مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: نۇرمۇھەممەد ئۆمەر ئۇچقۇن

ISBN 7-5372-3777-8
9 787537 237772
ISBN 7-5372-3777-8
(民文)定价:12.00元

يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى

ئۇيغۇر تىبابىتىدە داۋالاش

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

كىرىش سۆز

يەل ئاتالغۇسى ئۇيغۇر تېبابىتى ۋە كۈندىلىك تۇرمۇشتا بىرقەدەر كۆپ قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، قورسىقىم ئېسىلىپ قالدى، بىقىنىمغا يەل تۇرۇۋالدى. يەل قىستاپ كەتتى، يەل يۈرۈشمەيۋاتىدۇ. بۇ غىزانىڭ يېلى يامان ئىكەن . . . » دېگەنگە ئوخشاش سۆزلەرنى؛ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا بولسا «يەلدىن بولغان قۇلۇنجى، ئۆپكە يەللىك ئىششىقى، سوغۇق يەلدىن بولغان پۇت ـ قول ئاغرىقى، بويۇنغا يەل تۇرۇۋېلىش، بالىياتقۇغا يەل تۇرۇۋېلىش، سوغۇق يەلدىن بولغان كۆز ئاغرىقى . . . » دېگەنگە ئوخشاش كېسەللىكلەرنى؛ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىگەرلىكىدە «يەل كۆيدۈرگۈچى دورىلار، يەلنى تارقىتىپ ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار، يەل تارقاتقۇچى دورىلار، يەل پەيدا قىلىدىغان دورا . . . » دېگەنگە ئوخشاش ئاتالغۇلارنى، شۇنداقلا ئوقۇ ـ ئوقۇتۇش داۋامىدا «يەل زادى قانداق ماددا؟ ئۇ قانداق ھاسىل بولىدۇ؟ قانداق تارقىتىش كېرەك؟ . . . » دېگەنگە ئوخشاش مەسىلىلەرنى ئۇچرىتىپ تۇرىمىز. مانا بۇلار كەڭ تېببىي خادىملار، ئۆگەنگۈچى ۋە ئىزدەنگۈچىلەر بىردەك كۆڭۈل بۆلۈۋاتقان ھەم ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش زۆرۈر بولغان مۇھىم مەسىلە.

شۇ ۋەجىدىن بىز ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ئائىت نۇرغۇنلىغان ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىش، پېشقەدەم تېۋىپلار ۋە ئوقۇتقۇچى ـ ئۇستازلاردىن مەسلىھەت سوراش ئارقىلىق بۇ كىتابچىنى تۈزۈپ چىقتۇق. بۇ كىتابچە كەڭ تېببىي خادىملار، ئۆگەنگۈچىلەر ۋە ئوقۇرمەنلەرنىڭ يەل توغرىسىدىكى چۈشەنچىسىنى تېخىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇپ، مەيلى كلىنىك داۋالاش ئىشلىرىدا بولسۇن ۋە ياكى ئۆزلىرىنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش

ئۈچۈن بولسۇن ياخشى بىر پايدىلىنىش ماتېرىيالى بولۇپ قالغۇسى.

بۇ كىتابچىنىڭ مەزمۇنى يەتتە چوڭ قىسىمغا بۆلۈنگەن بولۇپ، بىرىنچى قىسىمدا، يەل ۋە ئۇنىڭ ماھىيىتى توغرىسىدا قىسقىچە چۈشەنچە بېرىلدى. ئىككىنچى قىسىمدا، نورمالسىز يەلنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇنىڭ كېسەل پەيدا قىلىش جەريانى تونۇشتۇرۇلدى. ئۈچىنچى قىسىمدا، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى ۋە ئۇسۇللىرى قىسقىچە سۆزلەندى. تۆتىنچى قىسىمدا، كلىنىكىدا كۆپ ئۇچرايدىغان يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش ئۇسۇللىرى بايان قىلىندى. بەشىنچى قىسىمدا، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە يېمەك - ئىچمەكلەر تونۇشتۇرۇلدى. ئالتىنچى قىسىمدا، يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە يېمەك - ئىچمەكلەر تونۇشتۇرۇلدى. يەتتىنچى قىسىمدا، كلىنىك ساھەسىدە يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئىشلىرىدا كۆپ ئىشلىتىلىۋاتقان شىپالىق رېتسېپلار ئوتتۇرىغا قويۇلدى (كىتابخانلارنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئوتتۇرىغا قويغان دورا نۇسخىلىرىدىن باشقا يەنە يەل تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە بىر قىسىم دورا نۇسخىلىرى ئوتتۇرىغا قويۇلدى) ھەم ئاخىرقى قىسىمدا ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەل داۋالاشتا ئاچقۇچ ئورۇندا ئىشلىتىلىۋاتقان مۇنزىج ۋە مۇسھىل دورىلار توغرىسىدا قىسقىچە چۈشەنچە بېرىلىپ، بەلغەم، سەپرا، سەۋدادىن ئىبارەت ئۈچ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىل نۇسخىلىرى تونۇشتۇرۇلدى. كىتابنىڭ مەزمۇنى مول ۋە چۈشىنىشلىك بولۇپ، ھەر ساھەدىكى ئوقۇرمەنلەرنىڭ، تېبابەتچىلىك ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان تېببىي خادىملارنىڭمۇ ئوقۇپ پايدىلىنىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ۋاقتىنىڭ قىسلىقى، سەۋىيىمىزنىڭ چەكلىكلىكى تۈپەيلىدىن كىتابتا بەزى خاتالىقلار ۋە نۇقسانلارنىڭ بولۇشى تەبىئىي. كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ ۋە مۇناسىۋەتلىك كىشىلەرنىڭ قىممەتلىك تەنقىدىي پىكىر بېرىشىنى سورايمىز.

تۈزگۈچىلەردىن

مۇندەرىجە

بىرىنچى يەل ۋە ئۇنىڭ ماھىيىتى 1
1. يەل ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە 1
2. يەل ۋە ئۇنىڭ بەدەندىكى خىزمىتى.................. 2
3. نورمالسىز يەللەرنىڭ پەيدا بولۇش جەريانى 4

ئىككىنچى نورمالسىز يەللەرنىڭ تۈرلىرى ۋە كېسەل پەيدا قىلىش جەريانى 17
1. قويۇق يەل (رىيھى غەلىيز)...................... 18
2. سوغۇق يەل (رىيھى بارىد) 22
3. ئىسسىق يەل (رىيھى ھار) 25
4. ھەرىكەتسىز يەل (رىيھى غەيرىي ھەقىقىي) 30
5. ھەرىكەتچان يەل (رىيھى ھەقىقىي) 34

ئۈچىنچى يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپلىرى ۋە ئۇسۇللىرى 37
1. قويۇق يەلنى تارقىتىش.......................... 38
2. سوغۇق يەلنى تارقىتىش 39
3. ئىسسىق يەلنى تارقىتىش 42
4. ھەرىكەتسىز يەلنى تارقىتىش 45
5. ھەرىكەتچان يەلنى تارقىتىش...................... 47

تۆتىنچى كىلىنىكىدا كۆپ ئۇچرايدىغان يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش 50
1. يەلدىن بولغان باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى...... 50
2. يەلدىن بولغان دەم سىقىش 61
3. يەلدىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى 62
4. يەلدىن بولغان ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرى 63
5. يەلدىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرى 70
6. يەلدىن بولغان بۆرەك كېسەللىكلىرى 74
7. يەلدىن بولغان دوۋساق كېسەللىكلىرى............ 75
8. يەلدىن بولغان قول - پۇت ۋە بەل كېسەللىكلىرى 76
9. يەلدىن بولغان مەقئەت كېسەللىكلىرى 77
10. يەلدىن بولغان ئاياللار كېسەللىكلىرى 78
11. يەلدىن بولغان كۆز كېسەللىكلىرى.............. 79
12. يەلدىن بولغان تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرى 79

بەشىنچى يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە يېمەك - ئىچمەكلەر 82
1. يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە مېۋە - چىۋىلەر 82
2. يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە كۆكتاتلار ... 86
3. يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دانلىق زىرائەتلەر 88
4. يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ھايۋانات ۋە ئۇچار قۇشلار 90

5. يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە مەدەنلەر ··· 92
6. يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە يەككە دورىلار ·· 94
7. يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئىچىملىكلەر ·· 104
8. يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە چايلىقلار ···108

ئالتىنچى يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە يېمەك - ئىچمەكلەر ·· 121
1. يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە تاماقلار ···121
2. يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە سۇلار ···122
3. يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە نانلار ···123
4. يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە گۆشلەر ···123
5. يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ھايۋانات ئىچكى ئەزالىرى ·· 124
6. يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە مېۋە-چېۋىلەر ·· 125
7. يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە كۆك-تاتلار ·· 125
8. يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دانلىق زىرائەتلەر ·· 126

يەتتىنچى شىپالىق رېتسېپلار ·· 127
مۇنزىج ۋە مۇسھىل دورىلار ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە ·· 257
كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۇنزىج ۋە مۇسھىل دورا نۇسخىلىرى ·· 260

بىرىنچى

يەل ۋە ئۇنىڭ ماھىيىتى

1. يەل ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

ئەجدادلىرىمىز خېلى بۇرۇنلا يەلنىڭ بەدەندە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ئۆزلۈكسىز ھاسىل بولۇپ، ئوخشىمىغان يوللار ئارقىلىق يەنە بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىپ تۇرىدىغانلىقى-نى، ئۇ بەدەندە مىقدار، سۈپەت، كەيپىيات جەھەتتىن نورمال بولغاندا مۇھىم فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتلەرنى ئۆتەيدىغانلىقىنى، ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن ئۇنىڭ بەدەندىكى مىقدارى، سۈپىتى، كەيپىياتىدا ئۆزگىرىش يۈز بەرگەندە غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆتۈپ، بەدەندە ھەر خىل ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشلارنى پەيدا قىلىدىغان مۇھىم ئامىلغا ئايلىنىدىغانلىقىنى تونۇپ يەتكەن ھەمدە يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە داۋالاش جەھەتتە يەل ئامىلىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ، بۇ خىل كېسەللىكلەرگە قارىتا قوللىنىلىدىغان يەل تارقىتىش ئۇسۇللىرىنى يەكۈنلەپ چىقىپ داۋالاش جەھەتتە مول تەجرىبىلەرنى ياراتقان. بۇ تېبابەتچىلىكىمىزنىڭ داۋالاش جەھەتتىكى يەنە بىر ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا نۆۋەتتە يەل ۋە ئۇنىڭ ماھىيىتى شۇنداقلا يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر توغرىسىدىكى

نەزەرىيىلەرنى سىستېمىلاشتۇرۇپ، تەجرىبىلەرنى خۇلاسىلەپ ئۇنى مۇكەممەللەشتۇرۇش ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇش يولىدا تېخىمۇ كۆپ ئىزدىنىشكە توغرا كېلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندىلا تېبابەتچىلىكىمىزنىڭ يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى تونۇش، داۋالاش، ساقايتىش جەھەتتىكى ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكىنى تېخىمۇ تولۇق جارى قىلدۇرۇپ، بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەھەتتە ياخشى نەتىجىلەرگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

2. يەل ۋە ئۇنىڭ بەدەندىكى خىزمىتى

يەل ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا كەم بولسا بولمايدىغان سىرتقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلىنغان ھەمدە بەدەن ئىچىدىكى خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىدا ئۇزلۇكسىز ھاسىل بولۇپ، ئومۇمىي جەھەتتە ئورگانىزمدىكى بوشلۇقلارنى تولدۇرۇپ بەدەن ئىچى ۋە سىرتىنىڭ بېسىمىنى تەڭشەش ئارقىلىق بەدەن ۋە ئەزا ـ توقۇلمىلارنىڭ نورمال شەكلى ۋە ھەرىكىتىگە كاپالەتلىك قىلىش، قۇۋۋەت ۋە روھلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا قاتنىشىش ئارقىلىق ئاخىرىدا يەنە ئوخشىمىغان يوللار ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىپ تۇرىدىغان بەلگىلىك مىقدار ھەم كەيپىياتقا ئىگە بولغان گاز ھالەتتىكى ئۇچۇچان ماددىدىن ئىبارەت. نورمال ئەھۋال ئاستىدا بەدەندىكى يەل تەركىبىدە ئاساسلىقى ھاۋائى نەسىمى (O_2). ھاۋائى دوخانى (CO_2)، ھىدروگېن (H_2)، ئازوت (N)، ئاممىياك، سىيانىد ئىئونلىرى قاتارلىق گاز ھالەتتىكى ماددىلار بولىدۇ. بۇلار سۈپەت، مىقدار، كەيپىيات جەھەتتىن نورمال بولغاندا ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى جەريانىدا كەم بولسا بولمايدىغان،

ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدىكى مۇھىم ماددىلار ھېسابلىنىدۇ. يەنى بەدەندىكى ھاۋائى نەسمى (O_2) روھنىڭ ھامىيسى بولۇپ، ئۇ ئاساسلىقى روھنىڭ ھاسىل بولۇشىغا قاتنىشىدۇ. ئورگانىزمغا كېرەكلىك بولغان ماددىلارنىڭ بىرىكتۈرۈلۈشى، پارچىلىنىشى، ئالمىشىپ ئۆزگىرىشى ۋە توشۇلۇشى قاتارلىق جەريانلارغا بىۋاسىتە قاتنىشىپ نورمال ھاياتلىق پائالىيىتىنى داۋاملاشتۇرىدۇ. كىشىلەر ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ تۈرى، شەكلى، سۈپىتى، ئىستېمال قىلىش ئۇسۇللىرىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى، ھەزىم ئىقتىدارىنىڭ ياخشى بولۇش - بولماسلىقى تۈپەيلىدىن ئوزۇقلۇقلارنىڭ ھەزىم قىلىش يوللىرىدا تۇرۇش ۋاقتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. نورمال ئەھۋالدا ئىستېمال قىلىنغان يېمەكلىك ئاشقازاندا ئىككى سائەتتىن بەش سائەتكىچە، ئىنچىكە ئۈچەيدە ئۈچ سائەتتىن سەككىز سائەتچىكىچە، بوغماق ئۈچەيدە يەتتە سائەتتىن 10 سائەتكىچە تۇرىدۇ. ئەگەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيدە تۇرۇش ۋاقتى بەك ئۇزىراپ كەتسە ئۇلار ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرى ۋە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ تەسىرىدە ئاسانلا ئېچىپ ھاۋائى دوخانى (CO_2)، مېتان (CH_3)، ئاممونىي (NH_3) قاتارلىقلارغا ئوخشاش گازلارنى ھاسىل قىلىپ، ئۈچەي ئىچكى بېسىمىنى يۇقىرىلىتىپ قورساق كۆپۈش، بىئارام قىلىش، قورساق غولدۇرلاش قاتارلىق ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىش بىلەن بىرگە، كەيلۇس بوتقىسىغا قوشۇلۇپ ماسارىقا ئارقىلىق جىگەرگە يېتىپ بارىدۇ. ئۇنىڭ بىر قىسمى جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈشى ئارقىلىق پارچىلىنىپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. بىر قىسمى قان ئېقىمىغا قوشۇلۇپ بەدەنگە تارقاپ يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيدە ئۇزۇن تۇرۇپ

چىرىشىگە سەۋەب بولىدىغان ئامىللار ئاساسلىقى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت.

يېمەك - ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋە - چېۋىلەرنى ۋە غىزا ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش. بۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا غىزالار ئۆزىنىڭ ھۆل سوغۇق كەيپىياتى ئالمىشىشىنىڭ نورمال بېرىلىشىدا مۇھىم خىزمەتلەرنى ئۆتەش ئارقىلىق ھاياتلىقنىڭ نورمال داۋاملىشىشىغا تۇرتكە بولىدۇ. ھاۋائىي دوخانى (CO_2) بولسا ۋەرىيد (كۆك قان تومۇر) دا كۆپرەك مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغان گاز بولۇپ، ئۇ ئاساسلىقى بەدەندە گازلارنىڭ نورمال ئالمىشىشىنى ھەمدە بەدەننىڭ كىسلاتا - ئىشقارلىق تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. ئويغىتىش - غىدىقلاش تەسىرى ئارقىلىق نېرۋىلارنى سەگەكلەشتۇرىدۇ. ھىدروگېن (H_2) ، سۇ (H_2O) ، ئېلېكترولىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. ئاممىياك ئاساسلىقى جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش رولى ئارقىلىق زەھەرسىز ئۇرېئاغا ئۆزگىرىپ، بەدەننىڭ ئىچكى مۇھىتىنىڭ ساپلىقىنى ساقلايدۇ.

3. نورمالسىز يەللەرنىڭ پەيدا بولۇش جەريانى

ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تۇپەيلىدىن ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەر ۋاقتىدا ياخشى ھەزىم قىلىنماي غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش ھاسىل قىلسا ياكى بەدەندىكى خىلىتلار سان- سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ نورمالسىزلاشسا، بەدەندىكى يەللەرنىڭ مىقدارى، سۈپىتى ۋە كەيپىياتىدا نورمالسىزلىق يۈز

بېرىپ، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئورگانىزمدا نورمالسىز يەللەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئاساسلىقى تۆۋەندىكى بىرقانچە ئامىلغا مۇناسىۋەتلىك.

1. يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم قىلىش يوللىرىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشىدىن ئېچىشى

كىشىلەر كۈندىلىك تۇرمۇشتا مۇۋاپىق ئۇزۇقلانمىسا ۋە تەستە ھەزىم بولىدىغان شۇنداقلا ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ قويسا بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ بىر تەرەپتىن ئاشقازان، ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش، چىقىرىش ھەرىكىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن جىگەرنىڭ تارتىش كۈچى (قۇۋۋىتى جازىبە) نى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيدە تۇرۇش ۋاقتىنى نورمىدىن ئاشۇرۇۋېتىدۇ. نەتىجىدە يېمەكلىكلەر ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرى ۋە بەدەن ھارارىتىنىڭ تەسىرىدە چىرىپ بەدەنگە پايدىسىز بولغان نورمالسىز يەللەرنى ئاجرىتىپ چىقىرىشقا باشلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن قورساق كۆپۈش، بىئارام بولۇش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. ئاجرىلىپ چىققان نورمالسىز يەللەر ۋاقتىدا سىرتقا چىقىرىلمىسا ماسارىقا تومۇرلىرى ئارقىلىق كەيلۇس بوتقىسىغا قوشۇلۇپ جىگەرگە كېلىپ بىر قىسمى جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش خىزمىتى ئارقىلىق نىسبەتەن ئاددىي يەللەرگە ئايلىنىپ، چىقىرىلىش يوللىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. جىگەر زەھەرسىزلەندۈرۈپ پارچىلاپ بولالمىغان قىسمى قان ئايلىنىشقا قوشۇلۇپ ئەزا، توقۇلمىلارغا بېرىپ ماس ھالدىكى يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2. ھەزىم بولۇشى تەس يېمەكلىكلەر

كالا گۆشىدە تەييارلانغان قىيمىلىق غىزالار، ھالۋا، تۇخۇم، ئۈزۈم شىرنىسى، ئۇستىگە شىرنە سۈركەپ پىشۇرغان كاۋاپ قاتارلىق ھەزىم بولۇش تەس، يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەر كۆپ مىقداردا ياكى ئارقا ـ ئارقىدىن ئىستېمال قىلىنسا ئاشقازان، ئۈچەيدە تۇرۇش ۋاقتى نىسبەتەن ئۇزۇن بولغاچقا، ئاسانلا ئېچىپ يەل ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ.

3. ئوفۇنەتلەنگەن، سۈپىتى ئۆزگەرگەن لاياقەتسىز ئوزۇقلۇقلار

بۇزۇلغان، چىرىگەن مېۋە ـ چېۋىلەر ۋە خام قالغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر ھەزىم سۇيۇقلۇقىنىڭ ھەزىم قىلىش يولىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ ھەمدە ئۆزىنىڭ ئوفۇنەتلەنگەن (سېسىغان، چىرىگەن) ھالىتى بىلەن ھەزىم يوللىرىدا ئېچىپ تەبىئىي يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

4. ھەزىم ئەزالىرىغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

1. ھەزىم ئەزالىرى مىزاجىنىڭ بۇلۇشى: ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن ھەزىم ئەزالىرى جۈملىدىن ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر مىزاجىدا ماددىلىق، ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش كۆرۈلسە يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىش خىزمىتىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر يېتىپ، يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيدە تۇرۇش ۋاقتى ئۇزىراپ كېتىدۇ. نەتىجىدە يېمەكلىكلەر ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرى ۋە بەدەن ھارارىتىنىڭ تەسىرىدە چىرىپ يەللەرنىڭ ھاسىل بولۇشى كۆپىيىپ كېتىدۇ. شۇنداقلا ئۇلار ھەزىم يوللىرى ئارقىلىق ۋاقتى ـ ۋاقتىدا سىرتقا چىقىرىلمىسا

ئاشقازان، ئۈچەيدە توپلىنىشىپ تېخىمۇ قويۇقلىنىشىپ ئۈچەي ئىچكى بېسىمىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كەيلۇس بوتقىسىغا قوشۇلۇپ جىگەرگە سۈمۈرۈلۈپ قان ئايلىنىشقا ئۆتۈپ ئەزا توقۇلمىلاردا يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

2. ھەزىم ئەزالىرى قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى: ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدە ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى (قۇۋۋىتى ھازىمە) ئاجىزلاپ قالسا ئاشقازان ـ ئۈچەيلەرنىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتى ئاجىزلاپ يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشىنى كېچىكتۈرۈپ ئېچىشقا شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەزىم ئەزالىرىنىڭ جۈملىدىن ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتى ئاجىزلاپ قالسا چوڭ تەرەتنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قانغا قوشۇلغان يەلنىڭ پارچىلىنىشى ۋە چىقىرىلىشى قىيىن بولغاچقا، ئەزا توقۇلمىلاردا يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يۇقىرىقى ئامىللار تەسىرىدە پەيدا بولغان يەللەرنىڭ تەبىئىتى سوغۇق پارچىلىنىشى ۋە تارقىلىشى تەس، بىرىكىش، قويۇقلىشىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغاچقا، ئومۇملاشتۇرۇلۇپ قويۇق يەل (بارىي غەلىيز) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل يەلدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر قويۇق يەللىك كېسەللىكلەر تۈرىگە ئايرىلىدۇ. داۋالاشتا يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيدە ئۇزۇن تۇرۇپ چىرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قويۇق يەلنى تارقىتىش پرىنسىپى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

5. روھنىڭ كېمىيىپ، قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشى

1. روھىي نەفسانىي ۋە قۇۋۋىتىي نەفسانىيىنىڭ ئاجىزلىشىشى: ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدە بەدەندە سوغۇقلۇق كەيپىيات ئۇستۇنلۇكىنى ئىگىلەپ ئەزا، توقۇلمىلارنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئۇنۇملۇك قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كەتكەندە، مېڭىنىڭ روھىي نەفسانىيسى كېمىيىپ ئاجىزلاپ كەتسە مېڭىنىڭ سەزگۇ ۋە ھەرىكىتىنى باشقۇرۇش ئىقتىدارىغا تەسىر يېتىپ گاز ئالمىشىشىنىڭ تەڭشىلىشى بۇزۇلىدۇ. نەتىجىدە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەرنىڭ چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ يەلنىڭ توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا تۇرۇپ قېلىشى كېلىپ چىقىدۇ. تۇرۇپ قالغان بۇ خىل يەللەر ئۆزئارا توپلىشىپ، قويۇقلىشىپ قان تومۇر دىۋارى ۋە ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىدىن ئەركىن ئۆتۈپ، بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى تەس بولغان ماددىلارغا ئايلىنىپ توقۇلما ۋە ھۇجەيرىلەرنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2. روھىي ھايۋانىي ۋە قۇۋۋىتىي ھايۋانىيىنىڭ ئاجىزلىشىشى: ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە يۈرەكتىكى روھىي ھايۋانىي كېمىيىپ يۈرەكنىڭ ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى ھايۋانىيسى) ئاجىزلاپ كەتكەندە يۈرەكنىڭ خىلتلىرىنى دەۋرىيلىك ئايلاندۇرۇش ئارقىلىق ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنى تەڭشەش ئىقتىدارى ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىرگە

ئۇچرايدۇ. نەتىجىدە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەرنىڭ قان ئايلىنىش ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا تۇرۇپ قېلىپ ئەزا توقۇلمىلارنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزۈپ يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

3. روھىي تەبىئىي ۋە قۇۋۋەتى تەبىئىينىڭ ئاجىزلىشىشى: ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە روھىي تەبىئىي ئاجىزلاپ كەتسە جىگەرنىڭ تەبىئىي كۈچى (قۇۋۋەتى تەبىئىي) ئاجىزلاپ كېتىدۇ ـ دە، بىرىنچىدىن، خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىغا تەسىر يېتىپ، بۇ جەرياندا ئارىلىق ماددىلار جۈملىدىن يەللىك ماددىلار ھاسىل بولۇپ كۆپىيىپ، قان ئايلىنىش ئارقىلىق توقۇلما ۋە ھۈجەيرىلەرگە يېتىپ بېرىپ ئۇلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئىككىنچىدىن، جىگەرنىڭ زەھەرلىك ماددىلارنى (يەللەرنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) زەھەرسىزلەندۈرۈش، پارچىلاش، بىرىكتۈرۈش خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، قاندىكى غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ تېخىمۇ كۆپىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۈچىنچىدىن، ئەزا توقۇلمىلارنىڭ ئوزۇقلاندۇرۇش كۈچى (قۇۋۋەتى غازىيە) ئاجىزلاپ، توقۇلما، ھۈجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىدىلارنى ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۋەتى دافىئە) تۆۋەنلەپ، ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان ياكى قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئەزا، توقۇلمىلارغا بارغان يەللىك ماددىلارنى تارقىتىش

ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، يەللەرنىڭ توقۇلما، ئەزالاردا تۇرۇپ قېلىپ يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. روھنىڭ كېمىيىپ، قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشى سەۋەبىدىن غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن يەللەر ئاساسلىقى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئىستفراغ (يوقىتىش) نىڭ كۆپ بولۇشى، خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش، سەرپ قىلىنىش جەريانىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى قاتارلىق ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدىن تەبىئىي بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەپ، ھارارەت كەم شارائىتتا تۇغۇلغان يەللەرنىڭ تارقىلىپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلانماسلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان، تەبىئەت جەھەتتىن سوغۇق، كۆرۈنەرلىك سۈپەت ئۆزگىرىشى ياسىمىغان يەللەر بولغاچقا، ئۇ ئومۇملاشتۇرۇلۇپ سوغۇق يەل دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر سوغۇق يەللىك كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا روھنىڭ تۇغۇلۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ قۇۋۋەتلەرنىي كۈچەيتىش، سوغۇقلۇقنى ھەيدەپ تەبىئىي بەدەن ھارارىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، ئوزۇقلۇقنى كۈچەيتىش پرىنسىپى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بارغاندا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

6. خىلتلار تەخپۇخلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى

1. قان خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى: ① قان خىلتىنىڭ يۇقىرى ھارارەت تەسىرىدە كۆپىيىشىدىن يەل تۇغۇلىدۇ. قان خىلتى يۇقىرى ھارارەتكە يولۇققاندا ئۇنىڭ لەتىف (ئۇچۇچان) قىسمى پارلىنىپ (يەلگە ئايلىنىپ) قويۇق

قىسمى قېلىپ قالىدۇ. قان خىلتىنىڭ كۆپىيىشىدىن ھاسىل بولغان يەللەر قان ئايلىنىش جەريانىدا ئەزا، توقۇلمىلارغا يېتىپ بېرىپ، قاندىكى نورمال گازلارنىڭ مىقدارى ۋە سۈپىتىنى ئۆزگەرتىپ ماددا ئالمىشىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، يەڭگىل بولغاندا توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقىدا يىغىلىپ يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ كېلىپ چىقىشىغا، ئېغىر بولغاندا قالقان تومۇرلاردا يەللىك توسۇلۇشنى پەيدا قىلىپ ياللۇغلۇق ئۆزگىرىشنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ② قان خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن يەل تۇغۇلىدۇ. ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدە قان خىلتى تەركىبىگە يات ماددىلار، كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملار قوشۇلۇپ قان خىلتىنى ئوفۇنەتلەندۈرگەندە، ئوفۇنەتلىنىش داۋامىدا غىدىقلاش، زەخىملەندۈرۈش تەسىرى بولغان يەللىك ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ خىل ماددىلار قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئەزا- توقۇلمىلارغا يېتىپ بارغاندا ئەزا، توقۇلمىلارنى زەخىملەندۈرۈپ، يەلدىن بولغان ئۆتكۈر مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى ۋە ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ③ قان خىلتىنىڭ قويۇقلىشىشىدىن يەل پەيدا بولىدۇ. قان خىلتى يۇقىرى ھارارەت ياكى قاننى قويۇلدۇرغۇچى باشقا خىلتلارنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە قويۇلغاندا، قان تومۇرلارنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى تۆۋەنلىتىپ، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ قان تومۇر دىۋارىدىن ئۆتۈپ توقۇلما، ھۈجەيرىلەرگە يېتىپ بېرىشى ھەمدە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز مەھسۇلاتلارنىڭ قان

ئايلىنىش ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىشى مەلۇم دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بۇ قاتاردا، ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەر توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا ساقلىنىپ قويۇقلىشىپ، نورمالسىزلىشىپ توقۇلمىلار خىزمىتىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2. سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى: ① سەپرا خىلتىنىڭ كۆچلۈك ھارارەت تەسىرىدە كۆپىيىشىدىن يەل پەيدا بولىدۇ. ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تەسىرىدىن سەپرا خىلتى كۆچلۈك ھارارەتكە يولۇقۇپ كۆيگەندە ئۆتكۈر غىدىقلاش تەسىرى بولغان يەللىك ماددىلار پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل يەللىك ماس ھالدىكى ئاقىۋىتى ئېغىر بولغان يەللىك مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ② سەپرا خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى بەدەندە يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تەسىرىدە سەپرا خىلتى تەركىبىگە يات ماددىلار، كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملار قوشۇلۇپ سەپرا خىلتىنى ئوفۇنەتلەندۇرگەندە، ئوفۇنەتتىن كۆپ مىقداردىكى نورمالسىز يەللەر پەيدا بولىدۇ ھەمدە ئۇلار بەدەندىكى ماس ھالدىكى يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

3. بەلغەم خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى: ① بەلغەم خىلتىنىڭ قويۇلۇشى بەدەندە قويۇق يەللەرنىڭ

تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدە بەدەندە بەلغەم خىلتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ قويۇلۇپ، بەلغەمدىن بولغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشىنى پەيدا قىلغاندا، ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ھەزىم خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ ئاشقازان، ئۇچەيدە قويۇق يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەبچى بولۇپلا قالماستىن، يەنە بەدەننىڭ تەبىئىي ھاراراتىنى تۆۋەنلىتىپ خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش سەرپ قىلىنىش جەريانىنى ئۇزارتىۋېتىدۇ. نەتىجىدە كۆپلەپ خام خىلىت ھاسىل بولۇپ سۇيۇق يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەدەندە بەلغەم خىلتى مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ قويۇلۇپ قالغاندا بەدەندە سوغۇقلۇق كەيپىيات مۇتلەق ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ تۇرغاچقا، ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەرنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ قويۇقلىشىپ بەلغەم خىلتىدىن بولغان قويۇق يەللەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل يەللەر بەدەندە سوغۇق يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى مۇھىم ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ② بەلغەم خىلتىنىڭ كۆپىيىشى (يەنى گەجىسمان بەلغەم ھاسىل بولۇش) يەللەرنى تۇغدۇرىدۇ. باشقا خىلتلارنىڭ يۇقىرى ھارارەت تەسىرىدە كۆپىيىشى نەتىجىسىدە يەل تۇغۇلغىنىغا ئوخشاش، بەلغەم خىلتىمۇ يۇقىرى ھارارەتكە يولۇققاندا بەلغەم خىلتىنىڭ لەتىپ (ئۇچۇچان) قىسمى يەلگە ئايلىنىپ قويۇق قىسمى گەجىسمان بەلغەمنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ جەرياندا ھاسىل بولغان يەل بەدەندە ماس ھالدىكى يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش

خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ③ بەلغەم خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە بەلغەم خىلتى تەركىبىگە يات ماددىلار، كېسەل قوزغاتقۇچى جاراسىملار قوشۇلۇپ ئوفۇنەتلەندۇرگەندە، ئۇ خىلتلارنىڭ چىرىشى بىلەن غەيرىي تەبىئىي يەللەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل يەللەر ئوخشاشلا بەدەندە ماس ھالدىكى يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

4. سەۋدا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى: ① سەۋدا خىلتىنىڭ قويۇقلىششى بەدەندە غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. سەۋدا خىلتى يۇقىرى ھارارەت تەسىرىدە ياكى سەۋدا خىلتىنى قويۇلدۇرغۇچى غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە قويۇلۇپ قالغاندا، بىر تەرەپتىن قۇرۇق سوغۇق كەيپىيات ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ، يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم يوللىرىدا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇپ قېلىشى نەتىجىسىدە يەل تۇغۇلۇش پۇرستى كۆپ بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن قويۇلۇپ قالغان سەۋدا خىلتى قان تومۇر دىۋارىغا ئولتۇرۇشۇپ قان تومۇرلارنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. نەتىجىدە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەر قان تومۇر ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا ئۇگۇشلۇق چىقىرىلماي ئەزا، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقى ۋە قان تومۇرلار ئىچىدە يىغىلىپ قويۇقلىشىپ نورمالسىز يەللەرنى پەيدا قىلىپ، يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ② سەۋدا خىلتى كۆچلۈك

هارارەت تەسىرىدە كۆيگەندە غەيرىي تەبىئىي يەللەر تۇغۇلىدۇ. سەۋدا خىلتى كۈچلۈك هارارەتكە يولۇققاندا ئۇنىڭ لەتىپ (ئۇچۇچان) قىسمى يەل تۇغۇلۇشقا سەۋەب بولىدۇ. بۇ خىل يەللەر بەدەندە يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ③ سەۋدا خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي يەللەرنى پەيدا قىلىدۇ. سەۋدا خىلتى تەركىبىگە يات ماددىلار ياكى كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملار قوشۇلۇش نەتىجىسىدە ئوفۇنەتلىنىپ چىرىش پەيدا قىلغاندا كېسەل قوزغاشچانلىقى نىسبەتەن كۈچلۈك بولغان يەللەرنى شەكىللەندۈرۈش بىلەن يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىدا بۇزۇلۇش يۈز بېرىپ خىلتلارنىڭ سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشى نەتىجىسىدە پەيدا بولغان يەللەردىن بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنىڭ مىقدارى جەھەتتىن ئارتىپ كېتىپ قويۇقلىششى بىلەن پەيدا بولغان يەللەرنىڭ كەيپىياتى سوغۇق بولۇپ، ئۇلار ئاسان پارچىلىنىدىغان، ئاسان تارقىلىدىغان ئالاھىدىلىككە ئىگە. بۇ خىل يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر سوغۇق يەللىك كېسەللىكلەر دېيىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا مىزاجنى تەڭشەشكە بىرلەشتۈرۈپ سوغۇق يەلنى تارقىتىش پرىنسىپى ئاساسىدا داۋالاش ئېلىپ بارغاندا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. خىلتلارنىڭ قويۇلۇپ قېلىشى بىلەن پەيدا بولغان يەللەر ئاساسلىقى هارارەت تەسىرىدە ياكى خىلتلارنىڭ هارارىتى ئۆرلەپ قويۇلۇشى بىلەن شۇنداقلا بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتەلمەي يىغىلىپ قېلىشىدىن هاسىل بولغان نورمالسىز يەللەر بولۇپ، بۇ خىل يەللەرنىڭ

كەيپىياتى ئىسسىق، كىسەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى ۋە بەدەندە يۆتكىلىپ تۇرۇش ئالاھىدىلىكى كۈچلۈك. بۇلار ئومۇملاشتۇرۇلۇپ ئىسسىق يەل دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەتتە بۇ خىل يەلدىن بولغان كىسەللىكلەر يەل تېشىپ قېلىشتىن بولغان كىسەللىكلەر دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كىسەللىكلەرنى داۋالاشتا شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا مارىتا مۇنزىج، مۇسهىل بېرىپ مىزاجنى تەڭشىگەندىن كېيىن، ئىسسىق يەلگە قارشى دورىلارنى ئىشلەتكەندە ياخشى داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. خىلىتلارنىڭ يۇقىرى هارارەت تەسىرىدىن كۆپىيىشىدىن هاسىل بولغان يەللەرنىڭ كىسەل پەيدا قىلىش ئالاھىدىلىكى كۈچلۈك، بەدەندىن تازىلىنىپ چىقىپ كېتىشى نىسبەتەن ئۇزۇن، دورا بىلەن تارقىتىش نىسبەتەن قىيىن بولۇپ، بۇ خىل يەللەر «هەرىكەتسىز يەل» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل يەلدىن بولغان كىسەللىكلەر ئۆلۈك يەللىك كىسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلار سىفلىس، غەيرىي هەقىقىگە ئوخشاش كىسەللىكلەرنى ئاسان پەيدا قىلىدۇ.

خىلىتلار ئوفۇنەتلىنىش جەريانىدا چىرىشىپ، چىرىش داۋامىدا هاسىل بولغان يەللەر زەخىملەندۇرۇش، نابۇت قىلىش، كۈچلۈك غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، بۇ خىل يەللەر يۇقۇملاندۇرۇش تەسىرى كۈچلۈك، ياللۇغى ئېغىر بولغان، يامان ئاقىۋەتلىك كىسەللىكلەرنى پەيدا قىلىش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە. بۇ خىل يەل ئادەتتە «هەرىكەتچان يەل» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ كەلتۈرۈپ چىقارغان كىسەللىكلەر هەرىكەتچان يەل كىسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلار سىفلىسقا ئوخشاش كىسەللىكلەرنى ئاسان پەيدا قىلىدۇ.

ئىككىنچى

نورمالسىز يەللەرنىڭ تۈرلىرى ۋە كېسەل پەيدا قىلىش جەريانى

ئىنسانلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ھاۋا بىلەن يېمەك ـ ئىچمەكتىن ئايرىلالمايدۇ. بىز نەپەس ئالغىنىمىزدا سىرتقى مۇھىتتىن ھاۋادىكى نەسمىي (O_2) ، ئازوت (N) ، ھىدروگېن (H_2) قاتارلىق گازلارنى قوبۇل قىلىمىز ھەمدە ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ تۆت چوڭ ھەزىم جەريانى (بىرىنچى ھەزىم ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردىكى ھەزىم، ئىككىنچى ھەزىم جىگەردىكى ھەزىم، ئۈچىنچى ھەزىم قان تومۇرلاردىكى ھەزىم، تۆتىنچى ھەزىم توقۇلما، ھۈجەيرىلەردىكى ھەزىم) ئارقىلىق بەدەننىڭ تەركىبىگە ئايلىنىشى شۇنداقلا ھۈجەيرىلەرنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدىمۇ ئۇزلۇكسىز ھالدا ھاۋائىي دۇخائى (CO_2) ، ئاممىياك (NH_3) ، سىيانىد ئىئونلىرى (CN^-) قاتارلىق گازلار ھاسىل بولۇپ قانغا قوشۇلىدۇ. بۇلار مىقدار ھەم سۈپەت جەھەتتىن نورمال بولغاندا ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىگە قاتنىشىپ ھاياتلىقنىڭ نورمال داۋام قىلىشىدا بەلگىلىك رول ئوينايدىغان بولۇپ، تېبابىتىمىزدە بۇ خىل گاز ھالەتتىكى ماددىلار ئومۇملاشتۇرۇلۇپ تەبىئىي يەل دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر

هەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە تەبىئىي يەللەرنىڭ مىقدارى، سۈپىتى ۋە كەيپىياتىدا ئۆزگىرىش بولۇپ نورمالسىز ھالەتكە كەلسە ياكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا بەدەندە يېڭىدىن نورمالسىز يەللەر پەيدا بولسا، بۇلار سالامەتلىك ئۈچۈن مۇتلەق پايدىسىز بولۇپ يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ سالامەتلىككە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزىدۇ. يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلغۇچى يەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئامىللار كۆپ خىل بولغاچقا ئۇلار كەلتۈرۈپ چىقارغان نورمالسىز يەللەرنىڭ تۈرلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. ئاساسلىقى نورمالسىز يەللەر پەيدا قىلغۇچى سەۋەب ۋە ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى ھەمدە كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن قويۇق يەل، سوغۇق يەل، ئىسسىق يەل، ھەرىكەتسىز يەل ۋە ھەرىكەتچان يەلدىن ئىبارەت بىرقانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ. ھەرقايسى تۈردىكى غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ خاراكتېرى ۋە ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى ئوخشاش بولمىغاچقا، ئۇلارنىڭ ھەرقايسىسى ئۆزىگە مۇناسىپ ھالدىكى يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

1. قويۇق يەل (رىيھى غەلىز)

قويۇق يەل ھەزىم قىلىش يوللىرىدا ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي يەل بولۇپ، پەيدا بولۇش سەۋەبىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن يەنە تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ھەرقايسى تۈردىكى يەللەرنىڭ كېسەل قوزغاش جەريانى

ھەمدە پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلەرمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1. ھەزىم ئەزالىرى ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ ئاساسلىقى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەك، دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، جىسمانىي ھەرىكەتنىڭ بەك ئاز بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن ھەزىم قىلىش ئەزالىرى جۈملىدىن ئاشقازان، ئۈچەينىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئاشقازان، ئۈچەينىڭ تەبىئىي ھارارىتى (ھارارىتى غەرەيزىيسى) نى تۆۋەنلىتىۋەتكەندە ئاشقازان، ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ قېلىش بىلەن ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيدە تۇرۇش ۋاقتى ئۇزىراپ كېتىش، نەتىجىدە يېمەكلىكلەر ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرى ۋە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ تەسىرىدە ئېچىپ كۆپ مىقداردا يەل پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى يەلنىڭ پارچىلىنىشى قىيىن، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغاچقا، ئۇ ئۈچەيدە كۈچلۈك غىدىقلىنىش پەيدا قىلىپ ئۈچەينى سپازمىلاندۇرۇپ يېنىك بولغاندا يەل يۈرۈشمەي قورساق كۆپۈش، قورساق كورۇكراش ۋە قورساق مۇجۇپ ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئېغىر بولغاندا ئۈچەيلەرنىڭ سپازمىلىنىشىدىن بولغان يەللىك قولۇنجى (قولۇنجى رىيەھى)، تارتىشىش خاراكتېرلىك قولۇنجى (قولۇنجى تەشەننۇچ) قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا جىددىي تەدبىر قوللىنىپ ئۈچەي ئىچكى بېسىمى تۆۋەنلىتىلمىسە ئۈچەي يېرىلىشتىن گەندىنىڭ قورساق بوشلۇقىغا

كىرىپ يۇقۇملىنىشىنى پەيدا قىلىش ۋە ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشمۇ مۇمكىن.

2. يەل قوزغىغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىل يەل ئاساسلىقى ئاسان ھەزىم بولمايدىغان، يەل قوزغاش تەسىرى نىسبەتەن كۈچلۈك بولغان غىزالاردىن كالا گۆشىدە تەييارلانغان قىيمىلىق غىزالار، ھالۋا، تۇخۇم، ئۈزۈم شىرنىسى، شىرنە ھالۋىسى، كاۋا، پېتىرنان، ئارپا نېنى، چالا پىشۇرۇلغان گۈرۈچ ياكى بۇغداي تائاملىرىنى شۇنداقلا ئوفۇنەتلەنگەن، سۈپىتى ئۆزگەرگەن يېمەكلىكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىدا تۇرۇش مۇددىتى نورمىدىن ئارتىپ كەتسە يېمەكلىكلەر ھەزىم قىلىش سۈيۇقلۇقلىرى ۋە نورمال بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ تەسىرىدە ئېچىپ كۆپ مىقداردىكى غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيدە يىغىلىپ تەدرىجىي قويۇلۇپ يەلنىڭ شەكىللىنىشىگە سەۋەب بولىدۇ. بۇ خىلدىكى يەل ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىدا يىغىلىپ قالغاندا ئاشقازان ئۈچەينىڭ ئىچكى بېسىمىنى ھەسسىلەپ ئاشۇرۇۋېتىپ نورمال ھەزىم پائالىيىتىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزۈپ تاماق سىڭمەسلىك قورساق كۆپۈش، خام كېكىرىش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىپلا قالماستىن، يەنە ئۈچەي دىۋارىدىكى ماسارىقا تومۇرلىرى ئارقىلىق كەيلۇس بوتقىسىغا قوشۇلۇپ قاپقا ۋېنا (ۋەرىيدى بابىل كەبەد) ئارقىلىق جىگەرگە يېتىپ بارىدۇ. جىگەردە خىلىت ھاسىل بولۇش (يەنى كەيلۇس بوتقىسى جىگەردە كەيمۇسقا ئايلىنىپ، جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش، پارچىلاش،

بىرىكتۈرۈش، ئوكسىدلاش، ئوكسىدسىزلاندۇرۇش خىزمىتى ئارقىلىق خىلىتلارنى ھاسىل قىلىش) جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەر بىلەن قوشۇلۇپ قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئۆپكىگە كېلىدۇ. ئەمما ئۇ ئۆزىنىڭ ئارتۇقچە قويۇقلۇقى سەۋەبىدىن گاز ئالمىششقا تولۇق قاتنىشىپ ئۆپكە ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتەلمىگەچكە يەنە خىلىتلار بىلەن قوشۇلۇپ چوڭ قان ئايلىنىشقا ئۆتىدۇ. نەتىجىدە شىريان تومۇردىكى غەيرىي تەبئىي يەللەرنىڭ مىقدارى ۋە قويۇقلۇقى ئارتىپ شىريان تومۇر ئىچكى بېسىمىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ ھەمدە ئۆزىنىڭ غىدىقلاش تەسىرى ئارقىلىق ئارتېرىيە تومۇرلارنى بولۇپمۇ ئىچكى ئارتېرىيە تومۇرلارنى سپازمىلاندۇرۇپ مېڭە، جىگەر، بۆرەك، كۆزگە ئوخشاش قان ئايلىنىش بىرقەدەر جىددىي بولغان ئورۇنلاردا قان ئايلىنىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ قويۇق يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى، جىگەر ئاغرىقى، بۆرەك ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقىغا ئوخشاش كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا شىريان تومۇر ئىچىدىكى يەل مىقدارىنىڭ ئارتىپ بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىشىغا ئەگىشىپ قويۇق يەل قان تومۇر دىۋارىدىن ئۆتۈپ بەدەندىكى بوشلۇقلارغا جۇملىدىن بوغۇم خالتا بوشلۇقى، كۆكرەك بوشلۇقى، ئومۇرتقا بوشلۇقى، قورساق بوشلۇقى قاتارلىقلارغا كىرىپ بۇ بوشلۇقلاردا يەللىك كۆپپىيىشنى پەيدا قىلىش بىلەن بىرگە، توقۇلما ۋە ھۈجەيرىلەرنى كۈچلۈك غىدىقلاش ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى بۇزۇپ يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، يەلدىن بولغان كۆكرەك ۋە غول ئاغرىقى، ئومۇرتقىغا يەل كېلىۋېلىش، يەلدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى، قورساق تۆۋەنكى قىسمى ئېسىلىپ ئاغرىش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا قان تەركىبىدىكى غەيرىي تەبئىي

يەللەرنىڭ كۆپىيىپ قويۇقلىشىشى هاۋائىي نەسمىي (O_2) نىڭ ئورنىنى ئىگىلىگەن بولغاچقا روھنىڭ هاسىل بولۇشى (روھ ـ خىلىتلارنىڭ لەتىف (ئۇچۇچان) قىسمى بىلەن هاۋائىي نەسمىي (O_2) نىڭ قوشۇلۇشىدىن هاسىل بولىدۇ) مەلۇم دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچراپ قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ماغدۇرسىزلىق، هورۇنلۇق، مۇچىلەر ئېغىرلىشىش، تېلىپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ بەدەن كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاپ ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

2. سوغۇق يەل (رىيهى بارىد)

سوغۇق يەل ئاساسلىقى سوغۇق تەبىئەتلىك غىزالارنى كۆپ ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، غەيرىي تەبىئىي ئىستىفراغ (مەسىلەن، ئاچ قېلىش، كۆپ ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش، قان يوقىتىش قاتارلىقلار) نىڭ كۆپ بولۇشى سەۋەبىدىن روھ ۋە قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ، بەدەن تەبىئىي هارارىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى ياكى بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىغا ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك خىلىتلارنىڭ مىقدار جەهەتتىن ئارتىپ، تەدرىجىي قويۇلۇپ بۇخارەتكە ئايلىنىشى بىلەن گاز هالەتتىكى ماددىلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. ئۇ كەيپىيات جەهەتتىن سوغۇق، خۇسۇسىيەت جەهەتتىن ئانچە ئۆتكۈر بولمىغان نورمالسىز يەل بولۇپ، پەيدا قىلغۇچى سەۋەبىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى تۈپەيلىدىن يەنە تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ. هەرقايسى تۈردىكى يەللەرنىڭ بەدەندە كېسەل پەيدا قىلىش جەريانىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1. سوغۇق تەبىئەتلىك يەللىك غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىلدىكى يەل ئاساسلىقى سوغۇق تەبىئەتلىك، يەللىك غىزالار (ئارپا نېنى، كاۋا مانتىسى قاتارلىق) نى، تەش شاپتۇل، كاۋا، ئۆرۈك قاتارلىق يەل قوزغىغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋە-چېۋىلەرنى كۆپ ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلغاندا ئۇلار ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇقى ئارقىلىق هەزىم ئەزالىرىنىڭ تەبىئىي هارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ سوۋۇپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. هەزىم ئەزالىرىنىڭ سوۋۇپ كېتىشى هەزىم قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. نەتىجىدە غىزالارنىڭ هەزىم يوللىرىدا تۇرۇش ۋاقتى ئۇزىراپ، سوغۇق يەلنىڭ كۆپلەپ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىلدىكى سوغۇق يەل ئاشقازان، ئۈچەي ئىچكى بېسىمىنى ئاشۇرۇپ قورساق كۆپۈشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ بىر قىسىم سوغۇق يەل ماسارىقا تومۇر ئارقىلىق جىگەرگە كېلىپ خىلتلارنىڭ هاسىل بولۇش جەريانىغا بەلگىلىك تەسىر كۆرسىتىش بىلەن بىرگە، كۆپ قىسمى جىگەردە ئىشلەنگەن خىلتلار بىلەن قوشۇلۇپ قان ئايلىنىشقا ئۆتىدۇ. هەمدە قان تومۇرلار ئىچىدە ئەسلىدە بار بولغان يەللەر بىلەن قوشۇلۇپ، ئۇلارنى تېخىمۇ قويۇلدۇرۇپ ئاسان پارچىلانمايدىغان، ئۆپكە ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلمايدىغان سوغۇق يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ سوغۇق يەللەر قان ئايلىنىش ئارقىلىق توقۇلما ۋە ئەزالارغىچە يېتىپ بارغاندا تەبىئىي سوغۇق بولغان مېڭە، ئۆپكە، بوغۇم بوشلۇقى، شىللىق پەردىلەر قاتارلىق ئورۇنلاردا يىغىلىپ يەرلىك ئورۇندىكى قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ سوغۇق يەلدىن

بولغان باش ئاغرىقى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، بوغۇم ئاغرىقى، ئېغىز ئىچى پىشلاقلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. روھنىڭ كېمىيىپ، قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىششىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىلدىكى سوغۇق يەل ئاساسلىقى ئاچ قېلىش، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، قان ئىشلىگۈچى ئەزالار خىزمىتىنىڭ تولۇق بولماسلىقى ياكى قاناش سەۋەبىدىن قان يوقىتىش، زىيادە ھېرىپ- چارچاش، كۆپ تەرلەش، كۆپ ئىچى سۈرۈش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بەدەندە روھ كېمىيىپ قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىششىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنى قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى سەۋەبىدىن بەدەننىڭ تەبىئىي ھاراريتىمۇ ئاجىزلاپ كېتىدۇ. يەنە كېلىپ قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىششى مۇقەررەر ھالدا تۆت ھەزىمنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەرقايسى ھەزىم جەريانلىرىدا پەيدا بولغان يەللەرنىڭ قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ بەدەن تەبىئىي ھاراريتى تۆۋەنلەپ تۇرغان ئەھۋال ئاستىدا پارچىلىنىپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىغانلىقتىن، ئۇلار ئەزا، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا يىغىلىپ تەدرىجىي قويۇقلىشىپ، سوغۇق يەلنى شەكىللەندۈرىدۇ. بۇ خىلدىكى يەل كۈچلۈك سوغۇقلۇق كەيپىياتقا يولۇققاندا توپلىشىپ قويۇقلىشىپ كېسەل قوزغاشچانلىقى نىسبەتەن كۈچىيىپ ئەسلى تەبىئىتى سوغۇق بولغان مېڭە، ئۆپكە، ئاشقازان، بۆرەك، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالار، شۇنداقلا بوغۇم خالتا بوشلۇقلىرى، سۆڭەك مۇسكۇللىرى، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا ئاسانلا توپلىشىپ ئەزالارنىڭ يەللىك

كۆپۈشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بۇ ئەزالارنىڭ نورمال خىزمىتىنى بۇزۇش بىلەن باش ئېغىرلىشىش، باش چىڭقىلىش، ئاشقازان گۆشلىرى يەللىك كۆپۈشۈش، كۆكرەككە يەل يىغىلىش، يەلدىن بولغان بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، بالىياتقۇغا يەل يىغىلىپ قېلىش، ئۈرۈقدانغا يەل يىغىلىپ قېلىش شۇنداقلا بەدەن مۇسكۇللىرى ئارىلىقىدا سوغۇق يەلنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن بولغان مۇرە، بەل، قول، پۇت، ئېغىزمان ئاغرىقلىرىغا ئوخشاش ياللۇغسىز كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىپلا قالماستىن، يەنە ئېغىر بولغاندا ئۆزى تۇپلىشىۋالغان ئەزالاردا ئېغىر دەرىجىدە يەللىك كۆپۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قان ئايلىنىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ لىمفا بەزلەرنىڭ يوغىنىشىنى، قان ئايلىنىش بىرقەدەر كۆپرەك بولغان ئەزالارنىڭ ياللۇغلىنىشىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن، سوغۇق يەلدىن بولغان بوغۇم ياللۇغى، ئاشقازان ياللۇغى، ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى، قورساق پەردە ياللۇغى، ئۈچەي ياللۇغى، بادامسىمان بەز ياللۇغى قاتارلىقلار.

3. ئىسسىق يەل (رىيھى ھار)

ئىسسىق يەل ئاساسلىقى تەبىئىي ئىسسىق يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئاللېرگىيە (ھېسساسىيەت)، يۇقىرى قىززىتما شۇنداقلا خىلتلارنىڭ ئارتۇقچە ھارارەت تەسىرىدە بۇخارەت (بۇس) كە ئايلىنىشى قاتارلىق ئامىللار تەسىرىدە شەكىللەندۈرگەن نورمالسىز يەل بولۇپ، تەبىئىي ئىسسىق، تەسىر كۆرسىتىشى ئۆتكۈر بولۇپ، ئەزالارنى كۈچلۈك غىدىقلاش، شەلۋەرەش،

كۆيدۈرۈش، نابۇت قىلىش تەسىرىگە ئىگە. ئۇ ئورگانىزمدا ياللۇغلۇق كېسەللىك، قوقاقلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى ۋە ئاللېرگىيىلىك (ھېسسىياسىيەت) كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىسسىق يەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنىڭ خاراكتېرى، تەسىرى ئوخشاش بولمىغاچقا سۇ پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلىرى ۋە كېسەل قوزغىتىش جەريانلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1. تەبىئىي ئىسسىق يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەردىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىل يەل ئاساسلىقى تەبىئىي ئىسسىق يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەردىن شىرنە سۇركەپ پىشۇرۇلغان تونۇر كاۋپى، تۇخۇم پوشىلى، ئۈزۈم شىرنىسى، ئۈزۈم شىرنىسى ھالۋىسى، دورا ـ دەرمەكلەر كۆپۈك سېلىنغان قىيمىلىق غىزا قاتارلىقلارنى كۆپ ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق، ھەزىم بولۇشى نىسبەتەن تەس بولغاچقا، ئۇلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ھەزىم بولۇش جەريانىدا، ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىدا تۇرۇپ پارچىلىنىپ ھەزىم قىلىنىشقا كېتىدىغان ۋاقىت ئۇزۇن بولىدۇ. يەنە كېلىپ ئۇلار ھەزىم بولۇش جەريانىدا كۆپ مىقداردا ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرى جۈملىدىن ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ سەرپ قىلىنىشىنى تەلەپ قىلىدۇ. نەتىجىدە يېمەكلىكلەر ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ تەسىرىدە ئېچىپ ئاسانلا گازلىق ماددىلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ھەزىم يوللىرىدا ئىسسىق يەلنىڭ شەكىللىنىشىگە سەۋەب بولىدۇ. ھەزىم يوللىرىدا ھاسىل بولغان ئىسسىق يەل ۋاقتى ـ ۋاقتىدا سىرتقا چىقىرىلمىسا توپلىنىپ

ھەزىم يوللىرى ئىچكى بېسىمىنى ئاشۇرۇپ قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەزىم يوللىرىدىكى ئىسسىق يەل كەيلۇس بوتقىسى بىلەن قوشۇلۇپ جىگەرگە ئۆتۈپ جىگەردىكى خىلىت ئىشلىنىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەر بىلەن قوشۇلۇپ قان ئايلىنىشقا ئۆتىدۇ. ئۇنىڭ ئۆپكە ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىپ بولالمىغان قىسمى بەدەندە يىغىلىپ قېلىپ توسۇلۇش پەيدا قىلىپ كاپىللار بىرقەدەر مول بولغان پۇت ـ قول قاتارلىق ئەزالارنىڭ قولىشىشى، سىرقىراپ ئاغرىشى ۋە يېقىمسىزلىنىشىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنداقلا گازلار داۋاملىق يۇقىرىغا ئۆرلەش قانۇنىيىتى بويىچە مېڭە تەرەپكە مەركەزلىك يىغىلىپ مېڭە ئىچكى بېسىمىنى ئۆرلىتىپ قان ئايلىنىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ھەمدە ئۆزىنىڭ كۈچلۈك غىدىقلاش تەسىرى ئارقىلىق سەزگۈ نېرۋىلارنى غىدىقلاپ ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ. قۇۋۋىتى نەفسانىينى ئاجىزلاشتۇرۇپ ئادەمنى ئۇنۇتقاق، مىجەزى چۇس ۋە تېرىككەك قىلىپ قويىدۇ. ئېغىر بولغاندا مالخۇلىيائىي ماراقىغا ئوخشاش روھىي ـ ئەسەبىي كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2. خىلىتلارنىڭ ئارتۇقچە ھارارەت تەسىرىدە بۇخارەتكە ئايلىنىش يولى بىلەن پەيدا بولغان يەل

خىلىتلارغا ئارتۇقچە ھارارەتنىڭ تەسىر قىلىشى بۇ خىلدىكى يەلنىڭ شەكىللىنىشىگە سەۋەب بولىدۇ. نورمال ئەھۋال ئاستىدا سىرتقى مۇھىتتىكى ئىسسىق ياكى سوغۇق كەيپىيات بەدەنگە تەسىر قىلىپ بەدەندە ماددىسىز ئىسسىقتىن ياكى ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش ئەھۋالىنى پەيدا قىلمىغان

ئەھۋال ئاستىدا خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى ساقلىنىپ ھاياتلىق پائالىيىتى ساغلام داۋام ئېتىدۇ. ئەگەر سىرتقى مۇھىتتىكى ئارتۇقچە ئىسسىق كەيپىيات بەدەنگە تەسىر قىلغاندا مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ بەدەن تەبىئىي ھارارىتىنى ئۆزلىتىپ بەدەندە ئارتۇقچە ھارارەتنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ھارارەت خىلىتلارغا تەسىر قىلغاندا خىلىتلارنىڭ سۇ قىسمى پارلىنىش نەتىجىسىدە قويۇلۇپ قويۇق خىلىتلارنى ھاسىل قىلىش بىلەن بىرگە، يەنە پارلىنىش يولى بىلەن ھاسىل بولغان يەللىك ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. خىلىتلارنىڭ ئىچىدە ئىسسىق خىلىتلار ھارارەت تەسىرىدە ئاسانلا پارچىلىنىدىغان بولغاچقا، بۇ خىلدىكى يەل كۆپرەك قان، سەپرا خىلىتلىرىنىڭ پارلىنىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. بۇ خىل يەللەر كلىنىكىدا بۇس ـ بۇخارەتلەر دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل بۇس ـ بۇخارەتلەر قان تومۇر ۋە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا ھاسىل بولۇپ، شۇ ئورۇنلاردا كېسەل قوزغايدۇ. مەسىلەن، بۇس ـ بۇخارەتلەرنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، كۆز تورلىشىش قاتارلىقلار قان تەركىبىدىكى بۇس ـ بۇخارەتلەرنىڭ كۆپىيىشى شىريان تومۇر قېنى تەركىبىدىكى ھاۋائىي نەسمى (O_2) نىڭ مىقدارىنى ئازلىتىۋەتكەن بولغاچقا، ئوزۇقلۇق ماددىلار ھاۋائىي نەسمى (O_2) كەم شارائىتتا توقۇلمىلارغا ئۆزلىشەلمەي قان تومۇرلاردا يىغىلىپ قېلىپ مېڭە ۋە يۈرەك قاتارلىق رەئىس ئەزالارغا ئوزۇقلۇق ۋە ھاۋائىي نەسمى (O_2) يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن ئىمتىلائىي سەكتە (تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك سەكتە)، ئىمتىلائىي غەششى (تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك ئايلىنىش) قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. بۇس ـ بۇخارەتلەرنىڭ توقۇلمىلارغا

ئۆتكەن قىسمى ئاسانلا بەدەننىڭ سىرتقى يۈزىگە قاراپ يۆتكىلىپ يەلتاشما (سۇرۇخ بادى)، يالغان كۆيۈك (نارفارسى)، قىچىشقاق (جەرەپ)، تېرە قىچىشىش (ھىككە) گە ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

3. زىيادە سېزىمچانلىق (ھېسساسىيەت) پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە پەيدا بولغان يەل

بۇ ئاساسلىقى ئادەم بەدىنىدە ھېسساسىيەت ھادىسىسى پەيدا قىلالايدىغان ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار دورىلاردىن بالادۇر، پەرپىيۇن، زەھەرلىك ھاشاراتلاردىن ئالا قۇرت، قوڭغۇز، ھېسسىپىت قاتارلىقلارنىڭ چىقىرىۋېتىلىشى) تەسىرىدە پەيدا بولىدۇ. بەدەندە ھېسساسىيەت ھادىسىسى كۆرۈلۈپ بەدەننىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى تېزلىشىپ كەتسە خىلىتلارنىڭ بۇخارەتكە ئايلىنىشى تېزلىشىپ بەدەندە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەر بىلەن بىرىكىپ ھېسساسىيەت يولى بىلەن پەيدا بولغان نورمالسىز يەللەر شەكىللىنىدۇ. ھېسساسىيەت يولى بىلەن پەيدا بولغان يەل تېرە ۋە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا يىغىلىپ تېرىگە ئۇششاق قاپارتمىلار چىقىش، يەلتاشما پەيدا بولۇش، تېرە قىچىشىش، تېرىدە سۇلۇق قاپارتمىلار پەيدا بولۇشقا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر بولغاندا ھېسساسىيەت خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. يۇقىرى قىزىتمىنىڭ تەسىرىدە پەيدا بولغان يەل

بۇ خىل يەل ئاساسلىقى ھەر خىل ئامىللار تەسىرىدە كېلىپ چىققان يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بەدەن ھارارىتى

جىددىي ئۆرلىگەندە خىلتىلار تەركىبىدىكى سۇ قىسمىنىڭ پارلىنىپ خورىشى نەتىجىسىدە ئىسسىق بۇخارەتلەرنىڭ ھاسىل بولۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. قىزىتمىدىن كېيىنكى ئىسسىق يەللەرنىڭ پەيدا بولۇشى تېز بولۇپ، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە كۆپ مىقداردا تۇغۇلۇپ ئاسانلا ئومۇمىي بەدەنلىك يەللىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىپ پۈتۈن بەدەن مۇسكۇللىرىنىڭ ھاۋالىق كۆپۈشىشى ۋە قىسمەن ئەزالار مۇسكۇللىرىنىڭ ھاۋالىق كۆپۈشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، قىزىلئۆڭگەچىنىڭ ھاۋالىق كۆپۈشۈشى، ئاشقازاننىڭ ھاۋالىق كۆپۈشۈشى، تالنىڭ ھاۋالىق كۆپۈشۈشى قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

4. ھەرىكەتسىز يەل (رىيھى غەيرىي ھەقىقىي)

بۇ، ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە خىلتىلاردا كۆيۈش (ئىھتىراق) ھادىسىسى يۈز بېرىپ خىلتىلارنىڭ لەتىف (ئۇچۇچان) قىسمىنىڭ بۇخارەتكە ئايلىنىش يولى بىلەن پەيدا بولغان نورمالسىز يەل بولۇپ، بەدەندىن تازىلىنىشى نىسبەتەن قىيىن، يوشۇرۇن كېسەل قوزغاش ھەم توقۇلمىدىن ـ توقۇلمىغا، ئەزادىن ـ ئەزاغا يۆتكىلىپ كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بولغان، مۇقىم ئورنى بولمىغان يەلدىن ئىبارەت. بۇ ئادەتتە ھەرىكەتسىز يەل دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل يەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ھەرقايسى تۈردىكى يەللەرنىڭ كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكى ۋە پەيدا قىلغان كېسەللىكلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1. قان خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان يەل بۇ، كۈچلۈك ھارارەتنىڭ قان خىلىتىغا تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە قان خىلىتىنىڭ لەتىف (ئۇچۇچان) قىسمىنىڭ بۇخارەتكە ئايلىنىپ ئۆز ئارا توپلىشىشىدىن ھاسىل بولغان يەلدىن ئىبارەت. كۆپىنچە جىگەر ۋە يۈرەك قان تومۇرلىرىدا پەيدا بولۇپ قان ئايلىنىش بىلەن بىللە مېڭىپ شىريان (ئارتېرىيە) تومۇرلار بىلەن ۋەرىد (ۋېنا) تومۇرلار تۇتاشقان ئورۇنلاردا ئاسانلا توپلىشىۋېلىپ يەلدىن بولغان سۇدده (توسۇلۇش) نى پەيدا قىلىپ شۇ ئورۇننىڭ ئۆزىدە يېقىمسىزلىنىش، ئاغرىش، چىڭقىلىش، سىرقىراش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بەدەننىڭ ئۇ يەر، بۇ يەرلىرىنىڭ ئاغرىپ قېلىشى كۆپىنچە بۇ خىل يەلنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولىدۇ. بەدەندە بۇ خىل يەل كۆپىيىپ كەتكەندە قان خىلتى تەركىبىدىكى ھاۋائىي نەسىمىي (O_2) ئازلاپ، ھاۋائىي دۇخائىي (CO_2) نىڭ قويۇقلۇقى ئارتىپ ۋەرىد تومۇرلارنىڭ بېسىمىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ. نەتىجىدە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللىك ماددىلار قان ئايلىنىش ئارقىلىق ۋاقتى ـ ۋاقتىدا بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنالماي قان تومۇرلاردىكى يەلنىڭ مىقدارى ھەم قويۇقلۇقى ئارتىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇ بېسىمى نىسبەتەن تۆۋەن بولغان ئەزا ۋە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىغا قاراپ ئېقىپ، يەرلىك ئورۇننىڭ ماددا ئالمىشىش خىزمىتىنى بۇزۇپ شۇ ئورۇندا قىزىرىش ـ قىزىش، ئاغرىش، ئىششىشنى پەيدا قىلىپ يەلدىن بولغان ياللۇغلۇق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن، قان خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن بولغان بوغۇم خالتا ياللۇغى، بەلۋاغسىمان قوقاق،

تېره قان تومۇر ياللۇغى قاتارلىقلار.

2. سه‌پرا خىلىتىنىڭ كۆپۈشىدىن په‌يدا بولغان يه‌ل

بۇ كۈچلۈك هاراره‌تنىڭ شه‌پرا خىلىتىغا ته‌سىر قىلىشى نه‌تىجىسىده ئۇنىڭ له‌تىپ (ئۇچۇچان) قىسمىنىڭ پارلىنىپ بۇخاره‌تكه ئايلىنىشىدىن په‌يدا بولغان يه‌ل بولۇپ، ئۆتكۈر شه‌لۋه‌رىتىش ۋه كۈچلۈك غىدىقلاش ته‌سىرىگه ئىگه. شۇڭا به‌ده‌نده بۇ خىل يه‌ل شه‌كىلله‌نگه‌نده بۇ ئاسانلا ئۆزىگه بوشلۇق ئىزده‌پ ئه‌زالارنىڭ مۇسكۇل قه‌ۋىتى بىله‌ن شىللىق په‌رده ئارىلىقىغا كىرىپ شىللىق په‌ردىله‌رده سه‌پرائىي يه‌لدىن بولغان قوقاقنى په‌يدا قىلىدۇ. مه‌سىله‌ن، يىڭنه ئاسقۇ چىقىش، ئېغىز ئىچى شىلىق په‌ردىلىرى قوقاقداش قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا بالىياتقۇ ۋه جىنسىي ئه‌زا شىللىق په‌ردىلىرىگه توپلىشىپ ئۆلۈك يه‌لدىن په‌يدا بولغان يه‌ل كېسىلىنى (گابىله غه‌يرىي هه‌قىقىي) نى په‌يدا قىلىدۇ.

3. به‌لغه‌م خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن په‌يدا بولغان يه‌ل

بۇ به‌لغه‌م خىلىتىنىڭ كۈچلۈك هاراره‌ت ته‌سىرىده له‌تىپ (ئۇچۇچان) قىسمى پارلىنىپ قويۇق قىسمى گه‌جىسمان به‌لغه‌م خىلىتىنى شه‌كىلله‌ندۈرۈش نه‌تىجىسىده بۇخاره‌تكه ئايلىنىش بىله‌ن په‌يدا بولغان يه‌لدىن ئىباره‌ت بولۇپ، كۆپىنچه بوغۇم خالتا بوشلۇقى، ئومۇرتقا ئارىلىق بوشلۇقى، يۈره‌ك قېپى بوشلۇقى، كۆكره‌ك په‌رده بوشلۇقى قاتارلىق ئورۇنلاردىكى يه‌لغه‌م سۈيۈقلۇقلىرىنىڭ هاراره‌ت ته‌سىرىده كۆيۈشىدىن هاسىل بولىدۇ ۋه شۇ ئورۇنلاردا ساقلىنىپ يېنىك بولغاندا بوغۇمغا يه‌ل كىرىۋېلىش، ئومۇرتقا ئارىلىق بوشلۇقىغا يه‌ل يىغىلىۋېلىش،

كۆكرەك بوشلۇقىغا يەل يىغىلىۋېلىش، يۈرەك كلاپانىغا يەل يىغىلىۋېلىش. يەلدىن بولغان قاپقان (خاپقانى رىيھى) نى ئېغىر بولغاندا يەرلىك ئورۇندىكى توقۇلمىلارنى غىدىقلاپ بوغۇم ياللۇغى، ئومۇرتقا تەخسىسى ياللۇغى، يۈرەك قېپى ياللۇغىنى پەيدا قىلىدۇ.

4. سەۋدا خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ سەۋدا خىلتىنىڭ كۈچلۈك هارارەت تەسىرىدە لەتىپ (ئۇچۇچان) قىسمى پارلىنىپ بۇخارەتكە ئايلىنىش بىلەن پەيدا بولغان يەل بولۇپ، سوغۇق تېمپېراتۇرىغا يولۇققاندا شىلىمشىق سۇيۇقلۇققا ئايلىنىدۇ. كۆپىنچە قان ئايلىنىش ئارقىلىق تېرىگىچە يېتىپ كېلىپ سىرتقى مۇھىتنىڭ سوغۇقلۇقى تەسىرىدە يېپىشقاق سۇيۇقلۇققا ئايلىنىپ تېرىنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى بۇزۇپ تېرىدە هەر خىل ئەسۋە ـ قاپارتما ۋە چاقىلارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. هەمدە شىريان تومۇرلاردىكى هاۋائىي دۇخانىي (CO_2) نى قويۇلدۇرۇپ، ئۆپكىدە هاۋائىي دۇخانىي (CO_2) نىڭ يىغىلىۋېلىشى سەۋەبلىك ئۆپكىنىڭ گاز ئالماشتۇرۇش خىزمىتىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ ئۆپكە هاۋالىق ئىششىقى (نەفۇررىيە) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ هەمدە ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىدا هاسىل بولغان قويۇق يەللەر بىلەن ئاسانلا بىرىكىپ قان ئايلىنىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپلا قالماي، يەنە نېرۋىلارنى غىدىقلاپ ياكى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ مالخۇلىيائىي مىراقىي، جۇنۇن، كابۇس (قارا بېسىش) قا ئوخشاش روهىي ئەسەبىي كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

5. ھەرىكەتچان يەل (رىيھى ھەقىقىي)

ھەرىكەتچان يەل ئاساسلىقى خىلىتلاردا ئوفۇنەتلىنىش (چىرىش) يۈز بېرىپ، چىرىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەل بولۇپ، ئەزادىن ئەزاغا، بىر ئادەمدىن يەنە بىر ئادەمگە ئۆتۈپ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە. ئۇ ئادەتتە ھەرىكەتچان يەل ياكى ھەقىقىي يەل دەپ ئاتىلىدۇ. ھەرىكەتچان يەلنى پەيدا قىلغان ئوفۇنەتلەنگەن ماددىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى تۈپەيلىدىن بۇ خىل يەلمۇ تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ھەرقايسى تۈردىكى يەللەرنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى، كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكى شۇنداقلا كېسەل قوزغاش جەريانىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1. قان خىلىتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولغان يەل

ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار، جۇملىدىن كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملار قان خىلىتىغا قوشۇلۇپ قان خىلىتىنى ئوفۇنەتلەندۈرگەندە جاراسىملارنىڭ قان خىلىتىنى چىرىتىشى نەتىجىسىدە بۇخارەتلەر (جاراسىملار ئاجرىتىپ چىقارغان زەھەرلىك گاز) ھاسىل بولۇپ بەدەندە قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئەزا، توقۇلمىلارغىچە يېتىپ بېرىپ تەبىئىي قۇۋۋىتىنى ئاجىزلىتىپ، كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىپ، ئەزالاردا ئاسانلا يۇقۇملىنىشنى پەيدا قىلىپ يەل كېسىلى (سىفلىس)، جوزام، خانازىر (لىمفا بەز سىلى) گە ئوخشاش يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل بۇخارەتلەر ھاۋا

ئارقىلىق ساغلام كىشىلەرنىڭ تېنىگە كىرسە ئوخشاشلا يۇقۇملىنىش پەيدا قىلالايدۇ. شۇڭا يۇقىرىقى بىرقاتار يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزئارا يوقىتىشىدا بۇ خىل يەل مۇھىم رول ئوينايدۇ.

2. سەپرا خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ ئوفۇنەتلەندۇرگۈچى ماددىلار جۇملىدىن كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملارنىڭ سەپرا خىلتىنى ئوفۇنەتلەندۇرۇپ چىرىتىشى نەتىجىسىدە چىرىشتىن بۇخارەت هاسىل بولۇش بىلەن پەيدا بولغان يەل بولۇپ، كۆچلۈك غىدىقلاش، شەلۋەرتىش، زەخىملەندۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. بۇ خىل يەل ئەزا، توقۇلمىلاردا ئورۇنلىشىپ تەدرىجي قويۇلۇپ، ئۆتكۈرلىشىپ يەرلىك ئورۇندا گۆشخور چاقا (ئاكىلە) قاراسان (گازلىق گانگىرىنيا)، سەپرادىن بولغان يەل كېسىلى (سىبلىس سەپراۋى) ھەرە كۆنكىسىمان توقۇلما ياللۇغىغا ئوخشاش ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل يەل بىمارنىڭ تىنىقى ئارقىلىق ساغلام كىشىلەرنىڭ تېنىگە كىرسە ئوخشاشلا يۇقىرىقى بىر قاتار يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

3. بەلغەم خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىل يەل، ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدە خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، بەلغەم خىلتى مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ بەدەندە سوغۇقلۇق كەيپىيات ئۇستۇنلۇكىنى

ئىگىلىگەندە، سوغۇق مۇھىتتا ئاسان ئۆسۈپ كۆپىيىدىغان جاراسىملار بەلغەم خىلتىغا قوشۇلۇپ ئۇنى ئوفۇنەتلەندۈرگەندە، چىرىشتىن بۇخارەت ھاسىل بولۇپ جاراسىملارنىڭ زەھىرى بۇخارەت يولى ئارقىلىق يەلگە ئايلىنىپ پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل يەل ئاساسلىقى ئۆپكە، مېڭە ۋە لىمفا بەزلىرىگە ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك ئەزالاردا ئاسانلا توپلىشىپ يەرلىك ئورۇندا توقۇلمىلارنىڭ چىرىپ نابۇت بولۇشىنى ئاساس قىلغان كېسەللىكلەردىن سىل، ئاقما، مېڭە پەردە ياللۇغى، لىمفا بەز، سىلى، بوغۇم سىلى، يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە ئوخشاش كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

4. سەۋدا خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىل يەل ئاساسلىقى بەدەندە ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ سەۋدا خىلتى مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ بەدەندە قۇرۇق سوغۇق كەيپىيات ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەندە، قۇرۇق سوغۇق مۇھىتتا ئۆسۈپ كۆپىيىپ كېسەل قوزغايدىغان جاراسىملار سەۋدا خىلتى تەركىبىگە قوشۇلۇپ سەۋدا خىلتىنى ئوفۇنەتلەندۈرۈش نەتىجىسىدە جاراسىملار زەھىرىنىڭ بۇخارەتكە ئايلىنىش يولى بىلەن پەيدا بولغان يەل بولۇپ، كۆپىنچە تال، سۆڭەك، كۆمۈرچەك قاتارلىق ئەزالارنى تۈزگۈچى توقۇلمىلارغا ئورۇنلىشىپ، ئۇ ئورۇنلاردا ياللۇغلۇق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىپ، تال چوڭىيىش، سۆڭەك ئۆسمىسى، كۆمۈرچەك ئۆسمىسى، دوكلۇق (ھۆدبە)، سۆڭەك يۇمشاش، سۆڭەك چۇرۇكلىشىشكە ئوخشاش كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ئۈچىنچى

يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى نورمالسىز يەللەرگە قارىتا يەل تارقاتقۇچى ۋە يەل كۆيدۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش تېبابىتىمىزنىڭ يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر (ئەھرازى رىيھى) نى داۋالاشتىكى مۇھىم داۋالاش پرىنسىپى ۋە ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكى بولۇپ، كلىنىكا داۋالاش ئەمەلىيىتى داۋامىدا مۇھىم سالماقنى ئىگىلەيدۇ.

نورمالسىز يەللەر پەيدا بولۇش سەۋەبى، ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى ۋە كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن قويۇق يەل، سوغۇق يەل، ئىسسىق يەل، ئۆلۈك يەل ۋە تىرىك يەلدىن ئىبارەت بىرقانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ. ھەرقايسى تۈردىكى يەللەرنىڭ خاراكتېرى ۋە ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى ئوخشاش بولمىغاچقا ئۇلار ئۆزىگە مۇناسىپ كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا ھەرقايسى نورمالسىز يەللەر پەيدا قىلغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ پرىنسىپى ۋە ئۇسۇللىرىمۇ شۇنداقلا يەل تارقاتقۇچى دورىلارنىڭ تۈرلىرى ھەم ھەرقايسى تۈردىكى دورىلارنىڭ يەل تارقىتىش جەريانىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بۇ ئاساسلىقى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت.

1. قويۇق يەلنى تارقىتىش

قويۇق يەلنىڭ تۈرلىرى، ئالاھىدىلىكى، كېسەل قوزغاش خاراكتېرى ئوخشاش بولمىغاچقا، ئۇلارنى تارقىتىش پرىنسىپى ۋە ئۇسۇللىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1. ھەزىم ئەزالىرىنىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان قويۇق يەلنى تارقىتىش

بۇ خىلدىكى قويۇق يەلنى تارقىتىشتا ئاشقازان، ئۈچەينى قىزىتىپ، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئاشقازان، ئۈچەينىڭ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۋىتى دافىئە) نى كۈچەيتىپ قويۇق يەلنى پارچىلاپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە بىمارنى تەستە سىڭىدىغان، يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، بەدىيان، جۇۋىنە، پىننە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىرگە جاۋارىش كۇمۇنى (50 ـ نۇسخا)، جاۋارىش كۇندۇر (51 ـ نۇسخا)، جاۋارىش ئەنبەر (27 ـ نۇسخا) لارنىڭ ھەرقايسىسىدىن بىردىن ياكى ئەرقى بەدىيان (5 ـ نۇسخا) ياكى ئەرقى نانخا (14 ـ نۇسخا) بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. بۇ دورىلار ھەزىم يوللىرىغا كىرگەندىن كېيىن ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىق كەيپىياتى ۋە ھەزىمنى ياخشىلاش تەسىرى ئارقىلىق ھەزىم ئەزالىرىنى كۈچلەندۈرۈپ، ئۈچەينىڭ لۈمۈلدىمە ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، قويۇق يەلنى پارچىلاپ، بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلايدۇ.

2. يەللىك غىزالاردىن پەيدا بولغان قويۇق يەلنى تارقىتىش

بۇ خىل يەلنى تارقىتىشتا، ئالدى بىلەن ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنىڭ ئىچكى بېسىمىنى تۆۋەنلىتىپ قويۇق يەلنىڭ ئۈچەي دىۋارلىرىدىكى مول قان تومۇرلار ئارقىلىق ئۈچەي بوشلۇقىغا كىرىپ ئۈچەي ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى كاپالەتلەندۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە ئىسسىق تەبىئەتلىك يەل تارقاتقۇچى دورىلاردىن چايلىق قىلىپ بېرىش بىلەن بىرگە ھەببى بادىشكەن (196 ـ نۇسخا)، ھەببى تەنكار (197 ـ نۇسخا) قايسى بىرى بولسا ئەرقى رەۋەن (9ـ نۇسخا) بىلەن بىرگە بېرىپ، يەل تارقىتىلغاندىن كېيىن ھەزىم ئەزالىرىنى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە جاۋارىش ئەنبەر (27 ـ نۇسخا)، جاۋارىش جالىنۇس (40 ـ نۇسخا)، جاۋارىش مىشكى (52 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنىڭ مەلۇم بىرى كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىلارمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاش جەريانلار ئارقىلىق يەل تارقىتىش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

2. سوغۇق يەلنى تارقىتىش

سوغۇق يەلنىڭ تۈرلىرى، ئالاھىدىلىكى ۋە كېسەل قوزغاش خاراكتېرى ئوخشاش بولمىغاچقا، ئۇلارنىڭ ھەرقايسىسىنى تارقىتىشنىڭ پرىنسىپى ۋە ئۇسۇللىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1. تەبىئىتى سوغۇق، يەللىك غىزالاردىن پەيدا بولغان سوغۇق يەلنى تارقىتىش

بۇ خىلدىكى يەللەرنى تارقىتىشتا، ئۇنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدىغان ئامىلنى يوقىتىش بىلەن بىرگە، ئىچكى ـ تاشقى تەرەپتىن بەدەنگە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈپ، روھنى جانلاندۇرۇپ ماددا ئالمىشىشنى تېزلىتىش، ھەزىمنى كۈچەيتىپ يەللەرنىڭ تارقىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە ئالدى بىلەن سوغۇقلۇقنى ھەيدەپ، ھەزىمنى ياخشىلاش ئۇچۇن مادەتۇل ھايات (138 ـ نۇسخا)، جاۋارش جالنۇس (40 ـ نۇسخا)، جاۋارش ئەنبەر (27 ـ نۇسخا) گە ئوخشاش تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، سوغۇق يەلگە قارشى دورىلار بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىچكۈزۈلىدۇ؛ قۇستە مېيى (134 ـ نۇسخا)، سۇزاپ مېيى (97 ـ نۇسخا)، بابۇنە مېيى (17 ـ نۇسخا)، دارچىن مېيى (67 ـ نۇسخا)، زەيتۇن مېيى (78 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بىلەن يەرلىك ئورۇن ياغلىنىدۇ ياكى تۇز، سېرىقچېچەك، كېپەك، سۇزاپ ئۇرۇقى، جۇۋىنە قاتارلىقلارنى رەختتىن تىكىلگەن خالتىغا ئېلىپ ئىسسىتىپ سىرتتىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇللار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بارغاندا مىزاجدىكى سوغۇقلۇق يوقىلىپ، ھەزىم پائالىيىتى تېزلىتىلىدۇ. نەتىجىدە ئارتۇقچە يەللەرنىڭ ھاسىل بولۇشى تىزگىنلىنىپ، ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ ئىچكى بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ. ئىسسىقلىق كەيپىياتقا يولۇقۇپ پارچىلىنىپ ئورنىدىن قوزغالغان سوغۇق يەللەر بېسىمى بىرقەدەر تۆۋەن بولغان ئۈچەي يوللىرىغا كىرىپ ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىپ

تاشلىنىدۇ. يەل پەيدا قىلغان ئالامەتلەر يوقالغاندىن كېيىن بىمارغا ھەزىم ئەزالىرىنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، ھەزىمنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە پىننە گۈلقەنتى (20 ـ نۇسخا)، جاۋارىش ئامىلە (26 ـ نۇسخا)، ئامىلە نۇشدارى (1 ـ، 2ـ نۇسخا) غا ئوخشاش دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىرگە، بەدەن چېنىقتۇرۇشنى ماسلاشتۇرۇپ بەرگەندە بەدەندىكى سوغۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

2. روھىي ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن پەيدا بولغان سوغۇق يەلنى تارقىتىش

بۇ خىلدىكى يەلنى تارقىتىشتا، روھنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش تۆت ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرۈپ بەدەننىڭ تەبىئىي كۈچىنى ئاشۇرۇپ، سوغۇق يەللەرنىڭ تارقىلىش ۋە چىقىرىلىشىنى كاپالەتلەندۈرۈش چارىسى قوللىنىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە بىمارنىڭ روھى ۋە ئوزۇقلۇق جەھەتتىكى پەرۋىشىنى كۈچەيتىش بىلەن بىرگە، دورىلاردىن ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، قۇندۇز قەھرى، سۇمبۇلغا ئوخشاش روھنىڭ ھاسىل بولۇشىنى تېزلىتىپ ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلاردىن ھالۋائى بەيزە (190 ـ نۇسخا)، ھالۋائى سۆلەپ (192 ـ نۇسخا)، مەجۇنى كۆركەم (174 ـ نۇسخا) قاتارلىقلارنىڭ بىر ياكى ئىككىسى، يەل تارقىتىش تەسىرى كۈچلۈكرەك بولغان دورىلاردىن جاۋارىش كۇمۇنى (50ـ نۇسخا)، جاۋارىش پودىنە (34 ـ نۇسخا)، مەجۇنى ۋەج (ئىگەر مەجۇنى) (183 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بىلەن بىرگە قوشۇپ ئەرقى دارچىن (8 ـ نۇسخا) نىڭ ھەمراھلىقىدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

3. ئىسسىق يەلنى تارقىتىش

ئىسسىق يەل ئاساسلىقى تەبىئىتى ئىسسىق يەل پەيدا قىلغۇچى ۋە زىيادە سېزىمچانلىق پەيدا قىلغۇچى ھەسساسىيەت يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، يۇقىرى قىزىتما شۇنداقلا خىلتلارنىڭ ئارتۇقچە ھارارەت تەسىرىدە بۇس ـ بۇخارەتكە ئايلىنىشى قاتارلىق ئامىللار تەسىرىدە شەكىللەندۇرگەن غەيرىي تەبىئىي يەل بولۇپ، ئۇنىڭ تۈرى، ئالاھىدىلىكى، كېسەل قوزغاش خاراكتېرى ئوخشاش بولمىغاچقا، يەل تارقىتىش پرىنسىپى ۋە ئۇسۇللىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1. تەبىئىتى ئىسسىق، يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەيدا بولغان ئىسسىق يەلنى تارقىتىش

بۇ خىل يەلنى تارقىتىشتا، بىمارنى تەبىئىتى ئىسسىق، يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش بىلەن بىرگە، ھەزىم سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئارتۇقچە ھارارەتنى پەسەيتىش، ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىنى يۇمشىتىش، بۇ ئارقىلىق ھەزىم جەريانىدىكى قالدۇق ماددىلارنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى تېزلىتىش ئارقىلىق يەل تارقىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە بىمارنىڭ كۈندىلىك غىزاسىغا يېڭى يۇمغاقسۈت، سېمىز ئوت، پەمىدۇرلارنى كۆپرەك ئىشلىتىش بىلەن بىرگە، دورىلاردىن مەتبۇخى شاھتەررە (146ـ نۇسخا)، مەتبۇخى ھېلىلە (149ـ نۇسخا)، مەتبۇخى خىيار شەنبەر (144 ـ نۇسخا) لەرنىڭ مەلۇم بىرىنى ئىشلىتىپ، ھەزىم يوللىرىنى بوشاتقاندىن كېيىن مېۋىلەر شەربىتى (شەربىتى

فەۋاكى) (117 ـ نۇسخا)، شەربىتى ئانار پىننە «پىننە تەركىبلىك ئانار شەربىتى» (105 ـ نۇسخا)، شەربىتى تۇرۇنجى (114 ـ نۇسخا)، سىركەنجىۋىل نانخا (101 ـ نۇسخا) لارنىڭ بىر ياكى بىر قانچىسىنى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش ئارقىلىق ھەزىم ئەزالىرىدىكى ئارتۇقچە ھارارەتنى پەسەيتىپ، ھەزىم پائالىيىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. نەتىجىدە ئىسسىق يەللەرنىڭ تارقىلىشى ۋە چىقىرىلىشى ئىلگىرى سۈرۈلۈپ، ئىسسىق يەل پەيدا قىلغان كېسەللىكلەر تەدرىجىي ياخشىلىنىپ سالامەتلىك ئەسلىگە كېلىدۇ.

2. خىلتلارنىڭ بۇخارىتىدىن پەيدا بولغان ئىسسىق يەلنى تارقىتىش

بۇ خىل يەلنى تارقىتىشتا، ئارتۇقچە ھارارەتنى پەسەيتىپ خىلتلار قويۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئورگانىزمنىڭ تارقىتىش كۈچى (قۇۋۋىتى دافىئە) نى كۈچەيتىپ، ئىسسىق يەلنى خىلىت ۋە مىزاج تەكشۈرۈلۈقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئارقىلىق ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنىڭ نورمال داۋام قىلىشىنى كاپالەتلەندۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە بىمارغا سوۋۇتقۇچى (مۇبەررىدات) لاردىن لىمون شەربىتى (115 ـ نۇسخا)، شەربىتى ئانار تەلخ (106 ـ نۇسخا) بىنەفشە شەربىتى (110 ـ نۇسخا)، بىھى شەربىتى (112 ـ نۇسخا) ئەينۇلا مۇراببىاسى (16 ـ نۇسخا) غا ئوخشاش دورىلارنى بېرىپ قاندىكى بۇس ـ بۇخارەتلەرنىڭ ھاسىل بولۇشى تىزگىنلىنىدۇ. ئارقىدىنلا قان تومۇر ۋە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدىكى بۇس ـ بۇخارەتلەرنى پارچىلاش ھەمدە ھەزىمنى ياخشىلاش ئۈچەي ئىچكى بېسىمى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلىتىپ يەل تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە

بولغان دورىلاردىن جاۋارىش ئۇد تۇرۇش (60 ـ نۇسخا)، جاۋارىش زىرىشكى (45 ـ نۇسخا)، جاۋارىش ئامىلە (26 ـ نۇسخا) گە ئوخشاش دورىلارنىڭ مەلۇم بىرى ئەرقى رەۋەن (9ـ نۇسخا)، ئەرقى ئەنبەر (4ـ نۇسخا) لارنىڭ ھەمراھلىقىدا ياكى ئىسسىق يەل پەيدا قىلغان ئالامەتلەر يوقىلىپ مىزاج تەڭشەلگەنگە قەدەر ئىشلىتىلىدۇ.

3. زىيادە سېزىمچانلىق (ھەسساسىيەت) پەيدا قىلغۇچى ئامىللار پەيدا قىلغان ئىسسىق يەلنى تارقىتىش

بۇ خىل يەلنى تارقىتىشتا، ئالدى بىلەن ھېسساسىيەت پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنى يوقىتىش، تىنچلاندۇرغۇچى، سەزمەس قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ ھېسساسىيەت ھادىسىسى يۈز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئارقىدىن كۈچلۈك زەھەر قايتۇرۇپ يەل تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە تەرياق تۈرىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئىسسىق يەلنى تارقىتىپ بەدەن ئىچكى مۇھىتىنى ساپلاشتۇرۇش ئاساسىي داۋالاش پرىنسىپى قىلىنىدۇ. بۇ مەقسەتتە ئالدى بىلەن بىمارغا قورسى خەشخاش (126 ـ نۇسخا) غا ئوخشاش تىنچلاندۇرغۇچى، سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ، ھېسساسىيەت ھادىسىسى پەسەيتىلىدۇ. ئارقىدىن زەھەر قايتۇرۇپ يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاپ ئاشقازان، ئۈچەينىڭ ئىچكى بېسىمىنى تۆۋەنلىتىپ يەل تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە بولغان دورىلاردىن تەرياقى ئەربەئە (22 ـ نۇسخا)، تەرياقى فارۇق (24 ـ نۇسخا)، تەرياقى سەمانىيە (23 ـ نۇسخا) گە ئوخشاش دورىلارنىڭ مەلۇم بىرى مەتبۇخى ھېلىلە (149 ـ نۇسخا) بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

4. يۇقىرى قىزىتما پەيدا قىلغان ئىسسىق يەلنى تارقىتىش

بۇ خىل يەلنى تارقىتىشتا ئاساسلىقى قىزىتمىنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاپ قىزىتمىنى قايتۇرغاندىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرۈش، ھەزىمنى ياخشىلاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە قىزىتما يانغاندىن كېيىن جاۋارش بەسباسە (33-نۇسخا)، جاۋارش دارچىن (42 - نۇسخا)، ئىترىفىل كەبىر (218 - نۇسخا) گە ئوخشاش دورىلار بىلەن مۇۋاپىق تەييارلانغان چايلىق بىرگە بېرىلىدۇ.

4. ھەرىكەتسىز يەلنى تارقىتىش

بۇ، ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە خىلتلاردا كۆيۈش ھادىسىسى يۈز بېرىپ خىلتلارنىڭ لەتىف (ئۇچۇچان) قىسمىنىڭ بۇخارەتكە ئايلىنىش يولى بىلەن پەيدا بولغان غەيرىي تەبىئىي يەل بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبى، تۈرلىرى ھەرقايسى تۈرلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى، كېسەل قوزغاش خاراكتېرى ئوخشاش بولمىغاچقا، تارقىتىشنىڭ پرىنسىپ ۋە ئۇسۇللىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1. قان خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان ھەرىكەتسىز يەلنى تارقىتىش

بۇ خىل يەلنى تارقىتىشتا قان خىلتىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، كۆيۈش يولى بىلەن ھەرىكەتسىز يەل توغۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەمدە قان تازىلاش ئارقىلىق قان خىلتى

تەركىبىدىكى يات ماددىلار ۋە ھەرىكەتسىز يەللەرنى تازىلاش پرىنسىپى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. داۋالاش ئۇسۇلى جەھەتتە ئالدى بىلەن قائىدە بويىچە قان خىلىتىنىڭ تەڭشىگۈچىسىنى بېرىپ قان خىلىتىنىڭ ئارتۇقچە ھارارىتى پەسەيتىلىپ، قىيامى تەڭشەلگەندىن كېيىن قۇرسى گۇل (131 ـ نۇسخا)، جاۋارىش ئۇد تورۇش (60 ـ نۇسخا)، مەجۇنى دەبىدىل ۋەرىد (162ـ نۇسخا) لارنىڭ مەلۇم بىرى، ئەرقى چۆپچىن (7 ـ نۇسخا) ياكى ئەرقى ئۆشبە (15 ـ نۇسخا) بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2. سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان ھەرىكەتسىز يەلنى تارقىتىش

بۇ خىل يەلنى تارقىتىشتا، قايسى خىلىت كۆيۈپ ئۆلۈك يەلنى پەيدا قىلغان بولسا، ئالدى بىلەن شۇ خىلىتنىڭ مۇنزىچى بىلەن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇنزىچى بىرلەشتۈرۈلۈپ بېرىلىپ بەدەندە ماددا پىشقانلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە مەتبۇخى ئەفتىمۇن (143 ـ نۇسخا) بىلەن تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەلنىڭ تەبىئىي مىزاجىنى ئاساس قىلىپ يەل تارقاتقۇچى دورىلاردىن ھەببى بادىشكەن (196ـ نۇسخا)، جاۋارىش كۇمۇنى (50 ـ نۇسخا)، جاۋارىش نانخا (56 ـ نۇسخا)، ھەببى تەنىكار (197 ـ نۇسخا)، ئىترىفىل بەدىيان (215 ـ نۇسخا)، ئىترىفىل مۇقەل (220ـ نۇسخا) قاتارلىقلارنىڭ بىر ياكى ئىككىسىنى ئەرقى بەدىيان (5 ـ نۇسخا)، ئەرقى پودىنە (6 ـ نۇسخا)، ئەرقى رەۋەن (9 ـ نۇسخا)، ئەرقى نانخا (14ـ نۇسخا)، ئەرقى ئەنبەر (4 ـ نۇسخا)، ئەرقى دارچىن (8 ـ نۇسخا) لارنىڭ بىرى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتكەندە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە

كېلىپ، مىزاج تەڭشىلىپلا قالماستىن، يەنە ھەرىكەتسىز يەلنى كۆيدۈرۈپ تارقىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

5. ھەرىكەتچان يەلنى تارقىتىش

ھەرىكەتچان يەل ئاساسلىقى خىلىتلاردا ئۇفۇنەتلىنىش (چىرىش) يۈز بېرىپ، ئۇفۇنەتلىنىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەل بولۇپ، ئەزادىن ئەزاغا، بىر ئادەمدىن بىر ئادەمگە ئۆتۈپ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە. تىرىك يەلنى پەيدا قىلىدىغان ئۇفۇنەتلەنگەن ماددىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى تۈپەيلىدىن بەدەندە ئۇنىڭ پەيدا قىلغان كېسەللىكلىرى ۋە بۇ كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپ، ئۇسۇللىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1. قان خىلىتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن ھاسىل بولغان ھەرىكەتچان يەلنى تارقىتىش

بۇ خىل يەلنى تارقىتىشتا، قان تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ، ئۇفۇنەتلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش بىلەن بىرگە، جاراسىملار ۋە ئۇلارنىڭ زەھەرلىك ئاجراتمىلىرى (تىرىك يەلنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) نى ئۇنۇمسىزلەندۈرۈپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاش رولىغا ئىگە دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرۈپ بەدەننىڭ تەبىئىي كۈچىنى ئاشۇرۇپ، جاراسىملار ۋە ئۇلارنىڭ زەھەرلىك ماددىلىرىنى تازىلاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە بىمارغا ئالدى بىلەن قان تازىلىغۇچى دورىلاردىن مەتبۇخى شاھتەررە (146 ـ نۇسخا)، مەتبۇخى ھېلىلە (149 ـ نۇسخا)

قاتارلىق دورىلارنى، مەجۇنى ئۆشبە (184 ـ نۇسخا)، مەجۇنى چۆپچىن ئەلا (159 ـ نۇسخا) گە ئوخشاش دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بېرىش، مىزاج تەڭشەلگەندىن كېيىن جاراسىملار ئاجرىتىپ چىقارغان زەھەرلىك يەللەرنى تارقىتىش مەقسىتىدە مەجۇنى شىڭگىرىق (سىرمە مەجۇنى) (168 ـ نۇسخا)، مەجۇنى زەرنىخ (163ـ نۇسخا) كە ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ.

2. سەپرا خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن ھاسىل بولغان ھەرىكەتچان يەلنى تارقىتىش

بۇ خىل يەلنى تارقىتىشتا، ئالدى بىلەن ئوفۇنەتلەنگەن ماددىغا قارىتا مۇنزىج مۇسھىل بېرىپ ماددىنى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن قۇرسى شاھتەررە (129 ـ نۇسخا)، قۇرسى كافۇر (130 ـ نۇسخا) سوپۇپى سەرتان (82 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنىڭ بىر ياكى بىرقانچىسىنى يەل تارقاتقۇچى دورىلاردىن ئىترىفىل بەدىيان (215 ـ نۇسخا)، ئىترىفىل كەشنىز (219 ـ نۇسخا)، مەجۇنى بادىشكەن (151 ـ نۇسخا) قاتارلىق دورىلارنىڭ خالىغان بىرىگە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3. بەلغەم خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن ھاسىل بولغان ھەرىكەتچان يەلنى تارقىتىش

بۇ خىل يەلنى تارقىتىشتا، ھەببى كىبرىت (208 ـ نۇسخا)، مەجۇنى لۇخانزىيا (175 ـ نۇسخا) مەجۇنى سوم (167 ـ نۇسخا) قاتارلىقلارنىڭ مەلۇم بىرىگە يەل تارقاتقۇچى دورىلاردىن جاۋارىش كۇمۇنى (50 ـ نۇسخا)، جاۋارىش مىشكى (52 ـ نۇسخا) مەجۇنى ۋەج (ئىگەر مەجۇنى) (183 ـ نۇسخا)، جاۋارىش بەسباسە (33 ـ نۇسخا) لەرنىڭ بىرى قوشۇپ ئەرقى بەدىيان (5 ـ نۇسخا) نىڭ ھەمراھلىقىدا بېرىلىدۇ.

4. سەۋدا خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن ھاسىل بولغان ھەرىكەتچان يەلنى تارقىتىش

بۇ خىل يەلنى تارقىتىشتا ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس (221 ـ نۇسخا)، مەجۇنى زەرنىخ (163 ـ نۇسخا) لەرنىڭ بىرى ياكى ئىككىلىسىنى ئىسسىق تەبىئەتلىك يەل تارقاتقۇچى دورىلاردىن ھەببى ئەنسىيۇن (195 ـ نۇسخا)، ھەببى ئەنزىرۇت (194 ـ نۇسخا)، ھەببى تەنكار (197 ـ نۇسخا)، ئىترىفىل كەبىر (218 ـ نۇسخا)، ئىترىفىل سانا (216 ـ نۇسخا) لارنىڭ بىرى بىلەن قوشۇپ ئەرقى پودىنە (6 ـ نۇسخا) ياكى ئەرقى نانخا (14 ـ نۇسخا) نىڭ ھەمراھلىقىدا بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى ئۇسۇل ۋە پرىنسىپلارنى قوللانغاندا كۆيگەن سەپرا، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنى بەدەندىن تولۇق تەنقىيە قىلىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولۇپلا قالماستىن، يەنە ئۇلارنىڭ كۆيۇشى جەريانىدا شەكىللەنگەن تىرىك يەللەرنى تارقىتىپ ئۇلار پەيدا قىلغان كېسەللىكلەرنى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

قىسقىسى بىمارلارنىڭ بەدىنىدىكى غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ شەكىللىنىشىگە تۈرتكە بولغان سەۋەبنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن يەلنىڭ تۈرلىرىمۇ، پەيدا قىلغان كېسەللىكلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭا، يەلنىڭ تۈرلىرى خاراكتېرى ۋە پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئېنىق ئايرىپ ھەرقايسىسىغا قارىتا مۇناسىپ داۋالاش پرىنسىپى بويىچە توغرا ھەم ئۈنۈملۈك داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ سىستېمىلىق داۋالاش ئېلىپ بارغاندا يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەھەتتە قانائەتلىنەرلىك نەتىجىگە ئېرىشكىلى، تېبابىتىمىزنىڭ يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەھەتتىكى ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكلىرىنى تېخىمۇ نامايان قىلغىلى بولىدۇ.

تۆتىنچى

كلىنىكىدا كۆپ ئۇچرايدىغان يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش

1 . يەلدىن بولغان باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى

باش ئىنساننىڭ ئەڭ مۇھىم ئەزاسى. چۈنكى ئۇنىڭغا ئومۇمىي بەدەننى باشقۇرغۇچى (رەئىس) ئەزا مېڭە جايلاشقان.

باش ئاغرىش بەزىدە ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل كېسەل بولۇپ كەلسىمۇ، كۆپىنچە ھاللاردا باشقا كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

گەرچە باش ئاغرىشنىڭ سەۋەبلىرى ناھايىتى كۆپ بولسىمۇ، لېكىن بۇ يەردە پەقەت يەل بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان باش ئاغرىش ئۈستىدىلا توختىلىمىز.

1 . يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى ئاساسلىقى تەستە ھەزىم بولىدىغان ئېغىر تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن

يېمەكلىكلەر ئاشقازان ۋە جىگەردە ياخشى ھەزىم بولماي يەلگە ئايلىنىپ يۇقىرىغا ئۆرلەپ مېڭىنى قاپلىۋالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: باشنىڭ ئاغرىقى يۆتكىلىشچان بولىدۇ. بىر نەرسە تارتىپ قويغاندەك سېزىلىدۇ. لېكىن ئېغىرلاشمايدۇ، قۇلاق غۇڭۇلدايدۇ، تومۇرى، تاشقى ئەزالىرى ۋە روھىي ھالىتىدە باشقا ئۆزگىرىش بولمايدۇ. ئېغىر ۋە يەللىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ھەمدە بۇ تاماقلارنى ھەزىم قىلالماي ئاشقازان بۇزۇلغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: يەلنى تارقىتىش ۋە يوقىتىش مەقسىتىدە كەرەپشە (چىڭسەي) ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئەرقى بەدىيان (5 ـ نۇسخا) غا چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ناۋات سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قاقىلىنى يۇمشاق سوقۇپ قايناق سۇدا دەملەپ شىرنىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈش ئارقىلىق چوڭ تەرەت راۋانلاشتۇرۇلىدۇ. گۇللۇك ئەمەن، رەيھان، مەرزەنجۇش، بەدىيانلارنى قاينىتىپ ئىلمان پېتى باشقا قويۇلىدۇ، سۇزاپ يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇش، بەدىيانلارنى سوقۇپ پۇرىتىلىدۇ. پىلپىل، قۇندۇز قەھرىلەرنى سوقۇپ بۇرنىغا تارتقۇزۇپ چۈشكۈرتكۈزۈلىدۇ ھەمدە زىيادە بەلغەم، سوغۇق يەلنى يوقاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش كۇمۇنى (50 ـ نۇسخا) نى ئەرقى بەدىيان (5 ـ نۇسخا) دا ئېزىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. جاۋارىش پۇدىنە (34ـ نۇسخا)، جاۋارىش دارچىن (42 ـ نۇسخا) لارنى ئەرقى كەشنىز (12 ـ نۇسخا) بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەجۇنى قۇرتۇم (زاراڭزا چۈشكەن مەجۇن) (171 ـ نۇسخا) نى ئەرقى بەدىيان (5 ـ نۇسخا) بىلەن ئىچىش پايدىلىق. مەجۇنى داۋائى مىشكى مۆتىدىل (69 ـ نۇسخا) ياكى مەجۇنى

كۆركەم (174 ـ نۇسخا) ئەرقى بەدىيان (5 ـ نۇسخا) بىلەن ئىچىلىدۇ. تۆۋەندىكى تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورا نۇسخىسىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ: ئاق زىرە، سازەج ھىندى، زاراۋەند تۇرى ھەربىرى 3 گرام، يالپۇز 2 گرام، ئەرقى بەدىيان (5 ـ نۇسخا) 200 گرام، دورىلارنى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ 40 گرام گۈلقەنت بىلەن قوشۇپ بىراقلا ئىچكۈزۈلىدۇ.

2. ئاشقازاندا يەل تۇرۇۋېلىشتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: يەللىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: دەسلەپتە ئاشقازان ئاغرىپ، ئارقىدىنلا باش ئاغرىيدۇ. ئاشقازان ئاغرىقى پەسەيسە باش ئاغرىقىمۇ پەسىيىدۇ. يەللىك تاماقلارنى يېسە دەرھال كۈچىيىدۇ. ئاغرىش دەسلەپتە باشنىڭ چوققا قىسمىدىن باشلىنىدۇ. كېيىنچە باشنىڭ باشقا قىسىملىرىغا يۆتكىلىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن كېسەلگە روھىي جەھەتتىن ئەمىن تاپقۇزۇپ ياخشى دەم ئالدۇرۇش، يەللىك، سوغۇق تەبىئەتلىك، تەستە سىڭىدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش لازىم. ئاندىن كېيىن دورىلار بىلەن يەلنى يوقىتىشقا تىرىشىش لازىم. مەزكۇر يەل بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولغاچقا ئالدى بىلەن بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئاندىن كېيىن ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش لازىم. يەلنى تارقىتىش ۋە ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن جاۋارىش كومۇنى (50 ـ نۇسخا)، مەجۇنى پىننە (155 ـ نۇسخا) نى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

3. ئىسسىق يەل ۋە بۇسلاردىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى: باش يېنىك، بۇرۇن قۇرۇق بولىدۇ. دائىم ئۇسسايدۇ.

داۋالاش: بەدەننى شەربىتى بىنەپشە (110 ـ نۇسخا) بىلەن تازىلاش لازىم. گۈل مېيى (135 ـ نۇسخا) بىلەن سىركىنى بىرلەشتۈرۈپ باشنى ياغلاش كېرەك. ھەر كۈنى يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بىلەن قەنتنى سوقۇپ تالقان قىلىپ 2g دىن كاپ ئەتسە بولىدۇ. قالغان چارىلەرنى قىلىشتا بىمارنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى تەرتىپكە سېلىش، ھەمدە مۇۋاپىق چايلىق تەڭشەپ بېرىش كېرەك.

4. سوغۇق يەل ۋە بۇسلاردىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى: ئىسسىق يەل ۋە ئىسسىق بۇسلاردىن بولغان باش قېيىشتا كۆرۈلگەن ئالامەتلەرنىڭ ئەكسىچە ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. يەنى باش ئېغىر، بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ، بىمار ئۇسسىمايدۇ.

داۋالاش: يەڭگىل سۈرگە دورىلىرى بىلەن چوڭ تەرەت يۇمشىتىلىدۇ. ئابدىمىلىك، سۇزاپلارنى قايناتىپ، ھورىغا باشنى تۇتۇپ تەرلىتىش ۋە سۈيىنى ئىلمان پېتى باشقا قۇيۇش كېرەك. ھەم كاۋاپ ۋە ئىسسىق دورىلار قوشۇلغان نۇقۇت سۈيى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇخارات خاراكتېرلىك باش قېيىش

ئالامىتى: ئاشقازان ساھەسى ۋە كىندىك ئەتراپى ئاغرىيدۇ، قورساق يەڭگىل دەرىجىدە چىڭقىلىدۇ. ئازراق يەل يۈرۈشسە ناھايىتى چوڭ راھەت ھېس قىلىدۇ.

داۋالاش: ئىسسىقتىن بولغان باش قېيىشتىكى داۋالاش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. يەنى بەدەننى تازىلاش ئۇچۇن مەتبۇخى ھېلىلە (149 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئانار سۈيى ۋە سېمىز ئوت شىرنىسىنى تەمرى ھىندى سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈش كېرەك، مېۋىلەردىن ئانار، بېھى، ئالما قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

6. ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن سوغۇق يەلدىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى: ھۆ تۇتىدۇ. قەي قىلىش بىلەن بىرگە بىرنەرسە يېيەلمەيدۇ، يۈرەك ئاغرىيدۇ. ئاشقازان ساھەسى تارتىشقاندەك بىلىنىدۇ.

داۋالاش: جاۋارىش كۇمۇنى (50 ـ نۇسخا)، شەربىتى بۇزۇرى (111 ـ نۇسخا) ۋە بەدىيان بىلەن قەنتنى دەملەپ ئىچىش ناھايىتى پايدىلىق.

7. تومۇرلاردىكى يەلدىن بولغان باش قېيىش

ئالامىتى: بۇ يەردە ئېيتىلغان تومۇرلار قۇلاق ئارقا ۋە چېكىدىكى قان تومۇرلارغا قارىتىلغان بولۇپ، مەزكۇر تومۇرلار كۆپۈپ، سەكرەپ سوقۇش بىلەن بىرگە باش قايىدۇ. قول بىلەن مەزكۇر تومۇرلارنى بېسىۋالسا، باش قېيىش پەسەيگەندەك بولىدۇ.

داۋالاش: پاقالچاق ۋە گەجگىگە لوڭقا قويۇش، ياكى بۇ تومۇرلاردىن قان ئېلىش كېرەك، گۇل مېيى (135 ـ نۇسخا) بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەزكۇر ئورۇنغا سۈرسە مۇ بولىدۇ.

8. قارا بېسىش (كابۇس)

ئالامىتى: ئادەم ئۇخلىغاندا كۆكرىكىنى ئېغىر بىر نەرسە بېسىۋالغاندەك ھېس قىلىدۇ. دېمى سىقىلىدۇ، مىدىرلاشقا ئامالى قالمايدۇ، تۇۋلاي دېسە گېلى سىقىلىپ قالغاندەك ھېس قىلىپ ئاۋازىنى چىقىرالمايدۇ. بۇ ئەھۋال ئۆزۈن داۋاملاشسا سەرئىگە ئۆزگىرىپ قېلىشى مۇمكىن. قارا بېسىشتىن ئۆتۈپ كەتسە دەرھاللا ئويغىنىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: ناچار خىلتلارنىڭ قويۇق بۇسلىرى ئويغاق ھالەتتە تارقاپ كەتسىمۇ، ئۇخلاۋاتقاندا تارقاتقۇچى ئامىلنىڭ ئاجىزلىقى ياكى يوقلۇقىدىن بىراقلا ئۆرلەپ ئالدى بىلەن مېڭىنى سىققانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. سوغۇق مېڭىگە بىراقلا تەسىر قىلغانلىقتىن مېڭە قورۇلۇپ ھاۋايى نەسمىينىڭ كېڭىيىش يولى توسۇلۇپ قويۇق بۇخارەتلەر ئەسەب (نېرۋا) لەرغا تەسىر قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭدەك ماددىلارنىڭ يوقىلىشى، خىلتلارنىڭ نورمالسىزلىنىشى ئېغىر غىزالارنىڭ ھەزىم بولماي تۇرۇپ قېلىشى سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

بۇ كېسەل كېلىپ چىقىش سەۋەبىگە ئاساسەن بۇس ـ بۇخارەتتىن بولغان قارا بېسىش ۋە سوغۇقتىن بولغان قارا بېسىش دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. بۇ يەردە بۇس ـ بۇخارەتتىن بولغان قارا بېسىش بايان قىلىنىدۇ.

1. قاندىن بولغان بۇس ـ بۇخارەتلىك قارا بېسىش

قان ماددىسىنىڭ نورمالسىزلىقىدىن بۇس ـ بۇخارەتلەر پەيدا بولۇپ مېڭىگە ئۆرلەپ قارا بېسىشنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: پۈتۈن بەدەن تېرىلىرى ۋە كۆز ئىچى ـ تىللىرى قىزىل بولۇپ كۆرۈنىدۇ. ئۇيقۇسى قاچىدۇ. ئۇخلىغاندا ئۆزىنى

قىزىللىق ئىچىدە قىلىپ چوش كۆرىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن زىيادە قان ماددىسىنى تەڭشەش ئۈچۈن مۇۋاپىق بولسا قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش لازىم. پاقالچاقتا قانلىق لوڭقا قويۇش كېرەك. چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش ئىنتايىن مۇھىم ھەمدە قۇۋۋەتلىك تاماقلاردىن چەكلەش، دورىلاردىن مەتبۇخى ھېلىلە (149 ـ نۇسخا) ئىترىفىل كەشنىز (219 ـ نۇسخا) مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددىنى تەڭشەش ئۈچۈن چىلان، گۈلبىنەپشە، بىخ سۇس، قىزىلگۈل، شاھتەررە، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم، نىلۇپەر، گاۋزىبان، ئەفتىمۇن، كاسنە يىلتىزى، سانائى مەككى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى، خىيارشەنبەر، گۈلقەنت، بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

2. بەلغەمدىن بولغان بۇس ـ بۇخارەتلىك قارا بېسىش

ئالامىتى: ئىچكى بەش سەزگۈ كۈچلىرى ئاجىزلىشىدۇ. بۇرۇندىن ماڭقا، ئېغىزدىن كۆپلەپ شالۋاق ئاقىدۇ. بىمار ئاجىز، كەم ماغدۇر، ھورۇن بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاش: مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن نەنقىيە قىلىش (تازىلاش) لازىم. دەسلەپتە ئاشقازاننى بەلغەم ماددىسىدىن تازىلاش مەقسىتىدە سىرىقچىچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى ياكى سىرىقچىچەك غازىڭنى، تۇرۇپ سۈيى قاتارلىقلارغا بىرئاز ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ ئارقىدىن قۇستۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بەلغەمنى سۈرۈش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا (3ـ نۇسخا)، ھەببى قوقىيا (206 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئاندىن باشقا چۈشكۈرتكۈچى دورىلاردىن زەنجىۋىل، خولىنجان، قارىمۇچقا ئوخشاش دورىلار پۈرىتىلىش ئارقىلىق چۈشكۈرتكۈزۈلىدۇ.

(3) سەۋدادىن بولغان بوش ـ بوخارەتلىك قارا بېسىش

ئالامىتى: خىيال كۆپىيىپ ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ كۆزنى يۇمغاندا كۆزىگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، ئۆرلەپ چىققان بوش ـ بوخارەتلەر قايسى ماددىدىن بولسا، كۆزىگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش شۇ ماددىنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ. قايسى خىلىت غالىپ بولسا، خىيالىغا ۋە چۈشىگە شۇ رەڭدىكى نەرسىلەر كىرىدۇ.

داۋالاش: سەۋدا ماددىسى پىشقاندىن كېيىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن (143 ـ نۇسخا) ۋە مائۇل جەبىن (139 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بىلەن ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىتىرىفىل شاھتەررە (217 ـ نۇسخا) ۋە ئىتىرىفىل ئەفتىمۇن (214 ـ نۇسخا) نى شەربىتى ئۇستۇقۇددۇس (120 ـ نۇسخا) بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مەجۇنى ھىلىلە (179 ـ نۇسخا) سوغۇقتىن، بەلغەمدىن ۋە سەۋدادىن بولغان قارا بېسىشقا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9. سەرئىي

بۇ ئادەتتە كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل تۇتقاقلىق كېسەل بولۇپ، ياشلاردا ۋە كىچىك باللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

بۇ كېسەل ئۇشتۇمتۇت قوزغىلىدۇ. قاتتىق تۇتقاندا ئادەم يەرگە يىقىلىپ پۇت ـ قوللىرى تارتىشىپ قالىدۇ. چىشلىرى كىرىشىپ، ئاغزىدىن كۆپۈك يانىدۇ. 6 ـ 5 مىنۇت ھوشسىز ھالدا خىرقىراپ ياتقاندىن كېيىن ئاستا ـ ئاستا ھوشىغا كېلىپ ئورنىدىن تۇرىدۇ. ھوشسىزلانغاندا كۆپىنچە چوڭ ـ كىچىك تەرىتىنى تۇتالمايدۇ.

بەزىدە بۇ كېسەل ئارقا ـ ئارقىدىن قوزغىلىپ، بىمارنىڭ

ھاياتىغا تەھدىت سالىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا قۇتقۇزالمىسا، بىمار ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

تۇتقاقلىق (سەرئىي) كېسىلى بىرنەچچە تۈرلۈك بولۇپ بۇ يەردە پەقەت ئىككىلەمچى سەرئىي كېسەللىكىدىن ئاشقازان مەنبەلىك سەرئىي نۇقتىلىق بايان قىلىنىدۇ.

1. ئاشقازان مەنبەلىك سەرئىي

بۇنىڭدا ئاشقازاندىكى كېسەللىك ماددىسىدىن پەيدا بولغان بۇس - بۇخارەتلەر يۇقىرىغا ئۆرلەپ مېڭىگە تەسىر قىلغانلىقتىن سەرئىي كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن ئۆرلىگەن بۇس - بۇخارەتنىڭ بۇزۇلۇش دەرىجىسى ئانچە ئېغىر بولمىسا ياكى مېڭىنىڭ سەزگۈرلۈكى يۇقىرى بولسا، سەرئىي ئاسانلىقچە يۈز بەرمەيدۇ.

ئالامىتى: ئاشقازان مەنبەلىك سەرئىينىڭ ئالامىتى تۆۋەندىكىدەك ئالتە تۈرلۈك بولىدۇ. 1. ئاشقازان ھەرىكەتلەنگەندەك، بوغۇلغاندەك بىلىنىدۇ. 2. قورساق ئاچقاندا ئاشقازان ساھەسىدە داۋاملىق تىترەش ۋە ئېچىشىش بولىدۇ. 3. كېسەل تۇتقاندا ئىككى چېكە تارتىشىپ، بۇرۇن قاناتلىرى كېرىلىپ قالىدۇ. 4. كېسەلنىڭ قوزغۇلىشى قۇسۇشتىن بولسا، كېسەل ئەھۋالى ھەرھالدا يەڭگىلرەك بولىدۇ. 5. ئاشقازاندا ئارتۇق خىلىت بولغاندا يەنى، ئاشقازان كۆپكەن، چىڭقالغاندا كېسەل تۇتسا، كېسەل ئەھۋالى ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ. 6. كېسەلنىڭ قوزغۇلىشى مېڭىگە ئۆرلىگەن بۇس - بۇخارەتنىڭ سەۋەبىدىنلا بولغان بولسا، بۇخارەتنىڭ ئاز - كۆپلۈكى بىلەن ئانچە چوڭ مۇناسىۋىتى بولمايدۇ. بەلكى كېسەلنىڭ ئېغىر - يەڭگىللىكى شۇ بۇخارەتنىڭ چىرىش دەرىجىسىگە باغلىق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى سەرئىينىڭ بىر بەلگىسى شۇكى مۇۋاپىق دورىلاردىن ئازراق ئىستېمال قىلىش بىلەنلا كېسەل ئەھۋالى يەڭگىللىشىدۇ.

باشقا دورىلارغا ئېھتىياجى چۈشمەيدۇ.

داۋالاش: زۆرۈر تېپىلسا ئۆكھەل ياكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەل تۈرىگە قاراپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ، ئاشقازان مەنبەلىك سەرئىي ئۈچۈن قۇستۇرۇش ئىنتايىن پايدىلىق.

دورىلاردىن كېسەل پەيدا قىلغۇچى ھەرقايسى ماددا (خىلىت) غا مۇناسىپ ھالدىكى ھەب، قايناتما ۋە سۈرگىلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر، كېسەل بەلغەم ماددىسىدىن بولسا، تۇرۇپ سۈيى ۋە سېرىق چېچەك سۈيىنى سىركەنجەبىن ئەنسىل (98 - نۇسخا) بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەر سەۋدا ماددىسىدىن بولسا، تۇرۇپنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ، ئۇنىڭغا خەربەق سىياھ سېلىپ سىركىگە چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن تۇرۇپنى يەپ ئارقىدىن سىركەنجەبىن ئەنسىل (98 - نۇسخا) نى تۇرۇپ سۈيىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەر سەپرادىن بولسا، سېرىق چېچەك سۈيى، ھەمىشە باھار ئۇرۇقى سۈيىنى چىقىرىپ بىرلەشتۈرۈپ ئازراق تۇز قوشۇپ سىركەنجەبىن ئەنسىل (98 - نۇسخا) بىلەن ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئىسسىق سۇ ئارىلاشتۇرسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئاشقازاننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن دەرھال قۇۋۋەتلەشكە تىرىشىش لازىم. مەسىلەن، بەلغەمدىن بولغان سەرئىي بولسا، قۇستۇرغاندىن كېيىن قىزىلگۈل، مەستىكى، كۈندۈر، ئۇدھىندى، سۇنبۇل قاتارلىق بەش خىل دورىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، گۈلاپقا ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان ساھەسىگە تېڭىش. تەييار دورىلاردىن تەبىئىي ئىسسىق جاۋارىشلارنى بېرىش لازىم. يەنى جاۋارىش ئامىلە (26 - نۇسخا) ، جاۋارىش جالىنۇس (40 - نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

مەجۇنى زەببىب (162 ـ نۇسخا) ھەر خىل تۇتقاقلىق (سەرئىي) كېسەللىرىگە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋدادىن بولغان بولسا قۇستۇرغاندىن كېيىن ئاق سەندەلنى گۇلاپقا سۇرۇپ مەيدىگە چېپىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا بەلغەمدىن بولغان سەرئىيدە سۆزلەنگەن داۋالاش چارىلىرىنى قوللانسا بولىدۇ. تامىقى ئۇچۇن قوي گۆشى، ئوغلاق گۆشى قاتارلىقلارنى ماش، بادام مېغىزى، پالەكلەر بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش لازىم.

2. تەشەننۇج

بۇ پەي تارتىشىش ۋە مەلۇم ئەزانىڭ تارتىشىپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان ئەسەب (نېرۋا) خاراكتېرلىك كېسەللىك، ئۇ تۆت خىل بولىدۇ. 1. پەيلەر ئەتراپىغا يەل پەيدا بولۇپ قالغاندىن بولغان تەشەننۇج؛ 2. پەيلەرگە قۇرۇقلۇق يەتكەندىن بولغان تەشەننۇج؛ 3. يەلدىن بولغان تەشەننۇج؛ 4. سىرتقى تەسىرلەردىن بولغان تەشەننۇج» دىن ئىبارەت. بۇ يەردە پەقەت يەلدىن بولغان تەشەننۇج بايان قىلىنىدۇ.

3. يەلدىن بولغان تەشەننۇج (تەشەننۇجى رىيھى)

سەۋەبى: يەللىك تاماقلارنى كۆپ يېگەنلىكتىن قويۇق بۇس-بۇخارەتلەر ھاسىل بولۇپ، بۇس ـ بۇخارەتلەرنىڭ بېسىمىدىن پەيلەر كۆپۈپ توغرىسىغا كېڭىيىدۇ. ئۇزۇنىسىغا تارىيىدۇ ـ دە، يىغىلىش پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كېسەل ئۇشتۇمتۇت تۇتۇپ، تېز ئەسلىگە قايتىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن يەل تارقاتقۇچى دورىلارنى، ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن، ئىزخىر، روم بەدىيانلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئەرقى بەدىيان (5 ـ نۇسخا)، ئەرقى پودىنە (6 ـ نۇسخا) دە قاينىتىپ سۈزۈپ، شەربىتى دىنار (116 ـ نۇسخا) بىلەن قوشۇپ

ئىچكۇزۇلسە، يەلدىن بولغان تەشەننۇجقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. يەلدىن بولغان دەم سىقىش

سەۋەبى: نەپەس يوللىرى، ئۆپكە هاۋا يوللىرىغا هاۋا قاپلىشىپ قالغانلىقتىن ياكى يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن ئاشقازان ۋە قورساق كۆپكەنلىكتىن ياكى هەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغان كىشىلەردە هەزىم ئاجىزلىشىپ قويۇق يەل پەيدا بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. چۈنكى بۇ قويۇق يەللەر نەپەس يوللىرىنى توسۇۋېلىپ كۆكرەك پەردىسىنى ۋە ئۆپكىنى قىسىپ دەم سىقىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى: كۆكرەك ساهەسىنىڭ يەل تولۇپ قالغان ئورنىنىڭ ئۇدۇلى ئېغىرلاشقاندەك بىلىنىدۇ، قورۇق يۆتەل كۆپىيىدۇ، يۆتەلگەن هامان دەم سىقىلىدۇ. يەللىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلغاندا كېسەللىك ئەهۋالى كۈچىيىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك. مۇنچىغا كىرىپ تەرلىنىش، سۇزاپ مېيى (97 ـ نۇسخا)، سۇمبۇل مېيى (96 ـ نۇسخا) قاتارلىق ياغلار بىلەن كۆكرەك ساهەسىنى مايلاپ ئۇۋۇلاپ بېرىش، گۈلقەنتنى بەدىيان شىرنىسى بىلەن ئېزىپ ئىچكۈزۈش لازىم. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش جالىنۇس (40 ـ نۇسخا)، جاۋارىش مەستىكى (53ـ نۇسخا)، مادەتۇل هايات (138 ـ نۇسخا)، مەجۇنى قەپى (170ـ نۇسخا) قاتارلىقلارنى ئەرقى بەدىيان (5 ـ نۇسخا) بىلەن ئىچىش كېرەك.

يەلدىن بولغان دەم سىقىلىشقا تۆۋەندىكى قايناتما ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: بابۇنە گۈلى، بىستى فايەج، بادىرەنجى بۇيا، بەديان يىلتىزى پوستى ھەربىرى 3 گرام، ئارپابەديان 6 گرام، گۈلقەنت 40 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى بىر لىتىر سۇدا قايىنىتىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ يېرىمى قالغاندا، سۈزۈپ گۈلقەنتنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100ml دىن ئىچىلىدۇ.

3. يەلدىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى

يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ تۈرلىرى ۋە سەۋەبلىرى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، بۇ يەردە پەقەت ھەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان خەفەقان بايان قىلىنىدۇ.

يەلدىن بولغان خەفەقان

سەۋەبى: ئاشقازان، ھەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇپ يەل پەيدا بولۇشتىن ئاشقازان ساھەسى ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردە ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە يەل پەيدا بولۇش بىلەنلا يۈرەك تېز سوقۇپ، باش چىڭقىلىدۇ.

داۋالاش: ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، يۈرەكنى كۈچەيتىش ئۈچۈن جاۋارىش ئەنبەر (27 ـ نۇسخا)، جاۋارىش ئۇد (59 ـ نۇسخا)، جاۋارىش جالىنۇس (40 ـ نۇسخا)، مۇپەررىھى ھار (189 ـ نۇسخا) سۇفۇپى مەستىكى (86 ـ

نۇسخا) ، سۇفۇپى نانخا (87 ـ نۇسخا) داۋائىي مىشكى مۆتىدىل (69 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. كالا سۈتىنى قاينىتىپ زەنجىۋىل، قاقىلە، زىرە، لاچىندانە ھەربىرىدىن ئازراق سېلىپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ. ياش قوينىڭ گۆشىدە سوقما يەل قازان نېنى قىلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەلدە قىزىش (ئۇسساش)، قوقاقلىنىش، يۇقۇملىنىش ئالامەتلىرى بولسا، دەسلەپ قوقاق ياندۇرغۇچى كاشكاپ بېرىپ ئارقىسىدىن ئەرقى گاۋزىبان (13 ـ نۇسخا) بېرىپ ئاستا قايناتقاندىن كېيىن مەجۇن ۋە باشقا دورىلار بېرىلىدۇ.

4. يەلدىن بولغان ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرى

1. ھەزىم ناچارلىشىش

بۇ، ھەزىم ئاجىزلىقىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئوتتۇرا دەرىجىگە يېتىپ بارغانلىقىغا قارىتىلغان بولۇپ، يېگەن تاماق تولۇق ھەزىم بولماي بىر قىسمى بۇزۇلۇپ، ھەر خىل يامان كەيپىياتلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى: ھەزىم ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر بىلەن ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. دېمەك ھەزىم ئاجىزلىق كېسەللىكىگە سەل قاراش، ۋاقتىدا داۋالانماسلىق تەرەققىي قىلىپ ھەزىم ناچارلىشىش كېلىپ چىقىدۇ. بولۇپمۇ تاماق ئۈستىگە تاماق يېيىش، ئاۋۋال كۆچلۈك، تەستە سىڭىدىغان تاماقلارنى يەپ، ئارقىدىن ئاسان سىڭىدىغان لەتىپ غىزالارنى يېيىش، ھەزىم كۈچىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىگە دىققەت قىلماي كۆپ تاماق يېيىش، تاماقنى يەيدىغان ۋاقىتقا رىئايە قىلماسلىق قاتارلىقلار بۇ كېسەلنىڭ كېلىپ چىقىشىدا تېخىمۇ ئاساسلىق

رول ئوينايدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، يەللىك تاماقلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن تاماق ئاشقازاندا ياخشى ھەزىم بولماي، مەزكۇر كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئالامىتى: قورساق كۆپىدۇ، تاماق ئاشقازان ئاغزىغا يانىدۇ، ئاشقازان ئېچىشىدۇ، سېسىق كېكىرىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، چوڭ تەرىتى ئادەتتىن تاشقىرى سېسىق پۇرايدۇ.

داۋالاش: ئاشقازاندا تاماق ھەزىم بولمىسا ھەمدە ئاشقازان ئاغزىغا يانسا، دەرھال تۇز ئارىلاشتۇرۇلغان ئىللىمان سۇ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش، ئەگەر قۇستۇرۇش شارائىتى بولمىسا ياكى تاماق ئۈچەيلەرگە ئۆتۈپ بولغان بولسا جاۋارىش رەيھان (43- نۇسخا)، جاۋارىش تەمرى ھىندى (38 - نۇسخا) قاتارلىق سۈرگۈ دورىلىرىنى بېرىپ ئاشقازان ئۈچەينى تازىلاش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن تاماقنىڭ مىقدارىنى ئازايتىش، تاماقلىنىش ۋاقتىنى قاتتىق تىزگىنلەش، قورساق ئاچقاندا دارچىن، قارىمۇچ، زەپەرلەر بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇلغان كەكلىك، چۈجە، توخۇ قاتارلىقلارنىڭ شورپىلىرىنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. نورمال ھەرىكەت قىلىش، مۇنچىغا چۈشۈش، قورساق ساھەسىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، پۇت- قوللىرىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ تۇرۇشقا ئوخشاش ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان چارىلەرنى قىلىش لازىم.

2. ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشى (بۇتلانى ھەزىمى)

بۇ، تاماقنىڭ پۈتۈنلەي ھەزىم بولماي كېكىرىتىپ قورساقنى كۆپتۈرۈپ، ئادەمنى قاتتىق بىئارام قىلىدىغان بىر

خىل ھەزىم بۇزۇلۇشقا قارىتىلغان.

سەۋەبى: بۇ ھەزىم ئاجىزلىقىنىڭ ئېغىر دەرىجىدە تەرەققىي قىلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن بۇنىڭدا تاماقنىڭ بەلگىلىك ئۆلچەمدە بولماسلىقى، تەستە سىڭىدىغان تاماقلاردىن كېيىن ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى يېيىش يەنىلا ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ.

ئالامىتى: بۇ كېسەل بىلەن سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاغرىغانلاردا چىرايى تاتىرىش، دېمى سىقىلىش، ئاشقازاندىن يەل ئۆرلەش سەۋەبلىك باش ئاغرىش ۋە باش ئېغىر بولۇش، ئاشقازان ئاغرىش، ھېق تۇتۇش، ھۇرۇنلىشىش، ماغدۇرسىزلىنىش، رەڭگى سارغىيىپ قېلىش، قورساق كۆپۈش، كۆڭلى ئېلىشىش، ئىچى سۈرۈش، بەزىدە ئىچى قېتىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بىمار ئازراقلا قالايمىقان ھالدا ياكى تويغۇچە تاماق يەپ قويسا قورسىقى كۆپۈپ، سېسىق كېكىرىپ ئىنتايىن قىينىلىدۇ.

داۋالاش: زۆرۈر تېپىلغاندا ئىسسىق سۇغا تۇز قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش ئاشقازاننى بوشىتىپ بولغاندىن كېيىن ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى تېخىمۇ ياخشى تازىلاش ئۈچۈن سانا تالقىنىنى گۈلقەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مۇناسىۋەتلىك ئەرەقلەر ياكى شەربىتى دىنار (116 ـ نۇسخا) بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. جاۋارىش شەھرىيان (48 ـ نۇسخا)، جاۋارىش سەپەرجىلى (47ـ نۇسخا) لار ئەھۋالغا قاراپ يېگۈزۈلىدۇ. ياكى 3 گرام تۇربۇتنى 2 گرام، ئايارەج پەيقىرا (3 ـ نۇسخا) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن مەلۇم ۋاقىت (يېرىم كۈن ياكى بىر كۈن) تاماق يېگۈزمەي ئاشقازاننى ئارام ئالدۇرۇش لازىم. مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇش، مۇنچىدا يۇيۇنۇش، تەرلىتىش، ئەڭ مۇھىمى

تاماقنى ئاز يېيىش، تېز سىڭىدىغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان تاماقلارنى يېيىش، رىتىملىق ئوزۇقلىنىش لازىم.

3. قورساق كۆپۈش (نەفخە شەكەم)

سەۋەبى: ئاشقازان، ئۈچەي، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، تىترەش كېسىلى ۋە باشقا كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن قورساق كۆپۈش كېلىپ چىقىدۇ. لېكىن كۆپىنچە ھاللاردا ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتى ياخشى بولماي يېمەكلىكلەر ئاشقازاندا ئۇزاق تۇرۇپ، ئېچىپ يەل پەيدا قىلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەل يەنە تولاراق نازۇك ۋە ئەسەبىي مىزاج كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى: تاماق يەپ بىرنەچچە سائەتتىن كېيىن قورساق كۆپۈشكە باشلايدۇ. ئەگەر كېكىرىك كەلمىسە ياكى يەل يۈرۈشمىسە تەبىئەت ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. بەزىدە كۆپۈش كۈچەيگەنلىكتىن قورساق ئاغرىش ۋە يۈرەك ئېغىش ئەھۋاللىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش: كەرەپشە، كۈدە، يېسىسۋىلەك، بەسەي، قارا چاي، شورپا. . قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. قورساق كۆپۈش ئېغىرلاشقاندا ئىسسىق ئۆتكۈزسە بولىدۇ. ئارپىبەديان ياكى جۇۋىنەلەرنى ئوبدان چايناپ تەمىنى چىقىرىپ يۇتسا ياكى ئۇلارنىڭ گۇلابىنى چىقىرىپ 60～80ml دىن ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. جاۋارىش كۇمۇنى (50 - نۇسخا)، جاۋارىش جالىنۇس (40 - نۇسخا) لارنىڭ بىرىنى 7 گرامدىن يەپ ئارقىدىن باشقا گۇلابلارنى ئىچسە بولىدۇ. زۆرۈر تېپىلسا بۇ دورىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. مەستىكىدىن 3 گرام

ئېزىپ، 12 گرام گۇلقەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئارپىبەدىيان، پىنىيلەرنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، قاقىلەدىن 5 گرام ئېلىپ دەملەپ سۈزۈپ 24 گرام گۇلقەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ. جاۋارىش جالىنۇس (40 ـ نۇسخا) تىن 7 گرام يەپ ئارقىدىن بەدىيان، قۇلماق ئۇرۇقىدىن 3 گرام ئېلىپ، ئۇلارنى 156ml گۇلابتا شىرىنىسىنى چىقىرىپ 24 گرام گۇلقەنت بىلەن ئىچىلىدۇ. ھەمدە تۆۋەندىكى تالقان دورىنى بەرسىمۇ بولىدۇ. پىنىە 12 گرام، سۇماق، ئاش تۇزى ھەربىرى 6 گرام، قارىمۇچ 2 گرام. دورىلارنى ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ تاماقتىن ئىلگىرى 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. تەتۈر يەل

بۇ ئۈچەي يوللىرىنىڭ ئېغىر دەرىجىدە توسۇلۇپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان.

سەۋەبى: ئۈچەي ياللۇغى، ئۈچەي يارىسى، ئۈچەي راكى سەۋەبىدىن ئۈچەي يولى تارىيىپ ياكى توسۇلۇپ قېلىپ ياكى ئۈچەي ئىزمىسى بىر ـ بىرىگە كىرىشىپ قېلىپ ۋە ياكى ئۈچەيلەر ئالمىشىپ قېلىپ مەزكۇر كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پەقەت كېسەلدە ئۈچەي ئاستىغا چۈشۈپ قىسىلىپ قېلىشى سەۋەبىدىنمۇ بۇ كېسەل كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: چوڭ تەرەت كەلمەيدۇ. كۆڭلى ئېلىشىپ، پات ـ پات قۇسىدۇ. ئاخىرقى قەيدە تەرەت ماددىلىرىدەك نەرسىلەر يانىدۇ. بۇ مەزكۇر كېسەلگە دىئاگنوز قويۇشتىكى مۇھىم بەلگە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قورساق قاتتىق ئاغرىيدۇ. كۆپۈپ ناغرىدەك بولۇپ قالىدۇ. ھېق تۇتىدۇ. بىمار ناھايىتى بىئارام

بولۇپ سوغۇق تەرلەيدۇ. ئاخىرىدا سىپاق پەردە (قورساقتىكى گۆشكە تۇتاشقان قېلىن پەردە) ئىششىيدۇ. ئىنچىكە ئۈچەي توسۇلغاندا تېزلا قۇسۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. چوڭ ئۈچەي توسۇلغاندا قۇسۇش بىرەر كۈندىن كېيىن ئاندىن كۆرۈلىدۇ. ئەگەر مەزكۇر كېسەل پەتەق (سىرىقئەت يىرتىلىش) سەۋەبىدىن بولسا، ئۈچەينىڭ قىسىلىپ قالغانلىق ئالامەتلىرى بولىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەلدە ھەرگىز كاشكاب ۋە باشقا دورىلار بېرىلمەيدۇ. ئەڭ ياخشىسى كېسەلنى دەرھال دوختۇرخانىغا ئېلىپ بېرىپ ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇش لازىم.

5. يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى

سەۋەبى: ئاشقازان ئىچىگە قويۇق يەل كۆپلەپ يىغىلىپ ئاشقازان ئىچىگە سىغماي، ئاشقازان پەردىلىرىدە تارتىشىش، قورۇلۇش ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىپ ئاشقازان ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى: كۆپ كېكىرىدۇ. بەزىدە ھېق تۇتىدۇ. قورساق مۇسكۇللىرى تارتىشىشقا باشلايدۇ. تاماقتىن كېيىن قورساقنىڭ سول تەرەپ ۋە تال ئەتراپىنى تۇتۇپ تەكشۈرگەندە قولغا يەلنىڭ ھەرىكىتى (غۇلدۇرلاش) سېزىلىدۇ. ئاغرىش كۆپىنچە سول تەرەپتىن باشلىنىدۇ.

داۋالاش: كېپەك، تېرىق، قوناق تۇزلارنى يەككە ھالدا ياكى ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قىزىتىپ، ئىسسىق ھالدا مەيدە ئۈستىگە قويۇلىدۇ. جاۋارىش كۇمۇنى (50 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. كۈندۈر، زىرە، پىننە قاتارلىقلارنى ئۈزمەي چايناش، سۈيىنى يۇتۇپ بېرىش لازىم. لاچىندانە گۈلابتا قايىنىتىپ بېرىلىدۇ. سىركەنجىۋىلنى بىرئاز قىزىتىپ بەرسە دەرھال ئاغرىق

توختىتىدۇ. دارچىن مېيى (67 ـ نۇسخا)، قۇرسى قۇستە مېيى (134ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش لازىم. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش ئۇچۇن جاۋارىش جالىنۇس (40 ـ نۇسخا) ۋە ئامىلە نۇشدارى (22 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

6 . يەلدىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇش

بۇنىڭدا ئۇچەي قاتلاملىرى ياكى نېپىز پەردىلەرگە چۇشكەن قويۇق يەل ئۇچەي يوللىرىنى توسۇپ قويىدۇ.

ئالامىتى: قورساقنىڭ ئاغرىشى بىرەر يەللىك سوغۇق نەرسىلەر (ھۆل يېمىش، ئۆرۈك) نى يېيىش بىلەنلا باشلىنىدۇ. قورساق ئىسىلىدۇ ۋە غۇلدۇرلايدۇ، ئاغرىش بارغانسېرى كۈچىيىدۇ. ئەگەر كېسەل سەۋەبى يۇمشاق يەلدىن بولغان بولسا قورساقتا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بىلەن ياخشىلىنىدۇ. لېكىن، قويۇق يەلدىن بولغان بولسا بۇ ئۇسۇل كار قىلمايدۇ. بەزىدە ئۇچەينىڭ يەل توپلاشقان جايى ئېنىق ھالدا كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەلدە شامچە ۋە ھۆقنە بىلەن توسۇلۇشنى ئېچىش كېرەك.

شامچە نۇسخىسى: شەھمەنزەل 9 گرام، بۆرە ئەرمىنى، مۇقەل، جاۋشىر، سۇزاپ، قارا شېكەر ھەربىرى 12 گرام، قۇندۇز قەھرى 3 گرام، يۇقىرىقى دورىلاردىن شامچە تەييارلىنىدۇ.

ھۆقنە نۇسخىسى: سۇزاپ، يالپۇز، بابۇنە ھەربىرى 15 گرام، مەرزەنجۆش، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 9 گرام، ئارپىبەدىيان، جۇۋىنە ھەربىرى 6 گرام، ئەنجۇر 5 دانە

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ 1kg سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۇزۇپ، بىرئاز سېرىق ماي

ئاربلاشتۇرۇپ هۆقنە قىلىنىدۇ.

شامچە ۋە هۆقنەدىن كېيىن ئۆچەي يولى ئېچىلىپ يەنە ئاغرىش بولسا، ئۆچەي سوۋۇپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ. بۇنىڭغا ئۆچەينى قىزىتىش چارىلىرىنى قوللىنىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قورساق ساھەسىنى سۈزاپ مېيى (97 ـ نۇسخا)، ياسمەن مېيى (225 ـ نۇسخا) بىلەن ياغلاش كېرەك. ھەم جاۋارىش كۆمۈنى (50 ـ نۇسخا)، جاۋارىش پىلاپىلى (35 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ھەسەل سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

5. يەلدىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرى

1. قورساققا يەل ۋە سۇ يىغىلىش (ئىستىقائىي تەبەلى)

بۇ، قورساقتا قويۇق يەل ۋە ئاز مىقداردا سۇيۇقلۇق يىغىلغانغا قارىتىلغان.

سەۋەبى: بۇ كۆپىنچە جىگەر، ئاشقازان ۋە ئۆچەيلەر مىزاجىنىڭ بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇققا ئۆزگەرتىلگەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەرنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى ۋە ئاشقازان، ئۆچەي خىزمەتلىرىنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنە ئاشقازان سۇيۇقلۇقى زىيادە بولۇپ ھەزىمگە دەخلى يەتكۈزۈلگەندە، ياخشى ھەزىم بولمىغان ئوزۇقلۇقلار جىگەرگە كېلىپ ئىسسىقلىقىنىڭ بەك ئېشىپ كېتىشى ياكى سوغۇقلۇقىنىڭ ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەنلىكى تۈپەيلىدىن جىگەرگە ھەزىم خىزمىتى ياخشى بولماي مەزكۇر ئوزۇقلۇق ماددىلىرى يەلگە ئايلىنىپ قورساققا يەل تولىدۇ.

ئالامىتى: قورساق پۈۋلىگەن تولۇمدەك كۆپۈپ كېتىدۇ.

قورساق تېرىسى چىڭقىلىپ تارتىلغاچقا كىندىك سىرتقا پۇلتىيىپ چىقىدۇ. قورساقنى چەكسە ناغرىنىڭ ئاۋازىدەك ئاۋاز چىقىدۇ. كىندىكنىڭ پۇلتىيىپ چىقىشى ۋە چەكسە ناغرىنىڭ ئاۋازىدەك چىقىشى بۇ كېسەللىكنىڭ ئالاھىدە بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبىنى ئەتراپلىق ئېنىقلاپ ئۇنى داۋالاشنى 1 ـ ئورۇنغا قويۇش بىلەن بىرگە بۆرەك، جىگەرلەردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆللۈكلەرنى بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش، سۈيدۈك ھەيدەش، سۈرگۈ دورىلىرى بېرىش ۋە مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىشنى داۋالاش پرىنسىپى قىلىش لازىم.

يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن ھەببى سەكبىنەج (203 ـ نۇسخا)، مەجۇنى سەنجىرىنا (166 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. تۆۋەندىكى شامچىنى تەييارلاپ مەقئەتكە سىلىپ قويسا بولىدۇ.

تەركىبى: سۇزاپ يوپۇرمىقى، ئادراسمان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، توغرىقۇ، قارا شېكەر ھەربىرى تەڭ مىقداردا. يۇقىرىقى دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ شامچە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ھىڭ، قۇندۇز قەھرى، زىرە، خولىنجان، دارچىنلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، شېكەر بىلەن قوشۇپ كۈنىگە 1 ـ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام دىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تۆگە مايىقىنى سوقۇپ سىركە بىلەن ھۆللەپ قورساققا چاپسا بولىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ھەببى رەۋەن (198 ـ نۇسخا) بەرسە بولىدۇ.

تاماكا چېكىشنى چەكلەش، بىمارنىڭ ئەھۋالى ياخشى ۋاقىتتا بىمارنى ناھايىتى ئاز تاماق بىلەن قانائەتلەندۈرۈش،

ئۇسسۇزلۇقىغا ئەرقى شوخلا (11 ـ نۇسخا)، ئەرقى بەدىيان (5ـ نۇسخا) قاتارلىقلارنى ئاز ـ ئازدىن بېرىش كېرەك. سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سۇ قۇيۇپ شىرىنىسىنى چىقىرىپ شەربىتى بۇزۇرى (111 ـ نۇسخا) بىلەن بىللە بېرىش، گۇلقەنتنى كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. يەل پەيدا قىلغۇچى تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

2. قۇلۇنجى

بۇ كېسەل ئاساسلىقى تاماقنى قالايمىقان يېيىش تاماقنىڭ ئاشقازاندا بۇزۇلۇشى قاتارلىقلار سەۋەبلەردىن غىدىقلىنىش پەيدا بولۇپ كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: قورساق كۆپىدۇ، كىندىك ئەتراپى تۇرۇپ ـ تۇرۇپ ئاغرىيدۇ. قول بىلەن باسقاندا بىر ئاز ئارام بېرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بىمار دۈم يېتىشقا مەجبۇر بولىدۇ ياكى قولى بىلەن ئاغرىغان جايىنى بېسىپ تۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. بىمار كۆپىنچە ھاللاردا بىئارام بولۇپ، بىر جايدا جىم ياتالماي، ئۇ ئورۇندىن بۇ ئورۇنغا يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. قاتتىق ئاغرىق سەۋەبىدىن ناھايىتى دەرمانسىزلىنىپ كېتىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، كۆڭۈل ئايىنىيدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، قۇسسا بىر ئاز ئارام بېرىدۇ، لېكىن ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا قىزىتما بولمايدۇ. كېسەل تۇتقاقلىق ھالدا تۇتىدۇ. تۇتۇش ئارىلىقى ئوخشاش بولمايدۇ. ئەگەر ئارقا تەرەت كەلسە، بىمار ئارام تېپىپ قالىدۇ ياكى ساقىيىپ كېتىدۇ. كېسەل ئۇزۇنغا سوزۇلسا بىمارنىڭ چىرايى پەرىشان، غەمكىن كۆرۈنىدۇ. پۇتۇن بەدىنى سوۋۇپ كېتىدۇ، تومۇرى ئاستا سوقۇدۇ، بەزى بىمارلار ئايلىنىپمۇ كېتىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر قورساق ئادەتتىكىدەك كۆپۈپ ئاغرىق يېنىك

بولسا، قورساق كۆپۈش قىسمىدا سۆزلەنگەن چارىلەرنى قىلسىلا بولىدۇ. ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا قورساق سىرتىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزسە بولىدۇ.

ئىچى تەرەپتىن دەسلەپتە بەدەندىكى ئارتۇق بەلغەم خىلتىنى تازىلاش لازىم. ئاشقازاننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن جەۋارىش كۇمۇنى (50 ـ نۇسخا)، جاۋارىش مەستىكى (53 ـ نۇسخا) لارنى 7 گرام دىن ئېلىپ، ئارقىدىن بەدىيان، زاراڭزا مېغىزى ھەربىرىدىن 6 گرام، رۇم بەدىياندىن 3 گرام ئېلىپ، بۇلارنى 120 گرام ئەرقى بەدىيان (5 ـ نۇسخا) دا دەملەپ شىرىنىسىنى چىقىرىپ 24 گرام گۇلقەنت سېلىپ سۇزۇپ ئىچىلىدۇ.

بۇ مەجۇن بۇ كېسەل ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق. سۇزاپ يوپۇرمىقى، پىننە يوپۇرمىقى، قارىمۇچ، جۇۋنە، رۇم بەدىيان، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرى 12 گرام، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 262 گرام. بۇلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ ھەر قېتىمدا 12 گرام يەپ ئارقىدىن 120 گرام ئەرقى بەدىيان (5ـ نۇسخا) ئىچىلىدۇ. بۇ جەرياندا تېز سىڭىدىغان سۇيۇق تاماقلار بېرىلىدۇ. تەستە سىڭىدىغان، يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ئەگەر قولۇنجى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كەتسە جاۋارىش جالىنۇس (40 ـ نۇسخا) نى 40 كۈن. ھەر كۈنى 10 گرامدىن يەپ بەسە ئېغىر قۇلۇنجى بولغان تەقدىردىمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ.

3. جىگەرنىڭ كۆپۈشى

ئالامىتى: ئوڭ قوۋۇرغىلارنىڭ ئاستىدا تارتىشىش بىلەن بىرگە ئاغرىش بولىدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ ۋە قىزىتمىمۇ بولمايدۇ. يېمەكلىكلەر ھەزىم بولۇپ بولغاندىن كېيىن كۆپۈش

(ئېسىلىپ ئاغرىش) كۆچىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش: جاۋارىش كۇمۇنى (50 ـ نۇسخا) ۋە شەربىتى دىنار (116 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ناشتىدا مۇنچىدا يۇيۇندۇرۇلىدۇ. تۇز بىلەن كۆممىقوناق قىزدۇرۇلۇپ جىگەر ساھەسىگە قۇيۇلىدۇ. بەدەندە بەلغەم خىلتى غالىب بولسا جاۋارىش شەھرىيان (48 ـ نۇسخا)؛ سەپرا خىلتى غالىپ بولسا جاۋارىش سەپەر جىلى (47 ـ نۇسخا)؛ سەۋدا خىلتى غالىب بولسا مەتبۇخى ئەفتىمۇن (143 ـ نۇسخا) بىلەن سۇرگە دورىسى بېرىلىدۇ. يەل تارقاتقۇچى دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن پىشۇرۇلغان كاۋاپ، پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا پىننە، زىرە سېلىپ بېرىلىدۇ.

6. يەلدىن بولغان بۆرەك كېسەللىكلىرى

بۆرەكنىڭ يەللىك ئاغرىشى (بادى گۇردە)

سەۋەبى: بۆرەك ئەتراپىدا پەيدا بولغان قويۇق يەلنىڭ بۆرەك ئىچكى قىسمىغا تەسىر قىلىشى بىلەن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: يەل ساھەسىدە ئېغىرلىق ۋە سانجىلىپ ئاغرىش بولىدۇ. ئاغرىش تۇتقاقلىق تۇردە خۇددى تارتىشقاندەك بولۇپ كېسەلنى بەك ئازابلايدۇ. ئېغىرلىق ۋە پۇتۇن بەل باغلىمى بويىچە سېزىلىدۇ. قورساق ئاچقاندا ئاغرىپ تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن يەڭگىللىشىپ قالىدۇ، سانجىلىپ ئاغرىش كەمرەك بولىدۇ.

داۋالاش: ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىش لازىم. مەسىلەن، سېرىقچېچەك، زىرە، سۇزاپ ئۇرۇقى، بابۇنىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ھۆقنە

قىلىش لازىم. قۇرسى قۇستە مېيى (134 ـ نۇسخا) بىلەن يەل ساھەسىنى مايلاپ بېرىش كېرەك. سۇزاپ مېيى (97 ـ نۇسخا) غا ئاق لەيلى، بۇغداي كېپىكى، تۇزلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يەل ساھەسىگە تېڭىش، ئارپىبەدىيان، سۇزاپ، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى، پوستى، بىخ كەبىر پوستىنى قاينىتىپ سۈيىگە ھەسەل سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. شەربىتى بۇزۇرى (111 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ.

7. يەلدىن بولغان دوۋساق كېسەللىكلىرى

دوۋساق كۆپۈپ قېلىش

سەۋەبى: دوۋساقتا يەل ياكى يەل بىلەن سۇيۇقلۇقنىڭ تولۇپ قېلىشى، دوۋساقنىڭ كۆپۈپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى: دوۋساق چىڭقىلىدۇ ۋە ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ. ئەگەر چىڭقىلىش بىلەن ئېغىرلىق بولماي كۆپۈش ئورنى يۆتكىلىپ تۇرسا بۇ يەلنىڭ ئالامىتى، ئېغىرلىق ۋە چىڭقىلىش بولسا، يۆتكەلمەي تۇرسا، بۇ سۇيۇقلۇق ئارىلاش ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنىڭدا خۇددى دوۋساق ياللۇغلىنىشتەك روشەن ئىششىق بولىدۇ لېكىن ئاغرىش بولمايدۇ.

داۋالاش: ئاۋۋال ئىچىشكە ئازراق ئىكلىلمەلىك مېيى (222ـ نۇسخا) ۋە ئىسسىق تەبئىي مائۇل ئۇسۇل (141 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئىچىشكە يالپۇز سۈيى بېرىلىدۇ. گۈلسەۋسەن مېيى (136 ـ نۇسخا) ، ماشا، ھىڭلارنى دوۋسۇن ئۈستىگە سۇركەش ھەم سۇيدۇك يولى ئېغىزىغا تامدۇرۇش كېرەك. زەپەرنى دەملەپ ئىچىش ياكى دوۋسۇنغا سۇركەش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سۇيدۇك ئازىيىش، تەستە كېلىش ئەھۋاللىرى

بولسا بۆرەككە چارە قىلىنىدۇ.

8. يەلدىن بولغان قول ـ پۇت ۋە بەل كېسەللىكلىرى

1. بوغۇم بوشلۇقلىرىدىكى يەل سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بەل ئومۇرتقا تەخسىسى چىقىپ كېتىش

ئالامىتى: بەل ئاغرىيدۇ. ئاغرىش بويۇندىن باشلاپ تۆۋەنگە قاراپ يۆتكىلىپ تۇرىدۇ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەيدۇ، بەل سىرتقا ئېگىلگەن هالدا بولىدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ، دەسلەپتە ئاغرىش ئېغىر بولۇپ، كېيىنچە پەسىيىپ قالىدۇ.

داۋالاش: مائۇل ئۇسۇل (142 ـ نۇسخا) بىلەن ھەببى مەنتىن (211 ـ نۇسخا) بېرىپ ئارقىدىن بەلگە لوڭقا قويۇلىدۇ، سۆئىلەپ، بابۇنە مېيى (17 ـ نۇسخا) ۋە پەرپىيۇن قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چېپىپ تېڭىلىدۇ.

2. يەلدىن بولغان غول ئاغرىقى

سەۋەبى: غول ساھەسىدىكى ئومۇرتقا، گۆش ۋە پەيلەرگە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ياكى قويۇق يەل كېلىشى بىلەن غول ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: غولنىڭ ئاغرىشى ئاستا ـ ئاستا كېلىپ چىقىدۇ. ۋاقىت ئۆتكەنسېرى ئاغرىش ئېغىرلىشىدۇ. بولۇپمۇ ھاياجانلىنىش، چېچىلىپ قېلىش ۋە جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئاغرىش كۈچىيىدۇ. ئادەتتە يەلكە ۋە غول ئەتراپى دائىم ئېغىر سېزىلىدۇ. ئاغرىش ئېغىر بولغاندا كۆز قاراڭغۇلىشىدۇ. ئاغرىش ئورنى يۆتكىلىپ تۇرىدۇ.

داۋالاش: بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ھەببى سۆرۈنجان (205 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. قەي قىلدۇرۇشنىڭ مەنپەئىتى ياخشى، مۇنچىغا چۈشۈش، دەم ئېلىش بىلەن بىللە گۈل مېيى (135 ـ نۇسخا)، بىنەپشە مېيى (19 ـ نۇسخا) ۋە ئاق لەيلىلەرنى چېپىش ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

3. يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى

ئالامىتى: بۇنىڭدا، ئاساسەن بوغۇملاردىكى ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. ئىششىق يۇمشاق بولىدۇ. قىزىتما بولمايدۇ. يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا ئاغرىق ئېغىرلىشىپ قالىدۇ.

داۋالاش: گۇلقەنت ئەرقى بەدىيان (5 ـ نۇسخا) بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ، شەربىتى بۇزۇرى (111 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ھەببى سۆرۈنجان (205 ـ نۇسخا) ياكى سۇفۇفى سۆرۈنجان (84ـ نۇسخا) دىن بىرى بېرىلىدۇ. ياغلاردىن سۆرۈنجان مېيى (95 ـ نۇسخا)، دارچىن مېيى (67 ـ نۇسخا) قاتارلىقلار ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

9. يەلدىن بولغان مەقئەت كېسەللىكلىرى

يەلدىن بولغان بوۋاسىر

ئالامىتى: بۇ، كېسەلدە ئۈچەيدە قويۇق يەل پەيدا بولۇپ ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ يەل بەزىدە تۆۋەنكى تەرەپكە كېلىدۇ. بەزىدە مۇرە تەرەپكە بارىدۇ. ۋە بەزىدە پۇت ـ قول تەرەپكە يۆتكىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بۇ كېسەلدە قانلىق ئىچ سۈرۈش مۇمكىن. يەنە بۇ كېسەلدە قورساق كوركىراش ئالامىتى پەيدا

بولىدۇ.

داۋالاش: داۋالاشتا سەۋردا خىلتىنى تەنقىيە قىلغۇچى، يەل تارقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بىخ كەبىر پوستى بىر ھەسسە، يالپۇز يېرىم ھەسسە، بۇ ئىككىسىنى قوشۇپ سوقۇپ تاسقاپ 7g دىن ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ. بۇ كېسەلدە مۇنچىغا كىرىش، ئات مىنىش ۋە چېنىقىش ناھايىتى پايدىلىق. باسلىق تومۇردىن قان ئېلىشمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

10. يەلدىن بولغان ئاياللار كېسەللىكلىرى

بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقى

سەۋەبى: قىيىن تۇغۇت ياكى بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى بالىياتقۇنىڭ ھاراریتىنى تۆۋەنلىتىپ، قويۇق يەلنىڭ بالىياتقۇ بوشلۇقىغا توپلىنىشىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى: كىندىك ئاستىدا دۈگىلەك ئىششىق كۆتۈرۈلۈپ چىقىدۇ. كۆپۈپ ئاغرىيدۇ. باسقاندا پەيدا بولغان ئاغرىش يانپاش سۆڭىكى ئەتراپىغا ۋە ئاشقازان تەرەپكە قاراپ ماڭىدۇ. چېكىپ تەكشۈرگەندە ناغرا ئاۋازىدەك ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ.

داۋالاش: ئايارەج پەيقىرا (3 ـ نۇسخا) نى بېرىپ يەل ماددىسىنى ھەيدەش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن يەل توپلىنىشىۋېلىشتىن ساقلىنىش ئۇچۇن جاۋارىش كۇمۇنى (50 ـ نۇسخا) مەجۇنى سەنجىرىنا (166 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. ئىچىش ئۇچۇن بابۇنە، سېرىق چېچەك، مەرزەنجۇش، سۇزاپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، ياۋا ئەمەن، زىرە ھەم جۇۋىنەلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ ھەم جىنسىي يولغا ھۆقنە قىلىنىدۇ. سېرىق چېچەك مېيى (103 ـ نۇسخا) بىلەن سىرتتىن ياغلىنىدۇ.

11. يەلدىن بولغان كۆز كېسەللىكلىرى

1. كۆز ئېقىنىڭ يەللىك ئىششىقى

ئالامىتى: كۆز ئېقى پۇلتىيىپ چىققاندەك، كۆپكەندەك سىزىلىدۇ. كۆز بۇرجىكىدە قىچىشىش ۋە ئېچىشىش بولىدۇ. بۇ بەلغەم ياكى يەلدىن بولغان بولۇشى مۇمكىن.

داۋالاش: بەلغەمدىن بولغان بولسا كۆز نېپىز پەردىسىنىڭ بەلغەمدىن بولغان ياللۇغىغا ئوخشاش چارە قىلىنىدۇ. يەلدىن بولغان بولسا، يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، بابۇنەنى قاينىتىپ ھورىغا كۆزنى تۇتۇش لازىم. ھەم بابۇنە، بىنەپشە، سەبرىلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، بىر ئاز سۇ بىلەن نەم قىلىپ قاپاق ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

2. قاپاق يەللىك ئىششىقى

ئالامىتى: قاپاقنىڭ يەللىك كۆپىشىپ ئىششىشىدىن ئىبارەت.

داۋالاش: ئەگەر بۇ قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقىدىن بولسا، قورساق بوشلۇقىدىكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ئەگەر بەلغەم خىلتىدىن بولغان بولسا ئۇنى تەنقىيە قىلىش لازىم.

12. يەلدىن بولغان تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرى

1. يەلتاشما (شىرا)

بۇ، ياپىلاق قىزىلغا مايىل قاپارتمىلار بولۇپ، ئېشەكيېمى

دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: ئۇ قان ۋە بەلغەم ماددىلىرىدىن ھاسىل بولغان يەللەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: كۆپىنچە ئالدى بىلەن تېرىلەر تۇيۇقسىز قىچىشىپ ۋە يېقىمسىزلىنىپ، ئارقىدىنلا قىزىل قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ. ئۇلار ياپىلاق شەكىلدە، تېرىدىن ئېنىق ھالدا كۆتۈرۈلگەن، ھەر خىل چوڭلۇقتا بولۇپ، بەزىلىرى تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىقماسلىقى مۇمكىن. بەزىلىرىدىن سۇ ئاقىدۇ. بەدەندە باشقا قان غاپىللىقىدىن بولغان بولسا قىزىتما، نەپەس ۋە تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىش، كۆز قىزىرىشتەك ئالامەتلەر بولىدۇ. سەپرادىن بولغان بولسا ئانچە قىزىل بولماي، ئېچىشىش، قىچىشىش ئېغىر بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغان بولسا قاپارتمىلار چوڭ ۋە تېرىدىن ئېنىق كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. كېچىسى كۆپ قىچىشىدۇ.

داۋالاش: شەربىتى ئانار تەلىخ (106 ـ نۇسخا)، ئەينۇلا ۋە قارا ئۆرۈك سۇلىرىنى بېرىش كېرەك. ھارارەت ۋە بىئارامىلىق بولسا قۇرسى كافۇر (130 ـ نۇسخا) بېرىلىدۇ. يەرلىك قىزىتمىنى پەسەيتىش، تېرىنى يۇمشىتىپ تەر تۆشۈكلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن گۈلاب، سىركە، گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تېرىگە سۈركەشكە بېرىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغانلىرىدا ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھىلىلە (149 ـ نۇسخا) گە تۇربۇد قوشۇپ بېرىلىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈشمۇ پايدىلىق.

2. يەللىك ئىششىق

يەللىك ئىششىق يۇمشاق بولۇپ باسقاندا يوقىلىپ، قويۇپ

بەرگەندە يەنە ئۆز ھالىتىگە كېلىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق يەلدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: ھەر خىل چوڭلۇقتىكى شاردەك پۇلتىيىپ چىققان ئىششىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ ئاغرىمايدۇ، قىزارمايدۇ. ئېغىرلىق ھېس قىلىنمايدۇ. قول بىلەن باسقاندا يوقىلىپ، قويۇپ بەرگەندە يەنە ئەسلىگە كېلىدۇ.

داۋالاش: يەل پەيدا قىلغۇچى ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. يەلنى تارقىتىش ئۈچۈن زىرە بىلەن قوناق ئۇننى قىزىتىپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش ياكى تال ياغىچىنىڭ كۆلى بىلەن داۋا (يۇلغۇن مېۋىسى) ۋە ئارچا مېۋىسىنى سوقۇپ سۇ بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم. يېيىش ئۈچۈن جاۋارىش كومۇنى (50 ـ نۇسخا)، گۈلقەنتلەر، ئەرقى بەديان (5 ـ نۇسخا) ياكى شەربىتى بۇزۇرى (111 ـ نۇسخا) بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

بەشىنچى

يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە يېمەك - ئىچمەكلەر

1. يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە مېۋە - چېۋىلەر

1. بېھى

تەبىئىتى: تاتلىقى مۆتىدىلگە مايىل، بەزىلەر ھۆل ئىسسىق دەيدۇ. ئاچچىق - چۈچۈكى قۇرۇق سوغۇق. بېھى ئۇرۇقى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىمنى كۈچەيتىش، يەل ھەيدەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

2. ئامۇت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل ھەيدەش، سەپرانىڭ تېزلىكىنى، قاننىڭ

قىززىلقلىقىنى پەسەيتىش، سېسىق گازلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىنى توسۇش، ساپ قان پەيدا قىلىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

3. ياڭاق

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش، بەلغەم بوشىتىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، چوڭ تەرەتنى بوشىتىش، يەل تارقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ھۆسىنى گۈزەللەشتۈرۈش، چاچنى ئۆستۈرۈش ۋە قارايتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

4. جىغان

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: يۆتەل توختىتىش، نەملىك پەيدا قىلىش، قىزىتما ياندۇرۇش، ئاشقازاننى ياخشىلاش، قاننى جانلاندۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل ھەيدەش، ئىشتىھانى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق ياندۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

5. زىرىق

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، سەپرانى پەسەيتىش، قان تازىلاش، ئىششىق ياندۇرۇش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش، تاماق سىڭدۇرۇش، يەل ھەيدەش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

6. ئاپتاپپەرەس

تەبئىتى: گۈلى مۆتىدىل، ئۇرۇقى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى: مېڭە، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ماددىلارنى تازىلاش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، قۇلىنجىنى يوقىتىش، باھنى قوزغاش، سۈيدۈك ھەيدەش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بوۋاسىر، ئۆپكە جاراھىتى ئىسسىقنى يوقىتىش، قورساقتىكى ھامىلىنى چۈشۈرۈش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش، يەل تارقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

7. ئۇجمە

تەبئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ساپ قان پەيدا قىلىش، جىگەر، تال خىزمىتىنى ياخشىلاش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، باھ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

8. ئاق تىكەن مېۋىسى

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قىزىتما قايتۇرۇش، غەيرى تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، يەل تارقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش قاتارلىق

خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

9. ئەنجۈر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى سەمرىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، يەل تارقىتىش، بەلغەم بوشىتىش، چىرايىنى پارقىرىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

10. چوڭ قاقىلە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

11. چىلغوزا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش، يەل تارقىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

12. دولانا

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: تاماق سىڭدۈرۈش، يەل ھەيدەش، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى سۈرۈش، قۇرت چۈشۈرۈش، تولغاقنى توختىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

13. ئاچچىق بادام

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىق قايتۇرۇش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، چىرايغا جۇلا بېرىش، بەلغەم بوشىتىش، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

2. يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە كۆكتاتلار

1. پالەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك ئاغرىقى ۋە ئىچكى ئەزالارنىڭ ئاغرىقى، ئىسسىقتىن پەيدا بولغان تەپلەرنى پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، يەل ھەيدەش، ئاشقازان كۆپۈشنى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

2. تۇرۇپ

تەبىئىتى: ئۇرۇقى قۇرۇق ئىسسىق؛ كۆكى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ئۆپكىنى تازىلاش، يەل ھەيدەش، قان تومۇرنى راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

3. يۇمغاقسۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق قالدۇرۇش، خوش قىلىش، ئىشتىھانى ئېچىش، تاماق سىڭدۈرۈش، يەل ھەيدەش، سېسىق

كېكىرىشنى يوقىتىش، ئۇسسۇزلۇقنى ۋە قەي قىلىشنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

4. پىننە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قاننى سۇيۇلدۇرۇش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش، باھنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

5. سامساق

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، يەل ھەيدەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قان تازىلاش، ئىششىق قايتۇرۇش، تەم پەيدا قىلىش، مىكروب ئۆلتۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

6. كەرەپشە (چىڭسەي)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، مېڭە - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنى ياخشىلاپ، يۆتەل توختىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

7. قىزىلمۇچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئورگانىزمدىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، بەلغەم بوشىتىش ۋە چىقىرىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، تەرلىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

3. يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دانلىق زىرائەتلەر

1. قارا بۇغداي

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، يەل ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

2. قوناق

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: مىزاجنى تەڭشەپ، ئىشتىھانى ئېچىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل ھەيدەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

3. ئارپا

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: يەل ھەيدەش، ئۈچەي يوللىرىنى راۋانلاشتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش، باھنى كۆچەيتىش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

4 . سىيادان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى: ئىششىق قايتۇرۇش ، يەل تارقىتىش ، ئاشقازان ۋە پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش ، تېرىگە جۇلا بېرىش ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ، سۈت كۆپەيتىش ، چاچ قارايتىش ، ئاغرىق توختىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە .

5 . زاراڭزا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى: ئىچ سۈرۈش ، بەلغەم بوشىتىش ، قويۇق خىلىتلارنى تارقىتىش ، يەل ھەيدەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە .

6 . زاغۇن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش ، يەل تارقىتىش ، باھنى قۇۋۋەتلەش ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ، يەرلىك ئورۇننى قىزىتىش ، تېرىگە جۇلا بېرىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە .

7 . زىرە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قىزىتىش ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ، ئۈچەينى كۈچلەندۈرۈش ، يەل تارقىتىش ، بۇزۇق ماددىلارنى يوقىتىش ، قۇرۇتۇش ، قورۇش ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى

راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

4. يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە هايۋانات ۋە ئۇچار قۇشلار

1. كىيىك گۆشى

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل هەيدەش، پالەچ ۋە ماغدۇرسىزلىقنى ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

2. جەرەن گۆشى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، هەزىمگە ياردەم بېرىش، يەل هەيدەش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

3. پاختەك گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، زەھەر قايتۇرۇش، يىرىك تازىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

4. غاز گۆشى

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

5. چار يىلان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، قان تازىلاش، ئاغرىق قالدۇرۇش، سپازما ۋە زەھەر قايتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

6. چۇمۇلە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، قۇۋۋەتلەش، بەرەسنى يوقىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

7. قۇليۇن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، يارا پۈتتۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

8. كەسلەنچۈك

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

9. چارپاقا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: زەھەر قايتۇرۇش، قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش، جاراھەت

پۈتتۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

10. كېلەر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تىنچلاندۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنى تازىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

5. يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە مەدەنلەر

1. سىماب

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: يەلنى كېسىش، پەينى كۈچەيتىش، ئاشقازاننى، باھنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

2. پولات

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىمنى كۈچەيتىش، يەل ھەيدەش، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

3. سەنگىيا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تەگشەش، تۇتقاقلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، يەللەرنى تارقىتىش، يارا پۈتتۈرۈش، ئاشقازاننى

قۇۋۋەتلەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

4. مەدەستان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل ۋە ئىششىقلارنى تارقىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يارا ئېغىزىنى يېپىشتۇرۇش، قان توختىتىش، بۇزۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، يېڭى گۆشلەرنى ئۈندۈرۈش، چوڭقۇر زەخىملەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

5. نۆشۇدۇر

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، سەپرانى تارقىتىش، ئارام بېرىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

6. دانىكار

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، مىكروب ئۆلتۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

7. شورە قەلىمى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي ماددىلارنى سۈرۈش، كەيپىياتنى ياخشىلاش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى

راۋانلاشتۇرۇش، بەدەنگە ئىسسىقلىق پەيدا قىلىش، يەل تارقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

8. مۇمىيا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش، يارىلارنى پۈتتۈرۈش، سۇنۇق پۈتتۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

9. لاجۇۋەرد

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: چىرايىنى پارقىرىتىش، سەۋدانى سۈرۈش، قويۇق خىلتلارنى چىقىرىش، كۆڭۈلنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قان توختىتىش، تۇتۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

6. يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە يەككە دورىلار

1. ئارپىبەدىيان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، سۈت كۆپەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش، يەل ھەيدەش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

2. ئاسارۇن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كەيپىياتنى ياخشىلاش، بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازان ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بۆرەك، تال ۋە جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

3. ئاق تىكەن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، قان توختىتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، بۇزۇق بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈش، زەھەر قايتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

4. ئاق قىچا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى پارقىرىتىش، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، تاماق سىڭدۈرۈش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، يەل ھەيدەش، تەرەتنى يۇمشىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

5. ئەفتىمۇن (سېرىق يۆگەي)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش،

سەۋدا ۋە بەلغەمنى سۈرۈش، نېرۋىنى تىنجىتىش، ئاغرىق قالدۇرۇش، مېڭىنى تازىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

6. ئادراسمان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، يەل تارقىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

7. ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق توختىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

8. ئەنجۇدان

تەبىئىتى: ئۇرۇقى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق؛ يىلتىزى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، زەھەر قايتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

9. ئەنزىرۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئارتۇقچە بەلغەمنى سۈرۈش، يارىلارنى

قۇرۇتۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

10. بابۇنە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە ۋە پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق ياندۇرۇش، يەل ھەيدەش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

11. بەسباسە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، ئاشقازان، جىگەر، باھنىنى قۇۋۋەتلەش؛ ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قىزىتىش، يەل ھەيدەش، تۇتۇش قۇۋۋىتى (قابۇس) نى ئاشۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

12. بەنگىرە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قاننى تازىلاش، باھنى كۈچەيتىش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، يەل ھەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

13. بۆرە سۈيمىسى يىلتىزى پوستى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق ياندۇرۇش، يەل تارقىتىش، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈش

قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

14. يۇنۇس ئۇرۇقى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئارتۇقچە بەلغەم ۋە سەۋدانى سۇرۇش، قاننى تازىلاش، يەل ھەيدەش، تېرىگە جۇلا بېرىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

15. پىلپىل

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

16. تاجىگۇل

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قاننى سوۋۇتۇش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

17. جاۋشىر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، بەلغەم بوشىتىش، قىزىتىش، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، چىرايىنى پارقىرىتىش، گۆش ئۈندۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

18. جوئىدە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: زەھەر قايتۇرۇش، سۇيدۇك ھەيدەش، يەل تارقىتىش، تەرەت ماگدۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تازىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

19. جۇۋىنە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، چىراينى پارقىرىتىش، يەل ھەيدەش، قورساقتىكى قۇرتنى چۈشۈرۈش، زەھەر ۋە ياللۇغ قايتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

20. جىنتىيانا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىق قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش، سوغۇقتىن بولغان ئىچكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

21. قاقىلە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

22. خولىنجان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قاننى جانلاندۇرۇش، يەل ھەيدەش، بەلغەمنى چىقىرىش، باھنى كۈچەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

23. دارچىن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: رەئىس ئەزالارنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، باھنى كۈچەيتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

24. دۇرۇنجى ئەقرەبى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، بەلغەمنى بوشىتىش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ھامىلىنى ساقلاش، زەھەر قايتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

25. زەنجىۋىل

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قوزغىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، يەل ھەيدەش، ھۆللۈكلەرنى تارقىتىش

قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

26. زۇفا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەم چىقىرىش، ئىششىق ياندۇرۇش، تەرلىتىش، يەل ھەيدەش، تېرىگە جۇلا بېرىش، يۆتەل پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

27. سازەج ھىندى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، كۆڭۈلنى ئېچىش، يەللەرنى تارقىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

28. سوقمۇنىيا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىق ياندۇرۇش، يەل ھەيدەش، سەپرا ۋە شىلىمشىق ماددىلارنى چىقىرىش، قورساقتىكى ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

29. سۇمبۇل

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: رەئىس ئەزالارنى كۈچەيتىش، ئىششىق تارقىتىش، يەل ھەيدەش، سۈيدۈك ھەيدەش ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

30. سېرىقچېچەك (قارا كۆز بەدىيان)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

31. قارىمۇچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش، بەلغەم بوشىتىش، پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قىزىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يۈرەكنى قوزغىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

32. مامىرانچىن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەللەرنى تارقىتىش، تېرىگە جۇلا بېرىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

33. ھەببۇلغار

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق توختىتىش، يەل ھەيدەش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

34. ھۇماما

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

35. ئۇد ھىندى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، مېڭە ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەللەرنى تارقىتىش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

36. يالپۇز

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، ئاغرىق توختىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

37. مەستىكى رۇمى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۇمشىتىش، تېرىگە جۇلا بېرىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

38. قەلەمپۇر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش، يەل تارقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، كۆڭۈلنى خۇرسەن

قىلىش، زەھەر قايتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

39. كاۋاۋىچىن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، باش ئاغرىشنى پەسەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل ھەيدەش، جىگەر ۋە تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

7. يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئىچىملىكلەر

1. شوخلا، ئاناناس ئىچىملىكى

خۇرۇچى: شوخلا 150 گرام، ئاناناس 15 گرام، لىمون جەۋھىرى 1 گرام، تۇز 1 گرام، يېڭى ھۆل يالپۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: ئاناناسنىڭ پوستى سويۇلۇپ ئۇششاق توغرىلىدۇ. شوخلا ۋە يالپۇز يوپۇرمىقى پاكىز يۇيۇلۇپ، سۈيى ساقلىنىپ، ئاناناس بىلەن بىرگە سوقۇپ قىيام قىلىنىپ، داكا بىلەن سىقىپ شىرنىسى چىقىرىلىدۇ. لىمون جەۋھىرى ئازراق سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا ئېرىتىلىپ قوشۇلىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا تۇز قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇچكە بۆلۈپ ئۈچ ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: زۇكامغا شىپا بولىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىشتىھانى ئېچىپ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ. توسالغۇلارنى ئېچىپ، يەل ھەيدەيدۇ.

2 . يالپۇز ئىچىملىكى

خورۇچى: قۇرۇق يالپۇز 9 گرام، ناۋات 20 گرام، سۇ 500ml.

تەييارلاش: يالپۇزنى يۇيۇپ، سۇس ئوتتا 10~5 مىنۇت قاينىتىپ، ناۋاتنى سوقۇپ، سېلىپ ئېرىتىپ، سۈزۈپ، سوۋۇتۇپ سوغۇق ئىچىملىك ئورنىدا ئىختىيارى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا، باش ئاغرىش، گال ئىششىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىشىنى كۈچەيتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، قورساق كۆپۈشنى پەسەيتىدۇ.

3 . پىننە ئىچىملىكى

خورۇچى: قۇرۇق پىننە 100 گرام، شېكەر 1000 گرام، سۇ 2000ml .

تەييارلاش: پىننىنى مۇۋاپىق مىقداردا سۇغا سېلىپ 40 مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ سۇيىگە شېكەر سېلىپ، قاينىتىپ، قىيامى پىشقاندا ئوتتىن ئېلىنىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى قىزىتىپ، يەل ھەيدەيدۇ. ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

4 . دولانا ئىچىملىكى

خورۇچى: يېڭى دولانا 1000 گرام، شېكەر 500 گرام، سۇ 500ml.

تەييارلاش: دولانانى پاكىز يۇيۇپ، سۈيىنى تولۇق ساقتىپ، پارچىلاپ، ئۇرۇقنى ئېلىۋېتىپ نېپىز يالپاقلاپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ، قايناتقۇچە كۈچلۈك ئوتتا، ئاندىن سۇس ئوتتا پۇتۇنلەي ئۇماچ بولغۇچە قايناتقىپ، داكىدا سۈزۈپ، شىرنىسىنى تولۇق چىقىرىپ، ئۇنىڭغا شېكەر سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتىپ، سۇس ئوتتا 20 مىنۇت قايناتقىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ، ئىشتىھاسىزلىق، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ، قان بېسىم ۋە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

5. تۇرۇپ ئېچىملىكى

خۇرۇچى: ئاق تۇرۇپ 100 گرام، ئاش تۇزى 3 گرام.

تەييارلاش: تۇرۇپنى قىرىپ پاكىز يۇيۇپ، قىيما قىلىپ، پاكىز داكىدا سىقىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، بىر سائەت تۇرغۇزۇپ تىندۇرۇپ، يەنە بىر قېتىم سۈزۈپ، تۇز سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىپ، يەل ھەيدەيدۇ. بولۇپمۇ مايلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئىچسە، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

6. چۇچۇكبۇيا ئېچىملىكى

خۇرۇچى: ئاق شېكەر 15 گرام، چۇچۇكبۇيا 10 گرام، قارا شېكەر 20 گرام، قايناق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: ئاق شېكەر بىلەن چۇچۇكبۇيىنى يېرىك سوقۇپ، قايناق سۇدا چايقالغان چەينەككە سېلىپ، ئۈستىگە

قايناق سۇ قۇيۇپ، دەملەپ سورۇپ، شېكەرنى سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قان ئارىلاش يىرىڭلىق تولغاقتا، قورساقتا يەل يىغىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان قورساق كۆپۈشكە شىپا بولىدۇ.

7. ئالما، پالەك ئىچىملىكى

خۇرۇچى: ئالما 500 گرام، پالەك 150 گرام، شېكەر 50 گرام، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ 300ml.

تەييارلاش: ئالمىنى يۇيۇپ، سورتۇپ ئۇرۇقى ئېلىنىپ، چاناپ بوتقا قىلىنىدۇ. پالەكنى يۇيۇپ، سوقۇپ قىيما قىلىنىدۇ ھەمدە سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئالما ئۇمىچى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر سېلىپ يەنە ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىدىن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ قۇيۇپ، تولۇق ۋە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۈچەينى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ لۆمۈلدىمە ھەرىكىتىنى كۈچەيتىدۇ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، يەل ھەيدەيدۇ.

8. شاپتۇل ئىچىملىكى

خۇرۇچى: شاپتۇل 500 گرام، شېكەر 50 گرام، قىيام 500ml، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ 100ml.

تەييارلاش: شاپتۇل يۇيۇلۇپ، پوستىنى سويۇپ، ئۇچكىسىنى ئېلىۋېتىپ ئېزىپ بوتقا قىلىنىدۇ. شاپتۇلنىڭ مېغىزىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ، سۇغا چىلاپ، پوستىنى ئاقلاپ، سەل قورۇپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق تالقانلاپ، شاپتۇل بوتقىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ، ئىككى سائەت

تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن سۈزۈپ، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇنى قوشۇپ، تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ يەنە بىر سائەت تۇرغۇزۇپ سىقىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى قىيامغا قوشۇپ تولۇق ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىلمان قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىمە ھەرىكىتىنى كۈچەيتىپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

8. يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە چايلىقلار

1 ـ چايلىق

تەركىبى: ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، كاۋاۋچىن، زەنجىۋىل، دارچىن، قەلەمپۇر، ئوغرىتىكەن، گاۋزىبان ھىندى تاشاك، جويۇز، ئاقىرقارھا، خولىنجان، لاچىندانە، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، سەۋسەن، بادرەنجى بۇيا، سۆرۈنجان، قەنتەرىيۇن، بەدىيان، رۇمبەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، شۇمشا، ئىتئۈزۈمى، شاھتەررە ھەربىرى 10 گرام، سانا 40 گرام.

تەسىرى: تەبىئىي مۆتىدىل بولۇپ داۋاملىق دەملەپ ئىچىپ بەرسە بەدەندىكى قان، سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەمدىن ئىبارەت تۆت خىلتنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلۇقى ساقلىنىدۇ. يۈرەك ۋە جىگەردىكى قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ھەر خىل يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئاشقازان ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەپ ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. ئىشتىھانى

ئېچىپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەپ بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، ھاردۇق چىقىرىدۇ. ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يىرىك سوقۇپ، ھەر قېتىمدا بىر كىلوگرام قايناق سۇدا 5～10g دىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

2 - چايلىق

تەركىبى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، ئاملە ھەربىرى 10 گرام، سۇمبۇل، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل چېچىكى ھەربىرى 12 گرام، شاقاقۇل 20 گرام، دارچىن، قەلەمپۇر، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، بەدىيان، رۇم بەدىيان، لاچىندانە ھىندى، زەنجىۋىل، ئاپېلسىن پوستى، قاقىلە، پىلپىل، گۈلدارچىن، زەپە خەمىكى، بوزىغا، موزا، جويۇز، توم زەنجىۋىل، كۆشۈش ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرام.

تەسىرى: تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، ئاشقازان، ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ. سۈيدۈكنى ھەيدەپ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. سەۋدانى تەڭشەپ ھاردۇق چىقىرىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى بېسىپ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. قاننى جانلاندۇرۇپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

3 - چايلىق

تەركىبى: بەدىيان، رۇم بەدىيان، ئاقمۇچ، قوۋزاقدارچىن،

قەلەمپۇر، شاكالبەدىيان، خولىنجان، توم زەنجىۋىل، پىلپىل، جويۇز، لاچىندانە، كەت ھىندى، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، گاۋزىبان ھەربىرى 10 گرام.

تەسىرى: تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، ئاشقازان ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. رەئىس ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ. قاننى قىزىتىپ، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، ئۇيقۇنى نورماللاشتۇرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

4 ـ چايلىق

تەركىبى: ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، بوزۇغا، تاشاك، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن ھەربىرى 10 گرام.

تەسىرى: تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، قان ئايلىنىشىنى جانلاندۇرىدۇ. يەل ھەيدەيدۇ. ھاردۇق چىقىرىدۇ. ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

5 ـ چايلىق

تەركىبى: يېزىخو 12 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، زەپەر خەمىكى، بەدىيان، قاقىلە ھەربىرى 9 گرام، قارا چاي مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: ئاشقازان، ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەپ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. سەپرا خىلىتىنى تەڭشەپ، مىجەزنى نورماللاشتۇرىدۇ. تومۇردىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ. نېرۋىنى قۇۋۋەتلەپ، ھارغىنلىقنى

ئالىدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

6 - چايلىق

تەركىبى: دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان ھەربىرى 40 گرام. قاقىلە، جويۇز، قارىمۇچ، پىلپىل، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 20 گرام. قەلەمپۇر، بەدىيان، رۇم بەدىيان ھەربىرى 10 گرام. كاۋاۋچىن، سۇمبۇل، جۇۋىنە ھەربىرى 5 گرام.
تەسىرى: تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، بەدەندىكى سوغۇق يەلنى ھەيدەپ، مىجەزنى تەڭشەپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئاشقازان ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەپ، ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

7 - چايلىق.

تەركىبى: موزا، قارا ھېلىلە، كەت ھىندى ھەربىرى 20 گرام، زەرچىۋە، بوزۇغا، كۆپگى دەريا ھەربىرى 10 گرام.
تەسىرى: تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، سوغۇق يەلنى ھەيدەپ سوغۇق يەلدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

8 - چايلىق

تەركىبى: پىلپىل، 10 گرام، رۇم بەدىيان، خولىنجان، زەنجىۋىل، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرام، بەدىيان 3 گرام.

تەسىرى: ئاشقازاننى كۆچلەندۈرۈپ، يەل ھەيدەيدۇ. ئاشقازاننى ئاسراپ، ھەر خىل يەللىك ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

9 ـ چايلىق

تەركىبى: بەدىيان، رۇم بەدىيان، لاچىندانە ھەربىرى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: ئاشقازاننى كۆچلەندۈرۈپ، يەل ھەيدەيدۇ. ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

10 ـ چايلىق

تەركىبى: ئوغرىتىكەن، زىرە، قۇرۇتۇلغان پىننە، جۇۋىنە، بەدىيان ھەربىرى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ. يەل ھەيدەيدۇ. ئاشقازاننى قىزىتىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

11 ـ چايلىق

تەركىبى: بەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: ئاشقازاننى كۆچلەندۈرۈپ، يەل تارقىتىدۇ. ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش ياكى قارا چاي بىلەن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

12 - چايلىق

تەركىبى: گۇلدارچىن، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، ئاقمۇچ، قارىمۇچ ھەربىرى 20 گرام، لاچىندانە ھىندى، دارچىن، گاۋزىبان ھىندى ھەربىرى 15 گرام. بادرەنجى بۇيا، سۇمبۇل، ئاپپىلسىن پوستى، رۇم بەدىيان، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، قاقىلە ھەربىرى 10 گرام.

تەسىرى: ھۆللۈك ۋە سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەل تارقىتىپ ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

13 - چايلىق

تەركىبى: ئىتئۈزۈمى، بىنەپشە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، بادرەنجى بۇيا، سۇمبۇل، رەيھان، بەسباسە، لاچىندانە، گاۋزىبان ھەربىرى 5 گرام.

تەسىرى: يۈرەك يەللىكىنى قايتۇرۇپ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ. يۈرەكنىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ، خاپىقاننى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

14 - چايلىق

تەركىبى: لاچىندانە 6 گرام، ناۋات 100 گرام.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىنى ياخشىلاپ، ئاشقازان بىلەن ئۈچەيدىكى يەلنى تارقىتىپ، قورساق ئېسىلىشنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

15 ـ چايلىق

تەركىبى: يېزنخو 15 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە ھەربىرى 12 گرام، ئېگىر 7 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: ئاشقازان بىلەن ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەپ، ئاشقازان بىلەن ئۈچەيدىكى ئاغرىق ۋە سانجىقنى داۋالايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

16 ـ چايلىق

تەركىبى: كۆك يانتاق چېچىكى 100 گرام.

تەسىرى: ھەر خىل ئاشقازان كېسەللىكلىرىدىكى قورساق كۆپۈشنى پەسەيتىدۇ. قوشۇمچە قىزىتما پەسەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

17 ـ چايلىق

تەركىبى: بەديان، زىرە، پىننە، جۇۋىنە، زەنجىۋىل ھەربىرى 10 گرام.

تەسىرى: ئاشقازان بىلەن ئۈچەيدە نورمالسىز يەل پەيدا بولۇشنى توسۇپ، خام كېكىرىشنى يوقىتىدۇ. ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

18 ـ چايلىق

تەركىبى: دۇرۇنجى ئەقرەبى، ئېگىر، بەديان ھەربىرى 10 گرام.

تەسىرى: ئاشقازان بىلەن ئۈچەيدىكى سوغۇق يەلنى

تارقىتىپ، ئاشقازان بىلەن ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

19 - چايلىق

تەركىبى: لاچىندانە ھىندى، گۈلدارچىن، زەنجىۋىل، ئۈشنە، سازەج ھىندى، ئۇد سەلىپ، مەستىكى، زىرە، دارچىن ھەربىرى 10 گرام ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن يەنى بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان تۆۋەنلەشنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازاننى قىزىتىپ، يەلنى ھەيدەپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ، 2~1 قوشۇق ھەسەل سېلىپ ئېرىتىپ، كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچىلىدۇ.

20 - چايلىق

تەركىبى: ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان يېمىش جىگدە 100 گرام، ئانار پوستى 100 گرام، موزا 25 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 20 گرام.

تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئۈچەيدە يەلنى قايتۇرۇپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ قايناق سۇغا سېلىپ، ئوتتا بىرلا ئۆرلىتىپ، چوڭلار كۈندە 100 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ.

21 - چايلىق

تەركىبى: پىننە، ئاقمۇچ، پىلپىل، موزا ھەربىرى 15

گرام، يالپۇز، زىرە ھەربىرى 10 گرام، ئانار چېچىكى 25 گرام، ئانار پوستى 30 گرام، جويۇز، قاقىلە ھەربىرى بەش گرام.

تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئاشقازان، ئۈچەيننىڭ يەللىنىشىنى قايتۇرىدۇ. ئۈچەيننىڭ سۈمۈرۈشىنى ياخشىلاپ، ئىچ سۈرۈشنى، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يىرىك سوقۇپ، ھەر قېتىمدا بىر كىلوگرام قايناق سۇ بىلەن 5~10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

22 ـ چايلىق

تەركىبى: گاۋزىبان ھىندى، قاقىلە، خولىنجان، مامىرانچىق، بادرەنجى بۇيا، لاچىندانە ھىندى، سەرسەبىل، بەديان ھەربىرى 10 گرام.

تەسىرى: مەقئەت، تۈز ئۈچەي ئېچىشىش ۋە قاناشنى ياخشىلايدۇ. يەل تارقىتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

23 ـ چايلىق

تەركىبى: بەديان، گۈلدارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەديان، تال يوپۇرمىقى، لاچىندانە، كۈشۈش ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، دارچىن ھەربىرى 10 گرام.

تەسىرى: ئۆتتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، ئۆت يەللىكىنى قايتۇرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

24 - چايلىق

تەركىبى: قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن، كاسىن يىلتىزى پوستى، جىنتىيانا، ئوغرىتىكەن، گۈلبىنەپشە ھەربىرى 10 گرام.

تەسىرى: ئۆتتىكى تاشنى چۈشۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ، ئۈسسۈزلۇق پەسەيتىدۇ، ئۆتتىكى يەلنى تارقىتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

25 - چايلىق

تەركىبى: گاۋزىبان، بەديىان يىلتىزى، بەديىان، رۇم بەديىان ھەربىرى 15 گرام، ئوغرىتىكەن، پىرسىياۋشان ھەربىرى 21 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى 100 گرام، كاسىن ئۇرۇقى بىلەن تەرخەمەك ئۇرۇقى 30 گرامدىن.

تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق، بۆرەكتىكى يەلنى ھەيدەپ، يەللىك ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

26 - چايلىق

تەركىبى: لاچىندانە، گاۋزىبان، پىلپىل، بەديىان، رۇم بەديىان، قارىمۇچ، قاقىلە ھەربىرى 15 گرام، زەنجىۋىل 21 گرام، گۈلدارچىن 30 گرام، قەلەمپۇر، دارچىن ھەربىرى 10 گرام.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان بۆرەك يەللىك ئىششىقىدا قاننىڭ ئايلىنىشىنى جانلاندۇرۇپ، بۆرەكنى قىززىتىپ، سۈيدۈكنى كۆپەيتىدۇ. سوغۇق يەلدىن بولغان ئىششىقنى

قايتۇرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

27 ـ چايلىق

تەركىبى: ئىتئۈزۈمى، كاسىن ئۇرۇقى، بەدىيان، كاكىنەچ، خىرپە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرام. كەرەپشە، جۇۋىنە ھەربىرى 5 گرام. چۆپچىن 3 گرام.

تەسىرى: سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى ئىششىقتىن بولغان يەللىك ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

28 ـ چايلىق

تەركىبى: قۇرۇتۇلغان كۆممىقوناق ساقىلى 30 گرام، ئوغرىتىكەن، بەدىيان ھەربىرى 20 گرام، كەرەپشە 10 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرام.

تەسىرى: سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. شۇ ئارقىلىق ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما بۆرەك يەللىكىنى قايتۇرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

29 ـ چايلىق

تەركىبى: تودەرى، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۆرۈنجان، بەدىيان، قەنتەرىيۇن، رۇم بەدىيان، كاۋاۋىچىن، زورەنباد، زەنجىۋىل، ئاقمۇچ، گۇلدارچىن، لاچىندانە، تۇرۇپ ئۇرۇقى، دارچىن، قەلەمپۇر، كاسىن ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، شۇمشا، شاھتەررە، ئۇستقۇددۇس، قىزىلگۈل، بىستىپايەچ ھىندى، پىلپىل،

گاۋزىبان ھىندى، قارىمۇچ، قاقىلە، سانا ھەربىرى 15 گرام. ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: مۇپاسىل، نىقرەس، ئىرقۇننىسا قاتارلىقلاردا بوغۇم خالتىسى بىلەن نېرۋا ئەتراپىدىكى بەلغەم ماددىلىرىنى ئېرىتىدۇ ۋە سۈيۈلدۈرىدۇ. قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، بوغۇملار ئەتراپىدىكى پەي - تارامۇشلاردا ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ. بوغۇملاردىكى يەلنى ھەيدەپ ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش. قوشۇمچە 1~2 قوشۇق ھەسەل سېلىپ ئېرىتىپ ئىچىلىدۇ.

30 - چايلىق

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كۆكنار پوستى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان ھەربىرى 10 گرام، ئەنجۇر قېقى، سەرپىستان ھەربىرى 20 گرام.

تەسىرى: بوغۇم ۋە توقۇلما ئارىسىدىكى يەلگە ئايلانغان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنى يۇمشىتىپ، ئىششىق ياندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

31 - چايلىق

تەركىبى: رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەنجىۋىل ھەربىرى 10 گرام، قارا پارپا 3 گرام.

تەسىرى: قاننى جانلاندۇرۇپ، يەلنى ھەيدەيدۇ. بالىياتقۇنىڭ مۇسكۇل تارامۇشلىرىنى چىڭىتىپ، بالىياتقۇ چىقىۋېلىشنى داۋالايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

32 ـ چايلىق

تەركىبى: پىننە، زىرە، ئانار چېچىكى ھەربىرى 15 گرام، يالپۇز 10 گرام، ئاقمۇچ، پىلپىل ھەربىرى 25 گرام، موزا 30 گرام، ئانار پوستى، جويۇز، قاقىلە ھەربىرى 5 گرام.

تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇشنى داۋالايدۇ. تولغاققا شىپا بولىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەيدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

33 ـ چايلىق

تەركىبى: رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەنجىۋىل ھەربىرى 10 گرام، قارا پارپا 3 گرام، كۆكنار 4 گرام.

تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئۈچەي چىقۇقلىرىدا ئاشقازان بىلەن ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ. چىقۇقنى ياخشىلايدۇ. قاننى تازىلاپ، يەل ھەيدەيدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

34 ـ چايلىق

تەركىبى: سۇزاپ ئۇرۇقى، پەنجى ئەنگورىشت (ئالقانتقا ئوخشايدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك)، ئىگىر، پىننە، مەرزەنجۇش، جۇۋنە ھەربىرى 12 گرام، قارا پارپا 3 گرام.

تەسىرى: ھەر خىل يەللىك چىقۇقلاردا يەلنى ھەيدەپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

ئالتىنچى

يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە يېمەك - ئىچمەكلەر

1. يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە تاماقلار

كاۋا مانتىسى: تەبىئىتى مۆتىدىل (سوغۇققا مايىل)

تۈزەتكۈچىسى: قوينىڭ ئىچ يېغى ياكى زىرە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پېتىر مانتا: تەبىئىتى ئىسسىق.

تۈزەتكۈچىسى: ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاۋا كاۋىپى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تۈزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گۆش گىردە: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تۈزەتكۈچىسى: پاكىز سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھور نان: تەبىئىتى ئىسسىق.

تۈزەتكۈچىسى: ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ماش گۈرۈچ پولۇسى: تەبىئىتى مۆتىدىل.

تۈزەتكۈچىسى: لاچىندانە، زىرە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۇخۇم شورپىسى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تۈزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۈت، زىرە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پۇرچاق ئېشى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تۈزەتكۈچىسى: پىننە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دۇملىمە بېلىق: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تۈزەتكۈچىسى: زىرە، پىننە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سامبۇسا(تۇخۇم، گۆش، پىياز، گۈرۈچ، سۇ قاتارلىقلاردىن تەييار بولىدىغان بىر خىل تاماق): تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تۈزەتكۈچىسى: بەديان، زىرە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە سۇلار

قۇدۇق سۈيى: تەبىئىتى سوغۇق.

تۈزەتكۈچىسى: قاينىتىپ سوۋۇغاندىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

تۆمۈر كاندا بولىدىغان سۇ: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تۈزەتكۈچىسى: مايلىق ۋە تاتلىق ئاملار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۆل سۈيى: تەبىئىتى — ھۆل سوغۇق.

تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجىۋىل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە نانلار

پىتىر نان: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تۈزەتكۈچىسى: سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر زىرە، ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر سىركە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چالا پىشقان نان: تەبىئىتى ئىسسىق.

تۈزەتكۈچىسى: گۈلقەنت قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئارپا نان: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تۈزەتكۈچىسى: ھالۋا بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

باقىلە ئۇنى نېنى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تۈزەتكۈچىسى: سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر زىرە، ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر سىركە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تېرىق ئۇنى نېنى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تۈزەتكۈچىسى: ماي قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ماش نان: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تۈزەتكۈچىسى: زەپەردە چاي دەملەپ ياكى ئىسسىقلىق چاي بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوۋىيا نان: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تۈزەتكۈچىسى: سىركە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە گۆشلەر

ئۆچكە گۆشى: تەبىئىتى مۆتىدىل.

تۇزەتكۈچىسى: چامغۇر ۋە ياغ بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كالا گۆشى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تۈزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل، قارىمۇچ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇلان گۆشى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تۈزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل، دارچىن، خولىنجان بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

توخۇ گۆشى: تەبىئىتى مۆتىدىل.

تۈزەتكۈچىسى: ئىسسىق شورپا بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كەپتەر گۆشى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تۈزەتكۈچىسى: مايدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خوراز گۆشى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تۈزەتكۈچىسى: نوقۇتنى سۇدا پىشۇرۇپ بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىرغاۋۇل گۆشى: تەبىئىتى مۆتىدىل.

تۈزەتكۈچىسى: مايدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ھايۋانات ئىچكى ئەزالىرى

مېڭە: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تۈزەتكۈچىسى: تۇز بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پاچاق: تەبىئىتى مۆتىدىل.

تۈزەتكۈچىسى: سىركە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جىگەر: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تۇزەتكۇچىسى: ئاچچىقسۇ بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تىل: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تۇزەتكۇچىسى: دارچىن بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە مېۋە - چېۋىلەر

ئالما: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تۇزەتكۇچىسى: گۇلقەنت، ھەسەل بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بانان: تەبىئىتى مۆتىدىل (سەل ھۆللۈكى بار)

تۇزەتكۇچىسى: تۇز، زەنجىۋىل بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جىگدە: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

تۇزەتكۇچىسى: ھەسەل بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆرۈك: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تۇزەتكۇچىسى: شېكەر بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە كۆكتاتلار

چامغۇر: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

تۇزەتكۇچىسى: قارىمۇچ ۋە چۇچۇمەل نەرسىلەر بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرخەمەك: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

تۇزەتكۈچىسى: تۇز، جۇۋىنە بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۇدە (جۇسەي): تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تۇزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۇت، كاسنى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. يەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دانلىق زىرائەتلەر

نۇقۇت: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

تۇزەتكۈچىسى: زىرە ياكى گۇلقەنت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تېرىق: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق (كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا يەل پەيدا قىلىدۇ).

تۇزەتكۈچىسى: سۇت ياكى ياغ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇغداي: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. (كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا يەل پەيدا قىلىدۇ)

تۇزەتكۈچىسى: سىركە ياكى ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يەتتىنچى

شىپالىق رېتسېپلار

1 ـ نۇسخا ئامىلە نۇشدارى (ئاددىي نۇسخا)

تەركىبى: تازىلانغان ئامىلە 300 گرام، قىزىلگۈل 20 گرام، سەئدى كوفى 16 گرام، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، سۇمبۇل ھەربىرى 10 گرام، زەرنەب، بەسباسە، قاقىللە، لاچىندانە، جوزبەۋا، گۈلدارچىن، زەپەر ھەربىرى 6 گرام، شېكەر 500 گرام، ھەسەل 500 گرام.

ياسىلىشى: ئامىلىنى سۇتكە چىلاپ، يۇمشىتىپ، قايىنتىپ ئوبدان پىشقاندىن كېيىن سۈزۈپ، ئۇستىگە ھەسەل بىلەن شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقانلاپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەسىرى: رەئىس ئەزالارنى ۋە بۆرەك، تال، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، باھنى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مېڭە، يۈرەك ئاجىزلىقى، تۇتقاقلىق، خاپىغان، جىنسىي ئاجىزلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، كەم قانلىق، كەم ماغدۇرلۇق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: ئەتىگەن ـ ئاخشامدا تاماقتىن ئىلگىرى 9 ~ 6 گرام بېرىلىدۇ. كىچىكلەرگە مىقدارى ئازايتىلىدۇ.

2 ـ نۇسخا ئامىلە نۇشدارى (ئالىي نۇسخا)

تەركىبى: ئاقلانغان ئامىلە 270 گرام، تاباشىر، قىرقىلغان پىلە، زەپەر، مەستىكى، مەرۋايىت، سۇمبۇل، كەھرىۋا، قىزىلگۈل ھەربىرى 9 گرام، ياقۇت، جۇڭگو رەۋىنى، مارجان، ئاسارۇن، سەئدى كوفى، ئۇد ھىندى، يېشىل قاشتېشى، زىرىق، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، دۇرۇنجى ئەقرەبى، لاچىندانە، بېھى ئۇرۇقى، ئەنبەر، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق ھەربىرى 6 گرام، ھەسەل ۋە قەنتلەر 1500 گرامدىن.

ياسىلىشى: ئامىلە نۇشدارى بىلەن ئوخشاش.

تەسىرى: رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، باھنى كۈچەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان ھەزىم ناچارلىشىش، ماغدۇرسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ نۇسخا ئايارەج پەيقىرا

تەركىبى: سۇمبۇل، دارچىن، سەلىخە (قېلىن دارچىن)، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، مەستىكى، ئاسارۇن، زەپەر ھەر بىرى 12 گرام، سەبرى سۇقۇترى 105 گرام، ھەسەل 600 گرام.

ياسىلىشى: مەستىكىنى ئايرىم سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى بىلەن بىرلىكتە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئەفتىمۇن سۈيى بىلەن قوشۇپ يېسە، مېڭىدە

بولىدىغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. پالەچ، لەقۋا (يۈز پالىچى)، ئىسترخا (ئەزالارنىڭ بوشىشىپ كېتىش كېسىلى)، كېكەچ قاتارلىقلارغا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. ئاشقازاننى تازىلايدۇ. قۇلۇنجى (ئۈچەيدە توسالغۇ پەيدا بولۇش)، قەي قىلىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەسلى نۇسخىسىنىڭ سىرتىدا 6 گرامدىن غارىقۇن، تۇربۇت، شەھمى ھەنزەل قوشۇپ تەييارلانسا، بەلغەمدىن بولغان ئىسستىقائى لەھمىگە ئىنتايىن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى كەچتە قورساق ئاچ ۋاقىتتا 2 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 ـ نۇسخا ئەرقى ئەنبەر

تەركىبى: ئەنبەر 1 گرام، ئەرقى كاسىن ياكى ئەرقى گۈل 2 لىتىر.

ياسىلىشى: ئەنبەرنى داكىغا ئوراپ ئەرقى كاسىن ياكى ئەرقى گۈلگە چىلاپ سۈس ئوتتا قاينىتىپ 1 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: نېرۋىنى كۈچەيتىش ۋە نېرۋا مەنبەلىك ھەزىم بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە ئىنتايىن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ ھەمدە شۇ مەقسەتتە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 1 قېتىم، 15 ~ 10 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

5 ـ نۇسخا ئەرقى بەدىيان

تەركىبى: بەدىيان 1 كىلوگرام، سۇ 6 لىتىر.

ياسىلىشى: دورىنى بىرنەچچە قېتىم تاسقاپ پاكىزلاپ، پار قازاندا 5 لىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، 3 لىتىر پار سۈيى

ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك يولىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، يەل ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل سۇلۇق ئىششىق، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىق، قورساق كۆپۈش، ئاياللاردىكى سۈت كەملىك قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 1 ياشتىكىلەرگە 10 ~ 5 مىللىلىتىر، 10 ~ 5 ياشتىكىلەرگە 15 ~ 10 مىللىلىتىر، چوڭلارغا 25 ~ 20 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

6 ـ نۇسخا ئەرقىي پۇدىنە

تەركىبى: پودىنە 1 كىلوگرام، سۇ 6 لىتىر.

ياسىلىشى: دورىنى پاكىزلاپ تاسقاپ، پار قازاندا 6 لىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ، 3 لىتىر پار سۈيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك، مېڭە ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، يۈرەك، مېڭە، ئۆپكە، چىش ئاجىزلىقلىرى، گال ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: چوڭلارغا كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 20 مىللىلىتىردىن، بالىلارغا مىقدارى ئازايتىپ بېرىلىدۇ.

7 ـ نۇسخا ئەرقى چۆپچىن

تەركىبى: چۆپچىن 1 كىلوگرام، سۇ 6 لىتىر.

ياسىلىشى: چۆپچىنىنى ئوبدان پاكىزلاپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، 3 لىتىر پار سۈيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: قان تازىلاش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، مىكروب ئۆلتۈرۈش، يالليۇغلىنىشقا قارشى تۇرۇش، ئىسسىق ۋە قۇرۇق يەللەرنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە، جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىگە ۋە ھەر خىل قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 15 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈلىدۇ.

8 ـ نۇسخا ئەرقى دارچىن

تەركىبى: دارچىن 1 كىلوگرام، سۇ 6 لىتىر.

ياسىلىشى: دارچىننى چالا سوقۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ 3 لىتىر پار سۈيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئومۇمەن ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرىگە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 ـ نۇسخا ئەرقى رەۋەن

تەركىبى: ئاسارۇن ھىندى، سۇمبۇل ھىندى، دارچىن، ئىزخىر مەككى، ھەربىرى 20 گرام، رەۋەن، كەرەپشە (چىگسەي) يىلتىزى، كاسنە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ھەربىرى 30 گرام. بىخ كەبىر، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، ھەربىرى

135 گرام، ئەنجۈر قېقى 60 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.
ياسىلىشى: رەۋەننى ئايرىم سالايە قىلىپ داكىغا ئوراپ، باشقا دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ چىلاپ، رەۋەننى سېلىپ قاينىتىپ 3 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، جىگەر ۋە بالىياتقۇ ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەھۋالىغا قاراپ 5 ~ 25 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 ـ نۇسخا ئەرقى شاھتەررە

تەركىبى: شاھتەررە 1 كىلوگرام، سۇ 6 لىتىر.
ياسىلىشى: شاھتەررىنى ئوبدان پاكىزلاپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، 3 لىتىر پار سۈيى ئېلىنىدۇ.
تەسىرى: قاننى تازىلاش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىسسىق ۋە قۇرۇق يەللەرنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: جىگەر، تال ۋە ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە قان تازىلاش مەقسىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 1 ياشتىكىلەرگە 10 ~ 5 مىللىلىتىر، 10 ~ 5 ياشتىكىلەرگە 15 ~ 10 مىللىلىتىر، چوڭلارغا 30 ~ 25 مىللىلىتىردىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

11 ـ ئەرقى شوخلا

تەركىبى: شوخلا 1 كىلوگرام، سۇ 6 لىتىر.

ياسىلىشى: شوخلىنى ئۆلچەمدىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، 3 لىتىر پار سۈيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرۇش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 ـ نۇسخا ئەرقى كەشنىز (يۇمغاقسۇت ئەرقى)

تەركىبى: يۇمغاقسۇت 1 كىلوگرام، سۇ 6 لىتىر.

ياسىلىشى: يۇمغاقسۇتنى ئۆلچەمدىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، 3 لىتىر پار سۈيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق قالدۇرۇش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 20 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 ـ نۇسخا ئەرقى گاۋزىبان

تەركىبى: گاۋزىبان 1 كىلوگرام، سۇ 6 لىتىر.

ياسىلىشى: گاۋزىباننى تازىلاپ پار قازىنىغا سېلىپ، سۇنى

قۇيۇپ، پەس ئوتتا قايىنىتىپ، 3 لىتىر پار سۈيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك تىترەش، يۈرەك ئېغىش، يۈرەك ئاجىزلىقى، نېرۋا قوزغىلىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

14 ـ نۇسخا ئەرقى نانخا

تەركىبى: جۇۋىنە 1 كىلوگرام، سۇ 5 لىتىر.

ياسىلىشى: جۇۋىنىنى پاكىز تازىلاپ، پار قازىنىغا سېلىپ، 5 لىتىر سۇنى قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قايىنىتىپ، 3 ~ 2 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: بەدەننى قۇرۇتۇش، يەل ھەيدەش، ئىچىنى يۇمشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: قەۋزىيەت، پالەچ، قول تىترەش، پەيىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى، كۆز ئاغرىش، قولاق ئاغرىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ياشنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ 12 ~ 2 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

15 ـ نۇسخا ئەرقى ئۆشنە

تەركىبى: ئۆشنە 1 كىلوگرام، سۇ 6 لىتىر.

ياسىلىشى: ئۆشنىنى پاكىزلاپ، چالا سوقۇپ، سۇس ئوتتا قايىنىتىپ، 3 لىتىر پار سۈيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: قان تازىلاش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، بەدەندىكى ئىسسىق، قۇرۇق يەللەرنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە ۋە يۇقىرىقى مەقسەتلەردە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ 30 ~ 10 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16 - نۇسخا ئەينۇلا مۇراببىاسى

تەركىبى: ئەينۇلا 1000 گرام، شېكەر 2000 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: ئەينۇلىنىڭ ياخشى سورتىنى ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، چىلاشقۇدەك سۇدا 15 ~ 10 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن ئەينۇلىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۇيىگە كۆرسەتمىدىكى شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيامى تەڭشەلگەندە ئۇنىڭغا سۈزۈپ ئېلىنغان ئەينۇلىنى قايتا سېلىپ، سۇس ئوتتا يېرىم سائەتكىچە قاينىتىلىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: سەپرانىڭ تېزلىكىنى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، ئىچنى يۇمشىتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم 5 ~ 3 دانىغىچە ئەينۇلا بىلەن قىيامى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17 - نۇسخا بابۇنە مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر كىلوگرام ھۆل بابۇنە گۈلىگە 4

كىلوگرام كۆنجۈت يېغىنى قوشۇپ، شىشىگە ئېلىپ، ئاپتاپتا قويۇپ، ھەر كۈنى گۈلىنى سىقىپ، تىرپىنى ئېلىۋېتىپ، يەنە گۈل سېلىپ، 3 ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن 20 كۈن ئاپتاپتا گۈلى بىلەن تۇرىدۇ. ئاندىن كېيىن گۈلىنى سىقىپ تاشلىۋېتىپ، سۈزۈپ ئېلىنىدۇ، ياكى قۇرۇق بابۇنە گۈلىنى قازانغا سېلىپ، سىقىپ چىقىرىۋالغان 2 كىلوگرام سۇغا 4 كىلوگرام كۆنجۈت مېيى قويۇپ تاكى سۇيى تۈگەپ ياغ قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. كۆيۈپ كەتسە بولمايدۇ (ھۆل گۈلدىن 1 ھەسسە بولسا، قۇرۇق گۈلدىن يېرىم ھەسسە سېلىنىدۇ) ئاپتاپتا چىقارغىنى ياخشى.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، مەساملارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: قىزىلئۆڭگەچ ئىششىقى، سەۋدا مەنبەلىك باش ئاغرىقى، بۆرەك ئىششىقى، گاسلىق، مۇپاسىل، نىقرەس، مېڭە پەردە ئىششىقى، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: سىرتتىن ئەھۋالغا قاراپ مايلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

18 ـ نۇسخا بوزۇغا مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: 100 گرام بوزۇغىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر لىتىر قايناق سۇغا چىلاپ، 3 كۈن تۇرغۇزۇپ، 4 ـ كۈنى 700 مىللىلىتىر كۆنجۈت مېيىنى قوشۇپ، بىرگە قاينىتىپ، سۇيى تۈگەپ مېيى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق ياندۇرۇش،

ئاغرىق پەسەيتىش، يۈرەك، مېڭە، ئاشقازان، باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان ئىششىق، باشتىكى بارلىق ئىللەتلەرگە سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل ئاغرىقلارغا، ئاشقازان، يۈرەك، مېڭە ئاجىزلىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇغا تېمىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە سىرتتىن مايلىنىدۇ.

19 - نۇسخا بىنەپشە مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: ھۆل بىنەپشىنى 3 كىلو 600 گرام كۈنجۈت مېيىغا 10 كۈن چىلاپ، تومۇز ئاپتىپىدا تۇرغۇزۇپ، ئاندىن سىقىپ تىرىپىلىرىنى تاشلىۋېتىپ، يەنە 1000 گرام، گۈلبىنەپشىنى سېلىپ يەنە 10 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ، سىقىپ تىرىپىلىرىنى تاشلىۋېتىپ، چىققان مېيىنى چەككىلەپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن پاكىز قاچىغا ئېلىپ سالقىن جايدا ساقلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، يۇمشىتىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى، مېڭە پەردە ياللۇغى، ئەمچەك ئىششىقى، ئۇيقۇسىزلىق، قۇرۇقتىن بولغان تەشەننۇج، زەھەرلىنىش، يۆتەل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا سۈركىلىدۇ ۋە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20 - نۇسخا پىننە گۈلقەنتى

تەركىبى: ھۆل پىننە 1000 گرام، شېكەر 4000 گرام.

ياسىلىشى: پىشقان ھۆل پىنىننىڭ ئورۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرىنى پۇتاپ ئېلىپ، ئۇنى ماشىنا ياكى ھاۋانچىدا ئېزىپ، ئۇنىڭغا تېگىشلىك شېكەرنى سېلىپ، قولدا ياكى ئارىلاشتۇرۇش ماشىنىسىدا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئەينەك شىشە ياكى سىرلىق قاچىلارغا قاچىلاپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ 40 كۈن كۈچلۈك ئاپتاپتا قويۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان كېسەللىكلىرى، يۈرەك كېسەللىكلىرى، ئۆپكە كېسەللىكلىرى، نېرۋا ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرى، ئاشقازان كۆپۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21 ـ نۇسخا پۇختەجۇش

تەركىبى: ئۇد خام 30 گرام، جويۇز، زەپەر، مەستىكى، خولىنجان ھەربىرى 15 گرام، نارجىل، كاۋاۋچىن، زورەنباد، قەلەمپۇر، سەئدى كوفى، بەسباسە ھەربىرى 9 گرام، زەنجىۋىل، دارچىن، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھا، سەلىخە ھەربىرى 3 گرام، سېمىز قوينىڭ بىقىن گۆشى 5.5 كىلوگرام، ئۈزۈم سۈيى 27 لىتىر، ھەسەل 1.5 لىتىر.

ياسىلىشى: قوي گۆشى ئۈزۈم سۈيىدە ئېزىلىپ ئۇماچ بولغۇچە قاينىتىلىدۇ. قالغان دورىلارنى تالقانلاپ، خالتىغا سېلىپ، ئېغىزىنى بوغۇپ قازانغا سېلىپ يەنە قايناتقاندىن كېيىن ئېلىپ، مىجىپ تەمى پۈتۈنلەي چىقىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن

بىر كوزىغا 135 مىللىلىتىر گۈلاب قۇيۇپ ئۇستىگە يۇقىرىقى قايناتمىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئالتە ئاي تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نېرۋىنى كۈچەيتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، يەل ھەيدەش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۋا، ئۇنتۇقاقلىق، ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرى، بوغۇم ئاغرىش، قولۇنجى، بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكلىرىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

22 ـ نۇسخا تەرياقى ئەربىئە

تەركىبى: جىنتىيانا، ئۇزۇنچاق زىراۋەندى، ھەببۇلغار، مۇرساپ تەڭ مىقداردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ، قائىدە بويىچە ئېزىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئېرىتىپ كۆپۈكى ئېلىنىپ، تەييارلانغان ھەسەلگە سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زەھەرلىك ھاشارىتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. توسالغۇلارنى ئېچىپ خىلتلارنىڭ نورمال تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قولۇنچى، تال، جىگەر كېسەللىكلىرىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. توسالغۇلارنى ئېچىپ خىلتلارنىڭ نورمال ئىقتىدارىنى ساقلايدۇ. سوغۇقتىن بولغان كۆپ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورىنى يېگەندىن كېيىن باش ئاغرىتىدۇ. شۇڭا سېمىز ئوت شىرنىسى بىلەن ئىچىش كېرەك.

23 ـ نۇسخا تەرياقى سەمانىيە

تەركىبى: ئۈزۈنچاق زىراۋەندى، جۇڭگو رەۋەنى، قۇستە، كەپە يىلتىزى (بىخ كەبىر)، ھەببۇلغار، ئاچچىق قۇستە، جىنتىيانا، زەرچىۋە تەڭ مىقداردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، سوقۇپ، تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زەھەر قايتۇرۇش، ياللۇغنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: تەرياقى ئەربىئە بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ناشتىدا ئارپىبەدىيان ئەرقى بىلەن بىللە 4 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24 ـ نۇسخا تەرياقى فارۇق

تەركىبى: مۇرمەككى، راتىيانەج، جاۋاشىر ھەربىرى 15 گرامدىن، دارچىن 12 گرام، مۇمىيا، ئەنبەر، مەستىكى، كۈندۈر، ئەرەب يېلىمى ھەربىرى 7 گرامدىن، بىلسان يېغى 33 مىللىلىتىر، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زۇمرەت، ھېقىق، كەھرىۋا، يادا تاش ھەربىرى 5 . 14 گرامدىن، لاجىۋەرد، ھەجرەل ئەرمىنى، قىرقىلغان پىلە، ھەببۇلغار، جىنتىيانا، ئۈزۈنچاق زىراۋەندى، ئاچچىق قۇستە، ئارپىبەدىيان

يىلتىزى، ئەفتىمۇن، ئۇد قىمارى، پارپا، ئىزخىر، رەۋەن، سۇمبۇل، ياپچان، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئۇستقۇددۇس، زەپەر، دۇرۇنجى ئەقرەبى، ئۇد سەلىب، ئاقىرقەرھا، پوستى بىخ كەبىر، سازەج ھىندى، زورەنباد، غارىقۇن، بەرەنجاسىپ، بابۇنە ھەربىرى 14.5 گرامدىن، قىزىلگۈل 210 گرام، ئىپار 7 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: يېلىم دورىلار ئەرەق بىلەن ئېرىتىلىدۇ. مەدەن جىنسلىق دورىلار سالايە قىلىنىدۇ. زەپەر، ئىپار ئايرىم سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زەھەر قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل زەھەرلىك دورىلاردىن زەھەرلىنىش، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋېلىش، زىيادە سېزىمچانلىق (ھەسساسىيەت) پەيدا قىلغان يەللەرنى تارقىتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 9 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25 ـ نۇسخا تۆگىقۇش يېغى

تەييارلاش ئۇسۇلى: تۆگىقۇش يېغىنى قىزىتىپ، جىگىردىكىنى ئايرىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل كونا ئىششىقلارغا، ھەر خىل

توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا زەھەر قايتۇرۇش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەم سىرتىدىن ياغلىنىدۇ.

26 - نۇسخا جاۋارىش ئامىلە

تەركىبى: پىستە پوستى، مەستىكى، لاچىندانە ئۇرۇقى، سۇمبۇل ھەربىرى 10 گرام، ئەنبەر 1.5 گرام، بېھى سۈيى 200 مىللىلىتىر، پەرۋەردە قىلىپ چىقىرىلغان ئامىلە شىرنىسى 100 مىللىلىتىر، قەنت 400 گرام.

ياسىلىشى: ئەنبەر بىر دانە قەنت بىلەن سالايە قىلىنىدۇ. قەنت بېھى سۈيى، ئامىلە شىرنىسى بىلەن قىيام قىلىنغاندىن كېيىن، قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىدىن سالايە قىلىنغان ئەنبەرنى سېلىپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەزىم تۇيغۇسىنى ئويغىتىپ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر، يۈرەك ئاجىزلىقلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: چوڭلار كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام، بالىلارغا كۈندە 1 قېتىم تاماقتىن كېيىن 1.5 گرام ئىچكۈزۈلىدۇ.

27 - نۇسخا جاۋارىش ئەنبەر

تەركىبى: لاچىندانە، دارچىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، جويۇز ھەربىرى 5 گرام، ئاسارۇن، قەلەمپۇر، زەپەر ھەربىرى 2

گرام، ئەنبەر، ساپ ئىپار ھەربىرى 1.5 گرام، ئاق ناۋات، ھەسەل ھەربىرى 200 گرام.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ نېپىز ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ۋە مېڭىنى كۈچەيتىش، زېھىننى ئېچىش، ئاشقازاننى قىزىتىش، بەلغەم ماددىسىنى تەڭشەش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان زەئىپلىكى، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

28 ـ نۇسخا جاۋارىش ئەنبەر مۇھەللى

تەركىبى: لاچىندانە، دارچىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، جويۇز ھەربىرى 3 گرام، ئاسارۇن، قەلەمپۇر، زەپەر، ئەنبەر، ئىپار ھەربىرى 3 گرام، ناۋات 3 ھەسسە، ھەسەل 200 گرام.

ياسىلىشى: جاۋارىش ئەنبەر بىلەن ئوخشاش.

تەسىرى: ئاشقازاننى قىزىتىش، يەل ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاجىزلىق، ھەزىم ناچارلىشىش، ئاشقازان كۆپۈش، مېڭە، يۈرەك ئاجىزلىقلىرى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر

قېتىمدا 2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29. نۇسخا جاۋارىش ئەنجىدان

تەركىبى: قارا ئەنجىدان 42 گرام، زاراڭزا 39 گرام، قارىمۇچ، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 30 گرام، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى (پەتەر سالىيۇن)، مامىرانچىن، پىننە، يالپۇز، زەيتۇن دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى ھەربىرى 24 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ، سوقۇپ، تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: قورساق ۋە ئاشقازان ساھەسى كۆپۈپ چىڭقىلىشنى يوقىتىدۇ. قويۇق يەللەرنى ھەيدەيدۇ. ھەمدە شۇ مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30 ـ نۇسخا جاۋارىش ئەشھەپ

تەركىبى: سوقمۇنىيا، تۇربۇت ھەربىرى 15 گرام، قارىمۇچ، قاقىلە ھەربىرى 9 گرام، زەنجىۋىل، دارچىن، ئامىلە، قەلەمپۇر، بىستىپايەج، جويۇز، ھەربىرى 8 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە، قەنت 270 گرام.

ياسىلىشى: قەنت ھەسەل بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ،

ئاشقازان، ئۈچەيدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. لەقۋا، يەلدىن بولغان بوۋاسىرنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

31 ـ نۇسخا جاۋارىش بالادۇر

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، ئامىلە ھەربىرى 144 گرام، سىيادان 96 گرام، كاۋاۋچىن 48 گرام، بالادۇر، مەستىكى ھەربىرى 24 گرام، پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، زەنجىۋىل، ئۇشەق ھەربىرى 8 گرام، سازەج 4 گرام، شېكەر 2400 گرام.

ياسىلىشى: يۇقىرىدىكى دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، بالادۇردىن باشقىلىرى چالا سوقۇلۇپ تاسقىلىدۇ. قىسقۇچنى قىزىتىپ ئۇنىڭ بىلەن بالادۇرنى سىقىپ ھەسلى ئېلىنىدۇ. ئارقىدىن شېكەرنى قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن بالادۇر ھەسلىنى ئۇبدان ئارىلاشتۇرۇپ ئارقىدىن قالغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاغرىق قالدۇرۇش، ئاشقازان، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىش، تۇتقاقلىق كېسەل، لەقۋا، پالەچ، سەرئى، ئۇنتۇغاقلىق، باش قېيىش قاتارلىقلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ~ 3 گرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

32 ـ نۇسخا جاۋارىش بۇزۇرى

تەركىبى: ئاق قىچا 60 گرام، قارىغاي مېۋىسى 15 گرام، مەستىكى، خولىنجان، گۇلدارچىن، قەلەمپۇر ھەربىرى 9 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە ھەربىرى 6 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ سوقۇپ، تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننى كۈچەيتىپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. ئاشقازان، ئۈچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ ھەمدە شۇ مەقسەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

33 ـ نۇسخا جاۋارىش بەسباسە

تەركىبى: گۇلدارچىن، بەسباسە، قاقىلە، زەنجىۋىل، پىلپىل، دارچىن، ئاسارۇن ھەربىرى 3 گرام، قارىمۇچ 6 گرام، قەلەمپۇر 5 گرام، قەنت 60 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقىرىدىكى دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، سوقۇپ، تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننى كۈچەيتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولۇپ، يەلدىن بولغان بوۋاسىر، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش قاتارلىق ھەزىم سىستېما كېسەللىكلىرىگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

34 ـ نۇسخا جاۋارىش پۇدىنە

تەركىبى: پودىنە، سۇزاپ يوپۇرمىقى، قارىمۇچ، جۇۋىنە، قەدىرمانە، ھىلىق، زەنجىۋىل، دارچىن، پىلپىل ھەربىرى تەڭ مىقداردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل ھەيدەش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەزىم ئاجىزلىق، ئاشقازان ئاجىزلىق، جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 9 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

35 ـ نۇسخا جاۋارىش پىلاپىلە

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ ھەربىرى 240 گرام. سۇمبۇل، ھۇماما ھەربىرى 12 گرام، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەنجىدان (ھىلىق ئۇرۇقى)، سەلىخە، ئاسارۇن، ئىگىر ھەربىرى 3 گرام، بىلسان يېغى 120 مىللىلىتىر، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاجىزلىقىنى ياخشىلايدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغەمنى تەڭشەپ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ماغدۇرسىزلىق، ھەزىم ئاجىزلىق، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، جىنسىي ھەۋەس سۇسلۇق، قويۇق يەللەر يىغىلىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

36 ـ نۇسخا جاۋارىش تاباشىر

تەركىبى: تاباشىر، قىزىلگۈل، ئۇرۇقى ئېلىنغان سۇماق ھەربىرى 6 گرام، ئانار گۈلى، قاقىلە، مەستىكى ھەربىرى 3 گرام، ئالما سۈيى، بېھى سۈيى ھەربىرى 100 مىللىلىتىر، ناۋات 200 گرام.

ياسىلىشى: قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋاتنى ئالما سۈيى ۋە بېھى سۈيىدە قىيام قىلىپ، تالقان دورىلارنى قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپراننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى بېسىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئاشقازاندىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلاپ، ئىچىشنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: باش ئاغرىش، يۈرەك قوزغىلىش، ئىشتىھاسىزلىق، ئاشقازان ئېچىشىش، ئاچچىق سۇ يېنىش، ھۆ بولۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈنگە 2 قېتىم، چوڭلارغا ھەر قېتىمدا 10 گرام، بالىلارغا ھەر قېتىمدا 3 گرام ئىچكۈزۈلىدۇ.

37 ـ نۇسخا جاۋارىش تالىسپەرى

تەركىبى: زەنجىــــۋىل 60 گرام، قارىمۇچ 36 گرام، لاچىندانە، گۇلدارچىن ھەربىرى 18 گرام، تالىسپەرى 15 گرام، شېكەر 3750 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاندىكى سوغۇق يەل ۋە بەدەندىكى قويۇق يەللەرنى يوقىتــــــــدۇ ۋە شۇ مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

38 ـ نۇسخا جاۋارىش تەمرى ھىندى

تەركىبى: تەمرى ھىندى 45 گرام، ئاچچىق ئانار سۈيى 30 گرام، لاچىندانە ھىندى، مەستىكى رۇمى، گاۋزىبان ھىندى ھەربىرى 3 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقــــى ھەربىرى 6 گرام.

ياسىلىشى: تەمرى ھــــندى چــــلاشقۇچە قايناق سۇدا ئېرىتىلىدۇ. قۇرۇق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىــن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئاندىن تەمرى ھىندىنى سىقىپ ئالغان سۇغا ئانار سۈيىنى قوشۇپ، ئارقىدىن باشقا دورىلارنى سېلىپ يۇغۇرۇپ خېمىر ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ھەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ. سەپرادىن بولغان كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ. ئاشقازانىنىڭ ئېچىشىشىنى يوق قىــلىــدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە

ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

39 ـ نۇسخا جاۋارىش تۇففاھ

تەركىبى: ئۇرۇقى ۋە پوستىدىن تازىلانغان ئالما 270 گرام، ئۇدھىندى، دارچىن، زەپەرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، زەنجىۋىل، قاقىلە، نارمىشكى ھەربىرىدىن 3 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: ئالمىنى مۇسەللەس ياكى سىركىگە بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ، سۈزۈپ سىقىپ، مەلۇم مىقداردا ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قايناتقىپ قويۇلدۇرۇپ، ئۇنىڭغا قالغان دورىلارنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ يەل ھەيدەپ تاماق سىڭدۈرىدۇ. ھەم شۇ مەقسەتتە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

40 ـ نۇسخا جاۋارىش جالىنۇس

تەركىبى: مەستىكى 15 گرام، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قاقىلە، سەلىخە، دارچىن، ئاسارۇن، خولىنجان، سەئدى كوفى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قۇستە، ئۇد بىلسان، ھەببۇلئاس، قەسبۇززەرىرە، زەپەرلەر 6 گرامدىن، ئاق شېكەر 120 گرام، ھەسەل 250 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: مەستىكىنى سالايە قىلىپ، زەپەرلەرنى ئايرىم

سوقۇپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئېرىتىپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاغرىق پەسەيتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، رەئىس ئەزالارنى ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، باھنى كۈچەيتىش، چاچ - ساقاللارنىڭ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، ئاشقازان ئاغرىش، ھەزىم ئاجىزلىق، باھ ئاجىزلىق، چاچ - ساقاللار ئاقىرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلارغا مۇۋاپىق مىقداردا ئازايتىلىدۇ.

41 - نۇسخا جاۋارىش خەرنوب

تەركىبى: ھەببۇلئاس 60 گرام، خەرنوب تېبەتى، بەللۇت، ئانار گۈلى، سىركە سالغان ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقى، ئانار ئۇرۇقى ھەربىرى 30 گرام، بېھى ئۇسارىسى مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، بېھى ئۇسارىسى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئاشقازان ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە شۇ مەقسەتلەردە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

42 ـ نۇسخا جاۋارىش دارچىن

تەركىبى: يالپۇز 25 گرام، دارچىن 20 گرام، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، پىلپىل، سۇمبۇل، ئاسارۇن ھەربىرى 15 گرام، زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان، قىلىن دارچىن، ئارپىبەدىيان، مەستىكى ھەربىرى 10 گرام، لاچىندانە، گۇلدارچىن ھەربىرى 6 گرام، ھەسەل 1.5 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، سوقۇپ، تالقانلاپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان مىزاجىنى ئىسسىقتا مايىللاشتۇرۇش، ھەزىمنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك ئاجىزلىقىغا، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ يەللەرنى تارقىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈنىگە 3 قېتىم، چوڭلارغا تاماقتىن كېيىن 6 گرام، بالىلارغا ھەر قېتىمدا 5. 1 گرام ئىچكۈزۈلىدۇ.

43 ـ نۇسخا جاۋارىش رەيھان

تەركىبى: نېپىز زەنجىۋىل 4 گرام، قارىمۇچ 4 گرام، پىلپىلدارازا 4 گرام، كۆدە 10 گرام، سەئدى كوفى 4 گرام، تاغ رەيھىنى 10 گرام، سۇمبۇل 6 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش

ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقلىرىنى قالدۇرىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىشنى باسىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

44 ـ نۇسخا جاۋارىش زەنجىۋىل

تەركىبى: زەنجىۋىل 60 گرام، سەمغى ئەرەبى، جوزبەۋۋا، نىشاستە ھەربىرى 15 گرام، زەپەر 3 گرام، قەنت 30 گرام.

ياسىلىشى: قەنتنى قىيام قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ئاشقازان يارىسىنى پۈتتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، ئۈچەينىڭ ھەزىم ئىقتىدارى ئاجىزلاش، ئاشقازان يارىسىنى ساقايتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، چوڭلارغا ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن، كىچىكلەرگە ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

45 ـ نۇسخا جاۋارىش زىرىشكى

تەركىبى: مارجان، مەرۋايىت ھەربىرى 30 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 21 گرام، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان زىرىق، سۇماق، ھەببۇلئاس، گۈرۈچ ئۇنى، جۇۋىنە، زەنجىۋىل، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەربىرى 18 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 12 گرام، تاباشىر، كەھرىۋا، مەستىكى ھەربىرى 9 گرام، بېھى لوئابى ياكى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بىھى لوئابى ياكى پاقا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم شۇ مەقسەتلەردە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

46 ـ نۇسخا جاۋارىش زىرە

تەركىبى: زىرە 30 گرام، نىپىز زەنجىۋىل 12 گرام، پىلپىلداراز 9 گرام، ئاق توغرىغۇ 3 گرام.

ياسىلىشى: 100 گرام قەنتنىڭ ئېرىتمىسىگە ئۈچ تۇخۇم سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن زىرىنى سېلىپ، تۆت سائەت تۇرغۇزۇپ، سۈزۈۋېلىپ ئۇنى چىلاشقۇچە سىركىگە چىلاپ ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ. ياخشى قۇرۇمىسا قازاندا تەپ بېرىپ قۇرۇتۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئۇ قەنت سۈيىدە خېمىر قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننىڭ سوغۇقتىن ئاجىزلاپ، ئاغزىدىن شالە ئېقىش كېسەللىكلىرىگە ۋە يەل كېسىلى، تولغاق، سېرىقئەتنىڭ يىرتىلىشى قاتارلىقلارغا ئۈنۈمى ياخشى.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

47 ـ نۇسخا جاۋارىش سەپەرجىلى (بېھى جاۋارىش)

تەركىبى: زەنجىۋىل 360 گرام، ئاقمۇچ 240 گرام، پىلپىل 120 گرام، بېھى پوستى مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل 1.5 ھەسسە، سىركە 1.5 ھەسسە.

ياسىلىشى: بېھى پوستىنى سوقۇپ لۇئابى ئېلىنىدۇ. مەزكۇر لۇئابىنىڭ ئۈستىگە سىركە بىلەن ھەسەلنى قوۇيۇپ قاينىتىلىدۇ. سۈيى ئازىيىپ قويۇقلاشقاندىن كېيىن ئۇنىڭغا زەنجىۋىلنى ۋە ئاقمۇچنى ئارىلاشتۇرۇپ 2 ~ 3 سائەتكىچە قاينىتىلىدۇ. ئارقىدىن پىلپىلنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، جىگەرنى ياخشىلاپ، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

48 ـ نۇسخا جاۋارىش شەھرىيان

تەركىبى: گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، دارچىن، زەنجىۋىل، سەلىخە، سۇمبۇل، جوز، لاچىندانە، مەستىكى، قاقىلە، ھەببى بىلسان، زەپەر ھەربىرى 14 گرام، سوقمۇنىيا 9 گرام، تۇربۇد، ھەببۇننىل ھەربىرى 24 گرام، قەنت 1 ھەسسە، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: قەنتنى ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ قىيامغا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان كېسەللىكلىرى،

قولۇنجى، جىگەر سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 12~ 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

49 ـ نۇسخا جاۋارىش قەنتەرىيۇن

تەركىبى: زەنجىۋىل، قارىمۇچ ھەربىرى 18 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىننە ھەربىرى 15 گرام، مەستىكى، جۇۋنە ھەربىرى 12 گرام، زىرە، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئاقىرقەرھا ھەربىرى 6 گرام، سازەج ھىندى 3 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: بەل ئاغرىش، ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان قويۇق يەللەرنى ھەيدەيدۇ ۋە شۇ مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

50 ـ نۇسخا جاۋارىش كۇمۇنى

تەركىبى: سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان زىرە 150 گرام، زەنجىۋىل 60 گرام، قارىمۇچ 50 گرام، ئاق توغرىغۇ 15 گرام، سۇزاپ 6 گرام، ھەسەل 1 لىتىر.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ، تالقانلاپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى قىزىتىپ، ھەزىمنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش، قولۇنجنى ئېچىش مەقسەتلەردە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، چوڭلار ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن، باللار ھەر قېتىمدا 1.5 ~ 1 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

51 ـ نۇسخا جاۋارىش كۇندۇر

تەركىبى: كۇندۇر 180 گرام، زەنجىۋىل، خولىنجان ھەربىرى 36 گرام، پىلپىل، قارىمۇچ ھەربىرى 30 گرام، قەلەمپۇر، لاچىندانە ھەربىرى 16 گرام، ئىپار 1.5 گرام، ئاق ناۋات 120 گرام، ھەسەل 1.2 گرام.

ياسىلىشى: ناۋاتنى قىيام قىلىپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە باشقا دورىلارنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئىپارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، مەنىي تۇتۇش، ھەزىمنى ياخشىلاش، پەتەق بوشلۇقلىرىنى قۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مەنىي ۋە سۈيدۈك ئىختىيارسىز كېتىپ قىلىش، پەتەق كېسەللىكلىرىگە ۋە ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرىگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

52 ـ نۇسخا جاۋارىش مىشكى

تەركىبى: گۇلدارچىن، دارچىن، جويۇز، لاچىندانە، قەلەمپۇر، خولىنجان، پىلپىل، ئۇدھىندى ھەربىرى 15 گرام، زەپەر 6 گرام، ئىپار 3 گرام، قەنت 256 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، جىگەردىكى سوغۇق يەللەرنى ھەيدەيدۇ. ئۇچەي كېسەللىكلىرى ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم شۇ مەقسەتلەردە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

53 ـ نۇسخا جاۋارىش مەستىكى

تەركىبى: مەستىكى 10 گرام، قەنت 200 گرام، ئەرقى گۈل 100 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: مەستىكىنى سوقۇپ تالقانلاپ، قەنتنى گۈلاب بىلەن قىيام قىلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن مەستىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاندىكى زىيادە ھۆللۈكنى سۈرۈپ چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرى، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

54 ـ نۇسخا جاۋارىش مۇتىۋەككۇلى

تەركىبى: كۇندۇر 12 گرام، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل ھەربىرى 6 گرام، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، دارچىن، جويۇز، قاقىلە، سوك (ئامىلە جەۋھىرى)، قۇندۇز قەھرى ھەربىرى 5 گرام، قەنت 1 ھەسسە، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئەڭ ئاخىرىدا قۇندۇز قەھرى (ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ) نى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننى كۈچەيتىپ، يەل ھەيدەيدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ ھەم شۇ مەقسەتلەردە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

55 ـ نۇسخا جاۋارىش نارمىشكى مۇقەۋۋى مەئىدە

تەركىبى: سەئدى كوفى، كۇندۇر، سۇمبۇل ھەربىرى 15 گرام، نارمىشكى، پىلپىل، قارىمۇچ ھەربىرى 6 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر

قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

56 ـ نۇسخا جاۋارىش نانخا

تەركىبى: نانخا، سۆئتەر، زۇفا، پىستە، سىيادان، زىرە ھەربىرى 20 گرام، ھاشا 40 گرام، ئېگىر، زەنجىۋىل، بەسباسە، جويۇز، بەديان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 9 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە دورا تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل ھەيدەش، ئىشتىھانى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاجىزلىق، ئىشتىھاسىزلىق، ئاشقازان كۆپۈش، جىگەر ئاجىزلىق، سۇيدۇك يولىدىكى تاشلارنى چۈشۈرۈشكە، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

57 ـ نۇسخا جاۋارىش ھىندى

تەركىبى: تۇربۇد 300 گرام، سوقمۇنىيا 30 گرام، لاچىندانە، دارچىن، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، نارمىشكى، قەلەمپۇر، قارىمۇچ ھەربىرى 15 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە دورا تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: قۇلۇنجى، مۇپاسىل، بەل ئاغرىش، نىقرەس (كىچىك بوغۇملار ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ

ھەم شۇ مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

58 ـ نۇسخا جاۋارىش ھىڭ

تەركىبى: قارىمۇچ 4 گرام، پىلپىلداراز 4 گرام، ئارپىبەدىيان 6 گرام، رۇم بەدىيان، جۇۋنە، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرام، مەستىكى 4 گرام، ھىڭ كۆتىكى 10 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە دورا تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازاننى قىزىتىپ، يەل ھەيدەيدۇ ھەم شۇ مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

59 ـ نۇسخا جاۋارىش ئۇد

تەركىبى: ئۇدھىندى، سۇمبۇل، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جوز بەۋۋا ھەربىرى 10 گرام، ھېلىلە كابىلى پوستى، گۇلدارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، تۇرۇنجى پوستى، زورەنباد، بادرەنجى بۇيا ھەربىرى 3 گرام، زەپەر، بەسباسە، زەنجىۋىل ھەربىرى 1.5 گرام، ئىپار 1 گرام، قەنت 250 گرام.

ياسىلىشى: ئىپار بىلەن زەپەرنى بىر دانىدىن قەنت بىلەن ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى قىيام قىلىپ ھەممىنى بىر- لىكتە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى كۈچەيتىپ تاماق سىڭدۈرىدۇ. ئاشقازاندىكى خام سۇيۇقلۇقنى تارقىتىدۇ. خاپىقان ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاجىزلىق، ھەزىم ناچارلىق، يۈرەك ئېغىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، چوڭلارغا ھەر قېتىمدا 3 گرام، باللارغا ھەر قېتىمدا 1 ~ 0.5 گرام ئىچكۈزۈلىدۇ.

60 ـ نۇسخا جاۋارىش ئۇدتۇرۇش

تەركىبى: ئۇدخام، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، قەلەمپۇر، لاچىندانە، قاقىلە، زەپەر، خولىنجان، دارچىن، قىزىلگۈل، مەستىكى، بەسباسە، كاۋاۋچىن، ئىپار، ئەنبەر، سەلىخە، سازەج ھىندى، ئۆشنە، گۈلدارچىن، سۇمبۇل، ئىزخىر، جويۇز، نارمىشكى، يالپۇز، پەرەنجىمىشكى، تۇرۇنجى پوستى، كافور ھەربىرى تەڭ مىقداردا، لىمون شىرىسى، لىمون سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى بەلگىلىك مىقداردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: جاۋارىش ياساش قائىدىسى بويىچە ياسىلىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ ھەم شۇ مەقسەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر

قېتىمدا 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

61 - نۇسخا جاۋارىش ئۇدخام

تەركىبى: سۇمبۇل تىپ 4 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 6 گرام، رۇمبەدىيان 6 گرام، مەستىكى رۇمى 4 گرام، ئۇدخام 4 گرام، هېلىلە كابىلە پوستى 6 گرام، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، كۇندۇر، بوزۇغا، مۇرمەككى، قىزىلگۈل، پۈتەي قومۇش هەربىرى 4 گرام، تاغ رەيهىنى 7 گرام.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېهى شەربىتىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننىڭ هەزىم خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ. هۆللۈكتىن سوغۇقتىن بولغان هەزىم ئاجىزلىقى، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلارغا ئۇنۇمى ياخشى ۋە شۇ مەقسەتلەردە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، هەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

62 - نۇسخا جاۋارىش ئۇدهەزىم

تەركىبى: جۇۋەنە، ئارپىبەدىيان هەربىرى 6 گرام، ناۋات 15 گرام، هەسەل 2 هەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان هەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: تاماق سىڭدۈرىدۇ، يەل هەيدەيدۇ هەم شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، هەر

قېتىمدا 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

63 ـ نۇسخا جاۋارىش ئۇد ھىندى

تەركىبى: سوقمۇنىيا 1 گرام، بوزۇغا، قېلىن دارچىن، نېپىز داچىن، نېپىز زەنجىۋىل، گۇلدارچىن، رەيھان، قەلەمپۇر، قارىمۇچ ھەربىرى 5 گرام، ئاق تۇربۇد 8 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: بەدەندىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل ھەيدەش، ئاشقازان، ئۇچەيدىكى يىغىلىپ قالغان يەللەرنى تارقىتىش، رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە بولۇپ كلىنىكىدا مۇشۇ مەقسەتلەردە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

64 ـ نۇسخا جۇلاپى بەلغەم

تەركىبى: تەرەنجىبىن 90 گرام، سانا 30 گرام، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە، تۇربۇد، غارىقۇن، شەھمەنزەل ھەربىرى 6 گرام، سۆرۈنجان 3 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ، قايىنىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمنى تەڭشەپ، بەلغەمدىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە شىپاھ بولىدۇ. سوغۇق يەلنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يەل تارقىتىش مەقسىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈلىدۇ.

65 ـ نۇسخا جۇلاپى سەۋدا

تەركىبى: ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، نېلۇپەر، گاۋزىبان، قىزىلگۈل، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، كاسىن ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە ھەربىرى 9 گرام، سانا، پۇنۇس (خىيار شەنبەرنىڭ ئۇرۇقى) ھەربىرى 30 گرام، زەنجىۋىل 60 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: سەۋدانى پەسەيتىش ۋە سەۋدادىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 90 ~ 60 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

66 ـ نۇسخا خېنىگۈل مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر ھەسسە ھۆل خېنىگۈلىگە 3 ھەسسە كۈنجۈت مېيى قوشۇپ، ئاپتاپتا 40 كۈن تۇرغۇزۇپ، پىشقاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. بىر ھەسسە قۇرۇق خېنىگۈلنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، چىققان سۇيىگە 4 ھەسسە كۈنجۈت مېيى قۇيۇپ قاينىتىپ، سۇيى تۈگەپ مېيى قالغاندا سۈزۈپ، تازىلاپ

تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يەللەرنى تارقىتىش، چاچلارنى قۇۋۋەتلەش، تېرىلەرنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان يەللەرنى تارقىتىش، چاچلارنى، تېرىلەرنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: يۇقىرىقى كېسەللىكلەر ئۈچۈن يەرلىك ئورۇن مۇۋاپىق مىقداردىكى خېنىگۇل مېيى بىلەن ياغلىنىدۇ.

67 ـ نۇسخا دارچىن مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: دارچىننى چالا سوقۇپ، 3 ھەسسە كۈنجۈت مېيىغا چىلاپ، 60 ~ 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈپ، چەككىلەپ، سۈزۈلدۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، باھنى كۈچەيتىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

68 ـ نۇسخا داۋائىلمىشكى شېرىن

تەركىبى: تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان، قىرقىلغان پىلە، زورەنباد، دۇرۇنجى ئەقرەبى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، قەلەمپۇر، سازەج ھىندى، ئۈشنە، شاخ مارجان ھەربىرى 16 گرام، سەدەپ، زەپەر ھەربىرى 10 گرام، قۇندۇز قەھرى، ئىپار، پىلپىل،

زەنجىۋىل، ھەربىرى 6 گرام، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق ھەربىرى 50 دانە، ئەنبەر 3 گرام، ناۋات 160 گرام، ھەسەل 500 مىللىلىتىر، ئانار شەربىتى، ئەۋرىشىم شەربىتى ھەربىرى 200 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: بىخ مارجان، شاخ مارجان، سەدەپلەرنى چۆمۈچكە سېلىپ، رەڭگى ئۆزگەرگەنگە قەدەر ئوتتا قويۇپ كۆيدۈرۈلىدۇ ھەمدە سوقۇپ رەختتىن ئۆتكۈزۈپ قالغان دورىلارنى تالقانلاپ بىرلەشتۈرۈلىدۇ. ناۋاتنى قىيام قىلىپ ئۈستىدىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئانار شەربىتى، ئەۋرىشىم شەربىتى قاتارلىقلارنى قوشۇپ پەس ئوتتا ئېرىتىلىدۇ. ئازراق سوۋۇغاندىن كېيىن ئاۋۋال ۋەرەقنى ئاندىن زەپەرنى ئاندىن ئىپارنى سېلىپ قوچۇلىدۇ. ئارقىدىن قۇندۇز قەھرى ۋە باشقا دورىلار تالقىنىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يۇغۇرۇپ بولغاندىن كېيىن چىنە قاچىغا سېلىپ ئۈستىدىن 10 دانە ۋەرەقنى سېلىپ 45 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.

تەسىرى: رەئىس ئەزالارنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى پەسەيتىش، كۆڭۈلنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك ئاجىزلىق، يۈرەك سىلىش ۋە تىترەش، ئاشقازان ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: 6 ~ 1 ياشقىچە بولغان باللارغا 1 گرام، 10 ياشتىن يۇقىرى بولغانلاردا ئەھۋالغا قاراپ 3 گرامغىچە، تاماقتىن 2 سائەت بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

69 - نۇسخا داۋائىلمىشكى مۆتىدىل

تەركىبى: مەرۋايىت، مارجان، كەھرىۋا، دۇرۇنجى ئەقرەبى، پىلە تالقىنى، زورەنباد، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن

ھەربىرى 16 گرام، ئەنبەر 3 گرام، قەلەمپۇر، ئۆشنە، سۇمبۇل، لاچىندانە، سازەج ھىندى، دارچىن، زەپەر، مەستىكى، تاباشىر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئىپار ھەربىرى 1.5 گرام، ناۋات 60 گرام، ھەسەل 150 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، ناۋاتنى قىيام قىلىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىدىن دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك، مېڭە، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى كۈچەيتىش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقلىرى، يۈرەك تىترەش، ئايلىنىپ كېتىش، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: 5 ~ 1 ياشقىچە بولغان بالىلارغا 1 گرامدىن، 10 ياشتىن يۇقىرى بولغانلارغا 3 ~ 2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

70 ـ نۇسخا داۋائىلغىزا

تەركىبى: قۇشقاچ گۆشى 5 دانە، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، سېرىقچېچەك، سۇزاپ يوپۇرمىقى، كۇدە ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرام، سامساق 12 گرام، قارىمۇچ 3 گرام.

ياسىلىشى: قۇشقاچ گۆشىنى شورپا قىلىپ ئۇنىڭغا تېتىغۇدەك تۇز سېلىنىدۇ. ئارقىدىن يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى خالتىغا قاچىلاپ شورپىغا سېلىپ ئوبدان پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن سۈزۈپ ئېلىپ گۆشىنى يەيدۇ. سۇيىنى ئىچىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: پۈتۈن بەدەندىكى يەلنى

يوقىتىدۇ. تەشنالىقنى باسىدۇ. بەدەندىكى سوغۇق يەللەرنى تارقىتىشتا ئۈنۈمى ياخشى. بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە شۇ مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مىقدارى چەكلەنمەيدۇ، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

71 - نۇسخا رەۋغىنى دارشىيشئان (دارشىيشئان مېيى)

تەركىبى: دارشىيشئان 135 گرام، سەلىخە (قىلىن دارچىن) 195 گرام، ئۈدبىلسان 105 گرام، گۇلدارچىن 81 گرام، قەسبۇززەرىرە 45 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. قايناپ يېرىمى قالغاندىن كېيىن ئۆتنى توختىتىپ، شۇ سۇنىڭ باراۋىرىدە كۇنجۇت يېغى قوشۇپ، سۈيى پارغا ئايلىنىپ كەتكەنگە قەدەر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاجىزلىقىنى داۋالاپ يەل تارقىتىدۇ. ئىچى سۈرۈشنى داۋالايدۇ ھەمدە شۇ مەقسەتلەردە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ يەردىكى «دارشىيشئان» دېگەن دورا مالخۇن ياپرىقى بولۇشى مۇمكىن.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سىرتىدىن سۈرتۈلىدۇ ياكى ئىچىلىدۇ.

72 - نۇسخا رەۋغىنى كەلكىلانەج (كەلكىلانەج مېيى)

تەركىبى: ھۆل ئاناناس (بولۇ)، ئوغرىتىكەن، ھۆل سۇزاپ

ھەربىرى 30 گرام، قارا ھېلىلە كابىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە، بەلىيلە، پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل ھەربىرى 18 گرام، جاۋشىر، ئۇشەق، سەكبىنەج ھەربىرى 15 گرام، تۇربۇد 12 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 25 .3 لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ، 1.2 لىتىر ئابدىمىلىك يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە سۇيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: بۇ ئالىي دەرىجىلىك ياغ بولۇپ، ئاشقازان، جىگەرنى كۈچەيتىدۇ. سۇيدۇك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ياشانغانلارغا ماغدۇر كىرگۈزىدۇ. سىرتتىن سۈركەلسە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم شۇ مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكى ياكى سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ.

73 ـ نۇسخا رەۋغىنى مۇبارەك (مۇبارەك مېيى)

تەركىبى: سىيادان، شۇمشا ھەربىرى تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى مۇۋاپىق سۇ بىلەن قازانغا قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قايىنىتىپ، ئېزىپ يۇمشىتىلىدۇ. ئۈستىدىن ئاز ـ ئازدىن زەيتۇن يېغى تېمىتىپ، كۆيدۈرۈۋەتمەي يېغى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: لەقۋا، پالەچ، بويۇن قېتىپ قېلىش، چوڭ ـ كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل تارقىتىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ، قۇلاق ئېغىرلىقىنى قالدۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۋا، بويۇن قېتىش، چوڭ ـ كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، بەدەن ئاجىزلىق، ئىشتىھاسىزلىق، گاس قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سىرتىدىن مايلىنىدۇ ياكى تېمىتىلىدۇ.

74 ـ نۇسخا رەۋغىنى مۇقەل (مۇقەل مېيى)

تەركىبى: مۇقەل، ئاس ياپرىقى، سەئدى كوفى، رەيھان، شۇمشا، قىچا، ھەببەتۇلخۇزرا، ئابدىمىلىك ئۇرۇقى ھەربىرى 30 گرام، مىيەسائىلە، ئۇشەق، ئەپيۇن، بىستىپايەج، ھەببى بىلسان، بادام مېغىزى، ئاق خەربەق، زەرنەپ، سەلىخە، شەترەنجى ھىندى ھەربىرى 18 گرام، بەزرۇلبەنجى، كۇندۇر، غولجاڭ، كۇدە ئۇرۇقى، سىيادان، جۇۋىنە، ئاچچىق قۇستە ھەربىرى 15 گرام، ئۆشنە، سېرىقچېچەك، تاغ پىيىزى، قىزىل سەندەل ھەربىرى 12 گرام، قەلەمپۇر، جويۇز، زەنجىۋىل، خولىنجان، دارچىن، بالادۇر ھەربىرى 9 گرام، ھەسەل، كالا يېغى، گۈل ياسىمەن يېغى، قەتران، ئابدىمىلىك يېغى، ئەنسىل يېغى ھەربىرى 39 مىللىلىتىر، زەيتۇن يېغى 2 لىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، 4.5 لىتىر سۇدا يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: بوۋاسىر، سوغۇقتىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

75 ـ نۇسخا   رەۋغىنى ناردىن (ناردىن مېيى)

تەركىبى: قەسبۇززەرىرە، ھەببۇلغار ياپرىقى، سەئدى كوفى، ئۇدبىلسان، يۇيۇلغان لوك، سازەج ھىندى، ئاس ياپرىقى، سۇمبۇل، ئىزخىر چېچىكى، قارىغاي مېۋىسى (ئەبھەل) قىرەدمەنا، رەيھانلار تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى مۇسەللەسكە بىر سوتكا چىلاپ قايىنىتىپ سۈزۈپ، مەلۇم مىقداردا كۇنجۇت مېيى ئارىلاشتۇرۇپ سۇ قىسمى پارلىنىپ يېغى قالغۇچە قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: قويۇق يەلدىن بولغان شەقىقە، قۇلاق ئاغرىش، قۇلۇنجى، قورساق ئاغرىشنى قالدۇرىدۇ ۋە شۇ مەقسەتلەردە يەل ھەيدەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ ياكى قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

76 ـ نۇسخا   زاراڭزا مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: جۇۋاز ياكى سىقىش ماشىنىسى ئارقىلىق ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك، ھەيز ماڭدۇرۇش، يەل ھەيدەش، بەلغەم بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مۇپاسىل، سۈيدۈك، ھەيز تۇتۇلۇش ۋە قىچىشقاقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

77 ـ نۇسخا زاغۇن مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: جۇۋاز ياكى سىقىش ماشىنىسىدا ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۇيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، يەرلىك ئورۇننى قىزارتىش، پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئىشتىھاسىزلىق، قورساق سوغۇقتىن ئېسىلىش، باھ ئاجىزلىق، سۇيدۈك، ھەيز راۋان بولماسلىق، سەپكۇن، بەھەق، بەرەس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ ياكى سىرتىدىن ياغلىنىدۇ.

78 ـ نۇسخا زەيتۇن مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: جۇۋاز ياكى سىقىش ماشىنىسىدا سىقىش ئارقىلىق ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق توختىتىش، ئۈزۈك بولۇش، تېرىنى نەملەشتۈرۈش، ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ئىچىشىشىنى ۋە باشقا ئەزالارنىڭ قىچىشىشىنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، تېرە قۇرغاقلىشىش، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت، باش ئاغرىش، بوۋاسىر قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىدىن ئىچىلىدۇ ۋە سىرتىدىن ياغلىنىدۇ.

79 ـ نۇسخا زىماتى قۇندۇز قەھرى

تەركىبى: رۇم بەدىيان، زىرە، سېرىقچېچەك، سۆئىتەر، تاغ رەيھىنى ھەربىرى 6 گرام، قۇندۇز قەھرى 3 گرام.

ياسىلىشى: دورىلار چالا سوقۇلىدۇ. ئاندىن مۇناسىپ قايناق سۇدا قاينىتىلىپ، دورا تەمى تولۇق چىققاندا دورىلارنى سىقىپ ئېلىۋېتىپ دورا سۈيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: يەلنى تارقىتىپ، ئاغرىق يوقىتىدۇ. ئىششىق قايتۇرىدۇ ھەم شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: زۆرۈر بولغاندا يەرلىك ئورۇن سىرتىدىن ياغلىنىدۇ.

80 ـ نۇسخا سۇفۇپى بەدىيان

تەركىبى: ئارپىبەدىيان 80 گرام، كەرەپشە يىلتىزى پوستى، گۈلسەۋسەن ھەربىرى 20 گرام، بىخ كەبىر پوستى، رۇم بەدىيان ھەربىرى 12 گرام، قىزىلگۈل، مەستىكى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرام، شېكەر 200 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر بىلەن تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ماددىلارنى تازىلايدۇ، ھېق تۇتۇش، مەيدە ئېچىشىشنى پەسەيتىپ، قورساق كۆپۈشنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە توسالغۇلارنى ئېچىپ، يەل ھەيدەش مەقسەتلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 4 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

81 ـ نۇسخا سۇفۇپى بۇخار

تەركىبى: ھېلىلە كابۇلى، پىندۇق مېغىزى ھەربىرى 120 گرام، يۇمغاقسۇت، گاۋزىبان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئاپېلسىن پوستى، كاسنە ئۇرۇقى، ئامىلە، قارا ھېلىلە ھەربىرى 1.5 گرام، ئارپىبەدىيان، بالەنگۇ ھەربىرى 9 گرامدىن، ئاق سەندەل، ئۇد ھىندى، تاباشىر، لوك، مارجان، مەرۋايىت ھەربىرى 6 گرام، ئاق شېكەر 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر بىلەن تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاندىن مېڭە تەرەپكە بۇخارات (گاز) ئۆرلەشنى توسىدۇ. خىلتلارنىڭ كۆز ۋە باش ساھەسىگە ئۆرلەشنى توختىتىدۇ، يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاندىن گاز ئۆرلەش خاراكتېرلىك باش ئاغرىش، كۆز چېكىلىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

82 ـ نۇسخا سۇفۇپى سەرتان

تەركىبى: ئوق يىلان، قىزىل قولتۇق پاقا، كالا گۆشى (قۇرۇتۇلغىنى)، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، موزا، بىخ مارجان، كەتھىندى، سەندەل ھەربىرى 20 گرام، نۆشۇدۇر 12 گرام، ئىتياغىقى ئۇرۇقى 9 گرام، ئاق شېكەر 384 گرام.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى تالقانلاپ سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل يەللىك جاراھەتلەرنى ۋە ئۆسمىنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ (بولۇپمۇ قىزىلئۆڭگەچتىكى جاراھەتكە كۆپ

ئىشلىتىلىدۇ).

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: چوڭلار كۈندە 6 ~ 5 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ~ 2 گرام تىلىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ شۈمۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

83 ـ نۇسخا سۇفۇپى سۆرۈنجان

تەركىبى: سۆرۈنجان 30 گرام، سانا 21 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاقلانغان بادام مېغىزى ھەربىرى 9 گرام، زەپەر 2 گرام، سوقمۇنيا 3 گرام، قەنت 90 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: بوغۇم ئاغرىقلىرى، بوغۇم ياللۇغى، يانپاش ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

84 ـ نۇسخا سۇفۇپى سەكبىنەج

تەركىبى: سەكبىنەج، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەربىرى 9 گرام، زاغۇن ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 5 گرام.

تەسىرى: ئىستىسقائى تەبلى ۋە قۇلۇنجىغا شىپا بولىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى مەقسەتلەردە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام ئېلىپ قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

85 ـ نۇسخا سۇفۇپى كەرەپشە

تەركىبى: سانا 11 گرام، كەرەپشە، بەديان، رۇم بەديان،

ئاسارۇن، قۇستە، رەۋەن، سىر كىگە چىلانغان زىرە ھەربىرى 10 گرام، سۇمبۇل، سەئدى كوفى ھەربىرى 3 گرام، شېكەر 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى پاكىزلاپ سوقۇپ، شېكەر بىلەن تالقان قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىكى تەتۈر يەلنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ۋە جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان قورساق كۆپۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: چوڭلار كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن، كىچىكلەر ھەر قېتىمدا 1 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

86 ـ نۇسخا سۇفۇپى مەستىكى

تەركىبى: مەستىكى 30 گرام، شېكەر 60 گرام.

ياسىلىشى: مەستىكىنى ئايرىم سوقۇپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاندىكى يەللەرنى يوقىتىدۇ، ئاشقازاندىكى خام بەلغەمنى ئۆزلەشتۈرىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاجىزلىقتىن بولغان قورساق كۆپۈش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭلارغا تاماقتىن كېيىن 3 گرام، بالىلارغا 1.5 گرام ئىچكۈزۈلىدۇ.

87 ـ نۇسخا سۇفۇپى نانخا

تەركىبى: جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ھەربىرى 30

گرام، قەنت 90 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر، تالدىكى يەلنى تارقىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: جىگەر، تال ئاشقازاننىڭ يەلدىن بولغان ئاغرىشىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، چوڭلارغا ھەر قېتىمدا 3 گرام، بالىلارغا ھەر قېتىمدا 1 گرام ئىچكۈزۈلىدۇ.

88 ـ نۇسخا سۇفۇپى نەمەكى

تەركىبى: نۆشۈدۈر، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، تاغ پىنىسى ھەربىرى 1.2 كىلوگرام، ئاقمۇچ 360 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 180 گرام، رۇم بەديان، جۇۋىنە، سۇمبۇل ھەربىرى 120 گرام، تۇز 560 گرام.

ياسىلىشى: دورىلار تالقانلاپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازان، جىگەرنىڭ تۈرلۈك كېسەللىكلىرىگە ۋە ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى مەقسەتلەردە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

89 ـ نۇسخا سۇفۇپى نەئىنا

تەركىبى: پىننە 30 گرام، سۇماق، تۇز ھەربىرى 15

گرام، قارىمۇچ 6 گرام.

ياسىلىشى: تالقانلاپ سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ. ئاشقازاندىكى يەللەرنى تارقىتىپ، قورساق كۆپۈشنى يوقىتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

90 - نۇسخا سۇفۇپ ھاكىمە

تەركىبى: قىزىلگۈل 30 گرام، رۇم بەدىيان 27 گرام، يۇمغاقسۈت 24 گرام، سوك (ئامىلە جەۋھىرى) 21 گرام، ئىپار 6 گرام، تاباشىر، ئاق سەندەل ھەربىرى 18 گرام، ھېلىلە كابىلە، ناۋات ھەربىرى 15 گرام، مەستىكى، ئاسارۇن، سۇمبۇل، ئامىلە، كەھرىۋا، دارچىن، تاتلىق قۇستە، كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر ھەربىرى 12 گرام، لوك 3 گرام، شېكەر 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: ئىپارنى ئاز مىقداردىكى شېكەر بىلەن ئايرىم تالقانلايمىز. قالغان دورىلارنى تالقانلاپ شېكەر بىلەن قوشۇپ، بارلىق تالقانلارنى بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۇ مۆتىدىل تەبىئەتلىك سۇفۇپ بولۇپ ئىچكى ئەزالارنى كۈچەيتىدۇ. يەل تارقىتىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ۋە ئىشتىھانى ئاچىدۇ. تاماق سىڭدۈرىدۇ. رەڭگى - روھىنى تۈزەپ، ئادەمنى ياشارتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا ئاساسەن يۇقىرىقى مەقسەتلەردە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 1 قېتىم، 15

گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

91 ـ نۇسخا سۇفۇپى ئېگىر

تەركىبى: قىزىلگۈل 12 گرام، قىچا ئۇرۇقى 6 گرام، ئېگىر 2 گرام.

ياسىلىشى: دورىلار سوقۇپ تالقانلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ~ 2 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

92 ـ نۇسخا سۇفۇپى ئىشتىھا

تەركىبى: ئاقلانغان سەۋزە ئۇرۇقى 30 گرام، كۈندۈر 9 گرام، زورەنباد، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، قارا زىرە ھەربىرى 6 گرام، ناۋات 286 گرام.

ياسىلىشى: دورىلار سوقۇپ تالقانلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى ياخشىلاپ، يەل ھەيدەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاجىزلىق، ئاشقازان كۆپۈش، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

93 ـ نۇسخا سىماب كۈشتىسى

تەركىبى: قەلەي 33 گرام، سىماب 66 گرام، جۇۋىنە 48 گرام.

ياسىلىشى: قەلەينى ئېرىتىپ، چىنىگە سېلىپ ئۈستىدىن سىمابنى قۇيۇپ، ئاندىن لاتا قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە جۇۋىنە سېلىنىدۇ. ئاندىن لاتىدا ئوبدان ئوراپ، تۆپىسىدىن بىر قەۋەت گىلى ھېكمەت سۇۋاپ، بىر تاغار كالا تېزىكى بىلەن ئوت يېقىلىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان يەللەرگە، يامان يارىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ئىنتايىن ئاز مىقداردا ئىچىدىن ياكى سىرتىدىن سېپىپ ئىشلىتىلىدۇ.

94 - نۇسخا سۇفۇپى يەل سىفلىس

تەركىبى: چۆبچىنى، موزا ھەربىرى 40 گرام، كەتھىندى، كۆپۈكى دەريا، ئۇچقۇر پاقا، چوغۇندەك، ئاقمۇچ، لاچىندانە ھەربىرى 20 گرام، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل ھەربىرى 30 گرام، قۇلىيۇن، كەپە تالقىنى، جويۇز، قارىمۇچ، قەلەمپۇر ھەربىرى 15 گرام، توم زەنجىۋىل 50 گرام، زەرچىۋە، تاشاك ھەربىرى 60 گرام، كاۋاۋچىنى 35 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار سوقۇپ تالقانلىنىدۇ.

تەسىرى: يەل خاراكتېرلىك گۆشخور جاراھەتلەرنى يوقىتىش، ئىچكى - تاشقى ئەزالاردىكى يەل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى تۈگىتىشتە ئۈنۈملۈك تەسىرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: دىماق ۋە بۇرۇندىكى يەل كېسەللىكى، يەللىك جاراھەتلەرنى داۋالاشتا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا سىرتقى تەرەپتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ (سېپىلىدۇ).

95 ـ نۇسخا سۆرۈنجان مېيى

تەركىبى: سۆرۈنجان مىسرى 30 گرام، كالا يېغى 30 گرام، ياڭاق يېغى 30 گرام، قىزىل سىر 6 گرام، قىزىلگۈل يېغى 3 گرام.

ياسىلىشى: سۆرۈنجان مىسرى بىلەن قىزىلگۈل يۇمشاق سوقۇلىدۇ، ئاندىن ئىككى خىل ياغنى ئېرىتىپ، سۇرۇپ دورىلارنى قوشۇپ تەييارلايدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئىششىقنى قايتۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ، سوغۇق يەلدىن بولغان قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مەقئەتكە ياكى ئىششىققا مۇۋاپىق مىقداردا سىرتىدىن سۈرتۈلىدۇ.

96 ـ نۇسخا سۇمبۇل مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: 100 گرام سۇمبۇلنى قاينىتىپ سۇيىگە 200 گرام، كۇنجۇت مېيى قۇيۇپ يەنە قاينىتىپ، سۇيى تۈگەپ مېيى قالغاندا پاكىزلاپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل ئاغرىقلارنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۋا، سوغۇقتىن بولغان مۇپاسىل ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا سىرتىدىن يەرلىك ئورۇنغا مايلىنىدۇ.

97 ـ نۇسخا سۇزاپ مېيى

تەركىبى: سۇزاپ سۇيى 420 مىللىلىتىر، قىزىل قىچا،

ئاق قىچا، ئاقىرقەرھا ھەربىرى 3 گرام، كۈنجۈت يېغى، زەيتۇن يېغى ھەربىرى 265 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: سۇزاپ سۇيىگە ياغدىن باشقا دورىلارنى سېلىپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئاندىن دورا پىسەپىلىرنى سۈزۈۋېتىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن زەيتۇن يېغىنى تۆكۈپ، سۇ قىسمى پارلىتىپ چىقىپ كەتكۈچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: باش ئاغرىش، يانپاش ئاغرىش، يۈرەك ئاغرىش، قولاق ئاغرىشلارغا شىپا بولىدۇ. سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: باش ئاغرىش، يانپاش ئاغرىش، يۈرەك ئاغرىش، قولاق ئاغرىشلارغا، سۈيدۈك، ھەيز تۇتۇلۇشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سىرتىدىن سۈرتۈلىدۇ ياكى ئىچىلىدۇ.

98 ـ نۇسخا سىركەنجىبىن ئەنسىل

تەركىبى: ئەنسىل 100 گرام، زىرە، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، غولجاڭ، زۇفا، پىننە، يالپۇز، قارىمۇچ ھەربىرى 15 گرام، ياۋا زەدەك ئۇرۇقى 10 گرام، قەدىرمانە، سۇزاپ ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرام، قەنت 600 گرام، سىركە 2000 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: يىرىك دورىلارنى چالا سوقۇپ قالغان دورىلار بىلەن بىللە 2.5 لىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ سىقىپ سۈزۈپ، سىركە، قەنتنى سېلىپ بىرلىكتە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى

راۋانلاشتۇرۇش، كۆكرەكنى بوشىتىش، نەپەس ۋە ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: دەم سىقىلىش، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، ئاشقازان ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: چوڭلار كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر، بالىلار كۈندە 15 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

99 ـ نۇسخا سىركەنجىبىن بۇزۇرى

تەركىبى: سۇمبۇل 60 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 20 گرام، شېكەر 600 گرام، سىركە 600 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى سىركىگە بىر كېچە چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، قەنت سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش، يەل تارقىتىش نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە ھەم يۇقىرىقى مەقسەتلەردە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

100 ـ نۇسخا سىركەنجىبىن تۇففاھ

تەركىبى: ھۆل پىننە 15 گرام، پىشقان ئالما سۈيى 200 مىللىلىتىر، سىركە 150 مىللىلىتىر، ئاچچىق ئانار سۈيى، لىمون سۈيى، گۈلاب سۈيى، بېدىمىشكى سۈيى ھەربىرى 60

مىللىلىتىر، قەنت 375 گرام.

ياسىلىشى: ھەممىسىنى $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: تاماق سىڭدۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، جىگەرنى ياخشىلايدۇ، يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ، يەل ھەيدەپ، كۆڭۈل ئاينىشنى توختىتىپ قۇسۇشنى داۋالايدۇ ۋە شۇ مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

101 ـ نۇسخا سىركەنجىبىن نانخا

تەركىبى: جۇۋىنە، قارا زىرە، زۇفا، تاغ چاڭگاھ ئۈسۈملۈكى ھەربىرى 20 گرام، سىركە 60 مىللىلىتىر، ھەسەل 100 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى چىلاشقۇدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويغاندىن كېيىن، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ھەسەل بىلەن سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ھەزىمىنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاجىزلىق، جىگەردە توسالغۇ پەيدا بولۇش، سوغۇقتىن بولغان يەل ئاغرىشنى يوقىتىش، يەل ھەيدەش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: چوڭلار كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر، باللار ھەر 3 سائەتتە 10 مىللىلىتىردىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

102 ـ نۇسخا سىركەنجىبىن ۋەرىد

تەركىبى: قىزىلگۈل گۈلقەنتى، گۈلاب، سىركە مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: گۈلقەنتنى قىزىق گۈلاپقا ئارىلاشتۇرۇپ، ئەھۋالغا قاراپ سىركە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىغا تەسىرى ياخشى ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

103 ـ نۇسخا سېرىقچېچەك مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى پاكىز تازىلاپ، سىقىش ماشىنىسى ئارقىلىق ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۋا، ئىستىسقا، سۈيدۈك يولىدىكى ياللۇغلىنىشلارنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا سىرتىدىن سۈرتۈلىدۇ.

104 ـ نۇسخا شاپ قۇندۇز قەھرى

تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، زەپەر، مۇرمەككى، تاش چېچىكى، ئەپيۇن ھەربىرى 3 گرام.

ياسىلىشى: دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، ھەسەل سۈيى بىلەن بىر ـ ئىككى سانتىمېتىر چوڭلۇقتا شاپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: قويۇق بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجنى ئاچىدۇ، يەلنى تارقىتىدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا مەقئەتكە قۇيۇلىدۇ.

105 ـ نۇسخا شەربىتى ئانار پىننە

تەركىبى: ناخۇش ئانار سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى، ھۆل پىننە سۈيى، ھەربىرى 700 مىللىلىتىر، پىستە پوستى 15 گرام، ئۇدخام، مەستىكى ھەربىرى 6 گرام، قەنت 500 گرام، ناۋات 1 كىلوگرام.

ياسىلىشى: ئۇدخام بىلەن پىستە پوستىنى قاينىتىپ سۈزۈپ، مېۋىلەر سۈيىگە قوشۇپ ناۋات ۋە قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ، ئاخىرىدا سوقۇلغان مەستىكى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: سەپرانى پەسەيتىدۇ، ھۆ بولۇش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، يەل تارقىتىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، يۈرەك ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان يۈرەك تىترەشكە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: چوڭلار كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر، بالىلار كۈندە 3 قېتىم، 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

106 ـ نۇسخا شەربىتى ئانار تەلىخ (ئاچچىق ئانار شەربىتى)

تەركىبى: ئاچچىق ئانار سۈيى 1 لىتىر، يالپۇز 50 گرام،

شېكەر 1 كىلوگرام.

ياسىلىشى: ئانار سۈيىگە يالپۇزنى سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ، يالپۇزنى سىقىپ سۈزۈۋېتىپ ئارقىدىن شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇسۇشنى توختىتىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننىڭ سەپرادىن بۇزۇلۇشى، قۇسۇش، ئۈچەي يارىسى، قان تولغاق قاتارلىقلارغا بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: چوڭلار كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر، بالىلار كۈندە 2 قېتىم، 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

107 ـ نۇسخا شەربىتى ئەفسەنتىن

تەركىبى: قىزىلگۈل 25 گرام، ئەفسەنتىن، غارىقۇن، هەربىرى 12 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، يالپۇز، كەرەپشە يىلتىزى، بەديان يىلتىزى هەربىرى 6 گرام، مەستىكى ئىزخىر، پىننە، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەديان، سۇمبۇل، ئاسارۇن، سازەج هىندى، زەپەر هەربىرى 3 گرام، هەسەل 500 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: سوقۇلىدىغان دورىلارنى چالا سوقۇپ 2.5 لىتىر سۇغا هەممىسىنى بىر كېچە چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۇيىگە هەسەلنى قويۇپ ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر، تالنى كۈچەيتىدۇ، هەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئۈچەيدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. قىزىتما چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، جىگەر، تال كېسەللىكلىرى، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىرغىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

108 ـ نۇسخا شەربىتى ئەنجۇر

تەركىبى: ئەنجۇر 280 گرام، قۇرۇق قىزىل ئۈزۈم 60 گرام، خولىنجان، دارچىن، پىلپىل، زەنجىۋىل ھەربىرى 3 گرام، قەنت مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: ئەنجۇر ۋە ئۈزۈمنى 830 گرام سۇدا $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن غەلۋىردىن ئۆتكۈزۈپ پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ خالتىغا قاچىلاپ، يۇقىرىقى سۇيۇقلۇققا تاشلاپ يەنە قاينىتىپ دورىلارنىڭ تەمى چىقىپ بولغاندىن كېيىن قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئارقا تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، يەل ھەيدەپ قورساق ئېسىلىشنى داۋالايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

109 ـ نۇسخا شەربىتى ئەنىسۇن

تەركىبى: رۇم بەدىيان، زىرە، پىننە، كۈندۈر تەڭ مىقداردا، قەنت مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى

سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئاندىن قايىنىتىپ، دورىلارنىڭ تەمى چىقىپ بولغاندىن كېيىن دورا پېسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: يەل ھەيدەيدۇ ھەمدە قورساق ئېسىلىشنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

110 ـ نۇسخا شەربىتى بىنەپشە

تەركىبى: گۈلبىنەپشە 15 گرام، نىلۇپەر 10 گرام، سەرپىستان 20 دانە، كىچىك چىلان 30 دانە، پىرسىياۋشان 10 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 6 گرام، ئەنجۈر 5 دانە، سايۋا ئۈزۈم 30 گرام، شېكەر 120 گرا.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى دورىلاردىن سەرپىستاننى چالا سوقۇپ قالغان دورىلارنى ئۆز ېپتىچە 1 كىلوگرام قايناق سۇدا 300 گرام قالغۇچە قايىنىتىپ، دورا پېسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ شېكەرنى سېلىپ شەربەت قىلىنىدۇ.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ماددىلارنى ئېرىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 45 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

111 ـ نۇسخا شەربىتى بۇزۇرى

تەركىبى: كاسىنە يىلتىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن

ئۆرۈكى، كاسىنە ئۆرۈكى، ئوغرىتىكەن ھەربىرى 15 گرام، شېكەر 300 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ 1.5 لىتىر سۇغا چىلاپ، بىر كېچە چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ ئاندىن شېكەرنى سېلىپ بىر ئۆرلىتىپلا ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش، مۇرەككەپ ماددىلىق تەپ ۋە ھەر خىل جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

112 ـ نۇسخا شەربىتى بېھى

تەركىبى: بېھى (پوستى ۋە ئۆرۈكى ئاقلانغان) 1 كىلوگرام، سۇ 2 لىتىر، شېكەر 1 كىلوگرام.

ياسىلىشى: بېھىنى توغراپ، 2 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 1 لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. ئاندىن 1 كىلوگرام شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، ئىشتىھانى ئېچىش، سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ھۆلى، قۇسۇشنى پەسەيتىش تەسىرلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك ئاجىزلىق، يۈرەك ئېغىش، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭلارغا 30 مىللىلىتىر، بالىلارغا 10 مىللىلىتىر

ئىچكۈزۈلىدۇ.

113 - نۇسخا شەربىتى پىننە

تەركىبى: پىننە 200 گرام، زىرىق، چىلان ھەربىرى 100 گرام، يالپۇز 60 گرام، قەنت 1.5 كىلوگرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 3 لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش، قان تازىلاش تەسىرىگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭلار 50 مىللىلىتىر، كىچىكلەر 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈلىدۇ.

114 - نۇسخا شەربىتى تۇرۇنجى

تەركىبى: پوستى تۇرۇنجى 30 گرام، ئۇد ھىندى 21 گرام، زەنجىۋىل سازەج ھىندى، قاقىلە، فەرەنجىمىشكى، پىلپىل، مەستىكى، سۇمبۇل، جويۇز ھەربىرى 6 گرام، ئىپار، زەپەر ھەربىرى 3 گرام، قەنت 280 گرام، ھەسەل 810 گرام، گۇلاب 1 لىتىر.

ياسىلىشى: ئىپار، زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ خالتىغا قاچىلاپ گۇلابقا سېلىپ قاينىتىمىز. سۈزۈپ ھەسەل، قەنتلەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئىپار، زەپەرلەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ ھەمدە قىيام بىرئاز سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننى كۈچەيتىپ ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

115 - نۇسخا شەربىتى لىمون

تەركىبى: تاتلىق بېھىنىڭ سۈيى 500 مىللىلىتىر، لىمون سۈيى 250 مىللىلىتىر، قەنت 250 گرام، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 48 ~ 24 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

116 - نۇسخا شەربىتى دىنار

تەركىبى: زىخ، بېھى ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرى 300 گرام، ئۇد ھىندى، سەۋسەن يىلتىزى ھەربىرى 12 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، قەنتەرىيۇن، مەستىكى، زەپەر، دارچىن، پىننە ھەربىرى 9 گرام، ئارپىبەديان، سېرىقچېچەك، گاۋزىبان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ھەربىرى 15 گرام، رەۋەن 3 گرام، ئاسارۇن 2 گرام، قەنت 560 گرام.

ياسىلىشى: زەپەردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ

سۈزۈۋېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن زەپەر تالقىنى، مەستىكىنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەندىكى ھەر خىل تەپ ۋە چىرىگەن بۇزۇق خىلتلارنى تازىلايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

117 ـ نۇسخا شەربىتى پەۋاكىھى

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۈيى 200 مىللىلىتىر، تاتلىق ئامۇت سۈيى، تاتلىق بېھى سۈيى ھەربىرى 100 مىللىلىتىر، قەنت 500 گرام.

ياسىلىشى: مېۋە سۇلىرى بىلەن قەنت قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى پەسەيتىدۇ، يۈرەكنى كۈچەيتىپ، قان تولۇقلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاجىزلىق، يۈرەك ئېغىش، جىگەر ئاجىزلىق، قان ئازلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، چوڭلار ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر، بالىلار ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىدۇ.

118 ـ نۇسخا شەربىتى نانخا

تەركىبى: جۇۋىنە 300 گرام، قارا شېكەر 300 گرام.

ياسىلىشى: جۇۋىنىنى ھاۋانچىدا چالا سوقۇپ، ئاندىن قارا شېكەرنى سېلىپ 15 مىنۇت بىللە سوقۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەمدە بىر قاچىدا 1 سوتكا يۆگەپ ساقلىغاندىن

كېيىن ئۇنىڭغا 500 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى قىزىتىپ، يەل ھەيدەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەزىم ئاجىزلىقى، جىگەردىكى توسالغۇلار، بۆرەكنىڭ يەللىك ئىششىقى ۋە ئاغرىشىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

119 - نۇسخا شەربىتى ئۇد مۇدەببەر

تەركىبى: گۈلاب 300 گرام، سوك (ئاملە جەۋھە-رى)، ئىپار ھەربىرى 6 گرام، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جويۇز، مەستىكى ھەربىرى 3 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ خالتىغا قاچىلاپ، بىر سوتكا گۈلابقا چىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئۈستىدىن بىر كىلوگرام ئىپار قوشۇلىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، يەل ھەيدەيدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ، سوغۇق تەبىئەتنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى نورماللاشتۇرىدۇ، ئاۋازنى ياخشىلايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

120 ـ نۇسخا شەربىتى ئۇستقۇددۇس

تەركىبى: ئۇستقۇددۇس 30 گرام، بىستىپايەج، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا ھەربىرى 5 گرام، شېكەر 300 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ 5 .2 لىتىر سۇدا 1 لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ، سۇزۇپ سۇيىــگە شېكەر سېلىپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى نېرۋا ئاجىزلىقىغا تېز تەسىر قىــلىــدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 45 ~ 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

121 ـ نۇسخا شەربىتى ئېگىر

تەركىبى: كۈچۈلا، زەنجىۋىل ھەربىرى 3 گرام، ئېگىر، (ئاقلىنىدۇ) 7 گرام، ئارپىبەدىيان 6 گرام، ناۋات 30 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 500 گرام قايناق سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ناۋاتنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشــى: يەل ھەيدەيدۇ، قورساق كۆپۈش، ئۈچەي غولدۇرلاش قاتارلىقلارغا ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

122 ـ نۇسخا غاز يېغى

تەييارلاش ئۇسۇلى: غاز يېغىنــى ئوتتۇرا ئېرىتىــپ

جىگەر دىكىنى ئايرىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يەل تارقىتىش، ئىششىق تارقىتىش، تومۇرلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: بوغۇم ئاغرىقلىرى، ھەر خىل ئىششىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

123 - نۇسخا قۇرسى ئادراسمان

تەركىبى: ئادراسمان ئۇرۇقى 6 گرام، ئۈزۈم سىركىسى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: ئادراسمان ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈزۈم سىركىسىدە يۇغۇرۇپ، 4 گرامدىن قۇرس قىلىپ، سۇس ئوتتا كۆيدۈرمەي پىشۇرۇلىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: تومۇرلارنى ئاچىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم بىر تالدىن سوقۇپ، تالقان قىلىپ، 15 گرامدىن ئىسكەنجىۋىل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

124 - نۇسخا قۇرسى ئاسارۇن

تەركىبى: ئاسارۇن 6 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، زەنجىۋىل 4 گرام، سۇمبۇل ھىندى، ئاق تاباشىر ھەربىرى 2 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، زىرىق سۈيىدە يۇغۇرۇپ 4 گرامدىن قۇرس

قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: جىگەر خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، بۇ دورا ھەسەل، سىركەنجىۋىل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

125 ـ نۇسخا قۇرسى خەردەل (قىچا تابلېتى)

تەركىبى: قىچا 150 گرام، سۇزاپ ياپرىقى 30 گرام، سىركە، سۇ مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: قىچىنى بىر سوتكا سۇ ۋە سىركىگە چىلاپ، ئۇستىدىن سۇزاپ ياپرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە بىر كۈن تۇرغۇزۇپ ئۇنىڭدىن كېيىن سوقۇپ تابلېت قىلىپ، تونۇرغا قويۇپ قاتۇرۇلىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: تالنىڭ يەلدىن بولغان قاتتىق ئاغرىشىغا شىپا بولىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچىلىدۇ.

126 ـ نۇسخا قۇرسى خەشخاش

تەركىبى: كۆكنار ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئېگىر، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى ھەربىرى 18 گرام، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر، ھومماز ئۇرۇقى ھەربىرى 9 گرام، نىشاستە 6 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، كافۇر 2 گرام.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ ئىسپىغۇل لۇئابى

بىلەن 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: چوڭلار كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 4 دانىدىن، كىچىكلەر كۈندە 1 قېتىم 5 ~ 4 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

127 ـ نۇسخا قۇرسى راسەن

تەركىبى: كۈندۇر 15 گرام، سەۋسەن يىلتىزى ياكى گۈلى، پىننە ياپرىقى، سۇزاپ، ھوماما ھەربىرى 9 گرام، يالپۇز، جۇۋىنە، سەئدى كوفى ھەربىرى 5 گرام.

ياسىلىشى: قائىدە بويىچە تەييارلاپ، 3 گراملىقتىن قۇرس قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان كۆپۈش، قورساقنىڭ يەلدىن بولغان ئاغرىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن زىرە سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

128 ـ نۇسخا قۇرسى سۇزاپ

تەركىبى: قىچا ئۇرۇقى، سۇزاپ ھەربىرى 6 گرام، بۇغداي ئۇنى 20 گرام.

ياسىلىشى: قىچىنى ئۆتكۈر ئۈزۈم سىركىسىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، سۇزاپنى ئايرىم سوقۇپ، سىركىگە چىلانغان قىچا بىلەن قوشۇپ سوقۇپ خېمىر قىلىپ، ئۇنىڭغا بۇغداي ئۇنىنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ، 12 گرامدىن قۇرس قىلىنىدۇ. ئاندىن تونۇر

ياكى لېستا پىشۇرۇلىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر تالدىن سوقۇپ، سىركەنجىۋىل بىلەن ئىچىلىدۇ.

129 ـ نۇسخا قۇرسى شاھتەررە

تەركىبى: پوستى ھېلىلە زەرد 90 گرام، بەلىيلە پوستى، ئامىلە ھەربىرى 45 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، شاھتەررە 105 گرام، ئۈزۈم 25 گرام، پوستى ھېلىلە كابىلە 60 گرام، سانا 22 گرام.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىتىلغان سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ 0.5 گراملىقتىن قۇرس قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرۇش تەسىرى بار ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: چوڭلار ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 دانىدىن، كىچىكلەر كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 7 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

130 ـ نۇسخا قۇرسى كافۇر

تەركىبى: كافۇر 2 گرام، قىزىلگۈل، تەرەنجىبىن 6 گرام، تەرخەمەك مېغىزى، تاباشىر ھەربىرى 15 گرام، قارا سۇنا ئۇرۇقى 21 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 6 گرام، قاپاق مېغىزى 12 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قىيامى 9 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن 2 گراملىقتىن قۇرس ياسىلىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە، جىگەر كېسەللىكلىرىگە تەسىرى ياخشى ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

131 ـ نۇسخا قۇرسى گۇل

تەركىبى: قىزىلگۈل 18 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 12 گرام، نىشاستە، زىرىق، تاباشىر، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرام، كەتىرا، سۇمبۇل، رەۋەن، زەپەرلەر ھەربىرى 3 گرام، كافۇر 0.05 گرام.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قاينىتىلمىسى بىلەن نەملەپ 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەسىرى: قىزىتما پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل مۇرەككەپ قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 دانىدىن ئەرقىي گاۋزىبان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

132 ـ نۇسخا قۇرس ئۇد مۇقەۋۋى

تەركىبى: قاقىلە، سۇمبۇل، بەسباسە ھەربىرى 30 گرام، ئۇدخام، گۈلدارچىن، تۇرۇنجى پوستى ھەربىرى 15 گرام، قەلەمپۇر، مەستىكى ھەربىرى 9 گرام، جويۇز، زەپەر،

زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرى 3 گرام، قەنت تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، ئەرقى بەدىيان بىلەن قۇرس قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يەل ھەيدەپ تاماق سىڭدۈرىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام ئىچىلىدۇ.

133 ـ نۇسخا قۇرسى ئىزخىر

تەركىبى: قىزىلگۈل 9 گرام، ئىزخىر مەككى، پۈتەي قومۇش، سۈمبۈلتىپ ھەربىرى 6 گرام، قىلىن دارچىن، رەۋەن، قۇستە شىرىن، مۇرمەككى، قارىمۇچ، مۇقەل، مەستىكى رۇمى ھەربىرى 4 گرام، رۇم بەدىيان 5 گرام، زەپەر 3 گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 2 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەلگەكتىن ئۆتمىگەن قىسمىنى قايىنىتىپ، قايىنىتىلغان سۇيى بىلەن سوقۇلغان دورىلارنى يۇغۇرۇپ، 3 گرامدىن قۇرس قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان يەل ۋە ئىششىقلارنى تارقىتىش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش تەسىرىگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن ھەسەل سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

134 ـ نۇسخا قۇستە مىيى

تەركىبى: قۇستە 30 گرام، ئاقىرقەرھا 12 گرام،

پىلپىل، پەرفىيۇن ھەربىرى 9 گرام، قۇندۇز قەھرى 7 گرام، كونا ھاراق 300 مىللىلىتىر، زەيتۇن يېغى 150 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: قۇستە، ئاقىرقەرھا ۋە پىلپىلنى سوقۇپ ھاراققا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قايىنىتىپ، يېرىم سۈيى قالغاندا سۈزۈپ، دورا تىرىپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ، سۇس ئوتتا قايىنىتىلىدۇ ۋە ھارىقى پارلىنىپ يېغى قالغاندا، قۇندۇز قەھرى بىلەن پەرپىيۇننى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاغرىق پەسەيتىش، پەي چىڭىتىش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، چاچنى قارايتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىش، ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، يەرلىك ئورۇن ياغلىنىدۇ.

135 - نۇسخا گۈل مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: يېڭى ئېچىلغان قىزىلگۈلدىن 140 گرام ئېلىپ، ئاستىدىن ئاق يېرىنى قىرىپ تاشلاپ، گۈل بەرگىدىن 20 گرام ئېلىپ، چوڭ ئېغىزلىق بوتۇلكىغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا زەيتۇن مېيى ياكى كۈنجۈت مېيى قۇيۇپ، 5 ~ 6 - ئايلارنىڭ ئاپتىپىدا 7 كۈن تۇرغۇزۇپ، گۈلى ئاقارغاندا سىقىپ، تىرىپىلىرى تاشلىۋېتىلىدۇ ھەمدە ئوخشاش ئۇسۇلدا قىزىلگۈلدىن يەنە 20 گرام سېلىپ، 7 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئۇدا 7 قېتىم تەكرارلاپ، 49 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن ماي پىشىپ تەييار بولىدۇ. ئاندىن مايىنى سۈزۈپ پاكىز

قاچىغا ئېلىپ، سالقىن جايدا ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەسىرى: ئاغرىق پەسەيتىش، قىزىتمىنى چۈشۈرۈش، ئۆيقۇ كەلتۈرۈش، ئىششىق ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق ۋە ھەر خىل ئاغرىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا سىرتىدىن سۈركىلىدۇ ۋە ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

136 ـ نۇسخا گۈلسەۋسەن مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: 60 گرام ھۆل سەۋسەن گۈلىگە 300 گرام كۈنجۈت مېيى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا قويۇپ، پىشقاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر گۈلسەۋسەن قۇرۇق بولسا سەۋسەن گۈلىدىن 1 ھەسسە، كۈنجۈت مېيىدىن 3 ھەسسە ئېلىپ، سەۋسەن گۈلىنى قايناتقىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە كۈنجۈت مېيىنى قوشۇپ قايناتقىپ، سۈيى تۈگەپ مېيى قالغۇچە قايناتقىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پەيلەرنى، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە، پالەچ، لەقۋا، ئىستىسقا، دوۋساق ياللۇغى، مۇپاسىل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا سىرتىدىن مايلىنىدۇ.

137 ـ نۇسخا لوئوقى زىغىر

تەركىبى: زىغىر ئۇرۇقى 10 گرام، يالپۇز 3 گرام، ھەسەل

3 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەنگەن (كۆپۈكى ئېلىنغان) ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇق شىرنىلىك لوئوق ياسىلىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: بەلغەم بوشىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، زۇققە، نەپەس كېسەللىكلىرىدە، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقلىرىغا ئوبدان شىپا بولىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرام، 15 گرام بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

138 - نۇسخا مادەتۇلھايات (مەجۇنى پەلاسپە)

تەركىبى: زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئامىلە، بەلىيلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، يۇمىلاق زىراۋەندە، سۆئلەپ، چىلغوزا مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، يېڭى نارجىل ھەربىرى 30 گرام، بابۇنە ئۇرۇقى 15 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 90 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر، رەئىس ئەزا كېسەللىكلىرى، جۇملىدىن مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، بەدەننى سەمىرىتىدۇ، كۆڭۈلنى خۇشال قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان يەلنى ھەيدەيدۇ، ئاشقازان، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل مېڭە كېسەللىكلىرى، پالەچ،

لەقۋا، ئۇنتۇغاقلىق، خام كېكىرىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، باش ئاغرىش، جىگەر ئاشقازان ئاجىزلىقى، بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجى، ئىستىسقا، بۆرەك، دوۋساق تاش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ دورا ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، ياشانغانلار ۋە ئىسسىق جانلار بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىپ بولۇپ ئارقىدىن سۈت ۋە سىركەنجىۋىل ئىچىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

139 ـ نۇسخا ماتۇلجەبىن

تەركىبى: گاۋزىبان، قىزىلگۈل، ئۇستقۇددۇس، سانا ھەربىرى 15 گرام، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، شاھتەررە ھەربىرى 9 گرام، بىستىپايەج، پەرەنجمىشكى، ھىندى تۇزى ھەربىرى 6 گرام، تەمرى ھىندى 30 گرام، زەنجىۋىل 60 گرام، ئەفتىمۇن 60 گرام، سۈت 3000 گرام، سىركە 250 گرام.

ياسىلىشى: سۈتنى قاينىتىپ بىر ئۆرلىگەندىن كېيىنلا سىركىنى قۇيۇپ، يەنە بىر قاينىتىپ، تاختا ئەلگەك ئۇستىگە قۇيۇپ سۈتنىڭ پىشلاق قىسمىنى ئايرىپ تاشلاپ، ئاستىغا ئۆتكەن سۈيىگە ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس، گاۋزىبانلارنى (بىر خالتىغا ئېلىپ) سېلىپ، كۈچسىز ئوت بىلەن قىزدۇرۇپ دورىلار ئوبدان يۇمشىغاندىن كېيىن، مىجىپ تەمىنى چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن دورا پىسەپلىرىنى تاشلىۋېتىپ، قالغان دورىلار تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل تېرە

كېسەللىكلىرىنى، كۆز تورلىششنى داۋالايدۇ ۋە بەدەندىكى خىلىتلارنى نورمال ھالەتكە كەلتۈرىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ ئىچىلىدۇ.

140 ـ نۇسخا مائۇل ئۇسۇل (1)

تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى ھەربىرى 40 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، ئەنسۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، پەتەر ئاسالىيۇن، زىرە ھەربىرى 12 گرام، جۆئدە، ئىزخىر يىلتىزى، ئىزخىر ھەربىرى 16 گرام، سۇزاپ ئۇرۇقى، سەئدى كوفى ھەربىرى 10 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 80 گرام.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى 1125 لىتىر سۇدا 281 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: يەل ھەيدەش، يەلدىن بولغان تۇرلۇك كېسەللىكلەرگە، تەپلەرگە تەسىرى ياخشى ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام مائۇلئۇسۇلغا 2 گرام مەجۇنى سەبرىنا قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

141 ـ نۇسخا مائۇل ئۇسۇل (2)

تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى 35 گرام، ئىزخىر 25 گرام، غاپەس، ئوغرىتىكەن، ئەفسەنتىن، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، مەستىكى، ئۇردان، لوكى مەغسۇل، ئۇد بىلسان، بۇدۇشقاق، بىخ كەبىر ھەربىرى 15 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 100 گرام،

ئەنجۈر 10 دانە، قەنت 300 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1200 گرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سىقىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: سۈيدۈك ھەيدەش، ياللۇغ قايتۇرۇش، يەل ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 90 ~ 60 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

142 ـ نۇسخا مائۇل ئۇسۇل (3)

تەركىبى: بەدىيان، كەرەپشە، كاسىنە يىلتىزى، ھەربىرى 30 گرام، ئىزخىر 30 گرام، رۇم بەدىيان، زىرە، سۈزاپ ھەربىرى 25 گرام، جۇۋىنە، سۆرۈنجان ھەربىرى 15 گرام، قۇستە شىرىن، زەپەر، مەستىكى ھەربىرى 5 گرام، گۈلقەنت 90 گرام، ئىنەكپىتى يېغى 30 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 گرام سۇدا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىم قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سىقىپ، گۈلقەنت بىلەن ئىنەكپىتى يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاغرىق پەسەيتىش، يەل ھەيدەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، مۇپاسىل، نىقرەس قاتارلىقلارنى ياخشىلاش تەسىرى بار ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 50 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

143 ـ نۇسخا   مەتبۇخى ئەفتىمۇن

تەركىبى: تەرەنجىبىن 100 گرام، قارا ئۆرۈك، سېرىق ئۆرۈك، پۇنۇس ھەربىرى 60 گرام، چىلان 30 گرام، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ھەربىرى 30 گرام، ئەفتىمۇن، شاھتەررە، بادرەنجى بۇيا، پىرسىياۋشان، گاۋزىبان، سانا، قارا ھېلىلە ھەربىرى 16 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 10 گرام، رەۋەن 6 گرام، بادام يېغى 10 گرام.

ياسىلىشى: ئەفتىمۇن، سانا، پۇنۇس، تەرەنجىبىنلەر بىر چىنە قايناق سۇغا ئايرىم چىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى 4.2 لىتىر سۇغا چىلاپ، 12 سائەتتىن كېيىن قاينىتىپ سۈزۈپ، يۇقىرىقى چىلانما ۋە 100 گرام گۈلقەنت، 10 گرام بادام يېغىنى قوشۇپ، بىرلا ئۆرلىتىپ چۇشۇرۇلىدۇ. ئاخىرىدا 6 گرام رەۋەننى ئۇندەك سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەۋدانىڭ كۆيۈشىدىن بولغان بۇزۇق خىلتلارنى سۈرۈپ چىقىرىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سەۋدادىن بولغان تەپ كېسەللىكلىرىدە مۇنزىچتىن كېيىن سۈرگە ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

144 ـ نۇسخا   مەتبۇخى خىيارشەنبەر

تەركىبى: تەرەنجىبىن 45 گرام، سەرپىستان، چىلان ھەربىرى 25 دانە، ئاق لالە ئۇرۇقى، بىنەپشە ھەربىرى 10 گرام، بابۇنە 6 گرام.

ياسىلىشى: قاتتىق دورىلارنى چالا سوقۇپ، ھەممە

دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ 1 لىتىر قايناق سۇغا چىلاپ، قايىنتىپ سۈزۈلىدۇ. خىيارشەنبەر ۋە تەرەنجىبىننى يېرىم چىنە قايناق سۇغا چىلاپ سوۋۇغاندا مىجىپ سىقىپ، يۇقىرىقى قايناتمىغا بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قوقاق ياندۇرۇش، تەرەت يۇمشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۆز، قاپاق قىرلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى، كۆزنىڭ قىزىرىپ ئاغرىشى ۋە ئىسسىقتىن بولغان بارلىق كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 گرامدىن قىزىق ئىچىلىدۇ.

145 - نۇسخا مەتبۇخى زىرىشكى

تەركىبى: ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان زىرىق 280 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرام، رەۋەن 9 گرام.

ياسىلىشى: زىرىقتىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر قاچىغا سېلىپ چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، 3 سوتكا تۇرغۇزغاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، جىگەر، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىشتىھاسىزلىق، ئاشقازان كۆپۈش، ئوڭ بېقىن يېقىمسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

146 ـ نۇسخا مەتبۇخى شاھتەررە

تەركىبى: پۇنۇس، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن ھەربىرى 60 گرام، تەمرى ھىندى 45 گرام، شاھتەررە، بىنەپشە، سانا ھەربىرى 21 گرام، قارا ھېلىلە، ئامىلە، سېرىق ھېلىلە، ھېلىلە كابۇلى، بەلىيلە پوستى ھەربىرى 15 گرام، ئەينۇلا 12 گرام، ئارپىبەديان، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئۇستقۇددۇس، پىننە، بىستىپايەج ھەربىرى 6 گرام، چىلان 10 گرام، گاۋزىبان، ئەفتىمۇن، قىزىلگۈل ھەربىرى 9 گرام، نىلۇپەر، مامىرانچىنى ھەربىرى 3 گرام، بادام يېغى 9 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: پۇنۇس، تەرەنجىبىن، سانا، تەمرى ھىندىلەرنى قايناق سۇغا چىلاپ شىرىسى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقۇپ، 2 لىتىر قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، كېيىن گۈل دورىلار سېلىنىدۇ. سېرىق ئوتنى خالتىغا ئېلىپ سېلىپ 2 ~ 1 قېتىم ئۆرلىتىپ سۈزۈپ، شىرنىلەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە، تال، جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، قان تازىلاش، بەدەندىكى بۇزۇق خىلىتلارنى، جۇملىدىن نورمالسىز سەۋدانى تېز سۈرۈپ چىقىرىدۇ. رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سەرسام، باش ئاغرىش، كۆز ئاغرىش، ھەر خىل نېرۋا كېسەللىكلىرىگە تۇتقاقلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ دورىنى تەييارلىغاندا، تەرەنجىبىننى ئايرىم چىلاپ، قۇم ۋە ئەخلەتلەرنى تازىلىغاندىن كېيىن ئاندىن قوشۇش كېرەك. ئەگەر كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلەتكەندە مامىرانچىندىن 10 گرام سالسا بولىدۇ.

147 ـ نۇسخا مەتبۇخى قۇلۇنجى

تەركىبى: زىرە، پىننە، نېپىز زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇدا قاينىتىپ، قىيام تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجنى ئېچىش، يەل ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: بۇ دورا 28 گرامغا 7 گرام شېكەر، 7 گرام ھەسەل، $3\frac{1}{2}$ گرام ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

148 ـ نۇسخا مەتبۇخى بۇزۇرى

تەركىبى: جۇۋىنە، تاغ زىرىسى، يالپۇز، سىيادان ھەربىرى 30 گرام، زىرە 4 گرام.

ياسىلىشى: كۈرسەتمىدىكى دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا داكا بىلەن سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، يەل تارقىتىدۇ، تاماق

سىڭدۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان كۆپۈش، قۇلۇنجى، قويۇق يەللەرنى يوقىتىش مەقسەتلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر، ئابدىمىلىك يېغىدىن 3 مىللىلىتىر قوشۇپ، بالىلارغا ياغ قوشۇلماي ئىستېمال قىلىنىدۇ.

149 ـ نۇسخا مەتبۇخى ھېلىلە

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 50 گرام، تۇربۇد، بىستىپايەج قايەچ ھەربىرى 30 گرام، شاھتەررە 12 گرام، سۆرۈنجان، كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرام، شېكەر 30 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا چىلاپ، بىر سائەتتىن كېيىن قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، سۇيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، كىچىك بوغۇملارغا چۈشكەن بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقىغا بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

150 ـ نۇسخا مەجۇنى ئازاراقى

تەركىبى: كۈچۈلا 100 گرام، گاۋزىبان ھىندى 10 گرام، لاچىندانە ھىندى 10 گرام، بوزۇغا 10 گرام، ئۇستقۇددۇس 10

گرام، نارجىل 10 گرام، قەلەمپۇر، كەتىرا، جويۇز، شاقاقۇل، ئۇدھىندى، ئاق سەندەل، كۆكنار ئۇرۇقى، بوزىدان، قىلىن دارچىن، لىسانۇل ئاساپىر ھەربىرى 10 گرام، ئامىلە پوستى، قارا ھېلىلە، سۆئلەپ مىسرى ھەربىرى 30 گرام، قەنت 1 ھەسسە، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھېلىلىنى سىرىق مايدا مايلاپ، شېكەر بىلەن ھەسەلنى ئېرىتىپ، قىيام قىلىپ دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. بوغۇملار ئاغرىقى ۋە يەلنى يوقىتىدۇ. ئەرلىك ئاجىزلىق، مۇپاسىل، بەلغەمدىن بولغان ئاغرىقلارنى ۋە بۆرەك ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا تەسىرى ياخشى ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم، 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: سەۋدا، سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە بېرىشكە بولمايدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلسا پەينى تارتىشتۇرىدۇ.

151 ـ نۇسخا مەجۇنى بادىشكەن (يەل تارقاتقۇچى مەجۇن)

تەركىبى: سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان زىرە 20 گرام، سۇزاپ، مەستىكى، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، ئىگىر، جۇۋنە، توغرۇغا، پىستە پوستى ھەربىرى 10 گرام.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ

تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، جىگەر، ئۈچەينىڭ يەللىك ئاغرىشى، بالىياتقۇنىڭ يەللىك ئاغرىشى، ھەيز كەلمەسلىك، دوۋساقنىڭ يەلدىن بولغان كېسەللىكلىرىنى داۋالاشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: چوڭلار 1 كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرام، بالىلارغا كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1.5 گرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

152 ـ نۇسخا مەجۇنى بۇقرات

تەركىبى: رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ھەربىرى 30 گرام، قىزىلگۈل ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى (چېچىكى) 5 گرام، مەستىكى، قەلەمپۇر، ئاقىرقەرھا، ئۇد ھىندى ھەربىرى 3 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: مەستىكى ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، جىگەرنى كۈچەيتىدۇ. بەلغەم يوقىتىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئاشقازان ئاغرىشىنى پەسەيتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ. باھنى قوزغايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

153 ـ نۇسخا مەجۇنى پەيقىرا

تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قىيامى،

سەلىخە، ئاچچىق قوستە، قارىموچ، ئەپيون، مەسائىلە، زەپەر، سومبول ھەربىرى 9 گرام، جاۋشىر 3 گرام، دورونجى ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، زورەنباد ھەربىرى 15 گرام، ئىپار 1 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: ئەپيون، ئىپار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. مەرۋايىتنى قىزدۇرۇپ كۆشتە قىلىپ، ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە دەسلەپتە دورىلار تالقىنىنى، ئاندىن مەرۋايىت تالقىنىنى ئەڭ ئاخىرىدا ئەپيون بىلەن ئىپارنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: سەرئى، پالەچ، سوغۇقتىن بولغان خەفىقان، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى، ئاشقازان ئېسىلىش ۋە تورلۇك توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە داۋالاش تەسىرىگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: چوڭلار كۈندە 3 قېتىم 2 گرامدىن 100 مىللىلىتىر پودىنە شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

154 ـ نۇسخا مەجۇنى پودىنە

تەركىبى: سۇزاپ ياپرىقى، قارىموچ، زەنجىۋىل، جۇۋىنە، ياۋا زىرە دارچىنى، پىلپىل تەڭ مىقداردا، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: يەل تارقىتىپ تاماق سىڭدۈرىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر

قېتىمدا 6 گرام ئىچىلىدۇ.

155 ـ نۇسخا: مەجۇنى پىننە

تەركىبى: پىننە، سۇزاپ يوپۇرمىقى، قارىمۇچ، جۇۋىنە، قەدىرمانە، ھىلى، زەنجىۋىل، دارچىن، پىلپىل ھەربىرى 15 گرام، ھەسەل 500 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئادەت ماڭدۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، جىگەر ۋە ئاشقازاننى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: جىگەر ۋە ئاشقازان خىزمىتى ناچارلاشقان ھەم ئادەت توختاپ قالغان بىمارلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

156 ـ نۇسخا مەجۇنى تاش چېچىكى

تەركىبى: سۇزاپ، پىننە ھەربىرى 10 گرام، كۈندۈر، زىرە، سىيادان، جۇۋىنە ھەربىرى 6 گرام، تاش چېچىكى، جاۋشىر ھەربىرى 5 گرام، ئاقمۇچ 4 گرام، قۇندۇز قەھرى 2 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: يەل تارقىتىش، قورساقنىڭ كۆپۈشى ۋە قورساققا سۇ يىغىلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە تەسىرى ياخشى ۋە شۇ مەقسەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم بېھى سۈيى

قوشقان كونا ئۈزۈم ھارىقى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

157 ـ نۇسخا مەجۇنى پىيروزى نوش

تەركىبى: ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى ھەربىرى 60 گرام، پەرفىيۇن، ئاقىرقەرھا، سۇمبۇل، زەپەرلەر ھەربىرى 21 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: ئەپيۇن، زەپەرلەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاخىرىدا ئىپار بىلەن زەپەرنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئۇنتۇغاقلىق، يەلدىن بولغان قۇلۇنجى، قورساق ئاغرىش، ۋە ھەر خىل سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ～ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

158 ـ نۇسخا مەجۇنى جويۇز

تەركىبى: نەشە 300 گرام، لاچىندانە، جويۇز، بەسباسە ھەربىرى 30 گرام، جۇۋنە، زەپەر ھەربىرى 15 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: نەشە ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. زەپەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا نەشە بىلەن زەپەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يەل ھەيدەپ تاماق سىڭدۈرىدۇ، باھنى

كۆچەيتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

159 - نۇسخا مەجۇنى چۆبچىن ئەلا

تەركىبى: چۆبچىن ئەلا 150 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، جويۇز، بەسباسە، دارچىنى، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، زەنجىۋىل ھەربىرى 6 گرام، رەۋەن، ئەفتىمۇن، سۇمبۇل، لاچىندانە ھەربىرى 9 گرام، مەستىكى، تۆگىنىڭ ئوغۇز سۈتى، ئۇدخام، زەپەر، ئىپار، ئەنبەر، بوزىدان، سۆرۈنجان، سەئدى كوفى، ھەربىرى 6 گرام، رىگى ماھى (قۇم بېلىقى)، رۇم بەديان، دۇرۇنجى ئەقرەبى، زورەنباد، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ھۆل ئوغرىتىلگەن ئۇرۇقى، ئاق تودەرى، قىزىل تودەرى (بۇ 3 خىل دورا ئوغرىتىلگەن سۈيىگە 7 قېتىم چىلىنىدۇ) ھەربىرى 9 گرام، سۆئلەپ 15 گرام، سەئدى كوفى، شاقاقۇل ھەربىرى 30 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، پىستىدۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى ھەربىرى 30 گرام، نەشە 6 گرام، گاۋزىبان، تاغ سۇمبۇلى، قىزىلگۈل، بادرەنجى بۇيا ھەربىرى 30 گرام، بېھى سۈيى، ئالما سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى، گۈلاب ھەربىرى 30 مىللىلىتىر، سۇ 2.1 لىتىر، قەنت، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: شاقاقۇلغىچە دورىلارنى ۋە نەشىنى سوقۇپ، تالقانلاپ، گاۋزىبان، تاغ سۇمبۇلى، قىزىلگۈل، بادرەنجى بۇيا قاتارلىق دورىلارنى سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ،

بۇنىڭ سۇيىدە قوغۇن ئۇرۇقىدىن سېمىز ئوت ئۇرۇقىغىچە بولغان دورىلارنىڭ شىرىسى ئېلىنىدۇ. سۇ ۋە مېۋە سۇلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىدىن قەنت، ھەسەللەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. بادام مېغىزىدىن ياڭاق مېغىزىغىچە بولغان دورىلارنى ناھايىتى يۇمشاق تالقانلاپ، مەزكۇر قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن يۇقىرىقى تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. زەپەرنى گۇلابقا سالايە قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: باھنى كۈچەيتىدۇ، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك، دوۋساقلارغا قۇۋۋەت بېرىدۇ. رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ. ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

160 ـ نۇسخا مەجۇنى دەبدۇل ۋەرد

تەركىبى: قىزىلگۇل 30 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 18 گرام، سۇمبۇل 9 گرام، مەستىكى، تاباشىر ھەربىرى 3 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بەلغەمدىن بولغان تەپنى پەسەيتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

161 ـ نۇسخا مەجۇنى راھەت

تەركىبى: سوقمۇنىيا 30 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، زىرە، سۇزاپ، خولىنجان، گۈلدارچىن ھەربىرى 10 گرام، ھەسەل 300 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، ئۈچەي ھەزىمى ناچارلىقتىن بولغان قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: چوڭلار كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرام، بالىلار كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5. 1 گرام، بەدىيان ئەرقى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

162 ـ نۇسخا مەجۇنى زەبىب

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىيلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، ئۇستىقۇددۇس ھەربىرى 30 گرام، ئۇد سەلىب 15 گرام، ئاقىرقەرھا 9 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 280 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، ئۈزۈم بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: سەرئى، تۇتقاقلىق كېسىلىنى داۋالايدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 ~ 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

163 ـ نۇسخا مەجۇنى زەرنىخ

تەركىبى: سېرىق زەرنەخ، قىزىل زەرنەخ (كۈشتە قىلىنغان) كۆيدۈرۈلگەن مىس، ئۆچۈرۈلگەن ھاك، موزا ھەربىرى 15 گرام، ئەپيۇن، زەپەر ھەربىرى 3 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: زەھەرلىك ماددىلارنى تارقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم، 2 ~ 1 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

164 ـ نۇسخا مەجۇنى زورەنباد

تەركىبى: زورەنباد، دۈرۈنجى ئەقرەبى ھەربىرى 6 گرام، مەرۋايىت، مارجان، كەھرىۋا، پىلە، قەلەمپۇر، بەسباسە، زەپەر، قۇندۇز قەھرى ھەربىرى 5 گرام، سۇمبۇل، ئۆشنە ھەربىرى 2 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: مەرۋايىت، مارجان ئوچۇق قىزدۇرۇپ، كۈشتە قىلىنىدۇ. زەپەر، قۇندۇز قەھرى ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. پىلە ئۆششاق قىرقىلىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە رەت تەرتىپى بويىچە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان يەللىرىنى تارقىتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

165 ـ نۇسخا مەجۇنى سەپەرجىلى

تەركىبى: بېھى شىرىسى، ھەسەل 6 كىلوگرامدىن، سىركە 2 كىلوگرام، زەنجىۋىل 75 گرام، ئاقمۇچ 42 گرام.

ياسىلىشى: بېھى شىرىسى، ھەسەل، سىركىلەرنى قوشۇپ قايىنىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى تالقانلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئىشتەينى ئېچىپ تاماق سىڭدۇرىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

166 ـ نۇسخا مەجۇنى سەنجىرىنا

تەركىبى: سۇمبۇل 30 گرام، بەسباسە، جويۇز، لاچىندانە، زەنجىۋىل، دارچىن، قەلەمپۇر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، مەستىكى، ئۇد سەلىپ، نارجىل، سازەج ھىندى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، قۇشقاچ مېڭىسى ھەربىرى 18 گرام، شاقاقۇل، زاراۋەند ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، جۇۋنە، زىرە، رۇم بەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى، چىگىت مېغىزى، زەپەر ھەربىرى 9 گرام. ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، قەنت ھەربىرى 90 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى قائىدە بويىچە تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: باھنى، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، كۆز ۋە قۇلاق خىزمىتىنى ياخشىلاش تەسىرى بار ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

167 ـ نۇسخا مەجۇنى سوم (سامساق مەجۇنى)

تەركىبى: ئاقلاپ توغرالغان سامساق 280 گرام، ئاق تودەرى، قىزىل تودەرى، زىرە، خولىنجان، دارچىن ھەربىرى 30 گرام، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، جويۇز، ئاقىرقەرھا ھەربىرى 9 گرام، سېرىق ياغ 30 گرام، زەپەر 3 گرام، سۈت مەلۇم مىقداردا، شام نوقۇتى 500 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: نوقۇتنى بىر سوتكا قايناق سۇغا چىلاپ ئەتىسى پەس ئوت بىلەن نوقۇت ئاقارغان، سۇ قارايغانغا قەدەر قايىنتىپ پىشۇرۇپ، سىقىپ، سۈزۈپ، مەزكۇر سۇغا سامساقنى سېلىپ، يۇمشاق پىشۇرۇلىدۇ. ئۈستىدىن سامساقتىن 4 ئىلىك يۇقىرى كەلگۈدەك مىقداردا يېڭى كالا سۈتى قويۇپ، ناھايىتى پەس ئوت بىلەن سۈت تۈگىگەنگە قەدەر قايىنتىپ، ئاندىن سېرىق ياغنى قويۇپ يەنە ئۆزلىشىپ بولغانغا قەدەر پەس ئوتتا قىزدۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئوتنى توختىتىپ مىس قازان ئىچىدە سوقۇپ سالايە قىلىنىدۇ. ئوبدان سوقۇلۇپ خېمىردەك ئۆزلىشىپ بولغاندىن كېيىن ئۈستىدىن ھەسەلنى قويۇپ پەس ئوتتا قايىنتىلىدۇ ۋە

قايناپ قويۇلۇشقا باشلىغاندا قالغان دورىلارنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازان، جىگەرنى كۈچلەندۈرۈش، يەل ھەيدەش، سۈيدۈك ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، باھنى قوزغاش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى مەقسەتتە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

168 ـ نۇسخا: مەجۇنى شىڭگىرپ

تەركىبى: سىر 4 گرام، ھەببۇلمۇلۇك ئۇرۇقى 56 گرام، لىمون سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: سىرنى، ھەببۇلمۇلۇك ئۇرۇقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، لىمون سۈيىنى تېمىتىپ تۇرۇپ ئوبدان سالايە قىلىنىدۇ، ئاندىن كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: راك ھۈجەيرىلىرىگە قارشى تۇرىدۇ، ئۆسمىنى يوقىتىدۇ، ھەر خىل يەللىك جاراھەتلەرگە، سىبىلىس، ئاتېشەك قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 0.8 ~ 0.3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ. (كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ)

169 ـ نۇسخا مەجۇنى پىلپىل

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، نېپىز زەنجىۋىل،

خولىنجان، گۈلدارچىن ھەربىرى 4 گرام، زىرە، سۇزاپ ھەربىرى 6 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: قورساق ئاغرىش، قورساق ئېسىلىشنى داۋالاش، يەل ھەيدەش تەسىرى بار ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

170 ـ نۇسخا مەجۇنى قەپى

تەركىبى: ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 60 گرام، زەپەر، سۇمبۇل، سەلىخە، دارچىن، دارشىيشەئان ھەربىرى 3 گرام، قەسبۇززەرىرە، ئىزخىر ئۇرۇقى، ئىزخىر، قارىغاي يېلىمى ھەربىرى 8 گرام، مۇرمەككى 12 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: يېلىم دورىلارنى مۇسەللەستە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: نەپەس كېسەللىكلىرىگە، ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ئاۋاز پۈتۈش كېسەللىكلىرىگە تەسىرى ياخشى ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

171 ـ نۇسخا مەجۇنى قورتۇم (زاراڭزا چۈشكەن مەجۇن)

تەركىبى: زاراڭزا ئۇرۇقى، بادام مېغىزى ھەربىرى 70

گرام، رۇم بەدىيان 3 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، ئىچنى بوشىتىدۇ، ساغلاملىققا ياردەم بېرىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

172 ـ نۇسخا مەجۇنى قورتۇم قولۇنى

تەركىبى: زاراڭزا ئۇرۇقى 150 گرام، سەكبىنەج 30 گرام، قەنت بىر ھەسسە، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: قەنتنى ھەسەلدە قىيام قىلىپ، زاراڭزا ئۇرۇقى بىلەن سەكبىنەج تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: بۇ قولۇنجىنى داۋالاشتا ئىنتايىن ياخشى تەسىرگە ئىگە.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

173 ـ نۇسخا مەجۇنى قۇندۇز قەھرى

تەركىبى: زورەنباد، دۇرنەج ئەقرەبى ھەربىرى 4 گرام، مەرۋايىت كۈشتىسى، بىخ مارجان، كەھرىۋا، پىلە غوزىسى ھەربىرى 2 گرام، قۇندۇز قەھرى، بەسباسە، زەپەر، قەلەمپۇر، ھەربىرى 3 گرام، ئۆشنە، سۇمبۇل تىپ ھەربىرى 1 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: زەپەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار

ئايرىم - ئايرىم يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئاۋۋال زەپەرنى، ئارقىدىن پىلە غوزىسىنى، قۇندۇز قەھرى، مەرۋايىت قاتارلىقلارنى ئەڭ ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، مېڭە، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش، بوغۇملارنى چىڭىتىش، روھلۇق قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 1 قېتىم، 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

174 - نۇسخا مەجۇنى كۆركەم

تەركىبى: ئاسارۇن، دۇقۇ، ئەنسۇن، پەتەر ئاسارىيون، رەۋەن، شاخ مارجان، ھەربىرى 20 گرام، سۇمبۇل تىپ 30 گرام، ئوردان 10 گرام، رۇبىسۇس، جۆئىدە، مەستىكى رومى، غاپەس ھەربىرى 15 گرام، بىلسان يېغى 25 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىشتىھا قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

175 ـ نۇسخا مەجۇنى لوغانىزىيا

تەركىبى: شەھمەنزەل 75 گرام، خەربەق سىياھ، غارىقۇن، ئۇشەق، سوقمۇنىيا، ئۇستقۇدرىيۇن ھەربىرى 12 گرام، ئەفتىمۇن، كامادرىيۇس، مۇقەل، ھاشا، سەبرى، رۇم بەدىيان، سازەج ھىندى، زەنجىۋىل، پەرفىيۇن، جۆئىدە، ھۇماما ھەربىرى 7 گرام، ئاقمۇچ، سۇمبۇل، ئەمەن، جاۋۇشىر، پەتەر ئاسارىيون، جىنتىيانا، سەلىخە، جۇندە بدەستۇر، زىراۋەندە ھەربىرى 6 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: يېلىم دورىلاردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاخىرىدا يېلىم دورىلارنىڭ تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاغرىق پەسەيتىش، سۇرۇش، ئارتۇق خۆللۇكنى قۇرۇتۇش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم 7 ~ 5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

176 ـ نۇسخا مەجۇنى مەسھا

تەركىبى: قەلەمپۇر 30 گرام، ئاقمۇچ، مەستىكى، دارچىن ھەربىرى 21 گرام، ئاقىرقەرھا 18 گرام، قاقىلە 12 گرام، زەپەر، نەشە ھەربىرى 9 گرام، ئىپار 2 گرام، بادام يېغى، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلار تالقىنىنى بادام يېغىدا ياغلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يەل ھەيدەپ

تاماق سىڭدۈرىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ. باھنى قوزغايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم، 6 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

177 ـ نۇسخا مەجۇنى نانخا

تەركىبى: جۇۋىنە، زەنجىۋىل، ھەربىرى 30 گرام، كەرەپشە يىلتىزى 15 گرام، مەستىكى 8 گرام، ئۇدخام 6 گرام، ئاقىرقەرھا 5 گرام، زەپەر، بىستىپايەج ھەربىرى 3 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: مەستىكى ئايرىم تالقانلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا مەستىكىنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ۋە جىگەرنى كۈچەيتىدۇ، بەلغەم بوشتىپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يەل ھەيدەپ كېكىرىشنى يوقىتىدۇ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

178 ـ نۇسخا مەجۇنى ھەببۇلغار

تەركىبى: سۇزاپ ياپرىقى 300 گرام، جۇۋىنە، قارا زىرە، يالپۇز، تاغ زىرىسى، ھەببۇلغار، غولجاڭ، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى، قارىمۇچ، پىلپىل، ئىگىر، پىننە ھەربىرى 9 گرام، جاۋشىر، سەكبىنەج ھەربىرى 6

گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، قورساق ئاغرىش، ۋە يەلدىن بولغان كۆپ خىل كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم 9 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

179 ـ نۇسخا مەجۇنى ھېلىلە

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، تۇربۇد ھەربىرى 30 گرام، ئامىلە، زەنجىۋىل، ھەربىرى 12 گرام، بەلىيلە پوستى 6 گرام، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن مازەرىيۇن 23 گرام، قارىمۇچ 15 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: بەدەندىكى سېرىق زەرداپلارنى ھەيدەپ، ئىستىسقائى زىققىنى داۋالايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

180 ـ نۇسخا مەجۇنى ئۇبھەل

تەركىبى: قارىغاي مېۋىسى، كۈندۈر، جۇۋنە، دارچىن،

ئېگىر، ئارپىبەدىيان تەڭ مىقداردا، ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: قورساق غولدۇرلاش، ئاشقازان ئېسىلىش، يەل تولۇپ قېلىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

181 ـ نۇسخا مەجۇنى ئۇردان

تەركىبى: رۇم بەدىيان، ئارچا ئۇرۇقى، قېلىن دارچىن، ئىزخىر مەككى، سۇمبۇل ھىندى، قۇستە شىرىن، ئۇردان، ئاسارۇن، سامساق، رۇبىسۇس، رەۋەن، مۇرمەككى، زەپەر ھەربىرى تەڭ مىقداردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە باشتا زەپەرنىڭ تالقىنىنى، ئاندىن باشقا دورىلارنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: جىگەر، تال ئاغرىقلىرىنى توختىتىش، جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، يەللەرنى تارقىتىش تەسىرى بار ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام، ھەسەل سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

182 ـ نۇسخا مەجۇنى ئۆشبە

تەركىبى: سەرسەبىل، بىستىپايەج، چۆبچىن، كاۋاۋچىن،

سۇمبۇل، دارچىن، ئاق سەندەل، بەلىيلە پوستى، ئەفتىمۇن، گاۋزىبان، ھەربىرى 10 گرام، سانا 20 گرام، قىزىلگۈل، قىزىل سەندەل ھەربىرى 14 گرام، ھېلىيلە زەرد 2 گرام، ھېلىيلە سىياھ 3 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان تازىلاش، يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: بالىياتقۇ ياللۇغى، تۇرۇبا يولى ياللۇغى، ھەر خىل قان بۇزۇلۇشتىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

183 - نۇسخا مەجۇنى ۋەج (ئېگىر مەجۇنى)

تەركىبى: ئېگىر، زەنجىۋىل، ئارپىبەدىيان، ھىلىڭ ھەربىرى باراۋەر مىقداردا، قەنت ۋە ھەسەلنىڭ ھەربىرى 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنت بىلەن ھەسەلنى قىيام قىلىپ، قىيامغا دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: قورساق كۆپۈش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، كۆزگە سۇ چۈشۈش قاتارلىق كېسەللەرگە تەسىرى ياخشى ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

184 ـ نۇسخا مەجۇنى ئىنھل

تەركىبى: قىزىلگۈل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، دارچىن، ئاسارۇن ھەربىرى 2 ھەسسە، مەستىكى، زورەنباد، پىننە، رۇم بەدىيان، قۇندۇز قەھرى، ھەسەل، گۈلقەنت شىرنىسى ھەربىرى 1 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، ھەسەل ۋە گۈلقەنت شىرنىرى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، ئاشقازان كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

185 ـ نۇسخا مەجۇنى يالپۇز

تەركىبى: يالپۇز، سۇزاپ ياپرىقى، پىلپىل، زەنجىۋىل، جۇۋىنە، كەھرىۋا، دارچىن، قارىمۇچ ھەربىرى تەڭ مىقداردا ھەسەل 2 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ۋە جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ھەزىمنى كۈچەيتىپ يەل ھەيدەيدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

186 - نۇسخا مەرزەنجۇش مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: 30 گرام مەرزەنجۇشنى قاينىتىپ، تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە 150 گرام كۈنجۈت مېيى قوشۇپ، سۈيى تۈگەپ مېيى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: بۇزۇق يەللەرنى تازىلاپ، مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇن ياغلىنىدۇ.

187 - نۇسخا مەستىكى مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: 30 گرام سوقۇلغان مەستىكىنى 150 مىللىلىتىر كۈنجۈت مېيى ياكى زەيتۇن مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بوتۇلكىغا قاچىلاپ، قازانغا توشقۇچە سۇ قۇيۇپ، بوتۇلكىنى قايناۋاتقان قازاندا هورداپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىششىق ياندۇرۇش، يەللەرنى تارقىتىش، يۇمشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان تۈۋەنلەپ كېتىش، كېكىرىش، ئاشقازان كۆپۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سىرتىدىن مايلىنىدۇ.

188 - نۇسخا مۇپەررىھى ئەۋرىشىم

تەركىبى: ئەفتىمۇن، قېلىن دارچىن، ئۇستىقۇددۇس، هەببى بىلسان، ئاسارۇن، قەلەمپۇر هەربىرى 12 گرام، زورەنباد، دۇرنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا،

مارجان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سازەج ھىندى، قاقىلە، قۇندۇز قەھرى ھەربىرى 9 گرام، كۆيدۈرۈلگەن پىلە 6 گرام، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرى 3 گرام.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: سەۋدانى نورماللاشتۇرىدۇ، بەلغەمنى ئازايتىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، مېڭىنى تازىلايدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، تاماق سىڭدۈرۈپ ھەزىمنى ياخشىلايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

189 ـ نۇسخا مۇپەررىھى ھار

تەركىبى: بادرەنجى بۇيا، ئاپپلسىن پوستى، گۈلدارچىن، زەپەر مەستىكى، جويۇز، قاقىلە، نارمىشكى، سوك (ئامىلە جەۋھىرى)، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، زورەنباد، رەيھان ئۇرۇقى، دۇرۇنجى ئەقرەبى، پەرەنجىمىشكى، ھەربىرى تەڭ مىقداردا، ئىپار، ئەنبەر ھەربىرى يېرىم ھەسسە، كابىلە، ھېلىلە پوستى ھەربىرى 20 گرام، ئامىلە 30 دانە.

ياسىلىشى: ھېلىلە بىلەن ئامىلىنى 2 كىلوگرام سۇدا $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈپ ھەسەلنى قۇيۇپ، قىيام قىلىنىدۇ. ئۈستىدىن يەنە 3 ھەسسە ھەسەل قۇيۇپ، ئارقىدىن دورىلار تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: مالخۇلىيا، يۈرەك تىترەش، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ، ئىشتەينى ئاچىدۇ. رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

190 - نۇسخا ھالۋائى بەيزە

تەركىبى: تۇخۇم سېرىقى 10 دانە، سېرىقماي، بۇغداي ئۇنى، شېكەر، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، قايماق، ھەسەل ھەربىرى 120 گرام.

ياسىلىشى: شېكەرنى قىيام قىلىپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن، تۇخۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ قوچۇپ تۇرۇپ يەنە قىزدۇرۇپ، قىزىق ھالەتتە مېغىز دورىلار تالقىنىنى ھەم ياغ، قايماقنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 50 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

191 - نۇسخا ھالۋائى بەيزە مۇرغى

تەركىبى: تۇخۇم سېرىقى 10 دانە، ناۋات 120 گرام، ئالما ئەرقى، ئاپېلسىن ئەرقى، بىدمىشكى ئەرقى ھەربىرى 150 گرام، جۆز، بەسباسە ھەربىرى 5 گرام، زەپەر، ئىپار ھەربىرى 1 گرام.

ياسىلىشى: قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاختا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەرەقلەر بىلەن ناۋاتنى قىيام قىلىپ، قىيامغا دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان مېڭە

ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا تەسىرى ياخشى ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

192 ـ نۇسخا ھالۋائى سۆئلەپ

تەركىبى: بادام مېغىزى 36 گرام، نىشاستە 60 گرام، كالا سۈتى، سېرىقماي، ھەربىرى 400 گرام، ناۋات 500 گرام، زەپەر 4 گرام، قاپاق ئەرقى 100 گرام، سۆئلەپ مىسرى 120 گرام.

ياسىلىشى: بادام مېغىزى بىلەن نىشاستىنى سېرىق ياغدا قورۇپ، ئاندىن كالا سۈتىنى قۇيۇپ قاينىتىپ، قويۇلغاندا قازاننى چۈشۈرۈپ، ناۋاتنى ئەرق بىلەن قىيام قىلىپ، ھەممىسىنى قوشۇپ، ئاخىرىدا زەپەر بىلەن سۆئلەپ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: بۆرەكنى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش، سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

193 ـ نۇسخا ھەببۇلبان مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: ھەببۇلبان ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاپتاپتا ئازراق قويۇپ، سىقىش ماشىنىسىدا سىقىپ ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: پارقىرىتىش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق

پەسەيتىش، يۇمشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يەل تارقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، پەيلەرنى يۇمشىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

194 ـ نۇسخا ھەببى ئەنزىرۇت

تەركىبى: ئەنزىرۇت مەلۇم مىقداردا، بۇغداي ئۇنى 20 گرام، ئەنبەر، ئىپار ھەربىرى 1 گرام، سىماب 9 گرام، ئەپيۇن 2 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، گۈلاب بىلەن 0.5 گرامدىن ھەب ياسىلىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: سىفلىس، كۆيۈك ۋە يەلتاشما، جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ئاز مىقداردا ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

195 ـ نۇسخا ھەببى ئەنسىيۇن

تەركىبى: ئەنسىيۇن (رۇم بەدىيان)، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 20 گرام، ئاسارۇن، ئاقلانغان بادام مېغىزى ھەربىرى 15 گرام.

ياسىلىشى: كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ 3 گراملىقتىن ھەب ياسىلىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: يەل تارقىتىش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 دانە، سىركەنجىۋىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

196 ـ نۇسخا ھەببى بادىشكەن

تەركىبى: پەتەر ئاسارىيون، ئىزخىر، قۇستە شېرىن، زورەنباد، دۈرنەج ئەقرەبى، ئاسارۇن ھەربىرى 10 گرام، ھېلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە پوستى، سەكبىنەج، مۇقەل ھەربىرى 6 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، مەستىكى، زەپەر ھەربىرى 3 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇرۇپ سۈيى بىلەن 0.3 گراملىق ھەب ياسىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردىكى يەللەرنى ھەيدەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قورساق ئاغرىش، قورساق ئېسىلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى : كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 3 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

197 ـ نۇسخا ھەببى تەنكار

تەركىبى: سەبرى سۇقۇترى 50 گرام، قارىمۇچ 40 گرام، بەزرۇلبەنجى 8 گرام، تەنكار 6 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇغۇرۇپ ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ۋە ئۈچەينى تازىلاپ، يەل ماڭدۇرۇش، ئىشتىھانى ئېچىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ھەزىمىنى ياخشىلاش، ئۈچەيدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە بوغۇم ئاغرىقىنى توختىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: چوڭلار كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: 7 ياشتىن كىچىكلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

198 ـ نۇسخا ھەببى رەۋەن

تەركىبى: غارىقۇن، تۇربۇت ھەربىرى 10 گرام، رەۋەنچىنى، مۇقەل ھەربىرى 3 گرام، يۇمىلاق زىراۋەندە، رۇم بەديان ھەربىرى 2 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، بەديان سۈيى بىلەن ھەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، جىگەر ۋە بۆرەكنى تازىلاش، قول ـ پۇتتىكى ئىششىقلارنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، يۇقىرىقى مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: چوڭلار كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 دانىدىن، كىچىكلەر ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

199 ـ نۇسخا ھەببى زەنجىۋىل

تەركىبى: زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، پىلپىل، شىبرىم، قەنت ھەربىرى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، سۇ بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: تاماق سىڭدۈرۈپ كېكىرىشنى يوقىتىدۇ، ئارقا تەرەتنى يۇمشىتىپ، قورساق كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

200 ـ نۇسخا ھەببى زورەنباد

تەركىبى: زورەنباد 6 گرام، دۇرنەج ئەقرەبىي، قارا ھېلىلە، بەلىيلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، ھەربىرى 4 گرام، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، پىلپىلداراز ھەربىرى 3 گرام، كۈدە ئۇرۇقى 6 گرام، مۇقەل 2 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھۆل ئۈزۈمنىڭ سۈيىدە 3 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: بوۋاسىر، بۆرەك ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆگىلەردىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم، 1 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

201 ـ نۇسخا ھەببى زىرە

تەركىبى: زىرە 100 گرام، پىننە 30 گرام، ئېگىر 12 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقى 6 گرام، سوقمۇنىيا 2 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، قايناق سۇ بىلەن 3 گرامدىن ھەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئۇرۇقلىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىر تالدىن سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

202 ـ نۇسخا ھەببى سەبرى

تەركىبى: سەبرى سۇقۇترى 6 گرام، ئاق غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ)، ئاق تۇربۇت ھەربىرى 4 گرام، شەھمەنزەل، ئەنزىرۇت، جاۋشىر ھەربىرى 3 گرام، سوقمۇنىيا 1 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، زىغىر شىرىسى بىلەن 2 گراملىقتىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: يەلنى كېسىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

203 ـ نۇسخا ھەببى سەكبىنەج

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە ھەربىرى 18 گرام، زەنجىۋىل، دارچىن، سەكبىنەج ھەربىرى 15 گرام، پىلپىل، قارىمۇچ، ئاسارۇن ھەربىرى 9 گرام، مۇرمەككى، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، ئېگىر، سەلىخە، شەترەنجى ھىندى، ھەببى بىلسان ھەربىرى 6 گرام، مەستىكى 48 گرام، غارىقۇن 30 گرام، شېكەر 90 گرام، سەبرى 42 گرام.

ياسىلىشى: مەستىكى ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. غارىقۇن سىم ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈلىدۇ. قالغان دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بارلىق دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ كۆدە سۇيىدە 3 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۋانىي داۋالايدۇ.

سوغۇقتىن بولغان تۇرلۇك كېسەللىكلەر ۋە ئىستىسقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 تالدىن يەيدۇ.

204 ـ نۇسخا ھەببى سۇزاپ

تەركىبى: ئارچا ئۇرۇقى، سۇزاپ ھەربىرى 10 گرام، جۇۋىنە، زىرە، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھىلىك، ئاچچىق بادام مېغىزى، پىلپىلدا راز، ئېگىر، پىننە ھەربىرى 4 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قايناق سۇ بىلەن 6 گراملىقتىن ھەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: يەل تارقىتىدۇ، قورساق كۆپۈشنى يوقىتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم 1 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: يەللىك غىزالاردىن، ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇش لازىم.

205 ـ نۇسخا ھەببى سۆرۈنجان

تەركىبى: سەبرى 120 گرام، سۆرۈنجان، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەربىرى 60 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، شوخلا سۈيىدە 2 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ھەر خىل تىپتىكى بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر

قېتىمدا 3 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

206 ـ نۇسخا ھەببى قوقىيا

تەركىبى: سەبرى، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، مەستىكى ھەربىرى 3 گرام، سوقمۇنىيا، شەھمەنزەل ھەربىرى 2 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كەرەپشە سۇيىدە 3 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقىنى ياخشىلايدۇ. بەدەندىكى بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

207 ـ نۇسخا ھەببى سىماب

تەركىبى: سىماب، پىستە، بادام مېغىزى، خېنىنىڭ تىنىسى ھەربىرى 9 گرام، مۇقەل، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، ئەنزىرۇت، رەۋەن، ئاق تۇربۇتنىڭ ھەربىرى 20 گرام، غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈلىدۇ)، بۇغداي ئۇنى، زەپەر، مەستىكى ھەربىرىدىن 6 گرام، كافۇر سوقمۇنىيا، جەدۋارچىنى ھەربىرى 3 گرام.

ياسىلىشى: سىمابتىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، سىمابنى تازىلانغان گۈڭگۈرت پوقى بىلەن ئۆلتۈرۈپ، قالغان دورىلار بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سۇيۇقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ 3.0 لىقتىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئىسسىق، سوغۇقتىن بولغان يەل خاراكتېرلىك جاراھەت ۋە ئۆسمىلەرگە ئۇنۇمى ياخشى ۋە شۇ

مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: چوڭلار كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 4 دانىدىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

208 ـ نۇسخا ھەببى كىبرىت

تەركىبى: تازىلانغان گۈڭگۈرت پوقى 80 گرام، ئۈشبە 40 گرام، نۆشۇدۇر، ئاقىرقەرھا ھەربىرى 40 گرام، ئەرەب يېلىمى 20 گرام، شېكەر 160 گرام.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، لىمون سۈيى قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، 0.3 لىقتىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: تېشىلىپ ئاقىدىغان جاراھەت، تاناسىل ئەزا ۋە پۈتۈن ئەزالاردا بولىدىغان يەللىك ئىششىق ۋە ئۆسمىلەرگە تەسىرى ياخشى ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 2 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

209 ـ نۇسخا ھەببى مەستىكى

تەركىبى: سەبرى 24 گرام، قارا ھېلىلە 12 گرام، مەستىكى 9 گرام، زەنجىۋىل، سۇمبۇل ھەربىرى 6 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 5 گرام، تۇز 3 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ بولغاندىن كېيىن كۈدە سۈيى بىلەن 3 گراملىقتىن ھەب ياسىلىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، بەلغەمدىن ۋە يەلدىن بولغان نەپەس سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

210 ـ نۇسخا ھەببى مىشكى

تەركىبى: مەستىكى رۇمى 6 گرام، قەلەمپۇر، نېپىز زەنجىۋىل، پىلپىلداراز، جويۇز ھەربىرى 4 گرام، سوقمۇنىيا 1 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ بولغاندىن كېيىن بېھى شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ، 2 گراملىقتىن ھەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنى ياخشىلايدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئۈچەي توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 تالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

211 ـ نۇسخا ھەببى مەنتىن

تەركىبى: سەكبىنەج، ئۇشەق، جاۋشىر، مۇقەل، سەبرى، شەھمەنزەل، تۇربۇت، ئەنزىرۇت، سېرىق ھېلىلە پوستى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، كۆدە سۈيىدە 0.5 گراملىقتىن ھەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان بەل ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ھەر كۈنى كەچتە 10 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

212 ـ نۇسخا   ھەببى ھەببۇلمۇلۇك

تەركىبى: تۇربۇت 30 گرام، سەبرى 15 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى ھەربىرى 9 گرام، تۇز، سوقمۇنىيا ھەربىرى 6 گرام، مەستىكى، زەپەر، سازەج ھىندى، قۇستە، سەلىخە، رەۋەن، سۇمبۇل، زەنجۇئىل، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قەلەمپۇر، دارچىنى، قارىمۇچ، لاچىندانە، كەتىرا، قاقىلە ھەربىرى 2 گرام، ئىپار 1 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، گۇلاب بىلەن 0.3 گراملىقتىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: قۇلۇنجىغا شىپا بولىدۇ. قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

213 ـ نۇسخا   ھەببى ھۇماما

تەركىبى: سەبرى 48 گرام، مۇرمەككى، قەلەمپۇر ھەربىرى 9 گرام، دارچىن، زەپەر، قۇستە، سۇمبۇل، ھۇماما، كامادرىيۇس، ھەببۇلبان، گۇلدارچىنى، غارىقۇن ھەربىرى 6 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، زىرىق سۈيى بىلەن 3 گراملىقتىن ھەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: سوغۇقتىن بولغان قورساق كۆپۈشنى ياخشىلاش، ھەزىمنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر

قېتىمدا 1 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

214 ـ نۇسخا ئىترىفىل ئەفتىمۇن

تەركىبى: ھېلىلە كابىلە پوستى، تۇربۇت، ئامىلە، سېرىق ھېلىلە، ھەربىرى 40 گرام، شەترەنجى ھىندى، قىزىلگۈل، بىستىپايەج، ئۇستۇقۇددۇس ھەربىرى 120 گرام، سانا 20 گرام، رۇم بەدىيان، قارا تۇز ھەربىرى 8 گرام، بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنىڭ ھەممىسىنى تالقانلاپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: قان تازىلاش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەپرا، سەۋدا ماددىلىرىنى سۈرۈش، تومۇردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

215 ـ نۇسخا ئىترىفىل بەدىيان

تەركىبى: ئارپىبەدىيان 70 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىيلە پوستى، ئامىلە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ياغ يالپۇزى، قىزىلگۈل ھەربىرى 10 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، 500 مىللىلىتىر كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: كۆكرەك ۋە جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا

ئۈنۈمى ياخشى ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

216 ـ نۇسخا ئىترىفىل سانا

تەركىبى: ھېلىلە كابىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، بېلىيلە پوستى، سانا ھەربىرى 30 گرام، بادام يېغى 10 مىلىلىتىر، ھەسەل 400 مىلىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: سەپرانى پەسەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئېچىپ چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

217 ـ نۇسخا ئىترىفىل شاھتەررە

تەركىبى: بەلىيلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە ھەربىرى 60 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 120 گرام، ھېلىلە كابىلە پوستى 90 گرام، سانا 30 گرام، قىزىلگۈل 18 گرام، شاھتەررە 150 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 3 ھەسسە، ياكى ھەسەل 3 ھەسسە.

ياسىلىشى: ئامىلىنى سۈتكە چىلاپ يۇمشىتىپ، شۇ سۈت بىلەن قايىنىتىپ، ئۇبدان پىشقاندىن كېيىن ئامىلىنى ئېلىپ سىم ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ، قالغان دورىلارنى تالقانلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە، سەپرادىن بولغان قورساق ئاغرىقى، گال يارىسى قاتارلىقلارغا تەسىرى ياخشى ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

218 - نۇسخا ئىترىفىل كەبىر

تەركىبى: ھېلىلە كابىلە پوستى، ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، شاكالسىز ئامىلە، قارىمۇچ، پىلپىل ھەربىرى 20 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 15 گرام، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، سېرىق تودەرى، قىزىل تودەرى، ئەرمىدۇن مېغىزى، ئاق بەھمەن، ھەببى قەلقەل، كۈنجۈت ھەربىرى 10 گرام، بادام يېغى 30 مىللىلىتىر، ھەسەل 750 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئاغرىق پەسەيتىش، مېڭىنى تازىلاش، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، تاماق سىڭدۈرۈش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، چوڭلار ھەر قېتىمدا 5 گرام، بالىلار ھەر قېتىمدا 1.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

219 - نۇسخا ئىترىفىل كەشنىز

تەركىبى: ئاقلانغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 155 گرام، ھېلىلە

كابىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىيلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە ھەربىرى 30 گرام، بادام يېغى 50 مىللىلىتىر، ھەسەل 500 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل ھەيدەش، سەپرانى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، كۆز، قۇلاق ئاغرىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بوۋاسىر، يەل سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىشلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

220 ـ نۇسخا ئىترىفىل مۇقەل

تەركىبى: مۇقەل 100 گرام، تۇربۇت 60 گرام، ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىيلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە ھەربىرى 30 گرام، سەكبىنەج 15 گرام، كۇدە سۈيى ئۇرۇقى، بەدىيان ھەربىرى 10 گرام، مەستىكى 6 گرام، ھەسەل 1 لىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقەلنى 15 گرام كۇدە ئۇرۇقى قايناتما سۈيىدە ئېرىتىپ، ھەسەلنى بۇ ئېرىتمە بىلەن قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇچەي بوۋاسىرىنى تازىلاش، يەل تارقىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، بوۋاسىر قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: چوڭلار كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

221 ـ نۇسخا ئىتىرىفىل ئۇستۇقۇددۇس

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، سانا، ئاق تۇربۇت، بىستىپايەج، ئۇستۇقۇددۇس، مەستىكى رۇمى، ئەفتىمۇن، ئۈزۈم ھەربىرى 16 گرام، بادام يېغى 75 گرام، ھەسەل 600 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى تالقانلاپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، نورمالسىز خىلتلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، سەپرا ۋە سەۋدانى تەڭشەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: نېرۋا ئاجىزلىق، سەۋدادىن بولغان سەرسام، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

222 ـ نۇسخا ئىكلىلمىلىك مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئىكلىلمىلىكنى 3 ھەسسە كۈنجۈت مېيىغا چىلاپ، 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈپ، چەككىلەپ، سۈزۈلدۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ماددىلارنى تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش،

ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: جىگەر، تال، بالىياتقۇ، مەقئەت ۋە ئۈرۈقدان ئىششىقلىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا سىرتىدىن ۋە ئىچىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

223 ـ نۇسخا ئېگىر مۇرابباسى

تەركىبى: ئېگىر (ئاقلىنىدۇ) 500 گرام، ھەسەل 1 كىلوگرام.

ياسىلىشى: ئېگىرنى 20 كۈن قۇمغا كۆمۈپ، ئۈستىگە كۈندە سۇ قۇيۇپ، قۇمنىڭ نەملىكى ساقلىنىدۇ. 20 كۈندىن كېيىن، ئېگىرنى ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ، 72 سائەت قايناق سۇغا چىلىنىدۇ. (ھەر 24 سائەتتە سۈيى ئالماشتۇرۇلىدۇ) 4 ـ كۈنى ئېگىرنى ئۇششاق يالپاقلاپ، 10 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن ھەسەلنى قۇيۇپ قىيام بولغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى: يەل تارقىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

224 ـ نۇسخا ئىنەكپىتى مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئىنەكپىتىنىڭ ئۈرۈقىنى چېقىپ، پوستىنى ئېلىۋېتىپ، سوغۇق بېسىش ئۇسۇلى (پىرېسلاش) بىلەن مېيى ئېلىنىدۇ. ماي نىسبىتى 33 پىرسەنت ئەتراپىدا

بولغاندا، يەنە بىسىپ بولغان كۈنجۈرىسىنى 35 گرادۇستا قىزىتىپ، پىرىسلاپ 10 پىرسەنتلىك مېيى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىچىنى سۈرۈش، ئۈچەي توسالغۇلىرىنى ئېچىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ سىرتىدىن ۋە ئىچىدىن ئىشلىتىلىدۇ. دىققەت: ئىچىدىن ئىشلەتكەندە باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە ئىشلىتىش كېرەك.

225 ـ نۇسخا ياسمەن يېغى

تەييارلاش ئۇسۇلى: 60 گرام ھۆل ياسمەن گۈلىگە 300 گرام كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا قويۇپ، پىشقاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈپ مېيى ئېلىنىدۇ. ئەگەر گۈلياسمەن قۇرۇق بولسا ياسمەن گۈلىدىن 1 ھەسسە، كۈنجۈت مېيىدىن 3 ھەسسە ئېلىپ، قۇرۇق گۈلياسمەننى قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە كۈنجۈت مېيى قوشۇپ، سۈيى تۈگەپ مېيى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاغرىق پەسەيتىش، پەيلەرنى بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، تەشەننۇج، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن سۈركىلىدۇ.

226 ـ نۇسخا يەل تارقىتىش مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: مۇقەل، سۇمبۇل، مەستىكى، كۈندۈر

ھەربىرى 9 گرام، ئۇشەق، ئاسارۇن، قەسبۇززەرىرە، ئىزخىر ھەربىرى 6 گرام، بابۇنە مېيى، قىزىلگۈل مېيى ھەربىرى 5 گرام، دورىلارنــــى سوقۇپ ياغلارغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا قويۇپ، تازا ئۆزلەشكەندە سۈزۈۋېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يەل تارقىتىش، ئاشقازانى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەردىكى يەللەرنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇغا تېمىتىپ ئىچىلىدۇ ۋە سىرتىدىن ياغلىنىدۇ.

مۇنزىچ ۋە مۇسھىل دورىلار ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە

بىمارلارنىڭ بەدىنىدىكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى نورمالسىز خىلتلارغا قارىتا مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلىرىنى بېرىش، تىبابەتچىلىكىمىزدە مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇش (سوئىل مىزاج ماددىي) تۈرىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى بېسىپ ئۆتمىسە بولمايدىغان مۇھىم داۋالاش باسقۇچى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇش تۈرىدىكى كېسەللىكلەرنى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتىشتا ئىنتايىن مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. لېكىن بەزى تېببىي خادىملىرىمىزنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار ۋە ئۇلارنىڭ نورمالسىز خىلتلارنى پىشۇرۇش، سۈرۈپ چىقىرىش جەريانى ئارقىلىق، مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇش تۈرىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى رولىغا بولغان چۈشەنچىسى ۋە تونۇشى يېتەرلىك بولماسلىقى تۈپەيلىدىن، رەسمىي داۋالاشقا كىرىشىشتىن ئىلگىرى بىمارنىڭ بەدىنىدىكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭغا قارىتا مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلىرىنى بېرىشنى ئارتۇقچە ئاۋارىگەرچىلىك، ۋاقىتنى ئىسراپ قىلغانلىق دەپ قاراپ، مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلىرىنى بېرىپ داۋالاشتىن ئىبارەت بۇ مۇھىم ئۆتكەلنى بېسىپ ئۆتمەيدۇ ـ دە، ياخشى داۋالاش پۇرسىتىنى قولدىن بېرىپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كېسەل دەرھال ياخشىلانغاندەك قىلسىمۇ، كېسەللىك ماددىسى

مۇنزىچ ۋە مۇسھىل دورىلار ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلانمىغاچقا، كېسەل قايتا قوزغىلىپ، كىلىنىكىلىق داۋالاش جەريانىدا بەزى ئەمەلىي قىيىنچىلىقلارنى پەيدا قىلىۋاتىدۇ. شۇڭا تېبابەتچىلىكىمىزدىكى داۋالاش كەسپىي بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان خادىملار مۇنزىچ ۋە مۇسھىل دورىلار ۋە ئۇلارنىڭ نورمالسىز خىلتلارنى پىشۇرۇش جەريانى ھەمدە مۇنزىچ بېرىپ كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ كلىنىكىدىكى ئەھمىيىتى توغرىسىدىكى مۇكەممەل چۈشەنچىگە ئىگە بولۇشى ئىنتايىن زۆرۈر.

لېكىن، بۇ يەردە، پەقەت كەڭ كىتابخانلارغا مۇنزىچ ۋە مۇسھىل توغرىسىدا قىسقىچىلا چۈشەنچە بېرىلىپ ئۆتۈلىدۇ.

مۇنزىچ ئەسلىدە ئەرەبچە سۆز بولۇپ، ئۇنىڭ لۇغەت مەنىسى «پىشۇرغۇچى، يېتىلدۈرگۈچى» دېگەنلىكتۇر. بۇ يەردىكى پىشۇرۇش دېگەن سۆز قانداقتۇر كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى ھارارەت تەسىرىدە پىشۇرۇپ خام ھالەتتىن پىششىق ھالەتكە كەلتۈرۈش دېگەن مەنىنى بىلدۈرمەستىن، دورا سۈيۈقلۇقىنى بەدەنگە كىرگۈزۈش ئارقىلىق خىلتلارنىڭ قىيام (قويۇق سۈيۈقلۇق دەرىجىسى)، مىقدار ھەم سۈپەت جەھەتتىكى بىرلىك تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەش ۋە نورماللاشتۇرۇش دېگەن مەنىدە قوللىنىلىدۇ. بىمارلارغا مۇنزىچ دورىلىرىنى بېرىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى بىر قىسىم ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش تۈرىدىكى كېسەللىكلەردە بەدەنگە قارىتا ئومۇمىي تازىلاش (تەنقىيە) ئېلىپ بېرىشتا ئاۋۋال قوللىنىلىدىغان داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش تۈرىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كەم بولسا بولمايدۇ. تېبابەتچىلىكى-

مىزدە مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇش تۈردىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن قان خىلتىدىن باشقا ھەرقايسى نورمالسىز خىلتلارغا قارىتا ئوخشاش بولمىغان دورىلار ۋە ئۇسۇللار بىلەن مۇنزىج ۋە مۇسھىل دورىلىرىنى بېرىپ تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

مۇسھىلمۇ ئەسلىدە ئەرەبچە سۆز بولۇپ، ئۇنىڭ لۇغەت مەنىسى «سۈرۈپ چىقىرىش، تازىلاش» دېگەن مەنىدە. ئۇ مۇنزىج دورىلارنى بېرىپ كېسەللىك ماددىسى پىشقاندىن كېيىن، مۇسھىل دورىلارنى بېرىپ، بەدەندىكى كېسەللىك ماددىلىرىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۇنزىچ ۋە مۇسهىل دورا نۇسخىلىرى

1. بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىچ ۋە مۇسهىل دورا نۇسخىلىرى

1. مۇنزىچ بەلغىمى خالىس:

تەركىبى: پىرسىياۋشان، رۇم بەدىيان، قىزىلگۈل، بەدىيان ھەربىرى 15 گرام، بىخ سۇس مۇقەششەر، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ھەربىرى 20 گرام، ئەنجۈر 30 گرام، گۈلقەنت 60 گرام، يۇقىرىقى دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

2. مۇسهىل بەلغىمى خالىس:

تەركىبى: يۇقىرىقى مۇنزىچ نۇسخىسىدىكى دورىلارغا تۇربۇت 15 گرام، سانا 30 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام، بىدەنجىر يېغى 3 گرام، بادام يېغىدىن 10 گرام قوشۇپ قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

3. مۇنزىچ بەلغىمى سەپراۋى:

تەركىبى: پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، شاھتەررە، بەدىيان، رۇم بەدىيان ھەربىرى 15 گرام، تۇخۇمى كاسىنە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، بىخ سۇس مۇقەششەر ھەربىرى 20 گرام، بىخ كاسىنە، ئەنجۈر، چىلان ھەربىرى 30

گرام، گۈلقەنت 60 گرام، يۇقىرىقى دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

4. مۇسھىل بەلغەمى سەپراۋى:

تەركىبى: يۇقىرىقى مۇنزىج نۇسخىسىدىكى دورىلارغا سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى ھەربىرى 30 گرام، خىيار شەنبەر 45 گرام، سانا، بادام يېغى ھەربىرى 10 گرامدىن قوشۇپ قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

5. مۇنزىج بەلغەمى سەۋدائى:

تەركىبى: پەرسىياۋشان، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، بەدىيان، شاھتەررە ھەربىرى 15 گرام، بىخ سۇس مۇقەششەر، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ھەربىرى 20 گرام، ئەنجۈر، چىلان ھەربىرى 30 گرام، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت ھەربىرى 60 گرام، يۇقىرىقى دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

6. مۇسھىل بەلغەمى سەۋدائى:

تەركىبى: يۇقىرىقى مۇنزىج نۇسخىسىدىكى دورىلارغا ئەفتىمۇن، سانا ھەربىرى 30 گرام، خىيار شەنبەر 45 گرام، بادام يېغى 10 گرام قوشۇپ قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

2. سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىج ۋە مۇسھىل دورا نۇسخىلىرى

1. مۇنزىج سەپرا خالىس:

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، شاھتەررە

ھەربىرى 15 گرام، تۇخۇم كاسىنە 20 گرام، بىخ كاسىنە، تەرەنجىبىن ھەربىرى 60 گرام، چىلان، ئەينۇلا ھەربىرى 30 گرام، يۇقىرىقى دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

2. مۇسھىل سەپرا خالىس:

تەركىبى: يۇقىرىقى مۇنزىج نۇسخىسىدىكى دورىلارغا سېرىق ھېلىلە پوستى، تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر ھەربىرى 30 گرام، ئەفتىمۇن، بادام يېغى ھەربىرىدىن 15 گرام قوشۇپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

3. مۇنزىج سەپرا بەلغىمى:

تەركىبى: قىزىلگۈل، شاھتەررە ھەربىرى 15 گرام، پەرسىياۋشان، بەدىيان، تۇخۇمى كاسىنە ھەربىرى 20 گرام، گۇلبىنەپشە، نىلۇپەر، بىخ كاسىنە، بىخ سۇس مۇقەششەر، ئەنجۇر مونىكى، چىلان ھەربىرى 30 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام، يۇقىرىقى دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

4. مۇسھىل سەپرا بەلغىمى:

تەركىبى: يۇقىرىقى مۇنزىج نۇسخىسىدىكى دورىلارغا سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەينۇلا، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى ھەربىرى 30 گرام، سانا، بادام يېغى ھەربىر 15 گرام، گۇلقەنت 100 گرام قوشۇپ قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

5. مۇنزىج سەپرا سەۋدائى:

تەركىبى: گۇلبىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۇل، شاھتەررە، گاۋزىبان، ئۇستقۇددۇس، بادرەنجى بۇيا، پەرسىياۋشان، بەدىيان، تۇخۇمى كاسىنە، بىخ سۇس مۇقەششەر ھەربىرى 15

گرام، چىلان، سەرپىستان، بىخ كاسىنە ھەربىرى 30 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام، يۇقىرىقى دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

6. مۆسھىل سەپرا سەۋدائى:

تەركىبى: يۇقىرىقى مۆنزىج نۇسخىسىدىكى دورىلارغا ھېلىلە كابىلە پوستى، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، سانا، ئەفتىمۇن ھەربىرى 30 گرام، خىيارشەنبەر 45 گرام، بادام يېغى 15 گرام قوشۇپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

3. سەۋدا خىلتىنىڭ مۆنزىج ۋە مۆسھىل دورا نۇسخىلىرى

1. مۆنزىج سەۋدا خالىس:

تەركىبى: بەدىيان، گاۋزىبان، ئۇستىقۇددۇس، پىرسىياۋشان، شاھتەررە، بادرەنجى بۇيا ھەربىرى 15 گرام، سەرپىستان 30 گرام، بىخ سۇس مۇقەششەر 20 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام، يۇقىرىقى دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

2. مۆسھىل سەۋدا خالىس:

تەركىبى: يۇقىرىقى مۆنزىج نۇسخىلىرىدىكى دورىلارغا ھېلىلە كابىلە پوستى 30 گرام، ئەفتىمۇن، سانا ھەربىرى 20 گرام، خىيارشەنبەر 60 گرام، بادام يېغى 15 گرام قوشۇپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

3. مۆنزىج سەۋدا بەلغەمى:

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس،

شاھتەررە، پىرسىياۋشان، بەدىيان، بىخ سۇس مۇقەششەر ھەربىرى 15 گرام، بىخ بەدىيان، سەرفىستان، ئەنجۇر، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ھەربىرى 30 گرام، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت ھەربىرى 60 گرام، يۇقىرىقى دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

4. مۇسھىل سەۋدا بەلغىمى:

تەركىبى: يۇقىرىقى مۇنزىج نۇسخىلىرىدىكى دورىلارغا ھېلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر، ھېلىلە سىياھ ھەربىرى 20 گرام، ئەفتىمۇن، سانا، ھەربىرى 15 گرام، خىيارشەنبەر 60 گرام، بادام يېغى 15 گرام قوشۇپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

5. مۇنزىج سەۋدا سەپراۋى:

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، ئۇستقۇددۇس، بىستىپايەج، پىرسىياۋشان، شاھتەررە، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل ھەربىرى 10 گرام، بىخ سۇس مۇقەششەر، تۇخۇمى كاسنە، بەدىيان ھەربىرى 15 گرام، چىلان، سەرپىستان، بىخ كاسنە، ئەينۇلا ھەربىرى 30 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام، يۇقىرىقى دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

6. مۇسھىل سەۋدا سەپراۋى:

تەركىبى: يۇقىرىقى مۇنزىج نۇسخىلىرىدىكى دورىلارغا ھېلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە، ھېلىلە سىياھ ھەربىرى 20 گرام، ئەفتىمۇن، سانا ھەربىرى 15 گرام، خىيارشەنبەر 60 گرام، بادام يېغى 15 گرام قوشۇپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

پايدىلانغان ماتېرىياللار

1. تۇردى مۇھەممەتئاخۇن: «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك قوللانمىسى» شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 1977 ـ يىلى نەشرى.

2. «ئۇيغۇر تېبابىتى داۋاسازلىق ۋە مۇرەككەپ دورىلار ئىلمى» شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكومى دەرسلىكى.

3. رۇقىيە سادىق: «ئۇيغۇر تېبابىتىدە دائىم ئىشلىتىلىدىغان دورا ئەشيالار ئىلمى» شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 1993 ـ يىلى نەشرى.

4. ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتىكىن: «دانلىق زىرائەتلەرنىڭ شىپالىق رولى» شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 2002ـ يىلى نەشرى.

5. تۇردى ھاجى: «ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى» خوتەن مەمۇرىي مەھكىمە سەھىيە باشقارمىسى 1983 ـ يىلى نەشرى.

6. «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» مۇناسىۋەتلىك جىلدلىرى.

7. ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى: «مېۋە بىلەن كېسەل داۋالاش» شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 2001ـ يىلى نەشرى.

8. يەھيا مۇھەممەت ياسىن: «ساغلاملىق ئىچىملىكلىرى» شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 2000 ـ يىلى نەشرى.

9. يۇسۇپ ھاجى قەشقىرى: «قانۇنچە» شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 1996 ـ يىلى نەشرى.

10. ئەخمەتجان ئىسمائىل، ئابدۇكېرىم تۇرسۇن توختى، ئەكبەر مۇھەممەت: «مىزان تىب» (تەرجىمە). شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 2002 - يىلى نەشرى.

11. تەۋەككۇل قۇربان: «گۈل - چېچەك تۇرىدىكى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ شىپالىق رولى» شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 1999 - يىلى نەشرى.

12. مۇھەممەتتۇرسۇن يۇسۇپ، ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتىكىن: «يېمەكلىكلەر مىزاجى» شىنجاڭ پەن- تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 2000 - يىلى نەشرى.

13. ئەخمەتجان مەخسۇت، ئەركىن ئەخمەت: «ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىدىغان مايلارنىڭ شىپالىق رولى» شىنجاڭ پەن- تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 1999 - يىلى نەشرى.

14. ئەخمەتجان ئىسمائىل، ئابلىكىم نۇرمەمەت هاجى، ئابلىمىت ئابدۇقادىر: «دائىم ئىشلىتىلىدىغان ئۇيغۇر تېبابىتى دورىلىرى قوللانمىسى» شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 2000 - يىلى نەشرى.

15. «ئۇيغۇر مىللىي تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار قوللانمىسى» شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە ئىدارىسى 1974 - يىلى نەشرى.

16. مۇھەممەتئىمىن ئابلىمىت: «ئۇيغۇر چاي دورىلىرى» قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 2002 - يىلى 2 - نەشرى.

17. ئابلىكىم نۇرمەمەت هاجى: «كۆكتات بىلەن كېسەل داۋالاش» شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 2001- يىلى نەشرى.

18. هاجى ئابدۇراخمان نىئمەت: «ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى بەزى رېتسېپلار» قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 1998 - يىلى نەشرى.

19 . سالى سابىر : «مەدەنلەرنىڭ شىپالىق رولى» شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 1998 - يىلى نەشرى.

20 . سالى سابىر : «مېۋە - چېۋىلەرنىڭ شىپالىق رولى» شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 1991 - يىلى نەشرى.

21 . «شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكومى ژۇرنىلى» نىڭ 2002- يىللىق 2 - سان، 2000 - يىللىق 4- سان، 1996- يىللىق 4 - سان، 1992 - يىللىق 3 - 4 - سان، 1999- يىللىق 4 - سان، 1993 - يىللىق 1 - سانلىرى.

22 . ئابدۇلھەمىت يۇسۇپ ھاجى : «ئۇيغۇر تېبابەت نەزەرىيە ئاساسلىرى دەرسلىكى» ، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 1988 - يىلى نەشرى.

23 . مەمتىمىن مەخمۇت ، ئەخمەتجان تۇرسۇن : «ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 2002 - يىلى نەشرى.

24 . ئەخمەتجان ئىسمائىل : «مىزاج ۋە يېمەك - ئىچمەك» شىنجاڭ سەھىيە نەشرىياتى 2000 - يىلى نەشرى.

25 . ئەلى ھاجى قۇربانىنىياز : «ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش» شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 1996 - يىلى نەشرى.

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

يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش

ئابدۇكېرىمجان تۇرسۇنتوختى
تۈزگۈچى: ھەسەنجان قاسىم
مۇھەممەتجان ئابدۇللا

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 ـ قورۇ، پوچتا نومۇرى: 830001)
شىنجاڭ ئالتۇن يارۇق مەتبەئەچىلىك شىركىتىدە بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
1168 × 850 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 8.625 باسما تاۋاق
2004 ـ يىل 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
2010 ـ يىل 3 ـ ئاي 3 ـ قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 10000 ــ 3500

ISBN 7-5372-3777-8
باھاسى: 12.00 يۈەن