خۇلاسە تەبىيە



قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

خۇلاسە تەببىيە

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 تەببىيە» ناملىق بۇ ئەسەر كىلاسسىك تېبابەت ئالىمى مۇھەممەد زەكەرىيا تەرىپىدىن ھىجرىيە 1127- يىلى (مىلادىيە 1715 - يىلى) يېزىلىپ، قوليازما سۈپىتىدە ساقلىنىپ كەلگەن. ھىجرىيە 1278 - يىلى (مىلادىيە 1855 - ، 1856 - يىللىرى) ئەينى زامانىنىڭ مەشھۇر تېبابەت ھۆكۈمالىرىدىن مەمەتتاھىربەگ بۇ كىتابنى قايتىدىن كۆچۈرۈپ چىققان ۋە قاتتىق مۇقاۋىلىق قىلىپ، كىتاب سۈپىتىدە تۈپلەتكەن.

بۇ كىتابتا ئىنسان ھاياتىدا يۈز بېرىدىغان ھەر خىل كېسەللىكلەر بايان قىلىنغان بولۇپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئىپادىلىرى روشەن، داۋالاش چارىسى ئېنىق، دورىلارنىڭ نامى چۈشىنىشلىك قىلىپ يېزىلغان.

«خۇلاسە تەببىيە» بۇكەمگىچە ئاشكارىلانماي كەلگەن ئەسەرلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ئەينى زامانلاردا بۇ كىتاب بولسىلا ھەرقانداق بىمار ئۆزىنى ئۆزى داۋالىيالايدۇ، كۆپ پۇل خەجلەمەيدۇ، دەپ قارالغان. شۇ سەۋەبتىن، كىشىلىرىمىزنىڭ ساغلاملىق ئېھتىياجىغا ئاساسەن، كىتابنى ئەسلىدىكى چاغاتاي دەۋرى ئۇيغۇر يېزىقىدىن ھازىرقى زامان ئۇيغۇر يېزىقى بويىچە نەشرگە تەييارلىدۇق. بىز تەرجىمە قىلىش جەريانىدا كېسەللىكلەرنى ئىمكانقەدەر تۇرگە ئايرىغان ۋە ئايرىم ئاتالغۇلار ئۇستىدە ئىزدەنگەن بولساقمۇ، لېكىن يەنە بەزى مەزمۇنلار ئارىلىشىپ

كەتتى ، قىسمەن ئاتالغۇلارنىڭ ھازىرقى تىلدا نېمە دېيىلىدىغا-
لىقى ، قايسى خىلدىكى ئۆسۈملۈك ياكى جانۋار ئىكەنلىكىنى
بىلەلمىدۇق ، يەنە بەزى مۇجمەل جايلىرىنى قالدۇرۇۋەتتۇق .
چاغاتاي تىل - يېزىقىنى ئىگىلىشىمىز يېتەرسىز بولغاچقا ، ئىپا-
دىلىشىمىز مۇجمەل ، خاتا جايلار يەنە بولۇشى تەبىئىي . ئوقۇر-
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
ئۇن 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 سقىلىش 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 قۇۋۇتى ئاجىزلاش 85
بەدەن ھەرىكەتتىن قېلىش 85
ئۇيقۇ كۆپ كېلىش 86

ئۇيقۇ كەلمەسلىك 87
ساراڭلىق (مالىخۇلىيا) 88
سەدەر 89
دەۋۇار 89
سەرئى 91
سەكتە 92
كابوس (قارا بېسىش) 93
خەدەر (ئەزالارنىڭ تارتىشىپ قېلىش كېسىلى) 93
هېچ تۇتۇش 94
يەپ تويماسلىق (جوئىل كەلبى) 94
كۆپ يەپ سىڭدۈرەلمەسلىك (هېيزە) كېسىلى 95
يۈرەك، بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكلىرى 96
يۈرەك سېلىش كېسىلى (خاپىغان كېسىلى) 96
بۆرەكتە تاش ۋە قۇم بولۇش 97
بۆرەك سۈسلىشىش 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 ئەزالىرى چوڭايتىدىغان دوردىلارنىڭ
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
ئايالـلار ئـۇچـۇن لـەززەت ئاشۇرغـۇچـى دورا
رېتسېپلىرى 124
تېرە كېسەللىكلىرى..... 126
بەدەن جاراھىتى 126
سۆگەل 132
خەنازىر (بەزلىشىش كېسىلى) 133
بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر 135
كىچىك بالىلارنىڭ يۆتىلىش كېسىلى 135
كىچىك بالىنى ھېق تۇتۇش كېسىلى 136
كىچىك بالىنىڭ قۇسۇش كېسىلى 137
كىچىك بالىنىڭ مەيدىـسىدە سۈت توختاپ قېلىش
كېسىلى 137
كىچىك بالىنىڭ مەيدىسى ئاجىزلاش كېسىلى 138
كىچىك بالىنىڭ چوڭ تەرتىپى كەلمەسلىك كېسىلى 138
چېچەك چىقىشىنىڭ 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 . بۇ- نىڭدا سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك ، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك .

ئېغىزنىڭ تاتلىق بولۇشى قاننىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى بو- لۇپ ، قاننى پەسەيتىشكە چارە قىلماق زۆرۈر .

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

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

ئاغرىقنىڭ كۈندۈزى ئېغىرلىشىشى ئىسسىقلىقنىڭ ئالامد- تى ؛ كېچىسى كۈچىيىشى سوغۇقلۇقنىڭ ئالامىتىدىندۇر .

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

تۆتىنچى كۈنى ئاغرىق كۆچىيىدۇ ، ئالتىنچى ، يەتتىنچى كۈنلىرى 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 سۇقىدۇ ؛ 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 جىملىق ؛ (4)ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق ؛ (5) ئىستىفىراغ (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 تەبىئەتلىكتۇر ؛
سەپرانىڭ خاراكتېرى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ ، ئوت تەبىئەتلىكتۇر ؛
سەۋدانىڭ خاراكتېرى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ ، تۇپراق تەبىئەتلىكتۇر ؛
بەلغەمنىڭ خاراكتېرى ھۆل سوغۇق بولۇپ ، سۇ تەبىئەتلىك .
يۇقىرىقى تۆت جەھەت نورمال - تەڭپۇڭ بولسا ، مىزاج مۆتىدىل ، تەن ساغلام ، روھىي ھالەت ياخشى بولىدۇ ؛ نورمال-سىز بولسا ، مىزاج بۇزۇلۇپ ، كېسەللىك پەيدا بولىدۇ .
3 . كېسەللىكنى پەرق ئېتىشتە ئادەم بەدىنىدە كۆرۈلىدىغان 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 بولىدۇ .ھەر تەرەپتىن ئوتتۇرا ھال بولسا ،مىزاجمۆتىدىل بولىدۇ .
1) سەپرادىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر : باش ئاغرىش ، شەقىقە (باشنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىش) ، يۈزنىڭ بىر تەرىپىي ئاغرىش ، تىل قۇرۇش ، گال قۇرۇش ، تېرە سارغىيىش ، چاچ - ساقالنىڭ ئۇچى يېرىلىش ، بەدەن بوشىشىش ، قۇلۇنج

بولۇش ، تال ئاغرىش ، قەۋزىيەت بولۇش ، سۇيدۇك كۆيۈشۈپ كېلىش ، يانپاش ئاغرىش ؛ تاماق سىڭمەسلىك ، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولۇش قاتارلىقلار .

2) سەۋدادىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر : ئېغىز ئاچچىق - چۈچۈك ، بەتبۇي بولۇش ، كۆز غۇۋالىشىش ، غەم - ئەندىشە كۆپ بولۇش ، قالايمىقان چۈش كۆرۈش ، ئىچى سىقىلىش ، كۆپ سۆزلىگەك بولۇش ، كۆز ئاغرىش ، ئۇنتۇغاق بولۇش ، 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 بولۇش ،بەدەن ئېغىرلىشىش ، تىل ئېغىرلىشىش ، پىچان قۇرت پەيدا بولۇش ،يۆتەل بولۇش ، كۆزدىن ياش ئېقىش ،نامازشام قارىغۇسى 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 ئېغىرلىشىش ، ئاغزى تاتلىق بولۇش ، ئۇيقۇ كۆپىيىش ، يۇز قىزىرىش ، غول ئاغرىش ، پېشانە ئاغرىش ، قۇلاق ئاغرىش ، كۆز ئاغرىش ، يۈرەك سېلىش قاتارلىقلار .

يۇقىرىقى تۆت خىل كېسەللىكنى پەسەيتىش تەدبىرلىرى :

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

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

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

ئادەمنىڭ ساغلاملىقىغا مۇناسىۋەتلىك ، كىشى بەدىنىدە مەۋجۇت بولغان قان ، سەپرا ، سەۋدا ، بەلغەمدىن ئىبارەت تۆت خىلىتنىڭ 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-
كۈش ، تەمى چۈچۈمەل .
4) بەلغەم : ھۆل سوغۇق . ئورنى ئۆپكە ، رەڭگى ئاق ،
تەمى تۈزلۈق .

بىمارلاردا كۆرۈلىدىغان خەتەرلىك ئەھۋاللار

بىمار ھوشىدىن كېتىپ سۆزلىيەلمىسە ، سەرسامنىڭ ئالا-
مىتى بولۇپ ، خەتەرلىك ئەھۋال ھېسابلىنىدۇ . بىمار قولىنى
ھەر 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 كە-
چىك بولسا خەۋپتىن بېشارەتتۇر . چىشلىرىنى بىر - بىرىگە
كىرىشتۈرسە يامانلىقنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ . پۇتلىرىنى
سۇنۇپ - يېغىپ ، كۆزلىرىنى ئاستىن - ئۈستۈن 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 5 .0 مىسقال ، زەپەردىن 1 گىرام تەييارلاپ سوقۇپ ، تاسقاپ گۈلاب 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 .

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

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

كۆكنار ئۇرۇقىدىن 10 دەرھەم[1] ، مېغىزى جۈشتىن 5

---

① بىر دەرھەم — 24. 975 گىرام .

دەرھەم ، سۈندۈرۈستىن 4 دەرھەم ، نەشاستىدىن 10 دەرھەم تەييارلاپ قوشۇپ قاينىتىپ باشنى يۇيۇپ ھەم ئىچسە ، باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ، مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ . 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 سۇيى قاتارلىقلارنى 5 دەرھەم-دىن ئارىلاشتۇرۇپ قىيامغا كەلگۈچە قاينىتىپ ، باشقا چاپسا ، شەقىقە كېسىلىدىن خالي 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 ئۈرۈقى ، 1 مىسقال قىچا ئۈرۈقى ، 1 مىسقال پىياز ئۈرۈقى ، 2 مىسقال سامساق ، 4 مىسقال قىزىل پىياز قاتارلىقلارنى خېمىر قىلىپ ماڭلىيىغا تاڭسا پايدا قىلىدۇ . بۇنىڭ بىلەن ياخشىلانمىسا ،

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

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

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

باش ئاغرىقى ئۇچۇن ۋاڭ ئۇرۇقى ، ئەپيۇن ، زىغىر ئۇچىنى سوقۇپ ئىسسىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ، چاچنى چۇشۇرۇۋېتىپ ، ئاغرىغان يەرگە سۇركىسە پايدا قىلىدۇ .

باش ئاغرىپ ئارام بەرمىسە ، كېچىسى ئۇچىدىغان مۇڭگۇز-لۇك قۇرتنى كىچىك كونا كوزىنىڭ ئىچىگە سېلىپ ، ئۇنىڭ ئۇستىگە چوغ تاشلاپ كۆيدۈرۈپ ،بېشىنى ئىسلىساپايداقىلىدۇ .

باشىنىڭ يېرىمى ئاغرىش ماددىنىڭ كەملىكىدىن پەيدا بولـ-دۇ ، بۇ كېسەللىككە چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، كېۋەز يىلتىزى ، ئېشەكقومۇشى قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ باشنى يۇيۇپ ، تـ-ېرىپىنى باشقا تاڭسا پايدا قىلىدۇ .

باش ئاغرىسا يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيىنى 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 قاينىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

ئىسسىقتىن باش ئاغرىسا ، ئاق لەيلى بىلەن كۆكنار چېچىكىنى سوقۇپ باشقا چاپسا مەنپەئەتى بولىدۇ . سۇزاپنىك سۇيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ، تىتىرەك ، باش ئاغرىقى ، سەرئى ، تومۇر توسۇلۇپ قېلىش ، بوغۇم ئاغرىقى ۋە يۇرەك كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ .

كىرپىك ، چاچ - ساقال ئۆستۈرىدىغان ۋە چۈشۈرىدىغان دورىلار

قاغىنىك 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 سۇيىنى پاكىز ياغقا قوشۇپ چاچقا سۈركىسە قارا بولىدۇ ، بالدۇر ئاقارمايدۇ .

ئۇي كالىنىك ئۆتىنى تۈك يوق يەرگە سۈركىسە ، تۈك ئۇنىدۇ .

كىرپىك ، چاچ - ساقالنى چىقىرىش ئۇچۇن ، تەرياق ، خاكستەر ، قەيسوملار يۇمشاق سوقۇپ تاسقىلىپ ، زەيتۇن يېغى ياكى كۇنجۇت يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ .

كۇندۇرنى سوقۇپ ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەر كۇنى سۈركەپ بەرسە ، تۈك ئۇنىدۇ .

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

سامساق بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا چاچنى

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

سوماق سۈيىنى ئامىلە ، ئوسما ، خېنە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچ - ساقالغا سۈركىسە ، ئۇچ سائەتكە قالماي قارا بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

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

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

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 كە- شىنىڭ سۈتى بىلەن يۇمشىتىپ كۆزگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ .

كۆز ئاغرىقىغا سەبەب ، ئۇنۇمزوروت ، گۈلاب ، شېكەر ، زەپەرىنىڭ ھەربىرىدىن 1 مىسقالدىن ئېلىپ ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركىسە ، كېسەللىك شىپا تاپقاي .

نامازشام قارىغۇسىغا زەپەرىنى ئېزىپ ، كۆزگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ . ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ ئېزىپ سۈركىسمۇ 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 سۈركىسمۇ 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 تەتۇر كىرپىك ئۈچۈن تېخىمۇ پايدىلىق .

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

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

كۆز قىچىشقان ۋە ئاغرىغاندا زىرىنى چاپناپ يۇمۇشىتىپ 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 ، ئۈي 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 قۇرۇتۇپ كۆزگە سۈركىسە ، كۆزگە پايدا قىلىدۇ .

كۆزنىڭ غۇۋالىشىشى ئۇچۇن كەپتەرنى بوغۇزلاپ ، قېنىنى قارىغاچنىڭ مېڭىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە پايدا قىلىدۇ .

كۆز سىلى ئۇچۇن توخۇ تۇخۇمىنى ئايال كىشىنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە 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 شەكـ
بەر ، شېكەر ، بادام يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قايناـ
تىپ ، قۇلاققا تېمىتسا پايدا قىلىدۇ .

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

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

قۇلاق ئاغرىقى قارىمۇقارشى خىلىتلاردىن پەيدا بولغان بولـ
سا ، سۇرگە دورىلىرىنى بېرىش كېرەك . ئەينۇلا ، تەمرى ھىندـ
ىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 دەرھەم ، سېرىق ھېلىلە ، تەرەنجىۋىلـ
دىن 5 مىسقالدىن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ، قۇلاق ئېچىلىدۇ . سېـ
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 كىشـ
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 ئېچىلـ
دۇ . ئۆچـكـە سۈيـدۇكىنى تامـدۇرسىمۇ ئېچىلىدۇ ياكـى ھەسەلنى تېمىتسىمۇ ، تۇرۇپنى ھەسەل بىلەن سۈيۇقلاندۇرۇپ تېمىتسىمۇ ، سامساقنى قوينىڭ ئۆتى بىلەن قاينىتىپ تېمىتسـ
مۇ ، قاپاق چېچىكىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ئاتنىڭ تېزىكىنى ئىسسىق ھالەتتە سىقىپ ، سۈينى تېمىتسىمۇ

بولىدۇ .

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

سۇپىتى ياخشى چايدىن بىر سقىم 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 ،گاس قۇلاق ئېچىلىدۇ .

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

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

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

قۇلاق ئېغىر بولۇپ قالغاندا ، قاغىنىڭ يېغى بىلەن قۇز-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 ئېغىرلىقى ياخشىلىنىپ قالىدۇ .

رەيھاننى قۇرۇتۇپ سوقۇپ قۇلاققا باسسا قۇلاق كېسەللىكلىرىگە 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 .

ئۈي كالىنىڭ مېڭىسى بىلەن يېغىنىسى قوشۇپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىسسىق قىلىپ قۇلاققا تېمىتسا ، گاس قۇلاق ئېچىلىدۇ .

تۇلكىنىڭ 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 قۇلاققا تامدۇرسا ، گاس قۇلاق ئېچىلىدۇ .

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

چىش ئاغرىقى

چىش ئاغرىقى قاندىن بولغان بولسا ، قىيىپال تومۇردىن قان

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

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

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

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

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

ئودىمىدىنى كۆيدۈرۈپ ، تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا باسسىمۇ ئاقارتىدۇ .

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

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

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 ، نۆشادۇر ، 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 تۇۋىگە باسسا پايدا قىلىدۇ .

چىش تۇۋىنىڭ گۆشى قاچسا ، 0.5 مىسقال كۆندۈر ، 1 مىسقالدىن زەمچە ۋە ئانارگۈلىنى سوقۇپ ، چىش تۇۋىگە باسسا شىپا بولىدۇ . بۇ دورا چىشنى چىكىتىپ ، 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 سۈدا قاينىتىپ ، كۈندە ئىككى ۋاق چىشنى چايقىسا پايدا قىلىدۇ .

چىشنىڭ تۇۋى ئېچىشىپ ، قانىغان بولسا ، قىزىلگۈل ، يېسىمۈق ، قىچا ، نۆشۈدۇر ، زەپەر ، سېرىق دېۋىرقاي قاتارلىقلارنى خېمىر قىلىپ چىشقا باسسا ئۇنۇم بېرىدۇ .

تۇتىيا ، شەب پەمانى ، نەشاستە ، سوماق ، قىزىلگۈل ، ئاچچىق ئانار پوستى ، سېرىق ھېلىلە ، ئۈستىخان ، ئانارگۈلى ، موزا ، روسوت قاتارلىقلارنى سوقۇپ يۇمشىتىپ چىش تۇۋىگە باسسا ، بوشىغان چىشنى چىكىتىدۇ .

چىش ئاغرىقى ئۈچۈن ئەنگۈرشىپا ، ھەرە كۆنىكى ، موزايىبېشى ، سۈزاپ ياغىچى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ئىككى چىنە سۈغا چىلاپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، ئېغىزنى

چايقاپ بەرسە پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

بوغۇز ئاغرىقى

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

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

شوخلا ، يېسىمۇق ، پۇنۇس ، خىيار شەنبەر ، چىلان ، ئار-پىبەدىيانلارنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقدارىدا 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 مىقدارىدا 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 شوۋگۈرۈچ بېرىلىدۇ .

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

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

لارنى قاينىتىپ 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 قاينىتىلىپ ، 2 مىسقال بۆرە ئەرمىنى ، 0.5 مىسقال تۇز ، 10 مىسقال بىنەپشە يېغى ياكى كۇنجۇت يېغى قوشۇپ ئىلمان قىلىپ ھەمەل قىلىنىدۇ .

گال يەلدىگەن بولسا ، قىزىلگۇل ، يېسىمۇق ، سەندەل ، موزا ، نەشاستە ، شوخلىنىڭ سۇيى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ غار-غار قىلسا بولىدۇ .

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

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

گال ئاغرىقى ئۈچۈن شوخلا سۇيى ، يېسىمۇق ، خميار شەنبەر ، چىلان ، ئارپىبەدىيان قاتارلىقلاردىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ ، كۇندە ئىككى ۋاق غار - غار قىلسا ياخشى بولۇپ قالىدۇ . بۇ دورا ئىششىققىمۇ پايدا قىلىدۇ .

يۇمغاقسۇت ، شوخلا ، كۆكنار قاتارلىقلارنى قاينىتىپ غار - غار قىلسا ، يەلدىن بولغان گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

بوغۇز ئىششىقى ئۈچۈن ئازغان مونچىقنى قاينىتىپ 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 0.5 دەرھەمدىن يەپ بەرسە ، بوغۇز ئىششىقى شىپا تېپىپ ساقىيىدۇ .

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

كېيىكنىڭ تىلىنى قۇرۇتۇپ ، ئېزىپ سۈيۇلدۇرۇپ غار - غار قىلسا ، بوغۇز ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ .

ئۇن 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 .

نىلۇپەر يېغىنى بىمار بېشىغا سۈركىسە ، بۇرۇندىن كەلگەن قان توختايدۇ .

ئۆمۈچۈك تورىنى كۆيدۈرۈپ ، ئىسىنى بۇرۇنغا تارتسا بۇرۇندىن كەلگەن قان توختايدۇ .

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

بۇرنى ، ئاغزى سېسىق پۇرايدىغانلار ھەر كۈنى ئاخشىمى بۇرۇن ۋە ئاغزىنى گۈلابتا يۇيۇپ بەرسە ، بۇرۇن ، ئېغىزلىرىدىكى

كى بەتبۇيلۇق تۇگەيدۇ .

ئادەمنىڭ چوڭ تەرىتىنى كۆيدۈرۈپ ، ئىسىنى بۇرۇنغا تارتسا ، قان توختايدۇ .

كۈندۈر يىلتىزى ، بېلىق سۆڭكى ، تۆگىنىڭ تۇكى قاتارلىقلارنى بىر قىلىپ بوۋاسىرنى ئىسلىسا ، پايدا قىلىدۇ .

ئۈي كالىنىڭ تېزىكىنى ماڭلايغا تاڭسا ، بۇرۇندىن كەلگەن قان توختايدۇ .

ئاشقازان - ئۇچەي كېسەللىكلىرى

ئاشقازان كېسىلى

ئاشقازان كېسىلى ئىسسىقتىن قوزغالغان بولسا ئۇسسۇز-لۇق تولا بولىدۇ ، سوغۇق شەربەت بىلەن راھەتلىنىدۇ . بۇ كېسەللىككە سىركەنجۇبىل ، شوخلا ، ئاچچىق ئانار ، لىمون شەربىتى ، سەندەل شەربىتى بەرسە پايدا قىلىدۇ . ئىسكەنجۇبىل كاشكىپىنى 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 مەجۇنىمۇھەممەدشىرازى پايداقىلىدۇ .

ئۇنىڭ تەركىبى :بوزۇبغى 12 مىسقال ، قاقىلە 1 مىسقال ، رۇمبەدىيان 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 قەنىت بىلەن خېمىر قىلىپ ، كىۇنىدە 1 مىس-

قالدىن يېيىلىدۇ .

0 . 5 مىسقال سۆرۈنجان ، 4 دانە نوقۇت ، زەپەرنى سوقۇپ گۈلاب بىلەن كۈمىلاچ قىلىپ يېسە ، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەپ ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ ، بەلغەمنى يوقىتىدۇ .

ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەجۇنى ھەزرىتى خوجا پايدا قىلىدۇ .

ئۇنىڭ تەركىبى : كۈندۈر ، سۈمبۈللارنىڭ ھەربىرى 1 مىسقالدىن ، سەئدى ھىندى ، جۇۋىنەلەردىن 2 مىسقالدىن ، قارامۇچ 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 ، سۈمبۈل ، رۇمبەدىيان ، ئارپىبەدىيان ، قىزىلگۈللەرنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ قەنت بىلەن مەجۇن قىلىپ ، ئەتىگەن - كەچتە 1 مىسقالدىن يېيىلىدۇ ياكى بېھى سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ .غىزاسىغا توخۇ گۆشى ، ماش سېلىنغان خېمىرىنى ئارپىبەدىيان سۇيىدە يۇغۇرۇپ ئەتكەن سۇيۇقئاش 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 ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

غىزاسىغا تەمرى ھىندى سېلىنغان ئۇگرە بېرىلىدۇ . ئاغرىقى توختىمىسا ، 0.5 مىسقال رەۋەنچىنىنى سوقۇپ كاسىنەك قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە ساقىيىدۇ ياكى گۈلقەنت يېسىمۇ بولىدۇ ۋەياكى رۇمبەدىياندىن 2 مىسقال ، قىزىلگۈلدىن 2 مىسقال ، مەستىكىدىن 1 مىسقال ، قەنتىتىن 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 : كاسىنە ئۇرۇقى ، قىزىلگۈلىەرنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن ، كاسىنە يىلتىزى ، تاغ گاۋزىبىنى ، سېرىقئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 1 مىسقالدىن ، ئاق تۇزدىن 30 مىسقال ئېلىپ ، ھەممىنى قوشۇپ قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۇپ ، ھەر كۈنى 1 مىسقال رەۋەن قوشۇپ 12 مىسقال سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ . غىزاسىغا توخۇ شورپىسى بېرىلىدۇ . ئاغرىق توختىغاندىن كېيىن مەجۇنى كۈندۈر بېرىلىدۇ .

مەجۇنى كۈندۈرنىڭ تەركىبى : قارا زىرە 7 مىسقال ، مەستىكى 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 0.5 مىسقالدىن ، جۇۋىنە 0.5 مىسقال ، ھەسەل 30 مىسقال . يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ ، ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىمىز .

ئامۇتنىڭ ئۇرۇقىنى قورۇپ سوقۇپ يېسە ، ئاشقازاننى ياخ-

شىلايدۇ .

ئاشقازان يەلدىن ئاغرىغان بولسا ، زەنجىۋىل ، ئېگىر ، قىزىلگۈل ، جۈۋىنە ، پىدىنىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 2 مىسقالدىن ئېلىپ ، 8 مىسقال قەنت بىلەن قوشۇپ شەربەت قىلىپ ئىچسە ، ئاشقازاندىكى يەلنى يوق قىلىدۇ .

ئېگىر ، 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 ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 5 مىسقالدىن ، سېرىقچېچەك ، تۇرۇپ ئۇرۇقى 3 مىسقالدىن . بۇلار بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈلگەندىن كېيىن ، ئاۋۇال تۇزسىز ئۇماچ ئىچىپ ، ئاندىن بۇ دورىلار ئىچىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ . ئەگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولغان بولسا ، ئارپا سۈيىگە 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 ، ئاقسۇرقەرھا ، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈملەرنىڭ ھەرقايسىسى 1 مىسقالدىن تەييارلىنىپ ، سوقۇپ ، تاسقاپ ، ناۋاتتا يۇغۇرۇپ ، 1 — 2 مىسقالغىچە

يېيىلىدۇ .

سەۋادىن بولسا سەۋدانى ھەيدىگۈچى موسھىل بېرىلىدۇ . پاقلان گۆشى ۋە يېسسىمۇقتەك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ . داۋائىيەمشكى ياكى ئامىنوشىدارو بېرىلىدۇ (داۋائىيەمشكى 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 ، لاچىندا- نە ، بەزباز ، سىمىزئوت ، 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 : كاسىنە ئۇرۇقى ، قىزىلگۈل 2 مىسقالدىن ، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى ، گاۋزىبان ، سېرىق- ئوت 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 ئاشقازانىنىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىپ ئاجىزلاشتىن بولغان بولسا ، بىمارنىڭ سېسىق كېكىرىپ ، تاماق يېگۈسى كەلمەيدۇ . قورسىقى كۆپۈشەڭگۇ بولىدۇ ، ئاغزى-

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

ئاشقازان ئاغرىقى ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان بولسا ، يېگەن تائام سىڭمەيدۇ ، ئاچچىق كېكىرىدۇ ، قورساق ئاغرىيدۇ . بۇنىڭغا 0.5 مىسقال قەلەمپۇرنىڭ بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، ناۋات بىلەن تەمىنىڭ تەڭشەپ ئىچسە ، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كەتكەندە ، قىزىلگۈل ، جۇۋىنە ، پىدىنىلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن 2 مىسقال دىن تەييارلاپ ، بۇنىڭغا 8 مىسقال قەنت - شېكەر ياكى ئۈرۈقى يوق قۇرۇق ئۈزۈم قوشۇپ مەجۇن قىلىپ ، كۈندە ئىككى ۋاق يېيىلىدۇ .

ئاشقازان يەلدىن ئاغرىغان بولسا ، تۇرۇپ ئۈرۈقى ، تۇخۇمى ئەمەن ، تەررەتىز ، تۇخۇمى كەشنىز قاتارلىق دورا - دەرمەكلەرنى 1 مىسقالدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، ئازراق قەنت - شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ناشتىدا يېسە پايدىسى كۆپ .

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

بىر سىقىم ئوغرىتىكەن ، بىر سىقىم كۈدە يىلتىزى ، بىر سىقىم قىزىلگۈل ، بىر سىقىم يۇمغاقسۇت قاتارلىقلارنى سوقۇپ قاينىتىپ ، ئاغزى ئېچىلمىغان قاپاققا ئېلىپ مەيدىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلسە ، ئۇسسۇزلۇققا قوۋزاقدارچىن قاينىتىپ ئىچىلسە ، 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 قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ .

مەجۇنى سەنجىرنا ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ ، بەلغەمنى يوقىتىدۇ ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ ، قورساقتىكى يەلنى ھەيدەيدۇ ، دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ ، جىگەرنى تازىلايدۇ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ، ئورگانىزم توسالغۇلىرىنى يوقىتىدۇ .

مەجۇنى سەنجىرنانىڭ تەركىبى : جۇۋىنە ، چىڭسەي ئۇرۇقى 2 مىسقالدىن ، مەستىكى ، قەلەمپۇر ، ئودنام ، ئاقىرقەرھا ، مەسىر ناۋۋتى ، سىيادانلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 2 مىسقالدىن . بۇلار 4 سەر ھەسەلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىپ ، ھەر كۈنى 2 مىسقالدىن يېيىلىدۇ .

بەقەرات ھېكىم ئېيتىدۇكى ، جۇۋىنە بىلەن شېكەرنى قوشۇپ سوقۇپ يېسە ، مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

قورساق ئىششىغانغا سەۋزە ئۇرۇقىنى ئۇچ كۈن ناشتىدا يېسە ساقىيىدۇ .

ئاتىنىڭ سۈتىنى جويۇز بىلەن قوشۇپ يېسە ئاشقازان ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

سوماققا زىرىنى قوشۇپ سوقۇپ يېسە ، تاماق سىڭمەسلىككە پايدا قىلىدۇ .

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

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

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

ئىچ سۇرۇش

ئىچ سۇرۇش سەپرادىن بولغان بولسا ، ئۇستىخان ئېغىرلىشىش ، تولا ئۇسساش ، بەدەن قىزىش ، سارغىيىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

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

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

ئىچى سۇرۇش بەلغەمدىن بولغان بولسا ، قوي قوزىسىنىڭ تىلى 2 مىسقال ، رۇمبەدىيان ، ئانارگۈلى ، خۇنسياۋشان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 مىسقالدىن ئېلىپ موزا شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ . كۆكنار ئۇرۇقىنى كۈندۈر بىلەن قوشۇپ سوقۇپ شەربەت قىلىپ 3 مىسقالدىن يېسە ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ . يېمىكىگە قۇشقاچ گۆشى ، قىرغاۋۇل گۆشى ، كەكلىك گۆشىنى ئانار سۇيىدە پىشۇرۇپ بەرسە بولىدۇ . لىسانىل

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

ئاق كۆكنار ئۇرۇقىنى كۈندۈر بىلەن قوشۇپ سوقۇپ ، بېھى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە كونا ئىچ سۇرگىگە پايدا قىلىدۇ .

ئىچ سۇرۇش نېرۋا خاراكتېرلىك بولغان بولسا ، ئورنىدىن تۇرغاندا ئىچى سۇرۇپ ، يەنە توختاپ قالىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ .

بۇنىڭغا كۆكنار شەربىتى ، نوقۇت ، قىزىلگۈل ، ھەببۇلئاس ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ، چۇچۇكبۇيا قاتارلىقلارنى بىرگە قايناتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

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

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

ئىچ سۇرۇش 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 سۇرگە توختايدۇ .

غىزاسىغا تۇخۇمنىڭ سېرىقى ، قورۇلغان گۈرۈچ ، بادام

مېغىزى قاتارلىقلارنى گۆش ، ئانارنىڭ دانىسى بىلەن بىللە پە-
شۇرۇپ 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 ، رەي-
ھان 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 ، مۇرمەك-
كى ، زەپەر قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ ، تاس-
قاپ ، زۇپ سۇيىدە خېمىر قىلىپ ، ھەر قېتىمدا ئىككى نوقۇت چوڭلۇقىدا يېيىلىدۇ .

0.5 مىسقال خۇنسياۋشاننى تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئا-
رىلاشتۇرۇپ يېسە ، ئىچ سۈرگۈنى توختىتىدۇ . توشقاننىڭ قېنى قۇرۇتۇپ يېسە ، كونىراپ كەتكەن ، ساقايمىغان ئىچ سۈرگە-
مۇ توختايدۇ . بۇغىنىڭ قېنىمۇ شۇنداق پايدىلىق .

سېمىزئوت ئۇرۇقى ، قامچىئوت ئۇرۇقى ، گىلىمەختۇم قا-
تارلىقلارنى قېتىققا قوشۇپ ئىچسە ئىچ سۈرگۈگە پايدا قىلىدۇ .

قاندىن بولغان ئىچ سۈرۈك ئىككى خىل بولىدۇ . بىرى ، جىگەر خاراكتېرلىك بولۇپ ، بۇنىڭدا كېسەللىك كېچىسى ئې-
غىرلىشىدۇ ؛ يەنە بىرى ، قۇقەۋژى دېيىلىدۇ . بۇنىڭدا كېسەل-
لىك كۇندۇزى ئېغىر بولىدۇ . ھەر ئىككى خىل ئىچ سۈرگىگە

سېمىز ئوتنى قورۇپ شىرنىسىنى چىقىرىپ ، 5 مىسقال سېمىز-ئوت شىرنىسىگە 10 مىسقال سەندەل شەربىتى ، 1 مىسقال ئەنجە-باھارنى يېرىك سوقۇپ ، 5 مىسقال ھەببۇلئاس بىلەن قاينە-تىپ ، سۇزۇپ ئىچىلىدۇ . تامىقى ئۇچۇن گۇرۇچنى يۇماي قو-رۇپ ، قۇرۇق يۇمغاقسۇتنىمۇ قورۇپ ، زىرىق سۇيى ياكى سۇزمە قىلىنغان قېتىق بىلەن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ .

سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرگۇدە چوڭ تەرەت سېرىق كېلە-دۇ ، بىمار كۆپ ئۇسسايدۇ ، ئىچى قىزىپ تۇرىدۇ . مۇشۇنداق ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە بىمارغا دورا ئۇچۇن زىرىق شەربىتى ، تامىقى ئۇچۇن قورۇلغان گۇرۇچكە زىرىق ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ .

سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرگۇگە قاندىن بولغان ئىچ سۇرگە-نىڭ دورىسى بېرىلىدۇ .

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

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

كىچىك بالىلارنىڭ ئىچى سۇرۇپ توختىمىسا ، موزا بىلەن جويۇزنى ئېزىپ كىندىكىنىڭ ئەتراپىغا سۇركىسە توختايدۇ .

ئۇچەيدە جارائەت بولسا ، تەرەت قان ئارىلاش كېلىدۇ ھەم كىندىك ئەتراپى ئاغرىيدۇ . بۇنىڭغا ئەنجىباھار شەربىتى بېرىلە-دۇ . ئەنجىباھار شەربىتى كۆكنارنى قاينىتقان سۇ ۋە ھەببۇلئاس سۇيى ياكى ئالما شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ .

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

كەلگۈچە قاينىتىلىدۇ .

قامچىئوت 2 مىسقال ، رۇمبەدىيان 1 مىسقال ، ئانار سۈيى ، خۇنسياۋشانلار 0.5 مىسقالدىن ، بۇلار لىمون شەربىتى ياكى بېھى قىيامى ۋەياكى سوغۇق سۈدا ئېزىپ ياكىئېرىتىپ ئىچىلىدۇ .

نېرۋا خاراكتېرلىك ئىچ سۇرگۈدە ھەر كۈنى ئەتىگەندە قەي قىلىش پايدىلىق . ئۇخلىغاندا ئوكدا ياتماسلىق كېرەك ، ياستۇقىنى پەس قويۇپ ياتماق لازىم . بۇنىڭ دورىسى ئۇچۇن نېرۋىنى كۈچەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ .

سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىدە ئۇسسۇزلۇق كۈپ بولىدۇ . غىزاسىغا سەۋزە توغراپ شوۋنگۇرۇچ قىلىپ بېرىلىدۇ . ئۇسسۇزلۇقىغا زىرىق شەربىتى بېرىلىدۇ .

كۆكنار ئۇرۇقى ، كۈندۇر ، سەئدى ھىندى ، ھەببۇلئاسلارنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 دەرھەمدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ ، تۇخۇمنىڭ چالا پىشقان سېرىقى ، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ . بۇ دورا بوۋاقلارنىڭ چىش چىقىدىغان ۋاقتىدىكى ئىچ سۇرگۈگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ . بۇ دورىنى ئانىسى ئىچسە ، سۈت ئارقىلىق بالىغا تەسىرى بولىدۇ .

قۇلۇنج (ئۇچەي توسۇلۇش) كېسىلى

قۇلۇنج كېسىلى بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا ، يەل كۆپ بولىدۇ ، تاماق سىڭمەيدۇ ، بەدەن قۇرۇيدۇ ، سۈنى 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 ، رۇمبەدىيان ئىستېمال قىلماق زۆرۈر .
بابۇنە ، ئىكىلمەلىك ، قارا كۆز بەدىيان ، خېنە يوپۇرمىقى ،
ئاق لەيلى ، تۈز قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ۋاننا قىلسا پايدىلىق .
غىزاسىغا نوقۇت سۇيى ، توخۇ ، كېيىك ، قۇشقاچ گۆشلە-
رى بېرىلىدۇ .
بۇ كېسەللىك قوزغالغاندا قوتاز مۇڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ ،
كۈلىنى سۇغا چېلىپ ئىچىپ بەرسە ھەممىدىن مەنپەئەتلىك .
بۆرە چىشلىگەن قوينىڭ دۇمبە گۆشىنى يېسە ياكى بەدەنگە
سۈركىسە پايدىلىق .
سامساقنى نان بىلەن خام يېسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى
بولىدۇ . چۈنكى ، سامساق ئۇسسۇزلۇقنى بېسىپ ، ئاغرىقنى
پەسەيتىدۇ .
قۇلۇنجقا مەجۇنى كومونى ، مەجۇنى شەھرى ياران پايدە-
لىق .
رۇمبەدىيان ، قىزىل شېكەر ، ئاق تۈز قاتارلىقلارنى يۇما-
شاق سوقۇپ ، مىس قاچىغا سېلىپ ئوتقا قويۇپ ، سۇ بىلەن
كۈمىلاچ قىلىپ يېسە پايدا قىلىدۇ .
ئەنجان دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى ، ئىكىلمەلىك ، بابۇنە گۈ-
لى ، چىكسەي ئۇرۇقى ، ئارپىبەدىيان ، تىنچ مۇقەسەر (زاراڭزا)
قەنتەرىيۇن قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۇيىنى سۈزۈلدۈرۈپ ، ئۇ-
نىڭغا ئىچنى سۇرىدىغان ياغ قوشۇپ ھەمەل قىلىنسا ، پايدىسى
ياخشى بولىدۇ .
بۆرە چىشلىگەن قوينىڭ يېغىدىن ، دۇمبىسىدىن ئازراق
قوشۇپ ھەمەل قىلسا تېخىمۇ ياخشى . بۇنىڭغا بۆرە تېرىسى ياكى

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

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

مەجۇنى مۇرمەككىنى كۈندە 1 مىسقال يېسە ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ ، بەلغەمنى تۈگىتىپ ، 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 بېلىق يېلىمىنى ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ . ھايۋانات ئۆتىنى ئېشەك سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە تېخىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشچە : گۈلقەنتنى نان بىلەن غىزا ئورنىدا يېسە سىلىنى يىلتىزىدىن تۈگىتىدۇ ۋە يەنە پارپىنى خېمىر قىلىپ ، ھەر كۈنى يېسە ياخشى پايدا قىلىدۇ .

قۇلۇنج ئۈچەينىڭ قەۋزىيىەت بىلەن ئاغرىش كېسىللىكى بولۇپ ، بۇنىڭدا ئاۋۋال بۆرە ئەمىنىنى قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شاپ ياساپ ، ھەمەل قىلىنىدۇ . بۇنىڭدىن كېيىن سانايى مەككى 5 مىسقال ، رۇمبەدىيان ، ئارپىبەدىيان ، چىڭسەي ئۇرۇقى ، سېرىقچېچەك ، شۇمشەلەر 3 مىسقالدىن ، بىنەپشە ، سېمىزئوت چېچىكى 2 مىسقالدىن ، چالا سوقۇلغان زاراڭزا 10 مىسقال ، قىزىلچا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 0.5 مىسقال تەييارلاپ ،

سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ، قەنت ، پۇنۇس-
لىك مېغىزى 10 مىسقالدىن ، بۆرە ئەمىلىدىن 7 مىسقال تەييار-
لاپ سوقۇپ ، 2 مىسقال بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ھەمەل قىلى-
لىدۇ . قېرى خورازنىڭ شورپىسى بېرىلىدۇ . قۇلۇنج ئېچىلغان-
دىن كېيىن مەجۇنى خىيار شەنبەر بېرىلىدۇ .

ئۇنىڭ تەركىبى : تۇربۇت مۇجەۋۋەپ 40 مىسقال ، تۇز ، رۇببىسۇس 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 ، چىڭسەي ئۇرۇقى ، رۇمبەدىيان ، سېرىقچېچەك 3 مىسقالدىن ، بۇلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ ، 7 مىسقال بۆرە ئەمىنى ، 10 مىسقال قەنت ، 15 مىسقال كۇنجۇت يېغى قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ .

يەنە بىر ئۇسۇلى : بىر سىقىم يۇمغاقسۇت ، ئازغىنە زىرە ، بىر سىقىم كۈدە ياكى ئارپا ، ئەنجىدان ، ھەببى رومىمانلار بىر سىقىمدىن تەييارلىنىپ ، بىر چىنە سۈدا قاينىتىلىپ بىراقلا ئىچىلىدۇ .

قەلەمپۇر ، پىلپىل ، جويۇزلارنى مەجۇن قىلىپ يېسىمۇ قۇلۇنجقا پايدا قىلىدۇ . ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۇزۇم ، ئەنجۇر ، سەرپىستاننى قاينىتىپ سۈزۈپ ، خىيار شەنبەر ئارىلاشتۇرۇپ يەنە قاينىتىپ ، بىدەئەنجىر يېغى بىلەن بېرىلىدۇ .

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

بىنەپشە شەربىتى ، ئەنجۇر شەربىتى قۇلۇنجقا پايدا قىلىدۇ . تۇرۇپنى خىيار شەنبەز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە قولۇنجىنى ئاچىدۇ . ئۇسسۇزلۇققا مۇشۇ شەربەتنىڭ بىر خىلى چايغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئەنجۇرنى مائۇل ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم بىلەن ناشتىدا ئىچىلسمۇ بولىدۇ .

يەنە بىر خىل ئۇسۇل : ئۇرۇقىدىن ئايرىغان ئۇزۇم ، شاپتۇل ، قارىئۆرۈك ، چىلان ، ئەنجۇرلەرنىڭ 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 قوشۇپ قاينىتىپ قىيامىغا كەلگەندە كۇندە 20 مىسقالدىن ئىچىلسمۇ بولىدۇ .

بوغۇم ئۇچەي ئاغرىقىغا ئاق لەيلىمنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ چاپسا پايدا قىلىدۇ .

ئىچ سۇرۇق ئۇچۇن سېرىق ئېنەكىنىڭ سۇتى ياكى سېرىق ئۆچكە سۇتىگە 3 مىسقال سانايى مەككى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ 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 قاينىتىپ ئىچسە ، قۇلۇنجنى ئاچىدۇ .

پىچان قۇرت كېسىلى

قورساقتا پىچان قۇرت بولسا ، ئۇخلىغاندا چىشىنى غۇچۇرلىتىدۇ ، قورساق تولغاپ ئاغرىيدۇ ، كېچىسى ئېغىزدىن سۇ

كېلىدۇ .

داۋالاش چارىسى : دەسلەپتە تۆت كۈنگىچە 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 تۇرىبۇت ، قۇستىلەرنىڭ ھەر-قايسىسىدىن 1 دەرھەم ، ھەببۇنىل (ئۇشەق)دىن 1 دەرھەم ئې-لىپ ، سوقۇپ ، تاسقاپ سۈتكە قوشۇپ ناشتىدا ئىچىلىدۇ . يې-رىم كۈن ساقلىسا قۇرتنىڭ 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 ئۇرۇقى 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 شەربە-تى بېرىلىدۇ ، بۇلار ئۇنۇم بەرمىسە ، بۇ بىمارنىڭ كېزىك بول-غانلىقىدىن بېشارەتتۇر . كېزىككە مۇسھىل (سۈرگۈچى دورا) ياكى ھەمەل قىلىشقا بولمايدۇ . ئاشقازان كۆچلىنىپ بولغۇچە ھەر كۈنى بىنەپشە شەربىتى بېرىلىدۇ .

بىنەپشە شەربىتىنىڭ تەركىبى : بىنەپشە 2 مىسقال ، سەر-پىستان 15 دانە ، چىلان 15 دانە . بۇلارنى بىر چىنە سۈدا

قاينىتىپ ، سۇزۇپ 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 ، كاسنە ئۇرۇقى 1 مىسقال ، ئارپىبەدىيان 0.5 مىسقال . بۇ دورىلار قاينىتىپ ئىچىلىدۇ .

كېزىك تەگكەن ۋە قىزىل چىقىقان بولسا ، يۇقىرىقى دورىلارغا نىلۇپەر قوشۇپ بېرىلىدۇ .

يالغۇز قىزىل چىققان بولسا نىلۇپەر يالغۇز بېرىلىدۇ .

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

ئىچى سۇرسە ، قىزىل تامامەن چىقىپ بولغاندىن كېيىن ، ئارپا ئۇنى ، يۇمغاقسۇت سۇيى ، سەندەل ، كاپۇرلار ئارىلاشتۇرۇ - لۇپ خېمىر قىلىنىپ ، پۇت - قولىنىڭ ئالقىنىغا تاڭسا ، جىگەر - دىكى ئىسسىقنى تارقىتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

بەدەننىڭ ئاغرىقى كۈچىيىپ باش قىزىسا ، ئاق سەندەل ، كاپۇر ، يۇمغاقسۇت سۇيىنى بىرلەشتۇرۇپ باشقا چاپسا بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

پىچان قۇرتىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن 4 — 5 كۈن كالا سۈتىنى ئىلمان قىلىپ ساقلاپ ، شاپتۇل ۋە نەشپۈت يوپۇرمىقىدىن سەقىپ چىقىرىلغان سۇنى قوشۇپ ئىچسە ، پىچان قۇرتلارنىڭ بىر - قىسمى ئۆلۈپ ، بىر قىسمى چۈشۈپ كېتىدۇ .

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

قۇرت چۇشۇپ كېتىدۇ .

قەۋزىيەت

قەۋزىيەتكە ئۇي كالىنىڭ ئۆتىنى قورساققا سۇركىسە شىپا بولىدۇ . چاشقان مايىقىنى ئېزىپ چاپسىمۇ ئۇنۇمى ئوبدان بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

قارا قوينىڭ قۇيرۇقىنى كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستى بىلەن خېمىر قىلىپ ، قورساققا تاڭسا ، قورساقنى بوشىتىدۇ .

ئۇي كالىنىڭ ئۆتىنى ئىتئۈزۈمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كىندىككە قويسا دەرھال ئىچنى سۇرىدۇ .

كېزىك

كېزىك كېسىلى ئۇچۇن 5 مىسقال نېلۇپەر ، 2 مىسقال ئاق لاله ، 2 سىقىم يازغى بۇغداي كېپىكى ، 2 تۇتام قارا سۆگەت يوپۇرمىقى ، بىر پىيالە سىركە قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ، مىس قازاندا قاينىتىپ ، بەلىنىڭ تۆۋىنى يۇيۇپ بېرىلسە پايدا قىلىدۇ .

كېزىك كېسىلى ئۇچۇن يەنە تۆۋەندىكى كاشكاپ بېرىلىدۇ:

كاشكاپنىڭ تەركىبى : گۈلنەپشە 2 مىسقال ، پىرسياۋشان 2 مىسقال ، سەرپىستان 10 دانە ، چىلان 15 دانە ، ياخشى پىشقان ئەنجۇر 2 دانە ، قەنت (شېكەر) 5 مىسقال ، كاسىنە بىلەن بەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا . بۇلارنى سوقۇپ ، بىللە قاينىتىپ تەمى سۇغا تولۇق چىققاندا سۈزۈلدۇرۇپ 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 مەستەكنى ياغ ۋە 4 سەر قىزىلمۇچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەدىنىگە چاپسا ، بەزگەك كېسىلىدىن ساقىيىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

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

يەنە بىر ئۇسۇلى : كەپتەر تۇخى ، كونا ئۇجمە ياغىچى ، سامساق ، ۋاك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ ئىسلانسا مەنپەئەت قىلىدۇ .

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

كېزىككە بىنەپشىگۈل 2 مىسقال ، پىرسياۋشان 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 ئۇچۇن ، ئىسكەنجىۋىل ، قەنت ، ھەسەلنى تۇرۇپ سۇيى ، قوغۇن يىلتىزى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ ، سۇينى ياكى قاپاق سۇيى ۋەياكى تاتلىق ئانار سۇينى ئازراق تەرەنجىۋىلگە ئارىلاشتۇرۇپ سەھەردە ئىچسە ئۇنۇمى بولىدۇ .

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

سەۋدانى قەي قىلىش ئۇچۇن ، تاغ يالپۇزى ، ئىسكەنجىۋىل ، نەمەك ھىندى ، بۆرە ئەمىنى ، سېرىقچېچەك 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 ، سۇمبۇل ، ئاقىرقەرھا ، پەرپيون 1

مىسقالدىن تەييارلىنىپ ، سوقۇپ تاسقاپ 170 مىسقال ھەسەل قوشۇپ يۇغۇرۇپ ، كۈندە 2.5 پۈك بېرىلىدۇ .

تامىقىغا قورۇغان زىرە قوشۇپ بېرىلىدۇ . قىزىتمىسى بولمىغان تولغاققا نان سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ .

تولغاق سوقۇغتا توڭلىغانلىقتىن بولسا ، قېرىقىزنى ئىسسىق سۇدا قاينىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ . تاش ، تېرىق ، خىش قاتارلىقلاردا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلمىمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ . 0.5 مىسقال كۈندۇر ، زەپەر ، ئەپيۇنلەرنىڭ ھەربىرىدىن 2 پۈڭدىن 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 ، بەدرىڭلەرنىڭ ھەربىرىگە قەنت ، گۈلاب قوشۇپ قاينىتىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ . بۇنىڭدىن باشقا يەنە مەجۇنى بىنەپشىنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى .

مەجۇنى بىنەپشىنىڭ تەركىبى : بىنەپشە 10 مىسقال ، تۇرىبۇت 5 مىسقال ، رۇببىسۇس 2 مىسقال ، سوقمۇنىيا 1 مىسقال ، ئارپىبەدىيان ، رۇمبەدىيانلار 0.5 مىسقالدىن . بۇلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ 10 مىسقال ھەسەل ياكى قەنت قوشۇپ قاينىتىپ قىيامغا كەلتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ . 3 مىسقال يەپ ، ئاندىن چاي ئىچىلىدۇ . تامىقىغا ماش ، پالەك سېلىنغان شۆرگۈرۇچ بېرىلىدۇ .

بوۋاسىر

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

ھەببى مۇقەللىنىڭ 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 شوۋقۇرۇچ بېرىلىدۇ .

بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىش ئۈچۈن ئىتتىرپىل مۇقەل بېرىلىدۇ .

ئىتتىرپىل مۇقەللىنىڭ تەركىبى : 30 مىسقال مۇقەل ئىسسىق سۇدا ئېزىلىپ 80 مىسقال ھەسەل قوشۇپ قاينىتىپ 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 قاينىتىپ ، سۇيى بىلەن بىللە يېيىلىدۇ .

سېرىقئوتنى قاينىتىش ئۇسۇلى : 5 مىسقال سېرىقئوت خالىتىغا سېلىنىپ ، 70 مىسقال قەنت بىلەن سۇدا قاينىتىلىدۇ ، 20 مىسقال شىرخەشتە ئېرىتىلىپ ئۈچ قوشۇق ئەينۇلا سۇيىنى قېتىپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ . ئەگەر قۇۋۇەتلىكرەك بولسۇن دېسەك ، ئۇنىڭغا يەنە 5 مىسقال سانايى مەككىنى قاينىتىپ قوشساق بولىدۇ . سېرىق سۇنىڭ قاينىتىلىشى مۇناسىق بولىدۇ : كۆزى چېقىر ئۆچكە سۈتىنى قاينىتىپ ، 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 شوۋۇنگۈرۈچ بېرىلىدۇ .

ھەببى زورەنبادمۇ بوۋاسىرغا ئوبدان پايدا قىلىدۇ .

ھەببى زورەنبادنىڭ تەركىبى : بوزۇبغى ، دورۇنەچ ، ئەقىرەبى ، قارا ھېلىلە ، ھىندىستان ئۈردىنى ، ئاقىرقەرھا ، نۆشۇدۇر ، پىلپىل ، قارىمۇچ ، كۈدە ئۇرۇقى ، مۇقەللەرنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، ئۇزۇم سۈيىدە يۇغۇرۇپ ، 2 — 3 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ .

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

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

مەجۇنى قابىزنىڭ تەركىبى : ئارپىبەدىيان ، چىڭسەي ئۇرۇقى ، سېرىقئوت ، بىستىپايەج ، قىزىلگۈل ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 1 مىسقالدىن ، ئەنجۈر 2 مىسقال ، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۇزۇم 5 مىسقال ، نېلۇپەر ، بىنەپشە 0.5 مىسقالدىن . بۇلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، 15 مىسقال قەنت قوشۇپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ، كۈندە بىر بۆلىكى يېيىلىدۇ .

مەقئەت قىچىشسا ئاچچىق قاپاقنى قاينىتىپ سۈيى ئىچىلە-

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 كۈندۈر سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب قىلىنغاندىن كېيىن ، ياغاچنىڭ ئوتتۇرىسىنى تېشىپ دورىنى شۇ تۆشۈكتىن كىرگۈزۈپ كۆيدۈ-رۈپ ، 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 ئىسسىق ئۆتكۈزسە ، پايدىسى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

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

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

مەقئەت يېرىلىش

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

يارا ئاغزىغا سېرىقموم 1.5 مىسقال ، تۆگىنىڭ بۆرەك يېغى 15 مىسقال ، 10مىسقال كۈدە سۈيىدە 10 مىسقال مۇقەل ئەزرەقىنى ئېزىپ مەلھەم قىلىپ چېپىپ بېرىلىدۇ . ئىشىشغان بولسا ، كۆكنار پوستى ، سېمىزئوت پايىسى ، نېلۈپەر ، ئاقلانغان ئارپىلارنى بىللە قاينىتىپ مەقئەتكە قويۇپ ئولتۇرسا پايدىلىق ، تۈخۈم سېرىقىنى ياغدا پىشۇرۇپ سۈركىسىمۇ بولىدۇ .

قان توختىتىش

تومۇر كېسىلىپ قان توختىمىسا ، كۈندۈر بىلەن قىزىل-گۈلنى سوقۇپ تاسقاپ ، تۈخۈمنىڭ 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 خۈنسياۋشان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق سو-قۇپ ، توشقان تۈكى بىلەن جاراھەتكە قويسا قان توختايدۇ . بۇ چارە تەجرىبىدىن ئۆتكەن .

بەدىنىگە نەرسە كىرىپ كېتىپ قان توختىمىسا ، ئۇي كالا-نىڭ ئۆتىنى جاراھەتنىڭ ئاغزىغا تاڭسا قان توختايدۇ .

زەھەر قايتۇرۇش

چايانىنى ئۇي كالىنىڭ يېغىدا قاينىتىپ ، تەرەنجىۋىل قو-شۇپ ، كىچىك بالا ئانىسىدىن تۇغۇلغاندا ئاغزىغا تېمىتسا ، چايان ھەرقانچە چاقسىمۇ ئاغرىق سەزمەيدۇ (تەجرىبە قىلىنغان) .

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

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

ئىت چىشلەپ زەھەرلەنگەنلەر ئادەم چېچىنى كۆيدۈرۈپ ، سىركىگە ئۇچ 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 قايتە-دۇ .

چاشقان يېغى ، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى ياكى ئاچچىق شاپ-تۇل 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 . سېمىزئوت ئۇرۇقى ، ئىسكەندجۇبىل كاشكاپ قىلىنىپ بادام يېغى بىلەن ئەتىگەندە ئىچىلسە پايدا قىلىدۇ ۋە يەنە يەتتە كۈندىن كېيىن كاسنە سۇيى ، ئىتئۈزۈمى ، تاۋۇز سۇيىنى بەرسە بولىدۇ . سەندەل ، قىزىلگۈل ، ئىتئۈزۈمىنىڭ سۇيى ، مەستىكى ، مىقدارچىن قاتارلىقلارنى خېمىر قىلىپ جىگەرنىڭ ئوتتۇرىسىغا تاڭسىمۇ پايدىسى بولىدۇ .

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

ئاق سەندەل ، قىزىل سەندەل 1 مىسقالدىن ، ئارپا ئۇنى ، گۈلنەپشە ، قىزىلگۈل ، نېلۈپەرلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن 1 دەرھەمدىن ، كاپۇردىن 1 دەرھەم ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، كاسنە سۇيى 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 كاسنە ، بىخ بەدىيانلاردىن مۇۋاپىق مىقدارda ئېلىپ ، 2 مىسقال

شېكەر ، 1 مىسقال قارا شېكەر ، ئازراق كەشمىر تۇزى قاتارلىق-
لارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ، خېمىر قىلىپ ، قور-
ساقنىڭ جىگەر ئۈدۈلىغا ياپسا ياخشى ئۇنۇمىنى كۆرىدۇ .

جىگەردىكى جاراھەت ئۇچۇن قىزىل سەندەل ، ئاق سەندەل ، ئارپا ئۇنى ، بىنەپشەگۇل ، نېلۇپەر ، قىزىلگۇللەرنىڭ ھەربىر-
دىن 1 دەرھەمدىن ، كاپۇردىن 0.5 دەرھەم ئېلىپ سوقۇپ كاسىنە سۇيى ياكى يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ جىگەرنىڭ ئۈدۈلىغا چاپسا پايدا قىلىدۇ . بۇنىڭغا رەۋەننى قوشسا تېخىمۇ ياخشى . بۇ دورا يەنە جىگەر ئىششقىنىمۇ پايدا قىلىدۇ .

جىگەر ، ئۆت كېسىلى سەۋەبىدىن بەدەن سارغىيىپ كەتكەن بولسا ، گۇلنەپشىنى قاينىتىپ ئىچىپ ، كاسىنە سۇيى بىلەن يۇيۇنسا پايدىسى بولىدۇ .

جىگەر مىزاجى ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقا

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

ئىسكەنجىۋىل 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 قاينىتىپ سۈزۈپ 90 مىسقال ئاق قەنت قوشۇپ قىيامغا كەلگۈچە قاينىتىپ ، بىر قوشۇققا ئۇچ قوشۇق داغ چاي قوشۇپ ئىچىلىدۇ . غىزاسىغا چۈجە گۆشى سەۋزە بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ .

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

سوغۇق تەبىئەتلىك بۇزۇرنىڭ تەركىبى : كاسىنە ئۇرۇقى ، تەرخەمەك (بەدرىڭ) ئۇرۇقى ، تاۋۇز ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىر-ىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ چالا سوقۇلىدۇ ، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى 2 مىسقال ، قەنت 80 مىسقال .

توسالغۇنى ئاچىدىغان بۇزۇرنىڭ تەركىبى : كاسىنە ئۇرۇ-قى ، رازىيانە ، سېرىقئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 2 دەرھەم ، رازىيانە يىلتىزىنىڭ پوستى 5 دەرھەم ، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى 10 دەرھەم ، ھەممىسىنى چالا سوقۇپ يېرى-مى قالغۇچە قايىنىتىپ سۈزۈپ ، 80 مىسقال ئاق شېكەر قوشۇپ قىيامغا كەلتۈرۈپ ئىچىلىدۇ .

سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقاغا ئىسسىق تەبىئەتلىك بۇزۇرى بېرىلىدۇ .

ئىسسىق تەبىئەتلىك بۇزۇرنىڭ تەركىبى : ئارپىبەدىيان ، چىگىسەيلەرنىڭ ھەربىرى 5 مىسقالدىن ، ئارپىبەدىيان يىلتىز-نىڭ پوستى ، چىگىسەي يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن . ھەممىسىنى چالا سوقۇپ قايىنىتىپ سۈزۈپ ، 70 مىسقال ئاق قەنت قوشۇپ قايىنىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ بىر قوشۇق شەربەت 3 قوشۇق قاياق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ . غىزاسىغا نوقۇت سۈيى ، پاقلان گۆشى بېرىلىدۇ . سوغۇق سۈدىن پەرھىز قىلىنىدۇ . ئىستىسقا كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلار سۇ ئىچمەكچى بولسا ، 4 چىنە سۈنى يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ ئىچسە بولىدۇ .

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

ئىسكەنجىۋىل بۇزۇرنىڭ تەركىبى : ئارپىبەدىيان ، سېرىق-

ئوت ئۇرۇقى ، تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 3 مىسقالدىن ، رۇمبەدىيان ، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى ھەربىرى 2 مىسقال- دىن ، كاسىنە ئۇرۇقى 5 مىسقال ، تەرخەمەك ئۇرۇقى 4 مىس- قال ، ئارپىبەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى ، بىخكەبىر پوستى ، چىڭسەي ئۇرۇقى 1 مىسقالدىن ، كونا سىركە بىر چىنە ، ئاق قەنت 70 مىسقال . بۇلارنى قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ ، بىر قوشۇق شەربەتكە ئۇچ قوشۇق ئارپىبەدىيان ئەرەقى ياكى كاسىنە 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 ، كاسىنە ئۇرۇقى 2 مىس- قال ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 0.5 مىسقال ، ئارپا ئۇنى ، قىزىلگۈل يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ گۈلاب بىلەن خە- مىر قىلىپ جىگەرگە چېپىلىدۇ . مۇجەررەب ، بەقىرات ، ئىرس- تالۇس ، لوقمان ، بەرات ، ھەمەرات ، پەربات ، رەيدۇل قوبۇرى قاتارلىق تېببىي ئالىملارنىڭ ھەممىسى بىرنەچچە مىڭ كىسەل- نىڭ پەيدا بولۇش مەنبەسى سەپرا ، ئۇستىخان بوشىشىپ كە- 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 مۇناسە- ۋەتلىك كېسەللىكلەردە يۇزى سېرىق بولۇش ، قورساق ئاغرىش ، قەۋزىيەت بولۇش ، سۇيدۇك كۆيۈشۇپ كېلىش ، ئۇستىخانلار ئېغىر بولۇش ، كۆز غۇۋالىشىش ، باش قېيىش ، ئۇيقۇدىن پەرد-

شان ئويغىنىش ، خىيالىپەرەسلىك قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ . بۇنىڭدا باش ئاغرىقى ئۇچۇن ۋاك ئۇرۇقى بىلەن نېلۇپەرنى خېمىر 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 كۇنى كەچتە ئۇخلاشتىن ئاۋۋال تىلنىڭ ئاستىغا قويۇۋېلىنىدۇ ، شۇنىڭدا ئىستىسقانىڭ ئىششىقى يانىدۇ .

تەرخەمەك ، يۇمغاقسوت ، پۇنۇسلارنىڭ ھەربىرىدىن 5 مىسقالدىن تەييارلىنىپ كاسىنە نوتىسىنىڭ سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ يېيىلىدۇ .

قارىغۇن ،تۇرۇپ ،رۇببىسۇس ، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايىسىدىن 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 گۇلقەنت ياكى ھەسەل قوشۇپ شەربەت قىلىپ ، ھەر ۋاقلىق ئۇچۇن تۆت قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ .

ئىستىسقا ۋە جىگەردىكى ئىششىققا يەنە تۆۋەندىكى بۇزۇرىمۇ تەييارلاپ بېرىلىدۇ .

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

يېرىمى قالغۇچە سۇس ئوتتا قاينىتىپ ، 30 مىسقال قەنت سېلىپ قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ ، ھەر كۈنى 1 — 4 قوشۇققىچە ئىچىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

تال ئاغرىقى

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

بۇ خىل ئاغرىقنىڭ داۋاسى باسلىق تومۇردىن قان ئېلىشتىن ئىبارەت . كاسنە سۈيى ، ئارپىبەدىيان سۈيى ، چىڭسەي سۈيى ، قاپاق نوتىسىنىڭ سۈيى ، سۆگەت نوتىسىنىڭ سۈيى ، سىركەنجىۋىل ، 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 ، رۇمبەدىيان 1.5 مىسقال ، گۈلنەپشە ، ئاق لەيلى ، قىزىلچىلارنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن ، ئارپىبەدىيان ، چىڭسەي يىلتىزى ، سېرىقچېچەك ، 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 ، ئىسكەنجىۋىل ، كۈندۈر يىلتىزى 5 مىسقالدىن . بۇلارنى سوقۇپ يېسە پايدا

قىلىدۇ .

ئەگەر شارائىت بولۇپ ، يۇلغۇن ياغىچىدىن قاچا ياساپ ، كۆدىنى 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 ، ھەببۈل بۇختى ، موزىلاردىن 5 مىسقالدىن ، قەنتەردىن 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 گۈلابنى ئۆت ئاغرىقىغا تاڭسا ئاغرىقنى ، ئىششىقنى پەسەيتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

تال كېسىلىگە مۇپتىلا بولغان كىشى سىركە بىلەن گۈلابنى شىرنە چىققۇدەك قايناتىپ ، كۆك لاتىغا سۈڭاپ ، 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 قانىنى ئوڭ قولدىن ئېلىش كېرەك .

سۈرگۈچى دورىلارنىڭ تەركىبى : سېرىق هېلىله ، ئۇزۇم ، قارىئۆرۈك ، تەمرى هىندى ، كاسنە ئۇرۇقى ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلار قاينىتىپ تاييارلىنىدۇ .

يەر قان ئازراق بولسا ، خىيار شەنبەر ، قېتىقنىڭ سېرىق سۈيى ، كاسنە 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 تۈتىدۇ . بۇ كېسەللىككە گۈل-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-مىك يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ، بادام يېغى ، قاپاق يېغى ياكى ناۋات قوشۇپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

ئايال كىشىنىڭ يۆتىلى كۆپىيىپ ، نەپسى سىقىلىپ ، كۆكرىكى چىڭىۋېلىپ ، 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 تۈتۈپ بىئارام بولىدىغانلار تۆۋەندىكى ھەبنى ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ .

ئۇنىڭ تەركىبى : ئەپيۇن ، رۇببىسۇس (چۇچۇكبۇيا يىلتە-

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

لىمون ، پىدىنە ياكى ئارپىبەدىيان ، زىرىق ، قارىئۇرۇك قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ قاينىتىپ ئىچسە قۇرۇق يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ .

يەنە بىر خىل يۆتەل بارکى ، گالنى تۈتسا ئاغرىق كۈچىيىدۇ . بۇنىڭغا قۇرسى كەبىر ياسالمىسى پايدا قىلىدۇ .

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

دەم سقىلىش كېسىلىگە پىرسياۋشان 3 مىسقال ، بىنەپشە 3 مىسقال ، سەرپىستاندىن 10 دانە تەييارلاپ ، بىر چىنە سۈغا 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 ، ئۆچكەنىڭ 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 ، پىرسياۋشان ، چىڭسەي ئۇرۇقى ، بادام يىلتىزى ، كۈدە ئۇرۇقدىنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن ، ئەنجۇر ئۇچ دانە ، ھەممىسىنى سوقۇپ ، سۇدا قاينىتىپ 70 مىسقال ناۋات ، 70 مىسقال قەنت قوشۇپ ، غار - غار قىلىنىدۇ . تامىقىغا نوقۇت سۇيى بېرىلىدۇ .

يۆتەل قۇرۇقتىن بولغان بولسا شەربەتى خەشخاش بېرىلىدۇ .

شەربىتى خەشخاشنىڭ تەركىبى : كۆكنار ئۇرۇقى ، كۆكنار پوستى 2 مىسقالدىن . بۇلار بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ 30 مىسقال قەنت سېلىپ ، كۈندە 6 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ . تامىقىغا ماش ، توخۇ گۆشى ، سۇماق ، يۇمغاقسۇت سېلىپ ئېتىلگەن شوۋگۇرۇچكە 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 ، سەمىغى ئەرەبى ، رۇبىبسۇس ، كۆكنار ئۇرۇقى ، پىستە مېغىزى ، گىلى ئەمىنى ، قەھرىۋالارنىڭ ھەربىرىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ 2 مىسقال ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ بېھىنىڭ شىرنىسىدە ھەب قىلىنىدۇ .

سەپرا مىجەز كىشىلەرنىڭ كونا يۆتىلگە ئاچچىق ئانارنىڭ سۇيى 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 مەنبۇختىن 70 مىسقال ، پۇنۇستىن 10 مىسقال ، خىيار شەنبەردىن 10 مىسقال ، تەرەنجىۋىلدىن 20 مىسقال ، شېكەردىن 10 مىسقال ، گاۋزىباندىن 3 مىسقال ئارىلاشتۇرۇپ قايناتتىپ تەييارلىنىدۇ ،بولۇپمۇ دىئابېتىيانى كېچىك بالىغا ئانىسىنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە ياكى سۇ بىلەن ئېزىپ يالاتسا زۇكام ، نەزلە ، دەم سقىلىش ، كۆكرەك ئاغرىقى ، بوغۇز ئاغرىقى قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ .

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

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

قىزىلگۈل ، مىسىر ناۋتى ، بادام مېغىزى ، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلارنى سوقۇپ ھەب قىلىپ ، كۈندە ئۈچ تالدىن يېپ بەرسە ، كونىراپ كەتكەن يۆتەل بولسىمۇ شىپا تاپىدۇ (تەجرىبەدىن ئۆتكەن) .

يۆتەلگە يەنە تۆۋەندىكى شەربەتنىڭ تەسىرىمۇ ناھايىتى ياخشى :

ئۇنىڭ تەركىبى : قارا توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلى ئىچىدىكى نېپىز پەردىسىنى قۇرۇتۇپ ، ئۇنىڭغا سەمىغى ئەرەبى ، رۇببەسۇسلار مۇۋاپىق مىقداردا ، 2 مىسقال تەرخەمەك ئۇرۇقى ، 1 مىسقال نەشاستە ، 3 مىسقال بادام مېغىزى ، ئانار ئۇرۇقى ، بېھى ئۇرۇقى ۋە ئىسفەغۇل قوشۇپ قايناتتىپ ، نوقۇت چوڭلۇقدا ھەب قىلىپ قۇرۇتۇپ ، تىلىنىڭ 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 سىرىق كەلسە ، سۈت مەستىكى بىلەن شېكەر بېرىلىدۇ .

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

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

يۆتەل ، دەم سقىلىش كېسىلى ئۈچۈن زەڭگارنى قېتىققا سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بىرەدىن كېيىن قۇسۇ-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 قايىنىتىپ ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 4 مىسقالدىن ئىچسە يۆتەل ، كۆكرەك چىڭقە-لىش ، ئۇسسۇزلۇق ، جىگەر ئىششىقى ، سۇيدۇك تۇتۇلۇشىقا پايدا قىلىدۇ .

كۆكسى چىڭقىلىپ ، نەپەسلەنگەندە خارىلداپ ، بەلغەم يان-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 . ئۇزۇم غورىسى بېرىلسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى . ئۇزۇم 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 ئۆتنى بۇرنىغا تېمىتسا ساقىيىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

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

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

دەم سقىلىش

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

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

بۇ كېسەللىككە نېلۇپەر چېچىكىنىڭ سۈيىنى بىنەپشە شەر-
بىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش پايدىلىق . غىزاسىغا ماش سۈيى ،
نوقۇت ، سەۋزە بېرىلىدۇ .

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

زاتىلجەم (بىقىن پەردىسىنىڭ ئىششىپ قېلىشى) كېسىلە-
گە 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) . نېلۇپەر شەربىتى ، چىلان شەربىتى
بېرىشمۇ پايدىلىق .

نېلۇپەر شەربىتىنىڭ تەركىبى : نېلۇپەر چېچىكى 4 مىس-
قال ، قەنت 40 مىسقال ، بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ ،
قىيامغا كەلتۈرۈلىدۇ .

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

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

زاتۈسسەدىرى (كۆكرەكنىڭ بىر تەرىپىدىكى دۈمبە تەرەپكە
سوزۇلغان ئىششىق) كېسىلىدە بىمار داۋاملىق قىزىيدۇ ، كۆك-
رىكى سارغىيىدۇ . بۇ خىل كېسەللىككە نېلۇپەر شەربىتى پايدا
قىلىدۇ .

زاتىلجەم ، زاتۈررىيە ، زاتۈسسەدىرى كېسەللىرىگە سۈر-
گۈچى دورا بەرمەسلىك كېرەك . ھۆقنە (ھەمەل) قىلىسا بولە-
مدۇ .

يۇقىرىقى ئۇچ خىل كېسەللىككە پايدا قىلىدىغان ھەمەلنىڭ تەركىبى : بىنەپشىگۈل ، سوماق ، نېلۇپەر ، ئىتئۈزۈمى ، گۈلەختىمى (ئاق لەيلىنىڭ گۈلى)لەرنىڭ ھەربىرىدىن 2 مىسقال ، چىلان ، سەرپىستانلارنىڭ ھەربىرىدىن 30 دانە ، ئەينۇلا 5 دانە ، چالا سوقۇلغان زاراڭزا 7 مىسقال ، سەۋزە سۇيى يېرىم چىنە . بۇلار بەش چىنە سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ ، ئاندىن ئۇنىڭغا 20 مىسقال تەرەنجىۋىل سېلىپ قاينىتىپ ، 5 مىسقال مەستىكى سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ ، سوۋۇغاندىن كېيىن ھەمەل قىلسا بولىدۇ .

ئاۋۇال 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 پوستى ، 0.5 مىسقال بىخسۇس ، سوقمۇنىيا قاتارلىق دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ قەنت قوشۇپ بېرىلىدۇ . تامىقى ئۇچۇن پوستىدىن ئايرىلغان ماش ، نوقۇت ، بادام قاتارلىقلارنىڭ شىرنىسى بېرىلىدۇ . سوغۇق سۇدىن ، ئاچچىق - چۇچۇك نەرسىدىن پەرھىز قىلىنىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

دەم سقىلىش ئۇچۇن تۇرۇپنى قاينىتىپ يېسە پايدا قىلىدۇ .

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

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

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

زۇكام (تىمو)

زۇكام بولغاندا دىماغ تەرەپتىن كۆكرەك تەرەپكە سۈيۇقلۇق قۇيۇلسا ، سۇرگۈچى دورا بېرىشكە بولمايدۇ . چۈنكى ، سۇرگۈچى دورا دىماغدىن كەلگەن سۈيۇقلۇقنى 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 قاينىتىلىپ ھەسەل بىلەن ئەتىگەن - كەچتە ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

زەپەرنى ئىپار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پۈرسا ، زۇكامغا پايدا قىلىدۇ .

زۇكام ئىسسىقتىن بولغان بولسا ، بۇرۇن ، گال ئېچىشىدۇ . 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 ، چىڭسەي يىلتىزى ، بىخسۇس ، پىرسياۋشان 1 مىسقالدىن ، ئەنجۇر 10 دانە . بۇلارنى سوقۇپ بىر چىنە

سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، 70 مىسقال ئاق قەنت قوشۇپ قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈلۈپ ، بىر قوشۇققا ئۇچ 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 ئۇچ ۋاق مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

ئۆپكە سىلى ۋە ئۇنىڭ تۈرى

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

1)زىققىنىڭ ئالامىتى : بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار-نىڭ رەڭگى ئوسال ، قورسىقى يوغان ، قول - پۇتى ئىششىغان ، تېنى ئورۇق ، سۈيدۈكى ئاز بولىدۇ ، نەپىسى سىقىلىدۇ . بەزە-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 ئۇچۇن توخۇ گۆشى ، پاقلان گۆشى ، نوقۇت سۇيى ، مىقدارچىن ، زىرە ، ئارپىبەدىيان قاتارلىقلار قاينىتىپ بېرىلىدۇ .

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

تىبلى شەربىتىنىڭ تەركىبى : ئارپىبەدىيان 2 مىسقال ، كاسنە ئۇرۇقى 2 مىسقال ، ئۇستىقۇددۇس 3.5 مىسقال ، بادرەنجى بۇيا 2.5 مىسقال ، پىلە غوزىكى 3 مىسقال ، رۇمبەدىيان 1.5 مىسقال ، سېرىقئوت 3 مىسقال ، ئەنگۇرشپا يىلتىزىنىڭ پوستى 2 مىسقال . بۇ دورىلارنى سوقۇپ قاينىتىپ سۈزۈلىدۇرگەندىن كېيىن 7 مىسقال ئاق قەنت ، 7 مىسقال گۈلقەنت 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 ، ئارپىبەدىيان ، كاسنە يىلتىزىنىڭ پوستى ، بىخسۇس ، بىخ كەرەپشىلەرنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن ، كاسنە ئۇرۇقى ، ئارپىبەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى ، پىرسياۋشان ، رۇمبەدىيان ، قىزىل

گۈللەرنىڭ ھەربىرىدىن 2 مىسقالدىن ، كۈشۈش ئۇرۇقى 3 مىسقال ، تاغ گاۋزىبىنى 1 مىسقال . بولارنى چالا سوقۇپ قاينىق 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 سۈپۈپنىڭ تەكىبى : تەباشىر ، قىزىلگۈللەر 5 مىسقالدىن ، كەھرىۋا ، مەرۋايىت 3 مىسقالدىن ، گىلى ئەمىنى ، گىلى مەختۇم ، شادىنەج 5 مىسقالدىن ، ئەپيۇن 2 مىسقال ، كۆكنار 3 مىسقال . بۇلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ 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 ئۈنى يېسە پايدا قىلىدۇ . بۇ پايدا قىلمىسا ، 1 مىسقال خۈنسياۋشاننى چالا پىشۇرۇلغان تۈخۈمنىڭ 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 ئۈچۈن سۈت ، تاماققا ئارپا سۈيى بېرىلىدۇ . سۈتنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئادەم سۈتى ، بولۇپمۇ قان مىزاج ، تەن سالامەتلىكى ياخشى ئايالنىڭ سۈتى ئەڭ ئۇنۇملۇك . 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 ، نىلۇپەر ، 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 رېتسېپ : ئاق تۇربۇت ، سەبرە ، رۇبىبسۇسلارنىڭ ھەربىرىدىن 1 مىسقالدىن تەييارلاپ سوقۇپ ، يامغۇر سۈيى بىلەن يېيىلىدۇ . تېنى بەك ئاجىزلارغا تۆۋەندىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ :

مەتبۇخنىڭ تەركىبى : خىيار شەنبەر 5 مىسقال ، بىنەپشە

3 مىسقال ، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 70 دانە ، چىلان 20 دانە ، سەرپىستان 30 دانە . بۇلار بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ 30 مىسقال تەرەنجىۋىل قوشۇپ ئىچىلىدۇ . قىزىتـمىسى بولسا ، سېمىزئوت قاينىتىپ بېرىلىدۇ .

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

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

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

غىزاسى ئۇچۇن سېمىزئوتنىڭ يوپۇرمىقىغا كەشمىز يوپۇرـمىقى قوشۇپ ، قاپاق يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ياكى ئارپىنى قاينىتىپ سەمىغى ئەرەبى ، گىلى ئەمىنى ، تەباشىر قوشۇپ ئىـچىلىدۇ .

سىلىغا پايدىلىق لوئوقنىڭ تەركىبى : بەدرىڭ ئۇرۇقى ، تەر-

رە ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ، باقىلە ، قاپاق 5 مىسقالدىن ، سەمىغى ئەرەبى ، كەتىرا ، نەشاستە 7 مىسقالدىن ، تاتلىق بادام مېغىزى 12 مىسقال ، قوغۇن ئۇرۇقى 10 مىسقال ، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۇزۇم ، بادام يېغى 12 مىسقالدىن ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 10 مىسقال . بۇلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ، بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايناتتىلىپ 90 مىسقال قەنت قوشۇپ يەنە بىر قايناتتىلىپ ، كۇندە 10 مىسقالدىن ئىچىلىدۇ .

ئۆپكىنى قۇۋۇەتلەيدىغان دورىنىڭ تەركىبى : ئاغمىخان گۆشى ، قۇلان گۆشى ، تۇلكىنىڭ ئۆپكىسى ، ئاتنىڭ ئۆپكىسى قاتارلىقلارنى سايىدا قۇرۇتۇپ ، سوقۇپ ، تاسقاپ ناشتىدا ناۋات ياكى چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن يېيىلىدۇ .

نېلۇپەر شەربىتىنىڭ تەركىبى : بىنەپشە ، نېلۇپەر ياغىچى ، شوخلا ، گۇلىخىر 2 مىسقالدىن ، چىلان ، سەرپىستان 30 دانەدىن ، ئەينۇلا 5 دانە ، زاراڭزا 7 مىسقال ، قىزىلچا يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى يېرىم پىيالە . ھەممىسى بىر قاچا سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايناتتىلىپ سۇزۇپ ، 20 مىسقال شىرخەشتىنى سۇدا ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، 5 مىسقال مەستىكى سېلىپ ، ھەمەل قىلىنىدۇ .

كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەر

بەل ئاغرىقىغا دۇچار بولغان كىشى پىدىنىنى تۇخۇم بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ ، ئاندىن پىياز سۇيىنى ئىچسە ، بېلىدىكى ئاغرىق توختايدۇ .

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

بېلى چىم بولۇپ كەتكەن كىشى نۆشۈدۇرنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە ، شىپا تاپىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

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

بېلىقنى يېرىپ پۇنقا تاڭسا ئاغرىق توختايدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

پوستى ئاقلانغان ماشىنى سېغىزلاي بىلەن ئىسسىتىپ ئاغرىغان پۇنقا تاڭسا ، ئاغرىق توختايدۇ .

سەندەلنى سوقۇپ ئىچسە يەل ھەم ئىششىقنى يوقىتىدۇ .

مۇجەررەب ئىزقوننا ياكى بوغۇم ئاغرىقى ئۈچۈن سۆرۈنجان 1 مىسقال ، ئىچى كاۋاك تۇرۇبۇتنىڭ ئېقى 1 مىسقال ، بۇزىدان 1 مىسقال ، قارىغون 0.5 مىسقال ، ئاچچىق تاۋۇز ئۇرۇقى 1.5 مىسقال ، شاتەررە 0.5 مىسقال ، نەمەك ھىندى 0.5 مىسقال ، مۇقەل 1 گرام ، چىڭسەي ئۇرۇقى 1 مىسقال تەييارلىنىپ سوقۇپ تاسقاپ ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىنىپ ، كۈندە

2. 5 مىسقالدىن يېيىلىدۇ .

دوڭساقتا تاش چۈشكەن بولسا ئۇزۇم نوتىسى ، بابۇنە ، ئد-كىلىمەلىك ، كۈنجۇت ، سېرىقچېچەك ، زاراڭزا ئۇرۇقى ، ئوغ-رىتىكەن ، ئاق لەيلى ، پىرسياۋشانلارنى سوقۇپ قاينىتىپ ۋاننا قىلىنىدۇ . شۇنىڭ بىلەن تاش چۈشىدۇ .

ھەممە ئەزاسىنى كۈنجۇت يېغى بىلەن ياغلاپ ، ئاپتاپقا قاق-لانسا تاش ئاسان چۈشىدۇ .

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

دوڭساقتا تاش بولسا ، كۈنجۇت 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 ئۇچۇن سىركە بىر چىنە ، ئىككى پارچە ئاسمان ئۇرۇقى ، بىر پارچە بىخ كەبىرنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينە-تىپ ئىسسىق پېتى چىش چايقىلىدۇ . مۇشۇنداق بىرقانچە قېتىم تەكرارلانسا ئاغرىق توختايدۇ .

سۈيدۈك توختاپ قالسا ، ئىسسىق سۇ بىلەن دوڭساقتا ئىس-سىق ئۆتكۈزۈلسە سۈيدۈك راۋان بولىدۇ .

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

قېچىرنىڭ يۇرىكىنى ھامىلىدار ئايالغا بەرسە تۇغۇت قىينە-چىلىقى تارتماي ئاسان توغىدۇ .

ئۇي كالىنىڭ يېغىنى قان توختىمىغان جاراھەتكە سۈركىسە

قان توختايدۇ .

ئۇي كالىنىڭ ئۆتىنى ئىت خەمكى بىلەن خېمىر قىلىپ كىندىككە چاپلىسا ، دەرھال ئىچ سۇرىدۇ .

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

ئۇي كالىنىڭ ئۆتىنى ھەرە ئۇۋۇسىغا قويسا ھەرە ئۆلىدۇ .

يىلان چېقىۋالسا ئۇي كالىنىڭ تېزىكى بىلەن يېغىنى خېمىر قىلىپ تاڭسا يىلانىنىڭ زەھەرىنى تارتىدۇ .

تۆگە ئۆتىنى قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

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

بوغۇز ئاغرىقى ئۇچۇن تۆگە بوغۇزىنى سۇركىسە پايدا قىلىدۇ .

يۇزى ئىششىپ قالغانلار تۆگىنىڭ سۇتىنى يۇزىگە سۇركىسە ئىششىق يانىدۇ .

يۇرەك سېلىش كېسىلى ئۇچۇن تۆگىنىڭ يۇرىكىنى 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) .

سۇيدۇك توختاپ قالسا قارلىغاچنىڭ ئۇۋۇسىنى ئېلىپ ، ئۇي كالىنىڭ سۇيدۇكىنى قوشۇپ ، قەنت بىلەن يېسە سۇيدۇك راۋانلىشىدۇ .

ئەسىنگەندە ئېڭىكى چۇشۇپ قالغان كىشى گۇلاب بىلەن غار - غار قىلسا ئەسلىگە كېلىدۇ .

شاپتۇل ياغىچىنى مىسۋاك قىلىپ ، چىشقا سۇركىسە ياكى چىش كوچىلىغۇچ قىلىپ چىش كوچىلىسا ، چىش ئاغرىقى كۆز-

مەيدۇ . شەپەرەڭنىڭ مايىقىنى قاينىتىپ چىشنى چايقىسىمۇ پايدا قىلىدۇ .

چىش بوشاپ كەتكەن بولسا قىزىل يېسىمۇق ، پۇرچاق ، نۆشۈدۇر ، كۈچۈلا قاتارلىقلارنى سوقۇپ ، چىشنىڭ تۈۋىگە باسسا چىش چىڭىيدۇ .

ئاۋازى پۈتۈن قالغاندا تۇرۇپنى سۇت بىلەن پىشۇرۇپ ناشتىدا يەپ بەرسە ئاۋازى ئېچىلىدۇ .

بەل ئاغرىقى ئۈچۈن قوينىڭ دۇمبە گۆشىنى پىشۇرۇپ يەپ ، ئارقىدىن پىياز يېسە پايدا قىلىدۇ .

قۇلاققا يەل تۇرۇپ قېلىپ ، سانجىلىپ ئاغرىسا ئامۇت ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى تېمىتسا پايدا قىلىدۇ .

گاس قۇلاققا ئۆچكە سۈيدۇكىنى تېمىتسا ئېچىلىدۇ . بەدەنگە يەل تۇرۇپ قالغان بولسا شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغىنى سۇركەسە ياخشىلىنىدۇ .

ئادەمنىڭ چېچىنى ئۆزى بىلەن ھەمراھ قىلسا ئاڭلىغان نەرسىنى ئۇنتۇپ قالمايدۇ . ئۇنتۇپ قالغان نەرسىلىرى ئېسىگە كېلىدۇ .

يەلنىڭ تەسىرىدىن بۇرنى ، يۈزى ئىششىغان بولسا قۇندۇز قەھرىنى سوغۇق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىسە ئىششىق يانىدۇ .

كۆز ئاغرىقى ئۇچۇن قۇرغۇي ئۆتنى كۆزگە سۇركىسە پايدا قىلىدۇ ھەم ھەرگىز كۆز ئاغرىقى كۆرمەيدۇ .

يەلنى كۆيدۇرۇش ئۈچۈن ناشتىدا زىرىق يېسە پايدا قىلىدۇ .

بەدەننى سوغۇق ئېلىپ كەتسە توشقان تېرىسىنى بەدەنگە تاڭسا سوغۇقنى يوقىتىدۇ .

يەلتاشما چىققان بولسا ئۆزىنىڭ سۈيدۇكىنى ئىچۈرسە پايدا

قىلىدۇ .

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

كۆيۈك يارىسى ئۈچۈن چاشقان مايىقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى باسسا پايدا قىلىدۇ .

ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ئۈچۈن قوينىڭ ئولتۇرغۇچ تەرەپىدىكى تومۇرىنى يېسە پايدا قىلىدۇ .

تەلۈە 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 سۈركىسە ، پۇتىدىكى بەتبۈيلۈقنى يوقىتىدۇ .

باش ئاغرىقى ئۈچۈن ئۈخلاش 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 يۈمغاقسۈتنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا پايدا قىلىدۇ .

ئاق كېسەل ئۈچۈن جۈۋىنە بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە پايدا قىلىدۇ .

چايان چاقىقان بولسا جۈۋىنىنى ئوبدان قاينىتىپ سۈيىدە

يۇسا ئىششىق دەرھال ياندۇ .

قورساق ئاغرىقى ئۇچۇن سەۋزە ئۇرۇقىنى سوقۇپ ناشتىدا يېسە پايدا قىلىدۇ .

سۇيدۇك توتۇلۇش‌ئۇچۇن چىڭسەي ئۇرۇقىنى قايتىنىپ ئىچسە سۇيدۇك راۋانلىشىدۇ .

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

زۇكامغا زىغىرنى كۆيدۇرۇپ بۇرۇننى ئىسلىسا پايدا قىلىدۇ .

قۇلاق ئاغرىقى ئۇچۇن ئوغلاقنىڭ ئۆتىنى قۇلاققا چاپسا پايدا قىلىدۇ .

كۆز ئاغرىقى ئۇچۇن كېيىك ئۆتىنى كۆزگە سۇركىسە پايدا قىلىدۇ .

قۇرۇق ئىسسىقتىن ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولسا چىغىرتماقنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچسە ئۇسسۇزلۇق پەسەيدۇ .

ئۇزاق مۇددەت يۆتىلىپ ساقايمىسا كېيىكنىڭ جىگىرىنى ناۋات بىلەن قاينىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

ئادەمنىڭ چېچىنى كۆيدۇرۇپ باش ، كۆز ياكى باشقا ئورۇن‌لاردىكى جاراھەتكە سۇركىسە پايدا قىلىدۇ ھەم باش ، كۆز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

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

سانجىق تۇرۇۋالغان ئادەمنىڭ قىزىتمىسى بولسا گىلى ئەمىنى بىلەن گۈلابنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ .

سەندەل بىلەن ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ يېسە يۇرەك سېلىشقا

پايدا قىلىدۇ .

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

يۈزدىكى داغ ، سەپكۈن ئۈچۈن سامساق بىلەن تۇرۇپ ئۇرۇ-قىنى سوقۇپ قارا سۇنايىنىڭ سۇيىدە سۈيۈلدۈرۈپ چاپسا پايدا قىلىدۇ .

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

يۈمغاقسۈت ئۇرۇقى بىلەن شۈمشىنى يۈمشاق 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 ئۇي 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 لوۋيا ئۇنىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كۆكسىگە چاپسا ئىششىق ، بەز يانىدۇ .

تىز ئاغرىقى ئۇچۇن خېنىنى سوپۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ئاغرىق پەسەيدۇ .

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

كۈنجۈتنى داۋاملىق نان بىلەن يېسە قۇۋۇەتنى ياخشىلاپ ،

ئاشقازاننى كۆچلەندۈرىدۇ .

ئارپىبەدىيان بىلەن زەنجۈبىلنى داۋاملىق يەپ بەرسە ئاشقازاندىكى يەلنى يوقىتىپ ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ .

ئامۇت ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچسە ئاشقازاننى كۆچلەندۈرۈپ ، يۆتەلنى يوقىتىدۇ ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۈرىدۇ .

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ، بىنەپشىلەرەڭ ھەربىرىنى 1 گىرامدىن ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ يېسە باش ئاغرىقى ، سەرئى ، قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ .

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

ئاغزى ، كۆكسىنىڭ تۆۋەن تەرىپى بەتبۇي بولسا موردارسەڭنى 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 سۇقۇپ ھەسەلدە ھەب قىلىپ يېسە بەلغەمنى يوقىتىپ ، توسالغۇنى ئاچىدۇ .

ئاياللار تۇخۇمنىڭ ئېقى ، موردارسەڭ ، ئارپا ئۇنى ، ناۋات قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركىسە يۈزنى پارقىرىتىپ ، قورۇق كىرمەيدۇ .

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

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

زۇكامغىمۇ شىپا بولىدۇ . نېلۇپەر شەربىتىنى تەييارلاش ئۇسۇلى ۋە تەرتىپى زۇكام ھەققىدىكى بايانىدا سۆزلەندى .

بوۋىقىنى ئېمىتىۋاتقان ئاياللار سۈتى كەملەپ كەتكەندە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇشى كېرەك .

سېمىز قۇشقاچنىڭ كاللىسىنى بۇلماق قىلىپ ، بىر سىقىم گۈرۈچ ، 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) .

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

سەپرادىن بولغان بولسا بەدەن قىزىيدۇ ، بىمار جۆيلۈيدۇ ، تومۇرى ئىنچىكە ، ئىتتىك سالىدۇ ، ئېغىز - بۇرنى قۇرۇق بولىدۇ ، بۇ كېسەللىكىگە چاھار شەربىتى ياكى ئىسكەنجىۋىل 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 سۇ ئىچىزا ئۇرۇقى ، قارا سۇناي ئۇرۇقى ، گۈلنەپشە يىلتىزىدىن 1.5 مىسقالدىن ، كۆكنار شاكىلى ، ئارپا يارمىسىدىن 5 مىسقالدىن تەييارلاپ قاينىتىپ باش يۇيۇلىدۇ . بۇغداي كېپەكى ، گۈلنەپشە ، ئاق لەيلى ، پارپا يارمىسى بىر سىقىمدىن ،

چىلان ، سەرپىستان 20 داننىدىن ، نېلۇپەر 4 مىسقال ، سۇمبۇل 5 مىسقال تەييارلىنىپ ، 2 چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ ، سۇزۇپ ، 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 ئاۋۇال ھەمەل قىلىنىدۇ .

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

مونزىجمىنىڭ تەركىبى : گاۋزىبان 5 مىسقال ، چۇچۇكبۇ- يا 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 دورا- لارغا قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ . تاماققا نوقۇت سېلىنغان توخۇ گۆ- شى ۋە شورپىسى بېرىلىدۇ .

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

سام سەپرا بىلەن بەلغەمنىڭ بىرىكىشىدىن بولسا ، سوبات سەھ-
رى دەپىلىدۇ . سەپرا كۆپ بولسا ، سەھرى سوباتى دەپىلىدۇ ،
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 ياغچى ،
بىنەپشە ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، شاخار ، بادام يېغى قاتارلىقلار-
نىڭ ھەربىرىدىن 2 گرام ، سانا ، زاراڭزا ، قېتىقنىڭ سېرىق
سۇيى ، قىزىلچا كۆكى ھەربىرى 5 مىسقالدىن ، چىلان 20 دانە .
بۇلار ئالتە چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ 0.5 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 ھۆل بولىدۇ ، ئېغىزدىن شاله ئېقىپ تۇرىدۇ . بۇ كېسەللىككە مەجۇنى ماددەتۇلھايات مەنپەئەت قىلىدۇ ، تامىقىغا كاۋاپ بېرىلىدۇ .

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

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

يەنە كۇندۇر ، سىيادانلارنى سوقۇپ ، پۇرىتىپ چۇشكۇرۇك كەلتۇرۇلىدۇ .

سىيادان يېغىدا ياغلانسىمۇ بولىدۇ . سىماب يېغى ، قۇستە ، قۇندۇز قەھرى ، ئىپار قاتارلىقلارنى سۇركىسە ھەم پايدا قىلىدۇ . سوقۇلغان زەنجۇبلنى يېيىشمۇ پايدىلىق .

يەنە بىر خىل ئۇسۇل بار ، بۇنىڭدا ھەمەل قىلىنىدۇ .

ھەمەلنىڭ تەركىبى : ئارپا يارمىسى 5 مىسقال ، بىنەپشەگۇل ، 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 ھەمەل قىلىنىدۇ .

ئويلاش قۇۋۇتى ئاجىزلاش

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

مەجۇنى بىلانىڭ تەركىبى : قارىمۇچ ، پىلپىل ، قۇسته ، 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 قوشۇپ 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 ، بىستىپايەج 10 مىسقالدىن ، گۈلنەپشە ، ئارپىبەدىيان ، پىرسياۋشان ، بابۇنە ، نېلۇپەرلەرنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن ، سەرپىستان 30 دانە . ھەممىسى ئۈچ چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ ، سۇزۇلگەندىن كېيىن ، شاخار 10 مىسقال ، قىزىل شېكەر 10 مىسقال ، بادام يېغى 3 مىسقال ، بابۇنە يېغى مۇۋاپىق مىقداردا . بۇلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ رۇمبەدىيان بىلەن بېرىلىدۇ .

ئۇيقۇ كۆپ كېلىش

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

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

ھەمەلنىڭ تەركىبى : سانا 5 مىسقال ، قەنتەربيۇن دەھقىق ، پىرسياۋشان ، ئارپىبەدىيان ، سېرىقچېچەك ، شۇمشە ، باۋنىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 2 مىسقالدىن ، ئەنجۇر بەش دانە . بۇلار ئۈچ چىنە سۇدا قاينىتىلىپ ، ئىككى چىنە سۇ قالغاندا سۈزۈپ ، 10 مىسقال سېرىققەنت سېلىپ ، مۇقەل ئەزرەقى ، كۈنجۇت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىككىگە بۆلۈپ ھەمەل قىلىنىدۇ .

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

بۇ كېسەللىكنى تېز داۋالاش كېرەك ، تېز داۋالىمىسا سەرئى ياكى سەكتە كېسىلىگە دۇچار قىلىدۇ . ئەگەر قاندىن بولسا پالەچلىك ، لەقۋالىققا دۇچار قىلىدۇ .

بۇنىڭغا تۆۋەندىكى دورىلار پايدا قىلىدۇ :

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

تامىقىغا نوقۇت سۇيى ، 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 . ئۇيقۇكەلتۈرۈپ باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ .

ئۇيقۇ كەلمەسلىك

بۇ كېسەللىك سەپرادىن بولسا دىماغ ، كۆز قۇرۇق ، سۇيدۇك سېرىق بولىدۇ . داۋالاشتا سەپرانى پەسەيتىدىغان دورا بېرىلىدۇ . بۇنىڭ مۇنداق ئۇچ خىل دورىسى بار : (1) بىر سىقىم كۆكنار ، ئۇچ سىقىم ئارپا ئۇنىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، قايناتىپ 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 .

تۇلكىنىڭ دۇمبە تېرىسىنى پېشانىگە تاڭسا ،ئۇيقاكەلتۈرىدۇ .

ھۆپۈپنىڭ تېرىسىنى پېشانىگە تاڭسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ .

جالىنۇس ھېكىم ئېيتىدۇكى : «بىر كىشىنى كۆردۈمكى ، ئۇيقۇسىزلىقتىن سارىڭ بولۇپ قاپتۇ» ، ئۇنىڭغا نېرۋىنى تازىلايدىغان 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 ئۇچ قوشۇق ئىلمان سۇ بىلەن ناشتىدا بېرىلىدۇ . تامىقىغا ھۆل 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 .

سارانخلىق (مالىخۇلىيا)

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

سەۋدا خاراكتېرلىك مالىخۇلىياغا بىستىپايەج ، ئۇستىقۇدۇس ، سېرىقئوت ، سېرىق ھېلىلە پوستى 1 مىسقالدىن ، تۇز ، قىزىلگۈل ، كەتىرا 3 پۇڭدىن ، مەستىكى 0.5 مىسقال ، بۇلار سوقۇپ ، تاسقالغاندىن كېيىن سۇ بىلەن ھەب قىلىنىدۇ .

يەنە بىر خىل ئۇسۇل : گۈلنەپشە ، نىلۇپەر ، ئاق لەيلى ، سۆگەت يوپۇرمىقى ، ئارپا يارمىسى ، قاراسۇناي نوتىسى ، ھۆل قاپاق بىر سقىمدىن ، شوخلا ، ھەمىشە باھار ، ئىسفەغۇل نوتىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرى بىر سقىمدىن ، سەرپىستان ئىككى

سىقىم . بۇلارنى قاينىتىپ بابۇنە يېغى قوشۇپ كۈندە ئىككى ۋاق باشنى ھورىغا تۇتۇپ ، تىرىپىنى ئىككى چېكىسىگە تاڭسا ساراڭ-لىققا مەنپەئەت قىلىدۇ .

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

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

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

سەدەر

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

تامىقىغا نوقۇت سۇيى ، بادام مېغىزى قوشۇپ بېرىلىدۇ . ئەگەر بەدىنى بەك ئاجىز بولسا ، توخۇ گۆشى ياكى كاۋاپ بېرىلە-دۇ . پىياز ، سامساقتا ئوخشاش ئاچچىق - چۇچۇك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ .

دەۋۇار

بۇ كېسەللىك بەلغەمدىن بولسا باش ئېغىر ، بۇرۇن ھۆل ،

تومۇرنىڭ سوقۇشى سۈس بولىدۇ . بۇنىڭغا ئىتتىرپىل كەشنىز بېرىلىدۇ .

ئىتتىرپىل كەشنىزنىڭ تەركىبى : قارا ھېلىلە ، ئامىلە ، كابۇل ھېلىلىسى ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، يۇمغاقسۇت كۆكى ، بەلىلىلەرنىڭ ھەربىرى 10 مىسقالدىن تەييارلىنىدۇ ۋە سوقۇپ تاسقاپ بادام يېغىدا ياغلاپ ، ئۇچ 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 ، ئۇستىقۇدۇس 2 مىسقالدىن ، سېرىق ھېلىلە پوستى ، ئەپتىمون ، ئۇد سەلىب ، پوستى ئاقلانغان تۇربۇد ، بىنەپشە گۈللەر 1 مىسقالدىن ، غارىقۇن 0.5 مىسقال ، سوقمۇنىيا 4 پۇڭ (سوقمۇنىيا ئالمىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ پىشۇرۇلىدۇ) . يۇقىرىقى ماتېرىيالىلار سوقۇپ تاسقاپ ، خېمىر قىلىنىپ ناشتىدا يېيىلىدۇ . لىمون شەربىتى بېرىلسىمۇ بولىدۇ .

لىمون شەربىتىنىڭ تەكىبى : 20 مىسقال لىموننى قاينىتىپ ، 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 ، تۇربۇتىلار-دىن 1.5 مىسقالدىن تەييارلاپ ، سوقۇپ تاسقىلىدۇ . تۇربۇتنى مەستىكىدە يۇغۇرۇپ ، ئاندىن دورىلارنى ئارپىبەدىيان سۈيىدە

يۇغۇرۇپ 1.5 — 2 مىسقالغىچە كەچتە يېيىلىدۇ .

سەرئى

بۇ كېسەللىك تۆت خىلىتتىن بولسا باش ئېغىر ، تىلىنىڭ ئاستىدىكى تومۇرى كۆك بولىدۇ .

بۇ كېسەللىككە چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بېرىش پايدىلىق .

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

يەنە ئاقىرقەرھا ، بىستىپايەج ، ئۇستىقوددۇس 4 مىسقال- دىن ، بىنەپشىگۇل 2 مىسقالدىن تەييارلىنىپ سوقۇپ ، تاسقال- غاندىن كېيىن ، ئۇرۇقىنى ئالغان ئۇزۇم بىلەن يۇغۇرۇپ ناشتا- دا 4 مىسقالدىن يېيىلىدۇ . يەل - يېمىش ، ئۆچكە گۆشىدىن پەرھىز قىلىنىدۇ .

بۇرنىغا ئۇدسەلنىڭ ئىسىنى تارتسىمۇ بولىدۇ . ھەببى ئىس- تەمخىقۇن ، ھەببى ئايارەج ، ھەببى ئۇستىقۇددۇسلارمۇ پايدا قىلىدۇ . بۇلارنىڭ بايانى بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا بېرىل- دى .يېڭى سويۇلغان ئېشەك تېرىسىگە يۆگىسىمۇ ، مولۇننىڭ گۆشىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يېسىمۇ ، سىماب يېغىنى قۇز- دۇز قەھرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، دىماغقا تېمىتسىمۇ بولىدۇ .

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

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

سەرئى ، سەرسام ئۇچۇن بۇرنىنىڭ 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 تۇرىبۇت 1 مىسقال ، سانا 5 مىسقال ، قەنتەرىيۇن 3 مىسقال ، شەھمەھەنزال 2.5 مىسقال . بۇلار سوقۇپ سۈيۈلدۈرۈلۈپ ھەمەلگە ئىشلىتىلىدۇ . تېقمغا لوڭقا قويۇشمۇ پايدىلىق ، قىچا بىلەن قۇندۇزقەھرىنى سىركىدە يۇغۇرۇپ باشقا چاپسمۇ يولىدۇ ياكى ئىپار ، سىيادان ، كۇندۇر ، قارىمۇچ قاتارلىقلارنى سوقۇپ تاسقاپ دىماغقا پۇركۈسمۇ بولىدۇ .

بۇ دورىلار ئۇنۇم بەرمىسە ، رۇمبەدىيان ، زىرە ، مەستىكى ئۇچىنى سۇدا قاينىتىپ ، ئازراق گۈلقەنت قوشۇپ بوغۇزغا قۇيۇلىدۇ . چاچنى چۈشۈرۈپ 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 قووزاقدارچىن سېلىپ بېرىلىدۇ .

كابوس (قارا بهسىش)

قارا بهسىش 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 كېسىلگە قان ئالماق كېرەك . بەلـ غەم سەۋدادىن بولغان بولسا ، سەۋدانىڭ سۇرگىسىنى 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 هۆل ، بەدەن سۇس ، زىيادە ئۇنتۇغاق بولىدۇ . بۇ كېسەلـ لىكتە ئاۋۇال قەي قىلدۇرۇلىدۇ .

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

يەنە بىر ئۇسۇل : ئارپىبەدىيان يىلتىزى ، كۈدە يىلتىزى ، چىڭسەي يىلتىزى ، سېرىقچېچەكلەرنى باراۋەر مىقداردا ئارىلاشـ

تۇرۇپ بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ، ھەسەل قوشۇپ گالىنى چايقاش ياكى غار - غار قىلىش كېرەك ۋەياكى سېرىقچېچەك ، ئەنجۈرلەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ غار - غار قىلسىمۇ بولىدۇ . غىزاسىغا نوقۇت سۈيىنىك ياكى بادام مېغىزىنىك شىرنىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش لازىم . ئەگەر بۇ كېسەللىك سەۋادىدىن 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 ئېغىرلاشقاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ . بۇنىڭ داۋاسى ئۇچۇن تۆۋەندىكى رېتسېپ بويىچە دورا تەييارلىنىدۇ :

جۇۋىنىنى قاينىتىپ ، تۇتىغان 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 خىلىتى ئاشقازان ئاغزىغا قۇيۇلغانلىقىن

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

بەلغەمدىن بولسا قەيي قىلىش پايدىلىق ، ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ ، ئاندىن مەجۇنى كۈندۈر بېرىلىدۇ .

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

سەۋادىن بولغان بولسا ، باشقا قان چىقارماي لوكقا قويۇلىدۇ . ئاشقازان ئىتتىرپىل بىلەن قۇۋۇەتلەندۈرۈلىدۇ .

كۆپ يەپ سىڭدۈرەلمەسلىك (ھېزە) كېسىلى

بۇ كېسەللىك ئىچ سۈردۈرۈپ ، قەيي قىلدۈرسا ساقىيىدۇ . ئىچ سۈرمىسە ، ھەمەل قىلىنىدۇ ياكى قۇرسى مورودھىزە بېرىلىدۇ .

قۇرسى مورودھىزەنىڭ تەركىبى : ئانار پوستى ، موزا 5 مىسقالدىن ، ھەببۇلئاس ، سوماق ، تۆشۈكسىز موزا ، گىلى ئەمىنى ، نەشاستە ، مۇرمەككى 10 مىسقالدىن تەييارلىنىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، قۇرس قىلىپ 1 مىسقالدىن سۈدا ئېزىپ ئىچىلسە ئۇنۇمى بولىدۇ .

يۈرەك ، بۆرەك ، دوۋساق كېسەللىكلىرى

يۈرەك سېلىش كېسىلى (خاپىغان كېسىلى)

خاپىغان قاندىن بولسا تومۇر يوغان بولىدۇ ، تېز - تېز سوقىدۇ ، يۇز ، ئېغىز ، كۆز قىزىل بولىدۇ . خاپىغان سەپرادىن بولسا ئېغىز قۇرۇق ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ ، تومۇر سوقۇشى ئىتتىك ، سۈيدۈك سېرىق بولىدۇ . بۇ كېسەللىككە تۆۋەندىكى چارىسىدىغان دورا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ : 0.5 مىسقال سەندەل ، 4 پۇك كاپۇرنى 10 مىسقال ئالما سۇيى ، 5 مىسقال گۈلابتا ئېزىپ خېمىر قىلىپ ، كونا لاتىغا سۈركەپ يۈرەكنىك ئۈدۈلىغا چېپىلىدۇ . قورساق ئاچ قويۇلىدۇ .

خاپىغان بەلغەمدىن بولسا تومۇر بوش ، يوغان بولىدۇ .

خاپىغان سەۋادىن بولسا تومۇر ئىنچىكە ، بوش سوقىدۇ . بۇ كېسەللىككە ئود ۋە تورونجىنىك 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 نېلۇپەر يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ كۆكرەككە چېپىلىدۇ .

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

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

ئىسسىقتىن بولغان خاپىغانغا ئىپار ، رەيھان ، ئود ، ئەنـ بەر ، قىزىل بەھمەن ، ئاق بەھمەن ، بوزۇبغى ، زەپەر ، قەلەمـ پۇر ، كاۋاۋۇنچىنغا ئوخشاش سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ .

سەندەلنى سوقۇپ ئىچسە ، يۇرەكتىكى سۇنى يوقىتىدۇ .

يۇرەك ئاغرىقى ئۇچۇن بىر سىقىم قىزىلگۇل ، بىر سىقىم يۇمغاقسۇت ، بىر سىقىم ئارپىبەدىيان ، بىر سىقىم ئارپا ئۇنى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ، ئاۋۋال سەندەل سۇركەپ ، ئاندىن يۇرەكـ نىڭ ئۇدۇلىغا چاپسا پايدا قىلىدۇ .

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

سەندەلنى سوقۇپ ئىچسە ، يۇرەك سېلىشقا داۋا بولىدۇ .

بۆرەكتە تاش ۋە قۇم بولۇش

بۇ كېسەللىكتە سۇيدۇكتىن قىزىل ، يېشىل ياكى سېرىق قۇم چۈشىدۇ . ئۇزۇم نوتىسىنىڭ كۇلىنى ئوغرىتىكەن سۇيى 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 سۇيى بىلەن ئىچىلىدۇ . ئەگەر سوغۇقتىن بولغان بولسا بۆرەكتە ئاغرىق زىيادە بولىدۇ ، پۇتۇن بەدەن ئېغىر بولىدۇ . بۇ كېسەللىككە قەي قىلدۇرۇش پايدىلىق . شەربىتى ئەنجۇر ،

گۈلقەنت بېرىلىدۇ . تامىقىغا كېپەك سۈيىگە بادام يېغى قوشۇپ ، قەنت ياكى ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ .

بۆرەك سۈسلىشش

بۇ كېسەللىكتە بىمارنىڭ سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى قىزغۇچ بولىدۇ ، پات - پات سىيگۈسى كېلىدۇ .

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

مەجۇنى چۈلۈنيانىڭ تەركىبى : قارىمۇچ ، بەڭگىدىۋانىنىڭ ئۇرۇقى 20 مىسقالدىن ، ئەپيۇن 10 مىسقال ، زەپەر 5 مىسقال ، سۈمبۈل ، ئاقىرقەرھا ، پەرپيۇن 2 مىسقالدىن ، قۇندۇز قەھرى 1 مىسقال ، بوزۇبغى ، ئىپار ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، دورونەچ ، ئەقرەبى 1.5 مىسقالدىن . بۈلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ 90 مىسقال ھەسەل قوشۇپ كۈندە 2 پۈڭدىن يېيىلىدۇ . تامىقىغا تۈخۈم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ سەمىغى ئەرەبى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ .

تاش بۆرەك (ئۇرۇقدان) ئىششىقى ئۈچۈن بىنەپشە ، ئاق لەيلىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 5 دەرھەمدىن ، ئوغرىتىكەن ، قەيسۈملارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 2 دەرھەم ، بابۇنە ، ئىكىلمەلىكلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن 4 دەرھەم ، نېلۈپەر نوتىسى 0.5 دەرھەم تەييارلىنىپ ، يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاش بۆرەككە چېپىلىدۇ .

يەنە بىر رېتسېپ : بابۇنە ، ئىكىلمەلىك ، قەيسۈملارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 3 دەرھەم ، قىزىلگۈل 5 دەرھەم ، زىغىر 2 دەرھەم ، ھوزەرمەككى 1 مىسقال تەييارلىنىپ ، سوقۇپ تاسقال-

غاندىن كېيىن ، شۇمشە بېشى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاش بۆرەككە چېپىلىدۇ .

دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش

سۈيدۈك بىلەن ئاق ياكى كۆك قۇم ئارىلىشىپ كېلىدۇ . سېمىزئوت ئۇرۇقى ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، سۈمبۈللاردىن 1 مىسقالدىن تەييارلاپ قاينىتىپ ، 0.5 مىسقال ئۆرۈك يېلىمى ياكى سەمىغى ئەرەبنى ئۇنىگىدا ئېرىتىپ ، ئاق قەنت ئارىلاشتۇرۇپ ، 6 پۇك ھەجەرۇلىيەھۇد سوقۇپ قېتىپ بېرىلىدۇ . تامىقىغا نوقۇت بېرىلىدۇ .

يەنە بىر ئۇسۇلدا جۇۋىنە ، چىگىسەي ئۇرۇقى ، ئارپىبەدىيان 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 سۈيىنىئىچسە ، يەتتە كۇنگەقالماي تاش چۇشۇپكېتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

دوۋساقتا جاراھەت بولۇش

سۈيدۈك بىلەن قان - يىرىڭ بىللە كېلىدۇ ، سۈيدۈك 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 ، سېمىزئوت ، تەباشىر - لارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 0.5 مىسقالدىن ، رەۋەن 1 مىسقال ، ھەممىنى سوقۇپ ، تاسقاپ كۈندە 2 مىسقىلى 10 مىسقال كۈشتە شەربىتىدە ئېزىپ ئىچىلىدۇ . مائۇل ھەسەل بېرىلسە دوۋساقتەكى يىرىڭنى تازىلايدۇ . ئەگەر يىرىڭ كۆپ بولسا شۇاقنى كۆيدۈرۈپ كۈلى بىر كېچە - كۈندۈز سۇغا چىلىنىپ جىنسىي ئەزادىن تامدۇرۇلسا پايدا قىلىدۇ .

دوۋسۈن قىچىشىش

بۇنىڭدا دوۋسۈن 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 جىنسىي ئەزادىن تېمىتسا پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

سۈيدۈك تامچىش

بۇ كېسەللىكتە دوۋسۈن 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 قاتارلىقلار - نىڭ ھەرقايسىسى 10 مىسقالدىن ، بۇلار سوقۇپ ، تاسقىلىپ بادام يېغىدا ياغلاپ ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىنىدۇ ، كۈندە 1 — 2 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ ، تامىقىغا كاۋاپ بېرىلىدۇ .

مەجۇنى رەشىدى سۈيدۈك تامچىش ۋە مەنپى تېز كېتىشكە پايدا قىلىدۇ . سۈيدۈك 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 تاييىب ، خوسيەتوسولەب ، مەستىكى ، جۇۋىنىلەرنىڭ ھەربىرىدىن 2 مىسقالدىن تەييارلىنىپ سوقۇپ ، تاسقىلىپ ، يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە تەڭ ھەسەل قوشۇپ يۇغۇرۇپ ، 0.5 — 1 مىسقالغىچە يېيىلىدۇ .

سۈيدۈك تامچىشقا سۈپۈپمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ .

بۇ خىل سۈپۈپنىڭ تەركىبى : شاھ بەللۇت بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ ، قۇرۇتۇپ سوقۇلۇپ ، كۈندە 3 مىسقەلى تۆمۇر سۈغۇرۇلغان سۇدا ئېرىتىپ ئىچىلىدۇ .

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

10 مىسقال تەييارلالىنىپ سوقۇپ تاسقالغاندىن كېيىن ، تۆمۈر سۈغۇرۇلغان سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلىدۇ .

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

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

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

يەنە تۆۋەندىكى مەجۇنمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئۇنىڭ تەركىبى : (1)ھېلىلە كابىلى 10 مىسقال ، قىزىل بەھمەن 5 مىسقال ، 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 0 . 5 مىسقالدىن ، كەھرىۋا ، سەئىدى 2 . 5 مىسقالدىن ، ھەببۇل مىخلەپ 20 مىسقال ، ئىت - تىرپىل 5 مىسقال ، كۈندۈز 10 مىسقال . بۇ دورىلار ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ 1 مىسقالدىن يېيىلىدۇ .

قەلەمپۇر سۈيدۈك 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 پۈك ھىكنى يېرىم پىيالە ئېشەك سۈتىگە قېتىپ ئىلمان قىلىپ ئىچىلىدۇ ۋەياكى ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ . تامىقىغا چۈچە شورپىسىغا زىرائ-زا شىرنىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ . سىيگۈسى كەلگەندە ئۆرە تۈرۈپ سىيىش كېرەك .

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

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

سه ، دەرهال سۈيدۈك كەلتۈرىدۇ .

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

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

خورازنىڭ بېشىنى قاينىتىپ ئىچسە دەرهال سۈيدۈك كەلـ تۈرىدۇ .

ئەرلەرگە خاس كېسەللىكلەر

باھ ئاجىزلىق

بۇ كېسەللىكتە مەنىي تەستە چىقىدۇ . داۋاسى ئۇچۇن قۇشقاچنىڭ مېڭىسى كەپتەر تۇخۇمىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ . مىزاج ئىسسىق بولسا ، قايماقلىق قېتىق ئىچىلىدۇ . سۇتكە قەنت سېلىپ ئىچىلىدۇ . بېلىق گۆشى قورۇپ ، ئىسسىق پېتى يېيىلىدۇ . ئەگەر مىزاج سوغۇق بولسا زەنجىۋىل ، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم ، پىلپىل قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ . قۇشقاچ گۆشى قۇرۇتۇپ بېرىلىدۇ . مۇھەممەد زەكەريا ئېيتىدۇكى : ئازراق سەۋزىنى قۇرۇتۇپ ، 3 مىسقال قوۋزاق دارچىن ، 1 مىسقال قەلەمپۇر ، 0.5 مىسقال زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ 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 ئېلىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، ھەسەل قوشۇپ زەكەرگە سۈركىلىدۇ . ئاۋۋال زەكەر سۈت بىلەن پاكىز يۇيۇلىدۇ .

جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن 40 قۇشقاچنىڭ مېڭىسىنى شەكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ، جىنسىي ئىقتىدار كۈچىيىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

ئۆردەك مېڭىسىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ يېسە ياكى ئۆر-
دەكنىڭ قېنىنى قۇرۇتۇپ يېسىمۇ جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ .
قارا ئېنەكنىڭ سۈتىنى قاينىتىپ 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 .
سۆئلەپ ، پىلپىل ، ئاق تۈدرى ، قىزىل تۈدرى ، 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 مېكىيانىنىڭ ئۆتى بىلەن موردارسەڭ ئىككىسى ئارە-
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 كىشە-
نىڭ شۇ ئەرگە بولغان مېھرى - كۆڭلى زىيادە چوڭقۇرلاپ
كەتكەي .
زەكەرگە قوڭۇر ئۆچكىنىڭ چاۋا يېغى سۈركەپ قويۇلسا ،
زەكەر قاتتىقلىشىپ كېتىدۇ .

قوۋزاقدارچىننى سوقۇپ زەكەرگە سۈركەپ جىما قىلسا ياكى 1 مىسقال ئۇزۇمنى 1 مىسقال ئاقسرقەرھاغا ئارىلاشتۇرۇپ ، زەكەرگە سۈركەپ بىرەر سەئەتتىن كېيىن جىما قىلسا ياكى خورازنىڭ ئۆتىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرگە سۈركەپ 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 ، كۆيدۇرۇلگەن بەدىيان ، گۈڭگۈرت . بۇ دورىلار بارا-ۋەر مىقدارىدا تەييارلىنىپ ، ئارپىبەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ خەمىر قىلىنىپ زەكەرگە سۈركىلىپ 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 ، ئارچا ئۇرۇقى ، ئالما ئۇرۇقى ، بىخ كەبىر پوستى ، قۇشقاچ مېڭىسى ، لىسانول ئەسلىپەر ، 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 ئۇزۇم) يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ئۈچ ھەسسىسى مىقدارىدا 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 كۈچەيتىشە بۇ مە-

جۇنلىرىنىڭ ئالدىغا ئۆتىدىغان دورا بولمىسا كېرەك .

جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئىككى دانە نوقۇت مىقدارىدىكى سىمابنى قۇشقاچ گۆشىنىڭ ئىچىگە ئېلىپ ، قۇشقاچ گۆشىنى خېمىرنىڭ ئىچىگە تۇگۈپ ، تونۇردىكى ئوتقا بىر كېچە كۆمۈپ پىشۇرۇپ ، ئەتىسى تونۇردىن ئېلىپ ، قازاندا قورۇلغان قوي مېڭىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ، جىنسىي ھەۋەس ئالاھىدە كۈچلۈك بولىدۇ ھەم جىنسىي ئىقتىدارنى كۈچەيتىدۇ .

يەنە بىر خىل ئۇسۇل بار ، ئۇ بولسىمۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئېنەكنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ ، ئەرلەر جىنسىي ئەزاسى (زەكەر)غا سۈركەپ بىر سائەت تۇرغۇزسا ، زەكەرنى شۇنداق كۈچلەندۈرۈۋېتىدۇكى ، ئايال كىشى بۇ ئادەمىدىن ئۆمۈرۋايەت ئۈمىدىنى ئۈزەلمەيدۇ . قارا مېكىيانىنىڭ تۇخۇمىغا ئەركەك ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، جىما ۋاقتىدا زەكەرگە سۈركىۋالسا ، ئايال كىشى بۇنىڭ لەززىتىدىن بىھوش بولۇپ كېتىدۇ .

توشقاننىڭ مېڭىسىنى قەنت ياكى شېكەر بىلەن سالايە قىلىپ يېسە ، باھنى قۇۋۋەتلەشتە ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى .

كەپتەر ، كەكلىك ، قۇشقاچ مېڭىلىرى ھەممىدىن قۇۋۋەتلىك بولۇپ ، جىنسىي ئىقتىدارنى ئاشۇرۇشتا دورا سۈپىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ . لېكىن ، قەنت ياكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلىدۇ .

ئۆردەك گۆشىنى زەنجىۋىل بىلەن پىشۇرۇپ داۋاملىق يەپ بەرگەن ئەر ئەرلىكىدىن ھەرگىز قالمايدۇ .

كالا سۈتىگە قوۋزاقدارچىننى سېلىپ قاينىتىپ ئىچسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

مۇشۇكنىڭ (مولۇن بولۇشى مۇمكىن — تەھرىردىن)

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

قۇمۇچاقنى ئۆلتۈرۈپ سايىدا قۇرۇتۇپ ، كۆيدۈرۈپ ، كۈلىنى غورىلاي مېڭىسى ۋە تۈكلىرى بىلەن قوشۇپ كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ زەكەرگە سۈركەپ جىما قىلغان ئەر ھەر كۈنى كۆپ قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەن تەقدىردىمۇ زەكىرى بوشىمايدۇ .

ئاچچىق كەكىر سۈيىنى كېيىك ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرگە سۈركەپ ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇقىنىڭ يىلىكىنى سۈركەپ جىما قىلسا ، ئەرلىك كارامىتىنى ھەقىقىي نامايان قىلىدۇ ، ئۇ ئايال بۇ ئەردىن ھەرگىز مېھرىنى ئۈزەلمەيدۇ .

بۆرە چۆيۈسى (بۆرىنىڭ زەكىرى)نى ئۈستىدىكى يېغى بىلەن ئېلىپ ، سايىدا قۇرۇتۇپ ، 10 مىسقال شېكەر ياكى قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ يېگەن ئەرنىڭ جىنسىي قۇۋۋىتى شۇنچىلىك كۈچەيىپ 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 سۈركەپ جىما قىلسا ، ئۇ ئايال مەزكۇر ئەردىن شۇ دەرىجىدە خۇش بولىدۇكى ، شۇ ئەرنى كۆرمىسە تۇرالماس بولۇپ قالىدۇ .

ئىككى چىشلىق بولغان بۇقىنىڭ چۆيۈسىنى ئىسسىق چېغىدا ئوتتۇرىسىدىن تېشىپ كاۋاك ئېچىپ ، ئىچىگە 4 مىسقال شېكەر ، 1 مىسقال زەنجۈبىل 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 چۇمۇلىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، تومۇز ئاپتېپىدا سەككىز كۈن تۇرغۇزۇپ ، جىما قىلىدىغان چاغدا ، چۇمۇلە ئارىلاشتۇرۇلغان ياغنى تولۇق ئېلىشتۇرۇپ ، پۈتۈنىڭ ئالىقىنىغا سۈركەپ قويسا ، زەكەر دەرھال قايىم بولىدۇ .

10 مىسقال تەررە ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ ، كۈندۈزى يېسە ، كېچىسى 10 كىنىزەك 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 چېچىكىنى سوقۇپ ، سۈيدۈكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ ، زەكەرگە سۈركەپ جىما قىلسا ،

ئۇ ئايال مەزكۇر ئەرگە ئاشىق - بىقارار بولغاي .

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

ئالما شەربىتى بىلەن قىزىل بەھەننى ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە سەھەردە يېپ 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 ئۇچۇن چىڭسەي 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 گۈڭگۈرت ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ۋە جىنسىي ئەزاغا سۈركىلىدۇ .

جىنسىي ئەزاسى ئىششىغان كىشى ئېشەكنىڭ قارا يېلىكىنى سۈركىسە پايدا قىلىدۇ (ئىششىق يانىدۇ) .

كۈندۈزى تۆمۈرنىڭ داغلانغان سۈيىنى ئىچسە ، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەپ ، جىنسىي قۇۋۇەتنى ئاشۇرىدۇ . كۈنجۈتنى داۋاملىق يەپ بەرسە ، شەھۋەتنى ئاشۇرۇپ ، يۆتەلنى توختىتىدۇ .

ئارپىبەدىيانىنى داۋاملىق يەپ بەرسە ، ئاشقازاندىكى يەلنى ھەيدەپ ، باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ .

سۆزنەك

سەپرادىن بولغان سۆزنەككە قۇرسى كاكىنەچ پايدا قىلىدۇ .

كاكىنەچنىڭ تەركىبى : تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ، بەدرىڭ ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ، پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزى ، چۈچۈكبۇيا ، نەشاستە ، سەمىغى ئەرەبى ، كەتىرا ، خۇنسياۋشان ، كۈندۇر ، كاكىنەچلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن 10 دەرھەم ، چىڭسەي ئۇرۇقى 2 دەرھەم ، ئەپيۇن 1 دەرھەم . بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ ، ئارپىبەدىيان سۈيى بىلەن كۈمىلاچ قىلىپ ھەر كۈنى 2 دەرھەمدىن يېرىم پىيالە سېمىزئوتنىڭ سۈيى ، 10 مىسقال قەنت بىلەن ئىچكەي .

سۆزنەك ئۈچۈن شاھتەررە ئۇرۇقى ، بەدرىڭ ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرىدىن 2 مىسقال ، گىلى ئەمىنى ، سەمىغى ئەرەبى ، كۈن-

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 ، كۈمىلاچ قىلىپ ھەر
كۈنى بىر كۈمىلاچ 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 ، كۈنجۈت يېغىدا
يۇغۇرۇپ ھەر كۈنى ئىككى ۋاق سۈركىسە بولىدۇ .

بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان ھەملىنىڭ تەركىبى : قوينىڭ كال-
لىسى ، ئۆچكە يېغى 20 مىسقالدىن ، ئاق نوقۇت ، سېرىقچە-
چەك ، قىزىلچا يوپۇرمىقى بىر سىقىمدىن ، مۇۋاپىق مىقداردا
چامغۇر ئۇرۇقى ، ياڭاق 10 دانە ، چىلان ، زاراڭزا ئۇرۇقى 20
مىسقال ، پىياز ئۇرۇقى ، ھەليوت 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 يۈغۇرۇپ زەكەرگە سۈركىسە زەكەر قاتتىق ھەم يوغان بولىدۇ .

قارا قاغىنىڭ ئۆتىنى سۈركىسىمۇ زەكەر قاتتىق ھەم يوغان بولىدۇ .

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

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

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

كۆپ ئېھتىلام بولۇش كېسىلى

بۇ كېسەللىك مەنىنىڭ سۈيۈلۈپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ . زىرە ، رەنجۈىل ، باچكا قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ياخشىلىنىدۇ . قۇرۇق ئىسىق نەرسىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغان مۇۋاپىق . سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھېز 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 سۈيۈلغانلىقتىن بولسا ، كالا گۆشى ، بۇلماققا ئوخشاش قانىنى قويۇلدۇرىدىغان تاماقلارنى يېيىش بىلەن بىرگە قۇرسى كەھرىۋا ئىستېمال قىلىنىشى كېرەك .

قۇرسى كەھرىۋانىڭ تەركىبى : كەھرىۋا ، بىخ مارجان ، تەشمىگەن مەرۋايىت ، سېمىزئوت 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 پەرزىجنىڭ تەركىبى : مۇرمەككى 2

مىسقال ، سوماق 3 مىسقال . بۇلار ئېشەك تېزىكىنىڭ سىقىلغان سۇيى بىلەن گاڭبى سىياھسىدا خېمىر قىلىپ پەرزىج ياساپ جىنسىي ئەزاغا قويۇلىدۇ .

يەنە بىر پەرزىج : قەغەزنى كۆيدۈرۈپ كۈلى ، ئاق كۈندۈر ، گىلى مەختۇم ، ئانار پوستى ، شادىنەچ ، يېسىمۇق ، يۇمغاق- سۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، 4 مىسقال تۆگە تاپىنى ئارىسىغا ئېلىپ ھەببۇلئاسىنىڭ سۇيى بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ ، ئاندىن تۈخۈمنىڭ ئېقى ئارىلاش- تۇرۇلۇپ زىماد قىلىنىدۇ .

ئايالار ھەيزى توختىمىسا ، قارا سۈرمە بىلەن تۈخۈمنىڭ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ شاپ قىلىپ ، جىنسىي ئەزاسىغا قويسا ھەيز توختايدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

سانول ھەمەل سۈيىمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئايال كىشى مۇرمەككى ، سەئىدى ، راسەن ، قەلەمپۇرلار- دىن 1 مىسقالدىن ، ئىپاردىن 2 پۇڭ سوقۇپ ،تاسقاپ شارابتا يۇغۇرۇپ جىنسىي ئەزاسىغا قويسا جىنسىي ئەزانى كىچىكلىتە- دۇ .

قىزىل بەھمەن ، كەتىرا ، سەقەنقۇر ، ئۇينىڭ ئۆتى ، زورەز- باد ، دورونەچ ئەقرەبىلەر 1 مىسقالدىن ، تەشمىگەن مەرۋايىت ، قىچا 0.5 مىسقالدىن تەييارلىنىپ سوقۇپ ، تاسقىلىپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئۇچقە بۆلۈپ ، كۈندە بىرنى يەپ جىما قىلسا ھامىلدار بولىدۇ . ئايال كىشى زىرە يەپ ، نوقۇتنى ئوتقا سې- لىپ ئىشتان كىيمەي ئىسلىنىشى كېرەك .

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

شەنبەر مېغىزى 4 مىسقال ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 2 مىسقال .

قورساقتىكى ئۆلۈك بالىنى تېز چۈشۈرىدىغان پەرزىنجىنىڭ 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 : پىدىنىنى شارابتا ئېزىپ ئىچسە قورساقتا ئۆلگەن بالىنى ئاسانلا چۈشۈرىدۇ . ئاتىنىڭ تۇۋۇقىنى كۆيدۈرۈپ ئىسلانسا ھەم شۇنداق پايدا قىلىدۇ .

ھەيز توختاپ قېلىش

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

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

بۇ شەربەتنىڭ تەركىبى : پىدىنە ، پىرسىياۋشان 6 مىسقال-دىن ، ئارچا ئۇرۇقى 4 مىسقال ، ئارپىبەدىيان 5 مىسقال . بۇلارنى بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۇزۇپ 40 مىسقال قەنت قوشۇپ ئىچىلىدۇ .

قىزىل پۇرچاق ھەيزنى راۋان قىلىدۇ .

ھەيز توختاپ قالغان ئايال نۆشۈدۈردىن 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 سۈزىدىن پىنى قاينىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ . ئۇچ 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 ، ھوردالسا شىپا تاپىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) ، لېكىن توغماس بولۇپ قالىدۇ . بىر پىيالە ئاق يۇلغۇن سۈيىنى ئىچسىمۇ پايدا قىلىدۇ .

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

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

يەنە بىر خىل ئۇسۇل : قارلىغاچنىڭ ئۇۋۇسىنى ئۇي كالىنىڭ ئۆتى بىلەن شاپ قىلىسىمۇ بولىدۇ .

ھۆكۈمالار مۇنداق نەقىل قىلىدۇكى ، بىر ئايالدا يەتتە يىل

خۇن چىگىلگەن بولۇپ ، بۇ پەرزىجنى قويۇۋىدى ، ئاللانىڭ ئىرادىسى بىلەن ھەيز راۋان بولدى .

بۇ پەرزىجنىڭ تەركىبى : مۇرمەككى ، پىدىنە 4 مىسقال- دىن ، ئارچا ئۇرۇقى 8 مىسقال ، سۇزاپ 10 مىسقال ، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن 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 كىندىكنىڭ تۆۋەن تەرىپى ئاغرىيدۇ . ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ . يەلنى يوقىتىدىغان نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ . بۇنىڭغا تۆۋەندىكى پەرزىجنى قويۇش پايدىلىق .

ئۇنىڭ تەركىبى : ئارپىبەدىيان ، رۇمبەدىيان ، جىڭسەي ئۇ- رۇقى ، سۇزاپ ، سۆئىتەرلەرنى 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 لەۋزەنزىيا ، ئارارەج ئەركانىس بېرىلىدۇ .

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

ئېشەكنىڭ تۇۋۇقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى كالا سۈتىدە خە-

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 ئۇچۇن 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 كۇنجۇت يېغى ، قارا سۇناي ئۇرۇقنىڭ يېغى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، 2 قوشۇق گۈلاب ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقنىڭ سۇيىدىن 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 .

خولىنجانىنى يۇمشاق سوقۇپ بۆره يېغى ، بۆره ئۆتى ، قاغا ئۆتى قاتارلىقلارنى لاتىغا سۇۋاپ ، بىمار جىنسىي يولىغا سالسا ، بالىياتقۇسىدىكى يەلنى يوقىتىدۇ .

بالىياتقۇسىدا سېرىق سۇ توختاپ قالغان ئايال ئۆردەك يېغى ، ئۆردەك ئۆتى ، توخۇ ئۆتى ، قارىلىغاچ ئۆتى ، قارىلىغاچ مېڭىسى ، توشقان يېلىنى ، يېسىمۇقلارنى لاتىغا سۇۋاپ بالىياتقۇسىغا سېلىپ قويسا ، سېرىق سۇنى يوقىتىدۇ . بۇ دورا بويدىن ئاجراش كېسەللىكىگىنىمۇ پايدا قىلىدۇ .

4 سەر كۆنجۈت يېغى ، بىر سىقىم قارا سۇناي ئۇرۇقىدىن ياغ چىقىرىپ ، ئىككى قوشۇق گۈلاب ، بىر قوشۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنىڭ سۇيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ، قاينىتىپ ئىچسە تۇغماس ئاياللار تۇغىدۇ .

بېدىنىڭ يوپۇرمىقىنى سىقىپ ئىچسە تۇغۇت چەكلىنىدۇ .

بېدىنىڭ سۇيىنى جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ قويۇپ جىما قىلسا تۇغمايدۇ .

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

جىنسىي ئەزا قىچىشىش

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

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

سەندەل ، تۆگىتاپىنى ، يۇمغاقسۇت سۇيى ، سىمىزئوت ئۇرۇقى ، قارا سۇناي ، بىنەپشە يېغى ، قاپاق يېغى ، پىدىنە يوپۇرمىقى ، ئانار پوستى ، يېسىمۇقنى ئاقلاپ مۇسەللەستە قاينىتىپ بالىياتقۇغا قويۇلىدۇ .

ئاياللاردا ئاندا ـ مۇندا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

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

ئايال كىشى هامىلدار بولغاندا ئوڭ تەرىپى ئېغىر تۇيۇلسا ، هامىلىنىڭ ئوغۇل ئىكەنلىكىدىن ، سول تەرىپى ئېغىر تۇيۇلسا ، هامىلىنىڭ قىز ئىكەنلىكىدىن بېشارەتتۇر .

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

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

ئاياللاردىن هەيىز كېلىپ تۇختىمىسا ،بېهىى ئۇرۇقىنى

ياغ بىلەن پىشۇرۇپ يېسە دەرھال تـوختايدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتـكەن) .

بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللاردا ئەمچەكتىن قان كەلسە ، شاھـتەررىنى سوقۇپ قاينىتىپ ئىچسە ، دەرھال قان توختايدۇ .

ئەمچىكى ئىششىپ قالغان ئاياللار ئىششىقنى يادۇرۇش ئۈچۈن قىزىل لوۋيا ئۇنىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، ئەمچىكىگە چاپسا ياخشى بولۇپ قالىدۇ . بۇ تېڭىقنى ئۈچ كۈن تۇرغۇزۇپ ، زىغىرنى سوقۇپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەنە ئەمچەككە چاپسا ئۇنۇمى 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 ئۈي كالىنىڭ ئۆتى بىلەن مەلھەم قىلىپ 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 ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ ، يىرىڭلىغان جايغا تاڭسا پايدا قىلىدۇ .

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

تۇغۇتىدا كېزىك بولۇپ قالغان ئايال يۇلغۇننى قاينىتىپ ، سۈيىدە ئارپائۇننى خېمىر قىلىپ ،بەدىنىگەتاڭساپايداقىلىدۇ .

تۇغۇتىدا كېزىك بىلەن ئاغرىغان ئايال سېرىق توخۇنى ئۆلـ
تۈرۈپ ، توخۇنىڭ قارنىنى جىنسىي ئەزاسىغا تاڭسا ، كۈل رەڭ
خوخىنى سول قولى بىلەن سول پۇتىغا تاڭسا ساقىيىپ قالىدۇ .

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

تۇغماس 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 ھامىلدار بولىدۇ .

يەنە بىر خىل ئۇسۇل : توغمىغان ئايال خوراز ئۆتىنى يەپ
بەرسە ھامىلدار 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 ، چىڭسەي ئۇرۇقى ، جۇۋىنە قاتارلىقلار 4 مىسقالدىن
تەييارلىنىپ ، يۇمشاق سوقۇلغاندىن كېيىن ، ھەسىلدە يۇغۇرۇپ
0.5 مىسقالدىن يەپ بەرسە ھامىلدار بولىدۇ .

ئاياللار ئۇچۇن 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

قولنى گۈلاب ، ئارپىبەدىيان سۈيى بىلەن ھۆل قىلىپ ، بۇ دورىلارنى ئوتتۇرا بارماقتا يېپىشتۇرۇپ پەرجىمنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈپ ، ئازراق تۇرغۇزۇپ تارتىۋالسا ، بالىياتقۇ ئىچىنى قۇرۇق ، تار ، خۇشبۇي قىلىدۇ .

2)لاچىندانە ، قەلەمپۇر ، قاقىلە ، يېشىل موزا 3 مىسقال- دىن ، سەئىدى ، سۈمبۈل 2 مىسقالدىن ، ئىپار 1 پۇڭ . ھەممە- 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 ، سۈمبۈل ، سەئىدى ، ئىپارلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ لاتىغا سىڭدۈرۈپ ، جىنسىي ئەزاغا قويسا جىنـ- سىي ئەزانى تار ھەم خوشبۇي قىلىدۇ . قوۋزاقدارچىنىنى 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 جاراھىتى

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 ئۇن ، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم ، شېكەرلەرنى قوشۇپ سىماب ئۆلگۈچە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ (سىماب رەڭگى كۆكەرگەندە ئۆلگەن بولىدۇ) ، بۇ سىمابنى 27 پارچىغا بۆلۈپ ، ئەتىگەندە ئۇچ بۆلىكى چىشقا تەگكۈزۈلمەي يوتۇۋېتىلىدۇ ، ئاش ۋاقتى بولغاندا ياغسىز قوي گۆشى بېرىلىدۇ ، چۈشتە يەنە ئۇچ بۆلىكى چىشقا تەگكۈزۈلمەي يۇتۇۋېتىلىدۇ ، ئاندىن يەنە ياغسىز قوي گۆشى بېرىلىدۇ . كەچتە ئۇخلايدىغان چاغدا يەنە ئۇچ 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 .

زىمادىنىڭ تەركىبى : سىماب 1 مىسقال ، قىزىل شېكەر تالقىنى 0.5 مىسقال ، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم بەش دانە . بۇلارغا كۆچلۈكرەك ئۈزۈم پار سۈيىنى تامدۇرۇپ خېمىر قىلـ غاندىن كېيىن ، سىماب سېلىپ ئۆلتۈرۈلىدۇ ، ئاندىن 2 — 3 كۈن تالاغا چىقماي ، جاراھەتكە بۇ دورا كۈندە 3 ۋاق سۈركەلسە ساقىيىپ كېتىدۇ . بۇنىڭ شەرتى : بىمار شامال بىلەن ئۇچراشـ ماسلىقى 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 تۈۋىگە ، 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 بۇـ رۇن ، 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 زەردار چىقسا ، مەلھىمى نورنى سۈركىسە بولىدۇ .

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

ئارپىبەدىياندىن 0.5 مىسقال ، نېلۇپەردىن 0.5 مىسقال ، بىنەپشىگۈلدىن 0.5 مىسقال ، چىلاندىن 10 دانە تەييارلاپ قايـ ـنىتىپ ئىچسە ، مەڭنى يوق قىلىدۇ .

سامساقنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ھەرقانداق يەرگە سۈركىسە ، تۈك ئۈنمەيدۇ .

ئاق كېسەل ئۈچۈن چاشقانىنىڭ قېنى بىلەن قارا قاغىنىڭ قېنى 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 ـكىسە 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 ئادراسمانىنى كۆيدۈرۈپ ئۆينى ئىسلىسا ، يىلان قا ـچىدۇ .

ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى ناسورغا (ئاقما جاراھەت)سۈركىسە پايدا قىلىدۇ .

ناسور ئۈچۈن خوراز يېغىنى كۆيدۈرۈپ سۈركىسە بولىدۇ .

بەدەنده ئوق ياكى تۆمۈرنىڭ پارچىسى قېلىپ چىقمىسا ، كالا تېزىكىنى كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتنىڭ ئاغزى ـ

غا تاڭسا چىقىپ كېتىدۇ .

تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن گۈل يېغىنى ئېلىشتۇرۇپ كۆيگەن يەرگە سۈركىسە پايدا قىلىدۇ .

كۆيۈككە قىزىلگۈلنى پىشۇرۇپ (قاينىتىپ)ئارپا ئۇنى ، گۈل 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 ئۇچ بارماق ئۈستىگە تاڭسا-مۇ بولىدۇ . تېڭىق ئۇچ كۈن تۇرۇشى كېرەك .

جاراھەتنىڭ سۈيىنى قۇرۇتۇپ گۆش ئۈندۈرۈش ئۈچۈن مومدىن 5 دەرھەم ، ئۈنزۇرۇتتىن 5 مىسقال ، قەلەي توپىسىدىن 5 مىسقال ، تاش سۈرمىدىن 5 مىسقال ، گۈل يېغىدىن 20 مىسقال تەييارلاپ مەلھەم قىلىپ جاراھەت ئۈستىگە 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 كۈلگە كۆمۈپ ، قوينىڭ دۈمبە 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 .

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

لوۋيا ئۇننى ئارغىماق يىلىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇزگە سۈركىسە ، يۇزدىكى داغ يوقىلىدۇ .

سەۋسەن يىلتىزىنى سۇدا قايناتىپ يۇزنى يۇسا ، يۇزدىكى داغ چۈشۈپ كېتىدۇ .

باقلەنى سوقۇپ ، يۇزدىكى 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 ، سېمىز ئوت 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 ئېـ لىپ ، سوقۇپ تاسقاپ ، موم ، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ سۈركىسە پايدا قىلىدۇ . بۇنىڭدا كۈلۈش ، شامالداش ، سوغۇق ، قاتتىق يېمەكلىك ۋە تۇزلۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھېز تۇتۇش ، مۇنچىغا پات ـ پات كىرىپ تۇرۇش لازىم .

كالپۇك يېرىلىش مىزاج بۇزۇلغانلىقتىن ، ھاۋانىڭ تەسـ

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

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

قىچىشقاقتىن جاراھەت پەيدا بولغان بولسا ، بېھى ئۇرۇقى ، ئەينۈلا ، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ 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 ، سېرىقچە- 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 يۇزگە سۈركىسە يۇزدىكى داغنى يوقىتىدۇ .

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

يۇزدىكى داغ لوڭيانى ئېزىپ يۇزگە سۈركىسە چۈشىدۇ .

سۆگەل

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

سەھەردىكى سۇيدۇكنىڭ كۆپۈكىنى سۇركىسىمۇ ھەم پايدا قىلىدۇ . بۇنىڭدا ئاۋۋال سۇيدۇكتە سۆگەل يۇيۇلىدۇ ، ئاندىن قول يۇيۇلىدۇ .

بۇنىڭدىن باشقا ، ئۇرۇقى يوق ئۇزۇم 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 كۇنى سىركە بىلەن تۇزنى چاپسا پايدىسى كۆپ .

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

زەرنىخ ، زىراۋەندى ، قۇرۇق ئۇزۇمنىڭ ئۇرۇقىنى چىقى-رىپ ، ھەممىسىنى قوشۇپ سۆگەلگە سۇركىسە ، يەنى سۆگەل ئۇستىدە ئۇچ كېچە - كۇندۇز تۇرغۇزۇپ ، ئاندىن ئۇنى ئۇزۇۋەت-

سه 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 ، تېرە-سىنىڭ رەڭگى ئۆزگەرمەيدۇ . بۇ كېسەللىك تاماق قۇۋۇتىنى تولۇق سەرپ بولماي ، قالدۇقى تېرىدە يىغىلىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ .

دورىسى : 1) 2 مىسقال قارىمۇچ ، 1 مىسقال گۈلخىر تەيىارلاپ سوقۇپ ، ئاندىن زوپىتى رۇمنى بۇنىڭغا قوشۇپ ئارە-لاشتۇرۇپ ، زىماد قىلىنىدۇ .

2)چاشقانىنىڭ قورسىقىنى يېرىپ خەنازىرغا تاڭسا پايدا قىلىدۇ .

3)سېرىق ئۆچكىنىڭ مايىقىنى سوقۇپ سىركە بىلەن خە-مىر قىلىپ تاڭسا بولىدۇ .

4)ھاكنى سوقۇپ ، قوينىڭ قۇيرۇق يېغى بىلەن ئارىلاش-تۇرۇپ تاڭسا بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن) .

5)زوپىتى بىلەن نېلۇپەر يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ ھەر ئىك-كىسىنىڭ كۈلىدىن 2 مىسقالغا شۇاق ئارىلاشتۇرۇپ تورونجە-نىڭ يېغىدا مەلھەم قىلىپ خەنازىرغا سۈركىسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ .

6)قوينىڭ بويىندىكى بەزنى قۇرۇتۇپ ، سوقۇپ ، تاسقاپ
5 مىسقال تەييارلاپ ، ئۇچ ھەسسە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ كۈندە
2 — 3 مىسقالدىن ئىككى ۋاق يېيىلىدۇ ياكى ئۇ بەزنى قەنت
ياكى ناۋاتقا ئارىلاشتۇرۇپ يېسىمۇ بولىدۇ .

7) باقىلەنىڭ ئۇنى ياكى ئارپا ئۇنىنى ئۆردەك يېغىغا
ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنسا ، خەنازىرنى يۇمشىتىپ چۈشۈرە-
دۇ .

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

بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

كىچىك بالىلارنىڭ يۆتىلىش كېسىلى

بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ئۆپكىنىڭ ئاغزى قۇرۇپ قالغانلىقتىن قوزغىلىدۇ .

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

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

ئەگەر ئۆزى تاماق يېيەلەيدىغان بالا بولسا ، شوۋنگۈرۈچكە 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 ئۈچىغا ھەسەل سۈزۈپ يالاتسا قەي قىلىدۇ ، بۇ ئارقىدىن

لىق ھۆللۈك گېلىدىن ، تىلىدىن سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ ، ئاد-
دىن قۇندۇز قەھرى ئېزىپ باش ، قۇلاق ، ئالىقان ، تاپان ،
بۇرۇنغا سۇركىلىدۇ . 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
ئومۇس سىبيان كېسىلگە گىرىپتار بولمىغان بولسا پايدا قە-
لىدۇ ، ئەگەر بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان بولسا ، يۆتەلگە
قىلغان دورىنى قىلىش بىلەن بىرگە پەرھىزگە دىققەت قىلىنە-
دۇ .

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

كىچىك بالىنى ھېق تۇتۇش كېسىلى

ئەگەر كىچىك بالىنى تولا ھېق تۇتسا بالىنىڭ كۆڭلىكىدىن
يىپ سۇغۇرۇپ ئېلىپ ، تۇكۇرۈكى 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 ھېچ تۈتقان بولسا دەرھال سۇ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ ، سۈنى ئارقا - ئارقىدىن يەتتە قېتىم يۇتسا ھېچ 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 سۇيى ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ . ئاچچىق ئانارنىڭ سۇيى قەي ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشىنى 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 ئېمىدىغان ۋاقتىدا ئۆلتۈرۈپ ، قارنىنى يېرىپ ، قارنىدىكى ئوغۇز سۈتىنى ئېلىپ بالىغا يېگۈزۈپ ، ئارقىسىدىن ئېمىتسە پايدا

قىلىدۇ .

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

كېچىك بالىنىڭ مەيدىسى ئاجىزلاش كېسىلى

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

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

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

كېچىك بالىنىڭ چوڭ تەرىتى كەلمەسلىك كېسىلى

بۇ كېسەللىكتە كالا ئۆتىنى بالىنىڭ قورسىقىغا سۈركىسە

قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ . مەستىكىنى سۈدا ئېرىتىپ قورسىقىغا سۈركىسە پايدا قىلىدۇ ھەم تۆۋەندىكى شاپ بېرىلىدۇ .

شاپىنىڭ 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 تەبئىتى يۇمشىتىلىدۇ ياكى سوپۇن بىلەن شاپ قىلىنىدۇ .

چېچەك چىقىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى

بورئى ئىلتىغا دېگەن كىتابتا مۇنداق دېيىلگەن : 40دانە ئوشەق ئۇرۇقنى يېگۈزسە 40 تىن ئارتۇق چېچەك چىقمايدۇ . يولۇاسنىڭ جىگىرىنى ۋە گۆشىنى يېسە چېچەك چىقمايدۇ ، قامىنىڭ گۆشىنى يېسە چېچەك چىقماسلىقى ئەملىيەت .

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 . ئۇسسۇزلۇقنىغا چىدىلان شەربىتىگە گۈلاب قوشۇپ بېرىلىدۇ . چېچەك چىقىپ 6 — 7 كۈندىن كېيىن 2 مىسقال ئارپىبەدىيانغا بەش تال ئەنجۈرنى قوشۇپ قاينىتىپ چىلان شەربىتىگە قېتىپ ئىچۈرۈلىدۇ . بۇ شەربەت داۋاملىق ئىچۈرۈپ بېرىلىدۇ .

شەربەتنىڭ تەركىبى : چىلان 30 دانە ، سەرپىستان 40دانە ، 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 ، ئەينۈلا قوشۇپ بېرىلىدۇ . دەسلەپتە ئازراق تەمرى ھىندى شىرخەشتتە گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ .

ئىچى راۋان بولسا زىيادە سوغۇقلۇق قىلمىشقا 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 ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ .

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

بالىنىڭ يۆتىلى بولسا ، ھەببۇلئاس شەربىتىگە قۇرسى تەبا- شىر قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ . دەسلەپكى قىزىتمىدا كاپۇر بىلەن گۈلاب يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ كۆزگە تېمىتى- لىدۇ .

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

دەسلەپتە ئالىقانلىرىغا خېنە يېقىپ ، ياز كۈنىى سەندەل-
دە ، قىش كۈنىى 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 ، سۇيى چىقىپ تۇرسا قىزىلگۈل ،
سەبرى ، كۈندۈر ، ئونزوروت ، خونسياۋشان قاتارلىق دورىلار
يۇمشاق سوقۇلۇپ جاراھەتكە سېپىلىدۇ .

قىزىلگۈل ، ئۇپا ، موردارسەك ياكى سوماقنى قوشۇپ ،
جاراھەتكە سەپسە جاراھەتنى قۇرۇتىدۇ .

قومۇش يىلتىزى ، باقلە ئۇنى ، قوغۇن ئۇرۇقى ، گۈرۈچ ،
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 پەرھېز
قىلىش زۆرۈر .

سەپرانى يوقىتىش ئۇچۇن ھەببى بىنەپشە بېرىلىدۇ .

ھەببى بىنەپشىنىڭ تەركىبى : بىنەپشە 2 مىسقال ، تۇربۇت
1 مىسقال ، رۇببىسۇس ، سېرىق ھېلىلە پوستى 0.5 مىسقال-
دىن ، كەتىرا ، سوقمۇنىيا ، رۇمبەدىيان 2 پۇڭدىن . ھەممىسە-
نى سوقۇپ ، تاسقاپ ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ .

ھەمەل قىلىنىدىغان دورىنىڭ تەركىبى : بىنەپشە ، نېلۇ-
پەر ، ئاق لەيلى ، شوخلا نوتىسى ، قىزىلچا ، ھەمىشەباھار ، سە-

رىنقېپچەكلەرنىڭ ھەربىرى 2 مىسقالدىن ، ئارپا يارمىسى ، سۆ-گەت يوپۇرمىقى بىر چاڭگالدىن ، چىلان ، سەرپىستان 20 دانە-دىن ، ئەينۈلا بەش دانە ، تەرەنجىۋىل 2 سەر ، مەستىكى بىر قوشۇق .

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

قەي قىلدۇرغۇچى دورىنىڭ تەركىبى : 5 مىسقال يۇمغاق-سۇت ، 5 مىسقال سېرىقچېچەك ، 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 سۈيۈلدۇرۇپ 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 تەببىيە

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

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

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

مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى: غەيرەت خالىق



ISBN 978-7-5373-1152-6



(民文)定价：11.00元