روزباقى هاجى، ئېزىز ئابلىمىت

# جىگەر كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى : يالقۇنجان ئىسمائىل مۇزارت

SARTEKIN

ISBN 7-5372-3822-7

9 787537 238229 >

ISBN 7-5372-3822-7

（民文）定价：7.00 元

# كىرىش سۆز

تەنىنىڭ سالامەتلىكى — كۆڭۈلنىڭ خاتىرجەملىكىنىڭ ئاسا-
سىدۇر. كۆڭۈلنىڭ خاتىرجەملىكى بارلىق ئىشلىرىمىزنىڭ غەلى-
بىلىك بولۇشىنىڭ يول باشلامچىسى بولغانلىقىدەك جىگەرنىڭ
ساغلاملىقى ھەرقانداق جان ئىگىسىنىڭ ھاياتلىقىنىڭ ئاساسى-
دۇر. جىگەر بولسا ئادەم بەدىنىدىكى رەئىس ئەزالارنىڭ بىرىدۇر.
ھەرقانداق جان ئىگىسىنىڭ ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلىرى
ئاشقازان، 12 بارماق ۋە ئىنچىكە ئۈچەيلەرنىڭ ھەزىمىدىن كېيىن
جىگەرگە سۈمۈرۈلگەن كەيلوس (سۇيۇق ماددىلار) نى ئۆزىنىڭ
تەبىئىي ھارارىتى بىلەن پىششىقلاپ ئىشلەپ سۇيۇق قىسمى (سۇ
قىسمى) نى بۆرەككە يوللاپ قالغان قىسمىدىن سەپرا، قان،
بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى ھاسىل قىلىپ پۈتۈن بەدەننى ئو-
زۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدىغان خىمىيىۋى زاۋۇت ۋە زاپاس
ساقلاش ئامبىرىدۇر.

جىگەرنىڭ نورمالسىزلىقى پۈتۈن بەدەننىڭ نورمالسىزلىقى-
دىن دېرەك بېرىدۇ. شۇڭا، مەيلى قانداق ۋاقىتتا بولۇشىدىن
قەتئىينەزەر، جىگەرنىڭ ساغلاملىقىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش
ئىنتايىن مۇھىم. بىز خەلقىمىزنىڭ بۇ خىل كېسەللىك ئاسارى-
تىدىن قۇتۇلۇپ ھاياتقا ھەر ۋاقىت كۈلۈپ قارىشىغا مەلۇم دەرى-
جىدە پايدىسى بولار دېگەن مەقسەتتە ئۆزۈن يىللىق تېببىي داۋا-
لاش ئەمەلىيىتىمىز جەريانىدا! سىناقتىن ئۆتۈپ تارىم ۋادىسىدىكى

كۆپلىگەن خەلقنىڭ تۈرلۈك جىگەر كېسەللىكلىرىنى ئۈنۈملۈك داۋالاپ ساقايتىشتا ئۈنۈملۈك رول ئوينىغان يېڭى رېتسېپلارنى ئاساس قىلىپ تۈزۈپ «جىگەر كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» دېگەن بۇ كىتابچىنى تۈزۈپ چىقتۇق. كىتابقا كىرگۈزۈلگەن رېتسېپلارنىڭ ھەممىسى ئەمەلىي ئۈنۈم بەرگەن رېتسېپلار بولۇپ، تۈرلۈك جىگەر كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ ئۆز - ئۆزىنى داۋالاپ ساقايتىشىدا كۆۋرۈكلۈك رول ئوينايدۇ.

بىز بۇ كىتابىمىزدا جىگەرنىڭ تۈزۈلۈشى، ئورنى، خىزمىتى، مىزاجى ھەمدە جىگەرنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاش، جىگەر كېسەللىكلىرىگە دىئاگنوز قويۇش، دورا بەلگىلەش، ئوزۇقلۇق، روھىي جىسمانىي جەھەتلەردىكى پەرۋىشلەرگە ئائىت مەسىلىلەر ئۈستىدە قەدىمكى كلاسسىك تېببىي ئەسەرلەردىن پايدىلانغان ھەمدە داۋالاش كەسپى بىلەن شۇغۇللانغان 38 يىل ئىچىدە ھاسىل قىلغان نەزەرىيىۋى ۋە ئەمەلىي داۋالاش تەجرىبىلىرىمىزنى ئوتتۇرىغا قويۇپ ئۆتىمىز.

# مۇندەرىجە


جىگەر ھەققىدە چۈشەنچە ........................ 1
1. جىگەرنىڭ ئورنى ........................ 1
2. جىگەرنىڭ تۈزۈلۈشى ........................ 1
3. جىگەرنىڭ بەدەندىكى رولى ........................ 2
4. جىگەرنى ئاسراش ۋە جىگەر ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى ........................ 3
5. جىگەر ساغلاملىقىنىڭ بەلگىسى ........................ 5
6. جىگەر كېسەللىكلىرىدە كۆرۈلىدىغان ئورتاق ئالامەتلەر ........................ 6
7. جىگەر مىزاجىنىڭ بەلگىلىرى ........................ 7
جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ........................ 9
1. جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ........................ 9
2. جىگەر ئاغرىقى ........................ 11
3. جىگەر ئاجىزلىقى ........................ 12
4. جىگەردە توسالغۇ پەيدا بولۇش ........................ 14
5. جىگەر ئىششىقى (جىگەر ياللۇغى) ........................ 16
6. جىگەر قېتىش (يىگلەش) ........................ 22
7. جىگەردە قۇرت پەيدا بولۇش ........................ 23
8. جىگەر كېسەللىكى سەۋەبىدىن بولغان سېرىقكېسەل (يارقان كېسىلى) ........................ 25
9. جىگەر راكى ........................ 28
10. جىگەر قورۇلۇش ۋە قۇرۇش كېسەللىكى ........................ 29
11. جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش ........................ 29
12. جىگەر سانجىقى (جىگەر - ئۆت تاش كېسىلى) ........................ 30

13. جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى .................... 32
14. جىگەرنىڭ يەللىك كۆپۈشۈپ قېلىشى ............ 34
15. جىگەر ئۆسمىسى ........................... 35
16. بەدەن كۆپۈپ ئىششىش (سوئولقونىيە) ......... 36
17. سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) ................... 38
**جىگەر كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بىر قىسىم كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش** ...... 46
1. ئۆتكۈر ئۆت ياللۇغى .......................... 46
2. سوزۇلما ئۆت ياللۇغى ........................ 47
3. جىگەر مەنبەلىك ئۆت خالتىسى يىگلەش ........ 48
4. جىگەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان تالغا قان ئۇيۇش كېسەللىكى ............................ 50
5. جىگەر سەۋەبىدىن بولغان تال چوڭىيىش كېسەللىكى ............................ 50
6. دورا بىلەن زەھەرلىنىشتىن بولغان جىگەر كېسەللىكى ............................ 51
7. جىگەر ئاجىزلىقتىن پەيدا بولغان مېڭە كېسەللىكى ............................ 53
8. جىگەر ۋە ئۆت تېشى كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان غەيشى (بىھوشلۇق)، يۈرەك رىتىمسىزلىقى ............................ 55
9. جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان ئاقكېسەل ............................ 56
10. جىگەر كېسەللىكى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان دىئابىت كېسەللىكى ............................ 59
**جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى** ...... 62
**جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بەلگە ۋە مۇرەككەپ دورىلار** ...................... 66
**جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىپ ئەمەلىي ئۈنۈم بەرگەن بىر قىسىم دورا نۇسخىلىرى** ...... 74

# جىگەر ھەققىدە چۈشەنچە

## 1. جىگەرنىڭ ئورنى

جىگەر قورساق بوشلۇقىنىڭ ئوڭ تەرەپ تۆۋەنكى قوۋۇرغا ئاستىغا جايلاشقان بولۇپ، جىگەرنىڭ يۇقىرىقى چېگرىسى يۇقىرىدىن سانىغاندا 5 قوۋۇرغا ئاستىغا، تۆۋەنكى قىسمى ئوڭ تەرەپ بۆرەك پەردىسىگە، سول تەرەپ ئاشقازان ئۈستىگە تېگىپ تۇرىدۇ. جىگەرنىڭ كىچىك بۆلىكى بولسا ئاشقازانغا تېگىپ تۇرىدۇ. رەڭگى قارامتۇل قىزىل. جىگەرنىڭ ئۇزۇنلۇقى 20 ~ 25 سانتىمېتىرغىچە كەڭلىكى 20 ~ 25 سانتىمېتىرغىچە، ئېغىرلىقى 1200 گرامدىن 1600 گرامغىچە بولۇپ، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تەخمىنەن 1.5% تىنى ئىگىلەيدۇ. ئۆت بولسا جىگەرنىڭ ئاستىدا بولىدۇ.

## 2. جىگەرنىڭ تۈزۈلۈشى

جىگەر بولسا گۆشتىن تۈزۈلگەن يۇمشاق ماددىلىق بىر ئەزادۇر. بەزى ھۆكۈمالار بەدەندىكى چوڭ بەزلەر قاتارىدىمۇ سانىلىدۇ دەپ قارايدۇ. جىگەرنىڭ ئىچكى قىسمى ماددا، ئارتېرىيە (قىزىل

قان تومۇر) ، ۋېنا (كۆك قان تومۇر) ھەم جىگەرنى تۇتۇپ تۇرىدىغان تورسىمان پەردىلەردىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۈستىدىن كۆكرەك پەردىسىگە، سول تەرەپتىن ئاشقازان قورساق پەردىسىگە بېكىمپ تۇرىدۇ.

## 3 . جىگەرنىڭ بەدەندىكى رولى

جىگەرنىڭ ئىچكى تەرىپىدىن كەلگەن تومۇرلار ماسارىقىدىن سۈيۈقلۇقنى تارتىپ بۇنىڭدىن ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. جىگەردىكى تومۇرلار بىر قانچە خىل بولىدۇ. جىگەردىن چىققان بىر تومۇر بولۇپ، بۇ تومۇر قاندىن سۈنى ئايرىيدۇ. بۇ سۈنىڭ جىگەرگە بېرىپ قېلىشىنى توسىدۇ. يەنە بىر تومۇر بولۇپ بۆرەكتىن قاننى تارتىپ سۈنى قالدۇرىدۇ. جىگەردە سۈيۈقلۇق ماددا ھاسىل بولغاندا پەيدا بولغان كۆپۈك قىسمى سەپرا دېيىلىدۇ. بۇ ئۆتكە بارىدىغان يول بىلەن ئۆتكە كېتىدۇ. سۈزۈك قىسمى جىگەر (قاپقا كۆك قان تومۇر) دىن چىقىپ، كاۋاك ۋېنالار ئارقىلىق يۈرەككە بارىدۇ. تەبىئىي پىشقان بەلغەم خىلتىنى ئۆپكە ۋە يۆلۈنغا يوللايدۇ. تېگىدە قالغان قاننىڭ لېيىنى سەۋدا خىلىتى تالغا بارىدىغان تومۇر ئارقىلىق تالغا يوللايدۇ. پۈتۈن بەدەننىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قامدايدۇ. جىگەر سەپرانى ئۆتكە ئەۋەتمەي قانغا كېتىپ قالسا، بەدەندە قىزىل قاپارتما پەيدا قىلىدۇ ھەم جىگەردە قىزىش پەيدا قىلىدۇ. سەۋدانى تالغا ئەۋەتمىسە جىگەردە ئىششىق پەيدا بولىدۇ (يەنى سەرتان، مالىخولىيا، جوزام كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ) ھەم

بەرەس سىياھ پەيدا قىلىدۇ. بەلغەم ئۆپكە مېڭە يۇلۇنغا بارماي بەدەنگە تاراپ كەتسە ھەر خىل بەز ئۆسمىلىرى، ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ.

جىگەر — جىگەر ۋېنا تومۇرىنىڭ ۋاقىتلىق توسۇلۇشى تۇ- پەيلىدىن قاننى يۈرەككە يوللىيالمىسا يۈرەككە قان يېتىشمەس- لىكتىن بولىدىغان يۈرەك تىقىلمىسىنى پەيدا قىلىدۇ.

يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، جىگەر تۆت خىل ۋەزىپىنى ئۈستىگە ئالغان بولىدۇ، يەنى:

① ماددا ھاسىل قىلىش ۋەزىپىسى

② بەدەندىكى ماددا ئالمىشىشنى تەڭشەش ۋەزىپىسى

③ زەھەر قايتۇرۇش ھەم زەھەرسىزلەندۇرۇش ۋەزىپىسى

④ بەدەننىڭ ئېھتىياجىدىن ۋاقىتلىق ئاشقان قاننى ساقلى- غۇچى ئامبارلىق ۋەزىپىسى

## 4. جىگەرنى ئاسراش ۋە جىگەر ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى

1 ) ساپ ھاۋالىق جايدا ياشاش لازىم چۈنكى ئىنسان ساپ ھاۋا بىلەن نەپەس ئېلىپ بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان بۇزۇق ماددىلارنى نەپەس ئارقىلىق سىرتقا چىقارغاندىلا ئاندىن قان ساغلام تۇرىدۇ بۇ ئارقىلىق جىگەرنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسرىغىلى بولىدۇ

2 ) ئۈزۈلۈك جەھەتتە بەك چۈچۈمەل مايلىق نەرسىلەرنى بىر قېتىمدىلا كۆپ يېمەسلىك، ھاراقنا ئوخشاش زەھەرلىك

ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە قالايمىقان ئوزۇقلانماسلىق، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى ۋە سولارنى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

3) نورمال جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىش لازىم. چۈنكى جىسمانىي ھەرىكەت تەبىئىي ھارارەتنى كۈچەيتىدۇ. تەبىئىي ھارارەت (ئىسسىقلىق) بولمىسا جىگەردە ماددىلارنىڭ ھاسىل بولۇشى، بەدەننى ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلىشى يېتەرلىك بولماي جىگەر خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ.

4) جىگەر ياللۇغىغا گىرىپتار بولغۇچىلار بىلەن يېتىپ ـ قوپۇش، تاماق، تۇرمۇش، جىنسىي مۇئامىلە، تەرەتخانا، يېقىن تۇرۇپ سۆزلەش قاتارلىق جەھەتلەردە تېببىي خادىملار ۋە باشقا كىشىلەر بىردەك دىققەت قىلىشى. كېسەل ساقايغۇچە كېسەللەرنى ساق كىشىلەردىن ئايرىش، كېسەللەرنىمۇ تۈرى بويىچە ئايرىش لازىم.

5) بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى كۈچىنى ئاشۇرۇش لازىم. چۈنكى بۇ كېسەل ئىممۇنىتېت كۈچى ئاجىزلارغا تېز يۇقىدۇ.

6) جىگەر ياللۇغىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن ھەربىر كىشى تاماق يېيىشتىن ۋاقىتتا قاچا قۇچا، چوكا، قوشۇقلارنى قايناق سۇ بىلەن يۇيۇپ يېيىش، بىر كىشى يەنە بىر كىشىنىڭ يوتقان ـ كۆرپىسىدە ياتماسلىق، لۆڭگە، سوپۇن، چىش چوتكىسى قاتارلىق بىر كىشىنىڭ ئىشلەتكەن تۇرمۇش بۇيۇمىنى يەنە بىر كىشى ئىشلەتمەسلىك لازىم. مۇمكىنقەدەر قول ئېلىشىپ كۆرۈشمەسلىك، ھەر قېتىملىق تاماقتىن بۇرۇن قولنى سوپۇنلاپ يۇيۇش لازىم.

7 ) داۋالاش جەھەتتە چوقۇم دىئاگنوزنى مۇقىمداپ بولغاندىن كېيىن دورا ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر بەلغەمدىن (ھۆل سوغۇقتىن) بولغان زۇكامغا بىنەپشە، چىلان، ئەينۇلا، قارائۆرۈككە ئوخشاش دورىلار بېرىلىپ قالسا قاننى بىراقلا سوۋۇتۇپ بەلغەمدىن بولغان جىگەر ياللۇغى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. سەپرادىن بولغان زۇكامغا بەرشىشە بېرىلسە قاننى كۆيدۇرۇپ، جىگەردە سەۋدائىي ئىششىق پەيدا قىلىدۇ.

## 5 . جىگەر ساغلاملىقىنىڭ بەلگىسى

1 ) بەدەندىكى بارلىق ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشىنىڭ نورمال بولۇشى.

2 ) ئەزالار خىزمىتىنىڭ نورمال بولۇشى (يەنى سەزگۈ ھەرىكەت ئەزالىرىنىڭ بەدەندىكى ماددا ئالمىشىشىنىڭ نورمال بولۇشى) .

3 ) بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ بولۇپمۇ، قۇۋۋەتى تەبىئىيەنىڭ نورمال بولۇشى جىگەر ساغلاملىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

بۇنداق دېيىشىمىزدىكى سەۋەب، بارلىق جانلىقلاردا ھاياتلىق باشلانغان كۈندىن باشلاپ ئۇنىڭ ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىشىغا جىگەر ئوزۇقلۇق يوللاپ بېرىدۇ. ئەگەر ئوزۇقلۇق مەلۇم ئەزاغا يېتىشمىسە ياكى ئوزۇقلۇق بارىدىغان يول توسالغۇغا ئۇچرىغان بولسا، شۇ ئەزا كەمتۈك ياكى يوق بولىدۇ. مەسىلەن: بەزى ئاياللاردا بالىياتقۇنىڭ يوق بولۇشى، تەرەققىي قىلماسلىقى، ئەرلەردە ئۇرۇقدانىنىڭ بىرى بولۇپ، يەنە بىرى بولماسلىق،

بولغاندىمۇ ئۇرۇق ئىشلەش ئىقتىدارى بولماسلىقتا ئوخشاش بۇنىڭدىن باشقا بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش نورمال بولغاندا ماددا (خىلىت) سەۋەبىدىن بولىدىغان كېسەللىكلەر پەيدا بولمايدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئەزالارنىڭ كەمتۈك ياكى تەرەققىي قىلالماسلىقى ئىچكى سەۋەبتىن (يەنى ماددىلار ئۆزگىرىپ بۇزۇلۇشتىن) بولىدىغان ماددىلىق كېسەللەرنىڭ بولماسلىقى جىگەر ساغلاملىقىنىڭ بەلگىسىدۇر.

## 6. جىگەر كېسەللىكلىرىدە كۆرۈلىدىغان ئورتاق ئالامەتلەر

قىزىش، باش ئاغرىش، گال ئاغرىش، دىماغ پۈتۈش، پۈتۈن بەدەن يېقىمسىزلىنىش، هۆ بولۇش، ئېغىز قۇرۇش، مايلىق غىزالارنى كۆرگەندە هۆ بولۇش، كۆڭلى غىزا تارتماسلىق قاتارلىقلار جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ ئورتاق ئالامەتلىرى بولۇپ، جىگەر كېسەللىكلىرى ئىسسىقتىن بولسا سېرىق سۇ ياندۇرىدۇ. چۈشتىن كېيىن ئېغىرلىشىدۇ، تېزلا سېرىقلىق چۈشىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا ئەتىگەندە هۆ بولىدۇ. ماغزاپتەك شال ياندۇرىدۇ، قورساق كۆپىدۇ، كۆپىنچە چۈشتىن كېيىن ئىسسىلىپ قالىدۇ.

جىگەر ساھەسىدە تېلىپ، چىڭقىلىپ، ئېچىشىپ، قادىلىپ ئاغرىشلار بولىدۇ. قورساق بوشلۇقىغا سۇ چۈشۈش جىگەر كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ بىرىدۇر. تۇتۇپ كۆرگەندە جىگەر قولغا يۇمشاق بىلىنسە ئۆتكۈر جىگەر ياللۇغىنىڭ،

قاتتىق بىلىنسە سوزۇلما جىگەر ياللۇغىنىڭ، بەكرەك قاتتىق، چوڭ بىلىنسە جىگەر راكىنىڭ بەلگىسى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پۈتۈن بەدەن ئاجىزلىشىش، قول پۇت تىترەش، پۈتۈن بەدەن مۇسكۇللىرى يىگلەش، چىراي نۇرسىزلىنىپ قارىداپ قېلىش، ئالىقان قىزىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، تاپان قىزىشمۇ بەلغەمدىن بولغان جىگەر ياللۇغلىرىدا كۆرۈلىدۇ؛ ئۇندىن باشقا، ماغدۇرسىزلىنىش جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ ئەڭ ئاساسلىق ئالامەتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، بۇنىڭ ئېغىر يېنىكلىكى ئوخشاش بولمايدۇ. يېنىكلىرىدە يەڭگىل ماغدۇرسىزلىق سېزىلىدۇ. ئېغىرلىرىدا پۇت قوللىرى بوشىشىپ پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىپ يېتىشنىلا خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئېغىر ھالدىكى جىگەر كېسەللىرى قاتتىق چارچىغانلىقتىن ھەرىكەت قىلالماي يېتىپ قالىدۇ. كېسەلنىڭ سۈيدۈكى قېنىق چايدەك كېلىدۇ. سوزۇلما جىگەر ياللۇغلىرىدا تال چوڭىيىپ كېتىش بولۇپمۇ، قىل قان تومۇرلار كېڭىيىپ كېتىش، بۇرۇن ئۇچى، بويۇن ئەتراپىنىڭ تومۇرلىرى ئوچۇق كۆرۈنۈپ قېلىش ھەمدە يۈز، بويۇن، كۆكرەك ساھەسىدە، قول ئالىقىنىدا ئۆمۈچۈك تورىدەك تورسىمان مەڭلەر پەيدا بولۇش بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇلار سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىدە كۆرۈلىدىغان بەلگىلەردۇر. سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىدە يەنە ئەمچەك بېزى چوڭىيىدۇ، ھەيز قالايمىقانلىشىدۇ.

## 7. جىگەر مىزاجىنىڭ بەلگىلىرى

جىگەر مىزاجى ئىسسىق بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ئۇسسۇزلۇق كۆپ، ئىشتىھاسى كەم بولۇش، قىزىقلىق بولۇش،

سۈيدۈكىنىڭ سامان رەڭ بولۇشى، چىرايىنىڭ سېرىق ياكى قىزىل بولۇشى، تومۇرنىڭ ئىنچىكە، تېز سېلىشى، كۈچلۈك، توم سوقۇشى، تىلىنىڭ قىزىل ياكى سېرىق بولۇشىدۇر.

جىگەر مىزاجى سوغۇق بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى: چىراي، لەۋلىرى، تىلى ئاق بولۇش، ئۇسسۇزلۇق بولماسلىق، سۈيدۈكىنىڭ ئاق بولۇشى، رەڭگىنىڭ نۇرسىز بولۇشى، تومۇرنىڭ سۇس سوقۇشى قاتارلىقلاردۇر. ئېغىزنىڭ قۇرۇق بولۇشى، تومۇرنىڭ قاتتىق سوقۇشى، ئۇيقۇنىڭ كەم بولۇشى قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامىتىدۇر.

يۈزنىڭ كۆپۈپ قېلىشى، تىلىنىڭ هۆل تۇرۇشى، ئۇستىخاننىڭ بوش، روهىي كەيپىياتنىڭ سۇس بولۇشى هۆللۈكنىڭ ئالامىتىدۇر.

# جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش

## 1. جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

### 1) جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى تۆۋەندىكىدەك سەۋەبلەردىن بولىدۇ.

**(1) سەپرا سەۋەبلىك بۇزۇلۇش**

**ئالامىتى:** قىزىش، كۆپ ئۇسساش، ئېغىز قۇرۇش، ئوڭ تەرەپ جىگەر ساھەسى ئېچىشىش، ئاغرىش، ھۆ بولۇش، تىلى سېرىق يىرىك، ئاچچىق بولۇش، ئۇيقۇ قېچىش، ئاغرىقسىز ئىچى سۈرۈش، تومۇرى تېز سوقۇش، ئىشتىھاسى بولماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** تامىقى ئۈچۈن ئارپا ئېشى، چۈجە گۆشى بېرىش، ئۇسسۇزلۇقى ئۈچۈن ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيى، لىمون شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى، ئىسپىغول، سىركەنجۇبىل سادده بېرىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

**(2) قان سەۋەبلىك بۇزۇلۇش**

**ئالامىتى:** چىرايى قىزىل بولۇش، جىگەر ساھەسىدە

ئىشتىھا يوقلۇق، ئۇيقۇسىزلىق، ئېغىز تەمى تاتلىق بولۇش، يۈزلىرىگە دانىخورەك، چىقان كۆپ چىقىش، بەدەن ئېغىرلىشىش، چوڭ ۋە كىچىك تەرەت گۆش يۇغان سۇدەك بولۇش، ئۆتمە پورىدەك بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئوڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئەرقى سەندەل، ئەرقى گۈل، ئەرقى شاھتەررە، ئىترىفىل سەغىير، جاۋارىش تاباشىر، ئەرقى قىيمىقۇ قاتارلىق تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق دورىلار بېرىلىدۇ. ئىزاسىغا قارىغۇرۇك سېلىنغان گۈرۈچ ئېشى، مېۋىلەردىن غۇنچە ئۈزۈم، نەشپۈت، ئامۇت، بېھى قاتارلىق مېۋىلەر بېرىلىدۇ. قەنت، شېكەر، گۆشلەردىن بىر مەزگىل پەرھىز قىلىنىدۇ.

## 2) جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

### (1) بەلغەمدىن بۇزۇلۇش

**ئالامىتى:** چىرايى ئاق، بەدەن بوش بولۇش، مەيدە ئېسىلىش، ئېغىزدىن شال ئېقىش، تاماقتىن كېيىن جىگەر سا-ھەسىدە ئېغىرلىق ھېس قىلىش، تەرەت بوش، كۆپ كېلىش، ئاقۇش كېلىش، تېز ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** شارابى بۇزۇرى ھار، داۋائىل كۈركەم، جاۋارىش جالىينۇس، پىنىنە گۈلقەنت، قىزىلگۈل گۈلقەنتى، رۇم بەدىيان بىلەن بېرىلسە ھەمدە شارابى دارچىن بېرىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. جاۋارىش شەھرىيانمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

(2) جىگەر مىزاجى سەۋدادىن بۇزۇلۇش

ئالامىتى: رەڭگى روھى كۆكۈش، نۇرسىز بولۇپ قالىدۇ. دىماغ، ئېغىز قۇرۇش، چۈچۈمەل بولۇش، غەم ئەندىشە قىلىش، بەدەن سوغۇق بولۇش، قەۋزىيەت بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: مەتبۇخى ئەفتىمۇن، شارابى دىنار، شارابى رەيھان، شارابى بۇزۇرى مۆتەدىل بېرىش، غىزاسىغا پاقلان گۆشى، سۈت، شېكەر، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

## 2. جىگەر ئاغرىقى

سەۋەبى: مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، جىگەر تومۇرىنىڭ توسۇلۇشى ياكى جىگەرنىڭ كۆپۈشۈپ قېلىشىدىن بولسا، بۇنىڭ داۋاسى يۇقىرىدا بايان قىلىندى. سوغۇق سۇنى بىراقلا كۆپ ئىچكەندىن بولۇپمۇ ناشتىدا، مۇنچىدىن چىقىپلا ياكى كۈچلۈك جىسمانىي ھەرىكەت قىلىپ بەك قىزىپ كەتكەندە، سوغۇق سۇنى بىراقلا كۆپ ئىچكەنلىكتىن، جىگەرگە تەڭشەلمەي بېرىپ قېلىش سەۋەبلىك جىگەر قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: لۆڭگىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ سىقىۋېتىپ جىگەر ساھەسىگە قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سىرتتىن سۇمبۇل، مەستىكى رۇمى، ئىزخىر بىلەن زىمات تەييارلاپ

ئىسسىق ھالەتتە چېچىش، كەپتەر، قۇشقاچ گۆشىنى نوقۇت، زىرە، دارچىن بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ نان بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

## 3. جىگەر ئاجىزلىقى

### 1) سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى:

**ئالامىتى:** ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، ئىشتىھا كەم بولۇش، ئېغىزى ئاچچىق بولۇش، ئاغرىقسىز ئىچى سۈرۈپ كۈندىن كۈنگە ئورۇقلاش، تىلى، چىرايى سېرىق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ھالۋائى خەشخەش، جاۋارىش ئۇدتۇرۇش، ئانار شەربىتى، ئەينۇلا مۇراببىاسى قاتارلىق ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاش لازىم.

### 2) بەلغەمدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى

**ئالامىتى:** يۈز، كۆز، قاپاقلىرى ئېسىلىپ ئىششىپ قالغاندەك بولىدۇ. ئېغىر بولغاندا سۇلۇق ئىششىقلار پەيدا بولىدۇ. ئېغىرلاشقانسېرى ئىستىسقىغا (سۇلۇق ئىششىقلارغا) ئۆزگىرىدۇ. بۇ قۇۋۋىتى دافىئە (ھەيدىگۈچى كۈچ) نىڭ زەئىپلەشكەنلىكىدىن بولىدۇ.

سەۋەبى: سوغۇق ھۆللۈك جايلاردا كۆپ يۈرۈش، جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىق، غىزالاردىن سۇيۇقئاش، قېتىق، بېلىق، شاپتۇل، تاۋۇز، سوغۇق سۇ قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى :** ئالدى بىلەن 10 گىرام سېرىقچېچەكنى 500 گىرام تۇرۇپ سۇيىدە 300 گىرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ سۇيىگە 30 گىرام ھەسەل قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. بۇ ئارقىلىق ئاشقازان، جىگەر ساھەسى تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىقئوت ئۇرۇقى، ھەربىرى 10 گىرامدىن قىزىلگۈل گۈلقەنتى 100 گىرام يۇقىرىقىلارنى 750 گىرام قايناق سۇ بىلەن دەملەپ گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىدۇ. ئاخىرىدا شەربىتى بۇزۇرى جاۋارش كۆمۈنى، داۋائىل كۆركەم مەجۇنى ئەمرۇسىيا قاتارلىق دورىلار ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ. كېسەللىك كۆپ ھەرىكەت قىلىشقا ئازراق ئۇخلاشقا بۇيرۇلىدۇ. ئوزۇقلۇق جەھەتتە كەكلىك، قۇشقاچ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ يېيىشكە ھەمدە نوقۇت بىلەن ئاش قىلىپ ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەسەل پىنىنە گۈلقەنتلەرنى نان بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

### 3 ) سەۋدادىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى

**ئالامىتى :** بەدەن ئورۇق، سوغۇق، دىماغ قۇرۇش، باش قېيىش، قۇرۇق ھۆ بولۇش، كۆندىن كۈنگە ئورۇقلاش، چىرايى كۆكىرىش، ئەزايىغا ئاق مودۇرلار پەيدا بولۇش قاتارلىق

ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئەۋرىشىم شەربىتى، رەيھان شەربىتى، ئەفتىمون شەربىتى، ئەنجۇر شەربىتى قاتارلىق ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىزالار بىلەن قۇۋۋەتلەش لازىم. مەجۇن-لاردىن لوبوبى كەبىر، ئىترىفىل جالىنۇس، جاۋارىش زەر ئۇنى قاتارلىق دورىلار بېرىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

## 4 . جىگەردە توسالغۇ پەيدا بولۇش

**ئالامىتى:** چوڭ تەرەت كۆپ، يۇمشاق بولۇش، بەزىدە ئىچ سۈرۈش، ئوڭ تەرەپ جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق ھەم تېلىش بولۇش، چىرايى ئاقىرىپ ئورۇقلاش جىگەر توسالغۇسىنىڭ ئالا-مەتلىرىدۇر. ئەگەر ئېغىرلىق كۆچەيسە جىگەر ئىششىقنىڭ ئالامىتىدۇر.

توسالغۇ مۇقىم بىر جايدا بولسا قىزىتما پەيدا بولىدۇ. تو-سالغۇ جىگەرنىڭ ئۈستى تەرىپىدە بولسا ئېغىرلىق ماسارىقىلاردا بولىدۇ. ئەگەر جىگەر چۆرىسىدە بولسا ياكى ئۈستىدە بولسا ئې-غىرلىق بالا جىگەردە بولىدۇ. يەنى ئاشقازانغا يېقىن بولىدۇ.

**سەۋەبى:** ① ياغلىق غىزالار مەسىلەن گۆش سېپىلىپ ئېتىلگەن پولو، گۆشلۈك سەيلەر، مانتا، خوشاڭ، سامسىغا ئوخشاش كۆچلۈك، ئاسان سىڭمەيدىغان غىزالارنى يەپ كەينى-دىن قەنتلىك چاي، قەنت ھالۋىسى قاتارلىق ئاسان سىڭىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ياكى شىرنىلىك،

يەللىك نەرسىلەرنى يەنى قوغۇن، ئۈزۈمگە ئوخشاش يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولىدۇ. چۈنكى شىرنىلىك نەرسىلەرنى جىگەر ئۆزىگە تېز تارتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئالدىدا يېيىلگەن ھەم تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزالار مەيدە ماسارىقىسىدە پارچىلىنىپ سۇمۇرۇلۇپ بولغۇچە، جىگەرگە كىرىش يولىدىكى قويۇق سۇيۇقلۇق جىگەرگە كىرىدىغان يولنى توسۇپ قويىدۇ.

② تاماق يەپلا ئېغىر ھەرىكەتلەر بىلەن مەشغۇل بولۇش توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

③ تاماقنى قالايمىقان يېيىش، تاماق سىڭمەي تۇرۇپ ئۇستىگە يەنە تاماق يېيىش، ھاراقنا ئوخشاش مەست قىلىدىغان ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىش، جىگەرنىڭ ئىچكى قىسمىدا توسالغۇ پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى :** توسالغۇ جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە ياكى ئىچكى قىسمىدا بولسا توسالغۇنى ئاچقۇچى، سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە (كەرەپشە يىلتىزى)، كاسنى ئۇرۇقى، كاسنى يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان قاتارلىقلارنى بېرىپ كەينىدىن ھەببى رەۋەن، ھەببى سەبرىگە ئوخشاش سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر توسالغۇ جىگەرنىڭ ئۇستى تەرىپىدە ياكى ياقىسىدا بولسا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، توسالغۇنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. يەنى شارابى بۇزۇرى مۆتەدىل، سىركەنجمۇبىل بۇزۇرى، ئەرقى كاسنى، ئەرقى بەدىيان، قۇرسى ئەنبەر بارىس قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن داۋائىل كۆركەم بېرىش لازىم.

تامىقىغا سەۋزە، تۇرۇپ، كەرەپشە، يېسىۋىلەك، سامساق، ئاشكۆكى سېلىپ بېرىش، تاماقنى ئازايتىش، بىر قانچە كۈن گۆش بەرمەسلىك لازىم. ئەگەر ئىچى سۈرۈش بولسا، بېھى ھەم تۇرۇنجى شەربەتلىرىنى بېرىشكە بولىدۇ. بىرقەدەر ياخشىلانغاندا قۇشقاچ، كەپتەر، كەكلىك گۆشلىرى، سەۋزە، دارچىن، زىرە، قارىمۇچلار بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

## 5. جىگەر ئىششىقى (جىگەر ياللۇغى)

جىگەر ئىششىقى بولسا، جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردىدە ياكى جىگەرنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئالتە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) قاندىن بولغان جىگەر ئىششىقى.
2) سەپرادىن بولغان جىگەر ئىششىقى.
3) بەلغەمدىن بولغان جىگەر ئىششىقى.
4) سەۋدادىن بولغان جىگەر ئىششىقى.
5) يەلدىن بولغان جىگەر ئىششىقى.
6) ئۇرۇلۇش زەخىملىنىشتىن بولغان جىگەر ئىششىقى.

ئەسكەرتىش: ھازىرقى زامان غەرب تېبابىتىدە A تىپلىق، B تىپلىق، C تىپلىق، F تىپلىق، D تىپلىق دەپ ئايرىلىدۇ. Aتىپلىق سەپرادىن بولغىنىنى، C تىپلىق قاندىن بولغىنىنى، Bتىپلىق بەلغەمدىن بولغىنىنى، D تىپلىق سەۋدادىن بولغىنىنى، F تىپلىق يەلدىن بولغىنىنى كۆرسىتىدۇ.

ئىششىق جىگەر پەردىسىدە بولسا ئادەتتە جىگەر خىزمىتىگە تەسىر يەتمەيدۇ.

## 1) قاننىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان جىگەر ئىششىقى

**ئالامىتى:** كېسەلنىڭ جىگەر ساھەسىدە چىڭقىلىپ ئاغرىش، بىرئاز نەپەس قىستاش، سۈيدۈكى قىزىلغا مايىل كېلىش، بېشى چىڭقىلىش، تىلى قىزىرىش، قول پۇتلىرى ئېغىرلىشىش، قىزىش، قۇرۇق يۆتەل، ھۆ بولۇش، قۇسۇش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ئېغىزى تاتلىق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. يۆتىلىدۇ، ئۇڭ تەرەپنى بېسىپ ياتالمايدۇ. ئوڭ تاغاق مۇرە ساھەلىرىدىمۇ تېلىپ ئاغرىش بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** قان ئېلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن قارىئۆرۈك، تەمرى ھىندى، سىركەنجىۋىل سادده، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى شوخلا بېرىش، تامىقىغا قارىئۆرۈك، كۆك يۇمغاقسۇت، غورا سېلىنغان گۈرۈچ تامىقى بېرىش لازىم.

## 2) غەيرىي سەپرادىن بولغان جىگەر ئىششىقى

**ئالامىتى:** ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولۇش، جىگەر ساھەسى ئېچىشىپ ئاغرىش، قىزىتما، جۆغ جۆغ بولۇش، چىرايى، كۆز ئېقى، تىلى، سۈيدۈكى سېرىق بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە تېز سوقۇش، غەم ئەندىشە ھەم ئاچچىقى يامان بولۇش، كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا بىمارنىڭ تىلى قارا گەز باغلاش

قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: سەپرا خىلىتىنىڭ جىگەردىن ئۆتكە ئۆتۈشى راۋان بولماي، جىگەردە توپلىنىپ قېلىشىدىن ياكى سەپرانى كۆپەيتىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن، كۆچلۈك جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىشتىن، ھاۋا كىلىماتى بەك ئىسسىق، قۇرۇق جايلاردا ئۇزاق مۇددەت ياشاش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۇخىل كېسەللىك كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: بىمارنى ھاۋاسى سوغۇق، سالقىن جايلاردا دەم ئالدۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق، تامىقىغا ئارپا ئېشىغا چۆجە گۆشى، پالەك، تۇرۇپ، ئاش كۆكى سېلىپ بېرىش، تاۋۇز سۈيى ئىچكۈزۈش لازىم.

دورىلاردىن سىركەنجىۋىل سادده، دىنار شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتى، ئەرقى شوخلا، ئەرقى كاسنى، بىنەپشە شەربىتى، ئەينۇلا مۇرابباسى، قاپاق شەربىتى قاتارلىقلار ئوبدان تەسىر قىلىدۇ.

### 3) غەيرىي بەلغەمدىن بولغان جىگەر ئىششىقى

ئالامىتى: چىرايى، تىلى، سۈيدۈكى ئاق بولىدۇ. بىمار ناھايىتى بوشاڭ، روھسىز، ئۇيقۇسى كۆپ، ئېغىزىنىڭ تەمى بەتتەم (تېتىقسىز)، ئىشتىھاسى كەم، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق بولۇش، تۇتقاقلىق، تېلىپ ئاغرىش، لەۋلىرى ئاق گەز بولۇش، ئالىقان ھەم پۈتۈن بەدەن سوغۇق تەرلەپ تۇرۇش،

ئەتىگەندە قورۇق ھۆ بولۇش، بەزىدە ئاق مازغاپ ياندۇرۇش، يۈرەك ھەرىكىتى ئاستا بولۇش، بەدەن سوۋۇش، تاپان قىزىش، ئاخىرىدا كۆزدىن باشلاپ پۈتۈن بەدەن ساغىرىش، بەدەن قىچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: جىگەر مىزاجىنىڭ ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇقى ئېشىپ، جىگەر خىزمىتىنىڭ زەئىپلىشىشى نەتىجىسىدە، جىگەردىكى ماددىلارنىڭ قويۇلۇپ بۇزۇلۇشى بىلەن غەيرىي سەپرالىق ئۆزگىرىپ، جىگەرنىڭ چوڭىيىپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن سىركەنجىۋىل بۇزۇرى مۆتىدىل بېرىپ، جىگەر تومۇرلىرىدىكى شىلىمشىق قويۇق بەلغەملەرنى سۈيۈلدۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن شەربىتى بۇزۇرى ھارنى بەش كۈن بېرىپ جىگەرنى قىزىتىش ئارقىلىق جىگەر ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش ھەمدە مائۇل ئۇسۇل ھار بېرىش، ياتار ۋاقتىدا كۈن ئارىلاپ جاۋارىش شەھرىيان بېرىش ئۇندىن كېيىن مەجۇنى ئەمرۇسىيا، داۋائىل كۆركەم، داۋائى جىنتىيانا، مەجۇنى دەبىدىل ۋەرد لەرنى بېرىش، سىرتتىن زەپەر، سۇمبۇل، ئەفسەنتىنلەرنى گۈلى سەۋسەن يېغى بىلەن چېپىش لازىم.

تامىقىغا نوقۇت سۇيىگە كەكلىك، قۇشقاچ، كەپتەر گۆشلىرىنى سېلىپ بېرىش. قوي گۆشىنى سەۋزە، دارچىن، قارىمۇچ، كاۋاۋچىن، زىرە سېلىپ پىشۇرۇپ زاغرا نان بىلەن يېسە ھەمدە زىخ كاۋىپى قىلىپ قارىمۇچ، زىرە سېپىپ ئىستېمال قىلسا، قورۇق ئۈزۈم، ياڭاق مېغىزلىرىنى يېسە بولىدۇ.

پەرھىزلىرى: سوغۇق تەبىئەتلىك غىزا، يەل - يېمىشلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. جىسمانىي جەھەتتە نورمال ھەرىكەت

قىلىش داۋالاشتۇرۇلىدۇ، كۆپ ئۇخلاش، ھۆللۈك ۋە سوغۇق ھاۋالىق جايلاردا ئولتۇرۇش مەنئى قىلىنىدۇ.

### 4 ) غەيرىي سەۋدادىن بولغان جىگەر ئىششىقى

**ئالامىتى :** كېسەلنىڭ چىرايى، تىلى، سۈيدۈكى سارغۇچ كۆكۈش بولۇپ قالىدۇ. دىماغ قۇرۇيدۇ. ئېغىز تەمى چۈچمەل، ئۇيقۇسى كەم، تومۇرى ئاستا، قاتتىق بولىدۇ. جىگەر ساھەسىدە قاتتىقلىق بولىدۇ. كېسەل قول پۇتىنىڭ ئاغرىۋاتقانلىقىدىن ھەمدە ئىسسىمايدىغان بولۇپ قالغانلىقىدىن شىكايەت قىلىدۇ. ئىشتىھا بولمايدۇ. قەۋزىيەت بولىدۇ. كېسەل كۆڭلى كۆڭگە ئورۇقلاپ كېتىدۇ. كۆپىنچە كەچتە ھۆ پەيدا بولىدۇ، مەيدە ئېسىلىدۇ، كۆكۈش سۇ ياندۇرىدۇ.

**سەۋەبى :** سەۋدا خىلتىنىڭ جىگەردە يىغىلىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. يەنى جىگەر ئاجىزلىقىدىن سەۋدانى تالىغا يەتكۈزەلمەيدۇ ياكى جىگەر بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى ياكى تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدىكى تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا بولغاندىن بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى :** جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن شارابى بۇزۇرى مۆتەدىل ياكى سىركەنجەبىل ئەفتىمۇن بېرىش، تاماققا كەپتەر گۆشىنى سەۋزە بىلەن شورپا قىلىپ بېرىش، توخۇم سېرىقى، قايماق، ھەسەل بىلەن چاي بېرىش، پاقلان گۆشىنى سەۋزە، تۇرۇپ بىلەن شورپا قىلىپ بېرىش لازىم. توسالغۇ سەۋەبىدىن بولسا، توسالغۇنى ئاچقۇچى مائۇل ئۇسۇل شەربەتلىرىنى بېرىش، ھەببى غاپەس، ھەببى

بېرىش لازىم. شارابى زەبىب، شارابى دىنار كەبىرى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

### 5) جىگەرنىڭ يەللىك ئىششىقى

**ئالامىتى:** جىگەر ساھەسىدە تېلىپ، چىڭقىلىپ ئاغرىش بولىدۇ ھەم ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. قىزىتما بولمايدۇ. بۇ ئاغرىق جىگەردە ھەم جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردىدە يۈتكىلىپ تۇرىدۇ. تومۇرى بوش، ئاستا، سۈيدۈكى سارغۇچ، كۆپۈكلۈك بولىدۇ.

**سەۋەبى:** جىگەر ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلىشى بىلەن جىگەرنىڭ ھەزىم كۈچى ئاجىزلاشقانلىقىدىن ھەمدە يەللىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن، جىگەردە ھەم پەردىلىرىدە شىلىمشىق خىلتلارنىڭ پەيدا بولۇپ تارقاپ كېتەلمەسلىكىدىن جىگەر كۆپۈپ قالىدۇ. شۇڭلاشقا جىگەرنىڭ يەللىك ئىششىقى دەپ ئاتىلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** شارابى بۇزۇرى ھارنى كۈندە ئۈچ ۋاخ تاماقتىن بۇرۇن 50 گرامنى 100 گرام قايناق سۇ بىلەن بېرىش لازىم. تاماقتىن كېيىن ئەتىگەندە جاۋارىش دارچىن، چۈشتە تاماقتىن كېيىن جاۋارىش كۈمۈنى، كەچتە تاماقتىن كېيىن ھەببى كۈرسىنگى بېرىش لازىم.

ئوزۇقلۇق جەھەتتە پىننە گۈلقەنت بىلەن نان بېرىش، ئۈچار قاناتلار گۆشىنى كاۋاپ، شورپا قىلىپ بېرىش؛ شورپىغا

دارچىن، قارىمۇچ، زىرە قاتارلىق يەل تارقاتقۇچى دورىلارنى سىلىپ بېرىش كېرەك.

**پەرھىزى:** بىر مەزگىل قورۇلغان، هوردا پىشۇرۇلغان، قىيمىلىق غىزالاردىن، يەل يېمىشلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

## 6) ئۇرۇلغان ياكى يىقىلغاندىن بولغان جىگەر ئىششىقى

**ئالامىتى:** ئۇرۇلغان ياكى يىقىلغاندا زەخىملەنگەن ئورۇن كۆكۈش، قاتتىق ئىششىق پەيدا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ، ئۇندىن كېيىن ئۇيۇغان، توختاپ قالغان قانلارنى يوقىتىش ئۈچۈن قان تىپەر، رەۋەن، قارىمۇچلارنى ئاز ئازدىن ياش پاقلان ياكى ياش توخۇ شورپىسى بىلەن بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن زىخ شەربىتى ئىچكۈزۈش، سىرتتىن ئىسپىغول، گىل ئەرمىنى، ھەببۇلئاس، سۇمبۇللارنى سوقۇپ گۈل يېغى بىلەن چېپىش لازىم.

## 6. جىگەر قېتىش (يىگلەش)

**ئالامىتى:** ئىشتىها كەم بولىدۇ، كۆڭۈل ئاينىيدۇ، قۇسىدۇ، كۆپىنچە چۈشتىن كېيىن قورساق ئېسىلىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ، بىرئاز قىزىتما پەيدا بولىدۇ،

كۆز ئېقى ، چىرايى سارغىيىدۇ ، بەدەن تېرىسى كېپەكلىشىدۇ . مويلىرى ئاربلاپ چۈشۈپ شالاڭلىشىدۇ ، يۈزىدە ، كۆكسىدە ئۆمۈچۈك توردەك قىزىل تومۇرلار كۆرۈنۈپ قالىدۇ . كۆڭلى كۆڭگە ئورۇقلايدۇ ، قورساق بوشلۇقىغا سۇ يىغىلىدۇ .

**سەۋەبى :** هاراقنى كۆپ ئىچكەن ، ئاچچىق چۈچۈك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن ، ئۇزۇن مۇددەت كېسەل بولغاندىن ، ئۇزۇن مۇددەت ئىچى سۈرگەندىن ، قان كېمىيىپ جىگەر زەئىپلەشكەندىن پەيدا بولىدۇ .

**داۋالاش ئۇسۇلى :** ئۆزى تاتلىق ، يۇمشاتقۇچى شەربەتلەردىن دىنار شەربىتى ، ئەۋرىشىم شەربىتى ، ئەينۇلا شەربىتى ، ئۈزۈم شەربىتى بېرىش بىلەن بىرگە سەۋەبىگە قاراپ ئىلاجىنى قىلىش لازىم . مەسىلەن ئىچىملىكنى كۆپ ئىچكەن بولسا ، ئىچىملىك ئىچىشنى قەتئىي توختىتىش ، ئۇزۇن مۇددەت كېسەل تارتىپ ئورۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بولغان بولسا ، ئۆزى لەتىپ ، سىڭىشلىك غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش . ئەگەر ئىچى سۈرگەن بولسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش چارىلىرىنى قىلىش لازىم .

## 7 . جىگەردە قۇرت پەيدا بولۇش

**ئالامىتى :** لەۋلىرى قۇرۇپ ئاق گەز باغلاپ تۇرىدۇ . كۆز ئېقى نۇرسىز ، كالتە يۆتەل قاتتىق بولىدۇ . بەلغەم كەلمەيدۇ ، يۆتەلگەندە جىگەر ساھەسى ئاغرىيدۇ ھەمدە جىگەر ساھەسىدە بىر نەرسە

ماڭغاندەك سېزىدۇ. ئىككى مەڭزىدە ئۈمۈچۈك تورىدەك قىزىل تومۇرلار كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. جىگەردە پەيدا بولىدىغان قۇرت ياپىلاق مەددە شەكلىدە بولىدۇ. بۇ ئادەتتە بېغىر قۇرتى دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەل كۆپىنچە جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردە گۆشتە پەيدا بولىدىغان يىرىڭلىق جاراھەتتىن ياكى كۆكرەك بوشلۇقىغا سۇ چۈشكەندىن سۇنىڭ بۇزۇلۇپ يىرىڭغا ئۆزگىرىشىدىن يىرىڭداش پەيدا بولۇپ، جىگەر ساھەسىگە بۆسۈپ كىرىدۇ ياكى ئۈچەيدە پەيدا بولغان مەددە قۇرتلار ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە كىرىشتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ قۇرت پەيدا بولۇشنىڭ ماددىسى غەيرىي بەلغەمدۇر.

**داۋالاش ئۇسۇلى**: ئالدى بىلەن قىزىل پىياز سۈيى 500 گرام، سېپارى جوز 15 گرام تەييارلىنىپ، بېھى ئۇرۇقى 5 گرام، سېپارى جوز بىلەن بېھى ئۇرۇقىنى پىياز سۈيىدە قاينىتىپ سۈزۈپ 30 گرام پىننە گۈلقەنت سېلىپ چۈشتە ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن 250 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ. 4 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ھەببى قەنبىلدىن 7 دانە بېرىلىدۇ. 3 كۈن مۇشۇ بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ ئارقىلىق قۇسۇش بىلەن قۇرت ئاشقازاندىن يانىدۇ ياكى ئىچمىنى سۈرۈش ئارقىلىق تەرەت بىلەن ھەيدىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن جىگەرنى كۈچلەندۈرۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن قىزىلگۈل گۈلقەنتى، ھەسەل، پىننە گۈلقەنتى، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇزۇقلۇق جەھەتتە ئۈچار قۇش كاۋاپلىرى، نان بېرىلىدۇ. يېمىشلەردىن قۇرۇق ئۈزۈم، ياڭاق، بېھى، ئاپېلسىن

(جۇيزە) قاتارلىق مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
پەرھىزى: بىر ئايدىن ئۈچ ئايغىچە سۈت، قېتىق، بۇغداي ئۇنىدا ئېتىلگەن سۇيۇق ئاشلار بېرىلمەيدۇ.

# 8. جىگەر كېسەللىكى سەۋەبىدىن بولغان سېرىقكېسەل (يارقان كېسىلى)

## 1) سېرىق يارقان كېسىلى

**ئالامىتى:** يارقان سېرىق، قارا، سېرىق بىلەن قارىنىڭ بىرلىشىشىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولۇپ، يارقاندا پۈتۈن بەدەن سارغىيىش، باش ئاغرىش، كۆپ ئۇسساش، قىزىتما بولۇش، بەدەن قىچىشىش، قۇرۇق ھۆ بولۇش، قورساق ئىششىش، يۈرەك ھەرىكىتى تېز بولۇش، سۈيدۈك سېرىق بولۇش، تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك، ئۇيقۇسى كەلمەسلىك قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ ھەمدە جىگەردە ئېچىشىش بولىدۇ.

**سەۋەبى:** جىگەر بىلەن ئۆت ئوتتۇرىسىدىكى تومۇرغا توسالغۇ چۈشكەندىن ياكى ئۆت ئىششىغان، ئۆتتە تاش پەيدا بولغان سەۋەبتىن سەپرانى ئۆت قوبۇل قىلالمىغاندىن ياكى جىگەردىن ئۆتكە سەپرا بارىدىغان تومۇر تارايغان ياكى سەپرا خىلىتى قويۇلۇپ ئۆتكە بارالماي قانغا تارىلىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن كېسەلگە ئۈچ كۈنگىچە تاماق بەرمەي سىركەنجىۋىل سادده، قىزىتما يۇقىرى بولسا

سىركەنجىۋىل بارىد ، ئەرقى كاسىن ، قىزىلگۈل ئەرقى بېرىش ئارقىلىق ، قىزىتما ، ئۇسسۇزلۇقى پەسەيتىپ ئۇندىن كېيىن ئۆت ياللۇغى بولسا ھەببى شىپا ، ھەببى ئەفسەنتىن ، ئەرقى بەدىيان ، ئەرقى شوخلا بېرىش ، ئەگەر ئۆتتە تاش بولسا شارابى بۇزۇرى بارىد ، ھەببى رەۋەن بېرىش لازىم . غىزاسىغا 3 كۈندىن كېيىن ئارپا ئېشىغا تۇرۇپ ، پالەك ، كۆك يۇمغاقسۇت سېلىپ بېرىلىدۇ ھەم چۈجە گۆشى بىلەن تۇرۇپ سېلىپ ئېتىلگەن شويلا بېرىلىدۇ . قارىئۆرۈك ، ئەينۇلا ، چىلان ، دىنار شەربەتلىرى بېرىلسە بولىدۇ .

## 2 ) قارا يارقان كېسىلى

**ئالامىتى :** چىرايى ، پۈتۈن بەدەن قارامتۇل رەڭگە كىرىپ ، مۇزلاپ كۆكىرىپ كەتكەن ئادەمنىڭ چىرايىغا ئوخشاپ قالىدۇ . توخۇئەت پەيدا بولۇپ ، تىلىمۇ ، سۈيدۈكىمۇ كۆكۈشكە مايىل قارامتۇل بولىدۇ . دىماغ قۇرۇيدۇ ، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ . بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۆۋەن ، يۈرەك ھەرىكىتى ئاستا ، تومۇرى قاتتىق سوقىدۇ . جىگەر ساھەسى سانجىقسىمان ئاغرىيدۇ ، ھۆ بولىدۇ ، قۇسىدۇ ، كۆك سۇ ياندۇرىدۇ ، ئىشتىھاسى بولمايدۇ .

**سەۋەبى :** سەۋدا جىگەردىن تالغا بارىدىغان تومۇردا قويۇق قان توختاپ توسالغۇ پەيدا بولغاندىن ياكى تال ئىششىغاندىن سەۋدانى تال قوبۇل قىلماي ، جىگەردىن قانغا ئارىلىشىپ بەدەنگە تاراپ كېتىشىدىن ياكى تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدىكى تومۇر

توسۇلۇپ تال ئېششىغان سەۋەبتىن بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى :** جىگەر بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى تومۇر توسۇلۇشتىن بولسا سىركەنجىۋىل ئەفتىمۇن بېرىش لازىم. ئەگەر تال ئېششىغاندىن بولسا شارابى بىخ كەبىر، ھەببى غاپەس بېرىش، ئاشقازان بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى تومۇر توسۇلۇپ قېلىشتىن بولسا ئاشقازاننى پاكلاش ئۈچۈن شارابى دارچىن، جاۋارىش ئۇد شېرىن بېرىش لازىم. غىزاسىغا نوقۇت، سەۋزە، باچكا گۆشى بىلەن شورپا قىلىپ قارىمۇچ، زىرە، جۇۋىنا سېلىپ بېرىش لازىم.

## 3) سېرىق بىلەن قارىنىڭ بىرلىشىشىدىن بولغان يارقان

**ئالامىتى :** سېرىقمۇ، قارىمۇ دېگىلى بولمايدۇ، ئىككىسىنىڭ قوشۇلۇپ كېلىشىدىن بولىدۇ.

**سەۋەبى:** ئۆت، تال يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى بىلەن سەپرا ۋە سەۋدانىڭ ئۆت، تالغا بارماي بەدەنگە تاراپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ئېغىر ئۆتىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى :** ئالدى بىلەن كېسەلدە ھارارەت بار يوقلۇقىغا قاراش لازىم. ئەگەر ھارارەت (قىزىتما) يوقىرى بولسا ئالدى بىلەن ئۆتنى راۋانلاشتۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. ئەگەر سەۋدانىڭ ئالامەتلىرى يۇقىرى بولسا ئالدى بىلەن جىگەر بىلەن تالنىڭ تومۇرلىرىدىكى توسالغۇنى ئېچىشنى ئاساس

قىلىش لازىم. دورىلىرى يۇقىرىدا بايان قىلىندى.
ئوزۇقلۇق جەھەتتە تاماقنى مۇمكىنقەدەر بەرمەسلىك، يۇقىرىقى شەربەتلەرنى بېرىش، كۆڭلى تاماق خالىغاندا بېرىش لازىم.

## 9. جىگەر راكى

**ئالامىتى:** تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك، يېسە ئاشقازان ئېسىلىش، قۇسۇش، جىگەر ساھەسىدە سانجىق، ئېچىشىش بولۇش، يەڭگىل باش ئاغرىش، بەدەن سارغىيىش، بەدەن قىچىشىش، جىگەر ساھەسى چىڭقىلىپ كېتىش، چوڭ كىچىك تەرەت خىرەلىشىش، قورساق ساھەسىگە سۇ يىغىلىش، ئاخىرقى باسقۇچتا ئۇيقۇ قېچىش، نەپەس قىستاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ كېسەل كۆندىن كۈنگە ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

**سەۋەبى:** جىگەردە پەيدا بولغان سەۋدائىي سەپرائىي ئىششىقلار تەرەققىي قىلىپ راكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** مۇمكىنقەدەر جىگەردە پەيدا بولغان سەۋدائىي، سەپرائىي ئىششىقلارنى بالدۇر بايقاپ بالدۇر داۋالاشقا تىرىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن شارابى دىنار، شارابى ئەفتىمۇن، ھەببى تەرياق قاتارلىق دورىلارنى بېرىش، يۇقىرىدا بايان قىلىنغان جىگەردىكى سەۋدائىي، سەپرائىي ئىششىقلارغا قىلىنغان چارىلەرنى ئەھۋالغا قاراپ قىلىش لازىم.

## 10. جىگەر قورۇلۇش ۋە قۇرۇش كېسەللىكى

**ئالامىتى:** ئىچى كۆپ سۈرگەن تارىخى بولىدۇ ھەمدە چوڭ تەرەت گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. بەدەن كۈندىن كۈنگە ئورۇقلايدۇ. كۆز خىرەلىشىدۇ. پېشانە، كۆكرەك، قول دۈمبىلىرىدە قاراداغ چالاشقاندەك تېرىلەر قورۇلىدۇ. بۇ چالاش كېسىلىمۇ دېيىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىگەر قورۇلۇپ، يىگىلەپ قۇرۇشقا قاراپ ماڭىدۇ.

**سەۋەبى:** ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەينىڭ ھەزىمىدىن پەيدا بولغان ئۇزۇقلۇقنى جىگەرنىڭ سۈمۈرىدىغان ماسارىقا تومۇرى تارتالمىغاندىن ياكى تومۇرى توسالغۇغا ئۇچرىغاندىن ئۇزۇقلۇق ماددىلار جىگەرگە بارالماي تەرەت بىلەن چىقىپ كەتكەچكە، بەدەن كۈندىن كۈنگە ئورۇقلاپ جىگەر قېتىپ ئىستىسقىغا ئۆزگىرىپ، قورساقتا سۇ چۈشۈش بىلەن ھاياتقا خەۋپ يېتىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ماسارىقىنىڭ توسالغۇسىنى ئېچىش ئۈچۈن شارابى ئىزخىر بېرىش، جىگەرنىڭ زەئىپلىكىدىن بولسا بىھى شەربىتى، ئۈزۈم شەربىتى (شەربىتى زەبىب)، داۋائىل كۆركەم، ئامىلە نۇشدارى بېرىش لازىم.

## 11. جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش

**ئالامىتى:** ① چوڭ تەرەت گۆش يۇغان سۇدەك ئاغرىقسىز

كېلىدۇ. بۇ قاندىن بولغان جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۈرۈشنىڭ ئالامىتىدۇر؛ ② سەپرانىڭ جىگەردە كۆيۈشى نەتىجىسىدىن تەرەت سېرىققا مايىل، بەزىدە قان ئارىلاش كېلىدۇ؛ ③ جىگەردە يەلنىڭ كۆپلۈكىدىن ماددىلارنىڭ ئۈچەيگە تۆكۈلۈشى سەۋەبىدىن بولسا تەرەتنىڭ رەڭگى بىر نەرسىنىڭ پىسسىپىگە ئوخشاش كۆپ ھەم كۆپۈكلۈك كېلىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى: جىگەردە ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىدىن ماسارىقا ئارقىلىق جىگەرگە بارغان ماددىلارنى ئۈچەيگە ھەيدىۋەتكەندىن، ئۆت سۈيۈقلۇقىنىڭ ئۈچەيگە كۆپ بېرىپ قالغانلىقىدىن، ماسارىقا تومۇرىغا يەللىك توسالغۇ پەيدا بولغاندىن بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** قاندىن بولغىنىغا جاۋارىش تابashىر، ئەرقى قىيمىقۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. سەپرادىن بولغىنىغا بېھى شەربىتى، زىخ شەربىتى، ئاچچىق ئانار سۈيى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. يەلدىن بولغىنىغا جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش پۇدىنە، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش قانىسە، جاۋارىش ئۇدتۇرۇش بېرىش ياخشىدۇر. تامىقىغا گۇرۇچ بىلەن ياش مالنىڭ تال، جىگەر، ئۈچەيلىرىنى توغراپ ئاش قىلىپ بېرىش لازىم.

## 12. جىگەر سانجىقى (جىگەر ـ ئۆت تاش كېسەللىكى)

**سەۋەبى:** جىگەر بىلەن ئۆت يولى ئوتتۇرىسىغا توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن، جىگەردە غەيرىي سەپرا خىلتى قېتىپ تاش

پەيدا بولسا، جىگەر ئىچى ئۆت تېشى كېسەللى دېيىلىدۇ. ئەگەر ئۆت خالتىسىدىكى غەيرىي سەپرا خىلتىنىڭ قويۇقلىشىپ قېتىشىشىدىن ئۆتتە تاش پەيدا بولسا ئۆت تېشى كېسەللى دېيىلىدۇ. بۇ تاشلار پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى مايلىق گۆش، تۇخۇملارنى قورۇپ يېيىشتىن ياكى هوردا پىشۇرۇپ يېيىش، هاراقنى كۆپ ئىچىش، جىسمانىي هەرىكەت بىلەن كۆپ شۇغۇللانماسلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ تاشلارنىڭ بەزىلىرى چوڭ، بەزىلىرى كىچىك، رەڭگى قارا، يېشىل، كۆلرەڭ ۋە داشقال رەڭ بولىدۇ.

**ئالامىتى:** ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغىلار ئارىسىدا تۇيۇقسىز ئاغرىش پەيدا بولۇپ، ئاغرىق ئاشقازان ئۇدۇلىغا هەم ئوڭ تەرەپ تاغاق ساهەسىگە تارايدۇ. كېسەل هەرىكەت قىلالمايدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، هۆ تۇتىدۇ، بەزىدە سېرىق سۇ ياندۇرىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ، هېق تۇتىدۇ، زەردە قايناپدۇ. قەۋزىيەت بولىدۇ، ئېغىز قورۇپ، ئاچچىق بولۇپ كېتىدۇ. تاش ئۆت يولىغا كەپلىشىپ قالسا، كېسەل قاتتىق بىئارام بولۇپ ئايلىنىپ كېتىدىغان ئەهۋالمۇ بولىدۇ. تاش جىگەرنىڭ ئۆزىدە بولسا تۇتقاقلىق بولمايدۇ. جىگەر ساهەسىدە ئېغىرلىق، تىلىش، يەڭگىل زىڭىلداش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئۆتتىكى تاش ئۆتنىڭ غول نەيچىسىدە تۇرۇپ قالسا كېسەلنىڭ بەدىنىگە سېرىقلىق پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ئەهۋال ئېغىرراق ئۆتىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن هەببى شىپا ياكى هەببى تەرياق بېرىش، سىرتتىن خەشخاش

پوستىنى سوقۇپ جىگەر ساھەسىگە چېپىش كېرەك. ئاغرىق پەسەيگەندىن كېيىن تاش ئېرىتىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن مەجۇنى ۋەرد، شارابى بۇزۇرى، ئەرقى بەدىيان، ئەرقى شوخلا، ئەرقى پۇدىنە بېرىش، جاۋارىش جالىنۇس، ھەببى رەۋەن، سۇفۇپى ھەجرۇلىيەھۇت بېرىش، يەنە سىركەنجىۋىل ئۇنناپ، سىركەنجىۋىل بۇزۇرى بەرسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر تاش جىگەردە بولسا جاۋارىش نانخا، سۇفۇپى ھەجرۇلىيەھۇت، سىركەنجىۋىل، ئەفسەنتىن، مۇرەككەپ ئەرقى كاسىن، جاۋارىش زەر ئۇنى بېرىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئوزۇقلىنىش جەھەتتە غەيرىي سەپرا خىلتىنى تەڭشىگۈچى تاماقلاردىن كەپتەر گۆشى، سەۋزە، تۇرۇپ، كەرەپشە، موگۇ سېلىنغان شورپا بېرىلىدۇ. قوي گۆشى، تۇخۇم، كالا گۆشلىرىدىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

مېۋىلەردىن ئاپېلسىن (جۇيزە)، ئەينۇلا، تاۋۇز قاتارلىقلارنى يېسە بولىدۇ.

## 13. جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى

سەۋەبى: جىگەرنىڭ قان ۋە سەپرادىن بولغان ئىششىقلىرىنىڭ يۇقۇملىنىپ يىرىڭ پەيدا قىلىشىدىن يەنى ھاۋا كىلىماتى ئىسسىق جايلاردا ئۇزۇن ياشاش، جىگەردە ئىششىق بار تۇرۇپ گۆش ياغنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھاراق ئىچىش، چۇچۇمەل نەرسىلەرنى كۆپ يەپ جىگەرنى قاتتىق غىدىقلاش تەسىرىدىن

ياكى ئۆتنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىنى قوبۇل قىلالمىغانلىقىدىن سەپرا خىلىتىنىڭ جىگەردە توپلىنىشىپ قېلىشىدىن، يۈرەك دالانچىسىنىڭ جىگەردىن كۆك قان تومۇر بىلەن بارغان قاننى قوبۇل قىلماسلىق سەۋەبىدىن، جىگەردە زاپاس قاننىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامىتى :** قىزىش، جۇغ جۇغ بولۇش، تولا ئۇسساش، جىگەر ساھەسى ئاغرىش، ئېچىشىش، ئىشتىھا بولماسلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، ئاغرىق ئوڭ ئاغاق ساھەسىگە قەدەر تارقايدۇ. قورساق ئىسسىلىدۇ. كېسەلدە قۇرۇق ھۆ بولۇش، بەدەن سارغىيىپ كېتىش بولىدۇ. بەزىدە قەۋزىيەت بولىدۇ، كېسەل ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، كېسەلدە سىلنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، يىرىڭلىق ئىششىق بارجاي ئېگىز بولىدۇ ھەم باسسا ئاغرىيدۇ. جاراھەت چوڭراق بولسا 3 ئايدىن 6 ئايغىچە سوزۇلۇپ داۋانى قوبۇل قىلىدۇ. لېكىن جاراھەتلەر كىچىك، كۆپ بولسا خەتەرلىك. ئەمما ئېغىز ئېلىپ ئاشقازان ئۈچەيگە چۈشسە ئاقىۋىتى ياخشىدۇر. قورساق، يۈرەك، ئۆپكە پەردىلىرىگە چۈشسە ياخشى ئەمەس.

**داۋالاش ئۇسۇلى :** ئالدى بىلەن يىرىڭنى يوقىتىش، يۇمىلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە ھەببى شىپا، ھەببى تەرياق، قۇرسى كەھرىۋا، ئەرقى گۇل، ئەرقى شاھتەررە بېرىش لازىم. جۇغ جۇغ بولۇش، قىزىپ سوۋۇش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيگەندىن كېيىن ئىششىق ياندۇرۇش ئۈچۈن ئەرقى شوخلا، ئەرقى كاسنى، ئەرقى بەدىيانلارنى شارابى ئەفسەنتىن بىلەن بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئىششىق يانغاندىن كېيىن جاۋارىش

ئامىلە، مەجنۇنى ۋەرد، شارابى دىنار، بېھى شەربەتلىرىنى بېرىپ جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

تامىقىغا كېسەللىكنىڭ دەسلەپىدە ئارپا ئېشىغا قارىئۆرۈك، ئەينۇلا، چىلان سېلىپ ياكى تۇرۇپ، پالەك، يۇمغاقسۇت سېلىپ ئاش قىلىپ بېرىلىدۇ. كۆچلۈك غىزا بېرىلمەيدۇ. بەدەننى قۇۋۋەتلەشكە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سەپرا كۆچلۈك بولسا ئەينۇلا مۇرابباسى، قان كۆچلۈك بولسا بېھى، ئامۇت شەربەتلىرى بېرىلسە بولىدۇ.

## 14. جىگەرنىڭ يەللىك كۆپۈشۈپ قېلىشى

**ئالامىتى:** ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغا ئاستىدا تارتىشىش بىلەن ئاغرىش بولىدۇ، ئىغىرلىق، قىزىتما بولمايدۇ، تاماق سىڭىپ بولغاندا جىگەر ۋە ئاشقازان ساھەسىدە بىرئاز كۆپۈشۈش پەيدا بولىدۇ. ئىغىز قورۇيدۇ، ئىغىز تەمى ئاچچىق بولۇپ، شىلىمشىق بولۇپ قالىدۇ. باش چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** جاۋارىش كۇمۇنى، دىنار شەربەتلىرى بېرىلىدۇ (تاماقتىن بۇرۇن دىنار شەربىتى)، تاماقتىن كېيىن جاۋارىش كۇمۇنى بېرىلىدۇ). دورىلاردىن بەلغەم خىلتىنىڭ غاپىللىقىدىن بولسا، جاۋارىش شەھرىيان، سەۋدا خىلتى غالىب بولسا، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن سۇرگۇ بېرىلىدۇ. تاماققا زىرە، پىننە، قارىمۇچ، دارچىن سېلىپ بېرىلسە ھەم كەپتەر، قوي گۆشلىرىنىڭ كاۋاپلىرى بېرىلسە بولىدۇ.

## 15 . جىگەر ئۆسمىسى

جىگەر ئۆسمىسى ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە (راك) دىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ.

**سەۋەبى:** غەيرىي سەپرا، غەيرىي سەۋدا ماددىلىرى ۋە غەيرىي بەلغەم ماددىلىرىنىڭ جىگەر توقۇلمىلىرىدا پەيدا بولۇشىدىن بولىدۇ. ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە — جىگەر ئۈستىدە پەيدا بولىدىغان سۇلۇق خالتىلىق ئۆسمە، جىگەر قان تومۇرلىرى ئىچىدە پەيدا بولىدىغان كىچىك ئۆسمىلەر، جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردە ۋە كىرگەتلەردە پەيدا بولىدىغان مۇنەكچە ئۆسمىدىن ئىبارەت ئۈچكە بۆلۈنىدۇ.

**ئالامىتى:** سۇلۇق ئۆسمە قايسى جايدا پەيدا بولسا شۇ جايدا ئېغىرلىق، سوغۇقلۇق بىلىنىدۇ. تومۇر ئىچىدىكى ئۆسمىدە بەزىدە چىم چىم قىلغاندەك زىڭىلداش ئالامەتلىرى بولىدۇ. جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردىدە پەيدا بولىدىغان ئۆسمە بەزىسمان چوڭ بولۇپ چوڭىيىپ ماڭغاندا چىڭقىلىش، يېقىمسىزلىق ھېس قىلىش، تاماقتىن كېيىن قورساق ئېسىلىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، قۇسۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ۋاقتىدا داۋالانمىسا، يامان سۈپەتلىككە ئۆزگىرىپ كېتىشى مۇمكىن.

**داۋالاش ئۇسۇلى :** سۇلۇق ئۆسمىنى داۋالاشتا بەلغەمنى پىشۇرغۇچى مۇنزىج بېرىپ ئۇندىن كېيىن جاۋارىش شەھرىيان

نى بىر قانچە كۈن بىرىپ ئارقىدىن داۋالىسىل كۆركەم، شارابى دارچىن، شارابى سۇمبۇل بىرىش ياخشى ئۈنۈم بىرىدۇ. قان تومۇردا پەيدا بولغان ئۆسمىگە سەۋدانىڭ مونزىجىنى 15 كۈن بىرىپ ئۈندىن كېيىن مەجۇنى باياددۇس نى كەچتە بىر ۋاخ بىرىش، ئەتىگەندە ئىترىفىل جالىنۇس، چۈشتە جاۋارىش ئۈد شىرىن بىرىش ياخشى ئۈنۈم بىرىدۇ. شەربەتلەردىن شەربىتى زەبىب، ئەۋرىشىم شەربىتى، رەيھان شەربىتى قاتارلىقلار بىرىلسە بولىدۇ.

تاماقتا نوقۇت شورپىسى، توخۇ، كەپتەر گۆشلىرى، بۇغداي نېنى، كۆكتاتلاردىن سەۋزە، پېپىسمۇلەك، تۇرۇپ، پالەك، ئوسۇڭ، سامساقلار بىرىلسە بولىدۇ. مېۋىلەردىن ئۈزۈم، ئاپېلسىن (جۇيزە)، ئۈژمە مۇۋاپىقتۇر.

## 16. بەدەن كۆپۈپ ئىششىش (سوئولقونىيە)

سەۋەبى: بەدەننىڭ بولۇپمۇ، جىگەردىكى تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن جىگەرنىڭ ھەزىم كۈچى ئاجىزلاپ، ماددا ئالمىشىشىنىڭ سۇسلىشىشىدىن ۋېنا (كۆك قان تومۇر) لاردىكى قانلارنىڭ قىل قان تومۇرلار ئارقىلىق، ئارتېرىيە (قىزىل قان تومۇر) لەرگە ئۆتۈشىنىڭ توسالغۇغا ئۇچرىشى چوڭ كىچىك تەرەت، ئاياللاردا ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى ياكى خىرەلىششى قاتارلىقلار سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل كىشىنىڭ چىرايى ۋە قول - پۇت

بەدەنلىرى ئېسىلىپ قالىدۇ. بۇ كېسەل سۇلۇق ئىششىق يەنى، ئىستىسقىنىڭ باشلىنىشى بولۇپ، سۈيدۈك، چوڭ تەرەت خىرە، بىرئاز نەپەس قىستاپ بەدەنلىرى كۆپۈپ ئىششىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. ئەمما بەدەنلىرىنى بېسىپ كۆرسە ئويمانلىشىش ئەھۋالى بولمايدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** بۇ كېسەللىك ئاساسەن سۇلۇق ئىششىقنى داۋالىغاندەك داۋالىنىدۇ. ئەمما بۇ كېسەل سۇلۇق ئىششىقتىن بولغاچقا، كۈچلۈك دورا ئىشلەتمەسلىك لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن مائۇل ئۇسۇل بۇزۇرى بېرىش ياخشىدۇر.

تەركىبى: ئىزخىر، قوۋزاق دارچىن، بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، بىخ كەبىر، تۇخۇمى كىشۇش، تۇخۇمى كەرەپشە ھەربىرى 30 گرامدىن، تۇخۇمى كاسنى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، ئوردان، رەۋەن، سۇمبۇل، يوپقا زەنجىۋىل ھەربىرى 15 گرامدىن، قۇرۇق ئۈزۈم 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ ئۈزۈمنى سېلىپ، 2 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ئۇنىڭدىن كېيىن 1 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم تاماقتىن بۇرۇن 100 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. مۇشۇ بويىچە 3 قېتىم تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن جىگەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، داۋائىل كۆركەم، جاۋارىش ئەنبەر، شارابى دارچىن، داۋائى جىنتىيانا، مەجۇنى دەبىدىلۋەرد بېرىلىدۇ. ئىسكەنجىبىل بۇزۇرى بېرىش جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاشقا پايدىلىق.

تامىقىغا تۆگە، ئۆچكە سۈتلىرى، كەپتەر، قۇشقاچ،

كەكلىك گۆشىنى نوقۇت بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق غىزالارنى بېرىش لازىم. غىزاسىغا، دارچىن، قارىمۇچ، پىننە، زىرە سېلىپ بېرىش لازىم. كېسەلنى كۆپ ھەرىكەت قىلىشقا بۇيرۇش، كۆپ ئۇخلىماسلىق، كۆپ يۇيۇنماسلىق، ئىسسىقراق يۇرۇشكە دەۋەت قىلىش زۆرۈر-دۇر.

پەرھىزى: سوغۇق سۇ، قېتىق، بېلىق، بۇغداي ئۇنىدا ئېتىلگەن تاماقلار، تاۋۇز، شاپتۇل، نەشپۈت قاتارلىق ھۆل يېمىشلەردىن، كالا گۆشلىرىدىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

## 17. سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)

سۇلۇق ئىششىق — گۆش سۇلۇق ئىششىقى (ئىستىسقائى لەھمى)، قورساقتا سۇ چۇشۇش (ئىستىسقائى زىققە)، قورساقتا يەل ۋە سۇ يىغىلىش (ئىستىسقائى تەبلى) دىن ئىبارەت ئۇچكە بۆلۈنىدۇ. ئىستىسقا كېسىلى بولسا، بەدەندە تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىدىن يەنى يۇرەكنىڭ زەئىپلىشىشى بىلەن جىگەردە ماددا ئالمىشىشىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بەدەن توقۇلمىلىرىغا سۇ چۇشۇش ئارقىلىق ئىپادىلىنىدىغان ئېغىر ۋە مۇرەككەپ كېسەللىكنىڭ بىرىدۇر.

### 1) گۆش سۇلۇق ئىششىقى (ئىستىسقائى لەھمى)

**ئالامىتى:** بۇ تۇردىكى ئىششىقنىڭ ئاساسىي ماددىسى

غەيرىي ھۆللۈك بولۇپ، ئۇ بەدەندىكى گۆشلەرنىڭ ئارىسىدا توختاپ قالغانلىقتىن، بەدەننى باسقاندا ئىز قالىدىغان ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. نەپەس قىستايدۇ، كالپۇكلىرى كۆكىرىدۇ.

سەۋەبى: جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇپ جىگەر ھارارىتىنىڭ (ئىسسىقلىقىنىڭ) تۆۋەنلەپ كېتىشى نەتىجىسىدە، جىگەرنىڭ ماددىلارنى ئۆزلەشتۈرۈش، پىشۇرۇش خىزمەتلىرى تۆۋەنلەپ بۇ خىل پىشمىغان خام ماددىلار بەدەندە تارقىلىپ قان ئايلىنىش ئارقىلىق، توقۇلمىلاردا توختاپ قېلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، جىگەرنىڭ ھەرخىل كېسەللىكلەرگە ئۇچرىشى بۇ كېسەلنى پەيدا قىلغۇچى ئاساسلىق سەۋەب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. جىگەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئۆت، 12 بارماق ئۈچەي، تال، بۆرەك، ئاشقازان، بالىياتقۇ، ئۈچەي ئىسھاللىرى، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئۇزۇققا يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن بولغان قان ئازلىق كېسەللىكلىرىمۇ سەۋەب بولىدۇ.

جىگەر ئاجىزلىقتىن بولغان سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئالامىتى: ئىششىقنىڭ پەيدا بولۇشى، تەرەققىي قىلىشى ئاستىراق بولىدۇ، كۆپىنچە ھالدا قورساققا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقائى زىققە) تە روشەنرەك بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئاۋۋال قورساق، پۇت ئىششىپ ئاندىن باشقا ئەزالار ئىششىيدۇ. جىگەر كىچىكلەپ قېتىش ۋە ئۇنىڭ زەئىپلەشكەنلىكىگە ئائىت ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. مەسىلەن ئۇسسۇزلۇقنىڭ كۆپ، سۈيدۈكنىڭ ئاز بولۇشىغا

ئوخشاش.

بۆرەك سەۋەبىدىن بولغان سۇلۇق ئىششىقنىڭ ئالامىتى بەل ئاغرىش، غول تېلىش، قاپاقلار ئىششىش، باش ساھەسى ئىسسىش، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە سۇيۇقلۇق ئازلاپ كېتىش بىلەن سۇلۇق ئىششىق پۈتۈن بەدەنگە تارايدۇ. بۇنىڭ بىلەن نەپەس قىستاش، قورساق ئېسىلىش، يۆتىلىش، سۇيۇق توختاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغى ياكى يۇرەك، جىگەرنىڭ زەئىپلىشىشى سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بەدەندە ئوزۇقلۇق ماددا يېتىشمەسلىك، كەم قانلىق، ھامىلدارلىق ۋاقىتتىكى سۇلۇق ئىششىقلار سەۋەبچى بولۇپ، بۇنىڭ ئالامىتى تۆۋەندىكىچە

( 1 ) ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بولسا ئالدى بىلەن ئاياغ تەرەپ ئۇنىڭدىن كېيىن، تېز ۋاقىت ئىچىدە پۈتۈن بەدەن ئىششىيدۇ. كېسەلنىڭ چىرايى سارغىيىدۇ، قول ۋە پۇتلىرى ئېغىرلىشىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئالاھىدىلىكى ئوزۇقلىنىش ياخشىلانسا ئاسانلا ئوڭشىلىپ قالىدۇ.

( 2 ) كەم قانلىقتىن بولغان سۇلۇق ئىششىقتا، كېسەلدە قان يوقاتقانلىق ياكى قان يوقىتىشقا سەۋەبچى ئامىللار تېپىلىدۇ. كېسەلنىڭ چىرايى تاتىرىدۇ، پۇت قوللىرى جانسىزلىنىدۇ، ئورۇقلايدۇ، نەپىسى قىستايدۇ، ئىشتىھاسى تۆۋەنلەيدۇ، قورسقى تۇتقاقلىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ.

( 3 ) ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى سۇلۇق ئىششىق. كۆپىنچە

تىز ئاستىدا، بەزى قېتى ئاز ئايالالاردا پۈتۈن بەدەنلىك ئىششىشمۇ كۆرۈلىدۇ. بۇ قاننىڭ ئازلىقى ھەم قانغا قويۇق يەل ئارىلاشقانلىقتىن بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئىستىسقائى لەھمىنى (گۆش سۇلۇق ئىششىقى) داۋالاشتا ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاپ چىقىش، ئاندىن كېيىن **داۋالاشقا قول سېلىش لازىم.** بۇ خىل كېسەلگە تۇز سېلىنغان غىزالارنى بېرىشنى توختىتىش، تاماقنى تۇزسىز قىلىپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلىش لازىم. دورىلاردىن توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش، بەزىدە سۈرگە دورىلىرىنى، تەرلەتكۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن كېسەلدە قىزىتما بولسا ئەرقى كاسنى، ئەرقى گۈل، ئەرقى شوخلا بېرىش، ئەگەر قىزىتما بولمىسا دىنار شەربىتى، ئەفسەنتىن شەربىتى، مۇرەككەپ قىزىلگۈل شەربىتى، شارابى دىنار، ئەرقى بەدىيان، سۈرگە ئۈچۈن جاۋارىش چىلاپا، ئايارەج پەيقىرا، جاۋارىش شەھرىياندىن قايسى مۇۋاپىق كەلسە شۇنى بېرىش كېرەك. سۇلۇق ئىششىقنى داۋالاشتا، شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، ئىچىنى كۆپ سۈرۈش ياكى كۈچلۈك سۈرگە بېرىشتىن ساقلىنىش لازىم. داۋالاش جەريانىدا يۈرەك، جىگەر، بۆرەكنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش، قۇۋۋەتلەشنى ئۇنتۇماسلىق لازىم. جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقنى تەڭشەشتە مەجۇنى داۋائىل كۈركەم، تەرياقى ئەربەئە بېرىش، كېسەلدە يۆتەل قوشۇلۇپ كەلسە زۇپا شەربىتى، ھەببى غارىقۇن بېرىپ تۇرۇش بىلەن بىرگە شارابى بۇزۇرى بېرىش لازىم. سىرتتىن دورا ئىشلىتىش توغرا كەلسە تۆۋەندىكى دورىلا چېپىلسا بولىدۇ. توغرۇغا، بابۇنە،

سوزاپ ياغلىرى سىرتتىن چىپىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا دارچىن، بىخ سەۋسەن يىغى بىلەن ياغلاش پايدىلىق. شۇمشا تالقىنى، كالا تىزىكى، كەپتەر مايىقى، كۆپىكى دەريا، توغرىغۇنى ئوبدان سوقۇپ سىركە بىلەن خېمىر دەك قىلىپ بەدەنگە چاپسا بولىدۇ.

تەرلىتىش تەدبىرلىرى جەھەتتە قىزىقراق قۇمغا كۆمۈش، مۇنچىدا تەرلىتىش (هوردا تەرلىتىش)، گۈڭگۈرتلۇك ئارشاڭلارغا چۈشۈش ئارقىلىق بەدەندە يىغىلىپ قالغان سۇلارنى چىقىرىپ تاشلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش لازىم.

تاماق جەھەتتە توخۇ، كەپتەر، پاقلان، ئوغلاق گۆشلىرىنى زىخ كاۋىپى قىلىپ بېرىش ھەمدە نوقۇت بىلەن شورپا سېلىپ بېرىش، تۇزلۇق غىزا بەرمەسلىك كېرەك. ئىستىسقا تالىنىڭ ئاجىزلىقىدىن سەۋدا خىلتىنى جىگەردىن تارتالمىغاچقا، سەۋدا خىلتى قانغا ئارىلىشىپ بەدەنگە بېرىپ ماددىلارنى قويۇلدۇرۇپ، توسالغۇ پەيدا قىلىشىدىن بولغان جىگەر، تالنىڭ توسالغۇسىنى ئاچقۇچى دورىلاردىن شارابى ئەفسەنتىن، شارابى زەبىب بېرىش، غىزاسىغا تۇخۇم سېرىقىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ بېرىش، گۆشلەردىن كەپتەر، توخۇ، كەكلىك، پاقلان گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ بېرىش لازىم.

## 2 ) قورساققا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقائى زىققە)

**ئالامىتى:** ئىستىسقائى زىققىدا كۆكرەك بوشلۇقى، قورساق

بوشلۇقى ۋە ئۇچەي بوشلۇقلىرىغا سۇ چۈشۈپ، نەپەسنى سىقىدۇ، كىچىك تەرەتنىڭ رەڭگى سۇسلىشىدۇ، قورساق سا-ھەسىنىڭ ئىششىقى باشقا جايلارنىڭ ئىششىقىدىن ئېغىرراق ئۆ-تىدۇ. قىزىتما پەيدا بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** سەۋەبكە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. قاننى جانلاندۇرۇش، قىزىتىش، بەدەنگە **ھۆللۈك سۈيۇقلۇق** بېرىشنى ئىچكى تاشقى جەھەتتە توختىتىش ئارقىلىق بەدەننىڭ ھەيدەپ چىقىرىش كۈچىنى ئاشۇرۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما پەيدا بولۇپ قالسا، ھەببى شىپا سوفۇپى، رەۋەن بېرىش، ئۇسسۇزلۇق كۆپەيسە ئانار شەربىتى بېرىش ياخشىدۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئىستىسقىنىڭ ھەممىسى سوغۇق-تىن بولمايدۇ، بەلكى جىگەر، يۈرەك، بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشىدىنمۇ بولىدۇ. بەدەننىڭ رەڭگى ئاق، تىلى، كۆز ئېقى، سۈيدۈكى ئاق بولسا، بەدەندە قىزىتما بول-مىسا، ئۇسسۇزلۇق بولمىسا سوغۇقتىن دەپ قارىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما بولۇپ ئۇسسۇزلۇق بولسا، چىرايى، تىلى، كۆز ئېقى، چوڭ كىچىك تەرەتلىرى سېرىق ياكى قىزىل بولسا ئىسسىقتىن بولغان دەپ قارىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىس-تىسقىنى داۋالاشتا ئەرقى شوخلا، ئەرقى گۈل، ئاچچىق ئانار شەربىتى، قىزىلگۈل شەربىتى، قۇرسى ئەنبىرى بارس، ئەرقى شاھتەررە، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى تەمرى ھىندى، سىركەنجىۋىل سادە، تەرخەمەك، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن ئىچمىشكە بېرىلىدۇ.

تامىقىغا ئارپا ئېشىغا تورۇپ ، كۆك يۇمغاقسۇت ، كەرەپشە ، ياش خوراز گۆشى سېلىپ بېرىش پايدىلىق . ئىسسىقا ئىسسىقتىن بولسا سۇيدۇك ھەم چوڭ تەرەتنى ھەيدىگۈچى سوغۇقلۇق دورىلارنى بېرىش ، سوغۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە ، سۇيدۇك ھەم چوڭ تەرەتنى ھەيدىگۈچى ئىسسىقلىق دورىلارنى بېرىش لازىم .

## 3 ) قورساقتا يەل ۋە سۇ يىغىلىش ( ئىستىسقائى تەبلى )

**سەۋەبى :** بۇ جىگەر ، ئاشقازان ، ئۈچەينىڭ مىزاجىنىڭ بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان مۇرەككەپ كېسەللىكنىڭ بىرىدۇر . ئىسسىقلىقتىن بولۇشتا ، بەك قۇرۇق ئىسسىق غىزا ياكى دورىلار جىگەر ، ئاشقازان ، ئۈچەي ماسارىقا تومۇرلىرىنى قۇرۇتۇپ ، تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى تۆۋەنلىتىپ ، قاننىڭ قويۇلۇشىدىن ئۇزۇقلۇق ماددىلار جىگەرگە تولۇق سۈمۈرۈلمەي خام ھالىتىدە يەل پەيدا قىلىپ قويغانلىقتىن ياكى ھەددىدىن زىيادە ھۆل سوغۇق ئاشقازان ، جىگەر ، ئۈچەيلەرنىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ يەلگە ئايلاندۇرۇپ ، قورساق بوشلۇقىغا سۇ يىغىپ قويغانلىقىدىن بولىدۇ .

**ئالامىتى :** قورساق ئېرىسى پۈۋلىگەن تۇلۇمدەك چوڭىيىپ كېتىدۇ . قورساقنى چەكسە خۇددى ناغرا ئاۋازىدەك ئاۋاز چىقىدۇ . ھەتتا كىندىك پولتىيىپ چىقىپ قالىدۇ . چوڭ تەرەت سۇرۇپ

تۇرسىمۇ يەنىلا قورساق ئىششىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** سەۋەبىنى ئېنىقلاپ سەۋەبكە قارىتا داۋالاش لازىم. مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولسا، سىركەنجىۋىل زىرىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ. بۇ دورا ئىچى سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. تەركىبى زىخ 100 گرام، سۇ 3 كىلوگرام، سىركە 200 گرام، شېكەر 300 گرام. قائىدە بويىچە تەييارلاپ ئۇسسۇزلۇقىغا 50 گرامدىن بېرىلىدۇ. بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن زىرە، كۈندۈر باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن سوفۇپ قىلىنىپ بېرىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقائى تەبلىگە ھەببى رەۋەن شارابى بۇزۇرى بېرىپ، ئۇندىن كېيىن مەجۇنى كاسىررىياخ، مەجۇنى ئەنسىيۇن، جاۋارىش نانخا بېرىش لازىم.

تامىقى ئۇچۇن نوقۇت ئېشىغا كەپتەر، قۇشقاچ گۆشلىرىنى سېلىپ پىشۇرۇپ دارچىن، قارىمۇچ، زىرە، سېرىقچېچەك سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش كېرەك. ئوزۇقلۇق جەھەتتە تۆگە سۈتى، ئۆچكە سۈتى، ئانار سۈيى سۇلۇق ئىششىق كېسەللىكىگە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

# جىگەر كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بىر قىسىم كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش

جىگەر بولسا باشتا سۆزلەپ ئۆتكەندەك، بەدەندىكى خىمىيىۋى زاۋۇت بولۇپ، بەدەنگە كېرەكلىك بولغان بارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى پىششىقلاپ ئىشلەپ ئۇنى بەدەنگە يەتكۈزۈپ، بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەشنىڭ سىرتىدا ئوزۇقلۇق ماددىلارنى زاپاس ساقلاش رولى بار. ئۇ بەدەندىن جىگەرگە سۈمۈرۈلگەن ئوزۇقلۇقلارنى زەھەرسىزلەندۈرۈپ، قان تەركىبىدىكى زەھەرلىك ماددىلارنى تازىلايدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ يۇقىرىقىدەك فۇنكسىيىلىرىدە ئاجىزلاش، بۇزۇلۇش كېلىپ چىقسا، بەدەندىكى مەلۇم بىر قىسىم كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، بارلىق ماددىلىق كېسەللىكلەر جىگەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. تۆۋەندە جىگەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان بىر قىسىم كېسەللىكلەر ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتىمىز.

## 1. ئۆتكۈر ئۆت ياللۇغى

سەۋەبى: كۆچلۈك سەپرا خىلىتى پەيدا قىلىدىغان قورۇلغان

گۆشلۈك غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ، بەك ئىسسىق ھاۋادا كۆپ چارچاپ ئىشلەش ، ئاچچىق دەملەنگەن چايلارنى ئىچىشتىن بولىدۇ .

**ئالامىتى :** قىزىتما ، جۆغ جۆغ بولۇش ، ئېغىز تەمى ئاچچىق ، تىلى يىرىك بولۇش ، ھۆ بولۇش ، قورساق ئېسىلىش ، ئىشتىھا بولماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ .

**داۋالاش ئۇسۇلى :** سىركەنجىۋىل سادده ، تەمرى ھىندى ، قارىئۆرۈك ، چىلان ، بېھى ئۇرۇقى ، ئىسپىغۇللارنى چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش ، مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى ئەنبىرى بارس ، قۇرسى كافور ، ئەرقى شاھتەررە ، ئەرقى شوخلا بېرىش لازىم .

## 2 . سوزۇلما ئۆت ياللۇغى

**سەۋەبى :** غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىغا ئارىلىشىپ ئۆت خالتىسىغا كىرىپ قېلىشىدىن ، ئۆت سۇيۇقلۇقى قويۇلۇپ 12 بارماق ئۈچەيگە كېلەلمەسلىكىدىن ئاشقازان ھەم ئۆت يەڭگىل دەرىجىدە ياللۇغلىنىدۇ .

**ئالامىتى:** قورساق ئاچماسلىق، ئاشقازان، جىگەر ساھەسى بىرئاز كۆپۈشكەندەك بولۇش، ئېغىز قۇرۇش، ئاچچىق، ئۇسسۇزلۇق، قىزىتما بولماسلىق، چوڭ تەرەت خىرە بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

**داۋالاش ئۇسۇلى :** سىركەنجىۋىل بۇزۇرى، پىننە، گۇلقەنت،

جاۋارىش كوموني، ھەببى كورسونگى، جاۋارىش نانخا قاتارلىق بەلغەم ھەم سەپرانى تەڭشىگۈچى، سۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

تامىقىغا كەپتەر، قۇشقاچ، پاختەك گۆشلىرى شورپىسىغا سەۋزە، سامساق، زىرە، قارىمۇچ سېلىپ بېرىلسە بولىدۇ.

**پەرھىزى:** تۇخۇم، قوي مېيى، قورۇلغان ۋە قىيمىلىق تاماقلاردىن ھەمدە قېتىق، بېلىق، كالا گۆشىدەك سوغۇق مايلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

## 3. جىگەر مەنبەلىك ئۆت خالتىسى يىگلەش

**سەۋەبى:** (1) جىگەرنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ئىشلەشى ئاجىزلاشتىن بولىدۇ؛ (2) ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۆت خالتىسىغا بارىدىغان ئۆت نەيچىلىرىدە توسۇلۇش كۆرۈلۈپ ئۆت خالتىسىغا سەپرا خىلتىنىڭ كېلەلمەسلىكىدىن بولىدۇ؛ (3) ئۆت خالتىسىدا تاش پەيدا بولۇپ قېلىشتىن ئۆت خالتىسىنىڭ قىسقىرىش، كېڭىيىش خىزمىتى سۇسلىشىش سەۋەبلىك ئۆت خالتىسى يىگلەپ قۇرۇپ قېلىشنى پەيدا قىلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** جىگەرنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ئىشلەش ئىقتىدارى ئاجىزلاشقان بولسا، جىگەرنى قىزىتىش ئۈچۈن داۋائىل كۆركەم، جاۋارىش جالىينۇس، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش ئەنبەر بېرىش، تامىقىغا كەپتەر، كەكلىك گۆشلىرى، ياش ئەركەك قوينىڭ كاۋاپلىرىغا قارىمۇچ، زەنجىۋىل، قوۋزاق

دارچىن، قاقىلە كاۋاۋىچىن سېلىپ بېرىش لازىم.

جىگەر بىلەن ئۆت سۈيۈقلۇقى قويۇلۇشتىن بولغان يىگىلەشكە سىركەنجىۋىل بۇزۇرى هارنى تاماقتىن بۇرۇن بېرىش تاماقتىن كېيىن ھەببى ئەفسەنتىن، مائۇل ئۇسۇل ھار، شارابى بۇزۇرى ھار بېرىلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. ئۆتتىكى تاشنىڭ تەسىرىدىن يىگىلەش بولسا، ئۆت خالتىسىدىكى سۈيۈقلۇق قويۇقلىشىپ تاشتەك قاتتىقلىشىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ ئالامەتلىرىدە كۆڭلى تاماققا تارتماسلىق، ئېغىزى داۋاملىق قۇرۇق، ئاچچىق بولۇش، كۆپ ئۇسساش، قورساق بوشلۇقىغا سۇ يىغىلىپ سۇلۇق ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى جىگەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىش سەۋەبىدىن، جىگەردىكى ماددىلار تولۇق پىشماي ھاسىل بولغان غەيرىي سەپرانىڭ جىگەردە قېتىشما پەيدا قىلىشىدىن بولىدۇ. داۋالاشتا، ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكە ھەم جىگەرنى قۇۋۋەتلەشتە قوللىنىلغان چارىلەر قىلىنسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىركەنجىۋىل بۇزۇرى، سىركەنجىۋىل رەۋەن، شارابى بۇزۇرى، ھەببى مۇددىرات سەنگى بېرىلسە ياخشىدۇر.

تائامقىغا نوقۇت، قوناق ئۇماچلىرىغا كەپتەر، كەكلىك، پاختەك گۆشلىرىنى ھەمدە سەۋزە، قارىمۇچ، زىرە، پىنىنە سېلىپ بېرىش ياخشىدۇر. توخۇم، جىگەر، تال، مايلىق گۆشلەردىن ھەمدە قوغۇن، شاپتۇل، ھۆل ئۈزۈمگە ئوخشاش سوغۇق ھەمدە يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

## 4 . جىگەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان تالغا قان ئۇيۇش كېسەللىكى

**سەۋەبى:** جىگەر مىزاجىنىڭ سوۋۇپ كېتىشى سەۋەبىدىن، جىگەردە سەۋدا خىلتى كۆپ ئىشلىنىپ، تالغا كۆپ مىقداردا يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامىتى:** تال ساھەسىدە چىڭقىلىش، چىراي قارىداپ، ئېغىز، دىماغ قۇرۇپ، كۆپ خىيال قىلىدىغان، قالايمىقان سۆزلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. كۆپىنچە كېچىدە قىزىتما پەيدا بو-لىدۇ. قان تومۇرلار كۆپۈپ قالىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن تۇرۇپ سۈيى بىلەن سىركەنجۇبىنى قوشۇپ ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. بۇ ئارقىلىق ئاشقازان بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى توسالغۇ ئېچىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىغا قوللىنىلغان دورىلار قوللىنىلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

## 5 . جىگەر سەۋەبىدىن بولغان تال چوڭىيىش كېسەللىكى

**سەۋەبى:** جىگەرنىڭ تال سۇيۇقلۇقىنى چىقىرىشىنىڭ

تۆۋەنلەپ كېتىشىدىن، تالدا سۈيۇقلۇق ئازلاپ كەتكەندىن كېيىن، ئاشقازاندىكى گازنىڭ ئۆرلەپ تالغا قوشۇلۇپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامىتى:** كېسەلنىڭ تال ساھەسىنى تۇتۇپ تەكشۈرگەندە، ئورنى چوڭايغان ئەمما، تال ساھەسى بوش بولۇپ، بەزىدە كۆك سۇ ياندۇرىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئاشقازاننى قىزىتىدىغان ھەم جىگەر خىزمىتىنى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن جاۋارش ئۇدشىرىن، شارابى تۇرۇنجى قاتارلىق قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. تامىقىغا جىگەرنى قىزىتقۇچى ھەم يەل ھەيدىگۈچى تەبىئىي سەۋدا خىلتى پەيدا قىلغۇچى غىزالارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن ئۇگرىگە ئۆچكە گۆشى، پىدىگەن، كاللەكبەسەي، دانلىق پۇرچاقلاردىن سېلىپ بېرىش لازىم.

## 6 . دورا بىلەن زەھەرلىنىشتىن بولغان جىگەر كېسەللىكى

**سەۋەبى:** ئۆتكۈر غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە بولغان پىلپىل، كاۋاۋچىن، ئاقىرقەرھا، پارپىغا ئوخشاش دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن، ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر مىزاجىنىڭ ئەھۋالىغا قارىماي قالايمىقان دورا ئىستېمال قىلىش مەسىلەن ئىسسىق

مىزاج كىشىلەر ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى؛ سوغۇق مىزاج كىشىلەر سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

**ئالامىتى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلغان بولسا، جىگەر ساھەسىدە ئاغرىش ئېچىشىش، كۆپ ئۇسساش، تىلى قۇرۇپ ئېچىشىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سوغۇق مىزاج كىشىلەر سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن بولغان بولسا، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق ھەم تېلىپ ئاغرىش بىلەن باش چىڭقىلىپ پۈتۈن بەدەن تېلىپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆ-رۈلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ. ئەڭ ياخشىسى سوغۇق دورىلار بىلەن زەھەرلەنگەن بولسا قاراچايغا رۇم بەدىيان، قارىمۇچ، شېكەر سېلىپ دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ. سۇيىدۇك ھەيدەش ئارقىلىق زەھەر تازىلىنىدۇ ۋە پەسەيتىلىدۇ. ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى دورىلار بىلەن زەھەرلەنگەن بولسا تۇخۇمى بالەنگۇ، تۇخۇمى كاسىن، تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى دەملەپ ئى-چىشكە بېرىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن زەھەرلەنگەن بولسا سوغۇقلۇق دورىلاردىن سېمىز ئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت، ئەينۇلا، تۇخۇمى كاسىن، تەمرى ھىندى دەملە-مىسى بېرىش، دىنار شەربىتى، ئەرقى كاسىن بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

# 7. جىگەر ئاجىزلىقتىن پەيدا بولغان مېڭە كېسەللىكى

**سەۋەبى:** جىگەر خىزمىتىنىڭ ناچارلىقىدىن قان ئازلىق يۈز بېرىپ مېڭىگە قان يېتىشمەي مېڭە ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ.

**ئالامىتى:** بەزىدە ھوشسىزلىنىپ يىقىلىپ يېتىپ قالىدىغان ئەھۋاللار ھەمدە كۆپ گەپ خالىمايدىغان، بىردەم ئويلانسا مېڭە ئاغرىپ كېتىدىغان ئالامەتلەر بىلەن بىرگە، كەيپىياتى بىراقلا ئۆرلەپ كۆپ سۆزلەيدىغان، سەۋەبسىز كۈلىدىغان، سەۋەبسىز خۇشاللىنىدىغان، بەزىدە ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ، ئۇنتۇغاق بولۇپ قالىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بىمار ئۆزىنىڭ بەدىنىدە يۆتكىلىپ تۇرىدىغان ئېچىشىپ ئاغرىش بارلىقىنى، ئىچىنىڭ تىت- تىت بولۇپ روھىي جەھەتتە جىددىيلىشىپ قالىدىغانلىقىدىن، بەدەنلىرىدە يەڭگىل سانجىق بارلىقىدىن شىكايەت قىلىدۇ. بۇ ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى يەنە بىر سەۋەب جىگەردە ۋە جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردىلەرگە ئورۇنلاشقان يەلدۇر. كېسەلدە كۆرۈلىدىغان يەنە بىر ئالامەت قول بارماقلىرىنى تۇزلىگەندە بارماقنىڭ تىترىگەنلىكى مەلۇم بولىدۇ. كېسەلدە يۇقىرىقىدىن باشقا يەنە قالايمىقان سۆزلەيدىغان، ئۆزىنى ئويان - بۇيان تاشلايدىغان، ئەتراپىدىكىلەرنى تونۇمايدىغان،

سورىغان سوئاللارغا قالايمىقان جاۋاب بېرىدىغان روھىي ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئاخىرقى دەۋرىگە كەلگەندە كېسەل پۈتۈنلەي ھوشىنى يوقىتىدۇ، چاقىرسا جاۋاب بەرمەيدۇ، نەپەس ئاستا، چوڭقۇر بولىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى بەزىدە ئاستا، بەزىدە تېز بولىدۇ. بۇلار مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك ھەمدە قاننىڭ قويۇلۇپ توسالغۇ پەيدا قىلىشى بىلەن مېڭە توقۇلمىلىرىغا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن مېڭە يىگىلەش دەۋرىگە ئۆتۈپ كېتىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** كېسەللىكنىڭ باشلانغۇچ دەۋرىدە بولسا، سەۋدانىڭ مونزىجىنى 15 كۈن بېرىش، غىزاسىغا ماددىنى پىشۇرۇش جەريانىدا توخۇ گۆشى شورپىسىغا نوقوت سېلىپ، پاقلان گۆشى، سەۋزە سېلىپ شويلا ياكى ئۇماچ ئېتىپ بېرىش لازىم. سەۋدا ماددىسى پىشقاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن لوغازىيا بېرىپ ماددىنى تازىلاش ئېلىپ بېرىش، ئۇنىڭدىن كېيىن سەۋدانىڭ غالىبلىق ئالامەتلىرى بولسا مۇپەررىھ ياقۇت، مۇپەررىھ قەلب، جەۋھىرى رەيھان، مەجۇنى زەبىب، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، خېمىرى ئەۋرىشىم بېرىش، تاماقىغا قايماق، تۇخۇم سېرىقىنى سېرىق شېكەر بىلەن چاي قىلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر سەپراغا ئائىت ئالامەتلەر كۆرۈلسە، مالىخولىيا مىراقىغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش، بۇنىڭ ئۈچۈن مەتبۇخى سانائى مەككى، شارابى دىنار، مەجۇنى مىراقى، مەجۇنى راھەت، ئەرقى كاسنى، ئەرقى بېدە مۇشكى بېرىش ياخشى

ئۇنۇم بېرىدۇ.

## 8. جىنسىي ۋە ئۆت تېشى كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان غەيىشى (بىھوشلۇق)، يۈرەك رىتىمسىزلىقى

**سەۋەبى:** جىنسىي ھاسىل بولغان قاننى جىنسىي يۈرەككە يوللاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەشكەندە قان ئازلىق، قان سوۋۇپ قويۇلۇپ قېلىش ياكى يۈرەك دالانچىلىرىغا قان يېتىشمەسلىكتىن يۈرەك زەئىپلىشىش نەتىجىسىدە، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى پەيدا بولۇشتىن ئايلىنىپ كېتىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى دېيىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا يۈرەك ھەرىكىتى ئاستا، رىتىمسىز بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۆت تېشى كېسەللىكى، ئۆت ياللۇغلىرى سەۋەبىدىنمۇ يۈرەكتە قالايمىقان سوقۇش پەيدا بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاش لازىم. سەۋەبىنى ئېنىقلاپ بولغاندىن كېيىن، سەۋەبىگە قاراپ قان ئازلىقتىن بولسا قان تولۇقلاش ئۈچۈن شارابى زەبىب، ئانار شەربەتلىرى، تۇخۇم سېرىقى، گۆش شورپىلىرى بېرىش ئارقىلىق جىنسىي خىزمىتىنى ياخشىلاش لازىم. قاننىڭ سوۋۇپ قويۇقلىشىشىدىن بولسا داۋائى مىشكى ھار، شارابى ئەۋرىشىم ھار، داۋائى دارچىن قاتارلىق قاننى قىزىتقۇچى دورىلار بېرىلسە

ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر يۇرەك دالانچىلىرىنىڭ قانىنى قوبۇل قىلىشىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن بولسا بۇ ئىككى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ. بىرىنچىسى، رېماتىزم خاراكتېرلىك يۇرەك كلاپانلىرىنىڭ ئېچىلىشىنىڭ تولۇق بولماسلىقىدىن بولىدۇ. ئىككىنچى، يۇرەكنىڭ قىسقىرىش كېڭىيىش كۈچىنىڭ زەئىپلىشىشىدىن بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا رېماتىزمغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. ئۇزۇقلۇق جەھەتتە گۆلقەنت ھەسەلى، ئالما شەربىتىگە پىنىنە گۆلقەنتىنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش، مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋائى مىشكى مۆتەدىل، خېمىرى مەرۋايىت، مۇپەررىھ ياقۇت، مەجۇنى ئۆشبە، تەرياقى پارۇق، شارابى ھورمەل بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر يۇرەك رېتىمسىزلىقى پەيدا بولسا ھەببى تەرياق، مەجۇنى سوم، خېمىرى گاۋزىبانلارنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

سوغۇقلۇق، يەللىك غىزالاردىن ھەمدە مايلىق غىزالاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئۆزى سىگىشلىك، ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان كەپتەر، ياش توخۇ شورپىلىرى بېرىش مۇۋاپىقتۇر.

## 9. جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان ئاقكېسەل

**سەۋەبى:** جىگەرنىڭ بەلغەم خىلتىنى مىگە، ئۆپكە ۋە بەزلەرگە يوللاش خىزمىتىنىڭ ناچارلىشىشىدىن غەيرىي بەلغەم خىلتلىرى قان تەركىبىگە ئارىلىشىپ قان ئارقىلىق تېرە

توقۇلما بوشلۇقلىرىغا سىرغىپ چىقىپ تېرە ئۈستىدە ئاق داغلارنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ بەھەق سەيلە ( ئاقكېسەل ) ، بەھەق سىياھ (بۇ خىلدا مويلار ئاقىرىپ ماڭىدۇ) لارغا بۆلۈنىدۇ. ئاق بەھەق تېرە بىلەن ئەت ئوتتۇرىسىدا شىلىمشىق ئاق سۇيۇقلۇقنىڭ پەيدا بولغىنىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنى قولدا باسسا قان كېلىدۇ. بۇ ئاسان ئوڭشىلىدۇ. باسسا قىزارمىسا، يىڭنە سانجىسا قان كەلمىسە بۇ پەرەس دېيىلىدۇ.

**ئالامىتى:** قانغا غەيرىي بەلغەم ئارىلاشقان بولسا، كېسەلنىڭ بەدىنى سېمىز، رەڭگى قىزىل، ئەمما تېرىلىرىدە ئاق داغلار پەيدا بولغان بولىدۇ، ئەگەر كېسەلنىڭ مىزاجى ئەسلى سەپرا تەرەپتە بولغان بولسا بەدەن ئورۇق، رەڭگى سېرىق بولغان بولسىمۇ، ئاق داغلار بەدەندە پەيدا بولىدۇ. بۇ سەپراغا غەيرىي بەلغەم ئارىلاشقان ئاقكېسەل دەپ ئاتىلىدۇ. بەلغەمگە غەيرىي بەلغەمنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولغان ئاقكېسەللىكتە بولسا كېسەلنىڭ بەدەن رەڭگى ئاق، سېمىز، سوغۇق بولغان بولىدۇ. ئەگەر سەۋداغا بەلغەم ئارىلاشقان بولسا كېسەلنىڭ بەدەن رەڭگى چەيزىرەڭ، ئورۇق، سوغۇق بولۇش بىلەن بىرگە بەدەندە ئاق داغ پەيدا بولىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ خاراكتېرىنى ئېنىق ئايرىپ قانغا غەيرىي بەلغەم ئارىلاشقان بولسا بەلغەمنىڭ مونزىجىنى بېرىپ ئۇنىڭدىن كېيىن سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاپ قاننى جانلاندۇرغۇچى ماددەتۇلھايات، مەجۇنى ئاترىلال، مەجۇنى ھوماما، ئىترىفىل ھامان قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. تامىقىغا ھەسەل بىلەن تەييارلانغان گۆلقەنت، پىننە گۆلقەنت،

نان بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كەپتەر، قۇشقاچ گۆشلىرىنىڭ كاۋاپلىرى بېرىلىدۇ. قورۇق يېمىشلەردىن قورۇق ئۈزۈم، ياڭاق مېغىزى بېرىلسە بولىدۇ.

سەپراغا غەيرىي بەلغەمنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولسا بەلغەم بىلەن سەپرانىڭ مونزىجىنى 9 كۈن بېرىپ ئۇنىڭدىن كېيىن بەلغەمنى سۈرۈشكە مەجۇنى بايادىتۇس بېرىش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىترىفىل كەبىر، نار پىننە شەربىتى، شارابى ئۇتروج بېرىش ھەسەل بىلەن تەييارلانغان ئەنجۈر مۇرابباسى، بېھى مۇرابباسى مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر سەۋداغا غەيرىي بەلغەمنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولسا بەلغەم بىلەن سەۋدانىڭ مونزىجىنى بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن ئايارەج پەيقەرا ياكى ئايارەج لوغانزىيا بېرىپ غەيرىي بەلغەمنى سۈرۈپ تومۇرنى پاكلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن قاننى كۆپەيتىش، قاننى قىزىتىش ئۈچۈن ئەۋرىشىم شەربىتى، شارابى زەبىب، رەيھان شەربىتى، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل جالىنۇس، ھالۋائى بەيزە، لوبۇبى كەبىر بېرىش، تامىقىغا ياش مالنىڭ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ بېرىش ھەمدە شورپا قىلىپ بېرىش، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى بېرىش لازىم. قاننى قىزىتقۇچى، قاننى كۆپەيتكۈچى ئوزۇقلۇقلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن شارابى زەبىب، ئانار شەربىتى، رەيھان شەربىتى، شارابى بۇزۇرى ھارنى كېسەلنىڭ مىزاجى ھەمدە كېسەلنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ تاماقتىن بۇرۇن ئىچىشكە بۇيرۇش، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىش ئۈچۈن ئايارەج لوغانزىيا، ئايارەج بايادىدۇس، مەجۇنى پەرفىيۇن، مەجۇنى ھەببى نىل،

مەجۇنى سوقرات، مەجۇنى تۇربۇت، جاۋارش جالىنۇس، شارابى نانخا، سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ھار، شارابى مائۇل ئۇسۇل، شارابى مائۇل ھەسەل، مەجۇنى ئەفتىمۇن، ئىترىفىل ئۇستقۇدۇس، داۋائى ھىندى، ماددەتۇلھايات، مەجۇنى بەرەس، ھەببى ئىستەمخىقۇن، ھەببى ئىبنى ھار، ھەببى ئەنزەل، ھەببى مەنتىن، ھەببى پەرفىيۇن، ھەببى سانائى مەككى، ھەببى غارىقۇن قاتارلىق دورىلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلسە بولىدۇ. سىرتتىن ياغلاشقا پەرفىيۇن يېغى، سىيادان يېغى، تۇخۇم سېرىقى يېغى، نۇشۇدۇر مەلھىمى قاتارلىقلار كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ بېرىلىشى لازىم. ئاپتاپقا قاقلىنىش كۆپ جىسمانىي ھەرىكەت قىلىش پايدىلىق.

## 10. جىگەر كېسەللىكى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان دىئابىت كېسەللىكى

سەۋەبى: جىگەرنىڭ ماسارىقا تومۇرى توسالغۇغا ئۇچراش سەۋەبىدىن ئوزۇقلۇق ماددىلار جىگەرگە كىرەلمەي، ئوزۇقلۇق بىلەن كەلگەن سۇيۇقلۇق بۆرەككە يەتكۈزۈلۈش بىلەن جىگەردە سۈمۈرۈلمىگەن قەنتنىڭ سۇيدۇك بىلەن چىقىپ كېتىشى ئارقىلىق كۆپ ئۇسساشنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: ئېغىز قۇرۇش، كۆپ ئۇسساش، سۇنى كۆپ ئىچىش، سۇيدۇك كۆپىيىش، كۆپ يېيىش، بەدەن كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ ھەمدە كۆز خىرەلىشىش،

بەل ، ئىككى يوتا ھەم پۈتۈن بەدەن تېلىپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** سوفۇپى زىيابىت ، قۇرسى زىيابىت ، ئاچچىق ئانار ، بېھى ، غورا ، تەمرى ھىندى سۇلىرىنى بېرىش ئارقىلىق جىگەرنىڭ سۇمۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ ، جىگەر بىلەن ماسارىقا ئوتتۇرىسىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيگەندىن كېيىن ماددەتۇلھايات ، مەجۇنى مەسىھا ، مەجۇنى مەسەيرىتۇس ، ئىتىرىفىل جالىينۇس ، بەرشىشا ، مەجۇنى كۇندۇر ، خېمىرى ئەۋرىشىم ، ئامىلە نۇشدارى قاتارلىق دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. بەزىدە ھەببى ئىمساكمۇ بېرىلسە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن سېمىز ئوت ئۇرۇقى 30 گرام ، شاقاقۇل ، قىزىلگۇل ، پوستى تۇرۇنجى ، يوپقا زەنجىۋىل ھەربىرى 10 گرامدىن ئېلىپ دەملەپ بېرىلىدۇ. ئېغىزدا شۈمۈشكە تەمرى ھىندى ، قارىئۆرۈك بېرىلسە تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ.

تامىقىغا جىگەر ، بۆرەكنى كاۋاپ قىلىپ بېرىش ، قوي گۆشىنى پالەك ، سېمىز ئوت ، قاپاق قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىش ، ئارپا ئېشى قىلىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. نېنىغا كېپەكى ئايرىلمىغان ئۇندا ياققان نان بېرىش ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيگەندىن كېيىن سۇيدۇكنى تىزگىنلەش ئۈچۈن قوي گۆشىگە نوقۇت ، زەنجىۋىل ، قاقىلە ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ياكى كۆكىنى ئاز مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ھەم سۇيدۇك نورماللاشقاندىن كېيىن تۇخۇم ، ياڭاق ، قوي گۆشىنىڭ زىخ كاۋاپلىرى بېرىلسە بولىدۇ.

پەرھىزى: بەك ئىسسىق جايدا تۇرۇشتىن، قىزىق تاماق، قىزىق چاي ئىچىشتىن، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇقتا توڭلاشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن، كۆپ سۆزلەشتىن ساقلىنىش، ئاچچىقلانماسلىق كېرەك.

# جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

يۇقىرىدا ھەربىر كېسەللىك قىسمىدا بىر قاتار داۋالاش ئۇ-سۇللىرى بايان قىلىپ ئۆتۈلدى، تۆۋەندە ئورتاقلىققا ئىگە بولغان بىر يۈرۈش داۋالاش تەرتىپى توغرىسىدىكى كۆز قاراشلىرىمىزنى بايان قىلىپ ئۆتىمىز.

## 1. روھىي جەھەتتىن داۋالاش

ھەممىمىزگە مەلۇمكى، روھىي جەھەتتىن داۋالاش كېسەل-لىكلەرنى داۋالاشتا بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. بۇ ئىككى خۇسۇ-سىيەتكە ئىگە. بىرىنچى، كېسەللەردە ساقىيىش ئىشەنچىسىنى پەيدا قىلىش ئارقىلىق نېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىنى ياخ-شىلىغىلى بولىدۇ ئىككىنچى، خاتىرجەملىك، ئۈمىدۋارلىق روھىي ھايۋانىينى كۈچەيتكۈچى بولغاچقا، بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى كۈچەيتىپ، جىگەرنىڭ ماددا ئالمىشىش ۋە خىلىت-لارنىڭ ھاسىل بولۇش، بەدەننى ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تە-مىنلەش ئىقتىدارىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ. شۇڭلاشقا، جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە

ساقىيىپ كېتىش ئىشەنچىسىگە ئىگە قىلىش لازىم.

## 2 . ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش

جىگەر كېسەللىكلىرى قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشىدىن، يەلدىن ۋە يۇقۇشتىن بولغان غەيرىي تىپلىق دەپ ئالتە تۈرگە ئايرىلغاچقا، ھەر قايسى تىپتىكى كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق بەلگىلەش داۋالاشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. مەسىلەن قاندىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە گۈرۈچ بىلەن قارىئۆرۈك، تۇرۇپ، كۆك يۇمغاقسۈت سېلىنغان قورۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇق بېرىش، سەپرادىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئارپا ئېشىغا پالەك، چۈجە گۆشى ياكى ئەينۇلا، غورا سېلىنغان ئاش بېرىش؛ بەلغەمدىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە نوقۇت، ئۇچار قانات گۆشلىرى بىلەن نوقۇت ئېشى قىلىپ بېرىش، سەۋزە، سامساق، كەرەپشە، ياش قوي گۆشى بىلەن دارچىن، زىرە، قارىمۇچ سېلىپ شورپا بېرىش؛ سەۋدادىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە ياش پاقلان گۆشىنى سەۋزە بىلەن شورپا قىلىپ بېرىش ياكى ئۇماچ ئېتىپ بېرىش، ئاساسەن ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇق بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش؛ يەلدىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە بەلغەمدىن ھەم سەۋدادىن بولغان كېسەللەرگە بېرىلگەن غىزالارنى تەڭشەپ بېرىش؛ يۇقۇملىنىشتىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە دەسلەپتە يەڭگىل، ئاسان سىڭىدىغان غىزالارنى بېرىش،

كېيىن كېسەلنىڭ مىزاجىغا قاراپ ئوزۇقلۇق بەلگىلىنىدۇ، بەدەننى كۈچەيتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. يۇقۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، جىگەر كېسەللىكلىرى بار ئۆيدە سامساق، ئىگىر، موزا قاتارلىقلارنى ئۆزۈم سىركىسىگە چىلاپ قويۇپ، غىزالىرىغا ئاز ئازدىن قوشۇپ ئىستېمال قىلىش ھەم پۇراپ تۇرۇش لازىم.

## 3. دەم ئالدۇرۇش ۋە ھەرىكەت قىلدۇرۇش ئارقىلىق داۋالاش

كۆپرەك دەم ئېلىشقا بۇيرۇلىدىغان جىگەر كېسەللىكلىرى قان ۋە سەپرادىن بولغانلىرى، بەدەن تېمپېراتۇرىسى يۇقىرىلار، بەلغەم، سەۋدادىن بەدەن بەك ئاجىزلاپ كەتكەنلەر دەم ئېلىشقا بۇيرۇلىدۇ، بەلغەم، سەۋدادىن ھەم يەلدىن بولغان بەدەن زەئىپلەشمىگەن كېسەللەرنى نورمال جىسمانىي ھەرىكەت قىلدۇرۇش پايدىلىق. ھەرىكەت ئارقىلىق قان قىزىسا، جىگەر ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق.

## 4. دورا بىلەن داۋالاش

قان بېسىمىدىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە سوغۇقلۇق دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق جىگەرنى سوۋۇتۇپ، داۋالاش پرىنسىپىنى قوللىنىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بەلغەم،

سەۋدا، يەلدىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە قارىتا قاننى قىزىتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق، جىگەر ھارارىتىنى ئاشۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

## 5 . قوشۇمچە داۋالاش ئۇسۇللىرى

1 ) سىركە پۈرىتىش، بۇرۇنغا، كۆزگە تامدۇرۇش؛
2 ) داسقا سۇ ئېلىپ سۇغا قارىتىپ داۋالاش؛
3 ) بېلىققا قارىتىپ ئولتۇرغۇزۇش؛
4 ) سوغۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىسپار، زەپەر، ئەتىرگۈل، خولىنجان پۈرىتىش.

# جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

جىگەردە پەيدا بولىدىغان ھەرقايسى كېسەللىكلەر ماددىلارنىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن بولغاچقا، ماددىلارنى پىشۇرغۇچى، سۈرگۈچى، تەڭشىگۈچى، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىشكە توغرا كېلىدۇ.

## 1. پىشۇرغۇچى دورىلار (مۇنزىج)

پىشۇرغۇچى دېگەنلىك خىلىتلارنىڭ قويۇق يەنى بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىدىن قاننىڭ قويۇلۇپ قالغان قىسمىنى سۇيۇلتۇش، غەيرىي سەپرا ۋە سۇيۇق بەلغەمنىڭ سۇيۇق قىسمىنى مونزىج ئارقىلىق يوقىتىپ قويۇق تەرەپكە مايىللاشتۇرۇش ئارقىلىق، خىلىتلارنىڭ قىياسىنى تەڭشەشنى كۆرسىتىدۇ. قان خىلىتىدىن بولغان كېسەللەرگە نىسبەتەن قان ئېلىش چارىسى قوللىنىلىدۇ. ئۇندىن باشقا، ئارىلاشقان خىلىتىغا قاراپ قانغا سەپرا ئارىلاشقان بولسا بەلغەمنىڭ، سەۋدا ئارىلاشقان بولسا، سەۋدانىڭ مونزىج ۋە مۇسھىللىرىنى بېرىپ ماددىلارنى پىشۇرۇش، سۈرۈش ئارقىلىق بەدەن تازىلىنىدۇ.

## 2 . نورمالسىز سەپرانى پىشۇرغۇچى دورىلار

چىلان يەتتە دانە، گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر، شاھتەررە ھەربىرى 7 گرامدىن، تۇخۇمى كاسنىن، بىخ كاسنىن ھەربىرى 10 گرامدىن، قىزىلگۈل 5 گرام، تەرەنجىۋىل 100 گرام، دورىلارنى چالا سوقۇپ 5 . 1 كىلوگرام سوغۇق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ئۇنىدىن كېيىن 1 كىلو قالغۇچە قايناتتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە تەرەنجىۋىل سېلىپ 2 سائەت تۇرغۇزۇپ پاكىز سۈزۈپ تەييارلىنىپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ تاماقتىن بۇرۇن 70 گرامدىن، ئەگەر 5 كۈندە ماددىسى پىشمىسا سەپراغا ئارىلاشقان خىلىتنى كۆزدە تۇتۇپ يەنە قايتا ماددىسى پىشقۇچە بېرىلىدۇ. كېسەلنىڭ تەبىئىتى بەك قۇرۇق ئىسسىق بولسا دورىلارنى قايناتماي قايناق سۇغا چىلاپ يەنى دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

## 3 . سەپرا خىلىتىنىڭ سۈرگۈسى ( مۇسھىل )

سېرىق ھېلىلە پوستى، تەمرى ھىندى، تەرەنجىۋىل، بىنەپشە، ئەمەن، مەھمۇدە، ھەشقىپىچەك، ئەينۇلا، شاھتەررە، سەبرە سۇقۇتىرى، قىزىلگۈل قاتارلىقلار. بۇلاردىن بەزىلىرى تەسىر جەھەتتە كۈچلۈك، بەزىلىرىنىڭ تەسىرى ئاجىز بولۇپ، ئۇلاردىن قايسى بىرىنى يالغۇز ياكى بىر قانچە دورىنى

بىرلەشتۇرۇپ، كېسەللىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق بېرىلىدۇ. مەھمۇدەنى پىشۇرۇپ بېرىشكە بولمايدۇ.

## 4. مۇرەككەپ سەپرا مۇسھىلى

سېرىق ھېلىلە پوستى 12 گرام، ئەينۇلا 5 دانە، سەرپىستان 20 دانە، شاھتەررە، سانايى مەككى ھەربىرى 10 گرامدىن، چىلان 9 دانە، تۇخۇمى كاسنى 7 گرام، سېرىق ئۈت ئۇرۇقى 5 گرام، تەرەنجىۋىل 36 گرام، قىزىلگۈل، بادام يېغى 3 گرامدىن دورىلارنى ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ 1.250 كىلو سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئۇنىڭدىن كېيىن 750 گرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلاپ، كۈندە چۈش، كەچ تاماقتىن بۇرۇن 150 گرامدىن 3 كۈن ئىچىلىدۇ.

## 5. غەيرىي بەلغەم خىلتىنى پىشۇرغۇچى دورىلار

ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 13 دانە، ئارپىبەدىيان 7 گرام، رۇم بەدىيان 3 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى پوستى 30 گرام، خوخا 7.5 گرام، پرسىياۋشان 18 گرام، ئەنجۈر مونىكى 5 دانە، قىزىلگۈل 10 گرام، دورىلار قائىدە بويىچە يۇقىرىقىدەك تەييارلىنىدۇ. ئاخىرىدا گۈلقەنت ھەسەلىدىن 50 گرام سېلىپ ئۈچ كۈن

ئىچىلىدۇ. مۇشۇ بويىچە ئۈچ قېتىم بېرىلىدۇ.
ئۇنىڭدىن باشقا، ئوزۇقلۇق جەھەتتە نوقۇت سۈيى بەلغەم سەۋدا خىلىتلىرىنى پىشۇرۇشتا ناھايىتى ياخشى. ئەمما كېسەلدە يۇقىرى قىزىتما بولسا بېرىشكە بولمايدۇ.

## 6. غەيرىي بەلغەمنى سۈرگۈچى دورىلار

سەبرى سۇقۇترى، ئاق تۇربۇت، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ھەر بىرى 9 گرامدىن، غارىقۇن، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 5.2 گرامدىن، ئاچچىقتاۋۇز، نەمەك ھىندى ھەر بىرى 12 گرامدىن تەييارلاپ ھەممە دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ ياشلارغا بىر دانىدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ، قېرىلارغا ئۈچتىن بەش دانىغىچە بېرىلىدۇ.

غەيرىي بەلغەمنىڭ يەڭگىل سۈرگىسى: سەپرا سەۋداغا ئارىلاشقان بەلغەمنى سۈرگۈچى چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 20 دانىدىن، قۇرۇق زۇپا، پرسىياۋشان، ئارپا بىلەن رۇم بەدىيان ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 45 گرام، ئەنجۈر مونىكى يەتتە دانە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى پوستى 15 گرام، خىيار شەنبەر، گۈلقەنت، تەرەنجىۋىل ھەر بىرى 45 گرامدىن قائىدە

بويىچە تەييارلاپ، ئۈچ كۈن تاماقتىن بۇرۇن 100 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

## 7. غەيرىي سەۋدا خىلتىنىڭ پىشۇرغۇچىسى

سەرپىستان، چىلان ھەر بىرى 21 دانىدىن، گاۋزىبان يەتتە گرام، بادىرەنجى بۇيا، ئۇستقۇددۇس، پرسىياۋشان، ئارپىبەدىيان، شاھتەررە ھەر بىرى 7 گرامدىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، تەرەنجىۋىل ياكى گۇلقەنت 100 گرام قائىدە بويىچە تەييارلىنىپ، مۇشۇ بويىچە ئۈچ كۈندە بەش قېتىمدىن 15 كۈن بېرىلىدۇ. بۇ غەيرىي سەۋداغا مۇۋاپىق، ئەگەر كۆيگەن سەپرا، بەلغەم، سەۋدانىڭ غەيرىي قىسىملىرى ئارىلاشقان بولسا، خىلىت ئېتىبارى بىلەن دورا قوشۇلسا بولىدۇ. مەسىلەن كۆيگەن سەپرا بولسا تۇخۇمى كاسىن، كۆيگەن بەلغەم بولسا رۇم بەدىيان بىلەن غارىقۇن، كۆيگەن سەۋدا بولسا كۇنجۇت بىلەن كامادرىيوس قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. مۇنزىج مۇسھىل بېرىشتە كېسەلنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز ئىكەنلىكىنى ئايرىپ، ماددىلىق كېسەللەرگە بېرىش لازىم. ماددىسى پىشماي تۇرۇپ، سۇرگە بېرىشكە بولمايدۇ. ماددا پىشقانلىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە ئاندىن مۇسھىل بېرىش لازىم.

ۋاقتى جەھەتتە: كېسەل تەگكەن كۈندىن باشلاپ ھېسابلىغاندا سەپرا ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە، بەلغەم يەتتە كۈندىن توققۇز كۈنگىچە، سەۋدا 15 كۈندىن 41 كۈنگىچە پىشىدۇ دەپ

قارىلىدۇ. شۇ ۋاقىتتا ئىچىدە مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ماددا پىشمىسا مونزىچىنى يەنە بېرىش، مۇسھىلنى بىر كۈندىن ئۈچ كۈنگىچە بېرىش لازىم. بۇلارنى بېرىشتە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قارىلىدۇ.

ماددىسى پىشقانلىقىنىڭ ئۆلچىمى: شۇ خىلىت ئۆزگىرىشىدىن مىزاجلارنىڭ ئۆزگىرىشىدىكى بەلگە ۋە ئالامەتلەرنىڭ 80% نىڭ نورماللىششى ماددا پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

مەسىلەن: بەدىنىدە بەلغەم خىلىتى ئېشىپ كەتكەن بولسا خىلىتنىڭ ئۆزگىرىشى بەش تۈرلۈك، مىزاجىنىڭ ئۆزگىرىشى 10 تۈرلۈك بولىدۇ. يەنى رەڭگىرويىنىڭ ئاق بولۇشى، تىلىدا ئاق گەزنىڭ قېلىن بولۇشى، ئۈيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى، ئۈنتۇغاقلىق، قورساق ئېسىلىش، زەردە قايناش، بەدەن يۇمشاق، سوغۇق بولۇش، باش قېيىش، يۆتەل ھەم ھۆ بولۇش، ئېغىزدىن شال، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، ئېغىز تەمى تۇزلۇق، بەتتەم بولۇش، بەدەن كۆپۈشۈپ قېلىش قاتارلىقلار ياخشىلىنىپ نورماللىششقا يۈزلەنگەن بولسا ماددا پىشقان بولىدۇ.

## 8. جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار

ئىسسىقتىن يەنى قان سەپرادىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە بىخ كاسنى، تۇخۇمى كاسنى، قىزىلگۈل، زىخ، ئىت ئۈزۈمى، سېمىز ئوت، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئالقات،

قارىئۆرۈك، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، ئامۇت، بىيە، سەندەل، تاباشىر، كاپۇر، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، ئاچچىق ئانار، لىمون، تاۋۇز، ئارپا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، قىمقۇ، پالەك، كىشىنىش ئۇزۇم، سىركە قاتارلىق تەبىئىتى ھۆل سوغۇق ۋە قۇ-رۇق سوغۇق دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن: سىركەنجىۋىل سادىدە، بىھى شەربىتى، ئەينۇلا مۇراببىاسى، ئەينۇلا، تۇرۇنجى، ئامۇت، دىنار شەربەتلىرى، قۇرسى زىرىشكە، قۇرسى كاپور، جاۋارىش تاباشىر، ئەرقى كاسىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى شاھتەررە قا-تارلىقلار بېرىلىدۇ.

## 9. جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلى-رىگە بۇيرۇلىدىغان دورىلار

يەككە دورىلار: زەپەر، سۇمبۇل، ئىزخىر، قوۋزاق دارچىن، زىرە، پىننە، يالپۇز، ئۇزۇم، جوز، كاۋاۋىچىن، جىنتىيانا، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، ئەمەن، سېرىق ئوت، كەرەپشە ئورۇقى، رەۋەن، غاپەس، سوزاپ، ياقۇت، ئەنبەر، ئىپار، زەنجىۋىل، بىخ كەبىر قاتارلىق قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلار: مەجۇنى ئەمرۇسىيا، ئاسان سىپاكېر، ئامىلە نۇشدارى، تەرياقى پارۇق، بايا دىدۇس، ئايارەج لوغا

نىزىيا، داۋائىل كۆركەم، داۋائىل كىبرىت، داۋائى جىنتىيانا، جاۋارىش جالىينۇس، جاۋارىش ئەنبەر، مەجۇنى سوم، تەرياقى ئەربەئە، جاۋارىش شەھرىيان، جاۋارىش نارمىشكى، مەجۇنى مىشكى، مادەتۇلھايات، جاۋارىش نانخا، جاۋارىش دارچىن، شارابى بۇزۇرى ھار، سىركەنجىۋىل بۇزۇرى، سىركەنجىۋىل رەۋەن، سىركەنجىۋىل ئەنسىلى، سىركەنجىۋىل ئەفتىمۇن، شارابى ئەفسەنتىن، شارابى ئەۋرىشىم، قۇرسى سۇمبۇل، قۇرسى رەۋەن، قۇرسى ئەنسىيۇن، ھەببى غاپەس، ھەببى رەۋەن، ھەببى ئەنبەر، ھەببى سەبىرە، ھەببى غارىقۇن، ھەببى لوك، ئەرقى پودىنە، ئەرقى بەدىيان، ئەرقى زەپىران، ئەرقى سۇمبۇل، مۇرەككەپ ئەرقى زەبىب قاتارلىقلاردۇر.

## 10. جىگەرنىڭ مۆتىدىل دورىلىرى

مەجۇنى دەبىدىلۋەرد، سىركەنجىۋىل بۇزۇرى مۆتىدىل، شەربىتى فەۋاكى، نار پىننە، قىزىلگۈل، شارابى ئۈترۈچ قاتارلىقلاردۇر.

# جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىپ ئەمەلىي ئۈنۈم بەرگەن بىر قىسىم دورا نۇسخىلىرى

## 1 - نۇسخا ئابى فەۋاكى (مېۋىلەر سۈيى)

تەركىبى: ئەينۇلا، چىلان، سەرپىستان، قارىئۆرۈك، ھەر-بىرى 30 دانىدىن، بىھى، ئالما، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار ھەر بىرى ئۈچ دانىدىن، تەمرى ھىندى 30 گرام، غۇنچە ئۈزۈم 250 گرام، قەنت 360 گرام.

تەييارلىنىشى: مېۋىلەرنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇقلىرىنى تىتىپ، ھۆللىرىنى ئېزىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە چۈشتە ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن 30 گرامدىن 75 گرامغىچە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

## 2 ـ نۇسخا ئايارەنج لوغانزىيا

تەركىبى : ئاچچىقتاۋۇز (شەھمە ئەنزەل) ، تاغ پىيىزى (ئەنـ ـسل) ، غارىقۇن، سوقمۇنىيا، خـەربـەق ســىـيـاھ ، ئـوشـەق، ئۇسقوردىيۇن ھەر بىرى 16 گرامدىن ئەفتىمۇن ، كامادرىيۇس ، مۇقەل، سەبرە سۇقۇترى ھەربىرى 10 گرامدىن، يالپۇز ، سازەنج ھىندى، كۇدە ئۇرۇقى، جۇئدە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ ، ھۇپارىقون ، پىلپىل، زەپەر ، دارچىن، بىستىپايەج، سەكبىنەج، جاۋاشىر ، قۇندۇز قەھرى، مۇرمەككى، پىتىرساليۇن، زىراۋەندە، ئەفسەنـ ـتىن، پەرفىيۇن، ھوماما، سۇمبۇل، زەنجىۋىل ھەر بىرى 6 گـ ـرامدىن، جىنتىيانا، ئۇستقۇددۇس ھەر بىرى 3 گرامدىن، ھەسەل پۇتۇن دورىلار مىقدارىدا ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى : دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۇـ زۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ 40 كۇندىن كېيىن، بولسا ئالتە ئايدىن كېيىن، ئىستېمال قىلىنسا ياخشى.

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى : بەدەندىكى بارلىق بۇزۇق خىلىتلارنى سۇرۇش ئارـ قىلىق قاننى پاكىزلايدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا باش قېيىش، مالىخوـ لىيا (خىيالپەرەسلىك) ، جۇنۇن (ساراڭلىق) ، تـۇتـقـاقـلـىق (سەرئى) ، پالەچ، ئىستىرخا، لەقۋا، قول پۇت تىترەش، پەيلەر تارتىشىپ قىلىش، سەكتە( بىھوشلۇق) ، كۆز قۇلاق ئاغرىقى،

يۈرەك ئاغرىقى، نەپەس قىستاش، جىگەر توسۇلۇش، ئۆت يالللۇغى ھەم ئۆتكە تاش چۈشۈش، بەلغەم سەۋدادىن بولغان قىزىتما كېسەللىكلىرىگە ھەمدە قولىنجى، يەل تولغاق كېسەللىكلىرىگە، نىقرىس، مۇپاسىل، ئەرقۇننىسا، قىچىشقاق، تەمرەتكە، قارا داغ، سەپكۇن، چاچ ـ ساقالنىڭ چۈشۈپ كەتكىنىگە، پىل پۇت كېسىلى، خانازىر (لىمفا بەز تۇبېركۇليوز)، ئاقكېسەل، جوزام، كونا جاراھەت، ئىششىق، بۆرەك ۋە دوۋساقتا چۈشكەن تاشلارنى ئېرىتىپ چۈشۈرۈش، راك ئاغرىقىنى پەسەيتىش، تەرەققىي قىلىشىنى تىزگىنلەش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە كەچتە 1 گرامدىن ئالتە گرامغىچە يەپ، ئارقىسىدىن قان مىزاجلار ئەرقى شاھتەررە، سەپرا مىزاجلار ئەرقى كاسىنى، سەۋدا مىزاجلار ئەرقى گاۋزىبان ياكى ئەرقى ئەفتىمۇن، بەلغەم مىزاجلار ئەرقى بەدىيان ياكى مائۇل ئۇسۇل شەربىتى ئىچسە تېخىمۇ ياخشى.

## 3 ـ نۇسخا ئامىلە نۇشدارى

تەركىبى: قىزىلگۈل 36 گرام، سەئدە كۈفى، ئاق بەھمەن، بىلىيىلە پوستى، گاۋزىبان ھىندى ھەر بىرى 30 گرامدىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئاسارۇن، بادرەنجى بۇيا، قىزىل بەھمەن ھەر بىرى 20 گرامدىن، گۈلدارچىن، زەرنەپ، مەستىكى، قاقىلە، ئاق تودەرى، قىزىل تودەرى، خولىنجان، مەرۋايىت ناسوختە،

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، سازەنج ھىندى ، پەرەنجمىشكى ھەر بىرى 12 گرامدىن ، بەسباسە ، لاچىن دانە ، جوزبەۋۋا ، زەپەر ھەر بىرى 6 گرامدىن ، ئاملە مۇقەششەر 540 گرام ، ئەنبەر ئەشھەپ 4.5 گرام ، ھەسەل 7 كىلوگرام ، شېكەر 3 كىلوگرام .

تەييارلىنىشى : قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ .

تەبىئىتى : مۆتىدىل

تەسىرى : مېڭە ، يۈرەك ، ئاشقازان ، جىگەر ، ئۈچەي ئاجىزلىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ . كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ . بولۇپمۇ جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاپ ، جىگەر سەۋەبىدىن بولغان مېڭە ئاغرىقىغا ھەمدە ھەرخىل نېرۋا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئىشلىتىش ئۇسۇلى : كۈندە بىر قېتىمدىن ئىككى قېتىمغىچە ، 10 گرامدىن 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ .

## 4 – نۇسخا ئاساناسىيا كەبىر

تەركىبى : ئەپيۇن ، زەپەر ، قۇندۇز قەھرى ، بەزرۇلبەنجى ، قۇستەتەلخ ، قىرەدمەنا ، خەشخاش ، غاپەس ، غارىقۇن ، بوغا مۈڭگۈزى ، بۆرە جىگىرى ھەر بىرى 10 گرامدىن ، ھەسەل ئۈچ ھەسسە .

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : جىگەر ئاجىزلىق ، جىگەر قېتىش ، جىگەر ،

ئاشقازان، تال ئاغرىقى، بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۈرۈش، يۆتەل ، نەپەس قىستاش ، ئۆت ياللۇغى ، سوزۇلما خاراكتېرلىك قەي قىلىش ھەم بۆرەك ئاجىزلىقى ، ئاغرىقى ۋە تاش چۈشۈش ، بوۋاسىر قاتارلىق بارلىق سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** 5 . 1 گرامدىن 3 گرامغىچە كەچتە يې- يىلىدۇ .

## 5 ـ نۇسخا ئايارەج بايادىيدۇس

تەركىبى : سەبرە سۇقۇترى 45 گرام ، غارىقۇن 60 گرام ، زەپەر ، دارچىن ، ئىگىر ، مەستىكى رۇمى ، بىلسان يېغى ھەر بىرى 10 گرامدىن ، رەۋەنچىنى 5 . 4 گرام ، ئۇدبىلسان ، ھەببى بىلسان ، پەرفىيۇن ، ئاقمۇچ ، قارىمۇچ ، جىنتىيانا رۇمى ، دار- پىلپىل ، ئىزخىر ھەر بىرى 6 گرامدىن ، قۇستى تەلخ ، كامادى- رىيۇس ، ئەفتىمۇن ھەربىرى 12 گرامدىن ، ئاسارۇن ، سەلىخە ، سۇقمۇنىيا ھەر بىرى 24 گرامدىن ، مۇرساپ ، ھۇماما ھەر بىرى 3 گرامدىن ، سۇمبۇل 10 گرام ، ھەسەل ئۈچ ھەسسە .

**تەييارلىنىشى :** قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ .

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** كۈندە كەچ ياتار ۋاقتىدا 3 گرامدىن 12 گرامغىچە يېيىلىدۇ .

**تەبىئىتى :** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق .

**تەسىرى :** شەيخ رەئىس ئىبن سىنانىڭ يېزىشىچە بۇ دورا

بەدەندىكى بارلىق كېرەكسىز ھۆللۈك ۋە قۇيۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ ، ئۈنتۈغاقلىق ، كۆزگە قاراڭغۇلۇق بىلىنىش ، نەپەس قىستاش، جىگەر، ئاشقازان، تال، بۆرەك، بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىغا ھەمدە ئادەت (ھەيز) توختاپ قالغانغا ، يەل تولغىمىقى، بارلىق سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە، يەل كېسەللىكلىرىگە، توسالغۇلارنى ئېچىشقا، بولۇپمۇ جىگەر، تال، كۆكرەك پەردىسى ھەم كۆكرەك ئىششىقلىرىغا، يارقان، ئىستىسقا رەبۇ (تۇتقاقلىق، تېرىكىش) ، جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان پالەچ ، لەقۋا ، رەئشە ، ئىستىرخا ، جوزام ، بەرەس ، بەھەق ، بۆرەك ، دوۋساقتا چۆشكەن تاشلارنى ئېرىتىش تەسىرىگە ئىگە ئىكەن.

## 6 - نۇسخا بەرشىشائى ئەبۇ بەراكات

**تەركىبى :** دارپىلپىل ، جىنتىيانا ، دارچىن ، قۇندۇز قەھرى ، گۇلدارچىن ھەربىرى 10 گرامدىن ، سۇمبۇل تىمپ ، ئىزخىر ، زىراۋەندە ھەر بىرى 30 گرامدىن ، ئەپيۇن 4.5 گرام ، زەپەر 3 گرام، رۇم بەدىيان، تۇخۇمى كەرەپشە، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 45 گرامدىن ، قارىمۇچ 66 گرام ، قۇستى تەلخ ، ئۇردان ، ئاسارۇن ھەر بىرى 30 گرامدىن، زەنجىۋىل، ياللپۇز 21 گرامدىن، گۇل يېغى ، بىلسان يېغى ھەر بىرى 30 گرامدىن ، ھەسەل ئۈچ ھەسسە .

**تەييارلىنىشى:** قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى :** بارلىق ھايۋانات ، ئۆسۈملۈك زەھەرلىرىنى

ياندۇرىدۇ. باش قېيىش، قاراڭغۇلۇق بىلىنىش، قولاق ئاغرىقى، زۇكام، نەزلە، پالەچ، لەقۋا، ئېغىزدىن شال ئېقىش، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، ئۆلۈكتەك ئۇخلاش، ئۇنتۇغاقلىق، سەرئى، ئويلىيالماسلىق كېسەللىكلىرىگە، ئاشقازان، جىگەر، ئۈچەينىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىش، جىگەر زەئىپلىشىشتىن بولغان ئىستىسقا، بۆرەك، دوۋساقتا چۆشكەن تاشلارنى ئېرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** 5 . 1 گرامدىن 3 گرامغىچە يەيدۇ.

## 7 ـ نۇسخا تەرياقى ئەربەئە

**تەركىبى:** جوفتە بەللوت، جىنتىيانا رۇمى، مۇرمەككى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە ھەر بىرى 30 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

**تەييارلىنىشى:** قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** قۇرۇق ئىسسىق.

**تەسىرى:** زەھەر قايتۇرىدۇ. خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى قالايمىقانلىشىشنى تەرتىپكە سالىدۇ ھەمدە جىگەردە ماددىلار بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەمدە بۇزۇلغان خىلىتلارنى قۇرۇتۇپ يوق قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، 3 گرامدىن 10 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

## 8 ـ نۇسخا جاۋارىش شەھرىيان

**تەركىبى:** گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، قىلىن قوۋزاق دارچىن، قوۋزاق دارچىن، زەنجىۋىل، سۇمبۇل، جوزبەۋۋا، لاچىـنـدانـە ھىندى، مەستىكى رۇمى، قاقىلە، ھەببى بىلسان، زەپەر ھەر-بىرى 24 گرامدىن، قەنت بىر ھەسسە، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

**تەييارلىنىشى:** قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** قۇرۇق ئىسسىق.

**تەسىرى:** ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ، ئاشقازان، جىگەر ساھەسىدىكى بەلغەم سەۋدانىڭ بۇزۇق ماددىلىرىنى سۈرىدۇ، سو-قۇر ئۈچەي، يۈرەك، دوۋساقنىڭ يەللىك ئىششىقلىرىنى، مەزى بېزى ياللۇغىنى ياندۇرىدۇ. سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، 3 گرام-دىن 10 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

## 9 ـ نۇسخا جاۋارىش نارمىشكى

**تەركىبى:** نارمىشكى 30 گرام، قاقىلە 20 گرام، قوۋزاق دارچىن 10 گرام، قارىمۇچ 45 گرام، قەنت 300 گرام.

**تەييارلىنىشى:** قەنتنى قىيام قىلىپ يۇقىرىقى دورىلارنى

ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر قىزىتىش، جىگەر راكى، جىگەر زەئىپلىكى، ئىستىسقائى تەبلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 6 گرامدىن 15 گرامغىچە كۈندە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ. دورىنىڭ كەينىدىن ئەرقى كاسنى، ئەرقى بەدىيان ئىچىلسە تېخىمۇ ياخشى.

## 10 ـ نۇسخا جاۋارىش جالىنۇس

تەركىبى: ئاقمۇچ، لاچىندانە ھىندى 12 گرامدىن، قۇستى تەلخ، سۇمبۇل تىپ، ئۇدبىلسان، قەسپۇزەرىرە، نامازشام گۈل ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، سەئدە كۇفى، خولىنجان، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، قوۋزاق دارچىن، ئاسارۇن، زەپەر، مەستىكى ھەر-بىرى 30 گرامدىن، قارىمۇچ، ھۇمامە، سازەنج ھىندى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئاقىرقەرھا، تۇخۇمى سوزاپ ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئىككى ھەسسە، قەنت 1 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر، ئۆت، تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، جىگەرنىڭ سوغۇقتىن، يەلدىن بولغان ئاغرىقلىرىنى، ئىششىق-لارنى ياندۇرىدۇ. ئۆت، يۈرەك، دوۋساقتا چۆشكەن تاشلارنى چۈ-شۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەتىگەن، كەچ تاماقتىن كېيىن 6 گرامدىن 15 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

## 11 ـ نۇسخا جاۋارىش ئەنبەر

تەركىبى: قاقىلە، لاچىندانە ھىندى، بەسباسە، قوۋزاق دارچىن ھەر بىرى 10 گرامدىن، پىلپىل، زەنجىۋىل ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئۈشنە، مەستىكى، ئەنبەر ئەشھەپ ھەر بىرى 6 گرامدىن، زەپەر، قەلەمپۇر، گۇلدارچىن ھەر بىرى 8 گرامدىن، جوزبەۋۋا 15 گرام، ئىپار 3 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، بولۇپمۇ قېرىلار ۋە ھۆل سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىمدىن ئىككى قېتىمغىچە، 3 گرامدىن 10 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

## 12 ـ نۇسخا جاۋارىش كۇمۇنى

تەركىبى: زىرە مۇدەببەر 560 گرام، قارىمۇچ 66 گرام، زەنجىۋىل 100 گرام، يالپۇز ياكى پىننە 100 گرام، توغرىغۇ 30 گرام، سۇمبۇل، قوۋزاق دارچىن ھەر بىرى 45 گرامدىن، كۇنجۇت، مۇقەششەر 50 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى : قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : ئاشقازان ، جىگەر ، ئۈچەينىڭ يەلدىن بولغان ئېسىلىشلىرىگە ۋە ئاغرىشىغا ، زەردە قايناش ، سىپىق كېكىرىش ، سۇ ياندۇرۇش ، بۆرەك ، بالىياتقۇ ، ئۇرۇقدان سوۋۇپ كېتىش ھەم سۇ چۈشۈش ، جىگەرگە پەيدا بولغان سوغۇق ئۆسمىلەرنى ياندۇرۇش ، يەلدىن بولغان يۈرەك ، ئۆت ، بۆرەك سانجىقى ، غىزا سىڭدۈرۈش ، جىگەر ۋە قان تەركىبىدىكى مايلارنى ئېرىتىش تەسىرىگە ئىگە .

ئىشلىتىش ئۇسۇلى : چوڭلارغا 5 گرامدىن كۈندە 2 ۋاخ بېرىلىدۇ .

## 13 ـ نۇسخا جاۋارىش چىلاپا

تەركىبى : چىلاپا 30 گرام ، خىيار شەنبەر 15 گرام ، ئارپىبەدىيان ، رۇم بەدىيان ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، تەرەنجىۋىل ، قىزىلگۈل 15 گرامدىن ، شېكەر 360 گرام .

تەييارلىنىشى : قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : جىگەر قېتىش سەۋەبىدىن بولغان سۇلۇق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ . دەم سىقىش ، قولۇنجى ، بوغۇم ئاغرىقلىرى ، جىگەر ، ئۆت يولى توسۇلۇشتىن بولغان سىرتقى كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئىشلىتىش ئۇسۇلى : 3 گرامدىن 10 گرامغىچە كۈندە بىر قېتىم يېيىلىدۇ .

## 14 ـ نۇسخا ھەببى شىپا

**تەركىبى:** ئىت ياغىقى ئۇرۇقى (ۋالىڭ ئۇرۇقى) 35 گرام، جوزبەۋۋا، زەنجىۋىل ھەربىرى 8 گرامدىن، رەۋەنچىنى 12 گرام، ھەسەل 60 گرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى قائىدە بويىچە ئېلىپ ۋالىڭ ئۇرۇقىنى زەھەرسىزلەندۈرۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلار بىلەن قو-شۇپ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** بارلىق كېسەللەردە ئوفۇنەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ھەم خىزمىتىنى نورماللاشتۇرۇش شۇنداقلا بارلىق ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقتىن بولغان قىزىتمىلارنى پەسەيتىش خۇ-سۇسىيىتىگە ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئۈچ قېتىم بىردانىدىن يەيدۇ.

## 15 ـ نۇسخا ھەببى غاپەس

**تەركىبى:** غاپەس، سەبرە سۇقۇترى، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەر بىرى 30 گرامدىن، قىزىلگۈل 5 گرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

كەرپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** جىگەر ئىششىقى، جىگەر بىلەن ئۆت ئۈتتۈرىسىدا شەكىللەنگەن توسالغۇ سەۋەبىدىن بولغان بەدەننىڭ ساغىرىپ كېتىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىشنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە كەچتە 1 گرامدىن 3 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

## 16 ـ نۇسخا ھەببى رەۋەن

**تەركىبى:** رەۋەنچىنى، مۇقەل ھەر بىرى 30 گرامدىن، غارىقۇن 60 گرام، توربۇت سىپىد 120 گرام، زىراۋەندە مۇدەھىرەج 10 گرام، قىزىلگۈل 5 گرام.

**تەييارلىنىشى:** قائىدە بويىچە نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ.

**تەسىرى:** جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر توسالغۇلىرى سەۋەبىدىن بولغان جىگەر ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە كەچ ياتار ۋاقتىدا 2 گرامدىن 5 امغىچە يېيىلىدۇ.

## 17 ـ نۇسخا ھەببى سەبرە

ىرە 30 گرام، مەھمۇدە 5 گرام، غارىقۇن

20 گرام، ئوساره غاپەس 10 گرام.

تەييارلىنىشى : دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كاسىن سۈيىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى : جىگەر قېتىش، جىگەر ۋە ئۆت يوللىرىنىڭ تو-سۇلۇشىدىن بولغان يارقان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى : كۈندە كەچ 1 گرامدىن 3 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

## 18 ـ نۇسخا ھەببى ئەفسەنتىن

تەركىبى : ئەفسەنتىن رۇمى، پوستى ھېلىلە زەرد، لەكى مەغسۇل، مەستىكى، زەپەر، رەۋەنچىنى، رۇم بەدىيان، شاھتەررە، سەبرە ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى : دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەرقى شوخلا بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى : بارلىق سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئاغرىقى، جىگەر كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولغان قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان پۈتۈن بەدەننىڭ ئىششىقلارنى يان-دۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى : كۈندە بىر ۋاخ، 3 گرامدىن 5 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

## 19 ـ نۇسخا ھەببى غارىقۇن

**تەركىبى:** غارىقۇن سىپىد 12 گرام، ئەفتىمۇن، سەبرە سۇ-قۇتىرى، ھەربىرى 18 گرامدىن، پىتىر سالىيون، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى 6 گرامدىن، سوقمۇنىيا 3 گرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، نۇقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** جىگەر، ئۆت، تال توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، بە-دەندىكى ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر ۋاخ، 2 گرامدىن 5 گرام-غىچە بېرىلىدۇ.

## 20 ـ نۇسخا داۋائىل كەبىر

**تەركىبى:** لەكى مەغسۇل، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، تاغ كە-رەپشىسى ئۇرۇقى، زىرە، زەنجىۋىل ھەر بىرى 24 گرامدىن، كامادرىيوس، زۇپا ھىندى ھەر بىرى 12 گرامدىن، جىنتىيانا، زىراۋەندە مۇدەھىرەج ھەر بىرى 3 گرامدىن، سەبرە سۇقۇتىرى، سۇمبۇل تىپ ھەر بىرى 36 گرامدىن، ئوردان 45 گرام، ھەببى بىلسان، قوۋزاق دارچىن، مۇقەل، مەستىكى رۇمى،

قەسبۇزەرىرە، ئاسارۇن ھەر بىرى 18 گرامدىن، كۇندۇر 12 گرام، دارپىلپىل، زىراۋەندە تىۋىل ھەر بىرى 10 گرامدىن، رەۋەنچىنى، ئىزخىر ھەر بىرى 6 گرامدىن، قارىمۇچ، قۇستى تەلخ 30 گرامدىن، رۇببىسۇس 84 گرام، سىيسالىيۇس 10 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر سوۋۇپ كېتىش، جىگەر، ئۆت، تال يوللىرى توسۇلۇش، جىگەر، تال قېتىش كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەم ئۆت، بۆرەك، دوۋساقتا چۆشكەن تاشلارنى پارچىلاپ ئېرىتىپ چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەتىگەندە ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن 10گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ

## 21 ـ نۇسخا داۋائىل كۆركەم

تەركىبى: زەپەر 36 گرام، ئاسارۇن، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، پىتىر سالىيون، رەۋەنچىنى ھەر بىرى 12 گرامدىن، سۇمبۇل 18 گرام، قۇستى تەلخ، قوۋزاق دارچىن، ئىزخىر، ھەببى بىلىسان، ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئوردان 12 گرام، رۇببىسۇس، جوئدە، مەستىكى رۇمى، غاپەس ھەر بىرى 10 گىرىمدىن، بىلىسان يېغى 15 گرام، مۇرساپ 12 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 3 گرامدىن 10 گرامغىچە كۈندە ئىككى قېتىم يەيدۇ.

**تەسىرى:** ئاشقازان، مەسارىقا، جىگەر، ئۆت، تالىنىڭ سوغۇقتىن بولغان توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، يەللىك ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، سۈيدۈك ھەيدەپ، سۇلۇق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

## 22 ـ نۇسخا زىمادى سوزاپ

**تەركىبى:** بەرگى سوزاپ، توغرىغۇ، يالپۇز ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئوشەق 21 گرام.

**تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى:** دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ، جىگەر سىل ھەسسىگە چېپىلىدۇ.

**تەسىرى:** تال ۋە جىگەر قاتتىق بولسا، كېسەللەرگە يۇمشىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

## 23 ـ نۇسخا زىمادى سۇمبۇل

**تەركىبى:** سۇمبۇل، مەستىكى، قەسبۇزەرىرە، زەپەر باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەرقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى :** جىگەرنىڭ بەلغەم، سەۋدادىن بولغان ئىششىق-لىرىنى ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** جىگەر ساھەسىگە چىپىلىدۇ.

## 24 ـ نۇسخا زىمادى گۈلسۇرۇخ

**تەركىبى :** قىزىلگۈل 30 گرام، گۈل بىنەپشە، ئاق لەيلى گۈلى، ئارپا ئۇنى ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، تۇخۇمى كاسنى، تۇخۇمى با-لەنگۇ، نىلۇپەر ھەر بىرى 6 گرامدىن، رەۋەنچىنى 3 گرام، سۇمبۇل 5 . 1 گرام.

**تەييارلىنىشى :** دورىلارنى سوقۇپ كاسنى سۈيى بىلەن يۇ-غۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى :** جىگەرنىڭ قان سەپرادىن بولغان ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ. ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ، قىزىتمىلىرىنى، ئىب-چىشىنى پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** جىگەر ساھەسىگە چىپىلىدۇ.

## 25 ـ نۇسخا زىمادى سەرتان

تەركىبى: ۋاخنىڭ گۈلى (ئىتياخىقنىڭ) 100 گرام، تاش

تۇز 50 گىرام.

**تەييارلىنىشى:** ئوبدان سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** جىگەر راكى ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. نوقۇت سۈيى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلسا تېخىمۇ ياخشى.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

## 26 ـ نۇسخا زىمادى بەرەس

**تەركىبى:** سىيادان، قىچىا، نۆشىۇدۇر، جىنىن كېپۈزى ئۇرۇقى، گۆڭگۈرت يېغى ھەر بىرى 30 گىرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** ئاقكېسەلگە سىرتتىن چېپىپ ئاپتاپقا قاقلىنىپ ئولتۇرسا ئاقكېسەلنى يوق قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم، ھاجەت مىقدارى چېپىلىدۇ.

## 27 ـ نۇسخا رەۋغىنى بەرەس

**تەركىبى:** گۈل سەۋسەن، سىيادان، نۆشۇدۇر ھەر بىرى 30

گرامدىن، قىچا يېغى 200 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قىچا يېغىدا مەلھەم قىلىپ يەتتە كۈن ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەھەق، بەرەس كېسەللىكلىرىگە سىرتتىن چېپىلسا مەنپەئەتلىك.

ئىشلىتىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھاجەت مىقدارى چېپىلىدۇ.

## 28 ـ نۇسخا رەۋغىنى گۇلسۇرۇخ

تەركىبى: قىزىلگۇل 50 گرام، ۋاگىنىڭ گۇلى (ئىنتياگىنقىنىڭ) 10 گرام، كۈنجۈت يېغى 250 گرام.

تەييارلىنىشى: ۋاگىنىڭ گۇلىنى كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ ئاپتاپتا 30 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەرنىڭ سەپرادىن بولغان ئاغرىقلىرىنى، ئىچىشىشنى پەسەيتىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: سىرتتىن جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

## 29 ـ نۇسخا رەۋغىنى سۇمبۇل

تەركىبى: سۇمبۇل تىپ، ئىزخىر ھەر بىرى 30 گرامدىن،

رەۋەن 10 گىرام، زەپەر 3 گىرام، كۈنجۈت يېغى 300 گىرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى سوقۇپ كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ يەتتە كۈن ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** جىگەرنىڭ بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

## 30 ـ نۇسخا سىركەنجىۋىل رەۋەن

**تەركىبى:** تۇخۇمى كاسنى 60 گىرام، قىزىلگۈل، شاھتەررە، تۇخۇمى كىشوش ھەر بىرى 30 گىرامدىن، رەۋەنچىنى 15 گىرام، سىركە 120 گىرام، قەنت 600 گىرام، سۇ 1.5 لىتىر.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇغا بىر سوتكىدا چىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بىر كىلو قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە قەنتنى سېلىپ، 750 گىرام قالغۇچە قاينىتىپ ئۇنىڭدىن كېيىن سىركىنى قوشۇپ، بىر ئۆرلىتىپلا توختىتىلىدۇ.

**تەسىرى:** جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە بولۇپمۇ، جىگەر بىلەن ئۆت ئوتتۇرىسىدىكى توسۇلۇشتىن بولغان سېرىقلىق كېسەللىكلىرىگە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى چۈشتە ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن 50 گىرامنى 100 گىرام سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

## 31 ـ نۇسخا سىركەنجىۋىل ئۇردان

**تەركىبى:** بىخ بەدىيان، بىخ كاسنىن، بىخ كەرەپشە، بىخ كەبىر ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، تۇخۇمى كاسنىن، تۇخۇمى كىشۇش، تۇخۇمى كەرەپشە ھەر بىرى 21 گرامدىن، زۇپا ھىندى، ئۇردان، غاپەس، ئەفسەنتىن، جوئىدە، سۇمبۇل تىپ، ئاسارۇن ھەر بىرى 15 گرامدىن، سىركە 200 گرام، قەنت 600 گرام يۇقارقىدەك تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** جىگەر، تال قېتىشىش، جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئىششىق ياندۇرۇش، بەلغەمدىن بولغان ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش ئىچىلىدۇ.

## 32 ـ نۇسخا سىركەنجىۋىل بۇزۇرى

**تەركىبى:** تۇخۇمى كاسنىن 30 گرام، تۇخۇمى كىشۇش، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 15 گرامدىن، قەنتەرىيۇن، ئادراسمان ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ھەر بىرى 10 گرامدىن، سىركە 300 گرام، شېكەر 900 گرام، قائىدە بويىچە

2 . 1 لىتىر تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەسىرى: جىگەر، تالنىڭ سوغۇقتىن بولغان توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ھەمدە ئاشقازان ئاجىزلىق، رېماتىزم خاراكتېرلىك قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىقلارنى ياندۇ-رۇپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

## 33 ـ نۇسخا سىركەنجىۋىل ھەسەلى

تەركىبى: ھەسەل 500 گرام، سىركە 250 گرام، سۇ ئىككى لىتىر.

تەييارلىنىشى: ئالدى بىلەن ئىككى لىتىر سۇغا ھەسەلنى سېلىپ بىر لىتىر قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سىركىنى قوشۇپ، بىر قاينىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: چۈشتە ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن سو-ۋۇتۇلغان قايناق سۇ قوشۇپ 30 گرامدىن 50 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر، ئۆت، ئۈچەي يوللىرىدىكى قويۇق خىل-لىتلارنى، ھۆل شىلىمشىق خىلىتلارنى تازىلايدۇ. قان تەركى-بىدىكى مايلارنى ئېرىتىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

## 34 ـ نۇسخا سىركەنجىۋىل ساددە

تەركىبى: شېكەر 500 گرام، سىركە 200 گرام، سۇ 1 لىتىر.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر، ئۆت يالـلـۇغى، ھـەم قـىـزىـپ، ھـەم ئۇۋۇش، كۆپ ئۇسساش قاتارلىق جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: چۈشتە ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن 30 گرامدىن 50 گرام سوۋۇتۇلغان قايناقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

## 35 ـ نۇسخا شارابى دىنار

تەركىبى: زىخ، بىھى ئۇرۇقى، تۇخۇمى كاسنى ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئۇد ھىندى، بىخ سەۋسەن ھەر بىرى 12 گرامدىن، تۇخۇمى كىشوش، قىزىلگۈل، قەنتەرىيون، مەستىكى، دارچىن، ياپۇز ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، سېرىق چېچەك، گاۋزىبان ھىندى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ھەر بىرى 15 گرامدىن رەۋەنچىنى 40 گرام، ئاسارۇن 5 گرام، شېكەر 1 كىلوگرام، سۇ 3 لىتىر، قائىدە بويىچە 1.25 لىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ ۋاخ، 30 گرامدىن 50 گرامغىچە ئىچىدۇ.

تەسىرى: جىگەرنىڭ سەپرا، سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان بارلىق كېسەللىكلىرىگە جىگەر، ئاشقازان، يۈرەك، بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش مەقسىتىدە قاننى كۆپەيتىش، قاننى پاكىزلاش ئارقىلىق جىگەر خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. جىگەر راكى، جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان بەلۇق، بەرەس كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

## 36 ـ نۇسخا شارابى رەۋەن

تەركىبى : رەۋەنچىنى 30 گىرام، توربۇت سىپ، غارىقۇن، بىستىپايەج، تۇخۇمى كىشوش، بىخ كەبىر، تۇخۇمى كاسىنى ھەر بىرى 15 گىرامدىن، زەنجىۋىل 10 گىرام، قەنت 300 گىرام قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى : جىگەر، تالنىاڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ ھەمدە جىگەر، تال قېتىش، جىگەر سانجىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى : 15 گىرامدىن 50 گىرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

## 37 ـ نۇسخا شارابى بۇزۇرى ھار

تەركىبى : بىخ بەدىيان، بىخ كەبىر، بىخ كاسىنى، بىخ كەرەپشە، تۇخۇمى كاسىنى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، ئىزخىر، تۇخۇمى كىشوش، سۇمبۇل يىتىپ، ھەر بىرى 12 گىرامدىن، قۇرۇق ئۈزۈم 250 گىرام، ئوردان، زەپەر، مەستىكى، ھەربىرى 6 گىرامدىن شېكەر 1.5 لىتىر. قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ،

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى: جىگەر، ئۆت، تال، ماسارىقىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، بەلغەم سەۋدادىن بولغان جىگەر ئىششىقلىرى (ياللۇغى) ۋە يەللىك ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيگەن خىلىتلارنى سۈرىدۇ، بەدەنگە چۈشكەن سېرىقلىقنى يوق قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 20 گرامدىن 50 گرامغىچە كۈندە ئۈچ ۋاختاماقتىن بۇرۇن قايناق سۇغا تەڭشەپ ئىچىلىدۇ.

## 38 ـ نۇسخا دىنار شەربىتى

تەركىبى: بىخ كاسىن 120 گرام، تۇخۇمى كاسىن، قىزىلگۈل ھەر بىرى 60 گرامدىن، گاۋزىبان ھىندى، نىلۇپەر، زىخ، ئەبنۇلا ھەر بىرى 30 گرامدىن رەۋەن 45 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 90 گرام، شېكەر 1 كىلو، سۇ 3 لىتىر.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، يۇقىرىقى سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىر لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، 1.25 لىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ. رەۋەن شەربەت تەييارلىنىپ بولغاندا سېلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 30 گرامدىن 50 گرامغىچە كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۈچەي ئىسسىقلىقلىرىغا بولۇپمۇ، جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە، جىگەر قېتىشىش، جىگەر راكىغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

## 39 ـ نۇسخا شارابى رەيھان

تەركىبى: بادىرەنجى بۇيا 500 گرام، ئۇستىقۇددۇس 50 گرام، گاۋزىبان ھىندى 100 گرام، سۇمبۇل 60 گرام، تۆشنە، پىنىنە، قىزىلگۈل، ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئارپا، يات ئەفتىمۇن 50 گرامدىن، تۇخۇمى كاسنى 20 گرام، شېكەر 3 كىلوگرام، 4 لىتىر شەربەت قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، تال، ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. جىگەرنىڭ بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان توسالغۇ، ئىششىق، ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئوبدان تەسىر قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 10 گرامدىن 20 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## 40 ـ نۇسخا شارابى ئانار

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى 1 لىتىر، ئاچچىق ئانار سۈيى 500 مىللىلىتىر، شېكەر 3 كىلوگرام، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل

تەسىرى: قان كۆپەيتىدۇ، قان توختىتىدۇ، بۆرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، بەدەندىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ، قىزىتما كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** 15 گرامدىن 30 گرامغىچە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

## 41 ـ نۇسخا شارابى دارچىن

**تەركىبى:** قوۋزاق دارچىن، زەنجىۋىل ھەر بىرى 15 گرامدىن، قاقىلە، لاچىندانە ھەر بىرى 6 گرامدىن، قەلەمپۇر، يالپۇز، ئارپىبەديان ھەر بىرى 3 گرامدىن، شېكەر 1 كىلوگرام، سۇ 2 كىلو، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** 30 گرامدىن 50 گرامغىچە، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ.

**تەسىرى:** ئاشقازان، بۆرەك، جىگەر، كۆكرەك بوشلۇقىدىكى كېرەكسىز، بۇزۇق ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ. جىگەرنىڭ بەلغەمدىن بولغان ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ. ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان بەدەننىڭ كۆپىشىپ قېلىشىنى (سوئىلقوينە) يوقىتىدۇ. ئاشقازان، جىگەر راكلىرىغىمۇ مەنپەئەتى ياخشى.

## 42 ـ نۇسخا شارابى شىپا

**تەركىبى:** بىخ بەديان، بىخ كەرەپشە، بىخ كاسنى، بىخ

كەبىر، ھەر بىرى 90 گرامدىن ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئورۇقى، توخۇمى كاسىن، ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى 20 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 100 گرام، ئىزخىر 30 گرام، ھەسەل 1.25 كىلوگرام، سۇ 4 لىتىر.

**تەييارلىنىشى:** قائىدە بويىچە 1.5 لىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** 20 گرامدىن 30 گرامغىچە كۈندە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

**تەسىرى:** بەدەندىكى خام ماددىلارنى پىشۇرىدۇ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ، سۇلۇق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، يەللەرنى ھەيدەيدۇ.

## 43 - نۇسخا شارابى ئەنجۈر

**تەركىبى:** ئەنجۈر قېقى 1250 گرام، نوقۇت 500 گرام، خولىنجان، قوۋزاق دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، قارىمۇچ ھەر بىرى گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، ھەسەل 2 كىلوگرام.

**تەييارلىنىشى:** ئەنجۈرنى تىتىپ، نوقۇتنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلارنىمۇ چالا سوقۇپ 4 كىلو سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن تەكشى ئوت بىلەن 2 كىلو قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ، ئۈچ كىلو شەربەت تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم 30 گرامدىن 50 گرامغىچە ئىچىدۇ.

تەسىرى : ئاشقازان ، جىگەر ، بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلىرىگە ھەمدە بالىسياتقۇ ، دوۋساق كېسەللىكلىرىگە، بالىياتقۇ مەنبەلىك جىگەر كېسەللىكلىرىگە، قان كۆپەيتىش ، بەدەننى سەمىرتىش مەقسەتلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ، جىگەر ئۆسمىلىرىگىمۇ مەنپەئەتى ياخشى.

## 44 ـ نۇسخا ئەرقى كاسىن

تەركىبى : كاسىن ھۆل بولسا 1 كىلوغا 5 كىلو ، قۇرۇق بولسا 6 كىلو سۇ قۇيۇپ، 3 كىلو ئەرەق ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى : سوغۇق

تەسىرى : ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما ، جىگەر كېسەللىرى، سېرىقكېسەل ، سۇيدۇك تۇتۇلۇپ ئىششىغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى : كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ، 50 گرامدىن 100 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

## 45 ـ نۇسخا ئەرقى شاھتەررە

تەركىبى : شاھتەررە 1 كىلو ، سۇ 6 كىلو ، 4 كىلو ئەرەق ئېلىنىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** چۈشتە ، كەچتە 50 گرامدىن 100 گرامغىچە ئىچىلىدۇ .

**تەسىرى :** جىگەردىن سەپرا ۋە سەۋدانىڭ بۇزۇق ماددىلىرىنى سۈرىدۇ ، جىگەر ، ئۆتنىڭ توسۇلۇشىدىن بولغان بەدەن قىچىشىش ، قىچىشقاق ، ئىسسىق يەل ۋە يەل تاشما كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

## 46 ـ نۇسخا ئەرقى قىزىلگۈل

**تەركىبى :** قىزىلگۈل كىلو ( هۆل بولسا) سۇ 6 كىلو ، قىزىلگۈل قۇرۇق بولسا 8 كىلو سۇ قۇيۇلىدۇ . هۆلدىن 5 .2 كىلو ئەرەق ئېلىنىدۇ ، قۇرۇقىدىن 4 كىلو ئەرەق ئېلىنىدۇ .

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** يۇقىرىقىغا ئوخشاش .

**تەسىرى :** ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلارنى ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ، يۈرەك ، جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ هەمدە يۈرەك ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ . ئىشتىھ ياندۇرىدۇ ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ .

## 47 ـ نۇسخا ئەرقى بەدىيان

**تەركىبى :** ئارپىبەدىيان 1 كىلو ، سۇ 10 كىلو ، 5 كىلو ئەرق ئېلىنىدۇ .

تەسىرى: جىگەر كۆپۈش، قورساق ئېسىلىش، ئۆت يالللۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆت ۋە بۆرەكتىكى تاشنى ئېرىتىش تەسىرىگە ئىگە. سۈيدۈك ھەيدەپ ئىسسىقنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 30 گرامدىن 70 گرامغىچە كۈندە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

## 48 ـ نۇسخا ئەرقى پاقا يوپۇرمىقى

تەركىبى: پاقا يوپۇرمىقى ھۆل بولسا 1 كىلوغا 5 كىلو سۇ قۇيۇپ، 3 كىلو ئەرەق ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: جىگەر مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش كېسەللىكلىرىگە، جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقىغا، ئۆپكە، ئۇچەي سىل كېسەللىكلىرىگە، ئاياللارنىڭ ئادەت توختىماسلىق كېسەللىكلىرىگە، كۆپ تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 5 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ـ 100 كۈن ئىچىلىدۇ.

## 49 ـ نۇسخا ئەرقى پىننە

تەركىبى: ھۆل پىننە بولسا 1 كىلوسىغا 5 كىلو سۇ قوشۇپ، ئەرەق ئېلىنىدۇ، پىننە قۇرۇق بولسا 1 كىلوسىغا 10 كىلو

سۇ قوشۇپ، 7 كىلو ئەرەق ئېلىنىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** 50 گرامدىن 100 گرامغىچە كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ.

**تەسىرى:** ئاشقازان، جىگەر، ئۆت ياللۇغى ئۈچۈن، كۆكرەك پەردە ھەم ئۆپكىنىڭ سوغۇقتىن بولغان ياللۇغى ئۈچۈن، باش قېيىش، ھۆ بولۇش، غىزا سىڭمەسلىك، سۈيدۈك يولىدا ئېچىشىش پەيدا بولۇپ قالغان، يەلدىن ئىچ سۈرگەن كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

## 50 ـ نۇسخا قۇرسى زىيابىتىس

**تەركىبى:** سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى، تاباشىر ھەربىرى 30 گرامدىن، ئانار گۈلى 6 گرام، گىل ئەرمىنى 12 گرام، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، جوزىۋا، زىرە ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئاچچىق ئانار سۈيى 100 گرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئاچچىق ئانار سۈيىدە يۇغۇرۇپ تابلېتكا ياسىلىدۇ. (قۇرس)

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئۈچ قېتىم، 3 دانىدىن 5 دانىغىچە يەيدۇ.

**تەسىرى:** جىگەر سەۋەبىدىن بولغان دىئابىت كېسىلىدىكى ئۇسسۇزلۇقنى، سۈيدۈكنىڭ كۆپلىكىنى پەسەيتىدۇ.

## 51 ـ مائۇل ئۇسۇل

**تەركىبى:** بىخ كەبىر، بىخ كەرەپشە، تۇخۇمى كەرەپشە،

ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئىزخىر، سۇمبۇل، غاپەس، ئەفسەنتىن، كامادىرىيۇس ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 100 گرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2 كىلو سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن 1 كىلو قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۇيىگە ھەسەلنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** 50 گرامدىن 100 گرامغىچە كۈندە بەش قېتىم ئىچىدۇ.

**تەسىرى:** بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان، جىگەر، ئۆپكە، موپاسىل، ئىستىسقا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

## 52 ـ نۇسخا مەجۇنى ئەمرۇسسىيا

تەركىبى: زىرە گۇمانى، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، ئۇدبىلسان، قوۋزاق دارچىن، قىرەدمەنا، ئىزخىر مەككى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھەر بىرى 9 گرامدىن، قۇستى تەلخى، قارىمۇچ، دارپىلپىل ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، مۇرساپ 30 گرام، جونتەبەللۇت 90 گرام، ئىگىر، زەپەر ھەر بىرى 18 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

**تەييارلىنىشى:** دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەييارلىنىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە 3 گرامدىن 10 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

تەسىرى : جىگەر ، تالنىڭ ، ماسارىقىنىڭ ، ئۆتنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقتىن بولغان ئىستىسقا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

## 53 ـ نۇسخا مەجۇنى جىنتىيانا

تەركىبى: جىنتىيانا رۇمى، قارىدۇچ ھەر بىرى 30 گرامدىن، قۇستى تەلخى، سازەج ھىندى، سۇمبۇل تىب، رەۋەنچىنى ھەر بىرى 21 گرامدىن، تۇخۇمى كاسنى، كۇنجۇت ھەر بىرى 10 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم 6 گرامدىن 10 گرامغىچە يەيدۇ.

تەسىرى: جىگەر، تالنىڭ ياللۇغى ۋە قېتىشىشى ئۈچۈن، ئاشقازان، بۆرەك ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

## 54 ـ نۇسخا مەجۇنى مىشكى

تەركىبى: ئىپار، قوۋزاق دارچىن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى، لەكى مەغسۇل، رەۋەنچىنى، جىنتىيانا رۇمى ھەر بىرى 6

گرامدىن، زەپەر، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، مەستىكى رۇمى ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، ھەسەل ئۇچ ھەسسە. قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر ئاغرىقى، جىگەر ئىششىقى، جىگەر قېتىش، ئۆت ياللۇغى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىمدىن ئىككى قېتىمغىچە 3 گرامدىن 6 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن يەيدۇ.

## 55 ـ نۇسخا مەجۇنى ئەينىسۇن

تەركىبى: رۇم بەدىيان، فىتىرسالىيۇن، جۇنتەبەللۇت، سىيادان، سەئدە كۇفى، قۇندۇز قەھرى، كاشىم، قىرەدمەنا، سۇمبۇل، ھەببى بىلسان، جاۋاشىر، ھىلڭ، ئەنجىدان، ئاسارۇن، زەپەر ھەر بىرى 10 گرامدىن، سەكبىنەج، ئىگىر، ئاچچىق بادام مېغىزى، بەرگى سوزاپ، زىرە، جۇۋىنە، يالپۇز، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، خولىنجان، قىزىلگۈل، جوئىدە، زەنجىۋىل، غارىقۇت، ھۇماما، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئۇچ ھەسسە، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 3 گرامدىن 10 گرامغىچە يەيدۇ.

تەسىرى: بارلىق ئىستىسقائى تەبلى يەنى جىگەر ئاجىزلىقىدىن جىگەر قاتقان، قورساق بوشلۇقىغا سۇ چۈشكەن، پۈتۈن

بەدەنلىك ئىششىقلارغا (قىزىتما بولمىسا) مەنپەئەت قىلىدۇ.

## 56 ـ نۇسخا مەجۇنى سۇمبۇل

**تەركىبى:** سۇمبۇل تىپ، ئىزخىرمەككى، ھەر بىرى 15 گرامدىن، زەپەر، رۇم بەدىيان، ھەر بىرى 3 گرامدىن، قارىمۇچ مۇقەل ھەر بىرى 6 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

**تەييارلىنىشى:** قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى:** بارلىق ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە ھەمدە جىگەردە پەيدا بولغان خالتىلىق، سۇلۇق ئۆسمە، قان تومۇردا پەيدا بولغان ئۆسمىلەرنى يوق قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، 2 گرامدىن 15 گرامغىچە يەيدۇ.

## 57 ـ نۇسخا مەجۇنى بۇزۇرى

**تەركىبى:** قوۋزاق دارچىن، ھۇماما، سۇمبۇل، جۇۋنە، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىيسالىيۇس، قۇندۇز قەھرى، سېرىقچېچەك، زىراۋەندە، ئاسارۇن مەستىكى، ئىزخىرمەككى باراۋەر 30 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 3 گرامدىن 10 گرامغىچە ناشتىدىن كېيىن يەيدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر، تالنىڭ ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ.

## 58 ـ مەجۇنى تاباشىر

تەركىبى: قىزىلگۈل، تاباشىر ھەر بىرى 15 گرامدىن، سىماق 6 گرام، ئانار گۈلى، قاقىلە ھەر بىرى 3 گرامدىن، مەستىكى 1.5 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە، ئالما شەربىتى ئىككى ھەسسە، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 6 گرامدىن 15 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى ئۇچۇن ھەم جىگەرنىڭ ھۆللۈكىنى پەسەيتىش، ئىشتىھا ئېچىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، جىگەر پەردىسىنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقى ھەم جىگەردە قۇرت پەيدا بولغان كېسەللىكلەرگە، جىگەر، ئۆت مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش، بۇرۇن قاناش، كۆپ تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

## 59 ـ نۇسخا مەجۇنى ماددەتۇلھايات

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، قوۋزاق دارچىن،

زىراۋەن ، خوسسىيىتى سوئىلەپ مىسرى ، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل، ئامىلە مۇقەششەر ، بەلىلە پوستى، شاترەنجى ھىندى، شاقاقۇل، مۇسلى سىپىد، كۇندۇر ، رەۋەنچىنى، جوز-بەۋۋا، ئەنجۇر قېقى، كۇنجۇت ھەر بىرى 30 گرامدىن، بابونە 45 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 100 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

**تەييارلىنىشى :** ئۈزۈمدىن باشقا دورىلار پوستىدىن ئايرىپ ، سوقۇلىدۇ ، ئۈزۈم ئايرىم سوقۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى :** بارلىق سوغۇقتىن بولغان پالەچ ، لەقۋا ، ئۇنتۇ-غاقلىق كېسەللىكلىرىگە ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ، ئەقىلنى زىيادە قىلىشقا ، ئىشتىھا ئېچىش ، جىگەرنىڭ بارلىق سوغۇقتىن بول-غان كېسەللىكلىرىگە ، بۆرەك كېسەللىكلىرى ، جىنسىي ئا-جىزلىق كېسەللىكلىرىگە، رەڭگىرويىنى ياخشىلاش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش ، چوڭ كىچىك تەرەت تۇتالمايدىغان ، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، ئىستىسقا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاش تەسىرىگە ئىگە. ئومۇمەن پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەش ، سوغۇقتىن ، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** كۈندە ئىككى قېتىم ، 3 گرامدىن 10 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن يەيدۇ. ئىسسىقچان كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ ، سۈت بىلەن ئىچىلسە زەرەر قىلمايدۇ.

## 60 ـ نۇسخا مەجۇنى سوم

تەركىبى: پاكىزلانغان سامساق 270 گرام، كالا سۈتى 600 گرام، قەلەمپۇر، جوزبەۋۋا، بەسباسە، پىلپىل، مەستىكى، قاقىلە، ھېلىلە كابىلى، دارچىن، زەنجىۋىل، ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئۇدخام، زەپەر ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئىككى كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: سامساقنى ئوبدان سوقۇپ، سۈت بىلەن قاينىتىپ، سۈت تۈگىگەندە ھەسەلنى سېلىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن زەپەرنى سېلىپ باشقا دورىلارنى كېيىن سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان پالەچ، لەقۋا، سەرئى، رەئشە، جىگەر، يۈرەك زەئىپلىشىش، يۈرەك قېپىغا سۇ چۈشۈش، جىگەردە سۇلۇق خالىتلىق ئىششىق پەيدا بولۇش، غەيرىي بەلغەمدىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە ھەمدە ئاقكېسەلگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 5 گرامدىن15 گرامغىچە كۈندە بىر قېتىم بېرىلىدۇ. دورىنىڭ كەينىدىن رەيھان، ئۈزۈم شەربەتلىرى ئىچسە ياخشى.

## 61 ـ نۇسخا مەجۇنى ئىترىفىل هامان

تەركىبى : پوستى هېلىلە كابىلى ، پوستى بەلىلە ، ئاملە مۇقەششەر ، ئەفتىمۇن، بەرەنگى كابىلى، مۇقەششەر هەربىرى 30 گرامدىن ، توربۇت سېپىد 45 گرام ، ئۇستقۇددۇس ، بىستىپايەج هەر بىرى 21 گرامدىن، غارىقۇن 18 گرام، كۇندۇر ، سەئدە كۇفى، قۇستى تەلخ ، زەنجىۋىل ، زۇپا هەربىرى 10 گرامدىن، سازەج هىندى، شاترەنجى هىندى، مەستىكى، رۇم بەدىيان، قەلەمپۇر ، يالپۇز هەربىرى 6 گرامدىن ، قارىمۇچ ، پىلپىل ، نار مىشكى هەربىرى 12 گرامدىن ، هەسەل ئۈچ هەسسە ، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى : جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ ماددا ئالمىشىشىنى تەرتىپكە سالىدۇ. ئاقكېسەل ، چاچ ساقالنىڭ مۇددەتتىن بۇرۇن ئاقىرىپ كېتىشىگە ، چىرايىنى گۈزەللەشتۇرۇشكە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن كېيىن 6 گرامدىن 15 گرامغىچە كېسەلنىڭ ئەهۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

## 62 ـ نۇسخا مەجۇنى مۇمسىك

تەركىبى: تىغ تەگمىگەن خەشخاش 130 گرام، زەنجىۋىل 60

گرام، جوزبەۋۋا 6 گرام، زەپەر 3 گرام، ناۋات 270 گرام.

**تەييارلىنىشى :** خەشخاشنى سوقۇپ ، قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام سوۋۇغاندا ، يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى :** ئۇسسۇزلۇق، كۆپ سىيىشنى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** چۈشتە ۋە كەچتە تاماقتىن كېيىن 5 گرامدىن 15 گرامغىچە يەيدۇ.

## 63 ـ نۇسخا مەتبۇخى زىرىشكە

تەركىبى : زىخ (ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان) 270 گرام ، تۇخۇمى كىشۇش، تۇخۇمى كاسىن ھەر بىرى 30 گرامدىن، رەۋەنچىنى 10 گرام، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى : جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** تاماقتىن بۇرۇن 50 گرامدىن ئىچىدۇ.

## 64 ـ نۇسخا خىيار شەنبەر چىلانمىسى

**تەركىبى :** خىيار شەنبەر 150 گرام ، تۇخۇمى كاسىن ، ئارپىبەدىيان، شوخلا ئەرەقلىرى 500 گرامدىن.

**تەييارلىنىشى:** خىيار شەنبەرنى چالا سوقۇپ، يۇقىرىقى دورىلارنى قەرەقلەرگە ، ياز ، كۈز كۈنلىرى تۆت سائەت ، قىش كۈنلىرى بولسا بىر سوتكا چىلاپ ئۈنمىگەندىن كېيىن ئوبدان مىجىپ شىرىنىسىنى چىقىرىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

**تەسىرى :** بارلىق جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەرەتنى بوشىتىدۇ، سېرىقلىقنى كۆتۈرىدۇ. بولۇپمۇ جىگەر قېتىش، جىگەر ئىششىقى، جىگەر سانجىقى ئۈچۈن ئالاھىدە تەسىر قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى :** چۈشتە ، كەچتە تاماقتىن بۇرۇن 50 گرامدىن 100 گرامغىچە ئىچىدۇ.

پىلانلىغۇچى: ئېزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
مەسئۇل مۇھەررىرى: ئەركىن ئالىم
مەسئۇل كوررېكتورى: خاسىيەت ئىبراھىم

# جىگەر كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر
# تېبابىتىدە داۋالاش

تۈزگۈچىلەر: روزىباقى ھاجى، ئېزىز ئابلىمىت

---

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ، پوچتا نومۇرى: 830001)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
ئۈرۈمچى ئالتۇن يارۇق باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
850×1168 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 3.875 باسما تاۋاق
2004 - يىل 9 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلىشى
تىرازى: 1—3070

---

ISBN 7—5372—3822—7
باھاسى: 7.00 يۈەن