ئۇيغۇر تىبابەت
رېتسېپلىرىدىن مىراسلار

7

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۇيغۇر تېبابىتى رېتسېپلىرىدىن مىراسلار

(7)

نەشرگە تەييارلىغۇچى: تەۋەككۈل قۇربان

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

维吾尔医处方遗产．7/ 塔瓦库力·库尔班整理．
乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2004.5
ISBN 7－5372－3753－0

Ⅰ.维... Ⅱ.塔... Ⅲ.维吾尔族－民族医学－处方－汇编－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（2004）第 035856 号

责任编辑：阿不力克木·努尔买买提阿吉
责任校对：热依汗·努尔

维吾尔医处方遗产（7）
（维吾尔文）

塔瓦库力·库尔班　整理

* * *
新疆人民卫生出版社出版
（乌鲁木齐市龙泉街 66 号 邮编 830001）
新疆畜牧印刷厂印刷
新疆新华书店发行
* * *
787×1092 毫米　32 开本　2.875 印张
2004 年 5 月第 1 版　2004 年 5 月第 1 次印刷
印数：1 — 5000　总定价（6、7、8 册）：14.40 元

كىرىش سۆز

چاغاتاي ئۇيغۇر تىلىدىكى ئۇيغۇر تېبابىتىگە ئائىت قەدىمي قولىيازما ۋە ئەسەرلەر خەلقىمىز ئارىسىدا ناھايىتى كۆپ. بۇ كىتابچىنىڭ ئەسلىي قولىيازمىسىمۇ چاغاتاي ئۇيغۇر يېزىقىدا يېزىلغان بولۇپ، قاچان، قەيەردە، كىم تەرىپىدىن يېزىلغانلىقى توغرىلىق مەلۇمات يوق. بۇ كىتابچىنى شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن تەۋەككۈل قۇربان نەشرگە تەييارلىغان بولۇپ، قۇرۇلما جەھەتتە بىز ئىلگىرى نەشر قىلغان «ئۇيغۇر تېبابىتى رېتسېپلىرىدىن مىراسلار» ناملىق بىر يۈرۈش كىتابقا ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن «ئۇيغۇر تېبابىتى رېتسېپلىرىدىن مىراسلار (7)» نامىدا نەشر قىلدۇق.

بۇ كىتابچىدا كۆپ ئۇچرايدىغان 40 خىلدىن ئارتۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى، سەۋەبى ھەمدە ھەربىر كېسەللىكنى يەككە ۋە مۇرەككەپ دورا ھەم يېمەك - ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش ئاممىباب تىلدا تونۇشتۇرۇلغان. تەھرىرلەش جەريانىدا دورا ۋە كېسەللىك ناملىرىنى ئىمكانقەدەر ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلى بويىچە ئېلىشقا تىرىشتۇق. تەكرار مەزمۇنلارنى قالدۇرۇۋەتتۇق.

بۇ كىتابچە كەڭ كىتابخانلارنىڭ قىممەتلىك پايدىلىنىش ماتېرىيالى بولالايدۇ.

نەشرىياتتىن

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

مۇندەرىجە

باش تەمرەتكىسىنىڭ ئىلاجى 1

قىچىشقاقنىڭ ئىلاجى 1

ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشنىڭ ئىلاجى 2

قۇلۇنجىنىڭ ئىلاجى 3

بالىلار چۇچۇك كېسىلىنىڭ ئىلاجى 5

بالىلاردىكى قۇلاق ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى 6

بوۋاسىرنىڭ ئىلاجى 7

ئۈچەي جاراھىتىنىڭ ئىلاجى 8

ئىسھالنىڭ ئىلاجى 9

ئۈچەي ئىششىقىنىڭ ئىلاجى 11

بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئىلاجى 12

بۆرەك ئىششىقىنىڭ ئىلاجى 13

بۆرەك ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى 13

بۆرەك سىلىنىڭ ئىلاجى 14

سۈيدۈك تېمىپ كېلىشىنىڭ ئىلاجى 15

سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىشىنىڭ ئىلاجى 16

سىيىپ يېتىشنىڭ ئىلاجى 18

قان سىيىشنىڭ ئىلاجى 18

مەقئەت قىچىشىشنىڭ ئىلاجى 19

بەل ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى 20
مۇپاسىلنىڭ ئىلاجى 21
نۇقرىسنىڭ ئىلاجى 23
ئاشقازان ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى 26
ئاشقازان ئاجىزلىقىنىڭ ئىلاجى 29
ھەيز كۆپ كېلىشىنىڭ ئىلاجى 30
تال ئىششىقىنىڭ ئىلاجى 31
ئىچى سۇرۇشىنىڭ ئىلاجى 32
يۆتەلنىڭ ئىلاجى 34
باھ ئاجىزلىقىنىڭ ئىلاجى 38
بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىشىنىڭ ئىلاجى 44
ئىسپېرما كۆپ كېلىشىنىڭ ئىلاجى 45
كۆپ ئېھتىلام بولۇشىنىڭ ئىلاجى 46
يەلدىن بولغان جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ ئىلاجى 47
جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدان ئىششىقىنىڭ ئىلاجى 49
ئاياللار جىنسىي ئەزا جاراھىتىنىڭ ئىلاجى 52
سۈيدۈك يولى جاراھىتىنىڭ ئىلاجى 53
پەتەق كېسىلىنىڭ ئىلاجى 55
بۆرەككە سۇ چۈشۈشىنىڭ ئىلاجى 56
تۇغماسلىقنىڭ ئىلاجى 57
ھامىلىدارلىقنىڭ بايانى 60
قىيىن تۇغۇتنىڭ ئىلاجى 62
ھەيز كۆپ كېلىشىنىڭ ئىلاجى 64
بالىياتقۇ جاراھىتىنىڭ ئىلاجى 65

بالىياتقۇ بوۋاسىرنىڭ ئىلاجى 66

بالىياتقۇ ئىششىقنىڭ ئىلاجى 66

بالىياتقۇ سەرتاننىڭ ئىلاجى 69

ھىستېرىيە 70

مەنىي كەملىكنىڭ ئىلاجى 71

سىفلىس كېسىلىنىڭ ئىلاجى 73

باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار 75

يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار 77

ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار 80

[illegible] 66
[illegible] 66
[illegible] 69
[illegible] 70
[illegible] 71
[illegible] 73
[illegible] 75
[illegible] 77
[illegible] 80

باش تەمرەتكىسىنىڭ ئىلاجى

بەش گرام خېنە، 15 گرام كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، بەش گرام ئۆرۈك يېلىمى، 10 گرام كۆيدۈرۈلگەن ئۆچكە مۈڭگۈزى، بەش گرام قومۇش يىلتىزى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كونا سىركىگە چىلاپ بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، چاچنى چۈشۈرتۈپ ئەتىگىنى توخۇ پېيى بىلەن نەچچە قېتىم سۈركەپ بەرگەي.

ھەببۇلئاس بەرگى بەش گرام، خېنە 20 گرام، نۈشۈدۈر، بوزىدان ھەربىرى 15 گرام. بۇلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئېگىر 30 گرام، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى 25 گرامنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركىدە ھۆل قىلىپ، كالا مەسكىسىنى قوشۇپ بېشىغا چاپقاي.

قىچىشقاقنىڭ ئىلاجى

20 گرام قىچىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركىدە ئېزىپ چاپقاي.

موزىنى سىركىدە ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، ئىنتايىن مەنپەئەت قىلغاي.

سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، ھېلىلە كابىلى ھەربىرى 10 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا 20 گرام، شاھتەرە 15 گرام، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىككى ھەسسە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ھەر قېتىم تاماقتىن كېيىن 10 گرامدىن يېسە قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى قىچىشقاق بولسا، 100 گرام زاغۇن يېغىنى داغلاپ، سۇ قوشۇپ سوۋۇتۇپ، ئۇنىڭغا كېيىن يەتتە گرام ساپ گۈڭگۈرت قوشۇپ، بەش گرام كۆپۈكى دەريا، يەتتە گرام زەرنىخنى يۇمشاق سوقۇپ زىمات قىلغاي. ئەگەر كىشىنىڭ بەدىنى جاراھەت بولماي قىچىشسا، سەپرا غالىبلىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى سەپرانى كۆپەيتىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرغاي، ئارقا ـ ئارقىدىن مۇسھىل ئىچكەي. ئۇنىڭدىن كېيىن ھەر كۈنى كەچتە لىمون شەربىتى بىلەن غورا شەربىتىنىڭ بىرەرسىگە كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، ئازغىنە گۈلاب بىلەن ئىلمان ھالدا سۈرتۈپ بەرگەي، ئەتىگىنى مۇنچىغا چۈشكەي.

ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشنىڭ ئىلاجى

ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش بەلغەم خىلتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن جاۋارىش ئۇدنى ئىستېمال قىلغاي.

جاۋارىش ئۇدنىڭ تەركىبى: ئۇد قىمارى 20 گرام، قۇستە تەلخ

بەش گرام، قەلەمپۇر، موزا، مەستىكى 10 گرامدىن، قاقىلە كىبار، سۇمبۇل، زەپەر ھەربىرى 10 گرامدىن، زەنجىۋىل، دارچىن، پىلپىل، جۇزبۇۋا، ھەربىرىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 300 گرام قەنت سېلىپ يۇغۇرۇپ، ھەركۈنى ئاخشىمى 10 گرامدىن يېگەي.

بۇ كېسەلگە ئاساسلىقى ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى سەۋەب بولۇر.

ئەگەر بۇ ھۆل ئىسسىقلىقتىن بولسا، قورسىقى ئاچ ۋاقتىدا شال ئاققاي، ئەگەر قورسىقى توق ۋاقتىدا شال ئېقىش كۆپەيسە، بۇ ھۆل سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن بولۇر.

بۇنىڭ سەۋەبى ئاساسلىقى ھەزىم بۇزۇلغانلىقىدىندۇر. دورىسى: سوغۇقتىن بولسا، سېرىقچېچەك، بىخ سۇس، تۇرۇپ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئىچىپ، قەي قىلغاي. ئۇنىڭدىن كېيىن فۇپەل، ئاقىرقەرھا ئۈچ گرامدىن، قىزىلگۈل، سەندەل، ھېلىلە زەرد ئالتە گرامدىن، تاباشىر ئىككى گرام، ئىپار، كاپۇر بەش گرامدىن. يۇقىرىقى دورىلارنى گۇلاب سۈيىدە خېمىر قىلىپ ھەب ياساپ ئىستېمال قىلغاي.

قۇلۇنجنىڭ ئىلاجى

سانائى مەككى 20 گرام، رۇم بەديان، ئارپىبەديان، كەرەپشە

ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ھەربىرى 10 گرامدىن، بىنەپشە، گۈلخەيرى يەتتە گرامدىن، زاراڭزا 35 گرام، قىزىلچا كۆكىنىڭ سۈيى يېرىم پىيالە، ھەممىسىنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر بىلەن پولوس مېغىزىدىن 35 گرام ئېلىپ سوقۇپ، سەككىز گرام بادام يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ شامچە تەييارلاپ ھەمەل قىلىپ، ئاندىن كېيىن قېرى قوينىڭ شورپىسى ئىچىلىدۇ. قۇلۇنجى ئېچىلغاندىن كېيىن بۇ مەجۇنى خىيارشەنبەر بېرىلگەي.

مەجۇنى خىيارشەنبەرنىڭ تەركىبى: تۇربۇت 130 گرام، بىخ سۇس 40 گرام، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 20 گرام بىنەپشە، 20 گرام مەھمۇدى قوشۇپ، 120 گرام بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، 300 گرام خىيارشەنبەر مېغىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ، 250 مىلىلىتىر ھەسەل قوشۇپ، كۈنىگە 20 گرامدىن يېگەي.

يەنە بىر ئىلاجى: ئاۋۋال ھۆقنە قىلغاي، كېيىن بۇ مۇسھىل بېرىلگەي.

تەركىبى: بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، سېرىقچېچەك، ھەربىرىدىن 10 گرامدىن قاينىتىپ سۈزۈپ، 30 گرام شۇلتا، 35 گرام شېكەر، 30 گرام كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ھۆقنە قىلغاي. ئەگەر شەھەمەنزەلنى شامچە قىلىپ قويسا شىپا تاپىدۇ. لېكىن ئىچىگە قويغاندا تولا ئاغرىيدۇ.

يەنە بىر ئىلاجى: قۇلۇنجى بەلغەمى غەلىزدىن بولغان بولسا ئاۋۋال ھۆقنە قىلىپ، ئاندىن بۇ مۇسھىل بېرىلگەي.

تەركىبى: مەھمۇدى بەش گرام، شەھەمەنزەل 10 گرام، مەستىكى

ئۈچ گرام، قەنتتىن بەش گرام ئېلىپ، كۆنىگە بەش گرامدىن ئىستېمال قىلغاي.

باللار چۈچۈك كېسىلىنىڭ ئىلاجى

بۇ كېسەل سەپرا، بەلغەم خىلتى بۇخارىتىدىن بولىدۇ. ئىلاجى بۇ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: سۈئتەر، قۇندۇز قەھرى، زىرە ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانار سۈيى ياكى سۇغا چىلاپ ئىچكەي.

يەنە بىر ئىلاجى: توشقان بالىسىنى ئوت يېمىگەن ۋاقتىدا ئۆلتۈرۈپ، قارنىنى يېرىپ ئىچىدىكى سۈتىنى ئېلىپ، ئىككى - ئۈچ كۈن سۇدا ئېرىتىپ ئىچسە پۈتۈنلەي ساقايغاي.

بالىنىڭ چۈچۈك بولغانلىقىنىڭ يەنە بىر سەۋەبى دىمىقىدا ئىششىق بولغاندىن بولىدۇ.

ئىلاجى: قاپاق مېغىزى بىلەن گۈلبىنەپشىنى يۇمغاقسۈت سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، باش ۋە پېشانىگە زىمات قىلغاي ياكى قوينىڭ بۆرىكىنى ئوتقا قويۇپ چىققان سۈيىنى ئىلمان ھالەتتە بۇرۇنغا تامغۇزغاي.

ئەگەر بالىدا تەشنالىق كۆپ بولسا، ھۆل قاپاقنى توغراپ، شوخلىنىڭ سۈيى بىلەن خىرپە بەرگىنىڭ سۈيىنى قوشۇپ بېشىغا

زىمات قىلغاي ياكى ھۆل يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ، گۈل يېغىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىسىگە چاپقاي.

ئەگەر كىچىك بالا ئىسھال بولسا، موزىنى، جوزنى ئېزىپ كىندىكىنىڭ ئەتراپىغا چاپسا مەنپەئەت قىلغاي.

يەنە بىر ئىلاجى: توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا زىمات قىلغاي. ئانىسىنىڭ، بالىسىنىڭ غىزاسىغا ھۆل قاپاقنى توغراپ، يۇمغاقسۇتنى توخۇ گۆشىگە قوشۇپ يېگۈزگەي. ئانىسى قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلغاي. ئەگەر بالىغا تەپ لەرزە ئارىز بولسا، بالىنىڭ ئانىسى سۈت، قېتىق، گۆش، ياغدىن پەرھىز قىلغاي. كېيىن ئانىسىغا شەربىتى سىركەنجۇبىل قوشۇپ بې- رىلگەي. يەنە ھۆل قومۇشنى سوقۇپ، قازاندا قاينىتىپ، زەنجۇبىل قوشۇپ بەرگەي.

بالىلاردىكى قۇلاق ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى

ئىلاجى: بادام يېغىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ قۇلىقىغا تېمىتقاي. مەزلۇم كىشىنىڭ سۈتىنى سېغىپ تېمىتسا مەنپەئەت قىلغاي. گۈلىيېغى- نى، بىدەنجىر يېغىنى ئىلمان قىلىپ تېمىتسا ياكى سېرىقمايىنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلىقىنىڭ ئەتراپىغا چاپسا، ئاغرىقنى تامامەن پەسەيتكەي. بابۇنە، چاكاندىنى قاينىتىپ قۇلىقىنىڭ ئىچىگە

ھورنى كىرگۈزگەي. دىمىقىغا بارسا ئاغرىق يوقىلىدۇ.

ئەگەر قۇلىقى ئاغرىماي، يىرىڭ چىقسا، بىر نەچچە كۈن داۋالىغاندىن كېيىن ئەنزىرۇتنى سوقۇپ سىركەنجۇبىل بىلەن كۆمىلاچ تەييارلاپ تاماقتىن كېيىن 10 گرام يېگەي.

ئەگەر بالىنىڭ قۇلىقى ئاغرىسا ھەم سېرىق سۇ چىقسا، ئاق تۇز، ئاس ئۈرۈقى قاتارلىقلارنى كونا سېرىقمايدا قايىنتىپ قۇلىقىغا تېمىتسا، قۇلىقى ئەسلىدە ئېغىر بولسىمۇ ئېچىلىپ كەتكەي.

ئەگەر بالىنىڭ قۇلىقىدىن دائىم سېرىق زەرداب ياكى سېرىق سۇ چىقسا، يۇڭنى يۇمشاق پىلتە قىلىپ، سېرىقمايىغا مىلەپ ئازراق زەپەر ياكى توغرىغۇ ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاق ئىچىگە تىقىپ ياتسا، مەنپەئەت قىلغاي.

بوۋاسىرنىڭ ئىلاجى

ئانار، قوغۇن يېمىگەي ۋە قىيغال تومۇردىن قان ئالغاي. غىزاسىغا شوۋىگۈرۈچ بىلەن توخۇ گۆشى، زىخ قوشۇپ ئىچكەي.

يەنە بىر ئىلاجى: ھەببى مۇقەل بېرىلگەي.

تەركىبى: ھېلىلە كابىلى پوستى، قارا ھېلىلە ھەربىرى 60 گرام، سەكبىنەج 15 گرام، ئاق قىچا 10 گرام؛ ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 100 گرام كۆدە سۇيىدە 50 گرام مۇقەلنى ئېرىتىپ،

دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ كۇمىلاچ قىلىپ، ھەر كۈنى 10 گرامدىن يېگەي.

بوۋاسىردا قان كۆپ كەلسە ئىترىفىل مۇقەل بېرىلگەي.

تەركىبى: مۇقەلدىن 100 گرامنى ئىسسىق سۇدا ئېزىپ ساپ قىلىپ، 300 گرام ھەسەلنى قىيامغا كەلتۇرۇپ، ھېلىلە كابىلى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر ھەربىرىدىن 50 گرام ئېلىپ، ھەسەل، مۇقەل بىلەن يۇغۇرۇپ، بەش گرامدىن 10 گرامغىچە سېرىق يۆگەينىڭ سۈيى بىلەن ئىچكەي.

ھەر كۈنى 15 گرام سېمىز ئوتتىن شىرە تارتىپ، 30 گرام سەندەل شەربىتىنى تاتلىق قىلىپ، ئۈچ گرام ئەنجبارنى يېرىك سوقۇپ، 15 گرام ھەببۇلئاس سېلىپ قايىتىپ سۈزۈپ ئىچكەي.

غىزاسىغا زىغىرسۈيى، سۈزمە قىلغان كالا قېتىقىنى قوشۇپ ئىچكەي.

ئۈچەي جاراھىتىنىڭ ئىلاجى

ئالامىتى: ئارقا تەرەتتە قان بولۇر، كىندىك ئەتراپى مۇجۇپ ئاغرىغاي. ئىسھال بولغاي.

داۋاسى: شەربىتى ئەنجبار ئىچكەي. يەنە كۆك ئانارنى قايىنتىپ ھەببۇلئاس شەربىتى ياكى ئالما شەربىتى بىلەن سۈزۈپ ئىچكەي.

ئەگەر قانلىق ئىسھال بولسا، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، رەۋەن، گۈل ئەرمىنى، كەھرىۋا، گۈل رەيھان، گۈل مەختۇم قاتارلىقلارنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، كاسىنە سۈيىدە سالايە قىلىپ، باراۋەر مىقداردا قەنت قوشۇپ ئىچكەي.

يەنە گۈلابتا ياكى ئالما شەربىتىدە رەۋەننى چىلاپ ئىچكەي.

ئىسھالنىڭ ئىلاجى

ئەگەر ئىسھال ئىسسىقتىن بولسا، بەدەندە ھارارەت كۆپ بولۇر. تەشنالىقى كۆپ بولۇر، ئارقا پېشاب سېرىق بولۇر.

ئەگەر ئىسھالدا قىزىتما بولسا، ئاچچىق قېتىقنى قورۇتۇپ تاباشىر بىلەن ئۆرۈك مېغىزىنى سوقۇپ سۈفۈپ قىلىپ تاسقاپ يېگەي.

ئەگەر ئىسھال سوغۇقتىن بولسا، تەرخەمەك ئۇرۇقىنى سوقۇپ قايناق سۇ بىلەن ئىچكەي. يەنە بىرى، جۇزبۇۋانى سوقۇپ تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، دۇمبە يېغىنى قوشۇپ يېگەي. قۇرسى تاباشىر مەنپەئەت قىلۇر.

تەركىبى: تاباشىر، گۈل ئەرمىنى، يېسسىمۇق، زىرە 15 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، قىزىلگۈل 30 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ،

تاسقاپ گۈلابتا يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، 30 گرام قۇرسنى 30 گرام ھەببۇلئاس شەربىتىگە قوشۇپ ئىچكەي.

ئەگەر ئىسھال بەلغەمدىن بولسا، تاباشىر، گىل ئەرمنى، خۇنسىياۋشان قاتارلىقلارنى ئىككى گرامدىن ئېلىپ، شەربىتى خەشخاشقا ياكى زىرە سۈيىگە قوشۇپ ئىچكەي.

ئىسپىغۇل ئۈچ گرام، سېمىز ئوت ئىككى گرام، ھەممىسىنى 11 گرام سۇدا قايىنىتىپ، 15 گرام ئاق سەندەلدە تاتلىق قىلىپ ناشتىدا ئىچكەي.

قۇرسى گۈل قاندىن بولغان ئىسھالنى يوق قىلۇر.

تەركىبى: قىزىلگۈل، ھۇمماز، قارىمۇچ ئۇرۇقى توققۇز گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە ئىككى گرامدىن، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل لوئابىدا قۇرس قىلىپ يېگەي.

ئەگەر ئۈچەي كورۇكراپ ئاغرىسا، ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، لىسانۇل ھەملى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، 10 گرام قايناق سۇدا ئېزىپ، 10 گرام گۈل يېغى قوشۇپ ئىچكەي.

بۇ قۇرس جىگەرنىڭ يارا بولغىنىغا مەنپەئەت قىلۇر.

تەركىبى: ئەنبەر، زىرە، كاسىنە ئۇرۇقى، ھەمىشباھار قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، لىسانۇلھەملىنىڭ ئۇسارىسىدە يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، غىزادىن كېيىن توققۇز گرامدىن يېگەي.

ئۈچەي ئىششىقىنىڭ ئىلاجى

لاتىنى كالىنىڭ ئۈتىدە نەمدەپ مەقئەتكە ياققاي، يەنە سەبرىنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ياققاي.

ئاچچىق ئۈرۈك ئۈچكىسىنىڭ يېغىنى پاختىغا ئارىلاشتۇرۇپ ياققاي. سۈزاپنىڭ سۈيى مەنپەئەتلىكتۇر. يەنە سەبرىنى شاپتۇلنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، پاختىغا ئارىلاشتۇرۇپ، مەقئەتكە قويغاي.

ئەگەر كىچىك بالا بولسا بۇ ئىلاجنى قىلغاي: دەرمىنى ئۈچ گرام، سەبرى ئىككى گرام، بۇلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ كىندىكىگە چاپقاي، يەنە بەرەڭگى كابىلىدىن ئالتە گرام ئېلىپ، سوقۇپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر باشتا سامساقنى يەپ، ئارقىسىدىن بەرەڭگى كابىلى سوقۇپ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ يەپ بەرسە مەنپەئەت قىلۇر.

يەنە كۈنجۈت پوستى بىلەن يېسە، زەنجىۋىل، بەديياننى يېسە مەنپەئەت قىلۇر. شاھتەرىنى ھېلىلە بىلەن يېسە مەنپەئەت قىلۇر. يەنە خام سامساقنى يەتتە كۈن ناشتىدا يېسە مەنپەئەت قىلۇر. شاتۇتنى قاينىتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلۇر. ئاق ئۈجمىنىڭ يوپۇرمىقىنى ياكى يىلتىز پوستىنى سوقۇپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلۇر. مەجۇنى نوجاھ مەنپەئەت قىلۇر، تەركىبى: قارا ھېلىلە، ھېلىلە

كابىلىنىڭ پوستى، ھېلىلە پوستى، ئامىلە 25 گىرامدىن، ئۇستقۇددۇس، ئەفتىمۇن، بىستىپايەچ، تۇربۇت، ھەربىرى 10 گىرامدىن، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، يەتتە گىرام لاجۇۋەردنى سالايە قىلىپ يۇغۇرۇپ، بەش گىرام غارىقۇننى قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەممىسنى قوشۇپ 500 گىرام ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ 10 گىرامدىن يەپ بەرگەي.

بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى بۆرەك ئاجىزلىقىغا گىرىپتار بولسا، تۆۋەندىكى مەجۇنى پولونىيانى ئىستېمال قىلغاي، بۇ مەجۇنى پولۇنىيا جىنسىي ئورگاننى كۈچلەندۈرگەي.

تەركىبى: مىگدىۋانە ئۇرۇقى 60 گىرام، ئەپيۇن 30 گىرام، زەپەر 15 گىرام، سۇمبۇل ئۈچ گىرام، ئاقىرقەرھا، پەرپىيۇن ئالتە گىرامدىن، قۇندۇزقەھرى ئۈچ گىرام، بوزبۇغا، مەرۋايىت، دورۇنجى ئەقرەبى 0. 5 گىرامدىن. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 270 گىرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ھەر كۈنى ناشتىدا ئۈچ گىرامدىن يېگەي. غىزاسىغا تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇ-رۇپ، سەمغى ئەرەبى، سەۋزە ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يېگەي.

بۆرەك ئىششىقنىڭ ئىلاجى

بۆرەك ئىششىقنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئەگەر قاندىن بولغان بولسا چىرايى قىزىل، تىلى قىزغۇچ بولىدۇ، ئەگەر سەپرادىن بولسا، تومۇرى تېز، تىلىدىكى گەز سېرىق بولىدۇ، داۋاسى قاندىن بولغان بولسا قان ئالغاي، باشقا خىلتلاردىن بولسا شۇ خىلتنى پاك قىلغاي.

يەنە بۇ شەربەتنى ئىچكەي:

تەركىبى: چىلان 10 دانە، شوخلا توققۇز گرام، كاسنە ئۇرۇقى ئالتە گرام، دورىلارنى ئاخشىمى بىر پىيالە قايناق سۇغا چىلاپ، قايىنتىپ سۈزۈپ، ئۈچ گرام شېكەر سېلىپ ئىچكەي.

غىزاسىغا ئارپا سۈيى، چىلان 15 گرامدىن، نىلۇپەر 30 گرام، سەرپىستان 15 گرام، قايىنتىپ سۈزۈپ، شەربىتى بىنەپشە ياكى شەربە-تى خەشخاش، شەربىتى بېھى سېلىپ ئىچكەي.

بۆرەك ئاغرىقنىڭ ئىلاجى

ئەگەر بۆرەك كۆيۈشۈپ ئاغرىسا، مەزلۇم كىشىنىڭ سۈتىنى گۈل يېغى بىلەن ئېشەك سۈتى ياكى ئۆچكە سۈتى ياكى ئىت سۈتىگە

شېكەر سېلىپ ھەمىشە ئىچكەي.

يەنە بىدەنجىر يوپۇرمىقىنى تاماقتىن كېيىن ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلغاي. پىستىنىڭ ئۈرۈقىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، سۈنىڭ ئۈستىگە ئۆرلىگەندە مايۇل ئۇسۇل قوشۇپ ئىچكەي. ھۆللۈك مېۋىلەردىن پەرھىز قىلغاي. ئاندىن يەسمەن يېغى ياكى سەۋسەن يېغىنى قۇندۇز قەھرى بىلەن مەقئەتنىڭ ئەتراپىغا سۈرتكەي. يەنە سۈزاپنىڭ سۈيىنى ئىپار بىلەن ھەببى بىلسان يېغى بىلەن مەقئەت تۆشۈكىگە تېمىتقاي.

سۈزاپنى پودىنە، پىستە، سېرىقچېچەك، قۇندۇز قەھرى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تاشاققا چاپلىغاي.

كەرەپشە ئۇرۇقىنى رۇم بەديان، يەرلىك بەديان، سەئتەر، سەكبىنەچ، شېكەر بىلەن شامچە قىلىپ قويغاي.

يۈرەك سىلىنىڭ ئىلاجى

ئېشەك سۈتىنى ياكى ئۆچكە سۈتىنى ئىچكەي ۋە ياكى شېكەر، ياكى بادام يېغىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلۇر.

قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ سۈيىنى ئىچكەي، شۇمشا، تەرخەمەك ئۇرۇقىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكەي.

غىزاسىغا قوينىڭ پاچاق شورپىسىنى توخۇ

گۆشى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلغاي.

سۈيدۈك تېمىپ كېلىشنىڭ ئىلاجى

بۇ كېسەل دوۋسۇنغا سوغۇق ئۆتكەنلىكتىن بولىدۇ. ئەگەر دوۋسۇنغا سوغۇق ئۆتسە، سۈيدۈكى ئاق كېلىدۇ. سوغۇق نەرسە يېسە زىيان قىلىدۇ. ئىسسىق نەرسە پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى ئىترىفىل كەبىر بەرگەي.

تەركىبى: ھېلىلە كابىل پوستى، ھېلىلە پوستى، ئامىلە، قارىمۇچ، ئۇزۇن پىلپىل 100 گرامدىن، زەنجىۋىل، جوز ئۈچ دانە، بەزباز، شەترەنجى ھىندى، شاقاقۇل مىسرى، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، لىسانول ئاساپىر، كۆكنار ئۇرۇقى ھەربىرى 30 گرامدىن، يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، دورىلارنى ئاۋۋال بادام يېغىدا ياغلاپ، ئاندىن ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلغاي.

غىزاسىغا كاۋاپ يېگەي، يەنە مەجۇنى رەشىدى سۈيدۈكتىن قان كەلگەنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەببۇلئاس بەرگى، ئالما يوپۇرمىقى، ئەينۇلا يوپۇرمىقى، ئەنجۇر يوپۇرمىقى، مورمەككى، كەندىر، گۈلنار، شاھى بەللۇت ھەربىرى توققۇز گرامدىن، يۇقىرىقى دورىلارنى كىشمىش ئۇزۇمدە قاينىتىپ

سوزۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 21 گرامدىن ئىچسە مەنپەئەت قىلۇر.

شاھ بەللۇت، كەندىر 30 گرامدىن، ئاچچىق بادام، ئاق خەربەق، خولىنجان، ئىگىر، كەھرىۋا ھەربىرى ئۈچ گرامدىن. يۇقىرىقى دورىلار- نىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەر كۈنى توققۇز گرامدىن كونا شاراب بىلەن ئىچكەي.

يەنە بۇ كۆملاچنى يېگەي.

تەركىبى: مورمەككى، قۇندۇز قەھرى، قۇستە تەلخ، ئاقىرقەرھا، تاغ پىچىنى قاتارلىق دورىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەل- گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەببۇلئاس سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۆملاچ قىلىپ، ھەر كۈنى ئاخشامدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلغاي.

يەنە تۆۋەندىكى مەجۇن ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر.

تەركىبى: ھېلىلە كابىلى 15 گرام، قۇندۇز قەھرى، مورمەككى ئىككى گرامدىن، كەھرىۋا، سەئدە سەككىز گرامدىن، ھەببۇلمۇلۇك، كەندىر ھەربىرى 30 گرامدىن، يۇقىرىقى دورىلارنى ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ھەر كۈنى ئۈچ گرامدىن يېگەي.

سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش ئىسسىقتىن بولسا، سۈيدۈكى قىزىل بولۇر، تومۇرى توم، تېز سالۇر. تەشنالىقى زىيادە بولۇر.

بۇ خىل ئەھۋال بولسا سەرپىستان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، خىيار-شەنبەر ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تۇخۇمى ھىندىۋانە قاتارلىق دورىلار-نى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ شېكەر سېلىپ ئىچكەي.

ئەگەر سوغۇقتىن بولسا، تەشنالىقى بولماس، تومۇرى سۇس، سۈيدۈكى ئاق بولۇر.

دورىسى: شۈلتىنى كۈنجۈتتەك قىلىپ زەكەرنىڭ تۆشۈكىگە قويغاي ياكى 0.4 گرام ھىڭنى يېرىم پىيالە ئېشەك سۈتىگە قېتىپ ئىچكەي. كىندىككىچە ئىلمان سۇدا ئولتۇرغاي.

غىزاسىغا چۈجە گۆشى شورپىسىغا چالا سوققان زاراڭزىنى شىرە تارتىپ ئىچكەي.

قاچانكى سۈيدۈك كەلسە ئۆرە تۇرماق لازىمدۇر. تۆۋەندىكى دورا بۆرەكنى ئىللەتتىن پاك قىلۇر.

تەركىبى: ئارچا مېۋىسى، كەرەپشە ئۇرۇقى، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام، سۇمبۇل ھەربىرى 60 گرامدىن، ئۇشەق ئۈچ گرام، قوغۇن ئۇرۇقى، خىيار شەنبەر ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى ھەربىرى 30 گرامدىن؛ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، ھەر كۈنى 10 گرامدىن ئىستېمال قىلغاي.

يەنە رەۋەننى كالا قېتىقىغا قوشۇپ، كىندىكنىڭ ئاستىغا چاپسا سۈيدۈك راۋان بولۇر.

يەنە بىر خىل داۋاسى: قاپاق ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى 30 گرامدىن، خىرپە 12 گرام، گۈلخەيرى، ھەمىشباھارنىڭ ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان توققۇز گرامدىن.

يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 30 گرام شەربىتى خەشخاش بىلەن ئىچكەي.

سىيىپ يېتىشىنىڭ ئىلاجى

بۇ بۆرەكنىڭ سوسلۇقىدىن بولۇر ھەمدە سويدۇكنىڭ كۆپلۈكىدىن، دوۋساق سوغۇقلۇقىدىن بولۇر.

ئالامىتى: سويدۇكنىڭ رەڭگى نورمال بولۇر. بۇ سوغۇق غىزانى كۆپ يېگەندىن بولۇر.

ئىلاجى: سوغۇقلۇق غىزا يېيىشتىن ھەمدە تائامنى كۆپ يېيىشتىن ساقلانغاي ۋە مەجۇنى بەرشىشانى ھەر كۈنى ئاخشامدا ئىككى گرامدىن يېگەي.

ئەگەر قوينىڭ دوۋسىقىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە مەنپەئەت قىلۇر.

قان سىيىشنىڭ ئىلاجى

بۇ كېسەل بەدىنى ئاجىزلىقتىن بولۇر.

ئىلاجى: ئاۋۋال قىيفال تومۇرىدىن قان ئالغاي. يەنە ھىجامەت

قويغاي، كىلى ئەرمىنى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل قاتارلىقلارنى ئېزىپ زىمات قىلغاي، پارچىنى مەسانىگە قويغاي. تۆۋەندىكى قۇرس ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

تەركىبى: كەترا، كۆكنار ئۇرۇقى، تىكە ساقىلى، ئەرەب يېلىمى، ئەينۇلا، كەھرىۋا قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيو-پۇرمىقى سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ ئىستېمال قىلغاي.

مەقئەت قىچىشىشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى مەقئەت قىچىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولسا، ئىككى، ئۈچ مەرتىۋە ھەببى سەبرى سۇقۇتى يېگەي.

ھەببى سەبرىنىڭ تەركىبى: سەبرى سۇقۇتى ئىككى گىرام، ئۇ-شەق، پىچان، رۇم بەدىيان، بەدىيان، شەھمەنزەل، تۇز، مۇقەل، ئازاراقى، كەترا بىر گىرامدىن. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئىككى گىرام غارىقۇننى قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەممە دورىلارنى قوشۇپ كەرەپشە ۋە بەدىيان سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ قىلىپ يېگەي.

غىزاسىغا چالا سوققان نوقۇتقا مېكىيان گۆشىنى ماش قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يېسە شىپا بولۇر.

بەل ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر بەل ئاغرىقى بەلغەمدىن بولسا بەل بۆرەك ساھەسى سوغۇق بولىدۇ. بۇ ئېغىر بىر نەرسە كۆتۈرگەنلىكتىن بولىدۇ.

دورىسى: بەلغەمنى سۈرىدىغان دورىلارنى ئىچكەي، ئېغىر نەرسە كۆتۈرگەندىن بولغان بولسا، گۈل يېغى ۋە بوزۇرى يېغى سۈرتكەي. يەنە زورۇنبات، ئاقىرقەرھا، زەپەر، ئەرەب يېلىمى، زىراۋەندە، تۇخۇم سېرىقى، ئات يېغى، ھەسەل بىلەن زىمات قىلغاي.

تۇخۇم يېغى، قۇستە يېغى، قىچا يېغى، تۈلكە يېغى، قودا يېغى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەسەل قوشۇپ زىمات قىلغاي.

ئەگەر بەل ئاغرىقى ئىسسىقتىن بولسا، قىزىلگۈل، ئېكىر، ئوغرىتىكەن، سېمىز ئوت، گۈلخەيرى، ھەمىشباھار قاتارلىقلارنى كۈنجۈت يېغى ياكى مەستىكى يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

بۇ شەربەت مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: بىنەپشە، سەرپىستان، ئەنگۈر شىپا، گاۋزىبان گۈلى، تۇخۇمى خەيرى توققۇز گرامدىن؛ گۈلقەنت ياكى تەرەنجىبىن 33 گرامدىن، شەربەت تەييارلاپ بەش كۈن ئىچكەي.

يەنە بىر خىل داۋاسى: خىيارشەنبەر، قوغۇن ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى ھەربىرى ئالتە گرام-

ىدىن؛ قەنت 30 گرام. بۇ دورىلارنى سوقۇپ ھەر كۈنى ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلغاي.

مۇپاسىلنىڭ ئىلاجى

ئەگەر مۇپاسىل قاندىن بولسا، تومۇرى كۈچلۈك بولۇر، تىل، كۆزى، يەرلىك ئورۇن قىزىل بولۇر. ئەگەر سەپرادىن بولسا، كۆزى، تىلى، سۈيدۈكى سېرىق بولۇر.

ئەگەر بەلغەمدىن بولغان بولسا، كۆزى، تىلى، سۈيدۈكى ئاق بولۇر. ئەگەر سەۋدادىن بولسا، تىلى كۆك بولۇر، كۆزى، تېرىسى، سۈيدۈكى قارىغا مايىل بولۇر.

داۋاسى: ئەگەر مۇپاسىل قاندىن بولسا، باسلىق تومۇردىن ياكى گەجگىسىدىن قان ئالغاي. ئەگەر سەپرادىن بولسا، دەردى تولا بولۇر.

بۇنىڭ دورىسى: سۈنىڭ ئىچىدىكى لەشنى ئېلىپ قومۇش يىلتىزى، يۇمغاقسۈت كۆكى، ئارپا ئۇنى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلغاي.

ئەگەر مۇپاسىل سەپرادىن ياكى بەلغەمدىن بولسا بۇ مەتبۇخنى ئىچكەي.

تەركىبى: سانائى مەككى 15 گرام، نىلۇپەر، گۈلسۇرۇخ، پىرسىياۋشان، بەدىيان، كاسنە ھەربىرى ئالتە گرامدىن، سۆرۈنجان سەككىز

گرام، سەرپىستان 30 دانە، ئەينۇلا 30 گرام. يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 50 گرام سەرخىس سېلىپ ساپ قىلىپ، ئۈچ گرام غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قوشۇپ ئىچكەي.

يەنە سۆرۈنجان، مەستىكى، بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرامدىن، گۈل-قەنتتىن 40 گرام ئېلىپ، ئۇستىكە بەدىيان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسىنى ئېلىپ شەربىتى بوزۇرى بىلەن قوشۇپ ئىچكەي.

ئەگەر مۇپاسىل يەلدىن بولسا ھەببى كۇچۇلا يېگەي.

تەركىبى: 35 گرام كۇچۇلىنى ئۈچ كۈن كالا سۈتىگە چىلاپ، پوستىنى ئېلىپ ئىچىدىكى تىلىنى ئېلىۋېتىپ قورۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 17 گرام بادام مېغىزى، 100 گرام ئارپا ئۇنى بىلەن كۇملاچ قىلىپ ئۈچ گرامدىن يېگەي.

ئەگەر مۇپاسىل، سەپرا ۋە بەلغەمدىن بولسا، بۇ دورىنى يېگەي.

تەركىبى: سەبرى سۇقۇتى، قىزىلگۈل، مەستىكى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، سۆرۈنجان، ھېلىلە، ھەربىرى 12 گرامدىن، بۇ دورىلارنى سوقۇپ گۈلاب بىلەن ھەب قىلىپ يېگەي.

يەنە بىر خىل داۋاسى: بۇ كۇملاچنى ئىستېمال قىلغاي: تەركى-بى: تۇربۇت بەش گرام، سەبرى، سۆرۈنجان ئىككى گرامدىن، تۇز، مەستىكى ئىككى گرامدىن، يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن كۇملاچ قىلىپ يېگەي.

ئەگەر مۇپاسىلدا ھارارەت بولسا، ئۈچ گرام بادام يېغىنى تەمرى

ھىندى سۇيىدە كۆمىلاچ قىلىپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەنە سىيادان يېغى، بابۇنە يېغى، قۇستە يېغى، بۆرە يېغى قاتارلىق ئىسسىق ياغلارنى يەرلىك ئورۇنغا سۈرگەي.

ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ مەجۇننى يېگەي:

تەركىبى: سانا، سۆرۈنجان 30 گرامدىن، ئاسارۇن، زەنجىۋىل، زىرە، قەلەمپۇر، تۇربۇت ھەربىرى ئالتە گرامدىن، يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ مەجۇن قىلىپ ئالتە گرامدىن يېگەي.

ئەگەر مۇپاسىل سەۋدادىن بولسا، غىزاسىغا توخۇ شورپىسى، پاقلان گۆشى شورپىسى ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەنە بۇ ھەبنى يېگەي.

تەركىبى: سەبرى سۇقۇتى 24 گرام، تۇربۇت، مۇقەل، ئەنسۇن ئالتە گرامدىن، سۆرۈنجان، بوزىدان، ھېلىلە، زەپەر ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، قىزىلگۈل سەككىز گرام، يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بەدىيان سۇيىدە يۇغۇرۇپ كۆمىلاچ قىلىپ يېگەي.

نۇقرەسىلىك ئىلاجى

ئەگەر نۇقرىس (ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى) كېسىلى سەپرا، بەلغەم، سەۋدادىن بولسا، ئاۋۋال قەي قىلدۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ مۇسھىلنى ئىچكەي. يەنە بىرى تۆۋەندىكى سەپرادىن بولغان

نۇقرەسكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە، سەبرى ئالتە گرامدىن، تۇربۇت، سۆرۈنجان ئۈچ گرامدىن، زەپەر، نوقۇت ئىككى گرامدىن، شەھەمەنزەل 25 گرام، يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ كۆملاچ قىلىپ 10 گرامدىن يېگەي. ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ مەتبۇخنى ئىچكەي.

تەركىبى: سېرىق ھېلىلە 60 گرام، بىنەپشە، قىزىلگۈل، پۇدىنە 15 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى توققۇز گرام، سۆرۈنجان 30 گرام. دورىلارنى 11 گرام سۇدا قايىنتىپ 500 گرام قالغاندا سۈزۈپ، 300 گرام شېكەر سېلىپ ئىچكەي.

يەنە سۇفۇپى سۆرۈنجان پايدىلىقتۇر.

تەركىبى: سۆرۈنجان ئالتە گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، سېرىق ھېلىلە توققۇز گرام، زەپەر ئىككى گرام، پىشۇرغان مەھمۇدى ئۈچ گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، شېكەر 200 گرام، سانامەككى 21 گرام، يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ گرام سۇدا ئېزىپ ئىچكەي.

يەنە نۇقرەسكە بۇ زىمات مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: گۈلخەيرى يىلتىزى، قەسبۇز زەرىرە يىلتىزىنى سو- قۇپ، تاسقاپ، كالا يىلىكى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خېنە ئالتە گرام، ئامىلە ئۈچ گرام، سوقۇپ تاسقاپ، كالا يىلىكى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات قىلغاي.

سۆرۈنجان ئالتە گرام، سەبرى ئۈچ گرام، زەرچىۋە توققۇز گرام،

ئىسپىغول 30 گرام، جوز ئالتە گرام، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ قىزىلگۈل سۈيىگە ھەسەلنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ زىمات قىلسا، ئاغرىق پەسەيتكەي.

ھەببى سەبرى مۇپاسىل، نۇقرەس، پالەچ، لەقۋا كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ھەببى سەبرىنىڭ تەركىبى: سەبرى سۇقۇتى ئۈچ گرام، تۇربۇت تۆت گرام، ھەببى نىل، غارىقۇن ھەربىرى 1.5 گرامدىن؛ شەھمەنزەل ئىككى گرام، ھىندىستان تۇزى، مۇقەل، كەتىرا، رۇم بەدىيان قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە سۈيىدە ھەب قىلىپ ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلغاي.

ھەببى سۆرۈنجان مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا ۋە نۇقرەسكە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ھەببى سۆرۈنجاننىڭ تەركىبى: سەبرى سۇقۇتى، بېلىق دورىسى بىر گرامدىن، سۆرۈنجان، تۇربۇت ئۈچ گرامدىن، كەتىرا، ھەببى نىل 0.5 گرامدىن؛ شەھمەنزەل، نەمەك ھىندى، ئۇشەق، پىچان قاتارلىقلاردىن ئاز مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ ئۈچ گرامدىن يېگەي.

ئەگەر كىشىنىڭ نۇقرەس سەۋەبىدىن پەي، بېغىشلىرى ئاغرىسا، كالا ئۆپكىسى، زىغىر، ھەرە كۆنىكى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنى سوقۇپ سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا بىرنەچچە قېتىم چاپلىغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ ئىسسىق يەلدىن بېغىشلىرى ئاغرىسا، خام قاپاق-

نى ئارپا خېمىرىغا يۇگەپ تونۇردا خۇيلاپ، سۇيىنى سىقىپ ئېلىپ، سەۋزە ئۇرۇقىنى سوقۇپ، توخۇم سېرىقىنى قويۇپ ئىچسە ئاغرىقنى پەسەيتكەي.

ئەگەر نۇقرەس ئىسسىقتىن بولسا، كۆمۈش ئۇپىسىنى سۈت بىلەن سالايە قىلىپ چاپسا، ئاغرىق پەسەيگەي. قومۇش يىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىدە ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىپ بەرسە ئاغرىق پەسەيگەي.

ئەگەر نۇقرەس بەلغەمدىن بولسا، مەجۇنى سۆرۈنجانىنى يەپ بەرگەي.

تەركىبى: سۆرۈنجان 30 گرام، سانائى مەككى 15 گرام، ئاسارۇن، زەنجىۋىل، پىلپىل، تۇربۇت ئۈچ گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، بۇ دورىلارنى سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ ھەر كۈنى ئالتە گرامدىن يەپ بەرگەي.

ئاشقازان ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر بۇ كېسەل سەپرادىن بولسا، تەشنالىقى كۆپ بولۇر، ئاغزى ئاچچىق، تومۇرى ئىنچىكە، تېز بولۇر.

ئەگەر بەلغەمدىن بولسا، ئاغزىدىن شال ئاقۇر. تەشنالىقى تۆۋەن بولۇر. تومۇرى توم، ئاستا سالۇر.

ئەگەر سەۋدادىن بولسا، كۆكسى كۆيگەي، تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا سالۇر.
ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى سەپرادىن بولسا، ئاۋۋال قەي قىلىش لازىمدۇر.
قوغۇن يىلتىزى، بىخ سۇس 15 گرامدىن، سىرىقچىچەك، تۇرۇپ ئۇرۇقى توققۇز گرامدىن، يۇقىرىقى دورىلارنى 21 گرام سۇدا قاينىتىپ بىر گرام قالغاندا سۈزۈپ، ئاۋۋال تۇز سېلىپ ئىچىپ قەي قىلغاي.
ئەگەر مىزاجى ئىسسىقتىن بولسا، ئارپا سۈيىگە سىركەنجىۋىل قوشۇپ ئىچىپ قەي قىلغاي، يەنە بىھى شەربىتى، لىمون شەربىتى ئىچكەي.
ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى بەلغەمدىن بولسا، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، مەستىكى، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم قاتارلىقلارنى قوشۇپ سوقۇپ، تاسقاپ، ناۋات قوشۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە ئالتە گرامدىن يەپ بەرگەي.
ئەگەر سەۋدادىن بولسا، سەۋدانى ئىخراج قىلغۇدەك مۇسھىل ئىچكەي. كونا گۆشتىن، قۇرۇق تائامدىن پەرھىز قىلغاي. يەنە داۋائى مىشكى يەپ بەرگەي.
داۋائى مىشكنىڭ تەركىبى: ئامىلەدىن 30 گرامنى بىر كېچە قىزىلگۈل سۈيىگە ياكى كالا سۈتىگە چىلاپ، سۈزۈپ قۇرۇتۇپ، 800 گرام سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 600 گرام قەنت، 21 گرام ھەسەل سېلىپ قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىلگۈلدىن 20 گرام، سەئدە 15 گرام، قەلەمپۇر، ئاسارۇن، مەستىكى

ئۈچ گرامدىن، قاقىلەكبار، بەسباسە، خىرپە، جۈزبۇۋا، زەرنەپ ھەربە-رىنى ئالتە گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، 15 گرام زەپەر، ئىككى گرام ئىپارنى سالايە قىلىپ، گۇلابتا ئېزىپ، ھەسەل بىلەن قەنتكە قالغان دورىلارنى سېلىپ، تاماقتىن كېيىن توققۇز گرامدىن يېگەي.

ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى يەلدىن بولغان بولسا، ئاغرىق ئورنى يۆتكىلىپ تۇرغاي. ئۇنىڭغا شەربىتى دىنار بەرگەي.

تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ئالتە گرامدىن، كاسىنە يىلتىزى پوستى، گاۋزىبان، سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ئۈچ گرامدىن، دورىلارنى قايىنتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 100 گرام شېكەر سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ ئۈچ گرامدىن ئىچكەي، غىزاسىغا نوقۇت سېلىپ ئىچكەي.

ئاغرىقى پەسەيگەندىن كېيىن مەجۇنى كۈمۈنى يېگەي. قارابا-دىندا كۆرسىتىلىشىچە، ئەگەر ئاشقازان ئاجىز بولسا سوغۇقتىن بولۇر. مىزاجى بەلغەم بولۇر.

ئالامىتى: بىمار سېسىق كېكىرۇر، تائامغا ئىشتىھاسى كەم بولۇر. تاماق ئاشقازاندا ئۇزاققىچە تۇرار. ئاشقازىنى ئاغرىغاي، ئۇخلىغاندا ئاغزىدىن سۇ ئاقۇر، كېسەلنىڭ رەڭگى، تىلى، كۆزىنىڭ ئېقى، سۈيدۈ-كى ئاق بولۇر، تومۇرى ئاستا، توم سالۇر.

ئەگەر قاندىن بولسا، ئالامىتى تەپ بولۇر، باش ئېغىر، تىلى تاتلىق بولۇر.

ئەگەر سەپرادىن بولسا، قىزىتمىسى كۈچلۈك بولۇر، تومۇرى ئىنچىكە، تېز سالۇر.

ئاشقازان ئاجىزلىقىنىڭ ئىلاجى

ئاشقازان ئاجىزلىقى سەپرادىن بولسا، بېھى شارابى، لىمون شارابى ئىچكەي.

ئەگەر سەۋدادىن بولسا، زەنجىۋىل، قاقىلە، قەلەمپۇر، ئۇد ئۈچ گرامدىن، جوز ئۈچ گرام، يۇقىرىقى دورىلارنى بېھى سۈيىدە قايىنىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەستىكى، زەپەر، ئىپاردىن بىر گرامدىن سېلىپ ئىچكەي (قەي قىلىشنى توختاتقاي). يەنە تاتلىق، ئاچچىق ئانارلارنى باراۋەر مىقداردا قىلىپ سۇ قۇيۇپ يېرىمى قالغىچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ بىر جىڭ شېكەر سېلىپ ئىچكەي.

ئەگەر ئېغىزدىن شۆلگەي ئاقسا، ئاشقازان ئاجىز بولسا، ئاشقازاندا يەل بولسا، مەجۇنى سەنجىرىنا يېگەي.

تەركىبى: نانخا، كۈندۈر، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 33 گرامدىن، قىزىلگۈل، مەستىكى، قەلەمپۇر، ئۇد، ئاقىرقەرھا، بەسباسە ھەربىرى ئالتە گرامدىن؛ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئۈچ ھەسسە قەنت ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ گرامدىن يېگەي.

ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلىقى يەلدىن بولغان بولسا، يەرلىك بەددىيان، رۇم بەدديان، سېرىق ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، سۇدا

قاينىتىپ، تۇخۇم بىلەن ساپ قىلىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 33 گرام گۈلقەنت، 12 گرام پىننە ئۇرۇقى بىلەن ئىچكەي.

يەنە ئاشقازان ئاجىزلىقىغا تۆۋەندىكى مائۇلئۇسۇلنى ئىچكەي.

بىخ كەبىر، بەدىيان يىلتىزى، بىخ كەرەپشىدىن 18 گرام، ئىزخىر، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان رومى، يەرلىك بەدىيان، بوزىدان، سۈزاپ، گاۋزىبان، سېرىق ئۈت ئۇرۇقى، جۇۋىنە، كاسنە 10 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا، سۇمبۇل، ھەببى بىلسان، ئۇدبىلسان، ئاچچىقتاۋۇز ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان ھەربىرى ئالتە گرامدىن، بىخ سۇس ئۈچ گرام، ئەنجۇر 20 دانە، شوخلا، قىزىلگۈل، كاسنە يىلتىزى ئۈچ گرامدىن، قەنت بىر جىڭ، يۇقىرىقى دورىلاردىن قىيام قىلىپ ئىچكەي.

ھەيز كۆپ كېلىشنىڭ ئىلاجى

ئالامىتى: قاندىن بولسا، كۆز ئېقى قىزىل، تومۇرى كۈچلۈك بولۇر. ئەگەر قان سۇيۇلۇپ كېتىشتىن بولسا، ھەيز پات ـ پات كېلۇر.

ئەگەر ھەيز كۆپ كېلىش قاندىن بولسا، قان ئالغاي، ئىككى ئەمچەكنىڭ تۆۋەن قىسمىدىن باغلىغاي. ئەگەر قان سۇيۇلۇشتىن بولسا، قويۇلدۇرىدىغان نەرسىلەرنى بەرگەي، دورىلاردىن قۇرسى كەھرىۋا يېگەي.

قۇرسى كەھرىۋانىڭ تەركىبى: كەھرىۋا، بىخ مارجان، تېشىلگەن

مەرۋايىت ھەربىرى 15 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، كۆيدۈرۈلگەن توخۇ تۇخۇمىنىڭ پوستى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى 10 گرامدىن، يۇمغاقسۈت، ئاق، قارا، كۆك ئانار ئۇرۇقى 20 گرامدىن، ئېكىر، بەڭگىدىۋانە ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن؛ يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ ئۈچ گرامدىن يېگەي.

ئەگەر تۇغۇتتىن كېيىن خۇن كۆپ كەلسە، بېھى شەربىتى ئىچكەي.

ئەگەر ھەيز توختىمىسا، مورمەككى ئالتە گرام، سۇماق 10 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئېشەك سۈتى بىلەن رەۋەننى سوقۇپ تاسقاپ، 60 گرام قەنت بىلەن سۇفۇپ قىلىپ، ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن بەش گرامدىن يېگەي.

تال ئېششىقنىڭ ئىلاجى

ئالامىتى: تال جايلاشقان يەرنى تۇتسا قاتتىق ئاغرىغاي.

داۋاسى: قۇرسى كەھرىۋانى سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكەي.

قۇرسى كەھرىۋانىڭ تەركىبى: كۈدە يىلتىزى، زىراۋەندە، قەمبىل يەتتە گرامدىن، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 10 گرام كونا سىركە بىلەن 15 گرام ئۈشەقنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ،

ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئۈچ گرامدىن سىركەنجىۋىل شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىگەي.

غىزاسىغا نوقۇت، كونا سىركە قوشۇپ ئىچكەي.

ئەگەر تالدا يەل بولسا، ئاغرىغان يەرنى باسقاندا ئاغرىق پەسەيگەي.

بۇنىڭغا شەربىتى دىنار ئىچكەي. تۆۋەندىكى سۇفۇپمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

تەركىبى: جۇۋىنە، بەدىيان، بەدىيان رۇمى، كەرەپشە ئۇرۇقى ئۈچ گرامدىن، قەلەمپۇر، قاقىلە ئىككى گرامدىن، زەنجىۋىل، ئۇزۇن پىلپىل، ھەربىرى ئىككى گرامدىن، دورىلارنى سوقۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلغاي.

ئەگەر تالدىكى ئاغرىق ئىسسىقتىن بولسا، سول تەرىپى ئاغرىغاي. تەشنالىقى غالىب بولۇر. بۇنىڭغا باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي. كاسىنە سۈيىنى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي.

يەنە كاسىنە، شوخلا، تال غازىڭىنىڭ سۈيىنى بىرلەشتۇرۇپ قايناتىپ، سىركە ۋە شېكەر قوشۇپ ئىچكەي.

ئىچى سۈرۈشنىڭ ئىلاجى

ئىچى سۈرۈش سەپرادىن ياكى باشقا خىلتتىن بولسا، سوغۇق شامالدىن، غۇسلى قىلىشتىن پەرھىز قىلغاي.

تۆۋەندىكى ھەب ئىسھالغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: ئەپيۇن، سەندۇرۇچ، كۇندۇر، مورمەككى، زەپەر، دار-چىن قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ھەب قىلىپ، تاماقتىن كېيىن ئالتە گرامدىن يېگەي.

ئۈچ گرام خۇنسىياۋشاننى خېمىرنىڭ ياكى ئالمىنىڭ ئارىسىغا سېلىپ چالا پىشۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سالايە قىلىپ، توخۇمنىڭ سېرىقىنى قوشۇپ يېسە ئىسھالنى يوق قىلغاي.

ئەگەر توشقان قېنىنى قورۇتۇپ يېسە ئىسھال يوق بولىدۇ.

ئەگەر سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قىزىلگۈلنى شېكەر ياكى گۈلقەنت بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە شىپا بولىدۇ.

ئۇسسۇزلۇققا تۆمۈر داغمال سۈيىنى قېتىق بىلەن قوشۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەۋەننى سوقۇپ، تاسقاپ، كالا يېغىدا ياغلاپ، ئالما شەربىتىدە ئېزىپ ئىچكەي.

ئەگەر ئىسھال سەپرادىن بولسا، ئىچى سېرىق كېلىدۇ. تەشنالىقى زىيادە بولىدۇ، ئىچى گۈركىرەپ ئىچىشىپ ئاغرىغاي.

داۋاسى: زىرە شەربىتىنى ئىچكەي.

ئەگەر سەپرادىن ئىچى سۈرسە، شەربىتى زىخنى ئىچكەي.

تەركىبى: 70 گرام زىخنى قايناق سۇغا چىلاپ، سىقىپ، توخۇمە-نىڭ ئېقىنى قويۇپ يەنە بىر قايناتسىپ سۈزۈپ، 150 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈچ قوشۇق قايناق سۇغا بىر قوشۇق ئارىلاشتۇ-رۇپ ئىچكەي.

ئىسھالنىڭ قاندىن بولغىنى ئىككى خىل بولىدۇ.

يۆتەلنىڭ ئىلاجى

قۇرۇق ئۈزۈم، ئەنجۈر مونىكى 10 دانىدىن، بىخ سۇس، پۇر-چاق، پەرسىياۋشان 10 گرامدىن، قاپاق مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، بەدىيان، زۇپا 10 گرامدىن، شۇمشا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چىغىرتماق يىلتىزى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ھەسەل 250 گرام. يۇقىرىقى دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا يۆتەل پەسەيگەي.

تۆۋەندىكى لوئوقى قوتىن يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: چىكىت مېغىزى 12 گرام، بادام مېغىزى 12 گرام، تازىلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرام، تۇخۇم سېرىقى تۆت دانە، بادام يېغى 15 گرام، ھەسەل 120 گرام، دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇ-رۇپ قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىپ ئىستېمال قىلغاي.

تۆۋەندىكى لوئوقى زىغىر يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: زىغىر 30 گرام، گۇلبىنەپشە، شۇمشا ئۇرۇقى 30 گرامدىن، ئىسپىغۇل 18 گرام، يۇقىرىقى دورىلاردىن مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلغاي.

تۆۋەندىكى گاۋزىبان شەربىتى يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نىلوپەر، بىخ سۇس، قاراسۇنا ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، چىلان 12 دانە، ھەمىشبا- ھار، گۈلى گاۋزىبان 38 گرامدىن، زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى 13 گرامدىن، دورىلارنى قايىنىتىپ كۆنىگە ئىككى قوشۇقتىن ئىچىپ بەرگەي.

تۆۋەندىكى لۇئوق شۇمشا يۆتەلگە شىپا بولۇر.

تەركىبى: بىخ سۇس، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى ئالتە گرامدىن، بادام مېغىزى، شۇمشا 12 گرامدىن، زىغىر 30 گرام، شېكەر 120 گرام، دورىلارنى سوقۇپ قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا يۆتەل پەسەيگەي.

تۆۋەندىكى پىرسىياۋشان شەربىتى يۆتەلگە شىپا بولۇر.

تەركىبى: پىرسىياۋشان 100 گرام، سۇ 21 گرام، ھەسەل 150 گرام، دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلغاي.

بىخ سۇس شەربىتىنى ئىچىپ بەرسە يۆتەلنى پەسەيتكەي.

تەركىبى: بىخ سۇس بىر گرام، قىزىلگۈل 30 گرام، ئەنجۈر مونىكى 30 دانە، قۇرۇق ئۈزۈم 150 گرام، بىنەپشە 10 گرام، يۇقىرىقى دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلغاي.

تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە يۆتەلنى پەسەيت- كەي.

ئاچچىق بادام مەجۇنى:

تەركىبى: ئاچچىق بادام مېغىزى، بىخ سۇس، ئاق بەھمەن، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، يۇقىرىقى دورىلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، زىغىر لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ،

كۈنىگە ئۈچ گرامدىن ئۈچ ۋاخ ئىستېمال قىلسا يۆتەلگە شىپا بولۇر.

2 ــ نۇسخىسى:

تەركىبى: ئەرەب يېلىمى 18 گرام، ئاچچىق بادام مېغىزى، بېھى ئۇرۇقى، بىخ سۇس قىيامى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قەنت ھەربىرى 10 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرامدىن، دورىلارنى سوقۇپ ئىسپىغول لوئابىدا يوغۇرۇپ، كۈنىگە ئىككى ۋاختىن ئۈچ كۈن يېسە يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ھەببى سۇس:

تەركىبى: بىخ سۇس قىيامى 30 گرام، قارىمۇچ، شېكەر 30 گرامدىن، يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، ھەب قىلىپ كۈنىگە بىرنەچچە قېتىم شۈمۈپ بەرسە، بەلغەم چىقىرىش، يۆتەل پەسەيتىش تەسىرىنى بەرگەي.

رووبى سۇس تەركىبى: بىخ سۇس، قىزىلگۈل 36 گرامدىن، چىلان 200 دانە، ئەنجۈر 30 دانە، قارىمۇچ 15 گرام، گۈلبىنەپشە 10 گرام، بۇ دورىلارنى قايناتىپ قىيام قىلىپ، ھەر كۈنى بەش گرامدىن ئۈچ ۋاخ ئىچىپ بەرسە، يۆتەل، دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلۇر.

شەربىتى سۇس:

تەركىبى: بىخ سۇس، قۇرۇق ئۈزۈم 30 گرامدىن، بەديان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى 20 گرامدىن؛ ئۇستىقۇددۇس، يۇرەك ئوتى 18 گرامدىن، گۈلبىنەپشە 18 گرام، تاغ پىرسىياۋشان 15 گرام، تاغ زۇپاسى 21 گرام، شۈمشا ئالتە گرام، كۆدە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى

12 گرامدىن؛ ھەمىشباھار، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا 10 گرامدىن، چىغىرتماق يىلتىزى ئالتە گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى 12 گرام، ئەنجۈر 120 گرام، چىلان 50 دانە، شېكەر 500 گرام. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ قاينىتىپ، بېھى ئۇرۇقى ۋە زىغىرنىڭ شىرىسىنى ئېلىپ قوشۇپ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 40 گرام دورىغا 40 گرام قايناق سۇ قوشۇپ ئىچسە، يۆتەل ۋە نەپەس سىقىلىشقا شىپا بولۇر.

ئەنسىل قىيامى:

تەركىبى: ئەنسىل 10 گرام، گۈلى سەۋسەن يىلتىزى ئالتە گرام، كۈدە ئۇرۇقى، تاغ زۇپاسى ئۈچ گرامدىن، دورىلارنى سوقۇپ، قايند- تىپ، شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ھەر كۈنى 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەلغەم چىقىرىپ، نەپەس سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلۇر.

شەربىتى ئەنسىل:

تەركىبى: ئەنسىل 90 گرام، ئەنجۈر مونىكى 20 دانە، ئۈششاق ئۈزۈم 40 گرام، بىخ سۇس 30 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى 20 گرامدىن، شۇمشا ئۇرۇقى 18 گرام، ئەنسىل 250 گرام، شېكەر 360 گرام، يۇقىرىقى دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييار- لاپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۆتەلگە شىپا بولۇر.

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە سەرپىستان شەربىتى بەرگەي.

تەركىبى: چىلان 50 دانە، سەرپىستان 30 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرام، بىنەپشە گۈل 12 گىرام، بادام مېغىزى 15 گىرام، يۇقىرىقى دورىلاردىن قائىدە بويىنچە شەربەت تەييار-

لاپ ئىستېمال قىلغاي.

مەجۇنى سەرتان:

تەركىبى: كۆيدۈرۈلگەن سەرتان 30 گرام، ئەرەب يېلىمى 15 گرام، گۈل ئەرمىنى 15 گرام، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى 10 گرامدىن، كەتىرا توققۇز گرام. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلغاي.

باھ ئاجىزلىقىنىڭ ئىلاجى

ئادەم بەدىنىدىكى مېڭە، جىگەر، يۈرەكلەرنىڭ بىرىنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، جىنسىي ئىنتىلىش كەم بولۇر ياكى جىنسىي ئىنتىلىش بولسىمۇ، جىنسىي ئەزا ياخشى تىكلەنمىگەي.

بۇنىڭ ئۈچۈن تاماقنى قۇۋۋەتلىك، ۋاقتىدا يېگەي، قانغىچە ئۇخلىغاي، كۆڭۈلنى غەم ـ ئەندىشىدىن يىراق تۇتقاي، ئويۇن ـ تاماشا بىلەن ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈپ، جىنسىي مۇئامىلىدىن ساقلانغاي.

سېمىز، ياش ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ يەپ بەرگەي. ئىشتىھا بىلەن غىزالىنىشنى قولغا كەلتۈرگەي. ماش، توخۇ، ئۆردەك، قوي، كەپتەر گۆشلىرىنى ياخشى پىشۇرۇپ، شورپىسىغا خولىنجان، دارچىن، زەنجىۋىل، زىرە، پىلپىل، قارىمۇچ قاتارلىقلارنى سېلىپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلغاي.

مەجۇنى لوبوبى كەبىر ۋە سەغىرلەر كۆپ مەنپەئەت قىلغاي.

بۇ خىل كېسەل قانىنىڭ كەم بولۇشى، مېڭىنىڭ قۇرۇقلۇقىدىن بولۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن غىزا ۋە دورىلارنى كۆپ يەپ بەرگەي. جانىۋار-لارنىڭ گۆشلىرى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى كۆپ يەپ بەرسە شىپا تاپۇر.

بىر جىڭ سۈتكە بىر جىڭ ھەسەل قوشۇپ قاينىتىپ، ھەر كۈنى ئاز ـ ئازدىن ئىچىپ بېرىش ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

بېلىق گۆشى، قوينىڭ كاللىسى، دۇمبە، بۇغداي، نوقۇت، ئارپا، گۇرۇچ قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قازانغا سېلىپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز قاينىتىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن جوز يېغىدىن ئالتە گرامدىن قوشۇپ ئىچكەي.

داۋاسى: زەنجىۋىل مۇرابباسى، مەجۇنى ھىلتىت يېگەي. مەجۇنى لوبوب ئەڭ ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

تەركىبى: بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل، سۆئلەپ، ھەببە تۇلخۇزرا، ھەببەزەلەم 15 گرامدىن، زەنجە-ۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، نارمىشكى، خولىنجان، نېپىز دارچىن 15 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ كۈنىگە ئالتە گرامدىن پىياز سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلغاي.

بۆرىنىڭ ئۆتى، كالا ئۆتى، كالا چاۋىسى، توخۇ چاۋىسى، قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرى بولسا جىنسىي ئەزانى ياغلاپ بەرسە مەنپەئەت قىلغاي.

پەرپىيۇن، زەيتۇن مېيى، ئاق موم ئالتە گرامدىن، ئاقىرقەرھا،

ئىپار بىر گرامدىن، بۇ دورىلارنى سوقۇپ ياغ ۋە ئىپارغا ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاغا ياكى توققۇز كۆز رايونىغا سۈرتۈپ بەرسە، جىنسىي ئەزا ئۆزۈن بولۇر.

ئۈچ گرام ھىڭنى چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

غىزاسىغا نېپىز دارچىن، قۇشقاچ، كەپتەرلەرنى كاۋاپ قىلىپ يېگەي.

مىزاجى ئىسسىقتىن ئىسپېرما قويۇلۇپ قالغان بولسا، سېمىز ئۆت ئۇرۇقى، ئاچچىق دوغاپ، ئات ـ كالا ۋە ئۆچكىنىڭ سۈتى، ئوغلاق گۆشلىرى ۋە توخۇ گۆشىنى سەۋزە مۇرابباسى بىلەن بىللە بىر مەزگىل يەپ بەرسە شىپا تاپۇر. شاقاقۇلنى سۈت بىلەن قايىنتىپ ئازراق ھەسەل بىلەن زەنجىۋىلنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەتلىكتۇر.

سوغۇق تائاملارنى ۋە سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىشتىن جىنسىي قۇۋۋەت سۇس بولۇر.

بۇنىڭ داۋاسى: سىركەنجىۋىل بوزورى ياخشى مەنپەئەت قىلغاي. غىزاسىغا توخۇ، قۇشقاچ گۆشى، سۈت، شورپىلارنى ئىچكەي. پەرپەيۇن يېغى، قۇسته يېغى، قۇندۇز قەھرى، شەترەنجى ھىندى، ئاقىرقەرھا، پىلپىل، ئۇبھەل قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۇلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۈچ گرامدىن ئىچسە ھەم سىرتىدىن ياغلاپ بەرسە كۆپ مەنپەئەت قىلۇر.

قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈتتە بىر كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، كالا يۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي

ئەزاغا سىڭىپ، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلسا مەنپەئەت قىلغاي. بەدەن ئورۇق، مېڭىنىڭ ئاجىز ۋە ئىسپېرمىنىڭ ئاز بولۇشى قۇرۇق سوغۇقتىن بولۇر.

بۇنىڭغا ئىسسىقلىق مەجۇنلەرنى، ھۆللۈكى ئارتۇق غىزالارنى ئىستېمال قىلغاي. قۇندۇز قەھرى، ئاقىرقەرھانى پەرپىيۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرگە چاپلىغاي.

زەنجىۋىل مۇرابباسى، ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلارنى يېگەي.

كۈنجۈت يېغى، ھەببەتۇلخوزرا، كۈدە ئۇرۇقى، كۈدە سۈيى، زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى ئۈچ گرامدىن، ئەنجۈر 10 دانە، سېرىقچېچەك، بەديان توققۇز گرام، يۇقىرىقى دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ قايىنىتىپ، كىلىزما قىلىنسا شىپا بولۇر.

جىنسىي مۇئامىلىدىن ئۇزاق مۇددەتكىچە پەرھىز تۇتقاي.

بەدەندىكى ھەر خىل مۇناسىۋەتلىك ياغلار قۇرۇپ يوقالغانلىقتىن ۋە بۆرەك يېغى تۈگەپ كەتكەنلىكتىن، جىنسىي ئەزانىڭ قوزغىلىشى سۇس بولۇر.

بۇنىڭغا تەبىئىتى ئىسسىق بولغان مەجۇنلار بىلەن مۇپەررىھ ياقۇت ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

مۇپەررىھى ياقۇتنىڭ تەركىبى: بادرەنجى بۇيا، تېشىلمىگەن مەر-ۋايىت، قىزىل ياقۇت، ئاق، سېرىق ياقۇت، بىخ مارجان ئالتە گرامدىن، قەلەمپۇر، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن توققۇز گرامدىن، رەنجى ئەقرەبى، پوستى تۇرۇنجى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، زورۇنبات، بوزبۇغا ئالتە گرامدىن، نېپىزدارچىن، ئامىلە مۇقەششەر، قىزىلگۈل 12 گرام-

ىدىن، خولىنجان، سۆئۈلەپ 15 گرامدىن، زەپەر، خىيارشەنبەر، قونىدۇز قەھرى ئۈچ گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق ھەربىرى 10 گرامدىن. يۇقىرىقى دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ تالقان قىلىپ، ئالما، ئانار سۈيىدىن 11 گرامدىن، بېھى سۈيى ھەم قەنت، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلغاي.

جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدىغان مەجۇنلەردىن بەيادىدۇس، داۋا-ئىلمىشكى، مەجۇنى سۆئۈلەپ، لوبوبى كەبىر، لوبوبى سەغىر قاتارلىق-لارنى ئىستېمال قىلغاي.

شاقاقۇل، دارچىن، سىقەنقۇر، قۇشقاچ مېڭىسى، گۈل گاۋزىبان، يۇپقا زەنجىۋىل، سەۋزە ئۇرۇقى، پىلپىل، بالادۇر، سېرىقچېچەك، بەسەي ئۇرۇقى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، سۆئۈلەپ، خولىنجان، ياۋا كەرەپشە ئۇرۇقى، ھىك 15 گرام-دىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، يۇقىرىقى دورىلارنى قوشۇپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ ھەر ئاخشىمى ئۈچ گرامدىن يېگەي.

بىر قىسىم يۈرەك ئىسسىقلىقىدىنمۇ جىنسىي ئەزانىڭ قوزغىلىشى سۇس بولىدۇ.

ئالامىتى: يۈرەك ئاغرىپ، تەشنالىقى كۆپ بولىدۇ. جىنسىي ئالاقە ئىشلىرىنى كۆڭلى پەقەت خالىمىغاي.

بۇنىڭ ئۈچۈن بەدەندىكى پاسكىنا خىلىتلارنى تازىلاپ، قاننى ياخشىلىغاي. يەنە داۋائى مىشكى، مۇپەررىھى ياقۇت بېرىپ، ئارقىدىن مۆتىدىل دورىلارنى گۈلاب بىلەن ئىستېمال قىلىش تەكىتلەنگەي.

كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلمىغاي، كۆڭلىنى خۇشال تۇتۇپ، ياخشى ئارام ئالغاي.

تاماقنى قۇۋۋەتلىك يەپ، ئاچچىق ـ چۈچۈك، يەللىك نەرسىلەر-دىن پەرھىز قىلغاي.

جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىدىن جىنسىي ئەزانىڭ ھەرىكىتى سۇسلاش-سا، مەنىي ئاز بولۇر.

بۇنداق كىشىلەر جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنى كۆڭلى خالىماي-دىغان بولۇر. بۇنىڭ ئۈچۈن جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بەرگەي.

ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك، يۈرەك ئاجىزلىقىدىنمۇ جىنسىي ئازانىڭ قوزغىلىشى سۇس بولۇر. باش ئاغرىش، كۆز تورلىشىش ئىسپېرمىنىڭ ناھايىتى ئازلاپ قالغانلىقىدىن بولۇر. بۇ خىل كېسەلگە يۇقىرىقى كۆرسىتىلگەن كۈچلۈك مەجۇنلەرنى بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

جىنسىي ئەزانىڭ ھەرىكەتتىن توختاپ قېلىشى — ئىسپېرمىنىڭ ئاز بولۇشى، مېڭىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولۇر. بۇ ۋاقىتلاردا ئۇيقۇسىز بولۇر. بۇنىڭ سەۋەبى تۆت خىل مىزاجدىن بولۇر. ئەگەر قان كۆپ بولسا قان ئالدۇرغاي، سەپرادىن بولسا مەتبۇخى ھېلىلە بەرگەي. بەلغەمدىن بولسا ھەببى قوقىيا بەرگەي، سەۋدادىن بولسا مەجۇنى نوجاھ، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بەرگەي.

باھ ئاجىزلىقى بەلنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا يەلنىڭ يوقلۇقىدىنمۇ بولۇر.

ئالامىتى: بۆرەك سالامەت بولىدۇ. يەلىنىڭ يوق بولۇشى ئىسپېرمىنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسەتكەي، قورساق ئاچقان ۋاقىتلاردا جىنسىي ئەزا كۈچلۈك ھەرىكەتكە كېلىدۇ.

بۇنىڭغا ماددەتۇلھايات، سۈت، نېپىزدارچىن، توخۇ گۆشى، تۇخۇم سېرىقى يېگەي.

باھ ئاجىزلىقى يەنە بەدەننىڭ ئاجىزلىقىدىن ۋە جىنسىي ئالاقىدىن ئۆزىنى تولا تارتقانلىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭدا بەدەندە قۇۋۋەت كەم بولىدۇ.

شۇڭا، ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاي. سۈت، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھالارنى خېمىر قىلىپ جىنسىي ئەزاغا چاپقاي.

يالدۇز مەنى يۇرۇپ كېتىشىنىڭ ئىلاجى

بۇ كېسەلدە ئىسپېرمىنىڭ تېز ۋە كۆپ كېلىشى قانىنىڭ زىيادىلىقىدىن بولسا، قاننى ساپلاشتۇرۇپ، ئاندىن جىنسىي ئالاقە قىلغاي.

بۇ ۋاقىتتا گۆشنى كەم يېگەي، شەربىتى سىركەنجۇبىل، ئاچچىق ئانار سۈيى، غورا سۈيى، لىمون شەربىتى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغاي.

ئىسپېرمىنىڭ تېز ھەم كۆپ كېلىشى ھۆللۈك ۋە سوۋۇقلۇق زىيادە بولۇپ، قۇۋۋەت ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

بۇنىڭدا جىنسىي ئەزا ھەرىكەتسىز تۇرۇپ ناھايىتى كۆپ ئىسس-
ىپېرما ئىختىيارسىز چىقىپ كېتۇر.

شۇڭا ئىسسىق، كۆچلۈك دورىلارنى بېرىپ قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى پاكىزە قىلغاي. ئىترىفىل كەبىر ۋە ئىترىفىل سەغىر ئىستېمال قىلغاي. ئاسارۇن يېغى، نەرگىس يېغى، قۇستە يېغى بىلەن كىندىكنىڭ ئاستىنى ياغلىغاي.

مەجۇنى دارچىن، سەئدى كوفى، زىرە قاتارلىقلارنى سۈت بىلەن قايىنتىپ ئىچكەي.

ئىسپېرما ماڭغاندا ئېچىشىپ چىقسا سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ سۈيى، سىركەنجۇبىل شەربىتى ۋە ھۆل سوغۇق دورىلارنى يېگەي.

ئەگەر ئىسپېرمىنىڭ تېز كېلىشى جىنسىي ئەزانىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، باھنى كۆچلەندۈرىدىغان قۇۋۋەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلغاي.

ئىسپېرما كۆپ كېلىشنىڭ ئىلاجى

ئىسپېرمىنىڭ كۆپىيىشى بەدەننىڭ سېمىزلىكىدىن ۋە قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولۇر.

بۇنىڭدا چىرايى قىزىل بولۇر، شۇڭا قان ئالدۇرغاي، ئىسپېرمىنى ئازايتىدىغان دورىلاردىن غورا سۈيى، سەۋزە، سۇماق، ئاچچىق ئانار سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى، نىلۇپەر شەربىتى ئىچكەي. يوتىسىغا

سۈگەت يوپۇرمىقى ۋە ھۆل يۇمغاقسۈتىنى سوقۇپ تاڭغاي. نىلۇپەر شەربىتى، چىلان شەربىتى، ۋە ئاچچىق دوغاپ ئىچكەي. سوغۇق سۇدا يۇيۇنغاي.

ئىسپىرمىنىڭ كۆپ بولۇشى يەلدىنمۇ بولۇر.

شۇڭا، سوغۇق نەرسىلەرنى كۆپ يېگەي، تاۋۇز، ئۈزۈم، قارا سۇنا ئىستېمال قىلغاي. ئەگەر ھۆللۈك كۆپ بولسا، قۇرۇقلۇق دورىلاردىن ھەببى ئايارەج، ئەگەر سەۋدا خىلىتى كۆپ بولسا، سەۋدا خىلىتىنىڭ خراجىنى بەرگەي.

كۆپ ئېھتىلام بولۇشنىڭ ئىلاجى

ئالامىتى: ھۆللۈكى كۆپ بولۇپ، جىنسىي ئالاقە قىلىشقا كۆڭلى بولۇپ، ئۇخلاپ قالغاندا ئىسپىرما چىقىپ كېتۇر.

بۇنىڭ سەۋەبى ئىسپىرمىنى كۆپەيتىدىغان غىزالار بىلەن كۆپ ئوزۇقلانغانلىقتىن بۇ خىل كېسەل پەيدا بولۇر.

ئىلاجى: قان ئالغاي. سوغۇق شەربەتلەرنى ئىستېمال قىلىش زۆرۈردۇر.

ئورۇق خالتىسىنى سىققانلىق سەۋەبىدىن كۆپ ئېھتىلام بولغان بولسا، بۆرەك ۋە جىنسىي ئەزانى ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلىغاي. جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلغانلىق سەۋەبىدىن بۆرەك يېغى ئېرىپ

كەتكەنلىكتىن بولۇر. بۇنىڭغا ماددەتۇلھايات ۋە لوبوبى كەبىر بەرگەي.

ئىسپېرمىنىڭ تېز ھەم قالايمىقان كېلىشى خۇسۇسەن جىنسىي ئالاقە ئىشى بىلەن شۇغۇللىنىشنى كۆپ ئويلاپ، شۇ ھەقتىكى گەپ - سۆزلەرنى قىلىپ، ئاڭلاپ يۈرگەنلىكتىن بولۇر.

دورىسى: مەجۇنى ماددەتۇلھايات، مەجۇنى لوبوبى كەبىر ئىستېمال قىلغاي. جىنسىي ئەزاسىنى پەرپىيۇن يېغى، ئاقىرقەرھا يېغى بىلەن ياغلاپ، قالايمىقان خىيالنى كۆپ قىلمىغاي.

سۇزاپ، ئانار گۈلىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكەي.

شادىيانەچ، كۇدە ئۇرۇقىنى قورۇپ ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلغاي.

بىر پارچە قوغۇشۇننى بۆرەك ۋە جىنسىي ئەزا ئەتراپىغا سۈركەپ بەرگەي ھەم بەدەنگە تەگكۈزۈپ ئۆزى بىلەن بىللە قىلغاي.

سۆگەت غازىڭى ۋە قىزىلگۈلنى قايىنتىپ، ياتار ۋاقتىدا جىنسىي ئەزانى يۇيۇپ ئوگدا يېتىشتىن ساقلانغاي.

يەلدىن بولغان جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ ئىلاجى

ئالامىتى: جىنسىي ئالاقىنى قىلىشنى خالىسىمۇ، ئەمما جىنسىي ئەزا ھەرىكەتكە كەلمەس.

داۋاسى: قەي قىلغاي، سۈركە بەرگەي.

سۈزاپ ئۇرۇقى، زىرە ئۇرۇقى، يالپۇز، ياۋا پىننە ئۇرۇقى، زاغۇن، ئادراسمان ئۇرۇقى ھەربىرى ئالتە گرامدىن؛ دورىلارنى سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلغاي.

جىنسىي ئەزانى سەۋسەن يېغى، بابۇنە يېغىدا ياغلىغاي. يۇمغاقسۈت، بەزرۇلبەنجى، ئانارگۈل، قىزىلگۈل، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، يېسىمۇق، قارا سۈنا ئۇرۇقى، كاسىنە قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ ئىچسىمۇ ياكى تالقان قىلىپ يېسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

جىنسىي ئەزاسىغا گۈل يېغى، كاسىنە ئۇرۇقى، قارا سۈنا، يۇمغاقسۈت، سەندەل، كاپۇر، ئەپيۇن قاتارلىق دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ خېمىر قىلىپ قويغاي.

بۇ خىل كېسەل ئىسپېرمىنىڭ ئۇزاق ۋاقىت توختاپ قېلىشى، جىنسىي ئالاقىنى ناھايىتى ئۇزاق ۋاقىتقىچە توختىتىپ قويغانلىقتىن بولىدۇ.

ئالامىتى: بەدەن قىزىق بولىدۇ. باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي. ئارپا سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن سىركەنجىۋىل شەربىتىنى قوشۇپ ئىچكەي.

ئارپا سۈيى، بىنەپشە، كاپۇر، سېمىز ئوت، نىلوپەر قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە جىنسىي ئەزانى يۇغاي، شۇنداقلا كلىزما قىلغاي، بىنەپشە، ئىسپىغۇلنى سوقۇپ، جىنسىي ئەزانىڭ ئۇچى قىسمىغا چاپلىغاي.

جىنسىي ئەزا ۋە ئورۇقدان ئىششىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر جىنسىي ئەزا ۋە ئورۇقدان ئىششىقلىرى سەپرادىن بولغان بولسا، جىنسىي مۇئامىلە قىلغاندا ئىسپېرما چىقمىغاي. ئەگەر قاندىن بولسا ئىششىقىنىڭ رەڭگى قىزىل ھەم قىزىق بولۇر، ئەگەر سەپرادىن بولغان بولسا، ئىششىقىنىڭ رەڭگى سېرىق، قىزىق بولۇر، سۆيدۈكى تۇتۇلۇر.

داۋاسى: باسلىق ۋە ساپىن تومۇردىن قان ئالغاي. شەخەك قويۇپ ئۈنگەندىن كېيىن سىركە ۋە گۈلابقا كۆك يۇمغاقسۈت، ھۆل كاسنە، ھۆل قومۇش، خام قاپاق، ھۆل شوخلا سۈيى بىلەن ئىششى-غان جايىنى تاڭغاي.

ئەگەر سانجىلىپ ئېچىشىپ ئاغرىق قاتتىق بولسا، قاراسۇنا كۆ-كى، خەشخاش كۆكى، كەندىر كۆكى، يەرباغرى ئورۇقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ئىششىغان جايغا تاڭسا سانجىقنى، ئېچىشىشنى پەسەيتكەي.

ئارپا ئۇنى، لوۋىيا ئۇنى، نوقۇت ئۇنى، گۈل يېغى، زەپەر قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىششىق بار جايغا چاپقاي.

بابۇنە، قاغا تامغىقى، زىرە، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، گۈل يېغى، زىغىر يېغى، شۇمشا يېغى، ئىسپىغول، ھەسەل ۋە مەيزاپ قاتارلىقلارنى ئىششىق بار جايغا چاپقاي.

ئەگەر بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىششىق بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى:

ئىششىقنىڭ رەڭگى ئاق بولۇر. ئاغرىق كەمرەك بولۇر، قولىدا تۇتۇپ باقسا سوغۇق بىلىنەر.

داۋاسى: بىرقانچە قېتىم قەي قىلغاي. ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا بىلەن خىراج قىلغاي. بەلغەمنى چىقىرىش ۋە ئىششىقنى ياندۇ-رۇش ئۇچۇن تاسقىغان بۇغداي ئۇنى، زىرە، قاغا تامغىقى، شۇمشا ئۇنى، مۇقەل، ئاق لەيلى يېغى، تۇخۇمنىڭ سېرىقى قاتارلىقلارنى مەيزاپ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاغا چاپقاي.

لوۋىيا ئۇنى، كونا سىركە، مۇسەللەسكە توت قوشۇق ھەسەل قوشۇپ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، سوققان زىرە ئارىلاشتۇرۇپ، كۆنجۈت يېغى قوشۇپ خېمىر قىلىپ، ئىششىق ئۈستىگە تاڭغاي. غىزاسىغا نوقۇت يارمىسى قورۇپ ئىستېمال قىلغاي.

ئۇرۇقدان ۋە جىنسىي ئەزاغا چۈشكەن ئىششىق سەۋدادىن بولسا ئالامىتى ئىششىق قاتتىق بولۇپ، تېرىنىڭ رەڭگى قارا بولۇر.

داۋاسى: بىرنەچچە نۆۋەت قەي قىلدۇرغاي، ئىششىققا بابۇنە، قاغا تامغىقى، پىندۇق، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، ئۆردەك، توخۇ چاۋىسى، بېھى يېلىمى، مۇقەل، شۇمشا ئۇنى ۋە تۆگە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ چاپقاي.

سۈرگۈ دورىسى ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەجۇنى نوجاھ بەرگەي.

ئەگەر ئىششىق بىر جايدا توختاپ قالسا، ئالەتكە شەخەك قويغاي. ئىششىق ئۈستىگە زۈلۈك قۇرتىنى قويغاي. سوغۇق، مەست قىلغۇچى دورىلارنى سۈركىگەي. ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ھۆل يۇمغاق-

سۈت، قاراسۇنا سۈيى، ئاق لەيلىگۈلنىڭ يىلتىزى، ھەمىشباھار گۈلى-نىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيىدە يۇغۇرۇپ، قوغۇ-شۇن سۈيى، قەلەي سۈيى، ئۇپا، خەشخاش يوپۇرمىقى، قۇرۇق خەشخاش پوستى، تۆگمەن توزۇندىسى، ھۆل قارا سۇنا، ھۆل يۇمغاق-سۈت كۆكى قاتارلىقلارنى ئىششىق ئۈستىگە چاپلاي.

ئەپيۇن، بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىنسىي ئەزالاردا پەيدا بولىدىغان ئىششىق مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولسا، قىزىش پەيدا قىلىدۇ.

داۋاسى: ھۆل يۇمغاقسۈت، ھۆل قاراسۇنا، ھۆل كاسىنە، يېڭى شوخلا غازىڭى، ھۆل خەشخاش غازىڭى، ھۆل قومۇش، خام قاپاق، ھۆل سېمىز ئوت ئۇرۇقى قاتارلىق كۆرسەتمىدىكى دورىلارنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىششىق ئۈستىگە چاپلاي.

كاپۇر بىلەن ئەپيۇننى چاپلاي، سوغۇق شەربەت، سوغۇق تائام-لارنى يەپ، ئىسسىقلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلغاي.

سوغۇق مىزاجدىن بولغان بۆرەك ۋە جىنسىي ئەزا ئىششىقىنىڭ ئاغرىقى ئاستا - ئاستا بولۇپ، ئۇنىڭغا ئىسسىق نەرسىلەردىن ئىنەكپە-تى يېغى، قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇنلارنى ھۆللەپ ئىششىققا چاپلاي. غىزاسىغا ھەسەل، گۈلقەنت، زەنجىۋىل، دارچىن، نوقۇت يارمىسى، ئارپا سۈيى ئىستېمال قىلغاي.

جىنسىي ئەزا ۋە بۆرەكتە يەلنىڭ سەۋەبىدىنمۇ ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇنىڭدا يەل يۆتكىلىپ تۇرار، تومۇرلىرى تارتىشقاي.

داۋاسى: بابۇنە، قاغا تامغىقى، سۇزاپ ئۇرۇقى ۋە ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلىغاي. يەسمەن يىغى ياكى سۇزاپ يىغى قاتارلىقلارنى جىنسىي ئەزاسى ۋە بۆرەككە چاپقاي.

ئەگەر تاياق يېگەندىن ياكى يىقىلغاندىن بولغان بولسا، قان ئالغاي. تەرەتنى يۇمشىتىش مەقسىتىدە بىنەپشە، ئاق لەيلى، ھۆل قاپاق، شوخلىلارنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ ئىششىق ئۈستىگە چاپقاي.

ئاياللار جىنسىي ئەزا جاراھىتىنىڭ ئىلاجى

بۇ كېسەللىكتە جىنسىي ئەزانىڭ سىرتقى تېرىلىرى سۈس بو-لۇپ، تېرىسى چۇشۇپ كېتۇر.

دورىسى: سوغۇقلۇقى كۈچلۈك دورىلارنى ئىستېمال قىلغاي. موزا، قىزىلگۈل، گەزمازەج، ئانارگۈل، شاھى بەللۇت ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ياغلاپ بەرگەي.

جىنسىي ئەزا ئەتراپىغا پەيدا بولىدىغان جاراھەتكە بەھمەن يىغى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. بۇ جاراھەت ئىغىز ئالمايدىغان، سۇ چىقىپ قاقاچ چۇشۇپ تۇرىدىغان جاراھەت بولۇپ، بۇ قورۇقھى سايە دەپ ئاتىلۇر.

بۇ جاراھەتنى ئۈستىدىن ياخشى تازىلاپ، مۇردارسەڭگى، كۈ-مۈش داشقىلى قاتارلىقلارنى ھاراققا چىلاپ تۇتىيا، مەرۋايىت، كۆيدۈ-

رولگەن خام قاپاق كولى، كۆيدۈرۈلگەن مىس، شادىيانەچ، ئانارگولى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، گۈل يېغى بىلەن تالقان قىلىپ جاراھەتكە سەپكەي.

ئەگەر جاراھەت كونىراپ كەتكەن بولسا، كۈندۈر، قەغەز كولى، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ پوستىنىڭ كولىنى ئارىلاشتۇرۇپ تالقان قىلىپ جاراھەتكە سەپكەي.

كۈندۈر، خۇنسىياۋشان، مورمەككى ئالتە گرامدىن، سەبرى، مورداسەڭگى، ئەنزىرۇت ئالتە گرامدىن، سىيادان، سىركە، گۈل يېغى 15 گرامدىن، ئاق موم ئالتە گرام. بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ چېپىپ بەرگەي.

سۆيدۈك يولى جاراھىتىنىڭ ئىلاجى

سۆيدۈك يولىغا ئۇششاق مۇدۇرلار چىققان بولسا، سۆيدۈك كۆيۈپ كېلۇر.

بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپتە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىمدۇر. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك سېلىپ، قاپاق ئۇرۇقىنى قوشۇپ، تۇز قويماي شېكەر سېلىپ بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر. بىنەپشە شەربىتى، شەربىتى ئىسپىغول بېرىش پايدىلىقتۇر. سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىنىسى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى بىلەن

بىرلەشتۇرۇپ قايىنتىپ ئىچكەي.

ئىسپىغۇل سۈيى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى، سېمىز ئوتنىڭ شىرنىسى، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلارنى بىر قىلىپ، جىنسىي ئەزا ۋە سۈيدۈك يولىنى ياغلاپ بەرگەي.

ئايال سۈتى، بادام يېغى، بىنەپشە يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاغا چاپقاي ۋە سۈيدۈك يولىغا تېمىتىپ بەرگەي.

ئەگەر سۈيدۈكى كۆپۈشۈپ، ئېچىشىپ كەلسە، ئاغرىق قاتتىق بولسا، قان ئالغاي، ئەگەر توسالغۇ خىلىتلار سەۋەبىدىن بولسا، سۈيدۈكى تەستە كېلۇر.

گۈلقەنت گۇلابى، سىركەنجۇبىل سادده، سىركەنجۇبىل بوزۇرىدەك مۆتىدىل دورىلارنى ئىشلەتسە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

سۈيدۈك يولىنى ئاچىدىغان دورىلاردىن كەرەپشە، جۇۋىنە، رەيھانگۈل، كۈنجۈت يېغى، مەرزەنجۇش، سۆئتەر، بابۇنە، بىنەپشە قاتارلىقلارنى قوشۇپ جىنسىي ئەزاسىنى يۇيۇپ بەرگەي. سۈيدۈك يولىغا تامغۇزۇشمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئەگەر توسالغۇ سۈيدۈك يولىدىكى جاراھەت ياكى مۇدۇر چاقىدىن چىققان بولسا، سەبرىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قەشقەر ئۇپىسىنى قوشۇپ سۈيدۈك يولىغا تېمىتقاي.

ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا، ساپىن تومۇردىن ئازراق قان ئالغاي ھەمدە جىنسىي ئەزانىڭ ئىككى يېنىغا لوڭقا قويغاي.

پەتەق كېسەللىك ئىلاجى

ئۆچەي ئارىلىقلىرىدىكى سېرىقئەت يېرىتىلىدۇ. بۇ ئېغىر نەرسە كۆتۈرگەندىن، قاتتىق ۋارقىرىغاندىن ياكى ئېگىز يەردىن يىقىلىپ زەربە يېگەندىن ئۆچەينى تۇتاشتۇرغۇچى سېرىقئەت ئاجراپ، ئۆچەي ئالمىشىپ قېلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئوخشاشلا كىچىك بالىلاردىمۇ پەيدا بولىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئاستا - ئاستا پەيدا بولۇپ، ئوڭايلا ئەسلىگە كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇنىڭدا ياتسا كىندىكتىن غور - غور قىلىپ قورقۇنچ-لۇق ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. گاھىدا ئۆچەيدە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

ئۆچەي، بۆرەك، كىندىك، مەقئەت، بالىياتقۇ چىقىقلىرىغا تەرياقى كەبىر ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

دەسلەپتە پەيدا بولغان چىقۇقلارغا مەستىكى، ئەنزىرۇت، رەۋەن-چىنى، كۇندۇر، جوز، نەمەك ھىندى، ئاقاقىيا، ئانارگۇل، مورمەككى، خۇنسىياۋشان، سەبرى، ئۇبھەل قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پلاستېر ئۈستىگە قويۇپ، بېلىق دورىسىنىڭ يېلىمى بىلەن پىشۇرۇپ مەھكەم تېڭىپ، ئىككى كۈندىن كېيىن يېشىۋېتىپ، يەنە قايتىلاپ ئاشۇ دورىلار بىلەن مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە ئۈچ - تۆت قېتىم تېڭىپ قويسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىر قىسىم چىقۇق يەلدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا سوغۇق يەل پەيدا

قىلىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىغاي. يەلنى سۈندۈرۈش ئۈچۈن مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى، مەجۇنى سەنجىرىنا، مەجۇنى ھەببۇلغار، مەجۇنى ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلار مەنپەئەت قىلۇر. سىرتىدىن سۈزاپ، ئېكىر، زىرە، كەھرىۋا، پىندۇق، مەرزەنجۇش قاتارلىقلارنى چاپقاي. قۇستە يېغى، زەيتۇن يېغى، گۈلسەۋسەن يېغى قاتارلىقلارمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

كەرەپشە ئۈرۈقى، رۇم بەديان، ئادراسمان، مەستىكى، زەپەر ئالتە گرامدىن؛ ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى توققۇز گرامدىن؛ سەكبىنەج مۇقەل بەش گرامدىن؛ بوزبۇغا، دورنەج ئەقرەبى، ئاسارۇن بىر گرامدىن؛ يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ گرامدىن يېگەي.

مەجۇنى كۇمۇنى، مەجۇنى سەنجىرىنانى ھەمىشە يەپ بەرگەي.

بۆرەككە سۇ چۈشۈشنىڭ ئىلاجى

سۈيدۈكى ئاز بولۇپ، ئىششىق ئۈستىگە ماڭغاي. ئەگەر بۆرەك چوڭ بولۇپ سۇ بولسا داغلىغاي. نەشتەر بىلەن سۈنى چىقىرىش، ئەگەر كىچىك بالىلاردا بولسا، ئىستىسقانىڭ دورىسى بىلەن ئوخشاش دورا بەرگەي.

شاھى بەللۇتنى كۆيدۈرۈپ، زەيتۇن يېغىنى سەئدى كوفى يېغى

بىلەن ئارپا ئۇنى، كالا تىزىكى، ئىگىر، قارىمۇچ، ھەببۇلغار، بۆرە ئەرمىنى، زىرە قاتارلىقلارنى زەيتۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپلاي.

ھاراق ياكى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسىمۇ ياخشى مەنپە-ئەت قىلغاي.

ئارپا ئۇنى، سەئدى كوفى، گىل ئەرمىنى، زىرە، ئامۇت بەرگى، كونا قوي مايىقى بۇلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئامۇت ياغىچىنىڭ سۈيى ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلۇر.

زەيتۇننى قايىنتىپ قويۇۋقلاشقاندىن كېيىن تاغ ياغىچىنىڭ كۆلى ياكى خەرنۇپ ياغىچىنىڭ كۆلىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپلاي.

تۇغماسلىقنىڭ ئىلاجى

ئەگەر بويىدا قالمىسا زەپەر، سۇمبۇل، قاغا تامغىقى، سازەج ھىندى قاتارلىقلارنى توخۇ چاۋىسى، ئۆردەك چاۋىسى، ئۆچكە چاۋىسى ۋە موملارنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەيز توختاپ ئۈچ كۈندىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ ئېغىزىغا قويغاي.

قىزىل زەرنىخنى قوزا قويىنىڭ دۈمبىسى، ھەببۇلغار، سۇزاپ بىلەن ئېزىپ بالىياتقۇ بويىنىغا تاڭغاي.

زەپەر، ھۇماما، سۇمبۇل تىپ، قاغا تامغىقى توققۇز گىرامدىن،

سازەچ ھىندى 12 گرام. توخۇ چاۋىسىنى ئۆردەك چاۋىسى بىلەن، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى بابۇنە يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن بالىياتقۇ ئېغىزىغا سۇرتۇپ جىنسىي مۇئامىلە قىلسا، قورسىقىدا قالىدۇ.

ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، ئەرنىڭ ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈۋېتىدۇ.

ئالامىتى: بەدىنى ئورۇق، رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ھەيز قويۇق، قارا كېلىدۇ.

دورىسى: پالەك شەربىتى، لىمون شەربىتى، كۆكنار شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى ئىچكەي. غىزاسىغا توخۇ گۆشى ۋە پاقلان گۆشىنىڭ شورپىسىغا ھۆل قاپاق سېلىپ يېگەي، توخۇ چاۋىسى ئۆردەك چاۋىسىغا ئىسسىق دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاسىغا تاڭسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بالىياتقۇغا قۇرۇقلۇق يېتىشتىن ئېغىر ئاياغ بولمىسا، ھۆللۈك نەرسىلەرنى ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى شەربەتلەرنى يەنى نىلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى ئىچكەي. بادام يېغى، بىنەپشە يېغى، ئۆردەك يېغى، نىلۇپەر يېغى ۋە توخۇ چاۋىسى بىلەن بەدەننى ھەمىشە ياغلاپ بەرگەي. بۇغا مېڭىسى، كىيىك مېڭىسى، توخۇ مېڭىسى قاتارلىقلارنى ئايالنىڭ سۈتى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي يولغا قويغاي.

ئەگەر بالىياتقۇدا ھۆللۈك پەيدا بولسا، جىنسىي ئەزا ئاجىز بولىدۇ. ئۇنىڭدا يۇمشاق، سىلىقلىق ھاسىل بولۇپ، سىرتقا داۋاملىق

سوُيوُقلوُق ئىقىپ چىققاي.

ئالامىتى: بالىياتقۇدىن ھەمىشە سۇ كېلىۇر. ئەگەر قورسىقىدا بولسا بالا چۈشۈپ كېتىۇر. سۇ كېلىش ئۈچ ئايغىچە توختىمىسا، بەلغەمدىن بەدەننى پاك ئەتكەي.

ئايالالار سېمىز بولغانلىق سەۋەبىدىن توغمىسا، قورسىقى يوغان، ماتكىسى كىچىك بولغانلىقتىن، ھامىلدار بولغاندا بالا چوڭىيالماي چۈشۈپ كېتىۇر.

دورىسى: ئاۋۋال بەدەننى ئورۇقلاتقاي. قان ئېلىش بىلەن بىرگە مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن بەدەننى پاك قىلغاي، تاماقنى ئاز يېيىش بىلەن بىرگە ئىترىفىل سەغىر، مەجۇنى كۇمۇنى بەرگەي.

ئايالالارنىڭ ھامىلدار بولماسلىقى ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ ئاستىغا دوگىاق بولۇشى سەۋەبىدىنمۇ جىنسىي ئالاقە قىلغاندا ئىسپېرما بالىياتقۇنىڭ تۆۋىگە بارالمىغانلىقتىنمۇ پەيدا بولۇر.

دورىسى: توخۇ چاۋىسى، ئۆردەك چاۋىسى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى بىلەن جىنسىي ئەزانى ياغلىسا، جىنسىي ئەزا رۇس بولۇر.

بالىياتقۇ ئېغىزى ئېتىلىپ قېلىپ، ئىسپېرما ئىچىگە چۈشمەيدىغان سەۋەبتىنمۇ تۇغماسلىق كېلىپ چىقۇر.

ئالامىتى: جىنسىي ئالاقە قىلغان ۋاقىتتا ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ ئىچى قاتتىق ئاغرىغاندا ساپىن تومۇردىن قان ئالغاي. ئەنجۇر، بابۇنە، شۇمشا، زىغىر قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، كۈنجۈت يېغى قوشۇپ جىنسىي ئەزاسىغا كلىزما قىلغاي.

تۇغماسلىق جىنسىي ئالاقىدىن كېيىنلا دەرھال قوپۇپ كېتىش

نەتىجىسىدە ئۇرۇق ئۇرۇقدانىغا جايلىشالماي، جىنسىي يول ئارقىلىق سىرتقا ئېقىپ چىقىپ كەتكەنلىكتىنمۇ بولىدۇ. يەنە قاتتىق تىرىككەن، بەدەندە ئاغرىق پەيدا بولغان، تولا ئاچ قېلىشتىنمۇ تۇغماسلىق پەيدا بولىدۇ.

كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىپ، كۆپ يۇيۇنۇشتىنمۇ ھامىلدار بولماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

جىنسىي ئالاقىدىن بۇرۇن ئىپار، ئەنبەر، قىزىلگۈل، سەندەل قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ، بالىياتقۇ ئېغىزىنى تۈتۈنگە تۇتۇپ، ئاندىن جىنسىي ئالاقە قىلسا ھامىلدار بولىدۇ.

ھامىلدارلىقنىڭ بايانى

ھامىلدارلىقنىڭ ئالامىتى: جىنسىي يول قۇرۇق ۋە كىچىك بولۇپ، جىنسىي ئالاقىگە ئايالنىڭ مەيلى بولمىغاي.

يەنە ھەيز توختاپ ئەمچەك تۈگمىسى قارا، كۆز ئېقى كۆكۈش بولۇپ، ھەمىشە كۆڭۈل ئېلىشار.

ھامىلىنىڭ قىز ياكى ئوغۇللۇقىنى بىلىشتە: ئەگەر ھامىلدار ئايالنىڭ رەڭگى چىرايلىق، ئەمچەك تۈگمىسى قىزىل، بالىنىڭ تەۋرىنىشى ئوڭ تەرەپتە، ئوڭ ئەمچەك سول ئەمچەككە قارىغاندا يوغان بولسا، سۈيدۈكى رەڭلىك، قورسىقى كۆپ ئاچسا، قورساقتىكى بالا

ئۇغۇل بولىدۇ.

ئەگەر ھامىلدار ئايالنىڭ چىرايى بۇزۇلغان، بالا سول تەرەپتە مىدىرلىغان، ئەمچەك تۈگمىسى قارا، سۈيدۈكى ئاق، ئىشتىھاسى كەم بولسا، قورساقتىكى بالا قىز بولىدۇ.

بۇقرات ھەكىمنىڭ ئېيتىشىچە، ئەگەر قورساقتا بار - يوقلۇقىنى بىلەلمىسە، 15 گرام ھەسەلنى سۇدا ئېرىتىپ، ئۇخلاش ئالدىدا ئىستېمال قىلسا كىندىك تولغاپ ئاغرىسا، بۇ قورساقتا بالا بارلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

ئاياللارنىڭ پەرزەنت ئارزۇسى بولسا قاتتىق سەكرىمەسلىكى، ئاچچىقلانماسلىقى، قان ئالدۇرماسلىقى، ئىخراجى ئىچمەسلىكى لازىمدۇر. زوردۇر كەلسە قەلەمپۇر، قۇستە، جوزبۇۋا، مەستىكى، قاقىلە قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل ياكى قەنت بىلەن ئىستېمال قىلغاي. ئەگەر قەي توختىمىسا، ئالما ياكى بېھى سۈيى ئىچكەي.

بەزى ھامىلدارلاردا خاپىغان پەيدا بولسا، بۇ ئاشقازان ئاغزىدىكى خىلىتتىن بولىدۇ.

دورىسى: ئاۋۋال ئىسسىق سۇ بېرىپ خىلتنى چىقىرىش، ئەگەر ھەيز كەلسە يېيىسمۇق، ئاچچىق ئانار پوستى، ئانارگۈلى قايناتقان سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، ئانارگۈلى بىلەن پوستىنى قاينىتىپ سۈزۈپ بالىياتقۇ ئېغىزىغا قويۇش، ئەگەر ھەيز توختىمىسا، كەھرىۋا بېرىش بىلەن سەبرى، سەندەلنى يۇمشاق سوقۇپ ماتكىغا چاپسا، ھەيزنى

توخناتقاي، شوخلا ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپ-
سا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىيىن تۇغۇتنىڭ ئىلاجى

ئەگەر ھامىلدار ئاياللارنىڭ تۇغۇتى يېقىنلاشسا، ئىسسىق سۇ
بىلەن بەدىنىنى يۇيۇپ بەرسە، شۇمشا، سېرىقچېچەك، زىغىرلارنى
قايناتسىپ ئولتۇرغۇزسا ئوڭاي تۇغقاي.

تۇغۇت يېقىنلاشقانسېرى ئاچچىق - چۈچۈك، كۆچلۈك غىزالار-
نى يېمىگەي. تۇغۇتقا تولغاق تۇتقاندا ئۇچسى ۋە كىندىكىنى سېرىق-
چېچەك يېغى بىلەن ياغلاپ، توخۇ شورپىسى ھەم چاۋىسىنى ئۆردەك
چاۋىسى بىلەن خورمىنى ياخشى پىشۇرۇپ، بادام يېغى بىلەن ئارىلاش-
تۇرۇپ، ئىككى نۆۋەت ئىچىش، بادامنى ئۈچ گرام سۇزاپتا ئېزىپ
بېرىش پايدىلىقتۇر. تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇشنىڭ يەنە بىر دورىسى:
12 گرام پۇنۇس پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، بىنەپشە شەربىتى ياكى
نوقۇت سۈيى بىلەن قوشۇپ بەرسە تۇغۇت ئاسان بولىدۇ.

ئەگەر ھامىلدارنىڭ بالىسى ئۆلۈك بولسا، ئۇنى چۈشۈرۈش
ئۈچۈن ھالۋا دورىسى سوقۇپ سەبرى بىلەن بۇرنىغا تۇتۇش، جاۋا-
شىرنى كالا ئۆتى بىلەن خېمىر قىلىپ ئۇتقا سېلىپ كۆيدۈرۈپ،

هامىلدارنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا قويسا، ئۆلۈك هامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ.

يەنە بىر دورىسى: قەترات (يېلىم) ئوت، سۇزاپ، شەھمەنزەل ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ جىنسىي ئەزاغا قويسا، ئۆلۈك هامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ.

تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن بالىياتقۇدا ئاغرىق پەيدا بولسا مائۇلئۇسۇل، ئارپا يارمىسى سالغان شورپا بېرىش ھەم ئاتىنىڭ بوغۇز كانىيىنى ۋە تۇۋۇقىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ بۇسىغا ماتكىسىنى تۇتسا بالىياتقۇ ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر خۇن توختىمىسا، قۇرسى كەھرىۋا، رۇببى راۋاچ، ئانار شەربىتى بېرىش، ئامۇتنى قۇمچاق يوتقىنىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ ماتكىغا قويغاي.

يەنە قۇمچاق يوتقىنىنىڭ سۈيى بىلەن گىل مەختۇم، زىرە، ئاقاقىيا، تىكە ساقىلى، خۇنسىياۋشان، سازەج قاتارلىقلار بىلەن كىلىزما قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

غىزاسىغا سۇماق، غورا سۈيى بىلەن ئۈگرە ئېتىپ بەرگەي، تەشنالىقىغا نوقۇت سۈيى بەرگەي. توخۇ گۆشى ياكى كەكلىك گۆشى، پاقلان گۆشى قاتارلىقلارنى كاۋاپ قىلىپ، قۇرۇق يۇمغاقسۈت سېپىپ بەرگەي.

ئەگەر بەدىنى ئاجىز بولسا، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قايىنتىپ ئىستېمال قىلغاي. بېھى، ئاچچىق ئانار قاتارلىقلارنى يېسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەيز كۆپ كېلىشنىڭ ئىلاجى

ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشىنىڭ قايسى خىلىتتىن ئىكەنلىكىنى بە-
لىش ئۈچۈن ماتكا ئېغىزىغا پاختا قويۇپ قاننىڭ رەڭگىنى كۆزەتكەي.
ئەگەر قاننىڭ رەڭگى سېرىق بولسا، خۇن كۆيدۈرۈپ چىقسا، سەپرادىن
بولۇر. بۇنىڭغا مەتبۇخى ھېلىلە ئىستېمال قىلغاي.
ئەگەر سەۋدادىن بولسا، بۇنىڭغا مەتبۇخى ئەفتىمۇن ئىستېمال
قىلغاي.
ئەگەر بالىياتقۇ بوۋاسىرى سەۋەبىدىن قان كەلگەن بولسا، ئۇنىڭ
ئالامىتى بىر - ئىككى تېمىم قان كېلۇر. باش ئاغرىقىمۇ پەيدا بولۇر.
قان كېلىش بىلەن بىرگە ئاغرىق پەسەيگەي.
بۇنىڭ ئۈچۈن باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي. ئىككى تاپانغا
لوڭقا قويغاي. قۇرسى كەھرىۋا ۋە ھەببى مۇقەل ئىستېمال قىلغاي.
كۇدىنى قاينىتىپ سۇيىدە ماتكىنى يۇيۇپ بەرگەي. ئەگەر بالىياتقۇ
جاراھىتى سەۋەبىدىن قان كەلسە ياكى تۇغۇتتىن كېيىن خۇن تولا
ماڭسا، موزا، شاھى بەللۇت، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى قايند-
تىپ سۇيىدە ماتكىسىنى يۇغاي. زەيتۇن يېغى، گۈل يېغى بىلەن
ماتكىنى ياغلىغاي.

بالىياتقۇ جاراھىتىنىڭ ئىلاجى

بۇنىڭ ئىلاجى: ئەنزىرۇت، كۇندۇر، خۇنسىياۋشان، ئانار پوستى، جوزلارنى سوقۇپ قۇمچاق يوتقىنىنىڭ سۈيى ياكى ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، ماتكىغا قويغاي. ئەگەر جاراھەت كونا بولسا، گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيا، موزا قاتارلىقلارنى قايناتىپ كلىزما قىلغاي. قۇرسى كەھرىۋا ئىستېمال قىلغاي.

ئەگەر بالىياتقۇنىڭ جاراھىتى ئىچىدىن بولسا، بۇ بالىياتقۇدىن ئۆلۈك بالىنى تارتىپ ئالغاندىن بولۇر. بۇنىڭ داۋاسى، ئەنزىرۇت خۇنسىياۋشان، كۇندۇر قاتارلىقلارنى قايناتىپ ماتكىغا قويغاي.

بالىياتقۇدىن سېسىق قارا خۇن كەلسە، ئارپا سۈيى، مائۇلھەسەلگە ئوخشاش دورىلار بىلەن كلىزما قىلغاي.

ئەگەر ئاغرىق قاتتىق بولسا، ئەپيۇن، زەپەر، خۇنسىياۋشان قاتار-لىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ماتكىغا قويغاي. ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى ئىس-سىق سۇ بىلەن گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ماتكىغا قويسا مەنپەئەت قىلۇر.

باليياتقۇ بوۋاسىرىنىڭ ئېلاجى

بۇ كېسەل سەۋدادىن بولىدۇ. ماتكىسىنى ئېچىپ باقسا ھەرۋاقىت قىزىل بولىدۇ. ئاغرىقى زىيادە بولۇپ، قان تولا بولغان سەۋەبتىن بولىدۇ. بۇنىڭ دورىسى بەدەننى سەۋدادىن پاك قىلغاي. مەتبۇخى ئەفتىمۇن بەرگەي. غىزاسىغا پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى بەرگەي. ياۋا پىياز، گۈلسەۋسەن يېغىنى سۈركەش پايدىلىقتۇر.

باليياتقۇ ئىششىقىنىڭ ئېلاجى

باليياتقۇ ئىششىقى ئىسسىقتىن ياكى تاياق يېگەندىن ۋە ياكى بىرەر يەردىن يىقىلغاندىن ياكى ئۆلۈك بالا چۈشكەندىن ياكى قىيىن تۇغۇتتىن ۋە ياكى ھەيز توختاپ قالغاندىن، كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلغاندىن بولىدۇ.

ئۇنىڭ ئالامىتى: ئىششىقىنىڭ رەڭگى قىزىل ھەم ئىسسىق بولىدۇ. قىزىتمىسى بولۇپ، بېشى ۋە قورسىقى ئاغرىغاي. تىلى قارا، كۆڭلى ئايلانغاي، ھېچ تۇتقاي، ئاشقازىنى ئاجىز بولىدۇ. بەدىنى، بېلى، قول - پۇتى، يانپاشلىرى ئاغرىغاي، دوۋسۇنى چىڭقىلىپ، سۈيدۈكى قىيىن

كېلىدۇ. چوڭ تەرەتمۇ نەستە كېلىدۇ. تومۇرى تېز، نەپەسمۇ تېز بولىدۇ، ھەتتا بىھوش بولىدۇ.

ئەگەر ئىششىق بالىياتقۇ ئىچىدە بولسا، كىندىك چۆرىسىگە قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەر ئىششىق بالىياتقۇ ئېغىزىدا بولسا دۈۋسۈندا قاتتىق ئاغرىق بولىدۇ. ئۇنىڭ دورىسى قەي قىلدۇرۇش ۋە باسلىق تومۇردىن، ساپىن تومۇردىن قان ئالغاي.

غىزاسىغا ئارپا سۈيى، بادام يېغى، قەنت، ناخوش ئانارنىڭ سۈيى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ سۈيى، ئىسپىغۇل شىرنىسى بەرگەي.

ئەگەر ئارقا تەرەتى ماكىمىسا، بىنەپشە ئالتە گرام، سەرپىستان، ئەينۇلا 30 دانىدىن، چىلان 20 دانە، يۇقىرىقى دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، سەرخەس بىلەن 21 گرام خىيارشەنبەر ئۇرۇقىنى ئېزىپ، ئۈچ گرام بادام يېغى بىلەن قوشۇپ بەرگەي. خىيارشەنبەر ئۇرۇقىنى بىنەپشە شەربىتى، شوخلا سۈيى بىلەن قوشۇپ بەرسىمۇ كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

بالىياتقۇنى ئىسپىغۇل سۈيى، ھەمىشباھار گۈلىنىڭ سۈيى قۇمچاق يوتقىنى سۈيىدە كلىزما قىلغاي.

ئەگەر قىزىقلىق زىيادە بولسا، بىرئاز كاپۇر قوشۇپ كلىزما قىلغاي.

ئەگەر بالىياتقۇ سەپرا خىلتىدىن ئىششىغان بولسا، ئاغرىقى قاتتىق بولىدۇ. بىرئاز قىزىتما بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا شۇمشا سۈيى، ئاق لەيلىگۈلى، زىغىر سۈيىنى ئىلمان قىلىپ كلىزما قىلىپ بەرگەي.

ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش، قارىغاي يېلىمى، زوپا، كالىنىڭ

سېرىق يېغى، ئۆردەكنىڭ چاۋىسى، ئامۇت ئۇرۇقى، زىغىر قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ كىلىزما قىلغاي.

ئەگەر ئىششىق ئىغىز ئالمىسا، نەشتەر سېلىپ ئىغىز ئالدۇرماسلىقنى تەكىتلىگەي. ئەگەر ئىغىز ئېلىپ زەرداب ئاقسا، سۆغا ھەسەل قوشۇپ كىلىزما قىلغاي. تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنىڭ شەربىتىنى چىقىرىپ بوزۇرى شەربىتى بىلەن بەرگەي، سۆيدۈكنى ماگدۇرۇش ئۈچۈن قاپاق ئېتىنى قايىنىتىپ ئۇرۇقى بىلەن بەرگەي.

ئەگەر بالىياتقۇنىڭ ئىششىقى بەلغەمدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى ئىششىق يوغان بولۇپ، تارتىشىپ سۆيدۈكى ئاز كېلۇر. ئۇنىڭ ئىلاجى باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي.

سەۋدانى چىقىرىش ئۈچۈن مائۇلجەبىن، ئەفتىمۇن شەربىتى، سىركەنجەبىل، بوزۇرى، گۈلقەنت، سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغىغا ئۆردەك چاۋىسى، قوي سۆتىدىن ئالغان قايماقنى قوشۇپ ئېزىپ ماتكىغا قويغاي.

قايسى خىلتتىن بولسا شۇ خىلتنى كەم قىلغاي، بولمىسا سۆيدۈكى تۇتۇلۇپ قالۇر.

ئەگەر بالىياتقۇ ئىششىقى قاندىن بولسا، تومۇرى كۈچلۈك بولۇر. بەدىنى قىزىل، سۆيدۈكى سېرىق بولۇر. ئەگەر سەپرادىن بولسا، قىزىتما كۈچلۈك، ئاغرىق كۆپ بولۇر.

ئەگەر بەلغەمدىن بولسا، ئىششىق يۇمشاق بولۇر.

داۋاسى: ئەگەر قاندىن بولسا، ساپىن تومۇردىن قان ئالغاي. باشقا خىلتلاردىن بولغان بولسا، شۇ خىلتلارنى كەم قىلغاي. يەنە

بۇ دورىلار ئايالّلار ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن قىلىنسا، قورساقتا ئاسان بالا قالىدۇ.

تەركىبى: توشقاننىڭ پەنەر مايىسىنى ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، شامچە قىلىپ قويۇپ بىر سائەتتىن كېيىن جىنسىي مۇئامىلە قىلسا، ھامىلىدار بولىدۇ.

ئەگەر مەزلۇم كىشى بېدە ياپرىقىنى سىقىپ سۈيىنى ئىچسە، قورسىقىدا قالغاي.

ئالىياتقۇ سەرتانىنىڭ ئىلاجى

ئىششىق ئېغىز ئالمىسا، قاتتىق ھەم قىزىق بولۇپ، سانجىق پەيدا بولىدۇ. شەقىقە بولۇپ، بەدىنى ئاغرىغاي، بەدىنى ئورۇقلىغاي، خۇسۇ-سەن پۈتنغا ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

سەرتاننىڭ ئىششىقى مەلۇم بولىدۇ. سەرتان بەزىدە جاراھەت بىلەن بولىدۇ.

ئالامىتى: دۈۋسۈن، قورساقنىڭ ئاستى، ئۈچىسى قاتتىق ئاغرىغاي. ئۇنىڭدىن كەلگەن نەرسە رەڭگى قىزىل ياكى ئاقتا مايىل بولىدۇ. يۇمشتىش ئۈچۈن بابۇنە يېغى، ئۆردەك چاۋىسى، مۇقەلگە ئوخشاش ئىسسىق دورىلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە ماتكىنى ھەم قورسىقنى يۇيۇپ بەرگەي. مەتبۇخى ئەفتىمۇن بەرگەي. قايناتقان سۇ بىلەن كلىزما

قىلغاي.

شاھى بەللۇت، ئەپيۇن ۋە زەپەرنى ئايالللارنىڭ سۈتىدە ئېزىپ، ماتكىغا سۈرۈش ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

غىزاسىغا توخۇ گۆشىگە سۇماق قوشۇپ بەرگەي.

ھىستېرىيە

بۇ كېسەلدە باش قېيىش پەيدا بولۇر. بۇ كېسەل بىلەن سەرئىنىڭ پەرقى شۇكى، بۇ ئاغرىق تۇتقان كىشى ھوشىغا كەلسە ئۆتكەن ئىشلارنى ھېكايە قىلۇر. بۇ كېسەلدە خاپىغان بولۇر. بۇ كېسەل بارغانسېرى ئۇزاققا تارتىپ كەتسە، نەپسى ئۈزۈلۈپ ئۆلۈپ كېتۇر.

بۇ ئاغرىقنىڭ ئالامىتى: ئاغرىق تۇتقان ۋاقىتتا ئەقلى ئېلىشىپ، يامان خىياللارنى قىلۇر. خاپىغان پەيدا بولۇر. كۆزنىگە قاراڭغۇلۇق تىقىلغاي. لېۋى، ئاغزى تىترەپ، چىشلىرىنى غىچىرلاتقاي. ھەتتا بىھوش بولۇپ قالۇر. ئەگەر بىر كىشى گەپ سورىسا، ئۇقالماس بولۇپ قالۇر. ئاغرىق تۇتقاندا ئاغزىدىن كۆپۈك ئاقۇر. ئاغرىق پەسەيگەندىن كېيىنمۇ گەپ قىلمىغاي.

كېسەل سەۋەبى: جىنسىي ئالاقىنى ئۇزاق ۋاقىتقىچە قىلمىغانلىقتىن بولۇر.

ئۇلاجى: كۆپرەك جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش زۆرۈردۇر.
بۇ كېسەل تۇتار ۋاقىتتا گۈل يېغى، بىنەپشە، بابۇنە يېغى بىلەن دوۋسۇننى ياغلاش لازىمدۇر.
سۇزاپىنىڭ ئۇرۇقىنى تۇز بىلەن بابۇنە ئۇرۇقىنى قايىنىتىپ كىندىك ئەتراپىنى يۇيۇپ بەرگەي.
پاچىقىغا لوڭقا قويغاي. قۇلىقىغا ئۇنلۇك ئاۋاز بىلەن توۋلىغاي. بارماقلىرىنى زەنبىق يېغى بىلەن ياغلىغاي ياكى ئىپار، ئەنبەر بىلەن ھۆل قىلىپ، بادام يېغى بىلەن ماتكىسىنى يۇيۇپ بەرگەي.
كۈندۈش يېغى، مۇقەل، بابۇننى كۆيدۈرۈپ دوۋسۇنغا تاڭغاي، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا، ھەببۇلغار يېغى بىلەن ئۇششاق بارماقلىرىنى، ماتكىسىنى ياغلاپ بەرگەي. ھەببى ئايارەج، ھەببى مەنتىن، ئايارەج لوغانزىيا، ئايارەج جالىنوس قاتارلىق دورىلارنى ھەپتىدە بىر نۆۋەت ئىستېمال قىلغاي. مەجۇنى نوجاھنى ئىككى كۈندە بىر نۆۋەت يېگەي.
بۇ كېسەلدە قىزىقلىق بولسا، ئالامىتى شۇكى، رەڭگىرويى قىزىل بولۇر، بۇنىڭ ئۈچۈن باسلىقتىن قان ئالغاي.

مەنىي كەملىكنىڭ ئۇلاجى

كالا سۈتىنى ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلغاي.
سەۋزە ئۇرۇقىنى توخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، 10 گرام زەنجە-

ۋىلنى سىلىپ يۇغۇرۇپ ئالتە گرامدىن يېگەي.

33 گرام چامغۇر ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئۈچ كۈن يېگەي.

33 گرام پىلپىلنى سىركە بىلەن نەمدەپ سايىدا قۇرۇتۇپ سوقۇپ، 18 گرام ناۋات بىلەن 33 گرام خام سۈتنى بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلغاي.

ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى، چاۋا يېغىنى، خورازنىڭ ئۆتىنى يۇمشاق سوقۇلغان دارچىن، ئاقىرقەرھالار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلغاي.

بۇقا چۇيىسىنى قۇرۇتۇپ ئېكەكدەپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاي.

چىگىت مېغىزىنى، ئۆچكە سۈتىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاي.

ئاقىرقەرھا، بېدىمىشكى، خورازنىڭ ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، زەيتۇن مېيى بىلەن قوشۇپ جىنسىي ئەزاغا سۈرتسە مەنپەئەت قىلۇر.

ھەسەل بىلەن تۇخۇمنى باراۋەر قىلىپ موزاينىڭ چۇيىسىنى كاۋاپ قىلىپ قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ئۇچىنى بىرلەشتۈرۈپ يېسە مەنپەئەت قىلۇر.

جالىنۇس ھېكىمنىڭ ئېيتىشىچە، ئادەم قانچە ياشقا كىرگەن بولسا شۇنچە كۈندە بىر قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەت قىلسا مۇۋاپىق بولغاي.

ھەمىشە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش تەن سالامەتلىكىگە زىيان-

لىقتۇر ھەمدە تۈرلۈك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر تارقالغاي، بەدىنىنىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىز بولغاي.

سىفلىس كېسىلىنىڭ ئىلاجى

بۇ كېسەلدە ئېغىز ئىچىگە يەل يارا پەيدا بولغاندىن باشلاپ ئەتراپىغا تېزلىك بىلەن كېڭەيگەي. شۇڭا، بۇ كېسەلگە يېگۈچى (ئاكىلە) دەپ نام بەرگەن.

ئىلاجى: كېسەلنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكىگە قاراپ تۆۋەندىكى چارىلەرنى قوللانغاي:

ئەگەر كۆيۈشۈش، ئېچىشىش ئەھۋالى يۈز بەرسە، ئاق لەيلىگۈلى، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى لوئابلىرىنى ئېغىز ئىچىگە چاپقاي ياكى ئېغىزنى چايقىغاي، بۇ دورىلار بىلەن سۈت، شېكەر قوشۇپ ئىچكەي.

ئېغىزغا چۈشكەن سىفلىسقا پايدا قىلىدىغان دورىلار: بۇزۇق خىلىتنى يوق قىلىشتا ئەڭ ئاۋۋال قان ئالغاي. ئاندىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بەرگەي، ئارقىدىن سىركە بىلەن يۇمغاقسۈت سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەت قىلغاي.

قىزىل زەرنىخ كۆشتىسى، سېرىق زەرنىخ كۆشتىسى، قەلەي كۆشتىسى، ئاقاقىيا، ھەربىرىنى ئىككى گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، ھەربىر

دانىسنى جاراھەتكە ئېزىپ بېسىپ قويىسا مەنپەئەت قىلۇر.

بۇ كېسەلگە سۆرۈنجاننى سوقۇپ سېپىش ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

سۇ تەگمەگەن ھاك 10 گرام، سېرىق ھەم قىزىل زەرنىخ، ئاقاقىيا، ھەربىرى بەش گرامدىن، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا، يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ ئېزىپ سىرتىدىن ئىستېمال قىلغاي.

ياھنى قوۋۋەتلىگۈچى دورىلار

تۈۋەندىكى دورىلارنى سوقۇپ، جىنسىي ئەزاغا چاپلاي تاكى 10 كۈن داۋام قىلىش لازىمدۇر.

تەركىبى: سازاڭ قۇرتنى يۇيۇپ سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاغا چاپلاي.

قۇشقاچ مېڭىسىنى جىنسىي ئەزاغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلغاي، مېكيان ئۆتىنى مەدەستان بىلەن قوشۇپ جىنسىي ئەزاغا چاپلىسا مەنپەئەت قىلغاي.

خورازنىڭ ئۆتىنى ھەسەلگە قوشۇپ جىنسىي ئەزاغا چاپلىسا مەنپەئەت قىلغاي.

شەكىبنەچ، مۇقەل، ھەسەل، زەنجىۋىل مۇراببالىسى، كۆيدۈرۈلگەن ئەبرىشىم، كۆيدۈرۈلگەن بەديان، لىسانىل ئەساپىر قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئات سۈتىدە ياكى بەديان سۈيىدە سالايە قىلىپ، جىنسىي ئەزاغا چاپلىسا مەنپەئەت قىلغاي.

ھىڭ، ئاقىرقەرھا، مۇردارسەڭگى، سېرىق ياكى قىزىل كالىنىڭ ئۆتى، كىرپىنىڭ ئۆتىنى ھەسەل بىلەن سالايە قىلىپ، جىنسىي ئەزاغا

چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىسسىق ئەساپىرىنى كەپتەر گۆشىگە قوشۇپ يېسە باھنى كۆ-

چەيتىدۇ.

ئەگەر مىزاجى سوغۇق بولسا، چۈجىنىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ

شورپىسىغا زەنجىۋىل سېلىپ يېگەي.

دارچىن بىلەن زەنجىۋىلدىن توققۇز گرام، پىلپىل ئۈچ گرام،

قەلەمپۇردىن ئىككى گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قەنت

ياكى شېكەر سېلىپ يېسە، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

سىركە، سۇمبۇل، قىچا، سەئدە كۇفى، دارچىن، خولىنجان،

سۇزاپ ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كالا

سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل بىلەن بىرلەشتۇرۇپ سىرتتىن

سۇركەپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

نىشاستە، زاراكىزا ئۇرۇقى 60 گرامدىن، پىياز ئۇرۇقى، ھەلىيۇن

ئۇرۇقى 30 گرامدىن. يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسىنى مۇۋاپىق

مىقداردا سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ، ئۈچ گرام سەۋسەن

يېغى قۇيۇپ، ھۆقنە قىلىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن

ئۆردەك يېغى، چىگىت مېغىزى، ئاقىرقەرھالارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ

شامچە تەييارلاپ، ياڭاق يېغىدا ياغلاپ ئىشلەتكەي.

يۇقىرىقى نۇسخىدىكى دورىلار جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

خېمىرى سەندەل (1):

ئاق سەندەل، تاباشىر، نىشاستە، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن، كاپۇر 0.1 گرام، ناۋات 120 گرام، تەمرى ھىندى ياكى ئەينۇلنىنىڭ سۈيىنى ئېلىپ ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، يۈرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرگەي يۈرەك رىتىمسىزلىقىنى يوق قىلىدۇ.

خېمىرى سەندەل (2):

ئاق سەندەل، قىزىلگۈل 15 گرامدىن، ئىپار، ئەنبەر، ئىككى گرامدىن، كۆمۈش، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانىدىن، ئەرقى بېدىمىشكى 70 گرام. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، ناۋاتنى ئەرەق بىلەن قىيام قىلىپ، خېمىر تەييارلاپ كۈنىگە 6 گرامدىن ئىككى ۋاخ ئىستېمال قىلىپ بەرسە يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بەرگەي.

ھەسەل شەربىتى:

ھەسەل 200 گرام، گۈلاب، گاۋزىبان ئەرىقى 500 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 200 گرام، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئود ھىندى، زەپەر

10 گرامدىن، دورىلارنى سوقۇپ خالتىغا ئېلىپ ھەسەلنى گۇلاب بىلەن بىرلەشتۈرۈپ خالتىنى چىلاپ قايىنتىلىدۇ. $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا ئوتنى توختىتىپ، سۈزۈپ شەربەت قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ، بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىك-لىرىگە، يۈرەك رىتىمسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

شەربىتى گاۋزىبان:

گاۋزىبان ھىندى ئالتە گرام، قەنت 600 گرام، گاۋزىباننى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ قەنتنى سېلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ. بۇ شەربەتمۇ يۇقىرىقىدەك كې-سەللىكلەرگە شىپا بولۇر.

مەجۇنى پولۇنىيا:

ئاقىرقەرھا، پەرپىيۇن، سۇمبۇل 15 گرامدىن، ئەپيۇن ئالتە گرام، ئاق مۇچ 30 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا خاپىغان، رەئشە، كونا يۆتەلگە، يۈرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلۇر.

مەجۇنى پەلاسفە:

ئاق مۇچ، قارىمۇچ 45 گرامدىن، پىلپىل 45 گرام، ئودبىلسان 25 گرام، سۇمبۇل، ھۇماما 12 گرامدىن؛ زەنجىۋىل، تۇخۇمى كەرەپشە، سىيادان، سەلىخە، ئاسارۇن، راسەن ئۈچ گرامدىن، يۇقىرىقى دورىلار-دىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپە-ئەت قىلغاي.

مۇپەررىھى ياقۇت:

تاباشىر، گاۋزىبان ھىندى، كاسنىە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئامىلە يەتتە گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان ئۈچ گرامدىن، زەپەر ئىككى گرام، ياقۇت يەتتە گرام، كۆمۈش ۋەرەق ئىككى گرام، ئالما شەربىتى، قەنت 200 گرامدىن، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تۆرلۈك يۈرەك كېسەللىكلىرىگە شىپا بولۇر.

ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

سىركەنجىۋىل سەپەر جىلى:

بېھى توققۇز دانە، سىركە 300 گرام، بېھىنى پارچىلاپ سىركىگە چىلاپ، بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، 40 گرام شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىدىن سۇمبۇل، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، دارچىن قاتار-لىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىس-تېمال قىلسا، ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىغا شىپا بولۇر.

جاۋارىش تەمرى ھىندى:

تەمرى ھىندى 40 گرام، ئانار سۈيى 33 گرام، لاچىندانە ئۈچ گرام، ئاق سەندەل 10 گرام، گاۋزىبان ئالتە گرام، پىننە ئالتە گرام، مەستىكى ئالتە گرام، كاسنە ئۇرۇقى 10 گرام، قەنت 120 گرام، يۇمغاقسۈت ئالتە گرام.

تەييارلىنىشى: تەمرى ھىندىنى چىلاپ سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، ئانار سۈيىنى قوشۇپ قەنت بىلەن قىيام قىلىپ قالغان دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، جاۋارىش تەييارلاپ كۈنىگە ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانغا شىپا بولۇر.

شاھتەررە ــ ئەفسەنتىن قايىنتىلمىسى:

ئەفسەنتىن رومى توققۇز گرام، قىزىلگۈل 25 گرام، شاھتەررە، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم ئالتە گرامدىن، قارىئۆرۈك 25 دانە، تەمرى ھىندى 60 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ئىككى كىلوگرام سۇغا چىلاپ 20 سائەتتىن كېيىن قايىنتىپ، 600 گرام ئەتراپىدا قالغاندا سۈزۈپ ئىستېمال قىلسا، تۈرلۈك ئاشقازان ۋە تېرە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولۇر.

بېھى سىركەنجۇبىلى:

چۇچۇمەل بېھىنىڭ سۈيى، سىركە 250 گرامدىن، قەنت 11 گرام.

تەييارلىنىشى: ھەممىسىنى قوشۇپ قايىنتىپ ئىستېمال قىلغاي. بۇ تۈرلۈك ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە شىپا بولۇر.

شەربىتى بوزورى بارىد:

كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزى 33 گرام، ناۋات 200 گرام، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تەشنالىقنى پەسەيتىپ، سۈيدۈك يولىنى تازىلىغاي، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.

مەجۇنى نانخامىشكى:

كەرەپشە ئۇرۇقى، كەرەپشە يىلتىزى، نانخا، چامغۇر ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن، قەلەمپۇر، سېمىز ئوت، ئاسارۇن، بەسبا-

سە ئۈچ گرامدىن، ئۇد ھىندى ئىككى گرام، ئىپار ئىككى گرام، زەپەر ئۈچ گرام، مارجان شوخلا 350 گرام، يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، تۈرلۈك ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە شىپا بولۇر.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

ئۇيغۇر تېبابىتى رېتسېپلىرىدىن مىراسلار
(7)

نەشرگە تەييارلىغۇچى: تەمۇەككۇل قۇربان

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66- قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)
شىنجاڭ چارۋىچىلىق باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
1092×787 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 2.875 باسما تاۋاق
2004 - يىل 5 - ئاي 1 - نەشرى 1 - قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 1 — 5000

ISBN7—5372—3753—0
ئومۇمىي باھاسى(6، 7، 8-قىسىم): 14.40 يۈەن