ئەجدادلاردىن مىراس -

جەمئىي ئىلاج

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: ئاينىسا ئوبۇل



ISBN 7-5372-3996-7

9 787537 239967 >

ISBN 7-5372-3996-7

（民文）定价：22.00元

هەكسم مۇھەممەد ئىبنى نۇر

جەمئىي ئىلاج

نەشرگە تەييارلىغۇچى: روزىباقى ھاجى ئابدۇۋايىت
ئەزىز ئابلىمىت

قادىر ھامۇت

2006.10.11 ك.

« مۇدىۇرىيا
ناھىيە »

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇندەرىجە

ئاپتور ھەكىم مۇھەممەد ئىبنى نۇرنىڭ بۇ كىتاب توغرد-
سىدا يازغان ئەسلى مۇقەددىمىسى 1
تەبابەت ئىلمى توغرىسىدا 3
نەزەرىيە قىسمى 4
ساقلىق ھالەت 4
خىلىتلارنىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشى 7
كېسەللىكلەر بايانى..... 13
قىزىتمىلار (تەپلەر) 14
باش ئاغرىقىنىڭ بايانى 19
شەقىقىنىڭ بايانى 25
سەرسامنىڭ بايانى 26
نىسيان (ئۇنتۇغاقلىق) 29
ھەمەق ۋە رۇغونت (ئويلىيالماسلىق) 30
جۇمۇد كېسىلى (قېتىپ قېلىش) 31
سوبات (ئېغىر ئۇيقۇ)..... 31
ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى..... 32
سەكتە (بىھوشلۇق) 33
سەرئى (تۇتقاقلىق كېسەل) 34
جۇنۇن (ساراڭلىق) 35

مالىخوليا (خيالپەرەسلىك) 36
دەۋۋار - سەدىرى 37
قارا بېسىش..... 37
پالەچ 38
تېرىلەر تارتىشىش 38
ئەزالارنىڭ سەزمەسلىكى 39
ئەزا مىدىرلاش..... 39
قاتما كېسەل 40
يىغىلىپ قېلىش (تەشەننۇج)..... 40
لەقۋا 41
زۇكام ۋە نەزلە 41
كۆز كېسەللىكلىرى 42
بۇرۇن كېسەللىكلىرى..... 43
قۇلاق كېسەللىكلىرى 44
چىش كېسەللىكلىرى 45
تىل - كاناي كېسەللىكلىرى 46
يۇرەك كېسەللىكلىرى 47
خەفەقان 49
ئايلىنىپ كېتىش..... 51
يۇرەك ئىششىقى 53
يۇرەك سىقىلىش..... 54
يۇرەكتە قان قويۇلۇپ قېلىش..... 54
يۇرەك ئېغىزغا تىقىلىش..... 55
يۇرەك پەسلەپ كېتىش 55

يۇرەك غىلاپىغا سۇ چۈشۈش 56
كاناي - ئۆپكە كېسەللىكلىرى 56
زىققە نەپەس 57
ئاۋاز تۇتۇلۇش 58
تۇتقاقلىق نەپەس قىستاش 58
يۆتەل 58
قان، يىرىڭ تۈكۈرۈش 61
ئۆپكە ئىششىقى 63
كۆكرەك پەردە ئىششىقى 64
سەرسام 64
سىل — ئۆپكە جاراھىتى 66
يۇرەك، ئۆپكىنىڭ ئاستىدىكى پەردە ئىششىقى 67
ئاشقازان كېسەللىكلىرى 68
ئاشقازان ئاغرىقى 70
ئاشقازان بۇزۇلۇش 72
غىزا سىڭمەسلىك 73
قۇسۇش، ئىچ سۈرۈش 74
ئىشتىھانىڭ كەم بولۇشى ۋە يوق بولۇشى 74
ئىشتىھانىڭ بۇزۇلۇشى 75
ئىت ئاچلىقى 76
جۈئىل موغىيىش 77
ئۈسسۈزلۈق 77
ھېق تۇتۇش 79
ھۆ بولۇش 80

ئاشقازان ئىششىقى 82
ئاشقازان يارىسى 82
جىگەر كېسەللىكلىرى 83
جىگەر ئاجىزلىقى 84
جىگەر توسالغۇسى 85
جىگەر يەللىكى 86
جىگەر ئىششىقى 87
جىگەر يىگىلەش 88
جىگەرگە قۇرت چۈشۈش 88
سۇلۇق ئىششىق 89
ئۆت ۋە تال كېسەللىكلىرى 91
يەرقان — سېرىق كېسەل 92
ئۆت خالتىسىغا تاش چۈشۈش كېسىلى 93
تال كېسىلى 94
تال ئىششىقى 95
تال يەللىكى 95
ئۈچەي كېسەللىكلىرى 96
ئىچى سۈرۈش 96
زوروپ 97
قان ئۆتۈش (قان تولغاق) 98
قورساق ئاغرىقى 98
سوقۇر ئۈچەي 99
ئۈچەيدە قۇرت پەيدا بولۇش كېسىلى 100
تولغاق كېسىلى 101

ماساريقا توسالغۇسى 103
12 بارماق ئۇچەي ياريسى..... 103
ئۇچەي تولغىشىپ قېلىش كېسىلى 104
بوۋاسىر كېسىلى 104
مەقئەت، سوڭى چىقىش 105
بۆرەك كېسەللىكلىرى 106
بۆرەكنىڭ ئورۇقلىشى 106
بۆرەك ئاجىزلىقى 107
بۆرەككە يەل توشۇپ قېلىش..... 107
بۆرەك ئىششىقى 108
بۆرەككە تاش چۈشۈش كېسىلى..... 109
بۆرەك جاراھىتى 110
دوۋساق كېسەللىكلىرى..... 111
دوۋساققا تاش چۈشۈش كېسىلى..... 111
دوۋساقتا قان ئۇيۇپ قېلىش كېسىلى 112
كىچىك تەرەتنىڭ قىيىنلىقى 112
ئۇيقۇدا سىيىپ يېتىش 113
سۈيدۈكنىڭ تېمىپ كېلىشى 114
قەنت سىيىش كېسىلى (دىئابېت) 114
دوۋساق ئىششىقى 115
دوۋساق جاراھىتى 116
دوۋساقنىڭ قوزغىلىپ كېتىشى..... 116
مەسانىگە يەل توشۇپ قېلىش 116
كۆيدۈرىدىغان سىيىش 117

جنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى 117
جنسىي ئەزانىڭ كۆپ قوزغىلىشى 118
باھانىڭ تۈتۈلۈشى (جنسىي ھەرىكەتنىڭ بولماسلىقى) ... 118
ئېھتىلام بولۇش 120
تېز ھۇزۇر بولۇش 120
قويۇپ تۇرۇش 121
ئارقا تەرەت مېڭىپ كېتىش 121
ئۇرۇقدان ئىششىقى 121
زەكەر ۋە ئۇرۇقدانىنىڭ زىيىنسى 122
يېرىقتىن ئۇچەي چىقىپ قېلىش 122
ئاياللار كېسەللىكلىرى..... 124
تۇغماسلىق..... 124
ھامىلدار بولغانلىقىنىڭ بەلگىسى 125
باالا چۈشۈپ كېتىش 126
تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش 127
ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش ئۇسۇلى 127
ئاياللارنىڭ تۇغۇتىنى چەكلەيدىغان دورىلار 127
ئادەتتىكى كۆپ بولۇشى 127
ئادەتتىكى توختاپ قېلىشى 128
پەرجىگە گۆش ئۆنۈش 130
ئادەت كۆرمەسلىك..... 130
بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش 130
يالغان ھامىلدارلىق 131
ئاياللار تۇنۇقلىق كېسىلى (ھىستېرىيە) 132

بالىياتقۇ يەللىكى 133
جىنسىي ئەزا قىچىشىش 133
بوۋاسىر (بالىياتقۇ بوۋاسىرى) 134
بالىياتقۇ جىنسىي يول ياللۇغى 134
رەھىمنىڭ جاراھىتى 135
بالىياتقۇ ئىششىقى 136
ئاق خۇن كېسىلى 136
بالىياتقۇ راكى 137
بوغۇم ئاغرىقلىرى 139
ئومۇرتقا بوغۇم سۆڭەكلىرىنىڭ ئۆسۈپ قېلىشى 140
ئۇچا ئاغرىقى 141
يانپاشتىن ئوشۇققىچە بولغان ئاغرىق (ئىرقۇننىسا) ... 142
پەللەك ئاغرىقى 142
بوغۇم ئاغرىقى 143
سونجاق ئاغرىقى 144
تاپان ئاغرىقى 144
بوغۇم ئىششىقلىرى 144
تومۇرنىڭ كېڭىيىشى 145
پىل پاچاق 145
موي چۈشۈپ كېتىش 145
بەدەن تېرىسى چۈشۈش 146
تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرى 147
قاراسان 147
يىرىڭلىق ئىششىق 147

قىزىل يەل 148
ماشىرا 148
بەلۋاغسىمان قوقاق 149
تائون (چۇما) 149
كۆيدۈرگە كېسىلى..... 150
چىيقان كېسىلى 150
غەلۋىرەك كېسىلى 151
ئاقما كېسەل 152
غوددە كېسىلى (بەدەنگە پەيدا بولغان كىچىك بەز) 153
راك كېسىلى..... 154
جوزام كېسىلى 154
دانىخورەك 156
يەلتاشما(قىزىل قاپارچۇق) 156
سەينەك 157
پوقاق كېسىلى 157
سۆگەل 158
تاز كېسىلى 158
قىچىشقاق كېسىلى 159
تەمرەتكە..... 159
ئابلە فەرەڭگى 160
ئاكىلە (گۆشخورچاقا) 162
چالاش كېسىلى 163
چېچەك كېسىلى 164
قىزىل چىقىش كېسىلى 164

قارا داغ 165
قىزىل داغ..... 165
سەپكۇن 166
ئاقكېسەل 166
كۆپ تەرلەش كېسىلى 167
ئوتتا كۆيگەن كېسەللەر..... 168
چاچنىڭ بۇرۇن ئاقىرىپ كېتىشى..... 168
چاچنىڭ بۇدۇر بولۇشى..... 168
چاچنىڭ يېرىلىپ چۈشۈشى 169
ئورۇقلۇق كېسىلى 169
سېمىزلىك كېسىلى 170
يىلان چاققان بىلەن زەھەرلىنىش كېسىلى 170
چايان چېقىش 170
ھەرە چېقىش 171
غالجىر ئىت چىشلەش 171
زەھەرلەرنىڭ بايانى 172
بالىلار كېسەللىكلىرى 176
تۇنۇقاقلىق كېسىلى..... 176
بالىلاردىكى چۈشكۈرگەكلىك كېسىلى 176
بالىلاردىكى سېرىقلىق كېسىلى..... 177
بالىلارنىڭ ئۇيقۇدا قورقىنىلىقىنىڭ ئىلاجى 177
بالىلارنىڭ قارا باسقانلىقىنىڭ ئىلاجى 177
بالىلاردىكى كۆز ئېقى كۆكىرىپ قالغانلىقىنىڭ ئىلاجى ... 178
بالىلاردىكى كۆز ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى..... 178

بالىلاردىكى كۆز قارىچوقى ئىششىغانلىقىنىڭ ئالاجى..... 178
بالىلارنىڭ قولىقى ئاغرىغانلىقىنىڭ ئالاجى 179
بالىلارنىڭ قولىقىدىن يىرىڭ ئاققانلىقىنىڭ ئالاجى 179
بالىلاردىكى كىچىك تىل ئىششىقى 179
بالىلاردىكى زۇكام..... 180
بالىلاردىكى يۆتەلنىڭ ئالاجى..... 180
بالىلاردىكى ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى..... 181
بالىلاردىكى نەپەس سىقىلىش كېسىلى 181
بالىلاردىكى ھېق تۇتۇش كېسىلى 182
بالىلاردىكى تولا قۇسۇش كېسىلى..... 182
بالىلارنىڭ ئاشقازىنىدا سۇت تۇرۇپ قېلىش كېسىلى ... 182
بالىلاردىكى ئاشقازان ئاجىزلىشىش كېسىلى 183
بالىلاردىكى قەۋزىيەت كېسىلى 183
بالىلاردىكى ئىچى سۇرۇش كېسىلى 183
قىزىل چىچەكنىڭ بايانى 184
مۇرەككەپ دورىلار بايانى 185
يەككە دورىلار بايانى 340

كىرىش سۆز

هايات پائالىيىتى بىزگە نامەلۇم بولغان هەكىم مۇهەممەد ئىبنى نۇرنىڭ قەلىمىگە مەنسۇپ بولغان «جەمئىي ئىلاج» (داۋالار يېغىندىسى) ناملىق بۇ قولىيازما قاراقاش ناهىيىسىدىكى پىشقەدەم تېۋىپ روزىباقى هاجى ئابدۇۋايىتنىڭ قولىدا ساقلىنىۋاتقان بولۇپ، پارس، تۇركىي تىللىرىدا ئارىلاش يېزىلغان. قولىيازمىنىڭ باش قىسمىدا كىتاب مۇئەللىپى هەكىم مۇهەممەد ئىبنى نۇر ئۆزى يازغان مۇقەددىمە بېرىلگەن بولۇپ، بىز بۇنىڭغا ئاساسەن كىتابنىڭ ئاپتورىنى «مۇهەممەد ئىبنى نۇر» دەپ قارىدۇق.

ئومۇمىي قولىيازما خوتەننىڭ پاتلىق قەغىزىگە قىزىل، قارا سىياهلاردا يېزىلغان بولۇپ، جەمئىي 352 بەت.

قولىيازمىنىڭ قاچان كۆچۈرۈلگەنلىكى هەققىدە هېچقانداق مەلۇمات يوق. ئەمما ئاخىرىدا ئوخشىمىغان خەت نۇسخىسىدا «تارىخقا بىر مىڭ ئۇچ يۈز ئوتتۇز ئالتە، شەۋۋالنىڭ ئون سەككىزى ئىبراهىم ئاخۇن قاتارلىقلار كۆرۈپ تامام قىلغان» دېگەنلەر خاتىرىلەنگەن. بۇنىڭدىن شۇ نەرسە ئايانكى، مەزكۇر ئەسەر تاماملانغاندىن كېيىن قولدىن ـ قولغا ئۆتۈپ ئەتىۋارلىنىپ ساقلانغان. قولىيازمىنى يورۇقلۇققا چىقارغۇچىلاردىن بولغان روزىباقى هاجى ئابدۇۋايىت داۋالاش كەسپى بىلەن شۇغۇللانغان 38 يىللىق تېبابەتچىلىك هاياتىدا مەزكۇر قولىيازمىدىكى رېتسېپلارنى ئەمەلىي تەجرىبىلەردىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇنۇمىنى كۆرگەن. بىز

خەلقىمىزنىڭ قەدىمىي تېببىي مىراسلىرىمىزدىكى قىممەتلىك جا-
ۋاھىراتلارنى بۇگۈن ئۇچۇن خىزمەت قىلىدۇر ۋەشغا ياردىمى بول-
سۇن ئۇچۇن ئۇنى ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىدا نەشرگە تەييارلاپ
چىقتۇق.

ئەسلى قولىيازما ئەينى دەۋرنىڭ يېزىقچىلىق ئادىتى بويىچە
ئالدى بىلەن پەيغەمبەرلەرگە ھەمدۇ - سانا ئېيتىش بىلەن باشلان-
غان. بىز قەدىمىي ئەسەرلەرنى نەشرگە تەييارلاشتىكى ئەسلىگە
سادىق بولۇش پرىنسىپى بويىچە ئۇ جايلارنى ئەسلى پېتى ئالدۇق.
ئوقۇرمەنلەرنىڭ شاكىلىنى چىقىرىۋېتىپ مېغىزىنى قوبۇل قە-
لىش مەيدانىدا تۇرۇپ مۇئامىلە قىلىشنى سورايمىز.

ئەسلى قولىيازما پارس، تۇركىي تىلىدا ئارىلاش يېزىلغان
بولغاچقا، بەزىبىر دورا، كېسەللىك ناملىرىنىڭ ئۇيغۇرچە ئاتىلە-
شىنى تېپىش ئىمكانىيىتى بولماي، ئەسلى پېتى ئېلىشقا مەجبۇر
بولدۇق. شۇ سەۋەبتىن بىلىپ - بىلمەي ئۆتكۈزۈپ قويغان
سەۋەنلىكلىرىمىز بولسا، كەسپداشلارنىڭ تەنقىدى پىكىرلىرىنى
ئايىماسلىقىنى ئۈمىد قىلىمىز.

ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
2005 .10 .12

ئاپتور ھەكىم مۇھەممەد ئىبنى نۇرنىڭ بۇ كىتاب توغرىسىدا يازغان ئەسلى مۇقەددىمىسى

ناھايىتى مېھرىبان، شەپقەتلىك ئاللاھنىڭ نامى بىلەن باشلايمەن. ھەددى - ھېسابسىز ماختاش، مەدھىيىلەش، مىننەت-دارلىق پۈتۈن دۇنيانى ۋە ئىنسانىيەتنى يارانتقۇچى پەرۋەردىگار-مىز ئەزىز ۋە ئۇلۇغ خۇداغا بولسۇنكى، ئۇ زات ئۆزىنىڭ كامال قۇدرىتى بىلەن ھەممە كېسەللەرنىڭ خىلمۇ خىل ئازابلىرىنى كۆتۈرگۈچى، كېسەللەرنىڭ دەردىگە داۋا، رەنجىگە شىپا بەرگۈچىسىدۇر.

چەكسىز دۇرۇت ۋە رەھمەت ئۇلۇغ پەيغەمبىرىمىز مۇھەممەد ئەلەيھىسسالامغا بولسۇنكى، پۈتۈن ئۈممەتلىرىنى ئاللاتائالاغا ئىبادەت قىلىشقا چاقىرىپ، ئۈممەتلىرىدىكى مەنىۋى كېسەللىكلەر-گە ئاللاتائالانىڭ ئىزنى بىلەن ھەق يولىنى تاپقان بەندىلىرىگە شىپا-لىق ئاتا قىلدى، ئۇل پەيغەمبەر ئەلەيھىسسالامغا، ئائىلە تاۋابئاتـ-لىرىغا، ئەسھابىل ئىكرامىلىرىغا قىيامەت كۈنىگىچە ئاللانىڭ رەھمىتى ۋە سالامى بولسۇن. ئۇل رەھىملىك ئەزىز خۇداغا ھەمـ-دۇ - سانا، پەيغەمبىرىمىزگە دۇرۇت يوللاپ بولغاندىن كېيىن، بۇ كىتاب ھەققىدە دەيدىغان سۆزۈم، بۇ كىتاب ئەسلى پارس تىلىدا ئىدى. بۇ شۇنداق بىر گۆھەر كىتابدۇركى، ھەرقانداق يار - دوست، بۇرادەرلەر ۋە باشقا كىشىلەرگە مەنپەئەتلىك، ئىنسانلارنىڭ جىسمىغا، روھىغا تېببىي جەھەتتە بەخت - سائادەت ئېلىپ كېلىدىغان ببىاھا گۆھەر ئىدى، شۇڭا ھەممە ئىنسانلار-نىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن ئاللاتائالانىڭ ئۇلۇغ پەزلى كەرىمى بىلەن مەن كۆپ مەنپەئەتلەنگەن بولۇپ، باشقا قېرىنداشلىرىمنىڭ ۋە

باشقا ھەرقانداق كىشىلەرنىڭمۇ پايدىلىنىشىنى ئارزۇ قىلىپ، بۇ كىتابنى پارس تىلىدىن تۈركىي تىلىغا تەرجىمە قىلىپ چىقتىم، خاس ئام بولغان بارلىق كىشىلەر، بەھرىمەن بولغايسىلەر! مېنىڭ ئۈمىدىم شۇكى، كېسەللەرگە شىپالىق تېپىشنى پەقەتلا يەككە - يېگانە بولغان ھەممە كېسەللەرگە شىپالىق ئاتا قىلغۇچى ئاللاھۇ تاباركىڭ ئۆزىدىن تەلەپ قىلغاي، ئەمما مۇشۇ كىتابنى ئۆز ئەينى تەرجىمە قىلغانلىقىم ھەم تەرجىمەم ئارقىلىق مۇشۇ كىتابتا بايان قىلىنغان دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق، ئاللاتائالانىڭ قازا ھۆكۈمىگە ئاساسەن، شىپالىق تاپالماي قالسا، مېنى مالامەت نىشانى قىلمىغاي. بەلكى بۇنى ئاللاھۇ سۇبھانە تائالانىڭ قازاسى ۋە ھۆكۈمىدىن كۆرگەي، چۈنكى مەن بولسام بىر ئاجىز بەندىدۇرمەن. ئەڭ ئاخىرىدا مەن ئاللاتائالانىڭ يارد-ەمگە تاپىنىپ مۇشۇ كىتابتىن بەھرە ئالغۇچى ھەممە مۇسۇلمان-لارغا ۋە باشقا بەندىلەرنىڭ كېسەللىرىگە شىپالىق ئاتا قىلىشىنى ئۈمىد قىلىمەن. چۈنكى ھەممىگە شىپالىق ئاتا قىلغۇچى پەقەتلا بىر ئەزىز ئۇلۇغ خۇدايىتائالادۇر، خۇدايا ھەممە بەندىلىرىڭنىڭ ۋە ھەممىمىزنىڭ تېنىمىزگە سالامەتلىك، كېسەللىرىمىزگە شىپالىق، كۆڭلىمىزگە خاتىرجەملىك ئاتا قىلغايسەن، ئامىن يارەب-بىل ئالەمىن!

بۇ كىتابقا «دەستۇرۇلئىلاج» ۋە «شىفائىلقۇلۇپ»، «قارا-بادىن مۇرەككىبات» تىن تەجرىبە تاپقان كېسەللىكلەرنى داۋالاش، جەمئىي قىلىپ يېزىلغاچقا، «جەمئىي ئىلاج» دەپ ئات قويۇلدى.

تېبابەت ئىلمى توغرىسىدا

تېبابەت ئىلمى شۇنداق بىر ئىلىمدۇركى، ئۇ ئادەم بەدىنىنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىكىنى ئۆگىنىپ، تەتقىق قىلىپ، ساقلىقنى ساقلاپ، كېسەللىكنى داۋالاپ، ساقلىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى نىشان قىلغان ئىلمىدۇر. ئادەم بەدىنىنىڭ ھالىتى ئۈچ خىل بولىدۇ. (1) ساقلىق، (2) كېسەللىك، (3) ساقمۇ - كېسەلمۇ دېگىلى بولمايدىغان (گۆدەكلىك، قېرىلىق) ھالەتتىن ئىبارەت.

تېببىيلارنىڭ مەجبۇرىيىتى ئىنسان بەدىنى ساق بولسا، ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرىنى داۋاملاشتۇرۇش، ئەگەر كېسەل بولسا كېسەلنى داۋالاپ ساقلىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت.

تېبابەت ئىلمى نەزەرىيە، ئەمەلىي قىسىمدىن ئىبارەت ئىككى قىسىمغا بۆلىنىدۇ. 1 ـ نەزەرىيە قىسمى بولۇپ، مۇھىم بىر قىسىملا بايان قىلىنىدۇ. ئىنسان بەدىنى ماددا، جىسىم (ئەزا)، روھتىن (جان) ئىبارەت ئۈچ قىسىمدىن تەركىب تاپقان بولىدۇ.

نەزەرىيە قىسمى

1. ئەركان يەنى ئوت، سۇ، ھاۋا، توپراقتىن ئىبارەت.
2. يۇقىرىقى تۆت تەبىئەتنىڭ بىرلىشىشىدىن ھاسىل بولغان بىرخىل ھالەت مىزاج دېيىلىدۇ.
3. ماددىلار دەپ بەدەنىدە ئاققۇچى سۇيۇق خىلىتلارنى دەيمىز، ماددىلارنىڭ قويۇق قىسمىدىن جىسىم (ئەزا) پەيدا بولىدۇ.
4. ئەزالار تەبىئىي ماددىلارنىڭ قويۇق قىسمىدىن پەيدا بولىدۇ، ئەزالار يەككە، مۇرەككەپ دەپ ئىككى قىسمغا بۆلىنىدۇ. يەككە دېگىنىمىز، ئۇستىخان، پەيلەر، كۆمۇرچەك، گۆش، ياغ قاتارلىقلار. مۇرەككەپ ئەزا دېگىنىمىز، مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۆپكە قاتارلىق ئەزالارنى دەيمىز.
5. روھلار روھى نەفسانى، روھى ھايۋانى، روھى تەبىئىي دەپ بۆلۈنىدۇ. روھىي نەفسانىي مېڭىدە، روھىي ھايۋانى يۈرەكتە، روھى تەبىئىي جىگەردە بولىدۇ.
6. قۇۋۋەتلەر: قۇۋۋەتتى تەبىئىي جىگەردە، قۇۋۋەتتى ھايۋانى يۈرەكتە، قۇۋۋەتتى نەفسانى مېڭىدە بولىدۇ.
7. تەسىر كۈچلەر: تەبىئىي ئەئالدىن ئىبارەت.

ساقلىق ھالەت

ساقلىق نورمال دەپ قارالسا، بۇنىڭ ئالامىتى ئالتە تۈرلۈك بولىدۇ.
1. ھاۋا ھەربىر تىنىق، دىماغ ئارقىلىق بەدەنگە راھەت يەتكۈزۈشكە مۇناسىۋەتلىك بولسا، يەنى نەپەس نورمال بولسا دېمەكتۇر.

2. يېمەك - ئىچمەكنىڭ نورمال بولۇشى.
3. ئۇيقۇنىڭ نورمال بولۇشى.
4. ھەرىكەت ۋە دەم ئېلىشنىڭ نورمال بولۇشى.
5. روھى نەپسانىيەتنىڭ (مېڭە خىزمىتىنىڭ) نورمال بولۇشى.
6. بەدەننىڭ كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلىشىنىڭ نورمال بولۇشى، يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، بەدەنده يېقىملىق ھالەت. لەرنىڭ بولۇشى ساقلىق، يېقىمسىزلىق ھالەتلەرنىڭ بولۇشى كېسەللىك دېيىلىدۇ. ساقلىقنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلسە، بەدەندە. كى ساقلىقنىڭ ماددىلىرىنى ساقلاش؛ كېسەللىكنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلسە، كېسەلنى داۋالاپ ساقلىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش لازىم. ساقلىقنىڭ ئالامىتى يۇقىرىقى ئالتە تۈرلۈك بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبى تەبىئىي خىلىتلار ھەم تەبىئىي تەسىر كۈچلەردۇر.

بەدەندىكى تەبىئىي خىلىتلار ساقلىقنى ساقلاشنىڭ ئاساسى بولۇپ، خىلىتلارنىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشلىرى كېسەل پەيدا قى. لىشنىڭ ئاساسىي سەۋەبچىسىدۇر.

تەبىئىي خىلىتلار ۋە ئۇلارنىڭ سۈپەتلىرى، خۇسۇسىيىتى جەھەتتە بەدەنده تۆت خىلىت بولۇپ شەكىللەنگەن، يەنى قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدادىن ئىبارەتتۇر.

1. قان خىلىتى

قاننىڭ سۈپىتى: جىگەر رەڭ، توق قىزىل، قويۇق سۈيۇقلۇقتا، نورمال تاتلىق بولىدۇ. بەدەندىكى خۇسۇسىيىتى: بەدەننى ساپ ھاۋا، ئوزۇقلۇق بىلەن ئوزۇقلاندۇرىدۇ. بەدەننى ئىسسىتىدۇ، تەبىئىي ھارارەتنى ساقلايدۇ. بەدەننىڭ شەكلىنى چىرايلىق قىلىدۇ (قاننىڭ قېتىشىدىن گۆش ھاسىل بولىدۇ)، بەدەننى يۇمشاق قىلىدۇ، چاچ، ساقالنىڭ ئاقىرىشىنى توختىتىدۇ.

2. سەپرا

سەپرانىڭ سۈپىتى: قىزىلغا مايىل سېرىق، سۈيۇق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. خۇسۇسىيىتى: قانغا مەلۇم مىقداردا ئارىلىشىش

ئارقىلىق قانىنىڭ قىيامىنى تەكشەپ، قىل تومۇرلاردىن ئۆتۈشكە يارەملىشىدۇ. ئۆتتىن 12 بارماق ئۈچەيگە كېلىپ، بىر قىسمى ئاشقازانغا چۈشۈپ، ئوزۇقلۇقنى ھەزىم قىلىشقا يارەملىشىدۇ. بىر قىسمى ئۈچەيگە بېرىپ چوڭ تەرەتنىڭ چىقىرىلىشىغا يارەملىشىدۇ ھەمدە ئېغىز تەمىنى تاتلىقلاشتۇرىدۇ. بەدەننى قىزىتىدۇ، ئادەمنى روھلۇق قىلىدۇ.

3. بەلغەم

سۈپىتى: قىزىلغا مايىل ئېقىش، تەمسىز بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەندە ماينىڭ كۆپىيىشىگە يارەملىشىدۇ، تۈغۈلما ھالدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. بەدەننىڭ ھۆللۈككە بولغان ئېھتىياجىنى قامدايدۇ، بەدەننى يۇمشاق قىلىدۇ. ئۆتكۈر سەپرانىڭ ئۈچەي، ئاشقازان، ئۆپكە قاتارلىق ئەزالارغا تۆكۈلۈپ، سىل (جاراھەت) پەيدا قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەدەننىڭ ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىشىغا يارەملىشىدۇ، ئادەم ئاچ قالغاندا ياكى ئۇزۇن مۇددەت كېسەل بولۇپ يېتىپ قالغاندا، بەلغەم بەدەننىڭ ئوزۇقغا بولغان ئېھتىياجىنى قامدايدۇ. بەلغەمنىڭ سەرپ بولۇش ئورنى مېڭە، يولۇن، ئۆپكە ھەم بەزلەردۇر.

4. سەۋدا

سەۋدانىڭ سۈپىتى: قىزىلغا مايىل قارامتۇل بولىدۇ، تەمى چۈچۈمەل، قويۇقراق بولىدۇ.

سەۋدانىڭ خۇسۇسىيىتى: تالدىن ئاشقازانغا تېمىش ئارقىلىق ئىشتىھا پەيدا قىلىدۇ، سېزىم ئەزالىرىغا بېرىش ئارقىلىق سەزگۈ ئەزالىرىغا قۇۋۋەت بېرىپ، سېزىش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ. پەي، كۆمۈرچەك، سۆڭەك، چاچلارغا قۇۋۋەت بېرىپ، ئۇلارنىڭ ئۆسۈپ، تەرەققىي قىلىشىغا يارەملىشىدۇ. قانىنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىپ، قان بۇزۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەمدە قانىنىڭ سوۋۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئومۇمەن قۇۋۋەتى نەفسانىيغا يارەملىشىدۇ.

خىلىتلارنىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشى

1. قاننىڭ ئۆزگىرىشى (غەيرىي ئۆزگىرىشى) تۆت تۈرلۈك بولىدۇ. ① قاننىڭ ئۆز مىقدارىدىن ئېشىپ كېتىشى. ② قاننىڭ سۇ‌ئۈپ كېتىشى. ③ قاننىڭ سۇ‌ئۈپ، قويۇ‌لۇپ قېلىشى. ④ قان خىلىتىدا سېسىق پۇراق پەيدا بولۇپ قېلىش (ئوفۇنەتلىنىش).

قاننىڭ ئۆزگىرىشىدىن بەدەندە پەيدا بولىدىغان ئالامەتلەر: باش ئېغىر بولۇش، رەڭگىرويى قىزىل بولۇش، تولا ئۇيقۇ بېسىش، تولا ئەسنەش، تولا كېرىلىش، ئېغىز تەمى ئادەتتىكىدىن تاتلىق تۇرۇش، تېرىگە مۇدۇرچاق، چىيقان، كودۇمبا چىقىش، تىلى قىزىل بولۇش، چىش تۇۋى، بۇرنى كۆپ قاناش، ئۇسساش، كۆڭلى قۇرۇق، سوغۇق نەرسىلەردىن راھەتلىنىش، سەزگۈ ئەزالىرى سۇس بولۇش، تومۇرى چوڭ، توم، كۈچلۈك، تېز سوقۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

قان خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىنى تۆزەتكۈچى دورىلار: قان ئۆز مىقدارىدىن ئېشىپ كەتكەن بولسىلا ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلار، يۇمغاقسۇت، شاھتەررە، قىزىلگۈل، لىمون سۇيى، چىلان شەربىتى، ئەرەقى سەندەل، سىركەنجۈبىل قاتارلىقلار.

قاننىڭ قويۇقلۇقىنى ئىسلاھ قىلغۇچى دورىلار: ئەينۇلا، بەدىيان، شاھتەررە، مائۇلھەسەل، مەتبۇخ، ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ. قاننىڭ سۇ‌ئۈپ كېتىشى سەپرا ياكى بەلغەمدىن بولىدۇ، قان بەلغەمنىڭ ھۆللۈكىنىڭ قوشۇلۇشىدىن سۇ‌ئۈپ كەتكەن بولسا، بەلغەمنىڭ مۇنزىچ مۇسھىلىنى بەرگەي. ئەگەر قاننىڭ سۇ‌ئۈپ كېتىشى سەپرادىن بولسا، سەپرانىڭ مۇنزىچ مۇسھىلىنى بەرسە بولىدۇ.

قاننىڭ بۇزۇلۇشى: ئوفۇنەت دېگىنىمىز، چىرىگەننى كۆرسىتىدۇ. ھەربىر خىلىت چىرىگەن بولسا، ئۇنىڭ بىلەن بىللە

قىزىتما بولىدۇ. ھەرقانداق خىلىت ھارارەتنىڭ زىيادىلىكىدىن بۇزۇلىدۇ، شۇڭلاشقا ھارارەتنى پەسەيتكۈچى قۇرۇق سوغۇق، لەتىپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

2. سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان ئالامەتلەر

سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى بەش تۈرلۈك بولىدۇ. ① سەپرا خىلىتىغا سۇيۇق ھۆللۈك يەنى بەلغەم ئارىلىشىشتىن بولىدۇ (بەلغەمى شور). ② سەپرا خىلىتىغا قويۇق ھۆللۈكنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشىدىن بولىدۇ (سەپرايى موھىيە). ③ غەيرىي سەۋدا ئارىلىشىپ قېلىشىدىن بولىدۇ، بۇ سەپرايى موھتەرقە دېيىلىدۇ. ④ سەپرايى تەبئىيگە كۆيگەن سەپرانىڭ ئارىلىشىشىدىن ئۆزگىرىدۇ. بۇ سەپرايى كوراسە دەپ ئاتىلىدۇ، ⑤ ئاچچىق سەپراغا كۆيگەن سەپرانىڭ ئارىلاشقانلىق سەۋەبىدىن ئۆزگىرىدۇ.

سەپرا خىلىتىنىڭ بەدەنده ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان ئالامەتلەر: رەڭگىروي، تىلى، كۆز ئېقىنىڭ، سۇيدۇكنىڭ سېرىق بولۇشى، ئېغىزنىڭ ئاچچىق، قۇرۇق بولۇشى، دىماغ قۇرۇش، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، ئىشتىھا كەم بولۇش، كۆڭۈل ئايىنىش، ھۆ بولۇش، سېرىق سۇ ياندۇرۇش، ئۇيقۇ قېچىش، ئاچچىقى يامان بولۇش، ئاغرىقسىز ئىچى سۇرۇش، چۈشتىن كېيىن جوغ - جوغ پەيدا بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە، تېز سوقۇش، بەدەن قىزىق بولۇش، بەدەن ئورۇقلاش، بەدەنده ئېچەشىش، قىچىشىشلارنىڭ پەيدا بولۇشى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

3. بەلغەم خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى بەش خىل بولىدۇ. (1) ئاز مىقداردىكى قان بەلغەم خىلىتىغا ئارىلىشىپ، ئۇنىڭ مىزاجىنى ئۆزگەرتىدۇ، بۇ، بەلغەمى شېرىن دېيىلىدۇ. (2) كۆيگەن سەپرا بەلغەم خىلىتىغا ئارىلاشسا، بەلغەمى شور دېيىلىدۇ. (3) بەلغەم خىلىتىغا سەۋدا ئارىلاشسا، بەلغەمى ئەپەس دېيىلىدۇ. (4) بەلغەم خىلىتىغا يەنە ھۆللۈكنىڭ كۆپ ئارىلىشىشى بەلغەمنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ، بۇ بەلغەمى نىقىقە دەپ ئاتىلىدۇ. (5)

زەئىپ ئىسسىقلىق بەلغەمگە ئارىلاشسا، بۇ چۈچۈمەل بەلغەم دەپىلىدۇ.

بەلغەم خىلىتىنىڭ بەدەندە ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان ئالامەتلەر:

بەدەن رەڭگى، تىلى ئاق بولىدۇ. بەدەن يۇمشاق، سوغۇق، بوش بولىدۇ. باش ئېغىر، ئۇنۇتقاق، يۈرەك ھەرىكىتى ئاستا، توم بولىدۇ. يۈرەك تىترەش، ئۇرۇلۇش بولىدۇ. كۆكرەك ساھەسى چىڭ، غىژ - غىژ بىلەن يۆتەل بولىدۇ. بەلغەم تەستە يانىدۇ، نەپەس قىستايدۇ. زەردە قاينايدۇ. سېسىق كېكىرىدۇ. ئېغىزىدىن شال ئاقىدۇ، بۇرنىدىن سۇ ئېقىش، تولا زۇكام بولۇش، ئۇيقۇ كۆپ بولۇش، ھۇرۇنلۇق، بەدەن ئېغىرلىشىپ، قول - پۇت، بەل ئاغرىش ھەم ئىششىپ قېلىش، سۇيدۇك خىرەلىشىش، يالغان ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

سەۋدا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە سەۋدانىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدىغان ئالامەتلەر:

4. سەۋدا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشى بەش تۈرلۈك بولىدۇ. (1) تەبئىي سەۋدانىڭ ئېشىپ كېتىشى. (2) تەبئىي سەۋدا كۆيۈپ، غەيرىي سەۋداغا ئۆزگىرىدۇ. (3) ئوفۇنەتلەنگەن قانىنىڭ سەۋداغا ئارىلىشىشىدىن ئۆزگىرىدۇ. (4) بەلغەم (كۆيگەن) خىلىتىنىڭ سەۋداغا ئارىلىشىشىدىن ئۆزگىرىدۇ. (5) كۆيگەن سەپرانىڭ سەۋداغا قوشۇلۇشىدىن ئۆزگىرىدۇ. خىلىتلار كۆيدى دېگەننىڭ مەنىسى خىلىتلارنىڭ سۇيۇق لەتىپ قىسىملىرى تارقاپ كېتىپ، قويۇق قىسىملىرى قېپقالغان دېگەنلىك بولىدۇ.

سەۋدا خىلىتى ئېشىپ كەتكەندە بەدەندە پەيدا بولىدىغان ئالامەتلەر: رەڭگىرويى قارامتۇل، ئورۇق، بەدىنى يىرىك بولىدۇ، كۆز ئېقى، تىلى، كۆكۈشكە مايىل بولۇپ قالىدۇ ھەم خىيالپەرەس، بولۇپمۇ يامان خىيال قىلىدىغان، بەتگۇمان بولۇپ قالىدۇ. يۈرەك قالايمىقان سوقىدىغان، يالغان ئىشتىھا بولۇپ

قالىدۇ، ئاشقازان ئېغىزىدا سانجىق بولۇپ قالىدۇ. قورقۇنچاق بولىدۇ، يۈزىدە قارا داغلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ. ئۇيقۇ قاچىدۇ، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، سارىق بولۇپ قېلىشلارمۇ سەۋدا خىلىتىنىڭ بەدەندە ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان غەيرىي ئالامەتلەردۇر.

كېسەللەرنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېسەللىكنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز كېسەللىك ئىكەنلىكىنى ئايرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن داۋالاشقا كىرىشىش لازىم. يۇقىرىقى ئالامەتلەر ماددىلىق كېسەللەردە كۆرۈلىدىغان ئالامەتتۇر. ماددىلىق كېسەللىكلەرنى ئالدى بىلەن ماددىسىنى پىشۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن تازىلاش، ئۇنىڭدىن كېيىن مىجەزىنى تەڭشەش ھەم قۇۋۋەتلەش ئارقىلىق داۋالاش لازىم.

يۇقىرىقى ئالامەتلەرنىڭ $\frac{2}{3}$ قىسمى كۆرۈلسە، ماددىسىز كېسەللەر دېيىلىدۇ. ماددىسىز كېسەللىكلەر تەڭشەش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن بولسا سوغۇق شامالليق جايدا دەم ئالدۇرۇش ياكى بىر قېتىمدىلا بەك ئىسسىقلىق تاماقلارنى يەپ ئاشقازان ساھەسىدە ئېچىشىش پەيدا بولسا ياكى قىزىتىش پەيدا بولۇپ قالسا، ئاشقازاننى سوۋۇتقۇچى بىھى شەربىتى ياكى قىزىلگۈل ئەرقىدەك دورىلارنى 1 ـ 2 قېتىم بېرىش بىلەن ئوڭشىلىپ كېتىدۇ.

ماددىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ماددىسىنى پىشۇرغۇچى، سۈرگۈچى دورىلىرى:

قان خىلىتىغا قارىتا مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىشنىڭ ھاجىتى يوق، بۇنىڭغا قارىتا قان ئېلىش، شەخەك قويۇش كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر قانغا باشقا خىلىتلار ئارىلاشقان بولسا، ئارىلاشقان خىلىتقا قارىتا مۇنزىچ مۇسھىل بېرىش لازىم. مەسىلەن: قان خىلىتىغا سەپرا ئارىلاشقان بولسا، ئالدى بىلەن سەپرانىڭ مۇنزىچىنى بېرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قان ئېلىش لازىم. قاندىكى ئوفۇنەتنى، بۇزۇق سەپرانى پەسەيتەي دېسەك، مۇنۇ دورىلارنى قىلغاي. نۇسـ

خىسى: بىخسۇس 10 گرام، قوغۇن يىلتىزى 10 گرام، سېرىق-چېچەك 10 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقى ئۇچ گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى 10 گرام، نەمەك ھىندى ئالتە گرام، بۇلارنى جەمئىي قىلىپ مەتبۇخ قىلىپ، كۈندە ئۇچ ۋاخ ئىچسە، قان، سەپرادىن بولغان مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى بىرتەرەپ قىلىدۇ. سەپرا خىلىتىنىڭ مۇنزىچ دورىسى: چىلان يەتتە دانە، گۈل بىنەپشە، نىلۇپەر، شاھتەررە ھەربىرى يەتتە گرامدىن، تۇخۇمى كاسىنە 11 گرام، بىخ كاسىنە، قىزىلگۈل ھەربىرى توققۇز گرامدىن. دورىلارنى دەملەپ سۇزۇپ ئۇچ كۈندىن بەش كۈنگىچە بېرىلىدۇ. سىركەنجە-ۋىل ياكى تەرەنجىبىن قوشۇپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

ئارىلاشقان خىلىت ئېتىبارىغا ئاساسەن، يۇقىرىقى دورىلار-نىڭ مىقدارىنى ئەھۋالغا قاراپ ئۆزگەرتىپ بېرىشكە بولىدۇ.

غەيرىي سەپرانى سۇرگۈچى دورىلار: سېرىق ھېلىلە 12 گرام، ئەينۇلا بەش دانە، سەرپىستان 20 دانە، شاھتەررە، سانايى مەككى ھەربىرى 11 گرامدىن، چىلان توققۇز دانە، تۇخۇمى كاسىنە يەتتە گرام، تۇخۇمى كىشۇش بەش گرام، تەرەنجىبىن 90 گرام، خىيار شەنبەر 30 گرام، بادام يېغى ئۇچ گرام، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ.

غەيرىي بەلغەمنىڭ مۇنزىچ دورىسى: ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 13 دانە، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، بىخسۇس ھەربىرى 11 گرام-دىن، خوخا يەتتە گرام، پىرسىياۋشان 18 گرام، ئەنجۇر قېقى بەش دانە، قىزىلگۈل توققۇز گرام، گۈلقەنت ھەسلى 24 گرام. قائىدە بويىچە تەييارلاپ توققۇز كۈن بېرىلىدۇ. نوقۇل سۇيى بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى بۇشاشتۇرۇشتا ناھايىتى ياخشى ئۇ-نۇم بېرىدۇ. غەيرىي بەلغەمنى سۇرگۈچى دورىلار: مۇرەككەپ مۇسھىل: ئايارەج پەيقىرا، ئاق تۇربۇت، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ھەربىرى توققۇز گرامدىن، غارىقۇن سەفىد، رۇم بەدىيان ھەرب-رى ئۇچ گرامدىن، شاھمەنزەل، نەمەكى ھىندى ھەربىرى 12 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: ھەممە دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكـ
تىن ئۆتكۈزۈپ بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ دورا تەييارلاپ، كېسەلـ
لىك ئەھۋالىغا قاراپ ئۈچ دانىدىن توققۇز دانىغىچە كۈندە بىر
قېتىم بېرىلىدۇ. (غارىقۇن قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ).

غەيرىي سەۋدانى پىشۇرغۇچى دورىلار:

سەرپىستان 20 دانە، چىلان 11 دانە، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۈستقۇددۇس، پىرسىياۋشان، ئارپىبەدىيان، شاھتەررە ھەربىرى يەتتە گرامدىن، بىخسۇس، مۇقەششەر 11 گرام، تەرەنـ جىبىن 100 گرام، قائىدە بويىچە تەييارلاپ 15 كۈن بېرىلىدۇ.

غەيرىي سەۋدانى سۇرگۈچى دورىلار:

مۇرەككەپ مۇسھىل: ئايارەج پەيقىرا 12 گرام، سىرىق ئوت 36 گرام، لاجۇۋەرد (يۇيۇلغان) 24 گرام، ئەرمەن تېشى 12 گرام، مەھمۇدە، شاھمەنزەل، قاراخەربەق ھەربىرى يەتتە گرامـ
دىن؛ سۇمبۇل، رۇم بەدىيان ھەربىرى $3\frac{1}{2}$ گرامدىن؛ ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىگسەي سۈيىدە ھەب قىلىپ (نوقۇت مىقدارى)، كېسەلنىك ئەھۋالىغا قاراپ ئۈچ گرامدىن بەش گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.

كېسەللىكلەر بايانى

كېسەللىكلەرنى بايان قىلىش ئالدىدا كېسەللەردە يۈز بېرىدىغان ئاغرىق ۋە قىزىتما (تەپ) ئۇستىدە توختىلىپ ئۆتىمەن، مەقسەت كېسەللەرنى داۋالاش ئوڭۇشلۇق بولۇش ئۈچۈن. ھەممىزگە مەلۇمكى ھەرقانداق بىر كېسەلدە ئاغرىق بولىدۇ.

ھەم مەيلى ئىلگىرى، مەيلى ئوتتۇرىدا ياكى ئاخىرىدا بولسۇن يەڭگىل ياكى ئېغىر قىزىتما پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ ھەقتە قىسقىچە چۈشەنچە بېرىپ ئۆتىمەن، تەپسىلىي قىسىملىرى ھەرقايسى كېسەللىكلەرنىڭ ئۆز نۆۋىتىدە بايان قىلىنىدۇ.

بارلىق كېسەللەردە ئۈچرايدىغان ئاغرىقلار تۆۋەندىكى ئۈچ تۈرگە بۆلىنىدۇ.

① قاتتىق چىدىغۇسىز ئاغرىقلار. بۇنىڭ سەۋەبى ئىسسىقتىن بولىدۇ (قان ۋە سەپرادىن).

② يەڭگىل ئاغرىقلار. بۇنىڭ سەۋەبى سوغۇقتىن بولىدۇ. يەنى بەلغەم سەۋدادىن، بۇ سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاغرىق دېيىلىدۇ.

③ تۇتاقلىق ئاغرىقلار. يەنى بىردەم قاتتىق ئاغرىپ، بىردەم قويۇپ بېرىدىغان ئاغرىقلارنى يەلدىن دەيمىز.

بۇ ئاغرىقلارنىڭ داۋاسى:

1. ئىسسىقتىن بولغان قاتتىق ئاغرىقلار ئۈچۈن خەشخاش، نېلۇپەر، يۇمغاقسوت، ئوسۇك، سەندەل، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىدىن ئىچىشكە، سىرتىدىن چېپىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

2. يەڭگىل ئاغرىقلارغا بەرشىشا، ماددەتۇلھايات، داۋائى مىشكى، مەجۇنى چۆپچىن، ھەببىمۇسەككىن بېرىش لازىم.

3. يەلدىن بولغان تۇتقاقلىق ئاغرىقلارغا ھەببى شىپا، مەجۇنى چۆپچىن، جاۋارنىش كۇمۇنى، بايادىدۇس؛ يەككە دورىلاردىن: رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى بىر ھەسسە، ئاق مۇچ، قارىمۇچ، يېرىم ھەسسىدىن چاي قىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

قىزىتمىلار (تەپلەر)

قىزىتما دەپ ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن يۇرەكتە پەيدا بولغان غەيرىي ھارارەت (قىزىتما) نىڭ روھ، قانغا ئارىلىشىپ، شىريان تومۇرلار ئارقىلىق بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا تارقىلىپ، بەدەننىڭ تەبئىي ھارارىتىنى ئۆزگەرتىشىنى ئېيتىمىز.

ئالامىتى: زۇكام تەگكەندە ئومۇمىي بەدەندە قىزىتما بولىدۇ. بەدەننىڭ ھەربىر ئەزالىرىدىكى كېسەللەر سەۋەبىدىن بەدەننىڭ ھەرقايسى ئەزالىرىدا بولغان قىزىتمىلار ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: زۇكام تەگكەندە ئومۇمىي بەدەندە قىزىتما بولىدۇ. سەرسامدا مېڭىنىڭ قىزىشى يۇقىرى بولىدۇ، زاتىلرىيىدە كۆكرەكتە؛ كېزىكتە قورساق ساھەسىدە پەرقلىق بولىدۇ.

بەدەننىڭ تەبئىي نورمال ئىسسىقلىقىنى بىلىش لازىم. تەبئىي ئىسسىقلىق (ھارارەت) يۇرەكنىڭ ھەربىر بىلەن بەدەننى تەبئىي ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلەپ، ھاياتلىقنى داۋاملاشتۇرۇشنىڭ ئاساسى بولىدۇ.

بەدەننى تۇتۇپ باقساق بەك قىزىق ئەمەس ياكى بەك سوغۇق ئەمەس بولسا، نورمال ئىسسىقلىق دېيىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئېشىپ كەتسە، قىزىتما پەيدا بوپتۇ دەپ قارايمىز.

قىزىتمىلارنىڭ تۈرلىرى

ھەرخىل سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققان غەيرىي ھارارەتنى، يەنى قىزىتمىنى كۇندىلىك قىزىتما، مادداىلىق قىزىتما

ۋە جۈدەتكۈچى قىزىتما دەپ ئۇچ تۈرگە بۆلىنىز. بۇلار يەنە ئۆز نۆۋىتىدە بىرقانچە كىچىك تۈرگە ئايرىلىدۇ.

1. كۈندىلىك قىزىتمىلار

(1) تەبئىي قۇۋۋەت (قۇۋۋەتنى تەبئىيە — جىگەردىكى قۇۋۋەت) بىلەن غەيرىي ھارارەتنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما بولۇپ، ئۇ ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى، ئىسسىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىچ سۇرۇش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

(2) ھاياتلىق قۇۋۋەتنى (قۇۋۋەتنى ھايۋانى — يۇرەكتىكى قۇۋۋەت) بىلەن غەيرىي ھارارەتنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما. سەۋەبى: غەم، قورقۇش، خۇشلۇق ۋە ئىسسىق مۇنچىغا چۈشۈش سەۋەبلىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

(3) سېزىش قۇۋۋەتنى (قۇۋۋەتنى نەپسانى — مېڭىدىكى قۇۋۋەت) بىلەن غەيرىي ھارارەتنىڭ بىرىكىشىدىن بولىدىغان بىر كۈنلۈك قىزىتما.

سەۋەبى: ئۇيقۇسىزلىق، ۋەھىمە، تولا خىيال قىلىش سەۋەبىدىن ھاسىل بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: بىر كۈنلۈك قىزىشنى بەزىلەردە بەدەننى تۈتۈپ كۆرۈش ئارقىلىق بىلگىلى بولمايدۇ. بەزىلەردە بولسا قولغا روشەن سېزىلىدۇ. قىزىتما ۋاقتى ئادەتتە بىر كۈندىن ئاشمايدۇ، بەزىلەردە ئۇچ كۈنگىچە داۋاملىشىدىغانلىرىمۇ بار. بۇلار باشقا قىزىتمىلارغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

داۋاسى: بىر كۈنلۈك تەپلەرنى (قىزىتمىلار) سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىگە، تومۇر ھەرىكەتلىرىگە، سۈيدۇككە قاراپ سەۋەبىنى يوقىتىشنى ئاساس قىلغان ھالدا داۋالاش لازىم.

2. ماددىلىق (خىلتىلىق) قىزىتمىلار

تۆت خىلىت يەنى قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، ئۇلار بىر خىل ياكى بىردىن ئوشۇق خىلتىلار تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىلتىتىن بولغىنى مۇرەككەپ

قىزىتما دەپ ئايرىلىدۇ. ئۇلار يۇقۇملۇق ۋە يۇقۇمسىز قىزىتما دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

(1) قان ماددىسىدىن بولغان قىزىتما

سەۋەبى: قانىنىڭ ئۆز مىقدارىدىن ئېشىپ كېتىشى ياكى قاندا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇشىدىن بولىدۇ.

ئالامىتى: بەدەندە قانىنىڭ ئېشىپ كېتىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. مەسىلەن: يۈز - كۆزلىرى قىزىرىدۇ. قان تومۇرلار كۆپىدۇ، بۇرۇن ئىچى ۋە قاشلىرى قىچىشىپ تۇرىدۇ.

داۋاسى: ئەڭ تېز چارە قان ئېلىش ياكى شەخەك قويۇش، ئىچكى جەھەتتىن سىركەنجۈبىل بېرىش، ئۇنىڭدىن كېيىن تەمىرى ھىندى، ئەينۇلىنى قاينىق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) سەپرادىن بولغان قىزىتما.

(3) بەلغەمدىن بولغان قىزىتما.

(4) سەۋادىن بولغان قىزىتما.

بۇلارنىڭ ھەممىسىدە شۇ خىلىت ئاشقانلىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلۈش بىلەن قىزىتما بولىدۇ. ئىلاج قىلىشتا ئەھمىيىي ئەھمىيىتى قاراپ ئاشقان خىلىتنى پەسەيتكۈچى چارىلەر قىلىنىدۇ.

3. تەپپى دىق (جۈدەتكۈچى قىزىتما)

سەۋەبى: غەيرىي ھارارەتنىڭ پەيدا بولۇشى، تومۇر، سۆڭەكلەرگە ۋە باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر قىلىشى بىلەن ئۇلاردىكى ئۇچ خىل سۇيۇقلۇقنى زايا قىلىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان قاتتىق ئورۇقلاش — جۈدەتكۈچى قىزىتما دەپ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى: كېسەلنىڭ بەرەر جايى ئاغرىمايدۇ. ئەمما كېسەل كۈندىن كۈنگە ئورۇقلايدۇ. يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ، يۈرەك ھەرىكىتى ئاجىز، ئەمما تومۇرى قاتتىق بولىدۇ. سۈيدۈكىنى تەكشۈرۈپ كۆرگەندە ياغ تامچىلىرى بولىدۇ. كېسەل ئېغىرلاشقانسېرى تومۇر ھەرىكىتى تۇم، كۈچلۈك بولۇشقا باشلايدۇ.

جۈدەتكۈچى قىزىتما 2 - دەۋرگە كەلگەندە، كۆز ئالمىسى

ئولتۇرۇشۇپ كەتكەندەك بولىدۇ.

قىزىتمىلارنىڭ سەۋەبلىرى

(1) بىر كۈنلۈك قىزىتما جىگەر، يۈرەك، مېڭە سەۋەبىدىن بولىدۇ؛ (2) ماددىلىق قىزىتما؛ (3) جۇدەتكۈچى قىزىتما، (4) يۇقۇملۇق قىزىتمىلار. مەسىلەن: قىزىل، ياۋا چېچەك، ۋابا (خولېرا)، تائۇن (چۇما) ئەسۋىلىك كېزىك قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. (5) زۇكام قىزىتمىسى؛ (6) بويۇن بەز ئىششىقى قىزىتمىسى؛ (7) ئۆپكە ئىششىقى قىزىتمىسى؛ (8) ئۆپكە سىلى قىزىتمىسى؛ (9) كۆكرەك بوشلۇقىغا سۇ چۇشۇشىتىن بولغان قىزىتما؛ (10) چىش چىقىش ئالدىدىكى قىزىتما؛ (11) ئاشقازان، ئۈچەي يارىسىدىكى قىزىتما؛ (12) ئۆت يالليۇغىدىكى قىزىتما؛ (13) كۆكرەك پەردە ئىششىقىدىكى قىزىتما؛ (14) كېزىك قىزىتمىسى؛ (15) مېڭە پەردە ئىششىقى قىزىتمىسى (سەرسام)؛ (16) بۆرەك جاراھىتى قىزىتمىسى؛ (17) رېماتىزىم قىزىتمىسى؛ (18) بويۇن، قولتۇق، يىرىق ۋە ئۇرۇقدان، تۇخۇمدان ئىششىقلىرى سەۋەبىدىن يۈز بېرىدىغان قىزىتما؛ (19) ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولىدىغان قىزىتمىلار. دىن ئىبارەت بولۇپ، ھەرقايسى كېسەللەرنىڭ بايانىدىن كۆرۈلسە بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان قىزىتما يەككە ياكى مۇرەككەپ بولۇپ كېلىدۇ. يەككە بولغىنى سەپرانىڭ ئۆز مىقدارىدىن ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ، مۇرەككەپ بولغىنى قانغا ياكى سەۋداغا ياكى بەلغەمگە غەيرىي سەپرانىڭ ئارىلىشىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان قىزىتما كۆيدۈرگۈچى قىزىتما (قارا كېزىك كېسىلى) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى: جوغ - جوغ بولۇش، ھۆ بولۇش، جۆيلۇش، ئەقلىي ھوشى جايىدا بولماسلىق، يۈرەك تېز سوقۇش، تىلى سېرىقتا مايىل قارا گەز باغلاش، بەزىدە ھوشسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. مۇرەككەپ بولغىنىدا ئالامەتلەر خىلىتلار.

نىڭ قوشۇلۇشىغا قاراپ بولىدۇ. بۇلار خىلىت ئېتىبارى بىلەن دورا قىلىنىدۇ. مەسىلەن: بەلغەمگە غەيرىي سەپرا ئارىلاشقان بولسا قىزىلگۈل، نېلۇپەر 10 گرامدىن، رۇم بەدىيان 10 گرام دەملەپ بەرسە قىزىتما يانىدۇ. سەۋداغا سەپرا ئارىلاشقاندىن بولسا ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، چىلان 30 گرامدىن، سەندەل، كەشنىز، شاھتەررە بەش گرامدىن دەملەپ بېرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قىزىتما ئالامەتلىرى: بەدەنده بەلغەم خەمىتىنىڭ ئاشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇمۇ خالىس بەلغەمدىن ياكى بەلغەمگە قان، سەپرا، سەۋدالارنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ. ئارىلاشقان خىلىتلاردا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇنىڭدا قىزىتما يەڭگىل بولىدۇ. كۆپىنچە تەڭ كېچەدىن تارتىپ كۆپرەك قوزغىلىدۇ. تومۇر بوش، يۇرەك ھەرىكىتى ئاستا، تومۇر تېگىدە قىزىتما بارلىقىنى بىلدۇرىدۇ. ئېغىزىغا سوغۇق سۇ يېغىلىدۇ. سەھەردە قۇرۇق ھۆ بولىدۇ، تولا تۆكۈرىدۇ. قول - پۇت تالىدۇ. ماغدۇرسىزلىق ھېس قىلىدۇ.

داۋاسى: ئالدى بىلەن سىركەنجۇبىل ھەسىلى بېرىش، ئۇنىڭدىن كېيىن گۈلقەنت ھەسىلى بىلەن نان بېرىپ، ئىچىشىگە رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىزخىر، قارامۇچ قاتارلىقلار چايلىقى ئۈچۈن بېرىلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

سەۋادىن بولغان قىزىتمىلار: بۇ غەيرىي سەۋدا خىلىتلىرىدىن پەيدا بولىدىغان قىزىتما بولۇپ، قايسى خىلىتنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان بولسا شۇنىڭ ئىلاجىنى قىلىش لازىم. بۇنىڭغا ئالدى بىلەن ئارىلاشقان ماددىلارغا ئاساسەن مۇنزىچ بېرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن تازىلاش ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق داۋالاش لازىم. غىزاسىغا كۆيگەن بەلغەمدىن بولغان سەۋدا بولسا گۈلقەنت ھەسىلىنى نان بىلەن بېرىش، بەدىيان، كەرەپشە، گاۋزىبان سۈيى بېرىش لازىم.

سەپرانىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدا قىزىتما ئۈچۈن كاسىنە، تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، تەمرى

ھىندى، ئەينۇلا، سېمىز ئوت، ئەفتىمۇن، قارا ھېلىلە بىلەن دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. غىزاسىغا ئارپا، ماش، گۈرۈچ ئاش-لىرى بېرىلىدۇ.

دىق قىزىتمىسى (جۈدەتكۈچى قىزىتما)

بۇنىڭ داۋاسى: داۋالاشتا ئاساسەن ئىچكى ۋە تاشقى جەھەتتە ھۆللۈك يەتكۈزۈش چارىلىرى قىلىنىدۇ.

ئىچكى جەھەتتە داۋالاش: سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئەينۇلا، ئەنجۈر، ھەمشۇانە، ئىسپىغۇل، تىغمە بالەن-گو دەملەپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. تامىقىغا چۈجە گۆشىگە ئاق چامغۇر، پالەك سېلىپ، بوش ئارپا ئېشى، گۈرۈچ ئېشى قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ. قاپاق، بىنەپشە، بادام يېغى بىلەن بەدەن ياغلانسا بولىدۇ. ئۆچكە سۈتى، ئېشەك سۈتى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلسە بولىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى شىپا، قۇرسى تاباشىر ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئانار سۈيى، شەربىتى خەشخاش، سۈفۈپ سەرتان، قۇرسى مەرۋايىت بېرىلسە بولىدۇ.

كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مائوللاھمى تەييارلاپ ئىچكۈ-زۈلسىمۇ بولىدۇ.

باش ئاغرىقىنىڭ بايانى

باش ئاغرىقى ماددىلىق ياكى ماددىسىز بولسۇن ئۇنىڭغا تېز مەنپەئەت قىلىدىغان دورا تۆۋەندىكىچە: ئاق لەيلىگۈلى، گۈلبە-نەپشە ھەربىرى 30 گرامدىن، بۇغداي ئۇنىنىڭ كېپىكى 100 گرام، دورىلارنى 2 كىلوگرام سۈدا بىر كىلوگرام قالغىچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ ئىلمان قىلىپ پۈتىنى چىلاپ ئولتۇرىدۇ.

1. قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى: كۆزى، يۈزى قىزىل، ئاغزى تاتلىق، باش ئېغىر، چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي. ئۇنىڭدىن كېيىن

قىزىلگۈل شەربىتى بېرىلىدۇ. نۇسخىسى: قىزىلگۈل ئەرەقى 50 گرام، ئاق قەنت 30 گرام، لىمون سۇيى 10 گرام، شەربەت قىلىپ ناشتىدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئارپا، كۆكنارنى ئۇچ گرامدىن سوقۇپ، قاينىتىپ سۇ بىلەن مەلھەم قىلىپ، باشقا چېپىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاج: سىركە بىلەن تاۋۇز ئۇرۇقىنى سوقۇپ باشقا چېپىپ بېرىلىدۇ.

2. سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى: ئاغزى ئاچچىق، كۆزى، چىرايى سېرىق، ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. ئىلاجى: سەندەل بىلەن كەشنىز سۇيىدە مەلھەم تەييارلاپ، باشقا چېپىپ بېرىلىدۇ. ئىچىشكە شارابى نارەنجى بېرىلىدۇ، غىزاسىغا ئارپا ئېشىغا يۇمغاقسوت سېلىپ بېرىلىدۇ. قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ غىزاسىغا ماش، ئەدەس، يۇمغاقسوتلەر بىلەن ئاش قىلىپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى نارەنجىنىڭ تەركىبى: ئاق قەنت 240 گرام، نارەنجى سۇيى 60 گرام، قىيام قىلىپ بىر قوشۇقنى يەتتە قوشۇق قاينىتىپ سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەپرانىڭ مۇنزىچىنى بەرمەكچى بولساق نۇسخىسى: بىنەپشە، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تۇخۇمى كاسىنە ھەربىرى ئالتە گرامدىن، ئەينۇلا بەش دانە، سەرپىستان 20 دانە، دورىلارنى چالا سوقۇپ 1500 گرام سۇدا بېرىمى قالغىچە قايىنىتىپ سۈزۈپ، 106 گرام ئاق قەنت سېلىپ شەربەت قىلىپ بېرىلىدۇ. مۇسھىلى ئۇچۇن ھەببى بىنەپشە ياكى نوقۇئى مۇسھىل بېرىلىدۇ. ھەببى بىنەپشىنىڭ نۇسخىسى: گۈلبىنەپشە ئالتە گرام، تۇربۇت ئۇچ گرام، رۇببىسۇس، پوستى ھېلىلە زەرد ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن، مەھمۇدە مەغسۇل، رۇم بەدىيان ھەربىرى بىر گرامدىن، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىتىپ سۇ

بىلەن يۇغۇرۇپ ھەپ قىلغاي، ياتار ۋاقتىدا بىر گرامدىن ئۈچ گرامغىچە بېرىلىدۇ.

نوقۇئى مۇسھىلىنىڭ نۇسخىسى: سانايى مەككى 15 گرام، سېرىق ھېلىلە 10 گرام، تۇخۇمى كاسىنە، نىلۇپەر ھەربىرى ئالتە گرامدىن، تەمرى ھىندى 30 گرام، سەرپىستان 45 گرام دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە - كۈندۈز 1500 گرام سوغۇق سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ 60 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ، ئانار سۈيىدىن مەلۇم مىقداردا قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

3. بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى: باش ئېغىر، ئۇيقۇسى كۆپ، ئەزالىرى سۇس بولىدۇ، بەلغەمدىن باش ئاغرىقى بولسا قوستە، جوز، پەرفىيۇن ئىچكۈزۈلىدۇ. بەدىيان، قاينىتقان سۇ بىلەن ھەسەل، كەپتەر گۆشىدە غىزا قىلىپ بېرىلىدۇ. قۇستە يېغىنىڭ نۇسخىسى: قۇستە 12 گرام، سەلىخە، قارمۇچ، ئاقىرقەرھا، پەرفىيۇن ھەربىرى 10 گرامدىن، قۇندۈز قەھرى ئالتە گرام، ھەممىسىنى چالا سوقۇپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 240 گرام زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى قوشۇپ قاينىتىپ، ياغ قالغاندا توختىتىپ تەييارلىنىدۇ. پەرفىيۇن يېغىنىڭ نۇسخىسى: پەرفىيۇن، قۇستە، تاغ يالپۇزى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، قۇندۈز قەھرى، ئاقىرقەرھا ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، كۈندۈش، تاغ ئىتئۈزۈمى ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن ھەممىسىنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە 210 گرام زەيتۇن يېغى قوشۇپ ياغ قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. بىر قۇتىغا سېلىپ ساقلاپ ياغلايدۇ.

بەدىيانىنى ھەسەل بىلەن ئىچىشنىڭ ئۇسۇلى: ئارپىبەدىيان 30 گرام، سۇ 1500 گرام، قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 30 گرام ھەسەل سېلىپ ئۇچكە بۆلۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى ئۇچۇن مۇنۇ مۇنزىچ بېرىلىدۇ: ئارپىبەدىيان، بادرەنجى بۇيا، پىرسىياۋشان ھەربىرى ئالتە گرامدىن، ئەنجۇر بەش‌دانە. ھەممىسىنى بىر كىلو سۇدا يېرىمى قالغىچە قايىنىتىپ سۇزۇپ سۇيىگە 30 گرام گۇلقەنت ھەسىلى سېلىپ ئىچكۇزۇلىدۇ. غىزاسىغا: نوقۇت، باچكا گۆشىدە شورپا ئىچكۇزۇلىدۇ.

گۇلقەنت ھەسىلىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: ھۆل قىزىلگۇل بىر ھەسسە، ھەسەل ئىككى ھەسسە، گۇلنى ئوبدان سوقۇپ خېمىر-دەك قىلىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ. بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرنىڭ ماددىسى پىشقاندىن كېيىن سۇرۇشكە بېرىلىدىغان دورىلاردىن ھەببى ئىستەمخەقون ياكى ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ. ھەببى ئىستەمخىيقوننىڭ نۇسخىسى: تۇربۇت سىپىد، سەبرى سۇقۇتىرى، ھەببى نىل ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن، بىستىپايەج، ھېلىلە كابىلە ھەربىرى 12 گرامدىن، شاھمەنزەل، مەھمۇدە ھەربىرى بىر گرامدىن، دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ $1\frac{1}{2}$ گرام غارىقۇننى ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ، كەرەپشە، بەدىيان سۇيىدە يۇغۇرۇپ نۇقۇت مىقدارى ھەب قىلىنىدۇ. كەچ ياتار ۋاقتىدا بىر گرامدىن بەش گرامغىچە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ. ھەببى ئايارەجنىڭ نۇسخىسى: مەستىكى رۇمى، ئىزخىر، قېلىن دارچىن، نېپىز دارچىن، زەپەر، سۇمبۇل، ئاسارۇن، ھەببى بىلسان، ئودىبلسان ھەربىرى 24 گرامدىن، سەبىرى سوقۇتىرى ئالتە گرام، غارىقۇن ئۇچ گرام، دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ، قايناق سۇ بىلەن يوغۇرۇپ تەييارلاپ، كەچتە بىر گرامدىن ئۇچ گرامغىچە يەيدۇ.

ھەببى قوقىيانىڭ نۇسخىسى: سەبرى سوقۇتىرى، غارىقۇن ئەفسەنتىن، مەستىكى ھەربىرى 10 گرامدىن، مەھمۇدە، شاھ-

مەنزەل ھەربىرى بەش گرامدىن، دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ. ئىستېمال قىلىش مىقدارى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىر گرامدىن بەش گرامغىچە، كەچتە ياتىدىغان ۋاقىتتا بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

4. سەۋادىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى: رەڭگى نۇرسىز، چەيزە رەڭ بولىدۇ. كۆزلىرى، يۈزى، بۇرنى قۇرۇق بولىدۇ. يامان خىياللارنى قىلىدۇ، يالغان ئىشتىھا بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ئېغىر بولىدۇ.

ئىلاجى: ھەر كىمنىڭ بېشى سەۋادىن ئاغرىسا، گۈل شەربىتى، ئەفتىمۇن شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. يېمەكلىكى ئۇچۇن چۈجە گۆشى بىلەن نوقۇت شورپىسى بېرىلىدۇ، بېشىغا بادام يېغى سۈركىلىدۇ، ئەفتىمۇن شەربىتىنىڭ نۇسخىسى: ئەفتىمۇن 21 گرام، ئاق قەنت 200 گرام، ئەفتىمۇننى بىر خالتا ئېلىپ قازانغا بىر كىلو سۇ قۇيۇپ خالتا قازانغا سېلىنىدۇ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قەنتنى سېلىپ 300 گرام شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم تاماقتىن بۇرۇن بىر قوشۇق شەربەتنى يەتتە قوشۇق قاياناق سۇغا تەڭشەپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بادام يېغىنىڭ نۇسخىسى: مېغىزى بادام 90 گرام، ئاق قەنت 15 گرام، بادام بىلەن ئوبدان سوقۇپ خېمىر بولغاندىن كېيىن رو قاچىغا سېلىپ، ئوت ئۈستىدە قويۇپ قاچىغا ئىسسىق سۇ تامدۇرۇپ تۇرۇپ يېغى ئېلىنىدۇ.

سەۋادىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىشتە مادداسىنى پىشۇرماقچى بولساق، مۇنۇ دورىلار بېرىلىدۇ: ئۈستەخۇددۇس، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، بەدىيان پوستى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، سۇ بىر كىلوگرام. سۇدا قاينىتىلىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ سۈيىگە 30 گرام ئاق قەنت سېلىپ ئىچىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا سەۋدانى تازىلاش ئۈچۇن ھەببى ئەفتىمۇن، مەجۇنى نوجاھ، ھەببى ئۈستەخۇددۇس بەرسە ياخشى

ئۇنۇم بېرىدۇ.

مەجۇنى نوجاھىنىڭ نۇسخىسى: قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر ھەربىرى 21 گرامدىن، ئۇستقۇدۇس، ئەفتىمۇن، تۇربۇت سېپىس، بىستېپايەج ھەربىرى 10 گرامدىن ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، لاجۇۋەرد مەغسۇل، غارىقۇن ھەربىرى ئالتە گرامدىن، غارىقۇننى ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈپ، ھەممە دورىنى قوشۇپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. يېيىش مىقدارى 10 گرامدىن 15 گرامغىچە، ھەببى ئەفتىمۇننىڭ نۇسخىسى: ئەفتىمۇن ئۇچ گرام، بىستېپايەج $1\frac{1}{2}$ گرام، خەربەق، نەمەكى ھىندى ھەربىرى بىر گرامدىن، ئۇستقۇددۇس ئىككى گرام، سەبرى، غارىقۇن ھەربىرى $7\frac{1}{2}$ گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن ھەب قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئىككى گرامدىن بەش گرامغىچە كەچتە يەيدۇ.

ھەببى ئۇستقۇددۇسنىڭ نۇسخىسى: ئەفتىمۇن، بىستېپايەج ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، تۇربۇت، ھېلىلە كابىلە، ھېلىلە زەرد، سەبرى سۇقۇتىرى ھەربىرى $4\frac{1}{2}$ گرامدىن، شاھمەنزەل ئىككى گرام، غارىقۇن بىر گرام (غارىقۇن قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ). دورىلارنى سوقۇپ قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ. ئىككى گرامدىن بەش گرامغىچە يەپ، كەينىدىن تۇزسىز شورپا ئىچكۈزۈلىدۇ. $2 \sim 3$ قېتىم سۈرۈپ بولمىغۇچە تاماق يېمەيدۇ. سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن نان بىلەن گۆش يەيدۇ.

5. ئىسسىق ئۆتكەندىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ ئالامىتى: باش ئىسسىق، ئاغزى قۇرۇق بولىدۇ. كۆن ئىسسىقىدىن بولسا ئىلاجى ئىسپىغۇل بىلەن ئاق لەيلىگۈلىنى قايناق سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ بېشىغا سۈركىلىدۇ.

6. سوغۇق هاۋانىڭ تەسىرىدىن بولغان باش ئاغرىقنىڭ ئالامىتى: هاۋانىڭ بەك سوغۇقلۇقى باشقا تەسىر قىلغاندىن بولىدۇ. تىلى ئاق، بېشى سوغۇق ئىسسىق بولىدۇ. ئىلاجى: موراھەككى، ئەنبەر، لاۋەن، ئىپارلارنى زەيتۇن يېغىدا مەلھەم قىلىپ باشقا سۈركىلىدۇ. ئەگەر بۇرنىدىن سوغۇق سۇ ئاقىدىغان ئەھۋال بولسا قۇرسى خەشخاش بېرىلىدۇ. نۇسخىسى: كۆكنار ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى هەربىرى ئۇچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە هەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن قۇرۇس قىلىنىدۇ. كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىر گرامدىن ئۇچ گرامغىچە بېرىلىدۇ.

شەقىقنىڭ بايانى

شەقىقنىڭ ئالامىتى: باشنىڭ يېرىمى ئاغرىغانىنى كۆرسىتىدۇ. شەقىقە نەزلە سەۋەبىدىن بولسا ئۇنىڭ ئىلاجى: سەمغى ئەرەبى ئۇچ گرام، ئەپيۇن $1\frac{1}{2}$ گرام، زەپەر بىر گرام. دورىلارنى سوقۇپ، 30 گرام قىزىلگۈل گۈلابى بىلەن يۇغۇرۇپ ئاغرىغان جايغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر شەقىقە مۇرەككەپ بولسا، قومۇش يىلتىزىنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى، سىركە، بادام يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تامغۇزسا، تېزلا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ تەركىبى: بابۇنە، بىنەپشە، ئارپا يارمىسى، كۆكنار 15 گرامدىن، دورىلارنى 500 گرام سۇدا قايىنىتىپ، بۇرۇننى هورغا تۇتىدۇ. شۇ سۇ بىلەن باش يۇيۇلىدۇ. قاناش كۆپ بولسا خەتەرلىكتۇر، قان توختىمىسا، ئەپيۇن، سەمغى ئەرەبى، ئوسۇك ئۇرۇقى، كەتىرا، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلاردىن باراۋەردىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ بۇرنىغا تىقىش ھەم بېشىغا چېپىش لازىم. ئەگەر شەقىقە بەلغەمدىن ياكى سەۋادىدىن بولسا داۋاڭى مىشكى بېرىش لازىم، ئەگەر داۋاڭى مىشكى تاپالمىسا، قۇندۇز قەھرى ئۇچ گرام، جۇۋىنە، زەپەر، تۇخۇمى كەرەپشە، سۇنبۇل ھەربىرى 12 گرامدىن، ئەفسەنتىن، سەبرى سۇقۇترى ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، سازەچ، مورمەككى، ئىپار ھەربىرى ئالتە گرامدىن. دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ دورا مىقدارى بىلەن باراۋەر ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە گرامدىن توقاچ (قۇرس) قىلىپ چىنە ياكى شىشە قاچىدا ساقلاپ، ھەر كۈنى بىر توقاچنى 30 گرام گۈلابتا ئېزىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر ئايال كىشىنىڭ بالىياتقۇسىدا يەللىك ئىششىق پەيدا بولغاندىن باش ئاغرىسا، بالىياتقۇدىكى ئىششىققا قارىتا داۋا قىلىش لازىم. ئەگەر شەقىقە بولسا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، قىچا، سامساق، قىزىل پىيازنى قاينىتىپ پىسەپلىرى باشقا سۇركىلىدۇ. سۇيىدە پۈتىنى يۇسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر شەقىقە سوغۇقتىن بولسا، 12 گرام قەلەمپۇرنى 600 گرام سۇدا 300 گرام قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئەتىگەندە ئىچىپ، چۈشتە تاماق يېمەسە، ئاغرىق توختىتىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن (بەلغەمدىن بولغان شەقىقە).

سەرسامنىڭ بايانى

سەرسام مېڭە پەردىسى ياكى مېڭە ئۆزىنىڭ ئىششىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇ قاندىن بولسا داۋاملىق قىزىش، جۆيلۇش، تولا كۈلۈش، تىلى قىزىل، تاتلىق بولۇش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. تومۇرى تېز، كۈچلۈك، قالايمىقان سالىدۇ.

ئىلاجى: شارابى غىناپ (چىلان شەربىتى) ئارپا بىلەن ماشتا غىزالىق قىلىنىدۇ. سەندەل، كەشنىز، ئامىلە سۇيى بىلەن گۈ-

لاب (ئەرەق) بېرىلىدۇ.

چىلان شەربىتىنىڭ نۇسخىسى: چىلان 100 گرام، قەنت 90 گرام، چىلاننى 750 گرام سۇدا 350 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئوبدان ئېزىپ سىقىپ سۇيىگە قەنىتنى سېلىپ، 150 گرام شەربەت تەييارلاپ، كۇندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرام 100 گرام قاياناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىلىدۇ. لىخلخە (بۇرنىغا ئېلىپ چايقايدىغان دورا) نىڭ تەركىبى:

ئاق سەندەل $1\frac{1}{2}$ گرام، ئامىلە سۇيى 30 گرام، ھۆل يۇمغاقسۇت سۇيى 30 گرام، قىزىلگۇل ئەرەقى 15 گرام، ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ شېشىگە ئېلىپ قويۇپ پات - پات بۇرنىغا تېمتىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاج: قىيغال ۋە ئەكھەل تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. كۆكۇل ئېلىشسا، بەدەن قۇۋۋەتلىك بولسا، قولدىن ھەم پېشانىدىن قان ئېلىنىدۇ، ئەگەر بەدەن ئاجىز بولسا بۇرنى قانايدۇ. تىقمىغا (ئوشۇق ئەتراپىغا) شەخەك قويۇلىدۇ، بېشى گۇل يېغىدا ياغلىنىدۇ.

گۇل يېغىنىڭ تەييارلىنىشى: كۇنجۇت يېغى 30 گرام، ھۆل قىزىلگۇل 30 گرام، سىركە 15 گرام. ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ شېشىگە ئېلىپ، كۇندە بىرقانچە قېتىم باشقا سۇركىلىدۇ.

بىنەپشە، نېلۇپەر ھەربىرى 15 گرامدىن، بابۇنە 10 گرام. دورىلارنى 500 گرام سۇدا قاينىتىپ بۇسغا دىماغنى تۇتىدۇ. قالغانلىرى باشقا سۇركىلىدۇ، سوۋۇغاندىن كېيىن سۇيىگە ئاز مىقداردا گۇل يېغى قويۇپ بېشىنى يۇيىدۇ.

ھۆقنە تەركىبى: ئارپا يارمىسى 90 گرام، بىنەپشە، نېلۇپەر ھەربىرى 30 گرامدىن، چىلان 30 گرام، سەرپىستان 45 گرام، بابۇنە 15 گرام، ھەممىنى بىر كىلوگرام سۇدا 500 گرام قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ سۇدىن 150 گرامغا 15 گرام شېكەر، 30 گرام بىنەپشە يېغى قوشۇپ ھۆقنە (كلىزما) قىلىپ تەرەتنى ماڭدۇرىدۇ.

ئۇسسۇزلۇق ئۇچۇن تەمرى ھىندى 30 گرام، چىلان، سەر-پىستان، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، شاپتۇل قېقى ھەربىرى 20 دانە-دىن، گۈل بىنەپشىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، دورىلارنى قاينىتىپ ئۇسسۇزلۇقى ئۇچۇن بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەرسام سەپرادىن بولسا:

ئالامىتى: قىزىتما ئۆتكۈر بولۇش، جۆيلۇش، بەتخۇي بولۇش، تەشنالىق زىيادە بولۇش، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، تومۇرى ئىنچىكە، تېز سوقۇش، باش قاتتىق ئاغرىپ ئاغزىغا كەلگىنىچە سۆزلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

ئىلاجى: گۈل بىنەپشە 10 گرام، قاينىتىپ قول - پۇتنى يۇيۇش لازىم. ئەينۇلا قېقىنى قاينىتىپ، ناشتىدا ئىچىشكە بېرىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپرادىن بولغان سەرسامغا مۇنۇ شەربەت ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: تەمرى ھىندى 90 گرام، شىرخشت 90 گرام، ئەينۇلا 30 دانە. يۇقىرىقى دورىلارنى بىر كىلو قاياق سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ تاتلىقىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان سەرسامنىڭ ئالامىتى: ئىستىما يەڭگىل بولىدۇ، جۆيلۇيدۇ. تومۇرى تۇم ئاستا، بوش بولىدۇ. باش ئېغىر، ئۇيقۇ كۆپ، كۆزنى ئاچقۇچىلىك ماغدۇرى يوق بولىدۇ. ئېغىزىدىن سۇ ئاقىدۇ، ئىلاجى: ھەمەل قىلماق كېرەك. تەركىبى شۇمشا، زىغىر، بابۇنە، گۈلخەيرى، قىزىلچا، سېرىقچە-چەك، شوخلا ھەربىرى 30 گرامدىن، بىنەپشە ئالتە گرام، قۇندۇز قەھرى $1\frac{1}{2}$ گرام، كېپەك 30 گرام. ھەممىنى 750 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە 60 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ ئوبدان ئېزىپ تاتلىقىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ ھەمەل قىلماق كېرەك، ئۇنىڭدىن كېيىن مۇنزىچ بېرىش لازىم.

نۇسخىسى: گاۋزىبان ھىندى 15 گرام، بىخسۇس ئۇچ

گرام، شېكەر 45 گرام، يۇقىرىقى دورىلارنى بىر كىلو سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، 500 گرام شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم 50 گرامدىن ئىچىدۇ، ئۈنىڭدىن كېيىن سۈرگە بېرىش لازىم. سۈرگە ئۈچۈن سانا 15 گرام، گۈلقەنت 30 گرام، غارىقۇن $1\frac{1}{2}$ گرام، 500 گرام سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە غارىقۇن ھەم گۈلقەنتنى سېلىپ ئىچىش لازىم.

غىزاسىغا: نوقۇت سۈيى بىلەن توخۇ گۆشى، ماش سېلىپ بېرىش كېرەك.

سەرسام سەۋدادىن بولسا:

ئالامىتى: قالايمىقان سۆزلەيدۇ، قورقۇنچاق بولىدۇ. چىرايى نۇرسىز بولىدۇ، ئۇيقۇسىزلىق، بەدەن سوغۇق بولۇش، ئېغىز ئاچچىق، قۇرۇق بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا، قاتتىق سوقۇش، بەزىدە قالايمىقان سوقۇش قاتارلىق بەلگىلەر بىلەن بىرگە باش قاتتىق ئاغرىيدۇ.

داۋاسى: سەۋدادىن باش ئاغرىغانلىقى داۋالىرى قىلىنىدۇ. ئەگەر سەرسام سەپراغا بەلغەمنىڭ ئارىلىشىشىدىن مۇرەككەپ بولسا، ماددىسىغا قاراپ داۋالاش لازىم، يەنى سەپرا غالىب كەلسە سەپرادىن بولغان سەرسامنىڭ داۋاسىنى ئاساس قىلىپ، بەلغەمنىڭ دورىلىرى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

نىسيان (ئۇنتۇغاقلىق)

ئالامىتى: بەلغەمدىن بولسا بېشى ئېغىر، خارامۇش، بۇرنى ھۆل تۇرۇش، ئېغىزىدىن شال ئېقىپ قېلىش، ئۇيقۇ كۆپ بولۇش، ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى زەئىپ بولۇش، تومۇرى سۇس سوقۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋاسى: مەجۇنى مادداتۇلھايات بېرىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

دۇ، مەجۇنى ماددەتۇلھايانتىڭ نۇسخىسى: چىلغوزا مېغىزى، جۇزبۇۋا، خۇسىيەتۇل سۇئلەب، نارجىل ھەربىرى 30 گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، پوستى ھېلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، شاتىرەنجى ھىندى، زىراۋەن مودەھرەج، بابۇنە يىلتىزى ھەم گۇلى ھەربىرى 30 گرامدىن. ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 300 گرام، ھەسەل پۇتۇن دورا ۋەزنىنىڭ ئۇچ ھەسسىسى. قائىدە بويىچە تەييارلاپ كۇندە ئەتىگەن ئۇچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئۇنتۇغاق بولغان كىشىنىڭ مېڭىسى ھەببى ئايارەج لوغانزىيا بىلەن پاك قىلىنىدۇ (تازىلىنىدۇ). يەنە بىر ئىلاجى: كۇندۇش، سىيادىنە، قىچا 15 گرامدىن، ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ دىماغقا تارتىلىدۇ (بۇرنىغا پۇرتىلىدۇ). ئۇنىڭدىن باشقا زەيتۇن يېغى ۋە قۇستە يېغىغا قۇندۇز قەھرى، ئىپاردىن ئاز مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ، بۇنىڭ مەنپەئىتى ياخشى بولىدۇ.

ھەمەق ۋە رۇغونت (ئويلىيالماسلىق)

ئالامىتى: بىرەر ئىشقا پىكىر يۇرگۈزەلمەيدۇ، بۇ دېۋەڭلىك كېسىلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. باش ئېغىر، ئۇيقۇسى كۆپ بولىدۇ.

سەۋەبى: بەدەندە ھۆللۇك ۋە سوغۇقلۇقنىڭ غالىب كېلىشىدىن بولىدۇ. بۇ ماددىلىق ھەم ماددىسىز بولىدۇ.

داۋاسى: مەجۇنى بالادۇر تەييارلاپ بېرىلىدۇ. نۇسخىسى: قارىمۇچ، پىلپىل، قۇستە شېرىن، سىيادان ھەربىرى 30 گرامدىن، سۇزاپ، جىنتىيانا، زىراۋەندە، مۇدەھرەج، جۇپتى بەللۇت، قۇندۇز قەھرى، شاتىرەنجى ھىندى، قىچا ھەربىرى 15 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 450 گرام بالادۇر ھەسىلى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۇنى ئەتىگەندە ئۇچ گرامدىن يېيىلىدۇ. غىزاسىغا قۇرۇق نان بىلەن كاۋاپ بېرىلىدۇ.

جوز يېغىدا باشنى ياغلاپ بەرسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. جوز يېغىنىڭ تەركىبى: جۇزبۇۋا 30 گرام، ئاق قەنت 15 گرام، ئىككىسىنى ئوبدان سوقۇپ رو چۆمۈچكە سېلىپ چىراغ ئۈستىدە قويۇپ سۇ تېمىتىپ تۇرۇپ ياغنى ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

جۇمۇد كېسىلى (قېتىپ قېلىش)

ئالامىتى: ئادەم قايسى ھالەتتە تۇرغان بولسا، شۇ ھالەتتە ھېس ۋە ھەرىكىتى توختاپ قالغان بولىدۇ. بۇ ھالەت ماددا توغلاپ قېلىش دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇنىڭ ماددىسى سەۋدا بولۇپ، مېڭىنىڭ ئاخىرقى قىسمىغا توسالغۇ چۈشكەندىن بولىدۇ.

داۋاسى: سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈرگە بېرىپ سۈرۈش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى دورىلارنى بېرىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى: سانايى مەككى 15 گرام، بىستىپايەج 10 گرام، بىنەپشە، ئارپىبەدىيان، پىرسىياۋشان، بابۇنە، نىلۇپەر گۈلى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، سەرپىستان 30 دانە، ھەممە دورىلارنى چالا سوقۇپ 750 گرام سۈدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 30 گرام پۇنۇس سېلىپ ئىككى سائەت قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئوبدان مىجىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ سۈزۈپ سۈيىگە ئالتە گرام بادام يېغى، 10 گرام بابۇنە يېغى قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئۈچ قوشۇقتىن ئىچكۈزۈلىدۇ. سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ بايانىدا ئېيتىلغان دورىلارنى قىلسىمۇ شىپا قىلىدۇ.

سوبات (ئېغىر ئۈيقۇ)

بۇ ئېغىر، ھېچنەرسىنى تۇيماي ئۇخلايدىغان ئۈيقۇ كېسىلىدىن ئىبارەت.

ئالامەتلىرى: ھېچنەرسىنى سەزمەيدىغان ھالەتتە قاتتىق ئۇخلايدۇ ھەمدە ئېغىزىدىن شال ئېقىپ تۇرىدۇ، بۇرنىدىن سۇ-يۇقلۇق كېلىپ تۇرىدۇ. تومۇرى سۇس، سۈيدۈكى ئاق بولىدۇ.

سەۋەبى: ھۆللۈك، سوغۇقلۇقنىڭ زىيادىلىكىدىن ھەمدە كۆپ ئەمگەك قىلغاندىن، روھ ئېرىپ كەتكەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: توغرىغا ئالتە گرام، تۆز $3\frac{1}{2}$ گرام. سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ شىياف قىلىپ مەقئەتكە قويۇلىدۇ ھەمدە تۆۋەندىكى شەربەت تەييارلاپ بېرىلىدۇ، سانايى مەككى 15 گرام، قەنتەرىيۇن، قىمىق پىرسىياۋشان، ئارپىبەدىيان، سېرىقچېچەك، بابۇنە ھەربىرى ئالتە گرامدىن، ئەنجۇر قېقى بەش‌دانە، دورىلارنى 2.5 كىلوگرام سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ 45 گرام شېكەر سېلىپ قاينىتىپ تەييارلاپ، ھەر قېتىملىق تاماقتىن بۇرۇن 100 گرامدىن ئىچىش-كە بېرىلىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى

ئالامىتى: ئۇيقۇ كەلمەيدۇ. سەپرادىن بولسا كۆزى، بۇرنى، ئېغىزى قۇرۇق، رەڭگى سېرىق بولىدۇ. سۈيدۈكى ھەم سېرىق بولىدۇ، تەشنالىقى زىيادە بولىدۇ.

ئىلاجى: ئارپا سۈيىگە كۆكناردىن بەش گرامغىچە سېلىپ، 15 گرام ئاق قەنت سېلىپ ئىچۈرۈلىدۇ ھەم كۆكنار ياپرىقىدىن 100 گرامنى ئارپا بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، بەدەن، باش يۇيۇلىدۇ. بىنەپشە يېغىدا ئەپيۇننى ئېرىتىپ بېشىغا چېپىلىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق سەۋادىدىن بولسا، تەشنالىق بولمايدۇ، خىيالپەرەس بولىدۇ. بادام يېغىدا باشنى ياغلاش، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، خېمىرى گاۋزىبان بېرىش كۇپايە قىلىدۇ.

غىزاسىغا: توخۇ گۆشىگە ئوسۇق، سېرىقچېچەك سېلىپ

پىشۇرۇپ بېرىلسە ياكى نۇقۇت ئېشى قىلىپ بېرىلسە، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق بەلغەمدىن بولسا، باش ئېسىلىدۇ، ئېغىر بولىدۇ. تەڭ كېچىدىن كېيىن ئۇيقۇ كەلمەيدۇ، ئارقا گەجگە، بەل ساھەسى تېلىپ ئاغرىش بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە قان، سەپرا، سەۋدا خىلىتلىرىغا قويۇق غەيرىي بەلغەمنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: مادداسىنى پىشۇرۇپ سۇرۇش لازىم. سۇرۇش ئۈچۈن ھەببى بىنەپشە ياكى ھەببى قوقىيا بېرىلىدۇ. بەرشىشا، رەيھان شەربەتلىرى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

سەكتە (بېھوشلۇق)

ئالامىتى: كېسەل تۇتۇش ۋاقتى يېقىنلاشقاندا كەينى - كەينىدىن ئەسنەيدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن كېرىلىدۇ. باش ئايلىنىدۇ. قاراڭغۇلۇق باسىدۇ، قۇلاق غوڭۇلدايدۇ، ئىچى تىت - تىت بولۇپ، ئات كىشىنىگەندەك بىر چىرقىراپلا يىقىلىدۇ. كۆزىنىڭ قارىسى كېڭىيىدۇ، ئېقى يۇقىرىغا تارتىلىدۇ، بىردەمدىن كېيىن پۈتۈن بەدىنى قېتىپ قالىدۇ. ئېغىزىدىن كۆپۈك كېلىپ، نەپەس ئالغىنىنى بىلىگىلى بولمايدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ، چوڭ - كىچىك تەرەتلىرى ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىدۇ. چىرايى تاتىرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆكىرىپ كېتىدۇ، تومۇر ھەرىكىتى تېزلاپ كېتىدۇ. بىرئاز ئوڭشالغاندىن كېيىن نەپەس ئېلىش تېزلاپ كېتىدۇ، نەپەس ئېلىپ ئۇلگۇرتەلمەيدۇ، ئۆزى ناھايىتى چارچىغانلىق ھېس قىلىدۇ. سېزىش قابىلىيىتى بۇزۇلىدۇ. كۆز روش قۇۋۇتى ئاجىزلىشىدۇ، كېسەل تونىقاندا تىللىرى تولا ھەرىكەتكە كېلىدۇ. ھەتتا تىلىنى چىشلەپ سالىدۇ.

سەۋەبى: مېڭىنىڭ سېزىش يولى ۋە ھاۋا يولى تولۇق توسۇلغانلىق ئۈچۈن سېزىم ۋە نەپەس ئاجىز بولىدۇ. يەنە بىر سەۋەب مېڭىگە تۇيۇقسىز قاتتىق سوغۇق ئۆتكەندىن ياكى گاز (يەل)

ئۆرلىگەندىن بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ تىرىك ياكى ئۆلۈك ئىكەنلىكىنى بىلگە تۆۋەندىكىلەر بەلگىلىك بولىدۇ، ① كۆزنىڭ قارىچۇقىغا ئادەمنىڭ شولىسى چۈشسە، قورساق ئېسىلمىسا، بەدىنى كۆكىرىپ كەتمىسە، ئۇ ئادەم تىرىك؛ يۈرىكىنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، نەپەس ئالغىنى بىلىنمىسە ئۇ ئادەم ئۆلۈكتۇر.

ئىلاجى: قاندىن بولسا قان ئېلىش، شەخەك قويۇش، دورا پۈركىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا مەجبۇرى سوم، شەربىتى ئۇستەقۇدۇس، شەربىتى ھورمىل، ھەببى سەبرى، مەجبۇرى سىيالىيوس، مەجبۇرى ئۇستەقۇددۇسلارنى ئىشلىتىش لازىم.

سەرئى (تۇتقاقلىق كېسەل)

ئالامىتى: ئاساسەن سەكتىنىڭ ئالامىتى بىلەن ئوخشاش، ئەمما سەرئىدە بەدەن قېتىپ قالمايدۇ.

بەلغەمدىن بولسا بەدەن سېمىز، ئەمما بوش كېلىدۇ. تومۇرى ئۇزۇندا ـ ئۇزۇندا سالىدۇ. قاشلىرى تارتىدۇ، تىللىرى تولا ھەركەتكە كېلىدۇ. قورقۇنچاق، ھۇرۇن، ئۇنۇتقاق بولۇپ قالىدۇ. سەۋدادىن بولسا كېسەلنىڭ بۇرۇن، دىماغ، تىلى قۇرۇق، رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ.

سەۋەبى: مېڭىنىڭ سېزىم، نەپەس يولى يېرىم توسۇلغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئەگەر قىزىقلىق ئارىلاشقان بولسا، سوۋۇتۇش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن سەندەل، كاپۇرغا ئوخشاش دورىلارنى ئىشلىتىش؛ ئەگەر سوغۇقتىن بولسا ئىپار، زەپەر، قەلەمپۇرنى پۈركىش ھەم بۇرنىغا تامدۇرۇش لازىم. ئود سەلپىنى بوينىغا ئېسىش، ئوغلاق گۆشى، سۇت ۋە ھۆل مېۋىلەرنى يېرىش لازىم. كىچىك بالىلاردا سەرئى بولسا ئۇممول سۇبيان دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ داۋالاش لازىم.

چوڭ ـ كىچىك تەرەت خىرە بولسا، تەرەتنى ماڭدۇرۇش

لازىم. يەنى مەقئەتكە شامچە قويۇش ھەمدە شارابى ئۇستقۇددۇس ئىچۈرۈش لازىم. مەجۇنى سەرئى بېرىشمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

جۇنۇن (سارا ئاخلىق)

جۇنۇن: مانسىيا، دائولىكەلبى، قەتىرەب، سوبارى دەپ تۆت تۈرگە بۆلىنىدۇ.

مانسىيانىڭ ئالامىتى: ئاچچىقلىغاق، تىللىغاق، سەكىلەگەك، بەزىدە شۇك بولۇپ قالىدۇ. قورقۇنچاق، سۆزلەپ تۇرۇپ ئۇنتۇپ قالغاق، ئېسىگە كەلگەندە سۆزلىسە توختاتقىلى بولمايدىغان بولىدۇ. ئىستىما بولمايدۇ.

دائولىكەلبىنىڭ ئالامىتى: كۇلگەك، ئويناشقاق ھەم تىللىغاق بولىدۇ.

قەتىرەبنىڭ ئالامىتى: تەرى تۇتۇق، ئادەمدىن قاچىدىغان، گۆرىستانىنى خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

سوبارىنىڭ ئالامىتى: كۆزىنى قۇرۇق چاپاقتىن، جاراھەتتىن ئاچالمايدىغان، كۇندۇزى يوشۇرۇنۇپ، كېچىسى ئاشكارىلىنىدىغان بولىدۇ. دائولىكەلبى بىلەن مانسىيا بولغاندا كابوسقا (قارا بېسىش) ئۆتۈپ قېلىشنىڭ ئېھتىمالى بار. بۇنىڭ بەلگىسى: مېڭىسىدە قىزىقلىق بولىدۇ. ئايال كىشىنىڭ بولسا ئەمچەكىگە قان چۈشۈپ، ئۇيۇپ قالغان بولىدۇ. بۇ مالىخۇلىيادىن يۇقىرىدۇر. چۈنكى مالىخۇلىيا تەبىئىي بولغان ماددىلارنىڭ كۆيگىنىدىن بولىدۇ، جۇنۇنلۇق بولسا غەيرىي ماددىلارنىڭ كۆيۈشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: مالىخۇلىياغا قىلغان ئىلاجغا قارىغاندا، بۇنىڭغا ھۆللۈك كۆپرەك قىلىنىدۇ.

داۋالاردىن: مەتبۇخ ئەفتىمۇن، ئەرەقى گاۋزىبان، ھەببى ئۇستقۇددۇس بېرىش لازىم.

مالىخوليا (خيالپەرەسلىك)

ئالامىتى: قورقۇنچاق بولۇپ، قورقمايدىغان نەرسىلەردىنمۇ قورقىدۇ، گەپ ياقمايدۇ، يالغۇز قورقۇپ بىر جايدا تۇرالمايدۇ. بەتگۇمان بولىدۇ. ياخشى پىكىرلەردىن يېنىپ، يامان خىيال قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ، ئايالالاردا بولسا ھايا قىلمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئەرلەرنىڭ كۆكرىكى كەڭ، يۇڭلۇق، لەۋلىرى قېلىن، تىلى توم، ھەرپ تاۋۇشىنى ئالماش قىلىپ سۆزلەيدىغانلىرىدا كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئورۇنلىشىدىغان جايى مېڭىدۇر، ئۇنىڭدىن باشقا ئۇيقۇسىزلىق، يۇز - كۆزى كۆكۈش بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

سەۋەبى: سەۋدا ماددىسىدۇر. سەۋدانىڭ ئاشقازانغا قويۇلماي بەدەنگە تاراپ كېتىشىدىن بولىدۇ. مالىخوليانىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ، بۇ مىراقى دېيىلىدۇ.

ئالامىتى: جىگەردە قان قىزىپ، قان كۆيۈپ، سەۋداغا ئۆز-گىرىدۇ. يەنى مىراقى دېگىنىمىز: جىگەر، تال، ئاشقازان، ئۇچەينى ئوراپ تۇرغۇچى پەردىدۇر. مۇشۇ پەردە ئارقىلىق كۆيگەن ماددىنىڭ بۇسى مېڭىگە ئۆرلەپ، مېڭىنى بۇزىدۇ. ئالامەتلىرى يۇقىرىقىدەك بولىدۇ. بۇ بۇس بەزىدە ئاشقازان ئاغرىقىنمۇ پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا ئاشقازان ئېغىزى ئاغرىيدۇ. ئېچىشىدۇ، ئىشتىھا كۇچلۇك بولىدۇ، چۇچۇمەل نەرسە يانىدۇ، تاماق سىڭىش ئاجىز بولۇپ، ئاشقازان، ئۇچەي ئېسىلىدۇ. تۇكۇرۇك تولا بولىدۇ، جىنسىي ئالاقە ھەۋىسى ئېشىپ كېتىدۇ.

ئىلاجى: سەۋدا قانغا ئارىلاشقان بولسا، قان ئېلىنىدۇ، قالغان قىسمىدا ئارپا سۈيىگە تۇخۇمى كەرەپشە، ئارپىبەدىيان، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

دەۋۋار - سەدىرى

ئورنىدىن تۇرغاندا دوڭغىيىپ، ئۆرە تۇرغاندا قاراڭغۇلۇق بېسىلىدۇ. بۇنى سەدىرى دەيمىز، بۇنىڭغا بىر سەۋەب يەنى باش قېيىش قوشۇلسا دەۋۋار دېيىلىدۇ. ياشانغان كىشىلەردە ئىككىلىسى داۋام قىلسا، سەرئى ياكى سەكتىگە ئۆتۈشى مۇمكىن.

سەۋەبى: باشنىڭ ئۆزىدىكى كۆپ بۇستىن پەيدا بولىدۇ، ئاشقازان ياكى باشقا ئەزادىن قوزغالغان بۇس ياكى ئۇرۇلغان، سوقۇلغان، بېسىلغان، ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن ياكى باشقا سوغۇق ئۆتكەنلىكتىن بولىدۇ.

قارا بېسىش

ئالامىتى: ئۇخلىغاندا چۈشىدە قورقۇنچلۇق ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. نەپەس تۇتۇلۇپ، ھەركەتكە كېلەلمەي، ۋارقىرىسا ئۈنى چىقماي، تەسلىك تارتىدۇ. بۇنى ئادەتتە قارا باستى دەيمىز، بۇ ئەھۋال داۋاملىشىۋەرسە سەرئىيگە ئۆتىدۇ. مەتبۇخ ئەقىمۇن كابوس ئۇچۇن ياخشى.

سەۋەبى: ھەركەت توختاپ، ئۇيقۇغا چۈشكەندە قان ياكى بەلغەم ياكى سەۋدانىڭ بۇسى مېڭىگە ئۆرلەيدۇ، مېڭە ئاجىز بولسا قارشىلىق كۈچى يەتمەيدۇ. بەزىدە مېڭىگە سوغۇق ئۆتۈپ، مېڭىنى بىراقلا قىسقارتقاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئەنسۇن بىلەن دۇقۇنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن شەربەت قىلىپ ئىچۈرۈلىدۇ، سەۋەب بولغان ماددىنى توسۇش لازىم.

پالەچ

ئالامىتى: كېتىپ بېرىپ باش قېيىش بىلەن يىقىلىدۇ. بەدەننىڭ يېرىمى سەزمەس بولۇپ قالىدۇ، دائىرىسى كىچىكرەك بولغاندا مېڭىنىڭ يېرىمى ياكى بىر قولى ھەرىكەتتىن قالىدۇ. باش مېڭىنىڭ سېپىغا توسالغۇ چۈشسە، يۈزنىڭ يېرىمى پالەچ بولۇش، يۈلۈننىڭ يېرىمىغا توسالغۇ چۈشسە، يېرىم بەدەن پالەچ بولىدۇ. يۈزى ساق قالىدۇ، يۈزنىڭ يېرىمى پالەچ بولۇش ئۈزۈنچاق مېڭىگە يېرىم توسالغۇ چۈشكەنلىكتىندۇر. بۇنىڭدا باشنىڭ يېرىمى سەزمەيدۇ. داۋاسى: مەجۇنى سوم، جاۋارىش ئاسارۇن، مائۇلھەسەل.

سەۋەبى: توسالغۇ ھۆل سوغۇق مىزاجدىن بولىدۇ. خىلىتمۇ توسۇپ قېلىنىدۇ ياكى قاتتىق سوغۇق ئۆتۈپ قورۇپ قويىدۇ ياكى توسۇلۇپ قالىدۇ.

ئىلاجى: كېسىلىپ ئۈزۈلگەن بولسا ئىلاجى يوق. ماددىسى بەلغەم بولسا تۆت كۈنگىچە چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلمەيدۇ. غىزانى توختىتىپ، غىزانىڭ ئورنىدا مائول لەھمى، مائول ھەسەل، زىرە، دارچىن بىلەن بېقىلىدۇ.

تېرىلەر تارتىشىش

ئالامىتى: بەدەننىڭ تېرىسى تىترەيدۇ، قاپاق تېرىسى تىترىگەندە «قاپاق تارتتى» دەيدۇ، باشقا ئەزالىرنىڭ تېرىسىمۇ شۇنداق تارتىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق يەل بولۇپ، سوغۇقلۇق تۈپەيلىدىن داۋاملىشىۋىرسە، قورقۇنچلىق ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: يۈز تېرىسىنىڭ تارتىشىشى لەقۋا بولۇشنىڭ، قورساق تېرىسىنىڭ تارتىشىشى سەرئى تۈتۈپ قېلىشنىڭ، يېنىنىڭ داۋاملىق تارتى-

شىشى كۆكرەك ئىششىپ قېلىشىنىڭ، ھەممە بەدەننىڭ تارتىشىشى سەكتە تۇتۇپ قېلىشىنىڭ، قورساق گۆشىنىڭ تارتىشىشى مالىخۇلىيا تۇتۇپ قېلىشىنىڭ بەلگىسىدۇر. ئادەتتە تېرلەرنىڭ تارتىشىشى ھېچقانداق خىزمەتكە تەسىر يەتكۈزمەيدۇ.

ئىلاجى: تۇزنى قىزىتىپ تارتقان يەرگە تېڭىلىدۇ. ئىياللاردا ھەيز توختىغاندىن كېيىن بۇنداق ئەھۋال بولسا، قان ئالسا توختايدۇ، ئومۇمەن قىلغاندا بەلغەم تازىلىنىدۇ.

ئەزالارنىڭ سەزمەسلىكى

ئالامىتى: مەلۇم ئەزانىڭ سېزىش ھەرىكىتى بولمايدۇ ياكى سېزىش كەم بولىدۇ.

داۋاسى: دىنار شەربىتى، ئىيارەج لوغانزىيا. كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئەزا مىدىرلاش

ئالامىتى: پۈتۈن بەدىنى ئىختىيارىدىن تاشقىرى مىدىرلاپ تۇرىدۇ. بۇ كۆپىنچە قولدا بولۇپ، ئىشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ. باشتىمۇ بولىدۇ، ئۇنۇتقاق بولىدۇ.

سەۋەبى: مېڭىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقى، بەلغەم ماددىسىدىن، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغاندىن، ھاراق، مەيزاپنى كۆپ ئىچەكەندىن بولىدۇ، تىترەش سول تەرەپتىن باشلانسا خەتەرلىك. ئىختىلاچ بىلەن رەئىشەنىڭ پەرقى ئىختىلاچتا تېرە تىترەيدۇ. ئىشقا تەسىر يەتمەيدۇ، رەئىشىدە بەدەن مىدىرلاپ تۇرغاچقا، ئىنچىكە ئىشلارنى قىلالمايدۇ.

ئىلاجى: يېڭى سۈت، چالا پىشقان تۇخۇم يېيىش ھەم بەدەنىنى كۆچلەندۈرگۈچى دورىلىرىنى يېيىش لازىم.

قاتما كېسەل

ئالامىتى: ئەزالىرى قېتىپ قالىدۇ.
سەۋەبى: جاراھەت، كېسىلگەن جايلارغا يىرىڭ يىغىلغاندا، بۇ يىرىڭنىڭ زەھىرى پەيگە يەتكەندە، ئالدى بىلەن ئېغىزىدىن باشلاپ، ئىچكى - تاشقى ئىككى تەرەپتىكى پەينىك تەڭ تارتىشىدىن كېيىپ چىقىدۇ. تۆت كۈندىن ئۆتسە ساقىيىدۇ، بولمىسا ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

يىغىلىپ قېلىش (تەشەننۇج)

ئالامىتى: ئەزالىرى يىغىلىپ، قىسماقتەك بولۇپ قالىدۇ، رۇسلىغىلى بولمايدۇ. ئاغرىيدۇ، ھۆل تەشەننۇج بولسا بىراقلا تۈتىدۇ، قۇرۇق تەشەننۇج بولسا ئاستا - ئاستا پەيدا بولىدۇ. ئالدى بىلەن ماددىنى يوقىتىدۇ ياكى ئۆتكۈر ئىستما ياكى ئار-تۇقچە ئۇيقۇسىزلىق سەۋەبىدىن قۇرۇقلۇق بولىدۇ، ئورۇقلايدۇ.
ئىلاجى: بەلغەمدىن بولغان پالەچنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ، قۇرۇقلۇقتىن بولغىنىغا ئىچكى - تاشقى جەھەتتىن ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ.
بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى يەنە بىر سەۋەب چايان چاققان ياكى پەيگە جاراھەت چىققان، ئۇچەيدە مەددە بولغان سە-ۋەبتىنمۇ تەشەننۇج بولىدۇ. ئەگەر سەرئى كېسىلىدە چۈشكەن تەشەننۇج بولسا، سەرئىنى داۋالاش بىلەن ساقىيىدۇ، قاچانكى سەرئى ساقىيىپ، تەشەننۇج قىلىپ قالسا، ئەھۋالغا قاراپ تەشەن-نۇج داۋالىنىدۇ.

لەقۋا

ئالامىتى: يۇز، كۆز، ئېغىزى مايماق، ئاستىنقى قاپىقى ئېقىپ چۈشكەندەك سالىپيىپ قالىدۇ. لەۋلىرى يېپىشمايدۇ.

سەۋەبى: ھۆل سوغۇقتىن پەي بوشاپ قالسا، ھۆل تەشەننۇچ دېيىلىدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولسا تارتىشىپ قالىدۇ.

پەي بوشاپ قالغانلىقى بەلگىسى بەش ئەزانىڭ سېزىشى كەم بولىدۇ. تېرىسى بوشاپ قالىدۇ، پەي تارتىشىپ قالغانلىقى بەلگىسى تېرىسى يىغىلىپ گەدەنگە يېقىنلىشىپ قالىدۇ، كۆزنىڭ قۇيرۇقى يوق بولىدۇ.

ئىلاجى: بوشاپ قالغانغا، پالەچنىڭ تارتىشىپ قالغىنىغا تەشەننۇچنىڭ ئىلاجىسى قىلىنىدۇ. جاۋارىش ئاسارۇن، خېمىرى ئۇستقۇددۇس، رەيھان شەربىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

زۇكام ۋە نەزلە

ئالامىتى: زۇكام دەپ مېڭىدىن كەلگەن سۇنىڭ بۇرۇندىن چۈشكىنىنى دېيىلىدۇ. نەزلە دەپ مېڭىدىن كەلگەن سۇنىڭ گالدىكى تۆشۈكتىن تۆۋەنگە ماڭغىنىغا دەيمىز.

بۇ سۇ ئۆپكىگە چۈشسە زىققىنى، پەي ئارقىلىق يولۇنغا چۈشسە مۇپاسلىنى پەيدا قىلىدۇ.

زۇكام ياكى نەزلىنىڭ ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغانلىقىنىڭ بەلگىسى: ئىسسىقتىن بولسا كەلگەن سۇ سۇيۇق ئىسسىق بولىدۇ، سوغۇقتىن بولسا كەلگەن سۇ قۇيۇق سوغۇق بولىدۇ. دىماغ پۈتۈپ قالىدۇ، ئەگەر كەلگەن سۇ ئاق، سۇيۇق سوغۇق بولسا، بۇ تېخىمۇ سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسىدۇر.

ئىلاجىسى: سوغۇقتىن بولسا، ئىسسىقلىق دورىلىرى بىلەن؛ ئىسسىقتىن بولسا، سوغۇقلۇق دورىلىرى بىلەن تەرلىتىش لازىم.

كۆز كېسەللىكلىرى

كۆز پەي باغلىغۇچى پەردىلەردىن، قان تومۇرلاردىن تەركىب تاپىدۇ. بۇ يەتتە تەبىقە بولىدۇ، بۇنىڭ ئۇچى ھۆللۈك تەرەپتە بۇمۇ شۇ تەرتىپ بويىچە تەركىب تېپىشنى قوبۇل قىلغان بولىدۇ.

بىرىنچى تەبىقىسى مۇلىتەھەمە دېيىلىدۇ (كۆز-نىڭ ئېقى). ئىككىنچىسى قاتتىق سۈزۈك بولىدۇ، بۇ قىرانىيە دېيىلىدۇ. ئۇچىنچىسى ئىنبە دېيىلىدۇ، بۇ ئۇزۇم شەكلىدە بولىدۇ. بۇ بىرقانچە خىل بولىدۇ، قارا، كۆك، كۈل رەڭ، بوز (بۇ كۆز قارىچۇقى دېيىلىدۇ). بۇنىڭدا بىر تۆشۈك بولىدۇ، بۇ تۆشۈك كۆزنىڭ كۆرىدىغان گۆھىرنىڭ يولىغا ئورۇنلاشقان بولىدۇ. ئۇنىڭ كەينىدىكى ئاق ھۆللۈك تۇخۇمنىڭ ئېقىدەك بولىدۇ. تۆتىنچىسى ئەنسكوبوتىيە دېيىلىدۇ. ئۇمۇ چوڭ تورغا ئوخشاش توخۇمنىڭ ئېقىدەك بولغان ھۆللۈك بىلەن جىلدىيىنىڭ ئارىلىقىدا بولىدۇ. بۇ ئىچى كاۋاك پەردە بىلەن بېكىتىلگەن ئېرىتىلگەن سۈزۈك شېشىدەك بولىدۇ، بەشىنچى تەبىقىسى شە-كىلىيە، گىرە پەردە دېمەكتۇر. ئالتىنچى مەشىمىيە، يەتتىنچى سالابىيە (قاتتىق پەردە) بولۇپ، ئاخىرقى ئۇچ تەبىقىنىڭ ئۇس-تىگە يېيىلغان بولىدۇ. كۆز پەيلىرىنىڭ بىرى ئىچى كاۋاك پەي بولۇپ، قۇلاقنىڭ باشلىنىش تۆشۈكىدىن باشلىنىپ. مېڭىدىن ئۆتۈپ قۇرۇنى (مېڭىنىڭ بۇرۇنغا ئېچىلغان جايىدىكى ئىككى دانە ئەمچەك تۈگمىسىدەك بەز) نىڭ يېنىدىن چىققان بولىدۇ. بۇنىڭ-دىن بىر شاخچە ئوڭ تەرەپتىن سول تەرەپكە، يەنە بىر شاخچە سول تەرەپتىن ئوڭ تەرەپكە بىر - بىرسىنى كېسىپ ئۆتىدىغان نۇقتىسى نۇر توپلىشىدىغان جاي دېيىلىدۇ (مەجمىي نۇر). قالغانلىرى پەيلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، كۆزنى ھەرىكەتلەندۈرە-دىغان ئىككى دانە ئىنچىكە پەي نىرق بولىدۇ (يەنى غخلات).

كۆزدە پەيدا بولىدىغان كېسەللىك ماددىدىن، يەلدىن ۋە تاشقى تەسىر تۈپەيلىدىن بولىدۇ. ماددىدىن بولغىنى قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدادىن بولىدۇ. قاندىن بولسا قانىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن ياكى بۇزۇلغانلىقىدىن بولىدۇ، سەپرادىن بولسا كۆز تورلىشىدىغان بولىدۇ. بەلغەمدىن بولسا كۆزدىن ياش ئاقىدۇ ھەم سۇلىشىدۇ، يىراقتىكى نەرسىلەرنى كۆرەلمەيدۇ. سەۋدادىن بولسا، كۆزنىڭ ئېقى كۆكىرىپ قالىدۇ، قۇرۇيدۇ. يەلدىن بولسا قىچىشىدۇ. تاشقى تەسىر تۈپەيلىدىن كۆزگە ئاپەت يەتسە ئەينى ئەھۋالغا قارىلىدۇ ھەمدە كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆكىرىپ كۆرمەس بولۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

سەۋەبى: كۆزنىڭ ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق، ئىسسىق، سوغۇقلۇقنىڭ تەڭشەلمىگەنلىكى ۋە دەققەت قىلماي كۆزگە پاسكىنا نەرسىلەرنىڭ يۇقانلىقى ياكى بىر نەرسە تېگىپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

بۇرۇن كېسەللىكلىرى

بۇرۇن كۆمۈرچەك ۋە پەيلەردىن تەركىب تاپقان بىر ئەزا-دۇر، بۇنىڭدا ئىككى تۆشۈك بار. بۇ ئېغىزدىن تامىقنىغا قەدەر بارغان بولىدۇ، تىنىق ھاۋانى ئىچىگە تارتىش ئارقىلىق بۇرۇنىنىڭ باشلانغۇچ ئىچكى قىسمىدىكى نەزلە سۇزگۈچىگە كېلىدۇ، يەنى ئىككى تۆشۈك ئارقىلىق تىنىق بىلەن سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ، سۇزگۈچىگە ئۇدۇلمۇ ئۇدۇل بىر تۆشۈك بولۇپ، سىرتتىن ھەرخىل نەرسىلەرنىڭ پۈرىقىنى مېڭىگە يەتكۈزىدۇ. يەنى كىشىنىڭ ئاۋازىنىڭ سۇزۇك بولۇشى، پۈتۈك بولۇشى تۆشۈكچىلەرنىڭ ئوچۇق بولۇشى ياكى توسالغۇ پەيدا بولۇشىغا باغلىق. ھەر ئىككى كۆزنىڭ قۇيرۇقىدا بىردىن تۆشۈك بولۇپ، ياش شۇ تۆشۈكلەر بىلەن بۇرۇنغا بارىدۇ.

بۇرۇندا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر: بۇرۇنغا قارا يەل

(سىفلىس) چوشۇش، بوۋاسىر جاراھىتى پەيدا بولۇش، پۇراش سېزىمسىزلىقى يوق بولۇپ قېلىشى ياكى سېزىمسىزلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى، بۇرۇن قاناش قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ ھەمدە بۇرۇننىڭ پوتۇپ قېلىشىمۇ بولىدۇ. سىفلىس بولسا خۇددى تازىنىڭ بېشىغا ئوخشاش كېپەك ئۆرلەپ بۇزۇلۇپ پەرەك چوشۇپ كېتىدۇ ھەمدە پۇرايدۇ. بوۋاسىردىن بولسا رەڭگى كۆكۈش كېلىدۇ. ئاۋاز پوتۇپ قالغاندەك، ئاۋاز ئوچۇق بولمايدۇ.

بۇرۇن قاناش: بۇ كېسەلدىكى بوھراندا قانسا توختاتماسلىق لازىم. ئەگەر قاننىڭ قىزىپ كېتىشىدىن بولسا، قاننى سوۋۇتۇش كېرەك. قۇۋۇەتنىڭ تۆگەپ، مېڭە تومۇرلىرىنىڭ ئۇزۇلگەنلىكىدىن بولۇپ، كېچىك تومۇر بولسا، قاننى توختىتىشقا ئىلاج قىلىش لازىم. چوڭ تومۇر ئۇزۇلگەن بولسا، ئىلاجى يوق. بۇرۇن قانىغاندا ئەڭ ياخشىسى پۇت ـ قولىنى بەندەر ـ بەندەردىن باغلاپ، قاننى توختىتىش ئىلاجىنى قىلىش لازىم. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەردىمۇ بۇرۇن قاناش يۈز بېرىدۇ، بۇرنى قاناپ ئۇچ كۈنگىچە توختىمىسا، ئۆلۈم كېلىدۇ. قاننى توختىتىش ئۈچۈن ھەببۇلئاس، ھېلىلە سىياھ، ئەنجىبار، كەشنىزلەرنى بېرىش ھەمدە بۇرۇننىڭ قانىشىنىڭ سەۋەبىگە قاراپ مۇۋاپىق تەدبىر ۋە دورىلارنى بېرىش لازىم.

قۇلاق كېسەللىكلىرى

بۇ بىر كۆمۇرچەك ئەزادۇر. بۇ بىر نەچچە پەي ۋە گۆشتىن تەركىب تاپىدۇ، قۇلاقنىڭ تۆشۈكى يۇگسىمەچ بولىدۇ. تۆشۈكىنىڭ ئىچىدە بىر بوشلۇق بار ھەم بىر پەي مۇشۇ بوشلۇققا يېپىلغان. ئاڭلىغۇچى كۈچ شۇنىڭ بىلەن بولىدۇ. بۇ تۆشۈك ھاۋا بىلەن توشقان بولىدۇ، بىر كىشى ھەر قانچە سۆزلىسە، تاشقى دولقۇنلاپ تۇرغان ھاۋا قۇلاقنىڭ تۆشۈكىدىن يۇقىرىدىكى پەردىگە بارىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۆزنى بىلىش ھاسىل بولىدۇ.

قۇلاقتا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك قاندىن بولسا ئىششىيدۇ، رەڭگىدە قانىنىڭ بەلگىسى كۆرۈلىدۇ. بەلغەمدىن بولسا، ئاق يىرىڭ ئاقىدۇ، سەۋدادىن بولسا، كۆك سۇ ئاقىدۇ، سەپرادىن بولسا سېرىق سۇ ئاقىدۇ. يەلدىن بولسا، سۇ شارقىرىغاندەك، چۈشىن ئاۋازىدەك ۋىڭشىيدۇ، گەپ ـ سۆزنى تولۇق ئاڭلىيالمايدۇ. كىر بىلەن توسۇلۇپ قالسا ياكى ئىششىق بولسا، پەقەت ئاڭلىماس بولۇپ قالىدۇ، يىرىڭداش تۇپەيلىدىن پەي ئېقىپ ئاۋاز يولدىن ئايرىلغان بولسا ئىلاجى يوق.

چىش كېسەللىكلىرى

چىش ھەرىم ئۇچۇن مۇھىم ئەزا بولۇپ قالماستىن، ئاۋاز ئۇچۇنمۇ مۇھىم ئەزادۇر. ئاشقازانغا بارماقچى بولغان غىزالار ئالدى بىلەن چىشنىڭ يارىمى بىلەن ئېزىلىپ ئاشقازانغا بارىدۇ.

چىشتا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر قاندىن، سەپرادىن، بەلغەمدىن، سەۋدايى غەيرىيدىن ۋە بەلغەم، سەۋدانىڭ يىلىدىن بولىدۇ. قاندىن بولسا تىلى قىزىل، بەدەن ئېغىر، تىلى تاتلىق بولىدۇ. چىش تۇۋىدىن قان چىقىپ تۇرىدۇ.

ئىلاجى: شاھتەررە بىلەن ئېغىزنى چايقاش ، كەشنىز، شاھتەررەنى ئىچىش لازىم. سەپرادىن بولسا سەپرا مىجەزنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلۇش بىلەن چىش ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ.

ئىلاجى: سەپرانى تەڭشەش.

بەلغەمدىن چىش ئاغرىسا، چىش ئۇزىراپ، تېلىپ، باش ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ. سەۋدادىن چىش ئاغرىسا، سەۋدا مىجەزلىك بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ ھەمدە قايسى چىشنىڭ ئاغرىغانلىقىنى ئۇقالايدۇ. بىر يۇزى بىرگە ئاغرىيدۇ، كۆپىنچە سول تەرەپتە ئاغرىق بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋدانى سۇرۇش ھەمدە ھۆل ئىسسىق غىزالىرىنى يېيىش لازىم. چىش ئاغرىش يەلدىن بولسا، لوقولداپ پىچاق

سالغاندەك ئاغرىيدۇ.

ئىلاجى: قارىمۇچ ئىچسۇن ھەمدە يەل سەپرانى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىلاجى قىلسۇن. چىش تۈۋىدىكى گۆش ئىششىش بەلغەمدىن بولىدۇ. قۇرت يېگەن بولسا موزا، ھېلىلە، ئاقىرقەرھالارنى سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئېغىز چايقالسۇن. چىش تۈۋىدىكى گۆشنىڭ كۆكىرىپ بۈزۈلۈشى سىفلىس سەۋەبىدىن بولىدۇ. چىش ئاغرىسا ئىسسىق سۇ ئالسا توختىسا، ئاغرىشنىڭ سەۋەبى سوغۇقتىن؛ سوغۇق سۇ ئالسا توختىسا، ئاغرىشنىڭ سەۋەبى ئىسسىقتىندۇر، ھەر ئىككىسىدە توختىمىسا، يەلدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: تاش تۈز بىلەن سىركىدە غار - غار قىلىنىدۇ.

تىل - كاناي كېسەللىكلىرى

تىل ئاق گۆشتىن تەركىب تاپقان بىر ئەزادۇر، ئۇ تەم تېتىش رولىغا ئىگە. تىلنىڭ رەڭگى ھەرقايسى مىجەزلىكلەرگە بەلگە بولىدۇ.

ئىقىل تىل: بۇ كاناينىڭ ئۈستىگە ئېسىلغان بىر تال گۆشتۇر. ئىسسىق - سوغۇق ھاۋا مۇشۇنىڭ يارىمى بىلەن تەڭشىلىپ ئۆپكىگە بارىدۇ. بۇ ئىقىل تىل نەپەسكە، ئاۋازغا يارىمى بېرىدۇ.

لوزتىسىن: ئىككى دانە بەز، بۇ بەز تىلنىڭ ئىككى يېنىدا تۇتاش بولىدۇ، غىزا ئاشقازانغا بېرىشتا مۇشۇنىڭدىن ئۆتۈپ بارىدۇ.

تىلدا يېرىلىش، ئىششىش، قىچىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئىقىل تىلدا ئىششىق بولىدۇ، بۇ قايسى خىلىتتىن بولسا، شۇ خىلتىنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. بەزىنىڭ ئىششىشى كۆپىنچە زۇكام، رېماتىزمنىڭ قوزغىتىشىدىن بولىدۇ. بۇنى ئانگىنا دەپمۇ ئاتايدۇ. (ۋەرەم لوزتىسىن)

ئالامىتى: گالدا قاتتىق بىر نەرسە تۇرۇۋالغاندەك مەلۇم

بولىدۇ. بىر نەرسە يېيىش تەس بولىدۇ.

زۇلۇك دېگەن قۇرۇق گالغا چاپلاشقان بولسا بۇنىڭ ئىلاجى: سىركىنى بىر يۇتۇم - بىر يۇتۇمدىن ئىچىپ بەرسە، زۇلۇك ئۆلۈپ ئاشقازانغا باردۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قەي دورىسى بەرسە قەي بىلەن چىقىپ كېتىدۇ ياكى مۇز، قارنى ئاغرىغا سالسا زۇلۇك ھەرىكەت قىلىپ گالدىن ئاجرايدۇ، سامساق يەپ ئاپتاپتا ئولتۇرۇپ ئاغرىغا قار - مۇزنى تۇتۇپ تۇرسا يەنە زۇلۇك ئاجىراپ چىقىدۇ.

يۇرەك كېسەللىكلىرى

يۇرەك بولسا گۆش، پەي، پەردە، كۆمۈرچەك ۋە يىپچىلار-دىن، شىريان قان تومۇرلىرىدىن تەركىب تاپقان ئەزادۇر. يۇرەك-نىڭ ئورۇنلاشقان جايى سول تەرەپتىكى كۆكرەك بوشلۇقى ئىك-كى تالا ئۆپكىنىڭ ئارىلىقى، 2 - قوۋۇرغا بىلەن 5 - قوۋۇرغا-نىڭ ئارىلىقىدا تۇرىدۇ، چوڭلۇقى ھەر كىشىنىڭ مۇشتىنىڭ چوڭلۇقىدا بولىدۇ. يۇرەكنىڭ تۈزۈكى باشقا كۆمۈرچەكلەردىن نېپىز، ئەمما كۈچلۈك بولىدۇ. بۇ ئۇلۇغ باش ئەزا روھىي ھايۋانىنىڭ جايى، بۇنىڭدا ئىككى تەرەپ بار. يەنى ئوڭ - سول تەرەپ، ھەر تەرەپتە كاۋاك بولۇپ، يۇقىرىقى قۇلاقچە تۆۋەن تەرىپى قېرىنچە بولىدۇ. يۇرەكتە قاندىن كۆپىيىدىغان روھ بار. قۇلاقچە ئارقىلىق ساپ ھاۋا يۇرەككە بارىدۇ. قېرىنچە ئارقىلىق روھ ئايلىنىدۇ، يۇرەك پۈتۈن بەدەننى قان ۋە ھاۋا بىلەن تەمىن-لەش ئۈچۈن ھەرىكەت قىلىدۇ. ھەرىكەت قىلغاندىمۇ نورمال ھەرىكەت قىلمىسا بولمايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن يۇرەكنىڭ ساقلىق ھالىتىنى ھەم مىزاجىنى بىلىش زۆرۈر.

يۇرەكنىڭ نورمالنى ھەرىكىتى دېگىنىمىز: يۇرەك مىنۇتىغا 72 قېتىم سوقسا، مۇشۇ جەريانداا يۇرەك سىقىلىش ياكى پەسلەپ كېتىشتەك ئەھۋال كۆرۈلمىسە ھەمدە خوشلۇق بولسا، بۇنى يۇ-

رەكنىڭ نورمال ھەرىكىتى دەيمىز. يۈرەكنىڭ مىزاجى: ئەسلى يۈرەك بەدەننىڭ ئەڭ ئىسسىق ئەزاسى بولۇپ، ئاننىڭ قورسىقدا تۇرەلمە بولغاندا ئەھۋالىغا قاراپ تۆت كەيپىيات ئىچىدە پەرقلىق ھالدا ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقىقا مايىل بولۇپ قۇرۇلىدۇ.

ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسى: ئۇستىخىنى، بېشى ئانچە چوڭ بولمىغان كىشىنىڭ كۆكرىكى كەڭ، تۈكلۈك بولۇش، تومۇرنىڭ چوڭ ئۇرۇشى، نەپەس ئېلىشىنىڭ چوڭ بولۇشى، پىكىر ئارزۇسىنىڭ توغرا ھەم غەيرەتلىك بولۇشى بىلەن پەرقلىنىدۇ.

سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسى: بېشى چوڭ، كۆكرىكى تار، تۈك ئاز بولۇش، قورقۇنچاق بولۇش بىلەن پەرقلىنىدۇ.

ھۆللۈكنىڭ بەلگىسى: تومۇرنىڭ يۇمشاق ئۇرۇشى، قوبۇل قىلىش، يوقاپ كېتىشنىڭ تېز بولۇشى بىلەن پەرقلىنىدۇ.

قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسى: ھۆللۈكنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

مۇرەككەپ مىزاجنىڭ بەلگىسى: موفىرىد مىجەزنىڭ قوشۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ، ئەمما كىچىك بالىنىڭ، ئەمگەك قىلىۋاتقان ئادەمنىڭ، يۈگۈرگەن ئادەمنىڭ ئۇنىڭدىن كۆپ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تىنچ ھالەتتە 80 دىن يۇقىرى 60 دىن تۆۋەن بولسا بۇمۇ كېسەللىك بولىدۇ.

قوشۇلغان مىزاجنىڭ كېسەللىك بەلگىلىرى: ئىسسىق بولسا كۆيۈش بىلەن سوغۇق ھاۋادا ئارام تاپىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى سوغۇق سۇ بىلەن پەسىيىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئاشقازاندىن بولسا سوغۇق ھاۋا بىلەنمۇ ئارام تاپمايدۇ، تومۇرى تېز ئۇرىدۇ. تېز ـ تېز نەپەس ئالىدۇ. نەپىسمۇ قىزىق، ئەندىشىلىك بولىدۇ، سۈيدۈكى قىزىل، ئاچچىقى يامان بولىدۇ.

سوغۇق بولسا تومۇرى كىچىك، ئاستا ئۇرىدۇ. نەپەس پەرقلىق كىچىك بولىدۇ، سۈيدۈكى ئاق، يۇزى، كۆزى ئاق بولىدۇ. ئۇستىخىنى ئېغىر، ئۇيقۇچان، توڭغاق بولىدۇ. قوشۇلغان مىزاج قۇرۇق بولسا، تومۇرى قاتتىق، كىچىك ئۇرىدۇ. بەدەن

ئورۇق، سۈيدۈكى ئاق بولىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك بولسا تومۇرى ئاستا، يۇمشاق، چوڭ ئۇرىدۇ. ئۆزى ھورۇن، ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ، تەسرىمۇ، قوبۇل قىلىشىمۇ، يوقىلىشىمۇ تېز بولىدۇ. مۇرەككەپ مىزاجنى بىلىش ئۈچۈن موفىرىد مىزاجنى قوشۇپ چۈشىنىش كېرەك. دورىلاردىن ھەرقايسى مىزاجغا قارشى دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئوخشىشى زىيان قىلىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىققا ئىسسىق زەھەر قىلغانغا ئوخشاش.

يۇرەكنىڭ ئىسسىق دورىلىرى: ئىپار، زەپەر، ئود، ئەنبەر، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن، قەلەمپۇر قاتارلىقلار.

سوغۇقلۇق دورىلىرى: سەندەل، كەشنىز، كاپۇر، قىزىلگۈل، تاباشىر، مەرۋايىت، كەھرىۋا، ئالما، ئانار.

مۆتىدىل دورىلىرى: گاۋزىبان، ئالتۇن، كۈمۈش، ياقۇت، تۇخۇمى رەيھان، بادرەنجى بۇيا، گۈلدارچىن، قوۋزاقدارچىن، ئۆشنە، دورۇنجى ئەقرەبى، جىنتىيانا قاتارلىقلار يۇرەكنى زەھەردىن ساقلىغۇچى دورىلاردۇر.

خەۋەقان

ئالامىتى: يۇرەك ئالدىراپ ھەربىكەت قىلىدۇ ھەمدە يۇرەك ئاغرىغا تېقىلىپ قالغاندەك يۇقىرىغا ئۆرلەيدۇ. بىئارام بولىدۇ، ھەتتا ئايلىنىپ كېتىدۇ. ئايلىنىپ كېتىشىنى غەيشى دەيمىز، يۇرەككە ئۇنىڭدىنمۇ يۇقىرى ئازاب يەتسە ئۆلۈم يۈز بېرىدۇ.

سەۋەبى: ① سوئى مىزاج سازەج بۇنىڭدا مىزاجنىڭ قايسى بىرى يۇرەككە غالىب كەلسە، يۇرەك بىئارام بولىدۇ.

② سوئى مىزاج ماددىسى: بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىرى تۆت خىلىتقا ئوخشاش بولۇپ، ئۇنىڭ بەلگىسى خىلىت ئېتىبارى بىلەن بولىدۇ، يەنە بىرى ماددىسىز، يەنى بۇسقا ئوخشاش بۇس ئەزالىرىدىن كۆتۈرۈلىدۇ، بۇنىڭ بەلگىسى: يەڭگىل، تومۇر ئۇرۇشتا قارىمۇقارشىلىق ئاز، تەھلىل يېنىك بولىدۇ. تۆت

خىلىتتىن بولغان ئۇنداق ئەمەس.

③ يۈرەككە قان قۇيۇلغاندىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئالامىتى: تومۇر ئۇرۇشى يوغان، قارىمۇ قارشىلىق كۆپ بولىدۇ. گويا ئوتقا چۈشكەن مىستەك قىزىپ، نەپەس ئالالماي قالىدۇ. بۇنداق بولغاندا ئۆلىدۇ.

④ يۈرەكنىڭ ھاۋا يولىغا توسالغۇ چۈشىدۇ. ئالامىتى: دەم تۇتۇلىدۇ، يۆتەلدە بەلغەم چىقمايدۇ. تومۇر ئۇرۇشى چوڭ - كىچىك، ئاجىز - كۆچلۈك ئىختىلاپلىق بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ماددىلار توشۇقلۇق بولمىغاندا بولىدۇ.

⑤ يۈرەكنىڭ تويغۇسى كۆچلۈك (نازۇك). بۇنىڭ بەلگىسى: ئاددىي نەرسە بىلەن ئىزا تارتىدۇ، بەدەن بۇنىڭدىن خالىي بولالمايدۇ.

⑥ يۈرەكنىڭ ئاجىزلىقىدىن خەۋپلىك يۈز بېرىدۇ. ئالامىتى: كىچىك ئازارىدىنمۇ تەسىرلىنىپ تۇرىدۇ. بەدەن بۇنىڭدىن خالىي بولالمايدۇ، نازۇكلۇق بىلەن ئاجىزلىقنىڭ پەرقى يۈرەك نازۇك بولسا، تومۇر ئۇرۇشى كۆچلۈك، ساغلام، قىلىقلىرى توغرا بولىدۇ. يۈرەك ئاجىز بولسا تومۇر ئۇرۇشى ئاجىز، قىلىقلىرى كەمچىل بولىدۇ.

⑦ يۈرەككە يات نەرسە كىرىپ قالىدۇ. زەھەرلىك نەرسە ئىچكەن ياكى ھايۋان چىشلىگەندەك.

⑧ ئاشقازان، ئۆچەيدە مەددە بولۇپ، غىزا ئىزدەپ، يۇقىرىغا چىقىدۇ. بۇنىڭ بەلگىسى: كېچىدە ئاغزىدىن شال ئاقىدۇ، كۆندۈزى لەۋلىرى قۇرۇيدۇ. رەڭگى سارغىيىدۇ، يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، بىر كىشىگە ئاددىي سەۋەب بىلەن خەۋپلىك ياكى غەيرىي يۈزلەنسە ئۇ كىشىنىڭ يۈرەك تۈيغۇسى كۆچلۈك بولمىسا، ئۇ ئادەم تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ئىلاجى: خەۋپلىك سوئى مىزاج سازەجدىن بولسا، ماددىسى تەڭشىلىدۇ. ئەگەر سوئى مىزاج ماددىدىن بولسا، ماددىسى تازىلىنىدۇ، يەنى سۈرگۈزۈلىدۇ. قاندىن بولسا قان ئېلىپ شەخەك

قويۇلىدۇ. جىنسىي ئالاقىگە بۇيرۇلىدۇ. يۇرەك كېسىلىگە ئىلاجى قىلىشتا سوئى مىزاج بارد بولسا زەپەر قوشۇلىدۇ، ئىسسىق مىزاجدىن خەۋەقان بولسىمۇ بەك سوغۇقلۇق قىلىنمايدۇ. چۈنكى يۇرەك هاياتلىقنىڭ مەنبەسى، ئەگەر كۆچلۈك سوغۇقلۇق قىلىنسا، روهىنى ئۆچۈرۈپ قويىدۇ. زەپەر بولسا روهنى ياشارتىدۇ هەمدە يۇرەك دورىلىرىنى يۇرەككە باشلاپ ئاپىرىدۇ. خەۋەقان ئىسسىق سوئى مىزاجدىن بولسا، خوشبۇي سوغۇقلۇق شەربەت بېرىلىدۇ، ئالما، قىزىلگۈل، گاۋزىبانغا ئوخشاش. ئۇنىڭدىن باشقا مۇپەررىھ ياقۇتىمۇ بېرىلىدۇ. ئەگەر خەۋەقان سوئى مىزاج سوغۇقتىن بولسا داۋائى مىشكى شېرىن، تەرياقى كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

غىزاسى: ئىسسىقتىن بولسا سوغۇقلۇق، سوغۇقتىن بولسا ئىسسىقلىق، ھۆللۈكتىن بولسا قۇرۇقلۇق، قۇرۇقلۇقتىن بولسا ھۆللۈك تەرەپتىكى غىزالار بېرىلىدۇ. يۇرەكنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان خەۋەقان ئۇچۇن سوغۇقلۇق تەرەپتىكى ياغ، گۆشلەر، كاللا - پاچاققا ئوخشاشلار بېرىلىدۇ.

يۇرەك ئاجىزلىقىدىن خەۋەقان بولسا موپەرھات دورىلىرى بېرىلىدۇ. يۇرەك كېسىلى بار كىشىلەرنىڭ تەرىتىنى يۇمشىتىش كېرەك، چۈنكى تەرىتى قېتىپ قالسا بۇس مېڭىگە ئۆرلەپ، يۇرەكنى زەھەرلەيدۇ.

ئايلىنىپ كېتىش

غەيشى خەۋەقانىڭ تەرەققىياتىدۇر. خەۋەقانىڭ تەرەققىياتى كۆچەيسە، غەيشى يۇز بېرىدۇ.

ئالامىتى: هوشىدىن كېتىپ، رەڭگى سارغىيىپ، قول - پۇتى سوۋۇپ قالىدۇ. تومۇر ئۇرۇشى بوش، رىتىمسىز بولىدۇ. كۆزنى ئاچالمايدۇ، قول - پۇتى تولا تەرلەيدۇ (سوغۇق تەرلەيدۇ).

سەۋەبى: (1) كۆپ ماددا يوقاتقانلىق، يەنى بەدەندىن ئېھتىياجلىق قۇۋۋەتنىڭ، جىنسىي ئالاقە يولى قاناش، قۇسۇش قاتارلىق يوللار بىلەن يوقالغانلىقى، ئۇنىڭ ئۈستىگە بەك خۇشاللىق ياكى قاتتىق ئاغرىق تارتىش ئارقىلىق روھ ئازىيىپ كېتىشتىن بولىدۇ.

(2) روھ توسۇلۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ماددا كۆپەيىش، شاراب ئىچىپ مەست بولۇش، غەم - ئەندىشە ياكى قاتتىق قورقۇشتىن بولىدۇ.

(3) ئۇزۇن مۇددەت كېسەل بولۇش سەۋەبىدىن يۇرەك ئاجىزلىشىپ قالغانلىقتىن، روھ ئازىيىپ كەتسە، ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكى سەۋەبىدىن روھ ئازىيىپ كېتىپ غەيشى بولىدۇ. غەيشى بىلەن سەكتىنىڭ پەرقى: غەيشىدە رەڭگى سارغىيىپ قالىدۇ، نەپەس ئالغىنى بىلىنىدۇ. ئاۋازنى ئاڭلايدۇ، سەكتىدە رەڭگى كۆكۈش بولىدۇ، پات هوشىغا كەلمەيدۇ.

ئىلاجى: بىهوش ۋاقتىدا قىزىتمىسى بولسا، گۈل سۇيى ياكى سوغۇق سۇ يۈزگە سېپىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن هوشىغا كەلمەسە مىزاجىغا قاراپ ئىسسىقلىق تەرەپتە بولسا سەندەل، كاپۇرغا ئوخشاش كۈچلۈك، سوغۇقلۇق دورىلىرى قىلىنىدۇ. مىزاجى سوغۇقلۇق تەرەپتە بولسا، زەپەر، ئىپار، قەلەمپۇرغا ئوخشاش دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئايلىنىش سەۋەبى: سوغۇقتىن يەنى كۆپ ئىچى سۇرۇپ، قان يوقىتىپ، سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن غەيشى بولسا، توخۇ گۆشىنىڭ كاۋىپى، ئىسسىق نان پۇرىتىلىدۇ. شاراب بىلەن گۆشنىڭ سۇيى گالغا تامدۇرۇلىدۇ. قول - پۇتى كۆپ تەرلىگەندە تەرنى توختىتىشقا ئىلاج قىلىنىدۇ. بىهوش بولغاندا هۆ بولسا قەي قىلدۇرۇش لازىم.

كۆپ تەرلەپ ئايلىنىش سەۋەبى ئاياللاردا ئېھتىسنا قورەمەسلىكى تۇپەيلىدىن بولسا، بۇرۇنغا خوشبۇي نەرسىلەرنى پۇراتماسۇن، بەتبۇي نەرسىلەرنى پۇراتسۇن. ئومۇمەن ئىلاجى قىلىشتا

سەۋەبكە قارالسۇن.

غەيشى كېسىلى دېگەن ھازىرقى ئاتىلىۋاتقان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىنى دەيمىز.

يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا، ① قان بېسىم تۆۋەن بولىدۇ، ② يۈرەك سانجىلىپ ئاغرىيدۇ، ③ قەۋزىيەت بولۇپ قالىدىغان ئەھۋاللىرىمۇ بولىدۇ.

① داۋالاش ئۇسۇلى جەھەتتە كېسەلنى ھەرىكەتلەندۈرمەسۇن.

② خاتىرجەملەندۈرىدىغان سۆزلەرنى قىلسۇن ھەم تىنچ دەم ئالدۇرسۇن.

③ داۋالاردىن ھەببى تەرياق، داۋائى مىشكى مۆتىدىل، سىركەنجىۋىل دىنارى قاتارلىق دورىلارنى ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلەتسۇن.

رەيھان شەربىتى، ئەۋرىشىم شەربىتى، شارابى تەرياق بېرىلگەي.

يۈرەك ئىششىقى

بۇ يۈرەكنىڭ ئىككى قۇلىقىنىڭ ئىششىقى (دالانچىنىڭ) بولۇپ، يۈرەك كېسەللىرى قاتارىدا دەيمىز.

ئالامىتى: كۆكسىدە، ئاشقازان ئاغزىغا يېقىن جايدا ئاغرىق بولىدۇ ياكى ئېغرىلىق ھېس قىلىدۇ. بۇنداق كىشىنىڭ كۆزى پۇلتىيىپ، رەڭگى سارغىيىپ قالىدۇ، ئايلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. يۈرەك كېڭىيەلمەيدۇ.

سەۋەبى: ئوزۇق كەملىكىدىن، نەزلىنىڭ يۈرەككە چۈشكەنلىكىدىن ياكى ئۇزۇن مۇددەت كېسەل بولغاندىن، يۈرەككە كەلگەن بوھران بەدەنگە بارالماي ساقلىنىپ قالغانلىقتىن ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىششىق كۆپىنچە سوغۇقتىن بولىدۇ، ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا مەيلى يۈرەكتە ياكى يۈرەكنىڭ غىلاپىدا بول-

سۈن ياكى ئىككى قۇلىقىدا بولسۇن دەرھال ئۆلىدۇ. سوغۇقتىن بولۇپ يەنى يۈرەكنىڭ گۆھىرىدە بولسىمۇ ئۆلىدۇ، لېكىن ئىشىق غىلابىدا ياكى قۇلىقىدا بولسا ساقايتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭغا تېز تۆتۈش قىلىش كېرەك، بولمىسا كۈندىن كۈنگە جۈدەپ يوقىلىپ كېتىشى مۇمكىن.

ئىلاجى: ئىششىق تارقاتقۇچى دورىلار كۆكسىگە تېڭىلىدۇ. يۈرەكنى كۆچىلەندۈرۈشكە تىرىشىش لازىم، يۈرەكنىڭ غىلاپىدىكى سوغۇقتىن بولغان ئىششىق قۇلىقىغا چۈشكەنگە قارىغاندا يەڭگىل.

يۈرەك سىقىلىش

ئالامىتى: ئايلىنىپ، ئاغزىدىن شال ماغزاپ ئاقىدۇ، رەڭگى تاتىرىدۇ، تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا، قاتتىق ئۇرىدۇ. لەۋلىرى ئاقىرىپ ھەم كۆكىرىپ كېتىدۇ، كۆزنىڭ ئىششىقى كۆك بولىدۇ. ئاستا ـ ئاستا ھوشىغا كېلىدۇ، بۇنى نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى دەپمۇ ئاتايدۇ.

سەۋەبى: سەۋدانىڭ يۈرەككە غالىب كەلگەنلىكى سەۋەبىدۇر. سەۋداۋى ماددا تۇپەيلىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋدانى سۈرۈش، كۆڭلىنى ئاچقۇچى، مېڭىنى كۈچەيتكۈچى دورىلارنى بېرىش ھەمدە جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش لازىم.

يۈرەكتە قان قويۇلۇپ قېلىش

ئالامىتى: بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى يۈرىكىم يېرىلىدى دەيدۇ. بۇ بەك ئاغرىيدۇ، يۈرەكتە قان قويۇلۇش بولىدۇ، ئېگىلىپ ھەرىكەت قىلسا، تېخىمۇ ئاغرىيدۇ، ئاستى كالپۇكى ئاقىرىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: ئۇيقۇدا قارا بېسىش، قاتتىق قورقۇشلار سەۋەب بولىدۇ.

ئىلاجى: يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش، كېسەل ياخشى ئوزۇقلىنىش، ياخشى دەم ئېلىشى زۆرۈر، ئىستېمال قىلىدىغان دورىلىرى شۇ كېسەل بولغۇچى كىشىنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ بولسۇن.

يۇرەكتە قان قويۇلۇشقا ئەر - خوتۇن كۈنلەشمەكمۇ سەۋەب بولىدۇ.

يۇرەك ئېغىزغا تىقىلىش

ئالامىتى: بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشى داۋاملىق يۈرىكىم ئاغزىمغا كەپلىشىپ قالدى، دەيدۇ، نەپەس تېزلىشىپ كېتىدۇ. يۇرەك ھەرىكىتى تېز، قالايمىقان بولىدۇ. يۇرەك بەك چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ.

سەۋەبى: يۇرەكنىڭ قېرىنچىلىرىدا قان ئازادە يۇرۇشلىمىگەنلىك ياكى يۇرەكنىڭ ھاۋا يولىغا (يۇرەك بىلەن ئۆپكە ئوتتۇرىسىدىكى قان ئايلىنىش يولىغا) توسالغۇ چۈشكەندىن يۇرەك كېڭىيەلمەي، قىسقىرىش ھەرىكىتى بەك ئېشىپ كەتكەندىن يۈز بېرىدۇ.

ئىلاجى: ئاشقان ماددىنى تەڭشەش ۋە سەۋەبكە قاراپ ئىلاج قىلىش لازىم.

يۇرەك پەسلەپ كېتىش

ئالامىتى: بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشى يۈرىكىم پەسكە چۈشۈپ كەتتى دەيدۇ ھەم رۇس تۈرالمايى، دوختۇرىمىز قالىدۇ. يۈرىكىم تارتىشىدۇ دەيدۇ، يۇرەك ھەرىكىتى ئاستا بولىدۇ. نەپەس ئۈزۈندا بولىدۇ، چوڭ تىنىق پەيدا بولىدۇ. بۇ سەپرا غالىب كەلگەنلىكتىندۇر.

سەۋەبى: روھ ئېرىپ، قان سوۋۇپ كەتكەنلىك ئۈچۈن يۈرەك كېڭىيىدۇ، قىسقىرالماي تەسلىك تارتىدۇ ياكى بەلغەم خىلىتىنىك يۈرەك مۇسكۇلىنى بوشىتىشتىن بولىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان كىشى يۈرىكىم بېغىدىن ئاجراپ كەتتى دەيدۇ.

ئىلاجى: قويۇق قان ھاسىل قىلىدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

يۈرەك غىلاپىغا سۇ چۈشۈش

ئالامىتى: يۈرىكى سۇغا چىلىشىپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ ھەم يۈرەك تىترەپ سالىدۇ. تومۇر ئۇرۇشى بوش، تېز، بەدەن سوغۇق ھەم بوش بولىدۇ، قادىلىپ، ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ.

سەۋەبى: يۈرەكنىڭ ھۆللۈكى، سوغۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەب بولىدۇ. بۇنداق كىشىنىڭ بېشى داۋاملىق چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، لەۋلىرى كۆكىرىپ قالىدۇ.

ئىلاجى: ھۆللۈكنى تەھلىل قىلىدىغان، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، ھەببى تەرياق، مەجۇنى سوم، داۋائى مىشكى مۆتىدىل.

كاناي - ئۆپكە كېسەللىكلىرى

كاناي بولسا سۇناي شەكلىدىكى ھالقا شەكىللىك كۆمۈرچەكتىن تەركىب تاپقان بولىدۇ. بەزىسى كىچىك تولۇق، بەزىسى چوڭ ناتولۇق بولىدۇ. بەزىسى ھاۋانى ئۆزىگە تارتىش بىلەن كېڭىيىدۇ.

ئۆپكە: كۆكرەك بوشلۇقىغا جايلاشقان ئەزا بولۇپ، ئوڭ - سول ئىككىگە ئايرىلىدۇ. ئۆپكىنىڭ ئوڭ قانىتى يۇقىرى، تۆۋەن، ئورتا دەپ ئۈچ بۆلەك بولىدۇ، سول قانىتى يۇقىرى،

تۆۋەن دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بۇ يۇمشاق گۆشتىن ھاسىل بولغان بىر ئەزادۇر. ھەرقاچان ئۇنىڭغا ھاۋا توشقان بولىدۇ. بۇ ھاۋانىڭ خەزىنىسى ھەرقاچان ساپ ھاۋادىن ئۇنىڭغا مەدەت يېتىپ تۇرىدۇ. بۇنىڭدىكى تومۇرلارنىڭ ۋاستىسى بىلەن يۇرەك- كە ساپ ھاۋا يەتكۈزۈش ئارقىلىق قانىنى تازىلاپ تۇرىدۇ.

زىققە نەپەس

ئالامىتى: تىنىپ ئۇلگۈرتەلمەسلىك، ھەتتا نەپىسى قىسقا- رىپ قېلىش، كۆڭلى ئاينىش، رەڭگى تاتىرىپ كېتىش، كېچە- لىرى بەكرەك دەم تۇتۇلۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ ھەمدە كانايـ دىكى تومۇرلىرىدا مەسىلە بولسا ئېچىگە نەپەس ئېلىشتا تەسلىك تارتىدۇ، ئۆپكىنىڭ ئىچكى قىسمىدا، يەنى يۈرەك بىلەن بولغان ھاۋا يولىدا مەسىلە بولسا، نەپەس چىقىرىش تەس بولىدۇ.

سەۋەبى: سەۋدا ۋە بەلغەمنىڭ قويۇق يەللىرى نەپەس ئور- گانلىرىغا چاپلىشىۋالغانلىقتىن بولىدۇ، يۈرەك ئاجىزلىق ئەگەش- كەن بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋدادىن بولسا، ئەۋرىشىم شەربىتى؛ بەلغەمدىن بولسا زۇپا شەربىتى بېرىلسە بولىدۇ. ئايارەج لوغانزىيا، ئايارەج پەيقىرا، ھەببى ئەفتىمۇن، مەجۇنى سوم، سىركەنجىۋىل ئەنسە- لى، لوئوقى بادام، گاۋزىبان شەربىتى، ھەببىسۇيابادانە، مىخ- رىپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۈرەكنىڭ ھاۋا يولىغا قان تولۇپ قالغاندىن بولسا، كۆز تومۇرى قىزىل، ئېسىلەڭگۈ بولىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى: تىل ئاس- تىدىكى تومۇردىن قان ئېلىش، دەم تۇتۇلغان كىشىدە تەرەت قاتتىق بولسا، ھەببى سويابادانە، تەرەت بوش بولسا، خېمىرى خەشخاش، ھەببى ئىمساك بېرىلىدۇ.

ئاۋاز تۇتۇلۇش

ئالامىتى: سۆز قىلسا ئاۋاز چىقمايدۇ، سوغۇقتىن بولسا يەنى (بەلغەمدىن) غىژ - غىژ بولىدۇ. بەلغەم تەس چىقىدۇ، قاپاق ئىششىپ قالىدۇ. سەپرادىن بولسا يۆتەل قۇرۇق بولىدۇ، ئەتىگەندە بىرئاز ئېچىلىپ، چۈشتىن كېيىن پۈتۈپ قالىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەمگە ئاچچىق سەپرا ماددىسى ئارىلاشقاندىن ياكى سەپراغا بەلغەمنى شور ئارىلاشقاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: شېكەر بىلەن قايماق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ، سەپرادىن بولسا بىنەپشە يېغىدا ئېغىزىنى چايقاپ بەرسە بولىدۇ. ئەگەر بەلغەم كۆيگەندىن ئاۋاز تۇتۇلسا، لىمون شەربىتى، سىركەنجىۋىل ئەنسىلى بىلەن ياخشىدۇر. يۇتقۇنچاق سىلىدا دائىم ئۇنى پۈتۈپ قالىدۇ، ئاچچىق نەرسىلەرنى يېيىشكە بولمايدۇ. شارابى چىلان ياخشىدۇر.

تۇتقاقلىق نەپەس قىستاش

ئالامىتى: يول يۈرگەندە ۋە ھەرىكەت قىلغاندا نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ۋاقىتتا خۇددى ساق ئادەمدەك يۈرىدۇ. مەيدە غىژىلدايدۇ، يۆتەلگەندە بەلغەم چىقىدۇ.

سەۋەبى: ئۆپكىنىڭ شاخچىلىرىدىكى ھۆللۈكتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: خېمىرى خەشخاش، بەرشىشا، مەتبۇخ زۇپا، ھەبجى ئايارەج، شەربىتى بىخسۇسلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۆتەل

يۆتەل مۇنداق بىرقانچە سەۋەبتىن بولىدۇ.

1) قاندىن بولسا: تومۇر چوڭ، رەڭگى قىزىل، تىنىقى

قىزىق، نەپەس چوڭ، سوغۇق ھاۋانى خالايدۇ. بۇ، قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: زىخ، بېھى، خەشخاش شەربەتلىرى ياكى مەتبۇخ-لارنى بېرىش پايدىلىق.

2) مېڭىدىن ئۆپكىگە سويۇقلۇق قۇيۇلغاندىن بولسا: كۆز-دۇزى يۆتەلمەيدۇ، كېچىسى يۆتەل كۆپ بولىدۇ.

ئىلاجى: كۆكنار قاينىغاندا غار - غار قىلىش، سەمغى ئەرەبنى ئېغىزدا تۇتۇش لازىم.

ئەگەر مېڭىدىن كەلگەن سويۇقلۇق ئۆپكىدە قويۇلۇپ قالغان بولسا، قاتتىق يۆتەل بىلەن بەلغەم چىقىدۇ. كۆكرەكتە ئېغىرلىق بولىدۇ، بۇ ئەھۋال زۇكامدىن كېيىن بولىدۇ.

ئىلاجى: پىلپىل، رۇببىسۇسنى شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ شۇمۇش، زۇپا، شۇمشا، بىخسۇسنى قاينىتىپ ئىچىش كېرەك. ھەببى شىپا، خېمىرى مومىسكلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم.

3) بەلغەمدىن بولسا، كۆكرەكتە غىژ - غىژ كۆپ بولىدۇ، بۇ قېرى ۋە ھۆل مىجەزلىكلەردە كۆپ بولىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم مادىسىنىڭ كۆپلۈكىدۇر.

ئىلاجى: قىزىتما بولمىسا بەدىيان، كەرەپشە، بىخ سۇس، زۇپا، پىرسىياۋشان قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ھەم مادىسى پىشقاندىن كېيىن تازىلىنىدۇ.

4) يۆتەل سەپرادىن، چاڭ - توزاندىن بولسا، كالتە قۇرۇق يۆتەل، كۆكرەكتە يىرىكلىك ھېس قىلىش، ئۇسسۇزلۇق، تومۇر ئىنچىكە، تېز ئۇرۇش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم مادىدىسىنىڭ كېمىيىپ كەتكەنلىكى سەۋەب بولىدۇ ياكى ياخشى، ساپ بولمىغان ھاۋامۇ سەۋەب بولىدۇ.

ئىلاجى: ئارپا مۇقەششەر، كۆكنار ئورۇقىنىڭ ئېقى قاتار-لىقلارغا بادام يېغى، شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

5) ئۆپكىنىڭ سەتھىگە مۇدۇر چىققاندىن بولسا، تومۇر تېز

تېپىدۇ، سۈيدۈك كۆيدۈرۈپ كېلىدۇ. يۆتەل كالتە بولىدۇ، بەلغەم چىقمايدۇ. سوغۇق ھاۋانى خالايدۇ.

سەۋەبى: يۇقىرىقى تۆت خىل يۆتەلگە ۋاقتىدا ئىلاج قىلمىغانلىق تۈپەيلىدىن، ئۆپكىنىڭ كىچىك تومۇرلىرى قالايمىقان چىگىلىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدۇ.

ئىلاجى: كۆكرەككە شەخەك قويۇش، سەپرانى سۈرۈش، مېۋە سۈيى بىلەن تەبىئەتنى يۇمشىتىش لازىم. مۇدۇر ئېغىز ئالمىسا، بۆرە ئەرمىنى، ھىلگ، قارلىغاچ مايىقىنى يېگۈى سۈتلەر بىلەن ئېلەشتۇرۇپ كۆكرەكنى ياغلايدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن سۈت بىلەن ھەسەلدە ئېغىز غار - غار قىلىنىدۇ. بۇ چاغدا بۇغداي كېپەكىنىڭ سۈيى، بادام يېغى، شېكەر، قايماق يەيدۇ.

6) مەيدە توشۇپ قالغاندىن بولسا، قورساق ئاچماسلىق، مەيدە ئېسىلىش، مەيدىدىكى بۇسنى مېڭگە قوزغاپ، يۆتەلنى كەلتۈرىدۇ.

ئىلاجى: غىزانى ئازايتىش، مەيدىنى تازىلاش، سۈرگە ئىچىش لازىم.

7) مەيدىدىن سەۋدانىڭ بۇسى مېڭگە ئۆرلىگەندىن بولىدۇ. كانايدا قىم - قىم غىدىقلاش بولىدۇ. يۆتەل كالتە بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، بەلغەم چىقمايدۇ، چىقسا كۆك بولىدۇ، نەپەس كىچىك، تومۇر كىچىك، ئاستا بولىدۇ.

ئىلاجى: بۇغداي كېپەكىنىڭ مەشۇتىنى شېكەر بىلەن يېيىش لازىم ھەمدە ھۆل ئىسسىق بولغان نەرسىلەردىن توخۇم سېرىقى، ئېرىك مالىنىڭ گۆشى، شەربىتى ئىنىپ، شەربىتى ئەۋرىشىملەر ياخشى.

خۇلاسە: يۆتەلدە ئېغىرلىق، بەلغەمنىڭ تەس چىقىشى مادداڭ دەللى، يەڭگىللىك بىلەن يۆتىلىش يەلنىڭ دەللى، خەپرۇكنىڭ تەس چىقىشى مادداڭ يېقىندا ئىكەنلىكىنىڭ دەللى.

8) ئۆپكە، جىگەرگە قۇرت پەيدا بولغان سەۋەبتىن يۆتەل

بولىدۇ. كۆزنىڭ ئېقى مەللە، يۇزدە ئۈمۈچۈك توربەدەك قان تومۇرلار كۆرۈنۈشى، يۆتەلنىڭ كالتە ھەم سانجىق بولۇشى، خەپرۈكنىڭ پۈرىشى، تومۇرنىڭ تېز، ئىنچىكە ئۇرۇشى، ئۇيقۇسىزلىق — مانا بۇ قۇرتنىڭ ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى: زاتىل جەنبىدىن كېيىن كۆكرەك پەردىسىگە يەغلىغان سۇنىڭ كۆكرەكتە ئۇزۇن مۇددەت تۇرغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: ئەرەقى بەسەلنى شېكەر بىلەن ياكى سۇپارى جوز بىلەن بېرىش ئارقىلىق قۇرت ياشايدىغان سۇ، يېرىڭنى چىقىرىش ھەمدە بەلغەم بوشاتقۇچى قارىمۇچ، رۇببى سۇستەك دورىلارغا ئۈپكىنى ياشارتقۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

قان، يېرىڭ تۇكۇرۇش

قان ۋە يېرىڭ تۇكۇرۇشنىڭ ئالامەتلىرى:

1. تۇكۇرۈك بىلەن بىللە كەلسە، ئېغىز ئىچىدىن كەلگەن بولىدۇ.

2. قان باشتىن كەلسە، تامغاق قۇرۇش بىلەن كېلىدۇ. قان كەلگەندىن كېيىن باش يەڭگىللىشىدۇ.

3. قان كاناي ئاغزىدىن كەلسە، گال ياساش بىلەن كېلىدۇ. ئاز كېلىدۇ، يۆتەل بولمايدۇ.

4. قان كاناينىڭ ئۆزىدىن كەلسە، يۆتەل ۋە ئاغرىق بىلەن كۆپۈكلەش.

5. قان كۆكرەكتىن كەلسە، قاتتىق يۆتىلىش بىلەن سۈزۈك، ئاز كېلىدۇ.

6. قان ئۈپكىنىڭ ئۆزىدىن كەلسە، يۆتەل بىلەن ئاغرىقسىز ئۆتكۈر قىزىل ۋە كۆپۈكلىشىپ كېلىدۇ.

7. قان تالدىن كەلسە، قول، تىز، تاپان قىزىش بىلەن

كېلىدۇ.

8. قان قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، جىگەردىن كەلسە، قەي بىلەن كېلىدۇ، ئاپەت قايسى ئەزادا بولسا، شۇ ئەزانىڭ دەردى گۇۋاھلىق قىلىدۇ.

ئىلاجى: ئېغىزدىن كەلگەنگە ھەبىۋلئاس، ئانارگۈلى، موزا، زەمچىگە ئوخشاش تۇتقۇچى دورىلارنى ئېغىزغا ئېلىپ غار - غار قىلسۇن. باشتىن كەلگەن بولسا، قىيقالدىن قان ئېلىش، باشنىڭ ئارقىسىغا ھىجامەت قويۇش، يۇقىرىقى دورىلارنى بۇرنىغا ئېلىش لازىم. كاناي ئېغىزىدىن كەلسە، ئېغىزىدىن كەلگەن ئىلاجنى قىلىش، يەنى قۇرسى نەپسۇددەمنى ئېغىزدا تۇتۇش لازىم. كاناينىڭ ئۆزىدىن كەلگەن بولسا، ئىلاجى تەس. ئۆپكىدىن كەلگەنگە سافىن ۋە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. پاچاققا ھىجامەت قويۇلىدۇ. تەبىئەتنى يۇمشاق تۇتۇش ۋە ھاجەت ئېتىبارى بىلەن تەڭشەش لازىم.

ئۇنىڭدىن كېيىن تۇتقۇچى دورىلار كۆكسىگە تېڭىلىدۇ. ئۆپكىدە ئىششىق بولماي، كۆكرەكتىن قان كەلسە، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ھەم قۇرسى نەپسۇددەمنى ئاز - ئازدىن يەيدۇ ھەم كۆكسىگە چاپىدۇ، قان يۇتقۇنچاق، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، جىگەردىن كەلسە، قۇرسى كەھرىۋا يېيىش لازىم. يەنى قومچاق يوتقىنىنىڭ سۇيىنى ئىچسە بولىدۇ. شادىنە: مەخسۇس سېمىز ئوت، قومچاق يوتقىنىنىڭ سۇيىدۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: كېسەل ياخشى بولغىچە ئېغىر ئىش قىلماسلىق لازىم. جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق، قىزىتقۇچ غىزا، شاراب ئىچمەسلىك، كۇن نۇرىغا قارىماسلىق، ئاچچىق نەرسىلەرنى پۈرىماسلىق كېرەك.

غىزاسى: ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقىغا خۇنسىيۇشان، كەھرىۋا، قۇرۇق كەشنىز قوشۇپ يەيدۇ ياكى ئوغلاق گۆشىنى خىيارباراتەك، كەشنىز، گۈل ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ يەيدۇ. ئەگەر دورىنى كۆپ ئىچىپ، ئاجىزلىق پەيدا بولسا، گۆش يېسە

بولىدۇ. خىرپە، بارتەك، ئەدەس، چىلاننى خۇنسىياۋشان، شېكەر بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

ئۆپكە ئىششىقى

ئالامىتى: قاندىن، سەپرادىن بولسا، ئىتتىك قىزىتما پەيدا قىلىپ، جۇغ - جۇغ بولىدۇ. تىترەش، جۆيلۈش ۋە تومۇرى، نەپىسى تېزلىشىپ كېتىدۇ. دېمى سىقىلىش، كۆكسى يۆتەلگەندە قاتتىق ئاغرىش، ئازراق قان ئارىلاش خەپرەك تاشلاش، ئىككى مەڭزى قىزىرىپ قېلىش، قاپىقى بودۇلۇپ قېلىش، كۆكرەكنىڭ يۇقىرى تەرىپىدە ئېغىرلىق سېزىلىش، تىللىرى قۇرۇش، تومۇر دولقۇنسىمان سېلىش، كېيىنكى دەۋرلىرىدە پۇت - قول مۇزلاش، لەۋلىرى كۆكىرىپ كېتىش بولىدۇ. ئەگەر ئۇشتۇمتۇت ئىستىما پەسىيىپ كېتىپ، تومۇر تېزلىشىپ قالسا خەتەرلىكتۇر. ئەگەر ئىستىما پەسىيىپ كېتىپ، تومۇرى، نەپەس پەيدىنپەي ئاستىلىسا، ياخشىلىققا قاراپ ماڭغانلىقىدۇر.

بەزىدە بۇ ئىششىق جەنبەگە ئۆتۈپ كېتىدىغان ئەھۋالمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل يەتتە كۈندىن ئېشىپ كەتسە سىلىغا ئۆرۈلىدۇ. زاتىلرىيە بەلغەمدىن بولسا، تۈكۈرۈك كۆپ، قىزىلىق ئاز، ئۇيقۇ كۆپ بولىدۇ. بۇرۇن قاناشنىڭ پايدىسى بۇنىڭدا ئاز، زاتىل جەنبىدە پايدىسى بار.

ئىلاجى: ماددىسىغا قاراپ ئىلاج قىلىش، قاندىن بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئارپا سۇيى، بادام يېغى، ئىسپىغۇللارنى ئىچۈرۈش لازىم. كۆكىرىكىگە ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، كاپۇر ئېزىپ چېپىلىدۇ. قار ياكى مۇز بىلەن سوغۇق قىلىپ چېپىلىدۇ. سەپرادىن بولسا: خەشخاش، نېلۇپەر شەربەتلىرى بېرىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولسا: شەربىتى زۇپا، ئەنسىل شەربىتى، شەربىتى سۆئلەب بېرىش لازىم.

كۆكرەك پەردە ئىششىقى

ئالامىتى: زاتىلجەنبە دەپ كۆكرەك پەردىسىنىڭ ئىششىقىنى دەيمىز، بەرسام، سەرسام دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

بەرسام (زاتىل سەدىرى) كۆكرەك ئالدى پەردىنىڭ ئىششىقى، بۇنىڭ ئالامىتى: ئاۋۇال ئىستىما پەيدا بولىدۇ، كېيىن زېھنى ئېلىشىدۇ، تومۇر ھەرە چىشى شەكلىدە تېپىدۇ. قوۋۇرغا ئاستىدا سانجىق بولىدۇ، دەسلەپتە قۇرۇق، كېيىن بەلغەملىك يۆتەل بولىدۇ. يۆتەلگەندە، نەپەس ئالغاندا ئاغرىق بەك كۈچەيىپ كېتىدۇ، كىشى يۆتىلىش، نەپەس ئېلىشتىن قورقىدۇ. نەپەس ئالغاندا ئاغرىسا، مەسىلە كېچەيگۈچى ئەزادا، ئەگەر نەپەس چىقارغاندا ئاغرىسا، تارايغۇچى قىسمىدا مەسىلە بار دەيمىز. ئىششىق قاندىن بولسا چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ؛ سەپرادىن بولسا سانجىلىپ ئاغرىيدۇ؛ تۈكۈرۈك قارا بولۇش (سىرتتىن تۇتۇن، چاڭ - توزان ئارىلاشمىغان بولسا) سەۋدادىن بولغان بولىدۇ.

سەرسام

كۆكرەك ئارقا پەردىلىرىنىڭ ئىششىقى. ئالامىتى: ئاۋۇال زېھنى ئېلىشىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىستىما پەيدا بولىدۇ. باشقا ئالامەتلەر يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

ئىششىق مەيلى قايسى مادىدىن بولمىسۇن، 14 كۈنگىچە تارقىمىسا، يەنى تۈكۈرۈك سۈزۈلمىسە، يىرىڭ يىغىلغان بولىدۇ، يىرىڭلايدۇ، يەنى شۇ يىرىڭ 40 كۈنگىچە توختىمىسا سىل پەيدا بولىدۇ. ئۇ ئۆپكە توقۇلمىلىرىغا يىرىڭ يىغىلغاندىن بولىدۇ. يەنە بىر ئالامىتى: كېسەل بولغان تەرەپتىكى قوۋۇرغىنى باسسا ئاغرىيدۇ، يۆتەل قىسقا بولىدۇ. لېكىن خەپرۈك چىقارمايدۇ، نەپەس تېز ۋە ئۇشتۇمتۇت بولىدۇ، بەزىدە قىزىتمىدۇ.

بۇ ئىششىق ئېغىز ئالسا ئۇنىڭ ئالامىتى: ئاغرىق قاتتىق، نەپەس ئېلىش قىيىن، ئىستىما يۇقىرى، تىلى يېرىك، يۆتەل تەس بولىدۇ. ئىشتىهاسى تۆتۈلۈپ كېتىدۇ، ئەقلى ئېلىشىدۇ. باش، سەزگۈ ئەزا ئېغىرلىشىدۇ، بۇ بەلگىلەر تولۇقلىنىپ بولماندىن كېيىن بىر - بىرلەپ پەسىيىدۇ. لېكىن ئېغىرلىق بولىدۇ. بەزىدە بەلگىلەر ئارىلىشىپ كېتىدۇ، تومۇرى كەڭ، دولقۇنسىمان تېپىدۇ. ئەگەر ئىستىما ئېغىر بولسا، ئاسان ئېغىز ئالىدۇ.

زاتىلجەنبى: زاتىلرىيىدە كېسەلنىڭ ساقىيىش - ساقايماسلىقىغا تۆۋەندىكىلەر بەلگە بولىدۇ: بەلغەم ئاسان ئاجرىلىپ چىقماسا، قويۇق، ئاق بولسا، كېسەل ساقىيىدۇ. بەلغەم قىزىل شىلاش، ئاق شىلاش، بولۇپمۇ بۇ داغ يۇمىلاق بولغىنى ماددىسىنىڭ قويۇق قاتتىقلىقىنىڭ بەلگىسى، بەلغەمنىڭ يېشىل، كۆك بولغىنى، ماددىنىڭ توڭلاپ قالغىنىنىڭ بەلگىسى.

يۇقىرىقىلار زاتىلجەنبى خالىسىنىڭ ئالامەتلىرىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، كۆكرەكنىڭ قوۋۇرغا ئەتراپىدىكى پەردىسىدە ياكى كۆكرەكنىڭ سىرتىدىكى تېرىگە تۇتاش پەردىدە بولىدۇ. بۇنى زاتىلجەنبى غەيرىي خالىس دەيمىز.

ئالامىتى: بۇ يەل بولۇپ، كىرگىتلەرنىڭ ئارىلىقىغا ئۇرۇنلىشىدۇ. يۆتكەلمەيدۇ، ئاغرىتمىدۇ، بۇ قارىماققا زاتىلجەنبى خالىسقا ئوخشىسىمۇ، ئەمما پەرقى يەلدىن بولغاندا ئىستىما بولمايدۇ، يەڭگىلەك بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن يەلنى ئېرىتكۈچى دورا تاڭسا كۈپايە قىلىدۇ.

ئىلاجى: زاتىلجەنبى «زاتىل سەدىرى»، «زاتىل ئەرىزى» زاتىلرىيىلەرنىڭ ئىلاجى ئوخشاشلا قىيىقال تومۇردىن قان ئېلىش، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، كۆپىيىپ قالغان ماددىنى چىقىرىش، ھۆقنە بىلەن تەبىئەتنى يۆمشىتىش لازىم. مۇھقىنە سۇرگۈدىن ياخشىراق، چۈنكى سۇرگۈنىڭ ماددىنى يۇرەككە ئىتتىرىش خەۋپى بار.

شەربەت ئىچمەكچى بولسا تەبئەتنى يۇمشىتىدىغان مادد-
نى، بەلغەمنى پىشۇرىدىغان، سوۋۇتۇش بىلەن تازىلايدىغان خو-
سۇسىيىتى بولىدۇ. ئارپا سۈيى بىلەن بىنەپشە سۈيىنى ياكى ئارپا
سۈيىنى تاتلىق چىلان بىلەن قوشۇپ ئىچىدۇ ياكى چىلان، سەر-
پىستان، خۇبباز ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىخسۇسلار قاينە-
تىپ ئىچىلىدۇ. لوئوقى خىيار شەنبەر بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.
ئۆپكە ئىششىقىنى ئايرىشنىڭ بىرخىل ئۇسۇلى بىر لاتىنى ھۆل
قىلىپ كۆكرىكىگە ياپمىز، قايسى جاي بالدۇر قۇرۇسا ئىششىق
شۇ جايدا دەپ بىلىمىز.

غىزاسى ئۇچۇن: ئارپا سۈيىنى شېكەر بىلەن، نانىنى چۈجە
گۆشى بىلەن يەيدۇ.

ئىزاھات: زاتىلجەنبى كۆپىنچە مۇپاسىل ۋە بۆرەك كېسىلى
بار كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ، بۇ ھۆل قۇرۇق جەنبى دەپ
ئاتىلىدۇ. باشلىنىش دەۋرى قۇرۇق زاتىلجەنبى دېيىلىپ، كۆك-
رەككە يىرىڭ ياكى سۇ چۈشكەندە ھۆل جەنبى دېيىلىدۇ. پارسچە
«خانىقە» دېيىلىدۇ.

سىل — ئۆپكە جاراھىتى

بۇ ئۆپكىنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى بولۇپ، بۇنىڭ ئىسمى دىق
ئىستىمغا ئوخشايدۇ.

ئالامىتى: دەسلەپكى مەزگىلدە ئاز، ئاخىرقى مەزگىلدە
كۆپ ۋە قاتتىق يۆتىلىدۇ. ئىشتىھاسى بۇزۇلىدۇ، پۇتۇن بەدىنى
ماغدۇرسىزدەك بىلىنىدۇ. ئورۇقلاپ كېتىدۇ. كېسەل ئەۋج
ئالغانسېرى ئاغرىغان جايىنى بىلەلمەيدۇ، كەچتە ئىستىما پەيدا
بولۇپ، تەڭ كېچىدىن كېيىن ئىستىما يانىدۇ، كېچىسى ئۇيقۇدا
تەرلەيدۇ. كېسەل كىشىنىڭ ئىككى مەڭزى قىزىرىپ قالىدۇ.
ئەگەر كېسەل كىشى ئايال بولسا جىنسىي ئالاقە ھەۋىسى ئېشىپ
كېتىدۇ. ھەيز كۆرۈش ۋاقتى ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىدۇ ياكى

ئادەت كەم بولىدۇ. يۆتەلگەندە چىققان خەپرۈك شىلىملىق ۋە قان ئارىلاش، پۇرايدىغان بولىدۇ. بۇ بەلغەمنى سۇغا سالسا چۆكىدۇ. ئونقا سالسا پۇرايدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەل زاتىلجەنبىدىن كېيىن قانىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ياكى ئۆپكىگە چۈشكەن نەزلىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئادەم سۈتى ياكى ئېشەك سۈتىنى بېرىش لازىم، ئىستىما بولسا ئىستىمىسىنى قايتۇرۇشقا ئىلاج قىلىنىدۇ. ئاپتاپى گۈلقەنت بەك ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ، سىل كېسىلىدە ئىچىنى بوشاتماي، يۆتەلنى پەسەيتىش لازىم. سۈت بېرىۋاتقان چاغلاردا ئىچى بوشاپ كەتسە، سۈتكە كەتىرا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

قۇرسى كاپۇر، قۇرسى سەرتان، قۇرسى بىنەپشە بېرىلىدۇ. تامىقى ئۇچۇن چۈجە گۆشلىرىگە سەرتانى نەھىر سېلىپ بېرىلىدۇ، ئارپىنى سوقۇپ كۆكنار شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ.

ئۆپكە سىلىنىڭ يەنە بىر ئالامىتى: كۆزنىڭ ئېقى بوز ھەم نۇرسىز، چىرايى ئىسلاش بولۇپ قالىدۇ.

دىققەت: بۇ كېسەلدە ئېڭەك گۆشى سۆڭەككە چاپلىشىپ قالسا، قورساق تېرىسى كېپەكلىشىپ قالسا، تۆكۈرۈكى پۇرىسا، چېچى چۈشسە، ئىچى سۇرسە ساقايمايدۇ.

يۇرەك، ئۆپكىنىڭ ئاستىدىكى پەردە ئىششىقى

ئاشقازان — جىگەرنىڭ ئۇستىدىكى پەردە بولۇپ، بۇ مىراق دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئالامىتى: جىگەر كېسەللىرى تۇپەيلىدىن ئىششىسا، ئوڭ تەرەپتە ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ ھەمدە جىگەر كېسىلىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاشقازان تۇپەيلىدىن بولسا ئىككى چېكە داۋاملىق، بولۇپمۇ قورساق ئاچ ۋاقتىتا بەك ئاغرىيدۇ. كۆز ئەتراپى كۆك بولىدۇ.

سەۋەبى: ئاشقازان ۋە جىگەردىكى غەيرىي بۇزۇق بۇسلارنىڭ

كۆتۈرۈلۈشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋەبكە قاراپ ئىلاج قىلىش لازىم.

تۆۋەندىكى دورا يۆتەل ۋە نەپەس قىستاش، جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردە ئىششىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۇيى 1200 گرام، ئالما سۇيى، شېكەر 300 گرامدىن، شېكەر بولمىسا قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىچىش مىقدارى: ئەھۋالىغا قاراپ 30 گرامدىن 50 گرامغىچە.

ئاشقازان كېسەللىكلىرى

ئاشقازانىنىڭ ئورنى كۆكرەك بوشلۇقى بىلەن قورساق بوشلۇقىنى ئايرىپ تۇرىدىغان ھىجابى ھاجىزەنىڭ ئاستىدا، يۇقىرىسى قىزىلئۆڭگەچكە، ئاخىرى 12 بارماق ئۇچەيگە تۇتىشىپ ئوك تەرەپكە سوزۇلغان، سول تەرەپكە دوڭغايغان ھالەتتە بولىدۇ.

ئاشقازان — سىغاق، مىراق، سىرىقدىن ئىبارەت ئۇچ قەسىمدىن تۇزۇلگەن بولىدۇ. ئاشقازانىنىڭ تاش قاتلىمى گۆش، ئىچى قاتلىمى پەيلەردىن تۇزۇلگەن ھەم قان تومۇر نېرۋىلار بىلەن ئارىلاشقان بولىدۇ.

ئاشقازانىنىڭ تېشىتىنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردىدە قان تومۇرلار ۋە پەيلەر جايلاشقان بولىدۇ. يەنە بىر خىل ماددا بولۇپ، ياغلاش تۇتاشقاق (ھۆللۈك) سوغۇقلۇقتىن توڭلايدۇ. ئىسسىقلىق پەيدا قىلىشقا ياردەملىشىدۇ. ئاشقازانىنىڭ ئۇستىدە بىر خىل كۇچلۇك پەردە بولۇپ، بۇ سىپاق دېيىلىدۇ، سىپاقنىڭ ئۇستىدىكى تارماقلار (تورسىمان پەردىلەر) مىراق دەپ ئاتىلىدۇ.

ئاشقازانىنىڭ مىزاجى ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى: ئۇسۇزلۇق كۆپرەك بولىدۇ.

سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن پەسىيىدۇ، لەتىف غىزا كۆيىدۇ. بۇزۇلىدۇ، شۇڭا زىيان قىلىدۇ. بەزى غەلىز غىزا ئوبدان سىڭىدۇ، لېكىن مىجەزى ئۆزگەرسە، سىڭىش كۈچلۈك بولىدۇ.

سوغۇقلۇقنىڭ ئالامىتى: كېكىرىك كۆپ، نازۇك غىزا ئۇزۇندا سىڭىدىغان، بەزى سىڭمەيدىغان بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئاز، سىڭىشتىن ئىشتىها كۈچلۈك بولىدۇ.

قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامىتى: تۆكۈرۈك ئاز، ئۇسسۇزلۇق كۆپ-رەك بولىدۇ، سۇ ئىچسە مەيدە چىڭىيدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق غىزادىن قېچىپ، ياغلىق غىزاغا، شورپىغا ئامراق بولىدۇ. بەدەن كېپەكلىشىدۇ، ياغنى تېز سۈمۈرۈۋالىدۇ.

ھۆللۇكنىڭ ئالامىتى: قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. يۇقىرىقىلار تەبىئىي مىزاجنىڭ ئالامىتىدۇر.

سوئى مىزاج سادەدە: ئىسسىقتىن بولغان بولسا، ئۇسسۇزلۇق كۆپ، ئېغىزنىڭ تەمى ئاچچىق، ئېغىز قۇرۇق بولىدۇ.

سوغۇق سوئى مىزاج بولسا: ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، تۆكۈرۈك، يەل كۆپ بولىدۇ. شۇڭا قورساق كۆپىدۇ.

ھۆل سوئى مىزاج بولسا: ئېغىز تەمسىز بولىدۇ، قۇرۇق سوئى مىزاجدا ئېغىز چۈچۈمەل بولىدۇ.

قانداقلا بولمىسۇن سوئى مىزاجنىڭ ھەممىسىدە تاماق سىڭىش يېتەرسىز بولىدۇ.

سوئى مىزاج ماددىدىن بولسا تۆت خىل بولىدۇ، ھەممىسىدە ھۆ بولۇش، قۇسۇقنىڭ رەڭگى قايسى خىلىتتىن بولسا شۇ خىلىتقا بەلگە بولىدۇ. ئادەتتە ئاشقازان پاك، كۈچلۈك بولسىمۇ، ئاچلىق سەۋەبىدىن ئۆزگىرىپ، ئاجىزلىشىپ قالسا، سوئى مىزاج كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئەھۋال تەكرارلىنىپ داۋاملىشىۋەرسە، ئاشقازان ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: سوغۇق سوئى مىزاج ماددىنىڭ پەيدا بولۇشى ئاشقازانىنىڭ مىجەزى سوغۇق تۇرۇقلۇق يەنە سوغۇق غىزا يېيىش، ئىسسىتىلغان غىزالارنى يېيىش، سوغۇقتا توڭۇش ياكى يەللىك

غىزالارنى كۆپ يېگەندىن بولىدۇ.

ئىسسىق سوئى مىزاجنىڭ سەۋەبى: غىزانى بەك قىزىق يېيىش، قىزىق تاماقتىن كېيىن كۆپ ھەرىكەت قىلىشلاردىن بولىدۇ.

سوئى مىزاج ماددىنىڭ سەۋەبى: سوغۇق مىزاج كىشىلەر سوغۇقلۇق، ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ئىسسىقلىق غىزالىرىنى كۆپ يېگەن ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلغان ياكى بەك قىزىق چاي ئىچكەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: سوئى مىزاج ساددا بولسا، مىزاجنى تەڭشەش، سوئى مىزاج ماددا بولسا، بەدەننى تەنقىيە قىلىش لازىم.

ئاشقازاننى تازىلاش كۆپىنچە قەي بىلەن بولىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا باشقا ئەزادىن ماددا تۆكۈلگەن بولسا، شۇ ئەزانىڭ ماددىسىنى تازىلاش لازىم. ئاشقازانغا كۆپىنچە جىگەر، تال، مېڭىدىن ماددا قۇيۇلىدۇ. نەزلە ـ زۇكام، جىگەر، تالنىڭ سوئى مىزاجى گۇۋاھلىق بېرىدۇ. بۇ ئەھۋالدا مېڭىدىن سۈيۇقلۇق تۆكۈلمىگەن بولسا، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. جىگەردىن قۇيۇلغان بولسا، ئوڭ باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، تالدىن تۆكۈلگەن بولسا، سول باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ئەگەر ئاجىزلىقتىن سوئى مىزاج كېلىپ چىققان بولسا، ئاز ـ ئازدىن پات ـ پات تاماق يېيىش كېرەك.

قاچانكى سوئى مىزاج ماددىدىن بولسا، ماددا ئاشقازانغا ئۆتۈپ كەتكەن بولسا، ئايارەج پەيقىرانى شارابى ئەفسەنتىن ياكى سېرىق ھېلىلە بىلەن ئىچسە، ماددىنى ئاشقازانىنىڭ تېگىدىن تارتىپ چىقىرىدۇ، ياخشى قۇستۇرىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقى

ئالامىتى: كۆيگەن سەۋدانىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلغانلىقىدىن بولسا، تاماق يەپ 4 ـ 6 سائەتتىن كېيىن ئاغرىيدۇ. چۈچۈمەل

قۇسمىغچە توختىمايدۇ، ئاچ قورساقتا سەپرا قۇيۇلغاندىن بولسا قورساق ئاچقاندا ئاغرىيدۇ. ئاغزى ئاچچىق بولىدۇ ھەم قۇسۇق. تىن چىققان نەرسە سېسىق، ئاچچىق بولىدۇ، تاماق يېسە ئاغرىق توختايدۇ. سەزگۈرلۈك ئېشىپ كەتكەندىن ئىسسىق - سوغۇق تېز تەسىر قىلىپ ئاغرىيدۇ (نېرۋا خاراكتېرلىك).

ئالامىتى: سوغۇق سۇ ئىچكەندە بەزىدە ئاشقازان ئاغرىپ، قول - پۇت سوۋۇپ قالىدۇ. ئاندىن كېيىن ئايلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە مالىخۇلىيادا كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقى بەزىدە تاماق سىڭمىگەندىن، يەل پەيدا بولۇپ شۇ يەلدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا كېكىرىش بولىدۇ، كۆپ كېكىرگەندە بىرئاز يەڭگىللىك بولىدۇ. ھېچ تۇتىدۇ. قورساق كۆپىدۇ. تاماق ئاستىغا چۈشكەنسېرى ئاشقازان تېگىدە، تال تەرەپتە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: ئاشقازان ئاغرىقى سەپرادىن بولسا، يېمىش قاينات-مىسىنى ھېلىلە بىلەن ئىككى خىل ئانارنىڭ سۈيىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقى كۆيگەن سەۋدادىن بولسا، ئەفتىمۇن قاي-ناتمىسى ئىچىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن شىپا تاپمىسا، مىزاجىنى تەڭ-شەش لازىم. ئەگەر مىزاج ئىسسىق بولسا غوراپ شەربىتى ياكى ئالما شەربىتى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى بىلەن ياكى ئۇلارنىڭ سۈي-نى ئىچىش لازىم. زىخ، بېھى، ئالما شەربىتىمۇ ياخشى. ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى ئىششىق تۇپەيلىدىن بولسا، ئىششىقنى دەپنە قىلغۇچى دورىلار سىرتتىن چېپىلىدۇ. قاپاق لېشى، شۇمشا، ھەمشۇانى، ئارپا ئۇنى، ئاق لالە، زىغىر، بابۇنە، گۈل ئۇرۇ-قى، سۇنبۇل، سەئدى قاتارلىقلار تېڭىلىدۇ.

ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى ھۆل سوئى مىزاجدىن بولسا ياكى قۇرۇق سوئى مىزاجدىن بولسا، ياكى قۇرۇق سوئى مىزاجدىن بولسا، تۆت خىلىت ئېتىبارى بىلەن داۋالاش لازىم.

ئاشقازان ئاغرىقى سېزىمچانلىق ئېشىپ كەتكەندىن بولسا،

مېڭىنى كۈچەيتىش لازىم. ئاشقازان ئاغرىقى ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولسا، تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن قۇسمىغىچە ياكى ئىچى سۇرمىگىچە توختمايدۇ.

ئىلاجى: ئامىلە نۇشدارى يېيىش لازىم. يەنى ھەزمىنى ياخشىلاشتا زەنجۈبىل مۇرابباسى ناھايىتى ياخشىدۇر، بۇ تاماقتىن كېيىن بىر قوشۇق ئىچىدۇ.

ئاشقازان بۇزۇلۇش

سەۋەبى: بىرىنچىدىن تەس سىڭىدىغان غىزانى ئاۋۇال، ئاسان سىڭىدىغان غىزانى كېيىن يېگەندىن، ئۆزۈقلىنىشىنىڭ قالايمىقان بولۇشىدىن بولىدۇ. ئىككىنچىدىن، تۇتقۇچى تاماقنى بۇرۇن، بوشاتقۇچى تاماقنى كېيىن يېگەندىن بولىدۇ. مەسىلەن: پولۇنى بالدۇر، سۈيۇق ئاشنى كېيىن ئىچكەنگە ئوخشاش. ئۇچىنچىدىن، قىزىق غىزانىڭ كەينىدىن سوغۇق نەرسە ئىستېمال قىلىنغاندىن ياكى بەك سوغۇقلۇق ياكى بەك ئىسسىقلىق غىزا يېگەندىن بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تاماقتىن كېيىن ئېغىر ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ئاشقازاندىكى قىزىق تاماقنى كۆيدۈرىدۇ ياكى ئاشقازاندا جاراھەت پەيدا بولسا، ئاشقازانغا تاماق يېپىشىپ ھەزىم قىلالمايدۇ ياكى ئاشقازان جىگەر، تال، مېڭىدىن ياللىماس غەلىز نەرسىلەر تۆكۈلگەندىن، تاماق بۇزۇلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال مالىخولىيائى مىسراقىدا ئۇچرايدۇ. بىلىش لازىمكى، يېگەن تاماق قورساقتا 12 سائەتتىن كەم، 24 سائەتتىن ئارتۇق ۋاقىت تۇرسا ساقلىق ئەمەس، بەلكى كېسەللىكتۇر.

ئىلاجى: ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلىقتىن بولسا، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش مىشكى، جاۋارىش ئود، ئىتىرىفىل كىبىر، ئىتىرىفىل سىفىر، جاۋارىش قانىسا قاتارلىقلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. سۇنبۇل، سەئدى كوفى، ئىزخىر، مەستىكى قاتارلىقلار سۇ بىلەن ئېلىشتۇرۇلۇپ مەيدىگە قۇيۇلىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىق

پۇتۇن بەدەننىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولسا، ئاشقازانىنىڭ تۆت خىل كۆچىنى (تارتقۇچى، تۇتقۇچى، پارچىلىغۇچى، ئىتتىرگۈچى) بۇ كۆچىلەرنىڭ قايسى بىرى ئاجىزلاشقان بولسا، ئاشقازانىنىڭ بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: تارتقۇچى كۆچى ئاجىزلاشقاندا ئاشقازان ئاغزىدىن غىزا ئۇزۇندا ئۆتۈپ بولىدۇ. كۆكرەكتە ئېغرىق سېزىلىدۇ، بۇ ئۇنىڭ بەلگىسى. تۇتقۇچى كۆچ ئاجىزلاشسا بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

1. تاماقتىن كېيىن ھەرىكەت قىلسا قۇسىدۇ.

2. يېگەن تاماق شۇ پېتىچە ئۆچەيگە ئۆتۈپ كېتىدۇ، ئىتتىرگۈچى كۆچ ئاجىزلاشسا، تاماق مەيدىدە ئۇزۇن تۇرۇپ قالىدۇ. كېكىرگەندە خىلى بۇرۇن يېگەن تاماقنىڭ پۇرىقى چىقىدۇ.

تارتقۇچى كۆچىنى كۆچەيتىش ئۈچۈن لىمون، ئالما، سەدەل شەربەتلىرى، غىزاسىغا لەتىپ غىزالار، دورىلاردىن خۇشبۇي، چۈچۈمەل دورىلار بېرىلىدۇ.

تۇتقۇچى كۆچ ئاجىز بولسا ۋە پارچىلىغۇچى، ئىتتىرگۈچى كۆچلەرنىڭ ئاجىزلىقى ئۈچۈن سىركەنجۈبىل، بېھى، بىرئاز زەنجۈبىل قوشۇپ بېرىلسە ھەممىسىگە پايدىلىق، 18 سەر سىركەنجۈبىلگە بەش گرام زەنجۈبىل قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

غىزا سىستېمىسىلىك

ئالامىتى: قۇۋۇتى ھازىمە (پارچىلىغۇچى كۆچ) نىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ، بۇنداق كىشىنىڭ يۈزى ئىششىيىدۇ، قۇسىدۇ، نەپەس قىستايدۇ. بېشى ئېغىر، ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان كۆپۈشۈش بولىدۇ، ھەرىكەت سۇس كېلىدۇ.

سەۋەبى: پارچىلىغۇچى كۆچىنىڭ ئاجىزلىقى.

ئىلاجى: قۇستۇرۇش، ئەگەر مادداى ئاياغ تەرەپكە ئۆتكەن بولسا تەبىئەتنى يۇمشىتىش لازىم. مەستىكىنى قاينىق سۇ بىلەن ئىچىش، كىلىزما قىلىش، مەيدىنى پاكىزلاپ بولغاندىن كېيىن

ئاشقازاننى تەنقىيە قىلغۇچى دورا بېرىش لازىم.
ئالما، غوراپ، قۇرسى ئودقا ئوخشاشلارنى يېيىش، غىزا يېيىشنى توختىتىش لازىم (كۆڭۈل تولۇق غىزا خالىغىچە).

قۇسۇش، ئىچ سۇرۇش

ئالامىتى: كىشى ھۆ بولىدۇ، قۇسىدۇ ھەم ئىچى سۇرۇپ كېتىدۇ، رەڭگى سارغىيىپ، بىئارام بولىدۇ.
سەۋەبى: بەدەندىن بۇزۇق ماددىلارنىڭ ئاشقازانغا قايتىپ كېلىشىدىن قاتتىق ھۆ بولۇش، قۇسۇش، ئىچ سۇرۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
ئىلاجى: بەدەن ئاجىزلاپ كەتمىسە، ئۆزىچە توختىسا بولىدۇ. ئەگەر بەك كۆپ قۇسۇپ، ئىچى سۇرۇپ، بەدەن ئاجىزلاپ كەتسە، لىموننىڭ پوستىنى ئېغىزدا تۇتسا توختايدۇ. كېسەل كىشى ھەربىرىدە قىلسا بولمايدۇ، ئىلاجى بار غىزا يېمىسۇن، ئۇخلىسۇن، قۇسۇش، ئىچى سۇرۇش توختىغاندىن كېيىن نازۇك غىزالاردىن ئاز - ئازدىن يېسۇن. بىلىش لازىمكى، ھەيز سەۋەبى بىلەن سەھەردە قۇسۇق كېلىپ ئايلىنىش يۈز بەرسە، ھەببى شىپادىن بىردىن ئىككى دانىغىچە بېرىپ تىنچلاندۇرۇپ ئۇخلىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئەرەقى قىيمىقۇ ياكى تۇخۇمى قىيمىقۇنى قورۇپ 15 گرامغا بەش گرام پىننە قوشۇپ دەملەپ ئىچۈرۈلسە ھۆ تۇتۇش، قۇسۇش، ئىچى سۇرۇش توختايدۇ. ئەگەر كۆپ تەرلەپ كەتسە سىركە بىلەن بەدەننى ئۇۋۇلاش لازىم. غىزاسىغا پىننە سېلىنغان قوناق ئۇمىچى بېرىلىدۇ، بەدەن بەك سوۋۇپ كېتىش ئېھتىمالى بولسا، سىركىگە جوزنى سۇرۇپ ئۇۋۇلىسۇن.

ئىشتىھانىڭ كەم بولۇشى ۋە يوق بولۇشى

ئالامىتى: تاماققا ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ ياكى ئىشتىھا بولمايدۇ.

سەۋەبى: مەيدە ئېغىزىدا ئىسسىق ياكى سوغۇق سوئى مىزاج يۇز بەرگەندىن كۆڭلى غىزا خالىمايدۇ. ① ئاشقازاندا بۇزۇق خىلىتلار يىغىلىپ قالغان بولىدۇ. ② خام خىلىتلارنى ئاشقازاندا سىڭدۈرۈپ بولالماي، غىزا تەلەپ قىلمايدۇ. يەنە بىر سەۋەب ماسارىقا، جىگەر، ئۆچەيدە توسالغۇ بارلىقى ئۈچۈن ئىشتىها تۈتۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەدەندە قان ئاز بولۇپ، بەدەن ئاجىز بولسىمۇ ئىشتىها تۈتۈلىدۇ. ئۇزۇن كېسەل بولغان كىشىمۇ ھەم شۇنداق. ھەم ئىچى كۆپ سۇرۇلگەندىن تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدىكى تومۇرغا توسالغۇ چۈشسىمۇ ئىشتىها كەم بولىدۇ. بۇنىڭدا تال چوڭىيىپ قالغان بولىدۇ، بەزىدە ئۆچەيدىكى مەددىلەر ئاشقازان ئېغىزىغا چىقىۋالغاندىنمۇ بولىدۇ. شاراب ئىچىپ كۆنۈپ قالغان ئادەم شاراب ئىچمىسە ھەم ئىشتىهاسى كەم بولىدۇ. ئارتۇق غەم ـ ئەندىشە، خۇشاللىقلارمۇ ئىشتىها تۈتۈلۈشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئومۇمەن ئىشتىهانىڭ كەم بولۇشى سوئى مىزاج ماددا ۋە روھ تۈپەيلىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋەبكە قاراپ ئىلاج قىلىش لازىم. مەسىلەن: تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدا توسالغۇ بولسا ئۇنى ئېچىش، جىگەر-دە، ماسارىقىدە توسالغۇ بولسا ئۇنى ئېچىش لازىم.

ئىشتىها ئاچىدىغان دورىلار: بېھى شەربىتى، لىمون شەربىتى بۇ ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ بەرسىمۇ بولىدۇ، بېھى سىركەنجۈبىل ئەنسىلى بىلەن بېرىلىدۇ. ئومۇمەن قوزغاتقۇچى دورىلارنىڭ ھەممىسى ئىشتىهانى ئاچىدۇ، زەپەر ئىشتىهانى تۈتىدۇ.

ئىشتىهانىڭ بۇزۇلۇشى

ئالامىتى: ئاشقازانىنىڭ ئادەتتە كۆپ يېيىلمەيدىغان نەرسىلەرگە كۆنۈپ قېلىشى بولۇپ، بۇمۇ بىر خىل كېسەل دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: ئاشقازانغا بۇزۇق نەرسىلەر توپلىشىپ تەبىئەت

ئۇنى يوق قىلىش ئۈچۈن ئۇنىڭ قارىشىغا ئاشىق بولغانلىقتىن بولىدۇ. بۇ ئاشىق بولغان نەرسە ئادەتتە ئىستېمال قىلىنىدىغان يېمەكلىك خىللىرىغا زىت بولىدۇ، بۇ خىل ئەھۋال كۆپىنچە ھامىلدار ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئادەتتە ھەيزىنىڭ قېنى ھامىلگە ئوزۇق بولىدۇ. ھامىلنىڭ ئوزۇقىدىن ئاشقان قان بۇزۇلىدۇ، بۇ تۆرەلمە قىز بولسا شۇنداق، تۆرەلمە ئوغۇل بولسا ئاز كۆرۈلىدۇ. ئەنە شۇ بۇزۇلغان نەرسىلەر ئاشقازانغا يېنىپ كېلىدۇ، شۇ چاغدا تەبىئەت بۇزۇلغان نەرسىلەرنى يوق قىلىش ئۈچۈن زىت نەرسىلەرنى ياخشى كۆرىدۇ. مانا بۇ ئىشتىھانىڭ بۇزۇلۇشىدۇر. ئايال كىشىدە بولسا تۆرەلمىگە 3 ـ 4 ئاي بولغاندا شۇنداق بولىدۇ.

ئىلاجى: قۇستۇرۇش لازىم. تۇرۇپ سۇيى، سىرىقچېچەك سۇلىرىنى ئىچىپ ئارقىسىدىن سىركەنجىۋىل ئىچسە ئاسان قۇسىدۇ.

غىزاسىغا: چۇجە گۆشى، ئوغلاق گۆشى، دارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيانلارنى ئىچىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەتىگەندە زىرە گېرمانى، بەدىيان رۇمى ئۇچ دەرھەمدىن، ئۇرۇقى ئىلىنغان ئۇزۇم بىر سەر، قارا ھىلىلە، ھىلىلە كابىلە، ئامىلە يېرىم مىسقالدىن. بۇلارنى سىركىگە چىلاپ شېكەر سېلىپ ئىچىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تازىلانمىسا ئاياردەج پەيقىرا يېسە بولىدۇ (ھامىلدار ئاياللارغا ئاياردەج پەيقىرا بېرىشكە بولمايدۇ).

ئىت ئاچلىقى

ئالامىتى: يەپ تويماسلىق، چۇچۇمەل كېكىرىش بۇنىڭ مۇھىم ئالامىتى. ئۇنىڭدىن باشقا رەڭگى چەيزە رەڭ بولۇش، كۆز نۇرى سۇس بولۇش، ئەگەر ئاشقازاندا مەددە بولسا مىدىرلايدۇ ھەم ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ.

سەۋەبى: سەۋدا ماددىسى ئاشقازان ئېغىزىنى چىشلىگەنلىك

ياكى ئاشقازانغا مېڭىدىن ئۆتكۈر خىلىت قۇيۇلغانلىق ياكى ئاشقازان ئېغىزىدا چوڭ مەددە بولۇش سەۋەب بولىدۇ، سوغۇقلۇق هەددىدىن ئاشقانلىقىمۇ سەۋەب بولىدۇ.

ئىلاجى: ياغلىق غىزا يەپ بېرىلىدۇ، ئاچچىق، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى يېسە بولمايدۇ. دورىلارنىمۇ هەم شۇنداق، ئەتىگەندە تاتلىق شاراب ئىچكۈزۈلىدۇ.

جوئىل موغىيىش

قورسىقى ئاچقاندا دەرهال تاماق يېمىسە ئايلىنىش، هوشدىن كېتىش بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى: بەدەندە زاپاس قۇۋۋەتنىڭ يوقلۇقىدىندۇر.

ئىلاجى: تاماقنى ئۆز ۋاقتىدا يېيىش، ۋەزنى ئاز، قۇۋۋەتنى يۇقىرى تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئانار شەربىتى، ئالما شەربىتى هەم جاۋارىش، سەپەرجىلى بېرىش لازىم. جاۋارىش رومانى هەم شەربىتى زەبىب، شارابى گاۋزىبان قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

غىزاسىغا: پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى بېرىلسە بولىدۇ.

ئۇسسۇزلۇق

ئالامىتى: ئادەم كۆپ مىقدارىدا سۇ تەلەپ قىلىدۇ. راست ئۇسسۇزلۇق بۇنىڭ ئالامىتى بولۇپ، سوغۇق سۇ ئىچىش بىلەن پەسىيىدۇ.

سەۋەبى: جىگەر ۋە ئاشقازانىنىڭ تەبىئىي قىزىقلىقىنىڭ ئاشقانلىقى، قۇرۇقلۇقنىڭ ئېپادىسى. ئەگەر قىزىقلىق يۇرەكتە بولسا سوغۇق سۇ ئىچكەنگە قارىغاندا سوغۇق هاۋا ياخشى. ئاشقازان قىزىپ كەتكەن بولسا، سوغۇق هاۋاغا قارىغاندا سوغۇق سۇدا ئاسان پەسىيىدۇ.

1. ئاشقازاننىڭ مىزاجى سوئى مىزاج سازەجدىن، بەزىدە قىزىق خىلىتتىنمۇ بولىدۇ. بەزىدە قىزىق تاماق يېگەندىنمۇ بولىدۇ، بەزىدە شىلاش (لىزىچ) تەس سىڭىدىغان تاماق يېگەنلىكتىن مۇ ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ.

2. يالغان ئۇسسۇزلۇق بەلغىمى شوردىن ياكى كۆيگەن سەۋدا تۇپەيلىدىن بولىدۇ، بۇ نەرسىلەر ئاشقازانغا توپلىشىپ تەبىئەت ئۇنى كۆيدۇرۇش ئۇچۇن ئاشقازانىنى قىزىتىدۇ، نەتىجىدە ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ئۇسسۇزلۇققا بىردەم چىداپ بەرسە ئۆزلۇكىدىن يوقاپ كېتىدۇ، تەبىئەت ئۇنى دەپئى قىلغان بولىدۇ. ئەگەر بۇ چاغدا سوغۇق سۇ ئىچىپ سالسا ئۇسسۇزلۇق تېخىمۇ كۇچىيىپ قالىدۇ. ئاندىن ماددىغا بىنائەن ئېغىزنىڭ تەمىمۇ ئۆزگىرىپ قالىدۇ ھەمدە مۇپاسىل، ئىستىسقا، ئاشقازان يارىسى، دىئابېت قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق چاغدا قىزىق چاي ئىچسە ئۇسسۇزلۇق يانىدۇ.

ئىلاجى: ئۇسسۇزلۇق يۇرەكنىڭ قىزىقلىقىدىن بولسا، تاتلىق، خۇش پۇراق، سوغۇقلۇق تاماق ۋە دورا بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا خىيار شەنبەر، تەرخەمەك، سەندەل، قىزىلگۇل شەربەتلىرى بېرىش لازىم. جىگەر، ئاشقازاننىڭ قىزىقلىقىدىن بولسا، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ سۇتىنى چىقىرىپ سىركەنجۇبل بىلەن بېرىلىدۇ ھەم تەرخەمەك، ھۆل قاپاقنىڭ ئۇرۇقىنى سۇتلەپ سۇيى بىلەن قوغۇن سۇيىنى شېكەر بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ ياكى چۇچۇمەل چىلانما بەرسىمۇ بولىدۇ. ئىسسىق كۇنلەردە سەپەرگە چىققان كىشى ئۇسسۇزلۇقتىن قورقسا سېمىز ئوتنى سىركە ياكى سىركەنجۇبل بىلەن بىرگە ئېلىۋالسا بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق قويۇق ياكى شىلىمشىق خىلىتتىن بولسا، ھەسەلنى ياكى شېكەرنى قاينىق سۇ بىلەن بەرسە بولىدۇ، ئەگەر تۇزلۇق بەلغەم تۇپەيلىدىن بولسا، ئارپا سۇيى بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى دورىلار ئاشقازاننى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن بېرىلىدۇ. غەلىز تاماق يېگەندىن ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولغان بولسا، بىخسۇس رۇم بەدىيان بىلەن دەملەپ بېرىلىدۇ.

ھېق تۇتۇش

ئالامىتى: ھېق تۇتۇپ غىزا يېيىشكە، گەپ ـ سۆزگە دەخلى يەتكۈزىدۇ.

سەۋەبى: ① ھېق تۇتۇش ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ھەركىتى بولۇپ، زىيانلىق نەرسىگە قارشى تۇرغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ ياكى قاتتىق سوغۇق ئەزالارنى قورۇپ، ماددىلارنىڭ تەھلىل بولۇشىنى توسقاندىن بولىدۇ.

② قاتتىق قىزىقلىق بولۇپ، مەيدىنىڭ نەملىكىنى يوقىتىپ تاتىشتۇرىدۇ، كۆيدۈرگۈچى ئىستېمىغا ئوخشاش قىزىق تاماق يەپ مەيدىدە قىزىيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا زىرە، كاۋاۋچىنغا ئوخشاش نەرسىلەرمۇ ھېق تۇتۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

③ قويۇق بەلغەم قېلىنلاشتۇرىدۇ ياكى بىرخىل تاماق يەپ ئۇ تېخى سىڭمەي تۇرۇپ يەنە بىر خىل تاماق يېيىش بىلەن ھېق تۇتۇش كېلىپ چىقىدۇ.

④ بەزى تازىلاشتىن كېيىن بەدەن بەك ئاجىزلىشىپ، ئاش-قازانىنىڭ ھۆللۈكى كېمەيگەن ۋاقىتلاردىمۇ يۇز بېرىدۇ، بۇ خە-تەرلىك.

⑤ تاماق يەپلا ئارقىدىن ئېغىر ھەركەت قىلغانلىق تۇپەيلە-دىن ھېق تۇتىدۇ.

ئىلاجى: ھېق تۇتۇش سوئى مىزاج ماددا تۇپەيلىدىن بولسا، ماددىنى قۇستۇرۇش ياكى سۇرگۈزۈش ئارقىلىق تازىلىنىدۇ، بەلغەم ماددىسىدىن بولسا، ئايارەج پەيقىرانى ئەفسەنتىننىڭ سىقىندىسى ياكى يالپۇز قاينىتمىسى، ھىندى تۇزى بىلەن بېرىلىدۇ.

سۇرىدىغان چىلانما ۋە مېۋە قاينىقى بىلەن سەپرا تازىلىنە-دۇ، بۇنىڭغا پولونىياغا ئوخشاش سېزىشنى پەسەيتىدىغان ۋە مەيدە ئېغىزىنى كۆچلەندۈرىدىغان دورا قوشۇلىدۇ، بەلغەم ۋە سوغۇق

سوئى مىزاجغا زەپەر، سۇنبۇل، قىزىلگۇل تۆت مىسقالدىن، ئاسارۇن، سەبرى بىر دەرھەمدىن، ئەپيۇن $\frac{1}{4}$ مىسقال. بۇنى ئەھۋالغا قاراپ كۆپەيتىش، كېمەيتىشكە بولىدۇ.

مادىدا غەلىز بولسا، ئەفسەنتىن، پىننە، يالپۇز، خەشخاش پوستى سىركەنجۈبىل ئەنسىلى بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ كۆزگە كۆرۈنەرلىك تەسىر قىلىدۇ.

ھېق تۇتۇش سەپرا مادىدىسىدىن ياكى ئىسسىق سوئى مىزاجدىن بولسا ئەڭ ياخشىدۇر. دورىسى ئارپا سۇيىگە پوستى خەشخاش، قىزىلگۇل ئۇرۇقى سېلىپ قاينىتىپ بېرىلىدۇ ياكى بوزۇغا، تاباشىردىن ئازراق سېلىپ گۇل شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

غىزاسى ئۇچۇن: بەلغەمدىن بولسا، قۇشقاچ گۆشى، سەپرادىن بولسا چۈچە گۆشىنى ھۆل قاپاق، قارىئۆرۈك، كۆكنار، كەشنىزلەر بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ، قايسى بىرى بولمىسۇن ئاش كۆكى سېلىنىدۇ.

تاڭدىغان دورىلار: سوغۇقتىن بولسا سەۋسەن يېغى، قۇستە يېغى، گۇل يېغى، سۇنبۇل، مەستىكى، قەلەمپۇر بىلەن ياغلىنىدۇ. سۇنبۇل، مەستىكى، زەپەر، قەلەمپۇر، بىنەپشىنى سوقۇپ تالقان قىلىپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ مەيدىگە تاڭىدۇ.

سەپرادىن بولسا: قاپاق لېشى، بىنەپشە يېغى بىلەن مايلىنىدۇ.

ھۆ بولۇش

قەيت — ھۆ بولمايلا قۇسۇش.

تىموغ — ھۆ بولىدۇ، قۇسۇق كەلمەيدۇ.

غىشيان — ھۆ بولىدۇ ھەم قۇسىدۇ. بۇ ئۇچ ئىشنى قوشۇپ تىقىلما نەپەس دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: 1) سەپرا خىلىتى ياكى كۆيگەن سەۋدا ئاشقازانغا

قۇيۇلغاندىن ئاشقازان ئازار يەيدۇ، بۇنداق ھال مىراق بولغۇچىلارغىمۇ يۇزلىنىدۇ.

2) مەيدە جاراھىتى (ئاشقازان يارىسى)، ھۆ بولىدۇ، قان قۇسىدۇ.

3) ئاشقازانغا ئۇچەيدىن يىلان چىققان سەۋەبتىنمۇ ھۆ بولىدۇ. ئالامىتى: ھۆ بولغاندا كانايغا بىر نەرسە كەلگەندەك، غىدىقلىغاندەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، بەزىدە ئېغىزىدىن يىلانمۇ چۈشىدۇ.

4) ھامىلدار بولغاندىمۇ ھامىلە قىز بولسا، ئالدى بىلەن كىندىك ئەتراپى قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ھۆ بولىدۇ. بەزى قۇسۇقتا سېرىق سۇ كېلىدۇ.

5) مېڭىدىن ئاشقازانغا بوشاتقۇچى ھۆللۈك قۇيۇلغاندىن ياكى سوئى مىزاج سازەجدىن ياكى كۆڭۈلگە غىزا يەۋېتىپ كىشىنى يىرگىنىدۈرىدىغان نەرسىلەر كەلگەندىن بولىدۇ، بۇنىڭدا قۇسۇق كېلىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا يات بولغان نەرسىلەر ئاشقازانغا سىڭگەن بولسا ھۆ بولىدۇ، قەي كەلمەيدۇ. بۇ كۆپىنچە ئاشقازان يارىسىدا شۇنداق بولىدۇ.

6) مېڭىنىڭ ئاجىزلىقىدىن ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇس مېڭىگە چىقىپ ئاشقازاننى باشقۇرغۇچى نېرۋىنىڭ ھەرىكىتىنى قالايمىقانلاشتۇرغاندىمۇ بولىدۇ. قۇلۇنجىدىمۇ ھۆ بولىدۇ.

7) ئۆت، جىگەر كېسىلى بار كىشىلەر مايلىق غىزا يېسە بۇنى ھەزىم قىلالمای، ئاشقازاندا ئۇزۇن توختاپ قېلىش سەۋەبىدىنمۇ ھۆ بولىدۇ.

ئىلاجى: قۇسۇشنى توختاتقۇچى دورىلار ئۆزى خۇش پۇراق، تۇتقۇچى كۇچىگە ئىگە بولسۇن، ئەگەر قۇسۇش، تەرەت تۇتۇلۇش بىلەن بىرگە كەلسە، تەمرى ھىندى ياكى رىباسنىڭ چىلانمىسى كۇپايە قىلىدۇ.

8) مېڭىگە يەڭگىل قان چۈشسىمۇ ھۆ بولىدۇ. كۆزنى ئاچالمايدۇ. ھەببى شىپا، ئامىلە نۇشدارى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئاشقازان ئىششىقى

ئالامىتى: ئاشقازان ئومۇمىيۈزلۈك كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ، سىرتتىن سىيلاپ كۆرسە ئىششىق قولغا بىلىنىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن تۆش ئاستى ئېسىلىدۇ، يۈتۈش قىيىن بولىدۇ. تاماقتىن كېيىن كوفى قويۇقنىغا ئوخشاش قۇسىدۇ ۋە چوڭ تەرىتى قارامتۇل كېلىدۇ. بىرئاز ئىستىما پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: كۆيۈك سەپرا ياكى بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدىغان دورىلارنى قوشۇمچە قىلىپ، ئىششىق ياندۇرىدىغان دورىلارنى ئاساس قىلىپ بېرىش لازىم. مەسىلەن: شەربىتى دىنارغا، سۆئلەپ قوشۇپ بېرىش لازىم.

ئاشقازان يارىسى

ئالامىتى: تاماق يەپ بىرئازدىن كېيىن ئاشقازان ئومۇمىيۈزلۈك ئاغرىشقا باشلاپ، ئىككى سائەتكىچە ئاغرىيدۇ، تاماق 12 بارماق ئۆچەي تەرەپكە ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ئاغرىش توختايدۇ. زەردىسى داۋاملىق قاينايدۇ، قۇسىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، كېكىرىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە كۈز ۋە ئەتىيازدا تۇتىدۇ. ئاشقازان يارىسىدا ئاشقازان تېشىلسە، قورساق ساھەسى قىسقىراپ قاتتىق بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى: قورساق ئاچ ۋاقىتتا هاراق ئىچىش ۋە كۆپ ھەرىكەت قىلىش، يەللىك غىزانى كۆپ يېيىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: جاۋارىش، تاباشىر مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۇسخىسى: تاباشىر سەفىد، گۈلسۇرۇخ 10 دەرھەمدىن، مەستىكى يېرىم دەرھەم، سىماق ئىككى دەرھەمدىن، گۈلنار،

قاقىلە كىبىر ھەربىرى بىر دەرھەمدىن، قەنت، ھەسەل باراۋەر ئۇچ ھەسسە، مەجۇن قىلىپ كۈندە ئىككى دەرھەمدىن ئىككى ۋاخ يەيدۇ.

جىگەر كېسەللىكلىرى

جىگەر ئىنسان ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم بولغان بىر ئەزا-دۇر، ئۇ ئادەمنىڭ ئوڭ تەرەپ ئەمچەك ئاستىغا جايلاشقان، ئۇ گۆشكە ئوخشاش بىر خىل بەز شەكىللىك ئەزادۇر. جىگەرنىڭ ئىچىدىن كەلگەن تومۇرلار كەيلۈسىنى تارتىدۇ، بۈنىڭدىن ماددىلار ھاسىل بولىدۇ. جىگەردە بىرقانچە ئارتۇقچىلىقلار بار. جىگەر-نىڭ ئوڭ قانىتى چوڭ، سول تەرىپى كىچىك بالا جىگەردىن ئىبارەت. بالا جىگەر ئاشقازانغا تېگىپ تۇرىدۇ. جىگەر بىرقانچە تومۇر ئارقىلىق بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. جىگەردىن چىققان بىر تومۇر بولۇپ، قاندىن سۈنى ئايرىيدۇ. بۇ سۈنى بۆرەككە ھەيدەي-دۇ، يەنە بىر تومۇر بولۇپ، بۇ بۆرەكتىن سۈنىڭ جىگەرگە كېلىپ قېلىشىنى توسىدۇ. بۆرەكتىن قانىنى تارتىپ، سۈنى قالدۇرىدۇ. جىگەردە كەيلۈس ھاسىل بولغاندا پەيدا بولغىنى كۆچلۈك سەپرا دېيىلىدۇ، بۇ ئۆت خالتىسىغا بارىدىغان تۆشۈك بىلەن ئۆتكە بارىدۇ.

تېگىدە قالغان قان جىگەر دەرۋازا چوڭ تومۇرى بىلەن بەدەنگە چىقىپ قىل (كىچىك) تومۇرلارنىڭ ۋاستىسى بىلەن قىزىل قان تومۇرغا ئۆتۈپ يۈرەككە بارىدۇ ھەم بەدەننى ئوزۇقلاند-ۇرىدۇ. ئۇنىڭ تېگىدە قالغان خام قىسمى بۇ بەلغەم بولۇپ، ئۇ ئۆپكىگە، مېڭىگە بېرىپ مېڭىگە ھوللۇك يەتكۈزىدۇ. ئۆپكىگە ئوزۇق بولىدۇ، 4 - قىسمى سەۋدا بولۇپ، بۇ تالغا بېرىپ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشى بىلەن تاماققا ئىشتىھا پەيدا بولىدۇ.

ئۆت سويۇقلۇقى 12 بارماق ئۈچەيگە تۆكۈلۈش بىلەن ئۈچەي-نى يەڭگىللەشتۇرىدۇ ھەمدە قاننى سۈزۈتۇپ، پۈتۈن بەدەندە

ئايلىنىشقا يارىدەم بېرىدۇ.

جىگەرنىڭ مىزاج بەلگىلىرى:

قاتتىق ئۇسسۇزلۇق، ئىشتىهاسى كەملىك، قىزىقلىق، سۈيدۈكنىڭ رەڭلىك بولۇشى، ئىسسىقلىقنىڭ زىيان قىلىشى، رەڭگىنىڭ سېرىق بولۇشى، تومۇرنىڭ تېز ئۇرۇشى ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسىدۇر. لەۋ ۋە تىلنىڭ ئاق بولۇشى ئۇسسۇزلۇقنىڭ بولماسلىقى، سۈيدۈكنىڭ ئاق بولۇشى، رەڭگىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئارتۇق ئاچلىق مانا بۇلار سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسى؛ ئېغىزنىڭ قۇرۇشى، قۇرۇق بولۇشى، تومۇرنىڭ قاتتىق ئۇرۇشى قۇرۇقلۇقنىڭ بەلگىسى؛ يۈزنىڭ بودۇلۇپ قېلىشى، تىلنىڭ هۆل تۇرۇشى، قوۋۇرغا گۆشلىرىنىڭ بوشاپ قېلىشى، ئۇسسۇزلۇقنىڭ بولماسلىقى هۆللۈكنىڭ بەلگىسىدۇر.

جىگەر ئاجىزلىقى

ئالامىتى: بەلغەمدىن بولسا، رەڭگى ئاققا مايىل، بەك سوغۇقى ئاشسا كۆك بولىدۇ. غىزا يېگەندىن كېيىن ئوك قوۋۇرغىنىڭ تېگىدە يۇمشاق ئاغرىق سېزىلىدۇ. تەرىتى يۇمشاق، ئاق بولىدۇ، كۆپ كېلىدۇ هەم تېز ئورۇقلايدۇ. قۇۋۇتى جازىبە (تارتقۇچى كۈچ) ئەگەر قۇۋۇتى هەزىمى (پارچىلىغۇچى كۈچ) ئاجىزلاشقان بولسا، بەدىنى بوش، يۈزى بودۇلۇپ قالغان، تەرىتى گۆش يۇغان سۈدەك، سۈيدۈكى ئاق، قاندا سۇ كۆپ بولىدۇ. چۈنكى غىزالار بەدەنگە هەزىم بولماي بارىدۇ؛ چوك تەرەت قۇۋۇتى جازىبىگە (تارتقۇچى كۈچ) بەلگە بېرىدۇ. ئەگەر قۇۋۇتى ماسكە ئاجىزلاشقان بولسا، جىگەرگە غىزا بارغاندىن كېيىن ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئومۇمەن جىگەرنىڭ ئاجىزلىقى ئىستىسقاغا ئېلىپ بارىدۇ، جىگەر ئاجىزلىقى سەپرادىن بولسا، رەڭگى سېرىق، تىلى سېرىق، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. بۇ ئاساسەن قانىنىڭ ئازلىقىدۇر.

سەۋەبى: سەپرالىق قۇرۇتقۇچى غىزا ۋە دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: سوغۇقتىن بولسا توسالغۇنى ئېچىش ئۇچۇن؛ زەپەر، سۇنبۇل، دارچىن، قەلەمپۇرغا ئوخشاش دورىلارنى بېرىش لازىم.

سەپرادىن بولغىنىغا: تېز تەسىر قىلىشنى توسىدىغان تۇخۇمى كاسىنە، زىخ، ئانار ئۇرۇقى، غوراپ، سىماقا ئوخشاش نەرسىلەرنى بېرىش لازىم.

توسالغۇ ئېچىش ئۇچۇن: تۇخۇمى كاسىنە، رەۋەن، قۇرۇق ئۇزۇملەرنى بېرىش لازىم.

جىگەر توسالغۇسى

ئالامىتى: چوڭ تەرەت كۆپ بولۇش، يۇمشاق بولۇش، ئوڭ تەرەپتە ئېغىرلىق بولۇش، ئورۇقلاشتۇر. ئەگەر ئېغىرلىق كۆپەيسە، ئىششىقنىڭ ئالامىتىدۇر. توسالغۇ مۇقىم بىر جايغا ئورۇنلاشسا ئىستىما بولىدۇ، ئورۇنلاشمىسا ئىستىما بولمايدۇ. توسالغۇ جىگەرنىڭ ئوڭ تەرىپىدە بولسا، ئېغىرلىقنىڭ چوڭى ماسارىقىدە بولىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ چۆرىسىدە بولسا توسالغۇنىڭ چوڭى جىگەردە بولىدۇ.

سەۋەبى: غىزا يەپ بولۇپلا ھەرىكەت قىلغاندىن ۋە شىرنىلىك نەرسىلەرنى كۆپ يېگەندىن بولىدۇ.

چۇنكى شىرنىلىك نەرسىلەرنى جىگەر ئۆزىگە تېز تارتىدۇ، (ئاشقازاندا ۋە ماسارىقىدە تولۇق پارچىلىنىپ بولغۇچە). شۇڭا توسالغۇ چۇشىدۇ ھەم بەزى بۇزۇق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن خىلىت كۆپ ياكى بەك شىلاش بولغانلىقىمۇ بىر سەۋەب.

ئىلاجى: توسالغۇ جىگەرنىڭ ئوڭ تەرىپىدە (موئەققەر) بولسا، توسالغۇنى ئاچقۇچى، سۇرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مەسىلەن: رەۋەن، كاسىنە، بەدىيان، كەرەپشە ھەم يىلتىز-لىرىنىڭ جۇغلانمىسى بېرىلىدۇ. بەزىدە خىيار شەنبەر بىلەن بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ، شارابى دىنارمۇ ياخشى.

ئەگەر توسالغۇ جىگەر ياقىسىدا بولسا، توسالغۇنى ئاچقۇچى، سۇيدۇك ماڭدۇرغۇچى دورا بېرىلىدۇ.

مەسىلەن: يىلتىز شەربىتى، سىركەنجۈبىل ساددا، ئۇرۇق-لۇق سىركەنجۈبىلگە ئازراق بەدىيان قوشۇپ بېرىلىدۇ، ئەگەر قىزىقلىق كۆچلۈك بولسا، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولسا، تەرخە-مەك، خىيار كاسىنىڭ ئۇرۇقى سۇتىنى سىركەنجۈبىل بىلەن بېرىدۇ. قۇرسى ئەنبەر، بارس بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

غىزاسىغا ئۇرۇقلار چۈشكەن دورىلار بېرىلىدۇ، ئەگەر جە-گەرنىڭ توسالغۇسى بىلەن ئۆتكۈرلۈك بولسا، بېھى شەربىتى لايىق، جىگەردە توسالغۇ بولسا، گۆش نان مۇمكىنقەدەر توختىتىل-تىلسا ياخشى. چۈنكى بۇ نەرسىلەر توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

جىگەر يەللىكى

ئالامىتى: جىگەر تېلىپ، چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ ھەم ئېغىر-لىق ھېس قىلىدۇ. ئىستىما بولمايدۇ، بۇ ئاغرىق جىگەردە ۋە جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردىدە يۆتكىلىپ تۇرىدۇ. بۇنداق كىشىنىڭ تومۇرى بوش، سۇيدۇكى ناھايىتى كۆپۈكلۈك بولىدۇ.

سەۋەبى: ھەزىم كۈچى ئاجىزلاشقاندىن غەلىز تاماق يېگەن-لىكتىن، بۇنىڭ بۇسى جىگەر ۋە پەردىلەردىن چىقىپ كېتەلمەي توپلىشىپ قالغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: كۆچلۈك قىزىتقۇچى، ئاچقۇچى دورىلارنى، شەر-بەتلەرنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: شەربىتى بۇزۇرى، زەپەر، قۇرۇق ئۇزۇم، دارچىن، بەدىيان، ئىزخىرلارنى بېرىش لازىم.

جىگەر ئىششىقى

جىگەر ئىششىقى جىگەرنىڭ ئۆزىدە ياكى جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردە گۆشتە بولىدۇ.

ئالامىتى: جىگەرنىڭ ئۆزىدە بولسا قاتتىق يۆتىلىش، نەپەس قىستاش، سۈيدۈك توختاپ قېلىش، مەيدە ئاغرىش، بويۇن ئومۇرتقا تارتىلىپ ئاي شەكلىدە بولۇپ قالىدۇ. ھۆ بىلەن قەي قىلىش، ئايلىنىش، پۈت سوۋۇپ قېلىش بولىدۇ، ئېغىرلىق، ئىستىما، ئاغرىق، ئوقۇرەكنىڭ تارتىلىشى بولىدۇ، ئوك يېنىنى بېسىپ ياتمايدۇ، بېسىپ ياتسا قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئىششىق قان ياكى سەپرادىن بولسا، يۇقىرىقى ئالامەتلەر بىلەن ئۇسسۇزلۇق، جىگەرنىڭ ئوتتۇرىسى كۆيۈشىدۇ. بەلغەمدىن بولسا، ئېغىرلىق كۆپ بولىدۇ، ئىستىما بولمايدۇ. بەلغەمى شورىدىن بولسا، تەپ بولىدۇ، يۇزى، كىچىك تەرىتى ئاق بولىدۇ.

ئەگەر ئىششىق سەۋادىن بولسا، شۇ جاي قاتتىق بولىدۇ. رەڭگى كۆك بولىدۇ، دماغ قۇرۇق، ئېغىزى چۈچۈمەل بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، ئەگەر جىگەر ئىششىقى بولۇپ، ئىچى سۇرۇلۇپ كەتسە خەتەرلىكتۇر. سەۋادىن ئىششىق بولغاندا سەرتانغا ئۆزگىرىدۇ، ئەگەر ئىششىق جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى گۆشتە بولسا، گۆش ئىششىقى ئۇزۇن بولىدۇ. بىر تەرىپى تومۇر، بىر تەرىپى ئىنچىكە بولىدۇ. سىرتقا بىلىنىدۇ.

سەۋەبى: سەپرانىڭ ئۆتكە بارماي جىگەردە توختاپ قېلىشىدىن ياكى شىلاش بەلغەمنىڭ جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىشىدىن ياكى جىگەر بىلەن ئۆت يولىغا توسالغۇ چۈشكەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا، ئاۋۇال ئوك باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ئاندىن سۈيۇقلۇق، ئازراق دورا تېگىـ

لىدۇ. بەك سوغۇقلۇق دورا تېگىلسا ئىششىقنى قاتۇرۇپ قويىدۇ.

جىگەر يىگلەش

ئالامىتى: ئىشتىهاسى كەم بولىدۇ، بەدەن كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ. كۆڭۈل ئاينىپ قۇسىدۇ، قورساق ئېسىلىدۇ. كۆپىنچە چۈشتىن كېيىن ئۇسساپ، ئېغىزى قۇرۇيدۇ، قورساق ساھەسى ئاغرىيدۇ. بىرئاز ئىستىما بولىدۇ، كۆزنىڭ ئېقى، رەڭگى سېرىق بولىدۇ. بەدەن تېرىسى قۇرۇق بولىدۇ. بەدەندىكى تۈكلەر چۈشىدۇ، يۈزدە، كۆكسىدە ئۆمۈچۈك تورىدەك قىل تومۇرلار كۆرۈنۈپ قالىدۇ، سۈنى كۆپ ئىچكەن تۈپەيلىدىن قورساق بوشلۇقىغا سۇ چۈشۈپ قالىدۇ. بەزىدە قان تۈكۈرىدۇ ھەمدە بۇرنى قانايدۇ.

سەۋەبى: ئاچچىق، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ، قانىنى كېمەيتىۋەتكەنلىك ياكى ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلىك ياكى ئۇزۇن مۇددەت كېسەل تارتىپ، جىگەردە قان يېتىشمەي، كىچىك قىزىل تومۇرلار قان بىلەن ئۇزۇن مۇددەت ئوزۇقلانمىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: ئۆزى تاتلىق، بوشانقۇچى ھەم سۇددىنى ئاچقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم ھەمدە جىگەرنى ياشارتقۇچى سۈتكە ئوخشاش نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

جىگەرگە قۇرت چۈشۈش

ئالامىتى: كۆزنىڭ ئېقى مەللە، نۇرسىز بولىدۇ. كالتە قاتتىق يۆتىلىدۇ. بەلغەم كەلمەيدۇ، يۆتەلگەندە جىگەر ئاغرىيدۇ ھەمدە جىگەردە بىرنەرسە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ، يۈزى ئۆمۈچۈك تورىدەك قىزىل تومۇرلىرى كۆرۈنۈپ قالىدۇ.

بۇ قۇرت ياپىلاق مەددىگە ئوخشايدۇ، بۇ ئادەتتە بېغىرقۇرت

دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەل كۆپىنچە جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى پەردە، گۆشىنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتىدە يەنى ھىجابى ھاجزە (زالـ تىل جەنبە) دىن كېيىن پەردىدە سۇ، يىرىڭ ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇپ قالغاندىن ھاسىل بولىدۇ ياكى ئۇچەيدىن جىگەر تومۇرى ئارقىلىق چىققاندىن بولىدۇ ھەمدە بېغىر قۇرت بار كالا ـ قويلارـ نىڭ سۈتىنى خام ئىچكەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئالدى بىلەن ئۆزى ئاچچىق ئۆلتۈرگۈچى (قۇرتلارـ نى) دورىلارنى بېرىپ، كەينىدىن سۈرگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم.

قۇسۇش، سۇ ئىچىشنى كېمەيتىش، پىيادە يول يۈرۈش، كۆپرەك ئەمگەك قىلىش، غىزاسىغا تاتلىق، ئاچچىق نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، جىگەرنى كۈچلەندۈرۈش لازىم.

سۈلۈق ئىششىق

ئىستىسقا دېگەن سۇ تەلەپ قىلىش دېگەنلىك بولىدۇ.

ئالامىتى: يۈرەك ئاجىزلىقىدىن قانىنىڭ ھەرىكىتى ياخشى بولماي ئىششىق پەيدا بولسا، ئالدى بىلەن ئىككى پاچاقنىڭ ئۇزەڭگۈلۈكىدە بولىدۇ. بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ھەيدەش كۈچىنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن بولسا، ئالدى بىلەن ئىششىق قاپاقتا پەيدا بولۇپ تەدرىجىي پۈتۈن بەدەنگە تارايدۇ.

جىگەرنىڭ قېتىشىلىشى تۈپەيلىدىن ئىششىق پەيدا بولغاندا قورساق بوشلۇقىدا سۇ چايقىلىش ھەم قورساق كۆك قان تومۇرـ لىرى كۆكىرىپ بودۇلۇپ قېلىش بولىدۇ.

يۈرەك كېسىلىدىن بولغان ئىششىق كۆپىنچە قان تومۇرلارـ نىڭ قېتىشىدىن قان ئايلىنىش ناچارلاشقاندىن بولىدۇ، بۇ ئىسـ تىسقائى لەھمى دېيىلىدۇ. بۇ بەدەننىڭ گۆشكە ئارىلاشقان ئىشـ شىقى دېيىلىدۇ. بۆرەك ئاجىزلىقىدىن يۈز بەرگىنىنى ئىستىسقا

تەبلى دېيىلىدۇ، بۇ ئەت بىلەن تېرە ئارىسىدا بولىدۇ. جىگەر قېتىشتىن كېيىن چىققان ئىستىسقائى زىققە دېيىلىدۇ.

ئىستىسقائى لەھمىنىڭ ئالامىتى: ئىششىق ئالدى بىلەن پۇتتا، ئۇنىڭدىن كېيىن پۇتۇن بەدەنگە تارىلىدۇ. قايسى تەرەپنى بېسىپ ياتسا، ئىششىق شۇ تەرەپكە يۇزلىنىدۇ. كېيىن سۇ قورساق بوشلۇقىغىمۇ چۈشىدۇ.

ئىستىسقائى تەبىلىنىڭ ئالامىتى: ئىششىق ئالدى بىلەن قاپاقتا پەيدا بولۇپ، كېيىن پۇتۇن بەدەنگە تارايدۇ.

ئىستىسقائى زىققىدە: ئالدى بىلەن سۇ قورساق بوشلۇقىغا چۈشۈپ، قورساق ساھەسى ئېشىشىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن پۇتۇن بەدەنگە تارىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ناھايىتى كۈچ بولىدۇ. قورساقتىكى سۇ كۆكرەك پەردىسىنى ئۇستى تەرەپكە ئىتتىرگەنلىكى ئۈچۈن يۈرەك، ئۆپكىنى قىسىپ قويۇش نەتىجىسىدە، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىش، نەپەس قىستاش يۈز بېرىدۇ.

سەۋەبى: 1. لەھمى يۈرەك كېسىلى تۈپەيلىدىن.

2. تەبىلى بۆرەكنىڭ سۈيدۇك يولى توسۇلۇش تۈپەيلىدىن.

3. جىگەرنىڭ قېتىش تۈپەيلىدىن جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇش سەۋەب بولىدۇ.

ئومۇمەن ھەممىسىدە جىگەر ئاجىزلىق بولىدۇ، ئاشقازان، تال ماسارىقەدە ئاجىزلىق بولىدۇ. بۇ تۆت ئەزا ئاجىزلاشماي ئىستىسقا بولمايدۇ.

ئىلاجى: ئىستىسقائى لەھمىنى داۋالاشتا: يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن موفەررىھات دورىلار بېرىلىدۇ. ئىستىسقائى تەبىلىنى داۋالاش ئۈچۈن سۈيدۇك ھەيدىگۈچى كەرەپشە، ئوردان، سەلىخە، بەدىيانغا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. ئىستىسقائى زىققىنى داۋالاشتا سۇ ئىچىشنى توختىتىش، گۆش، لەغمەن قاتارلىق نەرسىلەرنى يېيىشنى توختىتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن جىگەر ماسارىقىنىڭ سۈددىلىرىنى ئاچقۇچى ھەم قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار

بېرىلىدۇ.

غىزاسى: ئۆزى لەتىف غىزا بېرىلىدۇ، قۇشقاچ، كەپتەر گۆشلىرى، قۇرۇق ئۈزۈم، دارچىن، قەرنىپىل، كەشنىزلەر بېرىلىدۇ. سىرتتىن: ئۆچكە، كالا مايا‌قلىرى، دانكار، سىركە بەزىدە گۈڭگۈرت ئېلىشتۇرۇپ تېڭىلىدۇ. ئىستىسقائى لەھىمدە ھەممە بەدەنگە سۈركەيدۇ، ئىستىسقائى زىققىدە قورساق، قول - پۇتقا سۈركەيدۇ، ئىستىسقائى تەبىلىدە تۈز، سىركە، سۈز-بۈل، كېپەك بىلەن قورۇپ قىزىتىپ ئىشلىتىلىدۇ ھەم مۇنچىدا تەرلىتىش لازىم.

ئۆت ۋە تال كېسەللىكلىرى

ئۆت: پەي ۋە يىپچىلاردىن تۈزۈلگەن، يانچۇقتا ئوخشاش خالتا بولۇپ، بۇ سەپرانىڭ قاچىسى. بۇ جىگەرنىڭ ئوڭ تالاسىدا بولىدۇ، جىگەرنىڭ ئىچكى بوشلۇقىدىن بىر تومۇر ئارقىلىق سەپرا ئۆتكە كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن بۇ 12 بارماق ئۈچەيگە كېلىپ ئۈچەينى يەڭگىللەشتۇرىدۇ، سەپرا ئۆت خالتىسىغا كەلمەي، جىگەردە توختاپ قالسا، جىگەردە ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر سەپرا ئېچىسا، تەپنى پەيدا قىلىدۇ. مىقدارنىڭ سىرتىدا بۆرەككە بېرىپ قالسا، مەسانىدە ئېچىش پەيدا قىلىدۇ، سەپرا باشقا ئەزالارگە تاراپ كەتسە، قىزىل قاپارچۇق پەيدا قىلىدۇ.

سەپرا پۈتۈن بەدەنگە تاراپ كەتسە، يەرقان بولىدۇ. ئۈچەيگە كۆپ كەلسە، سەپرادىن بولغان ئىسھالنى پەيدا قىلىدۇ ھەم تولغاقنى پەيدا قىلىدۇ، ئۆتتە مۇنداق ئۆچ خىل كېسەل پەيدا بولىدۇ. (1) جىگەر بىلەن ئۆت خالتىسى ئوتتۇرىسىدىكى تومۇر-غا توسالغۇ چۈشۈش تۈپەيلىدىن سەپرا ئۆتكە كەلمەي، بەدەنگە تاراپ كېتىش بىلەن يەرقان پەيدا بولىدۇ. (2) ئۆت خالتىسىدىكى سەپرا ئۈچەيگە بارماي ئۈزۈن مۇددەت تۇرۇش تۈپەيلىدىن، تاش پەيدا بولۇش. بۇ تاش ئاساسەن ئۆت سۈيۇقلۇقىدىن قويۇلۇپ

هاسىل بولغان تاشقا ئوخشاش نەرسىدۇر. (3) ئۆت خالتىسى تېشىلىش ھەم 12 بارماق ئۇچەي يارىسى تۈپەيلىدىن 12 بارماق ئۇچەيگە كېلەلمەي يېنىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغاندا، ئۆت، جىگەر يوللىرىنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

يەرقان — سېرىق كېسەل

ئالامىتى: يەرقان ئۇچ خىل بولىدۇ، سېرىق، قارا، سېرىق قارىنىڭ بىرلىشىشى.

يەرقان زەردىنىڭ ئالامەتلىرى: كۆزنىڭ ئېقى ۋە بەدىنى سېرىق بولىدۇ، بەدەن قىچىشىدۇ، چوڭ تەرەت سامان رەڭ كېلىدۇ، باش ئاغرىيدۇ. تومۇرى ئاستىلاپ كېتىدۇ، تاماقتا ئىشتىھا كەم بولىدۇ. ئۇسۇلۇق كۆپ بولىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ.

سەۋەبى: جىگەر بىلەن ئۆت خالتىسى ئوتتۇرىسىغا توسالغۇ چۈشكەندىن بولىدۇ ھەم سەپرانىڭ بەدەنگە تاراپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: سىركەنجۈبىل رەۋەن ۋە ھەببى غاپەس قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم.

يەرقان سىياھىنىڭ ئالامىتى: سەۋدا جىگەردىن تالغا بارماي بەدەنگە تاراپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن رەڭگى قارا بولىدۇ، قورقۇنچاق، تاماقتا ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ. جىگەر چىڭقىلىپ ئاغرىيدىغان، بەلكى جىگەردە راك پەيدا بولىدىغان ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

بۇنىڭ ئىلاجى: شەربىتى شاھتەررە، بىخ كەبىر قاتارلىق جىگەر، تالنىڭ سۈددىلىرىنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلسە بولىدۇ.

سېرىق ۋە قارىنىڭ بىرلىشىشىدىن بولغان يەرقاننىڭ ئالامىتى: رەڭگى قارىغا مايىل سېرىق بولىدۇ.

سەۋەبى: جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن سەپرا-

نى ئۆتكە، سەۋدانى تالغا ئەۋەتەلمەي بەدەنگە تاراپ كەتكىنى ئۈچۈن بۇ ئەھۋال يۈز بېرىدۇ.

ئىلاجى: جىگەر، تال، ئۆت خالتىسىنىڭ سۈددىلىرىنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

ئۆت خالتىسىغا تاش چۈشۈش كېسىلى

ئالامىتى: باش ئاغرىش، كۆڭۈل ئايلىنىش، قۇسۇش، ئاچچىق سۇ ياندۇرۇش، ھەزىمى بۇزۇلۇش، رەڭگى سارغىيىش، ئۆت خالتىسى بار جاي قىزىش بولىدۇ. ئۆت تېشى ئۆت يوللىرىغا ئۆتكەندە تۆش ئاستى قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، ئاغرىق ھەتتا ئوڭ تەرەپ تاغاقلىرىغىچە تارقىلىپ ئاغرىيدۇ. كېسەل بىر تۇتقاندىن كېيىن كېسەل بىرئاز سارغىيىپ بىردەمدىن كېيىن ئوڭشىلىدۇ، باش تولا ئاغرىيدۇ. بەدەن ئورۇقلايدۇ. كۆز سېرىقسا مايىل ئاق بولىدۇ.

سەۋەبى: قاتتىق سەپرانى قوزغاتقۇچى ھەم پەيلەرنى چىگىتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن، ئۆت سويۇقلۇقى ئاشىدۇ، ئۆت خالتىسى ۋە ئۆت يوللىرى بىراقلا قىسقىراش نەتىجىسىدە ئېسىلىش يۈز بېرىدۇ. شۇڭلاشقا سەپرانى قوزغاتقۇچى ھەم توختاتقۇچى نەرسىلەرنى بىرگە ئىستېمال قىلمىسۇن.

12 بارماق ئۈچەي يارىسى ئۆت سويۇقلۇقىنىڭ ئۈچەيگە كېلىشىنى توسۇپ قويغانلىقى ئۈچۈن جىگەر ھەم جىگەرنى تۇتۇپ تۇرغۇچى گۈشنى ئېچىتىپ، چىرىتىپ ئىششىق پەيدا قىلىدۇ.

بۇنىڭ ئالامىتى: چۈشتىن كېيىن قورساق ئېسىلىش، خام كېكىرىش، قاتتىق ئۇسسۇزلۇقلار بۇنىڭ ئالامىتىدۇر ھەمدە بەدەن ئورۇقلاش، سۇيدۇك گۈش يوغان سۈدەك كېلىشلىرى بۇنىڭ ئالامىتىدۇر.

بۇنىڭ ئىلاجى: ئالدى بىلەن 12 بارماق ئۈچەي توسالغۇسىنى ئېچىش لازىم (بەلغەمى قۇلۇنجى تۈپەيلىدىن ئۈچەي يارىسى

بولىدۇ) . ئۆت كېسىلى پەيدا بولغان كىشىلەر، ماي، ھەسەل، قوغۇن، توخۇم قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلمىسۇن.

ئومۇمەن سەپرادىن، سەۋدادىن، بەلغەمى قۇلۇنجى تۇپەيلىدىن يەرقان بولسا، سەپراۋى يەرقان ئۇچۇن سىركەنجىۋىل رەۋىنى، سەۋداۋى يەرقان ئۇچۇن مەتبۇخ شاھتەررە بېرىلىدۇ، بەلغەمى قۇلۇنجى تۇپەيلىدىن يەرقان بولسا، قۇلۇنجىنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

تال كېسىلى

تال ئادەمنىڭ سول تەرىپىگە جايلاشقان بىر ئەزا بولۇپ، بۇ گۆشتىن ھاسىل بولغاندۇر. تالدا كۆك قان، قىزىل قان تومۇرلىرى بار. تال ئاشقازانغا چاپلاشقان ھالەتتە تۇرىدۇ. تالنى يۆگەپ تۇرغان پەردە تالغا سەزگۈ پەيدا قىلىدىغان پەردىدۇر، تالدا جىگەر تەرەپكە ئېچىلغان بىر نەيچە بولۇپ، جىگەردىن سەۋدانى تارتىپ تۇرىدۇ. تالنىڭ ئىچىدە ئاشقازانغا بارىدىغان بىر تۆشۈك بار بولۇپ، بۇ نەيچە تومۇر ئارقىلىق ئاشقازانغا سەۋدا تۆكۈلۈپ تۇرۇش ئارقىلىق ئىشتىھا پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇ تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدىكى يولغا توسالغۇ چۈشسە مالىخۇلىيا، جوزام، بەھەق، دائىل پىل قاتارلىق سەۋداۋى كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ئەگەر جىگەرنىڭ سەۋدانى تالغا ئۆتكۈزگۈچى يولىغا توسالغۇ چۈشسە، تالغا سەۋدا بارالمايدۇ، بۇنىڭ بىلەن تال ئىشىشىيدۇ ھەم تاماققا ئىشتىھا بولمايدۇ. ئەگەر تالدىن ئاشقازانغا سەۋدا كۆپ مىقداردا بارسا ئىت ئاچلىقى (شەۋژەتى كەلبى) نى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر تالدىن ئاشقازانغا سەۋدا كەم بېرىپ قالسا، كۆڭۈل ئاينىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر ھەددىدىن زىيادە سەۋدا ئاشقازانغا قۇيۇلسا، قەي پەيدا قىلىدۇ، چۈچۈمەل سۇ ياندۇرىدۇ.

تال ئىششىقى

ئالامىتى: كېسەل كىشىنىڭ چىرايى قارىغا مايىل كۆكۈش بولۇپ قالىدۇ، تىلى كۆك بولىدۇ. قورقۇنچاق، غەم - ئەندىشە قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. سۈيدۈكى كۆكۈش بولىدۇ، سول يېنىنى بېسىپ ياتالمايدۇ، تال بار جايىنى باسسا ئاغرىيدۇ. ئىشتىها بولمايدۇ، ھۆ بولىدۇ. بەزىدە قان قۇسىدۇ.

سەۋەبى: جىگەر بىلەن تال ئوتتۇرىسىدىكى تومۇر توسۇلۇپ قېلىپ سەۋدا تالغا كەلمىگەندىن ياكى تال بىلەن ئاشقازان ئوتتۇرىسىدىكى يول توسۇلۇپ قالغاندىن ئىششىيدۇ.

ئىلاجى: سىركەنجۈبىل بوزۇرى، دىنار شەربىتى، ھەببى سەبرى، قۇرسى ۋەرد، شارابى تېمىن بېرىش ياخشىدۇر.

تال يەللىكى

ئالامىتى: تال ساھەسى ئېسىلىپ، بەزىدە تېلىپ ئاغرىيدۇ، بېسىپ تۇرسا ئارام بېرىدۇ. قورساق ساھەسىدە غۇر - غۇر ئاۋاز پەيدا بولىدۇ. بۇ خوددى قۇلۇنجىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئالقان، تاپان قىزىيدۇ، ھۆ بولىدۇ. بەزىدە قان قۇسىدۇ. تېرىلىرى كېپەكلىشىدۇ، بەدەن ئورۇقلايدۇ، قورساق يوغىنايدۇ، تال چوڭايسا، نەپەس قىستايدۇ، تال كىچىكلىسە، بەدەن سەمرىيدۇ. تال كېسەللىكلىرى كۆپىنچە سەۋدا ياكى قاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: تال يەللىكىگە كۈچلۈك ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

ئىلاجى: سىرتتىن گۈڭگۇرت يېغى، تەنكار تېڭىلىدۇ.

يېيىش ئۈچۈن سىركەنجۈبىل بوزۇرى، شارابى سۈنبۈل، قۇرسى كەبىرىد، داۋائى جىنتىيانا بېرىلىدۇ.

ئۇچەي كېسەللىكلىرى

ئىچى سۇرۇش

ئالامىتى: ماددا توختىماي ماڭىدۇ ياكى قان ئۆتىدۇ.

سەۋەبى: 1. كۆپ تاماق يېگەندىن بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى سۇرۇلگەندىن كېيىن يەڭگىللىك بولىدۇ.

2. يەللىك غىزا يېگەندىن بولسا، قورساقتا غولدۇرلاش بولىدۇ.

3. بۆرەك ئاجىزلىقىدىن سۇرۇلسە، بۇنىڭدا ئەتىگەندە ياكى كېچىنىڭ ئاخىرقى قىسمىدا قورساق بەك ئاغرىمايلا ئاق رەڭلىك تەرەت كېلىدۇ.

4. ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن سۇرۇلسە، غىزا ماددىلىرى هەزىم بولمىغان هالدا كېلىدۇ، تاماق يەپ بىر سائەت ئۆتمەيلا سۇرۇلىدۇ.

5. ئۇچەينىڭ هۆللۇكىنىڭ كۆپلۈكىدىن سۇرۇلسە، تاماق يېيىشتىن بۇرۇن سۇرۇلىدۇ.

6. ئاشقازانىنىڭ يارىسى سەۋەبىدىن ئىچى سۇرۇلسە، ئالامەتى تاماق يېگەندىن كېيىن ئاغرىپ، تاماق ئۇچەي تەرەپكە ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن پەسىيىدۇ، تەرەتتە يېرىڭلىق نەرسىلەر كۆرۈلىدۇ.

7. جىگەر ماسارىقە تۇپەيلىدىن ئىچ سۇرۇلسە، ئۇنىڭ ئالامىتى: تاماق يەپ 2 ـ 3 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئۇچەي ساهەسىدە ئاغرىش پەيدا بولۇپ سۇرۇلىدۇ، كۆپىنچە كېچىدە ئاز سۇرۇلىدۇ. چوڭ ـ كىچىك تەرەت رەڭلىك يەنى سېرىق ياكى گۆش يۇغان سۇدەك كەلگەن تەرەت ئاشقازانغا هەزىم بولغان پېتىچە كېلىدۇ.

8. سۈرۈش جىگەردىن بولغاندا ئوڭ تەرەپتە ئېغىرلىق كۆپ بولىدۇ، ئەگەر ماسارىقە تۈپەيلىدىن بولسا ئىششىق بولسىمۇ ئېغىرلىق بولمايدۇ. چۈنكى ئۇنىڭغا ئېغىرلاشتۇرغۇچى نەرسە بارمايدۇ، بۇزۇلغان ماددىمۇ بولمىدۇ.

9. ئىسھال ئۈچەينىڭ ئۆزىدىن بولغاندا ئۈچەيدە زېدە بولىدۇ، زىدە چوڭ ئۈچەيدە بولسا ساقىيمىدۇ. كىچىك ئۈچەيدە بولسا ساقىيىش تەس، زېدە بارلىقىنىڭ بەلگىسى زېدە ئۈچەينىڭ قايسى يېرىدە بولسا شۇ جاي ئاغرىيدۇ. ئىنچىكە ئۈچەيدە زېدە بولسا قاتتىق ئاغرىيدۇ، چوڭ ئۈچەيدە بولسا يەڭگىلرەك ئاغرىيدۇ. ئىچ سۈرۈش بىلەن قاتاڭ چىقىدۇ، زېدە چوڭ ئۈچەيدە بولسا، قان تەرەتتىن كېيىن كېلىدۇ. ئەگەر ئىنچىكە ئۈچەيدە بولسا، تەرەتتىن بۇرۇن كېلىدۇ. ئىچى سۈرۈش بىلەن قان ئۆتۈش سۈرگە دورىلارنى ئىچكەندىن بولسا، ئۆزلۈكىدىن ئوڭشىلىپ كېتىدۇ.

ئاغرىقسىز، قانسىز ئىچى سۈرۈشنىڭ سەۋەبى تۇنۇقچى كۆچنىڭ ئاجىزلىقىدىنىدۇر.

10. كېسەلنىڭ بوھران كۈنلىرى سۈرۈلىدۇ، بۇ ياخشى.

11. بەدەندە بۇزۇق ماددا توپلىشىپ قالغاندىن تەبىئەت ئۇنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ، بۇمۇ پايدىلىق.

ئىسھالدا ئىششىق بولسا توختاتقۇچى دورا قىلىنمىدۇ. قۇۋۇتلەش ئىلاجى قىلىنمىدۇ.

ئىلاجى: سەۋەبكە قاراپ ئىلاج قىلىش لازىم، قايسى ئەزا تۈپەيلىدىن بولسا، شۇ ئەزانىڭ دورىلىرى ئىشلىتىلىدۇ.

زوروپ

ئالامىتى: يېگەن نەرسە ئۆز ئەينى چىقىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى: ئاشقازاننىڭ قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىدىنىدۇر.

ئىلاجى: قانسىز بېھى شەربىتى بىلەن ياكى تۇخۇم سېرىقى ۋە ئاس سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

قان ئۆتۈش (قان تولغاق)

ئالامىتى: تەرەتتىكى ئالدى - كەينىدە قان كېلىدۇ، ئىستىما بولىدۇ. سەپراۋى سەھەج بولسا، قان ئارىلاش سېرىق تەرەت كېلىدۇ، بەلغەمدىن سەھەج بولسا، ئالدى بىلەن بەلغەمنىڭ سۈرۈك بولىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قان ئۆتىدۇ.

سەھەج سەۋادىن بولسا: داۋاملىق قورساق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، ئەگەر تەرەت قاتتىق بولۇپ، ئۇچەينى زىيادە قىلغاندىن بولسا تەرەتنى بوشىتىش لازىم.

ئىلاجى: ئىستىما بولسا ئالدى بىلەن ئىستىمىنى پەسەيتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن توختىتىشقا ئىلاج قىلىش لازىم.

قورساق ئاغرىقى

ئالامىتى: رېھد (يەل) سەۋەبىدىن قورساق ئاغرىسا، تاراقلاپ ئېغىرلىقسىز چىڭقىلىدۇ.

سەۋەبى: قۇلۇنجىنىڭ باشلىنىشى رېھد دېيىلىدۇ، بۇ ئاسا-سەن يەلدىن بولۇپ، بۇ، مەغىبىن دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇچەي ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ.

ئىلاجى: كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيانلارنى بىرىپ يەل چىقارسا ئوڭشىلىپ كېتىدۇ.

سەپرادىن قورساق ئاغرىسا، ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. تەرەت ناھايىتى قىزىق بولىدۇ (چوڭ - كىچىك تەرەت).

ئىلاجى: ئانار سۇيى بىلەن تەبئەت يۇمشىتىلىدۇ. سەۋادىن قورساق ئاغرىسا قورساق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، تەرەت (چوڭ تەرەت) پارچە - پارچە، ئاز كېلىدۇ.

بەلغەمدىن بولسا، قورساق ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ ۋە خەپرۇكلۇك نەرسىلەر چوڭ تەرەتتىكى ئالدىدا كېلىدۇ.

يىلان تۇپەيلىدىن قورساق ئاغرىسا، قورساق ئاچقاندا ئاغرىيدۇ، ئۇ يەر - بۇ يەرنى بىرنەرسە چاققاندەك مەلۇم بولىدۇ. ئىششىق تۇپەيلىدىن بولسا، سىرتتىن بىلىنىدۇ. بىلىنمىسە ئىچ ئەزادا چىڭقىلىش، ئېغىرلىق مەلۇم بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋەبلەرگە قارىلىدۇ.

سوقۇر ئۇچەي

ئالامىتى: كۆڭۈل ئاينىش، قۇرۇق ھۆ بولۇش، ئۇچەينى بىر نەرسىدە تەشكەندەك قادىلىپ ئاغرىش، چوڭ تەرەت قاتتىق بولۇش، يەل يۇرۇشمەسلىك، كېكىرىك كەلمەسلىك، ئاغرىق ئوڭ تەرەپ يۇقىرىسىدىن باشلاپ، ئوڭ تەرەپ دوۋسۇن ئۇستىگە مەركەزلىشىدۇ. پۇتۇن بەدەن دەرمانسىزلىنىدۇ، كۆپىنچە ۋاقىتتا تۇتقاقلىق ئاغرىيدۇ، توسۇلۇش ماسارىقە ئەتراپىدا بولسا ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ.

سەۋەبى: 1) قۇلۇنجى يەلدىن بولسا، يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىيدۇ، يەل ئۇچەي ئارىلىقىدا قالغانلىق ئۇچۇن ئۇچەي ئۆتكۈزمەس بولۇپ قالىدۇ.

2) تەرەتنىڭ قېتىپ قېلىش تۇپەيلىدىن قۇلۇنجى بولسا، يەلمۇ يۇرۇشمەيدۇ.

تەرەتنىڭ قېتىپ قېلىشىدىكى سەۋەب: ① ئۆتتىكى سەپرانىڭ ئۇچەيگە بېرىشىنىڭ كەم بولغانلىقى.

② يۇقىرى قىزىتما سەۋەبىدىن ئۇچەيدە ھۆللۈك كەملىكتىن.

③ يەللىك غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن ئۇچەيدە قويۇق يەلنىڭ توپلىشىپ قېلىشىدىن بولىدۇ. ئاغرىش كېكىرىش ياكى يەل قويۇۋېتىش بىلەن ئوڭشىلىپ كېتىدۇ. قۇلۇنجى كۆپىنچە يەلدىن بولىدۇ. مەسىلەن: ئالما، بېھى، ئامۇت، گۈرۈچ، كالا گۆشلىرىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئۇنىڭدىن باشقا شىلاش

بەلغەمدىن (بەلغەمى شوردىن)، ئۇچەيدە يىلان مەددە كۆپەيگەدىن ھەم جىگەر، تال، بۆرەك، بالىياتقۇ ئىششىقلىرىنىڭ ئۇچەيىنى سىقىپ قويغانلىقى ياكى شۇ ئىششىقنىڭ ھارارىتى ئۇچەينى قۇرتقان بەزى قورساق بوشلۇقىغا سۇ يىغىلغاندىن ئۇچەينى قىسىپ قويىدۇ، بەزى ئۇچەي ئالمىشىپ قوزغىلىپ كەتكەندىمۇ بولىدۇ. قۇلۇنجى تۇتسا، ئىشتىھا ئاجىزلايدۇ.

ئىلاجى: ئالدى بىلەن ئاغرىق پەسەيتىش ئۇچۇن ھەببى شىپا بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇمشاق كىلىزما قىلىش لازىم. ئەگەر قۇلۇنجى ھۆ بىلەن كەلسە خىيار شەنبەر، تەمرى ھىندى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچۇرۇش لازىم. قۇلۇنجى يەلدىن بولسا، جاۋارىش كۇمۇنى؛ قۇلۇنجى سەفىلى (تەرەت قېتىۋېلىش) بولسا، مەجۇنى خىيار شەنبەر؛ قۇلۇنجى ئىلاۋۇس بولسا، مەجۇنى راھەت بېرىلىدۇ. مەجۇنى قەرتوملار ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

غىزاسىغا: ياڭاق مېغىزى، چۇجە شورپىسى ياكى قېرى خوراز شورپىسىغا سېرىتقىچىپكە، قارىمۇچ، قوۋزاقدارچىن، زىرە سېلىپ نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قىيىملىق ۋە قورۇغان غىزا، يەل ـ يېمىشلەردىن پەرھىز قىلىدۇ.

ئۇچەيدە قۇرت پەيدا بولۇش كېسىلى

قۇرت كېسىلىمۇ ئۇچەي كېسەللىكلىرى قاتارىغا كېرىدۇ. ئۇچەي — ئۇچەي قۇرتلىرىنىڭ ياشاش ئورنى بولۇپ، ئۇچەيدىكى قۇرتلار تۆت تۈرگە بۆلىنىدۇ.

(1) يۇقىرىقى ئۇچەيدە پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ ئالامىتى: ئاشقازان ئېغىزى غىدىقلىنىدۇ ۋە چىشلىنىدۇ، بىر نەرسە يۇتۇش تەس بولىدۇ، مايلىق تاماقتىن يىرگىنىدۇ. بەزىدە يۆتەل پەيدا قىلىدۇ ھەم غەيشى (كۆڭۈل ئاينىش)، خەپەقان (يۇرەك تىتىرەش) بولىدۇ. بۇنى يىلان دەيمىز.

(2) قاپاق ئۇرۇقىغا ئوخشاش بولۇپ، قۇلۇن دېگەن ئۇچەيدە پەيدا بولىدۇ.

(3) موستەدىر يۇمىلاق بولىدۇ، بۇ پەيدا بولسا، ئىشتىھا كۆچلۈك بولۇپ، يەپ تويمايدۇ، بۇ غەلىتە مىدىرلايدۇ.

(4) قىلقۇرت، بۇ تۈز ئۇچەيدە پەيدا بولىدۇ.

بۇنىڭ ئالامىتى: تۈز ئۇچەينىڭ ئېغىزى قىچىشىدۇ، بۇ كىچىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئۇچەي قۇرت كېسەللىكلىرىنىڭ ئومۇمىي ئالامەتلىرى لەۋلىرى قۇرۇپ، يەملىشىپ قالىدۇ. تاماق يەۋېتىپ ھۆ بولىدۇ. چوڭ تەرىتى كۆپ ھاللاردا بوش كېلىدۇ. بەزىدە قېتىۋالىدۇ، كېچىدە ئاغزىدىن سۇ ئاقىدۇ. چىشلىرىنى ئۇيقۇدا يېتىپ غۇچۇرلىتىدۇ. ئۇخلاپ تۇرۇپ گەپ قىلىدۇ. ئۇيقۇسى يەڭگىل بولىدۇ، ئاچچىقى يامان بولىدۇ.

ئىلاجى: يىلان بولسا ئاق پىيازنى توغراپ، چاناپ، ئىسسىق سۇدا تازا مىجىپ، 500 گرام پىياز سۇيىگە باراۋەر ئىسسىق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئۇچكە بۆلۈپ، بىر سائەتتە بىر قېتىمدىن ئىچۈرۈپ، كۆزنى تېڭىپ قويۇپ قۇستۇرۇلىدۇ ياكى بەلغەم سۈرۈلىدۇ. مەددە، قىلقۇرتلارنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن قاپاق ئۇرۇقى، ئەفسەنتىن، يۇمغاقسۇت، ئەفتىمۇن، گۈل بىنەپشە، سوبارى جوز، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سۈپۈرگە ئۇرۇقى بىلەن مەتبۇخ تەييارلاپ بېرىپ، كەينىدىن ھەببى دەيدان بېرىلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. دورىلارنى ئىستېمال قىلىۋاتقاندا گۆش، ماي يېمەسلىك لازىم. بۇ يىلان ۋە مەددە قۇرتلار ئاساسەن ئاشقازان، ئۇچەينىڭ ھۆللۈكى ۋە سوغۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەندىن پەيدا بولىدۇ.

تولغاق كېسىلى

بۇ پۈتۈن ئۇچەينىڭ كېسىلى بولۇپ ئۇنىڭ ئالامىتى: تەرەت قىستايدۇ، ئەمما تەرەت قىلاي دېسە بىر نەرسە كەلمەيدۇ. كەلمىسە ئاز مىقداردا پوتلىغا ئوخشاش شىلىمشىمان تەرەت كېلىدۇ،

بەزىدە قان ئارىلاش پوتلىدەك ماددىلار كېلىدۇ. تولغاق ئىككى خىل بولىدۇ، بىرى ھەقىقىي تولغاق، يەنە بىرى يالغان تولغاق.

ھەقىقىي تولغاقنىڭ ئالامىتى: بىرئاز ئىسىتما پەيدا قىلىدۇ. تەرەت بىرئاز قاتتىق بولىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، بەزىدە ئىچى سۇرىدىغاندەك قورساق ئاغرىيدۇ. تەرەتكە بارسا بىر نەرسە كەلمەيدۇ، ئۇچەي ئېچىشىدۇ. سەۋەب: ئىسسىق ئىششىقتىن ياكى سەپرا، تۇزلۇق بەلغەمدەك چىشلىگۈچى خىلتىتىن ياكى شۇ ئورۇنغا سوغۇق تەككەن ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئۇلاغ مىنگەنلىكتىن بولىدۇ، تەرەت قېتىپ قالغاندەك، مايماقتەك تەرەت كېلىدۇ. تۇز ئۇچەينىڭ ئۇچىدا ئاغرىق ھېس قىلىدۇ. قورساق ئاغرىيدۇ، تولا ۋاقىتتا قۇلۇنجىغا ئوخشايدۇ. ئۇچەي نەرسە چىقىرىش ئۇچۇن تەۋرەيدۇ، ئۇنىڭدىن ئاغرىق چىقىدۇ. بەزىلەر بۇنى ئىسھال دەپ گۇمان قىلىپ، توختاتقۇچى دورىلارنى بېرىدۇ، بۇ خاتا.

ھەقىقىي تولغاق بىلەن يالغان تولغاقنى ئايرىش

ئۇسۇلى: بىرقانچە ئۇرۇقنى پۇتۇن يۇتۇش كېرەك. پۇتۇن چىقسا زەھىرە ھەقىقىي، پۇتۇن چىقمىسا زەھىرە كاززاپ.

زەھىرە كاززاپنىڭ سەۋەبى: داۋاملىق قۇرۇق غىزا يېگەندىن بولىدۇ، ئۇچەي قۇرۇپ قالغانلىقى ئۇچۇن ئۇچەيدىكى گەندىنى چىقىرىشقا قاتتىق ھەرىكەت قىلىپ، نەتىجىدە تەرەتتىن كېيىن سۇيۇقلۇق كېلىدۇ. يەنە بىر سەۋەب تالدىن ئۇچەيگە ھەددىدىن زىيادە سەۋدا قۇيۇلغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: زەھىرە كاززاپنى داۋالاشتا تەبىئەتنى يۇمشىتىش لازىم. ئۇچەيگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، پالەك، سەۋزە قاتارلىقلار بىلەن؛ زەھىرە ھەقىقىنى داۋالاشتا، سۇفۇپى مەقلىياسا بېرىلسە ياخشى، جاۋارىشمۇ ياخشى، ھەببى گورسىنگى، شارابى ئەنگۇر شىپا، شارابى ھەببۇلئاس مىجىرەپ بېرىلىدۇ.

ماسارىقا توسالغۇسى

ئالامىتى: چوڭقۇرلۇق مەيدىگىچە سوزۇلىدۇ، ئېغىرلىق ئىككى تەرەپكە مايىل بولىدۇ. جىگەردە ئىششىق ياكى توسالغۇ يوق. ساق ئاشقازانىنىڭ تامان پارچىلىشى ساق تۇرۇقلۇق جىگەر توسالغۇسىنىڭ ئالامەتلىرىنى كۆرسىتىدىغان ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: ئاشقازاندا غىزا يوق ۋاقىتتا ئۆت سۈيۈقلۇقى (سەپرا) ماسارىقىگە قۇيۇلغاندىن زىيادىلىشىش تۈپەيلىدىن ياكى 12 بارماق ئۆچەيدە ماددىنىڭ ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇپ قېلىشى بىلەن 12 بارماق ئۆچەي يارىسى پەيدا بولۇپ، ئۆت سۈيۈقلۇقى يېتىشمىگەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: جىگەر ئاستىدا توسالغۇ بولغانغا قىلغان داۋالار قىلىنىدۇ، توسالغۇنى ئاچقاندىن كېيىن سۈرگۈزۈپ تازىلاش لازىم. شارابى دىنار، سىركەنجۇبىل بېرىلىدۇ. دىنار ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

12 بارماق ئۆچەي يارىسى

بۇ ئاساسەن 12 بارماق ئۆچەي ۋە چوڭ ئۆچەي يارىسى بولۇپ، بۇنىڭ ئالامىتى: داۋاملىق كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ، تاماق يەپ 3 ـ 4 سائەتتىن كېيىن ئاغرىيدۇ. كۆڭۈل ئاينىيدۇ، قۇسۇش، تولا كېكىرىش، زەردىسى قاينىاش، چۈشتىن كېيىن قورساق ئېسىلىش بولىدۇ، كېسەلنىڭ تاشقى كۆرۈنۈشىدە لەۋلىرى ئېقىش، يىپچىلغاندەك بولىدۇ. چوڭ تەرەت قارا كېلىدۇ.

سەۋەبى: سەپرا ياكى شىلىمشىق بەلغەم ماددىسىدىن بولىدۇ.

داۋاسى: جاۋارىش تاباشىر، خېمىرى خەشخاش، مەجۇنى

خىيار شەنبەر ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. ئاچچىق - چۈچۈك، بەك تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىدۇ.

غىزاسىغا: ياش قوينىڭ ئىچ يېغىدا زىرە سېلىپ شوخلا، پىننە سېلىپ ئۈماچ بېرىلىدۇ، ئۈسسۈزلۈق ھەم ھۆ كۈچەيسە، ئەينۈلا مۇراببا سىنى نان بىلەن ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۈچەي تولغىشىپ قېلىش كېسىلى

ئالامىتى: قورساق ئېسىلىش، ھۆ پەيدا بولۇپ، قەي قىلىدۇ، نەپەس قىستاپ، تەرەت ياكى يەل يۇرۇشمەيدۇ.

سەۋەبى: يىقىلغان ياكى تېز، قالايمىقان، كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىشتىن بولىدۇ.

سېرىقمايىنى ئاز مىقداردا ھەسەل بىلەن ئىچۈرۈش ئۈنۈم بەرمىسە، بىر كۈندىن ئاشمىغان بولسا، سىمابنى 10 گرامدىن 20 گرامغىچە تېرىك يۇتقۇزۇش لازىم.

بوۋاسىر كېسىلى

بوۋاسىر دەپ مەقئەت (چوڭ تەرەت يولىدا) ئىچكى ۋە تاشقى قىسمىدا مۇدۇرلۇق تۈگۈنچىلەرنىڭ پەيدا بولۇشى، قىچىشىشنى ۋە زىيىلىنىپ قاناشنى دەيمىز. بوۋاسىر يەتتە قىسىم بولىدۇ، ئالامەتلىرى:

1. مەقئەت ساھەسى ئېسىلىپ، چىڭقىلىپ تۇرىدۇ. بىر نەرسە چىقمايدۇ.

2. يىلتىزى بولىدۇ، ئۇ نەخلى دېيىلىدۇ.

3. يۇمىلاق ئۈزۈمنىڭ دانىسىدەك بولىدۇ. بۇ ئىنەبۈسۈئىدى دېيىلىدۇ.

4. ئەنجۈرگە ئوخشاش بولىدۇ. ئۇ تىيىنى يەنى (ئەنجۈر

شەكىللىك) بوۋاسىر دېيىلىدۇ.

5. ئۇششاق، نوقۇتتەك بولۇپ ئۇ سۈلۈلى دېيىلىدۇ.

6. خورمىنىڭ ئۇرۇقىدەك بولىدۇ.

7. ئۇزۇنچاق، يۇمشاق، ئۇجمىگە ئوخشاش بولىدۇ. ئۇ توتى دېيىلىدۇ. يۇقىرىقىلارنىڭ بەزىسىدىن قان چىقىدۇ، بەزىسىدىن قان چىقمايدۇ.

سەۋەبى: بۇزۇلغان قاندىن، يەلدىن ۋە سەپرا، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىدىن پەيدا بولىدۇ.

بوۋاسىر سەپرادىن بولسا ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، قان كېلىدۇ، بەلغەمدىن بولسا، ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ. قاندىن بولسا ئاغرىقسىز ياكى بىرئاز لوقۇلداپ قان كېلىدۇ، سەۋدادىن بولسا قەۋزىيەت بولۇپ ھەم سۈيدۈك توختاش بىلەن تۇتىدۇ.

ئىلاجى: قاندىن بولغان بوۋاسىرغا قۇرسى كەھرىۋا، جاۋاۋىش تاباشىر، ئەرەقى قىيمىقۇ بېرىش لازىم.

سەپرادىن بولغان بوۋاسىرغا ھەببى مۇقەل، مەجۇنى خىيار شەنبەر، ئەرەقى شوخلا بېرىش. بەلغەمدىن بولسا ھەببى ئازارالىقى، جاۋاۋىش جۇزبۇۋا، جاۋاۋىش مىشكى بېرىش لازىم. سەۋدادىن بولسا ئىترىفىل كىبىر، مەجۇنى ئۇستۇددۇس بېرىش لازىم.

پەرھىز قىلىدىغان ئىشلار: كالا گۆشى، لازا، ئاچچىقسۇ، قورۇلغان ۋە قىيمىلىق غىزالاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

مەقئەت، سوئىي چىقىش

ئالامىتى: تۇز ئۇچەي تەرەتكە بارغاندا چىقىپ قالىدۇ، كۆپىنچە ۋاقىتتا ئىچىگە كىرىپ كېتەلمەيدۇ.

سەۋەبى: كۆپ ۋاقىت ئىچى سۇرگەن سەۋەبتىن ئۇچەي ئاجىزلىشىپ، ئۇچەينىڭ بوشاپ كېتىشىدىن بولىدۇ ھەمدە ئۇچەينىڭ ھۆللۇكىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: تۇتقۇچى ئانار پوستى، كەشنىز، خولىنجان قاتارلىق دورىلارنى بىرىش ھەم ئىسقا تۇتۇش، تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى قويۇش لازىم.

بۆرەك كېسەللىكلىرى

بۆرەك گۆشتىن تۈزۈلگەن ئەزا بولۇپ، ھەربىر كىشىدە بىر جۈپ بۆرەك بولىدۇ، ئوڭ بۆرەك ئېگىزرەك، سول بۆرەك پەسرەك، دوۋساقلا يېقىن بولىدۇ. بۆرەكنىڭ ۋەزىپىسى قان تومۇرلاردىن ئۆزىنىڭ تارتقۇچى كۈچى بىلەن سۈيۇقلۇقلارنى تارتىپ، جىگەردىن كېرەكسىز سۈيۇقلۇقلارنى تارتىپ چىقىرىش ئارقىلىق بەدەننىڭ سۈيۇقلۇقىنى تەڭشەش ۋەزىپىسى بار، بۆرەكنىڭ ئەسلى مىزاجى قۇرۇق سوغۇقتۇر. ئەگەر بۆرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، سۈيدۈك رەڭلىك ھەم كۆيدۈرىدىغان بولىدۇ. جىنسىي ئالاقىگە خۇشتار بولىدۇ، تولا ئۇسسايدىغان بولىدۇ. بۆرەكنىڭ مىزاجى ئەگەر سوغۇق بولسا، سۈيدۈك ئاق، شەھۋەت كەم، ئاجىز بولىدۇ، بۆرەك ئورۇق بولسا بەدىنىمۇ ئورۇق، جىنسىي ئالاقىگە ھەۋىسى ئاز، ئۇچىدا ئاغرىق بولىدۇ. بۆرەكتە يەل بولسا سوزۇلۇپ ئاغرىيدۇ، ئېغىرلىق بولمايدۇ. قورساق ئاچقاندا يەڭگىللىشىدۇ، ئاغرىقمۇ يوقىلىدۇ.

بۆرەكنىڭ ھوللۇكى بەك ئېشىپ كەتسە، سۈيدۈك توختىتالمايدۇ.

بۆرەكنىڭ ئورۇقلىشى

ئالامىتى: سۈيدۈك ئاق، تولا بولىدۇ. بەل بوشراق ئاغرىيدۇ. باشنىڭ ئارقا تەرىپى بوشراق ئاغرىيدۇ، كۆز ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. جىنسىي ئالاقىدە مەنىي تۇتالمايدۇ. ئورۇق بېزى سۇۋۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى: سوغۇقلۇق بەك ئېشىپ كەتكەن سەۋەبتىن تۇنقۇچى كۆچ ئازلىشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. ئۇيقۇسىمۇ كەم بولىدۇ، ئۇچا ئاغرىيدۇ.

ئىلاجى: لوبۇبى كىبىر، لوبۇبى سەغىر قاتارلىق دورىلارنى يېيىش، غىزاسىغا مايلىق غىزا يېيىش لازىم.

بۆرەك ئاجىزلىقى

ئالامىتى: سەپرادىن بولسا بەل تېلىپ، تىلى ئاغرىيدۇ. كۆپىنچە كۈندۈزى ھەرىكەت قىلغاندا بەكرەك ئاغرىيدۇ. ھۆل سوغۇقتىن بولسا، بەل چىڭقىلىپ، پۇت، قاپاقلىرى ئىششىيدۇ. كۆپىنچە كېچىدە بەكرەك ئاغرىيدۇ، ھەرىكەت قىلسا بىرئاز ياخشىلىنىدۇ، ئەتىگەندە ئىچ سۈرۈلىدۇ.

ئىلاجى: سەپرادىن بۆرەك ئاجىزلاشقان بولسا، ھالۋايى بەيزى، ھالۋايى خەشخاش، لوبۇبى سەغىر، داۋائى تەرەنجىبىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر بۆرەك ئاجىزلىق بەلغەمدىن بولسا ئالدى بىلەن شەربىتى بۈزۈرى بېرىپ، ئىششىقنى ياندۇرۇش لازىم، ئۇنىڭدىن كېيىن شارابى تىيىن، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش زەنجىۋىل، ماددەتۈلھايات بېرىش لازىم.

بۆرەككە يەل توشۇپ قېلىش

ئالامىتى: بۆرەك ئەتراپىدا يېنىك ئاغرىق بولىدۇ، قورساق ئاچ ۋاقتىدا بەك ئاغرىمايدۇ، قورساق تويغاندا ۋە يەللىك غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندا بەكرەك ئاغرىيدۇ، بۇ كۆپىنچە ئاشقازان بىلەن شىرىك بولۇپ، ئاشقازان ئېسىلگەندە ئاغرىش بىرگە كېلىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق يەلدۇر.

ئىلاجى: سېرىقچېچەك، بابۇنە، زىرە، سۇزاپنى سوقۇپ

چېپىش لازىم. يەل ھەيدەيدىغان جاۋارىش كۈمۈنى، مەجۇنى زەر قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. غىزاسىغا ياڭاق چېيى، ناۋات بىلەن پوستى خەشخاشنى دەملەپ بېرىش لازىم (30 گرام ناۋاتقا ئۇچ گرام)، پوستى خەشخاشنى قورۇپ دەملەپ ئىچىدۇ ھەمدە شارابى بۇزۇرى ھار بېرىش لازىم.

بۆرەك ئىششىقى

ئالامىتى: بۆرەك ئىششىقى قاندىن، سەپرادىن، بەلغەمدىن، سەۋدادىن بولىدۇ. ئاغرىق بەلدە ئومۇملىشىدۇ، ئىششىق بۆرەكتە ياكى بۆرەكنى تۇتۇپ تۇرغۇچى گۆشتە ياكى بۆرەك ئۈستى بەزدە بولىدۇ.

ئىششىق بۆرەكتە بولسا، ئاغرىق جىگەرگە قەدەر سۈزۈلغان بولىدۇ. ئىششىق سول بۆرەكتە بولسا، دوۋسۇنغا يېقىن بولىدۇ، ئىششىق بار بۆرەك تەرەپنى بېسىپ يېتىش قىيىن بولىدۇ.

ئىششىق بەزىدە بۆرەكنىڭ پۈتۈن قىسمىغا تارالغان بولۇپ، ئاغرىق ئۇچا تەرەپتە ھەم ئۇچەي تەرەپتە بولىدۇ. بۇ كېسەل قۇلۇنجىغا سەۋەب بولىدۇ.

بۆرەك ئىششىقىدا ئاغرىق ئۇچا تەرەپتىن باشلاپ، بۆرەك ئەتراپىغا كېلىپ توختايدۇ. قۇلۇنجىدا ئاغرىق تۆۋەندىن يۇقىرىغا قاراپ ماڭىدۇ. بۆرەك ئىششىقىدا كۆڭۈل ئاينىش، يۈرەك ئۆرۈلۈش، سوغۇق تەرلەپ كېتىش پەيدا بولىدۇ. ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا قىزىتما، جۇغ - جۇغ بولىدۇ، ئاغرىق كۆيگەندەك بىلىنىدۇ. ئاغرىق قاتتىق بولۇپ مېڭگە تەسىر كۆرسىتىپ، زېھنى ئېلىشىدۇ، ئىششىق ئېغىر بولسا، ئىستىما يېنىپ كېتىدۇ ياكى ئازراق ئىستىمدايدۇ. ئىستىمىنىڭ دەسلىپىدە سۈيدۈك سۈيۇق ئاق بولسا، مېڭە ۋە ئىچكى ئەزالار نورمال بولسا، بۇ يەلدىندۇر. ئەگەر سۈيدۈك ئاز ھەم سېرىق بولسا، ئىششىق بارلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. بەلغەمدىن بولسا، بۆرەك بەك چىڭقىلىپ ئاغرىپ

دۇ، ئۆزىنىڭ خىزمىتىدە كەملىك تولا بولىدۇ. قىزىقلىق بولـ
مايدۇ، تولا چاغدا بوشاڭلىق بولىدۇ ۋە قاتتىقلىق يۈز بەرسە
ئاغرىق ئاز، ئىككى يانپاشنىڭ سېزىشى تۆۋەن. پاچىقىدا ئاجىز-
لىق بولىدۇ.

ئىلاجى: سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، ئىششىق ياندۇرغۇچى دورـ
لار بېرىلىدۇ. ئەرەقى بەدىيان، ئەرەقى گۈل، شارابى بۈزۈرى،
مائۇلئۈسۇل شەربەتلىرىنى بېرىش ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بۆرەككە تاش چۈشۈش كېسىلى

ئالامىتى: ئاغرىق ئۇچىدىن باشلاپ، تاش بار جايغىچە سازـ
جىق پەيدا بولۇپ ئاغرىيدۇ.

بۆرەك ساھەسى قورساق ئاچ ۋاقىتتا بەك ئاغرىيدۇ، ئاغرىق
يۆتكەلمەيدۇ. سۈيدۈكتە قىزىل قۇم بولىدۇ، تاش قايسى بۆرەككە
چۈشكەن بولسا، شۇ تەرەپ پۇت قولىشىدۇ ھەم تىز ساھەسىدە
ئاغرىش بولىدۇ. ئاغرىق شۇ تەرەپتىكى ئۇرۇقداندا بولىدۇ.
ئۇنىڭدىن باشقا تاش كىچىك بولسا، بەل بەزىدە ئارىلاپ تېلىپ
ئاغرىيدۇ، ئەگەر تاش سۈيدۈك نەيچىسىگە بېرىپ قالسا، تولغاپ
قاتتىق ئاغرىيدۇ. كۆڭۈل ئاينىش، قۇرۇق ھۆ، سوغۇق تەرلەش
بولىدۇ.

بۆرەككە تاش چۈشكەن كىشىلەرنىڭ كۆزىدىكى قىزىل قان
تومۇرلىرى روشەنلىشىدۇ، بولۇپمۇ كۆز قۇيرۇقى تەرەپتە قىل
داغ پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق، شىلىمشىق بەلغەمدىن ياكى يۇقىرى قىـ
زىقلىق ماددىنى قاتۇرۇپ قويغاندىن پەيدا بولىدۇ. بۆرەككە چۈش-
كەن تاش قىزىلغا مايىل بولىدۇ، چوڭ - كىچىكلىكى بىرەك
بولمايدۇ، ئۆتتىكى تاشقا قارىغاندا يۇمشاقراق بولىدۇ.

ئىلاجى: ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش ۋە بۆـ
رەكنىڭ قۇۋۇتىنى ساقلىغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم ھەم تاش-

نى ئېرىتكۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن: مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇت، ھەببى مۇپەتتىت، ھاسات داۋائى، سەنگى گۇرد-ده، مەجۇنى مۇدىرئوبل، شارابى بۇزۇرى بېرىش لازىم.

بۆرەك جاراھىتى

ئالامىتى: ئاغرىق جاراھەت بار جاينىڭ ئۆزىدە بولىدۇ ھەم شۇ تەرەپ پۈت ئاغرىيدۇ. يۆتكەلمەيدۇ، سۈيدۈك بىلەن چىققان قاقاچ قىزىل بولىدۇ. بۇ كېسەللەر كۆپىنچە چۈشتىن كېيىن جۇغ - جۇغ بولىدۇ، كۆز ۋە مەڭزى قىزىرىپ، كالپۇكلىرى بىرئاز كۆكىرىپ، قارىغا مايىل گەز باغلايدۇ. تىلىدا قارىغا مايىل گەز بولىدۇ.

سەۋەبى: بۆرەككە چۈشكەن تاشنىڭ زىدە قىلىشىدىن ياكى بۆرەك ئىششىقى ئېغىز ئالغاندىن ياكى سەپرا ماددىسىنىڭ بۆرەك-كە كۆپ بېرىپ، بۆرەك ئىچكى قىسمىنىڭ مايلىرىنى ئېرىتىۋەت-كەندىن پەيدا بولىدۇ ياكى ئۇرۇلغان، يىقىلغان سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: تەبىئەتنى يۇمشاتقۇچى، يەڭگىل ھالدا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن بەدەن تازىلىنىدۇ. غىزاسىغا ياش توخۇ گۆشى، قوي، ئۆچكىنىڭ جىگەر، بۆرەكلىرىنى، چامغۇر، سەۋ-زە، بەسەي بىلەن سۇغا سېلىپ شورپا قىلىپ بېرىش ھەم كاۋاپ قىلىپ بېرىش لازىم. بەك ئاچچىق، چۈچۈمەل، تۇزلۇق غىزالار-دىن پەرھىز قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ۋە ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈشتىن، كۆچلۈك ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. پالەك، بادام مېغىزى، ماش، ئارپا سۈيى قاتارلىقلار پايدىلىق.

دورىلاردىن: قۇرسى كاكىنەچ، خەشخاش شەربىتى، تەرخە-مەك، سېمىز ئوت سۈلىرى ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

دوۋساق كېسەللىكلىرى

دوۋساق مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ ئالامىتى سۇيدۇك نورمال، قىزىق كېلىدۇ. رەڭگى سېرىقتىقا مايىل بولىدۇ، سۇيدۇك راۋان بولىدۇ.

مىزاجى سوغۇقلۇق تەرەپتە بولسا، بۆرەك سوغۇق بولۇش بىلەن بىرگە، سۇيدۇك رەڭگى ئاق ۋە پات - پات كېلىدۇ، سۇيدۇكتىن كېيىن زەكەر ئۇچىدا بىرئاز ئېچىشىش بولىدۇ. سۇيدۇك سوغۇق كېلىدۇ، تەرەتتىن كېيىن يەنە سۇيدۇك بارەك گۇماندا بولىدۇ. سوغۇقلۇق بەك ئېشىپ كەتسە، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىدۇ، يەل ئارىلاشسا، سۇيدۇك توختاپ ماڭمايدۇ.

ئىلاجى: دوۋسۇن مىزاجى بەك ئىسسىقلىق تەرەپتە بولسا، نېلۇپەر شەربىتى بىلەن؛ سوغۇقلۇق تەرەپتە بولسا، شارابى دارچىن بىلەن؛ يەلدىن توختىۋالغان بولسا شەربىتى بۇزۇرى بىلەن مىزاج تەڭشىلىدۇ.

دوۋساققا تاش چۈشۈش كېسىلى

ئالامىتى: ئالدىغا ئېڭىشكەندە، كۆپرەك يول يۈرگەندە دوۋساق ساھەسىدە بىر نەرسە قادالغاندەك، بەزىدە ئېچىشقاندەك، بەزىدە ئاغرىغاندەك، يېقىمسىزلىق بولىدۇ ھەم دوۋساق ساھەسى قىچىشىدۇ، ئاندىن زەھەر قوزغىلىدۇ. سۇيدۇك قىستايدۇ، كىچىك تەرەت قىلىش قىيىن بولىدۇ. دوۋسۇننى باسسا كىچىك تەرەت قىلىدۇ، سۇيدۇك بولمىسا ئاغرىمايدۇ. دوۋسۇنغا چۈشكەن تاش كۈل رەڭ سېرىقتا مايىل، چوڭ ھەم قاتتىق بولىدۇ. ياشلاردا، ئورۇقلاردا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: شىلىمشىق بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولىدۇ.

ئىلاجى: سۈيدۇك ھەيدىگۈچى، تاش پارچىلىغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى، دوۋساقنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ ھەم قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

دورىلاردىن مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇت، شارابى بۇزۇرى، ماۋلئۇسۇل شەربەتلىرى بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا: پاقلان، ئوغلاق، كەپتەر، توشقان گۆشلىرى، سىگىشلىك غىزالار بېرىلىدۇ.

دوۋساقتا قان ئۈيۈپ قېلىش كېسىلى

ئالامىتى: تومۇرى توشۇپ قېلىش (چىك بولۇش)، ئايلىنىش، بىئارام بولۇش، قول - پۇت سوۋۇپ كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: جىنسىي ئالاقىگە ھەرىكەت قىلىپ، مەنىنى ماڭدۇرمىغانلىق ئۈچۈن قوزغالغان قان قىل قان تومۇرلاردا توختاپ قالغانلىقى ئۈچۈن، بۇ ئەھۋال يۈز بېرىدۇ ھەمدە بوۋاسىرنىڭ دوۋسۇنغا كەلتۈرگەن ئاپىتىدۇر.

ئىلاجى: سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بېرىش كېرەك.

كىچىك تەرەتنىڭ قىيىنلىقى

ئالامىتى: سۈيدۇك قىستايدۇ، كىچىك تەرەت قىلالمايدۇ.

سەۋەبى: 1. دوۋساقنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، دوۋساق خالتىسى چىڭقىلىدۇ، كىچىك تەرەت قىلالمايدۇ.

ئىلاجى: مەجۇنى چىلغوزا بىلەن بەدىيان شەربىتى بېرىش لازىم.

2. ئىشىشق سەۋەبىدىن بولسا، كۆپىنچە بوۋاسىر ئۆسمىلىرى سەۋەب بولىدۇ.

بۇنىڭغا بوۋاسىرنىڭ دورىلىرىنى بېرىش لازىم. ئىچىشكە

رەۋەن، قوغۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، شوخلا (مارجان شوخلا) قاتارلىقلار چېيىغا بېرىلىدۇ.

دوۋساق ساھەسىگە ئاق لەيلىگۈل، زىغىر، يۇمغاقسۈت، شوخلا قاتارلىقلارنى سوقۇپ چېپىش لازىم.

3. ئۇششاق تاش ياكى ئۈيۈپ قالغان قاناڭ توسۇۋېلىشىدىن بولسا، سەۋەبكە قاراپ ئىلاج قىلىش لازىم. ئىسسىقلىق تەرەپتىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار: كەرەپشە ئۇرۇقى، ئۇردان، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، نوقۇت قاتارلىقلار. سوغۇقلۇق تەرىپىدىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار: توڭ قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، تۇخۇمى كاسىنە، شوخلا، نېلۇپەر، ئەينۇلا شەربىتى قاتارلىقلار.

مۇرەككەپ دورىلاردىن شارابى ئۇستقۇددۇس، مائۇلئۇسۇل شەربەتلىرى مۇۋاپىق. بۇۋاسىر سەۋەبىدىن بولسا، ھەببىمۇقەل، ئىترىفىل چۆپچىن، شارابى ئۇستقۇددۇس ياخشىدۇر.

ئۇيقۇدا سىيىپ يېتىش

ئالامىتى: ئۇخلىغاندا تۇيماي جايىغا سىيىپ ياتىدۇ ھەمدە تەرەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن سۈيدۈك كېلىدۇ.

سەۋەبى: 1. سۈيدۈك خالتىسىنىڭ ئۆتكۈر قىزىقلىقىدىن بولىدۇ، بۇنىڭغا قۇرۇق سوغۇق ياكى ھۆل سوغۇق يەنى يۇمغاقسۈت، خەشخاش، ناماز شامگۈلى بەرگىنىڭ سۇيى بېرىلسە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. ھۆل سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەندىن تۇتۇش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: مادداتۇلھايات، مەجۇنى كۇندۇر، مەجۇنى جۇپتى بەللۇت بېرىش، چېيىغا زەنجىۋىل، قاقىلە، خولىنجان، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى بېرىش لازىم. غىزادىن ھۆل سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ تېمىپ كېلىشى

ئالامىتى: سۈيدۈك داۋاملىق پارچە - پارچە تېمىپ كېلىپ تۇرىدۇ.

سەۋەبى: دوۋساق ئىششىقى دوۋساقنىڭ ئاجىزلىقى ياكى دوۋساقنىڭ توسالغۇسى ياكى تۈيغۇسىنىڭ يوقالغانلىقىدىن بولىدۇ. بولۇپمۇ سېمىز، سوغۇق مەجەز كىشىلەردە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋەبىگە قاراپ ئىلاج قىلىش، يەنى ئىششىق بولسا ئىششىق ياندۇرغۇچى، توسالغۇ بولسا توسالغۇنى ئاچقۇچى، ئاجىزلىق بولسا قۇۋۋەتلىگۈچى، سېمىز بولسا ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلارنى قىلىش، غىزا جەھەتتە شۇنىڭغا ماس كېلىدىغان غىزالارنى بۈيرۇش لازىم.

قەنت سىيىش كېسىلى (دىئابېت)

ئالامىتى: كۆپ ئۇسساش، كۆپ سىيىش، كۆپ يېيىش، تېز ئورۇقلاش — بۇ كېسەلنىڭ مۇھىم ئالامەتلىرىدۇر.

سەۋەبى: ① بۆرەك ئاجىزلاشقانلىقتىن تومۇرلىرى كېڭىيىپ، تارتىش كۈچىنىڭ ھەم ھەيدەپ چىقىرىش كۈچىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن، بۆرەكنىڭ قىزىقلىقىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

② جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن ئۇسسۇزلۇق كۆپىيىپ، كۆپ سۇ تەلەپ قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تولا سىيىدۇ، بۇ خىلدىكىسى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، تارتقۇچى ۋە ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدۇ (قۇۋۋەتنى جازىبە، قۇۋۋەتنى داپىئە).

ئىلاجى: سەۋەبىگە قاراپ ئالدى بىلەن ئۇسسۇزلۇق كۆپ

بولسا، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتكۈچى، سۈيدۈك كۆپ بولسا، سۈيدۈكنى كېمەيتكۈچى دورىلارنى بېرىپ، كېسەلنىڭ تەرەققىي قىلىشىنى تىزگىنلەپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش ئۇچۇن ھەببى ئەنسە، سۈيدۈكنى تىزگىنلەش ئۇچۇن مەجۇنى جۇپتى بەللۇت ياكى ھەببى مومسىك، ھەببى ئىمساك بېرىش لازىم. ئۇسسۇزلۇق، سۈيدۈك ئاساسەن نورمالىلاشقاندا، ئەتىگەنده مادده‌تۇلھايات، چۇشتە لوبۇبى كىبىر، كەچتە بەرشىشا ئىستېمال قىلسا شىپا قىلىدۇ.

ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىشكە بېھى، غوراپ، تەمرى ھىندى، سىماق، ئاچچىق ئانار پايدىلىق. يەپ بەرسىمۇ، ئېغىزدا تۇتسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قۇرسى تاباشىر، قۇرسى زىيبىتىس، مەجۇنى جۇۋىنا قاتارلىق دورىلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش.

ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىشكە سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى، تۇخۇمى خەشخاش، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇلنى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق تەڭشەپ بېرىش، سۈيدۈكنى كېمەيتىش ئۇچۇن شاقاقۇل، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، قاقىلە، جۇپتى بەللۇت قاتارلىقلارنى ئەھۋلىغا قاراپ بېرىش لازىم.

دوۋساق ئىششىقى

ئالامىتى: دوۋساقتا ئېغىرلىق، كۆپۈش، سانجىق پەيدا بولىدۇ، قول - پۇتى توڭىدۇ، سۈيدۈك ئولتۇرغاندا توختاپ، ئۆرە تۇرۇغاندا راۋانلىشىدۇ، بەزىدە ئىششىق چوڭايسا، چوڭ تەرەتنى توسۇپ قويىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئېغىز ئالمىسا خەتەرلىكتۇر. ئىششىقنىڭ پىشقانلىقىنى بىلىش كېرەك، ئىششىق پىشسا ئېغىز ئالىدۇ. سۈيدۈك بىلەن يىرىڭ، قان ئارىلاش چىقىدۇ، بۇ ياخشىلىققا قاراپ ماڭغانلىقىدۇر.

ئىلاجى: ئالدى بىلەن ئىششىقنى ياندۇرۇشقا ئىلاج قىلىش،

ئۇنىڭدىن كېيىن سۈيدۈك ماڭدۇرۇش لازىم.

دوۋساق جاراھىتى

ئالامىتى: سۈيدۈك كۆيدۈرۈپ كېلىدۇ، پۇرىقى ئۆتكۈر بولىدۇ، دوۋساق قىچىشىپ ئاغرىيدۇ، سۈيدۈك بىلەن كېپەككە ئوخشاش نەرسىلەر چىقىدۇ. كۆپ ۋاقىتتا سۈيدۈك بىلەن قان كېلىدۇ.

ئىلاجى: بۆرەك جاراھىتىگە قىلىنغان ئىلاج قىلىنىدۇ.

دوۋساقنىڭ قوزغىلىپ كېتىشى

ئالامىتى: سۈيدۈك تېمىپ كېلىش ياكى پۈتۈنلەي توختاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: ئوڭدىسىغا يېقىلغان ياكى قاتتىق ھەرىكەتتىن كېيىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: توشقان تاشقىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، رەيھان شەربىتى بىلەن ياكى خورازنىڭ كانىيىنى كۆيدۈرۈپ، ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

مەسانىگە يەل توشۇپ قېلىش

ئالامىتى: دوۋساقتا بىر نەرسە يۆتكەلگەندەك سېزىم بولىدۇ.

سەۋەبى: يەللىك غىزانى كۆپ يېگەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن دوۋساقنى ياغلاش، قىزىق كېپەك تېڭىش، دورىلاردىن جاۋارىش نانخا، جاۋارىش زەنجىۋىل بېرىلىدۇ.

كۆيدۈرىدىغان سىيىش

ئالامىتى: سۈيدۈك تېز - تېز، قىزىق كېلىدۇ. سۈيدۈك رەڭلىك بولىدۇ، ئەگەر زەكەرنىڭ ئۈچىدا ياكى ئىچكىرى قىسمىدا جاراھەت بولسا، سۈيدۈك بىلەن يىرىڭ كېلىدۇ. تومۇرى تېز ۋە قىزىق سالىدۇ.

سەۋەبى: سەپرانىڭ سۈيدۈك يولىغا كۆپ بېرىپ قېلىشىدىن، سۈيدۈكنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولىدۇ. ئەگەر جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغاندىن بولسا، سۈيدۈك رەڭسىز، ئاق بولىدۇ.

ئىلاجى: بۆرەك جاراھىتىگە قىلغان ئىلاجنى قىلىش لازىم ھەمدە كەشنىز (قورۇپ)، زىرە 50 گرامدىن، دورىلارنى سۇقۇپ، 25 گرام ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ھەب قىلىپ كۈندە ئۈچ قېتىم ئالتە گرامدىن بېرىلىدۇ. يەنە بىر نۇسخا زىرە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى (قورۇپ) 30 گرامدىن، سېرىقماي 15 گرام، سۇفۇپ قىلىپ ئىچىدۇ.

جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى

ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىنىڭ ئەسلىي تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇقتۇر.

ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى: ئىسسىق بولسا جىنسىي ھەۋىسى كۈچلۈك بولىدۇ. دوۋسۇن تۈكلۈك بولىدۇ، زەكەرنىڭ تومۇرلىرى كەڭ ھەم ئوچۇق، زەكەر ھەم ئۇرۇقدان چوڭ بولىدۇ، مەنىي تېز، ئۆتكۈر ھەم تېز ھۇزۇر بېرىدۇ.

سوغۇقلۇقنىڭ بەلگىسى: يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىدۇر، يەنى جىنسىي ئەزا كىچىك، جىنسىي ھەۋەس تۆۋەن بولىدۇ. ھۆللۈكنىڭ بەلگىسى مەنىي سۇيۇق بولىدۇ، قوزغىلىشى ئاجىز بولىدۇ.

قاتۇرغۇچى كۇچ ئەرلەرنىڭ مەنىيىدە، قوبۇل قىلغۇچى كۇچ ئاياللارنىڭ مەنىيىدە بولىدۇ.

جىنسىي ئەزانىڭ كۆپ قوزغىلىشى

ئالامىتى: جىنسىي ئەزا كۆپ ۋاقىتلاردا قوزغىلىپ تۇرىدۇ، جىنسىي ئەزا سوزۇلۇپ، كېڭىيىپ يوغىنايدۇ.

سەۋەبى: قانىنىڭ ۋە يەلنىڭ كۆپلۈكىدىن، كۆپ قان يەلنى ھەيدەپ ئۇرۇقدانغا ئاپىرىدۇ. كەينىدىن كۆپ قان كېلىپ ئۇرۇقدانغا چۈشۈپ ئالمىشىدۇ، شۇنىڭ بىلەن مەنىي تۇغۇلىدۇ. ھۆل ئىسسىق نەرسىلەر بۇنىڭغا يارەملىشىدۇ، چۈنكى ھۆللۈكتىن يەل پەيدا بولىدۇ. ئىسسىقلىق قوزغايدۇ، يەل ۋە ئىسسىقلىق ھەرىكەتنى داۋاملىق پەيدا قىلىپ تۇرىدۇ.

بۇ قوزغىلىش كۆپىنچە كېچىدە ئۇيقۇدا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ، زەكەرنىڭ كارغا كېلىدىغان - كەلمەيدىغانلىقىنى ئايرىشتا زەكەرنى سوغۇق سۇغا سالسا كىچىكلىسە كارغا كېلىدۇ، ئوخشاش تۇرۇۋالسا كارغا كەلمەيدۇ.

باھانىڭ تۇتۇلۇشى (جىنسىي ھەرىكەتنىڭ بولماسلىقى)

ئالامىتى: ئايال كىشى بىلەن بىر جايدا بولغاندا، جىنسىي ئەزا ھەرىكەتكە كەلمەيدۇ.

سەۋەبى: مەنىنىڭ كەملىكى ھەم مىجەزنىڭ سوغۇقلۇقىدىن، روھنىڭ كەم بولۇشى؛ سوغۇقلۇق بېسىپ كەتكەن ياكى پەيدا بوشاپ قېلىشى؛ قوزغاتقۇچى بۇسۇنىڭ كەملىكىدىن بولىدۇ.

سەزگۈ كۇچىنىڭ توڭلاپ قالغانلىقىدۇر. مەسىلەن: ئۇزۇن

مۇددەت جىنسىي ئالاقە قىلمىغان ياكى ئايال كىشى بار جايدا بولمىغانلىقلار سەۋەب بولىدۇ.

خەتەر بولۇش، مەسىلەن: بىر كىشى بىر ئايالغا ئاشىق بولغاندا ياكى شۇ كىشىدىن بەك خەتەر بولۇپ كەتسە قوزغالمايدۇ. ئاشىق بولغان كىشىنى كۆرگەندە بەك خۇشال بولۇش سەۋەبىدىن روھ مېڭىگە ئۆرلەپ كېتىپ، تۆۋەن ئەزادا روھنىڭ كۈچى بولمىغانلىقى ئۈچۈن بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئۆچلۈكمۇ سەۋەب بولىدۇ (ياخشى كۆرمەسلىك).

ئىلاجى: مەنىنىڭ ئازلىقىدىن بولسا، مايلىق غىزا يېيىلىدۇ، پەينىڭ بوشاپ كېتىشىدىن بولسا، مەجبۇنى ئازاراقى، پەينى چىڭىتقۇچى دورا بېرىلىدۇ. قوزغاتقۇچى بۇسنىڭ كەملىكىدىن بولسا، يەللىك، قىيمىلىق غىزا بېرىلسۇن، سەزگۈچى كۈچ توڭلاپ قالغاندىن بولسا، ئايالى بىلەن كۆپ چاقچاقتا بولسۇن ھەم ئايال كىشىنى ئەر كىشىنىڭ بويۇن ۋە جىنسىي ئەزاسىنى تۇتقۇزسۇن. ئەگەر خەتەر بولۇشتىن بولسا، مەست قىلغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلمىدۇ ھەمدە كۈندۈزى يورۇقتا بىر جايدا بولماي، كېچىلىرى قاراڭغۇدا كۆرۈشسۇن، مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولسا، كۆڭلىنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلسە بولىدۇ. يەلنىڭ كەملىكىدىن بولسا، ئىسسىق يەل كەم بولسا، ئۈزۈم، ياڭاق بېرىلىدۇ. سوغۇقلۇق يەللەر كەم بولسا، سۈت، قاپاق ماش، بېلىق قاتارلىق نەرسىلەر ئىستېمال قىلمىدۇ.

جىنسىي ئالاقىگە يارىدەم بەرگۈچى دورىلار: گىزەر ماش، تۇخۇمى جىر - جىر، نوقۇت، كەرەپشە، كۈنجۈت، ئانار، لۇبىيا قاتارلىقلار ياخشىدۇر.

كەپتەر، قۇشقاچنىڭ تۇخۇملىرى، مېڭىلىرىمۇ ياخشى. مۆتىدىل مىجەز كىشىلەر كالا سۈتىگە تەرەنجىبىن سېلىپ قاتۇرۇپ قويۇپ، كۈندە ئەتىگەن بىر قوشۇقتىن يېسە بولىدۇ.

سوغۇق مىجەز كىشىلەر شاقاقۇل، زەنجىۋىل مۇرابباسى،

ماددەتۈلھايات، داۋائىلمىشكى يېسە ياخشى، غىزاسىغا گۆش، پىيازلارنى خولىنجان بىلەن پىشۇرۇپ يېسە ياخشىدۇر.

ئېھتىلام بولۇش

ئالامىتى: ئۇيقۇدا چۈش كۆرۈپ مەنىي چىقىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ، بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. جىنسىي ئەزا قوزغالماي تۇرۇپ مېڭىپ كېتىدۇ. بۇ سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكى، بەدەننىڭ ئاجىزلىقىدىندۇر.

2. جىنسىي ئەزا قوزغىلىپ مېڭىپ كېتىدۇ. بۇ مەنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى، بۇسنىڭ كۆپلۈكى، تۇتقۇچى كۈچنىڭ ئاجىزلىقىدىندۇر.

ئىلاجى: قوزغالماي مېڭىپ كېتىش يۇز بەرسە، ھەببى ئەنبەر، لوبۇبى كەبىر، ماددەتۈلھايات بەرسە بولىدۇ. قوزغىلىپ مېڭىپ كەتسە، ھەببى ئەپيۇن ياكى سوغۇقلۇق مايلار بېرىلىدۇ.

تېز ھۇزۇر بولۇش

ئالامىتى: ئەر - ئاياللىق مۇناسىۋەتتە بولغاندا مەنىي ناھايىتى تېز مېڭىپ كېتىدۇ.

سەۋەبى: جىنسىي ئالاقىنى بەك سىغىنغاندىن ياكى مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن ياكى مەنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن ياكى ئاياللىنىڭ جىنسىي يولىنىڭ كەڭلىكى ياكى ئەر كىشىنىڭ مەنىي تومۇرلىرىنىڭ بوشاپ كېتىشى سەۋەب بولىدۇ.

مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، جىنسىي ئالاقىدا ئاجىزلىق بولمايدۇ. يەڭگىللىك بولىدۇ.

جىنسىي ئالاقىنى بەك سىغىنغاندىن بولسا دورا قىلىنمايدۇ. مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسىمۇ ئىلاج قىلىنمايدۇ، ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا ھەببى ئەپيۇن، قۇرسى تاباشىر قاتارلىق دورىلار

ئىستېمال قىلىنىدۇ.
جىنسىي يولنىڭ كەڭلىكىدىن بولسا، ئىترىپىل كەبىر ياكى جاۋارنىڭ كۈندۈر بېرىلىدۇ.

قوپۇپ تۇرۇش

ئالامىتى: ئادەتتىكى ۋاقىتلاردىمۇ داۋاملىق قوزغىلىپ تۇرىدۇ.
سەۋەبى: قوزغاتقۇچى بۇسنىڭ كۆپلۈكى.
ئىلاجى: بۇسنى تارتقۇچى بابۇنگە ئوخشاش دورىلارنى تېڭىش لازىم.

ئارقا تەرەت مېڭىپ كېتىش

ئالامىتى: جىنسىي ئالاقە قىلغاندا ھۇزۇر بىلەن ئارقا تەرەت مېڭىپ كېتىدۇ ياكى يەل يۇرۇشۇپ كېتىدۇ.
سەۋەبى: مېڭە پەيلىرىنىڭ ئاجىزلىقىدۇر.
ئىلاجى: مېڭە پەيلىرىنى چىڭىتىش ئۈچۈن ئامىلىنى ئازراق يەپ بېرىش لازىم.

ئۇرۇقدان ئىششىقى

بۇ بەزىدە ئۇرۇقدان خالتىسىدا، بەزىدە ئۇرۇقدان ئۆزىدە بولىدۇ، بۇنى تۇتۇپ بىلگىلى بولىدۇ.
ئالامىتى: سەپرادىن بولسا قىزىل، قاتتىق بولىدۇ. بەلغەمدىن بولسا رەڭگى ئاق بولىدۇ، سەۋادىدىن بولسا كۆك بولىدۇ. قاندىن بولسا ئاسان زەدىلىنىدۇ.
ئېچىشىش بەك يامان بولىدۇ، ئىششىق ئۇرۇقداننىڭ ئۆزىدە بولسا، ئىستما ۋە ئۇسۇزلۇق بولىدۇ، تولا ۋاقىتتا يۆتەل پەيدا

بولىدۇ. ماددىسى كۆكرەككە يۆتكىلىدۇ، سەپرادىن بولغان ئىشقتا بەزىدە خالتىسى زىدىلىنىپ تېرە چۈشۈپ كېتىدۇ، داۋالىسا يەنە ئۆسىدۇ.

سەۋەبى: سەپرادىن بولۇشنىڭ سەۋەبى مەنپي بولمىسىمۇ زەكەردىكى بۇسنىڭ يارىدىمى بىلەن ئۇزۇن ۋاقىت جىنسىي ئالاقىدا بولۇشتىن؛ بەلغەمدىن بولۇشتىكى سەۋەب ئۇرۇقدان خالتىسىغا يەل چۈشۈپ قالغاندىن؛ سەۋادىن بولۇشىدىكى سەۋەبى مەنىنىڭ كەملىكى.

ئىلاجى: سەپرادىن بولسا، قان ئېلىش ۋە سەپرانى سۈرۈش بىلەن مەنپي كۆپەيتىدىغان سوغۇقلۇق ئۇرۇقلىرىنى ئىچىش، سىرتتىن سىركىگە گۈل يېغى، ئارپا، باقلە ئۇنىنى خېمىر قىلىپ چېپىش لازىم.

زەكەر ۋە ئۇرۇقداننىڭ زىدىسى

ئالامىتى: ئۇرۇقدان ياكى زەكەر زىدە بولىدۇ، ئىچىشىدۇ.

سەۋەبى: پەينى قاتۇرغۇچى دورىلارنى كۆپ يەپ، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغاندىن ياكى ئاكىلە (سىفلىس) چۈشكەندىن بولىدۇ.

ئىلاجىسى: بىنەپشە يېغىدا خۇنسىياۋشان، مورمەككى، سەبرى، مەدەستان ئەنزىرۇتلارنى مەلھەم قىلىپ چاپسا بولىدۇ.

يىرىقتىن ئۇچەي چىقىپ قېلىش

ئالامىتى: ئۇچەي يىرىقتىن چىقىپ قالىدۇ ياكى ئۇرۇقدان خالتىسىغا چۈشۈپ قالىدۇ ھەمدە ئۇچەي كەپلىشىپ قېلىپ، ئۇچەي ئۆتكۈزمەس بولۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەل توشۇپ قالىدۇ. بۇ قەيلە دېيىلىدۇ. قويۇق ماددا چۈشسە، ئۇ قۇللاھمى ئىرودىرەت دېيىلىدۇ. بەزىدە بۇنداق نەرسىلەر خالتىغا چۈشمەي

دوۋسۇندا توختاپ قالىدۇ، مانا بۇ پەتىق دېيىلىدۇ. پەتىقنىڭ ئىچىدە كىندىككە كىرىۋالغىنى يامان، چۈنكى بۇنىڭغا ئىنچىكە ئۇچەي كىرىۋالىدۇ.

سەۋەبى: قاتتىق چۆچۈش، قورساق بەك توق ياكى يەل چىڭقىلىپ تۇرغان ۋاقىتتا كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەت (جىما) قىلغاندا قوپاللىق ئەھۋاللىرى سەۋەب بولىدۇ.

ئىلاجى: تەرياقى مەسىرىدۇس يېيىش ھەم ئىترىفىل، ئەفتىمۇن يەپ، سىرتتىن زەنجىۋىل، مومىيا، ھېلىلە سىياھ، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر قاتارلىق قابىز دورىلارنى تۇخۇم ئېقىدا يۇغۇرۇپ ئۇدا بىر ھەپتە تېگىپ تۇرسا كىرىپ كېتىدۇ.

قەيلە بەش تۈرلۈك بولىدۇ.

① ئۇچەي قەيلىسى: بۇنىڭ بەلگىسى ئاستا چۈشىدۇ، تەستە يانىدۇ، كۆرۈكىرايدۇ.

② قەيلەتۇل سۇرۇپ دېيىلىدۇ. بۇنىڭ يانمىقى تەس، كۆرۈكىرىمايدۇ.

③ قەيلەتۇل رىيھى بۇ قاتتىق كۆرۈكىرايدۇ، ئاسان يانىدۇ.

④ قەيلەتۇل مائى بەلگىسى ئۇرۇقدان خالتىسى داۋاملىق ھۆل، تەرلەپ تۇرىدۇ.

⑤ قەيلەتۇل قرۇھى لەھمىدە ئۇرۇقدان خالتىسىدا سۇ، يىرىڭ يىغىلىپ قالىدۇ. بۇنى قاتتىق - يۇمشاقلىقىدىن بىلگىلى بولىدۇ، بۇ يۇمشاق بولىدۇ، بۇ كېسەلدە جۇغ - جۇغمۇ بولىدۇ.

ئىلاجى: جاۋارىش كۈمۈنى كۈندە بىر قېتىم، لوبۇبى كىبىر بىر قېتىم، ھەببى ئازاراقى ياكى مەجۇنى ئازاراقى كەچتە بىر قېتىم ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. سىرتتىن زەنجىۋىل، كۈچۈلا، ئانار پوستى قاتارلىقلارنى، سەمغى ئەرەبى ياكى جىگدە يېلىمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم. تامىقى ئۇچۇن يەللىك غىزالاردىن، سۈيۇق غىزالاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

دورا ئىستېمال قىلىۋاتقان ۋاقىتلاردا قورساقنى پەسرەك،

باش ۋە پۇت ساھەسىنى ئېگىزرەك قىلىپ يېتىش لازىم، غىزاسىغا ياغاق، تۇخۇم قاتارلىق مايلىق غىزالار ئىستېمال قىلىدۇ.

ئاياللار كېسەللىكلىرى

ئاياللار كېسەللىكلىرى چوڭ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. ئاياللار جىنسىي يول كېسىلى، 2. بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدىن ئىبارەت.

ئاياللار جىنسىي يولى، بالىياتقۇنىڭ مىزاجى ئىسسىقلىق تەرەپتە بولسا، ئادەت خۇنى ئاز ۋە لەۋلىرى قۇرۇق بولىدۇ، تومۇرى تېز، بەدەن ئىسسىق بولىدۇ، ئادىتى مۇدەتتىن بۇرۇن كېلىدۇ.

مىزاجى سوغۇقلۇق تەرەپتە بولسا، ئادەت خۇنى كېچىكىپ ئۇزۇندا كېلىدۇ. كېسەل بولۇش ئالدىدا بەل، قورساق ساھەسى ئاغرىيدۇ. مىزاج سەۋدا تەرەپتە بولسا، ئادەت خۇنى ئاز ۋە قارا كېلىدۇ، بەلغەم تەرەپتە بولسا ئاق خۇنى ئېقىش، سۈيۇق بولىدۇ، ئۇزۇن مۇددەت ئادەت كەلمەيدۇ.

تۇغماسلىق

تۇغماسلىق ئەر ۋە ئايالدا ھەر ئىككىسىدە بولىدۇ.

ئايالنىڭ تۇغماسلىقىنىڭ سەۋەبى:

1. بالىياتقۇنىڭ يوقلۇقىدىن بولىدۇ، بۇ ئۆمۈر بويى تۇغماسلىقتۇر.

2. ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزا بالىياتقۇسىنىڭ يېشىغا ئەگىشىپ تەرەققىي قىلمىغانلىقىدىن بولىدۇ، بۇنىڭ ئالامىتى: ئاياللار كېسىلى بولغاندا ئۇچ كۈندىن ئاشمايدۇ ھەم ئاز مىقداردا ھەيز كېلىدۇ.

3. يەتتە كۈنگىچە نورماللاشسا تۇغىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا

سەۋەبلەر مەنىي ئاز بولۇش، سىفلىس كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش، مەست ھالەتتە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش، جىنسىي يول ۋە بالىياتقۇدا ئىششىق بولۇش، بەك سېمىز ياكى ئىرىق بولۇش، ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىنىڭ بەك ئۇزۇن، بەك قىسقا بولۇشىمۇ سەۋەب بولىدۇ. بەزىدە بالىياتقۇنىڭ سىڭايان بولۇپ، ئۇز جايىدا بولماسلىقىمۇ سەۋەب بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بالىياتقۇنىڭ ئېغىزى جىنسىي يول ئېغىزىغا ئۇدۇل بولمايدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە ئاغرىپ، بىئارام بولىدۇ.

ئەگەر پۇتەيلىك بولسا، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشكە بولمايدۇ. ئەگەر بالىياتقۇ ياكى جىنسىي يولدا ئىششىق بولسا، جۇغ - جۇغ بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە ئاشقازانغا شېرىك بولغاچقا، بىئارام بولىدۇ، ئايلىنىش، ھېق تۇتۇش بىرگە بولىدۇ، ئاغرىق بار تەرىپىنى بېسىپ ياتمىسا ئۇخلىيالمايدۇ.

ئادەت نورمالنى، بالىياتقۇ خىزمىتى نورمالنى بولۇپ، تۇغما مىغان بولسا، ئوسۇك ياكى قاپاق مايىسىنىڭ تۆۋىگە كىچىك تەرەت قىلسا قۇرۇپ كەتمىسە تۇغىدۇ. ئەر كىچىك تەرەت قىلسا قۇرۇپ كەتسە، بالا بولماسلىقىنىڭ سەۋەبى ئەردىدۇر.

بالىياتقۇنىڭ مىزاجىنى تەكشەش ئۈچۈن مائۇلئۇسۇل شەرىبىتى بېرىلىدۇ.

ھامىلدار بولۇشقا يارەم بەرگۈچى دورىلار: پىل چىشىدىن ئۇچ گرامدىن بىر ئاي ئىستېمال قىلسا پايدىسى كۆپتۇر. توشقانىڭ بالىسىنىڭ مەيدىسىدىن ئېلىنغان ئوغۇز سۈتىنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق، بەك سېمىز ئاياللار كۈندە ئەتىگەن 250 گرام ياش كالا سۈتى بىلەن ئۇچ گرامدىن قەلەمپۇرنى بىر ئاي ئىچىپ بەرسە پايدىلىق. ئۇنىڭدىن باشقا مەجۇنى ئۇد، مەجۇنى سۆئلەب، سۇنبۇل شەربەتلىرىنى ئىچىپ بەرسە ياخشىدۇر.

ھامىلدار بولغانلىقنىڭ بەلگىسى

1. ھەر ئىككىسىگە تەڭ ھۇزۇر بولسا، زەكەر شۇمۇرۇلگەندەك چىقسا.

2. كىندىك بىلەن پەرجى ئارىلىقىدا يېنىك ئاغرىق بولسا، بولۇپمۇ تۆرەلمە ئوغۇل بولسا جىمانى يامان كۆرىدىغان، جىما خۇشياقمايدىغان بولىدۇ. ھەيز توختايدۇ، ئاندىن خەشيان بىئا-رامليق، ھۆرۈنلۇق، ئۇستىخان ئېغىرلىق بولىدۇ. بالا قىز بولسا يۈرەك تىترەش، باش قېيىش، بىر - ئىككى ئايدىن كېيىن ئىشتىها تۈتۈلۈش، كۆزنىڭ ئېقى سارغىيىش يۈز بېرىدۇ.

3. ھەسەلنى يامغۇر سۈيى بىلەن بەرسە قورساق ئاغرىسا، ھامىلە بولغان بولىدۇ، ئاغرىمىسا ھامىلە ئەمەس.

4. بالا ئوغۇل بولسا، ئوڭ تەرەپتە ئېغىرلىق بولىدۇ. دەسلەپ ئوڭ ئەمچەك چوڭىيىدۇ، تۈگمىسى قىزىل بولىدۇ. ئوڭ ئايدىن كېيىن مىدىرلايدۇ.

5. بالا قىز بولسا ئايالنىڭ مىجەزى بەلغەم بولسا، ئەمچەكىگە قارا داغ چۈشىدۇ، ئاۋۇال ئوڭ پۇتىدا قەدەم تاشلايدۇ. قويسا ئوڭ قولىغا تايىنىدۇ، ئوڭ كۆزى ئورۇق، تېز مىدىرلايدۇ.

ئەگەر ئايال كىشىنىڭ مىجەزى سەپرا تەرەپتە بولسا، قور-سىقىدىكى بالا ئوغۇل بولسا، ئەمچىكىگە داغ چۈشىدۇ. بالىدىكى (قورساقتىكى) كېسەللىكنىڭ ئالامىتى ھامىلدارلىقنىڭ دەسلە-پىدىلا سۈت ئاقىدۇ، ھەيز مېڭىپ كېتىدۇ. ئانىسى ھەم كېسەل-چان بولىدۇ، بالا بوش مىدىرلايدۇ.

بالا چۈشۈپ كېتىش

ئالامىتى: ئەمچەكلىرى بىراقلا ئورۇقلايدۇ. ئەگەر بىر تە-رىپى ئورۇقلىسا، ھامىلىنى ساقلاپ قېلىشنىڭ تەدبىرى ئاندىن قان ئېلىشتۇر.

سەۋەبى: بەك سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىش، بالىياتقۇنىڭ سۈيۈقلۇقىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى كۆپ يەلدىن ياكى بەك قىزىقلىقتىن، سەپلىستىن چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئىلاجى: سوغۇقتىن بولسا، داۋائى مىشكى يېيىش لازىم.

تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش

خىيار شەنبەرنىڭ پوستىدىن تۆت مىسقال ئىچسە شۇئان تۇغىدۇ. دارچىن ئىچسىمۇ شۇنداق، سول قولدا ماگنىت تۇتۇپ تۇرسىمۇ ئاسان تۇغىدۇ.

ئېشەك، ئات تۇۋىقىنى كۆيدۈرۈپ ئىسلانسا ئاسان تۇغىدۇ.

ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش ئۇسۇلى

چۈشكۈرتكۈچى دورىنى بۇرنىغا تۇتۇپ چۈشكۈرتسە، ئۆلۈك بالا ئاسان چۈشىدۇ، ھاجەت ئادا بولغىچە تۇتسۇن. تۇغۇتتىن ئىلگىرى ئاغرىق دۇۋسۇن ۋە توققۇز كۆزگە يۆتكەلسە، تۇغۇت ئاسان بولىدۇ. ئاغرىق ئومۇرتقا تەرەپكە يۆتكەلسە، تۇغۇت تەس بولىدۇ، تۆت كۈنگىچە تۇغمىسا، ئانىنى قۇتۇلدۇرۇش كېرەك.

ئاياللارنىڭ تۇغۇتنى چەكلەيدىغان دورىلار

1) ئايال كىشى ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن ئۈچ گرام نىل يېسە تۇغماس بولىدۇ.

2) بېدىنىڭ ياپرىقىنى سىقىپ ئايال كىشى كېسەلدىن پاك بولغاندىن كېيىن ناشتىدا 100 گرامدىن يەتتە كۈن ئىچسە، تۇغماس بولىدۇ. زەكەرگە بېدە سۈيىنى سۈركەپ جىنسىي ئالاقە قىلسا، بالا بولمايدۇ.

ئادەتنىڭ كۆپ بولۇشى

ئالامىتى: ھەر ئايدا كېلىدىغان ھەيز 7 ـ 8 كۈنگە، بەلكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىدۇ ياكى ئايدا 2 ـ 3 قېتىم

ئادەت كېلىپ قالىدۇ.

سەۋەبى: بەدەندە قانىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، بەدەن ئاجىز-لىمىسا، زىيانلىق ئەمەس، بەدىنى چىڭ بولسا، بۇنى توختاتمە-سىمۇ بولىدۇ.

2. قان سوۋۇپ ئۆتكۈرلىشىپ قالغان بولسا، بۇنىڭدا بەدەن ئاجىز، رەڭگى سېرىق ئېقىۋاتقان نەرسە سۈيۈق ھەم كۆيدۈرىدە-غان بولىدۇ. رەڭگى سېرىققا مايىل بولىدۇ.

سەۋەبى: سەپرادۇر.

ئىلاجى: شەربىتى ئاس ئىچىش.

3. سۈيۈقلۇق قاندىن كۆپ بولۇپ، تومۇر ئېغىزىنى بوشە-تىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەمدۇر، بۇنىڭدا رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

ئىلاجى: ماددەتۈلھايات، ئانار، گۈلقەنت يېيىش لازىم.

4. بالىياتقۇدا بوۋاسىر ياكى باشقا جاراھەت بولغاندىن تۈ-خۈمدان بالىياتقۇ ئىششىقى بولسىمۇ كۆپ بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋەبىگە قارالسۇن.

5. قېيىن تۈغۈتتا بالىياتقۇ يېرىلغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: دوۋسۇنغا سەندەل قاتارلىق دورىلارنى چېپىش لازىم، ئىششىق بولمىسا ھەم قان توختاتقۇچ مەلھەم دورىلىرىنى ئىشلىتىش لازىم.

ئادەتنىڭ توختاپ قېلىشى

ئالامىتى: تۆت ئايغىچە، ھەتتا يەتتە ئايغىچە ئادەت كېلەلمەيدۇ.

سەۋەبى: 1. ياخشى ئوزۇقلانمىغانلىقتىن، قان ئازلىقتىن بولسا، رەڭگى سېرىق بولىدۇ ياكى بۇرنى قاناشتىنمۇ كېچىكىدۇ.

2. سوغۇقتىن قان قويۇقلىشىپ قالغان بولسا، بەدەن ئاقىرىپ، كېپەكلىشىپ قالىدۇ. تومۇرى كۆكىرىپ قالىدۇ، سۇيۇدۇك ۋە بەلغەملىك چوك تەرەت كۆپىيىپ قالىدۇ، ئۇيقۇ ئېغىر بولىدۇ.

3. بالىياتقۇ تومۇرلىرىنىڭ ئېغىزى قورۇلۇپ ئېتىلىپ قالىدۇ. بۇ قۇرۇتقۇچى ياكى قورۇغۇچى قىزىقلىق ياكى سوغۇق، قورۇغۇچى تومۇر ئېغىزىنى ئېتىۋالغان. ئاۋۇالقىنىڭ بەلگىسى رەڭگى ئاق، تومۇرى پەرقلىق ئاستا سالىدۇ، سوغۇق تەرلەيدۇ. يەنى سوئى مىزاج بارتىنىڭ بەلگىلىرى بولىدۇ. يەنە بىرى نەملىكى تۇگەپ قۇرۇپ قالىدۇ، بەلگىسى: ماتكا قۇرۇق، بەدەن ئورۇق، تومۇرى موختەلىپ بولىدۇ.

4. بالىياتقۇدا ئىششىق ياكى جاراھەت بولۇپ، ئېغىزى ئېتىلگەندە تومۇرنىڭ ئېغىزى بۇزۇلغاندىن توختاپ قالىدۇ.

5. سەمرىپ تومۇرنىڭ ئېغىزى ئېتىلىپ قالغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: قان ئاز بولسا قانىنى كۆپەيتىش؛ سوغۇقتىن قان قويۇلۇپ توختاپ قالسا، كەرەپشە، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، پىننە، مىشكىلارنى قاينىتىپ، شېكەر سېلىپ ئىچىدۇ. سۇنبۇل، قاقىلە، دارچىن، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، جۇزبۇۋا، قۇستە قاتارلىقلارنى سوقۇپ، قاينىتىپ، خالتىغا ئېلىپ دوۋسۇنغا قويىدۇ. توسالغۇ ئىسسىقتىن بولسا سوغۇق تەرەپتىكى ئاچقۇچى دورىلار بىلەن ئىلاج قىلىنىدۇ، تۇخۇمى كاسىنە، رەۋەن، تەرخەمەك، خىيارى ئۇرۇقى، شېكەرلىك سىركەنى جۇۋىل بېرىلىدۇ. ئىششىق ۋە جاراھەتتە تومۇرنىڭ ئېغىزى ئېتىلگەن بولسا، قان ئېلىشتىن باشقا چارە يوق.

بەك سېمىزلىكتىن بولسا، بەدەننى چېنىقتۇرۇش، سۇيدۇك كۆپەيتىش لازىم.

پەرجىگە گۆش ئۇنۇش

ئالامىتى: بۇ كۆپىنچە تۇغۇلما بولىدۇ، قورساق كۆتۈرۈش، ئادەت كۆرۈشنى توسىدۇ. ئادەت كۆرۈشتە قاتتىق ئازاب تارتىدۇ.

ئىلاجى: كېسىشتىن باشقا چارە يوق.

ئادەت كۆرمەسلىك

خوتۇن كىشى 11 ياشتىن 45 ياشقىچە ھەر ئايدا، ھامىلدار ئەمەس ۋاقتىدا بىر قېتىم، ئۇچ كۈندىن يەتتە كۈنگىچە ئاياللار كېسىلى بولۇشقا تېگىشلىك. مۇشۇنداق بولسا بالىياتقۇنىڭ نورمالللىق بەلگىسىدۇر. بۇنىڭ ئەكسىچە ئادەت يېشىغا توشقاندىن كېيىن ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن، ھەتتا ئۆمرىدە ئادەت كۆرمەيدىغان ئاياللارمۇ بار.

سەۋەبى: بالىياتقۇ بولمايدىغان ئەھۋاللارمۇ بار، بۇنداقلار ئۆمۈر بويى ئادەت كۆرمەيدۇ. بالىياتقۇسى ئۆزىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ تەرەققىي قىلمىغان، يەنى كىچىكلىك ھالىتىدە توختاپ قالغان سەۋەبتىن ئادەت كۆرۈش ۋاقتى ئۇچ كۈندىن ئاشمايدۇ.

ئىلاجى: بالىياتقۇ بولمىسا، ئىلاج يوق، بالىياتقۇ تەرەققىي قىلمىغان بولسا، پەيلەرنى بوشاتقۇچى، قانىنى قىزىتقۇچى دورىلار بىلەن بالىياتقۇنى چوڭايتىش ئارقىلىق ئادەتنى كۆپەيتىپ كەلتۈرۈش لازىم.

بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش

ئالامىتى: يېنىك بولسا داۋاملىق توققۇز كۆز ئۇچلىرى تېلىپ دوۋسۇن چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، بەزىدە ھەيز قوش كېلىدۇ. ئېغىرراقلىرىدا بالىياتقۇ پەرجىدىن چىقىپ ئو-

چۇق كۆرۈنۈپ قالىدۇ.

سەۋەبى: جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغاندىن، تۇغۇشتا بالىنى تارتىپ ئالغاندىن، قاتتىق قورقۇش ياكى ماتكا ھۆللۈكىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن، ئېغىر نەرسە كۆتەرگەندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ھۆللۈكتىن بولسا بالىيانقۇنى تازىلاش، يەنى بەلـ غەمنى سۈرۈش، يېيىشى ئۇچۇن، مەجۇنى ئازاراقى مادداتۇلھايات، ئىترىفىل، ئەفتىمۇن قاتارلىق دورىلارنى بېرىش، زەپەر يېغىدا ھۆقنە قىلىش، موزا، خەرنۇپلارنى قاينىتىپ، ئاقاقىيا قوشۇپ پەرزىجە قىلىنىدۇ.

دوۋسۇن، پەرزىجە ئەتراپىغا دورىلار تېڭىلىدۇ، خۇش پۇراق دورىلار پۈرىتىلىدۇ. قايتا چىقىپ قالغىچە بۇ چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

يالغان ھامىلدارلىق

ئالامىتى: بۇنىڭدا خۇددى ھەقىقىي ھامىلدارلىقنىڭ ئىپادىلىرى كۆرۈلىدۇ، ھەتتا قورساقتا بالا تەۋرەش بولىدۇ. بۇ ئەھۋال تولا ۋاقىتتا قاتتىق سانجىق بىلەن بولىدۇ، قورساقنىڭ يۇغانلىقىنى قول بىلەن باسسا، ئوڭ ۋە سولغا يۆتكىلىدۇ.

سەۋەبى: قورساققا كۆپ ماددا قۇيۇلۇپ، قاتتىق سوغۇقلۇق تۇپەيلىدىن قېتىپ قالىدۇ، بالىيانقۇغا ياكى بالىيانقۇنىڭ ئېغىزىغا ئىششىق يۇزلەنگەن ياكى قوينۇق يەل توشۇپ قالغانىدىن بولىدۇ.

ھەقىقىي ھامىلدار بىلەن يالغان ھامىلدارلىقنىڭ پەرقى: يالغان ھامىلدارلىقتا قاتتىق كېكىرىدۇ، قورساق پۇلتايغان، قول - پۇت بوشاپ قالىدىغان بولىدۇ ھەمدە يۇزلىرى ئىششىپ قالغاندەك ئەھۋاللار بولىدۇ. قورساق بالا تەۋرەش ۋاقتىدىن ئۆتۈپ تەۋرەيدۇ، ربجا يەنە بىر تەرەپتىن ئىستىسقائى تەبلىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما ئىستىسقادا قورساقتىكى قاتتىق

لىق ۋە كېكىرىش بولىمايدۇ. بۇ كېسەل ئۆمرىنىڭ ئاخىرى-غىچە داۋام قىلىدۇ.

ئىلاجى: مائۇلئوسۇل شەربىتى ئىلمەك پۈشتى يېغى بىلەن بېرىلىدۇ. مۇنزىچ بېرىپ بولغاندىن كېيىن چوڭ ئايارەج بىلەن سۈرگۈزۈلىدۇ، سۈرگۈزۈپ بولغاندىن كېيىن داۋائى كۆركۈم، تەريا-قى ئەربىئە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شەربەت ۋە ھۆمۈلغا ئوخشاش ھەيز ماڭدۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ ھەمدە يەلنى دەپئى قىلغۇچى دورىلار تېڭىلىدۇ.

ئاياللار تۇتقاقلىق كېسىلى (ھىستېرىيە)

ئالامىتى: بۇ كېسەل «سەرئى»، «غەيشى» گە ئوخشاپ كېتىدۇ. ئالدى بىلەن زېھنى ئېلىشىدۇ، ھۇرۇنلىشىدۇ ھەم ئىككى پاچاق ماغدۇرسىزلىنىدۇ، رەڭگى سارغىيىدۇ. كۆزدىن ھۆللۈك ئاقىدۇ، تۇلا ۋاقىتتا دوۋسۇندىن يۇرەككە بىر نەرسە كۆتۈرۈلگەنلىكىنى سېزىلەيدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن زېھنى ئېلىشىدۇ، ئايلىنىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن سەرئىنىڭ پەرقى بۇ كېسەل ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن ئايلىنىش جەريانىدىكى ئىشنى ئەسلەيەلەيدۇ. ئايلىنىشىدا ئېغىزىدىن كۆپۈك كەلمەيدۇ، مەنىنىڭ زەھەرلىك بۇسى مېڭىگە ئۆرلىگەندىن بولسا مېڭە ئاجىزلىشىدۇ. ئەگەر ھەيز توختاش سەۋەبىدىن بولسا، پۈت - قول ئېغىر بولىدۇ.

سەۋەبى: 1. مەنىنىڭ كۆپلۈكىدىن توختاپ قېلىپ، ھارا-رىتى غەرىزى قوزغىلىپ، تەبىئىي قىزىقلىقىنى ئۇچۇرىدۇ. ئۇ-نىڭدىن كېيىن ھېلىقى مەنىي زەھەرلىككە ئايلىنىدۇ - دە، بالىياتقۇ قورۇلۇپ تارتىشىپ قالىدۇ، زەھەرلىك بۇس مېڭىگە ئۆرلەپ چىقىپ، مېڭىگە ۋە يۇرەككە زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەل پەيدا بولىدۇ.

2. ھەيز ئۆز ئورنىدا توختاپ ئۇزۇن ۋاقىت ئۆتسە بۇ

كېسەل يۇز بېرىدۇ.

ئىلاجى: كېسەل تۇتقاندا غەيىشنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ، ئەما ئۇنىڭغا سېسىق نەرسىلەر پۇرىتىلىدۇ.

مەسىلەن: هاراق ، كۇنجۇت، نېفتكە ئوخشاش. چۇنكى سېسىق نەرسىلەرنىڭ بۇسنى ئېرىتىپ يوق قىلىش رولى بار. بۇس سېسىق پۇراقتىن قېچىپ تۆۋەنگە چۇشىدۇ، ئاندىن بالىياتقۇغا خۇشبۇي ياغلار قۇيۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كەرەپشە، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، مۇشكى تارامۇشقا ئوخشاش ئېرىتكۇچى دورىلار بېرىلىدۇ، ئۇچار قانات گۆشلىرى بېرىلىدۇ. ئايال كىشى تۇل بولسا ئەرگە تەگسە ئوڭشىلىپ كېتىدۇ. هەيزى توختىغاندىن بولسا، هەيزنى ماڭدۇرۇش لازىم.

بالىياتقۇ يەللىكى

ئالامىتى: دوۋسۇن ئېسىلىپ قالغاندەك ئاغرىيدۇ، چەكسە قۇرۇق ئاۋاز چىقىدۇ. شۇڭا بەزى تەرەپلىرى ئىستىسقائى تەبلىگە ئوخشايدۇ.

سەۋەبى: سوئى مىزاج بارىت (سوغۇقلۇق) بولۇپ، بالىياتقۇنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇ ئورۇنغا كەلگەن ئوزۇق ماددىلىرى يەلگە ئايلىنىپ، شۇ يەردە توختاپ قالىدۇ.

ئىلاجى: يەلنى سۇندۇرۇش، بەدەننى تازىلاش، بابۇنە، سېرىقچېچەك، مەرزەنجۇش، پۇدىنە، سۇزاپ، كەرەپشە، بەدىيان، بەرەنجاسپ، زىرە، جۇۋىنە ۋە ئايارەجلەر بىلەن تازىلىنىدۇ. هۆقنە، زىمات، كىماد، پەرزىجە قاتارلىق چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

جىنسىي ئەزا قىچىشىش

ئالامىتى: جىنسىي ئەزاسى قىچىشقان چاغدا جىنسىي ئالاقە قىلمىغۇچە ئارام بەرمەيدۇ.

سەۋەبى: سەپرا ياكى تۇزلۇق خىلىت ياكى سەۋدا خىلىت ياكى مەنىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدۇر.

ئىلاجى: سەپرادىن بولسا سەپرانى سۈرۈش، خەشخاش خىتمى قاتارلىق سوغۇقلۇق دورىلىرى بىلەن يۇيۇش، ئىتىرىفىل، كەشنىز، ئەرەقى شاھتەررە، ھەببى مۇقەل بېرىش لازىم.

تاماق جەھەتتە ئوسۇك، تۇرۇپ، ئارپا قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

بوۋاسىر (بالىياتقۇ بوۋاسىرى)

ئالامىتى: ھەيزىنىڭ سىرتىدا قان كېلىپ تۇرىدۇ، ھەيز بىلەن بوۋاسىر رەھىمنىڭ پەرقى ھەيزدە بەل ۋە كىندىك ئەتراپى 1 ـ 2 كۈن ئىلگىرى ئاغرىيدۇ. بوۋاسىردا بولسا بەل ئاغرىمايدۇ، بالىياتقۇدا بىرئاز ئىچىشىشدۇ، قورساق مۇجۇپ ئاغرىپ قان كېلىدۇ.

سەۋەبى: قاندىن، سەۋدادىن، سەپرادىن، بەلغەمنىڭ يېلىدىن بولىدۇ. قاندىن، سەپرادىن بولغىنىدا: قانغا، سەپراغا، سەۋدا ياكى بەلغەم ئارىلاشقاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئاشقان ماددىسى تازىلىنىدۇ ھەمدە ئىتىرىفىل كىبىر، ئىتىرىفىل مۇقەل قاتارلىق بوۋاسىرنىڭ دورىلىرى بېرىلىدۇ، كۈدە يىلتىزى يانتاق چېچىكى بىلەن بېرىلىدۇ.

بالىياتقۇ جىنسىي يول يالۇغى

ئالامىتى: جىنسىي ئالاقە قىلسا ئاغرىيدۇ ھەم زەكەرنىڭ بوينىغا قان يۇقۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى: جىنسىي مۇناسىۋەتتىكى قوپاللىق، ئۆلۈك بالىنى تارتىپ ئېلىش ۋە باشقىلار سەۋەب بولىدۇ.

ئىلاجى: ئۆردەك يېغى، بىنەپشە يېغىغا مەلۇم ئىسپىرتوللۇق لۇئابىنى قوشۇپ مەلھەم قىلىپ قويۇش لازىم.

رەھىمسىزلىك جاراھىتى

ئالامىتى: دەسلەپتە ئاق، پۇرايدىغان خۇن كېلىش، كېيىن گۆش يۇغان سۇدەك يىرىڭ كېلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن كۆك سۇ كېلىش ھەم جىنسىي يول، ھەم بالىياتقۇ ئېچىشىش، چوڭ تەرەت قېتىۋېلىش قاتارلىقلار.

سەۋەبى: كۆپىنچە بالىياتقۇ ئىششىقلىرىنىڭ زەخمىسى بولۇپ، كۆك سۇ كەلسە ساقايمىقى تەس، ئۆلۈك بالىنى تارتىپ ئېلىشلار سەۋەبى بولىدۇ.

ئىلاجى: ئىششىق بولسا ئالدى بىلەن ئىششىقنى ياندۇرۇشقا ئىلاج قىلىپ، ئىششىق يانغاندىن كېيىن زەخمىگە، جاراھەتكە كۇندۇر، ئەنزىرۇت، سېرىقچېچەك، ئانار پوستىغا ئوخشاشلا بىلەن فەرزىچە ۋە ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ئەگەر جاراھەت ئېغىز ئالغان بولسا، يىرىڭ چىققان بولسا، يىرىڭ تۆگەپ ئاغرىق پەسەيگەنگە قەدەر گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە شېكەر بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەلھىمى بالىياتقۇغا گۈل يېغى قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ئەگەر ماددا دوۋساقلا مايىل بولسا، سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى ئورۇنلارغا خەشخاشنى باراۋەر قوشۇپ، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، كەتىرا، رۇببىسۇسنى $\frac{1}{4}$ گرامدىن قوشۇپ ئۇچ دەرەمدىن خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچىش لازىم.

ئەگەر ماددا توغرا ئۇچەيگە ساقىغان بولسا ئەدەس، گۈرۈچ، ئانار كىندىكى، گىل ئەرمىنى، گۈل يېغى بىلەن خۇنسىياۋشان، سەمغى ئەرەبى بىرىلىدۇ.

بالىياتقۇ ئىششىقى

ئالامىتى: ئىششىق ئىسسىقتىن بولسا، ئىستىما ھەم ئاغرىق بولىدۇ، نەپەسى، تومۇرى تېز بولىدۇ. ئاشقازان، مېڭە بۇزۇلۇشقا باشلايدۇ. ئاغرىق توققۇز كۈز ۋە دوۋساق ئۇستىدە بولىدۇ.

ئادەت كۇنى قالايمىقان بولىدۇ، ئەگەر بەلغەمدىن بولسا ئېغىرلىق دوۋسۇن ساھەسىدە ئاغرىش ھەم پۇرۇلۇش، يۇز، قول - پۇت ساھەسىدە ئېسىلىش بولىدۇ. تومۇرى بوش، ئاستا بولىدۇ، نەپەس قىستايدۇ. كىندىك ئاستىدا قادىلىپ ئاغرىش بولىدۇ، غەم - ئەندىشىلىك بولىدۇ.

سەۋدادىن بولسا ئېغىرلىق قاتتىق، سۇيدۇك پات - پات قىستاش، ئەمما سۇيدۇك ئاز، تەس سىيىش، بەدەن ئورۇقلاش، پاچاقنىڭ ئاجىزلىقى، ماتكىنىڭ مايىل بولۇشى، ئاغرىقنىڭ ئاز، تومۇرنىڭ ئىنچىكلىكى، قاتتىق ئۇرۇشى بەلگىسىدۇر.

سەۋەبى: جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى، تۇغۇتتىن زەخمىلىنىشتىن ھەم مىزاجنىڭ ماددىلىق ھەم ماددىسىز بۇزۇلۇشىدىن، ئېغىر نەرسە كۆتۈرگەندىن ياكى يەللىك غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىن بولىدۇ. ياشانغانلاردا ھەيز توختىغاندىن كېيىن ئىششىق پەيدا بولسا خەتەرلىكتۇر.

ئادەتتىكى ئىششىق بولمىسا، چىڭقىلىپ، يوشۇرۇن ئاغرىيدۇ. خەتەرلىك ئىششىقتا بىر نەرسە چاقماقنىڭ ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ.

بالىياتقۇ سىرتىدىكى (تۇخۇم يولىدا) ھامىلدارلىقتا قادىلىپ ئاغرىيدۇ.

ئىلاجى: ئاخىرىدىكى دورا قىسمىغا قارالسۇن.

ئاق خۇن كېسىلى

ئايال كىشىدە كۇندە 1 - 3 تامچە ئاق خۇننىڭ كېلىپ تۇرۇشى نورمالنى ئەھۋال، ئەمما داۋاملىق كۆپ مىقدارىدا ئاق

خۇن كېلىپ تۇرۇشى بۇ كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: مېڭە، يۇرەك ئاجىزلىقى، تۇتۇش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى سەپرانىڭ قانىنى قىزىتىپ، ئۆتكۈرلەشتۈرۈپ سالغانلىقىدىن ياكى قاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: قان مىزاج كىشىدە بولسا، ئانار گۈلقەنتى قۇرسى كەھرىۋا بىلەن بېرىلسە بولىدۇ. مىزاجى سەپرا تەرەپتىكى كىشىلەردە بولسا، خېمىرى خەشخاش، سەندەل شەربىتى بېرىلسە بولىدۇ.

بەلغەم مىزاج كىشىلەردە بولسا مەجۇنى شاقاقۇل، مادداتۇل-ھايات بېرىلسە شىپا بولىدۇ.

ئەگەر سەۋدا تومۇرنىڭ ئېغىزىنى ئېچىۋەتكەندىن بولسا پۇراقسىز، يېنىك خۇن كېلىدۇ.

ئىلاجى: چامغۇرنى پىشۇرۇپ قارا شېكەر بىلەن يېيىش، ئىترىفىل، ئەفتىمۇن يېيىش، لوبۇبى كىبىر يېيىش ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

بالىياتقۇ راكى

بالىياتقۇدا پەيدا بولىدىغان سەرتان ئىككى خىل بولىدۇ.

1. بالىياتقۇ بوينىدا بولىدۇ، ئالامىتى: دەسلەپتە سۇغا ئوخشاش خۇن كېلىدۇ. ناھايىتى كۆپ كېلىدۇ، پۇرىمايدۇ. كېيىنچە زېدىلەنگەندىن كېيىن كەلگەن خۇن پۇرايدۇ ھەمدە كۇندىن كۇنگە ئورۇقلايدۇ. ئىشتىھا كەم بولىدۇ. ئۇيقۇ قاچىدۇ، كىندىك ئاستىدا بىر نەرسە چاقاندەك چىم - چىم بولىدۇ. پۇتۇن بەدەن تېلىپ ئاغرىيدۇ، چوڭ تەرەت قاتتىق بولىدۇ. سۇيدۇك قىستايدۇ، تەرەتكە بارسا ناھايىتى ئاز كېلىدۇ. ئەگەر يۇرەك، ئۆپكە قاتارلىق ئەزالارغا بۇ كېسەللەرنىڭ زەھىرى ئۆتسە، ئىككى مەڭزى ۋە كۆز تومۇرلىرى كۆپىنچە چۇشتىن كېيىن قىزىرىپ قالىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، تومۇرى ئىنچىكە

بولىدۇ. بۇ چاغدا كېلىدىغان خۇننىڭ رەڭگى كۆك بولىدۇ، راك ئېغىز ئالغاندىن كېيىن كۆك، قىزىل ئارىلاش قان كېلىدۇ. بۇ ئاخىرقى دەۋرىدۇر، داۋا قوبۇل قىلمايدۇ.

2. بالىياتقۇنىڭ ئۆزىدە راك پەيدا بولسا ئۇنىڭ ئالامىتى:

دەسلەپتە دوۋسۇن ئوستى، كىندىك ئاستىدا كۆك ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بۇ تەدرىجىي يوغىناپ بالىياتقۇنىڭ پۈتۈن قىسمىغا كېڭىيىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھەيز كۆرۈش توختىغان قېرىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ، ھەيز توختىغاندىن كېيىن يەنە ھەيز كېلىدۇ (قالايمىقان)، كەلگەن نەرسىلەر بەتبۇي سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ. بۇنداق ئاياللارغا يازدا چۈشن كۆپ يامىشىدۇ. ئېغىز ئالغاندىن كېيىن قورساق بوشلۇقىغا كېڭەيگەنسېرى سۇ يىغىلىدۇ، باشقا ئالامەتلىرى بالىياتقۇ بوينى راكىنىڭ ئالامەتلىرى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

سەۋەبى: (1) بالىياتقۇنىڭ پاك بولماسلىقى سەۋەبىدىن رەھىمدە يىغىلىپ قالغان بۇزۇق نەرسىلەر مەسىلەن: تۇغۇتتا بالىنىڭ ھەمراھى تولۇق چۈشمەي قېلىش، تۇغۇتتىن كېيىن ماڭىدىغان كېرەكسىز نەرسىلەرنىڭ مېڭىپ كەتمەي تۇرۇپ قېلىشى، ھەيز توختىغاندىن كېيىن رەھىمگە تۇخۇمداندىن ياكى قورساق بوشلۇقىدىن سۇيۇقلۇق قۇيۇلۇشلاردا. (2) جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش سەۋەبىدىن بالىياتقۇ زىدىلىنىشتىن بولىدۇ. (3) بالىياتقۇدىكى بوۋاسىر ئۆسمىلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشى، كونىراپ زەخمىلىنىشىمۇ راكقا ئۆزگىرىدۇ.

ئىلاجى: رەھىمدىن (بالىياتقۇدىن) راكىنىڭ زەھىرىنىڭ باشقا ئەزالارغا تاراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن زەھەرنى قايتۇرغۇچى ھەببى تەرياق بېرىش، بەدەننى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن رەيھان، دىنار، ئانار شەربىتى، سۈت بىلەن ھەسەل، ياش توخۇ گۆشى بېرىش لازىم. بەدەننى پاكلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىش، قۇۋۇتلەش ئۈچۈن كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ داۋائى مىشكى مۆتىدىل، لوبۇبى كىبىر، ھالۋايى بەيزى بېرىش

لازىم.

زەخمە بولسا (زىدە بولسا) قۇرسى كەھرىۋا، ئىششىق بولسا، ھەببى موقەل، ئەرەقى شوخلا بېرىش لازىم. ئىششىق ياندۇرۇش ئۈچۈن سىرتتىن ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كۆك يۇمغاقسۇت، مارجان شوخلىلارنى گۈل يېغى بىلەن چېپىش لازىم.

ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ھەببى شىپا بەرگەي، سەرتانى رەھىمى ئەۋ رامى رەھىمىنىك (بالىيانقۇ ئىششقىنىك) يامان قىسمىدۇر. سەرتانى رەھىمگە ئىلاجى قىلىشتا ئالدى بىلەن زەھەر قايتۇرغۇچى، روھنى كۈچەيتكۈچى ھەمدە مەنىنىك جەۋھىرىنى زىيادە قىلغۇچى ھەببى شىپا، شىرابى تەرياق، شىرابى زەبىب بېرىش بىلەن ئىششىق ياندۇرغۇچى ھەببى موقەل، زەخمىنى پۈتتۇرۇش ئۈچۈن مەجۇنى سۈپارى بېرىش لازىم. يىرىك، سۇ، خۇنلارنى توختىتىشقا تېز چارە قىلمىسۇن. ئۇنىڭدىن باشقا كېسەلنىك ئۆزگىرىشگە قاراپ مەيدە ئېسىلسە جاۋارىش كۈمۈنى ياكى مەجۇنى خىيار شەنبەر، ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇپ قالسا دىنار شەربىتى، ئەنجۇر شەربىتى بېرىش لازىم. ئالدى بىلەن ھەسەل، قايماق قاتارلىق دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىش ئارقىلىق بالىيانقۇنى پاكىزلاش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن موزا، ئۈچقۇن پاقىنى سوقۇپ، سۈزۈپ قىلىپ بالىيانقۇغا سېپىش لازىم.

بوغۇم ئاغرىقلىرى

مۇپاسىل دېگەن سۆزنىك مەنىسى كۆپچىلىك ھۆكۈمالارنىك قارىشىچە، ئادەم ئۈستىخانلىرىنىك ھەربىر بوغۇملىرىغا ۋە پەي، يىلىك قىسمىغا چۈشكەن سىل، ئاغرىق، ئىششىق دەپ قاراپ كەلگەن، بۇ ىبر قانچە تارماققا بۆلىنىدۇ، (1) ھەدەبە (ئومۇرتقا بوغۇم سۆڭەكلىرىنىك ئىچى ياكى تاشقى تەرەپكە ئۆسۈپ قېلىشى)، (2) ئۇچا ئاغرىقى (ۋەجغ الزەھرى)، (3) ئىرقۇننىسا (يانپاشتىن باشلاپ ئوشۇققىچە بولغان، ئىرقۇننىسا دېگەن تومۇر

ئەتراپىدىكى ئورۇنلارنىڭ ئاغرىقى)، (4) پەللەك بوغۇم ئاغرىقى، (5) قول - تىز، ئوشۇق بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىشى (نىقرەس)، (6) ۋەجئولئەقەپ (سونجاق ئاغرىقى)، (7) تاپان ئاغرىقى (ۋەجئولىكەپەر) دىن ئىبارەت.

ئومۇرتقا بوغۇم سۆڭەكلىرىنىڭ ئۆسۈپ قېلىشى

ئالامىتى: ئومۇرتقا سۆڭىكى ئۆسۈپ قالغانلىقى ئۈچۈن دوك بولۇپ قالىدۇ، بۇنى رىباھىل ئەفرىسە، يەنى يەلنىڭ بوغۇم ئارىلىقىغا ئورۇنلىشىپ بوغۇم ئوتتۇرىسىدىكى كۆمۈرچەكلەرنىڭ ئۆسۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋەبى: ئومۇرتقا يېنىدىكى كۆمۈرچەكلەر ئىششىغاندىن بولىدۇ. ئومۇرتقا ئارىلىقىدا قويۇق يەل توختاپ قالغاندىن بولىدۇ. چاندىر (بوغۇم ئوتتۇرىسىدىكى سۆڭەك بىلەن سۆڭەكنى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان كىچىك پەيلەر) تارتىشىپ قالغانەك بولىدۇ. بوغۇم ئارىلىقىغا سۈيۇقلۇق توپلىشىپ پەينى بوشىتىپ قويغاندىن بولىدۇ. سىرتقىزەربىدىن بولىدۇ.

يۇقىرىقى بەش تۈرلۈك سەۋەبنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى مەنبە ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا سوغۇقلۇق هەم ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندىن، ماددىنى ئومۇرتقىغا يۆتكىگەندىن بولىدۇ. تاماق يەپ، ئۇ تاماق سىڭىپ بولماي تۇرۇپ يەنە تاماق يېگەندىن، خام قالغان ماددىلار يەلگە ئايلىنىپ بەدەنگە هەيدەلگەنلىكى ئۈچۈن، بۇ ئومۇرتقىلارغا بېرىپ قالغانلىقىدۇر.

ئىلاجى: بوشاشتۇرغۇچى هۆللۈكنى چىقىرىش، مىزاجنى تەڭشەش ئارقىلىق داۋالاش لازىم هەمدە قىزىق ئۆتكۈزۈش، مايلاش، كۈن نۇرىغا سېلىش بىلەن پالەچكە قىلغان ئىلاجلار قىلىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق بولسا قان ئېلىش لازىم، يەلدىن، سۈيۇق-

لۇقتىن بولسا ئۇنىڭ ئىلاجى بۆرەكنىڭ يەللىك ئاغرىقى بايانىدا سۆزلەندى. تارتىشىپ قالغاندىن بولسا تەشەننۇچنىڭ ئىلاجى قىلىنىدۇ. سىرتقى زەربە تەسىرىدىن بولسا، ئومۇرتقا ئۆز جايىغا كەلتۈرۈلىدۇ، ئىچىگە ئېگىلىپ كەتكەندىن بولسا ئوتلۇق شەخەك قويۇلىدۇ. يەنە مۇقەل، كۈچۈلا، ئاقاقىيالار خېمىر قىلىپ قويۇلىدۇ. سىرتقا چىقىپ قالسا، قول بىلەن ياندۇرۇپ تۈتۈچى دورا بىلەن تېڭىلىدۇ.

ئۇچا ئاغرىقى

1. ئۇچا تېلىپ ئاغرىيدۇ، كېسەل ئۇيقۇچان بولىدۇ. تومۇرى چوڭ، قىسقا، بوش بولىدۇ. سەۋەبى: بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. ئىلاجى: ماددەتۈلھايات، لوبۇبى كەبىر، جاۋارىش كۈمۈنى قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

2. ئۇچىدا ئېغرىلىق ئېچىشىش بىلەن بىرگە بولىدۇ. سەۋەبى: ئۇچىدىكى تومۇرغا قان تولۇپ قالغاندىن بولىدۇ. ئىلاجى: ئاق لەيلىگۈلى بىلەن پىياز سوقۇپ چېپىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا شەخەك قويۇلىدۇ. ئىچكى جەھەتتىن چىلان شەربىتى، چىلاپا سۈرگىسى بېرىلىدۇ.

3. ئۇچىدا ئېغرىلىقسىز ئاغرىق بولىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبى: سوغۇق ئۆتۈپ قالغاندىن ياكى مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. ئىلاجى: ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئاشقان ماددىنى تازىلاش تەدبىرلىرى قىلىنىدۇ.

4. ئۇچىنىڭ يۇقىرى قىسىم يەنى گەدەن ئەتراپى ئۇيان، بۇيانغا قارىغىلى قويماي ئاغرىيدۇ. سەۋەبى: ئومۇرتقا ئارىلىقىغا يەل توپلىشىپ قالغاندىن بولىدۇ. ئىلاجى: ھەببى قوقىيا، ھەببى سۆرۈنجان قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىسى مۇۋاپىق بولسا، شۇنى بېرىپ، ئارقىسىدىن تۈخۈمى كاسىنە، دارچىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقلىرى دەملەپ ئىچىلىدۇ.

يانپاشتىن ئوشۇققىچە بولغان ئاغرىق (ئىرقۇننىسا)

ئالامىتى: پەللەكتىن باشلاپ پۈتىنىڭ بارماقلىرىغىچە تېلىپ، بەزىدە ئېچىشىپ، قىزىپ، بەزىدە ئىسسىمايدىغان بولۇپ ئاغرىيدۇ. بۇ ئاغرىق بەزىدە پەللەكتىن، بەزىدە ئوشۇقتىن باشلىنىدۇ. بۇ ئۇزۇنغا داۋاملاشسا كېسەل چۈشكەن پۈت سىزىپ (ئورۇقلاپ كېتىدۇ)، بەلنى رۇسلىيالمايدۇ، بەزىدە شىراق قىسىم تارتىشۇالىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم ياكى سەپرا ماددىسىدىن بولغان زۇكامنىڭ نەزلىسىنىڭ چۈشۈشىدىن بولىدۇ. بەزىدە قاندىنمۇ بولىدۇ.

ئىلاجى: بەلغەمنى يىراق ئەزادىن تارتقۇچى زەنجىۋىل، قارىمۇچىتەك دورىلار ياكى سەپرانى پەسەيتكۈچى خەشخاش، يۇمغاق سۇتكە ئوخشاش ياكى قاننى پەسەيتكۈچى سەندەل، شاھتەررە، قىزىلگۈلگە ئوخشاش يەككە دورىلار بېرىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلاردىن خېمىرى خەشخاش، ھەببى نەزلە، مەجۇنى سۈرۈنجان قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

پەللەك ئاغرىقى

ئالامىتى: داۋاملىق پەللەك ئاغرىيدۇ، ئىرقۇننىساغا يۆتكەلمەيدۇ.

سەۋەبى: ماددىسى خام بەلغەمدۇر، كۆپىنچە سۇيۇق بەلغەمدىن بولىدۇ. بەزىدە ھامىلدار ئاياللاردا تۇغۇت ۋاقتى يېقىنلاشقاندا پەيدا بولىدۇ، بالىيانقۇدىكى ئىششىقلار سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ.

ئىلاجى: بىخ سۇس شەربىتى بېرىلىدۇ، ماددەتۈلھايات، لوغانزىيا بېرىلىدۇ.

بوغۇم ئاغرىقى

ئالامىتى: نىقرەس بارلىق بوغۇملارنىڭ ئاغرىقىدۇر. بۇ بەزىدە قولنىڭ بارماقلىرىدىن باشلىنىپ ماڭىدۇ، بەزىدە ئوشۇقىتىن باشلىنىدۇ ياكى قەدەم ئاستىدىن باشلىنىپ ئومۇملىشىدۇ. بەزىدە يوتىغا چىقىدۇ.

ئەگەر سوئى مىزاج ماددا بولۇپ، قاندىن بولسا، رەڭگى قىزىل بولۇپ، چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. ئېغىرلىق بولىدۇ.

سەپرادىن بولسا قىزىقلىق ئارتۇق، رەڭگى سېرىق، ئازراق قىزىللىق، ئاغرىق، قاتتىق چىڭقىلىش بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولسا: ئاغرىق داۋاملىق بىرخىل بولۇپ، ئىسسىما يوق، رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ. ئۆزگەرسىمۇ قەلەي رەڭگىدە بولىدۇ.

سەۋدادىن بولسا: شۇ ئورۇن كېپەكلىشىدۇ، ئاغرىق يەڭگىل، رەڭگى كۆكۈش بولىدۇ. بەزىدە ئاغرىقنىڭ قايسى ماددىدىن ئىكەنلىكىگە ماددا ئېتىبارى بىلەن قاراش لازىم.

سەۋەبى: زۇكامنىڭ نەزلىسى ھەم ھەرقايسى خىلىتنىڭ خام ماددىلىرىدۇر.

ئىلاجى: قەي قىلدۇرۇش، كېلىدىغان ماددىنى توسۇش ھەم شۇ ئەزانى كۈچلەندۈرۈش، شەربىتى بۇزۇرى بېرىش ھەمدە مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەستە تۇتۇش لازىمكى، بەلغەمنى سۈرگەندە سەپرانىڭ بەلغەمنى يېراق ئەزادا قاتۇرۇپ قويماسلىقىنى، سەپرانى سۈرگەندە سەپرانى بەلغەم يېراق ئەزادا توختىتىپ قويماسلىقنى نەزەردە تۇتۇش لازىم. مەسىلەن: سۆرۈنجاننى ئىشلەتكەندە بۇ بەلغەمنى سۈرىدۇ. يولىنى ئېتىدۇ، مەيدىگە زىيان قىلىدۇ. شۇڭا ئۇنى پىلپىل، زەنجىۋىل، زىرە بىلەن بىرگە ئىشلىتىش لازىم. سىرتتىن تۇخۇم ئېقىدا سەبرىنى خېمىر قىلىپ چاپسۇن.

سونجاق ئاغرىقى

ئالامىتى: سونجاق چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ.
سەۋەبى: قويۇق يەل قۇيۇلغاندىن بولىدۇ.
ئىلاجى: كېسەللىك ماددىسىغا قاراپ مەلھەم قويىسۇن.

تاپان ئاغرىقى

ئالامىتى: يەرگە دەسسىيەلمەيدۇ.
سەۋەبى: قاندىن ياكى بەلغەمدىن بولىدۇ.
ئىلاجى: قاندىن بولسا، ئەدەسنى سىركىدە پىشۇرۇپ تاڭ-
سۇن، بەلغەمدىن بولسا، ئېگىر سىركىدە خېمىر قىلىپ تېڭىلىدۇ.

بوغۇم ئىششىقلىرى

ئالامىتى: پۈتۈن بەدەن سۆڭەكلىرىنىڭ تېلىپ ئاغرىشى ۋە بوغۇملاردا ئىششىق پەيدا بولۇش، بۇنىڭ ئالامىتى ھەمدە بۇنداق كىشىنىڭ رەڭگى قارا ياكى كۆك بولۇپ قالىدۇ.
سەۋەبى: زۇكامنىڭ نەزلىسى چۈشكەندىن بولىدۇ. زۇكام-
نىڭ نەزلىسىنىڭ چۈشۈشىگە سەۋەبچى بولىدىغان مۇنداق بىرقانچە سەۋەب بار: ① سوغۇق زۇكامدا ئاغرىق پەسەيتكۈچى كاشكاپ-
لىق دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن. ② زۇكام تەگكەن ۋاقىتلا-
ردا جىما قىلغاندىن. ③ سوغۇقلۇق غىزا يەپ، ئارقىدىن يەنە سوغۇق سۇ ئىچكەندىن.
ئىلاجى: ھەببى سۆرۈنجان، تەرياقى كىبىر، شەربىتى كە-
بىر قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، غىزاسى ئۈچۈن ئالتە ئايلىق ئوغلاق گۆشىنىڭ شورپىسىغا تۇم زەنجۈبىل، زىرە سېلىپ ئىچىپ، ئارقىسىدىن مەجۇنى فۇرقانى يېسە ساقىيىدۇ.

تومۇرنىڭ كېڭىيىشى

ئالامىتى: ئادەمنىڭ تىزىنىڭ ئاستىدا كۆك تومۇر ئەگرى-بۈگرى بولۇپ قالغانلىقى كۆرۈنىدۇ. مانا بۇ داۋالى دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: ئۇزۇن يول مېڭىپ هاردۇقتا سوغۇق سۇ ئېچىپ ياتقانلىقتىن ياكى سەۋدانى قوزغاتقۇچى نەرسە ئىستېمال قىلغاندىن، سەۋداۋى كۆك قان تومۇرغا بىراقلا كۆپ تۆكۈلگەن سەۋەبىدىن، كۆك قان تومۇرى كېڭىيىپ كېتىدۇ.

ئىلاجى: باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، ئاندىن سەۋدا سۇر-گۈلىرىنى بېرىش لازىم. مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئۇنىڭدىن كېيىن داۋائىمىشكى هار، ئىترىفىل كىبىر، جەۋهىرى رەيهان ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پىل پاچاق

ئالامىتى: بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ پۇتى پىلنىڭ پۇتىدەك يوغىناپ كېتىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق سەۋدا ماددىسى پۇتىغا تۆكۈلگەندىن بولىدۇ (تالدىن ئاشقازانغا كەلمەي).

ئىلاجى: قەي قىلدۇرۇش، ئاندىن ئىترىفىل قاتارلىق دورا-لارنى بېرىپ، سەۋدانىڭ تۆكۈلۈشىنى توسۇش لازىم.

موي چۈشۈپ كېتىش

ئالامىتى: باشنىڭ ۋە قاش، كىرپىك ۋە بەدەندىكى مويلار-نىڭ تۆكۈلۈپ چۈشۈپ كېتىشى بۇنىڭ مۇهىم ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى: قاننىڭ غالىبلىقى، قانغا سەپرا ياكى بەلغەم ئارىلا-شقاندىن بولىدۇ. كۆيگەن سەۋدادىن هەم بولىدۇ.

ئىلاجى: مەجۇنى شىيىپ، مەجۇنى ئىترىفىل كىبىر قاتار-لىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، سىرتتىن بەرگى ئاس، موزا، ھېلىلە سىياھ، بەرگى لالە، مەستىكى، كۇندۇرلار بىلەن يۇيۇش لازىم. غىزاسىغا سەۋدا تۇغدۇرغۇچى غىزالارنى كۆپرەك ئىستې-مال قىلىپ، قاننى تەڭشەش لازىم.

دائىس سۆئلەپ بەلغەمى ئۇچۇن تۇرىۇت مەئسوف، ئايارەج پەيقىرا 10 دەرەمدىن، شەھمەنزەل $3\frac{1}{2}$ دەرەمدىن. دورىلارنى سوقۇپ سۇ بىلەن ھەب قىلىپ ئىككى دەرەمدىن ئۇچ دەرەمگىچە يەيدۇ.

سەپرادىن بولسا ھېلىلە زەرد، گۇلسۇرۇخ ئىككى دەرەم-دىن، سەبرى تۆت دەرەم، مەھمۇدى بىر دەرەم سۇ بىلەن ھەب قىلىپ بىر دەرەمگىچە يەيدۇ.

بەدەن تېرىسى چۇشۇش

ئالامىتى: بەدەننىڭ بىر قات تېرىسى چۇشىدۇ، خۇددى تېرە كېپەك ئۆرلىگەندەك بولىدۇ.

كۆيگەن بەلغەمدىن پەيدا بولسا، تېرىسى چۇشكەن جاي ئاق بولىدۇ، سەۋدانىڭ كۆيۇشىدىن بولسا، شۇ جاي كۆك بولىدۇ. كۆيگەن قاندىن بولسا، رەڭگى قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

سەۋەبى: خىلتلارنىڭ كۆيۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: بەلغەمدىن بولسا ئايارەج لوغانزىيا، زەنجۇبىل مۇ-رابباسى بېرىلىدۇ. سەپرادىن بولسا شىرابى ئوتروچ بېرىلىدۇ، سەۋادىن بولسا شەربىتى ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس شەربىتى بې-رىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سىرتتىن بەلغەمدىن بولغانغا خەردەل سەفىد بىلەن سوم چېپىلىدۇ، سەپرادىن بولغىنى ئۇچۇن سىركە قىزىتىپ سۇركە-لىدۇ، سەۋادىن بولغىنى ئۇچۇن ناردىن يېغى چېپىلىدۇ (نار-

جىل يېغى) . ،قاندىن پەيدا بولسا قان ئېلىنىدۇ، شەخەك قويۇلىدۇ ھەم قاننى ئىسلاھ قىلىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم.

تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرى

قاراسان

ئالامىتى: كېسەلدە دەسلىپىدە قىزىل قاپارچۇق پەيدا بولۇپ، پەيدىنپەي رەڭگى قارىداپ، تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. تېرە مۇسكۇللارنى بۇزۇپ، چىرىتىپ هاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق بەلغەم بىلەن بۇزۇلغان سەۋادىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئالدى بىلەن شەخەك قويۇش ئارقىلىق بۇزۇق قانىنى شوراپ چىقىرىۋېتىش لازىم، ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ ئورۇنغا گىل ئەرمىنى، موزا، زەمچە بىلەن زىمات تەييارلاپ چېپىلىدۇ. ئىچىشكە سىركەنجىۋىل، ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ، يۇقىرىقى زىمات تەسىر قىلمىسا، بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئارپا ئۇنى، كۆك يۇمغاقسۇت، ئاق لەيلىگۈلى قاتارلىقلارنى سوقۇپ سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىلىدۇ. يۇقىرىقىلارنىڭ ئۇنۇمى بولمىسا، قارىدىغان جاينى دەرھال كېسىپ تاشلاپ، داغلاش لازىم. ئەگەر كېسىشكە توغرا كەلمەيدىغان جايدا بولسا داغلاش لازىم.

يىرىڭلىق ئىششىق

ئالامىتى: بۇ شۇنداق بىر ئىششىقدۇركى، دەسلەپتە رەڭگى ناھايىتى قىزىل، قىزىتمىسى يۇقىرى بولۇپ، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ، ئىككى كۈندىن كېيىن كۆكىرىشكە باشلايدۇ، تومۇرى چوڭ، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ. جۇغ - جۇغ بولىدۇ.

سەۋەبى: بۇزۇلغان قاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. تاماقتا ئارپا، قاپاق، ماش ئېشى بېرىلىدۇ، داۋاسىغا چىلان شەربىتى، ئەرەقى شاھتەررە، قىزىلگۈل ئەرەقلىرى بېرىلىدۇ. سىرتتىن مارجان شوخلا، ھەمىشباھار گۈلى، يۇمغاقسۇت، ئاق، قىزىل سەندەل، شۇمشا، زىغىر قاتارلىقلارنى ئوبدان سوقۇپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ.

قىزىل يەل

ئالامىتى: بۇ بەدەنگە پەيدا بولىدىغان ئىشىشق بولۇپ، بەزىلىرى سېرىقتا مايىل قىزىل، بەزىلىرى توق قىزىل بولىدۇ. سېرىق بولسا ئېچىشىش بولىدۇ، قىزىل بولسا ئېچىشىش بولمايدۇ.

ئىلاجى: سەپرادىن بولسا غەيرىي سەپرانىڭ مۇنزىچ، مۇسەللىرىنى بېرىپ قان تازىلىنىدۇ، ئەگەر سەپرا خىلىتىگە قان خىلىتى ئارىلاشقاندىن بولسا، قان خىلىتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار بىلەن چارە قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن قارىئۆرۈك شەربىتى، مەتبۇخ ھېلىلە، چىلان، بىنەپشە شەربەتلىرى قاپاق سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. زىمات ئۈچۈن پاقىيوپۇرمىقى، سېمىزگۈت، شوخلا، سەندەل، كۆك يۇمغاقسۇتلەرنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىلىدۇ.

ماشىرا

ئالامىتى: بۇ يۇز ساھەسىگە پەيدا بولىدىغان قىزىل ئىششىق بولۇپ، بەزىدە باش ساھەسىدىمۇ پەيدا بولىدۇ، يۇز ساھەسى، بۇرۇن ساھەسى قىزىش، باش ئېسىلىش بىلەن باشلىنىپ پۈتۈن بەدەنگە تەسىر قىلىدۇ.

سەۋەبى: قانىنىڭ قىزىپ ئوفۇنەتنىڭ باش ساھەسىگە كۆتۈ-

رۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، پاچاق ساھەسىگە شەخەك قويۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن كاپۇر، قۇرسى تاباشىر، تەمەرى ھىندى، سېمىز ئوتلارنىڭ شىرنىسى چىقىرىپ بېرىش لازىم. تاماقتا: ماش ئېشى قىلىپ بېرىلىدۇ. تەركىبى: يېشىل ماش، كۆك قاپاق، يۇمغاقسوت، ئارپا قاتارلىقلاردىن ھەمدە قارىئۇرۇكتىن بەشتىن توققۇز دانىغچە سېلىپ بېرىلىدۇ. چىلان سۇيى بىلەن سىركەنجۈبىل تەڭشەپ ئىچۈرۈلىدۇ.

بەلۋاغسىمان قوقاق

ئالامىتى: ئىككى بىقىن ياكى بەل ساھەسىگە پەيدا بولىدىغان مۇدۇرچاق ئىششىق بولۇپ، قاتتىق ئېچىشىدۇ.

سەۋەبى: غەيرىي سەپرادىن ياكى سەپراغا ئوخشىمىغان قانىڭ قوشۇلۇشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ئىچكى جەھەتتىن مەتبۇخ شاھتەررە، مەتبۇخ ھېلىلە، ئىترىفىل چۆپچىن بېرىلىدۇ. زىمات ئۇچۇن قۇرۇق يۇمغاقسوت، ئارپا ئۇنى، گىل ئەرمىنىلەرنى سوقۇپ سىركە بىلەن چېپىلىدۇ.

تائون (چۇما)

ئالامىتى: قۇلاق ئارقىسى، قولتۇق، يىرىق قاتارلىق سېزىمى يوق ئەزالارنىڭ يۇزلىرىگە پەيدا بولىدىغان مۇدۇر شەكىللىك ئىششىقتۇر. بۇنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمايدۇ، بۇنىڭدا ئىششىق پەيدا بولغان جايىنىڭ ئەتراپى كۆيگەندەك ئېچىشىپ كېتىدۇ. ئىششىقنىڭ رەڭگى، قىزىل، كۆكۈش ياكى قارامتۇل بولىدۇ. قىزىتما يۇقىرى بولىدۇ، يۇرەك تىترەش، كۆڭۈل ئاينىش، قۇرۇق ھۆ بولۇش، قۇسۇش، ئايلىنىپ قېلىش

قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قۇلاق تۇۋى، قولتۇققا پەيدا بولغىنى باشقا ئەزالارغا پەيدا بولغىنىدىن خەتەرلىكتۇر.

سەۋەبى: بۇزۇلغان قاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: نېلۇپەر، قىزىلگۈل، شوخلا، شاھتەررەلەرنى سۇ-قۇپ سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىش لازىم. ئىچىشكە ئالما، ئانار، بېھى، ئۈزۈم، ئوتروچ شەربەتلىرىنى بېرىش، غىزاسىغا ئارپا، ماش ئېشى بېرىش لازىم. ئاز مىقدارىدا سىركە قوشۇپ بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

كۆيدۈرگە كېسىلى

ئالامىتى: بەدەنگە قىزىل مۇدۇر پەيدا بولۇپ، ئوتتا كۆيگەن-دەك ئېچىشىش ۋە ئاغرىق بولۇپ، 2 ~ 3 - كۈنلىرى قىزىل مۇدۇرنىڭ ئوتتۇرىسى قارىداپ يارىلىنىشقا باشلايدۇ، پۈتۈن بە-دەنده قىزىتما، جۇغ - جۇغ پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: قانىنىڭ ئوفۇنەتلىنىش ياكى غەيرىي سەپرانىڭ تېرە پەردىلىرىگە قۇيۇلۇشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: قاندىن بولسا قان ئېلىش، ئەگەر سەپرادىن بولسا، سەپرانىڭ مۇنزىچ، مۇسھەللىرىنى بېرىش، قانىنى تازىلاش؛ قان-دىن بولغانلىرى ئۇچۇن يۇمغاقسۇت، سەندەل، كاپۇرنى سوقۇپ سىركە بىلەن چېپىلىدۇ. سەپرادىن بولغانلىرىغا خۇنسياۋشان، موزا، يۇمغاقسۇت، ئاق لەيلىگۈلى، قىزىلگۈل ھەربىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

چىيقان كېسىلى

ئالامىتى: رەڭگى قىزىل، ئۇچى ئۇچلۇق، تۇۋى چوڭ ئىش-شىقتۇر. ئاغرىشى قاتتىق، لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. يىرىڭ يىغىدۇ،

بۇ پەيدا بولغان جايدا چىگىت مىقدارى بەز بولىدۇ. بۇ قېپى دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: قانغا قويۇق شىلىمشىمان بەلغەمنىڭ قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: ئالدى بىلەن قان ئېلىش، ئۇنىڭدىن كېيىن بەلغەمنىڭ مۇنزىچىنى بېرىپ، بەلغەمنى پىشۇرۇپ، مادداسى پىشقاندىن كېيىن سۇرگۇ دورىلاردىن ھەببى شاھتەررە، ھەببى كىبرىت قاتارلىقلارنى بېرىپ تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سىرتتىن توغرىغا، ھاك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى چېپىپ ئېغىز ئالدۇرۇپ، يىرىڭ ۋە زەردابلىرىنى، قېپىنى چىقىرىۋېتىپ، جاراھەتنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن ئەنزىرۇت، قىزىلگۈل، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەيتۇن يېغىدا مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

غەلۋىرەك كېسىلى

ئالامىتى: رەڭگى، بەدەن رەڭگىدىن ئاقراق، تېرىدىن كۆتۈرۈلگەن چىيقاندىن چوڭراق ئىششىقتۇر. كۆپىنچە بويۇن، قولتۇق، يىرىقتا پەيدا بولىدۇ. دەسلەپتە ئاغرىق ئانچە بولمايدۇ، تۈتۈپ باقسا سوغۇق بىلىنىدۇ. بىرقانچە جايدىن ئېغىز ئالىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق بەلغەم خىلتىدىن بولىدۇ. ھەزىمىنىڭ نارلىشىشىدىن بەدەن ھارارىتىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇپ، سۇرۇش ئارقىلىق قان تازىلىنىدۇ. تاماقنى كۆندە ئىككى قېتىم يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ، تاماققا ئاساسىي جەھەتتىن نوقۇت ئېشى قىلىپ بېرىش لازىم. قىزىتما يوق ۋاقتىدا يەنە دەسلەپتە بابۇنە، زىغىر، شۇمشا، بۆرە ئەرمىنى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەيتۇن يېغى بىلەن چېپىش لازىم. ئەگەر قىزىتما پەيدا قىلغان بولسا، قىزىلگۈل، شوخلا، ئىسپىغۇل تۇخۇم ئېقى بىلەن

مەلھەم قىلىپ بېرىلىدۇ.

پەرھىزى: گۆش، ياغ، شىراب، يەل - يېمىشلەردىن، سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى پەرھىز قىلىنىدۇ.

ئاقما كېسەل

ئاقما كېسەل دېگەن شۇنداق بىر كېسەلدۇركى، ئۇ تېرە ئاستىدا كۆپىنچە بويۇن، كۆكرەك، يىرىق، قولتۇق قاتارلىق جايلاردا پەيدا بولىدۇ. چوڭ - كىچىكلىكى جىگدىدەك، بەزىلەرى گۈلدەك، بىر ياكى بىرقانچە دانە مۇسكۇلغا چاپلاشقان بولىدۇ. ئۇيان - بۇيان مىدىرلىمايدىغان قاتتىق ئىششقتۇر.

سەۋەبى: بەلغەم خىلتىگە غەيرىي سەۋدانىڭ ئارىلىشىشى، ھەزمىنىڭ بۇزۇلغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: بۇزۇلغان ماددىنى پىشۇرۇش، سۇرۇش، سىرتتىن تۆۋەندىكى زىماتنى چېپىش لازىم. قويىنىڭ بويۇن بېزى 30 گرام، باقلا ئۇنى، ئارپا ئۇنى بىلەن زىمات قىلىنىدۇ. بەزنى قۇرۇتۇپ پىشۇرۇپ سوقۇلىدۇ. ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ زەيتۇن يېغىدا يۇغۇرۇپ قىزىتىلىپ چېپىلىدۇ. يەنە بىر ئىلاجى سېرىق ئۆچكىنىڭ مايىقى سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. چاشقانىنىڭ قارىنىنى يېرىپ خانازىرغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ، دورىلاردىن مەجۇنى غوددە بېرىلىدۇ. تەركىبى: قويىنىڭ بويۇن بېزى 30 گرام، قوۋزاقدارچىن ئۇچ گرام، ھەسەل ئۇچ ھەسسە، بەزنى ئوتتا قۇرۇتۇپ دارچىن بىلەن ئوبدان سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈندە ئۇچ قېتىم ئالتە گرامدىن 10 گرامغىچە يەيدۇ. ھەببى ۋاسلىسى خانازىرغا مەنپەئەتتۇر.

تەركىبى: سۇنبۇل، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، دارچىن، زەپەر، مەستىكى، ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، سەبرى سۇقۇترى 48 گرام، قارا تۇز ئالتە گرام، دورىلارنىڭ ھەممىسى-

نى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، كۈندە بىر قېتىم ئۈچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە يەيدۇ.

غوددە كېسىلى (بەدەنگە پەيدا بولغان كىچىك بەز)

بۇ شۇنداق بىر كېسەلدۇركى، بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرە بىلەن ئەت ئوتتۇرىسىدا پىندۇق مىقدارى بەزلەر پەيدا بولۇپ قالغانلىق كۆرىنىدۇ. بۇنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ سەۋەبى بەلگەم خىلىتىگە موزا تەمىلىك بەلگەمنىڭ ئارىلىشىشىدىن بەدەندىكى مايلار ئارىسىدا بەز پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

ئىلاجى: قوغۇشۇننى سۇرۇپ چېپىلىدۇ ياكى تېگىلىدۇ ھەمدە ئالتە گرام قىزىل زەرنىخ، 12 گرام مىسنىڭ دېتىنى ئوبدان سالايە قىلىپ، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىلىدۇ. ئىستېمال قىلىش ئۇچۇن مەجۇنى غوددە تەييارلاپ بېرىلىدۇ. نۇسخىسى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئامىلە موقەششەر، تۇربۇت سەفىد، ئەفتىمۇن ھەربىرى 10 گرامدىن، ئۇستەقۇددۇس، بىستېپايەج، سانا ھەربىرى $4\frac{1}{2}$ گرامدىن، زورەنبات، شاتىرەنجى ھىندى، غارىقۇن، نۆشۈدۇر ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، ئارپىبەدىيان، مەستىكى، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، سۇنبۇل، جۇزبۇۋا ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، قوينىڭ قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزى ئالتە گرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئالتە گرامدىن يېيىلىدۇ.

سۈت، قېتىق، يەل ـ يېمىشتىن، ئۇخلاش ۋاقتىدا تاماق يېيىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

راك كېسىلى

ئالامىتى: بۇ كۆك ياكى يېشىلغا مايىل قاتتىق ئىششىق بولۇپ، چۆرىسىدە تومۇرلار ئوچۇق (مۇشۇ ئىششىقتىن پەيدا بولغان) تومۇرلار ئەتراپقا كېڭىيىشكە قاراپ ماڭغان بولىدۇ. ئاغرىقى قاتتىق كۆيگەندەك ئېچىشىش ھەم قىچىشىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە تىل، كالپۇك، كۆز، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، ئۆپكە، جىگەر، ئۇچەي، بۆرەك، بالىياتقۇ، جىنسىي ئەزا قاتارلىق ئىچكى ۋە تاشقى ئەزالارنىڭ ئاجىز بولغان جايىغا ئورۇنلىشىپ، پۈتۈن بەدەنگە ئازاب سالىدىغان ئېغىر كېسەللىكلەرنىڭ بىرىدۇر.

سەۋەبى: كۆيگەن سەۋدا خىلىتىنىڭ بىر ئەزاغا توكۇلۇشىدىن ھەم يۇقىرى بەدەنگە تاراپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ. سەرتان يەنە بەزى ئىششىقلارنىڭ ياكى جاراھەتلەرنىڭ كونىراپ بۇزۇلۇشىدىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: بۇزۇق ماددىلارنى بەدەندىن تازىلاش، بەدەننى قۇۋۇتلەش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن مەتبۇخ ئەفتىمۇن، لوغانزىيا، شىرابى قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش، سىرتتىن دەردنى پەسەيتىشكە ۋاڭ گۈلى بەرگىنى، نەمەك ھىندى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. قوغۇشۇن كۇشتىسىنى زەيتۇن يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر راك جاراھەتلەنگەن بولسا، تۇتىيا، گىل ئەرمىنى، نىشاستە، قىزىلگۈل قاتارلىقلار گۈل يېغىدا مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

جوزام كېسىلى

ئالامىتى: كېسەلنىڭ چىرايىدا قىزىلغا مايىل قارا مۇدۇرلار پەيدا بولىدۇ. چىرايى شىرنىڭ يۇزىگە ئوخشاش قورقۇنچلىق

بولۇپ قالىدۇ، ئاۋازى بوغۇلىدۇ. نەپەس قىستايدۇ، بۇرنى پاناق-لىشىپ ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. كۆزى يۇمىلاقلىشىپ، كۆزنىك ئېقى، يۇز قارىسى ئاۋۋالقىدىنمۇ قارا بولۇپ قالىدۇ، چاچ، قاش، كىرپىك قاتارلىق بەدەندىكى مويلار چۈشۈپ كېتىدۇ. جوزام كۆيگەن سەپرادىن بولسا بەدەن يارىلىنىدۇ. بەدەن يىرىك بولۇپ ئاقىدۇ.

سەۋەبى: ئىككى خىل بولىدۇ، 1. قانىنىك بۇزۇلۇشىدىن. 2. سەپرانىك كۆيۈپ غەيرىي سەۋداغا ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: قاندىن بولسا ئالدى بىلەن قان ئېلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەتبۇخ ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ.

نۇسخىسى: سانايى مەككى 21 گرام، ھېلىلە كابىلە پوستى 15 گرام، تۇخۇمى كاسىنە 10 گرام، چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 30 گرامدىن، ئەينۇلا 24 گرام، ئەفتىمۇن 15 گرام، پۇنۇس 45 گرام، بادام يېغى ئۇچ گرام.

تەييارلىنىشى: ئەفتىمۇن، پۇنۇس، بادام يېغىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، 1500 گرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن 750 گرام قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ سۈيىگە ئەفتىمۇن، پۇنۇسنى سېلىپ ئىككى سائەت تۇرغۇزۇپ ئوبدان مىجىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ سۈزۈپ سۈيىگە بادام يېغىنى قوشۇپ، كۈندە ئۇچ قېتىم 30 گرامدىن 50 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا: توخۇ گۆشىگە نوقۇت، دارچىن، زەپەر سېلىپ يېيىلىدۇ. قوي سۈتىدە نوقۇتنى قىيام قىلىپ يېيىلىدۇ. قوي سۈتى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر جوزام كىچىك بالىلاردا بولسا، تېرىدىن ئۆتۈپ گۆشكە يەتكەن بولسا، كۆزلىرى ئوچۇق، تومۇرى ئىنچىكە بولىدۇ. بەدەندە ھۆللۈكى قالمايدۇ. ئۇچ كۈنگىچە ھالاكەتكە ئېلىپ بارىدۇ، ئۇچ كۈندىن ئۆتۈپ كەتسە داۋا قوبۇل قىلىدۇ.

جوزام كۆيگەن سەپرادىن ھاسىل بولغان، سەۋادىن بولسا بۇزۇق سەۋدانى بەدەندىن ھەيدەيدىغان دورىلاردىن مەتبۇخ ئەفتى-

مۇن، مەتبۇخ شاھتەررە بېرىش؛ سىرتتىن كۆك يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، قاپاقنى سوقۇپ گۈل يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ بەدەنگە چېپىش لازىم، قاندىن بولغان جوزامنى داۋالاشتا بەدەن كۈچلۈك بولسا، قان ئېلىنسا بولىدۇ.

پەرھىزلىرى: كالا گۆشى، بېلىق، تۈزلانغان ھەم سەۋدا پەيدا قىلىدىغان ياكى قانىنى بەك قىزىتىۋېتىدىغان سەپرالىق، سەۋدالىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

دانىخورەك

ئالامىتى: رەڭگى قىزىل، ئۇچى ئاق پەيدا بولىدىغان بىر خىل جاراھەتتۇر.

سەۋەبى: قانىنىڭ غالىبلىقىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: قان ئېلىنىدۇ. شەخەك قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلارنى بېرىش لازىم. چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 50 گرامدىن، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا ھەربىرى 30 گرامدىن، شوخلا، تۇخۇمى كاسىنە، نىلۇپەر ھەربىرى 10 گرامدىن، تەرەنجىبىن 45 گرام، مەتبۇخ قىلىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

غىزاسىغا: يېسىمۇق، ماش، مۇقەششەر، ھۆل يۇمغاقسۇت، تەمرى ھىندى سۇيىدىن 25 گرامدىن سېلىپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. سىرتتىن گۈل يېغىدا مايلىنىدۇ.

يەلتاشما (قىزىل قاپارچۇق)

ئالامىتى: بەدەنگە قىزىل قاپارتمىلار پەيدا بولۇپ كۆيگەندەك قىزىش، ئېچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

سەۋەبى: يەلدىن ھەم قويۇق يەلدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: يەل پەسەيتكۈچى ئىترىفەل، شاھتەررە، مەجۇنى چۆپچىن بېرىش بىلەن مۇنچىغا كىرىش كېرەك.

سەينەك

ئالامىتى: بۇ قول - پۇتنىڭ تىرناقلىرىغا پەيدا بولىدىغان يىرىڭلىق ئىششىقتۇر. لوقۇلداپ، ئېچىشىپ كۆيگەندەك ئاغرىيدۇ. پۇتۇن بەدەنگە تەسىر قىلىپ جۇغ - جۇغ، قىزىتما پەيدا قىلىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەمى شور ماددىسىنىڭ بىر ئەزاغا قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: ئالدى بىلەن تۇرۇپ، سىرىقچېچەك سۇيى بىلەن قەي قىلدۇرۇش، سەينەك پەيدا بولغان جايغا سىركە بىلەن تۇزنى مەلھەم قىلىپ چاپسا، يىرىڭ يىغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يىرىڭ يىغقان بولسا يىرىڭنى بەدەنگە تاراتماي سىرتقا تارتىپ، قاتۇرۇپ تېرە تاشلاش بىلەن ساقىيىدۇ. ئەگەر يىرىڭ كۆپ يىغىلىپ، ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، خېمىرتۇرۇچ بىلەن ئەنجۈرنى مەلھەم قىلىپ چېپىپ ئېغىز ئالدۇرۇپ، يىرىڭنى پاكلاپ بولغاندىن كېيىن خۇنسىياۋشان، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇتلەرنى مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم.

پوقاق كېسىلى

ئالامىتى: بۇ گالدا پەيدا بولىدىغان قاتتىق ئىششىق بولۇپ، بەدەن تېرىسىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. مىدىرلايدۇ، چوڭ - كىچىكلىكى بىر خىل بولمايدۇ، كىچىكلىرى يانىقتەك، چوڭلىرى كىچىك تاۋۇزدەك بولىدۇ. ئۆز قېپى ئىچىدە بولىدۇ.

سەۋەبى: قويۇق بەلغەمدىن بولىدۇ ھەمدە بەلغەمگە سەۋدا قوشۇلغاندىن بولسا قاتتىق بولىدۇ.

ئىلاجى: بەلغەم ھەم سەۋدا خىلىتلىرىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن مۇنزىچ بېرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئايارەج پەيقىرا ياكى ھەببى

شاھمەنزەل بېرىپ تازىلاش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن مەلھەمى داخلىيون چېپىش ھەمدە غوددە كېسىلىگە قىلغان چارىلەرنى قىلىدۇ.

سۆگەل

ئالامىتى: تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان، تۈۋى ئىنچىكە، ئۇچى چوڭ قارامتۇل ئۆسمىلەر سۆگەل دېيىلىدۇ، بۇ بەدەننىڭ ھەرقانداق جايلىرىدا پەيدا بولىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم ماددىسىغا غەيرىي سەۋدا ماددىسىنىڭ ئارىلىشىپ تاشقى ئەزاغا تارقىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: ماددىسىنى پاكلاش، سىرتتىن داغلاش ھەمدە بادرەنجى يېغى بىلەن توغرىغىنى مەلھەم قىلىپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ، يېيىش ئۈچۈن ھەببى مۇقەل، مەتبۇخ ئەفتىمۇن بېرىلىدۇ.

تاز كېسىلى

ئالامىتى: بۇ كېسەل باشقا، يۈزگە ۋە بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىغا پەيدا بولىدىغان جاراھەت بولۇپ، بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. 1 ـ ھۆل تاز، بۇنىڭدىن داۋاملىق يىرىڭلىق سۇ چىقىدۇ. قىچىشىدۇ، قاشلىسا قانايدۇ. 2 ـ خىلى قۇرۇق تاز بولۇپ، قۇرۇق كېپەك ئۆرلەپ تۇرىدۇ، قىچىشىدۇ.

سەۋەبى: ھۆل تاز بۇزۇلغان ھۆللۈكتىن بولىدۇ، قۇرۇق تاز سەۋدا ماددىسىنىڭ بۇزۇلۇپ تېرە يۈزىگە كۆتۈرۈلۈشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: قۇلاق ۋە گەدەن ئەتراپىدىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئېلىشقا بولمىسا، شەخەك قويۇلىدۇ، ئىچىشكە مەتبۇخى ھېلىلە، ھەببى شاھتەررە، ھەببى كىبرىت بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا: شىردەماي قوي، كەپتەر گۆشىنىڭ كاۋاپى بىلەن نان بېرىلىدۇ. قۇرۇقدىن بولغىنىغا تۇخۇم سېرىقىدا چاي قاشۇق بېرىلسە بولىدۇ.

زىمات ئۇچۇن: ھۆللۇكتىن بولغىنىغا موزا، زەمچە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى سوقۇپ، كەندىر يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ، قۇرۇق تازىغا توخۇ يېغىغا زەچۇبە سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مايلاش لازىم.

قىچىشقاق كېسىلى

ئالامىتى: بەدەن قىچىشىدۇ، دەسلەپتە قان كېيىن، سېرىق سۇ چىقىدۇ. بۇ كېسەل كۆپىنچە قولدا ئالدى بىلەن پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن بەدەنگە كېڭىيىدۇ.

سەۋەبى: غەيرىي سەپرا خىلىتىنىڭ قانغا تاراپ كېتىشىدىن ياكى يۇقۇش ئارقىلىق پەيدا بولىدۇ.

ئىلاجى: سەپرا ماددىسىنى سۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن لەمون سۇيى، غورا سۇيىنى ياكى سىركە، گۈل يېغى بىلەن كۇنجۇت يېغىنى قاينىتىپ بەدەنگە سۇركىلىدۇ. مۇنچىغا كۆپرەك كىرىدۇ.

ئىچىش ئۇچۇن: سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە ھەربىرى 10 گرامدىن، ئەينۇلا، چىلان 20 دانىدىن، شاھتەررە 27 گرام، تەرەنجىبىن 30 گرام. قائىدە بويىچە مەتبۇخ قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

تەمرەتكە

ئالامىتى: بەدەن قوتۇرلىشىپ قىچىشىش، يارىلىنىش ئالامەتلىرى بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ، 1 ـ ھۆل تەمرەتكە، بۇ قىچىشىدۇ. قاشلىسا يىرىڭلىق سۇ چىقىدۇ. 2 ـ قۇرۇق

بولىدۇ. قىچىشىدۇ، قاشلىسا كېپەك، قاقاچ پەيدا بولىدۇ. رەڭگى بەزىسى قىزىل، بەزىسى قارا، بەزىسى ئاق تەمرەتكە دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم خىلىتىگە غەيرىي سەپرايى شورنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: مۇنچىغا كۆپ كىرىش، شاتىرەنجى ھىندىنى دەملەپ ئىچىش ھەمدە ھەببى شاھتەررە، ھەببى كىبىرىت بىلەن سۈرگە بېرىش لازىم. زىمات ئۇچۇن، كۇنجۇت يېغى بىلەن گۇتۇت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ چاپقاي ياكى سىركىنىڭ لېيى بىلەن گۇگۇت يېغىدا مەلھەم تەييارلاپ چېپىپ كەينىدىن سىركە بۇغداي كېپىكىنى چىلاپ قاينىتىپ، سۇزۇپ، سۇيىدە يۇسا بولىدۇ، يەنە بىر ئىلاجى كەرەپشە ئۇرۇقى ئۇچ گرام، قىزىل سىير ئۇچ گرام، ھەر ئىككىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ، گۇلاب بىلەن قاينىتىپ، سېرىقماي ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، ئۇچ كۇن كەچ ياغلىسا شىپا تاپقاي.

ئابلە فەرەڭگى

ئالامىتى: كېسەل پەيدا بولغان ئەزادا قىزىل مۇدۇرچاق پەيدا بولىدۇ، ئەتراپى ئاق بولۇپ، زەردەپ يىرىڭ ئاقىدۇ. قىچىشىدۇ، ئېچىشىش، كۆيۈش بولىدۇ. بۇ تۆت خىلىت مىزاجىنىڭ ھەممىسىدە بولىدۇ، ھەم سەفلىس كېسىلى بار كىشىلەر بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇشتىن يۇقىدۇ. قانغا كۆيگەن سەپرانىڭ ئارىلىشىشىدىن بولسا قان خىلىتى بەدەندە ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. يەنى يۇقىرى بەدەن ئېغىرلىشىپ، ئېغىزى تاتلىق بولۇش، يۇزى قىزىل، تومۇرى تېز، چوڭ، كۇچلۇك سوقىدۇ، سۇيدۇكى قويۇق قىزىل بولىدۇ.

ئىلاجى: قان ئېلىش، شەخەك قويۇش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن سۇفۇپ ھېلىلە بېرىلىدۇ، نۇسخىسى: قارا ھېلىلە، سېرى

رىق ھېلىلە پوستى، قارىمۇچ ھەربىرى ئالتە گرامدىن، سىماب 12 گرام، شېكەر 45 گرام.

تەييارلىنىشى: سىمابنى ئوبدان ئۆلتۈرۈپ (ئۇرۇقسىز ئۇزۇم ياكى گۈگۈت يېغى ياكى چىلان بىلەن سوقۇپ ئۆلتۈرىدۇ)، دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىق سۇ بىلەن يوغۇرۇپ 14 دانە ھەب تەييارلىنىدۇ، بۇنى ئەتىگەن تاماقتىن كېيىن بىر دانە، كەچ ياتار ۋاقتىدا بىر دانىدىن يەيدۇ. تۇزسىز نان بىلەن قاينىق سۇ ئىچىدۇ، يەل - يېمىش، سەيلەردىن، گۆش، ياغدىن پەرھىز قىلىدۇ. گۈرۈچتە شېكەر سېلىپ ئاش قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ.

سىرتتىن مايلاشقا تۆۋەندىكى نۇسخا تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

موم $4\frac{1}{2}$ گرام، گۈلاب 15 گرام، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى 15 گرام، سىماب 18 گرام.

تەييارلىنىشى: 12 گرام خېنە بەرگى قوشۇپ تەييارلانسا مەنپەئىتى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر دورىنى يېگەندە ئېغىز ئىچى ئىششىسا، چىشلىرى بوشاپ كەتسە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، گۈل يېغى ياكى قۇرۇق بىنەپشىنى قاينىتىپ ئېغىزىنى چايقىسا ئوڭشىلىدۇ. زېدىلەنگەن جايلارغا سېمىزئوت ئۇرۇقى، تاباشىر، سىماقلارنى باراۋەر ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سېپىلسە بولىدۇ.

ئەگەر جاراھەتلەنگەن بولسا، مەلھىمى نۇرەنى جاراھەتكە قويۇلىدۇ.

تەركىبى: سېرىق مۇم، گۈل يېغى 10 گرامدىن، كۇنجۇت يېغى 30 گرام، ھاك 30 گرام (سۇدا ئۇچ قېتىم يۇيۇپ قۇرۇتۇلىدۇ) ئوبدان مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ، تازىلاشتا قارىمۇچنى قاينىتىپ ھورغا تۇتۇلىدۇ ياكى داكىنى چۆكۈرۈپ ئۇستىگە يېپىلىدۇ، شۇ ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئاكىلە (گۆشخورچاقا)

ئالامىتى: بۇ كېسەل پەيدا بولغان جاي دەسلەپتە قىزىرىپ، قىچىشىپ، قارىداپ، گۆش چىرىپ، گۆش ئېقىپ هايانقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. تېز داۋالىمىسا ئۇچ كۈنگىچە بەدەن گۆشلىرىنى قۇرۇتۇپ بولىدۇ.

سەۋەبى: ئوفۇنەتلەنگەن قاندىن ياكى كۆيگەن سەپرادىن بولىدۇ.

ئىلاجى: دەسلەپتە گىل ئەرمىنى بىلەن سىركىنى مەلھەم قىلىپ چېپىش لازىم هەمدە مۇنۇ دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

هەببى سىماب مىجەرەپ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن)

سىماب ئالتە گرام، كۆك كىشمىش 15 گرام، قارا شېكەر 10 گرام، جۇۋىنە 10 گرام، ئارپا ئۇنى، قارىمۇچ ئۇچ گرامدىن، دانىكار $1\frac{1}{2}$ گرام، ئاقىرقەرها $1\frac{1}{2}$ گرام، مەستىكى $1\frac{1}{2}$ گرام، قارا سەبرى، بەسباسە هەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن. دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، سىمابنى ئۆلتۇرىدۇ، سىماب ئۆلگەنىنىڭ نىشانى دورىلار سوقۇلغاندىن كېيىن كۆك بولىدۇ، دورىلاردىن 10 دانە هەب تەييارلاپ، هەر كۈنى ئەتىگەندە بىر دانە، ئۇخلاش ۋاقتىدا بىر دانە يېيىلىدۇ. ئەگەر ئېغىزى ئىششىسا، قىزىل مۇدۇرلار چىقسا، دورا يېيىش توختىتىلىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر كۆرۈلمىسە يەنە يەتتە كۈن يېيىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قويۇنىڭ پاچىقى ئوبدان پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: زەنگار، زىراۋەن تۇتىيا، شاخار، موزا باراۋەردىن. بۇ دورىلارنىڭ ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، هەسەل ۋە سىركە بىلەن ئوبدان مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: موزا ئالتە گرام، ھېلىلە، خېنە ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، سەندەل ئالتە گرام، يېسمۇق $1\frac{1}{2}$ گرام، زەنگار، سۇپارى، ئانارگۈلى، بىخ بىنەپشە ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن، دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سېپىلىدۇ.

ھەببى ئاكىلە: ئاكىلە، ناسۇر (ئاقما)، بۆرەك ئاغرىقى، مۇپاسىل كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: سەبرى سۇقۇترى 18 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى، جاۋاشىر، ئۇشەق، غارىقۇن، ئوساره غاپەس، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، سەكبىنەچ 30 گرام، شاھمەنزەل 10 گرام. دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينات سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ئۈچ گرامدىن يېيىلىدۇ.

چالاش كېسىلى

ئالامىتى: يۈز ۋە بەدەن تېرىسىدە پەيدا بولىدىغان قارا رەڭلىك، قاسىراقلىق بولىدىغان، يىرىكلىك دەسلەپتە قىزىلغا مايىل كۆكۈش، كېيىن قارا رەڭگە كىرىپ قالىدىغان كېسەلدۇر.

سەۋەبى: 1 ـ قانغا غەيرىي سەۋدانىڭ ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ. 2 ـ قانغا بەلغەمى شورنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: قان ئېلىش، مەتبۇخ ئەفتىمۇن بېرىش ئارقىلىق قاننى تازىلاش، ئۇنىڭدىن كېيىن سىرتتىن تۆۋەندىكى زىماتلارنى قىلىش لازىم. قىچا 30 گرام، سىركە 100 گرام، قىچىنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن توخۇ يېغى بىلەن مايلىنىدۇ.

چېچەك كېسىلى

ئالامىتى: بەدەنگە بۇغداي مىقدارى قىزىل مۇدۇرچاق قاپارتمىلار پەيدا بولۇش بىلەن قىزىتما پەيدا بولىدۇ، بىر-ئاز جۆيلۈيدۇ.

سەۋەبى: بەدەندىكى قاننىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: قىزىتما ئېغىر بولسا، قىزىلگۈل ئەرىقى بېرىلىدۇ، قىزىتما يەڭگىل بولسا، چىلان شەربىتى بېرىلىدۇ. غىزاسىغا يېشىل ماش، ئەدەسلەردە ئاش قىلىپ بېرىش كېرەك.

قىزىل چىقىش كېسىلى

ئالامىتى: بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىغا پەيدا بولىدىغان قىزىل مۇدۇرچاق بولۇپ، قىزىتما، ئۇسسۇزلۇق، ئۇيقۇسىزلىق بېرگە كېلىدۇ. قىزىل ئالدى بىلەن كۆز، بۇرۇن ئىچىگە چىقىدۇ. شۇڭا كۆز ياشاڭغىراش، بۇرنى قىزىرىش، بىرقانچە كۈن ئىستىمداش بىلەن پۈتۈن بەدەنگە تارايدۇ.

ئىلاجى: چىلان 20 دانە، تۇخۇمى كەرەپشە ئالتە گرام، تۇخۇمى كاسىنە $4\frac{1}{2}$ گرام. دورىلارنى سوقۇپ، 750 گرام سۇدا 300 گرام قالغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 30 گرام ئاق قەنت سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت يارمىسىنىڭ سۈيى بىلەن ماش مۇقەششەر پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ، سۇفۇپ تاباشىر قىزىل، چېچەك چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەركىبى: تاباشىر سەفىد، ئەدەس، سىماق، تۇخۇمى خۇبە، ئاق سەندەل ھەربىرى 15 گرامدىن، كۆكنار $7\frac{1}{2}$ گرام، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ گرامغا ئالتە

گرام سىركەنجۈبىل، ئالتە گرام شەربىتى لىمون قوشۇپ بېرىلسە، قىزىل، چېچەك چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ (قىزىتما پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىدا بېرىلسە بولىدۇ).

قارا داغ

ئالامىتى: يۈز تېرىسىگە ھەم بەدەنگە پەيدا بولىدىغان قارا داغلار تېرىدىن كۆتۈرۈلمىگەن، سىلىق ھالەتتە بولىدۇ.

سەۋەبى: تاشقى سەۋەبتىن ياكى سەۋدا ماددىسىنىڭ كۆيۈشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: تاشقى سەۋەبتىن بولسا، نىشاستە، باقلا، توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىنى (كۆيدۈرۈپ)، مەرۋايىت، سەدەپ (پىشۇرۇپ)، تۈرۈپ ئۈرۈقى، تەرخەمەك ئۈرۈقى مېغىزى، قوغۇن ئۈرۈقى مېغىزى، بادام مېغىزى، ئارپا ئۇنى باراۋەردىن. بۇ دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ ياكى بۇغداي كېپىكىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ يۇزگە چېپىلىدۇ، ئەتىگەندە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلسۇن. ئەگەر سەۋدانىڭ كۆيگىنىدىن بولسا، مەتبۇخ ئەفتىمۇن بىلەن مۇسھىل بېرىلىدۇ. قارا ھېلىلە مۇرابباسى يېيىلىدۇ، غىزاسىغا توخۇ شورپىسى، ماش، مۇقەششەر، ھۆل يۇمغاقسۇت سېلىپ يېيىلىدۇ.

قىزىل داغ

ئالامىتى: يۈزگە پەيدا بولىدىغان قىزىل داغلار بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى: شۇ دائىرىدىكى قىزىل قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، قاننىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: موزا، يۇمغاقسۇت، پىشۇرۇلغان زەمچە ھەربىرى 15 گرامدىن، سىركە 100 گرام. مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

سەپكۇن

ئالامىتى: يۇزىگە چېكىتسىمان قارا داغلارنىڭ پەيدا بولۇشى سەپكۇن دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەم خىلىتىگە سەۋدانىڭ ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: رەۋەنچىنى، تۇرۇپ ئۇرۇقى 15 گرامدىن، ھەسەل 60 گرام. دورىلارنى سوقۇپ شىرە ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، يۇزىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا چىرايدىكى ھەرخىل داغ، سەپكۇن، تاتۇق، زەخمە ئىزلىرىنى يوق قىلغۇچى دورىلار تۆۋەندىكىچە: ئارپا ئۇنى، نوقۇت ئۇنى، قوناق ئۇنى، بۇغداي ئۇنى، نىشاستە، يېسىمۇق ئۇنى، گۈرۈچ ئۇنى، بېلىق يېلىمى، بېخ بىنەپشە، تاتلىق، ئاچچىق بادام مېغىزى، تۇخۇم شاكىلى، مەرۋايىت، سەدەپ، موقەل، قوغۇن ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن، شۇمشا قاتارلىقلارنى سوقۇپ تۇخۇم ئېقىدا مەلھەم تەييارلاپ يۇزىگە چېپىلىدۇ.

ئاقكېسەل

ئالامىتى: بەھەق ئۇۋۇلسا قىزىرىدۇ، يىڭنە سانجىسا قان چىقىدۇ، بەرەس ئۇۋۇلسا قىزارمايدۇ. يىڭنە سانجىسا قان چىقمايدۇ. ئاق داغ پەيدا بولغان جايىنىڭ مويلىرى ئاقىرىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەمدىن بولىدۇ، يەنى قانغا، سەپراغا، سەۋدا-غا، غەيرىي بەلغەمنىڭ ئارىلىشىشىدىن ياكى غەيرىي بەلغەمنىڭ بەلغەمگە ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ. بەھەق داۋانى قوبۇل قىلىدۇ، بەرەس داۋانى تەس قوبۇل قىلىدۇ.

ئىلاجى: ئىترىفىل ھامان، ئىترىفىل شونىز، ئايارەج پەيقىرا يېيىلىدۇ. ئىترىفىل شۇنىز، سىيادىنە، قارا ھېلىلە،

ئامىلە مۇقەششەر ھەربىرى 30 گرامدىن، زۇپا مۇشكى 15 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 100 گرام، ھەسەل 200 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ 10 گرامدىن بېرىلىدۇ.

ئايارەج پەيقىرا، سۈنبۈل تېپ، دارچىن، قەلەمپۇر، مەستەكى، ئاسارۇن، يالپۇز، شاھمەنزەل ھەربىرى 30 گرامدىن، سەبرى سۇقۇترى 60 گرام. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم ئۈچ گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىدۇ، ئىچىدىغان چېيىغا ئارپىسەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرىنى بارا-ۋەردىن ئېلىپ دەملەپ ئىچىدۇ. زىمات ئۈچۈن، نۆشۈدۇر 30 گرام، ھەسەل 60 گرام مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

كۆپ تەرلەش كېسىلى

ئالامىتى: ھېچقانداق سەۋەبسىز تولا تەرلەيدۇ ھەم پۇرايدۇ.

ئىلاجى: غورا سۈيىدە سەندەلنى سۈرۈپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ.

قولتۇق تەرلەش ھەمدە بەتبۇي پۇراش پەيدا بولىدۇ ھەمدە ئۇرۇقدان خالتىسى ئەتراپىمۇ تەرلەيدۇ.

سەۋەبى: ھۆللۇكنىڭ بەدەنده كۆپىيىپ بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: موردارسەنگى بىلەن تۇتىيانى سۈرۈپ بەدەنگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئالمىنىڭ ياپرىقىنىڭ سۈيىنى ئېلىپ، مورداچ، تۇتىيانى سالايە قىلىپ ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ ئەتراپىغا چېپىش كېرەك. يەنە بىر ئىلاج: سەندەل سەفىد، قوۋزاقدارچىن، سۈنبۈل، ئىسپار، سازەچ ھىندى، قىزىلگۈل ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، توتىيا مورداسەنگى ھەربىرى 10 گرامدىن، كاپۇر $1\frac{1}{2}$ گرام، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قىزىلگۈل گۈلابى بىلەن يۇغۇرۇپ، قورۇپ تەييارلاپ،

قۇرۇتۇپ قويۇپ ھاجەت بولغاندا تەرلىگەن جايغا سۈركىلىدۇ. جاۋارنىڭ جوزبۇۋا ئەتىگەن - كەچتە ئالتە گرامدىن يېيىلىدۇ.

ئوتتا كۆيگەن كىسەللەر

ئوتتا كۆيگەن كۆيۈكلەرنى داۋالاشتا مەيلى قول ياكى پۇت بولسۇن نىشاستەنى تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

قاينىق سۇدا كۆيگەن كۆيۈكلەرگە گۈل يېغىغا يۇمغاقسۇتنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

چاچنىڭ بۇرۇن ئاقىرىپ كېتىشى

بۇ ياش تۇرۇپ چاچ - ساقالنىڭ ئاقىرىپ كېتىشىدىن ئىبارەت كىسەلدۇر.

سەۋەبى: سەپرادىن بولسا ئۇنىڭ ئالامىتى: ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، ئېغىزى قۇرۇق، ئاچچىق، بەدىنى ئورۇق بولىدۇ.

ئىلاجى: ئامىلە نۇشدارى، ھېلىلە مۇرابباسى، مەجۇنى شەيىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. غىزاسىغا قارىئۆرۈك، ئەينۇلا سېلىنغان توخۇ گۆشى سېلىنغان غىزالار يېيىلىدۇ، ئۇزۇم، تاتلىق قوغۇن يېيىلىدۇ.

ئەگەر بەلغەمدىن چاچ ئاقارغان بولسا، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ. ئېغىزىدىن سۇ ئاقىدۇ، بەدەن سېمىز، سوغۇق بولىدۇ.

ئىلاجى: ماددەتۈلھايات، ئىترىفىل كەبىر، مەجۇنى سوم بېرىلىدۇ.

چاچنىڭ بۇدۇر بولۇشى

بۇ چاچلارنىڭ يىغىلىپ بۇدۇر بولۇپ، خۇددى چىگىلىپ قالغاندەك بولۇپ قېلىشىنى كۆرسىتىدۇ.

سەۋەبى: قۇرۇق ئىسسىقتىن بولسا سېمىزئوت، ئوسۇك، قاپاق قاتارلىق ھۆل سوغۇق نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ. باش بادام، قاپاق مايلىرىدا مايلىنىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىدۇ، ئەگەر قۇرۇق سوغۇقتىن بولسا، ھۆل ئىسسىق نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەم باشقا سۈركىلىدۇ.

چاچنىڭ يېرىلىپ چۈشۈشى

چاچ، مويلارنىڭ يېرىلىپ كېتىشى ھەم ئۇۋۇلۇپ چۈشۈپ كېتىشى چاچنىڭ يېرىلىپ چۈشۈشى دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: قۇرۇقلۇقتىن، يەلدىن يەنى سەۋدا، سەپرانىڭ يىلىنىڭ قانغا ئارىلىشىشىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: سەۋدا، سەپرانى پەسەيتكۈچى دورىلاردىن ھالۋايى تەرەنجىبىن، ھالۋايى بەيزە بېرىش، سىرتتىن ماسكە (قايماقتىن ئېلىنغان بىر خىل ماي) بىلەن گۈلخەيرىنىڭ لوئابى چېپىلىدۇ.

ئورۇقلۇق كېسىلى

ئالامىتى: بەدەن ھەددىدىن زىيادە ئورۇقلاپ كەتكەن بولىدۇ.

سەۋەبى: قان ئازلىق، بەدەنده ياغنىڭ كېمىيىپ كېتىشى ياكى ھەرخىل نېرۋا كېسەللىرى، روھىي كېسەللەر سەۋەبىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: مەيلى قايسى سەۋەبتىن بولسۇن، ئۇنىڭ ئاۋۋالقى داۋاسى كۆڭلىنى خۇش تۇتسۇن. ھەرخىل كۆڭۈلسىزلىك ئەھۋاللاردىن ئۆزىنى يىراق قىلسۇن، خاتىرجەملىك شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا، گۈرۈچ، بۇغداي، ئارپا، نوقۇت ئۇنى قاتارلىقلاردىن ھەربىرى 30 گرامدىن، بادام مېغىزى، تۇخۇمى خەشخاش ھەربىرى 90 گرامدىن، ھەممىسىنى ئوبدان

سوقۇپ 300 گرام سۈت، 150 گرام شېكەر بىلەن قوشۇپ ھالۋا قىلىپ يېيىلىدۇ. مۇنچىغا كۆپ چۈشىدۇ، جىنسىي ئالاقىدىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

سېمىزلىك كېسىلى

ئالامىتى: بەك سەمرىپ كېتىش سېمىزلىك كېسىلى دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: بەدەن ھۆللۈكىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

ئىلاجى: ھەر كىم سېمىزلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بولسا، ئۇ كىشى داۋاملىق پىيادە يول يۈرۈشنى ئادەت قىلسۇن، ئۆزى غەمخورلۇق پەيدا قىلسۇن. جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلسۇن.

يىلان چاققان بىلەن زەھەرلىنىش كېسىلى

ئالامىتى: يىلان چاققان جاي ئىششىيدۇ ھەم پۈتۈن بەدەنده ئاغرىش، قىزىش، تىترەش بولىدۇ.

ئىلاجى: دەرھال شەخەك قويۇپ، زەھەرنى شوراپ تازىلاش، ئۇنىڭدىن كېيىن سىركە بىلەن تۇزنى چېپىش ياخشىدۇر، ئىچكى جەھەتتىن تەرياقى پارۇق بېرىلىدۇ.

چايان چېقىش

چايان چاققاندىن كېيىن چاققان جاي ئېچىشىش، بەدەن تىترەش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئىلاجى: تۇز بىلەن سامساقنى سۇقۇپ چاپسا ياكى بەدەنگە سۇۋسا زەھەرنى قايتۇرىدۇ. يەنە بىر ئىلاج چاققان چايانىنى ئۆلۈتۈرۈپ كېسىپ سۇرسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

ھەرە چېقىش

ھەرە چاققان جاي ۋە شۇ دائىرە ئىششىغان بولسا، چاققان ھەرىنى ئۆلتۈرۈپ سىركە بىلەن چاپقاي، ئەگەر ھەرە چېقىشتىن بىھوش بولغان بولسا، سىركەنجۈبىل ئىچكۈزۈلىدۇ.

زىيانكار جانىۋارلارنى يوق قىلماقنىڭ بايانى

بۇقىنىڭ چۈيىسىنى، ئۆچكىنىڭ مۈڭگۈزىنى، بىخ بىنەپشە، پىلە، ئاقسۇ قەرھا ھەممىسىدىن مەلۇم مىقدارىدا ئېلىپ ئىس سالسا، يۇقىرىقى جانىۋارلار قاچىدۇ. نۆشۈدۈر، قىچا، زەرنىخىنى سوقۇپ، ئۆچكە، قوي يېغى بىلەن يوغۇرۇپ يىلان، چايان بار جايلاردا قويسا قاچىدۇ.

غالجىر ئىت چىشلەش

غالجىر ئىت دېگەن كۆزى قىزىل، ئېغىزىدىن كۆپۈك كېلىپ تۇرىدىغان، بېشىنى تۆۋەن تۇتۇپ، قۇيرۇقىنى ئىككى پۇتىنىڭ ئارىسىغا تىقىپ ماڭىدىغان، ئالدىغا نېمە كەلسە تۇتىدىغان، چىشلەيدىغان ئىتنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ئىت چىشلىگەن كىشى ئايلىنىپ بىھوش بولىدۇ، ئىششىيىدۇ. جۈيلۈپ قالايمىقان سۆزلەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزىلىرى يەتتە كۈنگىچە ھوشىغا كېلەلمەيدۇ.

ئىلاجى: سىركە بىلەن سامساق قوشۇپ چېپىلىدۇ تاكى زەھىرى يېنىپ ئەسلىگە كەلگۈچە چېپىلىدۇ ھەمدە شەخەك قويۇپ زەھەرنى شوراپ تارتىش كېرەك. ئەگەر ئىت چىشلىگەن يەر ئېغىر جاراھەتلەنگەن بولسا، سامساقنى كۆيدۈرۈپ، سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ، ئەمما جاراھەت ئېغىزىنى 40 كۈنگىچە ئەتمىگەي، پۇتۇپ قالسا ئېغىزى ئېچىۋېتىلىدۇ. چۈنكى زەھەرنىڭ يىرىڭ زەردىاپ بىلەن چىقىپ كېتىش ئىمكانىيىتىنى

قالدۇرۇش كېرەك. دورىلاردىن ئىستىفراخ ئۇچۇن (بەدەننى زەھەردىن تازىلاش ئۇچۇن) سەۋدانىڭ تازىلىغۇچى دورىلىرىدىن ھېلىلە كابىلە ئالتە گرام، غارىقۇن، سېرىق ئوت ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن، بىستىپا يەج، گىل ئەرمىنى ھەربىرى ئالتە گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ ھەب قىلىپ، ئۇچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە 2 ـ 3 كۈندە بىر قېتىم يېيىلىدۇ. سېرىق ئوت سۇيى ئىچىپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى دورىنىڭ ئۇنۇمى كۆرۈلمىسە، مۇنۇ دورا تەييارلاپ بېرىلىدۇ. سېرىق ھېلىلە پوستى ئالتە گرام، تۇز $1\frac{1}{2}$ گرام، بىستىپايەج، ھەجر ئەرمىنى ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، غارىقۇن $4\frac{1}{2}$، خەربەق سىيان ئالتە گرام، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەب قىلىپ ئۇچ گرامدىن يېيىلىدۇ.

زەھەرلەرنىڭ بايانى

زەھەرلەر ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ: (1) ئۆسۈملۈكلەر؛ (2) ھايۋاناتلار؛ (3) كانلاردىن چىقىدىغان مەدەناتلار.

ئۆسۈملۈكلەردىن بالادۇر، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، كۇچۇلا، ۋاڭ، سەۋكران قاتارلىقلار. مەدەن دورىلاردىن سىماب، كۆكتات، زەنگار، زەرنىخ قاتارلىقلار. ھايۋاناتلاردىن يىلان، چايان، ھەرە قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

بارلىق ھايۋانات، ئۆسۈملۈك، مەدەن دورىلارنىڭ زەھەرنى بەدەندىن قايتۇرغۇچى ھەمدە بەلغەم، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلغۇچى تەرياقى پارۇق ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەرياقى پارۇقنىڭ تەركىبى: تاغ پىيىزى (ئەنسىل) 24 گرام، قۇرۇقلۇقنىڭ ئاق يىلتىزى 72 گرام، دارچىن، ئەپيۇن ھەربىرى 72 گرامدىن، قىزىلگۈل ئالتە گرام، چامغۇر ئۇرۇقى، سامساق، بىخ بىنەپشە، غارىقۇن، بىخ سۇس، رەۋغىنى بىلسان ھەربىرى 36 گرامدىن، مورمەككى، زەپەر، زەنجىۋىل، بىخ كەبىر، تاغ يالپۇزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئۇستقۇددۇس ئۇرۇقى، ئاقمۇچ، كۈندۇر، ئىزخىر، سۇنبۇل، پىرسىياۋشان ھەربىرى 18 گرامدىن، سىيسالىيوس، ئادراسمان ئۇرۇقى، جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، تىكە ساقىلى، سازەج ھىندى، مورمەككى، جىنتىيانا، ئارپىبەدىيان، گىل مەختۇم، چالا پىشۇرغان زاك، ھۇماما، ئېگىر، ھەببىلسان، ھوپارىقون، ئوردان، ئاقاقىيا، تاغ زەدىكىنىڭ ئۇرۇقى ھەربىرى 12 گرامدىن، موقەل، جاۋاشىر، قەنتەربىيۇن، زىراۋەندە ھەربىرى ئالتە گرامدىن، قۇندۇز قەھرى 12 گرام. دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئۇچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورا كۈمۈش قاچىدا ياكى رو (قەلەي) قاچىدا ساقلىنىدۇ.

جالىنۇس ھېكىمنىڭ نۇسخىسىدا مۇنداق يېزىلغان:

ئەنسىل 144 گرام، قۇرسى ئەفئى 12 گرام، پىلپىل، قارىمۇچ ھەربىرى 12 گرامدىن، قىزىلگۈل 36 گرام، بىخ بىنەپشە، چامغۇر ئۇرۇقى، ئۇستقۇددۇس ھەربىرى 36 گرامدىن، بىلسان يېغى، رەۋەنچىنى، مورمەككى، قۇستە، زەپەر، سەلىخە، پۇدىنە، كۈدە ئۇرۇقى، ئىزخىر، تاغ يالپۇزى، كۈندۇر، پىرسىياۋشان، كەرەپشە ئۇرۇقى، گۈل رەيھان، زەنجۇىل، ئەپيۇن ھەربىرى 18 گرامدىن، سازەج ھىندى، قەرنەپىل، كۆيدۇرۇلگەن زاك، جىنتىيانا، كامادرىيۇس، سەئدە، سۇنبۇل، گىل مەختۇم، ھەببىبلسان، رۇم بەدىيان، تىكە ساقىلى، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى، ئارپىبەدىيان، قەردمانە، پە-

تەرئاسالىيون، غارىقون، خىرپە، ھۇماما، جۇۋىنە، سەكىسىنەچ ھەربىرى 12 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، دوقۇ، شاقاقۇل، زىرا-ۋەن، مۇقەل، جاۋاشىر، قەنتەرىيون، موزا ھەربىرى ئالتە گرامدىن.

قۇرسى ئەفئىنىك بايانى: قۇرسى ئەفئى دەپ زەھەردىن ئايرىپ قۇرۇتۇلغان ئاق يەر يىلىنىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنى زەھەر-دىن ئايرىش ئۇسۇلى: ئاق يىلاننى تۇتۇپ كاللىسىدىن ھەم قۇيرۇقىدىن قىسقاچ ياكى ئامبۇر بىلەن قىسىپ تۇرۇپ يىلاننىك زەھىرى باش بىلەن قۇيرۇقىغا يىغىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى پىچاقتا ئوخشاش باش بىلەن قۇيرۇق قىسمى بەش سانتىمېتىردىن بىر ۋاقىتتا كېسىلىدۇ. قان قانچە كۆپ ئېقىپ كەتسە، شۇنچە ياخشى. ئىچ قارىنىنى ئېلىپ، بۇنى كۇن نۇرى بىلەن پاكىزە قۇرۇتۇپ توقچاق شەكىلدە يۆگەپ قۇرۇتۇلغان بولىدۇ ياكى قازانغا سېلىپ سېرىقچىچەك، تۇز قوشۇپ ئوبدان پىشۇرۇپ ئۇستىخانلاردىن ئايرىپ، گۆشىنى ئۇچ گرامدىن توقاچ قىلىپ قۇرۇتىلىدۇ. ئەگەر يۇمشاق بولۇپ قالسا، بىرئاز نان قوشۇپ قىلىنسىمۇ بولىدۇ. ئاپتاپتا قويۇپ ئۇرۇپ تۇرۇپ قۇرۇتۇلىدۇ. بوراندىن، يامغۇردىن ساقلاپ قۇرۇتۇپ چىنە ياكى شىشىدە ساقلىنىدۇ.

تاغ پىيىزنىنىك رەڭگى قىزىلغا مايىل بىنەپشەرەڭ بولىدۇ. بۇنى پىشۇرۇش ئۇسۇلى: يىلتىز كۆكىنى كېسىپ تاشلاپ خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ ئوتقا كۆمۈلىدۇ. پىشقاندىن كېيىن خېمىرنىڭ ئارىسىدىن ئېلىپ، تاش پوستىنى سويۇپ، سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا قوناق ئۇنى قوشۇپ خېمىر قىلىپ، توقاچ قىلىپ تونۇرغا يېقىلىدۇ. ئوبدان پىشقاندىن كېيىن ئېلىپ ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەرياقى پارۇقنى يېيىش ئۇسۇلى: يىلان چاققان كىشىگە ئۇچ گرام 90 گرام شاراب بىلەن بېرىلىدۇ. غالجىر ئىت چىشلە-

گەن كىشىگە ئۇچ گرام سەرتانغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. چايان چاققان كىشىگە $1\frac{1}{2}$ گرام سەرتانغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. ھەرە چاققان كىشىگە $1\frac{1}{2}$ گرام سىركە بىلەن بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئەپيۇن، شەۋكىران، پەرفيۇنغا ئوخشاش زەھەرلىك دورىلار بىلەن زەھەرلىنىپ قالغانلارغا ئۇچ گرامدىن بېرىپ كەينىدىن شاراب ئىچكۈزۈلىدۇ.

ھەرخىل كېسەللەرگە بېرىش ئۇسۇلى:

ئىت ئاچلىقى كېسىلى (شەھۋەتى كەلبى) گە ئۇچ گرام 60 گرام شەربەت بىلەن بېرىلىدۇ، يەرقان كېسىلىگە ئۇچ گرام ئاسارۇننىڭ سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ؛ نەپەس قىستىغان كېسەللەرگە باقىلىدىن 21 گرامغا سىركەنجۈبىل ھەسىلىدىن قوشۇپ ئۇچ كۈن ئۇچ گرامدىن بېرىلىدۇ؛ بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە، كۆكرەك ئاغرىقىغا، كۆكرەك پەردە ئاغرىقىغا مائولھەسەل شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ؛ توتاقلىق كېسىلىگە سىركەنجۈبىل ھەسىلى بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ ھەم ئىچكۈزۈلىدۇ؛ پالەچ بولغان كىشىگە، رەئىشە، لەقۋا بولغان كېسەللەرگە مائولئۇسۇل بىلەن بېرىلىدۇ؛ قۇلۇنجى بولغان كىشىلەرگە بەدىيان بىلەن بېرىلىدۇ ھەم زىرە قوشۇپ بېرىلىدۇ؛ بۆرەك، مەسانە (دوۋساق) تا يارا بولسا، ئەرەقى سىماق بىلەن بېرىلىدۇ. ھەيزە (تولغاق) بولغان كىشىلەرگە $1\frac{1}{2}$ گرام ئامىلە شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ؛ يۆتەلدەقان كەلگەنگە سىركە بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ؛ ھەيز توختاپ قالغان، قورساقتا بالا ئۆلۈپ قالغانلارغا سۇزاپ بەرگىلى سۇيى ياكى يالپۇزنىڭ سۇيى بىلەن بېرىلسە ماڭدۇرىدۇ ھەم چۈشۈرىدۇ.

بالىلار كېسەللىكلىرى

تۇتقاقلىق كېسىلى

بالىلاردا تۇتقاقلىق، ئايلىنىش پەيدا بولسا، سەرئى سۇبيان دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: بەلغەمنىڭ يەللىرىدىن ھەم مېڭە تومۇرلىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇشتىن بولىدۇ.

ئىلاجى: يالپۇز، قۇندۇز قەھرى، زىرە قاتارلىقلارنى ئۇچ گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانىسىنىڭ سۈتى ياكى قايناق سۇغا چىلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئانىسى يەللىك، سوغۇقلۇق غىزالاردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: مارجاننى ئوتتا قىزىتىپ، ئىككى قاشنىڭ ئارىسى داغلىنىدۇ ياكى ياقۇت كۇشتىسىنى خام قويۇپ، غولى ناشتىدا داغلىنىدۇ. قۇندۇز قەھرىنى ئېزىپ، بۇرۇن ئىچىگە، ئالقان، قۇلقىغا، تاپانغا سۈركىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: توشقاننىڭ بالىسىنى ئىككى ياكى ئۇچ كۇن ئايرىپ، ئوت يېمىگەن ۋاقىتتا ئۆلتۈرۈپ، ئوغۇز سۈتىنى ئېلىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بالىلاردىكى چۈشكۈرگەكلىك كېسىلى

ئالامىتى: بالا تولا چۈشكۈرىدۇ.

سەۋەبى: مېڭىدە ئىششىق پەيدا بولغانلىقىدۇر.

ئىلاجى: قاپاق يېغىنى، گۈل بىنەپشىنى يۇمغاقسۇت سۇيىدە ئېلەشتۇرۇپ بېشىغا، پېشانىسىگە سۈركىلىدۇ ياكى قوينىڭ يۇ-

رىكىنى سىقىسا سۇيى چىقىدۇ، ئىلمان قىلىپ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ ياكى قەنتنى زەپەر بىلەن قوشۇپ سوقۇپ بۇرنىغا پۈرتىلىدۇ.

بالىلاردىكى سېرىقلىق كېسىلى

ئالامىتى: قىزىتما بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇقى غالىب بولىدۇ. چىرايى سېرىق بولىدۇ.

ئىلاجى: ھۆل قاپاق، ھۆل تەرخەمەكنى توغراپ، شوخلىنىڭ سۇيى بىلەن بېشىغا سۈركىلىدۇ ياكى ھۆل قاپاقنى يۇمغاقسۇت سۇيىنى، گۈل يېغىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. پېشانىسىغا سۈركىلىدۇ. توخۇ تۇخۇمى ئېقىنى گۈل يېغىغا ئېلىشتۇرۇپ بېشىغا سۈركىلىدۇ. ئاندىن تاباشىرنى خىرپە بىلەن سوقۇپ بالىغا يېگۈزۈلىدۇ، بالا قاينىتقان كالىنىڭ قېتىقىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ، ئانا ھەم بالىنىڭ غىزاسىغا قاپاق سېلىپ، يۇمغاقسۇت سېلىپ توخۇ گۆشى بېرىلىدۇ. ئانىسى قۇرۇق ئىسسىق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

بالىلارنىڭ ئۇيقۇدا قورقىنلىقىنىڭ ئىلاجى

بادرەنجى بۇيا شەربىتى، خېمىر گاۋزىبان بېرىلىدۇ.

بالىلارنىڭ قارا باسقانلىقىنىڭ ئىلاجى

بالا كۆپىنچە قورقۇپ، تىنىپ ئۇلگۈرتەلمەي يىغلاپ ئويغانسا، قارا باستى دېيىلىدۇ.

قۇندۇز قەھرى كەچتە يالىتىلىدۇ. سابوننى شىياق قىلىپ، سېرىقچېچەك سۇيى بىلەن قورساقنى مايلاپ، تەبئەتنى مۇلايىم قىلىدۇ.

بالىلاردىكى كۆز ئېقى كۆكىرىپ قالغانلىقىنىڭ ئىلاجى

بالا تۇغۇلۇپ 40 كۈنگىچە ھەپتىدە بىر قېتىم ئىپار، زەپەرنى ئاز مىقدارda ئېرىتىپ كۆزگە سۈركىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: شوخلىنىڭ سۈيىنى تاتلىق قىلىپ، ئانار پوستىنىڭ سۈيى بىلەن كۆزگە تارتسا قارا بولىدۇ (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

بالىلاردىكى كۆز ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى

ئۇچ كۈنگە قەدەر دورا قىلىنمايدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بالىغا نوقۇت سۈيىگە پاقلان گۆشىنى سېلىپ ئوبدان پىشۇرۇپ، شورپىسىنىڭ يېغىدا مايلىنىدۇ. ئەگەر كۆزى يۇمۇلۇپ قالغان بولسا، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى كۆزگە سۈرتۈپ، بالىسىنىڭ ئۆزىنىڭ سۈيدۈكىدە ئىسسىق يۇيۇلىدۇ. ئۇچ كۈندىن كېيىن زىرە، ياڭاق مېغىزىنى باراۋەر قىلىپ سوقۇپ ئالىقىنىغا ئېلىپ تۈكۈرۈپ ھۆل قىلىپ، ئوبدان يۇغۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، كۆزگە چېپىلىدۇ (خۇسۇسەن بەلغەمدىن ئاغرىغان بولسا).

بالىلاردىكى كۆز قارىچۇقى ئىششىغانلىقىنىڭ ئىلاجى

گۈل بىنەپشە، ئارپا ئۇنى، ئانار پوستى، يېسىمۇق، قىزىلگۈل ھەممىسىنى باراۋەر مىقدارda ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغىدا يۇغۇرۇپ، قاپاق ئەتراپىغا چېپىلىدۇ.

باللارنىڭ قۇلىقى ئاغرىغانلىقنىڭ ئىلاجى

ئالامىتى: تۆكۈرۈكى يېشىل بولىدۇ، ھەمىشە بوينىنى مەدىرلىتىدۇ، تولا يىغلايدۇ. بەزىدە قۇلاقتىن سۇ، يىرىڭ چىقىدۇ. قۇلاقنى ئۇۋۇلاپ قويسا راھەتلىنىدۇ.

ئىلاجى: بادام يېغىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پىلتە قىلىپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: قۇلاققا، ئايال كىشىنىڭ سۈتى تېمىتىلسا بولىدۇ.

گۈل يېغى، بېدەنجىر يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تامدۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ. سېرىقمايىنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، قۇلاقنىڭ ئەتراپىغا سۈركىلىدۇ. بابۇنەنى قايناتىپ قۇلاققا ھورىنى كىرگۈزسە ئاغرىق يوق بولىدۇ.

باللارنىڭ قۇلىقىدىن يىرىڭ ئاققانلىقنىڭ ئىلاجى

باللارنىڭ قۇلىقىدىن سېرىق سۇ چىققانىنى داۋالاشتا قۇلاق ئاغرىقىدىن كېيىن بولسا ئىلاجى قىلىنمايدۇ. قۇلاق ئاغرىمايچىققان بولسا، ئەنزىرۇتنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ھۆل قىلىپ قۇلاقنىڭ ئىچىگە ئەتىگىنى ھەم كەچتە قويسۇن. بۇ يىرىڭلارنى تارتىپ قۇلاق ئىچىدىكى يارىلارنى ساقايتىدۇ.

باللاردىكى كىچىك تىل ئىششىقى

بۇ ئىششىق كۆپىنچە بەلغەمدىن بولىدۇ، بەلغەم دىماغدىن شۇ يەرگە قويدۇرىدۇ. بۇ نەزلىنىڭ تىل ئاستىغا قۇيۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامتى: بالىنىڭ ئەممىكى تەس بولىدۇ.
ئىلاجى: ئىششىغان يەرگە خېنە ۋە سىركە، كاسىنە سۈيى ياكى يۇمغاقسۈت سۈيى شوخلا بىلەن پېشانىسىگە سۈركىلىدۇ. بالىنىڭ ئانىسى بەلغەمنى زىيادە قىلىدىغان نەرسىلەردىن پەرھېز قىلىدۇ. ئانىسى بەلغەمنى بەدەندىن پاكلىغۇچى جاۋارىش كۇمۇنى، لوغانزىيا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بالىلاردىكى زۇكام

ئالامىتى: دىماغ پۈتۈش، سوۋۇش ھەم قىزىش بىرگە كېلىدۇ.
سەۋەبى: سوغۇق تەگكەندىن ياكى ئىسسىق جايدىن سوغۇق جايغا چىققاندىن بولىدۇ.
ئىلاجى: سېرىقماي بىلەن بالىنىڭ بەدىنىنى مايلاپ، ئوتنىڭ ئەتراپىدا تۈرغۈزۈپ ئىستىلىدۇ، ئانىسىدىن قان ئېلىنىدۇ (قەزىتما بولمىسا).

بالىلاردىكى يۆتەلنىڭ ئىلاجى

ئۆپكىنىڭ كاناي ئەتراپى قۇرۇپ قالغاندىن بولسا، بېھىنىڭ سۈيىگە ئاز مىقداردا ناۋات سېلىپ، زىغىرنى قورۇپ، ئوبدان سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ لوئوق تەييارلاپ يالىتىلىدۇ.
يەنە بىر ئىلاجى: تاتلىق بادامنىڭ مېغىزىنى مۇقەششەر قىلىپ، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، بېھى شەربىتىگە قوشۇپ ئىچۈرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئەگەر سەپرادىن بولسا، شاتۇت سۈيى غىزادىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ. بالىنىڭ يۆتىلى ھۆللۈكتىن بولسا، ئېغىزى ھەم

بۇرنىدىن ھۆللۈك كېلىپ تۇرىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى: ھەسەل يالـ
تىلىدۇ، بەلغەم چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن قۇندۇز قەھرى بە-
شىغا، ئالىقان، تاپان، بۇرنىغا سۈركىلىدۇ. بادام مېغىزى ھە-
سەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىلىدۇ. كۆكرەك ساھەسىگە بادام
يېغىنى موم يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مايلىنىدۇ.

ئەگەر يۆتەل ئىسسىق ئۆتكەندىن بولسا، چىلان، بىنەپشىنى
قاينىتىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بالىلاردا تۇتقاقلىق
كېسەل يۆتەل بىلەن بىرگە كەلگەن بولسا، بىنەپشە بىلەن چىلا-
نى بەرمەسلىك كېرەك. غىزاسىغا: ماش، گۈرۈچكە بادام يېغى
قۇيۇپ ئاش قىلىپ بېرىلىدۇ.

بالىلاردىكى ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى

بۇ كېسەلگە كۆكنارنىڭ سۈيىدە بادامنىڭ مېغىزىنى سۈرۈپ
بېرىلىدۇ. يۆتەل بىلەن قىزىتما بولسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: قوي كۆزىنىڭ قارىسىنىڭ ئىچىدىكى ئاق
دانىنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ، ناۋات بىلەن تالقان قىلىپ، ئانىسىنىڭ
سۈتىدە ئېرىتىپ، ناشتىدا ھەم كەچتە ئىككى نوقۇت مىقدارىدا
بېرىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: بادامنىڭ يېغىدا ھالۋا ئېتىپ بەرسە ئۇيقۇ-
سى كېلىدۇ.

بالىلاردىكى نەپەس سىقىلىش كېسىلى

ئالامىتى: كىچىك بالا يۆتىلىدۇ، خىر - خىر بولۇپ،
نەپىسى تېزلىشىپ كېتىدۇ.

ئىلاجى: زىغىرنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يالاتسا
مەنپەئەت قىلىدۇ. مائۇلئۇسۇلنى ياكى ھەسەلنى ئاز - ئازدىن

ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھاۋادىن، سوغۇق تېگىشتىن بولسا ئىسسىق ساقلىسا ئاسان ئوڭشىلىدۇ.

بالىلاردىكى ھېق تۇتۇش كېسىلى

ئالامىتى: تولا ھېق تۇتىدۇ، ئەمگەندە، تاماق يېگەندە ھېق تۇتىدۇ.

ئىلاجى: نارجىل مېغىزى قەنت بىلەن قوشۇلىدۇ. قۇندۇز قەھرىنى ئاز مىقدارىدا سۇدا ئېرىتىپ ئىچۈرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بالىلاردىكى تولا قۇسۇش كېسىلى

ئالامىتى: ئەمگەندىن كېيىن ياكى تاماق يېگەندىن كېيىن قۇسىدۇ.

ئىلاجى: قەلەمپۇرنى بېھى شەربىتىگە قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قۇسۇش بىلەن ھۆ كەلسە سېرىق سۇ يانىدۇ، بېھى سۇيى، ئامىلە سۇيى، زىغىر شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاچچىق ئانار سۇيى-مۇ ھۆگە شىپا بولىدۇ.

بالىلارنىڭ ئاشقازىنىدا سۇت تۇرۇپ قېلىش كېسىلى

ئالامىتى: بالىدا ئىشتىھا بولمايدۇ، نەپەس قىستايدۇ، ئايلىنىدۇ. قورساق ئىششىيدۇ.

ئىلاجى: توشقان بالىسىنىڭ مەيدىسىدىن ئېلىنغان ئوغۇز سۇتى ئازراقتىن، پات - پات بېرىلسە مەيدىدىكى سۇت تارقىغاي.

يەنە بىر ئىلاجى: سىركە ئاز مىقدارىدا سوغۇق قاينات سۇغا تەڭشەپ بېرىلىدۇ، ئانىسى قورۇلغان ھەم يەللىك غىزالاردىن

پەرھىز تۇتۇلىدۇ. يۇقىرىقى سىركىگە ئاز مىقداردا توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتىنى قوشۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

بالىلاردىكى ئاشقازان ئاجىزلىشىش كېسىلى

ئالامىتى: ئېغىزدىن سوغۇق شال يانىدۇ، يېگەن غىزا ئوبدان ھەزىم بولمايدۇ، ئىشتىھا كەم بولىدۇ.

ئىلاجى: يۇقىرىقى تولا قۇسقانغا قىلغان ئىلاج قىلىنىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: بېھى سۈيىگە مەستىكى سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. قەلەمپۇرنى كەچتە گۈلابقا سۈرۈپ مەيدە ساھەسىگە سۈركىلىدۇ، بالىنىڭ ئانىسى ئاشقازانغا زىيان قىلىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى بالىغا ئالتە تال قەلەمپۇر يېگۈزسە ئاشقازانىنى كۈچەيتىدۇ.

بالىلاردىكى قەۋزىيەت كېسىلى

ئىلاجى: كالىنىڭ ئۆتى قورساقتا سۇرۇپ بېرىلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: قەنت ئالتە گرام، تۇز ئۈچ گرام، چاشقان مايىقى $1\frac{1}{2}$ گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۆمۈرنى ئوتتا قىزىتىپ، شۇنىڭدا شامچە قىلىپ قويۇلىدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: سېرىق شاپتۇلنىڭ مېغىزىنى پىلتە قىلىپ مەقئىتكە قويسا، سوپۇندا شامچە قىلىپ قويسا تەرەت ماڭدۇرىدۇ.

بالىلاردىكى ئىچى سۇرۇش كېسىلى

ئالامىتى: بالىنىڭ ئىچى سۇرۇپ كەتسە زىرە، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقىنى بىر قىلىپ ھەممىسىنى سوقۇپ، قايـ

ناق بىلەن يۇغۇرۇپ ئاشقازان ساھەسىگە قويۇلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن توختىمىسا، زىرە 10 گرام، قىزىلگۈل ئۈچ گرام، ئانار پوستى ئۈچ گرام، بوزۇغا ئۈچ گرام، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە، بېھى سۇيى، ئامىلە سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ قورساققا چېپىلىدۇ.

ئىچى سۇرۇش ياز پەسلىدە بولسا، يۇقىرىقىلارنىڭ ياپرىقىنى قاينىتىپ سۇيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئەگەر ئىچى سۇرۇش قاندىن بولسا، سەمغى ئەرەبىنى تۇخۇمنىڭ ئېقىغا قوشۇپ چالا پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ ياكى بېھىنى خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ، ئوتتا پىشۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىچى سۇرۇش سەپرادىن بولسا، قىزىل بەھەن بىلەن موزىنى سۇفۇپ قىلىپ ئاز - ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولسا، سېرىق ھېلىلە پوستى ئالتە گرام، مەستەكى $1\frac{1}{2}$ 1 گرام، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 21 گرام قەنت بىلەن ئانىنىڭ سۈتىدە ياكى سەندەل شەربىتىدە ئىرىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئىچى سۇرۇش بىلەن قىزىتما ھەم يۆتەل بىرگە بولسا، ھەببۇلئاسنىڭ شەربىتىدىن ھەر كۈنى ئىككى قېتىم يالىتىلىدۇ، ئالمىنىڭ قۇرۇقىنى يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىخ شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم غىزاسىغا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

قىزىل، چېچەكنىڭ بايانى

چېچەكنىڭ دېغىنى يوق قىلىشنىڭ ئىلاجى: ئاق مەرۋايىت، قومۇش يىلتىزى، كۆيدۇرۇلگەن سۆڭەك، كۆپىكى دەريا، قۇستە، ئەنزىرۇت، ئاچچىق بادام مېغىزى، زىراۋەندە، قوغۇن ئۇرۇقى، باقلا ئۇنى، گۈرۈچ ئۇنى، قوي مايىقى، نوقۇت، لوبىيا قاتارلىقلارنى ئوبدان سوقۇپ، قاينىتىپ سۇيى بىلەن يۇزىنى يۇيىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلار بايانى

ئامىلە نۇشدارى لۆلۇۋى

تەركىبى: مەرۋايىت، نىشاستە، بىخ مارجان، سەئدە كوفى، ئىزخىرمەككى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ئۇدخام 10.5 گرام، تاباشىر، سازەج ھىندى، سۇمبۇل تىپ، گىل ئەرمىنى، ئەۋرىشىم (قىرقىلغان پىلە) ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، زەپەر ئالتە گرام، ئەنبەر ئەشھەب 12.5 گرام، ئامىلە 90 گرام، ھەسەل پۈتۈن دورا ۋەزنىي بىلەن باراۋەر 1.5 ھەسسە، قەنت 1.5 ھەسسە، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كىسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 10 ~ 3 گرامغىچە كۈندە بىر قېتىم يەيدۇ.

مەجۇنى ئەنقىردىيا كەبىر

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، سىيادان، قۇستە شىرىن، پىلپىل، قارىمۇچ ھەر بىرى 30 گرامدىن، بەرگى سۇزاپ، جىنتىيانا، ھىلە، زىراۋەندە مۇدەھرەج، جۇپتى بەللۇت، قۇندۇز قەھرى، شەترەنجى ھىندى، قىچا ھەر بىرى 15 گرامدىن، بالادۇر ئەسلى 12 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 30 گرام كالا يېغىدا ياغلاپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، سەرئى، نىسيان (ئۇنۇتقاقلىق)

ھەم بارلىق بەلغەمدىن بولغان نەپەس سىقىلىش، ئاشقازان ئېسىلىش، مۇپاسىل، رەئىشە، سۈيدۈك، مەنىي تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۇچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە يەيدۇ.

ئاساناسىيا كەبىر

تەركىبى: مورمەككى، زەپەر، ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرى، بەزرۇلبەنجى، قۇستە تەلخ، قەردمانە، خەشخاش، غاپەس، ئوغلاق مۇڭگۈزنىڭ پورى، بۆرە جىگىرى باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ. 12.5 ~ 3 گرامغىچە يەيدۇ.

تەسىرى: بارلىق جىگەر، تال، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە، بەلغەمدىن بولغان ئىچى سۈرۈش، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەل، قەي قىلىش، قان قۇسۇش، ئەزالارنىڭ سەزمەس بولۇپ قېلىشى، يۈرەك ئاغرىقى، دوۋساق ئاغرىقى، بوۋاسىر ھەمدە بارلىق يەل كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئايارەج لوغانزىيا

تەركىبى: شەھمەنزەل 15 گرام، پىياز غولىنىڭ سۈيى، غارىقۇن، سوقمۇنىيا، خەربەق سىياھ، ئوشەق، ئۇستقۇدرىيۇن ھەر بىرى 12.5 گرامدىن، ئەفتىمۇن، كامازىرىيۇس، مۇقەل، سەبرى سۇقۇترى ھەر بىرى 10 گرامدىن، يالپۇز، ھوپارىقۇن، سازەج ھىندى، جۆئدە، سەلىخە، ئاقمۇچ، جاۋاشىر، مورمەكى، قۇندۇز قەھرى، پەتەر ئاسالىيۇن، زىراۋەندە، پىرسىياۋشان، ئەفسەنتىن، پەرپىيۇن، سۇمبۇل، ھوماما، زەنجىۋىل ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىدۇ.

تەسىرى: سەرئى، مالىخوليا، پالەچ، لەقۋا، سەكتە، رەئشە، تەشەننۇچ، جوزام، داۋائىلپىل، بەھەق، بەرەس، قۇبا، تاز، باش ئاغرىقى، شەقىقە، دەجۋار، نەپەس قىستاش، يۈرەك ئاغرىقى، نىقرەس، مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا، دائىل سۆئلەپ، دائىل ھەييە، ھەيز ماڭدۇرۇش، ھەر قايسى ئەزالارغا چۈشكەن راك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 12 گرامغىچە.

ئايارەج پەيقىرا

تەركىبى: سۇمبۇل، دارچىن، ئۇدىبلسان، ھەببى بىلسان، سەلىخە، مەستىكى، ئاسارۇن، زەپەر، غاربقۇن، ئىزخىر ھەر بىرى 15 گرامدىن، سەبرى 30 گرام.

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

تەسىرى: ھەزىم ئەزالىرىنى پاكلايدۇ، مېڭىنى پاكىزلايدۇ، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، قۇلاق، تىل ئېغىرلىق، رەئشە، بەلغەمدىن بولغان نەپەس قىستاش، مۇپاسىل، قۇلۇنجى كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئالتە گرامغىچە.

بەرشىشائى كەبىر

تەركىبى: قارىمۇچ، ئاقمۇچ، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 60 گرامدىن، ئەپيۇن 30 گرام، زەپەر 15 گرام، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھا، پەرپىيۇن، لىسانىل ئاساپىر ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن،

ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

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

تەسىرى: بارلىق زۇكام، نەزلە، پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، خەفەقان، زەيقۇلنەپەس، يۆتەل، مەيدە ئاغرىقى، ئۆت ياللۇغى، مالىخولىيا، ئۇيقۇسىزلىق، مەنىي، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: 12 ياشتىن يۇقىرىلارغا 3 ~ 1 گرامغىچە كەچتە بېرىلىدۇ.

پىندۇق بۇزۇرى

تەركىبى: قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى 30 گرامدىن، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، بەزرۇلبەنجى، سېمىزئوت، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، كەتىرا، نىشاستە، رۇبىسۇس، خەشخاش، گىل ئەرمىنى، كەرەپشە ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، خەشخاش شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈكنىڭ كۆيدۈرۈپ كېلىشى، يۇرەك، مەسانە جاراھىتى، سىيىشنىڭ قىيىنلىششى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 6 گرامغىچە.

ئىترىفىل مۇلەييىن

تەركىبى: ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، تۇربۇت ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، مەستىكى، ئۇستقۇددۇس، مەھمۇدە، رەۋەنچىنى ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 30 گرام بادام يېغىدا دورىلارنى ياغلاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرا، سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە قۇلاق ئېغىرلىق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 12 ~ 3 گرامغىچە يەپ، كەينىدىن قايناق سۇ ئىچىدۇ.

ئىترىفىل كەبىر

تەركىبى: كابىلە ھىلىلە پوستى، پوستى ھىلىلە زەرد، ھىلىلە سىيادان، بەلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر، پىلپىل، قارىمۇچ ھەر بىرى 10 گرامدىن، زەنجىۋىل، بەسباسە، بوزىدان، شەترەنجى ھىندى، شاقاقۇل، كۈنجۈت، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، لىسانىل ئاسافىر، ھەببى قەلقەل، كەھرىۋا، خەشخاش پوستى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن ھەر بىرى 30 گرامدىن، بادام يېغى 50 گرام.

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

تەسىرى: ئاشقازان، ئۈچەي، بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ. رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ. چاچ - ساقالنىڭ مۇددەتتىن بۇرۇن ئاقىرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇۋاسىر، مۇپاسىل، قۇرۇق تەمرەتكە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەتىگەن - كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىككى ۋاخ، 15 ~ 6 گرامغىچە يەيدۇ.

ئىتىرىفىل كەشنىز

تەركىبى: ھېلىلە كابىلە پوستى، ھېلىلە زەرد پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، كەشنىز خىشكى (قۇرۇق يۇمغاقسۇت) 100 گرامدىن، كالا يېغى 100 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلاردىن يۇمغاقسۇتنى قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كالا يېغىدا ياغلاپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۇتلەپ، ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇخارات (يەلدىن) بولغان باش ئاغرىقى، كۆز، قۇلاق ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 6 گرامغىچە.

ئىتىرىفىل مۇقەل

تەركىبى: پوستى ھېلىلە زەرد، بەلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 30 گرامدىن، مۇقەل 90 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

تەييارلىنىشى: مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، پاكىز سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بارلىق بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 10 گرامغىچە.

ئىتىرىفىل ئەفتىمۇن

تەركىبى: ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 30 گرامدىن، سانايى مەككى، بىستىپايەج،

تۇربۇت، ئەفتىمۇن ھەر بىرى 15 گرامدىن، شەترەنجى ھىندى 10 گرام، رۇم بەدىيان، نەمەكى ھىندى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.

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

تەسىرى: سەۋدادىن پەيدا بولغان كېسەللەرگە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئىشلىتىلىشى: كەچتە بىر ۋاخ، ئالتە گرامدىن 15 گرامغىچە.

ئىترىفىل غۇددى

تەركىبى: قارا ھىلىلە 45 گرام، بەلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، تۇربۇت، قوينىڭ بويۇن بېزىنىڭ قۇرۇتۇلغىنى 15 گرامدىن، ئەفتىمۇن 30 گرام، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، سانا مەككى ھەر بىرى 21 گرامدىن، زورۇمبات، شەترەنجى ھىندى، غارىقۇن، نۆشۈدۇر ھەر بىرى 10 گرامدىن، رۇم بەدىيان، قەلەمپۇر، مەستىكى، لاچىندانە، سۇمبۇل، جۇزبۇۋا ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بويۇن بەز ئىششىقى، خانازىر (چاشقان يارىسى) كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل

تەركىبى: ھىلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 30 گرامدىن، بەرەنگى كابىلە 45 گرام، سەئدى كوفى، شەترەنجى ھىندى، زەنجىۋىل ھەر بىرى 21 گرامدىن

دىن، غارىقۇن 18 گرام، تاتلىق قۇسىتە توققۇز گرام، مەستەكى، كۈندۇر، رۇم بەدىيان، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جۇزبۇۋا ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچ، نارمىشكى ھەر بىرى 12 گرامدىن، سەيادان، جۇۋدىنە، ھەببىنىل ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەھەق، بەرەس كېسەللىرىگە ھەمدە چاچ ـ ساقالـ نىڭ ئاقىرىشىنى توختىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 6 گرامغىچە

ئىترىفىل شاھتەررە

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 120 گرام، ھېلىلە بەلىلە پوستى 10 گرام، بەلىلە پوستى 60 گرام، سانا مەككى 30 گرام، شاھتەررە 150 گرام، قىزىلگۈل، تۇربۇت، بىستىپايەج ھەر بىرى 18 گرام، رەۋەنچىنى 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 30 گرام كالا يېغىدا ياغلاپ، بەش ھەسسە كۆك كىشمىش بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: بەدەننىڭ قىچىشىشى، قىچىشقاق، تەمرەتـكە، تاز كېسەللىرىگە ھەمدە ھەر خىل تېرە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئالتە گرامدىن 15 گرامغىچە.

تەرياقى پارۇق كەبىر

تەركىبى: ئەنسىل 145 گرام، ئەفئى، قارىمۇچ، ئەپيۇن، دارچىن ھەر بىرى 72 گرامدىن، قىزىلگۈل، چامغۇر ئۇرۇقى، ئىرىسا، غارىقۇن، رۇببىسۇس، بىلسان ھەر بىرى 36 گرام-

دىن، مورمەككى، زەپەر، زەنجىۋىل، رەۋەنچىنى، تۇرۇنجى، تاتلىق قۇستە، كۆدە ئۇرۇقى، ئاقمۇچ، پەتەر ئاسالىيون، ئۇستەقۇددۇس، كۆندۇر، مىشكى، پىلپىل، ئىزخىر مەككى، سەمغى ئەرەبى، سەلىخە، سۇمبۇل، جۆئدە ھەر بىرى 18 گرامدىن، قۇستە شېرىن، تاغ كەرەپشىسى، قىچا، كامازىرىيوس، جۇۋىنە، ئۇسارە، نارجىل، جىنتىيانا، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، سازەج ھىندى، ئارپىبەدىيان، گىل مەختۇم، كۆيدۇرۇلگەن زەمچە، ھوماما، سەمغى ئەرەبى، ھەببى بىلسان، ھوپارىقۇن، ئېگىر، قەردمانە، رۇم بەدىيان، ئاقاقىيا ھەر بىرى 12 گرامدىن، جۆئدە بىدەستۇر، مۇقەل، مىئەسائىلە، جاۋاشىر، قەنتەرىيون، زىرائۇندە مودەھەرەج، سەكبىنەج ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، يالپۇز گۈلىنىك ھەسلى ياكى يالپۇز سۇيى 360 گرام، رەيھان شەربەتى ئىككى لىتىر.

تەييارلىنىشى: يېلىم دورىلارنى يالپۇز سۇيى، رەيھان شەربىتىدە ئېرىتىپ، قىيامغا كەلتۇرۇپ، باشقا دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يىلان چاققان، چايان چاققان، غالجىرئىت چىشلىگەن ھەمدە بارلىق زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان سەۋەبتىن بولغان زەھەرلىنىشلەرنى يوق قىلىدۇ ھەمدە ئەپيۇن، شەۋكىرات، پەرپىيۇن، زەرنىخ، سىماب، زەنگار قاتارلىق زەھەرلىك دورىلار بىلەن زەھەرلەنگەنلەرگە بېرىلسە، زەھەر قايتۇرىدۇ. ئۇندىن باشقا جوزام، سەرئى، سەكتە، لەقۋا، رەئىشە، پالەچ، مالىخولىيا، زەيقولنەپەس، سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان ئىستىسقا، يەرقان، دەۋۋار، جىگەر، تالىنىك توسالغۇلىرىنى ئېچىش، جىگەر، تال قاناقان كېسەللەرگە بېرىلسە، جىگەر، تالىنىك خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۇرۇش، قۇلۇنجى كېسەللىرىدە توسالغۇلارنى ئېچىش، بۆرەك، ، دوۋساقتا چۇشكەن تاشلارنى ئېرىتىش، بوۋاسىرنى يوق قىلىش، ھەيز ماڭدۇرۇش، ئۇچەيدىكى مەددە قۇرتلارنى چۇشۇ-

رۇش، بارلىق يەللەرنى ھەيدەش، يەپ تويماسلىق، كۆكرەك پەردىسىگە چۈشكەن يەل، سۈلارنى يوق قىلىش قاتارلىق سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەر قايسى كېسەللەرگە بېرىشتە مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، رەئىشە كېسەللىرىگە مائۇلھەسەل شەربىتى بىلەن، نەپەس قىستىغان كېسەللەرگە ئەنسىل بىلەن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا تەييارلىنىپ ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 7 ~ 3 دانىغەچە يېيىلىدۇ. دورىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى 10 يىلغىچە ئۇنۇم بېرىدۇ.

جاۋاشىر ئوتروج

تەركىبى: تۇرۇنجى پوستى 90 گرام، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، دارى پىلپىل، گۈلدارچىن، قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، ئىپار بىر گرام.

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

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئېغىز پۇراشنى يوقىتىپ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، 15 ~ 6 گرامغىچە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

جاۋارىش ئۇد

تەركىبى: ئۇد ھىندى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئېگىر، سۈمبۈلتىپ ھەر بىرى 10 گرامدىن، بەسباسە، نارمىشكى، سەئدە كوفى، پەرەنجىمشكى، زەرنەپ، زورۇمبات ھەر

بىرى ئۇچ گرامدىن، دارچىن، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، پىلپىل، مەستىكى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، گاۋزىبان 15 گرام، كاپۇر بىر گرام، ئىپار 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قائىدە بويىچە ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: يەللەرنى ھەيدەيدۇ، يۇرەك، تىترەش، كۆپ ئۇسساش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 6 گرامغىچە.

جاۋارىش ئەنبەر

تەركىبى: قاقىلە، لاچىندانە، بەسباسە، دارچىن ھەر بىرى 12 گرامدىن، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئۆشبە، مەستىكى، ئەنبەر، قەلەمپۇر، زەپەر ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: خەفەقان ۋە ئاشقازان سوۋۇش، ھەزىمسىزلىك بۇزۇلۇشى، بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۇرۇش، سېسىق كېكىرىش، بالىياتقۇ ئاغرىقى، قىزلاردىكى كۆپ ئۇخلاش، بەدەن سۇسلىشىش، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 6 گرامغىچە.

جاۋارىش مەستىكى

تەركىبى: مەستىكى رۇمى 30 گرام، سۇمبۇل، قىزىلگۈل ھەر بىرى 15 گرامدىن، قاقىلە، دارچىن 10 گرامدىن، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل ئۇچ گرامدىن، قەنت 600 گرام.

تەييارلىنىشى: قەنتنى قىيام قىلىپ، دورىلارنى ئوبدان

سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيام سوۋۇغاندا سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، ئېغىز پۇراش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 15 ~ 3 گرام-غىچە.

جاۋارىش مىشكى

تەركىبى: لاچىندانە، قاقىلە، زەنجىۋىل، دارچىنا ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئىپار خالىس 1.5 گرام، قەنت 180 گرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ. يەنى ئىپارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى 100 گرام قاينىق سۇ بىلەن قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئالدى بىلەن ئىپارنى سېلىپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: خەپەقان ۋە يەلدىن بولغان بوۋاسىر ۋە ئاشقازاندىكى يەللەرنى يوق قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 3 گرامغىچە.

جاۋارىش زەرئۇنى

تەركىبى: كەرەپشە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، قاپاق مېغىزى، سېرىقچېچەك، جۇۋىننە، ئارپىبەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، پېدىگەن ئۇرۇقى، بىخ كەرەپشە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاقىرقەرھا، گۈلدارچىن، زەپەر، مەستىكى، ئۇدخام ھەر بىرى 15 گرامدىن، بەسباسە، قەلەمپۇر، كاۋاۋنچىن، پىلپىل ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئەنبەر، ئەشھەب ئۇچ گرام، ھەسەل

ئۇچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى:

تەسىرى: بەل ئاغرىقى، ئاشقازان ئاغرىقى، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، ئېغىز پۇراش، مەيدە ئېسىلىش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 6 گرامغىچە.

جاۋارىش كۇندۇر

تەركىبى: كۇندۇر 180 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى 36 گرامدىن، زەنجىۋىل، خولىنجان ھەر بىرى 30 گرامدىن، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، لاچىندانە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئىپار 1.5 گرام، قەنت 180 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ. 40 كۇندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ئىچى سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئاشقازانىنى قىزىتىدۇ، قۇۋۇەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۇندە ئۇچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 15 ~ 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

جاۋارىش تاباشىر

تەركىبى: تاباشىر، ھەببۇلئاس، قىزىلگۈل ھەر بىرى 30 گرامدىن، قىيمىقۇ، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئالما شەربىتى ئۇچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالما شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، ئىچى سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئۇچەي ۋە ئۆپكىدىن كەلگەن قانلارنى

توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 6 گرامغىچە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئۆچ قېتىم بېرىلىدۇ.

جاۋارىش نارمىشكى

تەركىبى: لاچىندانە ئۆچ گرام، قاقلە، خىيارشەنبەر ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، نارمىشكى، قەلەمپۇر ھەر بىرى 10 گرامدىن، قارىمۇچ 1.5 گرام، زەنجىۋىل 18 گرام، مەھمۇدە 60 گرام، ناۋات 90 گرام، ھەسەل ئۆچ ھەسسە.

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

تەسىرى: تەبئەتنى بوشىتىدۇ، قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم 10 ~ 3 گرامغىچە.

جاۋارىش مەقلىياسا

تەركىبى: ھەببى رىشات (ياۋا زاغۇن)، زىرە، مۇدەپپەر ھەر بىرى ئۆچ گرامدىن، مەستىكى 18 گرام، ھېلىلە كابىلە 15 گرام، ھەسەل 90 گرام، كالا يېغى 15 گرام.

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

تەسىرى: تولغاق، مەغىس (ئۆچەي ئېچىشىش)، بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەل تولغاق ۋە قان تولغاقلارغا مەنپەئەتلىك.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 6 گرامغىچە.

جاۋارنىڭ سىمسىم

تەركىبى: زورۇمبات، كەرەپشە، زىرە گىرمانى، جۇۋىنە ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، كۇنجۇت مۇقەششەر 30 گرام، كۇندۇر، زەنجىۋىل، لاچىندانە، قاقىلە، دارچىن ھەر بىرى 10 گرامدىن، قارا شېكەر 90 گرام، ھەسەل 300 گرام.

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

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ، ھامىلدارلىقتىن ساقلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 6 گرامغىچە.

جاۋارنىڭ زەنجىۋىل

تەركىبى: زەنجىۋىل، جۇۋىنە ھەر بىرى 30 گرامدىن، بەسباسە، ھېلىلە كابىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، پىلپىل، زىرە، كۇندۇر ھەر بىرى 10 گرامدىن، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ئۇنۇتقاقلىقنى تۇگىتىپ، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 15 ~ 6 گرامغىچە.

جاۋارنىڭ دارچىن

تەركىبى: دارچىن، ئۇدھىندى ھەر بىرى 18 گرامدىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، پىلپىل، سۇمبۇل تىپ، ئاسارۇن ھەر

بىرى 15 گرامدىن، زەنجىۋىل 30 گرام، پىننە 24 گرام، لاچىندانە، گۈلدارچىن ئالتە گرامدىن، مەستىكى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدنيان، قىلىن دارچىن ھەر بىرى 10 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك، دوۋساقنى قۇۋۇەتلەيدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، قويۇق خىلىتلارنى سۈيۈلدۈرىدۇ.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرامغىچە.

ھەببى ئەنبەر

تەركىبى: سەمغى ئەرەبى 15 گرام، ئەنبەر ئەشھەب، سۆئەلەپ، خولىنجان ھەر بىرى 10 گرامدىن، قەلەمپۇر، مەستىكى ھەر بىر بەش گرامدىن، ئىپار ئىككى گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بالەنگودا يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۇەتلەيدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ ھەم مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشنى تىزگىنلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 ~ 1 دانىغىچە. جىنسىي ھەۋەسنى قوزغاش ئۈچۈن ئىستېمال قىلغاندا كەينىدىن نوقۇت سۈيى ياكى ئۈزۈم سۈيى ئىچىش لازىم.

ھەببى مۇمسىك (I)

تەركىبى: جۇزبۇۋا، خولىنجان، سۆئلەپ ھەر بىرى 20 گرامدىن، بەسباسە، جەدۋار ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئەپيۇن

بەش گرام، سەمغى ئەرەبى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاياناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 33 ~ 5 دانىغچە.

ھەببى شىپا

تەركىبى: جوز ماسىل 36 گرام، رەۋەنچىنى 24 گرام، زەنجىۋىل، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 12 گرامدىن.

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

تەسىرى: ئىسسىق، سوغۇقتىن، ھۆل سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللەردە ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قىزىتما ياندۇرىدۇ، مېڭە، يۈرەك، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ساق كىشىلەر كۈندە بىر دانىدىن يېسە ساقلىقنى ساقلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 12 ياشتىن چوڭلارغا بىر دانىدىن، كىچىك-لەرگە تۆتتىن بىر دانىدىن كۈندە ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: جوزماسىلنى مۇدەپپەر قىلماي ئىشلەتمەسۇن، مۇدەپپەر قىلىشتا، خەشخاش سۈيى بىلەن قاينىتىپ مۇدەپپەر قىلغان ياخشى.

ھەببى سەبرى

تەركىبى: سەبرى سۇقۇتىرى ئۈچ گرام، تۇربۇت 4.5 گرام، ھەببى، غارىقۇن ھەر بىرى 0.5 گرامدىن، شەھەمەنزەل بىر گرام، مۇقەل، كەتىرا، رۇم بەدىيان ھەر بىرى

ئىككى گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، نىقرەس ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم، 9 ~ 3 دانىغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ھەببى سۆرۈنجان

تەركىبى: سەبرى سۇقۇتىرى، ماھى زەھرەج ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، سۆرۈنجان مىسرى، تۇربۇت ھەر بىرى 7.5 گرامدىن، زىرە، كەرەپشە ئۇرۇقى 4.5 گرامدىن، ھەببى نىل، شەھمەنزەل ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، بادام يېغى 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم 11 ~ 5 دانىغىچە.

ھەببى شەبيار

تەركىبى: سەبرى سۇقۇتىرى 10 گرام، سىرىق ھېلىلە پوستى، قىزىلگۈل، مەستەكى، تۇربۇت ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، سوقمۇنىيا 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

بەدىيان ئەرقىدە يۇغۇرۇپ، ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ئاغرىقى، باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، كۆز خىرەلىشىش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: كەچتە بىر قېتىم 6 ~ 3 گرامغىچە.

ھەببى قوقىيا

تەركىبى: سەبرى سۇقۇتىرى، مەستىكى، غارىقۇن، ئەفسەنتىن ھەر بىرى 30 گرامدىن، شەھمەنزەل، مەھمۇدە ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۈيىدە نوقۇت چوكۇلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى ھەمدە مېڭىدىكى قويۇق قانلارنى سۇزۇنتۇپ تارقىتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلگە قاراپ 5 ~ 1 گرامغىچە.

ھەببى غارىقۇن

تەركىبى: ئەفتىمۇن، سەبرى سوقۇتىرى ھەر بىرى 18 گرامدىن، رەۋەنچىنى، سېرىقچېچەك، غارىقۇن، رۇم بەدىيان، پەتەر ئاسالىيون، كەرەپشە، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، سوقمۇنىيا ئۇچ گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىخ سۇس سۈيىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوكۇلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كەچتە بىر قېتىم 5 ~ 1 گرامغىچە.

ھەببى ئۈستقۇددۇس

تەركىبى: ھېلىلە كابىلە پوستى، زەرد پوستى ھەر بىرى 33 گرامدىن، تۇربۇت 21 گرام، سەبرى سوقۇترى 18 گرام، بىستىپايەج، غارىقۇن، ئەفتىمۇن، ئۈستقۇددۇس ھەر بىرى 10 گرامدىن، شەھمەنزەل، قەلەمپۇر، يالپۇز ھەر بىرى ئۇچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، بەدىيان سۇيىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەرئى (تۇتقاقلىق كېسەل)، باش ئاغرىقى، باش قېچىشىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، بۇڭاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كەچتە بىر قېتىم 5 ~ 1 گرامغىچە.

ھەببى مەنتىين

تەركىبى: سەكبىنەج، ئوشەق، جاۋاشىر، شەھمەنزەل، مۇقەل، سەبرى سوقۇترى، ئادراسمان ئۇرۇقى، تۇربۇت، ھېلىلە زەرد، ئەنزىرۇت باراۋەر مىقدارىدا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقەل، جاۋاشىرنى ئېرىتىپ، شۇنىڭ سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، نۇقرەس كېسەللىرىگە ھەمدە قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، مۇچە ئاغرىقىنى قالدۇرۇش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈش، ھەيز ماڭدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كەچتە 5 ~ 2 گرامغىچە.

ھەببى ئەنسىيون

تەركىبى: كەرەپشە، ئادراسمان ئۇرۇقى، مەستىكى، رۇم بەدىيان، زەپەر ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، ھېلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر، سەكبىنەچ، مۇقەل ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، پەتەر ئاسالىيون، پۇدىنە، ئىزخىر، قۇستە، زورۇمات، دۇرۇنجى ئەقرەبى، ئاسارۇن ھەر بىرى 1.5 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقەل، سەكبىنەچنى سۈزاپ سۈيىدە ئېرىتىپ، سۈزۈپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يەللەرنى ھەيدەيدۇ، ئۇرۇقدان ئىشىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم 11 ~ 7 دانىغىچە.

ھەببى خوران

تەركىبى: سەبرى سوقۇترى 10 گرام، غارىقۇن 7.5 گرام، شەھمەنزەل ئۈچ گرام، ئەتزىرۇت 12 گرام، تۇربۇت 21 گرام، جاۋاشىر ئۈچ گرام، قوينىڭ بويۇن بېزى 15 گرام، مەھمۇدە 4.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، كۈدە سۈيىدە يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: خانازىر، بەز ياللۇغى، پوقاق كېسەللىرىگە مەنپەئەتلىك. ھەر خىل يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭلىرىنى پاكلايدۇ، توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم 15 ~ 2 گرامغىچە.

ھەببى غاپەس

تەركىبى: غاپەس، سەبرى سوقۇترى، پوستى ھېلىلە زەرد باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە يۇغۇرۇپ، ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ئاغرىقى، يەرقان (سېرىق كېسەل) ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 ~ 1 قېتىمدىن، 5 ~ 2 گرامغىچە.

ھەببى بەرەس

تەركىبى: سەبرى سوقۇترى 15 گرام، ئەفتىمۇن 30 گرام، لاجۇۋەرد مەغسۇل 21 گرام، مەھمۇدە، شەھمەنزەل، ھەببى نىل، خەربەق سىياھ ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، سۇمبۇل، رۇم بەدىيان ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۇيىدە يۇغۇرۇپ، ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بارلىق بەھەق، بەرەس كېسەللىرىگە، تۇتقاقلىق كېسەللىرىگە، سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم 3 ~ 2 گرامغىچە كېسەلـ نىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ھەببى شاھتەررە

تەركىبى: پوستى ھېلىلە زەرد، ھېلىلە كابىلە، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، سەبرى سوقۇترى 21 گرام، سوقمۇنىيا

ئالتە گرام، شاھتەررە 45 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتـكۈزۈپ، شاھتەررە ئەرقىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، بادام يېغىدا ياغلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىچىشقاق، تەمرەتكە، يەلتاشما كېسەللىرىگە، بويۇن بەز ئىششىقى، قاننى تازىلاش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە بىر قېتىم 5 ~ 1 گرامغىچە.

ھەببى مۇقەل

تەركىبى: قارا ھىلىلە، بەلىلە پوستى، ھىلىلە كابىلە، سېرىق ھىلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 12 گرامـدىن، مۇقەل 36 گرام، نەمەكى ھىندى، يالپۇز، مەستىكى، سۆرۈنجان مىسرى، ئوشەق، ئادراسمان ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىـندى، جۇۋىنـە ھەر بىرى ئۈچ گرامـدىن، سۈمبـۈل، زەپەر 4.5 گرامدىن، دارچىن، ئېگىر، زەنجىۋىل، قاقىلە، قوۋزاقدارچىن ھەر بىرى 24 گرامدىن، سەكبىنەچ ئالتە گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقەل بىلەن سەكبىنەچنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ سۈزۈپ، شۇ سۈيى بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بارلىق بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 2 گرامغىچە.

ھەببى ئاتشەك

تەركىبى: سەبرى سوقۇترى 4.5 گرام، تۇربۇت مەۋسۇپ ئۈچ گرام، غارىقۇن، لاجۇۋەرد مەغسۇل، پوستى ھىلىلە زەرد،

سۆرۈنجان مىسرى 15 گرامدىن، سوقمۇنيا ئىككى گرام، رۇم بەدىيان، كەتىرا ئالتە گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە يۇغۇرۇپ، ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بارلىق ئاتشەك (سىفلىس) كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 5 ~ 3 دانىغىچە.

ھەببى ئىستىرخا

تەركىبى: سەبرى سوقۇترى، غارىقۇن، تۇربۇت ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئۇدسەلىب، ئۇستقۇددۇس، بوزىدان ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، شەھمەنزەل، مەستىكى ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، مەھمۇدە 1.5 گرامدىن.

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

تەسىرى: ئىستىرخا (پەي بوغۇملار بوشىشىپ كېتىش) ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كەچتە بىر قېتىم 15 ~ 7 دانىغىچە.

ھەببى لەقۋا

تەركىبى: تۇربۇت مەۋسۇپ (تاش پوستى قىرىلغان، ياغىچى ئېلىۋېتىلگەن) 4.5 گرام، سەبرى سوقۇترى، ئەفتىمۇن ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، سۆرۈنجان مىسرى 1.5 گرام، ماھى زەھرەج، زەنجىۋىل ھەر بىرى ئىككى گرامدىن، مەھمۇدە، مۇقەل ھەر بىرى 1.5 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

قاياناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: لەقۋا (يۇز، كۆز، ئېغىزنىڭ مايماق بولۇپ قېلىشى) كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 2 گرامغىچە.

ھەببى جىيپال

تەركىبى: دەن مۇدەپپەر، قارا ھېلىلە، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 60 گرامدىن، گۈرۈچ ئۈنى 200 گرام، ئامۇت، لىمون، غورا سۇيى باراۋەر مىقدارىدا.

تەييارلىنىشى: دەننى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، تاش پوستى تېلىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئامۇت، لىمون، غورا سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەۋدا، بەلغەم، سەپرا خىلىتىنىڭ بۈزۈق ماددىلىرىنى قەي قىلدۇرۇش ۋە سۈرۈش ئارقىلىق پاكلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 2 ~ 1 دانىغىچە.

ھەببى رەبۇ

تەركىبى: سەبرى سوقۇترى، رەۋەن، سېرىقچېچەك ھەر بىرى 30 گرامدىن، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، بىخ سۈس ئالتە گرامدىن.

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

تەسىرى: تۇتقاقلىق ۋە ئىرقۇنىنسا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 1 دانىغىچە.

ھەببى جەدۋار

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقسرقەرھا، زەپەر، ئەنبەر، ئەشھەب ھەر بىرى 15 گرامدىن، پارپا (جەدۋار)، بىنەپشە، قۇندۇز قەھرى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ئىپار ئۇچ گرام، بادام يېغى 30 گرام، ناۋات 30 گرام، قىزىلگۈل گۈلابى 50 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋاتنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۇ دورا ھەببى مۇبارەك، تەرياقى پاروق قاتارىدىمۇ سانىلىدۇ. بۇ دورا مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، رەڭگىرويىنى روشەن قىلىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئىستىسقا كېسەللىرىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇلۇنجى كېسەللىرىگە، بەدەننى سەمرىتىشكە، بەلغەمدىن بولغان تۇتقاق-لىق كېسەللىرىگە، يەللەرنى ھەيدەش، پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، سەرئى، سەكتە (بىھوشلۇق)، ھېق تۇتۇش، مۇپاسىل كېسەللە-رىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىدە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 3 دانىغچە.

ھەببى بىنەپشە

تەركىبى: بىنەپشە 12 گرام، تۇربۇت ئالتە گرام، مەھمۇدە ئىككى گرام، رۇببىسۇس 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاياناق سۇ بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قويۇق خىلىتلارنى كۆكرەك ساھەسىدىن پاكلاي-

دۇ، رەبۇ، زەيقۇلنەپەس، كۆز ئاغرىقى قاتارلىق سەپرادىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە 2 ~ 1 قېتىمدىن 7 ~ 3 دانىغىچە.

ھەببى سوئال I

تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە ھەر بىرى 10 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى، قاپاق مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، بادام مېغىزى، خەشخاش ھەر بىرى 12 گرامدىن، رۇببىسۇس 15 گرام، سىرىق شېكەر 30 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇلدا يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇق يۆتەل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 7 ~ 3 دانىغىچە.

ھەببى سوئال II

تەركىبى: نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، رۇببىسۇس، خەشخاش باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: خەشخاشنى قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كىچىك بالىلاردىكى قۇرۇق يۆتەلگە، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بالىنىڭ يېشىغا، تەن قۇرۇلۇشىغا قاراپ 3 ~ 1 دانىغىچە.

ھەببى مۇقەل قابىز

تەركىبى: قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە مۇ-قەششەر، سېرىق ھېلىلە پوستى، مۇقەل ھەر بىرى 30 گرام-دىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇقەلنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، بىخ مارجاننى ئوبدان پىشۇرۇپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوۋاسىردىن ۋە بالىياتقۇدىن، چىش تۇۋىدىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 5 ~ 2 گرامغىچە.

ھەببى مۇمسىك (Ⅱ)

تەركىبى: سۇماق 12 گرام، موزا ئالتە گرام، ئانار پوستى ئۈچ گرام، ھەببۇلئاس 60 گرام، ئۇزۇم ئۈرۈقى 18 گرام، سەمغى ئەرەبى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سەمغى ئەرەبى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەر قانداق جايدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ، يەنى ئۆپكىدىن، ئاشقازاندىن، ئۇچەيدىن، بۇرۇندىن، مەقئەت-تىن، بالىياتقۇدىن كەلگەن قانلارنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 6 ~ 3 گرامغىچە.

ھەببى مۇبەھھى

تەركىبى: ئۈدخام، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، كاۋاۋچىن، پىلپىل ھەر بىرى 10 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، بالەنگو ئالتە

گرام، بابۇنە، مەرۋايىت ھەر بىرى ئۇچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنت قىيامىدا يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ ھەمدە مەنىنىڭ تېز يۇرۇپ كېتىشىنى تىزگىنلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 7 ~ 3 دانىغچە يەپ، كەينىدىن نوقۇت ياكى ئۈزۈم سۇيى ئىچىلىدۇ.

خېمىرى ئەۋرىشىم

تەركىبى: ئەۋرىشىم (قىرقىلغان) 500 گرام، سۇمبۇل تىپ، پوستى تۇرۇنجى، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، سازەج ھىندى، ئاق سەندەل، ئۇدھىندى ھەر بىرى بەش گرامدىن، ئەرقى گاۋزىبان، قىزىلگۈل ئەرقى، بىدمىشكى ئەرقى ھەر بىرى 160 گرامدىن، تاتلىق ئالما سۇيى، تاتلىق ئانار سۇيى، بېھى سۇيى ھەر بىرى 160 گرامدىن، ھەسەل 2500 گرام، قەنت بىر كىلوگرام، ئەنبەر، ئەشھەب، كۇمۇش ۋاراق، مەرۋايىت، نىشاستە ھەر بىرى 10 گرامدىن، ياقۇت، كەھرىۋا، بىخ مارجان ھەر بىرى 15 گرامدىن، زەپەر بەش گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنت، ھەسەلنى ئەرەق ئالما، ئانار، بېھى سۇيىدە قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئالدى بىلەن زەپەر، ئەنبەر، ياقۇت، كەھرىۋا، بىخ مارجانلارنى سېلىپ، ئۈندىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۈرەك قان تومۇرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، يۈرەك تىترەش، مېڭە ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 3 گرامغچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

بىيزە بىنەپشە

تەركىبى: گىل بىنەپشە 200 گرام، قەنت 1600 گرام.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: زۇكام، نەزلە، يۆتەل ئۆچۈن، ئۇچەي ئېچىشىش ئۆچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 10 گرامغىچە.

خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى

تەركىبى: گاۋزىبان 15 گرام، گىلى گاۋزىبان، كەشنىز، مىشكى، مۇقەششەر، ئەۋرىشىم، بەھمەن، سەندەل، بالەنگو، رەيھان ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئاق قەنت 1200 كىلوگرام، ۋەرقى نوقرە، مەرۋايىت، ياقۇت، زىرە مەھرە، زورۇمبات، ئەنبەر ئەشھەب ھەر بىرى بەش گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دوردىلارنى سوقۇپ، ئىلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتىنى قىيام قىلىپ، سوۋۇغاندا دوردىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مېڭە، يۈرەك كېسەللىرى، مالىخولىيا، خەفەقان، يۈرەك ئېغىش، نەپەس قىستاش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 3 گرامغىچە.

خېمىرى خەشخاش

تەركىبى: خەشخاش پوستى 150 گرام، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، خىتمى خەشخاش ھەر بىرى 12 گرامدىن، قەنت 500 گرام.

تەييارلىنىشى: خەشخاش پوستىنى بىر كىلو سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئۇندىن كېيىن 500 گرام قالغۇچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ 600 گرام قىيام قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، زۇكام، نەزلە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 5 گرامغىچە.

خېمىرى مەرۋايىت

تەركىبى: مەرۋايىت، نىشاستە، تاباشىر، سەندەل، كەشنىز خىشكى، پەرەنجىمىشكى، بالەنگو ھەر بىرى 25 گرامدىن، ئەنبەر ئەشھەب 10 گرام، قەنت 1500 گرام، قىزىلگۈل ئەرقى، گاۋزىبان ئەرقى ھەر بىرى 500 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: قەنتنى قىزىلگۈل، گاۋزىبان ئەرقىدە قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئەنبەرنى ئالدى بىلەن سېلىپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نېرۋا، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خەفەقان ئۇچۇن جىگەر، يۈرەك ھارارىتىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقىنى پەسەيتىدۇ، قان سەپرانى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 3 گرامغىچە.

خېمىرى سەندەل

تەركىبى: ئاق سەندەل 150 گرام، قەنت 500 گرام.

تەييارلىنىشى: قەنتنى 250 گرام سۇغا سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، سەندەلنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەكنىڭ تىترىشىنى توختىتىدۇ، خەپەقان، يۈرەك ئاجىزلىق، يۈرەك هارارىتىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: 20 ~ 10 گرامغىچە.

خېمىرى سەندەل مۇرەككەپ

تەركىبى: سەندەل 100 گرام، قىزىلگۈل، بىدمىشكى، هەر بىرى 30 گرامدىن، گۈلى گاۋزىبان هىندى، ئۆشنە هىندى هەر بىرى 10 گرامدىن، قەنت 750 گرام، تاتلىق ئالما سۈيى 250 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى ئالما سۈيىدە قىيام قىلىپ، قىيامغا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 20 ~ 10 گرامغىچە.

خېمىرى ئۇستقۇددۇس

تەركىبى: ئۇستقۇددۇس گۈلى 60 گرام، چىلغوزا مېغىزى، گىلى گاۋزىبان هەر بىرى 30 گرامدىن، ۋەرقى نوقرە 500 دانە، ئەنبەر ئەشهەب بەش گرام، قەنت 400 گرام.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، زۇكام، نەزلە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 6 گرامغىچە.

خوزاپ ئوسما

تەركىبى: ئوسما ئۇرۇقى 120 گرام، موزا 270 گرام، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، كەترا هىندى هەر بىرى 15 گرامدىن،

نۆشۈدۇر 12 گرام، خېنه 15 گرام، نەمەكى هىندى ئالته گرام، زەيتۇن يېغى 750 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەيتۇن يېغىنى قىزىتىپ، ياغقا دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چاچنى قارا قىلىدۇ هەم چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ چاچنى ياغلايدۇ، باشنى يۇيۇشتا سوۋۇتۇپ يۇيۇلىدۇ.

داۋائى مىشكى هار

تەركىبى: زورۇمبات، تۇرۇنجى ئەقرەبى هەر بىرى 30 گرامدىن، مەرۋايىت، نىشاستە، كەهرىۋا، بىخ مارجان، ئەۋرىشىم هەر بىرى 45 گرامدىن، بەهمەن، سۇرۇخ سازەج هىندى، سۇمبۇل، قاقىلە، قەلەمپۇر، قۇندۇز قەهرى، ئۆشنە هەر بىرى 12 گرامدىن، زەنجىۋىل، دارچىلپىل هەر بىرى سەككىز گرامدىن، ئىپار ئالته گرامدىن، هەسەل ئۇچ هەسسە.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، سەرئى، رەئىشە، خەفەقان، ئاشقازان ئاجىزلىقى، نەپەس قىستاش، هاملىدارلىقتىكى بالىياتقۇ يەللىرىنى تارقىتىش، رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىش، بارلىق بەلغەم، سەۋدادىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئالته گرامغىچە.

داۋائى مىشكى مۇقەل

تەركىبى: زىرىشكى 20 گرام، تاباشىر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، كەشنىز خىشكى، گىلى گاۋزىبان، ئامىلە مۇقەششەر هەر بىرى 15 گرامدىن، فۇپەل، قىزىلگۇل، ئەۋرىشىم، دارچىن، بەهمەن، بەهمەن سۇرۇخ، دۇرۇنجى ئەقرەبى هەر

بىرى 10 گرامدىن، ئۇد ھىندى، بادرەنجى بۇيا، مەستىكى، ئۆشنە، لاچىندانە ھىندى ھەر بىرى بەش گرامدىن، مەرۋايىت 10 گرام، زەپەر بىر گرام، قەنت 425 گرام، ھەسەل 100 گرام، سۇ 100 گرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇرەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ، سۇيدۇك ھەيدەپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئىستىسقا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 گرامغىچە.

داۋائى مىشكى بارىد

تەركىبى: كەھرىۋا، تاباشىر، قىزىلگۈل ھەر بىرى 15 گرامدىن، يۇمغاقسۇت 12 گرام، گاۋزىبان ھىندى 21 گرام، بىخ مارجان 10 گرام، مەرۋايىت، نىشاستە، ئاق سەندەل، ئەۋرىشىم 10 گرامدىن، سىمىزئوت ئۇرۇقى 15 گرام، ئىسپار ئۇچ گرام، ئامىلە 21 گرام، دارچىن 36 گرام، زەپەر ئۇچ گرام، قەنت، ھەسەل 1.5 ھەسسىدىن.

تەسىرى: بارلىق سەپرا ۋە قاندىن بولغان يۇرەك تىترەش، قىزىتما پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، يۇرەكنىڭ قىزىپ ئېچىشىشنى پەسەيتىش، رېماتىزم سەۋادىن بولغان يۇرەك قىزىتمىسىنى پەسەيتىش، بوغۇم ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى:

داۋائىل كۆركۈم

تەركىبى: زەپەر 36 گرام، ئاسارۇن، دۇقۇ، رۇم بەددىيان، پەتەرئاسالىيون، رەۋەنچىنى ھەر بىرى 12 گرامدىن، سۇمـ

بۇل سەككىز گرام، قۇستە، سەلىخە، ئىزخىر، ھەببى بىلسان ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، مورمەككى 12 گرام، مەستىكى، رۇببىسۇس، غاپەس ھەر بىرى 10 گرامدىن، بىلسان 15 گرام.

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

تەسىرى: جىگەر، تالىنىڭ بارلىق سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، بۆرەك، دوڭساقنى قۇۋۇتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، ئىستىسقا كېسەللىرىگە يەنى جىگەر، تال ئىششىغاندىن بولغانلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئالتە گرامغىچە.

لاجۇۋەرد

تەركىبى: قىلىن دارچىن، نېپىز دارچىن، سۇمبۇل، ئاسارۇن، تاتلىق قۇستە، مەستىكى، زەپەر، لەكى ئىسپىغۇل، سەندەل ھەر بىرى 30 گرامدىن، تاباشىر 20 گرام، قىزىلگۈل 300 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

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

تەسىرى: جىگەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەيدۇ، قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، جىگەر ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 6～15 گرامغىچە.

داۋائى ئولكېرىت

تەركىبى: گۈگۈت يېغى، بەزرۇلبەنجى، قەردەمانە، سائىلە، مورمەككى ھەر بىرى 60 گرامدىن، سۇزاپ، تاتلىق قۇستە ھەر

بىرى ئۇچ گرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، قوۋزاقدارچىن 36 گرام، ئاقموچ 60 گرام، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

تەسىرى: بارلىق بەلغەم، سەۋدادىن بولغان كونا قىزىتما-لارنى ياندۇرىدۇ، نەپەس قىستاش، يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقلىرى ئۇچۇن، ئىستىسقا، تال ئاغرىقى، سۇيدۇك ئازلىيىش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۇشۇرۇش ھەم ئەپيۇن، شەۋكە-ران، بىخ قاتارلىق دورىلارنىڭ زەھەرلىرىنى ھەمدە يىلان، چايان چاققان زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۇچ گرامغىچە.

داۋائى تەرەنجىبىن

تەركىبى: تەرەنجىبىن 90 گرام، كالا سۇتى 600 گرام.

تەييارلىنىشى: كالا سۇتىگە تەرەنجىبىننى سېلىپ قاينە-تىپ، سۇزۇپ، 200 گرام قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن مەز-پەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۇندە كەچتە 50 گرامدىن ئىچىدۇ.

داۋائىكە

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستى 18 گرام، سانائى مەككى، شاھتەررە ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ئەفسەنتىن 4.5 گرام، كىشمىش 90 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ، كىشمىشنى ئوبدان سوقۇپ، دورىلارنى ئۇزۇم سۇيى بىلەن يۇغۇ-رۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بارلىق قىچىشقاق، تەمرەتكە، تاز كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەۋغىنى قۇستە (قۇستە يېغى)

تەركىبى: قۇستە 30 گرام، پىلپىل، پەرفىيۇن ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئاقىرقەرھا 12 گرام، قۇندۇز قەھرى ئالتە گرامدىن، كونا ئۇزۇم شارابى، زەيتۇن يېغى 150 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: قۇستە، پىلپىل، ئاقىرقەرھانى ئۇزۇم شارابغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن قاينىتىپ 100 گرام قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە زەيتۇن يېغىنى قۇيۇپ، 200 گرام قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا كېسەللىرىگە، ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرىگە، پەي، نېرۋىلارنى قۇۋۇەتلەش، مويلارنى قارايتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلايدۇ.

رەۋغىنى شونىز (سىيادان يېغى)

تەركىبى: سىيادان 60 گرام، ئاچچىق بادام مېغىزى 90 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ يېغى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، تەشەننۇچ (ھۆللۈكتىن بولغان) كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلايدۇ.

رەۋغىنى بىدەنجىر مۇرەككەپ

تەركىبى: جۇۋىنە، تاغ يالپۇزى، كەرەپشە، رۇم بەدىيان، مەستىكى، ئاسارۇن ھەر بىرى 60 گرامدىن، بىخ كەرەپشە، بىخ

بەدىيان، بىخ سۇس، زەنجىۋىل ھەر بىرى 30 گرامدىن، شەتەرەنجى، مۇقەل ھەر بىرى 15 گرامدىن، سەكبىنەج، جاۋاشىر، زورۇمبات، دۇرۇنجى ئەقرەبى ھەر بىرى 10 گرامدىن، دارچىن، قاقىلە، لاچىندانە، كاۋاۋچىن، دارچىلچىل، جۇزبۇۋا، بەسباسە، سىيادان، قۇستە ھەر بىرى 12 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئىككى كىلو سۇدا بىر كىلو قالغۇچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە 500 گرام بىدەنجىر يېغىنى قوشۇپ 750 گرام قالغۇچە قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، تەشەننۇچ، جىگەر، تال، قۇلۇنجىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مائۇلھەسەل شەربىتىگە 6 ~ 3 گرامغىچە قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

رەۋغىنى سۆرۈنجان

تەركىبى: سۆرۈنجان مىسرى 100 گرام، كەرەپشە 30 گرام، قەسبۈزەررە 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 500 گرام كۈنجۇت يېغىغا سېلىپ ئىككى ئاي ئاپتاپتا قويۇپ پىشۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: نۇقرەس، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن ياغلىنىدۇ.

سىركەنجۇبىل ساددە

تەركىبى: ئاق قەنت ياكى شېكەر 600 گرام، قىزىلگۈل ئەرقى 150 گرام، سىركە 200 گرام.

تەييارلىنىشى: قەنتنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ، قىيام بولغاندا سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرانى پەسەيتىدۇ، ئىسسىق مىزاجلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى (قىزىتمىلارنى) پەسەيتىدۇ، جىگەرنىڭ هارارىتىنى پەسەيتىپ، ئۇسسۇزلۇقنى قالدۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك هەيدەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چۈشلۈك، كەچلىك تاماقتىن بۇرۇن 30 گرامنى 100 گرام سۇۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

سىركەنجىۋىل بۇزۇرى بارىد

تەركىبى: پوستى بىخ كاسنە 21 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، كاسنە هەر بىرى 15 گرامدىن، سىركە 250 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 گرام سوغۇق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە قەنتنى سېلىپ، 750 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، كېيىن سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. سۈيدۈك هەيدەيدۇ، ئىستىسقا هەم ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چۈش ۋە كەچلىك تاماقتىن بۇرۇن 50 گرامغا 50 گرام سۇۋۇتۇلغان قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىدۇ.

سىركەنجىۋىل بۇزۇرى هار

تەركىبى: كاسنە، كۈنجۈت، كەرەپشە، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان هەر بىرى 15 گرامدىن، پوستى بىخ مارجان، بىخ كەرەپشە هەر بىرى 30 گرامدىن، سىركە 200 گرام، قەنت 600 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقىدەك.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇەتلەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 30 گرامغىچە سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

سىركەنجۈبىل بۇزۇرى مۇقەل

تەركىبى: كاسنە، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەر بىرى 10 گرامدىن، خەربو زەرىرە، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، پوستى بىخ كاسنە، پوستى بىخ مارجان، بەدىيان ھەر بىرى 21 گرامدىن، سىركە 200 گرام، قەنت 600 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقىدەك.

تەسىرى: جىگەر، تال، ئۆتنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سۇيدۇك ھەيدەيدۇ، قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىستېمال قىلىشمۇ يۇقىرىقى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ھارغا ئوخشاش.

سىركەنجۈبىل رومان

تەركىبى: تاتلىق ئانار سۇيى، ئاچچىق ئانار سۇيى ھەر بىرى 300 گرامدىن، زىخ سۇيى، سىركە 100 گرامدىن، قەنت 600 گرام.

تەييارلىنىشى: قىيامىغا كەلگۈچە قاينىتىپ، بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆيدۇرگۈچى قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، تەشنالىقنى قالدۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۇسسۇلۇق ئۇچۇن 30 گرامنى 50 گرام سوغۇق قاينىق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىدۇ. كۈندە 150 گرامغىچە.

سىركەنجۈبىل سەپەرجىلى

تەركىبى: بېھى سۇيى 600 گرام، سىركە 150 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: بېھى سۇيىدە شېكەرنى قىيام قىلىپ، ئاندىن كېيىن سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، جىگەر، تالىناك توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 30 گرامغىچە.

سىركەنجۈبىل ئەفتىمۇن

تەركىبى: ئەفتىمۇن 30 گرام، بىستىپايەج، تۇربۇت هەر بىرى 18 گرامدىن، گاۋزىبان هىندى، پىرسىياۋشان، كاسنە، ئىرسا، كىۋۇش، پوستى بىخ كاسنە هەر بىرى 15 گرامدىن، يالپۇز، قىزىلگۈل، كىمافىيتۇس 12 گرامدىن، بادىرەك، ئۇد-هىندى، پەرەنجىمشكى، بادىرەنجى بۇيا، بوزۇغا، دۇرۇنجى ئەقـرەبى، بەهمەن سۇرۇخ، بەهمەن، سازەج هىندى، قاقىلە، سۇمـبۇل هەر بىرى 10 گرامدىن، ئاپتاپى گۈلقەنت 750 گرام، سىركە 200 گرام، سۇ ئۈچ كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مالىخولىيا، نېرۋا ئاجىزلىق، تۇتاقلىق كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 30 ~ 20 گرامغىچە.

سىركەنجۈبىل ئوردان

تەركىبى: ئارپىبەدىيان، پوستى بىخ مارجان، پوستى بىخ كەبىر، كاسنە، زۇپا، ئوردان، غاپەس، ئەفسەنتىن هەر بىرى

30 گرامدىن، كىشۇش، كەرەپشە، پوستى بىخ كەرەپشە، جۆئـ
دە، سۈمبۈل، ئاسارۇن ھەر بىرى 21 گرامدىن، سىركە 300
گرام، قەنت 600 گرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىستىسقا، تال قېتىش، جىگەر ئىششىقى، جىـ
گەر، ئۆت توسالغۇلىرىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 30 ~ 15
گرامغىچە سۇۋۇتۇلغان قاينىاق سۇغا تەڭشەپ ئىچىلىدۇ.

سىركەنجۈبىل ئەنسىل

تەركىبى: سىركە ئەنسىلى 600 گرام، زەنجۈبىل، ئارپىبەـ
دىيان، رۇم بەدىيان، ھىڭ، ئاقىرقەرھا، بابۇنە، پۇدىنە ھەر
بىرى 30 گرامدىن، كەرەپشە، زىرە گىرمانى، قەردمانە ھەر
بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 600 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنىڭ سوقۇپ، سىركە ئەنسىلىگە
چىلاپ، سەككىز سائەتتىن كېيىن ئىككى ھەسسە سۇ قوشۇپ،
قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ، بىر كىلوگرام
شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، ئىستىسقا، سەرسام بەلغەمى، زەيـ
قۇلنەپەس، كۆكرەك پەردە ئاغرىقى، تال، جىگەرنىڭ توسالغۇلـ
رىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

سۇفۇپى دۇرۇنجى

تەركىبى: دۇرۇنجى ئەقرەبى، گاۋزىبان ھىندى ھەر بىرى
18 گرامدىن، زورۇمبات ئالتە گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

مائۇلھەسەل شەربىتى بىلەن ئىچىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان خەپەقان (يۇرەك تىترەش)، يۇرەك ئاستا، قالايمىقان سوقۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 3 گرامغىچە.

سۇفۇپى قاقىلە

تەركىبى: قاقىلە، لاچىندانە، كاۋاۋچىن ھەر بىرى 30 گرامدىن، شېكەر 100 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاياللارنىڭ جىنسىي ھەۋىسىنى پەسەيتىدۇ، ھامىلىدار بولۇشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 3 گرامغىچە. بۇ دورىنى ئەڭ ياخشىسى ھەيزدىن پاك بولغاندىن باشلاپ 15 كۈن ئىستېمال قىلسا تەسىرى ياخشى.

سۇفۇپى نەمەكى

تەركىبى: نەمەكى ھىندى 10 گرام، ئاقمۇچ 60 گرام، زەنجىۋىل 45 گرام، رۇم بەدىيان 21 گرام، زاغۇن ئۇرۇقى، جۇۋىنە، نۆشادۇر، قارىمۇچ، يالپۇز ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر، مۇپاسىل كېسەللىرىگە ھەمدە ھەرقانداق كېسەلنىڭ سەۋەبىدىن توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 3 گرامغىچە قايناق سۇ بىلەن ئىچىدۇ.

سۈفۈپى فىربەيدەن

تەركىبى: نوقۇت 150 گرام (سىركىگە بىر سوتكا چىلاپ قۇرۇتۇلىدۇ)، گۈرۈچ ئۇنى 90 گرام، بادام مېغىزى 180 گرام، ئارپا ئۇنى (قورۇلغان)، بۇغداي ئۇنى 90 گرامدىن، خەشخاش 75 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەدەننى سەمرىتىدۇ، ھەر خىل سىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 30 گرامنى 150 گرام سۈت بىلەن ئىچىدۇ.

سۈفۈپى ۋەرد

تەركىبى: قىزىلگۈل 30 گرام، تاباشىر 60 گرام، سەماق، ھوممار، ئەدەس، زىخ، فۇپەل، ئوسۇك ئۇرۇقى، خەشخاش ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاق سەندەل 7.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۈفۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىنى پەسەيتىدۇ. سەپرادىن بولغان ئىچى سۈرۈش ۋە ھەيزنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 3 گرامغىچە ئىچىپ، كەينىدىن قىيمىقۇ ئەرقى ياكى ئانار سۈيى ئىچىش لازىم.

سۈفۈپى كەھرىۋا

تەركىبى: كەھرىۋا، گىل ئەرمىنى، خۇنسىياۋشان، خەشخاش پوستى باراۋەر مىقدارىدا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەيز ياكى ئاق خۇننىڭ مېڭىپ كېتىشىنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 3 گرامغىچە.

سۈزۈپى سۆرۈنجان

تەركىبى: سۆرۈنجان مىسرى 21 گرام، زىرە، يالپۇز ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، قارىمۇچ ئۇچ گرام، شېكەر 36 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 3 گرامغىچە.

سۈزۈپى زىباپېتىس

تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، ئانارگۈلى، سەماق، جۈپتى بەللۈت ھەر بىرى 15 گرامدىن، نىشاستە، كەترا، كاھۇ، فۇپەل ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئاق سەندەل ئۇچ گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ، سۈيدۈكنى كېمەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 3 گرامغىچە يەپ، كەينىدىن ئاچچىق ئانار سۈيى ئىچىدۇ.

سۈفۈپى لوك

تەركىبى: لەكى مەغسول ئالتە گرام، جۈۋىنە، سۈزاپ، زىرە ھەر بىرى 12 گرامدىن، مەرزەنجۈش، بۆرە ئەرمىنى ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ، بەدەندىكى مايلارنى ئېرىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامنى گۈلقەنت بىلەن يەيدۇ.

سۈفۈپى قۇستە

تەركىبى: قۇستە شېرىن، سۈمبۈل، قەردمانە، ھوماما، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۈفۈپ قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاغرىقى، بۆرەككە سۇ چۈشكەن، بۆرەك ئاجىزلىق ھەمدە بۆرەكنىڭ ھۆللۈك، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 3 گرامغىچە.

سۈفۈپى گۈلسۈرۈخ

تەركىبى: قىزىلگۈل، گىل مەختۇم، خۇنسىياۋشان، كۈندۇر، نىشاستە، قوغۇن ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، تەرخەمەك

ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، رۇببىسۇس، لەكى مەغسول، رەۋەنچىنى، چىلغوزا مېغىزى، خەشخاش، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بارلىق يۇرەك، دوۋساق جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 6 ~ 3 گرامغىچە.

سۈزۈپى دەندان

تەركىبى: ھېلىلە زەرد، بەلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، زەمچە (كۈشتە قىلىنغىنى)، تاباشىر، ئاقىرقەرھا باراۋەر مىقدارىدا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ساقلىنىدۇ.

تەسىرى: چىش گۆشلىرىنىڭ بوشاپ كېتىشى، چىش تۈۋىدىن قان كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ئېغىز پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چىش تۈۋىگە سېپىلىدۇ.

سۈنۈن شىيىب

تەركىبى: پىشۇرۇلغان زەمچە ئۈچ گرام، قورۇلغان تۈز ئالتە گرام، سىماق 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چىش تۈۋىدىن يىرىڭ چىقىدىغان بولۇپ قالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ (ناسۇر ئۇچۇن).

ئىشلىتىلىشى: چىش تۈۋىگە سېپىلىدۇ.

سۈنۈن شاخ گوزىن

تەركىبى: بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ كۆيدۈرۈلگىنى، پوستى ھېلە-لە زەرد، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.

تەييارلىنىشى: سۈفۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چىش گۆشلىرىنى، چىشنى، چىش يىلتىزىنى چىڭىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چىشقا سۈركەيدۇ ياكى سېپىدۇ.

سۈنۈن كەشنىز

تەركىبى: يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، ئاقىرقەرھا مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، سۈفۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ چىش تۈۋىگە سېپىلىدۇ.

سۈنۈن ھېلىلە

تەركىبى: ھېلىلە زەرد 30 گرام، قارىمۇچ 12 گرام، ھومامما 10 گرام، سازەج ھىندى ئالتە گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ سۈفۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چىش قارىداپ قالغان بولسا ئاقارتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چىش تۈۋىگە سېپىدۇ ياكى سۈركەيدۇ.

شارابى ئەفسەنتىن(I)

تەركىبى: ئەفسەنتىن 1500 گرام، قوۋزاقدارچىن 60 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 90 گرام، سۇ 1500 گرام، شېكەر

600 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، يۇقىرىقى سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر، تالنى قۇۋۇتلەيدۇ، توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. جىگەر، تالنى يۇمشىتىپ يەللەرنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 گرامغىچە.

شىرابى ئەفسەنتىن (II)

تەركىبى: قىزىلگۈل 21 گرام، شاھتەررە، ئەفسەنتىن ھەر بىرى 15 گرامدىن، قارىئۇرۇك 20 دانە، تەمرى ھىندى 60 گرام، شېكەر 360 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ 1500 كىلوگرام سوغۇق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەردىكى سەپرانى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 گرامغىچە.

نار پىننە شەربىتى

تەركىبى: ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى ھەر بىرى 600 گرامدىن، پىننە سۈيى بىر كىلوگرام، شېكەر 1500 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: دورىلاردىن ئىككى كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بارلىق ھېق تۇتۇش، قۇسۇش، باش قېيىش، ئاشقازان ئاجىزلىق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 30 ~ 20 گرامغىچە.

ئەينۈلا شەربىتى

تەركىبى: ئەينۈلا بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە بەش كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەپرانى پەسەيتىدۇ، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قۇۋۇشتىلەيدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 30 گرامغىچە.

شىرابى خەشخاش

تەركىبى: تىلمىغان خەشخاش 300 گرام، قەنت 750 گرام.
تەييارلىنىشى: خەشخاشنى ئوبدان سوقۇپ، 1500 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن 759 گرام سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۇيىگە قەنتنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: نەزلىنى توختىتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، كۆكرەك ۋە ئۆپكە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئىسسىق مىزاجلارغا مۇۋاپىق.
ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 30 ~ 10 گرامغىچە قاياناق سۇغا تەڭشەپ بېرىلىدۇ.

ئالما شەربىتى

تەركىبى: ئالما سۇيى 500 گرام، شېكەر 600 گرام.
تەييارلىنىشى: 750 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، سەپرادىن بولغان ئىچى سۇرۇش، ھۆنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 30 ~ 15 گرامغىچە.

بېھى شەربىتى

تەركىبى: بېھى سۇيى 500 گرام، شېكەر 600 گرام.
تەييارلىنىشى: ئالما شەربىتىگە ئوخشاش.
تەسىرى: يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئېچىدۇ، سەپرادىن بولغان قۇسۇشنى، باش قېيىشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 30 ~ 15 گرامغىچە.

شىرابى ھەببۇلئاس

تەركىبى: ھەببۇلئاس 100 گرام، شېكەر ياكى قەنت 250 گرام، سۇ بىر كىلوگرام.
تەييارلىنىشى: ھەببۇلئاسنى سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن 500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە قەنتنى سېلىپ 500 گرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچى سۇرۇشنى، ھەيزنىڭ مېڭىپ كېتىشى، كۆپ تەرلەشنى، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 20 گرامغىچە.

دىنار شەربىتى

تەركىبى: تۇخۇمى كاسىنە، قىزىلگۈل ھەر بىرى 60 گرام-دىن، بىخ كاسىنە 120 گرام، نىلۇپەر، گاۋزىبان 30 گرامدىن، زىخ، ئاق سەندەل، بىخ سۇس، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 12 گرامدىن، تۇخۇمى كىشۇش 90 گرام، رەۋەنچىنى 45 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە ئىككى كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇرەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بۇدالقۇنىيە، ئىستىسقا، زاتىل جەنبى، كۆپ ئۇسساش كېسەللىرىگە، قاننى پاكىزلاش ئۈچۈن ىبرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 100 ~ 50 گرامغىچە.

زۇپا شەربىتى

تەركىبى: چىلان 30 دانە، سەرپىستان 50 دانە، ئەنجۇر قېقى 10 دانە، بىنەپشە 12 گرام، پىرسىياۋشان، زۇپا، بىخ سۇس ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، كۈدە ئۇرۇقى 10 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلاردىن قائىدە بويىچە ئىككى كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆكرەك، ئۆپكىدىكى قويۇق خىلىتلارنى پاكلايدۇ. نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 30 گرامغىچە.

شارابى تەمرى ھىندى

تەركىبى: تەمرى ھىندى 270 گرام، قەنت 600 گرام.

تەييارلىنىشى: تەمرى ھىندىنى 1.500 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئوبدان يانجىپ، قاينىتىپ، بىر كىلوگرام قالغاندا سۇزۇپ، سۇيىگە قەنتنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، قۇۋۇلەتلەپ، ھۆنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 گرامغىچە.

شارابى سەندەل

تەركىبى: ئاق سەندەل 60 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: سەندەل، قىزىلگۈلنى 1.500 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا قاينىتىپ، سۈيى بىر كىلوگرام قالغاندا سۈزۈپ، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك كېسەللىرىگە، يۈرەك تىترەشكە، جىگەرنى قۇۋۇەتلەپ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 30 گرامغىچە.

شارابى ئەنجۈر

تەركىبى: ئەنجۈر قېقى 1.200 كىلوگرام، نوقۇت 600 گرام، خولىنجان، دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل ھەر بىرى ئۇچ

گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، ھەسەل بىر كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: ئەنجۇر، نوقۇتنى 7 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئاندىن كېيىن ئوبدان مىجىپ 2.5 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۇزۇپ سۇيىگە يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ سىلىپ ئىككى كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۇزۇپ سۇيىگە ھەسەلنى سىلىپ، ئىككى كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ، ئاخىرىدا زەپەر سىلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇرەك، مەسانىنى قۇۋۇتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، مۇچە ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 30 ~ 15 گرامغىچە.

شارابى بىنەپشە

تەركىبى: بىنەپشە 100 گرام، قەنت 600 گرام.

تەييارلىنىشى: بىنەپشىنى 1.500 كىلوگرام سۇدا بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۇزۇپ سۇيىگە شېكەر ياكى قەنتنى سىلىپ 750 گرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆكرەك پەردە ئىششىقى ۋە ئۆپكە ئىششىقى، يۆتەل، كۆز ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 گرامغىچە.

نىلۇپەر شەربىتى

تەركىبى: نىلۇپەر 50 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: نىلۇپەرنى بىر كىلوگرام سۇغا تۆت سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن قاينىتىپ، سۇزۇپ سۇيىگە شېكەرنى سىلىپ 750 گرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى، قىزىتما، يۆتەل، كۆكرەك پەردە ئىششىقى، ئۆپكە ئىششىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 30 ~ 20 گرامغىچە قاياناق سۇغا تەڭشەپ بېرىلىدۇ.

چىلان شەربىتى

تەركىبى: چىلان (كىچىك چىلان) 600 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: چىلاننى تىتىپ، ئىككى كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈزگە پەيدا بولىدىغان ماش يارا، كۆكرەك ئاغرىقى، يۆتەل ۋە قان قويۇلۇپ قېلىشتىن بولغان چىيقان، غەلۋىرەك، يەلتاشما، قان بېسىمى يۇقىرىلاش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 گرامغىچە.

شارابى گاۋزىبان

تەركىبى: گاۋزىبان 300 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: گاۋزىباننى 1.500 كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ، سەۋدانى پەسەيتىدۇ ھەم

سەۋادىن بولغان خەفەقان، يۈرەك ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 30 گرامغىچە.

بادرەنجى بۇيا شەربىتى

تەركىبى: بادرەنجى بۇيا 300 گرام، شېكەر 500 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خەفەقان، يۈرەك تىترەش، سەۋدا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، قويۇق قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 30 گرامغىچە.

شارابى بۇزۇرى

تەركىبى: پوستى بىخ كاسنە 10 گرام، تۇخۇمى كاسنە، پوستى بىخ بەدىيان ھەر بىرى 60 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، تۇخۇمى كەرەپشە، پوستى بىخ كەبىر، پوستى بىخ كەرەپشە ھەر بىرى 30 گرامدىن، تۇخۇمى كىشۇش 75 گرام، قەنت 600 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالاپ سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن 1.5 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەللەرنى ھەيدەيدۇ، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى قالدۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 30 گرامغىچە.

شارابى ئەنبەر

تەركىبى: ھەسەل 1.250 كىلوگرام، سۇ 1.500 كىلوگرام، زەپەر، ئەنبەر ھەر بىرى ئۇچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: ھەسەلنى يۇقىرىقى سۇدا 1.500 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ، قىيام سوۋۇغاندا زەپەر، ئەنبەرنى سېلىپ سالايە قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، يۈرەك، نېرۋا ئاجىزلىقى، خەپەقان ئۇچۇن، ھۆل سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە ھەم بۆرەك، جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

شارابى مىشكى (ئىپار شەربىتى)

تەركىبى: ھەسەل 600 گرام، ئاق قەنت 600 گرام، سۇ 1.200 كىلوگرام، ئىپار ئۇچ گرام، زەپەر 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: ھەسەل، قەنتنى قىيامغا كەلتۈرۈپ، قىيام سوۋۇغاندا زەپەر، ئىپارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغەم-دىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 20 ~ 10 گرامغىچە.

ئەۋرىشىم شەربىتى

تەركىبى: قۇرتى ئېلىنغان پىلە 150 گرام، خولىنجان، ئېگىز، مەستىكى ھەر بىرى 10 گرامدىن، زەپەر ئۇچ گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇرەك، جىگەر، يۇرەكنى، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇ-ۋەتلەيدۇ، جىنسىي قۇۋۇەتنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئىستىسقا، نەپەس قىستاش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامغىچە.

ئۈستقۇددۇس شەربىتى

تەركىبى: ئۈستقۇددۇس، پىرسىياۋشان، ئۇد سەلىب ھەر بىرى 15 گرامدىن، بىخ سۇس، گاۋزىبان، ئارپىبەدىيان، بىخ كەرەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، قىزىلگۈل ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، سەرپىستان ھەر بىرى 45 گرامدىن، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەرئى، مالىخولىيا، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ، بارلىق سوغۇقتىن بولغان مېڭە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 50 ~ 30 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

مۇپاسىل شەربىتى

تەركىبى: پوستى بىخ كەبىر، پوستى بىخ بەدىيان ھەر بىرى 60 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، ماھى زەھرەج، سۆرۈنجان مىسرى ھەر بىرى 30 گرام-

دىن، بىخ كەرەپشە 60 گرام، زىرە گېرمانى 15 گرام، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بارلىق مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن ھەر قېتىمدا 50 ~ 15 گرامغىچە.

مائۇلھەسەل شەربىتى

تەركىبى: پوستى بىخ بەدىيان، پوستى بىخ كەرەپشە، پوستى بىخ كاسنە ھەر بىرى 90 گرامدىن، پوستى بىخ كەبىر 45 گرام، ئارپىبەدىيان، تۇخۇمى كەرەپشە، تۇخۇمى كاسنە ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئەنجۇر قېقى 20 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 30 گرام، سۈمبۈل، ئىزخىر، ئاسارۇن، دارچىن ھەر بىرى 30 گرامدىن، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قويۇق ماددىلارنى پىشۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەللەرنى سۈندۈرىدۇ، ئىستىسقا ھەم بارلىق سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، جىگەر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 20 گرامغىچە.

سەۋزە شەربىتى

تەركىبى: سەۋزە (ئەركەك سەۋزە) سۈيى بىر كىلوگرام، ھەسەل بىر كىلوگرام، سۈمبۈل، خولىنجان، قەلەمپۇر، دار-

چىن ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: سەۋزىنى ئوبدان توغراپ، قاينىتىپ سۈيى ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن دورىلارنى سوقۇپ سېلىپ سەككىز سائەت تۇرغۇزۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ 1.200 كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ، زەپەر ئاخىرىدا سېلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۇچا ئاغرىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، يۈرەك ئاجىزلىقى ئۇچۇن، خۇننى كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: 30 گرامغىچە.

زۈپا شەربىتى

تەركىبى: ئەنجۇر قېقى 10 دانە، قۇرۇق ئۈزۈم 30 گرام، شۇمشا، تۇخۇمى كەرەپشە، ئارپىبەدىيان، پىرسىياۋشان، بىخ سۇس، زۈپا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، يالپۇز، كۈدە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، شېكەر 600 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئۇچ كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، سەككىز سائەتتىن كېيىن 1.5 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇق يۆتەل، نەپەس قىستاش، يۈرەك ئاجىزلىق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 30 ~ 15 گرامغىچە.

ئەنجىبار شەربىتى

تەركىبى: ئەنجىبار، خەرنۇپ ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ھەببۇلئاس ھەر بىرى 10 گرامدىن،

قەنت 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.500 كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ 750 گرام شەربەت تەييارلەنىدۇ.

تەسىرى: قان توختىتىدۇ، قان تۆكۈرۈش، قان قۇسۇش، چوڭ تەرەت يولىدىن قان كېلىش، ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشى قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 50 ~ 30 گرامغىچە.

شىياق خىيارشەنبەر

تەركىبى: بىنەپشە ئالتە گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، سانائى مەككى 15 گرام، نەمەكى ھىندى ئۇچ گرام، خىيارشەنبەر شىرنىسى، قىزىل شېكەر ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ خىيارشەنبەر شېكەر بىلەن شامچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن مەقئەتكە قۇيۇلىدۇ.

شىيافى كۈندۈر

تەركىبى: كۈندۈر، ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، ئانارگۈلى، زەمچە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 75 گرام.

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

تەسىرى: بوۋاسىر ھەم بالىياتقۇدىن كەلگەن قانلارنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قان كېلىۋاتقان ئەزاغا سېلىنىدۇ.

شىيافى ئىستىسقا

تەركىبى: تۇخۇمى سۇزاپ، ئارپىبەدىيان، تۇخۇمى كەرەپـ شە، تۇربۇت، بۆرە ئەرمىنى ھەر بىرى 10 گرامدىن، قىزىل شېكەر 60 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەرنى سۇزاپ سۇيىدە ئېرىتىپ، شۇنداق بىلەن دورىلارنى يۇغۇرۇپ شىياف تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قورساق، ئۇچەيلەرنى، يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئىستىسقائى تەبلى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت بولغاندا مەقئەتكە كىرگۈزۈلىدۇ.

شىياف ئىھسال

تەركىبى: ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى، ئانارگۈلى، گەزمازەج (بۇلۇت مېۋىسى)، جۇپتى بەللۇت، گۈرۈچ ئۇنى، موزا، كۈنـ دۈر، گىل ئەرمىنى ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇمغاقسۇت سۇيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىچى سۇرۇپ كەتكەن، تولغاق كېسىلى بىلەن قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەقئەتكە سېلىنىدۇ.

سەبغە

تەركىبى: تۇرۇپ ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، ئوردان، كۈندۈر، قىچا ھەر بىرى 30 گرامدىن، سىركە 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەدەننىڭ ئالاپسە (ئاق بولاق) بولۇپ قالغىنىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: دورىلارنى بەدەنگە سۈركەپ، ئاپتاپقا قاقلىنىدۇ.

سەبغەكە

تەركىبى: شەترەنجى ھىندى، ئاقىرقەرھا، ھوزۇر مەككى، قىچا، سىيادان، دۇرۇنجى ئەقرەبى، ئوردان ھەر بىرى 10 گرامدىن، سىركە 250 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قارا بەھمەن (قارا داغ) كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قارا داغ پەيدا بولغان جايلارغا چاپلىدۇ.

سەبغەكە

تەركىبى: زەپەر، ئوردان، كۈندۈش، زىرە، مەستىكى ھەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: رەڭگىرويىنى قىزىل قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۈزگە سۈركەپ قايناق سۇ بىلەن يۇيىدۇ.

فىمادكە

تەركىبى: زەپەر، سەبرى ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئەفسەنتىن، سۇمبۇل ھەر بىرى 24 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاياناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ئىششىقى ھەم جىگەر قېتىش، ئاشقازان ئاجىزلىق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى ھەشدا

تەركىبى: بىنەپشە 12 گرام، ھەمىشباھار گۈلى، قىزىل-گۈل، ئاق سەندەل ھەر بىرى 12 گرامدىن، 30 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، كەشنىز سۈيىدە يۇغۇ-رۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر، ئاشقازانىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان، جىگەر ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن جىگەر، ئاشقازان ساھەسىدىكى ئىششىقلارغا چېپىلىدۇ.

زىمادى مەئدە

تەركىبى: سەئدە كوفى، سۈمبۈل، مەستىكى، قۇسته، ئەفسەنتىن ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئىزخىر، ئامىلە، قەلەم-پۇر، دارچىن، ئالتە گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاياناق سۇ بىلەن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەيدىدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ، مەي-دىنى قىزىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن چېپىلىدۇ.

زىمادى نۇقرەس

تەركىبى: مۇقەل، كۇندۇر، شۇمشا، ئوشەق ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، بابۇنە سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان نۇقرەس، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئاغرىق قالدۇرمىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىششىغان، ئاغرىغان جايغا چاپلىدۇ.

زىمادى نۇقرەس

تەركىبى: قىزىل سەندەل، ئەدىس مۇقەششەر، قىزىل گىل ئەرمىنى ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، كاسىنە ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، ئىششىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاغرىق جايغا چېپىلىدۇ.

زىمادى بابۇنە

تەركىبى: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، سىرىقچىچەك، پۇدىنە ھەر بىرى 30 گرامدىن، زىرە گىرمانى 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۇپ، سۇزاپ سۇيىدە زىمات تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىستىسقائى تەبىلى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىششىق بار جايلارغا چېپىلىدۇ.

زىمادى مەستىكى

تەركىبى: جۆئدە 15 گرام، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، هوماما، بابۇنە، سېرىقچېچەك، مەستىكى هەر بىرى 30 گرام-دىن، ئەفسەنتىن، سۇمبۇل، ئىزخىر هەر بىرى 21 گرامدىن، كۇندۇر 18 گرام، بىخ خىتمى 45 گرام، ئۆردەك يېغى 36 گرام، توخۇ يېغى 60 گرام، ئاق موم 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلاردىن زىمات تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ئىشىشقلىرىنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ساهەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى گۇل

تەركىبى: كۇدە ئۇرۇقى، مۇقەل هەر بىرى 15 گرامدىن، قىزىلگۇل يېغى 50 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۇل يېغى بىلەن زىمات تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بوۋاسىر قايسى جايدا بولسا شۇ جايغا قويۇلىدۇ.

زىمادى مۇخرىج

تەركىبى: شەهمەنزەل، تاتلىق قۇستە، سۇزاپ هەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇ-

رۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۆلۈك بالىنى، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بالىياتقۇغا زىمات قىلىنىدۇ.

زىمادى ئىسھال سەپرا

تەركىبى: بەرگى مۇرد (نامازشام گۈلى بەرگى)، قىزىل-گۈل، ئانارگۈلى، موزا، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئامىلە، قىمىقۇ ھەر بىرى 30 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ بەرگى مۇرد سۈيىدە يۇغۇ-رۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئىچى سۇرۇشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: قورساق ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى بۇئىل دەم

تەركىبى: گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، خىرپە، ئانارگۈلى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، موزا ئۈچ گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ھەببۈلئاس سۈيىدە يۇ-غۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سۈيدۈك يولىدىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن زىمات قىلىنىدۇ.

زىمادى خىتمى

تەركىبى: خىتمى، پۇرچاق ئۇنى، شۇمشا ھەر بىرى 30 گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 16 دانە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ھەر قېتىم ئىشلەتكەن ۋاقىتتا ئىككى تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىلىدۇ.
تەسىرى: ئەمچەك ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

زىمادى مۇقەششەر

تەركىبى: ئەدەس، مۇقەششەر، ئانار پوستى، موزا، بەرگى مورد باراۋەر مىقداردا.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھەيزنىڭ كۆپ مېڭىپ كېتىشىنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بالىيانقۇ ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى يىكە

تەركىبى: پۇرچاق ئۇنى 30 گرام، بادرەڭگى 15 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سۈت كۆپەيتىدۇ، سۈت بەزلىرىنى جانلاندۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى:

زىمادى خانازىر

تەركىبى: كەتىرا 15 گرام، نانخا ئالتە گرام، گىل ئەرمەنى ئۈچ گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، يۇمغاقسۈت سۈيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ناسۇر (ئاقما) كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: جاراھەت ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى گۈلسۈرۈخ

تەركىبى: ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، كاھۇ ھەر بىرى 10 گرامدىن، نېلۈپەر، قىزىلگۈل ھەر بىرى 12 گرامدىن، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، زەپەر ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، خەشخاش گۈلى، ئادەمگىياھ ھەر بىرى 1.5 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئوسۇك سۈيىدە يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاغرىغان جايغا چېپىلىدۇ.

تىلابى سەندەل

تەركىبى: ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، سەندەل، ئەپيۇن ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئەرقى قىيمىقۇ بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: پېشانىگە چېپىلىدۇ.

تىلابى كە I

تەركىبى: پىرسىياۋشان، لادەن، ئەفسەنتىن، جۈپتى بەلـ لۇت مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، رۇغىن مورد بىلەن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: چاچ چۈشۈپ كەتكەن جايلارغا چېپىلىدۇ.

تىلابى كە II

تەركىبى: زىبىق، خېنە، شەھمەنزەل، ئىقلىمىيا، ئەدەس مۇقەششەر باراۋەر بىر ھەسسىدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ھەم گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇق تەمرەتكە، قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاغرىق ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

تىلابى كە III

تەركىبى: خەشخاش، پالەك ئۇرۇقى، سىركە مۇڭاپىق مىقدارىدا.

تەييارلىنىشى: پالەك، خەشخاش ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تىلابى كە IV

تەركىبى: بىنەپشە، خىتمى، ئارپا ئۇنى ھەر بىرى 21 گرامدىن، قىزىلگۈل 12 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، بابۇنە، كاسىنە، كىشۇش، نىلۇپەر ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، رەۋەنچىنى ئۇچ گرام، سۇمبۇل 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، كاسىنە سۇيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تىلابى كە V

تەركىبى: زەجۇ، خېنە، زىراۋەندە، موردارسەنگى، ئانار پوستى ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە، گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تاز كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يارىغا چېپىلىدۇ.

تىلابى كە VI

تەركىبى: ئەنزىرۇت، ئوشەق، پەرپىيۇن، گۈگۈت يېغى، ئەنجۇر غازىكى باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جوزام كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن بەدەنگە چېپىلىدۇ.

تىلابى

تەركىبى: كۈندۈش، گىل ئەرمىنى، موردارسەنگى ھەر بىرى 30 گرامدىن، نەمەكى ھىندى 15 گرام، سىركە، گۈل يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارغا گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل تەمرەتكە، قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تىلابى قۇبا

تەركىبى: گۈگۈت يېغى ئالتە گرام، ئاق زەمچە 21 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قۇبا (چالاش) كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: قۇبا كېسەللىرى ياغلىنىدۇ.

تىلابى مۇنەۋۋەرەم

تەركىبى: نېلۇپەر، بىنەپشە، كاھۇ ھەر بىرى 10 گرام-دىن، خەشخاش پوستى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئوسۇك سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: باشقا چېپىلىدۇ.

تىلابى بابۇنە

تەركىبى: بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، خىتمى ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، بىنەپشە ھەر بىرى 10 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۇرۇقدان ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تىلابى كەلەپ

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن تۈخۈم شاكىلى، شاخار، قوغۇن ئۇرۇقى، زەجۈ، ئەدەس، پۈرچاق ئۇنى، فۇپەل، مامرانچىنى باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينات سۇ بىلەن خېمىر تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەدەندىكى، يۇزدىكى قارا داغلارنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: داغ ئۈستىگە چېپىلىدۇ. تۆت سائەت ئۆتكەندىن كېيىن قوغۇن ئۇرۇقى، كېپەك، تۇرۇپ سۈيى بىلەن يۇزنى يۇيىدۇ.

تىلابى بەرەس

تەركىبى: قىزىل قىچا، قىزىل زەرنىخ باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: سۈت بىلەن مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەرەس كېسەللىرىگە (ئاقكېسەلگە) مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن چېپىلىدۇ.

تىلابى كە VII

تەركىبى: ئەفسەنتىن 10 گرام، شاپتۇل غازىكى 30 گرام، كالا ئۆتى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۇچەيدىكى مەددە قۇرت، قىلقۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مەقئەتكە قۇيۇلىدۇ.

تىلابى كە VIII

تەركىبى: قىچا، قۇندۇز قەھرى باراۋەر مىقدارداا.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سىركىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەكتە (بىھوشلۇق) كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: پېشانىگە تېڭىلىدۇ.

تىلابى كە IX

تەركىبى: دەرمىنى تۇركى، سەدەپ، بۆرە ئەرمىنى، كالا تىزىكى 30 گرامدىن، سىركە 250 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىستىسقا، زىققە ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئىششىق بار جايلارغا چېپىلىدۇ.

ئاپ ئەتۇس

تەركىبى: كۇندۇش، سىيادان، پەرپىيۇن، قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى، زىراۋەندە مۇدەھرەج، ھەببى بىلسان، ئاقسۇقەرھا، ئىپار، بۆرە ئەرمىنى باراۋەر مىقدارداا.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، قايناق سۇغا تاشلاپ، دىماغنى بۇسقا تۇتىدۇ ھەم بۇرۇنغا تېمىتىدۇ.
تەسىرى: شەقىقە، دىماغنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئۆلۈك بالىنى ھەم بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئوقده سماب

تەركىبى: سماب 15 گرام، سىركە مۇۋاپىق مىقدارىدا، نەمەكى ھىندى 10 گرام، كۈندۈر 30 گرام.

تەييارلىنىشى: سمابنى سىركىدە ئۆلتۈرۈپ (كۈشتە قىلىپ)، ئاندىن كېيىن نەمەكى ھىندى بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىنىڭ تېز مېڭىپ كېتىشىنى تىزگىنلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تەييارلانغان دورىنى يىپقا ئوبدان بېكىتىپ ھاجەت ۋاقتىدا تىل ئاستىغا سالىدۇ، زەكەر قايىم بولغاندىن كېيىن ئېلىۋېتىدۇ، يەپ سالمىسۇن.

غار - غار

تەركىبى: نۆشۈدۈر 10 گرام، زەنجىۋىل، نەمەكى ھىندى، سىياداں، ئاقىرقەرھا، ئايارەج پەيقىرا ھەر بىرى 21 گرامدىن، بۆرە ئەرمىنى 15 گرام، زۇپا، قارىمۇچ ھەر بىرى 30 گرامدىن، ھەسەل 200 گرام.

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

تەسىرى: تىل ئېغىرلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر قېتىمدا 10 گرامنى 50 گرام سىركىدە ئېرىتىپ غار - غار قىلىدۇ.

غار - غار كە I

تەركىبى: سەبرى، ئېگىر، قىچا، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، يالپۇز، بىخ سۇس، پوستى بىخ كەبىر ھەر بىرى باراۋەر مىقدار-

دا، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، سەرئى كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭە توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، مېڭىدىكى قويۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 10 ~ 5 گرامغىچە قاينىق سۇغا تەڭشەپ غار - غار قىلىنىدۇ.

غار - غار كە II

تەركىبى: قىزىلگۈل، تاباشىر، نىشاستە، شاھتەررە، زەپەر ھەر بىرى 7.5 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام، موزا، سىماق ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، قەنت 12 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرا، قاندىن بولغان گال ئاغرىقى، خىناق (بەز ئىششىقى)، تىلنىڭ ئېچىشىشىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: غار - غار قىلىنىدۇ.

غار - غار يىكە

تەركىبى: ئانارگۈلى 18 گرام، زەمچە 7.5 گرام، نەمەكى ھىندى ئالتە گرام، ئانار گۈلى چېچىكى، قىزىلگۈل چېچىكى ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، شاتۇت سۇيى مەلۇم مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شاتۇت سۇيىگە تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تىل ۋە گال ئىششىقى، ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەت

قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئېغىزغا ئېلىپ غار - غار قىلىنىدۇ.

فىيروزۇنۇش

تەركىبى: پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا، سۇمبۇل، زەپەر ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 60 گرامدىن، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۇنۇتقاقلىق، قۇلۇنجى، ئاياللار كېسىلى، ھامىلىدار بولماسلىق، بالىياتقۇنىڭ ھوللۇكىنىڭ زىيادە بولۇشىدىن بولسا ھەمدە قويۇق يەللەرنى تارقىتىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ئىشلىتىلىشى: دورىنى تەييارلاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

فىيروزونۇش مىشكى

تەركىبى: پوستى ھېلىلە زەرد، پوستى ھېلىلە كابىلە، كەرەپشە، شەترەنجى ھىندى، لاچىندانە، تاتلىق قۇستە، بەسباسە، خولىنجان، نارمىشكى ھەر بىرى 18 گرامدىن، پوستى بەلىلە، تەرەنجىبىن، گۈلدارچىن، سۇمبۇل، جۇۋىنە، زەنجۇبىل، پىلپىل ھەر بىرى 21 گرامدىن، سەئىد كوفى 30 گرام، ئىپار ئالتە گرام، ئەنبەر ئۇچ گرام، خۇبسىلھەدىد، گۈل يېغى ھەر بىرى 120 گرامدىن، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

تەسىرى: ئاشقازان، باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ، مەنىنىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 6 گرامغىچە.

مادده‌تۇلهايات

تەركىبى: قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، پوستى بەلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەنە مۇدەھ-رەج، بىخ بابۇنە، سۆئلەپ، شاقاقۇل، بوزىدان، چىلغوزا مېغ-زى، زەپەر ھەر بىرى 30 گرامدىن، بەرگى بابۇنە 150 گرام، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 90 گرام، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

تەسىرى: بارلىق بەلغەم، سەۋادىن بولغان پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، ئۇنۇتقاقلىق، تۇتقاقلىق كېسەل، باش قېيىش، چىش ئاغرىقى، قۇلاق ئېغىرلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىز-لىق، ئۇچا ئاغرىقى، ئاشقازان، جىگەر، تالىنىڭ يەللىك ئاغرىق-لىرى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 گرامغىچە.

مەجۇنى مۇبارەك

تەركىبى: ئاقمۇچ، دارپىلپىل، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 60 گرامدىن، ئەپيۇن 30 گرام، زەپەر 15 گرام، پەتەر ئاسالىيون، سۇمبۇل تىپ ھەر بىرى 12 گرامدىن، كەرەپشە 10 گرام، سازەج ھىندى، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئاقىرقەرھا، پەرپىيۇن ھەر بىرى ئۇچ گرامدىن، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۇپ ھەسەل بىلەن قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بارلىق نەزلە ۋە ئۇچەي ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، قان قۇسۇش، قانلىق ئىچى سۇرۇش، قۇلۇنجى، ھەيزنىڭ كۆپ مېڭىپ كېتىشىنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئالتە ئايدىن كېيىن 1.5 ~ 1 گرامغىچە.

فىلىدىيفون

تەركىبى: ئاقاقىيا 36 گرام، قىزىل زەرىنخ ئۇچ گرام، مورمەككى 12 گرام، پىشۇرۇلغان هاك 12 گرام، زەمچە 18 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كونا سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاكىلە ۋە ئۆلۈك گۆشلەرنى يوق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: دورىنى ساقلاپ، هاجەت بولغاندا كېسەل تەگكەن جايلارغا سېپىلىدۇ.

پەرىجە كە

تەركىبى: زىراۋەندە مۇدەھرەج، ئەبهەل، تىرمىس، قىچا هەر بىرى ئۇچ گرامدىن، كالا ئۆتى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كالا ئۆتىدە يۇغۇرۇپ پەرزىجە قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بالا هەمراهى چۈشمىگەندە ئىشلىتىلسە، بالا هەمراهىنى چۈشۈرىدۇ.

پەرزىجە I

تەركىبى: ئوشنان، ئاقىرقەرها، سىيادان، سۇزاپ، پىر-سىياۋشان مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەيتۇن يېغىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھاجەت مىقدارى ئىشلىتىلىدۇ.

پەرزىجە II

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، جاۋاشىر، سۇزاپ ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، پەرپىيۇن 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇزاپ سۇيىدە يۇغۇرۇپ پەرزىجە قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

پەرزىجە III

تەركىبى: موزا، ھەببۇلئاس باراۋەر مىقدارىدا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، قاياق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ پەرزىجە قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قان توختىتىدۇ.

پەرزىجە IV

تەركىبى: بابۇنە، ئۆردەك يېغى، ئەپيۇن، موم باراۋەر مىقدارىدا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ مەلھەم قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ ئاغرىقى، بوۋاسىر، بالىياتقۇ ئىششىقى، بالىياتقۇ قېلىنلىشىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

پەرزىجە V

تەركىبى: بەرگى سۇزاپ، پىننە، ئانار پوستى، ئەدەس مۇقەششەر، گۇلاب، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: سىركە گۇلابى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي يول قىچىشىش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

گۇلقەنت

تەركىبى: پاكىزلاپ سوقۇلغان ھۆل قىزىلگۇل ئۇچ ھەسسە، شېكەر ياكى ھەسەل 10 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قىزىلگۇلنىڭ خەمەك تەرىپىدىكى ئاق قىسمىنى كېسىپ تاشلاپ، ئوبدان سوقۇپ، ھەسەل ياكى شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئۇچ ئاي ئاپتاپتا قويۇپ، كۈندە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك، ئۇچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 50 ~ 15 گرامغىچە.

بىنەپشە گۇلقەنتى

تەركىبى: گۇلبىنەپشە 30 گرام، شېكەر 60 گرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 20 ~ 10 گرامغىچە.

ھېلىلە مۇراببا سى (I)

تەركىبى: ھېلىلە مۇۋاپىق مىقدارىدا.

تەييارلىنىشى: ھېلىلە ھۆل بولسا مەلۇم دەرىجىدە سۇ قوشۇپ پىشۇرۇپ، شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ھېلىلە قۇرۇق بولسا، ھېلىلىنى ھۆل قىلىپ 10 كۈن كۆمۈپ، كۈندە ئۈستىدىن سۇ سېپىپ تۇرۇپ، ئاندىن كېيىن پاكىز يۇيۇپ، ئارپا سۇيىدە بىر قېتىم قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ، ئاشقازاندىن مېڭىگە ئۆرلىگەن يەللەرنى توسىدۇ، مېڭىدىكى بۇخاراتلارنى يوق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 20 ~ 10 گرامغىچە.

ھېلىلە مۇراببا سى (II)

تەركىبى: ھېلىلە كابىلە 500 گرام، ھەسەل ئىككى كىلوگرام، زەپەر، ئەنبەر، دارچىلپىل ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، ئىپار 0.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇرابىا بىرئاز سوۋۇغاندا سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەكنى بىلەن ئوخشاش ھەمدە پالەچ، لەقۋا كېسەللىرىگە مەنپەئەتلىك.

ئىشلىتىلىشى:

زەنجىۋىل مۇراببا سى

تەركىبى: ھۆل زەنجىۋىل، ھەسەل بىر كىلوگرام، سۇ ئۈچ كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: زەنجۈبلىنى ئۇچ كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن 1.5 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۇ-زۇپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر، بۆرەكنى قىزىتىدۇ، رەڭگـ-رويىنى چىرايلىق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 30 ~ 15 گرامغىچە.

ئامىلە مۇراببىسى

تەركىبى: ئامىلە مۇقەششەر بىر كىلوگرام، ھەسەل بەش كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: ئامىلە مۇقەششەرنى بىر ھەپتە سۇغا چىلاپ كۈندە بىر قېتىم سۈيى يەڭگۈشلىنىدۇ. 7 ـ كۈنى سۈيى بىلەن قاينىتىپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ، ئاندىن كېيىن ھېلىلىنى يەنە سېلىپ قىيامىغا كەلتۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، ئۇچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 گرامغىچە.

شاقاقۇل مۇراببىسى

تەركىبى: شاقاقۇل ھۆل بولسا ئۇچ كىلوگرام، قۇرۇق بولسا بىر كىلوگرام، ھەسەل تۆت كىلوگرام، زەپەر، لاچىندانە ھەر بىرى ئۇچ گرامدىن، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، ئىپار بىر گرام.

تەييارلىنىشى: شاقاقۇل ھۆل بولسا يۇيۇپ، يالپاقلاپ، چـ-لاشقۇدەك سوغۇق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن ئوبدان قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ

شاقاقۇلنى سېلىپ قىيام سۇۋۇغاندا باشقا دورىلارنى ئوبدان سو-
قۇپ سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك، دوۋساقنىڭ سۈسلۈقى، جىنسىي ئاجىز-
لىق ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 30 ~ 15 گرامغىچە.

سەۋزە مۇرابباسى

تەركىبى: تاش پوستى ئېچىدىكى غولى ئېلىپ تاشلانغان سەۋزە بىر كىلوگرام، ھەسەل بىر كىلوگرام.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلاپ 40 كۈندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.
تەسىرى: كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ، بەل ئاغرىقىنى قالدۇرى-
دۇ، مەنىنى زىيادە قىلىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 30 ~ 10 گرامغىچە.

بېھى مۇرابباسى

تەركىبى: تاش پوستى پاكىز سۇرتۇلگەن، ئۇرۇقى ئېلىپ تاشلانغان بېھى بىر كىلوگرام، شېكەر 1.5 كىلوگرام، مۆتىدىل بولسۇن دېسەك ھەسەل بىر ھەسسە، شېكەر يېرىم ھەسسە سىقىپ تەييارلىنىدۇ.
تەييارلىنىشى: بېھىنى ئوبدان توغراپ، بىر كىلوگرامغا ئىككى كىلوگرام سۇ قوشۇپ، ئوبدان پىشۇرۇپ، بېھىنى سۈ-
زۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە ھەسەلنى ياكى شېكەرنى سېلىپ قىيا-
مىغا كەلتۈرۈپ، ئاندىن كېيىن يەنە بېھى سېلىنىدۇ. بىر قاينا-
تىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قۇسۇش، ئىچى سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئاشقازا-
نى قۇۋۋەتلەپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 50 گرامغىچە.

ئالما مۇراببىسى

تەركىبى: ئالما بىر كىلوگرام، ھەسەل بىر كىلوگرام.
تەييارلىنىشى: بىھى مۇراببىسىغا ئوخشاش.
تەسىرى: ئاشقازان، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 30 ~ 15 گرامغىچە.

قۇرسى تاباشىر (I)

تەركىبى: تاباشىر 12 گرام، تەرەنجىبىن 10 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، خەشخاش، كەتىرا ھەر بىرى ئۇچ گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئىسپىغۇل لۇئابىدا ئوخشىتىدان يۇغۇرۇپ، قۇرسى قىلىنىدۇ.
تەسىرى: قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ، كۆيۈك تەپلەرنى پەسەيتىدۇ، تەبئەتنى يۇمشىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ داندىن بېرىلىدۇ.

قۇرسى تاباشىر (II)

تەركىبى: قىزىلگۈل 45 گرام، تاباشىر، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، ھومماز، گىل ئەرمىنى ھەر بىرى 30 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئىچى سۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، كۆپ سىيىشنى، كۆپ تەرلەشنى پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 5 ~ 2 گرامغىچە.

قۇرسى كەھرىۋا I

تەركىبى: كەھرىۋا، بىخ مارجان، مەرۋايىت، ناسۇفتە، زۇپا ھەر بىرى 15 گرامدىن، بۇغا مۈڭگۈزى، تۈخۈم شاكىلى (كۆيدۈرۈلگەن)، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 10 گرامدىن، كەشنىز خىشكى (قورۇلغان)، خەشخاش سىپ، خەشخاش سىياھ ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، قىيمىقۇ بىلەن قۇرسى قىلىنىدۇ.
تەسىرى: قان قۇسقان ھەم يۆتەل بىلەن قان كەلگەن كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانىغىچە.

قۇرسى كەھرىۋا II

تەركىبى: كەھرىۋا، خەشخاش، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 30 گرامدىن، زەپەر ئالتە گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيمىقۇ سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: قاناشنى توختىتىدۇ، بۇۋاسىرنىڭ، بالىيانقۇنىڭ، بۇرۇننىڭ قانلىرىنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ بەش گرامغىچە.

قۇرسى گۈلنار

تەركىبى: سەلىخە، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 12 گرامدىن، قىزىلگۈل، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا ھەر بىرى 10 گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ئالتە گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانارگۈلى سۈيى بىلەن قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قانىنى قويۇلدۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئۈچ گرامغىچە.

قۇرسى زىرىشكە

تەركىبى: زىخ سۈيى، تۇخۇمى خەرىۋزە ھەر بىرى 10 گرامدىن، قىزىلگۈل، تەرەنجىبىن ھەر بىرى 18 گرامدىن، كىشۇش، رۇببىسۇس، تاباشىر، كاسىنە، مەستىكى، سۇمبۇل تىپ، ئۇسارە، غاپەس، ئوردان، لوك، رەۋەنچىنى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، زەپەر 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر ئىششىقى، بەلغەمدىن بولغان قىزىتمىلار، ئىستىسقا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرسى گۈل

تەركىبى: قىزىلگۈل 18 گرام، رۇببىسۇس 12 گرام، سۇمبۇل تىپ ئۈچ گرام، تاباشىر، رەۋەن ئالتە گرامدىن، ئۇسارە غاپەس 12 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

قىزىلگۈل ئەرقىدە قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ئاغرىقى، بەلغەمى قىزىتمىلارنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئۇچ گرامغىچە.

قۇرسى رەۋەن

تەركىبى: رەۋەنچىنى 18 گرام، ئوردان، لوك مەغسول ھەر بىرى 10 گرامدىن، كەرەپشە، رۇم بەدىيان، ئۇسارە غاپەس ھەر بىرى ئۇچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر، تالىنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 گرامغىچە.

قۇرسى خەشخاش

تەركىبى: قىزىلگۈل، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى 12 گرامدىن، نىشاستە، كەتىرا، رۇببىسۇس ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، خەشخاش ۋە سىياھ، زەپەر ھەر بىرى 10 گرامدىن، تاباشىر 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاياناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆكرەك، ئۆپكىنىڭ قۇرۇقلۇقىنى يوق قىلىدۇ، گالىنىڭ يېرىكلىكىنى تۈزىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ گرامغىچە يەيدۇ (كەينىدىن خەشخاش شەربىتى ئىچىدۇ).

قۇرسى كاكىنەچ

تەركىبى: تەرخەمەك، پەتىنگان ئۇرۇقى، كاكىنەچ، بادام مېغىزى، رۇببىسۇس، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋ-شان، كەتىرا، كۇندۇر، كەرەپشە ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئەپيۇن ئۇچ گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينات سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك، مەسانە جاراھىتى ۋە سۈيدۈك بىلەن قان كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. قان توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 5 ~ 2 گرام-غىچە.

قۇرسى ئەفسەنتىن

تەركىبى: ئەفسەنتىن، كەرەپشە، ئاسارۇن، مېغىزى بادام ھەر بىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينات سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ھەر خىل قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، جىگەرنىڭ سوۋۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەم جىگەرنى قىزىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۇچ گرامغىچە.

قۇرسى غاپەس

تەركىبى: سۇمبۇل 30 گرام، تاباشىر 12 گرام، غاپەس 60 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاياناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: يەرقان (سېرىق كېسەل)، جىگەر ئاغرىقى، تال ئاغرىقى ۋە ھەر خىل قىزىتمىلارنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئۈچ گرامغىچە.

قۇرسى كەبىر

تەركىبى: بىخ كەبىر، ئوشەق ھەر بىرى 12 گرامدىن، زىراۋەندە ئالتە گرام، جۆئىدە، قارىمۇچ ھەر بىرى 18 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: تالىنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۈچ گرامغىچە.

قۇرسى ئۇد

تەركىبى: ئۇد ھىندى 12 گرام، كاۋاۋچىن، مەستىكى، قەلەمپۇر، سۇمبۇل ھەر بىرى 30 گرامدىن، قەنت 120 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، قەنتنى قىيام قىلىپ قىيامىدا يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قەي ۋە ئىچى سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەش گرامغىچە.

قۇرسى سۇمبۇل

تەركىبى: سۇمبۇل، ئىزخىر، قوۋزاقدارچىن، رەۋەنچىنى ھەر بىرى 10 گرامدىن، زەپەر، ئەپيۇن، تاتلىق قۇسىتە، قارد-

مۇچ ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، مۇقەل، مەستىكى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ئوشۇق 1.5 گرامدىن.

تەييارلىنىشى. دورىلارنى سوقۇپ، مۇقەل بىلەن ئوشۇقنى مۇسەللەس بىلەن ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، مۇقەل، ئوشۇق سۇيىدە يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ۋە ئاشقازان ئىششىقى ھەم جىگەر قېتىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئىششىقلىرىغا مۇسەللەس بىلەن، جىگەرگە سىركەنجۇبىل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى شىبمانى

تەركىبى: پىشۇرۇلغان زەمچە، كۆيدۈرۈلگەن ئۆچكە مۇڭگۈزى، كەتىرا، گىل ئەرمىنى، ئانارگۈلى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەر بىرى باراۋەر مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىيمىقۇ لوئابدا يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۇيدۇك بىلەن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 5 گرامغىچە.

قۇرسى بۇزۇرى

تەركىبى: جۇزبۇۋا 30 گرام، مېغىزى خىيارشەنبەر 15 گرام، قاپاق مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تاتلىق بادام مېغىزى، كەتىرا، نىشاستە، گىل ئەرمىنى، رۇببىسۇس، خەشخاش، كەرەپشە ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، بەزرۇلبەنجى ئۈچ گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، گۈلبىنەپشە سۇيى بىلەن

يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك، مەسانە جاراھىتى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرسى بىنەپشە

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، يۇمغاقسوت، قىزىلگۈل ھەر بىرى 15 گرامدىن، رۇببىسۇس، گىل ئەرمىنى، نىشاستە ھەر بىرى 10 گرامدىن، مەستىكى، سۇمبۇل ھەر بىرى ئۇچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ ھەم قۇرۇق يۆتەلنى قالدۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 5 ~ 2 گرامغىچە.

قۇرسى مۇبارەك

تەركىبى: قىزىلگۈل، تەرەنجىبىن ھەر بىرى 15 گرامدىن، تاباشىر، خىيارەيىن ھەر بىرى 5 . 7 گرامدىن، كاھۇ 10 گرام، جۇزبۇۋا 10 گرام، كاسىنە، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ئالتە گرام، رۇببىسۇس ئۇچ گرام، كاپۇر بىر گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: جۇدەتكۈچى قىزىتما، تەپ مۇھەررىقە ۋە قاندىن بولغان قىزىتمىلارنى ياندۇرىدۇ، تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 2 گرامغىچە.

قۇرسى ئەنجىبار

تەركىبى: بىخ ئەنجىبار 12 گرام، قىزىلگۈل، سەمغى ئەرەبى، كەھرىۋا، خەربەق ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئانارگۈلى، نىشاستە، گىل ئەرمىنى، بىخ مارجان، تاباشىر، رۇببىسۇس ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ئاقاقىيا ئۇچ گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەببۇلئاس سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىچىدىن قان سۇرۇشنى، ھەيزنىڭ مىقدارىدىن كۆپ كېلىشىنى، قان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 2 گرامغىچە.

قۇرسى ئىستىسقا

تەركىبى: قىزىلگۈل 10 گرام، ئۇد ھىندى، سۇمبۇل، مەستەكى، ئىزخىر، دارچىن، ئەفسەنتىن ھەر بىرى ئۇچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۇيىدە قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىستىسقا (سۇلۇق ئىششىق) كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 2 گرامغىچە.

نۇسخا: ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاچچىق بادام مېغىزى، ئەفسەنتىن، ئاسارۇن، غارىقۇن قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان سۇيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 2 گرامغىچە.

قۇرسى مىشكى

تەركىبى: مەستىكى، قەلەمپۇر، ئۇدھىندى، سۇمبۇل، دارچىن، جۇزبۇۋا، كاۋاۋىچىن، لاچىندانە، تۇرۇنجى پوستى، قاقىلە ھەر بىرى ئۇچ گرامدىن، ئىپار بىر گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇغۇرۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، رەيھان شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇرەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خەفەقان، بىھوش بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۇچ گرامغىچە.

قۇرسى زىيابىت

تەركىبى: تاباشىر، رۇببىسۇس ھەر بىرى ئۇچ گرامدىن، ئوسۇك ئۇرۇقى 60 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 45 گرام، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇت ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاقاقىيا، ئاق سەندەل، گىل ئەرمىنى، ئانارگۈلى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، كاپۇر 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاچچىق ئانار سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: دىئابىت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 2 گرامغىچە.

قۇرسى زىبابىتىس

تەركىبى: ھەببۇلئاس، قىيمىقۇ مۇقەششەر ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، تاباشىر، رۇببىسۇس ھەر بىرى ئۇچ گرامدىن، ئوسۇك ئۇرۇقى 60 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 45 گرام، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەر بىرى

15 گرامدىن، ئاق سەندەل، گىل ئەرمىنى، ئانارگۈلى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، كاپۇر 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغول لوئابىدا يۇغۇرۇپ قۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆپ ئۇسساش، كۆپ سىيىش، كۆپ يېيىش، ئورۇقلاپ كېتىشتىن ئىبارەت زىيابەت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامغىچە.

قۇرسى نىقىلسەم

تەركىبى: كۈندۇر، خۇنسىياۋشان، ئانارگۈلى ھەر بىرى 10 گرامدىن، پىشۇرۇلغان زەمچە 7.5 گرام، كەھرىۋا 15 گرام، گىل مەختۇم، خۇنسىياۋشان ھەر بىرى 15 گرامدىن، زۇپا 10 گرام، زەپەر 1.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ ئىسپىغول لوئابىدا يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەل بىلەن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئۈچ گرامغىچە.

قۇرسى سەرسام

تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ئوسۇك ئۇرۇقى ھەر بىرى 30 گرامدىن، رۇببىسۇس، نىشاستە، كەتىرا، ئەپيۇن ھەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغول لوئابىدا يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە پەردە ئىششىقى (سەرسام)، سەپرادىن بول-

غان قىزىتما، ئاغرىق، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇسسۇزلۇق، جۆيلۇش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 5 ~ 2 گرامغىچە.

قۇرسى زاتىلجەنبى

تەركىبى: رۇببىسۇس 30 گرام، نىشاستە، كەتىرا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 10 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابدا يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆكىرەك پەردە ئىششىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئۇچ گرامغىچە.

قۇرسى موقەل

تەركىبى: بىخ مارجان، كەھرىۋا، گىل ئەرمىنى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە، بەلىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، كۈدە ئۇرۇقى 10 گرام، مۇقەل 30 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرسى تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۇۋاسىرنىڭ قېنىنى ۋە ھەر قانداق جايدىن كەلگەن قانلارنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئۇچ گرامغىچە.

قۇرسى زەرنىخ

تەركىبى: زەرنىخ ۋە سۇرۇخ (سېرىق، قىزىل زەرنىخ)، كۆيدۇرۇلگەن ھاك، موزا ھەر بىرى 30 گرامدىن، زەنگار 15

گرام، زەمچە، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى ھەر بىرى 10 گرامدىن، سىركە 500 گرام.

تەييارلىنىشى: زەرنىخنى مۇدەپپەر قىلىپ، ئاندىن كېيىن دورىلارنى سوقۇپ، سىركىگە بىر سوتكا چىلاپ، كېيىن بىر ھەپتە ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاكىلە (ئېغىزغا، كالپۇكقا چۈشكەن ئويۇپ يېگۈچى يەل) ھەم چىش تۈۋىنىڭ گۆشلىرىنىڭ چىرىپ كېتىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: دورىنى تەييارلاپ، جاراھەتكە سېپىدۇ، بىر سائەتتىن كېيىن ئۈستىدىن گۈل يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ.

قەتۈرىكە (I)

تەركىبى: گۈل يېغى 18 گرام، بادام يېغى 15 گرام، سىركە 30 گرام.

تەييارلىنىشى: سىركە بىلەن يۇقىرىقى ئىككى خىل ياغنى قاينىتىپ، سىركە پارغا ئايلىنىپ بولغاندا چۈشۈرۈپ، قۇتىغا ئېلىپ ساقلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇلاقنىڭ ھەر خىل ئاغرىق جاراھەتلىرىگە، يىرىڭ، سۇ ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. كەندىر بەش گرامدىن قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

قەتۈرىكە (II)

تەركىبى: سۇزاپ، يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇزۇپ سۇيى كۆزنىگە تامدۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: نامازشام قارىغۇسى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

قەتۈرىكە (Ⅲ)

تەركىبى: كۈندۇر، ئەنزىرۇت، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، خۇنسىياۋشان مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيدۈك يولىغا تامدۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشى، سۈيدۈك بىلەن قان كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قەتۈرىكە

تەركىبى: شەھمەنزەل ئۈچ گرام، بۆرە ئەرمىنى (توغرىغا) 1.5 گرام، خېنە، قۇندۇز قەھرى، زىراۋەندە مۇددەرەج ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، ئۇسارە، ئەفسەنتىن، قۇستە، پەرپىيۇن ھەر بىرى بىر گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كالا ئۆتىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇلاق قېچىشىش، قۇلاق ئېغىرلىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئىشلىتىش ۋاقتىدا ئالدى بىلەن بادام يېغىنى قۇلاققا تېمىتىپ ئاندىن كېيىن يۇقىرىقى دورا تېمىتىلىدۇ.

كىلكلانەچ

تەركىبى: قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى 21 گرامدىن، قارمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، نەمەكى ھىندى، نەمەكى سۇرۇخ، نەمەكى سىياھ، ئاش تۇزى، ئوردۇن ئۇرۇقى،

شەتەرەنجى ھىندى، سەئدە كوفى، لاچىندانە، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، يالپۇز، بەرەنگى كابىلە، سىيادان، ھەببىنىل، زىرە كوچانى، سازەج ھىندى، كەرەپشە، كەشنىز خىشكى ھەر بىرى 15 گرامدىن، تۇربۇت 15 گرام، خىيارشەنبەر 30 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 70 گرام، ئامىلە سۇيى 600 گرام، سۇ ئۈچ كىلوگرام، كۈنجۈت يېغى 250 گرام، قەنت ئىككى كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: ئامىلە سۇيى ھەم يۇقىرىقى ئۈچ كىلوگرام سۇدا ئۈزۈمنى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ سۇيىگە قەنتنى سېلىپ قىيامىغا كەلگەندە باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ، ئاندىن كېيىن قىيامغا سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىستىسقا، ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، يۆتەل، بەلغەمدىن بولغان نەپەس قىستاش، قۇلۇنجى، سەرئى (تۇتقاقلىق)، شەقىقە ۋە تال، بەھەق، بەرەس، بالىياتقۇنىڭ يەللىك كېسەللىرى ھەمدە قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 15 گرامغىچە.

كىلكلانەچ ھار

تەركىبى: ئىرسا 10 گرام، رەۋەنچىنى، ئۇسارە، غاپەس، ئەنسۇن، سۇمبۇل تىپ ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.

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

تەسىرى: ئىستىسقا ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 گرامغىچە.

كەمەل زەپران

تەركىبى: زەپەر، سۇمبۇل ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، دار-پىلپىل ئۇچ گرام، ئاقمۇچ، كاپۇر ھەر بىرى بىر گرامدىن، نۇشۇدۇر 1.5 گرام، موزا 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۈدە سۈيى بىلەن ھەل قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆز قىچىشىش ۋە كۆزدىن ياش ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۆز ئەترايىغا سۈركۈلىدۇ.

مازو

تەركىبى: شادىنەچ، سازەج ھىندى ھەر بىرى ئۇچ گرام-دىن، دارپىلپىل، خۇنسىياۋشان ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، موزا، سۇرمە ھەر بىرى بىر گرامدىن، قاقىلە، ئىپار، كاپۇر ھەر بىرى 0.5 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، كىھىل قىلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆزگە قۇۋۇەت بېرىدۇ، كۆزنىڭ قىچىشىش، كۆزدىن ياش ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

لوئوقى سەرپىستان

تەركىبى: سەرپىستان 20 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 40 دانە، پۇنۇس 45 گرام، قەنت 270 گرام، سۇ 1500 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە 350 گرام لوئوق تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۆتەل، گال قۇرۇش، كۆكرەك يىرىكلىكىنى

يۇمشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

لوئوقى زۇپا

تەركىبى: زۇپا خىشكى، بىخ سەۋسەن ھەر بىرى 60 گرام-دىن، سۇ بىر كىلوگرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى قاينىتىپ 500 گرام قالغاندا سۈ-زۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ لوئوق تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تۇنقاقلىق دەم سقىش، يۆتەل ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكىنى قويۇق خىلىتلاردىن پاكلايدۇ.
ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 15 گرامغىچە.

لوئوقى ھەب رىشات

تەركىبى: ھەب رىشات 30 گرام، بىخ سۈس 12 گرام، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 10 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۈغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن 300 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە 300 گرام ھەسەل سېلىپ 350 گرام لوئوق تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆكرەك، ئۆپكىنى قويۇق بەلغەمدىن پاكلايدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالىغا قاراپ 15 گرام.

لوئوقى بۈزرۇكتان

تەركىبى: زىغىر 90 گرام، قەردمانە 30 گرام.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما يۆتەل ئۇچۇن، كۆكرەك، ئۆپكىدىكى قويۇق خىلىتلارنى پاكلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 گرامغىچە.

لوئوقى تاباشىر

تەركىبى: نىشاستە، كەتىرا ھەر بىرى 30 گرامدىن، تاباشىر 12 گرام، مېغىزى خىيار، چىلغوزا مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، قاقىلە ھەر بىرى 21 گرامدىن، قەنت 180 گرام، بادام يېغى 15 گرام، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

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

تەسىرى: ئۆپكە سىلى، جاراھىتى ۋە ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن.

لوئوقى ھۆلبە

تەركىبى: زىغىر 30 گرام، شۇمشا، بادام مېغىزى ھەر بىرى 12 گرامدىن، كەتىرا، بىخ سۇس، چىلغوزا مېغىزى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.

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

تەسىرى: ئاۋاز پۈتۈپ قالغان، كانايى، كۆكرەك، ئۆپكىدە قويۇق خىلىتلار توپلىشىپ قالغان كېسەللەرگە بېرىلسە، قويۇق بەلغەملەرنى بوشىتىپ، ئاۋازنى ئاچىدۇ، نە-

پەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 5 گرامغىچە.

لوئوقى بادام

تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە، رۇببىسۇس ھەر بىرى 30 گرامدىن، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، بادام مېغىزى ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاق قەنت 60 گرام، ئالما، بېھى شەربەتلىرى 150 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى، ئالما شەربەتلىرىگە قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇق يۆتەلگە، گال ۋە كانايى قۇرۇشقا مەنپەئەتلىك.

ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

لوئوقى رۇببىسۇس

تەركىبى: رۇببىسۇس، كەتىرا، بادام مېغىزى، ئارپىبەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.

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

تەسىرى: سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە ھەمدە كۆكرەككە نەزلە چۈشۈش سەۋەبىدىن بولغان يۆتەل نەپەس قىستاش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 15 گرامغىچە.

لوئوقى ئەنسىل

تەركىبى: پىياز (پىشۇرۇلغان تاغ پىيىزى) 10 گرام، ئىرسا ئالتە گرام، پىرسىياۋشان، زۇپا ھەر بىرى ئۇچ گرامدىن.

تەييارلىنىشى: غىنسىلنى ئوتقا قاقلاپ تاش پوستىنى كۆيدۈرۈۋېتىپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىلار بىلەن سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن لوئوق تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: تۇتقاقلىق قىچىشىش، كونا يۆتەل، بولۇپمۇ ھۆل سوغۇقتىن بولغان نەپەس قىستاش يۆتەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 10 گرامغىچە.

لوئوقى خىتمى

تەركىبى: رۇببىسۇس، بېھى ئۇرۇقى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، باقلا، نىشاستە، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى 15 گرامدىن، خەشخاش 10 گرام، بادام مېغىزى، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم ھەر بىرى 60 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئۇزۇمدىن باشقىلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇزۇمنى ئايرىم ئوبدان سوقۇپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل، بىر ھەسسە بېھى شەربىتى بىلەن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇق يۆتەل، ئۆپكە سىلى، كۆكرەك، ئۆپكەنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۆپكىگە ھۆللۇك يەتكۈزۈپ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

لوئوقى خىيارشەنبەر

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 100 دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 30 گرام، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم، بىنەپشە، بىخ سۇس ھەر بىرى 45 گرامدىن، كەتىرا 48 گرام، ئىسپىغۇل 60 گرام، خىيارشەنبەر 100 گرام.

تەييارلىنىشى: چىلان، ئۇزۇمنى تىتىپ، كەتىرادىن باشقا دورىلارنى ئىككى كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە 750 گرام قەنت بىلەن قىيامغا كەلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: گال ئىششىقى، گال قۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە ھەم قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

لوئوقى خەشخاش

تەركىبى: خەشخاش پوستى 150 گرام، رۇببىسۇس، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى 15 گرامدىن، قەنت 270 گرام، ھەسەل 500 گرام.

تەييارلىنىشى: ئالدى بىلەن خەشخاش پوستىنى 750 گرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن 350 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە قەنتنى سېلىپ قىيامغا كەلـ تۈرۈپ، ئاندىن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە، ئۇچەي، سۆگەك، بەز سىللىرىگە، ئۇچەي يارىسى، ئاشقازان يارىسىغا، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 30 گرامغىچە.

لوئوقى قوتەن (چىگىت مېغىزى لوئوقى)

تەركىبى: بادام مېغىزى 30 گرام، چىگىت مېغىزى ئالتە گرام، باقلىلە ئۇنى 15 گرام، كۈدە ئۇرۇقى 10 گرام، قەنت 180 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆكرەكنى قويۇق خىلىتلاردىن تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

سامساق لوئوقى

تەركىبى: پاكىز لانغان سامساق 600 گرام، كالا يېغى 300 گرام، ھەسەل 600 گرام.

تەييارلىنىشى: سامساقنى كالا يېغى بىلەن قاينىتىپ، پىشۇرۇپ (سامساقنى ئوبدان سوقۇپ)، ئاندىن كېيىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە ھەمدە ماددىلارنى سۈيۇلدۇرۇش، كۆكرەك ساھەسىدىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 5 گرامغىچە.

لوئوقى چىلغوزا

تەركىبى: زىغىر (قورۇلغان) 30 گرام، چىلغوزا مېغىزى 45 گرام، بادام مېغىزى 15 گرام، بىنەپشە يېغى ئۇچ گرام، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زەيقۇننەپەس، بەلغەمى، سەۋدائى يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 15 ~ 3 گرامغىچە.

لوبوبى كەبىر

تەركىبى: پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، ھەببى تۇلخوزرا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى زەلەم، خولىنجان، شاقاقۇل مىسرى، سۆئلەپ مىسرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، زەنجىۋىل، كۇنجۇت مۇقەششەر، دارچىن ھەر بىرى 15 گرامدىن، سەئدە كوفى، سۇمبۇل تىپ، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، ھەببى قەلقەل، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، ھەليون، لىسانىل ئاساپىر، دۇرۇنجى ئەقرەبى، زورۇمبات ھەر بىرى 10 گرامدىن، جۇزبۇۋا، بەسباسە، ئۆشنە، دارچىلپىل ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، خەشخاش ئۇرۇقى ھەر بىرى 7.5 گرامدىن، بۇقا چۈيىسى، سۆرۇنجان مىسرى، بوزىدان، پىننە، نارمىشكى ھەر بىرى 12 گرامدىن، پەنەرمايە، زەپەر، مەستىكى ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئۇدخام ئالتە گرامدىن، تىللا ۋاراق 30 دانە، كۇموش ۋاراق 50 دانە، ئەنبەر ئەشھەب ئۇچ گرام، ئىپار 1.5 گرام، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: زەپەر، ئەنبەر، ئىپار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئالدى بىلەن ھەسەلگە يۇقىرىقى بەش خىل دورىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، بۆرەكنى قىزىتىدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، رەڭگىرويىنى گۈزەل-

لەشتۇرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

مەجۇنى لوبوبى

تەركىبى: نارجىل مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، ھەببى زەلەم، پىستە مېغىزى، كۈنجۇت مۇقەششەر، شاقاقۇل مىسرى، خەشخاش، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئوغرىتىكەن 60 گرام، ئاق قەنت 280 گرام، تەرەنجىبىن 560 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، تەرەنجىبىننى بىر كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن بىر قاينىتىپلا سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ ئېرىتىپ قېيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بارلىق ئىسسىق مىزاجلارنىڭ جىنسىي ھەۋىسىنى قوزغايدۇ، جىنسىي ئەزانى قاتتىق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

لوبوبى سەغىر

تەركىبى: بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەببى تۇلخۇزا، ھەببى زەلەم، چىلغوزا مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، نارجىل مېغىزى، ھەببى قەلقەل، خەشخاش، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، كۈنجۇت مۇقەششەر، خوبوزە، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، زەنجۇبىل، دارپىلپىل، كاۋاۋچىن، گۈلدارچىن، دارچىن، شاقاقۇل مىسرى، جۇپتى سۆئلەپ مىسرى، خولىنجان، ھەلىۋن مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي كۆپەيتىدۇ، بۆرەك، دوۋساقنى كۈچەيتىدۇ، ئۇنۇتقاقلىق ئۇچۇن مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىش تەسىرىگە ئىگە، مەنىينى تۇتىدۇ، بەدەنىنى سەمرىتىدۇ.

مۇفەللەس كەبىر

تەركىبى: قوۋزاقدارچىن، ئىزخىر ھەر بىرى 7.5 گرام، قۇندۇز قەھرى، پەتەر ئاسالیون ھەر بىرى 45 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرام، سىيالیوس ئۇچ گرام، دارچىن، مىئە سائىلە، ئاسارۇن ھەر بىرى 18 گرامدىن، ئاقموچ 36 گرام، سۇمبۇل 21 گرام، ھوماما، زەپەر، دارپىلىل ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئەپيۇن، ئەنسيۇن ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

تەسىرى: سەرئى، باش ئاغرىقى، قول - پۇت تىترەش، پالەچ، لەقۋا، تەشەننۇچ بەلغەمى، مۇپاسىل ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، پىكىر - خىيالى توختىماسلىق، ئۇچەي يارىسى، يەل تولغاق، يۇرەك مەسىنىكى يەللىك ئاغرىقى، قان قۇسۇش، ئاشقازان، تال ئاغرىقى ھەمدە كونا تەپلەرنى يوقىتىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: 6 ~ 3 گرامغىچە.

مەجۇنى ئازاراقى

تەركىبى: كۈچۈلا مۇدەپپەر، گۈلى گاۋزىبان ھەر بىرى 10 گرامدىن، لاچىندانە ئالتە گرام، زورۇمبات، ئۇستقۇددۇس، كەتىرا، نارجىل مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، شاقاقۇل ھەر بىرى

10 گرامدىن، ئۈد ھىندى، قەلەمپۇر، سەندەل ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، ئاملە مۇقەششەر، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئەپيۇن خۇمارىنى يوق قىلىدۇ، پالەچ، ئىستىرخا، مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا، سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 6 ~ 3 گرامغىچە.

مەجۇنى جالىنوس

تەركىبى: تاتلىق قۇستە، قارىمۇچ، ھوماما، سۇمبۇل، سازەج ھىندى، زەپەر، كەرەپشە، ئەينىسۇن، ئاقىرقەرھا، ئەنجۇر ئۈرۈقى، سۇزاپ ئۈرۈقى مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك، دوۋساقنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 3 گرامغىچە، كەينىدىن مائۇلھەسەل شەربىتى ياكى بەدىيان سۇيى، كەرەپشە سۇيى بىلەن ئىچىدۇ.

مەجۇنى ئەبۇموسلىم

تەركىبى: ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 30 گرامدىن، پەرپىيۇن، زەپەر، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھا، سۆرۈنجان، قاقىلە، دارچىلپىل ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەرقاندىق كېسەللەرگە بېرىلسە ئاغرىق

توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: بىر گرامغىچە.

مەجۇنى ھەجرەلىيەھۇت

تەركىبى: ھەجرەلىيەھۇت 150 گرام، خىيارشەنبەر مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، كاكىنەچ ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 6 گرامغىچە.

مەجۇنى كاكىنەچ

تەركىبى: بەزرۇلبەنجى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 30 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قۇمچاق يوتقىنى ئۇرۇقى، ئەپيۇن، چىلغوزا مېغىزى ھەر بىرى 10 گرامدىن، زەپەر ئالتە گرام، كاكىنەچ 45 گرام، كەتىرا 15 گرام، خەشخاش شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك، دوۋساق جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك بىلەن قان كېلىشىنى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 6 ~ 3 گرامغىچە.

مەجۇنى ئەقرەب

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن چايان 5.10 گرام، جىنتىيانا 5.4 گرام، زەنجىۋىل ئۇچ گرام، قارمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، كاكىنەچ 15 گرام، قوندۇز قەھرى 12

گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك، مەسانىنىڭ تاشلىرىنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 3 گرامغىچە يەپ، كەينىدىن كەرەپشە سۈيى ئىچىش لازىم.

مەجۇنى مۇبەددىل مىزاج

تەركىبى: زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، سىيادان، تاتلىق قۇسىتە، ئېگىر، بالادۇر ھەسلى ھەر بىرى 30 گرامدىن، سۈزاپ، ھىلتىت، زىراۋەندە، جىنتىيانا، شەترەنجى ھىندى، ھەببۇلغار (قۇندۇز قەھرى)، قىچا ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، خەدەر، بەرەس كېسەللىرىگە ۋە بەلغەمدىن بولغان مۇپاسىل، بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 6 ~ 2 گرامغىچە.

مەجۇنى خۇبسىلھەدىد

تەركىبى: ھىلىلە كابىلە پوستى ئالتە گرام، قارا ھىلىلە، سېرىق ھىلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، سۈمبۈل، پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، سەئدى كوفى، ئامىلە مۇقەششەر ھەر بىرى

30 گرامدىن، كۈدە ئۇرۇقىسى ھەر بىرى 12 گرامدىن، خۇبـ
سىلھەدىد مۇدەپپەر 300 گرام، ئىسپار ئالتە گرام، ھەسەل
ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
ئالدى بىلەن ئىپارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىـ
لارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان توختىتىدۇ، بوۋاـ
سىر، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 6 گرامغىچە.

مەجۇنى ھەببۇلغار

تەركىبى: سۇزاپ خىشكى 15 گرام، جۇۋىنە، زىرە، كاـ
شىم، سىيادان، مەستىكى، پەتەر ئاسالىيۇن، ئاچچىق بادام مېغـ
زى، يالپۇز، قارىمۇچ، پىلپىل، ئېگىر، زۇپا، ھەببۇلغار،
قۇندۇز قەھرى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، جاۋاشىر 10 گرام،
سەكبىنەج 12 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇلۇنجىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئىستىسقا
ۋە بارلىق يەللىك كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 6 گرامغىچە.

مەجۇنى زىراۋەندە

تەركىبى: زىراۋەندە مۇدەھرەج، قەردمانە، قارىمۇچ، قـ
چا، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئەنجۇر ئۇرۇقى ھەر بىرى 15
گرامدىن، رۇببىسۇس، پىرسىياۋشان، زۇپا ھەر بىرى 30
گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان يۆتەل ۋە نەپەس قىستاش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 10 گرامغىچە.

مەجۇنى چۆپچىن

تەركىبى: چۆپچىن 60 گرام، سۆرۈنجان مىسرى، زەپەر، مەستىكى، دارچىن ھەر بىرى 10 گرامدىن، ماھى زەھرەج، بوزىدان، پوستى بىخ كەبىر، شەترەنجى ھىندى، ئارپىبەدىيان، قارمۇچ، يالپۇز، قىزىلگۈل، قاقىلە ھەر بىرى 30 گرامدىن، ھىلىلە كابىلە پوستى، تۇربۇت، مەسۇق ھەر بىرى 21 گرامدىن، نەمەكى ھىندى، زەنجىۋىل ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، سانايى مەككى، شاھتەررە ھەر بىرى 18 گرامدىن، بادام مېغىزى 12 گرام، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، جۇزبۇۋا، مەستىكى ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، دارچىن، كەرەپشە، ئادراسمان ئۇرۇقى ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تەبئىي ھارارەتنى ساقلايدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تاناسىل ئەزالارنىڭ ھەر خىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەدەندىكى غەيرىي ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، ھەر خىل بۇزۇق ماددىلارنى بەدەننىڭ چوڭقۇر يەرلىرىدىن تارتىپ چىقىرىدۇ، مۇپاسىل، بوۋاسىر، خانازىر، سىفلىس، ھەر خىل كونا جاراھەت، راك، جوزام قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 12 ~ 3 گرامغىچە.

مەجۇنى ھالۋائى بىيزە

تەركىبى: توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 20 دانە، سېرىقماي 300 گرام، ئاق قەنت 500 گرام، دارچىن، بەسباسە، زەپەر، لاچىندانە ھەر بىرى بەش گرامدىن، شاقاقۇل، جۇپتى سۆئلەپ ھەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: ئالدى بىلەن قەنت، سېرىقماي، تۇخۇم سېرىقىنى قىيام قىلىپ، قىيام سۇۋۇغاندا باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مېڭە، يۈرەكنى ھەم پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 30 ～ 15 گرامغىچە.

مەجۇنى سەنجىرىنا

تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، دوقۇ، ئوردان ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، قارىمۇچ، دارپىلپىل، تاتلىق قۇستە ھەر بىرى 18 گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، چىش ئاغرىقى، ئاشقازان سۇۋۇپ كېتىش، قۇلۇنجى، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش ھەم جىگەر قېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، سۇيدۇك ھەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: 9 ～ 1.5 گرامغىچە.

مەجۇنى سوئال

تەركىبى: چىلغوزا مېغىزى 10 گرام، پىستە مېغىزى 15 گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 30 گرام، قەنت 100 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 ~ 5 گرامغىچە.

مەجۇنى گۈل

تەركىبى: قىزىلگۈل 12 گرام، بىخ سەۋسەن 21 گرام، رەۋەنچىنى، لوك مەغسۇل ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، قوۋزاقدار-چىن، زەپەر ھەر بىرى 10 گرامدىن، مىررە 1.5 گرام، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

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

تەسىرى: جىگەر ئىششىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 6 ~ 3 گرامغىچە.

مەجۇنى ۋەج

تەركىبى: ئېگىر، ھىلگ، زەنجىۋىل، ئارپىبەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

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

تەسىرى: كۆزدىن ياش ئېقىش، كۆزگە ئاق چۈشكەنگە مەز-

پەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 10 گرامغىچە.

مەجۇنى لۆلۈۋى

تەركىبى: مەرۋايىت، ناسۇفتە، بىخ مارجان ھەر بىرى 30 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئاق بەھمەن ھەر بىرى 90 گرامدىن، كاكىنەچ، بىخ لىبلاپ ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئىزخىر، سەئدى كوفى، گەزمازەج، سەلىخە، دارچىن، ئاسارۇن، مەستىكى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەر بىرى 15 گرامدىن.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۇ دورا يەتتە خاسىيەتكە ئىگە. يەنى پەيلەرنى چىڭىتىدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، خۇننى ساپ قىلىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، سەرئى ئىنزال ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 3 ~ 5 گرامغىچە.

مەجۇنى ئەتايى

تەركىبى: مەستىكى رۇمى، جۇپتى بەللۇت، كۇندۇر، بەزرۇلبەنجى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سۇيدۇك تېمىپ كېلىش، سەرئى ئىنزال (مەنىي تېز كېتىش) ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئالتە گرامغىچە.

مەجۇنى رەشىدى

تەركىبى: كاۋاۋىچىن، فۇپەل، قەلەمپۇر، جۇپتى سۆئلەپ، مەستىكى، نانخا ھەر بىرى 30 گرامدىن.

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

تەسىرى: سۈيدۈك، مەنىي تۇتالماسلىق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ 15 ~ 5 گرامغىچە.

مەجۇنى بۇزۇرى

تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ، بابۇنە، سېرىقچېچەك، زاغۇن ئۇرۇقى، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى قەلقەل، ھەببى زەلەم، بوزىدان، تاتلىق قۇسىتە، زەنجۇبىل، تۇدەرى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، شاقاقۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، دارچىلپىل، ھىلە، گۈلدارچىن مۇۋاپىق مىقدارىدا.

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

تەسىرى: جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ كۈندە بىر قېتىم، 15 گرامغىچە.

مەجۇنى جىنتىيانا

تەركىبى: جىنتىيانا، سازەج ھىندى، سۈمبۈل، رەۋەنچىنى ھەر بىرى 21 گرامدىن.

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

تەسىرى: جىگەر، تال ئىششىش، ئاشقازان ئاغرىقى ۋە بۆرەك، مەسانە ئاغرىقى، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئالتە گرامغىچە.

مەجۇنى ئەفسەنتىن

تەركىبى: ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى مۇۋاپىق مىقداردا.

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

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرىگە ھەم ئىستىسقا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 6 ~ 10 گرامغىچە.

مەجۇنى سۇمبۇل

تەركىبى: سۇمبۇل تىپ، ئىزخىر، بىيزە ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم، قوۋزاقدارچىن ھەر بىرى 15 گرامدىن، زەپەر، رۇم بەدىيان ھەر بىرى ئۇچ گرامدىن، قارامۇچ، مۇقەل ھەر بىرى ئالتە گرامدىن.

تەييارلىنىشى: مۇقەل بىلەن ئۇزۇمنى مۇسەللەستە ئېزىپ، ئۇندىن كېيىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، جىگەر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 گرامغىچە.

مەجۇنى ئۇستقۇددۇس

تەركىبى: جىنتىيانا رۇمى، ئۇستقۇددۇس، قەردمانە، جا-ۋاشىر، كامدىرىيوس، سۇزاپ، فراسيون، ئۇستقۇدىرىيۇن، سا-ئىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، مورمەككى، زەپەر، قۇستە، ئاق-مۇچ، ئىزخىر، سۇمبۇل، پەرپىيۇن، پوستى بىخ ، ئۇشەق، پۇدىنە، ئارپىبەدىيان، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، قىزىلگۇل، نار-جىل ھەر بىرى 10 گرامدىن، گۇلدارچىن 24 گرام، سەلىخە 48 گرام، ئۇساره، غاپەس ، خېنە قوتى، بادام پىلىمى ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرى 18 گرامدىن، ئاق قەنت 12 گرام.

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

تەسىرى: نۇقرەس، مۇپاسىل، جىگەر ئاغرىقى، تال ئاغرى-قى، كونا قىزىتما، نەپەس قىستاش كېسەللىرىگە، قويۇق خى-لىتلارنى سۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئالته ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. 10 ~ 3 گرامغىچە.

مەجۇنى نوجاھ

تەركىبى: قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە پوستى، ھېلىلە زەرد پوستى، بەلىلە، ئامىلە مۇقەششەر، ئەفتىمۇن ھەر بىرى 30 گرامدىن، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، تۇربۇت ھەر بىرى 15 گرامدىن، غارىقۇن، سوقمۇنيا ھەر بىرى 10 گرامدىن، ھەج-رە، لاجۇۋەرد، ئەرمىنى مەغسۇل ھەر بىرى ئالته گرامدىن، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەدەندىكى بۇزۇق سەۋدا ۋە بەلغەمنى سۈرىدۇ ھەمدە سەۋدا بەلغەمدىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 3 گرامغىچە.

مەجۇنى خىيارشەنبەر

تەركىبى: تۇربۇت 120 گرام، بىنەپشە 90 گرام، نەمەكى ھىندى، رۇببىسۇس ھەر بىرى 21 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، مەستىكى ھەر بىرى 15 گرامدىن، سوقمۇنىيا 30 گرام، خىيارشەنبەر 300 گرام، بادام يېغى 120 گرام، ھەسەل، ئاق قەنت ھەر بىرى 300 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرا، بەلغەمنى سۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

مەجۇنى سۆرۈنجان

تەركىبى: سۆرۈنجان مىسرى 18 گرام، ماھى زەھرە، زەرە، پوستى بىخ كەبىر، شەترەنجى ھىندى، بوزىدان ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، پوستى ھېلىلە زەرد 21 گرام، كەرەپشە، نەمەكى ھىندى، بەرگى خېنە، ئاقمۇچ، ئارپىبەدىيان، يالپۇز ھەر بىرى 10 گرامدىن، تۇربۇت 45 گرام، بادام يېغى 15 گرام، ھەسەل 500 گرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم، سەپرا خىلىتلىرىنى سۈرىدۇ، مەخسۇس مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 15 گرامغىچە.

مەجۇنى مىشكى

تەركىبى: ئىپار، سەلىخە، ئاچچىق بادام يېغى، سازەج ھىندى، سۇمبۇل مۇڭاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئاچچىق بادام يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى، ئىششىقى، جىگەر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەللەرنى يوق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئالتە گرامغىچە.

مۇپەررىھى ياقۇت مۇئتىدىل

تەركىبى: قىزىلگۈل، دۇرۇنجى ئەقرەب، ئۇد ھىندى، سەندەل ھەر بىرى 10 گرامدىن، گىل گاۋزىبان، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، تاباشىر، رەيھان، فۇپەل، زىرىشكە، ئەزىپار، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئۆشنە، زورۇمبات، بەھمەن، پوستى ئوتروج، ئەۋرىشىم، دارچىن، مەستىكى رۇمى، گاۋزىبان ھىندى، زەپەر، كەھرىۋا، بىخ مارجان، مەرۋايىت، نىشاستە ھەر بىرى يەتتە گرامدىن، ياقۇت رىمانى لەئلى، بادرەنجى بۇيا ھەر بىرى تۆت گرامدىن، ئەنبەر ئەشھەب، قاقىلە، ۋەرقى نوقرە، كاپۇر، گىل مەختۇم، كەشنىز خۇشكى، لاجۇۋەرد مەغسۇل، سۇمبۇل تىپ، نارمىشكى، گىل ئەرمىنى ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، شارابى ھوممار 300 گرام، قەنت 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى سۇقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقىرىقى شەربەت، قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خەپەقان، مالىخوليا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 10 ~ 5 گرامغىچە.

مائۇلھەسەل

تەركىبى: پوستى بىخ، پوستى بىخ مارجان، بىخ كەرەپشە، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئىزخىر 12 گرام، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، جىنتىيانا ئالتە گرامدىن، ئۇد بىلسان، بوزىدان، سەلىخە، ئادراسمان ئۇرۇقى 10 گرامدىن، كىشمىش ئۇزۇم 60 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۇچ كىلوگرام سۇ-غا بىر سوتكا چىلاپ، ئۇندىن كېيىن 1500 گرام قالغۇچە قايىنـ تىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، سەرئى، ئىستىسقا، بۆرەك، دوۋ-سۇنغا چۈشكەن تاشلارنى پارچىلاش، مۇپاسىل كېسەللىرى، جـ-گەر، تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 50 گرامغىچە.

مائۇلھەسەل ھار

تەركىبى: بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، بىخ كاسنە، بىخ سۇس، خىتمى ھەر بىرى 30 گرامدىن، كاسنە، ئارپىبەدىـ-يان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەر بىرى 60 گرامدىن، سۆرۇنجان، زىرە، جۇۋىنە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئەنجۇر قېقى، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم ھەر بىرى 60 گرامدىن، سۇ ئىككى كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە بىر كىلوگرام شەربەت تەييار-لىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋادىن بولغان مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۇچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن ھەر قېتىمدا 50 گرامغىچە.

مائۇلھەسەل بارىد

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 30 گرامدىن، كاسىنە، پوستى بىخ بەدىيان ھەر بىرى 15 گرامدىن، بىخ كاسىنە، پوستى بىخ كەبىر ھەر بىرى 30 گرامدىن، سۆرۈنجان 10 گرام، زىرە ئالتە گرام.

تەييارلىنىشى: بىر كىلوگرام سۇدا 500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە 50 گرام گۈلقەنت سىلىپ ئۇچ كۈندە ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەر قېتىمدا 50 گرامغىچە.

مائۇلھەسەل ساددە

تەركىبى: بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، بىخ كەبىر ھەر بىرى 10 گرامدىن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن، ئەنجۇر قېقى 10 دانە، پىرسىياۋشان، شۇمشا ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئاق قەنت 250 گرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە 500 گرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۇچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن ھەر قېتىمدا 30 گرامغىچە.

مائۇلھەسەل

تەركىبى: چىلان، سەرپىستان، ئۇزۇم ھەر بىرى 30 گرامدىن، سانائى مەككى 21 گرام، ھىلىلە زەرد، شاھتەررە ھەر

بىرى 15 گرامدىن، تەمرى ھىندى 60 گرام، بىنەپشە، نېلۇپەر ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، ئالۇچە قېقى 20 دانە، ئەفتىمۇن، خىيارشەنبەر ھەر بىرى 21 گرامدىن، ھەسەل 60 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئىككى كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئۇندىن كېيىن بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۇ-زۇپ سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىچىشقاق، تەمرەتكە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قە-لىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 گرامغىچە.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن I

تەركىبى: ھېلىلە كابىلە پوستى، ئۇستقۇددۇس، ئۇرۇق-سىز ئۈزۈم، ئەفتىمۇن ھەر بىرى 30 گرام، بىستىپايەج 15 گرام، سانا 21 گرام، چىلاپا، تۇربۇت 12 گرامدىن، سەبرى، غارىقۇن ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، ئۇد 1.5 گرام، خەربەق سىياھ بىر گرام.

تەييارلىنىشى: سەبرى، غارىقۇن، نەمەكنى ھەب قىلىپ، باشقا دورىلارنى شەربەت قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەۋداغا، مالىخولىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بىر ھەپتىدىن كېيىن كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر داندىن يەپ كەينىدىن مەتبۇخنى ئىچكەي.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن II

تەركىبى: سىرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، ھېلىلە كابىلە، ھېلىلە سىياھ ھەر بىرى 21 گرامدىن، بەلىلە، ئامىلە مۇقەششەر

12 گرامدىن، بىستىپايەج 10 گرام، تۇربۇت ئالتە گرام، ئۇ-رۇقسىز ئۇزۇم 90 گرام، قارىئۆرۈك 10 دانە، ئەفتىمۇن 45 گرام، سەبرى ئۇچ گرام، غارىقۇن ئالتە گرام.

تەييارلىنىشى: سەبرى، غارىقۇن ئايرىم ھەب قىلىپ تەييار-لىنىدۇ.

تەسىرى: بەزلەرگە چۈشكەن راكقا، سەۋداغا خانازىرغا، جوزامغا، قىچىشاق، يەلتاشمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: دورىنى شەربەت بىلەن ئىچىدۇ.

مەتبۇخى خىيارشەنبەر

تەركىبى: ھېلىلە زەرد 30 گرام، خوما ھىندى، قىزىلگۈل ھەر بىرى 15 گرامدىن، چىلان، ئەينۇلا 20 داننىدىن، ئۈرۈقى ئېلىنغان ئۇزۇم، پۇنۇس ھەر بىرى 60 گرامدىن، بىنەپشە 10 گرام. ئەگەر ئاشقازان ئاجىز بولسا، ئالتە گرام پىننە قوشسا بولىدۇ.

تەييارلىنىشى: پۇنۇستىن باشقا دورىلارنى بىر كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن كېيىن 600 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە پۇنۇسنى سېلىپ ئوبدان مىجىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆيگەن خىلتىلارنى بەدەندىن تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامغىچە.

مەتبۇخى سۆرۈنجان

تەركىبى: پوستى ھېلىلە زەرد 30 گرام، سۆرۈنجان مىس-رى، كاسنە، كەرەپشە، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى ئالتە گرام-دىن، بالەنگو، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، تۇربۇت ھەر بىرى 10

گرامدىن، سۇ بىر كىلوگرام، تەرەنجىبىن 90 گرام.

تەييارلىنىشى: تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى بىر كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ (چالا سوقۇپ)، ئاندىن كېيىن 500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە تەرەنجىبىننى سېلىپ ئىككى سائەت تۇرغۇزۇپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نۇقرەس، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بوغۇملاردىكى ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامغىچە.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن III

تەركىبى: نىلۇپەر، قىزىلگۈل، پىرسىياۋشان، گاۋزىبان بىخ سۇس، بادرەنجى بۇيا، بادام يېغى ھەر بىرى 12 گرامدىن، ئىتئۈزۈمى، كاسنە، ئارپىبەدىيان، ئەينۇلا، چىلان، رۇم بەدىيان ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئەنجۇر قېقى، چىلان، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم، سەرپىستان ھەر بىرى 60 گرامدىن، سانايى مەككى 36 گرام، ئۇستقۇددۇس، بىستىپايەج، بىخ كاسنە، سۈمبۈل ھەر بىرى 15 گرامدىن، شاھتەررە، گاۋزىبان، پوستى ھىلىلە زەرد ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئەفتىمۇن 100 گرام، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن ھەر بىرى 200 گرامدىن، زەنجىۋىل، لاچىندانە ھەر بىرى 10 گرامدىن، تەمرى ھىندى 100 گرام.

تەييارلىنىشى: خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، بادام يېغى، تەمرى ھىندىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 10 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن يەتتە كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندىنى تۆت سائەت چىلاپ، ئوبدان مەجىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بارلىق سەپرا، سەۋدا، بەلغەمنىڭ كۆيگەن خىلىدۇ.

لىتلىرىنى بەدەندىن سۈرىدۇ، قانىنى تازىلايدۇ، قان تومۇرلارنى يۇمشىتىدۇ، كېچەيتىدۇ، قويۇق قانلارنى سۇيۇلدۇرىدۇ، مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك، ئۇچەيلەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ھەر قايسى ئەزالارغا چۈشكەن راك، جوزام، سىفىلىس، قىچىشقاق، تەمرەتكە قاتارلىق جاھىل كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامغىچە.

مەلھىمى داخىليون

تەركىبى: زەيتۇن يېغى 120 گرام، موردار سەنگى 60 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، زىغىر، ئىسپىغۇل، شۈمشا، سېرىق موم ھەر بىرى 20 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: موردار سەنگىنى زەيتۇن يېغىدا ئوبدان قورۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، شۈمشا، زىغىر، ئىتئۈزۈمىنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاتتىق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، بەزلەر ئىششىقىنى، ئۆسمىنى يوق قىلىدۇ، جاراھەتلەردىن قان، يىرىڭلارنى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ياغلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھىمى كاپۇر

تەركىبى: موردارسەنگى، سېرىقماي، ئاق موم ھەر بىرى 30 گرامدىن، تۇخۇم ئېقى 45 گرام، كاپۇر يەتتە گرام.

تەييارلىنىشى: موردارسەنگىنى سېرىقماي، ئاق موم بىلەن

ئوبدان قىزىتىپ، قارايغۇچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. قارايغاندا سۇغۇرۇپ تۇخۇم ئېقى، كاپۇرنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كالپۇك، مەقئەت يېرىلغانغا، ناسۇرغا(يىرىڭ ئاقمىغا)، كۆيۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: مىقدارى ھاجىتى بولغانچە سىرتتىن چېپىلىدۇ.

مەلھىمى ئەجاز

تەركىبى: كەت ھىندى، رال، كۈنجۈت يېغى، سۇ ھەر بىرى 60 گرامدىن، زەمچە، تۈتىيا ھەر بىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى مەلھەملەرگە ئوخشاش تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاقما كېسەللىرى، جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭى، زەرداب سۈلىرىنى تازىلايدۇ، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: جاراھەتنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھىمى خارىش

تەركىبى: قۇرۇتۇلغان خېنە بەرگى 100 گرام، سىماب، كىبرىت ھەر بىرى 20 گرامدىن، تۈتىيا بەش گرام، سېرىقماي 200 گرام.

تەييارلىنىشى: سىمابنى گۈگۈرت يېغى بىلەن سوقۇپ ئۈلتۇرۇپ، ئۈنىكىدىن كېيىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېرىقمايغا ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىچىشقاق، تەمرەتكە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قى-

لىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھەمى قۇبا

تەركىبى: ئوشەق، مۇقەل، زىراۋەندە مۇددەھرەج ھەر بىرى بەش گرامدىن، گۈل يېغى، ئۆچكە يېغى، سېرىق موم ھەر بىرى 20 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇبا (چالاش)، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىشىنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھەمى رال

تەركىبى: موم، كاپۇر، رال، كەت ھىندى، كۈنجۈت يېغى ھەر بىرى 20 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: موم، كۈنجۈت يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ ئېرىتىپ، كەت ھىندى، رالنى ئوبدان سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سىغىلىس، خانازىر، بۇرۇن جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

قىيرۇتى بۇركىتان

تەركىبى: سېرىق موم 20 گرام، جەمبىل 200 گرام، گۈلبەنەپشە، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، باقلە، كىتان (زىغىر) ھەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، زاتىلجەنبى، زاتىلىرىيە، قان تومۇر ئىششىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىيرۇتى مىسكىن

تەركىبى: گۈل يېغى 150 گرام، موم زەرد، سېمىزئوت بەرگىنىڭ سۈيى، قاپاق سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، قىزىلگۈل ئەرقى ھەر بىرى 100 گرامدىن، ئاق سەندەل، كاپۇر ھەر بىرى 10 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك ساھەسى ياغلىنىدۇ.

قىزىلگۈل ئەرقى

تەركىبى: قىزىلگۈل ھۆل بولسا بىر كىلوگرام، قۇرۇق بولسا 250 گرام، سۇ ئالتە كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە ئۈچ كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: ئىستىمنى پەسەيتىش، ئاغرىق قالدۇرۇش، يۈرەكنى تىنچلاندۇرۇش، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى بوشىتىش، كېسەلنىڭ روھىي ھالىتىنى ياخشىلاش، ھەر خىل يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۈچەي كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 گرامغىچە.

ئەرقى سەندەل مۇرەككەپ

تەركىبى: قىزىلگۈل، كاسنە، بىدمىشكى، نىلۇپەر ھەر بىرى 30 گرامدىن، ئاق سەندەل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، زىخ، ئالما چېچىكى، بېھى چېچىكى ھەر بىرى 45 گرامدىن، سۇ ئالتە كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە ئۇچ كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: قان سەپرادىن بولغان مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۇچەي كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىتما پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 5 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 30 گرامغىچە.

ئەرقى بادرەنجى بۇيا

تەركىبى: بادرەنجى بۇيا بىر كىلوگرام، سۇ ئالتە كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە ئۇچ كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋادىن بولغان نېرۋا، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر كېسەللىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 15 گرامغىچە.

پاقىيوپۇرمىقى ئەرقى

تەركىبى: پاقىيوپۇرمىقى ئىككى كىلوگرام، سۇ 10 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە بەش كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، ئىچى سۇرۇشنى ۋە قان كېلىشنى (بۇرۇن، ئېغىز، ئۆپكە، ئۆچەي، بۆرەك، مەقئەت، سۈيدۈك يولى، بالىياتقۇ قاتارلىق جايلاردىن) توختىتىدۇ، قان تولغاق، بوۋاسىر، ئۆپكە سىلى قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 5 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 30 گرامغىچە.

قارا ئۈجمە ئەرقى

تەركىبى: قارا ئۈجمە ۋاسالغۇسى، ئۇغرىتىكەن ھەر بىرى 320 گرامدىن، ئېگىر 160 گرام، قوۋزاقدارچىن، زەنجىۋىل، جۇۋىنە، ئارپىبەدىيان، سىيادان ھەر بىرى 60 گرامدىن، سۇ 12 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە سەككىز كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: قان كۆپەيتىش، رەڭگىرويىنى قىزارتىش، ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەر ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىق ھەم ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 30 گرامغىچە.

ئەرقى ئەنگۈرشپا

تەركىبى: ئىتئۈزۈمى بىر كىلوگرام، سۇ سەككىز كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تۆت كىلوگرام ئەرەق

تارتىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان بارلىق قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ھەر قايسى ئەزالاردا پەيدا بولغان ئىششىقلارنى يوق قىلىدۇ. يەنى قۇلاق، مېڭە پەردە، بويۇن بەز، يۇتقۇنچاق، ئاشقازان، جىگەر، بالىياتقۇ، بۆرەك، ئۇرۇقدان ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئىششىقىغا داۋائى خىيارشەنبەر بەلەن، جىگەر ئىششىقىغا شارابى بۇزۇرى بىلەن بېرىلسە ياخشى.

ئەرقى زەبىب

تەركىبى: قۇرۇق ئۈزۈم 600 گرام، قوۋزاقدارچىن، قارامۇچ، پىلپىل، دۇرۇنجى ئەقرەبى ھەر بىرى 15 گرامدىن، مەستىكى ئۇچ گرام، ئاق بەھمەن، پارپا، خولىنجان ھەر بىرى 45 گرامدىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر 30 گرامدىن، گاۋزىبان، شاقاقۇل، بادرەنجى بۇيا، جۇپتى سۆئلەپ، ئوغرىتىكەن ھەر بىرى 90 گرامدىن، قىزىلگۈل 45 گرام، ئىرىك قوي گۆشى 600 گرام، سۇ يەتتە كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تۆت كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، جىنسىي قۇۋۇتنى كۈچلەندۈرىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 100 ~ 30 گرامغىچە.

ئەرقى گاۋزىبان

تەركىبى: گاۋزىبان ھىندى 500 گرام، سۇ ئالتە كىلوگرام.

تەيىارلىنىشى: قائىدە بويىچە تۆت كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: نېرۋا ئاجىزلىق، مالىخولىيا، جۇنۇن (ساراڭ-لىق)، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، باش ئاغرىقى، يۈرەك تىترەش، نەپەس قىستاش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 5 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 30 گرامغىچە.

سەۋادىن قان بېسىم ئۆرلىگەن كېسەللەرگىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەرقى نانخا

تەركىبى: نانخا بىر كىلوگرام، سۇ سەككىز كىلوگرام.

تەيىارلىنىشى: قائىدە بويىچە بەش كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، كۆز ئاغرىقى، قۇلاق ئېغىرلىق، ئاشقازان ئاغرىقى ھەم ئېسىلىش، يەل، قۇلۇنجى قاتارلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 100 ~ 30 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

بەرەس كېسەللىرىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەرقى شاھتەررە

تەركىبى: شاھتەررە 10 كىلوگرام، سۇ ئالتە كىلوگرام.

تەيىارلىنىشى: قائىدە بويىچە ئۈچ كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: قاننى تازىلايدۇ، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەي-

دۇ. سەپرا ۋە سەۋدانى سۇرىدۇ، ھەر خىل تېرە كېسەللىرى يەنى قىچىشقاق، تەمرەتكە، يەلتاشما كېسەللىرىگە مەنپەئەتلىك.
ئىشلىتىلىشى: كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 100 ~ 30 گرامغىچە.

ئەرقى بەدىيان

تەركىبى: ئارپىبەدىيان بىر كىلوگرام، سۇ 10 كىلوگرام.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە ئالتە كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان ئېسىلىش، جىگەر، ئۆت يوللىرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش، سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىق ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، ھەيز ماڭدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: 100 ~ 30 گرامغىچە.

ئەرقى پۇدىنە

تەركىبى: يالپۇز بىر كىلوگرام، سۇ 10 كىلوگرام.
تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە يەتتە كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.
تەسىرى: بارلىق بەلغەم سەۋدادىن بولغان يەل كېسەللىرىگە، نېرۋا، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر، ئۆپكە، ئۆت يالليۇغى، ئۆت تاش كېسەللىرىگە، ئاشقازان ئېسىلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىشى: 100 ~ 30 گرامغىچە.

ئەرقى كاسنە

تەركىبى: ھۆل كاسنە ئالتە كىلوگرام، سۇ ئالتە كىلوگرام. ئەگەر كاسنە ئۇرۇقى بولسا بىر كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە تۆت كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: بارلىق جىگەر، بۆرەك، ئۇچەينىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: 100 ~ 30 گرامغىچە.

ئەرقى چۆپچىن

تەركىبى: قىزىل چۆپچىن 120 گرام، قوۋزاقدارچىن، كاۋاۋچىن، رەۋەنچىنى، سەرسىبىل ھەر بىرى 60 گرامدىن، كاسنە، ئەفتىمۇن، ئارپىبەدىيان، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، شاھتەررە، بىستىپايەج، ئوغرىتىكەن، ئىزخىر ھەر بىرى 15 گرامدىن، چىلان، يالپۇز ھەر بىرى 30 گرامدىن، سۇ 10 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: قائىدە بويىچە ئالتە كىلوگرام ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: بارلىق سىغلىس، ناسۇر، قىچىشقاق، تەمرەتكە، مۇپاسىل، بوۋاسىر، ئىچكى - تاشقى جاراھەتلەرنى تازىلاش، يىرىڭ، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۈنىدە 5 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 15 گرامغىچە.

مەجۇنى مەساىرىدۇس

بۇ مەجۇنگە مەساىرىدۇس دەپ نام بېرىشنىڭ سەۋەبى: بۇ دورىنىڭ بارلىق ئاغرىقلارغا بولغان مەنپەئەتىنىڭ سىرتىدا زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىمۇ بولغاچقا، تەرياقنىڭ بىلەن باراۋەر. بەزى جەھەتلەردە تەرياق پارۇقتىن مەنپەئىتى كۆپرەكتۇر. خۇسۇسەن

جىنسىي قۇۋۋەتنىنى ئاشۇرۇشتا ئۇستۇن تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن مەسىرىدۇس دەپ ئاتىغان. ئۇنىڭ نۇسخىسى: زەپەر، غارىقۇن، زەنجىۋىل، دارچىن، كەتىرا ھەربىرى ئالتە گرامدىن، سۇمبۇل، كۇندۇر، ئاق قىچا، ئىزخىر، ئودىبلسان، ئۇستقۇددۇس، سىيەسالىيۇس، كەرەپشە ئۇرۇقى، مەستىكى، قارىمۇچ، تېكە ساقلىنىڭ سۇيى، قۇندۇز قەھرى، سازەچ ھىندى، مىئەسائىلە، جاۋاشىر ھەربىرى 24 گرامدىن، سەلىخە، ئاقمۇچ، پىلپىل، سۆرۈنجان، پىرسىياۋشان، ئۇستقۇددۇس، دوقۇ، ئىكلىلمىلىك، جىنتىيانا، رەۋغىنى بىلسان، ھەببى بىلسان، پەرفىيۇن، موقەل ھەربىرى 21 گرامدىن، سۇزاپ ئالتە گرام، ئوشەق، سەمغى ئوشەق، سەمغى ئەرەبى، پەتەرئاسالىيۇن، قەردمانە، ئارپىبەدىيان ھەربىرى 15 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئېگىر، سەكبىنەچ، ئاسارۇن ھەربىرى 10 گرامدىن. ئەپيۇن، قىزىلگۈل ھەربىرى 15 گرامدىن، ئوردان، ئاقاقىيا، سەقەنقۇر، ھوپارىقون ھەربىرى 12 گرامدىن، گۈلى رەيھان شەربىتى. بۇ تۆت دورا ۋەزنى بىلەن باراۋەر ھەسەل، ئىككى ھەسسە دورىلارنى ئوبدان سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ شەربەت بىلەن ھەسەلنى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ بولۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن دورىلارنى سېلىپ يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن $1\frac{1}{2}$ گرامدىن بەش گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى پەرفىيۇن

تەركىبى ۋە ياسىلىشى: ئۇرۇقىنى ئالغان ئۇزۇم 12 گرام، پەرفىيۇن 12 گرام، ئىزخىر، مورمەككى ھەربىرى 36 گرامدىن، دارچىن، مۇقەل، سۆئلەپ مىسىر، سۇنبۇل، ئىكلىلمىلىك، جۇپتى بەللۇت ھەربىرى 10 گرامدىن، قەسبۇزەرىرە 27 گرام، مومىيا $7\frac{1}{2}$ گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-

زۇپ، ئۇزۇمنى ئايرىم سوقۇپ، مۇقەل سۇيىدە يۇغۇرۇپ بىر گرامدىن قۇرس قىلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈندە 3 گرامدىن 5 گرامغىچە ئىككى ۋاخ يەيدۇ.

بايادىدۇس

ھەكىم جالىنۇسنىڭ نۇسخىسى. بۇ دورا بەلغەم، سەۋدادىن بولغان بارلىق كېسەللەرگە يەنى پالەچ، لەقۋا، ئۇنتۇغاقلىق، قول - پۇت تىترەش، يۈرەك ئاغرىقى، نەپەس قىستاش، كۆز خىرەلىكى، ئاشقازان، جىگەر ئاغرىقى، بالىياتقۇ ئاغرىقى، ھەيز مۇددەتتىن بۇرۇن توختاپ قېلىش، جۈزام، بەرەس، بەھەق، سەرئى (تۇتقاقلىق كېسەل) قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: سەبرى سۇقۇترى، غارىقۇن ھەربىرى 24 گرام، زەپەر، دارچىن، ئېگىر، مەستىكى، رەۋغىنى بىلسان، ھەببى بىلسان، پەرفىيۇن، قەلەمپۇر، پىلپىل، مورمەككى، جىنتىيانا، ئىزخىر، قەردمانە، كامادىرىيۇس، ئەفتىمۇن ھەربىرى 12 گرامدىن؛ بۇزۇغا، سەلىخە، مەھمودى ھەربىرى 18 گرامدىن، سۇنبۇل تىپ 10 گرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: كۈندە بىر ۋاخ 3 گرامدىن 12 گرامغىچە.

تەرياقى سامانىيە

بۇ دورىنىڭ مەنپەئىتى تەرياقى ئەربىيەدىن يۇقىرى ھېسابلىنىدۇ.

تەركىبى: زىراۋەندە تەۋىل، رەۋەنچىنى، بىخ كەبىر، ھەب-

بۇلغار، قۇستەتەلخى، مورساپ، جىنتسيانا، زەجۇ ھەممىسى باراۋەر مىقداردا. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بىر گرامدىن ئۇچ گرامغىچە يېيىلىدۇ.

تەرياقى ئەربەئە

بۇ غالجىر ئىت چىشلىگەنلەرگە، بۆرە چىشلىگەن، ئېشەك چىشلىگەنلەرنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ ھەمدە جىسمى سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارغا خۇسۇسەن سەرئى، خەفەقان، ھۆل سوغۇقتىن بولسا مەنپەئەتلىكتۇر، ئاشقازان، ئۇچەيلەردىكى سوغۇق يەللەرنى يوق قىلىدۇ، مۇپاسلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: جىنتسيانا، ھەبۇلغار، زىراۋەندە تەۋىل، مورساپ باراۋەر مىقداردا. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. يېيىش مىقدارى ئۇچ گرامدىن بەش گرامغىچە.

ئايارەج لوغانزىيا

بۇ دورىنىڭ مەنپەئىتى ناھايىتى كۆپتۇر، بەدەندىن بۇزۇق ماددىلارنى پاكلايدۇ، بارلىق سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى يەنى سارائىلىق، تۇتقاقلىق (سەرئى)، قۇلاق ئېغرىلىق، پالەچ، سەكتە كېسەللىرىنى يوق قىلۇر، مەيدىنى پاك قىلۇر، جىگەرنىڭ، بالىياتقۇنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچۇر، ھەيزنى راۋان قىلۇر، نەپەس قىستاش، مۇپاسىل، نىقرەس، ئىرقۇننىسا، كونا جاراھەت، بەھەق، بەرەس، قۇبا، جوزام، خانازىر، سەرتان، ئىستىسقا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: شەھمەنزەل، ئەنسىل، غارىقۇن، مەھمۇدى، خەربەق سىياھ، ئۇستۇقۇددۇس ھەربىرى 12 گرامدىن، ئەفتە-

مۇن، چامغۇر ئۇرۇقى، مۇقەل، سەبرى ھەربىرى 10 گرامدىن، سازەچ ھىندى، كۈدە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، سەلىخە، ئاقـ مۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، زەپەر؛ دارچىن، بىستىپايەچ، سەكـ بىنەچ، غوپارىقۇن، جاۋاشىر، قۇندۇز قەھرى، تۇخۇمى كەرەپـ شە كۈھى، زىراۋەندى تەۋىل، ئەفسەنتىن، پەرفىيۇن، سۇنبۇل، ھوماما، زەنجىۋىل ھەربىرى ئالتە گرامدىن، جىنتىيانا، ئۇستـ قۇددۇس ھەربىرى $7\frac{1}{2}$ گرامدىن.

دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئۇچ گرامدىن 12 گرامغىچە يېيىلىدۇ. بولسا دورىنى تەييارلاپ ئالتە ئايدىن كېيىن يېگەن ياخشى، كەيـ نىدىن ئەفتىمۇن سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەجۇنى سەقەنقۇر

تەسىرى: جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىشتە بۇ دورىدىن يۇقـ رى دورا يوقتۇر.

تەركىبى: بەھمەن مىسىر، قىرپە، بوزىدان، بەسباسە، قەلەمپۇر، خولىنجان، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، لاچىندانە، قاقىلە، سۇنبۇل، پەرەنجى مىشكى، نارمىشكى، مەستىكى، ئەنبەر ئەشـ ھەپ، سازەچ ھىندى، تەشمىگەن مەرۋايىت 10 گرامدىن، خۇسۇـ سىيىتى سۆئلەپ ئۇچ گرام، سەقەنقۇر 45 گرام، بۇقا چۈيىسى (قۇرۇتۇلغىنى) 15 گرام، ئۇدخام، ھەليون ئۇرۇقى، زەپەر 15 گرامدىن، سەئدى كوفى، زەنجىۋىل، بىخ مارجان، ئالتۇن ۋاـ راق، كۈمۈش ۋاراق $1\frac{1}{2}$ گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى، كەھرىۋا 30 گرامدىن، ئىپار $1\frac{1}{2}$ گرام، لەئلى $4\frac{1}{2}$ گرام، ياقۇت ئۇچ گرام، نېشە يېغى 90 گرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ،

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغىدا ياغلاپ ئىككى ھەسسە ھەسەل، بىر ھەسسە قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئۈچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە.

ئايارەج جالىنۇس

بۇ دورا لوغانزىيا، بايادىدۇسقا قارىغاندا لەتىپتۇر، پالەچ، لەقۋا، تەشەننۇچ، ئىستىرخا، بۆرەك، ماسانە كېسەللىرىگە ھەم سۈيدۈك توختالمايدىغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: شاھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز)، غارىقۇن، تاغ پەيزى (ئەنسىل)، مەھمۇدى، خەربەق سىياھ، ئۆشەق، غوپارە قۇن، پەرفىيۇن ھەربىرى 48 گرامدىن، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، مۇقەل، چامغۇر ئۇرۇقى، سەلىخە ھەربىرى 21 گرامدىن، مورمەككى، سەكبىنەچ، زىراۋەندە، زىراۋەندە مۇدەھرەج، قارىمۇچ، دارچىن، جاۋاشىر، قۇندۇز قەھرى، تۇخۇمى كەرەپشە ھەربىرى 12 گرامدىن، زەپەر، سەبرى 12 گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ. ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئۈچ گرامدىن توققۇز گرامغىچە.

مەجۇنى سەنجىرىنا

بۇ مەجۇنى تەرياق قاتاردا ھېساب قىلىنىدۇ.

مەنپەئىتى: بارلىق بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى، غىزا سىڭمەسلىك، قۇلۇنجى، سۈيدۈكنىڭ خىرەلىشىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، ھەبۋلئاس، زەدەك ئۇرۇقى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، مورمەكى، قارىمۇچ، پىلپىل، پىننە، قۇستە ھەربىرى 18 گرامدىن.

ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئالتە كۈن تۇرغۇزۇپ، ئۈنگىدىن كېيىن بىر گرامدىن ئۈچ گرامغىچە يېيىلىدۇ.

مەجۇنى خىلىت (ھىك مەجۇنى)

تەسىرى: كونا سوزۇلما خاراكتېرلىك قىزىتمىلارنى يوق قىلىدۇ، زەھەرلىك جانۋارلارنىڭ چاقىان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

تەركىبى: مورساپ، ھىك، قارىمۇچ، سۇزاپ ياپرىقى 30 گرامدىن، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئۈچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە.

مەجۇنى پولونىيا رومى

تەسىرى: چىش ئاغرىقى، يۆتەل، گال ئاغرىقى، قۇلۇنجى قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى: سۇنبۇل 30 گرام، سەلىخە، ئاقىرقەرھا، سازەچ ھىندى، ھەببى بىلسان، پەرفىيۇن ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، بىلسان يېغى 10 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىلسان يېغى بىلەن مايلاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: $1\frac{1}{2}$ گرامدىن ئۈچ گرامغىچە.

مەجۇنى قىبارى مىلىك

تەسىرى: نىقرەس، مۇپاسىل، تال ئاغرىقى، ئىستىسقا، بارلىق يەل كېسەللىكلىرى، كونا جاراھەت، قىزىتما، قۇلۇنجى،

بۆرەك، زەيقۇلنەپەس، كۆز قىزارغان، گال ئاغرىغان كېسەللىك-لەرگە مەنپەئەتلىكتۇر.

تەركىبى: جىنتىيانا رۇمى، ئۇستقۇددۇس، قەدرمانە جاۋا-شىر، كامادىرىيۇس، سۇزاپ ئۇرۇقى، ئۇستقۇددۇس 15 گرام-دىن، مورمەككى، زەپەر، قۇستە، قارىمۇچ، ئىزخىر، سۇد-بۇل، پەرفىيۇن، ھەمىشباھار يىلتىزى، ئۆشەق، پۇدىنە كو-فى، بەدىيان، سەۋزە ئۇرۇقى، قىزىلگۇل، ھەببى بىلسان 10 گرامدىن، سەلىخە 45 گرام، پىننە، غاپەسنىك ئوساريسى، كاسنە، بادام ھەربىرى 12 گرامدىن، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى 18 گرامدىن (بەزرۇلبەنجىنى مۇسەللەستە قاينىتىپ قۇرۇتۇپ، سو-قۇپ) قالغان دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆت-كۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بىر گرامدىن ئۈچ گرامغىچە يېيىلىدۇ.

بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئۈچ يىل ئەتراپىدا بولىدۇ.

مەجۇنى ياقۇت

تەسىرى: يۈرەك تىترەش، غەم - ئەندىشە قىلىش، مېڭە قان تومۇر توسۇلۇشتىن بولغان ئاغرىقلارغا، ئاشقازان، جىگەر، تال، قۇلۇنجى، مۇپاسىل، كونا تەپ كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىل ياقۇت، قاشتېشى، ھېقىق ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، ئالتۇن بىر گرام، كۆمۈش ئىككى گرام.

بۇ جاۋاھىرلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سالايە قى-لىنىدۇ. غارىقۇن، ئەفتىمۇن، قارىمۇچ، زەنجۈبىل، قەلەمپۇر، مەرزەنجۇش ھەربىرى 10 گرامدىن، ھەجەر ئەرمىنى، ھەجەر لاجۇۋەرد، تۇز، بوزۇغا، دورۇنجى ئەقرەبى، قىزىل بەھمەن، گاۋزىبان ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، ھوپاباريقۇن، ھوماما، سا-زەچ، دارچىن، يالپۇز، ئەنسىل، زوفا، زىرە ھەربىرى ئۈچ

گرامدىن، پىلپىل ئۇچ گرام. ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: ئۇچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە.

مەجۇنى مۇپەررىھ مۇتىدىل

تەسىرى: سەۋدا ھەم بەلغەمدىن بولغان بارلىق نېرۋا كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەركىبى: قىزىلگۈل 12 گرام، نېلۇپەر ئالتە گرام، گاۋزىبان، كەشنىز، بادرەنجى بۇيا، تۇدەرى سەفىد، بىستىپايەج ھەربىرى 10 گرامدىن، تاباشىر ئالتە گرام، بەھمەن سەفىد، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، پەرەنجى مىشكى، ئۇد ھىندى، سەئىدى كوفى، خولىنجان ھەربىرى ئالتە گرامدىن، ھەجەر ئەرمەنى، لاجۇۋەرد، ئەفتىمۇن، بىخ كاسنە، تۇخۇمى كاسنە، قوغۇن ئۇرۇقى، ياقۇت، لەئلى، زۇھرەت، دورەنجى ئەقرەبى، لاچىندانە، جۇزبۇۋا، بوزۇغا ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، بىخ مارجان، مەرۋايىت، كەھرىۋا، ئەنبەر ئەشھەپ، گىل ئەرمىنى، كۆكنار ئۇرۇقى، ھېقىق، ئەۋرىشىم ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە ھەربىرى 12 گرامدىن، قەلەمپۇر، سۇنبۇل، بەسباسە، سازەچ ھىندى ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، زەپەر ئۇچ گرام، كاپۇر بىر گرام، ئىپار ئىككى گرام.
ئۇچ ھەسسە ئامىلە شەربىتى، بىر ھەسسە گاۋزىبان ئەرەقىنى قىيامىغا كەلتۈرۈپ شۇنىڭدا يۇغۇرۇلىدۇ. يېيىش مىقدارى ئۇچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە.

مەجۇنى مۇپەررىھ بارىد

تەسىرى: قان ھەم سەپرادىن بولغان خەۋەتانغا مەنپەئەت قىلۇر، باش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: تاباشىر، گاۋزىبان، تۇخۇمى كاسىنە ھەربىرى 10 گرامدىن، ئامىلە مۇقەششەر 45 گرام، سەندەل، قىزىلگۈل، تەشمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان ھەربىرى 12 گرامدىن، زىغىر $1\frac{1}{2}$ گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىر ھەسسە ئامىلە شەربىتى، ئىككى ھەسسە قەنت بىلەن تەييارلىنىدۇ، يېيىش مىقدارى ئۈچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە بولىدۇ.

مەجۇنى خولىنجان

ھەزرىتى پەيغەمبەر سەللىلاھى ۋەسەللەمدىن نەقىل قىلىپ- تۇر، بىر كۈنى ھەزرىتى روسوللا ئولتۇرغاندا ھەزرىتى جىبرا- ئىل ئەلەيھىسسالام خۇدايى تائالادىن جىمى ئاغرىقلارنىڭ شىپالىق تېپىشى ئۈچۈن ھەدىيە كەلتۈرۈپ چۈشۈرگەن. ھەزرىتى پەيغەم- بەر ئەلەيھىسسالام ھۆكۈمالارنى بۇيرىدى، كىتابقا پۈتۈكلار، خەلقنىڭ تەندۇرۇسلىقى ئۈچۈن بولغان دەپ تېۋىپلارغا يازدۇر- دى، بۇنى تېۋىپلار تەجرىبە قىلدى. بۇ دورا بارلىق ياش - قېرىلارغا، سەۋدا، بەلغەمدىن كۆكرەك ئاغرىقلىرىغا، ئاشقازان، قورساق، بەل ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، چىش ئاغرىقى، ئېغىز پۇراش، زەدەز قاياناش، بۆرەك - دوۋساقتىكى تاشلارنى يوق قىلىش، قورساقتىكى ئىششىقنى، يۇرەك سېلىشنى، تېز ئاغرى- قىنى يوق قىلىدۇ. ھەر كىشى بىر يىلدا بىر ھەپتە يېسە، شۇ كىشى شۇ بىر يىلدا ئاغرىق بولمىغاي.

تەركىبى: جۇزبۇۋا، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، دارچىن، كاۋا- ۋىچىن، لىسانىل ئەساپىر، زەدەك ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ئۇد ھىندى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، خولىنجان مەستىكى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، ئىسپار، زەپەر، ئاقىر قەرھا ھەربىرى 12 گرام- دىن دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بىر ھەسسە

قەنت، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. 10 گرامغىچە يەيدۇ.

مۇپەررىھ مەسھى خارىزىم شاھىنىڭ نۇسخىسى:

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ھەزمىنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەركىبى: دارچىن، خولىنجان، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، قاقىلە، لاچىندانە، فەرەنجمىشكى ھەربىرى 15 گرامدىن، ئۆشنە 12 گرام، زەپەر، مەستىكى ھەربىرى 10 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن ھەربىرى 12 گرامدىن، سازەچ ھىندى ئالتە گرام، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، پوستى تۇرۇنجى 10 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، سەئدە كوفى ئۈچ گرام، گاۋزىبان، بەسباسە ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرامدىن، ئەنبەر ئالتە گرام، ئىپار $1\frac{1}{2}$ گرام، لەئلى ئۈچ گرام، مەرۋايىت ئالتە گرام، كەھرىۋا، بىخ مارجان، ۋارىقى تىللا، ۋارىقى نوقرە ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن، بەك 90 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 60 گرام بادام يېغىدا مايلاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل، بىر ھەسسە قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئالتە گرامدىن 10 گرامغىچە.

مەجۇنى لوبوبى كەبىر — خارىزىم شاھىنىڭ نۇسخىسىدۇر.

بۇ مەجۇننىڭ خاسىيىتى: مېڭە، يۈرەككە قۇۋۋەت بېغىشلاپ، مەنىنى زىيادە قىلىدۇ. بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. جىنسىي ئەزانى قاتتىق قىلىدۇ ھەم ھەرىكەتكە كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى: بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئانار ئۇرۇقى، قۇشقاچ مېڭىسى، ھەببەتۈلخۇزرا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، مۇقەششەر قىلغان كۈنجۈت، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، ھەببى زەلەم مېغىزى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، قەلەمپۇر، گۈلدار-

چىن، خولىنجان، شاقاقۇل مىسرى ھەربىرى 15 گرامدىن، مەستىكى، بەسباسە، لىسانىل ئاساپىر سۇنبۇل ھەربىرى 10 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ھەببى مېغىزى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، بوزىدان، ياۋا ئانارنىڭ يىلتىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى ھەربىرى 18 گرامدىن، خۇسىيەتۇل سۇئلەپ، زاغۇن ئۇرۇقى، خورما ئۇرۇقى، قەسپى گاۋ ھەربىرى 12 گرامدىن.

سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

يېيىش مىقدارى: ئالتە گرامدىن 10 گرامغىچە.

غىزاسىغا نوقۇت سۇيى بىلەن توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ ھەم ئاچچىق يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

مەجۇنى لوبوب

بارلىق جىنسىي ئاجىزلىقلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى: بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، جۇز بۇۋا، چىلغوزا مېغىزى، قارىمۇچ ھەربىرى 15 گرامدىن، نارمىشكى، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ دىن.

دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇچ ھەسسە شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ ئۇچ گرامدىن 10 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

مەجۇنى قۇۋۋەتتى باھ

تەسىرى: بارلىق جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىنىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ.

تەركىبى: چىگىت مېغىزى، زەنجىۋىل، ھەببى زەلەم، لە-

سانىل ئەساپىر ھەربىرى 10 گرامدىن، يالپۇز، پىلپىل، قۇشقاچ مېڭىسى ھەربىرى $7\frac{1}{2}$ گرامدىن، دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ 3 ~ 10 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

مەجۇنى نانخا

تەسىرى: مەنىنى زىيادە قىلىدۇ، بەدەندىكى قىزىتما، يەلنى ھەم بەلغەمنى يوق قىلىدۇ. ئاشقازان، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، بۇقرات ھېكمىنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ مەجۇننى كىمكى ئىستېمال قىلسا، تېۋىپقا ھاجىتى چۈشمىگەي.

تەركىبى: جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەدەك ئۇرۇقى ھەربىرى ئالتە گرامدىن، دارچىن، قەلەمپۇر، ئۇد ھىندى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن.

دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل، بىر ھەسسە قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 3 ~ 10 گرامغىچە.

مەجۇنى قۇۋۋەتى باھ

تەركىبى: زەدەك ئۇرۇقى، زاغۇن، مورمەككى، تۇدەرى، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرى ئالتە گرامدىن، لىسانىل ئەساپىر، كۈندۇر ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، قۇشقاچ مېڭىسى ئالتە گرام، جۇزبۇۋا 15 گرام.

دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، ئالتە گرامدىن 10 گرامغىچە يەيدۇ.

تەسىرى: خۇننى كۆپەيتىدۇ ھەم قويالدۇرىدۇ. جىنسىي

ھەۋەسنى كۈچەيتىدۇ ھەم مەنىنى تۈتىدۇ.

مەجۇنى ئەبۇئەلى ئىبىن سىنا

بارلىق جىنسىي ئاجىزلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: قاقىلە، زاغۇن، لىسانىل ئەساپىر، زەدەك ئۇرۇقى ھەربىرى 30 گرامدىن، بوزىدان، قارىمۇچ ھەربىرى 90 گرامدىن، ئىپار بەش گرام، چىلغوزا مېغىزى 60 گرام، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلنى كۆپۈكىنى ئېلىپ يۇغۇرۇپ تەييارلاپ ئۇچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە يەيدۇ.

مەجۇنى شىپا

تەسىرى: مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ. بارلىق كۆز كېسەللىرى ھەم سەرئى، سەكتە، باش ئاغرىقى، ئىستىرخا، پالەچ، رەئىشە، يۇرەك ئاجىزلىقى، مېڭە ئاجىزلىقى، دائۇس سۆئلەپ (تۇلكىدەك تۇك چۈشۈش كېسىلى)، جوزام، قۇلۇنجى، بوۋاسىر، جىنسىي ئاجىزلىق، سىفلىس كېسەللىرى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپرا، بەلغەم، سەۋدانىڭ بۇزۇق ماددىلىرىنى بەدەندىن سۈرىدۇ ھەم باش قېيىش، بەھەق، قىچىشقاق، تەمرەتكە كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: سۇنبۇل 10 گرام، دارچىن 15 گرام، زەپەر، ئامىلە مۇقەششەر، زەنجىۋىل 10 گرامدىن، قىزىلگۈل، رازىيانە ج 21 گرامدىن، سانائى مەككى 30 گرام، تۇربۇت 36 گرام، مەستىكى رۇمى 12 گرام، رەۋەن چىنى 15 گرام، پوستى ھېلىلە 46 گرام، بەلىلە 30 گرام، قارا ھېلىلە، ئاسارۇن 30 گرامدىن، ھەببى بىلسان 12 گرام، بادام يېغى 30 گرام.

دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغىدا مايلاپ ئىككى ھەسسە ھەسەل، بىر ھەسسە قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

يېيىش مىقدارى: 40 كۈندىن كېيىن كۈندە بىر ۋاخ 3 ~ 10 گرامغىچە، غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، قوي گۆشى، ياش ئۇچار قاناتلارنىڭ گۆشىنى يەيدۇ.

مەجۇنى غىياسى

تەسىرى: چىش ئاغرىقى، يۆتەل، يۇرەك ھەم ئاشقازان ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئاياللارنىڭ ھەيز توختىماسلىق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: ئەپيۇن، پەرفيۇن، سۇنبۇل، قاقىلە، زەپەر، ئاقمۇچ، ئاقىرقەرھا، بەزرۇلبەنجى، نەمەك ھىندى، تۇربۇت سەفىد ھەربىرى 10 گرامدىن، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، قۇتىغا ئېلىپ 40 كۈن ئارپا ئارىسىدا تۇرغۇزۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن نوقۇت مىقدارىدا يەيدۇ.

بۇنى ئاشقازان ھەم يۇرەك ئاغرىقلىرى يېگەندە كەينىدىن زىرە سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. چىش ئاغرىقلىرى يېگەندە كەينىدىن بەدىيان سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاياللار كېسەللىرى يېگەندە كەينىدىن مائۇلئۇسۇل شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىرى يېگەندە كەينىدىن نوقۇت سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ، جىگەر كېسەللىرى يېگەندە مائۇلھەسەل بىلەن يېيىلىدۇ.

شىرابى مائۇلئۇسۇل

تەركىبى: پوستى بىخ بەدىيان، پوستى بىخ كەبىر، بىخ كەرەپشە، ئىزخىر ھەربىرى 30 گرامدىن، ھەسەل 40 گرام.

قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: پالەچ، لەقۋا كېسەللىرىگە، قان تومۇر توسالغۇ-لىرىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

مەجۇنى خەفەقان

تەركىبى: تۇربۇت، ھېلىلە كابىلە، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇدۇس، غارىقۇن ھەربىرى ئۇچ گرامدىن، بادرەنجى بۇيا $4\frac{1}{2}$ گرام، گاۋزىبان ئالتە گرام، قەنت 45 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە.
سەۋادادىن بولغان يۇرەك تىترەش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەجۇنى لوقمان ھەكىم

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، بەلغەمدىن بولغان بارلىق يەل كېسەللىرىگە ھەم بوۋاسىرغا، ئېغىز پۇراش، ئېغىزدىن شال ئېقىش، ئۇچا ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، تىز ئاغرىقى قاتارلىق يەل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، سىيادان ھەربىرى 10 گرامدىن، جۇۋىنە، زىرە ھەربىرى 15 گرامدىن، بەدىيان، ئادراسمان ئۇرۇقى، شۇمشا ھەربىرى 10 گرامدىن، مەستىكى ئۇچ گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، ئاقسرقەرھا 10 گرام، بەسباسە 11 گرام، ئۇد قىمارى ئۇچ گرام، كاۋاۋچىن ئالتە گرام، دارچىن 10 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، پىلپىل 11 گرام، قارىمۇچ 10 گرام، خولىنجان، زورەمبات ئۇچ گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، لىسانىل ئەساپىر 10 گرامدىن، زەپەر ئۇچ گرام، دورىلارنى ئوبدان سو-

قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە شېكەر، بىر ھەسسە قەنتنى قېيام قىلىپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: 3 ~ 10 گرامغىچە.

مائۇلئۇسۇل كەبىر

تەركىبى: ئىزخىر، بىخ كەرەپشە، بىخ بەدىيان، تۇخۇمى كەرەپشە، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە ھەربىرى 10 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس ھەربىرى 15 گرامدىن، خەشخاش، بىخ سۇس، بېھى ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرامدىن، سانا 30 گرام، چىلان 50 دانە، قوغۇن ئۇرۇقى، كىشمىش 30 گرامدىن، تۇخۇمى خىرپە 15 گرام، سەندەل 10 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، مەستىكى، ئىبگىر، شۇمشا، چۆپچىن، بىخ كاسنە، بىنەپشە، قىزىلگۇل ھەربىرى ئالتە گرامدىن، شېكەر 500 گرام

قائىدە بويىچە بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلاپ بىر كۈندە ئوچ ۋاخ 30 ~ 50 گرامغىچە ئىچىدۇ.

مائۇلئۇسۇل ساددە

تەركىبى: رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، شۇمشا، دارچىن، قاقىلە، جۇۋىنە، ئۇستقۇددۇس، بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، زاراڭزا مېغىزى، زىرە ھەربىرى ئالتە گرامدىن، تۇخۇمى كۈشۈش، چۆپچىن 10 گرامدىن. قەلەمپۇر، ئەفتىمۇن، زەپەر، ئاسارۇن، بادرەنجى بۇيا، پىرسىياۋشان، تۇخۇمى كاسنە، ئىبگىر ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 10 دانىدىن، ئەنجۇر قېقى بەش دانە، بادام مېغىزى 30 گرام، سانا، پۇنۇس، ھېلىلە كابىلە ھەربىرى 12 گرامدىن، رەۋەن، سۆرۈنـ

جان ھەربىرى ئالتە گرامدىن، قەنت 500 گرام.
قائىدە بويىچە بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىپ كۈندە ئۈچ ۋاخ 30 ~ 50 گرامغىچە ئىچىدۇ.
تەسىرى: پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، مۈپاسىل، بوۋاسىر، قىچىشقاق، تەمرەتكە، ئايالالارنىڭ ئادەت مۇددەتتىن بۇرۇن توختاپ قېلىش كېسىلى قاتارلىق قان بۇزۇلغان، قان قويۇلۇپ قالغان سەۋەبتىن بولغان ھەرخىل كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەببى سۆرۈنجان

تەسىرى: مۈپاسىل كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ.
تەركىبى: سۆرۈنجان مىسىر، ھېلىلە كابىلە 10 گرامدىن، شاھتەررە ھېلىلە ئامىلە ئۈچ گرامدىن، زەپەر، كەتىرا، مۇقەل ھەربىرى $1\frac{1}{2}$ گرامدىن، قىزىلگۈل، قەلەمپۇر ئىككى گرامدىن، ھەببولمۇلۇك مېغىزى ئۈچ دانە.
دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ.
يېيىش مىقدارى: كۈندە كەچ ئۈچ دانىدىن بەش دانىغىچە يەيدۇ.

مەجۇنى لوبوبى كەبىر

تەسىرى: بارلىق جىنسىي ئاجىزلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.
تەركىبى: پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، نارجىل، كۈنجۈت، دارچىن، شاقاقۇل، بەھمەن سەفىد، بەھمەن سىرىخ، تۈدەرى سىرىخ، تۈدەرى سەفىد، قۇشقاچ مېڭىسى، خولىنجان، بوزىدان،

لىسانىل ئەساپىر، ئۇدخام، زەپەر ھەربىرى 15 گرامدىن، سۆئـ
لەپ 30 گرام، زىراۋەندە، بەسباسە، زەرنىخ، تۇخۇمى خەشـ
خاش، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر ھەربىرى 10 گرامدىن، بۇقا چۈيـ
سى 30 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى،
چامغۇر ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، زاغۇن، چىگىت مېغىزى، ئاقـ
مۇچ، پىلپىل ھەربىرى 15 گرامدىن، توخۇ تۇخۇمى، كەپتەر
تۇخۇمى 15 دانىدىن، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

يېيىش مىقدارى: 6 ～ 10 گرامغىچە.

يەككە دورىلار بايانى

ئاپتاپپەرەس

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاش، مېڭە، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، باھنى قۇۋۇتلەش، زەھەر قايتۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەرگە ھەم تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ئىسسىق مىجەزلىكلەر ئۈچۈن سىركەنجۇبىل، تال ئۈچۈن ھەسەل ۋە ناۋات مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: گۈلىدىن، يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 16 گرامغىچە، جىسمىدىن ئۈچ گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: $1\frac{1}{2}$ مىقدارىدا قوۋزاقدارچىن، $\frac{1}{4}$ ھەسسە زەپەر.

ئارپا

تەبىئىتى: 1 ـ ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ ھەم سوغۇق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ ھەم قورساقنى ئېسىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: گۈلقەنت، ناۋات.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى سەرگىچە.

ئات

تەبىئىتى: گۆشى 2 ـ نىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: غەيرەتلىك قىلىش، مۇپاسىل، لەقۋا، ئەزا تىترەش كېسەللىرىگە ھەم سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر ئۈچۈن باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ئوبدان پىشۇرۇپ يەپ، كەينىدىن دوغاپ ياكى ئانار سۈيى ئىچىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالىغا قاراپ.

ئاچچىق بادام

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، بەدەننى، تېرىنى پارقىرىتىش، قويۇق خىلىتلارنى تازىلاش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: شېكەر، ناۋات، تاتلىق بادام، خەشخاش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ھەببى مىھلەب

ئاچچىق ئانار

تەبىئىتى: 2 ـ قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچى سۇرۇشنى توختىتىش، ئىسسىقتە-

ـسن بولغان جـگەر هارارىتـنى هەم خەفەقانـنى، مەستلـك-
نى پەسەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يۆتەلگە، قورساق ئاغرىقى بارلارغا بې-
رىلمەيدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل، جوز.
ئىشلىتىش مىقدارى: سۈيىدىن بىر سەرگىچە.
ئورۇنباسارى: تەلۈە ئانار.

ئامۇت، نەشپۈت

تەبىئىتى: ئوبدان پىشقىنىنىڭ هەم تاتلىق، سۇلۇق بولسا
مۆتىدىل، ئۇنىڭدىن باشقىلىرى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، يۇرەك، جىگەرنى قۇۋ-
ۋەتلەش، تۇتۇش كۈچىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاج، ئاشقازان ئاجىزلىقلارغا
زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ئارپىبەدىيان، زەنجىۋىل مۇرابباسى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالىغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: بېھى.

ئادراسمان

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆكرەك، ئۆپكىنى شىلىمشىق هۆللۈكلەر-
دىن ساقلاش، يەل تارقىتىش، مۇپاسىل كېسىلىگە، باهنى قۇۋ-
ۋەتلەش، سۈت، سۈيدۈك، هەيزنى ماڭدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيـ-
ـان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: مېۋىلەر سۇيى.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: قەردىمانە ياكى سۇزاپ ئۇرۇقى.
ئادراسمان يېغى مېڭە توسالغۇلىرىنى ئېچىش، پەيلەرنى چىڭىتىش تەسىرگە ئىگە.

ئارپىبەدىيان

تەبىئىتى: 2 ـ قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، يۇمشىتىش، ئاغرىق توختىتىش تەسىرگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ھامىلىدار ئاياللارغا، ئاشقازان كېسەللىرىگە، گال ئاغرىقلىرىغا بېرىلمەيدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ئاشقازان ئۈچۈن خولىنجان، ھوماما، ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆز ۋەزنىنى بەلەن سەرۋى دەرىخىنىڭ مېۋىسى.

ئاسارۇن

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يۇمشىتىش، تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش، تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: تۇخۇمەك.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا ئېگىر ياكى زەنجىۋىل.

ئاغىچە

تەبىئىتى: 3 ـ قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچىنى كەلتۇرۇش، قورساقتىكى ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە ئىچنى سۇرۇۋېتىدۇ، ھەتتا كۆپ قۇستۇرۇپ، ئۆلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.
تۈزەتكۈچىسى: سېرىقماي، كالا سۈتى ھەم يېغى ئىچسە بولىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.

ئاقاقىيا

تەبىئىتى: 2 ـ قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قۇرۇتۇش، قاتۇرۇش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: يالغۇز ئىچسە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بادام يېغى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا ئەدەس ياكى سەندەل.

ئاق خەربەق

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىسىدا، 1 ـ قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەلغەمنى، قۇرۇق سەپرانى، چاپلاشقاق خىلىتلارنى سۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى تازىلاش، پالەچ ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: مەستىكى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.2 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: پەككار مۇل

ئاق ماش

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىششىق ياندۇرۇش، خۇن تازىلاش، ھەيز ھەم سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، رەڭگىرويىنى چىرايلىقلاشتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە چىراينى سارغايتىۋېتىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ئۇزۇم، ئانار سۇلىرى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 28 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: قىزىل پۇرچاق ياكى قوغۇن ئۇرۇقى.

ئاقىرقەرھا

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى تازىلاش، پەيلەرگە قۇۋۋەت بېرىش، تىل ئېغىرلىقىنى يوقىتىش، كۆكرەك، چىش، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنى يوقىتىش، سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ جىنسىي ئالاقە قۇۋۋىتىنى كۆپەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا، تۇخۇمەكنىڭ ئۇرۇقى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: پىلپىل ۋە ھەسەل.

ئالتۇن

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ئىسسىق تەرەپكە مايىل.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، زېھننىنى ئۆتكۈر قىلىش.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇنغا ھەم سۈيدۈك يوللىرىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، ئىپار، ھەببۇلئاس.
ئىشلىتىش مىقدارى: 23 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ياقۇت

ئالما

تەبىئىتى: تاتلىقى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، چۈچۈملى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: خام ئالما ئۇنۇتقاق قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شەربىتى دارچىن.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى سەرگىچە.
ئورۇنباسارى: بېھى

ئالۇچە

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: سەپرادىن بولغان بەدەن ئىستىملىرىنى پەسەيتىش، ھەيزنى توختىتىش، باش ئاغرىقى، باش قېيىشنى پەسەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: گۈلى ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: قەنت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: گىلاس، ئالارەھەت.

ئالارەھەت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئالۇچا بىلەن ئوخشاش.

ئامىلە

تەبىئىتى: 2 ـ سوغۇق، 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۇلىدا قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ قاتۇرۇش، ماددىلارنىڭ ئاشقازان، ئۇچەيلەرگە تۆكۈلۈشىنى توسۇش، بەدەندىكى سەۋدانى چىقىرىش، سەپرانىڭ كۆيۈشىنى توسۇش.
زىيانلىق تەسىرى: تال كېسىلى، قۇلۇنجىغا بېرىلمەيدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تال كېسىلى ئۈچۈن سۇنبۇل، ھەسەل، قۇلۇنجىغا تاتلىق بادام يېغى.
ئىشلىتىش مىقدارى: بىر سەرگىچە.
ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە ھېلىلە كابىلە.

ئانار

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، قان كۆپەيتىش، ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەش، باھىنى قۇۋۋەتلەش، ئىچنى توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان كېسىلى، سوغۇقتىن بولغان تەپ ھەم قىزىتمىلارغا بېرىلمەيدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئاشقازان ئۈچۈن شېكەر، تەپكە زەنجۈبىل،

ئاچچىق ئانار قوشۇپ بېرىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: شەربەتتىن 60 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئاچچىق ئانار.

ئانار گۈلى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىلىك ئاخىرىدا قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ توختىتىش، قان توختىتىش، بەدەننى قاتۇرۇش ھەم قۇۋۇەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە باش ئاغرىقى، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئانار ئىچىدىكى ئاق پوستى ياكى ئۇرۇقى.

ئاغمىخان

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىستىسقا، نىقرەس، بۆرەك ئاغرىقى، مۇپا-سىلغا پايدا قىلىدۇ. باھنى قوزغايدۇ، يەل تارقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە، ئاچچىق ئانار، زەيتۇن يېغى.

بابۇنە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى بوشتىش، يەل تارقىتىش، توسال-غۇلارنى ئېچىش، پەينى قۇۋۇەتلەش، سۈيدۈك، ھەيز ماڭدۇرۇش

تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: تال ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل ۋە ئانار شەربىتى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ 10 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە پوستى تۈرۈنجى.

بالادۇر

تەبىئىتى: بالادۇر ھەسلى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، مېغىزى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: نېرۋىلارنى پەسەيتىش، سىرتقا چاپسا جارا-ھەتنى قورۇش، قۇرۇتۇش كۈچىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: بۇ دورىنى يالغۇز ئىچىشكە، كىچىك بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ، بۇنىڭدىن ئالتە گرام ئادەمنى ئۆلتۈ-رىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئارپا سۈيى بىلەن غار ـ غار قىلىش، نار-جىل، ياڭاق مېغىزى يېيىشكە بۇيرۇش.
ئىشلىتىش مىقدارى: $1\frac{1}{2}$ غىچە.
ئورۇنباسارى: پىندۇق، بىلسان يېغى، $\frac{1}{6}$ ھەسسە نېپىت.

بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ناۋات.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بادرەنجى بۇيا

بۆرە

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: گۆشى غىزاغا باب، سوغۇق يەلگە پايدا قىلىدۇ. تېرىسىگە كىيىنىش، نىقرەس، مۇپاسىل، رەئىشە قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

بەزرۇلبەنجى

تەبئىتى: قارىسىنىڭ 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق سوغۇق. قىزىل ۋە ئاقنىڭ 3 ـ دەرىجىنىڭ ئالدىدا قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇش، ئارام بېرىش، مەست قىلىش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: مىقدارىدىن زىيادە ئىشلەتسە ھاياتقا خەۋپ يېتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھايۋانلار سۈتى، مائۇلھەسەل، قۇستۇرۇش.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقدارda ئەپيۇن.

بېغىرتاق

تەبئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.
ئورۇنباسارى: كەكلىك

بېھى

تەبىئىتى: تاتلىقى مۆتىدىل، ئاچچىقى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: خۇشلۇق كەلتۈرۈش، مېڭە، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاجلىقلارغا بېرىلمەيدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىش، ئارپىبەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: ئالما، ئىسپىغۇل

بىخ مارجان

تەبىئىتى: ئاۋۋالقى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى قاتۇرۇش، قان توختىتىش، نېرۋىنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: يۈرەك كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: كەھرىۋا ياكى خۇنسىياۋشان

بۈدۈشقاق

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: مادداللارنى تارقىتىش، مۇپاسىل ئاغرىقلى-

رىنى قالدۇرۇش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

بۇغا مۈڭگۈزى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۇتلەش، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىش، پەيلەرنى قۇۋۇتلەش.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: تۆگىقۇشى

بۆرەك

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، بۆرەك يېغى قاتتىق ئىششىقلارنى يانداۋۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇزۇندا سىڭىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئۆز يېغى، قارىمۇچ، تۈز، دارچىن، زىرە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالىغا قاراپ.

بوزىدان

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق، ئازراق ھۆللۈكى بار.
خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، نىقرەس، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى قالدۇرۇش، جىنسىي ئالاقىنى كۈچلەندۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە بۆرەكنى ئىششىتىپ ئاغرىتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل ۋە قىچا.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئاق بەھمەن، ئېگىر، زەھەر قايتۇرۇشتا يېرىم ۋەزىندە زورۇمبات.

بۇزغۇن

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچىنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە، ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

بەھمەن سەفىد

تەبىئىتى: ئاق رەڭلىكى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قىزىلى 3 - دەرىجىدە ئىسسىق، بىر ئاز ھۆللۈكى بار.
خۇسۇسىيىتى: ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەش، مەنىنى كۆپەيتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: بەلدىن تۆۋەنكى ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ، مىقداردىن كۆپ يېسە، ئوچەيگە ئېچىشىش پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان ياكى كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقدارda تۇدەرى، يېرىم مىقدار ئەرمۇدۇن ئورۇقى.

بەسباسە

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى، باھنى، ئاشقازان، جىگەر، بۆ-

رەكنى قۇۋۇەتلەش، يەل تارقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: جىگەر كېسەللىرى، تۇتقاقلىق كېسەللىرىگە بېرىلمەيدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: جىگەر كېسەللىرى ئۈچۈن ئەڑەب يېلىمى.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: جويۇز

بەڑەنگى كابىلە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىلىك ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئەزالار تىترىشىنى ۋە قويۇق بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇچەي كېسەللىرىگە بېرىلمەيدۇ، سوقۇشتا دىققەت قىلىنسۇن. ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ بۇرنىغا كىرىپ كەتسە، قان كەلتۈرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆز ۋەزنىنى بىلەن ئاق ماش ۋە قەمبىل.

بېلىق

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قوزغايدۇ، جىگەر ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ھەزىمنى بۇزىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: جاۋارىش كۆمۈنى ياكى جاۋارىش دارچىن.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

بېلىق دورىسى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەل تارقاتقۇچى، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى قالدۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: نىشاستە، بادام يېغى، رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: شېكەر بىلەن قوشۇپ بىر مىسقال.

بۇغداي

تەبىئىتى: كۈزگى بۇغداي ھۆل ئىسسىق، يازغى بۇغداي سوغۇققا مايىل مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ئوزۇقلاندۇرۇش، سەمرىتىش، قۇۋۋەت بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

بېدە

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى يۇمشىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتى بار.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۆزىدىن ئەھۋالىغا قاراپ، ئۇرۇقىدىن 15 گرامغىچە.

بىنەپشە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قىزىتما پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇ.

رۇش، قان تازىلاش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە يۈرەككە زەئىپلىك، ئاشقازان-
غا ئېغىرلىق پەيدا قىلىدۇ. سوغۇق مىزاج كىشىلەر پۈرسا
زۇكام پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان، لەيلىقازاق ئۈرۈقى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 20 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: نېلۈپەر، ھەمىشباھار.

پاختەك

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىك ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: پالەچ، رەئىشە، يەل تارقىتىش، توسالغۇ
ئېچىش ئۆچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۈيقۇنى قاچۇرىدۇ، ئۈزۈندا سىكىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر، ياغ، يۇمغاقسۈت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

پالەك

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىنىك ئاخىرىدا ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى يۇمشىتىش، تېز ھەزىم قىلىش،
ئۇسسۇزلۇقنى، قىزىق تەپلەرنى پەسەيتىش، كۆكرەك، ئۆپكە-
نىك ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى يوقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىك بېشىنى
ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بادام يېغى، دارچىن، قارىمۇچ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۆزىدىن ئىككى سەرگىچە، سىقىلغان
سۈيىدىن سەككىز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سېمىزئوت

پالەك ئۇرۇقى

تەبئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: گىل مەختۇم
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سېمىزئوت ئۇرۇقى.

پىستە

تەبئىتى: مېغىزىنىڭ 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، شاكال ئۇستىدىكى پوستى مۆتىدىل، مېغىزى ئۇستىدىكى پوستى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: مېڭە، بۆرەكنى قۇۋۇتلەش، يۆتەل پەسەيتىش، توسالغۇ ئېچىش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىشلىتىلسە تىلما كېسەل پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە ۋە ئاچچىق ئانار قوشۇپ بېرىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ھەببەتۈلخوزرىرا.

پىلپىل مۇنىيە (دورا پىلپىل يىلتىزى)

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئىشتىھا ئېچىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، جوزام، مۇپاسىل كېسەللىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيىـان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىرىقماي ۋە سۈت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: دارى پىلپىل، قارىمۇچ.

پىلە غوزىسى

تەبىئىتى: خام پىلە ئاۋۇالقى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ھۆللۈكتە ئوتتۇراھال، قاينىتقىنى قۇرۇقلۇققا مايىل.
خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەك، جىگەر ۋە جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق قالدۇرۇش، توسالغۇ ئېچىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: يۇيۇلغان، كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىت.

پىرسىياۋشان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىققا مايىل.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇ ئېچىش، يۇمشىتىش، قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: تال كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: مەستىكى ياكى گۈلبەنەپشە.
ئىشلىتىش مىقدارى: 20 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆز ۋەزىنىدە گۈل بەنەپشە.

پىياز

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق، ئازراق ھۆللۈكى بار.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۇەتلەش، ئىشتىھا ئېچىش، توسالغۇ ئېچىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيانى قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: سۇ، سىركە بىلەن يۇيۇپ يېيىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: 20 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: كۈدە

پىياز ئۇرۇقى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىچكى ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش، قانىنى جانلاندۇرۇش، ئىچى سۇرۇشنى توختىتىش، ئىچكى بەش سەزگۈنىڭ ھەرىكىتىنى ياخشىلاش.

پارپا

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بارلىق قۇۋۇەتلەرنى كۈچلەندۈرۈش، مېڭە، يۈرەك، جىگەر، باھنى قۇۋۇەتلەش، زەھەر قايتۇرۇش ئۇچۇن بېرىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئۇچەيگە جاراھەت پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: سىركەنجۈبىل، سۇت، ئۇچەي ئۇچۇن كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئۇچ ھەسسە زورۇمبات.

پىننە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان، يۇرەكنى قۇۋۇەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش.
زىيانلىق تەسىرى: يەل پەيدا قىلىدۇ (قۇرۇق يەلنى).
تۇزەتكۈچىسى: كەرەپشە.
ئورۇنباسارى: پۇدىنە

تاباشىر

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: خۇش قىلىش، يۇرەكنى، جىگەرنى قۇۋۇەتلەش، ئىچى سۇرۇشنى توختىتىش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە، سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: زەپەر، چىلان، سەبرى.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: قورغان سېمىزگۈت ئۇرۇقى، سىماق، گىل مەختۇم.

تاتلىق بادام

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇ ئېچىش، مېڭە، كۆزنى قۇۋۇەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇزۇندا سىڭىدۇ، ئۇچەيگە زە-

يان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: مەستىكى، شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: 24 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: چىلغوزا مېغىزى

تاغ رەيھىنى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، يۈرەكنى، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈتنى، ھەيزنى، تەرنى ماڭدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرۇش.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە، سېمىزئوت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇرۇقىدىن 12 گرامغىچە، ئۆزىدىن 40 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سىيادان

تاراسسىس

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ ئۆتكۈنى، قاننى، تەرنى توختىتىش، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، پەيلەرنى چىقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئۆپكە ئۈچۈن شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: $\frac{1}{3}$ ھەسسە موزا، $\frac{1}{10}$ ھەسسە سەمغى ئەرەبى.

تار - تار

تەبئىتى: خام مېۋىسى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئۈسسۈزلۇقنى پەسەيتىش، باھنى قۇۋۇەتـ
لەش، سۈيدۈك ھەيدەش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆزۈندا سىكىدۇ، قورساقنى ئېسىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قەنت، شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.

تاغ كەرەپشىسى

تەبئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: شىلىمشىق ھۆللۈكلەرنى يوقىتىش، يەل تارقىتىش، توسالغۇنى ئېچىش، سۈيدۈك، ھەيز ماكىدۇرۇش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 12 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە ئادەتتىكى كەرەپشە.

تاغ سامسىقى

تەبئىتى: 3 - دەرىجىنىك ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، ھەيز ماكىدۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش، جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۇەتلەش، تال، ئىستىسقا كېسەللىرى ئۈچۈن بېرىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، سوغۇق نەرسىلەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئەركەك سامساق، تاغ پىيىزى.

تاغ ئىتئۈزۈمى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: رەڭگىروينى ياخشىلاش، توسالغۇ ئېچىش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۆلۈك ھاملىنى چۈشۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتمەن.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئاقمرقەرھا.

تاغ سۇنبۇلى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىلىك ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، بولۇپمۇ ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، ئىستىسقا، بەلغەم توشۇشنى يوقىتىش.

تاجىگۈل

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: تۇتقۇچى، ياندۇرغۇچى كۈچىگە ئىگە. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشىنى ھەم قان سىيىشنى توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىچكى ئەزالارنى سۇسلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجۈبىل.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: قامچىگۈل.

تاغ قومچاق يوتقىنى

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچىنى توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەك كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئارپىبەدىيان، قەنت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: ئادەتتىكى قومچاق يوتقىنى.

تال

تەبئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: تالنى قۇرۇتۇپ سېپىلسە، يېڭى جاراھەتلەرنى پىشۇرىدۇ ھەم قاننى توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇزۇندا سىڭىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قوي يېغى.

تالماكھانە

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق (بۇ بىر خىل ئورۇقدۇر).
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى سەمرىتىش، باھنى، مەنىنى زىيادە قىلىش، مەنىنى تۈتۈش، سەۋدانىڭ، قاننىڭ بۇزۇلۇشىنى توسۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سوغۇق نەرسىلەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: يەتتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سۆئلەپ مىسىرى.

تالسىپەر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: پالەچ، لەقۋانى يوقىتىش، بالىياتقۇدىن، بوۋاسىردىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش، ئۇچەيدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى ساقايتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا سۇنبۇل، يېرىم مىقداردا ئۇبھەل، $\frac{1}{4}$ مىقداردا زىرە.

تاماكا

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇرۇتۇش، نېرۋا پەسەيتىش، چۈشكۈرتۈش.
زىيانلىق تەسىرى: قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مېڭە، يۇرەك ئاغرىقلىرىغا ھەم سەۋدا مىجەزلىرىگە بېرىلمەيدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: يېڭى سۈت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالىغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: بېلىق دورىسى.

تاۋۇس قۇش (توز)

تەبىئىتى: گۆشى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: گۆشى ئۈزۈندا سىڭىدۇ، ئاشقازاننى، باھنى قۇۋۇتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلىكلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ئاچچىقسۇ، يۇمغاقسۇت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

تاۋۇز

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىلىك ئاخىرىدا ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، تەپلەرنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ تېلىغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل، قەنت، گۈلقەنت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالىغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: ئالاراھەت.

تورغاي

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، قۇلۇنجى، سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: بادام يېغى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

تۇرۇنجى (ئوتروج)

تەبىئىتى: پوستى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ئىچىدىكى گۆش ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۇرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، سەپرانى پەسەيتىش، ئىچى سۇرۇشنى توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرنىڭ مېڭە، جىگىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل ياكى ئۆزۈمنىڭ گۈشى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 10 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: لىمون، نارجىل سۈيى.

گىل ئەرمەنى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆكۈلنى ئېچىش، يۇرەك، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش ھەمدە زەھەرلەرنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا، چىلان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.

تۇدەرى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى: ھەممە خىللىرنىڭ خۇسۇسىيىتى ئىشتىھا ئېچىش، باھنى قۇۋۇەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، ئىچكى ئەزالارنىڭ سوغۇقلۇقىنى يوقىتىش، قان خاراكتېرلىك يۆتەلنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىچكى ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: قىزىل بەھمەن.

توخۇ تۇخۇمى

تەبئىتى: سېرىقى ھۆل ئىسسىق، ئېقى ھۆل سوغۇق، شاكىلى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىش، مېڭە، يۈرەك، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ياخشى ئوزۇق بولۇش.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاندا تەس ھەزىم بولىدۇ. بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىدۇ، ئاقكېسەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئېچىتما ۋە ئىسسىق دورىلار.

تۈرىبۇت

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەم ۋە ھۆللۈكنى، سەپرانى سۇرۇش، مېڭە، ئاشقازان، بالىياتقۇنى ھۆللۈكتىن تازىلاش، توسالغۇ ئېچىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئۇچەيگە، ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئۇستىدىكى قارا پوستىنى سويۇپ، بادام يېغىدا مايلاپ، كەتىرا قوشۇپ ئىشلىتىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: سوغۇق مىجەزلىكلەر ئۈچۈن غارىقۇن.

تۆگىقۇش

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بۇنىڭ گۆشى يەللەرنى تارقىتىپ، بەلغەمنى يوقىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيىان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

تۆگە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: گۆشى بارلىق ئەزالارنى، باھنى قۇۋۇەتلەش، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپلەرنى پەسەيتىش، قارا يەر قاننى يوقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: خىلىتلارنى بۈزىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تۇز، سىرىقچىچەك، سىركە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

تۆمۈر

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۇەتلەش، ئىچ توختىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: باش ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: يېڭى سۈت، قايماق.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇچ گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئاق قوغۇشۇن ياكى تۇچ.

تۆمۈر دورىسى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەل، ئىششىقلارنى تارقىتىش، خىلىتلارنى

سۈيۈلدۈرۈش، مېڭە، كۆكرەك، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك، دوۋسۇن، بالىياتقۇنىڭ ھۆللۈكىنى، سوغۇقلۇقنى يوقىتىش، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى قالدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز، ياش كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: تاتلىق بادام يېغى.

ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: چۆپچىن.

تۆمۈر كېپىكى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، مېڭە، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، قان توختىتىش، تال كېسەللىكلىرى ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: كۈشتە قىلىنغان تۇخۇم شاكىلى.

تۇخۇمى ھەلىيون

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۇتلەش، توسالغۇ ئېچىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان ۋە مېڭىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: شاقاقۇل، تۇدەرى.

تۇرۇپ

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل، ئۇرۇقى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى يۇمشىتىش، تارقىتىش، تاۋاملارنى ھەزىم قىلىش، سۈيدۈك ھاڭدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: باشقا، گالغا، چىشقا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: تۇز، ھەسەل، زىرە، سىركە.

تۇخۇمى ئەنجىرە

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىلىك ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: شىلىملىق خىلىتلارنى يوقىتىش ۋە يۇمشىتىش، قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى، سۈتنى ھاڭدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: بۆرەك، ئۈچەي قاتارلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، چىلان.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: قەردەمانە ياكى زاغۇن (تەررە تىزەك).

تۇلكە

تەبئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قوزغاش، ئىستىسقا، پالەچ، مۇپالسىل، قۇلاق ئېغرىلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: سوغۇقلۇق نەرسىلەر.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

تەلق

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: قانلىق ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، دوۋسۇندىكى تاشلارنى ئېزىش، تەپنى پەسەيتىش، ئېغىزدىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا، بۆرەككە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، ھەسەل، ياغ، كەرەپشە ئۇرۇقى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.

تەلۋە ئانار

تەبىئىتى: سوغۇقلۇق، ھۆللۈكتە مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى توختىتىش، سەپرانىك تېزلىكنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ھۆل، سوغۇق مىجەزلەرگە، يۆتەلگە بېرىلمەيدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 40 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئاچچىق ئانار.

جاۋاشىر

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: پەينى قۇۋۇشقاقلىقنى، يەل تارقىتىش، توسالغۇنى ئېچىش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: مورمەككى
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆز ۋەزنى بىلەن پىننە ياكى ئەنجۈر مونىكى.

جىگەر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆزنى قۇۋۇتلەش، ئۇچەينىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىنى ساقايتىش، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆزۈندا سىڭدۈ.
تۇزەتكۈچىسى: تۇز، سىركە، ئاچچىقسۇ، دارچىن.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

جىگدە

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۇتلەش، نېرۋا پەسەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: سەۋدا مىجەزلىكلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ھەرخىل مايلار.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: پىندۇق.

جىگدە گۈلى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۇتلەش، يۈرەكنى، جىگەرنى، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ. خۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ، ئۆپكە سىللىرىغا،

يۇقۇملۇق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: رەسىدە بولغان قىزلار پۇرسا زىيانلىق.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

جىنتىيانا

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۋالىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ توختىتىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، ئىششىق، يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇ ئېچىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، تۇغۇتنى تېزلىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ كۆكرىكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: قەنتەرىيۇن.
ئورۇنباسارى: ئاسارۇن، قۇسته، زىراۋەندە.

جۆئىدە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: زەھەرنى پەسەيتىش، ئىچ سۇرۇش، بارلىق ئەزالارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سۈيدۈك، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۆزىدىن توققۇز گرامغىچە، قاينىتىلغان سۈيدىن 40 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: تاغ يالپۇزى.

جۇۋىنە

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۋالىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يەللەر-

نى تارقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۇت ئۈرۈقى، مۇقەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سىيادان ياكى زىرە.

جۇزبۇۋا

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىك ئاخىرىدا ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئاشقازاننى، كېكىردەكنى، جىگەرنى، ھۆل مىجەز كىشىلەردىكى جىنسىي ئالاقىنى كۈچەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۇت؛ ئۆپكە، جىگەرگە بىنەپشە، ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بەسباسە.

جەمبىل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىك ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى تازىلاش، توسالغۇ ئېچىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە كېسەللىرىگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە قوشۇپ بېرىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: تاغ يالپۇزى.

چاكاندا

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ قاتۇرۇش، ئۇرگانىزمنى قۇۋۇەتلەش، نەزلىنىڭ كۆزگە ۋە باشقا ئەزالارغا چۈشۈپ، زەھەر قىلىشىنى توسۇش.

چايان (سېرىقئېشەك)

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: يېغىنى چاپسا، پالەچ، لەقۋا، پەي بوشاپ كېتىش، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: گىل ئەرمىنى، كەرەپشە ئۇرۇقى.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

چاي

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئىي خىلىتلارنى قۇۋۇەتلەش، يالغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىچسە، ئېغىزنى قۇرۇتىدۇ، ئاشقازاننى بۇزىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئىسسىق مىجەزلەرگە فۇپەل، سوغۇق مىجەزلەرگە ئىپار، قەلەمپۇر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

چىلاپا

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ سۈرۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئىر-قۇننىسا، مۇپاسىل، قۇلۇنجى، ئىستىسقا، يەرقان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قۇرۇق مىجەزلەرگە، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: گۈلقەنت، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ھېلىلە چۇقان (دەرەخنىڭ جىسمى).

چامغۇر

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئۈزۈقلۇق خۇسۇسىيىتى ئارتۇق، يۆتەلنى يوقىتىش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، مەنىنى كۆپەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.
زىيانلىق تەسىرى: قارنىمۇچ، زىرە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ ئالتە گرامغىچە.

چىكەتكە

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، قويۇق خىلىتلارنى تازىلاش، كاناي كېسەللىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ناچار خىلىت پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە ۋە تەلۋە ئانار.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

چىگىت

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۇتلەش، مەنىنى تۇتۇش، مادداـ
لارنى تارقىتىش، بالىياتقۇ ئېغىزنىى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: خېمىر بىنەپشە ياكى ئاق قەنت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: زاراڭزا ئۇرۇقى.

چىلغوزا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى، يۇرەكنى، پەيلەرنى، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، توسالغۇ ئېچىش، خام ماددىلارنى پىشۇرۇش، سۇيـ
ـدۇك يوللىرى كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ئاچچىق ـ چۇچۇك نەرسىلەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بادام، شاقاقۇل.

چىلان

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: قويۇق خىلىتلارنى پىشۇرۇش، سۇيۇق خـ
ـلىتلارنى سۇرۇش، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، قاننى سوۋۇـ

تۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇزۇندا سىڭىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل، ئۇزۇم، شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: 30 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سەرپىستان.

چۈن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: چۈننى يېسە، يەل تارقىتىدۇ، قەي قىلدۇرىدۇ. تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، بەرەس، تەمرەتكە، قىچىشقاقلارغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چۇرۇنجى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى: تېرىنى پارقىرىتىش، باھنى قۇۋۇتلەش، بەدەننى سەمرىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: سىركەنجۈبىل ياكى ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: پىستە ياكى كۈنجۈت.

چىنار

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق، مېۋە پوستىنىڭ قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى تازىلاش، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: كانايغا، ئاۋازغا، كۆزگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ئۇد ھىندى، دارچىن، يېڭى سۈت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: ئانار قوۋزىقى.

چاچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: سىغلىس ۋە زەخمە، جاراھەتلەرنى قۇرۇ-تۇش، سەيلانى رەھمى ئۇچۇنمۇ ياخشى. كۆيدۈرۈپ كۈلى ئىشلە-تىلىدۇ.

خاكشى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى: باھنى، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، ئاۋازنى ئې-چىش، يۇلۇندىكى ماددىلارنى تارقىتىش، ئىچكى ئەزالارنىڭ سۇ-يۇقلۇقىنى يوقىتىش كۈچىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: باش ئاغرىتىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: 12 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: تۇدەرى

خېنە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، گۈلى مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: سوغۇقتىن بولغان يەللەرنى تارقىتىدۇ، چاچلارنى قۇۋۇتلەيدۇ. رەڭگى رۇخسارىنى چىرايلىق قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: گالغا، ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى: ئىسپىغۇل لوئابى قوشۇپ بېرىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: مەرزەنجۇش يېغى.

خىيار شەنبەر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى ۋە تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلارنى تارقىتىش‌م ھامىلىدار ھەم كىچىك بالىلارنىڭ ئىچىنى سۇرۇشكە بېرىلمەيدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: مەستىكى، رۇم بەدىيان.
ئورۇنباسارى: ئۇچ ھەسسە ئۇرۇقسىز ئۈزۈم.

خوخا

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قۇرۇتۇش، توختىتىش، پالەچ، رەئىشە، پۇتۇن بەدەن ئاغرىقى، قورساق ئاغرىقى، جوزام، بەرەس، بەھەق كېسەللىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: سەمغى ئەرەبى

خىبازى

تەبىئىتى: (ھەمىشباھار ئۇرۇقى) ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى يۇمشىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، يۆتەلنى (قۇرۇق) پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، سۈت كۆپەيتىش، ئىششىق تارقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ھۆل مېۋىلەرنىڭ شىرنىسى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئاق لەيلى ئۈرۈقى.

خەرنۇب شامى

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ئاغرىق قالدۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، ياخشى خىلىت پەيدا قىلىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ناۋات.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: مازلو (موزا)

خورما

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق، ئۈرۈقنىڭ سوغۇقلۇقى يۇقىرى.
خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، قان پەيدا قىلىش، يۈرەكنى، باھنى قۇۋۇتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، بەلغەمدىن بولغان ئاغرىقلارنى قالدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: بۇزۇق جاراھەت بار كىشىلەرگە بېرىلمەيدۇ. جىگەر، تالغا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. سەۋدانى زىيادە قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: سىركەنجۈبىل، كۈنجۈت يېغى، كۆكنار يېغى، بادام يېغى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 40 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئەنجۈر، ھۆل زەنجۈبىل.

خۇسىيەتۈسسۈئىلەپ

تەبئىتى: 1 ـ خىلى ئاۋۇالقى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل ئىسسىق، 2 ـ خىلى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: پەينى قۇۋۇەتلەش، ئاغرىق قالدۇرۇش، ياخشى قان پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان ئېغىزىغا ۋە ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: شېكەر، سىركەنجۈبىل، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى.

ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئۆز ۋەزنى بىلەن بوزىدان، يېرىم ۋەزنى بىلەن ئەنجۈر ياكى ئۆز ۋەزنى بىلەن بېدە ئۇرۇقى.

خولىنجان

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى، ئىچ ئەزالارنى، جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۇەتلەش، يەللەرنى يوقىتىش، سۈيدۈكنى تۈتۈش، بەلغەم خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنى، تۈتاقلىق كېسەللىكنى يوقىتىش، ئاۋازنى ساپ قىلىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، بەل ئاغرىقىنى، ئاچچىق كېكىرىكنى، قۇلۇنجىنى، بۆرەك سوغۇقلۇقىنى ۋە ئاغرىقىنى پەسەيتىش، خانازىر، سەرتان، يانپاش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: يۈرەككە ۋە كۆكرەك پەردىسىگە، ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سەندەل، تاباشىر، سېمىز توخۇ شورپىسى، رۇم بەدىيان، سۈيدۈكنى توختىتىپ قويسا كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: دارچىن، كاۋاۋىچىن.

خۇنسىياۋشان

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى بوشىتىش، ئاشقازان، جىگەر، ئۇچەينىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، تولغاقنى ۋە قان سەپرا خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈنى، ئۇچەينىڭ ئېچىشىشى، مەقئەتتىكى جاراھەتلەرنى ساقايتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: شادىنەچ

خەربەق سىياھ (قارا خەربەق)

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ سۈرۈش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش ياكى ھەممە قىسمى ئاغرىش، كۆز ۋە كۆكرەككە چۈشكەن نەزلىلەر ئۈچۈن كۆكرەكنى، ئىچ ئەزالارنى، دوۋسۇننى، بالىياتقۇنى تازىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. خېمىر قىلىپ چاپسا، سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قۇرۇق ئىسسىق مىجەزلەرگە بۆرەككە زىيان قىلىدۇ. مىقداردىن ئارتۇق يېسە، ھاياتقا خەۋپ كەلتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، سۆئىتەر، دۇقۇ، پەتەرئاسالىيون، يالپۇز، مەستىكى.
ئورۇنباسارى: ئاق خەربەق

خىتمى (ئاق لەيلى)

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: يىغقۇچى، يۇمشاتقۇچى، ياندۇرغۇچى دورا.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئاشقازان كېسەللىرىگە زىخ سۇيى بىلەن، ئۆپكىگە ھەسەل، ئارپىبەدىيان قوشۇپ بېرىش لازىم.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ھەمىشباھار ئۇرۇقى

ھاۋاسىل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، ھۆللۈكى ئىسسىقـ لىقىدىن زىيادە.
خۇسۇسىيىتى: گۆشى ئېغىر، ئۇزۇندا سىكىدۇ. يېغىنىڭ خۇسۇسىيىتى يەل ۋە ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئەزالارنى يۇمشـ ـتىش، پەيلەرنى چىكىتىش، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى ۋە سوغۇقـ ـتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇزۇندا سىكىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زىرە، دارچىن.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

ھەمىشباھار

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، ئاۋۇللىدا قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: جىگەر، تاللارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرۈش، باش، كۆز، قۇلاق ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، قان توختىتىش، بۆرەك

جاراھەتلىرىنى ساقايتىش.
زىيانلىق تەسىرى: تال كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: گىل ئەرمىنى
ئىشلىتىش مىقدارى: بەش گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئوسۇك ياكى مارجان شوخلا.

ھىك (ھىلتىت ئەنجىدان يېلىمى)

تەبىئىتى: 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: مېڭە، ئاشقازان، كۆز، قۇلاقنىك سوغۇقـ تىن بولغان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ئاچچىق ـ تاتلىق ئانار، رۇم بەدىيان، كەـ تىرا، بىنەپشە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: جاۋاشىر

ھوماما

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل ۋە ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئۇخلىتىش، كۆڭلىنى خۇش قىلىش، ئاشقازاننى تازىلاش، جىگەرنى قۇۋۇەتلەش، نىقرەس ئاغرىقىنى قالدۇرۇش، چاياننىك زەھىرىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا بولغان زەھىرىنى توسۇشتا كەرەپشە ئۇرۇقى، باشقا زەھەرنى توسۇشتا سەندەل، گۇلاب، دارچىن.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئاسارۇن، ئود، قەلەمپۇر، ئېگىر، يېرىم ۋەزنىدە ئاق زىرە.

ھۆپۆپ (ھود ـ ھود)

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئېچىش، تولغاقنى، قۇلۇنجنى يوقىتىش، بۆرەك، دوۋسۇنداغ ئۇيۇپ قالغان قانلارنى يوقىتىش، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

ھەببۇلبان

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: جىگەر، تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش. خام بەلغەملەرنى سۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئارپىبەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سەلىخە، بەسباسە.

ھۈزۈز ھىندى

تەبىئىتى: مۆتىدىل، قۇرۇق سوغۇق (بۇ ھۆل سېرىق ھەلىلە ۋە زەجۇنىڭ سىقىلغان سۈيىدۇر).
خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ۋە مۇدۇرلارنى تارقىتىش، قاننىڭ تېزلىكىنى، سەپرانى، قۇسۇشنى، ھېق تۇتۇشنى، بوۋاسىرنى، قان خاراكـ

تېرلىك ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، تالىنىڭ ئىششقىلىرىنى قايتۇرۇش، زەھەرلىككە قارشى تۇرۇش كۈچىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان، مەستىكى.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: فۇپەل، سەندەل.

ھەببى بىلسان

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، قىزىتىش، تۇتقاقلىق كېسەل، بەلغەم، سەۋدادىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى: سۇيدۇككە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرام

ئورۇنباسارى: $1\frac{1}{2}$ ھەسسە بىلسان ياغچى.

ھەببەتۇلخوزرا

تەبىئىتى: ھۆلى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. قۇرۇقى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر، تال ۋە بۆرەكنى قۇۋۇتلەش، سەمرىتىش، ئىچكى ئەزالاردىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: گۈلاب، رەۋەن سۇيى.

ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.

ئورۇنباساری: ئاچچىق بادام مېغىزى ياكى پىستە ياكى ياڭاق.

ھەببۇلقۇلت

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: بۆرەكتىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېرىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە، كۆزنىڭ نۇرىغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: 30 گرام
ئورۇنباساری: ئىزاھات: تۇرۇپ ئورۇقى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە تاشلارنى چۈشۈرىدۇ.

ھەببى رىشات

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تەبئەتنى يۇمشىتىش، قورساقتىكى مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرۈش، يەللەرنى تارقىتىش، باھنى قوزغاش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان، سۈيدۈككە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كاسنە ۋە سىركە.
ئىشلىتىش مىقدارى: 9 گرام.
ئورۇنباساری: قىچا

ھەببى زەلەم

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قوزغاش، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش،

بەدەننى سەمرىتىش، جىگەرنى قۇۋۇەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: گالغا زىيان قىلىدۇ. توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: سىركەنجۈبىل.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ھەببە تۇلخۇزرا

ھەجەرۇلىيەھۇد

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق (بۇ بىر خىل تاش).
خۇسۇسىيىتى: تاشنى ئېرىتىپ، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش، بۆرەككە ۋە باشقا ئەزالارغا تاش پەيدا بولۇشنى توسۇش، دوۋسۇندا ئۈيۈپ قالغان قانلارنى ئېرىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: جىگەرگە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى: ئەرەب يېلىمى.

ھەسەل

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭە، ئۆپكە، بۆرەك، تال، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. مەستىكى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە مېڭىنىڭ ئارتۇق ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ئانار سۈيى، سىركە، يۇمغاقسۈت.
ئىشلىتىش مىقدارى: مۇڭاپىق مىقداردا.
ئورۇنباسارى: ئۈزۈم شىرنىسى.

ھەسەل سۈيى

تەبئىتى: ساددىسىنىڭ تەبئىتى ھۆل ئىسسىق.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر ھەسسە ھەسەل، ئالتە ھەسسە سۇ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. جەمئىي ئىككى ھەسسە قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى پاراقسىزلاندۇرۇش، تەبئەتنى يۇمشىتىش، شىلىمشىق خىلىتلارنى يوقىتىش، ئىچكى ئەزالارنى، باھىنى قۇۋۇتلەش.

تۇزەتكۈچىسى: ئاچچىق - چۈچۈك دورىلار.

ئىشلىتىش مىقدارى: 120 گرامغىچە.

ھەشقىپىچەك

تەبئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىچنى يۇمشىتىش ۋە سۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى: پەيگە، دوۋسۇنغا زىيانلىق.

تۇزەتكۈچىسى: ناۋات.

ئىشلىتىش مىقدارى: سۇيىدىن، قاينىتىلماي 90 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئاق لەيلى، ھەمىشباھار، شاھتەررە.

ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى

تەبئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاق داغلارنى يوق قىلىش، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، قويۇق ماددىلارنى سۈرۈش، ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى: ئۇچ گرامدىن ئارتۇق ئىچسە كىشىدىكىنى ئاغرىتىدۇ. ئىچنى سۈرۈش ئارقىلىق ئۇچەيگە چاپلىشىۋالىدۇ، ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھېلىلە، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن مايلاپ ئىشلىتىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە

بەھەق، بەرەس ئۇچۇن سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ. توققۇز گرامنى 18 گرام شېكەر بىلەن ئىچسە ھەرخىل قۇرتلارنى يوقىتىدۇ.

ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقدارda شاھمەنزەل.

ھېلىلە

خۇسۇسىيىتى: خىلىت ئارىلاشقان سەپرا، سەۋدا بەلغەمنى سۈرۈش، سۇيدۇك ماڭدۇرۇش، سەپرادىن بولغان باش قېيىشنى قالدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىچكى ئەزاغا، مېڭگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كالا يېغى ياكى بادام، مېڭگە ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: سېرىق ھېلىلە.

ھەلىيۇن

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىقنى، يەلنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىشلەتسە باشقا زىيان قىلىدۇ ھەم بوغۇملارغا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سوغۇق مىجەز كىشىلەر ئۇچۇن ھەسەل،

ئىسسىق مىجەز كىشىلەر ئۇچۇن سىركە ۋە ئاچچىقسۇنى سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: زاغۇن.

شاھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز)

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ھەر تۈرلۈك بەلغەملەرنى سۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە ياز كۈنلىرى زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى: سەمغى ئەرەبى، موقەل ياكى نىشاستە.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئابدىمىلىك ياكى باراۋەر مىقداردا قىچا.

دارى پىلپىل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سوغۇق ماددىلارنى ۋە يەللەرنى تارقىتىش، جىگەرنىڭ، تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، باھنى قوزغاش، مەنىنى زىيادە قىلىش، سۈيدۈك، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، رەئىشە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سەمغى ئەرەبى، سەندەل، گۈلاب.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا ئاقمۇچ ياكى زەنجىۋىل، زورۇمبات.

دارى ھەلىد زەجۇ

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەل ۋە ئىششىقنى تارقىتىش، ئۇششاق تاش-
لارنى ئېرىتىش، سۇيدۇك ماڭدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: يۇرەككە زىيانلىق.
تۇزەتكۇچىسى: پورتخال، نارەنجى.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باپچى

دادۇر (باقلە پۇرچاق)

تەبئىتى: قۇرۇق سوغۇق، بىر ئاز ھۆللۈكى بار.
خۇسۇسىيىتى: ئىچى سۇرۇشنى توختىتىش، ئاشقازان ئاغ-
رىقى، ئۇچەي جاراھەتلىرىنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا سېسىق گاز پەيدا قىلىدۇ،
ئەقلىنى بۇزىدۇ.
تۇزەتكۇچىسى: ئۇستۇنكى پوستىنى يېمەسلىك كېرەك.
ئىشلىتىش مىقدارى: 30 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: لوبىيا، ماش.

دانكار

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، بەدەننى
پارقىرىتىش، بۇۋاسىر دانچىلىرىنى يوقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: باش ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۇچىسى: سەمغى ئەرەبى، سىركە.

ئىشلىتىش مىقدارى: بىر گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بۆرە ئەرمىنى.

دورنەج ئەقرەبى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەلغەم، سەۋدا خىلىتىدىن بولغان قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، نېرۋىنى كۈچلەندۈرۈش، يۈرەك، ئاشقازان، تالنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئارپىبەدىيان ياكى غوراپ سۈيى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە، بالىياتقۇ، يەللەرنى يوقىتىشتا زورۇمبات ياكى $\frac{1}{3}$ ھەسسە قەلەمپۇر.

دەن ھەببۈلمۇلۇك

تەبىئىتى: 4 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەلغەمى سەۋدانى، قويۇق خىلىتلارنى سۇ-رۇپ چىقىرىش، خام ھۆللۈكلەرنى بەدەننىڭ ئىچكى جايلىرىدىن چىقىرىپ تاشلاش، بەلغەمدىن بولغان ھەرخىل كېسەللەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ، ئورۇق كىشىلەر ئۈچۈن زەھەرلىك.
تۈزەتكۈچىسى: پوستىنى، مېغىزنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى تىلىنى ئاجرىتىپ تاشلاپ، كەتىرا، نىشاستە، قىزىلگۈل يوپۇرمىقى، بىرئاز زەپەر قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى دانىغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرى-

لىدۇ.
ئورۇنباسارى: بىدەنجىر (ئىلمەك پوستى)

دانە پەرەك كۆكتاش

تەبىئىتى: 4 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى پارقىرىتىش، خىلىتلارنى يۇمشىتىش، ئەپيۇننىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش، تۇتقاقلىق كېسەلنى يوق قىلىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇچەينى زەخمىلەندۇرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: سىرىقماي.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ، مۇمكىنقەدەر ئىچكى تەرەپتىن كۆپ ۋاقىتلاردا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.
ئورۇنباسارى: فىروزى.

دېڭىزىيا

تەبىئىتى: ئىسسىققا مايىل.
خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئىچىنى قاتۇرۇش، ھەر تۈرلۈك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ ئىككى گىرامغىچە.
ئورۇنباسارى: پارپا.

دوقۇ (تاغ سەۋزىسىنىڭ ئۇرۇقى)

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. توسالغۇلارنى ئې-

چىپ، ئاشقازاننى قىزىتىپ، مەنىنى قويالدۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: پەيلەرنى چىكىتىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.
ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە ئادەتتىكى سەۋزە ئۇرۇقى يا-
كى باراۋەر مىقداردا كەرەپشە ئۇرۇقى.

رازىيانەج

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىك ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كونا يۆتەلنى پەسەيتىش ۋە يوقىتىش، مە-
ئىدىن ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، جاراھەتلەرنى پۈتتۈ-
رۈش.
زىيانلىق تەسىرى: چاپقان يەرنى ئېچىشتۇرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: تۇخۇم ئېقىنى چېپىش، يېڭى سىقىلغان
سۈتنى ئىچىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

راسەن

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىك ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆكۈلنى ئېچىش، يۇرەك، ئاشقازان، دوۋ-
سۇننى قۇۋۋەتلەش، زەھەر پەسەيتىش، مالىخۇلىيا مىراقىنى دا-
ۋالاش، باھنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىشلەتسە قاننى كۆيدۈرۈپ، مەنىي-
نى قۇرۇتىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: سىركە ۋە ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا ئىرسا ياكى قۇستە شېرىن.

رۇساس ئەبيەز

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، مەقئەتنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرۇش، بوۋاسىرنىڭ قىچىشىشىنى يوقىتىشتىن ئىبارەت.
زىيانلىق تەسىرى: ئىچكى جەھەتتىن ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، ھايانقا خەۋپ كەلتۈرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: قۇسۇۋۇتىش ياكى ھەسەل ئىچىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.2 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سۇرمە.

رۇم بەدىيان

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى ماڭدۇرۇش، سۇيدۇك ماڭدۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇچەي كېسەللىكىدىن بولغان باش ئاغرىقنىغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ئۇچەيگە ئارپىبەدىيان، باشقا سىركەنجۈبىل بېرىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: سىرىقچىچەك ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، بەرۋەت، زىرە، باھنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن ئۆز ۋەزنى بىلەن باراۋەر مىقداردا ئەنجۇر ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋەن

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئىچنى قاتۇرۇش، بەدەننى پارقىرىتىش، ماددىلارنى سۈرۈش، چۈشۈرۈش، ھەر تۈرلۈك خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، جىگەر، تال، ئۈچەينىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سۈيدۈكتىكى، بالىياتقۇدىكى يەللەرنى تارقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: كىچىك بالىلارغا، بەدىنى ئاجىزلارغا زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى: ئەرەب يېلىمى ۋە چىلان، سۈمبۈل.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئاشقازان ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى ئۈچۈن $1\frac{1}{2}$ مىقدارىدا قىزىلگۈل، $\frac{1}{2}$ مىقدارىدا سۈنبۈل.

زارارى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: بەك ئۆتكۈر، بەتبۇي، تېرىگە يىرىڭلىق چاقا پەيدا قىلىش، ئەزانى كېسىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىشلەتسە ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سىرىقچىچەك سۇيى ئىچكۈزۈش، قەي قىلدۇرۇش ياكى كالا يېغى، قىزىق سۇنى كۈنجۈت يېغى بىلەن بىرىپ قەي قىلدۇرۇش.

ئىشلىتىش مىقدارى: 0.3 گرامغىچە.

زەنكار

تەبىئىتى: 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئارتۇق گۆشنى يوقىتىش، يېرىكلىق جارا-
ھەتلەرنىڭ بەدەنگە تارقاپ كېتىشىنى توسۇش.
زىيانلىق تەسىرى: جىگەرگە قاپارتقۇ پەيدا قىلىپ، ئادەم
ئۆلتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سۇرگە بېرىش، قىزىق سۇ ئىچكۈزۈش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىچكى جەھەتتىن بېرىش توغرا ئە-
مەس.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا ئىقلىمىيا، يېرىم مىقداردا
شىكىگىر پېتۇر.

زىراۋەندە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەلغەملەرنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش، زە-
ھەر قايتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيانلىق، ئەزالارنى قۇرۇتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغىدۇر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا زىراۋەندە، تۈبەل (ئۇزۇم
زىراۋەندە)، يېرىم مىقداردا زىراۋەندە چىنى، قۇستە ياكى بەسباسە.

زاراڭزا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: سۇيۇق بەلغەملەرنى چىقارغۇچى، يەل تارقـ-

تىش، يامان خىياللارنى يوق قىلىش، باھنى قوڭۇەتلەش، مەنىي-
نى كۆپەيتىش، ئىستىسقائى زىققە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەن-
پەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيـ
ـان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.

زىخ

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانى كېسىش، ئۇسسۇزلۇق، ھارارەتنى پەسەيتىش، يۇرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قوڭۇەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: بەلغەم، سەۋدا مىجەز كىشىلەرگە، ئۇ-
چەي توسۇلۇش كېسەللىكلىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: قۇلۇنجى ۋە ئۇچەيدە يەل بار كېسەللەرگە شېكەر، سوغۇق مىجەزلەرگە قەلەمپۇر بىلەن بېرىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: 10 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: شۇمشا.

زۇفتى رۇمى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق (ئىسسىق)

خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش، پالەچ، يانپاش بوغۇم ئاغرىقىنى قالدۇرۇش، چوڭ بوغۇملارنى قوڭۇەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: جاۋاشىر.

زۇپا

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، پالەچ، كونا يۆتەل، ئۆپكىدىكى نەزلە، كۆكرەك ئاغرىقىنى يوق قىلىش قاتارلىق خۇسۇسىيىتى بار.
زىيانلىق تەسىرى: جىگەرگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: سەمغى ئەرەبى، ئاچچىق چىلان.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سۆئىتەر (يالپۇز)، پىرسىياۋشان.

زورۇنبات

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، مېڭىنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىشلەتسە يۈرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بىنەپشە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: كۆڭۈل ئېچىشتا بوزىدان ۋە دورۇنجى ئەرەب.

زۇلۇك قۇرتى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قۇرۇقنى ئېزىپ، سەبرى بىلەن قوشۇپ بوۋاسىرنىڭ دانچىلىرىغا چاپسا مەنپەئەتلىك. زەيتۇن يېغىدا يۇغۇرۇپ ئەرلىك جىنسىي ئەزاغا چاپسا يوغىنىتىدۇ.

زەرنىخ

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قورساقتىكى ھەرخىل قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش، تۈكلەرنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار. زەھەرسىزلەندۈرمەي ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: خىلىتلارنى كۆيدۈرىدۇ ۋە ئۆزگەرتىدۇ. ئۆلتۈرىدۇ، تاشقى تەرەپتىن كۆپ ئىشلەتسە قارا داغ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: خىلىتلارغا بولغان زەھىرىنى توسۇشتا سېرىقماي بىلەن سېرىق ھېلىلە، تېرە بىلەن باغقا بولغان زەھىرىنى توسۇشتا سېرىق گۈل ۋە گۈرۈچ ئۇنىنى سۈركەش.

زەرنەب

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنى يۇمشىتىش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاج، بەدىنى ئاجىز كىشىلەرگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۇت ياكى گۈلاب.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە دارچىن ياكى لاچىندانە.

زەمچە

تەبىئىتى: ھەممىسىنىڭ 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: ھۆللۇكلەرنى قۇرۇتۇش، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇچ گرامدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلغاندا قاتتىق يۆتەل پەيدا قىلىدۇ ھەمدە زەھەرلىك، ئۆپكىگە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى: سۈت ئىچىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.3 گرامغىچە.

سابون

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى پىشۇرۇش، خىلىتلارنى تازىلاش، ئىششىقلارنى تۈگىتىش، بەدەننى پارقىرىتىش، مۇڭاپىق ھالدا ھامىلە چۈشۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلسا ئاشقازانغا بۇزىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ياغلىق شورپا بېرىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىچكى تەرەپتىن مۇمكىنقەدەر ئىشلەتمەسلىك. ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ھاك ياكى شاخار.

سالاجىت

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: زەھەرنى قايتۇرۇش، خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشىنى توسۇش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، مەنىنى تىزگىنلەش، سۈيدۈكنى تىزگىنلەش، سۈيدۈكتىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىش، بارلىق ئەزالارغا ۋە روھقا قۇۋۋەت بېرىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: كىچىك بالىلار، ياشلارغا بېرىلمەيدۇ. چوڭ، قېرى كىشىلەرگە 0.8 ـ 0.4 گرام.

سامسا‌ق

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، تاغنىڭ 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۇتلەش، يەل ماڭدۇرۇش، خۇننى تازىلاش، سۇيدۇك، ھەيزنى ماڭدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىستېمال قىلىنسا باشنى قايدۇرىدۇ. بوۋاسىر ھەم ھامىلدار ئاياللار ئۇچۇن زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۇچىسى: سۇ ياكى تۇز بىلەن قاينىتىش، بادام يېغى ياكى قاپاق يېغى، يۇمغاقسۇت بىلەن بېرىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: پالەچ كېسەللەرگە كۇندە بىر چىشتىن ئاشۇرۇپ، 40 كۇنگىچە 40 تالغا يەتكۇزىدۇ. 41 ـ كۇنىدىن باشلاپ بىردىن كېمەيتىپ بىر دانىغچە يەيدۇ. باشقا كېسەللىكلەرده ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

سانايى مەككە

تەبئىتى: 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەم، سەۋدا، سەپرا خىلىتلىرىنىڭ بۇزۇق قىسمىنى بەدەندىن تازىلاش، ئىرقۇننىسا، شەقىقە، كونا يۆتەل قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى: كۆڭۈلنى پەرىشان قىلىدۇ، كىندىك ئەتراپىنى ئاغرىتىدۇ.

تۇزەتكۇچىسى: بادام يېغى بىلەن مايلاش، سېرىق ھېلىلە، قىزىلگۇل بىلەن ئىشلىتىش.

سازەچ ھىندى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق
خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۇرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ. تال كېسەللىكى، ئىستىسقا، مەقئەت قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە سىلى (ئۆپكە جاراھىتى تېشىلىش ئەھۋاللىرىغا زىيانلىق.)
تۇزەتكۈچىسى: ئىپار.
ئىشلىتىش مىقدارى: بىر مىسقالغىچە.
ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە سۇنبۇل ھىندى.

چاشقان (موش)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: مايىقى يەلنى يۇرۇشتۇرىدۇ. سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. سىركە بىلەن دوۋساقتا چاپسا، قانىنى ئېرىتىپ چۇشۇرىدۇ، مايىقىنى كۆزگە چاپسا. كۆزنى روشەن قىلىدۇ. كىرپەك تۆكۈلۈپ چۇشۇپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. گۆشنى پىشۇرۇپ يېسە، سۈيدۈكنى دەرھال ھەيدەيدۇ.

سىرىق ئوت

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سەۋدا، بەلغەم خىلىتلىرىنى سۇرۇش، نېرۋىنى پەسەيتىش، ئاغرىق قالدۇرۇش، سەرتان (راك) كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يۇمشاق سوقۇلسا ياكى قاتتىق قاينىتىل-

سا، قۇۋۇتىدىن كېتىپ قالىدۇ، كۆپ قاينىتىماسلىق لازىم.
ئىشلىتىش مىقدارى: بەش ياشتىن يۇقىرىلارغا ئەھۋالغا قاراپ 10 گرامغىچە، قاينىتىلمىسىدىن 10 گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.

سېمىز ئوت

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قىزىتما پەسەيتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: بىر گرامغىچە ۋە باشقا ئەھۋاللاردا ھاجەت مىقداردىن.
ئورۇنباسارى: پالەك ياكى ئوسۇك.

سىركە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى قاتۇرۇش، قۇرۇتۇش، تاماق سىڭدۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: نېرۋا خاراكتېرلىك ئۆپكە كېسەللىكىگە، قۇرۇق يۆتەل ۋە سوغۇق مىجەزلەرگە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى: تاتلىق نەرسىلەر، ياغلىق شورپىلار، يۆتەل ئۈچۈن بادام مېغىزى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 29 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: لىمون سۈيى، قۇرۇق مىجەزلەرگە مۇسەللەس.

سېغىزخان (ئەق - ئەق)

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئۆتنى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆز-دىكى ئاق پەردىنى يوق قىلىدۇ. كۆزدىكى يىرىڭلىق چاقنى يوق قىلىدۇ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

سىرس

تەبئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، چىشنى چىڭىتىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 12 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بېخ سۈس

سىيالىيوس

تەبئىتى: ھەممە خىلىدىكى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، تارقىتىش، يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازانىنى، بۆرەكنى قۇۋۋىتىنى، سۈيدۈك، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ھېچ

سىيادان

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئەمچەككە سۈت پەيدا قىلىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، چاچنى قارايتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركىگە چىلاپ بېرىش، بۆرەك ئۈچۈن كەتىرا قوشۇپ بېرىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا رۇم بەدىيان، يېرىم مىقدارىدا شىبىت (سېرىقچېچەك).

سىماب

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى: تېز تەسىر كۆرسىتىش، بەدەننىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش، پەينى، ئاشقازاننى، باھنى قۇۋۇتلەش، تېرە، تاناسىل ئەزا كېسەللىكلەرنى يوقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئېغىزغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سۈت ۋە مايلىق شورپىلارنى بېرىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۆلتۈرۈلمىگەن سىمابتىن چوڭ كىشىلەرگە ئەھۋالغا قاراپ ئالتە گرامغىچە بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى: ئېرىتىلگەن قوغۇشۇن.

سۇماق

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش، ئاشقازان ـ ئۇ-

چەيلەردىكى سەپرانى پەسەيتىش، قان تۆكۈرۈشنى توسۇش، ئىچ-
نى توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازىنى سوۋۇپ كەتكەنلەرگە زىيان
قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سىركە ۋە ئاقاقىيا.

سۈزاپ

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئەقلىنى زىيادە قە-
لىش، زەھەر قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى
قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك، ھەيزنى ماڭدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: داۋاملىق ئىستېمال قىلىنسا شەھۋە پەيدا
قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: 10 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: يالپۇز

سۈزاپ ئۇرۇقى

تەبىئىتى: 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قىزىتىش، رەڭگىرويىنى قىزا-
رتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى
ئاغرىتىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە، كۆپ ئىشلەتسە ئادەم
ئۆلتۈرىدۇ.

سۈرمە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى توختىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، كۆزنى قۇۋۇتلەش، كۆزنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قانىنى توختىتىش، تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ.

سۆگەت

تەبىئىتى: گۈلىنىڭ 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.
يوپۇرمىقى: قۇرۇق سوغۇق.
ئۇرۇقى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئىسسىقتىن بولغان مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۇتلەش، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، خەپەقانىنى يوق قىلىش.
زىيانلىق تەسىرى: بەلگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر،
ئىشلىتىش مىقدارى: سۈيىدىن 60 گرامغىچە بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى: خېنە گۈلى، نېلۈپەر.

سۆرۈنجان

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئورگانلارنىڭ چوڭقۇر يېرىدىن بەلغەملەرنى سۈرۈپ چىقىرىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، چاپلىشاقلىغۇ خىلىتلارنى تارقىتىش، بولۇپمۇ چوڭ بوغۇملاردىكى خىلىتلارنى تارقىتىش. جىگەر كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان، ئۇچەي، مېڭىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، زەپەر، شېكەر، ئەگەر قارىسىنى يەپ سالسا، ئۇنىڭغا يېڭى سۈت ئىچكۈزۈش (قۇستۇرۇش).

ئىشلىتىش مىقدارى: يېشىغا قاراپ چوڭلارغا تۆت گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى: بوغۇم ئاغرىقىنى پەسەيتىشتە باراۋەر مىقدارىدا مەككە خېنىسى، يېرىم ۋەزىندە مۇقەل.

سۈنبۈل تىب

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، ئاشقازان، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋىتىلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى يۇقىرى قىلىش، سۆيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، مېڭە، تىل ۋە كۆكرەكتىكى، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى تارتىش، ئاشقازان، ئۇچەيگە ماددىلارنىڭ تۈكۈلۈشىنى توسۇش، جىگەر، بۆرەك، دوۋسۇندىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، ھۆل يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقى، قۇسۇش ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. يەر قان، تال ئاغرىقى، ئىچكى ئىششىقلاردا، بوۋاسىر كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلارنىڭ بۆرىكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئىزخىرمەككى، سازەچ ھىندى.

سەئدى ھىندى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، سۈيدۈك، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، تاشلارنى ئېرىتىش، تومۇرلارنى ئېچىش، ئەقلىنى زىيادە قىلىش، ئاشقازاننى، باھنى قۇۋۇتلەش، پەيلەرنى چىڭىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: يىلتىزى بىلەن ئىشلەتسە، دورىنىڭ قۇۋۇتىنى بۇزىدۇ، گالغا زىيانلىق. كۆپ ئىچسە قانىنى كۆيدۈرىدۇ، ئۆپكىگە زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى: گالغا قارىتا شېكەر، ئۆپكىگە رۇم بەدىيان. قانىنى كۆيدۈرمەسلىك ئۈچۈن ئۇچ كۈن سىركىگە چىلاپ ۋە ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا سۈنبۈل، يېرىم ۋەزنى مورەككى، $\frac{1}{4}$ ھەسسە دارچىن.

سۈنبۈل رۇمى

تەبىئىتى: سۈنبۈل تېپتىن ئىسسىقراق.

خۇسۇسىيىتى: قابىزلىقتا سۈنبۈل تېپتىن ئاجىزراق، باشقا تەسىرى ئاساسەن ئوخشاش.

سەبرى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچنى سۈرۈش، ئاغرىق قالدۇرۇش، يەل

ھەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: مىقدارىدىن زىيادە بېرىلسە قان كەلتۈرىدۇ.

دىققەت: ئاشقازان، جىگەر، ئۈچەي ئاجىزلارغا بېرىلمەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئۈچەي ئۈچۈن كەتىرا، جىگەر ئۈچۈن قىزىلگۈل، ئاشقازان ئۈچۈن مەستىكى، مەقئەت ئۈچۈن مۇقەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: $3\frac{1}{2}$ گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ.

ئورۇنباسارى: ئىششىق جاراھەتلەر ئۈچۈن ئىككى ھەسسە ھۆزوزى مەككى؛ سۈرۈش ئۈچۈن $1\frac{1}{2}$ ھەسسە تۈربۈت ياكى ئۆز ۋەزنى بىلەن ئەمەن.

سەفداپ كاشغەرى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: يۇمشىتىش، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، جاراھەتلەرنىڭ ئاغرىقىنى پۈتتۈرۈش، ئارتۇق، بۇزۇق گۆشلەرنى يوقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: گالنى بوغىدۇ، ئارتۇق ئىشلەتسە ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ ئۈچ گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: مەداستان (مورداركا).

سەدەپ

تەبىئىتى: مۆتىدىل، كۆيدۈرۈلگەنىنىڭ قۇرۇقلۇقى يۇقىرى.

خۇسۇسىيىتى: ئىچنى توختىتىش، قان توختىتىش، ئەزالا-

رنى قوۋۇۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، تالغا زىيان قىلىدۇ. ئۇستىدىكى قارا پوستىنى قىرىۋېتىپ ئىشلىتىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: مەرۋايىت.

سەرپىستان

تەبىئىتى: ئىسسىق، سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى: كۆكرەكنى، قورساقنى، گالنى يۇمشىتىدۇ، سەپرا، قان خاراكتېرلىك ماددىلارنى ئارقا پېشاب ئارقىلىق چىقىرىش، سەپرا ۋە قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان، جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: چىلان ۋە قىزىلگۈل.

ئىشلىتىش مىقدارى: 20 گرام

ئورۇنباسارى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى.

سەرتان نەھرى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەللەرنى تارقىتىش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: شۇڭاق.

ئىشلىتىش مىقدارى: 10 گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى: قەنبىل.

سەرتان بەھرى

تەبئىتى: 1 ـ دەرىجىنىڭ قۇرۇق سوغۇق، 2 ـ دەرىجىنىڭ ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: كۆز گۆشلىرىنى قۇۋۇەتلەش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، كۆزنىڭ ياش خالتىسىدىن تۆكۈلىدىغان ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىچكى ئىستېمال جەھەتتىن بېرىلمەيدۇ، بېرىلسە ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ.

سوقمۇنىيا

ماھىيىتى: پېلەك ئۈزارتىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ ئۈسارىسى.

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەم ۋە كۆيۈك سەپرانى سۈرۈش، قورساقتىكى ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش ھەم ھەيز ماڭدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: بەك ئىسسىق، بەك سوغۇق كۈنلەردە ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە، يۈرەك، ئۈچەيلىرى ئاجىز كىشىلەرگە، ھامىلىدار ئاياللارغا بېرىشى بولمايدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سوغۇق مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن سانايى مەكى، رۇم بەدىيان، ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە قىزىلگۈلنىڭ سىقىلغان سۈيى ياكى بېھى سۈيى بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: 0.8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: $1\frac{1}{5}$ ھەسسە سېرىق سەبرى، $\frac{1}{2}$ ھەسسە سېرىق ھېلىلە.

سەندەل

سەندەل ئاق، سېرىق، قىزىل سەندەل دەپ ئۇچكە بۆلىنىدۇ.
تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەپ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلارنى ياندۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يالغۇز ئىچسە جىنسىي ئاجىزلىق كېسىلىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر، ناۋات.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇچ گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.
ئورۇنباسارى: يېرىم ھەسسە كاپۇر ھەم ئۆشنە.

سەنگى جاراھەت (جاراھەت تېشى، ھەجرى ئەرابى)

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچكى ئەزالاردىن، جاراھەتلەردىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش، يىرىڭلارنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قايماق ۋە شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.

سەكبىنەج

ماھىيىتى: بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يېلىمىدۇر.
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتىش، يۇمشىتىش، يەللەرنى تارقىتىش، قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىش، سېرىق سۇ، قويۇق بەلغەملەرنى ئىچكى ئەزالاردىن تارتىپ چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە بېرىلمەيدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا.

ئورۇنباسارى: رازىيانەچتۇر.

سەقەنقۇر

تەبىئىتى: يېڭىسى ھۆل ئىسسىق، كونىسى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: پەيلەرنى قۇۋۇتلەش، ئاغرىق قالدۇرۇش، جىنسىي قۇۋۇتنى كۈچەيتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: خاس يېيىشكە بولمايدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: 15 ياشتىن يۇقىرىلارغا $1\frac{1}{2}$g غىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى: قۇم بېلىقى، تاغ بۇقىسىنىڭ قۇرۇق ئالىتى.

سەلخۇلھەييە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بوۋاسىر، سۆگەلنى يوق قىلىش، بۆرەك، سۈيدۈكتىكى قاننى چۈشۈرۈش.

زىيانلىق تەسىرى: كۆزگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۇت.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇچ گرامغىچە.

سەمەكتە مۇس سەيدا

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قوزغاش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 ياشتىن يۇقىرىلارغا ئىككى گرام-غىچە بېرىلىدۇ.

سەنگىيا

بۇ كاندىن چىقىدىغان تاشتۇر. رەڭگى ئاق، ۋەزنى ئېغىر، پارقىرايدىغان تاشتۇر.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش، زەخمىلەرنى پۈتتۈ-رۈش، ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: $1\frac{1}{2}$ گرامى ئىچكى ئەزالارنى كۆيدۈرۈپ ئۆلتۈرىدۇ، شۇڭلاشقا ئىچىدىن ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. جاراھەت-لەرگە سىرتقاي، گۈلاب بىلەن سىرتتىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.
ئەگەر ئىچكى جەھەتتىن يېيىشكە بېرىلىپ قالغان بولسا، سىماب بىلەن زەھەرلەنگەن كىشىلەرگە قىلىنغان چارە قىلىنىدۇ.

سۇندۇرۇس

بۇ بىر خىل يېلىم كەھرىۋاغا ئوخشايدۇ.
تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بارلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: يېرىم ھەسسە كەھرىۋا.

سەۋزە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، مەنىنىڭ جەۋھەرىنى زىيادە قىلىش، ئىچنى يۇمشىتىش، بەلغەمنى، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش، جىگەر ئاغرىقلىرىنى ساقايتىش رولى بار.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە ئاشقازانغا، گالغا، پەيگە زىيانلىق.
تۇزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: تاغ سەۋزىسىنىڭ ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان،

سەۋسەن

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ھۆل قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ئۆپكە، تال، جىگەر، بالىياتقۇ، بوۋاسىر، خانازىر كېسەللەرگە تەسىر قىلىدۇ. ھەيز ماڭدۇرىدۇ، زەخمەلەرنى پۈتتۈرىدۇ.

شاپتۇل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، پەيلەرنى، تەشنالىقنى، قاننىڭ، سەپرانىڭ قاينىشىنى پەسەيتىش.

زىيانلىق تەسىرى: ھۆل سوغۇق مىجەزلەرگە زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل، ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: چېچىكى بەش گرامدىن 10 گرامغىچە، مېغىزىدىن 15 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆرۈك.

شاقاقۇل

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قوزغاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەمنى كېمەيتىش، روھنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازان، بۆرەكنى قەزىتىش خۇسۇسىيىتى بار.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلسە بولىدۇ.
ئورۇنباسارى: جىنسىي ئالاقىنى كۆچەيتىۋەتكەن سەنۇبەر ئۇرۇقى، بوزىدان.

شادىنەج

تەبىئىتى: يۇيۇلمىغىنى 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: قۇرۇتۇش، قاتۇرۇش، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش، پەيلەرنى، ياغ ئارىلاش گۆشلەرنى كۆچەيتىۋەتكۈرۈش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ئىچكى ـ تاشقى ئەزالاردىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان ۋە ئۆچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زىخنىڭ سىقىلغان سۈيى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: كۆزدىن باشقا ئەزالارغا ئىشلىتىشكە خۇنسەر-ياۋشان.

شاخار

تەبئىتى: 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى پارقىرىتىش، جاراھەتلەرنىڭ ئار-تۇق، بۇزۇق گۆشلىرىنى كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: سېرىقماي ياكى سۈت قىزىتىپ بېرىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 10 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

شاقايقۇلنىئمان

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تىنچلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇ-سىيىتىگە ئىگە، ئەپيۇندىن كۈچلۈك.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ناۋات ۋە ھەسەلدۇر.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 ياشتىن يۇقىرىلارغا 0.1 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

شام ياغچى (بەرەنجاسىپ)

بۇ بىر ئۆسۈملۈك.
تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئالدىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىچنى يۇمشىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: يۇرەككە زىيان قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: 10 گرامغىچە ئىشلەتسە بولىدۇ.
ئورۇنباسارى: بابۇنە، ئەفسەنتىن.

سىرىقچىچەك

بۇ بىر خىل دورا ئۆسۈملۈكنىڭ ئۈرۈقىدۇر.
تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، مادداىلا-رنى پىشۇرۇش، توسالغۇنى ئېچىش، تاماق سىڭدۈرۈش، زەھەر قايتۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيز ماڭدۇرۇش، بۆرەك، دوڭساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: لىمون سۈيى، سىركەنجۈبىل.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆزىنىڭ بەرگى.

شەترەنجى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئەزالارنى پارقىرىتىش، كۆيدۈرۈش، تېرىگە قاپارتقۇ پەيدا قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يېپىشقاق خىلىتلا-رنى چىقىرىش، ئاۋازنى ساپ قىلىش، چوڭ بوغۇملاردىكى تۈرۈ-ڭالغان بەلغەمنى چىقىرىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. باھنى قوزغاي-دۇ، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سەمغى ئەرەبى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: تال كېسەللىكلىرىدە مارجان، باشقا كېسەل-لەردە ئوردان، زورۇمبات.

شىرخىست

تەبئىتى: 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، ھۆللۈك ۋە قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: تەبئەتنى يۇمشىتىش، كۆيگەن خىلىتلارنى سۇرۇش ۋە جىگەر، ئاشقازان، ئۇچەيلەرنى قۇۋۇەتلەش، ھارارەتنى پەسەيتىش، ئاشقازان، يۇرەك، جىگەرنىڭ ئېسىلىشىنى (كۆپۈشۈشنى) پەسەيتىش، جىگەر ئىششىقىنى ياندۇرۇش، كۆكرەك قۇرۇقلۇقىنى ياندۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: يەل پەيدا قىلىدۇ. مەنىنى سۇيۇتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ئارپىبەدىيان، بادام يېغى.

ئىشلىتىش مىقدارى: 100 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا تەرەنجىبىن.

شېكەر قومۇشى

تەبئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى: قاننى ياخشىلاش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆكرەكنىڭ ۋە ئۆپكىنىڭ يىرىكلىكىنى يوقىتىش ۋە قۇرۇق يۆتەلنى يوقىتىش، بولۇپمۇ ئونقا كۆمۈپ پۇچۇلانغان بولسا ياكى مۇقەششەر قىلىپ قاينىق سۇ بىلەن يۇيۇلغان بولسا، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: تاماقتىن كېيىن كۆپ يېسە قورساقنى ئېسىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ، ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: سۇدا قاينىتىپ يېيىش ھەم بىرئاز رۇم بەدىيان قوشۇپ بېرىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئېھتىياجغا قاراپ.

شەپەرەك

بۇ بىرخىل ئۇچار چاشقان.
تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قوغۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى سۇرۇش، ئىسـ
تىسقا، يانپاش ئاغرىقى، مۇپاسىل ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، كـ
چىك بوغۇملار ئاغرىقىنى يوق قىلىدۇ. بۇنىڭ مايىقى، گۆشى
ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

شىكەر

تەبىئىتى: ئاق شىكەر 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ
دەرىجىدە ھۆل. قارا شىكەر 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق،
1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق. ناۋاتنىڭ 1 ـ دەرىجىنىڭ
ئاخىرىدا ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى، گالنى يۇمشىتىش ۋە كۆكرەك،
ئۆپكىنى يۇمشىتىش، روھنى قۇۋۋەتلەش، باھنى، پەيلەرنى قۇۋـ
ۋەتلەش، ياخشى قان پەيدا قىلىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە، ئۇچەي كېسىلى بارلارغا، ئىچى
سۇرۇشكە زىيان قىلىدۇ. سەپرا مىجەز ۋە ھۆل مىجەزلەرگىمۇ
بىرىلمەيدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: بادام، يېڭى سېغىلغان سۈت، ئاچچىق ـ
چۈچۈك نەرسىلەر، ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى، تاباشىر،
ئوسۇكلار.
ئىشلىتىش مىقدارى: 50 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: تەرەنجىبىن، شىنە، سۈت، ھەسەل.

شۇاق

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەمنى يۇمشىتىش، يەللەرنى تارقىتىش، بۇزۇلغان خىلىتلارنى چىقىرىش، ئىچكى ئەزادىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى ماڭدۇرۇش، ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى چىقىرىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان، پەيلەرگە زىيان قىلىدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا ئەمەن.

شۇمشا

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ئازراق ھۆللۈكى بار.
خۇسۇسىيىتى: سۇيدۇك ماڭدۇرۇش، ھەيز ماڭدۇرۇش، يوپۇرمىقى يەل، ئارقا تەرەت، سۇيدۇك، ھەيز ماڭدۇرىدۇ. ئۇرۇقنى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە، كۆكرەكتىكى تۈرۈپ قالغان ماددىلارنى چىقىرىدۇ ھەم يۆتەل، ھاسىراش، ھۆمۈدەش، نەپەس سىقىلىش، ئۇچەي ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: باش ئاغرىقى، بىھوشلۇق، تاشاقنىڭ ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان ئانار بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىسسىق مىجەزلەرگە يوپۇرمىقىغا كاسىنە قوشۇپ بېرىلىدۇ، يېغى، ئۇرۇقى ئىسسىق يەلنى تارقىتىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: شۇمشا ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، زىغىر.

شەۋكىران

تەبئىتى: 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: بىھوش قىلىش، مەست قىلىش، ئۇخلىتىشتۇر.
زىيانلىق تەسىرى: ئالتە گرام ئىستېمال قىلىپ سالسا ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: دەرھال قۇستۇرۇش، ئىچىنى سۈرىدىغان دورىلارنى بېرىپ ئىچىنى سۈرۈش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.5 گرامغىچە بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى: كۈندۈر.

شۇكائى

يۇقىرىدا بايان قىلىنغان خوخىنىڭ بايانى كۆرۈلسۇن.

غاپەس

تەبئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى يۇمشىتىش، تارتىۋېلىش، پارقىرىتىش، جىگەرنىڭ ۋە تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، قان يوللىرىنى تازىلاش، مۇرەككەپ تەلەپلەرنى پەسەيتىش، كۆيگەن خىلىتلارنى سۈرۈش، سۈتنى ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، تەرلىتىش خۇسۇسىيىتى بار.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە. ئەگەر باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتمەكچى بولسا 4 ـ 2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: تەپلەرگە ئىشلىتىشتە باراۋەر مىقداردا ئاسا-رۇن، يېرىم مىقداردا ئەمەن.

غار غار

تەبىئىتى: ئۆزىنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. مېغىزى يوپۇرمىقىدىن ئىسسىق، مېۋىسى باشقا ئەزالاردىن قۇرۇقراق.

خۇسۇسىيىتى: تارقىتىش، خۇش قىلىش، قۇۋۋەتلەش، سويۇقلۇق ماڭدۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار.

زىيانلىق تەسىرى: ئۇرۇقى، يېغى، ئاشقازانىنى بوشاشتۇرىدۇ. كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ. قۇستۇرىدۇ، كۆكرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا قوشۇپ ئىشلىتىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: يوپۇرمىقى، ئۇرۇقىدىن ئىككى گرام-غىچە.

ئورۇنباسارى: ھەببۇل مەھلەپ، ئاچچىق بادام مېغىزى.

غارىقۇن

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەمنى، سەۋدانى سۇرۇش، ئېلىشىپ كەلگەن سەپرانى چىقىرىش، قويۇق خىلىتلارنى چىقىرىش، پار-چىلاش ۋە قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىش، يەللەرنى تارقىتىش، ھەر تۈرلۈك قۇلۇنجىنى يوقىتىش، جىگەرنىڭ، بۆرەكنىڭ تو-سالغۇلىرىنى ئېچىش، سۇرگۇ دورىلارغا ياردەم بېرىش، سۇيدۇك ۋە ھەيز ھەيدەش، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، بۆرەكنى، مېڭىنى قۇۋ-ۋەتلەش، بۇزۇق خىلىتلارنى ئىسلاھ قىلىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ تۆت گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە شاھمەنزەل، تۆت ھەسسە تۇر-بۇت. باراڭەر زەنجۈىل ياكى پەرفىيۇن 8.5 ھەسسە ئەفتىمۇن (سىرىق ئوت سەككىز ھەسسە).

غاز

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىدۇ، قۇلۇنجى، ئىستىسقا، مۇ-پاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: تەس ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئاچچىقسۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

غەرپۇس سەمەك

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەر يېلىمىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشاش، زەخمە، جاراھەتلەرنى يېپىشتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

ئەينۇلا

تەبىئىتى: ياخشى، پىشىقىنى ئاۋۇالقى دەرىجىدە ھۆل سو-غۇق.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ تېزلىكىنى، ئۇسسۇزلۇقنى پە-سەيتىش، ئىچنى يۇمشىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: مېڭە، ئاشقازان كېسەللىرىگە، سوغۇق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: مېڭە ئۇچۇن چىلان، ئاشقازان ئۇچۇن گۈل-قەنت، سوغۇق مىجەزلەرگە مەستىكى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: 60 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: تەمرى ھىندى.

قاپاق

تەبئىتى: ھەممىسى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: سوۋۇتۇش، ھۆللۈك پەيدا قىلىش، توسالـغۇلارنى ئېچىش، سۇيدۇك ماڭدۇرۇش، قورساقنى يۇمشىتىش ۋە سېرىق كېسەلنى يوقىتىش، ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى پەسەيتىشتۇر. بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىجەز، ھاۋا كىلىماتى سوغۇق جايلاردا ئولتۇرۇشلۇق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قۇستۇرۇش، سوغۇق مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن ھەسەل سۇيى، ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، زىرە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: قاپاق يېغى ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئۆپكىدىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

قارىمۇچ

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىلىك ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكلەرنى تارقىتىش، بەدەننى قىزىتىش ھەم ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، بەلغەمنى تازىلاش، زەھەر تەسىرىنى پەسەيتىش، مېڭە ۋە پەيلەرنى قۇۋۇتلەشتۇر.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەردە كۆكرەك ۋە گالىنىڭ يىرىكلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە باش ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سوغۇقلۇق ياغلاردۇر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ تۆت گرامغىچە ئىستېـمال قىلىنىدۇ.

ئورۇنباساری: زەنجىۋىل، پىلىپىل، ئاشقازان، تال كەسەللىكى ئۈچۈن، زەرەر پەسەيتىش ئۈچۈن ئاق مۇچ باراۋەر مىقداردا.

قارا هېلىله

تەبىئىتى: ئاۋۋالقى دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىسىدا سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، خۇننى تازىلاشتۇر.

زىيانلىق تەسىرى: جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: هەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.

ئورۇنباساری: هېلىله كابىلى.

قارا چۈمۈله

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: دوۋسۇننى قۇۋۋەتلەيدۇ، چۈمۈله يېغى تەيىارلاپ قۇلاق ئېغرىقىغا ئىشلەتسە قۇلاقنى ئاچىدۇ، كۆچۈلا يېغى، سىماب يېغىغا تاشلاپ ئۇچ هەپتە ئاپتاپقا قويۇپ، ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىنى مايلىسا، جىنسىي ئەزانى چوڭ ۋە كۈچلۈك قىلىدۇ، قوزغايدۇ. چۈمۈلىنى سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا، ئىششىق، قاپارتچۇق، خانازىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چۈمۈلىنى سوقۇپ، تۈك چىقىشقا تېگىشلىك جايلارغا چاپسا، تۈك چىقىشنى توسىدۇ ۋە ئۇنى يېسە يەل، قۇلۇنجى ۋە تولغاق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: قورساق كورىكىراشنى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: زىرە، هەسەل.

قارىلىغاچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: گۆشنى كاۋاپ قىلىپ يېسە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ۋە يەرقانغا، تالغا پايدا قىلىدۇ. سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى چىقىرىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. ئۇنىڭ مېڭىسىنى ھەسەل ياكى ئۆزىنىڭ مايىقى بىلەن قوشۇپ كۆزگە سۈرتسە، كۆزگە سۇ چۈشۈپ قالغانغا، كۆز قىچىشقانغا، كۆز قىزىرىپ قالغانغا مەنپە-ئەتلىكتۇر. كۆزگە ئاق چۈشكەنگىمۇ پايدىلىق. ئۇنىڭ قېنىنى، مايىقىنى بەدەنگە چاپسا، رەڭگرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ. بە-ھەق، بەرەسكە مەنپەئەتلىك، چاچنى قارا قىلىدۇ. مايىقىنى، قېنىنى ئايالار ئىچسە، ئىچىدىكى ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرىدۇ.

قېچىر

تەسىرى: ئات بىلەن ئېشەكنىڭ نەسلىدىن بولىدىغان بىر ھايۋان، ئۇنىڭ گۆشىنى يېسە پەي، بوغۇم، مۇپاسىل، ئىرقۇۇ-نىسا ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئايال كىشى ئادەتتىن پاك بولغان كۈندىن باشلاپ قېچىرنىڭ جىگىرىنى ئۈچ كۈن، كۈندە ئۈچ مىسقالدىن يېسە قورسىقىدا قالمايدۇ. ئەگەر قېچىرنىڭ تېرىسىنى ئايال كىشى ئۆزى بىلەن بىللە ساقلىسا، قورسىقىدىكى بالا چۈشۈپ كېتىدۇ، قورسىقىدا بولمىسا، قورسىقىدا قالمايدۇ. ھامىلىدار بولۇشتىن ساقلايدۇ.

قايماق

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆلدۇر.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، مادىدىلارنى پىشۇ-

رۇش، بەدەننى سەمرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، گالىنىڭ يەرىكلىكىنى يوقىتىپ، ئاۋازنى ساپ قىلىش، قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىش، ئىچكى ـ تاشقى ئىششىقلارنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان ئېغىزىنى سۇسلاشتۇرىدۇ، كۆپ ئىستېمال قىلسا ئىچىنى سۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: تۇز، شېكەر، قەنت، ناۋات، ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: 90 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: $\frac{1}{2}$ قىسمى قاينىتىلغان سۈت.

قانسىرە (توخۇ تاشقىنىڭ پوستى)

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: غىزالىق تەركىبى كۆپ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. خەفەقانىنى كۆتۈرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ، ئۇزۇندا سىڭىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: سىركە، تۇز، ئاچچىقسۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.

قېيىق

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىش، تەشنالىقنى پەسەيتىش، ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىجەز ۋە ئاشقازىنى ئاجىز (سوغۇق) كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ئىسسىق مەجبۇن دورىلار ۋە زەنجىۋىل مۇرابـ
باسى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: سۇزمە، قېتىق.

قېتىق سۇزمىسى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان، ئۈچەي، بۆرەكنى قۇۋۇەتلەش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمرەـ
تىش.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل، پۇدىنە، سەئىتەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

قىچا

تەبىئىتى: 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى پارقىرىتىش، ئارتۇق خىلىتلارنى بەدەندىن تارتىپ چىقىرىش، مېڭە، ئاشقازان ۋە قالغان ئەزادىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى يوقىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى ماڭدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلـ
ىدۇ، ئۇسسىتىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كاسنە، بادام يېغى، سىركە.
ئىشلىتىش مىقدارى: 10 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە ھەببى رىشات، ئادراسمان ئۇرۇقى.

قەردمانە

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قىزىتىش، بەدەننىڭ تاشقى تەرىپىنى قىزىتىش، شىلىملىق خىلتىلارنى ئېرىتىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سېرىق ئوت، رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گىرام

ئورۇنباسارى: ئىزخىر، ئادراسمان، مۇشكى تارامۇش.

قىلىن دارچىن

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا، 3 ـ دەرىجىنىڭ ئالدىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۇتلەش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، بەدەننى قۇرۇتۇش، يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

زىيانلىق تەسىرى: ئۇچەي كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سەرپىستان سۇيىگە كەتىرا قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

قىرغاۋۇل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: گۆشى بەك نازۇك ۋە پات سىڭىدۇ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئۇنۇتقاقلىق، ۋەسۋە-

سىنى (دىلىغۇللۇق) نى يوقىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ، ئاچچىق سەپرا پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: سىركەنجۈبىل.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.
ئورۇنباسارى: كەكلىك مايىقى، بەھەق، بەرەسكە مەنپەئەتلىك.

قىزىلگۈل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىستىما پەسەيتىش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، مەيدە، جىگەر، مېڭە، ئۆپكە، ئۇچەي قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئاغرىق قالدۇرىدۇ، ئىچنى قاتۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: داۋاملىق ئىشلەتسە، جىنسىي قابىلىيەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ھەببەزەلەم، رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ھۆلىدىن 15 گرامغىچە، قۇرۇقىدىن 10 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا بىنەپشە ياكى $\frac{1}{4}$ ھەسسە مەرزەنجۇش.

قىزىلگۈل چېچىكى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، رەھمى جاراھىتىنى پۈتتۈرۈش، ئادەت تەڭشەش، يەل ياندۇرۇش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

قىزىلچا

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: قان كۆپەيتىش، بەلغەم بوشتىش، پەينى چىكىتىش، بەدەننى، باھنى قۇۋۇتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بار.

زىيانلىق تەسىرى: ئىستېمال قىلىشتا ئەدەس، قىچا، ئاچچىقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ. ئىسسىق مىجەزلەرگە غورا شەربىتى ياكى ئۈتروچ شەربىتى.

ئىشلىتىش مىقدارى: 40 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: چامغۇر.

قىزىل چۆپچىن

تەبىئىتى: ھۆل ۋە يېڭى ۋاقتىدا ھۆل ئىسسىق، قۇرۇپ كونىرىسا قۇرۇقلۇق، ئىسسىقلىق تەرىپى غالىب بولىدۇ. رەڭگى قىزىل، ئېغىر بولغىنى ياخشىسىدۇر.

خۇسۇسىيىتى: تەرەتنى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىش، تەرلىتىش، سۈيۈلدۇرۇش ۋە تازىلاش، روھنى ساپ قىلىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، بەدەنگە تېز تاراش، تەبىئىي ھارارەتكە يارىدەم بېرىش، ئەزايى رەئىسلەرنى، ئاشقازاننى، باھنى قۇۋۇتلەش، سۈيدۈك ۋە ھەيز ماڭدۇرۇش، كېرەكسىز ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، پالەچ، لەقۋا، ئەزالار تىترەش، ۋە يىغىلىپ قېلىش كېسەللىرىگە، سەۋدا خاراكتېرلىك كونا باش ئاغرىقى، نەزلىنى يوقىتىش، زېھنى ئېلىشىشنى يوقىتىش، ھەر تۈرلۈك جۇنۇن ۋە بارلىق سەۋداۋى كېسەللەرگە، جوزام، سىفلىس، تەمرەتكە، قىچىشقاق، بۆرەك، دوۋسۇن جاراھىتى، بوۋاسىر، خانازىر، سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش، رەھمىنىڭ

ھەرخىل كېسەللىرىگە، يەرقان، سىل، مۇپاسىل، دائىس سوۋۇ-لەپ، دائىلمەييە، ئىرقۇنىنسا قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەپيۇن خۇمارىنى يوق قىلىدۇ. بۇزۇلغان، كۆيگەن خىلىتلارنىڭ زەھىرىنى يوقىتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، رەڭگ-روينى چىرايلىق قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كىچىك بالىلارغا، ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ئانار.

ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە بېرىلىدۇ.

قىزىلمۇچ

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىلىك ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: چاپلاشقاق بەلغەمنى، قويۇق يەللەرنى، تو-سالغۇلارنى ئاچىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە، گالغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: سېرىقماي ۋە باشقا ياغلاردۇر.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.

قۇسته

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بارلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: يېرىم ۋەزنىدە ئاقىرقەرھا ياكى باراۋەر مىق-دارىدا ئېگىر.

قۇ

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ئانار شەربىتى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 30 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۇتروچ

قۇشقاچ

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ھۆل سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىرىگە ۋە بارلىق سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ئانار، سىركەنجۈبىل، ئاچچىقسۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

قۇلقۇل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بۆرەكنى، جىنسىي قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىشلەتسە باشنى ئاغرىتىدۇ، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: قۇرۇق ئىشلىتىش، قەنت ياكى ھەسەل بەـ

لەن يېيىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 30 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئاق تۇدەرى ياكى چىلغوزا.

قۇل يىلىن

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش ۋە زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان زەھەرنى يوقىتىش، بەدەندىكى ھەر تۈرلۈك داغلارنى يوقىتىشتۇر.
زىيانلىق تەسىرى: گۆشنى يېسە سەزگۈرلۈكنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە ۋە سېرىقماي.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.
ئورۇنباسارى: كېلەر.

قۇندۇز قەھرى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇ ئېچىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، زەھەر پەسەيتىش، تەبىئىي ھارارەتنى ساقلاش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بىنەپشە شەربىتى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.5 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئېگىر ياكى يېرىم ۋەزىندە قارىمۇچ.

قوغۇشۇن

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئەزانى يىغىش، ئىششىقلارنى قايتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىشلەتسە زەھەرلەپ، ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

قوغۇن

تەبىئىتى: ئوبدان پىشقىنى مۆتىدىل، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى بوشىتىش، بۆرەك، دوۋساقلاردىكى تاشنى ئېرىتىش، توسالغۇ ئېچىش، ئورگانىزمغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە ئىچنى سۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، سىركەنجۈبىل.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

قوغۇن ئۇرۇقى

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇ ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، بۆرەك، دوۋسۇننى تازىلاش، باھنى قۇۋۇتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل ۋە بەنەپشە.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: چىلغوزا مېغىزى.

قۇمچاق

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: زەھەرلەرنى پەسەيتىش، قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

قوي

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قوينىڭ ھەرقايسى ئەزالىرى ئورگانىزمدىكى ھەرخىل ئەزالارغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، قان كۆپەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە كېسەللىرىدە يۆتەلنى كۈچەيتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كونىرىغان بولسا، سامساق ياكى يۇمغاقسۇت بىلەن يېيىش، ئۆپكە كېسەللىرى ئۈچۈن چامغۇر، قارىمۇچ بىلەن يېيىش.

قەھۋە

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش. قان تېزلىكنى پەسەيتىش، قويۇق خىلتلارنى سۇيۇلدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: باش ئاغرىقى ھەم ئۇيقۇسىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل، زەپەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

قەغەز لىمون

تەبىئىتى: 2 ـ سوغۇق 1 ـ قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: قويۇق شىلىمشىقلارنى يوقىتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: سەۋدا مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.
ئورۇنباسارى: پورتەخال.

قەيقەھرى

تەبىئىتى: 2 ـ قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىششىقنى ياندۇرۇش، بەدەننى پارقىرىتىش. زەخمە ـ جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل ۋە خەشخاش.
ئىشلىتىش مىقدارى: بىر گرامغىچە.

قەلەمپۇر

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆكۈلنى خۇش قىلىش، مېڭە، يۈرەككە ئوخشاش رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، پالەچ، لەقۋا، مېڭە توسالغۇلىرىنى ئېچىش.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەك، ئۇچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: سەمغى ئەرەبى
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: دارچىن، خولىنجان.

قەيسەر گىياھى

تەبئىتى: ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يىغىش، قۇرۇتۇش، يۇمشىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەك، ئۇچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بابۇنە، يىرىم ۋەزىندە ئەنجۇر يوپۇرمىقى.

قەيسۇم

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، تەپلەرنى پەسەيتىش، كۆكرەك ئاغرىقىنى پەسەيتىش، نەپەس يولـ لىرىنى ئېچىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكە، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا، خەشخاش، ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئەمەن، بابۇنە.

قەنتەرىيۇن

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، تۇتۇش كۈچىگە ئىگە.
يىلتىزنىڭ تەسىرى مۇرەككەپ ۋە ھەرخىل بولغاچقا، ئوخـ شىمىغان تەسىرلەرنى بېرىدۇ. مەسىلەن: ھەيز، خۇننى ماڭدۇرۇش، ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش، كۆكرەك ۋە مېڭىنى تازىلاش

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: مېڭىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: قەنتەرىيۇن سەفىد، ھوزوز.

قەنبىل

تەبىئىتى: 2 ـ قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئۇچەيدىكى ئۇششاق مەددىلەرنى چىقىرىش، شىلىمشىق ۋە بۇزۇق خىلىتلارنى سۈرۈش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا، رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سەكبىنەچ، بەرەنگى كابىلە، مۇقەششەر.

فروزەج

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: خۇشلۇق كەلتۈرۈش، زەھەرلەرنى پەسەيتىش، روھنى قۇۋۋەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: 1 ~ 2 گرامغىچە.

قەنتەرىيۇن سىغىر

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تامامەن قەنتەرىيۇنغا ئوخشاش. بۇ ئۇنىڭدىن

كۆچلۈكرەك.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سەمغى ئەرەبى ياكى كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: ھۆلىدىن ئالتە گرامغىچە. قۇرۇقدىن توققۇز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئەمەن ياكى بابۇنە، تۇربۇت.

پەرفىيۇن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يۇمشىتىش، قىزىتىش، قويۇق بەلغەمنى سۇرۇش، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، رەئىسە قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: پەرفىيۇننى تەنھا يېسە قۇلۇنجىنغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: مۇقەل، قۇلۇنجىدا قۇندۇز قەھرى.
ئورۇنباسارى: ئىستىسقادا مازارىيون.

فۇپەل

تەبىئىتى: 2 ـ قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: تۇتۇش، مېڭىگە ئۆرلىگەن گازلارنى توسۇش، پەيلەرنى چىكىتىش، ئېغىز پۇراشنى يوقىتىش، ئېغىزنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇش.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەكتە، دوۋسۇندا تاش بارلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

پەنەرمايە

تەبىئىتى: 2 ـ قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان، بۆرەكنى قۇۋۇەتلەش، ئىچ ئۆتـ كۈنى توختىتىش، بۇرۇندىن، باليانقۇدىن كەلگەن قان ھەم ھۆلـ لۈكلەرنى توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئارتۇق ئىشلەتسە ئاشقازان ـ ئۇچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: زىخ بىلەن ھەسەل.

فەرەنجىمىشكى

تەبىئىتى: 2 ـ نىمگ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق، 2 ـ خىلى مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: مېڭىنىمگ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، باش ئاغـ رىقىنى پەسەيتىش، يۇرەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلىكلەرنىمگ بېشىنى ئاغـ رىتىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: بىنەپشە ۋە سىركەنجۇبىل.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بادرەنجى بۇيا

كاتىمندى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىشلەتسە تاش پەيدا قىلىدۇ، باھنى

ئاجىزلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئىپار، ئەنبەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: گىل ئەرمىنى

كاشىم

تەبىئىتى: 3 ـ قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇ ئېچىش، يەللەرنى تارقىتىش، قويۇق، خام خىلىتلارنى پىشۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، قۇرت چۈشۈرۈش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركىگە چىلاپ ئىشلىتىش، ئارپىبەدىيان بىلەن قوشۇپ بېرىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: دوقۇ

كۆركەم

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، سېزىمنى كۈچلەندۈرۈش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، توسالغۇنى ئېچىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىستېمال قىلسا ھەزىمنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجۈبىل، رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: قۇستە

كاكىنەچ

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: نەپەس ئورگانلىرىنى ئاچىدۇ، بۆرەك، سۈيدۈك يول كېسەللىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: قەۋزىيەت قىلىدۇ، ئەزالارنى تويغۇسىز قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: يەرلىك مارجان شوخلا.

كاسىنە

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇنى ئېچىپ، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، قاننى توختىتىدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. يەرقان كېسەللىرىگە مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: كونا يۆتەلگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: بەش مىسقالغىچە.

بىخ كاسىنە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنى سۇيۇتىدۇ، غىزا يوللىرىنى پاكلايدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قاننى پاكىزە قىلىدۇ. ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

كۆپۈكى دەريا

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنى سوۋۇتىدۇ، ھۆ، ھەبزنى توختىتىدۇ. چىشنى پارقىرىتىپ، ئاشقازاننىڭ قۇۋۇتىنى ئاشۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاۋازغا، گالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھابلار
ئورۇنباسارى: شىيىم

كەكلىك

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قان كۆپەيتىپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، پاڭ، لەچ، لەقۋا ئۇچۇن مەنپەئەتلىك. كۆزنى روشەن قىلىدۇ، ئىچ سۇرۇكنى توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجىۋىل.

كۈنجۈت

تەبئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ. گالنىڭ قۇرۇقلۇقىنى ئالىدۇ، كۆيگەن خىلىتلارنى بەدەندىن ھەيدەيدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ھەزمنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.

كوروشكىن

تەبئىتى: ھۆل ئىسسىق، ئۆي كەپتىرىدىن ئىسسىقىراق.
خۇسۇسىيىتى: ھەممە خۇسۇسىيەتلەردە كەپتەر بىلەن ئوخشاش. ئاسان سىڭىدۇ.

كامادىرىيۇس

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، قوۋۇق، بۇزۇق خىلىتلارنى يوقىتىش، مىجەزنى يۇمشىتىش، بەدەننى قىزىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: كاشىم، $1\frac{1}{3}$ مىقداردا سەلىخە ياكى غاپەس ئۇرۇقى.

كالى زىرە

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەلغەم خاراكتېرلىك ماددىلارنى يوقىتىش، مەددىلەرنى پىشۇرۇش، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەك ھەم ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تاغ يالپۇزى.
ئىشلىتىش مىقدارى: بەش گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: زىرە، بەدىيان.

كالا سۈتى

تەبئىتى: ئىسسىق، سوغۇق، ھۆللۈكتە مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: زەھەر قايتۇرۇش، بەدەنگە ئوزۇق بولۇش.
زىيانلىق تەسىرى: تاش پەيدا قىلىدۇ. بەرەس پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر ۋە ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ 500 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆچكە سۈتى.

كاللەكىبەسەي

تەبئىتى: 1 ـ ئىسسىق، 2 ـ قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنى پىشۇرۇش، يۇمشىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: مېڭىگە، بوۋاسىرغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياغ، تۈز.
ئورۇنباسارى: قەنبىل.

كېلەر

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۇتلەش، سوغۇق مىجەزلىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۈت، ئوسۇك.
ئىشلىتىش مىقدارى: قۇيرۇقىدىن ئىككى گرامغىچە، گەۋدىسىدىن ئالتە گرامغىچە.

كىشمىش

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۇشتەش، باشقا جەھەتلەردە ئۇزۇملەر بىلەن ئوخشاش.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: بادرەنجى بۇيا.

كىرپە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئالدىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش ۋە تارقىتىش، ئۇچەيلەرگە ماددىلارنىڭ يىغىلىپ توسۇلۇشىنى توسۇش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: سۇ بىلەن ئوبدان پىشۇرۇش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 30 گرامغىچە.

كىسۇس

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇ ئېچىش، بۇزۇق خىلىتلارنى يوقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: بەش گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: لاجۇۋەرد، تۇربۇت.

كىلىسى (هاك)

تەبئىتى: سۇ تەگمىگىنى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ئۆچكەن هاكنىڭ تەبئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: تۇك چۈشۈرۈش، بەتبۇيلۇقنى يوقىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: هاكنىڭ كۆشتىسىنى يېيىشكە بولمايدۇ، بولمىسا هاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: شورپا ئىچىش، لوئابلارنى ئىچىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

كۆچۈلا

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: پەي ـ گۆشلەرنى چىڭىتىش، قۇرۇتۇش، ئاغرىق قالدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىستېمال قىلسا پەينى يىغىۋالىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: يېڭى سۈت ئىچكۈزۈش.

ئىشلىتىش مىقدارى: مۇدەپپەر قىلىنغىنىدىن 0.2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: بالادۇر.

كۆدە

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇ ئېچىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، زەھەر پەسەيتىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئۇرۇقى باھنى قۇۋۇەتلەش، يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: قاننى كۆيدۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۇت.
ئورۇنباسارى: پىياز.

كۆكنار

تەبىئىتى: غوزىسى 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، ئاۋۇالقى دەرىجىدە قۇرۇق. ئۇرۇقى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇقتۇر.
خۇسۇسىيىتى: ئارام بېرىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، مەست قىلىش، ئىچنى توختىتىش، قان توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان ئۆپكە كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، شېكەر، مەستىكى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇرۇقىدىن ئالتە گرامغىچە، پۈستىدىن 16 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئۆزى ئۈچۈن شاكىلى، ئۇرۇقى ئۈچۈن ئوسۇك ئۇرۇقى.

كۆك ئامۇت

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
تاتلىقى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، جىگەرنى قۇۋۇتلەش، ئۆپكىنى ياشارتىش، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، قان سەپرانى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: پالەچ، قۇلۇنجى كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، جاۋارىش كۈمۈنى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

كۆك يانتاق

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇقلۇقى يۇقىرىراق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇنى ئېچىش، بەدەنگە جۇلا بېرىش، زەھەرلەرنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە، باشقا زىيان قىلمىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، نېلۇپەر گۈلى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.

كۆندۈر

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئالدىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش ۋە قاتۇرۇش، مادىدىلارنى سۈرۈش، تازىلاش، قان توختىتىش، يەل تارقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: مەستىكى.

كۈمۈش

تەبئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، كۆزدىكى ئاقنى ئېلىش، كۆزنى قۇۋۇتلەش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇچەيلەرگە زىيان قىلمىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى: بىر گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: فروزە.

كۈندۈش

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاچچىق سەۋدانى چىقىرىش، توسالغۇ ئېچىش، يەل تارقىتىش، پالەچ، لەقۋانى يوقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.4 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: جاۋزولقەي.

كاۋاۋىچىن

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆكرەكنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، كونا باش ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ. ئېغىزنى خۇشخۇي قىلىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ، يانپاش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: مەستىكى، سەندەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: دارچىن، قاقىلە، لاچىندانە.

كەپتەر

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: پالەچ، لەقۋا، ئەزالار تىترەش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمرىتىش، بۆرەكنى قۇۋۇقتىلەش، مەنىي پەيدا قىلىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۇت.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

كەتىرا

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئۆتكۈر دورىلارنىڭ تەسىرىنى پەسەيتىش، قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش، سەپكۈننى چۈشۈرۈش، قارا داغنى ئېلىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: سەمغى ئەرەبى.

كەرەپشە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.

ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: جۇۋىنە، زىرە.

كەھرىۋا

تەبئىتى: سوغۇقتا مۆتىدىل، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، ئىچكى ھەم سىرتقى قا-ناشلارنى توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: باشقا زىيان قىلمىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: بىنەپشە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئىككى ھەسسە سەلىخە.

كەپرەس

تەبئىتى: بەك ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: سىغلىس، قوتۇر، تاز، بۆرەك، سۈيدۈك يوللىرىدىكى ھەر تۈرلۈك كونا يىرىڭلىق چاقىلارنى داۋالاش.
زىيانلىق تەسىرى: رەئىس ئەزالارغا زىيان قىلمىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كالا سۈتى ئىچىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.2 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ھەببى سالاتىن.

كەندىر ئۇرۇقى

تەبئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ھۆللۈكى ئارتۇق.
خۇسۇسىيىتى: سۈدا قاينىتىپ، شىرىسىنى ھەسەل بىلەن ئىچسە بەلغەمنى چىقىرىدۇ، شىرىسىنى ئۇن، بادام يېغى، شې-كەر بىلەن ھالۋا قىلىپ يېسە، سوغۇق مىجەزلەرگە مەنپەئەت قىلمىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 90 مىللىلىتىر ئىچسە، بەلغەم

ۋە سەپرانى سۈرىدۇ.
ئورۇنباسارى: كۈنجۈت، پىستە.

كېۋەز چېچىكى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: نېرۋىنى پەسەيتىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، كونا يۆتەلنى پەسەيتىش، ئىستىسقائى رەھمى كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: 50 گرامغىچە.

گۈرۈچ

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، بەدەننى سەمرىتىش، مەنىنى كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر، سۈت ياكى زاراڭزا.

گىندوم دېۋانە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، سەزگۈرلۈكنى پەسەيتىش، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاۋازنى بۇزىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سۈت، ياغلار.

گۈڭگۈرت

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تارقىتىش ۋە قىزىتىش، قۇرۇتۇش.
زىيانلىق تەسىرى: مېڭە، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، يېڭى سۈت، بىنەپشە، شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

گۈلبىنەپشە

تەبئىتى: 2 ـ ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قىزىتما پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، قاننى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە يۈرەكنى زەئىپلىك، ئاشقازانغا ئېغىرلىق، سوغۇق مىجەز كىشىلەر پۈرسا زۈكام پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: 10 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: نېلۇپەر، ھەمشۇانگۈلى، يۆتەل ئۈچۈن گۈلى گاۋزىبان.

گۈلقەنت

تەبئىتى: ھەسەل بىلەن تەييارلانغىنىڭ 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، شېكەر بىلەن تەييارلانغىنى 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ھەر ئىككىلىسىنىڭ مېڭە، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، بوغۇم ئاغرىقى ئۈچۈن

سۈيدۈك ماڭدۇرۇش كۈچىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: خەشخاش
ئىشلىتىش مىقدارى: 30 گرامغىچە.

ئېيىق

تەبىئىتى: ① گۆشى ھۆل ئىسسىق، ② يېغى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ③ تېرىسى ھەممىدىن قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇ ئېچىش، كونا چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنى پەسەيتىش، قېتىپ قالغان پەيلەرنى بوشىتىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

ئىتئۈزۈمى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: يۇمشىتىش، قىزىقلىقنى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، ئىششىق ھەم ياللۇغنى قايتۇرۇش، قىزىلئۆڭگەچ راكى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: قەنت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۆزىدىن 20 گرام، سۈيىدىن 80 گرام ئەتراپىدا.
ئورۇنباسارى: كاكىنەچ.

ئىرسا

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، قۇرۇقلۇقتا تۆۋەنرەك.

خۇسۇسىيىتى: ئەزالارنىڭ قاتتىق ئىششىقلىرىنى ياندۇ-رۇش، قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئىچىنى سۇرۇشكە 80 گرام تۆگە سۈتىگە ئۇچ گرام مازارىيۇن قوشۇپ بېرىش.

ئىزخىر

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: جىگەر تومۇرلىرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئەزالارنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقىنى قالدۇرۇش، يەل تارقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: گۈلاب، نېلۇپەر، سەندەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: راسەن، تاتلىق قۇستە، قەسبۇزەرىرە.

ئىسپىغۇل

تەبىئىتى: ئېچى 3 - دەرىجىدە سوغۇق، 3 - دەرىجىدە ھۆل. قىزىلى ئالدىنقى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قىزىتما پەسەيتىش، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، قان ھەرىكىتىنى جانلاندۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: بۇ دورىنى سوقۇپ بېرىشكە بولمايدۇ. ئۇچەيگە، ھايانقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ھەسەلنى سۇ بىلەن قايناتىپ، تۇز، توغرا-
غا قوشۇپ قۇستۇرۇش، مايلىق شورپا ئىچكۈزۈش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بېھى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى.

ئىسكەندە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يۆتەل، دەم سىقىش، ئىششىقلارنى يانداۋ-
رۇش، باھنى قۇۋۇتلەش، بەرەس كېسەللىرىگە مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان
قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: بەش گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: قۇستە تەلخى، سۆرۈنجان.

ئىقلىمىيا

تەبىئىتى: ئۆزۈمنىڭ ئەسلى ماددىسى بىلەن ئوخشاش، ئەمما
قۇرۇقلۇقى ئارتۇقراق.
خۇسۇسىيىتى: كۆزنى قۇۋۇتلەش، كۆزدىكى ئاقنى ئې-
لىش، قىچىشقاقلارنى يوقىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش خۇسۇسى-
يىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئالتۇنىڭ ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ. كۈ-
مۈشنىڭ توسالغۇ پەيدا قىلىش.
تۇزەتكۈچىسى: ئالتۇنىڭ بادام يېغى، كۈمۈشنىڭ زەيتۇن
يېغى.
ئورۇنباسارى: ئالتۇنىڭ ئورنىغا تۇتىيا، كۈمۈشنىڭ ئور-
نىغا موردار سەنگى.

ئىنەكپىتى

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: پەيلەرنى يۇمشىتىش، تومۇرلارنى پاكىزلەش، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق توختىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىشتىهانى سۇسلاشتۇرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا، مەستىكى، پىننە.
ئىشلىتىش مىقدارى: 10 دانىغچە.
ئورۇنباسارى: $\frac{1}{10}$ ھېسابىدا دەن.

ئېچىر

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەم يانداۋۇش، زەھەر قايتۇرۇش، باش ۋە كۆكرەك ئاغرىقىنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: قاننى كۆيدۈرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: سىركەنجۇبىل، ئارپىبەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

ئېشەك

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: جىگىرنى كاۋاپ قىلىپ يېسە، تۇتقاقلىق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تېزىكنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، خانازىر، ناسۇر، مۇپاسىل كېسەللىرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېشەكنىڭ زەكىرىنى قۇرۇق كوزىغا سېلىپ ئوت

قالاپ كۆيگىلى تۇرغاندا ئېلىپ، سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، تۇك چۈشۈپ كەتكەن جايغا چاپسا تۇك ئۇنىدۇ.

ئىپار

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، تەبئىي هارارەتنى كۆچلەندۈرۈش، بەلغەم مىجەز كىشىلەرگە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، باهنى قوزغاش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلىكلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سەندەل.

ئورۇنباسارى: زەپەر ياكى سازەچ هىندى.

ياڭاق

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تەبئەتنى يۇمشىتىش، يەلنى، ئىششىقنى تارقىتىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، باهنى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئانار سۈيى ئىچىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: 24 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: چىلغوزا.

ياۋا موزا

تەبئىتى: تاتلىقى ئالدىنقى دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، ئاچچىقى ئالدىنقى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئوزۇق بولۇش خۇسۇسىيىتى بار.

زىيانلىق تەسىرى: قەۋزىيەت قىلىدۇ، ئاۋازنى پۈتتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قەنت، سىركەنجۈبىل بىرىلسە بولىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: 60 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئانارگۈلى، ئانار پوستى.

ياقۇت

تەبىئىتى: ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.3 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئالتۇن.

ياۋا توشقان

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى: تۈتقاقلىق كېسەل، پالەچ، لەقۋا، يۈرەك كېسىلى، يۈرەك قوزغىلىش، ئەزالار تىترەش، سۈيدۈك تۈتالماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كاسنە، سىركە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

يۇلغۇن مېۋىسى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى قاتۇرۇش، بالىياتقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: باشقا زىيان قىلمىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: قېتىق.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: موزا ياكى ئانارنىڭ ئىچىدىكى نېپىز پوستى.

يۇلغۇن

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى قاتۇرۇش، تارقىتىش، بىرئاز قۇرۇ-
تۇش كۈچىمۇ بار.
زىيانلىق تەسىرى: باشقا زىيان قىلمىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: يەتتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئانار گۈلى

يۇمغاقسۇت

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: باش ئاغرىقىنى قالدۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈ-
رۈش، سۇرئىتى ئىنزال، ئېھتىلام بولۇشنى توختىتىدۇ. قىزىتـ
ما پەسەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قۇلۇنجى پەيدا قىلمىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ياغلار.

يەر مەرىزى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆزنى روشەن قىلىش، كىرپىكلەرنى قۇۋ-
ۇتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: جىگەردە سىكىشى تەس، ئوزۇقلۇق تەرىپى ئاز.
تۈزەتكۈچىسى: سىرىقچىچەك، پىلپىل، قارىمۇچ، سۇزاپ.

لاجۇۋەرد

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: پارقىرىتىش، خىلىتلارنى تازىلاش، سەۋدانى سۇرۇش، سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللەرگە مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: مەستىكى، كەتىرا، ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 ياشتىن يۇقىرىلارغا تۆت گرامدىن بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى: ھەجرۇل ئەرمىنى.

لازەن

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچىنى يۇمشىتىش، بەدەننى قىزىتىش، سۇيدۇك، ھەيز ماڭدۇرۇش، بالا ھەمرىيىنى چۈشۈرۈش، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: تۆۋەن ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سۇنبۇل رۇمى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇچ گرامغىچە.

لاچىندانە

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆكۈلنى خۇرسەن قىلىش، يەللەرنى تارقـ

تىش، بۆرەكنى قۇۋۇەتلەش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، تەرنى توختىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: كۆكرەككە، ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: قاقلىە، يېرىم ۋەزىندە كاۋاۋۇچىن.

لوبىيا

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق، ئازراق ھۆللۈكى بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىچنى توختىتىش، ئاشقازان ئاغرىقى، ئۇچەي جاراھىتىنى قالدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاندا سېسىق يەل پەيدا قىلىدۇ، ئەقلىنى بۇزىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: پوستىنى ئېلىپ تاشلاپ، تۇز، سېرىقماي بىلەن قورۇپ يېيىش.

ئىشلىتىش مىقدارى: 30 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ماش ۋە ئادەتتىكى پۇرچاق.

لىھىيە تۇتتىس (تىكە ساقىلى)

تەبىئىتى: ئىسسىق سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئېغىزدىن كېلىدىغان قانىنى، ئۆپكىنىڭ يېرىڭلىق جاراھەتلىرىنى يوقىتىش، ئۇچەينىڭ يېرىڭلىق جاراھەتلىرىگە مەنپەئەتلىك.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئوسارىسىدىن 9 گرامغىچە، ئۆزىدىن 12 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، ئانارگۈلى ئورۇقى.

لالەنوئىمانى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئېچىش، مەست قىلىش، ئۇخلىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، تاماق سىڭدۈرۈش، باھنى ھەرىكەتلەندۈرۈش.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇچ گرامدىن ئالتە گرامغىچە.

لەكى مەغسۇل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق (بۇ بىرخىل ئۆسۈملۈكنىڭ يېلىمى).

خۇسۇسىيىتى: ئەزالارنى تازىلاش، يەل، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئارتۇق خىلتلارنى تازىلاش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: مەستىكى.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: توسالغۇلارنى ئېچىشتا $\frac{2}{3}$ ھەسسە رەۋەن.

لىسانىل ئەساپىر

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىش، باھنى قۇۋۇەتلەش، سۈيدۈك تۈتالماسلىق، ئىسپېرمىنىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۇت.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: جوز، يېرىم ۋەزىندە قىزىل بەھمەن ياكى تۇدەرى.

ماھىدانە

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. يوپۇرمىقى، ئۇرۇقى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: چوك ـ كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرنىڭ ئۆپكە، ئۆچەي جاراھەتلىرىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان، كەتىرا.
ئورۇنباسارى: يېرىم مىقدارىدا دەن.

ماگنىت تېشى

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل كېسەللىرىگە، جىگەر، تال ئاجىزلىقى ئۇچۇن، ئۆت، بۆرەك، مەسانەنىڭ تاشلىرىنى پارچىلاپ چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ بىر گرامغىچە بېرىلىدۇ.

مالكەنگىنى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: مېڭە، پەيلەرنى، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: سوغۇقلۇق نەرسىلەر.

مامرانچىنى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆزنى روشەن قىلىش ھەم ھۆللۈكتىن بولغان جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

مامىسا

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: تاتلىق بادام.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سىماق.

مېڭە

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق، قوي، قۇشقاچ، خورازنىڭ ياخشى.
خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۇەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش، ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: تەستە ھەزىم بولىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: يالپۇز، سىركە.

مىئەسائىلە

بۇ بىرخىل دەرەخنىڭ يېلىمىدۇر.
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئەزالارنى قۇۋۇتلەش، يەللەرنى تارقىتىش، ماددىلارنى بوشىتىش، يۇمشىتىش، ئىچ قاتۇرۇش، ھۆللۇكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: مەستىكى.
ئىشلىتىش مىقدارى: توققۇز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: قۇندۇز قەھرى.

مورمەككى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ھۆللۇكلەرنى قۇرۇتۇش، ئىچنى قاتۇرۇش، بەدەننى پارىقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋساققا، ئىسسىق مىجەزلىكلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئاچچىق بادام يېلىمى.

موزا

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قان توختىتىش، ھۆللۇكلەرنى قۇرۇتۇش،

سىغىمى جاراھەتلىرىنى پۈتتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە، كۆكرەك پەردىسىگە، گالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئىلىتىلغان تۈخۈم سېرىقى.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئانار پوستى.

مۇسلى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: نەپەس ئورگانلىرىنى ئېچىش، مەنىنى زىيادە قىلىش، باھنى كۆچلەندۈرۈش، يەللەرنى تارقىتىش، بوۋاسىرنى تۈگىتىش.
بۇنى ناۋات بىلەن ئىچسە بەدەننى ياشارتىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: 12 گرامغىچە.

مىشكى تارامىش

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى چىقىرىش، ئىشتىھا ئېچىش، كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىش، غەم ـ ئەندىشىنى يوق قىلىش، ئۇچەي توسالغۇلىرىنى ئېچىش، تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرۈش، ھەيز ۋە سۈيدۈكنى ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: مەقئەتكە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سەمغى ئەرەبى.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: پۈدىنە ياكى قەردمانە.

مېھرىگىياھ

تەبئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئەزالارنى تۇيغۇسىز قىلىش، ئۇخلىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: مەست قىلىپ، ھېس - ھەرىكەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل.

ئورۇنباسارى: بەزرۇلبەنجى.

مولۇن

تەبئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: گۆشنى يېسە، بەدەندىكى كېرەكسىز ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، بەل ئاغرىقى، نوقرەس، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئادەمنى چىشلىسە زەھەرلەيدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ئۆتنى پىياز، يالپۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىشلىگەن جايغا چېپىش لازىم.

مەغدەس

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، پەيلەرنى، بوشاشقان ئەزالارنى چىڭىتىش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سۆرۈنجان، ئاقسۇقەرھا.

موقەل

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە جۇلا بېرىش (نورلۇق قىلىش)، يەللەرنى تارقىتىش، بوۋاسىر، مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا، زەپەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئىككى گرام مورمەككىگە بىر گرام سەبرى قوشۇپ ئىشلىتىشتۇر.

موم

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تارقىتىش، پىشۇرۇش، پەيلەرنى يۇمشىتىش، مەلھەم دورىلارنى تۇزىتىش ۋە ساقلاش خۇسۇسىيىتى بار.
زىيانلىق تەسىرى: ئىشتىھانى تۇتىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: نان بىلەن ئىستېمال قىلىش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ماش ئۇنى.

مەدەستان

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىققا مايىل.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ھۆل-

لۇكنى قۇرۇتۇش، ئىچنى قاتۇرۇش، قان توختىتىش، بۇزۇق گۆشلەرنى يوقىتىپ، گۆش ئۇندۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىككى گرام يېسە ئادەم ئۆلتۈرىدۇ. زەھەرسىزلەندۈرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: قۇستۇرۇش، قېرى خوراز شورپىسى بەرىشتۇر.

ئورۇنباسارى: ئىقلىمسىيا.

مەرۋايىت

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: كۆكۈلنى ئېچىش، ئەزالارنى لەتىپ قىلىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، روھنى قۇۋۋەتلەشتۇر.

زىيانلىق تەسىرى: سۇيدۇكلۇككە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: بىخ مارجان.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇچ گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى: ئاق سەندەل.

مەستىكى رۇمى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۇمشىتىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، بەدەنگە جۇلا بېرىش، ئىچ توختىتىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: مەسانگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ئۇزۇم سىركىسىگە بىر سوتكا چىلاپ قۇرۇتۇپ، كەتىرا بىلەن ياكى تەنها ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

ئورۇنباساری: كۆندۈر ياكى ئىزخىر.

نامازشامگۈلى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: تۇنقۇچى، قۇرۇتقۇچى، ئۇرۇقى قۇۋۇەتلىك-
رەك. گۈلى، يىلتىزى قان توختىتىدۇ، ئاشقازان، يۇرەكنى،
ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇەتلەيدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سەۋدا مىجەزلىكلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتە-
دۇ، ئۇيقۇ قاچۇرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: بىنەپشە يېغى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇچ گرامغىچە.

نارجىل

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۇەتلەش، بەدەننى
سەمرىتىش ياكى ياخشى قان پەيدا قىلىشتۇر.
زىيانلىق تەسىرى: توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: شېكەر، ناۋات.
ئىشلىتىش مىقدارى: 14 گرامغىچە. سۇيىدىن 90 گرامغە-
چە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
ئورۇنباساری: چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، پىستە
مېغىزلىرى.

نارمىشكى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنى يۇمشىتىش، روھنى قۇۋۇەتلەش

ۋە ساقلاش.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆتكە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: كاسىنە.

ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: زەنجىۋىل ياكى پىستە پوستى.

نىشاستە

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچنى توختىتىش، تۇتاشتۇرۇش، كۆز دورىلىرىنى ئىسلاھ قىلىش ۋە قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: مەنىنى كېمەيتىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: تاتلىق نەرسىلەر.

ئىشلىتىش مىقدارى: 60 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: يۇيۇلغان گۈرۈچ ياكى تۇغمەن توزۇندىسى.

نوقۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەم، سەۋدانىڭ بۇزۇق ماددىلىرىنى بەدەندىن تازىلايدۇ. دېئابىت كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەرلىك قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: دوۋسۇن ئۈچۈن خەشخاش، يەلنى يوقىتىش ئۈچۈن زىرە.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ 50 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى: باھنى قۇۋۇەتلەشتە لوبىيا، باشقا خۇسۇسىيەتلەردە ئاق ماش بېرىلىدۇ.

نېلۇپەر

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك، مېڭە، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، قۇۋۇەتلەيدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: بۆرەك مەستانىغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ناۋات، ھەسەل.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: بىنەپشە ياكى بىدىمىشكىدۇر.

نۆشۈدۈر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئارتۇق سويۇقلۇقلارنى ئىچكى بەدەندىن تارتىپ چىقىرىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان توختىتىش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىچكى جەھەتتىن بىر گرامدىن زىيادە ئىچسە ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سۈت، ماي ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش، مايلىق شورپا بېرىش لازىم.

ئورۇنباسارى: توغرىغا.

نەرگىس

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى پارقىرىتىش، خىلىتلارنى ئىچكى

بەدەندىن تارتىپ چىقىرىش ۋە تازىلاش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە بېرىلمەيدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: بىنەپشە، نىلۇپەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: گۈلى ۋە گۈلخەيرى.

نەمەك لاھورى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: زېھنىنى ئۆتكۈر قىلىش، قويۇق خىلىتلارنى تازىلاش، تولا كېكىرىش، قورساق ئېسىلىشنى يوق قىلىش خۇسۇسىيىتى بار.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرنىڭ كۆزىنى خىرەلەشتۈرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: يالپۇز، ھەر تۈرلۈك مايلارم ھۆل سوغۇق نەرسىلەردۇر.
ئورۇنباسارى: ئاق تۇز.

ۋاڭنىڭ ئۇرۇقى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق قالدۇرۇش، تىنچلاندۇرۇش، ئۇخلىتىش، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: سەۋدا مىجەز كىشىلەرگە بېرىلمەيدۇ، كۆپ بېرىلسە قالسا، ھوشىدىن كەتكۈزۈپ قويىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كۆكنار يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى بېرىش، مايلىق غىزا بېرىشتۇر.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.

ۋاسالغۇ

تەبىئىتى: ھەل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سەۋدا، سەپرانى پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، جىگەر، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: خەشخاش سۈيى.

ئىشلىتىش مىقدارى: 90 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: كىشمىش.

ئوسۇك ئۇرۇقى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: خۇننى تازىلاش، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلارغا، سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: مەستىكى، پىننە.

ئىشلىتىش مىقدارى: 20 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى: خەشخاش.

ئۇد ھىندى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، پەيلەرنى، مېڭىنى، يۈرەكنى، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجىۋىل.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: دارچىن، قەلەمپۇر، زەپەر.

ئوردان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قويۇق خىلىتلارنى سۇيۇلدۇرۇش، توسالغۇ-لارنى ئېچىش، سىركە بىلەن چاپسا بەھەقنى يوق قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: مەسانگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان، كەتىرا.
ئورۇنباسارى: دارچىن، كاۋاۋچىن.

ئۆرۈك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەندىكى قاتتىقلىق-نى تارقىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شېكەر، مەستىكى، جاۋارىش كۈمۈنى.
ئورۇنباسارى: شاپتۇل.

ئۈزۈم

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق، ئۈرۈقى قۇرۇق سوغۇق. پىشمە-غان ئۈزۈم قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: پىشمىغان غوراپ ئۈزۈم قىزىتما پەسەيتە-

دۇ. ئىسسىقتىن بولغان ھۆگە مەنپەئەت قىلىدۇ، پىشقان ھۆل ئۈزۈم ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئۈزۈم شىرنىسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ماددىلار-نى پىشۇرىدۇ. جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى كۆپتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەرەپشە ئۇرۇقى.

ئۇجمە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تال، جىگەرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: جاۋارىش كۈمۈنى.

ئۇجمە يىلتىزى: ئۆپكىنى ياشارتىدۇ، يۆتەل توختىتىپ، دەم سىقىشنى پەسەيتىدۇ. سۈلۈق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

ئۇسما

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى پارقىرىتىش، ئارتۇق خىلىتلارنى تازىلاش، مويلارنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: مېڭىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: قەلەمپۇر، لادەن.

ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

ئۆردەك

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: غىزا بولۇش، سوغۇق يەللەرنى ياندۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، بۆرەكنى قۇۋۇتلەش، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغاش، ياخشى قان پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە، خەفەقان كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى كۆپتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قارىمۇچ، زىرە.
ئۆردەك تۇخۇمىنى كەھرىۋا بىلەن قوشۇپ يېسە، ئادەت توختىمايدىغان ئاياللار كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھېق

تەبئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ھۆل ئىسسىقتىن بولغان خەفەقان (يۈرەك تىترەش)، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بەخ مارجان.

ئەمەن

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، كېرەكسىز، شىلىمشىق قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان، مەستىكى.
ئورۇنباسارى: ئاسارۇن، سىرىق ھىلىلە.

ئەنزىرۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش، بەلغەمنى سۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: يالغۇز بەش گرامدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلسا ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ئەرەب يېلىمى، بادام يېغى بىرلىدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقدارىدا سەبرى سۇقۇتىرى.

ئەر - ئەر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، زەھەرلەرگە مۇداپىئە كۆرۈش، سۈيدۈك ھەم ھەيز ماكىدۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆكرەككە، گالغا قۇرۇقلۇق كەلتۈرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئەنزىرۇت.

ئەرەب يېلىمى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەلغەم بوشىتىش، ئاشقازان، ئۆچەيلەرنى

قوۋۇەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: قەۋزىيەت قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئالتە گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: بادام يېلىمى

ئەزپاراتىپ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قويۇق ماددىلارنى سۇۋۇتۇش، ھۆللۈكنى چىقىرىش، ئاغرىق توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ. تولغاققا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ئەمەن.
ئورۇنباسارى: قومۇش يىلتىزى.

ئۆچكە

تەبىئىتى: قىرقىلمىغان ئوغلاقنىڭ ھۆل ئىسسىق، قىرقىلغانلىرى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئالتە ئايلىقتىن تۆۋەن بولغانلىرى قان كۆپەيتىدۇ. قېرىلىرى سەۋدا پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: بادام ياكى نارجىل.

ئەنبەر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: روھنى قۇۋۇەتلەيدۇ. كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، باھنى قوزغايدۇ. ئاشقازان، بۆرەكنى قۇۋۇەتلەيدۇ،

بارلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، مۇپالىسل، بوۋاسىر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: كاپۇر ھەم سوغۇقلۇق نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى: ئىپار ياكى زەپەر.

ئەپيۇن

تەبىئىتى: قارا ئۇرۇقلۇقىنىڭ ياۋىسىنىڭ 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. تېرىپ ئۆستۈرۈلگىنى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئالدىدا قۇرۇق سوغۇق، ئاق ئۇرۇقلۇق ياۋىسىنىڭ 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. شاكىلى قۇرۇق سوغۇق، ئۇرۇقى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، مەنىي تورمۇزلاش تەسىرىگە ئىگە.

زىيانلىق تەسىرى: 12 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ، روھىي ھايۋانىيىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: قۇندۇز قەھرى، زەپەر، پارپا، دارچىنلار بىلەن بېرىش لازىم.

ئىشلىتىش مىقدارى: 0.2 گرامچىلىك.

ئەدەس

تەبىئىتى: ئىسسىقلىقى ئوتتۇرا دەرىجىدە، قۇرۇقلۇقى 2 ـ دەرىجىدە.

خۇسۇسىيىتى: ئەزالارغا جۇلا بېرىش، يەل پەيدا قىلىش، قاننى قويۇلدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: ناچار چۈشلەرنى كۆرسىتىدۇ. قويۇق قان پەيدا قىلىپ، قىل تومۇرلارغا بېرىشنى توسىدۇ، ئىچكى جەھەتتىن مۇمكىنقەدەر ئىشلەتمەسلىك لازىم.

ئەنجىبار

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ھەرقانداق ئەزالاردىن قان ۋە ھۆل كېلىشىنى، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: زىخ $\frac{1}{4}$ مىقدارىدا، ئەمەن گۈلى قوشۇپ بېرىش.

ئەنجىدان

تەبئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى پارقىرىتىش، ئىششىق يەللەرنى ياندۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇن، ئۇچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: قوغۇن ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، ئىسسىق مىجەزلەر ئۈچۈن ئانار شەربىتى.
ئىشلىتىش مىقدارى: سەككىز گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: 0.3 گرام ھىلك.

ئەنجۇر

تەبئىتى: ئالدىنقى دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.
خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، سەمرىتىش، يۇرەكنىك

قىزىقلىقىنى سۈۋۈتۈش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش.
زىيانلىق تەسىرى: جىگەرگە غەيرىي قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ياڭاق مېغىزى، سىركەنجىۋىل، شىرابى تۇرۇنجى.
ئىشلىتىش مىقدارى: ھۆللىدىن توققۇز سەرگىچە، قۇرۇقىدىن ئۈچ سەرگىچە.

ئەۋسەج

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىش ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: تۆت گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا تۆت گرام ئۆشنە، تۆت گرام فۇپەل.

ئۆلۈك بۇلۇت

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، قان توختىتىش، تومۇرلارنىڭ ئېغىزىنى ئېچىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىچكى ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ئۈزۈم غورابىنىڭ سۈيى.
ئىشلىتىش مىقدارى: 0.1 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى: كۆيدۈرۈلگەن قەغەز.

ئۇستقۇددۇس

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنىڭ ئوفۇنەتلىرىنى يوقىتىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش (مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى).
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: 15 گرامغىچە.

ئوشەق

تەبئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: تارقىتىش، يۇمشىتىش، قۇرۇتۇش، ھەيز ماڭدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. مىقداردىن ئارتۇق يېسە، سۇيدۇك بىلەن قان كېلىدۇ، بۆرەككە زىيان قىلىدۇ. ئاشقازان ئۆچۈن رۇم بەدىيان، بۆرەك ئۆچۈن زۇپا قوشۇپ بېرىلسە زىيان قىلمايدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: 3 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: سەكبىنەچ.

ئۆشنە

تەبئىتى: ئوتتۇراھال.
خۇسۇسىيىتى: ئىچنى توختىتىش، قاتۇرۇش، يەللەرنى تارقىتىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش.
زىيانلىق تەسىرى: ئۇچەي كېسەللىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ 2 ~ 9 گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.
ئورۇنباسارى: قەردمانە.

ئوغرىتىكەن

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، تاشلارنى ئېرىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: باشقا زىيان قىلمىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: بادام، كۈنجۈت ياغلىرى.
ئورۇنباسارى: پىدىگەن ئۇرۇقى (چەيزە ئۇرۇقى)

تەمرى ھىندى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: سەپرادىن بولغان ھۆنى توختىتىش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلمىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەتىرا، خەشخاش.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۇچ سەرگىچە.
ئورۇنباسارى: قارىئۆرۈك.

تورغاي

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تورغاينىڭ شورپىسى تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، گۆشنى كاۋاپ قىلىپ يېسە، قۇلۇنجى ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت

قىلىدۇ. پىشۇرۇپ يېسە، زاتىل جەنبى ۋە ھېق تۇتۇش ئۇچۇن پايدىلىق.

زىرە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قىزىتقۇچى، يۇمشاتقۇچى، توختاتقۇچى، بوشاتقۇچى، قۇرۇتقۇچى، يەللەرنى تارقاتقۇچى ۋە ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۇچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى مىسقالغىچە (ئالتە گرام).
ئورۇنباسارى: كەرەپشە ئۇرۇقى.

زاراڭزا گۈلى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قوزغايدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. قاتتىقلىقنى بوشىتىدۇ، جىگەرنى قۇۋۇەتلەيدۇ. مېغىزى بەلغەمنى سۈرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۇچىسى: ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: بىر مىسالغىچە.

ئاق تىكەن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قويۇق بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئەفسەنتىن.

قىزىل سىر

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى: زەھەرلەرنى ئۆلۈتۈرىدۇ. جاراھەتلەرگە گۆش ئۇندۇرۇپ، يەللەرنى تارقىتىدۇ. كۆشتە قىلماي ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.
ئىشلىتىش مىقدارى: بىر مىسقالغىچە، ئىككى مىسقال يېپ سالسا ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

قومۇش يىلتىزى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، يەللەرنى تارقىتىش، جاراھەتنى بوشىتىش، قولتۇق پۇراشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: بەل ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئىككى گرامغىچە.
ئورۇنباسارى: ئەدەس.

تەرخەمەك

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: گۆش ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇق توختىتىدۇ. بۆرەك، دوۋسۇندىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ.
ئورۇقى: سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئە-

زالارنى روشەن قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ھەزمنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ، ئوفۇنەت پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۇچىسى: ھەسەل، بەدىيان.
ئىشلىتىش مىقدارى: بەش مىسقالغىچە.

گاۋزىبان

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: گۈلى يۈمشىتىپ، ئۆپكىنى كۈچلەندۈرىدۇ، زېھىننى ئۆتكۈر قىلىدۇ. سەۋدا، سەپرانى سۇرىدۇ، يۆتەل، نەپەس قىستاشقا پايدىلىق.

پەتىنگان

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: سەپرا قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئېچىشىشىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق توختىتىش، سۇيدۇك ماڭدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: تاشاقنى ئاغرىتىدۇ (ئۇرۇقدانىنى).
تۇزەتكۇچىسى: كەتىرا.
ئىشلىتىش مىقدارى: بەش مىسقالغىچە.
ئورۇنباسارى: تەرخەمەك ئۇرۇقى.

بەللىلە

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: بوشاتقۇچى، تۇتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە. كونا ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، شېكەر.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئۈچ سەرگىچە.
ئورۇنباسارى: شىرخىست.

چۈچۈكبۇيا يىلتىزى

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ھۆللۈككە ماس.
خۇسۇسىيىتى: قويۇق خىلتىلارنى سۈرىدۇ، كۆكرەكنى پاكىزلايدۇ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، يەللەرنى ياندۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە، تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، چىلان، قىزىلگۈل.
ئىشلىتىش مىقدارى: بەش مىسقالغىچە.
ئورۇنباسارى: تۈربۈت

مۇرسات

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بارلىق يەل كېسەللەرنى يوقاتقۇچى، تۈتقۇچى، ماڭدۇرغۇچى، بوشاتقۇچى تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: باشنى ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.
ئىشلىتىش مىقدارى: يېرىم مىسقالدىن.
ئورۇنباسارى: بادام.

مىس

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بوشاتقۇچى، مىسنى بىر نەچچە كۈن سىركىگە چىلاپ دېتىنى چىقىرىپ، خېنە بىلەن مەلھەم قىلىپ باشقا

چاپسا، نەزلىنى، كونا يۆتەلنى توختىتىدۇ. تۈك ئۈندۈرىدۇ. شېكەر بىلەن ئىچسە، ئەپيۇن خۇمارىنى يوق قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: مىس قاچىدا يېمەك - ئىچمەكلەرنى ساقلىسا زەھەرلىك.

ئەتىرگۈل

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: پۇرىسا مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئادەتنى ماڭدۇرىدۇ. ئىستېمال قىلسا كۆكرەكنى پاكىزلايدۇ، سەۋدا، بەلغەمنى سۈرىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: يەتتە گرامغىچە.

جىگدىچى

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ياخشى غىزا بولۇپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ، ئۇنىڭ يۇرىكى ئەر - ئاياللاردىكى جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: پەينىڭ كۆپۈپ، تۈز قېتىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: قاينىتىلمىغان سۈ بىلەن، بادام، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئىچىسە زىيان قىلمايدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى: 40 گرامغىچە.

يۈرەك

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: سىركە ياكى گۈلاب.

كىيىك

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: لەقۋا، رەئىشە، قۇلۇنجى كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: پەيلەرگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: مايلار.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

تورۇلغا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: مۇپاسىلغا، قۇلۇنجىغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: دارچىن سېلىپ ئوبدان پىشۇرۇپ، ئازراق سىركە قوشۇپ ئىستېمال قىلىش.

تۇمۇچۇق

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: گۆشىنى يېسە مۇپاسىل كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: كەشنىز ياكى سىركە.
ئىشلىتىش مىقدارى: ئەھۋالغا قاراپ.

بىخ كەبىر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.
زىيانلىق تەسىرى: مەسانىگە زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: گۈلقەنت.

سارتېكىن نەشرگە ئۇيۇشتۇرغان كىتابلار

1. ئۇيغۇرچە نەشر قىلىنغان ئەسەرلەر كاتالوگى (60 يۈەن)
2. يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش (12 يۈەن)
3. جىگەر كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش (7 يۈەن)
4. ئۇيغۇر تېبابىتىدە مىزاج تەكشەش ئۇسۇللىرى (15 يۈەن)
5. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئەزالارنى ئاسراش (12 يۈەن)
6. سەرخىل ئەسەرلەردىن جەۋھەرلەر (18 يۈەن)
7. يادىكارلىقلاردىن مەدەنىيىتىمىزگە نەزەر (29.80 يۈەن)
8. مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش (30 يۈەن)
9. ئابدۇشۇكۇر مۇھەممەتئىمىن شېئىرلىرى (上下) (40 يۈەن)
10. ئائىلىدىكى رېتسېپلار (16 يۈەن)
11. قاراقاش مەدەنىيەت تەزكىرىسى (28 يۈەن)
12. ئىزگۈلۈك مالائىكىسى (12 يۈەن)
13. ئۇيغۇر تېبابەت داۋالاش يېتەكچىسى (45 يۈەن)
14. جەمئىي ئىلاج (18 يۈەن)
15. سىل كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش (9.50 يۈەن)
16. ئۇيغۇر تېبابەت داۋالاش دەستۇرى (60 يۈەن)
17. بۆرە جىلغىسى (پوۋېستلار) (16 يۈەن)
18. ئاباي (رومان) (上下) (50 يۈەن)
19. ئاباي يولى (رومان) (上下) (50 يۈەن)
20. ئەرەستۇ پەلسەپىسى (18 يۈەن)
21. قىزلىق دوقمۇشىدىن ئانىلىق سەپرىگىچە (20 يۈەن)
22. ئۇيغۇرچە نەشر قىلىنغان ئەدەبىي ئەسەرلەر كاتالوگى (45 يۈەن)
23. مەھبۇسقا ئايلانغان قىزلار (14 يۈەن)

ئالاقىلاشقۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

0991—8561756
8292263

پلانلىغۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
مەسئۇل مۇھەررىرى: پەتتار مەھمۇت تۇرگۇن
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر



جەمئىي ئىلاج

نەشرگە تەييارلىغۇچى: روزىباقى ھاجى ئابدۇۋايىت
ئەزىز ئابلىمىت

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 ـ قورۇ پوچتا نومۇرى: 830001)
ئۈرۈمچى ئالتۇن يارۇق باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
850×1168 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 16.125 باسما تاۋاق
2005 ـ يىل 10 ـ ئاي 1 ـ نەشرى 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 1—2000

ISBN—7—5372—3996—7
باھاسى: 22.00 يۈەن

111 6 47 6 6 6 81