرىي تەبىئىي سەپرا غالىب كەلگەن بولسا ، مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن تازىلىنىدۇ .

قىچىشىشنى توختاتقۇچى، تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار قايناتمىسى بىلەن تېرىنى يۇيۇپ، ئارقىدىن قىزىلچا سۈيىگە گۆل يېغى، تۇغرىغا ئارىلاشتۇرۇپ ياسالغان مەلھەم چېپىلىدۇ.

2) غەيرىي تەبىئىي سەۋدادىن بولغان بولسا، سىرتىدىن پۇرچاق ئۇنى بىلەن قىزىلچا سۈيى بىرلەشتۈرۈپ چېپىلىدۇ، بۇ جەرياندا بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن، مائۇل ئۇسۇل ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا بولغاندىن كېيىن، 10 ــ 15 كۈندە 1 قېتىم مەتبۇخ بېرىلىدۇ. ئىترىپىل شاھتەررە (116 ـ نۇسخا) 8 گرامدىن كۈنىگە 2 قېتىم، ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) 2 ــ 3 تالدىن كۈنىگە 2 قېتىم ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

3) غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان بولسا، ئىترىپىل سەبرە قوشۇپ بېرىلىدۇ. غەيرىي تەبىئىي بەلغەمدىن بولغانلارغا مەجۇنى ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا)، ئايارەج لۇغازىيا (105 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. سىر- تىدىن قىچىشىشنى باسقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۈزۈندە)

4) قايسى خىلتتىن بولغان بولسا، شۇ خىلتنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن مۇسھىل بېرىلىدۇ.

5) بەدەننى ئىسسىق سۇ بىلەن سوپۇنلاپ يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، ھۆل ئەمەندىن 200 گرام، گۈگگۈرتتىن 50 گرام ئېلىپ، 10 لىتىر سۇدا 15 مىنۇت قاينىتىپ، ئىلمان بولغاندا كېسەللەنگەن جاي ۋە ئومۇمىي بەدەن تۆۋەنگە قارىتىپ يۇيۇلىدۇ. ئەگەر قىچىشىش كۈچلۈك بولۇپ، قىچىشقان ئورۇندا سۇلىشىش ئەھۋالى كۆرۈلگەن بولسا، يۇقىرىقى قايناتمىغا 30 گرام كاۋاۋچىن، 30 گرام ئادراسمان، 10 گرام مامۇرانچىنى قوشۇلىدۇ. يۇيۇپ بولۇپ ھۆللۈك قۇرۇغاندىن كېيىن، بەدەن مەرھەمى كىبرىت (310 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلىنىدۇ. مەرھەمى كىبرىت 3 ــ 30% كىچە نىسبەتتە تەييارلىنىپ، كېسەلنىڭ ياش ـ قۇرامىغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

6) كاۋاۋىچىن ، گۈڭگۈرت ، يالپۇزدىن 10 گرامدىن ، كۆكتاش ، مامۇرانچىنى ، ئاقىرقەرھا ھەر بىرىدىن 5 گرام ئېلىپ ، ۋازېلىن ياكى قوي يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ ، كۈندە 2 قېتىم سۈركىلىدۇ .

7) قىچىشقاق سالجىسنى يوقىتىش ۋە يەلنى ھەيدەش ئۈچۈن ، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) 10 گرامدىن كۈندە 1 ۋاخ ، ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) 7 تالدىن كۈندە 1 ۋاخ بېرىلىدۇ .

8) مىجەزنى تەڭشەش ئۈچۈن ، سۇيۇپى ئىترىپىل (184 ـ نۇسخا) ناشتىدا 10 گرامدىن ، مەتبۇخى شاھتەررە (260 ـ نۇسخا) كۈنىگە 2 قېتىمدىن ئىچۈرۈلىدۇ .

9) قىچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن ، خەمىرى گاۋزىبان سادده (138 ـ نۇسخا) ھەركۈنى كەچتە 1 ۋاخ 10 گرامدىن بېرىلىدۇ .

10) كىيىم ـ كېچەكلەرنى پات ـ پات ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش ، ئالماشتۇرغان كىيىملەرنى قايناق سۇغا يېرىم سائەت چىلاپ ئاندىن يۇيۇش ، بەدەننى 2 ـــ 3 كۈندە 1 قېتىم سوپۇنلاپ يۇيۇپ تۇرۇش ، بەدەننى يۇغاندىن كېيىنلا يېڭى كىيىم ئالماشتۇرۇش ، كىرلىك ، ياستۇق قېپى ۋە باشقا لازىمەتلىكلەرنى دېزىنفېكسىيە قىلىپ تۇرۇش ، غىدىقلىغۇچى ۋە يەللىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش قاتارلىقلار تەۋسىيە قىلىنىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

11) قۇرۇق قىچىشقاق بولسا ، ئاۋۋال ھەببى سەبرە (بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقنى داۋالاشقا قارالسۇن) 5 ـــ 7 تالغىچە كەچتە 1 قېتىم بېرىلىپ ئىچى تازىلىنىدۇ . ئەتىسىدىن تارتىپ ئىترىپىل شاھتەررە (116 ـ نۇسخا) كۈنىگە 2 قېتىم 5 ـــ 8 گرام تاماقتىن بۇرۇن ئەرەقى شاھتەررە (267 ـ نۇسخا) بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . بۇنىڭغا بىرلەشتۈرۈپ ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) كۈنىگە 2 قېتىم 5 ـــ 9 تال بېرىلىدۇ . سۇيۇقلۇقنى كۆپرەك ئىچىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ .

12) سىرتىدىن سۈركەشكە ۋە يۇيۇشقا تۆۋەندىكى دورىلار تەييارلاپ بېرىلىدۇ :

www.uyghurkitap.com

يۇيۇش دورىسى

قـوۋزاق دارچـىـنـدىن 50 گرام ، مامۇرانچىنى ، شاھتەررە ، ساماساق پـوسـتـى ھەر بـىـرىـدىـن 20 گـرام ئېلىپ ، چالا سوقۇپ ، 1.5 لىتىر سۇغا چىلاپ قويۇپ ، 1 لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ .

سۈركەش دورىسى

15% لـىـك مـەرھەمـى كىبرىتتىن 100 گرامغا يۇمشاق سوۋ ن قە- لەمپۇردىن 15 گرام قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . كۈنىگە 2 قېـتـىـم يـۇيۇش دورىسى بىلەن قىچىشىدىغان جاينى يۇيۇپ ، قۇرۇغاندىن كېيىن مەلھەم دورا سۈركىلىدۇ .

13) ھۆل قـىـچـىـشـقاق بولسا ، 50 مىلـلـىلىتىر مەتـبۇخـى شاھـ تـەررە (260 ـ نـۇسـخـا) گـە ئۇژۇم سىركىسى قوشۇپ ، تاماقتىن بۇرۇن ئىـچـىـشـكە بېرىلىدۇ . 3 ـــ 4 كۈندىن كېيىن كەچتە 1 قېتىم 7 تال ھەببى سەبـرە بـېـرىـپ بـەدەن تـازىلىنىدۇ . ئەتىسىدىن تارتىپ تاماقتىن بۇرۇن ئـىـترىپىل شاھتەررە (116 ـ نۇسخا) دىن 7 گرام ، ئەرەقى شاھتەررە (267 ـ نـۇسـخـا) دىن 50 مىللىلىتىر قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . 5 كۈندە 1 قېتىم ھەببى سەبرە بېرىپ بەدەن تازىلىنىدۇ . يۇقىرىقى دورىلارغا قوشۇپ ھەببى كـىـبـرىـت (40 ـ نـۇسـخـا) كـۈنىگە 2 قېتىم 5 ـــ 9 تالدىن تاماقتىن 20 مىنۇت كېيىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

14) يـۇقىرىقـى دورىلارغا قوشۇپ تۆۋەنـدىكى ياقا ، موزا تالـقىنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ :

تەركىبى : قىزىل قولتۇق ياقىدىن 5 دانە ، موزىدىن 10 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، كۈنىگە 3 قېتىم 2 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

15) سىرتىدىن تۆۋەندىكى ھۆل تاڭما ئىشلىتىلىدۇ :

نـۇسـخـىـسى : مـامۇرانـچىنىدىن 50 گرام ، گۈگگۈرتتىن 10 گرام ئېـلـىـپ ، مـامۇرانچىنىنى يۇمشاق سوقۇپ ، 1 لىتىر سۇغا 2 سائەت چىلاپ قـويـۇپ ، 750 مـىـلـلىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ ، ئۈستىگە گۈگگۈرت سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . قىچىشقاق پەيدا بولغان ئورۇن ئاۋۋال

تۇز سۇيىدە يۇيۇلىدۇ ، ئاندىن ئۈستىگە دورا سۇيىگە چىلانغان داكا 7 — 8 قەۋەت قىلىپ يېپىپ قويۇلىدۇ . داكا قۇرۇپ قالسا ئۈستىدىن يەنە ھۆللەپ تۇرۇلىدۇ . 4 سائەت تۇرغۇزۇپ ئېلىۋېتىپ ، 2 سائەتتىن كېيىن يەنە تەكرارلىنىدۇ . تېرە جاراھىتى قېتىشقاندىن كېيىن ، 100 گرام % لىك مەرھەمى كىبرىتقا 15 گرام مامۇرانچىنى پاراشوكى ئارىلاشتۇرۇپ تەييار ن مەلھەم سۈركىلىدۇ .
(غۇلجا ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

دانىخورەك

بۇ ، يېتىلىۋاتقان ياشلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ ، يېمەك - ئىچمەك ، ھاۋا كىلىماتى ، ئىرسىيەت قاتارلىق كۆپ خىل ئامىللار تەسىرىدىن باشقا ، قان بۇزۇلۇش ۋە بەلغەمگە غەيرىي تەبىئىي سەۋدانىڭ قوشۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ . يۈز ، پېشانە ، يوتا ، يۇقىرىقى دۈمبە قاتارلىق ياغ بەزلىرى كۆپرەك ئورۇنلاردا پەيدا بولۇش بىلەن بىللە ، دەسلەپتە تېرىدىن پەرقسىز دۆڭچە ئەسۋە كۆرۈلۈش ، سىققاندا سۇس سېرىق ياغ نۆكچىسى چىقىش ، كېيىنچە قىزىل مۇدۇرلار چىقىپ ، تېرە يۈزىدىن كۆتۈرۈلۈپ ئۇچى ئاقىرىش ، سىققاندا بەتبۇي يۇراقلىق ، يىرىڭلىق ئۇيۇل مادا چىقىش ، سىققان جاي ئويمانلىشىش ، بەزىدە يىرىڭلاش ، قىچىشىش ، ئاغرىش ، بەزىلەردە يىرىڭلىق خالتىلىق ئىششىق شەكىللىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بەدەندىكى نورمالسىز خىلتلارنى تازىلاپ چىقىرىش ئۈچۈن ، ئالدى بىلەن سېرىق ھېلىلە ، كابۇل ھېلىلىسى ، بەلىلە ، ئامىلە پوستىلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ، شاھتەررىدىن 50 گرام ، مامۇرانچىنى ، سېرىق ئوت ، قىزىلگۈل ، چۆبچىنى ، چىلان ، سانا ، بەدىيان ، كاسىنە ئۇرۇقى ، بىنەپشە گۈلىنىڭ ھەر بىرىدىن 1 گرام ، خىيارشەنبەر ،

www.uyghurkitap.com

تەرەنجىۋىللەرنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرام ئېلىپ، سانا، خىيارشەنبەر، تەرەنجىۋىللەردىن باشقىسىنى 3.4 لىتىر قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قايىنىتىپ، دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى چىقىپ بولغاندىن كېيىن سانانى سېلىپ بىرلا قاينىتىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە خىيارشەنبەر، تەرەنجىۋىللەرنىڭ سۈيىنى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈپ، 2 لىتىر قايناتما تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 200 مىللىلىتىردىن 15 — 30 كۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2) ئەگەر كېسەللىك قاننىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، تۇربۇت قاتارلىق دورىلاردىن قايناتما تەييارلاپ ئىچۈرۈلىدۇ ياكى يۇقىرىقى مەتبۇختىن كېيىن ھەببى ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) بېرىپ بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن، ئىترىپىل سەغىر (110 ـ نۇسخا)، ھەببى شاھتەررە (32 ـ نۇسخا)، ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلاردىن بىرى ياكى بىرقانچىسىنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىچۈرۈپ، سىرتىدىن توغرىغا، سىيادان، كىبرىت، سۆگەت گۈلى يوپۇرمىقى قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، يۇمشاق ئېزىپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ ياكى سۈزاپ، مۇرمەككى، كىبرىت، سۆگەت گۈلىنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3) دورا بىلەن داۋالاش بىلەن پەرۋىش بىلەن داۋالاش زىچ بىرلەشتۈرۈلىدۇ.

پەرۋىش بىلەن داۋالاشتا بىمار لازا ـ ئاچچىقسۇ، كالا گۆشى، مايلىق ۋە بەك تاتلىق يېمەكلىكلەردىن، غىدىقلىغۇچى، يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. زىيادە غەزەپلىنىش، ھاياجانلىنىش ۋە خاپىلىقلاردىن ساقلىنىش، خۇشال ـ خۇرام ئۆتۈشكە تەۋسىيە قىلىنىدۇ. قاننى سۈيۈلدۈرىدىغان، قاننى تازىلايدىغان يېمەكلىكلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

دورا بىلەن داۋالاشتا:

(1) مۇشۇ ماۋزۇنىڭ 1) دە كۆرسىتىلگەن مەتبۇخ دورىنى ئىچۇ- رۇپ ماددا پىشۇرۇلىدۇ.

(2) ماددا تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، سىرتقى جەھەتتىن داۋالاپ، قايناق سۇغا چىلانغان لۆڭگە بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

(3) تۇخۇم شاكىلىنىڭ ئىچكى پوستى، كۆيدۈرۈلگەن توخۇ سۆڭىكى، ماش ئۇنى، تەنكار، قار لەيلىسى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قايىنىتىپ، دانىخورەك بار جاي يۇيۇلىدۇ.

(4) يۇمشاق سوقۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى بىلەن گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

(5) سۇپۇپى مەرۋايىت بىلەن تۇخۇم ئېقى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، دا- نىخورەك ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

(6) شاھتەررە، چۇچۇكبۇيا يوپۇرمىقى تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ، قايىنىتىپ دانىخورەك يۇيۇلىدۇ.

(7) 5% لىك ئىسپىرتقا 20% لىك كىبرىت ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتمە تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

(8) بىخ سەۋسەندىن 1 ھەسسە، ئاق خەربەقتىن 2 ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ.

(9) زىغىر، سىيادان، قىزىلگۈلدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ئۈزۈم ياغىچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سىركە بىلەن زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ.

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بەلۋاغسىمان قوقاق

بۇ، ئەتىياز ۋە كۈز پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان، غەيرىي تەبىئىي سەپرانىڭ قانغا ئارىلىشىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان، كۆپىنچە

گەۋدە تېرىسىنىڭ نېرۋا شاخچىلىرىنى بويلاپ پەيدا بولىدىغان يۇقۇملۇق تېرە كېسەللىكى بولۇپ، دەسلەپ زۇكامداش، كېسەللىك ئورنىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش، كېيىم تەگسە يېقىمسىزلىنىش، يېنىك ئېچىشىپ ئاغرىش، ئارقىدىن تېرىقتەك قىزىل داغلىق سۇلۇق پۇۋەكچىلەر ۋە قاپارتقۇ پەيدا بولۇش، قىزىتما، ئىشتىھاسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، ۋاقتىدا داۋالاپ ساقايتىلمىسا يۇقۇملىنىپ يىرىڭلىق جاراھەتكە ئايلىنىش، قاپارتقۇلار بەلۋاغدەك ئايلانما ھاسىل قىلىش ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى پىشۇرۇش، قاننىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن، شاھتەررە، كاسنە يىلتىزىنىڭ ھەر بىرىدىن 25 گرام، گۈلى بىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل ھەر بىرىدىن 20 گرام، كاسنە ئۇرۇقىدىن 40 گرام، سەرپىستاندىن 30 گرام، چىلاندىن 100 گرام، چۆبچىنىدىن 35 گرام، سىركىدىن 200 مىللىلىتىر ئېلىپ، گۈل دورىلار بىلەن سىركىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇدا بوش قاينىتىپ، 1 لىتىر دورا سۈيى قالغاندا گۈل دورىلارنى سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ، ئۇنىڭغا 100 گرام جەۋھەرى كاسنە قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. قاننى تازىلاش مەقسىتىدە ھەببى شاھتەررە (32 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

2) يەرلىك ئورۇننى قۇرۇتۇپ، ياللۇغلىنىشنى قايتۇرۇش مەقسىتىدە شاھتەررە، خەشخاشلارنىڭ ھەر بىرىدىن 40 گرام، چۆبچىنى، جىنتىيانىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 35 گرام، موزا، ئاق لەيلى گۈلى، مامۇرانچىنىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ئېلىپ، ئاق لەيلى گۈلىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2.5 لىتىر سۇدا پەس ئوتتا قاينىتىپ، سۈيى 2 لىتىر قالغاندا ئاق لەيلى گۈلىنى سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ سۈزۈپ، يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ. 3 ـــ 8 كۈن يۇغاندىن كېيىن ئاغرىق توختاپ، قاقاچ چۈشۈپ، تېرە نورمال ھالىتىگە كېلىدۇ.

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

3) سېغىز ئوتنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ ، قوقاق ئۇستىگە چېپىپ تېڭىۋەتسە بولىدۇ .

4) ئۇسۇڭىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ ، يالپاقلاپ توغراپ قورۇ-تۇپ ، ئۇنىڭدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ ئازراق قورۇپ ، باراۋەر مىقداردىكى يالپۇز بىلەن قوشۇپ سوقۇپ ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىق ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى

بۇ ، نېرۋىنىڭ ھەددىدىن تاشقىرى غىدىقلىنىشى ۋە روھىي ھالەتنىڭ ھەددىدىن زىيادە قوزغىلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان ، كۆپ ئۇچرايدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ ، ئاساسىي بەلگىسى قىچىشىشتىن ئىبارەت . كۆپىنچە قۇلاق ئارقىسى ، بويۇن ئارقىسى قاتارلىق جايلاردا دائىرىسى ئېنىق ، چەكلىك دائىرىلىك ياپىلاق سەپكۈ كۆتۈرۈلۈپ تۇ-رۇش ، تېز ئاستى ، چوڭ پاقالچاقنىڭ ئىچكى قىسمى قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆپلىگەن ياپىلاق ۋە قىلىن ، شۇنداقلا پاراللېل ئورۇنلاشقان تېرە سەپ-كۈسى كۆتۈرۈلۈپ تۇرۇش ، قاشلىغاندا تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قىلىن سەپكۈ پەيدا بولۇش ، قاتتىق قىچىشىپ ئۇخلىيالماسلىق ، كېسەللىك ۋاقتى ئۇزاققا سوزۇلۇپ ئاسان قايتىلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن ، قويۇق چاي ، ھاراق ۋە باشقا غىدىقلىغۇچىلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ . سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىنىپ ، قايسى ماددىدىن بولسا ، شۇ ماددىنىڭ مۇنزىجى بېرىلىدۇ . ماددا پىشقاندىن كېيىن مۇسھىل بېرىپ ، ئاندىن مەخسۇس دورا بېرىلىدۇ .

2) ئىچىشكە چىلان ، شاھتەررە ، نىلۇپەر ، گۇلى بىنەپشە ھەر بىر

رىدىن 18 گرام ، كاسىنە ئۈرۈقىدىن 24 گرام ، كاسىنە يىلتىزىدىن 50 گرام ، قىزىلگۈلدىن 15 گرام ، گاۋزىبان ، پىرسىياۋشان ، بادرەنجىبۇيا ، ئۈستىقۇددۇستىن 6 گرامدىن ئېلىپ ، 2 كىلوگرام سۇغا 6 سائەت چىلاپ ، 1 كىلوگرام قالغۇچە پەس ئوتتا قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ 100 گرامدىن 5 كۈن بېرىلىدۇ ، ئۇنىڭدىن كېيىن 6 كۈن مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ .

3) پىلە مايىتى ، بۇيىدىن 200 گرامدىن ، كاۋاۋىچىن ، پەنجەئەنگۇشت، ئەمەندىن 40 گرامدىن، خەشخاش، شاھتەررىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، 3 كىلوگرام سۇ قۇيۇپ ، پەس ئوتتا قايىنتىپ ، بەدەن يۇيۇلىدۇ .

4) سىرتىدىن سۈركەشكە مەلھىمى كىبرىت (310 ـ نۇسخا) ، نوقۇئى ھىككە بېرىلىدۇ .

نوقۇئى ھىككە نۇسخىسى : ئەمەندىن 30 گرام ، مامۇرانچىنىدىن 15 گرام ، چىلان غازىڭى ، سامساقتىن 10 گرامدىن ، ئاق بەزرۇلبەنجىدىن 55 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ ، 75% لىك 500 مىللىلىتىر ئىسپىرتقا بىر ھەپتە چىلاپ ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ . بۇ دورا قىچىشقاقنىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ .

5) ئىچىشكە ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) ، ھەببى شاھتەررە (32 ـ نۇسخا) ، شەربىتى سۇمبۇل (236 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) ، ئىترىپىل سەغىر (110 ـ نۇسخا) كۈندە 3 ۋاخ 10 گرامدىن بېرىلىدۇ .

6) زەرنىخ ، رەۋەن ، گۈڭگۈرتتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ، ۋازېلىن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ سۈركىلىدۇ. بۇ دورا يەنە ھۆل تەمرەتكە ۋە چاچراتقۇ كېسەللىكىگىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ. (يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

چاچراتقۇ

بۇ ، ياز ۋە كۈز پەسلىدە ئۇششاق باللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان ، يۇقۇملىنىشتىن كېلىپ چىقىدىغان يىرىڭلىق تېرە كېسەللىكى بولۇپ ،

بالىلارنىڭ يۈز قىسمى ياكى پۇت - قوللىرىدا دەسلەپ قىزىل داغلىق چوڭ - كىچىكلىكى پۇرچاق ياكى تىرناقتەك چوكىلۇقتا غادىر - بۇدۇر يىرىڭلىق ياكى سۇلۇق يىرىڭلىق قاپارتقۇ پەيدا بولۇش، قىچىشىش، قاشلىغاندا ئۇچى بۇزۇلۇپ شەلۋەرەپ قاقاچ ۋە تۇگۇنچە ھاسىل قىلىش، ئاقىقان سۇ ۋە يىرىڭ نەگە تەگسە شۇ يەردە يۇقۇملىنىش پەيدا بولۇپ، ساق تېرىلەرگە تارقىلىش، بەزىدە بىرنەچچىسى بىر - بىرىگە تۇتىشىپ سۇ ساقىپ تۇرىدىغان شەلۋەرەشلىك جاراھەت ھاسىل قىلىش، بەزىدە لىمفا تۇگۇنلىرى يوغىناش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئاغرىق بالىنى ساق بالىلاردىن ئايرىش، نەرسە - كېرەكلىرىنى ئايرىش، كىيىم - كېچەكلىرىنى دېزىنفېكسىيە قىلىش، قاشلاش، يۇيۇنۇشنى مەنئى قىلىش ئارقىلىق باشقا جايلىرىغا تارقىلىشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

2) ئالدى بىلەن كېسەللىك سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش. خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، شۇ خىلىتنىڭ پىشۇرغۇچى ۋە سۈرگۈچى مۇنزىج ھەم مۇسھىللىرىنى تەييارلاپ بېرىش، باشقا سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇنىڭغا قارىتا چارە قىلىش ئارقىلىق بەدەندىكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنى تازىلاپ چىقىرىش لازىم.

3) قان تازىلاش، ھارارەتنى پەسەيتىش، جاراسىملارنى يوقىتىپ يەرلىك ئورۇندىكى شەلۋەرەش، ياللۇغلىنىش، قىچىشىشنى يوقىتىش ئۈچۈن، گۈلى بىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئەينۇلا، چىلان، بەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 210 گرام، شاھتەررە، چۆبچىنى، ئۆشبە، ئەنگۈرشېپا، پىننە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، 1 كىلوگرام ئەرەقى شاھتەررە (267 - نۇسخا) ياكى ئەرەقى ئەنگۈرشېپا (262 - نۇسخا) غا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ داكىدىن

ئۆتكۈزۈپ، بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

4) مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ 65 ـ نۇسخا)، مەجۇنى ئۆشبە، ئەرەقى ئەنگۇرشىپا (262 ـ نۇسخا)، ئەرەقى شاھتەررە (267 ـ نۇسخا)، ئەرەقى نانىخا (271 ـ نۇسخا)، ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا)، ھەببى شاھتەررە (32 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار قائىدە بويىچە تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

5) پەرۋىش جەھەتتە يەل پەيدا قىلغۇچى، غىدىقلىغۇچى، ئاچچىق تەملىك يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. سىڭىشى ياخشى، بەدەنگە ئۆزلىشىشچانلىقى يۇقىرى، قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قەرەللىك ھالدا ئىچ كىيىملەرنى ئالماشتۇرۇش بۇيرۇلىدۇ.

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) تۆۋەندىكى چارىلەر قوللىنىلىدۇ:

(1) تۇخۇم يېغى (283 ـ نۇسخا) نى كۈنگە 5 ــ 6 قېتىم سىرتىدىن چېپىش؛

(2) ئۆرۈك مېغىزى ياكى شاپتۇل مېغىزىنى قارايغۇچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئازراق كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش؛

(3) تۇخۇمەكنىڭ يۇمران قوۋزىقىنى ئوتقا قاقلاپ سارغايتىپ، سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ياكى سۆگەتنىڭ يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىش؛

(4) مامۇرانچىنىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، شەلۋەرەش ۋە سۈيى ئېقىش ئېغىرلاشقانلارغا سىرتىدىن سېپىش ياكى مامۇرانچىنى قايناتمىسىغا چىلانغان داكىنى يېپىپ قويۇش؛

(5) جاراھەت قېتىشقاندا مەرھىمى كىبرىت (310 ـ نۇسخا) بىلەن مايلاش لازىم.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

www.uyghurkitap.com

يەل تاشما (ئېشەك يېمى)

بۇ ، يىلىنىڭ ھەرقانداق پەسلىدە كۆرۈلىدىغان ، ھەر خىل غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەر ، دورىلار ، پارازىت قۇرتلار ، ئۆتكۈر پۇراق ، ھەر خىل ناباپ تېمپېراتۇرا قاتارلىقلارنىڭ غىدىقلىشى نەتىجىسىدە بەدەننىڭ سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىش بىلەن كېلىپ چىقىدىغان رېئاكسىيە خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ ، ئۆتكۈرلىرى تۇيۇقسىز باشلىنىپ ، بەدەن قاتتىق قىچىشىپ ، تېرە يۈزىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان ئاچ قىزىل رەڭلىك ، چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان پارچە ـ پارچە ياپىلاق قاپارتىقۇلار پەيدا بولۇش ، بەزىلىرى ھەتتا ئالقاندەك چوڭلۇقتا بولۇش ، بەزىدە كونىلىرى يوقىلىپ ، يېڭىلىرى پەيدا بولۇپ تۇرۇش ، بەزىدە پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك بولۇش ، بەزىلەردە قورساق ئاغرىش ، يەڭگىل قىزىتىش ، ئېغىرلىرىدا كانايلاردا سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇپ ، نەپەس قىيىنلىشىش ، ئۆتكۈرلىرى ۋاقتىدا ساقايتىلمىسا سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگىرىپ ، بىرنەچچە ئاي داۋاملىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بەدىنىدە قان خىلتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن بىمارلارغا ئالدى بىلەن ئەنگۈرشىپادىن 10 گرام ، چىلان ، ئەينۇلدىن 25 گرامدىن ، تەمرى ھىندىدىن 35 گرام ، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 15 گرام ، تەرەنجىۋىلدىن 50 گرام ئېلىپ ، 700 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 80 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . ئاندىن بىمار ئەنگۈرشىپانىڭ قايىنتىلغان سۈيىدە كۈندە 1 قېتىم يۇيۇندۇرۇلۇپ ، ئارقىدىن يەرلىك ئورۇنغا بۇدۇشقاق يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى سۈركىلىدۇ .

2) بەدىنىدە سەپرا خىلتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن بىمارلارغا

www.uyghurkitap.com

ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ، گۈلى بىنەپشىدىن 12 گرام ، چىلاندىن 15 دانە ، نىلۇپەر ، سەرپىستان ، قىزىلگۈل ، ئەنگۈرشىپا قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، 500 مىللىلىتىر سۇ ۋە 80 گرام شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇپ ماددا پىشۇرۇلىدۇ . ماددا پىشقاندىن كېيىن ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، كابۇل ھېلىلىسى ، قارا ھېلىلە ، سانا قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ، نىلۇپەر ، گاۋزىبان ، ئەيىنۇلدىن 90 گرام ، شاھتەررە ، ئەنگۈرشىپانىڭ ھەر بىرىدىن 21 گرام ، چىلاندىن 20 دانە ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 60 گرام ، بادام مېغىزى ، سېرىق ئوتىنىڭ ھەر بىرىدىن 18 گرام ، سەرپىستاندىن 25 دانە ، تەرەنجىۋىلدىن 150 گرام ئېلىپ ، 2 لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ مەتبۇخ تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 80 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ . ئاندىن ئىترىپىل چۈبچىنى (64 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) ، خەمىرى گاۋزىبان ساددە (138 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار كۆرسىتىلگەن ئۆلچەم بويىچە تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .بۇنىڭغا قوشۇپ يەرلىك ئورۇن سىرتقى تەرەپتىن 50 مىللىلىتىر گۈل يېغىغا 100 مىللىلىتىر سىركە ئارىلاشتۇرۇپ ياغلىنىدۇ . ئەنگۈرشىپا ، شاھتەررە ، كاسىنە ئۇرۇقى ، خەشخاش پوستى ، يالپۇزلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، قاينىتىلغان سۈيىدە كۈندە 1 قېتىم ياكى 2 كۈندە 1 قېتىم يۇيۇندۇرۇلىدۇ .

3) بەدىنىدە بەلغەم خىلتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن بىمارلارغا ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ، ئۈستىقۇددۇس ، پىرسىياۋشان ، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، بەديان يىلتىزى ، گۈلى بىنەپشە ، بەديان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، ئەنجۈر قېقىدىن 10 گرام ، گۈلقەنتتىن 120 گرام ئېلىپ ، گۈلقەنتتىن باشقا دورىلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ مەتبۇخ تەييارلاپ ، ئۈستىگە گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن 10 كۈن ئەتراپىدا

ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئاندىن سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلىنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام، سانا، ئەنگۈرشىپا، كاسنە ئۇرۇقى، خىيارشەنبەرلەر-نىڭ ھەر بىرىدىن 24 گرام، قىزىلگۈل، گۈلى بىنەپشە، ئۇستىقۇددۇس، گاۋزىبان، سېرىق ئوت، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام، چىلاندىن 60 گرام، تەرەنجۇبىلدىن 90 گرام، ئەينۇلا، سېرىق ياغ، شاھتەررىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ئېلىپ، قا-ئىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭغا بىرلەشتۈرۈپ سامساقتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يېتەرلىك ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى سىرتقى تەرەپتىن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە ياكى شاپتۇل يوپۇرمىقىدىن 100 گرام ئېلىپ، 98% لىك ئىسپىرتقا بىر سوتكا چىلاپ سۈزۈپ، سۈيىنى سىرتقى تەرەپتىن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە بولىدۇ.

4) قانىنى ساپلاشتۇرۇش، يۈرەك، مېڭە، ئاشقازان قاتارلىق ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن، ئىترىپىل شاھتەررە (116 ـ نۇسخا)، نۆش دورا (99 ـ نۇسخا)، خەمىرى گاۋزىبان (138 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار كۆرسىتىلگەن ئۆلچەم بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

5) بەدىنىدە سەۋدا خىلتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن بىمارلارغا ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا، ئۇستىقۇددۇس، شاھتەررە، سەرپىستان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 10 گرام، بەدىياندىن 8 گرام، چىلاندىن 25 گرام، تەرەنجۇبىلدىن 60 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەت-بۇخ تەييارلاپ، كۈندە بىر نۇسخىدىن 9 كۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

6) سېرىق ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، ئامىلە پوستى، ئەنگۈرشىپا، چۆبچىنى، ئۆشبە، سېرىق ئوت، شاھتەررە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام، زەرچۇۋە، بىنەپشە، بىخ-سۇس، بابۇنە، بەدىيان، سەۋزە ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى، شۇمشە، كاسنە ئۇرۇقى، بادام يېغى، نىلۇپەر قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن

15 گرام، ئەينۇلا، ئەنجۈر قېقى، چىلان ھەر بىرىدىن 90 گرام، خىيارشەنبەردىن 60 گرام، چۆبچىنى، ماھۇرانچىنىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ھەر 2 كۈندە 1 قېتىم يۇيۇندۇرۇلۇپ، مېڭىنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىندىرىپىل سەغىر (110 ـ نۇسخا)، مەجۇنى نۇجاھ (101 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنى كۆرسىتىلگەن ئۆلچەم بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

(چەرچەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7) قىچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن :

(1) سىركىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھەر يېرىم سائەتتە 1 قېتىم قىچىشقان قاپارتقۇ ئۈستىگە سۈركەش ؛

(2) 50 گرام تۇز سۇرگە (نەمەكى مۇسھىل) نى 500 گرام قايناق سۇدا ئېرىتىپ، قاپارتقۇ ئۈستىگە سۈركەش ؛

(3) ئاچچىق ئەمەن، شاھتەررە، سامساقتىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئىلمان قىلىپ پۈتۈن بەدەننى يۇيۇش ؛

(4) ئىچىشكە ئەرەقى شاھتەررە (267 ـ نۇسخا)، ھەببى شاھتەررە (32 ـ نۇسخا) قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

كۆپ شەكىللىك قىزىل داغ

بۇ، ئەتىياز ۋە كۈز پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان، ئوغۇل باللاردا كۆپرەك ئۇچرايدىغان، ئاسانلا تەكرار قوزغىلىپ سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ، چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان قىزىل داغلار تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىقىش، قاتتىق قىچىشىش ۋە ئېچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئالدى بىلەن بەدەندىكى ھۆللۈكنى يوقاتقۇچى دورىلارنى ئىش-

لىتتىش بىلەن بىللە ، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىنىڭ مۇنزىج ، مۇسھىللىرىنى ئىشلىتىپ بەدەندىكى كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاش لازىم . ئاندىن ، كۈندە ناشتىدا سۇپۇپى ئىترىپىل (184 ـ نۇسخا) دىن 10 گرام ، چۇشتە ھەببى شاھتەررە (32 ـ نۇسخا) دىن 9 دانە ، كەچتە ھەببى سۆرۈنجان (21 ـ نۇسخا) دىن 7 دانە ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم . ئۇنىڭدىن باشقا ، ئەرەقى شاھتەررە (267 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم . ئەگەر بىماردا قىزىتما بولسا ، ئەرەقى گۈلاب (269 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) لەردىن بىر سىنى تاللاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم . سىرتقى تەرەپتىن يەرلىك ئورۇننىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن ، ماموۇرانچىنىنى قايىنىتىپ ، داكىنى سۇيىدە نەمدەپ ، قاپارتقۇ يۇزىگە قويۇپ ، ئۈستىدىن ماموۇرانچىنى سۇيىنى تېمىتىپ بېرىش لازىم . تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ، گۈل يېغى (297 ـ نۇسخا) ياكى مەلھەمى شىگرىپ (307 ـ نۇسخا) بىلەن كۈندە 2 قېتىم يەرلىك ئورۇن ئەتراپىدىكى تېرىلەرنى مايلاش كېرەك .

2) ئوزۇقلاندۇرۇشتا ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان ، تۇزسىز ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ، تەستە ھەزىم بولىدىغان ، بەدەندە ھۆللۈك كۆپەيتىش رولى بولغان ۋە غىدىقلىغۇچى تەسىرگە ئىگە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش لازىم .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

تېرە مۈگگۈزلىشىش

بۇ ، ھەر خىل ياشتىكى كىشىلەردە ئوخشاشلار كۆرۈلىدىغان ، ئىرسىيەت ئامىلى ۋە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن باشقا ، غەيرىي تەبىئىي

www.uyghurkitap.com

سەۋدا ۋە سەپرانىڭ قانغا تەسىر قىلىشىدىن تېرە مۇجەيرىلىرىنىڭ مۇگگۇز قاتلىمى قېلىنلىشىشتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېرە قۇرغاقلىشىش، قۇرۇپ قىچىشىش، خۇددى چېتى ئاجرالغان بېلىق تەڭگىچىلىرىگە ئوخشاش قاسراقسىمان كېپەكلىشىش، بۇ خىل ئەھۋال قىش پەسلىدە ئېغىرلىشىش، ئاخىرىدا مۇگگۇز ماددىلىق تەڭگىچىلەر پەيدا بولۇپ، تېرە كەسلەنچۈك تېرىسىدەك بولۇپ قېلىش ۋە قېلىنلىشىپ قېلىش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) پەرۋىش ئارقىلىق داۋالاشتا، بىمارنى يەل پەيدا قىلغۇچى، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن ئىلھاملاندۇرۇش، كېسەلنىڭ تېز ساقىيىشىغا بولغان ئىشەنچىنى تۇرغۇزۇش، بەدىنىنى سىلىق ساقلاشقا تەۋسىيە قىلىش كېرەك. يېمەكلىكلەردىن ئاسان سىڭىدىغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشقا تەۋسىيە قىلىش، تېرىنىڭ تازىلىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

2) دورا ئارقىلىق داۋالاشتا، كېسەللىك قايسى ماددىدىن بولغان بولسا، شۇ ماددىغا قارىتا مۇنزىج ۋە مۇسھىل بېرىپ، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىنى يوقىتىش لازىم. زۆرۈر تېپىلسا، ھەببى مۇخرىج (44 - نۇسخا) ياكى چالاپا گۈلقەنتى (159 - نۇسخا) بېرىپ بەدەننى تازىلىسمۇ بولىدۇ.

3) قان تازىلاش مەقسىتىدە سۇپۇپى ئىترىپىل (184 - نۇسخا) دىن ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن 10 گرامدىن، ھەببى شاھتەررە (32 - نۇسخا) دىن ئەتىگىنى ناشتىدا 7 — 9 تال، مەتبۇخى شاھتەررە (260 - نۇسخا) دىن كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرام تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. ھەببى كىبرىت (40 - نۇسخا) كۈندە 1 قېتىم 5 — 7 تال، ھەببى سۆرۈنجان (21 - نۇسخا) دىن كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 5 دانە ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

4) قان تومۇرنى كېڭەيتىپ ، يەرلىك ئورۇندىكى ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش ، تۇسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن ، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (253 ـ نۇسخا) دىن كۈندە 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 گرام تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك . ھەزىمنى ياخشىلاش ، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ، يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرۇش ئۈچۈن ، نوش دورا (99 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى نانخا (97 ـ ، 98 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى چوبچىنى (64 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى ئىترىپىل كەبىر (115 ـ نۇسخا) ، مائۇل ھەسەل سادده (251 ـ نۇسخا) ، قىزىلگۈل گۈلقەنتى (155 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى نانخا (271 ـ نۇسخا) ، ئانار شەربىتى (231 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلاردىن قايسىبىرى تېپىلسا ، شۇنى قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك . ئەگەر بىماردا زۇكام كۆرۈلسە ، زۇكامغا قارىتا چارا قوللىنىلسا بولىدۇ .

5) تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىش ئالامىتىنى يەڭگىللىتىپ ، قىچىشىشنى پەسەيتىش ، تېرىنى يۇمشىتىپ سىلىقلاشتۇرۇش ، تەڭگىچىلەرنى يوقىتىش ئۈچۈن ، سىرتىدىن گۈل يېغى (297 ـ نۇسخا) ، كۈنجۈت يېغى ، بادام يېغى (281 ـ نۇسخا) ، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلاردىن قايسىبىرى تېپىلسا ، شۇنىڭ بىلەن ئەتىگەن ـ كەچتە مايلاش كېرەك .

6) يەرلىك ئورۇندىكى قاسراقلىشىشنى يوقىتىپ ، تېرە زەخىمىسىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ، كاۋاۋىچىن ، چوڭ يوپۇرماقلىق ئەمەندىن 50 گرامدىن ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ ، داكا ياكى خام بىلەن بىللە 10 ــ 20 مىنۇت قاينىتىپ ، تېرە كۆيمىگۈدەك ھالەتكە كەلگەندە بەدەننى سۈرتۈپ يۇيۇش كېرەك . بۇ ئۇسۇلنى كۈندە 2 قېتىم ، 10 ــ 15 كۈن داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، مەلھىمى شىگرىپ (308 ـ نۇسخا) ، مەلھىمى بەيزە (300 ـ نۇسخا) ، مەلھىمى ئەمراز (299 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلاردىن قايسىسى تېپىلسا ، شۇنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك .

(قەشقەر ھوكۇمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

www.uyghurkitap.com

قىزىل تۇمشۇق كېسەللىكى

بۇ، ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان، بۇزۇق خىلتلاردىن ھاسىل بولغان، يەلىنىڭ بۇرۇنغا ئۇلتۇرۇشۇپ بۇرۇن تېرىسىنى غىدىقلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان سوزۇلما كېسەللىك بولۇپ، بۇرۇن قىزىرىپ ئۇششاق مۇدۇرلار ئۆرلەپ چىقىش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) كېسەللىك سەپرا غالىبلىقىدىن بولغان بولسا، گۈلى بىنەپشە، نىلۇپەر، شاھتەررە، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 7.5 گرام، قىزىلگۈلدىن 5 گرام ئېلىپ، 1 لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ سۈزۈپ مۇنزىج تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، سانا ھەر بىرىدىن 12 گرام، چىلاندىن 20 دانە، شاھتەررە، گۈلى بىنەپشە، كاسىنە يىلتىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرەنجۇبىل ھەر بىرىدىن 7.5 گرام، قىزىلگۈلدىن 5 گرام ئېلىپ قائىدە بويىچە قايناتما تەييارلاپ سۈزۈپ، ئۈستىگە 250 گرام شېكەر سېلىپ قايتا قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرام ئىچۈرۈپ ماددا سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ.

2) ئەگەر بەلغەمدىن بولغان بولسا، بەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سەرپىستان، ئامىلە، سېرىق ئوت، قارا ھېلىلە ھەر بىرىدىن 20 گرام، ئۇستىقۇددۇستىن 15 گرام، چىلاندىن 20 دانە ئېلىپ قايناتما تەييارلاپ، كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن بەلغەم مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

3) ئەگەر سەۋدادىن بولغان بولسا، سەرپىستاندىن 20 دانە، چىلاندىن 10 دانە، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا، شاھتەررە ھەر بىرىدىن 7.5 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 11 گرام ئېلىپ قايناتما تەييارلاپ، كۈندە 3

قىيتىم ، ھەر قېتىمدا 150 گرامدىن ئىچۈرۈپ ماددا پىشۇرۇلىدۇ . ماددا پىشقاندىن كېيىن ، سەۋدانىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ .

4) تەييار دورا بىلەن ئادەتتە ئۈچ كۇرس داۋالىنىدۇ .

بىرىنچى كۇرستا ، ئەتىگىنى ھەببى شاھتەررە (32 ـ نۇسخا) ، چۈشتە قۇرسى ئەنزۇرۇت ، كەچتە ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . %10 لىك ماۋرانچىنى سۇيۇقلۇقى بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇ-لىدۇ ھەم ئۇنىڭغا مەلھىمى كىبرىت (310 ـ نۇسخا) سۇر كىلىدۇ .

ئىككىنچى كۇرستا ، ئەتىگىنى ھەببى سۆرۈنجان (21 ـ نۇسخا) ، چۈشتە ھەببى ۋاسلى ، كەچتە ھەببى سىماب (22 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . سىرتىدىن %20 لىك ماۋرانچىنى سۇيۇقلۇقى بىلەن يۇيۇلىدۇ ۋە مەلھىمى سىماب (299 ـ نۇسخا) سۇر كىلىدۇ .

ئۈچىنچى كۇرستا ، ئەتىگىنى ھەببى سۆرۈنجان (21 ـ نۇسخا) ، چۈشتە ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) ، كەچتە ھەببى سىماب (22 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . سىرتىدىن %20 لىك ماۋرانچىنى سۇيى بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ ۋە مەلھىمى داۋائى ئاتىشەك (298 ـ نۇسخا) سۇر كىلىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) بىمارنىڭ غەيرىي تەبئىي سەپرانى پىشۇرۇش ئۈچۈن ، مەجۇنى شاھتەررە (116 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا)، ئىترىپىل سەغىر (110 ـ نۇسخا) ، نۆش دورا (99 ـ نۇسخا) ، داۋائىل-مىشكى (72 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . سىرتىدىن ئانار گۈلى ، ئانار پوستى ، موزا ، سىركە ، گۈل مېيى قاتارلىقلاردىن زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ . ھەمىشە باھار ، كاسىنە ئۇرۇقى ، نىلۇپەر ، يۇمغاقسۈت ، ئەنگۈرشىپا ۋە ئىسپىغۇللارنى قاينىتىپ يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ ، بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ يەرلىك ئورۇننى يۇيۇشقا ئەرەقى قىزىلگۈل (269 ـ نۇسخا) ياكى شاھتەررە ، قىزىلگۈل ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، چۆبچىنى ، نىلۇپەرلەرنىڭ قايناتمىسى بېرىلىدۇ .

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

www.uyghurkitap.com

كۆپ تەرلەش

بۇ ، ھەر خىل روھىي ئامىللار ۋە سوزۇلما كېسەللىك ، كەم قۇۋۋەتلىك ، بەدەننىڭ تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش ، نەملىكنىڭ ئىششىپ كېتىشى ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ۋە باشقا سەۋەبلەردىن تېرىدىن كۆپ تەر چىقىش كېسەللىكى بولۇپ ، يامغۇر ياغقاندەك تەرلەپ ، ئىچ كىيىمى نەملىنىشىپ ، تېرە سۈركىلىپ قىزىرىپ كېتىش ، ھەتتا بەزىدە جاراھەت ھاسىل بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

1) بەدەن تەرلەش

بەدەن تەرلەشنى داۋالاشتا ، تۇتۇش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش لازىم . گۈرۈچ ، سىماق ، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ، ئەدەس ، چىلان قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ .

سىرتىدىن موزىنى سوقۇپ ، قەلەي ئۇپىسى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئەرەقى گۈل بىلەن بەدەنگە سۈركىسە بولىدۇ . ھەببۇلئاس ، قىزىلگۈل ، ئانار گۈلى ، ئاقاقىيا ، رۇسۇت ، كۈندۈر قاتارلىقلارنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بەدەننى ياغلىسا بولىدۇ . بېھى يېغىمۇ پايدا قىلىدۇ . سۆگەتنىڭ كۆك چىۋىقى ، غورا سۈيى ، سەندەل ، كافۇردىن قايسىسى بولسا ، شۇنى سۈركىسىمۇ ياكى ئىسپىغۇل ، بېھى شىرىسىگە ئوخشاش دورىلارنى چاپسىمۇ بولىدۇ . بىنەپشە يېغى ، بادام ، تۇز ، ئاق موم ، كالا يىلىكى ياكى توخۇ يېغى قاتارلىقلاردىن قىروتى ياساپ ياغلىسا ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

2) سىيىق تەرلەش

بۇ ، بۇزۇلغان خىلىتلارنىڭ يۇقۇملىنىش ھاسىل قىلىشىدىن كېلىپ چىقىپ ، ئومۇمىي بەدەن ، قولتۇق ، چاتراق ۋە پۇتتا كۆپرەك كۆرۈلىدىغان تەرلەش ئالامىتىدۇر .

داۋالاشتا ، بەدەن تازىلىقىنى ياخشىلاش لازىم . زەمچە ،

مۇرمەككى، قىزىلگۈل قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا چېپىش، ئۇنىڭدىن باشقا زەمچە، ئاق سەندەل، دارچىن، سازەج، سۇمبۇل، مۇرمەككى، قىزىلگۈل ھەر بىرىدىن 4 گرام، كافۇر، مەدەستاندىن 2 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەرەقى گۈل بىلەن خېمىر قىلىپ تابلېتكا ياساپ، ئەرەقى گۈلدە ئېزىپ، تولا تەرلىگەن ئورۇنغا چېپىش كېرەك.

3) قان تەرلەش

بۇ، ئېغىر كېسەللىكلەردە بەدەن زىيادە ئاجىزلىشىپ، تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ كەتكەندە كېلىپ چىقىپ، تەر تۆشۈكچىلىرىدىن قان ھۈجەيرىلىرىمۇ قوشۇلۇپ سىرغىپ چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان تەرلەش ئالامىتى.

داۋالاشتا، قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدىغان دورىلاردىن زىرىق چىلانىمىسى ۋە كاسىنە، يۇمغاقسۈت، چىلان، شاتۇت، چۈچۈمەل ئۆرۈك، ئانار ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم چىلاپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئانار پوستى، ھەببۇلئاس، جۇپتى بەللۇت قاتارلىقلاردىن قايسىسى تېپىلسا، شۇنى بەدەنگە سۈركىسە بولىدۇ.

4) پۇت تەرلەش

(1) ئاچچىقسۇدىن 200 مىللىلىتىر ئېلىپ، 1 لىتىر سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە كەچتە پۇتنى چىلاپ بەرسە، پۇت تەرلەش يوقىلىدۇ.

(2) زەمچىدىن 100 گرام، زەنجىۋىلدىن 50 گرام ئېلىپ، زەنجىۋىل سېلىپ قايناتقان سۇدا زەمچىنى ئېرىتىپ پۇت يۇيۇلىدۇ.

(3) پۇتنى سۇپۇپى شەببى بىلەن يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، ئۈستىگە سۇپۇپى زەرۇر سېپىش لازىم.

سۇپۇپى شەببى نۇسخىسى: ئانار پوستىدىن 30 گرام، ئانارگۈلى، يالپۇزدىن 20 گرامدىن، زەمچىدىن 10 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 1 لىتىر قايناق سۇغا چىلاپ، تەمى چىققاندىن كېيىن، ئىلمان ھالەتتە كەلگەندە پۇتنى ئاشۇ سۇغا چىلاپ 15 مىنۇت تۇرغۇزۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سۇپۇپى زەرۇر نۇسخىسى : گۈڭگۈرت ، زەرچىۋە ، سۇمبۇل ، فۇفىل 30 گرامدىن ، قەلەمپۇردىن 10 گرام ئېلىپ يۇمشاق سالايە قىلىپ سېپىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) قولتۇق پۇراش

بۇ، بۇزۇلغان خىلىتلارنىڭ چىرىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان، قولتۇقنىڭ سېسىق پۇراقلىق تەرلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان تەرلەش ئالامىتىدۇر .

داۋالاشتا :

(1) نۆش دورا (99 ـ نۇسخا) ، چۆبچىنى كەبىرى (65 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش مشكى قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ . ئەگەر پۇتنىڭ تەرلىشى پۇت تەمرەتكىسىنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا ، قەلەمپۇر ، جويۇز ، گۈڭگۈرت ، زەرچىۋە ھەر بىرىدىن 30 گرام ، ئېگىردىن 20 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، كۈندە ئاخشىمى يېتىشتىن ئىلگىرى پۇتنى ئىلمان سۇدا پاكىز يۇغاندىن كېيىن ، پۇتقا سېپىش كېرەك ياكى ئانار پوستىدىن 30 گرام ، ئانار گۈلىدىن 20 گرام ، سىماق ، يالپۇز ، سۇمبۇللارنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرام ، زەمچىدىن 10 گرام ئېلىپ ، چالا سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، يېتىشتىن ئىلگىرى ئىلمان پېتى پۇتنى يۇيۇش كېرەك .

(2) مەدەستاندىن 125 گرام ، زەمچىدىن 31 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، ئۇنى پىشۇرۇلغان ياڭيۇغا تەكشى سېپىپ ، ھەپتىدە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 20 مىنۇتتىن قولتۇققا قىسىپ تۇرۇش كېرەك .

(3) ئانار گۈلى ، سۇمبۇل ، زەمچە ، چىغىرتماق گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ ، قولتۇقنى سوپۇنلاپ يۇغاندىن كېيىن سېپىش كېرەك .

(ئۈرۈمچى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

(4) قولتۇقنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن ، سۇپۇپى تەئەففىنى قولتۇققا سېپىپ ، سۈركەپ سىڭدۈرۈۋېتىش لازىم .

سۇپۇپى تەئەففن نۇسخىسى : مەدەستاندىن 100 گرام ، ئانار گۈلى ، سۇمبۇل ، زەمچە ، چىغىرتماق ، ئەقمائى (قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىن چىقىدىغان سېرىق چاڭدىنى) ھەر بىرىدىن 25 گرام ئېلىپ ، يۇمشاق سالايە قىلىپ تەييارلىنىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

دائىرىلىك چاچ چۈشۈش

بۇ ، چاچ يىلتىزىنىڭ قان ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشى تەسىرگە ئۇچراش سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ ، كۆپىنچە بىر كېچىدىلا مەلۇم ئورۇننىڭ چېچى تەڭگىسمان تۆكۈلۈش ، چاچ چۈشكەن ئورۇن يۇمشاق ، پارقىراق ، سىلىق بولۇشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئەگەر سەپرا ماددىسىدىن بولغان بولسا ، چىلاندىن 7 دانە ، گۈلى بىنەپشە ، نېلۇپەر ، شاھتەررە ھەر بىرىدىن 5 گرام ، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقىدىن 7 گرام ، كاسنە يىلتىزى ، سېرىق ھېلىلە ، رەيھانگۈل ، قىزىلگۈل ھەر بىرىدىن 8 گرام ئېلىپ بىرلەشتۇرۇپ ، 1 لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايناتقاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، ئەھۋالغا قاراپ 50 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئىترىپىل كەبىر (115 ـ نۇسخا) كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . سۇپۇپى ھېلىلە سىياھ 10 گرامدىن كۈندە 3 قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ .

2) ئاچچىق لازىدىن 100 گرام ، قىزىل باش سامساقتىن 100 گرام ، شاپتۇل مېغىزى يېغىدىن 300 گرام ئېلىپ ، لازا بىلەن سامساقنى ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ ، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بىر سوتكا تۇر-غۇزغاندىن كېيىن ماتا بىلەن سىقىپ يېغىنى سۈزۈپ ئېلىپ ، كۈندە 2 قېتىم باشنى ئۇۋۇلاپ ، ئارقىدىن مەزكۇر ياغ بىلەن ياغلاش كېرەك .

3) كۈندۈش ، شىترەنج ھىندىدىن 1 گرامدىن ، كىرپە يېغىدىن 5

گرام، قاغا مېڭىسىدىن 2 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 50 گرام ئېلىپ، كۇندۇش بىلەن شترەنج ھىندىنى يۇمشاق سوقۇپ، يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ياغ تەييارلاپ، سىرتىدىن كۈندە 2 — 3 قېتىم ياغلاش كېرەك. قاغىنىڭ مېڭىسىنى ئىسسىق پېتى چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركىسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

(پەيزاۋات ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

چاچ بالدۇر ئاقىرىش

بۇ، 50 ياشقا يەتمىگەن كىشىلەردە كۆرۈلىدىغان، ئىچكى ۋە تاشقى تەسىرلەر تۈپەيلىدىن خىلىتلاردا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قاننىڭ تۇزلۇق تەرەپكە مايىل بولۇپ قېلىشى ۋە ئوزۇقلۇقنىڭ يېتىشمەسلىكى ياكى ئىسسىقلىقنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى، ھەددىدىن زىيادە چارچاش، روھىي زەربە، غەم - قايغۇ، ھاياجانلىنىش، ئىچىملىك ۋە چېكىملىكلەر بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، قالايمىقان جىنسىي تۇرمۇش قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، چاچ ۋە ساقالنىڭ تېخى ئاقىرىش يېشىغا يەتمەي تۇرۇپلا مەزگىلسىز ئاقىرىپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سۆئىدى كۇپى، كۇندۇر، ئىگىر، پىلپىل، زەنجىۋىل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام، قارا ھېلىلە، ئاملە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام، بەلىلەدىن 60 گرام، بالادۇردىن 90 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 500 گرام چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش ياكى سېرىق ھېلىلەدىن 500 گرام، كابۇل ھېلىلىسىدىن 50 گرام، قارا ھېلىلە، سىيادان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 100 گرام، ئاملە، قارا كۈنجۈت قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 50 گرام، بادام

مېغىزىدىن 200 گرام، شېكەردىن 1 كىلوگرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ سۈپۈپ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىللە، سىرتقى تەرەپتىن قارا ھېلىلە، ئامىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ، چىلاشقۇدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قايىنتىپ، دورىلارنىڭ تەمى سۇغا چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، سۈيىدە خېنە، ئۇسما قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قايىنتىپ، ھەر 2 كۈندە 1 قېتىم چاچنى يۇسا، ھەر قېتىم چاچنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، چاچ چۈشكەن يەرلىك ئورۇنغا خام زەنجىۋىلنى ئېزىپ داكىغا ئوراپ تېڭىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2) ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، نىلۇپەر يىلتىزى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر قومۇشى سۈيىگە سېلىپ، تۆمۈر قاچىغا قاچىلاپ 40 كۈن يەرگە كۆمگەندىن كېيىن چاچقا چېپىپ بېرىلىدۇ.

3) تەرخەمەك يىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا كۈنجۈت يېغى ۋە ئومۇمىي دورا مىقدارىدا سۇ قوشۇپ قايىنتىپ، سۇ پارغا ئايلىنىپ، ياغ يېرىملاشقاندا ئېلىپ چاچقا چاپسا بولىدۇ.

4) تاغ لەيلىسى يوپۇرمىقىدىن 32 گرام، ماشىنىڭ ھۆل پوستى، ئامىلە ھەر بىرىدىن 17 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپتا 20 كۈن قويغاندىن كېيىن چاچقا چېپىلىدۇ.

5) ئاچچىق تاۋۇز مېۋىسىنى كامار قىلىپ، ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، ئاندىن سىماب يېغى بىلەن تولدۇرۇپ كامىرىنى ئېتىپ، خېمىرغا ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن چاچنى ياغلىسا، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

6) چاچنى قارايتىش ۋە پارقىرىتىش ئۈچۈن:

(1) شاتۇت، كۈنجۈت يېغىدىن 1 كىلوگرامدىن، كالا سۈتى ياكى قوي سۈتىدىن 44 گرام، خېنىدىن 240 گرام، مورىدىن 600 گرام،

www.uyghurkitap.com

قارا ھېلىلە پوستىدىن 60 گرام ئېلىپ ، شاتۇتنى سىقىپ ، سۆيگە كۆنجۇت يېغى ، سۈت ، خېنىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، سوۋۇتۇپ قايماق چىقىرىپ ، بۇنىڭغا قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاندىن سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(2) قىزىل لەيلى ئۇرۇقىدىن چىقىرىلغان ياغقا مۇۋاپىق مىقداردا موزا پاراشوكى ئارىلاشتۇرۇپ ، تومۇز ئاپتىپىدا بىرقانچە كۈن تۇرغۇزۇپ چاچقا چېپىلىدۇ .

(3) جىگدە گۈلىدىن ياغ چىقىرىپ باشنى مايلىسا ، چاچ قارىيىپ ئۆسىدۇ .

باش كېپەكلىشىش ۋە قىچىشىش

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئاچچىقسۇدىن 200 مىللىلىتىر ئېلىپ ، 500 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قايىنىتىپ ، كۈندە 1 قېتىم باشنى يۇيۇپ بەرسە ، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ .

2) كاۋاۋىچىنىدىن 20 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ ، 3 كىلوگرام سۇدا قايىنىتىپ ، سۇنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، ئۇنىڭغا 30 گرام ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىللىق ھالدا باش يۇيۇلىدۇ .

3) 20 گرام قوي يېغىنى ئوتتا قىزىتىپ ، كۆيمىگۈدەك ھالەتتە باشنى ياغلاپ بەرسە ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

تېرە يۈزىدىكى يارا - چاقىلار

داۋالاش ئۇسۇلى

1) يەرلىك ئورۇننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ، جاراھەتنىڭ ئەتراپىغا كېڭىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئىششىق قايتۇرۇش چارىسىنى قوللىنىش لازىم . بۇنىڭ ئۈچۈن ، ئاق لەيلى گۈلى ياكى ئۇرۇقى ،

يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ، نېلۇپەر ، گۈلى بىنەپشە ، ئىسپىغۇل قاتارلىق دو-رىلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش كېرەك . ئۇنىڭدىن باشقا ، زىغىر ، ئەنجۈر قېقى ، شۇمشە ، كۈنجۈت ، گۈلى بىنەپشە ، ئاق لەيلى گۈلى ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، ئىسپىغۇل ، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ ، جاراھەت يۈزىگە تېڭىش كېرەك .

2) قەنتەرىيۇن ئۇسارىسىنى سىركە بىلەن ئېزىپ ، چاچنى چۈشۈرۈپ باشقا چاپسا ، يىرىڭلىق چاقىلارنى يوقىتىپ ، چاچ ئۈندۈرىدۇ .

3) كۆيدۈرۈلگەن زەڭكار ، كۆيدۈرۈلگەن پىندۇق ، كەتىرا ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ۋە سېرىقىدا مەلھەم تەييارلاپ چاپسا ، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

4) ئاق لەيلى گۈلىنى ئېزىپ ، توخۇ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەر خىل كۆيۈك ئۈستىگە چاپسا ، جاراھەتتىكى سۇنى يوقىتىدۇ ، داغ ئىزى قالدۇرمايدۇ .

5) ھامىلىدارلىق سەۋەبىدىن بولغان داغ ۋە دانىخورەكنى داۋالاشتا:

(1) پىياز سۈيى ، سىركىدىن 100 گرامدىن ، ئاچچىق بادام يېغىدىن 30 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، سۇس ئوتتا 150 گرام قالغۇچە قاينىتىپ ، كۈندە 2 قېتىم يۈزگە چېپىپ بېرىلىدۇ .

(2) سىركە بىلەن پالپۇزدا زىماد تەييارلاپ يۈزگە چاپسا ، يۈزدىكى داغنى چۈشۈرىدۇ .

(3) كۆك رەيھاننى سىقىپ ، سۈيىنى ھەسەل ياكى قەنت سېلىپ ئىچسە ، يۈزدىكى داغنى چۈشۈرۈپ ، چىرايىنى نۇرلاندۇرىدۇ .

6) سەينەكنى داۋالاشتا ، ئەينۇلنى ئاچچىقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ سىرتىدىن چاپسا ياكى ئەينۇلنى قورۇتۇپ ، قارايتىپ سوقۇپ ، ۋازېلىن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ چاپسا بولىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

XV باب بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

يىگناسقۇ

بۇ، بۇزۇق سەۋدا ۋە قان خىلتىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا تەسىر كۆرسىتىشى، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش نەتىجىسىدە ھەزىم قىلىش ياخشى بولماي خام خىلتنىڭ ھاسىل بولۇشى ھەمدە تازىلىقنا رىئايە قىلماسلىق ئادىتى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققىدىغان قاپاق گىرۋەكلىرىنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقى بولۇپ، كۆز گىرۋەكلىرىنىڭ ئاستى ياكى ئۈستىدە دەسلەپتە كىچىك مۇدۇر پەيدا بولۇش، ئازراق قىچىشىش، ئاغرىش، تەدرىجىي مۇدۇر دائىرىسى قىزىرىپ، ئاغرىق كۈچىيىپ، مۇدۇر ئۇچى ئاقىرىپ يىرىڭ يىغىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) مىڭە ۋە كۆز قان تومۇرلىرىدىكى بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن، مەتبۇخى ئەپتىمۇن (253 - نۇسخا)، ھەببى قوقىيا (35 - نۇسخا)، مەتبۇخى ھېلىلە (261 - نۇسخا) بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، توقۇلمىلارنى كېڭەيتىش ئارقىلىق بۇزۇق ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىش ۋە دورىنىڭ تەسىرىنى تېزلىتىش ئۈچۈن، سىرتقى تەرەپتىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

2) سىرتقى تەرەپتىن شىياپى رۇسۇت تەييارلاپ چاپسىمۇ تېز ئۈنۈم بېرىدۇ. بۇ دورا ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، يىرىڭنى تازىلاش، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. رۇسۇت، گىلى ئەرمەنىنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرام، مامسادىن 1 گرام ئېلىپ، ناھايىتى يۇم-

شاق سوقۇپ تاسقاپ، كاسىنە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ تەييارلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) شېشىگە قايناق سۇ ئېلىپ، لۆڭگىگە ئوراپ ياكى لۆڭگىنى قايناق سۇغا چىلاپ، كۈندە بىرنەچچە قېتىم 5 — 10 مىنۇتتىن قاپاققا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

4) ئاچچىق - چۈچۈك، تەستە سىڭىدىغان ۋە خام پىشقان تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

تەتۈر كىرپىك

بۇ، قاپاق گىرۋەكلىرىنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقى، ئۇششاق مۇدۇر، جاراھەتلەر چىقىش، قاپاق گىرۋەكلىرى قىزىرىپ سۇلىشىش، كۆز جىيەكلىرى كۆپ قىچىشىش بىلەن دائىم ئۇۋۇلاش ئارقىلىق تۇك بەزلىرىنىڭ تەتۈر يۆنىلىشكە، يەنى قاپاقنىڭ ئىچىگە قاراپ ئۆسۈش كېسەللىكى بولۇپ، كىرپىكلەر داۋاملىق كۆز ئىچىگە قادىلىپ ئاغرىتىش، كۆزگە داۋاملىق بىر نەرسە قادىلىپ تۇرغاندەك سېزىلىش، كۆزدىن ياش ئېقىش، كۆز قىزىرىپ، مۈڭگۈز پەردە زەخىملىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سەۋەبچى مادىدا تەنقىيە قىلىنىدۇ.

2) تەتۈر كىرپىكنى چاپلاشتۇرغۇچقا يىپىشتۇرۇپ، قاپاققا چاپلاپ قويۇش چارىسى قوللىنىلىدۇ.

3) تەتۈر كىرپىكنى يۇلۇۋېتىپ، تېگىنى شىياپى ئەسۋەد بىلەن ياغلاپ بەرسە بولىدۇ.

شىياپى ئەسۋەد نۇسخىسى: ئەپيۇن، كۆيدۈرۈلگەن مىس ھەر بىرىدىن 2.7 گرام، زەپەر، شىياپى ماميا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، بىخ

مارجان ھەر بىرىدىن 1.4 گرام، ئاقاقىيادىن 13.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەرەقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ، سوقا چىلان ئۇرۇقىدەك شىياپ ياساپ، لازىم بولغاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇ بىلەن ئېرىتىپ ئىشلىتىلىدۇ.

4) يۇلۇنغان كىرپىك ئورنىغا يېڭىدىن كىرپىك ئۈنمىسە، كۆھلى مۇنبىت (330 ـ نۇسخا)نى سۈرمە پىلتىكۆچ بىلەن كۆزگە تارتىش لازىم.

5) كۆز تازىلىقىغا رىئايە قىلىش، كۆزنى ئۇۋۇلىماسلىق، چاڭ ـ توزانلاردىن ساقلاش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

كۆز ياشاڭغىراش

بۇ، تۇغما ۋە كېيىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، زۇكام، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، كۆز ئاغرىقى ۋە باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىپ، سوغۇق ھاۋاغا چىققاندا ياكى سوغۇقلۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا كۆزدىن ياش ئېقىش كۆچىيىپ قېلىش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ. ماددىي سەۋەبتىن بولغان بولسا تەنقىيە قىلىنىدۇ.

2) زۇكامدىن بولغان بولسا، ھەببى شىپا(33 ـ نۇسخا) ئىشلىتىلىدۇ.

3) سوغۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغانلارنىغا ئىترىپىل كەبىر (115 ـ نۇسخا)، ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخا) ئىشلىتىلىدۇ.

4) كۆزگە سۈرمە ئورنىدا تارتىشقا قارا سۈرمە، تۇتىيا بېرىلىدۇ.

5) كۆزگە كۆھلى دەمئە سادە (328 ـ نۇسخا) ياكى كۆھلى دەمئە مۇرەككەپ (329 ـ نۇسخا) لەردىن بىرىنى تۇخۇم ئېقىغا

ئارىلاشتۇرۇپ، كىرپىك ئۈستىگە كۈنىگە 2 قېتىم چېپىشقا ياكى كۆھلى روشنايى (326 ـ نۇسخا) نى تارتىشقا بەرسە بولىدۇ.
(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ياش خالتىسىنىڭ يىرىڭلىق ئاقمىسى

بۇ، يۇقۇملىنىنىش ياكى سىرتقى زەخىم نەتىجىسىدە بۇزۇق ماددىلارنىڭ ياش خالتىسى ياكى ياش يوللىرىدا يىرىڭلىق ئىششىق پەيدا قىلىشىدىن كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپتىكى بۇلۇڭىدا پەيدا بولىدىغان يىرىڭلىق ئاقما كېسەللىكى بولۇپ، كۆز چانىقى ئاغرىش، ياش ئېقىش، بۇرۇن تەرەپ كۆز چانىقىغا چىگىتتەك چوڭلۇقتا مونەك پەيدا بولۇش، قول بىلەن باسسا كۆز چانىقىدىن سېرىق سۇ ياكى يىرىڭ چىقىپ كېتىپ، ئاغرىق پەسەيگەندەك بولسىمۇ، 1 — 2 كۈندىن كېيىن يەنە مونەكچە پەيدا بولۇپ، يىرىڭ يىغىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ئارتۇقچە ھۆللۈكنى تازىلاپ، يىرىڭنى تۆگىتىپ، يەرلىك ئۇرۇننى قۇرۇتقۇچى ۋە پۈتتۈرگۈچى ئىسسىقلىق تەبىئەتتىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ھەببى ئايارەج (1 ـ نۇسخا)، ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا)، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا)، مەجۇنى مەسھا (86 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلاردىن بىر ياكى ئىككىسى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

2) ياش خالتىسىنىڭ ئاقما يولىغا كۈمۈش يىڭنە كىرگۈزۈپ، ئاقما يولىنى كېڭەيتىش ئارقىلىق ئېقىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، شامچە كىرگۈزۈشكە ئوڭايلىق تۇغدۇرۇلىدۇ. كېيىن ئاقما ئىچىگە شىياپى ناسۇر كىرگۈزۈپ، ئاقمىنىڭ بۇزۇلغان گۆشلىرىنىڭ ئىچىدىن ساقىيىشى تېزلەشتۈرۈلىدۇ.

شىياپى ناسۇر نۇسخىسى: سەبرە سۇقۇتىرى، كۇندۇر، ئەنزۇرۇت، ئانارگۈلى، سۈرمە، ئاق زەمچە، خۇنسىياۋشان ھەر بىرىدىن 2

www.uyghurkitap.com

گرام ، زەنكاردىن 8 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ ، ئەرەقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ ، قۇشقاچ مايىقىدەك چوڭلۇقتا شىياپ تەييارلاپ ، لازىم تېپىلغاندا ئاقما ئىچىگە كىر گۈزۈلىدۇ . قىزىرىپ ئىششىپ قالسا ، ئاق لەيلى گۈلى هۆل يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن مەلھەم قىلىنىپ سىرتىدىن چېپىلىدۇ .

3) سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ ، ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ، سىڭىشلىك غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ .
(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

كۆز ئاغرىقى

بۇ ، كۆپىنچە ياز ۋە كۈز پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان ، يۇقۇملىنىش ۋە كۆز تازىلىقىغا رىئايە قىلماسلىق ، كۆزى ئاغرىغانلار ئىشلەتكەن سايمانلارنى ئىشلىتىش ، زۇكام ۋە سۆزنەك قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كۆز ۋە قاپاق تۇتاشتۇرغۇچى پەردىلىرىنىڭ ئۆتكۈر ياللۇغلىنىشى بولۇپ ، كۆز قىزىرىپ ئىششىش ، قاپاق ئىچكى شىللىق پەردىلىرىمۇ ئىششىش ، كۆزى قان قۇيغاندەك بولۇپ قېلىش ، باش ۋە گەجگىلىرى ھەم كۆز ئالمىسى لوقۇلداپ ئاغرىش ، كۆزدە ئېچىشىش ۋە قادىلىش سېزىلىش ، ئۇيقۇ قېچىش ، كۆزنى ئاچالماسلىق ، يورۇققا قارىيالماسلىق ، چاپاق ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

كۆزگە دورا قىلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا ، ئومۇمىي بەدەندىكى سەۋەبچى ماددىنى تازىلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش لازىم .

1) قاندىن بولغان بولسا ، مەنئى قىلىنىدىغان باشقا ئەھۋال بولمىغان شارائىتتا ، ئەھۋالغا قاراپ 100 ميللىلىتىر ئۆپچۆرىسىدە بىلەك ۋېنا تومۇرىدىن قان ئېلىۋېتىلىدۇ . شۇنىڭ بىلەن بىللە ، قاننى تازىلاش ئۇ-

چۈن مەتبۇخى ھېلىلە (261 ـ نۇسخا) ، مەتبۇخى شاھتەررە (260 ـ نۇسخا) ياكى مەتبۇخى تەمرى ھىندى (مېڭە قان تومۇر قېتىشىش كې-سەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) قاتارلىق دورىلار ئىچۈرۈلىدۇ . سىرتىدىن شىياپى ئەبيەزنى تۇخۇم ئېقى ياكى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ئېزىپ ، كۆزگە تارتسا بولىدۇ .

شىياپى ئەبيەز نۇسخىسى : كەتىرا ، سەمغى ئەرەبى 12 گرامدىن ، نىشاستىدىن 4 گرام ، ئەپيۇندىن 0.4 گرام ئېلىپ ، يۇمشاق سالايە قىلىپ تەييارلىنىدۇ .

2) سەپرادىن بولغانلىرىغا يۇقىرىقى مەتبۇخلاردىن بىرسىنى تاللاپ قايىنىتىپ بېرىش بىلەن بىللە ، يەنە تۆۋەندىكى چارىلەرنى قوللىنىش كېرەك :

(1) كاسىنە ئۇرۇقى ، ئىسپىغۇل ، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلار-نىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ، تۇخۇم ئېقى ياكى ئايال سۈتى بىلەن كۆزگە چېپىش ؛

(2) ئەنگۈرشىپا ، ھۆل يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ كۆزگە سىرتىدىن چېپىش ؛

(3) ئاق لەيلى گۈلىدىن 30 گرام ، ھۆل يۇمغاقسۈت ، ئەنگۈرشىپا ياكى غازىگىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ، ئايال سۈتى بىلەن خېمىر قىلىپ گەجگىگە تېڭىش ؛

(4) ئىچىشكە ھەببى بىنەپشە (11 ـ نۇسخا) بېرىش ؛

(5) بىنەپشىدىن 6 گرام ، سەرپىستاندىن 5 دانە ، چىلاندىن 4 دانە ، تەمرى ھىندىدىن 120 گرام ئېلىپ قايناق سۇغا چىلاپ ، سۈيىنى ئىچۈرۈش لازىم .

3) بەلغەمدىن بولغانلىرىغا :

(1) ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) ، ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) لاردىن بىرى بېرىلىدۇ .

(2) ئىششىق قايتۇرۇش ئۈچۈن ھۇزۇز مەككى ، ئاقاقىـ

يا ، زەپەرلەردىن بىرسىنى گۈلاب بىلەن ئېزىپ پىشانىگە ، كۆزگە تاڭسا بولىدۇ .

4) سەۋدادىن بولغانلىرىغا مەتبۇخى مۇنزىج سەۋدا (250 ـ نۇسخا) بېرىپ بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن ، گۈل يېغى (297 ـ نۇسخا) بىلەن چېكە ۋە كۆز ئەتراپىنى ياغلاش بىلەن بىللە ، مېڭىنى ھۆللەشتۈرۈش ئۈچۈن سۈت ، ئارپا سۈيى ، پالەك ، توخۇ شورپىسى قاتارلىق نەرسىلەر كۆپرەك يېگۈزۈلىدۇ .

5) كۆزنى ئۇۋۇلاش ، قاتتىق يۆتىلىش ، چاڭ ـ توزاندا تۇرۇشتىن ساقلىنىش ، كۆزنى سالقىن ساقلاش بىلەن قاراڭغۇراق جايدا ئارام ئېلىش كېرەك .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

كۆز قوتۇرى

بۇ ، يۇقۇملىنىش ۋە كېسەل كىشىنىڭ ئىشلەتكەن لۆڭگە ۋە باشقا سايمانلىرىنى ئىشلىتىش نەتىجىسىدە يۇقىدىغان ، تراخوما دەپ ئاتىلىدىغان يۇقۇملۇق كۆز كېسەللىكى بولۇپ ، دەسلەپتە كۆزگە بىر نەرسە كىرىۋالغاندەك سېزىلىش ، كۆز قىچىشىش ، چاپاقلىشىش ، قاپاقلىرى چاپلىشىپ قالغاندەك ، كۆزگە قۇم تىقىلغاندەك مەلۇم بولۇش ، قاپاق ئىچى تەرىپىگە مۇدۇرلار پەيدا بولۇش ، كېيىنچە مۇدۇرلار بىر ـ بىرىگە قوشۇلۇپ جاراھەت ھاسىل قىلىش ، كۆز ياشاڭغىراش ، كېيىنچە جاراھەتلەر كۆز ئالمىسىنى كاردىن چىقىرىپ تاشلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) تازىلىق قائىدىلىرىگە ئەمەل قىلىپ ، كېسەل ئىشلەتكەن نەرسىلەرنى ئايرىپ پاكىز تۇتۇپ ، قايتا يۇقۇملىنىش ۋە كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ .

2) بەدەنـدىكى شورلۇق ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ، مەتبۇخى ئەپـ تىمۇن (253 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

3) ئىككى چېكىگە ھىجامەت قويۇلىدۇ .

4) قاپاقنى كەينىگە ئۆرۈپ تۇرۇپ ، قاپاق ئىچىدىكى مۇدۇرلارنى كۆپـۈكـى دەريا بىلەن قىرىش ، ئانـدىن سوقۇلغان موزىنـى تۇخۇم ئېقى بىلەن چېپىش لازىم .

5) تـۇخـۇم سـېـرىـقـىـنـى گـۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاپاق ئۈسـتـىـگـە چـېـپىش ، شۇنىڭ بىلەن بىللە قاپاقنى ئۆرۈپ تۇرۇپ شىياپى ئەھمەرلەيىن سۈركەش لازىم .

شـىياپى ئەھمەرلەيىن نۇسخىسى : شادنەج ، يۇيۇلغان ئەدەستىن 30 گـرام ، كـۆيـدۈرۈلـگـەن مىستىن 24 گرام ، كەتىرا ، سەمغى ئەرەبى ، مۇرـ مـەكـكىدىن 6 گرامدىن ، بىخ مارجان ، كەھرىۋا ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، سـازەج ھـىندىدىن 12 گرامدىن ، خۇنسىياۋشان ، زەپەردىن 3 گرامدىن ئېـ لىپ يۇمشاق سوقۇپ ، تۇخۇم ئېقى بىلەن شىياپ تەييارلىنىدۇ .

6) مۇنـچـىـغـا ئەكـىرىپ تەرلەندۈرۈلىدۇ . تەرلىگەندىن كېيىن ، تۆۋەندىكى دورىنى بۇرۇنغا تارتىپ چۈشكۈرتۈلىدۇ :

چـۈشـكـۈرتـۈش دورىسىنىڭ تەركىبى : سەبرە ، جاۋاشىر ، ئەنزۇـ رۇت ، ھاشـا ، زەپـەر ، ھۇزۇز مەككى ، ئاچچىق يېسسىمۇق ، كۇندۇش ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، بۇرۇنغا بىر چىمدىم سېلىپ ئىچىگە تارتىلىدۇ .

7) ھـەبـبـى ئايـارەج پەيـقىرا (1 ـ نۇسخا) ۋە ھەبـبـى زەھەب بېرىلىدۇ .

ھەبـبى زەھەب نـۇسـخـىسى : سـەبـرە سـۇقـۇتىرىدىن 30 گرام ، تۇربۇتتىن 21 گرام ، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 15 گرام ، سوقمۇنىيادىن 10 گـرام ئېـلـىـپ يـۇمشاق سوقۇپ ، سۇ بىلەن قارىمۇچتەك ھەب تەييارلاپ ، كۈندە كەچتە 6 گرامدىن 1 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە ئېلېكترونلۇق كىتاب ئادرېسى

كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى

بۇ، زۇكام ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى، قېرىلىق، بەدەن ئاجىزلىق، ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، هەزىم ناچارلىشىش، قەنت سىيىش كېسەللىكى ۋە ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى بارا ـ بارا ئاجىزلىشىپ، نورمال كۆرەلمەسلىك كېسەللىكى بولۇپ، كۆز ئۇدۇلىدا پاشا ـ كۇمۇتىلار ئۇچقاندەك بىلىنىش، كۆز جىيەكلىرى قىزىرىش، كۆزدىن ياش كەلمەي قۇرۇپ تۇرۇش، كۆرۈش قۇۋۋىتى تەدرىجىي ئاجىزلاپ، نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەسلىك قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشنىڭ كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبىنى ئېنىقلاپ چىقىپ، سەۋەبكە قارىتا چارە قىلىنىدۇ.

1) ماددىي سەۋەبلەردىن بولغان بولسا، سەۋەبچى ماددىنى تازىلاش چارىسى قوللىنىلىدۇ. ماددىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، مەجۇنى ئىترىپىل بەدىيان (108 ـ نۇسخا)، مەجۇنى ۋەج (103 ـ نۇسخا) لەر بىر مەزگىل داۋاملىق ئىچىلىدۇ.

2) ئەگەر ئىسسىقلىقتىن بولغان بولسا، بادام يېغى كۆزگە تېمىتىلىش بىلەن بىللە، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن باش ياغلىنىدۇ.

3) ئەگەر سوغۇقلۇقتىن بولغان بولسا، پاقلان گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ ياكى مېكىيان گۆشىنى دارچىن بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ بەرسە، ئىسسىقلىق دورىلارنى قاينىتىپ باشنى تەرلەتسە ۋە سۈيى بىلەن يۇيۇندۇرسا بولىدۇ.

4) قېرىلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىپ بەدەن قۇۋۋەتلەندۈرۈلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا)، مائۇل

ھەسەل سادده (251 ـ نۇسخا) ، مائۇل لەھمى (249 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى ئىترىپىل كەبىر (115 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى جاۋارىش زەرئۇنى (124 ـ ، 125 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بىرلىپ بەدەن قۇۋۋەتلەنگەندىن كېيىن ، ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) ، ھەببى شەبيار (بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقنى داۋالاشقا قارالسۇن) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

5) كۆھلى جاۋاھىر (325 ـ نۇسخا) كۇندە 2 ۋاخ كۆزگە تارتىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

6) بېلىق گۆشى ، قوي ۋە موزاي جىگىرى يېگۈزۈلىدۇ . يېرىك ۋە تەستە سىڭىدىغان تاماق ، ھاراق ، تاماكا ، توپا ـ چاڭدىن ، يېتەرلىك يورۇقلۇق بولمىغان شارائىتتا ئوقۇش ، يېزىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ .

7) پىيازنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، مۇۋاپىق مىقداردا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ ، سۇس ئوتتا 10 مىنۇت ئەتراپىدا قايناتسا ، كۈندە كۆزگە تېمىتىپ بەرسە ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ .

8) كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ، كۆز ياشاڭغىراشنى توختىتىش ئۈچۈن ، سېرىق ھېلىلە پوستىنى سوقۇپ تاسقاپ ، ئۇپا ھالەتكە كەلتۈرۈپ كۆزگە تارتسا بولىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

نامازشام قارىغۇسى

بۇ ، قىرىلىق ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ، مېڭىدىن ساقىغان نەزلە ياكى ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇخاراتنىڭ تەسىرىدە كۆرۈش قۇۋۋىتى تەدرىجىي ئاجىزلىشىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، سىرتتىن قارىغاندا ھېچقانداق ئۆزگىرىش سېزىلمىسمۇ ، كۈندۈزى ھەرقانداق نەرسىنى نورمال كۆرۈۋېرىش ، لېكىن قاراڭغۇ چۈشكەندىن كېيىن ئادەتتىكى نەرسىلەرنى قىسمەن ياكى پۈتۈنلەي كۆرەلمەسلىك ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سەۋەبچى ئاملنى يوقىتىش ياكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىلىتنى تەڭشەش ۋە تازىلاش لازىم. بۇنىڭغا مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلاردىن ھەببى شەبيار (بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قارالسۇن)، ھەببى ئايارەج (1 ـ نۇسخا)، ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا)، مەجۇنى ۋەج (103 ـ نۇسخا)، ئىترىپىل بەدىيان (108 ـ نۇسخا)، مەتبۇخى ھېلىلە (261 ـ نۇسخا)، ئەرەقى بەدىيان (264 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

2) يەل ياكى بۇخاراتتىن بولغان بولسا، بۇخاراتلارنى تازىلاش ئۈچۈن قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى، كۇندۇش قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇنغا تارتىش ئارقىلىق چۈشكۈرتۈلىدۇ.

3) جەرەن ياكى قوتازنىڭ جىگىرىدىن 100 گرامنى توغراپ، ئۇنىڭغا 10 گرام ئارپىبەدىيان، 5 گرام پىلپىل قوشۇپ، 1 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ھورىغا باش ـ كۆزنى تۇتۇپ بىرقانچە قېتىم تەرلەندۈرۈلىدۇ.

4) 1 گرام ھەسەلنى 3 گرام ئارپىبەدىيان سۈيىدە تەڭشەپ كۆزگە تېمىتىش لازىم.

5) 5 گرام قارىمۇچ بىلەن 3 گرام ئارپىبەدىياننى سوقۇپ، يالپاقلانغان تاغ تېكىسىنىڭ جىگىرىگە سېپىپ، جىگەرنى ئوتقا قاقلاپ، دورىلار جىگەرنىڭ سۈيىنى تارتقاندىن كېيىن ئېلىپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە تارتىش لازىم.

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) كۈندە 1 قېتىم 2 ــ 3 تال سەۋزىنى قۇشلارنىڭ گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ شورپا تەييارلاپ ئىچىش بىلەن بىللە، كۈندە 1 قېتىم سەۋزە ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلىنىش كېرەك.

7) ھەر كۈنى 3 ۋاخ توخۇ تۇخۇمى سېرىقىدىن 3 تالنى چالا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

8) تاتلىق تەمدىكى ھەرخىل مېغىزلاردىن ۋە توخۇ تۇخۇمى

سېرىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ھەسەل بىلەن ھالۋايى بەيزە تەييارلاپ ئىستېمال قىلىش ، ئۇسسۇزلۇقى ئۆچۈن بەدىيانىنى چالا سوقۇپ ، قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىش كېرەك .

9) ئۆچكە جىگىرىنى توغراپ ، پىلپىلنى سوقۇپ سېپىپ كاۋاپ قىلىپ ، جىگەردىن ئېقىپ چىققان سۇنى كۆزگە تارتىپ ، جىگەرنى يېيىش لازىم .

كۆزگە ئاق چۈشۈش

بۇ ، كۆز كېسەللىكلىرى ۋە كۆز زەخىملىرىنىڭ ۋاقتىدا ، توغرا داۋالانماسلىقىدىن ۋە ئۇزاق داۋاملاشقان شەقىقە كېسەللىكلىرىنىڭ تەسىرىدە كۆز قارىچۇقىدا بىرخىل ئاق چېكىت پەيدا بولۇش كېسەللىكى بولۇپ ، كۆز قارىچۇقىدا بەزىسى نېپىز ، سۇزۇك ئاق بولۇتتەك ، بەزىسى قېلىن ، توق ۋە ئاق پەردە پەيدا بولۇش ، بەزىلەردە مەزكۇر پەردە سىرتقا بىرئاز پولتىيىپ چىقىش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سەدەپنى كۈشتە قىلىپ ، سوقۇپ يۇمشاق سالايە قىلىپ ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ كۆزگە سۈرمە قىلىش ؛

2) ھۆل لالە گۈلىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن 10 مىللىلىتىرغا 0.1 گرام نۆشۈدۈر قوشۇپ كۆزگە تېمىتىش ؛

3) تۇتىيانى كۆزگە تارتىش ؛

4) توشقاننىڭ ئۆغۆز سۈتىگە 0.1 گرام ئىپار قوشۇپ كۆزگە تارتىش لازىم .

5) كۆزدىكى ئاق قېلىن ۋە كونا بولسا ، قايسى خىلت غالىب بولسا ، شۇ خىلتنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ . بۇنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى ھەببى ئايارەج (1 ـ نۇسخا) ، ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا) ، ئىتىرىپىل كەشنىزى (114 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار .

www.uyghurkitap.com

6) زەمچىنى كۇشتە قىلىپ ، مەرۋايىت ، شېكەر ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ۋە كېلەر مايىقىنى قوشۇپ سالايە قىلىپ كۆزگە تارتسا ، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

7) كۆھلى بەياز (323 ـ نۇسخا) ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

كۆزگە سۇ چۈشۈش

بۇ ، كۆز گۆھىرىنىڭ تۇغما ناچارلىقى ، ئىرسىيەت ئامىلى ، تۇغۇلۇشىدىلا كېسەل تۇغۇلۇش ، قېرىغاندا كۆز ئىچىدىكى ماددا ئالمىشىشىنىڭ ناچارلىشىشى ، كۆزنىڭ زەخىملىنىشى ، كۆز ئىچىنىڭ ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشىنىڭ ناچارلىشىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان كۆز گۆھىرىنىڭ دۇغلىشىش كېسەللىكى بولۇپ ، كۆزنىڭ شەكلى ئۆزگەرمىسىمۇ ، كۆرۈش قۇۋۋىتى تەدرىجىي ئاجىزلىشىش ، تەرەققىي قىلىش باسقۇچىدا كۆز قارىچۇقىنىڭ ئىچى ئاقۇش كۆل رەڭگە كىرىپ قېلىش ، شۇنىڭ بىلەن كۆرۈش كۈچى زور دەرىجىدە ئاجىزلاپ ، كۆرۈش تامامەن يوقىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) ماددىنى پىشۇرۇشقا ھەببى زەھەب (كۆز قوتۇرى كېسەللىكىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ۋە ماددىنى تازىلاشقا تۆۋەندىكى مائۇل ئۇسۇل بېرىلىدۇ .

تەركىبى : چىگسەي يىلتىزى ، بەديان يىلتىزى ، بىخ كەبىر ھەر بىرى 30 گرامدىن ، قەنتەرىيۇن 9 گرام ، رۇمبەديان ۋە چىگسەي ئۇرۇقى 6 گرامدىن ئېلىنىپ ، دورىلار چالا سوقۇلۇپ ، بىر كېچە ئىسسىق سۇغا چىلاپ ، ئەتىسى 2 لىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ ، 120 گرام گۇلقەنت قوشۇپ ، كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 5 قوشۇقتىن ئىچۈرۈلىدۇ .

2) ھەبىي زەھەب ، ھەببى شەبيار (بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، ھەببى ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) ، ئىترىپىل كەشنىزى (114 ـ ، 184 ـ نۇسخىلار) قاتارلىقلار ئۇزاق مۇددەت بېرىلىدۇ .

3) كۆزگە سۇ چۈشۈشنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە كۆزدىكى سۇنى كېسىپ ئېلىۋېتىش ئوپېراتسىيىسى قىلىنىدۇ .

4) تاماقنى تويۇپ يېيىشتىن ، جىنسىي ئالاقىدىن ، كەچتە تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنى يېيىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) سۇمبۇلنى موزا بىلەن كۆزگە تارتسا ياشنى قۇرۇتىدۇ .

6) يۇمغاقسۇت كۆكىنى ئېزىپ سىقىپ ، سۈيىنى بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتىپ بەرسە ، كۆزنىڭ ھەرخىل ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

7) يۇمغاقسۇت كۆكىنى ئېزىپ سىقىپ ، سۈيىنى كافۇر ئېرىتمىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا ، كۆز جىيەكلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

8) يۇمغاقسۇتنى سىقىپ ، سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا ، كۆزدىكى قىزىللىقنى ئالىدۇ .

قۇلاق ئاغرىش

بۇ ، ئومۇمىي بەدەننىڭ مىجەزى بۇزۇلۇش ، يەل ، ئىسسىق ـ سوغۇق تەسىر قىلىش ، خىلتلارنىڭ تەكپۇكسىزلىقى ، قۇلاققا سۇ ، ھاشارات ياكى باشقا يات ماددىلار كىرىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، قۇلاق ئىچى ئاغرىش ، قۇلاق ئىچى ۋە سىرتى ئىششىش ، بەزىدە ئىششىق سەۋەبىدىن ئاڭلاش تەسىرگە ئۇچراش ، قۇلاقتا قوشۇلۇپ باشمۇ ئاغرىش ، بەزىدە ۋاقىتلىق گاسلىق كېلىپ چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ .

1) خىلىتلار تەكىۋۇكسىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سەۋەبچى ماددىنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ ، ماددا پىشۇرۇلغاندىن كېيىن ، مۇناسىپ مۇسھىل بېرىپ مىجەز تەكشىلىدۇ .

2) ھەرخىل ھاشاراتلار كىرىۋالغانلىقتىن پەيدا بولغان بولسا ، قۇلاققا قولچىراغ بىلەن يورۇق چۈشۈرۈپ تۇرۇلسا ، ھاشاراتلار چىقىپ كېتىدۇ . ياغ دورا ياكى سىركە تېمىتىپ ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرگەندىن كېيىن ، قوش ئوكسىدلىق سۇ تېمىتىلسا ، قۇلاق ئىچىدىكى ھاشاراتلار چىقىپ كېتىدۇ .

3) قۇلاققا سۇ كىرگەندىن پەيدا بولغان بولسا ، قۇلاققا كىرسىن تامدۇرۇلسا ، ئاغرىقى توختايدۇ .

4) قۇلاققا يات ماددىلار كىرگەندىن پەيدا بولغان بولسا ، قۇلاققا گۈل يېغى (297 ـ نۇسخا) ياكى بادام يېغى (282 ـ نۇسخا) تېمىتىلىپ يات ماددىلار ياكى كىر يۇمشىتىلىپ ، جۈپتەك بىلەن قىسىپ ئېلىۋېتىلىدۇ ياكى قوش ئوكسىدلىق سۇ تېمىتىپ قۇلاق ئىچى تازىلىنىدۇ .

5) ئىسسىقلىق تەسىرىدىن بولغان بولسا ، رەۋغىنى كەدۇ (293 ـ نۇسخا) ، گۈل يېغى (297 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار قۇلاققا تېمىتىلىدۇ ، قۇلاق كەينى ۋە چېكە مايلىنىدۇ ، بۇرۇنغا تېمىتىلىپ دىماغقا تارتىلىدۇ . ئىچىشكە ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) ھەببى شىپا (33 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

6) سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بولغان بولسا ، رەۋغىنى قەلەمپۇر (292 ـ نۇسخا) ، رەۋغىنى پەجەل (284 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار قۇلاققا تېمىتىلىدۇ . يېيىشكە ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) ، ئايارەج لۇغازىيا (105 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

7) ئىششىق ۋە باشقا سەۋەبلەردىن ياكى قۇلاق ئىچىگە چىققان جاراھەتلەر سەۋەبىدىن بولغان بولسا ، ئومۇمىي بەدەنلىك ئاغرىق

پەسەيتكۈچى ۋە ئىششىق ياندۇرغۇچى چارىلەر قىلىنىدۇ .
(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

قـۇلاق يـالـلـۇغـى

بـۇ ، كـۆپـىـنـچـە خـىلتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى ياكى يـۇقـۇمـلىنىش ، چاقا ـ مۇدۇرلارنىڭ چىقىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىـ غـان قـۇلاق ئـىـچـى ۋە سـىـرتـىـنـىـڭ يـالـلـۇغلىنىش كېسەللىكى بولۇپ ، ئـىـسـسـىقلىقتىن بولغانلىرىدا قۇلاق چىڭقىلىپ قادىلىپ باش قوشۇلۇپ ئاغـ رىـش ، سـوغۇقلۇقتىن بولغانلىرىدا قۇلاقتا ئېغىرلىق سېزىلىش ، سەۋدادىن بـولـغـانلىرىدا ئىششىق قاتتىق ، ئاغرىش ئازراق بولۇشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) مـەيـلـى قـايـسـى خـىلتتىن بولسۇن ، سەۋەبچى خىلتقا قارىتا تـازىلاش ئېـلـىـپ بارغاندىن كېيىن ، سىرتىدىن ئاغرىق پەسەيتىپ ، ئىشـ شـىـقـنـى يـانـدۇرغـۇچـى ئـىـسـسـىـق تـەبىئەتلىك دورىلار ئىلمان ھالەتتە چـېـپـىـلـىـدۇ . سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى سوغۇق ھالەتتە چېپىشتىن ساقلىنىش لازىم .

2) قـاراكـۆز بـەدىـيـان ئۇرۇقـى ، بـابۇنە ، زىغىر ھەر بىرىدىن 30 گـرام ، كۈنجۈت يېغىدىن 100 گرام ، ئاق مومدىن 50 گرام ئېلىپ ئارىلاشـ تۇرۇپ ، ئىلمان ھالەتتە چېپىلىدۇ .

3) مـەرھـەمـى داخـىليۇن (303 ـ ، 304 ـ نۇسخىلار) سىرتىدىن چېپىلىدۇ .

4) مەرھەمى مۇھەللىل (311 ـ نۇسخا) سىرتىدىن چېپىلىدۇ .

5) كاللەكبەسەي سېرىق ياغدا پىشۇرۇلۇپ چېپىلىدۇ .

6) سـەۋدادىـن بـولـغـانلىرىغا ئەنگۈرشىپانىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى چېپىلىدۇ .

7) ئىسسىقلىقتىن بولغان بولسا ، مەتبۇخى ئاھتەررە (260 ـ نۇسخا) بىلەن تازىلانغاندىن كېيىن ، ھەببى بىنەپشە (11 ـ نۇسخا) ، ئىتـ رىپىل كەشنىزى (114 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

8) ئاغرىق بەك كۈچلۈك بولسا ، رەۋغېنى سۇزاپ (288 ـ نۇسخا)، رەۋغېنى كەدۇ (293 ـ نۇسخا) ، رەۋغېنى ۋەرد (297 ـ نۇسخا) ، رەۋغېنى دەھتۇرە (285 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار چېپىلىدۇ .

9) سوغۇقلۇقتىن بولغانلىرىغا ھەببى ئايارەج (1 ـ نۇسخا) ، ئىترىپىل كەبىر (115 ـ نۇسخا) قاتارلىقلارنى ئىچۈرۈش بىلەن ، سىرتىدىن رەۋغېنى قۇستە (292 ـ نۇسخا) ، رەۋغېنى بەيزە (283 ـ نۇسخا) ، رەۋغېنى بادام تەلخ (282 ـ نۇسخا) لار چېپىلىدۇ ، سىرتىدىن كېپەك بىلەن تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ .

10) يىرىڭ ئاققان بولسا :

(1) قەتۇرى مىرارە (331 ـ نۇسخا) نى قۇلاققا تېمىتىپ ، بىر سائەتتىن كېيىن قوش ئوكسىدلىق سۇ بىلەن قۇلاقنى تازىلاپ ، يىرىڭلىرىنى چىقىرىپ ، پىلتىكۈچ بىلەن سۈرۈپ قۇرۇتۇپ ، قەتۇرى مىرارەنى يەنە تېمىتىش لازىم .

(2) 10 گرام مامۇرانچىنى 100 مىللىلىتىر سۇدا قايىنتىلىپ ، سوۋۇتۇپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

قۇلاق ئاقمىسى

بۇ ، يۇقۇملىنىش ، قۇلاققا سۇ ياكى يات ماددا كىرىپ كېتىش ، قۇلاق ئاغرىقى ياكى قۇلاق ياللۇغىنىڭ ئاسارىتى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى بولۇپ ، ئۆتكۈر ھالەتتە بولغاندا ئومۇمىي بەدەن قىزىش ، ھالسىزلىق ، قۇلاققا قوشۇلۇپ باشمۇ ئاغرىش ، قۇلاق غوڭۇلداش ، قۇلاقتىن سېرىق سۇ ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ، ۋاقتىدا

داۋالاپ ساقايتىلمىسا سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگىرىپ، قۇلاقتىن سېسىق پۇرايدىغان يىرىڭ ئېقىش، بەزىدە قۇلاق ئىششىپ قىلىش، قۇلاق چىڭقىلىپ ئاغرىش، ئاڭلاش كۈچى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) يىرىڭنى ئىچىدىن قۇرۇتۇش ئۈچۈن، ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. تۇسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن ھەببى ئايارەج (1 ـ نۇسخا)، ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا)؛ ياللۇغ قايتۇرۇش ئۈچۈن ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا)؛ ئىششىق ياندۇرۇش ئۈچۈن سۇپۇپى چاردورا (203 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

2) قۇلاق ئىچى ئىششىپ قالغان بولسا، بىنەپشە، ئاق لەيلى گۈلى، كاسىنە يوپۇرمىقى، كۆك يۇمغاقسۈت، ئەنگۈرشىپا قاتارلىقلارنى سوقۇپ، گىلى ئەرمەنى بىلەن خېمىر قىلىپ سىرتىدىن چاپسا بولىدۇ.

3) قۇلاقتىكى يىرىڭنى تازىلاش ئۈچۈن، ئاۋۋال قۇلاقنى قوش ئوكسىدلىق سۇ بىلەن تازىلاپ، يىرىڭلارنى چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن، كۈنىگە 3 قېتىم قۇلاققا سۇپۇپى موزا پۈركۈلىدۇ، ھەرقېتىم پۈركۈشتىن بۇرۇن قۇلاقنى تازىلاپ قۇرۇتۇش لازىم.

4) قۇلاققا قوش ئوكسىدلىق سۇ تېمىتىپ يىرىڭنى ئۆرلىتىپ چىقىرىپ تازىلىۋەتكەندىن كېيىن، قەتۇرى مىرارە (331 ـ نۇسخا) ياكى قەتۇرى خۇبسىلھەدىد (332 ـ نۇسخا) تېمىتىلىدۇ، كېيىنكى قېتىم دورا تېمىتىشتىن بۇرۇن يەنە بىر قېتىم تازىلىنىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) قۇلاق ئاغرىش كۈچلۈك بولسا، كافۇرنى سۇدا ياكى كۈنجۈت يېغىدا ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتىش ۋەياكى ئادەم سۈتى تېمىتىش، قۇلاقنى سىرتىدىن گۈل يېغى ياكى ئازاراقى يېغىدا ياغلاش كېرەك. يېپىشكە ھەببى ئايارەج (1 ـ نۇسخا)، ھەببى قوقىيا (35 ـ نۇسخا)، ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا)، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا)، گۈلـ

قەنت (155 ـ نۇسخا) ، بەرشىشا كەبىر (56 ـ نۇسخا) ، جاۋارىش كۈندۈر (127 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنى داۋاملىق بېرىش لازىم . قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش توختىمىسا ، ئالدى بىلەن قۇلاقنى تۇز سۈيىگە چىلانغان پىلتىكۈچتە تازىلىغاندىن كېيىن ، 2 ھەسسە كالا ئۆتىگە 1 ھەسسە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاق ئىچىگە سۈركىسە ، پىيازنى چاناپ داكىغا ئېلىپ مىجىپ ، چىققان سۈيىگە تۇخۇم ئېقى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ . ساپ ھەسەل ياكى كۈدە سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا يىرىڭنى تازىلايدۇ .

6) كۈندۈر ، خۇنسىياۋشان ، مەدەستانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام ، كۈدە سۈيىدىن 15 مىللىلىتىر ، سىركىدىن 30 مىللىلىتىر ئېلىپ ، قائىدە بويىچە مەلھەم قىلىپ ، قۇلاققا سۈركىسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

(بورتالا ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7) پىيازنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، 100 گرام پىياز سۈيىگە 50 گرام سىركە قوشۇپ ، سوقۇپ ئۇپا ھالەتكە كەلتۈرۈلگەن ئەنزۇرۇتتىن 10 گرام ئارىلاشتۇرۇپ ، سۇس ئوتتا 5 مىنۇت ئەتراپىدا قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈپ قۇلاققا تېمىتسا ، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

گاسلىق

بۇ ، تۇغما سەۋەبتىن باشقا ، ياشنىڭ چوڭىيىشى ، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى ، زەخىم ، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ، مىجەز بۇزۇلۇش ، دورىلارنىڭ زەھىرى ۋە قۇلاق پەردىلىرىنىڭ يىرتىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققىدىغان ، ئاۋازلارنى يىرىم ياكى پۈتۈنلەي ئاڭلىيالماسلىق كېسەللىكى بولۇپ ، كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەبلەرگە خاس بەلگىلەردىن باشقا ، دەسلەپ ئاڭلاش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش ، بارا ـ بارا پۈتۈنلەي ئاڭلىيالماسلىق ، بەزىدە تۇساتتىنلا پۈتۈنلەي ئاڭلىيالماسلىق ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى
سەۋەبلىرىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ .
1) تۇغما بولغانلىرى ۋە زىيادە قېرىلىق ھەم نېرۋىلارنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغانلىرىغا دورا قىلىنمايدۇ .
2) مىجەز بۇزۇلۇشتىن بولغانلىرىغا سەۋەبچى ماددىغا قارىتا تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ . مەتبۇخى ئەپتىمۇن (253 ـ نۇسخا) ، مەتبۇخى ھېلىلە (261 ـ نۇسخا) ۋە ئايارەجلەر بىلەن ماددا تازىلىنىدۇ .
3) قۇلاققا كىر تولۇۋالغانلىقتىن كېلىپ چىققان بولسا ، قۇلاققا كۈنجۈت يېغى ياكى بادام يېغى (282 ـ نۇسخا) بىرنەچچە كۈن تېمىتىلىپ ، قۇلاق كىرى يۇمشىغاندىن كېيىن ، جۇپتەك بىلەن ئاستاغىنا قىسىپ ئېلىۋېتىلىدۇ .
4) پەيدىنپەي قۇلاق ئېغىرلاشقانلارغا چايان يېغى (280 ـ نۇسخا) ۋە چۇمۇلە يېغى (295 ـ نۇسخا) قۇلاققا تامدۇرۇلۇش بىلەن بىللە ، مەجۇنى ئىترىپىل سەغىر (110 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .
(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بۇرۇن يالۇغى

بۇ ، ئىرسىيەت ئامىلى ۋە ھەرخىل چاڭ ـ توزان ، سېسىق پۇراق ، ئىس ـ تۈتەكلەرنىڭ غىدىقلىشى ، زۇكام ۋە بەزى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتى ، سوغۇق ئۆتۈش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان بۇرۇن ئىچىدىكى نېپىز پەردىنىڭ ئىششىپ قېلىشىدىن ئىبارەت سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ ، بۇرۇن ئىچى قىزىرىش ، قىچىشىش ، ئاغرىش ، بەزىدە ئومۇمىي بەدەن قىزىتىش ، دىماغ پۈتۈش ، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش ، چۈشكۈرۈش ، بۇرۇن شىللىق پەردىلىرى قىزىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ. كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەبچى ئامىلدىن يىراقلاشتۇرۇلىدۇ. مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇپ، بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

2) زىيادە سەسكىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، زىيادە سېزىمچانلىق كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن چارىلەر بويىچە داۋالىنىدۇ.

3) بۇرۇن شىللىق پەردىلىرى ئىششىغان بولۇپ، بۇرۇندىن داۋاملىق سۇ ئېقىپ تۇرىدىغانلارغا ھەببى شىپا (33 ـ نۇسخا) نى ئەرەقى بەدىيان ياكى ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (262 ـ نۇسخا) بىلەن ئىچۈرسە بولىدۇ.

4) داۋاملىق دىمىغى پۈتۈپ، چۈشكۈرۈپ تۇرغۇچىلارغا بەلغەمدىن ۋە سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا قىلىنىدىغان چارىلەر بويىچە كاشكاپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

5) بۇرۇن ئىچى تاتلىق بادام يېغى (281 ـ نۇسخا) ياكى رەۋغېنى ۋەرد (297 ـ نۇسخا)، رەۋغېنى مۇرەتتەب (296 ـ نۇسخا) لەردىن بىرسى بىلەن ياغلىنىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بۇرۇن ئىچىگە جاراھەت چىقىش

بۇ، يۇقۇملىنىش، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ قىزىتمىسى قايتىش دەۋرىدە قوقاق چىقىش، بۇرۇننى كولاپ زىيادە قىلىشتىن كېيىن يۇقۇملىنىش، ئاتىشەك، يەل يارىلار ۋە بۇرۇن ئىچىگە چىققان مۇدۇرلارنىڭ كونىراپ قېلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان بۇرۇن ئىچىگە چىقىدىغان يىرىڭلىق چاقىلار بولۇپ، بۇرۇن ئىچى ـ تېشى ئىششىش، ئاغرىش، قىزىرىش، بەزىدە قاناش، يىرىڭ يىغىپ ئېغىز ئېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) خىلىتلار تەكشۈرۈلۈپ بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان ۋە ئۇزاققا سوزۇلغان چاقىلارغا خىلتنى مۇۋاپىق تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ . شۇنىڭ بىلەن بىللە ، ئۇيۇنەتنى يوقىتىش ، ئىششىقنى ياندۇرۇش ، جاراھەتنى پۈتتۈرۈش ۋە قۇرۇتۇپ ساقايتىش مەقسىتىدە ئايارەج پەيقىرا (1 ـ نۇسخا) ، ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) ، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) ، ھەببى سىماب (22 ـ نۇسخا) قاتارلىقلارنى بېرىش بىلەن بىللە ، سۇپۇپى چارىدورا (203 ـ نۇسخا) دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

2) بۇرۇن ئىچى مامۇرانچىنى قايناتمىسى بىلەن يۇيۇلىدۇ .

3) بۇرۇن ئىچىگە گۈل يېغى ۋە بادام يېغى تېمىتىپ دىماغقا تارتىپ ، جاراھەت يۈزى مايلىنىدۇ .

4) جاراھەتنى يۇمشىتىش ۋە قاقاچلىرىنى ئاجرىتىش ئۈچۈن ، مەرھەمى كىبرىت (310 ـ نۇسخا) بىلەن مايلىنىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بــۇرۇن قـــانـــاش

بۇ ، ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ بوھران مەزگىلىدە ۋە قاننىڭ سۇيۇلۇپ يېپىشقاقلىقىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى ، بۇرۇن ئىچىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشى ياكى بۇرۇن ئىچىنىڭ قۇرغاقلىشىشى ، قان ياسىغۇچى ئورگانلار پائالىيىتىنىڭ ناچارلىشىشى ، بۇرۇن كولاش ئادىتى قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئۇشتۇمتۇت كۆرۈلىدىغان ، ئۇزاققا سوزۇلىدىغان ، كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ ، بۇرۇن ئۇشتۇمتۇت قاناپ كېتىش ، قان پات توختىماسلىق ، بەزىدە باش ئاغرىش ، يۈز ـ كۆزى قىزىرىش ، كۆپرەك قان ئاققاندا چىرايى تاتىرىش ، يۈرەك سېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سەپراننىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، شەربىتى ئۈنناب (قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، شەربىتى نىلۇپەر (قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، شەربىتى ئەنجىبار (223 ـ نۇسخا) ، شەربىتى زىرىشكە (ئۆت ياللۇغىنى داۋالاشقا قارالسۇن) ، قۇرسى كەھرىۋا (170 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ . گىلى ئەرمەنى ، نىشاستىدىن 3 گرامدىن ، كافۇردىن 1 گرام ئې-
لىپ ، يۇمشاق ئېزىپ ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ، پىلتىكۆچ بىلەن بۇرۇن ئىچىگە سىلىنىدۇ .

2) سەندەل ۋە كافۇرنى گۈلابتا ئېزىپ پېشانىگە چاپسا بولىدۇ .

3) باشقا سەۋەبتىن بولغانلىرىغا موزا ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، تۇگ-
مەن تۇزۇندىسى ، كۇندۇر ، سەبرە سۇقۇتىرى ، خۇنسىياۋشان ، زەمچە قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ، پاختىنى تۇخۇم ئېقىغا مى-
لەپ ، يۇقىرىقى تالقانغا يېپىشتۇرۇپ ، بۇرۇن تۆشۈكىدىن تىقىپ قويۇلىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4) قان سۈيۈلۈپ كېتىشتىن كېلىپ چىققان پات ـ پات بۇرۇن قاناشنى داۋالاشتا ، قاننى قويۇقلاشتۇرۇش ئۈچۈن شەربىتى ئەنجىبار (223 ـ نۇسخا) ، شەربىتى خەشخاش (229 ـ نۇسخا) ، سۇ-
پۇپى مۇغەللىز (219 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلار ئۆز مىقدارى بويىچە بېرىلىدۇ .

5) ئۈزۈم تالىنىڭ يۇمران نوتىسىنى سوقۇپ سىقىپ ، سۈيىنى ئې-
لىپ ، بۇ سۇدىن 500 مىللىلىترغا 100 گرام ناۋات سېلىپ ئاستا ئېرىتىپ ، بىراقلا ئىچسە بولىدۇ .

6) نوپۇخى رۇئاب (335 ـ نۇسخا) ياكى نوپۇخى رۇئاب مۇ-
جەررەب (336 ـ نۇسخا) بۇرۇنغا پۈركۈلىدۇ .

7) پەتىلە رۇئاب (337 ـ نۇسخا) قا پاختىنى كاللەكلەپ مىلەپ ، بۇرۇنغا تىقىپ قويۇلىدۇ .

8) باش مۇزلۇق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ .

9) بۇرۇن قاناشتىن كېيىن كەم قانلىق ۋە بەدەن ئاجىزلىق ئالامىتى كۆرۈلسە ، مەجۇنى خۇبسىلھەدىد (69 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ . ئانار شەربىتى (231 ـ نۇسخا) ، شەربىتى زەبىب (228 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ .

(يەكەن هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

10) 20 گىرام كەھرىۋانى يۇمشاق سوقۇپ كۈندە 2 قېتىم 2 گىرامدىن ئىچىدۇ .

11) بۇرۇن قانىغان هامان تۇخۇم ئېقىغا چىلانغان پاختىنى كەھرىۋا تالقىنىغا مىلەپ بۇرۇنغا تىقىپ قويسا ياكى تۇخۇم ئېقىغا 3 گىرام كەھرىۋا ئارىلاشتۇرۇپ پېشانە ۋە بۇرۇننىڭ ئىككى تەرىپىگە چاپسا بولىدۇ .

12) گىلى ئەرمەنى ، ئەرەب يېلىمى ، خۇنسىياۋشان ، كەتىرا ، بۇغداي كىراخمىلى ، ئاقاقىيا ، ئانارگۈلى ، لەھيە تۇتتىس ھەر بىرىدىن 5 گىرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ ، پاقا يوپۇرمىقى قىيامىدا خېمىر قىلىپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 3 گىرام ئىستېمال قىلىنىدۇ .

13) كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى ، ئانار پوستىنىڭ ھەر بىرىدىن 80 گىرام ، ئانار گۈلىدىن 60 گىرام ، كەھرىۋا تالقىنىدىن 20 گىرام ، موزىدىن 30 گىرام ، پىلە غوزا كۈلىدىن 15 گىرام ئېلىپ تالقانلاپ ، كۈندە 2 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 5 گىرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

14) ھەركۈنى 50 گىرام جىگەرنى قايناق سۇدا چالا پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ .

15) قۇرۇق قىزىلگۈل ، خوخا يوپۇرمىقى ۋە غولىنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گىرام ، ئانارگۈلى ، ئانار پوستى ، تاجىگۈل ھەر بىرىدىن 10 گىرام ، سۇمبۇل ، گاۋزىبان ، خەشخاش ھەر بىرىدىن 3 گىرام ، سەندەلدىن 1 گىرام ئېلىپ چالا سوقۇپ ، 5 گىرامدىن دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ .

(مارالبېشى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

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

بۇرۇن قۇرت كېسەللىكى

داۋالاش ئۇسۇلى

1) شاتۇت يوپۇرمىقىنى سەۋزە كۆكى بىلەن بىللە ئېزىپ سىقىپ ، سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتىش لازىم .

2) يالپۇزنى ئېزىپ سىقىپ ، سۈيىنى قۇرت چۈشكەن ئەزاغا تېمىتسا ، قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ .

ئېغىز پۇراش

بۇ ، چىش تۈۋىنىڭ كېسەللىكلىرى ، ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ، سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش ، ئېغىز ئىچى تازىلىقى ياخشى بولماسلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئېغىزنىڭ سېسىق پۇراش ئالامىتىدىن ئىبارەت .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سامساق ، سۇگپىياز ، كۈدە قاتارلىقلارنى كۆپ يېيىشتىن كېلىپ چىققان ئېغىز پۇراشنى ئازراق قارا چاينى چاينىۋېتىش ئارقىلىق يوقاتقىلى بولىدۇ .

2) ئېغىز يارىلىنىشتىن كېلىپ چىققان ئېغىز پۇراش پىننىدىن 10 گرام ، ئارپىدىن 3 گرام ، تۆگىقۇلاقتىن 5 گرام ، چۈچۈكبۇيىدىن 4 گرام قايناتىپ ئىچىۋەتسە يوقىلىدۇ .

3) چىش ياللۇغىدىن كېلىپ چىققان ئېغىز پۇراش تاۋۇز شىرىسىنى ئىششىغان جايغا تېمىتىۋەتسە يوقىلىدۇ .

4) ئاشقازان ياللۇغىدىن كېلىپ چىققان ئېغىز پۇراش 2 — 3 تال رىندان مېغىزى چاينىۋەتسە ناھايىتى ئاسانلا يوقىلىدۇ .

5) ئادەت خاراكتېرلىك ئېغىز پۇراش سانادىن 6 گرام ،

چۈچۈكبۈيدىن 5 گرامنى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئىچىمىزدا 1 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇتۇۋەتسە يوقىلىدۇ. بۇخىل ئۇسۇلنى ھەيز كۆرۈۋاتقان ۋە ھامىلىدار ئاياللار ئىشلەتسە بولمايدۇ.

6) ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققانلارغا ھەرخىل سەي ـ كۆكتات، بولۇپمۇ مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

7) قان بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققانلارغا چۈچۈمەل تەملىك مېۋىلەرنى كۆپرەك يېيىش، جىغان ۋە ئازغان مېۋىسىنى چاي دەملەپ ئىچىش بۇيرۇلىدۇ.

8) ئومۇمەن، قايسى خىلدىكى ئىغىز يۇراش بولسۇن، ھەممىسىدە ئىغىز تازىلىقىنى ياخشى تۇتۇش، كۈنىگە 2 قېتىم چىشنى چوتكىلاش لازىم. چىش قاناش ئەھۋالى بولسا، مەخسۇس داۋالىنىش بىلەن بىللە، تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ:

(1) لاچىندانە ھىندىنى داۋاملىق شۈمۈپ يۇرۇشكە بۇيرۇلىدۇ.

(2) مەجۇنى بەرشىشا كەبىر (56 ـ نۇسخا)، مەجۇنى ئىترىپىل كەشنىزى (114 ـ نۇسخا)، مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـنۇسخا)، مەجۇنى مەسھا (86 ـ نۇسخا)، مەجۇنى نانخا (97 ـ نۇسخا)قاتارلىقلاردىن بىر ـ ئىككىسى تاللاپ مۇۋاپىق ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

چىش ئاغرىقى

بۇ، مىجەزنىڭ ماددىلىق ۋە ماددىسىز بۇزۇلۇشى، قۇرت چۈشۈش، ياللۇغلىنىش، چىش تۈۋى تازىلىقىنىڭ ناچارلىقى، ناچار ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە سۇپەتسىز يېمەكلىكلەر، ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن قويۇق يەل ۋە بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ھەممە ياشتىكى كىشىلەردە كۆرۈلىدىغان چىش كېسەللىكى بولۇپ، چىشنىڭ

www.uyghurkitap.com

تۇۋى قىزىرىش، ئىششىش، ئاغرىش، شۇنداقلا چىش مىلىكى، ئىغىز ئىچى، چىش يىلتىزى لوقۇلداپ ئاغرىش، بەزىدە ئېڭەك قوشۇلۇپ ئاغرىش ۋە ئىششىپ قېلىش، بەزىلەردە ئاغرىق ئورۇن يىرىك يىغىش، باشمۇ قوشۇلۇپ ئاغرىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

سەۋەبلىرىنى ۋە سەۋەبچى ماددىنى تولۇق ئېنىقلاپ، سەۋەبكە قارىتا داۋالاش، سەۋەبچى ماددىنى تازىلاش، مىجەزنى تەڭشەش بىلەن ئاغرىق پەسەيتىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ.

1) چىش ئىسسىقلىقتىن ئاغرىغان بولسا، ئالدى بىلەن ئارتۇقچە سەپرا ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىش ۋە قويۇق قاننى سۇيۇلدۇرۇش چارىسى قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، تەمرى ھىندى، قارىئۆرۈك، چىلان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 50 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇ بىلەن دەملەپ، سوۋۇغاندىن كېيىن، بىمارغا كۈندە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئاندىن ئەرەقى كاسىنە، ئۈزۈم سىركىسى، تاغ ئالمىسىنىڭ سۈيى قاتارلىق دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقىسا ياكى ئىچسىمۇ بولىدۇ. دىنار شەربىتى (230 ـ نۇسخا)، چىلان شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى (227 ـ نۇسخا) قاتارلىق شەربەتلەردىن قايسىسى تېپىلسا، شۇنى ئىچۈرۈش لازىم.

2) چىش سوغۇقلۇقتىن ئاغرىغان بولسا، تۇز سۈيى بىلەن ئېغىز چايقاش، ئاندىن پىلپىل، كاۋاۋىچىن، خولىنجان، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئېغىزغا ئېلىپ بىرئاز تۇرغۇزغاندىن كېيىن چىقىرىۋەتسە بولىدۇ. تەييار دورىلاردىن ھەببى ئاقىرقەرھانى چىشلەش كېرەك. ئىستېمال قىلىشقا تەيپۇن قوشۇلغان دورىلاردىن مەجۇنى سەنجىرىنا (57 ـ نۇسخا) ياكى مەجۇنى بەرشىشا (56 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

3) يالل‍ۇغلىنىشتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا ياللۇغ قايتۇرغۇچى ۋە

ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن ، ئالدى بىلەن ئې‍غىزنى تۇز سۈيىدە چايقاش بۇيرۇلىدۇ . ئاندىن بىنەپشە ، نىلۇپەر ، قىزىلگۈل ، ئاق لەيلى گۈلى ، پىرسىياۋشان ۋە چۆبچىنى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 8 گرام ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . تەييار دورىلاردىن بىنەپشە شەربىتى (227 ـ نۇسخا) ، خەشخاش شەربىتى (229 ـ نۇسخا) ۋە دىنار شەربەتلىرى (230 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .

(تۇرپان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

4) قۇرت يېگەن چىشقا شۇمبۇيا يىلتىزىنى پوستىدىن ئاقلاپ ، 75% لىك ئىسپىرتقا چىلاپ باسسا ، دەرھال ئاغرىق توختايدۇ .

5) قۇندۇز قەھرى ، ھىڭ ، مۇرمەككى ، پىلپىل ، كۆكنار ئۇرۇقى ، مىگدىۋانە ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ ، ئاغرىق چىشقا بېسىلىدۇ .

6) سۈپۈپى سۇنۇن شەببى (197 ـ نۇسخا) ئاغرىق پەسەيتىدۇ ، چىشنى چىڭىتىدۇ . مۇرمەككى ، تۇتىيا ، زەمچە ، نىشاستە ، قىزىلگۈل ، ئاچچىق ئانار ياغىچىنىڭ پوستى ، ھېلىلە ئۇرۇقى ، ئامىلە ، ئانارگۈلى ، موزا ، يۇلغۇن مېۋىسىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، چىش تۈۋىگە بېسىلىدۇ .

7) چىش سوغۇقلۇقتىن ئاغرىغان بولسا ، ئاقىرقەرھا ، قەلەمپۇر ، ئېگىر قاتارلىقلار سۈپۈپ قىلىنىپ ، ئاغرىق چىشقا بېسىلىدۇ . ئىت ياڭىقى گۈلىدىن 100 گرامنى 75% لىك ئىسپىرتتىن 500 مىللىلىتىرغا چىلاپ ، ھەپتە تۇرغۇزغاندىن كېيىن سۈزۈپ ، پاختىنا شارچىسىغا ئىچۈرۈپ چاپسا بولىدۇ .

8) مۇۋاپىق مىقداردىكى كاۋاۋچىنىنى ھاراق رومكىسىغا سېلىپ ، ئۈستىگە ھاراق قۇيۇپ ، ھاراققا ئوت يېقىپ ، ھاراق رەڭگى سېرىققا ئۆزگەرگەندىن كېيىن ئوتنى ئۆچۈرۈۋېتىپ ، سەل سوۋۇغاندىن كېيىن ئېغىزنى چايقىسا ، ئاغرىقنى دەرھال توختىتىدۇ .

9) پىياز ئۇرۇقىدىن 100 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ 30 گرام گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ، 5 مىنۇت ئەتراپىدا قايناتقاندىن كېيىن ھەرقېتىم چىش ئاغرىغاندا چىشقا تېمىتىلىدۇ .

10) ئاچچىقسۇ ، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدىن 50 مىللىلىتىردىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە 2 قېتىم ئېغىز چايقاشقا بۇيرۇلىدۇ .

11) قەتۇرى ئىسنان (333 ـ نۇسخا) چىشقا تېمىتىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

12) چىش كاۋاك بولۇپ ئاغرىغان بولسا :

(1) كۆكنار يېغىنى چىش كاۋىكىغا تېمىتىش ؛

(2) ھەرە كۆنىكىنى كاۋاۋىچىن بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ ، سۈيىگە ئازراق تۇز قوشۇپ ئېغىزغا ئېلىپ تۇرۇش ؛

(3) 4 گرام ئاقىرقەرھانى 0.2 گرام كافۇر بىلەن سوقۇپ ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چىش كاۋىكىغا قويۇش ؛

(4) كۇدە ئۇرۇقى ، پىياز ئۇرۇقى ، مىڭدىۋانە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى موم بىلەن بىللە چوغ ئۈستىگە قويۇپ ، ۋارونكا ئارقىلىق چىشنى ئىسلاش لازىم .

13) چىش تۈۋى بوشاپ كەتكەن بولسا :

(1) قىچا ، ئاقىرقەرھا ، پىلپىل ۋە ئاق تۇزنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ، چىش تۈۋىگە بېسىش ؛

(2) قىزىلگۈل ، يېسىمۇق ، پۇرچاق ، نۆشۈدۈر ، كۈچۈلا ، زەپەر ، ئانار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ چىش تۈۋىگە بېسىش ؛

(3) فۇفىلدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ ، داۋاملىق چايناپ ئېغىزدا تۇتۇش لازىم .

14) تۈۋەندىكى چارىلەر چىش ئاغرىقىغا ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ :

(1) سىركە بىلەن گۈلابنى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئۇنىڭغا ئازراق كافۇر قوشۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ .

(2) ئىت ئۈزۈمى ، ھۆل يۇمغاقسۈت ، پاقا يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى سىقىپ ياكى قاينىتىپ ، سۈيى ئىچمىزدا تۇتۇلىدۇ .

(3) رۇمبەدىيان بىلەن زىرىنى قاينىتىپ ، سۈيى بىلەن ئىچىز چايقىلىدۇ .

(4) يىلان پوستىنى سىركىدە قاينىتىپ ، سۈيىدە ئىچىز چايقىلىدۇ .

(5) ئۈزۈم تال پوستىنى يوپۇرمىقى بىلەن قاينىتىپ ، سۈيىدە ئىچىز چايقىلىدۇ .

(6) كاۋاۋىچىنى سۇدا قاينىتىپ ئازراق زەمچە سېلىپ ، سۈيىدە ئىچىز چايقىلىدۇ .

(7) تېرەكنىڭ قاتتىق قوۋزىقى ، ئىسلانغان قومۇش ، كاۋاۋىچىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ، ئىچىز چايقىلىدۇ .

(8) ئاپتاپپەرەس يىلتىزى ، سېرىق ئەمەندىن 250 گرامدىن ، كاۋاۋىچىن ، قارا ھېلىلە ، ئاق تۇزدىن 15 گرامدىن ئېلىپ ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ ، ئىللىق ھالدا ئىچىز چايقىلىدۇ .

(9) ئاقىرقەرھا ، بەزىرۇلبەنجىدىن 10 گرامدىن ، خەشخاشتىن 11 گرام ، كۆك ماشتىن 15 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ قاينىتىپ ، سۈيى بىلەن ئىچىز چايقىلىدۇ .

(10) چىش بەلغەمدىن ئاغرىغان بولسا ، ئاق تۇربۇتتىن 10 گرام ، سۆرۈنجان ، سېرىق ھېلىلىدىن 5 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، بىنەپشە ، سېرىق ئوت ، تاشتۇز ، بوزىدان ، رۇمبەدىيان ، پىشۇرۇلغان سوقمۇنىيا ، مۇقىل ، غارىقۇن ، سەكبىنەجتىن 3 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، ئەرەقى بەدىيان بىلەن يۇغۇرۇپ ، نوقۇتتەك ھەب قىلىپ ، 10 تالدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

15) قۇرت چۈشكەن چىشنى داۋالاشتا :

(1) شاتۇت پوستىدىن 24 گرام ، كۆشتە قىلىنغان سەدەپ ، ئاق

تـۇز ، سـۈئدى كـۆپـى ، مـەسـتـكى رۇمى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گـرامـدىـن ئېلـىـپ ، سـوقۇپ تاسقاپ سۇيۇپ تەييارلاپ ، كۈنىدە 2 قېتىم چىشقا بېسىلىدۇ .

(2) شـاپـتـۇل يـوپـۇرمـىقىنى قاينىتىپ ، سۇيىنى ئىلمان ھالەتتە قۇرت يېگەن چىشقا تېمىتسا بولىدۇ .

(3) پـىـيـاز ئۇرۇقـىـنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ ، تۈتۈنىدە قۇرت يېگەن چىشنى بۇسلىسا بولىدۇ .

(4) ئـىـت يـاڭـىـقى يـوپـۇرمىقىنى ئېزىـپ سىقىپ ، سۇيىنى قۇرت يېگەن چىشقا تېمىتسا بولىدۇ .

ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش

بـۇ ، مـىجەز بۇزۇلۇش ، زۇكامنىڭ نەزلىسى ساقىش ، گالنىڭ قۇرـ غـاقـلـىـقى ئېـشـىـپ كېتىش ، سىرتتىن سوغۇق ۋە زىيادە غىدىقلىغۇچىلار تـەسـىـر قـىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بوـ لۇپ ، گـال ئـىـچى قـىـچـىـشـىـپ قۇرۇپ تۇرۇش ، بەزىدە گال قوشۇلۇپ ئاغرىـش ، سـۆزلـىـگـەندە ئاۋاز تولۇق چىقماي خىرقىراپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ .

1) قـۇرۇقـلـۇقـتـىـن بـولـغـان بولسا ، ھۆللەشتۈرگۈچى ، نەملىك يەتكۈزگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ .

(1) ھەبـبـى سوئال بارىد (17 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 3 تالدىن شۈمۈشكە بېرىلىدۇ .

(2) قـاپـاق ئۇرۇقى مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسى بىنەپشە شەربىتى (227 ـ نۇسـخـا) ۋە نـىـلـۇپەر شەربىتى (قاندىن بولغان باش ئاغرىقنى

داۋالاشقا قارالسۇن) نىڭ بىرى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ .
(3) ئۆچكە سۈتىگە ئازراق زەنجىۋىل قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .
(4) تـامىقىغا چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم ۋە توخو گۆشىنى سەۋزە ، چامغۇرلار بىلەن پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ .
2) هۆللۈك ۋە سوغۇقلۇقتىن بولغان بولسا :
(1) نـەپـەس يولـلىرىنـى تـازىلاش ئۈچۈن ، هـەببـى غارىقۇن (34 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ .
(2) زىـغىر ئۇرۇقـى ، ئاچـچىق بادام مېغىزى ، رۇمبەدىيان ، رۇبـبىسۇس ، ئەرەب يېلىمـىدىن 3 گـرامـدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، بېهـى ئۇرۇقـى شـىرىـسـى بـىلەن خېمىر قىلىپ ، نوقۇتـتەك كۇمـلاچ قىلىپ ، هەرقېتىمدا 3 تالدىن كۈنىگە 3 قېتىم شۈمۈشكە بېرىلىدۇ .
3) زۇكام ۋە نەزلە تەسىرىدىن بولغان بولسا :
(1) لوئۇقـى سەرپىستان (175 ـ نۇسخا) ۋە چىـلان شەربىتـى (قـانـدىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا قارالسۇن) گە كۆكنار ئۇرۇقى ۋە بادام مېغىزى شىرىلىرى قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .
(2) زىـغـىر ئۇرۇقـىـدىـن 20 گـرام ، ئەنـگـۈرشىپادىن 10 گرام ، كـۆكـنـار شـاكـىلىدىن 5 گرام ئېلىپ ، 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ، ئازراق ســەمـغى ئەرەبـى قـوشـۇپ ، ئېـغـىـز ئىـچـىـدە ئۇزاقـراق تۇرغۇزۇپ ، ئاز ـ ئازدىن يۇتۇلىدۇ .
4) غىرتىلداقنىڭ مىجەزى بۇزۇلغان بولسا :
(1) ئارپا قايناتمىسى ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ .
(2) ئاقلانـغـان ئارپـا ، چـىلان ، ئاق لـەيلى ئۇرۇقى ، سەرپىستان مـۇۋاپـىـق مىقـداردا ئېلىنىپ ، قايـنىتىپ ، سۈيىگە ناۋات سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .
(قەشقەر هۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)
5) ئۇزاقـقـا سوزۇلغان ئاۋاز پۈتۈشكە لوئۇقى تىيىن (174 ـ نۇسـخـا) مـۇۋاپـىـق مـىـقـداردا شـۈمـۈشـكـە بېرىلىدۇ ۋە بۇنىڭ بىلەن بىللە ،

كـاكـىنەچ ، قىچا ، چەلەك قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قايناتقاندىن كېيىن قايتا
گاڭ غەر ـ غەر قىلىنىدۇ .

6) تۆۋەندىكى چارىلەر ئاۋاز پۇتۇشكە ئوبدان پايدا قىلىدۇ :

(1) شاتۇت شېخىدىن 12 گرام ، چىلاندىن 5 دانە ئېلىپ ، سۇدا قايناتىپ ، سۈيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ .

(2) ئەنگۈرشىپادىن 20 گرام ، غارىقۇندىن 15 گرام ، كاكىنەچتىن 12 گرام ئېلىپ ، 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تاتلىقىنى چىقىرىپ ، چىـقـقـان سۇغا 200 مىللىلىتىر كـونا سىركە قوشۇپ ، گـال غەر ـ غەر قىلىنىدۇ .

(3) لـوئۇقـى كـەتـان (183 ـ نۇسخا) 15 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ .

(4) ھەبـبى بەھتۇسسەۋت (8 ـ نۇسخا) 10 تالدىن كۈندە 4 ۋاخ شۇمۇشكە بېرىلىدۇ .

7) بـىـمـار چـاڭ ـ توزان ، ئىس ـ تۈتەكتە قېلىش ، ئاچـچىق ـ چـۈچـۈك يېمەكلىك ، لازا ـ ئاچچىقسۇ ، ھاراق ، ئۆتكۈر قىزىق ۋە سوغۇق نـەرسـىـلەرنى يېيىش ، ئىچىش ، تاماكا چېكىش ، قاتتىق ئاۋازدا ۋارقىراش قاتارلىق ئىشلاردىن پەرھىز قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

بادامسىمان بەز ياللۇغى

بـۇ ، زىـيـادە چارچاش ، بەدەن ئاجىزلىشىش ، سوغۇققا چېلىقىش ، زۇكـام بـولـۇش ۋە خىلىتلار تەكپۇگلۇقى بۇزۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كـېـلـىـپ چـىـقـىـدىـغان ، تاماقنىڭ ئىككى يېنىدىكى بەزلەرنىڭ قىزىرىپ ئـىـشـشـىـپ قـېـلىش كېسەللىكى بولۇپ ، گال ئاغرىپ تاماق قىزىرىپ ئىشـشىـپ ، يۇتـۇش قـىـيـىنلىشىش ، بەدەن ھارارىتى ئۆرلەپ ، جۇغ ـ جۇغ بـولـۇپ تـىـترەش ، پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش ، بۇلجۇڭ گۆشلەر ۋە

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

بوغۇملار ئاغرىش، بادامسىمان بەزلەر چوڭىيىش، قىزىرىش، ئىششىش، بادامسىمان بەزلەر يۈزىدە يىرىڭلىق توچكىلار كۆرۈلۈش، باش ئاغرىش، قىزىتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

ئالدى بىلەن كېسەلنى تەپسىلىي تەكشۈرۈپ، كېسەللىك سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، سەۋەبكە قارىتا چارە قىلىش، ئاندىن سىرتقى جەھەتتىن ۋە ئىچكى جەھەتتىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈش لازىم.

1) كېسەللىك ماددىسىز ئىسسىقلىق ياكى قان، سەپرانىڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، 30 گرام ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابىنى چىقىرىپ ئىچىش چايقىتىلىدۇ. گۈلى بىنەپشىدىن 12 گرام، ئەنگۈرشىپا، كاسىنە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 10 گرام، تەمرى ھىندىدىن 30 گرام، خىيارشەنبەردىن 45 گرام ئېلىپ، 500 گرام ئەرەقى كاسىنە ياكى ئەرەقى ئەنگۈرشىپاغا چىلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 50 — 100 گرام ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئىششىق قىزىرىپ يىرىڭلىغان بولسا، يىرىڭنى يوقىتىش ئۈچۈن 30 گرام ئىسپىغۇل لۇئابىغا 3 گرام گىلى ئەرمەنىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىچىش چايقىتىلىدۇ.

2) ئەگەر بۇ كېسەللىك ماددىسىز سوغۇقلۇق ياكى بەلغەمنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا، ئىگىردىن 6 گرام، كاۋاۋىچىن، پىلپىلدىن 3 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ، 2 — 5 مىنۇت ئىچىشدا تۇرغۇزۇلىدۇ.

3) ئىچكى جەھەتتىن داۋالاشتا، 30 گرام شاتۇتنى 500 گرام ئەرەقى بەدىيانغا چىلاپ قويۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 50 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ.

4) ئەگەر كېسەللىك سوزۇلمىغا ئايلىنىپ ئىششىق قېتىۋالغان بولسا، ئايارەج لۇغازىيا (105 ـ نۇسخا) كۈندە 1 قېتىم 0: گرامدىن 3 كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلغاندىن كېيىن، ئىترىپىل چۆبچىنى

www.uyghurkitap.com

(65 ـ نۇسخا) قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

(خوتەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

5) بادامىسىمان بەز ياللۇغىنىڭ ئۆتكۈر دەۋرىدە تۆۋەندىكى چارىلەر قىلىنىدۇ :

(1) تەمرى ھىندىدىن 15 گرامنى قايناق سۇغا چىلاپ ، تەمنى چىقىرىپ ئىچۈرسە ، زۆرۈر تېپىلغاندا قىزىتما يانغۇچە كۈنىگە 3 قېتىمدىن ئىچۈرسە بولىدۇ .

(2) كاكىنەچتىن 50 گرامنى 500 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ ئېلىپ قويۇپ ، كۈنىگە 5 ـــ 6 قېتىم ئېغىزغا ئېلىپ ، گالنى غەر ـ غەر قىلسا بولىدۇ .

(3) شاتۇت شەربىتى (242 ـ نۇسخا) ياكى بىنەپشە شەربىتى (227 ـ نۇسخا) 30 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(4) گۈلى بىنەپشە ، نىلۇپەر ، گاۋزىبان ، يۇمغاقسۇت ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، بېھى ئۇرۇقى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، تەمرى ھىندى ، كاكىنەچ ھەر بىرىدىن 10 گرام ، چىلان ، شاتۇت قېقىدىن 20 گرامدىن ، زىغىر ، ئەنگۈرشىپادىن 15 گرامدىن ، ئىسپىغۇلدىن 12 گرام ئېلىپ ، دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(5) ياڭاقنىڭ كۆك پوستىنى قاينىتىپ ، ئاززاق شېكەر قوشۇپ ، گال غەر ـ غەر قىلىنىدۇ .

6) بادامسىمان بەزنىڭ ئىششىقى ئۇزاققىچە يانمىسا :

(1) گالنىڭ سىرتىدىن بىنەپشە يېغى چېپىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ .

(2) مۇشۇ ماۋزۇنىڭ 5) نىڭ (4) سىدە كۆرسىتىلگەن دەملەنمە داۋاملىق ئىچۈرۈلىدۇ .

(3) ھەركۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئەنگۈرشىپانىڭ قويۇقلاشتۇرۇلغان رۇببىسىنى سۇدا ئېرىتىپ چېپىپ يېتىپ ، ئەتىگەندە يۇيۇۋەتسە بولىدۇ .

(4) ئاقىرقەرھادىن 15 گرام ، زۇپادىن 10 گرام ، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 10 گرام ، بىخ سۆسەندىن 15 گرام ، كاكىنەچتىن 50 گرام ئېلىپ ، 1 لىتىر سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ، كۈنىگە 5 — 6 قېتىم غەر - غەر قىلىنىدۇ .

(5) ھەببىي كىبرىت (40 - نۇسخا) ياكى ھەببىي سىماب (22 - نۇسخا) بىر ھەپتىدىن 10 كۈنگىچە بېرىلىپ ، ئارقىدىن مەجۇنى چۆبچىنى (64 - نۇسخا) بېرىلىدۇ .

7) خىلتلار تەكپۇگلۇقى بۇزۇلغاندىن كېلىپ چىققان بولسا ، سەۋەبچى خىلتنىڭ مۇنزىج - مۇسھىلىنى بېرىپ داۋالىنىدۇ .

8) كېسەللىكنىڭ ئۆتكۈر مەزگىلىدە گۆش ، تۇخۇم ۋە باشقا قىزىتما پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ . سوزۇلما ھالەتتىكىسىگە كالا گۆشى ، لازا - ئاچچىقسۇ ، پىياز ۋە باشقا يەللىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش بىلەن بىللە ، بوخۇرى شىگرىپ (191 - نۇسخا) نى چېكىشكە بېرىلىدۇ ، بوخۇرى شىگرىپنى كۈنىگە 3 — 4 قېتىم غاگزا بىلەن چېكىپ ، تۈتۈننى گالدا 1 مىنۇت ئۆپچۆرىسىدە تۇرغۇزۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

يۇتقۇنچاق ياللۇغى

بۇ ، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ، زىيادە ھېرىپ چارچاش ، سوغۇق ئۆتۈپ قېلىش ، خىمىيىلىك ماددىلار ۋە ئىسسىق قاتارلىقلاردىن زەھەرلىنىش ، ئۇزۇقلىنىش ناچارلىشىش ، تاماكا چېكىش ، سوغۇق يەللىك كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتى ، چاڭ - توزان ، زۇكام ۋە نەزلىنىڭ تەسىرى ۋە يۇتقۇنچاقنىڭ مىجەزى بۇزۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان ، باشلىنىشى تېز ، كېسەللىك جەريانى ئۇزاق ، ساقايغاندىن كېيىنكى قايتىلىنىشى ئاسان كېسەللىك بولۇپ ،

www.uyghurkitap.com

كۆپىنچە گال قۇرۇش ، كۆيگەندەك ئاغرىش ، ئېچىشىش ، قىچىشىش ، بى-ئاراملىق ، يات نەرسە تۇرۇۋالغاندەك سېزىلىش ، تولا گالنى قىرىشقا مەجبۇر بولۇش ، گالدىن چىقىدىغان ئاجراتمىلار تەستە چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سەۋەبلىرىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ . پرىنسىپ جەھەتتە ، يۇتقۇنچاقنىڭ مۆتىدىللىكىنى ساقلاش ، ھۆللەشتۈرگۈچى دورىلار ئارقىلىق شىللىق پەردىلەرنىڭ غىدىقلىنىشىنى پەسەيتىش ئاساس قىلىنىدۇ .

2) زۇكام ۋە نەزلە سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا ، زۇكامغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ .

3) ئاۋازنى ئېچىش ئۈچۈن ، ھۆل بىنەپشىدىن 60 گرامنى سىقىپ ، سۈيى ئىچۈرۈلىدۇ ياكى ھۆل بىنەپشە تېپىلمىسا ، 20 گرام قۇرۇق بىنەپشىنى قايىنىتىپ ، سۈيى ئىچۈرۈلىدۇ .

4) ئاغرىش سېزىمىنى يوقىتىش ئۈچۈن ، خەمىرى گاۋزىبان ئەنبەرى (138 - نۇسخا) دىن 8 گرامنى 1 دانە كۆمۈش ۋەرەق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزسە بولىدۇ .

5) يۇتقۇنچاقنىڭ قۇرۇشى ۋە يات ماددا باردەك سېزىمنى يوقىتىش ئۈچۈن ، بېھى ئۇرۇقىدىن 10 گرامنى 100 مىللىلىتىر ئەرەقى گاۋزىبان (270 - نۇسخا) غا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ ، چىلاندىن 5 دانە ، ئۇسۇك ئۇرۇقىدىن 10 گرامنى 150 مىللىلىتىر ئەرەقى گاۋزىبان (270 - نۇسخا) غا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ ، بۇنى بېھى شىرىسى بىلەن قوشۇپ ، ئۈستىگە 25 گرام قارا ئۈجمە شەربىتى قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

6) گالدىكى ئىششىقنى ياندۇرۇش ، ئاجراتمىلارنىڭ چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ، ئانار گۈلىدىن 12 گرام ، كۆكنارىدىن 4 دانە ، يۇمغاقسۇتتىن 6 گرام ، قۇرۇتۇلغان ئەنگۈرشىپادىن 4 گرام ئېلىپ ، 300 مىللىلىتىر سۇدا قايىنىتىپ ، ئىلمان ھالەتتە گال غەر - غەر قىلىنىدۇ .

7) سۇيۇق ئاجرالمىلارنىڭ چىقىشىنى توختىتىش ئۈچۈن ، ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخا) كۈندە 1 ۋاخ 7 تالدىن ئىچۈرۈلىدۇ .

8) نەزلىدىن بولغان يۇتقۇنچاق ياللۇغىنى داۋالاشتا ، بېھى ئۇرۇقىدىن 3 گرام ، چىلاندىن 5 دانە ، سەرپىستاندىن 9 دانە ، گاۋزىبان ، چۆبچىنىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ ، ھەممىسىنى قايىنىتىپ سۈزۈپ ، قارا ئۆجمە شەربىتىدىن 25 گرام ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

9) چۆبچىنى ، بىخ مارجان ، موزا ، زەرچىۋە ، توم زەنجىۋىل ، گاۋاۋىچىن ، پىلپىل ، كات ھىندى ، كۆپۈكى دەريا قاتارلىق دورىلاردىن بىر كۈنلۈك ئىشلىتىلىش مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ ، 1 دانە قىزىل قولتۇق ياقا ، 1 دانە ئاق يەر يىلىنىنى قازاندا قورۇپ سوقۇپ ، يۇقىرىقى دورىغا ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ . تەييارلانغان تالقان يىرىك ، يۇمشاق ، ئۆپكە ھالەتتە ئۈچ خىل تاسقىلىدۇ . يىرىكى قايىنىتىلىپ گال غەر ـ غەر قىلىنىدۇ ياكى ئوراپ چېكىپ ، يۇتقۇنچاق ئىسلىنىدۇ . يۇمشىقى كۈندە 2 قېتىم 10 گرامدىن ئىچىلىدۇ ، ئۆپكىسى نەيچە بىلەن گالغا پۈركۈلىدۇ .

(مارالبېشى ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

10) ئۆتكۈر خاراكتېرلىكنى داۋالاشتا ، شاتۇتتىن 25 گرام ئېلىپ ئېزىپ ، 1 لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ ، شاتۇتنى سۈزۈۋېتىپ ، سۇيىدە ئېغىز ئىچى چايقىلىدۇ .

11) ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىكنى داۋالاشتا ، يىلان ، قىزىل قولتۇق پاقا ، بىخ مارجان ، موزا ، چۆبچىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ سۇپۇپ تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

12) گالدىكى يىرىكلىكنى تۈگىتىش ئۈچۈن ، ھەببى بەھتۇسەۋت (8 ـ نۇسخا) 7 تالدىن كۈندە 4 ۋاخ شۈمۈشكە بېرىلىدۇ .

13) گالدىكى مۇدۇرلارنى تۈگىتىش ، ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن ، سۇپۇپى چار دورا (203 ـ نۇسخا) دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

ھەببى كىبرىت (40 ـ نۇسخا) ياكى زۆرزۆر تېپىلغاندا ھەببى سىماب (22 ـ نۇسخا) كۈنىگە 3 ۋاخ 5 تالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بوخۇرى شىگرىپ (191 ـ نۇسخا) چېكىشكە بېرىلىدۇ.

14) ئېغىزلىرىغا مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) ياكى مەجۇنى مارى ئەپئا (88 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئېغىزدىكى ھەرخىل جاراھەتلەر

بۇ، ئېغىز ئىچى، قوۋۇز ئىچكى تەرىپى، تىل يۈزى ۋە تىل چۆرىسى، كالپۇك شىللىق پەردىلىرىگە چىققان مۇدۇر ۋە قوقاقلارنى كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) سېرىق ھېلىلە ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تاسقاپ سۇپۇپ تەييارلاپ، جاراھەتلەرگە سېپىش؛

2) يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، موزا، تاباشىرلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ سۇپۇپ تەييارلاپ، ئېغىزغا سېپىش؛

3) فۇفىل، ئانار پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئېغىزغا سېپىش؛

4) يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئانار پوستى، موزا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىز چايقاش؛

5) كۆك يۇمغاقسۇت، كۆك ئەنگۈرشىپا يوپۇرمىقى، كۆك خىنە يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىدە ئېغىز چايقاش لازىم.

6) ئېغىزدىكى سىفلىس كېسەللىكىنى داۋالاشتا، شاتۇت

يـىلتىزنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

7) يېڭى مۇمغاقسۈت كۆكىنى ئېزىپ سىقىپ ، سۈيىدە ئېغىز غەر ـ غەر قىلىنىدۇ .

8) ئېغىز ۋە گالدىكى سىفلىس كېسەللىكىنى داۋالاشتا ، شاتۈت يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ ياكى شاتۈت يوپۇرمىقىنى ئېزىپ سىقىپ ، سۈيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ .

9) ئېغىز ئىچىدىكى ۋە تىلدىكى مۇدۇرلار ۋە شىللىق پەردىلەرگە چىققان قوقاقىنى داۋالاش ئۈچۈن ، ھەسەلنى ئېغىزغا ئېلىپ 5 مىنۇت ئۆپچۆرىسىدە ئېغىزدا تۇرغۇزۇپ ، قوقاقلارغا تەگكۈزۈپ بولۇپ يۇتۇۋەتسە بولىدۇ .

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

XVI باب زەھەرلىنىش ۋە باشقىلار

ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش

بۇ ، ياز كۈنلىرى ياكى يۇقىرى ھارارەتلىك تېمپېراتۇرىدا خىزمەت قىلىدىغان كىشىلەردە كۆرۈلىدىغان ، كۈچلۈك كۈن نۇرى ياكى يۇقىرى تېمپېراتۇرىلىق شارائىتتا ئۇزاق مۇددەت مەشغۇلات قىلىش ، ئىچكەن سۇيۇقلۇقى ئاز بولۇش ، ئىچى سۈرۈپ ياكى قاتتىق تەرلەپ سۇ يوقىتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان ، ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا ھاياتقا خەۋپ يېتىش ئېھتىمالى بولغان جىددىي كېسەللىك بولۇپ ، تەرلەش ، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش ، باش ئاغرىش ، بەزىلەردە ئىچى سۈرۈپ كېتىش ، ئۇسساش ، باش قېيىپ كۆز قاراڭغۇلىشىپ ، يۈز تېرىسى قارىداپ ، تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەپ قىزىتىش ، قاتتىق بىئارام بولۇش ، سۇيدۇك يوقىلىش ، قان بېسىمى تۆۋەنلەش ، بەزىدە ھوشسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) بىمار ئەھۋالى يەڭگىلرەك ، ھوشىنى يوقاتمىغان بولسا ، ئازراق تۇز سېلىنغان قايناق سۇ كۆپرەك ئىچۈرۈلىدۇ . سالقىن ، ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان جايدا ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇلىدۇ . ئىچى سۈرگەن بولسا ، مۇناسىپ چارە قىلىنىدۇ .

2) بىمار ئېغىرراق ئەھۋالدا بولۇپ ، ھوشىنى يوقاتقان بولسا ، دەرھال بېشىغا مۇز قويۇلىدۇ ، بەدەنلىرى مۇزلۇق سۇ بىلەن ، مۇزلۇق سۇ تېپىلمىسا ، سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ . پۈتۈن بەدەن سۇغا چىلانغان لۆڭگە بىلەن توختىماستىن سۈرتۈپ تۇرۇلىدۇ .

3) ئاش تۇزىدىن 3 گرام ، ئاق توغرىغدىن 5 گرام ، شېكەردىن 40 گرام ، سوغۇق سۇدىن 1 لىتىر ئېلىپ ، بۇنى ھەر 5 مىنۇتتا 1 قوشۇقتىن ئىچۈرسە ، ئىسسىق ئۆتۈشنى داۋالاپ ، بەدەندىكى يوقالغان سۇنىڭ ئورنىنى تېز تولدۇرغىلى بولىدۇ .

4) كېسەلنىڭ كەيپىياتى سەل ياخشىلانغاندىن كېيىن ، تېزلىكتە سۇيۇق ـ سەلەڭ تاماق يېگۈزۈپ قورسىقى تويغۇزۇلىدۇ .

5) كېسەل خەۋپتىن قۇتۇلغاندىن كېيىن ، ياخشى ئارام ئالدۇرۇپ ، بىرنەچچە كۈن سۇيۇقلۇقنى كۆپرەك ئىچۈرۈپ ، تېرىلەرنىڭ قۇرغاقلىشىش ئەھۋالى ياخشىلانغۇچە كۆزىتىلىدۇ .

(يەكەن ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

6) تۆۋەندىكى چارىلەردىن بىر ـ ئىككىسى بىللە قوللىنىلىدۇ :

(1) سېمىز ئوتتىن 100 گرام ، ئەينۇلدىن 30 گرام ، كاسىنە چۆپىدىن 50 گرام ئېلىپ ، 1.5 لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، كۈندە 3 قېتىم يېرىم پىيالىدىن ئىچۈرۈلىدۇ .

(2) چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 30 گرام ، زەنجىۋىلدىن 50 گرام ، گۈلى بىنەپشىدىن 20 گرام ئېلىپ ، ئالدىنقى ئىككىسىنى سوقۇپ ، 1 لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، ئۈچكە بۆلۈپ ئىچۈرۈلىدۇ .

(3) ئىسپىغۇل ، نىلۇپەردىن 30 گرامدىن ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 50 گرام ئېلىپ ، 1 لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، كۈنىگە 3 قېتىم 3 قوشۇقتىن ئىچۈرۈلىدۇ .

(4) غورا ئۈزۈمىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن 100 مىللىلىتىر ، ھۆل يۇمغاقسۈتتىن 50 گرام ئېلىپ ، ئىككى چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، 100 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ .

(5) سىركىدىن 100 مىللىلىتىر ، ئاق شېكەردىن 50 گرام ، سۇدىن 50 مىللىلىتىر ئېلىپ ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتىپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 2 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ .

(6) زىرىقتىن 50 گرام ، ماشتىن 100 گرام ، پىنىندىن 30 گرام

ئېلىپ، 5 چىنە سۇدا پەس ئوت بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈستىگە ئاق شېكەر سېلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 4 قوشۇقتىن ئىچىدۇ.

(7) يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 50 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 30 گرام، ئاق ئۈجمە يوپۇرمىقىدىن 35 گرام، زىغىردىن 20 گرام، سىركىدىن 0.5 لىتىر، ئاق شېكەردىن 1 كىلوگرام ئېلىپ، تۆت چوڭ چىنە سۇ قوشۇپ ئوبدان قاينىتىپ سۈزۈپ، 2 قوشۇقتىن كۈندە 3 قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ.

(8) قىزىل لەيلى گۈلىدىن 30 گرام، گۈلى بىنەپشىدىن 50 گرام، نىلۇپەردىن 20 گرام ئېلىپ، 1 لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 3 گرام لىمون سېلىپ ئېرىتىپ، كۈندە 3 قېتىم 2 قوشۇقتىن ئىچۈرۈلىدۇ.

(يېڭىشەھەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

7) قىزىلگۈل، ھەمىشە باھار، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، ئەنگۈرشىپا تېنى، ئاق لەيلى، ئاق ئۈجمە يوپۇرمىقى ياكى قېقى، تەرەنجۇبىل ھەر بىرىدىن 20 گرام، سېرىق ھېلىلە، قارىئۆرۈك ھەر بىرىدىن 12 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، سۇدا نەمدەپ، 5 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ.

8) سۆگەت يوپۇرمىقى، سۆگەت چېچىكى، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە باش ۋە پۇت كۈندە 1 قېتىم يۇيۇلىدۇ ياكى قېتىق ئىچۈرۈلىدۇ.

كۆيۈك

بۇ، كۆيدۈرگۈچى ئامىللار (ئوت، قىزىق ياغ، قايناق سۇ، كۈن نۇرى، توك، چاقماق، خىمىيۋى ماددىلار) تەسىرىدىن كېلىپ چىققان زەخىملىنىش بولۇپ، ئېغىر - يەڭگىللىكىگە قاراپ ئۈچ دەرىجىگە بۆلۈنىدۇ. بىرىنچى دەرىجىلىك كۆيۈكتە، تېرە قىزىرىپ ئىششىش؛ ئىككىنچى دەرىجىلىك كۆيۈكتە، تېرىدە سۇلۇق قاپارتما پەيدا بولۇش، بۇ

ئىككىلىسىدە قاتتىق ئاغرىش؛ ئۈچىنچى دەرىجىلىك كۆيۈكتە، تېرە زەخىملىنىشى ئېغىر، ئەمما ئاغرىش سېزىمى يەڭگىل بولۇش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

1) كېسەل پاكىز، ھاۋاسى ساپ، شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان، چىۋىن قاتارلىق ھاشاراتلار بولمىغان شارائىتتا داۋالىنىدۇ.

2) بىرىنچى دەرىجىلىك كۆيۈكنى ئائىلە شارائىتىدا داۋالاشتا، كۆيگەن جاينىڭ ئۈستىگە ئىسپىرتلىق داكا يېپىپ، 2 — 3 سائەتكىچە داكا ئۈستى ئىسپىرت بىلەن نەمدەپ تۇرۇلسا، ئىششىق تېز يانىدۇ.

3) ئىككىنچى دەرىجىلىك كۆيۈكنى ئائىلە شارائىتىدا داۋالاشتا، قاپارتمىغا ئىسپىرت تەگكۈزمەسلىك، كۆيگەن ئورۇننى قېنىق دەملەنگەن سوۋۇتۇلغان چاي بىلەن يۇيۇش ياكى چىلاپ قويۇش؛ يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۈستىدىن ماڭگانچىنى قايناتمىسى بىلەن يۇيۇشنى 2 — 3 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۈستىگە مەرۋايىت تالقىنى سېپىش (يىرىڭلىغان بولسا، مەرۋايىت تالقىنى سېپىشكە بولمايدۇ) لازىم.

4) كۆيۈك ساقىيىشقا باشلىغاندا، تاتۇق بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئۆردەك يېغى، كالا يىلىكى يېغى، توخۇ يېغى، سېرىق ياغ، سۇغۇرييېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ.

5) كېسەلخانا شارائىتىدا داۋالاشتا، دەسلەپ قاپارتمىلارنى ۋە قاتتىقلاشقان تېرە زەخىملىرىنى مىكروبسىز قايچا بىلەن كېسىپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، زەخىم ئۈستىگە داكا يېپىپ 5 — 10% لىك ماڭگانچىنى قايناتمىسى ئۈستىدىن 3 — 4 سائەتتە 1 قېتىم قۇيۇپ تۇرۇلىدۇ. ماڭگانچىنى قايناتمىسى 50 گرام تازىلانغان ماڭگانچىنىنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا چىلاپ 20 مىنۇت قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ جەرياندا كۆيۈككە ئىشلىتىلىدىغان داكا بىلەن قاينىتىلىدۇ. سۇ 1 لىتىر قالغاندا توختىتىپ سۈزۈپ، ئىلمان بولغاندا داكىنى جاراھەت يۈزىگە يېپىپ، دورا سۈيى پات - پات

www.uyghurkitap.com

تېڭىپ تۇرۇلىدۇ . داكا 2 ــ 3 كۈندە 1 قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ . زەخىم يۈزىدە قاقاچ ھاسىل بولغاندىن كېيىن ، داكىنى ئېلىۋېتىپ ، 100 مىللىلىتر زەيتۇن يېغىغا 20 گرام يۇمشاق سوقۇلغان مامۇرانچىنى ، 10 گرام مەرۋايىت تالقىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، قاقاچ ئۈستىگە سۈركەپ ، داكا بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ . يەڭگىلرەكلىرىگە 50 گرام تۇخۇم ئېقىغا 4 گرام كافۇرنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ .

6) تېزىتمىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ، نىلۇپەر ، گۈلى بىنەپشە ، كاسىنە ئۇرۇقى ، ئەنگۈر شىپا ، چىلان قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كاشكاپ ئورنىدا دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ . مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرەقى كاسىنە (268 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى بەدىيان (264 ـ نۇسخا) ، ئەرەقى گۈلاب (269 ـ نۇسخا) ، مائۇل ھەسەل ساددە (251 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار مىقدارى بويىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ .

7) بىمارنىڭ مىجەزىنى تەڭشەش ، توقۇلمىلارنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ ، جاراھەتنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىش ئۈچۈن ، ئانار شەربىتى (231 ـ نۇسخا) كۈنىگە 2 ــ 3 قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ، بېھى شەربىتى (234 ـ نۇسخا) كۈنىگە 2 ــ 3 قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ، گۈلقەنت (155 ـ نۇسخا) كۈنىگە 2 ــ 3 قېتىم 10 گرامدىن ، مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) كۈنىگە 1 ــ 2 قېتىم 6 گرامدىن بېرىلىدۇ . بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ، جاراھەتنىڭ يۇقۇملىنىشىنى ئازايتىش ، سۈيىنى تارتىش ئۈچۈن ، مەجۇنى چۆبچىنى (64 ـ نۇسخا) كۈنىگە 2 قېتىم 6 گرامدىن ، سۇپۇپى ئىترىپىل (184 ـ نۇسخا) كۈنىگە 1 ــ 2 قېتىم 10 گرامدىن ، ھەببى شاھتەررە (32 ـ نۇسخا) كۈنىگە 1 قېتىم 5 تالدىن بېرىلىدۇ .

8) ئەسلىگە كېلىش باسقۇچىدا ، قاتلىشىدىغان ، ئاسان سۈركىلىدىغان جايلارغا سۇپۇپى مامۇرانچىنىغا ئاز مىقداردا سۇپۇپى مەرۋايىت ئارىلاشتۇرۇپ ياكى يەككە ھالدا سۇپۇپى مەرۋايىت سېپىلىدۇ .

9) زەخىملەنگەن تېرە يۈزىنىڭ سىلىقلىشىشى ، يۇمشىشى ئۈچۈن ، تـولـۇق قـاقـاچـلىشىپ بولغاندىن كېيىن، توخۇ يېغى، گۈل يېغـى (297 ـ نـۇسـخا) ۋە بادام يېغى (281 ـ نۇسخا) قاتارلىق ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ.

10) 1 ـ ، 2 ـ دەرىجىلىك كۆيۈكلەرگە دەرھال ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ، مەلھىمى نەۋرە (313 ـ نۇسخا) سۈركىلىدۇ .

(قەشقەر ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

ئـــۈشـــشـــۈك

بـۇ ، قـاتـتـىق سوغۇق تەسىرىدە پۇت ـ قول ئۇچلىرى ، قۇلاق ۋە شۇنىڭـغا ئوخشاش قـان تومۇرلار ئىنـچىكە ، تەبىئىي ھارارەت تەستىرەك يـېـتىپ بارىدىغان ئەزالارنىڭ توڭۇپ ، توقۇلمىلارنىڭ زەخىمگە ئۇچرىشى بـولـۇپ ، كېسەللەنگەن ئەزا توڭلاپ ئىششىش ، قىچىشىش ، توقۇلمىلار قا- رىـداش ، بـەزىـدە سـېـسـىـپ چۇشۇپ كـېـتـىـشـتـەك ئالامـەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) قـىـزىلمۇچتىن 300 گرام ، تەرخەمەك غولىدىن 200 گرام ، كاۋا شـۆپـۈكـىـدىـن 150 گـرام ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ ، سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ .

2) 95% لىك ئىسپىرتتىن 100 مىللىلىتىر ، قىزىلمۇچ ، كافۇردىن 10 گـرامـدىن ، گلىتسېرىندىن 20 گرام ئېلىپ ، كافۇر بىلەن قىزىلمۇچنى ئاير- رىم ـ ئايرىم ئىسپىرتقا چىلاپ ، كافۇرنى ئېرىتىپ ، قىزىلمۇچنى ئىسپىرتتا 7 ـــ 8 كـۈن تـۇرغـۇزۇپ ، ئانـدىـن گـلـىتسېرىننى قوشۇپ ، ئۈششۈگەن ئورۇنغا كۈندە 5 ـــ 7 قېتىم سۈركىلىدۇ .

3) قـۇرۇتـۇپ سوقۇلغان قىزىلمۇچتىن 30 گرام ئېلىپ ، 100 گرام ئاق ھاراق يـاكـى 70% لـىـك ئـىـسـپـىـرتقا بىر ھەپتە چىلىغاندىن كېيىن ، يەرلىك ئورۇنغا كۈندە 3 ـــ 5 قېتىم چېپىلىدۇ .

www.uyghurkitap.com

4) يەرلىك ئورۇننى پاكىز يۇيۇپ دېزىنفېكسىيىلىگەندىن كېيىن، توخۇم يېغى بىلەن ياغلاپ، پاكىز لاتا بىلەن تېڭىپ قويسا، جاراھەتكە ئايلانغان ئۇششۇك يارىسىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5) قورۇتۇلغان لازا، ئارپىبەدىيان، زەنجىۋىل، قوۋزاق دارچىن، كافۇر قاتارلىق دورىلارنى ئېسپىرتقا چىلاپ، تولۇق تەمى چىققاندىن كېيىن سۈيىنى يەرلىك ئورۇنغا تېمىتىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 ـــ 5 مىنۇت يېنىك ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئېچىشىش ۋە ئاغرىق توختايدۇ.

6) قورۇق لازىنى سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇننى ئەتىگەن - كەچتە يۇيۇش كېرەك.

7) ئەگەر ئۇششۇگەن جاي كۆكىرىپ، قارىداپ ئىششىغان بولسا، چوڭقۇر قاتلامغىچە نەشتەر ئۇرۇپ، لوڭقا قويۇپ، بۇزۇق قاننى تارتقۇزىتىش، كېيىن شۇ جاينى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، قان چىقىش توختىغۇچە يۇيۇش، قان توختىغاندىن كېيىن، سۇدىن چىقىرىپ گىلى ئەرمەنى، ھەسەل، سىركىلەرنىڭ ئارىلاشمىسى بىلەن يۇيۇش لازىم. بۇ چارە تاكى نەشتەر ئۇرغان جاي ساقايغۇچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىلىرىدىن زەھەرلىنىش

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم دورىلارنىڭ زەھەرلىك خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك، شۇڭا ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش، مىقدارىغا قاتتىق دىققەت قىلىش دائىم تەكىتلەپ تۇرۇلىدۇ. ناۋادا دورىنى مىقدارىدىن ئارتۇق يېۋېلىش ياكى مەنئى قىلىنغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىش ئەھۋالى يۈز بەرسە، چوقۇم زەھەرلىنىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. كۆپ ئۇچرايدىغان زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىدىن ئېغىز قۇرۇش، گال كۆيۈشۈپ ئاغرىش، ئېچىشىش، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، قول - پۇتلار مۇزلاش، تارتىشىش، يۈرەك

هەربىكىتى قالايمىقانلىشىش، نەپەس هەربىكىتى تېزلىشىش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ قېلىش، بىئارام بولۇش، جىددىيلىشىش، سوغۇق تەرلەش، بەزىلىرىدە تېرىگە ئەسۋە چىقىش، شىللىق پەردىلەر يېرىلىپ قان چىقىش، تېرىدە كۆيۈش سىزىمى بولۇش، شەلۋەرەش قاتارلىق ئالامەتلەردىن بىر ياكى بىرنەچچىسى كۆرۈلگەندىن باشقا، يەنە ئىچكەن دورىسىنىڭ زەھەرلىك تەسىرىگە خاس ئايرىم ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە ئالدى بىلەن قايسى خىل دورىدىن زەھەرلەنگەنلىكىنى ئېنىقلىغاندىن كېيىن، شۇ خىل دورىنىڭ زەھىرىگە قارىتا مەخسۇس تەدبىر قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مەيلى قانداق دورىدىن زەھەرلەنسۇن، مەخسۇس تەدبىر قوللىنىش بىلەن تۆۋەندىكى ئومۇمىي چارىلەر قوللىنىلىدۇ:

1) قايسى خىل دورىدىن زەھەرلەنسۇن دەرھال قۇستۇرۇلىدۇ، قانچە بالدۇر بولسا شۇنچە ياخشى.

2) قۇستۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، كالا سۈتى ئىچۈرۈلىدۇ، ئەگەر سۈتنى ئىچۈرۈپ تۇرۇپ قۇستۇرۇلسا تېخىمۇ ياخشى.

3) زەھەر قايتۇرغۇچى تەرياقلار بېرىلىدۇ.

4) زەھەرلەنگۈچىنى ئۇخلاتماسلىق، شۇنىڭ بىلەن بىللە، خالىغان غىزاسىنى تويغۇچە يېگۈزۈش كېرەك.

5) ئىچى قىزىپ كەتكەن بولسا، سېرىق ياغنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچۈرۈش كېرەك.

6) زەھەرلىك دورىلارنىڭ كەيپىياتىغا قارىمۇ قارشى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن زەھەرلەنسە، سوغۇق تەبىئەتلىك؛ سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن زەھەرلەنسە، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ.

1) سىمابتىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى: قورساق تولغاپ ئاغرىش، مەيدە ئېغىرلىشىش، ئېغىز

تۇرۇش ، شۆلگەي ئېقىش ، ئېغىز ئىچى ئاغرىش ، سۈيدۈك تۇختاش ، تېرىلىرى كۆپۈپ ئىششىپ يېرىلىش ، شەلۋەرەش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

بەدەندىن سىمابنى چۇشۇرۇش ئۈچۈن ، كۆپ مىقداردا كالا سۈتى ئىچۈرۈلىدۇ . سېمىز قوي گۆشى شورپىسى ۋە تۇخۇم ئېقى ئىچۈرۈلسە ، ئۈچەي ۋە ئاشقازاندىكى سىماب قالدۇقلىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ ، سىلىقلاپ چىقىرىۋېتىدۇ . زۆرۈر تېپىلغاندا ، چالاپا گۈلقەنتى (159 ـ نۇسخا) بېرىپ ئۈچەي تازىلانسا ، ئاشقازان يۇيۇلسىمۇ بولىدۇ . ئەرەقى بەدىيان (264 ـ نۇسخا) نى كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن بېرىپ سۈيدۈك كۆپەيتىلىدۇ . سىرتقى زەھەرلىنىشتە ، پار سۈيىدە يارا ئېغىزىدىكى سىماب دانچىلىرى يۇيۇپ چىقىرىلىدۇ . مەجۇنى ماددەتۇلھايات (85 ـ نۇسخا) كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن بېرىلىپ ، بۆرەك كۈچەيتىلىدۇ .

قۇستۇرۇش ئۈچۈن ، ھەسەل سۈيىگە توغرىغا قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ ۋە ھۆقنە قىلىنىدۇ . تەرياقى سومۇم (132 ـ نۇسخا) 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ .

2) سەنگىيا (مەرگىمۇش) دىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى : سەنگىيانى ئىچىپ سالغان تارىخى بولىدۇ . تىلى ئاقىرىش ، ھېق تۇتۇش ، كۆڭلى ئېلىشىش ، يۆتەل ۋە گالنىڭ قۇرۇشىدىن ئازابلىنىش ، مەيدىسى ئاغرىش ، ئەس ـ ھوشى جايىدا بولماسلىق ، جۆيلۈش ، سۈيدۈك كەلمەسلىك ، ئۇيقۇ بېسىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

ھەسەلگە سۇ قوشۇپ ۋە ئازغىنا ئەنجۈر سېلىپ ، قايىنىتىپ ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇلىدۇ . 1 گرام سوقمۇنىيانى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچۈرۈپ ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ ياكى ھۆقنە قىلىنىدۇ . سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالسا ،

ئەيسەنتىن رۇمىدىن 15 گرام، قىزىلگۈلدىن 21 گرام، شاھتەررە، ئۈزۈقسىز ئۈزۈمدىن 6 گرامدىن، قارىئۆرۈكتىن 20 دانە، تەمرى ھىندىدىن 60 گرام ئېلىپ، قايىنتىپ شەربەت قىلىپ ئىچۈرۈلىدۇ. مۇگدەپ قالسا، ئۇخلاتماسلىققا ھەرىكەت قىلىنىدۇ.

كېپەكنى سۇغا چىلاپ، شىرىسى ئىچۈرۈلىدۇ. تەرياقى سومۇم (132 ـ نۇسخا) يېگۈزۈلىدۇ.

3) مەدەستاندىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى: مەدەستاننى يەپ سالغان تارىخى بولىدۇ. بەدەن ئىششىش، ئىششىغان جايلار ئاغرىش، تىل قۇرۇش، ئۈچەي توسۇلغاندەك قورساق قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىش، قانلىق تەرەت كېلىش، قۇسۇش، قۇسۇقى قارامتۇل كۆكۈش رەڭدە، قوغۇشۇن پۇراش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

ئەنجۈر، قارا كۆز بەديان، توغرىغا قاتارلىقلار قايىنتىلغان سۇنى كۆپ مىقداردا ئىچۈرۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. كۈچلۈك دورىلارنى ھۆقنە قىلىپ ياكى ئىچۈرۈپ ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ. سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، زەنجىۋىل مۇرابباسى يېگۈزۈلۈپ مۇنچىدا تەرلىتىلىدۇ.

مۇرمەككىدىن 9 گرام، سۇمبۇلدىن 6 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 45 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ تۆتكە بۆلۈپ بىر كۈندىلا يېگۈزۈپ تۈگىتىلىدۇ. توخۇ شورپىسىدا نوقۇت پىشۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ. تەرياقى سومۇم (132 ـ نۇسخا) يېگۈزۈلىدۇ.

4) زەرنىختىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى: زەرنىخ ئىچكەن تارىخى بولىدۇ. قورساق قاتتىق ئاغرىش، ئۈچەيلەر جاراھەتلىنىپ تولغاقتەك قان كېلىش، يۆتىلىش، سىيىش قىيىنلىشىش، بەدىنى سوۋۇپ كېتىش، قۇسۇقى سېرىق بولۇپ، زەرنىخ پۇراش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

داۋالاش ئۇسۇلى

سىمابتىن زەھەرلىنىشنى داۋالاشقا ئوخشىشىدۇ. سۈت كۆپ مىقداردا ئىچۈرۈلىدۇ. تەرياقى سومۇم (132 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

5) زەنكاردىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى: توختىماي قۇسۇش، قۇسۇقى كۆك رەڭدە، مىس دېتى پۇراش، مەيدىسى ئاغرىش، سۈيدۈكى يېشىل كېلىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

زەرنىختىن زەھەرلىنىشنى داۋالاشقا ئوخشىشىدۇ. تەرياقى سومۇم (132 ـ نۇسخا) يېگۈزۈلىدۇ.

6) قەلەي كۆشتىسىدىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى: سەنگىيادىن زەھەرلىنىشكە ئوخشىشىدۇ، پەقەت دورا ئىچكەن تارىخىغا قاراپ ئايرىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

سەنگىيادىن زەھەرلىنىشنى داۋالاشقا ئوخشاش.

7) زەمچە ۋە زاكتىن زەھەرلىنىش

ئۆپكە زەخىملىنىدۇ، شۇڭا يۆتىلىپ قان تۈكۈرىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك زەھەرلىنىشتە ئۆپكە جاراھىتى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى

ئۆتكۈر زەھەرلىنىشتە قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، كۆپ مىقداردا سۈت ۋە مەسكە ياغ ئىچۈرۈلىدۇ. شەربىتى بىنەپشە (227 ـ نۇسخا)، چالا پىشقان تۇخۇم سېرىقى ۋە توخۇ گۆشى شورپىسى بېرىلىدۇ.

8) تۆمۈر دېتى ياكى تۆمۈر كۆشتىسىدىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى: باش قاتتىق ئاغرىش، قۇسۇش، ئېغىزدىن تۆمۈر دېتى

پۈرىقى كېلىش، قورساق ئاغرىپ، قارامتۇل ياكى پوررەڭلىك سۇيۇق تەرەت قىلىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

قۇستۇرۇلىدۇ، كۆپ مىقداردا سۈت بىلەن مەسكە ياغ ياكى سېرىق ياغ ئىچۈرۈلىدۇ. گۈل يېغى (297 ـ نۇسخا) ياكى بادام يېغى (281 ـ نۇسخا) بىلەن باش ياغلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، كۈنىگە 3 گرامدىن ھەجەرى مىقناتىس (ماگنىت تېشى) تالقىنى ئىچۈرۈپ، ئارقىسىدىن سۈرگە بېرىلىدۇ ياكى قۇستۇرۇلىدۇ.

9) ھاكتىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى: يۆتىلىش، باش ئاغرىش، كۆزى قىزىرىش، كۆڭلى ئېلىشىش، سۈيدۈكى قىزىل كېلىش قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

بادام يېغى، سېرىق ياغ، مەسكە ياغلار كۆپ مىقداردا ئىچۈرۈلۈپ، ئارقىدىن ئىسسىق سۇ ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، ياغلىق شورپا ۋە بېھى ئۈرۈقىنىڭ لۇئابى قاتارلىقلار ئىچۈرۈلىدۇ.

10) قۇندۇز قەھرىدىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى: بەدەن قىزىش، قۇسۇش، باش قاتتىق ئاغرىش، يۈز ـ كۆزلەر قىزىرىش، قىزىل رەڭدە سىيىش، جۆيلۈش، تارتىشىپ قېلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

قارا كۆز بەدىيان ۋە سەرپىستان قايناتقان سۇ ئىچۈرۈلۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، لىمون مېۋىسىنىڭ شەربىتى ۋە ئاچچىق دوغاپلار ئىچۈرۈلۈپ، ئارقىدىن سېمىز ئوت شىرىسى ۋە بېھى لۇئابلىرى بېرىلىدۇ. ئاپېلسىننىڭ سىقىلغان سۈيى ياكى پاقا يوپۇرمىقى سۈيى بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

11) كۆچۈلىدىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى : زەھەرلىنىش ئادەتتە بىردىنلا يۈز بېرىدۇ . ئالدى بىلەن گەجگە ، كېيىن پۈتۈن بەدەن تارتىشىش ، كۆز قارىچۇقى ئارقىغا تارتىشىش . بەدەن يىغىلىپ قېلىپ كېيىن بىرئاز بوشىغاندەك بولۇپ ، يەنە بىراقلا تارتىشىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

بىمارغا خام سۈت ياكى قايماقنى ئارقىمۇ ئارقا كۆپلەپ ئىچۈرۈش ، ئاشقازاننى تازىلاش ، ئاندىن تەرياقى پارۇق ، مائۇل ھەسەلگە ئوخشاش دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم . سانا قاتارلىق يەڭگىل سۈرگە بىلەن ئىچى سۈرگۈزۈلسە بولىدۇ . سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ، داۋائىلمىشكى مۆتەدىل (71 ـ نۇسخا) يېگۈزۈلىدۇ . مائۇل لەھمى (249 ـ نۇسخا) ۋە ياغلىق قوي گۆشى شورپىسى ئىچۈرۈلىدۇ .

12) ئەپيۇندىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى : ئۇيقۇ بېسىش ، ئۇخلاپ ئويغانماسلىق ، سوغۇق تەرلەش ، كۆزى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش ، كۆز قارىچۇقى كىچىكلەش ، نەپەس قىيىنلىشىش ، سۆزلىيەلمەسلىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

بىمارغا ئالدى بىلەن قارا كۆز بەدىيان ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، دارچىنلارنى چالا سوقۇپ ، قايناتىپ سۈيىنى ئىچۈرۈپ ئاشقازاننى تازىلاش ، ئاندىن كېيىن تەرياقى ئەربەئە (130 ـ نۇسخا) ئىستېمال قىلدۇرۇش ، ئاقىرقەرھا ، قۇندۇز قەھرى ، پىلپىل ، ھىلك ، ئوبھەل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ ، كۈندە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 7 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىللە ، پۈتۈن بەدەننى قۇستە يېغى (291 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلاش لازىم .

13) پارپىدىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى : بىمارنىڭ كالپۇكى ۋە تىلى ئىششىدۇ . نەپەس تېزلىشىش ، بوغۇلۇپ هوشىدىن كېتىش ، ئۆپكە زەھەرلىنىپ نەپەس قىستاش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

چامغۇر ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇش ياكى سېرىق مايىنى ئاشقازان يۇيۇش سايمىنى ئارقىلىق كۆپ مىقداردا ئاشقازان ئىچىگە كىرگۈزۈش ئارقىلىق ئاشقازاننى تازىلاش ، ئاندىن كۆپ مىقداردا سۈت ئىچۈرۈش كېرەك . ئۇنىڭدىن باشقا ، شاھى بەللۇتنى قايناتىپ ، سۈيىگە 3 گرام داۋا ئېلىمىشكى (71 ـ نۇسخا) نى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش ، تەرياقى پارۇق ، پادى زەھىرى هايۋىنىنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم .

14) پەرپىيوندىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى : مەيدە ۋە قورساقتا بىر نەرسە چىشلىگەندەك ، گېلىدا بوغۇلغاندەك ئاغرىش سېزىمى بولۇش ، ئېچىشىش ، هېق تۇتۇش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

ئالدى بىلەن قۇستۇرۇلىدۇ . ئاندىن ئاشقازاننى يۇيۇش سايمانلىرى ئارقىلىق ئاشقازاننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ، كۆپ مىقداردا سۈت ، مەسكە ياغ ، مايلىق شورپا ، ئىلىتىلغان تۇخۇم بېرىلىدۇ .

15) ئىت ياڭىقى ئۇرۇقىدىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى : سوغۇقلۇقتىن بولغان سەرسامغا ئوخشاش جۆيلۈش ، بېشى قېيىش ، كۆزىگە ھەرخىل نەرسىلەر كۆرۈنۈش ، كۆز قارىچۇقى چوڭىيىش ، تارتىشىپ قېلىش ، هوشىدىن كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

www.uyghurkitap.com

ئالدى بىلەن قۇستۇرۇش ، ئاشقازاننى يۇيۇپ دورا قالدۇقلىرىنى چىقىرىپ تاشلاپ ، ئاندىن پۇت ـ قوللىرىنى ئىسسىق سۇغا چىلاش ، كۆپرەك ھەرىكەتلەندۈرۈش ، كۆپلەپ سۈت ئىچۈرۈش لازىم . گۈل يېغى (297 ـ نۇسخا) ، سىركە ۋە گۈلاب (269 ـ نۇسخا) لارنى قوشۇپ باشقا چېپىش : تەرياقى ئەربەئە (130 ـ نۇسخا) ياكى تەرياقى سامانىيە (131 ـ نۇسخا) دىن بىرسىنى ئىچۈرۈش كېرەك .

16) بەزىرۇلبەنجىدىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى : يۈز ـ كۆزلەر قىزىرىش ، جۆيلۈش ، كۆزى تورلىشىش ، كۆز قارىچۇقى كېڭىيىش ، تىلى ئىششىش ، نەپەس سىقىلىش ، باش قېيىپ بەدەن تەڭپۇڭلۇقى يوقىلىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

بىمارغا دەرھال مائۇل ھەسەلگە تۇز ياكى توغرىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈش ياكى مائۇل ھەسەلگە تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈپ قايتا ـ قايتا قۇستۇرۇش ، ئاندىن سۈت ـ قايماقنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش ، چىلغوزا مېغىزىنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك .

17) سوقۇلغان ئىسپىغۇلدىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى : مەيدە ئېچىشىش ، نەپەس قىيىنلىشىش ، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش ، تومۇر ھەرىكىتى ئاجىزلىشىش ، بەدەن سوۋۇپ كېتىش ، ھوشىدىن كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

قارا كۆز بەدىيان ، توغرىغا سېلىپ قايىنىتىلغان سۇ ياكى ھەسەل قوشۇپ قايىنىتىلغان سۇغا ئازراق توغرىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇلىدۇ ، ئۇنىڭدىن كېيىن رەيھان شەربىتى ، بادرەنجبۇيا شەربىتى (224 ـ نۇسخا) ياكى تەرياقى پارۇق (ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمى

ساۋاتلىرى، 776 ـ بەت) ئىستېمال قىلدۇرۇلۇش بىلەن بىللە، ياغلىق شورپا، ئىلىتىلغان تۇخۇم تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ھەببى جەدۋار (26 ـ نۇسخا) كۈندە 3 ۋاخ 5 تالدىن بېرىلىش بىلەن بىللە، سېمىز ئوت، كاسىنە، تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى ئىچۈرۈلىدۇ.

18) يۇمغاقسۇتتىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى: پۈتۈن بەدىنىدىن يۇمغاقسۇتنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ، بېشى قېيىش، ئاۋازى پۈتۈش، ئۇيقۇ بېسىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

دەرھال قارا كۆز بەديان بىلەن توغرىغا سېلىپ قاينىتىلغان سۇغا زەيتۇن يېغى قوشۇپ ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇپ ئاشقازاننى تازىلاش، ئاندىن كېيىن ئىلىتىلغان تۇخۇمغا قارىمۇچ، پىلپىلنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

19) بالادۇردىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى: ئېغىز ئىچىگە قاپارتما چىقىش، بەدىنى قىزىش، ئىچ ئەزالىرى كۆيگەندەك ئېچىشىش، مەيدە، قورساقتا ئېچىشىش روشەن بولۇش، بىمار قورقۇنچاق بولۇپ قېلىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

بىمارغا ئالدى بىلەن قاپاق ئۇرۇقى يېغى، بادام يېغى ئىچۈرۈش ھەمدە بۇ ياغلار قوشۇلغان ئىلمان سۇ بىلەن كىلىزما قىلىش، ئاندىن كېيىن ياڭاق مېغىزى ۋە دېڭىزيا قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، بالادۇردىن زەھەرلەنگەن بىمارنى ھەرگىز قۇستۇرۇشقا بولمايدۇ. بەدەنگە بالادۇر يېغى تېگىپ كېتىشتىن زەھەرلەنگەن بولسا، دەرھال قېتىقنى دوغ قىلىپ چايقاش، ئۇنىڭدىن كېيىن بادام، ياڭاق، پىندۇق مېغىزلىرىنى جاراھەت ئۈستىگە سوقۇپ قويۇپ، 4 سائەتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىش كېرەك.

20) ئاق خەربەقتىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى: قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، بوغۇلۇپ قېلىش، يۈرەك قوزغىلىپ ھوشىدىن كېتىش، سۈيدۈكى قىزىل، كۆيگەندەك كېلىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

بىمارغا ئالدى بىلەن كالا سۈتى ياكى سېرىق ماي ئىچۈرۈپ، ئارقىدىن ئانار شەربىتى (231 ـ نۇسخا) ياكى ئالما شەربىتى ئىچۈرۈش لازىم. قىزىق يېمەكلىك ۋە قىزىق چاي ئىستېمال قىلدۇرۇشقا بولمايدۇ.

21) ھەببۇلمۇلۇكتىن زەھەرلىنىش

ھەببۇلمۇلۇكتىن زەھەرلىنىش دەرىجىسى يەڭگىلرەك بولسا، ئېغىز شىللىق پەردىلىرى قۇرۇش، يۇتقۇنچاق ساھەسى كۆيۈشۈش، ئېچىشىش، باش چىڭقىلىپ ئېغىرلىشىش، كۆڭلى ئېلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مۇنداق بىمارلارغا ئالدى بىلەن تۇز سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق قۇستۇرۇپ، ئاشقازاندىكى زەھەرلىك ماددىلارنى تازىلىغاندىن كېيىن، قايناق سۇ بىلەن قويۇق تەڭشەلگەن سۈت پاراشوكى ئېرىتمىسى ۋە شېكەر ئېرىتمىسى قاتارلىقلارنى كۆپ مىقداردا ئارقىمۇ ئارقا ئىستېمال قىلدۇرسا، بىمارنىڭ سالامەتلىكى 1 ــ 2 كۈندىن كېيىن تولۇق ئەسلىگە كېلىدۇ.

زەھەرلىنىش دەرىجىسى ئېغىر بولسا، يۇقىرىقى ئالامەتلەر گەۋدىلىك ئىپادىلىنىش بىلەن بىللە، تۆۋەنكى مۇچىلەر تارتىشىش، پۇت ـ قول مۇزلاش، يۈرەك ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىش، نەپەس ھەرىكىتى تېزلىشىش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇش، روھىي جىددىيلىك، بىئارام بولۇش، چىرايى تاتىرىش، ئىچى سۈرۈپ بەدىنى سۇسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلگەندە، كالا سۈتى بىلەن قايماق ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ ۋە قۇستۇرۇلىدۇ، ئاندىن سۈتكە تۇخۇم

ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈلىدۇ . رۇمبەدىيان ، قىزىلگۈلدىن باراۋار مىقداردا ، زەپەردىن يىگىرمىدىن بىر مىقداردا ئېلىپ چاي دەملەپ پات - پات ئىچۈرۈلىدۇ . يۇمشاق سوقۇلغان كەترا بىلەن نىشاستىنى قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىلاندەك چوگىلۇقتا يالانچۇق ياساپ شۈمۈرگۈزۈلىدۇ . سۈسىزلىنىش ئالامىتى كۆرۈلسە ، ئىچۈرۈپ سۇيۇقلۇق تولۇقلاش ئۇسۇلى بويىچە سۇيۇقلۇق تولدۇرۇلىدۇ .

22) ئات تۇيىقى رەۋەندىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى : ئىشلىتىلىش مىقدارى ئېشىپ كەتسە ، توختىماي ئىچ سۈرۈش ، قورساق مۇجۇپ ئاغرىش ، ئىنجىقسىمان ئاغرىش پەيدا بولۇش ، سۇسىزلىنىپ بەدەن تارتىشىپ قېلىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

كۆپ مىقداردا سۈت ۋە سېرىق ياغ بېرىلىدۇ ، بېھى شەربىتى (234 - نۇسخا) بىلەن سۇپۇپى قابىز (213 - نۇسخا) بېرىلىدۇ . ئانار شەربىتى (231 - نۇسخا) بىلەن ئالما شەربىتى (سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقنى داۋالاشقا قارالسۇن) بېرىلىدۇ ، بەدەن سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ ، سۇسىزلىنىش ئېغىر بولسا سۇيۇقلۇق تولۇقلىنىدۇ .

23) ياۋا پىيازدىن زەھەرلىنىش

ئالامىتى : تاشقى پوستى تازىلانماي ۋە پىشۇرۇلماي ئاز مىقداردا بېرىلسە ، قورساق ئاغرىش ، ئىچى سۈرۈش ؛ كۆپرەك بېرىلسە ، چىش مىلىكلىرى ئاغرىش ، كۆكرىكى ئاغرىش ، قانلىق ئىچ سۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

قىزىتىلغان تۆمۈر پارچىسى سېلىنغان سۈت ئىچۈرۈلىدۇ . چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن قۇرسى كەھرىۋا (170 - ، 171 - نۇسخا) بېرىلىدۇ .

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

زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش

يىلان، چايان، ئۆمۈچۈك، قاپاق ھەرە قاتارلىق زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش ئەھۋالى داۋاملىق ئۇچراپ تۇرىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققاندا، يەككە-يىگانە بولغاندا بەدەن ئاغرىيدۇ، ئېچىشىدۇ، ئىششىيدۇ، تېرە تاشمىلىرى چىقىدۇ، ئېغىرلىرىدا ئادەم ئۆلۈش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ.

زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان بىمارنى چاققان ھاشاراتنىڭ زەھىرىگە قارشى مەخسۇس داۋالىغاندىن باشقا، تۆۋەندىكى ئومۇمىي قانۇنىيەتنى ئەستىن چىقىرىپ قويۇشقا بولمايدۇ:

1) زەھەر تەسىر قىلغان جايدىكى بەدەن سۇيۇقلۇقى تېزدىن چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. بۇنىڭدا، تىلىپ ھىجامەت قويۇش، كۆپ مىقداردا سۇ ئىچۈرۈپ قەي قىلدۇرۇش، ھۆقنە قىلىپ ئىچىنى سۈرگۈزۈش، سۈيدۈك ھەيدەش قاتارلىق ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ. تىلىپ ھىجامەت قويۇش مەخسۇس زەھەرلىك يىلان چاققاندىلا قوللىنىلىدۇ.

2) بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى ئاشۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، زەھەر قايتۇرغۇچى تەرياق ۋە دىگىزىيا قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

3) زەھەرنىڭ تاراپ كېتىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، ھاشارات چاققان جايدىن تىلىش، زۇلۇك قويۇش، ھىجامەت قويۇش، بەزىدە داغلاش ۋە ئېغىز ئارقىلىق شوراش قاتارلىق چارىلەر قوللىنىلىدۇ. شوراش زۆرۈر تېپىلسا، شورىغۇچىنىڭ قورسىقىنى تويغۇزۇپ، ئېغىز ئىچىنى گۈل يېغى بىلەن چايقاش لازىم.

4) بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ زەھەرنى سىرتقا ھەيدىشىگە ياردەم بېرىش ئۈچۈن تەرلىتىلىدۇ.

5) چاققان ھاشارات زەھىرىنىڭ تەبىئىتىگە قارشى تەسىردىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

6) زەھەر قايتۇرغۇچى مەخسۇس دورىلاردىن ئاپېلسىن ئۆرۈكى ،
چىنار مېۋىسى ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۆرۈكى ، ئەنجىدان يىلتىزى ، دېڭىزنـ
يا ، ئۆچكە مايىقى ، تاغ پىنىنىسى ، خام قايماق ۋە مەسكە ياغ ،
تەرياقلار بېرىلىدۇ .

1) يىلان ۋە چايان چېقىش

ئالامىتى : كۆيگەندەك ئېچىشىش ۋە چىدىغۇسىز ئاغرىش ئالامىتى
كۆرۈلىدۇ . چاققان جاي قىزىرىپ قالىدۇ ، بەزىدە قاتتىق تۈگۈن بولۇپ
قالىدۇ ، ئەگەر قىزىل قان تومۇرىغا تەگكەن بولسا ، تېزلا ھوشىدىن كې
تىش ، بەزىدە ئۆلۈم ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ . قان زەردابى زەھىرى بىلەن
زەھەرلەنگەندە يۇقىرىقىدەك ئالامەت كۆرۈلىدۇ . ئەگەر نېرۋا زەھىرى بىـ
لەن زەھەرلەنسە تۇتقاق كېسەللىكى ۋە مېڭە پەردە ياللۇغىدىكىگە ئوخشاش
ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) دەرھال چاققان جاينىڭ يۇقىرىسىدىن ناھايىتى چىڭ ئولغىما
سېلىپ ، چاققان جاينىڭ مەركىزىنى تىلىپ ھىجامەت قويۇلىدۇ . چۆرىـ
سىگە ئامال بولسا زۇلۇك قويۇلىدۇ . ھىجامەت قويۇش ، زۇلۇك قويۇشقا
ئامال بولمىسا شورىتىلىدۇ .

2) بابۇنە ، ئەمەن ، بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىپ يۇيۇنسا ، پىنـ
دۇقنى ئېغىزغا ئېلىپ شۈمسە ۋە يۇمشاق سوقۇپ چاققان جايغا باسسا
بولىدۇ .

3) تۆۋەندىكى چارىلەردىن بىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ :

(1) پىننە ، ئارپا ئۇنىنى سۇزاپ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش .

(2) گۈگگۈرت ، زىغىر ، مەستىكى ، قۇندۇز قەھرى ، سامساق قا
تارلىقلاردىن بىرسى ياكى بىرقانچىسىنى بىرلىكتە زەيتۇن يېغى بىلەن
ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش .

(3) ھىلڭ بىلەن سامساقنى ھاراققا قوشۇپ چېپىش .

(4) ھاكنى سۇغا چىلاپ تىندۇرۇپ ، سۈيى بىلەن يۇيۇنۇش .

4) مۇرەككەپ دورىلاردىن تەرياقى ئەربەئە (130 ـ نۇسخا) 3 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ .

مەجۇنى سەۋم (60 ـ نۇسخا) 10 گرامدىن كۈندە 4 ـــ 5 قېتىم بېرىلىدۇ .

مەجۇنى سەنجىرنىا (57 ـ نۇسخا) 5 گرامدىن كۈندە 1 قېتىم بېرىلىدۇ .

2) ھەرە چېقىش

ئالامىتى : ئادەتتىكى ھەرىلەر چاقسا بىر مەزگىل ئاغرىش ، ئىششىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ . چوڭ قارا ھەرە چاقسا ، كۈچلۈك ئاغرىش ، پۈتۈن بەدەن ئىششىش ، نەپەس قىيىنلىشىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ . ئېغىرلىرىدا ئۆلۈم كېلىپ چىقىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

1) دەرھال بىر سىقىم كۆك يۇمغاقسۇتنى يېگۈزۈش ، ئاق لەيلى ، ھەمىشە باھار ، ئەنگۈرشىپا ، بىنەپشە ، كاسنە ، كاكىنەچلەرنى سوقۇپ ھەرە چاققان جايغا قويۇش لازىم .

2) ئاچچىق ئانار سۈيى ، ئالما شەربىتى ياكى سىركەنجۇبىل (237 ـ نۇسخا) لەردىن بىرسى بېرىلىدۇ . كاسنە سۈيى ، تەرخەمەك سۈيى قاتارلىقلار ئىچۈرۈلىدۇ .

3) ئاددىي ھەرە چاققان بولسا ، ھەرە كۆنىكىنى سىركىدە ئېزىپ چېپىش ، كۆك يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ چېپىش ، قىزىل قاپاق ھەرىنى ئىسپىرتقا چىلاپ ئېلىنغان چىلانمىنى چېپىش قاتارلىق چارىلەردىن بىرسى قوللىنىلىدۇ .

3) زەھەرلىك ئۆمۈچۈك چېقىش

1) رەڭگى قارا ، قىسقا پاچاقلىق ، ئۇستى تۈكسىز ئۆمۈچۈك

چاقسا ، پۈتۈن بەدەن قىچىشىپ ، قىزىتىپ ، نەپەس سىقىلىپ ، بوغۇلۇپ ئۆلۈپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

چاققان جايدىن دەرھال تىلىپ ھىجامەت قويۇپ قان چىقىرىلىدۇ . زۆرۈر تېپىلسا ، چاققان جايدىن ئازراق كېسىپ تاشلاپ ، قان چىقىرىۋېتىلىدۇ . تەمرى ھىندى ، چىلان ، ئەينۇلا ، خىيارشەنبەرلەرنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچۈرسە بولىدۇ .

2) رەڭگى ئاق ، قارا يوللۇق ئۆمۈچۈك چاقسا ، قورساق ئېسىلىپ كېتىدۇ ، چاققان يەر قاتتىق ئاغرىيدۇ ، تىترەك باسىدۇ ، بەدەن سوۇۇپ كېتىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

چاققان جايغا ھىجامەت قويۇپ زەھەر شوراپ ئېلىنىدۇ ، ئىسسىق سۇغا ئازراق تۇز قوشۇپ بەدەن يۇيۇلىدۇ ، بىمار ئىسسىق سۇغا چىلىنىپ ئولتۇرىدۇ . تۇز بىلەن مۇرمەككى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىلىپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ ، سىيادان تالقىنى يېپىشكە بېرىلىدۇ . تەرياقى ئەربەئە (130 ـ نۇسخا) ياكى تەرياقى سومۇم (132 ـ نۇسخا) لاردىن بىرى بېرىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئىككىنچى قىسىم

تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخىلار

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېگى ئادرېسى

ھەبلەر

1 ـ نۇسخا : ھەببى ئايارەج پەيقرا

تەركىبى : سۇمبۇل ، دارچىن ، مەستىكى رۇمى ، ھەب بىلسان ، ئۇدبىلسان ، سەلىخە ، ئاسارۇن ، زەپەر 10 گرامدىن ، سەبرە سۇقۇتىرى 80 گرام .

تەييارلىنىشى : ئەرەقى بەدىيان بىلەن 0.25 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : بەدەن ۋە مېڭىدىكى خىلتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ ، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : پالەچ ھەم لەقۋا ، ئېغىزدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپ-لۈكىدىن بولغان كېكەچلىك ، ئاشقازان ھەم ئۈچەيلەرنى پاكىزلەش ، يۇمشىتىش ، بېغىشلارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ، قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كەچتە قورساق توق ۋاقىتتا 7 ـــ 10 دانە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

دىققەت : ھامىلىدار ، ھەيز كۆرۈۋاتقان ئاياللارغا ، بوۋاسىر ، ئاش-قازان ـ ئۈچەي جاراھەتى بارلارغا ، ئۈچەي تولغاشقان كېسەللەرگە بېرىلمەيدۇ .

2 ـ نۇسخا : ھەببى ئافىيەت

تەركىبى : تۇربۇت مەۋسۇق 10 گرام ، سۆرۈنجان مىسرى ، سې-رىق ھېلىلە 50 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، بىنەپشە ، سېرىق ئوت ، نەمەكى ھىندى ، رۇمبەدىيان ، سوقمۇنىيا ، بوزىدان ، مۇقىل ، غارىقۇن ، سەكبىنەج 3.5 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : 0.5 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : ئاغرىق پەسەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ھەر خىل ئاغرىقلارغا ئەھۋالغا قاراپ 3 ــــ 5 تال بېرىلىدۇ .

3 - نۇسخا : ھەببى ئەقرە

تەركىبى : رۇمبەدىيان ، ئارپىبەدىيان ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، تاغ پىننىسى ، يالپۇز 3 گرامدىن ، سۇمبۇل ، دارچىن ، سەلىخە ، ھەببى بىلسان ، ئۇد بىلسان ، جويۇز ، ئۇبھەل ، قۇستە 2 گرامدىن .

تەسىرى : ئايالالرنىڭ ھامىلدار بولۇشىنى كونترول قىلىدۇ .

مىقدارى : ھەر قېتىم جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن بۇرۇن 3 گرامدىن يەيدۇ .

4 - نۇسخا : ھەببى ئەتىشە

تەركىبى : ئۇسسۇق ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرامدىن ، كەتىرا ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 30 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن خېمىر قىلىپ ، 0.3 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ . تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق .

تەسىرى : تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يۇرەك ، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە ، تەشنالىقنى قاندۇرۇشقا مەلۇم مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 7 ــــ 9 دانىدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

5 - نۇسخا : ھەببى ئىستەمخىقۇن

تەركىبى : سەبرە 45 گرام ، بىستىپايەج ، سېرىق ئوت 18 گرامدىن ، سوقمۇنىيا ، غارىقۇن ، ئاچچىق تاۋۇز 9 گرامدىن ، سۇمبۇل ، سەلىخە ، زەپەر ، ھەببى بىلسان ، نەمەكى ھىندى ، ئىگىر ، ئاسارۇن ، ئوسارە ئەپسەنتىن ، ئۇد ھىندى ، مەستىكى ، ئىزخىر يىلتىزى ، يۇملاق زىراۋەندە ، دارچىن 3 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ ، 0.5 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ .

www.uyghurkitap.com

تەسىرى : باش ساھەسىدىكى ۋە پۈتۈن بەدەندىكى سوغۇقلۇقنى تازىلايدۇ ، ئەستە تۇتۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ ، يامان خىيالنى يوقىتىدۇ ، سەۋدادىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ ، يۈرەك تىترەش ، ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

6 - نۇسخا : ھەببى ئىستىسقا

تەركىبى : تۇربۇت 12 گرام ، رەۋەن 6 گرام ، غارىقۇن ، ئۈزۈنچاق زىراۋەندە ، يۇمىلاق زىراۋەندە 2 گرامدىن ، مۇقىل ، چاقچاق ئوت ئۇرۇقى 3 گرامدىن ، پەرپىيۇن 2 گرام .

تەييارلىنىشى : سۇ بىلەن 0.5 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ .

تەسىرى : سۈيدۈك ھەيدەيدۇ ، ئىستىسقا كېسەللەرگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 4 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

7 - نۇسخا : ھەببى ئىمساك

تەركىبى : ئاقىرقەرھا 3 گرام ، قەنت 27 گرام ، رەيھان ئۇرۇقى 24 گرام .

تەييارلىنىشى : سۇ بىلەن 0.5 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ .

تەسىرى : باھنى كۈچلەندۈرۈپ ، مەنىنى تۇتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : باھنىڭ ئاجىزلىقى ، سۈرئىتى ئىنزاللارغا بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 تالدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

8 - نۇسخا : ھەببى بەھتۈسسەۋت

تەركىبى : كەتىرا ، نىشاستە ، سەمغى ئەرەبى ، رۇببۇسۇس ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىدىن باراۋەر مىقداردا .

تەييارلىنىشى : تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى بىلەن 0.3 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : ئاۋاز ئېچىش ، بەلغەم چىقىرىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئۇنى پۈتۈپ قالغانلارغا ، زۇققە - نەپەس كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 ياشقىچە بالىلارغا 1 ــ 2 دانە ، 5 ــ 10 ياشلىق بالىلارغا 3 ــ 5 دانە ، چوڭلارغا 5 ــ 7 دانە كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ .

9 - نۇسخا : ھەببى بەھرام

تەركىبى : سەبرە سۇقۇتىرى 36 گرام ، سېرىق ئوت 18 گرام ، سوقمۇنىيا 12 گرام ، سۇمبۇل ، سەلىخە ، تۇربۇت ، مەستىكى 6 گرامدىن ، زەپەر 5 گرام ، غارىقۇن 9 گرام ، ھۇماما 3 گرام .

تەييارلىنىشى : سوقۇپ ، سۇ بىلەن 0.5 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ .

تەسىرى : ئىستىسقائى لەھمىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

10 - نۇسخا : ھەببى بەريۇما

تەركىبى : سەبرە سۇقۇتىرى ، تۇربۇت 24 گرامدىن ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، بوزىدان ، سۇرۇنجان 6 گرامدىن ، رۇمبەدىيان ، سوقمۇنىيا 3 گرامدىن ، مۇقىل 9 گرام .

تەييارلىنىشى : كۈدە سۈيىدە 0.5 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ .

تەسىرى : بوغۇم ئاغرىقلىرىغا تېز ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : مۇپاسىل ۋە باشقا بوغۇم ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

11 - نۇسخا : ھەببى بىنەپشە

تەركىبى : ئاق تۇربۇت ، رۇبىسۇس ، قىزىلگۈل ، گۈلى بىنەپشە 9 گرامدىن ، سوقمۇنىيا ، غارىقۇن 5 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ 0.3 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : بەلغەم بوشىتىپ ، نەپەس يوللىرىنى تازىلايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : زىققە - نەپەس كېسەللىكى ، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلىرىنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەرەقى بەدىيان بىلەن كۈندە 1 ۋاخ 10 ــ 15 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ .

12 - نۇسخا : ھەببى تاباشىر قابىز

تەركىبى : تاباشىر 12 گرام ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى (قورۇلغان) 27 گرام ، قىزىلگۈل 21 گرام ، ئاق سەندەل ، ئەرەب يېلىمى (قورۇلغان) ، كەتىرا (قورۇلغان) ، نىشاستە ، شاھى بەللۇت ، رۇببىسۇس ، قوغۇن ئۇ-رۇقى ، زىرىق 6 گرامدىن ، ئانارگۈلى ، بۇژغۇن قىيامى 3 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، ئالما ، بېھى ياكى زىرىق سۈيىدە خېمىر قىلىپ ، 0.5 گرامدىن ھەب قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ، قاننى قويۇلدۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئىچ ئۆتكۆ ، ئىسسىقتىن بولغان تولغاق ، قان ، سەپرانىڭ كۆيگىنىدىن بولغان تەپنى داۋالاشقا بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 1 ۋاخ 5 ــ 7 دانە بېرىلىدۇ .

13 - نۇسخا : ھەببى تاباشىر مۇلەييىن

تەركىبى : سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، تاباشىر ، نىشاستە 20 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، ئاقلانغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 12 گرامدىن ، گۈلى بىنەپشە ، تەرەنجۇبىل 40 گرامدىن ، ئاق سەندەل ، كەتىرا ، رۇببىسۇس ، نىلۇپەر 6 گرامدىن ، زەپەر 1.5 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، ئارپا سۈيىدە خېمىر قىلىپ ، 0.2 گرامدىن ھەب قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق .

تەسىرى : قىزىتمىنى ياندۇرۇش ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ، قاننى تازىلاش ئۇنۇمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : بەدەننىڭ داۋاملىق قىزىتىشى ، سۈيدۈكنىڭ كۆيۈپ كېلىشى ، ئۇسسۇزلۇق ، يۆتەل ، زاتىل جەنبە قاتارلىقلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 ــ 20 دانە بېرىلىدۇ .

14 - نۇسخا : ھەببى تەنكار

تەركىبى : سەبرە سۇقۇتىرى 64 گرام ، قارىمۇچ 48 گرام ، تەنكار 8 گرام ، ئاق بەزرىرۇلبەنجى 10 گرام .

تەييارلىنىشى : سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ، 0.25 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ، يەلنى ماگدۇرۇش ، بەدەندىكى ئىسسىق - سوغۇق ، قۇرۇق - ھۆللۈكلەرنى ئۆز ئەسلىگە كەلتۈرۈش ، قورساق ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئاشقازاننىڭ زەئىپلىكى ، قورساق ئاغرىقى ، قەۋزىيەت ، ئىشتىھاسىزلىق ، قورساق ئېسىلىش ، يەل كەلمەسلىك قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : چوڭلارغا 0.75 گرام ئەتىگەنلىك تاماقتىن بۇرۇن بېرىلىدۇ (1.25 گرام بېرىلىسمۇ بولىدۇ) ، 1 ــ 5 ياشقىچە بالىلارغا 0.25 گرام ، 5 ــ 10 ياشقىچە بالىلارغا 0.5 گرام بېرىلىدۇ .

15 - نۇسخا : ھەببى سوئال

تەركىبى : ئاقلانغان بادام مېغىزى ، زىغىر (قورۇلغان) ، بېھى ئۇرۇقى (قورۇلغان) 8 گرامدىن ، كەتىرا ، سەمغى ئەرەبى ، رۇمبەدىيان 6 گرامدىن ، رۇببىسۇس 2 گرام ، شېكەر 12 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، ئەرەقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ ، 0.25 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ . تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق .

تەسىرى : بەلغەم بوشىتىش ، يۆتەل توختىتىشتىن ئىبارەت .

ئىشلىتىلىشى : ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل يۆتەل ، زۇققە - نەپەس كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 دانىدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

16 - نۇسخا : ھەببى سوئال ھار

تەركىبى : تەمرى ھىندى ، رۇببىسۇس ، نىشاستە ، زەپەر ، كەتىرا ،

www.uyghurkitap.com

چىگىت مېغىزى، ھەببۇلئاس، خەشخاش ئۇرۇقى، خەشخاش پوستى، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، قارا كۆز بەدىيان ئۇرۇقى، مۇرمەككى، ناۋات باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ناۋات بىلەن 0.5 گرامدىن ھەب قىلسا بولىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلارغا 10 ــ 12 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

17 - نۇسخا: ھەببى سوئال بارىد

تەركىبى: نىشاستە، كەتىرا، رۇببىسۇس تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن 0.5 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقلىقتىن بولغان يۆتەلنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلارغا 6 ــ 8 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

18 - نۇسخا: ھەببى سوئال يابىس

تەركىبى: نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، رۇببىسۇس، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كەتىرا تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: بىھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى بىلەن 0.5 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇقلۇقتىن بولغان يۆتەلنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 6 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

19 - نۇسخا: ھەببى سۆزنەك

تەركىبى: نىلۇپەر ئۇرۇقى، زەمچە 26 گرامدىن، شورا، لاچىندانە 13 گرامدىن، كات ھىندى 6.5 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قارا شېكەر قىيامى بىلەن 0.3 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسرى : سۈيدۈك يوللىرنى تازىلاش ، ئاغرىق توختىتىش .
ئىشلىتىلىشى : سۆزنەك ، سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 — 7 دانە بېرىلىدۇ .

20 ـ نۇسخا : ھەببى سماق

تەركىبى : سماق 3 گرام ، ئانار پوستى 2 گرام ، موزا 6 گرام .
تەييارلىنىشى : سوقۇپ ، 0.5 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ .
تەسرى : ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 دانە يەپ ، ئاندىن چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىنى يېسە بولىدۇ .

21 ـ نۇسخا : ھەببى سۆرۈنجان

تەركىبى : سېرىق ھېلىلە پوستى ، سەبرە سۇقۇتىرى ، سۆرۈنجان مىسىرى 20 گرامدىن ، پوستى ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزى 32 گرام ، سانا ، مەستىكى رۇمى ، زەپەر 4 گرامدىن .
تەييارلىنىشى : ئەرەقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ ، 0.2 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .
تەسرى : ئاغرىق قالدۇرۇش ، بېغىشلارنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇش ، قول ـ پۇتلارنىڭ ئېغىرلىقىنى قالدۇرۇش ئۈنۈمىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : مۇپاسىل ، يانپاش ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئاخشامدا يېتىش ئالدىدا 1 — 5 ياشقىچە باللارغا 2 — 4 دانە ، 5 — 10 ياشقىچە باللارغا 5 — 7 دانە ، چوڭلارغا 10 دانە بېرىلىدۇ .

22 ـ نۇسخا : ھەببى سماب

تەركىبى : سماب ، پىستە مېغىزى ، ئاقلانغان بادام مېغىزى ، ھۆل خېنە تېنى 9 گرامدىن ، مۇقل ، كەتىرا ، سەمغى ئەرەبى ، ئەنزۇرۇت ، رەۋەن ، تۇربۇت 15 گرامدىن ، غارىقۇن ، نىشاستە ، زەپەر ، مەستىكى 6 گرامدىن ، كافۇر ، جەدۋار ، سوقمۇنىيا 3 گرامدىن .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تەييارلىنىشى : لىمون سۈيى بىلەن 0.3 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ .
تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : خۇننى تازىلاش ، جاراھەتلەردىكى سۇنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل يەل كېسەللىكلىرى ، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى ، ناسۇر ، خانازۇر ، جۇزام ، ماخاۋ كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 — 5 ياشقىچە بالىلارغا 2 دانە ، 5 — 10 ياشقىچە بالىلارغا 3 دانە ، چوڭلارغا 5 — 10 دانە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

23 - نۇسخا : ھەببى سىماب مومسىك

تەركىبى : سىماب 9 گرام ، ئەپيۇن 10 گرام ، ئاقىرقەرھا ، بەزىرۇلبەنجى ، خولىنجان ، جويۇز ، قەلەمپۇر ، بەسباسە 3 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : سىمابنى قېلىن خامدىن 7 قېتىم ئۆتكۈزۈپ ، ئەپيۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، سايىدا قۇرۇتۇپ ، سوقۇپ ، قالغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ .

تەسىرى : باھنى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە كۈچلەندۈرىدۇ ، مەنىنى تورمۇزلايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : باھنىڭ ئاجىزلىقى ، سۈرئىتى ئىنزال ۋە سىيگەكلىك كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئاخشىمى ئاچ قورساق ھالەتتە 1 دانىنى نان بىلەن يېسە بولىدۇ .

24 - نۇسخا : ھەببى سەھلىل ۋۇجۇد

تەركىبى : پوستى ئاجرىتىلغان تەمرى ھىندى مېغىزى 30 گرام ، قەنت 60 گرام .

تەييارلىنىشى : قەنت بىلەن قىيام قىلىپ ، 1 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ .

تەسىرى : مەنى تېز كېتىشنى تورمۇزلايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 دانىدىن يەيدۇ .

25 - نۇسخا : ھەببى جالىنۇس

تەركىبى : ئەركەك قۇشقاچ مېڭىسى ، سۆئىلەپ ، شاقاقۇل ، زاغۇن ، پىياز ئۇرۇقى ، سەقەنقۇر ، خورما ئۇرۇقى 10 گرامدىن ، ئىپار مەلۇم مىقداردا .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، ھەسەل ۋە زاغۇن سۈيىدە 0.5 گرامدىن ھەب قىلسا بولىدۇ .

تەسىرى : ھەر خىل تىپتىكى جىنسىي ئاجىزلىقنى ياخشىلايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 دانىدىن كۈندە 2 ۋاخ يېيىسە بولىدۇ .

26 - نۇسخا : ھەببى جەدۋارچىنى

تەركىبى : جەدۋارچىنى ، تۆشۈكسىز مەرۋايىت ، ئۇزۇن پىلپىل ، ساپ كەھرىۋا 4 گرامدىن ، قارىمۇچ ، زەنجىۋىل ، خولىنجان ، نېپىز دارچىن ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، ئۇد قىمارى ، ئۇدخام ، قەلەمپۇر ، كاۋاۋىچىنى 8 گرامدىن ، سۆئىلەپ ، شاقاقۇل ، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى 12 گرامدىن ، زەپەر 2 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، قىيام بىلەن خېمىر قىلىپ ، 0.25 گرامدىن ھەب قىلسا بولىدۇ . ئىمكان بار ئالتۇن ۋەرەققە يۆگەلسە تېخىمۇ ياخشى . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : مېڭىنى تازىلاش ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش ، يىرىكنى يوقىتىش ، ئۇچەي ھەرىكىتىنى نورماللاشتۇرۇش ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش .

ئىشلىتىلىشى : يۈرەك كېسەللىكلىرى ، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىقى ، مەزى بېزىنىڭ ئىششىقى ، مەزى بېزىنىڭ يوغىناپ قېلىشى ، سوغۇقلۇقتىن بولغان خاپىغان ، قولاقتىن يىرىك ئېقىش ، ئىچ سۈرۈش ، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ، جىنسىي ئاجىزلىق ، سوغۇقلۇقتىن بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 4 — 7 دانە بېرىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

27 - نۇسخا : ھەببى بىنادۇقى ئىدرا سەپراۋى

تەركىبى : سېرىق ھېلىلە ، قىزىلگۈل 5 گرامدىن ، سەبرە سۇقۇتىرى 3 گرام ، سوقمۇنىيا 4 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار سوقۇپ ، سۇ بىلەن 0.5 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ .

تەسىرى : سەپرادىن بولغان دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 تالدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

28 - نۇسخا : ھەببى بىنادۇقى ئىدرا بەلغىمى

تەركىبى : تۇربۇت ، سەبرە سۇقۇتىرى 30 گرامدىن ، ئاچچىق تاۋۇز 10 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار سوقۇپ ، 0.5 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ .

تەسىرى : بەلغەمدىن بولغان بىنادۇقى ئىدرانى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 تالدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

29 - نۇسخا : ھەببى بىنادۇقى ئىدرا مۇرەككەپ

تەركىبى : سېرىق ئوت 12 گرام ، ئاچچىق تاۋۇز ، سوقمۇنىيا ، نەمەكى ھىندى ، ئەپسەنتىن 30 گرامدىن ، ئەنزۇرۇت ، بىستىپايەج 9 گرامدىن ، تۇربۇت 36 گرام .

تەييارلىنىشى : سۇ بىلەن 0.5 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ .

تەسىرى : بەلغەم ۋە سەپرانىڭ بىرىكىشىدىن بولغان دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 تالدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

30 - نۇسخا : ھەببى رەۋەن

تەركىبى : رەۋەن 15 گرام ، غارىقۇن 9 گرام ، تۇربۇت 60 گرام ، يۇمىلاق زىراۋەندە 18 گرام ، مۇقىل 15 گرام ، رۇمبەدىيان 9.5 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، ئەرەقى بەدىيان بىلەن

خېمىر قىلىپ، 0.3 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەپ، قەۋزىيەتنى يۇمشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قەۋزىيەت، بۆرەك ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى، ئۇمۇمىي بەدەن ئىششىش، قورساقتا سۇ چۈشۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈنىدە 1 ۋاخ ئەتىگەندە 7 — 10 دانە بېرىلىدۇ.

31 - نۇسخا: ھەببى رەئىشە

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، قۇندۇز قەھرى، شىترەنج ھىندى، بەزرۇلبەنجى 9 گرامدىن، سەكبىنەج، ئاچچىق تاۋۇز 12 گرامدىن، ئايارەج پەيقىرا 15 گرام.

تەييارلىنىشى: 0.5 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى: باش، قول، پۇتلارنىڭ تىترىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 12 تالدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ.

32 - نۇسخا: ھەببى شاھتەررە

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، قارا ھېلىلە 15 گرامدىن، سەبرە سۇقۇتىرى 21 گرام، سوقمۇنىيا 7.5 گرام، شاھتەررە 100 گرام، قىزىلگۈل 7.5 گرام، سانا 6 گرام.

تەييارلىنىشى: ئەرەقى شاھتەررە بىلەن خېمىر قىلىپ، 0.3 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق (مۆتىدىل).

تەسىرى: جاراھەتلەرنىڭ سۈيىنى يوقىتىش، خۇننى تازىلاش ئۈنۈمىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، قىچىشقاق، سېرىق يېرىڭلىق جاراھەت، تەمرەتكە، ئېشەك يېمى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 5 ياشقىچە بالىلارغا 3 دانە، 5 — 10 ياشقىچە بالىلارغا 3 — 5 دانە، 10 ياشتىن چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 5 — 10 دانە بېرىلىدۇ.

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

33 - نۇسخا :ھەببى شىپا

تەركىبى : ئىت ياڭىقى 36 گرام ، رەۋەن 24 گرام ، زەنجىۋىل ، سەمغى ئەرەبى 12 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : سوقۇپ تاسقاپ ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ، 0.2 گرامدىن ھەب قىلىپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : ئاغرىق پەسەيتىش ، قاننى ، جىگەرنى كۆچلەندۈرۈش ، ھارارەتنى پەسەيتىش ، چوڭ - كىچىك تەرەتلەرنى مۇلايىم قىلىش ئۈنۈمىگە ئىگە . تەبىئىتى مۆتىدىل (ئوتتۇرا ھال) .

ئىشلىتىلىشى : باش ئاغرىقى ، مېڭىنىڭ قۇۋۋەتسىزلىكى ، جىگەرنىڭ قۇۋۋەتسىزلىكى ، تىنچلاندۇرۇش ، ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان قىزىتما ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : چوڭلارغا 0.25 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ ئەتىگەن ۋە كەچتە (بىر سوتكىدا 0.5 گرام) بېرىلىدۇ . 1 — 5 ياشقىچە بولغانلارغا تۆتتىن بىر دانە ، 5 — 10 ياشقىچە بولغانلارغا ئىككىدىن بىر دانە ، 10 ياشتىن يۇقىرىلارغا 1 — 2 دانىدىن بېرىلىدۇ .

34 - نۇسخا : ھەببى غارىقۇن

تەركىبى : غارىقۇن 12 گرام ، رۇببسۇس 4 گرام ، ئاق تۇربۇت 20 گرام ، ئايارەج پەيقىرا ، ئاچچىق تاۋۇز ، ئەنزۇرۇت 8 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ، 0.3 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : كۆكرەك ۋە ئۆپكىلەرنىڭ سوغۇقلۇقىنى ياندۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : نەپەس يولىرى ۋە كۆكرەك ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 7 دانىدىن كۈندە 1 ۋاخ ناشتىدا بېرىلىدۇ .

35 - نۇسخا : ھەببى قوقىيا

تەركىبى : سەبرە سۇقۇتىرى ، ئۇسارە ئەپسەنتىن ، مەستىكى رۇمى ، غارىقۇن 10 گرامدىن ، ئاچچىق تاۋۇز ، سوقمۇنىيا 5 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، چىگسەي

سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، 0.3 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ئارام بېرىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قان تومۇر، ئۆچەيدىكى قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: باشنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىش. كۆز خىرەلىشىش، كۆزگە مېڭىدىن سۇ چۈشۈش، كۆز ياشاڭغىراش. قان بېسىمى يۇقىرىلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 5 ياشتىن تۆۋەن باللارغا 1 ــ 3 دانە، 5 ــ 10 ياشقىچە باللارغا 3 ــ 5 دانە، 10 ياشتىن يۇقىرىلارغا 7 ــ 10 دانە ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

36 - نۇسخا: ھەببى قۇرسى ئەپىئا

تەركىبى: سۆئىلەپ، خولىنجان 9 گرامدىن، تۆگىنىڭ ئوغۇز سۈتى، زەنجىۋىل، قۇرسى ئەپىئا، خورما ئۇرۇقى 3 گرامدىن، قىچا 6 گرام.

تەييارلىنىشى: گۈلاب بىلەن 0.5 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى: باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 5 تالدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ.

37 - نۇسخا: ھەببى كافۇر

تەركىبى: كافۇر 10 گرام، تاباشىر، نىشاستە، ئاق سەندەل، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، كەتىرا 20 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: بېھى ئۇرۇقى لۇئابى بىلەن 0.3 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ. تەبىئىتى سوغۇق.

تەسىرى: ھارارەت پەسەيتىش، ئىچ توختىتىش.

ئىشلىتىلىشى: قاتتىق تەپ، ئىسھال، سىل خاراكتېرلىك قىزىتمىلارغا بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 5 ياشقىچە باللارغا 1 دانە، 10 ياشقا يەتكەنلەرگە 1.5 ــ 2 دانە، چوڭلارغا 5 ــ 7 دانە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

38 - نۇسخا : ھەببى كەھرىۋا

تەركىبى : كەھرىۋا 15 گرام ، گىلى ئەرمەنى ، سەمغى ئەرەبى ، خۇنسىياۋشان ، تاباشىر ، نىشاستە ، كەتىرا ، ئاقاقىيا ، ئانار گۈلى ، پىخ مارجان ، كۇندۇر ، پوستى خەشخاش 10 گرامدىن ، ئەنجىبار 15 گرام .

تەييارلىنىشى : 0.5 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : قان توختىتىش ، ئىچ توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى : ئۆپكە ، ئاشقازان ، ئاياللار كېسەللىكى سەۋەبىدىن كەلگەن قانلارنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 ياشلىق بالىلارغا 0.25 گرام ئەتراپىدا ، 10 ياشقىچە بولغان بالىلارغا 0.75 — 1 گرام ئەتراپىدا ، چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 5 — 7 دانە بېرىلىدۇ .

39 - نۇسخا : ھەببى كەپەرەس

تەركىبى : قەلەمپۇر ، قارىمۇچ ، كەپەرەس ، سەمغى ئەرەبى تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ .

تەييارلىنىشى : بەدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىنىپ ، 0.3 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

ئىشلىتىلىشى : چېچەك ، يەل يارا ، بۆرەك ، دوۋساق كېسەللىكلىرى ، سۈيدۈك يولىنىڭ كونا يىرىڭلىق جاراھىتى ، سۆزنەك ، سىفىلىس ، ماخاۋ ، يامان جاراھەت ، ھۆل - قۇرۇق قىچىشقاق ، ھەر خىل ئاقكېسەللەر ، بۇرۇن ئاقمىسى ، چاشقان يارىسى ، بۆرەك ، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاش ، سۈرئىتى ئىنزال ، باھنىڭ ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 تالدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار : بۇ دورىنى يېگەندىن كېيىن ، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر ، پىياز ، سامساق ۋە باشقا كۆكتاتلاردىن ، سۈت ، قېتىق ، كالا - ئۆچكە گۆشلىرىدىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ . بۇغداي نېنى ۋە قوي گۆشى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ . دارچىن ۋە قەلەمپۇر سېلىپ

ئاتىلا ئېتىپ ئىچۈرۈلىدۇ . دورا ئىچكەندە چايناپ يېيىشتىن ، چىشنىڭ تۈۋىگە ۋە ئېغىز شىللىق پەردىلىرىگە تەگكۈزۈشتىن ساقلىنىش لازىم . ئۇنداق بولمىغاندا ، ئېغىز ئىچىگە مۇدۇر چىقىش ۋە شىللىق پەردىلەر ئېچىلىپ كېتىش ، چىش بوشاپ كېتىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ . بۇنداق ئەھۋالدا ، چۈجە گۆشى ۋە سېرىق ماي بىلەن ئاتىلا ئېتىپ ئىچۈرۈش بىلەن بىللە ، بىر توخۇنى ئۆلتۈرۈپ ئىچ باغرىنى ئېلىۋېتىپ يۇمدىمايلا پىشۇرۇپ ، شورپىسىنى داكا بىلەن سۈزۈپ ، سۈزۈلگەن شورپا بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم .

40 - نۇسخا ھەببى كىبرىت

تەركىبى : تازىلانغان گۈڭگۈرت ، چۆبچىنى ، نۆشۇدۇر ، ئاقىر- قەرھا 4 گرامدىن ، سەمغى ئەرەبى 2 گرام ، شېكەر 10 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، لىمون سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ، 0.3 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : بەدەندىكى ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان يەللەرنى تۈگىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئاقما ، خانازىر ، پۈتۈن ئەزالاردا ۋە تاناسىل ئەزالاردا پەيدا بولغان يەل كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 — 5 ياشقىچە باللارغا 1 — 2 تال ، 5 — 10 ياشقىچە باللارغا 3 — 5 تال ، 10 ياشتىن يۇقىرىلارغا 7 — 10 تال كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

41 - نۇسخا : ھەببى لەقۋا

تەركىبى : تۇربۇت 9 گرام ، ئايارەج پەيقىرا ، سېرىق ئوت 2 گرامدىن ، سۆرۈنجان 5 گرام ، ماھى زەھرەج ، زەنجۇبىل 3 گرامدىن ، سوقمۇنيا ، مۇقىل 2 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : ھەب قىلىپ ، 2 قېتىمغا بۆلۈپ يېيىسە بولىدۇ .

تەسىرى : لەقۋانى داۋالايدۇ .

www.uyghurkitap.com

42 - نۇسخا : ھەببى مۇقىل

تەركىبى : ھېلىلە پوستى ، بەلىلە پوستى ، ئاملە مۇقەششەر 3 گرامدىن ، بىخ مارجان ، كەھرىۋا ، كۆيدۈرۈلگەن كالا مۈڭگۈزى 15 گرامدىن ، ئاق زەمچە 6 گرام ، جۇۋنە 9 گرام ، مۇقىل 60 گرام .

تەييارلىنىشى : كۇدە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ، 0.25 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : بوۋاسىرنىڭ خۇنىنى يوقىتىدۇ ، قان توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : قاناش خاراكتېرلىك بوۋاسىر كېسەللىكلىرى ۋە باشقا ئەزالاردىن كەلگەن قانلارنى توختىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 ياشقىچە بالىلارغا 3 — 4 دانە ، چوڭلارغا 5 — 7 دانە بېرىلىدۇ .

43 - نۇسخا : ھەببى مۇپەتتەتىل ھاسات

تەركىبى : بىلسان ئۇرۇقى ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى ، پەتىر ئاساليۇن ، بۆرە سويمىسى يىلتىزى پوستى ، بەديان يىلتىزى پوستى ، جاۋاشىر ، ئاقلانغان بادام مېغىزى ، ھەببۇلغار ، مەككى چىغى (ئىزخىر) ، سۇمبۇل ، قىلىن دارچىن ، ئۇسقۇلۇ قەنتەريۇن ، ئادراسمان ئۇرۇقى ، يۇملاق زىراۋەندە ، جىنتىيانا ، ئاسارۇن ، قەرەدمانە ، سەكبىنەج ، ئاق بەزرۇلبەنجى ، مۇقىل ، پىلپىل ، ئېگىر 10 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، بىلسان يېغىدا ياغلاپ ، ئېرىتىلگەن ئەرەب يېلىمىدا خېمىر قىلىپ ، 0.3 گرامدىن ھەب قىلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى ئېرىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى ، دوۋساقتىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 1 ۋاخ 5 — 10 دانە بېرىلىدۇ .

44 - نۇسخا : ھەببى مۇخرىج

تەركىبى : سەبرە سۇقۇتىرى 8 گرام ، ئاق تۇربۇت 16 گرام ، سې

رىق ھېلىلە پوستى 32 گرام، ھەبىۇلمۇلۇك مۇدەببەر 6 دانە، ئاقلانغان بادام مېغىزى 10 گرام، جەۋھەرلىمون 4 گرام.

تەييارلىنىشى: بەدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىپ، 0.2 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ئىچ سۇرگۈزىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قورساق ئاغرىقى، قەۋزىيەتلەرگە ئىچ سۇرگۈزۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، 1 ــ 5 ياشقىچە بالىلارغا 1 تال، 5 ــ 10 ياشقىچە بالىلارغا 3 تال، چوڭلارغا 5 ــ 7 تال بېرىلىدۇ.

دىققەت: ھامىلدار ئاياللار، ھەيز كېلىۋاتقان ئاياللارغا، قۇلىنجى كېسەللىكلىرىگە بېرىلمەيدۇ.

45 - نۇسخا: بىنادۇقى ئىدرا

تەركىبى: چىگىسەي ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، ئورداىن، تاغ چىگسىي ئۇرۇقى، ئوبھەل، ئاسارۇن، جۇۋىنە، سۇمبول، ئارپىبەدىيان، ئاچچىق بادام مېغىزى، قۇستە 20 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى 10 گرام، داۋا 1 گرام، ئوشەق 3 گرام.

تەييارلىنىشى: ئوشەقنى بەدىيان سۇيىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، 0.5 گرامدىن كۇملاچلىنىدۇ.

تەسىرى: سۇيدۇكنى راۋان قىلىدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 18 تالدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ.

مەجۇناتلار

46 - نۇسخا: مەجۇنى ئازاراقى I

تەركىبى: ئازاراقى مۇدەببەر 18 گرام، گاۋزىبان گۈلى، زۆرەنـ

www.uyghurkitap.com

باد ، ئۇستىقۇددۇس ، كەتىرا ، نارجىل ، چىلغوزا ، شاقاقۇل ، لاچىندانە 6 گىرامدىن ، ئاق سەندەل ، قەلەمپۇر 3 گرامدىن ، ئامىلە ، قارا مىلىلە 15 گرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئېرىتىلگەن ھەسەل ئۇستىگە سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : پەي ـ مۇسكۇللارنى چىڭىتىش ، بەدەننى قۇرۇتۇش ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش ، ئاغرىق پەسەيتىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : پالەچ ، لەقۋا ، مۇپاسىل ، بەل ئاغرىقلىرى ، بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە ، ھۆل مىجەزلىك كىشىلەرگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : چوڭلارغا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ 2 — 5 گرام بېرىلىدۇ .

47 ـ نۇسخا : مەجۇنى ئازاراقى II

تەركىبى : زەنجىۋىل ، قەلەمپۇر ، دارچىن ، جويۇز ، لاچىندانە ، قارىمۇچ ، پىلپىل ، سىيادان ، ئارپىبەدىيان ، خولىنجان 1 ھەسسىدىن ، مۇدەببەر قىلىنغان كۇچۇلا ھەممە دورا مىقدارى بىلەن تەڭ ، ھەسەل جەمئىي دورا مىقدارىنىڭ 3 ھەسسىچىلىك .

تەييارلىنىشى : دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل ئۇستىگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : پەي ـ مۇسكۇللارنى چىڭىتىش ، بەدەننى قۇرۇتۇش ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش ، ئاغرىق پەسەيتىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : پالەچ ، لەقۋا ، مۇپاسىل ، بەل ئاغرىقلىرى ، بوۋاسىر ، بەدەن ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە ، ھۆل مىجەزلىك كىشىلەرگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ ، 10 ياشتىن چوڭلارغا بەدەن ئەھۋالىغا قاراپ 1 — 2 گرام ھەر كۈنى ناشتىدا

ئاچ قورساق ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كۆپ يېسە بولمايدۇ.

48 ـ نۇسخا: مەجۇنى ئەقرەب

تەركىبى: چايان كۆلى 10 گرام، جىنتىيانا 5 گرام، زەنجىۋىل 3 گرام، قارىمۇچ 6 گرام، كاكىنەچ 17 گرام، قۇندۇز قەھرى 12 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: چىگىسەي ئۇرۇقى سۈيى بىلەن ھەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى ھەر خىل تاشلارنى ۋە دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

49 ـ نۇسخا: مەجۇنى ئۇد

تەركىبى: ئۇد، ئەنبەر، ئىپار، پارپا 3 گرامدىن، دارچىن، قارىمۇچ، قەلەمپۇر 5 گرامدىن، بادرەنجبۇيا، گاۋزىبان، ئارپىبەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئاپېلسىن پوستى 6 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان ـ ئۈچەي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە 3 ۋاخ 6 گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن بېرىلىدۇ.

50 ـ نۇسخا: مەجۇنى ئىستەمخىقۇن

تەركىبى: قۇستە، هوماما، مۇرمەككى، سۇمبۇل، قىلىن دارچىن، مەستىكى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، قارىمۇچ، چىگىسەي ئۇرۇقى، قارا كۆز بەدىيان ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان 36 گرامدىن، جۇۋنە، زىرە، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، تاغ چىگىسىيى ئۇرۇقى، ھىلىڭ، ئاسارۇن، كاشىم، ئەپسەنتىن، پىننە، يالپۇز 12 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى : مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەسىرى : بۇزۇلغان مىجەزنى، بولۇپمۇ بەلغەمدىن بۇزۇلغان مىجەزنى ئوڭشايدۇ.

ئىشلىتىلىشى : ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاغرىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، ئىستىسقالارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 ـــ 12 گرام.

51 - نۇسخا : مەجۇنى بايادىتۇس

تەركىبى : سەبرە سۇقۇتىرى 45 گرام، غارىقۇن 60 گرام، زەپەر، دارچىن، ئىگىر، مەستىكى، بىلسان يېغى 9 گرامدىن، رەۋەن 5 گرام، ئۇد بىلسان، پەرپىيۇن، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، ھوپارىقۇن، ھوماما 6 گرامدىن، كامادىرىيوس، قۇستە، سېرىق ئۇت 12 گرامدىن، ئاسارۇن، سەلىخە، سۇقمۇنىيا 18 گرامدىن، سۇمبۇل 11 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، بىلسان يېغىدا ياغلاپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنسا بولىدۇ.

تەسىرى : باش ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، تىترەش كېسەللىكلىرى، ھەر خىل ئاشقازان، جىگەر، تال كېسەللىكلىرى، بۆرەك، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ، جىگەر ۋە تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، بەلغەم خاراكتېرىنى ئالغان تۆرلۈك كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ، بەدەندە توختاپ قالغان يەللەرنى ھەيدەپ، بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ، قورساقنى ئاغرىتماي ئىچىنى سۈرىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقالارغا ئۈنۈم بېرىدۇ. بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ، بەھەق، بەرەس ۋە قۇلىنجىغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. باش قېيىش، نەپەس سىقىلىشنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 ـــ 12 گرام.

52 - نۇسخا : مەجۇنى بەۋل فىلپىراش

تەركىبى : مۇرمەككى، كۇندۇر، ئاقاقىيا، شىياپى سامسا 6

www.uyghurkitap.com

گىرامدىن ، زەمچە 9 گرام ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 21 گرام ، ئاق زەنجىۋىل ، زىغىر ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى 30 گرامدىن . ھەسەل 2 ھەسسە .
تەييارلىنىشى : ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ .
تەسىرى : ئۇيقۇدا سىيىپ يېتىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : سىيگەك كىيسەللەرگە بېرىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : چوڭلارغا 6 گرامدىن ، باللارغا مىقدارىنى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ .

53 - نۇسخا : مەجۇنى بۇئەلى

تەركىبى : ھىلىڭ ، سەۋزە ئۇرۇقى ، قاقىلە ، زاغۇن ، لىسانىل ئاساپىر ، كەرەمدانە 1 ھەسسىدىن ، بوزىدان ، قارىمۇچ 3 ھەسسە ، ئىپار ئالتىدىن بىر ھەسسە ، ھەسەل 2 ھەسسە .
تەييارلىنىشى : تالقانلانغان دورىلار چىلغوزا يېغى بىلەن نەمدەپ ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ .
تەسىرى : باھنى كۈچەيتىشتە تەڭداشسىز ئۈنۈم بېرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

54 - نۇسخا : مەجۇنى باھ

تەركىبى : قىزىلگۈل ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، سەۋزە ئۇرۇقى ، چامغۇر ئۇرۇقى 9 گرامدىن ، گاۋزىبان ، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرامدىن ، رەيھان ئۇرۇقى ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن 12 گرامدىن ، تەرەنجىۋىل ياكى قەنت قىيامى مەلۇم مىقداردا .
تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ .
تەسىرى : يۈرەكنى ياخشىلاپ ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 گرامدىن يەيدۇ .

55 - نۇسخا : مەجۇنى بىنەزىد

تەركىبى : ئاقىرقەرھا ، قەلەمپۇر ، زەنجىۋىل 23 گرامدىن ، تۇخۇم سېرىقى 20 دانە ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 360 گرام .
تەييارلىنىشى : ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى: جىنسىي كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 9 گىرامدىن، تاماقتىن بۇرۇن يەيدۇ.

56 - نۇسخا: مەجۇنى بەرشىشا كەبىرى

تەركىبى: قارىمۇچ، ئاقمۇچ، ئاق بەزىرۇلبەنجى 80 گىرامدىن، ئەپيۇن 40 گىرام، زەپەر 20 گىرام، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھا، پەرپىيۇن، لـ سانىل ئاساپىر 4 گىرامدىن، ھەسەل 900 گىرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئېرىتىپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل سۇۋۇغاندىن كېيىن زەپەرنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىدىن ئەپيۇننى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىسا بولىدۇ. زەپەر بىلەن ئەپيۇن ئايرىم سوقۇلىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: تىنچلاندۇرۇپ ئاغرىق قالدۇرۇش، ئۇخلىتىش، يۈرەك، مەيدىنى قۇۋۋەتلەش، خۇشخۇي قىلىش، ئەقلىنى ئېچىش، سەمرىتىش، ھۆل مىجەزنى قۇرۇتۇش ئۇنۇمىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىق ـ سوغۇق، ھۆل ـ قۇرۇق مىجەزلىك كېسەللەرگە، زۇكام، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، قۇلاق گۇركىرەش، پالەچ، لەقۋا، يىقىلما كېسەللىك، تىترىمە كېسەللىك، تۇتقاقلىق، نېرۋا كېسەللىكى، كۆپ ئۇخلاش ياكى ئۇيقۇ كەلمەسلىك، ئۇنتۇغاقلىق، ئەپيۇن خۇمارىنى يوقىتىش، پەي زەئىپلىكى، چىش گۆشى سۇسلاش، گالۋاڭلىق، ئېغىز پۇراش، شال ئېقىش، قانلىق بەلغەم، قۇلىنجى، قورساق ۋە ئاشقازان ئاغرىقى، جىگەر ئاغرىقى، جىگەر زەئىپلىكى، جىگەر تۇسۇلۇش، ئىسسىق ـ سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقا، ئۆرۈقلاپ كېتىش، تولا تەرلەش، ھورۇنلۇق، چارچاش، يۈرەك ئاجىزلىقى، يۈرەك سېلىش جىنسىي ئاجىزلىق، بەلغەم چىقىرىش، سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى پارچىلاش، سۈيدۈك يولىدىكى قۇم ـ تاشلارنى چىقىرىش، ئاشقازان بۇزۇلۇش، ئىشتىھا ئېچىش، قان توختىتىش، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تورمۇزلاش، كونا تەپ، نەپەس سىقىلىش، يۆتەل، سىل،

زەھەرلەرنى قايتۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ . 10 ياشتىن يۇقىرىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كۈندە 1 ۋاخ 0.3 ـــ 0.5 گرام بېرىلىدۇ . ساقلىنىش مۇددىتى 10 يىل .

57 ـ نۇسخا : مەجۇنى سەنجىرىنا

تەركىبى : سۇمبۇل 30 گرام ، بەسباسە ، جويۇز ، لاچىندانە ، زەنجىۋىل ، دارچىن ، قەلەمپۇر ، زەپەر ،ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، مەستىكى ، ئۇدسەلىب ، نارجىل ، سازەج ھىندى ، تاتلىق بادام مېغىزى ، پىستە مېغىزى ،قۇشقاچ مېڭىسى 18 گرامدىن ، شاقاقۇل ، زاراڭزا ئۇرۇقى ، ماھى زەھرەج ئۇرۇقى ، قارا كۆز بەدىيان ئۇرۇقى ، جۇۋىنە ، زىرە ، رۇمبەدىيان ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، چىگىت مېغىزى 9 گرامدىن ،ئۇ-رۇقسىز ئۈزۈم ، قەنت 90 گرامدىن ،ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : باشقا مەجۇناتقا ئوخشاش تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : يۈرەك ، ئاشقازان ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ ، تاماق سىڭدۈرىدۇ ، كۆز ۋە قۇلاق خىزمەتلىرىنى ياخ-شىلايدۇ ، ئۈنتۈغاقلىقنى قالدۇرۇپ ، ئەستە ساقلاش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرام .

58 ـ نۇسخا :مەجۇنى سەرئى

تەركىبى : ئاقىرقەرھا تالقىنى ، كونا سىركە 30 گرامدىن ، ھەسەل 2 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : ئاقىرقەرھا تالقىنىنى سىركىگە چىلاپ سالايە قى-لىپ ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىسا بولىدۇ .

تەسىرى : تۇتقاقلىق كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 ـــ 9 گرام .

59 ـ نۇسخا : مەجۇنى سانا

تەركىبى : سانا ، بىنەپشە 100 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، بىستىپايەج ، نىشاستە ، سوقمۇنىيا ، رۇبىسۇس 15 گرامدىن ، قارا ھېلىلە ، كابۇل ھې-

www.uyghurkitap.com

لىلىسى پوستى ، بادام يېغى ، زاراڭزا ئۇرۇقى ، سېرىق ئۈت ئۇرۇقى 60 گرامدىن ، ھەسەل 2 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : 30 گرام سانا ، قىزىلگۈل ، بىنەپشە ، قارا ھېلىلە 60 گرام كابۇل ھېلىلىسى قايىنىتىلغان سۇ بىلەن ھەسەلنى قىيام قىلىپ ، يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : قۇلىنجى كېسەللىكلىرىگە ئىنتايىن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ . مۇنزىجتىن كېيىن بېرىلسە ، سەۋدا ماددىلىرىنى ياخشى سۈرىدۇ . ئىسسىقلىقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرامدىن .

60 - نۇسخا : مەجۇنى سەۋم

تەركىبى : ئاقلانغان ساماساق 280 گرام ، ئاق تۇدرى ، قىزىل تۇدرى ، زىرە ، خولىنجان ، دارچىن 30 گرامدىن ، پىلپىل 15 گرام ، زەنجىۋىل ، قارىمۇچ ، قەلەمپۇر ، كاۋاۋچىن ، جويۇز ، ئاقىرقەرھا 9 گرامدىن ، زەپەر 3 گرام ، سېرىق ياغ 30 گرام ، ھەسەل 3 ھەسسە ، سۈت مەلۇم مىقداردا ، نوقۇت 500 گرام .

تەييارلىنىشى : نوقۇتنى بىر سوتكا قايناق سۇغا چىلاپ ، قايىنىتىپ پىشۇرۇپ ، سىقىپ ئېلىۋېتىپ ، مەزكۇر سۇغا ساماساقنى توغراپ سېلىپ يۇمشاق پىشۇرۇپ ، ئۈستىدىن ساماساقتىن بىرئاز كۆپرەك كالا سۈتى قۇيۇپ ، پەس ئوتتا سۈت تۈگىگۈچە قايىنىتىلىدۇ ، ئۈستىدىن سېرىق ياغنى قۇيۇپ يەنە ئۆزلىشىپ بولغانغا قەدەر قايىنىتىلىدۇ ، كېيىن مىس قازان ئەچىدە سالايە قىلىنىدۇ . ياخشى سوقۇپ ، خېمىردەك ئۆزلىشىپ بولغاندىن كېيىن ، ھەسەلنى قۇيۇپ قايىنىتىپ ، ھەسەل ئۆزلىشىپ بولغاندىن كېيىن ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : پالەچ ، ئۇنتۇغاقلىق ، شوك (سەكتە) ، تىترىمە كېسەللىكى ۋە باشقا تىپتىكى سوغۇق تەبىئەتلىك كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ ، دىم سىقىلىش ، تىل ئېغىرلىقنى تۈزىتىدۇ . ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەل ، ئاۋاز بوغۇلۇشلارنى داۋالايدۇ ، يەللەرنى تارقىتىپ ، تۇسالغۇلارنى

ئاچىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، ھەيز ۋە سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، ئاقكېسەللىكمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 6 — 9 گرام

دىققەت: ياشلار ۋە ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەرگە ئىشلەتكەندە ئېھتىيات قىلىش كېرەك. تۈزەتكۈچىسى شەربىتى ئۈنناپ، سىركەنجىۋىل.

61 - نۇسخا: مەجۇنى سەلئە

تەركىبى: خەيدەي 40 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، دارچىن، چىلان پورى 10 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: كۆرسىتىلگەن دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.

تەسىرى: قالقانسىمان بەزنىڭ چوڭىيىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، پوقاقنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پوقاق كېسەللىكىنى داۋالاش، قالقانسىمان بەزنىڭ ئىششىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە 3 ۋاخ 10 گرامدىن بېرىلىدۇ.

62 - نۇسخا: مەجۇنى جەلالى

تەركىبى: قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، سۇمبۇل، دارچىن، قاقىلە 6 گرامدىن، رۇمبەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى 5 گرامدىن، زىرە، مەستىكى، پىننە 2 گرامدىن، قارىمۇچ 8 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازان ۋە يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، باھنى قوزغاپ مەنىنى كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 6 گرام.

63 - نۇسخا: مەجۇنى چىلغوزا

تەركىبى: چىلغوزا مېغىزى 90 گرام، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى،

www.uyghurkitap.com

رەۋەن ، ئىزخىر ، ھەببى بىلسان ، رۇمبەدىيان ، قىلىن دارچىن ، زەپەر ، دارچىن ، تاغ چىگىسىي ئۇرۇقى ، ئاسارۇن ، كامادەرىيوس 9 گرامدىن ، قۇرۇق پىننە 2 گرام ، ھەسەل 2 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : سۈيدۈك يولىنى راۋانلاشتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سۈيدۈكنىڭ تەستە كېلىشى ، قىرىلاردىكى مەزى بېزى ياللۇغى ، مەزى بېزىنىڭ يوغىناپ قېلىشلىرىغا بېرىلىدۇ

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 3 ۋاخ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ .

64 - نۇسخا : مەجۇنى چۆبچىنى

تەركىبى : چۆبچىنى 30 گرام ، بەدىيان ، ئامىلە ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، قارا ھېلىلە ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى ، جۇۋىنە ، شاقاقۇل ، جوۋز ، بوزىدان ، سەۋزە ئۇرۇقى ، ئۇد ھىندى ، دارچىن ، بەسباسە ، سۇمبۇل ، ئاسارۇن ، قەلەمپۇر ، سۆرۈنجان مىسرى ، خولىنجان ، سۆئدى كۇپى ، پىلپىل ، زەپەر ، كۇندۇر ، زەنجىۋىل 10 گرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئېرىتىلگەن ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : ھەر خىل يەل خاراكتېرلىك ئىششىقلارنى ، ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ ، تۇرۇبا ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇش ، ئاق خۇننى توختىتىش ، سوغۇقلۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ ، تۇرۇبا ئىششىقلىرى ، ئاق خۇن كۆپ كېلىش ، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى ، قاننى تازىلاش ، بەدەندىكى ھۆللۈكنى تارتىش ، سۇلۇق ئىششىق خاراكتېرلىك رېماتىزم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش ، نېرۋىنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 2 ۋاخ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ .

65 - نۆسخا : مەجۇنى چۆبچىنى ئەلا

تەركىبى : چۆبچىنى ئەلا 150 گرام ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، لاچىنۋەرد ، جوۋۇز ، بەسباسە ، دارچىن ، قەلەمپۇر ، قارىمۇچ ، زەنجىۋىل 6 گرامدىن ، رەۋەن ، سېرىق ئوت ، سۇمبۇل ، لاچىندانە 9 گرامدىن ، مەستىكى ، ئەرەب تۆگە بوتىلىقىنىڭ ئوغۇز سۈتى ، ئۇدخام ، زەپەر ، ئىپار ، ئەنبەر ، بوزىدان ، سۆرۈنجان ، سۆئدى كۆپى 6 گرامدىن ، قۇم بېلىقى ، ماھى رۇبىيان ، دۇرۇنەج ئەقرەبى ، زۆرەنباد ، سەۋزە ئۇرۇقى ، چامغۇر ئۇرۇقى ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، بېدە ئۇرۇقى ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، ھۆل ئوغرىتىكەن سۈيىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ 7 قېتىم تەكرارلانغان ئوغرىتىكەن ئۇرۇقى ، ئاق تۇدرى ، قىزىل تۇدرى 9 گرامدىن ، سۆئلەپ 15 گرام ، شاقاقۇل 30 گرامدىن ، نەشە 6 گرام ، گاۋزىبان ، تاغ سۇمبۇلى ، قىزىلگۈل ، بادرەنجبۇيا 30 گرامدىن ، سۇ 1120 گرام ، قوغۇن ئۇرۇقى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 30 گرامدىن ، بېھى سۈيى ، ئالما سۈيى ، ئانارى شېرىن سۈيى ، گۈلاب 30 گرامدىن ، قەنت ، ھەسەل 2 ھەسسىدىن ، بادام مېغىزى ، پىندۇق ، چىلغوزا ، ياڭاق مېغىزى 30 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : نەشىگىچە بولغان دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ ، گاۋزىباندىن بادرەنجبۇيىغىچە بولغان دورىلارنى 1120 گرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، بۇنىڭ سۈيىدە قوغۇن ئۇرۇقىدىن سېمىز ئوت ئۇرۇقىغىچە بولغان دورىلارنىڭ شىرىسى ئېلىنىدۇ . سۇ ۋە مېۋە سۇلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئۈستىدىن قەنت ، ھەسەللەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ . بادام بېغىزى ، ياڭاق مېغىزىغىچە بولغان دورىلارنى ناھايىتى يۇمشاق تالقانلاپ ، مەزكۇر قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاندىن كېيىن يۇقىرىقى تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . زەپەرنى گۈلابتا سالايە قىلىپ ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرسا بولىدۇ .

تەسىرى : مېڭە ، يۈرەك ، ئاشقازان ، جىگەر ، باھ ، بۆرەك ، دوۋساقلارنى كۈچلەندۈرىدۇ ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 ــ 9 گرام.

66 ـ نۇسخا : مەجۇنى ھورمىل كەبىرى

تەركىبى : باقىلە مېغىزى ، قىزىلگۈل ، كۆكنار شاكىلى 40 گرامدىن ، ئاقلانغان چۆچۈكبۇيا يىلتىزى 80 گرام ، ئادراسمان ئۇرۇقى ، ئاقلانغان بادام مېغىزى 120 گرامدىن ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 160 گرام ، كۆكنار ئۇرۇقى 20 گرام ، ھەسەل 1240 گرام.

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلاردىن قۇرۇق ئۈزۈمدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، ئۈزۈمنىمۇ يۇمشاق سوقۇپ ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى : بەلغەم بوشىتىدۇ ، ئىششىق ياندۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئۆپكە كېسەللىكلىرى ، زىققە ، ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتىن بولغان ھەر خىل يۆتەلگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 1 ۋاخ 4 گرامدىن بېرىلىدۇ .

67 ـ نۇسخا : مەجۇنى خەشخاش

تەركىبى : كۆكنار غوزىسى 30 گرام ، بادام مېغىزى ، رۇببسۇس ، نىشاستە 10 گرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئېرىتىلگەن ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : ھەر خىل يۆتەل ، زىققە كېسەللىكلىرىنى ، دەم سىقىلىشنى ياخشىلايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 2 ۋاخ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ .

68 ـ نۇسخا : مەجۇنى ھەجەرىل يەھۇد

تەركىبى : ھەجەرىل يەھۇد 150 گرام ، قاپاق ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرامدىن ، چايان 10 گرام ، كاكىنەچ 5 گرام ، جىنتىيانا ، تۇرۇپ تۇزى 15 گرامدىن ، ھەسەل 3ھەسسە .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئېرىتىلگەن ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . تەبىئىتى سوغۇق .

تەسىرى : ئۆت ، بۆرەك ، دوۋساقتىكى تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئۆت ، بۆرەك ، دوۋساق ، سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىش ، سۈيدۈك يولىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 3 ۋاخ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ .

69 - نۇسخا : مەجۇنى خۇبسىلھەدىد

تەركىبى : قارا ھېلىلە ، بەلىلە ، يۇلغۇن مېۋىسى ، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن تۆمۈر پوقى ، سۇمبۇل ، كۈندۇر ، ئىزخىر ، سۆئدى كۇپى ، زەنجىۋىل ، قارىمۇچ ، جۇۋىنە تەڭ مىقداردا .

تەييارلىنىشى : ئاملە سۈيى بىلەن قىيام قىلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : بەدەننى كۈچەيتىدۇ ، تۆمۈر كەملىكنى تولۇقلايدۇ ، كەم قانلىق ، ئاشقازان ئاجىزلىقى ، بوۋاسىر ، ئىشتىھاسىزلىقلارنى داۋالايدۇ ، بوۋاسىر ۋە ھەيز خۇنلىرىنى توختىتىدۇ ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : مۇناسىپ كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرامدىن .

70 - نۇسخا : مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى شېرىن

تەركىبى : زۆرەنباد ، دۇرۇنەج ئەقرەبى ، مەرۋايىت ، كەھرىۋا ، بىخ مارجان 40 گرامدىن ، قىرقىلغان پىلە ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، سازەج ھىندى ، سۇمبۇل ، قاقىلە ، قەلەمپۇر 20 گرامدىن ، ئۆشنە ، پىلپىل ، زەنجىۋىل 16 گرامدىن ، ئىپار 8 گرام ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈلىدۇ ، پىلە غوزىسىنىمۇ ئەلگەكتىن ئۆتكۈدەك يۇمشاق قىرقىپ ، ھەسەل ئۈستىگە سېلىپ ، دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : يۈرەك ، مەيدىنى قۇۋۋەتلەش ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ، چىرايىنى گۈزەللەشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : يۈرەك ، ئاشقازان ، نېرۋىنى كۈچەيتىش ، پالەچ ، تۇتقاقلىق ، نېرۋا كېسەللىكى ، ساراڭلىق ، ھامىلدارلىق ۋاقتىدىكى يەل كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 5 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

71 - نۇسخا : مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى مۆتىدىل

تەركىبى : مەرۋايىت ، بىخ مارجان ، كەھرىۋا ، دۇرۇنەج ئەقرەبى ، قىرقىلغان پىلە ، زۆرەنباد ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن 90 گرامدىن ، قەلەمپۇر ، ئۆشنە ، سۇمبۇل ، لاچىندانە ، زەپەر ، مەستىكى ، سازەج ھىندى ، دارچىن ، تاباشىر ، ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل ، ئىپار 30 گرامدىن ، ئەنبەر 45 گرام ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئېرىتىلگەن ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : يۈرەك كېسەللىكلىرىنى ساقايتىش ، قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش ، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ھەر خىل يۈرەك ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى ، يۈرەك ئاجىزلىق ، يۈرەك سانجىقى ، مېڭە ـ قان تومۇر كېسەللىكلىرى ، مېڭە ـ قان تومۇرلىرىغا قان ئۇيۇپ قېلىشتىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر ، ئاشقازان كېسەللىكلىرى ، پالەچ ، ئىستىرخا كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 2 ۋاخ 5 گرامدىن تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

72 - نۇسخا : مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى بارىد

تەركىبى : كەھرىۋا ، تاباشىر ، قىزىلگۈل ، گاۋزىبان ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 15 گرامدىن ، كەتىرا ، بىخ مارجان ، مەرۋايىت ، ئاق سەندەل ، قىرقىلغان پىلە غوزىسى 9 گرامدىن ، ئامىلە مۇقەششەر 21 گرام ، دارچىن 3 گرام ، زەپەر 1.5 گرام ، ئىپار 3 گرام ، قەنت 2 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىدىكى دورىلارنى سوقۇپ ، قەنتنى گۈلاب بىلەن قىيام قىلىپ ، قىيامغا يۇمشاق سوقۇلغان ئىپاردىن سېلىپ ، قالغان دورىلارنى ئۈستىگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى سوغۇق .

تەسىرى : يۈرەك ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ، چىراينى گۈزەللەشتۈرۈش ئۇنۇمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئىسسىقلىقتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى ، نېرۋا كېسەللىكلىرى ، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈنىگە 2 ۋاخ 3 — 5 گرامدىن بېرىلىدۇ .

73 - نۇسخا : مەجۇنى ددبىدىلۋەرد

تەركىبى : سۇمبۇل ، مەستىكى ، زەپەر ، تاباشىر ، دارچىن ، ئىزخىر ، ئاسارۇن ، قۇستە شېرىن ، غاپەس ئوسارىسى ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ، ئوردان ، يۇيۇلغان لوك ، كاسىنە ئۇرۇقى ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، ئۈزۈنچاق زىراۋەندە ، ھەببى بىلسان ، قەلەمپۇر ، لاچىندانە ئۇرۇقى ، ئۇد ھىندى 30 گرامدىن ، ئىقى كېسۋېتىلگەن قىزىلگۈل 600 گرام ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : تالقانلاپ ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ ، ئىششىق ياندۇرىدۇ ، جىگەر ۋە مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ، بۇخاراتنىڭ دىماغقا ئۆرلىشىنى توسىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بارلىق سۇلۇق ئىششىقلارغا ، جىگەر ۋە مەيدىنىڭ ئاجىزلىقلىرىغا ، سوغۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرى ، باش قېيىش ،

قۇلاق غوڭۇلداش ، قۇلاق ئېغىرلىشىش ، بۇخاراتنى ھەيدەش ، مەيدە ۋە جىگەر ۋەرەملىرىگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 2 ۋاخ 6 گرامدىن تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

74 - نۇسخا : مەجۇنى راھەت

تەركىبى : پىلپىل ، قارىمۇچ ، زەنجىۋىل ، زىرە ، سۇزاپ ، خولىنجان ، گۈلدارچىن 30 گرامدىن ، سوقمۇنىيا 210 گرام ، ھەسەل 500 گرام .

تەييارلىنىشى : تالقانلاپ مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : قۇلىنجى كېسەللىكلىرىگە بېرىلسە بىر سائەت ئىچىدىلا تەسىر كۆرسىتىپ ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 — 20 گرام .

75 - نۇسخا : مەجۇنى زەبىب

تەركىبى : سېرىق ھېلىلە پوستى ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى ، بەلىلە پوستى ، تازىلانغان ئامىلە ، ئۇستىقۇددۇس 30 گرامدىن ، ئۇد سەلىب 15 گرام ، ئاقىرقەرھا 9 گرام ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 280 گرام .

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، ئۈزۈم بىلەن خېمىرقىلسابولىدۇ.

تەسىرى : سەرئىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 — 15 گرام .

76 - نۇسخا : مەجۇنى زەنجىۋىل

تەركىبى : زەنجىۋىل ، دارچىن ، سۈئىلەپ ، جويۇز ، لىسانىل - ئاساپىر ، مەستىكى ، زەپەر ، پىلپىل ، بوزىدان ، قىزىلگۈل ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، ھەلىيۇن ئۇرۇقى ، سەۋزە ئۇرۇقى 6 گرامدىن ، ئىپار ، ئەنبەر 5 گرامدىن ، ھەببى قەلقەل 9 گرام ، نىشاستە 75 گرام ، ھەسەل 280 گرام .

تەييارلىنىشى : ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : باھنى كۈچلەندۈرۈپ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ ئىشلەتسە بولىدۇ .

77 - نۇسخا : مەجۇنى زۇپا

تەركىبى : بەدىيان يىلتىزى ، سەۋسەن يىلتىزى ، چىگسەي يىلتىزى ، ئارپىبەدىيان ، رۇمبەدىيان ، چىگسەي ئۇرۇقى ، شۇمشە ئۇرۇقى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 9 گرامدىن ، سەمغى ئەرەبى ، كۇندۇر ، مەستىكى ، كەتىرا ، زۆرەنباد ، زەنجىۋىل 3 گرامدىن ، زۇپا ، پىرسىياۋشان 21 گرامدىن ، رۇبىسۇس ، خەشخاش ئۇرۇقى ، خەشخاش پوستى 15 گرامدىن ، ئەپيۇن 30 گرام ، ئەنسىل ، تۇربۇت ، غارىقۇن 9 گرامدىن ، دارچىن ، پىلپىل 6 گرامدىن ، سۇمبۇل ، چىلغوزا مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، ئىزخىر ، زىغىر 8 گرامدىن ، بۆرە جىگىرى ، تاغ تېكىسىنىڭ مۇگۇزى 9 گرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : زۇكام ، نەزلە ، يۆتەللەرنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 — 9 گرام .

78 - نۇسخا : مەجۇنى قۇرسى ئەپىئا

تەركىبى : سۆئلەپ ، زەنجىۋىل ، دارچىن 18 گرامدىن ، پىستە مېغىزى ، بادام مېغىزى ، نارجىل مېغىزى ، پىندۇق مېغىزى ، ئەنبەر ، كۇمۇش ۋەرەق ، ئىپار 6 گرامدىن ، كاۋاۋىچىن ، قەلەمپۇر ، پىلپىل ، قىرقىلغان پىلە ، ئۆشنە ، ئەنجىدان ، تۆگە ئوغۇز سۈتى ، چىگسەي ئۇرۇقى ، قارا كۆز بەدىيان ئۇرۇقى ، ھەليۇن ئۇرۇقى ، كۇدە ئۇرۇقى ، چامغۇر ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، بولۇ ئۇرۇقى ، زاغۇن ، بوزىدان ، پارپا ، چىلغوزا مېغىزى ، قاقىلە ، لاچىندانە ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، خولىنجان ، گۇلدارچىن ، ئاق تۇدرى ، قىزىل تۇدرى ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، سەۋزە ئۇرۇقى ، ھەببى قەلقەل ، لىسانىل ئاساپىر ، ئالتۇن ۋەرەق ، تاغ پىيىزى ، تەكرار چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئوغرىتىكەن ، قىچا ، ئاقىرقەرھا 3 گرامدىن ، قۇرسى ئەپىئا پۈتۈن دورا ۋەزنىنىڭ ئوندىن بىر قىسمىچىلىك ، ھەسەل 2 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
uyghurkitap.com
كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

تەسىرى : ئاجىز بەدەننى كۈچەيتىپ ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ . جىنسىي ھەۋەسنى ئاشۇرىدۇ . سوغۇق مىجەزلىكلەر ۋە ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ . مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تەدرىجىي نورماللاشتۇرىدۇ . ساقلىنىشى ساقلايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 12 — 15 گرام .

79 - نۇسخا : مەجۇنى قەمبىل

تەركىبى : قەمبىل ، بەرەڭگى كابىلى ، سەرخەس ، دەرمىنى تۈركى ، ھەببۇلنىل ، تۇربۇت ، قىزىل لوۋى ، شاپتۇل يوپۇرمىقى ئۇسارىسى 10 گرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، ئېرىتىلگەن ھەسەل بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئۈچەيدىكى ھەر خىل قۇرتلارنى چۈشۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 ياشلىقلارغا 3 گرام ، 10 ياشقا يەتكەنلەرگە 3 — 4 گرام ، چوڭلارغا 10 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

80 - نۇسخا : مەجۇنى كۈندۈر

تەركىبى : كۈندۈر ، ئانارگۈلى ، بەللۇت ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 12 گرامدىن ، زىرە ، تاغ زىرىسى ، جۇۋنە 6 گرامدىن ، ئامىلە ، بەلىلە ، سېرىق ھېلىلە ، قارا ھېلىلە 4 گرامدىن ، سىيادان 8 گرام ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئېرىتىلگەن ھەسەل ئۈستىگە سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : ئورگانىزمدىكى سۈيۇقلۇقلارنى قۇرۇتىدۇ ، سۈيدۈكنى ، مەنىنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سىيگەك ، مەنىنى تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىگە ، ھۆل مىجەزلىك كىشىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە 3 ۋاخ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ.

81 - نۇسخا : مەجۇنى لوئلو

تەركىبى : تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، مارجان 3 گرامدىن ، رۇمبەدىيان ، ئاق بەھمەن 9 گرامدىن ، كاكىنەچ ، ھەشقىپىچەك يىلتىزى 5 گرامدىن ، ئادەمگىياھ ، ئىزخىر ، سۆئدى كۇپى ، يۇلغۇن مېۋىسى ، قىلىن دارچىن ، دارچىن ، ئاسارۇن ، مەستىكى 6 گرامدىن ، سەمغى ئەرەبى ، كەتىرا 5 گرامدىن ، ھەسەل 2 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : بۇ ، جالىنۇس ھەكىمنىڭ ئىجادىيىتى بولۇپ ، جىنسىي ئەزانى چىڭىتىپ ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ . پەيلەرنى كۈچلەندۈرىدۇ ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 3 گرامدىن قايناقسۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

82 - نۇسخا : مەجۇنى لوبۇبى كەبىرى

تەركىبى : پىستە مېغىزى ، پىندۇق مېغىزى ، بادام مېغىزى ، ھەببىتۇل خۇزرا مېغىزى ، ياڭاق مېغىزى ، چىلغوزا مېغىزى ، ھەببى زەلەم مېغىزى ، ماھى روبيان ، خولىنجان ، شاقاقۇل ، قىزىل بەھمەن ، ئاق بەھمەن ، سېرىق تۇدرى ، قىزىل تۇدرى ، زەنجىۋىل ، كۈنجۈت مۇقەششەر ، دارچىن 15 گرامدىن ، سۇمبۇل ، سۆئدى كۇپى ، قەلەمپۇر ، كاۋاۋىچىن ، ھەببى قەلقەل ئۇرۇقى ، سەۋزە ئۇرۇقى ، چامغۇر ئۇرۇقى ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، پىياز ئۇرۇقى ، بېدە ئۇرۇقى ، ھەلىيۇن ئۇرۇقى ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ، دۇرۇنەج ئەقرەبى ، زۆرەنباد 9 گرامدىن ، جويۇز ، بەسباسە ، داۋالە ، پىلپىل 6 گرامدىن ، سۆئلەپ ، يېڭى نارجىل ، قۇشقاچ مېڭىسى ، كۆكنار ئۇرۇقىنىڭ ئېقى 30 گرامدىن ، قۇرۇتۇلغان كالا چىۋىسى ، سۆرۇنجان ، بوزىدان ، پىننە ، زەپەر ، مەستىكى 12 گرامدىن ، ئۇدخام 8 گرام ، تىللا ۋەرەق 30 دانە ، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە ، ئەنبەر 4 گرام ، ئىپار 2 گرام ،

ھەسەل 136 گرام ، مەرۋايىت ، كەھرىۋا ، مارجان ، ئەقىق يەمەن ، قىزىل ياقۇت 16 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلارنىڭ مېغىز دورىلاردىن باشقىلىرى يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . مەرۋايىت ، مارجان ، ئەنبەر ، كەھرىۋا ، زەپەر ، ئەقىق ، ياقۇت دورىلار سالايە قىلىنىپ ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : بۆرەكنى قىزىتىدۇ ، مەنىنى زىيادە قىلىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بۆرەك ، يۈرەك ، مېڭە كېسەللىكلىرىگە ، جىنسىي ئاجىزلىقتا ، دىلنى خۇش قىلىشتا ، سەمرىتىشكە ، پەيلەرنى چىڭىتىشقا ، بەدەننى قۇۋۋەتلەشكە ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 2 ۋاخ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ .

83 - نۇسخا : مەجۇنى لوبۇبى مۆتىدىل

تەركىبى : پىندۇق مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، چىلغوزا مېغىزى ، بادام مېغىزى ، كۈنجۈت (ئاقلانغان) ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 18 گرامدىن ، تەرخەمەك مېغىزى ، بەگىناي قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 9 گرامدىن ، بوزىدان ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، لىسانىل ئاساپىر ، خولىنجان ، دارچىن 6 گرامدىن ، قەنت 150 گرام ، ھەسەل 280 گرام .

تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : بۆرەكنى قىزىتىپ ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرامدىن يېسە بولىدۇ .

84 - نۇسخا : مەجۇنى لوبۇبى سەغىر

تەركىبى : بوزىدان ، قىزىل بەھمەن ، ئاق بەھمەن ، لىسانىل ئاساپىر ، خولىنجان ، دارچىن 6 گرامدىن ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، خىيارشەنبەر ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 9 گرامدىن ، پىندۇق مېغىزى ، بادام مېغىزى ، پىستە مېغىزى ، ئاقلانغان كۈنجۈت ، چىلغوزا مېغىزى ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، كۆكنار ئۇرۇقى 18 گرامدىن ، ھەسەل 540 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىدىكى دورىلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، مېغىز دورىلارنى ئايرىم قورۇپ سوقۇپ ، ئېرىتىلگەن ھەسەلگە ئالدى بىلەن مېغىز دورىلارنى ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلسا بولىدۇ .

تەسىرى ، ئىشلىتىلىشى : لوبۇبى كەبىر بىلەن ئوخشاش .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 2 ۋاخ 6 گرامدىن يەيدۇ .

85 ـ نۇسخا : مەجۇنى ماددەتۇلھايات

تەركىبى : پىلپىل ، قارىمۇچ ، دارچىن ، ئامىلە مۇقەششەر ، بەلىلە پوستى ، شىترەنج ھىندى ، يۇمىلاق زىراۋەندە ، سۆئلەپ ، چىلغوزا ، بابۇنە يىلتىزى ، نارجىل ، شاقاقۇل 10 گرامدىن ، بابۇنە ئۇرۇقى 5 گرام ، كىشمىش ئۈزۈم 30 گرام ، ھەسەل 2 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق .

تەسىرى ؛ ئورگانىزمنى ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ، ھۆللۈكنى يوقىتىش ، ئاغرىق پەسەيتىش ، مەنىنى كۆپەيتىش ئۈنۈمگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : مېڭە ، پالەچ ، لەقۋا كېسەللىكلىرىگە ، ئاشقازان ـ ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەش ، ئىشتىھا ئېچىش ، تىلدىكى ئېغىرلىق ، بەدەندىكى ھۆللۈكنى چىقىرىش ، سۈيدۈكنىڭ تېمىپ كېلىشىنى يوقىتىش ، بەل ۋە بۆرەك ئاغرىقى ، مۇپاسىلنى داۋالاش ، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچلەندۈرۈش ، خۇشخۇي قىلىش ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ، ئېغىزدىكى پۇراقنى يوقىتىش ، چىشنى چىڭىتىش ، ئاشقازان ـ ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش ، يەلدىن بولىدىغان قۇلىنجىنى يوقىتىش ، سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى ئېرىتىش ، سوغۇق مىجەز كىشىلەرگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ چوڭلارغا كۈندە 2 ۋاخ 8 گرامدىن بېرىلىدۇ .

86 ـ نۇسخا : مەجۇنى مەسھا

تەركىبى : قىزىلگۈل ، ئاقىرقەرھا ، سۆئدى ھىندى ، سۇمبۇل ،

دارچىن ، قەلەمپۇر ، مەستىكى ، زۆرەنباد ، زەپەر ، جويۇز ، قاقىلە ، لاچىندانە ھىندى 10 گرامدىن ، قەنت 120 گرام ، ھەسەل 240 گرام .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئېرىتىلگەن ھەسەل ئۈستىگە سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : مەنى تۇتۇش ، ئاشقازاننى تازىلاش ، نېرۋىنى پەسەيتىش ، چاچنى قارايتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ ئاغرىق پەسەيتىش ، مەنىنى تېز كېلىشى ، مېڭە ـ نېرۋا ئاغرىقلىرى ، بەدەننىڭ ئاغرىقلىرى ، چاچنىڭ ئاقىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 3 ۋاخ كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ .

87 ـ نۇسخا : مەجۇنى مەسھا مۇكەييىپ

تەركىبى : گۈلدارچىن ، گاۋزىبان ، قىزىلگۈل 15 گرامدىن ، خولىنجان ، كاۋاۋىچىن ، قەلەمپۇر ، سۇمبۇل ، قاقىلە ، نارجىل ، جويۇز ، پەرەنجىمىشكى 9 گرامدىن ، ئىپار 2 گرام ، لەئەل ، زەنجىۋىل ، پىلپىل 3 گرامدىن ، ئاپىيلىسىن پوستى ، مەستىكى ، لىسانىل ئاساپىر ، بەسباسە 9 گرامدىن ، ئۆشنە 12 گرام ، تۆشۈكسىز مەرۋايىت ، سازەج ھىندى ، سۆئدى كۇپى ، ئەنبەر 6 گرامدىن ، سۆئلەپ 30 گرام ، ئالتۇن ۋەرەق ، كۈمۈش ۋەرەق 2 گرامدىن ، كەھرىۋا ، مارجان 3 گرامدىن ، نەشە يېغى 90 گرام .

تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : باھنى كۈچلەندۈرۈش ، مەنىنى تورمۇزلاشتا ئۈنۈمى ئىنتايىن يۇقىرى .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 ـــ 3 گرام يەيدۇ .

88 ـ نۇسخا : مەجۇنى مارى ئەپئا

تەركىبى : مۇدەببەر كۈچۈلا 100 گرام ، يىلان گۆشى 360 گرام ،

قىزىل سىر 60 گرام، چايان 20 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلار يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئېرىتىلگەن ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.

تەسىرى : ھەر خىل ئۆتكۈر يەللەرنى يەيدۇ، ھەر خىل ئۆسمىلەرنىڭ تەرەققىياتىنى تىزگىنلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى : ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ، بالىياتقۇ راكلىرىنى داۋالاش ۋە تەرەققىياتىنى توسۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 3 ۋاخ 10 گرامدىن يېسە بولىدۇ.

89 ـ نۇسخا : مەجۇنى مۇپەررىھ

تەركىبى : قىزىلگۈل، سۆئدى كۇپى، قەلەمپۇر 15 گرامدىن، ئىپار 1 گرام، بەسباسە، ئاپىيلسىن پوستى، گۈلدارچىن، پەرەنجىمشكى 9 گرامدىن، ئالما شەربىتى 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەسىرى : مالىخولىيا ۋە باشقا نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ، بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 3 ۋاخ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ.

90 ـ نۇسخا : مەجۇنى مولۇكى

تەركىبى : جويۇز، قەلەمپۇر، بەسباسە، لىسانىل ئاساپىر، ئىزخىر، زەنجىۋىل، دارچىن، مەستىكى، زەپەر، ئۇد ھىندى 9 گرامدىن، قاقىلە، كۇندۇر 3 گرامدىن، ئۆشنە 8 گرام، قەنت، گۈلاب 30 گرامدىن، ھەسەل مەلۇم مىقداردا.

تەييارلىنىشى : قەنتنى گۈلابتا ئېرىتىپ، ھەسەلنى قۇيۇپ قىيام قىلىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلسا بولىدۇ.

تەسىرى : ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، ئىشتىھا ئېچىپ، باھنى قوزغايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 3 ۋاخ 3 گرامدىن بېرىلىدۇ.

91 - نۇسخا : مەجۇنى مىئە

تەركىبى : مىئە سائىلە ، قۇندۇز قەھرى ، ئەپيۇن ، قارا بەزرۇل بەنجى تەڭ مىقداردا ، سۇرمەككى ، كۈندۈر تەڭ مىقداردا ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : كونا ئىسھال ۋە قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ (قىزىتما بولمىغان ئەھۋاللاردا) .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 3 ۋاخ 2 ــ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ .

92 - نۇسخا : مەجۇنى مۇبەھھى

تەركىبى : زەنجىۋىل ، شاقاقۇل ، دارچىن ، زاغۇن ، ئاق قىچا 1 ھەسسىدىن ، چاققاق ئۇرۇقى ، ئاقىرقەرھا ، قارىمۇچ 0.5 ھەسسىدىن ، ھىلىڭ تۆتتىن بىر ھەسسە ، زەنجىۋىل مۇراببasى 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەرنىڭ باھنى كۈچلەندۈرۈشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 3 ۋاخ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ .

93 - نۇسخا : مەجۇنى مۇبەھھى ئەلا

تەركىبى : ھىلىڭ ، پارپا ، كۈچۈلا 30 گرامدىن ، پىلپىل ، كاۋاۋىچىن ، زەنجىۋىل ، دارچىن ، ئاقىرقەرھا ، قەلەمپۇر ، جويۇز ، خولىنجان ، قارىمۇچ ، شاقاقۇل 15 گرامدىن ، زەپەر 9 گرام ، ياڭاق مېغىزى ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 1500 گرامدىن ، ئېرىك قوينىڭ جىگىرى 750 گرام ، توخۇم سېرىقى 30 دانە ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : باھنى كۈچلەندۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : باھنىڭ ئاجىزلىقى ، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق ، كەم قانلىق ، قۇۋۋەتسىزلىككە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 3 ۋاخ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ .

www.uyghurkitap.com

94 - نۇسخا : مەجۇنى مۇبەھى مۇكەييسپ

تەركىبى : جويۇز ، بەسباسە، دارچىن ، قىزىلگۈل ، شەۋكىران يىلتىزى ، قاقىلە ، لاچىندانە ، قارا سۇنا ئۇرۇقى ، كاكىنەچ ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، سۆئلەپ ، شاقاقۇل ، زەپەر 9 گرامدىن ، تاباشىر 18 گرام ، بادام مېغىزى ، چىلغوزا مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 48 گرامدىن ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 18 گرام ، ھەسەل ، ناۋات 560 گرامدىن ،نەشە يىپغى 120 گرام .

تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : باھنى قوزغايدۇ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ، لېكىن خۇمار پەيدا قىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ كۈندە 3 ۋاخ 3 ــ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ .

95 - نۇسخا : مەجۇنى مۇقەۋۋى

تەركىبى : دارچىن ، سۇمبۇل ، پىستە پوستى ، جويۇز ، موغاس ، خولىنجان ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، شاقاقۇل ، ئۆشنە ، بەلىلە پوستى ، بادرەنجبۇيا ، گاۋزىبان 9 گرامدىن ، مەستىكى ، زەرنەپ ، لاـ چىندانە ، زەنجىۋىل ، قەلەمپۇر ، ئاسارۇن ، سازەج ھىندى ، كاۋاۋىچىن ، ئاپىلسىن پوستى ، دۇرۇنەج ئەقرەبى ، زۆرەنباد ، ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل ، ھەببى قەلقەل ، رۇمبەديان ، پىننە ، بەسباسە ، قارا ھېلىلە ، بوزىدان ، زەپەر ، پەرپىيۇن ، كەھرىۋا ، تۆشۈكسىز مەرۋايىت 6 گرامدىن ، سۆئدى كۈپى ، قىزىلگۈل 12 گرامدىن ، قۇم بېلىقى ، سۆئلەپ ، ئاق تۇدرى ، قىزىل تۇدرى 15 گرامدىن ، ئىپار 2 گرام ، ئەنبەر 3 گرام ، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە ، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە ، قەنت ياكى ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : مېڭە ، يۈرەك ، ئاشقازان ، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ ، ئىشتىھانى ئېچىپ ، باھنى قوزغايدۇ ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 3 ۋاخ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ .

www.uyghurkitap.com

96 - نۇسخا : مەجۇنى ماسكۇلبۇل

تەركىبى : ئاقاقىيا ، ئانارگۈلى 9 گرامدىن ، ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل 6 گرامدىن ، ھەببۇلئاس 8 گرام ، كۇندۇر 3 گرام ، قىزىل ماش ، قەسبۇسزەرىرە ، قىيمىقۇ ئۇرۇقى ، سەمغى ئەرەبى ، تاباشىر 6 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار سوقۇلۇپ ، قىيام بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : سۈيدۈك قېتىم سانىنى ئازايتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 1 ۋاخ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

97 - نۇسخا : مەجۇنى نانخا I

تەركىبى : جۇۋىنە ، زەنجىۋىل 30 گرامدىن ، زەپەر ، بىستىپايەج 3 گرامدىن ، چىگىسەي يىلتىزى 15 گرام ، مەستىكى 8 گرام ، ئۇدخام 6 گرام ، ئاقىرقەرھا 5 گرام ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : ئاشقازان - جىگەردىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ ، خام بەلغەملەرنى بوشىتىدۇ . ئىشتىھانى ئېچىپ ، تاماق سىڭدۈرىدۇ . خام كېكىرىشنى تۈزىتىدۇ . ئېغىزنى خۇش پۇراقلاشتۇرىدۇ . شال ئېقىشنى توختىتىدۇ ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ، قاپاق ئۇرۇقى مەددىسىنى چۈشۈرىدۇ ، بۆرەك ، دوۋساقتىكى تاش - قۇملارنى تازىلايدۇ ، باھنى قوزغايدۇ . بەقراتنىڭ پىكرىچە ، يىلدا بىر ھەپتە كۈنىگە 9 گرامدىن يېيىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ .

98 - نۇسخا : مەجۇنى نانخا II

تەركىبى : جۇۋىنە ، زۇپا ، پىننىنە ، سىيادان ، زىرە ، سەۋزە ئۇرۇقى ، زەنجىۋىل 40 گرامدىن ، ئېگىر ، بەسباسە ، بەدىيان ، جويۇز ، چىگىسەي ئۇرۇقى 10 گرامدىن ، ياپۇز 20 گرام ، ئاقىرقەرھا 5 گرام ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلار يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتىل-
گەن ھەسەل بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.

تەسىرى : ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش ئۇنۇمىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى : ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى، ئىشتىها ئېچىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئېغىز پۇراشنى يوقىتىش، شال ئېقىشنى توختىتىش، يەل ھەيدەش، بۆرەك، سۈيدۈك يولىدىكى قۇملارنى چىقىرىش، جىنسىي ئاجىزلىقنى ياخشىلاش، مەنىنى كۆپەيتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : چوڭلارغا كۈندە 3 ۋاخ 10 گرامدىن بېرىلىدۇ.

99 - نۇسخا : مەجۇنى نۆش دورا

تەركىبى : قىزىلگۈل 18 گرام، سۆئدى كۇپى 15 گرام، قەلەمپۇر، مەستىكى، سۇمبۇل، ئاسارۇن 9 گرامدىن، زەرنەپ، بەسباسە، قاقىلە، لاچىندانە، جويۇز، قوۋزاق دارچىن، زەپەر 6 گرامدىن، ئامىلە 36 گرام، قەنت، ھەسەل 720 گرامدىن.

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلار يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.

تەسىرى : يۈرەك، بۆرەك، جىگەر، تال، مېڭە ۋە باشقا ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى : نېرۋا، يۈرەك كېسەللىكى، تۇتقاقلىق، ئىشتىهاسىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 2 ۋاخ 10 گرامدىن تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

100 - نۇسخا : نۆش دورا لۇئلۇۋى

تەركىبى : تاباشىر، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، زەپەر، مەستىكى،

مەرۋايىت ، سۇمبۇل ، كەھرىۋا ، قىزىلگۈل 9 گرامدىن ، ياقۇت ، رەۋەن ، ئاسارۇن ، سۆئىدى كۇپى ، ئۇدھىندى ، مارجان ، يىشىل قاشتېشى ، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى ، دۇرۇنەج ئەقرەبى ، لاچىندانە ، زىرىق ، بېھى ئۇرۇقى ، ئەنبەر ئەشھەب ، ئالتۇن ۋەرەق ، كۆمۈش ۋەرەق 6 گرامدىن ، ئاقلانغان ئامىلە 270 گرام ، ھەسەل ، قەنت 1500 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : يۈرەك ، جىگەر ، مېڭە ، ئاشقازان ۋە پۈتۈن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ ، سەمرىتىدۇ ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يۈرەك ، مېڭە ، جىگەر ، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 2 ۋاخ 6 گرامدىن بېرىلىدۇ .

101 - نۇسخا : مەجۇنى نۇجاھ

تەركىبى : كابۇل ھېلىلىسى ، ئامىلە ، بەلىلە پوستى ، قارا ھېلىلە 30 گرامدىن ، ئاق تۇربۇت ، بىستىپايەج ، سېرىق ئوت ، ئۇستىقۇددۇس 15 گرامدىن ، غارىقۇن 9 گرام ، نارمىشك ، سۇمبۇل ، لاچىندانە ، مەستىكى ، گاۋزىبان ، ئاپېلسىن پوستى ، رەۋەن ، زەپەر 3 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، رۇبىسۇس 15 گرامدىن ، ھەسەل 729 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : نېرۋىدىكى ئەسەبىيلىكنى پەسەيتىدۇ ، ئارام ئالدۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : نېرۋا كېسەللىكلىرى ، مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى ، ساراڭ ، تۇتقاقلىق ، ئۇچەينىڭ ، بالىياتقۇ ئاغزىنىڭ تارىيىپ قېلىشلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ كۈندە 2 ۋاخ 10 گرامدىن بېرىلىدۇ .

102 - نۇسخا : مەجۇنى نەسيان

تەركىبى : كۇندۇر ، ئېگىر ، سۆئىدى كۇپى 30 گرامدىن ،

www.uyghurkitap.com

قارىمۇچ ، زەنجىۋىل 15 گرامدىن ، ھەسەل 2 ياكى 3 ھەسسە .
تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ .
تەسىرى : مەخسۇس ئۈنتۈغاقلىقنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 3 ۋاخ 3 گرامدىن بېرىلىدۇ .

103 - نۇسخا : مەجۇنى ۋەج

تەركىبى : ئىگىر ، ئايارەج پەيقىرا ، ئارپىبەدىيان ، سەئتەر ، ھىلى ، زەنجىۋىل 28 گرامدىن ، ھەسەل 504 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، ھەسەلنى ئېرىتىپ ئۈنىڭغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلارنى قۇرۇتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كۆزنىڭ سۇلىششى ، روشەن كۆرمەسلىكى ، كۆزگە ھەر خىل نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش ، بىر نەرسىنىڭ ئەينى كۆرۈنمەسلىكى ئۈچۈن بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 1 ۋاخ 4 گرامدىن بېرىلىدۇ .

ئايارەجلەر

104 - نۇسخا : ئايارەج جالىنۇس

تەركىبى : ئاچچىق تاۋۇز ، غارىقۇن ، تاغ پىيىزى (ئەنسىل) ، سوقمۇنىيا ، قاراخەربەق ، پەرپىيۇن ، ھوپارىقۇن 48 گرامدىن ، بىستىپايەج ، كامازىرىيۇس ، سېرىق ئوت ، سەلىخە 21 گرامدىن ، مۇرمەككى ، سەكبىنەج ، يۇمىلاق زىراۋەندە ، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە ، قارىمۇچ ، ئاقمۇچ ، پىلپىل ، دارچىن ، جاۋاشىر ، قۇندۇز قەھرى ، پەتىر ئاسالىيۇن 12 گرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىشقەدەم ئادرىسى

مەجۇن قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : ئاغرىق توختىتىش ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ، ھەر خىل جاراھەتلەرنى ساقايتىش ، ھەيز ماگدۇرۇش ئۇنۇمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : سەرئى (تۇتقاقلىق) ، مالىخولىيا ، تەشەننۇج ، پالەچ ، سەكتە ، رەئشە ، لەقۋا ، باش ئاغرىقى ، شەقىقە ، باش قېيىش ، قولاق ئېغىرلىقى ، قۇلاق ئاغرىش ، بوغۇم ئاغرىقلىرى ، ئىرقۇننىسا ، چاچ چۈشۈپ كېتىش ، جوزام ، يامان سۈپەتلىك جاراھەت ، دوۋساق بوشىشىپ كېتىش ، سۈيدۈك تېمىپ كېلىش ۋە سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 1 ۋاخ كەچتە 10 گرامدىن يېسە بولىدۇ .

105 - نۇسخا : ئايارەج لۇغازىيا

تەركىبى : ئاچچىق تاۋۇز 75 گرام ، تاغ پىيىزى ، غارىقۇن ، سوقمۇنىيا ، قارا خەربەق ، ئۇشەق ، ئۇسقۇدىرىيۇن 12 گرامدىن ، سېرىق ئوت ، مۇقىل ، سەبرە سۇقۇتىرى ، كامازىرىيۇس 7.5 گرامدىن ، ھاشا (تاغ يالپۇزى) ، رۇمبەدىيان ، سازەج ھىندى ، ياۋا تاغ كۆدىسى ئۇرۇقى ، پەرپىيۇن ، ھۇماما ، زەنجىۋىل ، جوئدە ، سەلىخە ، ئاقمۇچ ، جاۋاشىر ، قۇندۇز قەھرى ، سۇمبۇل ، پەتىر ئاسالىيۇن ، ئۇزۇن زىراۋەندە ، ئەمەن ئۇسارىسى 6 گرامدىن ، جىنتىيانا ، ئۇستىقۇددۇس 3 گرامدىن ، ھەسەل 840 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . دورا تەييارلىنىپ 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ ، پەينى يۇمشىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : مېڭە ئاغرىقلىرى ، پەي كېسەللىكلىرى ، باش قېيىش ۋە باش ئاغرىقلىرى ، بەرەس ، قۇلاق ئاغرىقلىرى ، پەلەچ ، لەقۋا

كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ ، بوغۇم ئاغرىقلىرىغىمۇ ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈنىگە 1 ۋاخ كەچتە ياتىدىغان ۋاقىتتا 7 گرامدىن يېسە بولىدۇ .

ئىترىپىللار

106 - نۇسخا : مەجۇنى ئىترىپىل ئەپتىمۇن

تەركىبى : كابۇل ھېلىلىسى پوستى ، ئامىلە پوستى ، سېرىق ھېلىلە پوستى 40 گرامدىن ، ياغىچى ئېلىنغان تۇربۇت 20 گرام ، قىزىلگۈل 12 گرام ، رۇمبەدىيان 8 گرام ، سېرىق ئۈت ، سانا 20 گرامدىن ، شىترەنج ، بىستىپايەج ، ئۇستىقۇددۇس 12 گرامدىن ، قاراتۇز 8 گرام ، ھەسەل 732 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : قاننى تازىلاش ، نېرۋا قوزغىلىشنى پەسەيتىش ، تىنچلاندۇرۇش ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەپرا ماددىلىرىنى سۈرۈش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ھەر خىل ئەسەبىي كېسەللىكلەر ، سوغۇقلۇقتىن بولغان ساراڭلىق ، تۇتقاقلىق ، مېڭە كېسەللىكلىرى ، ئاق قان دانچىلىرى كۆپىيىپ كېتىش ، يۈرەك قان تومۇرلىرى قېتىشىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 2 قېتىم 6 گرامدىن بېرىلىدۇ .

107 - نۇسخا : مەجۇنى ئىترىپىل ئۇستىقۇددۇس

تەركىبى : سېرىق ھېلىلە پوستى ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى ، بەلىلە پوستى ، قارا ھېلىلە ، ئامىلە ، سانا ، ئاق تۇربۇت ، بىستىپايەج ، ئۇستى-

www.uyghurkitap.com

قۇددۇس ، مەستىكى ، ۋاسالغۇ 22 گرامدىن ، ھەسەل 792 گرام .
تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ ، ئاندىن ھەسەلگە سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق .
تەسىرى : ئاغرىق توختىتىدۇ ، چاچنى قارايتىدۇ ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ .
ئىشلىتىلىشى : باش ئاغرىقى ، نېرۋا ئاجىزلىقى ، بەلغەم ، سەۋدا مەنبەلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 1 ۋاخ گاۋزىبان ئەرەقى بىلەن 3 — 5 گرام ئىشلىتىلىدۇ .

108 - نۇسخا : مەجۇنى ئىترىپىل بەدىيان

تەركىبى : يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى ، بەلىلە پوستى ، ئامىلە ، قىزىلگۈل 7.5 گرامدىن ، ئارپىبەدىيان 55 گرام ، ھەسەل 291 گرام .
تەييارلىنىشى : دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .
تەسىرى : مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : نېرۋا ئاجىزلىقى ، كۆزنىڭ كۆرمەسلىكى ۋە باشقا كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 — 15 گرامنى كۈندە 1 ۋاخ ئەتىگەندە 100 مىللىلىتىر ئەرەقى بەدىيان بىلەن ئىچسە بولىدۇ .

109 - نۇسخا : مەجۇنى ئىترىپىل بەرەس

تەركىبى : ئامىلە مۇقەششەر ، بەلىلە پوستى ، قارا ھېلىلە ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى ، سامساق ، تۇربۇت ، ئاقىرقەرھا ، ئۇردان ، زەنجىۋىل ، شىترەنج ھىندى 10 گرامدىن ، جىنكۆزى ، سىيادان ، قارا كۈنجۈت ، قىزىل قىچا ، ئوغرىتىكەن 20 گرامدىن ، ئاچچىق

تاۋۇز ، نۆشۈدۈر ، جۇۋنە 5 گرامدىن ، شاقاقۇل نىمان ، ئاترىلال 50 گرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئېرىتىلگەن ھەسەل ئۇستىگە سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : رەڭ پەيدا قىلىش ، ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش ، ئاقكېسەل ۋە ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇنۇمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئاشقازان ۋە بەدەننى قىزىتىش ، تېرىگە رەڭ بېرىش ، ئاقكېسەللەرنى داۋالاش ، ھۆللۇكلەرنى قۇرۇتۇش ، بەلغەمدىن بولغان چاچ ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : چوڭلارغا 10 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ، باللارغا بەدەن ئېغىرلىقى بويىچە مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ .

110 - نۇسخا : مەجۇنى ئىترىپىل سەغىرى

تەركىبى : ئامىلە پوستى ، بەلىلە پوستى ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، قارا ھېلىلە 10 گرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، ئېرىتىلگەن ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق .

تەسىرى : مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ، مېڭە تومۇرلىرىنى تازىلاش ، زېھىننى ئېچىش ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۇنۇمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : مېڭىنىڭ زەئىپلىكى ، مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىشى ، ھەزىم قىلىشنىڭ ئاجىزلىقى ، ئاشقازان ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى ، باش قېيىش ، كۆز تورلىشىش،قۇلاق غوڭۇلداش، بوۋاسىرغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 2 قېتىم 6 گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىچۈرۈلىدۇ .

111 - نۇسخا : مەجۇنى ئىترىپىل ھامانى

تەركىبى : كابۇل ھېلىلىسى پوستى 60 گرام ، بەلىلە پوستى ،

www.uyghurkitap.com

ئامىلە مۇقەششەر ، سېرىق ئوت ، بەرەڭگى كابىلى 30 گرامدىن ، تۇربۇت 45 گرام ، ئۇستىقۇددۇس ، بىستىپايەج 21 گرامدىن ، غارىقۇن 15 گرام ، كۇندۇر ، قۇستە ، سۆئدى كۇپى ، زەنجىۋىل ، زۇپا 9 گرامدىن ، شىترەنج ھىندى ، سازەج ھىندى ، مەستىكى رۇمى ، رۇمبەدىيان ، قەلەمپۇر ، ھاشا 6 گرامدىن ، پىلپىل ، قارىمۇچ ، نارمىشك 12 گرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : بەرەس ، بەھەق كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ ، چاچنىڭ قارىلىقىنى ساقلايدۇ ، بەلغەمدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئۇنۇم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

112 - نۇسخا : مەجۇنى ئىترىپىل زامانى

تەركىبى : سېرىق ھېلىلە پوستى ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى ، قارا ھېلىلە ، گۇلى بىنەپشە ، سوقمۇنىيا 30 گرامدىن ، نىلۇپەر 15 گرام ، بادام يېغى 90 گرام ، تۇربۇت ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت 60 گرامدىن ، بەلىلە پوستى ، ئاملە ، قىزىلگۇل ، تاباشىر 15 گرامدىن ، ئاق سەندەل ، كەتىرا 9 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ ، بادام يېغى بىلەن تالقان قىلىپ ، ئاندىن 100 دانە چىلان ، 30 دانە سەرپىستان ، 30 گرام گۇلى بىنەپشىلەرنى قاينىتىپ ، ھېلىلە سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، 500 گرام ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ ، ئۇنىڭغا تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلسا بولىدۇ .

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى : مېڭىنى تازىلاپ ، سەۋدا ، بەلغەم خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ ، نەزلە ۋە زۇزۇلما زۇكامنى داۋالايدۇ ، خىلىتلارنىڭ ئۇيۇشۇپ قېلىشىنى توسىدۇ . مالىخۇلىيا ، قۇلىنجى كېسەللىكلىرىنى داۋالاپ ، يەللەرنى ھەيدەيدۇ . ھەر خىل مىجەزدىكى كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ .

113 - نۇسخا : مەجۇنى ئىترىپىل غۇدۇدى

تەركىبى : قارا ھېلىلە 45 گرام ، بەلىلە ، ئاملە ، تۇربۇت 21 گرامدىن ، سېرىق ئۇت 30 گرام ، بىستىپايەج ، ئۇستىقۇددۇس ، قوينىڭ بويۇن بېزى 15 گرامدىن ، سانا 12 گرام ، غارىقۇن ، زۇرەنباد ، شىترەنج ھىندى 9 گرامدىن ، رۇمبەدىيان ، گۇلدارچىن ، سۇمبۇل ، قەلەمپۇر ، جو-يۇز ، مەستىكى 6 گرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى : خانازىر كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 —— 15 گرام .

114 - نۇسخا : مەجۇنى ئىترىپىل كەشنىزى

تەركىبى : ئاملە مۇقەششەر ، بەلىلە پوستى ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى ، قارا ھېلىلە 15 گرامدىن ، پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزى 40 گرام ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 75 گرام ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئېرىتىلگەن ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : ئاغرىق پەسەيتىش ، تىنچلاندۇرۇش ، يەل ھەيدەش ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە . تۇسالغۇنى ئاچىدۇ ، سەپرانى پەسەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : نېرۋا ئاغرىقلىرى ، باش قېيىش ، كۆزگە قاراڭغۇ-لۇق تىقىلىش ، ئاشقازان ئاجىزلىقى ، بوۋاسىر كېسەللىكلىرى ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ، قاننى تازىلاش ، سەپرادىن بولغان كۆز ، قۇلاق ، باش ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ كۈندە 2 ۋاخ 10 گرامدىن بېرىلىدۇ .

115 - نۇسخا : مەجۇنى ئىترىپىل كەبىرى

تەركىبى : كابۇل ھېلىلىسى پوستى ، ئاملە پوستى ، بەلىلە پوس-

www.uyghurkitap.com

تى ، قارىمۇچ ، پىلپىل 90 گرامدىن ، زەنجىۋىل 40 گرام ، قارا ھېلىلە 90 گرام ، شاقاقۇل ، ئاق تۇدرى ، قىزىل تۇدرى ، لىسانىل ئاساپىر ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، ھەببى قەلقەل ، پوستى ئاقلانغان كۈنجۈت ، كۆكنار ئۇرۇقىنىڭ ئېقى 40 گرامدىن ، كۈنجۈت يېغى 250 گرام ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئېرىتىلگەن ھەسەل ئۇستىگە سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : ئاغرىق پەسەيتىش ، مەيدىنى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ھەر خىل ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ، ئەقلىنى زىيادە قىلىش ، نېرۋىنى پەسەيتىش ، خۇننى تازىلاپ ، ئادەمنى سەمرىتىش ، پەينى چىڭىتىش ، يەلدىن بولغان بوۋاسىرنى داۋالاش ، ئاشقازانىنى قىزىتىش ، قېرىشىنى كېچىكتۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 ياشلىقلارغا 0.5 — 1 گرام ، 10 ياشقا يەتكەنلەرگە 1 — 2 گرام ، چوڭلارغا 10 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

116 - نۇسخا : مەجۇنى ئىترىپىل شاھتەررە

تەركىبى : شاھتەررە 105 گرام ، سېرىق ھېلىلە پوستى 90 گرام ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى 60 گرام ، بەلىلە پوستى ، ئاملە 45 گرامدىن ، سانا 22 گرام ، قىزىلگۈل 15 گرام ، ۋاسالغۇ 75 گرام ، ھەسەل 1371 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، ئېرىتىلگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : قاننى تازىلاش ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ، جاراسىمغا قارشى تۇرۇش رولىغا ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى ، قىچىشقاق ، نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 4 گرامدىن كۈندە ناشتىدا يېيىلىدۇ .

جاۋارىشلار

117 - نۇسخا : مەجۇنى جاۋارىش ئەنبەر

تەركىبى : لاچىندانە ، قاقىلە ، بەسباسە ، دارچىن 7 گرامدىن ، زەنجىۋىل ، پىلپىل 4 گرامدىن ، تاباشىر ، سازەج ھىندى ، ئاپپىلسىن پوستى 2 گرامدىن ، مەستىكى ، ئەنبەر ، زەپەر 3 گرامدىن ، جويۇز 8 گرام ، ئىپار 2 گرام ، مەرۋايىت 3 گرام ، ھەسەل 200 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : ئاشقازاننى قىزىتىدۇ ، ئاشقازاندىكى ، جۇملىدىن بەدەندىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئاشقازان كېسەللىكى ۋە ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ، مېڭە ، يۈرەك كېسەللىكلىرى ، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىشىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 گرامدىن كۈندە 1 ۋاخ ئەرەقى بەديان بىلەن بېرىلىدۇ .

118 - نۇسخا : مەجۇنى جاۋارىش ئۇد

تەركىبى : ئۇد ھىندى ، ئارپىبەديان ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، ئېگىر ، سۇمبۇل 9 گرامدىن ، بەسباسە ، نارمىشك ، پەرەنجىمشكى ، سۆئدى كۆپى ، زەرنەپ ، زۆرەنباد 3 گرامدىن ، دارچىن ، زەنجىۋىل ، قارىمۇچ ، قەلەمپۇر ، مەستىكى 6 گرامدىن ، گاۋزىبان 15 گرام ، كافۇر 1 گرام ، ئىپار 2 گرام ، ھەسەل 2 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : ئاشقازان ، يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ ، تاماق سىڭدۈرۈپ ، يەللەرنى ھەيدەيدۇ . قوزغىلىشنى باسىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ۋەرساق ئېسىكى ، ئاشقازان ئاجىزلىقى ، ئۈچەيلەرنىڭ غولدۇرلىشى ، تاماق سىڭمەسلىك ، يۈرەك ئاجىزلىقى ، بۇخارنىڭ ئۆرلىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ تاماقتىن بۇرۇن بېرىلىدۇ .

119 - نۇسخا : مەجۇنى جاۋارىش بۇزۇرى

تەركىبى : چىگسەي ئۇرۇقى ، جۇۋىنە 6 گرامدىن ، مەستىكى ، خولىنجان ، گۈلدارچىن ، قەلەمپۇر 9 گرامدىن ، ئاق قىچا 60 گرام ، ئۇبھەل 15 گرام ، ھەسەل 2 ھەسسە .

تەسىرى : ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ ، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرام .

120 - نۇسخا : جاۋارىش ئامىلە

تەركىبى : قىزىلگۈل 250 گرام ، ئاقلانغان ئامىلە 70 گرام ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى 60 گرام ، مۇدەببەر قىلىنغان خۇبسىلھەدىن 20 گرام ، سىماق 15 گرام ، پىستە پوستى ، ئاپپىلسىن پوستى ، مەستىكى ، نارمىشك ، ئوغرىتىكەن ، دارچىن ، قىزىل سەندەل ، ئاق سەندەل ، قىرقىلغان پىلە ، گاۋزىبان گۈلى ھەر بىرى 10 گرامدىن ، قەنت 1800 گرام .

تەييارلىنىشى : خۇبسىلھەدىن مۇدەببەر قىلىنىپ ، قالغان دورىلار سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ . خۇبسىلھەدىن سوقۇلۇپ 10 كۈن سىركىگە چىلىنىدۇ . سىركە كۈندە ئالماشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ . كېيىن سوغۇق سۇدا 15 قېتىم يۇيۇلۇپ ، قۇرۇتۇلۇپ ، دورىلار تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ ، قەنت قىيامىغا سېلىپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : يۈرەك ، جىگەر ، ئاشقازاننى كۈچەيتىش ، ئىشتىھانى ئېچىش ، قاننى كۆپەيتىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : باش ئاغرىش ، ئاشقازان كېسەللىكلىرى ، كەم قانلىقتا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 2 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىچىلىدۇ ، بالىلارغا مۇۋاپىق مىقداردا ئازايتىپ بېرىلىدۇ .

121 - نۇسخا : مەجۇنى جاۋارىش پەنجنۇش

تەركىبى : سېرىق ھېلىلە پوستى ، بەلىلە پوستى ، ئامىلە شىرنىسى ، قارىمۇچ ، پىلپىل ، زەنجىۋىل ، سۆئدى كۇپى ، شىترەنج ھىندى ، سۇمبۇل 30 گرامدىن ، قارا سۇنا ئۇرۇقى ، كۇدە ئۇرۇقى 12 گرامدىن ، خۇبسىلھەدىن 300 گرام ، كالا يېغى مەلۇم مىقداردا ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەسىرى : ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش كېسەللىكىگە ئۈنۈم بېرىدۇ ، يەلدىن بولغان بوۋاسىرنى داۋالايدۇ . چىرايىنى ياخشىلاپ ، مىجەزنى تەڭشەيدۇ ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 3 ۋاخ 5 گرامدىن بېرىلىدۇ .

122 - نۇسخا : مەجۇنى جاۋارىش جالىنۇس

تەركىبى : سۇمبۇل ، قاقىلە ئۇرۇقى ، قىلىن دارچىن ، دارچىن ، خولىنجان ، قەلەمپۇر ، سۆئدى كۇپى ، زەنجىۋىل ، قارىمۇچ ، پىلپىل ، خۇستە بەھرى ، بىلسان ياغىچى ، ئاسارۇن ، ھەببۇلئاس ، قەسبۇسزەرىرە ، زەپەر 6 گرامدىن ، مەستىكى 30 گرام ، ئاق قەنت 138 گرام ، ھەسەل 276 گرام ، جىنتىيانا 12 گرام .

تەييارلىنىشى : زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ ، قەنتنى ھەسەلدە قىيام قىلىپ ، ئۈستىگە سوقۇلغان زەپەرنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ، باشقا دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : ئاغرىق قالدۇرۇش ، ئىچ توختىتىش ، يەل ھەيدەش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئاشقازان ، جىگەر ئاغرىقلىرى ، مۇپاسىل ، گال ئاغرىقلىرى ، ساراڭلىق ، سۈيدۈك كۆپ كېلىش ، ھۆللۈكتىن بولغان باش ئاغرىقى ، يۆتەل ، بوۋاسىر ، تەمرەتكە ، يانپاش ئاغرىقى ، تولا ئۇخلاش ، سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرۈش ، بۆرەكنى قىزىتىش ،

جىنسىي ئاجىزلىقنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرامدىن كۈندە 1 ۋاخ بېرىلىدۇ .

123 - نۇسخا : مەجۇنى جاۋارىش خۇزى

تەركىبى : ئۈزۈم ئۇرۇقى 90 گرام ، ھەببۇلئاس 180 گرام ، خەر-نۇپ ، ئانار گۈلى ، گەزمازەج ، جويۇز 30 گرامدىن ، كۇندۇر ، جۇۋنە سۆئدى كۆپى ، سۇمبۇل ، مەستىكى 15 گرامدىن ، شېكەر 730 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلاردىن ئۈزۈم ئۇرۇقىنى بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ سۇزۇۋېلىپ ، سايىدا قۇرۇتۇپ ، چالا قورۇپ يۇمشاق سالايە قىلىپ ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، شېكەرنى ئە-رەقى گۈلابتا قىيام قىلىپ ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئىچ ئۆتكۈ ، ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ، ئىشتىھا ئېچىش ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ . كىچىك باللارنىڭ ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكىگە بەك ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : چوڭلارغا 8 گرامدىن كۈندە 1 ۋاخ ، با-لىلارنىڭ يېشىغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ .

124 - نۇسخا : مەجۇنى جاۋارىش زەرئۈنى

تەركىبى : سەۋزە ئۇرۇقى ، چىگسەي ئۇرۇقى ، بېدە ئۇرۇقى ، جۇۋنە ، ئارپىبەدىيان ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، چىگسەي يىلتىزى پوستى 15 گرامدىن ، ئاقىرقەرھا ، سەلىخە ، زەپەر ، مەستىكى ، ئۇدخام 6 گرامدىن ، بەسباسە ، قەلەمپۇر ، كاۋاۋىچىن ، قارىمۇچ 9 گرامدىن ، قەنت 190 گرام ، ھەسەل 200 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، قەنتنى ھەسەلدە ئېرىتىپ ، باشقا دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق .

تەسىرى : ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بۆرەك ، بەل ئاغرىقلىرى ، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گىرامدىن كۈندە 1 ۋاخ ئەرەقى بەدىيان بىلەن يېيىلىدۇ .

125 - نۇسخا : مەجۇنى جاۋارىش زەرئۈنى مۆقەۋۋى

تەركىبى : ھەلىيۇن ئۇرۇقى ، شاقاقۇل ، قىزىل تۇدرى ، ئاق تۇدرى ، ئىپار ، سەقەنقۇر ، لىسانىل ئاساپىر 3 گىرامدىن ، چاققاق ئۇرۇقى 6 گىرام ، زەنجىۋىل ، چامغۇر ئۇرۇقى ، سەۋزە ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، زاغۇن ، پىياز ئۇرۇقى ، كۈدە ئۇرۇقى ، خولىنجان ، جويۇز ، دارچىن ، پىلپىل ، بوزىدان 9 گىرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ ، قەنت قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىسا بولىدۇ .

تەسىرى : يۈرەك ، جىگەر ، مېگە ، باھ ، بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 3 ۋاخ 3 — 6 گىرامدىن بېرىلىدۇ.

126 - نۇسخا : مەجۇنى جاۋارىش كۈمۈنى

تەركىبى : زىرە مۇدەببەر 2 گىرام ، قارىمۇچ 6 گىرام ، زەنجىۋىل ، سۇزاپ يوپۇرمىقى 8 گىرامدىن ، ئاق توغرىغا 2 گىرام ، قىلىن دارچىن ، قوۋزاق دارچىن ، گۈلدارچىن ، سۇمبۇل ، ھەببى بىلسان ، مەستىكى 8 گىرامدىن ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئېرىتىلگەن ھەسەل ئۇستىگە سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : ئاغرىق قالدۇرىدۇ ، ئىشتىھانى ياخشىلايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھەر خىل تېپتىكى ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى ، ئاياللارنىڭ يەل خاراكتېرلىك بالىياتقۇ ئىششىقى ، يېگىمدىن بولغان سېرىق ئەتىنىڭ يىرتىلىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلارغا 5 گىرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ.

127 - نۇسخا : مەجۇنى جاۋارىش كۇندۇر

تەركىبى : دارچىن 6 گرام ، كۇندۇر ، خولىنجان 9 گرامدىن ، سەلىخە ، لاچىندانە 12 گرامدىن ، قەلەمپۇر ، جويۇز ، بەسباسە ، سۇمبۇل ، قاقىلە 15 گرامدىن ، مەستىكى 18 گرام ، ھەسەل 306 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : سۈيدۈك توختىتىدۇ ، بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : مەنى ۋە سۈيدۈكنى تىزگىنلەشكە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

128 - نۇسخا : مەجۇنى جاۋارىش نارمىشك ئىستىسقائى

تەركىبى : نارمىشك 9 گرام ، قاقىلە 6 گرام ، لاچىندانە 3 گرام ، دارچىن 12 گرام ، پىلپىل 15 گرام ، قەنت 90 گرام ، ھەسەل 3 ھەسسە .

تەسىرى : ئاشقازان ئاجىزلىقىنى ياخشىلاپ ، ناغرىسىمان سۇلۇق ئىششىقنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

129 - نۇسخا : مەجۇنى جاۋارىش نىسيان

تەركىبى : زەنجىۋىل ، جۇۋىنە 6 گرامدىن ، سىيادان ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى 15 گرامدىن ، ھەسەل 2 ھەسسە .

تەسىرى : ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئۇنتۇغاقلىق ، مېڭە ئاجىزلىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

تەرياقلار

130 - نۇسخا : تەرياقى ئەربەئە

تەركىبى : ھەببۇلغار ، جىنتىيانا ، مۇرمەككى ، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە 4 گرامدىن ، ھەسەل 48 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار يۇمشاق ئېزىپ تاسقاپ ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىنىدۇ . تەبىئىتى سوغۇق .

تەسىرى : زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : قۇلنجى ، تال ، جىگەر كېسەللىكلىرىگە ، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇشقا ، قورساقتىكى ئۆلۈپ قالغان بالىنى چۈشۈرۈشكە ، تومۇرلارنى ئېچىپ ، خىلتلارنىڭ نورمال ئىقتىدارىنى ساقلاشقا ، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 1 ۋاخ 3 گرامدىن بېرىلىدۇ .

131 ـ نۇسخا : تەرياقى سامانىيە

تەركىبى : مۇرمەككى ، ھەببۇلغار ، ئۈزۈنچاق زىرىۋەندە ، جىنتىيانا ، ئاچچىق قۇستە ، سەلىخە ، رەۋەن ، بىخ كەبىر ھەممىسى باراۋەر مىقداردا ، ھەسەل ئومۇمىي دورا مىقدارىنىڭ 3 ھەسسىسىچىلىك .

تەييارلىنىشى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : يەل ھەيدەيدۇ ، زەھەر قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سەرئى ، پالەچ ، لەقۋا ، رەئشە ، پەي تارتىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ۋە زەھەر قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ . تەرياقى ئەربەئەدىن كۈچلۈكرەك تەسىر قىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرامنى بەدىيان ئەرەقى بىلەن ئىچىدۇ .

132 ـ نۇسخا : تەرياقى سۇمۇم

تەركىبى : مۇرمەككى ، ئەپسەنتىن ، چىگسەي ئۇرۇقى 10 گرامدىن ، ھەسەل 30 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : زەھەر قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سىماب ، سەمملىپار ، مەدەستان ، كەپەرەستىن زە-
ھەرلىنىپ قالغان كىشىلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرامدىن كۈندە 1 ۋاخ ئىچىدۇ ، ئارقىدىن
120 مىللىلىتىر شاراب ئىچىدۇ .

133 - نۇسخا : تەرياقى نەزلە

تەركىبى : ئۇستىقۇددۇس 8 گرام ، گۈلى گاۋزىبان ، ئامۇت
ئۇرۇقى ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 24 گرامدىن ، ئۇسۇك ئۇرۇقى 32 گرام ، بە-
زىرۇلبەنجى ، خەشخاش پوستى 56 گرامدىن ، خەشخاش ئۇرۇقى ،
رۇببىسۇس ، نىشاستە ، سەمغى ئەرەبى ، يۇمغاقسۈت ، كەتىرا 8 گرامدىن ،
قەنت ياكى ئاق شېكەر 500 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار ئىچىدىن يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ،
نىشاستە ، سەمغى ئەرەبى ، كەتىرا ، رۇببىسۇسلاردىن باشقا دورىلارنى قاي-
ناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قايىنىتىپ ، دورىلارنىڭ تەمى چىقىپ
بولغاندىن كېيىن تىلپىنى سۈزۈۋېتىپ ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ ، قىيام
ئۈستىگە يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، ئارىلاشتۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى سوغۇق .

تەسىرى : نەزلە ماددىلىرىنى تەگشەيدۇ ، يۆتەل توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : نەزلە كېسەللىكى ۋە ھەرخىل يۆتەللەرگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرامدىن كۈندە 1 ۋاخ ئەتىگەندە ئەرەقى
گاۋزىبان بىلەن ئىچىلىدۇ .

خەمىرلەر

134 - نۇسخا : خەمىرى ئەۋرىشىم

تەركىبى : قىرقىلغان ئەۋرىشىم 300 گرام ، ئۇدھىندى 3 گرام ،
سۇمبۇل ، ئاپىلسىن پوستى ، مەستىكى ، قەلەمپۇر ، لاچىندانە ، سازەج 4
گرامدىن ، ئاق سەندەل 5 گرام ، ئەرەقى گاۋزىبان ، ئەرەقى گۈلاب ،

تاتلىق ئالما ئەرەقى ، بېھى سۈيى ، تاتلىق ئانار سۈيى 120 مىللىلىتىردىن ، پار سۈيى 1500 مىللىلىتىر ، ھەسەل 180 گرام ، ئاق قەنت 500 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ ، قىرقىلغان ئەۋرىشىمنى 3 كۈن ئەرەق ياكى سۇغا چىلاپ ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، تىرىپىلىرىنى سىقىپ ، سۈيىگە قەنت ياكى ئالما ، ئانار سۇلىرىنى تۆكۈپ قىيام قىلىپ ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، قىيامغا سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق .

تەسىرى : مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : مېڭە ، يۈرەك ، جىگەر كېسەللىكلىرى ، خاپىقان ، تۇتقاقلىق ، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 4 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ ئەرەقى گاۋزىبان بىلەن تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

135 - نۇسخا : خەمىرى مەرۋايىت I

تەركىبى : مەرۋايىت 60 گرام ، بىخ مارجان ، كەھرىۋا ، سەندەل 30 گرامدىن ، ئەنبەر 2 گرام ، كۈمۈش ۋەرەق 5 دانە ، گۇلاب ، ئەرەقى بىدمىشكى 5 گرامدىن ، قەنت 300 گرام ، ھەسەل 150 گرام .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، قەنتنى يۇمشاق سوقۇپ ، باشقا دورىلارنى ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق .

تەسىرى : يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش ، ئاغرىق پەسەيتىش ، تېرىلەرنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكى ، نېرۋا كېسەللىكى ، يۈرەك ئاجىزلىقى ، نېرۋا ئاجىزلىقى ، پۇت - قول ئاغرىش ، ماغدۇرسىزلىق ، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ، سەمرىتىشكە ، ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى: چوڭلارغا كۈندە 2 ۋاخ 5 گىرامدىن بېرىلىدۇ.

136 - نۇسخا : خەمىرى مەرۋايىت II

تەركىبى : تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، ئەرەقى گۈلاب ، ئەرەقى گاۋزىبان 10 گىرامدىن ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، كاسنە گۈلى ، پەرەنجىمىشكى ، گاۋزىبان ، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى ، كاسنە ئۇرۇقى 6 گىرامدىن ، قىرقىلغان پىلە 10 گىرام ، ئىپار ، ئەنبەر 1 گىرامدىن ، ئالما شەربىتى 100 مىللىلىتىر ، ئامىلە مۇراببىاسى ، ناۋات 200 گىرامدىن .

تەييارلىنىشى : مەرۋايىتنى گۈلاب ياكى ئەرەقى گاۋزىبان بىلەن سالايە قىلىپ يۇمشىتىپ ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ناۋاتنى گۈلاب بىلەن قىيام قىلىپ ، ئاندىن شەربەت مۇراببالارنى ئارىلاشتۇرۇپ ، باشقا دورىلارنى سېلىپ خېمىر قىلىنىدۇ . تەبىئىتى سوغۇق .

تەسىرى : رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ ، يۈرەك ۋە نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يۈرەك ، مېڭە ، جىگەر كېسەللىكلىرىدە رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 1 گىرامدىن 1 ۋاخ بېرىلىدۇ .

137 - نۇسخا : خەمىرى سەندەل

تەركىبى : ئاق سەندەل ، گۈلى گاۋزىبان ، قىرقىلغان پىلە 10 گىرامدىن ، ئەرەقى گۈلاب ، ئەرەقى بىدمىشكى 10 مىللىلىتىردىن ، زەپەر 1.5 گىرام ، قەنت 170 گىرام .

تەييارلىنىشى : ئەرەقلەر بىلەن قەنتنى قىيام قىلىپ ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، قىيامغا سېلىپ خېمىر قىلىنىدۇ . تەبىئىتى سوغۇق .

تەسىرى : يۈرەكنى تىنچلاندۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گىرامدىن كۈنىدە 1 ۋاخ تاماقتىن كېيىن يېيىلىدۇ .

138 - نۇسخا : خەمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى

تەركىبى : گاۋزىبان ھىندى ، ئاقلانغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، تازىلانغان پىلە غوزىسى ، بالەنگۇ ئۇرۇقى ، ئاق بەھمەن ، سەندەل ، پەرەنجىمۇشكى 30 گرامدىن ، مەرۋايىت ، ئىپار 2.5 گرامدىن ، ئەنبەر 5 گرام ، ناۋات 1200 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار چالا سوقۇپ ، 10 ھەسسە سۇغا بىر كېچە چىلاپ ، ئەتىسى سۈيى ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ ۋە سۈيىگە 1.5 ھەسسە ناۋات سېلىنىپ قىيام قىلىنىدۇ . قىيام سوۋۇپ ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە ، ئۈستىگە سالايە قىلىنغان ئىپار ، ئەنبەر ، مەرۋايىتلار سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : يۈرەك ۋە مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ ، سەۋدانى دەپئى قىلىدۇ ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ ، يۈرەك ۋە مېڭە قان تومۇرلىرىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ، قان نۆكچىلىرىنى ئېرىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

قوشۇمچە : خەمىرى گاۋزىبان ساددە

يۇقىرىقى نۇسخىدىكى دورىلار تەركىبىدىن مەرۋايىت ، ئىپار ، ئەنبەرلەر چىقىرىۋېتىلىپ تەييارلىنىدۇ ، تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش . لېكىن ، ئىشلىتىلىش مىقدارى ئۇنىڭدىن 1 ھەسسە كۆپ بولۇشى لازىم .

مۇپەررىھاتلار

139 - نۇسخا : مۇپەررىھى ئەۋرىشىم I

تەركىبى : سېرىق ئوت ، قىلىن دارچىن ، ئۇستىقۇددۇس ، ھەببى بىلسان ، ئاسارۇن ، قەلەمپۇر 12 گرامدىن ، زەرەنباد ، دۇرۇنەج ئەقرەبى ،

تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سازەج ھىندى، قاقىلە، قۇندۇز قەھرى 9 گرامدىن، كۈيدۈرۈلگەن پىلە 6 گرام، پىلپىل، زەنجىۋىل 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەۋدا خىلتلىرىنى نورماللاشتۇرىدۇ، شىلىمشىق بەلغەملەرنى ئازايتىدۇ، توسالغۇلارنى ئېچىپ مېڭىنى تازىلايدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

140 - نۇسخا: مۇپەررىھى ئەۋرىشىم II

تەركىبى: قىرقىلغان پىلە 120 گرام، ئالتۇن، كۈمۈش تاۋلىغان سۇ 6 مىللىلىتىردىن، گاۋزىبان، پەرەنجىمىشكى، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، ئاق شېكەر، مەرۋايىت، كەھرىۋا، ياقۇت 6 گرامدىن، ئاق سەندەل 8 گرام، تاباشىر 9 گرام، ئەنبەر 3 گرام، ئىپار 2 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئالتۇن ۋە كۈمۈش تاۋلانغان سۇلاردا قەنتنى قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، كۆڭۈلنى خۇشال قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: خاپىغان كېسەللىكى، يۈرەك كېسەللىكلىرى، ئاشقازان ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 7 گرامدىن كۈندە 1 ۋاخ ئەرەقى گۈلاب بىلەن يېيىلىدۇ.

141 - نۇسخا: مۇپەررىھى ئەئزەم

تەركىبى: شاھتەررە، بادرەنجبۇيا، گۈلى گاۋزىبان، تەنبۇل يوپۇرمىقى 30 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 15 گرامدىن، يۇيۇلمىغان لاجۋەرد، تاباشىر، گىل مەختۇم، زەپەر، دۇرۇنەج ئەقرەبى، زەرنەپ، كاۋاۋىچىن 9 گرامدىن، كابۇل ھېلىلىسى، قىرقىلغان پىلە، ئاق

سەندەل ، پىستە پوستى ، لاچىندانە ئۇرۇقى ، ئالتۇن ۋەرەق ، كۈمۈش ۋەرەق ، قىزىل ياقۇت 6 گرامدىن ، مارجان ، مەرۋايىت ، كەھرىۋا 3 گرامدىن ، ئۇد 2 گرام ، ئاق شېكەر 500 گرام ، بېھى سۈيى ، گۈلاب ، ئاچچىق ئانار سۈيى ، ئاچچىق ئاپېلسىن سۈيى ، زىرىق سۈيى ، رەۋەن شەربىتى 70 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، شېكەر ۋە مېۋە سۈيىدە قىيام قىلىپ مەجۇن قىلسا بولىدۇ .

تەسىرى : ھەرخىل مىجەزدىكى ۋە ھەرخىل تەبىئەتتىكى كىشىلەرگە ئوخشاشلا مۇۋاپىق كېلىدۇ . قاننى سۈزىدۇ ۋە تازىلايدۇ ، باشقۇرغۇچى ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ ، كۆرۈش ، ئاڭلاش ، پۇراش ، تېتىش ، سېزىشتىن ئىبارەت بەش خىل سېزىمنى ياخشىلايدۇ . مالىخولىيا ، ۋەسۋەسىلىك ، ساراڭلىق ، يۈرەك تىترەش ، يۈرەك ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ . ئەقىلنى كۈچەيتىپ ، ئەستە تۇتۇشنى ياخشىلايدۇ ، يەللەرنى تارقىتىپ ، ئىشتىھانى ئېچىپ ، تاماق سىڭدۈرىدۇ ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ ، ھەرخىل مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 — 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

142 - نۇسخا : مۇپەررىھى بارىد قەلبى

تەركىبى : قىزىلگۈل ، تاباشىر ، ئاق بەھمەن ، گاۋزىبان ، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ، ئاق سەندەل 3 گرامدىن ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 12 گرامدىن ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 45 گرام ، ئۇرۇقدىن ئايرىلغان زىرىق 18 گرام ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، كەھرىۋا ، زەپەر ، كاـ فۇر 2 گرامدىن ، قەنت 300 گرام ، ئەرەقى بىدمىشكى مەلۇم مىقداردا ، ئالما سۈيى 150 گرام .

تەييارلىنىشى : قەنتنى ئەرەقى بىدمىشكى ۋە ئالما سۈيى بىلەن قىيام قىلىپ ، تالقان قىلىنغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : ئىسسىقلىقتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە يۈرەك ئاجىزلىقنى ياخشىلايدۇ .

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

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 ــ 6 گرام .

143 - نۇسخا : مۇپەررىھى بۇئەلى

تەركىبى : قىزىل ياقۇت ، ئەقىق 3 گرامدىن ، ئالتۇن ۋەرەق 2 گرام ، كۈمۈش ۋەرەق 1 گرام ، غارىقۇن ، سېرىق ئوت ، قارىمۇچ ، زەنجىۋىل ، قەلەمپۇر ، رەيھان 5 گرامدىن ، ئەرمەن تېشى ، لاچىۋەرد ، نەمەكى ھىندى ، زۆرەنباد ، پىل سۆڭىكى ، دورۇنەج ئەقرەبى ، ئاق بەھمەن ، گاۋزىبان 4 گرامدىن ، سۇمبۇل ، ھومامى ، ئىگىر ، سازەج ھىندى ، دارچىن ، يالپۇز ، پىننە ، زۇپا ، زىرە 3 گرامدىن ، يۇمغاقسۈت ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، مورمەككى ، كوندۇر ، زەپەر ، ھەلىيون ئۇرۇقى ، جوھۇد تېشى ، ئاقمۇچ 2 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : جاۋاھىرات دورىلارنى ئۇيىدەك يۇمشىتىپ ، ئالتۇن ۋەرەق ، كۈمۈش ۋەرەقلەرنى قوشۇپ شارابقا سېلىپ ياخشى سالايە قىلىپ ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : بۇ ، شەيخ ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ ئىجادىيىتى بولۇپ ، يۈرەك قالايمىقانلىشىش ، يۈرەك ئاجىزلىقى ، يالغۇزلۇقنى خالاشنى داۋالايدۇ . مېڭە ، ئاشقازان ، جىگەر ، تال ، قولىنجى ، ھەرخىل بوغۇم كېسەللىكلىرىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

144 - نۇسخا : مۇپەررىھى سەندەل

تەركىبى : تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، مارجان 6 گرامدىن ، ئاق سەندەل 31 گرام ، قىزىل سەندەل 16 گرام ، تاباشىر ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، قورۇلغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، پىستىنىڭ سىرتقى پوستى ، مەستىكى ، زەپەر 6 گرامدىن ، ئىپار 1.5 گرام ، ئاپېلسىن پوستى سۈيى 150 مىللىلىتىر ، ئاق شېكەر 600 گرام .

تەييارلىنىشى : قەنتنى گۇلاب ۋە ئاپېلسىن سۈيى بىلەن قىيام

قىلىپ، سوقۇپ تاسقالغان دورىلارنى قىيامغا سېلىپ مەجۇن قىلىنىدۇ. تەبىئىتى سوغۇق.

تەسىرى: كۆڭۈلنى شادلاندۇرىدۇ، يۈرەكنى سالقىنلىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: خاپىغان ۋە باشقا يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 8 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ.

145 - نۇسخا: مۇپەررىھى سەھلىل ۋۇجۇد

تەركىبى: تۆمۈر، كۈمۈش، ئالتۇن، مىس، تۇچ، چويۈن تاۋلىغان سۇ 500 گرامدىن، قەلەمپۇر، بەسباسە، سېرىق ئوت، قاقىلە، قىزىل سەندەل 21 گرامدىن، خام يىپەك 90 گرام، قەنت، ئالما سۈيى 5 كىلوگرامدىن، رەيھان ئۇرۇقى، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقى 6 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: رەيھان، بادرەنجبۇيىدىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، بىر خالتىغا قاچىلاپ ئاغزىنى بوغۇپ، داغمال سۈيىگە چىلاپ 10 كۈن تۇرغۇزۇپ، ئاندىن كېيىن تۆتتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، قەنت ۋە ئالما سۈيىنى قويۇپ قىيام قىلىپ، قىيام بىرئاز سوۋۇغاندىن كېيىن، رەيھان، بادرەنجبۇيا ئۇرۇقلىرىنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك قالايمىقان سېلىنىش، ئەزالار تىترەش، ماغدۇرسىزلىنىش، كونا باش ئاغرىقى، جىگەر كېسەللىكلىرى، نېرۋا كېسەللىكلىرى، دۆتلۈكنى داۋالايدۇ، قاننى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ 30 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

146 - نۇسخا: مۇپەررىھى دىلكۇشايى ھار

تەركىبى: ئاپىلسىن پوستى، قىزىلگۈل، بادرەنجبۇيا، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، بەگىناي، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 8 گرامدىن، قارا ھېلىلە، بادام مېغىزى، ئاق خەشخاش، ئاقلانغان كۈنجۈت 9 گرامدىن، زەپەر 6 گرام، دارچىن 9

www.uyghurkitap.com

گىرام ، چىنگسەي ئۇرۇقى 3 گىرام ، ئىپار 5 گرام ، بادام يېغى 15 گرام ، قەنت ، تەرەنجىۋىل 280 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : تەرەنجىۋىلنى گۇلابتا ئېرىتىپ ، ئۈستىدىن قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، تالقانلانغان دورىلارنىئارىلاشتۇرۇپ مەجۇنقىلىنىدۇ.

تەسىرى : سوغۇقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقى ، يۈرەك تىترەشلەرنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

147 - نۇسخا : مۇپەررىھى دىلكۇشايى مۆتىدىل

تەركىبى : ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن 15 گرامدىن ، كابۇل ھېلىلىسى ، پىستە پوستى ، ئاپېلسىن پوستى ، قىرقىلغان پىلە ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت 6 گرامدىن ، گاۋزىبان ، شاھتەررە ، بادرەنجبۇيا 30 گرامدىن ، قۇرۇق يۇمغاقسۆت ، تاباشىر 9 گرامدىن ، مارجان ، كەھرىۋا ، زەرەنباد ، دۇرۇنەج ئەقرەبى 3 گرامدىن ، ئۇدخام 5 گرام ، ئانار سۈيى ، بېھى سۈيى ، قىيمىقۇ سۈيى ، زىرىق سۈيى 30 گرامدىن ، قەنت ، بىنەپشە شەربىتى 300 گرامدىن .

تەسىرى : ھەرخىل تىپتىكى يۈرەك كېسەللىكلىرىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

148 - نۇسخا : مۇپەررىھى دىلكۇشايى بارىد

تەركىبى : تاباشىر ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، قىزىلگۈل ، مارجان ، كەھرىۋا ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت 3 گرامدىن ، ئاق سەندەل ، قۇرۇق يۇمغاقسۆت 6 گرامدىن ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 24 گرام ، زىرىق ، بېھى ئۇرۇقى 30 گرامدىن ، ئالتۇن ۋەرەق ، كۈمۈش ۋەرەق 2 گرامدىن ، پىستە پوستى 3 گرام ، قەنت 560 گرام ، تەرەنجىۋىل 280 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ ، قەنت بىلەن تەرەنجىۋىلنى قىيام قىلىپ ، سوقۇلغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : ئىسسىقلىقتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

149 - نۇسخا : مۇپەررىھى مەسىھا

تەركىبى : گۈلدارچىن ، گاۋزىبان ، قىزىلگۈل 15 گرامدىن ، خولىنجان ، كاۋاۋىچىن ، قەلەمپۇر ، جويۇز ، قاقىلە ، لاچىندانە ، پەرەنجىمىشكى ، كۈمۈش ۋەرەق ، زەپەر 9 گرامدىن ، لەئەل 3 گرام ، سۆئەي ھىندى 5 گرام ، ئىپار 2 گرام ، ئالتۇن ۋەرەق 1.5 ھەسسە ، بادام يېغى 60 گرام ، قەنت ، ھەسەل 3 ھەسسە ، مەستىكى ، لىسانىل ئاساپىر ، بەسباسە 9 گرامدىن ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، ئۆشنە ، سۇمبۇل 12 گرامدىن ، سازەج ھىندى ، زەنجىۋىل ، پىلپىل ، كەھرىۋا ، مارجان 3 گرامدىن ، ئەنبەر ، مەرۋايىت 6 گرامدىن ، نەشە 90 گرام .

تەسىرى : يۈرەك ، مېڭە ، جىگەر ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ . ئاغرىق پەسەيتىدۇ . بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ . تاماق سىڭدۈرۈپ ، جىنسى كۈچنى ئاشۇرىدۇ ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

150 - نۇسخا : مۇپەررىھى مۇنشىت

تەركىبى : ئالتۇن ۋەرەق ، كۈمۈش ۋەرەق ، ياقۇت ، لەئەل ، مەرۋايىت ، تېشىلمىگەن مارجان ، كەھرىۋا 6 گرامدىن ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، دۇرۇنەج ئەقرەبى ، بادرەنجبۇيا ، گاۋزىبان ، قىزىلگۈل ، قىزىل سەندەل ، ھەببۇلئاس ، تاباشىر ، سۆئەلەپ ، كاۋاۋىچىن ، قەلەمپۇر ، زەرنەپ ، دارچىن ، رەيھان يوپۇرمىقى ، سىيسەمبەر ، سازەج ھىندى ، ئاق تۇدرى ، قىزىل تۇدرى ، ياۋا رەيھان ، تاجىگۈل ، ئۇدخام ، سۆئەدى كۇپى ، سۇمبۇل ، زەپەر ، مەستىكى 15 گرامدىن ، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى ، مۇدەببەر زىرە 6 گرامدىن ، گىلى ئەرمەنى ، ئەنبەر 9 گرامدىن ، ئىپار 3 گرام ، نەشە 0.5 ھەسسە ، ھەسەل 3 ھەسسە ، ھەرخىل مېۋىلەر شەربىتى پۈتۈن دورىلار بىلەن تەڭ مىقداردا .

تەييارلىنىشى : ئادەتتىكىدەك مەجۇن قىلىپ تەييارلىنىدۇ .

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىگى ئادرېسى

تەسىرى : مېڭە ، يۈرەك ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇشتا تەگداشسىز ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

151 - نۇسخا : مۇپەررىھى ياقۇتى

تەركىبى : تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، تاباشىر ، قىزىلگۈل 9 گرامدىن ، قىزىل سەندەل ، گۈل مەختۇم ، بادرەنجبۇيا ، ئاق بەھمەن 6 گرامدىن ، ئالتۇن ۋەرەق ، ئەقىق ، قاشتېشى ، سازەج ھىندى ، زۆرەنباد ، دۇرۇنەج ئەقرەبى ، ئىپار 2 گرامدىن ، لاچىۋەرد ، لەئەل ، كەھرىۋا ، نىلۇپەر ، زىرىق ، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ، قىزىلگۈل ئۇرۇقى ، ئۇد ھىندى ، ئاپپىلسىن پوستى ، گاۋزىبان ، قىزىل بەھمەن ، يۇملاق زىراۋەندە ، كاسىنە ئۇرۇقى ، كۆيدۈرۈلگەن پىلە ، كافۇر ، ئەنبەر 9 گرامدىن ، ئامىلە شىرىسى ، ھېلىلە پوستى ، بېھى شەربىتى 40 گرامدىن ، گۇلاب ، شېكەر ، ئالما شەربىتى ، تاتلىق ئانار شەربىتى 180 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : ھېلىلىنى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ ، ئۈستىدىن شەربەت دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ ، باشقا سوقۇلغان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : مالىخولىيانى داۋالايدۇ ، مېڭە ، يۈرەك ، ئاشقازان ۋە رەئىس ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ ، ئۇيقۇنى نورماللاشتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 — 6 گرام بېرىلىدۇ .

152 - نۇسخا : مۇپەررىھى ياقۇتى ھار

تەركىبى : گاۋزىبان ، بادرەنجبۇيا ، پەرەنجمىشكى ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن 21 گرامدىن ، دارچىن ، يۇمغاقسۈت ، تاباشىر ، كەھرىۋا ، مارجان ، ئۇد ھىندى ، پىلە ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، قەلەمپۇر ، زەرنەپ 6 گرامدىن ، زەپەر 5 گرام ، زۆرەنباد ، دۇرۇنەج ئەقرەبى ، كاۋاۋىچىن ، قاقىلە ، ئاق سەندەل 9 گرامدىن ، ئالتۇن ۋەرەق ، كۈمۈش ۋەرەق ، قىزىل ياقۇت ، ئىپار 2 گرامدىن ، هارىقا چىلانغان ئامىلە 60 گرام ، قىزىلگۈل 15 گرام ، ھەسەل بىلەن سىڭدۈرۈلگەن ھېلىلە مۇراببasi 150 گرام ، ئالما

شەربىتى ۋە گۈلابتا تەييارلانغان جۇلاپ مەلۇم مىقداردا .
تەييارلىنىشى : جاۋاھىرات دورىلارنى سالايە قىلىپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ھېلىلە مۇرابباسىنى جۇلاپتا قىيام قىلىپ ، باشقا دورىلارنى قىيامغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىقتا مايىل .
تەسىرى : يۈقىرىقى دورا بىلەن ئوخشاش .
ئىشلىتىلىشى : سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 — 6 گىرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .
153 - نۇسخا : مۇپەررىھى ياقۇتى مۆتەدىل
تەركىبى : تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، گاۋزىبان ، مارجان ، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ، ئاق بەھمەن ، قىزىلگۈل بەرگى ، ئاپپلىسىن پوستى ، كەھرىۋا ، كۆيدۈرۈلگەن پىلە ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 6 گىرامدىن ، ياقۇت ، كافۇر 3 گىرامدىن ، ھەسەلدە ياسالغان ھېلىلە مۇراببا سى 3 ھەسسە .
تەييارلىنىشى : دورىلار تالقانلىنىپ ، ھېلىلە مۇراببا سىدا يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ .
تەسىرى : يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ ، بىئاراملىقنى يوقىتىپ ، خۇشلۇق بەخش ئېتىدۇ . يۈرەك ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ .
ئىشلىتىلىشى : ھەرخىل نېرۋا كېسەللىكلىرى ، يۈرەك ، جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گىرامدىن كۈندە 2 ۋاخ يەيدۇ .
154 - نۇسخا : مۇپەررىھى ياقۇتى بارىد
تەركىبى : ئاق خەشخاش ئۇرۇقى ، تاباشىر ، قىزىلگۈل 30 گىرامدىن ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، يۇمغاقسۈت ، زىرىق ئۇسارىسى ، گىلى ئەرمەنى ، ئامىلە شىرىسى ، گاۋزىبان 15 گىرامدىن ، كافۇر ، سەندەل ، مەرۋايىت ، مارجان ، كەھرىۋا 9 گىرامدىن ، بادرەنجبۇيا ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، دۇرۇنەج ئەقرەبى ، پىلە ، پىستە پوستى 6 گىرامدىن ، قىزىل ياقۇت 1 گىرام ، زەپەر 2 گىرام ، ئالما شەربىتى 2 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : ئادەتتىكى مەجۇناتلارغا ئوخشاش تەييارلىنىدۇ .
تەسىرى : يۇقىرىدىكى نۇسخا بىلەن ئوخشاش .
ئىشلىتىلىشى : ئىسسىقلىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ يەيدۇ .

گۈلقەنتلەر

155 - نۇسخا : قىزىلگۈل گۈلقەنتى

تەركىبى : قىزىلگۈل 1 كىلوگرام ، شېكەر 4 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : يېڭى ئېچىلغان قىزىلگۈلنى ئۈزۈپ ، ئەخلەتلىرىنى ئېلىۋېتىپ ، تاسقاپ ، تۆۋەن تەرىپىدىن ئاق يېرىنى كېسىۋېتىپ ، 1 ھەسسە گۈلگە 4 ھەسسە شېكەر ياكى ھەسەلنى ئۆزىگە ئالغۇدەك ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاندىن ئەينەك شېشىگە قاچىلاپ ، ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ ، 40 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇلىدۇ . ئاپتاپتا تۇرغۇزغان ۋاقىتتا كۈندە 1 قېتىم ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ئەگەر دورا قۇرۇپ قېتىپ قالسا ، ئەرەقى گۈلابتىن بىرئاز قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل ، ھەسەل بىلەن تەييارلانغىنى ئىسسىق ھەم قۇرۇق .

تەسىرى : ئاشقازان ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ، كېسەللىك سەۋەبىدىن بولغان بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ ، غىزادىن كېيىن يېسە ئاشقازاندىكى بۇخاراتلارنى توسىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئاشقازان ، نېرۋا كېسەللىكلىرى ، مۇپاسىل ، پالەچ ھەم بەدەندىكى يۆتكىلىپ ئاغرىيدىغان يەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 1 قېتىم 5 — 8 گرام بېرىلىدۇ .

156 - نۇسخا : رەيھان گۈلقەنتى

تەركىبى : ھۆل رەيھان 1 كىلوگرام ، شېكەر 4 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : ھۆل رەيھان يوپۇرمىقىنى يۇتاپ ئېلىپ ، ماشىنا ياكى ھاۋانچىدا ئېزىپ ، ئۇنىڭغا كۆرسەتمىدىكى ھەسەل ياكى

شېكەرنى سېلىپ، قول ئەمگىكى ياكى ئارىلاشتۇرۇش ماشىنىسى بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن سىرلىق قاچا، ئەينەك شىشىگە قاچىلاپ، ئاغزىنى بېكىتىپ، 40 كۈن ئاپتاپقا قويۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، نېرۋا، يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك سېلىش كېسەللىكلىرى، چاچ ئاقىرىش كېسەللىكلىرى، ئاقكېسەلنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈنىگە 1 قېتىم گۈلقەندەك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

157 - نۇسخا: پىننە گۈلقەنتى

تەركىبى: ھۆل پىننە 1 كىلوگرام، شېكەر 4 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: پىشقان ھۆل پىننىنى ئورۇپ، يوپۇرماقلىرىنى پۇتاپ ئېلىپ، ماشىنا ياكى ھاۋانچىدا ئېزىپ، ئۇنىڭغا ھەسەل ياكى شېكەرنى قولدا ياكى ئارىلاشتۇرۇش ماشىنىسىدا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئەينەك شىشە ياكى سىرلىق قاچىلارغا قاچىلاپ ئاغزىنى بېكىتىپ، 40 كۈن نۇرى كۈچلۈك جايدا ئاپتاپقا قويۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى: يۈرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، يۈرەك، ئۆپكە، نېرۋا، ئۈچەي كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

158 - نۇسخا: ئانار چېچەكى گۈلقەنتى

تەركىبى: ئانار گۈلى 1 كىلوگرام، شېكەر 4 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قىزىل، پاكىز، ياخشى ئېچىلغان ئانار گۈللىرىنى يىغىپ ئېلىپ، ئۇنى ھاۋانچا ياكى ماشىنا بىلەن ئېزىپ، كۆرسەتمىدىكى شېكەرنى سېلىپ قول ياكى ئارىلاشتۇرۇش ماشىنىسى بىلەن تەكشى

ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر بىلەن ئانارگۈلى ئۆزلىشىپ بولغاندا، سىرلىق كاستۇرۇلكا ياكى شېشىگە قاچىلاپ، ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ، تومۇز ئاپتىپىدا 40 كۈن قويۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبئىتى ئىسسىق.

تەسىرى: ئىچنى توختىتىش، قان توختىتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈنۈمىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەرخىل ئەزالاردىن، بوۋاسىر، بالىياتقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

159 - نۇسخا: چالاپا گۈلقەنت

تەركىبى: چالاپا ¼ كىلوگرام، قىزىلگۈلقەنت 5 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: چالاپىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، تەييار قىزىلگۈلقەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاغرىتماي ئىچ سۈرگۈزىدۇ، قان تومۇر ۋە ئۆچەيلەرنى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەرخىل سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان قەۋزىيەت ۋە قان تومۇرلارنى تازىلاش زۆرۈرىيىتى بولغان ئەھۋالدا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: زۆرۈر تېپىلغاندا، كۈندە 1 قېتىم 10 — 15 گرام بېرىلىدۇ.

160 - نۇسخا: يانتاق چېچىكى گۈلقەنتى

تەركىبى: يانتاق چېچىكى 1 كىلوگرام، شېكەر 4 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: يېڭى ئېچىلغان يانتاق چېچىكىنى ئۈزۈپ، ئەخلەتلىرىنى تاسقاپ، پاكىزلەنگەن 1 ھەسسە يانتاق چېچىكىگە 4 ھەسسە شېكەر ياكى ھەسەل سېلىپ، ئۆزىگە ئالغۇدەك ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئەينەك شېشىگە قاچىلاپ، ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ، 40 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى: خۇن توختىتىش، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش رولى بار.

ئ. ئىشلىتىلىشى: بالىياتقۇدىن كەلگەن قاننى، بوۋاسىر خۇننى توختىتىش، بالىياتقۇ جاراھىتىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم 10 گرامدىن بېرىلىدۇ.

قۇرسلار

161 - نۇسخا: قۇرسى دىئابىتۇس

تەركىبى: تاباشىر، رۇببىسۇس 100 گرامدىن، قاراسۇنا ئۇرۇقى 200 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 150 گرام، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، گىلى ئەرمەنى، تۇخۇمى ھۇمماز، خولىنجان، دارچىن 50 گرامدىن، شاقاقۇل، سۆئلەپ مىسرى 100 گرامدىن، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، ئاق سەندەل، ئانار گۈلى 20 گرامدىن، كافۇر 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەرەقى گۈلاب بىلەن 1 گرام ئەتراپىدا تابلېتكا قىلىنىدۇ. تەبىئىتى سوغۇق.

تەسىرى: سۈيدۈكنىڭ كېلىش مىقدارىنى ئازايتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قەنت كېسەللىكى ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 10 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

162 - نۇسخا: قۇرسى تاباشىر

تەركىبى: سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، گىلى ئەرمەنى، ئانار گۈلى، تاباشىر، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى 8 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق ئېزىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ خېمىر قىلىپ، 0.5 گرامدىن تابلېتكا قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قەنت سىيىش كېسەللىكى، ھەرخىل قىزىتما، خۇن كۆپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 2.5 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ ئەرەقى گاۋزىبان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

163 - نۇسخا : قۇرسى تاباشىر كافۇرى

تەركىبى : سەمغى ئەرەبى ، كەتىرا ، نىشاستە 6 گىرامدىن ، قىزىلگۈل ، رۇببىسۇس 15 گرامدىن ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 12 گرامدىن ، كافۇر 3 گرام ، زەپەر 2 گرام ، ئىسپىغۇل لۇئابى مۇۋاپىق مىقداردا .

تەييارلىنىشى : دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇپ ، 3 گرامدىن تابلېتكا قىلىنىدۇ .

تەسىرى : ئىسسىقلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە ھەرخىل قىزىتمىلارنى داۋالايدۇ . ئىچ توختىتىدۇ ، قان توختىتىدۇ ، يۈرەكنىڭ ئىسسىقلىقىنى سوۋۇتىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھەرخىل چارىلەر بىلەنمۇ توختىمىغان ئىچ سۈرۈش ، قان تۈكۈرۈش ، ئىسسىقلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ، سىل ۋە سىل قىزىتمىسى ، ئىسسىقلىقتىن بولغان يۈرەك تىترەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

164 - نۇسخا : قۇرسى كاكنەج

تەركىبى : تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، گىلى ئەرمەنى ، ئەرەب يېلىمى ، كۈندۈر ، خۇنسىياۋشان ، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى ، ئاقلانغان بادام مېغىزى ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قىيامى ، كەتىرا ، نىشاستە ، كاكنەج ئۇرۇقى 100 گرامدىن ، چىگىشەي ئۇرۇقى 20 گرام ، ئەپيۇن 10 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، بىنەپشە شەربىتى بىلەن 1 گرامدىن تابلېتكا قىلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : سۈيدۈكنى راۋان قىلىش ، سۈيدۈك يولىدىكى جاراھەتنى ياندۇرۇش ، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى: بۆرەك ، دوۋساق جاراھەتلىرى ، سۈيدۈكنىڭ تېمىپ كېلىشى ، قان سىيىش ، سۆزنەك كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

165 - نۇسخا : قۇرسى ئەنجبار

تەركىبى : ئەنجبار يىلتىزى 12 گرام ، قىزىلگۈل ، سەمغى ئەرەبى ، كەھرىۋا ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، ئانارگۈلى 9 گرامدىن ، نىشاستە ، گىلى ئەرمەنى ، مارجان ، تاباشىر ، رۇببىسۇس 6 گرامدىن ، ئاقاقىيا 8 گرام .

تەييارلىنىشى : ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن تابلېتكا قىلىنىدۇ .

تەسىرى : قان توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

166 - نۇسخا : قۇرسى ئۇبھەل

تەركىبى : ئاق قىچا ، ئۇبھەل ، ئىسپىغۇل 30 گرامدىن ، زىرە ، كۈدە ئۇرۇقى ، قارا كۆز بەدىيان ، خەشخاش ئۇرۇقى ، رۇمبەدىيان ، چىگسەي ئۇرۇقى ، بەزرۇلبەنجى 8 گرامدىن ، ئەپيۇن 5 گرام .

تەييارلىنىشى : قائىدە بويىچە تابلېتكا قىلىنىدۇ .

تەسىرى : قان - يىرىڭ كېلىشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 — 3 گرام بېرىلىدۇ .

167 - نۇسخا : قۇرسى سىماق

تەركىبى : سىماق 9 گرام ، قىزىلگۈل ئۇرۇقى ، تاباشىر ، مۇدەببەر زىرە ، يۇمغاقسۈت 6 گرامدىن ، پىستە پوستى 3 گرام ، مەستىكى 2 گرام .

تەييارلىنىشى : گۈلاب بىلەن ھەب قىلىنىدۇ .

تەسىرى : تاماق يەپلا قۇسۇش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرامنى قىزىلگۈلقەنت بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ .

168 - نۇسخا : قۇرسى سىل

تەركىبى : تەرخەمەك ئۇرۇقى 30 گرام ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، بىخسۇس 12 گرامدىن ، تاباشىر ، كۆيدۈرۈلگەن راك 6 گرامدىن ، نىشاستە ، كەتىرا 3 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن تابلېتكا قىلىنىدۇ .

www.uyghurkitap.com

تەسىرى : ئۆپكە جاراھىتى ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سىل كېسەللىكى ۋە كۆكرەك پەردىسىنىڭ ياللۇغلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

169 - نۇسخا : قۇرسى كافۇر

تەركىبى : كافۇر 2 گرام ، قىزىلگۈل ، تەرەنجۇبىل 6 گرامدىن ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، تاباشىر 15 گرامدىن ، قارا سۇنا ئۇرۇقى 21 گرام ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 18 گرام ، كاسىنە ئۇرۇقى 6 گرام ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 12 گرام ، رۇبىبسۇس 9 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار تالقانلىنىپ ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن تابلېتكا قىلىنىدۇ .

تەسىرى : كېزىك ۋە سىل قىزىتمىسىنى داۋالايدۇ ، يۈرەكنى سالقىنلىتىدۇ ، جىگەرنى ياخشىلايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

170 - نۇسخا : قۇرسى كەھرىۋا

تەركىبى : كەھرىۋا ، سەمغى ئەرەبى ، نىشاستە ، كەتىرا ، تۇز ۋە ئەگىرى تەرخەمەك ئۇرۇقى ، قاپاق ئۇرۇقى ، ئانار گۈلى ، ئاقاقىيا 8 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، ئەرەقى بارتەڭ بىلەن خېمىر قىلىپ ، 0.5 گرامدىن تابلېتكا قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : قان توختىتىش ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئۆپكە ، ئاشقازان ، ئۈچەيلەردىن كەلگەن قاننى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 — 4 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

171 - نۇسخا : قۇرىسى كەھرىۋا قابىز

تەركىبى : كەھرىۋا ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، مارجان ، قىيمىقۇ ئۇرۇقى ، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى ، كۆيدۈرۈلگەن توخۇم شاكىلى كۈلى ، گىلى ئەرمەنى ، سەمغى ئەرەبى 15 گرامدىن ، نىشاستە ، مەستىكى 3 گرامدىن ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ، چىلغوزا 15 گرامدىن ، سەدەپ ، ئانارگۈلى ، سوك (ئاملە جەۋھىرى) 9 گرامدىن ، بەزرۇلبەنجى ، لوك ، تاباشىر ، كەتىرا ، زەپەر ، ئەپيۇن 3 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : قائىدە بويىچە ھەب قىلىنىدۇ .

تەسىرى : ھەرقايسى ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئاشقازان ، ئۈچەي ، ئۆپكە ، كاناي ۋە مەقئەتتىن كەلگەن قانلارنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 — 4 تالدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

172 - نۇسخا : قۇرىسى مۇر

تەركىبى : مۇرمەككى 9 گرام ، تىرمىس 15 گرام ، ھىلىۋ ، سەكبىنەج ، جاۋاشىر ، سۇزاپ يوپۇرمىقى ، پىننە ، يۇمغاقسۇت ، قەرەدمانە ، ئوردان 6 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : 6 گرامدىن تابلېتكا ياسىلىدۇ .

تەسىرى : ھەيزنى راۋان قىلىدۇ ، بالا چۈشۈرۈشكە ، تۇغماسلىققا ياردەم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئادەت توختاپ قالغان كېسەللەرگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 تابلېتكىدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

لـــوئـۇقـــلار

173 - نۇسخا : لوئۇقى بادام

تەركىبى : سەمغى ئەرەبى ، كەتىرا ، نىشاستە ، رۇببىسۇس 15 گرامدىن ، ئاق شېكەر 60 گرام ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، بادام مېغىزى 9

www.uyghurkitap.com

گرامدىن ، گۈلاب ۋە بادام يېغى مەلۇم مىقداردا .

تەييارلىنىشى : سەمغى ئەرەبى ۋە كەتىرادىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ ، گۈلاب ۋە بادام يېغى بىلەن نەمدەپ ، قەنتنى قىيام قىلىپ ئايرىلاشتۇرۇپ ، ئاندىن سەمغى ئەرەبى بىلەن كەتىرانى سالايە قىلىپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : يۆتەل پەسەيتىدۇ ، گالدىكى يىرىكلىكنى يوقىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : نەپەس يولى كېسەللىكلىرى ، زۇكام قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرامدىن كۈندە 1 ۋاخ ئەرەقى گاۋزىبان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

174 - نۇسخا : لوئلۇقى تىن

تەركىبى : قۇرۇق ئەنجۈر ، قۇرۇق يالپۇز ، سەمغى ئەرەبى تەڭ مىقداردا .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار ئۆلچەم بويىچە ئېلىنىپ ، قائىدە بويىچە يالانچۇق قىلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : ئاۋازنى ئاچىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئاۋازى پۈتۈپ قالغان كېسەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 8 گرامدىن كۈندە 1 ۋاخ 100 مىللىلىتىر ئەرەقى گاۋزىبان بىلەن يەيدۇ .

175 - نۇسخا : لوئلۇقى سەرپىستان

تەركىبى : سەرپىستان 50 دانە ، چىلان 20 دانە ، پوستى خەشخاش 15 گرام ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 8 گرام ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى 2 گرامدىن ، بېھى ئۇرۇقى 3 گرام ، ئاق شېكەر 16 گرام ، بادام مېغىزى شىرىسى ، خەشخاش شىرىسى 8 گرامدىن ، رۇبىسۇس ، كەتىرا ، سەمغى ئەرەبى 3 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : شىرە دورىلار ۋە رۇبىسۇسلاردىن باشقا دورىلارنى قاينىتىپ سىقىپ سۈزۈپ ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ ، ئاندىن

شىرە دورىلارنى ۋە رۇببسۇسنى سىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : يۆتەل پەسەيتىدۇ ، كۆكرەك ۋە بەلغەمنى بوشىتىدۇ ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 7 گرامدىن كۈندە 1 ۋاخ ئەرەقى گاۋزىبان بىلەن يەيدۇ .

176 - نۇسخا : لوئۇقى سوئال

تەركىبى : سەرپىستان 50 دانە ، چىلان 20 دانە ، ئەنجۈر 10 دانە ، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 45 گرامدىن ، ئارپا 90 گرام ، بېھى ئۇرۇقى ، پەرسىياۋشان ، كەتىرا ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرامدىن ، خەشخاش 21 گرام ، بەديان يىلتىزى 9 گرام ، قەنت 135 گرام .

تەييارلىنىشى: كەتىرادىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2.5 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، كەتىرانى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : يۆتەلنى توختىتىدۇ ، دەم سىقىلىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : لوئۇقى سەرپىستان بىلەن ئوخشاش .

177 - نۇسخا : لوئۇقى سىبيان

تەركىبى : سەمغى ئەرەبى ، نىشاستە ، ئاق خەشخاش ، رۇببسۇس 60 گرامدىن ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 30 گرامدىن ، تاباشىر 12 گرام ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى 9 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، بادام يېغىدا قىيام قىلىنغان جۇلابقا ئارىلاشتۇرۇپ يالاڭچۇق تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : بوۋاق ۋە بالىلارنىڭ يۆتەل ، قىزىتما ، گالدىكى يېرىكلىكلەرنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئانا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

178 ـ نۇسخا : لوئۇقى خەشخاش

تەركىبى : خەشخاش 150 گرام ، رۇببىسۇس ، تاتلىق بادام مېغىزى ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرامدىن ، قەنت 280 گرام .

تەييارلىنىشى : خەشخاشنى 600 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سىقىپ سۈزۈپ ، قەنتنى ئۇنىڭدا قىيام قىلىپ ، ئۈستىگە تالقانلانغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : كۆكرەكنى بوشىتىدۇ ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ ، بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يۆتەل ، سىل كېسەللىكىدىكى قان تۈكۈرۈشنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 3 ۋاخ 15 گرامدىن يالايدۇ .

179 ـ نۇسخا : لوئۇقى خەشخاش نەزلە

تەركىبى : ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، بېھى ئۇرۇقى 21 گرامدىن ، بىخسۇس ، ئاق خەشخاش ، قارا خەشخاش 15 گرامدىن ، سەمغى ئەرەبى 9 گرام ، كەتىرا 12 گرام ، قەنت 360 گرام ، سۇ 750 گرام .

تەييارلىنىشى : سەمغى ئەرەبى ۋە كەتىرادىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ ، قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سىقىپ سۈزۈپ ، قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ ، ئۈستىگە سەمغى ئەرەبى بىلەن كەتىرانى سالايە قىلىپ سېلىپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : يۆتەل ۋە نەزلىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ شۈمىدۇ .

180 ـ نۇسخا : لوئۇقى خىيارشەنبەر

تەركىبى : پۈنۈس ، خىيارشەنبەر 150 گرامدىن ، كەتىرا ، سەمغى ئەرەبى ، بادام مېغىزى 15 گرامدىن ، ماش ئۇنى 21 گرام ، قەنت 45 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، پۈنۈس ، خىيارشەنبەرلەرنىڭ تەمى چىققان سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ لوئۇق تەييارلىنىدۇ . ئۈستىدىن 90

گرام ئەتراپىدا بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ .

تەسىرى : ئۆپكە ياللۇغى ، كۆكرەك پەردىسى ياللۇغى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ ، ئىچكى ئەزالاردىكى هارارەتنى پەسەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 — 40 گرام .

181 - نۇسخا : لوئۇقى رۇبىبسۇس

تەركىبى : رۇبىبسۇس ، كەتىرا ، بادام مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى تەڭ مىقداردا ، ئارپىبەدىيان ، هەسەل 2 هەسسە ، بادام يېغى مەلۇم مىقداردا .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقىغا ئوخشاش .

تەسىرى : كونا يۆتەل ، شىلىمشىق بەلغەملەرنى يوقىتىدۇ ، قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ 10 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

182 - نۇسخا : لوئۇقى زۇپا

تەركىبى : زۇپا ، سەۋسەن يىلتىزى 60 گرامدىن ، سۇ 1 كىلوگرام ، هەسەل 280 گرام .

تەييارلىنىشى : زۇپا ، سەۋسەن يىلتىزىنى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، هەسەلنى قۇيۇپ قىيام قىلىنىدۇ .

تەسىرى : دەم سىقىلىشنى ياخشىلاش ، كونا يۆتەللەرنى پەسەيتىش ، ئۆپكە ۋە كۆكرەكتىكى قويۇق خىلىتلارنى تازىلاش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

183 - نۇسخا : لوئۇقى كەتان

تەركىبى : زىغىر 90 گرام ، قەرەدمانە 30 گرام ، هەسەل مەلۇم مىقداردا .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ ، سوقۇپ ، تاسقاپ ، هەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

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

تەسىرى : يۆتەلنى پەسەيتىدۇ ، كۆكرەكتىكى بەلغەمنى تارتىدۇ ، قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : دەم سىقىلىش ، كونا يۆتەل ۋە قان تۈكۈرۈشنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 7 گىرامدىن كۈندە 1 ۋاخ ئەرەقى گاۋزىبان بىلەن يېسە بولىدۇ .

سۇپپۇپلار

184 - نۇسخا : سۇپۇپى ئىترىپىل كەشنىزى

تەركىبى : كابۇل ھېلىلىسى پوستى ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، قارا ھېلىلە ، بەلىلە پوستى ، ئامىلە پوستى 40 گىرامدىن ، ئاقلىغان بادام مېغىزى 100 گىرام ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 200 گىرام ، شېكەر 1 كىلوگىرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : ئاغرىق پەسەيتىش ، تىنچلاندۇرۇش ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش .

ئىشلىتىلىشى : نېرۋا كېسەللىكى ، باش قېيىش ، كۆز قاراڭغۇلىشىش ، ئاشقازان ئاجىزلىقى ، قولاق ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 گىرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

ئەسكەرتىش : سۇپۇپى ئىترىپىل كەشنىزنىڭ يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قوشۇلمىغان نۇسخىسى سۇپۇپى ئىترىپىل دەپ ئاتىلىدۇ ، ئىشلىتىلىشى مەجۇنى ئىترىپىل سەغىر بىلەن ئوخشاش .

185 - نۇسخا : سۇپۇپى ئىرقۇننىسا

تەركىبى : سۆرۈنجان 15 گىرام ، سانا 18 گىرام ، شىترەنج ھىندى 6 گىرام ، زەپەر 2 گىرام ، شېكەر 1 ھەسسە .

تەييارلىنىشى: دورىلار سوقۇپ،ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى : ئاغرىق توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : ئىرقۇننىساغا ئىشلىتىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .
186 - نۇسخا : سۇپۇپى ئىھتىلام
تەركىبى : يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، قەنت تەڭ مىقداردا .
تەييارلىنىشى : سوقۇپ تەييارلىنىدۇ .
تەسىرى : ئىھتىلام بولۇشنى كونترول قىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرامدىن يەيدۇ .
187 - نۇسخا : سۇپۇپى بەدىيان
تەركىبى : رۇمبەدىيان ، جۇۋىنە ، چىگىسەي ئۇرۇقى 15 گرامدىن ، كۈندۈر 12 گرام ، ئىزخىر پۆپۈكى ، قۇستە ، مەستىكى 9 گرامدىن ، ئاق قىچا 90 گرام ، قەنت 2 ھەسسە .
تەييارلىنىشى : سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ .
تەسىرى : ئاشقازاندىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ ، ئاشقازاننى قويۇق خىلتلاردىن تازىلايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرامدىن يەيدۇ .
188 - نۇسخا : سۇپۇپى بەللۇت
تەركىبى : شاھى بەللۇت 9 گرام ، موزا ، ئانار پوستى 12 گرامدىن ، خەشخاش ئۇرۇقى ، سىماق 18 گرامدىن ، ھەببۇلئاس 21 گرام .
تەسىرى : ئىچ سۈرۈشنى تېز توختىتىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : سوغۇق سۇ بىلەن 6 گرامدىن يەيدۇ .
189 - نۇسخا : سۇپۇپى بەزرۇلبەنجى
تەركىبى : بەزرۇلبەنجى 5 گرام ، سېرىق ئوت 3 گرام ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 9 گرام ، قارا سۇنا ئۇرۇقى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 3 گرامدىن .
تەسىرى : يۆرەك ، دوۋساق ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ ، يۆرەك سانجىقىغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 1 ــ 3 گرامدىن شەربىتى خەشخاش بىلەن ئىچىلىدۇ.

190 - نۇسخا: سۇپۇپى بىخ مارجان

تەركىبى: بىخ مارجان، ئۇچقۇن پاقا، قانسە، زەمچە، نوقۇت 12 گرامدىن، موزا 4 گرام، كۆپۈكى دەريا 6 گرام، بادام مېغىزى 18 گرام، شېكەر 200 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان يارىسىنى ساقايتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان - 12 بارماق ئۈچەي يارىسى ۋە يارا سەۋەبىدىن ئاشقازان ئاغرىش، قورساق ئىسسىلىش، تەرەت قارا كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 10 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

191 - نۇسخا: بوخۇرشكرىپ

تەركىبى: چۆبچىنى كۆمۈرى 50 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى 40 گرام، بەزرۇلبەنجى، جۇۋىنە 20 گرامدىن، قىزىل سىر 50 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىنىپ، چالا سوقۇلغان چۆبچىنى كۆمۈرى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: ئىششىق ياندۇرۇش، جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش ئۈنۈمىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەرخىل جاراھەت، يەل يارا، تېرە كېسەللىكلىرى، بولۇپمۇ بادامسىمان بەزنىڭ كونا ئىششىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 1 ــ 3 گرامنى قەغەزدە يۆگەپ ياكى غاڭزىغا سېلىپ تاماكىغا ئوخشاش چەكسە بولىدۇ.

192 - نۇسخا: سۇپۇپى سەمغى ئەرەبى

تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، گىلى ئەرمەنى، نىشاستە، ئىسپىغۇل 15

گرامدىن ، رەيھان ئۇرۇقى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، قىچا ، قىيمقۇ ئۇرۇقى 21 گرامدىن ، خۇنسىياۋشان 9 گرام .

تەسىرى : ئىچىدىن قان ـ يىرىڭ كېلىش ، قورساق كوركىراش ۋە ئاغرىش قوشۇلۇپ كەلگەن ئىچ سۈرۈش ، سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەرنى توختىتىدۇ ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ . سوگى چىقىش ، ئۈچەي يارىسىنى ياخشىلايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ يەيدۇ .

193 - نۇسخا : سۇپۇپى سنيلانى

تەركىبى : ئانارگۈلى ، قىزىلگۈل 15 گرامدىن ، رۇمبەدىيان ، بەزىرۇلبەنجى ، موزا ، زىرە 6 گرامدىن ، خورما ئۇرۇقى 3 گرام ، قارا كۆز بەدىيان ئۇرۇقى ، سۇزاپ ئۇرۇقى ، شاھى بەللۇت ، كۇندۇر ، سۆئدى كۇپى 9 گرامدىن ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 12 گرام ، قەنت 1 ھەسسە .

تەسىرى : مەنى ئېقىش ، سۈيدۈك تېمىپ كېلىشنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : مەنى ئېقىش ، مەزى بېزى ياللۇغى ، دوۋساق ئىسترخاسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 2 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ يېيىلىدۇ .

194 - نۇسخا : سۇپۇپى سەنگدانە مۇرغ

تەركىبى : ئۇد ، مەستىكى ، تاباشىر ، ھەببۇلئاس ، قورۇلغان سەمغى ئەرەبى ، قورۇلغان لاچىندانە ، قورۇلغان نىشاستە ، قورۇلغان زىرە ، پىستە پوستى ، ئانار گۈلى 6 گرامدىن ، توخۇ تاشلىقىنىڭ تاشقى پوستى (قورۇلغان) 15 گرام .

تەييارلىنىشى : ئەرەب يېلىمى ، لاچىندانە ، نىشاستە ، زىرە ، پىستە قاتارلىقلارنى قورۇپ ، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : ئاغرىق پەسەيتىش ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش ئۇنۇمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 4 ــ 6 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ تاماقتىن بۇرۇن بېرىلىدۇ .

195 - نۇسخا : سۇپۇپى سوئال

تەركىبى : ئاقلانغان بادام مېغىزى ، نىشاستە 500 گرامدىن ، شېكەر 2 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ . تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق .

تەسىرى : بەلغەمنى بوشىتىدۇ ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھەرخىل ئۆپكە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ، بەلغەم بوشىتىش ، يۆتەلنى پەسەيتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 ــ 5 ياشقىچە باللارغا 1 ــ 3 گرام ، 5 ــ 10 ياشقىچە باللارغا 5 گرام ، چوڭلارغا 10 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

196 - نۇسخا : سۇپۇپى سوئال مۇرەككەپ

تەركىبى : بادام مېغىزى ، خەشخاش ئۇرۇقى ، زىغىر ، چىگىت مېغىزى ، شۇمشە ئۇرۇقى ، بىخسۇس مۇقەششەر ، نىشاستە 40 گرامدىن ، رۇببىسۇس ، سەمغى ئەرەبى ، كەتىرا 10 گرامدىن ، شېكەر 750 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلاردىن مېغىز دورىلارنى ، چۆچۈك-بۇيا يىلتىزىنىڭ قوۋزىقىنى ئاقلاپ ، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق .

تەسىرى : يۆتەل پەسەيتىدۇ ، بەلغەم بوشىتىدۇ ، كاناي ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئاددىي سۇپۇپى سوئال بىلەن ئوخشاش .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

197 - نۇسخا : سۇنۇن شەببى

تەركىبى : كۆيدۈرۈلگەن زەمچە ، قىزىلگۈل ، ھېلىلە ئۇرۇقى ، ئانار پوستى 100 گرامدىن ، فۇفىل ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 50 گرامدىن ، ئاقىر-

قەرھا ، بىخ مارجان ، كات ھىندى ، كۆپۈكى دەريا ، زۆرەنباد 25 گرامدىن.
تـەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .
تـەسـىرى : يـىرىـك يـوقـىـتـىـش ، سـۈيۈقلۇق يوقىتىش ، چىش كىسەللىكلىرىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .
ئـىشلـىتىلىشى : چىش كىسەللىكلىرى ، چىش تۈۋى قاناش ، ھەر. خىل كىسىلگەن جاراھەتلەر ، سۈلۈق جاراھەتلەرنىڭ سۈيىنى يوقىتىش ۋە تارتىش ، جاراھەتكە گۆش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .
ئـىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ سىرتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېپىلىدۇ .

198 - نۇسخا : سۇپۇپى سۆرۈنجان

تـەركـىـبـى : سۆرۈنجان مىسرى 30 گرام ، سانا 21 گرام ، سېرىق ھېلـىـلـە پـوستـى ، ئاقلانـغـان بادام مېغىزى 9 گرامدىن ، زەپەر 2 گرام ، سوقمۇنىيا 3 گرام ، قەنت 90 گرام .
تەييارلىنىشى : سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ .
تـەسـىرى : بـوغـۇم ئـاغـرىـقـى ، بوغۇم ياللـۇغـى ، يـانـپاش ئاغـرىقنـى داۋالايـدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرامنى سۇ بىلەن يەيدۇ .

199 - نۇسخا : سۇپۇپى سۈرئىتى ئىنزال

تـەركىبى : سۇزاپ ئۇرۇقى 9 گرام ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، سەۋسەن يىلتىزى 6 گرامدىن ، ئانارگۈلى ، قىزىلگۈل 5 گرامدىن .
تەسىرى : مەنىنىڭ سۇيۇلۇپ تېز كېتىشىنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : سۈرئىتى ئىنزال ۋە جەريانى مەنىگە ئىشلىتىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرامنى دوغ بىلەن ئىچىدۇ .

200 - نۇسخا : سۇپۇپى سۇكمىل

تـەركـىـبـى : لاچـىـندانە چىنى ، سەرتان نەھرى ، شاھى بەللۇت ، جـۇپـتـى بـەللۇت ، ھەببۇلبان ، ئاپتاپپەرەس ئۇرۇقى مېغىزى ، زەنجۇبىل ،

پىلپىل ، بۇغا مۈڭگۈزى 30 گرامدىن ، ئالا كولۇك 3 گرام ، ئاق تۇز 6 گرام ، ئىپار 1.2 گرام ، زەپەر 3 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار يۇمشاق سوقۇلىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : ئىششىق ياندۇرۇپ ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ ، مىجەزنى تەڭشەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : مۇپاسىل ، نىقرەس ، بادىرەھمى ، پەتەق ۋە باشقا ئاياللار ئىچكى ئەزالىرىنىڭ ئىششىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1.5 گرامنى كۈنىگە 1 ۋاخ ناشتىدا قىنىق دەملەنگەن چاي بىلەن ئىچىدۇ .

201 - نۇسخا : سۇپۇپى سىقلۇللىسان

تەركىبى : نۇشۇدۇر ، زەنجىۋىل ، قارىمۇچ ، پىلپىل ، قىچا ، بۆرە ئەرمەنى ، سەئتەر ، ھىندىستان تۇزى ، سىيادان 40 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : تىل ھەرىكىتىنى ئۆز ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : پالەچ كېسەللىكىدە تىلنى ھەرىكەتلەندۈرۈش ، تىلدىكى ئېغىرلىقنى يوقىتىپ ، سۆزلەشنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 2 — 3 قېتىم تىل ئۈستىگە سېپىلىدۇ .

202 - نۇسخا : سۇپۇپى سىلسىلبەۋل

تەركىبى : ھەببۇلئاس ، سۆئدى كۇپى ، كۈندۈر ، نارمىشك ، ئانارگۈلى ، سەمغى ئەرەبى ، سۇمبۇل .

تەييارلىنىشى : دورىلار تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ ، سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ .

تەسىرى : سۈيدۈك تۇتالماسلىق ۋە دوۋساق ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى: دوۋساق ئىستىرخاسى ۋە دوۋساقياللۇغىغا بېرىلىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گىرامدىن ئىشلىتىلىدۇ .

203 - نۇسخا : سۇيۇپى چاردورا

تەركىبى : ئاقىرقەرھا ، بىخ مارجان ، كات ھىندى ، كۆپۈكى دەريا باراۋەر مىقداردا .

تەييارلىنىشى : دورىلار سوقۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : بۇخاراتلارنى بېسىش ، يەل ھەيدەش ئۇنۇمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ھەرخىل يارا ، چاقا ، يەل كېسەللىكى ، قان بۇزۇلۇش ، تېرە ۋە تاناسىل ئەزالار كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 ــ 3 گرام دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

204 - نۇسخا : سۇيۇپى ھەجەرىل يەھۇد

تەركىبى : قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 15 گىرامدىن ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 6 گرام ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 9 گرام ، نىشاستە ، كەتىرا ، ھەببۇل قۇلت (بىرخىل ماش) 3 گىرامدىن ھەجەرىل يەھۇد (جوھۇت تېشى) 4 گرام ، شېكەر پۈتۈن دورا ۋەزنى بىلەن تەڭ .

تەييارلىنىشى : دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ .

تەسىرى : بۆرەك ، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : دوۋساق تېشى ، بۆرەك تېشى ، سۈيدۈك يولى تېشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : نوقۇت سۈيى بىلەن 9 گىرامدىن ئىچىدۇ .

205 - نۇسخا : سۇيۇپى ھىرقەتۇلبەۋل I

تەركىبى : ياخشى پىشقان شاھى بەللۇت 45 گرام ، گىلى ئەرمەنى ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ، سەمغى ئەرەبى ، خەشخاش ئۇرۇقى ، قىيمىقۇ ئۇرۇقى ، كۇندۇر ، سەۋزە ئۇرۇقى ، رەۋەن 6 گىرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى: سۈيدۈك يولى ۋە دوۋساقنىڭ جاراھەتلىرى، سۆز-نەك، سىزلام كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 10 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ قايناق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

206 - نۇسخا: سۈپۈپى ھىرقەتۇلبەۋۇل II

تەركىبى: قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە، گىلى ئەرمەنى 12 گرامدىن، رەۋەن 6 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئا-رىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى سوغۇق.

تەسىرى: دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلايدۇ، سۈيدۈك كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى:سۆزنەك ۋە سىزلام كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 5 — 10 گرامدىن كۈندە 1 ۋاخ بېرىلىدۇ.

207 - نۇسخا: سۈپۈپى خۇرۇجى مەقئەت

تەركىبى: پىلپىل پىلتىزى 36 گرام، قارىمۇچ 42 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 6 گرام، زەنجىۋىل، ئامىلە پوستى 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىنىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: مەقئەتنى قورۇيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەرخىل ئۈچەي كېسەللىكى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان مەقئەتنىڭ چىقىپ قېلىشىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 1 — 5 ياشقىچە بالىلارغا 0.5 — 1 گرام، 5 — 10 ياشقىچە بالىلارغا 1 — 2 گرام، چوڭلارغا 5 — 8 گرام بېرىلىدۇ.

208 - نۇسخا: سۈپۈپى خولىنجان

تەركىبى: خولىنجان، زەنجىۋىل، دارچىن، گۈلدارچىن، پىل-

پىسل ، ئوغرىتىكەن ، سۆپۈرگە ئۇرۇقى 100 گرامدىن ، جۇۋىنە ، شىترەنج ھىندى 25 گرامدىن ، سەۋزە ئۇرۇقى 50 گرام ، ئاقىرقەرھا ، چىگىسەي ئۇرۇقى 25 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : بەدەندىكى نەملىكلەرنى تارتىدۇ ، بەدەننى قىزىتىدۇ ، تېرىگە رەڭ بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئاقكېسەلگە دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ھۆل سوغۇق مىجەزلىك كىشلەرگە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ، بوشاڭلىقنى تۈگىتىش ، بەدەننى قىزىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ .

209 - نۇسخا : سۆپۈپى دىق

تەركىبى : قىزىلگۈل ، تاباشىر 15 گرامدىن ، گىلى ئەرمەنى ، سەمغى ئەرەبى ، سىركىگە چىلانغان يۇمغاقسۈت 6 گرامدىن ، زىرىق ، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى 9 گرامدىن ، ئانارگۈلى ، مۇقىل 5 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ .

تەسىرى : سىل قىزىتمىسىنى داۋالايدۇ ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سىل ۋە دىق كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 2 ۋاخ سوغۇق سۇ بىلەن 6 گرامدىن ئىچىدۇ .

210 - نۇسخا : سۆپۈپى دىئابىتۇس

تەركىبى : سەمغى ئەرەبى ، گىلى ئەرمەنى ، ئانارگۈلى ، سىماق ، شاھى بەللۇت 5 گرامدىن ، نىشاستە ، كەتىرا ، قارا كۆز بەديان ئۇرۇقى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 9 گرامدىن ، ئاق سەندەل 3 گرام .

تەييارلىنىشى : سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ .

تەسىرى : سۈيدۈك مىقدارىنى تورمۇزلايدۇ .

www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىشى : قەنت سىيىش كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 9 گىرامدىن چۆچۈمەل نەرسىلەر بىلەن يېيىلىدۇ .

211 - نۇسخا : سۇيۇقى زىراۋەندە

تەركىبى : يۇملاق زىراۋەندە ، ئاس يوپۇرمىقى ، كۈندۈر ، سۆگەت كۆپى ، ئانارگۈلى ، سەۋسەن يىلتىزى ، خۇنسىياۋشان ، موزا .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ ، سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ .

تەسىرى : چىش مىلىكلىرىدە ئاشكارىلانغان سىفلىسلارنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : مۇۋاپىق مىقداردا چىش تۈۋىگە بېسىلىدۇ .

212 - نۇسخا : سۇيۇقى شورا

تەركىبى : شورا 100 گرام ، قاقىلە 50 گرام ، قىچا 100 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : سۈيدۈكنىڭ تېمىپ ۋە ئېچىشىپ كېلىشىنى ياخشىلايدۇ ، جىنسىي ئەزانىڭ قىچىشىشىنى پەسەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئەر - ئاياللاردىكى يەل كېسەللىكلىرى ، بولۇپمۇ سۆزنەك كېسەللىكلىرى ، مەزى بېزى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

213 - نۇسخا : سۇيۇقى قابىز

تەركىبى : نىشاستە ، ئانار ئۇرۇقى 80 گرامدىن ، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى 40 گرام ، كۆكنار شاكىلى 20 گرام ، پىستە پوستى 80 گرام ، شېكەر 500 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى: ھەرخىل ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 1 — 5 ياشقىچە بالىلارغا 1 — 2 گرام، 5 — 10 ياشقىچە بالىلارغا 2 — 4 گرام، چوڭلارغا 10 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ.

214 - نۇسخا: سۇپۇپى كاتھىندى

تەركىبى: كاتھىندى، تاتلىق قۇستە، تۇتىيا، زەنجىۋىل تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەسىرى: چىش تۈۋىدىكى ئۆسۈپ قالغان گۆشلەرنى يوقىتىدۇ، چىش تۈۋىگە چۈشكەن ناسۇرنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا چىش تۈۋىگە سىپىلىنىدۇ.

215 - نۇسخا: سۇپۇپى كەردىپشە

تەركىبى: چىگسەي ئۇرۇقى، ئارپىبەديان، رۇمبەديان، ئاسارۇن، قۇستە، رەۋەن 6 گرامدىن، زىرە 9 گرام، سۆئدى كۇپى 5 گرام، سانا ئۈچتىن بىر ھەسسە، ئەنبەر 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەسىرى: يەللەرنى تارقىتىدۇ، قورساق ئېسىلىشنى پەسەيتىدۇ. ئىستىسقائى تەبلىگە ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 3 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

216 - نۇسخا: سۇپۇپى كۈنجۈت

تەركىبى: كۈنجۈت، قارا زىرە، زەنجىۋىل 30 گرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچ 15 گرامدىن، دارچىن 6 گرام، لاچىندانە، قاقىلە 9 گرامدىن، قەنت 270 گرام.

تەييارلىنىشى: سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەسىرى: باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، مەنىنىڭ سۇيۇقلىشىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان مەنى تېز كېتىشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ .

217 - نۇسخا : سۇيۇپى ماسكۇدۇدىم

تەركىبى : جىۋىۋز ، تۇخۇم سېرىقى 6 گرامدىن ، قۇرۇتۇلغان كۈنجۈت 18 گرام .

تەسىرى : بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بوۋاسىر ۋە قان تۈكۈرۈشلەرگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرامنى ئالما شەربىتى ياكى رەۋەن شەربىتى بىلەن ئىچىدۇ .

218 - نۇسخا : سۇيۇپى مۇنەۋۋىم

تەركىبى : ئۈدخام ، كۈندۈر 3 گرامدىن ، خەشخاش ئۇرۇقى 30 گرام ، قارا سۇنا ئۇرۇقى 15 گرام ، زەپەر 1 گرام ، ناۋات 60 گرام .

تەييارلىنىشى : سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ .

تەسىرى : ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئۇيقۇسىزلىق ، بەدەننىڭ قۇرۇقلۇقى قاتارلىقلارغا بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 — 3 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ يەيدۇ .

219 - نۇسخا : سۇيۇپى مۇغەللىز

تەركىبى : چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 6 گرام ، ئانارگۈلى 12 گرام ، قارا كۆز بەدىيان ئۇرۇقى 9 گرام ، قىزىلگۈل ، سۇزاپ ئۇرۇقى ، چاكىناك 15 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ .

تەسىرى : مەنىنى قويۇقلاشتۇرۇپ تورمۇزلايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سۇرئىتى ئىنزال ، جەريانى مەنى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 گرامدىن كەچتە 1 ۋاخ يەيدۇ .

220 - نۇسخا : سۇيۇپى مومسىك بارىد

تەركىبى : ئىسپىغۇل كېپىكى 6 گرام ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 9

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

گرام ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت 15 گرام .
تەسىرى : ئىسسىقلىقتىن بولغان مەنى تېز كېتىشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 3 گرامنى ناشتىدا سۇ بىلەن ئىچىدۇ .
221 - نۇسخا : سۇپۇپى مەقلىياسا
تەركىبى : ئاق قىچا ئۇرۇقى 24 گرام ، مۇدەببەر زىرە 5 گرام ، كۇدە ئۇرۇقى ، زىغىر ئۇرۇقى ، سۇ يېغىدا قورۇلغان قارا ھېلىلە 2 گرامدىن ، مەستىكى 1 گرام .
تەييارلىنىشى : دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ ، قىچىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق .
تەسىرى : ئىچ توختىتىش ۋە قان توختىتىش ئۇنۇمىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : قورساق ئاغرىقى ، تولغاق ، كونا ئىچ سۇرۇش ، مەيدە ، ئۇچەي ئاجىزلىقلىرى ، بوۋاسىر ۋە ئاغرىق پەسەيتىشكە ئىشلىتىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 6 گرامدىن كۈندە 2 قېتىم سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ .

شەربەتلەر

222 - نۇسخا : شەربىتى ئەۋرىشىم
تەركىبى : پىلە غوزىسى 500 گرام ، خولىنجان ، مەستىكى ، ئېگىر 30 گرامدىن ، زەپەر 10 گرام ، شېكەر 3 كىلوگرام .
تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلارنى تازىلاپ ، 3 كۈن سۇغا چىلاپ قويۇپ قاينىتىپ ، دورىلارنىڭ تەمى چىقىپ بولغاندىن كېيىن پىلە غوزىسىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، شېكەر سېلىپ پەس ئوتتا قىيام قىلىپ ، دورا سەل سوۋۇغاندىن كېيىن زەپەر سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق .
تەسىرى : يۈرەك ، مېڭە ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى — ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئىشلىتىلىشى : ھەرخىل قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان نېرۋا ، يۈرەك ، ئۆپكە ، ئاشقازان ، ئۈچەي ، جىگەر كېسەللىكلىرى ، سەمرىتىش ، چىراينى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 20 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

223 - نۇسخا : شەربىتى ئەنجبار

تەركىبى : ئەنجبار 100 گرام ، ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل ، ئانارگۈلى ، فۇفىل 30 گرامدىن ، شېكەر 2 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلاردىن بىر سوتكا سۇغا چىلاپ قويۇپ ، ئاندىن قاينىتىپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى: ئۆپكە، ئۈچەي ۋە بالىياتقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى : ئۆپكە كېسەللىكلىرىدە قان كېتىش ، ئاشقازان - ئۈچەيلەردىن قان كېتىش ، ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسىدىن پائالىيەتچان قان كېتىشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

224 - نۇسخا : شەربىتى بادرەنجبۇيا

تەركىبى : قۇرۇق بادرەنجبۇيا 50 گرام ، ئاق شېكەر 500 گرام .

تەييارلىنىشى : بادرەنجبۇيىنى چۆكۈشكۈدەك سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : تىنچلاندۇرۇش ، نېرۋا ، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش ، يۈرەك ھەرىكىتىنى نورماللاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : نېرۋا ئاجىزلىقى ، يۈرەك ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىش ، ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

225 - نۇسخا : شەربىتى بۇزۇرى گەرم

تەركىبى : ئارپىبەدىيان يىلتىزى پوستى ، چىگىسەي يىلتىزى

پـوسـتـى 80 گرامدىن ، بەدىيان ، رۇمبەدىيان ، چىڭسەي ئۈرۈقى 40 گرام-
دىن ، سېرىق ئوت ئۈرۈقى 20 گرام ، شېكەر 1 كىلوگرام .

تـەيـيـارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلارنى بىر سوتكا سۇغا چىلاپ قـويـۇپ ، ئانـدىن قاينىتىپ ، دورىلارنىڭ تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلى-رىـنـى سـۈزۈپ ئېلـىـۋېـتـىـپ ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : ئاشقازان ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ ، يەلنى قالدۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئاشقازان ، جىگەر ، مۇپاسىل كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

226 - نۇسخا : شەربىتى بۈزورى سەرد

تـەركىبى : كاسىنە ئۈرۈقى ، قوغۇن ئۈرۈقى ، تەرخەمەك ئۈرۈقى ، كاسىنە يىلتىزى ، ئوغرىتىكەن 15 گرامدىن ، شېكەر 300 گرام .

تـەييارلىنىشى : دورىلارنى چالا سوقۇپ ، 1.5 لىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قـويـۇپ قـايـنـىتىپ سۈزۈپ ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلى-نىدۇ . تەبىئىتى سوغۇق .

تـەسـىرى : جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش ، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئـىـشـلـىـتـىلىشى : ئىسسىقلىقتىن بولغان مىجەز بۇزۇلۇش ، مۇرەككەپ مـاددىـلـىـق تـەپ ، ئىسسىقلىقتىن بولغان ھەرخىل كېسەللىك ۋە سۈيدۈك ھەيدەشكە ئىشلىتىلىدۇ .

ئـىـشـلـىـتـىلىش مىقدارى : كۈنىگە 3 قېتىم ، ھەرقېتىمدا 100 مىللىلى-تىردىن ئىچىلىدۇ .

227 - نۇسخا : شەربىتى بىنەپشە

تـەركـىـبـى : بـىـنـەپـشـە 100 گرام ، نىلۇپەر ، قىزىلگۈل ، كاسىنە ئۈرۈقـى ، شاھتەررە ، ئەنگۈرشىپا ، ھەمىشە باھار 25 گرامدىن ، گاۋزىبان ، چـىـلان ، سـەرپـىـسـتان ، بېھى ئۈرۈقى ، قارا سۇنا ئۈرۈقى ، قاپاق ئۈرۈقى

www.uyghurkitap.com

مېغىزى 10 گرامدىن ، تەرەنجىۋىل ، گۈلقەنت 120 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : گۈلقەنت بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئايرىم قاچىغا ، قالغان دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئايرىم قاچىغا ئېلىپ سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ . 2 سائەتتىن كېيىن ئۈستىگە ئالتە چىنە سۇ قۇيۇپ ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، بىنەپشىنى سېلىپ بىر ئۆرلىتىپلا ئېلىپ ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ .

تەبىئىتى سوغۇق .

تەسىرى : قىزىتما ، ياللۇغلىنىشنى قايتۇرىدۇ ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : زۇكام ، كاناي ياللۇغىنى داۋالاش ، ئىچكى ـ تاشقى ياللۇغلىنىشتىن بولغان قىزىتمىنى ياندۇرۇش ، ئاغرىق پەسەيتىش ، سۈيدۈك ھەيدەش ۋە مىجەزنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈنىگە 3 ۋاخ ، ھەرقېتىمدا چوڭلارغا 50 ــ 100 مىللىلىتىر بېرىلىدۇ .

228 - نۇسخا I : پۇختە جۆش

تەركىبى : ئۈزۈم سۈيى 27 لىتىر ، سېمىز قوينىڭ بېقىن گۆشى 5.5 كىلوگرام ، ئۈدخام 30 گرام ، جويۇز ، زەپەر ، مەستىكى ، خولىنجان 15 گرامدىن ، نارجىل ، كاۋاۋىچىن ، زۆرەنباد ، قەلەمپۇر ، سۆئىدى كۇپى ، بەسباسە 9 گرامدىن ، زەنجىۋىل ، دارچىن ، سۇمبۇل ، ئاقىرقەرھا ، سەلىخە 3 گرامدىن ، ھەسەل 1.5 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : قوي گۆشىنى ئۈزۈم سۈيىدە قاينىتىپ ، ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرۈپ ، قالغان دورىلارنى تالقانلاپ ، خالتىغا قاچىلاپ ، ئاغزىنى بوغۇپ قازانغا سېلىپ ، يەنە بىر قاينىتىپ تەمىنى تولۇق چىقىرىپ ، ئاندىن بىر كوزىغا يۇقىرىقى قايناتمىنى قۇيۇپ ، ئۇنىڭغا 135 گرام گۇلاب ئارىلاشتۇرۇپ ، 6 ئاي تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : لەقۋا ، ئۇنتۇغاقلىق ، ئاشقازان ، جىگەر كېسەللىكلىرى ، بوغۇم ئاغرىقلىرى ، قۇلىنجى ، بۆرەك ، دوۋساق كېسەللىكلىرىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ . چىرايىنى ياخشىلاپ ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ .

ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ ، يەلنى ھەيدەيدۇ . سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ .

228 - نۇسخا II : شەربىتى زەبىب

تەركىبى : ئۈزۈم سۈيى 20 لىتىر ، قوي گۆشى 2 كىلوگرام ، كۆك كەپتەر باچكىسى 4 دانە ، كەكلىك 1 دانە ، دارچىن ، شاقاقۇل ، بەسباسە ، جويۇز ، خولىنجان ، زەرەنباد 25 گرامدىن ، بەديان ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، زىرە 50 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : گۆشلەر كاۋاپ قىلىنىدۇ ، دورىلار چالا سوقۇپ ، ھەممىسى ئۈزۈم سۈيىگە سېلىنىپ ، يېنىك ئوتتا ئۈزۈم سۈيى 15 لىتىر قالغۇچە قاينىتىلىدۇ . كېيىن سۈزۈپ سىرلىق كوزىغا ئېلىپ ، ئاپتاپتا بىر ئاي تۇرغۇزۇلۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق .

تەسىرى : نېرۋىنى پەسەيتىش ، ئاجىزلىقنى قۇۋۋەتلەش ، ئاغرىق پەسەيتىش ، تېرىگە رەڭ بېرىش ، قاننى قىزىتىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقلىرى ، جىنسىي ئاجىزلىق ، نېرۋا ئاجىزلىقى ، بەرەسكە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە 3 قېتىم 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ .

229 - نۇسخا : شەربىتى خەشخاش

تەركىبى : ئارپىبەدىيان 100 گرام ، زەنجىۋىل 50 گرام ، سەرپىستان 100 گرام ، بىخسۇس 150 گرام ، خەشخاش 200 گرام ، شېكەر 3 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلارنى بىر سوتكا سۇغا چىلاپ ، قاينىتىپ تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق .

تەسىرى : تىنچلاندۇرۇش ، نەپەس سىقىلىشنى ياخشىلاش ، بەلغەم بوشىتىش ، ئىسسىقتىن بولغان كونا - يېڭى زۇققە - نەپەسنى داۋالاش .

ئىشلىتىلىشى : ھۆل ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ، باش ئاغرىقى ، سۈيدۈك كۆيۈپ كېلىش ، بەلغەمگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورپېكتى www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

230 - نۇسخا : شەربىتى دىنارى

تەركىبى : كاسىنە ئۇرۇقى ، قىزىلگۈل 60 گرامدىن ، كاسىنە يىلتىزى پوستى 120 گرام ، نىلۇپەر ، گاۋزىبان 30 گرامدىن ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 9 گرام ، شېكەر 400 گرام ، رەۋەن 40 گرام .

تەييارلىنىشى : گۈل دورا ۋە سېرىق ئوت ئۇرۇقىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ ، مۇۋاپىق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، گۈل ۋە سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى سېلىپ يەنە بىر قايناتقاندىن كېيىن ئوتنى توختىتىپ ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، سۇيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ ، قىيام ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان رەۋەن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : يۈرەك ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يۈرەك ، جىگەر كېسەللىكلىرىدىن پەيدا بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

231 - نۇسخا : شەربىتى روممان

تەركىبى : ئاچچىق ئانار سۈيى 500 گرام ، تاتلىق ئانار سۈيى 1 كىلوگرام ، شېكەر 3 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ ، قاننى كۆپەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يۈرەك كېسەللىكلىرى ، تۇرلۇك سەۋەبلەردىن قان يوقىتىش ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش ۋە چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 5 ياشقىچە بولغان باللارغا 2 — 5 گرام ، 5 — 10 ياشقىچە باللارغا 5 — 8 گرام ، چوڭلارغا 50 گرامغىچە بېرىلىدۇ .

232 - نۇسخا : شەربىتى زۇپا

تەركىبى : زۇپا، شۇمشە 8 گرامدىن ، پىرسىياۋشان ، بەديان يىل-

تىـزى پوستى ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 12 گرامدىن ، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم 16 گـرام ، رۇبـىسۇس 8 گرام ، چىگسەي ئۇرۇقى ، ئارپىبەدىيان ، بىخ كە- بىر 20 گرامدىن ، ئەنجۈر قېقى 15 دانە ، شېكەر 500 گرام

تـەيـيارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى چىلاشقۇدەك سۇغا بىر سوتكا چـىلاپ قـويـۇپ قـايـنىتىپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، شېكەر بىلەن قايىنتىپ قىيام قىلسا بولىدۇ.تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : يۆتەلنى پەسەيتىدۇ ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

ئىـشـلىتىلىشى : ھەرخىل ئۆپكە كېسەللىكلىرى ، سوغۇقتىن بولغان زۇكام ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىـشـلـىـتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ 20 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ ، كىچىك بالىلارغا مىقدارى تۆۋەنلىتىپ بېرىلىدۇ .

233 - نۇسخا : شەربىتى زەنجىۋىل

تەركىبى : زەنجىۋىل 300 گرام ، شېكەر 3 كىلوگرام .

تـەيـيـارلـىـنـىـشـى : زەنجىۋىلنى بىر سوتكا سۇغا چىلاپ قويۇپ ، قـايـنـىتىپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، ئان- دىـن شـېـكـەر بـىـلـەن قـايـنـىـتـىـپ قـىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى : ئاشقازان ئاجىزلىقى ، ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان پۇت - قـول ئېـغىرلىقى ، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى ۋە ئۇستىخان ئاغرى- قىنى ياخشىلاش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىـشلىتىلىشى : ئاشقازاننى قىزىتىپ ، تاماق ھەزىم بولۇشنى ئىلگىرى سـۈرۈش ، مـەيـدە ئېـسىلىشنى ياخشىلاش ، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلنى پە- سـەيـتـىـش ، ئـىـشتىھانى ئېچىش ، بەدەننى قىزىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ . ھۆل مىجەزلىك كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 50 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

234 - نۇسخا : شەربىتى سەپەرجىل

تەركىبى: سىقىلغان بېھى سۈيى 1كىلوگرام، شېكەر 2 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى : بېھىنى توغراپ ، سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ ، شېكەر بىلەن قايىنىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : يۈرەك ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ ، روھنى كۆتۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يۈرەك ، ئاشقازان - ئۈچەي ، نېرۋا ، جىگەر كېسەللىكلىرى ، ئىچ سۈرۈش ، كۆڭۈل ئېلىشىش ، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 1 — 5 ياشقىچە بالىلارغا 5 گرام ، 5 — 10 ياشقىچە بالىلارغا 8 گرام ، چوڭلارغا 100 گرامغىچە بېرىلىدۇ .

235 - نۇسخا : شەربىتى سەندەل

تەركىبى : ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل 100 گرامدىن ، قىزىلگۈل 50 گرام ، شېكەر 2.5 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : سەندەلنى كېپەك ھالەتكە كەلتۈرۈپ ، بىر سوتكا ئىسسىق سۇغا چىلاپ ، قايىنىتىپ سۈزۈپ ، سۈيىگە قىزىلگۈلنى سېلىپ بىر قايىنىتىپلا سۈزۈپ ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى سوغۇق .

تەسىرى : يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ ، ئىسسىقلىقتىن بولغان يۈرەك سېلىشىنى ياخشىلايدۇ ، يۈرەك ، جىگەر ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئىسسىقلىقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقى ، يۈرەك سېلىش ، يۈرەك ، جىگەر ، ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىقى ، ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىلىدۇ .

236 - نۇسخا : شەربىتى سۇمبۇل

تەركىبى : سۇمبۇل 200 گرام ، شېكەر 2 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى چالا سوقۇپ ، مۇۋاپىق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ ، قايىنىتىپ تەمىنى چىقىرىپ ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : يۈرەك ۋە نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھەر خىل نېرۋا ، يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : چوڭلارغا 50 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

237 ـ نۇسخا : سىركەنجۇبىل

تەركىبى : سىركە 1 ھەسسە ، شېكەر 2 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : سىركە بىلەن شېكەرنى بىرگە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى سوغۇق .

تەسىرى : قىزىتما قايتۇرۇش ، زۇكامدىن كېيىنكى ئۇستىخان ئاغرىقىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئىسسىقلىقتىن بولغان ھارارەتنى پەسەيتىش ، سەپرانى ياندۇرۇش ، كېزىكنى داۋالاش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ 15 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ .

238 ـ نۇسخا : سىركەنجۇبىل ئەنسىل

تەركىبى : تاغ پىيىزى 30 گرام ، زۇپا ، بىخسۇس ، گۈلى گاۋزىبان ، پەرسىياۋشان ، ئۇستىقۇددۇس ، غارىقۇن 15 گرامدىن ، پىننە ، ئارپىبەدىيان ، سەۋسەن يىلتىزى ، قەرەدمانە 9 گرامدىن ، سىركە ، سۇ 900 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : پۈتۈن دورىلارنى چالا سوقۇپ ، سۇ ۋە سىركىگە بىر سوتكا چىلاپ ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : يۆتەل ، دەم سىقىلىشلارنى داۋالايدۇ ، بەلغەم ، سەۋدا ماددىلىرىنى تەڭشەيدۇ ، ئۆچەي يوللىرىنى ئاچىدۇ ، ئاشقازان ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 15 ـــ 30 گرام .

www.uyghurkitap.com

239 - نۇسخا : سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بارىد

تەركىبى : كاسىنە يىلتىزى پوستى 21 گرام ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرامدىن ، سىركە ، سۇ مەلۇم مىقداردا .

تەييارلىنىشى : دورىلار سىركە ۋە سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، قەنت بىلەن قىيام قىلىنىدۇ .

تەسىرى : جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ ، ئىسسىقلىقتىن بولغان تەپنى پەسەيتىدۇ ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ ، ئىششىقتىن بولغان ئىستىسقانى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 گرامدىن 2 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

240 - نۇسخا : سىركەنجۇبىل رەۋەن يەرقانى

تەركىبى : كاسىنە ئۇرۇقى 6 گرام ، قىزىلگۈل ، شاھتەررە ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 30 گرامدىن ، رەۋەن 15 گرام ، سىركە 300 گرام .

تەييارلىنىشى : رەۋەننى خالتىغا سېلىپ ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ 1.5 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ ، 300 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : سېرىقلىق ، ئىسسىقلىقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يەرقان ، جىگەر كېسەللىكى ۋە جىگەر خاراكتېرلىك باشقا كېسەللىكلەر ، جىگەر قېتىششىقا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 30 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

241 - نۇسخا : سىركەنجۇبىل مۇپەتتىت

تەركىبى : كەپە يىلتىزى ، چىگسەي يىلتىزى 120 گرامدىن ، تۇرۇپ پوستى 250 گرام ، گۈلى سەۋسەن ، ئىگىر ، تاغ پىيىزى ، پەتىر-ئاسالىيۇن ، دۇقۇ 60 گرامدىن ، سىركە 180 گرام ، شېكەر 300 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى سىركىگە ئۈچ سوتكا چىلاپ ، ئازراق سۇ

قوْيۇپ قايىنتىپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى ھەر خىل تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 30 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

242 - نۇسخا: شەربىتى شاتۇت

تەركىبى: شاتۇت سۈيى 1 ھەسسە، شېكەر 2 ھەسسە.
تەييارلىنىشى: قايىنتىپ قىيام قىلىنىدۇ. تەبىئىتى سوغۇق.
تەسىرى: قىزىتما قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بادامسىمان بەزنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، پۇت - قول ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 20 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

243 - نۇسخا: شەربىتى گاۋزىبان

تەركىبى: گاۋزىبان 200 گرام، شېكەر 2 كىلوگرام.
تەييارلىنىشى: گاۋزىباننى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ قايىنتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.
تەسىرى: مېڭە، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش، نېرۋىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق، يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 50 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

244 - نۇسخا : شەربىتى گاۋزىبان مۇردىتىپ

تەركىبى : گاۋزىبان يوپۇرمىقى 120 گرام ، گۈلى بىنەپشە ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 60 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، قامغاق ، پىننە ، رەيھان 30 گرامدىن ، ئاچچىق ئانار سۈيى ، كاسنە ئۇرۇقى سۈيى 270 گرامدىن ، قەنت 1.8 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ ، ئانار ۋە كاسنە ئۇرۇقى سۈيى ، قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام ئىلىپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : ئاشقازان كېسەللىكلىرى ، مالىخوليا ، ئۇيقۇسىزلىق ، يۈرەك تىترەشنى داۋالايدۇ . ئاشقازاننى ئارتۇق سەپرادىن تازىلايدۇ ، مىجەزنى ھۆللەشتۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 30 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

245 - نۇسخا : شەربىتى گەزەر

تەركىبى : سەۋزە سۈيى 1 لىتىر ، شېكەر 1 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : سەۋزىنى پاكىز ئادالىغاندىن كېيىن قىرغۇچتا قىرىپ سۈيىنى سىقىپ ، سىقىلغان سۇغا شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : جىگەر ، يۈرەك ، مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ ، بەلغەم بوشىتىدۇ ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يۈرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىق ، جىگەر ۋەرەملىرى ، يۆتەل ، زىققە ، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش ، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارغا ، ئۆپكە ئىششىقلىرىغا ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەشكە ، ئومۇمەن ھەرقانداق سەرتاننى داۋالاشتا قوشۇمچە دورا سۈپىتىدە بېرىلىدۇ ، بولۇپمۇ قىزىلئۆڭگەچ سەرتانىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈنىگە 3 قېتىم50مىللىلىتىردىن بېرىلىدۇ.

246 - نۇسخا : شەربىتى نەزلە

تەركىبى : چىلان ، سەرپىستان 20 دانىدىن ، زۇپا ، پىرسىياۋشان ،

نېلۇپەر ، بىنەپشە ، ئارپىبەدىيان 9 گرامدىن ، ئۈزۈم 15 دانە ، ئەنجۈر 7 دانە ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 12 گرام ، تەرەنجىۋىل 30 گرام ، سانا 9 گرام ، بەدىيان يىلتىزى ، چىگىسەي يىلتىزى ، سەۋسەن يىلتىزى 3 گرامدىن ، گاۋزىبان ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 6 گرامدىن ، خەشخاش ئۇرۇقى ، خەشخاش پوستى 12 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، بادرەنجبۇيا 6 گرامدىن ، بىھى ئۇرۇقى 9 گرام ، رۇمبەدىيان ، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى 6 گرامدىن ، زىرىق ، ئەنگۈرشىپا ، سۇزاپ ، رەۋەن 3 گرامدىن ، قەنت 500 گرام .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىش مىقدارى : يۇقىرىقى دورا نۇسخىسى بىلەن ئوخشاش .

تەسىرى : نەزلىلىك زۇكام ، يۆتەل ، ھەر خىل تىپتىكى ئىستىسقالارنى داۋالايدۇ .

مائۇل ئۇسۇللار

247 - نۇسخا : مائۇل ئۇسۇل بۇزۇرى

تەركىبى : بەدىيان يىلتىزى ، كاسنە يىلتىزى ، چىگىسەي يىلتىزى ، كەپە يىلتىزى ، بىخسۇس 15 گرامدىن ، ئارپىبەدىيان ، رۇمبەدىيان ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ، جۇۋىنە ، زىرە ، شۇمىشە 6 گرامدىن ، دارچىن 3 گرام ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، سۆرۈنجان ، ماھى زەھرەج ، قەنتەرىيۇن ، ئادراسمان ، بوزىدان ، تۇربۇت ، غارىقۇن ، ئاچچىق تاۋۇز 5 گرامدىن ، ئىزخىر ، سۇمبۇل ، ھەببى بىلسان ، ئۇدبىلسان ، قىلىن دارچىن 3 گرامدىن ، قەنت 500 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى چالا سوقۇپ ، 3 كىلوگرام قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، يېرىمى قالغۇچە قايناتقاندىن كېيىن ، دورا تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ ، قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : ھەر خىل تىپتىكى ئىستىسقا ، بۆرەك ، بوغۇم ، بەل ئاغرىقى ، بوۋاسىر ، باش ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ 30 گرامدىن كۈنىدە 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

248 - نۇسخا: مائۇل ئۇسۇل مۇرەككىپ

تەركىبى: بەدىيان يىلتىزى، چىگىسەي يىلتىزى، كەپە يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزى، سەۋسەن يىلتىزى، بىخسۇس، رەۋەن، جىنتىيانا، زەنجىۋىل، پىلپىل، زۇرەنباد، كاۋاۋىچىن 15 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇمبەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، جۇۋىنە، زىرە، قارىمۇچ، دارچىن، قىلىن دارچىن، قەلەمپۇر، گۇلدارچىن، تاشاك 9 گرامدىن، سۇرۇنجان، بوزىدان، ماھى زەھرەج، قەنتەرىيۇن، ئىزخىر، سۇمبۇل، ئادراسمان، ئاق قىچا، تۇربۇت، غارىقۇن، ئاچچىق تاۋۇز، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، بادرەنجبۇيا 8 گرامدىن، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە 15 گرامدىن، تەرەنجۇبىل 250 گرام، سانا 30 گرام، قەنت 500 گرام.

تەييارلىنىشى: ئادەتتىكىدەك قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاياللار كېسەللىكلىرى، قۇلىنجى ۋە باشقا يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر، سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقا، كۆز، باش، بوغۇم ئاغرىقى، نىقرەس، يانپاش ئاغرىقى، سۆگەك ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ 100 —— 200 گرامدىن بېرىلىدۇ.

249 - نۇسخا: مائۇللەھمى

تەركىبى: سېمىز قوي گۆشى ياكى ئوغلاق گۆشى مەلۇم مىقداردا.

تەييارلىنىشى: گۆشنىڭ يېغىنى ئايرىۋېتىپ، گۆشنى يالپاقلاپ توغراپ، ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، سىقىپ ئېلىۋېتىپ، تەمى چىققان شورپىسىنى پار قازىنىغا سېلىپ ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى ئاشۇرىدۇ. قاننى كۆپەيتىدۇ، قان توختىتىدۇ. پەۋقۇلئاددە ئاجىزلىقنى يوقىتىدۇ، بىرئاز شاراب ئارىلاشتۇرۇلغىنى ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ بېرىلسە بولىدۇ .

250 - نۇسخا : مائۇل ئۇسۇل مۇنزىج

تەركىبى : كاسنىە يىلتىزى 60 گرام ، كاسنىە ئۇرۇقى 15 گرام ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 18 گرام ، چىلان 20 دانە ، سەرپىستان 16 دانە .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى چالا سوقۇپ ، 2.5 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : ئۆتكۈر خىلتلارنى تەڭشەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھەر خىل سوزۇلما كېسەللىكلەر ، جۈملىدىن سەپرا ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ماس كېلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئۈچ كۈنلۈك نۇسخا بولۇپ ، سىر كەنجۇبىلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ .

مۇنزىجى سەۋدا

تەركىبى : گاۋزىبان ، گۈلى گاۋزىبان ، بادرەنجبۇيا ، پىرسىياۋ-شان ، ئۇستىقۇددۇس ، سېرىق ئوت 5 گرامدىن ، بەدىيان 7 گرام ، چىلان 7 دانە ، قۇرۇق قىزىل ئۈزۈم 9 دانە ، گۈلقەنت 25 گرام .

دورىلار 10 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ ، ئۇستىگە گۈلقەنتنى سېلىپ ئىچىلىدۇ (بۇ ، بىر كۈنلۈك نۇسخا) .

ئىشلىتىلىشى : سەۋدانىڭ خالىس ۋە غەيرىي خالىس ھالىتى ئۈچۈن ئورتاق ئىشلىتىلىدۇ .

مۇنزىجى بەلغەم

تەركىبى : گۈلى بىنەپشە ، گاۋزىبان ، بىخسۇس مۇقەششەر ، پىر-سىياۋشان ھەر بىرى 5 گرامدىن ، بەدىيان ، بەدىيان يىلتىزى 7 گرامدىن ، قۇرۇق قىزىل ئۈزۈم 9 گرام ، پىششىق ئەنجۈر ياكى پىششىق ئەنجۈرنىڭ قېقى 3 دانە .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقىغا ئوخشاش (بىر كۈنلۈك نۇسخا) .

ئىشلىتىلىشى : بۇ ، خالىس بەلغەم ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

www.uyghurkitap.com

مۇنزىجى بەلغەم

تەركىبى : بەدخۇس ، چىگسەي ئۇرۇقى 3 گرامدىن ، گۈلى بىنـ
ەپشە ، ئىزخىر ، پىرسىياۋشان ، ئۇستىقۇددۇس ، بەدىيان يىلتىزى ھەر
بىرى 5 گرامدىن ، بەدىيان ، رۇمبەدىيان 7 گرامدىن ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 9
گرام ، ئەنجۈر قىقى 2 دانە .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، ھەسەل بىلەن قىلىنغان گۈلقەنتتىن 25 گرام قوشۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : غەيرىي خالىس بەلغەم ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

مۇنزىجى سەپرا

تەركىبى : نىلۇپەر ، شاھتەررە 5 گرامدىن ، تەرخەمەك ئۇرۇقى 7 گرام ، ئەينۇلا ، چىلان 7 دانىدىن ، گۈلى بىنەپشە 10 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ، 100 مىللىلىتىر دورا سۈيىگە 25 مىللىلىتىر سىركەنجۇبىل ياكى شەربىتى نىلۇپەر ۋە ياكى شەربىتى بۇزۇرى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : خالىس سەپرا ئۈچۈن بېرىلىدۇ .

مۇنزىجى سەپرا

تەركىبى : گۈلى بىنەپشە ، نىلۇپەر ، قىزىلگۈل ، ئەنگۈرشىپا ، شاھتەررە ، تەمرى ھىندى 5 گرامدىن ، بىھى ئۇرۇقى 3 گرام ، چىلان ، ئەينۇلا 7 دانىدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى كەچتە قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ ، ئەتىسى سۈزۈپ ، 100 مىللىلىتىر دورا سۈيىگە 25 مىللىلىتىردىن بىنەپشە شەربىتى ياكى خەمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : غەيرىي خالىس سەپرا ئۈچۈن بېرىلىدۇ .

251 - نۇسخا : مائۇل ھەسەل سادde

تەركىبى : ھەسەل 1 ھەسسە ، سۇ 6 ھەسسە .

تەييارلىنىشى : ھەسەل سۇ بىلەن قاينىتىلىپ ، 25% لىك ئېرىتمە

ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ (ئۇمۇمىي مىقدارى 4 ھەسسە مىقدارىغا كەلگۈچە قايناتىلىدۇ) .

تەسىرى : كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرىدۇ ، تومۇرلارنى ئاچىدۇ ، ئۇمۇمىي تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : پالەچ ، لەقۋا ، پەي بوشاپ كېتىش ، سوغۇقتىن كېلىپ چىققان كېسەللىك ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ 100 — 150 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 4 — 5 قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ .

252 - نۇسخا : مائۇل ھەسەل مۇرەككەپ

تەركىبى : قەلەمپۇر ، زەنجىۋىل ، پىلپىل ، گۈلدارچىن ، قوۋزاق دارچىن ، لاچىندانە ھىندى ھەر بىرى 15 گرامدىن ، ھەسەل 1 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : 1 كىلوگرام ھەسەل 3 كىلوگرام سۇ بىلەن قايناتىلىپ ، ئۈستىگە چالا سوقۇلغان دورىلار سېلىنىپ يەنە قايناتىلىدۇ . سۇ تەخمىنەن 2 كىلوگرام قالغاندا دورىسى سۈزۈپ ئېلىۋېتىلىپ ، قايناتىما ئېلىپ قويۇلىدۇ .

تەسىرى : توسالغۇلارنى ئېچىش ، سوغۇقلۇقتىن بولغان كېسەللىك ماددىسىنى بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : پالەچ ، لەقۋا ، بولۇپمۇ باللار پالىچىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ . كېسەل قانچە يېڭى ، دورا ئىشلىتىش قانچە تېز بولسا شۇنچە ياخشى تەسىر قىلىدۇ . سوغۇقلۇقتىن پەي ۋە ئەسەبلەر بوشاپ كېتىشتىن بولغان كېسەللىكلەرگىمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : چوڭلارغا 100 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 4 — 5 قېتىم ، باللارغا ئەھۋالغا قاراپ مىقدارىنى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ .

مەتبۇخلار

253 - نۇسخا : مەتبۇخى ئەپتىمۇن

تەركىبى : سېرىق ئوت ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى ، ئۈستىقۇددۇس

ھىندى، ئۆرۈقسىز قىزىل ئۈزۈم 30 گرامدىن، بىستىپايەج ھىندى 15 گرام، ئاق تۇربۇت 12 گرام، سانا 21 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، ئۇستىقۇددۇس، سانا، سېرىق ئوتتىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، 400 مىللىلىتىر سۇغا بىر كۈن چىلاپ، يەڭگىل ئوتتا 200 مىللىلىتىر سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، سېرىق ئوتنى خالتىغا ئېلىپ، گۈل دورىلارنى بىرگە سېلىپ، ئىككىلا قايناتقاندىن كېيىن، ئوتنى توختىتىپ قازاننى چۈشۈرۈپ، دورا سوۋۇغاندىن كېيىن پاكىز خام بىلەن سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، چىققان سۇيۇقلۇقنى ۋارونكا ئارقىلىق پاكىز سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. تەبئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: ئەسەبىيلىكنى پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: نېرۋا كېسەللىكلىرى، مالىخولىيا، ھۆللۈك ئارىلاشقان كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: بىر كۈندە بىرنەچچىگە بۆلۈپ ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ.

254 - نۇسخا: مەتبۇخى ئۇستىقۇددۇس

تەركىبى: بىستىپايەج، زاراڭزا مېغىزى 15 گرامدىن، چىلان 10 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇستىقۇددۇس، بابۇنە، قەنتەرىيۇن، سېرىق ئوت 10 گرامدىن، سۆرۈنجان 6 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، تىندۇرۇپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ. تەبئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: سەۋدانى پەسەيتىدۇ، خۇن تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل سەۋدا كېسەللىكلىرى، ساراڭ، كۆپ ئويلىنىدىغان كېسەللىكلەر، ئىرقۇننىسا، مۇپاسىللارغا بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: 100 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

255 ـ نۇسخا : مەتبۇخى ئۇنناپ

تەركىبى : قىزىل ئۆزۈم 45 گرام ، ئەينۇلا 30 دانە ، چىلان 10 دانە ، شاھتەررە 15 گرام ، رۇمبەدىيان ، مەستىكى 3 گرامدىن ، تۇربۇت 9 گرام ، تەمرى ھىندى 60 گرام .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلارنى چىلاشقۇدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ، قايىنىتىپ تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، تىندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : سەپرا ۋە بەلغەم خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ ، مېگە ۋە ئومۇمىي بەدەننى تازىلايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سەپرا ۋە بەلغەمنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ، جۈملىدىن مېگىنى تازىلاشقا بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 ميللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

256 ـ نۇسخا : جۇلابى سەۋدا

تەركىبى : ئارپىبەدىيان ، رۇمبەدىيان ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ، پىرسىياۋشان ، نىلۇپەر ، گاۋزىبان ، قىزىلگۈل ، سېرىق ئوت ، بىستىپايەج ، ئۇستىقۇددۇس ، كاسىنە ئۇرۇقى 6 گرامدىن ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، قارا ھېلىلە پوستى 9 گرامدىن ، سانا 30 گرام ، زەنجىۋىل 60 گرام ، يۇنۇس 30 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، ئاندىن قايىنىتىپ سۈزۈپ ، ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىسە بولىدۇ .

تەسىرى : سەۋدانى پەسەيتىپ ، سەۋدادىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سەۋدانىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ .

257 ـ نۇسخا : جۇلابى سەپرا

تەركىبى : نىلۇپەر ، بىنەپشە ، كاسىنە ئۇرۇقى ، ئارپىبەدىيان ، يال-

پۇز ، ئەنگۇرشىپا ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، قارا ھېلىلە ، زىرىق 6 گرامدىن ، تەمرى ھىندى 30 گرام ، تەرەنجۇبىل 45 گرام ، سانا 15 گرام ، تۇربۇت 6 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ سۇزۇلدۇرۇپ تەييارلاپ ، ئۇچكە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ .

تەسىرى : سەپرانى پەسەيتىدۇ ، سەپرادىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سەپرانىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ .

258 - نۇسخا : مەتبۇخى سۆرۈنجان بارىد

تەركىبى : سانا سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرامدىن ، كاسنە ئۇرۇقى ، بىنەپشە ، نېلۇپەر ، زىرىق ، ئاق لەيلى گۈلى ، سۆرۈنجان مىسرى 10 گرامدىن ، تەمرى ھىندى ، ئالۇچا 90 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، ئەتىسى قايناتقاندىن كېيىن ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : ئاغرىق پەسەيتىش ، ئىششىق ياندۇرۇش ، بوغۇملاردىكى يەلنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى: ھەرخىل مۇپاسىل ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بۇ مەتبۇخ بىر كىشىلىك بولۇپ ، ھەر كۈنى ناشتىدا 5 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ .

259 - نۇسخا : مەتبۇخى سۆرۈنجان گەرم

تەركىبى : سانا 20 گرام ، ئەنجۇر قېقى 25 گرام ، ئىت ئۈزۈمى ، سۆرۈنجان مىسرى 10 گرامدىن ، قىزىل گۈلقەنت ، ھەسەل 100 گرامدىن ، تۇربۇت 15 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : بەلغەمدىن بولغان رېماتىزم ، بەل ، پۇت ـ قول ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بەلغەمدىن ۋە ھۆللۈكتىن بولغان رېماتىزم ، ئۇششاق بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى ، پۇت ، قول ئېغىرلىقى ، بەلغەم قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 گىرامدىن كۈنىدە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

260 ـ نۇسخا : مەتبۇخى شاھتەررە

تەركىبى : قارا ھېلىلە ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، كابۇل ھېلىلىسى پوستى ، بەلىلە پوستى ، ئامىلە پوستى 15 گرامدىن ، شاھتەررە ، گۈلى بىنەپشە 21 گرامدىن ، سانا 12 گرام ، نىلۇپەر ، مامۇرانچىنى 3 گرامدىن ، گاۋزىبان ، سېرىق ئوت ، قىزىلگۈل 9 گرامدىن ، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، بىستىپايەج ، ئۇستىقۇدۇس ھىندى ، پىننە 6 گرامدىن ، سوقا چىلان 20 گرام ، كۆك كاسىنە يوپۇرمىقى 60 گرام ، تەرەنجىۋىل 90 گرام ، پۇنۇس ، تەمرى ھىندى 45 گرامدىن ، ئەپىنۇلا 30 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، ئەتىسى قايناتقاندىن كېيىن ، تىرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : قاننى تازىلاش ، بەدەندىكى پايدىسىز ماددىلارنى تازىلاش ، خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : باش ، مېڭىنىڭ كېسەللىكلىرى ، تەمرەتكە ، قىچىشقاق كېسەللىكلىرىگە قاننى تازىلاش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : بۇ دورىنىڭ مىقدارى بىر كىشىلىك بولۇپ ، بىر كۈندە بىرنەچچىگە بۆلۈپ ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ .

261 ـ نۇسخا : مەتبۇخى ھېلىلە

تەركىبى : سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام ، تەمرى ھىندى 60

گرام ، ئەينۇلا 30 دانە ، سەرپىستان ، بىنەپشە ، سىرىق ئوت ئۇرۇقى ، كاسنە ئۇرۇقى 15 گرامدىن ، پۇنۇس 75 گرام ، تەرەنجۇبىل 60 گرام .
تەييارلىنىشى : دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ ، ئەتىسى قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ، تەبىئىتى سوغۇق .
تەسىرى : ئومۇمىي بەدەننى سەپرادىن تازىلايدۇ .
ئىشلىتىلىشى : قاننىڭ بۇزۇلۇشى ، قاننىڭ يۇقۇملىنىشى ، قاننىڭ قويۇقلىشىشى قاتارلىق قاننىڭ ھەرخىل كېسەللىكلىرىگە ، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەرخىل يارا ، چاقا ، تېرە كېسەللىكلىرىگە ، قان ۋە سەپرادىن بولغان تېرە ، كۆز كېسەللىكلىرىگە ، غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەردە بەدەننى تازىلاش ۋە يۇقۇملىنىشنى تىزگىنلەشكە ئىشلىتىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 100 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

ئەرەقلەر

262 - نۇسخا : ئەرەقى ئەنگۈرشىپا (ئىت ئۈزۈمى پارلىق سۈيى)
تەركىبى : ئەنگۈرشىپا 1 كىلوگرام ، سۇ 5 كىلوگرام .
تەييارلىنىشى : دورىنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ ، يۇيۇپ تازىلاپ ، پار قازىنىدا قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى سوغۇق .
تەسىرى : قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ ، تەشنالىقنى قاندۇرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : ئىسسىقلىقتىن بولغان قىزىتما ، ئىششىقلارنى ياندۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 10 — 50 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .
263 - نۇسخا : ئەرەقى بادرەنجبۇيا
تەركىبى : بادرەنجبۇيا 1 كىلوگرام ، سۇ 6 كىلوگرام .

www.uyghurkitap.com

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلارنى تازىلاپ ، پار قازىنىدا قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : مېڭە ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : نېرۋا ، يۈرەك ، جىگەر ، بۆرەك ،خاپىغان كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 10 ــــ 15 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

264 ـ نۇسخا : ئەرەقى بەدىيان

تەركىبى : بەدىيان 1 كىلوگرام ، سۇ 5 كىلوگرام

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلارنى پاكىز تازىلاپ ، پار قازىنىدا قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : سۈيدۈك يولىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ ، سۈيدۈك ۋە يەلنى ماڭدۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بۆرەك ، جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ، ھەرخىل ئىششىقلارنى ياندۇرۇش ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 ــــ 15 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

265 ـ نۇسخا : ئەرەقى بىدمىشكى

تەركىبى : ئېپارسۆگەت پوتلىسى 1 كىلوگرام ، سۇ 6 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تازىلاپ ، پار قازىنىدا قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ھۆل سوغۇق .

تەسىرى : قىزىتما چۈشۈرىدۇ ، سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھەرخىل قۇرۇق ئىسسىقلىقتىن بولغان قىزىتما ، جىگەر ، بۆرەك كېسەللىكلىرى ، بالىلارنىڭ تەپلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالىغا قاراپ 10 ــــ 100 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

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

266 - نۇسخا : ئەرەقى پۇدىنە (يالپۇز ئەرەقى)

تەركىبى : يالپۇز 1 كىلوگرام ، سۇ 6 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلارنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ ، پار قازىنىدا قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ، تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : يۈرەك ، مېڭە ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئاشقازان ، يۈرەك ، ئۆپكە ، نېرۋا ، چىش كېسەللىكلىرى ، گال ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 — 50 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

267 - نۇسخا : ئەرەقى شاھتەررە

تەركىبى : شاھتەررە 1 كىلوگرام ، سۇ 6 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلارنى تازىلاپ ، پار قازىنىغا سېلىپ قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : قاننى تازىلايدۇ ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : جىگەر ، تال ۋە ھەرخىل تېرە كېسەللىكلىرىدە قاننى تازىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 — 50 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

268 - نۇسخا : ئەرەقى كاسنە

تەركىبى : كاسنە 1 كىلوگرام ، سۇ 6 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىنى تازىلاپ ، پار قازىنىغا سېلىپ قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ھۆل سوغۇق .

تەسىرى : قىزىتما ياندۇرىدۇ ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئىسسىقلىقتىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە ، بۆرەك ، جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 10 — 50 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

269 - نۇسخا : ئەردقى گۈلاب (قىزىلگۈل پارلىق سۈيى)

تەركىبى : قىزىلگۈل 1 كىلوگرام ، سۇ 6 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىنى تازىلاپ ، پار قازىنىدا قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : قىزىتمىنى ياندۇرۇش ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ، كېسەلنىڭ روھىي ھالىتىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ھەرخىل نېرۋا ، يۈرەك ، بۆرەك ، جىگەر كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 — 50 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

270 - نۇسخا : ئەردقى گاۋزىبان

تەركىبى : گاۋزىبان 1 كىلوگرام ، سۇ 6 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلارنى تازىلاپ ، پار قازىنىدا قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ ، يۈرەك ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ھەرخىل نېرۋا ، مېڭە ، جىگەر كېسەللىكلىرى ، زۇققە ، گال ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 — 50 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

271 - نۇسخا : ئەردقى نانخا (جۇۋىنە ئەردقى)

تەركىبى : جۇۋىنە 1 كىلوگرام ، سۇ 5 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : كۆرسىتىلگەن دورىلارنى تازىلاپ ، پار قازىنىدا قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : بەدەننى قۇرۇتۇش ، يەللەرنى ماگدۇرۇش ، ئىچنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : پالەچ ، قول تىترەش ، پەينىڭ سۇسلۇقى ، كۆز

ئاغرىقى ، قولاق ئاغرىقى ، قولاق ئېغىرلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش مىقدارى : 10 ــــ 50 گرامدىن كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .
ئۇنىڭدىن باشقا ، ئەرەقى چۆبچىنى ، ئەرەقى كاكىنەچ ، ئەرەقى سەندەل ، ئەرەقى كەشنىزى ، ئەرەقى نىلۇپەر ، ئەرەقى رەيھان قاتارلىق ھەرخىل ئەرەقلەرمۇ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ . بۇ دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ئاساسىي دورىنىڭ خۇسۇسىيىتىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ .

مۇراببالار

272 - نۇسخا : مۇراببائى سۆئلەپ

تەركىبى : ھۆل سۆئلەپ 600 گرام ، ھەسەل 1200 گرام .
تەييارلىنىشى : سۆئلەپ ھۆل بولسا ئۈچ سوتكا ، قۇرۇق بولسا 12 سوتكا سۇغا چىلاپ ، سۈزۈپ ئېلىپ ، بىرقانچە يېرىگە يىڭنە سانجىپ سۈيىنى ئېقتۇۋېتىپ ، قازانغا سېلىپ ، ئۈستىدىن ھەسەلنى تۆكۈپ ئۈچ سوتكا تۇرغۇزۇپ ، نورمال ئوت ئۈستىدە قايناپ قالماسلىق شەرتى بىلەن ئىككى سائەت ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ، ئۈچ سوتكا توختىتىپ يەنە يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىككى سائەت ئوت ئۈستىدە تۇرغۇزۇلىدۇ ، ھەسەل قىيام بولغاندىن كېيىن قاچىلارغا ئېلىپ 40 كۈن تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .
تەسىرى : مەنىنى كۆپەيتىپ ، باھنى قوزغايدۇ ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ، كۆڭۈلنى ئاچىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

273 - نۇسخا : مۇراببائى شاقاقۇل

تەركىبى : ھۆل شاقاقۇل 1 ھەسسە ، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا ، ھەسەل 3 ھەسسە .
تەييارلىنىشى : شاقاقۇلنى بىر سوتكا سۇغا چىلاپ ، سۇ يىنى

تۆكۈۋېتىپ، تەكرار ـ تەكرار 3 قېتىم سۈيىنى ئالماشتۇرۇپ، يېشىغاندىن كېيىن پوستىنى ئاقلىۋېتىپ قاينىتىپ، يېرىم پىشقاندا ھەسەلنى قۇيۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: باھنى قوزغاپ خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، دۇۋساقنى ياخشىلايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.
274 - نۇسخا: مۇراببائى زەنجىۋىل
تەركىبى: زەنجىۋىل مەلۇم مىقداردا، سۇ 1 ھەسسە، ھەسەل 3 ھەسسە.
تەييارلىنىشى: زەنجىۋىلنى 1 ـــ 2 سوتكا سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، قاينىتىپ، ياخشى پىشقاندىن كېيىن ھەسەلنى قۇيۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازاننى قىزىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازاندا ھاسىل بولغان سوغۇق يەللەرنى يوقىتىدۇ. دۇۋساقنىڭ سوۋۇپ كېتىشىنى ياخشىلاپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.
275 - نۇسخا: مۇراببائى گىردىگان
تەركىبى: ھۆل يېڭى ياڭاق مەلۇم مىقداردا، سۇ 1 ھەسسە، ھەسەل 3 ھەسسە.
تەييارلىنىشى: ياڭاقنىڭ كۆك پوستىنى قىرىپ تاشلاپ، سۇدا قاينىتىپ، ھەسەلنى قۇيۇپ قىيام قىلىپ، مەزكۇر ياڭاق بىلەن مۇراببا تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.
276 - نۇسخا: مۇراببائى ئېگىر
تەركىبى: ئېگىر 100 گرام، شېكەر 200 گرام.
تەييارلىنىشى: ئېگىرنى سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، نېپىز ياپىلاقلاپ

توغراپ قايىنتىپ، ئۈستىگە شېكەر سېلىپ، قىيامىنى يۇقىرىراق تەگشەپ قۇرغاق ھالەتكە كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: يەل ھەيدەيدۇ، ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقىنى يوقىتىدۇ، تەپنى پەسەيتىدۇ، كېسەللىكتىن مۇداپىئەلىنىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: قورساق ئىسسىلگەن، ئىشتىھا تۆۋەنلىگەن، سوغۇقتىن ئاشقازان ئاغرىغان، تۆۋەن گرادۇسلۇق قىزىتما بىلەن ئاغرىغان كېسەللەرگە بېرىلىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: 15 — 20 گرام شۇمۇشكە بېرىلىدۇ.

277 - نۇسخا: مۇرابباڭى ھېلىلە

تەركىبى: كابۇل ھېلىلىسى 100 گرام، شېكەر 200 گرام، سۇ لازىم مىقداردا.
تەييارلىنىشى: ھېلىلىنى بىر قانچە كۈن سۇغا چىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى سۈيىنى يەڭگۈشلەپ، يۇمشىغاندا يېڭى سۇ بىلەن پەس ئوتتا قايىنتىپ، ئوتنى توختىتىپ سۈزۈپ ئېلىپ، دىرەپشە بىلەن ھەربىر ھېلىلىنىڭ بىرنەچچە يېرىنى تېشىپ، ئاندىن سۈزۈپ ئېلىنغان سۇغا سېلىپ يەنە قايىنتىپ، ئۈستىگە شېكەر سېلىپ پەس ئوتتا ئۇزاقراق قايىنتىپ، تاكى قىيام ھېلىلىنىڭ ئىچ - ئىچىگە ئۆتكەن ۋاقتىدا قىيامنى تەگشەپ، ئوتنى توختىتىپ ئېلىپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
تەسىرى: قەۋزىيەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.
ئىشلىتىلىشى: مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىق، قەۋزىيەت، ھەزىمنىڭ ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم تاماقتىن بۇرۇن 1 دانە ھېلىلىنى شۇمۇپ سۈيىنى يۇتىدۇ.

رەۋغەنلەر

278 - نۇسخا : رەۋغىنى ئامىلە

تەركىبى : ئاقلانغان ئامىلە ، ئاس يۇپۇرمىقى ، قارا ھىلىلە تەڭ مىقداردا .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تەمى تولۇق چىققۇچە قاينىتىپ ، تىرىپىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، مەلۇم مىقداردا كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ قىسمى پارغا ئايلانغانغا قەدەر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ .

تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : چاچنى قارايتىپ ، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ، چاچنى كۆچلەندۈرۈپ پارقىرىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يۇقىرىقى مەقسەتتە سىرتىدىن چېپىشقا ئىشلىتىلىدۇ .

279 - نۇسخا : رەۋغىنى ئازاراقى

تەركىبى : كۆچۈلا 1 كىلوگرام ، كۈنجۈت يېغى 2 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : كۆچۈلىنى 5 كىلوگرام قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، 1 كىلوگرام سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ سىقىپ ئېلىۋېتىپ ، سۈيىگە كۈنجۈت يېغىنى قۇيۇپ ، سۈيى تۈگىگۈچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ .

تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : پەيلى چىڭىتىدۇ ، ئاغرىق قالدۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بەلغەمدىن بولغان پالەچ ، لەقۋا ، مۇپاسىللارغا سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ .

280 - نۇسخا : رەۋغىنى ئەقرەب

تەركىبى : رەۋەن ، سۆئدى كۇپى ، جىنتىيانا ، بىخ كەبىر 120 گرامدىن ، ئاچچىق بادام يېغى 280 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، ياغقا

www.uyghurkitap.com

ئاربلاشتۇرۇپ ، شىشىگە قاچىلاپ ئاپتاپتا قويۇپ ، تىرىك چاپاندىن 10 دا-
نىنى شىشىگە سېلىپ ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ ئاپتاپتا بىر نەچچە كۈن قويۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى: بۆرەك، دوۋساق، ئۆتتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى : يۇقىرىقى تەسىردە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىشكە ۋە سىرتىدىن چېپىشقا بېرىلىدۇ .

281 - نۇسخا : رەۋغىنى بادام شېرىن

تەركىبى : بادام مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ياغ تارتىلىدۇ . تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق .

تەسىرى : مېڭىدىكى قۇرۇقلۇقنى يوقىتىپ ، ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ ، سەرسام ، قۇرۇقلۇق يەتكەندىن كېيىن بولغان پەي تارتىشىشلارنى داۋالايدۇ ، ئۇيقۇسىزلىقنى قالدۇرىدۇ ، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ، قۇ-سۇشنى توختىتىدۇ ، دوۋساقتا قۇم ، تاش تۇرۇۋېلىش سەۋەبلىك سىيدۈك خىرەلىشىشلەرنى داۋالايدۇ . بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ ، كونا يۆتەل ، دەم سىقىلىش ، غالجىر ئىت چىشلىگەنلەرنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئىچۈرۈش ، ياغلاش ، تېمىتىش ئارقىلىق ئىشلىتىلىدۇ .

ئەكس تەسىرى : ئۇچەينى ئاجىزلاشتۇرىدۇ .

تۈزەتكۈچىسى : مەستىكى .

282 - نۇسخا : رەۋغىنى بادام تەلخ

تەركىبى : ئاچچىق بادام مېغىزىدىن ئېھتىياجغا لايىق ئېلىنىدۇ .

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى : سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ . يېپىلسە ياكى زەكەر تۆشۈكىگە تېمىتىلسا ، سىيدۈك يولىدىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ . قۇلاق تۆشۈكىگە تېمىتىلسا ، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ . يېپىلسە ، قۇلىنجىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سىرتىدىن ياغلاش ، ئىستېمال قىلىش ، تېمىتىش ئۇسۇلى بويىچە ئىشلىتىلىدۇ .

283 - نۇسخا : رەۋغىنى بەيزە

تەركىبى : تۇخۇم سېرىقى 30 دانە ، تۆمۈر كېپىكى ، ھەببۇلئاس يوپۇرمىقى 30 گرامدىن ، زەيتۇن يېغى 750 گرام ، قوغۇن 1 دانە .

تەسىرى : چاچ ئۇندۇرۇش ، كېپەكنى يوقىتىش ئۇنۇمىگە ئىگە .

تەييارلىنىشى : تۇخۇم سېرىقىنى زەيتۇن يېغىدا كۆيدۇرۇپ ، تۆمۈر كېپىكى بىلەن ھەببۇلئاسنى سىقىلغان قوغۇننىڭ سۈيىگە چىلاپ ، ئاندىن ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يۇقىرىقى تەسىردە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سىرتىدىن سۈركىلىدۇ .

284 - نۇسخا : رەۋغىنى پۇجەل (تۇرۇپ سۈيىنىڭ يېغى)

تەركىبى : تۇرۇپ سۈيى 600 ممىللىلىتىر ، كۈنجۈت ياكى زەيتۇن يېغى 200 ممىللىلىتىر .

تەييارلىنىشى : تۇرۇپ سۈيىنى كۈنجۈت ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن سۈيى تۈگىگۈچە قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : ئاغرىق پەسەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ قۇلاققا بىر ـ ئىككى تېمىمدىن تېمىتىلىدۇ .

285 - نۇسخا : رەۋغىنى دەھتۇرە (ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى يېغى)

تەركىبى : ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا .

تەييارلىنىشى : قائىدە بويىچە رەۋغەن تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق .

تەسىرى : ئاغرىق پەسەيتىش ، تىنچلاندۇرۇش ، ئۇخلىتىش ، ئىششىق ياندۇرۇش ، سوغۇق ماددىلارنى تارقىتىش ئۇنۇمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : رېماتىزم ، ئىستىرخا ، پالەچ ، سۇرئىتى ئىنزال ، ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : سىرتىدىن مايلاشقا بېرىلىدۇ .
286 - نۇسخا : رەۋغىنى دوپ (ئېيىق يېغى)
تەييارلىنىشى : ئېيىقنىڭ يېغىنى ئاپتاپتا ئېرىتىپ ياكى قازانغا سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .
تەسىرى : مۇپاسىل ، بېغىش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ، تارتىشىپ قالغان پەيلەرنى يۇمشىتىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : كونا مۇپاسىل ئاغرىقلىرى ، پەي تارتىشىپ قالغان كېسەللەرگە بېرىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : سىرتىدىن ئەھۋالغا قاراپ چېپىلىدۇ .
287 - نۇسخا : رەۋغىنى سەۋم
تەركىبى : ھۆل سامساق 400 گرام ، پىلپىل 20 گرام ، پەرپىيۇن ، سۇزاپ ئۇرۇقى ، ئاقىرقەرھا 10 گرامدىن ، كۈنجۈت يېغى 500 گرام .
تەسىرى : مۇپاسىل ئاغرىقلىرى ، پۇت - قوللارنىڭ پەيلىرى بوشىشىپ كېتىش ، سوغۇقتىن بولغان بەل ، پۇت ، قوللارنىڭ ئاغرىقىنى قالدۇرۇش ئۈنۈمگە ئىگە . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .
ئىشلىتىلىشى : بەلغەمدىن بولغان مۇپاسىل ئاغرىقلىرى ، ئەزالارنى قىزىتىش ، پۇت ، قوللارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش ، پالەچ ، لەقۋالارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : سىرتىدىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ .
288 - نۇسخا : رەۋغىنى سۇزاپ
تەركىبى : سۇزاپ سۈيى 420 گرام ، قىزىل قىچا ، ئاق قىچا ، ئاقىرقەرھا 3 گرامدىن ، كۈنجۈت يېغى ، زەيتۇن يېغى 265 گرامدىن .
تەييارلىنىشى : دورىلارنى سۇزاپ سۈيىگە چىلاپ ، كۈنجۈت ۋە زەيتۇن ياغلىرىنى قويۇپ ، سۈيى پارغا ئايلىنىپ بولغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : باش ئاغرىقى، تۇتقاقلىق كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى : يۇقىرىقى تەسىردىن پايدىلىنىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : سىرتىدىن چېپىشقا بېرىلىدۇ.

289 - نۇسخا : رەۋغىنى شۇنىز (سىيادان يېغى)

تەركىبى : سىيادان 60 گرام، ئاچچىق بادام يېغى 90 گرام.

تەييارلىنىشى : سىيادانىنى سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى : چاچ ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، باشتىكى كېپەكنى يوقىتىش، چاچ چۈشۈشنى چەكلەپ، چاچ ئۆندۈرۈش ئۈنۈمىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى : يۇقىرىقى تەسىردىن پايدىلىنىش مەقسىتىدە، شۇنداقلا پالەچ، لەقۋا، تەشەنۇجلارنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : سىرتىدىن چېپىشقا بېرىلىدۇ.

290 - نۇسخا : رەۋغىنى قىروتى

تەركىبى : ئاق موم 10 گرام، كۈنجۈت يېغى 20 گرام، توخۇ يېغى 50 گرام، بادام يېغى 10 گرام، كالا يىلىكى 40 گرام.

تەييارلىنىشى : ھەممىسىنى بىللە ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى : پۇت - قوللارنىڭ پەيلىرى تارتىشۋالغان كېسەللەرنى ساقايتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى : تەشەنۇج كېسەللىكىدە سىرتىدىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ، مۇپاسىل ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : سىرتىدىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ.

291 - نۇسخا : رەۋغىنى قۇستە

تەركىبى : قۇستە 30 گرام، پىلپىل، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا 12

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ئەسەرلەرنىڭ يېڭى ئادرېسى

گـرامـدىن ، قۇندۇز قەھرى 6.5 گرام ، كونا مۇسەللەس 300 گرام ، زەيتۇن ياكى كۈنجۈت يېغى 150 گرام .

تـەيـيـارلـىنىشى : قۇستە ، پىلپىل ، ئاقىرقەرھالارنى چالا سوقۇپ ، مۇسـەلـلـەسـكـە بـىـر سـوتـكـا چىلاپ ، 150 گـرام قـالـغـۇچە قايىنتىپ ، سـوۋۇغـانـدىن كېيىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېلىپ ، كۈنجۈت يېغى ياكى زەيـتـۇن يـېـغـىـنـى قـۇيـۇپ ، مـۇسـەللەس پارغا ئايلىنىپ ياغلار قالغۇچە قـايـنـىـتىپ ، قۇندۇز قەھرى بىلەن پەرپىيۇننى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ ، قـازانـدىكى ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، دورا سوۋۇغاندىن كېيىن 1 قېتىم سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تـەسـىـرى : ئاغرىق پەسەيتىدۇ ، پەينى چىڭىتىدۇ ، چاچنى قارايـتىدۇ ، ئاشقازان ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

ئىـشـلـىـتـىـلـىـشـى : لەقۋا ، پالەچ ، مۇپاسىل ، ئاشقازان ـ جىگەر ئاغرىقى ، ئاق چاچلارغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : سىرتىدىن ئاغرىق جايغا چېپىلىدۇ .

292 ـ نۇسخا : رەۋغىنى قەلەمپۇر

تـەركىبى : قەلەمپۇر 280 گرام ، تۇز 24 گرام ، سۇ 1680 مىللىلىتىر.

تـەييارلىنىشى : رەۋغەن تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تـەسـىـرى : نـېـرۋىـنى قۇۋۋەتلەيدۇ ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ ، گۆش ئۇندۇرىدۇ .

ئـىشلىتىلىشى : سوغۇقلۇقتىن بولغان جىگەر ، ئاشقازان ، ئۈچەي ، يـۈرەك ، مېڭە كېسەللىكى ، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش ، رېماتىزم ئاغرىـقـلىرى ، پەتەق (گىرىژ) ، چىش ئاغرىقى ، سەۋدا كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئـىشلىتىلىش مىقدارى : سىرتىدىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ ، كۆز كېسەلـلىكى ئۈچۈن ئاز مىقداردا يېيىشكە بېرىلىدۇ .

293 ـ نۇسخا : رەۋغىنى كەدۇ (قاپاق يېغى)

تـەركىبى : خام قاپاقنى ئاقلاپ ، سوقۇپ سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ ، 4

ھەسسسسىگە 1 ھەسسە كۆنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيى تۇگىگۈچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۈيقۇ كەلمەسلىك، سەپرا ۋە سەۋدادىن بولغان مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىشلەرنى تۈزىتىپ، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. سەرسام، مالىخولىيالارنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: سىرتىدىن ياغلاشقا، قۇلاققا تېمىتىشقا بېرىلىدۇ.

294 - نۇسخا: رەۋغىنى مەستىكى

تەركىبى: مەستىكى 30 گرام، زەيتۇن يېغى 150 گرام.

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، تاماق سىڭدۈرىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ياللۇغى، ئىشتىھاسىزلىق، باللارنىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ مەيدىسىدىن سۇ ياندۇرۇشىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: سىرتىدىن ياغلاشقا ياكى تاماققا تېمىتىپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

295 - نۇسخا: رەۋغىنى مۇر (چۈمۈلە يېغى)

تەركىبى: سېرىق چۈمۈلە 1000 دانە، رەۋغىنى ئازاراقى 90 گرام.

تەييارلىنىشى: چۈمۈلىدىن كۆرسىتىلگەن مىقداردا ئېلىپ، شېشىگە سېلىپ، ئۈستىگە ئازاراقى يېغىدىن قۇيۇپ، 21 كۈن يازنىڭ ئاپتىپىغا سېلىپ، چۈمۈلىنى سىقىپ ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: چايان، كۆكيىت، يىلان، ھەرىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى تەسىردىن پايدىلىنىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قۇلاق ئاغرىقى، گاسلىق، چاچ ئۇندۇرۇش، بەرەسكە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : سىرتىدىن ياغلاشقا ۋە قولاققا تېمىتىشقا بېرىلىدۇ .

296 - نۇسخا : رەۋغىنى مۇرەتتەب

تەركىبى : قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى بادام مېغىزى ، خەشخاش ئۇرۇقى ، قاراسۇنا ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا . تەبىئىتى سوغۇق .

تەسىرى : مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ، قۇرۇقلۇقنى يوقىتىش ، ئىسسىقلىقتىن بولغان باش ئاغرىقنى قالدۇرۇش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : يۇقىرىقى تەسىردىن پايدىلىنىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : سىرتىدىن ياغلاشقا بېرىلىدۇ .

297 - نۇسخا : رەۋغىنى ۋەرد

تەركىبى : گۈل يېغى ، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا .

تەييارلىنىشى : قىزىلگۈلنى كۈنجۈت يېغىغا سېلىپ قاينىتىپ ، تەمى چىقىپ بولغاندىن كېيىن گۈل تىرىپىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ تەييار-لىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ ، بۇزۇق خىلتلارنى ھەيدەيدۇ ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ ، ئىسسىقلىقتىن بولغان باش ئاغرىقنى پە-سەيتىدۇ ، ئۇيقۇسىزلىقنى ياخشىلايدۇ ، چىش ئاغرىقنى قالدۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يۇقىرىقىغا ئوخشاش .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : سىرتىدىن ياغلاشقا ۋە دورىلارغا قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

مەلھەملەر

298 - نۇسخا : مەلھەمى ئاتىشەك

تەركىبى : يۇيۇلغان تۇتىيايى ھىندى 60 گرام ، سىر (شىگرىپ)

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

30 گـرام ، چـۆبـچـىنى 2 گرام ، ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇلغان تۇخۇم « ىرىقى مەلۇم مىقداردا .

تەييارلىنىشى : قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : سىفلىسنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : ئەھۋالغا قاراپ سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ .

299 ـ نۇسخا : مەلھىمى ئىمراز

تەركىبى : سۇ تەگمىگەن ھاك 160 گرام ، تاش كۆمۈر 320 گرام ، كـۆيـدۈرۈلـگـەن كـۆكـتـاش 120 گرام ، گۈڭگۈرت 600 گرام ، سىماب 40 گرام ، قوي يېغى 2.7 كىلوگرام ، قىچا يېغى 900 گرام .

تـەيـيـارلىنىشى : سىمابنى گۈڭگۈرت بىلەن ئۆلتۈرۈپ ، باشقا دو- رىلارنـى يـۇمـشـاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، قوي يېغىنى ئېرىتىپ ، سـوۋۇغـانـدىـن كېيىن دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تـەسـىـرى : جـاراھەتـنـىـڭ سۇيـىـنـى تـارتىش ۋە كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئـىـشـلـىـتىلىشى : ھەر خىل تەمرەتكە ، قىچىشقاق ، تاز ، يەل جارا- ھەتلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئـىـشـلـىـتىلىش مىقدارى : ئەھۋالغا قاراپ سىرتىدىن كۈندە 1 ــ 2 ۋاخ سۈركەشكە بېرىلىدۇ .

300 ـ نۇسخا : مەلھىمى بەيزە

تـەركىبى : تۇخۇم سېرىقى 20 دانە ، قارا كۈنجۈت ، سىيادان ، قىـ زىل قىچا ، قەلەمپۇر 100 گرامدىن ، قوي يېغى 1.5 كىلوگرام .

تـەيـيـارلـىـنىشى : قوي يېغىنى كۈنجۈت يېغىدا ئېرىتىپ ، تۇخۇم سـېـرىقىنى كۆيدۈرۈپ ، يېغى چىقىپ بولغاندىن كېيىن چىگىدىكىنى سۇ- زۇپ ئېـلـىـۋېتىپ ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تـەسـىـرى : رېـمـاتىزمدىن بولغان قول ، پۇت ، بەل ئاغرىقلىرىنى

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

قالدۇرىدۇ ، پۇتلارنىڭ ئېغىرلىقىنى يەڭگىللىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سوغۇقتىن بولغان بەل ، پۇت ، قول ئاغرىقى ، ئايالالرنىڭ دۇۋسۇن قىسمى ئاغرىش ، باللارنىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ ئېغىزىدىن شال ئېقىش ، يەرلىك ئورۇننى قىزىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : سىرتىدىن ياغلاشقا ئىشلىتىلىدۇ .

301 - نۇسخا : مەلھەمى پەرپىيون

تەركىبى : نوشۇدۇر 200 گرام ، دەن مېغىزى 35 گرام ، پەرپىيون ، ئاقىرقەرھا 10 گرامدىن ، كۈچۈلا يېغى 500 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، كۈچۈلا يېغىدىن ئازراقنى هاۋانچىغا قۇيۇپ ، ئۈستىگە دەن مېغىزىنى سېلىپ ئوبدان ئېزىپ خېمىر قىلىپ ، قالغان تالقان دورىلارنى ۋە كۈچۈلا يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : تېرىنى قۇرۇتۇش ۋە قىزىتىش ، ئاغرىق پەسەيتىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئاقكېسەل ، پالەچ ، لەقۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سىرتىدىن چىپىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ .

302 - نۇسخا : مەلھەمى جازىبە

تەركىبى : قومۇشنىڭ قۇرۇق يىلتىزى ، ئۈزۈنچاق زىراۋەندىدىن تەڭ مىقداردا ، ھەسەلدىن مەلۇم مىقداردا .

تەييارلىنىشى : ئىككى خىل دورىنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ ، ھەسەل بىلەن مەلھەم قىلىپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : ئادەم بەدىنىدە توختاپ قالغان ئوق ، مىتال ۋە تىكەنلەرنى تارتىپ چىقىرىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن سۈركىلىدۇ .

303 - نۇسخا : مەلھەمى داخىليون I

تەركىبى : مەدەستان 80 گرام ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، ئىسپىغول ،

كالــلەكبەسەي ئۇرۇقــى ، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى ، شۇمشە ئۇرۇقى ، زىغىر 30 گرامدىن ، كۈنجۈت يېغى 160 گرام .

تەيــيارلــىنىشى : مەدەستاننى يۇمشاق سالايە قىلىپ ، ئۇرۇق دو- رىلارنى پاكىز تازىلاپ ، سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ ، پاكىز داكىغا ئوراپ سىقىپ لۇئابنى چىقىرىپ ، كۈنجۈت يېغىنى قىزىتىپ ، سوۋۇغاندىن كېيىن دورىلارنــى سېلىپ تــەكــشى ئارىلاشــتۇرۇپ مەلــھەم قىلــىندۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : ئىششىق ياندۇرىدۇ ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھــەر خىل ئىششىق ، غەلــۋىرەك ، خانازىرلارغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : ئەھۋالغا قاراپ سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ .

304 - نۇسخا : مەلھەمى داخىليۇن II

تەركىبى : مەدەستان ، كونا زەيتۇن يېغى 90 گرامدىن ، ئاق لەيلى گۈلى ، زىغىر ، ئىسپىغۇل ، ھەببۇلئاس ، شۇمشە 20 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : مەلھەم تەييارلاش قائىدىسى بويىچە تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : جاراھەتلــەرنــى ئېغىز ئالدۇرۇپ يىرىڭنى تازىلاش ، گۆش ئۈندۈرۈش ، جاراھەتنى پۈتتۈرۈش ، ئىششىقنى ياندۇرۇش ، ئاغرىق پەسەيتــىش ، لــىمفا سىلىرىنى ئېغىز ئالدۇرۇش ، مونەك ۋە قاداقلارنى يۇمشىتىش ، پوقاقنى كىچىكلىتىش ، تارتىشۋالغان پەيلەرنى بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : سىرتىدىن يــەرلىك ئورۇنــغا ئــەھــۋالغا قاراپ چېپىلىدۇ .

305 - نۇسخا : مەلھەمى رال

تەركىبى : ئاق موم 100 گرام ، كافۇر ، رال ، كات ھىندى 25 گرامدىن ، سېرىق ياغ 100 گرام .

تەييارلىنىشى : سېرىق ياغ بىلەن ئاق مومنى قازاندا ئېرىتىپ ، ياغ سوۋۇغاندىن كېيىن رالنى سېلىپ ، ئاندىن سوقۇلغان كات ھىندىنى سې-

لىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا كافۇرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: يىرىڭ يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل كونا يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭلىرىنى يوقىتىش، سۆيىنى ئازايتىش، گۆش ئۆندۈرۈش ۋە ئاقما جاراھەت، يەرلىك يارا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كونا يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە ئۈچ كۈنگىچە كۆيدۈرۈلگەن فۇفىل قوشۇپ چېپىلىدۇ. ئۈچ كۈندىن كېيىن دورىنىڭ ئۆزى چېپىلىدۇ.

306 ـ نۇسخا: مەلھەمى زەنكار

تەركىبى: زەنكار 100 گرام، ئەنزۇرۇت، ئۇشەق 50 گرامدىن، ھەسەل 200 گرام. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: كۆز كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش ئۈنۈمگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۆزنىڭ ئۆجمىسىمان ئۆسمىسىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: 1 ياكى 2 قېتىم كۆزگە تارتىلىدۇ.

307 ـ نۇسخا: مەلھەمى شىگرىپ I

تەركىبى: قىزىل سىر 24 گرام، مەدەستان 15 گرام، كۈندۈر، بارىزەت، ئۇشەق، ئاق موم 30 گرامدىن، ئىلكولبەتەم 18 گرام، زەيتۇن يېغى، كۈنجۈت يېغى 150 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقانلىنىپ، ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىششىق ياندۇرىدۇ، راك، لىمفا سىلىنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. كونا بۆرەك ئىششىقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

308 ـ نۇسخا: مەلھەمى شىگرىپ II

تەركىبى: شىگرىپ 320 گرام، كۈجا، ئاق موم، سوپۇن 400 گرامدىن، سۇ يېغى 8 كىلوگرام.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى ئۇيغۇرچە كىتابلار بېكىتى

تەييارلىنىشى : ياغنى قازانغا قۇيۇپ ، ئاق موم ، كۈجىلارنى قازانغا سېلىپ ئېرىتىپ ، سوپۇننى ئاز - ئازدىن قىرىپ قازانغا سېلىپ ، ياغ سوۋۇغاندا سالايە قىلىنغان شىگىرپىنى ياغ ئۈستىگە سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : جاراھەتلەرنى يۇمشىتىدۇ ۋە ئېغىز ئالدۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : چىقان ، غەلۋىرەك ۋە ھەر خىل يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : جاراھەتنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ سىرتىدىن چاپلىنىدۇ .

309 - نۇسخا : مەلھىمى شىقاق

تەركىبى : ھەسەل ، ۋازېلىن 500 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : ھەسەلنى ئېرىتىپ ، ۋازېلىننى سېلىپ مەلھەم قىلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : قول - پۇتلارنىڭ يېرىلىشىنى ياخشىلايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : قول - پۇت ، تاپان يېرىلىشىنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : ئەھۋالغا قاراپ كۈندە 1 — 2 ۋاخ سىرتىدىن سۈركەشكە بېرىلىدۇ .

310 - نۇسخا : مەلھىمى كىبرىت

تەركىبى : كىبرىت 20 گرام ، قوي يېغى 60 گرام ، قىچا يېغى 20 گرام .

تەييارلىنىشى : قىچا بىلەن كىبرىتنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئېرىتىلگەن قوي يېغى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : ھەر خىل ھۆل تەمرەتكە ، سۇلۇق جاراھەتلەرنىڭ سۈيىنى يوقىتىدۇ . سۇلۇق ۋە يىرىڭلىق قىچىشقاقنىڭ قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سۇلۇق ۋە يىرىڭلىق قىچىشقاقلارنىڭ سۈيىنى ۋە يىرىڭىنى يوقىتىش ، قىچىشىشنى پەسەيتىش ، قىزىل تەمرەتكە ۋە ھۆل تەمرەتكىلەرنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : ئەھۋالغا قاراپ كۈندە 3 — 4 ۋاخ سىرتىدىن ياغلىنىدۇ .

311 - نۇسخا : مەلھەمى مۇھەللىل

تەركىبى : شۇمشە ، زىغىر ، ئارپا ئۇنى ، ئاق لەيلى گۈلى 9 گرامدىن ، پۇنۇس ، خىيارشەنبەر 15 گرامدىن ، گۈل ياكى زەيتۇن يېغى ، ئابدىملىك يېغى مەلۇم مىقداردا .

تەييارلىنىشى : ئالدىنقى ئۈچ خىل دورىنى تالقانلاپ ، چامغۇر سۈيىدە ياكى تۇرۇپ سۈيىدە قاينىتىپ ، ئۈستىدىن پۇنۇس ، خىيارشەنبەرلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ يەنە قاينىتىپ ، ياغ دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : ئىششىق جاراھەتلەرنى يۇمشىتىپ ئېغىز ئالدۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : يەرلىك ئورۇنغا سۈر كىلىدۇ .

312 - نۇسخا : مەلھەمى مەدەستان

تەركىبى : مەدەستان 23 گرام ، زەيتۇن يېغى ، كۈندۈر ، بارىزەت ، ئەنزۇرۇت ، خۇنسياۋشان ، زىپتىيابەس 6 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، ئۈستىدىن قالغان دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : جاراھەتلەرنى گۆش ئۈندۈرۈپ پۈتتۈرۈشتە ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : سىرتىدىن سۈر كىلىدۇ .

313 - نۇسخا : مەلھەمى نەۋرە

تەركىبى : مۇدەببەر قىلىنغان ھاك 100 گرام ، زىغىر يېغى ياكى گۈل يېغى 900 گرام ، كافۇر 15 گرام .

تەييارلىنىشى : ھاكنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ياغنى قىزىتىپ ، كافۇرنى سېلىپ ئېرىتكەندىن كېيىن ، ئۇستىگە مۇدەببەر قىلىنغان ھاكنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : ھەر خىل تېپتىكى كۆيۈكلەرنى داۋالايدۇ ، جاراھەتلەرنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ، قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : چوڭ - كىچىك كۆيۈك ۋە جاراھەتلەرگە سىرتىدىن چېپىشقا ئىشلىتىلىدۇ .

زىمادلار

314 - نۇسخا : زىمادى ئىسپىغۇل

تەركىبى : كۆكنار ، ئىسپىغۇل تەڭ مىقداردا ، گۈل يېغى ئاز مىقداردا .

تەييارلىنىشى : ئىككى خىل دورىنى تەمى تولۇق چىقىپ بولغۇچە قاينىتىپ ، ئۇستىدىن گۈل يېغىنى تېمىتىپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : ھەر خىل ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يۇقىرىقى تەسىرىدىن پايدىلىنىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : سىرتىدىن چېپىلىدۇ .

315 - نۇسخا : زىمادى بەرەس

تەركىبى : مىس كېپىكى ، زەرنىخ ، شىترەنج ھىندى ، ھاك ، زىراۋەندە ، باپچى ھەر بىرى 50 گرامدىن ، سىركە 600 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى چالا سوقۇپ ، سىركىگە چىلاپ 10 كۈن تۇرغۇزۇپ ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : تېرىگە رەڭ بېرىش ، تېرىنى قىزارتىش ، تېرىگە خال چۈشۈشنى تېزلىتىش ئۇنۇمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ . ئاساسلىقى سىرتقى بە-

دەندىكى ئالا - بۇلىماچ داغلارنى بوياش ئۈچۈن قوللىنىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ كۈندە 1 — 2 قېتىم كېسەل ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

316 - نۇسخا: زىمادى پەتەق

تەركىبى: مەستىكى رۇمى، ئەنزۇرۇت، كۈندۇر، جويۇز، قارىغاي يوپۇرمىقى، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، مۇرمەككى، زەمچە، پىرسىياۋشان، رۇسۇت، ئارچا مېۋىسى، سەبرە سۇقۇتىرى ھەر بىرى 10 گرامدىن، بېلىق يېغى 60 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بېلىق يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىچكى جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پەتەق كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ. سىرتىدىن چېپىپ، ئۈستىگە ماي سىڭمەس قەغەز قويۇپ تېڭىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ. 2 كۈندە 1 قېتىم يۆتكەپ تۇرۇلىدۇ.

317 - نۇسخا: زىمادى خانازىر

تەركىبى: ئىككىلىملىك، كات ھىندى، زىغىر، مۇرمەككى، سەبرە ھەر بىرى 15 گرامدىن، زىراۋەندە، پىلپىل، قەسبۇسزەرىرە، ئۇشەق، مۇقىل، قارىمۇچ، ھىلى، ئاچچىق قۇستە، پەرپىيۇن، شۇمشە ئۇرۇقى، پىننە ھەر بىرى 10 گرامدىن، گۈل يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: خانازىرغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق ئىشلىتىلىدۇ.

318 - نۇسخا: زىمادى شۇىسە

تەركىبى: گۈلى بىنەپشە، ئارپىبەدىيان، قارا كۆز بەدىيان،

زىغىر ، شۇمشە ئۇرۇقى ، ئارپا ئۈنى 10 گرامدىن ، كالا يىلىكى ، توخۇ يېغى ، ئۆچكە يېغى ھەر بىرى 5 گرامدىن ، كۈنجۈت يېغى 20 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، سۇدا قاينىتىپ ، ئاتىلىدەك بولغاندا ياغلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : ئاغرىق ۋە سانجىق پەسەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كۆكرەك ۋە باشقا ئەزالاردىكى سانجىقلارغا ، بولۇپمۇ كۆكرەك پەردىسى ياللۇغى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان سانجىقلارغا ، بۆرەك ۋە جىگەر ساھەسىنىڭ سانجىق ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئاغرىغان ئورۇننىڭ سىرتىدىن ئىسسىق ھالدا چېپىپ ، تېڭىپ قويۇلىدۇ .

319 - نۇسخا : زىمادى مۇسەككىن

تەركىبى : قىزىلگۈل ، ئارپىبەدىيان ، بىخ كەبىر ، قارا كۆز بەدىيان ، بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقى 30 گرامدىن ، قۇستە يېغى 20 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى چالا سوقۇپ ، ئازراق سۇدا قاينىتىپ خېمىر قىلىپ ، ئىسسىق ھالدا قۇستە يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق .

تەسىرى : ئاغرىق پەسەيتىدۇ ، تەشەننۇجلارنى بوشىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بۆرەك سانجىقى ۋە باشقا ئەزالاردىكى تارتىشىش ، مۇجۇشتىن كېلىپ چىققان ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : ئاغرىق ئورۇنغا قويۇلىدۇ .

320 - نۇسخا : زىمادى مۇجەللى

تەركىبى : ئاق خەربەق 4 گرام ، بىخ بىنەپشە 2 گرام ، سىركە 30 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار چالا سوقۇلۇپ ، سىركىگە 10 كۈن چىلاپ ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : داغ چۈشۈرىدۇ ، تېرىنى ئاقارتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : داغ ، سەپكۈن ، دانىخورەكلەرگە سىرتىدىن چېپىشقا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ ، داغ چوشۇپ بولغۇچە كۈندە 2 ۋاخ چېپىلىدۇ .

321 - نۇسخا : زىمادى مۇپاسىل

تەركىبى : ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل ، ئىككىلىملىك 30 گرامدىن ، مامسا ئوسارىسى 15 گرام ، ئاقاقىيا ، ئەپيۇن ، ئىزخىر چېچىكى 6 گرامدىن ، زەپەر 3 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : ئاغرىق پەسەيتىدۇ ، ئىششىق ياندۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئىسسىقلىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرى ، نىقرەس قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : ئاغرىغان جايغا سىرتىدىن چاپلىنىدۇ .

322 - نۇسخا : زىمادى نىقرەس

تەركىبى : رەيھان ، ئاق لەيلى گۈلى ، ئىسپىغۇل ، ئارپا ئۇنى ، سۆرۈنجان 5 گرامدىن ، تۇخۇم سېرىقى ۋە گۈل يېغى ئاز مىقداردا .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ ، گۈل يېغىدا يۇغۇرۇپ ، ئاندىن تۇخۇم سېرىقىنى قوشۇپ خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : ئىششىق ياندۇرىدۇ ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : نىقرەس ، مۇپاسىلغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : ئاغرىغان ئورۇنغا سىرتىدىن چېپىلىدۇ .

سۇرمىلەر

323 - نۇسخا : كۆھلى بەياز

تەركىبى : كۆپۈكى دەريا ، توغرىغا ، كېلەر مايىقى ، ئاق شېكەر 5

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گرامدىن ، ماموٗرانچىنى ، ئېگىر 10 گرامدىن ، سۇ 280 مىللىلىتىر .

تەييارلىنىشى : ماموٗرانچىنى ۋە ئېگىرنى سۇغا سېلىپ ، سۇنىڭ تۆتتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ ، پاكىز سۈزۈپ ، ئاندىن قالغان دورىلارنى سېلىپ ئېرىتىپ ، ئاپتاپتا قويۇپ قۇرۇتۇپ ، سوقۇپ ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كۆزگە ئاق چۈشكەن كېسەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : كۆزگە تارتىلىدۇ .

324 - نۇسخا : سۇرمە

تەركىبى : سۇرمە تېشى لازىم مىقداردا .

تەييارلىنىشى : سۇرمە تېشىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق

تەسىرى : كۆزنى روشەن قىلىش ، هۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش ، كۆزنىڭ هارارىتىنى پەسەيتىش ، ئارتۇق گۆشنى يوقىتىش ، كۆز ۋە كۆز جىيەكلىرىنىڭ جاراھىتىنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : يۇقىرىقى تەسىرگە ماس كېلىدىغان كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : كۆزگە تارتىلىدۇ .

325 - نۇسخا : كۆھلى جاۋاھىر

تەركىبى : سۇرمە تېشى 18 گرام ، تۇتىيا 12 گرام ، مارجان ، مەرقىششا 6 گرامدىن ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت 21 گرام ، سازەج ھىندى 3 گرام ، ئېپار 1.5 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ۋە سالايە قىلىپ ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : پىلتىكۈچىنى دورىغا مىلەپ كۆزگە تارتىلىدۇ .

326 - نۇسخا : كۆھلى رۇشنائى

تەركىبى : سۇرمە مىتالى 360 گرام، سەبرە 12 گرام، مەرۋايىت 24 گرام، مامۇرانچىنى 6 گرام، بىخ مارجان 15 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 4 گرام.

تەييارلىنىشى : ئالتۇن ۋەرەقتىن باشقا دورىلارنى ھېلىلە سۈيىدە سۇرۇپ ئېرىتىپ تۆت كۈن تۇرغۇزۇپ، ئاندىن يەنە گۇلاب قۇيۇپ تۆت كۈن تۇرغۇزۇپ، توققۇزىنچى كۈنى ئالتۇن ۋەرەقنى ئارىلاشتۇرۇپ، گۇلابتا سۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى : كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى : كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىز كىشىلەرگە، ھەر خىل تىپتىكى كۆز ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : كۆزگە تارتىلىدۇ.

327 - نۇسخا كۆھلى غىشاۋە

تەركىبى : پىلپىل، قارىمۇچ، قەمبىل تەڭ مىقداردا.

تەسىرى : كۆز خىرەلىشىش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : كۆزگە تارتىلىدۇ.

328 - نۇسخا : كۆھلى دەمئە ساددە

تەركىبى : سېرىق ھېلىلە 1 دانە، زەپەر ئاز مىقداردا.

تەييارلىنىشى : ھېلىلىنى خېمىرغا ئوراپ قىزىتىلغان تونۇرغا سېلىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن خېمىردىن ئايرىپ، زەپەر بىلەن يۇمشاق سالايە قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى : كۆز ياشاڭغىراشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : كۆزگە تارتىلىدۇ.

329 - نۇسخا : كۆھلى دەمئە مۇرەككەپ

تەركىبى : تۇتىيا 7 گرام، بىخ مارجان، سېرىق ھېلىلە پوستى، سەبرە سۇقۇتىرى 3 گرامدىن، قارا ھېلىلە، پىلپىل 0.7 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: تۇتىيانى قىزىتىپ، 7 قېتىم ئەرەقى گۈلابتا سۇغىرىپ، ئاندىن باشقا دورىلار بىلەن يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: كۆز ياشاڭغىراشنى توختىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، كۆز ياشاڭغىراشنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن كۆزگە تارتىلىدۇ.

330 - نۇسخا: كۆھلى مۇنبىت

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن خورما ئۇرۇقى 15 گرام، كۇندۇر كۆلى 12 گرام، سۇمبۇل 9 گرام، لاچىۋەرد، ھەببى بىلسان 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كىرپىك ئۈندۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: كىرپىككە تارتىلىدۇ.

باشقىلار

331 - نۇسخا: قەتۇرى مىرارە

تەركىبى: ئۆت سۇيۇقلۇقى، 50% لىك ئىسپىرت 500 گرامدىن، سامساق 250 گرام. چىلاپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل قۇلاق ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، يىرىڭلىرىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

332 - نۇسخا: قەتۇرى خۇبىسلھەدىد

تەركىبى: خۇبىسلھەدىد 100 گرام، سىركە 500 گرام. چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى : قۇلاق ئاغرىقلىرىنى ياخشىلايدۇ ، تەبىئىتى سوغۇق .
ئىشلىتىلىشى : قۇلاق يېرىكلاش ، قۇلاق غوڭۇلداشنى داۋالاش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : كۈندە 1 — 2 قېتىم قۇلاققا تېمىتىلىدۇ .

333 - نۇسخا : قەتۇرى ئىسنان

تەركىبى : قارىمۇچ ، كاۋاۋىچىن ، شۇمبۇيا ، ئاقىرقەرھا ، قەلەمپۇر ، جويۇز 50 گرامدىن ، زۇرەنباد 500 گرام ، سىركە 1 كىلوگرام .
تەسىرى : سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقى ، چىش تۈۋى بوشىشىپ قېلىشنى ياخشىلايدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .
ئىشلىتىلىشى : چىش يەل تارتىپ ئاغرىش ، چىش بوشىشىپ قېلىش ، شۆلگەي ئېقىش ، چىش گۆشى يېرىكلاپ ئاغرىشقا ئىشلىتىلىدۇ .
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : ئەھۋالغا قاراپ چىشقا تېمىتىلىدۇ .

334 - نۇسخا : قەتۇرى كەرەم

تەركىبى : شاپتۇل غازىڭىنىڭ شىرىسى ، پىننە يوپۇرمىقىنىڭ شىرىسى مەلۇم مىقداردا .
تەسىرى : قۇلاقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ .
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: ئايرىم ياكى بىرلەشتۈرۈپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

335 - نۇسخا : نوپۇخى رۇئاب

تەركىبى : قەغەز كۈلى ، سەدەپ كۆيدۈرۈلمىسى 1 ھەسسىدىن ، زاك 0.5 ھەسسە .
تەييارلىنىشى : يۇمشاق تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ .
تەسىرى : بۇرۇن قاناشنى داۋالايدۇ .
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : بۇرۇنغا پۈركۈلىدۇ .

336 - نۇسخا : نوپۇخى رۇئاپ مۇجەررەپ

تەركىبى : ھاك ياكى گەج مەلۇم مىقداردا .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يۇمشاق تالقانلاپ ، بۇرۇن ئىچىگە پۈركۈلسە ياكى ھۆللەنگەن پىلتىكۈچنى مەزكۇر تالقانغا مىلەپ بۇرۇن

ئىچىگە تىقىپ قويۇلسا بۇرۇن قاناش توختايدۇ .

337 - نۇسخا : پەتىلە رۇئاپ

تەركىبى : قەغەز كۈلى ، تۇخۇم شاكىلىنىڭ كۈلى ، ئاقاقىيا ، ئانار پوستى 6 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلار تالقانلاپ ، قىلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، رەيھان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : دورىنى پىلتىكۈچكە مىلەپ بۇرۇن تۆشۈ-كىگە تىقىپ قويسا بولىدۇ .

338 - نۇسخا : پەرزىجە موھبىل I

تەركىبى : قۇندۇز قەھرى ، مىئە سائىلە ، جاۋاشىر ، قۇستە 1 ھەسسىدىن ، ئىپار ، ئەنبەر 0.5 ھەسسىدىن.

تەييارلىنىشى: ھاراق بىلەن يۇغۇرۇپ جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.

تەسىرى : ھامىلىدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھامىلىدار بولمىغان ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىغا ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن قويۇلىدۇ . ئۇدا 10 كۈن قويۇش لازىم .

339 - نۇسخا : پەرزىجە موھبىل II

تەركىبى : شاپتۇل مېغىزى 40 گرام ، كاۋاۋىچىن ، جىنتىيانا ، زەمچە 10 گرامدىن ، سەبرە 5 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار يۇمشاق سوقۇپ ، بوشراق نەمدەپ ، بارماق چوڭلۇقىدىكى داكا خالتىغا قاچىلاپ جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ .

تەسىرى : ئاق خۇننى ئازايتىدۇ ، ئىششىق ياندۇرىدۇ ، جىنسىي يولىنىڭ ھەر خىل مىكروب ۋە تامچە قۇرت سەۋەبىدىن بولغان ياللۇغلىنىشنى قايتۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : مىكروبلۇق ۋە تامچە قۇرت سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي يول ياللۇغى ، ئاق خۇن كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : يۇقىرىقى نۇسخا 2 قېتىمغا بۆلۈپ ئىشلىتى-

لىدۇ . كۈندە 1 قېتىم قويۇلىدۇ . ھەر قېتىملىق قويۇلغىنى ئۈچ سائەت تۇرغۇزۇلۇشى كېرەك.

340 - نۇسخا : پەرزىنجە رەھمى

تەركىبى : ئارپىبەدىيان ، رۇمبەدىيان ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، يالپۇز ، كۆپۈكى دەريا ، سۇزاپ 9 گرامدىن ، ھەسەل مەلۇم مىقداردا .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : سوقۇپ تالقانلاپ ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ .

تەسىرى : ئاياللارنىڭ بادىرەھمى كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ .

341 - نۇسخا : تىلايى ھامىلە

تەركىبى : ھەببى بىلسان ، جاۋاشىر ، مۇقىل ، قامغاق تەڭ مىقداردا .

تەييارلىنىشى : سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ زەكەرگە سۈركەپ جىنسىي ئالاقە قىلىدۇ .

تەسىرى : تۇغماس ئاياللارنىڭ تۇغۇشىغا ياردەم بېرىدۇ .

342 - نۇسخا : داۋائى ئەقرە

تەركىبى : پىننە ۋە قارىمۇچ لازىم مىقداردا .

تەييارلىنىشى : يۇمشاق سوقۇلغان پىننە ۋە قارىمۇچ ئايرىم - ئايرىم ھالدا بارماق چوڭلۇقىدىكى داكا خالتىغا قاچىلاپ تەييارلاپ قويۇلىدۇ.

تەسىرى : تۇغۇت چەكلەيدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئايال كىشى جىنسىي ئالاقىدىن بىر سائەت بۇرۇن پىننە خالتىسىنى جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ قويىدۇ ، بىر سائەتتىن كېيىن ئېلىۋېتىدۇ . جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن قارىمۇچ خالتىسىنى جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ ، بىر سائەتتىن كېيىن ئېلىۋېتىدۇ .

343 - نۇسخا : داۋائى قابىز

تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى : ياغدا قورۇپ سارغايتىپ سوقۇلغان قارا ھېلىلە تالقىنىدىن 15 گرامنى بىراقلا يەپ ، ئۈستىدىن سوغۇق سۇ ئىچىدۇ . قايماقتا پىشۇرۇلغان گۈرۈچ تامىقى يەيدۇ .

تەسىرى : قانلىق ، قانسىز قورساق ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ .

344 - نۇسخا : داۋائى مۇبەھھى

تەركىبى : تۇخۇم سېرىقى 20 دانە ، ھەسەل 360 گرام ، ئاقىرقەرھا ، قەلەمپۇر ، دارچىن ، زەنجىۋىل ، خولىنجان 20 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : مەجۇن قىلىنىدۇ .

تەسىرى : باھنى ئىنتايىن كۈرۈنەرلىك دەرىجىدە قوزغايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كەچتە 10 گرامدىن يەيدۇ .

345 - نۇسخا : زەرۇرى ئەنزۇرۇت مۇنەششىپ

تەركىبى : ئەنزۇرۇت ، ئانار پوستى ، موزا ، زەمچە ، كۆك قەغەز كۈلى ، سۆئدى كۈپى 30 گرامدىن ، كۆيدۈرۈلگەن مىس 15 گرام ، مۇرمەككى ، خونسىياۋشان ، كۇندۇر 6 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ .

تەسىرى : جاراھەتلەرنىڭ سۈيىنى تارتىش ، ئارتۇق گۆشلىرىنى يوقىتىشقا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھەر خىل يارا ، چاقا ، سۇلۇق ، يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە سىرتىدىن سېپىلىدۇ .

346 - نۇسخا : زەرۇرى ئەئزەم

تەركىبى : چاچ كۈلى ، ئانار گۈلى ، بۇغا مۈڭگۈزى كۈلى ، چىلان يوپۇرمىقى ، گىلى ئەرمەنى ، كۇندۇر ، قەلەي ئۆپىسى ، يۇيۇلغان تۇتىيا ، قىزىتىپ يۇيۇلغان مەدەستان 6 گرامدىن ، سەبرە 3 گرام ، مەدەستان 6 گرام .

تەييارلىنىشى : ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ ئۆپىدەك قىلىنىدۇ .

تەسىرى : ئاكىلەنى داۋالايدۇ ، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ ، جاراھەت قېنىنى توختىتىدۇ ، گۆش ئۈندۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھەر خىل يەللىك يارا ، ئاكىلە ، قان ئېقىۋاتقان جاراھەت قاتارلىقلارغا ئەت ئۈندۈرۈش ، قان توختىتىش مەقسىتىدە جاراھەت ئۈستىگە سېپىلىدۇ .

347 - نۇسخا : زەرۇرى زەنكار

تەركىبى : زەنكار 9 گرام ، زەمچە ، خۇنسىياۋشان ، ئىسماق 3 گرامدىن ، سەبرە ، كۇندۇر 1.5 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇمشاق سوقۇلىدۇ .

تەسىرى : قان توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھەر خىل سىرتقى جاراھەتلەرنىڭ قان ، يىرىڭلىرىنى ، سېرىق سۇلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن سىرتىدىن سېپىلىدۇ .

348 - نۇسخا : زەرۇرى قۇلان

تەركىبى : كۇندۇر 6 گرام ، مۇرمەككى 5 گرام ، ئانار گۈلى 9 گرام ، جۇپتى بەللۇت 3 گرام ، گىلى ئەرمەنى ، قىزىلگۈل 2 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : كونا جاراھەت ، بەز ئاقمىسى ، باش تەمرەتكىسىنى داۋالايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : سىرتىدىن سېپىلىدۇ .

349 - نۇسخا : شىياپى زەنكار

تەركىبى : زەمچە ، ئەنزۇرۇت ، سەبرە ، كۇندۇر ، خۇنسىياۋشان ، ئانارگۈلى ، سۇرمە 12 گرامدىن ، زەنكار 3 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئازراق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ، سەرەڭگە تېلى چوڭلۇقىدا شىياپ قىلىپ تەييارلىنىدۇ . ئەگەر جاراھەت ئاقما ئورنى چوڭراق بولسا ، چوڭراق ياسىلىدۇ .

تەسىرى : يىرىڭ يوقىتىش ، جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش ، ئەت ئۆندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ياش خالتىسىنىڭ ئاقمىسى ، مەقئەت ئاقمىسى ۋە باشقا جايلاردىكى ئاقما جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى : ئاقما جاراھەتنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈلۈپ ، كۈندە 1 قېتىم ئالماشتۇرۇلۇپ تېڭىلىدۇ .

350 - نۇسخا : شىياپى مۇلەيىن

تەركىبى : ئاق توغرىغا 30 گرام ، ئاچچىق تاۋۇز ، مۇقىل ، سەكبىنەج 15 گرامدىن ، سوقمۇنىيا 7.5 گرام ، قارا شېكەر 30 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، سوۋۇغان قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ، 4 گرامدىن شىياپ قىلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : تەرەتنى يۇمشىتىپ ، ئىچ كەلتۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھەر خىل كېسەللىك سەۋەبىدىن ئىچى كەلمىگەنلەرگە بېرىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مەقئەتكە 1 ـــ 2 دانە كىرگۈزۈلىدۇ .

本书介绍各种疾病的临床表现，发病原因和治疗、预防方法及经过实验的诸多维吾尔医处方。

www.uyghurkitap.com

مەسئۇل مۇھەررىرى: باقىھاجى تەۋەككۇل
مەسئۇل كوررېكتورى: بەختىيار ئابلىمىت

ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى
سىناقتىن ئۆتكەن رېتسېپلار

ئاپتورى: نېمەتۇللا ئەبەيدۇللا ھاجىم

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى
(قەشقەر شەھىرى تاربوغوز يولى 14- قورۇ، پوچتا نومۇرى: 844000)
جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرىدا سېتىلىدۇ
قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى: 1168×850مم 1/32
باسما تاۋىقى: 21.5 قىستۇرما ۋارىقى: 3
1999 - يىل 8 - ئاي 1 - نەشرى
2010 - يىل 3 - ئاي 5 - بېسىلىشى
تىراژى: 19310 — 16311

ISBN 978—7—5373—0690—4
باھاسى: 38.00 يۈەن
سۈپەتتە مەسىلە كۆرۈلسە ئالماشتۇرۇپ بېرىلىدۇ
تېلېفون: 0998 — 2653927