خۇلاسە تىببىيە

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

خۇلاسە تىبببيە

نەشرگە تەييارلىغۇچىلار : ئەخمەتجان مەتنىياز داموللاھاجى
مۇھەممەت ئوسمان (ئاۋات)

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

图书在版编目（CIP）数据

医术精要/艾合买提江·买买提尼亚孜·大毛拉阿吉，买买提·吾斯曼(阿瓦提)等整理. — 喀什：喀什维吾尔文出版社，2003.6(2011.1 重印)

ISBN 978－7－5373－1152－6

Ⅰ.医… Ⅱ.买… Ⅲ.维吾尔族－民族医学－药物 － 简介 — 维吾尔语（中国少数民族语言 ）Ⅳ.R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 035264 号

责任编辑：肉孜·赛丁
责任校对：姑丽巴哈尔·麦麦提依明

医术精要

整理者：艾合买提江·买买提尼亚孜·大毛拉阿吉
买买提·吾斯曼(阿瓦提)

喀什维吾尔文出版社出版发行
（喀什市塔吾古孜路 14 号　邮编：844000）
各地新华书店经销
喀什维吾尔文出版社印刷厂印刷
850×1168 毫米 1/32 开本　4.75 印张
2003 年 7 月第 1 版　2011 年 1 月第 2 次印刷
印数：3001—6000　定价：11.00 元

如有质量问题，请与我社联系调换　电话：0998 — 2653927

نەشرگە تەييارلىغۇچىلاردىن

«خۇلاسە تىببىيە»ناملىق بۇ ئەسەر كىلاسسىك تىبابەت ئالىمى مۇھەممەد زەكەرىيا تەرىپىدىن ھىجرىيە 1127- يىلى (مىلادىيە 1715 - يىلى) يېزىلىپ، قولىيازما سۈپىتىدە ساقلىنىپ كەلگەن. ھىجرىيە 1278 - يىلى (مىلادىيە 1855 - 1856 - يىللىرى) ئەينى زاماننىڭ مەشھۇر تىبابەت ھۆكۈمالىرىدىن مەمەتتاھىربەگ بۇ كىتابنى قايتىدىن كۆچۈرۈپ چىققان ۋە قاتتىق مۇقاۋىلىق قىلىپ، كىتاب سۈپىتىدە تۈپلەت-كەن.

بۇ كىتابتا ئىنسان ھاياتىدا يۈز بېرىدىغان ھەر خىل كېسەل-لىكلەر بايان قىلىنغان بولۇپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئىپادىلىرى روشەن، داۋالاش چارىسى ئېنىق، دورىلارنىڭ نامى چۈشىنىش-لىك قىلىپ يېزىلغان.

«خۇلاسە تىببىيە» بۇكەمگىچە ئاشكارىلانماي كەلگەن ئە-سەرلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ئەينى زامانلاردا بۇ كىتاب بولسىلا ھەرقانداق بىمار ئۆزىنى ئۆزى داۋالىيالايدۇ، كۆپ پۇل خەجلە-مەيدۇ، دەپ قارالغان. شۇ سەۋەبتىن، كىشىلىرىمىزنىڭ ساغ-لاملىق ئېھتىياجىغا ئاساسەن، كىتابنى ئەسلىدىكى چاغاتاي دەۋ-رى ئۇيغۇر يېزىقىدىن ھازىرقى زامان ئۇيغۇر يېزىقى بويىچە نەشرگە تەييارلىدۇق. بىز تەرجىمە قىلىش جەريانىدا كېسەللىك-لەرنى ئىمكانقەدەر تۈرگە ئايرىغان ۋە ئايرىم ئاتالغۇلار ئۈستىدە ئىزدەنگەن بولساقمۇ، لېكىن يەنە بەزى مەزمۇنلار ئارىلىشىپ

كەتتى ، قىسمەن ئاتالغۇلارنىڭ هازىرقى تىلدا نېمە دېيىلىدىغانـ لىقى ، قايسى خىلدىكى ئۆسۈملۈك ياكى جانىۋار ئىكەنلىكىنى بىلەلمىدۇق ، يەنە بەزى مۇجمەل جايلىرىنى قالدۇرۇۋەتتۇق . چاغاتاي تىل - يېزىقىنى ئىگىلىشىمىز يېتەرسىز بولغاچقا ، ئىپاـ دىلىشىمىز مۇجمەل ، خاتا جايلار يەنە بولۇشى تەبىئىي . ئوقۇرـ مەنلەرنىڭ تەنقىد ۋە تۈزىتىش بېرىشىنى ئۈمىد قىلىمىز .

مۇندەرىجە

كېسەللىكلەرنى پەرق ئېتىش ۋە ئۇنىڭ تەدبىرلىرى 1
ئېغىز ئالامەتلىرىدىن بىلىش 1
كېسەللىك ئىپادىلىرىدىن بىلىش 2
تومۇردىن بىلىش 2
كېسەللىك سەۋەبىنى تېپىش.......................... 2
بىمارلاردا كۆرۈلىدىغان خەتەرلىك ئەھۋاللار 6
بەش ئەزا كېسەللىكلىرى 7
شەقىقە (باشنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىش) 7
باش ئاغرىقى 8
كىرپىك ، چاچ ، ساقال ئۆستۈرىدىغان ۋە چۈشۈ-
رىدىغان دورىلار 10
كۆز ئاغرىقى 11
قۇلاق ئاغرىقى 13
چىش ئاغرىقى....................................... 16
بوغۇز ئاغرىقى 19
ئۈن پۈتۈپ قېلىش................................... 21
بۇرۇن كېسىلى 21
ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى 23
ئاشقازان كېسىلى 23
ئىچ سۈرۈش 30
قۇلۇنج (ئۈچەي توسۇلۇش) كېسىلى.................. 34
پىچان قۇرت كېسىلى................................ 38

قەۋزىيەت 41
كېزىك 41
قەي قىلدۇرۇش 43
تولغاق 43
قۇرۇق تولغاق 44
بوۋاسىر 45
مەقئەت يېرىلىش 47
قان توختىتىش 48
زەھەر قايتۇرۇش 48
جىگەر ، تال كېسەللىكلىرى 50
جىگەر كېسىلى 50
جىگەر مىزاجى ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقا 51
تال ئاغرىقى 55
يەر قان كېسىلى (بەدەن سېرىقلاش) 56
نەپەس يولى كېسەللىكلىرى 58
يۆتەل 58
دەم سىقىلىش 63
زۇكام (تىمو) 66
ئۆپكە سىلى ۋە ئۇنىڭ تۈرى 67
قان تۈكۈرۈش كېسىلى 69
ئۆپكە جىغىر كېسىلى 70
كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەر 73
نېرۋا مەنبەلىك كېسەللىكلەر 84
ئۇنتۇغاقلىق 84
ئويلاش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش 85
بەدەن ھەرىكەتتىن قېلىش 85
ئۇيقۇ كۆپ كېلىش 86

ئۇيقۇ كەلمەسلىك 87
ساراڭلىق (مالىخولىيا) 88
سەدەر 89
دەۋۋار 89
سەرئى 91
سەكتە 92
كابوس (قارا بېسىش) 93
خەدەر (ئەزالارنىڭ تارتىشىپ قېلىش كېسىلى) 93
ھېق تۇتۇش 94
يەپ تويماسلىق (جوئىل كەلبى) 94
كۆپ يەپ سىڭدۈرەلمەسلىك (ھىيزە) كېسىلى 95
يۈرەك، بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكلىرى 96
يۈرەك سېلىش كېسىلى (خاپىغان كېسىلى) 96
بۆرەكتە تاش ۋە قۇم بولۇش 97
بۆرەك سۇسلىشىش 98
دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش 99
دوۋساقتا جاراھەت بولۇش 99
دوۋسۇن قىچىشىش 100
سۈيدۈك تامچىش 100
سۈيدۈك تۇتۇلۇش 103
ئەرلەرگە خاس كېسەللىكلەر 105
باھ ئاجىزلىق 105
سۆزنەك 112
جىنسىي ئەزانى چوڭايتىدىغان دورىلارنىڭ
بايانى 113
كۆپ ئېھتىلام بولۇش كېسىلى 114
ئاياللارغا خاس كېسەللىكلەر 115

هەيز كۆپ كېلىش 115
هەيز توختاپ قېلىش 117
بالىياتقۇدا يەل پەيدا بولۇش 119
جىنسىي ئەزا قىچىشىش 121
ئاياللاردا ئاندا - ساندا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر ... 122
ئاياللار ئۈچۈن لەززەت ئاشۇرغۇچى دورا
رېتسېپلىرى 124
تېرە كېسەللىكلىرى 126
بەدەن جاراھىتى 126
سۆگەل 132
خەنازىر (بەزلىشىش كېسىلى) 133
باللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر 135
كىچىك باللارنىڭ يۆتىلىش كېسىلى 135
كىچىك بالىنى ھېق تۇتۇش كېسىلى 136
كىچىك بالىنىڭ قۇسۇش كېسىلى 137
كىچىك بالىنىڭ مەيدىسىدە سۈت توختاپ قېلىش
كېسىلى 137
كىچىك بالىنىڭ مەيدىسى ئاجىزلاش كېسىلى 138
كىچىك بالىنىڭ چوڭ تەرەتى كەلمەسلىك كېسىلى 138
چېچەك چىقىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى 139

كېسەللىكلەرنى پەرق ئېتىش ۋە ئۇنىڭ تەدبىرلىرى

ئېغىز ئالامەتلىرىدىن بىلىش

بىلمەك كېرەككى ، سەھەردە ئورنىدىن تۇرغاندا ئېغىزنىڭ ئاچچىق بولۇشى سەپرانىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ . بۇنىڭدا سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك ، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك .

ئېغىزنىڭ تاتلىق بولۇشى قاننىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى بولۇپ ، قاننى پەسەيتىشكە چارە قىلماق زۆرۈر .

ئېغىزنىڭ تۇزلۇق بولۇشى بەلغەمنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ . بۇنىڭدا ، ئىسسىق ۋە قۇرۇق نەرسىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم .

ئېغىزنىڭ بەتبۇي بولۇشى بەدەندىكى بىرەر كېسەللىكنىڭ ئالامىتى بولۇپ ، بۇ ھالدا سۇرگە ئىچىش ياكى قۇستۇرغۇچى دورىلارنى ئىچىش ۋەياكى ئېغىزنى بىرنەچچە قېتىم چايقاپ ، غار- غار قىلىش لازىم .

ئاغرىقنىڭ كۈندۈزى ئېغىرلىشىشى ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى ؛ كېچىسى كۈچىيىشى سوغۇقلۇقنىڭ ئالامىتىدىندۇر .

كېسەللىكنىڭ قۇرۇق ئىسسىقتىن بولۇشى سەرسام (مېڭە پەردە ئىششىقى)نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ، قىزىتما ئۆرلەيدۇ ،

تۆتىنچى كۈنى ئاغرىق كۈچىيىدۇ ، ئالتىنچى ، يەتتىنچى كۈن-لىرى خەتەرلىك ئەھۋال كۆرۈلىدۇ . 12 كۈن ئۆتۈپ كەتسە بارا - بارا ياخشىلىنىدۇ .

كېسەللىك ئىپادىلىرىدىن بىلىش

كىشىدە قان ئۆرلەپ كەتسە ، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى كۆڭلى تارتىدۇ ؛ سەپرا ئۆرلەپ كەتسە ، ئۇسسۇزلۇقى كۆپىيىدۇ ، سوغۇق نەرسىلەرنى كۆڭلى تارتىدۇ .

سەۋدا ئېشىپ كەتسە ، تاتلىق ، ياغلىق نەرسىنى خالايدۇ ، بەلغەم ئېشىپ كەتسە ، تۇزلۇق نەرسىنى خالايدۇ .

تومۇردىن بىلىش

كېسەللىك سەپرادىن بولغان بولسا ، تومۇر ئىنچىكە بولىدۇ ، ئىتتىك سوقىدۇ ؛ قاندىن بولسا ، تومۇر يوغان بولىدۇ ، ئىتتىك سوقىدۇ ؛ سەۋدادىن بولسا ، تومۇر ئىنچىكە بولىدۇ ، ئاستا سوقىدۇ ؛ بەلغەمدىن بولسا ، تومۇر يوغان بولىدۇ ، ئاستا سوقىدۇ .

كېسەللىك سەۋەبىنى تېپىش

1 . كېسەللىك سەۋەبىنى تاپقاندىن كېيىن تۆۋەندىكى ئالتە جەھەتنى بىلىش كېرەك :

(1)ھاۋا ؛ (2)يېمەك - ئىچمەك ؛ (3)ھەرىكەت ۋە جىم-لىق ؛ (4)ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق ؛ (5) ئىستىفراغ (چىقى-

رىش) ؛ ئېھتىباس (توختىتىش) ؛ (6) روھىي كەيپىيات .

2 . ئادەمنىڭ ساغلاملىق ۋە كېسەللىكلىرى «تۆت ئانا- سىر » بىلەن مۇناسىۋەتلىك :

تۆت ئاناسىردىن قان ، سەپرا ، سەۋدا ، بەلغەمدىن ئىبارەت تۆت خىلىت پەيدا بولىدۇ .

قاننىڭ خاراكتېرى ھۆل ئىسسىق بولۇپ ، ھاۋا تەبى- ئەتلىكتۇر ؛

سەپرانىڭ خاراكتېرى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ ، ئوت تەبى- ئەتلىكتۇر ؛

سەۋدانىڭ خاراكتېرى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ ، تۇپراق تەبى- ئەتلىكتۇر ؛

بەلغەمنىڭ خاراكتېرى ھۆل سوغۇق بولۇپ ، سۇ تەبى- ئەتلىك .

يۇقىرىقى تۆت جەھەت نورمال ـ تەڭپۇڭ بولسا ، مىزاج مۆتىدىل ، تەن ساغلام ، روھىي ھالەت ياخشى بولىدۇ ؛ نورمال- سىز بولسا ، مىزاج بۇزۇلۇپ ، كېسەللىك پەيدا بولىدۇ .

3 . كېسەللىكنى پەرق ئېتىشتە ئادەم بەدىنىدە كۆرۈلىدى- غان ئۆزگىرىشلەرنى كۆزىتىش ، سوراش ئارقىلىق تۆۋەندىكى تۆت جەھەتتىن دىياگنوز قويۇلىدۇ :

بەدەن ئىسسىق بولسا ، مىزاجمۇ ئىسسىق بولىدۇ ، بەدەن سوغۇق بولسا ، مىزاجمۇ سوغۇق بولىدۇ . بەدەن يۇمشاق بولسا ، مىزاج ھۆل بولىدۇ . بەدەن يىرىك بولسا ، مىزاج قۇرۇق بول- دۇ .ھەر تەرەپتىن ئوتتۇرا ھال بولسا ،مىزاجمۆتىدىلبولىدۇ .

1) سەپرادىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر : باش ئاغرىش ، شەقىقە (باشنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىش) ، يۈزنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىش ، تىل قۇرۇش ، گال قۇرۇش ، تېرە سارغىيىش ، چاچ ـ ساقالنىڭ ئۇچى يېرىلىش ، بەدەن بوشىشىش ، قۇلۇنج

بولۇش ، تال ئاغرىش ، قەۋزىيەت بولۇش ، سۈيدۈك كۆپيۈشۈپ كېلىش ، يانپاش ئاغرىش ؛ تاماق سىڭمەسلىك ، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولۇش قاتارلىقلار .

2) سەۋدادىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر : ئېغىز ئاچ- چىق - چۈچۈك ، بەتبۇي بولۇش ، كۆز غۇۋالىشىش ، غەم - ئەندىشە كۆپ بولۇش ، قالايمىقان چۈش كۆرۈش ، ئىچى سىقىد- لىش ، كۆپ سۆزلىگەك بولۇش ، كۆز ئاغرىش ، ئۇنتۇغاق بو- لۇش ، سەرئىي كېسەللىكىگە دۇچار بولۇش .

3)بەلغەمدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر : ئاغزىدىن قارا سۇ كېلىش ، چاچ - ساقال ئاسان ئاقىرىش ، بەدەن بوشىشىش ، ئاشقازان ئاغرىش ، قۇلۇنج غول ئاغرىش ، بەل ئاغرىش ، بۆرەك ئاغرىش ، پۇت - قول پالەچلىشىش ، تىترەش ، ئىستىسقا بو- لۇش ،بەدەن ئېغىرلىشىش ، تىل ئېغىرلىشىش ، پىچان قۇرت پەيدا بولۇش ،يۆتەل بولۇش ، كۆزدىن ياش ئېقىش ،نامازشام قا- رىغۇسى بولۇش ،ئاچچىقى يامان بولۇش ،ئۇيقۇ زىيادە بولۇش .

4) قاندىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر : بەدەن قىزىش ، باش ئاغرىش ، بوغۇز ئاغرىش ، گەجگە قېتىپ ئاغرىش ، چىش ئاغرىش ، ئىششىق پەيدا بولۇش ، خاپىغان بولۇش ، بەدەن ئېغىر- لىشىش ، ئاغزى تاتلىق بولۇش ، ئۇيقۇ كۆپىيىش ، يۈز قىزىد- رىش ، غول ئاغرىش ، پېشانە ئاغرىش ، قۇلاق ئاغرىش ، كۆز ئاغرىش ، يۈرەك سېلىش قاتارلىقلار .

يۇقىرىقى تۆت خىل كېسەللىكنى پەسەيتىش تەدبىرلىرى :

1) سەپرانى پەسەيتىش ئۈچۈن تاتلىق ئانار بىلەن ئاچچىق ئانارنى باراۋەر قىلىپ ئۈچ كۈن ناشتىدا يېيىش كېرەك . ئۈچ دانە ئاچچىق ئانارغا تاتلىق ئانارنىڭ ئۇرۇقى ، گۈلاب قوشۇپ شەربەت قىلىپ بىر كېچە - كۈندۈز قويۇپ ، 3 مىسقال ھەسەل قوشۇپ ، ئۈچ كۈن ناشتىدا ئىچىش كېرەك .

2) سەۋدانى پەسەيتىش ئۈچۈن زەپەرنى ھەسەلگە قوشۇپ 10 كۈن ناشتىدا ئىچىش زۆرۈر .

ئاچچىق نەرسىنى ئىستېمال قىلىشتىن ، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن پەرھىز قىلماق لازىم .

3) بەلغەمنى پەسەيتىش ئۈچۈن زەنجىۋىل ، كاۋاۋىچىن ، قوۋزاقدارچىنلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ، كاپ ئېتىلىدۇ .

4)قاننى ساپ قىلىش ئۈچۈن ھىندى خورمىسى ، قارىئۆرۈك ، چىلان ، ئالۇچا قاتارلىقلارنى گۈلاب بىلەن شەربەت قىلىپ ، ئۈچ كۈن ناشتىدا ئىچىش لازىم .

يەنە شۇنىمۇ بىلىۋېلىش كېرەككى ، شەربىتى سىركەنجىۋىل ، شەربىتى لىمونلار بىلەن قاپاقنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش بىلەن بىللە ئىسسىقلىق يېمەكلىكتىن پەرھىز قىلىنسا ، سەپرا پەسىيىدۇ .

سېمىز قوينىڭ گۆشى ، بۇغداي نېنىنى تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ھەم ئاچچىق نەرسىدىن پەرھىز قىلىپ ، تاتلىق نەرسىنى ئىستېمال قىلسا ، سەۋدا پەسىيىدۇ .

چىلان شەربىتىنى ئىچىپ ، تاتلىق نەرسىلەر ۋە گۆشتىن پەرھىز قىلىنسا ، قان ساپلىنىدۇ .

ئادەمنىڭ ساغلاملىقىغا مۇناسىۋەتلىك ، كىشى بەدىنىدە مەۋجۇت بولغان قان ، سەپرا ، سەۋدا ، بەلغەمدىن ئىبارەت تۆت خىلتنىڭ جايلاشقان ئورنى ۋە ئۇنىڭ خاراكتېرىنى توغرا پەرق ئېتىش كېرەك .

1) قان : ھۆل ئىسسىق . ئورنى جىگەر ، رەڭگى قىزىل ، تەمى تاتلىق بولۇپ ، بەدەندىكى ئەڭ مۇھىم ئامىل ھېسابلىنىدۇ .

2) سەپرا : قۇرۇق ئىسسىق . ئورنى ئۆت ، رەڭگى سېرىق ، تەمى ئاچچىق .

3) سەۋدا : قۇرۇق سوغۇق . ئورنى باش ، رەڭگى كۆ-كۇش ، تەمى چۇچۇمەل .

4) بەلغەم : هۆل سوغۇق . ئورنى ئۆپكە ، رەڭگى ئاق ، تەمى تۇزلۇق .

بىمارلاردا كۆرۈلىدىغان خەتەرلىك ئەھۋاللار

بىمار هوشىدىن كېتىپ سۆزلىيەلمىسە ، سەرسامنىڭ ئالا-مىتى بولۇپ ، خەتەرلىك ئەھۋال هېسابلىنىدۇ . بىمار قولىنى هەر تەرەپكە پۇلاڭلاتسا بۇمۇ ياخشى ئەھۋال ئەمەس . كېسەل يورۇقلۇقنى خالىماي ، يۈزىنى تام تەرەپكە قىلىۋالسا خەتەردىن دېرەك بېرىدۇ . بەدەن قىزىماي بەك ئاجىز بولسا ، ئۆلۈمنىڭ ئالامىتىدۇر . ئىسسىقتىن ئاغرىغان كېسەلنىڭ بىر كۆزى كى-چىك بولسا خەۋپتىن بېشارەتتۇر . چىشلىرىنى بىر - بىرىگە كىرىشتۇرسە يامانلىقنىڭ ئالامىتى هېسابلىنىدۇ . پۇتلىرىنى سۇنۇپ - يىغىپ ، كۆزلىرىنى ئاستىن - ئۇستۈن قىلسا جۇدالىق-تىن بېشارەتتۇر .

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

شەقىقە (باشنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىش)

گەر بولسا شەقىقە باشقا ئازاب ،
كېچىكمەي داۋاسىنى قىلغاي بىتاپ .

شەقىقە كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار زەپىران ، ئەپيۇننى سوقۇپ ، تاسقاپ باشقا چاپقاي ۋە يەنە سەمىغى ئەرەبىدىن 1 مىسقال ، ئەپيۇندىن 0.5 مىسقال ، زەپەردىن 1 گىرام تەييارلاپ سوقۇپ ، تاسقاپ گۇلاب بىلەن خېمىر قىلىپ قەغەزگە سۈركەپ ، باشقا ياپسا ، باش ئاغرىقى توختايدۇ .

پىيازنىڭ سۈيىنى بۇرنىغا تېمىتسا ، شەقىقىگە پايدا قىلىدۇ .ئۇي كالىنىڭ تېزىكىنى كۆيدۈرۈپ ، قوينىڭ دۇمبە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا ، باش ئاغرىقى ئارام تاپىدۇ .

ۋاڭ ئۇرۇقىنى نېلۇپەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا ، باش ئاغرىقى ساقىيىدۇ .

ئىسفەغۇل ئۇرۇقىنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، كۇنجۇت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 3 مىسقال يېسە ، قورساقتىكى يەلگە ، باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ .

كۆكنار ئۇرۇقىدىن 10 دەرھەم[①] ، مېغىزى جۇشتىن 5

① بىر دەرھەم — 24.975 گىرام .

دەرھەم ، سۈندۈرۈستىن 4 دەرھەم ، نەشاستىدىن 10 دەرھەم تەييارلاپ قوشۇپ قايىنتىپ باشنى يۇيۇپ ھەم ئىچسە ، باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ . ئۇي كالىنىڭ تۇيىقىنى كۆيدۈرۈپ ئېزىپ ، مەستىكى بىلەن خېمىر قىلىپ بىر قىسمىنى دىماغقا تۇتۇپ ، بىر قىسمىنى باشقا قويسا ، باش ئاغرىقى ياخشىلىنىدۇ . مەستىكى بولمىسا قېتىق بولسىمۇ بولىدۇ (بۇ رېتسېپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

ئەپيۇن ، كونا ياغ ، قۇدۇق سۈيى قاتارلىقلارنى 5 دەرھەمدىن ئارىلاشتۇرۇپ قىيامغا كەلگۈچە قايىنتىپ ، باشقا چاپسا ، شەقىقە كېسىلىدىن خالىي بولغىلى بولىدۇ .

باش ئاغرىقى

كاپۇر بىلەن گۈلابنى ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈركىسە ، باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ، نېرۋىنى كۈچەيتىدۇ .

ئۇي كالىنىڭ قۇلىقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى قوينىڭ قۇيرۇق يېغى بىلەن قوشۇپ باشقا سۈركىسە ، باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ . بۇنىڭ بىلەن كىشى شەقىقە ، باش ئاغرىقى كۆرمىگەي .

سۆگەت يوپۇرمىقىنى سىقىپ ، سۈيىنى بىنەپشە يېغى ، كاپۇر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈركىسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ .

ئايال كىشى كېزىك بولۇپ تولا بېشى ئاغرىسا ، زاراڭزىنى يۇمشاق سوقۇپ ، ئۇي كالىنىڭ تېزىكى بىلەن خېمىر قىلىپ ئوتقا كۆمۈپ بېشىغا تاڭسا پايدا قىلىدۇ .

باش ئاغرىقى ۋە شەقىقىگە 2 مىسقال تۇرۇپ ئۇرۇقى ، 1 مىسقال قىچا ئۇرۇقى ، 1 مىسقال پىياز ئۇرۇقى ، 2 مىسقال سامساق ، 4 مىسقال قىزىل پىياز قاتارلىقلارنى خېمىر قىلىپ ماڭلىيىغا تاڭسا پايدا قىلىدۇ . بۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا ،

سامساق ، قىزىل پىيازلارنىڭ سۆيىنى بۇرنىغا تېمىتسا پايدا قىلىدۇ . باش تولا ئاغرىسا گۈلاب بىلەن يۇمغاقسۈت ، سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ ماڭلىيىغا تاڭسا ساقىيىدۇ . بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىلەن قەي قىلسا پايدىلىق .

كەپتەر مايىقى ، ئارپا ئۇنى ، سىركە ، قىچا ، سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى مەلھەم قىلىپ باشقا سۈركىسە باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ . ئايال كىشى تۇغۇتتىن كېيىن كېزىك بولۇپ بېشى ئاغرىسا ، ئات يېغى ، زاغۇن يېغى ، قوي مايىقى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ باش ، قۇلاق ، ئالىقانغا چاپسا پايدا قىلىدۇ . بۇنىڭ بىلەنمۇ ياخشى بولالمىسا ، سامساقنى ئۇششاق توغراپ قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ياخشى بولىدۇ .

سەۋسەر يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ ، ئىسىنى دىماغدىن تارتسا ، باشتىكى بۇزۇق خىلىتنى تازىلاپ ، باشقا پايدا قىلىدۇ .

باش ئاغرىقى ئۈچۈن ۋاڭ ئۇرۇقى ، ئەپيۇن ، زىغىر ئۇچىنى سوقۇپ ئىسسىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ، چاچنى چۈشۈرۈۋېتىپ ، ئاغرىغان يەرگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ .

باش ئاغرىپ ئارام بەرمىسە ، كېچىسى ئۈچىدىغان مۈڭگۈز-لۈك قۇرتنى كېچىك كونا كوزىنىڭ ئىچىگە سېلىپ ، ئۇنىڭ ئۈستىگە چوغ تاشلاپ كۆيدۈرۈپ ،بېشىنى ئىسلىساپايداقىلىدۇ .

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش ماددىنىڭ كەملىكىدىن پەيدا بولى-دۇ ، بۇ كېسەللىككە چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، كېۋەز يىلتىزى ، ئېشەكقومۇشى قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ باشنى يۇيۇپ ، تى-رىپىنى باشقا تاڭسا پايدا قىلىدۇ .

باش ئاغرىسا يۇمغاقسۈتنىڭ سۆيىنى گۈلاب ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىگە ، دىماغقا چاپسا پايدا قىلىدۇ . ئىسسىق سۇ ئىچىپ قەي قىلسىمۇ ساقىيىپ قالىدۇ .

باش ئاغرىپ قىزىتما پەيدا بولسا ، گىلى ئەمىنىنى گۈلاب

بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قايىنتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

ئىسسىقتىن باش ئاغرىسا ، ئاق لەيلى بىلەن كۆكنار چېچەكىنى سوقۇپ باشقا چاپسا مەنپەئەتى بولىدۇ . سۇزاپنىڭ سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ، تىترەك ، باش ئاغرىقى ، سەرئى ، تومۇر تۇسۇلۇپ قېلىش ، بوغۇم ئاغرىقى ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ .

كىرپىك ، چاچ - ساقال ئۆستۈرىدىغان ۋە چۈشۈرىدىغان دورىلار

قاغىنىڭ ئۆتىنى قوقىغا ئۇچ قېتىم تېمىتسا ھەرگىز چاچ ئاقارمايدۇ . باشنى بىر ھەپتە ھېلىلە بىلەن يۇسا ، چاچ ھەرگىز ئاقارمىغاي .

سامساق پوستىنى كۆيدۈرۈپ سۇ قوشۇپ چاچ - ساقالغا سۈركىسە ، چاچ - ساقال ئاقارمايدۇ .

ئاق لەيلى سۈيىنى پاكىز ياغقا قوشۇپ چاچقا سۈركىسە قارا بولىدۇ ، بالدۇر ئاقارمايدۇ .

ئۆي كالىنىڭ ئۆتىنى تۈك يوق يەرگە سۈركىسە ، تۈك ئۈنىدۇ .

كىرپىك ، چاچ - ساقالنى چىقىرىش ئۈچۈن ، تەرياق ، خاكستەر ، قەيسومىلار يۇمشاق سوقۇپ تاسقىلىپ ، زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ .

كۈندۈرنى سوقۇپ ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەر كۈنى سۈركەپ بەرسە ، تۈك ئۈنىدۇ .

قارا جەبىننى ئېزىپ چاچ - ساقالغا سۈركىسە چاچنى قارا ھەم ئۇزۇن قىلىدۇ .

سامساق بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا چاچنى

ئۈزۈن قىلىدۇ ، ئازغان گۈلى بىلەن ئازغان نوتىسىنى كۆيدۈ-رۈپ ئۇسما بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاش ، چاچقا سۈركىسە چاچنى قارا قىلىدۇ .

سوماق سۆيىنى ئامىلە ، ئۇسما ، خېنە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچ - ساقالغا سۈركىسە ، ئۈچ سائەتكە قالماي قارا بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

ئازغان چېچىكى بىلەن ئازغان نوتىسىنى كۆيدۈرۈپ ، ئۇسما بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، باشقا سۈركىسە ، چاچنى قارايتىدۇ .

سەۋزىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ ، بەدەندىكى تۈكنى يۇلۇۋېتىپ ، ئۇنىڭ ئورنىغا سۈركىسە ھەرگىز تۈك ئۈنمەيدۇ .

4 مىسقال موردارسەڭنى كونا سىركە بىلەن ئېزىپ قول-تۇققا سۈركىسە ، قولتۇق پۇراشقا پايدا قىلىدۇ .

كۆز ئاغرىقى

كۆزنىڭ رەڭگى قىزىل ، تومۇرلىرى قانغا تولغان بولسا ، قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش ، ئىككى دولىغا لوڭقا قويۇش لازىم .

كۆز ئاغرىقى ئوتنىڭ يېنىدا ئولتۇرغانلىقتىن بولسا ، كا-بۇل ھېلىلىسى سۈركىسە بولىدۇ .

كۆزدىن ياش ئاقىدىغان بولۇپ قالسا ، سۈرگە ئىچىپ ، كابۇل ھېلىلىسىنى سۈركىسە پايدا قىلىدۇ . خورازنىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ سۈركىسىمۇ بولىدۇ .

كۆزدە پەردە بولسا ، شېكەر ۋە سېرىق سەبرىنى ئايال كى-شىنىڭ سۈتى بىلەن يۇمشىتىپ كۆزگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ .

كۆز ئاغرىقىغا سەبرە ، ئۇنزۇروت ، گۈلاب ، شېكەر ، زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن 1 مىسقالدىن ئېلىپ ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركىسە ، كېسەللىك شىپا تاپقاي .

نامازشام قارىغۇسىغا زەپەرنى ئېزىپ ، كۆزگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ . ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ ئېزىپ سۈركىسىمۇ بولىدۇ .

كۆزدە ئاق بولسا ، شېكەر بىلەن ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە ئاقنى چۈشۈرىدۇ .

ئاق لەيلىنىڭ يىلتىزىنى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە كۆز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

توشقاننىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ كۆزگە سۈركىسىمۇ بولىدۇ .

ناسور (كۆزنىڭ مۇڭگۈز پەردە ياللۇغى) ئۈچۈن بېلىقنىڭ سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ تۆگە مايىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ناسورنى ئىسلىسا ھەتتا 10 يىللىق ناسورغىمۇ پايدا قىلىدۇ .

كۆز قىچىشسا ، ئېچىشىپ ئاغرىسا ۋە ياشاڭغىرىسا ، قويىنىڭ قۇيرۇقى ، دۇمبە يېغى ۋە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، 0.5 مىسقال زەرچىۋە قوشۇپ خېمىر قىلىپ قوشۇمىغا تاڭسا پايدا قىلىدۇ .

خورازنىڭ ئۆتىنى كۆزگە سۈركىسە كۆزنى روشەن قىلىدۇ ، بولۇپمۇ تەتۈر كىرپىك ئۈچۈن تېخىمۇ پايدىلىق .

مېكىياننى ئوغرىتىكەننىڭ ئۇرۇقىدا بېقىپ سەمرىتىپ ، يېغىنى روشەن كۆرمەس بولۇپ قالغان كۆزگە سۈركىسە ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ .

يىلان قاسرىقىنى يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە سۈركىسىمۇ كۆزنى روشەن قىلىدۇ ،كىشى كۆز ئاغرىقى تارتمايدۇ .

كۆز قىچىشقان ۋە ئاغرىغاندا زىرىنى چايناپ يۇمشىتىپ كۆزگە سۈركىسە ، كۆز ئاغرىقى شىپا تاپىدۇ .

كۆز داۋاملىق ياشاڭغىراپ تۇرسا ، قارا قوينىڭ ئۇچىيى ، دۇمبە يېغى ۋە يۇمشاق سوقۇلغان ئېگىر قاتارلىقلارنى قوينىڭ قۇيرۇق يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تاڭسا ، كۆزنىڭ ياشاڭغىرىشى ساقىيىپ كېتىدۇ .

زىغىرنى سوقۇپ قاينىتىپ ، ئۇي كالىنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا ، كۆز مۇڭگۈز پەردە ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ .

كۆز ئاغرىقى ئۇزاققىچە ساقايمىسا ، ئاق ناۋاتنى سوقۇپ مامۇرانچىن ، خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كۆزگە تاڭسا ياخشىلىنىپ قالىدۇ .

ئاق لەيلىنىڭ يىلتىزىنى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركىسە ، كۆز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

توشقاننىڭ ئۆتىنى قورۇتۇپ كۆزگە سۇركىسە ، كۆزگە پايدا قىلىدۇ .

كۆزنىڭ غۇۋالىشىشى ئۇچۇن كەپتەرنى بوغۇزلاپ ، قېنىنى قارلىغاچنىڭ مېڭىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىسە پايدا قىلىدۇ .

كۆز سىلى ئۇچۇن توخۇ تۇخۇمىنى ئايال كىشىنىڭ سۇتىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىسە پايدا قىلىدۇ .

كۆزنىڭ ياش خالتىسى ئاقمىسى ئۇچۇن قوشقارنىڭ ئۆتىنى بۇرۇنغا تېمىتسا ئۇنۇمى بولىدۇ .

قۇلاق ئاغرىقى

قۇلاق ئاغرىقى قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان بولسا ، قۇلاق تېرىسى قىزىل بولىدۇ . بۇنىڭدا قىيپال تومۇردىن قان ئېلىش

كېرەك .

قارىئۆرۈك ، تەمرى ھىندى ، سېرىق ھېلىلە ، خىيار شەن-بەر ، شېكەر ، بادام يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينى-تىپ ، قۇلاققا تېمىتسا پايدا قىلىدۇ .

قۇلاق ئاغرىقى يەلدىن بولسا ، قۇلاق قىچىشىدۇ . بۇنىڭغا ئاشقازاننى پاكلاپ ، ئەپيۇننى ئېزىپ قۇلاققا تامدۇرسا ئۈنۈمى بولىدۇ .

قۇلاق ئېغىر بولۇپ قالسا ، ئۈي كالىنىڭ ئۆتىنى قۇلاققا تامدۇرسا ياخشىلىنىدۇ .

قۇلاق ئاغرىقى قارىمۇقارشى خىلىتلاردىن پەيدا بولغان بول-سا ، سۈرگە دورىلىرىنى بېرىش كېرەك . ئەينۇلا ، تەمرى ھىن-دىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 دەرھەم ، سېرىق ھېلىلە ، تەرەنجىۋىل-دىن 5 مىسقالدىن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ، قۇلاق ئېچىلىدۇ . سې-رىق ھېلىلە 0.5 مىسقال بولۇشى كېرەك .

قۇلاق ئاغرىقى ئىسسىقتىن بولغان بولسا ، كاپۇرنى بىنەپشە يېغى بىلەن قۇلاققا تېمىتسا ئېچىلىدۇ .

قۇلاق ئاغرىقى ئۇچۇن تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئايال كىشى-نىڭ سۈتى ، ئەمەن ئۇرۇقى سۈيى ، شوخلا سۈيى قاتارلىقلارنى سۈيۇقلاندۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ .

سوغۇق يەلدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا ئەپيۇننى ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن سۈيۇقلاندۇرۇپ تېمىتسا بولىدۇ .

گاس قۇلاققا ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى تېمىتسا ئېچىلى-دۇ . ئۆچكە سۈيدۇكىنى تامدۇرسىمۇ ئېچىلىدۇ ياكى ھەسەلنى تېمىتسىمۇ ، تۇرۇپنى ھەسەل بىلەن سۈيۇقلاندۇرۇپ تېمىتسىمۇ ، سامساقنى قوينىڭ ئۆتى بىلەن قاينىتىپ تېمىتسى-مۇ ، قاپاق چېچىكىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ئاتنىڭ تېزىكىنى ئىسسىق ھالەتتە سىقىپ ، سۈيىنى تېمىتسىمۇ

بولىدۇ .

سامساقنى قوينىڭ ئۆتى بىلەن قاينىتىپ ، ئاتنىڭ چاۋا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ گاس قۇلاققا تېمىتسا ئېچىلىدۇ .

سۇپىتى ياخشى چايدىن بىر سىقىم ئېلىپ ئارپىبەدىيان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ، قۇلاقنى هورداتسا گاس قۇلاق ئېچىلىدۇ .

تۇخۇمنىڭ ئېقى ، ياش ئايالنىڭ سۈتى ، شوخلا سۈيى قاتار-لىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا ، قۇلاق ئاغرىقى ، قۇلاق گاسلىقىغا پايدا قىلىدۇ .

سېمىز ئۆچكىنىڭ سۈيدۈكىنى سېرىقچېچەك يېغى ،ئات يې-غى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا ،گاسقۇلاق ئېچىلىدۇ .

قاپاق ئۇرۇقى يېغى بىلەن كۈنجۈت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا ، گاس قۇلاققا پايدا قىلىدۇ .

سېرىق ئۆي كالىنىڭ ئۆتى بىلەن تاتلىق ئانار شەربىتىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا ، 30 يىللىق قۇلاق گاسلىقىمۇ شىپا بولىدۇ .

قۇلاقتىن يىرىڭ چىقىپ ئېغىز ئالغان بولسا ، تۆگىنىڭ مايىقى بىلەن قىزىل پىيازنىڭ سۈيىدىن 1 مىسقالدىن تەييارلاپ ، زەپەر قوشۇپ قۇلاققا تاشسا پايدا قىلىدۇ .

قۇلاق ئېغىر بولۇپ قالغاندا ، قاغىنىڭ يېغى بىلەن قۇن-دۇزقەھرىنى تامدۇرسا ، قۇلاق ئېغىرلىقىغا شىپا بولىدۇ .

خورازنىڭ ئۆتى بىلەن بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تامدۇرسا ، گاس بولۇپ قالغان ياكى ئېغىرلىشىپ قالغان قۇلاققا پايدا قىلىدۇ .

هېرىپ كەتكەن ئايغىر ئاتنىڭ سۈيدۈكىنى گاس قۇلاققا تېمىتسا ئېچىلىدۇ .

قۇلاق ئېغىرلىشىپ قالغاندا ، قىزىل لوۋىيەنى تۇغۇتلۇق

ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تامدۇرسا قۇلاق ئىغىرلىقى ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

رەيھاننى قۇرۇتۇپ سوقۇپ قۇلاققا باسسا قۇلاق كېسەللىك-لىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدرىڭنىڭ سۈيىنى توشقاننىڭ ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تامدۇرسا، گاس قۇلاق ئېچىلىدۇ.

قۇلاقتىن سۇ ئېقىپ ئاغرىسا، تۇرۇپ سۈيى بىلەن قىزىل پىيازنىڭ سۈيىنى تېمىتسا پايدا قىلىدۇ.

ئۆي كالىنىڭ مېڭىسى بىلەن يېغىنى قوشۇپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىسسىق قىلىپ قۇلاققا تېمىتسا، گاس قۇلاق ئېچىلىدۇ.

تۈلكىنىڭ دۇمبە تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ، يېغىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقى ساقىيىدۇ.

گاس قۇلاققا تۆگىنىڭ ئۆتىنى تېمىتسا پايدا قىلىدۇ.

سامساق سۈيىنى قوي يېغىدا قاينىتىپ، قۇلاققا تېمىتسا گاس قۇلاققا شىپا بولىدۇ.

قوينىڭ يۈرەك يېغىنى سامساق يېغى بىلەن قاينىتىپ قۇ-لاققا تامدۇرسا، گاس قۇلاق ئېچىلىدۇ.

قۇلاق ئاغرىغاندا تۆگىنىڭ مايىقىنى پىياز، زىرە، زەپەرلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈيۈلدۈرۈپ، پىلتا قىلىپ قۇلاققا تېمىت-سا، قۇلاقتا تاقەت قىلالمىغۇدەك كۆيۈشۈش سېزىمى پەيدا بو-لۇپ، بىر كېچە-كۈندۈزگىچە دورىنىڭ تەسىرىدىن ئېچىشىدۇ. ئېچىشىش توختاش بىلەنلا قۇلاق ساقىيىپ قالىدۇ.

چىش ئاغرىقى

چىش ئاغرىقى قاندىن بولغان بولسا، قىيپال تومۇردىن قان

ئېلىنىدۇ . سەپرادىن بولغان بولسا ، قىزىلگۈلنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزغا ئالسا ساقىيىدۇ . سامساقنى ئوتقا كۆمۈپ ئىسسىق ئۆتكۈزسىمۇ بولىدۇ .

چىش بوشاپ كەتكەن بولسا ، ئاقىرقەرھانى سىركىدە خېمىر قىلىپ چىشنىڭ تۈۋىگە باسسا ، بوشاپ كەتكەن چىشنى چىڭىتىدۇ .

چىش قاناش كېسىلىدە تۇز سۇيى ياكى زىرىق سۇيى بىلەن چىشنى يۇيۇپ ، ئانار پوستى ۋە موزىنى سوقۇپ چىشنىڭ تۈۋىگە باسسا ، چىش قاناشقا پايدا قىلىدۇ .

چىش بوشاش ، چىش قاناشقا قىزىلگۈل ، يېسىمۇق ، پۇرچاق ، نۆشۈدۈر ، كۈچۈلا قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ تاسقاپ چىشنىڭ تۈۋىگە باسسا پايدا قىلىدۇ .

ئېنەكنىڭ مۈڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ چىشقا باسسا ، چىشنى چىڭىتىدۇ ، قان توختىتىدۇ ، چىشنى ئاقارتىدۇ .

ئودھىندىنى كۆيدۈرۈپ ، تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا باسسىمۇ ئاقارتىدۇ .

قۇرت يېگەن چىشنىڭ ئاغرىقىغا ئۆچكىنىڭ چاۋايېغى بىلەن قاپاقنى كۆيدۈرۈپ چىشنى ئىسلىسا پايدا قىلىدۇ .

ئانارگۈلىنى سوقۇپ ، ياتىدىغان چاغدا چىشنىڭ تۈۋىگە باسسا ، چىشنى چىڭىتىدۇ .

ئەگەر چىش يەلدىن ياكى باشقا سەۋەبتىن ئاغرىغان بولسا ، سامساقنى ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ ، ئاغرىغان چىشتا چىشلەپ تۇرسا ، ئاغرىق شىپا تاپىدۇ .

ئاغرىغان چىشنىڭ تۈۋىگە ناشتىدا قىزىلگۈل ، يېسىمۇق ، ئانار پوستى ، نۆشۈدۈر ، زەپەر قاتارلىقلارنى سوقۇپ باسسا مەنپەئەت قىلىدۇ .

زاك بىلەن موردارسەڭنى يۇمشاق سوقۇپ ، چىشقا سەپسە ،

چىش ئاغرىقى يوقىلىدۇ .

چىشنىڭ يىلتىزى ئاغرىسا ، موردارسەڭنى زەمچە بىلەن ئېزىپ ، ئاغرىغان چىشقا باسسا ، چىش ئاغرىقى توختايدۇ .

چىش ئاغرىۋاتقاندا زەنجىۋىل ، ئاق تۇز ، ئانارنىڭ كىندىكى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، چىشنىڭ تۈۋىگە باسسا پايدا قىلىدۇ .

چىش تۈۋىنىڭ گۆشى قاچسا ، 0.5 مىسقال كۈندۈر ، 1 مىسقالدىن زەمچە ۋە ئانارگۈلىنى سوقۇپ ، چىش تۈۋىگە باسسا شىپا بولىدۇ . بۇ دورا چىشنى چىڭىتىپ ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ .

سامساق بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ چىشنى چايقىسا ، چىش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

چىش ئاغرىقى ئۈچۈن ھەرە كۆنىكى ، ئەنگۈرجىغىندار ، ئادراسمانلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 3 مىسقالدىن تەييارلاپ ، ھەممىسىنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ ، كۈندە ئىككى ۋاق چىشنى چايقىسا پايدا قىلىدۇ .

چىشنىڭ تۈۋى ئېچىشىپ ، قانىغان بولسا ، قىزىلگۈل ، يېسىمۇق ، قىچا ، نۆشۈدۈر ، زەپەر ، سېرىق دېۋىرقاي قاتارلىقلارنى خېمىر قىلىپ چىشقا باسسا ئۇنۇم بېرىدۇ .

تۇتىيا ، شەب پەمانى ، نەشاستە ، سوماق ، قىزىلگۈل ، ئاچچىق ئانار پوستى ، سېرىق ھېلىلە ، ئۇستىخان ، ئانارگۈلى ، موزا ، روسوت قاتارلىقلارنى سوقۇپ يۇمشىتىپ چىش تۈۋىگە باسسا ، بوشىغان چىشنى چىڭىتىدۇ .

چىش ئاغرىقى ئۈچۈن ئەنگۈرشىپا ، ھەرە كۆنىكى ، موزايېشى ، سۇزاپ ياغىچى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئىككى چىنە سۇغا چىلاپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، ئېغىزنى

چايقاپ بەرسە پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

بوغۇز ئاغرىقى

كەپتەرنى ئۈچ كۈن باغلاپ زىغىر يېگۈزۈپ، مايىقىنى بوغۇزغا تاڭسا، بوغۇز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

بوزۇۋېغىنى كۆدە يىلتىزىنىڭ پوستى بىلەن سوقۇپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ، قويۇقىنى بوغۇزغا تاڭسا، بوغۇز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

شوخلا، يېسىمۇق، پۈنۈس، خىيار شەنبەر، چىلان، ئارپىبەدىيانلارنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئىككى پىيالە سۈت بىلەن دورىلارنىڭ تەمى چىققۇچە قاينىتىپ غار - غار قىلسا، گال ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ . خېمىر قىلىپ بوغۇزغا تاڭسا، بوغۇزدىكى ئىششىقنى ياندۇرىدۇ .

يۇمغاقسۈت، يېسىمۇق، قىزىلگۈل، شوخلا ۋە ئاز مىقداردا كۆكنار قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن قاينىتىپ غار - غار قىلسا، بوغۇز ئاغرىقى، بوغۇز ئىششىقى، پوقاققا پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

بۇ كېسەللىك قاندىن بولسا، تىلنىڭ ئاستىدىن قان ئېلىنىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ساقايمىسا قىيپال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ . سوماق، زىرىق سۈيى، شاتۇت، غورا، سىركە، ئاچچىق ئانار سۈيى قاتارلىقلارنى ئىلمان قىلىپ غار - غار قىلىنىدۇ . تامىقىغا ماش، يۇمغاقسۈت، تەمرى ھىندى سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ بېرىلىدۇ .

شوخلىنى سوقۇپ، خېمىر قىلىپ، بوغۇز ئىششىقىغا تاڭسىمۇ ئىششىق يانىدۇ .

يەنە بىر خىل ئۇسۇل : پۈنۈس، شاتۇت، شوخلا قاتارلىق-

لارنى قايناتىپ غار - غار قىلىنىدۇ ، ئاندىن ھەمەل قىلىنىدۇ .

ھەمەلنىڭ تەركىبى : سابۇننە 7 مىسقال ، سەرپىستان 40 دانە ، ئاق لەيلى 10 مىسقال ، كېپەك 1 سىقىم . بۇلار بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايناتىلىپ ، 2 مىسقال بۆرە ئەرمىنى ، 0.5 مىسقال تۇز ، 10 مىسقال بىنەپشە يېغى ياكى كۇنجۇت يېغى قوشۇپ ئىلمان قىلىپ ھەمەل قىلىنىدۇ .

گال يەلدىگەن بولسا ، قىزىلگۈل ، يېسىمۇق ، سەندەل ، موزا ، نەشاستە ، شوخلىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى قايناتىپ غار-غار قىلسا بولىدۇ .

كېپىكنىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ كاپ ئەتسە ، بوغۇز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

قان بىلەن سەپرا ئىككىسى بىرلىشىۋالغان بولسا ، 10 مىسقال شاتۇت 30 مىسقال يۇمغاقسۈت سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ غار - غار قىلىنىدۇ . بەلغەمدىن بولسا ئاقىرقەرھا ، زەنجىۋىل ، پىلپىللارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 30 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ ، بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايناتىلىدۇ ، ئاندىن سۈزۈپ 10 مىسقال ھەسەلدە ئەتكەن ئىسكەنجىۋىل قوشۇپ ئىلمان قىلىپ غار - غار قىلىنىدۇ . بۇنىڭ بىلەنمۇ يانمىسا ھەم نەپەس قىيىنلاشسا ، يېڭى تۇغۇلغان بالىنى يۇغان سۇنى سۈركىسە پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

گال ئاغرىقى ئۈچۈن شوخلا سۈيى ، يېسىمۇق ، خىيار شەنبەر ، چىلان ، ئارپىبەديان قاتارلىقلاردىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ ، بىر پىيالە سۇدا قايناتىپ ، كۈندە ئىككى ۋاق غار - غار قىلسا ياخشى بولۇپ قالىدۇ . بۇ دورا ئىششىقىمۇ پايدا قىلىدۇ .

يۇمغاقسۈت ، شوخىلا ، كۆكنار قاتارلىقلارنى قايناتىپ غار - غار قىلسا ، يەلدىن بولغان گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

بوغۇز ئىششىقى ئۈچۈن ئازغان مونچىقىنى قايناتىپ بوغۇزغا تاڭسا پايدا قىلىدۇ .

بوغۇز ئىششىقىغا يەنە 1 مىسقال موزا بىلەن 1 مىسقال ناۋاتنى سوقۇپ قۇرۇتۇپ ، يېڭى سويۇلغان قوينىڭ بوغۇزى بىلەن قوشۇپ ، كۈندە ئىككى ۋاق 5 .0 دەرھەمدىن يەپ بەرسە ، بوغۇز ئىششىقى شىپا تېپىپ ساقىيىدۇ .

ئىتنىڭ يىلىكىنى بوغۇزغا سۈركىسىمۇ بوغۇز ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ . ئىتنىڭ يىلىكى تېپىلمىسا ، بىمار ئۆزىنىڭ سۆيـ-ـدۈكىنى سۈركىسىمۇ مەنپەئەتى بولىدۇ .

كېپىكىنىڭ تىلىنى قۇرۇتۇپ ، ئېزىپ سۇيۇلدۇرۇپ غار - غار قىلسا ، بوغۇز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ .

ئۈن پۈتۈپ قېلىش

ئاۋازى ئىسسىقتىن پۈتۈپ قالسا ، 4 مىسقال سېرىق ناۋاتنى مەستىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ، ئاۋازى ئېچىلىدۇ .

تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سوقۇپ قاينىتىپ ، سۈيىدە غار - غار قىلسا ، پۈتۈپ قالغان ئاۋازنى ئاچقىلى بولىدۇ .

بۇرۇن كېسىلى

بۇرۇننى زەپەر بىلەن ئىسلىسا ، بۇرۇندىكى قان توختايدۇ .

نېلۇپەر يېغىنى بىمار بېشىغا سۈركىسە ، بۇرۇندىن كەلگەن قان توختايدۇ .

ئۆمۈچۈك تورىنى كۆيدۈرۈپ ، ئىسىنى بۇرۇنغا تارتسا بۇ-رۇندىن كەلگەن قان توختايدۇ .

بۇرنى سېسىق پۇرايدىغان كىشى ئاق تۇزنى قارا قوينىڭ سۈتى بىلەن ئېرىتىپ ، سايىدا قۇرۇتۇپ بۇرنىغا سەپسە ، بۇرنىـ-ـدىكى بەتبۇيلۇق يوقىلىدۇ ھەم بۇرۇندىن قان توختىماسلىقىمۇ شىپا بولىدۇ .

بۇرنى ، ئاغزى سېسىق پۇرايدىغانلار ھەر كۈنى ئاخشىمى بۇرۇن ۋە ئاغزىنى گۇلابتا يۇيۇپ بەرسە ، بۇرۇن ، ئېغىزلىرىدا-

كى بەتبۇيلۇق تۇگەيدۇ .

ئادەمنىڭ چوڭ تەرتىپنى كۆيدۇرۇپ ، ئىسسنى بۇرۇنغا تارتسا ، قان توختايدۇ .

كۇندۇر يىلتىزى ، بېلىق سۆڭىكى ، تۆگىنىڭ تۇكى قاتار-لىقلارنى بىر قىلىپ بوۋاسىرنى ئىسلىسا ، پايدا قىلىدۇ .

ئۈي كالىنىڭ تېزىكىنى ماڭلايغا تاڭسا ، بۇرۇندىن كەلگەن قان توختايدۇ .

ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى

ئاشقازان كېسىلى

ئاشقازان كېسىلى ئىسسىقتىن قوزغالغان بولسا ئۇسسۇزلۇق تولا بولىدۇ ، سوغۇق شەربەت بىلەن راھەتلىنىدۇ . بۇ كېسەللىككە سىركەنجىۋىل ، شوخلا ، ئاچچىق ئانار ، لىمون شەربىتى ، سەندەل شەربىتى بەرسە پايدا قىلىدۇ . ئىسكەنجىۋىل كاشكىپنى ئىچىپ قەي قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ .

ئاشقازاندا يەل بولسا ئايارەج پەيقىرا ، ئانار شەربىتى بەرسە بولىدۇ .

ئاشقازان سوغۇقتىن ئاغرىسا قورسىقى پات - پات ئاچىدۇ ، كېكىرىك تولا كېلىدۇ ، قورساق كۆپىدۇ ، ئۇسسىمايدۇ ، قۇرۇق قەي تۇتىدۇ . بۇ ھالدا ئايارەج پەيقىرانى يەپ مەيدىسىنى پاكلاش كېرەك .

ئاشقازاندىكى يەلگە مەجۇنى مۇھەممەدشىرازى پايداقىلىدۇ .

ئۇنىڭ تەركىبى :بوزۋېغى 12 مىسقال ، قاقىلە 1 مىسقال ، رۇمبەديان 2 مىسقال ، پىدىنە 1 مىسقال ، خولىنجان 3 مىسقال ، بەلىلە 3 مىسقال ، مەستىكى 4 مىسقال ، قىزىلگۈل 2 مىسقال ، زىرىق ، بېھى ئۇرۇقى ، سەئدى ھىندى ، سۇمبۇل ، زەپەرلەرنىڭ ھەربىرىدىن 1 مىسقالدىن ، ۋەرەقىل جىبال (جەمبىل) 20 مىسقال ، قارا ھېلىلە 3 مىسقال . بۇ دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ قەنت بىلەن خېمىر قىلىپ ، كۈندە 1 مىس-

قالدىن يېيىلىدۇ .

0.5 مىسقال سۆرۈنجان ، 4 دانە نوقۇت ، زەپەرنى سوقۇپ گۈلاب بىلەن كۆمىلاچ قىلىپ يېسە ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ، بەلغەمنى يوقىتىدۇ .

ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەجۇنى ھەزرىتى خوجا پايدا قىلىدۇ .

ئۇنىڭ تەركىبى : كۈندۇر ، سۈمبۇللارنىڭ ھەربىرى 1 مىسقالدىن ، سەئدى ھىندى ، جۇۋىنەلەردىن 2 مىسقالدىن ، قارىمۇچ 3 مىسقال . بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ ، ئەتىگەن - كەچتە 0.5 مىسقالدىن يېسە بولىدۇ .

ئاشقازان ئاغرىقى بەلغەمدىن بولغان بولسا ، مەجۇنى خوجا قازىددىن پايدا قىلىدۇ .

ئۇنىڭ تەركىبى : مەستىكى ، سۈمبۇل ، رۇمبەدىيان ، ئارپىبەدىيان ، قىزىلگۈللەرنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ قەنت بىلەن مەجۇن قىلىپ ، ئەتىگەن - كەچتە 1 مىسقالدىن يېيىلىدۇ ياكى بېھى سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ .غىزاسىغا توخۇ گۆشى ، ماش سېلىنغان خېمىرنى ئارپىبەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ ئەتكەن سۈيۇقئاش بېرىلىدۇ . بۇنداق ئاشقا ھىندى خورمىسى سېلىنسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ .

بادام يېغىمۇ ئوبدان پايدا قىلىدۇ .

بادام يېغىنىڭ تەركىبى : پوستى ئايرىلغان بادام مېغىزى 30 مىسقال ، ئاق قەنت 5 مىسقال (ئۇ بولمىسا قۇرۇق ئۈزۈم بولسىمۇ بولىدۇ) . بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، بىرنەچچە تېمىم سۇ تېمىتىپ ، مىس لېگەنگە ئېلىپ ئوتتا قويسا ياغ چىقىدۇ .

ئاشقازان ئاجىزلاپ تاماق سىڭمىسە ، جىگدىنى ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە دەرھال تاماق سىڭىدۇ .

ئاشقازان ئىسسىقتىن ئاغرىسا ، ھەر كۈنى ناشتىدا شەربىتى لىموندىن 5 مىسقالغا ئىككى قوشۇق گۈلاب قوشۇپ ئارىلاشتۇ- رۇپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

غىزاسىغا تەمرى ھىندى سىڭلىنغان ئۈگرە بېرىلىدۇ . ئاغ- رىقى توختىمىسا ، 5 .0 مىسقال رەۋەنچىنىنى سوقۇپ كاسنى- نىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە ساقىيىدۇ . ياكى گۈلقەنت يېسىمۇ بولىدۇ ۋەياكى رۇمبەدىياندىن 2 مىس- قال ، قىزىلگۈلدىن 2 مىسقال ، مەستىكىدىن 1 مىسقال ، قەنت- تىن 5 مىسقال تەييارلاپ سوقۇپ ئۈچ قېتىم ئىچىپ تۈگەتسە پايدا قىلىدۇ .

ئاشقازان يەلدىن ئاغرىغان بولسا ، ئاغرىق ئۇ يەر - بۇ يەرگە يۆتكىلىدۇ . بۇنىڭغا شەربىتى دىنار بېرىلىدۇ .

شەربىتى دىنارنىڭ تەركىبى : كاسنە ئۇرۇقى ، قىزىلگۈل- لەرنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن ، كاسنە يىلتىزى ، تاغ گاۋزى- بىنى ، سېرىقئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 1 مىسقالدىن ، ئاق تۈزدىن 30 مىسقال ئېلىپ ، ھەممىنى قوشۇپ قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈ- رۈپ ، ھەر كۈنى 1 مىسقال رەۋەن قوشۇپ 12 مىسقال سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ . غىزاسىغا توخۇ شورپىسى بېرىلىدۇ . ئاغرىق توختى- غاندىن كېيىن مەجۇنى كۈندۈر بېرىلىدۇ .

مەجۇنى كۈندۈرنىڭ تەركىبى : قارا زىرە 7 مىسقال ، مەس- تىكى 2 مىسقال ، رەنجىۋىل ، سېمىزئوت ، نېپىز - قېلىن ئىككى خىل قوۋزاقدارچىن ، سۇزاپ ، موزىلارنىڭ ھەربىرى 1 مىسقالدىن ، قارىمۇچ ، پىلپىل ھەربىرى 1 مىسقالدىن ، قاقىلە ، لاچىندانە ، سۇمبۇل ، زەپەر ، جويۇزلارنىڭ ھەربىرى 5 .0 مىس- قالدىن ، جۇۋىنە 5 .0 مىسقال ، ھەسەل 30 مىسقال . يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىمىز .

ئاشۇتنىڭ ئۇرۇقىنى قورۇپ سوقۇپ يېسە ، ئاشقازاننى ياخ-

شىلايدۇ .
ئاشقازان يەلدىن ئاغرىغان بولسا ، زەنجىۋىل ، ئىگىر ، قىزىلگۈل ، جۇۋىنە ، پىدىنىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ ، 8 مىسقال قەنت بىلەن قوشۇپ شەربەت قىلىپ ئىچسە ، ئاشقازاندىكى يەلنى يوق قىلىدۇ .
ئىگىر ، تۇرۇپ ، ئەمەن ، تېرتىز ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 1 مىسقالدىن تەييارلاپ ، سوقۇپ كاپ ئەتسە يەلنى يوق قىلىدۇ .
سەپرادىن بولغان ئاشقازان كېسىلىگە قەي قىلدۇرىدىغان دورا بېرىلىدۇ .
قەي قىلدۇرۇش دورىسىنىڭ تەركىبى : قوغۇن يىلتىزى ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 5 مىسقالدىن ، سېرىقچېچەك ، تۇرۇپ ئۇرۇقى 3 مىسقالدىن . بۇلار بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈلگەندىن كېيىن ، ئاۋۋال تۇزسىز ئۇماچ ئىچىپ ، ئاندىن بۇ دورىلار ئىچىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ . ئەگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولغان بولسا ، ئارپا سۇيىگە ئىسكەنجىۋىل قوشۇپ ئىچىپ قەي قىلسا بولىدۇ . بېھى شەربىتى ياكى لىمون شەربىتى ئىچىلسىمۇ بولىدۇ .
بېھى شەربىتىنىڭ تەركىبى : بېھىنى يېرىپ ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ ، ئوبدان قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېتىپ ، 100 مىسقال ئاق قەنت سېلىپ ، 50 مىسقال شەربەت تاييارلىنىدۇ . بىر قوشۇق شەربەت ئىككى قوشۇق گۈلاب بىلەن ئىچىلىدۇ .
بەلغەمدىن بولغىنىغا تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ :
قارىمۇچ ، زەنجىۋىل ، پىلپىل ، ئاقىرقەرھا ، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈملەرنىڭ ھەرقايسىسى 1 مىسقالدىن تەييارلىنىپ ، سوقۇپ ، تاسقاپ ، ناۋاتتا يۇغۇرۇپ ، 1 — 2 مىسقالغىچە

يېيىلىدۇ .
سەۋدادىن بولسا سەۋدانى ھەيدىگۈچى موسھىل بېرىلىدۇ . پاقلان گۆشى ۋە يېسىمۇقتەك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ . داۋائىيمىشكى ياكى ئامىنوشىدارو بېرىلىدۇ (داۋائىيمىشكى ھەققىدە يۇقىرىدا بايان بېرىلدى) .
ئامىنوشىدارونىڭ تەركىبى : كالا سۈتىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ ، سايىدا قۇرۇتقان 100 مىسقال ئامىلىنى ئالتە چىنە سۇدا قاينىتىپ ، ئىككى چىنە قالغاندا سۈزۈپ ، 200 مىسقال قەنت ، 80 مىسقال ھەسەل قوشۇپ قىيامغا كەلگۈچە قاينىتىپ ، 6 مىسقال قىزىلگۈل ، 5 مىسقال سەئدى كوپى ، 1 مىسقال قەلەمپۇر ، مەستىكى ، ئاسارون 2 مىسقالدىن ، قاقىلە ، لاچىندانە ، بەزباز ، سېمىزئوت ، جەۋزى ، بەۋۋا ، زەرنەب قاتارلىقلارنى سوقۇپ ، 5 مىسقال زەپەر ، 0 .5 مىسقال ئىپار قوشۇلىدۇ ، ئاندىن گۈلابتا ئېزىپ ، ھەسەل بىلەن قەنت ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىنىپ ، 1 — 2 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ .
يەلدىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكىدە ئاغرىق ھەر تەرەپكە يۆتكىلىدۇ . بۇنىڭغا دىنار شەربىتى بېرىلىدۇ .
دىنار شەربىتىنىڭ تەركىبى : كاسنە ئۇرۇقى ، قىزىلگۈل 2 مىسقالدىن ، كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستى ، گاۋزىبان ، سېرىقئوت ئۇرۇقى 1 مىسقالدىن تەييارلىنىپ ، بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ سۈزۈپ ، 30 مىسقال قەنت قوشۇپ قىيامغا كەلگۈچە قاينىتىلىپ ، 1 مىسقال رەۋەننى سوقۇپ بىر قوشۇق گۈلابقا چىلاپ ناشتىدا ئىككى قوشۇق شەربەت قوشۇپ يېيىلىدۇ .
ئاشقازان كېسىلى ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىپ ئاجىزلاشتىن بولغان بولسا ، بىمارنىڭ سېسىق كېكىرىپ ، تاماق يېگۈسى كەلمەيدۇ . قورسىقى كۆپۈشەڭگۈ بولىدۇ ، ئاغزى-

ـدىن سۇ ئاقىدۇ ، تومۇرى ئاستا سوقىدۇ . بىمارنىڭ رەڭگى ئاق كېلىدۇ ، قۇسۇق بىلەن بەلغەم ئارىلاش كېلىدۇ ، سۇيدۇكىدىمۇ ئۆزگىرىش بولىدۇ . بۇ كېسەللىك تاماقنى كۆپ يېگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ .

ئاشقازان ئاغرىقى ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان بولـسا ، يېگەن تائام سىڭمەيدۇ ، ئاچچىق كېكىرىدۇ ، قورساق ئاغـرىيدۇ . بۇنىڭغا 0.5 مىسقال قـەلەمپۇرنـى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، ناۋات بىلەن تەمىنـى تەڭـشەپ ئىچـسە ، تېز مەنپەـئەت قىلىدۇ .

ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كەتكەندە ، قىزىلگۈل ، جۇۋىنە ، پىدىنىلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن 2 مىسقالـدىن تەييارلاپ ، بۇنىڭغا 8 مىسقال قەنت ـ شېكەر ياكى ئۇرۇقى يوق قۇرۇق ئۈزۈم قوشۇپ مەجۇن قىلىپ ، كۈندە ئىككى ۋاق يېيىلىدۇ .

ئاشقازان يەلدىن ئاغرىغان بولسا ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، تۇخۇـمى ئەمەن ، تەررەتىز ، تۇخۇمى كەشنىز قاتارلىق دورا ـ دەرمەكـلەرنى 1 مىسقالدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، ئازراق قەنت ـ شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ناشتىدا يېسە پايدىسى كۆپ .

ئاشقازان ئاغرىقىغا يەنە سىيادان بىلەن جۇۋىنىنى سۇتكە چىلاپ ، ئۇنىڭغا ئەمەن ئۇرۇقى ، سەۋزە ئۇرۇقى ، قاراسۇناي ، زەنجىۋىل ، جويۇز ، زەرچىۋە قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەـجۇن قىلىپ ، ناشتىدا يېسە شىپا بولىدۇ .

بىر سىقىم ئوغرىتىكەن ، بىر سىقىم كۈدە يىلتىزى ، بىر سىقىم قىزىلگۈل ، بىر سىقىم يۇمغاقسۈت قاتارلىقلارنى سوقۇپ قاينىتىپ ، ئاغزى ئېچىلمىغان قاپاقتا ئېلىپ مەيدىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلسە ، ئۇسسۇزلۇقتا قوۋزاقدارچىن قاينىتىپ ئىـچىلسە ، ئاشقازان ئاغرىقىغا كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ .

مەجۇنى كومۇنى ئاشقازانغا ئوبدان ياقىدۇ .

مەجۇنى كومۇنىنىڭ تەركىبى : زىرە 4 مىسقال ، سۇزاپ يوپۇرمىقى ، بۆرە ئەمىنى ، زەنجىۋىل ، جەۋزىبەۋۋالارنىڭ ھەر-قايسىسىدىن 4 مىسقالدىن ، ھەسەل بارلىق دورا مىقدارىنىڭ 4 ھەسسىسىچىلىك . يۇقىرىقى ماتېرىياللار يۇمشاق سوقۇلۇپ ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ يېيىلىدۇ . بۇ دورا ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش بىلەن بىرگە ئىشتىھانى ئاچىدۇ ، ئورگانىزمنى قۇۋ-ۋەتلەندۇرىدۇ .

مەجۇنى سەنجىرنا ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ ، بەلغەمنى يوقى-تىدۇ ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ ، قورساقتىكى يەلنى ھەيدەي-دۇ ، دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ ، جىگەرنى تازىلايدۇ ، ئىش-تىھانى ئاچىدۇ ، ئورگانىزم توسالغۇلىرىنى يوقىتىدۇ .

مەجۇنى سەنجىرنانىڭ تەركىبى : جۇۋىنە ، چىگسەي ئۇرۇقى 2 مىسقالدىن ، مەستىكى ، قەلەمپۇر ، ئودنام ، ئاقىرقەرھا ، مى-سىر ناۋتى ، سىيادانلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 2 مىسقالدىن . بۇلار 4 سەر ھەسەلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىپ ، ھەر كۈنى 2 مىسقالدىن يېيىلىدۇ .

بەقەرات ھېكىم ئېيتىدۇكى ، جۇۋىنە بىلەن شېكەرنى قو-شۇپ سوقۇپ يېسە ، مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

قورساق ئىششىغانغا سەۋزە ئۇرۇقىنى ئۈچ كۈن ناشتىدا يېسە ساقىيىدۇ .

ئاتنىڭ سۈتىنى جويۇز بىلەن قوشۇپ يېسە ئاشقازان ئاغرى-قىغا پايدا قىلىدۇ .

سوماققا زىرىنى قوشۇپ سوقۇپ يېسە ، تاماق سىڭمەسلىككە پايدا قىلىدۇ .

قورساقتىكى يەل ئۈچۈن ھەزار ئىسپەندانى كۈنجۈت يېغى بىلەن قوشۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ .

ئاغرىق ئىسسىق يەلدىن بولغان بولسا، يۇمغاقسۈتنى ئاشقا سېلىپ يېسە بولىدۇ.

تۇرۇپنى ناشتىدا يېسە، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش تۈپەيلى ئاغزىدىن سۇ كېلىدىغان كېسەللىككە پايدا قىلىپ، سەپرانى يوقىتىدۇ.

ئىچ سۈرۈش

ئىچ سۈرۈش سەپرادىن بولغان بولسا، ئۈستىخان ئېغىرلى-شىش، تولا ئۇسساش، بەدەن قىزىش، سارغىيىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇ كېسەللىككە قۇرسى تاباشىر، ئاچچىق بېهى شەربىتى، ئىسفەغۇلنى قاينىتىپ گىلى ئەمىنى، سەمىغى ئەرەبى، بېهى شەربىتى قوشۇپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

قىزىتمىسى بولمىسا، 2 مىسقال ئاچچىق قېتىق، 2 مىس-قال تاباشىرغا بەدارولمىغاس قوشۇپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. غىزا-سىغا قارا پۇرچاقنى پوستىنى ئاقلاپ سۇدا پىشۇرۇپ، سۈيىنى ئۈچ قېتىم يەڭگۈشلەپ تۆكۈۋېتىپ، ئاچچىق ئانار ياكى غورا سۈيى، پوستى سويۇلمىغان بادام مېغىزى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئىچى سۈرۈش بەلغەمدىن بولغان بولسا، قوي قوزىسىنىڭ تىلى 2 مىسقال، رۇمبەدىيان، ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان قاتار-لىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 مىسقالدىن ئېلىپ موزا شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ. كۆكنار ئۇرۇقىنى كۇندۇر بىلەن قوشۇپ سوقۇپ شەربەت قىلىپ 3 مىسقالدىن يېسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. يېمىكىگە قۇشقاچ گۆشى، قىرغاۋۇل گۆشى، كەك-لىك گۆشىنى ئانار سۈيىدە پىشۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. لىسانىل

ئەساپىرنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ . پۇرچاقنىڭ پوستىنى سىركىدە قاينىتىپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ .

ئاق كۆكنار ئۇرۇقىنى كۆندۈر بىلەن قوشۇپ سوقۇپ ، بېھى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە كونا ئىچ سۈرگىگە پايدا قىلىدۇ .

ئىچ سۈرۈش نېرۋا خاراكتېرلىك بولغان بولسا ، ئورنىدىن تۇرغاندا ئىچى سۈرۈپ ، يەنە توختاپ قالىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ .

بۇنىڭغا كۆكنار شەربىتى ، نوقۇت ، قىزىلگۈل ، ھەببۇلئاس ، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ، چۇچۇكبۇيا قاتارلىقلارنى بىرگە قاينىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

ئىچى سۈرۈش جىگەر خاراكتېرلىك بولغان بولسا ، قان قويۇق ، تەرەت ئاق كېلىدۇ ؛ قول تەرىپى ئاغرىيدۇ ؛ كۆڭلى تاماق تارتمايدۇ ؛ چىققان قاننى تۆمۈرگە ئېلىپ ئوتقا قويسا بېغىر رەڭ بولىدۇ .

بۇنىڭغا قۇرسى رەۋەننى بەرسە پايدا قىلىدۇ . رەۋەنچىنى ، زىرىق ، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ تاسقاپ ، لىسانىل ئەساپىر سۈيىدە يۇغۇرۇپ ، 2 مىسقالدىن يېسە ئۈنۈمى بولىدۇ . رەۋەنچىنى ، گىلى ئەمىنى ، ئانارگۈلى ، كەھرىۋا قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ يېسە بولىدۇ .

ئىچ سۈرۈش قاندىن بولغان بولسا ، كەھرىۋانى بېرىش كېرەك . 2 مىسقال تەباشىرنى سوقۇپ ، 2 مىسقال لىسانىل ئەساپىرنىڭ يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ ، ئامۇت شەربىتى ، بېھى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ .

2 مىسقال ھەببۇلئاس ئۇرۇقى ۋە 2 مىسقال قوغۇن ئۇرۇقىنى سوقۇپ تاسقاپ كاپ ئەتسە ، ئىچ سۈرگە توختايدۇ .

غىزاسىغا تۇخۇمنىڭ سېرىقى ، قورۇلغان گۈرۈچ ، بادام

مېغىزى قاتارلىقلارنى گۆش ، ئانارنىڭ دانىسى بىلەن بىللە پىشۇرۇپ بەرسە بولىدۇ .

ئىچ سۈرۈك توختىمىسا ، 2 دەرھەم سوماق ، 2 دەرھەم ئاق پىياز ، 2 دەرھەم ئاچچىق ئانار پوستى ، 0.5 دەرھەم تۇخۇم ئېقى تەييارلاپ ، سوقىدىغانلىرىنى سوقۇپ ، شاپ ياساپ ، شاپ قىلىنسا ، ئىچ سۈرۈك توختايدۇ .

ئىچ سۈرگەندە قان كېلىدىغانلار سېرىقگۈل نوتىسى ، رەيھان ئۇرۇقى ، ئاق ناۋاتلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ، سوقۇپ يېسە قان توختايدۇ .

قوغۇننى ناشتىدا يېسە ، ئىچ سۈرگىگە پايدا قىلىدۇ .

ئىچ سۈرگە مەيلى سەپرادىن ياكى باشقا خىلتتىن بولغان بولسۇن ، سوغۇق ، شامال تېگىشتىن ، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن ھەزەر قىلىش زۆرۈر . بۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدىغان دورا رېتسېپى مۇنداق : ئەپتىمون ، سۇندۇرۇس ، كۇندۇر ، مۇرمەككى ، زەپەر قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، زۇپ سۈيىدە خېمىر قىلىپ ، ھەر قېتىمدا ئىككى نوقۇت چوڭلۇقىدا يېيىلىدۇ .

0.5 مىسقال خۇنسياۋشاننى تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ، ئىچ سۈرگۈنى توختىتىدۇ . توشقاننىڭ قېنىنى قۇرۇتۇپ يېسە ، كونىراپ كەتكەن ، ساقايمىغان ئىچ سۈرگىنى توختايدۇ . بۇغىنىڭ قېنىمۇ شۇنداق پايدىلىق .

سېمىزئوت ئۇرۇقى ، قامچىئوت ئۇرۇقى ، گىلىمەختۇم قاتارلىقلارنى قېتىقتا قوشۇپ ئىچسە ئىچ سۈرگۈگە پايدا قىلىدۇ .

قاندىن بولغان ئىچ سۈرۈك ئىككى خىل بولىدۇ . بىرى ، جىگەر خاراكتېرلىك بولۇپ ، بۇنىڭدا كېسەللىك كېچىسى ئېغىرلىشىدۇ ؛ يەنە بىرى ، قۇقەۋۋى دېيىلىدۇ . بۇنىڭدا كېسەللىك كۈندۈزى ئېغىر بولىدۇ . ھەر ئىككى خىل ئىچ سۈرگىگە

سېمىز ئۆتنى قورۇپ شىرىنىسىنى چىقىرىپ ، 5 مىسقال سېمىز-
ئوت شىرنىسىگە 10 مىسقال سەندەل شەربىتى ، 1 مىسقال ئەنجە-
باھارنى يېرىك سوقۇپ ، 5 مىسقال ھەببۇلئاس بىلەن قاينى-
تىپ ، سۈزۈپ ئىچىلىدۇ . تامىقى ئۈچۈن گۈرۈچنى يۇماي قو-
رۇپ ، قۇرۇق يۇمغاقسۈتنىمۇ قورۇپ ، زىرىق سۈيى ياكى سۇزمە
قىلىنغان قېتىق بىلەن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ .

سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرگۈدە چوڭ تەرەت سېرىق كېلى-
دۇ ، بىمار كۆپ ئۇسسايدۇ ، ئىچى قىزىپ تۇرىدۇ . مۇشۇنداق
ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە بىمارغا دورا ئۈچۈن زىزىق شەربىتى ،
تامىقى ئۈچۈن قورۇلغان گۈرۈچكە زىرىق ئارىلاشتۇرۇپ
بېرىلىدۇ .

سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرگۈگە قاندىن بولغان ئىچ سۈرگى-
نىڭ دورىسى بېرىلىدۇ .

ئۇنىڭ تەركىبى : رەۋەن ، كەھرىۋا ، گىلى ئەرمىنى ، ئانار
گۈلى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 1 مىسقالدىن تەييارلاپ ،
سوقۇپ ، تاسقاپ ، كاسىنە سۈيىدە ئېزىپ ئىچىلىدۇ .

رەۋەننى سوقۇپ ، تاسقاپ ، گۈل يېغى بىلەن ، گۈل يېغى
بولمىسا كونا شاراب ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسىمۇ قاندىن بولغان ئىچ
سۈرگۈگە پايدا قىلىدۇ .

كىچىك باللارنىڭ ئىچى سۈرۈپ توختىمىسا ، موزا بىلەن
جويۇزنى ئېزىپ كىندىكىنىڭ ئەتراپىغا سۈركىسە توختايدۇ .

ئۈچەيدە جارائەت بولسا ، تەرەت قان ئارىلاش كېلىدۇ ھەم
كىندىك ئەتراپى ئاغرىيدۇ . بۇنىڭغا ئەنجىباھار شەربىتى بېرىلى-
دۇ . ئەنجىباھار شەربىتى كۆكنارنى قايناتقان سۇ ۋە ھەببۇلئاس
سۈيى ياكى ئالما شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ .

ئالما شەربىتى مۇنداق تەييارلىنىدۇ : تاتلىق ئالما 60 مىس-
قال ، ئاق شېكەر (قەنت) 30 مىسقال تەييارلىنىپ ، قىيامغا

كەلگۈچە قايىنىتىلىدۇ .
قامچىئوت 2 مىسقال ، رۇمبەدىيان 1 مىسقال ، ئانار سۈ-يى ، خۇنسياۋشانلار 0.5 مىسقالدىن ، بۇلار لىمون شەربىتى ياكى بېھى قىيامى ۋەياكى سوغۇق سۇدا ئېزىپ ياكىئېرىتىپ ئىچىلىدۇ .
نېرۋا خاراكتېرلىك ئىچ سۈرگۈدە ھەر كۈنى ئەتىگەندە قەي قىلىش پايدىلىق . ئۇخلىغاندا ئوڭدا ياتماسلىق كېرەك ، ياستۇق-نى پەس قويۇپ ياتماق لازىم . بۇنىڭ دورىسى ئۇچۇن نېرۋىنى كۈچەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ .
سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈش كېسەللىكىدە ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ . غىزاسىغا سەۋزە توغراپ شوۋىگۈرۈچ قىلىپ بې-رىلىدۇ . ئۇسسۇزلۇقىغا زىرىق شەربىتى بېرىلىدۇ .
كۆكنار ئۇرۇقى ، كۈندۈر ، سەئدى ھىندى ، ھەببۇلئاسلار-نىڭ ھەربىرىدىن 0.5 دەرھەمدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ ، تۇ-خۇمنىڭ چالا پىشقان سېرىقى ، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قو-شۇپ بېرىلىدۇ . بۇ دورا بوۋاقلارنىڭ چىش چىقىدىغان ۋاقتىدى-كى ئىچ سۈرگۈگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ . بۇ دورىنى ئانىسى ئىچسە ، سۈت ئارقىلىق بالىغا تەسىرى بولىدۇ .

قۇلۇنج (ئۈچەي توسۇلۇش) كېسىلى

قۇلۇنج كېسىلى بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا ، يەل كۆپ بولىدۇ ، تاماق سىڭمەيدۇ ، بەدەن قۇرۇيدۇ ، سۇنى كۆپ تەلەپ قىلىدۇ .
بۇ كېسەلگە خىيار شەنبەر ، تەمرى ھىندى ، سانايى مەككە ، شېكەر بېرىلىدۇ . بەدەننى يۇمشىتىدىغان ھەمەل قىلىش تېخىمۇ پايدىلىق .

شەھمى ھەنزەل ، بۆرە ئەمىنى ، ئونزوروت ، ئوشەق ، سو-
پۇن دەرىخىنىڭ كۆك يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش
پايدىلىق . سوغۇق سۇ ۋە مېۋىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك .
ئەتىگەندە شېكەر ، رۇمبەديان ئىستېمال قىلماق زۆرۈر .

بابۇنە ، ئىكىلمەلىك ، قارا كۆز بەديان ، خېنە يوپۇرمىقى ،
ئاق لەيلى ، تۇز قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ۋاننا قىلسا پايدىلىق .

غىزاسىغا نوقۇت سۈيى ، توخۇ ، كېپىك ، قۇشقاچ گۆشلى-
رى بېرىلىدۇ .

بۇ كېسەللىك قوزغالغاندا قوتاز مۇڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ ،
كۈلىنى سۇغا چىلىپ ئىچىپ بەرسە ھەممىدىن مەنپەئەتلىك .

بۆرە چىشلىگەن قوينىڭ دۈمبە گۆشىنى يېسە ياكى بەدەنگە
سۈركىسە پايدىلىق .

سامساقنى نان بىلەن خام يېسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى
بولىدۇ . چۈنكى ، سامساق ئۇسسۇزلۇقنى بېسىپ ، ئاغرىقنى
پەسەيتىدۇ .

قۇلۇنجقا مەجۇنى كومونى ، مەجۇنى شەھرى ياران پايدى-
لىق .

رۇمبەديان ، قىزىل شېكەر ، ئاق تۇز قاتارلىقلارنى يۇم-
شاق سوقۇپ ، مىس قاچىغا سېلىپ ئوتقا قويۇپ ، سۇ بىلەن
كۆمىلاچ قىلىپ يېسە پايدا قىلىدۇ .

ئەنجان دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى ، ئىكىلمەلىك ، بابۇنە گۈ-
لى ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، ئارپىبەديان ، تىنچ مۇقەسەر (زاراڭزا)
قەنتەرىيۇن قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۈيىنى سۈزۈلدۈرۈپ ، ئۇ-
نىڭغا ئىچنى سۈرىدىغان ياغ قوشۇپ ھەمەل قىلىنسا ، پايدىسى
ياخشى بولىدۇ .

بۆرە چىشلىگەن قوينىڭ يېغىدىن ، دۈمبىسىدىن ئازراق
قوشۇپ ھەمەل قىلسا تېخىمۇ ياخشى . بۇنىڭغا بۆرە تېرىسى ياكى

كەپتەر تېرىسى، قوتاز تېرىسى ياكى بولمىسا بۆرە چىشلىگەن قوينىڭ تېرىسىدىن ئىشلەتسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

تېخىمۇ كۈچلۈك بولسۇن ئۈچۈن، ئازراق قۇندۇز قەھرى، ھىڭ قاتسا بولىدۇ. ئاغرىق يەنە تۈتسا، سەنۇبەر يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، زىرە، جۇۋىنە توغرىقى قاتارلىقلارنى باراۋەر قىلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ كۆمىلاچ قىلىپ يېيىلىدۇ.

مەجۇنى مۇرمەككىنى كۈندە 1 مىسقال يېسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغەمنى تۆكىتىپ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. ئېغىزدىن سۇ ئېقىشنى توختىتىدۇ، قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ، بەدەندىكى ھەر خىل يەلنى كۆيدۈرىدۇ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ، دوۋساقتىكى تاشنى يوقىتىدۇ، ناسورغا پايدا قىلىدۇ، مەيدىنى پاكلايدۇ، جىنسىي ئىقتىدارنى زىيادە قىلىدۇ، جىگەرنى ساپلاشتۇرۇپ، سالامەتلىكنى ياخشىلايدۇ.

سىل كېسىلى ئۈچۈن بىلىق يېلىمىنى ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ. ھايۋانات ئۆتىنى ئېشەك سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە تېخىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە: گۈلقەنتنى نان بىلەن غىزا ئورنىدا يېسە سىلنى يىلتىزىدىن تۆگىتىدۇ ۋە يەنە پارپىنى خېمىر قىلىپ، ھەر كۈنى يېسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

قۇلۇنج ئۈچەينىڭ قەۋزىيەت بىلەن ئاغرىش كېسەللىكى بولۇپ، بۇنىڭدا ئاۋۋال بۆرە ئەمىنىنى قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شاپ ياساپ، ھەمەل قىلىنىدۇ. بۇنىڭدىن كېيىن سانايى مەككى 5 مىسقال، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، شۇمشەلەر 3 مىسقالدىن، بىنەپشە، سېمىزئوت چېچىكى 2 مىسقالدىن، چالا سوقۇلغان زاراڭزا 10 مىسقال، قىزىلچا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 5 .0 مىسقال تەييارلاپ،

سۇ قۇيۇپ قايىنتىپ ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ، قەنت ، پۇنۇس-نىڭ مېغىزى 10 مىسقالدىن ، بۆرە ئەمىنىدىن 7 مىسقال تەييار-لاپ سوقۇپ ، 2 مىسقال بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ھەمەل قىلى-نىدۇ . قېرى خورازنىڭ شورپىسى بېرىلىدۇ . قۇلۇنج ئېچىلغاندىن كېيىن مەجۇنى خىيار شەنبەر بېرىلىدۇ .

ئۇنىڭ تەركىبى : تۇربۇت مۇجەۋۋەپ 40 مىسقال ، تۇز ، رۇبىسۇس 7 مىسقالدىن ، رۇمبەدىيان ، ئارپىبەدىيان 5 مىس-قالدىن تەييارلىنىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، 20 مىسقال بىنەپشە ، 5 مىسقال پىشۇرۇلغان سوقمۇنىيا ، 40 مىسقال بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياغلىنىدۇ . 100 مىسقال خىيار شەنبەر ئارىلاشتۇرۇپ ، 100 مىسقال ھەسەل قوشۇپ مەجۇن قىلىنىپ 5 — 7 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ . بۇ كېسەللىككە ئاۋۋال ھەمەل قىلىپ ، ئاندىن سۈرگە بېرىلسىمۇ بولىدۇ .

ھەمەلنىڭ تەركىبى : ئارپىبەدىيان ، چىگسەي ئۇرۇقى ، رۇمبەدىيان ، سېرىقچېچەك 3 مىسقالدىن ، بۇلارنى قايىنتىپ سۈزۈپ ، 7 مىسقال بۆرە ئەمىنى ، 10 مىسقال قەنت ، 15 مىسقال كۇنجۇت يېغى قوشۇپ قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ .

يەنە بىر ئۇسۇلى : بىر سىقىم يۇمغاقسۇت ، ئازغىنە زىرە ، بىر سىقىم كۇدە ياكى ئارپا ، ئەنجىدان ، ھەببى رومانلار بىر سىقىمدىن تەييارلىنىپ ، بىر چىنە سۇدا قايىنتىلىپ بىراقلا ئېچىلىدۇ .

قەلەمپۇر ، پىلپىل ، جويۇزلارنى مەجۇن قىلىپ يېسىمۇ قۇلۇنجقا پايدا قىلىدۇ . ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم ، ئەنجۈر ، سەرپىستاننى قايىنتىپ سۈزۈپ ، خىيار شەنبەر ئارىلاشتۇرۇپ يەنە قايىنتىپ ، بېدەئەنجىر يېغى بىلەن بېرىلىدۇ .

يەنە بىر ئۇسۇل : ئايارەج پەيقىرا 2 مىسقال ،ھەسەل5 .7 مىسقال ، سۈت 15 مىسقال . بۇلار سۈتتە قانىتىپ ئېچىلىدۇ .

بىنەپشە شەربىتى ، ئەنجۈر شەربىتى قۇلۇنجقا پايدا قىلىدۇ . تۇرۇپنى خىيار شەنبەز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە قولۇنج-نى ئاچىدۇ . ئۇسسۇزلۇققا مۇشۇ شەربەتنىڭ بىر خىلى چايغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئەنجۈرنى مائۇل ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم بىلەن ناشتىدا ئىچىل-سىمۇ بولىدۇ .

يەنە بىر خىل ئۇسۇل : ئۇرۇقىدىن ئايرىغان ئۈزۈم ، شاپ-تۇل ، قارىئۆرۈك ، چىلان ، ئەنجۈرلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن 10 مىسقالدىن ، سەرپىستاندىن 5 مىسقال تەييارلاپ سوقۇپ ، سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ ، ئاندىن سۈزۈپ ئېلىپ ئازراق قەنت سېلىپ ، 5 مىسقال بىنەپشىنى خالتىغا ئېلىپ ، شەربەتكە قو-شۇپ قايىنتىپ قىيامىغا كەلگەندە كۈندە 20 مىسقالدىن ئىچىل-سىمۇ بولىدۇ .

بوغۇم ئۇچەي ئاغرىقىغا ئاق لەيلىنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ چاپسا پايدا قىلىدۇ .

ئىچ سۈرۈك ئۇچۇن سېرىق ئېنەكنىڭ سۈتى ياكى سېرىق ئۆچكە سۈتىگە 3 مىسقال سانايى مەككى ئارىلاشتۇرۇپ قايىنتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ . بۇ دورا ئاشقازاندىكى سەپرا ، بەلغەم ، سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئوخشاشلا ماس كېلىدۇ ، تال ئاغرىقىغىمۇ پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

تەرتىزنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ چاي بىلەن ئىچسە ، قۇلۇنجقا پايدا قىلىدۇ ؛ شوخلىنى قايىنتىپ ئىچسە ، قۇلۇنجنى ئاچىدۇ .

پىچان قۇرت كېسىلى

قورساقتا پىچان قۇرت بولسا ، ئۇخلىغاندا چىشىنى غۇچۇر-لىتىدۇ ، قورساق تولغاپ ئاغرىيدۇ ، كېچىسى ئېغىزىدىن سۇ

كېلىدۇ .
داۋالاش چارىسى : دەسلەپتە تۆت كۇنگىچە 25 مىسقال خام سۈت 7 مىسقال قەنت بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ . غىزا ئۈچۈن ئەتىگەندە نوقۇت سالغان ئاش بېرىلىدۇ . چۈش ۋە كەچلىك تامىقى ئۈچۈن زاراڭزا ، جەنبىل ، قوۋزاقدارچىن سېلىپ ئاش قىلىپ بېرىلىدۇ . 5 - كۈنى بەدەنگى كابىل پوستى ، شىر- خەشت ، ئاق ماش (باقىلە) ، ئاق تۇربۇت ، قۇستىلەرنىڭ ھەر- قايسىسىدىن 1 دەرھەم ، ھەببۇنىل (ئۇشەق)دىن 1 دەرھەم ئې- لىپ ، سوقۇپ ، تاسقاپ سۇتكە قوشۇپ ناشتىدا ئىچىلىدۇ . يې- رىم كۈن ساقلىسا قۇرتىنىڭ ھەممىسى چۈشۈپ كېتىدۇ .
ئىسكەنجىۋىل كۆپ خىل كېسەللىككە پايدىلىق . ئۇنىڭ تەركىبى : 80 مىسقال قەنت مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركە بىلەن قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ ئىچىلسە ھەممە كېسەللىككە پايدا قىلىدۇ ، بولۇپمۇ ئىستىسقاغا پايدىسى ياخشى . قەنت بولمىسا ئۈزۈقى يوق ئۈزۈم كىشمىشى بولسىمۇ بولىدۇ .
ئىسكەنجىۋىل تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى : ئىككى ھەسسە سىر- كە بىلەن بىر ھەسسە قەنت ئاۋۋال سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ ، ئازراق سوۋۇغاندىن كېيىن ، سىركە قۇيۇپ 2 — 3 قېتىم ئۆرلىتىلىدۇ .
ئىسكەنجىۋىل ياكى كاسىنە شەربىتى ۋەياكى لىمون شەربى- تى بېرىلىدۇ ، بۇلار ئۇنىڭ بەرمىسە ، بۇ بىمارنىڭ كېزىك بول- غانلىقىدىن بېشارەتتۇر . كېزىككە مۇسھىل (سۇرگۈچى دورا) ياكى ھەمەل قىلىشقا بولمايدۇ . ئاشقازان كۈچلىنىپ بولغۇچە ھەر كۈنى بىنەپشە شەربىتى بېرىلىدۇ .
بىنەپشە شەربىتىنىڭ تەركىبى : بىنەپشە 2 مىسقال ، سەر- پىستان 15 دانە ، چىلان 15 دانە . بۇلارنى بىر چىنە سۇدا

قاينىتىپ ، سۈزۈپ بىر كېچە قويۇپ ، 3 — 4 كۈن داۋاملىق ئىچىلىدۇ . بەشىنچى كۈنى كېسەل ياخشىلىنىدۇ ، ياخشىلانمىسا ، تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ :

بىنەپشە 2 مىسقال ، پىشقان ئەنجۈر ئۈچ دانە ، چىلان 15 دانە ، كاسىنە ئۇرۇقى 1 مىسقال ، ئارپىبەدىيان 0.5 مىسقال . بۇ دورىلار قاينىتىپ ئىچىلىدۇ .

كېزىك تەگكەن ۋە قىزىل چىققان بولسا ، يۇقىرىدىقى دورىلارغا نېلۇپەر قوشۇپ بېرىلىدۇ .

يالغۇز قىزىل چىققان بولسا نېلۇپەر يالغۇز بېرىلىدۇ .

قىزىلغا قارىتا ھۆكۈما قۇتبىدىنىنىڭ تەجرىبىسى شۇكى : يەتتە كۈنگىچە شورپا بېرىلمەيدۇ . تامىقىغا زىرە ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، تەمرى ھىندى ؛ قەۋزىيەت بولسا ، قېتىق ، زىرىق بېرىلىدۇ .

ئىچى سۈرسە ، قىزىل تامامەن چىقىپ بولغاندىن كېيىن ، ئارپا ئۇنى ، يۇمغاقسۈت سۈيى ، سەندەل ، كاپۇرلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىر قىلىنىپ ، پۇت - قولنىڭ ئالىقىنىغا تاڭسا ، جىگەردىكى ئىسسىقنى تارقىتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

بەدەنىنىڭ ئاغرىقى كۈچىيىپ باش قىزىسا ، ئاق سەندەل ، كاپۇر ، يۇمغاقسۈت سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ باشقا چاپسا بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

پىچان قۇرتنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن 4 — 5 كۈن كالا سۈتىنى ئىلمان قىلىپ ساقلاپ ، شاپتۇل ۋە نەشپۈت يوپۇرمىقىدىن سىقىپ چىقىرىلغان سۈنى قوشۇپ ئىچسە ، پىچان قۇرتلارنىڭ بىر قىسمى ئۆلۈپ ، بىر قىسمى چۈشۈپ كېتىدۇ .

قورساقتا پىچان قۇرت بولسا ، شاپتۇل مېغىزى ۋە يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ ، ئازراق سىيادان قوشۇپ ، ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، خېمىر قىلىپ كىندىككە تاڭسا ، پىچان

قورت چۈشۈپ كېتىدۇ .

قەۋزىيەت

قەۋزىيەتكە ئۈي كالىنىڭ ئۆتىنى قورساققا سۈركىسە شىپا بولىدۇ . چاشقان مايىقىنى ئېزىپ چاپسىمۇ ئۈنۈمى ئوبدان بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .
قارا قوينىڭ قۇيرۇقىنى كۆدە يىلتىزىنىڭ پوستى بىلەن خېمىر قىلىپ ، قورساققا تاڭسا ، قورساقنى بوشىتىدۇ .
ئۈي كالىنىڭ ئۆتىنى ئىتئۈزۈمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كىندىككە قويسا دەرھال ئىچنى سۈرىدۇ .

كېزىك

كېزىك كېسەلى ئۈچۈن 5 مىسقال نېلۇپەر ، 2 مىسقال ئاق لالە ، 2 سىقىم يازغى بۇغداي كېپىكى ، 2 تۇتام قارا سۆگەت يوپۇرمىقى ، بىر پىيالە سىركە قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ، مىس قازاندا قاينىتىپ ، بەلنىڭ تۆۋىنى يۇيۇپ بېرىلسە پايدا قىلىدۇ .
كېزىك كېسەلى ئۈچۈن يەنە تۆۋەندىكى كاشكاپ بېرىلىدۇ :
كاشكاپنىڭ تەركىبى : گۈلنەپشە 2 مىسقال ، پىرسىياۋشان 2 مىسقال ، سەرپىستان 10 دانە ، چىلان 15 دانە ، ياخشى پىشقان ئەنجۈر 2 دانە ، قەنت (شېكەر) 5 مىسقال ، كاسىنە بىلەن بەديان مۇۋاپىق مىقداردا . بۇلارنى سوقۇپ ، بىللە قاينىتىپ تەمى سۇغا تولۇق چىققاندا سۈزۈلدۈرۈپ ئىچسە تەرلىتىدۇ . تەر چىقىپ بەرسە كېزىكمۇ پەيدىنپەي يوقىلىدۇ .

كېزىك كېسىلى تۇپەيلى كۆز ئاغرىپ ، داۋاملىق ياشاڭغىراپ تۇرسا ، قىزىل ئالمىنىڭ ئىچىگە سېرىقماي سېلىپ ، ئالمىنى خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ ، ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىچىدىكى ياغنى كۆزگە سۈركىسە ، كېزىك تۇپەيلى پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقى شىپا تاپىدۇ .

كېزىك بىلەن قىزىلنىڭ دەسلىپىدە نېلۇپەر ، چىلان ، قەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ . غىزاسىغا ماش سالغان شوۋىگۈرۈچ بېرىلىدۇ . بادام شىرنىسى قوشۇپ ئىچىلىدۇ . 6- ، 7- كۈنلىرى سۈرگۈچى دورا بېرىشكە بولمايدۇ .

ئىسسىقتىن بەزگەك كېسىلى تەگكەن كىشى 4 سەر مەستىكىنى ياغ ۋە 4 سەر قىزىلمۇچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەدىنىگە چاپىسا ، بەزگەك كېسىلىدىن ساقىيىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

بەزگەك كېسىلىگە 20 دانە نېلۇپەر ، 1مىسقال قارىئۆرۈك ۋە مۇۋاپىق مىقداردا رۇمبەدىيانلارنى قاينىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

يەنە بىر ئۇسۇلى : كەپتەر تۇكى ، كونا ئۇجمە ياغىچى ، سامساق ، ۋاڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى كۆيدۇرۇپ ئىسلانسا مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئىسسىقتىن بەزگەك بولغان كىشى يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ شەربەت قىلىپ ئىچسە ساقىيىپ قالىدۇ . تەپ ئۇستىخاندا بولسىمۇ پايدا قىلىدۇ .

كېزىككە بىنەپشىگۈل 2 مىسقال ، پىرسىياۋشان 1 مىسقال ، نېلۇپەر غوزىكى 0.5 مىسقال ، ئارپىبەدىيان 1 مىسقال ، كاسىنە ئۇرۇقى 2 مىسقال ، سەرپىستان 150 دانە ، چىلان 10 دانە ، پىشقان ئەنجۈر 2 دانە ، شېكەر 5 مىسقال تەييارلىنىدۇ ۋە ھەممە

ماتېرىياللارنى قوشۇپ قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، سوۋۇغاندا ئىچىلىدۇ .

قەي قىلدۇرۇش

سەپرانى قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن ، ئىسكەنجىۋىل ، قەنت ، ھەسەلنى تۇرۇپ سۈيى ، قوغۇن يىلتىزى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ ، سۈيىنى ياكى قاپاق سۈيى ۋەياكى تاتلىق ئانار سۈيىنى ئازراق تەرەنجىۋىلگە ئارىلاشتۇرۇپ سەھەردە ئىچسە ئۈنۈمى بولىدۇ .

بەلغەمنى قەي قىلىش ئۈچۈن ، ئىسكەنجىۋىل ۋە ھەسەلنى سىرىقچىچەك ياكى قوغۇن يىلتىزى بىلەن قاينىتىپ ، ئازراق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ كەچتە ئىچسە ياكى قىچا ۋەياكى تەرتىز ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ، ھەسەل قوشۇپ كەچتە قورساق توق ۋاقتىتا ئىچسە بولىدۇ .

سەۋدانى قەي قىلىش ئۈچۈن ، تاغ يالپۇزى ، ئىسكەنجىۋىل ، نەمەك ھىندى ، بۆرە ئەمىنى ، سىرىقچىچەك قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ، كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىچىش كېرەك . غىزاسىغا جىگەر ، ئاقماش قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم .

تولغاق

تولغاق ئىسسىقتىن بولسا بېھى قىيامى گۈرۈچكە قوشۇپ بېرىلىدۇ . سوغۇقتىن بولسا ، قارىمۇچ 20 مىسقال ، ئەپيۇن 10 مىسقال ، زەپەر 5 مىسقال ، سۈمبۇل ، ئاقىرقەرھا ، پەرپيون 1

مىسقالدىن تەييارلىنىپ ، سوقۇپ تاسقاپ 170 مىسقال ھەسەل قوشۇپ يۇغۇرۇپ ، كۈندە 5 .2 پۇڭ بېرىلىدۇ .

تامىقىغا قورۇغان زىرە قوشۇپ بېرىلىدۇ . قىزىتمىسى بول-مىغان تولغاققا نان سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ .

تولغاق سوقۇغتا توڭلىغانلىقتىن بولسا ، قېرىقىزنى ئىس-سىق سۇدا قاينىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ . تاش ، تېرىق ، خىش قاتارلىقلاردا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ . 5 .0مىسقال كۈندۈر ، زەپەر ، ئەپيۇنلەرنىڭ ھەربىرىدىن 2 پۇڭ-دىن تەييارلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەرەت يولىغا قويۇلسىمۇ بولىدۇ .

تولغاق ئەگەر سەپرا بىلەن بەلغەمنىڭ ئارىلاشقانلىقىدىن بولسا ، ئىسفەغۇلغا گۈل يېغى تېمىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

قۇرۇق تولغاق

بۇ كېسەللىككە رەيھان ئۇرۇقى ، كەنوچە ، ئىسفەغۇل ، بەد-رىڭلەرنىڭ ھەربىرىگە قەنت ، گۈلاب قوشۇپ قاينىتىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ . بۇنىڭدىن باشقا يەنە مەجۇنى بىنەپشىنىڭ ئۈنۈمىمۇ ياخشى .

مەجۇنى بىنەپشىنىڭ تەركىبى : بىنەپشە 10 مىسقال ، تۇر-بۇت 5 مىسقال ، رۇبىسۇس 2 مىسقال ، سوقمۇنىيا 1 مىسقال ، ئارپىبەدىيان ، رۇمبەدىيانلار 5 .0 مىسقالدىن . بۇلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ 10 مىسقال ھەسەل ياكى قەنت قوشۇپ قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ مەجۇن قىلىنىدۇ . 3 مىسقال يەپ ، ئاندىن چاي ئىچىلىدۇ . تامىقىغا ماش ، پالەك سېلىنغان شوۋىگۈ-رۈچ بېرىلىدۇ .

بوۋاسىر

بۇ كېسەللىككە قوغۇن ، ئانار يەپ بەرسە پايدىلىق . تامىقىغا توخۇ گۆشى بىلەن شورپا قىلىپ ، گۈرۈچ ھەم زىرىق سېلىپ ئىچىلىدۇ . ھەببى مۇقەلنىڭ ئۈنۈمىمۇ ياخشى .

ھەببى مۇقەلنىڭ تەركىبى : ھېلىلە كابىلى پوستى ، قارا ھېلىلە 10 مىسقالدىن ، سەكبىنەج 3 مىسقال ، ئاق قىچا 2 مىسقال . بۇلار سوقۇپ تاسقاپ 15 مىسقال زىرىق ئېزىلىپ ھەب قىلىنىپ كۈندە 2 مىسقال يېيىلىدۇ . تامىقىغا ماش ، پالەك ، چۈجە گۆشى سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ بېرىلىدۇ .

بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىش ئۈچۈن ئىتتىرىپىل مۇقەل بېرىلىدۇ .

ئىتتىرىپىل مۇقەلنىڭ تەركىبى : 30 مىسقال مۇقەل ئىس-سىق سۇدا ئېزىلىپ 80 مىسقال ھەسەل قوشۇپ قايىنىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈلىدۇ ، ئاندىن بۇنىڭغا ھېلىلە كابىلى پوستى ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، ئۈرۈقىدىن ئايرىلغان ئامىلىنىڭ ھەر-قايسىسىدىن 10 مىسقالدىن سوقۇپ ، تاسقاپ قوشۇپ خېمىر قىلىپ ، 1 — 2 مىسقالغىچە سېرىقئوتنى قايىنىتىپ ، سۈيى بىلەن بىللە يېيىلىدۇ .

سېرىقئوتنى قايىنىتىش ئۇسۇلى : 5 مىسقال سېرىقئوت خال-تىغا سېلىنىپ ، 70 مىسقال قەنت بىلەن سۇدا قايىنىتىلىدۇ ، 20 مىسقال شىرخەشتتە ئېرىتىلىپ ئۈچ قوشۇق ئەينۇلا سۈيىنى قېتىپ قايىنىتىپ ئىچىلىدۇ . ئەگەر قۇۋۋەتلىكرەك بولسۇن دې-سەك ، ئۇنىڭغا يەنە 5 مىسقال سانايى مەككىنى قايىنىتىپ قوش-ساق بولىدۇ . سېرىق سۇنىڭ قايىنىتىلىشى مۇنداق بولىدۇ : كۆزى چېقىر ئۈچكە سۇتىنى قايىنىتىپ ، 3 مىسقال ئاچچىق

سىركە قوشۇپ قوشۇقتا ئېلىشتۇرسا سېرىق سۇ بىر تەرەپكە ئايرىلىدۇ .

بوۋاسىرنىڭ سەۋەبى بىلەن مەقئەتنىڭ ئاغزى ئىششىغان بولسا ، كېسەللىكنىڭ ئېغىر ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ . بۇ چاغدا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىپ ، لوڭقا قويۇلىدۇ ، ئىككى يوتىسىغا زۇلۇك قۇرت قويۇلىدۇ ، بىنەپشە شەربىتىگە گۈلاب ، رەيھان ئۇرۇقى قوشۇپ ئىچىلىدۇ ، تامىقىغا ماش سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ بېرىلىدۇ .

ھەببى زورەنبادمۇ بوۋاسىرغا ئوبدان پايدا قىلىدۇ .

ھەببى زورەنبادنىڭ تەركىبى : بوزۋېغى ، دورۇنەچ ، ئەقىرەبى ، قارا ھېلىلە ، ھىندىستان ئۇردىنى ، ئاقىرقەرھا ، نۆشۇدۇر ، پىلپىل ، قارىمۇچ ، كۇدە ئۇرۇقى ، مۇقەللەرنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، ئۈزۈم سۈيىدە يۇغۇرۇپ ، 2 — 3 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ .

بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىدىغان زەرورنىڭ تەركىبى : سامساق ، ئانارگۈل ، كۇندۇر ، گىلى ئەمىنى ، كەھىرىۋا ، خۇنسىياۋشان ، موزا ، ئەنزەروتلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ ، تاسقاپ يارا ئۈستىگە سېپىلىدۇ .

مەجۇنى قابىز ئىچ سۈرۈش ، بوۋاسىرلارغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ . بەدەندىكى سەۋدانى يوقىتىدۇ .

مەجۇنى قابىزنىڭ تەركىبى : ئارپىبەدىيان ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، سېرىقئوت ، بىستپايەج ، قىزىلگۈل ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 1 مىسقالدىن ، ئەنجۇر 2 مىسقال ، ئۇرۇقى ئېلىنۋېتىلگەن ئۈزۈم 5 مىسقال ، نىلۇپەر ، بىنەپشە 5 .0 مىسقالدىن . بۇلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، 15 مىسقال قەنت قوشۇپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ، كۈندە بىر بۆلىكى يېيىلىدۇ .

مەقئەت قىچىشسا ئاچچىق قاپاقنى قاينىتىپ سۈيى ئىچىلىد-

دۇ ھەم مەقئەت يۇيۇلىدۇ . بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا يىلان تېرىسى بىلەن ئىسلىسا پايدا قىلىدۇ . بۇمۇ پايدا قىلمىسا كالا ئۆتىنى سامساق بىلەن پىشۇرۇپ ، تېڭىپ قويسا پايدا قىلىدۇ .

بوۋاسىر مونچىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن مۇقەل بىلەن كۇندۇر سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب قىلىنغاندىن كېيىن ، ياغاچنىڭ ئوتتۇرىسىنى تېشىپ دورىنى شۇ تۆشۈكتىن كىرگۈزۈپ كۆيدۇ-رۇپ ، ئىسىنى تۆشۈك ئارقىلىق چىقىرىپ مەقئەتنى ئىسلىسا بوۋاسىرنىڭ مونچىقى قۇرۇيدۇ .

ياڭاق يېغىدىن كۈندە 7 مىسقال يېسىمۇ پايدىسى كۆپ .

بوۋاسىر كېسىلىدە بېلىق سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ ، توخۇ سۆڭىكى ، تۆگە مايىقى ، پىياز ئۇرۇقى ، بەزىرولبەنجىنىڭ ئۇ-رۇقى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ، ياغ بىلەن ئارىلاش-تۇرۇپ ، ئوتقا كۆمۈپ ئىسىق ئۆتكۈزسە ، پايدىسى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

سېرىق ھېلىلىنى سوقۇپ ، شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، مەقئەتكە چاپسا ، بوۋاسىر كېسىلىگە شىپا بولى-دۇ .

مەقئەت قىچىشسا ، چاقا چىققان بولسا ۋەياكى ئىششىغان بولسا ، قىزىلگۈل ، يەسىمەننى پوستىدىن ئايرىپ ، يۇمشاق سو-قۇپ ، ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيى بىلەن قايىنىتىپ ، ئۆي كالىنىڭ يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ تاش بۆرەككە چېپىلىدۇ .

مەقئەت يېرىلىش

قەۋزىيەت قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلى-نىدۇ . ئالما ، بېھى ، زىرىق ، لىمون ، سوماق ، مۇرمەككى قاتارلىقلارنى يېسە ، بۇ كېسەللىككە شىپا قىلىدۇ .

يارا ئاغزىغا سېرىقموم 1.5 مىسقال ، تۆگىنىڭ بۆرەك يېغى 15 مىسقال ، 10مىسقال كۆدە سۆيىدە 10 مىسقال مۆقەل ئەزرەقىنى ئېزىپ مەلھەم قىلىپ چېپىپ بېرىلىدۇ . ئىششىغان بولسا ، كۆكنار پوستى ، سېمىزئوت پايىسى ، نېلۇپەر ، ئاقلانغان ئارپىلارنى بىللە قايىنىتىپ مەقئەتكە قويۇپ ئولتۇرسا پايدىلىق ، تۇخۇم سېرىقىنى ياغدا پىشۇرۇپ سۈركىسىمۇ بولىدۇ .

قان توختىتىش

تومۇر كېسىلىپ قان توختىمىسا ، كۈندۈر بىلەن قىزىل گۈلنى سوقۇپ تاسقاپ ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ جاراھەتكە قويۇپ تېڭىپ بىرنەچچە كۈن قويسا قان توختايدۇ . بۇنىڭ بىلەنمۇ توختىمىسا بىر قولدىن قان ئېلىش كېرەك . بۇنىڭ بىلەنمۇ توختىمىسا داغلاش كېرەك .

كۈندۈرنى خۇنسياۋشان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق سوقۇپ ، توشقان تۈكى بىلەن جاراھەتكە قويسا قان توختايدۇ . بۇ چارە تەجرىبىدىن ئۆتكەن .

بەدىنىگە نەرسە كىرىپ كېتىپ قان توختىمىسا ، ئۈي كالىنىڭ ئۆتىنى جاراھەتنىڭ ئاغزىغا تاڭسا قان توختايدۇ .

زەھەر قايتۇرۇش

چاياننى ئۈي كالىنىڭ يېغىدا قايىنىتىپ ، تەرەنجىۋىل قوشۇپ ، كىچىك بالا ئانىسىدىن تۇغۇلغاندا ئاغزىغا تېمىتسا ، چايان ھەرقانچە چاقسىمۇ ئاغرىق سەزمەيدۇ (تەجرىبە قىلىنغان) .

يىلان ، چايان چاقسا ، قېتىقنىڭ سېرىق سۈيىنى سۈركىسە پايدا قىلىدۇ .

زەھەر بېرىلگەن ئادەمگە ئوغۇل بالىنىڭ سۈيدۈكىنى بەرسە (ئىچۈرسە) پايدا قىلىدۇ .

ئىت چىشلەپ زەھەرلەنگەنلەر ئادەم چېچىنى كۆيدۈرۈپ، سىركىگە ئۆچ كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، سۈزۈپ ئىچسە، ئىت چىشىنىڭ زەھىرى يانىدۇ .

زەھەر يەپ زەھەرلەنگەن ئادەم قارا پارچىنى چىغىرتماق بىلەن سوقۇپ يەپ بەرسە، زەھەر يانىدۇ .

يىلان چېقىۋالغان كىشى ئەنجۈرنىڭ يوپۇرمىقىنى جويۇز-نىڭ ساپ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، يىلان زەھىرى قايتىدۇ .

چاشقان يېغى، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى ياكى ئاچچىق شاپتۇل مېغىزى، كۈچۈلا، كۆكنار ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ سالايە قىلىپ ھەرقانداق جانىۋارغا بەرسە ساق قالمايدۇ .

جىگەر ، تال كېسەللىكلىرى

جىگەر كېسىلى

جىگەر ئاغرىقى ئىسسىقتىن بولسا ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ ، بىمارنىڭ ئوڭ يېنى ئىسسىق بولىدۇ . بۇنىڭغا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش پايدىلىق . سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، ئىسكەنجۇل كاشكاپ قىلىنىپ بادام يېغى بىلەن ئەتىگەندە ئىچىلسە پايدا قىلىدۇ ۋە يەنە يەتتە كۈندىن كېيىن كاسىنە سۈيى ، ئىتئۈزۈمى ، تاۋۇز سۈيىنى بەرسە بولىدۇ . سەندەل ، قىزىلگۈل ، ئىتئۈزۈمنىڭ سۈيى ، مەستىكى ، مىقدارچىن قاتارلىقلارنى خېمىر قىلىپ جىگەرنىڭ ئوتتۇرىسىغا تاڭسىمۇ پايدىسى بولىدۇ .

جىگەر سوغۇقتىن ئاغرىغان بولسا ، بۆرىنىڭ جىگىرىنى قورۇتۇپ سوقۇپ ، 1 مىسقال رەۋەن ، 5 مىسقال شېكەر قوشۇپ ئۈچ كۈنگىچە ناشتىدا يېسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ .

ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل 1 مىسقالدىن ، ئارپا ئۈنى ، گۈلنەپشە ، قىزىلگۈل ، نېلۇپەرلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن 1 دەرھەمدىن ، كاپۇردىن 1 دەرھەم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، كاسىنە سۈيى ۋە رەۋەن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ ، قورساققا چاپسا ، جىگەردىكى ئىششىق يانىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

تەجرىبە قىلىپ كۆرگەن ھەكىملەر ئېيتىدۇكى ، جىگەر كېسىلىگە مۇپتىلا بولۇپ ، چىرايى سارغىيىپ كەتكەنلەر ئەرەقى كاسىنە ، بىخ بەدىيانلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، 2 مىسقال

شېكەر ، 1 مىسقال قارا شېكەر ، ئازراق كەشمىر تۈزى قاتارلىقـ
لارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ ، خېمىر قىلىپ ، قور-
ساقنىڭ جىگەر ئۈدۈلىغا ياپسا ياخشى ئۈنۈمىنى كۆرىدۇ .

جىگەردىكى جاراھەت ئۈچۈن قىزىل سەندەل ، ئاق سەندەل ،
ئارپا ئۈنى ، بىنەپشەگۈل ، نىلۇپەر ، قىزىلگۈللەرنىڭ ھەربىرىـ
دىن 1 دەرھەمدىن ، كاپۇردىن 0.5 دەرھەم ئېلىپ سوقۇپ
كاسىنە سۈيى ياكى يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر
قىلىپ جىگەرنىڭ ئۈدۈلىغا چاپسا پايدا قىلىدۇ . بۇنىڭغا رەۋەننى
قوشسا تېخىمۇ ياخشى . بۇ دورا يەنە جىگەر ئىششىقىغىمۇ پايدا
قىلىدۇ .

جىگەر ، ئۆت كېسىلى سەۋەبىدىن بەدەن سارغىيىپ كەتكەن
بولسا ، گۈلنەپشىنى قايىنىتىپ ئىچىپ ، كاسىنە سۈيى بىلەن
يۇيۇنسا پايدىسى بولىدۇ .

جىگەر مىزاجى ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقا

بۇ خىل كېسەللىكتە ئىسكەنجەۋىل بۇزۇرىنى ئېشەك سۈ-
تى ، نوقۇت سۈيى بىلەن ئىچسە پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتـ
كەن)

ئىسكەنجەۋىل بۇزۇرىنىڭ تەركىبى : كاسىنە ئۇرۇقى 2
مىسقال ، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى 3.5 مىسقال ، تەرخەمەك
(بەدرىڭ) بادىرەك ئۇرۇقى ھەربىرى 3.5 مىسقالدىن . بۇلارنى
سوقۇپ سىركىگە چىلاپ بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزغاندىن
كېيىن يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ سۈزۈپ 90 مىسقال ئاق قەنت
قوشۇپ قىيامغا كەلگۈچە قايىنىتىپ ، بىر قوشۇقتا ئۈچ قوشۇق
داغ چاي قوشۇپ ئىچىلىدۇ . غىزاسىغا چۈجە گۆشى سەۋزە بىلەن
پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ .

جىگەردىكى ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىستىسقا ئۈچۈن سو-
غۇق تەبىئەتلىك بۇزۇرى شەربىتى بېرىلىدۇ .

سوغۇق تەبىئەتلىك بۇزۇرىنىڭ تەكىبى : كاسنىە ئۇرۇقى ، تەرخەمەك (بەدرىڭ) ئۇرۇقى ، تاۋۇز ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سوقۇلىدۇ ، كاسنىە يىلتىزىنىڭ پوستى 2 مىسقال ، قەنت 80 مىسقال .

توسالغۇنى ئاچىدىغان بۇزۇرىنىڭ تەركىبى : كاسنىە ئۇرۇقى ، رازىيانە ، سېرىقئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 2 دەرھەم ، رازىيانە يىلتىزىنىڭ پوستى 5 دەرھەم ، كاسنىە يىلتىزىنىڭ پوستى 10 دەرھەم ، ھەممىسىنى چالا سوقۇپ يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ سۈزۈپ ، 80 مىسقال ئاق شېكەر قوشۇپ قىيامغا كەلتۈرۈپ ئىچىلىدۇ .

سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقاغا ئىسسىق تەبىئەتلىك بۇزۇرى بېرىلىدۇ .

ئىسسىق تەبىئەتلىك بۇزۇرىنىڭ تەركىبى : ئارپىبەدىيان ، چىڭسەيلەرنىڭ ھەربىرى 5 مىسقالدىن ، ئارپىبەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى ، چىڭسەي يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن . ھەممىسىنى چالا سوقۇپ قايىنىتىپ سۈزۈپ ، 70 مىسقال ئاق قەنت قوشۇپ قايىنىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ بىر قوشۇق شەربەت 3 قوشۇق قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ . غىزاسىغا نوقۇت سۈيى ، پاقلان گۆشى بېرىلىدۇ . سوغۇق سۇدىن پەرھىز قىلىنىدۇ . ئىستىسقا كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلار سۇ ئىچمەكچى بولسا ، 4 چىنە سۇنى يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ ئىچسە بولىدۇ .

ئىستىسقا سەپرادىن ھەم ھۆللۈك ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغان ۋە بىمارنىڭ پۇتلىرى ئىششىغان بولسا ، ئىسكەنجۇبىل بۇزۇرى پايدا قىلىدۇ .

ئىسكەنجۇبىل بۇزۇرىنىڭ تەركىبى : ئارپىبەدىيان ، سېرىق-

ئوت ئۇرۇقى ، تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 3 مىسقالدىن ، رۇمبەدىيان ، كاسنىە يىلتىزىنىڭ پوستى ھەربىرى 2 مىسقال- دىن ، كاسنىە ئۇرۇقى 5 مىسقال ، تەرخەمەك ئۇرۇقى 4 مىس- قال ، ئارپىبەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى ، بىخكەبىر پوستى ، چىگىسەي ئۇرۇقى 1 مىسقالدىن ، كونا سىركە بىر چىنە ، ئاق قەنت 70 مىسقال . بۇلارنى قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ ، بىر قوشۇق شەربەتكە ئۈچ قوشۇق ئارپىبەدىيان ئەرەقى ياكى كاسنىە ئەرەقى قوشۇپ ئىچىلىدۇ . بۇ دورىلار جىگەر ئىششىقىنى ياندۇ- رۇپ ، جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ، سەپرانى پەسەيتىدۇ ، ئىستىسقاغا پايدىسى كۆپ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

جىگەردە ئىسسىق بولسا ، ئاق سەندەل 2مىسقال ، زەپەر 0 .5 مىسقال ، رەۋەنچىنى 2 مىسقال ، كاسنىە ئۇرۇقى 2 مىس- قال ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 0 .5 مىسقال ، ئارپا ئۇنى ، قىزىلگۈل يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ گۈلاب بىلەن خې- مىر قىلىپ جىگەرگە چاپلىنىدۇ . مۇجەررەب ، بەقىرات ، ئىرس- تالۇس ، لوقمان ، بەرات ، ھەمەرات ، پەربات ، رەيدۇل قوبۇرى قاتارلىق تېببىي ئالىملارنىڭ ھەممىسى بىرنەچچە مىڭ كېسەل- نىڭ پەيدا بولۇش مەنبەسى سەپرا ، ئۇستىخان بوشىشىپ كې- تىش ، قان بۇزۇلۇشتىن بولىدۇ دەپ قارىغان . سەپرانى داۋالاش دورىلىرى تۆۋەندىكى رېتسېپ بويىچە تەييارلانغان :

بىخسۇس 3 مىسقال ، قوغۇن يىلتىزى 3 مىسقال ، سېرىق- چېچەك ئۇرۇقى 1 مىسقال ، ھەزارئىسپەندا ئۇرۇقى 3 مىسقال ، نەمەك ھىندى 3 مىسقال . بۇلارنى قوشۇپ ئىچسە ، ئۇستىخانلار چىڭىپ ، ئادەم يەڭگىللەپ قالغاندەك بولىدۇ . سەپراغا مۇناسى- ۋەتلىك كېسەللىكلەردە يۈزى سېرىق بولۇش ، قورساق ئاغرىش ، قەۋزىيەت بولۇش ، سۈيدۈك كۆپۈشۈپ كېلىش ، ئۇستىخانلار ئېغىر بولۇش ، كۆز غۇۋالىشىش ، باش قېيىش ، ئۇيقۇدىن پەرد-

شان ئويغىنىش ، خىيالپەرەسلىك قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ . بۇنىڭدا باش ئاغرىقى ئۇچۇن ۋاك ئۇرۇقى بىلەن نىلۇپەرنى خىمىر قىلىپ تاڭسا پايدا قىلىدۇ .

10 مىسقال بادام مېغىزى ، 12 مىسقال قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، بىر سىقىم قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ، 2 مىسقال نەشاستە ، 5 مىسقال كاسىنە ئۇرۇقى ، 5 مىسقال ئاق ناۋات تەييارلاپ سوقۇپ ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ . بۇ ھەب ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن ئاۋۋال تىلنىڭ ئاستىغا قويۇۋېلىنىدۇ ، شۇنىڭدا ئىستىسقانىڭ ئىششىقى يانىدۇ .

تەرخەمەك ، يۇمغاقسۇت ، پۇنۇسلارنىڭ ھەربىرىدىن 5 مىسقالدىن تەييارلىنىپ كاسىنە نوتىسىنىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ يېيىلىدۇ .

قارىغۇن ،تۇرۇپ ،رۇبىسۇس ، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 1 مىسقالدىن ، ھەببۇلمۇلۇك ئىككى دانە ، رەۋەنچىنى 5 مىسقال تەييارلىنىپ سوقۇپ ، شەربەت قىلىپ ئىچىلىدۇ .

ئۇستىقۇددۇس ، بادرەنجى بۇيا ، تۇخۇمى كاسىنە ، ئەنگۇرشىپا ، بىخسۇس قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 2 مىسقالدىن تەييارلاپ ، بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، 7 مىسقال گۈلقەنت ياكى ھەسەل قوشۇپ شەربەت قىلىپ ، ھەر ۋاقلىق ئۇچۇن تۆت قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ .

ئىستىسقا ۋە جىگەردىكى ئىششىققا يەنە تۆۋەندىكى بۇزۇرنمۇ تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

ئۇنىڭ تەركىبى : پوستى بىخ كاسىنە 30 مىسقال ، تۇخۇمى كاسىنە 20 مىسقال ، پوستى بىخ بەديان ، تۇخۇمى كوسۇس قاتارلىقلار 5 مىسقالدىن ، بىخ كۈدە 10 مىسقال ، تۇخۇمى كەرەپشە 10 دەرھەم . بۇلارنى چالا سوقۇپ ، ئىككى چىنە سۇدا

يېرىمى قالغۇچە سۇس ئوتتا قايىنىتىپ، 30 مىسقال قەنت سې-لىپ قايىنىتىپ قىيام قىلىنىدۇ، ھەر كۈنى 1 — 4 قوشۇقچە ئىچىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تال ئاغرىقى

تال ئاغرىقى ئىسسىقتىن بولغان بولسا، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ، بىمارنىڭ سول تەرىپى ئېغىر، سۈيدۈكى قىزىل بولى-دۇ.

بۇ خىل ئاغرىقنىڭ داۋاسى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش-تىن ئىبارەت. كاسىنە سۈيى، ئارپىبەدىيان سۈيى، چىگىسەي سۈيى، قاپاق نوتىسىنىڭ سۈيى، سۆگەت نوتىسىنىڭ سۈيى، سىركەنجۇبىل، توغراق يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ ھەرقايسىسىدىن 2 مىسقالدىن قوشۇپ، 2 مىسقال شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بىرنەچچە كۈن يېسە ئاغرىق پەسىيىپ ئىششىق يانىدۇ.

تال ئاغرىقىغا ھەمەل قىلىشمۇ پايدىلىق.

ھەمەلنىڭ تەركىبى: سانا 2.5 مىسقال، رۇمبەدى-يان 1.5 مىسقال، گۈلنەپشە، ئاق لەيلى، قىزىلچىلارنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن، ئارپىبەدىيان، چىگىسەي يىلتىزى، سې-رىقچېچەك، شۇمشەلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن 1.5 مىسقالدىن، زاراڭزا 5 مىسقال، شېكەر، قىزىلگۈل، پۇنۇسلارنىڭ ھەربىرى 3 مىسقالدىن، نەمەك ھىندى 0.5 مىسقال، گۈل يېغى 1 مىسقال، ناۋات 1 مىسقال.

تال سوغۇقتىن ئاغرىسا، بەدەن ئېغىر، سۈيدۈك قىزغۇچ بولىدۇ.

بۇنىڭ داۋاسى: ئەپتىمۇن 5 مىسقال، ئىسكەنجۇبىل، كۈن-دۈر يىلتىزى 5 مىسقالدىن. بۇلارنى سوقۇپ يېسە پايدا

قىلىدۇ.

ئەگەر شارائىت بولۇپ، يۇلغۇن ياغىچىدىن قاچا ياساپ، كۇدىنى چوكا ئورنىدا ئىشلىتىپ تاماق يېسە، ھەرقانداق ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بولغان تال كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.

ناۋادا تال يەلدىن ئاغرىغان بولسا، تۆۋەندىكى رېتسېپ بويىچە دورا تەييارلاپ ئىشلەتسە پايدا قىلىدۇ:

ھەزەر ئىسپاندادىن 30 مىسقال ئېلىپ، سوقۇپ، سىركە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، يەنە سوقۇپ، ھەببۇل بۇختى، موزىلاردىن 5 مىسقالدىن، قەنتەرىيۇندىن 7 مىسقال ئارىلاشتۇرۇپ، 3 مىسقال ئىسكەنجىۋىل بىلەن قوشۇپ يېيىلىدۇ.

تال كېسىلىگە قۇرسى كەبىرمۇ پايدا قىلىدۇ.

قۇرسى كەبىرنىڭ تەركىبى: بىخ كەبىر پوستى 5 دەرھەم، زىراۋەندى تەۋىل 2 دەرھەم، پىلپىل 6 دەرھەم، ئوشەق 4 دەرھەم. يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى سوقۇپ، تاسقاپ 30 دەرھەم كونا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، 1 مىسقال دورا 10 مىسقال ئىسكەنجىۋىل بىلەن قوشۇپ قورساقنىڭ تال ئورۇنلاشقان يېرىگە چېپىلىدۇ.

سۆرۈنجان بىلەن گۇلابنى ئۆت ئاغرىقىغا تاڭسا ئاغرىقنى ئىششىقنى پەسەيتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تال كېسىلىگە مۇپتىلا بولغان كىشى سىركە بىلەن گۇلابنى شىرنە چىققۇدەك قايىنىتىپ، كۆك لاتىغا سۇۋاپ، سول تەرىپىگە تېڭىۋالسا پايدا قىلىدۇ.

يەر قان كېسىلى (بەدەن سېرىقلاش)

بۇ خىل كېسەللىكتە كۆزنىڭ ئېقى، بەدەن رەڭگى سېرىق ياكى قارامتۇل بولىدۇ.

بەدەن سېرىق بولسا، سەپرا ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

يەر قان كۆپ بولسا ، ئۇسسۇزلۇق كۆپىيىدۇ . ئېغىز ئاچچىق ، سۈيدۈك قىزغۇچ بولىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن سۈرگۈچى دورا بېرىلىدۇ . باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ . ياخشىسى قاننى ئۆك قولدىن ئېلىش كېرەك .

سۈرگۈچى دورىلارنىڭ تەركىبى : سېرىق ھېلىلە ، ئۈزۈم ، قارىئۆرۈك ، تەمرى ھىندى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلار قاينىتىپ تاييارلىنىدۇ .

يەر قان ئازراق بولسا ، خىيار شەنبەر ، قېتىقنىڭ سېرىق سۈيى ، كاسىنە سۈيى كۆپايە قىلىدۇ .

يەر قان قارا بولسا ، سول قولنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ، سەۋداغا شىپا بولىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ .

نەپەس يولى كېسەللىكلىرى

يۆتەل

يۆتەل قۇرۇقتىن ياكى ھۆلدىن بولىدۇ . ھۆلدىن بولغان يۆتەلدە بەلغەم كۆپ كېلىدۇ ، ھۆ تۇتىدۇ . بۇ كېسەللىككە گۇل-قەنت ، بىنەپشە ، پىستە يېغى ، قۇرۇق ئۈزۈم ئۇرۇقى ، بادام يېغى ، ھەسەل قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا قوشۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ .

يۆتەل قۇرۇقتىن بولسا ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ . سوغۇق ھاۋا خۇشياقىدۇ ، بەلغەم كەلمەيدۇ . بۇ كېسەلگە پىرسياۋشان ، سەرپىستان ، كۆكنار ، چىلان ، بىنەپشە ، نېلۇپەر ، ئاق لەيلە-نىڭ يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ، بادام يېغى ، قاپاق يېغى ياكى ناۋات قوشۇپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

ئايال كىشىنىڭ يۆتىلى كۆپىيىپ ، نەپسى سىقىلىپ ، كۆكرىكى چىڭقۇيلىپ ، بىئارام بولسا (بۇنىڭدەك كېسەللەر كۆ-پىنچە قىشتا پەيدا بولىدۇ) ، قوي كۆزىنىڭ ئېقىنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ ، ناۋاتقا ياكى پاقلىنىنى ئېمىتىۋاتقان قوينىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە يېسە كېسەل ساقىيىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

كېچىسى يۆتەل تۇتۇپ بىئارام بولىدىغانلار تۆۋەندىكى ھەبنى ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ .

ئۇنىڭ تەركىبى : ئەپيۇن ، رۇببىسۇس (چۇچۇكبۇيا يىلتىد-

ـزى) ، سەمىغى ئەرەبى ، نەشاستىلەرنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا سوقۇپ تاسقاپ ، كۆكنارنىڭ شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ يېسە بولىدۇ .

لىمون ، پىدىنە ياكى ئارپىبەديان ، زىرىق ، قارىئۆرۈك قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ئىچسە قۇرۇق يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ .

يەنە بىر خىل يۆتەل باركى ، گالنى تۇتسا ئاغرىق كۆچىيىدۇ . بۇنىڭغا قۇرسى كەبىر ياسالمىسى پايدا قىلىدۇ .

قۇرسى كەبىر ياسالمىسىنىڭ تەركىبى : قۇرسى كەبىر پوستى ، بىخ كەبىرنىڭ پوستى 5 دەرھەم ، زىراۋەندى تىۋىل 2 دەرھەم ، پىلپىل 6 دەرھەم ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، 30 دەرھەم كونا سىركىگە چىلاپ ، 4 دەرھەم ئوشەق قوشۇپ كۆمىلاچ قىلىپ ، ھەر كۈنى ئەتىگىنى 1 مىسقال ئىسكەنجىۋىل قوشۇپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

دەم سىقىلىش كېسىلىگە پىرسياۋشان 3 مىسقال ، بىنەپشە 3 مىسقال ، سەرپىستاندىن 10 دانە تەييارلاپ ، بىر چىنە سۇغا چىلاپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، 7 مىسقال قەنت قوشۇپ شەربەت قىلىپ ئىچىلىدۇ .

سىركە بىلەن ئەنجۈرنى قاينىتىپ ئىچسە ، نەچچە يىللىق يۆتەل شىپا تاپىدۇ .

ئادەم ۋە ھايۋانلار ماڭقا بولۇپ قېلىپ ساقايمىسا ، ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى بۇرنىغا تېمىتسا تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ .

ئامۇتنىڭ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ، يۆتەل ساقىيىپ كېتىدۇ .

كېيىك ئۆتىنى ناۋات بىلەن قوشۇپ يېسە يۆتەل توختايدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

يۆتەل بەلغەمدىن بولغان بولسا ، زۇپائى كەبىر بېرىلىدۇ .

زۇپائى كەبىرنىڭ تەركىبى : زۇپا ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، پىرسىياۋشان ، چىڭسەي ئۇرۇقى ، بادام يىلتىزى ، كۇدە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن ، ئەنجۇر ئۇچ دانە ، ھەممىسىنى سوقۇپ ، سۇدا قاينىتىپ 70 مىسقال ناۋات ، 70 مىسقال قەنت قوشۇپ ، غار - غار قىلىنىدۇ . تامىقىغا نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ .

يۆتەل قۇرۇقتىن بولغان بولسا شەربىتى خەشخاش بېرىلىدۇ .

شەربىتى خەشخاشنىڭ تەركىبى : كۆكنار ئۇرۇقى ، كۆكنار پوستى 2 مىسقالدىن . بۇلار بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ 30 مىسقال قەنت سېلىپ ، كۇندە 6 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ . تامىقىغا ماش ، توخۇ گۆشى ، سۇماق ، يۇمغاقسۇت سېلىپ ئېتىلگەن شوۋىگۇرۇچكە كۆكنار شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ .

يەنە بىر ئۇسۇل : ئارپىبەدىيان يىلتىزى ، قارىمۇچ 2 مىسقالدىن ، ناۋات 5 مىسقال ، ھەممىسىنى سوقۇپ تاسقاپ ، سۇ قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ يېيىلىدۇ .

ئەگەر يۆتەل ئۆپكە سىلىدىن بولغان بولسا ، ھەببى ناۋات بېرىلىدۇ .

ئۇنىڭ تەركىبى : كەتىرا ، سەمغى ئەرەبى ، رۇبىسۇس ، كۆكنار ئۇرۇقى ، پىستە مېغىزى ، گىلى ئەمنى ، قەھرىۋالارنىڭ ھەربىرىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ 2 مىسقال ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ بېھىنىڭ شىرنىسىدە ھەب قىلىنىدۇ .

سەپرا مىجەز كىشىلەرنىڭ كونا يۆتىلىگە ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ . بۇ خىل يۆتەل كېچىسى بەكرەك قوزغىلىدۇ . يۆتەلگە سۇرگە دورىسى بېرىش ھەم پايدىلىق .

سۇرگە دورىسىنىڭ تەركىبى : 20 مىسقال بىنەپشە ، 30 دانە چىلان بىر يېرىم چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ ،

بۇ مەتبۇختىن 70 مىسقال، پۇنۇستىن 10 مىسقال، خىيار شەنبەردىن 10 مىسقال، تەرەنجىۋىلدىن 20 مىسقال، شېكەردىن 10 مىسقال، گاۋزىباندىن 3 مىسقال ئارىلاشتۇرۇپ قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ،بولۇپمۇ دىگىزىيانى كىچىك بالىغا ئانىسىنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە ياكى سۇ بىلەن ئىچىپ يالاتسا زۇكام، نەزلە، دەم سىقىلىش، كۆكرەك ئاغرىقى، بوغۇز ئاغرىقى قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

كىشى يۆتەل بولۇپ قالغاندا، يۆتەل تۇتۇپ بەلغەم كەلمىسە، تۆۋەندىكى شەربەتنى ئىچكەي:

شەربەتنىڭ تەركىبى: نىلۇپەر، بىنەپشە، چىلان، بىخسۇس قاتارلىقلار قەنت، شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ قايىنتىلىپ شەربەت قىلىنىپ، ئىسسىق پېتى ئىچىلىدۇ.

قىزىلگۈل، مىسىر ناۋىتى، بادام مېغىزى، يۇمغاقسۈت قاتارلىقلارنى سوقۇپ ھەب قىلىپ، كۈندە ئۈچ تالدىن يەپ بەرسە، كونىراپ كەتكەن يۆتەل بولسىمۇ شىپا تاپىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

يۆتەلگە يەنە تۆۋەندىكى شەربەتنىڭ تەسىرىمۇ ناھايىتى ياخشى:

ئۈنىڭ تەركىبى: قارا توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلى ئىچىدىكى نېپىز پەردىسىنى قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭغا سەمىغى ئەرەبى، رۇبىدسۇسلار مۇۋاپىق مىقداردا، 2 مىسقال تەرخەمەك ئۇرۇقى، 1 مىسقال نەشاستە، 3 مىسقال بادام مېغىزى، ئانار ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى ۋە ئىسفەغۇل قوشۇپ قايىنتىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ قۇرۇتۇپ، تىلنىڭ ئاستىغا سېلىۋالسا، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

يۆتەل قىزىتما بىلەن بىللە كەلسە، ھەببۇلئاس شەربىتى پايدا قىلىدۇ.

ئەنجۈرنى سۈت بىلەن قاينىتىپ ئىچسە يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ .

يۆتەلدە بەلغەم سېرىق كەلسە ، سۈت مەستىكى بىلەن شېكەر بېرىلىدۇ .

ئازراق زىغىر بىلەن ئەپيۈننى ئارىلاشتۇرۇپ نوقۇت چوڭـ لۇقىدا ھەب قىلىپ ئەتىگەن - كەچتە بىر تالدىن يەپ بەرسە يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ھاۋانىڭ تەسىرى بىلەن پەيدا بولغان يۆتەلگە ئىسفەغۇلنى ناۋات بىلەن شەربەت قىلىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

يۆتەل ، دەم سىقىلىش كېسىلى ئۈچۈن زەڭگارنى قېتىققا سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بىردەمدىن كېيىن قۇسۇـ ۋەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ .

يۆتەل بىلەن ئاغرىغان كىشى بەلغەم مىزاجلىق بولسا ، كەچتە قىچا ، ياڭاق مېغىزى سېلىپ كۆمەچ قىلىپ يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ . بۇنىڭ بىلەن يۆتىلى شىپا تاپمىسا ، زەنجىۋىلنى سوقۇپ ، ئىسسىق سۇدا ئېزىپ ئىچسە شىپا تاپىدۇ .

قوغۇن ئۇرۇقىنى سوقۇپ قاينىتىپ ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 4 مىسقالدىن ئىچسە يۆتەل ، كۆكرەك چىڭقىدـ لىش ، ئۇسسۇزلۇق ، جىگەر ئىششىقى ، سۈيدۈك تۇتۇلۇشقا پايدا قىلىدۇ .

كۆكسى چىڭقىلىپ ، نەپەسلەنگەندە خارىلداپ ، بەلغەم يانـ دۇرالمىغانلار مىسىر ناۋىتىدىن 2 مىسقال ، تاتلىق بادام ياكى تاتلىق شاپتۇل مېغىزىدىن 3 مىسقالدىن تەييارلاپ ھەب قىلىپ ، ھەر ئاخشىمى يەپ ياتسا ، كېچىسى سالامەت بولىدۇ . تامىقىغا سېمىز گۆشتە شورپا قىلىپ ئىچىلىدۇ . سىيادان سېپىلگەن تۇزسىز نان بېرىلىدۇ . ناۋادا بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا ، ھەسەل بىلەن سۈت مەستىكى بېرىلىدۇ .

يۆتەل بىلەن سانجىق ئارىلىشىپ كەلسە ، بىماردىن قان ئېلىنىدۇ ۋە ھۆقنە بېرىلىدۇ (بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا ئېھتىياتچان بولۇش كېرەك) .

ئەگەر بىمارنىڭ بەلغىمى قىزىل بولسا ، ئەمەن يىلتىزىنى ئارپا سۈيى بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ .

بىمار ناۋادا قان ، سەپرا مىزاجلىق بولسا ، بەلغىمى سېرىق كېلىدۇ . ئۇنىڭغا غورا شەربىتى بېرىلىدۇ . ئۈزۈم غورىسى بېرىلسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى . ئۈزۈم غورىسى قەنت (شېكەر) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلىدۇ .

بەلغىمى چاي شامىسىدەك كەلگەن بىمارغا ئاق لەيلى يىلتىزى بىلەن ئارپا سۈيى بېرىلسە ، مەنپەئەتى ئوبدان بولىدۇ .

يۆتەل ياكى زۇكامدا ماڭقا بولۇپ كەتكەن كىشى ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى بۇرنىغا تېمىتسا ساقىيىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

سامساق بەلغەمنى يوقىتىپ ، ئاشقازاننى پاكلايدۇ ، قول - پۇت تىترىكىنى يوق قىلىدۇ .

بىنەپشىدىن 3 مىسقال سوقۇپ يېسە ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ ، يۆتەلنى توختىتىدۇ ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ .

دەم سىقىلىش

بۇ كېسەللىكتە داۋاملىق قىزىتما بولىدۇ . يۆتەلسە بەلغەم بىلەن يىرىڭ كېلىدۇ ، بەلغەمنى ئوتقا سالسا پۇرىقى بەتبۇي بولىدۇ ، سۇغا سالسا چۆكۈپ كېتىدۇ .

زاتىررىيە (ئۆپكە قاپىرىپ ئىششىش) كېسىلىگە گىرىپتار بولسا ، قىزىتما تېز ئۆرلەيدۇ ، داۋاملىق دېمى سىقىلىدۇ . ئوڭدا ياتسا ئارام ئالالمايدۇ .

بۇ كېسەللىككە نىلۇپەر چېچىكىنىڭ سۈيىنى بىنەپشە شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش پايدىلىق. غىزاسىغا ماش سۈيى، نوقۇت، سەۋزە بېرىلىدۇ.

بىنەپشە شەربىتىنىڭ تەركىبى: بىنەپشە 6 مىسقال، قەنت 30 مىسقال.

زاتىلجەم (بىقىن پەردىسىنىڭ ئىششىپ قېلىشى) كېسىلىگە گىرىپتار بولغاندا دائىرىلىك قىزىتىدۇ. بىقىنىدا ئېغىرلىق سېزىمى پەيدا بولىدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ (باسلىق تومۇر ھەپتە ئەندامى تومۇرىدىن تۆۋەن بولىدۇ). نىلۇپەر شەربىتى، چىلان شەربىتى بېرىشمۇ پايدىلىق.

نىلۇپەر شەربىتىنىڭ تەركىبى: نىلۇپەر چېچىكى 4 مىسقال، قەنت 40 مىسقال، بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، قىيامىغا كەلتۈرۈلىدۇ.

بۇ كېسەللىكتە يۆتەل بىلەن قان كېلىدۇ. دورا ئۈچۈن ئەنجىباھار شەربىتى بېرىلىدۇ.

ئەنجىباھار شەربىتىنىڭ تەركىبى: چالا سوقۇلغان ئەنجىباھار 6 مىسقال، سۇ بىر چىنە، سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ 30 مىسقال قەنت قوشۇپ، سۇس ئوتتا قىيامغا كەلگۈچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

زاتۇسسەدرى (كۆكرەكنىڭ بىر تەرىپىدىكى دۈمبە تەرەپكە سوزۇلغان ئىششىق) كېسىلىدە بىمار داۋاملىق قىزىيدۇ، كۆكرىكى سارغىيىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە نىلۇپەر شەربىتى پايدا قىلىدۇ.

زاتىلجەم، زاتۇررىيە، زاتۇسسەدرى كېسەللىرىگە سۈرگۈچى دورا بەرمەسلىك كېرەك. ھۆقنە (ھەمەل) قىلسا بولىدۇ.

يۇقىرىقى ئۈچ خىل كېسەللىككە پايدا قىلىدىغان ھەمەلنىڭ تەركىبى : بىنەپشىگۈل ، سوماق ، نىلۇپەر ، ئىتئۈزۈمى ، گۈلـ-خىتمى (ئاق لەيلىنىڭ گۈلى)لەرنىڭ ھەربىرىدىن 2 مىسقال ، چىلان ، سەرپىستانلارنىڭ ھەربىرىدىن 30 دانە ، ئەينۇلا 5 دانە ، چالا سوقۇلغان زاراڭزا 7 مىسقال ، سەۋزە سۈيى يېرىم چىنە . بۇلار بەش چىنە سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ ، ئاندىن ئۇنىڭغا 20 مىسقال تەرەنجىۋىل سېلىپ قاينىتىپ ، 5 مىسقال مەستىكى سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ ، سوۋۇغاندىن كېيىن ھـەمـەل قىلىسا بولىدۇ .

ئاۋۋال بىمارنىڭ ئىككى دولىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇلىدۇ ، ئاندىن بىنەپشىگۈل ، پىرسياۋشانلارنىڭ ھەربىرىدىن 1 مىسقالدىن ، 20 دانە قۇرۇق ئۈزۈم ، 20 دانە سەرپىستان ، يەتتە دانە ئارپىبەدىيان ، 0.5 مىسقال بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوسـ-تى ، 0.5 مىسقال بىخسۇس ، سوقمۇنيا قاتارلىق دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ قەنت قوشۇپ بېرىلىدۇ . تامىقى ئۈچۈن پوستىدىن ئايرىلغان ماش ، نوقۇت ، بادام قاتار-لىقلارنىڭ شىرنىسى بېرىلىدۇ . سوغۇق سۇدىن ، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىدىن پەرھىز قىلىنىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

دەم سىقىلىش ئۈچۈن تۆرۈپنى قاينىتىپ يېسە پايدا قىلىـ-دۇ .

رۇبىسۇس ، قارىغۇنلارنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 دەرھەمدىن ، شەھمەنزەل 6 دانە نوقۇت مىقدارى بويىچە تەييارلىنىپ ، يۇمشاق سوقۇلغاندىن كېيىن ، تاسقاپ ھەب قىلىپ يېيىلىدۇ .

ناۋادا دەم سىقىلىش بىلەن بىرگە كۆكسى قىزىسا ، قارىغۇت 0.5 دەرھەم ، بىنەپشە ، رۇبىسۇسلار 1 دەرھەمدىن ، كەتىرا

2 دەرھەم تەييارلىنىپ ، ھەممىسى يۇمشاق سوقۇلغاندىن كېـ-
يىن ، ھەب قىلىپ ئېغىزغا سېلىۋالسا ئوبدان شىپا قىلىدۇ
(تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

زۇكام (تىمو)

زۇكام بولغاندا دىماغ تەرەپتىن كۆكرەك تەرەپكە سۇيۇقلۇق قۇيۇلسا ، سۇرگۈچى دورا بېرىشكە بولمايدۇ . چۈنكى ، سۇرگۈ-چى دورا دىماغدىن كەلگەن سۇيۇقلۇقنى ئۆپكىگە ئاپىرىپ ، ئۆپكە سىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ . كۆكنار قىيامى زۇكام ، يۆتەل ، نەزلىلەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ .

كۆكنار قىيامىنىڭ تەركىبى : 2 مىسقال كۆكنار ئۇرۇقى كۆكنار شاكىلى بىلەن بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىـ-لىپ ھەسەل بىلەن ئەتىگەن - كەچتە ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

زەپەرنى ئىپار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پۇرىسا ، زۇكامغا پايدا قىلىدۇ .

زۇكام ئىسسىقتىن بولغان بولسا ، بۇرۇن ، گال ئېچىشىـ-دۇ . بۇنىڭغا نېلۇپەر شەربىتى پايدا قىلىدۇ .

نېلۇپەر شەربىتىنىڭ تەركىبى : 4 مىسقال نېلۇپەر بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ ، سۈزۈلگەندىن كېيىن 10 مىسقال قەنت قوشۇپ قىيامغا كەلتۈرۈپ بېرىلىدۇ . زۇپا شەربىتى بېرىشكىمۇ بولىدۇ .

زۇپا شەربىتىنىڭ تەركىبى : زۇپا 2 دەرھەم ، ئارپىبەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى ، چىگەي يىلتىزى ، بىخسۇس ، پىرسياۋ-شان 1 مىسقالدىن ، ئەنجۈر 10 دانە . بۇلارنى سوقۇپ بىر چىنە

سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، 70 مىسقال ئاق قەنت قوشۇپ قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈلۈپ ، بىر قوشۇققا ئۈچ قوشۇق چاي قوشۇپ ئىچىلىدۇ .

زىغىرنى كۆيدۈرۈپ دىماغنى ئىسلىسا زۇكامغا پايدا قىلىدۇ .

زۇكام ، نەزلىگە شەربىتى زۇپا بېرىلىدۇ .

شەربىتى زۇپانىڭ تەركىبى : 2 مىسقال پوستى بىخ كەرەپ-شە ، بىخ سەۋسەر ، پىرسياۋشانلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 1.5 مىسقالدىن ، ئەنجۈر 10 دانە . بۇلارنى بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە بوش ئوتتا قاينىتىپ ، 20 مىسقال قەنت ياكى شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ . ھەر كۈنى ئۈچ ۋاق مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

ئۆپكە سىلى ۋە ئۇنىڭ تۈرى

ئۆپكە سىلى توغرىسىدا بايانلار ناھايىتى كۆپ ، يىغىپ ئېيتقاندا ، بۇ كېسەللىك زىققە ، تىبلى ، لەھمى دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ .

1)زىققىنىڭ ئالامىتى : بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار-نىڭ رەڭگى ئوسال ، قورسىقى يوغان ، قول - پۇتى ئىششىغان ، تېنى ئورۇق ، سۈيدۈكى ئاز بولىدۇ ، نەپسى سىقىلىدۇ . بەزى-لەرنىڭ بەدىنىدە يەل پەيدا بولىدۇ ، بۇ يەل ماڭغاندا ئاۋاز چىقىرىدۇ . بۇ ئىسقارلارنىڭ ئەڭ يامىنى . ئەمما ، ئىسقارلارنىڭ ھەممىسىدە قىزىتما بولىدۇ . زىققىنىڭ قىزىتمىسىدا سۇ ئىچىش-كە بولمايدۇ . سۇ ئورنىدا تاتلىق ئانارنىڭ سۈيىنى شەربەت

قىلىپ ئىچىش كېرەك .

غىزاسى ئۈچۈن توخۇ گۆشى ، پاقلان گۆشى ، نوقۇت سۇ-يى ، مىقدارچىن ، زىرە ، ئارپىبەدىيان قاتارلىقلار قايىنتىپ بې-رىلىدۇ .

2) تىبلىنىڭ ئالامىتى : قورساق يوغىنايدۇ ، قورساقنى ئۇرسا دۇمباقتەك ئاۋاز چىقىدۇ . بۇنداق كېسەللىكتە قورساققا كېپەك ، تېرىق ، قوي تېرىسى ، تۈلكە تېرىسى قاتارلىقلارنى ياپسا پايدىلىق . ئىچىشكە تىبلى شەربىتى بېرىلىدۇ .

تىبلى شەربىتىنىڭ تەركىبى : ئارپىبەدىيان 2 مىسقال ، كاسىنە ئۇرۇقى 2 مىسقال ، ئۇستىقۇددۇس 3.5 مىسقال ، بادرەنجى بۇيا 2.5 مىسقال ، پىلە غوزىكى 3 مىسقال ، رۇمبەدى-يان 1.5 مىسقال ، سېرىقئوت 3 مىسقال ، ئەنگۈرشىپا يىلتىزى-نىڭ پوستى 2 مىسقال . بۇ دورىلارنى سوقۇپ قايىنتىپ سۈزۈل-دۇرگەندىن كېيىن 7 مىسقال ئاق قەنت ، 7 مىسقال گۇلقەنت قوشۇپ 7 كۈنگىچە ھەر كۈنى بىر قوشۇق شەربەتكە داغ چاي قوشۇپ ئىچىلىدۇ .

3) لەھمىنىڭ ئالامىتى : بەدەن ئىششىق بولۇپ ، باسسا ئولتۇرۇشىدۇ ، قويۇپ بەرسە ئەسلىگە كېلىپ قالىدۇ . بەدەن تېرىسى ئۆلۈكنىڭ تېرىسىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ ، قىزىتىدۇ .

بۇ خىل كېسەلدە قەي قىلدۇرۇش ۋە ئايارەج پەيقىرا بېرىش ئارقىلىق ئاشقازاننى پاكلاپ ، ئاندىن دىنار شەربىتى بېرىلىدۇ .

دىنار شەربىتىنىڭ تەركىبى : بىخ كەبىرنىڭ پوستى ، ئار-پىبەدىيان ، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى ، بىخسۇس ، بىخ كەرەپ-شىلەرنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن ، كاسىنە ئۇرۇقى ، ئارپىبەدى-يان يىلتىزىنىڭ پوستى ، پىرسىياۋشان ، رۇمبەدىيان ، قىزىل-

گۈللەرنىڭ ھەربىرىدىن 2 مىسقالدىن ، كۈشۈش ئۇرۇقى 3 مىسقال ، تاغ گاۋزىبىنى 1 مىسقال . بولارنى چالا سوقۇپ قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ ، قاينىتىپ سۈزۈپ رەۋەن قوشۇپ ، بىر قوشۇق شەربەتكە ئۈچ قوشۇق داغ چاي قوشۇپ ئىچىلسە ئۈنۈمى ئوبدان بولىدۇ .

قان تۈكۈرۈش كېسىلى

بۇ كېسەللىككە ئەنجىباھار شەربىتى پايدا قىلىدۇ .

دورىنىڭ تەييارلىنىشى : ئەنجىباھار چالا سوقۇلۇپ ، 7 مىسقال ئاق سەندەل ، 3 مىسقال قىزىل سەندەل بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ 30 مىسقال قەنت سېلىپ يەنە قاينىتىلىپ ، قىيامغا كەلگەندە ناشتىدا بىر قوشۇق شەربەتكە ئىككى قوشۇق سۇ قوشۇپ ئىچىلىدۇ .

قان تۈكۈرۈشكە پايدا قىلىدىغان سۇپۇپنىڭ تەكىبى : تەباشىر ، قىزىلگۈللەر 5 مىسقالدىن ، كەھرىۋا ، مەرۋايىت 3 مىسقالدىن ، گىلى ئەرمىنى ، گىلى مەختۇم ، شادىنەج 5 مىسقالدىن ، ئەپيۇن 2 مىسقال ، كۆكنار 3 مىسقال . بۇلارنى سوقۇپ ، تاساقاپ يامغۇر سۈيىدە ياكى گۈلاب بىلەن ئېزىپ 2 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ . قىزىتما بولمىسا ، 3 مىسقال كۈندۈر قوشۇپ ئىچسە بەلغەمدىكى قان يوقىلىدۇ ، يارا ساقىيىپ ئەتلىنىدۇ .

قان تۈكۈرگەن ئادەم ئۈچ كۈن ئارپا ئۇنى يېسە پايدا قىلىدۇ . بۇ پايدا قىلمىسا ، 1 مىسقال خۇنسىياۋشاننى چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۈچ كۈن يېسە پايدا قىلىدۇ . بۇمۇ پايدا قىلمىسا كۆكنار ئۇرۇقىنى سىقىپ ،

سۈيىگە قەنت سېلىپ ئۈچ كۈن ئىچسە بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

ئۆپكە جىغىر كېسىلى

بۇ كېسەللىكتە داۋاملىق قىزىتما بولىدۇ . يۆتەلسە يىرىڭ چىقىدۇ . يىرىڭ بىلەن بەلغەمنىڭ پەرقى : يىرىڭنى ئوتقا سالسا بەتبۇي پۇرايدۇ ، سۇغا سالسا چۆكىدۇ ، بەلغەم لەيلەيدۇ .

بۇ كېسەللىكتە دورا ئۇچۇن سۈت ، تاماقتا ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ . سۈتنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئادەم سۈتى ، بولۇپمۇ قان مىزاج ، تەن سالامەتلىكى ياخشى ئايالنىڭ سۈتى ئەڭ ئۈنۈملۈك . ئەگەر بىر ئايالنىڭ سۈتى ئازلىق قىلسا ، ئىككى ئايالنىڭ سۈتى بېرىلىدۇ . ئادەم سۈتى تېپىلمىسا ، بىمارنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا ، ئېشەك سۈتى بېرىلىدۇ .

ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە ئۆچكىنىڭ سۈتى بىلەن گۈلقەنت بېرىلىدۇ . يەنە تۆۋەندىكى شەربەت تاييارلىنىدۇ :

بىنەپشە 4 مىسقال ، سېمىزئوت گۈلى 1 مىسقال ، كۆكنار ئۇرۇقى 3 مىسقال ، كۆكنار پوستى ، نېلۇپەر ، بىنەپشە يىلتىزى ھەربىرىدىن 2 مىسقالدىن تەييارلاپ ، بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ ، ئاندىن ئۇنىڭغا 70 مىسقال قەنت سېلىپ ھەر كۈنى بىر قوشۇق شەربەتكە تۆت قوشۇق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ .

يەنە بىر خىل رېتسىپ : ئاق تۇربۇت ، سەبرە ، رۇبىبسۇس-لارنىڭ ھەربىرىدىن 1 مىسقالدىن تەييارلاپ سوقۇپ ، يامغۇر سۈيى بىلەن يېيىلىدۇ . تېنى بەك ئاجىزلارغا تۆۋەندىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ .

مەتبۇخنىڭ تەركىبى : خىيار شەنبەر 5 مىسقال ، بىنەپشە

3 مىسقال ، ئۆرۈكى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 70 دانە ، چىلان 20 دانە ، سەرپىستان 30 دانە . بۇلار بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايىنتىلىپ 30 مىسقال تەرەنجىۋىل قوشۇپ ئىچىلىدۇ . قىزىتمىسى بولسا ، سېمىزئوت قايىنتىپ بېرىلىدۇ .

يەنە بىر رېتسېپ : كەتىرا ، سەمىغى ئەرەبى ، گاۋزىبان ، رۇببىسۇس ، نەشاستە 3 مىسقالدىن ، گىلى ئەمىنى 4 مىسقال ، قىزىلگۈل 5 مىسقال ، قاپاق ئۇرۇقى 6 مىسقال ، كۆيدۈرۈلگەن موزايىبېشى ، پوستى ئاقلانغان بادام 10 مىسقالدىن . بۇلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ، قۇرس قىلىپ ، 1 مىسقالدىن يېيىلىدۇ . بۇ دورا يۆتەل ، ئۆپكە سىلىگىمۇ خېلى ياخشى شىپا بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

گىلى ئەمىنى ، سەمىغى ئەرەبى ، ئاق كۆكنار ، قوغۇن ئۇرۇقى 5 مىسقالدىن (بەزىلەر قوغۇن ئۇرۇقى ئورنىغا 3 مىسقال كەتىرا ئىشلىتىدۇ) تەييارلاپ ، سوقۇپ كاپ ئېتىلىدۇ .

يەنە بىر رېتسېپ : گىلى ئەمىنى ، گىلى مەختوم ، نەشاستە ، قىزىلگۈل 3 مىسقالدىن ، كەھرىۋا ، ھەببۇلئاس 5 مىسقالدىن ، سېمىزئوت بىلەن سەرتان نەھرىنى قورۇپ 1 مىسقالدىن ، قىيمۇق ئۇرۇقى 1 مىسقال ، كەتىرا ، تەباشىر ، شادىنەج ، مەغسولىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 5 مىسقالدىن ، سەمىغى ئەرەبى 7 مىسقال ، رۇببىسۇس 5 مىسقال . بۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ ، تاسقاپ بىنەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ، قۇرس قىلىپ ، يامغۇر سۈيى بىلەن يېيىلىدۇ .

غىزاسى ئۇچۇن سېمىزئوتنىڭ يوپۇرمىقىغا كەشمىز يوپۇرمىقى قوشۇپ ، قاپاق يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئارپىنى قايىنتىپ سەمىغى ئەرەبى ، گىلى ئەمىنى ، تەباشىر قوشۇپ ئىچىلىدۇ .

سىلغا پايدىلىق لوئوقنىڭ تەركىبى : بەدرىڭ ئۇرۇقى ، تەر-

ره ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، باقىلە، قاپاق 5 مىسقالدىن، سەمىغى ئەرەبى، كەتىرا، نەشاستە 7 مىسقالدىن، تاتلىق بادام مېغىزى 12 مىسقال، قوغۇن ئۇرۇقى 10 مىسقال، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم، بادام يېغى 12 مىسقالدىن، بېھى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 10 مىسقال. بۇلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ 90 مىسقال قەنت قو-شۇپ يەنە بىر قاينىتىلىپ، كۈندە 10 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ.

ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىنىڭ تەركىبى: ئاغمىخان گۆ-شى، قۇلان گۆشى، تۈلكىنىڭ ئۆپكىسى، ئاتنىڭ ئۆپكىسى قاتارلىقلارنى سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، تاسقاپ ناشتىدا ناۋات ياكى چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن يېيىلىدۇ.

نېلۇپەر شەربىتىنىڭ تەركىبى: بىنەپشە، نېلۇپەر ياغىچى، شوخلا، گۈلىخىر 2 مىسقالدىن، چىلان، سەرپىستان 30 دانە-دىن، ئەينۇلا 5 دانە، زاراڭزا 7 مىسقال، قىزىلچا يوپۇرمىقى-نىڭ سۈيى يېرىم پىيالە. ھەممىسى بىر قاچا سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ سۈزۈپ، 20 مىسقال شىرخەشتىنى سۇدا ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، 5 مىسقال مەستىكى سېلىپ، ھەمەل قىلىنىدۇ.

كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەر

بەل ئاغرىقىغا دۇچار بولغان كىشى پىدىنىنى تۇخۇم بىلەن قايىنىتىپ ئىچىپ ، ئاندىن پىياز سۈيىنى ئىچسە ، بېلىدىكى ئاغ- رىق توختايدۇ .

بەل ئاغرىغاندا تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن يۇمشاق سوقۇلغان ئېگىرنى ئارىلاشتۇرۇپ قىزىتىپ ، بەلگە ئىسسىق پېتى چاپسا ، ئوبدان شىپا قىلىدۇ .

بېلى چىم بولۇپ كەتكەن كىشى نۆشۇدۇرنى سۇدا قايىنىتىپ ئىچسە ، شىپا تاپىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

تىز ۋە بوغۇم ئاغرىقىغا ئەينۇلىنى قايىنىتىپ ئىسسىق پېتى يۇسا ئاغرىق پەسىيىدۇ .

بېلىقنى يېرىپ پۇتقا تاڭسا ئاغرىق توختايدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

پوستى ئاقلانغان ماشنى سېغىزلاي بىلەن ئىسسىتىپ ئاغرى- غان پۇتقا تاڭسا ، ئاغرىق توختايدۇ .

سەندەلنى سوقۇپ ئىچسە يەل ھەم ئىششىقنى يوقىتىدۇ .

مۇجەررەب ئىزقوننا ياكى بوغۇم ئاغرىقى ئۇچۇن سۆرۈنجان 1 مىسقال ، ئىچى كاۋاك تۇربۇتنىڭ ئېقى 1 مىسقال ، بوزىدان 1 مىسقال ، قارىغون 0.5 مىسقال ، ئاچچىق تاۋۇز ئۇرۇقى 1.5 مىسقال ، شاتەررە 0.5 مىسقال ، نەمەك ھىندى 0.5 مىسقال ، مۇقەل 1 گرام ، چىگىسەي ئۇرۇقى 1 مىسقال تەييارلى- نىپ سوقۇپ تاسقاپ ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىنىپ ، كۈندە

2.5 مىسقالدىن يېيىلىدۇ.

دوۋساققا تاش چۈشكەن بولسا ئۈزۈم نوتىسى، بابۇنە، ئىدىكىلمەلىك، كۈنجۈت، سېرىقچېچەك، زاراڭزا ئۇرۇقى، ئوغىرىتىكەن، ئاق لەيلى، پىرسياۋشانلارنى سوقۇپ قايىنتىپ ۋاننا قىلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تاش چۈشىدۇ.

ھەممە ئەزاسىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ، ئاپتاپقا قاقلانسا تاش ئاسان چۈشىدۇ.

جالىنۇس ھېكىم ئېيتىدۇكى: «بىر كىشى يېنىمغا دوۋسۇنۇمدا تاش بار ئىدى دەپ كەلدى، مەن ئۇنىڭغا قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن شېكەرنى يېگۈزدۇم، شۇنىڭ بىلەن كېسىلى ساقايدى». يەنە ئېيتىدۇكى، 70 دانە قارىمۇچنى توقاچقا ئارىلاشتۇرۇپ يەتتە كۈن يېسە، دوۋساقتىكى تاشتىن خالاس بولغىلى بولىدۇ.

دوۋساقتا تاش بولسا، كۈنجۈت يېغىنى ھەممە ئەزاسىغا سۈركەپ، ئاپتاپتا ئولتۇرسا، تاش ئاسان چۈشىدۇ.

ھەركۈنى 1 مىسقال قارىمۇچنى ياغ بىلەن ھەب قىلىپ، 7 كۈن يېسە تاش چۈشۈپ كېتىدۇ.

چىش ئاغرىقى ئۈچۈن سىركە بىر چىنە، ئىككى پارچە ئاسمان ئۇرۇقى، بىر پارچە بىخ كەبىرنى ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ ئىسسىق پېتى چىش چايقىلىدۇ. مۇشۇنداق بىرقانچە قېتىم تەكرارلانسا ئاغرىق توختايدۇ.

سۈيدۈك توختاپ قالسا، ئىسسىق سۇ بىلەن دوۋساققا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە سۈيدۈك راۋان بولىدۇ.

ئات سۈتىگە 5 مىسقال جويىز قوشۇپ ئىچسە ئاشقازان ئاغرىقى توختايدۇ، جىنسىي قۇۋۋەت ئاشىدۇ.

قېچىرنىڭ يۈرىكىنى ھامىلىدار ئايالغا بەرسە تۇغۇت قىيىنچىلىقى تارتماي ئاسان تۇغىدۇ.

ئۆي كالىنىڭ يېغىنى قان توختىمىغان جاراھەتكە سۈركىسە

قان توختايدۇ .

ئۆي كالىنىڭ ئۆتىنى ئىت خەمىكى بىلەن خېمىر قىلىپ كىندىككە چاپلىسا ، دەرھال ئىچ سۈرىدۇ .

ئۆي كالىنىڭ ئۆتىنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقى شىپا تاپىدۇ .

ئۆي كالىنىڭ ئۆتىنى ھەرە ئۇۋىسىغا قويسا ھەرە ئۆلىدۇ .

يىلان چېقىۋالسا ئۆي كالىنىڭ تېزىكى بىلەن يېغىنى خېمىر قىلىپ تاڭسا يىلاننىڭ زەھەرىنى تارتىدۇ .

تۆگە ئۆتىنى قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

بۇرۇندىن قان توختىمىسا ، تۆگىنىڭ تۈكىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى قومۇش ئارقىلىق بۇرۇنغا تارتسا قان توختايدۇ .

بوغۇز ئاغرىقى ئۈچۈن تۆگە بوغۇزىنى سۈركىسە پايدا قىلىدۇ .

يۈزى ئىششىپ قالغانلار تۆگىنىڭ سۈتىنى يۈزىگە سۈركىسە ئىششىق يانىدۇ .

يۈرەك سېلىش كېسىلى ئۈچۈن تۆگىنىڭ يۈرىكىنى پىشۇرۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ .

بەدەنگە كۆيدۈرگە چىققاندا قۇشقاچنىڭ قارنىنى يېرىپ تاڭسا پايدا قىلىدۇ .

ئۇيقۇدا خورەك تارتقان ئادەم ئايغىر ئاتنىڭ تىلىنى يېنىدا ساقلىسا خورەك تارتماس بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

سۈيدۈك توختاپ قالسا قارلىغاچنىڭ ئۇۋىسىنى ئېلىپ ، ئۆي كالىنىڭ سۈيدۈكىنى قوشۇپ ، قەنت بىلەن يېسە سۈيدۈك راۋانلىشىدۇ .

ئەسنىگەندە ئېڭىكى چۈشۈپ قالغان كىشى گۈلاب بىلەن غار - غار قىلسا ئەسلىگە كېلىدۇ .

شاپتۇل ياغىچىنى مىسۋاك قىلىپ ، چىشقا سۈركىسە ياكى چىش كوچىلىغۇچ قىلىپ چىش كوچىلىسا ، چىش ئاغرىقى كۆر-

مەيدۇ . شەپەرەڭنىڭ مايىقىنى قايىنتىپ چىشنى چايقىسىمۇ پايدا قىلىدۇ .
چىش بوشاپ كەتكەن بولسا قىزىل يىسىمۇق ، پۇرچاق ، نۆشۈدۈر ، كۈچۈلا قاتارلىقلارنى سوقۇپ ، چىشنىڭ تۈۋىگە باسسا چىش چىڭىيدۇ .
ئاۋازى پۈتۈن قالغاندا تۇرۇپنى سۈت بىلەن پىشۇرۇپ ناشـ ـتىدا يەپ بەرسە ئاۋازى ئېچىلىدۇ .
بەل ئاغرىقى ئۈچۈن قوينىڭ دۈمبە گۆشىنى پىشۇرۇپ يەپ ، ئارقىدىن پىياز يېسە پايدا قىلىدۇ .
قولاقتا يەل تۇرۇپ قېلىپ ، سانجىلىپ ئاغرىسا ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى تېمىتسا پايدا قىلىدۇ .
گاس قولاقتا ئۆچكە سۈيدۈكىنى تېمىتسا ئېچىلىدۇ . بەدەنـ ـگە يەل تۇرۇپ قالغان بولسا شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغىنى سۈركىـ ـسە ياخشىلىنىدۇ .
ئادەمنىڭ چېچىنى ئۆزى بىلەن ھەمراھ قىلسا ئاغرىغان نەرسىنى ئۇنتۇپ قالمايدۇ . ئۇنتۇپ قالغان نەرسىلىرى ئېسىگە كېلىدۇ .
يەلنىڭ تەسىرىدىن بۇرنى ، يۈزى ئىششىغان بولسا قۇندۇز قەھرىنى سوغۇق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە ئىششىق يانىدۇ .
كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن قۇرغۇي ئۆتىنى كۆزگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ ھەم ھەرگىز كۆز ئاغرىقى كۆرمەيدۇ .
يەلنى كۆيدۈرۈش ئۈچۈن ناشتىدا زىرىق يېسە پايدا قىلىدۇ .
بەدەننى سوغۇق ئېلىپ كەتسە توشقان تېرىسىنى بەدەنگە تاڭسا سوغۇقنى يوقىتىدۇ .
يەلتاشما چىققان بولسا ئۆزىنىڭ سۈيدۈكىنى ئىچۈرسە پايدا

قىلىدۇ .

چېچەكنىڭ يېلى توختاپ قالغان بولسا قىزىلگۈل ، قوغۇن ئۇرۇقى ، زىرە ، زىغىر ، قاپاق ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئېنەك سۈتى بىلەن قاينىتىپ يۇسا داغنى يوقىتىدۇ .

كۆيۈك يارىسى ئۈچۈن چاشقان مايىقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى باسسا پايدا قىلىدۇ .

ئۇلتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ئۈچۈن قويىنىڭ ئۇلتۇرغۇچ تەر-پىدىكى تومۇرىنى يېسە پايدا قىلىدۇ .

تەلۋە كېسىلى ئۈچۈن ئىت كۈچۈكىنىڭ جىگىرىنى يېسە پايدا قىلىدۇ .

باش ئاغرىقى ئۈچۈن ئېشەكقومۇشىنى قاينىتىپ تاڭسا پايدا قىلىدۇ .

كۆزگە ئاق چۈشكەن بولسا ئادەم سۈتىنى چاپسا پايدا قىلىدۇ .

ئاق لەيلىنى ساپ زىغىر يېغى بىلەن قاينىتىپ چاچ - ساقالغا سۈركىسە چاچ - ساقالنى قارايتىدۇ .

پۇتى پۇراپ كەتكەن كېسەل تۆگىنىڭ قېنىنى پۇتىغا سۈر-كىسە ، پۇتىدىكى بەتبۇيلۇقنى يوقىتىدۇ .

باش ئاغرىقى ئۈچۈن ئۇخلاش ئالدىدا قايناق سۇ ئىچىپ ياتسا پايدا قىلىدۇ .

كۆزى ياشاڭغىراپ تۇرىدىغان كىشى ناشتىدا پىننە بىلەن يالپۇزنى قاينىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

قورساق ئاغرىسا كۈنجۈتنى قاينىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

ئېغىز ئاغرىغاندا يۇمغاقسۈتنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا پايدا قىلىدۇ .

ئاق كېسەل ئۈچۈن جۇۋىنە بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە پايدا قىلىدۇ .

چايان چاققان بولسا جۇۋىنىنى ئوبدان قاينىتىپ سۇيىدە

يۇسا ئىششىق دەرھال ياندۇ .

قورساق ئاغرىقى ئۇچۇن سەۋزە ئۇرۇقىنى سوقۇپ ناشتىدا يېسە پايدا قىلىدۇ .

سۈيدۈك تۇتۇلۇش ئۇچۇن چىگىسەي ئۇرۇقىنى قايناتىپ ئىچسە سۈيدۈك راۋانلىشىدۇ .

كۆز پەردە ئاقمىسى ئۈچۈن زىغىرنى سوقۇپ كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىسە پايدا قىلىدۇ .

زۇكامغا زىغىرنى كۆيدۈرۈپ بۇرۇننى ئىسلىسا پايدا قىلىدۇ .

قۇلاق ئاغرىقى ئۈچۈن ئوغلاقنىڭ ئۆتىنى قۇلاققا چاپسا پايدا قىلىدۇ .

كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن كېپەك ئۆتىنى كۆزگە سۇركىسە پايدا قىلىدۇ .

قۇرۇق ئىسسىقتىن ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولسا چىغىرتماقنىڭ يىلتىزىنى قايناتىپ ئىچسە ئۇسسۇزلۇق پەسىيىدۇ .

ئۇزاق مۇددەت يۆتىلىپ ساقايمىسا كېپىكنىڭ جىگىرىنى ناۋات بىلەن قايناتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

ئادەمنىڭ چېچىنى كۆيدۈرۈپ باش ، كۆز ياكى باشقا ئورۇن- لاردىكى جاراھەتكە سۇركىسە پايدا قىلىدۇ ھەم باش ، كۆز ئاغرى- قىغا پايدا قىلىدۇ .

بەدەنگە سانجىق تۇرۇپ قالغان بولسا بىنەپشە ، بابۇنە ، سېرىقچېچەك ، بۇغداي كېپىكى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، زىغىر ، شۇمشەلەرنىڭ ھەربىرىدىن 3 مىسقالدىن تەييارلاپ سوقۇپ تاس- قاپ چىگىت يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا پايداقىلىدۇ .

سانجىق تۇرۇۋالغان ئادەمنىڭ قىزىتمىسى بولسا گىلى ئە- مىنى بىلەن گۇلابنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

سەندەل بىلەن ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ يېسە يۈرەك سېلىشقا

پايدا قىلىدۇ .

بۇرۇن قاناپ توختىمىسا پىدىنىنى كۆيدۈرۈپ ، كۈلىنى بۇرۇنغا پۈركۈسە قان توختايدۇ .

يۇزدىكى داغ ، سەپكۈن ئۈچۈن سامساق بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇ-قىنى سوقۇپ قارا سۈنايىنىڭ سۈيىدە سۈيۈلدۈرۈپ چاپسا پايدا قىلىدۇ .

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بىلەن مەستىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى ناشتىدا يېسە قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ .

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بىلەن شۇمشىنى يۇمشاق سوقۇپ ناۋات ياكى قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ ھەم دەم سىقىلىشنى ياخشىلايدۇ .

ئەنجۈرنى قوينىڭ پاچىقى بىلەن قاينىتىپ ئىچسە كونا يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ .

كونا كۆز پەردە ياللۇغى ياكى جاراھەتكە زىغىر بىلەن ئۈي كالىنىڭ چاۋا يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە پايدا قىلىدۇ .

بەدەنگە ئوق ياكى قىلىچ تەگكەن بولسا قومۇش يىلتىزىنى سوقۇپ ياغ ياكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا پايدا قىلى-دۇ ، بەدەنگە قادىلىپ قالغان نەرسىنى تېز چىقىرىدۇ .

ئايال كىشىنىڭ كۆكسىدە ئىششىق ياكى بەز بولسا ، زەرنىخ بىلەن لوۋىيا ئۇنىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كۆكسىگە چاپسا ئىششىق ، بەز يانىدۇ .

تىز ئاغرىقى ئۈچۈن خېنىنى سوپۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ئاغرىق پەسىيىدۇ .

تۆت دانە نوقۇت مىقدارى زىغىرنى 0.5 مىسقال سۆرۈنجان بىلەن قوشۇپ يېسە قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ ، بەلغەمنى يوقىتىدۇ .

كۈنجۈتنى داۋاملىق نان بىلەن يېسە قۇۋۋەتنى ياخشىلاپ ،

ئاشقازاننى كۆچلەندۈرىدۇ .

ئارپىبەديان بىلەن زەنجىۋىلنى داۋاملىق يەپ بەرسە ئاشقا-زاندىكى يەلنى يوقىتىپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ .

ئامۇت ئۇرۇقىنى قايىنىتىپ ئىچسە ئاشقازاننى كۆچلەندۈ-رۈپ، يۆتەلنى يوقىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ .

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى[4]، قىزىلگۈل، بىنەپشىلەرنىڭ ھەربىرى-نى 1 گىرامدىن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ يېسە باش ئاغرىقى، سەرئى ، قولاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

باش ئىسسىقتىن ئاغرىسا ئاق لەيلى بىلەن كۆكنارنى يۇم-شاق سوقۇپ، خېمىر قىلىپ باشقا تاڭسا پايدا قىلىدۇ .

ئاغزى، كۆكسىنىڭ تۈۋەن تەرىپى بەتبۇي بولسا موردار-سەڭنى سىركە، گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغزىنى چايقاپ، كۆكسىنى يۇيۇپ بەرسە خوشبۇي قىلىدۇ .

1 مىسقال مۇقەل ئەزرەق، 1/4 مىسقال زىغىر، 4 تال نوقۇت مىقدارى كەتىرا قاتارلىق دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ سو-قۇپ ھەسەلدە ھەب قىلىپ يېسە بەلغەمنى يوقىتىپ، توسالغۇنى ئاچىدۇ .

ئاياللار تۇخۇمنىڭ ئېقى، موردارسەڭ، ئارپا ئۇنى، ناۋات قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزىگە سۈركىسە يۈزىنى پارقىرى-تىپ، قورۇق كىرمەيدۇ .

جىگەر ئاجىزلىقى ياكى كېزىك ئۈچۈن تاجىگۈلنىڭ سۈيىنى سەۋزە سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ . ھەسەل بىلەن ئىچسە باش، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ، سەرئى ياخ-شىلىنىدۇ، پىچان قۇرت يوقىلىدۇ .

بوۋىقنى ئېمىتىۋاتقان ئاياللاردا سۈت كەملەپ كېتىپ، بوۋاقنىڭ ئوزۇقلىنىشىغا تەسىر يەتكەندە، ئۇ ئايال نېلۇپەردە شەربەت تەييارلاپ ئىچسە سۈتى كۆپىيىدۇ، نېلۇپەر شەربىتى يەنە

زۇكامغىمۇ شىپا بولىدۇ . نىلۇپەر شەربىتىنى تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە تەرتىپى زۇكام ھەققىدىكى بابىدا سۆزلەندى .

بوۋىقىنى ئىمتىۋاتقان ئاياللار سۇتى كەملەپ كەتكەندە ئىسسىق تەبىئەتلىك يىمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇشى كېرەك .

سىمىز قۇشقاچنىڭ كاللىسىنى بۇلماق قىلىپ ، بىر سىقىم گۇرۇچ ، بىر سىقىم نوقۇت ، بىر سىقىم بۇغداي قاتارلىقلار يۇمشاق سوقۇلۇپ قازاندا بىر كېچە - كۈندۈز قاينىتىلسا ، 30 مىسقال دورا چىقىدۇ . بۇنىڭغا ياڭاق مېغىزى يېغىدىن 10 مىسقال قوشۇپ ھەمەل قىلسا (ھەمەل چوڭ تەرەتتىن كېيىن قىلىنىدۇ) ، ئورۇق ئادەم سەمرىيدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

مېڭە پەردە كېسىلىدە (سەرسام) يۆتەل بولسا بىنەپشە ، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 3 مىسقال ، سەرپىستاندىن 20 دانە تەييارلاپ سوقۇپ ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، سۇزۇپ ناشتىدا ئىچىلىدۇ .

سەپرادىن بولغان بولسا بەدەن قىزىيدۇ ، بىمار جۆيلۈيدۇ ، تومۇرى ئىنچىكە ، ئىتتىك سالىدۇ ، ئېغىز - بۇرنى قۇرۇق بولىدۇ ، بۇ كېسەللىككە چاھار شەربىتى ياكى ئىسكەنجەبىل بېرىلىدۇ .

چاھار شەربىتىنىڭ تەركىبى : تەمرى ھىندى ، شىرخەشت 30 مىسقالدىن ، ئەينۇلا 30 دانە . بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ، بىر قاچا سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ ، ئاندىن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ .

ئىسسىقتىن بولغان مېڭە پەردە كېسىلى ۋە ئۇيقا كەلمەسلىككە سۇڭزا ئۇرۇقى ، قارا سۇناي ئۇرۇقى ، گۇلنەپشە يىلتىزىدىن 1.5 مىسقالدىن ، كۆكنار شاكىلى ، ئارپا يارمىسىدىن 5 مىسقالدىن تەييارلاپ قاينىتىپ باش يۇيۇلىدۇ . بۇغداي كېپەكى ، گۇلنەپشە ، ئاق لەيلى ، پارپا يارمىسى بىر سىقىمدىن ،

چىلان ، سەرپىستان 20 دانىدىن ، نىلۇپەر 4 مىسقال ، سۇمبۇل 5 مىسقال تەييارلىنىپ ، 2 چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىدلىپ ، سۈزۈپ ، 10 مىسقال شېكەر ھەم بىنەپشە يېغى قوشۇپ ھەمەل قىلىنىدۇ .

مېڭە پەردە ئىششىقى بەلغەمدىن بولغان بولسا باش ئېغىر ، ئۇيقۇ كۆپ بولىدۇ ، ئاغزىدىن سۇ ئاقىدۇ ، كۆپ جۆيلۈيدۇ ، كۆزىنى ئاچقۇچىلىك مادار بولمايدۇ . بۇ كېسەللىككە ئاۋۋال ھەمەل قىلىنىدۇ .

ھەمەلنىڭ تەركىبى : شۇمشە ، زىغىر ، بابۇنە ، ئاق لەيلى ، قىزىلچا ، سېرىقچېچەك ، شوخلا ھەربىرى 10 مىسقالدىن ، 2 مىسقال زاراڭزا يارمىسى ، 2 مىسقال بىنەپشە قاتارلىقلارنى تۆت چىنە سۇدا قاينىتىپ ، ئۈچ چىنە قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ ، 20 مىسقال تەرەنجىۋىل ، 2 مىسقال قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلار ئېزىپ ھەمەل قىلىنىدۇ ، ئاندىن مونزىجىمە بېرىلىدۇ .

مونزىجىمىنىڭ تەركىبى : گاۋزىبان 5 مىسقال ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 1 مىسقال ، شېكەر 15 مىسقال . بۇلارنى ئىككى چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ ، ئاندىن ئىخراج بېرىلىدۇ .

ئىخراجنىڭ تەركىبى : سانا 5 مىسقال ، ئۇستىقوددۇس ، تۇربۇت ، بادرەنجى بۇيىلار 2 مىسقالدىن ، گاۋزىبان 3 مىسقال ، گۇلقەنت 10 مىسقال ، غارىقۇن 0.5 مىسقال . بۇلار ئىككى چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ ، ئاندىن گۇلقەنتنى قوشۇپ ، غارىقۇننى قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ، يۇقىرىقى دورىلارغا قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ . تاماققا نوقۇت سېلىنغان توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى بېرىلىدۇ .

سەۋدادىن بولغان سەرسامدا جۆيلۈش ، قورقۇش ، ئۇيقۇسى كەلمەسلىك ، باش ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ . سەر-

سام سەپرا بىلەن بەلغەمنىڭ بىرىكىشىدىن بولسا ، سوباتى سەھ-
ىرى دېيىلىدۇ . سەپرا كۆپ بولسا ، سەھرى سوباتى دېيىلىدۇ ،
بەلغەم كۆپ بولسا ئۇيقۇ كۆپ بولىدۇ ، ئۇخلىغاندا چۆچۈيدۇ .
سەپرا كۆپ بولسا جۆيلۈيدۇ ، ئاسان ئاچچىقلىنىدۇ . بۇ كېسەل-
لىكتە ئاۋۋال قان ئېلىنىدۇ ، ئاندىن ھەمەل قىلىنىدۇ .

ھەمەلنىڭ تەركىبى : تۇربۇت ، بابۇنە ، نېلۇپەر ياغىچى ، بىنەپشە ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، شاخار ، بادام يېغى قاتارلىقلار-نىڭ ھەربىرىدىن 2 گرام ، سانا ، زاراڭزا ، قېتىقنىڭ سېرىق سۈيى ، قىزىلچا كۆكى ھەربىرى 5 مىسقالدىن ، چىلان 20 دانە . بۇلار ئالتە چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ 5 .0 مىسقال تەرەنجىۋىل ، 2 مىسقال پۇنۇس قوشۇپ ، شاخار ئېزىپ سېلى-نىپ ، ئۇچكە بۆلۈپ ھەمەل قىلىنىدۇ . سېرىقچېچەك يېغىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باش يۇيۇلىدۇ .

بۇ كېسەللىككە نېلۇپەر شەربىتى بېرىلسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ .

نېلۇپەر شەربىتىنىڭ تەكىبى : 4 مىسقال نېلۇپەر ئىككى چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ ، 4 مىسقال شېكەر سېلىنىدۇ ، ئاندىن بىر قوشۇق شەربەتكە بىر قوشۇق سۇ قوشۇپ ئىچىلىدۇ .

3 مىسقال بىخسۇس ، 3 مىسقال قوغۇن يىلتىزى ، 3 مىسقال سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ، 1 مىسقال ئوغرىتىكەن ئۇرۇ-قى ، 3 مىسقال نەمەكى ھىندى تەييارلاپ سوقۇپ ئىچسە سەپراغا شىپا بولىدۇ .

نېرۋا مەنبەلىك كېسەللىكلەر

ئۇنتۇغاقلىق

ئۇنتۇغاقلىق بەلغەمدىن بولسا باش ئېغىر ، بۇرۇن هۆل بولىدۇ ، ئېغىزدىن شالە ئېقىپ تۇرىدۇ . بۇ كېسەللىككە مەجۇنى ماددەتۇلهايات مەنپەئەت قىلىدۇ ، تامىقىغا كاۋاپ بېرىلىدۇ .

هەببى ئايارەج ياكى ئايارەج لەۋغەنزىيا ۋەياكى هەببى قوقىيا ئارقىلىق نېرۋا پاكلىنىدۇ .

بىر پىيالە مائۇل هەسەلگە 3 مىسقال قىچا ، 2 مىسقال سۇزاپ سېلىپ ، قاينىتىپ غار - غار قىلىنسىمۇ ئۇنۇمى بولىدۇ .

يەنە كۇندۇر ، سىيادانلارنى سوقۇپ ، پۇرىتىپ چۇشكۇرۇك كەلتۈرۈلىدۇ .

سىيادان يېغىدا ياغلانسىمۇ بولىدۇ . سىماب يېغى ، قۇستە ، قۇندۇز قەهرى ، ئېپار قاتارلىقلارنى سۇركىسە هەم پايدا قىلىدۇ . سوقۇلغان زەنجىۋىلنى يېيىشمۇ پايدىلىق .

يەنە بىر خىل ئۇسۇل بار ، بۇنىڭدا هەمەل قىلىنىدۇ .

هەمەلنىڭ تەركىبى : ئارپا يارمىسى 5 مىسقال ، بىنەپشىگۇل ، نېلۇپەر 2 مىسقالدىن ، چىلان 15 دانە ، سەرپىستان 30 دانە ، بابۇنە 5 مىسقال . بۇلار ئىككى چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ 20 مىسقال شېكەر ، 10 مىسقال بىنەپشە يېغى قوشۇپ هەمەل قىلىنىدۇ .

ئويلاش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش

بۇ كېسەللىك سوغۇقتىن بولغان بولسا باش ئېغىر بولىدۇ . ئۇيقۇ تولا كېلىدۇ . بۇنىڭغا مەجۇنى بىلا بېرىلىدۇ .

مەجۇنى بىلانىڭ تەركىبى : قارىمۇچ ، پىلپىل ، قۇستە ، ئېگىر ، سىيادانلاردىن 10 مىسقالدىن ، سۇزاپ ، جىنتىيانا ، زىراۋەندە مۇدەھرىج ، ھەببۇلغار ، قۇندۇز قەھرى ، ھىندىستان ئوردىنى ، قىچىلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 5 مىسقالدىن تەييارلاپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، 5 مىسقال ھەسەل ، 10 مىسقال جويۇز قو- شۇپ خېمىر قىلىپ ، ناشتىدا 10 مىسقالدىن يېيىلىدۇ . تامىقىغا كاۋاپ بېرىلىدۇ .

جويۇز يېغىنىڭ تەركىبى : جويۇز مېغىزى 30 مىسقال ، ئاق قەنت 5 مىسقال ، بىرنەچچە تېمىم سۇ تېمىتىپ ، ئوتتا قويۇپ ، سۇنى پارغا ئايلاندۇرۇش ئارقىلىق ياغ ئېلىنىدۇ .

بەدەن ھەرىكەتتىن قېلىش

بۇ كېسەللىككە ئاۋۋال ھەمەل قىلىنىدۇ .

ھەمەلنىڭ تەكىبى : سوقۇلغان سانا ، بىستپايەج 10 مىس- قالدىن ، گۇلنەپشە ، ئارپىبەدىيان ، پىرسىياۋشان ، بابۇنە ، نىلۇ- پەرلەرنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن ، سەرپىستان 30 دانە . ھەم- مىسى ئۈچ چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ ، سۈزۈلگەن- دىن كېيىن ، شاخار 10 مىسقال ، قىزىل شېكەر 10 مىسقال ، بادام يېغى 3 مىسقال ، بابۇنە يېغى مۇۋاپىق مىقداردا . بۇلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ رۇمبەدىيان بىلەن بېرىلىدۇ .

ئۆيقۇ كۆپ كېلىش

بۇ كېسەللىك بەلغەمدىن بولسا باش ئاغرىقىنىڭ دورىسىنى قىلسا پايدا قىلىدۇ. شاپنى ئىشلەتسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى.

شاپنىڭ تەركىبى: مۇقەل ئەزرەقى 1 مىسقال، شاخار 0.5 مىسقال. بۇ ئىككىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارپىبەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ شاپ قىلىنىدۇ. ھەمەل قىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ھەمەلنىڭ تەركىبى: سانا 5 مىسقال، قەنتەرىيۇن دەھ-قىق، پىرسىياۋشان، ئارپىبەدىيان، سېرىقچېچەك، شۇمشە، با-بۇنىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 2 مىسقالدىن، ئەنجۈر بەش دانە. بۇلار ئۈچ چىنە سۇدا قاينىتىلىپ، ئىككى چىنە سۇ قالغاندا سۈزۈپ، 10 مىسقال سېرىققەنت سېلىپ، مۇقەل ئەزرەقى، كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىككىگە بۆلۈپ ھەمەل قىلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىك خام ماددا ھۆللۈكىدىن بولسا باش ئېغىر بولىدۇ، ئېغىزدىن شالى ئاقىدۇ، ئىككى قېشى، ئىككى كۆزى تارتىدۇ.

بۇ كىسەللىكنى تېز داۋالاش كېرەك، تېز داۋالىمىسا سەر-ئى ياكى سەكتە كېسىلىگە دۇچار قىلىدۇ. ئەگەر قاندىن بولسا پالەچلىك، لەقۋالىققا دۇچار قىلىدۇ.

بۇنىڭغا تۆۋەندىكى دورىلار پايدا قىلىدۇ:

تەركىبى: بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان، ئارپىبەدىيان، ھەر-بىرى 2 مىسقالدىن، ھەسەل گۈلقەنتى 10 مىسقال. بۇلار ئىككى چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ، سۈزۈپ ئىچىلىدۇ.

تامىقىغا نوقۇت سۈيى، ئازراق قوۋزاقدارچىن، جۇۋىنە،

زاراڭزا مېغىزى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۇسۇل: بادرەنجى بۇيا شەربىتى بېرىلىدۇ ياكى داۋائىيمىشكى يېسىمۇ پايدا قىلىدۇ. نېرۋىنىڭ دورىسى ھەببى ئايارەج ياكى ئايارەج لەۋغەنزىيا بېرىشمۇ پايدىلىق.

بىنەپشىگۈلنى كۆپ يېسە، مېڭىگە پايدا قىلىدۇ. ئۇيقۇكەل-تۈرۈپ باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

ئۇيقۇ كەلمەسلىك

بۇ كېسەللىك سەپرادىن بولسا دىماغ، كۆز قۇرۇق، سۇيى-دۇك سېرىق بولىدۇ. داۋالاشتا سەپرانى پەسەيتىدىغان دورا بېرىلىدۇ. بۇنىڭ مۇنداق ئۈچ خىل دورىسى بار: (1) بىر سىقىم كۆكنار، ئۈچ سىقىم ئارپا ئۇنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قايند-تىپ سۇيىدە باش يۇيۇلىدۇ؛ (2) بىنەپشىگۈل يېغى بىلەن ئەپيۇن ئېزىپ باشقا سۇركىلىدۇ. 100 مىسقال بادام يېغىغا 15 مىسقال بىنەپشىگۈل سېلىپ، ئەينەك قۇتىغا ئېلىپ، 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، ئاندىن باشقا سۇركىلىدۇ.

تۈلكىنىڭ دۇمبە تېرىسىنى پېشانىگە تاڭسا، ئۇيقاكەلتۈرى-دۇ.

ھۆپۈپنىڭ تېرىسىنى پېشانىگە تاڭسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

جالىنۇس ھېكىم ئېيتىدۇكى: «بىر كىشىنى كۆردۇمكى، ئۇيقۇسىزلىقتىن ساراڭ بولۇپ قاپتۇ»، ئۇنىڭغا نېرۋىنى تازىلاي-دىغان دورا بېرىلدى: بېشىغا ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى سېغىپ سۇركىسە ياكى بىنەپشە، قاپاق ياغلىرىنى سۇركىسە بولىدۇ. كۆپرەك يۇيۇنسىمۇ ئۇنۇمى ئوبدان بولىدۇ. خۇشبۇي نەرسىمۇ پايدىلىق ياكى 10 مىسقال بىنەپشىگۈل شەربىتى، خەشخاش

شەربىتى ئۈچ قوشۇق ئىلمان سۇ بىلەن ناشتىدا بېرىلىدۇ . تامىقىغا هۆل قاپاق بېرىلىدۇ . يەنە بىر خىل ئۇسۇل : زىرەر ، زەپەر ، قارا سۇنايلارنى يېسىمۇ بولىدۇ .

يەنە بىر خىل ئۇسۇل : سېرىقچېچەكنى سوقۇپ ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ئۇخلايدىغان چاغدا گەدىنىگە تېڭىپ ياتسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ .

سارائڭلىق (مالىخۇلىيا)

بۇ كېسەللىككە سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىنىڭ دورىلىرى بېرىلىدۇ . ئۇد ، ئەنبەر ياسالمىسىمۇ پايدا قىلىدۇ . بۇ كېسەللىك ئىسسىقتىن بولغان بولسا سەندەل ، كاپۇر يالاپ بېرىلسە پايدىسى بولىدۇ . كۆزلىرىگە هەر خىل نەرسىلەر كۆرۈنۈپ ، قۇلىقىغا نەغمە ـ ناۋا ئاڭلىنىدىغان بولسا مۇسەللەس بېرىلىدۇ . بۇنىڭ ئۇنۇمى بولمىسا ، سېرىقئوت 20 مىسقال ، بىستپايەج 10 مىسقال ، غارىقۇن 5 مىسقال ، تۇز 3 مىسقال ، ئۇستىقۇددۇس 7 مىسقال ، ئايارەج پەيقىرا 1 مىسقال ، بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ سۇ بىلەن هەب قىلىنىدۇ .

سەۋدا خاراكتېرلىك مالىخۇلىياغا بىستپايەج ، ئۇستىقۇددۇس ، سېرىقئوت ، سېرىق هېلىلە پوستى 1 مىسقالدىن ، تۇز ، قىزىلگۈل ، كەتىرا 3 پۇڭدىن ، مەستىكى 5 .0مىسقال ، بۇلار سوقۇپ ، تاسقالغاندىن كېيىن سۇ بىلەن هەب قىلىنىدۇ .

يەنە بىر خىل ئۇسۇل : گۈلنەپشە ، نىلۇپەر ، ئاق لەيلى ، سۆگەت يوپۇرمىقى ، ئارپا يارمىسى ، قاراسۇناي نوتىسى ، هۆل قاپاق بىر سىقىمدىن ، شوخلا ، هەمىشە باهار ، ئىسفەغۇل نوتىسى قاتارلىقلارنىڭ هەربىرى بىر سىقىمدىن ، سەرپىستان ئىككى

سقىم . بۇلارنى قاينىتىپ بابۇنە يېغى قوشۇپ كۇندە ئىككى ۋاق باشنى هورىغا تۇتۇپ ، تىرىپىنى ئىككى چېكىسىگە تاڭسا ساراڭ-لىققا مەنپەئەت قىلىدۇ .

ساراڭلىق كېسىلى ئۈچۈن توشقان جىگىرىنى بۇدۇنە گۆ-شى ، زىرە بىلەن يەپ بەرسە مېڭىنى ياخشىلايدۇ .

يەنە بىر خىل ئۇسۇل : كەكلىكنىڭ ئۆتى بىلەن كالا يىلى-كىنى باشقا چاپسا ، مېڭە ياخشى بولۇپ قالىدۇ .

ئەقلى جايىدا بولمىغان كىشى قارلىغاچ قېنىنى كالا مەس-تىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېشىغا چاپسا پايدا قىلىدۇ ، هەسەلنى كۆپرەك يەپ بەرسىمۇ ئەقلىنى ئاچىدۇ .

سەدەر

سەدەر كېسىلى ئورنىدىن تۇرغاندا كۆز قاراڭغۇلىشىش كې-سىلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ . بۇ كېسەللىك بەلغەمدىن بولسا كېسەل-لىك ئەهۋالى ئېغىر بولمايدۇ ، بىمار ئۇنتۇغاق كېلىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن 10 مىسقال بادرەنجى بۇيا 1 چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ 10 مىسقال قەنت قوشۇپ ئىچىلىدۇ .

تامىقىغا نوقۇت سۈيى ، بادام مېغىزى قوشۇپ بېرىلىدۇ . ئەگەر بەدىنى بەك ئاجىز بولسا ، توخۇ گۆشى ياكى كاۋاپ بېرىلى-دۇ . پىياز ، سامساقتا ئوخشاش ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەردىن پەرهىز قىلىنىدۇ .

دەۋۋار

بۇ كېسەللىك بەلغەمدىن بولسا باش ئېغىر ، بۇرۇن هۆل ،

تومۇرنىڭ سوقۇشى سۇس بولىدۇ . بۇنىڭغا ئىتترىپىل كەشنىز بېرىلىدۇ .

ئىتترىپىل كەشنىزنىڭ تەركىبى : قارا ھېلىلە ، ئاملە ، كابۇل ھېلىلىسى ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، يۇمغاقسۇت كۆكى ، بەلىلىلەرنىڭ ھەربىرى 10 مىسقالدىن تەييارلىنىدۇ ۋە سوقۇپ تاسقاپ بادام يېغىدا ياغلاپ ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ ، قۇتىغا قاچىلاپ ، 40 كۈن ئارپىغا كۆمۈپ قويغاندىن كېيىن كۈندە 3 — 5 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ .

ھەببى ئايارەج پەيقىرا بېرىلسىمۇ بولىدۇ .

ئايارەج پەيقىرانىڭ تەركىبى : ئايارەج پەيقىرا ، ئۇستىقۇدۇسلار 2 مىسقالدىن ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، ئەپتىمون ، ئۇد سەلىب ، پوستى ئاقلانغان تۇربۇد ، بىنەپشە گۈللەر 1 مىسقالدىن ، غارىقۇن 5 .0 مىسقال ، سوقمۇنىيا 4 پۇڭ (سوقمۇنىيا ئالمىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ پىشۇرۇلىدۇ) . يۇقىرىقى ماتېرىياللار سوقۇپ تاسقاپ ، خېمىر قىلىنىپ ناشتىدا يېيىلىدۇ . لىمون شەربىتى بېرىلسىمۇ بولىدۇ .

لىمون شەربىتىنىڭ تەكىبى : 20 مىسقال لىموننى قايناتىپ ، داكىدا سۈزۈپ ، 80 مىسقال قەنت سېلىپ ، قىيامغا كەلگۈدەك قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ .

بۇنىڭدىن باشقا باش قېيىش ، سەدرى ، سەرئى ۋە ھەرقانداق باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدىغان ھەببى شەبيار بېرىلسىمۇ بولىدۇ .

ھەببى شەبيارنىڭ تەركىبى : 3 مىسقال سەبرى سوقتۇرى ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، قىزىلگۈل ، مەستىكى ، تۇربۇتلاردىن 1.5 مىسقالدىن تەييارلاپ ، سوقۇپ تاسقىلىدۇ . تۇربۇتنى مەستىكىدە يۇغۇرۇپ ، ئاندىن دورىلارنى ئارپىبەدىيان سۈيىدە

يۇغۇرۇپ 5 .1 — 2 مىسقالغىچە كەچتە يېيىلىدۇ .

سەرئى

بۇ كېسەللىك تۆت خىلتتىن بولسا باش ئېغىر ، تىلنىڭ ئاستىدىكى تومۇرى كۆك بولىدۇ .

بۇ كېسەللىككە چۇشكۇرتكۇچى دورىلارنى بېرىش پايدىلىق .

چۇشكۇرۇتكۇچى دورىلارنىڭ تەركىبى : ئاقىرقەرھانى سوقۇپ بۇرنىغا تارتىش ئارقىلىق دىماغقا يەتكۈزۈلىدۇ .

يەنە ئاقىرقەرھا ، بىستپايەج ، ئۇستىقوددۇس 4 مىسقالدىن ، بىنەپشىگۇل 2 مىسقالدىن تەييارلىنىپ سوقۇپ ، تاسقالغاندىن كېيىن ، ئۈرۈقىنى ئالغان ئۈزۈم بىلەن يۇغۇرۇپ ناشتىدا 4 مىسقالدىن يېيىلىدۇ . يەل - يېمىش ، ئۆچكە گۆشىدىن پەرھىز قىلىنىدۇ .

بۇرنىغا ئۇدسەلىنىڭ ئىسىنى تارتىسمۇ بولىدۇ . ھەببى ئىستەمخىقۇن ، ھەببى ئايارەج ، ھەببى ئۇستىقۇددۇسلارمۇ پايدا قىلىدۇ . بۇلارنىڭ بايانى بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا بېرىلدى .يېڭى سويۇلغان ئېشەك تېرىسىگە يۆگىسىمۇ ، مولۇننىڭ گۆشىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يېسىمۇ ، سىماب يېغىنى قۇندۇز قەھرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، دىماغقا تېمىتسىمۇ بولىدۇ .

ھېڭنى مائۇل ھەسەل بىلەن ئېزىپ ، ئېغىزغا ئېلىپ گالنى چايقىسا ھەم پايدىلىق .

تامىقىغا نوقۇت سۈيى ، زاراڭزا مېغىزى ، قوۋزاقدارچىن ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت قوشۇپ بېرىلىدۇ .

سەرئى ، سەرسام ئۇچۇن بۆرىنىڭ ئۆتىنى بۇرۇنغا تېمىتسا ياخشى بولۇپ قالىدۇ .

ئېشەكنىڭ جىگىرىنى كاۋاپ قىلىپ يەپ بەرسە ، سەرئى ،

سەرسامغا شىپا بولىدۇ .

سەكتە

بۇ كېسەللىكتە ھەممە ئەزا ھەرىكەتتىن قالىدۇ . كېسەللىك قاندىن بولغان بولسا ، قان ئېشىپ كەتكەنلىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ . بۇ چاغدا قىيپال تومۇردىن قان ئېلىنسا ئۇنۇمى بولىدۇ ، ئارپىبەدىيان بىلەن زىرىنى قاينىتىپ ھەسەل ياكى ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ بوغۇزدىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ، ئاندىن ھەمەل قىلىنىدۇ .

ھەمەلنىڭ تەركىبى : ئاقلانغان تۇربۇت 1 مىسقال ، سانا 5 مىسقال ، قەنتەرىيۇن 3 مىسقال ، شەھمەھەنزال 2.5 مىسقال . بۇلار سوقۇپ سۈيۈلدۈرۈلۈپ ھەمەلگە ئىشلىتىلىدۇ . تېقىمغا لوڭقا قويۇشمۇ پايدىلىق ، قىچا بىلەن قۇندۇزقەھرىنى سىركىدە يۇغۇرۇپ باشقا چاپسىمۇ يولىدۇ ياكى ئىپار ، سىيادان ، كۈندۇر ، قارىمۇچ قاتارلىقلارنى سوقۇپ تاسقاپ دىماغقا پۈركۈسىمۇ بولىدۇ .

بۇ دورىلار ئۈنۈم بەرمىسە ، رۇمبەدىيان ، زىرە ، مەستىكى ئۈچىنى سۇدا قاينىتىپ ، ئازراق گۈلقەنت قوشۇپ بوغۇزغا قۇيۇلىدۇ . چاچنى چۇشۇرۇپ قۇندۇز قەھرى باشقا چېپىلىدۇ . بۇنىڭغا قارىمۇچ ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى قوشسا ، ئۇنۇمى تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ . باش دائىم ئىسسىق تۇرۇشى ، شارائىت يار بەرسە ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ تۇرۇلۇشى لازىم .

تامىقىغا نوقۇت سۈيى ، زاراڭزا مېغىزى ، قۇشقاچ ياكى كەپتەر ۋەياكى كەكلىك شورپىسىغا قوۋزاقدارچىن سېلىپ بېرىلىدۇ .

كابوس (قارا بېسىش)

قارا بېسىش قاندىن بولغان بولسا كۆز قىزىرىپ، تومۇر چىڭقىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان بولسا ئۇنتۇغاق بولىدۇ، ئەزالار سۇسلىشىدۇ. سەۋدادىن بولغان بولسا كۆز، بۇرۇن قۇرۇق، خىيال كۆپ بولىدۇ.

قاندىن بولغان كابوس كېسىلىگە قان ئالماق كېرەك. بەلغەم سەۋدادىن بولغان بولسا، سەۋدانىڭ سۈرگىسىنى بېرىش كېرەك.

بۇ كېسەللىككە تېز داۋا قىلىنمىسا، ساراڭلىق ياكى سەرئى ۋە سەكتىگە ئېلىپ بارىدۇ.

خەدەر (ئەزالارنىڭ تارتىشىپ قېلىش كېسىلى)

بۇ كېسەللىك بەلغەمدىن بولسا، تارقان تەرەپ سوغۇق، ئېغىز ھۆل، بەدەن سۇس، زىيادە ئۇنتۇغاق بولىدۇ. بۇ كېسەللىكتە ئاۋۋال قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

قەي قىلدۇرۇش دورىسىنىڭ تەركىبى: سېرىقچېچەك، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، پىيازلارنىڭ ھەربىرىدىن 2 مىسقالدىن تەييارلاپ، 2 چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن سۈزۈپ 15 مىسقال ھەسەل، 1 مىسقال تۇز، 1 قوشۇق سىركە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە قەي تۇتىدۇ. قۇستە يېغى سۈركىسىمۇ پايدىسى بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدىكى غار - غار دورىسىنى قوشۇپ غار - غار قىلدۇرۇشمۇ پايدىلىق.

يەنە بىر ئۇسۇل: ئارپىبەدىيان يىلتىزى، كۆدە يىلتىزى، چىگىسەي يىلتىزى، سېرىقچېچەكلەرنى باراۋەر مىقداردا ئارىلاش-

تۇرۇپ بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ھەسەل قوشۇپ گالنى چايقاش ياكى غار - غار قىلىش كېرەك ۋەياكى سېرىقچېچەك، ئەنجۈرلەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ غار - غار قىلسىمۇ بولىدۇ. غىزاسىغا نوقۇت سۇيىنىڭ ياكى بادام مېغىزىنىڭ شىرنىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش لازىم. ئەگەر بۇ كېسەللىك سەۋدادىن بولغان بولسا، بەلغەم كەم بولىدۇ، گال قۇرۇپ تۇرىدۇ. بۇنىڭدا سەپرادا بايان قىلىنغان رېتسېپ ئۇنۇم بېرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئۆچكە ياكى ئېشەك سۈتىگە بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى قوشۇپ غار - غار قىلسىمۇ، تىلنى ئۆردەك يېغى ياكى توخۇ يېغىدا ياغلىسىمۇ بولىدۇ.

ھېق تۇتۇش

ھېق تۇتۇش كېسىلى تاماق يېگەندە ئاشقازان ئېغىرلاشقانلىقتىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ داۋاسى ئۇچۇن تۆۋەندىكى رېتسېپ بويىچە دورا تەييارلىنىدۇ:

جۇۋىنىنى قاينىتىپ، تۇتمىغان قاپاقتا ئېلىپ ئاشقازانغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ، تىترىتىپ بەرسە ھېق تۇتۇشقا پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

يەنە بىر خىل ئۇسۇل: كاسىنە ئۇرۇقى 1.5 مىسقال، قارىمۇچ، شۇمشە 0.5 مىسقالدىن تەييارلىنىپ سوقۇپ تاسقاپ، 22 مىسقال ئېشەك سۈتى ياكى ئۆچكە سۈتىگە ئىسسىق پېتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

يەپ تويماسلىق (جوئىل كەلبى)

بۇ كېسەللىك سەۋدا خىلتى ئاشقازان ئاغزىغا قۇيۇلغانلىق-

تىن پەيدا بولىدۇ . بۇ كېسەللىكتە بىمارنىڭ چىرايى قارىغا مايىل تـوپا رەڭ ، ئاغزى قۇرۇق ، ئاچچىق بولىدۇ ، ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىدۇ . تامىقىغا ماش سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ بېرىلىدۇ .

بەلغەمدىن بولسا قەي قىلىش پايدىلىق ، ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ ، ئاندىن مەجۇنى كۇندۇر بېرىلىدۇ .

مەجۇنى كۇندۇرنىڭ تەركىبى : قارىمۇچ ، پىلپىل ، جەۋزى بەۋۋا 5 مىسقالدىن ، زەنجىۋىل ، خولىنجان 10 مىسقالدىن تەي-يارلىنىپ سوقۇپ ، تاسقاپ 80 مىسقال شېكەر ، ھەسەل قوشۇپ مەجۇن قىلىپ ئەتىگەندە 3 مىسقالدىن يېيىلىدۇ .

سەۋدادىن بولغان بولسا ، باشقا قان چىقارماي لوڭقا قويۇلى-دۇ . ئاشقازان ئىتتىرىپىل بىلەن قۇۋۋەتلەندۈرۈلىدۇ .

كۆپ يەپ سىڭدۈرەلمەسلىك (ھىزە) كېسىلى

بۇ كېسەللىك ئىچ سۈردۈرۈپ ، قەي قىلدۇرسا ساقىيىدۇ . ئىچ سۈرمىسە ، ھەمەل قىلىنىدۇ ياكى قۇرسى مورودھىزە بېرى-لىدۇ .

قۇرسى مورودھىزەنىڭ تەركىبى : ئانار پوستى ، موزا 5 مىسقالدىن ، ھەببۇلئاس ، سوماق ، تۆشۈكسىز موزا ، گىلى ئە-منى ، نەشاستە ، مۇرمەككى 10 مىسقالدىن تەييارلىنىپ سو-قۇپ ، تاسقاپ ، قۇرس قىلىپ 1 مىسقالدىن سۇدا ئېزىپ ئىچىلسە ئۈنۈمى بولىدۇ .

يۈرەك ، بۆرەك ، دوۋساق كېسەللىكلىرى

يۈرەك سېلىش كېسىلى (خاپىغان كېسىلى)

خاپىغان قاندىن بولسا تومۇر يوغان بولىدۇ ، تېز - تېز سوقىدۇ ، يۈز ، ئېغىز ، كۆز قىزىل بولىدۇ . خاپىغان سەپرادىن بولسا ئېغىز قۇرۇق ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ ، تومۇر سوقۇشى ئىتتىك ، سۈيدۈك سېرىق بولىدۇ . بۇ كېسەللىككە تۆۋەندىكى چاپىدىغان دورا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ : 0.5 مىسقال سەندەل ، 4 پۈك كاپۈرنى 10 مىسقال ئالما سۈيى ، 5 مىسقال گۈلابتا ئېزىپ خېمىر قىلىپ ، كونا لاتىغا سۈركەپ يۈرەكنىڭ ئۇدۇلىغا چېپىلىدۇ . قورساق ئاچ قويۇلىدۇ .

خاپىغان بەلغەمدىن بولسا تومۇر بوش ، يوغان بولىدۇ .

خاپىغان سەۋدادىن بولسا تومۇر ئىنچىكە ، بوش سوقىدۇ . بۇ كېسەللىككە ئود ۋە تورونجىنىڭ پوستىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ كۆكرەككە تاڭسا بولىدۇ . مەلھەمى غالىيەنى كۆكرەككە تاڭسىمۇ بولىدۇ .

تەركىبى : 1 مىسقال ئەنبەر ، 0.5 مىسقال قەنت ، 4 مىسقال ئىپار ، پىستە يېغى ياكى نىلۇپەر يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ كۆكرەككە چېپىلىدۇ .

نىلۇپەردىن ياغ چىقىرىش ئۇسۇلى : 16 مىسقال نىلۇپەر ئۇرۇقى 100 مىسقال بادام يېغىغا سېلىنىپ ئەينەك قۇتىغا ئېلىنىپ 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇلىدۇ ياكى بىر سىقىم قۇرۇق

نىلۇپەرنى بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، يېرىم پىيالە بادام يېغى قوشۇپ ، سۇ پارغا ئايلىنىپ ياغ قالغۇچە يەنە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ .

ئىسسىقتىن بولغان خاپىغانغا ئىپار ، رەيھان ، ئود ، ئەنبەر ، قىزىل بەھمەن ، ئاق بەھمەن ، بوزۇۋغى ، زەپەر ، قەلەمپۇر ، كاۋاۋچىنىغا ئوخشاش سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ .

سەندەلنى سوقۇپ ئىچسە ، يۈرەكتىكى سۇنى يوقىتىدۇ .

يۈرەك ئاغرىقى ئۈچۈن بىر سىقىم قىزىلگۈل ، بىر سىقىم يۇمغاقسۈت ، بىر سىقىم ئارپىبەديان ، بىر سىقىم ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ، ئاۋۋال سەندەل سۈركەپ ، ئاندىن يۈرەكنىڭ ئۇدۇلىغا چاپسا پايدا قىلىدۇ .

سۆرۈنجان ، سېرىق ھېلىلە ،سەبرىلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردائېلىپ سوقۇپ ،ھەسەل بىلەن ھەب قىلىپ1.5 مىسقالدىن يېسە يۈرەككە پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

سەندەلنى سوقۇپ ئىچسە ، يۈرەك سېلىشقا داۋا بولىدۇ .

بۆرەكتە تاش ۋە قۇم بولۇش

بۇ كېسەللىكتە سۈيدۈكتىن قىزىل ، يېشىل ياكى سېرىق قۇم چۈشىدۇ . ئۈزۈم نوتىسىنىڭ كۈلىنى ئوغرىتىكەن سۈيى بىلەن ناشتىدا ئىچسە پايدا قىلىدۇ . بۇ كېسەللىك ئىسسىقتىن بولغان بولسا بىمار كۆپ ئۇسسايدۇ ، قىزىتىدۇ . بۇنىڭدا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ھەم ھەمەل قىلىنىدۇ . خىيار شەنبەر كاسىنە سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ . ئەگەر سوغۇقتىن بولغان بولسا بۆرەكتە ئاغرىق زىيادە بولىدۇ ، پۈتۈن بەدەن ئېغىر بولىدۇ . بۇ كېسەللىككە قەي قىلدۇرۇش پايدىلىق . شەربىتى ئەنجۇر ،

گۇلقەنت بېرىلىدۇ . تامىقىغا كېپەك سۇيىگە بادام يېغى قوشۇپ ، قەنت ياكى ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ .

بۆرەك سۇسلىشىش

بۇ كېسەللىكتە بىمارنىڭ سۇيدۇكىنىڭ رەڭگى قىزغۇچ بولىدۇ ، پات - پات سىيگۇسى كېلىدۇ .

بۇ كېسەللىككە مەجۇنى چۇلۇنىيا شىپا قىلىدۇ . ئەگەر جىنسىي ئەزاسى قاتمىسا بۇ مەجۇن كۈچلەندۈرىدۇ .

مەجۇنى چۇلۇنىيانىڭ تەركىبى : قارىمۇچ ، بەڭگىدىۋانىنىڭ ئۇرۇقى 20 مىسقالدىن ، ئەپيۇن 10 مىسقال ، زەپەر 5 مىسقال ، سۇمبۇل ، ئاقىرقەرھا ، پەرپىيۇن 2 مىسقالدىن ، قۇندۇز قەھرى 1 مىسقال ، بوزۇۋېغى ، ئىپار ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، دورو-نەچ ، ئەقرەبى 1.5 مىسقالدىن . بۇلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ 90 مىسقال ھەسەل قوشۇپ كۆندە 2 پۇڭدىن يېيىلىدۇ . تامىقىغا تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ سەمىغى ئەرەبى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ .

تاش بۆرەك (ئۇرۇقدان) ئىششىقى ئۇچۇن بىنەپشە ، ئاق لەيلىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 5 دەرھەمدىن ، ئوغرىتىكەن ، قەي-سۇملارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 2 دەرھەم ، بابۇنە ، ئىكلىمەلىكلەر-نىڭ ھەرقايسىسىدىن 4 دەرھەم ، نېلۇپەر نوتىسى 0.5 دەرھەم تەييارلىنىپ ، يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاش بۆ-رەككە چېپىلىدۇ .

يەنە بىر رېتسېپ : بابۇنە ، ئىكلىمەلىك ، قەيسۇملارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 3 دەرھەم ، قىزىلگۇل 5 دەرھەم ، زىغىر 2 دەرھەم ، ھوزەرمەككى 1 مىسقال تەييارلىنىپ ، سوقۇپ تاسقال-

غاندىن كېيىن ، شۇمشە بېشى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاش بۆرەككە چېپىلىدۇ .

دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش

سۇيدۇك بىلەن ئاق ياكى كۆك قۇم ئارىلىشىپ كېلىدۇ .
سېمىز ئوت ئۇرۇقى ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، سۇمبۇللاردىن 1 مىسقالدىن تەييارلاپ قاينىتىپ ، 0.5 مىسقال ئۆرۈك يېلىمى ياكى سەمىغى ئەرەبنى ئۇنىڭدا ئېرىتىپ ، ئاق قەنت ئارىلاشتۇرۇپ ، 6 پۇڭ ھەجەرۇليەھۇد سوقۇپ قېتىپ بېرىلىدۇ . تامىقىغا نوقۇت بېرىلىدۇ .
يەنە بىر ئۇسۇلدا جۇۋنە ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، ئارپىبەديان قاتارلىق دورىلار سوقۇپ ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ .
يەنە بىر خىل ئۇسۇلمۇ بار :باچكىنى قازانغا سېلىپ ، ئۇستىگە كۇنجۇت يېغى قۇيۇپ تۇز قۇيماي ، قازاننىڭ ئاغزىنى يېپىپ قاينىتىپ تازا ياخشى پىشقاندىن كېيىن سۇيىنى ئىچسە ، يەتتە كۇنگەقالماي تاش چۇشۇپ كېتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

دوۋساقتا جاراھەت بولۇش

سۇيدۇك بىلەن قان - يىرىڭ بىللە كېلىدۇ ، سۇيدۇك بەتبۇي بولىدۇ ، ئاغرىتىپ كېلىدۇ .
بۇ كېسەللىككە شەربىتى كۇشتە ، سۇپۇپى مۇدەممىل بېرىلىدۇ .
سۇپۇپى مۇدەممىلنىڭ تەركىبى : تەرخەمەك مېغىزى ، پارپا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقى 2 مىسقالدىن ، گىلى ئەمە-

نى ، كەتىرا ، نەشاستە ، ئۆرۈك يېلىمى ، سېمىز ئوت ، تەباشىرلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 0.5 مىسقالدىن ، رەۋەن 1 مىسقال ، ھەممىنى سوقۇپ ، تاسقاپ كۈندە 2 مىسقىلى 10 مىسقال كۈشتە شەربىتىدە ئېزىپ ئىچىلىدۇ . مائۇل ھەسەل بىرىلسە دوۋساقتىكى يىرىڭنى تازىلايدۇ . ئەگەر يىرىڭ كۆپ بولسا شىۋاقنى كۆيدۈرۈپ كۈلى بىر كېچە ـ كۈندۈز سۇغا چىلىنىپ جىنسي ئەزادىن تامدۇرۇلسا پايدا قىلىدۇ .

دوۋسۇن قىچىشىش

بۇنىڭدا دوۋسۇن داۋاملىق قىچىشىپ تۇرىدۇ ، سۈيدۈك بەتبۇي كېلىدۇ . ئېشەك سۈتى ياكى ئۆچكە سۈتى بىلەن داۋالىنىدۇ . شۇمشە بىلەن تەررە ئۇرۇقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ھەم بولىدۇ .

يەنە بىر ئۇسۇل : گۈڭگۈرت سۈيىگە چىلىنىپ ئولتۇرسا پايدا قىلىدۇ ياكى ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى جىنسي ئەزادىن تېمىتىسا پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

سۈيدۈك تامچىش

بۇ كېسەللىكتە دوۋسۇن سوۋۇشتىن سۈيدۈك تامچىلايدىغان بولسا ، سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ . سوغۇق نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ ، ئىسسىق نەرسىلەر پايدا قىلىدۇ . ئىتتىرپىل كەبىرنىڭ پايدىسى ناھايىتى ياخشى .

ئىتتىرپىل كەبىرنىڭ تەركىبى : ھېلىلە كابىلى پوستى ،

بەلىلە پوستى ، قارا ھېلىلە ، ئامىلە ، قارىمۇچ ، پىلپىل 30 مىسقالدىن ، زەنجىۋىل ، بوزىدان ، جەزباز ، شاتىرەنجى ھىندى ، شاقاقۇل مىسرى ، ئاق تۇرۇپ ، قىزىل تۇرۇپ ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، لىسانول ئەساپىر ، كۆكنار ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسى 10 مىسقالدىن ، بۇلار سوقۇپ ، تاسقىلىپ بادام يېغىدا ياغلاپ ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ ، كۈندە 1 — 2 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ ، تامىقىغا كاۋاپ بېرىلىدۇ .

مەجۇنى رەشىدى سۇيدۇك تامچىش ۋە مەنىي تېز كېتىشكە پايدا قىلىدۇ . سۇيدۇك بىلەن قان كەلسە ھەببۇلئاس نوتىسى ، ئالما يوپۇرمىقى ، خېنە يوپۇرمىقى ، مۇرمەككى ، كۈندۈر ، ئانارگۈلى ، بەللۇتلار تەڭ مىقداردا تەييارلىنىپ ، ئۈزۈم شارابىدا قاينىتىپ ، سۈزۈپ كۈندە 7.5 مىسقالدىن يېيىلىدۇ .

يەنە بىر ئۇسۇل : قارنى يورۇق ، سىپارى ، قەلەمپۇر ، جەۋزوت تايىب ، خوسيەتوسولەب ، مەستىكى ، جۇۋىنىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 2 مىسقالدىن تەييارلىنىپ سوقۇپ ، تاسقىلىپ ، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە تەڭ ھەسەل قوشۇپ يۇغۇرۇپ ، 0.5 — 1 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ .

سۇيدۇك تامچىشقا سۇپۇپمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ .

بۇ خىل سۇپۇپنىڭ تەركىبى : شاھ بەللۇت بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ ، قۇرۇتۇپ سوقۇلۇپ ، كۈندە 3 مىسقاللى تۆمۈر سۇغۇرۇلغان سۇدا ئېرىتىپ ئىچىلىدۇ .

يەنە بىر نۇسخا : شاھ بەللۇت بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويۇلۇپ قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ . 10 مىسقال ھېلىلە كابىلى ، بەلىلە ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋەتكەن ئامىلىلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن 7 مىسقالدىن ، ئەلەكى شازەج 5 مىسقال ، قۇرۇلغان راسەن

10 مىسقال تەييارلانغان سوقۇپ تاسقالغاندىن كېيىن ، تۆمۈر سوغۇرۇلغان سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلىدۇ .

بۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدىغان يەنە بىر خىل سۇپۇپ بار . ئۇنىڭ تەركىبى مۇنداق :

1) شاھ بەللۇت ، كۇندۇر 10 مىسقالدىن ، ئاچچىق بادام ، سەئىدى ، سېمىزئوت ، خولىنجان ، راسەن ، ئېگىر ، كەھرىۋا 1 مىسقالدىن تەييارلىنىپ سوقۇپ تاسقاپ كۇندە 3 مىسقىلى كونا شاراب بىلەن ئىچىلىدۇ ؛

2) مۇرمەككى ، قۇندۇزقەھرى ، قۇستە ، تەلىخ ، ئاقىر-قەرھا ، جۇپتى بەللۇت ، تاغ قىچىسى قاتارلىقلار باراۋەر مىقداردا تەييارلىنىپ سوقۇپ ، تاسقىلىپ ، ھەببۇلئاس سۇيىدە يۇغۇرۇ-لۇپ ھەب قىلىپ 1 مىسقالدىن يېيىلىدۇ .

يەنە تۆۋەندىكى مەجۇنمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئۇنىڭ تەركىبى : (1)ھېلىلە كابىلى 10 مىسقال ، قىزىل بەھمەن 5 مسقال ، تاغ پىدىنىسى ، ھەببۇلئاس ، سوندوروس ، مۇرمەككى سەئىدى ، بەسباسە قاتارلىقلار 3 مىسقالدىن ، راسەن 2 مىسقال ، ھەببۇل مىخلەپ 20 مىسقال ، ئىتتىرپىل 5 مىس-قال . بۇلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ 3 مىس-قالدىن يېيىلىدۇ ؛ (2) قارا ھېلىلە ، ھېلىلە كابىلى 5 مىسقال-دىن ، مۇرمەككى ، قۇندۇز قەھرى 5 .0 مىسقالدىن ، كەھرىۋا ، سەئىدى 5 .2 مىسقالدىن ، ھەببۇل مىخلەب 20 مىسقال ، ئىت-تىرپىل 5 مىسقال ، كۇندۇر 10 مىسقال . بۇ دورىلار ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ 1 مىسقالدىن يېيىلىدۇ .

قەلەمپۇر سۇيدۇك تامچىش كېسىلىگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ .

سۈيدۈك تولا كەلسە ، ئازراق كۈندۈرنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ .

سۈيدۈك تۇتۇلۇش

بۇ كېسەللىك سوغۇقتىن بولغان بولسا ، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ ، تومۇر سۇس سوقىدۇ . بۇ كېسەللىكتە بۆرە ئەمىنى ئېزىلىپ جىنسىي يول تۆشۈكىگە قۇيۇلىدۇ ياكى 4 پۇڭ ھىڭنى يېرىم پىيالە ئېشەك سۈتىگە قېتىپ ئىلمان قىلىپ ئىچىلىدۇ ۋەياكى ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ . تامىقىغا چۈچە شورپىسىغا زاراڭزا شىرنىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ . سىيگۈسى كەلگەندە ئۆرە تۇرۇپ سىيىش كېرەك .

سۈيدۈك ھەيدەپ ، دوۋساقنى پاكلايدىغان دورىنىڭ تەركىبى : (1) ئارچا مېۋىسى ، ھوماما ، جۇۋنە ، چىگەي ئۇرۇقى 10 مىسقالدىن ، ئوردان ، ئوشەق 5 مىسقالدىن . بۇلارنى سوقۇپ چىگەي سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ . كۈندە 2 — 3 مىسقال يېيىلىدۇ ؛ (2) رەۋەننى ئېنەك قېتىقىغا قوشۇپ ، كىندىكنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە چاپسا سۈيدۈك راۋان بولىدۇ ؛ (3) قاپاق ئۇرۇقى ، تەررە ئۇرۇقى ، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 10 مىسقالدىن ، سېمىزئوت 4 مىسقال ، سېمىزئوت چېچىكى ، ھەمىشەباھار ئۇرۇقى ، پىرسياۋشان 3 مىسقالدىن . بۇلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ 10 مىسقىلى شەربىتى خەشخاش بىلەن ئىچىلىدۇ ؛ (4) قارلىغاچ ئۇۋىسىنى سىركە ، ناۋات بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ ئىچسە سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ .

سۈيدۈك تۇتۇلۇش كېسىلىگە ئۇزۇن ، سېرىق ، بوغۇملۇق (چايانغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ ، تېز ماڭىدۇ ، سازاڭ قۇرتلىرى بىلەن كۆپرەك بىللە ئۇچرايدۇ) يەر قۇرتىنى دوۋساققا سۈركە-

ـسه ، دەرهال سۇيدۇك كەلتۇرىدۇ .

چاشقان مايىقىنى جىنسىي ئەزا تۆشۈكىگە تىقىپ قويسا ، دەرهال سۇيدۇك ماڭدۇرىدۇ .

سەۋزە ئۇرۇقىنى سوقۇپ ، 2 مىسقال قەنت بىلەن كاپ ئەتسە ، سۇيدۇكنى راۋان قىلىدۇ .

خورازنىڭ بېشىنى قاينىتىپ ئىچسە دەرهال سۇيدۇك كەلـ-
تۇرىدۇ .

ئەرلەرگە خاس كېسەللىكلەر

باھ ئاجىزلىق

بۇ كېسەللىكتە مەنىي تەستە چىقىدۇ . داۋاسى ئۈچۈن قۇش-
قاچنىڭ مېڭىسى كەپتەر تۇخۇمىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ .
مىزاج ئىسسىق بولسا ، قايماقلىق قېتىق ئىچىلىدۇ . سۈتكە
قەنت سېلىپ ئىچىلىدۇ . بېلىق گۆشى قورۇپ ، ئىسسىق پېتى
يېيىلىدۇ . ئەگەر مىزاج سوغۇق بولسا زەنجىۋىل ، چالا پىشۇ-
رۇلغان تۇخۇم ، پىلپىل قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ .
قۇشقاچ گۆشى قورۇتۇپ بېرىلىدۇ . مۇھەممەد زەكەرىيا ئېيتى-
دۇكى : ئازراق سەۋزىنى قورۇتۇپ ، 3 مىسقال قوۋزاق دار-
چىن ، 1 مىسقال قەلەمپۇر ، 0.5 مىسقال زەپەرنى ئارىلاشتۇ-
رۇپ سوقۇپ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ يېسە ، ئايالىنى
بىر كېچىدە كۆپ قېتىم خۇش قىلالايدۇ .

جىنسىي ئەزانىڭ پالەچلىكىنى يوقىتىپ ، جىنسىي ئەزانى
قاتۇرىدىغان دورىلار : بۆرە ئەمىنى ، سۇمبۇل ، قىچا ، سەئىدى ،
قوۋزاقدارچىن ، خولىنجان ، سۇزاپلارنى باراۋەر مىقداردا ئې-
لىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، ھەسەل قوشۇپ زەكەرگە سۈركىلىدۇ .
ئاۋۋال زەكەر سۇت بىلەن پاكىز يۇيۇلىدۇ .

جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن 40 قۇشقاچنىڭ مېڭىسىنى شې-
كەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ، جىنسىي ئىقتىدار كۈچىيىدۇ
(تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

ئۆردەك مېڭىسىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ يېسە ياكى ئۆر-دەكنىڭ قېنىنى قورۇتۇپ يېسىمۇ جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

قارا ئېنەكنىڭ سۈتىنى قايىنىتىپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەن ئەركەك ھەر كۈنى ناھايىتى كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزسىمۇ ئاجىزلىق قىلمايدۇ.

خورازنىڭ مېڭىسىنى ياكى ئۆتىنى زەكەرگە سۈركەپ جىما قىلسا، ئۇ ئايال شۇ ئەردىن ھەرگىز ئايرىلمايدۇ.

سۆئىلەپ، پىلپىل، ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، ئاق بەھ-مەن، قىزىل بەھمەن، خولىنجان، ئانار پوستى، قوۋزاقدار-چىن، سۆرۈنجان، ئاقىرقەرھا، شەھمول ئەسەد، بۇقا قامچىسى (چۆيۈسى)، پىرسياۋشان، قۇرۇق ئۈزۈم، چىگىت، قەلەم-پۇر، سەقەنقۇر، قورۇلغان ئىسفەغۇل، بۆرە ئۆتى، بۆرە ئەمە-نى، پەرپىيۇن، دورۇنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، تەرياق، يارۇق، سەنگىھىندى، ھېلىلە، ئامىلە، بەلىلە، خام ئەۋرىشىم، تەرەنجىۋىل، ئەپيۇنلەرنىڭ ھەممىسى باھنى قۇۋۋەت-لەيدۇ، زەكەرنى قاتۇرىدۇ، قۇشقاچ مېڭىسىنى جىنسىي ئەزاغا سۈركەپ جىما قىلىنسا، تولىمۇ لەززەتلىك بولىدۇ، زەكەر ئاسانلىقچە بوشىمايدۇ.

ئەگەر مېكىياننىڭ ئۆتى بىلەن مورداسەڭ ئىككىسى ئارد-لاشتۇرۇلۇپ زەكەرگە سۈركەپ جىما قىلىنسا، ئۇ ئايال مەزكۇر ئەردىن باشقا ھەرقانداق ئەرنى خالىماس بولۇپ قالىدۇ ھەم شۇ ئەردىن ھەرگىز ئايرىلغۇسى كەلمەيدۇ.

ئۆچكە ئۆتىنى زەكەرگە سۈركەپ جىما قىلسا، ئايال كىشى-نىڭ شۇ ئەرگە بولغان مېھرى - كۆڭلى زىيادە چوڭقۇرلاپ كەتكەي.

زەكەرگە قوڭۇر ئۆچكىنىڭ چاۋا يېغى سۈركەپ قويۇلسا، زەكەر قاتتىقلىشىپ كېتىدۇ.

قوۋزاقدارچىننى سوقۇپ زەكەرگە سۇركەپ جىما قىلسا ياكى 1 مىسقال ئۇزۇمنى 1 مىسقال ئاقىرقەرھاغا ئارىلاشتۇرۇپ، زەكەرگە سۇركەپ بىرەر سەئەتتىن كېيىن جىما قىلسا ياكى خورازنىڭ ئۆتىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرگە سۇركەپ جىما قىلسىمۇ ھەم شۇنداق بولغاي.

جالىنۇس ھېكىم ئېيتىدۇكى، بۇ دورىلارنى يەپ جىما قىلسا، مەزكۇر ئەرگە ئايال كىشىنىڭ دوستلۇقى كۈچىيىدۇ. بۇ دورىلارنىڭ تەركىبى: سەكبىنەچ، مۇقەل، غود، ھەسەل، زەنجىۋىل، كۆيدۈرۈلگەن بەديان، گۈڭگۈرت. بۇ دورىلار باراۋەر مىقداردا تەييارلىنىپ، ئارپىبەديان سۈيىدە يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىنىپ زەكەرگە سۇركىلىپ جىما قىلىنسا، زەكەر ئاسانلىقچە بوشىمايدۇ.

جىنسىي ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كېتىپ، قىرانلىق ھالىتىمگە قايتسام، دەپ ئارزۇ قىلغان كىشى تۆۋەندىكى مەجۇننى يەپ بەرسۇن.

بۇ مەجۇننىڭ تەركىبى: سەۋزە، سەۋزە ئۇرۇقى 2 مىسقال، چامغۇر ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئارپا ئۇرۇقى، ئالما ئۇرۇقى، بىخ كەبىر پوستى، قۇشقاچ مېڭىسى، لىسانول ئەساپىر، پىدىنە ياكى قارىمۇچ، زەنجىۋىل، زەپەر، قەلەمپۇر، جويۇز، خولىنجان، ئاق خورازنىڭ مېڭىسى ۋە قېنى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 1 مىسقالدىن، شېكەر ياكى ھەسەل (بۇ ئىككى خىل ماتېرىيال تېپىلمىسا، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قۇرۇق ئۈزۈم) يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ئۈچ ھەسسىسى مىقداردا سوقۇلغان بۇغداي قومۇشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ ۋە كۈندە 2 ۋاق يەپ بېرىلىدۇ. بۇ دورا ئۆز نۆۋىتىدە ئاشقازاننى ساپلاشتۇرۇپ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ. جىنسىي ھەۋەسنى كۈچەيتىشتە بۇ مە-

جۇڭنىڭ ئالدىغا ئۆتىدىغان دورا بولمىسا كېرەك .
جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئىككى دانە نوقۇت
مىقدارىدىكى سىمابنى قۇشقاچ گۆشىنىڭ ئىچىگە ئېلىپ ، قۇش-
قاچ گۆشىنى خېمىرنىڭ ئىچىگە تۈگۈپ ، تونۇردىكى ئوتقا بىر
كېچە كۆمۈپ پىشۇرۇپ ، ئەتىسى تونۇردىن ئېلىپ ، قازاندا
قورۇلغان قوي مېڭىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ، جىنسىي
ھەۋەس ئالاھىدە كۈچلۈك بولىدۇ ھەم جىنسىي ئىقتىدارنى كۈ-
چەيتىدۇ .
يەنە بىر خىل ئۇسۇل بار ، ئۇ بولسىمۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقى-
نى ئېنەكنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ ، ئەرلەر
جىنسىي ئەزاسى (زەكەر)غا سۈركەپ بىر سائەت تۇرغۇزسا ،
زەكەرنى شۇنداق كۈچلەندۈرۈۋېتىدۇكى ، ئايال كىشى بۇ ئادەم-
دىن ئۆمۈرۋايەت ئۈمىدىنى ئۈزەلمەيدۇ . قارا مېكىياننىڭ تۇخۇ-
مىغا ئەركەك ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، جىما ۋاقتىدا
زەكەرگە سۈركىۋالسا ، ئايال كىشى بۇنىڭ لەززىتىدىن بىھوش
بولۇپ كېتىدۇ .
توشقاننىڭ مېڭىسىنى قەنت ياكى شېكەر بىلەن سالايە قى-
لىپ يېسە ، باھنى قۇۋۋەتلەشتە ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى .
كەپتەر ، كەكلىك ، قۇشقاچ مېڭىلىرى ھەممىدىن قۇۋۋەت-
لىك بولۇپ ، جىنسىي ئىقتىدارنى ئاشۇرۇشتا دورا سۈپىتىدە
كۆپ ئىشلىتىلىدۇ . لېكىن ، قەنت ياكى شېكەر بىلەن ئارىلاش-
تۇرۇپ يېيىلىدۇ .
ئۆردەك گۆشىنى زەنجىۋىل بىلەن پىشۇرۇپ داۋاملىق يەپ
بەرگەن ئەر ئەرلىكىدىن ھەرگىز قالمايدۇ .
كالا سۈتىگە قوۋزاقدارچىننى سېلىپ قايناتىپ ئىچسە باھ-
نى قۇۋۋەتلەيدۇ .
مۇشۇكنىڭ (مولۇن بولۇشى مۇمكىن — تەھرىردىن)

جىنسىي ئەزاسىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ ، زەكەرگە سۇركەپ جىما قىلغان ئەركەك قىران يىگىت ھالىتىدىن قايتمايدۇ ، جىنسىي ھەۋىسى ، جىنسىي قۇۋۋىتى داۋاملىق ئۇرغۇپ تۇرىدۇ .

قۇمۇچاقنى ئۆلتۈرۈپ سايىدا قۇرۇتۇپ ، كۆيدۈرۈپ ، كۇ-لىنى غورىلاي مېڭىسى ۋە تۇكلىرى بىلەن قوشۇپ كۇنجۇت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ زەكەرگە سۇركەپ جىما قىلغان ئەر ھەر كۇنى كۆپ قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈز-گەن تەقدىردىمۇ زەكىرى بوشىمايدۇ .

ئاچچىق كەكىر سۇيىنى كېيىك ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرگە سۇركەپ ، ئۇنىڭ ئۇستىگە بۇقىنىڭ يىلىكىنى سۇركەپ جىما قىلسا ، ئەرلىك كارامىتىنى ھەقىقىي نامايان قىلىدۇ ، ئۇ ئايال بۇ ئەردىن ھەرگىز مېھرىنى ئۇزەلمەيدۇ .

بۆرە چۆيۈسى (بۆرىنىڭ زەكىرى)نى ئۇستىدىكى يېغى بى-لەن ئېلىپ ، سايىدا قۇرۇتۇپ ، 10 مىسقال شېكەر ياكى قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ يېگەن ئەرنىڭ جىنسىي قۇۋۋىتى شۇنچىلىك كۈچىيىپ كېتىدۇكى ، ئۇ ئەر ھەرقانداق ۋاقىتتا ، ھەرقانچە كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكەزگەن تەقدىردىمۇ ئۇ ئايال رازى - مىننەتدار بولىدۇ .

زەكىرى كۆڭۈلدىكىدەك قاتماس بولۇپ قالغانلار چىڭسەي ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ ، 0.5 مىسقال قەنت ياكى شېكەر ، 1 مىسقال ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ ، زەكەرگە سۇركەپ جىما قىلسا ، ئۇ ئايال مەزكۇر ئەردىن شۇ دەرىجىدە خۇش بولىدۇكى ، شۇ ئەرنى كۆرمىسە تۇرالماس بولۇپ قالىدۇ .

ئىككى چىشلىق بولغان بۇقىنىڭ چۆيۈسىنى ئىسسىق چې-غىدا ئوتتۇرىسىدىن تېشىپ كاۋاك ئېچىپ ، ئىچىگە 4 مىسقال شېكەر ، 1 مىسقال زەنجىۋىل سېلىپ ئوتقا كۆمۈپ ، پىشقاندا يېسە ، زەكەر ھەرگىز بوشىمايدۇ ، بىرقانچە ئايال بىلەن جىما

قىلغان تەقدىردىمۇ ، ئۇ ئاياللارنىڭ ھەممىسى خۇش - رازى بولىدۇ .

قاغىنىڭ ئۆتىنى سول يوتىسىغا چىگىپ جىما قىلغان ئەر ئاسانلىقچە ھېرىپ قالمايدۇ .

ئەگەر سىز قاۋۇل ، جىنسىي ئىقتىدارىم كۈچلۈك ئەركەك بولاي دېسىڭىز ، 60 دانە قۇشقاچنى سويۇپ سوقۇپ پىياز ئورنىغا زىرە ، تۇز ئورنىغا ئالتە دانە نوقۇت مىقدارى چامىسىدا قارىمۇچ ، بىر سىقىم شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ، خېمىر ئارىسىغا ئېلىپ بوش ئوتتا ئاستا قاينىتىپ دۇملەپ يېسىڭىز ، ئالتە ئايغىچە جىنسىي قۇۋۋىتىڭىز خورىمايدۇ ، زەكىرىڭىز بوشىمايدۇ ، مەنىي بالدۇر كەتمەيدۇ .

چوڭ قارا چۈمۈلىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، تومۇز ئاپتىپىدا سەككىز كۈن تۇرغۇزۇپ ، جىما قىلىدىغان چاغدا ، چۈمۈلە ئارىلاشتۇرۇلغان ياغنى تولۇق ئېلىشتۇرۇپ ، پۇتىنىڭ ئالقىنىغا سۈركەپ قويسا ، زەكەر دەرھال قايىم بولىدۇ .

10 مىسقال تەررە ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ ، كۈندۈزى يېسە ، كېچىسى 10 كېنىزەك بولسىمۇ رازى قىلغىلى بولىدۇ .

ھۆكۈمالار ئېيتىدۇكى : قۇشقاچ گۆشى ئىسسىق ، ئۇنى پىشۇرۇپ يېسە ، قۇۋۋەتنى زىيادە قىلىپ ، چاچ - ساقالنى قارايتىدۇ .

1 دەرھەم ئود ، 1 دەرھەم سۇمبۇل ، تېرىقچىلىك ئىپار ، 1 مىسقال سەئىد قاتارلىقلارنى سوقۇپ تاسقاپ ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ يېسە كۆڭۈلنى خۇشخۇي قىلىش بىلەن بىرگە مەنىي تېز كېتىشنى تىزگىنلەيدۇ .

ئەر كىشى جىگدە چېچەكىنى سوقۇپ ، سۈيدۈكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ ، زەكەرگە سۈركەپ جىما قىلسا ،

ئۇ ئايال مەزكۇر ئەرگە ئاشىق - بىقارار بولغاي .

پىلپىلنى ئەتىگەندە كاپ ئىچىشنى ئادەت قىلغان كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى ئۇرغۇپ تۇرىدۇ ، ئاشقازىنى بەلغەمدىن خالىي بولىدۇ ، پۇت - قول ئىششىقى كۆرمەيدۇ .

ئالما شەربىتى بىلەن قىزىل بەھمەننى ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە سەھەردە يەپ بەرسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

جىنسىي ئاجىزلىققا نانىخامۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئۇنىڭ تەركىبى : جۇۋىنە 1 سەر ، ئودنام 1 سەر ، سەۋزە ئۇرۇقى 1 سەر ، چامغۇر ئۇرۇقى 2 مىسقال . بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ھەر كۈنى 3 مىسقالدىن يېسە بولىدۇ . بۇ دورا باھنى قۇۋۋەتلەش بىلەن بىرگە يەلنى كۆيدۈرىدۇ ، سەۋدا ، بەلغەمدىن بولغان بىر قىسىم كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ .

مۇھەممەت زەكەرىيا ئېيتىدۇكى : بىر سىقىم سەۋزە ئۇرۇقىنى قوشۇپ ، 3 مىسقال قوۋزاقدارچىن ، 1 مىسقال قەلەمپۇر ، 0.5 مىسقال زەپەر قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، ھەسەلدە مەجۇن قىلىپ يېگەن ئەركەك 10 خوتۇن بولسىمۇ خۇش قىلالايدۇ .

جىنسىي ئەزانىڭ ئاغرىشى ئۈچۈن چېكىسەي ئۇرۇقى ، ئارپىبەدىيان ، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

جىنسىي ئەزا ئىششىپ قالسا سەندەل ، پۇرچاق ئۇنى ، كاپۇر ئۇنى قاتارلىقلارنى چاۋا ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا پايدا قىلىدۇ .

سەۋزىنى پىشۇرۇپ 3 مىسقال قوۋزاقدارچىن ، 0.5 مىسقال قەلەمپۇر ، 0.5 مىسقال زەپەر قوشۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە قۇۋۋەتنى ، باھنى زىيادە قىلىدۇ .

جىنسىي ئەزا ئىششىغان ، چاقا - مۇدۇر چىققان بولسا ، جىنسىي ئەزا يېغى ئىشلىتىلىدۇ ، ئۇنىڭ تەركىبى مۇنداق : تۇخۇمنى پىشۇرۇپ سېرىقىنى ئايرىپ ، قىزىق قازانغا سېلىپ قوشۇقنىڭ ئارقىسىدا ئېلىشتۇرۇپ بەرسە ياغ چىقىدۇ . بۇنىڭغا 2 مىسقال زاراڭزا ، 2 مىسقال گوڭگۇرت ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-لىنىدۇ ۋە جىنسىي ئەزاغا سۇركىلىدۇ .

جىنسىي ئەزاسى ئىششىغان كىشى ئېشەكنىڭ قارا يىلىكى-نى سۇركىسە پايدا قىلىدۇ (ئىششىق يانىدۇ) .

كۇندۇزى تۆمۈرنىڭ داغلانغان سۈيىنى ئىچسە ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ . كۇنجۇتنى داۋاملىق يەپ بەرسە ، شەھۋەتنى ئاشۇرۇپ ، يۆتەلنى توختىتىدۇ .

ئارپىبەدىياننى داۋاملىق يەپ بەرسە ، ئاشقازاندىكى يەلنى ھەيدەپ ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

سۆزنەك

سەپرادىن بولغان سۆزنەككە قۇرسى كاكنەچ پايدا قىلىدۇ .

كاكنەچنىڭ تەركىبى : تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ، بەدرىڭ ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ، پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزى ، چۇچۇكبۇيا ، نەشاستە ، سەمغى ئەرەبى ، كەتىرا ، خۇنسىياۋشان ، كۇندۇر ، كاكنەچلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن 10 دەرھەم ، چىگسەي ئۇرۇقى 2 دەرھەم ، ئەپيۇن 1 دەرھەم . بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ ، ئارپىبەدىيان سۈيى بىلەن كۇملاچ قىلىپ ھەر كۈنى 2 دەرھەمە-نى يېرىم پىيالە سېمىزئوتنىڭ سۈيى ، 10 مىسقال قەنت بىلەن ئىچكەي .

سۆزنەك ئۇچۇن شاھتەررە ئۇرۇقى ، بەدرىڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 2 مىسقال ، گىلى ئەمنى ، سەمغى ئەرەبى ، كۇن-

دۇر ، خونسياۋشانلارنىڭ ھەربىرىدىن 1 مىسقال ، كۆكنار ئۇرۇ-
قى ، بادام مېغىزى ، بىخسۇس ، نەشاستە ، كەتىرالارنىڭ ھەربى-
رىدىن 1.5 مىسقال ، ئەپيۇن سۇيى 0.5 مىسقال ، شوخلا 3
مىسقال تەييارلىنىپ سوقۇپ تاسقاپ ، كۇمىلاچ قىلىپ ھەر
كۈنى بىر كۇمىلاچ يېيىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .
بىر سىقىم بۇغداينى سۇغا چىلاپ بىر كېچە - كۈندۈز
قويۇپ ، ئوبدان ئېزىلگەندىن كېيىن قۇرۇتۇپ ئۇنىڭغا 7 مىسقال
زىرە ، 7 مىسقال قەنت قوشۇپ سوقۇپ 3 كە بۆلۈپ ، ھەر كۈنى
بىر قىسمىنى بۇغداي چىلانغان سۇ بىلەن ئىچسە سۆزنەككە
ياخشى پايدا قىلىدۇ .
غىزاسىغا ماش ، يۇمغاقسۇت ، كۆكنار سېلىنغان ئۇگرە
ئاش ئىچىش كېرەك .

جىنسىي ئەزانى چوڭايتىدىغان دورىلارنىڭ بايانى

جىنسىي ئەزانى چوڭايتىدىغان دورىنىڭ تەركىبى : زۇپىت
رۇمىنى ئېرىتىپ داكىدا سۈزۈپ ، ئىلمان ھالەتتە جىنسىي
ئازاغا يېپىپ ، سوۋۇغۇچە تۇرغۇزۇپ سويۇپ ئېلىپ ، يەنە دورىغا
چىلاپ يېپىپ كۈندە 10 قېتىم تەكرارلىسا زەكەر چوڭىيىدۇ .
زۇپىت رومى تېپىلمىسا ، زۇلۇك قۇرت بىلەن ئەلەق قۇرتىنى
سۇدا يۇيۇپ ، سايىدا قۇرۇتۇپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، كۇنجۇت يېغىدا
يۇغۇرۇپ ھەر كۈنى ئىككى ۋاق سۇركىسە بولىدۇ .
بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان ھەمەلنىڭ تەركىبى : قوينىڭ كال-
لىسى ، ئۆچكە يېغى 20 مىسقالدىن ، ئاق نوقۇت ، سېرىقچې-
چەك ، قىزىلچا يوپۇرمىقى بىر سىقىمدىن ، مۇۋاپىق مىقداردا
چامغۇر ئۇرۇقى ، ياڭاق 10 دانە ، چىلان ، زاراڭزا ئۇرۇقى 20
مىسقال ، پىياز ئۇرۇقى ، ھەلىوت ئۇرۇقى 10 مىسقالدىن . بۇلار

تۆت چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈلۈپ ، 4 مىسقال سەۋسەر يېغى ، يېرىم پۇڭ ئىپار ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئاينىڭ بېشىدا ، ئوتتۇرىسىدا ، ئاخىرىدا ئۈچ كۈندىن ھەمەل قىلىنىدۇ . ئۆردەك يېغى ، چىگىت مېغىزى ، ئاقىرقەرھالارنى سوقۇپ ياڭاق يېغىدا ياغلاپ شاپ قىلىنىدۇ .

چىڭسەي ئۇرۇقىنى سوقۇپ تاسقاپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ زەكەرگە سۈركىسە زەكەر قاتتىق ھەم يوغان بولىدۇ .

قارا قاغىنىڭ ئۆتىنى سۈركىسىمۇ زەكەر قاتتىق ھەم يوغان بولىدۇ .

گۈڭگۈرتنى ئىككى ھەسسە ھېلىلىدە خېمىر قىلىپ زەكەرگە سۈركىسە ، زەكەر يەنە شۇنداق قاتتىق ھەم يوغان بولىدۇ .

تۆگىنىڭ يىلىكى بىلەن ئۇستىخىنىنى كۆيدۈرۈپ ، كۈلىنى مەستىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرگە سۈركەپ قويسا ، زەكەرنى ئۇزۇن ھەم توم قىلىدۇ .

توشقاننى ئۆلتۈرۈپ مېڭىسىنى زەكەرگە سۈركىسە ، زەكەر شۇنداق كۈچلۈك بولۇپ كېتىدۇكى ، ئايال كىشى بۇ ئەردىن باشقا ئەرگە قارىماس بولۇپ قالىدۇ .

كۆپ ئېھتىلام بولۇش كېسىلى

بۇ كېسەللىك مەنىينىڭ سۇيۇلۇپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ . زىرە ، رەنجۇىل ، باچكا قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ياخشىلىنىدۇ . قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغان مۇۋاپىق . سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش زۆرۈر . قاراسۇناي ئۇرۇقى ، نېلۇپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسىمۇ پايدا قىلىدۇ .

ئاياللارغا خاس كېسەللىكلەر

ھەيز كۆپ كېلىش

ئەگەر بۇ كېسەللىك قاندىن بولسا، كۆزنىڭ تومۇرى قىزىل بولىدۇ. قان ئازلىقتىن بولسا، قان پات - پات كېلىدۇ. قان كۆپلۈكتىن بولسا قان ئېلىنىدۇ. ئىككى ئەمچەكنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تېڭىلىدۇ. قان سۇيۇلغانلىقتىن بولسا، كالا گۆشى، بۇلماقا ئوخشاش قاننى قويۇلدۇرىدىغان تاماقلارنى يېيىش بىلەن بىرگە قۇرسى كەھرىۋا ئىستېمال قىلىنىشى كېرەك.

قۇرسى كەھرىۋانىڭ تەركىبى: كەھرىۋا، بىخ مارجان، تەشمىگەن مەرۋايىت، سېمىز ئوت 5 مىسقالدىن، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، توخۇ تۇخۇمى، كەتىرا، سەمىغى ئەرەبى 3 مىسقالدىن، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، ئاق - قارا كۆكنار ئۇرۇقى 6 مىسقالدىن، كۆيدۈرۈلگەن ئېگىر، بەڭگىدىۋانە ئۇرۇقى 2 مىسقالدىن. ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ ئىسفەغۇل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىنىپ 1 مىسقالدىن بېرىلىدۇ.

ھەيزنى توختىتىدىغان قۇرسنىڭ تەركىبى: مۇرمەككى 2 مىسقال، سوماق 3 مىسقال تەييارلىنىپ سوقۇپ، تاسقىلىپ ئىسفەغۇل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ 1 مىسقالدىن يېيىلىدۇ.

ھەيزنى توختىتىدىغان پەرزىجىنىڭ تەركىبى: مۇرمەككى 2

مىسقال ، سوماق 3 مىسقال . بۇلار ئېشەك تېزىكىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن گاۋزىبان سىياھىسىدا خېمىر قىلىپ پەرزىج ياساپ جىنسىي ئەزاغا قويۇلىدۇ .

يەنە بىر پەرزىج : قەغەزنى كۆيدۈرۈپ كۈلى ، ئاق كۈندۈر ، گۈلى مەختۇم ، ئانار پوستى ، شادىنەچ ، يېسسىمۇق ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، 4 مىسقال تۆگە تاپىنى ئارىسىغا ئېلىپ ھەببۇلئاسنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ ، ئاندىن تۇخۇمنىڭ ئېقى ئارىلاشتۇرۇلۇپ زىماد قىلىنىدۇ .

ئاياللار ھەيزى توختىمىسا ، قارا سۇرمە بىلەن تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ شاپ قىلىپ ، جىنسىي ئەزاسىغا قويسا ھەيز توختايدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

سانول ھەمەل سۈيىمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئايال كىشى مۇرمەككى ، سەئىدى ، راسەن ، قەلەمپۇرلاردىن 1 مىسقالدىن ، ئىپاردىن 2 پۇڭ سوقۇپ ،تاسقاپ شارابتا يۇغۇرۇپ جىنسىي ئەزاسىغا قويسا جىنسىي ئەزانى كىچىكلىتىدۇ .

قىزىل بەھمەن ، كەتىرا ، سەقەنقۇر ، ئۇينىڭ ئۆتى ، زورەنبات ، دورونەج ئەقرەبىلەر 1 مىسقالدىن ، تەشمىگەن مەرۋايىت ، قىچا 5 .0 مىسقالدىن تەييارلىنىپ سوقۇپ ، تاسقىلىپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئۇچكە بۆلۈپ ، كۈندە بىرنى يەپ جىما قىلسا ھامىلىدار بولىدۇ . ئايال كىشى زىرە يەپ ، نوقۇتنى ئوتقا سېلىپ ئىشتان كىيمەي ئىسلىنىشى كېرەك .

ھامىلىدار ئايال يېسىمۇ زىيان قىلمايدىغان مۇسھىلنىڭ تەركىبى : شوخلا 3 مىسقال ، چىلان 15 دانە ، بىنەپشە ، خىيار

شەنبەر مېغىزى 4 مىسقال ، چۈچۈكبۈيا يىلتىزى 2 مىسقال .

قورساقتىكى ئۆلۈك بالىنى تېز چۈشۈرىدىغان پەرزىجىنىڭ تەركىبى : جاۋاشىر ، خەربەق سىيالارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ كالا ئۆتىدە شاپ قىلىپ جىنسىي ئەزاغا قويۇلىدۇ .

ئاسان تۇغۇشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىنىڭ تەركىبى : پىرسىياۋشاننى ئېزىپ ، ياغ قوشۇپ ئىچىلىدۇ .

يەنە بىر خىل ئۇسۇل : پىدىننى شارابتا ئېزىپ ئىچسە قورساقتا ئۆلگەن بالىنى ئاسانلا چۈشۈرىدۇ . ئاتنىڭ تۇۋۇقىنى كۆيدۈرۈپ ئىسلانسا ھەم شۇنداق پايدا قىلىدۇ .

ھەيز توختاپ قېلىش

بەك سېمىزلىكتىن ھەيز توختاپ قالغان بولسا ، مەزكۇرنىڭ بەدىنى ئاجىز ، تومۇر سوقۇشى ئاستا ، سۈيدۈكى سۇزۇك بولىدۇ . بۇنىڭدا تاماقنى ئازايتىپ ئورۇقلاشقا تىرىشىش كېرەك .

ھەيز توختاپ قېلىش ئەگەر توسالغۇ سەۋەبىدىن بولسا ، كاسىنە ، چىگىسەيدەك توسالغۇنى ئاچىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلماق كېرەك . بۇنىڭغا تۆۋەندىكى شەربەتنىڭ پايدىسىمۇ ياخشى .

بۇ شەربەتنىڭ تەركىبى : پىدىنە ، پىرسىياۋشان 6 مىسقالدىن ، ئارچا ئۇرۇقى 4 مىسقال ، ئارپىبەدىيان 5 مىسقال . بۇلارنى بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ سۈزۈپ 40 مىسقال قەنت قوشۇپ ئىچىلىدۇ .

قىزىل پۇرچاق ھەيزنى راۋان قىلىدۇ .

ھەيز توختاپ قالغان ئايال نۆشۈدۇردىن شاپ تەييارلاپ جىنسىي ئەزاسىغا قويسا ، ھەيز راۋان بولىدۇ ، ھەتتا قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرۈۋېتىشىمۇ مۇمكىن .

ئايال كىشىنىڭ كىندىكىدە تولغاق بولسا ھەم قورسىقىنى ئاغرىتسا ، كىندىكىگە لوڭقا قويسا بىر سائەتتە شىپا تاپىدۇ .

ئاغرىق مەيلى يەلدىن ياكى باشقا سەۋەبتىن بولسۇن ، تاغ سۇزدىپىنى قاينىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ . ئۈچ كۈن مەستىكىگە ناۋات قوشۇپ بېرىلىدۇ .

تۇغىدىغانغا يېقىن قالغاندا توخۇ گۆشىنى يەپ ، يېغى بىلەن قورساقنى ياغلىسا ئاسان تۇغىدۇ . ئەگەر تولغاق ۋاقتى ئۇزاققا سوزۇلۇپ كەتسە ، توخۇ شورپىسىغا 4 مىسقال خىيار شەنبەرنى قوشۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ .

يەنە بىر خىل ئۇسۇل : يەرنى ئويۇپ ، قېتىقنى بىر قاچىغا ئېلىپ ، ئويۇلغان يەردە قويۇپ ، تاشنى قىزىتىپ قېتىققا سېلىپ ، هوردالسا شىپا تاپىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) ، لېكىن توغماس بولۇپ قالىدۇ . بىر پىيالە ئاق يۇلغۇن سۈيىنى ئىچسىمۇ پايدا قىلىدۇ .

بىر تۇپ يۇلغۇننى قاينىتىپ هوردىلىپ ، پاكىز سۈيىنى ئىچىپ بەرسە شىپا تاپىدۇ .

ئايال كىشىنىڭ سۈيدۈكى تۇتۇلسا ، قىچىنى سامساق بىلەن قوشۇپ كۆكسىدىن تۆۋەنگە سۈركىسە ، سۈيدۈكى راۋان بولىدۇ .

يەنە بىر خىل ئۇسۇل : قارلىغاچنىڭ ئۇۋىسىنى ئۇي كالىنىڭ ئۆتى بىلەن شاپ قىلسىمۇ بولىدۇ .

ھۆكۈمالار مۇنداق نەقىل قىلىدۇكى ، بىر ئايالدا يەتتە يىل

خۇن چىگىلگەن بولۇپ ، بۇ پەرزىجنى قويۇۋىدى ، ئاللانىڭ ئىرا-
دىسى بىلەن ھەيز راۋان بولدى .

بۇ پەرزىجنىڭ تەركىبى : مۇرمەككى ، پىدىنە 4 مىسقال-
دىن ، ئارچا ئۇرۇقى 8 مىسقال ، سۇزاپ 10 مىسقال ، ئۇرۇقى
ئېلىنۋېتىلگەن ئۈزۈم 8 مىسقال ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ كالا
ئۆتىدە يۇغۇرۇپ ، پەرزىج قىلىنىدۇ .

ئايال كىشىنىڭ ھەيزى توختىمىسا ، ئۇي كالىنىڭ ئۆتىنى
جىنسىي ئەزاسىغا تېمىتسا ھەيز توختايدۇ .

بالىياتقۇدا يەل پەيدا بولۇش

ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسىدا يەل توختاپ قالسا ، بىمار كۆپ
ئۇخلايدىغان ، ھۇرۇن ، كەم ئىشتىھا بولۇپ قالىدۇ . بۇ كېسەل-
لىكتە كىندىكىنىڭ تۆۋەن تەرىپى ئاغرىيدۇ . ئاچچىق - چۇچۇك
نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ . يەلنى يوقىتىدىغان نەرسىلەر مەنپەئەت
قىلىدۇ . بۇنىڭغا تۆۋەندىكى پەرزىجنى قويۇش پايدىلىق .

ئۇنىڭ تەركىبى : ئارپىبەدىيان ، رۇمبەدىيان ، جىگسەي ئۇ-
رۇقى ، سۇزاپ ، سۆئتەرلەرنى باراۋەر مىقداردا تەييارلاپ سو-
قۇپ ، تاسقاپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ، ئوتتۇرا بارماق شەكلىدە
شاپ ياساپ كىندىككە قويۇلىدۇ .

يەنە بىر خىل ئۇسۇل بولۇپ ، بۇنىڭدا بىمارغا ئايارەج
پەيقىرا ، ئايارەج لەۋغەنزىيا ، ئارارەج ئەركانىس بېرىلىدۇ .

ئۇي كالىنىڭ يېغى ، ئۆتى ۋە تېزىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ
تۇغماس ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا چاپسا ئۇنۇمى بولىدۇ .

ئېشەكنىڭ تۇۋقىنى كۆيدۇرۇپ كۇلىنى كالا سۇتىدە خې-

مىر قىلىپ، 2 مىسقال ھەسەل قوشۇپ، جىنسىي ئەزاغا باسسا، مەزكۇر ئايال تېزلا ھامىلىدار بولىدۇ.

ئايال كىشىنىڭ تۇغۇتى تەس بولسا، ئادەم چېچىنى كۆيدۈرۈپ گۈلاب ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاسىغا قويسا، تۇغۇتى ئاسانلىشىدۇ.

توشقاننىڭ يېغىنى مايىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئايال كىشىنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا قويۇپ، ئاندىن جىما قىلسا، پەرزەنت كۆرۈش ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ.

تۇغقاندىن كېيىن بالىنىڭ ھەمرىيى چۈشمىسە، ياڭاق مېغىزىنى سۇغا قوشۇپ ئىچسە، پات ئارىدا چۈشىدۇ.

ئايال كىشىنىڭ قورسىقىدا بالىسى ئۆلۈپ قالسا، ئۇي كالىنىڭ تېزىكىنى سۇ بىلەن ئىچۈرسە ياكى ئاتنىڭ تېزىكىنى چىغىرتماق بىلەن قاينىتىپ سۈيىنى ئىچۈرسە بالا دەرھال چۈشىدۇ.

قېچىرنىڭ يۈرىكىنى يېسە، تۇغۇتنى چەكلەيدۇ.

ئاياللارنىڭ جىنسىي يولى زېدە بولغان بولسا، 4 سەر كۈنجۈت يېغى، قارا سۇناي ئۇرۇقىنىڭ يېغى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، 2 قوشۇق گۈلاب، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنىڭ سۈيىدىن بىر قوشۇق تەييارلاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، زېدە ساقىيىدۇ ھەم بويىدىن ئاجراشقا پايدا قىلىدۇ.

كۆكسى ئىششىپ قالغان ئاياللار شوخلىنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكسىگە سۈركىسە ئىششىق يانىدۇ.

گۈلنەپشە يېغى، ئۇي كالىنىڭ ئۆتى ئارىلاشتۇرۇلۇپ كۆكسىگە چېپىلسىمۇ ئەمچەك ئىششىقى يانىدۇ. كونا سىركىنى سوقۇلغان موزا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ئەمچەك ئىششىقىغا

پايدا قىلىدۇ .

خولىنجاننى يۇمشاق سوقۇپ بۆرە يېغى ، بۆرە ئۆتى ، قاغا ئۆتى قاتارلىقلارنى لاتىغا سۇۋاپ ، بىمار جىنسىي يولىغا سالسا ، باللىياتقۇسىدىكى يەلنى يوقىتىدۇ .

باللىياتقۇسىدا سېرىق سۇ توختاپ قالغان ئايال ئۆردەك يېغى ، ئۆردەك ئۆتى ، توخۇ ئۆتى ، قارلىغاچ ئۆتى ، قارلىغاچ مېڭىسى ، توشقان يېلىنى ، يېسىمۇقلارنى لاتىغا سۇۋاپ باللىياتقۇسىغا سېلىپ قويسا ، سېرىق سۇنى يوقىتىدۇ . بۇ دورا بويىدىن ئاجراش كېسەللىكىگىمۇ پايدا قىلىدۇ .

4 سەر كۇنجۇت يېغى ، بىر سىقىم قارا سۇناي ئۇرۇقىدىن ياغ چىقىرىپ ، ئىككى قوشۇق گۇلاب ، بىر قوشۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ، قاينىتىپ ئىچسە تۇغماس ئاياللار تۇغىدۇ .

بېدىنىڭ يوپۇرمىقىنى سىقىپ ئىچسە تۇغۇت چەكلىنىدۇ .

بېدىنىڭ سۈيىنى جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ قويۇپ جىما قىلسا تۇغمايدۇ .

گۇل ئۇرۇقى 3 دەرھەم ، سۇمبۇل ئۇرۇقى 2 دەرھەم تەييارلىنىپ ، قوشۇپ سوقۇپ ، گۇلاب ياكى سۇدا ھۆل قىلىپ پەرىجىمگە قويۇپ جىما قىلسا تۇغمايدۇ .

جىنسىي ئەزا قىچىشىش

بۇ كېسەللىك سەپرادىن بولسا باللىياتقۇنىڭ ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولۇپ ، سەپرا ئاشكارا بولىدۇ . بۇنىڭدا ئايالنىڭ بەدەن ئەھۋالىغا قاراپ سۈرگە بېرىلىدۇ .

يەنە بىر خىل ئۇسۇل: تۆۋەندىكى رېتسېپ بويىچە دورا تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ:

سەندەل، تۆگىتاپىنى، يۇمغاقسۇت سۈيى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قارا سۇناي، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، پىدىنە يوپۇرمىقى، ئانار پوستى، يېسىسمۇقنى ئاقلاپ مۇسەللەستە قايىنىتىپ بالىياتقۇغا قويۇلىدۇ.

ئاياللاردا ئاندا - مۇندا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

ئايال كىشى ھامىلىدار بولسا، ئۇسسۇزلۇقى كۆپىيىدۇ، پېشانىسى چىڭقىلىپ بېشى قايىدۇ، ئاغزىغا سۇ يىغىلىدۇ، تۇرلۇك نەرسىنى كۆڭلى تارتىدۇ.

ئايال كىشى ھامىلىدار بولغاندا ئوڭ تەرىپى ئېغىر تۇيۇلسا، ھامىلىنىڭ ئوغۇل ئىكەنلىكىدىن، سول تەرىپى ئېغىر تۇيۇلسا، ھامىلىنىڭ قىز ئىكەنلىكىدىن بېشارەتتۇر.

ھامىلىدار ئايالنى ئوتقا يېقىن ئولتۇرغۇزماسلىق كېرەك، بولمىسا، پەرزەنتى تۇغۇلغاندا قورقۇنچاق بولۇپ قالىدۇ.

ئايال كىشى تۇغۇتىدا كېزىك بولۇپ قالسا ۋە ھېچنېمىدە ياخشى بولالمىسا، قوي مايىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، قايىنىتىپ، سېرىقماي ياكى ئات يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، دولىسى، ئالدىقىنى، ساغرىسى ۋە پۇتىنىڭ ئالىقىنىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

ئاياللاردىن ھەيز كېلىپ توختىمىسا، بېھى ئۇرۇقىنى

ياغ بىلەن پىشۇرۇپ يېسە دەرھال توختايدۇ (تەجرىبىدىن ئۆت-
كەن) .

بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللاردا ئەمچەكتىن قان كەلسە، شاھ-
تەررىنى سوقۇپ قايىنىتىپ ئىچسە، دەرھال قان توختايدۇ.

ئەمچىكى ئىششىپ قالغان ئاياللار ئىششىقنى يادۇرۇش
ئۈچۈن قىزىل لوۋىيا ئۇننى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ،
ئەمچىكىگە چاپسا ياخشى بولۇپ قالىدۇ. بۇ تېڭىقنى ئۈچ كۈن
تۇرغۇزۇپ، زىغىرنى سوقۇپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەنە
ئەمچەككە چاپسا ئۈنۈمى تېخىمۇ تېز كۆرۈلىدۇ.

5 مىسقال ئاق لەيلىنىڭ ئۇرۇقى ۋە 2 دەرھەم زەپەرنى
تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن مەلھەم قىلىپ ئىششىغان ئەمچەككە
چاپسىمۇ پايدىسى ئوبدان بولىدۇ.

بىنەپشىگۈل يېغىنى ئۆي كالىنىڭ ئۆتى بىلەن مەلھەم قى-
لىپ چاپسا ھەم بولىدۇ.

كونا سىركىنى سوقۇلغان موزا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا
مەنپەئەتى بولىدۇ.

ئەمچەك ئىششىپ يىرىڭلىغان بولسا، زىغىر، كۈنجۈت،
بىخسۇس، ئۆچكە مايىقى، كەپتەر مايىقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ،
بىنەپشىگۈل يېغى، ياڭاق مېغىزى، مۇسەللەس بىلەن ئارىلاش-
تۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، يىرىڭلىغان جايغا تاڭسا پايدا قىلىدۇ.

ھامىلىسى قورسىقىدا ئۆلۈپ قېلىپ چۈشمىگەن ئايال سەۋ-
زە ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ جىنسىي ئەزاسىنى ئىسلىسا، ئۆلۈپ
قالغان ھامىلە دەرھال چۈشىدۇ.

تۇغۇتىدا كېزىك بولۇپ قالغان ئايال يۇلغۇننى قايىنىتىپ،
سۇيىدە ئارپائۇننى خېمىر قىلىپ، بەدىنىگەتاڭساپايداقىلىدۇ.

توغۇتىدا كېزىك بىلەن ئاغرىغان ئايال سېرىق توخۇنى ئۆل-تۈرۈپ، توخۇنىڭ قارنىنى جىنسىي ئەزاسىغا تاڭسا، كۆل رەڭ خوخنىنى سول قولى بىلەن سول پۇتىغا تاڭسا ساقىيىپ قالىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، توغۇتىدا كېزىك بولغان ئاياللار يەنە بىر سىقىم زەنجىۋىلنى بۆرەك يېغى، يازغى بۇغداي كېپىكى قاتار-لىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، جىنسىي ئەزاسىغا تاڭسا شىپا تاپىدۇ.

توغماس ئايال تۇغسام دەپ ئارزۇ قىلسا، جەۋزىبەۋۋا، قەلەمپۇر، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيانلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 2 مىسقالدىن، توشقاننىڭ تىلى، مېڭىسى، چاۋا يېغى قاتارلىقلار ۋە 0.5 مىسقال زىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ياڭاق چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ھەربىر ھەبنى ئۈچ كۈنگىچە جىنسىي ئەزاسىدا قويۇپ، ئېرى بىلەن جىما قىلسا ھامىلىدار بولىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۇسۇل: توغمىغان ئايال خوراز ئۆتىنى يەپ بەرسە ھامىلىدار بولىدۇ. خوراز ئۆتىنى يېيىشنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: قۇشقاچ مېڭىسى 1 مىسقال، ئاق تۇز 2 مىسقال، بۇقا چۆيۈسى 4 مىسقال، خورازنىڭ ئۆتى 0.5 مىسقال، شېكەر 10 مىسقال، نەمەك، سەۋزە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، چىگسەي ئۇرۇقى، جۇۋنە قاتارلىقلار 4 مىسقالدىن تەييارلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلغاندىن كېيىن، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ 0.5 مىسقالدىن يەپ بەرسە ھامىلىدار بولىدۇ.

ئاياللار ئۈچۈن لەززەت ئاشۇرغۇچى دورا رېتسېپلىرى

1) جىنسىي ئەزانى قۇرۇق، تار، خۇشبۇي قىلىدىغان دورىلارنىڭ تەركىبى: قىزىلگۈل ئۇرۇقى 3 مىسقال، سۇمبۇل 2 مىسقال. بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ، سالايە قىلىپ، ئوتتۇرا

قولىنى گۇلاب، ئارپىبەدىيان سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ، بۇ دورىلارنى ئوتتۇرا بارماققا يېپىشتۇرۇپ پەرجىمنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈپ، ئازراق تۇرغۇزۇپ تارتىۋالسا، بالىياتقۇ ئىچىنى قۇرۇق، تار، خۇشبۇي قىلىدۇ.

2)لاچىندانە، قەلەمپۇر، قاقىلە، يېشىل موزا 3 مىسقال-دىن، سەئىدى، سۇمبۇل 2 مىسقالدىن، ئىپار 1 پۇڭ. ھەممى-سىنى سوقۇپ، تاسقاپ، پاكىز لاتىنى ئالما پوستىنىڭ سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ، يۇقىرىقى دورىلارنى يۇقتۇرۇپ، جىنسىي ئەزاغا قويسا، جىنسىي ئەزانى تار ھەم خۇشبۇي قىلىدۇ.

3)ئود، سۇمبۇل، سەئىدى، ئىپارلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ لاتىغا سىڭدۈرۈپ، جىنسىي ئەزاغا قويسا جىن-سىي ئەزانى تار ھەم خوشبۇي قىلىدۇ. قوۋزاقدارچىننى سو-قۇپ، تاسقاپ لاتىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ جىنسىي ئەزانىڭ ئىچىگە قويۇپ، بىر كۈن تۇرغۇزۇپ ئالسا بالىياتقۇنى قۇرۇتىدۇ.

ھەر كۈنى تۆت دانە ۋاڭ ئۇرۇقىنى يەپ، ئارقىدىن ساپ نوقۇتنى سۇغا چىلاپ ئۇي كالا ياكى قېرى بۇقىنىڭ يىلىكىنى قۇرۇتۇپ يېسە، جىنسىي ئەزانى بىر ھەپتىگىچە تار ھەم خۇش-بۇي قىلىدۇ.

ئاتىنىڭ سۈتىنى موردارسەڭ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، ئايال كىشى جىنسىي ئەزاسىغا قويسا قىزلىق ھالەتكە يانىدۇ.

تېرە كېسەللىكلىرى

بەدەن جاراھەتى

بۇ كېسەللىكتە پۈتۈن بەدەن ئاغرىيدۇ، قەي قىلدۇرۇش پايدىلىق. كەچلىك تاماقنى كەم يېيىش ۋە جىمادىن پەرھىز قىلىش لازىم.

قان ئېلىنىدۇ، ھەببى سىماب بېرىلىدۇ.

ھەببى سىمابنىڭ تەكىبى: سىماب 2 مىسقال، بىر سىقىم ئۈن، ئۈرۈقى ئېلىنىۋېتىلگەن ئۈزۈم، شېكەرلەرنى قوشۇپ سىماب ئۆلگۈچە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ (سىماب رەڭگى كۆكەرگەندە ئۆلگەن بولىدۇ)، بۇ سىمابنى 27 پارچىغا بۆلۈپ، ئەتىگەندە ئۈچ بۆلىكى چىشقا تەگكۈزۈلمەي يۇتۇۋېتىلىدۇ، ئاش ۋاقتى بولغاندا ياغسىز قوي گۆشى بېرىلىدۇ، چۈشتە يەنە ئۈچ بۆلىكى چىشقا تەگكۈزۈلمەي يۇتۇۋېتىلىدۇ، ئاندىن يەنە ياغسىز قوي گۆشى بېرىلىدۇ. كەچتە ئۇخلايدىغان چاغدا يەنە ئۈچ بۆلىكى چىشقا تەگكۈزۈلمەي يۇتۇۋېتىلىدۇ، بۇ ئۇسۇل تاكى بوغۇز ئىششىپ، بەدەنگە قىزىل چىققۇچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن بەدەندىكى قىزىللىق بارا - بارا يېنىپ يوقىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

سىرتىدىن زىماد سۈركىلىدۇ.

زىمادنىڭ تەركىبى : سىماب 1 مىسقال ، قىزىل شېكەر تالقىنى 0.5 مىسقال ، ئۈرۈقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم بەش دانە. بۇلارغا كۆچلۈكرەك ئۈزۈم پار سۈيىنى تامدۇرۇپ خېمىر قىلىغاندىن كېيىن ، سىماب سېلىپ ئۆلتۈرۈلىدۇ ، ئاندىن 2 — 3 كۈن تالاغا چىقماي ، جاراھەتكە بۇ دورا كۈندە 3 ۋاق سۈركەلسە ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ شەرتى : بىمار شامال بىلەن ئۇچراشماسلىقى كېرەك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

0.5 مىسقال موم ، 3 مىسقال سېرىقمايدا ئېرىتىلگەن ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى ، 4 مىسقال چالا سوقۇلغان چىنارلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىر تەييارلىنىدۇ (بۇ دورىنى قۇلاق تۈۋگە ، قولتۇققا ، يىرىققا سۈركەشكە بولمايدۇ) ، ئاندىن 6 مىسقال سىمابنى تۆمۈر چۆمۈچكە ئېلىپ ، ئوتتا قىزدىتىپ ، كۈندە 2 — 3 قېتىم ئىسلىنىش كېرەك. بۇنىڭدا سىمابنىڭ ئىسى دىماغقا بېرىپ قالسا بولمايدۇ. چۈنكى ، سىمابنىڭ ئىسى بۇرۇن ، كۆزگە زىيانلىق.

ئېغىز ۋە چىش مىلىكى قاپارغان بولسا گۈلخىر ياكى ھەمىشەباھار ياكى بىنەپشىنى سۇدا قاينىتىپ ، سۈزۈپ ئېغىزغا ئېلىپ چايقىسا ، ئاندىن سېمىزئوت ، تەباشىر ، سوماقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ قاپارغان ئورۇنغا باسسا يارا ساقىيىدۇ.

جاراھەت چىققان يەردىن زەرداب چىقسا ، مەلھەمى نورنى سۈركىسە بولىدۇ.

بىرەرنەرسە يەل كېلىپ ، بۇرۇن ياكى باشقا ئەزا قىچىشسا ، سەۋزە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى تېمىتسا ياكى سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

ئارپىبەدىياندىن 0.5 مىسقال، نىلۇپەردىن 0.5 مىسقال، بىنەپشىگۈلدىن 0.5 مىسقال، چىلاندىن 10 دانە تەييارلاپ قاي- نىتىپ ئىچسە، مەڭنى يوق قىلىدۇ.

سامساقنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ھەرقانداق يەرگە سۈركىسە، تۈك ئۈنمەيدۇ.

ئاق كىسەل ئۈچۈن چاشقاننىڭ قىنى بىلەن قارا قاغىنىڭ قىنى ۋە ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

جاھىل خاراكتېرلىك تەمرەتكە ئۈچۈن كىرپىنىڭ يېغىنى سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

يامان يارا ئۈچۈن تۈلكە تېرىسىنى يېغى بىلەن تاڭسا پايدا قىلىدۇ.

يۈز ئىششىقى ئۈچۈن قۇندۇز قەھرىنى سۈتكە قوشۇپ سۈر- كىسە پايدا قىلىدۇ.

جاراھەتنىڭ قېنى توختىمىسا، ئاتنىڭ تېزىكىنى تاڭسا قان توختايدۇ.

يىلان چاققان يەرگە سۆگەتنىڭ يوپۇرمىقىنى، جويۇزنىڭ مېغىزىنى تاڭسىمۇ، سامساقنى سوقۇپ تاڭسىمۇ پايدا قىلىدۇ ۋەياكى پاقلان تېرىسىنى تاڭسىمۇ بولىدۇ.

قىزىل ئادراسماننى كۆيدۈرۈپ ئۆيىنى ئىسلىسا، يىلان قا- چىدۇ.

ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى ناسورغا (ئاقما جاراھەت)سۈركىسە پايدا قىلىدۇ.

ناسور ئۈچۈن خوراز يېغىنى كۆيدۈرۈپ سۈركىسە بولىدۇ.

بەدەندە ئوق ياكى تۆمۈرنىڭ پارچىسى قېلىپ چىقمىسا، كالا تېزىكىنى كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتنىڭ ئاغزى-

غا تاڭسا چىقىپ كېتىدۇ .

تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن گۇل يېغىنى ئېلىشتۇرۇپ كۆيگەن يەرگە سۇركىسە پايدا قىلىدۇ .

كۆيۈككە قىزىلگۇلنى پىشۇرۇپ (قاينىتىپ)ئارپا ئۇنى ، گۇل يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ تاڭسا پايدا قىلىدۇ .

ئوغرىتىكەن ئۇرۇقىنى ئۇدا 13 كۈنگىچە ھەر كۈنى 1 مىسقالدىن سوقۇپ يېسە ، ئاستى يوغان چاقىغا پايدا قىلىدۇ ، بۇ چاقىغا ياڭاق مېغىزىنىڭ پوستى ۋە بىخ كەبىرنىڭ پوستىنى ئۇششاق توغراپ جاراھەت ئورنىدىن ئۈچ بارماق ئۇستىگە تاڭسىمۇ بولىدۇ . تېڭىق ئۈچ كۈن تۇرۇشى كېرەك .

جاراھەتنىڭ سۇيىنى قۇرۇتۇپ گۆش ئۇندۇرۇش ئۈچۈن مومدىن 5 دەرھەم ، ئۇنزۇرۇتتىن 5 مىسقال ، قەلەي توپىسىدىن 5 مىسقال ، تاش سۇرمىدىن 5 مىسقال ، گۇل يېغىدىن 20 مىسقال تەييارلاپ مەلھەم قىلىپ جاراھەت ئۇستىگە تاڭسا پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

يەر قۇرتىنى جاراھەتكە قۇرۇتۇپ سەپسە پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

جاراھەتنى قۇرۇتۇش ، ئەت چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كۈچۈلا ، غۇلجىنىڭ ئېگىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ئىسسىق كۇلگە كۆمۈپ ، قوينىڭ دۇمبە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قەغەزگە چېپىپ جاراھەتكە تاڭسا پايدا قىلىدۇ .

زىغىر ، شۇمشە ، پىستە مېغىزى ، كۈنجۈتلەردىن باراۋەر مىقداردا تەييارلاپ سوقۇپ ، ئىسسىق سۇ قۇيۇپ مەلھەم قىلىپ چاپسا يەل ۋە بەزگە پايدا قىلىدۇ .

مەلھىمى نورنىڭ تەركىبى : موم 3 مىسقال ، گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى 10 مىسقال ، ھاكنى ئۈچ قېتىم يۇيۇپ ، سايىدا قۇرۇتۇپ ھەممىسى ئارىلاشتۇرۇلۇپ سوقۇلىدۇ .

لوۋىيا ئۇنىنى ئارغىماق يىلىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركىسە ، يۈزدىكى داغ يوقىلىدۇ .

سەۋسەن يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ يۈزنى يۇسا ، يۈزدىكى داغ چۈشۈپ كېتىدۇ .

باقىلەنى سوقۇپ ، يۈزدىكى ئاق ، قارا داغلارغا سۈركىسە داغ يوقىلىدۇ .

تەمرەتكىگە قىچىنى سوقۇپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا شىپا قىلىدۇ .

تەمرەتكە چىققان جايغا كىرپىنىڭ ئۆتىنى سۈركىسە شىپا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

كەپتەر مايىقى ، ئارپا ئۇنى ، ئىككى قوشۇق سىركە ، قىچا ، سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ ، قۇرتلۇق تەمرەتكە ۋە تاز باشقا چاپسا پايدا قىلىدۇ .

بەدەن تولا قىچىشسا ، سەۋزىنىڭ يوپۇرمىقىنى سىقىپ ، سۈيىنى سۈركىسە مەنپەئەتى بولىدۇ .

كالپۇك يېرىلىپ قاناش دەرىجىسىگە يەتكەندە ئارپا ، موزا ، نەشاستە ، كەتىرالارنىڭ ھەرقايسىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، موم ، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركىسە پايدا قىلىدۇ . بۇنىڭدا كۆلۈش ، شامالداش ، سوغۇق ، قاتتىق يېمەكلىك ۋە تۇزلۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش ، مۇنچىغا پات - پات كىرىپ تۇرۇش لازىم .

كالپۇك يېرىلىش مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن ، ھاۋانىڭ تەسىـ

-رىدىن بولىدۇ . بۇنىڭدا كەتىرانى ئاغزىغا سېلىپ سۈيىنى لەۋگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ .

قوغۇننى ئۇزگەندە ساپىقىدىن چىققان سۈيىگە بەدرىڭنى ئارىلاشتۇرۇپ ، لەۋگە سۈركىسمۇ لەۋ يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ .

قىچىشقاقتىن جاراھەت پەيدا بولغان بولسا ، بېھى ئۇرۇقى ، ئەينۇلا ، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى قايىنتىپ ئىچىپ ، غىزا-سىغا چۈجە خوراز گۆشىنى پىشۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ .

جاراھەتكە نېپىز قەغەز ياكى قومۇشنىڭ ئىچىدىكى نېپىز پەردىسىنى ئېلىپ چاپلىسا ياكى قۇش تۇخۇمىنىڭ شاكىلى ئىچى-دىكى نېپىز پەردىنى ئېلىپ چاپلىسا پايدا قىلىدۇ .

مەڭنى يوقىتىش ئۈچۈن بىنەپشىگۈل ، بابۇنە ، سېرىقچې-چەك ، بۇغداي كېپىكى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، زىغىر ، شۇمشە ، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى قوشۇپ سوقۇپ تاسقاپ ، چىگىت يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ مەڭنىڭ ئۆزىگە ۋە ئەتراپىغا چاپسا پايدا قىلىدۇ .

قولتۇق پۇراش كېسەللىكىگە موردارسەڭنى سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ قولتۇققا قويۇپ ، ئەتىسى گۈلاب بىلەن يۇسا ۋە پات - پات تەكرارلاپ تۇرسا ، قولتۇق پۇرىمايدىغان بولىدۇ .

سامساقنى تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ يۈزگە سۈركىسە يۈزدىكى داغنى يوقىتىدۇ .

بەدەنگە قىچىشقاق ، مۇدۇر چىقسا ، گۈڭگۈرت بىلەن يۇسا پايدا قىلىدۇ .

يۈزدىكى داغ لوۋىيانى ئېزىپ يۈزگە سۈركىسە چۈشىدۇ .

سۆگەل

سۆگەل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە خىلىتلارنىڭ قويۇ-لۇپ قالغانلىقىدىن ۋە سەۋدادىن پەيدا بولىدۇ . ئۇنىڭغا ئاچچىق تاۋۇز لېشى 4 مىسقال ، نۆشۇدۇر 2.5 مىسقال ، سېرىقچېچەك 3 مىسقال تەييارلىنىپ ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ، سۆگەل ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا كۈندە 2 ۋاق چېپىلىدۇ .

سەھەردىكى سۈيدۈكنىڭ كۆپۈكىنى سۈركىسىمۇ ھەم پايدا قىلىدۇ . بۇنىڭدا ئاۋۋال سۈيدۈكتە سۆگەل يۇيۇلىدۇ ، ئاندىن قول يۇيۇلىدۇ .

بۇنىڭدىن باشقا ، ئۇرۇقى يوق ئۈزۈم ۋاسالغۇسى بىلەن زەرنىخنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسىمۇ سۆگەل يوقىلىدۇ .

ئاقىرقەرھا ، قارا ھېلىلىلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن 1 مىس-قالدىن ئېلىپ قوشۇپ سوقۇپ ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ھەم پايدا قىلىدۇ . ئاچچىق تاۋۇزنىڭ لېشىنى سېرىقچې-چەك بىلەن چاپسا ياكى ھەر كۈنى سىركە بىلەن تۇزنى چاپسا پايدىسى كۆپ .

سۆگەلنى ئورنىدىن يۇلۇۋېتىپ ، ئۇنىڭ ئورنىغا ئادەمنىڭ شەھۋىتىنى سۈركىسە پايدا قىلىدۇ .

زەرنىخ ، زىراۋەندى ، قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقىنى چىقد-رىپ ، ھەممىسىنى قوشۇپ سۆگەلگە سۈركىسە ، يەنى سۆگەل ئۈستىدە ئۈچ كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ ، ئاندىن ئۇنى ئۈزۈۋەت-

سە بولىدۇ . سۆگەل تولۇق يوقالمىغان بولسا ، بۇ دورىلارنى يەنە چاپلىماق كېرەك .

سىيادانىنى ياخشى سوقۇپ نەشاستە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا ، تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ .

خەنازىر (بەزلىشىش كېسىلى)

بۇ كېسەللىكتە ئىششىق كىچىك ، قاتتىق بولىدۇ ، تېرىسىنىڭ رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ . بۇ كېسەللىك تاماق قۇۋۋىتى تولۇق سەرپ بولماي ، قالدۇقى تېرىدە يىغىلىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ .

دورىسى : 1) 2 مىسقال قارىمۇچ ، 1 مىسقال گۇلخىر تەييارلاپ سوقۇپ ، ئاندىن زوپىتى رۇمنى بۇنىڭغا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، زىماد قىلىنىدۇ .

2)چاشقاننىڭ قورسىقىنى يېرىپ خەنازىرغا تاڭسا پايدا قىلىدۇ .

3)سېرىق ئۆچكىنىڭ مايىقىنى سوقۇپ سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ تاڭسا بولىدۇ .

4)ھاكنى سوقۇپ ، قوينىڭ قۇيرۇق يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

5)زوپىتى بىلەن نېلۇپەر يىلتىزىنى كۆيدۇرۇپ ھەر ئىككىسىنىڭ كۈلىدىن 2 مىسقالغا شۈاق ئارىلاشتۇرۇپ تورونجىنىڭ يېغىدا مەلھەم قىلىپ خەنازىرغا سۈركىسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ .

6)قوينىڭ بوينىدىكى بەزنى قۇرۇتۇپ ، سوقۇپ ، تاسقاپ 5 مىسقال تەييارلاپ ، ئۈچ ھەسسە ھەسەلدە يـۇغۇرۇپ كـۈندە 2 — 3 مىسقالدىن ئىككى ۋاق يېيىلىدۇ ياكى ئۇ بەزنى قەنت ياكى ناۋاتقا ئارىلاشتۇرۇپ يېسىمۇ بولىدۇ .

7) باقىلەنىڭ ئۇنى ياكى ئارپا ئۇننى ئۆردەك يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنسا ، خەنازىرنى يۇمشىتىپ چۇشۇرىدۇ .

8) زىغىر ، ھەببۇلئاس ، بىخ بىنەپشە ، شۇمشە قاتارلىقلارنى شارابتا قاينىتىپ ، كەپتەر مايىقىنى سېلىپ خېمىر قىلىپ كېسەللەنگەن جايغا تېڭىلىدۇ .

باللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

كىچىك باللارنىڭ يۆتىلىش كېسىلى

بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ئۆپكىنىڭ ئاغزى قۇرۇپ قالغانلىقتىن قوزغىلىدۇ .

بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان باللارغا بېھىنىڭ سۈيىگە ناۋات سېلىپ ياكى زىغىر تالقىنىغا ناۋات سېلىپ بېرىلىدۇ . ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ پوستىنى سويۇپ ، كەترا ، سەمىغى ئەرەبىلەرنى باراۋەر مىقداردا قوشۇپ سوقۇپ ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ سۈيى بىلەن بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ .

بىخ بىنەپشىنى ناۋات بىلەن قوشۇپ ، ئانىنىڭ سۈتىدە ئېزىپ بالىغا يالاتسا پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

ئەگەر ئۆزى تاماق يېيەلەيدىغان بالا بولسا ، شوۋىگۇرۇچكە شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ .

ناۋادا سەپرا غالىب بولسا ، ئازراق شاتۇت جەۋھىرى تاماقتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ . يۆتەل ھۆللۈك غالىب بولغانلىقتىن تۇتقان بولسا ، ئاغزى - بۇرنىدىن سۇ قۇيۇلىدۇ . بۇنىڭدا بالىنىڭ قولىنىڭ ئۇچىغا ھەسەل سۈۋاپ يالاتسا قەي قىلىدۇ ، بۇ ئارقى-

لىق ھۆللۈك گېلىدىن ، تىلىدىن سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ ، ئاغ-
دىن قۇندۇز قەھرى ئېزىپ باش ، قۇلاق ، ئالىقان ، تاپان ،
بۇرۇنغا سۈركىلىدۇ . سەھەردە گېلىدىن ھاۋا كىرىپ كەتمەس-
لىك ئۈچۈن ئىسسىق ساقلىغاي ، ھەتتاكى سوزۇلدۇرۇشقىمۇ
بولمايدۇ . چىلان بىلەن گۈلنەپشىنى قاينىتىپ بەرسە يۆتەلگە
ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ . بۇ دورىلار بالا بۇنىڭدىن ئىلگىرى
ئومۇمۇس سىبيان كېسىلىگە گىرىپتار بولمىغان بولسا پايدا قىد-
لىدۇ ، ئەگەر بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان بولسا ، يۆتەلگە
قىلغان دورىنى قىلىش بىلەن بىرگە پەرھىزگە دىققەت قىلىنىد-
دۇ .

كۆپىنچە بالىلار يۆتەل بىلەن قىزىتما بولۇپ ، بۇ ئىككىسىد-
گە دورا قىلغاندىن كېيىن ئومۇمۇس سىبيان كېسىلى بىلەن
ئۆلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

كىچىك بالىنى ھېق تۇتۇش كېسىلى

ئەگەر كىچىك بالىنى تولا ھېق تۇتسا بالىنىڭ كۆڭلىكىدىن
يىپ سۇغۇرۇپ ئېلىپ ، تۇكۇرۇكى بىلەن ھۆل قىلىپ بېشىغا ،
بۇرنىغا ياقسا ھېق توختايدۇ . بۇ ئۇسۇل ئاجايىپ بىر تەدبىر
بولۇپ ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن . ئەگەر بالا 5 — 6 ياشتا بولۇپ
ھېق تۇتقان بولسا ، بالىنىڭ خاھىشىغا قويماي دۆشكەلەپ ، ۋە-
ھىمە ، غەمكىن قىلىدىغان سۆزنى قىلىپ ، بالىنى قورقۇتسا ،
كۆڭلى مۇشۇ ئىشقا بەند بولۇپ ، ھېق تۇتمايدىغان بولىدۇ .

ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ساقايمىسا ، نارجىلنىڭ مېغىزىنى قوشۇپ يېگۈزسە ، قۇندۇز قەھرىنى سۇدا ئېزىپ ئىچۈرسە ياخشى بولۇپ قالىدۇ . ناۋادا قۇرۇق نەرسىنى يېگەنلىكتىن ھېق تۇتقان بولسا دەرھال سۇ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ ، سۇنى ئارقا ـ ئارقىدىن يەتتە قېتىم يۇتسا ھېق يوقىلىدۇ .

كىچىك بالىنىڭ قۇسۇش كېسىلى

بۇ كېسەللىكتە قەلەمپۇرنى يۇمشاق سوقۇپ ئالما ، بېھى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكەندە قەي بىلەن ئاچچىق ۋە سېرىق سۇ يانىدۇ ، بۇ چاغدا ئاچچىق بېھىنىڭ جەۋھىرى يېگۈزۈلىدۇ ياكى زىرىق شەربىتىگە ئالما شەربىتى ۋە ئاچچىق مېۋىلەرنىڭ شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ ، بولۇپمۇ ئانار سۈيى ئوبدان مەنپە-ئەت قىلىدۇ . ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى قەي ۋە كۆڭۈل ئېلىشىش-نى يوقىتىدۇ . ئەگەر قورساق بىئارام بولۇۋەرسە ، سەۋزىنى نان بىلەن قوشۇپ يېسە قەي پۈيۈنلەي توختايدۇ .

كىچىك بالىنىڭ مەيدىسىدە سۈت توختاپ قېلىش كېسىلى

بۇ كېسەللىكتە توشقان بالىسىنى ئوت يېمەي سۈت ئېمىد-غان ۋاقتىدا ئۆلتۈرۈپ ، قارنىنى يېرىپ ، قارنىدىكى ئوغۇز سۈتىنى ئېلىپ بالىغا يېگۈزۈپ ، ئارقىسىدىن ئېمىتسە پايدا

قىلىدۇ .

ئەگەر ئېمىۋاتقان باللارنىڭ مەيدىسىدە سۈت توختاپ قې- تىپ قالغان بولسا ، بالا ئازراق قىزىپ ، نەپىسى قىيىنلىشىپ ، ئازراق بىھوش بولىدۇ ، قورسىقى كۆپۈپ ئىششىدۇ . بۇ ھالدا- دەرھال سىركىنىڭ ئاچچىقى ئازراق يوقىتىپ بېرىلىدۇ . ئاچ- چىق-چۇچۇك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ ،بىرنەچچەكۈن تا- ماق يېگۈزۈلمەيدۇ ،بولۇپمۇ سۈت بېرىلمەيدۇ ،ئاندىن توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتىنى سىركىدەئېزىپ بەرسە ياخشىلىنىپ قالىدۇ .

كىچىك بالىنىڭ مەيدىسى ئاجىزلاش كېسلى

بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان باللارنىڭ ئاغزىدىن ئاچچىق سۇ كېلىدۇ ، مەيدىسى ئېغىر بولىدۇ ، تاماقنى ھەزىم قىلالماي- دۇ ، ئىشتىھاسى كەم بولىدۇ .بۇنىڭغا قۇسقاق بولۇپ قالغاندا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار پايدا قىلىدۇ .

بېھى سۈيىنى ئىچۈرسە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ . مەستىكى ھەم مەنپەئەتلىك ، قەلەمپۇرنى گۈلابقا چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇ- زۇپ ، ناشتىدا مەيدىسگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ .

بالا ئېمىتىدىغان ئانا بالىسىنىڭ ئاشقازىنىغا زىيان قىلىدى- غان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشى كېرەك . بالىغا ھەر كۈنى قەلەمپۇر يېگۈزسە پايدا قىلىدۇ .

كىچىك بالىنىڭ چوڭ تەرىتى كەلمەسلىك كېسلى

بۇ كېسەللىكتە كالا ئۆتىنى بالىنىڭ قورسىقىغا سۈركىسە

قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ. مەستىكنى سۇدا ئېرىتىپ قورسىقىغا سۇركىسە پايدا قىلىدۇ ھەم تۆۋەندىكى شاپ بېرىلىدۇ.

شاپنىڭ تەركىبى: قەنت 2 مىسقال، تۇز 1 مىسقال، چاشقان مايىقى 0.5 مىسقال. ھەممىسىنى سوقۇپ، تۆمۈرنى ئوتتا قىزىتىپ، دورىلارنى كۆيدۈرۈپ، سوۋۇغاندىن كېيىن شاپ قىلىنىدۇ.

قېتىقنىڭ سېرىق سۈيى ۋە شاپتۇل مېغىزى بىلەن تەبىئىتى يۇمشىتىلىدۇ ياكى سوپۇن بىلەن شاپ قىلىنىدۇ.

چېچەك چىقىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى

بورئى ئىلتىغا دېگەن كىتابتا مۇنداق دېيىلگەن: 40دانە ئوشەق ئۈرۈقىنى يېگۈزسە 40 تىن ئارتۇق چېچەك چىقمايدۇ. يولۋاسنىڭ جىگىرىنى ۋە گۆشىنى يېسە چېچەك چىقمايدۇ، قا-مىننىڭ گۆشىنى يېسە چېچەك چىقماسلىقى ئەمەلىيەت.

چېچەك چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان دورىنىڭ تەركىبى: چېچەك چىقىشتىن ئىلگىرى 14 ياشتىن تۆۋەن بالا بولسا لوڭقا قويۇلىدۇ. 14 ياشتىن يۇقىرى بولسا قان ئېلىنىدۇ. چېچەك كۆرۈنگەندىن كېيىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ئۇسسۇزلۇقىغا چى-لان شەربىتىگە گۇلاب قوشۇپ بېرىلىدۇ. چېچەك چىقىپ 6 — 7 كۈندىن كېيىن 2 مىسقال ئارپىبەدىيانغا بەش تال ئەنجۈرنى قوشۇپ قاينىتىپ چىلان شەربىتىگە قېتىپ ئىچۈرۈلى-دۇ. بۇ شەربەت داۋاملىق ئىچۈرۈپ بېرىلىدۇ.

شەربەتنىڭ تەركىبى: چىلان 30 دانە، سەرپىستان 40دا-نە، نېلۇپەر 1 مىسقال ياكى ئاق لەيلى 2 مىسقال، ئارپىبەدىيان

0.5 دەرھەم، 30 مىسقال قەنت بىلەن شەربەت قىلىپ، بىر قوشۇق شەربەتكە يەتتە قوشۇق سوغۇق سۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر قىش كۈنى بولسا يەتتە قوشۇق چاي قوشۇپ ئىلمان قىلىپ بېرىلىدۇ. تامىقىغا يېسىمۇق، ئارپا سۈيى، ماش، چىلان، سەرپىستان، بادام شىرنىسى قاتارلىق نەرسىلەر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر قەۋزىيەت بولسا 13 — 15 كۈندىن كېيىن تامىقىغا تەمرى ھىندى، ئەينۇلا قوشۇپ بېرىلىدۇ. دەسلەپتە ئازراق تەمرى ھىندى شىرخەشتتە گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

ئىچى راۋان بولسا زىيادە سوغۇقلۇق قىلىشقا بولمايدۇ. ئۆي ۋە كىيىم - كېچەك تېمپېراتۇرىسىنى تەڭپۇڭ ھالەتتە ساقلىغاي.

ئەگەر ھاۋا ئىسسىق كۈن بولسا، گۈلاب بىلەن سەندەل لاتىغا سۈركەپ كۆكرەككە قويۇلىدۇ. گۈلاب بىلەن ئەزگەن سەندەل ئازراق كاپۇر، سىركە قوشۇپ 2 — 3 قېتىم بۇرۇنغا تېمىتىلسىمۇ ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ئىچى سۈرۈپ توختىمىغان باللارغا ھەببۇلئاس شەربىتىگە سەمىغى ئەرەبى، گىلى ئەمىنى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بالىنىڭ يۆتىلى بولسا، ھەببۇلئاس شەربىتىگە قۇرسى تەباشىر قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ. دەسلەپكى قىزىتمىدا كاپۇر بىلەن گۈلاب يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

سەندەلنى شاپ قىلىپ، مامىيسانى غورىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ بۇرۇنغا تېمىتىپ، سوماق، قىزىلگۈل ياكى سوماقنى گۈلابتا قاينىتىپ غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

دەسلەپتە ئالىقانلىرىغا خېنە يېقىپ ، ياز كۈنى سەندەل-
دە ، قىش كۈنى يۇلغۇن ياغىچىدا ئايىغى تەرەپتىن ئىسلىنىدۇ .
13 — 14 كۈندىن كېيىن ئالتۇن ياكى كۆمۈش يىڭنە بىلەن
تېشىلىدۇ . بېغىشلىرىغا جاراھەت چىقىپ ، كۆپۈشسە ، پاتراق
تېشىپ ، زەردابنى چىقىرىۋېتىش كېرەك . ئەگەر تەشكەندىن
كېيىن جاراھەت قېتىشماي ، سۈيى چىقىپ تۇرسا قىزىلگۈل ،
سەبرى ، كۈندۇر ، ئۇنزوروت ، خونسياۋشان قاتارلىق دورىلار
يۇمشاق سوقۇلۇپ جاراھەتكە سېپىلىدۇ .
قىزىلگۈل ، ئۈپا ، موردارسەڭ ياكى سوماقنى قوشۇپ ،
جاراھەتكە سەپسە جاراھەتنى قۇرۇتىدۇ .
قومۇش يىلتىزى ، باقىلە ئۇنى ، قوغۇن ئۇرۇقى ، گۇرۇچ ،
ناۋات ، بادام مېغىزى ، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن
ئازراق ئېلىپ ، تۇخۇمنىڭ ئېقىدا مەلھەم قىلىپ بىرنەچچە قې-
تىم سۈركىلىدۇ . جاراھەت قېتىشىپ ، ئۇسسۇزلۇق يوقالغاندىن
كېيىن بىرنەچچە كۈن توخۇ گۆشى شورپا قىلىپ بېرىلىدۇ .
بىراقلا قوي گۆشى بېرىشكە بولمايدۇ .
كاۋاب ۋە بەزى كۆيۈپ كەتكەن نەرسىنىڭ ئىسىدىن پەرھىز
قىلىش زۆرۈر .
سەپرانى يوقىتىش ئۈچۈن ھەببى بىنەپشە بېرىلىدۇ .
ھەببى بىنەپشىنىڭ تەركىبى : بىنەپشە 2 مىسقال ، تۇربۇت
1 مىسقال ، رۇبىسۇس ، سېرىق ھېلىلە پوستى 0.5 مىسقال-
دىن ، كەتىرا ، سوقمۇنىيا ، رۇمبەدىيان 2 پۇڭدىن . ھەممىسى-
نى سوقۇپ ، تاسقاپ ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ .
ھەمەل قىلىنىدىغان دورىنىڭ تەركىبى : بىنەپشە ، نېلۇ-
پەر ، ئاق لەيلى ، شوخلا نوتىسى ، قىزىلچا ، ھەمىشەباھار ، سې-

رىقچىچەكلەرنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن ، ئارپا يارمىسى ، سۆگەت يوپۇرمىقى بىر چاڭگالدىن ، چىلان ، سەرپىستان 20 داندىن ، ئەينۇلا بەش دانە ، تەرەنجىۋىل 2 سەر ، مەستىكى بىر قوشۇق .

كاشكاپ دورىنىڭ تەركىبى : نىلۇپەر 2 مىسقال ، چىلان ، سەرپىستان 20 داندىن ، ئارپا يارمىسى 1 مىسقال ، شېكەر 1 سەر . بۇ دورا دەم سىقىلسا ، قەي قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ .

قەي قىلدۇرغۇچى دورىنىڭ تەركىبى : 5 مىسقال يۇمغاقسۈت ، 5 مىسقال سېرىقچىچەك ، 5 مىسقال ئارپىبەدىيان ، 5 مىسقال تۇرۇپ ئۇرۇقى ، 5 مىسقال قوغۇن يىلتىزى ، 5 مىسقال چۇچۇكبۇيا يىلتىزى . بۇلارنى يەپ قەي قىلسا ساقىيىپ قالىدۇ .

كىچىك بالىنىڭ بەدىنىدە چېچەكنىڭ دېغى قالغان بولسا ، قىزىلگۈلگە قوغۇن ئۇرۇقى ، زىغىر ، قاپاق ئۇرۇقىنى قوشۇپ كالا سۈتى بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ چاپسا پايدا قىلىدۇ .

كىچىك بالا ھەمىشە چۆچۈسە ئېشەك تېرىسىنى ھەمراھ قىلسا چۆچۈمەيدۇ .

ئۆردەكنىڭ ئۆتىنى كىچىك بالا بىلەن ھەمراھ قىلسا ، بالا ھەرگىز چۆچۈمەيدۇ .

书中收录古代维吾尔族人医疗法及药物培配方。

مەسئۇل مۇھەررىرى : **روزى سەيدىن**
مەسئۇل كوررېكتورى : **گۈلباھار مۇھەممەتئىمىن**

خۇلاسە تېببىيە

نەشرگە تەييارلىغۇچىلار : **ئەخمەتجان مەتنىياز داموللاھاجى**
مۇھەممەت ئوسمان (ئاۋات)

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى
(قەشقەر شەھىرى تاربوغوز يولى 14 ـ قورۇ ، پوچتا نومۇرى : 844000)
جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرىدا سېتىلىدۇ
قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى : 1168×850مم 1/32 باسما تاۋىقى : 4.75
2003 ـ يىل 7 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
2011 ـ يىل 1 ـ ئاي 2 ـ بېسىلىشى
تىراژى : 3001 — 6000

ISBN 978—7—5373—1152—6
باھاسى : 11.00 يۈەن
سۈپەتتە مەسىلە كۆرۈلسە ئالماشتۇرۇپ بېرىلىدۇ
تېلېفون : 0998 — 2653927

مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى: غەيرەت خالىق

خولاسە تىببىيە

ISBN 978-7-5373-1152-6

（民文）定价：11.00元