هاجى ئابدۇراھمان نىئمەت

ئۇيغۇر تىبابىتىدىكى بەزى رېتسېپلار

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى : مەخمۇتجان تۇردى

ISBN 7-5373-0638-9

9 787537 506386 >

ISBN7— 5373 — 0638 — 9

R. 38 (民文) باھاسى : 8.00 يۈەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap

ھاجى ئابدۇراھمان نىئمەت

ئۇيغۇر تىبابىتىدىكى بەزى رېتسېپلار

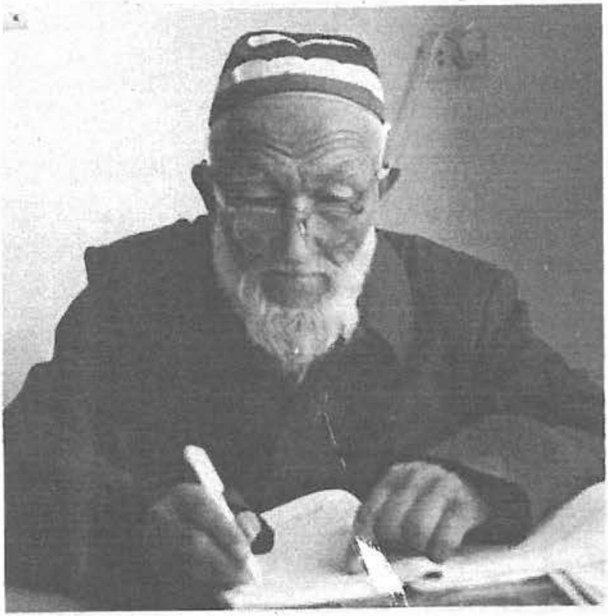
قادىر ھامۇت

٢٠٠٥-يىل ١-فېۋرال. ئۈرۈمچى

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

جاۋابكار مۇھەررىرى : **باقىھاجى تەۋەككۇل**

www.uyghurkitap



ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

نەشرىياتتىن

مارالۋېشى ناھىيىلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسىنىڭ ئارام ئېلىشقا چىققان تېۋىپى، 85 ياشلىق ھاجى ئابدۇراھمان نىئمەت ئاخىرقى ئۆمرىنى ئۇيغۇر تىبابەت رېتسېپلىرىنى قېزىش، رەتلەشكە بېغىشلاش بىلەن بىر چاغدا، ئۆزىنىڭ داۋالاش جەريانىدا توپلىغان ئەمەلىي تەجرىبىلىرىنى ئەۋلادلارغا يەتكۈزۈپ بېرىشكە يۈرەك قېنىنى سەرپ قىلدى.

ھاجى ئابدۇراھمان نىئمەت 1913 ـ يىلى مارالۋېشى ناھىيىسىنىڭ سېرىقبۇيا بازىرىدا تۇغۇلغان، 1950 ـ يىلى خىزمەتكە قاتناشقان، ئىجارە ھەققىنى كېمەيتىش قاتارلىق ئىجتىمائىي خىزمەتلەرگە قاتنىشىپ، چوڭقۇرچاق يېزىسىنىڭ باشلىقى بولغان، 1962 ـ يىلدىن باشلاپ ئۇيغۇر تىبابىتى نەزەرىيىسىنى ئۆگىنىش ۋە تەتقىق قىلىشقا ئىشتىياق باغلاپ، نەزەرىيە بىلەن ئەمەلىيەتنى بىرلەشتۈرۈپ، نۇرغۇن تەجرىبىلەرنى يەكۈنلىگەن.

ھاجى ئابدۇراھمان نىئمەت يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، ئۆزىنىڭ ياشىنىپ قالغانلىقىغا ۋە كېسەلمەنلىكىگە قارىماي، 30 نەچچە يىللىق داۋالاش تەجرىبىلىرى ئاساسىدا 60 پارچىدىن ئارتۇق تىبابەتچىلىككە دائىر ماقالە يېزىپ، ھەر دەرىجىلىك

گېزىت - ژۇرنااللاردا ئېلان قىلىنغاندىن باشقا ، 1992 - يىلىدىن بۇيان « ئۇيغۇر تىبابىتى بويىچە داۋالاش ئۇسۇللىرى » ، « كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش » ناملىق ئىككى پارچە كىتابىنى قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتىدا نەشر قىلدۇردى . « ھەرخىل كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش ھەققىدە مەسلىھەت » دېگەن ئەسىرىنى نەشرىياتقا تاپشۇردى . ئۇ ، 1991 - يىل 9 - ئايدا ئاپتونوم رايون بويىچە خوتەن ۋىلايىتىدە ئېچىلغان « ئۇيغۇر تىبابىتى ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنى » غا قاتنىشىپ ، تۇغۇتنى ۋاقىتلىق چەكلەش ھەققىدىكى ئىلمىي ماقالىسىنى ئوقۇپ تەقدىرلەندى . ھاجى ئابدۇراھمان نىئمەتنىڭ ئۇيغۇر تىبابىتىگە قوشقان تۆھپىسىگە ئاساسەن ، مارالۋېشى ناھىيىلىك پارتكوم ۋە خەلق ھۆكۈمىتى ئۇنىڭغا « ناھىيە دەرىجىلىك ئىختىساسلىق خادىم » دەپ شەرەپلىك نام بەردى .

« ئۇيغۇر تىبابىتىدىكى بەزى رېتسېپلار » ئۇنىڭ نەشرىياتىمىز تەرىپىدىن نەشر قىلىنغان ئۈچىنچى كىتابى ھېسابلىنىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

مۇندەرىجە

I باب ئاياللار كېسەللىكى ۋە ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش ... 1
1 . بالىياتقۇ ياللۇغى (ئىششىقى) ۋە جاراھىتى 1
2 . سوزۇلما خاراكتېرلىك بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى ۋە
ئۇنى داۋالاش 12
3 . ھەيز كۆپ ، نورمالسىز كېلىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى
داۋالاش 18
4 . سەپرا خىلتىدىن بولغان خۇن تەۋرەپ كېتىش
كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 24
5 . بەلغەم ماددىسى غالىب كېلىشتىن بولغان خۇن
تەۋرەپ كېتىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 25
6 . سەۋدا غالىب كېلىشتىن بولغان خۇن تەۋرەپ
كېتىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 27
7 . ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى
داۋالاش 29
8 . خۇن چىگىلىش (ھەيز راۋان بولماسلىق) كېسەل ـ
لىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 33

9 . ھستېرىيە كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 37
10 . ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش چارىلىرى 42
11 . تۇغماسلىق ۋە ئۇنىڭ چارىلىرى 44
12 . قىيىن تۇغۇت ۋە ئۇنىڭغا قىلىنىدىغان چارىلەر ... 51
13 . بالا ھەمرىيى چۈشمەسلىك 53
14 . ھامىلدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم
نۇقتىلار 54
15 . كۆپ بويىدىن ئاجراش ۋە ئۇنىڭغا قىلىنىدىغان
چارىلەر 56
16 . بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش كېسەللىكى ۋە
ئۇنى داۋالاش 59
17 . ئەمچەك ياللۇغى ۋە ئۇنى داۋالاش 63
18 . سۈتنىڭ ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىق سەۋەبىدىن
كېمىيىپ كېتىشى 66
19 . سۈتنىڭ خىلتلار سەۋەبىدىن كېمىيىپ كېتىشى ... 68
20 . بالا ئېمىتىدىغان ئايالنىڭ سۈتىنىڭ ھەددىدىن
ئارتۇق كۆپىيىپ كېتىشى 70
21 . داغ (كەلەب)، سەپكۈن (نەمەش) نى داۋالاش ... 71
22 . مەڭ (خىلال) نى داۋالاش چارىلىرى 73
23 . چاچ ، قاش ۋە كىرپىك چۈشۈشنى داۋالاش ... 73
24 . باش ۋە چاچ كېپەكلىشىش (ھوزاز) نى
داۋالاش 76
25 . ھامىلدار ئاياللار قورساقتىكى ھامىلىنى ، ئۆز

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

سالامەتلىكنى ئاسراش ۋە بوۋاقتۇغۇلغاندىن كېيىنكى
تەربىيلەشكە دائىر ئىشلار 77
Ⅱ باب باللارنىڭ بىر قىسىم جىددىي كېسەللىكلىرى 81
1. باللارنىڭ ھەر خىل قىزىتما كېسەللىكى ۋە ئۇنى
داۋالاش 81
2. بوۋاقلاردىكى تۇتقاقلىق مەددە كېسەللىكى ۋە
ئۇنى داۋالاش 85
3. سوڭگى چىقىپ قېلىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى
داۋالاش 86
4. باللاردىكى ھەر خىل چۇقۇق (پەتەق) كېسەللىكى
ۋە ئۇنى داۋالاش 89
5. باللاردىكى قىزىل (ھۆسبە) كېسەللىكى ۋە
ئۇنى داۋالاش 99
6. باللاردىكى چاچراتقۇ (قورۇھى سائىد) كېسەللىكى
ۋە ئۇنى داۋالاش 102
7. باللار ۋە ئۆسمۈرلەردىكى تاز كېسەللىكىنى
داۋالاش 104
8. ياۋا چېچەك (جۇدرى) ۋە ئۇنى داۋالاش 109
9. باللاردىكى قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش 110
10. ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ توسالغۇغا ئۇچرىشىدىن
پەيدا بولغان گاسلىق ۋە ئۇنى داۋالاش 113
11. كىچىك باللار ۋە چوڭ كىشىلەردىكى قىسمەن
كۆز كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش 117

12 . كۆزدىكى يىڭناسقۇ كېسەللىكىنى داۋالاش 123
13 . كۆزگــە قــانــات گۆش ئۆسۈش كېسەلــلىكــى ۋە
ئۇنــى داۋالاش 124
14 . كۆزگە چۈشكەن ئاق كېسەللىكىنى داۋالاش ... 126
15 . بۇرۇن كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 129
16 . بۇرۇندىكى جاراھەت ۋە ئۇنى داۋالاش 131
17 . بۇرۇن قاناش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 135
18 . ئېغىز ، تىل ئاغرىقى ۋە ئۇنى داۋالاش 138
19 . تىلــنىڭ سۆز قىلىشــتىكــى ئېغىرلىقــى ۋە ئۇنــى
داۋالاش 141
20 . گال ئاغرىقى (بوغما ھورناق)نى داۋالاش 143
21 . جىــددىي خاراكــتېــرلىك بــوغــۇز ئــاغــرىــقــى
ۋە ئــۇنــى داۋالاش 146
22 . باللارنىڭ گال سىرتى ، قولتۇقى، يېرىقى ، قۇلاق
كەينى پىچىلىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 147
23 . بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ چىش چىقىش ۋاقتىدىكى
ھەم چىش چىققاندىن كېيىنكى چىش ئاغرىقى ۋە ئۇنى
داۋالاش 149
24 . بالــلارنــىڭ ئەمــگەن سۈتنــى ياندۇرۇش ، ئىچ
سۈرۈش ، قۇسۇش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش ... 154
25 . بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەردىكى تولغاق كېسەللىكى ۋە
ئۇنى داۋالاش 159
26 . بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەردىكــى ئىسسىقــلىقتىن بولغان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

يۆتەل ۋە ئۇنى داۋالاش 162
27 . بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەردىكى سوغۇقلۇقتىن بولغان
يۆتەل ۋە ئۇنى داۋالاش 165
28 . كۆكيۆتەل كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 168
29 . كىچىك بالىلارنىڭ كېچىسى سىيىپ يېتىش
كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 174
30 . ھەر خىل كۆيۈك ۋە ئۇنى داۋالاش 176
31 . كىچىك بالىلاردا يۈز بېرىدىغان مەددە كېسەللىكى
ۋە ئۇنى داۋالاش 177
32 . بالىلار پالىچى ۋە ئۇنى داۋالاش 180
Ⅲ باب ئىغىزنىڭ ئىچى ـ تېشى ۋە گال ساھەسىدىكى
كېسەللىكلەر 183
1 . قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى ، قىزىلئۆڭگەچ سەرتانى
(راكى) كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 183
2 . كىچىك تىل ئەتراپىنىڭ يەل يارىسى (ئاكىلە
تولغەم) كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 191
3 . بادامچە بەز ياللۇغى ۋە ئۇنى داۋالاش 197
4 . يۇتقۇنچاق ياللۇغى ۋە ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش كېسەل ـ
لىكىنى داۋالاش 200
5 . كالپۇكقا سۇ چۈشۈش كېسەللىكى ۋە ئۇنى
داۋالاش 203
6 . گال ساھەسىدىكى ئىچكى ـ تاشقى پوقاق (سەلئە)
كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 205

Ⅳ باب بىر قىسىم كېسەللىكلەرنى داۋالاش چارىلىرى 210
1 . بۆرەك ۋە ئۆتتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرۈشتە
ئەمەلىي ئۈنۈم بەرگەن داۋالاش چارىلىرى 210
2 . بۇۋاسىر (گېمىرروي) كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ
ئۈنۈملۈك چارىلىرى 214
3 . پەسىل خاراكتېرلىك ئۆتكۈر زىققە كېسەللىكىنى
داۋالاشتا ئۈنۈم بەرگەن چارىلەر 217
4 . سوقۇر ئۈچەي كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم
بەرگەن چارىلەر 222
Ⅴ باب خېروئىن ۋە نەشىنىڭ ئاپەتلىك زىيانلىرى 226
1 . خېروئىن چېكىشنىڭ سالامەتلىككە ۋە ھاياتلىققا
كەلتۈرىدىغان ئاپەتلىك زىيانلىرى 229
2 . خېروئىن چېكىشنىڭ سالامەتلىككە بولغان زىيىنى
ۋە خۇمارى تۇتۇشنى تۈگىتىشتە سىناق تەرىقىسىدە
قوللىنىلىدىغان چارىلەر 229
3 . تاماكا ۋە نەشە چېكىشنىڭ ئىنسانىنىڭ سالامەتلىكى
ۋە ھاياتىغا كەلتۈرىدىغان خەۋپى 233
4 . تاماكا ، نەشە قاتارلىق چېكىملىكلەرنىڭ خۇمارىنى
تۈگىتىشتە سىناق قىلىپ ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈلگەن
چارىلەر 234

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

I باب ئايالالار كېسەللىكى ۋە ھامىلىدارلىقنىڭ ساقلىنىش

1. باليياتقۇ ياللۇغى (ئىششىقى) ۋە جاراھىتى

سەۋەبى: كۆپ تۇغۇش ۋە قىيىن تۇغۇت ۋاقىتلىرىدا تاناسىل ئەزالار زەخىملىنىش، تازىلىققا رىئايە قىلماسلىق، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، ئۇزاق مۇددەت خۇن ۋە ئاق خۇن كېسەللىكى بىلەن ئاغرىش، سوزنەك، سىزلام ۋە سىبلىس كېسەللىكى بىلەن ئېغىر - يەڭگىل ئاغرىش، سىرتقى تەرەپتىن زەخىملىنىش، خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى باليياتقۇغا تەسىر قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: دوۋسۇن بىلەن كىندىك ئارىلىقى، بەل ھەم ئىككى پۇت يوتا قېتىش ئاغرىيدۇ. ئاغرىق تەدرىجىي كۈچىيىپ قىزىتما پەيدا بولىدۇ ياكى تىترەش، تولغۇش يۈز بېرىدۇ. دەسلەپتە جىنسىي يولدىن قان ئارىلاش سۇيۇقلۇق كېلىدۇ، سۇيۇقلۇق سېسىق پۇرايدۇ. بۇ، باليياتقۇ تومۇرى زەخىملەنگەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) بۇ خىل كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللاردىن

ساقلىنىش، بولۇپمۇ پاكىزلىققا بەكمۇ دىققەت قىلىش، تۇغۇتنى توختىتىش ئۈچۈن ئۆز مەيلىچە قالايمىقان دورا ئىچمەسلىك، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرۈشتە سالامەتلىككە زىيانلىق ئۇسۇل قوللىنىشتىن قەتئىي ساقلىنىش زۆرۈر.

(2) هەببە سەبرە بىرىلىدۇ.

تەركىبى: تەرەنجىۋىل، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان، مەستىكى، جۇۋىنە، نىلۇپەر، قارىمۇچ، سانا، دارچىن، زەنجىۋىل، بىنەپشە، سىرىق هىلىلە پوستى، قارا هىلىلە، لاھور تۇزى هەر بىرى بەش گرامدىن، سەبرە يۇقىرىقى دورىلار ۋەزنى بىلەن باراۋەر (70 گرام).

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقانلىنىپ، جۇۋىنە شەربىتى بىلەن خېمىر قىلىنىپ، بىر گرامى ئۈچ دانە كۆمىلاچ قىلىنىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، قاننى نورماللاشتۇرۇش، ئىشتىھانى زىيادە قىلىش، ئاغرىق پەسەيتىش. چوڭ تەرەتنى بوشىتىش قاتارلىق.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلار كۈندە بىر قېتىم، 5 — 7 دانىدىن ئەتىگەنلىك ناشتىدىن ئىلگىرى ياكى ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا يېسە بولىدۇ.

(3) تالقان دورا بىرىلىدۇ.

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى 80 گرام، كەھرىۋا تالقىنى 20 گرام، پىلە غوزا تالقىنى (كۆيدۈرۈلىدۇ) 15 گرام، سىماغۇلباغۇئىن (جۇڭگو موزىسى) ياكى ئادەتتىكى موزا هەربىرى 30 گرامدىن، ئانار پوستى 80 گرام (قورۇلىدۇ)، ئانار گۈلى 60 گرام، يۇلغۇن داۋىسى 25 گرام، قارا شېكەر 200 گرام.

تەييارلىنىشى : دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : قىزىل خۇن ، ئاق خۇن ، يىرىڭ ـ زەرداب قاتارلىق خۆللۇكلەرنى تازىلاش ـ توختىتىش ، بالىياتقۇ ئىششىقى ۋە جاراھىتىنى ياخشىلاش ئۈنۈمگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن تاماقتىن كېيىن كاپ ئېتىدۇ .

(4) ھەببەكەھرىۋا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئەرەب يېلىمى ، خۇنسىياۋشان ، تاباشىر ، بۇغداي كىراخمىلى ، كەترا ، كەھرىۋا تالقىنى ، گىلى ئەرمىنى ، ئاقاقىيا ، ئانار گۈلى ھەربىرى 25 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ پاقا يوپۇرمىقى سۈيىدە خېمىر قىلىپ ، بىر گرامنى ئىككى دانە كۇمىلاچ قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق .

تەسىرى : ھەر خىل ئەزادىن كەلگەن قان ۋە سۇيۇقلۇقنى توختىتىش ، ئىششىق ، جاراھەتنى ياخشىلاش .

ئىشلىتىلىشى : كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئۈچ دانىدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ .

(5) ھەببەسىماب بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سىماب ، پىستە مېغىزى ، بادام مېغىزى (ئاقلىنىدۇ) ، خېنە تېنى ھەر بىرى توققۇز گرامدىن ، مۇقىل ، كەترا ، ئەرەب يېلىمى ، ئەنزۇرۇت ، رەۋەن ، ئاق تۇربۇت ھەر بىرى 20 گرامدىن . غارىقۇن ، بۇغداي كىراخملى ، زەپەر ، مەستىكى ئالتە گرامدىن ، كاپۇر ، پارپا (قارا پارپا) ، سوقمۇنيا ئىككى گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى ۋەزنى بويىچە ئېلىپ تالقانلاپ، سىمابنى گۈڭگۈرت پوقى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ ئۆلتۈرۈپ، ئاندىن ھەممە دورىنى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، لىمون سۈيى ياكى شېكەر قىيامىدا خېمىر قىلىپ، بىر گىرامنى ئۈچ دانە كۇمىلاچ قىلسا بولىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى : ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان ئېچكى - تاشقى جاراھەت، ئۆسمە بەز، ئىششىق ۋە ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىنى يوقىتىش.

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 — 5 دانە تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

(6) ھەببە كىبرىت بېرىلىدۇ.

تەركىبى : تازىلانغان گۈڭگۈرت پوقى 80 گرام، تومۇر دورىسى ياكى چۆپچىن، نۆشۈدۈر، ئاقىر قەرھار ھەر بىرى 40 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى 20 گرام، شېكەر 160 گرام.

تەييارلىنىشى : دورىلار تالقانلىنىپ، شېكەر قىيامىدا خېمىر قىلىنىپ بىر گرامى ئۈچ دانە كۇمىلاچ قىلىنىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى : ئېچكى - تاشقى ئۆسمە بەز، جاراھەت، تاشقى تەمرەتكە، قىچىشقاقلارنى ياخشىلاش، يىرىڭنى، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش.

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش دانىدىن، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

(7) پاقا تالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى : يازغى بۇغداي ئىككى كىلوگرام، ئۇچقۇر پاقا

كىتاب تورى www.uyghurkitap

[illegible]

[illegible] ([illegible])

[illegible] 40 [illegible]

[illegible] (6)

[illegible]

[illegible] 6 — 5

③ [illegible] 2 — 1 [illegible]

[illegible] ② [illegible] 3

— 2 [illegible]

[illegible] 45 [illegible]

[illegible]

[illegible] ① [illegible]

[illegible]

ياكى ئەتىيازدا كۆركۆراشتىن بۇرۇن تۇتۇپ قۇرۇتۇلغان پاقا 18 دانە .

تەييارلىنىشى : بۇغداينى پاكىز يۇيۇپ ، ئۈچ چىنە سۇدا بۇغداي بىلەن پاقىنى قاينىتىپ ، پاقا ئېرىپ تەمى بۇغدايغا سىڭىپ بولغاندىن كېيىن ، بۇغداينى سۈزۈپ سايىدا قۇرۇتۇپ تالقان قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : يەللىك جاراھەت ، ئىششىقلارنى تەدرىجىي تۈگىتىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام (تۆت بارماقتا بىر چىمدىم) ، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ .

(8) يەل سىفلىس تالقىنى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : تومۇر دورىسى ياكى چۆپچىن 40 گرام ، موزا 40 گرام ، كەتەھندى 30 گرام ، كۆپۈكى دەريا 20 گرام ، چۇغۇندەك تالقىنى 20 گرام ، قۇلىيلىن تالقىنى 15 گرام ، كىرپە تالقىنى 10 گرام ، توم زەنجىۋىل 50 گرام ، زەرچىۋە 60 گرام ، يۇپقا زەنجىۋىل 30 گرام ، كاۋاۋىچىن 35 گرام ، داشاك 60 گرام ، ئايلىشى 20 گرام ، جويۇز 15 گرام ، ئاقمۇچ 20 گرام ، قارىمۇچ 15 گرام ، لاچىندانە 20 گرام ، قەلەمپۇر 15 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : يەل سىفلىسنىڭ جاراسىملىرىنى يوقىتىش ، بىرىك - زەردابىنى ، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ، ئىششىقنى ياندۇرۇش ، يەللىك جاراھەت ياكى ئۆسمىنىڭ تەرەققىياتىنى توسۇپ گۆش ئۈندۈرۈش ، ئەسلىگە كەلتۈرۈش ، ئۆسمىلەرنى كىچىكلىتىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

(10) سۇپۇپى مارى ئەپئا بىرىلىدۇ .

تەركىبى : ئاق يەر يىلىنى (باش ـ ئاياغ تەرىپىدىن بىر يېرىم سانتىمېتىر ئېلىۋېتىلىدۇ) 60 گرام ، قارا پارپا 15 گرام ، زەنجىۋىل ، دارچىن ، خولىنجان ، پىلپىل ھەر بىرى 30 گرامدىن ، ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى (جەۋزى ماسىل) توققۇز گرام ، ناۋات 200 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : بالىياتقۇ ئىششىقى ، جاراھىتىنى ياخشىلاش ، بالىياتقۇنىڭ پۇتون ياكى يېرىم چىقىپ كېتىشى ياكى قوزغىلىپ كېتىشىنى تەدرىجىي ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ، ئاغرىق پەسەيتىش .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم ، 3 ـــ 4 بارماقتا بىر چىمدىمنى ئىلىتىلغان تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ياكى كاپ ئەتسە بولىدۇ .

(11) ئاق يەر يىلىنى شورپىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئاق يەر يىلىنىدىن 10 سانتىمېتىر ئېلىپ ، ئۇنى مۇۋاپىق بىر خالتىغا سېلىپ ، بىر ھەپتە ئىچىدە 2 ـــ 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا 200 گرام قوي گۆشى بىلەن بىر يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ ، ئاقمۇچ ، قارىمۇچ ، زىرە ، پىننە ، لاچىندانە قاتارلىق دورىلار تالقىنىدىن 3 ـــ 4 بارماقتا بىر چىمدىم سېلىپ ، گۆش پىشقاندىن كېيىن خالتىدىكى يىلاننى ئېلىپ سوۋۇن جايدا ساقلاپ ، يۇقىرىقى ئۇسۇلدا تەكرار ئىشلەتسە بولىدۇ . قوينىڭ گۆشىنى يەپ ، شورپىسىنى ئىچىدۇ .

(12) چاي دورا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئانار گۈلى ، تاجگۈل ھەر بىرى 10 گرامدىن ، قىزىلگۈل (قۇرۇتۇلغىنى) ، خورمىنىڭ ئېتى (ئۆرۈك گۈلىسى ئېتى) ، يوپۇرمىقى ھەر بىرى 12 گرامدىن ، سۇمبۇل ، خەشخاش ، گاۋزىبان ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلار چالىراق سوقۇلىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

ئىشلىتىلىشى : ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى قايناق سۇغا دەملەپ ئىختىيارىي ئىچىدۇ .

تەسىرى : ھەر خىل ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ، تاناسىل ئەزالارنىڭ پائالىيىتىنى ياخشىلاش ، ئەسەب (نېرۋا) نى تىنچلاندۇرۇش ، يۈرەك ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش .

(13) تاماقتا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدىغان دورا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : زىرە ، پىننە ، يالپۇز ھەر بىرى بەش گرامدىن ، ئاقمۇچ 10 گرام ، قارىمۇچ ئۈچ گرام ، پىلپىل ، لاچىندانە ، كۆپۈكى دەريا ھەر بىرى بەش گرامدىن ، موزا 10 گرام ، كەتھىندى يەتتە گرام ، بىخ مارجان ئىككى گرام ، ئۈچقۇر پاقا بىر دانە ، چۈغۈندەڭ تالقىنى بىر گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار تالقان قىلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : ھۆللۈكنى تورمۇزلاش ، ئۆسمە ۋە جاراھەت ، ئىششىقنى تەدرىجىي ياخشىلاش ، ئىشتىھانى ئېچىش ، قان كۆپەيتىش .

(14) مەجۇنى گۈلقەنت بېرىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

تەركىبى: يېڭى ئېچىلغان قىزىلگۈل بىر كىلوگرام، ئاق شېكەر تۆت كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: يېڭى ئېچىلغان قىزىلگۈلنى ئۈزۈپ ئەخلەتلەردىن تازىلاپ، تۆۋەن تەرپىدىكى ئاق قىسمىنى كېسىپ ئېلىۋېتىپ، ئاق شېكەرنى يۇمشاق تالقانلاپ، قىزىلگۈلنى قول ياكى ھاۋانچىدا ئېزىپ يۇمشىتىپ، شېكەرنى ئاز ـ ئازدىن قىزىلگۈلگە ئارىلاشتۇرۇپ قول بىلەن مىجىپ، خېمىر ھالغا كەلگەندە ئەينەك شىشىگە قاچىلاپ، ئاغزىنى بېكىتىپ 40 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاپتاپتا تۇرغان ۋاقتىدا ھەر كۈنى بىر قېتىم ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يامغۇر ياغقان ۋاقتىدا ئۈستى يامغۇر سۈيى ئۆتمىگۈدەك نەرسە بىلەن ئوراپ قويۇلىدۇ. ئەگەر دورا بەك قۇرۇپ قېتىپ قالسا، ئەرەقى گۇلاپ (گۈل سۈيى) دىن ئاز ـ ئازدىن قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ بىرىلسە يۇمشايدۇ. ھەسەل بىلەن تەييارلاشتا يۇقىرىقى ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ. شېكەر بىلەن تەييارلىنغان گۇلقەنتنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل، ھەسەل بىلەن تەييارلىنغان گۈلقەنتنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق.

تەسىرى: ئاشقازان ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، زىيانلىق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، قاننى كۆپەيتىپ بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى كۈچىنى ئاشۇرۇش، نېرۋا كېسەللىكى، پالەچ، مۇپاسىل، بەدەندىكى يۆتكىلىپ ئاغرىيدىغان ئاغرىقلارنى ياخشىلاش.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم 5 ــ 8 گرام، 1 ــ 5 ياشتىكىلەرگە 1 ــ 2 گرام، 5 ــ 10 ياشتىكىلەرگە 3 ــ 4 گرام تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

(15) بالىياتقۇنى ياغلاش مەلھىمى بېرىلىدۇ.

تەركىبى : كۇندۇر ، مەستىكى ، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن .
تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ئاق موم ، كالا يىلىكى ، ئۆچكە ياكى قوينىڭ بۆرەك يېغىدىن 83 گرامدىن ئېلىپ (جەمئىي 250 گرام) ، بۇلارنى ئېرىتىپ ، سوۋۇغاندىن كېيىن تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : پاكىز پاختا ياكى يۇڭنى بۇ مەلھەمگە مىلەپ ، جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ ، بالىياتقۇنى كۇندە ئىككى ياكى بىر قېتىم ياغلايدۇ .
(16) جىنسىي يولغا كىرگۈزۈش شامچىسى ياساپ بېرىلىدۇ .
تەركىبى : سۇرمە ، ئانار گۈلى ، زەمچە ، دانىكار ، كۇندۇر ، موزا ، ئاقاقىيا ھەر بىرىنى 15 گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ ، ئامۇتنىڭ سۈيىدە خېمىر قىلىپ ، چىمچىلاق قول چوڭلۇقىدا ، 4 — 5 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا شامچە ياساپ ، سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلاپ ، ئۇنى كېسەل ئايالنىڭ جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ ، بالىياتقۇ ئاغزىغىچە تەگكۈزۈپ قويسا بولىدۇ .
(17) سىرتىدىن چېپىش دورىسى بېرىلىدۇ .
تەركىبى : جىگدە يېلىمى 50 گرام ، يىلان تۇخۇمى 15 گرام ، پارپا 15 گرام ، خەشخاش 30 گرام ، قىچا 20 گرام ، ئوغرىتىكەن 45 گرام ، قانتېپەر 30 گرام ، توم زەنجىۋىل 20 گرام ، زەرچىۋە ، داشاڭ 20 گرامدىن ، پىلپىل 20 گرام ، قەلەمپۇر 15 گرام ، ئاقىرقەرھا بەش گرام ، كاۋاۋچىن 10 گرام ، تۇخۇم شاكىلى 30 گرام .

تەيارلىنىشى : دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ . تەبئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : قورۇش ، يىغىش ، زىيانلىق يەللەرنى تارقىتىش ، ئاغرىق پەسەيتىش ئۇنۇمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : هەر كۈنى بىر قېتىم تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن چاپسا بولىدۇ .

يۇقىرىقىلار ئۇزاق ۋاقىتتىن بېرى تەكرار سىناقتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ئەمەلىيەتتە تولۇق ئۈنۈم بەرگەن داۋالاش چارىلىرىدۇر . ئەگەر كېسەللىك كونا ۋە ئېغىر بولسا ، بۇ چارىلەرنىڭ كۆپ قىسمىنى ياكى تاللاپ ئايرىملىرىنى ئۈچ ئايدىن ئالتە ئايغىچە قوللانسا بولىدۇ ، كېسەللىك يېڭى بولۇپ ، ئېغىر بولمىسا ، يۇقىرىقى چارىلەرنىڭ مۇهىم بىر قىسمىنى تاللاپ ئىككى ئايدىن ئۈچ ئايغىچە قوللانسا بولىدۇ .

پەرهىزلىرى : ① بارلىق سوغۇق ، يەللىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم . ② كېسەل كىشى ئۈمىدۋار بولۇپ ، غەم - ئەندىشىدىن ، هەسرەتلىنىش ۋە روهىي چۈشكۈنلۈكتىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم . ③ يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن داۋالانغۇچى ئاغرىقلار باشقا خىلدىكى دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم . ④ ئاغرىقنىڭ ئائىلە ئەزالىرى كېسەل كىشىنىڭ روهىي هالىتىگە ئەكس تەسىر قىلىدىغان سۆز - هەرىكەتلەردىن ساقلىنىپ ، كېسەلنىڭ روهىي هالىتىگە مەدەت بېرىشى زۆرۈر . ⑤ كېسەللىكتىن ئۈزۈل - كېسىل ساقايغۇچە جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم .

ئىلاۋە : يۇقىرىقى داۋالاش چارىلىرى هەر خىل ئاياللار كېسەللىكىگە ئۈنۈم بېرىشى مۇمكىن .

2. سوزۇلما خاراكتېرلىك بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى: قىيىن تۇغۇت، بويىدىن ئاجراش، زىيانلىق ئۇسۇلدا بالا چۈشۈرۈش، بالىياتقۇنى ئەسۋاب سېلىپ قىرىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ ۋە قوپاللىق بىلەن قىلىش، تۇغۇت ۋە جىنسىي ئالاقىنىڭ ئالدى - كەينىدە تازىلىققا ئەھمىيەت بەرمەسلىك قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: بەل تېلىپ ئاغرىش، تۆۋەنكى قورساق قىسمى يېقىمسىزلىنىپ ئاغرىپ ئاق خۇن كۆپ كېلىش (ئاق خۇن كۆكۈش، بەزىدە قان ئارىلاش شىلىمشىق كېلىدۇ)، بالىياتقۇ ئىششىش، شەلۋەرەش، بەزىدە زېدىلىنىشقا ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. چۈنكى، يەرلىك ئورۇندا تۈرلۈك ئاجراتمىلار كۆپ بولغاچقا، توقۇلمىلار ئاسان شەلۋەرەپ قانايدۇ. ئېغىر دەرىجىدىكى شەلۋەرەشتە بالىياتقۇ بوينى ئاسانلا قانىغانلىقتىن، بۇنى بالىياتقۇ بوينى سەرتانى (راكى) دىن پەرقلەندۈرۈشكە دىققەت قىلىش لازىم.

بالىياتقۇ بوينى شەلۋەرەش كېسەللىكى تۆۋەندىكى ئۈچ دەرىجىگە ئايرىلىدۇ: ① يەڭگىل شەلۋەرەش بالىياتقۇ بوينىنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىنى ئىگىلەيدۇ. ② ئوتتۇراھال شەلۋەرەش بالىياتقۇ بوينىنىڭ ئىككىدىن بىر قىسمىنى ئىگىلەيدۇ. ③ ئېغىر هالدا شەلۋەرەش بالىباتقۇ بوينىنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكىنى ياكى پۈتۈن قىسمىنى ئىگىلىگەن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) ئالدى بىلەن بالىياتقۇ بوينى شەلۋەرەشنى پەيدا قىلغۇچى ئامىللاردىن قەتئىي ساقلىنىش ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىش لازىم. بولۇپمۇ جىنسىي ئەزانىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىپ، جىنسىي ئالاقىنى كېسەللىك ساقايغانغا قەدەر توختىتىش كېرەك.

(2) ياللۇغنى قايتۇرىدىغان، قاننى جانلاندۇرۇپ بۇزۇلغان ۋە چىرىگەن توقۇلمىلارنىڭ ئورنىغا يېڭى توقۇلما پەيدا قىلىدىغان، شەلۋەرەشتىن پەيدا بولىدىغان سۇيۇقلۇقنى تورمۇزلايدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش، يەنى مامىرانچىندىن ھاجەتكە لايىق ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، قاينىتىلغان سۇنى ئىلمان قىلىپ جىنسىي ئەزانى كۆندە بىر قېتىم يۇيۇش ھەم شۇ سۇنى داسقا قۇيۇپ ئولتۇرۇشنى داۋام قىلىش لازىم.

(3) سۇپۇپى مۇر مەككى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: مۇر مەككى، مەستىكى، زەمچە، كەتھىندى ھەر بىرى 10 گرامدىن، گۈلنار، قىزىلگۈل، چۆپچىنىنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورىنى پاكىز داكىغا ئوراپ بالىياتقۇ ئاغزىغىچە كىرگۈزۈپ قويسا ياكى پاختا، داكىغا تەگكۈزۈپ بالىياتقۇغا سۈركەپ بېرىشنى داۋام قىلسا، شەلۋەرەش يوقىلىپ يېڭى توقۇلمىلار شەكىللىنىدۇ.

(4) ھەببە چۆپچىن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىل چۆپچىن 16 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ئالتە گرام، تەررە ئۇرۇقى ئالتە گرام، زىغىر ئۇرۇقى ئالتە

گرام، بۇغداي كراخمىلى توٚت گرام، زاراڭزا چېچىكى توٚت گرام، ئەرەب يېلىمى توٚت گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سامساق سۈيى قىيامىدا خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى ئۈچ دانە كۇمىلاچ قىلسا بولىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ــ 7 دانە تاماقتىن كېيىن ئىچىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ ھەم سۈيدۈك يولىدىكى ئىششىقنى قايتۇرۇپ، قان ـ يىرىڭنى تازىلاپ، توقۇلمىلارنى يېتىلدۈرىدۇ.

(5) ھەببە كەھرىۋا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھىتىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش).

(6) ئەگەر كېسەللىك ئوتتۇرا دەرىجىدە بولۇپ، يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن ياخشىلانمىسا، مامىرانچىنىنى يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ ئىلمان قىلىپ، جىنسىي ئەزانى كۈندە بىر قېتىم پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، توٚۋەندىكى تالقان دورىنى كۈندە بىر قېتىمدىن بىر ھەپتە جىنسىي يولغا قويۇش كېرەك:

تەركىبى: ئەنزۇرۇت 15 گرام، زەرنىخ، زەمچە، مەستىكى، مۇر مەككى 20 گرامدىن، نوٚشۇدىر، كەتھىندى 10 گرامدىن، يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ پاختىغا يۇقتۇرۇپ، جىنسىي يولغا قويسا بولىدۇ.

(7) يۇقىرىقى ئۇسۇل ئارقىلىق شەلۋەرەش ياخشىلانغاندىن كېيىن، توٚۋەندىكى شامچىنى تەييارلاپ جىنسىي يولغا سەككىز كۈن قويۇش لازىم:

شامچە تەركىبى: ئانارگۈلى، موزا 10 گرامدىن، كۈندۇر، سۇرمە، ئاقاقىيا ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، هومامە ئۇرۇقى 10 گرام.

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، گۈل يىغىنغا تەگكۈزۈلگەن پاختىغا مىلەپ ، جىنسىي يولغا كۈندە بىر قېتىم سەككىز كۈنگىچە قويسا بولىدۇ . ئەگەر جىنسىي يولدىن كېلىدىغان سېسىق پۇراقلىق سۇيۇقلۇق توختىمىسا ، تۆۋەندىكى شامچىنى تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ :

تەركىبى : ئەنزۈرۈت ، كۈندۈر ، خۇنسىياۋشان ، مۇر - مەككى ، زەمچە ، ئانار پوستى ، جويۇز ، سەرۋەلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ ، پاقا يوپۇرمىقى سۈيى ياكى ئانار سۈيىدە خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلاپ ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ .

(13) بالىياتقۇ بويىنىنىڭ ئىششىقى ئېغىر بولسا ، ئىششىقنى ياندۇرغۇچى تۆۋەندىكى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ :

تەركىبى : بىنەپشە گۈلى ، بابۇنە گۈلى ، ئىككىلمىلىك ، زىغىر 15 گرامدىن ، ئاق لەيلى گۈلى ، چۆپچىن 20 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى چالا سوقۇپ ، ئىككى لىتىر سۇغا سېلىپ يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ سۈزۈپ ، ئىلمان ھالدا جىنسىي يول يۇيۇلىدۇ . ئاندىن مۇر مەككى ، مەستىكىدىن 40 گرامدىن ، زەرنىخ ، زەمچىدىن 12 گرامدىن ، كاپۇردىن سەككىز گرام ئېلىپ ، يۇمشاق تالقانلاپ ، يىپ بىلەن ئورالغان پاختىغا يۇقتۇرۇپ ، جىنسىي يولغا كۈندە بىر قېتىم سەككىز كۈنگىچە قويۇلىدۇ .

(14) مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببە چۆپچىن ، ھەببەسىماب ، ھەببە كىبرىت بېرىلىدۇ (نۇسخىسى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش) .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلاردىن ھومامە ئۇرۇقىدىن باشقىلارنى تالقانلاپ ، ھومامە ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتقاندىن كېيىن ، شۇ سۇدا تالقان دورىلارنى خېمىر قىلىپ شامچە تەييارلىنىدۇ .

(8) سوزا ئالتە گرام ، قەلەمپۇر ئۈچ دانە ، ئىپار بەش گرام ، ئىزخىر ، ئامىلە ، ئاس ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن ئېلىنىدۇ . دورىلار تالقانلىنىپ ، پاختىغا تەگكۈزۈپ جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ .

(9) ھەببەكىبرىت بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھىتىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەنگە ئوخشاش) .

(10) ھەببە سىماب بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھىتىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەنگە ئوخشاش) .

(11) جىنسىي يولغا تالقان دورا سېلىنىدۇ .

تالقان دورىنىڭ تەركىبى : زەمچە ، مۇر مەككى ، زەرنىخ ، مەستىكى 20 گرامدىن ، نۆشۈدۈر ، چايان 10 گرامدىن ، كاپۇر ئالتە گرام ، شىڭرىبە مۇدەپپەر 12 گرام ، ئىپار تۆت گرام ، دىڭزىيا سەككىز گرام ، سۇ ئىلەپچىنى 16 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار تالقانلىنىپ كۈندە بىر قېتىم ئىشلىتىلىدۇ .

(12) يۇقىرىقى تالقان دورىنى كۈندە بىر قېتىمدىن سەككىز كۈنگىچە ئىشلەتكەندىن كېيىن ، يېڭى توقۇلمىلارنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلىتىش ئۈچۈن ، تۆۋەندىكى تالقان دورىنى پاختىغا يۇقتۇرۇپ جىنسىي يولغا سېلىپ قويسا بولىدۇ :

تەركىبى : قىزىلگۈل ، ئانار گۈلى ، گىلى ئەرمەنى 15 گرامدىن ، كەترا ، خۇنسىياۋشان 10 گرامدىن ، مامىرانچىن يەتتە گرام .

سۈزۈۋېتىپ ، مەزكۇر سۈيۈقلۇقتا ياكى تۆمۈرچىنىڭ ئەسۋاب سۇغارغان سۈيىدە تالقان دورىلارنى خېمىر قىلىپ ، بىر گرامنى تۆت دانە كۆمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم ، ھەر قېتىمدا يەتتە دانىدىن ئەتىگەن ناشتىدىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ . كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

3 . ھەيز كۆپ ، نورمالسىز كېلىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى : ھەيز نورمالسىز كېلىش (خۇن تەۋرەش) كېسەللىكىنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ ۋە مۇرەككەپ بولۇپ ، ئۇ ئاساسلىقى ياش ، ئوتتۇرا ياش ئاياللارنىڭ ھەيز كېلىش (تەبىئىي توختاش) دەۋرلىرىدە پەيدا بولىدۇ . بالاغەتكە يەتكەن دەۋردە ، ھەيزنىڭ تەرتىپسىز (ۋاقىتسىز) كېلىشى قىزلارنىڭ ھەيزنى تەڭشەش ئەزالىرىنىڭ تېخى تولۇق تەرەققىي قىلىش دەۋرىگە يەتمىگەنلىكى سەۋەبىدىن بولىدۇ . شۇڭا ، بەدەندىكى ھەر خىل ئامىللار تەسىرىدە 2 ــ 3 ھەپتىدە ياكى 2 ــ 3 ئايدا بىر قېتىم ھەيز كېلىش ، خۇن توختىماسلىق ، بىر ئاز توختاپ يەنە كېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ . بۇ خىل ئەھۋاللار ئېغىر بولمىسا ئۆزلۈكىدىن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ . ئېغىر بولسا خۇن تەۋرەش كېسەللىكنى داۋالاش چارىسى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ . تۇرمۇشقا چىققان ياكى بالا تۇغقان دەۋرلەردە غەيرىي تەبىئىي خۇن تەۋرەش ئەھۋاللىرىنىڭ يۈز بېرىشى تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇ

(15) يەرلىك ئورۇندا قاتتىق مونەك بولسا، يۇمشاتقۇچى ۋە ئىغىز ئالدۇرغۇچى، ئىششىق ياندۇرغۇچى، سۈيۈقلۇقنى تۆگەتكۈچى تۆۋەندىكى تەركىبتىكى دورا بېرىلىدۇ:

سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، قەرنەپ، ئىككىلمىلىك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، بابۇنە، مەرزەنجۇش 10 گرامدىن ئېلىنىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى چالا سوقۇپ ئۈچ لىتىر سۇغا سېلىپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدا يەرلىك ئورۇن ھوردىلىدۇ. بىر ئاز سوۋۇغاندىن كېيىن ۋانىنا قىلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۈندە بىر قېتىم ساقايغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەرلىك ئورۇن كۈندە بىر قېتىم زەيتۇن يېغىدا ياغلىنىدۇ. مەلھىمى داخىلىيۇننى پاختىغا بۇقتۇرۇپ، جىنسىي يولغا قويسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

(16) ئاق موم، توخۇم يېغى، ئۆردەك يېغى، زىغىر يېغى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، بابۇنە، مۇقىل قاتارلىق دورىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭدا شامچە ياساپ جىنسىي يولغا قويسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(17) مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىترىپىل مۇقىل بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ھېلىلە پوستى، بلىلە پوستى، شاكىلىدىن ئايرىلغان ئامىلە ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا، كۆيدۈرۈلگەن ئىنەك مۈڭگۈزى تالقىنى ھەر بىرى بىر يېرىم گرامدىن، ئاق زەمچە ئالتە گرام، جۇۋىنە توققۇز گرام، مۇقىل 60 گرام.

تەييارلىنىشى: مۇقىلدىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، كۈدىنى بىر ئاز سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈدە سۈيىگە چالا سوقۇلغان مۇقىلنى سېلىپ ئېزىپ، تەمىنى چىقىرىپ تىرىپىلىرىنى

تولۇق ئەسنگە كېلەلمەسلىك، تولۇق ئارام ئالماي، يېڭى تۇغۇپلا ھەرىكەت قىلىش، بالىياتقۇ بوينى ۋە ئىچكى پەردىسىنىڭ ئىششىقى سەۋەبىدىن بولىدۇ. ئاياللار 45 ـــ 50 ياشقىچە ئارىلىقتا ھەيز تەدرىجىي ئازىيىپ، ئاخىر پەقەت ھەيز كۆرمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ھەيز توختىغاندىن كېيىن، بۇ ياشتىكى ئاياللاردا بەدىنى ئۆزگىرىپ يېڭى ئەھۋالغا ماسلاشقانغا قەدەر ھەر خىل ئۆزگىرىش ۋە كېسەللىك ھالەتلىرى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ياشتىكى ئاياللاردا خۇن تەۋرەپ كېتىش ئەھۋالى يۈز بەرسە، تاناسىل ئەزالاردا ھەر خىل ئۆسمە ياكى سەرتان كېسەللىكىنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. چۈنكى، بۇ دەۋردە تۇخۇمدانىنىڭ قابىلىيىتى تۆۋەنلىگەنلىكتىن، ھەيز تەڭشەش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كېتىدۇ ۋە جىنسىي يولىنىڭ ئىچكى پەردىلىرى ئوڭايلا يۇقۇملىنىپ، قان ئارىلاش ئاق خۇن كۆپىيىدۇ. يەنە ئېغىر غەم ـ قايغۇ، تۇيۇقسىز روھىي زەربە ۋە بىر نەرسىدىن زىيادە قورقۇپ كېتىش قاتارلىق روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن خۇن تەۋرەپ كېتىشى مۇمكىن. تاناسىل ئەزالاردا ھەر خىل ئۆسمە ۋە سەرتان كېسەللىكى پەيدا بولغاندا، خۇن تەۋرەپ كېتىش يۈز بېرىدۇ. قىزلار بەك كىچىك تۇرمۇشقا چىقسا، ھەيز كۆپ ۋە تەرتىپسىز كېلىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

ئالامەتلىرى: خۇن تەرتىپسىز كېلىش سەۋەبىدىن تەدرىجىي ئاجىزلاپ كېتىش، چىرايى سارغىيىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، يۈرەك سېلىپ ئىچى چىڭقىلىش، بېشى قېيىپ كۆزى قاراڭغۇلىشىش، بەزىدە كۆڭلى ئېلىشىش، قول ـ پۇت ئاغرىش، بەزىدە ئەس ـ ھوشى جايىدا بولماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بۇ خىلدىكى ئاياللار كېسەللىكىنى داۋالاشتا،

ئاۋۋال تولۇق، ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ ئېنىق چۈشەنچىگە ئىگە بولغاندىن كېيىن، داۋالاش ۋە دورا ئىشلىتىشنى باشلىسا، ئاندىن داۋالاش ئۈنۈم بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) خۇن توختىتىش كۇمىلچى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كەترا، ئەرەب يېلىمى، بۇغداي كراخمىلى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى 90 گرامدىن، ئانارگۈلى ئالتە گرام، قارا سۇنا ئۇرۇقى، ئازغان مۇنچىقى ئۇرۇقى، تاباشىر ھەر بىرى توققۇز گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، پاقا يوپۇرمىقى سۈيىنىڭ قىيامىدا خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى ئىككى دانە كۇمىلاچ قىلسا بولىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: ۋاقىتسىز خۇن تەۋرەشنى تىزگىنلەش، مىجەزنى نورماللاشتۇرۇش، تاناسىل ئەزالىرىنىڭ پائالىيىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈنۈمىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ دانىنى تاماقتىن كېيىن سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيى بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

(2) خۇن توختىتىش تالقىنى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا بالىياتقۇ ياللۇغىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلدى).

(3) يۇقىرىقى تالقان دورىنى تەييارلاش ئىمكانىيىتى بولمىسا، تۆۋەندىكى تالقان دورا بېرىلىدۇ:

تەركىبى: قورۇغان چىگىت 100 گرام، پىلە مايىقى 60 گرام، قارا شېكەر 80 گرام.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبتىن پەيدا بولغان خۇن تەۋرەشنى تىزگىنلەش ۋە توختىتىش ئۈنۈمىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمدىن ئىچىلىدۇ.

(4) ئەنجبار شەربىتى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئەنجبار يىلتىزى 21 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ھەر بىرى 15 گرامدىن، زىرە 30 گرام، ئاقاقىيا ئالتە گرام، ئانار گۈلى 30 گرام، قارا سۇنا ئۇرۇقى 15 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار چالىراق سوقۇلۇپ ئۈچ پىيالە سۇدا قاينىتىلىپ، بىر پىيالە سۇ قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، دورا سۈيىنى ئۈچ قېتىم داكا بىلەن سۈزۈپ ئاندىن يەنە قازانغا قۇيۇپ، ئۈستىگە 250 گرام شېكەر سېلىپ، شېكەر ئېرىگۈچە يەڭگىل ئوت قالاپ قاينىتىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: خۇن تەۋرەشنى توختىتىش ئۈنۈمىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر قېتىم 15 ــــ 20 گرام دورىغا 60 گرام قايناق سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تاماقتىن كېيىن ئىچىدۇ.

(5) ھەببە كەھرىۋا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا بالىياتقۇ ياللۇغىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلدى).

(6) ھەببە مارى ئەپئا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا بالىياتقۇ ياللۇغىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلدى).

(7) خۇن توختىتىش شەربىتى بېرىلىدۇ.

تەركىبى : ئانارگۈلى ، قىزىلگۈل مۇنچىقى ، گىلى ئەرمىنى ، زەمچە ، قىزىل گىل ، بىخ مارجان ، شادەنەج ، ئەدەس ، خۇنسىياۋشان ھەر بىرى تەڭ مىقداردا .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى چالىراق سوقۇپ ، بىھىنىڭ سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىپ ، ئاندىن دورىلارنى سېلىپ بىر ئاز قاينىتىپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : ھەر خىل سەۋەبتىن يۈز بەرگەن خۇن كېسەللىكنى توختىتىش .

ئىشلىتىلىشى : كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 4 — 8 گرام تاماقتىن كېيىن سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ . بۇ دورا قورىغۇچى تەسىرگە ئىگە بولغىنى ئۈچۈن ، ئۇنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇپ ، تىرىپىلىرنى كىندىك ساھەسىگە تاڭسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ .

(8) مەجۇنى گۈلقەنت بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا بالىياتقۇ ياللۇغىنى داۋالاشتىكى بىلەن ئوخشاش) .

(9) شەربىتى رومان (ئانار شەربىتى) بېرىلىدۇ .

تەركىبى : تاتلىق ئانار سۈيى ئىككى ھەسسە ، ئاچچىق ئانار سۈيى بىر ھەسسە (ئىككىسى قوشۇلۇپ 1500 ملىلىتىر) ، شېكەر ئىككى ھەسسە (ئۈچ كىلوگرام) .

تەييارلىنىشى : تاتلىق ، ئاچچىق ئانارلارنى دانىلاپ ئاجرىتىپ ، پاكىز رەخت خالتىغا سېلىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ ئوتنى يەڭگىل قالاپ قاينىتىپ ، كۆپۈكى ئۆرلىگەندە كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ قىيام قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش ، قاننى كۆپەيتىش رولىغا ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈنىدە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 8 ــ 15 ملليلىتىر ، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ

(10) چاي ئورنىدا ئىچىشكە چاي دورىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئانارگۈلى ، تاجىگۈل ۋە تاجىگۈل يىلتىزى ھەر بىرى تەڭ مىقداردا ، قىزىلگۈل ، خوخىنىڭ تېنىسى ۋە يوپۇرمىقى ھەر بىرى 12 گرامدىن ، سۇمبۇل ، گاۋزىبان ، خەشخاش ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلار چالىراق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : خۇننى تورمۇزلاش ، تاناسىل ئەزالارنىڭ پائالىيىتىنى ياخشىلاش ، ئەسەب (نېرۋا) نى تىنچلاندۇرۇش ، قان كۆپ چىقىپ كەتكەنلىكتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى ئېھتىياجغا لايىق قايناق سۇغا دەملەپ ئۇسسۇلۇق ۋە چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ .

(11) تاماقتا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش دورىسى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا بالىياتقۇ ياللۇغىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش) .

(12) ھەر كۈنى بىر قېتىم 50 گرام مىقداردىكى قوينىڭ جىگىرىنى ياپپاقلاپ ، چۆمۈچ ياكى چويلا بىلەن قايناپ تۇرغان سۇغا 7 ــ 8 قېتىم تەكرار سېلىپ چالىراق پىشۇرۇپ ، ئۈستىگە نۆشۈدۈر تالقىنىدىن ئىككى بارماقتا بىر چىمدىم سېپىپ ، ئىستېمال قىلسا بولىدۇ .

(13) دوۋسۇن ، بەل قاتارلىق ئەزالارغا سىرتىدىن چىپىش دورىسى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا باليياتقۇ ياللۇغىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش) .

4 . سەپرا خىلتىدىن بولغان خۇن تەۋرەپ كېتىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى : بەدەندىكى تۆت خىل خىلتنىڭ بىرى بولغان سەپرا خىلتى ئېشىپ كەتسە ، خۇن كېلىشنى تېزلەشتۇرۇپ ، ۋاقىتسىز خۇن تەۋرەپ كېتىشكە سەۋەب بولىدۇ . سەپرا خىلتنىڭ نورمالسىزلىنىشى روھىي غىدىقلىنىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك .

ئالامىتى : خۇن سۇيۇق ، سارغۇچ رەڭدە ئېچىشتۇرۇپ كېلىدۇ . كېسەلنىڭ بەدىنى ئاجىزلاپ سارغىيىپ كېتىدۇ . قىزىتما يۇز بېرىپ ئۇيقۇسىزلىق ، ئىشتىھاسىزلىق ، يۈرەك قوزغىلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ . بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا سەپرا خىلتىنى نورماللاشتۇرۇش ، قاننى قويۇقلاشتۇرۇش ۋە كۆپەيتىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سېرىق ھېلىلە پوستى ، كابىل ھېلىلىسى پوستى ، بەلىلە پوستى ، ئامىلە پوستى ، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 45 گرامدىن ، بىنەپشە ، كاسىنە ئۇرۇقى ، شاھتەرە ، سانا ھەر بىرى 95 گرامدىن ، چىلان 50 دانە ، سەرپىستان 40 دانە ، ئەينۇلا 20 دانە ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

تەمرى هىندى ، تەرەنجۋىل هەر بىرى 60 گرامدىن ، پۈنۈس 45 گرام ، خەييار شەنبەر ، بادام مېغىزى هەر بىرى 30 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : پۈنۈس ، تەرەنجۋىلدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ (ئەينۇلىنى پارچىلاپ) ، چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ، ئاندىن قازانغا تۆكۈپ سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، قازاننى چۈشۈرۈپ ، ئۈستىگە تەرەنجۋىل بىلەن پۈنۈسنى سېلىپ بىر ئاز ۋاقىت توختىتىپ ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈپ سىقىپ ، تىرىپلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ ، دورا سۈيىنى قايتا بىر قېتىم سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى هۆل سىرغۇق .

تەسىرى : سەپرا ماددىسىنى بەدەندىن تازىلاش ۋە سەپرادىن بولغان هەر خىل كېسەللىكلەرنى ياخشىلاش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : هەر كۈنى ئىككى قېتىم ، هەر قېتىمدا 60 ــ 120 گرام تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىلىدۇ .

(2) يۇقىرىدا بايان قىلىنغان خۇننى (قاننى) توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلاردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش لازىم .

5 . بەلغەم ماددىسى غالىب كېلىشتىن بولغان خۇن تەۋرەپ كېتىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى : خىلىتلار تەگپۇڭلۇقى ئۆزگىرىپ بەلغەم خىلىتى كۆپىيىپ كەتسە ، خۇن تەۋرەپ كېتىشكە سەۋەبچى بولىدۇ .

ئالامىتى : بەدەندە سۇيۇقلۇق كۆپىيىپ ، خۇن سۇيۇق ، رەڭگى ئاقۇچ مايىل كېلىدۇ .
داۋالاش ئۇسۇلى :
(1) قاندىكى بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاش شەربىتى بېرىلىدۇ .
تەركىبى : ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈم 60 گرام ، شاھتەرە 20 گرام ، رۇمبەدىيان ، مەستىكى تۆت گرامدىن ، تۇربۇت 12 گرام ، چىلان 10 تال ، قارىئۆرۈك 30 دانە .
تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ .
تەبىئىتى مۆتىدىل .
تەسىرى : بەدەننى بۇزۇق خىلىتلاردىن تازىلاش ، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنى نورماللاشتۇرۇش ئۈنۈمىگە ئىگە .
ئىشلىتىلىشى : سوقۇلغان دورىلاردىن بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا يېرىم چىنىدىن تاماقتىن بىر سائەت ئىلگىرى ئىچىدۇ .
(2) مەجۇنى ئىترىپىل سەغىر بېرىلىدۇ .
تەركىبى : سېرىق ھېلىلە پوستى ، كابىل ھېلىلە پوستى ، بەلىلە پوستى ، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە ھەر بىرى 40 گرامدىن .
تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، 70 گرام ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ، بىر ئاز سوۋۇغاندىن كېيىن دورىلارنى ئۇستىگە تۆكۈپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .
تەسىرى : بەدەندىكى زىيانلىق ھۆللۈكنى تازىلاش ، يەللەرنى تارقىتىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم ، ھەر قېتىمدا 4 — 7 گرام ناشتىدىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ .

(3) چاي ۋە كاشكاپ ئورنىدا ئىچىشكە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ :

تەركىبى : بادىرەنجى بۇيا ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، ئادراسمان يىلتىزىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، چالىراق سوقۇپ ، ھەر قېتىمدا چوڭ بىر چىمدىمنى ئېھتىياجغا لايىق سۇدا قاينىتىپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر سېلىپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم يېرىم پىيالىدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىدۇ .

6 . سەۋدا غالىب كېلىشتىن بولغان خۇن تەۋرەپ كېتىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى : بەدەندىكى تۆت خىلتنىڭ بىرى بولغان سەۋدا خىلتىنىڭ غالىب كېلىشىدىن خۇن تەۋرەپ كېتىشى مۇمكىن . بۇنىڭدا ، كەلگەن خۇننىڭ رەڭگى قارامتۇل ياكى كۆكۈشكە مايىل بولىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا بەدەننى سەۋدا ماددىسىدىن تازىلاپ ، خۇننى توختىتىشقا تۆۋەندىكى چارىلەر قوللىنىلىدۇ :

(1) مەتبۇخى ئەپتىمۇن (سېرىق ئوت قايناتمىسى) بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئەپتىمۇن ، كابىل ھىلىلىسى ، ئۇستىخۇددۇس ھەر بىرى 40 گرامدىن ، شاھتەرە ، بىستىپايەج (جويۇز پوستى ياكى ئۆزى) ، سانا ھەر بىرى 28 گرامدىن ، غارىقۇن 40 گرام ، سەبرە سەككىز گرام .

تەييارلىنىشى : ئەپتىمۇندىن باشقا دورىلارنى ئۈچ كىلوگرام سۇدا بىر يېرىم كىلوگرام سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ ، قازاننى چۈشۈرۈپ ، ئەپتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ ئاغزىنى چىگىپ قازانغا سېلىپ ، بىر سائەت تۇرغۇزۇپ ، سۈزۈپ تىرىپلىرىنى سىقىپ ، سۈزۈلگەن دورا سۇيىگە سەبرە بىلەن سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن غارىقۇننى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : سەپرا ، سەۋدالارنى بەدەندىن تازىلايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 1 ـــ 2 پىيالە تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىلىدۇ . يۇقىرىدا بايان قىلىنغان خۇننى (تاننى) توختىتىش چارىلىرىنى تاللاپ قوللانسىمۇ بولىدۇ .

(2) خۇننى تورمۇزلاش شامچىسى ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : سۈرمە ، گۈلنار ، چۈپتى بەللۇتنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، ئامۇتنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ ، چىمچىلاق قول چوڭلۇقىدا شامچە تەييارلىنىدۇ . شامچە كېسەل ئايال ئوگدىسىغا ياتقاندىن كېيىن پاكىز قول بىلەن ئاۋايلاپ جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ . شامچىنى ئىلاجى بار بالىياتقۇ ئاغزىغىچە يەتكۈزۈپ قويغاندا ، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ .

(3) شامچىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : سۈرمە ، ئانارگۈلى ، زەمچە ، دانىكار ، كۈندۈر ، موزا ، ئاقاقىيانىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ ،

خىمىر قىلىپ، چىمچىلاق قول چوكۇلۇقىدا شامچە تەييارلاپ، شامچىنى جىنسىي يولغا كىرگۈزسە بولىدۇ. ئىلاجى بار بالىياتقۇ بوينىغىچە كىرگۈزۈش پايدىلىق. ئالدىنقى شامچە ئېرىپ كەتكەندىن كېيىن يەنە بىرىنى كىرگۈزۈش لازىم. مۇشۇ ئۇسۇلدا ئۈچ دانە شامچە ئىشلىتىش كۇپايە قىلىدۇ.

7. ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى: ئاياللارنىڭ تاناسىل ئەزالىرىدىكى بەزلەر خىزمىتى خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى تەسىرىدە دەخلىگە ئۇچرىشى ۋە جىنسىي ئالاقىنىڭ زىيادە بولۇشىدىن بالىياتقۇنىڭ غىدىقلىنىشى، تاناسىل ئەزالىرىنىڭ تېز ياكى ئاستا خاراكتېرلىك ياللۇغلىرى، تاشقى تاناسىل ئەزالار تازىلىقىنىڭ ناچار بولۇشىدىن جىنسىي ئەزالارنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدا ياللۇغلىنىش، قىزىرىش، قىچىشىش يۈز بېرىشى ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىش ۋە نورمالسىز كېلىشكە سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: پەرجى ساھەسى ۋە ئىچكى تاناسىل ئەزالىرى قاتتىق قىچىشىدۇ، ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. ئاق خۇن تەدرىجىي كۆپىيىپ، بەزىدە ئاق كۆپۈك ياكى يىرىڭغا ئوخشاش كېلىدۇ. ياللۇغلىنىش بالىياتقۇ بوينىنىڭ ئەتراپىدىكى توقۇلمىلارغا يامرىغان بولسا، بەل ـ ئۇچا تېلىپ ئاغرىيدۇ. دوۋسۇن ساھەسى تۆۋەنگە تارتىشقان ھالدا چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. تۇخۇمدان نەيچىسى ياللۇغلانغاندا، تۆۋەنكى قورساق ۋە بالىياتقۇنىڭ ئىككى تەرىپى

ئاغرىيدۇ. قىزىتىش، توڭۇش، تىترەشتەك ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئاق خۇن كۆپ ۋە سېسىق پۇراقلىق كەلسە، تېز ئورۇقلاش ۋە كەم قانلىق يۈز بېرىپ، يۈرەك سېلىش، كەم ماغدۇرلۇق، باش قېيىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇ بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىدە سەرتان (راك) كېسەللىكى بارلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، بۇنىڭغا ئۆز ۋاقتىدا تېزراق داۋالاش چارىلىرىنى كۆرۈش زۆرۈر.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) ئاق خۇن كېسەللىكىنى پەيدا قىلغۇچى ئامىللاردىن ساقلىنىشقا ئەھمىيەت بېرىپ، تازىلىققا ئالاھىدە دىققەت قىلىش، بەدەن چېنىقتۇرۇپ ۋە ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى كۈچىنى ئاشۇرۇش زۆرۈر.

(2) ئاق خۇننى توختىتىش تالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كۈندۈر 40 گرام، مەستىكى 30 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى 60 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 52 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 35 گرام، چىنىگۈل تېنىسى 30 گرام، تاجىگۈل 40 گرام، زەمچە 35 گرام، رەۋەن 20 گرام، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى 30 گرام، ئانارگۈلى 40 گرام، ئۇچقۇر پاقا 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: تاناسىل ئەزالىرىنىڭ ئىچكى پەردىلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشىنى ياندۇرۇش، ئاق خۇننى توختىتىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىش.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـــ 4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن تاماقتىن كېيىن كاپ ئېتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

(3) مەجۇنى جاۋارىش كۇندۇر بېرىلىدۇ .

تەركىبى : كۇندۇر ، گۇلنار ھەر بىرى 30 گرامدىن ، قارىمۇچ ، جۇۋىنە ، سۇمبۇل ، ھىلىڭ ، رۇمبەدىيان ، سىيادان ھەر بىرى توققۇز گرامدىن ، ھەسەل 348 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ، سوۋۇغاندىن كېيىن دورىلارنى ئۈستىگە تۆكۈپ ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : ئورگانىزملاردىكى سۇيۇقلۇقلارنى قۇرۇتۇش ، ئاق خۇننى تورمۇزلاش ، تاناسىل ئەزالار پائالىيىتىنى ياخشىلاش قاتارلىقلار .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 4 — 5 گرام (چىلاندەك) تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ .

(4) ئاق خۇن كېلىش خىلىتلار تەكپۇكلۇقىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا ، خۇن تەۋرەش كېسەللىكى ، ھەيز كېسەللىكىنى داۋالاش چارىلىرىدە كۆرسىتىلگەن دورىلارنى ئىشلىتىپ كۆرسە بولىدۇ .

ئاق خۇن كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان ئايالدا سەپرا غالىبلىقى ئېنىقلانسا ۋە قىزىتما بولسا ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، كاكىنەجلەرنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، كاكىنەجدىن باشقىسىنى چالا سوقۇپ ، كاكىنەجنى سىقىپ شىرىنسىگە (قۇرۇق كاكىنەجنى قاينىتىپ تاتلىقى چىقىرىلغان سۈيىگە) باشقا دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، بىر سائەت توختىتىپ سۈزۈپ تىرىپلىرىنى

ئېلىنىۋېتىپ ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا بىر يېرىم قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى ئاچچىق ، تاتلىق ئانارنى سىقىپ شېكەر ياكى تەرەنجىۋىلدىن 30 گرام ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ . بېھى شەربىتى ، ئانار شەربىتى ،سېرىق ھېلىلە قايناتمىلىرىنى كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەرسە بولىدۇ .

(5) ھۆقنە (ھەمەل قىلىش دورىسى) ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، تاغ سەۋسەن گۈلى ، تاغ كۈدىسى ، چىغ پۆپۈكى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، يۇيۇپ پاكىزلاپ ، مەلۇم مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، ئۈچ گرام ئايارەج پەيقارىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ئىلمان بولغاندا جىنسىي يولغا ھەمەل قىلىنىدۇ .

تەسىرى : جىنسىي يولنى تازىلاش ، تاناسىل ئەزالار پائالىيىتىنى ياخشىلاش قاتارلىقلار .

(6) موزا ، ئانار پوستى ، سەلىخە ، سۇماقنى يۇمشاق سوقۇپ ، پاكىزلانغان يۇڭ ياكى پاكىز داكىغا سېپىپ جىنسىي يولغا ئىچكىرى كىرگۈزۈش كېرەك .

(7) كۈندۈر ، مەستىكى ، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ ، ئاق موم ، كالا يىلىكى ، ئۆچكىنىڭ بۆرەك ياغلىرىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ ئېرىتىپ ، يۇقىرىقى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلۇم مىقداردا داكىغا ئوراپ جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ .

(8) سىرتىدىن چېپىلىدىغان دورا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھىتىنى داۋالاش چارىسىدە كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش) .

8. خۇن چىگىلىش (ھەيز راۋان بولماسلىق) كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى : تۇغۇتتىن كېيىن ياكى باشقا سەۋەبلەردىن كۆپ خۇن كېتىش ، تاناسىل ئەزالارنىڭ نورمال ھالىتى ئۆزگىرىش ، بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمداندىكى ھەر خىل كېسەللىك ، بولۇپمۇ سىفلىس ۋە سىل كېسەللىكى ، قورساقتىكى بالىنى نامۇۋاپىق ئۇسۇللارنى قوللىنىپ چۈشۈرۈش ، بەزگەك ، ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىك ، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى ، ئاز سانلىق ئاياللاردا تۇغما ھالدا بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمدان بولماسلىق ياكى قىزلىق پەردە پۈتەي بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ھەيز راۋان بولمايدۇ . يەنە بەزى ئاياللاردا غەم ـ قايغۇ ، روھىي ئازابقا دۇچ كەلگەندە ھەيز كەلمەسلىك يۈز بېرىدۇ . خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ ئۆزگىرىشى ، بولۇپمۇ سەپرا ـ سەۋدا خىلتلىرىنىڭ غالىبلىقىدىن ھەيز كەلمەسلىكى مۇمكىن .

ئالامەتلىرى : ھەيز ئۆز قەرەلىدە راۋان بولمىسا باش ئاغرىش ، تولا ئەسنەش ، ئىككى يوتا تېلىپ ئاغرىش ، دوۋسۇن چىگىلىش ، تىل ئېغىرلىشىش ، ئىشتىھا تۇتۇلۇش ، كۆڭۈل ئېلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) ھەيز راۋان بولماسلىق كېسەللىكىگە سەۋەبچى بولىدىغان بارلىق ئامىللاردىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش زۆرۈر .

(2) بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلارغا قويۇق خىلتلارنى سۈيۈلدۈرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ .

(3) ھەببە ئايارەج بېرىلىدۇ .

تەركىبى : جەدۋار (قارا پارپا) ، ئۇستىخۇددۇس ئالتە گرامدىن ، شەمە ھەنزەل (ئاچچىق تاۋۇز) ئىككى يېرىم گرام ، ئايارەج پەيقارا ، غارىقۇن ، ھىندىستان تۇزى ھەر بىرى ئۈچ يېرىم گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار تالقانلىنىپ ، بەدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىنىپ ، بىر گرامى ئۈچ دانە كۇمىلاچ قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : مېڭە قاتارلىق ئەزالاردىكى زىيانلىق قويۇق خىلىتلارنى سۈيۈلدۇرۇش ، باش قېيىش ۋە ئاغرىش ، پالەچ ، كېكەچ ، بېغىش ئاغرىش ، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلاش ، قەي قىلدۇرۇش قاتارلىقلار .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم ، تاماقتىن ئىلگىرى 5 — 7 دانە بېرىلىدۇ .

(4) ھەببە شەبيار بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سەبرە سۇقۇترى 18 گرام ، قىزىلگۈل ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، مەستىكى رۇمى ، ئاق تۇربۇت ھەر بىرى سەككىز گرامدىن ، سوقمۇنيا تۆت گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ ، بەدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىپ ، بىر گرامىنى تۆت دانە كۇمىلاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : توسالغۇلارنى ئېچىپ باش ، مېڭە ئاغرىقى ، مەيدە ئاغرىقى ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلاش .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم 7 — 10 دانە

ئاخشام يېتىشنىڭ ئالدىدا بېرىلىدۇ، كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

(5) خۇن راۋان قىلىش تالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: رۇمبەدىيان، تەرتىز، ئاپتاپپەرەس يىلتىزى، سىيادان، قۇرۇتۇلغان سامساق، تاغ يالپۇزى، ھىلى، ئاسارۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ئىگىر، جويۇز، سۇزاپ ئۇرۇقى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، سۇمبۇل، زىرە، ئورىدان، دارچىن، قۇرۇتقان ئەمەن، ئەپتىمۇن (سېرىق ئوت)، تاغ چىگىسىنىڭ ئۇرۇقى ھەر بىرى تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار تالقان قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ. تەبئىتى ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، قاننى سۇيۇلدۇرۇپ خۇننى راۋان قىلىش قاتارلىقلار.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 6 گرام (4 — 5 بارماقتا بىر چىمدىم) ئورىداننىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيى ياكى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

(6) خۇن راۋان قىلىش مەجۇنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: چىگىسەي ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، تاغ پىننىسى، پىرسىياۋ شان، دارچىن ھەر بىرى 12 گرامدىن، ھەسەل 150 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، بىر ئاز سوۋۇغاندىن كېيىن تالقان دورىلارنى ئۈستىگە تۆكۈپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىش لازىم. تەبئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى: چىگىلگەن قاننى راۋان قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى : كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 — 6 گرام (چىلاندەك) ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(7) خۇننى سۇيۇلدۇرۇپ راۋان قىلىش كاشكاپى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئارپىبەدىيان 100 گرام ، سىيادان 50 گرام ، زاراڭزا چېچىكى 15 گرام ، ئاپتاپپەرەس چېچىكى 12.5 گرام ، كۈنجۈت ۋە ئاپتاپپەرەس يىلتىزى 10 گرام ، داڭگۈي بەش گرام ، نوقۇت يەتتە يېرىم گرام ، ئۇرىدان 10 گرام ، ئوغرىتىكەن 15 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار چالىراق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەبئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : خۇننى راۋان قىلىش ۋە نورماللاشتۇرۇش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : 10 — 15 گرام دورىنى بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ .

ھەيز راۋان قىلىدىغان يەككە دورىلار :

(1) زاغۇن ئۇرۇقىدىن 2 — 3 گرامنى تالقانلاپ ، كۈندە بىر قېتىم يۇقىرىقى دورا چېيى بىلەن ئىچسە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ .

(2) كۈنجۈتتىن 15 گرامنى يېتەرلىك سۇدا قايىنىتىپ ، سۈيىنى نوقۇت بىلەن ئىچسە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ ۋە بالا ھەمرىيىنى چۈشۈرىدۇ .

(3) ئۇرىداندىن ھەر كۈنى 15 — 30 گرامنى ئېھتىياجغا لايىق سۇدا قايىنىتىپ ئىچسە ، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ .

(4) قىزىل پۇرچاقتىن ھەر كۈنى 10 — 15 گرامنى قايىنىتىپ ئىچسە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ ، بالا ھەمرىيىنى چۈشۈرىدۇ .

(5) ئەمەن يوپۇرمىقىدىن 30 گرامنى بىر چىنە سۇدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

قايىنتىپ، قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىمدىلا ئىچسە، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

(6) ئاغىچىيۇغۇچ يوپۇرمىقىنى قورۇپ تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن (بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمدىن) بىر قانچە كۈن ئىچىشنى داۋام قىلسا، خۇننى راۋان قىلىدۇ.

(7) بادىرەنجى بۇيا يوپۇرمىقىنى قايىنتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، ئۇزاق مۇددەت چېكىلىپ قالغان خۇننى راۋان قىلىدۇ.

(8) سېرىقچېچەك، رەيھان، پىننە، سۇزاپ، ئىككىلىملىك، بابۇنىنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە يېرىم گرامدىن ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، خۇن راۋان بولىدۇ.

(9) دارچىن، سۇمبۇل، سەلىخە، جويۇز، لاچىندانىنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئاغزى كىچىك بىر قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە چوغ تاشلاپ كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى پەرجىگە (جىنسىي يولغا) تۇتسا، خۇن راۋان بولىدۇ.

(10) ئاچچىق تاۋۇز (شەممە ھەنزەل) نى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنىنى پەرجىگە تۇتسا، باشنى ئاغرىتماي خۇننى راۋان قىلىدۇ.

9. ھىستېرىيە كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

ھىستېرىيە كېسەللىكى دېگەن سۆز بالىياتقۇ بوغۇلۇپ قېلىش دېگەنلىك بولۇپ، ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكنى كۆرسىتىدۇ.

سەۋەبى: ئاياللارنىڭ ھەيز خۇنى راۋانلاشماي، بالىياتقۇ ئىچىدە يۇقۇملىنىش ۋە تارتىشىش ھالىتىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ

كېسەللىكنىڭ قوزغىلىشى بالىياتقۇدىن باشلانسىمۇ ، مېڭە ۋە يۈرەك قاتارلىق باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ .

ئالامەتلىرى : كېسەللىك تۇتۇش ئالدىدا ئاغرىقنىڭ ئەقىل - ھوشى جايىدا بولمايدۇ ، بېشى ئاغرىيدۇ ، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىدۇ . ئاغزى ، بۇرنى ئىختىيارسىز ھەرىكەت قىلىدۇ ، رەڭگى تاتىرىپ ، كۆزى ياشاڭغۇرايدۇ . دوۋسۇن ساھەسىدە يېقىمسىزلىق پەيدا بولۇپ ، يۈرەككە قاراپ ماڭغاندەك سېزىلىدۇ . پۇت - قوللىرى بوشىشىپ كېتىدۇ . نەپەس ۋە تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ . كېسەل ئايال ھوشىدىن كېتىدۇ . بۇ چاغدا رەڭگى سارغىيىپ تومۇر ۋە نەپەس ئېلىشلىرى ئاستىلىشىپ سېزىلمىرى يوقىلىدۇ . ھىستېرىيە كېسەللىكىنىڭ تۇتقاقلىق كېسەللىكىدىن پەرقلىنىدىغان يېرى شۇكى ، تۇتقاقلىق كېسەللىكىدە بالىياتقۇغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر ۋە ئالامەتلەر (ھەيز كەلمەسلىك ۋە بالىياتقۇ ، دوۋسۇندىكى يېقىمسىزلىقلار) بولمايدۇ ، ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىدۇ . لېكىن ھىستېرىيىدە كۆپۈك بولمايدۇ . كېسەل ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ، تۇتقاقلىق تۇتقاندىكى ئەھۋاللارنى سۆزلەپ بېرەلەيدۇ ، تۇتقاقلىق كېسەللىكىدە سۆزلەپ بېرەلمەيدۇ . تۇتقاقلىق كېسەللىكىدە ھوشسىز ھالەتتە ياتقاندا ئالاقزادىلىك بولىدۇ ، قول ئالقانلىرىنى ئېچىپ ياتىدۇ . ھىستېرىيىدە ئۇنداق بولمايدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) كېسەللىك تۇتۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە ، بەدەن ۋە قول - پۇتلىرىنى ئۇۋۇلاپ تېڭىش لازىم . تۇز ۋە قىچىنى قاينىتىپ پۇتلىرىنى يۇيۇش . ھوشسىز بولسا بەدەنگە سوغۇق سۇ پۈركۈش كېرەك . قۇندۇز قەھرى ، كۇندۇر ، كۇندۇش ، جاۋاشىر

قاتارلىق ئۆتكۈر پۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ تالقانلاپ پۇرۇتۇش ياكى مۇقىل، گۈگگۈرت ۋە يۇك ـ چۇپۇر قاتارلىق سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈپ پۇرۇتۇش، خۇش پۇراق ماي، ئىپار، ئەمبەرلەرنى يالغۇز ياكى باشقا خۇش پۇراقلىق سۇدا ئېرىتىپ جىنسىي يول ئارقىلىق بالىياتقۇغا قويۇش كېرەك. كىندىك ئاستى، پاقالچاق ۋە يوتا قاتارلىق جايلارغا ھىجامەت (لوگقا) قويۇش لازىم.

(2) بالىياتقۇنى ھەرىكەتلەندۈرۈش ئۈچۈن پىلپىل، زەنجىۋىللەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي يولغا قويۇش، كېسەل ھوشىغا كەلگۈچە بۇ چارىلەرنى تەكرارلاش لازىم.

(3) كېسەل ئايال ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن، ئەھۋالغا قاراپ تۆۋەندىكى دورىلاردىن تاللاپ بىرىنى ياكى بىر قانچە نۇسخىسىنى قوللانسا بولىدۇ.

① ھەببەئىستەمخىقۇن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئايارەج پەيقارا، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، سەبرە 30 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەپتىمۇن، بىستىپايەج، سوقمۇنيا 16 گرامدىن، شەممە ھەنزەل توققۇز گرام، سانا، مۇقىل 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: ئايارەجدىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، ئايارەجنى بىرئاز سۇدا ئېرىتىپ، شۇ سۇدا تالقانلانغان دورىلارنى خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى ئۈچ دانىدىن كۇملاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: ئىچكى ـ تاشقى بەدەندىكى زىيانلىق ماددىلارنى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى : كۈندە بىر قېتىم ، ھەر قېتىمدا 6 — 8 دانە ئەتىگەن ناشتىدىن ئىلگىرى ياكى ئاخشام يېتىشتىن ئىلگىرى ئىچىدۇ .

② ئايارەج پەيقارا نۇسخىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سۇمبۇل ، دارچىن ، مەستىكى ، ھەببەبىلسان ، ئۇدبىلسان ، ئاسارۇن ، زەپەر ھەر بىرى توققۇز گرامدىن ، سەبرە 18 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ ، بەدىيان ئەرەقىدە خېمىر قىلىپ ، بىر گرامنى تۆت دانە كۇمىلاچ قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : بەدەن ۋە مېڭىدىكى زىيانلىق سۇيۇقلۇقنى سىرتقا چىقىرىش ، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ۋە قەي قىلدۇرۇش ئۈنۈمىگە ئىگە .

③ مەجۇنى نۇجا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : كابىل ھېلىلىسى پوستى ، بىلىلە پوستى ، ئاملە پوستى ، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 30 گرامدىن ، ئاق تۇربۇت ، بىستىپايەج ، ئەپتىمۇن ، ئۇستىخۇددۇس ھەر بىرى 15 گرامدىن ، غارىقۇن توققۇز گرام ، نارمىشك ، سۇمبۇل ، لاچىندانە ياكى قاقىلە ، مەستىكى ، گاۋزىبان ، ئوترۇجىنىڭ پوستى ، رەۋەنچىنى ، زەپەر ئۈچ گرامدىن ، قىزىلگۈل ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى ھەر بىرى 15 گرامدىن ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 729 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى ۋەزنى بويىچە ئېلىپ ، زەپەردىن باشقىسىنى تالقانلاپ ، زەپەرنى ئايرىم ئېزىپ ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل ئۈستىگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ئارقىدىن قالغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

تەسىرى: ئەسەب (نېرۋا) كېسەللىكى، مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى، ساراڭ، تۇتقاقلىق كېسەللىكى، ئۇچەينىڭ قېتىپ قېلىشى، بالىياتقۇ ئاغزىنىڭ تارىيىپ قېلىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا چىلاندەكتىن، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ ئەتىگەن تاماقتىن كېيىن، ئاخشام يېتىشنىڭ ئالدىدا بېرىلىدۇ.

④ داۋا ئىلمىشكى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زورامبات (ئايلىشى) ، دۇرنەج ئەقرەبى، مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان ھەربىرى 40 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سازەج ـ ھىندى، سۇمبۇل، قاقىلە، قەلەمپۇر ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئۇشنە، پىلپىل، زەنجىۋىل ھەربىرى 16 گرامدىن، ئىپار سەككىز گرام، كۆپۈكى ئېلىنمىغان ھەسەل پۈتۈن دورا ۋەزنىنىڭ ئۈچ ھەسسىسىچىلىك.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى ۋەزنى بىلەن ئېلىپ، ئىپار بىلەن پىلە غوزىسىدىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، پىلە غوزىسىنى ئۈششاق توغراپ بىر ئاز قورۇپ تالقانلاپ باشقا دورىلارغا قوشۇپ، ئىپارنى ئايرىم ئېزىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئالدى بىلەن ئىپارنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قالغان دورىلارنى ھەسەل ئۈستىگە تۆكۈپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.

تەسىرى: يۈرەك، مەيدىنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، ئاشقازان. پالەچ، تۇتقاقلىق كېسەللىكى، تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ كېسەللىكى، ساراڭلىق

كېسەللىكى، ھامىلدارلىق ۋاقتىدىكى يەل كېسەللىكلىرىنى دەپئى قىلىش قاتارلىقلار.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا كىچىك چىلاندەكتىن، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

⑤ مائۇل ھەسەل بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ھەسەل 250 گرام، سۇ بىر كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: ھەسەلنى يەڭگىل ئوتتا ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈستىگە بىر كىلوگرام سۇنى قۇيۇپ يەنە ئىككى قاينىتىپ سۈزۈپ، پاكىز شىشىگە قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ. چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرام ئىچىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: قاننى كۆپەيتىش، روھىي ھالەتنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە.

10. ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش چارىلىرى

ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىشتا تەكرار ئۈنۈم بەرگەن چارىلەر:

(1) ھەببە ئەقرە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئابدىمىلىك (كانا كەندىر)، كاكىنەج (جۇڭگو شوخلىسى) تىن تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: ئابدىمىلىكنى ئاقلاپ، مېغىزىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى كۆككە مايىل قىسمىنى ئېلىۋېتىپ، كاكىنەج بىلەن بىرلىكتە سوقۇپ خېمىر قىلىپ، كىچىكرەك ئابدىمىلىك چوڭلۇقىدا كۈملاچ قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى: تۇغۇتنى چەكلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى : ئاياللار تۇغۇپ 40 كۈندىن كېيىن ياكى ئادەت كۆرۈپ ساقايغاندىن كېيىن ، ئەر ـ ئاياللىق جىنسىي مۇناسىۋەت ئاياغلاشقاندا ئايال دەرھال ئورنىدىن قوپۇپ ، ئالدى ـ ئارقىسىغا يەتتە قېتىم سەكرىۋېتىپ ، يۇيۇنۇپ ناشتىدىن ئىلگىرى مەزكۇر دورىدىن بىر دانىدىن يېسە بولىدۇ (كىتابلاردا داۋالىنغۇچىدا ئالاھىدە ئەھۋال بولمىسا ، بىر دانە يېسە بىر يىل ، ئىككى دانە يېسە ئىككى يىل ، يۇقىرىقى قائىدە بويىچە قانچە دانە يېسە شۇنچە يىل تۇغماسلىقى مۇمكىن ، دەپ كۆرسىتىلگەن ھەم ئەمەلىي تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

(2) ھەببە ئەقدى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : رۇمبەدىيان ، ئارپىبەدىيان ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، پىننە ، يالپۇز ھەربىرى ئۈچ گرامدىن ، سۇمبۇل ، دارچىن ، قېلىن دارچىن ، ھەببە بىلسان ، ئۇدبىلسان ، جويۇز ، ئەبھەل (ئارپا مېۋىسى) ، قۇستە ھەربىرى ئىككى گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، لاچىندانىنىڭ تەمى چىقىرىلغان قىيام سۇيۇقلۇقىدا خېمىر قىلىپ ، بىر گرامنى بەش دانىدىن كۇملاچ قىلىپ سايىدا قۇرۇتسا بولىدۇ .

تەسىرى : ئاياللارنىڭ ھامىلىدار بولۇشىنى چەكلەش رولىغا ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئايال كىشى جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن ئىلگىرى 15 دانە ئىچىش لازىم .

(3) جىنسىي ئالاقە تۈگەش ئالدىدا ئەر كىشى مەنىنى جىنسىي يول سىرتىغا چىقىرىش ئارقىلىق ، ئەرلىك ئۇرۇقىنى بالياتقۇغا چۈشۈرمەسلىك كېرەك . جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ، ئايال كىشى دەرھال ئورنىدىن قوپۇپ بىر قانچە قېتىم سەكرەپ ، مەنىنى سىرتىغا چىقىرىۋېتىش لازىم .

(4) مەلۇم مىقداردىكى پىلپىلنى تالقانلاپ ، ھەر قېتىمدا ھەسسەلگە بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ، پىلتىگۈچ بىلەن جىنسىي يولدىن كىر گۈزۈش لازىم .

(5) ئانار پوستىنىڭ ئىچىدىكى گۆش قىسمى بىلەن زەمچىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ خېمىر قىلىپ ، چىمچىلاق قول چوڭلۇقىدا بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا شامچە تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ ، كۆنجۈت يېغى ياكى ۋازېلىن بىلەن مايلاپ جىنسىي يول ئارقىلىق بالىياتقۇ ئاغزىغا قويۇش لازىم .

تەسىرى : ھامىلدارلىقتىن ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

(6) پىننە بىلەن چاشقان مايىقىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ ، ھەسەل سۇيىدە خېمىر قىلىپ ، چىمچىلاق قول چوڭلۇقىدا ، بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا شامچە تەييارلاپ قۇرۇتۇپ ، كۆنجۈت يېغى ياكى ۋازېلىن بىلەن مايلاپ جىنسىي يول ئارقىلىق بالىياتقۇ ئاغزىغا قويۇش لازىم .

11 . تۇغماسلىق ۋە ئۇنىڭ چارىلىرى

تۇغماسلىق تەبىئىي تۇغماسلىق ۋە غەيرىي ھالدىكى تۇغماسلىق دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ . تەبىئىي تۇغماسلىق دەپ ، شۇ كىشىنىڭ تۇغۇلۇشىدىكى تاناسىل ئەزالىرىدىكى كەمتۈكلۈككە ئېيتىلىدۇ . غەيرىي ھالدىكى تۇغماسلىق دەپ ، تۇغۇلۇپ بالاغەتكە يەتكەندىن كېيىن ۋە بىر قانچىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن ، ھەر خىل كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن تۇغماس بولۇپ قالغانغا ئېيتىلىدۇ .

تۇغماسلىقنىڭ سەۋەبى ئەر - ئايال ھەر ئىككى تەرەپتىن بولۇشى مۇمكىن . تۇغماسلىقنى داۋالاشتا ، ئالدى بىلەن ئەر ياكى

ئايالدىكى تۇغماسلىقنىڭ سەۋەبچى ئامىللىرىنى ئېنىقلاپ، ئاندىن شۇ سەۋەبچى ئامىللارنىڭ يەتكۈزگەن ئەكس تەسىرىنى تۈگىتىشنى ئاساس قىلىش لازىم.

مىجەزنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى، يەنى بەدەندە ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق ۋە نەملىكلەرنىڭ قايسىبىرىنىڭ ئۆلچەمدىن زىيادە بولۇپ قېلىشى ئومۇمىي بەدەندە، شۇنداقلا بالىياتقۇدا ئۆز ئىپادىسىنى كۆرسىتىپ، تۇغۇشقا توسقۇنلۇق پەيدا قىلىدۇ.

ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان تۇغماسلىق. بۇنىڭدا، بەدەندىكى ئومۇمىي ئالامەتلەردىن باشقا، ھەيز قارامتۇل ۋە قويۇق كېلىدۇ. مىجەزنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن:

(1) بىنەپشە، نىلۇپەر، خەشخاش، ئالما سۈيى، ئاق سەندەل، لىموندىن تەركىب تاپقان شەربەت بېرىلىدۇ ھەم تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، پۇنۇس، خەييار شەنبەرنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيى بېرىلىدۇ. بالىياتقۇ مىجەزىنى تەڭشەش ئۈچۈن، ئۆردەك ياكى توخۇ يېغىغا بىنەپشە يېغىنى قوشۇپ، ھورلانغان يۇڭدا پىلتە ياساپ جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ.

سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان تۇغماسلىق. بۇنىڭدا، ئومۇمىي بەدەندىكى ئالامەتلەردىن تاشقىرى، ھەيز ئۇزاق مۇددەت ئاز، رەڭگى ئاقىقا مايىل ۋە سۇيۇق ھالدا كېلىدۇ. دوۋسۇندىكى تۈك شالاڭلاپ كېتىدۇ. پۈتۈن بەدەن مىجەزىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن:

(2) داۋائىلمىشكى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ھىستېرىيە كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلدى).

(3) زەپەر، سۇمبۇل، ئىككىلمىلىك، سازەنج ھىندى، قەرەدمانە، ئۆردەك يېغى، بادام يېغىدىن ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ،

هورلانـغان قوي يوٴگىغا يوٴقتوٴروٴپ ، جىنسىي يولغا كوٴندە بىر قېتىم قويۇلىدۇ .

(4) ھەيزدىن كېيىن قىزىل زەرنىخ ، مۇرمەككى ، جويۇز ، سەۋرە ، مىئە سائىلە ، قوٴستە ، ھەببوٴلغاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ كۆيدۈرۈپ ، توٴتوٴندە جىنسىي ئەزا ئىسلىنىدۇ .

قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان توٴغماسلىق . بۇنىڭدا ، ئومۇمىي بەدەنىدىكى قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرىدىن باشقا ، ھەيز كەلمەسلىك ، قەۋزىيەت ۋە جىنسىي يول قۇرغاقلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ . بەدەن مىجەزىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن :

(5) شەربىتى بىنەپشە بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ھۆل بىنەپشە (گۈلى بولغىنى ياخشى) 140 گرام ، پار سۈيى ياكى گۈل سۈيى 560 گرام ، قەنت 150 گرام .

تەييارلىنىشى : پار سۈيى ياكى گۈل سۈيىگە بىنەپشىنى بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، ئۈستىگە قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 2 — 3 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ .

ئەسكەرتىش : ھۆل بىنەپشە بولمىسا ، قۇرۇق بىنەپشىنى يەتتە باراۋەر ئېلىپ گۈل سۈيىگە چىلاپ ، سۈنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ بولغانغا قەدەر قويۇلسا ، ھۆل بىنەپشە بىلەن ئوخشاش بولىدۇ .

(6) شەربىتى نىلۇپەر بېرىلىدۇ .

تەركىبى : نىلۇپەر 156 گرام ، قەنت 500 گرام ، گۇلاپ سۈيى 560 گرام .

تەييارلىنىشى ۋە ئىچىش مىقدارى يۇقىرىقى بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئوخشاش.

نەملىك سەۋەبىدىن بولغان تۇغماسلىق. بۇنىڭدا، ئومۇمىي بەدەندىكى نەملىك ئالامەتلىرىدىن باشقا، جىنسىي يول دائىم نەملىشىپ تۇرۇش، ئاق خۇن كۆپىيىش يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭدا، تۆۋەندىكى چارىلەر قوللىنىلىدۇ:

(7) سېرىقچېچەكنى سىركە بىلەن كۆپرەك سۇدا قاينىتىپ ئىچۇرۇپ بەرسە، قەي قىلدۇرۇشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(8) شەمەمە ھەنزەل، ئەنزۇرۇت، شىبىت، سۇماق، ئۇدھىندى، زەپەر ۋە مۇر مەككىلەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، ئېرىتىلگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، تازىلانغان قوي يۇڭىغا ملەپ جىنسىي يولغا قويسا بولىدۇ.

ئومۇمىي بەدەن ۋە بالىياتقۇ مىجەزىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىدىن، يەنى بۇزۇلغان خىلتلار (مەسىلەن، قان، سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەم قاتارلىقلار) دىن تۇغماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

قاندىن بولغان تۇغماسلىق بولسا، ئاياغ تەرەپتىن ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلىدۇ.

(9) نۇقۇئى تەمرى ھىندى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تەمرى ھىندى، تەرەنجۇبىل تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى قايناق سۇغا تۆت سائەت چىلاپ قويۇپ، ئاندىن تەمى چىققاندا سىقىپ سۇيىنى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان تۇغماسلىق بولسا، قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن:

(10) ئايارەج پەيقارا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ھىستېرىيە كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش) .

سەۋدادىن بولغان تۇغماسلىق بولسا :

(11) مەجۇنى ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا سەۋدادىن بولغان خۇن تەۋرەپ كېتىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش) .

سەپرادىن بولغان تۇغماسلىق بولسا :

(12) مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا سەپرادىن بولغان خۇن تەۋرەپ كېتىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلدى) .

(13) مەتبۇخى تەمرى ھىندى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سېرىق ھېلىلە ، خەييار شەنبەر 30 گرامدىن ، ئىت ئۈزۈمى 12 گرام ، كاسىنە ئۇرۇقى 18 گرام ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقى ، ئەينۇلا 16 گرامدىن ، تەمرى ھىندى 46 گرام ، تەرەنجىۋىل 30 گرام ، نىلۇپەر ، بىنەپشە 12 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : خەييار شەنبەر ، تەمرى ھىندى ، تەرەنجىۋىلدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ ، تۆت چوڭ چىنە سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئېلىپ رەخت خالتا بىلەن تىرىپلىرىنى ئوبدان سىقىپ ، دورا سۈيىگە سوقۇلمىغان دورىلارنى سېلىپ ، تەمى چىققۇچە قاينىتىپ قايتا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كۈندە 2 ــــ 3 قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچىدۇ .

تۇغماسلىق ئايال كىشى بەك سەمرىپ كېتىپ ، بالياتقۇدا ياغ كۆپىيىپ كېتىشتىن بولسا ، ئورۇقلىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش لازىم . بۇنىڭ ئۈچۈن ئەمگەك قىلدۇرۇش ، ھىجامەت

قويۇش ۋە مىجەزىگە قاراپ سۇرگە بېرىش كېرەك .

(14) ئىترىپىل سەغىر بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سېرىق ھېلىلە ، كابىل ھېلىلە ، بەلىلە پوستى ، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە 30 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، يېتەرلىك ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ، دورىلارنى ئۈستىگە تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ 3 ــــ 6 گرام تاماقتىن كېيىن يېيىلىدۇ .

(15) مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : زىرە 560 گرام ، قارىمۇچ 93 گرام ، زەنجىۋىل ، يالپۇز 125 گرامدىن ، توغرىغا 30 گرام ، سەلىخە ، دارچىن ، ھەببە بىلسان ، قىرپە ، سۇمبۇل ، مەستىكى رومى 12 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : زىرىنى بىر كېچە سىركىگە چىلاپ ئەتىسى سۈزۈپ بىرئاز قۇرۇتۇپ ، قازاندا قورۇپ قۇرۇتۇپ تالقان قىلىپ ، قالغان دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ئالدى بىلەن توغرىغىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاندىن تالقان دورىلارنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 3 ــــ 6 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

(16) داۋائىل لوك بېرىلىدۇ .

تەركىبى : لەكى مەغسۇل ، قۇستە تەلىخى ، ئىزخىر چېچىكى ، تىرمىس ، ھەببۇلغار ، شۇمشە ، قارىمۇچ 10 مىسقالدىن ، رەۋەن 15 مىسقال ، ھەسەل ئىككى ھەسسە .

تەييارلىنىشى : دورىلار تالقانلىنىپ ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كۈنىگە ئىككى قېتىم ، ئىككى مىسقالدىن تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

بەك ئورۇق ۋە زەئىپ ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسىدا ئۇرۇقنىڭ تۇتۇلۇشى ناچارلىشىپ ، ھامىلە بولمايدۇ . بۇنى داۋالاش ئۈچۈن :

(17) لوبوبى كىبىر ياكى لوبوبى، سەغىرنىڭ بىرى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش) .

(18) تەرەنجىۋىل بىلەن ھالۋا قىلىپ يېيىشكە ھەم مىغىزلىق نەرسىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ سەمرىشكە بۇيرۇلىدۇ .

ھەيز توختاش يېشىغا يەتمەستىن بۇرۇن ھەيز كەلمەسلىك تۇغماسلىقنىڭ سەۋەبى بولۇشى مۇمكىن . بۇنىڭ ئۈچۈن :

(19) ھەيز ماگدۇرۇش چارىلىرىنى قىلىش لازىم (ھەيز كەلمەسلىكنى داۋالاش چارىلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ) .

بالىياتقۇدا ھەرخىل ئىششىق جاراھەت ۋە ئۆسمە گۆش بولۇش ، قويۇق يەل ھاسىل بولۇش سەۋەبىدىن تۇغماسلىق پەيدا بولىدۇ .

ئالامەتلىرى : دوۋسۇن ۋە كىندىك ئارىلىقىدا ئىششىق پەيدا بولۇپ ، باسقاندا يەلدەك يوقىلىپ كېتىدۇ . ئاغرىش ياكى باشقا ياللۇغلىنىش ئەھۋالى بولمايدۇ . قورساقنىڭ ئاستىنقى قىسمى كۆيگەندەك سېزىلىدۇ . يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىق تارىخى بولىدۇ . ئەگەر بۇنداقلار ھامىلدار بولۇپ قالسا بالىسى چۈشۈپ كېتىدۇ . داۋاسى :

(20) ھەر كۈنى ئىككى قېتىم بەدىيان ئەرەقى بىلەن

گۈلقەنت ۋە ھەسەل سۈيى بىلەن ئىنەك پىتى يېغى بېرىلىدۇ. جاۋرىش كۆمۈنى بېرىپ يەل تازىلىنىدۇ.

بالىياتقۇ ئاغزىنىڭ مايماقلىشىپ قېلىشىدىن تۇغماسلىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ھەيز ئاغرىتىپ كېلىدۇ. ئادەتتىكى چاغلاردا جىنسىي يولدىن شىرنىلىك سۇيۇقلۇق ئېقىپ تۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال بىرىنچى تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ ئۆز ئورنىغا توغرا كەلمىگەنلىكى ياكى ئۇنىڭ پەي باغلاملىرىغا زەرەر يەتكەنلىكتىن بولۇشى مۇمكىن. داۋاسى:

(21) ئەنجۈر، بابۇنە، شۈمشە، زاراڭزا، زىغىرلەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىرئاز گۈل يېغى قوشۇپ ئىلمان قىلىپ ھۆقنە ئەسۋابى بىلەن جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ، بالىياتقۇ يۇيۇلسا بولىدۇ. دىگزىيانى ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل سەۋەبلىك تۇغماسلىقنى داۋالاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

12. قىيىن تۇغۇت ۋە ئۇنىڭغا قىلىنىدىغان چارىلەر

قىيىن تۇغۇتنىڭ قىسقىچە سەۋەبلىرى: سېمىز ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسىنىڭ ئاغزى سوغۇقلۇق تەسىرىدىن قورۇلۇپ قېلىشى، داس سۆڭىكىنىڭ تار بولۇشى، كېسەللىك سەۋەبلىك ياكى تۇغما ھالدا بالىياتقۇ ئاغزى ۋە داس سۆڭىكىنىڭ تار بولۇشى، قورساقتىكى بالىنىڭ توغرا كېلىپ قېلىشى قاتارلىقلار قىيىن تۇغۇتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) قىيىن تۇغۇتنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، هامىلىدارلىق مەزگىلىدە داۋاملىق هالدا دوختۇرغا تەكشۈرتۈپ تۇرۇش لازىم.

(2) بالا قورساقتا توغرىسىغا يېتىپ قالغان بولسا، ئۆز ۋاقتىدا سىرتىدىن ئايلاندۇرۇپ تۈزلەش لازىم.

(3) هامىلىدار ئايال هامىلىدارلىقنىڭ كېيىنكى ئايلىرىدا كۆپرەك مېڭىپ، ئۆز لايىقىدا هەرىكەت قىلىشى، داۋاملىق يېتىۋالماسلىقى زۆرۈر.

(4) هامىلىدار ئايال هامىلە سەككىز ئايلىق بولغاندىن كېيىن، بەدىنى قوبۇل قىلغۇدەك مىقداردا سۈت ئىچىشنى داۋام قىلىشى كېرەك.

(5) ئاي - كۈنى يېقىنلىشىپ قالغاندا مۇنچىغا چۈشۈپ تەرلىنىش، مۇناسىپ هۆل ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلىنىپ تۇرۇش لازىم.

(6) تولغاق باشلانغاندىن كېيىن، قۇندۇز قەهرى بىلەن كۈندۈرنى سوقۇپ بۇرۇنغا تارتقۇزۇپ چۈشكۈرتۈشنىڭ مەنپەئىتى ياخشى.

(7) تۇغۇت ئالدىدا چوڭ - كىچىك تەرەت قىلدۇرۇش، ياغلىق تاماق بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

(8) خەيىارشەنبەر پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ قايناق سۇغا چىلاپ، بىنەپشە شەربىتى ياكى نوقۇت سۈيى بىلەن ئىچۈرسە بالا ئاسان تۇغۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

13. بالا ھەمرىيى چۈشمەسلىك

بالا تۇغۇلۇپ بولغاندىن كېيىن بالا ھەمرىيى چۈشمىسە ياكى بالا ئۆلۈك بولۇپ تۇغۇلماي قالسا، بۇنىڭغا دەرھال چارە قىلىنمىسا، ئايالنىڭ ھاياتىغا تەسىر يېتىدۇ.

ئالامىتى: بالا ھەمرىيى چۈشمىگەن بولىدۇ. بالا ئۆلگەن بولسا قورساقتا ھەرىكەت سېزىلمەيدۇ، قورسىقى سوۋۇپ كېتىپ تومۇرى ۋە نەپەس ئېلىشى تېزلىشىدۇ. قوللىنىلىدىغان چارىلەر تۆۋەندىكىچە:

(1) مۇشكى تارمىش ئىككى مىسقال، پىرسىياۋشان، ئارچا مېۋىسى، تىرمىس، پۈۋىنە ھەر بىرىنى ئۈچ مىسقالدىن ئېلىپ تالقانلاپ، ئىككى مىسقال ناۋات قوشۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

(2) كۈندۈش، سىيادانلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، بۇرۇنغا تارتقۇزۇپ چۈشكۈرتىلىدۇ (چۈشكۈرۈك كەلگەندە بۇرۇننى تۇتۇپ تۇرسا، ئىچكى بېسىم كۈچى بىلەن ئۆلۈك بالا ياكى چۈشمىگەن بالا ھەمرىيى چۈشۈپ كېتىشى مۇمكىن).

يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن بالا ھەمرىيى ياكى ئۆلۈك بالا چۈشمىسە دوختۇرخانىغا ئېلىپ بېرىپ، تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ بىخەتەرلىكىنى ساقلاپ قېلىش كېرەك.

(3) تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىش ئەھۋالى يۈز بەرسە ھەسەل سۈيى، ئارپا سۈيى، ياغلىق شورپا ئىچۈرۈلىدۇ. يەنە ئىزخېر، سۇ ئىتەر، سەلىخەلەرنى قايناتىپ ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ.

14. هامىلىدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم نۇقتىلار

ھامىلىدار ئاياللار ھامىلىنى ۋە ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىشى زۆرۈر:

(1) ھامىلە يەتتە ئايلىق بولۇشتىن ئىلگىرى ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، ئېگىز جايدىن سەكرەش، ئېغىر ئەمگەك قىلىش، كۈچىنىپ ۋارقىراش، غەم - قايغۇ قىلىش، غەزەپلىنىش ۋە قورقۇپ كېتىشتىن ساقلىنىش بەكمۇ مۇھىم.

(2) سۈرگە ئىچىش، قان ئالدۇرۇش قاتارلىق ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

(3) ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى بىر قانچە ئېيىدا جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق كېرەك.

(4) ھامىلىدار ئاياللار يېمەك - ئىچمەكتە ئالاھىدە دىققەت قىلىپ، قاننى كۆپەيتىپ بەدەننى كۈچلەندۈرىدىغان يېمەكلىكلەر بىلەن غىزالىنىشى، يەللىك نەرسىلەردىن، يەنى پۇرچاق تۈرىدىكى دانلار، كاۋا، ياڭيۇ، جۇسەي قاتارلىقلاردىن پەرھىز تۇتۇشى لازىم. سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلگەندە، مەجۇنى خەييار شەنبەر بېرىلىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، ئۇنىڭ ئورنىغا ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلىدۇ. ھامىلىدار ئايال ۋە ھامىلىنىڭ ساغلام بولۇشى ئۈچۈن داۋائىل مشكى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ھىستېرىيە كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلدى).

(5) سېزىكلىكتە داۋاملىق كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بەرسە، تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ:

① مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا تۇغماسلىقنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش) .

② سۇپۇپى مۇقەۋۋى مەئدە بېرىلىدۇ .

تەركىبى : پىننە ، بەدىيان ھەربىرى 12 گرامدىن ، لاچىندانە توققۇز گرام ، شەترەنجى ھىندى بەش گرام ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ، ئانار ئۇرۇقى 10 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، قەرەدمانە توققۇز گرامدىن ، قارىمۇچ ، پىلپىل ، نەمەكى لاھورى ھەربىرى 12 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈنىدە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 1 — 2 مىسقال تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىلىدۇ .

(6) ھامىلىدارلىق ۋاقتىدا ھەيز (خۇن) يۇرۇشۇپ كەتسە ، تۆۋەندىكى چارىلەر قوللىنىلىدۇ :

① قۇرسى (ھەببە) كەھرىۋا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا بالىياتقۇ ياللۇغى ۋە جاراھەتنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش) .

② ماش ، ئانارگۈلى ، ئانار پوستى ، ئەنجۈرلەرنى سىركە بىلەن قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى قورساق ۋە دوۋسۇنغا تاڭسا بولىدۇ .

(7) ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە يۈرەك سىيلىش ، خاپىغان تۇتۇش ۋە پۇت دۈمبىسىگە ئىششىق پەيدا بولۇش قاتارلىق يۈرەك ، بۆرەك ۋە مېڭە زەرەرلەنگەنلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلسە ، سەۋەبلىرىگە قاراپ چارە قىلىش لازىم .

(8) ئاي - كۈنى يېقىنلاشقاندا ھەركۈنى كەچتە تاتلىق بادام مېغىزىنى يېيىش ، چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇش لازىم . سېرىقچېچەك ، بابۇنە ۋە زىغىر ياغلىرىدا بەل ، توققۇز كۆز ئەتراپلىرىنى ياغلاپ تۇرۇش لازىم .

15. كۆپ بويىدىن ئاجراش ۋە ئۇنىڭغا قىلىنىدىغان چارىلەر

هامىلىدار ئاياللارنىڭ بويىدىن ئاجراپ كېتىشى ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ : بىرى ، تاسادىپىي بويىدىن ئاجراش ؛ يەنە بىرى ، ئادەتلەنگەن بويىدىن ئاجراشتىن ئىبارەت . تاسادىپىي بويىدىن ئاجراش زەخىملىنىش ، مەسىلەن ، يىقىلىش ، بەلگە زەربە تېگىش قاتارلىق تاسادىپىي ھادىسىلەرنىڭ تۇپەيلىدىن ۋە ھامىلىدارلىق كېسەللىكى ياكى ھامىلىدارلىقتا كۆپ قان كېتىش ، ئىچ سۇرۇش ، روھىي زەربە ، ھىڭگىغا ئوخشاش سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەردىن قاتتىق سەسكىنىپ كېتىش ، قوپال جىنسىي ئالاقە قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈز بېرىدۇ .

ئادەتلەنگەن كۆپ بويىدىن ئاجراش ئومۇمىي بەدەن كېسەللىكلىرى ، بالياتقۇ مىجەزىنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز بۇزۇلۇشى ، باليىاتقۇ سۇيۇقلۇقىنىڭ كۆپ بولۇشى ، باليىاتقۇ ئاغزىنىڭ بوشاپ كېتىشى (تەبىئىي ياكى كېسەللىك سەۋەبىدىن)، بەدەننىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى تۇپەيلىدىن يۈز بېرىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

تاسادىپىي چۈشۈكلەردە كەلگۈسىدىكى ھامىلىدارلىقتا مەزكۇر سەۋەبلەرگە دىققەت قىلىش ، ھامىلىدارلىقتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارغا ئەمەل قىلىش زۆرۈر . ئادەتلەنگەن بالا چۈشۈپ كېتىشتە :

(1) مېڭە ، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن ، مەجۇنى

مۇپەرىھى ياقۇتى ياكى داۋا ئىلمىشكى ، شەربىتى ئەۋرىشىم ، خەمرى گاۋزىبان ، ئەنبەرى قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرى ياكى ھەممىسى بېرىلىدۇ .

① مۇپەرىھى ياقۇتىنىڭ تەركىبى : تاباشىر ، گاۋزىبان ، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرى توققۇز گرامدىن ، ئامىلە 46 گرام ، ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل ، قىزىلگۈل ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت مارجان 12 گرامدىن ، زەپەر ، ئالتۇن ۋەرەق ، كۈمۈش ۋەرەق ھەربىرى 1.5 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : مارجان ، مەرۋايىتلار كۆيدۈرۈپ ئېزىپ يۇمشىتىلىدۇ . قالغان دورىلار يۇمشاق تالقانلىنىپ ئىككى ھەسسە ئالما شەربىتى بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ھەركۈنى ئىككى قېتىم بىر مىسقالدىن قەھۋە سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ .

② داۋائىلمىشكىنىڭ نۇسخىسى (ھىستېرىيە كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرستىلگەن نۇسخا بىلەن ئوخشاش) .

ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە روھىي جەھەتتىن دىققەت قىلىپ ، ناچار تەسىرلەردىن ساقلىنىشقا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش ۋە قۇرۇق سوغۇقلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشقا دىققەت قىلىپ ، ھۆل ئىسسىق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم .

(2) بويىدىن ئاجراش بالىياتقۇ مىجەزى بۇزۇلۇشتىن بولغانلىقى بىلىنسە ، بالىياتقۇ مىجەزىنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاش لازىم .

(3) بويىدىن ئاجراش بالىياتقۇ ئاغزى بوشاپ كېتىش ، بالىياتقۇدا سۇيۇقلۇق كۆپىيىپ كېتىش سەۋەبلىك بولسا ، مائۇل ئۇسۇل بويىچە تۆۋەندىكى شەربەت بېرىلىدۇ :

تەركىبى: كاسىنە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ھەربىرى ئوخشاش مىقداردا، گۈلقەنت لازىم مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورىدىن تۆتلىكچە ئۈستۈن قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى رەخت خالتىدا سىقىپ ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالە دورا سۈيىگە گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

(4) شەربىتى بۇزۇرى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەربىرى 16 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزى 30 گرام، قەنت 375 گرام.

تەييارلىنىشى: چالا سوقۇلغان دورىلارنى بىر كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سىقىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ قىيام قىلسا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

(5) تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىنى يۇقىرىقى شەربەتلەر بىلەن بىللە بەرسە بولىدۇ.

تەركىبى: ئايلىنىشى، دورنەج ئەقرەبى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، ئودھىندى توققۇز گرامدىن، ئۆشنە، سۇمبۇل 1.5 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، دورا ۋەزنى

بىلەن ئىككى باراۋەر ھەسسىلىنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن تالقان دورىلارنى ھەسسەل ئۈستىگە تۆكۈپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(6) ئورۇق، ئاچچىق ھامىلىدارلارغا قارىتا سەمرىتىش ۋە تۇغماسلىقنى داۋالاشتىكى چارىلەر قىلىنىدۇ.

16. بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

بالىياتقۇ چىقىپ قېلىشنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى: كۆپ بويىدىن ئاجراش، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇ ئەسلىگە كەلمەي تۇرۇپ ھەرىكەت قىلىش ياكى كۈچىنىش، بەكمۇ ئورۇقلاپ كېتىش تۈپەيلىدىن بالىياتقۇنىڭ پەيلىرى بوشىشىپ سوزۇلۇپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بالىياتقۇ ئورنىدىن قوزغىلىپ، يېرىم ياكى پۈتۈن چىقىپ قېلىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئاۋۋال بەل بىلەن سوك چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، بۇ خىل ئاغرىق تەدرىجىي ئېغىرلىشىدۇ. بالىياتقۇ سىرتقا قارىتا چىڭقىلىپ، تەدرىجىي ھالدا يېرىم ياكى پۈتۈنلەي سىرتقا چىقىپ قالىدۇ، ھەرىكەت قىلىشقا دەخلى يېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) بالىياتقۇ ۋە جىنسىي ئەزانى يۇيۇپ تازىلاشقا ئىشلىتىلىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى : چىلان 15 دانە ، ئاق لەيلى گۈلى ، پىننە ھەربىرى توقquz گرامدىن ، گاۋزىبان ، قىزىلگۈل ، ئىت ئۈزۈمى ھەربىرى توققۇز گرامدىن ، قۇرۇق ئۈزۈم 20 دانە ، ئەينۇلا 10 دانە ، قارا شېكەر 30 گرام ، قىزىلچا سۈيى ، ئىت ئۈزۈمى سۈيى ھەربىرى 60 گرامدىن ، گۈل يېغى 30 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى چالىراق سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ تەمنى چىقىرىپ ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، سۈيىگە قارا شېكەر ۋە سۈيۈقلۇق دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : مەزكۇر سۈيۈقلۇق بىلەن بالىياتقۇ ۋە جىنسىي ئەزا يۇيۇلىدۇ . ئەگەر بالىياتقۇ سىرتقا چىقىپ كەتمىگەن بولسا ، ھوقنە ئەسۋابى بىلەن ھوقنە قىلىپ چايقىلىدۇ . بالىياتقۇ تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ، ئازراق زەپەرنى ئېرىتىپ گۈل يېغى ۋە ئەتىرگە ئارىلاشتۇرۇپ بالىياتقۇ ۋە جىنسىي ئەزانى ياغلىسا بولىدۇ .

(2) بالىياتقۇنى ئىچىگە كىرگۈزۈش دورىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : قۇرنە ، مومىيا ، تاباشىر ، خەرنۇپ ، بوپىل (بىڭلاڭ) ، موزا ، ئاقاقىيا ، يۇلغۇن داۋىسى ھەر بىرى 12 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بۇ تالقان دورىنى پاكىز پاختىغا ئوراپ ، ئاندىن ئايالنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ ئىككى پۇتىنى جۈپلەپ تۇتۇپ ، پۇت ئالقىنىنى تەك قىلىپ ئېگىزرەك كۆتۈرۈپ تۇرۇپ ، پۇتىنىڭ ئالقىنىغا 7 ــ 8 مەرتىۋە بوش ـ بوش ئۇرسا ، بالىياتقۇ جىنسىي ئەزا ئىچى تەرىپىگە مەلۇم دەرىجىدە قايتىدۇ . ئاندىن كېيىن دورا ئورالغان پاختا بالىياتقۇ ئىچىگە كىرگۈزۈلۈپ ، پاكىز سوزۇلىدىغان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

رەخت بىلەن ھەيز لاتىسى باغلىغاندەك تېڭىپ قويۇلىدۇ . ئايال يەتتە كۈنگىچە ئورنىدىن تۇرماسلىقى ، ھەرىكەت قىلماسلىقى ، ئىككى كۈنگىچە ئوڭدا ياتقان ھالىتىنى ئۆزگەرتمەسلىكى لازىم . ھەر ئۈچ كۈندە يۇقىرىقى دورىنى قايتا يەڭگۈشلەپ تېڭىشنى بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش لازىم .

(3) سۇپۇپى مارى ئەپئا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : يىلان 60 گرام ، زەنجىۋىل 30 گرام ، دارچىن 30 گرام ، خولىنجان 30 گرام ، پىلپىل 30 گرام ، جەۋزى ماسىل ئۇرۇقى (ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى) 12 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : قورۇش ، كۆتۈرۈش ۋە ئۆز ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۇنۇمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 3 ــــ 4 بارماقتا بىر چىمدىمنى ئىلىتىلغان تۇخۇمغا ئارىلاشتۇرۇپ تاماقتىن كېيىن ئىچسە بولىدۇ . كىچىك باللارغا بېرىشكە توغرا كەلسە ، ئەھۋالغا قاراپ كېمەيتىپ بېرىلىدۇ .

(4) مەجۇنى ئازاراقى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : زەنجىۋىل ، قەلەمپۇر ، دارچىن ، جويۇز ، لاچىندانە ، قارىمۇچ ، پىلپىل ، سىيادان ، ئارپىبەدىيان ، خولىنجان ھەربىرى بەش گرامدىن ، كۇچۇلا تالقىنى 50 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ ، 300 گرام ھەسەلنى ئېرىتىپ ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ، سوۋۇغاندىن كېيىن تالقان دورىلارنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : كۆتۈرۈش ، يىغىش ، تۈتاشتۇرۇش ، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىقلار .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم 0.5 — 1 گرام ، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

(5) ئاق يەر يىلىنى شورپىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئاق يەر يىلىنى ياكى ئادەتتىكى سۇ يىلىنىدىن 8 — 10 سانتىمېتىر (بەش گرام) مىقدارىنى سوقماي رەخت خالتىغا سېلىپ خالتا ئاغزىنى بېكىتىپ ، ھەر 2 — 3 كۈندە بىر قېتىم 250 گرام قوي گۆشىنى بىر چىنە سۇدا يىلان بىلەن قاينىتىپ ، گۆشنى پىشۇرۇپ يەپ ، شورپىنى ئىچىپ يىلاننى خالتا بىلەن سۆرۈن جايدا ساقلاپ ، يۇقىرىقى ئۇسۇلدا تەكرار لازىم قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : كۆتۈرۈش ، تۇتاشتۇرۇش ، جاراھەت ۋە ئۆسمىلەرنى تەدرىجىي تۈگىتىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

(6) يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن يىلان گۆشى شورپىسىنى ئىككى قېتىم ئىچكەندىن كېيىن ، بىر دانە كىرپىنىڭ گۆشىنى بىر يېرىم چىنە سۇغا سېلىپ ، ئاندىن كىچىك چىلاننىڭ يېرىمدەك مومىيانى ۋە ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ سېلىپ ، يەڭگىل ئوتتا قازاندىكى سۇ يېرىم چىنە قالغۇچە قاينىتىپ ، بىر قېتىمدىلا كىرپە گۆشىنى يەپ ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ . يەنە ھەر كۈنى ياكى 2 — 3 كۈندە بىر قېتىم يېگەندىن سوييۇلغان كىرپىنىڭ تېرىسىگە كېسەل ئاپال جىنسىي ئەزاسىنى قويۇپ ئولتۇرۇشنى داۋام قىلسا ، بۇ كېسەللىك تېز ساقىيىدۇ .

(7) زەرەرسىزلەندۈرۈلگەن گۈڭگۈرت پوقىنى تالقانلاپ ، چوڭلارغا 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىم ، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا

قاراپ چالا پىشۇرۇلغان جىگەرگە سىپىپ كۈندە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن بەرسە بولىدۇ .

(8) تۆۋەندىكى دورىلار چاي ئورنىدا دەملەپ بېرىلىدۇ .

تەركىبى : رۇمبەدىيان ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، زەنجىۋىل 10 گرامدىن ، قارا پارپا ئۈچ گرام ئېلىنىدۇ . يۇقىرىقى دورىلارنى چالىراق سوقۇپ ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن يېتەرلىك قايناق سۇغا دەملەپ ، ئىختىيارىي ھالدا ئىچسە بولىدۇ .

(9) تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ يەيدىغان دورا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئاقمۇچ 10 گرام ، قارىمۇچ بەش گرام ، قارا پارپا ئۈچ گرام ، زىرە 12 گرام ، پىننە 15 گرام ئېلىنىدۇ . يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ ، يەيدىغان تاماققا ھەر قېتىمدا 2 ــ 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ .

(10) بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان ئايال ئىلاج قىلىپ باش تەرىپىنى تۆۋەنرەك ، ئاياغ تەرىپىنى ئېگىزرەك قىلىپ ئوڭدا يېتىشنى ئۇزاقراق داۋام قىلىشى ، ئەگەر ھەرىكەت قىلىشقا توغرا كەلسە ئېھتىيات بىلەن ھەرىكەت قىلىشى ، بارلىق يەللىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ۋە چىڭقىلىپ سۆزلەش ، ۋارقىراش ، ئىنجىقلاش ، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش ، جىنسىي ئالاقە قىلىش قاتارلىق ئىشلاردىن كېسەللىك ساقايغۇچە ساقلىنىشى زۆرۈر .

17 . ئەمچەك ياللۇغى ۋە ئۇنى داۋالاش

ئەمچەك ياللۇغىنىڭ سەۋەبى : بالا ئېمىتىدىغان ئاياللاردا مىجەزىنىڭ بەك ئىسسىقلىقى تۈپەيلىدىن سۈتى قويۇقلىشىپ قېلىش

ياكى سوغۇق مىجەزلىك سەۋەبىدىن سۈتى ئۇيۇپ قېلىش، ئىمىدىغان بوۋاق ئەمچەكتىكى سۈتنى تولۇق شوراپ بولالمىغانلىقتىن، سۈت ئەمچەكتە تۇرۇپ قېلىپ ئۇيۇپ قېلىش سەۋەبلىك ئەمچەك ياللۇغى يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بەدەننىڭ باشقا ئەزالىرىدا ياللۇغلىنىش پەيدا بولۇشتىنمۇ يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئەمچەك چىڭقىلىپ ۋە قاتتىقلىشىپ ئاغرىيدۇ، قىزىتما كۆتۈرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) ئىمىدىغان بالا ئەمچەكتىكى سۈتنى تولۇق شوراپ بولالمىسا، ئەمچەكتە قالغان قالدۇق سۈتنى پات - پات سېغىپ چىقىرىۋېتىش، كېسەللىك ياخشىلىنىپ سۈت نورماللاشقۇچە قانىنى ۋە سۈتنى كۆپەيتىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك لازىم.

(2) گۈل بىنەپشە، ئاق لەيلى، ئارپىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ تىرپىلىرىنى ئەمچەك ئۈستىگە تېڭىشنى داۋام قىلسا، سۈت سۇيۇلۇپ ئاسان چىقىدۇ.

(3) ماشنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يېيىشنى داۋاملاشتۇرسا، سۈتنىڭ كۆپىيىشىنى نورماللاشتۇرغىلى بولىدۇ.

(4) ئاق موم 30 گرام، تېرىق ئۇنى، سەبدەگۈل تالقىنى ھەربىرى بەش گرامدىن، بالا ئېمىتىدىغان ئايالنىڭ سۈتى بىر قوشۇق.

تەييارلىنىشى: ئاق مومنى ئېرىتىپ، تالقان دورىلارنى ۋە ئايال كىشىنىڭ بىر قوشۇق سۈتىنى ئۈستىگە سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، ئەمچەككە چېپىشنى داۋام قىلسا، ئەمچەك ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

(5) ئەمچەك قىزىرىپ قاتتىقلىشىپ قالغان بولسا ، سىركە بىلەن قايناق سۇنى كالىنىڭ دوۋسىقىغا قاچىلاپ ئەمچەك ئۈستىگە قويۇشنى داۋام قىلسا ، ئەمچەكنىڭ قاتتىقلىقىنى ۋە ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ .

(6) ئەگەر ياللۇغلىنىش سوغۇقتىن بولسا ، قىزىرىش بولماي قاتتىق تۇرسا ئاق موم ، گۈلسۆسەن يېغى ۋە قۇستە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ ئەمچەك ياغلىنىدۇ ياكى شۈمشە ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ ، سىركە قوشۇپ ئەمچەك ئۈستىگە چاپسا بولىدۇ . ئەمچەكنىڭ ئىششىقى تېخىمۇ چوڭىيىپ كەتسە ، ئىچىگە يىرىڭ ـ زەرداپ يىغىلىدۇ . بۇ ، ئەمچەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە خەتەرلىكتۇر . بۇ خىل كېسەللىكنىڭ داۋاسى تۆۋەندىكىچە :

زىغىر ، كۈنجۈت ، سۆسەن يىلتىزى ، قوي ، كالا ۋە ئۆچكىنىڭ مېڭىسى ، كەپتەر مايىقى ، نەترۇن ، راتىنەجلەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ، كالا يېغى ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەك ئۈستىگە چاپسا بولىدۇ . ئەگەر بۇ چارىلەر بىلەن ياخشىلانمىسا ، ئوپېراتسىيە قىلىپ يىرىڭنى چىقىرىش كېرەك .

(7) مەجۇنى مەشدىر تۇس بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئىزخىر ، ئۈستىخۇددۇس ، سالىيوس ، كىماپىتۇس ، مەستىكى ، پىلپىل ، قۇندۇز قەھرى ، جاۋاشىر ، ئۇدبىلسان ، قۇستە ، تاغ پىننىسى ، ئوشەق ، ئېگىر ، سەكبىنەج ھەربىرى 24 گرامدىن ، سەلىخە ، ئاقمۇچ ، قارىمۇچ ، سۆرۈنجان مىسرى ، جۇئىدە ئۇسقۇررىيۇن ، دوقۇ ، ئىككىلمىلىك ھەربىرى 21 گرامدىن ، پەتەرساليون ، قەرەدمانە ، ئەپيۇن ھەربىرى 15 گرامدىن ، ئارپىبەديان ، ئاسارۇن ھەربىرى توققۇز گرامدىن ، ئاقاقىيا 12 گرام ، سەقەنقۇر ئۈچ گرام ، ھوپارىقۇن 13.5 گرام ، جىنتىيانا ، رەۋغېنى بىلسان ، قۇرس پەرپىيۇن ، مۇقىل ھەربىرى 21

گرامدىن ، سوزاپ ئالتە گرام ، نارجىل ، سەمغى ئەرەبى 15 گرام ، ھەسەل ئومۇمىي دورىلار ئىچىدىن ئۈچ باراۋەر .

تەييارلىنىشى : يىلىم دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە چىلاپ ئېرىتىپ ، باشقا دورىلارنى تالقانلاپ ، ھەسەلنى ئېرىتىپ ئۈستىگە يىلىم دورىلارنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ، چىنە قاچىلاردا ساقلىسا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كۈندە بىر قېتىم ئۈچ گرامنى ھەسەل سۈيى بىلەن سەھەر ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچىشكە بېرىلىدۇ . زەھەرلەنگەنلەرگە ئەھۋالغا قاراپ كۈندە 3 ــ 6 قېتىم بېرىلىدۇ . 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ .

ئەمچەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە يەنە ئەمچەك قېتىپ قورۇلۇپ قېلىش ياكى ھەددىدىن يوغان بولۇپ كېتىش قاتارلىق غەيرىي تەبىئىي ئەھۋاللارمۇ ئۇچرايدۇ . قورۇلۇپ قالغان ئەمچەككە بىنەپشە يېغى ، ئاق موم ، تۇخۇم سېرىقى ، سۇ مايلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ (ئېرىتىپ قىزىتىپ) ، كالا ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم . ئەمچەك بەك چوڭىيىپ كەتسە ، سېغىز (ياكى ساپال) ، ئاقاقىيا ، قەلەي كۇشتىسىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، مىڭ دىۋانە (بەزورولبەنجى) يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى قوشۇپ ئەمچەككە چاپسا بولىدۇ .

18 . سۈتنىڭ ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىق سەۋەبىدىن كېمىيىپ كېتىشى

بالا ئېمىتىدىغان ئانىلاردا ئەسەب ئاجىزلىقى ۋە قاننىڭ ئازلاپ كېتىشى ، ئۇنىڭدىن باشقا ھەددىدىن ئارتۇق قان ئېلىش

ياكى ھەيزىنىڭ كۆپ كېلىشى، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچار بولۇشى، ئىشتىھانىڭ ناچارلىقى، ئاشقازان ۋە جىگەر قاتارلىق ھەزىم قىلىش ئەزالىرىدىكى قۇۋۋەتنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى، روھىي ھالەتنىڭ نورمالسىز بولۇشى، مەسىلەن، غەم - قايغۇ ۋە روھىي زەربىگە ئۇچراش قاتارلىقلار سۈتنىڭ ھاسىل بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئومۇمىي بەدەن مىجەزىنىڭ بۇزۇلۇشلىرى سۈتنىڭ تولۇق كۆپىيىشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) سۈتنىڭ ئازىيىپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللاردىن قەتئىي ساقلىنىش ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا كۆڭۈل بۆلۈش زۆرۈر.

(2) قان كۆپەيتكۈچى ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم.

بۇنىڭدىن باشقا، قان بەدەندە تولۇق تۈرۈقلۇقمۇ سۈت ئازىيىپ كېتىدۇ، بەدەندە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولمىغان ئەھۋالدىمۇ، قاندىن سۈتنىڭ ئايرىلىپ چىقىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

ئالامەتلىرى: ئومۇمىي بەدەندە قاننىڭ ئارتۇقلۇق بەلگىلىرى بولغان ھالەتتە سۈت كېمىيىپ كېتىدۇ، روھىي جىددىيلىك، غەم قىلىش، بالىغا مېھرى بولماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۈچۈن، سۈتنى كۆپەيتكۈچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىللە، قاننى بۇزىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇشقا بۇيرۇش، مېڭىگە قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلارنى قوشۇمچە بېرىش لازىم.

19. سۈتنىڭ خىلتلار سەۋەبىدىن كېمىيىپ كېتىشى

سۈتـنـىـڭ خىلتلار سەۋەبىدىن كېمىيىپ كېتىشى قاننىڭ بـۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. سۈت بۇزۇق قاندىن هاسىل بولمايدۇ. يەنە سەپـرا، سـەۋدا يـاكـى بـەلـغـەمنىڭ كۆپىيىشىدىن سۈت كېمىيىپ كـېـتـىـدۇ. بـەزىـدە مـاددىلار ئارىلاشـمـىـغـان هالـەتتە مىجەزنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىنمۇ سۈت كېمىيىپ كېتىدۇ.

ئالامەتلىرى:

(1) سـۈت سـۇيـۇق، رەڭـگـى سېرىققا مايىل بولسا، سۈت يـولـلـىـرىـدا ئېـچـىـشـىـش ئەهۋالـلـىـرى كۆرۈلسە، بۇ سەپرانىڭ غالىبلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) سـۈت سـۇدەك سـۇيـۇق، رەڭـگـى ئاق، چۈچـۈمەل تـەمـلـىـك بـولـۇپ غـەيـرىـي پـۇراقـلـىق بولسا، بۇ بەلغەم خىلتى غالىبلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

(3) سـۈت قـويـۇق، مـىـقـدارى بـەك ئاز، كـۆك رەڭلىك بـولـۇپ، ئەمچەكتىن تامغاندا خۇددى قىيامدەك سوزۇلۇپ چۈشسە، بۇ سەۋدا غالىبلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) خىلتلارنى ئېنىقلاش بۇ خىل سۈت ئازلىقنى داۋالاشتا مۇهىم ئەهمىيەتكە ئىگە.

(2) سـۈت ئازلـىقى سەپرادىن بولغان بولسا، ئارپا سۈيى، ئەيـنـۇلا مـۇرابـبـاسـى، ئانـار، لىمون شەربىتى ۋە گۆش شورپىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

(3) سۈت ئازلىقى بەلغەمدىن بولغان بولسا، سەۋزە ئۈرۈقى، ئارپىبەدىيانلار چاي ئورنىدا بېرىلىدۇ. شورپىغا زىرە، پىننە ۋە ئارپىبەدىيان تالقىنى سېلىنىدۇ.

(4) كىپەكلىك بۇغداي ئۇنى، ھەسەل، كۈنجۈت يېغى ۋە شۈمشەلەردە ھالۋا ئېتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(5) سۈت ئازلىقى سەۋدادىن بولغان بولسا، بۇغداي ئۈندۈرمىسى، ئاقلانغان نوقۇت، ئارپا، ئەنجۈر ۋە بادام بېرىلىدۇ ھەم سۈتلۈك قوينىڭ يىلىنى پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ.

(6) ئەگەر سۈت بەك قويۇق بولۇپ ئەمچەكتىن چىقىشى تەس بولسا بىنەپشە، ئاق لەيلى، ئارپا قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىش ۋە تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئەمچەك ئۈستىگە تېڭىش لازىم.

سۈتنىڭ كېمىيىپ كېتىشى مىجەزنىڭ بۇزۇلۇشىدىن، يەنى مىجەزنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇقلۇقىدىن پەيدا بولسا، بەدەندە بۇنىڭغا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىقتىن بولغاندا چىرايى قىزىل، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ؛ سوغۇقتىن بولسا چىرايى ئاقارغان، كۆكۈش، قول - پۇتلىرى سوغۇق بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، مىجەزنى ئۆزگەرتىش ۋە يېمەك - ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش، قاننى كۆپەيتىدىغان دورىلاردىن تۇدرى سەپىد ۋە تۇدرى سۇرۇخ، كۆكنار ئۇرۇقىنى بېرىش لازىم. سۈتلۈك قوي، ئۆچكە يىلىنلىرىنى پىشۇرۇپ يېگۈزۈش، سۇيۇق - سەلەڭ يېمەكلىك ۋە مېۋىلەرنى كۆپرەك بېرىش لازىم. كۆكتاتلاردىن پالەكنىڭ سۈتنى كۆپەيتىشتە ئۈنۈمى ياخشى.

(7) يۇقىرىقىلاردىن باشقا، كۈنجۈتنى لازىم مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، ئۈچ ھەسسە ئۈزۈم شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ،

رەخت خالتىغا سېلىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ھەركۈنى ئىككى قېتىم ئىككى قوشۇقتىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشكە بېرىش، قالدۇق تىرىپىلىرىنى ئەمچەك ئۈستىگە تېڭىش لازىم.

(8) سەۋزە، پىياز، چامغۇر، تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، ئارپىبەدىيانلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، دورىلارنىڭ ئومۇمىي ئېغىرلىقى بىلەن باراۋەر نوقۇتنى قورۇپ تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەركۈنى بىر قېتىم 15 گرامدىن كالا سۈتىگە قوشۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، سۈتنى كۆپەيتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلەردىن قايسىبىرىنى قىلىشقا ئىمكان بولسا، ئۇ ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىشى مۇمكىن.

20. بالا ئېمىتىدىغان ئايالنىڭ سۈتىنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق كۆپىيىپ كېتىشى

سۈت مىقدارىنىڭ نورمال ھالەتتىن كۆپىيىپ كېتىشى سالامەتلىككە زىيانلىق ئامىل بولۇپ، بەدەننى سۇسلاشتۇرۇۋېتىدۇ. سۈتىنىڭ كۆپ بولۇشى قاننىڭ ئورۇنسىز سەرپىياتىنى ئاشۇرۇپ، قان ئازلىق پەيدا قىلىدۇ. ئەمچەكتىكى زىيادە سۈت قويۇقلىشىپ تەمى ۋە سۈپىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل سۈت بالىغا زىيان قىلىدۇ، ئانا بولغۇچىغا بىئاراملىق ۋە خاتىرجەمسىزلىك پەيدا قىلىدۇ. ئارتۇق سۈتنىڭ ئەمچەكتە تۇرۇپ قېلىشى ئەمچەكنىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرۇپ تەبىئىي ھالىتىنى ئۆزگەرتىدۇ. ئەمچەك تەدرىجىي قاتتىقلىشىدۇ، تېزدىن ئالدى ئېلىنمىسا ئەمچەك ياللۇغى

كېلىپ چىقىدۇ. سۇتنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىنىڭ سەۋەبى سۇت كېمىيىپ كېتىشىنىڭ ئەكسىدۇر.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) ئەمچەكتىكى بالا تولۇق ئەممەي قالغان سۇتنى ۋاقتى - ۋاقتىدا سىغىپ چىقىرىۋېتىش لازىم.

(2) قانىنى، سۇتنى كۆپەيتكۈچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى نورمال ھالغا كەلگەنگە قەدەر ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

(3) ماشىنى سىركە بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، سۇتنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىنى پەسەيتىدۇ.

(4) مەدەستان بىلەن لوكىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەك ئۈستىگە قويسا بولىدۇ.

21. داغ (كەلەب)، سەپكۈن (نەمەش) نى داۋالاش

ئاياللارنىڭ يۈز تېرىسىدە كۆپرەك كۆرۈلىدىغان تار ياكى كەڭ دائىرىلىك قارا داغ كەلەب دەپ ئاتىلىدۇ، چېكىتسىمان داغلار سەپكۈن (نەمەش) دېيىلىدۇ. بۇلار قىزىتما كېسەللىكلىرى، ھامىلىدارلىق، ھەيز توختاپ قېلىش، كۈن نۇرىدا كۆيۈش، جىگەر كېسەللىكلىرى پەيدا بولىدۇ. سەپكۈن ئاتا - ئانىدىن مىراس قېلىش ئەھۋالىمۇ كۆرۈلىدۇ.

ئالامەتلىرى: يۈزنىڭ پېشانە، مەڭز ۋە ئېڭەك قاتارلىق قىسمىدا تار ياكى كەڭ دائىرىلىك تارقالغان سارغۇش، قارامتۇل داغلار پەيدا بولىدۇ. بەزىدە كېسەل ساقىيىپ، ھامىلە تۇغۇلغاندىن

كېيىن تەدرىجىي يوقىلىپ كېتىدۇ . ئەكسىچە بەزى كىشىلەردە داۋاملىق تۇرۇپ قالىدۇ . كۆن نۇرى ئاستىدا يۈزگەندە داغ - سەپكۈن بارغانچە قېنىقلىشىدۇ . سەپكۈن تولاراق بۇرۇن ئۈستى ۋە كۆز ئەتراپىدا پەيدا بولىدۇ . قىسمەن كىشىلەرنىڭ يۈز تېرىسىنى پۈتۈن قاپلاپ كېتىشى مۇمكىن .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئەپتىمۇن 21 گرام ، توربۇت ، غارىقۇن ئۈچ گرامدىن ئېلىنىدۇ . بۇلارنى تالقانلاپ ئىككىگە بۆلۈپ ، ھەر بىر بۆلۈكىنى بىر قېتىمدىن ئىككى كۈن ئىسكەنجۇبىل بىلەن تاماقتىن ئىلگىرى يېسە بولىدۇ .

(2) سىرتىدىن چېپىلىدىغان مەلھەم بېرىلىدۇ .

تەركىبى : توغرىغا ، قارىمۇچ ئالتە گرامدىن ، قوغۇن ئۇرۇقى ، قىزىل لوبىيا ، كۈنجۈت ، تۇرۇپ ئۇرۇقى 12 گرامدىن ، كۈندۈش ئۈچ گرام ، بادام مېغىزى ، گۈلسۆسەن يىلتىزى ، قىچا ، تۇخۇمەك ئۈزۈمى ، ئانارگۈلى 15 گرامدىن ، مامىرانچىن (زەرچىۋە) ئالتە گرامدىن ، نوقۇت ، كەترا ئالتە گرامدىن ، گۈرۈچ ، بۇغداي كېپىكى 60 گرامدىن ، ئاپال سۈتى 45 گرام ، تۇخۇمنىڭ ئېقى ئالتە دانە ، ئەنجۈر شىرنىسى 15 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، سۈت ، تۇخۇم ئېقى ۋە ئەنجۈر شىرنىسىگە تالقان دورىلارنى تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ ، قويۇق مەلھەم قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ھەر كۈنى كەچ يېتىش ئالدىدا يۈزنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ قۇرۇتۇپ ، ئاندىن مەلھەم دورىنى قويۇق چېپىپ ، ئەتىسى ئەتىگەندە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ . داغ

كونا بولسا ، بۇ دورىلارغا سىماب كۆشتىسىدىن ئالتە گرام قوشۇلىدۇ . ئەنجۈر شىرنىسىنى تەييارلاشتا ئوبدان پىشقان ئەنجۈردىن بىر قانچىنى داكىغا سېلىپ سىقىپ ، سۈيىنى چىقىرىپ قايناتسا ، ئاق رەڭلىك شىرنە ھاسىل بولىدۇ . بۇنى دائىم داغ ، سەپكۈن ئۈستىگە چاپسا بولىدۇ (ھۆل ئەنجۈر بولمىسا ئەنجۈر قېقىنى بىر كىچە قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ ، قايىنتىپ تەمى چىقىرىلسا بولىدۇ) .

22 . مەڭ (خىلال) نى داۋالاش چارىلىرى

تۇغما مەڭنى داۋالاش ئۈنۈم بەرمەيدۇ . كېيىن پەيدا بولغان مەڭگە تۆۋەندىكى چارىلەر قىلىنىدۇ :

(1) بەدەننى سەۋدا ۋە غەيرىي تەبىئىي زىيانلىق ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن سۈرگىسى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا يۇقىرىقى داغ ، سەپكۈننى داۋالاش چارىلىرىدە كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش) .

(2) زەرنىخ ۋە كۆكگۈرت پوقىنى تالقانلاپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ، سىرتىدىن كۈندە بىر قېتىم چاپسا بولىدۇ .

(3) داغ ۋە سەپكۈننى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن مەلھەم دورا چېپىلىدۇ .

23 . چاچ ، قاش ۋە كىرپىك چۈشۈشنى داۋالاش

سەۋەبى : چاچ ، قاش ، كىرپىك قاتارلىقلارنىڭ چۈشۈشىگە غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ تېرە ۋە چاچ يىلتىزىغا تەسىر

قىلىشى ، بەلغەم ياكى قاننىڭ كۆپىيىشى سەۋەب بولىدۇ .

ئالامەتلىرى : چاچ (تۈك) چۈشۈپ كەتكەندە ، ھەر خىل خىلتلار غالىبلىق ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىشى مۇمكىن . مەسىلەن ، بەلغەم خىلتى غالىب كېلىشتىن چاچ چۈشكەن بولسا ، يەرلىك ئورۇن ئاق ۋە يۇمشاق بولىدۇ . بەدەنىدىمۇ بەلغەم ماددىسىنىڭ كۈچلۈكلۈك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ . سەپرادىن بولغانلىرىدا بەدەن سېرىق ، ئورۇق ، تېرە يىرىك بولىدۇ . قاندىن بولغانلىرىدا باش ئېغىر ، ئېغىز تاتلىق بولىدۇ . كۆزى قىزىل ، چاچ چۈشكەن جاينىڭ رەڭگىمۇ قىزىل كېلىدۇ . سەۋدادىن بولغانلىرىدا تېرە قارامتۇللىشىدۇ ، روھىي ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

ھەر خىل خىلتلار سەۋەبلىك يۈز بەرگەن چاچ (تۈك) چۈشۈشنى داۋالاش ئۇچۇن :

(1) بەدەن ۋە چاچ ئۆستۈرۈش ئەزالىرىدىكى توسالغۇلارنى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئەپتىمۇن ، كابىل ھېلىلىسى ، ئۇستىخۇددۇس ھەربىرى 30 گرامدىن ، شاھتەرە ، بىستىپايەج ، سانا ھەر بىرى 15 گرامدىن ، غارىقۇن ئۈچ گرام ، سەبرە ئالتە گرام .

تەييارلىنىشى : ئەپتىمۇن (سېرىق ئوت) ، سەبرە ، غارىقۇندىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ ، ئۈچ كىلوگرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ ، ئەپتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ ، ئاغزىنى بوغۇپ قازانغا سېلىپ بىر سائەت توختىتىپ ، دورىلار تېرىپىنى خالتىغا ئېلىپ سىقىپ ، سۈزۈلگەن دورا سۈيىگە سەبرە بىلەن سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن غارىقۇننى سېلىپ بىر قاينىتىپ ئېلىپ ، داكا بىلەن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ . تەبئىتى ئىسسىق .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ئىشلىتىلىشى: چوڭلار ھەر كۈنى بىر قېتىم، بىر پىيالىدىن ئەتىگىنى ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچىدۇ.

(2) ھەببە قوقىيا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سەبرە، مەستىكى، غارىقۇن، ئەمەن يوپۇرمىقى بىر ھەسسىدىن، شەممە ھەنزەل (ئاچچىق تاۋۇز) يېرىم ھەسسىدىن.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، چىگسەي سۈيى قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى ئۈچ دانە كۆملاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم، ئاخشام يېتىش ئالدىدا 7 ـــ 10 دانە، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

(3) چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىش، باشنى يۇيۇشقا تۆۋەندىكى دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە 15 گرامدىن، ئامىلە، بىلىلە 10 گرامدىن، ئارپىبەدىيان 25 گرام، قاراكۆز بەدىيان 15 گرام، رۇمبەدىيان 10 گرام، ئېگىر سەككىز گرام، نىلۇپەر 12 گرام، ئوسما ئۇرۇقى بەش گرام، سىيادان 10 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن (10 گرام) يېتەرلىك قايناق سۇغا دەملەپ ئىختىيارىي ئىچسە ھەم مەزكۇر دورىنىڭ چېيىنى ئىلمان قىلىپ ھەر كۈنى بىر قېتىم باش يۇيۇشنى داۋام قىلسا، چاچ ۋە تۈكنىڭ چۈشۈشىنى تورمۇزلاپ، چاچنىڭ چىقىشىغا ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

(4) مەلھىمى ئەقرە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: مىلتىق دورىسى، ئاق موم، سېرىق ياغ، لويلا،

ماشلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، مىلتىق دورىسى ، لويلا ، ماشلارنى تالقانلاپ ، سېرىق ياغنى قازانغا سېلىپ ، ئۈستىگە ئاق مومنى سېلىپ ئېرىتىپ ، ئاندىن تالقان دورىلارنى ئۈستىگە تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كۈندە بىر قېتىم ، ئاخشام يېتىش ئالدىدا سىرتتىن چېپىلىدۇ .

(5) يۇقىرىقى مەلھەمى ئەقرەنى تەييارلاش ئىمكانىيىتى بولمىسا ، تۆۋەندىكى ئىككىنچى نۇسخىدىكى مەلھەمنى تەييارلاپ سىرتتىن چاپسا ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ .

تەركىبى : يىلان 25 گرام ، بادام مېغىزى 50 گرام ، ئاق موم 30 گرام ، سىيادان 30 گرام ، بۇغداي پايىسى ياكى سامىنى 100 گرام ، سېرىق ياغ 50 گرام .

تەييارلىنىشى : يىلاننى پارچىلاپ سارغايغۇچە قورۇپ ، بادام مېغىزىنى قارايغۇچە قورۇپ ، بۇغداي پايىسى ياكى سامىنىنى كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىپ ، بادام مېغىزىدىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ ، بادام مېغىزىنى ئايرىم سوقۇپ ، سېرىق ياغ بىلەن ئاق مومنى ئېرىتىپ ، تالقان دورىلارنى ئۈستىگە تۆكۈپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : مەلھەمى ئەقرەنى ئىشلىتىش قائىدىسى بىلەن ئوخشاش .

24 . باش ۋە چاچ كېپەكلىشىش (هوزاز) نى داۋالاش

سەۋەبى : خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ ئۆزگىرىشى ، بولۇپمۇ سەۋدا خىلتىنىڭ غالىب كېلىشى تۈپەيلىدىن باش ۋە چاچ كېپەكلىشىش يۈز بېرىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ئالامەتلىرى : باش تېرىسى ۋە چاچتا بوغداي كېپەكدەك ئاقۇچ مايىل كېپەكسىمان نەرسە پەيدا بولۇپ چۈشۈپ ، كېيىم ياقىلىرىغا يېپىشىپ تۇرىدۇ ، باش قىچىشىدۇ . بۇ ئەھۋال ئۇزاق داۋام قىلسا ، چاچنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) بەدەننى بۇ خىل كېسەللىككە سەۋەبچى بولغۇچى زىيانلىق ماددىدىن تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەپتىمۇن سۇرگىسى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا چاچ، قاش ۋە كىرپىك چۈشۈشنى داۋالاشتا كۆرسىتىلدى) .

(2) سىرتىدىن چېپىلىدىغان مەلھەم دورا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : بادام يېغى ، قاپاق مېغىزىدىن چىقىرىلغان ياغ ، بىنەپشە ياغلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ ، ھەر كۈنى بىر قېتىم باشقا چاپسا بولىدۇ .

(3) نوقۇت ، پۇرچاق ، ئاق لەيلى قاتارلىقلارنى تالقانلاپ ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا ، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ .

25 . ھامىلىدار ئاياللار قورساقتىكى ھامىلىنى ، ئۆز سالامەتلىكىنى ئاسراش ۋە بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىنكى تەربىيلەشكە دائىر ئىشلار

(1) ھامىلىدار ئاياللار قورساقتىكى ھامىلىنى ۋە ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراشتا ، قورساقتىكى بالا يەتتە ئايلىق بولۇشتىن

ئىلگىرى ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، ئېغىر ئەمگەك قىلىش، سەكرەش، ئۇنىلۇك ۋارقىراشتىن، قورقۇپ كېتىدىغان ئىشلاردىن ۋە كۆڭۈلسىز ئىشلار ئۇچۇن غەم - قايغۇ قىلىپ ھەسرەتلىنىش، غەزەپلىنىشتىن قەتئىي ساقلىنىش زۆرۈر. ئۇنداق قىلمىغاندا، ھامىلە چۈشۈپ كېتىپ، ئانا بولغۇچىنىڭ سالامەتلىكىگە ئەكس تەسىر يېتىدۇ.

(2) مەلۇم سەۋەبلىك سۇرگە ئىچىش، قان ئالدۇرۇشقا توغرا كەلسە، مەجۇنى خەيىيار شەنبەر بېرىلىشى لازىم. ئەگەر قان ئېلىش زۆرۈر بولۇپ قالسا، قان ئېلىش ئورنىغا ھىجامەت (لوڭقا) قويۇلسا بولىدۇ.

(3) قاننى كۆپەيتىدىغان يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىپ، يەللىك نەرسىلەردىن، پۇرچاق ئائىلىسىگە مەنسۇپ دانلاردىن، كاۋا، ياڭيۇ، جۇسەي قاتارلىقلاردىن پەرھىز تۇتۇش لازىم.

(4) ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى بىر قانچە ئايلىرىدا جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق كېرەك.

(5) ھامىلىدار ئاياللار ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك لازىم.

(6) بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىن، بوۋاقنىڭ بارلىق ئەزالىرىنى ھۆل قىلىنغان داكا ياكى يۇمشاق رەختتە يۇيۇش، بولۇپمۇ ئىككى قولتۇق، بويۇن، يېرىق ئارىلىقى، قۇلاقنىڭ ئارقىسى، ئېغىز، بۇرۇن ئىچى، كۆز جىيەكلىرىنى پاكىز يۇيۇشقا بەكمۇ دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر يۇيۇلۇشى پاكىز بولماي چالا قالسا، كېيىن شۇ چالا قالغان جاي پىچىلىش، جاراھەتلىنىش، ئېغىز ئاغرىش، كۆز ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ.

(7) ھامىلىدار ئايال ئۆيىدە تۇغۇشقا توغرا كەلگەندە،

بوۋاقنىڭ كىندىكىنى كېسىشتە ئىشلىتىدىغان سايماننى قايىنتىپ ياكى ئىسپىرت بىلەن تازىلاپ، ئاندىن كىندىكنى ئۇزۇن ياكى قىسقا كەسمەي ئوتتۇرىھال كېسىپ، قايىنتىلغان يىپەك ياكى ئادەتتىكى يىپ بىلەن ئوتتۇرىھال بوغۇش لازىم. يۇقىرىقىلارغا رىئايە قىلمىغاندا، بوۋاقنىڭ كىندىكى جاراھەتلىنىش، يەل كىندىك ۋە كىندىك چۇقۇقى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىش يۈز بېرىدۇ.

(8) بوۋاقنىڭ شامالداپ قېلىشىدىن ساقلىنىش لازىم. بۇنىڭغا رىئايە قىلمىغاندا، بوۋاقنىڭ ئۆپكىسى شامالداپ ھەر خىل قىزىتما، يۆتەل، كۆكيۆتەل بولۇپ قېلىش يۈز بېرىدۇ. يەنە بالىنى ھەپتىدە 1 — 2 قېتىم ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ تۇرۇش لازىم.

(9) ئانا بولغۇچى بوۋاقنىڭ مىجەزىنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇق ئەھۋالىنى بىلىۋېلىپ، سۈت ئارقىلىق بوۋاقنىڭ سالامەتلىكىگە ئەكس تەسىر قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش زۆرۈر.

(10) بوۋاق ماڭغاندىن باشلاپ بەزى سەۋەنلىكلەرنى ئۆتكۈزسە، ئاتا - ئانا غەزەپلىنىپ قولىقىنى سوزۇش، قولاق تۈۋىگە ئۇرۇشتىن قەتئىي ساقلىنىش، بالىنىڭ پۇتىنى كۈچەپ تارتىۋېتىشتىن ئېھتىيات قىلىش زۆرۈر. بۇنىڭغا ئەمەل قىلمىغاندا، بالا قولاق ئاغرىقىغا ۋە گاسلىققا، سېرىقئەت چۇقۇقى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

(11) ئانا بولغۇچىلار بارلىق جەھەتتىن پاكىزلىققا بەكمۇ كۆڭۈل بۆلۈشى، ياز كۈنلىرى ئەمچەكتىكى ئېچىغان سۈتتىن 1 — 2 قوشۇق سىغىۋېتىپ، ئەمچەكنى سوغۇق سۇدا پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن بوۋاقنى ئېمىتىشى لازىم. بۇنىڭغا رىئايە

قىلىنمسا، بوۋاق ئىچ ئۆتكە، قان تولغاق، كۆكلى ئېلىشىپ قەي قىلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

(12) ئاتا - ئانا بولغۇچىلار بالا تەربىيىلەشتە بالىنىڭ ئەخلاقسىز، ناچار ئادەم بولۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بالىنى تولىمۇ ئەركىلىتىپ ئۆز مەيلىگە قويۇۋېتىشتىن ئېھتىيات قىلىشى، بالىنىڭ چوڭ - كىچىك بارلىق ھەرىكەتلىرىنى داۋاملىق كۆزىتىپ، يامان سۆز - يامان ھەرىكەتلىرىنى ئىلمىي يوسۇندا ۋاقتى - ۋاقتىدا تۈزىتىپ تۇرۇش بىلەن بىللە، ئۆزىمۇ بالىغا يامان تەسىر قىلىدىغان زىيانلىق ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىقى، ھەر بىر سۆز - ھەرىكەتتە بالىغا ياخشى تەسىر قالدۇرۇشى زۆرۈر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

Ⅱ باب بالىلارنىڭ بىر قىسىم جىددىي كېسەللىكلىرى

1. بالىلارنىڭ ھەر خىل قىزىتما كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

بالىلاردا يۇز بېرىدىغان قىزىتمىنىڭ قىسقىچە سەۋەبلىرى:

(1) بالىلاردا يېلىنىڭ قېلىپ سوغۇق تېگىشتىن قىزىتما، يۆتەل، كۆكسى چىڭىلىق، قىسمەنلىرىدە سانجىق يۈز بېرىدۇ، شۇنىڭدەك ئىسسىق ئۆتۈشتىنمۇ قىزىتما يۈز بېرىدۇ.

(2) ئانا بولغۇچىنىڭ بالىنىڭ مىجەزىگە مۇۋاپىق كەلمەيدىغان ھەم پاكىزلىقى ناچار يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشى، ئانىنىڭ بۇزۇق سۈتى ئارقىلىقمۇ قىزىتما كېسەللىكى يۈز بېرىدۇ.

(3) ئانا بولغۇچىدىكى زۇكام، جىگەر كېسەللىكى، ئۆپكە كېسەللىكى قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ بالىغا يۇقۇشى سەۋەبىدىن قىزىتما يۈز بېرىشى مۇمكىن.

(4) قىزىتما بەدەندە بولغان تۆت خىلت تەڭپۇڭلۇقىنىڭ ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن، يەنى بىر خىلتتىن ياكى كۆپ خىلتتىن يۈز بېرىشى مۇمكىن. بىر خىلتتىن پەيدا بولغىنى ئاددىي قىزىتما، كۆپ خىلتتىن پەيدا بولغىنى مۇرەككەپ قىزىتما دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇلار يەنە مىكروبلۇق قىزىتما، مىكروبسىز قىزىتما دەپ ئايرىلىدۇ.

1) ئىسسىق ئۆتۈش ۋە ھاۋانىڭ ھەر خىل ئۆزگىرىشىدىن بولغان قىزىتمىنى داۋالاش:

(1) تۆۋەندىكى كاشكاپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىلگۈل (قۇرۇتقىنى)، ھەمىشۋانە، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، ئىت ئۈزۈمى تېنىسى، ئاق لەيلى، ئاق ئۈجمە يوپۇرمىقى ياكى قېقى، تەرەنجۇبىل، سېرىق ھېلىلە، قارىئۆرۈك ھەر بىرى 20 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ بالىغا كۈندە 5 — 6 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 قوشۇق بېرىش، بالا ئېمىدىغان بولسا ئانىمۇ بىرلىكتە ئىچىش (ئانىسى يېرىم پىيالىدىن كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىدۇ) كېرەك.

(2) باش، پۇت ياكى بەدەننى يۇيۇش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سۆگەت چۈجىسى ياكى يوپۇرمىقى، سۆگەت چېچىكى، قىزىلگۈل (قۇرۇقى) دىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ ئىلمان قىلىپ باش ۋە پۇتنى يۇسا ياكى ھەر ئۈچ كۈندە بىر قېتىم بەدەننى يۇسا مەنپەئىتى كۆرۈلىدۇ.

(3) يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن ياخشىلانمىسا، ھەببە تاباشىر مولەيىن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تاباشىر، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ياكى تېنىسى، بۇغداي كىراخمىلى ھەر بىرى 20 گرامدىن، قىزىلگۈل، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ياكى چىلگە قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، پوستىدىن ئايرىلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى

ھەر بىرى 12 گرامدىن، بىنەپشە گۈلى، تەرەنجۋىل ھەر بىرى 40 گرامدىن، ئاق سەندەل، كەترا، چۈچۈكبۇيا قىيامى، نىلۇپەر ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، ئارپىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇيىدە خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى بەش دانە كۆملاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ــ 7 دانە، 5 ــ 10 ياشقىچە بالىلارغا 3 ــ 4 دانە، 1 ــ 5 ياشقىچە بالىلارغا 1 ــ 2 دانە تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان قىزىتما ۋە يۆتەلگە مەنپەئىتى بار.

2) سوغۇق ئۆتۈش، شامالداش سەۋەبىدىن بولغان قىزىتمىنى داۋالاش:

(1) بوۋاقنى كىچە ـ كۈندۈز كىيىملىرى ئۈستىدىن يۆگەك بىلەن ئوبدان يۆگەپ ئىسسىق بېقىپ، قايتا سوغۇق تەگكۈزۈۋېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا دىققەت قىلىش زۆرۈر.

(2) تۆۋەندىكى دورا كاشكاپى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئوغرىتىكەن 25 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 20 گرام، تەرەنجۋىل 30 گرام، ئاقمۇچ 15 گرام، كابىل ھېلىلىسى 12 گرام، رەۋەن سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا چوڭ بىر چىمدىمنى (15 گرام) بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئېھتىياجغا لايىق ھالدا ئىچۈرسە، بالا ئېمىدىغان بولسا ئانىسىمۇ بىرلىكتە ئىچسە بولىدۇ.

(3) يۇپقا زەنجىۋىل بەش گرام، سىيادان تۆت گرام، سامساق 3 ــ 4 چىش ئېلىنىدۇ. بۇلارنى يېرىم ئىستاكان سۇدا قاينىتىپ، ھورىنى بوۋاقنىڭ يۈز، ئېغىز ھەم بۇرنىغا ئالسا باش قىسمى تەرلەپ، بۇرنىدىن سۇ ئېقىپ قىزىتمىسى پەسىيىپ، زۇكام ساقىيىدۇ.

(4) رەۋەن 12 گرام، ئوغرىتىكەن 20 گرام، سانا سەككىز گرام، قانتېپەر 10 گرام، تەرەنجۋىل 25 گرام.

تەييارلىنىشى: تەرەنجۋىلدىن باشقا دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، بالىنىڭ ياش پەرقى بويىچە كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ــ 5 قوشۇق ئېچۈرسە ھەم ئېمىدىغان بالىنىڭ ئانىسىمۇ 5 ــ 6 قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، شامالداشتىن يۈز بەرگەن سانجىق ياخشىلىنىدۇ.

(5) جىگدە ياكى ئۆرۈك يېلىمى 20 گرام، ئوغرىتىكەن 25 گرام، كۆكنار شاكىلى بەش گرام، قىچا ياكى زاغۇن 10 گرام، تۇخۇم شاكىلى سەككىز گرام، ئوچاق چالمىسى (داشقىلى) 20 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئاز يېلىتىپ بالىنىڭ سانجىقى بار ئەزاسىغا كۈندە بىر قېتىم چېپىشنى داۋام قىلسا، سانجىقنى تۈگىتىش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. چوڭ كىشىلەردە سانجىق بولسا، يۇقىرىقى چارىنى قىلسا ئوخشاشلا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

2. بوۋاقلاردىكى تۇتۇ مەددە كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى: ئايال تۇغۇپ ساقىيىپ ئورنىدىن قوپقۇچە تۇخۇم، گۆش ـ ياغ قاتارلىق ئىسسىقلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى سەۋەبلىك، بوۋاقنىڭ چوڭ ئۈچەيىنىڭ سوكىغا تۇتىشىدىغان ئاخىرقى قىسمىدا تۇتۇ مەددە پەيدا بولىدۇ. بالا سوكى بەك قىچىشىشتىن بىئارام بولۇپ، كېچە ـ كۈندۈز چىڭقىلىپ يىغلاپ ئۇخلىيالمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) سانا ئالتە گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى توققۇز گرام، تەرەنجىۋىل 12 گرام، رەۋەن ئۈچ گرام ئېلىنىدۇ. بۇلارنى بىرلىكتە چالىراق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ، تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلاپ، ئانا ـ بالا بىرلىكتە ئىچىشنى داۋام قىلسا، تۇتۇ مەددە چۈشۈپ كېتىدۇ.

(2) تۇرۇپ (لوبۇ) نى قىرىپ، تىرىپىنى چۈچۈك بولغان بالىنىڭ سوكىنىڭ ئەتراپىغا كۈندە بىر قېتىم قويۇشنى داۋام قىلسا، تۇتۇ مەددە چۈشۈپ كېتىدۇ.

(3) سوكىغا شامچە قويۇلىدۇ.

تەركىبى: قۇرۇق ئۈزۈم، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، شاپتۇل مېغىزى، قۇستە ھەر بىرى 15 گرامدىن ئېلىنىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، قوشۇق دەستىسى چوڭلۇقىدا 5 ـــ 6

سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا شامچە تەييارلاپ، سوگىنغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

(4) ھۆقنە (كىلىزما) قىلىنىدۇ.

تەركىبى: شەمـمە ھەنـزەل، قەنـتـەرىيون، نەمكى ھىندى (ھىندى تۇزى)، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى بىلەن شاكىلىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ چالىراق سوقۇپ، قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئىلمان قىلىپ، ھۆقنە ئەسۋابى بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ.

(5) بالىنىڭ سوڭ ئەتراپى يارىلانغان بولسا، شاپتۇل مېغىزىنى سوقۇپ چېپىش ياكى تۇخۇم يېغىنى ھەر كۈنى بىر قېتىم چېپىش كېرەك.

(6) تۇتۇق مەددە كېسەللىكىنىڭ يۈز بېرىشىگە سەۋەب بولغۇچى ئامىللاردىن ساقلىنىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

3. سوگى چىقىپ قېلىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى: بالىدا تۇتۇق مەددە، تولغاق قاتارلىق كېسەللىك پەيدا بولغاندا، قاتتىق چىڭقىلىپ يىغلاش ۋە ئىنجىقلاش، سوگىنى كۆتۈرۈپ تۇرغۇچى پەيلەر ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرىدىن بوشىشىپ كېتىش، سوگىنىڭ ئىچكى مۇسكۇللىرى ئىششىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن سوڭ تاشقىرىغا چىقىپ قېلىش يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: قورساق ساھەسى ئاغرىپ چوڭ تەرەت نورمال چىقمىغانلىقتىن، ئىنجىقلاش ۋە يىغلاش تۈپەيلىدىن سوگىنىڭ سىرتقا چىقىشى داۋام قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) ئالدى بىلەن چىقىپ كەتكەن سوڭنى ۋە مەقئەت ساھەسىنى ئىسسىق تەبئەتلىك دورا بىلەن ئوبدان يۇيۇپ، ئاندىن سوڭنىڭ ئەتراپىنى تۇخۇم يېغى ياكى قوينىڭ كۆيدۈرۈلگەن يېغى ياكى گۈل يېغى قاتارلىق ياغلاردىن قايسىبىرسىنى ھازىرلاشقا ئىمكان بولسا، شۇ ياغدا ياغلاپ قول بىلەن يەڭگىل ھالدا ئاستا ــ ئاستا بېسىپ ئىچىگە كىرگۈزۈش لازىم.

(2) سوڭ ئىچىگە قايتقاندىن كېيىن، ئۇپا، ئانار گۈلى، موزا، زەمچە، سۇرمە، ئانار پوستى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، ئاقاقىيا، پاقا يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى تالقانلاپ سوڭ ئەتراپىغا سېپىپ، ئاندىن خام ياكى رەخت بىلەن تەرەت چىقىدىغان تۆشۈك ئېچىپ تېڭىپ قويۇلىدۇ.

(3) تۆۋەندىكى تالقان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: پىلپىل 36 گرام، قارىمۇچ 42 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، لاھور تۇزى ئالتە گرامدىن، زەنجىۋىل، ئامىلە پوستى ئۈچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ تەييارلىسا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن، 5 ــ 10 ياشقىچە باللارغا 2 ــ 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن، 1 ــ 5 ياشقىچە باللارغا ئىككى بارماقتا بىر چىمدىمدىن، ئۇنىڭدىن كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(4) ھەببە ئازاراقى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قارىمۇچ ياكى پىلپىل، كۈچۈلا تالقىنى ھەر

بىرى 40 گرامدىن ، ئەرەب يېلىمى سەككىز گرام .
تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، ئارپىبەدىيانىنىڭ تەمى چىقىرىلغان قىيام سۇيۇقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ ، بىر گرامىنى ئىككى دانە كۇملاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا 5 — 7 دانە ، 5 — 10 ياشقىچە باللارغا 3 — 4 دانە ، 1 — 5 ياشقىچە باللارغا 1 — 2 دانە كۈندە بىر قېتىم ، تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ . كىچىك باللارغا يېرىم قوشۇق چاي بىلەن ئېزىپ ئېرىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ .
(5) ئاق يەر يىلىنىدىن 5 — 10 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئېلىپ ، سوقمايلا كىچىك خالتىغا سېلىپ ، خالتىنىڭ ئاغزىنى بېكىتىپ ھەپتىدە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 150 — 200 گرام قوي گۆشىنى بىر يېرىم چىنە سۇدا قايىنىتىپ (يىلاننى خالتا بىلەن سېلىپ) ، قوي گۆشى پىشقاندىن كېيىن ، قوي گۆشىنى يەپ شورپىسىنى ئىچىپ ، يىلاننى خالتا بىلەن سۆرۈن جايدا ساقلاپ يۇقىرىقى ئۇسۇلدا تەكرار پايدىلانسا بولىدۇ .
(6) چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىش ۋە سوگىنى يۇيۇش دورىسى بېرىلىدۇ .
تەركىبى : زەرچىۋە 15 گرام ، موزا 20 گرام ، زەنجىۋىل ، قارىمۇچ 10 گرامدىن ، قارا پارپا ، پىلپىل 12 گرامدىن ، ئانار گۈلى سەككىز گرام ، كەتھىندى 12 گرام ئېلىنىدۇ . يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ ، يىرىك قىسىمىنى ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىچسە ، مەزكۇر دورىنىڭ چېيىنى ئىلمان قىلىپ ، ھەر كۈنى ئاخشام يېتىشنىڭ ئالدىدا سوگىنى يۇسا ، يۇمشاق قىسمىنى يەيدىغان تاماققا ھەر قېتىمدا 2 — 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

4. باللاردىكى ھەر خىل چۇقۇق (پەتەق) كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

ھەر خىل سەۋەبلىك قورساق گىرگىت مۇسكۇل پەردىسى (سىرىقئەت) يىرتىلغان كاۋاك جايدىن ئۈچەي ۋە چاۋا ياغلارنىڭ سىرتقا پولتىيىپ چىقىشى ۋە يەل قاتارلىقلارنىڭ چۈشۈپ قېلىشى ئۇيغۇر تېبابىتىدە « قىل » دەپ ئاتىلىدۇ . ئۈچەينىڭ دوۋسۇن ساھەسىگە چۈشۈشى « پەتەق » ، ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈشى « قورو » دەپ ئاتىلىدۇ .

سەۋەبلىرى : ھەددىدىن ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش ۋە كۈچىنىش ، قاتتىق كۈچىنىپ ۋارقىراش ، كۈچىنىپ ئىنجىقلاش ۋە يىغلاش ، بولۇپمۇ كىچىك باللار تۇتۇ مەددە (چۈچۈك مەددىسى) كېسەللىكى ، قان تولغاق ، قورساق ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان ۋاقتىدا ، ئارامسىز كېچە - كۈندۈز چىڭقىلىپ يىغلاش تۈپەيلىدىن يۈز بېرىدۇ . چۇقۇق (پەتەق) كېسەللىكى بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ :

1) ئۈچەي چۇقۇقى

ئالامەتلىرى : سىرىقئەتنىڭ يىرتىلغان جايىدىن ئۈچەي سىرتقا پولتىيىپ چىقىدۇ . سىرىقئەتنىڭ يىرتىلغان ئورنى تەدرىجىي كېڭىيىپ ، ئۈچەي پولتىيىپ چىققان جاي بارغانچە چوڭىيىدۇ . ئوڭدا ياتقاندا ئۈچەي كىرىپ كېتىدۇ ، ئۆرە تۇرغاندا ياكى يۆتەلگەن ۋە چىڭقالغاندا يەنە سىرتقا چىقىدۇ . بەزى بىمارلارنىڭ ياتقاندىمۇ كىرىپ كەتمەي ، قول بىلەن كىرگۈزۈشكە

ھەرىكەت قىلسىمۇ كىرگۈزۈش قىيىن بولىدۇ. قول بىلەن باسقاندا كوركىرايدۇ، بەزىدە ئۇچەي تولغىشىپ قېلىپ، ئۇچەي توسۇلۇش كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاش چارىلىرى تۆۋەندىكىچە:

(1) ئۇچەي چىقىپ قالغان جايىنى قول بىلەن سىلىق بېسىپ بەرسە، ئۇچەي كىرىپ كېتىدۇ. ئۇچەي قول بىلەن ئۇۋۇلاپ باسقاندىمۇ كىرمىسە، ئىلمان سۇنى داسقا قۇيۇپ بىمارنى ئولتۇرغۇزسا، تۇزنى قىزىتىپ لۆڭگىگە يۆگەپ چىقىۋالغان ئۇچەي ئۈستىگە قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە ياكى گىرىلكىغا قىزىق سۇ ئېلىپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە كىرىپ كېتىشى مۇمكىن. يۇقىرىقى چارىلەر بىلەنمۇ كىرىپ كەتمىسە يىلان يېغى، بابۇنە يېغى ياكى كۆچۈلا يېغى بىلەن سىرىقئەت يىرتىلغان جايىنىڭ سىرتىدىن ياغلىسا كىرىپ كېتىشى مۇمكىن. ئەگەر يۇقىرىقى ياغلار تېپىلمىسا قوي يېغىنى قىزىتىپ ياغلاش لازىم.

(2) سىرتىدىن چاپىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: جىگدە ياكى ئۆرۈك يېلىمى 50 گرام، يىلان تۇخۇمى 15 گرام، پارپا 15 گرام، خەشخاش 30 گرام، قىچا 20 گرام، ئوغرىتىكەن 45 گرام، قانتېپەر 30 گرام، توم زەنجىۋىل 20 گرام، زەرچىۋە، داشاڭ ھەر بىرى 25 گرامدىن، پىلپىل 20 گرام، قەلەمپۇر 15 گرام، ئېقىلقارا بەش گرام، كاۋاۋىچىن 10 گرام، تۇخۇم شاكىلى 30 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ تەييارلىسا بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: قورۇش، يىغىش، تۇتاشتۇرۇش، زىيانلىق يەللەرنى تارقىتىش، قىزىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىقلار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىشى : ھەر كۈنى بىر قېتىم ، 3 ــ 4 بارماقتا بىر چىمدىمنى تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ، سېرىقئەت يىرتىلغان جايغا ۋە ئۇرۇقدان خالتىسىغا سىرتىدىن چاپسا بولىدۇ .

(3) تېپىش ئىمكانىيىتى بولسا ، بالىغا لايىق كەلگۈدەك قۇللاپ بىلەن تېڭىشنى ، ئەگەر قۇللاپ بولمىغاندا رەخت بىلەن بەلۋاغ راسلاپ ، سېرىقئەت يىرتىلغان جايىنى بېسىپ تۇرغۇدەك كېلەك قىلىپ بەلۋاغقا بېكىتىپ پات - پات يەڭگۈشلەپ تېڭىشنى داۋام قىلسا ، سېرىقئەت يىرتىلغان جايىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ .

(4) سىرتىدىن چېپىلىدىغان دورىنىڭ 2 - نۇسخىسى ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى : مەستىكى ، ئەنزۇرۇت ، كۈندۈر ، جويۇز ، قارىغاي يوپۇرمىقى ، ئاقاقىيا ، ئانارگۈلى ، مۇر مەككى ، پىرسىياۋشان ، زەمچە ، رۇسۇت ، ئارچا مېۋىسى ، سەبرىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ھاجەتكە لايىق بېلىق يېغى ياكى تۇخۇم يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا بولىدۇ .

(5) سۇپۇپى مارى ئەپتا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئوقيىلان تالقىنى 60 گرام ، قارا پارپا 15 گرام ، يۇپقا زەنجىۋىل ، دارچىن ، خولىنجان ، پىلپىل 30 گرامدىن ، ئىت ياڭىقى (جەۋزى ماسىل) ئۇرۇقى توققۇز گرام ، ناۋات 200 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ تەييارلىسا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىلىتقان تۇخۇم بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، تـۇخۇم بولـمىسا كـاپ ئەتـىسمۇ بولـىدۇ. 5 ـــ 10 يـاشـقـىچە باللارغا 2 ـــ 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن، بەش يـاشـتـىن تۆۋەن باللارغا ئىككى بارماقتا بىر چىمدىمدىن تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

تـەسـىـرى: يـىرتىلغان سېرىقئەتنى قورۇپ تۇتاشتۇرۇش، يەللەرنى تارقىتىش.

(6) ھەبـىـە ئازاراقـى بـېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا سوگى چىقىپ قېلىش كېسەللىكنى داۋالاشتا كۆرسىتىلدى).

(7) ئوقـىـلان شـورپـىـسـى بـېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا سوگى چىقىپ قېلىش كېسەللىكنى داۋالاشتا كۆرسىتىلدى).

(8) گۆڭگۆرت پوقى تالقىنى بېرىلىدۇ.

زەھەرسـىـزلـەنـدۈرۈلـگـەن گـۆڭـگۆرت پوقىنى تالقانلاپ، چـوڭلارغا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قـاراپ چـالا پـىـشـۇرۇلـغـان جـىـگـەرگـە سېپىپ كۈندە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

(9) جاۋارىش كۇمۇنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زىرە مۇدەپپەر (تالقىنى) 100 گرام، قارىمۇچ 30 گـرام، زەنـجـىـۋىـل 40 گـرام، سـۇزاپ يـوپـۇرمىقى 40 گرام، ئاق تـوغـرىـغـا 10 گـرام، دارچـىـن، قـېـلىن دارچىن، نېپىز دارچىن، سۇمـبـۇل، ھەبـىـە بـىلسان ئۇرۇقى، مەستىكى ھەر بىرى سەككىز گرامدىن، ھەسەل پۈتۈن دورىلار ۋەزنىنىڭ ئۈچ ھەسسىسىچىلىك.

تـەيـيـارلـىـنـىـشى: زىرىنى پاكىزلاپ قاچىغا سېلىپ، زىرە ئۈسـتـىـگـە زىـرىـدىن تۆتلىك يۇقىرى سىركىنى قۇيۇپ بىر سوتكا تـوخـتـىـتىپ، زىرىنى سۈزۈپ سايە يەردە يېيىپ قۇرۇتۇپ، ئاندىن بـىـر ئاز قـورۇپ سـوقـۇپ تـالـقـانلاپ، ئانـدىن توغرىغىدىن باشقا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

دورىلارنى تالقان قىلىپ ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ توغرىغىنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاندىن زىرە تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلغان بارلىق تالقان دورىلارنى ھەسەل ئۈستىگە تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : ھەر خىل ئاشقازان كېسەللىكى ، ئۈچەي كېسەللىكى ، يېگەندىن بولغان سېرىقئەتنىڭ يىرتىلىشلىرىغا ، ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 3 — 4 گرام (چىلاندەكتىن) ، بەش ياشتىن ئون ياشقىچە بالىلارغا 1 — 2 گرام (چىلان يېرىمدەكتىن) ، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

(10) تۆۋەندىكى تەركىبتىكى چاي دورىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : رومبەدىيان ، چىگسەي ئۇرۇقى ، زەنجىۋىل ھەر بىرى 10 گرامدىن ، قارا پارپا ئۈچ گرام ، خەشخاش تۆت گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار چالىراق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ھەر قېتىمدا 4 — 5 بارماقتا بىر چىمدىمدىن دەملەپ ، ئۇسسۇلۇق ۋە چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

(11) تۇتىدىغان پەرھىزلەر :

بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار مۇمكىنقەدەر باش تەرىپىنى تۆۋەنرەك ، ئاياغ تەرىپىنى ئېگىزرەك قىلىپ ئوڭدا يېتىشىنى ئۇزاقراق داۋام قىلىشى ، ھەرىكەت قىلىش توغرا كەلسە ئاۋايلاپ ھەرىكەت قىلىشى لازىم . كىچىك بالىلارنىڭ چىڭقىلىپ يىغلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ، ئانا بولغۇچى بالىنىڭ مىجەزىگە توغرا كەلمەيدىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى ، بالىنى سىلكىشلەپ ياكى تۇۋلاپ يىغلىتىشتىن قەتئىي ساقلىنىشى

زوّرۇر . قىيمىلىق تاماق ، قازان نېنى ، لەگىپۇ ، لەگمەن ، يىرىك پولۇ ۋە پۇرچاق ئائىلىسىگە مەنسۇپ بولغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىشى بەكمۇ زوّرۇر . چوڭلار كېسەللىك ساقايغۇچە ھەددىدىن ئارتۇق ئېغىر نەرسىنى كوّتۇرۇش ، ئېگىز جايدىن سەكرەش، بىر - بىرى بىلەن چېلىشىش ، چىڭقىلىپ ۋارقىراش ، يىغلاش ۋە جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن پەرھىز قىلىشى لازىم .

2) كىندىك چۇقۇقى (يەل كىندىك)

كىندىك چۇقۇقىنىڭ سەۋەبى :

بۇ خىل كېسەللىك بالىلاردا كوّپ يۈز بېرىدۇ . بولۇپمۇ يېڭى تۇغۇلغان بالىنىڭ كىندىكىنى مۇۋاپىق بوغماسلىق ، بالىلارنىڭ چىڭقىلىپ كوّپ يىغلىشى تۈپەيلىدىن يۈز بېرىشى مۇمكىن .

ئالامەتلىرى : دەسلەپ پەيدا بولغاندا كىندىك پۈۋلەپ يەل بەرگەندەك كىچىكرەك پولتىيىپ چىقىدۇ ، كېيىن تەدرىجىي يوغىنايدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) كىندىكنى ھەر كۈنى بىر قېتىم يىلان يېغى ياكى قەلەمپۇر يېغى ياكى كۇچۇلا يېغى قاتارلىق ياغلاردىن قايسىبىرى تېپىلسا شۇنىڭ بىلەن ياغلاپ ، ياغ بىر ئاز سىڭگەندىن كېيىن ، قول بىلەن كىندىكنى سىلىق ئۇۋۇلاپ كىندىكنى ئىچىگە كىرگۈزۈپ ، كىندىك ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن ، ئىچىگە پاختا ئېلىپ راسلانغان ، ئىتتىرىپ تۇرىدىغان ئىتتىرگۈچنى قويۇپ ئۈستىدىن رەخت بىلەن تېڭىپ قويسا بولىدۇ . تېڭىق ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم يېڭىلاپ تۇرۇلىدۇ .

(2) بالىنىڭ ئۇسسۇلۇقى ئۇچۇن يۇقىرىدىكى چۇقۇق (پەتەق) كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن دەملەپ بېرىلىدىغان دورا نۇسخىسى ئىشلىتىلسە بولىدۇ . بۇ خىل نۇسخىدىكى دەملەپ ئىچىدىغان دورىلىق چاينى بالا ئېمىتىدىغان ئانىمۇ بىرلىكتە ئىچىش ، ئەمچەكتىن ئايرىلغان بالىلارنىڭ ئۆزىگە ئىچۈرۈش لازىم .

(3) يۇقىرىدا چۇقۇق (پەتەق) كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن ئىچىدىغان ، چاپىدىغان دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئىشلەتسە ، ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ .

3) قورساق چۇقۇقى

سەۋەبى : ھەر خىل جۇدەتكۈچى كېسەللىك سەۋەبىدىن گىرگىت مۇسكۇلىنى تۇتاشتۇرغۇچى پەردىلەر بوششىپ كېتىش ، ئاياللار تۇغۇت ۋاقتىدا زىيادە ئىنجىقلاپ كۈچىنىش ، بالىلار قورساق ئاغرىقى ، قان تولغاق قاتارلىق كېسەللىك ۋاقتىدا چىڭقىلىپ ۋارقىراپ يىغلاش ، بىر - بىرى بىلەن چېلىشىش ، ئېگىز يەردىن سەكرەش قاتارلىق سەۋەبلىك قورساقنىڭ گىرگىت مۇسكۇللىرى ۋە تېرە ئاستىدىكى پەردىلەر يىرتىلىپ كېتىدۇ . چوڭ كىشىلەردە ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش ، كۈچىنىپ ۋارقىراش ، ئېگىز جايدىن سەكرەش ، قان تولغاق ياكى قەۋزىيەت بولغاندا كۈچەپ ئىنجىقلاپ تەرەت قىلىش تۈپەيلىدىن قورساق چۇقۇقى پەيدا بولۇشى مۇمكىن .

ئالامەتلىرى : قورساق گىرگىت پەردىسى يىرتىلغان جايدىن ئىچكى ئەزانىڭ بىر قىسمى (چاۋا ئۈچەي) پولتىيىپ

چىقىپ تۇرىدۇ. بەزىدە ئۇ جايغا يەل ۋە سۇ يىغىلىپ قالىدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا ۋە ھەرىكەت قىلسا پولتىيىپ چىقىش بارغانچە چوڭىيىدۇ، بۇ خىل ئەھۋال بالىلار ۋە ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا، يۇقىرىدىكى چۇقۇق (پەتەق) كېسەللىكنى داۋالاشتىكى چارىلەر قوللىنىلسا ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ.

4) يەل چۇقۇق

سەۋەبى: يەل چۇقۇق يېمەك - ئىچمەك ئارقىلىق پەيدا بولغان سالامەتلىككە زەرەرلىك يەللەرنىڭ ئۈچەي ۋە قورساق ساھەسىگە توپلىنىپ، قورساقنى ئىششىق سەۋەبلىك يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: توپلانغان يەللەر قورساق ساھەسىدىكى گىرگىت پەردىلىرىنىڭ يىرتىلغان جايىنى سىلىق باسقاندا ئاسانلا يوقاپ كېتىدۇ، لېكىن كۆپ كورىكىرايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) جاۋارىش كۇمۇنى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا بالىلاردىكى چۇقۇق كېسەللىكنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش).

(2) چاي ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سۇزاپ، پەنجى ئەنگۇرشت (قولنىڭ بەش بارماقلىرىغا ئوخشاش ئۆسۈملۈك)، ئېگىر، پىننە، مەرزەنجۇش، جۇۋىنە ھەر بىرى 12 گرامدىن، قارا پارپا ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار چالىراق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى : ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئېھتىياجىغا لايىق قايناق سۇغا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

تەسىرى : يەل پەيدا بولۇشنى كونترول قىلىش ، يەللەرنى تارقىتىش ، تاماق ھەزىم قىلىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە .

(3) بالىلاردىكى چۇقۇق (پەتەق) كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن ئىچىدىغان ، سىرتىدىن چاپىدىغان دورىلار ئىشلىتىلسە ، ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ .

5) ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ چۇقۇقى

سەۋەبى : بالىلار تۇغۇلمىدىن كېسەللىكى ۋە قان تولغاق كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغان ۋاقىتىدا ئىنجىقلاپ چىڭقىلىپ يىغلاش ، چوڭ ئەركىشلەر ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش ، ئېگىز يەردىن سەكرەش ، تولغاق كېسەللىكى ، قەۋزىيەت ۋاقىتلىرىدا كۈچىنىپ ئىنجىقلاش ۋە ھەرخىل ھەرىكەتلەردە كۈچ ئېلىش سەۋەبىلىك ئۈرۈقداننىڭ بىر تەرەپ ياكى ئىككىلا تەرەپ تومۇرى سوزۇلۇپ ھەم سىرىقئەت كېرىلىپ كېتىپ ، ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ چۇقۇقى پەيدا بولىدۇ .

ئالامەتلىرى : ئۈرۈقداننىڭ بىر تەرىپى ياكى ئىككىلا تەرىپى ئادەتتىكىدىن چوڭ بولىدۇ . ماڭسا ، ھەرىكەت قىلسا ، ئۈرۈقداننىڭ تومۇرى تارتىشقاندەك بولۇپ ئاغرىيدۇ ، ئۈرۈقدان تەدرىجىي ھالدا چوڭىيىپ كېتىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) شەربىتى ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ .

تەركىبى : گۈلبىنەپشە 15 گرام ، نىلۇپەر 12 گرام ، ئەپتىمۇن (سېرىق ئوت) 12 گرام ، پىرسىياۋشان يەتتە گرام ،

چىڭسەي ئۇرۇقى يەتتە گرام، ئارپىبەدىيان يەتتە گرام، رۇمبەدىيان يەتتە گرام، گاۋزىبان ھىندى 15 گرام، قىزىلگۈل ئالتە گرام، تەرەنجىۋىل 90 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى بىر كىلوگرام سۇدا 500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، تولۇق تەمى چىققاندا تەرەنجىۋىلنى سېلىپ ئېرىگەنگە قەدەر بىر ـ ئىككى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىسا بولىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان ھەرخىل توسالغۇلارنى، بولۇپمۇ قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، شاخچە كاناي ياللۇغى، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭلارغا 60 گرام، كىچىك بالىلارغا ياش پەرقىگە قاراپ تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) سۈپۈپى مارى ئەپئا بېرىلىدۇ (نۇسخىسى يۇقىرىدىكى ئۆچەي چۇقۇقىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش).

(3) ھەببە ئازاراقى بېرىلىدۇ (نۇسخىسى يۇقىرىدىكى ئۆچەي چۇقۇقىنى داۋالاشتاكۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش).

(4) ئوقىيلان شورپىسى بېرىلىدۇ (نۇسخىسى سوڭى چىقىپ قېلىش كېسەللىكنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش).

(5) چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىدىغان دورا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا يۇقىرىدىكى ئۆچەي چۇقۇقىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش).

(6) سىرتىدىن چېپىلىدىغان دورا تالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: يىلان تۇخۇمى، ئاق پارپا 15 گرامدىن، ئۆرۈك ياكى جىگدە يېلىمى 20 گرام.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، ھەركۈنى بىر قېتىم 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىمنى تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، دوۋسۇن ساھەسى ۋە ئۇرۇقدانىنىڭ سىرتىدىن چاپسا بولىدۇ.

تەسىرى: قورۇش، كۆتۈرۈش، تۇتاشتۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

(7) يۇمشاقراق رەختتە ئۇرۇقدان پاتقۇدەك ئۈچ قات خالتا تىكىپ، ئۇنىڭغا ئالدى - كەينىدىن ئۈستۈن تەرەپكە تارتىپ تۇرغۇدەك بوغقۇچ بېكىتىپ، رەخت بىلەن 7 — 8 سانتىمېتىر كەڭلىكتە بەلۋاغ تەييارلاپ بەلگە باغلاپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان بوغقۇچلارنى ئالدى - كەينى تەرىپىدىن بەلۋاغقا تۈگمە ياكى پىسىلداق بىلەن بېكىتىۋالسا، ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ يوغىناپ كېتىشى ۋە پەس تەرەپكە تارتىشىپ ئاغرىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

(8) يۇقىرىدىكى ئۈچەي چۇقۇقىدا كۆرسىتىلگەن پەرھىزلەرگە رىئايە قىلىش لازىم.

5. بالىلاردىكى قىزىل (ھۆسبە) كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

قىزىل كېسەللىكى بالىلاردا، بولۇپمۇ بوۋاقلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان قىزىتمىلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ،

بۇ كېسەللىك يىلنىڭ ھەرقانداق پەسلىدە، بولۇپمۇ قىش ۋە ئەتىياز پەسىللىرىدە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن بۇرۇن ئېچىشىپ، كۆز قىزىرىپ، كۆز ۋە بۇرۇندىن سۇ ئېقىپ تۇرىدۇ، چۈشكۈرىدۇ. باش ئاغرىپ پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىشىدۇ. قىزىتما ئۆرلەپ ئۇيقۇدا چۆچۈيدۇ. كېسەللەنگۈچى بەل ۋە غول ساھەلىرى ئاغرىشتىن زارلىنىدۇ. باللار بىئارام بولۇپ تولا يىغلايدۇ، يۆتىلىپ سۇيۇق بەلغەم چىقىرىدۇ. بۇ ئەھۋاللار بىر قانچە كۈن داۋام قىلغاندىن كېيىن، بەدەن تېرىسىگە ماش چوڭلۇقىدا قىزىل ئەسۋىلەر ئۆرلەيدۇ. سۆيدۈكى قىزىل كېلىدۇ، كۆز، كاناي، ئۆپكە ۋە ئۇستىخان بوغۇملىرى ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) بالىنى شامالداپ قالماسلىق ئۈچۈن ئىسسىق يۆگەش، ئۆي ئىچىنى توپا - چاڭ، ئىس، ياغ بۇسى قاتارلىقلاردىن خالىي قىلىش لازىم.

(2) كېسەلنىڭ ئۇسسۇلۇقىغا ئارپىبەديان، گۈل بىنەپشە ياكى ھەمىشۋانە، نىلۇپەر، چىگسەي ئۇرۇقى، ئىت ئۈزۈمى، بۇيا يىلتىزى ياكى قىيامى، تەرەنجىۋىللەرنى تەگشەپ دەملەپ بېرىشنى داۋام قىلسا، قىزىلنىڭ بەدەن سىرتىغا تېز تېپىشى، قىزىتمىنىڭ پىنىشى ۋە يۆتەلنىڭ توختىشىغا تەسىرى بولىدۇ.

(3) قىزىل بەدەن سىرتىغا تېپىپ چىقىپ بولغاندىن كېيىن سەندەل، كاپۇرلارنى تالقانلاپ، قىزىلگۈل سۈيى ياكى يالپۇز سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىمارنىڭ بۇرنىغا پۇرۇتۇپ بېرىش، يەنە مەزكۇر سۇيۇقلۇقتا رەختنى چىلاپ بىرئاز سىقىۋېتىپ باشقا تېگىپ قويۇش لازىم.

(4) ئادراسمان ياغىچىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، ئۇنى قاچىغا ئېلىنغان چوغ ئۈستىگە سېلىپ كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭدىن چىققان تۈتۈنگە كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم بالىنىڭ بەدىنىنى ئېلىشنى داۋام قىلسا، قىزىلنىڭ تېزراق ياخشىلىنىپ، بالىنىڭ سالامەتلىكىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە پايدىلىق. بۇ ئۇزاق تارىختىن بۇيان ئەجدادلىرىمىز قوللىنىپ ئۈنۈم بەرگەن چارىدۇر.

(5) ئەگەر كېسەل بالىدا قەۋزىيەت بولسا، يەڭگىل هالدىكى خەييار شەنبەر سۈرگىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تەمرى هىندى 22.5 گرام، كىچىك چىلان، قارىئۆرۈك، سەرپىستان، ئۆرۈك قېقى 10 دانىدىن، شاپتۇل قېقى 10 گرام، ئالما قېقى 10 دانە، گۈل بىنەپشە ئۈچ گرام، خەييار شەنبەر 22.5 گرام، تەرەنجۇبىل 45 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلاردىن تەمرى هىندى، خەييار شەنبەر، تەرەنجىۋىلدىن باشقا دورىلارنى 500 گرام قايناق سۇدا 300 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە تەمرى هىندى بىلەن خەييار شەنبەر ۋە تەرەنجىۋىللەرنى سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ ئېلىپ، سۈزۈپ، تىرىپلىرىنى سىقىپ دورا سۈيىگە قوشۇپ، تىرىپلىرىنى تاشلىۋېتىپ، دورا سۈيىنى پاكىز شىشىگە قاچىلاپ تەييارلىسا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم 70 — 90 گرام، كىچىك بالىلارغا ئەهۋالغا قاراپ 15 — 30 گرام ناشتىدىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ. تەبىئىتى سوغۇق.

(6) بالىدا قىزىلدىن كېيىن ئىچ سۈرۈش ئەهۋالى يۈز بەرسە، بۇنىڭ تېزدىن ئالدى ئېلىنمىسا، خەتەرلىك يۈز بېرىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئۈچۈن، هەببۇل ئاس، ئەرەب يېلىمى، گىلى

ئەرمىنى ياكى قۇرس تاباشىر ئىشلىتىلسە بولىدۇ .

(7) قۇرس تاباشىر بېرىلىدۇ .

تەركىبى : تاباشىر ، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى ئۈچ گرامدىن ، ئەرەب يېلىمى ، كەترا ، بۇغداي كراخمىلى ئالتە گرامدىن ، قىزىلگۈل ئۈچ گرام ، ئانار گۈلى ئۈچ گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، ئىسپۇغۇل شىرنىسى بىلەن خېمىر قىلىپ ، بىر گرامنى ئىككى دانە كۆملاچ قىلىپ تەييارلاپ ، چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم ، ھەر قېتىمدا تۆت دانە ، كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قاراپ 1 ــ 3 دانىغىچە تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

(8) ئەگەر بالىدا بۇرنى قاناش ئەھۋالى يۈز بەرسە ، ئالدى بىلەن قول ، پۇت قاتارلىق ئەزالارنى تېڭىپ قويۇپ ، ئاندىن ئاق سەندەلنى كاپۇر بىلەن ئېزىپ ، قىزىلگۈل ئەرەقىگە چىلاپ ، پېشانىسىگە چاپسا بولىدۇ . باشقا موزا قويۇلىدۇ . يەنە موزا ، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ، تۆگەمەن تۇزۇندىسى ، كۈندۈر ، سەبرە ، خۇنسىياۋشان ، زەمچىلەرنى ھاجەتكە لايىق ئېلىپ تالقانلاپ ، توخۇم ئېقىغا چىلانغان پاختىغا يۇقتۇرۇپ ، قاناۋاتقان بۇرۇن تۆشۈكىگە تىقىپ قويۇشنى قان توختىغۇچە داۋام قىلىش كېرەك .

6 . باللاردىكى چاچراتقۇ (قورۇھى سائىد) كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى : چاچراتقۇ كېسەللىكى كۆپىنچە بوۋاقلاردا تۇغۇلغاندىن كېيىن پۈتۈن ئەزالىرى تولۇق ، پاكىز

يـۇيـۇلـمـىغـانـلـىقتىن ۋە ئانىنىڭ سۈتىدىكى زىيانلىق ئامىللارنىڭ ئەكس تەسىرىدىن يۈز بېرىشى مۇمكىن .

ئالامەتـلـىرى : چـاچـراتـقـۇ يـارىـسـى ئەتراپقا كېڭىيىپ ، ئۇنـىـڭـدىـن دائىـم سـېـرىـقـسۇ چىقىپ تۇرىدۇ . مەزكۇر سېرىقسۇ تـەگـكـەنلا يـەرگـە يـەنە چاچراتقۇ يارىسى چىقىدۇ . كېسەل بوۋاق قىزىتىدۇ ، يۈرىكى سېلىپ بىئارام بولىدۇ ، كېسەللىك داۋاملاشقانچە يۇقۇملىنىش كۈچىيىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) ئالـدى بـىـلـەن قـانـدىـكـى بۇزۇق ، زىيانلىق ماددىنى تازىلاش ئۈچۈن ، سەپرا سۈرگىسىدىن ھەببە سەبرە بېرىلىدۇ .

تـەركـىـبى : سەبرە 18 گرام ، سېرىق ھېلىلە پوستى توققۇز گرام ، قىزىلگۈل ، رۇمبەدىيان 4.5 گرامدىن ، كەترا ئالتە گرام .

تـەيـيـارلـىـنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، ئازراق قايناق سۇدا يـۇغـۇرۇپ خـېـمىر قىلىپ ، بىر گرامىنى تۆت دانە كۇملاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ .

ئـىـشلـىـتـىـلىشى : چوڭلارغا 5 — 7 دانە ، كىچىك بوۋاق ، ئۆسـمـۈر باللارغا ئەھۋالغا قاراپ 2 — 4 دانە ئاخشام يېتىش ئالدىدا ئىچۈرۈلىدۇ .

(2) مـىـجـەزىـنـى تەڭشەپ نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن ئانار شەربىتى بېرىلىدۇ .

تـەركـىـبى : تاتلىق ئانار دانىسى بىر ھەسسە ، ئاچچىق ئانار دانىسى يېرىم ھەسسە ، شېكەر ئۈچ ھەسسە .

تـەيـيـارلـىـنـىـشى : ئانـار دانىلىرىنى رەخت خالتىغا ئېلىپ سـىـقـىـپ سۈيىنى چىقىرىپ ، سۈزۈۋېتىپ قازانغا قۇيۇپ ئۈستىگە شـېـكـەرنـى سـېـلـىـپ ، ئوتـنـى يـەڭگىل قالاپ ھوشيارلىق بىلەن

قايىنىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ (ئوتنى كۈچلۈك قالاپ، شەربەتنىڭ كۆيۈپ رەڭگى قارىداپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم).

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 1.5 ــ 2 قوشۇق، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

(3) تەمرى ھىندىنى ھاجەتكە لايىق ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ تاتلىقنى چىقىرىپ، بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرگە ئەھۋالغا قاراپ ئىچۈرۈلىدۇ.

(4) تۇتىيا، مەدەستان، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، كۈمۈش ئىقلىمىياسى، مىس سۈيى، مىس ئۈپىسى، مامىرانچىنلەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق تالقانلاپ، سىركە ياكى ۋازىلىنغا ھاجەتكە لايىق ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم چاچراتقۇنىڭ سىرتىدىن چېپىلىدۇ. تامىقى ئۈچۈن پالەك، سىماق ئۈرۈقى قاتارلىقلارنى توخۇ گۆشى شورپىسىغا ئاز ـ ئازدىن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

7. بالىلار ۋە ئۆسمۈرلەردىكى تاز كېسەللىكىنى داۋالاش

سەۋەبى: قاننىڭ بۇزۇلۇشى، ئانا سۈتىنىڭ بۇزۇقلۇقى، ئانا ـ بالىلارنىڭ سوغۇق، يەللىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشىدىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: تاز يارىسى كۆپىنچە باشنىڭ چاچلىق قىسمىدا پەيدا بولىدۇ. بالىلار ۋە ئۆسمۈرلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

تىبابەتتە ھۆل تاز (سۇ ئىققەرەتەپ) ۋە قۇرۇق

تـاز (سۇئـقەيابەس) دەپ چوڭ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ . ئالدى بىلەن تېرىدە ئۇششاق مودۇرلار پەيدا بولۇپ ، ئەتراپىغا تاراشقا باشلايدۇ . بۇلار دەسلەپتە قۇرۇق بولۇپ قىچىشىدۇ . تاتىلاش بىلەن سېرىقسۇ چىقىپ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ ، سېرىق قاقاچ باغلايدۇ . تاتىلاشتا قاقاچلار ئاجرالسا ، تېگىدىن سېرىقسۇ چىقىپ تۇرغان قىزىل يارا يۈزى كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ .

ھۆل تاز بولسا دائىم سۇ چىقىپ تۇرىدۇ ، بۇ كۆپىنچە كىچىك باللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ . خۇددى چاشقان سۈيدۈكىدەك پۇرايدۇ .

قۇرۇق تاز يارىسىدىن سۇ چىقماستىن ، توزاندەك كېپەكلەر ئۆرلەپ تۇرىدۇ . ئۈستى ئاق قوماق باغلايدۇ . كونىرىغانسېرى باش تېرىسىدە تۈك ئۈنمەيدىغان تاتۇق پەيدا بولىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) ھۆل تاز كېسەللىكىنى داۋالاشتا ، ئالدى بىلەن ماددىنى قوزغاپ چىقىرىش ئۈچۈن ھىجامەت (لوكقا) قويۇلىدۇ . بۇزۇق قان ۋە كېرەكسىز زىيانلىق ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن ، مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سېرىق ھېلىلە 30 گرام ، تەمرى ھىندى 60 گرام ، ئەينۇلا 30 دانە ، سەرپىستان ، بىنەپشە ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ، كاسنى ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن ، پۇنۇس 75 گرام ، تەرەنجىۋىل 60 گرام .

تەييارلىنىشى : پۇنۇس ۋە تەرەنجىۋىلدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ (ئەينۇلىنى پارچىلاپ) ، دورىلارنى چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ ، ئاندىن قازاننى چۈشۈرۈپ ، دورىلار ئۈستىگە تەرەنجىۋىل بىلەن

پۇنۇسىنى سىلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، پاكىز رەخت بىلەن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 20 ــــ 40 گىرام، كىچىك بالىلارغا ياش پەرقىگە قاراپ 10 ــــ 20 گىرام تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.
(2) سىرتىدىن چېپىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇسخىلاردىن تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ:
1 ـ نۇسخا: زەرچىۋە 30 گىرام، ئاچچىق بادام مېغىزى 30 گىرام، ئانار گۈلى، زاك، كۆيدۈرۈلگەن ئاق تۇز، موزا، ھەببۇل ـ ئاس ھەربىرى 12 گىرامدىن، گۈلسۆسەن يىلتىزى 30 گىرام، ئاقاقىيا، قەمبىل ئالتە گىرام، سىركە، گۈل يېغى 30 گىرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، سىركە بىلەن گۈل يېغىغا ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇق مايدەك دورا تەييارلىنىدۇ.
2 ـ نۇسخا: زەرچىۋە، ئانار پوستى، مەدەستان، خېنىلەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق تالقانلاپ، سىركە ۋە گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم دورا تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئالدى بىلەن چاچنى چۈشۈرۈۋېتىش لازىم. بۇنىڭغا مۇمكىن بولسا ئاق تۇز بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالدا باشقا سۈركەپ، كېيىن ئىسسىق سۇدا باشنى سوپۇنلاپ يۇيۇش لازىم. باش قۇرۇغاندىن كېيىن يۇقىرىقى مەلھەم دورىنى كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم چېپىش، ئاندىن باشنى رەخت بىلەن تېڭىپ قويۇش كېرەك. تۇزلانغان گۆش، ئۆچكە، كالا گۆشى، لەڭپۇڭ، لازا، ئاچچىقسۇ، گازىر قاتارلىق ئاچچىق ۋە سوغۇق يەللىك يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز

قىلىنىشى زۆرۈر . پالەك ۋە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم .

(3) قۇرۇق تازدا سەۋدانىڭ غالىبلىقى كۆپرەك ئۇچرايدۇ . سەۋدانىڭ غالىبلىقى بىلەن قاننىڭ بۇزۇقلۇقىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى شاھتەرە ياكى مەتبۇخى ئەپتىمۇننىڭ بىرسى بېرىلىدۇ .

مەتبۇخى شاھتەرەنىڭ تەركىبى : سېرىق ھېلىلە ، كابۇل ھېلىلىسى ، بەلىلە ، ئامىلە پوستى 15 گرامدىن ، شاھتەرە ، شۈمشە 21 گرامدىن ، سانا 12 گرام ، نېلۇپەر ، مامىرانچىن ئۈچ گرامدىن ، ئەپتىمۇن ، قىزىلگۈل توققۇز گرامدىن ، بەدىيان ، كاسنە ئۇرۇقى ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، بىستىپايەج ، ئۈستىخوددۇس ، يالپۇز ھەربىرى ئالتە گرامدىن ، چىلان ، ئەينۇلا ھەربىرى 20 دانىدىن ، كاسنى كۆكى بىر سىقىم .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى چالا سوقۇپ ، 1.5 كىلوگرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ، ئەتىسى ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، سۈيىگە تەمرى ھىندى ، پۇنۇس ، تەرەنجىۋىللەردىن 45 گرامدىن ئېلىپ ئايرىم تەمى چىقىرىلغان سۈيى قوشۇلىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە 1 ـــ 2 قېتىم 1 ـــ 2 پىيالە ، كىچىك بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرگە ياش پەرقىگە قاراپ مۇۋاپىق ھالدا تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

(4) ئاق لەيلى ، ھەمىشۋانىنى قاينىتىپ ، سۈيىدە باشنى يۇيۇپ ، ئاندىن كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ، كۆپۈكى دەريانى سوقۇپ تالقانلاپ تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ، باشقا چېپىش لازىم .

(5) تاز كېسەللىكى بار بىمارنىڭ چېچىنى چۈشۈرۈۋېتىپ

ياكى ئاق تۇز بىلەن سىركىنى ئىلمان ھالغا كەلتۈرۈپ باشقا سۇرتۇپ، ئاندىن ئىسسىق سۇدا باشنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ باشنى قۇرۇتۇپ، تۆۋەندىكى مەلھەملەرنى چېپىپ باشنى رەخت بىلەن تېڭىپ قويۇش كېرەك:

1 ـ نۇسخا: ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى (شىرنىسى) ، زىغىر لوئابى، بىنەپشە سۈيى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى، تاتلىق بادام يېغى، توخۇ، ئۆردەك يېغى، ئاق موملارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئاق مومنى ئېرىتىپ قالغان ياغلارنى ئۇنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، بىنەپشە سۈيىنى ئۈستىگە قۇيۇپ تەييارلاپ، پاكىز شىشىلەردە ساقلىنىدۇ.

2 ـ نۇسخا: مەدەستان، زەرچىۋىدىن تەڭ مىقداردا، زەيتۇن يېغىدىن ئۈچ باراۋەر ئېلىپ، مەدەستاننى ئايرىم تالقانلاپ، زەرچىۋىنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئىككىلىسىنى زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ (زەيتۇن يېغى تېپىلمىسا ئورنىغا كۈنجۈت يېغى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ) .

3 ـ نۇسخا: زاك، تۇز، گۆگگۈرت سېرىقى، سىماب كۇشتىسى، موزا، زەرچىۋە، زىرىۋاند، مەدەستان ھەربىرى ئالتە گرامدىن ئېلىنىدۇ، بۇلارنى سىركە بىلەن گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قويۇق ھالدىكى مايلىق دورا مەلھىمى تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىشتە ئاۋۋال 1 ـ نۇسخىنى، كېيىن 2 ـ ۋە 3 ـ نۇسخىدىن بىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

(6) بەدەن نەملىكىنى كۆپەيتىش ئۈچۈن، ھۆل تەبىئەتلىك تاماقلارنى بېرىش لازىم. سەۋدا خىلىتىنىڭ غالىبلىقىنى ئاشۇرىدىغان بارلىق قۇرۇق ـ سوغۇق، يەللىك يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىنىش زۆرۈر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

(7) تاز كېسەللىكى بار بالىلار بىلەن ساق بالىلارنى بىر ئورۇندا ياتقۇزماسلىق، داۋالىنىش جەريانىدا باش كىيىمىنى پات ـ پات يېڭىغا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش زۆرۈر. يەنە تاز كېسەللىكىنىڭ تارقىلىشىغا سەۋەبچى بولىدىغان ساتىراشلىق سايمانلىرىنى، بولۇپمۇ ئۇستىرىنى زەنچە سۈيىدە تازىلاپ ئىشلىتىش، كاپىلغۇچ ئەسۋابىنىمۇ تاز كېسەللىكى بارلارغا ئايرىم تۇتۇپ، ساق كىشىلەرنىڭ چېچىنى ئېلىشتا ئارىلاشتۇرۇۋەتمەسلىككە دىققەت قىلىش لازىم.

8. ياۋا چېچەك (جۇدرى) ۋە ئۇنى داۋالاش

ئالامەتلىرى: ياۋا چېچەكنىڭ رەسمىي چىقىشتىن بۇرۇنقى ئالامەتلىرى قىزىل بىلەن ئوخشاش. لېكىن، قىزىتمىنىڭ يۇقىرى بولۇشى ۋە كېسەلنىڭ ھوشىدىن كېتىشى كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەسۋىلەر (ياۋا چېچەك) قىزىلغا قارىغاندا چوڭراق ۋە رەڭگى توقراق چىقىپ، ئىچىگە سېرىق زەرداپ يىغىلىپ يىرىڭلايدۇ. بۇ خىل ئەھۋال تىبابەتتە يىرىڭلىق پۈۋەكچە (ئابلە) دەپ ئاتىلىدۇ. پۈۋەكچىدىكى يىرىڭ ـ زەرداپلار پىشقاندا، ئاغرىقنىڭ ئەھۋالى تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. ئۇلار قۇرۇپ قاقاچلانغاندا، كېسەللىك ئەھۋالى يېنىكلىشىدۇ. قاقاچ چۈشكەندىن كېيىن ساقايماس تاتۇق ئىز (چوقۇر) قالىدۇ. چېچەك كۆكرەك ۋە يۈز ساھەسىگە، بۇرۇن، ھەتتا كۆز ئىچىگىمۇ چىقىدۇ. بۇ ئەھۋال قارىغۇلۇق ۋە بۇرۇن پۈتۈپ قېلىش قاتارلىق ئىللەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

چېچەك باشقۇرغۇچى ئەزالاردىن مېڭە ۋە يۈرەككە ئېغىر تەسىر قىلسا، ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

ئومۇمىي داۋالاش ئۇسۇلى قىزىل كېسەللىكنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش (قىزىل كېسەللىكنى داۋالاش چارىسىگە قارالسۇن). بۇرۇن، گال، بولۇپمۇ كۆزنى ئاسراش چارىلىرىنى كۆڭۈل قويۇپ ياخشى ئىشلەش بەكمۇ مۇھىم.

كۆزگە ئىسپاھان سۇرمىسىنى سىركە بىلەن ئېرىتىپ تامغۇزۇش چېچەكنىڭ كۆزنى خاراپ قىلىشىدىن ساقلايدۇ. قىزىل ۋە ياۋا چېچەك تارقالغان چاغلاردا ئاغرىقلارغا چىلان شەربىتى، ئىسپۇغۇل ۋە بېھى لوئابلىرىنى (شىرنىسىنى) بېرىپ تۇرۇش، كېسەل باللارنى ئايرىم بېقىپ، ساق باللارنى يېقىن يولاتماسلىق ۋە چىنە ـ قاچا قاتارلىق تۇرمۇش بويۇملىرىنى ئايرىم تۇتۇش لازىم.

9. باللاردىكى قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش

قۇلاق ئىسسىق، سوغۇقتىن ۋە يەلدىن ئاغرىيدۇ، يەنە قۇلاقنىڭ ھەر خىل زەخىملىنىشىدىنمۇ ئاغرىيدۇ.

1) ئىسسىقلىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى

ئالامەتلىرى: قۇلاق ئىسسىقلىقتىن ئاغرىغاندا قۇلاق ئىچى قاتتىق ئېچىشىپ، ئاغرىقنى بەكمۇ بىئارام قىلىدۇ. بوۋاقلار ئاغرىش سەۋەبىدىن قۇلىقىنى ياستۇققا سۈرۈپ يىغلايدۇ. قۇلاقتىن يىرىڭ ئاقىدۇ، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ، كۆزدىن ياش ئاقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) قۇلاق ئىچىگە بىنەپشە يېغى ، گۈل يېغىنى كۈندە بىر قېتىم تامغۇزۇش ، يەنە بىرئاز ئەپيۇننى ئايالنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ ، قۇلاققا كۈندە بىر قېتىم تامغۇزۇش لازىم .

(2) گۈل يېغى بىلەن سىركىنى بىرگە قاينىتىپ ، سوۋۇغاندىن كېيىن قۇلاققا كۈندە بىر قېتىم تامغۇزسا ، يۇمغاقسۈت ، هۆل قاپاق ، ئۇسۇڭ قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ .

2) سوغۇقلۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى

سەۋەبى : ئاشقازاندا توپلانغان سوغۇق يەللەر ياكى مېڭىدە هاسىل بولغان ئارتۇقچە سوغۇق ماددىلارنىڭ قۇلاققا ئەكس تەسىر قىلىشىدىن قۇلاق ئاغرىش يۈز بېرىدۇ .

ئالامەتلىرى : قۇلاق ئاغرىقى ئاشقازاندىكى سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بولغان بولسا ، كۆڭلى ئېلىشىش ، ئېغىزدىن سېرىقسۇ ئېقىش ، يەڭگىل باش ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ ، باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزسە ياكى باشنى ئىسسىق سۇدا يۇسا ئارام بېرىدۇ . مېڭىدىكى يەلدىن بولغان بولسا ، باش ئېغىرلىشىپ ئاغرىپ تۇرىدۇ ، قۇلاققا هەرخىل ئاۋاز ئاڭلىنىش بىلەن قۇلاق ئاغرىش داۋاملىشىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) ئايارەج پەيقارا ياكى هەببە قوقىيا بېرىلىدۇ (هەببە قوقىيا نۇسخىسى چاچ ۋە قاش چۈشۈشنى داۋالاش چارىسىدە كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش) .

(2) قۇلاق ئىچىگە تېمىتىش دورىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى: سۇزاپ يېغى، ئىنەكپىتى يېغىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قۇندۇز قەھرى، پەرپىيونلارنى ئازراقتىن ئارىلاشتۇرۇپ دورا تەييارلاپ، ھەركۈنى بىر قېتىم، ئاخشام يېتىشنىڭ ئالدىدا قۇلاققا 6 ـــ 7 تېمىمدىن تېمىتسا بولىدۇ.

3) باشقا ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان قۇلاق ئاغرىقى

قۇلاق ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر كۆپ بولسىمۇ، مۇھىمى قۇلاق ئىچىگە بۇرگە، كۇمۇتا، پىت، چۇمۇلە ۋە قۇلاق سالمىسى قاتارلىق ھاشاراتلارنىڭ كىرىۋېلىپ ئەكس تەسىر قىلىشى ۋە خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈز بېرىدۇ. يەنە قۇلاقنى ئېھتىياتسىزلىق بىلەن كولاپ زەخىملەندۈرۈش، قۇلاققا سۇ كىرىپ كېتىش، كىچىك بالىلارنىڭ قۇسقان قۇسۇقلىرى قۇلىقىغا كىرىپ كېتىش ياكى بالىلارنىڭ قۇلىقىنى قاتتىق تارتىش، قۇلاق ئىچىگە جاراھەت چىقىپ يۇقۇملىنىش قاتارلىق سەۋەبلىك قۇلاق ئىچى ئىششىپ، يىرىڭ ـ زەرداپ ئېقىش يۈز بېرىدۇ. قۇلاق ئاغرىقىنى ۋاقتىدا داۋالاتمىسا، گاس بولۇپ قېلىشتىن باشقا، ھەرخىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن سەۋەبىنى تولۇق ئىگىلەش لازىم. بۇنى داۋالاش ئۈچۈن قۇلاق ئىچىگە كىرىۋالغان ھاشاراتلارنى چىقىرىش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئۈزۈم سىركىسى 15 گرام، سەبرە تۆت گرام.

تەييارلىنىشى: سەبرىنى ئېزىپ تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ بىر كىچە تۇرغۇزۇپ، ئۈچ قەۋەت داكىدىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ــ 4 تېمىمدىن قۇلاق ئىچىگە تېمىتىلىدۇ ياكى مەزكۇر سۈيۈقلۇقنى ئوتقا تۆكۈپ تۈتۈنىنى ۋە ياكى قاينىتىپ نەيچە ئارقىلىق ھورىنى قۇلاق ئىچىگە كىرگۈزسە، ھاشارات ئۆزلۈكىدىن قۇلاق ئىچىدىن قايتىپ چىقىدۇ. قول چىرىغىنى قۇلاق ئىچىگە تۇتۇپ تۇرسىمۇ چىراغنىڭ نۇرىغا ئەگىشىپ ھاشارات قۇلاقتىن چىقىپ كېتىدۇ. مەزكۇر قۇلاققا تېمىتىش سۈيۈقلۇقى قۇلاق ئىچىدىكى جاراھەتلەرنى ياخشىلاش، ئاغرىق پەسەيتىشتەك تەسىرگە ئىگە.

10. ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ تۇيۇقسىز تۆۋەنلەپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان گاسلىق ۋە ئۇنى داۋالاش

ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن پەيدا بولغان گاسلىق تۇغۇلغاندىن كېيىنكى گاسلىق، قېرىلىق سەۋەبىدىن بولىدىغان گاسلىق، تۇغما گاسلىق دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

سەۋەبى: تۇغما گاسلىقنىڭ سەۋەبى يوق. تۇغۇلغاندىن كېيىنكى گاسلىق قۇلاقنىڭ ھاۋا كىرىش يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش، ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق ھالەتتىكى مىجەزنىڭ مۇرەككەپ ئۆزگىرىشىگە سەۋەبچى زىيانلىق ماددىلار قۇلاقنىڭ ئاڭلاش نازۇك ئەزالىرىغا چۈشۈش سەۋەبلىك پەيدا بولىدۇ. چۈنكى، مىجەزنىڭ بۇزۇلۇشى قۇلاق ئەسەبلىرىنى ھەر خىل دەرىجىدە زەرەرلەندۈرگەچكە، ئاڭلاشنى بۇزۇپ گاسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە يىقىلىش، ئۇرۇلۇش سەۋەبلىك ئاڭلاش

ئەسەبلىرى زەرەرلىنىش، كېزىك قاتارلىق قىزىتمىلىق كېسەللىكتە سەپرا ماددىسى قۇلاققا چۇشۇشتىن گاسلىق يۈز بېرىدۇ. كېزىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدە ياكى قېرىلىق سەۋەبلىك مېجەزنىڭ سوغۇقلۇققا ئۆزگىرىشىدىن گاسلىق يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: مىجەز بۇزۇلمىغان تۇرلەردە ئالاھىدە ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ. پەقەت ئاڭلاشنىڭ ھەرخىل دەرىجىدە بۇزۇلغانلىقى كۆرۈلىدۇ. مىجەز بۇزۇلغان تۇرلەردە قۇلاقنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش كۆرۈلىدۇ. سوغۇقلۇق تۇپەيلىدىن يۈز بەرگەن بولسا، سوغۇقلۇق دورىلار ھەم قۇلاققا سوغۇق تەگكۈزۈۋېلىش قاتارلىق ئامىللار گاسلىقنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ، قۇلاق ئىچى غوڭۇلدايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئىسسىقلىق قىلىش زۆرۈر.

داۋالاش ئۇسۇلى:

تۇغما گاسلىق، قېرىلىقتىكى ۋە توسالغۇلار تۇپەيلىدىن بولغان گاسلىق ساقايمايدۇ. ئاڭلاش ئەسەبلىرىنىڭ زەخىملىنىشىدىن بولغان گاسلىقمۇ ساقايماسلىقى مۇمكىن، كېزىك ئاغرىقلىرى تۇپەيلىدىن بولغان گاسلىققا تۆۋەندىكى چارىلەر قىلىنىدۇ:

(1) قۇلاقنىڭ ئاڭلاش سىستېمىلىرىدىكى زىيانلىق توسالغۇلارنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن، مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا تاز كېسەللىكىنى داۋالاش چارىسىدە كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش).

(2) ئاچچىق ئانار بىر دانە، سىركە 15 گرام، كۈندۈر ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى : ئانارنىڭ كىندىكىنى تېشىپ ئانار ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ سۈزۈپ ، ئانارنىڭ سۈيىنى يەنە ئانارنىڭ پوستى ئىچىگە قۇيۇپ ، ئۈستىگە سىركىنى قۇيۇپ ، ئاندىن يۇمشىتىلغان كۈندۈرنى سېلىپ ئانار پوستىنى چوغ ئۈستىدە قويۇپ قىزىتىپ ، شۇ سۇيۇقلۇقنى قۇلاق ئىچىگە ھەركۈنى 1 ــ 2 قېتىم ياش پەرقىگە قاراپ تېمىتسا بولىدۇ . بۇ چارە قۇلاقنىڭ ئاڭلاش سىستېمىسىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ ، قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ .

(3) قۇلاققا تېمىتىش سۇيۇقلۇقى بىرىلىدۇ .

تەركىبى : كالا ئۆتى سەككىز گرام ، بېلىق يېغى 30 گرام ، زەيتۇن ياكى كۈنجۈت يېغى 80 گرام ، سېرىقئېشەك يېغى ئالتە گرام ، سامساق تالقىنى 19 گرام ، موزا تالقىنى 18 گرام ، كەتھىندى تالقىنى بەش گرام ، مامىرانچىن تالقىنى ئۈچ گرام ، زەنجىۋىل تالقىنى بەش گرام ، سىيادان تالقىنى بەش گرام ، ئادراسمان تالقىنى ئىككى گرام .

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

تەسىرى : قۇلاق ئىچىدىكى جاراھەتلەرنى ياخشىلاپ ئىششىقنى قايتۇرۇش ، يىرىڭ ۋە سەلنى توختىتىش ، قۇلاقتىكى كىرنى ئېرىتىپ چىقىرىش ، گاسلىقنى ياخشىلاش قاتارلىقلار .

ئىشلىتىلىشى : كۈندە بىر قېتىمدىن ئىككى قېتىمغىچە ، پىلتىگۈچ ياكى دورا تېمىتىش ئەسۋابى ئارقىلىق قۇلاق ئىچىگە

ئەھۋالغا قاراپ چوڭلارغا 6 ــ 7 تېمىم، كىچىك باللارغا 2 ــ 3 تېمىم تېمىتىلىدۇ.

(4) قۇلاق ئىچىگە ھورىنى كىرگۈزۈش ۋە پۈرىتىپ چۈشكۈرتۈش دورىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: موزا 15 گرام، كەتھىندى 10 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، سىيادان 15 گرام، مامىرانچىن سەككىز گرام، سامساق تالقىنى يەتتە گرام.

تەسىرى: كىرنى ئېرىتىش، يەللەرنى تارقىتىپ، توسالغۇلارنى ئېچىش ئارقىلىق گاسلىقنى ياخشىلايدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم تۆت بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمنى يېرىم ئىستاكان سۇدا قايىنىتىپ، قاتتىقراق قەغەزدىن ۋارۇنكا ياساپ، كىچىك تۆشۈكىنى قۇلاققا، چوڭ ئاغزىنى ئىستاكان ئاغزىغا قويۇپ ھورى قۇلاققا تۇتۇلىدۇ. يەنە كۈندە 2 ــ 3 قېتىم مەزكۇر دورا تالقىنىدىن ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمنى بۇرۇن تۆشۈكىگە تارتىپ چۈشكۈرتىلىدۇ.

تەسىرى: چۈشكۈرگەندە قۇلاق پەردىسىنى توسۇۋالغان يەل ۋە توسالغۇلار ئېچىلىدۇ.

(5) ھەركۈنى 1 ــ 2 قېتىم جويۇز ياكى ئايلىشنى تاش ياكى چىنىنىڭ دىگىلىكىگە بىرئاز سۇ بىلەن سۈرۈپ، چىققان سۈيۈقلۇقنى قۇلاق ئەتراپى ۋە ئىككى چېكىگە چاپسا بولىدۇ.

(6) چاي ۋە تاماقتا سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: موزا 10 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، زەرچىۋە 15 گرام، كەتھىندى 10 گرام، سىيادان سەككىز گرام، ئاقمۇچ 10

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

گرام، قارىمۇچ بەش گرام، قارا ھېلىلە 15 گرام، زىرە 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىسا بولىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.

تەسىرى: سوغۇق يەلنى، قۇلاق ئىچىدىكى يەللىك جاراھەتلەرنى، يىرىڭ ۋە سەلنى تۈگىتىش، ئاڭلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش قاتارلىقلار.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورىنىڭ يىرىكى، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن ھاجەتكە لايىق قايناق سۇغا دەملەپ ئىختىيارىي ئىچىلىدۇ. يۇمشاق قىسمى ھەر قېتىمدا 2 ـــ 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. كىچىك بالىلار ۋە چوڭ كىشىلەردىكى قىسمەن كۆز كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش

كۆزنىڭ مىجەزى ھۆل ئىسسىقتۇر. كۆز ھەرىكىتىنىڭ تېزلىكى، قاپاق ئېچىلىش ۋە يېپىلىشنىڭ تېز بولۇشى، كۆز ئىچىنىڭ ئىسسىق ۋە نەم بولۇشىمۇ كۆز مىجەزىنىڭ ھۆل ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامەتلىرىدۇر. كۆك كۆزنىڭ ئىسسىقلىق دەرىجىسى كەمرەك، قارا كۆزنىڭ باشقا رەڭدىكى كۆزلەردىن كۆپرەك بولىدۇ. قىزىلغا مايىل كەلگەن كۆزنىڭ مىجەزى مۆتىدىلدۇر.

1) كۆزنىڭ قىزىرىپ ئاغرىشى

سەۋەبى: بوۋاقلار تۇغۇلغاندىن كېيىن، پۈتۈن بەدىنى،

بولۇپمۇ كۆز ئەتراپى ۋە جىيەكلىرى كۆكۆل قويۇپ پاكىز يۇيۇلمىغانلىقى، قىزىتما ۋە زۇكام ۋاقتىدىكى بۇرۇندىن كېلىدىغان نەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ مېڭە تومۇر ۋە ئەسەب (نېرۋا) يوللىرىدا تۇرۇپ قېلىشى، كۆزگە سىرتتىن كىرگەن توپا ـ چاڭ ۋە زىيانلىق نەرسىلەرنىڭ تەسىرى ھەم ئانىنىڭ سۈتىدىكى زىيانلىق ماددىلارنىڭ ئەكس تەسىرىدىن بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: كۆز ۋە قاپاقنىڭ ئىچكى شىلىمشىق پەردىسى قىزىرىپ ئىششىپ، كۆزگە قان قۇيۇلغاندەك بولىدۇ. كۆز ئالمىسى ۋە باش چىڭقىلىپ لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. كۆزدە قادىلىش ۋە ئېچىشىش بولىدۇ، ئۇيقۇ كەلمەيدۇ، يورۇقلۇققا قارىيالمايدۇ، كۆزنى ئاچالمايدۇ، كۆزنىڭ ئىچى قىزىل بولۇپ چىرايى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. تومۇرى ئىتتىك سالىدۇ. بۇ خىل ئالامەتلەر كۆرۈلسە، كۆز ئىسسىقتىن ئاغرىغان بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:.

(1) ھەببە سەبرە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تەرەنجىۋىل، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان ، مەستىكى، جۇۋىنە، نېلۇپەر، قارىمۇچ، سانا، دارچىن، زەنجىۋىل، بىنەپشە، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، لاھور تۇزى ھەر بىرى بىر ھەسسىدىن، سەبرە سۇ قۇترى پۈتۈن دورا ۋەزنى بىلەن تەڭ.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىدىكى دورىلارنى تالقانلاپ، جۇۋىنە ئەرەقى قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى ئۈچ دانە كۇملاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم كىچىك بوۋاقلارغا بىر داندىن، 1 ـــ 5 ياشقىچە بولغانلارغا 2 ـــ 3 دانە، 5 ـــ 10 ياشقىچە

بولغانلارغا 3 ـــ 5 دانە ، چوڭلارغا 5 ـــ 7 دانە ئاخشام يېتىش ئالدىدا چاي بىلەن ئېرىتىپ بېرىلىدۇ .

(2) ھەببە سەبرىنى تەييارلاش ئىمكانىيىتى بولمىسا ، سۈپۈپى ئىترىپىل كەشنىزى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ھېلىلە ، كابىل پوستى ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، بىلىلە پوستى ، ئاملە پوستى ، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 40 گرامدىن ، تاتلىق بادام مېغىزى 100 گرام ، ئاق شېكەر 700 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى تالقان قىلىپ ، بادام مېغىزىنى سۇغا چىلاپ پوستىنى ئايرىۋېتىپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ ، ئاندىن قالغان دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىسا بولىدۇ. تەبىئىتى سوغۇق .

تەسىرى : ئاغرىق پەسەيتىش ، تىنچلاندۇرۇش ، باش قېيىش ، نېرۋا ئاجىزلىقى ، ئاشقازان ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش ، قاننى تازىلاش قاتارلىق رولى بار .

ئىشلىتىلىشى : بوۋاقلارغا يېرىم گرامدىن ، 1 ـــ 5 ياشقىچە باللارغا 1 ـــ 2 گرام ، 5 ـــ 10 ياشقىچە باللارغا 2 ـــ 3 گرام ، 10 ياشتىن چوڭلارغا 4 ـــ 10 گرام كۈندە 1 ـــ 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ . كىچىك باللارغا يېرىم قوشۇق چاي بىلەن ئېرىتىپ بېرىلىدۇ .

(3) ھەببە بىنەپشە بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئاق تۇربۇت ، قىزىلگۈل ، بىنەپشە ھەر بىرى سەككىز گرامدىن ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى تۆت گرام ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، ئارپىبەديان ھەر بىرى ئالتە گرامدىن ، كەترا ، سوقمۇنيا ھەر بىرى بىر گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، ئارپىبەديان ئەرەقى

قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى ئۈچ دانە كۆملاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: ئىسسىق، سوغۇقتىن بولغان كۆز ئاغرىقى، زىققە، يۆتەلگە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بوۋاقلارغا كۈندە بىر قېتىم بىر دانىنى يېرىم قوشۇق چاي بىلەن ئېرىتىپ بەرسە بولىدۇ. 1 — 5 ياشقىچە باللارغا 2 — 4 دانە، 5 — 10 ياشقىچە باللارغا 5 — 8 دانە، 10 ياشتىن يۇقىرىلارغا 10 دانىدىن ناشتىدىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(4) كۆزگە تېمىتىش سۇيۇقلۇقى بېرىلىدۇ.

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

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار چالا سوقۇپ سۇغا سېلىنىپ، پار قازىنى ئارقىلىق پارلاندۇرۇلۇپ ئېلىنىدۇ. ئەگەر پار قازىنى بولمىسا پار سۈيىگە بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ (پار سۈيى قاچىلانغان شېشىگە سېلىنىدۇ)، ئاندىن مەزكۇر شېشىنى قازانغا سېلىپ مەلۇم مىقداردىكى سۇ بىلەن ئاستا قاينىتىپ (20 — 30 مىنۇتقىچە)، سوۋۇغاندىن كېيىن شېشىدىن تۆكۈپ، ئۈچ قەۋەت داكىدىن 3 — 5 قېتىم ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ، پاكىز شېشىگە قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: ئىسسىق، سوغۇقتىن، سەپرا، سەۋدا ۋە مىجەزنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كۆز ئاغرىقىنى تېز ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئاخشام يېتىش ئالدىدا كىچىك باللارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 3 — 5 تېمىم، چوڭلارغا يەتتە تېمىم كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

(5) كۆزنىڭ سىرتىدىن چىپىلىدىغان دورا بىرىلىدۇ .

تەركىبى : ئاق لەيلى گۈلى 10 گرام ، يۇمغاقسۇت كۆكى (فۇرۇقى) بەش گرام ، بىنەپشە بەش گرام ، گىلى ئەرمىنى ئۈچ گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، ئايالنىڭ سۈتى ياكى ئارپىبەدىيان پارلىق سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى هۆل سوغۇق .

تەسىرى : كۆزنىڭ ئاغرىقى ، ئىششىقى ۋە قىزىللىقىنى ياندۇرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : هەر كۈنى بىر قېتىم كۆزنىڭ سىرتىغا ۋە گەجگىگە چېپىلىدۇ .

(6) كۆك نىلرەڭ پاكىز رەختنى قاينىتىپ ، سوۋۇتۇپ سىقىۋېتىپ ، سوغۇق هالدا كۆزگە پات ـ پات قويۇپ بىرىشنى داۋام قىلسا ، كۆزنىڭ قىزىپ ۋە قىزىرىپ ئاغرىشنى ياخشىلايدۇ .

(7) دەملەپ ئىچىدىغان ۋە كۆزنى يۇيىدىغان دورا بىرىلىدۇ .

تەركىبى : ئىت ئۈزۈمى ، نىلۇپەر ، بىنەپشە ، كاسىنە هەر بىرى بەش گرامدىن ، سەرپىستان بەش دانە ، چىلان تۆت دانە ، قارا ئۆرۈك 20 گرام ، ئارپىبەدىيان 15 گرام .

تەييارلىنىشى : چىلان ، قارىئۆرۈكتىن باشقىلارنى چالىراق سوقۇپ ، قارىئۆرۈك بىلەن چىلاننى سوقماي ، بىر يېرىم چىنە سۇغا دەملەپ كۈندە ئۈچ قېتىم ، هەر قېتىمدا يېرىم پىيالە مىقدارى ئىچىلىدۇ هەم مەزكۇر دورىنىڭ چېيىنى ئىلمان قىلىپ ، ئاخشام يېتىش ئالدىدا كۆز يۇيۇلىدۇ .

2) كۆزنىڭ سوغۇقلۇقتىن ئاغرىشى

سەۋەبى : خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى ، سوغۇق يەللىك يېمەكلىكلەر كۆپ ئىستېمال قىلىنىشى ، كۆزگە توپا ـ چاڭ كىرىپ كېتىشى ، سوغۇقتىن بولغان زۇكام سۇيۇقلۇقىنىڭ كۆزگە ئەكس تەسىر قىلىشى قاتارلىق سەۋەبتىن يۈز بېرىشى مۇمكىن .

ئالامەتلىرى : كۆز چېكىقىلىپ ئاغرىيدۇ ، ياش ئاقىدۇ ، كېچىسى يىرىڭغا ئوخشاش چاپاق پەيدا بولىدۇ . كۆزنىڭ كۆرۈش ھەرىكىتى سۇس بولىدۇ . كۆز ئىچىدە بىر نەرسە دومىلىغاندەك سېزىلىدۇ . كېسەل كىشىنىڭ رەڭگى ئاقىرىش ، تومۇرى سۇس سېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ . بۇ خىل كۆز ئاغرىقى تۆۋەندىكى چارە بىلەن داۋالىنىدۇ :

(1) ھەببە قوقىيا بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا چاچ ۋە قاش چۈشۈشنى داۋالاش چارىسىدە كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش) .

(2) چاي دورا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سېرىقچېچەك 20 گرام ، جويۈز بەش گرام ، مامىرانچىن 10 گرام ، قارا ھېلىلە 12 گرام ، پىلپىل 15 گرام ، ئىگىر سەككىز گرام ، زەرچىۋە بەش گرام ، زەنجىۋىل 10 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : سوغۇقتىن ، زۇكام تەسىرى سەۋەبىدىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى : تاسقاپ يىرىك قىسمىنى ھەر قېتىمدا چوڭ بىر چىمدىمدىن ھاجەتكە لايىق قايناق سۇغا دەملەپ ئىچۈرسە ، ئىمدىغان بوۋاقلارنىڭ ئانىسىمۇ بىرلىكتە ئىختىيارىي ئىچسە

www.uyghurkitap

بولىدۇ . ئىلمان قىلىنغان دورا چېپىدا كۈندە 1 ــ 2 قېتىم ئاغرىق بوۋاقنىڭ يۈز ـ كۆزى يۇيۇلىدۇ . يۇمشاق قىسمىنى يەيدىغان تاماققا ھەر قېتىمدا 2 ــ 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئانا ـ بالا بىرلىكتە ئىستېمال قىلىدۇ .

(3) كۆك تونلۇق موزىدىن 6 ــ 7 دانىنى قوينىڭ چاۋا يېغىغا ئوراپ ، ئۇنى بۇغداي خېمىرى ئىچىگە ئېلىپ ئوتقا كۆمۈپ ، خېمىر پىشقاندىن كېيىن موزىنى ئېلىۋېتىپ تالقانلاپ ، بوۋاق ۋە باللارغا كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 2 ــ 3 بارماقتا بىر چىمدىم چايدا ئېرىتىپ بېرىلىدۇ . چوڭلار 3 ــ 4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن تاماقتىن ئىلگىرى كاپ ئېتىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : كۆزدىن ياش ئېقىشنى توختىتىش ، كۆزدىكى چاپاق ۋە يىرىڭنى يوقىتىش .

(4) كۆزگە تېمىتىش سۇيۇقلۇقى بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا كۆزنىڭ قىزىرىپ ئاغرىشىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش) .

(5) بىر دانە ئايلىشى ياكى جويۇزنى تاش ياكى چىنە دىگىلىكىگە 2 ــ 3 تېمىم چاينى تېمىتىپ سۈرۈپ تەمىنى چىقىرىپ ، ھەر كۈنى بىر قېتىم كۆزنىڭ سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا ، كۆزنىڭ سوغۇق يەلدىن بولغان ئاغرىقنى ياخشىلايدۇ .

12 . كۆزدىكى يىڭناسقۇ كېسەللىكىنى داۋالاش

سەۋەبى : قاندىكى بۇزۇلغان ماددىلارنىڭ كۆز بۇرجەكلىرى ياكى قىرلىرىدا تۇرۇپ قېلىپ ، توسالغۇ پەيدا قىلغانلىقىدىن يىڭناسقۇ پەيدا بولۇشى مۇمكىن .

ئالامەتلىرى : كۆزنىڭ قاپاق قىرى ياكى كۆز بۇرجەكلىرىدە ئارپا چوڭلۇقىدا مودۇر پەيدا بولۇپ، يىرىڭلاپ قىزىرىپ ئىششىيدۇ، قاپاق ھەرىكىتىگە تەسىر قىلىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) بۇزۇلغان قاننى تازىلاپ توسالغۇنى ئېچىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا تاز كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش).

(2) يىڭناسقۇ ئۇستىگە چاپىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى : كاسىنە، سەبرە، رۇسوت، گىلى ئەرمىنى قاتارلىق دورىلارنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ يىڭناسقۇ ئۈستىگە چېپىش لازىم.

(3) قوينىڭ دۈمبە يېغىنى ئوتتا قىزىتىپ، يىڭناسقۇ ئۈستىگە قويۇش كېرەك.

(4) ئەگەر يىڭناسقۇ قېپى ئاقىرىپ يىرىڭ يىغقانلىقى بىلىنسە، قولنى پاكىز يۇيۇپ ئېھتىيات بىلەن سىقىلسا، يىڭناسقۇ قېپى ۋە يىرىڭ چىقىپ كېتىپ، تېزلا ساقىيىدۇ.

13. كۆزگە قانات گۆش ئۆسۈش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى : زۇكام ۋاقتىدىكى بۇرۇندىن كېلىدىغان زەرەرلىك نەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ تەسىرى ۋە قاندىكى بۇزۇق ماددىلارنىڭ توسالغۇ پەيدا قىلىشى سەۋەبلىك يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ئالامىتى : كۆزنىڭ ئاق قەۋىتى ئۈستىگە تىرناققا ئوخشاش گۆش ئۆسۈپ قالىدۇ . بۇ ، دائىم كۆز بۇرجىكىنىڭ بۇرۇن تەرىپىدىن باشلىنىپ ، كۆز قارىچۇقى تەرىپىگە قاراپ ئۆسىدۇ ، ھەتتا تەدرىجىي كۆز قارىچۇقىنى بېسىۋېلىپ ، كۆزنىڭ كۆرۈشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ . قانات گۆشنىڭ بەزىلىرى قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە بولۇپ ، قاتتىق ياكى يۇمشاق كېلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) توسالغۇلارنى ئېچىپ ، بۇزۇق قاننى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقارا بېرىلىدۇ .

ئايارەج پەيقارىنىڭ تەركىبى : سۇمبۇل ، دارچىن ، مەستىكى ، ھەببىلسان ، ئۇدبىلسان ، ئاسارۇن ، زەپەر ھەر بىرى باراۋەر بىر ھەسسىدىن ، سەبرە سۇ قۇترى ئىككى ھەسسە .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، ئارپىبەدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىپ ، بىر گرامنى تۆت دانە كۇملاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : بەدەن ۋە باش (مېڭە) ساھەسىدىكى ھۆللۈك ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كىچىك بوۋاقلارغا 1 ــ 2 دانە ، 1 ــ 5 ياشقىچە باللارغا 2 ــ 3 دانە ، 5 ــ 10 ياشقىچە باللارغا 4 ــ 5 دانە ، 10 ياشتىن يۇقىرىلارغا 7 ــ 10 دانە قورساق توق ئەمەس چاغ ، يەنى ئاخشام يېتىش ئالدىدا كۈندە بىر قېتىم بېرىلىدۇ . كىچىك باللارغا يېرىم قوشۇق چاي بىلەن ئېرىتىپ بېرىلىدۇ .

(2) كۈندۈرنى بەسەينىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدە ئېزىپ ئېرىتىپ ، بىر سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن ، كۆزگە كۈندە بىر قېتىم ياش پەرقىگە قاراپ 4 ــ 7 تېمىم تېمىتسا بولىدۇ .

(3) ئۆچكە سۈتى ياكى ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ، كۆزگە ئەھۋالغا قاراپ تېمىتىلىدۇ .

(4) زەڭگار شامچىسى كۈلدە بىر قېتىم كۆز ئەتراپىغا سۈرتۈلىدۇ .

(5) قاناتى گۆشى يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن ياخشىلانمىسا ، كونىراپ ياكى قاتتىقلىشىپ كەتكەن ئەھۋال كۆرۈلسە ، ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىلىدۇ .

14 . كۆزگە چۈشكەن ئاق كېسەللىكىنى داۋالاش

سەۋەبى : كۆزگە كۆزنىڭ ھەر خىل زەخىملىنىشلىرى نەتىجىسىدە ئاق چۈشىدۇ . يەنە كۆز نېپىز پەردىسىنىڭ ياللۇغى ياكى كۆز ئېغىنىڭ كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىكى خاتا چارىلەرمۇ سەۋەبچى بولىدۇ . شەقىقە كېسەللىكى سەۋەبلىكمۇ كۆزگە ئاق چۈشىدۇ .

ئالامەتلىرى : كۆزگە چۈشكەن ئاق بەزىدە كېڭىيىپ ، كۆزنىڭ كۆرۈش خىزمىتىگە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزىدۇ . چۈشكەن ئاقنىڭ بەزىلىرى نېپىز بولۇپ بۇلۇت دەپ ئاتىلىدۇ . بەزىلىرى قېلىن بولۇپ مۇتلەق ئاق دەپ ئاتىلىدۇ . ئاق بەزىدە كۆز قارىچۇقىنىڭ بىر قىسمىنى ياكى پۈتۈن قىسمىنى قاپلايدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

نېپىز ئاق پەردە داۋالاش ئارقىلىق ئاسان تۈزۈلۈپ كېتىدۇ ،

ئەمما قېلىن ئاق پەردىنىڭ ساقىيىشى قىيىنراق .

(1) قانىنىڭ بۇزۇقلۇقى ۋە كۆزدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش ئۇچۇن ئايارەج پەيقارا سۇرگىسى بېرىلىدۇ (ئايارەج پەيقارىنىڭ نۇسخىسى يۇقىرىقى كۆزگە قانات گۆشى ئۆسۇشنى داۋالاش چارىسىدە كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش) .

(2) لەيلى قازاق سۈيى ، قەنتەرىيون سۈيىنى ھاجەتكە لايىق ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ، كۆزگە كۈندە بىر قېتىم تېمىتسا بولىدۇ .

(3) كۆزگە چۈشكەن ئاق قېلىن بولسا ، كۆيدۈرۈلگەن مىس ، زەڭگار ، نۆشۇدۇر ، نەمەكى ھىندى (ھىندى تۇزى) ، كۆپۈكى دەريالارنى لازىم مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ ، كۈندە بىر قېتىم ئاخشام يېتىش ئالدىدا كۆزگە سەپسە بولىدۇ .

(4) قىلىيورغىنىڭ كۆيدۈرۈپ تەييارلانغان تالقىنى توققۇز گرام ، قەنتەرىيون 15 گرام ، مەرۋايىت ، زەڭگار ئۈچ گرامدىن ، بىخ مارجان ، بۆرە ئەرمىنى (ياكى توغرىغا) ئالتە گرامدىن ، ئۆشنە بىر يېرىم گرام ، كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم شاكىلى توققۇز گرام ، تۇتىيا يەتتە يېرىم گرام ، ئېپار ئىككى تال ئارپا مىقدارىدەك .

تەييارلىنىشى : تاش دورىلار كۈشتە قىلىنىدۇ . باشقا دورىلارنى قوشۇپ ئۇپىغا ئوخشاش يۇمشاق سوقۇپ سۇرمە قىلىپ ، كۆزگە كۈندە بىر قېتىم ئاز - ئازدىن سېپىلىدۇ .

(5) دەريا قۇلۇلىسى (سەرتان نەھرى) ، كۆپۈكى دەريا ، قىلىيورغا مايىقى ، توخۇ تاشلىقى ، مىسىرنىڭ تۇتىياسى ، تۇخۇم شاكىلى ، مىس ، مەرۋايىت (كۆيدۈرۈلگەن) ، ھېقىق ، كۆك قاشتېشى ، پىلپىل ، ئاقمۇچ ، ئىقلىميا ، بىخ مارجان ، گىل مەختۇم ،

سوقمۇنىيالاردىن ھاجەتكە لايىق ئېلىپ، 4 - چاردە كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل بويىچە تەييارلىسا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ياش پەرقىگە قاراپ، كۆزگە كۈندە بىر قېتىم ئاخشام يېتىش ئالدىدا ئاز - ئازدىن سېپىلىدۇ.

(6) ئەگەر يۇقىرىقى چارە بىلەن ياخشىلانمىسا، تۆۋەندىكى سۇيۇقلۇقنى تەييارلاپ بەرسە بولىدۇ.

تەركىبى: زەپەر بىر يۇڭ، نۆشۇدۇر تالقىنى ئىككى گرام، ئۆردەك ياكى توخۇ ئۆتى ئۈچ گرام، ئوغۇل بالا ئېمىتىدىغان ئايالنىڭ سۈتى 20 گرام، قۇشقاچنىڭ يېگى قېنى 10 گرام، قۇشقاچ مايىقى تالقىنى تۆت گرام، ئازغان يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان چەككىلەنگەن سۈيى 30 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنىڭ سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ تالقانلاپ، سۇيۇق دورىلارنى شېشىگە ئېلىپ، تالقان دورىلارنى شېشىدىكى سۇيۇقلۇق ئۈستىگە تۆكۈپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ بىر كېچە توختىتىپ، ئاندىن ئۈچ قەۋەت داكىدىن 3 — 5 قېتىم ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاق چۈشكەن كۆزگە كۈندە بىر قېتىم، ئاخشام يېتىشنىڭ ئالدىدا ياش پەرقىگە قاراپ 3 — 7 تېمىم تېمىتىلىدۇ.

(7) تۇتىيانى تالقانلاپ ياكى پىچاق بىلەن قىرىپ، يۇمشىتىلغان قىسمىنى ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئاق چۈشكەن كۆزگە ئىككى بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئاخشام يېتىشنىڭ ئالدىدا سېپىشنى داۋام قىلسا، كۆزدىكى ئاقنى ۋە ئۆسكەن گۆشنى تەدرىجىي چۈشۈرۈپ، كۆزنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

(8) قارلىغاچىنىڭ مايىقىدىن ھاجەتكە لايىق ئېلىپ تازىلاپ تالقانلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئاق چۈشكەن كۆزگە ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن سېپىشنى داۋام قىلسا، كۆزدىكى نېپىز ئاقنى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم ھاسىل قىلغىلى بولىدۇ (بۇ ئەجدادلىرىمىزنىڭ قوللىنىپ كەلگەن چارىلىرىدۇر).

ئىلاۋە: يۇقىرىقى ۋرىلاردىن قايسىبىرىنى ھازىرلاشقا ئىمكان بولسا، شۇنى تەييارلاپ ئىشلەتسە ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىشى مۇمكىن.

15. بۇرۇن كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى ئىسسىق - سوغۇق ۋە شامالدىن، ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشى، ئانا بولغۇچىلاردىكى يۇقۇملۇق زۇكام ۋە نەزلىنىڭ بالىلارغا يۇقۇشى، ئائىلىدىكى تۇرمۇش ۋاستىلىرى پاكىزلىقىنىڭ ناچارلىقىدىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: كېسەللىك يۈز بەرگەندە كۆپ چۈشكۈرۈش، يۆتىلىش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، كۆز ياشاڭغۇراش، قىزىش، تونگۇش، ئۇستىخان ۋە باش ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىق، دىمىغى پۈتۈپ قېلىش، نەرسىلەرنىڭ پۇرىقىنى سەزمەسلىك، زۇكام نەزلە ساتايىغاندىن كېيىنمۇ شامالداپ قالسا، توپا - چاڭ، تۈتۈن ۋە ياغنىڭ بۇسى قاتارلىقلارغا يولۇقسىلا زۇكام نەزلە يەنە تايتىلىنىشتەك ئەھۋاللار داۋاملىشىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) بۇ خىل كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدىغان يۇقىرىقى ئامىللاردىن قەتئىي ساقلىنىش، ئەگەر كېسەللىك قايتىلانسا

جىددىي تۇتۇش قىلىپ داۋالىنىش لازىم .

(2) بۇ خىل كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان بەدەندىكى زىيانلىق خىلتلارنى تازىلاش ئۈچۈن ھەببە قوقىيا بېرىلىدۇ (بۇ چاچ ۋە قاش چۈشۈشنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن نۇسخا بىلەن ئوخشاش) .

(3) بۇرۇندىن سۇ ئاقىشقا زۇش ۋە تەرلىتىش دورىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سىيادان ئالتە گرام ، ئۇپقا زەنجىۋىل تۆت گرام ، سامساق تۆت گرام . بۇ دورىلارنى يېرىم ئىستاكان سۇدا قاينىتىپ ئاغزى - بۇرنىغا ھورىنى ئېلىپ تەرلەنسە ، بۇرۇن كېسەللىكىگە سەۋەبچى بولغان نەزلىنىڭ زىيانلىق ماددىسى بۇرۇندىن ئېقىپ ، بۇرۇن كېسەللىكى تېز ياخشىلىنىدۇ .

(4) ھەببەشىپا II بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى (جەۋزى ماسىل) 48 گرام ، رەۋەن 32 گرام ، زەنجىۋىل ، ئەرەب يېلىمى ١٤ گرامدىن ، ئەپيۇن گۈلى ئۇرۇقى ، ئەپيۇن گۈلى غوزىسىنىڭ شاكىلى 20 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ ، قىزىلگۈل ئەرەقى سۈيۈقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ ، بىر گرامنى تۆت دانە كۆملاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : ئاغرىقنى پەسەيتىش ، قىزىتمىنى ياندۇرۇش ، ئۆيقۇ كەلتۈرۈش ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ، باش ئاغرىشنى توختىتىش ، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋان قىلىش ، ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى ياخشىلاش قاتارلىقلار .

ئىشلىتىلىشى : كىچىك باللارغا كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر

قېتىمدا بۇ دورىنىڭ بىر دانىسىنىڭ تۆتتىن بىر قىسمى يېرىم قوشۇق چاي بىلەن ئېرىتىپ بېرىلىدۇ. بىر ياشتىن بەش ياشقىچە بالىلارغا بىر دانىنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمى بېرىلىدۇ. 5 — 10 ياشقىچە بولغانلارغا بىر دانىنىڭ يېرىمى، 10 ياشتىن يۇقىرىلارغا 1 — 2 دانە ئەتىگەن تاماقتىن كېيىن، ئاخشام يېتىش ئالدىدا بېرىلىدۇ.

(5) ھەرە كۆنىكى، سىيادانىنى يېرىم ئىستاكان سۇدا قاينىتىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم بۇرنىغا ھورىنى ئېلىشنى داۋام قىلسا، دىماغ ۋە بۇرۇن يوللىرىدىكى زىيانلىق قويۇق ماددىلار تەدرىجىي ئېقىپ چىقىپ چۈشكۈرتىدۇ، دىماغ ۋە بۇرۇننىڭ پۈتۈپ قېلىشى، نەپەس ئېلىشنىڭ قىيىنلىشىشى تۈگەيدۇ.

(6) جويۇز ياكى ئايلىشنى تاش ياكى چىنە دىگىلىكىگە بىر ئاز سۇ قۇيۇپ سۈرۈپ، چىققان سۇيۇقلۇقنى بۇرۇننىڭ سىرتىغا ۋە ماڭلاي قىسمىغا چېپىشنى داۋام قىلسا، بۇرۇن قىچىشىش ۋە كۆپ چۈشكۈرۈش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ.

16. بۇرۇندىكى جاراھەت ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى: يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنى يۇغاندا بۇرۇن ئىچىنى قېتىرقىنىپ پاكىز يۇماسلىق، خىلتلارنىڭ ئۆزگىرىشى، مېڭىدىن بۇرۇن ساھەسىگە چۈشكەن زىيانلىق ھۆللۈكنىڭ ئەكس تەسىرى، ئانا سۈتى ئارقىلىق بوۋاققا ئۆتكەن زىيانلىق ماددىلارنىڭ سەۋەبىدىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى : بۇرۇننىڭ ئىچىگە ئالدى بىلەن ئۇششاق مودۇرلار پەيدا بولۇپ، ئاغرىپ قىچىشىدۇ. بۇ مودۇرلارنىڭ بەزىلىرىدىن سېرىقسۇ چىقىدۇ، بەزىلىرى قۇرۇق بولىدۇ. يەنە بەزىلەردە بەز شەكىللىك ئۆسمە پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي چوڭىيىدۇ، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن بۇ بەز چوڭ چىلاندەك چوڭىيىپ بۇرۇن تۆشۈكىنى توسۇۋېلىپ، نەپەس ئېلىشقا قىيىنچىلىق كەلتۈرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) قان يۇرۇشۇش يولىدىكى توسالغۇلارنى ۋە قاندىكى بۇ كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن، ھەببە قوقىيا بېرىلىدۇ (بۇ، چاچ ۋە قاش چۈشۈشنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن نۇسخا بىلەن ئوخشاش) .

(2) ھەببە سىماب بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ئاياللار كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش بولۇپ، بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرگە ياش پەرقىگە قاراپ نىسبەت بويىچە بېرىلىدۇ) .

(3) ھەببە كىبرىت بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ئاياللار كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش بولۇپ، بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرگە ياش پەرقى ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ نىسبەت بويىچە بېرىلىدۇ) .

(4) ئۇسسۇلۇق ۋە تاماقتا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى : موزا 19 گرام، زەرچىۋە 20 گرام، توم زەنجىۋىل 10 گرام، كەتھەندى سەككىز گرام، كۆپۈكى دەريا 12 گرام،

ئۇچقۇر پاقا تالقىنى سەككىز گرام، قۇلىيلىن تالقىنى بەش گرام، چۇغۇندەك تالقىنى ئۈچ گرام، چۆپچىن 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ تەييارلىسا بولىدۇ. تەبئىتى ئىسسىق.

تەسىرى: ئىچكى - تاشقى جاراھەتلىك يەل كېسەللىكلىرى ۋە ئۆسمە گۆش، ئۆسمە بەزلەرنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مەزكۇر دورىنىڭ يېرىك قىسمىنى ھەر قېتىمدا 4 — 5 بارماقتا بىر چىمدىمدىن چايغا دەملەپ، يۇمشاق قىسمىنى يەيدىغان تاماقا ھەر قېتىمدا 2 — 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. ئېمىدىغان بوۋاقنىڭ ئانىسىمۇ بىرلىكتە ئىستېمال قىلىدۇ.

(5) بۇرۇن ئىچى - تېشىنى ياغلاشقا تۆۋەندىكى مەلھەم دورا بېرىلىدۇ:

مەلھەم دورىنىڭ 1 - نۇسخىسى:

تەركىبى: قەلەي تۇزى (ئىسپىداج)، موردار سەڭ، قوغۇشۇن تۇزى.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، گۈل يېغىدىن ھاجەتكە لايىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، شىشىگە ئېلىپ ساقلىسا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر قېتىم بۇرۇنىنىڭ ئىچى - تېشى ياغلىنىدۇ.

مەلھەم دورىنىڭ 2 - نۇسخىسى:

تەركىبى: تۆگە لوكىسىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن يېغى 25 گرام، ۋازېلىن 30 گرام، سېرىقئېشەك يېغى سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى : ياغلارنى كۆرسىتىلگەن مىقداردا ئېلىپ ئېرىتىپ، ئۇسسۇلۇق ۋە تاماققا سالىدىغان دورا تالقىنىدىن 15 گرامنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى : ھەر كۈنى يېتىش ئالدىدا بۇرۇننىڭ ئىچى - تېشى ياغلىنىدۇ.

بۇرۇندىكى سۇ، يىرىڭ چىقمايدىغان قۇرۇق جاراھەتلەر كۆيگەن خىلىتلار تۆپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل جاراھەت ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە يامان سۈپەتلىك جاراھەتلەرگە ئايلىنىپ، داۋاملىق بۇرۇندىن سېسىق يۇراق چىقىپ تۇرىدۇ. بۇنى داۋالاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى چارىنى قىلىش لازىم:

(1) قارا خەربەقنى سوقۇپ بۇرنىغا ھەر كۈنى بىر قېتىم پۈركۈش ۋە بۇرۇن ئىچىنى سىركە بىلەن چايقاش لازىم.

(2) رەۋغىنى مەلھەم بېرىلىدۇ.

تەركىبى : شۈمشە، سۈمبۇل، زىغىر، كاللەكبەسەي سۈيى بىر ھەسسىدىن، مىئەسائىلە، بابۇنە، مۇقىل، ئەمەن، زاراڭزا مېغىزى يېرىم ھەسسىدىن، ئاق موم، زەيتۇن يېغى، توخۇ يېغى، كالا يىلىكى $\frac{1}{4}$ ھەسسىدىن، زەپەر ئۈچ گرام مىقدارى.

تەييارلىنىشى : دورىلارنى يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، ياغلارنى سېلىپ قايتا قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا شىشىگە ئېلىپ ساقلاش كېرەك.

ئىشلىتىلىشى : بۇرۇن ۋە باشقا ئەزالارنىڭ ئىچكى ئىششىقلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن، سىرتىدىن كۈندە بىر قېتىم ياغلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

17. بوروۇن قاناش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى: بۇرۇننىڭ زەخىملىنىشى، يات نەرسىلەرنىڭ بۇرۇنغا كىرىپ كېتىشى، بۇرۇن قىل قان تومۇرىنىڭ يېرىلىشى، بۇرۇن ئىچىگە جاراھەت ۋە ئۆسمە پەيدا بولۇشى، خىلتىلارنىڭ ئۆزگىرىشى، قانغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشى، ئاياللاردا ھەيزنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى قاتارلىق مۇرەككەپ سەۋەبلەردىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: بۇرۇننىڭ بىر تۆشۈكى تولاراق قانايدۇ، ئۆسمۈر باللار كۆچەنگەندە، بۇرۇننىڭ ھەر ئىككى تۆشۈكىدىن، بەلكى ئاغزىدىنمۇ قان كېتىش ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. بۇ خىل قان ئېقىش ئۇزاققا سوزۇلسا، قان ئازلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىش يۈز بېرىدۇ. كېسەلنىڭ رەڭگى تاتىرىدۇ، تەرلەيدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، تومۇرى تېز ۋە ئاجىز سالىدۇ، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، ۋاقتىدا داۋالانمىسا ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) بۇرۇن قاناش يۈز بېرىشى ھامان، كېسەلنىڭ ئىككى قولىنى قولتۇقىدىن ئالقىنىغىچە، ئىككى پۇتىنى يوتىسىدىن تاپىنىغىچە چىڭ تېڭىپ قويغاندا، قاننىڭ كۆپ چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. پېشانىسىگە مۇز سۇيىگە چىلانغان لۆڭگىنى قويۇش، پاكىز پاختا ياكى داكىنى تۇز بىلەن ھۆل قىلىپ بۇرۇن تۆشۈكىگە قاپلاپ قويۇش، تۇگمەننىڭ

تـوزۇنـدىسىنى بۇرۇن ئىچىگە پۈركۈش ، سامساقنى ئېزىپ پۇتىنىڭ ئالقىنىغا تېڭىش (سول بۇرۇن تۆشۈكى قانىسا ئوڭ پۇت ئالقىنىغا . ئوڭ بـۇرۇن تـۆشـۈكـى قـانـىسـا سـول پۇت ئالقىنىغا تېڭىلىدۇ) ، ئۆمـۈچـۈك تـورى بـىـلەن تۇگمەن توزۇندىسىنى قارا سىياھ بىلەن نەمدەپ داكىغا ئوراپ بۇرۇنغا تىقىپ قويۇش، تۇخۇم شاكىلى ، ئانار پـوسـتـى، مـوزا ، قـەغـەز قـاتـارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ نەيچە ئارقـىلـىـق بـۇرۇن ئىچىگە پۈركۈش ،تۇخۇم ئېقىغا مەستىكى ياكى ئۆرۈك يـېـلـىمى تالقىنىدىن بىر چىمدىمنى ئارىلاشتۇرۇپ پېشانە ۋە بـۇرۇن سـاھەسـىـگـە سـىـرتـىـدىـن چېپىش قاتارلىق چارىلەردىن قايسىبىرىنى ھازىرلاشقا ئىمكان بولسا ، ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ .

(2) قان توختىتىش تالقىنى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : كەھرىۋا تالقىنى 20 گرام ، پىلە غوزىسى كۆلى 15 گرام ، ئادەتتىكى موزا ۋە خەنزۇ موزىسى تالقىنى 30 گرامدىن ، ئانار پـوستى 80 گرام (قورۇپ تالقان قىلىنىدۇ) . ئانار گۈلى 60 گرام ، يۇلغۇن داۋىسى 25 گرام ، قارا شېكەر 200 گرام .

تـەيـيـارلـىـنـىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ تەييارلىسا بولىدۇ .

تەسىرى : قان توختىتىش رولىغا ئىگە .

ئىـشلـىـتـىـلـىـشـى : كىچىك بوۋاقلارغا ئىككى بارماقتا بىر چـىـمـدىـمـدىـن ، 1 — 5 يـاشـقـىـچـە بـالىلارغا 2 — 3 بارماقتا بىر چـىـمـدىـمـدىـن ، 5 — 10 يـاشـقـىـچـە بـالـىلارغـا ئۈچ بارماقتا بىر چـىـمدىمدىن ، 10 ياشتىن يۇقىرىلارغا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

(3) ئەگـەر يـۇقـىـرىـقـى نـۇسـخـىـنـى تەييارلاشقا ئىمكان بولمىسا ، تۆۋەندىكى دورا بېرىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

تەركىبى: قورۇلغان چىگىت 100 گرام، پىلە مايىقى 50 گرام، يۇلغۇن داۋىسى 80 گرام، قارا شېكەر 200 گرام.
تەييارلىنىشى: تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىش مىقدارى يۇقىرىقى نۇسخا بىلەن ئوخشاش.
(4) ھەببە كەھرىۋا بېرىلىدۇ.
تەركىبى: كەھرىۋا، گىلى ئەرمىنى، ئەرەب يېلىمى، خۇنسىياۋشان، بۇغداي كراخمىلى، كەترا، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى بەش گرامدىن.
تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، پاقا يوپۇرمىقىنىڭ تەمى چىقىرىلغان قىيام سۇيۇقلۇقىدا خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى بەش دانە كۆملاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ.
تەسىرى: قان توختىتىشتا تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كىچىك بوۋاقلارغا بىر دانىدىن ئىككى ۋاخ يېرىم قوشۇق چاي بىلەن ئېرىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ. 1 ــ 5 ياشقىچە بالىلارغا ئىككى دانىدىن، 5 ــ 10 ياشقىچە بالىلارغا ئۈچ دانىدىن، 10 ياشتىن يۇقىرىلارغا تۆت دانىدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.
(5) جىگەرنى چالا پىشۇرۇپ، نۆشۈدۈر تالقىنىدىن ئاز ــ ئازدىن سېپىپ يېيىشنى داۋام قىلسا، قاننى توختىتىش، بەدەندىكى قاننى كۆپەيتىش ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىشكە پايدىلىق.
(6) چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىش كاشكاپى بېرىلىدۇ.
تەركىبى: ئانار گۈلى، تاجىگۈل 10 گرامدىن، قىزىلگۈل چېچىكى، ئانار پوستى، خوخا يوپۇرمىقى 12 گرامدىن، سۇمبۇل،

گاۋزىبان، خەشخاش ئۈچ گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇلارنى چالىراق سوقۇپ، چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىچۇرۇش، ئېمىدىغان بالىنىڭ ئانىسىمۇ بالا بىلەن بىرلىكتە ئىچىش لازىم.

تەسىرى: قاننى توختىتىشقا ياردەمدە بولىدۇ.

(7) تاماققا سىلىنىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زىرە، پىننە، يالپۇز بەش گرامدىن، ئاقمۇچ 10 گرام، قارىمۇچ بەش گرام، پىلپىل، لاچىندانە 10 گرامدىن، چىگسەي ئۇرۇقى ئۈچ گرام.

يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، يەيدىغان تاماققا ھەر قېتىمدا 2 ــ 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ، ئېمىدىغان بالىنىڭ ئانىسىمۇ بالا بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلەردىن قايسىبىرىنى قىلىشقا ئىمكان بولسا، شۇنى تاللاپ ئىشلەتسە ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىشى مۇمكىن.

18. ئېغىز، تىل ئاغرىقى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى: ئېغىز ۋە تىل ئاغرىش كىچىك بالىلاردا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. ئانا بولغۇچى كىچىك بالىلارغا تاماق يېگۈزگەندە ۋە ئېمىتىش ۋاقتىلىرىدا پاكىزلىققا رىئايە قىلماسلىقى، ئانا ياكى بالا باققۇچىلاردىن شۇ خىل كېسەللىكنىڭ يۇقۇشى، تاماق ياكى سۈت قالدۇقلىرى بالىنىڭ ئېغىز بوشلۇقىدا ئۇزاق تۇرۇپ قېلىشى؛ ئانا بولغۇچىنىڭ ئاچچىقسۇ، لازا، لەگمۇك قاتارلىق يەللىك يېمەك ـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشى ياكى ئانىنىڭ سالامەتلىكى ناچار بولۇپ، بەدەنلىرىدە يۇقۇملۇق جاراھەت، قىچىشقاق قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بولۇشى، تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىش، چىش مىلىكلىرىنىڭ زېدىلىنىشى، تاماق يەپ بولۇپ ئاغزىنى يۇماسلىق، ئۇنىڭدىن باشقا، قان ئازلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بولۇشى سەۋەبىدىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: تىل ئۈستى ياكى تىل ئەتراپىغا ئاق مودۇرلار ئۆرلەش ياكى تىل پىچاق كەسكەندەك يېرىلىش، تىل، ئېغىز ئىچى ئاق پىشلاقلىشىپ ئېچىشىپ ئاغرىش، تاماق يېيىش ۋە سۆزلەشمۇ قىيىنلىشىش، ئەمچەك ھەم ئېمىزگىنى ئاغزىغا ئالالماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) بۇ خىل كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدىغان يۇقىرىقىدەك ئامىللاردىن ساقلىنىشتىن تاشقىرى، بالىلارنىڭ ئوينايدىغان ۋە يالايدىغان ئويۇنچۇقلىرىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ تۇرۇش، قول، يۈز، ئېغىزلىرىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، تازىلىققا داۋاملىق دىققەت قىلىش زۆرۈر.

(2) تۆۋەندىكى تالقان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: چۆپچىن سەككىز گرام، پىشۇرغان موزا 15 گرام، توم زەنجىۋىل 20 گرام، پىلپىل 15 گرام، كەتھەندى 10 گرام، ئېقىلقارا سەككىز گرام، ئۇچقۇر پاقا تالقىنى 15 گرام، مامىرانچىن ياكى كاۋاۋىچىن 10 گرام، زەرچىۋە يەتتە گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كىچىك بالىلارغا مەزكۇر دورىدىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ 2 — 4 بارماقتا بىر

چىمدىمدىن ئانىسىنىڭ سۈتى ياكى كالا - ئۆچكىنىڭ ئىككى قوشۇق سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاز - ئازدىن ئىچۈرۈلىدۇ. ئەمچەك ئەممەيدىغان بالىلار ۋە چوڭ كىشىلەر مەزكۇر تالقان دورىدىن 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىمنى بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ، ئەتىگەن تاماقتىن ئىلگىرى، ئاخشام يېتىش ئالدىدا ئېغىزنى 8 — 10 قېتىم غار - غار قىلىپ چاقايدۇ. ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم مەزكۇر دورا تالقىنىنى بىر چىمدىمدىن ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈشنى داۋام قىلىدۇ ھەم يەيدىغان تاماققا ئاز - ئازدىن سېلىپ ئىستېمال قىلىدۇ. ئەمچەك ئېمىدىغان بالا بىلەن ئانىسى مەزكۇر دورا تالقىنىدىن يەيدىغان تاماققا ئاز - ئازدىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ.

(3) ئېغىز ۋە تىلنىڭ ئاغرىقى قان ياكى سەپرادىن (ئىسسىقتىن) بولسا تاباشىر، كاپۇر، ئانار گۈللىرىنى تالقانلاپ ئېغىز ئىچىگە سەپسە بولىدۇ.

(4) ئېغىز، تىل ئاغرىقى يامانراق بولسا، سىركە بىلەن تۇزنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ. ئەگەر سىركىنىڭ چۈچۈمەللىكى ئۆتكۈر بولسا، ئازراق زەپەر قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ. يەنە بۇغداي كراخمىلىنى ئىت ئۈزۈمى سۈيىدە ئېرىتىپ ئېغىز ئىچى ۋە تىلغا چاپسا ياكى گاۋزىباننى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سەپسە بولىدۇ.

(5) سېمىز ئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپۇغۇل قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ.

(6) بابۇنە، ئىككىلىمىنىڭ، بىنەپشە، خەييارشەنبەرلەرنى ھاجەتكە لايىق ئېلىپ قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچسە بولىدۇ.

ئەگەر تىل، ئېغىز بەلغەم سەۋەبىدىن ئاغرىغان بولسا، ھەسەلنى سۇيۇلدۇرۇپ ئايارەج پەيقارا بىلەن بىرىلىدۇ. ئېغىز، تىلدىكى جاراھەتنىڭ سەرتانغا (راكقا) ئايلىنىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن كاسىنە، يۇمغاقسۇتنى ئېغىزغا سېلىپ دائىم چايناپ تۇرۇش كېرەك.

(7) زەرچىۋىدىن 12 گرام، موزىدىن ئالتە گرام، ئاقمۇچتىن ئۈچ گرام ئېلىپ تالقانلاپ، ئانىسىنىڭ سۈتىدىن يېرىم قوشۇق مىقدارىغا ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈتنى ئىلمان بولغۇچە قىزىتىپ بالىنىڭ ئاغزىغا كۈندە 1 ـــ 2 قېتىم ئاز - ئازدىن قۇيۇپ بېرىشنى داۋام قىلسا، تىل، ئېغىز پىچىلىش ۋە يېرىلىپ كېتىشنى ياخشىلايدۇ.

19. تىلنىڭ سۆز قىلىشتىكى ئېغىرلىقى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى: كۆپىنچە مىجەزنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا تىلنىڭ سۇيۇقلۇقى يوقالغان بولىدۇ. تىل مۇسكۇللىرى ۋە پەيلىرى تارتىشىپ ئەركىن ھەرىكەت قىلىشقا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. سۆزنى تولۇق ۋە ئاھاڭلىق چىقىرىشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇ خىلدىكى تىلنىڭ ئېغىرلىقىنى ساقايتىش قىيىن. لېكىن، كېسەللىك ئېغىرلىشىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن چارە قىلىنسا، ئۇنۇمى ياخشى بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلار سۆزلەشتە قىينىلىدۇ. ھەرپلەرنى توغرا تەلەپپۇز قىلالمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) ئىسسىقلىقتىن مىجەزى بۇزۇلۇپ تىل ئېغىرلىقى يۈز بەرگەن باللارغا ھۆل تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى تىلىغا سۈركەشكە بېرىلىدۇ . مەسىلەن ، بىنەپشە يېغى ، قاپاق مېغىزى ، تاتلىق بادام يېغى ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى ، توخۇ يېغى ، ئۆردەك يېغى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۇرۇپ ، مېغىز دورىلارنى ئېزىپ بىرلىكتە تىل ئۇستىگە سۈركىسە بولىدۇ .

(2) تىلنىڭ پالەچلىكىگە ئالدى بىلەن مۇۋاپىق سۈرگە بېرىلىدۇ ، يەنە قىچا ، ئېقىلقارا ، سۇئىتەر ، توغرىغىلارنى بىرلىكتە قاينىتىپ ئېغىز چايقىلىدۇ .

(3) قۇرۇقلۇق سەۋەبلىك تىل پەيلىرى تارتىشىپ قالغان ئاغرىقلارغا ئالدى بىلەن ئايارەج پەيقارا بېرىلىدۇ ، ئاندىن يەنە نۆشۇدۇر ، پىلپىللارنى قاينىتىپ ئېغىز چايقىلىدۇ ، سېرىقچېچەك يېغى ، بابۇنە يېغىنى تىلغا سۈركىسە بولىدۇ .

(4) مېگە پەردە ياللۇغىدا ئېغىزدىن سۇ ئاققۇزۇش كۇپايە قىلىدۇ . بۇنىڭ ئۇچۇن ، نۆشۇدۇر بىلەن ئاق تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ تىلغا سۈركىسە بولىدۇ .

(5) تىل ئاستىدىكى چاندىرلار (تارىمۇش) قىسقىراپ قالغان ، لېكىن بۇنى داۋالاش مۇمكىن بولمىغاندا ، ئۇنى كېسىش لازىم . كەسكەندە ، تىل ئاستىدىكى شىريانلارنىڭ كېسىلىپ كەتمەسلىكىگە بەكمۇ دىققەت قىلىش ، قان توختىتىش ئۇچۇن كېسىلگەن جايغا زاك سۈركەش كېرەك .

(6) تىلنىڭ ئېغىرلىقى ئۇچۇن سۇپۇپى سىقلىلسان بېرىلىدۇ .

تەركىبى : نۆشۇدۇر ، زەنجىۋىل ، قارىمۇچ ، پىلپىل ، قىچا ،

بۆرە ئەرمىنى (ئاق توغرىغا) ، سەتەر ، ھىندىستان تۈزى ، سيادان ھەر بىرى 40 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىدىكى دورىلارنى تالقانلاپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : تىلنىڭ ئىغىرلىقى ۋە ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 2 — 3 قېتىم ئاز - ئازدىن تىلنىڭ ئۈستىگە سېپىلىدۇ .

(7) ئېقىلقارا ياكى ئېگىر بىلەن ھەر كۈنى 1 — 2 قېتىم تىلنى يەڭگىل ھالدا سىيرىپ بېرىش پايدىلىق .

(8) ئۆز قەرەلىدە تىلى چىقمىغان باللارغا ، پات - پات قوينىڭ تىلىنى يېگۈزۈپ بېرىشنىڭ مەلۇم ئۈنۈمى بولىدۇ .

(9) ئانا بولغۇچى بوۋاقلارنى ئېمىتكەندە ۋە بوۋاقلارغا تاماق يېگۈزگەندە پاكىزلىققا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى كېرەك .

20 . گال ئاغرىقى (بوغما ھوناق) نى داۋالاش

سەۋەبى : يۇتقۇنچاق ۋە تاماق ئەتراپىنىڭ قويۇق بۇزۇق ماددىلار سەۋەبىدىن ئىششىپ ئاق پەردە بىلەن قاپلىنىشى بوغما ھوناق دەپ ئاتىلىدۇ . بۇ كېسەللىك كۆپىنچە كىچىك باللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ . بوغما يۈرەككە تەسىر قىلسا ئاقىۋىتى خەتەرلىك . ئەگەر ئۆپكىگە تەسىر قىلسا ، ئۆپكە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . بوغما ئېغىر ئۆتكەندە قىزىتىش ۋە تارتىشىپ قېلىش قوشۇلۇپ كېلىشى مۇمكىن . بۇ كېسەللىك خەتەرلىك

ئاقىۋەت كەلتۈرىدۇ . بوغما ئاساسەن قان ، سەپرا ۋە بەلغەمدىن بولىدۇ ، سەۋدادىن كەمرەك بولىدۇ .

ئالامەتلىرى :

(1) هارارەت يۇقىرى بولىدۇ ، ئىچىشىپ ئاغرىيدۇ ، گال ئىچىدىگە قارىسا بوغۇز ئەتراپى ئىششىغان ، سارغۇچ ساختا پەردە بىلەن قاپلانغان بولىدۇ . بۇ سەپرانىڭ ئالامىتىدۇر .

(2) ئىچىشىپ ناهايىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ ، هارارەت ئۆرلەيدۇ ، بوغۇز ئەتراپى قىزىرىپ ئىششىيدۇ . بۇ قان ماددىسىنىڭ بەلگىسىدۇر .

(3) بەلغەم ماددىسىدىن بولغاندا ، يۇقىرىقى ئالامەتلىرى ئانچە ئېنىق بولمايدۇ ، لېكىن ئىششىق ئاق رەڭلىك كۆرۈنىدۇ .

ئومۇمەن بوغما كېسەللىكىدە يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا ، نەپەس سىقىلىش ، ئېغىز دائىم ئوچۇق تۇرۇش ، كۆز پولتىيىپ چىقىش ، تىل ئېسىلغاندەك بولۇپ قېلىش كۆرۈلىدۇ . كېسەلنىڭ ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ ، لېكىن قۇسمايدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) قان ياكى سەپرادىن بولسا ، ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم . بوغمىدا قان ئېلىش بەزىدە چوڭ نەتىجىلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ . ئەگەر كېسەلنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى ناچار بولسا ، بىراقلا كۆپ قان ئېلىشقا بولمايدۇ . بىر قانچە كۈنگىچە ئاز - ئازدىن قان ئېلىش ياكى پاقالچاق ساھەسىگە هىجامەت (لوكقا) قويۇش لازىم . ئەگەر ياللۇغلىنىش ئىزى ئېغىر بولماي ، ئاغرىق كۈچلۈك بولسا گەدەننىڭ بىر تەرىپىگە ياكى ئىككى تەرىپىگە هىجامەت قويۇلىدۇ . هىجامەت قويغان جايدىن بىر ئاز قان چىقىرىش پايدىلىق . ئەگەر قان ئالمىسمۇ بولىدىغان ئەھۋالدا مۇۋاپىق سۈرگە بېرىش كۇپايە

قىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىقنىڭ تىلى سىرتىغا چىقىپ ئەھۋالى ناچارلاشسا، دەرھال تىل ئاستى تومۇرلىرىدىن بولسىمۇ قان چىقىرىش لازىم.

(2) ئارقا تەرەتنىڭ ئەھۋالىغا دائىم دىققەت قىلىپ، قەۋزىيەت ئەھۋالى كۆرۈلسە ھۇقنە (كىلىزما) قىلىنىدۇ ۋە تۈرلۈك مېۋە سۇلىرى بېرىلىدۇ.

قان ۋە سەپرانىڭ زىيانلىق تەسىرىنى پەسەيتىش ئۈچۈن سىركە، گۇلاپ، ئىسكەنجۇبىل، چىلان شەربىتى بېرىلىدۇ، يەنە كاسىنە ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈتلەر قايىنىتىلغان سۇغا شاتۇت سۈيىنى قوشۇپ غار - غار قىلىشقا بېرىلىدۇ. تامىقىغا ئاقلانغان ئارپا شىرنىسى بېرىش پايدىلىق.

(3) كېسەل بولۇپ 3 - كۈنى كالا سۈتىدە پۇنۇسنى ئېزىپ ئېغىز چايقىلىدۇ ياكى يۇمغاقسۈت كۆكىنىڭ سۈيى، ئىت ئۈزۈمىنىڭ سۈيى، شاتۇت، قىزىلگۈل، چۈچۈكبۇيىلار قايىنىتىلغان سۇدا پۇنۇسنى ئېرىتىپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

(4) ياللۇغ يېرىك پەيدا قىلىپ ئېغىز ئالماي ئاغرىتىپ تۇرسا توغرىغا، ھىك، قارلىغاچ مايىقىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يېڭى كالا سۈتى، قىزىتقان كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ گالنى غار -غار قىلسا ئاسان ئېغىز ئالىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن، كالا سۈتىگە ھەسەل ئېلىشتۇرۇپ ئېغىز ئىچى چايقىلىدۇ. بوغمىنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن، تاشقى تەرەپتىن سوغۇق نەرسىلەرنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

ئەگەر سەۋدانىڭ كۆپلۈكى كۆرۈلسە يۇقىرىقى چارىلەرنى قوللىنىش بىلەن بىللە، قوشۇمچە ئايارەج پەيقارا، مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ.

21. جىددىي خاراكتېرلىك بوغۇز ئاغرىقى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى : كىچىك بالا ۋە ئۆسمۈرلەردىكى جىددىي خاراكتېرلىك بوغۇز ئاغرىقى يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، بۇ يېمەك - ئىچمەك تازىلىقىنىڭ ناچار بولۇشى، ئائىلە تازىلىقى ۋە بالىلارنىڭ بەدەن تازىلىقىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، كىچىك بالىلار سەھەردە ئۆزىگە سوغۇق تەگكۈزۈۋېلىشى، كېسەل بالا بىلەن ساق بالا بىر ئورۇندا يېتىشى ۋە تۇرمۇش ۋاستىلىرىنى ئارىلاش ئىشلىتىشى سەۋەبلىك كېسەللىكنىڭ ساق بالىلارغا يۇقۇشى، بەدەندىكى خىلىتلار تەگيۇگلۇقىنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈز بېرىشى مۇمكىن .

ئالامەتلىرى : بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچى بالىلاردا قىزىتما ئۆرلەش، بوغۇزنىڭ ئىككى تەرەپ ئېگەك ئاستىدا ئاۋۋال كىچىك چىلاندەك بەز پەيدا بولۇپ، تېزدىن گالنىڭ ئىچى - تېشىغا چوگىيىش، گال ئىچى ساھەسى چىدىغۇسىز ئاغرىش، يېمەك - ئىچمەك، ھەتتا تۈكۈرۈكنىمۇ يۇتۇش قىيىنلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ، تېز خاراكتېرلىك كېسەللىك بولغىنى ئۈچۈن، كېسەل بالا ھوشسىز ھالغا كېلىپ، ئەھۋالى بارغانسېرى ناچارلىشىپ كېتىدۇ، تېز تۇتۇش قىلىپ داۋالىمىغاندا، خەتەرلىك ئاقىۋەت يۈز بېرىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : كاپىكاپاڭ (كاككۇك ئوتى) 15 گرام، ئاقمۇچ

10 گرام، موزا 12 گرام، گىلى ئەرمىنى بەش گرامدىن ئېلىنىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، يىرىك قىسمىدىن ھەر قېتىمدا 10 گرامنى بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم بىر پىيالىدىن ئىچىش، ئەتىگەن ـ ئاخشام تاماقتىن ئىلگىرى مەزكۇر دورىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيىدە ئېغىز ئىچى ۋە گالنى 8 — 10 قېتىم غار ـ غار قىلىپ چايقاش (بوۋاقلار چايقىيالمىسا يۇتۇۋەتسىمۇ ئۈنۈمى بولىدۇ)، يۇمشاق قىسمىنى كۈندە بىر قېتىم 2 — 3 بارماقتا بىر چىمدىم نەيچە ئىچىگە سېلىپ گالغا پۈركۈش لازىم.

(2) كاپىكاپاڭ 12 گرام، گىلى ئەرمىنى 10 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى تالقانلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم بىر دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىغا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئېگەك ئاستىدا پەيدا بولغان بەز خاراكتېرلىك ئىششىقنىڭ سىرتىدىن چاپسا بولىدۇ.

(3) يۇقىرىقى چارىلەرنى قىلىش جەريانىدا كېسەل بالىنىڭ شامالداپ قېلىشىدىن ساقلىنىش، سوغۇق سۇ، لەگپۇڭ، لازا قاتارلىق سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ۋە بەكمۇ ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىش زۆرۈر.

22. بالىلارنىڭ گال سىرتى، قولتۇقى، يېرىقى، قۇلاق كەينى پىچىلىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى: بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ بەدىنىنى پات ـ پات

يۇيۇپ تۇرماسلىق، خىلىتلار ئۆزگىرىشىدىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.
داۋالاش ئۇسۇلى:
(1) بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ بەدىنىنى پات - پات يۇيۇپ تۇرۇش، بولۇپمۇ گال سىرتى، قولتۇقى ۋە يېرىقلىرىدىكى كىرلەرنى ئوبدان تازىلاشقا دىققەت قىلىش زۆرۈر.
(2) ئانا - بالا سوغۇق، يەللىك - يېمەكلىكتىن پەرھىز قىلىشقا دىققەت قىلىش لازىم.
(3) پىچىلغان جاينىڭ سىرتىدىن چېپىش دورىسى بېرىلىدۇ.
تەركىبى: زەرچىۋە 12 گرام، موزا (پىشۇرۇلىدۇ) ئالتە گرام، ئاقمۇچ، دانىكا ئۈچ گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇلارنى تالقانلاپ، ھەر كۈنى 1 ــ 2 قېتىم پىچىلغان جايغا سىرتىدىن ئاز - ئازدىن سەپسە بولىدۇ.
(4) يۇقىرىقى دورىلارنى تەييارلاشقا ئىمكان بولمىسا، ئاياللار لازىم قىلىدىغان ئۇپىنى ھەر كۈنى 1 ــ 2 قېتىم پىچىلغان جايغا سېپىپ بەرسە، ئۈنۈمى بولىدۇ.
(5) دەملەپ ئىچىش، يۇيۇنۇش ھەم تاماققا سېلىپ ئىستېمال قىلىش دورىسى بېرىلىدۇ.
تەركىبى: زىرە، ئاقمۇچ 10 گرامدىن، قارىمۇچ بەش گرام، پىلپىل، زەرچىۋە سەككىز گرامدىن، موزا، كاۋاۋىچىن 10 گرامدىن، داشاك، زەنجىۋىل يەتتە گرامدىن، قىزىل قولتۇق پاقا تالقىنى بەش گرام، چۆل كېۋىزى 12 گرام، ئەمەن سەككىز گرام.
تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، يىرىك قىسمىنى چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن دەملەپ، ئېمىدىغان باللارنىڭ ئانىسىمۇ باللار بىلەن بىرلىكتە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ئىختىيارىي ئىچىدۇ . يەنە مەزكۇر دورىنىڭ دەملەنگەن سۈيىدە بوۋاقنى ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم يۇسا بولىدۇ ياكى يۇمشاق رەختنى دورىنىڭ چېيىغا 15 ــ 20 مىنۇت چىلاپ بىر ئاز سىقىۋېتىپ ، پىچلىغان جاينى يەڭگىل سۈرۈپ بەرسە بولىدۇ . مەزكۇر دورىنىڭ يۇمشاق قىسمىنى يەيدىغان تاماققا ھەر قېتىمدا 2 ــ 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ، ئېمىدىغان بالىنىڭ ئانىسىمۇ بالا بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ .

23 . بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ چىش چىقىش ۋاقتىدىكى ھەم چىش چىققاندىن كېيىنكى چىش ئاغرىقى ۋە ئۇنى داۋالاش

بوۋاقلار يېگىدىن چىشى چىقىش ۋاقتىدا قىزىتمىسى ئۆرلەپ ، ئېغىز ئىچى قىزىرىپ ئاغرىپ ، ئاغزىغا ئەمچەكنى ئالالمايدۇ ، يېمەكلىكلەرنىمۇ ئېغىزغا ئېلىشتىن قىينىلىدۇ . يۇقىرىقى ئەھۋاللار كۆرۈلسە بادام يېغى ، توخۇ يېغى ، قوي ـ كالىنىڭ يىلىكلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ ئېرىتىپ چىش ئورنى ۋە ئېغىزنى كۈندە 1 ــ 2 قېتىم ياغلاپ بېرىشنى داۋام قىلسا ، چىش ئاسانلىق بىلەن يېرىپ چىقىپ ئاغرىق ۋە قىزىتما پەسىيىدۇ .

كىچىك بالا ۋە چوڭ كىشىلەرنىڭ چىش ئاغرىقى سەۋەبلىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ .

(1) چىش خىلتلاردا ئۆزگىرىش بولمىغان ئەھۋالدا مىجەز بۇزۇلۇپ سوغۇقتىن ئاغرىسا ، سوغۇق شامال ياكى سوغۇق نەرسىلەر چىشقا تېگىش بىلەن ئاغرىش كۈچىيىپ كېتىدۇ ،

ئىسسىق نەرسە تەسىر قىلسا ئاغرىش پەسىيىپ قالىدۇ. قاتتىق ئاغرىماي تېلىپ ئاغرىيدۇ.

(2) چىش ماددىلار (خىلىتلار) دا ئۆزگىرىش بولمىغان ئەھۋالدا مىجەز بۇزۇلۇپ ئىسسىقتىن ئاغرىسا، چىش تۈۋى قىزىق بولىدۇ، ئاغرىش قاتتىق باشلىنىدۇ.

(3) چىش قان ماددىسىنىڭ غالىبلىقىدىن ئاغرىسا، چىش تۈۋى قىزىرىپ ئىششىيدۇ، چىشنىڭ تېگى چېقىپ ئاغرىيدۇ.

(4) سەپرا خىلىتىدىن بولغان چىش ئاغرىشتا ئاغرىقى قاتتىق بولمايدۇ، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. ئاغرىش پەسىيىپ – كۆچىيىپ تۇرىدۇ. چىشنىڭ تۈۋى سېرىق بولىدۇ.

چىش ئاغرىقى يۇقىرىقى خىلىتقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبتىن باشقا، تاماق يېگەندىن كېيىن ئېغىزنى پاكىز يۇماسلىق، ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى يەپ ئارقىدىن مۇزلۇق يېمەك – ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش، مېۋىلەرنىڭ ئۇچكىسىنى چىشى بىلەن چېقىش، تۆمۈر قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆچەپ چىشلەپ تارتىش قاتارلىق سەۋەبلىك چىش يېرىلىش ۋە دەز كېتىش، چىش يىلتىزى زەخىملىنىش بىلەن تەدرىجى چىش تۈۋىدە كاۋاك ھاسىل بولۇپ، چىشنىڭ يىلىكى ئېچىلىپ قېلىش، چېكىملىك ۋە ئىچىملىكلەر چىشقا تەسىر قىلىش، كىچىك باللار قەنت، كەمپۈت قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش، ئاخشام يېتىش ئالدىدا ئېغىزنى يۇماسلىق، يۇقۇملۇق كېسەللىك، زۇكام، نەزلە قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدىن قان بېسىمى ئۆرلەش، ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىشتىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: چىش ئېغىزغا ئىسسىق – سوغۇق، ئاچچىق – چۈچۈك نەرسىلەرنى ئالغاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ. بەزىلەردە چىش

ئاغرىشقا قوشۇلۇپ، باش، قۇلاق، يۈز، كۆز ئاغرىيدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېڭەك ۋە پۈتۈن يۈزى ئىششىپ كېتىدۇ. چىش ئاغرىقىنى سەۋەبىگە قاراپ داۋالىغاندا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. چىشنىڭ سوغۇقتىن ئاغرىشى ئەمەلىيەتتە كۆپ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) يۇقىرىقى چىش ئاغرىقىغا سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللاردىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم.

(2) سۇيۇقى ۋەجىئى دەندان بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ياليۇز 15 گرام، ئېقىلقارا 12.5 گرام، گەزمازەج 100 گرام، كاۋاۋچىن 50 گرام، قەلەمپۇر 15 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاغرىق پەسەيتىش، زىيانلىق سۇيۇق ماددىنى سىرتقا چىقىرىش. تەبىئىتى ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ــ 3 بارماقتا بىر چىمدىمنى ئاغرىغان چىشنىڭ تۈۋىگە سېلىپ ياكى تېشىلگەن چىشنىڭ كامىرىغا سېلىپ ئېغىزدا 10 ــ 15 مىنۇت تۇتۇشنى داۋام قىلسا، چىشنىڭ تۈۋىدىكى زىيانلىق سۇنى ئاققۇزۇپ ئاغرىقنى توختىتىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ ئاغزى بۇ دورىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيىدە يۇيۇلسىمۇ ئۈنۈمى بولىدۇ.

(3) ھەببە ۋەجىئى دەندان بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كاۋاۋچىن، بىخ مارجان، نۆشۈدۈر، توم زەنجىۋىل، پىلپىل ھەر بىرى 30 گرامدىن، موزا، كەتھەندى، قەلەمپۇر 25 گرامدىن، زەمچە، ئايلىشى ھەر بىرى 15 گرامدىن، كۆكتاش كۇشتىسى 10 گرام.

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ قارا شېكەر قىيامىدا خېمىر قىلىپ، بىر گرامىنى بەش دانە كۇمىلاچ قىلسا بولىدۇ.
تەبىئىتى ئىسسىق.
تەسىرى : سوغۇقتىن، زەخىملىنىشتىن ۋە باشقا سەۋەبلەردىن ئاغرىغان چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى : ئالدى بىلەن ئىچىز ۋە چىشنى ئىلمان سۇدا پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، ئاندىن يۇقىرىقى دورىنى چىشنىڭ ئۈستىگە ياكى تېشىلگەن چىش تۆشۈكىگە قويۇپ، باشنى تۆۋەن قىلىپ يىغىلغان سېرىقسۇنى ئېقىتىۋېتىش كېرەك (دورا سۈيىنىڭ گالدىن ئۆتۈپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم).
(4) ئېغىز ۋە چىشنى يۇيۇش دورىسى بېرىلىدۇ.
تەركىبى : قەلەمپۇر 10 گرام، كاۋاۋىچىن 15 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، پىلپىل 12 گرام، ئېقىلقارا سەككىز گرام، دارچىن 25 گرام، ئانار گۈلى 15 گرام.
تەييارلىنىشى : دورىلار چالىراق تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ.
تەبىئىتى ئىسسىق.
تەسىرى : چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، چىش تۈۋىدىن چىققان قاننى توختىتىش، چىشنى چىڭىتىش قاتارلىقلار.
ئىشلىتىلىشى : هەر كۈنى ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن چايغا دەملەپ ئىچىلىدۇ هەم مۇشۇ دورا چېيىدا كۈندە بىر قېتىم ئېغىز چايقىلىدۇ.
(5) سۇپۇپى ئاكىلە بېرىلىدۇ.
تەركىبى : ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 20 گرامدىن، كاپۇر ئىككى گرام، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، قۇرۇق يۇمغاقسۈت يوپۇرمىقى هەر بىرى توققۇز گرامدىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى سوغۇق.

تەسىرى: چىش تۈۋى گۆشلىرىنىڭ تېز كۆكىرىپ چىرىپ كېتىشىنىڭ ۋە چىش مىلىكىنىڭ بوشاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى 5 ــ 6 قېتىم چىش تۈۋىگە مۇۋاپىق مىقداردا سېپىلىدۇ.

(6) يىلان قاسىرىقىنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقى توختايدۇ، قايتا قوزغالمايدۇ.

(7) ئېقىلقاردىن تۆت گرام، كاپۇردىن قوناقچىلىك ئېلىپ تالقانلاپ، گۈل يېغى ياكى كۆيدۈرۈلگەن قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىغان چىشنىڭ سىرتىدىن چاپسا، ئاغرىق تېز توختايدۇ.

(8) كاۋاۋىچىندىن ھاجەتكە لايىق ئېلىپ قاينىتىپ ئېغىز چايقالسا، ئاغرىق توختايدۇ.

(9) ئىت ياڭىقى يوپۇرمىقى، ئاق لەيلە يوپۇرمىقى، مارجان شوخلا يوپۇرمىقى، كۆك يۇمغاقسۈتىنى سوقۇپ، تۈۋى ئىششىپ پىلە بولۇپ قالغان ۋە ئاغرىغان چىشنىڭ ئۇدۇلىغا سىرتىدىن تاڭسا، چىش ئاغرىقى توختاپ، ئىششىق يانىدۇ.

(10) قىزىل باش سامساقنى ئوتقا كۆمۈپ چىشلەپ بەرسە، ئاغرىق توختايدۇ.

(11) ئاق زەمچىدىن چىلاندەكنى ئىلمان سۇدا ئېرىتىپ چىشنى چايقىسا، چىش ئاغرىقى توختايدۇ.

(12) ھىڭدىن مایاقتەك ئېلىپ قۇرت يېگەن چىشنىڭ تۆشۈكىگە باسسا، چىش ئاغرىقى توختاپ، قۇرت چۈشۈپ كېتىدۇ.

(13) چىش قۇرت يېگەن سەۋەبتىن ئاغرىغان بولسا ، پىياز ئۇرۇقى ، كۇدە (جۇسەي) ئۇرۇقى ، مىگدىۋانە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ھاجەتكە لايىق ئېلىپ ئاق موم بىلەن ئوتتا كۆيدۈرۈپ ، تۈتۈنىنى نەيچە ئارقىلىق ئاغرىغان چىشقا تۇتسا ، ئاغرىق توختاپ قۇرت چۈشۈپ كېتىدۇ .

(14) تۇزنى شاكىراپ قىلىپ (قايناق سۇ بىلەن) چىشنى چايقىسىمۇ چىش ئاغرىقى پەسىيىدۇ .

24 . بالىلارنىڭ ئەمگەن سۈتنى ياندۇرۇش ، ئىچ سۈرۈش ، قۇسۇش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

1) بالىلارنىڭ ئەمگەن سۈتنى ياندۇرۇش كېسەللىكىنى داۋالاش

سەۋەبى : ئانىنىڭ مىجەزى ئۆزگىرىشى ۋە ئانا سۈتىدىكى زىيانلىق ماددىنىڭ تەسىرى سەۋەبلىك سۈت ئېمىدىغان بالا سۈتنى ياندۇرۇشى مۇمكىن .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) بۇغداي مايىسىدىن 90 گرام ، جويۇز پوستى (بەسباسە) دىن 30 گرام ، قەلەمپۇردىن بىر گرام ئېلىنىدۇ . بۇ دورىلارنى تالقانلاپ ، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا ، سۈت ياندۇرۇشنى توختىتىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

(2) ئانا بولغۇچى ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى تەكشۈرتۈپ ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

كېسەللىك سەۋەبلىك سۈتنىڭ بۇزۇلۇقى ئېنىقلانسا، ۋاقتىدا داۋالىنىشى لازىم.

2) بوۋاق - ئۆسمۈرلەرنىڭ ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇش كېسەللىكىنى داۋالاش

سەۋەبى: بۇ يازنىڭ تومۇز كۈنلىرىدە، كۈز، قىش پەسىللىرىدە يۈز بېرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئانا بولغۇچىنىڭ سۈتىنىڭ تومۇز ئىسسىقىدا ئېچىپ بۇزۇلۇشى ياكى ئانا ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەر بەدەندىكى خىلتلارغا ئەكس تەسىر بېرىشى، بۇنىڭدىن باشقا، ئائىلە ئىچى تازىلىقىنىڭ ناچار بولۇشى، تۇرمۇش ۋاسىتىلىرى ۋە يېمەكلىكلەرگە چاڭ - توزان، مىكروبلارنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى، بولۇپمۇ يېمەكلىكلەرگە ۋە تۇرمۇش ۋاسىتىلىرىگە چىۋىنلەرنىڭ قونۇشى، بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرگە ئىسسىق ئۆتۈشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: كېسەل بولغۇچى بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەر ئەمگەن سۈت ۋە يېمەكلىكلەرنى ياندۇرىدۇ. بىر - ئىككى كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئىچ سۈرۈش ۋە ياندۇرۇش جىددىيلىشىدۇ. ئاغرىقنىڭ چىرايى تاتىرىپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، قىزىتىدۇ ياكى بەدەنلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇشتا قىزىتىدۇ، چوڭ تەرىتى سېرىق ياكى قان ئارىلاشقان بولىدۇ. قۇسۇشتىن ئىچ سۈرۈش كۆچلۈك بولىدۇ. بېشى ئاغرىپ كۆپ ئۇسسايدۇ.

لەۋلىرى، تىلى سېرىققا مايىل گەز باغلايدۇ. تومۇرى تېز سالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) بۇ خىل كېسەللىكتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ، ئانىلار ئىسسىق ھاۋادا ۋە ئوت ئالدىدا ھەرىكەت قىلغان ۋاقىتلىرىدا بالىنى ئېمىتىشتىن ئىلگىرى كۆكسىنى سوغۇق سۇدا پاكىز يۇيۇپ ، سۈتىنى 1 ــ 2 قوشۇق سىيرىپ سىغىۋېتىپ ، سۈتىنىڭ ھارارىتى بىر ئاز پەسەيگەندىن كېيىن ئېمىتىش لازىم . ئىسسىق ھاۋادا ئېچىپ ۋە سېسىپ قالغان يېمەكلىكلەرنى ئانا ئۆزى يېمەسلىك ھەم بالىغا يېگۈزمەسلىك زۆرۈر. يەنە تازىلىققا ئىنتايىن كۆڭۈل بۆلۈپ ، چىنە ـ قاچا قاتارلىق تۇرمۇش ۋاسىتىلىرىگە چىۋىن ۋە توپا ـ چاڭلارنىڭ قونۇشىدىن ساقلىنىش لازىم .

(2) سۇپۇپى ئىسھال بېرىلىدۇ .

تەركىبى : يېمىش جىگدە مېۋىسىنىڭ پوستى 200 گرام ، ئانار پوستى 50 گرام ، موزا 40 گرام ، سىماغۇل باغۋىنى 40 گرام ، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى 50 گرام ، ئاق شېكەر 250 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى ھۆل سوغۇق .

تەسىرى : ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈش ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بىر چىنە قېتىق سۈزمىسىگە بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ، بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرگە كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا يېرىم قوشۇقتىن بىر قوشۇقىچە ، چوڭلارغا 1 ــ 1.5 قوشۇق بېرىلىدۇ .

(3) تۆۋەندىكى تالقان دورا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى 20 گرام ، ئازغان مۇنچىقى 55 گرام ، موزا 35 گرام ، ئانار پوستى 25 گرام ، ئاق شېكەر 250 گرام ، قارا شېكەر 100 گرام .

تەيارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلاردىن پاقا يوپۇرمىقى بىلەن ئانار پوستىنى قازاندا قورۇپ، قالغانلىرى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ. تەبئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇشنى تېز توختىتىش ئۈنۈمىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرگە كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 — 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن، چوڭلارغا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن، باللارغا چايىنىغان نانغا ئارىلاشتۇرۇپ ياكى يېرىم قوشۇق چاي بىلەن ئېرىتىپ بېرىلىدۇ. چوڭلار تىل ئۈستىگە سېلىپ قايناق سۇ ئوتلايدۇ.

(4) مەجۇنى مەقئەمەئدە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: رۇمبەدىيان، ھېلىلە، بىلىلە، ئامىلىلەر پوستى، مەستىكى، زىرە، جۇۋىنە، لاچىندانە، قاقىلە، زەنجىۋىل، يالپۇز، قارىمۇچلارنىڭ ھەر بىرى 80 گرامدىن، ناۋات 960 گرام، ھەسەل 1920 گرام.

تەييارلىنىشى: ھەسەلنى قائىدە بويىچە ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، بىر ئاز سوۋۇغاندىن كېيىن تالقان قىلىنغان يۇقىرىقى دورىلارنى ئۈستىگە سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: ئىسسىق - سوغۇقتىن ۋە ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكى، ئىچ ئۆتۈش، كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسۇش قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرگە كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا چىلاننىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىنىڭ يېرىمىدەكتىن، چوڭلارغا چىلاندەكتىن تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(5) ھەببە ئانار دانە بېرىلىدۇ .

تەركىبى : پىننە 20 گرام ، يالپۇز ، ئاقمۇچ 15 گرامدىن ، زىرە 45 گرام ، ئانار ئۇرۇقى 30 گرام ، ئانار پوستى 10 گرام ، جويۇز 15 گرام ، لاچىندانە ياكى قاقلە 50 گرام ، قاراشېكەر 80 گرام ، ئاق شېكەر 80 گرام .

تەييارلىنىشى : پىننە ، يالپۇزدىن باشقا دورىلارنى تاللاپ ، پىننە ، يالپۇزلارنى ھاجەتكە لايىق سۇدا قاينىتىپ تاتلىقىنى چىقىرىپ ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، سۈيىنى شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ ، شۇ قىيام بىلەن تاللاپ دورىلارنى خېمىر قىلىپ ، بىر گرامىنى تۆت دانە كۆملاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : كۆكلۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىشتا تېز ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرگە 1 — 3 دانە ، چوڭلارغا تۆت دانىدىن كۈندە ئۈچ قېتىم تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

(6) چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىش ۋە تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش دورىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : پىننە 15 گرام ، يالپۇز ئون گرام ، زىرە 15 گرام ، ئاقمۇچ ، پىلپىل 25 گرامدىن ، ئانار گۈلى 15 گرام ، موزا 30 گرام ، ئانار پوستى ، جويۇز ، قاقلە بەش گرامدىن (ئەگەر كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بولسا ، ئاق لەيلى ، نېلۇپەرلەردىن 10 گرامدىن ، قىزىلگۈلدىن بەش گرامدىن قوشۇلىدۇ) ئېلىنىدۇ .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار تاللىنىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

تەسىرى: ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يىرىك قىسمىنى چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن دەملەپ، ئېمىدىغان بالىنىڭ ئانىسىمۇ بالا بىلەن بىرلىكتە ئىچىدۇ. يۇمشاق قىسمىنى تاماققا 2 — 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ، ئانا - بالا بىرلىكتە ئىستېمال قىلىدۇ.

(7) كۆكنار شاكىلى، زەمچە، ئاقمۇچ ھەر بىرى 10 گرامدىن ئېلىنىدۇ.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمىنى چىنىگە چېقىپ، ئاق - سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ تالقان دورىلارنى ئۈستىگە سېلىپ، بۇغداي ئۇنىدىن 10 گرام مىقداردا قوشۇپ ئاندىن ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قازاندا قىزىتىلغان مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ يېغىغا ئاز - ئازدىن سېلىپ چىنە دىگىلىكىدەك چوڭلۇقتا قۇيماق سېلىپ پىشۇرۇپ ئېلىپ، سوۋۇتۇپ ئىلمان بولغاندا، كېسەلنىڭ قورساق ۋە مەيدە ساھەسىگە پاكىز لۆڭگىگە يۆگەپ 6 — 12 سائەتكىچە تېڭىپ قويۇلسا، ئىلاج بولمىغان ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇشنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

25. بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەردىكى تولغاق كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى:

(1) چوڭ ئۈچەينىڭ ئىسسىقتىن ياللۇغلىنىش سەۋەبىدىن يۈز بېرىدۇ.

(2) سوگىنىغا ئۆتكۈر سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە ، چوڭ ئۈچەيدە ئىچكى تەرەپكە قاراپ قىسقىرىش پەيدا بولىدۇ . پات - پات تەرەت قىستىغاندەك ئەھۋال يۈز بەرگىنى ئۈچۈن ، كېسەل كىشى تەرەت قىلاي دېسە تەرەت ماگمايدۇ ، ئىنجىقلاش ئارقىسىدا ئۈچەينىڭ نېپىز قاتلىمى بىر ئاز سۈيۈقلۇق چىقىرىپ سەل ئارام بەرگەندەك بولىدۇ .

(3) ئۈچەي ئىچىدە قېتىپ قالغان گەندە تۇرۇپ قالغاندا ، بەدەن ئۇنى كۆچەپ تاشقىرىغا ھەيدەيدۇ ، لېكىن گەندە قۇرۇق بولغىنى ئۈچۈن ماگمىغان سەۋەبلىك ئاغرىق كۆچەپ ئىنجىقلىسا ، شىلىمشىق قان ئارىلاش بىر ئاز نەرسە كېلىدۇ ، تەرەت ئورنىغا يەل كېلىدۇ ، قورساق غولدۇرلايدۇ .

(4) تولغاق سەپرادىن بولغاندا سوك ئىچىش ، تەشنالىق ، قورساق ئىچى قىزىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ ، كېسەل سوغۇقلۇقتىن راھەتلەنگەندەك ھېس قىلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) تولغاق كېسەللىكى چوڭ ئۈچەينىڭ ئىسسىقتىن ياللۇغلىنىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا ، كاسىنە ، شاھتەرە ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە چىلان قاتارلىقلارنى ھاجەتكە لايىق ئېلىپ قايىنىتىپ ، ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا بېرىش لازىم .

(2) ئاق لەيلى گۈلى ، ھەمشۇۋا گۈلى ، بىنەپشە ، بابۇنە ، كاللەكبەسەي يوپۇرماقلىرىنى قايىنىتىپ ، سۈيىنى ھۆقنە قىلىش كېرەك .

(3) تولغاق كېسەللىكى سوگىغا ئۆتكۈر سوغۇقلۇق تەسىر قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ، قۇستە ياكى بابۇنە يېغىدا سوگىنى ياغلاش ، بابۇنە ، سېرىقچېچەك

ئۈرۈقى ، ئىت ئۈزۈمى ، ئىككىلمىلىكلەرنى قايىنتىپ چوڭ داسقا ئېلىپ ، كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇش كېرەك .

(4) ئۆچەيدە قاتتىق گەندە تۇرۇۋالغاندا يۇمشتىش ئۆچۈن ، قايناق سۇدا ئېرىتىپ سوزۇپ تەييارلانغان خەييار شەنبەر شىرىسىگە بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ . ئىلمان سۇ ياكى مۇۋاپىق دورىلار بىلەن تەييارلانغان سۇيۇقلۇق بىلەن هوقنە قىلىنىدۇ .

(5) تولغاق كېسەللىكى سەپرا ، سەۋدادىن يۈز بەرگەن بولسا ، ئانار شەربىتى ، لىمون شەربىتى بېرىلىدۇ . گۈل يېغى ، گىلى ئەرمىنى ، قەلەي كۈشتىسى ، شادىنەج ، هومماز ئۇرۇقى ، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ قايىنتىلغان سۈيى بىلەن هوقنە قىلىنىدۇ .

يۇقىرىقىلاردىن باشقا ، تۆۋەندىكى ئەمەلىيەتتە ئۈنۈم بەرگەن چارىلەر قوللىنىلىدۇ .

(6) سۇپۇپى ئىسهال بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇش كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلدى) .

(7) مەجۇنى مەقئەمەئدە بېرىلىدۇ (بۇ ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇش كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن نۇسخا بىلەن ئوخشاش) .

(8) چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدىغان ۋە تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدىغان دورا بېرىلىدۇ (بۇ ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇشنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن نۇسخا بىلەن ئوخشاش).

(9) يېمىش جىگدىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان مېۋە قىسمىدىن 30 گرام ، مۇزىدىن ئالتە گرام ، ئاق شېكەردىن 90 گرام ئېلىپ ، بۇلارنى تالقانلاپ بىر قاچا قېتىق سۈزمىسىگە هەر

قېتىمدا توققۇز گىرام مىقدارى (4 ـــ 5 بارماقتا بىر چىمدىم) ئارىلاشتۇرۇپ ، بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەر يېرىم قوشۇقتىن بىر قوشۇقىچە ، چوڭلار بىر يېرىم قوشۇقتىن كۈندە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا ، قان تولغاق خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ۋە قىزىتمىنى ياندۇرۇشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

(10) 4 ـــ 5 قوشۇق گۈرۈچنى چالىراق يۇيۇپ ، شىرنىسىنى چىقىرىۋەتمەي رەخت خالتىغا سېلىپ ، ئۈستىگە قوينىڭ ئىچ يېغى ياكى جىگىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ ، موزا ، ئاقمۇچ ، زىرە ، پىننىلەرنىڭ تالقىنىدىن بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ سۇدا پىشۇرۇپ يېگۈزۈشنى داۋام قىلسا ، ئىچ سۈرۈش ۋە ياندۇرۇشنى توختىتىدۇ .

26 . بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەردىكى ئىسسىقلىقتىن بولغان يۆتەل ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى : بوۋاق - ئۆسمۈرلەردە يۈز بېرىدىغان زۇكام ۋە نەزلىنىڭ زىيانلىق سۇيۇقلۇقلىرى ئۆپكىگە تەسىر قىلىش ، كىيچىسى ياكى كۈندۈزى ھەر خىل سەۋەبلىك شامالداپ قېلىش ، ئانا بولغۇچى قاتارلىق ئائىلە ئەزالىرىدىن يۇقۇش ، توپا - چاڭ ، ياغنىڭ بۇسى قاتارلىقلارنىڭ زىيانلىق تەسىرىدىن يۈز بېرىشى مۇمكىن .

ئالامەتلىرى : يۆتەل باشلىنىش بىلەن تەڭ باش ئاغرىيدۇ ، قىزىتىدۇ ، داۋاملىق يۆتەل قىستايدۇ ، بەلغەم چاپلىشاڭغۇ بولۇپ

ئاسانلىقچە چىقمايدۇ، گال، دىماغ قۇرۇپ كۆكسى چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. كېسەلنىڭ تىلى سېرىق، يۈز، لەۋلىرى قىزىلغا مايىل بولىدۇ، تومۇرى تېز سالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) ئاتا - ئانا بولغۇچى بۇ كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدىغان ئامىللاردىن بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرنى ياخشى ئاسراشقا كۆڭۈل بۆلۈشى زۆرۈر.

(2) ھەببە بىنەپشە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: گۈلى بىنەپشە 12 گرام، تۇربۇت ئالتە گرام، سوقمۇنىيا بىر يېرىم گرام، چۈچۈكبۇيا قىيامى ئۈچ گرام، كەترا بىر گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، چۈچۈكبۇينىڭ تاتلىقى چىقىرىلغان سۇيۇقلۇق بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى ئۈچ دانە كۇمىلاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى توختىتىش، بەلغەم بوشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، قىزىتمىنى ياندۇرۇش قاتارلىقلار.

ئىشلىتىلىشى: بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرگە 2 ـــ 3 دانە، چوڭلارغا 3 ـــ 4 دانە كۈندە ئۈچ قېتىم تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ. بوۋاقلار دورىنى يۇتالمىسا، يېرىم قوشۇق قايناق سۇدا ئېرىتىپ بېرىلىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

(3) يالانچۇق (لوئوق) بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تازىلانغان زىغىر 250 گرام، كەترا، ئەرەب يېلىمى، كۆكنار شاكىلى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ساپ ھەسەل 250 گرام.

كۆكۈشكە مايىل، لېۋى ئاقارغان، تىلى ئاق ۋە كۆك بولىدۇ، تومۇرى ئاستا ۋە ئاجىز سالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) سوغۇقتىن بولىدىغان يۆتەلگە سەۋەبچى ئامىللاردىن ساقلىنىش لازىم.

(2) ھەببە پىلپىل بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قارىمۇچ ياكى پىلپىل، رۇبىي سۇس، شېكەر ھەر بىرى 50 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، شېكەر قىيامىدا خېمىر قىلىپ، بىر گرامىنى بەش دانە كۇمىلاچ قىلسا بولىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلنى، كۆكسى چىگىلىقنى پەسەيتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ئارام بېرىش رولى بار.

ئىشلىتىلىشى: بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرگە 1 — 2 دانە، چوڭلارغا ئۈچ دانىدىن كۈندە ئۈچ قېتىم تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(3) خەشخاش يالانچۇقى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاق، قارا كۆكنار ئۇرۇقى ھەر بىرى سەككىز گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 32 گرام، كەترا، ئەرەب يېلىمى ياكى ئۆرۈك يېلىمى ھەر بىرى 12 گرامدىن، ناۋات 120 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ، كۆكنار ئۇرۇقى ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى 120 گرام سۇدا قايناتقاچ، تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن ناۋاتنى ئۈستىگە سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

تالقانلاپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : گال ۋە ئۆپكە قىچىشىپ يۆتەلگەن ، ئاۋازى پۈتۈپ قالغان كېسەللەرگە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرگە 2 ــ 4 گرام ، چوڭلارغا 4 ــ 8 گرام كۈندە ئىككى قېتىم ، تاماقتىن كېيىن شۈمۈپ يۇتۇشقا بېرىلىدۇ .

(4) ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن تۆۋەندىكى چاي دورا بېرىلىدۇ .

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

تەييارلىنىشى : دورىلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : يۆتەل پەسەيتىش ، نەپەس يوللىرىنى ئېچىش ، ئاغرىق پەسەيتىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى يېرىم چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، ئىختىيارىي ھالدا ئىچىدىغان بالىنىڭ ئانىسىمۇ بالا بىلەن بىرلىكتە ئىچسە بولىدۇ ھەم مەزكۇر دورىنىڭ سۈيى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ .

(5) سىرتىدىن ياغلايدىغان مەلھەم بېرىلىدۇ .

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

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : مەزكۇر ياغلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئېرىتىپ ، كۆكرەك ساھەسىنى كۈندە بىر قېتىم ياغلىسا بولىدۇ .

28. كۆكيۆتەل كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى: كۆكيۆتەل بوۋاق ۋە ئۆسمۈر بالىلاردا يۈز بېرىدىغان يۇقۇملۇق جاھىل كېسەللىك بولۇپ، قىش ۋە ئەتىياز پەسىللىرىدە پەيدا بولىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئاساسلىقى بوۋاق ۋە ئۆسمۈر بالىلار كېچىسى ئويغۇلۇقتا ئۈستىگە ياپقان يېپىنچىنى ئېچىپ تاشلاپ ياكى كۆندۈزى ئويناپ تەرلىگەندىن كېيىن كىيىم - كېچەكلىرىنى سېلىۋېتىپ ئۆپكە ۋە ئۆپكە ساھەسىدىكى ئەزالارغا سوغۇق تەگكۈزۈۋېلىش، سوغۇق سۇ، لەگمۈك قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىچىش، ھاۋادىكى ئىس - تۈتەك، چاڭ - توزانلار نەپەس يولىغا كىرىش، كېسەل بالىلاردىن ساق بالىلارغا يۇقۇش ۋە بەدىنىدىكى خىلتلار ئۆزگىرىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: كۆكيۆتەلنىڭ باشلىنىشى زۇكام ۋە تۇمۇ - قاشقا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. كېسەل بالا قىزىتىدۇ، بۇرنىدىن سۇ ئاقىدۇ، كۆزى قىزىرىپ ياش ئاقىدۇ، چۈشكۈرىدۇ، يۆتىلىدۇ. كۆكسى چىڭقىپ غىژ - غىژ پەيدا بولىدۇ. يۆتەل تەدرىجىي كۈچىيىپ تۇتقاقلىق ھالىتىگە ئۆتۈپ، بىر قانچە مىنۇت داۋام قىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا كېسەل بالا يۆتەل تۇتۇپەيلىدىن نەپەس ئالالماي خوراز قىچقارغاندەك ئاۋاز چىقىرىپ، چوڭ - كىچىك تەرەت قىلىۋېتىدۇ. بەزى بالىلار قېقىلىپ يۆتىلىپ، ئەمگەن سۈت ۋە يېگەن يېمەكلىكلىرىنى ياندۇرۇۋېتىدۇ. قاتتىق يۆتەلنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

سەۋەبىدىن بۇرۇننىڭ ئىچكى قىل تومۇرى زەخىملىنىپ بۇرنىدىن قان كېتىدۇ. كۆزنىنىڭ ئىقىغا چىگىتتەك قان چۈشىدۇ، ۋاقتىدا تېز داۋالاتمىسا، مېڭىگە قان چۈشۈپ ھاياتى خەۋپكە ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان باللارنى ئالاھىدە كۈتۈش، سىلىق مۇئامىلىدە بولۇپ، رەنجىتىدىغان ئىشلاردىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم.

(2) بۇ خىل كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدىغان بارلىق ئامىللاردىن ساقلىنىش، كېسەل بالىنى ساق باللاردىن ئايرىپ بېقىش، كېسەل بالىنىڭ چىنە - قاچا ۋە تۇرمۇش ۋاسىتىلىرىنى ئايرىم تۇتۇش زۆرۈر. كېسەلگە ئەكس تەسىر قىلىدىغان سوغۇق، يەللىك، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەرنى بەرمەسلىك، ئوڭاي سىڭىدىغان، مۆتىدىل يېمەكلىكلەرنى بېرىش، ياتىدىغان ئۆيدە توپا - چاڭ، ئىس - تۈتەك، ياغنىڭ بۇسى، گازلارنىڭ پۇراقلىرى بولماسلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

(3) توخۇ ياكى كالا ئۆتى يالانچۇقى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: توخۇ ياكى كالا ئۆتى 20 گرام، سامساق تالقىنى 15 گرام، كۆكنار شاكىلى تالقىنى 25 گرام، قارا شېكەر، ئاق شېكەر 40 گرامدىن، ھەسەل 100 گرام.

تەييارلىنىشى: ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ ئېرىگەندىن كېيىن ئۆتنى سېلىپ ئېرىتىپ، ئاندىن تالقان قىلىنغان دورىلارنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: كۆكيۆتەل ۋە باشقا ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان يۆتەلنى، يۆتەل كەلگەندىكى قۇسۇشنى، كۆكسى

چىڭلىقنى ياخشىلاش ، ئارام بېرىش ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرگە كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا پاقلان مايىقىدەكتىن ، چوڭلارغا نوقۇت ياكى قوي مايىقىدەكتىن ، يېرىم قوشۇق چاي بىلەن ئېرىتىپ تاماقتىن كېيىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(4) سۇپۇپى بادام بېرىلىدۇ .

تەركىبى : تاتلىق بادام مېغىزى 40 گرام ، قارىمۇچ 20 گرام ، ناۋات 32 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق .

تەسىرى : يۆتەلنى پەسەيتىش ، قۇسۇشنى توختىتىش ، كۆكسى چىڭلىقنى ، قىزىتمىنى ياندۇرۇش قاتارلىقلار .

ئىشلىتىلىشى : بوۋاق - ئۆسمۈرلەرگە كۈندە ئىككى قېتىم 2 ــ 3 گرامدىن ، چوڭلارغا 3 ــ 4 گرامدىن يېرىم قوشۇق چاي بىلەن ئېرىتىپ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

(5) شەربىتى سامساق (شەربىتى سىر) بېرىلىدۇ .

تەركىبى : قىزىلباش سامساق 500 گرام ، كۆكنار شاكىلى 40 گرام ، قارا شېكەر بىر كىلوگرام ، يامغۇر سۈيى ياكى ئېقىن سۇ ئۈچ كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : سامساقنى پوستىدىن ئايرىپ يۇيۇپ ، ئۇششاق توغراپ ، ئۈچ كىلوگرام سۇغا سېلىپ بىر سائەت قايىنىتىپ قازاننى چۈشۈرۈپ ، ئىللىمان ھالغا كەلگەندە سامساقنى سۈزۈپ پاكىز رەخت خالتىغا سېلىپ سىقىپ تەمىنى چىقىرىپ ، يەنە قازاننى ئېسىپ قارا شېكەرنى قازاندىكى سامساق سۈيىگە سېلىپ

يەڭگىل ئوتتا بىر قايناتىپ، قالغان دورىلارنى سېلىپ، دورا سۈيىنى قىيام بولغانغا قەدەر يەنە قايناتىپ، ئاندىن قازاننى چۈشۈرۈپ، دورا سۈيىنى سوۋۇتۇپ سۈزۈپ شىشىگە قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى هۆل ئىسسىق.

تەسىرى: يۆتەل، كۆكيۆتەل، كۆكسى چىگىلىق، دەم سىقىلىش، يۆتەلدىن كېيىن كۆگلى ئېلىشىش، قۇسۇش ياكى قان قۇسۇش، يۆتىلىپ قېيىقىپ نەپەس يوللىرى توسۇلۇپ قېلىپ هوشىدىن كېتىشنى ياخشىلايدۇ، ئارام بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرگە يېرىم قوشۇقتىن بىر قوشۇققىچە، چوگلارغا بىر يېرىم قوشۇقتىن ئىككى قوشۇققىچە تاماقتىن كېيىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(6) هەببە پىلپىل بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا سۇغۇقتىن بولغان يۆتەلنى داۋالاش چارىسىدە كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش).

(7) هەببە سوئال بېرىلىدۇ.

تەركىبى: پوستى ئېلىنغان بادام مېغىزى، قۇرۇتۇلغان زىغىر، بېهى ئۇرۇقى (قورۇلىدۇ) هەر بىرى 48 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى 12 گرام، ئەرەب يېلىمى، رۇمبەدىيان هەر بىرى 36 گرامدىن، شېكەر 50 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، بەدىيان ئەرەقى ياكى قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى تۆت دانە كۇمىلاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ.

تەسىرى: هەر خىل ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، دەم سىقىلىش، كۆكسى چىگىلىقنى ياخشىلاش، بەلغەم بوشىتىش ئۈنۈمىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى : بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرگە كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 1 ـــ 3 دانە ، چوڭلارغا 5 ـــ 7 دانە تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

(8) سۇيۇقلۇق سوئال بېرىلىدۇ .

تەركىبى : بۇغداي كراخمىلى ، پوستىدىن ئايرىلغان بادام مېغىزى ھەر بىرى 250 گرامدىن ، ئاق شېكەر 1.250 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق .

تەسىرى : بەلغەمنى بوشىتىپ چىقىرىش ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش ، يۆتەلنى پەسەيتىش ، قىزىتما ياندۇرۇش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرگە ئەھۋالغا قاراپ 1 ـــ 4 گرام ، چوڭلارغا 5 ـــ 8 گرامدىن كۈنىگە 1 ـــ 2 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ .

(9) چاي ئورنىدا تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ .

تەركىبى : گۇل بىنەپشە ، پىرسىياۋشان ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، زىغىر ، گاۋزىبان ھەر بىرى ئالتە گرامدىن ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى تۆت گرام ، بادام مېغىزى ۋە شاكىلى 10 گرامدىن ، سۆسۈن سامساق (قورۇتۇلغان) ئۈچ گرام ، شېكەر 20 گرام ، ناۋات 20 گرام (ئەگەر كېسەلنىڭ قىزىتمىسى بولسا ناۋاتنىڭ ئورنىغا تەرەنجىۋىل سېلىنىدۇ) .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار چالىراق سوقۇلۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : يۆتەلنى ۋە قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : مەزكۇر دورىدىن 8 ـــ 12 گرامنى بىر پىيالە

قايناق سۇغا دەملەپ، تەمنى چىقىرىپ ئىختىيارىي ھالدا ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(10) تاماقتا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئاقمۇچ 10 گرام، قارىمۇچ بەش گرام، زىرە 15 گرام، پىننە سەككىز گرام، جويۇز ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تاماقتا 2 ــــ 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ، ئېمىندىغان بالىنىڭ ئانىسىمۇ بالا بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىدۇ.

(11) بىر دانە ئاق قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ تازىلاپ، بىر پىيالە سۇغا 15 ــــ 20 گرام ناۋات بىلەن قوشۇپ سېلىپ قاينىتىپ، گۆشىنى يېگۈزۈپ شورپىسىنى ئىچۈرسە بولىدۇ. كۈن ئاتلاتماي بىر قانچە كۈن داۋاملاشتۇرسا، كۆكيۆتەلنىڭ تېزدىن ياخشىلىنىشىغا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(12) بىر دانە بېھىدىن پىچاق بىلەن تۆشۈك ئېچىپ، بېھى ئىچىگە بىر چىمدىم ئاقمۇچ، قارىمۇچ تالقىنىنى ۋە مۇۋاپىق مىقداردا قوينىڭ چاۋا يېغىنى سېلىپ، بېھى تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن بېكىتىپ قوقاسقا كۆمۈپ، پىشقاندىن كېيىن پوستىدىن ئايرىپ 2 ــــ 3 قېتىمغا بۆلۈپ يېگۈزۈشنى داۋام قىلسا، يۆتەلنى توختىتىش، نەپەس سىقىلىشنى ياخشىلاش تەسىرى كۆرۈلىدۇ.

(13) تۆش سۆڭەك ۋە كۆكرەك سىرتىدىن سۇركەشكە تۆۋەندىكى دورا بېرىلىدۇ:

تەركىبى : سامساق ياكى سۇگپىياز ، يۇپقا زەنجىۋىلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، چالا سوقۇپ داكا خالتىغا سېلىپ ، مەلۇم مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئىلمان قىلىپ ، تۆش سۆگەكى ۋە كۆكرەك ساھەسىگە كۈندە ئىككى قېتىم سىرتىدىن سۇركىلىدۇ .

29 . كىچىك بالىلارنىڭ كېچىسى سىيىپ يېتىش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) بۇ خىل كېسەللىك كىچىك بالىلاردا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ . بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ، بالىلارنى كېچىسى پات - پات ئويغىتىپ كىچىك تەرەت قىلدۇرۇشقا ئادەتلەندۇرۇش ، يېتىش ئالدىدا قوغۇن - تاۋۇز ، مېۋە - چېۋە ۋە سۇيۇق - سەلەڭ ، سوغۇق تاماقلارنى بەرمەسلىك .

(2) توخۇ ئۈچەيىنىڭ پۈتۈن قىسمىنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ ، تۆمۈر ياكى تۈنىكە چۆمۈچتە قورۇپ قۇرۇتۇپ تالقان قىلىپ ، بۇ تالقاننى كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچۈرۈشنى داۋاملاشتۇرسا ، ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

(3) توشقاننىڭ بېشىنى ئوتتا ئۆكلەپ ، تۈكلىرىنى كۆيدۈرۈپ ، پاكىز يۇيۇپ ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېگۈزسە ، سىيىپ يېتىش كېسەللىكى ياخشىلىنىپ كېتىدۇ .

(4) خولىنجان ، قوۋزاقدارچىن ، پىلپىل ، زەنجىۋىل ، رۇمبەدىيان قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ ، يېرىك قىسمىنى چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا چوڭ بىر چىمدىمدىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

دەملەپ ئىچۈرۈپ، يۇمشاق قىسمىنى يەيدىغان تامىقىغا ھەر قېتىمدا 2 ــ 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە سىيىپ يېتىشنى كونترول قىلىدۇ.

(5) بەش دانە تۇخۇمدا ياغ چىقىرىپ، بىر دانە جويۇزنى تالقانلاپ تۇخۇم يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، سىيىپ ياتىدىغان بالىنىڭ دوۋسۇن، بەل ۋە بۆرەك ساھەسىگە ھەر كۈنى ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا سۈرتۈپ بەرسە، سىيىپ يېتىشنى تورمۇزلايدۇ.

(6) گۈلسۆسەن يېغىغا مەلۇم مىقداردىكى پەرپىيۇننى ئارىلاشتۇرۇپ، دوۋسۇن ۋە بەل، بۆرەك ساھەسىگە ئاخشام يېتىش ئالدىدا سۈرتۈپ بېرىشنى داۋام قىلسا، سىيىپ يېتىشنى تەدرىجىي تورمۇزلايدۇ.

(7) مەجۇنى جىنتىيانا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زىرە، كۈندۈر، ھەببۇل ئاس ھەر بىرى 20 گرامدىن، ھەسەل 400 گرام.

تەييارلىنىشى: ھەسەلدىن باشقا دورىلارنى يېتەرلىك مىقداردىكى سىركىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ چەككىلەپ، بىر ئاز سوۋۇتۇپ تالقان دورىلارنى ئۈستىگە سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: سىيىپ يېتىشنى پەيدىنپەي توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بوۋاق - ئۆسمۈرلەرنىڭ ياش پەرقىگە قاراپ كۈندە بىر قېتىم 6 ــ 12 گرام بېرىلىدۇ.

(8) ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنتتىن بالىلارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا چىلانىدەكتىن بېرىلىدۇ.

30. ھەر خىل كۆيۈك ۋە ئۇنى داۋالاش

(1) ئوتتا كۆيگەن كۆيۈك يەڭگىلرەك بولسا قاپارچۇق بولمايدۇ، سۇ كۆتۈرۈلۈپ چىقمايدۇ. كۆيگەن جايىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن داكا ياكى رەختنى مۇزلۇق سۇغا قايتا - قايتا چىلاپ كۆيگەن جايغا قويسا ياكى سىركىگە چىلاپ قويسىمۇ بولىدۇ. بۇ چارىنى قىلغاندا باشتا ئاغرىيدۇ، كېيىن ئاغرىقى پەسىيىپ قالىدۇ.

(2) قارا سىياھ ۋە ئۆرۈك يېلىمىنى تالقانلاپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن چاپسا، ياكى قېتىق ۋە سۈتنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، قاپارچۇق بولۇپ سۇ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

(3) كۆيگەن جايدىن قاپارچۇق بولۇپ سۇ ئېقىپ تۇرسا كاپۇر، كۆيدۈرۈلگەن توخۇ سۆڭىكى، قاراسىياھنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، سۇ ئېقىۋاتقان جايغا ئاز - ئازدىن سەپسە بولىدۇ.

(4) كۆيگەن جاي قارا قاقاچ بولغاندىن كېيىن قارا سىياھ، كاپۇر، توخۇ سۆڭىكى كۆلىنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ تالقانلاپ، چەككىلەنگەن توخۇ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، كۈندە بىر قېتىم چاپسا بولىدۇ. بۇ خىل دورا قاقاچنى يۇمشىتىپ چۈشۈرۈپ، تېرىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

(5) ماشنى ئاقلاپ، قىزىلگۈل بىلەن قاينىتىپ، ماش ئوبدان پىشقاندىن كېيىن بىر ئاز ئارپا ئۇنى، گۈل يېغى قوشۇپ كۆيگەن جايغا چاپسا بولىدۇ.

(6) هاك مەلھەمى ، گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت ياغلىرى بىلەن مايلىق دورا تەييارلاپ ، ئۇنىڭغا گىل قوشۇپ كۆيگەن يەرگە چېپىش لازىم .

(7) قايناق سۇدا كۆيگەن كۆيۈككە ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە ئوخشاش چارە قىلىشتىن باشقا ، يەنە كۈل سۈيى كۆيگەن جايغا سۈركىلىدۇ . كۈل سۈيىنى تەييارلاش ئۈچۈن ، ئوتۇن كۈلىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ ، تازا ئارىلاشتۇرۇپ تىندۇرۇلىدۇ . ئۈستىگە سۈزۈلۈپ چىققان سۇنى باشقا بىر قاچىغا ئېلىپ ، ئۇنىڭغا يەنە كۈل سېلىپ ئاۋۋالقىدەك 2 ـــ 3 قېتىم تىندۇرۇلىدۇ ، شۇنىڭ بىلەن كۈل سۈيى تەييار بولىدۇ . يەنە چاچنى كۆيدۈرۈپ ، توخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆيگەن جايغا چاپسىمۇ بولىدۇ .

(8) كۆيگەن كىسەللىك ئۇسسۇزلۇقى ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورا بېرىلىدۇ :

تەركىبى : ھەمشۋانە ، نىلۇپەر ، ئاق لەيلى ھەر بىرى 10 گرامدىن ، سېرىق ھېلىلە ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ھەر بىرى بەش گرامدىن ، تەرەنجىۋىل 25 گرام . بۇلارنى چالىراق سوقۇپ ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىختىيارىي ئىچىشنى داۋام قىلسا ، كۆيۈك تەسىرىدىن بولغان قىزىتمىنى پەسەيتىپ ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ .

31 . كىچىك بالىلاردا يۈز بېرىدىغان مەددە كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

ئالامەتلىرى : قاپاق ئۇرۇقىدەك ياپىلاق ئاق مەددە چوڭ

تەرەت بىلەن ، بەزىدە تەرەتسىزمۇ چىقىدۇ . ئورنى چوڭ ئۈچەينىڭ يۇقىرى قىسىملىرىدا بولىدۇ . كېسەلنىڭ قورسىقى ھەمىشە ئېچىپ تۇرىدۇ ، كېچىسى ئاغزى قۇرۇيدۇ ، بەزىدە چوڭ تەرەت قارامتۇل كېلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) ھەر كۈنى يېتىش ئالدىدا سىركە ئىچسە ، تېز ئۈنۈم بېرىدۇ .

(2) بۇ خىل مەددىنى چۈشۈرۈشتە ھۆقنە (كىلىزما) نى ئاساس قىلىش لازىم .

ھۆقنە سۇيۇقلۇقىنىڭ تەركىبى : بەرەڭگى كابىلى ، قەرەدمانە ھەر بىرى تۆت يېرىم گرامدىن ، ھىندى تۇزى تۆت يېرىم گرام ، تۇربۇت ، شەممە ھەنزەل (ئاچچىق تاۋۇز) ئۈچ گرامدىن .

تەييارلاپ ئىشلىتىلىشى : بۇ دورىلار چالىراق سوقۇلۇپ ، يېتەرلىك سۇدا قايىنىتىپ تەمى چىقىرىلىپ ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئىلمان قىلىنىپ ، ھۆقنە ئەسۋابى بىلەن سوڭ ئارقىلىق ئۈچەيگە بېرىلىدۇ .

(3) بەرەڭگى كابىلى ، سەرخەشت ، تۇربۇت ، قەنپىل ھەر بىرى 15 گرامدىن ، تىرمىس ، قىزىل لوبۇيا ، قۇستە تەلخى ھەر بىرى 21 گرامدىن ، ئەمەن 30 گرام ، ھىندى تۇزى ئۈچ گرام . بۇ دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بوۋاق ۋە ئۆسمۈر باللارغا كۈندە بىر قېتىم ، 3 ــــ 5 گرام بېرىلىدۇ .

(4) كاۋا ئۇرۇقىدىن 30 گرامنى بىر چىنە سۇدا قايىنىتىپ ، سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ تاماقتىن ئىلگىرى ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا ،

بوۋاق ۋە ئۆسمۈر بالىلارنىڭ مەددىسىنى چۇشۇرۇشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

(5) بىر دانە يەرلىك كاۋىنى ئۇرۇقى بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرگە ياش پەرقىگە قاراپ 3 — 4 قېتىم ناشتىدىن ئىلگىرى يېگۈزسە ، مەددىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىدە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

(6) 30 گىرام ئانار پوستىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، بوۋاق ۋە ئۆسمۈر بالىلارغا 2 — 3 كە بۆلۈپ تاماقتىن ئىلگىرى ئىچۈرسە ، مەددە چۈشۈپ كېتىدۇ .

(7) بوپىل (بىگىلاك) دىن ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ ، پارچىلانغۇچە قورۇپ تالقانلاپ ، ئەتىگەن ناشتىدىن ئىلگىرى بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەر 2 — 3 گىرام ، چوڭلار ئالتە گرامدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، مەددىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىدە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

(8) كاۋا ئۇرۇقىدىن ئېھتىياجغا لايىق تەييارلاپ ، ئۇنى قورۇپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ ، ھەر كۈنى بىر قېتىم بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەر 10 — 15 گىرام ، چوڭلار 30 گرامدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ياكى كاۋا ئۇرۇقىدىن ياغ چىقىرىپ ، كۈندە ئىككى قېتىم بالىلار 5 — 8 تېمىم ، چوڭلار 10 — 20 تېمىم ئىچىشنى داۋام قىلسا ، قاپاق مەددە ۋە تۆتۈمەددىنى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

(9) كاۋا ئۇرۇقىدىن ھاجەتكە لايىقنى تالقانلاپ ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، بوۋاق ـ ئۆسمۈرلەر كۈندە بىر قېتىم بىر قوشۇقتىن بىر يېرىم قوشۇقچە ، چوڭلار 2 — 3 قوشۇقتىن ناشتىدىن ئىلگىرى قايناق سۇدا سۇيۇلدۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ، مەددە چۈشۈپ كېتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

(10) زىغىر يېغىدىن بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەر 4 — 5 گرام، چوڭلار 10 — 15 گرام كۈندە بىر قېتىم ناشتىدىن بۇرۇن ئىچىشنى داۋام قىلسا، قاپاق مەددە ۋە ئۈتۈمەددىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىدە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

32. باللار پالىچى ۋە ئۇنى داۋالاش

بۇ كېسەللىك بىر نەچچە ئايلىق ياكى بىر نەچچە ياشلىق بولغان كىچىك باللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

سەۋەبى: باللاردا قىسمەن بويۇن قېتىش، يۇلۇن ماددىلىرى ياللۇغلىنىش، چىش چىقىش، قورساقتا مەددە پەيدا بولۇش، قاتتىق سوغۇق ئۆتۈش، بەل ئومۇرتقىلىرى زەخىملىنىش، چېچەك، قىزىل قاتارلىق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىپ ئاجىزلاش سەۋەبىدىن يۈز بېرىدۇ.

ئالامەتلىرى: بۇ كېسەللىك تۇيۇقسىزلا باشلىنىدۇ. بەزى باللار ئاخشامدا ساق يېتىپ، سەھەر بولغاندا بىر ياكى ھەر ئىككى پۇتى پالەچلىنىپ ھەرىكەت قىلالمايدۇ. كېسەللەنگەن ئەزانىڭ تۇيغۇسىدا ئانچە ئۆزگىرىش بولمايدۇ، لېكىن، ئۇ ئۆسۈش جەھەتتە دەخلىگە ئۇچراپ، كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ. قول، پۇت، غول ۋە بەل ئاغرىيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىلنى تۈگىتىش لازىم. كېسەل باللارنى تىنچ ئارام ئالدۇرۇش زۆرۈر. ئىچىنى يۇمشىتىش، ئىچكى - تاشقى تەرەپتىن ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئىسسىق سۇدا يۇيۇندۇرۇش، ھىڭدىن 0.1

گرامنى مائۇل ھەسەل بىلەن ئېزىپ ئىچۈرۈش ، ئىككى گرام ئۇدى سەلەبىگە 25 گرام شېكەر قوشۇپ ئىچۈرۈش ، جويۇز ياكى ئېقىلقارىنى يالغۇز ياكى ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ، زەيتۇن يېغىدا سۈرۈپ بەدەننى ياغلاش لازىم .

(2) كېسەللىك يۈز بېرىپ ئاز بولغاندا تۆت كۈنگىچە سۇ ئورنىغا ھەسەل سۈيىدىن باشقا نەرسە بېرىشكە بولمايدۇ .

(3) تۆۋەندىكى مۇنزىچ دورا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : بەدىيان يىلتىزى پوستى ، چىگسەي يىلتىزى پوستى ، ئىزخىر يىلتىزى پوستى ، بىخى كەبىر ، بىخى سوسى ، پىرسىياۋشان ، ئۇستىخۇددۇس ، ئارپىبەدىيان ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، خۇببازى ئۇرۇقى ، گاۋزىبان ھىندى ھەر بىرى بەش گرامدىن ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم توققۇز دانە ، پىشقان ئەنجۈر ئۈچ دانە .

تەييارلىنىشى : مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ ، ئەتىگەندە سۈزۈپ 25 گرام قەنت قېتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . بۇ مونزىچنى توققۇز كۈنگىچە ئىچۈرۈش ، توققۇزىنچى كۈنى يۇقىرىقى مونزىچقا توققۇز گرام سانا قېتىپ چىلاپ سۈزۈپ ، 60 گرام تەرەنجىۋىل ، 60 گرام خەييار شەنبەر ، 60 گرام گۈلقەنت ، بادام مېغىزىدىن يەتتە دانە قوشۇپ ئىچۈرۈش لازىم . دورىلار كار قىلىپ ئىچىنى سۈرسە ، يۇقىرىقى مونزىچنى ئىچۈرۈش توختىتىلىدۇ .

(4) خەمرى گاۋزىباندىن 12 گرامنى بىر دانە كۈمۈش ۋاراقتا يۆگەپ يۇتۇش ، ئارقىدىن چىلاندىن بەش دانە ، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىدىن ئۈچ گرامنى قايناق سۇغا دەملەپ ، چىقىرىلغان شىرنىسىگە ئۈچ مىللىلىتىر بېھى ئۇرۇقى لوئابى ، 25 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ . بۇ دورىنى

بىرىپ ئىككى كۈندىن كېيىن ئۈچىنچى سۈرگە، يەنى ھەببە ئايارەجتىن بالىلارنىڭ ياش پەرقىگە قاراپ 3 — 9 دانە ئاخشام يېتىش ئالدىدا بېرىلىدۇ.

(5) ئاددىي ھەببە ئازاراقى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كۈچۈلا، قارىمۇچنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق تالقانلاپ، قىيام سۇيۇقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۈملاچ قىلىپ، كۈندە بىر قېتىم بوۋاق ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ ياش پەرقىگە قاراپ يېرىمدىن بىر دانىغىچە گاۋزىبان سۈيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

Ⅲ باب ئېغىزنىڭ ئىچى ـ تېشى ۋە گال ساھەسىدىكى كېسەللىكلەر

1 . قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى ، قىزىلئۆڭگەچ سەرتانى (راكى) كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى : قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى ۋە سەرتانى (راكى) مۇرەككەپ كېسەللىك بولۇپ ، داۋاملىق جىددىيلىشىش ، ۋاقتىدا تولۇق ئارام ئالماسلىق ، ۋاقتىدا تاماق يېمەسلىك ، تاماق يېيىش ۋاقتىدا ئويلىنىش ، خاپا بولۇپ غەزەپلىنىپ ئولتۇرۇپ تاماق يېيىش ، قىزىق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئېغىزدا سوۋۇتماي ئالدىراپ يۇتۇش بىلەن قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئىچكى پەردىسى كۆيۈپ قېلىش ، تاماقنى ياخشى چايناي يۇتقانلىقتىن ، تاماقتىكى سۆڭەك پارچىلىرى ۋە قاتتىق نان قاتارلىق نەرسىلەر قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئىچكى پەردىلىرىنى زەخىملەندۈرۈش ، كۆيدۈرگۈچى كۈچلۈك تىزاپ (كىسلاتا) ۋە زەھەرلىك دورىلار ، بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق يېمەكلىكلەر ، ھاراق ، ئىسپىرت ، خېروئىن ، نەشە ، تاماكا قاتارلىقلار قىزىلئۆڭگەچ پەردىسىگە زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىش ،

سىفلىس (ئاتىشەك) ، سىل كېسەللىكى ، كېزىك قاتارلىق جىددىي يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ جاراسىملىرى (مىكروبلىرى) قان ياكى يېمەك - ئىچمەك ئارقىلىق قىزىلئۆڭگەچ ساھەسىگە ئورۇنلىشىۋېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ . شۇنداقلا ، ئۇزاق داۋام قىلغان ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن قىزىلئۆڭگەچنىڭ مەلۇم قىسمى تارىيىپ ، يېگەن تاماق تارايغان جايدا تۇرۇپ قېلىپ يارا پەيدا قىلىش ، خىلتلار تەگكۈچلۈقىنىڭ بۇزۇلۇشى ، زىيانلىق ماددىلارنىڭ ئەكس تەسىرى سەۋەبىدىن يۇتۇش يولىدا ھەر خىل ئۆسمە ۋە جاراھەتلەر پەيدا بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىشى مۇمكىن . ئوزۇقلۇق تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى ۋە ۋىتامىنلارنىڭ يېتىشمەسلىكىمۇ بۇ كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدۇ .

ئالامەتلىرى : تۆش سۆڭىكى ئاستى ، قىزىلئۆڭگەچ ساھەسى ئاغرىيدۇ . يېگەن يېمەكلىكلەرنىڭ سۇيۇق قىسمى ئۆتۈپ ، قويۇق قىسمى قىزىلئۆڭگەچنىڭ ياللۇغ ياكى ئۆسمە پەيدا بولغان جايىدا تۇرۇۋېلىپ ، ئاغرىقنى بەك بىئارام قىلىدۇ . بۇ خىل ئەھۋال داۋاملىشىش بىلەن تەدرىجىي ھالدا يېمەكلىك ئۆزلۈكىدىن يېنىپ كېتىدۇ ، كېچە ھەم كۈندۈز ئاغزىغا سېرىق سۇ يىغىلىپ تۇرىدۇ ياكى ئاغزى قۇرۇيدۇ . روھىي ھالىتى تۆۋەنلەش ، ئۇيقۇسىزلىق ، داۋاملىق غەم - ئەندىشە قىلىش ، كېسەللىك ئاقىۋىتىدىن ئۈمىدسىزلىنىش ، كەم قانلىق ۋە ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىش يۈز بېرىدۇ . گەجگە ساھەسى ئاغرىپ بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ ، قەۋزىيەت بولۇپ چوڭ تەرەت كەلمەيدۇ ، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى قارامتۇلغا مايىل بولىدۇ . ۋاراڭ - چۇرۇڭلۇق ئاۋازلاردىن ھەم كىشىلەرگە ئارىلىشىشتىن ئۆزىنى قاچۇرۇش ،

يالغۇزلۇقنى خالاپ بارغانچە شۇكلىشىپ كېتىش، كۆڭلى سوغۇق نەرسىلەرنى خالاش، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) سۇپۇپى سەرتان بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئوقىيلاننىڭ پوستى ياكى ئۆزى، قىزىل قولتۇق پاقا، كېلەر گۆشى (قۇرۇتۇلغىنى) ياكى تېرىسى، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، موزا، بىخ مارجان، كەتھەندى، سەندەل ھەر بىرى 20 گرامدىن، نۆشۇدۇر 12 گرام، ئىت ياڭىقى (جەۋزى ماسىل) ئۇرۇقى توققۇز گرام، ئاق شېكەر 384 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: قىزىلئۆڭگەچتىكى جاراھەت ۋە ئۆسمىنى تۈگىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلار كۈندە 5 ـــ 6 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـــ 4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن تىلىنىڭ ئۈستىگە سېلىپ شۈمۈپ يۇتىدۇ.

(2) ھەببە تەنكار بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سەبرە 64 گرام، قارىمۇچ 48 گرام، دانىكار سەككىز گرام، ئاق بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقى 12 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، شېكەر سۈيى قىيامىدا خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى تۆت دانە كۈمىلاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.

تەسىرى: قەۋزىيەتنى بوشىتىپ راۋان قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم يەتتە دانە،

كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ 3 ـــ 5 دانە ناشتىدىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

(3) ھەببە سىماب بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سىماب، پىستە بادام مېغىزى، خېنىنىڭ تېنىسى ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، مۇقىل، كەترا، ئەرەب يېلىمى، ئەنزۇرۇت، رەۋەن، ئاق تۇربۇتنىڭ ھەر بىرى 20 گرامدىن، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ)، بۇغداي كراخملى، زەپەر، مەستىكى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، كاپۇر، سۇقمۇنيا، جەدۋار چىنى ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: سىمابتىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، سىمابنى تازىلانغان گۈڭگۈرت پوقى بىلەن ئۆلتۈرۈپ، قالغان دورىلار بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سۇيۇقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى ئۈچ دانە كۇملاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: ئىسسىق ـ سوغۇقتىن بولغان يەل خاراكتېرلىك جاراھەت ۋە ئۆسمىلەرنى تۈگىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم 4 ـــ 5 دانىدىن، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ 2 ـــ 3 دانىدىن تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(4) ھەببە كىبرىت بېرىلىدۇ.

تەركىبى: تازىلانغان گۈڭگۈرت پوقى 80 گرام، ئۆشبە ياكى چۆپچىن 40 گرام، نۆشۇدۇر، ئېقىلقارا ھەر بىرى 40 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى 20 گرام، شېكەر 160 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، لىمون سۈيى قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى ئۈچ دانىدىن كۇملاچ

قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : تېشىلىپ ئاقىدىغان جاراھەت ، تاناسىل ئەزا ۋە پۇتۇن ئەزالاردا پەيدا بولغان يەل ۋە ئۆسمە بەزلەرنى تەدرىجىي تۈگىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم بەش دانىدىن ، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالىغا قاراپ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

(5) مەجۇنى مارى ئەپئا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئاق يەر يىلىنى ، يۇپقا زەنجىۋىل ، دارچىن ھەر بىرى 80 گرامدىن ، خولىنجان ، پىلپىل ھەر بىرى 40 گرامدىن ، ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى 20 گرام ، ئادراسمان ئۇرۇقى 40 گرام ، ھەسەل 600 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ، ھەسەل بىر ئاز سوۋۇغاندىن كېيىن دورىلارنى ئۈستىگە تۆكۈپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى ۋە جاراھەت ، سەرتان خاراكتېرلىك ھەر خىل ئۆسمىلەرنى تەدرىجىي ياخشىلايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم ، يىرىم گرامدىن 10 كۈنگىچە تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ . 10 كۈندىن كېيىن بىر گرامدىن بېرىلىدۇ .

(6) يىلان گۆشى شورپىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئاق يەر يىلىنى 10 — 15 سانتىمېتىر ، ياش كالىنىڭ پەش گۆشى 120 گرام ، پىننە ، زىرە ، يالپۇز بەش گرامدىن .

تەييارلىنىشى: يىلانىنى پاكىز رەخت خالتىغا سېلىپ ئاغزىنى ئېتىپ، ئۇنى كالا گۆشى بىلەن بىللە بىر يېرىم چىنە سۇغا سېلىپ، ئاندىن يۇقىرىقى ئۈچ خىل دورا تالقىنىنى ئۇستىگە سېلىپ، گۆش يۇمشاق پىشقۇچە قايناتىپ، يىلانىنى خالتا بىلەن سۇزۇۋېلىپ سۆرۈن جايدا قويۇپ، شورپىسىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ، كالا گۆشىنى ئىككى قېتىم ئاز ـ ئازدىن يۇمشاق جايناپ تەمىنى يۇتۇپ، گۆشىنىڭ تىرىپلىرىنى تاشلىۋەتسە بولىدۇ. يىلانىنى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ئۈچ كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىش لازىم.

(7) ئۆرۈك گۈلىسى مەجۈنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ياخشىراق ئۆرۈك گۈلىسىنىڭ ئېتى 300 گرام، ئەرەقى پۈدىنە (يالپۇز ئەرەقى) 400 گرام، ھەسەل 200 گرام.

تەييارلىنىشى: ئۆرۈك گۈلىسىنىڭ ئېتىنى ئۇچكىسىدىن ئايرىپ ئۇششاق پارچىلاپ پاكىز يۇيۇپ، بىر كېچە ئەرەقى پۈدىنىگە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى گۈلە ئېتى ئېرىپ قىيام ھالىتىگە كەلگۈچە يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ، ئۇستىگە چەككىلەنگەن 200 گرام ھەسەلنى تۆكۈپ ئىككىنچى قېتىم قاينىتىپ، پاكىز قاچىغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى: قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان ساھەسىدىكى يەرلىك جاراھەت ۋە ئۆسمە قاتارلىق توسالغۇلارنى تەدرىجىي يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(8) مائۇل ھەسەل بېرىلىدۇ.

تەركىبى: چەككىلەنگەن ھەسەل 250 گرام، سۇ بىر كىلوگرام.

تەييارلىنىشى : ھەسەلنى بىر كىلوگرام سۇغا قوشۇپ ، يەڭگىل ئوتتا ئىككى قاينىتىپ ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ سوۋۇتۇپ ، ئەلگەك ياكى داكا بىلەن ئۈچ قېتىم سۈزۈپ مۇۋاپىق شىشىگە ئېلىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : قىزىلئۆڭگەچتىكى جاراھەت ياكى ئۆسمىنىڭ تەرەققىياتىنى چەكلەپ ، توسالغۇنى ئاچىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 2 ـــ 3.5 قوشۇق تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى ئىچىلىدۇ .

(9) شەربىتى سەپەرجىل بېرىلىدۇ .

تەركىبى : بېھى سۈيى بىر كىلوگرام ، ئاق شېكەر ئىككى كىلوگرام ، ھەسەل 500 گرام .

تەييارلىنىشى : ئوبدان پىشقان بېھىنىڭ ئۈستىدىكى تېۋىتى (پوستى) نى پاكىز ئېلىۋېتىپ ، قىرغۇچتا قىرىپ پاكىز رەخت خالتا ياكى سىقما ماشىنا بىلەن سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، بېھى سۈيىنى بىر قېتىم سۈزۈپ دۇغلىرىدىن ئايرىپ ، بىر كىلوگرام بېھى سۈيىگە ئىككى كىلوگرام شېكەر بىلەن 500 گرام ھەسەلنى سېلىپ ، يەڭگىل ئوتتا قىيام بولغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق .

تەسىرى : نېرۋىنى ياخشىلاپ ئارام بېرىش ، ئىشتىھا ئېچىش ، ئىششىق ياندۇرۇش ، كۆڭلى ئېلىشىشنى توختىتىش قاتارلىقلار .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىمدىن بەش قېتىمغىچە ، 20 ـــ 25 گرامدىن تاماقتىن كېيىن بىر پىيالە قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ .

(10) چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدىغان دورا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ھەمشىۋانە ئۇرۇقى ، ئىت ئۈزۈمى ئۆسۈملۈكى 60 گىرامدىن ، ئەمەن ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، زىرە 15 گرامدىن ، يالپۇز ، پىننە 10 گرامدىن ، سېرىقچېچەك سەككىز گرام .

ئىشلىتىلىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، بۇ دورىلار سۈيىنى ئۈچكە بۆلۈپ ، ھەر قېتىمدا 1 — 1.5 قوشۇق ھەسەل سېلىپ ئىچسە بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : قىزىلئۆڭگەچتىكى توسقۇنلۇقنىڭ تەرەققىي قىلىشىنى تىزگىنلەپ ، جاراھەت ۋە ئۆسمىنى تەدرىجىي ياخشىلايدۇ .

(11) تاماقتا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدىغان دورا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : زىرە ، ئاقمۇچ 15 گرامدىن ، پىننە ، يالپۇز ، كەتھەندى سەككىز گرامدىن ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، لاچىندانە ، كۆپۈكى دەريا بەش گرامدىن ، موزا 10 گرام ، قىزىل قولتۇق پاقا ، قۇلىيلىن ، چۇغۇندەك تالقىنى تۆت گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : قىزىلئۆڭگەچ ساھەسىدىكى ھەر خىل يەل ، جاراھەت ، ياللۇغ ۋە ئۆسمىلەرنى تەدرىجىي تۈگىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : يەيدىغان تامىقىغا ھەر قېتىمدا 2 — 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ .

(12) سىرتىدىن چېپىلىدىغان مەلھەم دورا بېرىلىدۇ .

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

تەييارلىنىشى: ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ھەسەل سوۋۇغاندىن كېيىن ئالدى بىلەن تۇخۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئەمەن تالقىنىنى ئۈستىگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ مەلھەمنى كۈندە 1 ـــ 2 قېتىم، قىزىلئۆڭگەچنىڭ تاماق تۇرۇپ قالىدىغان جايىنىڭ ئۇدۇلىغا سىرتىدىن چاپسا بولىدۇ. ئەگەر ئىمكان يار بەرسە مەلھەمنى داخىلىيون ۋە قودا يېغىنى كۈندە 1 ـــ 2 قېتىم سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

(13) بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان ئاغرىقلارنىڭ يېمەكلىكىگە قېلىن ئەلگەكتە تاسقىغان ئاق كۆممقوناق ئۇنىدا تەييارلىغان سۇتلۇك ئۇماچ ياكى بۇغداي ئۇنىدا تەييارلىغان سۇيۇق ئاتىلا بېرىلسە بولىدۇ. قوي گۆشىنىڭ قىيما شورپىسىغا سۇت ۋە ياغ بىلەن يۇغۇرۇپ پىشۇرۇلغان توقاچ ناندىن سېلىپ يۇمشىتىپ، نان بىلەن شورپىنى ئىچىپ، گۆشنى چايناپ تەمىنى يۇتۇپ، گۆشنىڭ تىرىپلىرىنى تاشلىۋەتسە بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك ئاستا خاراكتېرلىك بولغىنى ئۈچۈن، ئۈچ ئايدىن ئالتە ئايغىچە داۋالىنىشنى داۋام قىلىش بەكمۇ زۆرۈر.

2. كىچىك تىل ئەتراپىنىڭ يەل يارىسى (ئاكىلە تولغەم) كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى: كىچىك تىل ئەتراپىنىڭ يەل يارىسى كېسەللىكى

ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىك بەزى كىشىلەرگە ئۆزىنىڭ نەسلىدىن (ئاتا - ئانىسىدىن ئېرسىيەت ياكى قان ئارقىلىق) يۇققان بولىدۇ. بۇ كېسەللىك تۇرمۇش بۇيۇملىرى ۋە جىنسىي مۇناسىۋەت ئارقىلىق يۇقىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، يەللىك يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش سەۋەبلىك يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىنىڭ گېلى، دىمىغى قۇرۇپ ئېچىشىدۇ، كىچىك تىلىنىڭ ۋە دىماغىنىڭ ئەتراپى قىزىرىپ، ئۇششاق مودۇرچىلار پەيدا بولۇپ، كىچىك تىل ۋە ئېغىزنىڭ قىسمەن ساھەلىرىگە كېڭىيىش بىلەن بۇرۇن ئىچىگە يامرايدۇ، بۇ مودۇرچىلار بارغانچە چوڭىيىپ تېشىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن سەل ۋە يىرىڭ چىقىشقا باشلايدۇ. دىماغ ۋە كىچىك تىل زىدە بولۇپ تېشىلىپ يۇتقۇنچاق بىلەن بۇرۇن تۆشۈكلىرى بىرلىشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن، يېگەن تاماقنىڭ سۇيۇق قىسمى بۇرۇندىن چىقىدۇ. ئۆز ۋاقتىدا جىددىي داۋالانمىسا بۇرۇن ئۇلتۇرۇشۇپ كېتىش، سۆزلىگەندە خىڭىلداش ياكى ئاۋاز چىقماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) مەتبۇخى ئەپتىمۇن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئەپتىمۇن (سېرىق ئوت)، كابىل ھېلىلىسى، ئۇستىخۇددۇس ھەر بىرى 30 گرامدىن، شاھتەرە، بىستىپايەج، سانا ھەر بىرى 15 گرامدىن، غارىقۇن ئۈچ گرام، سەبرە ئالتە گرام.

تەييارلىنىشى: ئەپتىمۇننى سوقماي، غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سەبرىنىمۇ ئايرىم سوقۇپ باشقا دورىلارغا

قوشماي ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ ، ئۈچ كىلوگرام سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، ئەپتىمۇننى بىر خالتىغا سېلىپ ئاغزىنى بېكىتىپ قازانغا سېلىپ دورىلار بىلەن بىر ئاز قاينىتىپ ، ئاندىن داكا بىلەن دورا سۈيىنى سۈزۈپ ، ئاندىن غارىقۇن بىلەن سەبرىنى سۈزۈلگەن دورا سۈيىگە سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : بۇزۇق ، زىيانلىق ماددىلارنى بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىپ ، خىلىتلارنى تازىلاپ ئىچكى ئەزا خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : مەزكۇر قايناتمىغا بىر ئاز شېكەر سېلىپ ، ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىككى كۈن ياكى ھەممىسنى بىر قېتىمدا تاماقتىن ئىلگىرى ئىچسە بولىدۇ .

(2) ئەگەر مەتبۇخى ئەپتىمۇننى تەييارلاش ئىمكانىيىتى بولمىسا ، ھەببە سەبرە بېرىلسىمۇ بولىدۇ .

تەركىبى : تەرەنجىۋىل ، رۇمبەدىيان ، ئارپىبەدىيان ، مەستىكى ، جۇۋىنە ، نىلۇپەر ، قارىمۇچ ، سانا ، دارچىن ، زەنجىۋىل ، گۈلى بىنەپشە ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، قارا ھېلىلە ، لاھور تۇزى ھەر بىرى بەش گرامدىن ، سەبرە 75 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، جۇۋىنە ئەرەقى ياكى جۇۋىنىنىڭ تاتلىقى چىقىرىلغان قىيام سۇيۇقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ ، بىر گرامنى ئۈچ دانە كۇملاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : بەدەندىكى زىيانلىق ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىپ قاننى نورماللاشتۇرۇش ، قان ۋە ئەسەب يوللىرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ ئاغرىق پەسەيتىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم 5 ــ 7 دانە ، تاماقتىن ئىلگىرى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

(3) سۇپۇپى يەل سىفلىس بېرىلىدۇ .

تەركىبى : تومۇر دورىسى ياكى چۆپچىن ، موزا ھەر بىرى 40 گىرامدىن ، كەتھەندى ، كۆپۈكى دەريا ، ئۇچقۇر پاقا ، چۇغۇندەك ، ئاقمۇچ ، لاچىندانە ھەر بىرى 20 گرامدىن ، ئېقىلقارا ، يۇپقا زەنجىۋىل ھەر بىرى 30 گرامدىن ، قۇلىيلىن ، كىرپە تالقىنى (كۆيدۈرۈپ تالقان قىلىنىدۇ) ، جويۇز ، قارىمۇچ ، قەلەمپۇر ھەر بىرى 15 گرامدىن ، توم زەنجىۋىل 50 گرام ، زەرچىۋە ، داشاڭ 60 گرامدىن ، كاۋاۋىچىن 35 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : يەل (سىفلىس) خاراكتېرلىك گۆشخور جاراھەتلەرنى يوقىتىش ، ئىچكى ۋە تاشقى ئەزالاردىكى يەل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى تۈگىتىشتە ئۈنۈملۈك تەسىرگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ① دىماغ ۋە بۇرۇندىكى يەل كېسەللىكى ئۈچۈن ، مەزكۇر دورىدىن كۈندە بىر قېتىم 2 ــ 3 بارماقتا بىر چىمدىمنى نەيچە ئىچىگە سېلىپ دىماغقا پۈركۈسە بولىدۇ . كۈندە 1 ــ 2 قېتىم تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى قەغەزگە ئوراپ ياكى غاڭزىغا سېلىپ چېكىپ ، تۈتۈنىنى دىماغ ئارقىلىق بۇرۇندىن چىقارسا بولىدۇ . ② ھەر كۈنى كەچقۇرۇن تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ ، ئاخشام يېتىش ئالدىدا ۋە ئەتىگەن ناشتىدىن ئىلگىرى گال ۋە دىماغنى 8 ــ 10 قېتىم غار - غار قىلىپ چايقاپ ، ئاخىرىدا ئىككى يۇتۇم ئىچسە بولىدۇ . ③ يەيدىغان تامىقىغا ھەر قېتىمدا 2 ــ 3

بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئاربلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ . ④ جىنسىي ئەزا ۋە باشقا ئەزالاردىكى يىرىڭ ، زەرداپ ئېقىپ تۇرغان يەللىك يارىلارنىڭ ئۈستىگە كۈندە 1 ـــ 2 قېتىم ئاز ـ ئازدىن سېپىلىدۇ . ⑤ جىنسىي ئەزا ۋە باشقا ئەزالاردىكى جاراھەتلەر تېخى تېشىلىپ ئاقمىغان بولسا ، مەزكۇر دورىنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيى بىلەن كۈندە 1 ـــ 2 قېتىم يۇيۇلىدۇ . ⑥ 5 ـــ 6 دانە تۇخۇمدىن ياغ چىقىرىپ مەزكۇر تالقاندىن 10 گرام ئارىلاشتۇرۇپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ ، يەللىك جاراھەت ئەتراپى كۈندە 1 ـــ 2 قېتىم سىرتىدىن ياغلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق بولغاچقا ، ئىككى مىجەزلىك كىشىلەردە يۈرەك ۋە قانغا ئىسسىق كېلىش ئەھۋالى كۆرۈلسە ، تاماقتا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش توختىتىلىدۇ .

(4) يۇقىرىقى سۇپۇپى يەل سىفلىسنىڭ تەركىبىنى تولۇقلاپ تەييارلاشقا ئىمكان بولمىسا ، تۆۋەندىكى ئاددىي 2 ـ نۇسخىسىنى تەييارلاپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ .

2 ـ نۇسخىنىڭ تەركىبى : چۆپچىن ، موزا 40 گرامدىن ، كەتھەندى ، كۆپۈكى دەريا ، ئۇچقۇر پاقا ، ئاقمۇچ ھەر بىرى 20 گرامدىن ، يۇپقا زەنجىۋىل 30 گرام ، قارىمۇچ 15 گرام ، زەرچىۋە ، داشاڭ 60 گرامدىن ، كاۋاۋىچىن 35 گرام .

تەييارلىنىشى : تەبىئىتى ۋە ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى يۇقىرىقى يەل سىفلىس تالقىنى بىلەن ئوخشاش .

(5) پاقا تالقىنى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : يازغى بۇغداي ئىككى كىلوگرام ، ئۇچقۇر پاقا ياكى ئەتىيازدا كۇركۇراشتىن ئىلگىرى تۇتۇلغان يەرلىك پاقا 18 دانە .

تەييارلىنىشى : پاقىنى پاكىز يۇيۇپ ، ئۈچ چىنە سۇدا

بۇغداي ۋە پاقىنى قاينىتىپ، پاقا ئېرىپ بۇغدايغا ئارىلاشقاندىن كېيىن بۇغداينى سۈزۈۋېلىپ سايە جايدا قۇرۇتۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: يەل سىقلىس، گۆشخور ھەر خىل جاراھەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گىرام تاماقتىن ئىلگىرى قايناق سۇ بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(6) ھەببە سىماب بېرىلىدۇ (تەركىبى، تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىش قائىدىسى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى ۋە قىزىلئۆڭگەچ سەرتانى كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش).

(7) ھەببە كىبرىت بېرىلىدۇ (تەركىبى قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى ۋە قىزىلئۆڭگەچ سەرتانى كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش).

(8) چاي ئورنىدا كاشكاپ قىلىپ ئىچىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زەرچىۋە، توم زەنجىۋىل 20 گرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچ، كەتھەندى، كۆپۈكى دەريا، موزا، ئاقمۇچ ھەر بىرى 10 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە سەككىز گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار چالىراق سوقۇلۇپ تەييارلىنىپ، چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىختىيارىي ھالدا ئىچىلىدۇ.

(9) ئىستېمال قىلىنىدىغان تاماقلىرى: ① سەۋزە ئارىلاشتۇرۇپ شويلا قىلىپ بېرىلىدۇ. ② قوي ياكى كەپتەر گۆشىدە قورداق ياكى كاۋاپ قىلىپ بېرىلىدۇ. ③ ھالۋا ياكى ئاتىلا

ئېتىپ بېرىلىدۇ. ④ پىياز ئارىلاشتۇرمىغان نان بىلەن چاي بېرىلىدۇ.

(10) پەرھىزلىرى: ئۆچكە ۋە كالا گۆشى، لازا، لەگپۇك، ئاچچىقسۇ، پىياز، تۇرۇپ، چامغۇر، ھۆل مېۋە ـ چېۋە، جىگدە، گازىر، سېرىققوناق تامىقى قاتارلىق بارلىق سوغۇق يەللىك يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ساقلىنىش؛ يۈز، قول ۋە بەدەنلىرىنى سوغۇق سۇدا يۇماسلىق، يۇقىرىقى چاي دورىسى بىلەن دەملەنگەن چاينى ئىشلىمان قىلىپ يۇيۇش لازىم. ھاراق ئىچىش، تاماكا، نەشە چېكىشتىن قەتئىي ساقلىنىش؛ جىنسىي ئالاقە قىلىش، يالاڭ ئاياغ يەرگە دەسسەش، يېلىك كىيىم بىلەن سوغۇق ھاۋاغا چىقىشتىن ساقلىنىش كېرەك. داۋالىنىش جەريانىدا يۇقىرىقى كۆرسەتمىلەرگە تولۇق ئەمەل قىلىش زۆرۈر.

بىرىنچى قېتىملىق داۋالىنىش مۇددىتى 35 كۈندىن 40 كۈنگىچە بولىدۇ. ئەگەر بىرىنچى قېتىملىق داۋالىنىش مۇددىتىدە ئۈزۈل ـ كېسىل بولالمىسا، 2 ـــ 3 قېتىم داۋالىنىش لازىم.

3. بادامچە بەز ياللۇغى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى: بەدەندىكى تۆت خىل خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى، بولۇپمۇ بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلتلىرىنىڭ كۆيگەن ماددىلىرى بىلەن شور (تۇز) خاراكتېرلىك زىيانلىق سۇيۇقلۇق يىغىندىسىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: ئېگەك ئاستىنىڭ ئۇدۇلىدىكى ئېغىز ئىچى

ئاغرىپ قىزىتىش ، باش ۋە پۇتلۇن بەدەن سىرقىراپ ئاغرىش ، ئىغىز بوشلۇقىنىڭ ئىككى تەرىپىگە بادام شەكلىدە بەز پەيدا بولۇپ تەدرىجىي چوڭىيىش ، يېمەكلىكلەرنى يۇتقاندا گال ئاغرىپ يۇتۇش قىيىنلىشىش ، ھەتتا تۇكۇرۇكنى يۇتقاندىمۇ ئاغرىپ بىئارام بولۇش ، سۆز قىلىشقىمۇ ئاجىزلىق قىلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى :

(1) ھەببە سەبىرە بېرىلىدۇ (بۇ نۇسخا يۇقىرىدىكى كىچىك تىل ئەتراپىنىڭ يەل يارىسى كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش) .

(2) تۆۋەندىكى تالقان دورا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : موزا ، توم زەنجىۋىل ، زەرچىۋە ، يۇپقا زەنجىۋىل ، كاۋاۋىچىن ھەر بىرى 15 گرامدىن ، داشاڭ ، پىلپىل ، قارىمۇچ ، ئاقمۇچ ، بىخ مارجان ، ھەر بىرى 10 گرامدىن ، پاقا تالقىنى ، كەتىھىندى ، كۆپۈكى دەريا ، تومۇر دورىسى ياكى چۆپچىن ، ئىقىلقارا ھەر بىرى بەش گرامدىن ، چۇغۇندەك ، كىرپە تالقىنى ، قۇلىيلىن تالقىنى ، جويۇز ، ئايلىشى ، قەلەمپۇر ، لاچىندانە ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : سوغۇق يەلدىن بولغان گال ساھەسىدىكى ئۆسمە (بادامچە بەز ياللۇغى) ، ھەر خىل گال ئاغرىقلىرى ۋە ئىغىز قۇرۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : تاسقاپ يىرىك قىسمىنى يۇرەك ، قانغا ئىسسىق كەلمىسە چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىچىش ، مەزكۇر دورىنىڭ ئىلمان قىلىنغان

چىپىىدا ئەتىگەن ۋە چۈشلۈك تاماقتىن ئىلگىرى ھەم ئاخشام يېتىشتىنىڭ ئالدىدا 8 ــ 10 قېتىم بىر يۇتۇمدىن گالنى غار - غار قىلىپ چايقاش، ھەر كۈنى بىر قېتىم مەزكۇر دورىنىڭ يىرىك قىسمىدىن 2 ــ 3 بارماقتا بىر چىمدىمنى غاڭزىغا سېلىپ ياكى قەغەزگە ئوراپ چېكىپ، تۈتۈنىنى دىماغ ئارقىلىق بۇرنىدىن چىقىرىش، يۇمشاق قىسمىدىن ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمنى كىچىك نەيچىنىڭ ئىچىگە سېلىپ بادامچە بەزنىڭ ئۈستىگە ۋە دىماغقا كۈندە بىر قېتىم پۈركۈش، قان ۋە يۇرەككە ئىسسىق كەلمىسە، مەزكۇر دورىنىڭ تالقىنىنى يەيدىغان تاماققا ھەر قېتىمدا 2 ــ 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش، 4 ــ 5 دانە تۇخۇمدىن چىقىرىلغان تۇخۇم يېغىغا مەزكۇر دورىنىڭ تالقىنىدىن بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى ئارىلاشتۇرۇپ، بۇ مەلھەمنى شىشىگە ئېلىپ قويۇپ ھەر كۈنى بىر قېتىم ئاخشام يېتىشنىڭ ئالدىدا ئېگەك ئاستى بادامچە بەز ئۇدۇلىغا سىرتىدىن چېپىش لازىم.

(3) پاقا تالقىنى بېرىلىدۇ (تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىدىكى كىچىك تىل ئەتراپىنىڭ يەل يارىسى كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش) .

(4) ھەببە سىماب بېرىلىدۇ (تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى ياكى سەرتانى كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن بىلەن ئوخشاش) .

(5) ھەببە كىبرىت بېرىلىدۇ (تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى ياكى سەرتانى كېسەللىكىنى داۋالاشتا كۆرسىتىلگەن چارە بىلەن ئوخشاش) .

4. يۇتقۇنچاق ياللۇغى ۋە ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالاش

سەۋەبى: ھۆللۈك - قۇرۇقلۇق نورماللىقتىن ئېشىپ كېتىش، زۇكام كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغاندا ياغلىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، ھەرىكەت قىلىشتىن كېيىن سوغۇق سۇ ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك يەللىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش، ھاراق قاتارلىق ئىچىملىكلەرنى ئىچىش، تاماكا، نەشە، خېروئىن قاتارلىق چېكىملىكلەرنى چېكىش، چاڭ - توزان، تۈتۈن، گاز قاتارلىق زىيانلىق ماددىلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراش، كۆچىنىپ يىغلاش، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش سەۋەبىدىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: ئاۋاز پۈتۈش باشلىنىش بىلەن تەڭ گال ئىچى قىزىرىپ قىچىشىدۇ ۋە قۇرۇيدۇ. كېسەللىك داۋام قىلغانچە ئاۋازى پۈتۈپ بوغۇلۇپ قالىدۇ. يۇتقۇنچاقنىڭ نېپىز پەردىلىرى غىدىقلىنىشقا باشلىغاندا، كېسەل كىشى گېلى قىچىشىپ قىسقا يۆتىلىدۇ، تەدرىجىي ئاۋازى چىقماي كۇسۇلداپ قالىدۇ، ئۇخلىغاندا خارقىرايدۇ، قىزىتما پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) ئاۋاز ئېچىش تالقىنى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئەرەب يېلىمى، كەترا، ناشەستە (بۇغداي كراخمىلى)، گىلى ئەرمىنى ھەر بىرى تەڭ مىقداردا، ئاقمۇچ، موزا ھەر بىرى يېرىم مىقداردىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ تالقان قىلىنىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

تەسىرى : يۇتقۇنچاق ۋە ئاۋاز چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ ياللۇغىنى ياندۇرۇش ، ئاغرىق پەسەيتىش ، ئاۋاز ئېچىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 2 ـــ 3 گىرامدىن ئەتىگەن ـ ئاخشام تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى كاپ ئېتىلىدۇ .

(2) ھەببە سەۋەت (ئاۋاز كۇمىلىچى) بېرىلىدۇ .

تەركىبى : كەترا ، ناشەستە ، ئەرەب يېلىمى ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى 10 گىرامدىن ، تۆز ۋە ئەگىرى ئىككى خىل تەرخەمەك (خاڭگا) نىڭ ئۇرۇق مېغىزى 60 گىرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ ، تەرخەمەك مېغىزىدىن باشقىلىرىنى تالقانلاپ ، تەرخەمەك مېغىزىنى ئايرىم سوقۇپ ئازراق ئىسسىق سۇ قوشۇپ پاكىز خالتىغا ئېلىپ سىقىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ ، كۆكنارنىڭ تەمى چىقىرىلغان قىيام سۇيۇقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ ، بىر گىرامنى ئۈچ دانە كۇمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : ئاۋاز ئېچىش ، يۆتەل پەسەيتىش ، يۇتقۇنچاق ياللۇغىنى ياندۇرۇش ۋە يۇتقۇنچاقتىكى توسالغۇلارنى ئېچىش قاتارلىقلار .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 3 ـــ 4 دانە ، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ 5 ـــ 10 ياشقىچە بالىلارغا 2 ـــ 3 دانە ، 1 ـــ 5 ياشقىچە بالىلارغا 1 ـــ 2 دانە تاماقتىن كېيىن تىلنىڭ ئۈستىگە سېلىپ شۈمۈپ تاتلىقىنى يۇتۇشقا بېرىلىدۇ .

(3) ئاۋاز ئېچىش يالانچۇقى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : بادام مېغىزى 80 گرام ، ھەسەل 160 گرام .

تەييارلىنىشى : ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ، پوستىنىدىن ئايرىپ تالقان قىلىنغان بادام مېغىزى تالقىنىنى چەككىلەنگەن ھەسەل ئۈستىگە سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ، تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : ئاۋاز ئېچىش ، كۆكسى چىگىلىقنى بوشىتىش ، يۆتەل توختىتىش ، ئاغرىق پەسەيتىش ، يۇتقۇنچاقنىڭ پائالىيىتىنى ياخشىلاش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا چوڭلارغا كىچىكرەك چىلانىدەكتىن ، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق بېرىلىدۇ . مەزكۇر دورىنى تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى تىلنىڭ ئۈستىگە سېلىپ شۈمۈپ يۇتسا بولىدۇ .

(4) دەملەپ ئىچىدىغان ۋە گالنى چايقايدىغان چاي دورىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، بېھى ئۇرۇقى ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، بادام شاكىلى ھەر بىرى 15 گرامدىن ، سەرپىستان 10 گرام ، كاۋاۋىچىن سەككىز گرام ، ئاقمۇچ 10 گرام ، كۆكنار شاكىلى بەش گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى مىقدارى بويىچە ئېلىپ ، تالقانلاپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : گالنىڭ قىمىلداپ يۆتەل كەلتۈرۈشىنى توسۇش ، ئاۋاز ئېچىش ۋە يۇتقۇنچاق خىزمىتىنى ياخشىلاش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : مەزكۇر دورىدىن ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمنى يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ

ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچسە ، يەنە مەزكۇر دورا چىيىنى ئىلمان قىلىپ كۆندە ئىككى قېتىم ئەتىگەن ناشتىدىن ئىلگىرى ، ئاخشام يېتىش ئالدىدا گالنى غار ـ غار قىلىپ چايقىسا بولىدۇ .

(5) گالنىڭ سىرتىدىن چاپىدىغان مەلھەم دورا بېرىلىدۇ .

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

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى مەلۇم مىقداردىكى قايناق سۇدا يۇمشاق ئېزىپ تەييارلىسا بولىدۇ .

تەسىرى : گالنى سىلىقلاشتۇرۇش ، ئاۋاز ئېچىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

(6) ئەگەر يۇقىرىقى چارىلەر ئۈنۈم بەرمىگەندە ، بىر دانە تاتلىق ئانارنى خېمىرغا ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ ، يېرىم سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىپ ، ئانارنىڭ بىر تەرىپىدىن تۆشۈك ئېچىپ ، سەككىز گرام بادام يېغىنى تۆشۈكتىن ئىچىگە قۇيۇپ چوكا بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ، پۈتۈن ھالدا مىجىپ سىقىپ سۈزۈپ ، قىزىق پېتى سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ .

5 . كالپۇكقا سۇ چۈشۈش كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سەۋەبى : كالپۇكنى ھۆللەندۈرۈپ تۇرغۇچى ياغ بەزلىرىنىڭ خىلىتلىرىدىكى ئۆزگىرىش ، كالپۇكنىڭ قان ھەرىكىتى ئەمگەك ۋە ھەرىكەت قىلغاندا نورمال ھالغا كەلمەسلىك ، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ، شامال كۈچى يۇقىرى جايدا ئەمگەك

قىلىش، سەپەردە ياكى يۇگۇرۇش ئۇستىدە تەرلەپ چارچاشتىن كېيىن قان نورمال ھالغا كەلمەي تۇرۇپ سوغۇق سۇنى ئىچىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

ئالامەتلىرى: ئالدى بىلەن كالپۇكقا قوقاق چىققاندەك مودۇر ئۆرلەپ چىقىپ، بىر - بىرىگە تۇتىشىدۇ. سۇ چىقىپ شەلۋەرەپ كالپۇك ساھەسىگە ئىقىپ، سۇلۇق جاراھەت خاراكتېرلىك ئاق پىشلاقلىشىدۇ. سۇلىشىپ تۇرۇش بىلەن ئاغرىپ قىچىشىش، تاماق يېگەندە، ھۆللۈك تەگكەندە ئېچىشىپ ئاغرىش كۈچىيىدۇ. سۆزلەشكە، تاماق يېيىشكە توسالغۇ بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ئاستا خاراكتېرلىك بولغاچقا، ئۇزاققا سوزۇلىدۇ. بەزىلەردە كالپۇك يېرىلىپ، سۆز قىلغاندا، تاماق يېگەندە بەك بىئارام قىلىش، قاناش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) كالپۇك ئېچىگە ۋە سىرتىغا سېپىلىدىغان تالقان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: زەرچىۋە، توم زەنجىۋىل، موزا، كاۋاۋىچىن، كەتھىندى، پىلپىل ھەر بىرى تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم بىر چىمدىمدىن ناسىۋال چەككەندەك كالپۇك ئېچىگە سېلىپ ئېغىز ئىچىدە تۇرغۇزۇلىدۇ ھەم ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ئەتىگەن تاماقتىن كېيىن، ئاخشام يېتىش ئالدىدا كالپۇك ئۇستىگە ئاز - ئازدىن سېپىلىدۇ.

(2) 4 — 5 دانە تۇخۇمدا ياغ چىقىرىپ ياكى كۆيدۈرۈلگەن قوي يېغىغا مەزكۇر تالقان دورىدىن تۆت بارماقتا بىر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

چىمدىم ئارىلاشتۇرۇپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ ، ھەر كۈنى 1 ـــ 2 قېتىم كالپۇكىنىڭ سىرتىدىن چېپىلىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : كالپۇكقا چۈشكەن سۇنى تارتىش ، سۈمۈرۈش ، سوغۇق يەلنى يوقىتىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

(3) ئەگەر كالپۇك يېرىلىپ كەتسە ، تۆۋەندىكى تالقان دورا بېرىلىدۇ .

تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى : موزا ، زەرچىۋە ، بۇغداي كىراخمىلى ، كەترا ھەر بىرىنى تۆت گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ ، ئېرىتىلگەن توخۇ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ، كالپۇكتىكى يېرىقلارغا سۈركىسە بولىدۇ .

(4) قوينىڭ قۇيرۇق يېغىنى ئوتقا قاقلاپ ئېرىتىپ ، كالپۇك ساھەسىنى كۈندە 1 ـــ 2 قېتىم ياغلاشنى داۋام قىلسا ، تېز ئۈنۈم بېرىدۇ .

(5) تىكىش قىلىدىغان يىڭنىنى يۆگىگەن قارا قەغەزنى سۇ چۈشكەن كالپۇكقا چاپلاشنى داۋام قىلسا ، كالپۇكتىكى زىيانلىق سۇنى سۈمۈرۈپ ، كالپۇكنىڭ ئۆز ئەسلىگە كېلىشىگە ۋە ئاغرىق توختىتىپ ئارام بېرىشكە پايدىلىق . بۇنى كۈندە 1 ـــ 2 قېتىم يەڭگۈشلەپ تۇرۇش لازىم .

6 . گال ساھەسىدىكى ئىچكى ـ تاشقى پوقاق (سەلئە) كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

گالدا ئېسىلىپ تۇرىدىغان پوقاقنىڭ قاتتىق ـ يۇمشاقلىقى ،

چوك ـ كىچىكلىكى ھەر خىل بولىدۇ.
سەۋەبى: خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى تۇپەيلىدىن بەلغەم ماددىسى قويۇقلىشىپ گال ساھەسىگە يىغىلىش، زىيادە ئىغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، چىڭقىلىپ يىغلاش قاتارلىق ئامىللار سەۋەبىدىن يۈز بېرىشى مۇمكىن.
تىبابەتتە پوقاق بەش خىلغا بۆلۈنىدۇ:
(1) ياغ پوقاق. بۇ ياغلارنىڭ كۆپۈپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۆزى يۇمشاق بولۇپ، مىدىرلاتسا خالتىسى ئىچىدە مىدىرلايدۇ. ئىچىدىكى ماددىلار ئاساسەن ياغدىن ئىبارەت.
(2) ھەسەلسىمان پوقاق. بۇ ياغ پوقاققا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما بەز ئىچىدىكى ماددا ھەسەلدەك قويۇق ۋە شىرلىك بولىدۇ.
(3) پاتقاقسىمان پوقاق. بەز ئىچىدىكى ماددىلار پاتقاقتەك يۇمشاق بولۇپ، باسقاندا مىلىقلاپ تۇرىدۇ.
(4) يۇمشاق پوقاق. بەك يۇمشاق، خۇددى ھالۋىدەك بولىدۇ، مىدىرلىمايدۇ.
(5) بەز پوقاق. بەزدەك قاتتىق تۈگۈن ـ تۈگۈن بولىدۇ، مىدىرلىمايدۇ.
ئالامەتلىرى: ئىچكى پوقاق يوغىنىغانسېرى كانايىنى بېسىپ، نەپەس ئېلىشقا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. تاشقى پوقاق تەدرىجىي چوڭىيىپ، گال ساھەسىدە ئېسىلىپ تۇرىدۇ.
يۇقىرىقى ھەر خىل پوقاقلارنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى چارىلەر ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ.
(1) بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن سۈرگە بېرىلىدۇ.
تەركىبى: تۇربۇت توققۇز گرام، زەنجىۋىل ئۈچ گرام،

مەستىكى، ئاق تۇز جەۋھىرى بىر يېرىم گرامدىن، شېكەر 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پۈتۈن ئوندىن بەش گرامنى سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

(2) مۇرەككەپ دورىلار ئۈچۈن ھەببە قوقىيا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سەبرە سۇ قۇترى، ئەمەن يوپۇرمىقى، مەستىكى رۇمى، غارىقۇن ھەر بىرى بىر ھەسسىدىن، شەمەھەنزەل (ئاچچىق تاۋۇز)، سوقمۇنيا يېرىم ھەسسىدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، چىگسەي سۈيى قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى ئۈچ دانە كۇملاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: قان تومۇرلاردىكى، ئۈچەيدىكى قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، كۆزنىڭ ئاجىزلىقى، باش قېيىش، كۆزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش، كۆزگە مېڭىدىن سۇ چۈشۈش، كۆز ياشاڭغۇراش، قان بېسىمى يۇقىرىلىق، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىش، ئاغرىق پەسەيتىش ئۈنۈمىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ـــ 10 دانە، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ ئاخشام يېتىشنىڭ ئالدىدا بېرىلىدۇ.

(3) ھەببە ئازاراقى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، كۇچۇلا تالقىنى 40 گرامدىن، جەدۋار (قارا پارپا) تۆت گرام، ئەرەب يېلىمى سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، بەدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىپ ، بىر گرامىنى ئىككى دانە كۆمىلاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق .

تەسىرى : پەي مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىش ، قورۇش ، قىسقارتىش ئۇنۇمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم ، ھەر قېتىمدا 5 ـــ 10 دانە ، كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

(4) سۇپۇپى مارى ئاپئا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئاق يەر يىلىنى 60 گرام ، قارا پارپا 15 گرام ، زەنجىۋىل 30 گرام ، دارچىن 30 گرام ، خولىنجان 30 گرام ، پىلپىل 30 گرام ، ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى توققۇز گرام ، ناۋات 200 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : قورۇش ، يىغىش ، كىچىكلىتىش ، كۆتۈرۈش ، تۇتاشتۇرۇش ئۇنۇمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلار كۈندە 2 ـــ 3 قېتىم ، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى ئىلىتىلغان تۇخۇمغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ياكى كاپ ئېتىپ ئۈستىدىن قايناق سۇ ئىچسە بولىدۇ .

(5) ئاق يەر يىلىنى قوي گۆشى بىلەن شورپا قىلىپ بېرىلىدۇ .

تەركىبى : 8 ـــ 10 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتىكى ئاق يەر يىلىنىنى يېڭى رەختتىن تىكىلگەن خالتىغا سېلىپ ، خالتىنىڭ ئاغزىنى بېكىتىپ ، ھەپتىدە 2 ـــ 3 قېتىم 250 گرام قوي گۆشى بىلەن قاينىتىپ (ئەگەر يۇرىكىگە ئىسسىق كېلىش ئەھۋالى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

كۆرۈلسە، بىر باش چامغۇرنى يالپاقلاپ گۆش بىلەن بىر گە پىشۇرۇپ)، قوي گۆشى پىشقاندىن كېيىن، گۆشنى يەپ شورپىسىنى ئىچسە، يىلاننى سۆرۈن جايدا ساقلاپ يۇقىرىقى ئۇسۇلدا تەكرار لازىم قىلسا بولىدۇ.

تەسىرى: پوقاقنى كىچىكلىتىپ تەدرىجىي يوقىتىش ئۈنۈمىگە ئىگە.

(6) ئاقمۇچ بىلەن چىلان دەرىخىنىڭ پورىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە ياكى دېڭىز ئۆسۈملۈكى (خەيدەي) بىلەن ئاقمۇچنى قاينىتىپ ئىچسە، پوقاقنى تۈگىتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(7) سىرتىدىن چېپىلىدىغان دورا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: يىلان تالقىنى 25 گرام، پارپا 15 گرام، يىلان تۇخۇمى 15 گرام، قىچا 12 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، جىگدە يېلىمى 25 گرام، تۇخۇم شاكىلى 30 گرام.

تەييارلىنىشى: يىلاننى پارچىلاپ سارغايغۇچە قورۇپ، ئاندىن قالغان دورىلار بىلەن تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.

تەسىرى: سىرتىدىن قورۇپ يېغىش، كىچىكلىتىش ئارقىلىق تەدرىجىي ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈنۈمىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى بىر قېتىم، تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن چاپسا بولىدۇ.

IV باب بىر قىسىم كېسەللىكلەرنى داۋالاش چارىلىرى

1. بۆرەك ۋە ئۆتتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بەرگەن داۋالاش چارىلىرى

(1) ھەببە مۇپەتتەتىل ھىسات بىرىلىدۇ.

تەركىبى: بىلسان ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، بەتەر ساليون، بۆرە سويمىسى يىلتىزىنىڭ پوستى، ئارپىبەديان يىلتىز پوستى، جاۋاشىر، پوستى ئېلىنغان تاتلىق بادام مېغىزى، ھەببۇلغار، مەككە چىغى، سۇمبۇل، قىلىن دارچىن، ئەسقۇلۇقەندىرىيون، تاغ سامسىقى، زىراندى، مودەرەج، جىنتىيانا رومى، ئاسارون، قەرەدمانە، سەكپىنەچ، ئاق بەزىرولبەنجى، مۇقىل، پىلپىل، ئېگىر قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرسى تەڭ مىقداردا.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، بىلسان يېغىدا ياغلاپ، ئەرەب يېلىمى سۇيىدە ئېرىتىپ خېمىر قىلىپ، بىر گرامىنى ئۈچ دانە كۆمىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى : بۆرەك ، سۈيدۈك يولىدىكى ، ئۆتتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم ، تاماقتىن كېيىن 5 — 10 دانىدىن بېرىلىدۇ . 5 — 10ياشقىچە باللارغا 2 — 5 دانىغىچە بېرىلىدۇ .

(2) مەجۈنى ھەجىرىلىيەھود بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ھەجىرىلىيەھود 200 گرام ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، كاكىنەج ھەر بىرى 40 گرامدىن ، ھەسەل 640 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ ، ھەسەلنى ئېرىتىپ ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ، سوۋۇغاندىن كېيىن تالقان دورىلارنى ھەسەلگە سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : بۆرەك ، ئۆت ، سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا چىلاندەكتىن ، 5 — 10 ياشقىچە باللارغا چىلاننىڭ يېرىمىدەك ، 4 — 5 ياشقىچە باللارغا كېمەيتىپ بېرىلىدۇ . مەزكۇر دورىنى تۇرۇپنى قىرىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، يېرىم پىيالە ياكى 2 — 3 قوشۇق تۇرۇپ سۈيى بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئۈنۈمى تېز بولىدۇ .

(3) سۈپۈپى ئەقرەپ بېرىلىدۇ .

تەركىبى : قۇرۇتۇلغان چايان 10 گرام ، پىرسىياۋشان ، ئورىدان ، قوغۇن ئۇرۇقى ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى ، ئوغرىتىكەننىڭ ھەر بىرى سەككىز گرامدىن ، شېكەر ، ناۋات 12 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : بۆرەك ، ئۆت ، دوۋساق قاتارلىق ئەزالاردىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ، كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قاراپ 2 ــ 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

(4) ھەببە كاكىنەج بېرىلىدۇ .

تەركىبى : تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ، ئەمەن گۈلى (ئورۇنباسارى ھەمىشىۋانە) ، ئەرەب يېلىمى ، كۈندۈر ، خۇنسىياۋشان ، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى ، پوستى ئېلىنغان بادام مېغىزى ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى ، كەترا ، بۇغداي كراخمىلى ، كاكىنەج ئۇرۇقى ھەر بىرى 30 گرامدىن ، چىگىسەي ئۇرۇقى تۆت گرام ، ئەپيۇن ياكى ئوسارىسى ئۈچ گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، گۈلبىنەپشە شەربىتى بىلەن خېمىر قىلىپ ، بىر گرامنى تۆت دانە كۇمىلاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : بۆرەك ۋە دوۋساق جاراھىتى ، سۈيدۈك تېمىپ كېلىش ، سۈيدۈك قان ئارىلاش كېلىشنى ياخشىلاش ، سۈيدۈك يولىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش ، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىقلار .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا تۆت دانىدىن ، كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قاراپ 2 ــ 3 دانىدىن ، كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

(5) سۈيدۈك يولىغا ماڭغۇزۇلىدىغان ۋە سىرتىدىن

چىپىلدىغان مايلىق دورا بىرىلىدۇ .

تەركىبى : زىراۋەندى ، مۇدەھرەج ، جىنتىيانا ، سەئدە كۈپى ، بىخى كەبىر ھەر بىرى 22.5 گرامدىن .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ شىشىگە قاچىلاپ ، ئۈستىگە 150 گرام زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىنى قۇيۇپ ، شىشىنىڭ ئاغزىنى چىڭ بىكىتىپ ئىككى ھەپتە ئاپتاپتا توختىتىپ ، دورىسىڭ تەمى ياغقا چىققاندىن كېيىن ياغنى باشقا شىشىگە ئېلىۋېلىپ ، ئۈستىگە 10 دانە تىرىك چايانىنى سېلىپ (تىرىكى بولمىسا ، ئۆلۈك بولسىمۇ بولىدۇ) ، شىشىنىڭ ئاغزىنى ئوبدان ئېتىپ يەنە ئىككى ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ ، چايانىنىڭ زەھىرى ياغقا چىققاندىن كېيىن مەزكۇر ياغنى مۇۋاپىق ئەسۋاب بىلەن جىنسىي يول ئارقىلىق تاش بار جايغا كىرگۈزسە ياكى بۆرەك ۋە دوۋسۇن ساھەسىنى كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم ياغلىسا ، تاشنىڭ ئېرىپ پارچىلىنىپ چۈشۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ . ئەگەر تاش سۈيدۈك يولىدا تۇرۇپ قېلىپ ، بىمار بەك بىئارام بولسا ، بىمارنى ئوڭدا ياتقۇزۇپ ، ئىككى پۇتىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ ، دوۋسۇن ئۈستىگە ئىسسىق سۇ قۇيۇپ ، تۆۋەندىن يۇقىرىغا سىيرىپ بېسىپ بەرسە ، تاش سۈيدۈك يولىدىن يۇقىرىغا مېڭىپ دوۋساققا چۈشۈپ ، سۈيدۈك راۋان بولىدۇ .

(6) كېسەللىك ئاغرىقى تۇتقاندا ، تۆۋەندىكى دورىلارنى قايىنىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلسا بولىدۇ :

تەركىبى : ئاق لەيلى ، ھەمشۇانە ، ئوغرىتىكەندىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، يېتەرلىك سۇ بىلەن قايىنىتىپ ، ئىلمان بولغاندا داسقا قۇيۇپ ، كېسەلنى يېرىم سائەتتىن بىر سائەتكىچە ئولتۇرغۇزسا بولىدۇ .

(7) يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن چارىلەرنى قىلىش ئىمكانىيىتى بولمىسا، تۇرۇپ سۈيىدىن 30 گرامنى ھەر كۈنى ناشتىدىن بۇرۇن ئىچىشنى داۋام قىلسا، تاشنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

2. بۆۋاسىر (گېمورروي) كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ ئۈنۈملۈك چارىلىرى

(1) ھەببە مۇقىل بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ھېلىلە پوستى، شاكىلىدىن ئايرىلغان ئامىلە، بەلىلە پوستى ئۈچ گرامدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا، كۆيدۈرۈلگەن ئېنەك كالا مۈڭگۈزى ھەر بىرى 15 گرامدىن، زەمچە ئالتە گرام، جۇۋنە توققۇز گرام، مۇقىل 60 گرام.

تەييارلىنىشى: مۇقىلدىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، ھۆل كۈدىنى يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ، ئۈستىگە مۇقىلنى سېلىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، ئاندىن شۇ سۇدا تالقان دورىلارنى خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى تۆت دانىدىن كۇمىلاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ. تەبئىتى ئىسسىق.

تەسىرى: بۆۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش ئۈنۈمگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم 5 — 7 دانە ئاخشام يېتىش ئالدىدا بېرىلىدۇ.

(2) سۇپۇپى بۆۋاسىر بېرىلىدۇ.

تەركىبى: پىلپىل 36 گرام، قارىمۇچ 42 گرام، زەرچۆە،

يـۇپـقـا زەنجۋىل ، ئامىلە پوستى ئۈچ گرامدىن ، قىزىل قولتۇق پاقا تـالقىنى 15 گرام ، قۇلىيلىن 10 گرام ، چۈغۈندەك تالقىنى 20 گرام .
تـەيـيـارلـىـنـىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .
تەسىرى : بۇۋاسىر دانىچىلىرىنى تەدرىجىي تۈگىتىدۇ .
ئىـشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 2.5 ـــ 5 گـرام ، 5 ـــ 10 يـاشـقىچە باللارغا 2 ـــ 3 گرام ، 1 ـــ 5 ياشقىچە باللارغا 1 ـــ 2 گرام تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .
(3) ھەبىە سىماب بېرىلىدۇ .
تـەركـىـبـى : سـىـمـاب ، پـىـستە ، ئاقلانغان بادام مېغىزى ، خـېـنـىـنـىـڭ تېنىسى ھەر بىرى توققۇز گرامدىن ، مۇقىل ، كەترا ، ئەرەب بـېـلـىـمـى ، ئەنـزۇرۇت ، رەۋەن ، ئاق تۇربۇت ھەر بىرى 20 گـرامـدىـن ، غـارىقۇن ، بۇغداي كراخمىلى ، زەپەر ، مەستىكى ئالتە گرامدىن ، كاپۇر ، قارا پارپا ، سوقمۇنيا ئۈچ گرامدىن .
تـەيـيـارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، سىمابنى گۈگگۈرت پـوقـى بـىلەن ئۆلتۈرۈپ ، تالقان دورىلارنى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ، لـىـمـون سۈيـى يـاكـى شـېـكـەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ ، بىر گـرامـىـنـى ئۈچ دانـە كـۇمىلاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .
تـەسـىـرى : ئـىـسسىق ـ سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل تېرە كـېـسـەللىكى ، ئىچكى ـ تاشقى ئۆسمە بەز ، جاراھەت ۋە يەللەرنى تۈگىتىدۇ .
ئىـشـلـىتىلىشى : چوڭلارغا بەش دانىدىن ، كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .
(4) ھەببە كىبرىت بېرىلىدۇ .

تەركىبى: تازىلانغان گۆشگۆرت پوقى 80 گرام، ئاق شېكەر 160 گرام.
تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، شېكەر قىيامىدا خېمىر قىلىپ، بىر گرامىنى ئۈچ داندىن كۆملاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.
تەسىرى: ھەر خىل يەل، ئىچكى ـ تاشقى ئۆسمە، جاراھەت ۋە تېرە كېسەللىكلىرىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا بەش داندىن، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.
(5) چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىدىغان ھەم سوڭنى يۇيىدىغان دورا بېرىلىدۇ.
تەركىبى: زەرچىۋە 25 گرام، موزا 30 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، پىلپىل 20 گرام، قارىمۇچ 15 گرام، ئاقمۇچ 20 گرام، كاۋاۋىچىن سەككىز گرام، كۆپۈكى دەريا 25 گرام، كەتھەندى 15 گرام، پاقا تالقىنى 15 گرام، كىرپە تالقىنى 18 گرام.
تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.
تەسىرى: بۇۋاسىر دانىچىلىرىنى تەدرىجىي كىچىكلىتىش ۋە ئاغرىقنى توختىتىش ئۈنۈمىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: يىرىك قىسمىنى چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىم دەملەپ ئىچسە، كۈندە بىر قېتىم مەزكۇر دورا چېيىدا ئىلمان قىلىپ سوڭنى يۇسا، يۇمشاق قىسمىنى تاماققا ئاز ـ ئازدىن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە بولىدۇ.
(6) مەلھىمى بۇۋاسىر بېرىلىدۇ.
تەركىبى: پاقا چوڭ بولسا ئىككى دانە، كىچىك بولسا تۆت

دانە ، سۆرۈنجان توققۇز گرام ، دانكار ئالتە گرام ، سېرىقئېشەك (قۇرۇقى) توققۇز گرام ، قوغۇشۇن توپىسى سەككىز گرام ، قويننىڭ بۆرەك يېغى 250 گرام .

تەييارلىنىشى : پاقا ، سېرىقئېشەكنى سارغايغۇچە قورۇپ ، قالغان دورىلار بىلەن تالقانلاپ ، ياغنى كۆيدۈرۈپ ، چىگىدىكىنى سۈزۈۋېتىپ ، ياغ سوۋۇغاندىن كېيىن ، تالقان دورىلارنى ياغ ئۈستىگە سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى ئىسسىق .

تەسىرى : بۇۋاسىر دانىچىلىرىغا سىرتىدىن تەسىر كۆرسىتىپ ، قاناش ، قىچىشىشنى توختىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كۈندە بىر قېتىم ، ئاخشام يېتىش ئالدىدا سوگىنى پاكىز يۇيۇپ ، سوك ئەتراپىغا چېپىلىدۇ .

3 . پەسىل خاراكتېرلىك ئۆتكۈر زىققە كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئۈنۈم بەرگەن چارىلەر

(1) ھەببە خەشخاش بېرىلىدۇ .

تەركىبى : قىزىلگۈل سەككىز گرام ، ئەرەب يېلىمى تۆت گرام ، كۆكنار ئۇرۇقى ئالتە گرام ، كۆكنار شاكىلى ئالتە گرام ، رۇببى سۇس (چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى) تۆت گرام ، بۇغداي كراخمىلى تۆت گرام ، كەترا تۆت گرام ، زەپەر بىر گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ ، ئاچچىق تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ، بىر گرامنى بەش

داندىن كۇملاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .
تەسىرى : ئىسسىق ـ سوغۇقتىن بولغان كونا ـ يېڭى زىققە كېسەللىكى ، يۆتەل ، زۇكام ، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا 4 — 5 دانە ، 5 — 10 ياشقىچە باللارغا 2 — 3 دانە ، 1 — 5 ياشقىچە باللارغا 1 — 2 دانە كۈندە ئىككى قېتىم ئەتىگەن تاماقتىن كېيىن ، ئاخشام يېتىشنىڭ ئالدىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ .
(2) مەجۇنى هورمىل كەبىر بېرىلىدۇ .
تەركىبى : پوستىدىن ئايرىلغان دادۇر ، باقلا مېغىزى ، قىزىلگۈل ، كۆكنار شاكىلى 40 گرامدىن ، رۇببى سۇس 80 گرام ، ئادراسمان ئۇرۇقى ، پوستى ئېلىنغان تاتلىق بادام مېغىزى 120 گرامدىن ، ئۇرۇقى ئېلىنغان ۋاسالغۇ 160 گرام ، كۆكنار ئۇرۇقى 20 گرام ، هەسەل 240 گرام .
تەييارلىنىشى : ۋاسالغۇدىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ ، هەسەلنى ئېرىتىپ ، سوقۇلغان ۋاسالغۇنى هەسەل ئۈستىگە تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاندىن تالقان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .
تەسىرى : ئىسسىق ـ سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە ، كونا ـ يېڭى زىققە كېسەللىكىگە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم ئىككى گرامدىن ، كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .
(3) هەببە سوئال بېرىلىدۇ .

تەركىبى : پوستى ئېلىنغان بادام مېغىزى ، قورۇغان زىغىر ، قورۇغان بېھى ئۇرۇقى سەككىز گرامدىن ، ئەرەب يېلىمى ، رۇمبەدىيان ئالتە گرامدىن ، رۇببى سۇس 12 گرام ، شېكەر 50 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلارنى تالقانلاپ ، ئەرەقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ ، بىر گرامنى تۆت داندىن كۇملاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : ئىسسىق ـ سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل يۆتەل ، كۆكسى چىڭىلىق ، زىققە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا 4 ـــ 5 داندىن ، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

(4) سۇپۇپى سوئال بېرىلىدۇ .

تەركىبى : بۇغداي كراخمىلى ، بادامنىڭ پوستى ئايرىلغان مېغىزى ، ئاق شېكەر ھەر بىرى 500 گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلار تالقانلىنىپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : ھەر خىل ئۆپكە كېسەللىكى ، زىققە كېسەللىكىنى ياخشىلاش ، بەلغەم بوشىتىش ، يۆتەل پەسەيتىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ .

(5) شەربىتى خەشخاش بېرىلىدۇ .

تەركىبى : كۆكنار شاكىلى 250 گرام ، شېكەر 250 گرام .

تەييارلىنىشى : كۆكنار شاكىلىنى چالىراق سوقۇپ ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈۋېتىپ ، 125 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ ، ئاندىن شېكەرنى سېلىپ ، ئىككى قېتىم قاينىتىپ شەربەت قىلىنىدۇ . تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق .

تەسىرى : ھۆل ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش ، تىنچلاندۇرۇش ، ئارقا تەرەپتىن قان كېلىش ، سۈيدۈك كۆيدۈرۈپ كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : ئۆپكە كېسەللىكى سەۋەبىدىن يۈرەك قوزغىلىش ، كۆڭلى ئېلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە، شەربىتى سۇمبۇل ، شەربىتى سەپەرجىل قوشۇپ بېرىلىدۇ .

(6) ھەببە ئانار دانە بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئانار ئۇرۇقى 100 گرام ، ئانار پوستى 35 گرام ، پىننە 20 گرام ، زىرە 15 گرام ، چىگىسەي ئۇرۇقى 20 گرام ، جويۇز 15 گرام ، لاچىندانە 10 گرام ، پىلپىل 20 گرام ، ئاقمۇچ بەش گرام ، قارىمۇچ بەش گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ ، ياليۇزنىڭ تەمى چىقىرىلغان قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ ، بىر گرامنى بەش داندىن كۇملاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : كۆڭلى ئېلىشىش ، ياندۇرۇش ، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 1 ـــ 3 داندىن ، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

(7) چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىدىغان دورا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : بادام مېغىزى ۋە شاكىلى 50 گرامدىن ، بۇيا يىلتىزى 60 گرام ، گۇلبىنەپشە 45 گرام ، كۆكنار شاكىلى ۋە تېنىسى 10 گرام ، چاكاندا 15 گرام ، ئادراسمان تېنىسى 20 گرام ، يەرلىك كېۋەز چېچىكى 40 گرام ، قىزىلگۈل 45 گرام ، قارا ھېلىلە 45 گرام ، ئاقمۇچ 10 گرام ، ئوغرىتىكەن 35 گرام ، رۇمبەدىيان 12 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش ، بەلغەمنى چىقىرىش ، نەپەسنى راۋان قىلىش ، سانجىقنى پەسەيتىش ، ئارام بېرىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ .

(8) تاماقتا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدىغان دورىلار بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئاقمۇچ 10 گرام ، قارىمۇچ ئۈچ گرام ، پىننە سەككىز گرام ، زىرە 150 گرام ، يالپۇز 10 گرام ، لاچىندانە بەش گرام ، ئانار ئۇرۇقى 12 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، يەيدىغان تاماقتا ھەر قېتىمدا 2 — 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

تەسىرى : كۆكۈل ئېلىشىش ، ياندۇرۇش ، ئىشتىھاسىزلىق ۋە ھەر خىل يۆتەلنى پەسەيتىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

(9) چامغۇر شورپىسى ئىستېمال قىلىنىدۇ .

تەركىبى : قوينىڭ ياغسىز قارا گۆشى 250 گرام، چامغۇر 3 ـــ 4 باش.

ئىشلىتىلىشى : چامغۇرنى تازىلاپ يالپاق توغراپ، بىر يېرىم چىنە سۇغا گۆش ۋە چامغۇرنى سېلىپ ئوبدان پىشۇرۇپ، تاماققا سالىدىغان دورىدىن سېلىپ، گۆش بىلەن چامغۇرنى يەپ، شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ.

كېسەلنىڭ پەرھىزلىرى : توپا، چاڭ ـ توزان، تۈتۈن، ياغنىڭ بۇسى قاتارلىق بۇلغانغان ھاۋا، ئۆچكە، .كالا گۆشى، لازا، ئاچچىقسۇ، لەگمۈك قاتارلىق سوغۇق يەللىك يېمەكلىكلەر، كۆيدۈرۈلگەن قوي يېغى، كاۋاپ، قازان نېنى قاتارلىق ئىسسىقلىق يېمەكلىكلەر ۋە تاماكا قاتارلىقلار.

4. سوقۇر ئۈچەي كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بەرگەن چارىلەر

سوقۇر ئۈچەي قارىنغۇ ئۈچەي دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سوقۇر ئۈچەي قورساق بوشلۇقىنىڭ ئوڭ تەرىپى ئاستىدا، دوۋسۇن ۋە سۆڭگەچ سۆڭىكى ئارىلىقىدا بولۇپ، بۇ 12 بارماق ئۈچەينىڭ ئەڭ ئاخىرقى تۈگۈنچە قىسمىغا تۇتاشقان، كىرىدىغان ئاغزى بار، چىقىرىدىغان يولى يوق، كىچىك خالتا شەكىلدىكى ئۈچەيدىن ئىبارەت. سوقۇر ئۈچەي كېسەللىكى كىشىلەر ئىستېمال قىلغان گۆرۈچتىكى كىچىك تاش، شالنىڭ كۆمىكى، شال پوستى، سۇ ۋە تاماق ئارقىلىق ئاشقازان ـ ئۈچەيلەرگە ئۆتكەن قۇم، قىل، تۇخۇم شاكىلى قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولمايدىغان نەرسىلەر ئاشقازان ـ

ئۇچـەيلـەردە ھەزىـم بـولـماي، سوقۇر ئۇچەيگە كىرىپ تەدرىجي تـوپلـىنـىـپ تۇرۇپ قالغانلىقتىن، سوقۇر ئۇچەينىڭ ئىچكى نېپىز پـەردىلـىرى يـۇقـىرىـقـى يـات ماددىلارنـىڭ تەسىرىگە ئۇچراش سەۋەبىدىن يۇز بېرىدۇ.

ئالامـەتلـىرى: قـورسـاقـنىڭ ئوڭ تەرەپ ئاستىنقى قىسمى تـۇيـۇقـسىزلا پىچاق سانجىغاندەك ئاغرىش تۇتقاقلىق شەكلىدە بىر مـەزگـىـل داۋام قـىلـىدۇ. بارغانسېرى داۋاملىق ئاغرىش، كۆڭۈل ئېـلـىشـىـش، بـەدەن قـىـزىـتىش، كۆڭۈل بىر نەرسە تارتماسلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) ھەببەرەۋەن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: رەۋەن، مۇقىل ھەر بىرى 15 گرامدىن، غارىقۇن تـوقـقۇز گرام، تۇربۇت 60 گرام، زىراۋەندى 18 گرام، رۇمبەدىيان سەككىز يېرىم گرام.

تـەيـيـارلـىـنـىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، بەدىيان ئەرەقـى بـىـلـەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى ئۈچ دانىدىن كۇملاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق.

تـەسـىـرى: ئۇچـەيـلـەردىكى تۇرۇپ قالغان قەۋزىيەتلەرنى بـوشـىـتـىـپ سـىـرتـقـا ھەيـدەش، تـازىلاش، بـۆرەك، جـىـگـەر كېسەللىكنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىـشـلـىتىلىشى: چوڭـلارغا كۈندە بىر قېتىم 7 ـــ 10 دانە، 5 ـــ 10 ياشقىچە باللارغا 3 ـــ 4 دانە، بەش ياشـتىن تۆۋەنـلـەرگە 1 ـــ 2 دانە ئەتىگەن تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) ھەببە شىپاھىيە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: رەۋەن 30 گرام، زەنجىۋىل 200 گرام، ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى 100 گرام، ئۆرۈك يېلىمى 100 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى تالقانلاپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەرەقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى بەش دانىدىن كۇمىلاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: قىزىتما ياندۇرۇش، تەرەتنى راۋان قىلىش، ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان باش - مېڭە ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش ئۈنۈمىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم ئىككى دانىدىن، 5 — 10 ياشقىچە بالىلارغا 1 — 2 دانە، كىچىكلەرگە 0.5 — 1 دانە تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

(3) ھەببە شىپاھىيە 2 - نۇسخا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى 48 گرام، رەۋەن 32 گرام، زەنجىۋىل، ئەرەب يېلىمى 16 گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى، شاكىلى 20 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، قىزىلگۈل سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى تۆت دانىدىن كۇمىلاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل.

تەسىرى: ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان كونا - يېڭى باش ئاغرىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، ھەر خىل قىزىتما، جىگەرنىڭ زەئىپلىكى، بەزگەك كېسەللىكىنى تۈگىتىش، چوڭ ئۈچەي ئاغرىقىغا ئارام بېرىش، ئۈيقۇ كەلتۈرۈش ۋە باشقا ھەر خىل كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە قىلىش ئۈنۈمىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم 2 — 3

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

دانىدىن ، 5 ــ 10 ياشقىچە باللارغا 0.5 ــ 1 دانە تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

(4) رەۋەن چىلانمىسى بېرىلىدۇ .

تەييارلىنىشى : 10 گرام رەۋەننى سوقماستىن چوڭ بىر چىنە قايناق سۇغا بىر سائەت دەملەپ ، تەمىنى چىقىرىپ ئۈچكە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، تاماقتىن بىر سائەت ئىلگىرى ئىچسە بولىدۇ .

تەسىرى : ئۈچەيلەرنى تازىلاش ، قەۋزىيەتنى بوشىتىش ، سوقۇر ئۈچەيگە كىرىپ قالغان زىيانلىق يات ماددىلارنى چوڭ ئۈچەي ئارقىلىق سىرتقا ھەيدەش ، ئۈچەي زەخىملىرىنى ياخشىلاش ئۇنۇمىگە ئىگە .

(5) چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىدىغان دورا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : رەۋەن 12 گرام ، سېرىق ئوت ، چىگىسەي ئۇرۇقى بەش گرامدىن ، زىرە 10 گرام ، پىننە سەككىز گرام ، كۆكنار شاكىلى ئۈچ گرام ، تەرەنجىۋىل 25 گرام .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : تەرەنجىۋىلدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ ، تەرەنجىۋىلنى ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن بىر بېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ .

V باب خېرونن ۋە نەشىنىڭ ئاپەتلىك زىيانلىرى

1. خېرونن چېكىشىنىڭ سالامەتلىككە ۋە ھاياتلىققا كەلتۈرىدىغان ئاپەتلىك زىيانلىرى

(1) خېرونن ئادەمنىڭ جىسمانىي ، روھىي ساغلاملىقىنى ئېغىر دەرىجىدە نابۇت قىلىدۇ ، ئەۋلادلارغا زور زىيان يەتكۈزىدۇ . خېرونن چەككەندىن كېيىن ئۇ قان ئايلىنىش سىستېمىسىغا تەسىر قىلىپ ، زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغى ، يۈرەك سانجىقى ، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ . ھەزىم قىلىش سىستېمىسىغا تەسىر قىلىپ ، جىگەر قېتىشىش ۋە باشقا جىگەر كېسەللىكلىرىنى ، ئۆتكۈر ئاشقازان ياللۇغى ، جاھىل قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ . ئادەم ئورۇقلاپ بىر تېرە بىر سۆڭەك بولۇپ قالىدۇ . ئەمگەك ئىقتىدارىدىن ئايرىلىدۇ . نەپەسلىنىش سىستېمىسىغا تەسىر قىلىپ ئۆپكىنىڭ سۇلۇق ئىششىقى ، گازلىق ئىششىقى ، ئۆپكە ياللۇغى ، ئۆپكە راكى ، كۆكرەك يىرىڭلاش

قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. چوڭ مېڭىگە تەسىر قىلىپ مېڭە تومۇرلىرى توسۇلۇپ قېلىش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش، ھەرىكەت تەڭپۇڭسىزلىشىش، يۇلۇن ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئورگانىزمغا تەسىر قىلىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ئىممۇنىتېتلىق ئىقتىدارىنى بۇزۇپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرگە بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ ـ دە، راك، ئەيدىز كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئۆرلەيدۇ، تۇرلۇك جاراھەتلىك ئىششىق، يارا ۋە سىفلىس يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

ئادەم خېروئىننى بىر قېتىم چەككەندىن كېيىن، بەدىنىدە ئۇنىڭغا خۇمار بولۇش ئالامەتلىرى پەيدا بولۇپ، داۋاملىق چەككۈسى كېلىدىغان ھالەت شەكىللىنىدۇ. چېكىدىغان خېروئىننىڭ مىقدارىنى ئۈزلۈكسىز ئاشۇرۇپ تۇرمىسا، خۇمارى قانمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. نەتىجىدە خېروئىننىڭ مىقدارى كۆپىيىپ مەلۇم دەرىجىگە يەتكەندە، ئادەم زەھەرلىنىپ ئۆلىدۇ. خېروئىنغا قاتتىق خۇمار بولۇپ قالغان كىشىلەر قاتتىق قۇسىدىغان، قورسىقى ئاغرىپ ئىچ سۈرىدىغان، چوڭ تەرىتى قىستاپلا تۇرىدىغان، ئەمما ئولتۇرسا ھېچ نەرسە كەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ، پۈتۈن بەدىنى توڭلىغاندەك بولۇپ لاغىلداپ تىترەيدۇ، ئىختىيارسىز تىپچەكلەيدۇ. چىداپ تۇرالماي تام ـ تۈۋرۈكلەرگە ئۈسۈيدۇ، يەردە تولغىنىپ دومىلايدۇ، ئۆزىنى قىيناپ يارىلاندۇرىدۇ، ھەتتا ھاياتىدىن ۋاز كېچىپ ئۆلۈۋالىدۇ.

خېروئىن كىشىلەرنىڭ نېرۋىسى ۋە روھىغا ئېغىر زىيان يەتكۈزىدۇ. خېروئىن چەككۈچىلەرنىڭ مىجەزى ۋە پەزىلىتى

ئۆزگىرىپ، ئىرادىسى بوشىشىدۇ، چۈشكۈنلىشىدۇ، تەپەككۇرى قالايمىقانلىشىدۇ. ئىچى تارلىشىپ كىشىلەرگە ئارىلاشمايدىغان، مېھىر - شەپقەتسىز، تاش يۈرەك بولۇپ قالىدۇ. ئاتا - ئانا، ئۇرۇق - تۇغقان، خوتۇن - بالىلىرى بىلەن كارى بولمايدۇ. جەمئىيەتتىكى ئۆتەشكە تېگىشلىك مەجبۇرىيەتلىرى ۋە مەسئۇلىيەتلىرىدىن ۋاز كېچىدۇ، خىزمەت، ئۆگىنىش ۋە تىجارىتىنى تاشلايدۇ، ئىش قىلىش خوش ياقماي كوچىلاردا لەلەڭشىپلا يۈرىدىغان بولۇۋالىدۇ.

ئاياللار خېروئىن چەكسە ھامىلدار بولماسلىق، ھامىلدار بولسىمۇ ئۆلۈك تۇغۇش، چالا تۇغۇش، بالا غەلىتە تۇغۇلۇش، تەبىئىي دۆت تۇغۇلۇش قاتارلىق ھادىسىلەر يۈز بېرىپ، ئەۋلادلارنىڭ بەدەن ساپاسى ۋە ئەقلىي ئىقتىدارى ساپاسىغا زور زىيان يېتىدۇ.

(2) خېروئىن چەككۈچىلەرنىڭ ئەخلاق ۋە قانۇن ئېڭى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ. ئۇلار ئەخلاق ۋە قانۇن - مىزانغا خىلاپ قىلمىشلار بىلەن شۇغۇللىنىدۇ ھەتتا جىنايەت ئۆتكۈزۈپ جەمئىيەت ئامانلىقىنى ئېغىر دەرىجىدە بۇزىدۇ، خېروئىن ئەتكەسچىلىرى ئۈچۈن بازار ھازىرلاپ، تۈرلۈك جىنايى قىلمىشلارنىڭ ئەۋج ئېلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. خېروئىن چېكىشكە ئادەتلەنگەنلەر خېروئىن سېتىۋېلىش ئۈچۈن ھەممە مال - مۈلۈكلىرىنى تۈگىتىپ بولغاندا نومۇسىنى سېتىش، ئالدامچىلىق قىلىش، ئوغرىلىق قىلىش، بۇلاڭچىلىق قىلىش، ئادەم سېتىش، ھەتتا قاتىللىق قىلىش قاتارلىق جىنايى ھەرىكەت ۋە قانۇنسىز ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىدۇ.

(3) خېروئىن چېكىش خەلق تۇرمۇشىغا ۋە جەمئىيەتنىڭ بايلىقىغا ئىنتايىن زور زىيان سالىدۇ. خېروئىننىڭ ئىشلەپچىقىرىلغان ئەسلى جايىدىكى باھاسىمۇ ناھايىتى قىممەت بولۇپ، ئالتۇننىڭ باھاسى بىلەن تەڭلىشىپ قالىدۇ. دۆلىتىمىز تەۋەسىگە ئوغرىلىقچە كىرگۈزۈلگەندىن كېيىن ئۇنىڭ باھاسى يەنە بىر - ئىككى ھەسسە ئۆستۈرۈلىدۇ، ئۇ يەرلەردىن شىنجاڭغا يۆتكەپ كېلىنگەندىن كېيىن، باھاسى يەنە بىر - ئىككى ھەسسە ئۆستۈرۈلۈپ، ئالتۇندىن ئىككى - ئۈچ ھەسسە قىممەت سېتىلىدۇ. شەخسىي تۇرمۇش جەھەتتىن قارىغاندا، خېروئىن چېكىشكە ئادەتلەنگەن كىشىلەر ئۈزلۈكسىز خېروئىن سېتىۋېلىش نەتىجىسىدە بارلىق مال - دۇنياسىنى تۈگىتىپ، ئائىلىسىنى، ئۇرۇق - تۇغقانلىرىنى ۋەيران قىلىدۇ. ئائىلە بۇزۇلۇپ پەرزەنتلەر يېتىم بولىدۇ، ئائىلىدە بىرلا كىشى خېروئىن چېكىشكە ئادەتلىنىپ قالسىلا، پۈتۈن ئائىلىگە بالايىئاپەت ياغدۇرىدۇ.

2. خېروئىن چېكىشنىڭ سالامەتلىككە بولغان زىيىنىنى ۋە خۇمارى تۇتۇشنى تۈگىتىشتە سىناق تەرىقىسىدە قوللىنىلىدىغان چارىلەر

(1) خېروئىن چەككۈچىلەر بۇ زەھەرلىك چېكىملىكنىڭ سالامەتلىككە ۋە ھاياتلىققا يەتكۈزىدىغان ئېغىر زىيانلىق ئاقىۋىتىنى

ھەم ئىقتىسادىي جەھەتتىكى ۋەيرانچىلىقنى تونۇپ ، قەتئىي نىيەتكە كېلىپ ، بۇنى چەكمەسلىك ۋە ساتماسلىقتا ئىرادە باغلىشى زۆرۈر .

(2) خېروئىن زەھىرىنى بەدەندىن تازىلاش ئۈچۈن سېرىقچېچەك (شىبىت) ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، دارچىنلارنى چالا سوقۇپ ، يېتەرلىك سۇ بىلەن قايىنىتىپ ، سۈيىنى ئىچۈرۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ .

(3) تەرياقى ئەربەئە بېرىلىدۇ .

تەركىبى : زىرىۋاندىتىل ، ھەببۇلغار ، مۇر مەككىلەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ ، ھەسەلنى جەمئىي دورىلار ۋەزنىدىن ئىككى باراۋەر ئېلىپ ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ، تالقان دورىلارنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ .

ئىشلىتىلىش مىقدارى : كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا بىر يېرىم گرامدىن تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ .

(4) تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى مەجۇن بېرىلىدۇ .

ئاقىرقەرھا ، قۇندۇز قەھرى ، پىلپىل ، ھىلڭ ، ئارچا مېۋىسى (ئويۇھەل) قاتارلىق دورىلارنى تالقانلاپ ، دورا ۋەزنىدىن ئىككى ھەسسە ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ، تالقان دورىلارنى ھەسەل ئۈستىگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ئۆرۈك مېغىزىدەكتىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ .

(5) قۇستە يېغىنى ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم بەدەنگە سۈرتسە بولىدۇ .

(6) 2 ــ 3 قېتىم توخۇ گۆشى سېلىنغان تۇزسىز ئوماچ ئىچىش لازىم . بۇ چارە ئۆپكە ، نېرۋا ۋە قان تومۇر سىستېمىلىرىغا

ئورناپ كەتكەن زەھەرلىك چىكىملىك تۇتۇننىڭ دۇتلىرىنى بوشىتىشقا يول ئاچىدۇ .

(7) مەتبۇخى ھىلىلە (ھىلىلە قايناتمىسى) سۇرگىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سېرىق ھىلىلە پوستى 30 گرام ، تەمرى ھىندى 60 گرام ، ئەينۇلا 30 دانە ، سەرپىستان ، بىنەپشە ، كىچىك سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ، كاسنە ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن ، پۇنۇس 75 گرام ، تەرەنجۇبىل 60 گرام .

تەييارلىنىشى : پۇنۇس ، تەرەنجۇبىلدىن باشقا دورىلارنى تاللاپ (ئەينۇلا پارچىلىنىدۇ) ، دورىلارنى چۆككۈدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ، ئەتىسى سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ قازاننى چۈشۈرۈپ ، قازاندىكى سۇ ئۈستىگە تەرەنجۇبىل بىلەن پۇنۇسنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، رەخت ياكى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : ئىچنى سۈرۈپ ، بەدەننى تازىلايدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 60 ـــ 120 مىللىلىتىردىن تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(8) ھەر كۈنى 1 ـــ 2 قېتىم ، بىر چىنە سۈتنى قايىنىتىپ بىر يېرىم قوشۇق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ .

(9) چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدىغان دورا نۇسخىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : بادام مېغىزى ۋە شاكىلى 80 گرامدىن ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 70 گرام ، خەشخاش شاكىلى 30 گرام ، بادىرەنجى بۇيا 30 گرام ، ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى بەش گرام ،

ھەمشىۋانە 25 گرام، رەۋەنچىنى بەش گرام، كىۋەز ئانىسى 25 گرام، سىرىق ئوت 25 گرام، قىزىلگۈل (قۇرۇقى) 50 گرامدىن ئېلىنىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىچىشنى ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلىش لازىم.

(10) چىبىكىملىك خۇمارى تۇتۇپ ئىلاجىسىزلانغاندا، تۇتۇننى چېكىدىغان دورا نۇسخىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئىت ياڭىقى يوپۇرمىقى 10 گرام، خەشخاش يوپۇرمىقى 30 گرام، كەندىر يوپۇرمىقى 20 گرام، قىزىلگۈل (قۇرۇقى) 60 گرام، گۈل رەيھان 30 گرام، بادىرەنجى بۇيا 60 گرام، سۇمبۇل 50 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇلارنى سوقۇپ، خۇمارى تۇتقاندا غاڭزا ياكى نەيكىگە بىر چىمدىمدىن سېلىپ تۇتۇننى چېكىشكە بېرىلىدۇ.

(11) ئېغىزغا سېلىپ شۇمىدىغان دورا نۇسخىسى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قەلەمپۇر، قارىمۇچ 20 گرامدىن، ئاقمۇچ، پىلپىل 30 گرامدىن. يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم 2 — 3 بارماقتا بىر چىمدىمنى تىلنىڭ ئۈستىگە سېلىپ، ئېغىزدا ئايلاندۇرۇپ تاتلىقنى يۇتسا بولىدۇ.

(12) ھەببەشىپا II بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى 48 گرام، رەۋەنچىنى 32 گرام، زەنجىۋىل، ئەرەب يېلىمى 16 گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى ۋە شاكىلى 20 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، قىزىلگۈلنىڭ تەمى چىقىرىلغان قىيام سۇيۇقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

گىرامنى توّت دانە كۇمىلاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ .

تەسىرى : كونا ـ يېڭى باش ئاغرىقى ، نېرۋا ئاجىزلىق ، ئۇيقۇسىزلىق ، ئارىلاپ تۇتىدىغان بەزگەك ، چوڭ ئۈچەي ئاغرىقىنى ياخشىلاش ، چېكىملىكلەرنىڭ خۇمارىنى تىزگىنلەش ئۈنۈمىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا توّت دانىدىن ئەتىگەن تاماقتىن كېيىن ، ئاخشام يېتىش ئالدىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

3 . تاماكا ۋە نەشە چېكىشنىڭ ئىنساننىڭ سالامەتلىكى ۋە ھاياتىغا كەلتۈرىدىغان خەۋپى

جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتى مەركىزىي ۋەتەنپەرۋەرلىك تازىلىق كومىتېتى تەتقىقات ئورنىنىڭ تاماكا چېكىشنىڭ سالامەتلىك ۋە ھاياتقا يەتكۈزىدىغان خەۋپى ھەققىدە چىقارغان خۇلاسىسى :

تەتقىقات شۇنى ئىسپاتلىدىكى ، تاماكىدىكى كوكس مېيى راك كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدىغان ماددا بولۇپ ، ئۇ نەپەس يولىنىڭ سىرتقى قاتلام ھۈجەيرىلىرىنى ئۆزگەرتىپ ، غەيرىي ئۆسۈپ چىقىشنى تېزلىتىپ ، راك كېسەللىكىگە مۇپتىلا قىلىدۇ . ئامېرىكىنىڭ كېسەللىكشۇناسلىق جەمئىيىتى تۆۋەندىكىلەرنى ئېلان قىلدى :

ھەر كۈنى 10 تالدىن تاماكا چېكىدىغانلارنىڭ ئۆپكە راكىغا

گىرىپتار بولىدىغانلىرى تاماكا چەكمەيدىغان كىشىلەرنىڭ توققۇز ھەسسىسىگە، ھەر كۈنى ئىككى قاپتىن تاماكا چېكىدىغانلار 20 ھەسسىسىگە تەڭ كېلىدىكەن. تاماكىدىكى نىكوتىن ۋە باشقا خىمىيىلىك غىدىقلىغۇچى ماددىلار يۈرەكنىڭ سوقۇلۇش ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى تېزلىتىپ، قان بېسىمىنى ئۆرلىتىدۇ. يۈرەكنىڭ سوقۇشىنى تېزلىتىدۇ. يۈرەك تومۇرلىرى ئەتراپىغا ياغ يېغىپ، قان تومۇرنى تارايتىپ، قاننىڭ ئېقىش مىقدارىنى ئازايتىش بىلەن قان تومۇر قېتىپ، تومۇر توسۇلۇش خەۋپىنى كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۈرەك تاجسىمان قان تومۇر كېسەللىكى، ئۆپكە راكى كېسەللىكى، ئېغىز راكى كېسەللىكى، دوۋساق راكى كېسەللىكى، ئاستا خاراكتېرلىك زىققە كېسەللىكى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى كېسەللىكى، قان تومۇر كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ، تاماكا چېكىدىغان ئاياللار ھامىلىدار بولسا بالىياتقۇسىدا بالىنىڭ ئۆلۈپ قېلىشى، يېڭى تۇغۇلغان بالىنىڭ تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىشى كېلىپ چىقىدۇ.

4. تاماكا، نەشە قاتارلىق چېكىملىكلەرنىڭ خۇمارىنى تۈگىتىشتە سىناق قىلىپ ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈلگەن چارىلەر

(1) تاماكا، نەشە چەككۈچى كىشىلەر مەزكۇر چېكىملىكنىڭ ئۆزىنىڭ سالامەتلىكى ۋە ھاياتىغا ئېغىر ھالدا زىيان

يەتكۈزىدىغانلىقىنى چوڭقۇر تونۇپ، بۇ زىيانلىق چېكىملىكلەرنى چەكمەسلىككە قەتئىي ئىرادە باغلىشى لازىم.

(2) ئالدى بىلەن 2 ــ 3 دانە توخۇنى ئۆلتۈرۈپ گۆشىنى تۈزسىز پىشۇرۇپ، شورپىسىغا قوناق ئۇنىنى سېلىپ ئۇماچ قىلىپ ئىچىپ، گۆشىنى يېيىشنى بىر قانچە كۈن داۋام قىلسا، ئۆپكە، تومۇر ھەم نېرۋا سىستېمىلىرىغا ئورناپ كەتكەن چېكىملىكلەرنىڭ ئىسسىنى بوشىتىپ، تۆۋەندىكى چارىلەرنىڭ ئۈنۈم بېرىشىگە يول ئاچىدۇ.

(3) سۈرگە بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كىچىك چىلان 20 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئۇرۇقى ئېلىنغان قۇرۇق ئۈزۈم 30 دانە، گۈل بىنەپشە سەككىز گرام، ئەنجۈر قېقى ئۈچ دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام (ئاقلىنىدۇ)، پىرسىياۋشان 10 گرام، خەييار شەنبەر 55 گرام (سوقۇلىدۇ)، تەرەنجىۋىل 90 گرام.

تەييارلىنىشى: خەييار شەنبەر بىلەن تەرەنجىۋىلدىن باشقا دورىلارنى بىر كىلوگرام سۇدا قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن خەييار شەنبەر بىلەن تەرەنجىۋىلنى ئۇستىگە تۆكۈپ ئېرىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قەۋزىيەتنى بوشىتىپ، بەدەننى تازىلايدۇ، بەدەنگە ھۆل لۈك يەتكۈزۈپ، قىزىتمىنى پەسەيتىپ، قان بىلەن سەپرانىڭ تېزلىكىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 75 گرام ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچىدۇ.

(4) ھەر كۈنى 1 ــ 2 قېتىم بىر چىنە سۈتنى قاينىتىپ،

بىر يېرىم قوشۇق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ .

(5) چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىدىغان دورا بېرىلىدۇ .

تەركىبى : بادام مېغىزى ۋە شاكىلى 80 گرام ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 70 گرام ، خەشخاش شاكىلى 30 گرام ، بادىرەنجى بۇيا 30 گرام ، ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى بەش گرام ، رەۋەنچىنى بەش گرام ، كېۋەز ئانىسى 25 گرام ، سېرىق ئوت 25 گرام ، ھەمشۇانە 40 گرام ، قىزىلگۈل (قۇرۇقى) 50 گرام .

يۇقىرىقى دورىلارنى چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىچىشنى ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلسا بولىدۇ .

(6) چېكىتمىلىك خۇمارى تۇتقاندا چېكىدىغان دورا نۇسخىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئىت ياڭىقى يوپۇرمىقى 10 گرام ، خەشخاش يوپۇرمىقى 30 گرام ، كەندىر يوپۇرمىقى 20 گرام ، قىزىلگۈل 60 گرام ، گۈلى رەيھان 30 گرام ، بادىرەنجى بۇيا 60 گرام ، سۇمبۇل 50 گرامدىن ئېلىنىدۇ . بۇلارنى سوقۇپ ، خۇمارى تۇتۇپ ئىلاجىسىز بولغاندا غاڭزا ياكى نەيكىگە بىر چىمدىمدىن سېلىپ چەكسە بولىدۇ .

(7) شۈمىدىغان دورا نۇسخىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : قەلەمپۇر ، قارىمۇچ 20 گرامدىن ، ئاقمۇچ ، پىلپىل 30 گرامدىن .

يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ ، ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم 2 ــــ 3 بارماقتا بىر چىمدىمنى تىلنىڭ ئۈستىگە سېلىپ ئېغىزدا ئايلاندۇرۇپ ، تاتلىقى يۇتۇلىدۇ .

(8) ھەببەشىپا Ⅱ بېرىلىدۇ .

تەركىبى: ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى 48 گرام، رەۋەنچىنى 32 گرام، زەنجىۋىل، ئەرەب يىلىمى 16 گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى ۋە شاكىلى 20 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، قىزىلگۈلنىڭ تاتلىقى چىقىرىلغان قىيام سۇيۇقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر گرامنى تۆت دانە كۇمىلاچ قىلىپ تەييارلىسا بولىدۇ.

تەسىرى: كونا ـ يېڭى باش ئاغرىقى، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇيقۇسىزلىق، ئارىلاپ تۇتىدىغان بەزگەك، چوڭ ئۈچەي ئاغرىقىنى ياخشىلاش، چېكىملىكلەرنىڭ خۇمارىنى تىزگىنلەش ئۈنۈمىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت دانىدىن ئەتىگەن تاماقتىن كېيىن، ئاخشام يېتىش ئالدىدا بېرىلىدۇ.

(9) قۇستە يېغىنى ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم بەدەن سىرتىغا چېپىش لازىم.

ئۇيغۇر تىبابىتىدىكى بەزى رېتسېپلار

*

ئاپتورى : **ھاجى ئابدۇراھمان نىئمەت**
جاۋابكار مۇھەررىرى : **باقىھاجى تەۋەككۇل**
جاۋابكار كوررېكتورى : **ئابدۇقېيۇم ئەبەيدۇللا**

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشر قىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ
قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى : 1092×787مم ، 32 / 1
باسما تاۋىقى : 7.75 قىستۇرما ۋارىقى : 2
1998 ـ يىل 8 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
1998 ـ يىل 8 ـ ئاي 1 ـ بېسىلىشى
تىراژى : 6080 ــــ 1

ISBN7 — 5373 — 0638 — 9/R. 38
باھاسى : 8.00 يۈەن

本书详细介绍用维吾尔医治疗一些常见病的各种处方。

维吾尔医学中一些处方

*

编著者:阿吉阿布都热合曼.尼迈提
责任编辑:巴克阿吉.特外库勒
责任校对:阿不都克衣木.艾拜都拉

喀什维吾尔文出版社出版
新疆新华书店发行
喀什维吾尔文出版社印刷厂印刷
787×1092毫米 32开本 7.75印张 2插页
1998年8月第1版 1998年8月第1次印刷
印数:1——6080

ISBN7－5373－0638－9/R.38(民文)
定价:8.00元