ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
ئەكبەر مۇھەممەت

ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش خەزىنىسى

(يەككە دورا بىلەن داۋالاش قىسمى)



شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: ئەكبەر سالىھ



ISBN 7-5372-2590-7
R·324(民文)定价:15.80元

ISBN 7-5372-2590-7

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇيغۇر مەدەنىيىتىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇ ئۆزگىچە نەزەرىيە ئاساسىغا ۋە داۋالاش پرىنسىپىغا ئىگە. ئۇيغۇر تېبابىتى ئۆزلۈكسىز تەرەققىي قىلىپ ۋە مۇكەممەللىشىپ خەلقىمىزنىڭ ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرىغا ھەسسە قوشقان ۋە قوشۇۋاتقان بىر ئىلمىي خەزىنە.

بىز خەلق ئارىسىدىكى رېتسېپلاردىن پايدىلىنىشنى ئاساس، ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدىن پايدىلىنىشنى قوشۇمچە قىلغان ئاساستا «ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش خەزىنىسى» ناملىق بۇ كىتابنى تۈزۈپ چىقتۇق. بۇ كىتابقا 400 خىلدىن ئارتۇق كېسەللىك كىرگۈزۈلدى. ھەر بىر كېسەللىكنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان دورا ماتېرىياللىرىنى رايونىمىزدىن تېپىش ئاسان، دورىلارنىڭ ياسىلىش ئۇسۇلى ئاددىي، ئەكس تەسىرىمۇ ئاساسەن يوق. ھەر بىر كېسەللىككە ئاز بولغاندا ئۈچ، كۆپ بولغاندا ئون نەچچە رېتسېپ بېرىلدى. بىمارلار قايسى رېتسېپ ماتېرىياللىرىنى ئوڭاي تاپالىسا ھەم ئاسان ياسىيالىسا، شۇ رېتسېپنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

مەزكۇر كىتابتىكى رېتسېپلار ئاددىي ۋە ئۈنۈملۈك، بىز كىتابىمىزنىڭ كەڭ بىمارلارنىڭ دەردىگە داۋا بولۇشىغا ئىشىنىمىز.

تۈزگۈچىدىن

2000-يىلى 11-ئاي

مۇندەرىجە

باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى ..... (1)
باش ئاغرىقى ..... (1)
ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ..... (1)
ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ..... (2)
قان خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى ..... (3)
سەپرا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى ..... (3)
بەلغەم خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى..... (4)
سەۋدا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى ..... (5)
يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى ..... (6)
ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى ..... (7)
ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى ..... (8)
سەپرادىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى ..... (8)
بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى ..... (9)
سەۋدادىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى ..... (10)
يەلدىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى ..... (10)
ئاشقازان چىقىش ئېغزىنىڭ زەئىپلىشىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى ...(11)
مېڭە زەئىپلىشىشتىن بولغان باش ئاغرىقى ..... (12)
مېڭە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى ..... (12)
قۇرۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ..... (13)
باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش ـ شەقىقە ..... (13)
قوشۇما تارتىشىپ ئاغرىش ..... (14)
مېڭە پەردە ياللۇغى ..... (15)
ئىسسىقتىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغى ..... (15)

سوغۇقتىن بولغان مېڭە پەردە يالليۇغى..... (16)
غەيرىي ھەقىقىي مېڭە پەردە يالليۇغى ..... (17)
تىلما ـ ماشرا ..... (18)
باش قېيىش..... (19)
ئېغىر ئۇيقۇ..... (20)
ئۇيقۇسىزلىق..... (21)
قاتما ..... (22)
ئۇنۇتقاقلىق ..... (22)
مالىخوليا..... **(23)**
قاندىن بولغان مالىخوليا ..... (23)
سەپرادىن بولغان مالىخوليا ..... (24)
بەلغەمدىن بولغان مالىخوليا ..... (26)
سەۋدادىن بولغان مالىخوليا ..... (26)
مالىخوليائى مەراقى ..... (27)
قارا بېسىش..... **(28)**
قاندىن بولغان قارا بېسىش ..... (28)
بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان قارا بېسىش ..... (29)
سەرئى — تۇتقاق كېسىل ..... **(29)**
مېڭە مەنبەلىك سەرئى ..... (29)
بەلغەمدىن بولغان سەرئى ..... (30)
سەۋدادىن بولغان سەرئى ..... (30)
قان ۋە سەپرادىن بولغان سەرئى ..... (30)
ئاشقازان مەنبەلىك سەرئى ..... (32)
ئەتراپ نېرۋا مەنبەلىك سەرئى ..... (32)
باللار سەرئىسى ..... (33)
سەكتە..... (34)
پالەچ ..... (36)

بەل تۇۋى پالەچلىنىش ..... (37)
تىترەشلىك پالەچ ..... (37)
باللار پالىچى ..... (38)
لەقۋا ..... (38)
تەشەننۇچ ـ تارتىشش ..... (39)
قاتما ..... (41)
رەئشە — تىترىمە كېسەل ..... (42)
سېزىمنى يوقىتىش ..... (43)
زىققە كېسەللىكلىرى ..... (44)
نەزلە زىققىسى ..... (44)
بەلغەمى زىققە ..... (44)
يۇرەك مەنبەلىك زىققە ..... (45)
يەلدىن بولغان زىققە ..... (46)
بوششش خاراكتېرلىك زىققە ..... (46)
ئوتكۇر خاراكتېرلىك زىققە ..... (46)
ئۆپكە كېسەللىكلىرى ..... (48)
يۆتەل ..... (48)
ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەل ..... (48)
سوغۇقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەل ..... (49)
ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ..... (50)
هۆللۈكتىن بولغان يۆتەل ..... (51)
سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ..... (52)
قۇرۇقتىن بولغان يۆتەل ..... (53)
غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك يۆتەل ..... (54)
باللار يۆتىلى ..... (55)
كۆكيۆتەل ..... (56)

قان تۆكۈرۈش ..... (57)
ئۆپكە ياللۇغى ..... (58)
ئۆپكە سۈلۈق ئىششقى ..... (62)
ئۆپكە تالالىشش ..... (63)
باللاردىكى ئۆپكە ياللۇغى ..... (64)
سل كېسەللىكلىرى ..... (67)
ئۆپكە سلى ..... (67)
لىمفا سلى ..... (69)
ئۈچەي سلى ..... (70)
كۆكرەك كېسەللىكلىرى ..... (72)
كۆكرەك پەردە ياللۇغى ..... (72)
قان ۋە سەپرادىن بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى ..... (72)
سوزۇلما خاراكتېرلىك كۆكرەك پەردە ياللۇغى ..... (74)
غەيرىي ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى ..... (77)
يۇقۇملىنىشتىن بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى ..... (78)
نەپەسنى بوغقۇچى كۆكرەك پەردە ياللۇغى ..... (79)
كۆكرەكتىكى باشقا كېسەللىكلەر ..... (79)
دىئافراگما ياللۇغى ..... (79)
كۆكرەككە سۇ چۈشۈش ..... (79)
كۆكرەكتىكى قادىلىشى ..... (80)
يۇرەك كېسەللىكلىرى ..... (82)
يۇرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ..... (82)
يۇرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ..... (82)
يۇرەك مىزاجىنىڭ قورۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى ..... (82)
يۇرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى ..... (83)
يۇرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى ..... (84)
خەۋپقان ..... (84)

مادداسىز ئىسسىقتىن بولغان خەقەقان ..... (84)
مادداسىز سوغۇقتىن بولغان خەقەقان ..... (85)
قاندىن بولغان خەقەقان ..... (85)
سەپرادىن بولغان خەقەقان ..... (86)
بەلغەمدىن بولغان خەقەقان ..... (87)
سەۋدادىن بولغان خەقەقان ..... (87)
ماغدۇرسىزلىقتىن بولغان خەقەقان ..... (88)
سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان خەقەقان ..... (89)
يۇرەك قۇۋۇتسىزلىكى تۈيۇقسىز توسۇلۇپ قېلىشى..... (89)
يۇرەك دالانچە ۋە قېرىنچە ياللۇغى ..... (90)
يۇرەك قېپى ياللۇغى ..... (91)
يۇرەك كۆيۈشۈش ..... (91)
ئەمچەك كېسەللىكلىرى ..... (92)
سۈت ئازلىق ..... (92)
سۈت كۆپىيىش ..... (92)
ئەمچەك ياللۇغى ..... (93)
ئىسسىقتىن بولغان ئەمچەك ياللۇغى ..... (93)
سوغۇقتىن بولغان ئەمچەك ياللۇغى..... (94)
قاتتىقلىشىش (تالالىشىش) خاراكتېرلىك ئەمچەك ياللۇغى ..... (94)
ئەمچەكنىكى باشقا كېسەللىكلەر ..... (95)
ئەمچەك يېرىكلىق ئىششىقى ..... (95)
ئەمچەك گۆشخور چاقىسى ..... (95)
ئەمچەك يوغناپ كېتىش ..... (96)
گال كېسەللىكلىرى ..... (97)
بوغما كېسلى ..... (97)
قاندىن بولغان بوغما كېسلى ..... (97)

سەپرادىن بولغان بوغما كېسىلى ..... (98)
بەلغەمدىن بولغان بوغما كېسىلى ..... (98)
سەۋدادىن بولغان بوغما كېسىلى ..... (100)
چىللاش خاراكتېرلىك بوغما كېسىلى ..... (100)
گالدىكى باشقا كېسەللىكلەر ..... (101)
گال چاقىسى ..... (101)
گال قۇرغاقلىشىش ..... (102)
قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى ..... (103)
قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى ..... (103)
سەپرادىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى ..... (103)
بەلغەمدىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى ..... (103)
سەۋدادىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى ..... (103)
نەزلىدىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى ..... (104)
ئىسسىقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى ..... (104)
سوغۇقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى ..... (106)
قىزىلئۆڭگەچ يارىسى ..... (107)
قىزىلئۆڭگەچ بوشىشىپ كېتىش ..... (107)
يۇتۇش قىينلىشىش ..... (108)
ئىسسىقتىن بولغان يۇتۇش قىينلىشىش ..... (108)
سوغۇقتىن بولغان يۇتۇش قىينلىشىش ..... (108)
ھۆللۇكتىن بولغان يۇتۇش قىينلىشىش ..... (109)
قۇرۇقلۇقتىن بولغان يۇتۇش قىينلىشىش ..... (110)
ئاۋاز پۇتۇش ..... (110)
زۇكام ۋە نەزلە سەۋەبىدىن بولغان ئاۋاز پۇتۇش ..... (110)
يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان
ئاۋاز پۇتۇش ..... (112)
يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ ھۆللۇكتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان

ئاۋاز پۇتۇش ..... (113)
يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ قورۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان
ئاۋاز پۇتۇش ..... (113)
يۇقىرى ئاۋاز بىلەن ۋارقىراشتىن بولغان ئاۋاز پۇتۇش..... (115)
زەھەرلىنىشتىن بولغان ئاۋاز پۇتۇش ..... (115)
ئاشقازان كېسەللىكلىرى ..... (116)
ئاشقازان ياللۇغى ..... (116)
ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى ..... (116)
سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى ..... (117)
ئاشقازان يارىسى ..... (118)
ئاشقازان كۆپۈش..... (119)
ئاشقازان ئاغرىش..... (120)
ئاشقازان خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى ..... (122)
ئىشتىها بۇزۇلۇش..... (125)
ئىت ئىشتىهاسى ..... (126)
كالا ئىشتىهاسى ..... (127)
ئۆتكۈر ئۇسسۇزلۇق..... (128)
كۆپ كېكىرىش ..... (129)
كۆكۈل ئېلىشىش، قورۇق هۆ بولۇش ۋە قۇسۇش ..... (129)
قان قۇسۇش ..... (131)
ئاشقازانغا قان ۋە سۈت يىغىلىپ قېلىش ..... (132)
هېق تۇتۇش ..... (133)
ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئاغرىقى ..... (134)
ئاشقازان ئېچىشىش ..... (136)
ئاشقازان غىدىقلىنىش ..... (137)
ئاشقازان تۆۋەنلەش ..... (138)

ئاشقازان توقۇلمىسىنىڭ قېلىنلىشىشى ..... (139)
ئاشقازانغا زەربە تېگىش ..... (139)
جىگەر كېسەللىكلىرى 141
جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ..... (141)
جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى..... (141)
جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى..... (142)
جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى ..... (142)
جىگەر مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى ..... (143)
جىگەر ئاجىزلىشىش ..... (143)
جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن ئاجىزلىشىشى ..... (143)
جىگەرنىڭ سوغۇقتىن ئاجىزلىشىشى ..... (144)
جىگەرنىڭ قۇرۇقلۇقتىن ئاجىزلىشىشى..... (145)
جىگەرنىڭ ھۆللۈكتىن ئاجىزلىشىشى ..... (146)
جىگەردىكى باشقا كېسەللىكلەر ..... (146)
جىگەر تومۇرلىرى ۋە ماسارىقا تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى ..... (146)
جىگەر كۆپۈش ..... (147)
جىگەر ئاغرىش (جىگەر سانجىقى) ..... (148)
ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ياللۇغى..... (149)
سوغۇقتىن بولغان جىگەر ياللۇغى ..... (151)
جىگەر قېتىش..... (152)
جىگەرگە زەربە تېگىپ ئىششش ..... (153)
جىگەر يىرىڭلىق ئىششقى ..... (153)
جىگەر يىگلەش ..... (154)
جىگەرخىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان بەدەن كۆپۈپ
ئىششش ..... (155)
سۇلۇق ئىششق ..... (156)

ئۆت، تال كېسەللىكلىرى ..... (159)
ئۆت تېشى كېسەللىكى..... (159)
سېرىقلىق چۈشۈش ..... (159)
تال يالليۇغى ..... (161)
تال يېرىكلىق ئىششىقى ..... (163)
تال چوگىيىش..... 164)
تال توسۇلۇش ..... (164)
تال ئاغرىش ..... (165)
ئۇچەي كېسەللىكلىرى ..... (167)
تاماقتىن ئىچى سۈرۈش ..... (167)
مېڭە مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش ..... (167)
ئاشقازان مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش ..... (168)
ئۇچەي مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش ..... (168)
باللاردىكى ئىچى سۈرۈش ..... (169)
قانلىق ئىچى سۈرۈش ..... (170)
قان تولغاق ..... (171)
سەپرادىن بولغان قان تولغاق ..... (171)
بەلغەمدىن بولغان قان تولغاق ..... (172)
سەۋدادىن بولغان قان تولغاق ..... (173)
تارقىلىشچان قان تولغاق ..... (174)
ساختا قان تولغاق ..... (175)
ئۇچەيدىكى باشقا كېسەللىكلەر..... (177)
ئۇچەي توسۇلۇش ..... (177)
قەۋزىيەت ..... (179)
ئۇچەي قۇرت كېسىلى..... (181)
مەقئەت كېسەللىكلىرى ..... (184)

مەقئەت بوۋاسرى ..... (184)
يەللىك بوۋاسىر ..... (186)
مەقئەت ئاقمىسى ..... (187)
مەقئەت ياللۇغى ..... (188)
مەقئەت قىچىشش ..... (188)
مەقئەت يىرىلش ..... (189)
مەقئەت چىقىپ قېلىش ..... (190)
بۆرەك كېسەللىكلىرى ..... (192)
بۆرەك مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ..... (192)
بۆرەك مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ..... (192)
بۆرەك مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى ..... (193)
بۆرەك ئاجىزلىقى ..... (193)
بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش ..... (195)
بۆرەك سانجىقى ..... (196)
بۆرەك ياللۇغى ..... (197)
ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك ياللۇغى ..... (197)
سوغۇقتىن بولغان بۆرەك ياللۇغى ..... (198)
قېتىشش خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى ..... (199)
بۆرەكتىكى باشقا كېسەللىكلەر ..... (200)
بۆرەك يارىسى ..... (200)
قەنت سىيىش كېسىلى ..... (202)
بۆرەك ۋە سۈيدۇك يولىغا تاش چۈشۈش ..... (202)
بۆرەك تېشى ..... (203)
دوۋساق كېسەللىكلىرى ..... (205)
دوۋساق ئاجىزلىشش ..... (205)
دوۋساق ئاغرىقى ..... (205)
سۈيدۇك توتۇلۇش ..... (206)

سۈيدۈك تامچىلاپ ۋە ئېچىشتۇرۇپ كېلىش ..... (207)
سۈيدۈك توتالماسلىق ..... (208)
سىيىپ يېتىش ..... (208)
قان سىيىش ..... (209)
دوۋساق ياللۇغى ..... (210)
ئەرلەر كېسەللىكلىرى ..... (211)
باھ ئاجىزلىقى ..... (211)
مەنىي ئېقىپ كېتىش ..... (213)
مەنىي تېز كېتىپ قېلىش ..... (214)
كۆپ ئېھتىلام بولۇش ..... (214)
قولدا ئىشقاپ لەززەتلىنىش ..... (215)
ئۇرۇقدان ياللۇغى ۋە ئۇرۇقدان ئاغرىقى ..... (216)
زەكەر ياللۇغى ۋە ياڭسى ..... (217)
سۆزنەك ..... (218)
ئاياللار كېسەللىكلىرى ..... (220)
توغماسلىق ..... (220)
ھەيز كەلمەسلىك ..... (221)
ھەيز كۆپ كېلىش ..... (223)
ئاق خۇن كۆپىيىش ..... (224)
بويىدىن ئاجراپ كېتىش ..... (226)
ھىستېريە ..... (226)
باليا تقۇ ياللۇغى ..... (228)
سىرتقى جىنسىي ئەزا قىچىشىش ..... (229)
باليا تقۇ چوقۇمى ..... (230)
باليا تقۇ ياڭسى ..... (231)
سىرتقى جىنسىي ئەزا ياللۇغى ..... (231)

جىنسىي يول يالليۇغى ..... (232)
بوغۇم كېسەللىكلىرى ..... (233)
مۇياسىل ..... (233)
نىقرىس ..... (234)
غول ئاغرىش ..... (236)
يانپاش بوغۇم ئاغرىقى ..... (237)
ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ..... (239)
پىل پۇت كېسىلى ..... (241)
پاچاق ۋېنا تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى - بۇگرى بولۇپ قېلىشى ..... (241)
تېرە كېسەللىكلىرى ..... (242)
يەلتاشما ..... (242)
قىچىشقاق ..... (244)
بەدەن تەمرەتكىسى ..... (246)
ئاقكېسەل ..... (248)
جوزام — ماخاۋ ..... (250)
بەھەق — گۈللۈك تەمرەتكە ..... (252)
داغ ..... (253)
سىفلىس ..... (255)
چىپچەك ..... (256)
قىزىل ..... (256)
چاچ كېسەللىكلىرى ..... (259)
دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ..... (259)
چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىش ..... (261)
چاچ چۈشۈش ..... (262)
كۆز كېسەللىكلىرى ..... (263)
كۆز ئېقىغا رەڭدار چېكىت چۈشۈش ..... (263)

كۆزگە قاناتسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىش ..... (264)
كۆزگە ئاق چۈشۈش ..... (264)
كۆزگە پەردە چۈشۈش..... (265)
كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى..... (266)
كۆزگە قۇرۇقلۇق يېتىش ..... (267)
كۆز قوتۇرى — تراخوما ..... (268)
كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىگە مۇدۇر پەيدا بولۇش..... (269)
كۆز ياشاڭغىراش ..... (270)
كۆزگە يات جىسىملار كىرىپ كېتىش ..... (270)
كۆزگە زەربە تېگىش ..... (271)
كۆز جاراھىتى ..... (272)
ناماز شام قارىغۇسى ..... (272)
كۈندۈزى كۆرمەسلىك ..... (273)
ئالغايلىق ..... (274)
كۆز قارىچۈقى كېڭىيىپ كېتىش ..... (275)
كۆز قارىچۈقى تارىيىش ..... (277)
كۆزگە سۇ چۈشۈش ..... (278)
كۆرۈش ئاجىزلىشىش ..... (278)
مۇڭگۈز پەردە ياللۇغى..... (280)
قاپاق ساڭگىلاش ..... (280)
قاپاق تېشىغا ئۆرۈلۈپ قېلىش ..... (281)
تەتۈر كىرپىك..... (281)
كىرپىك چۈشۈپ كېتىش..... (282)
قاپاق گىرۋەكلىرىنىڭ قېلىنلىشىپ قېلىشى ..... (282)
يېڭناسقۇ ..... (283)
ياش خالتىسى يىرىڭلىق ئاقمىسى ..... (284)

كۆز ياللۇغى ..... (285)
قاندىن بولغان كۆز ياللۇغى..... (285)
بەلغەمدىن بولغان كۆز ياللۇغى ..... (286)
سەۋدادىن بولغان كۆز ياللۇغى..... (287)
نەزلىدىن بولغان كۆز ياللۇغى ..... (288)
يۇقۇملۇق كۆز ياللۇغى ..... (289)
تۇغما كۆز ياللۇغى..... (290)
قۇلاق كېسەللىكلىرى..... (291)
قۇلاق ئاغرىقى ..... (291)
ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى ..... (291)
ماددىلىق ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى ..... (292)
ماددىسىز سوغۇقتىن ۋە يەلدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى ..... (293)
ماددىلىق سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى ..... (293)
ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك قۇلاق ئاغرىقى ..... (294)
سوغۇقتىن بولغان ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك قۇلاق ئاغرىقى ..... (295)
قۇلاقتىكى باشقا كېسەللىكلەر..... (296)
قۇلاق ئاقمىسى ..... (296)
قۇلاقتا قۇرت پەيدا بولۇش..... (297)
قۇلاققا كىر تولۇپ قېلىش ..... (297)
قۇلاق ئېغرىلقى ۋە گاسلىق..... (298)
قۇلاق غوڭۇلداش ..... (299)
قۇلاق قاناش..... (300)
قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش ..... (300)
قۇلاق قىچىشىش..... (301)
بۇرۇن كېسەللىكلىرى ..... (302)
ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە ..... (302)

سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە..... (303)
بۇرۇن قاناش..... (304)
پۇراش سېزىمى ئاجىزلىشىش ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىش ..... (305)
بۇرۇن يالليۇغى ..... (306)
بۇرۇن ئىچىگە يېرىڭلىق چاقا چىقىش ..... (308)
بۇرۇن بوۋاسىرى ..... (308)
كۆپ چۈشكۈرۈش ..... (309)
بۇرۇن قۇرۇش ..... (310)
بۇرۇن قىچىشىش ..... (310)
بۇرۇن ئىچى كۈيۈشۈش ..... (310)
بۇرۇندىن سېسىق پۇراق كېلىش ..... (311)
كالپۇك كېسەللىكلىرى ..... (312)
كالپۇك يېرىلىش..... (312)
كالپۇك يالليۇغى ..... (312)
كالپۇك بوۋاسىرى ..... (313)
ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى..... (315)
ئېغىزغا مۇدۇر چىقىش..... (315)
بەلغەمدىن بولغان ئېغىز پىشلاق بولۇش ..... (315)
قان ۋە سەپرادىن بولغان ئېغىز پىشلاق بولۇش ..... (316)
سەۋدادىن بولغان ئېغىز پىشلاق بولۇش..... (317)
باللاردىكى ئېغىز پىشلاق بولۇش ..... (318)
ئېغىز يەللىك يارىسى ..... (318)
شال كۆپ ئېقىش ..... (320)
ئېغىز پۇراش ..... (321)
تىل ئېغىرلىقى ۋە كېكەچلىك ..... (322)
تىل چوڭىيىپ قېلىش..... (324)

تىل ياللۇغى ..... (324)
تېتىش سېزىمى يوقىلىش ياكى تېتىش سېزىمى توسقۇنلۇققا ئۇچراش ..... (326)
تېتىش سېزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى ..... (327)
تىل قۇرغاقلىشىش ..... (327)
تىل يېرىلىش ..... (328)
تىل قۇرۇش ..... (329)
تىل قىچىشىش ..... (330)
چىش ۋە چىش مىلىكى كېسەللىكلىرى ..... (331)
چىش كېسەللىكلىرى ..... (331)
ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقى ..... (331)
سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقى ..... (332)
قۇرت يېيىشتىن بولغان چىش ئاغرىقى ..... (333)
چىش قاماپ قېلىش ..... (335)
چىش مىدىرلاپ قېلىش ..... (335)
چىش رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىش ..... (336)
چىش مىلىكى كېسەللىكلىرى ..... (336)
چىش مىلىكى ياللۇغى ..... (336)
چىش مىلىكى قاناش ..... (338)

باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى

باش ئاغرىقى

ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

باش قولغا ئىسسىق بىلىنىدۇ، بۇرۇن ۋە گال قۇرۇيدۇ، ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ياكى سوغۇق ھاۋاغا ئۇچراشقاندا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

【داۋالاش】 60 گرام لىمون سۇيى، 15 گرام ئەينۈلا شىرىسى، 24 گرام تەمرى ھىندى شىرىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى 60 گرام جۇزە سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. 9 گرام پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقىنى 120 گرام قىزىلگۈل سۇيىدە شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 گرام ناۋات قوشۇپ ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

10 گرام قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇتكە تەڭ مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ تالقان تەييارلاپ يەپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. 2 گرام ئاق سەندەلنى مۇۋاپىق مىقداردا كۆك يۇمغاقسۇت سۇيىدە ياكى ئادەتتىكى سۇدا سۇرۇپ تاتلىقىنى چىقىرىپ، پىشانىسىگە چېپىپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

2 گرام قىزىلگۈل، 2 گرام كاپۇر، 12 گرام ئاق سەندەلنى مۇۋاپىق مىقداردا كۆك يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيىدە ئېزىپ، قىزىلگۈل ئەتىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پۇراپ بەرسە پايدا قىلىدۇ..

12 گرام قۇرۇتۇلغان ئاملىنى كۆكنار پوستىنىڭ سۇيىدە ئېزىپ باشقا چېپىپ بەرسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

12 گرام چىگىت مېغىزىنى سىركە ياكى گۈل بېغىدا ئېزىپ، پىشانە ياكى چېكە ساھەسىگە چېپىپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

60 گرام كۆك خېنىنىڭ يوپۇرمىقىنى سىركىدە ئېزىپ زىمات قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

12 گرام ئاق خەشخاشنى سىركىدە ئېزىپ پىشانىگە چېپىپ بەرسە ياكى پۇراپ بەرسە ئۇنۇمى تېز كۆرۈلىدۇ.

ئۆچكە سۈتىدە رەختنى ھۆل قىلىپ پىشانىگە قويسا ياكى ئۆچكە سۈتىنى بۇرۇن ۋە قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاتلىق قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى ياكى بىنەپشە يېغىنى بۇرۇن ۋە قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە ھەم باش ساھەسىگە سۈركىسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مادداسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

باش ۋە پىشانە سوغۇق بولىدۇ، ئىسسىق ھاۋادا ياكى ئوتنىڭ ئالدىدا ئولتۇرغاندا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

[داۋالاش] 2 گرام ئۇستقۇددۇسنى ياكى 36 گرام بۇغداي ئۇنى كېپەكنى سۈدا قاينىتىپ، 6 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام گۈلبىنەپشە بىلەن 7 گرام بەدياننىسۈدا قاينىتىپ، 24 گرام ئۇستقۇددۇس شەربىتى قوشۇپ ئىچىش لازىم.

120 گرام گۈل بابۇنە بىلەن 170 گرام قۇرۇق مارجان شوخلىنى بىرىم كىلوگرام سۈدا قاينىتىپ باشنى يۇيۇپ بېرىش لازىم.

قىچىنى سۈدا ئېزىپ پىشانە ۋە چېكە ساھەسىگە چېپىپ بېرىش لازىم.

3 گرام قەلەمپۇر بىلەن 5 گرام دارچىننى ئىسسىق سۈدا ئېزىپ پىشانىگە چېپىپ بەرسە ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ناسۇالنى سۈدا ئېزىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېكە ساھەسىگە تېڭىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

5 دانە ئاچچىق بادامنى سىركىدە ياكى سۈدا ئېزىپ پىشانىگە چېپىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىر گرام زەپەرنى ياكى 3 گرام زەنجۇبلىنى يۇمشاق ئېزىپ، كالا

يېغى قوشۇپ، بۇرۇنغا تارتسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىپار ياكى ئەنبەرنى پۇراپ بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

باشتا ئېغرلىق بولىدۇ، پۈتۈن باش ئاغرىيدۇ، يۈزى ۋە كۆزلىرىدە قىزىللىق بولىدۇ، ئېغزىنىڭ تەمى تاتلىق بولىدۇ.

【داۋالاش】 9 دانە چىلاننى ياكى 15 دانە ئەينۈلنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام چىلان شەربىتى بىلەن ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

36 گرام ماش ئۇننى سىركىدە يۇغۇرۇپ پىشانىگە چاپسا، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

12 گرام قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇتنى سىركىدە ئېزىپ باش ساھەسىگە چېپىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

120 گرام ھۆل سېمىزئوتنىڭ سۇيىگە 6 گرام گۈل يېغى، 6 گرام قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى قوشۇپ بۇرنىغا تېمىتسا تەسىرى ياخشى.

60 گرام ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۇيىنى 12 گرام گۈل يېغى بىلەن 3 گرام سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، پۇراپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

60 گرام گۈل بابۇنەنى سۇدا قاينىتىپ 120 گرام بىنەپشە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، باشنى يۇيۇپ بەرسە تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

بۇغداي كېپىكىدىن بىر چىمدىم ئېلىپ، 12 گرام تۇز بىلەن ئىككى كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن پۈتىنى تىزىغچە سۇغا چىلاپ يۇيۇپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

چىرايى، تىلى ۋە كۆزلىرىدە سېرىقلىق بولىدۇ، ئېغزى ئاچچىق بولىدۇ، گال قۇرۇيدۇ، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ، تومۇرى تېز سالىدۇ، ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ، سۇيدۇكىنىڭ رەڭگى سارغۇچ بولىدۇ، ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ.

[داۋالاش] 12 گرام سىركە، 60 گرام گۈل يېغى، 170 گرام ئەرقى گۈلاب قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدا بىر پارچە رەختنى ھۆل قىلىپ باشنىڭ چوققىسىغا قويۇپ قويسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

9 گرام سەندەل، 3 گرام كاپۇر، 24 گرام قۇرۇق ياكى ھۆل يۇمغاق-سۈتنى ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ، باشقا تېڭىپ بەرسە ياكى پىشانە ۋە چېكە ساھەسىگە سۈرتۈپ بەرسە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

قاپاق يېغى ياكى تەرخەمەك يېغىنى بىنەپشە يېغى ۋە ياكى نىلۇپەر يېغىنىڭ بىرسى بىلەن باشنىڭ چوققىسىنى يانغلاپ بەرسە ياكى بۇرۇن ۋە قۇلاقنا تېمىتىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر ئاغرىق قاتتىق تۇتقان بولسا، گۈلبىنەپشىنى سۈدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيى بىلەن بىمارنىڭ پۈتىنى يۇيۇپ، بىلىكى ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، ئۇنۇمى ياخشى بولۇپ، ئاغرىق قويۇپ بېرىدۇ ھەم ئۆچكىنىڭ سۈتىنى تۆۋەنكى مۇچىگە سۈرتۈپ بېرىشمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

قاپاق يېغىنى ئايالالارنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ بۇرۇنغا تارتقۇزۇشمۇ پايدىلىق. ئاقلانغان قاپاق بىلەن ئاقلانغان تەرخەمەكنى باشقا قويسىمۇ ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

كۆك كاسنە بەرگىسىنىڭ سۈيىگە گۈل يېغى بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا سۈرتۈپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سېزىم سۈس بولىدۇ، باشتا ئېغىرلىق زىيادە بولىدۇ، ئېغىزدىن شال كۆپ ئاقىدۇ، بۇرۇندىن سۈيۈقلۇق كۆپ كېلىدۇ، تومۇر ھەرىكىتى سۈس بولىدۇ، سۈيدۈك رەڭگى ئاق، قويۇق بولىدۇ، ئىسسىقلىق يەتكۈزسە باش ئاغرىقى پەسىيىدۇ.

[داۋالاش] 12 گرام ئۇستقۇددۇسنى 130 گرام ئەرقى بەدىيان بىلەن قاينىتىپ، 24 گرام قەنت قوشۇپ، جاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

48 گرام بابۇنە گۈلىنى ئىككى كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا بابۇنە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، باشنى يۇيۇپ بەرسە ناھايىتى تېز ئۇنۇم بېرىدۇ. شۇنىڭدەك گۈلبابۇنەنى قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا گۈل يېغى قوشۇپ، باشنى يۇيۇپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

3 گرام دارچىن، 2 گرام قەلەمپۇر، 6 گرام پىلپىل، 6 گرام قارا زىرە قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى سۇدا ئېزىپ، پىشانە ۋە چېكە ساھەسىگە چېپىپ بەرسە باش ئاغرىقى پەسەيدۇ.

3 گرام ناسۋالنى ياكى 3 گرام تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنى بىر گرام قۇندۇز قەھرى بىلەن قوشۇپ، 3 گرام ئەرقى سۇزاپتا ئېزىپ، بۇرۇنغا تارتقۇزۇلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ياسىمەن يېغى ياكى بابۇنە يېغىنى باشقا سۇركەپ بەرسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

تىلى، يۇزى ۋە كۆزلىرىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ، ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ، تومۇرى ئىنچىكە سالىدۇ، بۇرۇن ۋە ئېغىزى قۇرۇيدۇ، مېڭىسىگە قۇرۇقلۇق يېتىدۇ، دەسلەپكى سۈيدۈكى سۇيۇق، ئاق رەڭلىك بولىدۇ، قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا سېلىشتۇرغاندا ئاغرىق بەك قاتتىق بولمايدۇ.

【داۋالاش】 12 گرام ئۇستۇددۇسنى 150 گرام سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام ناۋات قوشۇپ، ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام بەرگى گاۋزىبان، 6 گرام بەرگى بادرەنجى بۇيا، 6 گرام بەرگى شاھتەرە قاتارلىقلارنىڭ بىرسىنى ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

3 دانە يەرلىك ئەنجۈرنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ، ئىچىپ بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

48 گرام بابۇنە گۈلىنى 7 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى

سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە بابۇنە يېغى قوشۇپ، باشنى يۇيۇپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

36 گرام گۈلبىنەپشنى 60 گرام مارجان شوخلا يوپۇرمقى بىلەن 6 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، باشنى يۇسا تېز تەسىر قىلىدۇ.

9 گرام ئازغان گۈلنى 6 گرام مەرزەنجۇش بىلەن سۇدا يۇمشاق ئېزىپ، نېلۇپەر يېغى قوشۇپ پېشانە ساھەسىگە چېپىپ بەرسە ئۇيقۇدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى

باش ئاغرىقى بىر ئورۇندىلا بولمايدۇ، باشنىڭ يەنە بىر تەرىپىدىمۇ ئاغرىق بولىدۇ، باشتا ئېغىرلىق بولمايدۇ، قۇلاق غۇڭۇلدايدۇ، ئىسسىقلىق يەتكۈزسە باش ئاغرىقى پەسىيىدۇ.

[داۋالاش] 6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقىنى 120 گرام ئەرقى بەدىياندا شىرىسنى چىقىرىپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ، ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى 120 گرام ئەرقى بەدىياندا شىرىسنى چىقىرىپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

12 گرام بەدىيانغا تەڭ مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ، تالقان تەييارلاپ بېسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەرزەنجۇش 120 گرام، سۈزاپ بەرگىسى 120 گرام، بۇلارنىڭ بىرىنى ئېلىپ، 10 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، باشنى يۇيۇپ بەرسە، يەلنى تارقىتىدۇ ۋە تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

يېڭى سۈزاپ سۈيى، بەدىيان يوپۇرمقىنىڭ سۈيى، 3 گرام ناسۋال قاتارلىقلارنى پۇراپ بەرسىمۇ، بۇرۇنغا تارتسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام سەبرىگە 3 گرام پىلپىل قوشۇپ ئېزىپ، پۇراپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى

قورساق توق ۋاقىتتا باش ئاغرىقى قاتتىق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ.

[داۋالاش] 7 گرام ئاقلانغان ئوسۇك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن 9 گرام پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى 120 گرام ئەرقى گۈلابتا ياكى 120 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام ئاق ناۋات ياكى 24 گرام ئەينۈلا شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ئاشقازاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

4 گرام ئاق سەندەلنى 120 گرام ئەرقى گاۋزىبان ياكى 170 گرام ئەرقى كاسنىگە چىلاپ، ئۇنىڭغا 24 گرام نىلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

5 گرام ئىسبەغۈلنى سۇدا يۇيۇپ، ئۇنىڭغا 242 گرام سەندەل شەربىتى ياكى 24 گرام تەمرى ھىندى شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

4 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۈئابى بىلەن 4 گرام ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنىڭ لۈئابىنى 120 گرام يېڭى سۇدا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام سىركەنجۈل لىمونى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، تېز تەسىر قىلىدۇ.

ھۆل خېنىنىڭ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى 48 گرام گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پىشانە ساھەسىگە چاپسا ياكى 12 گرام قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇتنى پاكىز سۇدا سۈرۈپ، 24 گرام گۈل يېغى قوشۇپ پىشانىگە چېپىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

60 گرام گۈل يېغىغا 170 گرام ئەرقى گۈلاب بىلەن 18 گرام سىركە قوشۇپ، پاختا شارىكى ياكى بۆلۈتنى نەمدەپ، باشنىڭ چوققا قىسمىغا قويۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

بىر گرام كاپۇرغا 12 گرام ئېزىلگەن سەندەلنى قوشۇپ، ئۇنىڭغا يەنە 36 گرام ئەرقى گۈلاب قوشۇپ پۈرتىش ناھايىتى پايدىلىق.

ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سېزىمى سۈس بولىدۇ، ئۈسسۈزلۇق بولمايدۇ، قورساق توق چاغدا باش ئانچە ئاغرىمايدۇ، قورساق ئاچ ۋاقتىتا ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ، ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ساقىيىدۇ.

【داۋالاش】 12 گرام ئۈستەخۇددۇسنى سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، قاينىق سۇدا دەملەپ ياكى ئۈنى قاينىتىپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 گرام قەلەمپۇرنى 120 گرام ئەرقى بەدىياندا قاينىتىپ، ئاندىن 12 گرام ناۋات قوشۇۋېتىپ، ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

3 گرام مەستىكنى 24 گرام ئاپتاپى گۈلقەنتەكە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام رۇم بەدىيان شىرىسى بىلەن 2 گرام لاچىندانە شىرىسىنى 170 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، ئۈنىگە 24 گرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

6 گرام سازەج ھىندى بىلەن 4 گرام سۆئىتەرنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق. 3 گرام قىچىنى سۇدا ئېزىپ، پىشانە ساھەسىگە چېپىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى

يۇزى، تىلى ۋە كۆزلىرىنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ، ئاشقازان ساھەسىدە ئېچىشىش بولىدۇ، ئېغىز تەمى ئاچچىق، ئۈسسۈزلۇق زىيادە بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، قەي بىلەن سەپرا چىقىپ كېتىپ، ئاغرىق توختايدۇ.

【داۋالاش】 24 گرام سىركەنجۇبىلنى ئىسسىق سۇ بىلەن قوشۇپ

ئىچكۈزۈپ، قەي قىلدۇرۇلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

2 گرام سېرىق تاباشىرنى ئېزىپ، 24 گرام ئانارنىڭ شىرىسى بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

24 گرام تاتلىق ئانار ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى 270 گرام ئەرقى كاسىنە بىلەن 24 گرام نېلۇپەر شەربىتىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق.

24 گرام تەمرى ھىندى ياكى 15 دانە ئەينۇلنى 625 گرام سۈغا چىلاپ شىرىسىنى ئېلىپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

12 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى 24 گرام ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ، پىشانە ۋە يۈرەك ساھەسىگە قويسا، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكسىمىز ئوتنىڭ سۈيىگە بىنەپشە يېغى ياكى نېلۇپەر يېغى بىلەن سىركە قوشۇپ، بۇلۇت ياكى رەختنى ھۆل قىلىپ، باشنىڭ چوققىسىغا قويسا تېز تەسىر قىلىدۇ.

12 گرام سەندەل ياكى 12 گرام قۇرۇتۇلغان ئامىلنى سۈدا ئېزىپ، 24 گرام گۈل يېغى قوشۇپ، پىشانە ۋە چېكىگە چاپسا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى

يۇزى، تىلى ۋە كۆزلىرىنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ھۆ بولىدۇ، ئاشقازاندا ئېسىلش ۋە ئاغرىش بولىدۇ، تۈكۈرۈك كۆپ كېلىدۇ، بەلغەمنى قەي ئارقىلىق چىقىرىۋەتكەندە ئاندىن ئاغرىق پەسىيىدۇ.

【داۋالاش】 12 گرام سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى ياكى 9 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سۈدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام سىركەنجۇبل، 24 گرام ھەسەل بىلەن بىر گرام تۇز قوشۇپ قەي قىلدۇرۇلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مىزاجىنى تەڭشەش ۋە ئاشقازانىنى كۈچەيتىش لازىم.

بۇنىڭ ئۈچۈن 3 گرام مەستىكى رۇمنى 6 گرام زىرە بىلەن سۇدا قاينىتىپ، ئۈنىڭغا 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق.

6 گرام قۇرۇق پىننىنى 4 گرام دارچىن بىلەن ياكى 2 گرام قەلەمپۇرنى 120 گرام ئەرقى بەدىيان بىلەن 170 گرام سۇدا قاينىتىپ، ئۈنىڭغا 24 گرام سىركەنجۈبىل ئەنسىلى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەۋدادىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى

ئاشقازاندا ئېسىلىش ۋە ئېچىشىش زىيادە بولىدۇ، قورساق بەك ئاچىدۇ، ئەگەر سەۋدا ماددىسى قەيئ ئارقىلىق چىقىپ كەتسە، باش ئاغرىقىمۇ پەسىيىدۇ، تال چوڭىيىدۇ، تال ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ، كۆزلىرىنىڭ رەڭگى كۆكۈشكە مايىل بولىدۇ.

[داۋالاش] 4 گرام بەرگى بادرەنجى بۇيا بىلەن 6 گرام ئۈستەخۇددۇسنى سۇدا قاينىتىپ، ئۈنىڭغا 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە ناھايىتى پايدىلىق.

7 گرام يەرلىك ئەفتىمۇن بىلەن 7 گرام بەرگى شاھتەرە ياكى 4 گرام ئەفسەنتىن رۇمنى 170 گرام سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام شەربىتى ئۈستەخۇددۇس قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

0.5 گرام رەۋەن شىرىسنى 100 دانە ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىلەن قوشۇپ پىگۈزۈپ، ئۈستىدىن ئارىلاپ 17 گرام ئەرقى گاۋزىبان ياكى 170 گرام ئەرقى شوخلا بىلەن 24 گرام ئەفتىمۇن شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسىمۇ پايدىلىق.

يەلدىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى

ئاشقازان ئاغرىقى پەسەيسە، باش ئاغرىقىمۇ توختايدۇ، يەللىك، قورساقنى ئېسىدىغان نەرسىلەرنى يېگەندە باش ئاغرىقى كۆچىيىدۇ.

[داۋالاش] 12 گرام بەدىيان شىرىسى، 4 گرام رۇم بەدىيان شىرىسى، 6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى سۇ ياكى 144 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام شەربىتى بۇزۇرى ھار ياكى 24 گرام گۈلقەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

4 گرام سېرىق ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى 120 گرام ئەرقى بەدىياندا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 6 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق.

4 گرام زاراڭزا ئۇرۇقى، 4 گرام سازەج ھىندى، 4 گرام قۇرۇق پىننە قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى ئېلىپ، ئۇنى 120 گرام ئەرقى بەدىياندا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام تاتلىق ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، تېز تەسىر قىلىدۇ.

3 گرام سىيادان، 3 گرام پىلپىلنى يۇمشاق ئېزىپ، پۇراتما تەييارلاپ ئىشلەتسە ئۇنۇمى ياخشى.

بىر گرام قۇندۇز قەھرى، 3 گرام پىلپىلنى ئېزىپ پۇراتسا ياكى ناسۇال قىلىپ تارتسا پايدىلىق.

ئاشقازان چىقىش ئېغىزىنىڭ زەئىپلىشىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى

قورساق ئاچ ۋاقىتلاردا ئاغرىق باشلىنىدۇ، ئازراق بىر نەرسە يېگەندىن كېيىن ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

[داۋالاش] ئەتىگەندە بىمار ئويغىنىپ ئورنىدىن تۇرغاندا، ئازراق نانىنى 24 گرام ئانار شىرىسى، 24 گرام خام ئۇزۇمنىڭ شىرىسى ياكى 24 گرام بېھى شىرىسىگە چىلاپ يەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام تاتلىق ئانار ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ، كاپ ئەتسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 گرام ئەنسۇن، 4 گرام قارا زىرە، 4 گرام لاچىندانە، 4 گرام ئۇدھىندى، 0.5 گرام زەپەر قاتارلىقلارنى قوشۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېڭە زەئىپلىششتىن بولغان باش ئاغرىق

مېڭە ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن يۇقىرى ئاۋازنى ئاڭلىغاندا ياكى بىرەر كۆچلۈك پۇراقنى پۇرىغاندا باش ئاغرىيدۇ.

[داۋالاش] ياخشى پىشقان پاكىز مېۋە - چېۋىلەرنى خۇسۇسەن ئالما، ئۈزۈم، نەشپۈت، ئانار ۋە باشقىلارنى يەپ بەرسە ياكى ئۇلارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ يەپ بەرسىمۇ، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئامىلە مۇرابباسى بىلەن ئالما مۇرابباسىنى كۆمۈش ۋەرەق ياكى ئالتۇن ۋەرەق بىلەن بىللە يەپ، ئۈستىدىن ئالما شەربىتى ياكى جىنەستە شەربىتى، ئەرقى گاۋزىبان ئىچىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

7 دانە ئاقلانغان بادامنى تەڭ مىقداردىكى ناۋات بىلەن قوشۇپ، كەچتە ئۈخلاش ۋاقتىدا يەپ بەرسە پايدىلىق.

ئۆچكىنىڭ مېڭىسىنى تاتلىق بادام يېغىدا ياكى ياخشى قايماقتا قورۇپ يەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

خۇشلاندۇرغۇچى ۋە كۆچلەندۈرگۈچى نەرسىلەر مەسىلەن: ئەنبەر، خېنە ئەتىرى ۋە ئالما قاتارلىقلارنى پۇراتسىمۇ پايدىلىق.

مېڭە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقى مېڭىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشكە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. چۈنكى يەڭگىل سەۋەبلەردىنمۇ مېڭە ئاغرىقىنى سېزىدۇ، لېكىن پۈتۈن مېڭىنىڭ خىزمىتى ياخشى ۋە نورمال بولىدۇ.

[داۋالاش] 3 گرام جۈزە پوستىنى ئېزىپ، 24 گرام خەشخاش شەربىتى قوشۇپ يالاپ بەرسە ھەمدە كۆيۈك ناننى سۇغا چىلاپ يەپ بەرسە تېز تەسىر قىلىدۇ.

6 گرام ئاقلانغان ئوسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ياكى 7 گرام قارا خەشخاشنىڭ شىرىسىنى ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، ئۈنىڭغا 6 گرام ئاق

ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

كۆك ئوسۇك ياكى سېمىز ئوتقا ياكى كۆك يۇمغاقسۇت قوشۇپ يەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خەشخاش يېغى ياكى ئوسۇك يېغى ۋە ياكى نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلار-نى باش ساھەسىگە سۈركەپ بەرسىمۇ ياخشى پايدا قىلىدۇ.

قۇرۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

ھەرخىل سەۋەبلەر بىلەن بەدەن سۇيۇقلۇقلىرى سىرتقا چىقىپ كەت-كەندىن كېيىن باش ئاغرىقى بولىدۇ.

[داۋالاش] 9 گرام سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، 24 گرام قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى شىرىسى، 12 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى شىرىسى قاتارلىق-لارنىڭ بىرسىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بادام يېغى، قاپاق ئۇرۇقى يېغى، بىنەپشە يېغى، كالا يېغى قاتارلىقلار بىلەن باش ۋە بەدەن قىسمىنى مايلاپ، ئارپا ئېشى ياكى سېمىز توخۇ گۆشىنى يەپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاقلانغان قاپاق ياكى ئاقلانغان تەرخەمەكنى باشقا قويۇپ بەرسە، شۇنىڭدەك ئىلمان سۇ بىلەن كۆپرەك ئابزەن قىلسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇخلاپ ئوبدان ئارام ئېلىش لازىم.

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش — شەقىقە

قايسى خىلىت غالىب بولغان بولسا، شۇ خىلىتنىڭ ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ، كېسەللەنگەن تەرەپتە تارتىشىش زىيادە بولىدۇ، قۇلاق غوڭۇلداي-دۇ، ئىسسىق ھەم يەل پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يېگەندە باش ئاغرىقى ئېغىرلىشىدۇ.

[داۋالاش] 5 گرام ئەينۇلا ياكى تەمرى ھىندىنى 180 گرام سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 گرام قىزىلگۈل شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام ئىسىبەغۇل لۇئابىنى 100 گرام ئەرقى كاسىنەدە چىقىرىپ، 24 گرام ئەينۇلا شەربىتى ياكى 24 گرام تەمرى ھىندى شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە كۆرۈنەرلىك مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام سىركە ياكى 12 گرام گۇل يېغىغا 1 گرام ئەپيۇن قوشۇپ، پېشانىگە تېڭىپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

6 گرام ئاق سەندەلنى كۆك يۇمغاقسۇت سۇيى ياكى كۆك سېمىز ئوت سۇيىدە ئېزىپ، باشقا چېپىپ ھەمدە پۈراپ بەرسە تېز تەسىر قىلىدۇ.

قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىگە مۇۋاپىق مىقداردا بىنەپشە يېغى قوشۇپ بۇرۇن ياكى قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

12 گرام كاسىنە ئۇرۇقى ياكى 12 گرام يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى سۇدا ئېزىپ، 6 گرام سىركە، 60 گرام نىلۇپەر يېغى قوشۇپ، ئاندىن كېيىن لاتىنى ھۆل قىلىپ باشنىڭ چوققىسىغا قويۇپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

120 گرام نىلۇپەر گۈلى ياكى 500 گرام كۆك، ئاق لەيلىنىڭ بەرگىسىنى 150 گرام سۇدا قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە، ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.

4 گرام كاۋاۋىچىن، 4 گرام مەرزەنجۇش، 4 گرام ناسۋال قاتارلىقلارنىڭ بىرسىنى سۇدا ئېزىپ بۇرۇنغا تارتسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 دانە سامساقنى ياكى 6 گرام كۈندۈرنى سۇدا ئېزىپ، باشقا سۈرتۈپ بەرسە پايدىلىق.

3 گرام مومىيانى ئېزىپ، 12 گرام بابۇنە يېغى ياكى بىنەپشە يېغىغا قوشۇپ، پېشانىگە تاڭسا ياكى بۇرۇن ئىچىگە كىرگۈزسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنى سۇدا يۇيۇپ بۇرۇنغا تىقسا ناھايىتى پايدىلىق.

قوشۇما تارتىشىپ ئاغرىش

بۇ خىل ئاغرىق كۇن چىققاندىن كېيىن پەسىيىدۇ، كېچىدە باشتا ئېغىرلىق بولىدۇ، كۆزىنى ئاچقاندا ئېغىرلىق ھېس قىلىدۇ.

[داۋالاش] كاپۇرنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، بۇرۇنغا تېمىتسا ناھايىتى پايدىلىق.

7 گرام سەۋسەننى قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە ياكى 5 گرام بابۇنەنى قاينىتىپ، قويۇق ھالەتتە پېشانىگە تېڭىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېڭە پەردە يالليۇغى

ئىسسىقتىن بولغان مېڭە پەردە يالليۇغى

قان خىلىتىدىن بولغان مېڭە پەردە يالليۇغى (سەرسام) دا دائىم قىزىتما بولۇش، باشتا ئېغىرلىق بولۇش، يۈزى، تىلى ۋە كۆزلىرى قىزىل بولۇش، كۆزىدىن ياش ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان سەرسامدا قىزىتما زىيادە بولۇش، قاندىن بولغان سەرسامغا قارىغاندا باش يەڭگىل بولۇش، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، گال ۋە بۇرۇن قۇرۇش، يۈزى، تىلى ۋە كۆزلىرى سېرىق بولۇش، تەشۋىشلىنىش قاتارلىق خاس ئالامەتلەر بولىدۇ.

[داۋالاش] 1 گرام ياخشى تاۋۇزنىڭ سۇيىگە ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. 12 گرام ئىسىبەغۇل لۇئابىنى 120 گرام ئەرقى نېلۇپەر ياكى ئەرقى كاسنىدە چىقىرىپ، 24 گرام خەشخاش شەربىتى ياكى 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئېچىش كېرەك.

10 دانە ئەينۇلىنى ياكى 36 گرام تەمرى ھىندىنى 180 گرام ئەرقى گاۋزىبان ياكى ئەرقى گۈلابتا شىرىسنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام تاتلىق ئانار شەربىتى قوشۇپ ئېچىش لازىم.

9 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، 12 گرام قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، 12 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، 24 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرسىگە 9 گرام ئوغرىتىكەن تالقىنىنى سېپىپ ئېچىپ بېرىش لازىم.

كۆك ئوسۇك بەرگىسى 116 گرام، كۆك سېرىقچېچەك بەرگىسى 116 گرام، خەشخاش پوستى 180 گرام، ئاقلانغان قاپاق بىلەن تەرخەمەك مۇۋاپىق مىقداردا، بۇلارنىڭ بىرىسىنى سۇدا قاينىتىپ، گۈل يېغى قوشۇپ، باشنى يۇيۇپ بەرسە تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

بىنەپشە گۈلى، بابۇنە گۈلى، نېلۇپەر گۈلى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى سۇدا قاينىتىپ، پۈتنى چىلاپ تۇرۇپ، ئاندىن ئۇۋۇلاپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

ئىكىلىملىك ياكى بۇغداي كېپىكىنى نەغەز يوپۇرمىقى بىلەن بىللە سۇدا قاينىتىپ، گۈل يېغى ياكى بىنەپشە يېغى قوشۇپ، باش ۋە بويۇن ساھەسىنى يۇيۇپ بېرىپ ھەم دورا سۈيىدە پۈتنى يۇيۇپ بەرسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

60 گرام گۈل يېغىغا 24 گرام سىركە ۋە ئەرقى گۈلاب، ياكى كاسنە سۈيى، ياكى سېمىز ئوت سۈيى قوشۇپ رەختنى نەمدەپ باشنىڭ چوققىسىغا قويسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى، قاپاق ئۇرۇقى يېغى ياكى ئايالارنىڭ سۈتىنى باش ساھەسىگە سۈركەپ بەرسە ياكى بۇرۇن ۋە قۇلاقتا تېمىتىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 گرام كاپۇر ياكى 6 گرام ئاق سەندەلنى بىدىمشكى ئەرقىدە سۈرۈپ، قىزىلگۈل ئەترى ياكى يەسمەن گۈلىنىڭ ئەترىدىن 1 گرام قوشۇپ، پۇراپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

سوغۇقتىن بولغان مېڭە پەردە يالليۇغى

سەۋدادىن بولغان سەرسامدا قورقۇش، پەرىشان بولۇش، پۈتۈن بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكەن بولىدۇ. قىزىتما يەڭگىل بولىدۇ، ئەمما تۆتنىچى كۈنى قاتتىق بولىدۇ. تومۇرى قاتتىق، قىسقا ۋە پەرقلىق سالىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان سەرسامدا قىزىتما يەڭگىل، ئەمما دائىملىق بولىدۇ، ئۇنۇتقاق بولىدۇ، ئېغىزىدىن شال ئاقىدۇ، تومۇرى چوڭ ۋە پەرقلىق سالىدۇ.

【داۋالاش】 120 گرام ئارپا ئېشىغا 24 گرام سىركەنجۇبىل بەك چۈچۈ-مەل بولغانغا قەدەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بىنەپشە 180 گرام، ئىكلىلمىلىك 180 گرام، كۆك قاپاقنىڭ بەرگىسى 500 گرام، بۇلارنىڭ قايسىسى بولسا بىرىنى سۇدا قاينىتىپ، باشنى يۇيۇپ، ئۇنىڭغا پۈتنى چىلاپ ئولتۇرسا، تېز تەسىر قىلىدۇ.

60 گرام گۈل يېغىغا 24 گرام سىركە قوشۇپ، ئۇنىڭغا رەختنى نەمدەپ باشقا قويسا تەسىرى تېز بولىدۇ.

36 گرام بىنەپشە يېغى ياكى 36 گرام بابۇنە يېغىغا سىركە ۋە ئاق لەيلى ئۇرۇقنىڭ لۇئابىنى قوشۇپ باشقا قويۇلىدۇ.

ئۆچكىنىڭ سۈتىدە رەختنى نەمدەپ باشقا قويسا، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

12 گرام ئاقىر قەرھا، 24 گرام پىلپىلنى 12 گرام بۆرە ئەرمىنى بىلەن بىللە يۇمشاق ئۇندەك ئېزىپ، زەيتۇن يېغى قوشۇپ، پۈتۈن بەدەن ياغلانسا تېز تەسىر قىلىدۇ.

12 گرام قۇرۇق زۇپا ياكى 12 گرام قۇرۇق بىنەپشىنى سۇدا قاينىتىپ، تاغ پىيىزىنىڭ يېڭى سۈيى بىلەن قوشۇپ غار ـ غار قىلدۇرۇلسا تېز تەسىر قىلىدۇ.

120 گرام بابۇنە گۈلى، 120 گرام ئىكلىلمىلىك، 250 گرام سېرىقچېچەك بەرگىسى، 250 گرام كۆك يەرلىك شوخلا بەرگىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرىسىنى سۇدا قاينىتىپ، گۈل يېغى قوشۇپ، باشنى يۇيۇپ بەرسە ۋە ئۇنىڭدا ھورلاندۇرسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

غەيرىي ھەقىقىي مېڭە پەردە يالليۇغى

كېزىك، تەپكە ئوخشاش بىرەر كېسەللىكنىڭ تەسىرى مېڭىگە تەسىر قىلىپ، سەرسام كېسىلىنىڭ ئالامىتىگە ئوخشاش جۆيلۈش، ئەقلىي ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئەمما مېڭىدە يالليۇغلىنىش بولمايدۇ.

[داۋالاش] 3 گرام تەمرى ھىندىنى 180 گرام نېئۇپەر ئەرقىگە چىلاپ، 12 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام ئوسۇك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى 180 گرام ئەرقى بەدىياندا چىقىرىپ، 24 گرام تاتلىق ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى ياكى 12 گرام ئىسبەغۇل لۇئابىنى پاكىز سۇدا چىقىرىپ، 24 گرام ئەينۇلا شەربىتى ياكى 24 گرام تەمرى ھىندى شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

2 گرام ئاق سەندەل ياكى 2 گرام تاباشىرنى يۇمشاق ئېزىپ، ئانار شەربىتى قوشۇپ يالاتقۇزسا تەسىرى تېز بولىدۇ.

36 گرام سىركىنى 120 گرام ئەرقى گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ، 7 گرام گىل ئەرمىنى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە تېز تەسىر قىلىدۇ.

بېشىنى نىلۇپەر گۈلى ياكى بابۇنە گۈلىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن يۇيۇپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام كاپۇرنى ئەرقى بىدەمشكى ياكى ئەرقى گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ، پۈرتىلسا سوغۇقلۇق يەتكۈزۈپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

نېلۇپەر يېغىغا سىركە ۋە ئەرقى گۈلاب قوشۇپ رەختنى نەمدەپ باشقا قويسا تەسىرى تېز بولىدۇ.

تىلما — ماشرا

دەسلىپىدە ئېغىزدا قىزىللىق بولىدۇ، كۆزنىڭ سىرتقى تەرىپى ئىسسىغان بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۈچ بولىدۇ، بىئارام بولىدۇ، قىزىتما قاتتىق بولىدۇ، كېيىنكى مەزگىلدە كېسەللىك ئاشكارىلىنىپ باش سۆڭەكلىرى ئاجرايدۇ ھەم يۇقىرىقى ئالامەتلەر ئۆتكۈر ھالەتتە ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ.

[داۋالاش] 12 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى، 60 گرام ئەرقى گۈلابتا چىقىرىپ، 24 گرام سىركەنجۇبىل سادده ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش لازىم.

36 گرام تەمرى ھىندى ياكى 15 دانە ئەينۇلنى سۇغا چىلاپ شىرىسنى چقىرىپ، 24 گرام تاتلىق ياكى چۇچۇمەل ئانار شەربىتىگە قوشۇپ، ئاندىن 3 گرام تاباشىرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە ياكى 12 گرام ئاق، قىزىل سەندەلنى 80 گرام يۇمغاقسۇت كۆكسىنىڭ سۈيىدە سۇرۇپ، باش ۋە پىشانىگە چېپىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

110 گرام سېمىز ئوت سۈيى ياكى 110 گرام كۆك يەرلىك شوخلىنىڭ سۈيى، 502 گرام ئەرقى گۈلاب ۋە 60 گرام سىركە، 180 گرام گۈل يېغى قوشۇپ باشقا سۇرتۇپ ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ.

3 گرام كاپۇرنى ئەرقى گۈلابتا سۇرۇپ چېكە ۋە باش ياغلىسا تېز تەسىر قىلىدۇ.

ئەگەر تەبئىتىنى يۇمشىتىش ۋە قەۋزىيەتنى يوقىتىش زۆرۈر بولسا، مېۋىلەر سۈيىگە 84 گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

باش قېيىش

بەلغەمدىن بولغان بولسا، تومۇرى سۇس سالىدۇ، باش ئېغىر بولىدۇ، ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ كېلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كەم بولىدۇ، سېزىمى ئاجىزلىشىدۇ، ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ، باش قېيىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

[داۋالاش] 12 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى بىر كېچە ـ كۈندۈز سىركىگە چىلاپ، قۇرىتىلغاندىن كېيىن يۇمشاق ئېزىپ، تەڭ مىقداردا ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ ـ تۆت كۈنگىچە سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام ئاق سەندەلنى گۈلابتا سۇرۇپ ئىچكۈزۈش ھەم بەدەنجىر بەرگىسنى قاينىتىپ قول ـ پۇتلارنى ئۈچ كۈنگىچە ئۇۋۇلاپ، يۇيۇپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىمارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەكلىرىگە ئازراق قوشۇپ بېرىلسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئېغىر ئۇيقۇ

بۇ كېسەلدە بىمار شۇ قەدەر قاتتىق ئۇخلاپ كېتىدۇكى، ئويغىتىش ناھايىتى تەس بولىدۇ ياكى ماددىلىق تومۇرى قاتتىق ۋە پەرقلىق سالىدۇ، بەدەن ۋە يۈزىنىڭ رەڭگى تاتىراڭغۇ بولىدۇ، باشىنىڭ ئالدى تەرىپىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بۇرۇندىن قويۇق سۇيۇقلۇق كېلىدۇ، تىلدا شىلىمشىق سۇيۇقلۇق بولىدۇ.

【داۋالاش】 6 گرام مەستىكىنى يۇمشاق ئېزىپ، 80 گرام ئەرقى بەدىيان بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا تەسىرى تېز بولىدۇ.

سىركە بىلەن گۈل يېغىنى قېلىن رەختكە يۇقتۇرۇپ، باشقا كۈچەپ سۈركەپ ۋە ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ.

سىيادان يېغىنى قېلىن رەختكە يۇقتۇرۇپ، باشقا كۈچەپ سۈركەپ ۋە ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ.

سىيادان يېغىنى كېسەللىك ئاشكارلىنىپ، ئۇچىنچى كۈنى بۇرۇنغا تېمىتىپ، شۇنىڭدەك پىننىنى سىركە بىلەن گۈل يېغىدا پىشۇرۇپ (قورۇپ) باشقا چېپىپ بەرسە، بىمار تېز ھوشىغا كېلىدۇ.

12 گرام قىچىنى سۇدا ئېزىپ، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا، ئېغىر ئۇيقۇ يوقىلىدۇ.

بىمارنىڭ بېشىنى چۈشۈرۈۋېتىپ ئېزىلگەن تۇزنى ئازراق ئىسسىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ بىلەن بېشىنى كۈچ بىلەن ئازراق ۋاقىت ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، باش ئۇستىگە ئېزىلگەن تۇزنى قويۇپ تېڭىپ قويسا كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئازراق ئىپار ياكى سىركىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تارتقۇزسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام قۇندۇز قەھرى بىلەن 3 گرام سىيادانىنى ئېزىپ پۇرىتىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

سۇزاپ يېغى ياكى قۇستە يېغىغا قۇندۇز قەھرى ياكى پەرفىيوننى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، باش ۋە بويۇننى ياغلاپ بەرسە، تېز

مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇغداي كېپىكىنى تۇز ۋە قۇرۇق پىننە بىلەن باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىق

ئۇيقۇسىزلىق ئادەتتە ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ، بەزىدە ماددىسىز سەۋەبتىن بولىدۇ، بەزىدە سەپرا ياكى سەۋدا خىلىتىنىڭ غەلىبە قىلىشىدىن بولىدۇ، كۆزى، بۇرۇن ۋە تىلى قۇرغاقلىشىدۇ، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ.

[داۋالاش] قاپاق ياكى سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنى، ئوسۇكىنىڭ بەرگىنى پىشۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

قاپاقنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى، ئۆچكە سۈتى، مەسكە، بىر ياشلىق ئۆچكىنىڭ گۆشى ۋە پاچىقىنى ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ، بىمارغا ئارام بولىدۇ. بادام مېغىزىدا ھالۋا ياساپ يېگۈزۈلىدۇ.

12 گرام خەشخاش شىرىسى بىلەن ئارپا ئېشىغا ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

0.24 گرام ئەپيۇنىنى 6 گرام بىنەپشە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، باش ۋە پېشانىگە چېپىلىدۇ.

كەندىر يوپۇرمىقىنى ئۆچكىنىڭ سۈتىدە ئېزىپ، خېنىگە ئوخشاش پۈتنىڭ بارماقلىرىغا باغلاپ قويسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى سۈتتە ئېزىپ، پۈت بارماقلىرىغا سۈرۈپ بەرسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

خەشخاشنىڭ ئۇرۇقى بىلەن پوستىنى قاينىتىپ، تەرخەمەكنىڭ يالپاقلانغان پارچىسىنى نەمدەپ باش يۇيۇلىدۇ ھەمدە بۇنىڭ بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ.

ئوسۇكنىڭ ئۇرۇقىنى سۈدا قاينىتىپ باش يۇيۇلىدۇ ھەم ئۆچكىنىڭ ياخشى سۈتىدە پاختا شارىكىنى نەمدەپ باشقا قويۇلىدۇ. زەپەر پۇرىتىلىدۇ

ھەم قار لەيلىسى گۈلىنىڭ مېۋىسى پۈرتىلسىمۇ ئۈيقۇ كەلتۈردۇ.

پۇتنى بىر نەچچە قېتىم يۇغاندىن كېيىن، بادام يېغى ياكى كالا سۈتى قايمىقى بىلەن ياغلىنىدۇ.

قاپاق يېغى، ئوسۇڭ يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە نېلۇپەر يېغىنىڭ ھەر بىرى بىلەن باش ئايرىم ياغلىنىدۇ ياكى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

قاتما

بىمار بىر خىل ھالەتتىلا تۇرىدۇ. ئەگەر كېسەل قوزغالغاندا كۆزى ئوچۇق بولسا، دائىم ئوچۇق تۇرىدۇ. كۆزى يۇمۇلغان بولسا، يۇمۇلغان ھالەتتە تۇرىدۇ. ئوڭ ـ سول تەرەپكە ھەرىكەت قىلالمايدۇ. سۆز قىلالمايدۇ ھەم بىرەر نەرسە يېيەلمەيدۇ.

【داۋالاش】 چاي ياكى قەھۋەنى، 9 گرام ئەفتىمۇن ياكى 12 گرام ئۇستقۇددۇس بىلەن دەملەپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

6 گرام قۇندۇز قەھرىنى 60 گرام سۈزاپ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ باش ياغلىنىدۇ.

9 گرام ئەفتىمۇننى 60 گرام مەرزەنجۇش يېغى ياكى 60 گرام يەسمەن يېغىدا ئېزىپ باش مايلىنىدۇ.

بابۇنە گۈلى، ئىكلىلمىلىك ۋە سېرىقچېچەكنى سۇدا قاينىتىپ، باش يۇيۇلىدۇ.

غارىقۇن ياكى ئۇستقۇددۇس، سانا ياكى سۇمبۇلنى تۇزلۇق سۇدا ئېزىپ، باشنىڭ ئارقا قىسمىغا تاڭسا، بۇنىڭ ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

3 گرام زەنجۇبۇل ياكى 3 گرام پىلپىل سىياھىنى ئېزىپ، ئۇنىڭدا ناسۇال تەييارلاپ ئىشلەتسە ئۇنۇمى ياخشى.

ناسۇال ياكى 2 گرام زەپەرنى پىلپىل سىياھ بىلەن بىللە ئېزىپ، پۈرتىلما تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇنۇتقاقلىق

ئەگەر ئۇنۇتقاقلىق ھۆل سوغۇقلۇق تەسىردىن بولغان بولسا، بىمار

كۆپ ئۇخلايدۇ. باشنىڭ ئارقا تەرىپىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئەگەر قۇرۇق سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىشتىن ئۇنۇتقاقلىق كېلىپ چىققان بولسا، ئۇيقۇسى كەلمەسلىك، گال ۋە بۇرۇن قۇرغاقلىشىش، سۆزلەش قىينىلىشىش بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

[داۋالاش] ئاۋۋال خىلىت تەنقىيە قىلىنىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مىزاجنى ئۆزگەرتىشكە چارە قىلىنىدۇ. ئەگەر ھۆل سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن ئۇنۇتقاقلىق پەيدا بولغان بولسا، 8 گرام ھېلىلە كابىلىنى سۇغۇپ قىلىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. پاقلان گۆشى پىشۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى كالىنىڭ سېرىق يېغىنى ئىستېمال قىلدۇرسا ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى كۈچىيىدۇ.

7 گرام دارچىننى چاينىسا، ياكى سۇدا قاينىتىپ ئىچكۈزسە، ياكى توخۇنىڭ مېڭىسىنى پىشۇرۇپ يېگۈزسە ئۇنۇمى ياخشى.

3 گرام كۈندۈرنى شېكەر بىلەن بىللە قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا شېپالىق تەسىر بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، 2 گرام پىلپىل ياكى 1 گرام مەستىكىنى ئېزىپ 3 گرام ئاق شېكەر قوشۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە يېگۈزسە تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر قۇرۇق سوغۇقلۇق سەۋەبتىن ئۇنۇتقاقلىق پەيدا بولغان بولسا سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن، كونا زەيتۇن يېغى بىلەن باشنىڭ كەينى قىسمى مايلىنىدۇ.

پىستە يېغىغا ئازراق ئىپار ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ياكى بابۇنە يېغى تېمىتىلىدۇ. بادام يېغىنى ئارقا مېڭىگە چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كاللا ـ پاچاق ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بابۇنە، زىغىر، بىنەپشىنى سۇدا قاينىتىپ بابۇنە يېغى قوشۇپ باش يۇيۇلىدۇ.

مالىخۇلىيا

قاندىن بولغان مالىخۇلىيا

بىمار ھەيرانلىق، پەرىشانلىق ئىچىدە تۇرىدۇ. ھەربىر نەرسىدىن

قورقىدۇ. خىيال پائالىيىتى بۇزۇلىدۇ. بەزىدە ئاجىز ۋە ھاجەتمەنلىكتىن بىئارام بولىدۇ. بەزىدە زەھەرلىك نەرسىلەرنى يەپ ئۆلۈپ قېلىشتىن قورقۇپ، تاماق يېمەيدۇ، سۇ ئىچمەيدۇ. كۆزىدە قىزىللىق بولىدۇ. تومۇرى چوڭ سالىدۇ.

[داۋالاش] 5 گرام سېرىق ھېللىنى يانجىپ قاينىتىلما ياكى دەملەنمە تەييارلاپ 24 گرام چىلان شەربىتى قوشۇپ، ئىستېمال قىلدۇرسا شىپا بولىدۇ.

5 گرام بادرەنجى بۇيىنى قاينىتىپ، 24 گرام گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە ئاجايىپ شىپا بولىدۇ.

12 گرام بىستى پايەنج پوستىنى قاينىتىپ، 48 گرام تەمرى ھىندى مېغىزى ۋە 7 دانە بادام مېغىزىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ قوشۇپ، 36 گرام ئەۋرىشىم شەربىتى قوشۇپ بىر ھەپتىگىچە ئىستېمال قىلدۇرسا، تېز تەسىر قىلىدۇ.

12 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۇتتە سۇفۇپ تەييارلاپ، 44 گرام ئەرقى گاۋزىبان بىلەن بىللە 24 گرام سەندەل شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە تېز تەسىر قىلىدۇ.

9 گرام سانايى مەككىنى قاينىتىپ، 24 گرام گۈلقەنت قوشۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

120 گرام ئەرقى گۈلابقا 24 گرام ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

سەپرادىن بولغان مالىخۇلىيا

بىمارنىڭ كۆزلىرى سېرىق، تومۇرى تېز سالىدۇ. ھەمىشە غەزەپلەنگەن ھالەتتە بولىدۇ.

[داۋالاش] 9 گرام زىغىرنىڭ شىرىسىنى 144 گرام ئەرقى كاسىنىدە چىقىرىپ، 24 گرام ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈش ناھايىتى پايدىلىق.

9 دانە ئەينۈلىنىڭ شىرىسى ياكى 36 گرام تەمرى ھىندىنىڭ شىرىسى-

نى 144 گرام ئەرقى كاسىنىدە چقىرىپ، 24 گرام سىركەنجۇبىل ئەفتىمۇن ياكى 24 گرام لىمون شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە تېز تەسىر قىلىدۇ.

5 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى 144 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چقىرىپ، ئۆرۈك، شاپتۇل ياكى تاۋۇزنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

12 گرام ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابىنى چقىرىپ، 24 گرام ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە مەنپەئەتلىك.

5 گرام ئاق سەندەلنىڭ شىرىسىنى 60 گرام ئەرقى كاسىنە بىلەن 60 گرام ئەرقى بىدەموشكىدە چقىرىپ، 24 گرام لىمون شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، ناھايىتى پايدىلىق.

9 گرام ئوسۇق ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى 48 گرام جۈزە ئەرقىدە ياكى 72 گرام سەۋزە ئەرقىدە چقىرىپ، 24 گرام ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە ناھايىتى پايدىلىق.

تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى بىلەن 6 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، 72 گرام ئەرقى كاسىنە بىلەن 72 گرام ئەرقى بىدەموشكىدە چقىرىپ، 24 گرام جۈزە شەربىتى قوشۇپ ئىستېمال قىلىدۇرسا تەسىرى تېز بولىدۇ.

قاندىن ۋە سەپرادىن بولغان مالىخۇلىيانىڭ ھەر ئىككىسىگە تۆۋەندىكى دورىلار بىرىلسىمۇ بولىدۇ: كالىنىڭ سۈتىگە ياكى ئۆچكە سۈتىگە ئازراق ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

قاپاقنى 24 گرام بادام يېغى ياكى 36 گرام بادام مېغىزىنىڭ شىرىسىدە پىشۇرۇپ يېگۈزسە، ھەر خىل مالىخۇلىياغا پايدا قىلىدۇ.

ئۆچكىنىڭ سۈتى ياكى قوينىڭ سۈتى ئاق شېكەر ۋە بۇغداي نېنى بىلەن بىللە يېگۈزۈلسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

9 گرام گاۋزىباننى قاينىتىپ ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مائۇلجەبەن ياكى ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈلسە ھەر خىلدىكى مالىخۇلىياغا

ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
پالەك، سېمىز ئوت يېگۈزۈشمۇ پايدىلىق.

بەلغەمدىن بولغان مالىخۇلىيا

بىمارنىڭ كۆزى ئاق، تومۇرى يۇمشاق ۋە تولغان بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى ئاق بولىدۇ. بىمار بوشاڭ، كېسەلچان ھالەتتە تۇرىدۇ. بەدىنى بەك ئىسسىق بولمايدۇ.

[داۋالاش] 12 گرام ئۇستقۇددۇسنى قاينىتىپ ياكى دەملەنمە قىلىپ ئىچكۈزۈلسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

4 گرام ھېلىلە كابلىنى 5 گرام ئەفتىمۇن بىلەن بىللە ئېزىپ پۈركىسىمۇ مەنپەئەتلىك.

0.70 گرام ئىپارنى 96 گرام ئەرقى گۈلابتا ئېرىتىپ، 24 گرام ئۈزۈم شەربىتى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، تەسىرى تېز بولىدۇ.

5 دانە سېرىق ئەنجۈرنى قاينىتىپ، پاكىز سۈزۈپ، 48 گرام گۈلقەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

9 گرام توغرالغان بىخ سۈسنى قاينىتىپ 24 گرام بادرەنجى بۇيا شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە تەسىرى تېز بولىدۇ.

9 گرام قۇرۇق بەرەنجاسپىنى قاينىتىپ 24 گرام زۇپا شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە ياكى 9 گرام پىرسىياۋشان ياكى 7 گرام گۈلبىنەپشىنى قاينىتىپ، 24 گرام ئۇستقۇددۇس شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

سەۋدادىن بولغان مالىخۇلىيا

كۆزنىڭ رەڭگى قارا، سۈيدۈك رەڭگى قارا بولىدۇ. تومۇرى قاتتىق سالىدۇ. بىمار دائىم قورقۇپ، جۆيلۈپ تۇرىدۇ. دائىم بۇزۇق ئوي ۋە پىكىرلەردە بولىدۇ. بەزىدە يىغلايدۇ ۋە قاتتىق ۋارقىرايدۇ.

[داۋالاش] 12 گرام بىستى پايەنج پوستىنىڭ قاينىتىلمىسىغا 48 گرام تەمرى ھىندى مېغىزى قوشۇپ، ئۈنىگىغا 7 دانە بادام مېغىزىنىڭ شىرىسى

بىلەن 24 گرام چىلان شەربىتى قوشۇپ، بىر ھەپتىگىچە ھەر كۈنى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

12 گرام شاھتەرەنى قاينىتىپ، 24 گرام ئۈستقۇددۇس شەربىتى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

7 گرام بادرەنجى بۇيىنى قاينىتىپ، 24 گرام چىلان شەربىتى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇشنىڭ ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ.

7 گرام گۈل گاۋزىبان، 12 گرام گاۋزىبان، 9 گرام قىرقىلغان پىلە، 12 گىرام ئاق لەيلى ئۈرۈقى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا قاينىتىلىپ، 24 گرام چىلان شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈش ناھايىتى پايدىلىق.

24 گرام پىندىق مېغىزىغا شېكەر قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. توخۇ تۇخۇمى، توخۇنىڭ گۆشى ۋە مېڭىسىنى يېگۈزسىمۇ يۇقىرى ئۈنۈم بېرىدۇ. شۇنىڭـ دەك ئوغلاق ياكى پاقلان گۆشى يېگۈزۈلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مالىخۇلىيائى مەراقى

بىمار پەرىشان ۋە بىقارار بولىدۇ. كۆكرىكى چىڭقىلىش ۋە ھەزىم بۇزۇلۇشتىن شىكايەت قىلىدۇ. قورسىقى غولدۇرلايدۇ. ھېچ تۇتىدۇ. كۆڭلى ئېلىشىدۇ. ئاچچىق كېكىرىدۇ. ئاشقازان چىقىش ئېغىزىدا كۆيۈشۈش بولـ دۇ. تاماق ياخشى ھەزىم بولمايدۇ. كۆپ تۇكۇرىدۇ. ھەربىر سۆزنى مۇبالغـ لەشتۇرىدۇ. بەزىدە ھاياتتىن بىزار بولۇپ، ئۆلۈۋېلىشنى نىيەت قىلىدۇ.

【داۋالاش】 ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئىسسىقتىن بولغان بولسا ياكى ئاشقازان ۋە ئىچكى ئەزالارنىڭ ياللۇغى بولسا ۋە ياكى مىزاج بۇزۇلۇش بولسا، شۇ كېسەللىكلەرگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. سوۋۇتۇش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش چارىلىرىنى قىلىش، يۇرەك، مېڭىنى قوۋۇتلەش لازىم. شۇنداقلا، بىمارغا تەسەللى بېرىش، يەڭگىل چىنىقتۇرۇش، ھەر كۈنى يۇيۇندۇرۇش، سەيلە ـ ساياھەت قىلدۇرۇش، ئاسان سىڭدىغان غىزالارنى بېرىش ناھايىتى پايدىلىق، قەۋزىيەت بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، سۇ ۋە ھاۋانى ياخشىلاپ تۇرۇش لازىم. ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنى كۆچلۈك بولسا

ۋە بەدەندە قان غالىب بولسا، باسلىق تومۇرىدىن ياكى ئوڭ قولدىكى ئوسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم.

15 گرام كاسىنە سۇيى بىلەن 80 گرام مائۇلجەبەن بېرىپ مىزاج سوۋۇتۇلسا، مەنپەئەتى ياخشى بولىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن ياكى چۈشتىن بۇرۇن 15 ～ 10 گرام ئېشەك سۈتىنى ئىچكۈزسە پايدىلىق.

5 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، 5 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، 7 گرام كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، 5 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، 9 گرام ئوغرىتىكەننىڭ شىرىسى، 9 گرام ئوسۇق ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، 9 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى شىرىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قارا بېسىش

قاندىن بولغان قارا بېسىش

ئەگەر قان خىلىتى غالىب بولغان بولسا، چىرايى، تىلى، كۆزلىرىدە قىزىللىق بولىدۇ. بىمار قىزىل رەڭلىك نەرسىلەرنى خىيال قىلىدۇ. قان خىلىتىغا خاس ئالامەتلەر بولىدۇ.

بىمار پەرىشانلىق ئىلكىدە ئۇخلايدۇ. بەزىدە بىرەر نەرسە ئۈنى بېسىۋالغاندەك ياكى كۆكرىكىنى سىققاندەك بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇنىڭ نەپەسى سىقىلىپ توختاپ قالىدۇ، سۆزلىيەلمەيدۇ. ھەرىكەتمۇ قىلالمايدۇ.

[داۋالاش] 15 دانە ئەينۈلنى سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى ئېلىپ، 24 گرام ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

63 گرام تەمرى ھىندىنىڭ شىرىسىنى، 180 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، 24 گرام لىمون شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

6 گرام شاھتەرە ياكى 4 گرام بەدىياننى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام سىركەنجۇبىل سالدە ياكى ھەسەل سۈيى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان قارا بېسىش

قارا بېسىش بىلەن بىرگە بەلغەم ۋە سەۋدانىڭ خاس ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

[داۋالاش] 6 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقى ياكى 6 گرام سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ، تۇز سېپىپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

12 گرام بادرەنجى بۇيا بىلەن 12 گرام ئۇستەخۇددۇسنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنىڭدەك 1 گرام قۇندۇز قەھرىنى 12 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالاتقۇزۇلىدۇ.

بابۇنە يېغى ياكى مەستىكى يېغىدا سۈزۈپنى ئېزىپ بېشى ياغلىنىدۇ. زەپەر، قۇندۇز قەھرى 1 گرامدىن، پىلپىل 2 گرام، بۇلارنى ئېزىپ، پۇرىتىلما دورا تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

سەرئى — تۇتقاق كېسەل

مېڭە مەنبەلىك سەرئى

باش ۋە تىلدا ئېغرلىق بولىدۇ. قورساق ئاچقان ۋاقتىدا باش قايىدۇ. كۆزلىرى قاراڭغۇلىشىدۇ. كېسەلنىڭ تۇتۇشى يوقالغاندىن كېيىنمۇ باش قېيىش ۋە ئەقلىي ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراشنىڭ شىكايىتى بولىدۇ.

[داۋالاش] ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ھەمدە تاماكا، قەھۋە، چاي، ھاراق، جىنسىي مۇناسىۋەت قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش لازىم. غەلىز، يەللىك، ھۆللۈك غىزالار مەسىلەن: گۆش، تۇخۇم، سۈت، مېۋە ـ چېۋىلەر، چامغۇر، ياڭيۇ، بەسەي، سامساق، تۇرۇپ، پىياز قاتارلىقلاردىنمۇ پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، ھەزىم بۇزۇلۇش، ئاپتاپ چېقىش، غەم ـ قايغۇ، پارقىراق نەرسىلەرگە قاراش، سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش قاتارلىقلارمۇ زىيان قىلىدۇ. ئەكسىچە، سەي كۆكتاتلارنى ئىستېـ مال قىلىش، پاكىز، ساپ ھاۋادا تۇرۇش، ئەتىگەن ۋە كەچتە ھاۋالىق

ئورۇنلاردا ئايلىنىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان قۇۋۋەتلىك تائاملارنى يېيىش قاتارلىقلارنىڭ پايدىسى بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان سەرئى

ئەگەر بەلغەم ماددىسىدىن بولغان بولسا بەدەن بوش، رەڭگى ئاق بولىدۇ. كېسەل تۇتقان ۋاقىتتا ئېغىزدىن كۆپ مىقدارda كۆپۈك كېلىدۇ.

[داۋالاش] 12 گرام ئۇستەخۇددۇس، 3 گرام ئاقىرقەرھا، 2 گرام دارچىن، 4 گرام قەلەمپۇر، 1 گرام قۇندۇز قەھرىلەرنىڭ ھەر بىرسىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئېزىپ، 24 گرام ھەسەل ياكى 48 گرام سىركەنجۇبىل ھەسلى قوشۇپ يالاپ بەرسە، شىپا بولىدۇ.

5 دانە سېرىق ئەنجۇر، 7 گرام بادرەنجى بۇيا، 7 گرام قۇرۇق زۇپا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا قاينىتىپ، 348 گرام گۈلقەنت ھەسلى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام ئىزخىر يىلتىزى، 9 گرام كەرەپشە يىلتىزى، 9 گرام پىرسىياۋشان، 9 گرام ئاقلانغان بىخ سۇس قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى قاينىتىپ، 48 گرام سىركەنجۇبىل ھەسلى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ناھايىتى پايدىلىق.

سەۋدادىن بولغان سەرئى

كېسەل تۇتۇشتىن ئىلگىرى بىنماردا ۋەھىمە ۋە قورقۇش بولىدۇ. يۈرەك تىترەش، بەدەن تىترەش ئالامىتى بولىدۇ.

[داۋالاش] 9 گرام يەرلىك ئەفتىمۇننى خالتىغا چىگىپ، 7 گرام شاھتەرە، 7 گرام بىستى پايەنج پوستى، 7 گرام قەسبۇززەررە، 5 گرام گۈل گاۋزىبان، 12 گرام بەدىيان يىلتىزى ھەربىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم قاينىتىپ، 48 گرام گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

قان ۋە سەپرادىن بولغان سەرئى

كېسەل تۇتقان ۋاقىتتا بىمارنىڭ چىرايىدا قىزىللىق بولىدۇ، بويۇن

تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ قالىدۇ، كۆپىنچە بۇرنى قانايدۇ.

【داۋالاش】 7 گرام گۈلبىنەپشە، 7 گرام نېلۇپەر گۈلى، 7 گرام گاۋزىبان بۇلارنىڭ بىرىنى قاينىتىپ، 24 گرام نېلۇپەر شەربىتى، 24 گرام چىلان شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

8 گرام سېرىق ھېلىلىنىڭ تالقىنىغا 144 گرام ئەرقى گاۋزىبان، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، تېز تەسىر قىلىدۇ. شۇنىڭدەك، 6 گرام سۇزاپقا 80 گرام ئۈزۈم سۈيى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

1 گرامدىن 6 گرامغىچە قۇرۇتۇلغان دانىكارغا 70 گرام ھەسەل قوشۇپ يالاتقۇزۇلىدۇ ياكى 1 گرام قورۇلغان ھاكغا 12 گرام ھەسەل، 24 گرام سىركەنجۈبىل ئەنسىلى قوشۇپ يالاتقۇزۇلىدۇ.

7 گرام بىخ سۇسنى قاينىتىپ، 24 گرام ئەۋرىشىم شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ. 6 گرام سىيادانىنى سىركىدە ئېزىپ، ھەسەل قوشۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە يالاپ بەرسە، ھەممە خىل سەرئىگە، بولۇپمۇ بەلغەمدىن بولغان سەرئىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

0.5 گرام كۆپىكى دەريانى يۇمشاق ئېزىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم يالاتقۇزۇلسا، ھەممە خىلدىكى سەرئىگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىپار مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈل يېغىدا ئېزىپ پۈرتىلسا ۋە بۇرۇنغا تېمىتىلسا، بۇمۇ ھەممە خىلدىكى سەرئىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇندۇزقەھرى، ئۇدىسەلىب، سۇزاپ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئىسـ تېمال قىلىدۇرسا ھەم پېشانىسىگە تېڭىپ بەرسىمۇ مەنپەئەتى ياخشى بولىدۇ.

كېسەل تۇتقان ۋاقىتتا پىيازنىڭ سۈيى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ئاچچىق قاپاق ئۇرۇقى ۋە تەمرى ھىندىنى ئاچچىقتاۋۇز سۈيىدە ئېزىپ، قىزىلچا سۈيى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

ئۇدسەلىبنى ئەرقى بەدىياندا سۇروپ گالغا تېمىتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاشقازان مەنبەلىك سەرئى

قورساق ئاچ ۋاقتىدا ئاشقازاندا ئېچىشىش بولىدۇ، كېسەل تۇتقاندا بۇرۇن تۆشۈكلىرى كېڭىيىدۇ. قۇسۇۋەتكەندىن كېيىن كېسەلنىڭ تۇتۇشى ئاخىرلىشىدۇ (يوقىلىدۇ).

【داۋالاش】 3 گرام مەستىكى رۇمغا 24 گرام گۈلقەنت ئاپتاپى قوشۇپ پېگۈزسە، ئىسسىقلىق يەتكۈزۈپ ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

6 گرام ئۇدسەلىبنى ئېزىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ يالاتقۇزسا پايدىلىق.

9 گرام يەرلىك ئەفتىمۇننى سۇدا دەملەپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈل 12 گرام، كۈندۈر 6 گرام، ئۇدى غەرقى، سۇمبۇل 9 گرامدىن، بۇلارنى ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ، ئاشقازان ساھەسىگە زىمات قىلسا ئاشقازانىنى كۈچەيتىدۇ.

ئەتراپ نېرۋا مەنبەلىك سەرئى

سوغۇق بۇخارات قول، پۇت تەرەپتىن باش تەرەپكە كېلىدۇ. بۇنى بىمار ئۆزى سېزىدۇ. كېسەل تۇتقان ۋاقىتتا كۆزى ئوچۇق تۇرىدۇ. كۆزىدىن ياش ئاقىدۇ. چىراي ۋە كۆزلىرىنىڭ رەڭگى كۆك بولىدۇ. قول ـ پۇتلىرى مايماق (قىڭغىر) بولۇپ قالىدۇ.

【داۋالاش】 9 گرام ئاقىر قەرھا، 6 گرام پەرفىيون، 36 گرام سۇزاپ يوپۇرمىقى ئىسسىق سۇدا ئېزىلىپ، كېسەللەنگەن ئەزا ئۈستىگە زىمات قىلىنىدۇ.

12 گرام شاتىرەنجى ھىندى، 6 گرام ھىڭنى ئېزىپ، بىلسان يېغى قوشۇپ قول ـ پۇتلار مايلىنىدۇ، شۇنىڭدەك، قىچىنى سۇدا ئېزىپ زىمات

قىلىنىدۇ.

6 گرام قۇندۇز قەھرى بىلەن 24 گرام پىلپىلنى يۇمشاق ئېزىپ ھەسەل قوشۇپ زىمات قىلىنسا، ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ.

بىدەنجىر يېغى، قۇيرۇق يېغى، سۇزاپ يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن قول ـ پۇتلار مايلىنىدۇ.

كەپتەر مايىقىنى ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ، قىزىل لازا ياكى ئەنجۇرنىڭ سۈيىدە قىچا ياكى پەرفىيوننى ئېزىپ، زىمات قىلسا، زەخمە پەيدا قىلىپ، بۇ زەخمە ئارقىلىق كېسەللىك ماددىسى سىرتقا چىقىپ كېتىپ مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك مېڭە مەنبەلىك سەرئىدە ئىشلەتكەن دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

بالىلار سەرئىسى

يەڭگىل ھالەتلەردە بىمار ئۇخلاپ قالغاندەك بىلىنىدۇ، كۆزلىرى بوشىشىپ ئۇستىگە تارتىشىپ قالىدۇ، يۈز مۇسكۇللىرى تىترەيدۇ، ئېغىزنىڭ ئەتراپىغا بىر كۆك ھالقا چۈشىدۇ. نەپەس ئاستا ھەم قېيىن بولىدۇ. ئېغىر ھالەتلەردە بىمار بالا قاتتىق چىرقىراپ، تۇيۇقسىز ھوشسىزلىنىدۇ. بەدىنى يىغىلىپ، پۇت ـ قوللىرى تارتىشىپ قالىدۇ. باش ئالدىغا ياكى كەينىگە ۋە ياكى يانغا ئېگىلىپ قالىدۇ. ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىدۇ. تومۇرى تېز ۋە ئىنچىكە سالىدۇ. چوڭ ـ كىچىك تەرىتى ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىدۇ. بۇ ئالامەتلەر 2 ـ 1 مىنۇت داۋاملىشىپ ئارقىمۇ ئارقا قايتىلىنىپ تۇرىدۇ. كېسەلنىڭ تۇتۇش ۋاقتى ئاخىرلاشقان (يوقالغان) ۋاقىتتا بىمار بالا چوڭقۇر نەپەس ئالىدۇ. تارتىشىپ قېلىش يوقالغاندىن كېيىن بىمار بالا قورقۇپ يىغلاپ، ھوشىغا كېلىدۇ. بەزىدە تەرلەپ ھوشسىزلىنىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ.

[داۋالاش] 0.36 گرام قەلەمپۇر، 0.72 گرام پىلپىل ياكى 0.24 گرام ئاقسۇ قەرھانى ئايرىم ـ ئايرىم ئېزىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يالاتقۇزۇپ بەرسە پايدىلىق.

0.48گرام ئۇدىسەلبىنى ئەرقى بەدىياندا سۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

1 گرام سىيادانىنى سىركىدە ئېزىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە، تېز تەسىر قىلىدۇ.

قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتى بىلەن باش يۇيۇلىدۇ. بادام يېغى پۈركىلىدۇ.

ئېشەكنىڭ سۈتى بىلەن باش ۋە بويۇن قىسىم ئۇۋۇلىنىدۇ.

ئۆچكىنىڭ ياخشى سۈتىگە رەختنى چىلاپ باش چوققىسىغا قويۇلىدۇ.

تارتىشىپ قىلىشنى يوقىتىش ئۈچۈن، گۈل يېغى ياكى مەستىكى يېغىنى ئىلمان سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەن ئۇۋۇلىنىدۇ.

قۇندۇز قەھرى، سۇزاپ يوپۇرمىقى، پىياز سۇيى پۈركىلىدۇ. بىنەپشە-نى قاينىتىپ ئازراق شەربىتى بىنەپشە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەكتە

دەسلىپىدە ئەسلىي كېسەللىكتىن ئاۋۋال ئارقىمۇ ئارقا باش ئاغرىيدۇ. باش قايىدۇ، قۇلاقتا ۋاراڭ ـ چۇرۇڭ ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ، كۆرۈش كۈچىدە پەرق بولىدۇ، بۇرنى قانايدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، مەجەزى چېچىلاڭغۇ بولۇپ قالىدۇ، ئەستە تۇتۇش كۈچى بۇزۇلىدۇ. بىمار خاتا، مۇجمەل سۆزلەرنى قىلىدۇ. بەزىدە لەقۋا بولۇپ قالىدۇ.

بۇ كېسەل ئۈچ خىل شەكىلدە پەيدا بولىدۇ:

① بىمار تۇيۇقسىز ھوشسىزلىنىپ يىقىلىپ چۈشىدۇ. يۈزى قىزىل ياكى ئازراق سېرىق بولىدۇ. خارقىراپ نەپەس ئالىدۇ.

② تۇيۇقسىز بېشى قاتتىق ئاغرىپ، يېرىم بەدەن پالەچ بولۇپ قالىدۇ. كۆڭلى ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ، ھوشسىزلىنىدۇ. تومۇرى ناھايىتى ئاجىز سالىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنى بىلمەك ناھايىتى تەس بولىدۇ.

③ تۇيۇقسىز يېرىم بەدەن پالەچلىنىپ، بىمار ئاستا ـ ئاستا ھوشسىز-لىنىدۇ.

بىمار ئۆلۈككە ئوخشاش ھوشسىز ياتىدۇ. ئويغىتىش تەس بولىدۇ، نەپەس قىينىلىشىدۇ ۋە خارقىراپ نەپەس ئالىدۇ، ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىدۇ،

قول ـ پۇتلىرى سوغۇق بولىدۇ، كۆزلىرى پۇلتىيىپ قالىدۇ، چوڭ ـ كىچىك تەرىتى ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىدۇ. بۇ ھالەتلەردە بىمار بەزىدە ھوشىغا كېلىپ، پالەچ كېسىلى ياكى ئەقلىي قابىلىيىتى بۇزۇلۇشقا گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ، بەزىدە ئۆلۈپ كېتىدۇ.

بۇ كېسەلنىڭ تۇتۇش ۋاقتى 5 مىنۇتتىن 72 سائەتكىچىلىك بولىدۇ. بىمار بەزىدە بىر قانچە مىنۇتتىلا مېڭىپ كېتەلەيدۇ، ئەگەر ھوشسىزلىق 24 سائەتكىچىلىك تۇرسا ھەم نەپەس ئالغاندا زىيادە خارقىراپ نەپەس ئالسا، شپا تېپىشتىن ئۈمىد ئاز بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغان سەكتە كېسىلىدە بەدەن بوش، چىرايى ئاق ياكى سېرىقتا مايىل بولىدۇ. ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىدۇ. قاندىن بولغان سەكتە كېسىلىدە بولسا چىرايىنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزىل بولىدۇ، بويۇن تومۇرلىرى كۆپكەن بولىدۇ، پېشانە قىسمى تەرلەيدۇ.

【داۋالاش】 ئاۋۋال گال ۋە كۆكرەك قىسمىنى ئېچىۋېتىپ، باشنى ئېگىز قويۇپ، جىمجىت ئورۇنغا ياتقۇزۇلىدۇ. سەندەل ياكى كاپۇرنى سىركىدە سۈرۈپ، ئۇنىڭدا رەختنى نەمدەپ ئارقىمۇ ئارقا باشقا قويۇلىدۇ.

سېرىقچېچەك قاينىتىلمىسىغا ئازراق ناشۇال ۋە ھەسەل، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ ئازراقتىن گالغا سىلىنىدۇ ھەم توخۇ پېيىنى سىلىپ غىدىقلاپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن ھەك ھەسەل ياكى شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

0.48 گرام قۇندۇز قەھرىنى مائۇل ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ گالغا تېمىتىلىدۇ.

ئىپار ياكى ھىڭنى يەسىمەن يېغىدا ئېرىتىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

سۇزاپ ياكى مەرزەنجۇشنىڭ سۇيى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ناشۇال، سىيادان، قۇندۇز قەھرى، پىلپىل، خەربەق قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى ئېزىپ، ئازراقتىن بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ.

پەرفيون، زەنجۋىل، ئاقىرقەرھا، ئىلمەك پىشتى ئۇرۇقى قاتارلىقلار-نىڭ بىرىنى سۇدا سۈزۈپ باش ئۇۋۇلىنىدۇ.

بۇغداي كېپىكى ۋە ئاش تۇزىنى خالتىغا ئېلىپ باغلاپ ئىسسىق قىلىپ باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

پالەچ

كېسەللەنگەن تەرەپ پالەچلىنىپ سېزىم ۋە ھەرىكەت يوقىلىدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، بىمار ئولتۇرۇپ ـ قوپۇش، ئۆرۈلۈشكە ئوخشاش ھەرىكەتلەرنى قىلالمايدۇ.

【داۋالاش】 بىمارنى ئارام ئالدۇرۇش، قەۋزىيەت بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. روھىي جەھەتتىن تەسەللى بېرىش، دەسلەپتە قۇۋۇەتلەندۈرىدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرماسلىق لازىم. ئوچ كۆندىن بىر ھەپتىگىچە مائۇل ھەسەل بېرىلىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ بىلەن بىللە ئەرقى دارچىن قوشۇپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

0.12 گرام ھىڭ مائۇل ھەسەل بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك 5 گرام سۈزاپنى قاينىتىپ، ھەر كۈنى ئىچكۈزۈپ تۇرسا، ئاجايىپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

پاقلان گۆشىنى ئۆزۈنغىچە يېگۈزۈپ تۇرۇشمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

24 گرام چىلغوزا مېغىزىغا ئاق شېكەر، ھەسەل، ئۇرۇقسىز ئۆزۈم قاتارلىقلاردىن بىرىنى قوشۇپ يېگۈزسە تەسىر قىلىدۇ.

3 گرام ئودخامنىڭ تالقىنىغا مائۇل ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش پايدىلىق.

2 گرام لوكتا تالقان تەييارلاپ، كاپ ئەتسە ياكى سامساقنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالاتقۇزسا، دەسلەپكى دەۋردىكى پالەچكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

جوزبەۋۋانى يۇمشاق ئېزىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كېسەللەنگەن ئەزانى يېرىم ئىسسىق ھالەتتە مايلاپ بەرسە، تېز مەنپەئەت

قىلىدۇ.

تەمرى ھىندىنى توزۇندىدەك ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، ناسۇال تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىپار، ئەنبەر، قۇندۇزقەھرى، پەرفيون قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى يۇمشاق سوقۇپ ناسۇال قىلىنىدۇ. سيادان يېغى بىلەن كېسەللەنگەن ئورۇن ياغلاپ بېرىلىدۇ.

بەل تۇۋى پالەچلىنىش

بۇ كېسەل ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولىدۇ. ئاۋۋال دۇمبە ۋە بەل قىسمىدا ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. تۆۋەنكى مۇچە ئاجىزلىشىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بىمار دەلدەڭشىپ ماڭىدۇ، كېيىن تۆۋەنكى بەدەن (بەلنىڭ ئاستى) جانسىزلىنىدۇ، چوڭ تەرەت ئىختيارسىز چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر دوۋساق ئاجىزلاشقان بولسا، سۈيدۈك تۇتالمايدۇ. بىمار ئۇزۇن مۇددەت ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قېلىشتىن بەل قاتارلىق ئورۇنلاردا ياتاق يارىسى پەيدا بولىدۇ.

[داۋالاش] بىمارنى ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، قول ـ پۇتىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش لازىم.

ئومۇمىي پالەچنىڭ داۋالاش قىسمىدا سۆزلەنگەن دورىلار بېرىلسە، كەسمە پالەچكىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىترەشلىك پالەچ

بۇ كېسەل ئاستا ـ ئاستا باشلىنىدۇ. ئاۋۋال بىمار ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ، كېيىن بىر پۇتىدا ماغدۇرسىزلىقنى ھېس قىلىپ ئاغرىش باشلىنىدۇ. كېيىن تىترەش باشلىنىپ تەدرىجىي كۈچىيىدۇ. بۇ بەزىدە ئۇخلىغان ۋاقىتلاردىمۇ پەيدا بولىدۇ. بىمارنىڭ ئۆرە تۇرۇش، مېڭىش، ئايلىنىشى مۇمكىن بولمايدۇ.

[داۋالاش] پارپا يېغى، موم يېغى، قۇستە يېغى، قىچا يېغى قاتارلىقلار بىلەن پالەچلەنگەن ئورۇننى ياغلاپ بېشى لازىم.

مائۇل ھەسەلگە 1 گرام قۇندۇزقەھرى قوشۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ئىچىپ بېرىش لازىم.

نېرۋا ۋە پەيلەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش ۋە كۇچەيتىش ئۈچۈن چارە قىلىش ھەمدە ماش پۇرچاق، ئاچچىق ئالما، ئاچچىق ئامۇت قاتارلىق ئاچچىق ـ چۈچۈك مېۋە ـ چېۋىلەر ھەم سوغۇق، غەلىز نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. زۆرۈر كەلگەندە پالەچنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلار بېرىلىدۇ.

باللار پالەچى

بۇ كېسەل تۇيۇقسىز پەيدا بولىدۇ. بەزىدە كېسەل بالا كېچىدە ساق ئۇخلاپ، ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا بىر ياكى ئىككىلا قول ـ پۇتى پالەچلىنىپ ھەرىكەت قىلالماي قالىدۇ، لېكىن سېزىمى بەكلا يوقىلىپ كەتمەيدۇ. بالىنىڭ كېسەللەنگەن تەرەپ موسكۇللىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، تەدرىجىي ئورۇقلاش كۆرۈلىدۇ، قول ـ پۇت ۋە دۈمبىسىدە ئاغرىق بولىدۇ.

[داۋالاش] 0.1 گرام ھىگنى مائۇل ھەسەلدە ئېزىپ ئىچكۈزۈش لازىم. 2 گرام ئۇدسەلىبنى 24 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز ـ ئازدىن يالاتقۇزۇلىدۇ. جوز، ئاقىرقەرھانى يالغۇز ياكى ئىككىنى بىر قىلىپ يۇمشاق ئېزىپ، زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم ئىسسىق ھالەتتە بەدەننى يېغلاش لازىم.

ئۇندىن باشقا پالەچتە سۆزلەنگەن چارىلارنى قوللىنىش لازىم.

لەقۋا

كالپۇكنىڭ بىر تەرىپى ئاستى تەرەپكە ساڭگىلاپ قالىدۇ، ئېغىزدىن شۆلگەي ئاقىدۇ. كېسەللەنگەن تەرەپ يۈزى ساق تەرەپكە تارتىپ قالىدۇ، يەنى يۈزنىڭ بىر تەرىپى تارتىشقان بولىدۇ، يەنە بىر تەرىپى ساق بولىدۇ. بىمار تۆكۈرەلمەيدۇ، پۇۋ دېيەلمەيدۇ. سۇ ئىچسە، سىرتقا ئېقىپ كېتىدۇ.

بەزى ھەرپلەرنى يەنى «ب، پ، ف» ھەرپلەرنى توغرا تەلەپپۇز قىلالمايدۇ. كېسەللەنگەن تەرەپتىكى كۆزى ئوچۇق تۇرىدۇ، ياش ئېقىپ تۇرىدۇ.

[داۋالاش] 24 گرام چىلغوزا مېغىزىنى ئاق شېكەر، ھەسەل، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم قاتارلىقلارنىڭ بىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈش شىپالىق تەسىر بېرىدۇ.

0.12 گرام ھىڭ مائۇل ھەسەل بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. سامساق ھەسەل بىلەن قوشۇپ يالاتقۇزۇلىدۇ.

دارچىن، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، ئاقىر قەرھانى ئازراقتىن ئېلىپ چايناپ بەرسە، لەقۋا ۋە پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىچىنى يۇمشاق ئېزىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ سۈركەپ بەرسە، لەقۋاغا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

سىيادانىنى كونا سىركىدە نەمدەپ، يۇمشاق ئېزىپ، بۇرۇنغا تامغۇزۇلىدۇ.

ئاچچىقتاۋۇز سىركىدە قاينىتىلىپ ئېغىزغا قۇيۇلىدۇ، ناسۋالنى يۇمشاق ئېزىپ بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ.

36 گرام بەدەنجىر يېغىغا 250 گرام كالا سۈتى، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سۆگەت يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ بىمارغا پۇرۇتىلىدۇ.

فادى زەھرى ھايۋاننىڭ بادام يېغىدا ئېرىتىپ، بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

تەشەننۇچ — تارتىشىش

تۇيۇقسىز يەڭگىل ھوشسىزلىنىش بولۇپ، يۈز، قول ـ پۇت ۋە بەدەننىڭ باشقا ئورۇنلىرىدىكى مۇسكۇللار يىغىلىپ تارتىشىپ قالىدۇ. كۆزلىرى بوشىشىپ ئۈستىگە تارتىشىپ قالىدۇ. يۈزىدە ئاۋۋال قىزىللىق بولۇپ، كېيىن كۆكىرىدۇ، نەپەس قېيىنلىشىدۇ. بەزىدە ئېغىك مۇسكۇل ۋە ئەسەبلىرىدە تارتىشىش بولىدۇ. قەۋزىيەت بولىدۇ. سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ، بەزىدە ھېچ تۇتۇش سەۋەبسىز بىمار ئۇخلىيالمايدۇ.

[داۋالاش] 3 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى ئېزىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ يالاتقۇزۇلىدۇ. 0.5 گرام ئاچچىق بادام يېغىغا 12 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يالاتقۇزۇلىدۇ.

24 گرام يەرلىك ئەفتىمۇننى 120 گرام كونا ھاراقتا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، سۈزۈپ، 12 گرام ئەتراپىدا ئېلىپ، ئۇنىڭغا 80 گرام ئەرقى پىننە قوشۇپ ئەتىگەن ۋە كەچ تەرەپتە ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام گۈلسەۋسەن يىلتىزى، 5 گرام جىنتىيانا، 9 گرام ئۇدىبلسانىنى يالغۇز ياكى شاراب ۋە بادام يېغى بىلەن بىللە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

0.12 گرام ياكى 0.24 گرام ئەنزىرۇتنى يالغۇز ياكى تەڭ مىقداردىكى چايانىنىڭ قېنىدا سۈرۈپ، 24 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن ۋە كەچتە يالاتقۇزۇلىدۇ.

0.48 گرام ھىمك ياكى 1 گرام ئۇشەق، 2 گرام جاۋۇشىرغا ياكى 24 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يالاتقۇزۇلىدۇ.

5 گرام بادرەنجى بۇيا بىلەن 5 گرام ئۇستەقۇددۇسنى 80 گرام ئەرقى چۆپچىن بىلەن 80 گرام ئەرقى بەدىياندا قاينىتىپ، 24 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

4 گرام زەنجۇبىل ياكى 4 گرام دارچىننى پاكىز سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام ئاق ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە، ئۇنۇمى يۇقىرى بولۇپ تېز تەسىر قىلىدۇ.

ئەفتىمۇننى كۈنجۈت يېغى بىلەن سۇدا پىشۇرۇپ تارتىشىپ قالغان ئەزاغا باغلاپ بەرسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

0.48 گرام پەرفىيوننى 24 گرام قۇستە يېغىدا ئېزىپ، ئۇنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇن ياغلىنىدۇ.

ئاقىرقەرھا، جوزبەۋۋانى 12 گرامدىن ئېلىپ ئېزىپ، قەلەمپۇر يېغى، كۈنجۈت يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىقلارنى 120 گرامدىن ئېلىپ، قاينىتىپ

سۈزۈپ، يەرلىك ئورۇن ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ.

0.24 گرام ئىپار بىلەن 1 گرام زەپەرنى 6 گرام گۈل يېغى بىلەن 9 گرام بابۇنە يېغىدا ئېزىپ يەرلىك ئورۇننى ئۇۋۇلاپ بەرسە تېز تەسىر قىلىدۇ ھەم تارتىشىپ قالغان ئەزاغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ياكى ئىسسىق قۇمغا كۆمۈشمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

40 گرام قاپاق سۇيى بىلەن 80 گرام تاتلىق ئانار سۇيىنى 50 گرام نېلۇپەر شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

24 گرام بابۇنە گۈلى، 24 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى، 24 گرام بىنەپشە گۈلىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا سۇدا قاينىتىپ، كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، باشنى يۇسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

24 گرام ئاق كۈنجۈت، 24 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قاتما

بويۇن مۇسكۇللىرىدا قاتتىقلىق سېزىلىدۇ، بولۇپمۇ ئېغىزنى ئاچقان ۋە يۇمغان ۋاقىتتا بىلىنىدۇ. كېيىن يۇز مۇسكۇللىرى تارتىشىقا باشلايدۇ، ئېغىزى يۇمۇلۇپ قېلىپ ئاچقىلى بولمايدۇ. چىشلىرى كىرىشىپ قالىدۇ. بىمار خۇددى كۈلۈپ تۇرغاندەك كۆرۈنىدۇ، تەدرىجي پۈتۈن بەدەن مۇسكۇللىرى تارتىشىقا باشلاپ، يىغلىپ قېلىپ، ئالدىغا ياكى كەينىگە ياكى بىر يان تەرەپكە يادەك ئېگىلىپ قالىدۇ. كۆزى سىرتقا پۈلتىيىپ چىقىپ قالىدۇ، نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ، كۆپ تەرلەيدۇ، سۆزلىيەلمەيدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ ھوشى جايىدا بولۇپ، تارتىشىش ناھايىتى قاتتىق بولسا، ناھايىتى قاتتىق ئازابلىنىدۇ.

[داۋالاش] 1 گرام ھەك، 3 گرام سەكبىنەج، 3 گرام جاۋۇشىر قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى 24 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈش ناھايىتى پايدىلىق.

0.24 گرام قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق ئېزىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ، تاماقتىن بۇرۇن ۋە كېيىن بىر قانچە كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

4 گرام رەۋەن، 2 گرام مۇقەل، 7 گرام سۆئىتەر قاتارلىقلارنىڭ بىرى قاينىتىپ بېرىلسە، ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

قارا نوقۇتنى قاينىتىپ، ئازراق زەيتۇن يېغى ۋە سۆئىتەر بىلەن پۈراقلىق قىلىپ بېرىلىدۇ.

ئارپا سۈيىنى بادام يېغى ۋە ئاق ناۋات بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

7 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، 7 دانە چىلاننىڭ شىرىسى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، ھەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، 24 گرام چىلان شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

رەئىشە ـ تىترىمە كېسەل

يەڭگىل خىلدىكى رەئىشە كېسىلىدە بىمار ئازراق دەلدەڭشىيدۇ ۋە پۈتلىرىنى سۆرەپ ماڭىدۇ، بىرەر نەرسىنى كۆتۈرسە قولى تىترەپ كېتىدۇ. ئېغىر تېپتىكى رەئىشە كېسىلىدە ئاۋۇال يۈز مۇسكۇللىرى لىكىلدايدۇ (تىترەيدۇ)، كېيىن قول ـ پۈتلىرى ئاجايىپ بىر خىل شەكىلدە ھەركەت قىلىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا يېرىم ياكى پۈتۈن بەدەن مىدىرلاپ تۇرىدۇ، ئۇخلىغان ۋاقىتتا بۇ ھەركەتلەر توختايدۇ.

[داۋالاش] قۇندۇز قەھرى، ھەك، ئاقىرقەرھا قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ ئېزىپ، ئۈنى 36 گرام زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇۋۇلاپ ياغلاپ بېرىلىدۇ.

دارچىن يېغى، زاراڭزا يېغى، موم يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرى بىلەن كېسەللەنگەن ئەزانى ياغلاپ بەرسە پايدىلىق.

قىچا يېغى ياكى ئادراسمان ئۇرۇقى يېغى بىلەن بويۇن ۋە دۈمبە ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

1 گرام هىكنى مائۇل هەسەلگە قوشۇپ بېرىلىدۇ. 12 گرام چىلغوزا مېغىزىنى ئېزىپ، 24 گرام هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالاتقۇزۇلىدۇ.

1 گرام ياكى 3 گرام جاۋۇشرنى 24 گرام هەسەل بىلەن قوشۇپ، يالاتقۇزسا پايدىلىق.

1 گرام قوندۇز قەھرىنى 24 گرام هەسەل بىلەن قوشۇپ، 40～21 كۈنگىچە بەرسە ناهايىتى پايدىلىق. 3 گرام قۇستە مائۇل هەسەل بىلەن بىللە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

سېزىمنى يوقىتىش

هەر خىل سەۋەبلەردىن يەرلىك ئورۇن سېزىمنى يوقىتىدۇ.

【داۋالاش】 5 گرام خولىنجان، 3 گرام جاۋۇشر، 3 گرام ئاقىرقەرها، 3 گرام سۆرۈنجان، 3 گرام پىلپىل سياه، 5 گرام زەنجۇبىل، 3 گرام سۇمبۇل، 5 گرام رەۋەنچىنىڭ هەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم هالدا قاينىتىپ، هەسەل قوشۇپ، ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

3 گرام هىكنى هەسەل بىلەن قوشۇپ يالاتقۇزسا سەزمەسلىك ۋە پالەچكە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

قەۋزىيەتنى يوقىتىش ۋە بەلغەمنى سۆرۈش ئۈچۈن 50 گرام بادرەنجى بىغىغا 250 گرام كالا سۈتى بىلەن 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ يالغۇز ياغلاپ بەرسە ناهايىتى پايدىلىق.

ئاقىرقەرهانى هاراقتا ئېزىپ (سۆرۈپ)، يەرلىك ئورۇنغا سۆركەپ بېرىلسە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام قىچا تالقىنىنى هەر كۈنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، 40 كۈنگىچە يەپ بەرسە پايدىلىق.

قىچا ياكى جوزبەۋۋانى سركىدە ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا سۆرىدۇ.

قۇستە، جوز، سيادان، جوزبەۋۋا قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئاچچىق ياغدا كۆيدۈرۈپ ياغلاپ بەرسە پايدىلىق.

زىققە كېسەللىكلىرى

نەزلە زىققىسى

باش ئاغرىيدۇ ھەم ئېغىر بىلىنىدۇ، گالغا مېڭە تەرەپتىن بىرەر نەرسە چۈشكەندەك بىلىنىدۇ. ئىسسىقتىن ۋە سوغۇقتىن بولغان نەزلە كېسىلىنىڭ مەخسۇس ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىدۇ.

[داۋالاش] 5 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى 144 گرام ئەرقى گاۋزىبان-دا چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

7 گرام گاۋزىبان، 5 گرام گۈل گاۋزىبان ياكى 6 گرام ئاق لەيلىگۈلنى ۋە ياكى 6 گرام نىلۇپەر گۈلىنى 24 گرام ئەرقى شوخلىغا چىلاپ، سۈزۈپ ئىلىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

7 دانە چىلاننىڭ شىرىسىنى 120 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

5 گرام بىخ سۇس ياكى 5 گرام ئۇستقۇددۇسنى 144 گرام ئەرقى گاۋزىباندا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈ-لىدۇ.

5 گرام قۇرۇق زۇپا، 7 گرام پىرسىياۋشان، قىرقىلغان پىلە 5 گرام، 7 گرام گۈلبىنەپشە قاتارلىقلارنى يالغۇز ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ، زۇپا شەربىتى ياكى ئۇستقۇددۇس شەربىتىدىن 24 گرام ئارىلاش-تۇرۇپ ئىچكۈزسە، سوغۇقتىن بولغان نەزلە زىققىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەمى زىققە

كۆكرەكتە ئېغىرلىق ۋە خىرىلداش بولىدۇ. يۆتەل بىلەن بىرگە قويۇق بەلغەم تۈكۈرىدۇ، بەزىدە بەلغەم تولۇق چىقىپ كېتىدۇ، بەزىدە بەلغەم تولۇق چىقىپ كەتسىمۇ، كانايچىلار پاكىز تازىلانماي، كېسەل يەنە قوزغىلىدۇ.

[داۋالاش] 7 گرام سۇمبۇل ياكى 6 گرام زىرىنى 12 گرام ھەسەلگە

قوشۇپ، قاينىتىما تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

4 گرام رۇم بەدىيان تالقىننى 12 گرام ھەسەلگە قوشۇپ يالاتقۇزۇلىدۇ.

6 گرام سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، 12 گرام ھەسەلگە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3 گرام دارچىن ياكى 3 گرام قېلىن دارچىننى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق شېكەرگە قوشۇپ، سۇغۇپ تەييارلاپ بەرسە پايدىلىق.

3 گرام دارچىن، 3 گرام بەدىيان، 5 گرام زۇپا، 5 گرام پىرسىياۋشان، 5 دانە سېرىق ئەنجۈر قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى قاينىتىپ، ناۋات قوشۇپ چاي ئورنىدا ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق.

3 گرام تاغ پىيىزى ياكى سامساقنى قورۇپ، 24 گرام ھەسەل بىلەن بىللە يالاتقۇزۇلسا پايدىلىق.

يۇرەك مەنبەلىك زىققە

يۇرەك ساھەسى ۋە كۆكرەكتە ئېچىشىش بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ئېغىر بولىدۇ، يۇرەك تىترەش ۋە بىئارامىلىقنىڭ شىكايىتى بولىدۇ، تومۇرى چوڭ، تېز ۋە ئارقىمۇ ئارقا سالىدۇ.

[داۋالاش] ئاق سەندەلنى ھۆل كاسىنە سۇيى ياكى ھۆل يۇمغاقسۇت سۇيىدە سۇرۇپ، بىمارنىڭ كۆكرەك ساھەسىگە چېپىش لازىم.

5 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىغا 12 گرام بىنەپشە شەربىتى ياكى ئالما شەربىتى قوشۇپ بېرىش لازىم.

5 گرام گاۋزىبان غولىنىڭ لۇئابىغا 24 گرام سەندەل شەربىتى ياكى ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈش پايدىلىق.

9 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئەرقى كاسىنە بىلەن ئەرقى گاۋزىبان (ھەر بىر 12 گرامدىن) دا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 24 گرامدىن سەندەل شەربىتى ياكى نىلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

يەلدىن بولغان زىققە

ماددىدىن بولغان زىققىغا ئوخشاش كۆكرەكتە ئېغرلىق بولمايدۇ، قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، يەل پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا كېسەل ئېغرلىشىپ كېتىدۇ.

【داۋالاش】 گۈل بابۇنە، بىستى پايەنج، بادرەنجى بۇيا، پوستى بىخ بەدىيان 7 گرامدىن، ئىزخىر، رۇم بەدىيان 7 گرامدىن، گۈلقەنت 24 گرام، قائىدە بويىچە قاينىتىما تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرۇپ يەل تارقىتىدۇ. غىزاسىغا قۇرۇق ئىسسىق غىزالار يەنى شورپا، توخۇ چۈجىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

بوشىشىش خاراكتېرلىك زىققە

بۇ كېسەلدە بىمار بېشىنى كۆتۈرەلمەيدۇ، نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ. بىمار نەپەس ئالغاندا ئۆرە تۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ، بەزىدە نەپەس توختاپ قېلىپ بىمار ئۆلۈكتەك بولۇپ قالىدۇ، تومۇرى يۇمشاق سالىدۇ.

【داۋالاش】 سەۋسەن يېغى ياكى سىيادان يېغى بىلەن كۆكرەك ساھەسى ياغلىنىدۇ. تەنقىيدىن كېيىن 6 گرام شۇمشا ئۇرۇقى ياكى 6 گرام دارچىنىنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام رۇبىبسۇس، 2 گرام پىلپىل، 2 گرام مۇرمەككى، 2 گرام زىراۋەندە مۇدەھرەجنى ئېزىپ، 12 گرام ھەسەل قوشۇپ يالاتقۇزۇپ، ئارقىدىن چاي ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

12 گرام سىيادان ياكى 12 گرام سىرىقچېچەك ئۇرۇقىنى ئېزىپ، سۇزاپ يېغى ياكى سەۋسەن يېغى بىلەن قوشۇپ كۆكرەككە تېڭىلىدۇ.

ئۆتكۈر خاراكتېرلىك زىققە

تۇيۇقسىز جىددىي دەم سىقىدۇ، نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ. شۇنداقلا، زىققىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

[داۋالاش] تۇرۇپ ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقىنى 6 گرامدىن قاينىتىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. كېيىن خېمىر بىنەپشە بىلەن گۈلقەنت 50 گرامدىن سۇدا قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 4 گرام بادرەنجى بۇيىنى سوقۇپ، تاسقاپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە يالىتىلىدۇ.

4 گرام سىيادان قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. سانا بىلەن زەنجۈبىلنى 2 گرامدىن ئېلىپ، 4 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ تالقان تەييارلاپ، سۈت ۋە ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا كەكلىك، چۈجە، توخۇ قاتارلىقلارنىڭ گۆشى، تونۇر نېنى بېرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقىغا مائۇل ھەسەل، توخۇ شورپىسى بېرىلىدۇ.

ئۆپكە كېسەللىكلىرى

يۆتەل

ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەل

گالدا قېچىشىش بولىدۇ، مېڭىدىن بىر نەرسە چۈشكەندەك سېزىم بولىدۇ، كېچىدە ۋە ئۇخلىغاندىن كېيىن يۆتەل كۈچىيىدۇ.

【داۋالاش】 6 گرام ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، 2 گرام بەزرۇلبەنجى، 6 گرام ئوسۇق ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ بىرىدە تالقان تەييارلاپ، كاپ ئېتىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

3 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، 7 دانە چىلاننىڭ شىرىسى، 6 گرام قاپاق ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى يالغۇز ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، 144 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

7 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى ياكى 12 گرام ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابىنى ئىسسىق سۇدا چىقىرىپ، قىزىل شېكەر ياكى ئاق ناۋاتتىن 24 گرام قوشۇپ ئىچكۈزسە ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ.

6 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى، 5 گرام گۈل گاۋزىبان، 11 دانە سەرپىستان، 6 گرام نېلۇپەر گۈلى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، يەڭگىل قاينىتىپ، سۈزۈپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەمغى ئەرەبى ياكى كەتىرانى ھەر ۋاقىت بىمارنىڭ ئېغىزىغا سېلىپ تۇرۇش پايدىلىق بولۇپ، مېڭىدىكى نەزلە سۈيۇقلۇقىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، تۆكۈرۈك بىلەن سىرتقا چىقىشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

قوينىڭ دۇمبە يېغى ياكى قوينىڭ گۆشىنى يېگۈزۈش پايدىلىق. شۇنداقلا، ئۆردەكنىڭ گۆشىمۇ سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە پايدىلىق.

سوغۇقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەل

بۇ خىل يۆتەل زۇكامدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا قويۇق بەلغەم چىقىدۇ، سوغۇق ۋاقىتلاردا ۋە ئۇخلىغان ۋاقىتتا يۆتەل كۆپىيىدۇ ھەم نەزلىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ.

【داۋالاش】 بۆرەك يېغىنى ياسىمەن يېغىدا ئېرىتىپ كۆكرەك ياغلىنىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن 5 گرام گۈل گاۋزىبان، 6 گرام گاۋزىبان، 7 دانە چىلان، 5 گرام بىخ سۇس، 6 گرام پىرسىياۋشاننى يالغۇز ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ، ئۈنىڭغا 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

5 گرام قۇرۇق زۇپا، 3 دانە سېرىق ئەنجۈر، قىرقىلغان پىلە 5 گرام، بۇغداي كېپىكى 12 گرام، گۈلبىنەپشە 7 گرام، ئۈستەخۇددۇس 5 گرام، ئۈلارنى يالغۇز ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ قاينىتىپ، ئۈنىڭغا 24 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

7 گرام ئىرساغا 3 گرام تاغ كەرەپشىسىنى قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ، ئۈنىڭغا 24 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

10 گرام زىغىر ئۇرۇقىنى ئېزىپ، 24 گرام ھەسەل بىلەن بىللە لوئوق تەييارلاپ بېرىلسە، سوزۇلما يۆتەلنى پەسەيتىدۇ.

پىندىق مېغىزى ياكى 0.36 گرام ئەنبەرنى 24 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە تەسىرى تېز بولىدۇ.

5 گرام قومۇشنى ئېزىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ يېگۈزۈش پايدىلىق ياكى جەۋزى ماسلىنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇدا نەمدەپ خېمىر قىلىپ، پىلپىل چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، ئېغىزغا سېلىپ تۇرسا، ھەممە خىلدىكى يۆتەللەرگە پايدىلىق.

5 گرام راسەن بىلەن 24 گرام ھەسەلدە لوئوق تەييارلاپ بېرىلىدۇ ياكى 5 دانە ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى يالغۇز ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

مۇرمەككى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرالارنى 1 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل قوشۇپ، يالاپ بەرسە، نەزلىلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇزۇن پىلپىل، ئىلمەك پىتى ئۇرۇقىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ، سەمغى ئەرەبىنىڭ لوئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، ھەر قېتىمدا بىردىن يېپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پىلپىل، ئۇزۇن پىلپىل، قورۇلغان تەنكار، تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قاقىلە، كات ھىندى 3 گرامدىن، ئەپيۇن 1 گرام، سوقۇپ، تاسقاپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، كەچتە بىر تالنى ئېغىزغا سېلىپ قويسا ئۇنۇمى ياخشى.

دارچىن، پىلپىل، پوستى ھېلىلە، زەرد، قەلەمپۇرنى 4 گرامدىن ئېلىپ، 16 گرام كات ھىندى بىلەن ئېزىپ، ئەرەب دەرىخى پوستىنىڭ قاينىتمىسى بىلەن قائىدە بويىچە ھەب ياساپ، 1 ~ 2 تالغىچە يېگۈزۈلىدۇ. يۆتەلدىن باشقا نەزلىلىك دەم سىقىلىشقىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەسباسە، زورەنباد، جەدۋار، پىلپىل، قەلەمپۇر 2 گرامدىن، ئىلمەك پىتى ئۇرۇقى 1 گرام، قەنت تەڭ مىقداردا، قائىدە بويىچە ھەب ياساپ ئەرقى گاۋزىبان بىلەن بېرىلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل

1) ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ئىسسىق ھاۋادا ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ، ئىسسىق ۋاقىتلاردا يۆتەل كۆچىيىدۇ، سوغۇق ۋاقتىدا پەسىيىدۇ، كۆكرەكتە ئېچىشىش ۋە ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، يۈزىدە قىزىللىق بولىدۇ، تومۇرى تېز ۋە چوڭ سالىدۇ.

2) قاندىن بولغان يۆتەلدە ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلدە كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر بىلەن بىرگە كۆكرەكتە ئېغىرلىق بولىدۇ ھەم قان غالىبلىق ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىدۇ. بۇ خىلدىكى يۆتەلنىڭ سەۋەبى ئۆپكىدە قان قېيىشتۇر.

3) سەپرادىن بولغان يۆتەل ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلدىكى ئالامەتلەر كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە، سەپرا غالىبلىق ئىپادىلىرى كۆرۈلىدۇ، ئېغىز قۇرۇيدۇ.

دۇ، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، يۆتەلگەندە يۆتەل بىلەن سېرىققا مايىل بەلغەم چىقىدۇ.

[داۋالاش] سەندەل، ئوسۇك، تەرخەمەك قاتارلىق سوغۇق دورا ئەشيالار بىمارغا پۈرتىلىدۇ ھەم يەرلىك ئورۇنغا سەندەلنى ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى ياكى ھۆل ئوسۇكنىك سۈيىدە سۈرۈپ كۆكرەككە چېپىلىدۇ.

نېلۇپەر گۈلى، بىدىموشكى يوپۇرمىقى، بىنەپشىنى ئېزىپ كۆكرەككە زىمات قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇق مېۋە ـ چېۋىلەر يەنى ئانار، تاۋۇز يېگۈزۈلىدۇ. سەرپىستان ياكى سەمغى ئەرەبنى شۇمۇپ بەرسە ياكى ئۈنى دەملەپ، لۇئابىنى چىقرىپ، شېكەر قوشۇپ شۇمۇپ بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

120 گرام ئارپا ئېشىغا 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەل

بۇ خىل يۆتەل ھۆل مىزاج ۋە بەلغەم مىزاج كىشىلەردە، يەنە ياشانغان ئاياللار ۋە بالىلاردا، راھەت ـ پاراغەتتە ياشايدىغانلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدىغان بولۇپ، ئاساسلىقى ئۈخلىغاندا كۆكرەكتە خىر ـ خىر ئاۋاز بولىدۇ.

[داۋالاش] ئىسسىق ھاممامدا ئۈزۈنغىچە ئولتۇرۇپ، يۇيۇنۇپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەستىكنى چاينىپ بەرسە، كۆكرەكتىكى ھۆللۈكنى سىرتقا چىقىرىدۇ ۋە تارقىتىدۇ.

4 دانە سېرىق ئەنجۈرگە 7 دانە بادام مېغىزى، 6 دانە چىلغوزا مېغىزى قوشۇپ يەپ بەرسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاغ پىيىزىنى قورۇپ، سارغايتىپ، ئۈنىگدىن 2 گرام ئېلىپ، ھەسەل قوشۇپ يالاشقا بېرىلىدۇ. ئادەتتىكى پىيازدىن 6 گرامنى قورۇپ، سارغايتىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ يېگۈزسىمۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپە-

ئەت قىلىدۇ. مەستىكىدىن 2 گرام ئېلىپ بېگۈزۈشمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

2 دانە خورمىغا بىر دانە ئىلتىلغان تۇخۇم سېرىقى قوشۇپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 گرام شۇمشا ئۇرۇقىنى سۇغۇپ قىلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن يەپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

2 گرام قەچىنى سۇغۇپ قىلىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ يالاشقا بېرىلىدۇ. تاتلىق بادام مېغىزى يەپ بەرسە پايدىلىق.

7 گرام ئىرسا ياكى 7 گرام پەتەر ئاسالىيۇننى يالغۇز ھالەتتە ياكى ئىككىسىنى قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ، ھەسەل قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

10 گرام زىغىر ئۇرۇقىنى ئېزىپ، 24 گرام ھەسەل بىلەن لوئوق تەييارلاپ يالاپ بەرسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلنى پەسەيتىدۇ.

6 گرام بىخ سۇس، 5 گرام قۇرۇق زۇپا، 7 گرام پىرسىياۋشان، 5 دانە ئۇرۇقسىز ئۇزۈمنى يالغۇز ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ قاينىتىپ، 24 گرام زۇپا شەربىتى ياكى 24 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق.

5 گرام ياسمەننى 24 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ، لوئوق تەييارلاپ يالاپ بەرسە پايدىلىق.

سوغۇقتىن بولغان يۆتەل

سوغۇقتىن بولغان يۆتەلدە يۆتەلگەندە بەلغەم چىقمايدۇ. سوغۇق ھاۋادا، سوغۇق سۇ ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندا يۆتەل كۆچىيىدۇ، ئىسسىق سەۋەبلەرنى قىلسا يەڭگىللەيدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ. چىرايىنىڭ رەڭگى كۆكۈش ئاققا مايىل بولىدۇ.

سەۋدادىن بولغان يۆتەلدە بولسا سەۋدا خىلتىنىڭ خاس ئالامەتلىرى بولىدۇ ھەم كۆكرەكتە ئېغرىلىق بىلىنىدۇ.

[داۋالاش] سوغۇق ھاۋا، سوغۇق سۇ ۋە باشقا سوغۇقلۇق يەتكۈزىدىغان سەۋەبلەردىن ساقلىنىش لازىم. كۆكرىكىگە ۋە ئۆپكىگە ئىسسىق

يەتكۈزۈش ئۈچۈن، بىمارنى ئىسسىق ئۆيدە ئارام ئالدۇرۇش لازىم. كۆكرەك ساھەسىنى ئىسسىق ياغلار بىلەن يەنى بابۇنە يېغى، سەۋسەن يېغى، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلاردىن بىرىنى يالغۇز ھالەتتە ياكى موم بىلەن بىللە قىزۇتى تەييارلاپ، ئىسسىقراق ھالەتتە ياغلاپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەسەل ياكى زىغىر ئۇرۇقىنى قورۇپ، سارغايتىپ، ھەسەل قوشۇپ، تەييارلاپ يېپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

مۇرمەككى ياكى مىئەسائىلىگە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ھەپ تەييارلاپ، ئۇنىڭدىن بىر تالنى شۇمۇپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

شۇمشا ئۇرۇقى ياكى خورما بىلەن ھالۋا ياساپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

ئەگەر قاتتىق يۆتەل بىلەن بىرگە بىماردا قۇسۇش ۋە دەم سىقىش ئەھۋاللىرى بولسا، بىخ سۇس، قۇرۇق زۇپا، گاۋزىبان 5 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 10 دانە ئېلىپ قاينىتىما تەييارلاپ، 24 گرام ناۋات قوشۇپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

غىزاسىغا ئۆچكىنىڭ بويۇن گۆشىنىڭ شورپىسى، توخۇ، كەكلىك شورپىلىرى بېرىلىدۇ.

قۇرۇقتىن بولغان يۆتەل

قورساق ئاچقاندا، ئۇسسۇغاندا، جاپا ـ مۇشەققەت ۋە رىيازەت چەكىكەندە ۋە قۇرۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا يۆتەل كۆچىيىدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە راھەت كۆرگەندە، ئارام ئالغاندا ۋە ھۆل تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا يۆتەل توختايدۇ. شۇنىڭدەك نەپەس سىقىلىش، ماغدۇرسىزلىنىش، تومۇرى تېز بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

[داۋالاش] بېڭى قايماقتا ناۋات قوشۇپ يېپ، 5 دانە تاتلىق بادام مېغىزىنى يەپ ھەم ئۆچكە ياكى ئېشەكنىڭ سۈتىنى ئىچىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئارپا ئۇنى ۋە باشقا مېغىز دورىلار بىلەن ھالۋا ئېتىپ يەپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

7 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن 3 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى يالغۇز ياكى قوشۇپ، ئاق ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلىپ بەرسە تەسىرى ياخشى.

60 گرام قاپاق سۈيى بىلەن 60 گرام تەرخەمەك سۈيىنى قوشۇپ، ئۇنىڭغا ئاق شېكەر ياكى مائۇل ھەسەل قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

72 گرام قوي سۈتىگە 2 گرام بادام يېغى بىلەن 24 گرام ئاق شېكەر قوشۇپ يەپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

5 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن 72 گرام تەرخەمەك سۈيىگە 24 گرام يانتاقشېكىرى قوشۇپ ئىچىپ بېرىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام مىئەسائىلەنى مۇۋاپىق مىقداردا بىر ھەپتىگىچە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قۇرۇقلۇقتىن بولغان سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك يۆتەل

چاڭ ـ توزاندا ياكى قاتتىق ۋارقىرىغان ۋاقىتتا گالغا قورۇقلۇق يېتىپ بۇ خىل يۆتەل پەيدا بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندىمۇ بۇ خىل يۆتەل پەيدا بولىدۇ. گالدا قۇرۇقلۇق بىلىنىدۇ ۋە ئارقىمۇ ئارقا قۇرۇق يۆتەل كېلىدۇ.

【داۋالاش】 بادام يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلارنى تېمىتىش لازىم. بېھى ئۇرۇقى ياكى كەتىرانى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇش لازىم.

كالىنىڭ سۈتىگە 12 گرام يېڭى قايماق ياكى 6 گرام بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

باللار يۆتىلى

بۇرۇندىن سۈيۈقلۇق زىيادە كېلىدۇ، يۆتەل بىلەن بىرگە زۇكاممۇ بولىدۇ، يۆتەلگەن ۋاقىتتا باللارنىڭ كۆكرىكىدىن بەلغەمنىڭ خىر ـ خىر قىلغان ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ، بەزىدە قۇرۇق يۆتەلمۇ بولىدۇ، بەزىدە كۆك يۆتەل بولىدۇ.

【داۋالاش】 يەسىمەن يېغى ياكى يېڭى قايماقنى بارماق بىلەن بۇرۇنغا كىرگۈزۈپ، بۇرۇن ئىچى ياغلىنىدۇ. سۈت بىلەن ئېغىز چايقاپ بېرىلسە مەنپەئەتلىك. كۆكرەك موم يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىلىدۇ.

بىر گرام بېھى ئۇرۇقىنى سۈغا چىلاپ لۇئابىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئازراق بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ، باللارغا يالىتىلىدۇ ياكى ئىچكۈزۈلىدۇ.

ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەل بولسا، موم ۋە بادام يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ كۆكرەك ساھەسى ياغلىنىدۇ. ئۇخلاش ۋاقتىدا 0.12 گرام مۇر-مەككىنى يەپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

بىنەپشە، گاۋزىبان، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، قۇرۇق زۇپا، پىرسىياۋشان 2 ~ 1 گرامدىن، چىلان بىلەن ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 2 داندىن، ھەممىسىنى سۈغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ، 12 گرام چىلان شەربىتى قوشۇپ، تەييارلاپ بېرىمنى ئەتىگەندە، بېرىمنى كەچتە ئىسسىق-راق ھالەتتە ئىچىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان يۆتەلدە ئەگەر قىزىتما بولسا باللارغا زىيادە قۇرۇق ئىسسىق دورىلارنى بەرمەسلىك لازىم. 1 گرام مۇرمەككىنى ئېزىپ، ئۇنىڭغا 12 گرام ھەسەل قوشۇپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىنەپشە گۈلى، گاۋزىبان، ئاقلانغان بىخ سۇس، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 1 گرام ياكى 2 گرامدىن، چىلان بىلەن سەرپىستان 3 داندىن، ھەممىسىنى 120 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ، 12 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بەلغەم كۆپ بولسا، گاۋزىبان، قۇرۇق زۇپا، پىرسىياۋشان،

ئاقلانغان بىخ سۈس 2 گرامدىن، چىلان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ئىككى داندىن، ھەممىسىنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ، 12 گرام زۇپا شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ، ئۈچ كۈندىن كېيىن 12 گرام تەرەنجىبىن ياكى 12 گرامخىيارشەنبەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر يۆتەل بىلەن بىللە قىزىتما بولسا، بېھى ئۇرۇقى، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا، بىنەپشە گۈلى، گاۋزىبان گۈلى 2 گرامدىن، چىلان 3 دانە، بۇلارنى 120 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۈنىڭغا 12 گرام بىنەپشە قوشۇپ، ئىچىپ بەرسە ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

كۆكيۆتەل

كېسەل جاراسىم بىلەن يۇقۇملىنىپ 5 ـ 4 كۈندىن كېيىن يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ ھەم بىرگە زۇكام بولىدۇ، كېيىن ئاز ـ ئازدىن قۇرۇق يۆتەل قىلىدۇ، 9 ـ 8 كۈندىن كېيىن بۇ ھالەت توختاپ يۆتەل كۈچىيىدۇ ۋە تۇتقاقلىق ھالەتتە بولىدۇ، يۆتەلگەنسېرى بىمار نەپەس ئالالماي قالىدۇ، چىرايىي كۆكىرىدۇ. كۆزلىرى پۈلتىيىپ چىقىپ قالىدۇ، ئەگەر كېسەل يەڭگىل بولسا كۈندە كېچىدە پەقەت 3 ـ 2قېتىم يۆتىلىدۇ، ئەگەر كېسەل ئېغىر بولسا بىر سائەتتە 3 ـ 2 قېتىم يۆتىلىدۇ، كۈندۈزگە نىسبەتەن كېچىدە بولۇپمۇ كېچىنكى يېرىمدا يۆتەل كۈچىيىدۇ. بەزىدە يۆتەلگەن ۋاقىتتا گال شۇ قەدەر قاتتىق تارتىشىپ قېلىپ بىمارنىڭ نەپەسى توختاپ قالىدۇ. كېسەل باشلىنىپ تۆت ھەپتىدىن كېيىن كېسەل يەڭگىللەشكە باشلايدۇ. 6 ـ 5 ھەپتە سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىشكە باشلايدۇ. يەنى بۇ كېسەلنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتى بىر ياكى 2 ئاي بولىدۇ. لېكىن بەزىدە 3 ـ 2 ئايغىچمۇ بولىدۇ.

【داۋالاش】 كۆكيۆتەل بولغان بىمارنى سوغۇقتىن ساقلاش لازىم. سوغۇق سۇ ئىچكۈزمەسلىك لازىم. چۈچۈمەل يەنى ئاچچىق ـ چۈچۈك ۋە تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، قەۋزىيەت بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

قان تۆكۈرۈش

كۆكرەكتە ئېغرلىق بىلىندۇ، گال قېچىشدۇ، قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، دەم ئېلىش قىينلىشىدۇ، يۆتەل بىلەن بىرگە كۆپۈكلۈك قان كېلىدۇ.

ئەگەر ئۆپكە قىل قان تومۇرى يېرىلغان بولسا، تۈيۇقسىز كۆپ مىقدارىدا قان تۆكۈرۈپ، ھۇشسىزلىنىدۇ ياكى ئۆلۈپ كېتىدۇ.

[داۋالاش] تۆكۈرۈك ۋە بەلغەمدە قان يېپىلىرى كۆرۈلسە، بىمار ئېغىر ئىش قىلماسلىقى لازىم. قەۋزىيەت بولسا، گۇلقەنت ياكى بىدەنجىر يېغى ئىشلىتىپ قەۋزىيەتنى يوقىتىش لازىم. ئەگەر بىمار كۆپ قان تۆكۈرگەن بولسا، بىمارنى ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، مۇمكىن بولسا، مۇز پارچىسىنى شۇمۇپ بېرىش لازىم. بىمارنىڭ سالامەتلىكى يار بەرسە، باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش، ئەگەر بىمار ئاجىز بولسا قان ئالماسلىق لازىم.

بىماردا قىزىتما بولسا، ئالدى بىلەن قىزىتمىسىنى چۈشۈرۈپ، ئاندىن 3 گرام رۇسۇتنى سۇبىلەن قوشۇپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

7 گرام نىشاستەنىڭ تالقىنىنى، 6 گرام بابۇنە گۈلى بىلەن پاقىيوپۇر-مىقى سۇيىدە ئېزىپ، ئېرىتىپ، قەي قىلغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا ئۇنۇمى ياخشى.

0.24 گرام ياقۇت تالقىنى بىلەن 2 گرام كۇندۇر، ئۇرۇم يوپۇرمىقىنىڭ كۈلىنى سېمىز ئوت ئۆرۈقىنىڭ شىرىسى بىلەن يېگۈزۈپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

10 گرام قىسقۇچپاقنا ئارپا ئېشى بىلەن 7 گرام گىل ئەرمىنى قوشۇپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئانار يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، ناۋات قوشۇپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

5 گرام خىتاي قومۇشىنىڭ شىرىسىنى سۇدا چىقىرىپ، قەنت ياكى ھەسەل قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قان تۆكۈرۈشنى توختىتىش ئۇچۇن، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۆڭگۈزىنى

يالغۇز هالەتتە ياكى باشقا قابىز دورىلار بىلەن بەرسە ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ.

10 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى قورۇپ، پاقيوپۇرمقىنىڭ سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

6 گرام خەشخاش بىلەن 6 گرام بەزرۇلبەنجىنىڭ تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە ئۇنۇم بېرىدۇ. 4 گرام خۇنسياۋشاننىڭ تالقىنى بىلەن 24 گرام شەربىتى ئەنجىباھارغا 80 گرام سۇت ئەرقى قوشۇپ ئىچسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

ئېمۇئاتقان ئوغلاقنىڭ گۆشىنى يەپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

14 گرام بەللۇتنى قاينىتىپ ياكى سۇغۇپ تەييارلاپ ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 گرام ئەنجىباھار تالقىنى ئىستېمال قىلسىمۇ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەمشىباھار ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىگە 4 گرام سەمغى ئەرەبى بىلەن 12 گرام ئىسپىغۇل قوشۇپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

غىزاسىغا قاپاق، پالەك، سېرىقچېچەك، ئارپا ئېشى قاتارلىقلارغا بادام مېغىزى ياكى بادام يېغى قوشۇپ بەرسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ. توخۇ چۈجىسى پىشۇرۇپ بەرسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى.

ئۆپكە ياللۇغى

دەسلەپكى كۈنلىرىدە يۇقىرى قىزىتما كۆرۈلۈپ، ئەتىگەن تەرەپتە يەڭگىل بولىدۇ، 8 ـ كۈنى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ، بەدەن ناھايىتى ئىسسىق بولىدۇ، تومۇرى ناھايىتى تېز سالىدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ، نەپەس ھەرىكىتى مىنۇتىغا 04 ـ 03 قېتىم، ھەتتا بەزىدە 07 ـ 06 قېتىم بولىدۇ، نەپەس ئالغان ۋاقتىتا بۇرۇن تۆشۈكلىرى كېڭىيىدۇ، ئەگەر كۆكرەك پەردە ياللۇغى قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا ئاغرىش ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ، نەپەس ئېلىش،

يۆتىلىش ، سۆزلەش قىينىلىشىدۇ، ئاز ـ ئازدىن قۇرۇق يۆتەل كېلىدۇ، لېكىن ئاغرىق سەۋەبىدىن بىمار يۆتەلنى توختىتىۋالىدۇ، بەزىدە يۆتەل كۈچىيىپ كېتىپ توختىتىشقا ئامالسىز قالىدۇ. دەسلىپىدە يۆتەلگەندە بەلغەم چىقمايدۇ. چىققان تەقدىردىمۇ ناھايىتى ئاز چىقىدۇ. لېكىن 2 ـ 1 كۈندىن كېيىن قان ئازلاش زەنگار رەڭلىك يەنى قىزىلغا مايىل كۆپۈكلۈك پارقىراپ بەلغەم چىقىدۇ. بەلغەمدە قان يىپچىلىرى زىيادە بولسا كېسەل كۈچىيىپ باش ئاغرىش، ئۈيقۇسىزلىق، بىئارامىلىق ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. كېسەل ئۆتكۈر بولغاندا بىمار كۆپىنچە جۆيلۈپ ناھايىتى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ. كالپۇكلىرىغا قوقاق چىقىدۇ. تىلىدا گەز بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ. ئىككى مەڭزى قىزىرىدۇ. كېسەل تەرەققىي قىلغاندا يۇقىرىقى ئالامەتلەر تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ بىمارنىڭ چىرايى تاتىرىپ، سوغۇق تەرلەپ، ناھايىتى ئاجىزلىشىپ، نەپەس توختاپ قېلىپ ھوشسىزلىنىدۇ. ياكى ئۆلۈپ كېتىدۇ.

【داۋالاش】 كېسەل باشلىنىپ دەسلەپكى مەزگىلدە ئۇچ كۈنگىچە كېسەل بار ئورۇننىڭ قارشى تەرىپىدىكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇچ كۈندىن كېيىنمۇ كېسەل يۈز بەرگەن ئورۇندا ئاغرىق بولسا، بۇ تەرەپتىنمۇ قان ئېلىنىدۇ. لېكىن بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ۋە ئەھۋالغا قاراش لازىم. يەنى بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ياخشى بولسا ھەم كېسىلى جىددىي بولسا قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر بىمار ئاجىز بولسا قان ئېلىشقا بولمايدۇ. بۇنداق ھالەتتە ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇلىدۇ. ئەگەر بىرەر سوزۇلما كېسەلدىن كېيىن ئۆپكە ياللۇغى قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا قان ئالماسلىق لازىم. كۆكرەك ساھەسىگە موم يېغى قاتارلىقلار بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ ياكى زىمات قىلىنىدۇ ھەم تۆۋەندىكى نۇسخا ئىشلىتىلسە، دەسلەپكى مەزگىلدىكى ئۆپكە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى: 6 گرام سەندەل، ئارپا ئۇنى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 12 گرامدىن، 24 گرام شوخلا يوپۇرمىقى، بۇلارنى ھۆل سېمىز ئوت يوپۇرمىقـ

نىڭ سۈيىدە ئېزىپ، گۈل يېغى قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 گرام ئاق مومنى 12 گرام بىنەپشە يېغى ياكى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، ئىسسىقراق ھالەتتە كۆكرەكنى ياغلاپ بەرسە، دەسلەپكى دەۋردىكى ئۆپكە يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شوخلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاق لەيلىگۈلى ۋە زىغىر ئۇرۇقىنى 12 گرامدىن ئېلىپ، كەچتە 500 گرام ئىسسىق سۈغا چىلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە قاينىتىپ، پاكىز سۈزۈپ، يەنە 26 گرام گۈل يېغى قوشۇپ قاينىتىپ، سۈيى پارغا ئايلىنىپ ياغ قىسمى قالغاندا قاينىتىشنى توختىتىپ، يەنە 24 گرام موم قوشۇپ، مەلھەم تەييارلاپ، كۆكرەككە چېپىپ بەرسە، ئۆپكە يالليۇغى ۋە كۆكرەك پەردە يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

24 گرام ئاق موم، 36 گرام ھۆل شوخلا يوپۇرمىقى سۈيى، 48 گرام گۈل يېغى ئېلىپ، ئاۋۋال مومنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا شوخلا سۈيى قوشۇپ، ئاندىن كېيىن بابۇنە گۈلى، ئاق لەيلىگۈلى، بىنەپشە گۈلى، قۇرۇق شوخلا، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلارنى 7 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆكرەككە تېڭىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنە 6 گرامدىن، ئىكلىلمىلىك 12 گرام، ئارپا تالقىنى، پوستىخەشخاش، ماش ئۇنى 24 گرامدىن، دورىلارنى سوقۇپ بىنەپشە بىلەن زىغىر ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىدىن 36 گرامدىن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۆكرەككە تېڭىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام بېھى ئۇرۇقى، 5 دانە چىلان، 9 دانە سەرپىستان، 5 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئېلىپ 250 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ، ئوسۇك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىدىن 3 گرام، بىنەپشە شەربىتىدىن 25 گرام، ئوغرىتىكەندىن 5 گرام قوشۇپ، ئىچىپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

نېلۇپەر گۈلى، بىنەپشە گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 6 گرامدىن، چىلان 5 دانە، سەرپىستان 11 دانە، بۇلارنى 180 گرام ئەرقى گاۋزىباندا قاينىتىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

بىنەپشە گۈلى، گاۋزىبان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 5 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى 3 گرام، چىلان 5 دانە، سەرپىستان 9 دانە، ئۇلارنى 250 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ، ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر قىزىتما يۇقىرى بولسا، يۇقىرىقى دورىلارغا 3 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن 3 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسىنى قوشۇپ، ئىستېمال قىلىپ بەرسە تەسىرى ياخشى.

قىزىتما پەسەيتىش ئۈچۈن، چۈشتىن بۇرۇن 3 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى بىلەن 3 گرام ئىسپىغۇل لۇئابىنى ئەرقى گاۋزىبان بىلەن ۋە ئەرقى شوخلىدا چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

6 گرام گۈلبىنەپشە، 7 گرام نېلۇپەر گۈلى، تاتلىق ئەينۇلا 5 دانە، چىلان 5 دانە، سەرپىستان 19 دانە، بۇ دورىلارنى 70 گرام ئەرقى گاۋزىبان بىلەن ئەرقى نېلۇپەردە يەكگىل قاينىتىپ، 24 گرام شىرخىست قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر ئۆپكە ياللۇغى بىلەن بىللە قان تۈكۈرۈش بولسا، 5 دانە چىلاننى 144 گرام ئەرقى شاھتەرەگە چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ، ئاندىن ئۈنىكىغا بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، ئوسۇق ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى 3 گرامدىن، 24 گرام نېلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ھەم ئۇستىدىن 5 گرام ئوغرىتىكەن تالقىنىنى ئىستېمال قىلىپ، 7 ~ 6 كۈندىن كېيىن، 5 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن 6 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىغا 24 گرام چىلان شەربىتى قوشۇپ، ئۈنىكىغا كەتىرا

تالقىننى سېپىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئارپا ئېشىغا 5 دانە چىلان، 5 گرام بىخ سۇس بىلەن 11 دانە سەرپىستان سېلىپ، بىللە پىشۇرۇپ يېسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولسا، ئارپا ئېشىغا 6 گرام ئىسبەغۇل لۇئابى بىلەن 3 گرام بادام يېغى قوشۇپ بەرسە ياكى بۇغداي كېپىكى بىلەن شېكەردە ھالۋا تەييارلاپ يەپ بەرسە، ئوبدان تەسىر قىلىدۇ.

ئاجىزلىشىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، توخۇ چۈجىسىنىڭ شورپىسىغا ئارپا ئېشى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

سوغۇق سۇ، سوغۇق ھاۋا، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر ۋە گۆشلەر-دىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. قاتتىق ھەرىكەت قىلىشقىمۇ بولمايدۇ. ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇلىدۇ.

ئۆپكە سۈلۈق ئىششىقى

نەپەس سىقىلىش بىلەن بىرگە ئادەتتە يۆتەلمۇ بولىدۇ، سۈيۇق بەلغەم تۈكۈرىدۇ، كۆكرەكتە ھۆللۈك زىيادە بولىدۇ، لېكىن ئاغرىش بولمايدۇ، ئېغىزدىن كۆپ شال ئاقىدۇ، يۈز مۇسكۇللىرى بوشىشىپ، رەڭگى قارىغا مايىل ئاق بولۇپ قالىدۇ، دائىم يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ.

【داۋالاش】 موم 24 گرام، بىنەپشە يېغى، سەۋسەن يېغى، بادام يېغى 12 گرامدىن، ھەممىسىنى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئېرىتىپ، يەنە 3 گرام كەتىرانى يۇمشاق تالقانلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىقراق ھالەتتە كۆكرەك ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە، ئوبدان ئۇنۇم بېرىدۇ.

3 گرام قۇرۇق زۇپا، 2 گرام شۇمشا، 3 دانە سېرىق ئەنجۈرنى 250 گرام سۇدا قاينىتىپ ۋە 24 گرام زۇپا شەربىتى قوشۇپ بەش كۈنگىچە ئىچىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام گۈلبىنەپشە، 5 گرام قۇرۇق زۇپا، 7 گرام ئاقلانغان بىخ سۇس، 5 دانە سېرىق ئەنجۈر، 11 دانە ئۈرۈكسىز ئۈزۈمنى 125 گرام سۇدا قاينىتىپ ئېلىپ، 12 گرام مېغىزى فۇنۇس خىيارشەنبەر بىلەن 2 گرام بادام يېغى

قوشۇپ ئىچىپ بەرسە تەسىرى ياخشى.

گۈلبىنەپشە، يەرلىك شوخلا، شاھتەرە، بادرەنجى بۇيا 7 گرامدىن، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، ئاقلانغان بىخ سۇس 5 گرامدىن، سېرىق ئەنجۇر 4 دانە، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم 14 دانە، ھەممىسىنى 750 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىلىپ، 50 گرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ. يەتتىنچى كۈنى 12 گرام سانا، 48 گرام مېغىزى فۇنۇس خىيارشەنبەر بىلەن 5 گرام بادام يېغى قوشۇپ سۈرگە بېرىلىپ، بىر كۈن توختىتىپ يەنە سۈرگە بېرىلىدۇ.

غىزاسىغا ئارپا ئېشىغا بۇغداي كېپىكى بىلەن ھەسەلدە تەييارلانغان ھالۋا، بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. كەكلىك، پاختەك، ئوغلاق گۆشىنىڭ شورپىسىغا ئىسسىق تەبئىتلىك تېتىتقۇلار سېلىپ بېرىلىدۇ. مائۇل ھەسەل بىلەن ئەرقى بەدىيان بېرىلىدۇ. سوت ۋە چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۆپكە تالالىشىش

بىمار نەپەس سقىلىشنىڭ كۆپ شىكايىتىنى قىلىدۇ، ئارقىمۇ ئارقا قۇرۇق يۆتەل كېلىدۇ، قوۋۇرغا ئاغرىقلىرىدا ئاغرىق بولىدۇ، غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك يۆتەل بولىدۇ، قىسقا نەپەسلىنىش بولىدۇ، ئازراق بەلغەم چىقىدۇ، قىسقا نەپەسلىنىش تەدرىجىي كۈچىيىدۇ.

يۆتەلگەندە ئوفۇنەتلىك بەلغەم كۆپ مىقدارىدا چىقىدۇ، بىمار كۈندىن ـ كۈنگە ئاجىزلىشىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، تەدرىجىي قىزىتما كۆتۈرۈلىدۇ، بەزىدە كېچىدە تەرلەيدۇ، كېسەل ئۈزۈن ۋاقىت داۋاملىشىپ ئاخىرىدا ئاجىزلىق ياكى نەپەس توختاپ قىلىش سەۋەبى بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

【داۋالاش】 بىمارنى ئارام ئالدۇرۇپ، ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق كېرەك. مۇمكىنقەدەر ماددىنى تولۇق خىراج قىلىش لازىم. بۇ مەقسەتتە يۇمشاتقۇچى زىماتلار ئىشلىتىلىدۇ.

يۇمشاتقۇچى مەلھەم: 12 گرام مومنى 24 گرام بىنەپشە يېغىدا ئېرىتـ

كەندىن كېيىن، زىغىر ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى بىلەن شۇمشانىڭ لۇئابىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆكرەككە تېڭىپ بەرسە، ئۆپكە تالالىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام زىغىر لۇئابى، 4 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، 3 گرام بادام يېغى، 110 گرام ئانا سۈتى ياكى ئېشەك ۋە ياكى ئۆچكە سۈتى قوشۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

غىزاسىغا لەتىپ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ. بۇغداي كېپىكى ھالۋىسىغا بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بالىلاردىكى ئۆپكە يالليۇغى

كېسەلنىڭ دەسلىپىدە نەزلە ۋە يۆتەل بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىرگە يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ. كېيىن تېزدىن يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ ، بەزىدە يەڭگىل، بەزىدە ئۆتكۈر بولىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە ۋە تېز سوقىدۇ. نەپەسمۇ تېز ۋە قىيىن بولىدۇ. قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ. يۆتەلگەندە بەلغەم چىقمايدۇ. ئارقىمۇ ئارقا يۆتەل كېلىش بىلەن بىمار بالا ناھايىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. مەڭزى كۆكىرىدۇ. بۇرۇن چانىقلىرى لىپىلدايدۇ. بەزىدە قۇسۇش ۋە ئىچى سۈرۈش بولىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۆتكۈر بولسا جۆيلۈش ياكى ھوشسىزلىنىش، ياكى تارتىشىپ قېلىشمۇ بولىدۇ.

[داۋالاش] كېسەل يەڭگىل بولسا، بىر گرام سەبرى، بىر گرام قۇندۇز قەھرى، بىر گرام كالا يېغى، بىر گرام توشقاننىڭ قۇرۇتۇلغان قېنى، بىر گرام سالاجىت قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى ئېرىتىپ بالىلارغا بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 دانە پىلپىل يوپۇرمىقىنىڭ كۈلىنى كەچتە ئىسسىق سۈغا چىلاپ ئەتىسى ئەتىگەندە شىرىسىنى ئېلىپ، ئازراق ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

كېسەل جىددىي، ئېغىر باشلانغان بولسا، يەككە دورىلارنىڭ ئورنىغا مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، ئەگەر ئىسسىق ماددا سەۋەبىدىن بولغان بولسا، دەرھال پىشۇرغۇچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ. گۈلبىنەپشە، ئاق لەيلى

ئۇرۇقى، گاۋزىبان، قۇرۇتۇلغان شوخلا، بەدىيانلار 1 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 2 دانىدىن، مېغىزى فۇنۇس خىيارشەنبەر 12 گرام، تەرەنجبىن ئۇسارى 6 گرام، ھەممىسىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇنى ئىچكەندىن كېيىنمۇ ئىچى سۈرمسە، ھۆقنە قىلىندۇ ھەم ئېھتىياج ئۇچۇن 6 گرام بىدەنجىر يېغىنى ئانا سۈتى بىلەن قوشۇپ، ئازراق ھەسەل قوشۇۋېتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن 6 گرام سەبرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ، رەختكە چېپىپ چاپلىنىدۇ ياكى 500 گرام سۇدا بۇنى ئېزىپ، مەلھەم ياساپ، قوۋۇرغا ئارىلىقغا چاپلىنىدۇ ھەم ئۇستىدىن پاختىنى ئىسسىق قىلىپ باغلاپ قويۇلىدۇ. ئۇنى كۈندە 3 قېتىم ئالماشتۇرۇش لازىم.

ئەگەر بەلغەم ماددىسى سەۋەب بولسا، قىزىتما ۋە يەڭگىل ھالدىكى نەپەس سىقىلىش بولسا تۆۋەندىكى دورا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاقلانغان بىخ سۇس، قىرقىلغان پىلە، گىل گاۋزىبان، قۇرۇق زۇپا، بەدىيان، پىرسىياۋشان، سەۋسەن يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 1 گرامدىن، سېرىق ئەنجۈر بىر دانە، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم ئۇچ دانە، ھەممىسىنى قاينىتىپ سۈزۈپ، 12 گرام دىنار شەربىتى، 6 گرام تەرەنجبىن ئۇسارى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى ھۆللۈكنى سىرتقا چىقىرىش ئۇچۇن بەدىيان، ئاقلانغان بىخ سۇس، قىزىلگۈل، شوخلا، بەرەڭگى كابىلى، قارلەيلىسى، زوراەنباد، سېرىق سەبرى، سېرىق ھىللە پوستى 1 گرامدىن، ھەممىسىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، 6 گرام مېغىزى فۇنۇس خىيارشەنبەر بىلەن 6 گرام تەرەنجبىن ئۇسارى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بەدىيان، شوخلا، قۇرۇق شوخلا، مايلىق دان، دانلىق زىرائەتلەر، ئېگىر، سېرىق سەبرى، سېرىق ھىللە پوستى، قىزىلگۈل 3 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم ئۇچ دانە، مېغىزى فۇنۇس خىيارشەنبەر 9 گرام، ھەممىسىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، 6 گرام تەرەنجبىن ئۇسارى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بەلغەمنى تەنقىيە قىلىش ئۇچۇن بەدىيان، پوستى ئاجرىتىلغان بىخ

كۆپ تەرلەيدۇكى، بىمارنىڭ كېيىملىرى ۋە كۆرپىلىرى ھۆل بولۇپ كېتىدۇ، چاچلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا قۇسىدۇ، بىمار قۇرۇق قاقشالـ شىپ قالىدۇ، قول ـ پۇتلىرى ئىششىيدۇ، ئەڭ ئاخىردا بىمار ناھايىتى زەئىپلىشىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ.

[داۋالاش] ساغلام ئاياللارنىڭ سۈتىنى ياكى ساغلام ئېشەكنىڭ سۈتـ نى ۋە ياكى ساغلام ئۆچكىنىڭ سۈتىنى ئىچكۈزۈش سىل كېسىلى بولغان بىمارغا ناھايىتى پايدىلىق ۋە مۇۋاپىق.

خەپرۈك بىلەن بىللە قان ۋە سېسىق پۇراقلىق قويۇق يېرىڭ چىققان بىمارلارغا ئۆچكە ياكى ئېشەك سۈتى ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

12 گرام تاتلىق ئانار روۋىسىمۇ بىمارنىڭ بەدىنىدىكى ھۆللۈكنى ئاشۇرىدۇ. يېڭى ئانارنىڭ دانىسىنى شۇمۇپ تۇرسا، كۆكرەك ۋە گالدىكى قۇرۇقلۇقنى يوقىتىدۇ.

ئۈشەق يېلىمىنى يالغۇز چاينىسا ياكى ھەسەل قوشۇپ يالاتقۇزۇلسا، ئۆپكىدىكى يارىنى پۈتتۈرىدۇ.

سىل كېسىلىنىڭ دەسلىپىدە ئەگەر 6 گرام گۈل يېغىنى ئارپا يارمىسى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

10 گرام قىسقۇچپاقنى ئېشەك سۈتى بىلەن بىللە بىمارغا بەرسە، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ. شورپا ئىچكۈزۈپ تۇرسىمۇ، پىشۇرۇپ يېگۈزسىمۇ پايدىلىق.

5 گرام گىل مەختۇمنى يالغۇز ھالەتتە ياكى باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن بەرسە، ئۆپكىدىكى زەخمىنى قۇرۇتۇپ، قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ئازگال مونچىقى يوپۇرمىقىدىن ئۈچ دانىنى ئىسىق سۇغا چىلاپ، سۈزۈپ، جىنەستە شەربىتى ياكى ناۋات قوشۇپ، تاتلىق قىلىپ بەرسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

6 گرام پالەك ئۇرۇقى شىرىسى بىلەن 7 گرام ئوغرىتىكەننى ئۆچكىنىڭ سۈتى بىلەن بەرسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

10 گرام كۈنجۈت يېغىنى داۋاملىق ئىشلەتسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 گرام رەڭگى ماھى (ئەركەك بېلىق)نى ئىسسىق سۇ ياكى 144 گرام ئىسسىق ئەرەق گاۋزىبان ياكى 144 گرام كالا سۈتىدە ئېرىتىپ ئاق شېكەر بىلەن تاتلىق قىلىپ، ئاز - ئازدىن ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى ئىسسىق ھالەتتە- كى بىنەپشە شەربىتىدە ئېرىتىپ، ئاز - ئازدىن يالاتقۇزسا ناھايىتى پايدا- لىق.

غىزاسىغا سۈت ۋە ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ.

لىمفا سىلى

بويۇن، كۆكرەك، قورساق قىسمىلىرىدىكى بەزلەر، بولۇپمۇ بويۇندا- كى بەزلەر چوڭىيىدۇ ھەم سىل كېسىلىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

[داۋالاش] ئارپا تالقىنى بىلەن تازىلانغان ماشنى سۈدا ئېرىتىپ زىمات قىلىش لازىم. قىچا ئۇرۇقى ياكى تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنى ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە، لىمفا سىلىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىچىنى كاللەك بەسەينىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ تېڭىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

ماشنى سوقۇپ كېسەل كىشىنىڭ مىزاجىغا قاراپ، ئۇنى ھەسەل ياكى سىركە ۋە ياكى سۈدا پىشۇرۇپ تېڭىپ بەرسە، لىمفا سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ئىككىلەمچى يالىلۇغنى تارقىتىدۇ. شۇنداقلا، ماش ئۇنىنى زەمچە، كونا زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇشقىنى ئۇزۇم سىركىسىگە قوشۇپ، ئېزىپ، تېڭىپ بەرسە تېز تەسىر قىلىدۇ.

مەلۇم مىقداردىكى ئەنزىرۇتنى بۆرە ئەرمىنى بىلەن بىللە سۈدا ئېزىپ بويۇنغا تاڭسىمۇ بولىدۇ.

پىننىنى سىقىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم بۇرۇنغا تېمىتسا ھەم ئۇنىڭغا ياغ قوشۇپ چاپسا بولىدۇ. خام ئەنجۈرنى پىشۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ

بەرسىمۇ پايدىلىق، ئەنجۇر يوپۇرمىقىنىڭ تەسىرىمۇ ياخشى. قېيمىقو يوپۇرمىقىغا تۇز قوشۇپ زىمات قىلسىمۇ پايدىلىق. ھۆل يۇمغاقسۇتىنىڭ ئۇسارىسىنى ئېلىپ، ئۇنى ماش تالقىنى، نوقۇت تالقىنى بىلەن قوشۇپ، زىمات قىلسىمۇ، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ماگنىت تېشىنى سىركە، گۈل يېغى، سۈزاپ سۈيىدە سۈزۈپ تېڭىپ بەرسىمۇ پايدىلىق.

ھەببى بىلسان بىلەن ئۇد بىلسانىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات قىلسىمۇ ياللۇغنى تارقىتىدۇ.

مامىرانچىننى يۇمشاق ئېزىپ ھەسەل قوشۇپ، زىمات قىلسىمۇ پايدىلىق.

5 گرام خولىنجان، ئاق لەيلى ياكى پىرسىياۋشان ئىچكۈزۈلسە ياكى زىمات قىلىنسا، لىمفا سىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ماش تالقىنى بىلەن ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى سوقۇپ، كونا ھاراق بىلەن قوشۇپ، زىمات قىلسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇچەي سىلى

بىماردا ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. قورساقتا ئاغرىش بولىدۇ. ئىچى سۇرىدۇ. كىندىك ئەتراپىدا ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. چوڭ تەرەت بىلەن قان ۋە يىرىڭ ئارىلىشىپ كېلىدۇ. شۇنداقلا سىلىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 3 گرام ئاقاقىيانى ئىچكۈزۈپ ھۆقنە قىلسا، قانلىق ئىچى سۇرۇش ۋە ئۇچەي ياللۇغنا پايدىلىق.

توشقان پەنەر مايىسى 0.72 گرامنى ئەنجىباھار شەربىتى ۋە باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، سوزۇلما ئىچى سۇرۇش ۋە ئۇچەي سىلى ئۇچۇن پايدىلىق.

چىلاننى ئەرەب يېلىمى بىلەن ئېزىپ، پاراشوك تەييارلاپ ئىچكۈزسە، ئۇچەي سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا، ئۇششاق ئۈزۈمنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇچەيدىكى زەخىملىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

پىشمغان ئۇجمىنى قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇچەيدىكى يارا ۋە ئىچى سۇرۇشكە ناھايىتى پايدىلىق. ئۇنى سوقۇپ تەييارلاپ، سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە ياكى تامىقىغا سېپىپ بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈماقنى سەمغى ئەرەبى قوشۇپ ئۇچ كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرسا، ئىسھالنىڭ كۆپ بولۇشىنى توختىتىدۇ.

چۇچۇمەل ئانارنىڭ پوستىغا ئوخشاش ۋەزنىدە موزا تالقىنى قوشۇپ، ئۆتكۈر سىركىدە ئازراق پىشۇرۇپ قويۇلغاندىن كېيىن، پىلپىلغا ئوخشاش ھەب ياساپ، 20 ـ 7 داننى ھەر كۈنى يەپ بەرسە، ئۇچەي يارىسى، ئىچى سۇرۇش، ئۇچەي ئېچىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام گىلى ئەرمىنى يەپ بەرسە ھەم ھۆقنە قىلدۇرسا، ناھايىتى پايدىلىق.

7 گرام گىل مەختۇممۇ گىل ئەرمىنىگە ئوخشاشلا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. 5 گرام تاباشىرنى يالغۇز ئىستېمال قىلسىمۇ، سەپرادىن بولغان ئىسھال ھەم ئۇچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام ئاق لەيلى ۋە كۈندۇردىن 1 گرامنى ئېچكۈزسە ۋە زىمات قىلسا پايدىلىق.

ئۆچكە ئوغۇز سۈتىنى ئېرىتىپ ئارپا ئېشى بىلەن قوشۇپ، ھۆقنە قىلسا، كۆتەن ئۇچەينىڭ كۆيۈشۈشىگە پايدىلىق.

پاقىيوپۇرمىقى كۆكىنىڭ سۈيى بىلەن ھۆقنە قىلسىمۇ بولىدۇ ھەم سۈماق يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، قاينىتما تەييارلاپ ھۆقنە قىلسا ياكى ئابزەن قىلدۇرسىمۇ، ئۇچەي زەخمىلىنىشكە (يارىغا) مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكرەك كېسەللىكلىرى

كۆكرەك پەردە يالليۇغى

قان ۋە سەپرادىن بولغان كۆكرەك پەردە يالليۇغى

يەڭگىل هالەتتە قىزىتما كۆتۈرۈلىدۇ، ئەمچەكنىڭ ئاستىدا سانجىق بولىدۇ، كېيىن قاتتىق ئاغرىشقا باشلايدۇ، خۇددى بىر نەرسە سانجىلغاندەك بولىدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ، يەنى تېز - تېز نەپەسلىنىدۇ، ئاندا ـ ساندا قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، نەپەس ئالغان ۋە يۆتەلگەن ۋاقىتتا ئاغرىق كۈچىيىدۇ، ئاخىرىدا بىمار ئاغرىقتىن قورقۇپ (نەپەس ئېلىش، يۆتىلىش ھەرىكىتى قىلىشتىن قورقىدۇ)، كۆكرەكچە نەپەس ئالالمايۋ، قورساقچە نەپەس ئالىدۇ، تىلىنى گەز باغلايدۇ، تومۇرى تولغان بولىدۇ، چىرايى قىزىرىدۇ، ئۆپكە يالليۇغى قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، يۇقىرى قىزىتما بولىدۇ، ئەگەر قان زەھەرلىنىش سەۋەبىدىن بۇ كېسەل بولغان بولسىمۇ يۇقىرى قىزىتما بولىدۇ، بەزىدە جۆيلۈش، باش ئاغرىش بولىدۇ، ئاخىرىدا ئۆپكە تەرەپ كۆكرەك پەردىسى ۋە قوۋۇرغا تەرەپ كۆكرەك پەردىسى ئارىسىغا هۆللۈك يەنى قان سۈيۇقلۇقى سىزىپ چقىپ يىغىلىپ ئوفۇنەتلىنىپ يىرىڭغا ئۆزگىرىدۇ (قاندىن بولغىنىدا نەپەس سىقىلىش ئېغىر بولىدۇ، تومۇرى تولغان بولىدۇ، سەپرادىن بولغىنىدا ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ).

[داۋالاش] ئۆپكە يالليۇغىدا بايان قىلىنغان بارلىق داۋالاش چارىلىرى قوللىنىلسا پايدىلىق. لېكىن پەرقى شۇكى، كۆكرەك پەردە يالليۇغىدا زىمات دورىلار قوۋۇرغىلار ئۇستىگە چېپىلىدۇ. كۆكرەك ئالدى پەردە يالليۇغىدا كۆكرەك ساھەسىگە قويۇلىدۇ. كۆكرەك ئارقا پەردە يالليۇغىدا ئىككى تاغاق

ئوتتۇرىسى ۋە تۆش سۆڭەك ساھەسگە تېگىلىدۇ.

كېسەللىك باشلىنىپ ئۇچ كۈنگىچە يەرلىك ئورۇننىڭ قارشى تەرىپىدىكى بىلەك باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ (كېسەل جىددىي، ئېغىر ۋە قان غالىب بولسا ھەم بىمارنىڭ سالامەتلىكى يار بەرسە). ئەگەر ئۇچ كۈن ئۆتۈپ كەتكەن بولسا كېسەللەنگەن تەرەپتىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر بىمار ئاجىز بولۇپ، كېسەل سوزۇلما بولسا، قان ئالماسلىق لازىم. ئىككى تاغاق سۆڭەك ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇلىدۇ. دەسلىپىدە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ يۈمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىپ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. كېيىن ئىچكى تەرەپتىن قان پەسەيتىش مەقسىتىدە، 144 گرام تاتلىق ئانار سۇيى، 24 گرام ئاق شېكەر، سەمغى ئەرەبى، قورۇلغان نىشاستە 1 گرامدىن، تاتلىق بادام يېغىدىن 24 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىتىپ ئىچىشكە بېرىلسە، ھارارەتنى پەسەيتىش ھەم يۆتەل، كۆكرەكتىكى سانجىقنى پەسەيتىشتە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بېھى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، چىلان، سەرپىستان، نېلۇپەر گۈلى، گۈلبىنەپشە، چالا پىشۇرۇلغان تەرخەمەك ئۇرۇقلىرى، يەرلىك شوخلا (ئىتئۈزۈمى)، بىخ سۇس، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان قاتارلىق دورىلارنىڭ 2 ~ 1 خىلىغا بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئارپا سۈيىگە چىلان، سەرپىستان، بىخ سۇس قاتارلىقلارنىڭ شىرىسىنى قوشۇپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

سەمغى ئەرەبىنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇپ بەرسە ياكى ئۇنى دەملەپ لوئابىنى ئېلىپ (چىقىرىپ)، ئۇنىڭغا شېكەر قوشۇپ، لوئوققا ئوخشاش يالاپ بەرسە ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

پوستى خەشخاشنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا پاختا شارىكىنى چىلاپ سىقىپ، يېرىم سائەتكىچە كۆكرەككە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

6 گرام ئاق مومنى 12 گرام گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، شوخلا سۈيى، يۇمغاقسۈت كۆكىنىك سۈيى، ئوسۇك سۈيىنىك بىرەرسىنى ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، ئازراق ئىسسىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

نېلۇپەر گۈلى، بەرگىسى، بىنەپشە، بىدىموشكى يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى يالغۇز ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، سۇ ياكى شوخلا سۈيىدە ئېزىپ، ئۇنىڭغا ئازراق گۈل يېغى قوشۇپ، ئىسسىتىپ زىمات قىلسا پايدىلىق.

ئاق سەندەل، ئاقلانغان ئوسۇك ئۇرۇقى، كاپۇرنى يالغۇز ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، تەرخەمەك سۈيىدە ئېزىپ، كىچىك ئېغىزلىق بوتۇلكىغا سېلىپ پۇرىتىلسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

سوزۇلما خاراكتېرلىك كۆكرەك پەردە يالليۇغى

كۆكرەكنىك تۆۋەنكى تەرىپى ئاغرىيدۇ، ئاغرىق يەڭگىل بولىدۇ ھەم يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان كۆكرەك پەردە يالليۇغىدا باش ئاغرىيدۇ، كۆزلىرىدىن ياش ئاقىدۇ، تومۇرى سۇس سالىدۇ، دائىم يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ، بەزى كۈنلەردە ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ، يۆتەل بىلەن بىرگە ئاز مىقداردا ئاق بەلغەم چىقىدۇ.

سەۋدادىن بولغان كۆكرەك پەردە يالليۇغىدا سانجىق قاتتىق بولىدۇ، ئېغىزى قورۇيدۇ، تىلى يېرىك ۋە قارامتۇل بولىدۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. تۆتنىچى كۈنى ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ. قورۇق يۆتەل بولىدۇ، بەزى يۆتەل بىلەن بىرگە كۆك ياكى قارىغا مايىل ئازراق بەلغەم چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى كۆكرەك پەردە يالليۇغىدا ئۆپكە تەرەپ كۆكرەك پەردىسى بىلەن قوۋۇرغا تەرەپ كۆكرەك پەردىسىنىك (كۆكرەك پەردىسىنىك ئەزا قەۋىتى بىلەن دىۋار قەۋىتى ئارىسىغا) ئارىسىغا سۇيۇق ھۆللۈك سىرغىپ چىقمايدۇ، بەلكى قويۇق شىلىمشىق سۇيۇقلۇق سىرغىپ چىقىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئىككى پەردىدە چاپلىشىش بولۇپ سۇركىلىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى

كۆكرەك پەردە ياللۇغدا ئاغرىق ئەمچەككە يېقىن ئورۇندا بولىدۇ.

[داۋالاش] كېسەللىك ئەھۋالى يار بەرسە دەسلىپىدە ئىسسىقتىن بولغان ئۆپكە ياللۇغىغا ئوخشاش قان ئېلىنىدۇ.

7 دانە سېرىق ئەنجۈر بىلەن 9 گرام قۇرۇق زۇپاغا 12 گرام پىننە قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم يۇقىرىقى دورىلار قائىدە بويىچە قاينىتىپ غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ.

سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 4 گرام، 36 گرام ھاشا، 4 گرام يەر باغرى ئوتى قاتارلىقلارنى يالغۇز ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ، 36 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچسە، كۆكرەك سانجىقى ۋە ئۆپكە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام سۈزاپ يوپۇرمىقىنى يالغۇز ھالەتتە ياكى 3 گرام سېرىقچېچەك ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ، قاينىتىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، سوغۇقتىن بولغان كۆكرەك ۋە ئۆپكە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام سەكبىنەجىنى قاينىتىپ، ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەنقىيە قىلىش زۆرۈر بولسا، 6 گرام ھىك ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل قوشۇپ يالاپ بەرسە، ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى ۋە دىئافراگما ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام ئۇستۇقۇددۇس، 7 گرام ئەفسەنتىن، 5 گرام زىراۋەندە مۇددەھ-رەجنى يالغۇز ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، 24 گرام ھەسەل ئارىلاش-تۇرۇپ ئىچكۈزسە، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىق ۋە ياللۇغنى قايتۇرىدۇ ۋە چاپلاشقاق، قويۇق ھۆللۈكنى سىرتقا چىقىشقا لايىقلاشتۇرۇشتا تەسىرى ياخشى.

11 گرام قورۇلغان زىغىر ئۇرۇقىدا قاينىتىلما ياكى لوئوق تەييارلاپ، ھەسەل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام پىرسىياۋشاننى ئىچكۈزسە، زىمات قىنسا، كۆكرەكتىكى ئــەزا-لارنىڭ سوزۇلما ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 گرام شۇمشانى قاينىتىپ ياكى ھەسەل بىلەن لوئوق تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا، نەپەس سقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىلىتىلغان تۇخۇم سېرىقىنى ئىچىپ بەرسە، كۆكرەك ياللۇغلىرىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام بەدىيان، 9 گرام بىخ بەدىيان، 9 دانە ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى يالغۇز ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، 24 گرام زۇپا شەربىتى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام بۇغداي كېپىكىنى يالغۇز ھالەتتە ياكى بەدىيان، قۇرۇتۇلغان شوخلىنى 7 گرامدىن قوشۇپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ، 24 گرام ئۈستەخۇددۇس شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، ياللۇغلىنىشتىن بولغان يۆتەلنى ئازايتىش ۋە بەلغەمنى سىرتىغا چىقىرىش ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

توخۇ تۇخۇمى پوستىنىڭ ئىچكى پەردىسىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاش-تۇرۇپ، لوئوق ئورنىدا يالاپ ئىستېمال قىلدۇرسا، كۆكرەك سانجىقىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام مىئە سائىلەنى يالغۇز ھالەتتە ياكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇ-رۇپ يېگۈزۈپ ھەم ئونى سىرتقى تەرەپتىن يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

50 گرام بىدەنجىر ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، 36 گرام زەنجۇبىلنى يالغۇز ھالەتتە ياكى ئىككىسىنى قوشۇپ سوقۇپ، 250 گرام قوينىڭ سۈتىدە قاينىتىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، قوچۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە پايدىلىق.

قاندىن بولغىنىغا پوستى خەشخاشنى قاينىتىپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. شۇنىڭ-دەك قان ۋە سەپرادىن بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا بايان قىلىنغان يەككە دورىلارنى قائىدە بويىچە ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

غەيرىي ھەقىقىي كۆكرەك پەردە يالليۇغى

كۆكرەك مۇسكۇللىرى ۋە شاللىق پەردىلىرى ئوتتۇرىسىغا قويۇق يەل توختاپ قېلىشتىن ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. لېكىن قىزىتما ۋە يۆتەل بولمايدۇ.

[داۋالاش] 12 گرام ھاشا، 12 گرام تاغ پىيىزى، 7 گرام رۇم بەدىيان، 11 دانە ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ، 50 گرام دىنار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، يەل ھەم ئارتۇق خىلىتنى تارقىتىدۇ ھەمدە دەسلەپتىكى يەلدىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

9 گرام ئىزخىر يىلتىزى، 9 گرام بەدىيان يىلتىزى، 7 گرام بەدىيان، 12 گرام تاغ پىيىزىنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ، 50 گرام گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام پىرسىياۋشان، 7 گرام بىخ سۇس، 12 گرام پىننە، 7 گرام خالتىغا ئېلىنغان سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام زۇپا شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە تېز تەسىر قىلىدۇ.

بۇغداي كېپىكىگە ئازراق ئاش تۇزى ئارىلاشتۇرۇپ خالتىغا سېلىپ، باغلاپ، يەرلىك ئۇرۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزسە، يەلنى تارقىتىشتا ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

24 گرام سېرىقچېچەكنى سۇدا ئېزىپ، ئىسسىق ھالەتتە يەرلىك ئۇرۇنغا زىمات قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

50 گرام بادرەنجى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، سۈتتە پىشۇرۇپ، زىمات قىلسا پايدىلىق.

يەرلىك ئۇرۇنغا ھەسەلنى سۈركەپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئازراق نۆشادۇر تالقىنىنى سېپىپ، گېزىلكا بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزسە، ئاغرىقنى پەسەيتىشتە ناھايىتى ياخشى.

سېرىق مومنى بابۇنىدە ئېرىتىپ ئىسسىتىپ، تېڭىپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە پايدىلىق.

يۇقۇملىنىشتىن بولغان كۆكرەك پەردە يالليۇغى

ئادەتتىكى كۆكرەك پەردە يالليۇغىغا ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 كېسەلنىڭ دەسلىپىدە بىمارنى ھەممىدىن ئاۋۋال ھوشىغا كەلتۈرۈش، ئاندىن باشقا چارىلارنى قىلىش لازىم. ھۆقنە قىلىپ تەبىئەتنى ياخشىلاش لازىم. بىمارنىڭ قۇۋۋىتى يار بەرسە، ئىككى بىلەكتىكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم.

ھاراڭتنى پەسەيتىش ئۈچۈن، چۈچۈمەل ئانار سۈيىدىن بىر كېچە ـ كۈندۈزدە بىر قانچە قېتىم، 140 گرام مىقدارىدا ئىچكۈزۈپ تۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

9 گرام زىخ، 5 گرام رۇم بەدىيان، 5 گرام زەرنەپ، 5 دانە ئەنجۈر قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى ياكى ھەممىسىنى جۈزە ئەرقى، بىدىموشكى ئەرقى، ئەرقى گۈلابتا شىرىسىنى چقىرىپ، 24 گرام لىمون شەربىتى بىلەن بادرەنجى بۇيا شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

5 دانە ئەينۈلا بىلەن 36 گرام تەمرى ھىندى، 5 دانە ئۆرۈكنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، 70 گرامدىن ئەرقى گۈلاب بىلەن ئەرقى بىدىموشكىگە چىلاپ، شىرىسىنى (تەمنى) چقىرىپ، ئۈنىڭغا 24 گرام لىمون شەربىتى، بادرەنجى بۇيا شەربىتى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە 6 گرام رەيھان ئۇرۇقى تالقىنىنى سېپىۋېتىپ ئىچكۈزسە، ھاراڭتنى پەسەيتىدۇ ھەم يۈرەكنى ياشارتىپ كۈچلەندۈرىدۇ.

قان ئېلىپ ھۆقنە قىلغاندىن كېيىن، 11 دانە لىمون ئۇرۇقىنى يۇتقۇزۇپ، ئۇستىدىن بىر دانە ئانارنى، جۈزە ئەرقى بىلەن، ئەرقى گۈلابتىن 50 گرامدىن ئېلىپ سىقىپ، ئۈنىڭغا 24 گرامدىن لىمون شەربىتى، ئالما شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

قان ئالغاندىن كېيىن، ھۆقنە قىلغاندىن كېيىن، پوستى خەشخاش قاينىتىلمىسى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

نەپەسنى بوغقۇچى كۆكرەك پەردە ياللۇغى

ئىككىلا تەرەپتىكى قوۋۇرغىدا ئاغرىق بولىدۇ. دەم سىقىلىش ئېغىر بولىدۇ، بىمار ياتالمايدۇ، بەزىدە يۆتەل ۋە قاتتىق ئاغرىق سەۋەبىدىن نەپەس بوغۇلۇپ، بىمار هوشسىزلىنىدۇ.

[داۋالاش] بۇنىڭ داۋالاش چارىلىرىمۇ هەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇ-غىنىڭ داۋالاش چارىلىرى بىلەن ئوخشاش. يۆتەلدۇرىدىغان هەم كۆكرەكتە ئېغرلىق پەيدا قىلىدىغان بېمەك ـ ئىچمەكلەردىن هەم سوغۇق سۇ، سوغۇق هاۋا، قوۋۇقتىلەندۇرگۈچى قوۋۇقەت دورىلىرىنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرهىز قىلىنىدۇ.

كۆكرەكتىكى باشقا كېسەللىكلەر

دىئافراگما ياللۇغى

ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ. بىمار ناهايىتى بىئارام بولىدۇ. ئارقىمۇ ئارقا قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، دىئافراگما ساهەسىدىكى قورساق قىسمىدا سانجىلىپ ئاغرىش بولىدۇ، قورساق مۇسكۇللىرى جىددىيلىشىپ قاتتىقلىشىدۇ، بىمار پەقەت كۆكرەكچە نەپەس ئالالايدۇ، قاتتىق نەپەس سىقىلىدۇ، يۈرەكتە چاۋالغۇش كۆرۈلىدۇ، قۇسىدۇ، ئەس ـ هوشى قالايمىقانلىشىدۇ.

[داۋالاش] دىئافراگما يالۇغىنى داۋالاشتىمۇ هەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا بايان قىلىنغان داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل ئېغىر يەنى جىددىي بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. يۈرەكنى كۈچلەندۇرىدىغان دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم.

كۆكرەككە سۇ چۈشۈش

يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ، دەم سىقىدۇ، دائىم يۆتىلىدۇ، شەبنەمگە ئوخشاش سۈيۇق بەلغەم چىقىدۇ، قول ـ پۇتلىرى ئىششىيدۇ هەم ئىسسىق-لىك ئومۇمىي ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

[داۋالاش] كۆكرەككە سۇ چۈشۈشنى داۋالاشتا سۈلۈق ئىششقنىڭ داۋالاش پرىنسىپىغا ئوخشاش سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ۋە سۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش ناھايىتى پايدىلىق.

9 گرام غاپىس تالقىنىغا 60 گرام تۆگە ياكى ئېشەكنىڭ يېڭى سۈتىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەتلىك.

3 گرام داۋائىلكۆركۈمگە 50 گرام بۈزۈرى شەربىتى بىلەن 60 گرام يامغۇر سۈيى قوشۇپ بەرسە مەنپەئەتلىك. ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، غاپىس گۈلى 5 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 9 دانە، بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى، كاسنە يىلتىزى، يەرلىك شوخلا، قوغۇن ئۇرۇقى 6 گرامدىن، ھەممىسىنى سۈغا چىلاپ، سۈزۈپ ئىلىپ، 36 گرام دىنار شەربىتى قوشۇپ، ئىچىپ بەرسە تەسىرى ياخشى.

بابۇنە گۈلى، سۈمبۈل، ئىكلىلمىلىك، شۈمشا، سەئىدى كوفى، رەۋەن 6 گرامدىن، ھەممىسىنى ھۆل شوخلا سۈيىدە ئېزىپ ئىسسىقراق ھالەتتە كۆكرەككە زىمات قىلىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر يۆتەل كۆپ بولسا، 5 دانە سېرىق ئەنجۈر، قۇرۇق زۈپا، بىخ سۈس، پىرسىياۋشان 7 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 11 دانە، سەرپىستان 19 دانە، ھەممىسىنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام زۈپا شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ئوبدان ئۇنۇم بېرىدۇ.

كۆكرەكنىڭ قادىلىشى

نەپەس سقىلىدۇ، يەڭگىل دەرىجىدە يۆتەل بولىدۇ، ئەمما بەلغەم بولمايدۇ، نەپەسنىڭ ئاجىزلىشىشى بىلەن قاندا بۈزۈلۈش بولۇپ بەدەنگە سېرىقلىق چۈشىدۇ، بەدەن ئورۇقلاپ زەئىپلىشىدۇ، نەپەس ئالغان ۋاقىتتا كېسەللەنگەن كۆكرەك تەرەپتە كۆتۈرۈلۈش بولماي، بەلكى ئىچىگە بېسىلىغاندەك بىلىنىدۇ، كېسەللەنگەن تەرەپنىڭ نەپەس تاۋۇشىمۇ ئاجىزلىشىدۇ، تومۇرى ئارقىمۇئارقا تېز، ئەمما ئاجىز سالىدۇ، سۈيدۈكى ئاق ھەم قويۇق كېلىدۇ.

[داۋالاش] كۆكرەككە ھەم پۇتۇن بەدەنگە سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. قۇسته يېغى بىلەن سەۋسەن يېغىدا ئازراق قۇندۇز قەھرىنى ئېرىتىپ كۆكرەك ياغلىنىدۇ. باشقا چارىلەر ئارقىلىق كۆكرەككە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. كۆكرەكنى قول بىلەن ئۇۋۇلاپ ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. كېيىن بىلسان يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. سۇزاپ، قۇرۇق پىننە، ھاك، ئەفسەنتىن، ئاچچىق قۇسته، ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ 24 گرام ھەسەل، 24 گرام جوز يېغى، 24 گرام كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈنىگدا 3 گرام قۇندۇز قەھرىنى ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق ھالەتته كۆكرەككە تېگىلىدۇ.

ئىچكى تەرەپتىن ئىسسىق دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن 3 گرام ھېگىنى كونا ھاراق ياكى مائۇل ھەسەلدە ئېرىتىپ، بىر يۇتۇم ـ بىر يۇتۇمدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئىسسىق چاي ياكى قەھۋە ئىچكۈزۈلىدۇ. سۇ ئورنىغا مائۇل ھەسەل بېرىلىدۇ.

جوز، بەسباسىنى 1 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، 7 گرام جاۋارىش جالىنۇس ئارىلاشتۇرۇپ، قوشۇپ يېگۈزۈپ، كېيىن مائۇل ھەسەلدىن 100 گرام ئىچكۈزۈپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

غىزاسىغا ئىسسىق تائاملار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: توخۇ، كەكلىك گۆشـ لىرىنىڭ شورپىسىنى ئۈزۈنغىچە بېرىش لازىم. سوغۇق سۇ، سوغۇق غـىزا ـ لاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ھەسەل سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

يۇرەك كېسەللىكلىرى

يۇرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

يۇرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

يۇرەك ھەربكىتى تېزلىشىدۇ، تومۇرى چوڭ، تېز، ئارقىمۇ ئارقا سالىدۇ، كۆكرەك قىسمى ئادەتتىكىدىن بەكرەك ئىسسىق بىلىنىدۇ، سوغۇق سۇ ۋە سوغۇق ھاۋادىن راھەتلىنىدۇ، ئومۇمەن يۇرەكتە بىئارامىلىق بولىدۇ، بەزىدە زىيادە ھارارەت سەۋەبىدىن بەدەندىكى ھوللۇك تارقىلىپ كېتىپ ئورۇقلاش كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 داۋالاشتا يۇرەكنى سوۋۇتۇش ئاساس قىلىنىدۇ.

ئاق سەندەلنى گۈلابتا سۈرۈپ، ئۇنىڭدا لاتا (رەخت)نى نەمدەپ، يۇرەك ساھەسىگە قويۇلىدۇ. ئەگەر بۇ يېتەرلىك بولمىسا، ئازراق كاپۇر قوشۇلىدۇ. كاپۇر پۈرىتىلىدۇ. بىمارنى ھاۋالىق، ئوچۇق جايدا ئارام ئالدۇرۇش لازىم.

ئانار، جۈزە، نارجىل، تاۋۇز سۈيى، قاپاق سۈيى، كالا قېتىقىنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ، ياز پەسلىدە بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەينۈلا، زىخ، ئانار ئۈرۈقى، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى تۈرۈنجى سۈيى بىلەن تەييارلاپ يالىتىپ بەرسە تەسىرى ياخشى.

غىزاسىغا سوغۇق سەي ـ كۆكتاتلاردىن پالەك، سېمىز ئوت قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. چاي، قەھۋە قاتارلىق ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

يۇرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئۈيقۇ ئازىيىدۇ، قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، پۇتۇن بەدەنده قۇرۇقلۇق، غەلىبە قىلىدۇ، تومۇرى قاتتىق ھەم كىچىك سالىدۇ.

[داۋالاش] ئالدى بىلەن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان غىزا ۋە دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە قاپاق يېغى بىلەن يۇرەك ساھەسى ياغلىنىدۇ ياكى ئۆچكە سۈتى قۇلاق ۋە بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

6 گرام ئاق مومنى قاپاق يېغى بىلەن بىنەپشە يېغىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، ئېرىتىپ، يۇمغاقسۈت كۆكىنىك سۈيى بىلەن ئوسۇك سۈيى قوشۇپ، مەلھەم تەييارلاپ يۇرەك ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى، 3 گرام بېھى ئۇرۇقىنىك لۇئابى، 5 گرام گاۋزىباننىك لۇئابىنى 50 گرام بىدىموشكى ئەرقى، 50 گرام ئەرقى گۈلاب، 50 گرام ئەرقى بىدىموشكى قاتارلىقلاردا چىقىرىپ، نېلۇپەر شەربىتى قوشۇپ، ئىچكۈزۈپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتما بولمىسا، كالا سۈتى بېرىلسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئارپا ئېشىغا 6 گرام بادام يېغى، ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

يۇرەك مىزاجىنىك سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

يۇرەك ھەرىكىتى ناھايىتى سۇس بولىدۇ، تومۇرىمۇ ئاستا ۋە كىچىك سالىدۇ، نەپەس ئاستىلايدۇ، ئىسسىق نەرسىلەردىن بەدەن راھەتلىنىدۇ.

[داۋالاش] 7 گرام بادرەنجى بۇيا بىلەن 5 گرام گۈل گاۋزىباننى 80 گرامدىن ئەرقى ئەنبەر ۋە ئەرقى گاۋزىبانغا چىلاپ، 24 گرام بادرەنجى بۇيا شەربىتى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

گاۋزىبان، گۈل گاۋزىبان، قىرقىلغان پىلە، بەرگى بادرەنجى بۇيا قاتارلىقلارنى كەچتە ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سۈزۈپ ئېلىپ، 24 گرام قىزىلگۈل شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام زەپەر، 8 گرام سۇمبۇل، 8 گرام قىزىلگۈل، 8 گرام دارچىن، 8 گرام سەئىدى كۈفى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى گۈلاب بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ، يۈرەك ساھەسىگە چېپىلسا، يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مائۇل ھەسەل ئىچكۈزۈپ بەرسە تەسىرى ياخشى.

يۈرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى

ھۆللۈكنىڭ ئالامەتلىرى كۆپ كۆرۈلىدۇ، بوشاڭلىق، ھورۇنلۇق بولىدۇ، تومۇرى ئاستا، ئاجىز سوقىدۇ.

【داۋالاش】 دەسلەپتە مادداۋى بىلەن بەلغەمنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ، بەلغەم خىلتى تەڭشەلگەندىن كېيىن، بەلغەم سۈرگۈسىنى بېرىپ تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئىچكى ـ تاشقى تەرەپتىن قۇرۇتقۇچى غىزا ۋە دورىلار بېرىلىدۇ.

3 گرام زۇرەنباد تالقىنى بىلەن 3 گرام دۇرۇنجى تالقىنىغا 24 گرام سىركەنجۇبىل ھەسىلى ياكى ئانار شەربىتى قوشۇپ يېگۈزۈپ، ئارقىسىدىن ئەرقى بادرەنجى بۇيا ياكى ئەرقى سەندەل ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم داۋائىلمىشكى بېرىلىدۇ.

خەپەقان

مادداسىز ئىسسىقتىن بولغان خەپەقان

ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ، تومۇرى تېز سوقىدۇ، سوغۇق ھاۋا ۋە باشقا سوغۇق نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ.

【داۋالاش】 بىر دانە ئامىلە مۇرابباسىنى سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىپ، ئۇنىڭغا بىر دانە ئالتۇن ۋەرەق قوشۇپ، ئاۋۋال يېگۈزۈپ، كېيىن سېمىز ئوت ئۇرۇقى، زىخ 5 گرامدىن، ئەينۇلىدىن 5 دانە ئېلىپ، 26 گرامدىن ئەرقى گۈلاب، ئەرقى گاۋزىبان، جۈزە ئەرقى، ئەرقى سەندەل قاتارلىقلارغا چىلاپ، شىربىسىنى چىقىرىپ، 24 گرام ئانار شەربىتى قوشۇپ، ئۇنىڭغا يەنە 5 گرام پەرەنجىمشكىنى سېپىۋېتىپ ئىچسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام قۇرسى كاپۇرنى 24 گرام ئانار شەربىتى بىلەن قوشۇپ، ئاۋۇال يېگۈزۈپ، ئاندىن 12 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى 50 گرام ئەرقى گۈلاب بىلەن 100 گرام ئەرقى گاۋزىبانغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 گرام نېلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە تەسىرى ياخشى.

مادداسىز سوغۇقتىن بولغان خەفەقان

سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ئارام تاپىدۇ، تومۇرى ئاجىز، سۈس سوقىدۇ ھەم توختاپ ـ توختاپ سالىدۇ، تەشنالىق بولمايدۇ.

[داۋالاش] 5 گرام بادرەنجى بۇيا، 3 گرامدىن گاۋزىبان بىلەن گۈل گاۋزىباننى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىپارغا ئوخشاش ئىسسىق، خۇش پۇراق دورىلار پۈرتىلىدۇ. يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدىغان ئىسسىق دورىلار زىمات قىلىنىدۇ ھەمدە ئىستېمال قىلدۇ-رۇلىدۇ.

مۆتىدىل، قۇۋۋەتلىك، ئاسان سىڭىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ. سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

قاندىن بولغان خەفەقان

قان خىلتىنىڭ غەلىبە قىلغانلىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، تومۇرى تولغان بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل ۋە قويۇق بولىدۇ، چېكە تومۇرلىرى تولغان بولۇپ، غەيرىي شەكىلدە سوقۇپ تۇرىدۇ، بىمار كېسەلچان ھالەتتە بولىدۇ، ئۈيقۇ كۆپ بولىدۇ.

[داۋالاش] توسالغۇ بولمىسا، قان ئېلىنىدۇ ھەم تەنقىيە قىلىنىدۇ. قېتىق ياكى كالا سۈتىدە دوغاپ تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 12 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى سۇغا چىلاپ، ئەتسى ئەتىگەندە سۈزۈپ، 24 گرام ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

12 گرام رەيھان ئۇرۇقىنى 60 گرامدىن ئەرقى گۈلاب بىلەن ئەرقى

گاۋزىبانغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتسى سۈزۈپ، 24 گرام ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن، قىزىلگۈل، گۈل گاۋزىبانلارنى 4 گرام-دىن ئېلىپ، بۇلارنى 170 گرام سۇدا قاينىتىپ، 6 گرام ئوسۇك ئۈرۈقىنىڭ شىرىسى، 6 گرام تەرخەمەك ئۈرۈقلىرىنىڭ شىرىسى، بەش دانە چىلان شىرىسى، 24 گرام تاتلىق ئانار شەربىتىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇق، خۇش پۇراقلىق دورىلار پۈرتىلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك زىمات دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە يەسىمەن ئەتىرى ياكى سەندەل پۈرتىلىدۇ. سەندەلنى گۈلابتا سۈزۈپ يۇرەك ساھەسىگە تېڭىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان خەفەقان

بەدەندە سەپرانىڭ غالىبلىق ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ، ئۆتكۈر ئۈسسۈز-لۇق بولىدۇ، تىت ـ تىت بولىدۇ، بىئارامىلىق كۆپ بولىدۇ، ئۈيقۇسى ناھايىتى ئاز بولىدۇ، يۇرەك ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

[داۋالاش] 11 دانە ئەينۈلنى ياكى 50 گرام تەمرى ھىندىنى 140 گرام گۈلابتا چىلاپ، شىرىسىنى ئېلىپ، 50 گرام گۈلقەنت قوشۇپ ئىچكۈ-زۈلىدۇ.

قاندىن بولغان خاپەقاندا بايان قىلىنغان ھارارەتنى پەسەيتىش، سوۋۇ-تۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. 24 گرام تاۋۇز سۇيىگە 36 گرامدىن ئەرقى گۈلاب بىلەن جۈزە ئەرقى، 24 گرام ناۋات قوشۇپ بېرىلىدۇ. 6 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى بىر كېچە 60 گرامدىن ئەرقى بىدىموشكى ۋە ئەرقى گۈلابقا چىلاپ، ئەتسى ئەتىگەن سۈزۈپ، 24 گرام ئانار شەربىتى قوشۇپ، 4 گرام قىيمىقۇ ئۇرۇقى سېپىۋېتىپ ئىچىپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

سوغۇق، خۇش پۇراق دورىلار پۈرتىلىدۇ. سوغۇق زىمات دورىلار تېڭىلىدۇ. كاسنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، ئارپا ئۇنى بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ، يۇرەك ساھەسىگە تېڭىلسا پايدىلىق.

بەلغەمدىن بولغان خەۋەتلەر

نەپەس سەتىلىش، تومۇرى يۇمشاق بولۇش، سۇيدۇكى ئاق كېلىش ۋە ئۇنىڭدىن باشقا، بەلغەم خىلتى غەلىبە قىلغانلىق ئالامتى بولىدۇ.

【داۋالاش】 بادرەنجى بۇيا، بىستى پايەنج، ئەفتىمۇن 6 گرامدىن، رۇم بەدىيان، بىخ سۇس، گاۋزىبان 5 گرامدىن، يەرلىك شوخلا، زاراڭزا ئۇرۇقى 9 گرامدىن، دورۇنجى ئەقرەبى 4 گرام، بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسىنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سەھەردە قاينىتىپ، سۈزۈپ، 24 گرامدىن شەربىتى ئۈستەددۇس بىلەن گۈلقەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، كېيىن مادىدا پىشقاندا ھەب سەبرى بېرىپ مادىدا تەنقىيە قىلىنىدۇ.

مۇسھىلدىن كېيىن، مەستىكى رۇمى، يۇيۇلغان لاجۇۋەردىدىن 1 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، 5 گرام داۋائىلمىشكى قوشۇپ ئالدى بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. كېيىن گاۋزىبان، گۈل گاۋزىبان 3 گرامدىن، ئاقلانغان بىخ سۇس، پىرسىياۋشان، بەدىيان، بادرەنجى بۇيا 5 گرامدىن، سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام بادرەنجى بۇيا شەربىتى ياكى گاۋزىبان شەربىتى قوشۇپ، ئۇنىڭغا يەنە 5 گرام بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقىنىڭ تالقىنى سېپىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سومبۇل، زەپەر، قىزىلگۈل 5 گرامدىن، بۇلارنى بادرەنجى بۇيىنىڭ سۇيىدە ئېزىپ، كۆكرەككە تېڭىلىدۇ.

مادىدا تەنقىيە قىلىنغاندىن كېيىن، مىزاجىنى تەڭشەش ۋە يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن، 5 گرام دورۇنجى ئەقرەبىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى 90 گرام ئەرقى گاۋزىبان بىلەن بىللە قوشۇپ ياكى 0.48 گرام جەدۋارچىنىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئەرقى گۈلاب بىلەن بىللە قوشۇپ بەرسە مەنپەئەتلىك.

سەۋدادىن بولغان خەۋەتلەر

سەۋدانىڭ غەلىبە قىلغانلىق ئالامتى تېپىلىدۇ، خىيالى بۇزۇلۇپ، ۋەھىمە، غەم ـ قايغۇ، قورقۇنچ، پەرىشانلىق كۈچىيىدۇ، ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ،

قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، تومۇرى قاتتىق بولىدۇ، سۈيدۈكى قويۇق بولىدۇ.

[داۋالاش] ئالدى بىلەن سەۋدانىڭ مۇنزىجىنى، كېيىن سەۋدانىڭ مۇسھىلىنى بېرىپ، ماددا تەنقىيە قىلىنىدۇ. يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش، مىزاجنى تەڭشەش، بەدىنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش چارىلىرى قوللىنىدۇ.

چىلان بەش دانە، شاھتەرە، بادرەنجى بۇيا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، گاۋزىبان، مارجان شوخلا، پىرسىياۋشان 6 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 11 دانە، دورىلارنى 100 گرام ئەرقى گاۋزىبان بىلەن ئەرقى شاھتەرەگە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىگەندە سۈزۈپ، 50 گرام گۈلقەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن بۇ دورىنغا تۆۋەندىكى سۈرگە دورىلىرىنى قوشۇپ تەنقىيە قىلىنىدۇ، يەنى قىزىلگۈل 12 گرام، سانائى مەككى 12 گرام، ئۈستەخۇددۇس 6 گرام، ئەفتىمۇن 12 گرام، خىيار شەنبەر مېغىزى 50 گرام قوشۇپ ئىچكۈزۈپ تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئاندىن يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش ۋە مىزاجنى تەڭشەش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ.

12 گرام ئەفتىمۇننى 170 گرام كالىنىڭ يېڭى سۈتىگە چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ، 60 گرام سىركەنجۈبىل قوشۇپ ھەپتىگىچە ئىستېمال قىلسا، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئېشەك سۈتىگە تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن بادام يېغى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، بەرگى گاۋزىبان 5 گرامدىن، دورىلارنى 150 گرام ئەرقى بەدىيانغا چىلاپ، لۇئابىنى چىقىرىپ، 24 گرام نېلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە تەسىرى ياخشى.

ماغدۇرسىزلىقتىن بولغان خەپەقان

بۇ كېسەل ئادەتتە بەدەندىن كۆپلەپ قان چىقىپ كەتكەندە ياكى كۆپ ئىچى سۇرغەندە ياكى ئۇزۇقلىنىش يېتەرسىز بولغاندا ھەم زىيادە جىسمانىي ئەمگەك قىلغاندا بەدەن ھۆللۈكى يوقىلىپ، يۇرەك قۇۋۋىتىدە ئاجىزلىشىش بولغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

[داۋالاش] يۇرەكنى كۈچەيتىش، روھىي كەيپىياتنى ياخشىلاش چارە-لىرى ۋە تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئاچ يۇرۇشتىن، ئۇيقۇسىزلىقتىن ھەم جىنسىي ئالاقىدىن چەكلىنىدۇ. يۇرەكنى قۇۋۇتلەيدىغان دورا ۋە غىزالار بېرىلىدۇ. سۈت، قېتىق، قايماق، ئىلىتىلغان تۇخۇم سېرىقى، قۇشقاچ، چۈجە گۆشى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان خەفەقاندا بايان قىلىنغان دورا نۇسخىلە-رى ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم باشقا يۇرەكنى قۇۋۇتلەيدىغان ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ.

سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان خەفەقان

بىمار قارىماققا كۈچلۈك ھەم ساغلامدەك بىلىنىدۇ، زەئىپلىك ئالامەت-لىرى تېپىلمايدۇ، پەقەت يۇرەكنىڭ روھىي قۇۋۇتلىرىنىڭ تارقىلىپ كېتىش سەۋەبىدىن يۇرەكنىڭ ھېس ـ سېزىمى كۈچىيىپ قالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئادەتتە غەم ـ ئەندىشە، غەم ـ قايغۇ بولغاندا، خۇشاللانغاندا ھەم زىيادە سوغۇق ياكى ئىسسىق سۇنى ئىچكەندە خەفەقان كېلىپ چىقىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. تومۇرى چوڭ ۋە كۈچلۈك سوقىدۇ، بەدەننىڭ باشقا پائالىيەتلىرى نورمال بولىدۇ.

[داۋالاش] خۇشلۇق يەتكۈزگۈچى، يۇرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى، نېرۋە-نى قۇۋۇتلەپ، سەزگۈرلۈكنى پەسەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. غىزاسىغا غەلىز تاماقلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: كاللا ـ پاچاق قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. زۆرۈر كەلگەندە ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجىگە ئوخشاش مەست قىلغۇچى، تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

يۇرەك قۇۋۇتسىزلىكى تۈيۈقسىز توسۇلۇپ قېلىشى

قاتتىق ئىسسىق ياكى سوغۇقنىڭ تەسىرىگە ئۇچراش ياكى قىزىتما بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تېپىلىدۇ، بەدەندە قان مىقدارى كۆپ بولىدۇ،

بۇنىڭ بىلەن تۈيۈقسىز روھىي ھاياۋانىيدا توسۇلۇپ قېلىش ياكى تارقىلىش يۈز بېرىپ، بۇ كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ، ھەتتا ھوشسىزلىنىش يۈز بېرىدۇ.

[داۋالاش] نورمال چېنىقىش ھەرىكىتى قىلدۇرۇلىدۇ. تەنقىيە قىلىنغاندىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ. كۆكرەك قۇستە يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قويۇق خىلىت سەۋەبىدىن بولغان بولسا، مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە، ئايارەنجى پەيقرا، ئاق تۇربۇت، غارىقۇن، ئەفتىمۇن، ھىندى تۇزى قاتارلىقلار بېرىلسە ناھايىتى پايدىلىق.

يۈرەك مىزاجىنى تەڭشەش ۋە كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن خېمىرى مەرۋايىت سادىدە ئالما سۇيى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

يۈرەك دالانچە ۋە قېرىنچە ياللۇغى

تۆش سۆڭەك خەنجەرسىمان ئۆسۈكچىگە يېقىن جايدا (ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قىسمىدا) ئېغرىلىق بولىدۇ. چىرايى ساغرىدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ، بولۇپمۇ نەپەس ئېلىش قىينىلىشىدۇ، بەزىدە قىزىتما، يەڭگىل يۆتەل ۋە ئاغرىق بولىدۇ، سۇيدۇكى قىزىل، بەزىدە قارىغا مايىل قىزىل بولىدۇ، تومۇرى تېز ۋە ئارقىمۇ ئارقا سالىدۇ.

[داۋالاش] 12 گرام ئىكلىلمىلىكنى سوقۇپ، سۇ، ئازراق سىركە ۋە گۈلابتا قاينىتىپ، ئىستېمال قىلىپ ھەم يۈرەك ساھەسىنى يۇيۇپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئانچە ئۇنۇمى بولمىسا، گۈل يېغى بىلەن كۆكرەك ياغلاپ بېرىلىدۇ ھەم پۈرتىلىدۇ.

بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر ئۇرۇقى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، چەلەڭ، ھەشقىپىچەك يوپۇرمىقى 6 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، بۇلارنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ زىمات تەييارلاپ، يۈرەك ساھەسىگە تېڭىپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ(بۇلارغا گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، رەيھان ئۇرۇقى قوشۇپ تەييارلىسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ).

يۈرەك قېپى يااللۇغى

يۈرەك ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ، نەپەس سىقىلغانلىقى بىلىنىدۇ، يۈرەك چاۋالغۇيدۇ (قوزغىلىدۇ، ئاغىدۇ)، باشلىنىشىدا قىزىتما، جۇغ ـ جۇغ بولۇش، باش ئاغرىش قاتارلىقلار بولىدۇ.

[داۋالاش] يۈرەك دالانچە يااللۇغىدا بايان قىلىنغان داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. زىمات، نوتۇل ھەم يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

يۈرەك كۈيۈشۈش

تەرلەيدۇ، قاتتىق ئاغرىغاندا بىرەمدىن كېيىن بىمار ھوشسىزلىنىدۇ.

[داۋالاش] ئەگەر سەپرا ماددىسى كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا، قائىدە بويىچە سەپرانىك مۇنزىج ۋە مۇسھىلىنى بېرىپ، مادىدا تەنقىيە قىلىنىدۇ. مىزاجىنى تەڭشەش، كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن قۇۋۋەت دورىلىرى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر مېڭىدىن كەلگەن ھۆللۈك سەۋەب بولسا، نەزلە تەنقىيە قىلىنىدۇ. تەنقىيەدىن كېيىن 3 گرام تاباشىر، 3 گرام ھەببۇلئاسىنى ئېزىپ، 24 گرام خەشخاش شەربىتى قوشۇپ يالىتىلىدۇ. سۇماق 3 گرام، كەتىرا 1 گرام ئېزىپ، 24 گرام خەشخاش شەربىتى قوشۇپ، 60 گرام ئەرقى نارجىل قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەمچەك كېسەللىكلىرى

سۈت ئازلىق

قان ئازلىق سەۋەبىدىن سۈت ئازىيىپ كېتىدۇ، بەدەن رەڭگى سارغىيىپ قالىدۇ، ئورۇقلاش، ئاجىزلىشىش كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 ئەگەر قان ئازلىق سەۋەبىدىن بولغان بولسا، 12 گرام تۇدەرىگە 500 گرام كالا سۈتى بىلەن 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ چۈجىسىنىڭ گۆشى ۋە باشقا قان كۆپەيتىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ.

ئەگەر قان بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن سۈت ئازىيىپ كەتكەن بولسا، مادداۋا ئېتىبارى بىلەن خىلتىنى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، سۈت كۆپەيتىدىغان دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر قان كۆپلۈك سۈت ئازىيىپ كېتىشكە سەۋەب بولغان بولسا، قان ئېلىش ۋە ھىجامەت قىلىش پايدىلىق. بەسباسە بىلەن قەنتنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، 5 گرام بەدىيان شىرىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى بەدىيان، ئاق قەنتنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، ھەر كۈنى 5 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سۈت كۆپىيىش

ئەمچەكتە قاتتىقلىق بولىدۇ ۋە ئەمچەك ئاغرىيدۇ.

【داۋالاش】 سۈتنى ئاز پەيدا قىلىدىغان ۋە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدىغان دورا ھەم غىزالار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قان كۆپ بولسا، قان ئېلىنىدۇ. ھەيز توختاپ قالغان بولسا، ئۇنىڭ چارىسى قىلىنىدۇ.

سۈتنى ئازايتىش ئۈچۈن، تېرىقنى سىركىدە پىشۇرۇپ ياكى زىرىنى سىركىدە ئېزىپ، سۈت بېزىگە زىمات قىلىنىدۇ ياكى لاك، موردار سەنگنى

6 گرامدىن ئېلىپ ئېزىپ، 70 گرام گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات قىلىنىدۇ.

بەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاكىنەچ 6 گرامدىن، ھەممىسىنى سۇدا ئېزىپ، سۈزۈپ 24 گرام بۇزۇرى شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەمچەك ياللۇغى

ئىسسىقتىن بولغان ئەمچەك ياللۇغى

ئەمچەكتە ئاغرىش، قاتتىقلىشىش بولىدۇ، قىزىرىدۇ، قىزىتما بولىدۇ ھەم قان ياكى سەپرانىك غالىبلىق ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ، ئەمچەكتە ئېغىرلىق بولىدۇ.

【داۋالاش】 3 گرام بېھى ئۇرۇقىنىك لۇئابى، 5 گرام چىلان شىرىسى، 5 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىك شىرىسى، 5 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىك شىرىسىنى، 70 گرام ئەرقى شوخلا بىلەن ئەرقى شاھتەرەدە چىقىرىپ، 24 گرام نېلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىسسىق سۇ (قاينىق سۇ) بىلەن ئۆچكە سۈتىنى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

12 گرام ماش ئۇنى، 12 گرام كالا يېغى، 24 گرام سىركەنجۇبىلنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەمچەك ئۈستىگە زىمات قىلىنىدۇ. كۆك شوخلا سۈيى ۋە سىركىنى 50 گرامدىن ئېلىپ، 12 گرام ئىسپىغۇل قوشۇپ قاينىتىپ، 6 گرام قىزىلگۈلنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىنىدۇ.

12 گرام ئىسپىغۇل، 70 گرام سۇ، 24 گرام سىركەنجۇبىل قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتا قاينىتىپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

ياللۇغنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىكلىلمىلىك، بابۇنە گۈلى، شۇمشا ئۇرۇقىنى 7 گرامدىن ئېلىپ، يەرلىك كۆك شوخلا سۈيىدە ئېزىپ زىمات قىلىنىدۇ.

سۈتنىك يېغىلىپ قېلىشىدىن ياللۇغلىنىش پەيدا بولغان بولسا، بىر

پارچە رەختنى گۈلاب ۋە سىركىدە نەمدەپ، ئەمچەككە ئارقىمۇ ئارقا قويۇلـ
ىدۇ ھەمدە ئارپا ئۇنى، ماش، مۇغاش 12 گرامدىن، ئۇلارنى يۇمغاقسۇت
كۆكىنىك سۈيى بىلەن سىمىز ئوت سۈيىدە ئېزىپ، بىر دانە توخۇ
تۇخۇمىنىك سېرىقىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلـ
نىدۇ.

60 گرام رەيھان ئۇرۇقى، ئازراق كالا سۈتىنى قوشۇپ، ئوتتا قاينىتىپ ئېلىپ زىمات قىلىنىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان ئەمچەك ياللۇغى

بەلغەم ياكى سەۋدانىك غالىبلىق ئالامتى بولىدۇ. ئاغرىش يەڭگىل بولىدۇ، ئەمچەك قاتتىقلىشىدۇ، لېكىن قىزىتما بولمايدۇ، ئەمچەك قىزىرىدۇ.

[داۋالاش] گۈلبىنەپشە، قەلەمپۇر يوپۇرمىقى، سازەچ 70 گرامدىن، 36 گرام پوستى خەشخاش، 12 گرام بابۇنە گۈلى، 12 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى بىرلەشتۇرۇپ، سۇدا قاينىتىپ، ئەمچەكنى يۇيۇپ بەرسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

6 گرام ئۇشەق، 1 گرام زەپەر، بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنىك سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەمچەككە تېڭىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بابۇنە گۈلى، ئىكلىلمىلىك، سېرىق سەبرى، جەدۋارچىنى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىدىموشكى 6 گرامدىن، خىيارشەنبەر 9 گرام، ھەممىسىنى كۆك شوخلا سۈيىدە ئېزىپ، ئىسسىقراق ھالەتتە ئەمچەككە زىمات قىلىنىدۇ.

24 گرام قۇرۇق پىننىنى كۆك شوخلا سۈيىدە قاينىتىپ، ئاندىن 12 گرام موم، 36 گرام گۈل يېغى قوشۇپ، ئىسسىقراق قىلىپ ئەمچەككە تېڭىلىدۇ.

قاتتىقلىشىش (تالالىشىش) خاراكتېرلىك ئەمچەك ياللۇغى

بەلغەمدىن بولغان ياللۇغلىنىشتا تۇتقان ۋاقتىتا يۇمشاق بىلىنىدۇ،

سەۋدادىن بولغان ياللۇغلىنىشتا رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ ھەم تۇتقان ۋاقىتتا قاتتىق بىلىنىدۇ.

【داۋالاش】 قۇرۇق ئىتئۈزۈمى، ئاقلانغان بىخ سۇس 4 گرامدىن، شاھتەرە 6 گرام، بۇلارنى سۇدا قاينىتىپ، 12 گرام ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بىر دانە ئۆردەك تۇخۇمى سېرىقىنى 24 گرام بىنەپشە يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئەمچەككە سۈركەپ بېرىلىدۇ.

6 گرام سېرىق موم، 24 گرام بادام يېغى ياكى 24 گرام زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەمچەك ياغلاپ بېرىلىدۇ.

باقلە ۋە ئىكلىلمىلىكنى 12 گرامدىن ئېلىپ60 گرام كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىلىدۇ.

ئۆسمىنى تارقىتىش ئۈچۈن شاپتۇل يوپۇرمىقى، سۇزاپ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق قىلىپ، ئەمچەككە زىمات قىلسا، ناھايىتى پايدىلىق.

ئەمچەكتىكى باشقا كېسەللىكلەر

ئەمچەك يىرىڭلىق ئىششىقى

ئەمچەكتە قىزىرىش، ئىششىش، ئاغرىش بولىدۇ. ئەمچەككە يىرىڭ يىغىلىدۇ.

【داۋالاش】 زىغىر ئۆرۈقى، كۈنجۈت، بىخ سۇس، سلاريس (مىئەسائىلە)، ئۆچكە يۇڭى، كەپتەر مايىقى، توغرىغا، ئۇدخام ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى، يەسمەن يېغى، كالا يىلىكىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەمچەككە زىمات قىلسا پايدىلىق.

ئەگەر يىرىڭلىق ئىششىق بولسا، ئېغىز ئالدۇرۇپ، ئاندىن ماددىنى چىقىرىپ جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى مەلھەملەر ئىشلىتىلىدۇ.

ئەمچەك گۆشخور چاقىسى

ئەمچەك يالللۇغلىنىپ، يىرىڭ يىغىلىپ يوغىناپ قالىدۇ ھەم ئېغىز

ئالىدۇ.

【داۋالاش】 قەلەمپۇر يوپۇرمىقى مەلھەمى ۋە قەلەمپۇر يوپۇرمىقىنىڭ كۈلىنى 40 گرامدىن ئېلىپ، 60 گرام قىچا يېغى (ئوتتا قاينىتىپ قىزىل قىلىنىدۇ)غا ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتىن چۈشۈرۈپ ھەم قەلەمپۇر يوپۇرمىقىنى تالقانلاپ، يېرىم سائەتكىچە قوچۇپ، كېيىن سوۋۇتۇپ، زۆرۈر تېپىلغاندا زەخمە (يارا) ئۈستىگە سېپىپ، ئاندىن قەلەمپۇرنىڭ كۆيدۈرۈپ سوۋۇتقان كۈلى يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

ئەمچەك يوغىناپ كېتىش

ئەمچەكتە چوڭىيىش بولىدۇ ھەم بوشىشىپ ساڭگىلايدۇ، بەزىدە شۇ قەدەر چوڭىيىپ، قورساق ساھەسىگىچىلىك كېلىدۇ.

【داۋالاش】 نەغەز گۈلى، ئېزىلگەن ئاق موزا، بەزرۇلبەنجى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىركىدە ئېزىپ، ئۇنىڭ بىلەن پاختا شارىكىنى نەمدەپ ئۈچ كۈنگىچە ئەمچەككە تېڭىلىدۇ.

12 گرام زەمچىنى 50 گرام سۈدا ئېرىتىپ، 24 گرام ئاچچىق ئانار پوستىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئەمچەككە تېڭىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

گال كېسەللىكلىرى

بوغما كېسىلى

قاندىن بولغان بوغما كېسىلى

قىزىتما بولىدۇ، گالدا ئېچىشىش ۋە ئاغرىش بولىدۇ، ئېغىزىنى ئېچىپ تەكشۈرگەندە بادامسىمان بەزدە شەۋەرەش، ئىششىش، قىزىرىش بولىدۇ، نەپەس ئالغان ۋە چىقارغاندا قېينىچىلىق بولىدۇ، ئېغىز تەمى تاتلىق بولىدۇ، بىمارنىڭ چىرايى قىزىل بولىدۇ، باش ۋە گال تومۇرلىرى قانغا تولغان ھالەتتە بولىدۇ ھەم قان غالىبلىقنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 قان ئېلىنىدۇ ياكى زۆرۈر بولسا تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن 6 گرام تاتلىق بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى ياكى 12 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى، 7 دانە چىلاننىڭ شىرىسى، 9 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى شىرىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرسىنى 24 گرام نېلۇپەر شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

7 گرام گۈلبىنەپشىدە كاشكاپ تەييارلاپ بەرسىمۇ پايدىلىق. ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن نەزلىنىڭ شىكايىتى بولمىسا، قاپاق سۈيى، يەرلىك شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، كاسنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى سېمىز ئوت سۈيى قاتارلىقلارنى 120 گرامدىن ئېلىپ، بىرەرسىگە 50 گرام گۈلاب قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

يۇمغاقسوت كۆكىنىڭ سۈيىگە فۇنۇسنى قوشۇپ غار ـ غار قىلسىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

60 گرام بۇغداي كېپىكى، 60 گرام گۈلبىنەپشە، 12 گرام ئاقلانغان ئارپا، بۇلارنى 10 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن پاشۇيە قىلىدۇرۇلسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

2 گرام جەدۋارنى يۇمغاقسۇت كۆكسىنىڭ سۇيىدە سۈرۈپ، ياللۇغ بار ئورۇنغا زىمات قىلسا ئۇنۇمى ياخشى.

يۇمغاقسۇت كۆكسىنى سوقۇپ، سىركىدە پىشۇرۇپ، گالغا تېڭىپ بەرسىمۇ، ياللۇغىنى تارقىتىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت ئېغىر بولسا، كىلىزما قىلدۇرۇلىدۇ.

سەپرادىن بولغان بوغما كېسىلى

ئېغىزى قۇرۇيدۇ، ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، گالدا ئاغرىش ۋە يېقىمسىزلىنىش بولىدۇ، تىلدا سېرىق گەز بولىدۇ، ئىششىش، قىزىرىش، ئېچىشىش بولىدۇ، قاندىن بولغىنىغا قارىغاندا نەپەسلەنگەندە قىيىنلىق بولۇش نىسبەتەن ئازراق بولىدۇ.

[داۋالاش] قاندىن بولغان ياللۇغلىنىشتا بايان قىلىنغان چارىلار قوللىنىلىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىشنى ئويلىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن دەسلەپتە ئىسپىغۇل لۇئابى ياكى يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. سۇماقنى گۈلابتا قاينىتىپ غار - غار قىلدۇرسىمۇ بولىدۇ. خۇسۇسەن پاقىيوپۇرمىقى سۇيى بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

كېسەل باشلانغانلىنىڭ دەسلىپىدە سىركەنجۇبىل بىلەن ياكى سىركە ۋە سۇ بىلەن غار - غار قىلدۇرسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق. يۇمغاقسۇت كۆكسىنىڭ سۇيىگە سېرىق رۇسۇت ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلدۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

زۆرۈر بولسا تەنقىيدىن كېيىن، تاتلىق بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى 6 گرام، 12 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، 6 گرام سىمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى 85 گرام نېلۇپەر ئەرقىدە چىقىرىپ، 24 گرام ئالۇچا شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق.

بەلغەمدىن بولغان بوغما كېسىلى

بادامسىمان بەزىدە ئىششىق بولىدۇ، يۇزى، تىلى ۋە كۆزلىرىنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق، قىزىتما قاتارلىقلار نىسبەتەن يەڭگىل بولىدۇ،

تاماق يېيىش سەل قېيىنلىشىدۇ.

【داۋالاش】 ئىچكى تەرەپتىن ماددىنى تارقىتىش ئۈچۈن، 5 دانە يەرلىك ئەنجۈرنىڭ شىرىسىنى 12 گرام ئەرقى شوخلىدا چىقىرىپ، ئۈنىڭغا 24 گرام قارا شاتۇت شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

زىغىر ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى 140 گرام ئەرقى شوخلىدا چىقىرىپ، ئۈنىڭغا 24 گرام قارا شاتۇت شەربىتى ياكى 24 گرام شەربىتى ئۈستەقۇددۇس قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

12 گرام بەدىياننى، 24 گرام ئاق شېكەر بىلەن قاينىتىلما (كاشكاپ) تەييارلاپ ئىچسە پايدىلىق.

ئاچچىقسۇ بىلەن غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ. 5 دانە سىرىق ئەنجۈر ياكى 9 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سۇدا قاينىتىپ، غار ـ غار قىلدۇرسا پايدىلىق.

12 گرام بابۇنە گۈلى بىلەن 2 گرام جەدۋارچىننى شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، يالليۇغلانغان ئورۇنغا زىمات قىلدۇرۇلىدۇ.

9 گرام زىغىر ئۇرۇقى، 9 گرام شۇمشا ئۇرۇقى ياكى 24 گرام مېغىزى فۇنۇس خىيارشەنبەرنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ شوخلا سۈيىدە ئېزىپ، ئىسسىتىپ، يالليۇغلانغان ئورۇنغا زىمات قىلسا، يالليۇغنى قايتۇرىدۇ. پىياز سۈيىنى گالغا سۈركەش ناھايىتى پايدىلىق.

قۇستە ياكى مەرزەنجۇشنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ چۈشكۈرتمە شەكلىدە ئىشلەتسە، سۈيۇق ھۆللۇكلەر سىرتقا تارقاپ، يالليۇغ پەسىيىدۇ.

ئەگەر بوغما كېسىلى سوزۇلما بولسا، قىچا قاياتاسى بىلەن غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ. دارچىن بىلەن ھىكنى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ يالليۇغلانغان ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

يالليۇغنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، 3 گرام بۆرە ئەرمىنى، 3 گرام ھىك، 3 گرام نۆشادۇرنى قوشۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، گالغا سىپىپ بەرسە يالليۇغنى پىشۇرىدۇ.

سەۋادسىن بولغان بوغما كېسىلى

ئېغىز قۇرۇيدۇ، تەمى چۈچۈمەل بولىدۇ، گالدا يەڭگىل ئاغرىش بولىدۇ، يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ، بادامسىمان بەز چوڭىيىپ، گالنى توسۇالىدۇ، يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ، ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ، نەپەسسە سەقىلىش بولىدۇ.

【داۋالاش】 7 دانە تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ شىرىسىگە 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

3 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۈئابىنى 120 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، 24 گرام نىلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئۇنۇمى ياخشى.

6 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى، 9 دانە چىلان، 3 دانە يەرلىك ئەنجۈرنى سۇدا قاينىتىپ، 6 گرام تاتلىق بادام يېغى بىلەن 24 گرام چىلان شەربىتى ياكى 24 گرام شاتۇت شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

يەرلىك ئەنجۈرنىڭ شىرىسىگە ئىسپىغۇل لۈئابى بىلەن يېڭى سۈت قوشۇپ ئىچكۈزسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

چىللاش خاراكتېرلىك بوغما كېسىلى

دەسلىپىدە زۇكام بولىدۇ، بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ، يۆتەل بولىدۇ، ئاۋازى بوغۇلىدۇ، يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ، بىر قانچە سائەتتىن كېيىن خارقىراپ نەپەس ئالىدۇ، ئارقىمۇ ئارقا قورۇق يۆتىلىدۇ. قىزىتما يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ، گال ئىششىپ قىزىرىدۇ، بويۇننىڭ ئىككى تەرىپى ھەم قولاق تۈۋىگىچە ئىششىيدۇ، ئارقىمۇ ئارقا يۆتىلىپ تېز ـ تېز ھەم تەستە نەپەسلىنىدۇ، نەپەس سەقىلىش بىمارنى قاتتىق بىئارام قىلىدۇ، ئۆتكۈر ئۈسسۈزلۇق بولىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، بىمار ناھايىتى بىئارام بولۇپ ئاجىزلىشىپ قالىدۇ.

【داۋالاش】 ئەگەر بىمارنىڭ قۇۋۇتى بەرداشلىق بەرسە، تېۋىپ رۇخسەت قىلسا، سەرارو تومۇرىدىن ھەم تىلنىڭ ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. كىلىزما قىلىش ۋە سۇرگە بېرىش ئارقىلىق تەنقىيە قىلىنىدۇ.

چۈنكى بۇ خىلدىكى بوغمىدا بىمار ئومۇمەن ئاجىزلىشىپ كەتكەن بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېۋىپلار قان ئېلىشنى توغرا ئۇسۇل، دەپ قارىمايدۇ ھەم ئېھتىيات قىلىدۇ، شۇڭا، بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى بەرداشلىق بېرەلمىسە، قان ئېلىشقا رۇخسەت قىلىدۇ. ئۇندىن باشقا، يۇقىرىقى خىللاردا سۆزلەنگەن داۋالاش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ.

گالدىكى باشقا كېسەللىكلەر

گال چاقىسى

گال ئىچىدە كىچىك ـ كىچىك مۇدۇرچاقلار بولىدۇ، دائىم يۆتىلىدۇ، گالدا مۇدۇرچاقلار ھەم بەلغەم مەۋجۇت بولغانلىقتىن، بىمار ھەر ۋاقىت يۇتۇش ھەرىكىتىنى قىلىدۇ، ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ، بەزىدە قىزىلئۆڭگەچكە مۇدۇرچاقلار پەيدا بولۇپ قېلىپ، تاماق يېيىش قىيىنلىشىدۇ، ئۆتكۈر چوڭچۇمەل ھەم تۇزلۇق نەرسىلەرنى يېگەندە ئاغرىش ۋە ئېچىشىش كۈچىيىدۇ.

【داۋالاش】 قاندىن ياكى سەپرادىن بولغان بوغما كېسىلىدە سۆزلەنگەن ئۇسۇللار بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ ھەمدە 6 گرام تاتلىق بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى ياكى 12 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى 180 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىلىپ، گۆپ ـ گۆپ ئىچكۈزۈلسە ئۇنۇمى ياخشى.

9 گرام نىلۇپەر گۈلىنى سۇغا چىلاپ، 24 گرام ئالۇچا شەربىتى قوشۇپ، ئازراقتىن ئىچكۈزۈلسە، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

36 گرام خىيارشەنبەر مېغىزى پورىنى يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، غار ـ غار قىلدۇرسا ياكى 12 گرام سېرىق رۇسۇتنى ئەرقى گۈلابتا سۈرۈپ غار ـ غار قىلدۇرسا پايدىلىق.

كاسنە يوپۇرمىقى ياكى ھۆل شوخلا يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ غار ـ غار قىلدۇرسىمۇ، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئەگەر يىرىڭلىق چاقىدىن يىرىڭ چىققان بولسا، قاينىتىپ غار ـ غار

قىلدۇرسىمۇ، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

غىزاسىغا ئارپا ئېشى، بادام يېغى، ئۆچكە سۈتى، پېچىنە - پىرەنىك، ھالۋا...، يۇمشىتىلغان تېرىق، پۇرچاق ئۇندۇرمىسى ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ.

سۈت، بولكا نان، قىزىل گۈرۈچ، سوغۇق سۇ، ئاچچىق ۋە تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. قەۋزىيەتنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

گال قۇرغاقلىشىش

بىمارنىڭ چىرايى قارىغا مايىل بولىدۇ، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ، گال قۇرغاقلىشىدۇ، قىچىشىدۇ.

【داۋالاش】 قايماق ۋە ناۋات قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلسە ياكى ساغلام ئۆچكە ياكى كالىنىڭ سۈتى ئىچكۈزۈلسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

قايماقنى باشقا سۈركەپ، مۇنچىغا چۈشۈرۈپ يۇيۇندۇرۇپ، گالغا ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. بادام مېغىزى ياكى قاپاق مېغىزىنى ئايرىم - ئايرىم چاينىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر مىزاجىدا ھارارەت غالىب بولسا، 3 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، 5 گرام ئىسپىغۇل لۇئابىنى قائىدە بويىچە چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى ياكى 24 گرام نىلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە ئۇنۇمى ياخشى.

قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى

قىزىلئۆڭگەچ يالլۇغى

سەپرادىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ يالլۇغى

قىزىتما بولىدۇ، يۇتقاندا ئاغرىيدۇ، ئاغرىق نىسبەتەن كۈچلۈك بولىدۇ ھەمدە سەپراغا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 24 گرام مېغىزى فۇنۇس خىيارشەنبەرنى 60 گرام كاسنە سۇيى بىلەن 60 گرام شوخلا سۇيىدە ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلسا ناھايىتى پايدىلىق.

بەلغەمدىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ يالլۇغى

تاماق يۇتقاندىكى ئاغرىق سەپرادىن بولغىنىغا قارىغاندا يەڭگىلرەك بولىدۇ، شۇنداقلا بەلغەمگە خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 12 گرام قىچىنى 150 گرام سىركە بىلەن 24 گرام ھەسەلدە قاينىتىپ، غار - غار قىلسا پايدىلىق.

12 گرام قۇستىنى 250 گرام مائۇل ھەسەلدە قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ ياكى 6 گرام تاغ پىنىنسىنى سۇدا قاينىتىپ، غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

نۆشۈدۈرنى يۇمشاق ئېزىپ، قىزىلئۆڭگەچ ساھەسىگە تېڭىلىدۇ ياكى تالقىنى گالغا پۈركىلىدۇ.

موزا، زەمچە، ئاش تۇزى، نۆشۈدۈر ئوخشاش مىقداردا، يۇمشاق قىلىپ سوقۇپ ھەم بارماقتا سۈركەپ، قىزىلئۆڭگەچنى كۆتۈرسە ناھايىتى پايدىلىق.

سەۋدادىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ يالլۇغى

ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىدا ئاغرىق بولىدۇ، يۇتقاندا ئاغرىش بولىدۇ

ھەمدە سەۋداغا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 فۇنۇس مائۇلجەبەن ۋە سەۋدانىڭ سۇرگىسى ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم مېغىزى خىيارشەنبەرنى ئۆچكىنىڭ يېڭى سۈتىدە ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

شۇمشا لۇئابىغا ئازراق بادام يېغى بىلەن ئازراق تۇز قوشۇپ قائىدە بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

نەزلىدىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ يالىلۇغى

يۇتقاندا ئاغرىق ئۆتكۈر بولىدۇ، قىزىتما بولىدۇ ھەمدە نەزلىگە خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 نەزلىنى توختاتقۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا، خەشخاش ئۇرۇقى ۋە بەزرۇلبەنجىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ يالىلۇغى

قىزىتما بولىدۇ، ئۈسسۈزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىدا قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ ھەم يەڭگىل دەرىجىدە ئېغرىلىق بولىدۇ، سەپرادىن بولغىنىدا بۇ ئالامەتلەر نىسبەتەن ئۆتكۈر بولىدۇ، غىزانى يۇتقاندا قىيىنچىلىق ھەم ئاغرىش بولىدۇ، بۇ ئالامەتلەردىن كېيىن جۇغ - جۇغ بولۇپ ئىششىق پىشىپ يېرىڭ يىغىلغانلىقىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ.

【داۋالاش】 ئەگەر بىمارنىڭ جىسمانى قۇۋۋىتى يار بەرسە ۋە بەدەندە قان خىلىتى غالىب بولسا، باسلىق ياكى سەرارۇ تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. كېسەل باشلانغاندا (دەسلەپكى مەزگىلدە) قائىدە بويىچە يالىلۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار ھەم كېسەلنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا يۇمشاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە دەسلەپكى مەزگىلدە 6 گرام ئاق سەندەلنى گۈلاب ياكى كاسنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە سۈزۈپ، ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا زىمات قىلسا پايدىلىق ھەم كېسەلنىڭ

ئاخىرقى دەۋردە 6 گرام بابۇنە گۈلى ياكى 6 گرام بىنەپشىنى سۇدا ئېزىپ ھەم بىنەپشە يېغى قوشۇپ، ياللۇغلانغان ئورۇندىكى ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا تېڭىلسا پايدىلىق.

12 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى ياكى 6 گرام گىل ئەرمىنىنى يەرلىك شوخلا يوپۇرمقىنىڭ سۇيىدە ئېزىپ ھەم گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات قىلسىمۇ پايدىلىق، كېسەلنىڭ ئاخىرقى دەۋردە 5 گرام سېمىز ئوت ئورۇقىنىڭ شىرىسىگە 70 گرام چۇچۇمەل ئانار سۇيى ياكى 24 گرام شاتۇت شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى 5 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىگە 80 گرام كاسنە سۇيى ياكى ئوسۇڭ سۇيى ۋە 24 گرام نېلۇپەر شەربىتى ياكى شاتۇت شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

120 گرام ئارپا سۇيىگە 3 گرام تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزسەمۇ پايدىلىق. كېسەلنىڭ ئاخىرقى دەۋردە ياللۇغنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، 80 گرام يەرلىك شوخلا يوپۇرمقىنىڭ سۇيى ياكى 80 گرام كاسنە يوپۇرمقىنىڭ سۇيى ياكى 140 گرام ئارپا سۇيىگە 36 گرام خىيارشەنبەر مېغىزى (پورى) ھەم 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق.

كېسەلنىڭ ئاخىرقى دەۋردە تارقاتقۇچى زىماتلارنى تېڭىپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. نۇسخا: ئارپا تالقىنى، بابۇنە گۈلى، ئاق لەيلى، بىنەپشە، ئىكلىلمىلىكلەرنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ ھەم يەرلىك شوخلا يوپۇرمقىنىڭ سۇيىدە ئېزىپ، ئۇنىڭغا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا، ئاغرىق بار ئورۇنغا تېڭىلىدۇ ھەم ياللۇغنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بۇ زىمات ئىشلىتىلىدۇ. نۇسخا: (بۇ ياللۇغلىنىشنى پىشۇرىدۇ) شۇمشا تالقىنى، ئارپا تالقىنى، زىغىر ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سۇدا قاينىتىپ بىنەپشە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ.

كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋردە ياللۇغنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، يەرلىك شوخلا يوپۇرمقىنىڭ سۇيى، كاسنە يوپۇرمقىنىڭ سۇيى ھەربىرى 60 گرامدىن، بۇلارغا 24 گرام مېغىزى فۇنۇس خىيار شەنبەر ئارىلاشتۇرۇپ،

24 گرام كارنەج شەربىتى ياكى 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر ياللۇغدىن يىرىڭ چىقسا، زىغىر لۇئابى ۋە ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىـ نىڭ لۇئابى بىرلىدۇ ھەم ئەگەر ياللۇغ پىشىپ ئېغىز ئالغان بولسا كالا سۈتىگە 6 گرام بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

نىشاستە ياكى بادام يېغى ۋە شېكەردە قائىدە بويىچە ھالۋا تەييارلاپ بىرلىدۇ. تاكى ساغلاملىقى ئەسلىگە كەلگۈچە ئۆتكۈر ياكى تۇرلۇك غىدىقـ لىغۇچى نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ھالۋا ياكى سۈت، پۇرچاق ئۇندۇرمىسى، ياكى ئارپا ئېشى قاتارلىقلار بىرىلىدۇ. ئۆتكۈر ھەم ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى

بۇنىڭدا ئاغرىق ناھايىتى يەڭگىل بولىدۇ، لېكىن ئىككى تاغاق سۆڭەك ئوتتۇرىسىدا زىيادە ئېغىرلىق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ھەم قىزىتما بولمايدۇ.

【داۋالاش】 تەنقىيەدىن كېيىن 9 گرام بابۇنە گۈلى ياكى 9 گرام ئىكلىلمىلىك ۋە ياكى 6 گرام زىغىر ئۇرۇقىنى سۇدا قاينىتىپ ھەم 24 گرام سىركەنجۇبل سالدە ياكى 24 گرام ئۇزۇم شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

بابۇنە يېغى، زەيتۇن يېغى ياكى سىرىنقېچىچەك يېغىنى ئىسسىتىپ، ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىنى ياغلاپ بەرسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

بابۇنە، سىرىنقېچىچەك ئۇرۇقى، شۇمشا، زىغىر ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىك ھەربىرى 12 گرامدىن، ھەممىسىنى ئېزىپ ئىسسىقراق ھالەتتە (ئىسسىتىپ) تېڭىلىدۇ ھەم ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، سىرىنقـ چىچەك ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرامدىن، ھەممىسىنى 750 گرام سۇدا قاينىتىپ ھەم سۈزۈپ، 24 گرام دىنار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ماش سۈيى، نوقۇت، نوقۇت سۈيى، قىيما شورپىسى قاتارلىق سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ يارىسى

ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ، ئاغرىق ئىككى تاغاق سۆڭەك ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ.

【داۋالاش】 6 گرام ئاق مومنى 12 گرام گۈل يېغىدا ئېرىتىپ ھەم 2 دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

6 گرام ئاق موم، 24 گرام گۈل يېغى، 6 گرام ئۈپا، 2 دانە تۇخۇم سېرىقى بىلەن قائىدە بويىچە ئاددىي مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

سۈپۈپ: بۇ قىزىلئۆڭگەچ يارىسىنى تېز پۈتتۈرىدۇ، تاباشىر، خونسـ ياۋشان، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، ئىسپىغۇل، كۆپۈكى دەريا، رۇببىسۇس ھەربىرىنى 7 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر بىر قېتىمدا 6 گرامدىن كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىسسىتىپ يېگۈزۈلىدۇ.

سۈت، پۇرچاق ئۇندۇرمىسى، بولكا نان، ئارپا ئېشى، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، تۇزلۇق، چۈچۈمەل ھەم ئۆتكۈر يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھېز قىلدۇرۇلىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ بوشىشىپ كېتىش

ھەر خىل سەۋەبلەردىن قىزىلئۆڭگەچ بوشىشىپ كېتىپ، يېمەكلىكـ لەرنى يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ.

【داۋالاش】 سىركە ۋە گۈلاب بىلەن غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ. شاتۇت شىرىسى ياكى شاتۇت شەربىتى بىلەن غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ. كراخمالنى سىركىدە ئېزىپ، باش چوققىسىغا تېڭىلىدۇ.

ئانار پوستى، موزا، ئانار گۈلى ھەر بىرىنى 12 گرامدىن ئېلىپ، قايسى بولسا بىرەرسىنى 1 كىلوگرام سۈدا قاينىتىپ غار ـ غار قىلدۇرسا پايدىلىق.

ئانار پوستى، موزا، لاچىندانە، سۈماق 6گرامدىن، ھەممىسىنى 1 كىلوگرام سۈدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۈنىڭغا 24 گرام شاتۇت شەربىتى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ.

سامساق سۈيى پەلكۈچ ئارقىلىق قىزىلئۆڭگەچكە سۈركىلىدۇ.

يۇتۇش قىينىلىشى

ئىسسىقتىن بولغان يۇتۇش قىينىلىشى

يۇتۇش قۇۋۇتىنى ئاجىزلىشىپ قالىدۇ، ئۈسسۈزلۈق ئۆتكۈر بولىدۇ، ئېغىزدا قىزىقلىق (قىزىرىش) ۋە ئېچىشىش بولىدۇ، سوغۇق نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

[داۋالاش] ئىسپىغۇل لۇئابى ياكى يۇمغاقسۈت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى يەككە هالەتتە ياكى قوشۇپ غار ـ غار قىلدۇرسا پايدىلىق. شۇنداقلا، يېڭى ئۈسۈڭ سۈيى ياكى كاسنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن غار ـ غار قىلسا پايدىلىق.

يەنە ئاق مومنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىنى ياغلاپ بەرسە پايدىلىق.

12 گرام ئاق سەندەلنى گۈلابتا ئېزىپ، ئازراق كاپۇرنى ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىپ بەرسە پايدىلىق.

100 گرام ئانار سۈيىنى ئىچكۈزسە ياكى قېتىق سۈزمىسى (سۈيى) نى يۇتۇپ ـ يۇتۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

3 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى ياكى 5 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسىنى سۇدا چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

7 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى ياكى 3 گرام ئاقلانغان ئۈسۈڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، 6 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنىڭ هەممىسىنى قوشۇپ، سۇدا چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان يۇتۇش قىينىلىشى

مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بوزۇلۇشىدىن يۇتۇش قۇۋۇتىنى ئاجىزلىشىپ

يۇتۇش قېيىنلىشىدۇ، بۇنىڭدا ئۇسسۇزلۇق، ئېچىشىش قاتارلىقلار بولمايدۇ. ئىسسىق نەرسىلەر پايدا قىلىدۇ.

[داۋالاش] 9 گرام دارچىن، 9 گرام سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، 12 گرام بەدىيانلارنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ، غار - غار قىلسا پايدىلىق. شۇنىڭدەك سۇمبۇل، مەستىكى رۇمى، ئەفسەنتىن رۇمى ياكى قۇندۇز قەھرىگە سېرىق سەبرى قوشۇپ، ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ، ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا ئىسسىقراق قىلىپ زىمات قىلسا پايدىلىق.

5 گرام رۇم بەدىيان، 7 گرام بەدىيان، 5 گرام بادرەنجى بۇيا، 3 گرام مەستىكى رۇمى ياكى 7 گرام سۇمبۇلنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ، 50 گرام دىنار شەربىتى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

ھۆللۇكتىن بولغان يۇتۇش قىيىنلىشىش

ئۇخلىغاندا ئېغىزىدىن شال كۆپ ئاقىدۇ، ھەر ۋاقىت ھۆللۇك كۆپ بولىدۇ، يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ.

[داۋالاش] ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن، 12 گرام قىزىلگۈل، 12 گرام موزا، 12 گرام سېرىق ھېلىلە قاتارلىقلارنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ، غار - غار قىلسا پايدىلىق.

24 گرام قۇرۇق ئامىلنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام سىركەنجۇبىل قوشۇپ غار - غار قىلسىمۇ پايدىلىق.

24 گرام ئىزخىر، 7 گرام ئاقىرقەرھانى يەككە ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ، غار - غار قىلسا پايدىلىق.

سېرىق ھېلىلە تالقىنى بىلەن يۇمشاق ئېزىلگەن ئاق شېكەرنى 5 گرامدىن ئېلىپ، ھەركۈنى ئىسسىق سۇ بىلەن پۇركۇپ بەرسە ياكى كاپ ئەتسە پايدىلىق. شۇنىڭدەك، لاچىندانە ياكى قاقىلە، ياكى دارچىننى چايناپ بەرسە، ھۆللۇكنى سىرتقا چىقىرىشتا ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

3 گرام زەنجۈبل ياكى 3 گرام مەستكىنى يەككە هالەتتە ياكى قوشۇپ چاينا‌پ بەرسە، ياكى قاينىتىلما تەييارلا‌پ، 50 گرام هەسەللىك گۈلقەنت قوشۇپ ئىچكۈزسە، تېز پايدا قىلىدۇ.

24 گرام قۇرۇق ئامىلنى قاينىتىپ، سۈزۈپ 24 گرام هەسەللىك سىركەنجۈبل قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان يۇتۇش قىينىلىشى

مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن يۇتۇش قىينىلىشىدۇ، ئېغىزى قۇرۇيدۇ، هۆل نەرسىلەر بىمارغا پايدا قىلىدۇ.

[داۋالاش] هۆللۈك يەتكۈزۈش مەقسىتىدە: يېڭى سۈت بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ ياكى ئاق مومنى بىنەپشە يېغى ياكى قاپاق يېغىدا ئېرىتىپ، ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىنى ياغلاپ بەرسە پايدىلىق.

3 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، 5 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى، 5 گرام قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى ياكى 75 دانە تاتلىق بادام مېغىزى شىرىسىنى يەككە هالەتتە ياكى قوشۇپ، 140 گرام گاۋزىبان ئەرقىدە ئۇلارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 گرام چىلان شەربىتى ياكى 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ، ئىچكۈزسە پايدىلىق.

ئۆچكىنىڭ سۈتىنى ئىسسىتىپ يۇتۇپ - يۇتۇپ ئىچسە ياكى كالا سۈتى، 3 گرام تاتلىق بادام يېغى ۋە 6 گرام قاپاق يېغىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسىمۇ پايدىلىق.

ئاۋاز پۇتۇش

زۇكام ۋە نەزلە سەۋەبىدىن بولغان ئاۋاز پۇتۇش

نەزلەنىڭ ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىدۇ، بولۇپمۇ ئىسسىق نەزلىدىكىگە ئوخشاش گالدا ئېچىشىش بولىدۇ، يۆتەل بولىدۇ، ئاۋاز پۇتۇپ قالىدۇ.

【داۋالاش】 سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ياكى رۇببىسۇسنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇپ بەرسە پايدىلىق.

6 گرام سەمغى ئەرەبى ياكى 9 گرام نىشاستىنى يېرىم كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭدا غار ـ غار قىلدۇرسا پايدىلىق.

7 دانە چىلاننى 8 گرام ئەرقى شوخلىدا قاينىتىپ ھەم 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە مەنپەئەتلىك.

5 گرام خەشخاش شىرىسگە 24 گرام شاتۇت شەربىتى ياكى چىلان شەربىتى قوشۇپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

نەزلە ۋە ئىسسىقتىن بولغان بولسا، 2 دانە خەشخاش پوستى، دانە چىلان، ئوسۇك ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەر بىرى 7 گرامدىن، ئەدەس 12 گرام، بۇ دورىلارنى يېرىم كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 6 گرام سەمغى ئەرەبى ۋە 6 گرام نىشاستە قوشۇپ، ئېرىتىپ غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ ھەم 3 گرام بېھى ئۇرۇقى، 7 دانە سەرپىستانىنى قاينىتىپ ھەم سۈزۈپ، 5 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىك شىرىسى، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە 12 گرام لوئوقى سەرپىستان ياكى 5 گرام دىياقوزا كەچتە ئۇخلاش ئالدىدا ىچگۈزۈلىدۇ ياكى ھەببى نەزلە قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يۇتقۇنچاق مىزاجىنىك ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئاۋاز پۇتۇش-تە: بېھى ئۇرۇقى ياكى ئىسپىغۇلنى شۇمۇپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

6 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقىنىك شىرىسى، 5 گرام سېمىز ئوت شىرىسى ياكى 9 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىك شىرىسى قاتارلىقلارنى 80 گرام ئەرقى شوخلىدا چىقىرىپ ھەم 24 گرام نېلۇپەر شەربىتى بىلەن ئازراق سۇ قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق.

6 گرام بېھى ئۇرۇقىنىك لوئابى ياكى 6 گرام ئىسپىغۇل لوئابىغا 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ياكى بولمىسا ئارپا ئېشى، ياكى ئارپا سۈيى 120 گرام، ياكى 120 گرام تاۋۇز سۈيىگە 24 گرام

تەرەنجىبىن ياكى 24 گرام قىزىل شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۆچكىنىڭ پېڭى سۈتىنى ئىچكۈزسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

3 گرام بېھى ئۇرۇقى بىلەن ھەمشىباھار 6 گرامدىن، قىزىلگۈل 7 گرام، چىلان 7 دانە، ھەممىسىنى بىرىم كىلوگرام سۈدا قاينىتىپ، ئۈنىڭ بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ ھەم 3 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، 6 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى، 3 گرام سېمىز ئوت شىرىسى، بۇلارنى 120 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ 24 گرام نىلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئاۋاز پۇتۇش

سوغۇق پەسللەردە سوغۇق ھاۋادا ياكى سوغۇق سۇ ۋە مۇز ئىستېمال قىلغاندا ئاۋاز پۇتۇپ قالىدۇ.

[داۋالاش] ئۆرۈكنى ئېغىزغا سېلىپ، ئۈنىڭ شىرىسىنى شۇمۇپ بەر-سە، دارچىن ياكى قەلەمپۇرنى ئېغىزغا سېلىپ چاينىسا؛ 9 گرام ئاقلانغان بىخى سۇس ياكى 6 گرام پېرسىياۋشاننى 120 گرام ئەرقى گاۋزىباندا قاينىتىپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

2 گرام دارچىننى سۈدا قاينىتىپ، قەھۋە ئورنىدا ئىچسە پايدىلىق، ئىسسىق چاي ياكى قەھۋە ئىچىپ بەرسىمۇ پايدىلىق.

6 گرام قىچىنى ئېزىپ، بىرىم كىلوگرام سۈدا قاينىتىپ ئېلىپ، ئۈنىڭ بىلەن غار - غار قىلدۇرسىمۇ پايدىلىق.

قىچا، قارىمۇچ، ئاقرەقەرھا، پىننە، شۇمشا ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ھەربىرى 3 گرامدىن، ھەممىسىنى 1 كىلوگرام سۈدا قاينىتىپ ئېلىپ، ئۈنىڭ بىلەن بىر كېچە - كۈندۈزدە بىر قانچە قېتىم غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ ھەم ئاقلانغان بىخ سۇس، گاۋزىبان، پېرسىياۋشان، بەدىيان ھەربىرى 5 گرامدىن، ئەنجۇر 3 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 5 دانە، ھەممىسىنى 750 گرام سۈدا قاينىتىپ، بىرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، ئۈنىڭغا 12

گرام ئاق ناۋات قوشۇپ، ئىسسىقراق هالدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

يۇنقۇنچاق مىزاجىنىڭ هۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئاۋاز پۇتۇش

هۆل تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ئاۋاز پۇتۇپ قالىدۇ، يۇنقۇنچاق ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق بولىدۇ، ئېغىزغا سۇيۇقلۇق تولۇپ تۇرىدۇ.

【داۋالاش】 خولىنجان ياكى ئەنجۈرنى ئېغىزغا سېلىپ، چاينا‌پ بەرسە پايدىلىق. بەدىيان يىلتىزى، پىرسىياۋشان ياكى سېرىقچېچەك ئۈرۈقىنى 9 گرامدىن ئېلىپ يېرىم كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام هەسەل قوشۇپ غار ـ غار قىلدۇرسا پايدىلىق. شۇنداقلا، 1 گرام هىڭغا ئىسسىق سۇ ياكى مائۇل هەسەل قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى 3 گرام سىيادانىنى ئېزىپ، 24 گرام هەسەل قوشۇپ بىللە بېرىلىدۇ.

ئاقلانغان بىخ سۇس (چالا سوقۇلىدۇ)، بەدىيان (يېرىم سوقۇلغان)، بەدىيان يىلتىزى، پىرسىياۋشان، هەربىرى 6 گرامدىن، هەممىسىنى يېرىم كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ هەم 24 گرام هەسەل قوشۇپ، ئىسسىقراق هالدا غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ.

5 گرام پوستى ئاجرىتىلىپ چالا ئېزىلگەن بىخ سۇس، 7 گرام بەدىيان (چالا سوقۇلغان)، بەدىيان يىلتىزى، پىرسىياۋشان هەربىرى 6 گرامدىن، قائىدە بويىچە قاينىتىپ، قاينىتىلما تەييارلاپ، 24 گرام ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

غىزاسىغا ماش چۈشكەن توخۇ گۆشى شورپىسى، كەكلىك ياكى پاختەك گۆشى شورپىسى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

يۇنقۇنچاق مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئاۋاز پۇتۇش

يۇنقۇنچاقتا قۇرۇش ۋە ئاغرىش بىلىنىدۇ، ئاۋاز پەس بولىدۇ، سۆيدۈكى ساپ بولىدۇ، تومۇرى كىچىك ۋە قاتتىق سالىدۇ.

[داۋالاش] 12 گرام تاتلىق بادام يېغىنى يېرىم كىلوگرام ئۆچكىنىڭ يېڭى سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدا غار ـ غار قىلدۇرۇلدۇ. 12 گرام بىنەپشە يېغى، 12 گرام نېلۇپەر يېغىنى، 7 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى (يېرىم كىلوگرام سۈدا ئېلىنىدۇ) بىلەن قوشۇپ ئۇنىڭدا غار ـ غار قىلدۇرسا پايدىلىق.

6 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى ياكى 6 گرام ئىسپىغۇل لۇئابىنى 24 گرام بىنەپشە شەربىتى ياكى 24 گرام نېلۇپەر شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

يېڭى سۈت ئىچكۈزۈلدۇ ياكى يېڭى قايماق يالاشقا بېرىلسمۇ پايدىلىق، شۇنداقلا، 12 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسنى، 12 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ شىرىسنى، ياكى 12 گرام قاپاق مېغىزىنىڭ شىرىسنى 120 گرام ئەرقى شوخلىدا چىقىرىپ ھەم 24 گرام بىنەپشە شەربىتى ياكى نېلۇپەر شەربىتى ۋە 6 گرام بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە ناھايىتى پايدىلىق.

9 گرام خەشخاش ئۇرۇقىنى 24 گرام خەشخاش شەربىتى بىلەن قوشۇپ يالاشقا بېرىلىدۇ ياكى 3 گرام سەمغى ئەرەبى ۋە 6 گرام نىشاستىنى ئېزىپ، 24 گرام نېلۇپەر شەربىتى بىلەن قوشۇپ، يالاشقا بېرىلسە پايدىلىق.

5 گرام بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، 7 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى، 7 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، 7 دانە تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارغا 24 گرام بىنەپشە يېغى ياكى 24 گرام نېلۇپەر يېغى قوشۇپ، ئۇنىڭ بىلەن غار ـ غار قىلدۇرۇلدۇ ھەم 3 گرام بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، 5 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى، 5 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، بۇلارنى 140 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ ھەم 24 گرامدىن نېلۇپەر شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلدۇ.

غىزاسىغا: ئارپا ئېشى، قايماق، پىچىنە ـ پىرەنىك، سۈتتە قاينىتىلغان گۈرۈچ، تاتلىق قېتىق، يەنى زەردىاب سۈيى ئېلىۋېتىلگەن قېتىق، قايماق

ۋە بادام، بادام يېغى سېلىنىغان ھالۋا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

يۇقىرى ئاۋاز بىلەن ۋارقىراشتىن بولغان ئاۋاز پۇتۇش

يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىرىغاندىن كېيىن ئاۋاز پۇتۇپ قالىدۇ، گال ۋە يۇتقۇنچاقتا قۇرۇش، ئادەتتىن تاشقىرى قۇرۇقلۇق يېتىش بىلىنىدۇ.

[داۋالاش] يۇتقۇنچاق مىزاجى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشتىن بولغان ئاۋاز پۇتۇشتە سۆزلەنگەن دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

قېتىق ئېچكى ۋە سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلسە، بۇ خىلدىكى ئاۋاز پۇتۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى ھەر بىرى 5 گرامدىن، 3 گرام خەشخاش ئۇرۇقى شىرىسى، 5 دانە بادام مېغىزى شىرىسى، بۇلارنى 120 گرام ئەرەق شوخلىدا چىقىرىپ ھەم 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئېچكۇزۇلىدۇ.

زەھەرلىنىشتىن بولغان ئاۋاز پۇتۇش

بۇنىڭدا ئاۋاز پۇتۇش بىلەن بىرگە بەزىدە يۈرەك چاۋالغۇش، باش قېيىش، تىل تىترەش قاتارلىق قوشۇمچە ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، تىلى كۆكـ رىپ قالىدۇ ياكى قارىداپ قالىدۇ.

[داۋالاش] ئالامەتلىرى يەڭگىل بولۇپ، قەي قىلدۇرۇش زۆرۈر بولسا، قەي قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە سۈرگە بېرىپ تەنقىيە قىلىنىدۇ. تەرياق (زەھەر قايتۇرغۇچى) دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئاشقازان كېسەللىكلىرى

ئاشقازان يالليۇغى

ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان يالليۇغى

قورساقتا ئېغرىلىق ھەم يېقىمسىزلىق بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، تۆ-كۈرۈك كۆپ كېلىدۇ، بەزىدە ئاچچىق سۇ ياندۇرىدۇ، كېكىرىدۇ، ئۇسسۇز-لۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، سۈيدۈكى ئاز كېلىدۇ، باش ئاغرى-دۇ، تىلىدا گەز بولىدۇ، كۆپىنچە قىزىتما بولىدۇ، ئېغىربولسا ئارقىمۇ ئارقا كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ، قۇسۇقىدا تاماق قالدۇقلىرى بولىدۇ، بەزىدە قان قوشۇلۇپ چىقىدۇ، ئاشقازان ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ، تومۇرى تېز، ئىنچىكە سوقىدۇ.

[داۋالاش] ئالدى بىلەن باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. لېكىن سەپرادىن بولغىنىدا قان ئاز ئېلىنىدۇ. ئەگەر قان ئېلىشقا بولمىسا، ئىككى مۇرە ئوتتۇرىسىغا لوكقا قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 9 گرام قۇرۇق شوخلا شىرىسى ياكى 9 گرام كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى 180 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ، ئۇنىڭغا 4 گرام ئوغرىتىكەن سېپىپ ئىچكۈزسە يالليۇغلىنىشنى تارقىتىدۇ.

7 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، 7 گرام قارا سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، 6 گرام ئوسۇك ئۇرۇقى شىرىسى ياكى 9 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسىنى 180 گرام ئەرقى بەددىيان ياكى 180 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، 36 گرام نىلۇپەر شەربىتى قېتىپ ئىچكۈز-سە پايدىلىق.

ھۆل شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى 80 گرام ياكى 80 گرام ھۆل كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە 24 گرام دىنار شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

180 گرام ئەرقى شوخلا ياكى 80 گرام ئانار سۈيىگە 36 گرام قىزىلگۈل شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە ئۇنۇمى ياخشى.

دەسلەپكى مەزگىلدە 6 گرام ئاق سەندەل، 6 گرام قىزىلگۈل، 6 گرام رۇسۇت ياكى 6 گرام گىل ئەرمىنى ھۆل شوخلا يوپۇرمىقىدا ئېزىپ، ئاشقازان ساھەسىگە تېڭىلىدۇ. يەنە ئۇچ كۈندىن كېيىن 12 گرام ئارپا ئۇنى، ياكى 12 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ياكى 6 گرام شۇمشا ئۇرۇقىنى ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ، 36 گرام تەمرى ھىندى مېغىزى قوشۇپ، قورساققا زىمات قىلسا، ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. 12 گرام بابۇنە گۈلىنى زىمات قىلسىمۇ، ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلىنىشنى قايتۇرىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى

ھەزىم بۇزۇلۇپ، تاماق يېگەندىن كېيىن ئاشقازاندا ئېغىرلىق، يېقىمسىزلىق، ئاغرىش بولىدۇ، ئارقىمۇ ئارقا كېكىرىدۇ، قورساق كۆپۈش، كوركىراش بولىدۇ، ئاشقازان ساھەسىنى باسقاندا قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ، تىل ئوتتۇرىسىدا گەز بولىدۇ. ئېغىزىغا مۇدۇر ـ چاقىلار چىقىدۇ، چىش مىلكى يېرىلىدۇ، ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ، شال كۆپ ئاقىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، ئۇيقۇسىزلىق بولىدۇ، سۈيدۈكى قىزىل، مىقدارى ئاز بولىدۇ، سۈيدۈكىنى قويۇپ قويغاندا ئۇنىڭ ئاستىغا چۆكمە چۈشىدۇ، تېرىلىرى قۇرغاقلىشىدۇ، بەدەن تاتىرىدۇ، بىمار كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاپ ئاجىزلىشىپ قالىدۇ.

[داۋالاش] 7 گرام ئاقلانغان بىخ سۇس ۋە 7 گرام پىرسىياۋشانىنى 180 گرام ئەرقى شوخلىدا قاينىتىپ، 36 گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈزسە ياللۇغلىنىشنى قايتۇرىدۇ.

ئىزخىر يىلتىزى ياكى ئىككى دانە يەرلىك ئەنجۈرنى سۇدا قاينىتىپ، ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق. شۇنداقلا، 7 گرام مىئەسائىلە ۋە 36 گرام ھەسەلنى ئايرىم ـ ئايرىم ئىچسە، ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام شۇمشا ئۇرۇقى، 12 گرام سۇمبۇل، 12 گرام زىغىر ئۇرۇقى ياكى 12 گرام بابۇنە گۈلىنى ئايرىم - ئايرىم سەرۇى گۈلى يوپۇرمىقىنىڭ سۇيىدە ئېزىپ، ئاشقازان ساھەسىگە تاڭسا، ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

ئەگەر ياللۇغ سەۋادىن بولغان بولسا، مائۇل ئۇسۇل ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم 12 گرام سېرىق سەبرى، 12 گرام زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، 12 گرام موقەل ۋە 12 گرام ئەفسەنتىننى چەلەك سۇيىدە ئېزىپ، گۈل يېغى ۋە زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ، موم ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە چاپسا ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

ئەگەر تاياق (زەربە) ۋە باشقىلار سەۋەبىدىن ئاشقازان ياللۇغلانغان بولسا، 0.24 گرام مومىيا ياكى 4 گرام گىل ئەرمىنى ياكى 1 گرام زەپەرنى ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ ئىچسە ھەم ئاشقازان ساھەسىگە تاڭسا پايدىلىق.

ئاشقازان يارىسى

ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەرنى يەنى سىركە، قىچا قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلغاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، سېسىق پۇراقلىق كېكىرىك كېلىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ، كۆپ قۇسىدۇ، ئېغىزى قۇرۇيدۇ، يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قىسمى ياكى كىندىكىگە يېقىن ئۈستى تەرەپتە ئاغرىق بولىدۇ، ئۈسسۈزلۇق زىيادە بولىدۇ، ئۈنىڭدىن باشقا، قەي ۋە ئىسھال بىلەن بىللە ئازدۇر ـ كۆپتۇر قان ۋە يىرىڭ بىللە چىقىدۇ، بەزىدە ھوشسىزلىنىپ بىمارنىڭ قول - پۇتلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ.

[داۋالاش] ئەگەر يارا يېڭى بولسا، قان ئېلىنىدۇ(يەنى قان ئالبىلىق ئالامەتلىرى تېپىلسا)ھەم ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئاچچىق دوغاپ (قېتىق)، قارا رەڭلىك كالىنىڭ سۈتىنى ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

3 گرام سېرىق تاباشىر ياكى 24 گرام قىزىلگۈلنى دوغاپ بىلەن قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ياكى سۇدا ئېزىپ ئىچسە پايدىلىق.

7 گرام پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ياكى 6 گرام قىزىلگۈل چېچىنىڭ تالقىنىغا سۇ قوشۇپ، ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

ئەگەر زەخىملەنگەن ئورۇندىن يىرىڭ چىقسا، قارا شېكەر شەربىتى ياكى ھەسەل شەربىتىنى يالغۇز ئىچسە زەخىملەنگەن ئورۇننى تازىلايدۇ. ئۇندىن كېيىن 2 گرام كەھرىۋا ياكى سەمغى ئەرەبى ۋە خۇنسياۋشاننى سوقۇپ سۈزۈپ قىلىپ بېگۈزسە، زەخمە يۇزى (يارا يۇزى)نى پۈتتۈرىدۇ.

2 گرام ئودخامنى 24 گرام بادام يېغىدا ئېرىتىپ (ئارىلاشتۇرۇپ) يالاپ بەرسە، ئاشقازان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇغداي كېپىكى ھالۋىسىغا ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە، ناھايىتى پايدىلىق.

ئاشقازان كۆپۈش

ئاشقازاندا ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقنىڭ ئالامىتى بولىدۇ، كېكىرىدۇ، كۆرىكىراش ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ، ئاشقازانىنى باسقاندا بىئارامىلىق بولىدۇ، ئەگەر ئۆتكۈر ھارارەت تۈپەيلىدىن قىزىتما پەيدا بولسا، ئاشقازاندا ئېچىشىش بولىدۇ، قورساق ئاچمايدۇ، سۈيدۈك رەڭگى سېرىق بولىدۇ.

[داۋالاش] 6 گرام ئىزخىردا قاينىتىلما تەييارلاپ ئىچسە ھەم ئۇنىڭدا يۇيۇنۇپ ھۆللۈك يەتكۈزۈلسە، ئاشقازاندىكى يەلنى تارقىتىپ، ئاشقازان كۆپۈشنى يوقىتىدۇ.

6 گرام ئەفسەنتىن ۋە 3 گرام سۈمبۈلنى ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، 12 گرام رۇم بەدىيان، 6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى، 4 گرام سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ۋە 5 گرام قارا زىرە، ھەربىرىنى قاينىتىپ، قاينىتىلما قىلىپ ئىچسە، يەلنى تارقىتىپ، كۆپۈشنى يوقىتىدۇ.

3 گرام زورۇنبات، 3 گرام دورۇنجى ئەقرەبى، 4 گرام زەرنەپ ۋە 3 گرام ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ھەم 3 گرام پىننە، 24 گرام ئاپىلسن يوپۇرمىقى ۋە مېۋىسى، 7 گرام نەمەك ھىندى (ھىندى تۇزى)، 8 گرام سۆزەك قاتارلىقلارنى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام مەستىكىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ لوئۇققا ئوخشاش ئىستېمال قىلدۇرسا، سوۋۇپ كەتكەن ئاشقازانىنى ئىسسىتىپ، قويۇق يەلنى تارقىتىدۇ.

بۇ ۋاقىتتا يەل پايدا قىلغۇچى دورا ۋە غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

1 گرام مۇرمەككى، 3 گرام مۇقەل، 5 گرام قېلىن دارچىن، 3 گرام سۇمبۇل، 1 گرام ئىپار، 3 گرام ئۈزۈن پىلپىل قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ يەلنى تارقىتىدۇ.

5 گرام ئىككى خىل زىراۋەندە (مۇدەھرەج ۋە تەۋىل)ئاشقازان كۆپۈشىنى ۋە يەلنى تارقىتىدۇ.

ھىكنى گۈلابتا ئېزىپ، ئاشقازان ساھەسىگە ئىسسىتىپ سۈركەپ بەرسىمۇ، بەزرۇلبەنجىدىن 7 گرامنى سىركىدە ئېزىپ ھەم زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ قورساققا تاڭسا (زىمات)، يەلنى تارقىتىشتا ئۈنۈمى ياخشى.

ئىلمەك پىتى (ئابدىمىلىك) ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ھەسەل ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىستېمال قىلسا، يەلنى تارقىتىپ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئاشقازان ئاغرىش

ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىشتا ئاشقازان قىزىش، ئېچىشىش، ئۈسسۈزلۇق زىيادە بولۇش، ئېغىز قۇرۇش، سوغۇق نەرسىلەر پايدا قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىشتا ئەكسىچە بولىدۇ. يەل تولۇشتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىشتا قورساقتىن غولدۇرلاش ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ. يېمەكلىك بۇزۇلۇشتىن بولغىندا ئاچچىق كېكىرىك كېلىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بەزىدە تۇيۇقسىز قۇسىدۇ.

[داۋالاش] ئەگەر ئاشقازان ئاغرىش ئىسسىقتىن بولغان بولسا، قېتىق، مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ياكى 36 گرام تەمرى ھىندى، ياكى 15 دانە ئەينۇلنى ئەرقى بەدىيانغا چىلاپ، شىرىسنى چىقىرىپ، 36 گرام ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

9 گرام زىخ شىرىسنى سۇدا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا سىركەنجۈل سەپەرجىلى قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ ھەم ھارارەتنى (ئىسسىقلىقنى)پەسەيتىپ، ئاغرىقنى يېراقلاشتۇرىدۇ ھەم 180 گرام ئانار سۈيىگە

36 گرام پىننە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

7 گرام قۇرۇق ئاملە ياكى 7 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۈتنىڭ تالقىنىغا ئانار ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى قوشۇپ يېگۈزسە، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ ھەم ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى سوغۇقتىن بولغان بولسا، 3 گرام بەسباسە، 3 گرام مەستىكى ياكى 3 گرام زورۇنباتنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە ياكى تالقان قىلىپ يېگۈزسە ئۇنۇمى ياخشى.

4 گرام تېكە ساقىلىنى قاينىتىپ، ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچكۈ-زۈلدۇ، ياكى 3 گرام داۋا (يۇلغۇن مېۋىسى) يېگۈزۈلدۇ، ياكى 0.24گرام پارپا (جەدۋار) نى ئەرقى گاۋزىباندا سۈرۈپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

ئەگەر يەلدىن ئاغرىغان بولسا، 7 گرام سېرىق ئوت ئورۇقىنىڭ شىرىسى ياكى 12 گرام بەدىيان شىرىسىنى 180 گرام لاچىندانە ئەرقى ياكى 180 گرام ئەرقى پىننىدە چىقىرىپ، 36 گرام گۈلقەنت ئاپتېپىدا ئېرىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلدۇ.

6 گرام رۇم بەدىيان، 6 گرام جۇۋىنە، 6 گرام قارا زىرە، 2 گرام مەستىكى رۇمى ياكى لاچىنداندىن ئايرىم ـ ئايرىم ئېزىپ، ھەسەللىك گۈلقەنت قوشۇپ يېگۈزسە پايدىلىق.

3 گرام قۇرۇق پىننە، 3 گرام كۈندۈر ياكى 6 گرام بەدىيان رۇمنى چايناپ بەرسە ھەم ئۇنىڭ لۇئابىنى شۇمۇپ يۇتۇپ بەرسە تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

4 گرام بابۇنە يېغىدا مەستىكىنى ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، قورساق ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە، دەرھال ئاغرىقنى پەسەيتىپ، يەلنى تارقىتىدۇ.

12 گرام قۇرۇق چېچەك ھەم بۇغداي كېپىكى ياكى تۇزنى قوشۇپ سوقۇپ، نېپىز، يۇمشاق رەختكە يۇقتۇرۇپ، باغلاپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە يەلنى تارقىتىدۇ.

ئاغرىش بىلەن بىللە قەۋزىيەتلىك ئەھۋالمۇ بولسا، 3 گرام مۇقەل

ياكى 5 گرام غاربقوننى سوقۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن بىللە قوشۇپ يېگۈزسە، قويۇق يەلنى تارقىتىدۇ ھەم ھىڭنى سۈزاپ يېغىدا ئېزىپ، قورساق ساھەسىگە سۈركەپ بەرسە يەلنى تارقىتىدۇ.

بۇزۇلغان غىزا سەۋەبىدىن ئاشقازاندا ئاغرىش بولسا، ئىسسىق سۇغا تۇز ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 24 گرام گۈلقەنت ئاپتاپى ۋە 24 گرام سىركەنجۈبىل ساددە قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ ۋە 120 گرام ئەرقى گۈلاب ئۇنىڭ ئارقىسىدىن ئىچكۈزۈلسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىپ كېتىشىدىن ئاغرىغان بولسا، 12 گرام ئاق خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى سۇدا چىقىرىپ، 24 گرام دىنار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى 12 گرام پوستى خەشخاشنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

50 گرام خەشخاش شەربىتىنى 180 گرام مۇز سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ھەم 24 گرام كەندىرنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىدا 7 گرام جۇۋىنەنى ئېزىپ قورساققا تېڭىپ بەرسە پايدىلىق.

ئەگەر ئاشقازان يارىسى ۋە ئاشقازان يالليۇغىدىكى ئاغرىش بولسا، ئاشقازان يالليۇغى ۋە يارىسىدىكى داۋالاشلار قوللىنىلىدۇ.

ئاشقازان خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى

ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغىنىدا ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ، كېكىرىدۇ، ئىسسىق، ئۆتكۈر (ئاچچىق) نەرسىلەردىن نەپرەتلىنىدۇ، سوغۇق نەرسىلەرنى ياخشى ھەزىم قىلىدۇ ھەم سوغۇق غىزالار ياخشى پايدا قىلىدۇ. سەپرادىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا، ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ، تىلى قۇرۇيدۇ، سېسىق كېكىرىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، سۇيدۇكى سېرىق، چوڭ تەرىتى قۇرغاق كېلىدۇ. تومۇرى ناھايىتى تېز، ئارقىمۇ ئارقا سالىدۇ، مىزاج سوغۇق (بەلغەم) دىن بۇزۇلغان بولسا قورساق ئاچمايدۇ، ئاچچىق ۋە تۇزلۇق نەرسىلەرنى يېيىشنى خالايدۇ، بەزىدە يالغان ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ، قورساق كۆپىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ، ھۆ بولىدۇ، قۇسىدۇ،

سەۋدادىن بولغىنىدا قورساق بەك ئاچىدۇ، ھەزىم ئاجىزلىشىپ كۆپۈش ئېغىر بولىدۇ، قورساق ئاچ ۋاقتىدا ئاشقازان كۆيۈشىدۇ، قەي ئارقىلىق سەۋدا ماددىسى چىقىپ كەتسە ئېچىشىش پەسىيىدۇ.

[داۋالاش] 36 گرام تەمرى ھىندى شىرىسى، 5 دانە ئەينۈلا شىرىسى ياكى 7 گرام زىخ شىرىسىنى ئەرقى نىلۇپەردە چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى ياكى 24 گرام ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق.

ئەگەر پەقەت ئىسسىقلىق كەيپىيات كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا، يۇقىرىدىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىللە قېتىق ياكى دوغاپ ئىچكۈزۈلسە ناھايىتى پايدىلىق.

9 گرام ئاق سەندەل، 12 گرام قىزىلگۈل ياكى 12 گرام كاسنە ئۇرۇقىنى ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ، كاپۇر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قورساق ساھەسىگە تېڭىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

ئەگەر ھارارەت بىلەن بىللە ھۆللۈكمۇ بولسا، 6 گرام مەستىكى رۇمىنىڭ شىرىسىنى ئەرقى گۈلابتا چىقىرىپ، 36 گرام شەربىتى سەپەرجىل قوشۇپ، ئاندىن 3 گرام سىرىق تاباشىرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا سىپىپ ئىچسە پايدىلىق.

ئەگەر ھارارەت بىلەن قۇرۇقلۇق مەۋجۇت بولسا، ئۆچكە سۈتى، ياكى ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ، ياكى تاتلىق بادام مېغىزى شىرىسىنى ئەرقى بەدىياندا چىقىرىپ، ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق. كالا سۈتىمۇ ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ.

ئوسۇڭ يوپۇرمقىنىڭ سۈيى، سىمىز ئوت يوپۇرمقىنىڭ سۈيىگە نىلۇپەر يېغى ياكى بىنەپشە يېغى قوشۇپ، قورساق ساھەسى ياغلانسا ياكى ئۇنىڭدا رەختنى نەمدەپ قويسا، ناھايىتى پايدىلىق.

ئەگەر كېسەلنىڭ سەۋەبى سوغۇق خىلىت بولسا، يەنى ماددىلىق سوغۇقتىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن بىر قانچە قېتىم قەي قىلدۇرغاندىن كېيىن، ماددىنى پىشۇرۇپ، سۇرگە دورا ئىچكۈزۈش ئارقىلىق سوغۇق

خىلتىنى تازىلاپ، مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ھەم ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم. بۇ مەقسەتتە 3 گرام مەستىكى رۇمنى ئېزىپ، 36 گرام گۈلقەنت ئاپتاپى قوشۇپ بىگۈزۈلدۇ ياكى 3 گرام پوستى تۇرۇنجىنى سۇغۇپ قىلىپ، ھەسەللىك سىركەنجۈبىل قوشۇپ، يالاشقا بەرسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. 6 گرام ئاسارۇننى 120 گرام ئەرقى بەدىياندا قاينىتىپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

7 گرام ئاق زىرە ياكى 6 گرام ئودغەرقىنى قاينىتىپ ئىچسە پايدىلىق ياكى 1 گرام جەدۋار (پارپا)نى گۈلابتا سۇرۇپ ئىچكۈزسە، تەسىرى ناھايىتى ياخشى، 1 گرام فادى زەھرى موھرىنى ياكى 3 گرام توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پوستى (قانسە)نى قۇرۇتۇپ، ئېزىپ بىگۈزسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

12 گرام سۇمبۇل ياكى 12 گرام ئەفسەنتىننى سۇدا ئېزىپ ئاشقازان ساھەسىگە تېڭىلىدۇ ياكى 2 گرام زەپەر ۋە 6 گرام سېرىق سەبرى، 3 گرام قەلەمپۇرنى رەيھان شارابىدا ئېزىپ، ئاشقازان ساھەسىگە زىمات قىلسا، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ.

بۇ كېسەل پەقەت سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان بولسا، يۇقىرىقى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىللە 6 گرام پىلپىل سىياھنى چايناتسا ياكى 1 گرام ئەنبەرنى، شۇنىڭدەك 9 گرام زەنجۈبىلغا 12 گرام ھەسەل قوشۇپ يالاشقا بەرسە پايدىلىق. 12 گرام مەستىكى رۇمى ياكى 12 گرام قۇستە بېغىغا 3 گرام ھىڭنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قورساق ساھەسىگە سۈركەپ بەرسە، تېخىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئەگەر ھەزىم بۇزۇلۇشقا چىرىگەن تاماق قاتارلىقلار سەۋەب بولغان بولسا، ئىسسىق سۇ ۋە تۇزنى قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، قەي قىلدۇرسا پايدىلىق ۋە 9 گرام سانا ياكى 1 گرام رەۋەنچىنى ئۇسارىسىغا 50 گرام گۈلقەنت ئاپتاپى قوشۇپ بىگۈزسە، بۇزۇلغان غىزانى ئاشقازاندىن تازىلايدۇ.

ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن، 6 گرام قورۇلغان قىزىلگۈل چىڭىنىڭ

شىرنىسىنى (يەنى ئاتلىق ـ ئانىلىقى) 120 گرام ئەرقى بەدىياندا چىقىرىپ، 36 گرام ئەرقى گۈلاب ۋە 36 گرام سىركەنجۇبل لىموننى قوشۇپ ئىچكۈز- سە پايدىلىق.

ئەگەر نوقۇل ئاشقازان ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن ھەزىم ئاجىزلىشىش قاتارلىقلار بولسا، يېڭى ئامىلە سۈيى ياكى قۇرۇق ئاملىدە قاينىتىلما تەييارلاپ، تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

ئەرقى گۈلابتا تۆمۈرنى قىزىتىپ داغلاپ، تۆمۈر داغمال سۈيىنى ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

24 گرام ھەسەل ياكى 50 گرام سىركەنجۇبل، سەپەرجىلنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا 120 گرام ئەرقى گۈلاب ياكى 120 گرام ئەرقى بەدىيان بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

ئىشتىھا بۇزۇلۇش

غەيرىي نورمال نەرسىلەرنى يېيىش خاھىشى بولىدۇ، مەسىلەن: توپا، سېغىز، ھاك قاتارلىقلارنى يېيىشنى خالايدۇ.

[داۋالاش] ھاملىدار ئىياللاردا 4～3 ئاي بولغاندىن كېيىن، بۇ ئالامەتلەر ئۆزلۈكىدىن يوقىلىدۇ. ئەگەر ئۆزلۈكىدىن يوقىلىپ كەتسە 36 گرام ھەسەللىك سىركەنجۇبل بىلەن 36 گرام گۈلقەنت بىرلىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېرىق ئوتنى سىركىگە چىلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، سۇغۇپ قىلىپ، ئۇنىڭ تالقىنىدىن 12 گرامنى بەرسە كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام قاقىلە تالقىنى بىلەن 3 گرام كاۋاۋىچىننى ئېزىپ، ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق. ئۇنىڭدىن باشقا، 5 گرام تاباشىر ۋە 24 گرام ياڭاق مېغىزىمۇ شىپا بولىدۇ.

پاختەك گۆشىنى قورۇپ، ياخشى ئېزىلگەن پىلپىلنى سېپىپ ھەم ئۇنىڭ گۆشىدىن بىر پارچىسىنى ئېغىزغا سېلىپ، شۇمۇپ بەرسىمۇ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

8 گرام سېرىق هېلىله، 8 گرام هېلىله، 13 گرام جۇپتى بەللۇت، 10 گرام سەئدى كوفى ئۇرۇقى، 7 گرام قورۇلغان چىلغوزا ۋە قورۇلغان نوقۇت قاتارلىقلارنىڭ هەربىرىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

موزاي ۋە پاقلاننىڭ گۆشىنى قورۇلغان تۇز ۋە جۇۋىنە (نانخا) بىلەن بىلله چاينىپ بەرسە هەم ئۇنىڭ لوئابىنى يوتۇپ بەرسە پايدىلىق.

قورۇلغان ماشقا تۇز قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. سەمغى ئەرەبىنى ئېغىزغا سېلىپ تۇرسىمۇ هەم كۇنجۇت يېغىدىن 24 گرام مىقدارىدا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

ئىت ئىشتىهاسى

ئەگەر ئاشقازان ئېغىزىدا سوغۇقلۇق ياكى چۈچۈمەل بەلغەم يىغىلىپ قالسا، قورساق كۆپۈپ قالىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كەم بولىدۇ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قىسمىدا ئېغىرلىق بولىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ، ئېغىزدىن شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ، قورساق بەك ئاچىدۇ، لېكىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا سەۋدا خىلىتى بولغاچقا، قورساق ئاچ ۋاقتىدا ئېچىشىش كۈچىيىدۇ، قورساق توق ۋاقتىتا ئېچىشىش پەسىيىپ، ئاچچىق كېكىرىش بولىدۇ، يېمەكلىك ياخشى هەزىم بولمايدۇ.

[داۋالاش] هەممىدىن ئاۋۋال سەۋەبىگە قارىتا تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، سوغۇقلۇق كەيپىيات ياكى ماددىلىق سوغۇقلۇقتىن بولسا، 3 گرام مەستىكى رۇمى، 7 گرام رۇم بەدىيان، 7 گرام زىرە، 7 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى، 7 گرام بەزرۇلبەنجى ياكى 5 گرام پىننە (تاغ پىننىسى)نى ئايرىم ـ ئايرىم هالدا سۇدا قاينىتىپ، ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئاشقازاندىكى سوغۇقلۇقنى هەيدەيدۇ. 24 گرام خورما ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى بىر قانچە كۈنگىچە، هەر كۈنى ناشتىدا (ئەتىگەندە) يېگۈزسە پايدىلىق.

9 گرام سۇمبۇل، 3 گرام قەلەمپۇر، 7 گرام جوز بەۋۋا ياكى 12 گرام قىزىلگۈلنى يالغۇز هالدا ياكى هەممىسىنى قوشۇپ ئېزىپ، ئاشقازان ساھەسىگە چېپىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

ئاشقازان چىقىش ئېغىزىدا سەۋدا ماددىسى يىغىلىپ قالغان بولسا، ئالدى بىلەن باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن مۇنزىج ئىچكۈزۈپ، ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن، سۈرگە ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەن ۋە خاس ئەزا تەنقىيە قىلىنىدۇ ھەم 6 گرام ئۇد غەرقى، 6 گرام ئۇد ھىندى، 4 گرام بەدىيان ياكى 9 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا 180 گرام ئەرقى بەدىياندا قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 24 گرام نارجىل مېغىزىغا ناۋات قوشۇپ يېگۈزۈلسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

24 گرام كۈنجۈتنى سقىپ ياكى 36 گرام كۈنجۈت سياھ ۋە 24 گرام ئۇشەقنى ئېزىپ، كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

ھارارەت سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۆچكە سۈتى ئىچكۈزسە ھەمدە 7 گرام زىخ شىرىسى، ئاچچىق ئانار شىرىسى ياكى 9 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۈت شىرىسىنى يېگەي سۈدا چىقىرىپ، 24 گرام ئالما شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق.

80 گرام ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى 80 گرام لىمون سۈيىگە36 گرام ئەرقى بەدىيان قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

نەزلە سەۋەبىدىن بولغان بولسا، زۈكام ۋە نەزلە بابىدا سۆزلەنگەن داۋالاش چارىلىرى قوللىنىدۇ.

كالا ئىشتىھاسى

قورساق بەك ئاچىدۇ، لېكىن كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلايدۇ، بەزىدە ھوشسىزلىنىش بولىدۇ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ساھەسىنى قول بىلەن سىلىغاندا سوغۇق بىلىنىدۇ، شۇنىڭدەك سوغۇقلۇققا ئائىت باشقا ئالامەتلەر بولىدۇ، ئەگەر ئىسسىقلىقتىن كېيىن بولغان بولسا، تومۇرى تېز سېلىش، خەپەقان، ئىشتىھا ئاجىزلىشىش قاتارلىقلار تېپىلىدۇ، ئەمما بارلىق غىزانى يېيىشكە ناھايىتى مۇھتاج بولىدۇ، شۇڭا كالا ئىشتىھاسى دەپ نام بېرىلگەن.

[داۋالاش] 3 گرام ئۇد، 10 گرام سۇمۇق، 2 گرام لىمون ئۇرۇقى، ئۇچىلىسى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا سۇغۇپ قىلىپ ئىچكۈزۈلسە مەنپەئەت

قىلىدۇ.

12 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۇت ۋە پىستە تۇرۇنجىنى تەڭ ئىستېمال قىلىدۇرسىمۇ شېپالىق تەسىر بېرىدۇ. قوزا ياكى توخۇ گۆشى، خۇش پۇراق مېۋىلەردىن ئالما، ئامۇت قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدۇ.

ئۆتكۈر ئۇسسۇزلۇق

ئۇسسۇزلۇق ناھايىتى ئۆتكۈر بولىدۇ. كېسەللىك سەۋەبلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئالامەتلىرى ئوخشاش بولمايدۇ.

[داۋالاش] 50 گرام لىمون شەربىتى، 12 گرام ئاچچىق ئانار رۇببى (ئۇسارىسى)، 12 گرام ئانار ئۇرۇقىنىڭ رۇببى ياكى 80 گرام ئانار ئۇرۇقىنىڭ سۈيى، 24 گرام تەمرى ھىندى، 9 گرام زىخ، ئامۇت ئىككى ياكى تۆت دانە، 7 گرام نېلۇپەر، 7 گرام جىنەسته، 10 گرام سۇماق ۋە 7 گرام ئامىلە، ھەممە دورىلارنى شەربەت، سۇفۇپ ياكى دەملەنمە شەكلىدە ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ ھەم ئۇسسۇزلۇقنى پەيسەيتىدۇ. 5 گرام تاباشىرنى سۇفۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

سۇت، 12 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى، 6 گرام بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، 6 گرام ئاق لەيلى لۇئابى، 9 گرام گاۋزىبان لۇئابى، يەتتە دانە ئۆرۈك، قاپاق، 17 دانە ئەينۇلا، 5 ياكى 6 دانە شاپتۇل، 24 گرام تەرەنجىبىن ۋە سېمىز ئوت كۆكى، ھەممە دورىلارنى يالغۇز ـ يالغۇز ئىستېمال قىلسا، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. ھۆل ئەنجۈرمۇ ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

يالغان (ساختا) ئۇسسۇزلۇق ئۇچۇن، 70 گرام بەدىيان يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق. 2 گرام سامساقنى ئىستېمال قىلسىمۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. بۇ ئاشقازاندا بەلغەم پەيدا بولغىنىغا ياكى ماسارىقا تومۇرىدا توسالغۇ پەيدا بولغىنىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

80 گرام كاسنە سۈيى ياكى 36 گرام سەندەل شەربىتى ياكى 50 گرام نېلۇپەر شەربىتى پايدىلىق.

180 گرام تاۋۇز سۈيىگە ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچسە، ئۇسسۇزلۇققا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى سوغۇپ قىلىپ يېپ بەرسە، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

كۆپ كېكىرىش

پۇتۇن بەدەن ياكى ئاشقازاندا بۇخارات ۋە يەل پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن كۆپ كېكىرىش، كۆپ ئەسنەش، كۆپ مۇگدەمش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

【داۋالاش】 7 گرام سېرىق ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ياكى 9 گرام بەدىيان شىرىسىنى 180 گرام ئەرقى گۇلابتا چىقىرىپ، 4 گرام گۇلقەنت ئاپتاپى قوشۇپ ئىچسە، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەپ، يەلنى تارقىتىدۇ.

2 گرام سامساقنى پىسە، ئاچچىق كېكىرىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم پىلپىلنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يالاشقا بەرسىمۇ كېكىرىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىپار يېگۈزۈلسە پۇتۇن بەدەندىكى يەللەرنى سىرتقا ھەيدەيدۇ ھەم 3 گرام مەستىكى رۇمى، 6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى، 3 گرام قەلەمپۇر، 6 گرام رۇم بەدىيانىنى يالغۇز ھالەتتە ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېگۈزسە پايدىلىق. 6 گرام قۇرۇق پىننە ياكى 6 گرام سۆئەتەرنى قاينىتىپ ئىچسىمۇ پايدىلىق.

6 گرام لاچىندانە ياكى 6 گرام ئاق زىرىنى چايناپ بەرسە ھەم ئۇنىڭ لۇئابىنى يۇتۇپ بەرسە، يەلنى تارقىتىدۇ.

كۆكۈل ئېلىشىش، قۇرۇق ھۆ بولۇش ۋە قۇسۇش

ئاشقازان، مېڭە قاتارلىق ئەزالارنىڭ بەزى كېسەللىكلىرىدە ئوخشىمىغان دەرىجىدە كۆكۈلى ئېلىشىش، ھۆ بولۇش، قۇسۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 كېسەللىك ماددىسى چوڭقۇر ئورۇندا بولغان ھالەتلەردە مۇسھىل (سۇرگە) ياكى ھۆقنە قىلىنىدۇ. كىندىككە يېقىن ۋە ئىككى تاغاق

ئوتتۇرىسىغا قۇرۇق ھىجامەت قويۇلىدۇ.

3 گرام قەلەمپۇرنىڭ قاينىتىلمىسى كۆكۈل ئېلىشىنى توختىتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش بولسا، 60 گرام لىمون سۈيىنى ئىسسىقراق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

60 گرام كاسنە يوپۇرمىقىنى يالغۇز ھالەتتە ۋە 36 گرام يالپۇز يوپۇرمىقى سۈيىگە ئازراق سىركە قوشۇپ ئىچسە ھەم 3 گرام سۇمبۇل ھىندىنى سوغۇق سۇ بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، كۆكۈل ئېلىشىنى يوقىتىدۇ.

7 گرام جۇۋىنەنى ئىستېمال قىلسا، سوغۇقلۇقتىن بولغان كۆكۈل ئېلىشىش ۋە ئېغىزنىڭ تەمسز بولۇشىنى يوقىتىدۇ.

12 گرام پىستىمۇ بۇ كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

8 گرام ئامىلنى سۇغۇپ قىلىپ بەرسە، قۇسۇشنى پەسەيتىپ، ئاشقازان ئاجىزلىقىنى يوقىتىدۇ. 3 گرام پىستىنىڭ ئىچىدىكى كۆك پوستىنى سۇغا چىلاپ ئىچىپ بەرسە، قاتتىق قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

12 گرام جىنەستە قىياممۇ بۇنىڭغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، ئۇنىڭغا 2 گرام پىننە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

60 گرام پاقىيوپۇرمىقى، جۇزە قىيامى (سقىندىسى) نى بەرسە، سەپراۋى قۇسۇشنى يوقىتىدۇ.

24 گرام پىننىنىڭ شەربىتىنى ھەسەل قوشۇپ تەييارلاپ بەرسە، بەلغەمى قەي ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق.

50 گرام ئانار شەربىتى ۋە 12 گرام تەمرى ھىندى شىربىسمۇ قەينى توختىتىدۇ.

6 گرام سۇماقنى 3 گرام قارا زىرە بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، سوغۇق سۇ بىلەن كاپ ئەتسە (ياكى پۈركۈپ بەرسە) تېز تەسىر قىلىدۇ. شۇنداقلا، 2 گرام كەھرىۋا 6 گرام گۈلاب بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ

5 گرام تاباشىر ھەم 2 گرام جوزبەۋۋا، قەلەمپۇر ۋە 2 گرام لاچىندانە پوستىنى سوفۇپ قىلىپ، 120 گرام ئانار ئۇرۇقىنىڭ رۇبىي (ئۇسارىسى) بىلەن ئىچسە ناھايىتى پايدىلىق.

توز پېيىنى كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىپ، تازىلانغان ھەسەل بىلەن قوشۇپ 3～2 قېتىم يۇتۇپ، يالاپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

5 گرام قار لەيلىسى ئۇرۇقىنى سۇفۇپ قىلىپ، 60 گرام گۈلاب بىلەن قوشۇپ يېسىمۇ پايدىلىق بولىدۇ.

قان قۇسۇش

بەزىدە ئاشقازان ساھەسىدە كۆيۈشكەندەك سېزىم بولىدۇ. بەزىدە شىددەت بىلەن قان قۇسىدۇ. بەزىدە سۇيۇق، بەزىدە قويۇق، بەزىدە كۆپۈك ئارىلاش ۋە بەزىدە غىزا ئارىلاشقان قۇسىدۇ. بەزىدە ساپ قان قۇسىدۇ. بەزىدە مىقدارى ئاز، بەزىدە ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. ئاشقازان ساھەسىدە يېقىمسىزلىق بولىدۇ.

[داۋالاش] 9 گرام سېمىز ئوت ۋە ئارپا ئېشى ئىچكۈزۈلىدۇ. 1 گرا كەھرىۋانى سۇفۇپ قىلىپ يېسە، قان قۇسۇشنى توختىتىدۇ. خام ۋە ئاقلانغان بېھى ھەر ئىككىلىسىدىن 36 گرام ئېلىپ، يېسىمۇ پايدىلىق.

ئانارنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازانىنىڭ تۆۋەن قىسمى ۋە كۆكرەكنىڭ يۇقىرى قىسمىغا تاڭسا، قان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام قومۇش يوپۇرمىقىنىڭ سۇيىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسىمۇ پايدىلىق.

6 گرام پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى، 9 گرام سېمىز ئوت شىرىسى ھەم ئۇزۇم يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى قاتارلىقلار پايدا قىلىدۇ.

سەمغى ئەرەبى، كەھرىۋا، ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، شەربىتى ھەببۇلئاس بىلەن يېگۈزسە، قان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، ئانارگۈلى، كۈندۇر، خونسياۋشانلارنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، تاسقاپ، 9 گرامنى 7 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى ياكى 9 گرام بادام مېغىزى شىرنىسى بىلەن قوشۇپ بېسىمۇ، قان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

ئاشقازانغا قان ۋە سۈت يىغىلىپ قېلىش

بىمارىدا بىئاراملىق، تىت ـ تىت بولۇش، غەش بولۇش، سوغۇق تەرلەش، قول ـ پۇتلىرى مۇزلاش، نەپەس سىقىلىش، قورساق كۆپۈش، قاتتىق كۆڭلى ئېلىشىش، چوڭ ـ كىچىك تەرتى توختاپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. بەزىدە تۈيۇقسىز قاتتىق جۇغ ـ جۇغ بولىدۇ. بۇ خەتەرلىكتۇر.

【داۋالاش】 ئۇزۇم يوپۇرمىقى كۈلىنىڭ سۈيى (دورىنىڭ كۈلى ئېرىتىلـگەن ھەم چۆكتۈرۈلگەن بولسۇن) ئىچسە ئاشقازاندىكى يىغىلىپ قالغان سۈتنى ئېرىتىپ چىقىرىدۇ.

3 گرام ھىكنى ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاندىكى يىغىلىپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ.

ئۆتكۈر شاراب، سىركىمۇ بۇنىڭغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

12 گرام پىننىنى يېسە يىغىلىپ قالغان سۈتنى تارقىتىشتا تېز ئۇنۇم بېرىدۇ. شۇنداقلا، 2 گرام ئۆچكە ئوغۇز سۈتىنى قاينىق سۇ بىلەن قوشۇپ بەرسە، ناھايىتى پايدىلىق.

2 گرام سەكبىنەچ، 3 گرام مەستىكى، مائۇل ھەسەل ۋە 5 گرام سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، قاينىتىلما تەييارلاپ ھەم 6 گرام ئۇزۇن زىراۋەندىنى ئىسسىق سۇ بىلەن بىللە قوشۇپ بەرسە، يىغىلىپ قالغان قان ۋە سۈتنى ئېرىتىپ چىقىرىدۇ.

0.70 گرام توشقان پەنەرمايىسى (ئوغۇز سۈتى) مۇ بۇنىڭغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك، باشقا ھايۋانلارنىڭ پەنەرمايەسىمۇ پايدىلىق تەسىر قىلىپ، يىغىلىپ قالغان قان ۋە سۈتنى ئېرىتىپ تارقىتىدۇ.

3 گرام زاراڭزا ئۇرۇقىنى ئېزىپ يېسىمۇ، يىغىلىپ قالغان سۈتنى ئېرىتىپ تارقىتىدۇ. شۇنىڭدەك، ئەنجۇر يوپۇرمىقى كۈلىنىڭ سۈيىنى ئىستېمال قىلسىمۇ، يىغىلىپ قالغان سۈتنى ئېرىتىپ تارقىتىدۇ. قېچىنى ئىسسىق سۇ بىلەن قوشۇپ يېگۈزسىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ھېق تۈتۈش

ئارقىمۇ ئارقا ھېق تۈتىدۇ. خىلمۇخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئوخشىمىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 بادرەنجى بۇيا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 24 گرام ئەتراپىدا ئېچىپ بەرسە ھېق تۈتۈشنى توختىتىدۇ.

7 گرام دارچىننى 3 گرام مەستىكى بىلەن بىللە قاينىتىپ، ئۈنىڭ سۈيىنى ئېچىپ بەرسە، ھېق تۈتۈشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەسمەن سىقىندىسى (قىيامى) دىن 36 گرامنى يەككە ھالدا ھەم 0.24 گرام مومىيانى 9 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن بىللە قاينىتىپ، قاينىتىما قىلىپ ئېچكۈزسە پايدىلىق، سوغۇق سۇمۇ پايدا قىلىدۇ.

6 گرام مەرزەنجۇشنى سۇفۇپ قىلىپ، زىرە قوشۇپ يېگۈزسە پايدىلىق.

0.48 گرام قۇندۇز قەھرىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇرسا، سوغۇقلۇق ۋە قويۇق خىلىت سەۋەبىدىن بولغان ھېق تۈتۈشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئارپا ئېشىنى 12 گرام ئاچچىق ياكى تاتلىق ئانار سۈيىنى قوشۇپ ئىچسە ھەم يالغۇز ئانار سۈيىنى ئاز ـ ئازدىن ئىچسە پايدىلىق.

12 گرام ئىسپىغۇلنى لۇئابىغا 12 گرام تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ بەرسە ھەم 9 گرام بىنەپشە يېغىنى يالغۇز ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چۈشكۈرتكۈچى دورىلار يەنى ناشۇال پۇرتىلىدۇ ۋە 12 گرام ئۇد قىمارىنى كۆيدۈرۈپ، تازىلانغان ھەسەل قوشۇپ، 4 ～ 3 قېتىم يالاپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

9 گرام ئاقلانغان بىخ سۇس ۋە 6 گرام چوكا ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ قوشۇپ ۋە سوغۇق سۇ بىلەن بىللە كۈندە ئۈچ قېتىم ىېگۈزۈلسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام لاچىندانە پوستىنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچكۈزسە، ھېق تۇتۇش ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

0.48 گرام قورۇلغان ئاق زەنكارنى قارا شېكەرگە يۇقتۇرۇپ ىېسە شىپا قىلىدۇ. زىغىر يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى چىقرىپ، ئۇنىڭدىن 3 ～ 2 تامچە بۇرۇنغا تېمىتىلسىمۇ، ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەتلىك قىلىدۇ.

3 گرام سىيادانىنى ئېزىپ قايماق بىلەن بىللە ىېسىمۇ ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شاپتۇل قېقىنىڭ تالقىنىدىن 60 گرام ىېسە ھەمدە ئىنسانلارنىڭ چېچىنى پۇراتسا پايدىلىق.

تىلنى، چىشنىڭ ئاستى تەرىپىنى بېسىپ بەرسىمۇ، ھېق تۇتۇشقا بەزى ۋاقىتتا مەنپەئەت قىلىپ، ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ.

4 گرام ئاقلانغان بىخ سۇس، 4 گرام بەدىيان، 2 گرام لاچىندانە، 3 گرام قۇرۇق زۇپانى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 36 گرام سىركەنجۇبىل قوشۇپ ئىچسە، ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ.

ھېق تۇتۇش سوغۇق ئۆتۈشتىن بولغان بولسا، ئىزخىر يىلتىزى، پىستىنىڭ ئىچكى پوستى ھەربىرى 3 گرامدىن، تاغ پىنىسى، مەستىكى، زەنجۇبىل ھەربىرى 4 گرامدىن، بۇلارنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئاغرىقى

ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان بولسا، ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ، بىمار ھوشسىزلانغان بولىدۇ. قول ـ پۇتلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. ماددىلىق سەپرا-دىن بولغان بولسا، يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، يۇز، كۆزلىرى سېرىق بولىدۇ، گال ۋە ئېغىزى قۇرۇيدۇ، ئېغىزى

ئاچچىق بولىدۇ، قويۇق يەلىنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن بولغان بولسا كېكىرىدۇ، مەقئەتتىن يەل كېلىدۇ. يەلنى چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن ئاغرىق پەسىيىدۇ، يەل بار ۋاقىتدا ئاغرىق ناھايىتى قاتتىق تۇتىدۇ.

【داۋالاش】 ئىسسىق سۇ ۋە سىركەنجۈبىل بىلەن قۇستۇرۇلىدۇ ۋە كېسەل ئېغىر (جىددىي) بولسا، باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

6 گرام زىخ شىرىسى ياكى 36 گرام تەمرى ھىندى شىرىسى ياكى بەش دانە ئەينۇلا شىرىسى قاتارلىقلارنى 180 گرام ئەرقى گۈلاب ياكى ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، 24 گرام سىركەنجۈبىل ياكى 24 گرام لىمون شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، سەپرادىن بولغان ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئاغرىقىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەرلىك شوخلا ھۆل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى ھۆل كاسنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ھەربىرى 180 گرامدىن، بۇلارغا 24 گرامدىن تاتلىق ياكى ئاچچىق ئانار شەربىتى ياكى ئالما شەربىتىدىن بىرەرسىنى قوشۇپ ئىچكۈزسە، قەي قىلغاندىن كېيىن، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ ھەم ئىسسىق ماددىنىڭ ھىددىتىنى پەسەيتىدۇ.

يەلدىن بولغىنىدا بىمار ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن نەمەكى سىياھ يىگۈزۈلىدۇ، 6 گرام كۈندۇر، 6 گرام مەستكى رۇمى، ياكى 7 گرام قۇرۇق پىننە، ياكى ئاق زىرىنى چاينىپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر سوغۇقلۇق تۇپەيلىدىن ئاشقازان ئېغىزىدا ئاغرىق بولغان بولسا، ئالدى بىلەن قەي قىلدۇرۇپ، ئۈندىن كېيىن 6 گرام غارىقۇننى سۇغۇپ قىلىپ، 6 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ يىگۈزۈلىدۇ ۋە ھەر تۆت سائەتتىن كېيىن 3 گرام تۇربۇتنى قاينىتىپ، قاينىتىلما تەييارلاپ، 24 گرام شەربىتى دىنار قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە ناھايىتى پايدىلىق.

0.72 گرام ئەنبەرنى 4～3 كۈنگىچە يىسىمۇ بولىدۇ ياكى 1 گرام ھىكنى سۇدا ئېرىتىپ ئىچكۈزۈلسە، سوغۇقتىن ۋە يەلدىن بولغان ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئاغرىقىغا ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

0.24 گرام مومىيانى بېگۈزسىمۇ ياكى زىمات قىلسىمۇ پايدىلىق.

6 گرام ئاق سەندەل، 12 گرام قىزىلگۈل، 6 گرام تاباشىر ياكى 6 گرام سۇماقنى ئىسپىغۇل لۇئابدا ئېزىپ، ئاشقازان ئېغىزى ساھەسىگە تاكسا، سەپرادىن بولغان ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام دارچىن، 3 گرام ئۇدھىندى، 7 گرام زورەنباد ياكى 7 دانە قەلەمپۇرنى گۈلابتا ئېزىپ، ئاشقازان ئېغىزى ساھەسىگە چاپسا، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئاغرىقىغا شىپا قىلىدۇ.

ئاشقازان ئېچىشىش

قورساق ئاچ ۋاقتىدا ئاغرىق كۈچلۈك بولىدۇ، شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ، ئازراق بىر نەرسە يېگەندىن كېيىن پەسەيدۇ، ھەم قايسى خىلىتتىن بولغان بولسا، شۇنىڭ خاس ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

[داۋالاش] 6 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقى ۋە 6 گرام سىرىقچېچەك ئۇرۇقىنى سۇدا قاينىتىپ، تۇز ۋە ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، قەي قىلغاندىن كېيىن ئەگەر مىجەزى ئىسسىق بولسا، 24 گرام ئانار شەربىتىگە 120 گرام ئەرقى گۈلاب قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر مىزاجى سوغۇق بولسا، 3 گرام زەنجىۋىل، 7 دانە لاچىندانە ياكى 4 گرام پىلپىلنى 180 گرام ئەرقى بەدىياندا قاينىتىپ، ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

مۇنزىج، مۇسھىلدىن كېيىن، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش مەقسىتىدە 6 گرام مەستىكى رۇمى ياكى 12 گرام بەدىيان تالقان قىلىپ بېگۈزۈلىدۇ ۋە 9 گرام زورەنباد ياكى 3 گرام تاش تۇزى سۇغۇپ قىلىپ بېگۈزۈلىدۇ. يەنە ئاق زىرە ياكى رۇم بەدىيانىنى چايناپ بەرسە تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

36 گرام سەمغى ئەرەبى ۋە 3 گرام نەمەك ھىندى، 6 گرام نەمەك سۇلايمانىنى سۇغۇپ قىلىپ، ھەر كۈنى بېگۈزسە، ئاشقازان ئېچىشىش يەتتە كۈن ئىچىدە يوقىلىدۇ.

سەۋدادىن بولغاندا، سول قولدىكى باسلىق ياكى ئۇسەيلىم تومۇر-

دىن قان ئېلىنىدۇ ۋە قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 6 گرام سېرىق تاباشىرنى 6 گرام لاچىندانە بىلەن بىللە 36 گرام سىركەنجۇبىل بوزۇرى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2 گرام يۇيۇلغان لاجۇۋەردنى ئامىلە مۇرابباسى بىلەن قوشۇپ، ئۇنىڭغا ئالتۇن ۋەرەق سېلىپ يېگۈزۈلىدۇ ھەم 6 گرام زىخ شىرىسى، 6 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ياكى 6 گرام زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى 120 گرام ئەرقى گۈلابتا چىقىرىپ، 36 گرام سىركەنجۇبىل ئەفتىمۇنى بىلەن 36 گرام جۇزە شەربىتى قوشۇپ، 4 گرام پەرەنجىمشكى ئۇرۇقىنى سېپىپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

12 گرام ئاق كۈنجۈت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى سۈدا چىقىرىپ، ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

مائۇلجەبەن، ئۆچكە سۈتى 80 گرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم 60 گرام قۇرۇق ئامىلىنى سۈتتە نەمدەپ قۇرۇتۇپ ۋە 36 گرام بىخ سۇس تالقىنىنى سۈفۈپ قىلىپ، ئوخشاش مىقداردا شېكەر قوشۇپ، 12 گرامنى ھەر كۈنى يېگۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئاشقازان غىدىقلىنىش

ئاشقازاندا ئاچچىق ـ چۈچۈمەل نەرسىلەرنى يېگەندە ئېچىشىش ۋە ئاغرىش بولىدۇ، ئېغىرلىق بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بەزىدە قۇسۇپ بەلغەم چىقىپ كېتىدۇ.

[داۋالاش] مۇنزىج ۋە مۇسھىل بېرىپ خىلتىنى (سەۋەبچى بولغان) تەنقىيە قىلىپ ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش ۋە مىجەزىنى ئۆزگەرتىش لازىم. بۇ مەقسەتتە، 3 گرام مەستىكى رۇمى، 6 گرام ئۇدھىندى، 6 گرام سۆئتەر، ياكى 3 گرام دارچىن، ياكى 3 دانە قەلەمپۇرنى ئايرىم ـ ئايرىم چايناپ بەرسە ياكى قاينىتىپ ئىچسە بەلغەمدىن بولغىنىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئاشقازان ساھەسى ياغلانسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام تاتلىق بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى 180 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، 60 گرام مائۇل ھەسەل قوشۇپ ئىچسە، يېرىكلىق غىدىقلىنىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاشقازان تۆۋەنلەش

ئاشقازان مۇسكۇللىرى ئاجىزلىشىپ، بوشىشىپ ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، بىمارىدا كۆپىنچە قەۋزىيەت ئېغىر بولىدۇ، بىرەر نەرسىنى يېيەلمەيدۇ. ھەزىم بۇزۇلىدۇ، ئاشقازان كۆپىدۇ، باسقاندا كوركىراش ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ، بىمار بوشىشىپ ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ.

[داۋالاش] 6 گرام قورۇلغان قىزىلگۈل چېچى، 6 گرام ئالقات، 6 گرام سېرىق تاباشىر، 6 گرام مەستىكى رۇمى، 6 گرام قورۇلغان جۇپتى بەللۇت ياكى 6 گرام كۆيدۈرۈلگەن توخۇ تۇخۇمىنىڭ پوستى قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سۇغۇپ قىلىپ، 9 گرامدىن ئىتىرىفىل سەغىرى ياكى كەبىرغا ئوراپ يېگۈزسە پايدىلىق.

توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پوستىنى ھەبىلئاس شەربىتى قوشۇپ يېگۈزسە پايدىلىق.

2 گرام ئېلىپ، 72 گرام ھەبىلئاس شەربىتى قوشۇپ يېگۈزسە پايدىلىق.

2 گرام قاشتېشىنى سۇرۇپ، 24 گرام جاۋارىش ئۇد بىلەن قوشۇپ يېگۈزسە، ئاشقازان بوشىشىپ كېتىشكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

12 گرام مەستىكى يېغى، 12 گرام دارچىن يېغى، 12 گرام قەلەمپۇر يېغى، 12 گرام نارجىل يېغى، بابۇنە يېغى ياكى سەۋسەن يېغىنىڭ ھەر بىردىن ياغلاپ بەرسە شىپا بېرىدۇ.

1 گرام توخۇ تاشلىقىنىڭ پوستى، 1 گرام قاشتېشىنى يۇمشاق ئېزىپ، 5 گرام جاۋارىش فەنجىنۇش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن ـ كەچتە 140 گرام ئەرقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرسا، ئاشقازان بوشىشىپ كېتىشكە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاشقازان توقۇلمىسىنىڭ قېلىنلىشىشى

ئاشقازان ساھەسىنى تۇتقاندا قاتتىقلىق بىلىنىدۇ، شۆلگەي (شال) كۆپ ئاقىدۇ، بىمار بىرەر لوقما نەرسە يۇتالمايدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ. ھۆ بولىدۇ.

[داۋالاش] 7 گرام يەرلىك ئەفتىمۇن، 7 گرام ئاقلانغان بىخ سۇس ياكى 7 گرام ئىزخىر يىلتىزىنى 180 گرام ئەرقى شوخلىدا قاينىتىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئاشقازان توقۇلمىسىنىڭ قېلىنلاپ قېلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ماددىنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، 60 گرام تەمرى ھىندى مېغىزىنى مائۇل ھەسەلدە ئېرىتىپ، 80 گرام كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ئىچكۈزسە ياكى ھۆقنە قىلدۇرسا، سەۋدا ماددىسىنى (سىرتقا ھەيدەيدۇ) خراج قىلىدۇ ۋە 6 گرام قۇرۇق يەرلىك شوخلا، 6 گرام بىنەپشە، 6 گرام بابۇنە گۈلى، 12 گرام ئارپا تالقىنى ياكى 6 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى ئېزىپ، گۈل يېغى ۋە بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان ساھەسىگە چېپىلسا پايدىلىق.

6 گرام سېرىق سەبرى، 6 گرام ئىكلىلمىلىك، 6 گرام زىغىر ئۇرۇقى ۋە 6 گرام شۇمشا ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان ساھەسىگە تاڭسا پايدىلىق.

12 گرام زەنجۇبىل ۋە 6 گرام جاۋۇشىرنى سەۋسەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات قىلسا پايدىلىق.

ئاشقازانغا زەربە تېگىش

ھەر خىل سەۋەبلەر بىلەن ئاشقازانغا زەربە تەگكەنلىك تارىخى بولىدۇ، ئاشقازان ساھەسى ئاغرىيدۇ.

[داۋالاش] ئەگەر ئاشقازانغا زەربە تەگكەن بولسا، دەرھال ئەكھەلدىن قان ئېلىنىدۇ ھەم 0.24 گرام مومىيانى پاقىيوپۇرمىقى سۇيىدە ئېرىتىپ

ئىچكۈزسە پايدىلىق.

3 گرام كەھرىۋا، 6 گرام قىزىلگۈل، 3 گرام ئاقاقىيا (يۇيۇلغان) ياكى 6 گرام سۇمبۇلنى ھۆل پاقىيوپۇرمقىنىڭ سۈيىدە قاينىتىپ، دەملەنمىگە 24 گرام شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

ئەگەر تۈيۈقسىز يالۇغ بىلەن تەپ باشلانغان بولسا، 3 گرام مەستىكى رۇمى، 6 گرام كۈندۈر ياكى 6 گرام قۇرق يەرلىك شوخلىنى 60 گرام ھۆل كاسنە يوپۇرمقىنىڭ سۈيى 60 گرام ھۆل شوخلا يوپۇرمقىنىڭ سۈيىدە قاينىتىپ، ئاق ناۋات قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

زەربە تەگكەندىن كېيىن، دەرھاللا 6 گرام سەندەل، 6 گرام ئاقاقىيا ياكى 6 گرام فۇفەلنى بېھى سۈيى ياكى پاقىيوپۇرمقىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ تاڭسا ناھايىتى پايدىلىق.

9 گرام سېرىق سەبرى، 9 گرام ئىزخىر چېچىكى ياكى 3 گرام لادەن قاتارلىقلارنى قابىز شارابلاردا ئېزىپ زىمات قىلسا پايدىلىق.

جىگەر كېسەللىكلىرى

جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغا ئاستىدا ئېغرىلىق ھەم يەڭگىل ئاغرىق بولىدۇ. جىگەر چوڭىيىدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، ئوڭ تاغاق قىسمىدا ئاغرىش بولىدۇ. قەۋزىيەت بولىدۇ. بەزىدە يەڭگىل سېرىقلىق چۈشۈش ۋە يەڭگىل دەرىجىدە ئىستىسقا بولىدۇ. بۇ سەۋەبتىن جىگەر ئاجىزلىقى ۋە جىگەر ئاغرىقىنىڭ شىكايىتى بولىدۇ.

【داۋالاش】 كاسنە سۇيىدىن 60 گرام، ئانار سۇيىدىن 60 گرام، قاينىق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا جىگەرنى سوۋۇتىدۇ.

خام قاپاق سۇيى 80 گرام، تەرخەمەك سۇيى 12 گرام، سوۋۇتۇلغان قېتىقتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىگە 3 گرام تاباشىر قوشۇپ ئىچكۈزۈش ھەم ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىدىن 5 گرام، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىدىن 5 گرام، 12 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى قوشۇپ بەرسە، جىگەرنى ھۆللەشتۈرىدۇ ۋە سوۋۇتىدۇ.

ئاق سەندەل، كۆك يۇمغاقسۇت ۋە كاسنە كۆكلىرىنى جىگەر ساھەسىگە زىمات قىلسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

قارا خەشخاش ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، مانتا كاۋسىنىڭ ئۇرۇقى، غورا ۋە كاپۇر، ئاقلانغان قاپاق، گۈلاب، يەرلىك شوخلا سۇيى، بەدىموشكى سۇيى ۋە سېمىز ئوت سۇيى ھەم سىركە قاتارلىقلار پايدىلىق.

جىگەرنى سوۋۇتۇش ئۇچۇن، 10 دانە ئەينۈلا ياكى 36 گرام تەمرى ھىندىنى سۇدا ئېزىپ، ئۇنىڭغا 36 گرام ئاق شېكەر ياكى 36 گرام

تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، جىگەرنى سوۋۇتۇشقا ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر ساھەسىدە ئېغرىلىق بولىدۇ. تەبئىەت سۇسلىشىدۇ. ئېغىزى تەمسىز بولىدۇ. سۇيدۇك رەڭگى ئاق بولىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر ئاغرىش، سوئولقونىيە ۋە ئىستىسقانىڭ شىكايىتى بولىدۇ.

【داۋالاش】 جۇۋىنە 5 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 5 گرام، زەرنەپ 5 گرام، پىننە 5 گرام، قۇرۇق زۇپا 7 گرام، ئىزخىرمەككى 7 گرام، نارمىشكى 5 گرام، تازىلانغان بىخ سۇس 3 گرام، رەۋەنچىنى 3 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 10 دانە، سازەج ھىندى 5 گرام، دارچىن 5 گرام، قەلەمپۇر 2 گرام، بادرەنجى بۇيا 5 گرام، زورەنباد 5 گرام، مەرگىمۇش 5 گرام، غاپىس 7 گرام، ھەب بىلسان 3 گرام جوزبەۋۋا 3 گرام، قاقىلە 3 گرام، بەسباسە 3 گرام، پىستە 6 گرام، پىندىق 6 گرام، سۇمبۇل، سەئىدى، مەستىكى 3 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، ئۇدھىندى، شۇمشا، قۇستە، ئېگىر 1 گرامدىن 3 گرامغىچە، ئەفسەنتىن 3 گرام، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى 3 گرام، يۇلغۇن مېۋىسى 3 گرام، لوكى مەغسۇل 3 گرام، دورىلارنى يەككە ھالەتتە ياكى مۇرەككەپ قىلىپ بېگۈزسە ياكى زىمات قىلسا، جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا پايدىلىق.

جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

تىل قۇرغاقلىشىش قاتارلىق مەخسۇس قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 12 گرام ياكى 24 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى ۋە 7 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى 140 گرام ئەرقى گاۋزىبان ياكى ئەرقى بىدىموشكىدە چىقىرىپ، نېلۇپەر شەربىتى ياكى خەشخاش شەربىتىدىن 24 گرام قوشۇپ ئىچىشكە بەرسە پايدىلىق.

ئېشەك سۈتى ۋە ئۆچكە سۈتىمۇ بۇ كېسەلگە ناھايىتى ياخشى

مەنپەئەت قىلىدۇ. مارجان شوخلا (يەرلىك شوخلا)يوپۇرمىقى، سۈيىنىڭمۇ بۇ كېسەلگە تەسىرى ئىنتايىن ياخشى ھەم ئارپا سۈيىگە بادام يېغى قوشۇپ بەرسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

قاپاق سۈيى بىلەن كۆك سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، كاسنە سۈيى، ئوسۇڭ سۈيى قاتارلىقلارنى بىنەپشە يېغى ياكى بادام يېغىدا كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭغا موم قوشۇپ، ئېرىتىپ مەلھەم تەييارلاپ، جىگەر ساھەسىگە سۈركەپ بەرسە، جىگەر مىزاجىنىڭ قورۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىغا ناھايىتى پايدىلىق.

جىگەر مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى

بوشاڭلىق، زېھنى تۆۋەنلەش، ئېغىزغا تۈكۈرۈك كۆپ يىغىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ ھەمدە جىگەر ئاجىزلىقى، سوئولقونىيە، ئىستېسقا قاتارلىقلارنىڭ شىكايىتى بولىدۇ.

[داۋالاش] 120 گرام مائۇل ھەسەل ئىسىستېپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم ئۇزۇم بىلەن زىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ ئۇنى جىگەر ساھەسىگە زىمات (چېپىش) قىلسا، جىگەر ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇشقا پايدىلىق.

قۇشقاچ، كەپتەر، كەكلىك گۆشلىرىگە قەلەمپۇر، دارچىن، قاقىلە، زەپەر سېلىپ، قورۇپ ياكى كاۋاپ قىلىپ بېرىلسىمۇ، جىگەر مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم تەنھەرىكەت قىلىش، ئەمگەك قىلىش ۋە غىزاسىنى ئازايتىشمۇ پايدىلىق.

جىگەر ئاجىزلىشىش

جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن ئاجىزلىشىشى

ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ. تومۇرى تېز، ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ. ئىشتىھا كېمەيىدۇ.

[داۋالاش] ماددىدىن بولغىنىدا قان ئالغاندىن كېيىن ۋە كاشكاپ

بېرىلگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن چارە قىلىنىدۇ. كۆك كاسنىـ نىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى 60 گرام ياكى 60 گرام كۆك مارجان شوخلىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە 24 گرام سىركەنجىـ ۋىل مۆتىدىل قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

12 گرام ئىككى خىل تەرخەمەك سۈيىگە 24 گرام سىركەنجۈىل سادده قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

6 گرام كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىگە 180 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، 24 گرام نىلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

7 گرام زىخ (زىرىق) شىرىسىنى 180 گرام ئەرقى كاسنىدە چىقىرىپ، 24 گرام ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

12 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئانار سۈيىدە چىقىرىپ، 24 گرام سەندەل شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

36 گرام تەمرى ھىندى شىرىسى ياكى 15 دانە ئەينۈلا شىرىسىنى 180 گرام سۇدا چىقىرىپ، 24 گرام پاقىيوپۇرمىقى شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئامۇت، بېڭى تاتلىق ئالما ياكى تاتلىق ئانارنى ئايرىم ـ ئايرىم يەپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

6 گرام ئاق سەندەل ياكى 36 گرام قىزىلگۈلنى 3 گرام كاپۇر بىلەن قوشۇپ، ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ جىگەر ساھەسىگە تاڭسا، جىگەرنىڭ ئىسسىقـ لىقىنى ئازايتىدۇ.

12 گرام زىخ، 12 گرام فۇپەل، 12 گرام قىزىل سەندەل 12 گرام سۇمبۇل ياكى 12 گرام ئۇدھىندى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ياكى ھەربىرىنى ئامۇت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، جىگەر ساھەسىگە تاڭسا، ئىسسىقلىقنى ئازايتىدۇ ھەم جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

جىگەرنىڭ سوغۇقتىن ئاجىزلىشىشى

تىلنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، بەدەن بوشاڭ

بولىدۇ، يۇزى ئىششىپ قالىدۇ، سۇيىدۇكى ئاق، قويۇق كېلىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ.

【داۋالاش】 ماددىدىن بولغىنىدا مۇنزىج ۋە مۇسھىل بەرگەندىن كېيىن، 12 گرام بەدىيان، 12 گرام رۇم بەدىيان، 7 گرام مەستىكى رۇمى قاتارلىقلار-نىڭ بىرىنى 180 گرام ئەرقى بەدىياندا قاينىتىپ، 36 گرام گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىپ بېرىلسە پايدىلىق.

7 گرام ئەفسەنتىن رۇمىنى 9 گرام قۇرۇق مارجان شوخلا بىلەن بىللە ياكى 7 گرام ئىزخىز يىلتىزىنى 180 گرام ئەرقى بەدىياندا قاينىتىپ، 36 گرام گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلسە پايدىلىق.

3 گرام لوكى مەغسۇل ياكى 2 گرام زەپەرنى 36 گرام سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ يېگۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

7 گرام سۇمبۇل، 7 گرام سەئىدى كوفى، 7 گرام قۇستە شېرىن، 7 گرام سەلىخە، 12 گرام قىزىلگۈل، 3 گرام زەپەر قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى ئېزىپ، سەۋسەن يېغى ياكى نارجىل يېغى قوشۇپ، جىگەر ساھەسىگە چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىگەرنىڭ قۇرۇقلۇقتىن ئاجىزلىشىشى

ئېغىز ۋە تىلى قۇرغاقلىشىدۇ، تومۇرى قاتتىق بولىدۇ، چوڭ تەرەت ئاز، قەۋزىيەت بولىدۇ.

【داۋالاش】 ئۆچكە سۈتى ئىچكۈزۈلسە، قۇرۇقلۇقنى يوقتىش ئۈچۈن پايدىلىق. تارپا سۇيىگە 3 گرام بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ قۇرۇقلۇقنى يوقتىدۇ.

7 گرام ئاق خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى 180 گرام ئەرقى بەدىياندا چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى 180 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، 24 گرام ئەفتىمۇن شەربىتىگە 3 گرام تاباشىرنى ئېزىپ قوشۇپ

ئېرىتىپ، ئۇلارنى قوشۇپ ئىچىشكە بەرسىمۇ تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

6 گرام نېلۇپەر گۈلى ياكى 24 گرام ھۆل كاسنە يوپۇرمىقىنى، يەككە ھالدا ئېزىپ، 12 گرام تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ، جىگەر ساھەسىگە چاپسا ناھايىتى پايدىلىق.

جىگەرنىڭ ھۆللۈكتىن ئاجىزلىشىشى

قاپاق، يۈز قىسمى ئىششىيدۇ. ئېغىزدىن شال ئاقىدۇ، ئۈيقۇسى كۆپ بولىدۇ، سېزىمى سۇسلىشىدۇ، سۈيدۈك رەڭگى ئاق بولىدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ.

[داۋالاش] 7 گرام كەرەپشە ئۇرۇقىنى ئەرقى شاھتەرەدە قاينىتىپ، ئۈنىگە 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

1 گرام مەستىكى رۇمنى ئېزىپ، 12 گرام گۈلقەنت ھەسلى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزسە پايدىلىق.

7 گرام رۇم بەدىيانىنى دەملەپ، ئۈنىگە 24 گرام سىركەنجۈبىل بۇزۇرى قوشۇپ بېرىلسە پايدىلىق.

5 دانە قەلەمپۇر، 4 گرام دارچىن ياكى 1 گرام زەپەرنى ئايرىم ـ ئايرىم 80 گرام ئەرقى چۆپچىندە قاينىتىپ (دەملەپ)، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە ناھايىتى پايدىلىق.

جىگەردىكى باشقا كېسەللىكلەر

جىگەر تومۇرلىرى ۋە ماسارىقا تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى

بەدەنگە سېرىقلىق چۈشۈش، ئورۇقلاش، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق ھەم ئاغرىش بىلىنىش، چوڭ تەرىتى ئاققا مايىل بولۇش ھەم يۇمشاق بولۇش، سۈيدۈكى ئاق كېلىش، بەزىدە نەپەس سىقىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

[داۋالاش] 36 گرام قىزىلچا سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، جىگەر سۇددىلە-

رىنى ئاچىدۇ. ئۇنىڭغا قىچا ۋە سىركە قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

24 گرام ھەببۇلغار جەۋھىرى (ئۇسارىسى)نى 36 گرام سىركە ياكى سۇ بىلەن بىللە ئىچسە، جىگەرنى تەنقىيە قىلىپ، سۈددىلىرىنى (توسالغۇ-لىرىنى) ئاچىدۇ.

12 گرام رۇم بەدىيان، 6 گرام ئارپىبەدىيان، 6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە 6 گرام بەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، بۇلارنى بىللە ياكى يەككە ھالدا دەملەپ ئىچسمۇ، جىگەرنىڭ سۈددىلىرىنى ئاچىدۇ.

5 گرام سېرىق ئوت ئۇرۇقى، 12 گرام پىستە مېغىزى 7 گرام كۈدە، 7 گرام جۆئىدە، 2 گرام لوك، 12 گرام قوغۇن ئۇرۇقى شىرىسى، 6 گرام شاھتەرە ۋە 2 گرام ئاچچىق بادام مېغىزى قاتارلىقلار ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (يەككە ھالدا ياكى مۇرەككەپ ھالدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ).

3 گرام غارىقۇننى 12 گرام رۇم بەدىيان بىلەن بىللە 7 گرام دارچىن، 3 گرام ئۆشنە ۋە 3 گرام زەپەر قاتارلىق دورىلارنى يەككە ھالدا ئىستېمال قىلسا، جىگەر ۋە تالىنىڭ سۈددىلىرىنى ئاچىدۇ.

يەرلىك شوخلا (مارجان شوخلا) ياكى كۆك كاسنە يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن 80 گرام مىقدارىدا ئىچىپ بەرسمۇ، جىگەرنىڭ سۈددىلىرىنى ئېچىشتە تەسىرى ناھايىتى ياخشى.

جىگەر كۆپۈش

ئوك تەرەپ قورساق، يۇقىرى قىسمىدا يەنى جىگەر ساھەسىدە، قوۋۇرغا ئاستىدا جىددىيلىك ھەم ئېغىرلىق بولىدۇ.

[داۋالاش] ئىسسىق سۇنى كۆپ ئىچىپ بەرسە جىگەر كۆپۈش (ئېسسىلىش) كە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇغداي كېپىكى، توز، تېرىق ۋە تال ياغىچىنىڭ كۈلىنى قوشۇپ، جىگەر ساھەسىگە چېپىپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە، ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

مەستىكى، ئىزخىر، سۈمبۈل ۋە بابۇنە ھەربىرىنى 7 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئۇلارنى قوشۇپ زىمات قىلسىمۇ جىگەرنىڭ ئېسىلىشىنى يوقىتىدۇ.

جىگەر ئاغرىش (جىگەر سانجىقى)

ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغا ئاستى جىگەر ساھەسىدە تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىق بولىدۇ، بىمار ئاغرىقنىڭ قاتتىقلىقىدىن بىئارام بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ھۆ بولىدۇ، بەزىدە ھېق تۇتىدۇ، قورساق ئېسىلىدۇ ھەم قەۋزىيەت بولىدۇ، بەزىدە قاتتىق ئاغرىق سەۋەبىدىن بىمار ھوشسىزلىنىدۇ، تومۇرى ئاجىز سوقىدۇ، ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولسا جىگەر ساھەسىدە كۆيۈشۈش ۋە ئېچىشىشتەك سېزىم بولىدۇ، سۈيدۈك سېرىق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولسا، قىزىتما ئۆتكۈر بولىدۇ، ئەگەر سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولسا، دەسلەپىدە ئاغرىق يەڭگىل بولىدۇ. ئۇزۇنغىچە شۇنداق داۋاملاشقاندىن كېيىن ئىچى سۇرىدۇ، كالپۇك ۋە تىلنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل بولىدۇ، قاپاقلىرى ئېسىلىپ، كۆپۈشۈپ قالغاندەك بىلىنىدۇ.

[داۋالاش] كۆك كاسنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى سىقىپ، ئازراق قاينىتىپ، سىركەنجۇبل قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كاسنە ھەر قانداق ھالەتتە جىگەر مىزاجىغا مۇناسىپ كېلىدۇ. سوغۇقتىن ئاغرىغان بولسىمۇ، پايدا قىلسا قىلدۇكى، ھەرگىز زىيان قىلمايدۇ.

3 گرام ئۇدھىندىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن بىللە ئىچكۈزۈش ناھايىتى پايدىلىق.

2 گرام ئىزخىر چېچىكى، 4 گرام يۇلغۇن مېۋىسى، 3 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقى، ھەربىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم قاينىتىپ ئىچىشكە بەرسە پايدىلىق.

3 گرام غارىقۇن ياكى 5 گرام سەۋسەن يىلتىزىنى قاينىتىپ، ئازراق سىركە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم 3 گرام قاقىلە، لاچىندانىلارنى سىركەنجۇبل بىلەن بىللە ئىچىشكە بېرىلسىمۇ، جىگەر ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

80 گرام قارىغاي يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە 24 گرام سىركەنجۇبل

قوشۇپ ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ئاغرىقىغا ناھايىتى پايدىلىق.

تاۋۇز سۇيى، 80 گرام ھۆل كاسىنە يوپۇرمقىنىڭ سۇيى ياكى 80 گرام مارجان شوخلا يوپۇرمقى سۇيى، 80 گرام تەرخەمەك سۇيى ياكى 80 گرام خام قاپاق سۇيى قاتارلىقلارنى 12 گرام ئاق ناۋات ياكى 36 گرام شېكەر سېلىپ ھەمدە 4 گرام ئىسپىغۇل ۋە 3 گرام تاباشىرنى يۇمشاق ئېزىپ سېپىپ ئىچسە، تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

7 گرام كەرەپشە يىلتىزى ياكى 7 گرام بەدىيان يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ، 70 گرام شەربىتى ئەفسەنتىن قوشۇپ ھەم 3 گرام تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

9 گرام سۇمبۇلنى 7 گرام ئەفسەنتىن رۇمى بىلەن بىللە يۇمشاق ئېزىپ، 24 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلسە، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقىغا ناھايىتى پايدىلىق.

6 گرام مەستىكى رۇمنى 6 گرام ئىزخىر يىلتىزى ياكى 3 گرام زەپەر بىلەن بىللە كۆك مارجان شوخلا يوپۇرمقىنىڭ سۇيىدە ئېزىپ، 12 گرام گۈل يېغى قوشۇپ جىگەر ساھەسىگە تاڭسىمۇ تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەلدىن بولغان جىگەر ئاغرىقىغا 6 گرام رۇم بەدىيان شىرىسى، 6 گرام سېرىق ئوت شىرىسى، بەدىيان شىرىسى ياكى قارا زىرە شىرىسى قاتارلىقلارنى 180 گرام ئەرقى بەدىياندا چىقىرىپ، 50 گرام گۈلقەنت ئاپتاپى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە يەلنى تارقىتىدۇ.

5 گرام قۇرۇق پىننىنى 3 گرام تۇز بىلەن بىللە يۇمشاق ئېزىپ، بۇغداي كېپىكى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق رەختتە تىكىلگەن خالتىغا سېلىپ باغلاپ، ئىسسىتىپ جىگەر ئۈدۈلىغا ئىسسىق ئۆتكۈزسە، يەلنى تارقىتىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان جىگەر يالۇغى

جىگەر ساھەسىدە ئاغرىق ۋە ئېغرىلىق بىلىنىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ. بىمار ئوڭ تەرەپنى بېسىپ ياتالمايدۇ. قۇسۇش،

قەۋزىيەت بولۇش، قول ـ پۇتلىرى سوۋۇپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

【داۋالاش】 ئالدى بىلەن ئوك قولىدىكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ھەم زۆرۈرىيەت بولسا، جىگەر ئۇدۇلىغا زۇلۇك قويۇسمۇ بولىدۇ. كېيىن ئەگەر ياللۇغ جىگەرنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بولسا زۆرۈرىيەت ئېتىبارى بىلەن تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، 12 دانە ئۇرۇقسىز ئۇزۇم شىرىسى- نى سقىپ چقىرىلغان ھۆل مارجان شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە چقى- رىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

120 گرام مارجان شوخلىنىڭ سقىپ چقىرىلغان سۈيى ياكى كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سقىپ چقىرىلغان سۈيىدىن 120 گرامغا 36 گرام شەربىتى بۇزورى بارىد قوشۇپ ئىچكۈزسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام سۇمبۇلنى 180 گرام ئەرقى كاسىندە قاينىتىپ ھەم 36 گرام شەربىتى نىلۇپەر قوشۇپ، ئۇنىڭغا 4 گرام ئوغرىتىكەننى تالقانلاپ، سىپىپ ئىچسە پايدىلىق.

12 گرام مېغىزى فۇنۇس خيار شەنبەر ياكى 12 گرام گىل ئەرمەننى گۈل يېغىدا ئېزىپ، جىگەر ساھەسىگە تاڭسا، ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

ئەگەر ياللۇغ جىگەرنىڭ ئوستى قىسمى (يۇزەكى)دا بولسا، قان ئېلىش ھەم زۆرۈر بولسا، تەنقىيەدىن كېيىن 7 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ياكى كاسىنە ئۇرۇقى شىرىسى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى شىرىسى 6 گرام ياكى قوغۇن ئۇرۇقى شىرىسى 6 گرامنى يېڭى سۇ (قاياناق سۇ)دا چقىرىپ، 24 گرام سىركەنجۈبىل سادە ياكى 24 گرام سىركەنجۈبىل بۇزورى قوشۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام كاسىنە ئۇرۇقى، 12 گرام قۇرۇق شوخلا، 6 گرام ئاق سەندەل قاتارلىقلارنى سىركىدە ئېزىپ، گۈل يېغى قوشۇپ زىمات قىلسمۇ پايدىلىق. 12 گرام ئىكلىلمىلىك، 9 گرام ئەفسەنتىن رۇمى ۋە 6 گرام زەپەرنى ئېزىپ،

گۈل يېغى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسىمۇ ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان جىگەر ياللۇغى

يۈز ۋە تىلنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كەم بولىدۇ، ئاغرىق ۋە تەپ ئۆتكۈر بولمايدۇ، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق زىيادە بولىدۇ. ھېق تۇتۇش، قۇسۇش بولىدۇ، ئەگەر ياللۇغ ئۆتكۈر بولسا، نەپەس سىقىلىش ۋە يۆتەل بولىدۇ.

【داۋالاش】 زۆرۈرىيەت بويىچە تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، 6 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى ياكى 6 گرام پىرسىياۋشان ياكى 6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقىنى 180 گرام قاينىق سۈدا قاينىتىپ، 50 گرام كونا گۈلقەنتنى ئېزىپ، قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق ھەم 3 گرام مەستىكى رۇمنى 24 گرام ھەسەللىك سىركەنجۈبىلگە ئارىلاشتۇرۇپ، يالاپ بەرسىمۇ تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

6 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقى ياكى 6 گرام سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى ئوردان بىلەن بىللە 60 گرام تۇرۇپىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدە قاينىتىپ ، 24 گرام ھەسەللىك سىركەنجۈبىل قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

6 گرام مومىيانى 4 گرام شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۈملاچ قىلىپ يېگۈزسىمۇ، سوغۇقتىن بولغان ياللۇغقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 گرام قۇرۇق پىننە، 4 گرام قارا زىرىنىڭ قاينىتىلمىسىغا ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ 6 گرام سېرىق سەبرى، 6 گرام زەنجۈبىلنى ئېزىپ جىگەر ساھەسىگە تېڭىلىدۇ.

6 گرام مۇرمەككى ياكى 6 گرام رەۋەنچىنىنى ئېزىپ، زىمات قىلسىمۇ پايدىلىق. 12 گرام ئىزخىر يىلتىزى، 6 گرام قۇرۇق شوخلا ياكى 7 دانە ئۇرۇقسىز ئۈزۈملەرنى ئېزىپ، چاپسىمۇ بولىدۇ. 12 گرام قىچىنى كالا سۈتىدە ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، سۈركەپ بەرسىمۇ سوغۇقتىن بولغان ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

جىگەر قېتىش

بۇ كۆپىنچە جىگەرنىڭ سوغۇق ھەم ئىسسىقتىن بولغان يالۇغلىنىشتا ئىششىق ياخشى تارتىلماسلىقتىن پەيدا بولىدۇ، بەزىدە سەۋدانىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن بولىدۇ، جىگەر ساھەسىدە قاتتىقلىق بىلىنىدۇ، ئاغرىش ۋە تەپ بولمايدۇ، ئىشتىھاسى كېمىيىدۇ، بەدەن كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلايدۇ.

【داۋالاش】 زۆرۈرىيەت بويىچە تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، 9 گرام گاۋزىبان گۈلى ياكى 7 گرام بەدىيان ۋە 7 گرام غاپىس گۈلىنى قوشۇپ ياكى يەككە ھالدا 180 گرام ئەرقى شوخلىدا قاينىتىپ، 36 گرام زۇپا شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

120 گرام سقىپ چىقىرىلغان بەدىيان كۆكىنىڭ سۈيى 120 گرام كاسنە كۆكىنىڭ سقىپ چىقىرىلغان سۈيى ياكى 120 گرام سقىپ چىقىرىلغان مارجان شوخلا كۆكىنىڭ سۈيىدە 50 گرام گۈلقەنت ئاپتاپىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

ئەگەر مىزاجىدا ھارارەت (قىزىتما) بولسا، 7 گرام زۇپا گۈلىنىڭ قاينىتىلمىسىغا ياكى ئۆچكە سۈتىگە 36 گرام گۈلقەنت قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

7 گرام قۇسته قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلدۇ ياكى ئۈنى سۈدا ئېزىپ، بىلسان يېغى قوشۇپ، جىگەر ساھەسىگە سۈركەپ بەرسە (چاپسا) قېتىشى خاراكتېرلىك يالۇغقا پايدىلىق.

7 گرام سۇمبۇل، 7 گرام ھەببۇلغار، 7 گرام ئوردان ياكى 7 گرام كۈدە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئېزىپ، قۇسته يېغى ياكى نارجىل يېغى قوشۇپ چېپىلسا، ناھايىتى پايدىلىق.

12 گرام ئەفسەنتىن، 12 گرام ئىزخىر يىلتىزى ياكى 36 گرام بىدەنجىر يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى ئېزىپ، موم يېغى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، 12 گرام شۇمشا تالقىنى ياكى 12 گرام زىغىر تالقىنى، 12 گرام مىئە سائىلە، 24 گرام ئاق مومنى 80 گرام نارجىل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ،

ھەر كۈنى جىگەر ساھەسىگە تاڭسا، ئۇنۇمى ياخشى.

جىگەرگە زەربە تېگىپ ئىششىش

زەربە تەگكەنلىك تارىخى بولىدۇ، جىگەر ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ، قۇسىدۇ، ئىچى سۇرىدۇ، بەزىدە قانمۇ كېلىدۇ، بولۇپمۇ ئېغىر دەرىجىدە زەخمىلەنگەندە قان كېلىدۇ.

[داۋالاش] ئالدى بىلەن باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ھەم ساپ مومىيا 3 گرام ۋە گىل ئەرمىنىدىن 4 گرامنى ئېزىپ ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزسە پايدىلىق ھەم 3 گرام رەۋەنچىنى ياكى 3 گرام ھەببۇلئاسنى سوقۇپ، تاسقاپ، سوفۇپ قىلىپ يېگۈزۈلىدۇ.

3 گرام زەپەر ۋە 6 گرام مۇرمەككىنى پاقىيوپۇرمقىنىك سۈيىدە ئېزىپ، بىنەپشە يېغى قوشۇپ چېپىلسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

7 گرام ئۈدخام، 7 گرام ھەببۇلغار، 3 گرام مەستىكى رۇمى قاتارلىقلار-نى سوقۇپ، موم يېغى ۋە يەسىمەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تېڭىلسا پايدىلىق.

12 گرام سۇمبۇل ۋە 12 گرام مۇقەللىنى موم يېغى ياكى سەۋسەن يېغىدا ئېزىپ تېڭىپ بەرسە، زەربە تۇپەيلىدىن بولغان يالىلۇغقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى

دەسلىپىدە جىگەر ساھەسىدە ئېغرىلىق ۋە ئاغرىش بولىدۇ. چوڭقۇر نەپەس ئالغاندا ياكى يۆتەلگەندە ئاغرىق كۈچىيىدۇ. يىرىڭلىق ئىششىق بار ئورۇن ئازراق كۆتۈرۈلگەندەك بىلىنىدۇ ھەم ئۇنى باسقاندا يۇمشاق سېزىلىدۇ، ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، بەزىدە قورساق كۆپىدۇ، بەزىدە قەۋزىيەت بولىدۇ، پۇتۇن بەدەن تېرىلىرى، كۆزى ۋە كالپۇكى سارغىيىدۇ، بىمار ئاجىزلاپ ئورۇقلايدۇ. ئىشتىھاسى تۈتۈلىدۇ، يانتۇ ياكى ئوڭدىسىغا يېتىش تەس بولىدۇ، جۇغ ـ جۇغ بولۇپ قىزىتما ئۆرلەيدۇ. يىرىڭلىق ئىششىق ئېغىزلىرى قورساق پەردىسى ياكى يۇرەك قېپى، كۆكرەك

پەردىسىگە تەسىر قىلسا ئاقۇتتى ناچار بولۇپ، بىمار ئۆلۈپ كېتىدۇ.

【داۋالاش】 ئەگەر يارا ئېغىز ئالمىغان بولسا، ئېغىز ئېلىشتىن ئىلگىرى ماددىنى تارقىتىش ۋە ماددا يىغىلىپ ئېغىز ئېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، يوتىغا ھىجامەت قويۇش ھەم باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. شۇنىڭدەك، ئىچىنى يۇمشاتقۇچى، ئىششىق تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ چارە قىلىنىدۇ.

پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. يەنى ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن 80 گرام ئارپا سۇيىگە 24 گرام ھەسەل قوشۇپ ئېرىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى 7 گرام شۇمشا ۋە 3 دانە ئەنجۈرنى قاينىتىپ بەرسىمۇ بولىدۇ ھەم بابۇنە، ئىكللىلىك، زىغىر ۋە باشقا ماددا پىشۇرۇغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. ماددا پىشىپ بولغاندىن كېيىن، زىمات دورىلارنى بەرسە يالۇغى يۇمشىتىپ بېرىدۇ. 5 گرام ھەمشىباھار ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن 5 گرام قوغۇن ئۇرۇقى شىرىسىنى 120 گرام سىركەنجۈبىل سادىدە ۋە 70 گرام ئەرقى كاسىنە بىلەن قوشۇپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

24 گرام تەرەنجىبىننى 120 گرام ئەرقى گۈلاب ياكى 120 گرام مائۇل ھەسەلدە ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق. كېيىن جارا-ھەتنى (يارىنى) پۈتتۈرگۈچى دورىلاردىن 1 گرام كۈندۇر، 3 گرام خۇنسىياۋ-شان ۋە 1 گرام كەھرىۋانى ئېزىپ، ئەرقى كاسىنە قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا پايدا قىلىدۇ.

جىگەر يىگلەش

كەيلۇس جىگەر تەرەپكە ياخشى شۇمۇرۇلمەيدۇ، بەزىدە كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بەزىدە ھۆ بولىدۇ، ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغا ئاستىدا ئاغرىق بولىدۇ، كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە جىگەر بىر ئاز چوڭىيىدۇ، ئەمما كېيىن كىچىكلەيدۇ، بەزىدە يەڭگىل قىزىتمىمۇ بولىدۇ، ھەزىم بۇزۇلۇش، قورساق كۆپۈش، قەۋزىيەتنىڭ شىكايىتى بولىدۇ، تېرىلىرى قۇرغاقلىشىدۇ، بەدەن

تېرىلىرىگە سېرىقلىق چۈشىدۇ، بىمار ئاجىزلايدۇ ھەم ئورۇقلايدۇ، ئاخىرقى مەزگىلىدە يەر قان (سېرىقلىق چۈشۈش) كېسىلى ياكى ئىستىسقا كېسىلى پەيدا بولىدۇ.

[داۋالاش] 5 گرام كاسنە ئۇرۇقى، 5 گرام پىرسىياۋشان، 5 گرام سېرىق ئوت ئۇرۇقى، 5 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى، 5 گرام ئوغرىتىكەن قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، شىرىسنى (تەمنى) چىقىرىپ، 24 گرام بۇزۇرى شەربىتىنى ئۇنىڭغا قوشۇپ ئىچكۈزسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان بەدەن كۆپۈپ ئىششىش

يۈز، قاپاقلىرى ئىششىيدۇ، ئىششىق قول ـ پۇتلىرىغا چۈشىدۇ، بەدەن تېرىلىرىنىڭ رەڭگى سېرىق ياكى ئاق بولىدۇ، قورساقتا كوركىراش تاۋۇشى بولىدۇ.

[داۋالاش] ئاشقازان ھەم جىگەرنى قۇۋۋەتلەش لازىم. 12 گرام بەدىيان شىرىسى ياكى 6 گرام كاسنە ئۇرۇقى شىرىسى ۋە 6 گرام سېرىق ئوت ئۇرۇقى شىرىسىنى 120 گرام ئەرقى شوخلىدا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام كاسنە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

6 گرام ئەفسەنتىن رۇمنى قاينىتىپ، قىزىلگۈل شەربىتىدىن 36 گرام قوشۇپ بەرسىمۇ پايدىلىق.

6 گرام سەلخە، 6 گرام سۇمبۇل، 6 گرام دارچىن، 6 گرام بۆرە ئەرمىنى، 6 گرام زىراۋەندە مۇددەھرەجنى گۈلابتا سۈرۈپ زىمات قىلىنىدۇ ھەم مەستىكى يېغى، سېرىقچېچەك يېغى بىلەن ئاشقازان جىگەر ساھەسى ياغلانسا، ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. 1 گرام سەكبىنەجنى سوقۇپ يېگۈزسىمۇ پايدىلىق.

سۈلۈق ئىششىق

بۇ كېسەل يۈرەك ياكى ئۆپكە مەنبەلىك بولسا ئىششىق ئاۋۇال پۈت تەرەپتىن باشلىنىپ، تەدرىجىي تارقىلىپ، قورساققا سۇ چۈشىدۇ ھەم پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ.

ئەگەر بۆرەك خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولسا، ئىششىق ئاۋۇال قاپاق ھەم يۈز قىسمىدا پەيدا بولۇپ، كېيىن پۈتۈن بەدەنلىك سۈلۈق ئىششىققا ئۆزگىرىدۇ.

ئەگەر جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئاۋۇال قورساققا سۇ چۈشىدۇ. ئەگەر قان ئازلىقتىن بولغان بولسا سۈلۈق ئىششىق يەڭگىل بولىدۇ. ئارام ئالغاندىن كېيىن بولۇپمۇ ئەتىگەندە ئىششىق يوقايدۇ. ئۆرە تۇرغاندىن كېيىن ياكى ماڭغاندىن كېيىن يەنە ئىششىيدۇ، ئەمما بۆرەك مەنبەلىك بولغىنىدا ئەگەر ئىششىق پۈتىدا پەيدا بولسا ئارام ئالغاندىن كېيىن ياكى ياتقاندىن كېيىن كۆچىيدۇ. ماڭغاندىن كېيىن ئازىيىدۇ.

[داۋالاش] ئاسارۇندىن 9 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچسە ياكى 3 گرام شەھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز) يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسىمۇ، مۇشۇ كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

شام ياغىچى يىلتىزىدىن 3 گرام ئېلىپ، قاينىتىپ، قاينىتىلما تەييارلاپ، ئۇنىڭغا 2 گرام سۈمبۈل، 1 گرام مەستىكى ۋە 3 گرام دارچىننى قوشۇپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ياۋا پىياز (ئەنسىل)دىن 7 گرامنى ھەسەلدە پىشۇرۇپ يەپ بەرسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام غارىقۇننى تەڭ مىقداردىكى ئاسارۇن بىلەن قوشۇپ، ئۇنىڭغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئىستىسقا ئۇچۇن سۇرگە ۋە سۇيدۇك ھەيدىگۈچىلىك رولىنى ئويناىدۇ.

5 گرام قەسبۇززەرىرىنى تۆت دانە پىشىق ئەنجۇر ۋە 4 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام زاراڭزىنى سۇغا چىلاپ، ئۇنىڭغا 24 گرام قارا شېكەر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە، ئىستىسقائى لەھمى ۋە ئىستىسقا زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 گرام رەۋەنچىنىنى ئېلىپ، قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلسىمۇ، جىگەرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىپ، ئۇنىڭدىكى بۇزۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ (خىلىتنى يوقىتىپ)، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم ئۇ (رەۋەن) كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان ئەڭ ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ. لېكىن ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا ئانچە پايدا قىلمايدۇ. 7 گرام ھېلىلە كابىلى، 2 گرام لوك، 8 گرام كاسنىنى ئىستېمال قىلسىمۇ، ئىستىسقانىڭ ھەممە تۈرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام سۇزاپىنى سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 گرام زىرە رۇمىنىڭ قاينىتىلمىسىنى سەككىز كۈنگىچە ھەر كۈنى 24 گرام زەيتۇن بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچسە، ئىستىسقائى تەبەلگە پايدىلىق.

تۆگە سۈتىدىن دەسلىپىدە 80 گرام ئەتراپىدا بېرىپ، كېيىن كېسەل بەرداشلىق بېرەلىگۈچە 500 گرام ئەتراپىغىچە مىقدارىنى ئاشۇرۇپ يالغۇز ھالەتتە ئىچكۈزسە ياكى ئۇنىڭغا مۇناسىپ جىگەرنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنى قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئىستىسقا زىققىگە ناھايىتى پايدىلىق.

9 گرام ئاق تۇرۇتنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى تۆگە سۈتىدە يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ ئۇچ كۈملاچ تەييارلىنىدۇ ھەم ئۇنىڭدىن بىر كۈملاچ بېگۈزۈپ، كېيىن تۇزلانمىغان گۈرۈچ، سېرىقماي بىلەن قوشۇپ ئۇچ كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

24 گرام قار لەيلىسى يوپۇرمىقى بىلەن ئىككى دانە پىلپىل (قارىمۇچ) سىياھنى ئەرقى بەدىيانغا چىلاپ، شىرىسنى چىقىرىپ، سۇزۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنى بىر ھەپتىگىچە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بىمارنىڭ سالامەتلىكى ئەسلىي ھالەتكە قايتىدۇ.

زەپەردىن 5 گرامنى ئىچىپ بەرسە، ياكى 3 گرام سۈمبۈل، ياكى 5 گرام زەنجۈبلنى ئىچىپ بەرسە، ئىستىسقا تەبەلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى بادام يېغىدا قورۇپ يېگۈزسە، ئىستىسقائى زىققىگە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. تۆمۇر داغمال سۈيىنى ئىچىپ بەرسىمۇ بۇنىڭغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام قەلەمپۇر يېگۈزسە ھەم ھەر خىل پەنەرمايەنى ئىستېمال قىلدۇرسا، ئىستىسقائى لەھمى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

خورما يىلتىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، قول ـ پۇتقا سۈركەپ بەرسە ئىششىقنى تارقىتىدۇ ھەم شورنى قورساق ساھەسىگە چېپىپ بەرسە ئىستىسقائى تەبەلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىمارغا تۆۋەندىكى غىزالار مۇناسىپ كېلىدۇ: ئاق قوناق، پۇرچاق نېنى، نوقۇت سۈيى، قۇرۇتۇلغان گۆش، ئۇچار قۇشلارنىڭ باچكىسى، بولۇپمۇ ياۋا كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مۇناسىپ دورا ـ دەرمەكلەر سىلىپ قورۇلغان گۆش بېرىلىدۇ ھەم بۇغداي نېنى زەيتۇن يېغى بىلەن ياكى سىركە بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. تۆگە سۈتى بېرىلىدۇ. سەي ـ كۆكتاتلاردىن چەلەك، كەرەپشە، مارجان شوخلا بېرىلىدۇ. مېۋە ـ چېۋىلەردىن ئانار، بېھى بېرىلىدۇ ۋە ئىستىسقا بولغان بىمارلارغا ئۇسسۇزلۇق بولسا ئاچچىق خورما، شاپتۇل، ئۆرۈك، تاۋۇز ۋە تەرخەمەك بېرىلسە، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ھەم سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قارا شېكەر بىلەن بىللە بادام مېغىزى ۋە پىشقان ئەنجۈر قېقى يېگۈزۈلسىمۇ پايدىلىق.

ئۆت، تال كېسەللىكلىرى

ئۆت تېشى كېسەللىكى

ئوڭ تەرەپ يۇقىرى قورساق قىسمى ئاغرىش، مۇزلاپ تىترەش، يۇقىرى قىزىتما بولۇش، سېرىقلىق چۈشۈش تىپىك بولىدۇ.

【داۋالاش】

3 گرام بەدىيان ئۇرۇقى قاينىتىلمىسى ئىچكۈزسە، جىگەر ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ. تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرىدۇ ياكى 3 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سوقۇپ كاپ ئەتسە ياكى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، جىگەر ئىششىقىنى قايتۇرۇپ، تاشنى چىقىرىدۇ.

تۇرۇپ يىلتىزىنى مىجىپ ۋە ئۇنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، 36 گرام ئەتراپىدا ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىچىپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام ئۇدسەلبىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، تاش ياكى قۇمنى چۈشۈرىدۇ.

3 گرام ھەجەرۇلىيەھوت سۇدا تاشقا سۈرۈلگىنىدىن ياكى 0.24 گرام ھەجەرۇلىيە-ھوت كۈشتىنى 24 گرام بۇزورى شەربىتى بىلەن قوشۇپ كۈندە ئىستېمال قىلدۇرسا، ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بىر دانە تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئۇنىڭ ئىچىگە چامغۇر ئۇرۇقى تولدۇرۇپ، ئۇنىڭ ئاغزىنى كېسىۋەتكەن يەنى ئويۇپ ئېلىۋەتكەن تۇرۇپ پارچىسى بىلەن ئېتىپ خىمىر چاپلاپ ياكى گىلى ھىكمەت قىلىپ، قوقاستا (كۆمۈپ) پىشۇرۇپ ئېلىپ، ئىچىدىكى ئۇرۇقىنى ئېلىپ ئېزىپ، 2 گرامدىن بىر قانچە كۈنگىچە (ئۇچ كۈنگىچە) ئىچىپ بەرسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

سېرىقلىق چۈشۈش

دەسلىپىدە سۈيدۈك سېرىق رەڭدە ياكى قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ. كېيىن كۆزلىرىگە سېرىقلىق چۈشىدۇ ھەم كالپۇك، چىش مىلىكى، تىلى

ۋە تېرىلىرىنىڭ رەڭگى يەڭگىل دەرىجىدە سېرىققا مايىل ياكى قارىغا مايىل بولىدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولۇپ، ئىشتىهاسى تۆتۈلىدۇ، مايلىق تاماقلاردىن سەسكىنىدۇ، قورساق كۆپىدۇ ھەم ئارقا ـ ئارقىدىن كېكىرىك كېلىدۇ، چوڭ تەرەت توپا رەڭدە ھەم سېسىق پۇراقلىق كېلىدۇ.

【داۋالاش】

مائولجەبەننى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يەرقان (سېرىقلىق چۈشۈش) نى يوقىتىپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ھەشقىپىچەك يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 36 گرامنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.

60 گرام ئوسۇڭ بەرگىنىڭ سۈيى، 60 گرام بىدىموشكى بەرگىنىڭ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

50 گرام ئارپىبەدىيان سۈيى، 36 گرام يېڭى كەرەپشە سۈيىگە سىركەنجۈبىل قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق.

4 گرام رەۋەنچىننى سوقۇپ، سۈزۈپ قىلىپ، سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈپ، 3 گرام غارىقۇننى ئىستېمال قىلدۇرسا، توسالغۇلارنىڭ ئېچىپ، سېرىقلىق چۈشۈشنى يوقىتىدۇ.

7 گرام بىدىموشكىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە، 9 گرام ئەفسەنتىننى قاينىتىپ ياكى دەملەپ، ئۈدا 10 كۈنگىچە ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

60 گرام ئەتراپىدا تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، جىگەرنىڭ سۈددىلىرىنى ئېچىپ سېرىقلىق چۈشۈشنى يوقىتىدۇ.

1 گرام ھىڭنى بەش دانە ئەنجۈر قېقى بىلەن قوشۇپ يېگۈزسە پايدىلىق.

نوقۇت پوستى 12 گرامنى تولۇق بىر كېچە سۈغا چىلاپ، ئەتسى ئەتىگەندە شىرىسىنى ئېلىپ، ئۈنىڭغا ئازراق ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

80 گرام تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە شېكەر سېلىپ تاتلىق قىلىپ

ئىچكۈزۈلدۇ ھەم 60 گرام تەمرى ھىندىنى سۇغا چىلاپ سۇزۇپ، ئۇنىڭغا ئاق شېكەر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىيگۈزۈلدۇ. بۇنى بىر قانچە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

12 گرام خېنە يىلتىزىنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

بۇغا مۆڭگۈزىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىدىن 0.48 گرامنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىللە ئىچىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئازراق كاپۇرنىڭ سۇيىگە سۇرۇلگەن سەندەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ بەدەن ئۈۋۈلاپ بېرىلسە ناھايىتى پايدىلىق.

يۇمغاقسۇت يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن سۇرمە تارتىلسا، يەرقان بولغان بىمارلارنىڭ كۆزىدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ.

تۇرۇنجى پوستىنى سۇرۇپ كۈمۈش ۋەرەق بىلەن بىللە كۆزگە تارتىلسا كۆزدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ.

تال يالليۇغى

يەرلىك ئورۇندا ئىششىق ۋە قاتتىقلىق بولىدۇ. ئۇندىن باشقا ئاچچىق كېكىرىش، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قىسمى كۆپۈشۈش، ئاچچىق قەي قىلىش، سۇيدۇك رەڭگى قارىغا مايىل قىزىل بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

[داۋالاش] كۆپىنچە جىگەر قاتتىقلىشىش ۋە جىگەر يالليۇغىغا پايدا قىلغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇلار تال ئىششىقى ۋە تالنىڭ قاتتىقلىشىشىغە-مۇ پايدا قىلىدۇ. لېكىن ئۇنىڭغا بەزى ۋاقىتلاردا بۇ دورىلارمۇ ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ (بۇ جىگەر كېسەللىكلىرىگە مۇناسىپ كەلمەيدۇ).

يۇلغۇن مېۋىسىنى قاينىتىپ ئىچسە، سۇيدۇك ماڭدۇرۇپ، تال يالليۇغە-نى يوق قىلىدۇ.

پوستى بىخ كەبىردىن 3 گرام ئېلىپ، قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پوستى بىخ كەبىرنى سىركە ياكى ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلىشنى

داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام قۇستىنى سوقۇپ سۇغۇپ ياكى مەتبۇخ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

سۇپارىدىن 4 گرامنى سوقۇپ، تالقانلاپ، سىركەنجۇبىل بىلەن بىللە ئىچسە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىپ، يالليۇغنى قايتۇرۇشتا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقنى سوقۇپ، سىركە بىلەن بىللە ئىچسە ھەم زېمات قىلسا پايدىلىق.

سىركىگە تاغ پىيىزى چىلاپ ئىچكۈزسە ياكى چېپىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

تۆمۇر داغمال سۇيىنى ئىسسىتىپ ئىچىپ بەرسە، تال يالليۇغنا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ماشنى سوقۇپ سىركە بىلەن بىللە زېمات قىلدۇرۇلسا ھەم يالپۇزنى قائىدە بويىچە سىركە بىلەن بىللە تېڭىپ بەرسە، تال يالليۇغنى قايتۇرىدۇ.

3 گرام جاۋۇشىرنى ئىچىپ بەرسە ھەم تېڭىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ئۇشەق ياكى مۇقەلنى سىركە بىلەن ئېزىپ، تال ساھەسىگە چېپىپ بەرسە، تال يالليۇغنى قايتۇرۇشتا ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئۆشنەنى سىركىدە قاينىتىپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئۆچكىنىڭ مۇڭگۈزىنى تالقانلاپ، ئارپا تالقىنى ۋە سىركە بىلەن بىللە تېڭىپ بەرسە (چاپسا) تال يالليۇغنى قايتۇرىدۇ. تاشاڭنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم زېمات قىلسا، تال قېتىشنى يوقىتىدۇ ھەم كۆپىنچە ئۇنىڭغا پىشقان ئەنجۈرمۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تۆمۇر كېپىكىنى تېڭىپ بەرسە، تال يالليۇغنى ناھايىتى تېز قايتۇرىدۇ.

خىيار شەنبەر مېغىزى (ئىچكى پورى)نى مارجان شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زېمات قىلسا، تال قېتىش ۋە تال يالليۇغنا

شىپا قىلىدۇ.

گۈڭگۈرت ئەرقى (ئەرقى كىبرىت) دىن 0.12 گرامدىن 0.48 گرامغىچە ئېلىپ ئۈسسۈلۇق سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، تال قېتىش ۋە تال يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مارجاندىن 3 گرامنى سۈرۈپ (ئەتىگەندە) ئېغىزنى چايقۇۋېتىپ، ئىچسە ناھايىتى پايدىلىق.

3 گرام سىيادان ياكى 3 گرام غارىقۇننى يەككە ھالدا ياكى سىركەنى جۇۋىل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، تال قاتتىقلىشىشنى يوقىتىدۇ.

3 گرام ئۈشەقنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم زىمات قىلسا، تال يالليۇغىغا پايدىلىق.

تال يىرىكلىق ئىشىشقى

تال ساھەسى قاتتىق ئاغرىيدۇ، بەزىدە يىرىڭ ئارىلاش سۇيدۇك كېلىدۇ ۋە بەزىدە يىرىڭ ئاشقازانغا يېتىپ بارغان بولسا قەي ياكى ئىچى سۇرۇش ئارقىلىق چىقىدۇ ھەم ناھايىتى سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ.

【داۋالاش】 يىرىكنى تازىلاش ئۈچۈن سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار-دىن، سېرىق ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى 4 گرام، بەدىيان شىرىسى، كاسنە ئۇرۇقى شىرىسى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، تۆگە سۈتى 60 گرام، ئېشەك سۈتى 60 گرام، مائۇل ھەسەل 70 گرام ياكى شېكەر جۇلابى 70 گرامنى ئىستېمال قىلدۇرسا ناھايىتى پايدىلىق. ئۇنىڭدىن كېيىن جاراھەت ئېغىزىنىڭ پۈتۈشى ئۈچۈن خۇنسىياۋشان، رەۋەنچىنى، بىخ كەبرلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 1 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، 12 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يالاپ بەرسە پايدىلىق.

بۇغداي كېپىكىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن سىركىدە ئازراق ئۈشەقنى ئېرىتىپ، كېيىن كېپەكنى قاينىتىپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا

قوشۇپ ئوبدان ئېزىپ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ تال ساھەسىگە زىمات قىلسا پايدىلىق.

تال چوڭىيىش

تال ساھەسىدە ئاغرىش، ئېغىرلىق بولىدۇ، قورساق كۆپىدۇ... قاتارلىقلار.

[داۋالاش] نانخا (جۇۋىنە)نى سەۋرى گۈلىنىڭ لۈئابىدا ھۆل قىلىپ ۋە قۇرۇتۇپ 3 ~ 2 گرامدىن يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تال توسۇلۇش

تال ساھەسىدە ئېغىرلىق بولىدۇ، بەدەن رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ، تال چوڭىيىدۇ، قاتتىقلىق بولىدۇ.

[داۋالاش] جىگەر توسۇلۇشتا سۆزلەنگەن يەككە دورىلار تال توسۇلۇشقىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەش قۇلاق يوپۇرمىقى 3 گرام، يىلتىزى 2 گرام، جۇۋىنە 7 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

زىختىن 9 گرام ئېلىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ياكى سوقۇپ، سۇغۇپ تەييارلاپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ ھەم ئىزخىردىن 9 گرامنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

تاغ زىرىسى ئۇرۇقىدىن 3 گرام، زەپەر خەمىكىدىن 3 گرامنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، قاينىتىلما تەييارلاپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

7 دانە سىرىق ئەنجۈرنى 4 گرام قارىمۇچ، 5 گرام زەنجۇبىل، 2 گرام پىننە بىلەن بىللە يېگۈزسە جىگەر ۋە تالنىڭ سۇددىلىرىنى ئاچىدۇ.

2 گرام بىلسان يېغى بىلەن 7 گرام سىرىق ئوتنى بىرلەشتۈرۈپ بەرسە بولىدۇ.

كەرەپشە يوپۇرماقلىرىنى سىلىپ نان پىشۇرۇپ يېسە ھەم ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرىنىڭ ئۇسارىسى (سۈيى) نى چىقىرىپ ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇغداي ئۇنى بىلەن يۇغۇرۇلغان خېمىرنى بىر كېچە ـ كۈندۈز سىركىگە چىلاپ ھۆل قىلىپ، تال ساھەسىگە زىمات قىلسا، تالنىڭ سۈددە-لىرىنى ئاچىدۇ.

تال ئاغرىش

يەلدىن بولغان ھەم سوغۇقتىن بولغان تال ئاغرىقىدا ئىشتىھاسى تۆتۈلىدۇ، ئۈسسۈزلۈق بولمايدۇ، قورساق كۆپۈش، قورساق غولدۇرلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ، ئىسسىقتىن بولغىنىدا ئۈسسۈزلۈق، تال ساھەسى ئېچىشىش، سۈيدۈك رەڭگى قىزىل بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

[داۋالاش] مومىيادىن 0.24 گرامنى يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ ھەم ئاسارۇندىن 9 گرامنى سىركە بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، تالنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىپ، ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

سۈمبۈل ھىندىدىن 3 گرامنى ياكى ئۈرداندىن 3 گرامنى قاينىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

6 گرام ئەفسەنتىننى سىركىدە قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا ھەم 4 گرام ياپچان ئۈساربىسى، 7 گرام كەرەپشە يوپۈرمىقىنى قوشۇپ زىمات قىلسا ھەم ئىچسە تال ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

3 گرام سامساقنى سىركە بىلەن بىللە قوشۇپ يېسە پايدىلىق.

ھەببۈتۈلخوززادىن 7 گرامنى ئىستېمال قىلىشنى بىر قانچە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرسا ھەم 6 گرام ھىكنى قاينىتىپ ئىچسە ۋە تېگىپ چېپىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۈدىدىن 8 گرامنى سىركەنجۈبىل بىلەن بىللە ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

ئارچا مېۋىسىنى يەڭگىل قاينىتىپ، كېيىن ئۈنىڭ سۈيىگە سىركەنجۈبىل قوشۇپ ئىچسە ناھايىتى پايدىلىق.

ھىلىلە كابىلى 8 گرام، ھىلىلە سىياھ 8 گرام، ھەر ئىككىلىسىنى ئىستېمال قىلسا دەرھال مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرۇتۇلغان سېرىق ئەنجۈرنى ئۆتكۈر سىركىگە ئۇچ كۈن چىلاپ، ئۈنىڭدىن

ھەر كۈنى تۈچ دانە ئەنجۈرنى يەپ، ئۇستىدىن 50 گرام ئەتراپىدا سىركە (يۇقىرىدىكى دېيىلگەن)نى ئىچىپ بەرسە، تال ئاغرىقى ۋە تال قېتىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىپ، ئاغرىق توختىتىش ۋە تالنى ياشارتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئەنجۈرنى ئەگەر ئۈزۈم سىركىسىگە ئالتە كۈن چىلاپ، ئاندىن يەپ بەرسە (كۈندە تۆت دانە) ھەم تال ساھەسىگە تاڭسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ئەنجۈرنى سىركىدە ئېزىپ تال ساھەسىگە تاڭسا، تالنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەشقىپىچەكنى سىركىدە پىشۇرۇپ، سوقۇپ، ئۈنىگە ئارپا ئۈنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تال كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدىغان غىزالار: ئۈچار قۇشلارنىڭ گۆشلىرى جۈملىدىن قۇشقاچ، پاختەك گۆشلىرى ۋە يېرىم پىشۇرۇلغان تۇخۇم (ئىلىتىلغان)مۇ ناھايىتى پايدىلىق غىزادۇر. ئەگەر بۇلارنى پىشۇرغاندا ئازراق پىننە، كاسنە، سېرىق ئوت، سامساق ۋە پىياز ھەم بەدىيان قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرسا، ئۇنىڭ مەنپەئەتى ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ. يۇقىرىدىكى ھەممە غىزالارغا سىركە ۋە ئاش تۇزى قوشسا تېخىمۇ ياخشى. شۇنىڭدەك نوقۇتمۇ ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. مېۋىلەردىن پىستە، بادام، ياڭاق ھەم قۇرۇق ئەنجۈر ۋە باشقا مېۋىلەرنى سىركە ۋە قارا شېكەر بىلەن يېگۈزسە ناھايىتى پايدىلىق. بىمارلارغا يۇمشاق ھەم ئاق بۇغداي ئۇنىدا سىيادان، جۇۋىنىلەرنى قوشۇپ، تونۇردا نان پىشۇرۇپ، كۆكتاتلار بىلەن بەرسە ناھايىتى ياخشى.

ئۇچەي كېسەللىكلىرى

تاماقتىن ئىچى سۇرۇش

دەسلىپىدە سېسىق كېكىرىدۇ، كۆپ قېتىم ئۇچەي غولدۇرلاپ، ئىچى سۇرىدۇ، بەزىدە قورساق ساھەسىدە ئاغرىق بولىدۇ، ئىچى سۇرۇپ بولغاندىن كېيىن بىر ئاز راھەتلىنىپ قالىدۇ.

[داۋالاش] ئالدى بىلەن ئىچى سۇرۇشنى توختاتماسلىق لازىم. ئەگەر ئىچى سۇرۇپ، ئاشقازان پاكىزلىنىپ تازىلانغان بولسا، ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشقازانىنى كۈچەيتكۈچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئىچى سۇرۇۋاتقان چاغدا بىمارغا غىزا بەرمەسلىك لازىم. كەچتە ئازراق توخۇ شورپىسى بېرىلىدۇ ھەم ئۇستىدىن 9 گرام بەدىيان بىلەن 3 گرام قاقىلەكىبارىنى سوقۇپ، سوفۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق. بۇ خىل ئىچى سۇرۇشتە باشقا ئالامەتلەر بولسا، ئالدى بىلەن ئىسسىق سۇغا ئاش تۇزى قوشۇپ ئېرىتىپ، ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر مىزاجىدا سوغۇقلۇق بولسا، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەستىكىدىن 3 گرامنى سوقۇپ، بىر دانە ئامىلە مۇرابباسىغا ئارىلاشتۇرۇپ، 60 گرام گۈلاب بىلەن بىللە يېگۈزۈلىدۇ.

مېڭە مەنبەلىك ئىچى سۇرۇش

مېڭە مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشتە نەزلە سۈيۇقلۇقى ئاشقازان، ئۇچەيگە چۈشكەندىن كېيىن ئىچى سۇرۇش بولىدۇ. بولۇپمۇ ئۇخلاپ ئورنىدىن تۇرغاندىن كېيىن ئازراق ئىچى سۇرۇپ، بىر ئازدىن كېيىن توختاپ، يەنە ئىككى قېتىم ئىچى سۇرىدۇ. بولۇپمۇ ئىچى سۇرۇش ئەتىگەنده كۆپرەك يۇز بېرىدۇ. ئەگەر سەپرادىن ئىچى سۇرۇش بولسا، سەپرا خىلىتىغا خاس ئالامەتلەر بەلغەمدىن بولسا بەلغەمنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ.

[داۋالاش] 7 گرام ئۇستقوددۇس، 5 گرام قۇرۇق زۇپا، 7 گرام سۇمبۇل تىپ، 65 گرام فەرەنجمىشكى، 4 گرام مەرزەنجۇش، 3 گرام رۇم بەدىيان، 9 گرام پوستى ئاجرىتىلغان بىخ سۇس ياكى ئۇچ دانە يەرلىك سېرىق ئەنجۇر بۇلاردىن ھەربىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا 160 گرام سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق.

4 گرام خېنە گۈلى تالقىنىنى 100 گرام مائۇل ھەسەل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

5 گرام ھەب بىلسانىنى ياكى 3 گرام دارچىنىنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

بۇغداي كېپىكىنى ئازراق ئاش تۇزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خالتىغا سېلىپ، ئىسسىق ئۆتكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئاشقازان مەنبەلىك ئىچى سۇرۇش

ھەزىم بۇزۇلۇش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، سېسىق، ئاچچىق كېكىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

[داۋالاش] 3 گرام ئۇدھىندىنى سوقۇپ ئىستېمال قىلسا، شۇنىڭدەك، 300 گرام قەلەمپۇر بىلەن 6 گرام بەسباسەنى شارابى قايناتقاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

6 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى چىقىرىپ ئىچسە پايدىلىق.

3 گرام كۈندۈر، 2 گرام ئۇد سەلبىنى كونا شاراب بىلەن بىللە ئىچسە پايدىلىق.

ناننى سىركە ۋە سۇغا چىلاپ يېگۈزسە پايدىلىق.

5 گرام پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى، 1 گرام كەھرىۋا بىلەن قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇچەي مەنبەلىك ئىچى سۇرۇش

غىزا يەپ ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن غىزا ئاشقازاندىن ئۇچەيگە ئۆتكەندە

باشلىنىدۇ. قورساق كۆپۈش، قورساق كوركىراش قاتارلىقلار مەۋجۇت بولىدۇ. بەزىدە تەرتىتى ئازراق يېرىڭ ياكى قان ئارىلاش كېلىپ، ئۇچەي ساھەسىدە ئاغرىق بولىدۇ ھەم تاماق ياخشى ھەزىم بولماي تەرەت بىلەن بىللە چىقىدۇ. ئەگەر سەپرا سەۋەبىدىن بولسا، ئۇچەي ئېچىشىش ۋە چوڭ تەرەت قىلغاندا مەقئەتتە ئېچىشىش بولىدۇ. چوڭ تەرىتىدىن سېرىق ھەم سەپرا ماددىسى تېپىلىدۇ.

【داۋالاش】 مەستىكى رۇمى بىلەن تاباشىرنى 12 گرامدىن ئېلىپ، گۈلقەنت ياكى ئاملە مۇرابباسى بىلەن يەپ بەرسە، ئۇچەي مەنبەلىك ئىچى سۇرۇشكە پايدىلىق.

پوستى خەشخاشنى سوغۇق سۇدا ئېزىپ ئەتىگەن-كەچتە ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

60 گرام تۆمۇر داغمال سۇيى بىلەن سوغۇق سۇدا 12 گرام موزىنى يۇمشاق ئېزىپ ئىچىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، سۇماق بىلەن ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەببۇلئاس ئۇسارىسىنى يالغۇز ياكى گۈل بېغى بىلەن ئىچسە ئۇنۇمى ياخشى.

ئانار گۈلى، ماش، كاسنە يوپۇرمىقىنىڭ سۇيىنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

قەھۋەنى قۇم قازاندا نوقۇتقا ئوخشاش قورۇپ، سوقۇپ يەپ بەرسە ئىچى سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

باللاردىكى ئىچى سۇرۇش

كىچىك باللارغا چىش چىققاندا، چىش ملىكى يېرىڭلاپ قالغاندا، سۈتنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ياكى بۇزۇلغان سۈتنى ئىچكەندە ئىچى سۇرۇش بولىدۇ.

【داۋالاش】 زەھرى مۆھرەج، تاباشىر، نارجىل قاتارلىقلارنى سۇدا ئېزىپ

ئىچكۈزسە پايدىلىق.

خەشخاش پوستى بىلەن ھېللە سىياھنى ياغدا قورۇپ ئېزىپ، تەڭ مىقدارىدا ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا ئازراق قورۇلغان سەمغى ئەرەبنى سوقۇپ، تاسقاپ، قوشۇپ بەرسە تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ.

پاقىيوپۇرمقىنىڭ سۈيىنى ئاپتاپتا ياكى ئوتتا ئازراق قىزىتىپ، ھەر قېتىم ئىچى سۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئىچكۈزسە ياكى بىر پارچە لاتىنى ئۇنىڭدا ھۆل قىلىپ مەقئەتكە قويۇپ قويسا ناھايىتى پايدىلىق.

پادى زەھرى ھايۋانىنى پاقىيوپۇرمقىنىڭ سۈيىدە ياكى كالا قېتىقىدا ياكى ئالما سۈيى ۋە ياكى بېھى سۈيىدە يۇمشاق ئېزىپ يېگۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

توشقان پەنەرمايىسى ياكى تۆگە پەنەرمايىسىدىن 0.72 گرامنى سوغۇق سۇ بىلەن بەرسە ئىچى سۇرۇشنى توختىتىدۇ. لېكىن بۇ كۈنلەردە بالىلارنى ئېمىتمەسلىك لازىم.

قانلىق ئىچى سۇرۇش

جىگەر مەنبەلىك قانلىق ئىچى سۇرۇشتە ئومۇمەن ئاغرىش بولمايدۇ، قان چوڭ تەرەتكە قوشۇلۇپ كەلمەيدۇ، كۆپ مىقدارىدا قان چىقىدۇ، چوڭ تەرىتى سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ، كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلايدۇ. تېرىلىرىگە سېرىقلىق چۈشىدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشىدىن تارتىپ ئاخىرىغىچە قانلا كېلىدۇ ياكى گۆش يۇغان سۈدەك كېلىدۇ. بەزىدە دەسلىپىدە سۈتكە ئوخشاش تەرەت كېلىپ، كېيىن قانلىق تەرەت كېلىدۇ.

ئاشقازان مەنبەلىك قانلىق ئىچى سۇرۇشتە بولسا ئۇچەيدە ئاغرىش ۋە سانجىقنىڭ شىكايىتى بولىدۇ. قان چوڭ تەرەت بىلەن بىللە ئارىلىشىپ كېلىدۇ.

[داۋالاش] بۇ خىل ئىچى سۇرۇش ئەگەر جىگەر مەنبەلىك بولسا، بىر قانچە كۈنگىچە بىمارغا غىزا بەرمەسلىك لازىم، ئىچى سۇرۇشنى توختـ

تىشقا ئالدىراپ چارە قىلماسلىق كېرەك ھەم باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم. ئۇندىن كېيىن سېمىز ئوت شىرىسى، پاقىيوپۇرمىقى شىرىسىنى 10 گرامدىن ئىچكۈزسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام گىل ئەرمىنى ئانار گۈلى بىلەن سۇدا ئېزىپ ئىچكۈزۈپ، 4 گرام خۇنسياۋشان تالقىنىنى 24 گرام ئەنجىباھار شەربىتى بىلەن قوشۇپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

4 گرام ئەنجىباھار تالقىنىنى 7 گرام گىل مەختۇم بىلەن بىللە بېسە ئۇنۇمى ياخشى.

6 گرام خەشخاش، 6 گرام قورۇلغان سۇماق، بىر دانە كۆيدۈرۈلگەن موزا، 6 گرام ئانار گۈلىنى، قورۇلغان يۇمغاقسوت بىلەن ئېزىپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن بىللە ئىچسە بولىدۇ.

قورۇلغان پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى، ھەبىۋلئاس ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى، كالا قېتىقى، تۆمۈر داغمال سۈيى، چالا كۆيدۈرۈلگەن مارجان قاتارلىقلارنى سوقۇشقا تېگىشلىكلەرنى سوقۇپ، تالقانلاپ، ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

سەنگى جارىھەتتىن 2 گرامدىن 12 گرامغىچە ئېلىپ، پاقىيوپۇرمىقى ئەرقى بىلەن قوشۇپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

قان تولغاق

سەپرادىن بولغان قان تولغاق

ئارقىمۇ ئارقا چوڭ تەرەت قىلىش خاھىشى بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، سوڭ ئېچىشىدۇ، سوغۇق سۇ ئىچكەندە سەل پەسىيىدۇ.

【داۋالاش】 ئالدى بىلەن ئىلمان سۇ مۇۋاپىق مىقداردا، 80 گرام سىركەنجۇبەل، 12 گرام تۇز، بۇلارنى قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. بۇزۇق (چىرىگەن) مادىدا تازىلانمىسا، يەنە بىر قانچە قېتىم قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

بىمار ئۇسسىغان ۋاقىتتا 24 گرام تەمرى ھىندى شىربىسىگە سىركەنجە-

ۋىل قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

تەنقىيە قىلىنغاندىن كېيىن، 1 گرام زەھرى مۆھرى چىنى، 1 گرام تاباشىر، 2 گرام پىستىنىك ئىچكى پوستىنى ئېزىپ، 24 گرام لىمون شەربىتى قوشۇپ يالاشقا بەرسە پايدىلىق.

6 گرام ئاق سەندەل، 7 گرام ئانار گۈلى، ئاقلانغان بېھى، ئالما، 24 گرام سەئىدى كۈفنى ئەرقى گۈلاب ياكى سىركىدە ئېزىپ، ئازراق كاپۇر ۋە 24 گرام گۈل يېغى قوشۇپ، قورساق ساھەسگە تېگىلسا پايدىلىق.

تال (ئۈزۈم) يوپۇرمىقىنىك كۈلى، سۆگەت يوپۇرمىقىنىك كۈلىنى سىركىدە يۇغۇرۇپ (خېمىر قىلىپ)، قورساق ساھەسگە تېگىلسا قەينى توختىتىدۇ.

سىركە ۋە ئەرقى گۈلابتا لاتىنى (رەخت) ھۆل قىلىپ قورساق ساھەسگە قويسا ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ.

ھېچ تۇتقان ۋاقتتا دەرھال قەي قىلدۇرۇلىدۇ ھەم كېيىن نارجىل، زىخ، پاقىيوپۇرمىقى ئۈرۈقى ياكى ئاچچىق ئانار ئۈرۈقىدىن ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق ئېلىپ ئېزىپ، ئاچچىق ئانار شەربىتى ياكى لىمون شەربىتى قوشۇپ يالاشقا بېرىلسە پايدىلىق.

ئۇسسۇزلۇق ۋە ئىسسىقلىق ئېغىر بولسا، نارجىل ئىستېمال قىلدۇرماسلىق لازىم، بەلكى سەندەل، كاپۇر، زىخنى ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ، قورساق ساھەسگە تاڭسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىسسىقلىق ئېغىر بولۇپ، داۋاملىق قۇسسا ئاچچىق ئانار ئۇسارىسى قوشۇپ يالاشقا بېرىلسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇسۇش ۋە ئىچى سۇرۇش توختىمىسا، قول ـ پۇتلىرى باغلىنىدۇ ھەم گىل ئەرمىنىنى سىركىدە ئېزىپ، سۇركەپ بەرسە (چېچىپ بەرسە) ھەم قول ـ پۇتىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ تۇرسا، دەرھال توختايدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قان تولغاق

قورساق ئېسىلىش، قورساق غولدۇرلاش، قورساق تولغاپ ئاغرىش،

قۇرۇق ئىنجىق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ئانچە بولمايدۇ، تەرەتتە يىرىڭ بولىدۇ.

[داۋالاش] 3 گرام سېرىق تاباشىر ياكى 3 گرام مەستىكى رۇمنى ئېزىپ، 24 گرام ھەسەللىك گۈلقەنت قوشۇپ پىگۈزۈلسە، ھېيزە (خولېرا) بەلغىمگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام قۇرۇق پىننە، 7 گرام بەدىيان ياكى 7 گرام رۇم بەدىياننى 180 گرام ئەرقى گۈلابتا قاينىتىپ، 36 گرام ئەرقى پىننە، 24 گرام ئۈزۈم شەربىتى قوشۇپ ئىچسە، تەسرى ياخشى بولىدۇ.

12 گرام زورەنباتنى سوفۇپ قىلىپ، ئەرقى بەدىياندا ماش چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، ئۈنىڭدىن ئۈچ دانە ھەبنى ھەر كۈنى يېسە، ھېيزە بەلغىمگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

36 گرام تۇرۇنجى پوستىنى سوقۇپ، سۇفوپ تەييارلاپ، ئەرقى پىننە بىلەن بىللە پىگۈزسە قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

12 گرام ئۆشنە، 1 گرام پىلپىل سىياھ، ھەر ئىككىلىسىنى ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ ئىچكۈزسە، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

6 گرام زەپەر، 3 گرام ئىپار ۋە 12 گرام ئودھىنىنى بېھى سۇيىدە ئېزىپ، ئاشقازان ساھەسگە چاپسا ھەم زەنجۈبىل ۋە قەلەمپۇر، جوزبەۋۋانى ئايرىم ـ ئايرىم كۈنجۈت يېغىدا ئېزىپ قول ـ پۇتلىرىنى ياغلاپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

سەۋدادىن بولغان قان تولغاق

چوڭ تەرەت قېتىمى كۆپىيىش، قورساق تولغاپ ئاغرىش، تەرەتتە يىرىڭ، پوتلىسىمان ماددا بولۇش، ئېغىر بولسا قىزىتما بولۇش، قۇرۇق ئىنجىق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

[داۋالاش] ئالدى بىلەن سەۋدا ماددىسى قەي ۋە ئىسھال ئارقىلىق تازىلىنىپ چىقىپ بولغۇچە ھەسەل سۇيى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ماددا ياخشى چىقىپ كەتمىسە، ئەفتىمۇن قاينىتىلمىسى بىلەن تەنقىيە قىلىپ، تاباشىر،

ئانار ئۇرۇقى ۋە ئۇدھىنىدىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، سوغۇپ تەييارلاپ بېگۈزۈ-لىدۇ، قوللىرى ۋە ئىككى پۇتى ئىسسىق قويۇلىدۇ ھەم ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ.

كېسەل ئوڭشالغاندىن كېيىن ئەگەر يەنىلا ئىچى سۇرۇپ توختىمسا ياكى قۇرۇقلۇق قاتارلىقلار بەدەندىن ئۇستۈنلۈكنى ئىگىلسە يۇيۇندۇرۇلىدۇ.

ئەگەر ئاشقازاندا ئاغرىش ۋە ئېچىشىش بولسا، 120 گرام تاتلىق ئانار سۈيىدە 6 گرام ئىسىغۇلنىڭ لۇئابىنى چىقىرىپ، 24 گرام ئالما شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

قورۇلغان ئانار ئۇرۇقى، قورۇلغان لاچىندانە، كەھرىۋا، قورۇلغان زورەنبات، سۇزاپ يوپۇرمىقى، قورۇلغان ھەببۇلئاس، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سوغۇپ تەييارلاپ، ئۇنىڭدىن 6 گرام ئېلىپ 24 گرام ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ بېگۈزۈلىدۇ.

تارقىلىشچان قان تولغاق

تارقىلىشچان قان تولغاقنىڭ ئالامىتى ئادەتتىكى قان تولغاقنىڭ ئالا-مىتىگە ئاساسەن ئوخشايدۇ، بىراق بۇ يۇقۇملۇق بولىدۇ.

【داۋالاش】 0.48 گرام ئۆشنەنى 4 ～ 5 دانە قارىمۇچ بىلەن بىللە سۇدا ئېزىپ ئىچكۈزسە زەھەر قايتۇرىدۇ.

3 گرام زەنجىۋىل شىرىسى، 2 گرام زەرنەپ، 2 گرام زورەنباد قاتارلىق-لارنى 80 گرام ئەرقى جۇزىدە شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭدا 6 گرام تۇزنى ئېرىتىپ ئىچكۈزسە، قان تولغاققا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام قەلەمپۇر گۈلىنى 5 ～ 4 دانە قارىمۇچ بىلەن بىللە ئەرقى گۈلابنى 3 ～ 2 قېتىم ئىچكۈزسە، قان تولغاقتىكى زەھەرلىك ماددىنى يوقىتىدۇ.

1 گرام زەھرى مۆھرەج، 1 گرام تاباشىر، 2 گرام زىخنى ئېزىپ، 24 گرام ئالما شەربىتى بىلەن قوشۇپ يالاشقا بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

دوغاپقا تۆمۈر داغمال سۈيىنى قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئىچى سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

جوزبەۋۋانى ئېغىزغا سېلىپ تۇرسا ھەم پۈتۈن بەدەننى ئۇۋۇلاپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئەگەر سۈيدۈك توختاپ قالغان بولسا، 6 گرام ئازغانگۈلى، ھۆل سېرىقچېچەك يوپۇرمىقى، ھۆل كەندىر يوپۇرمىقىنى 120 گرام سۈدا قاينىتىپ، ھورلاندۇرۇپ بەرسە ھەم ئۇنىڭ تېرىلىرىنى ئېلىپ بۆرەك، دوۋساق ساھەسىگە ئىسسىق قىلىپ چاپسا بولىدۇ.

9 گرام بەدىيان شىرىسى، 5 دانە قاقىلە شىرىسىنى ئەرقى گۈلابتا چىقىرىپ، 50 گرام گۈلقەنت ئاپتاپى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، قورساق كۆپۈشنى ياخشىلايدۇ.

ساختا قان تولغاق

ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۇچەيلەرگە قۇرۇقلۇق يېتىپ تەرەت توختاپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىمار بۇ خىل قىينىچىلىقتىن چوڭ تەرەتنى توختىتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. بۇ خىل ھالەتلەردە پەقەت شىلىمشىق سۈيۈقلۇقلار چىقىدۇ. بەزىدە قانمۇ ئارىلىشىپ كېتىدۇ. ئۇچەي تېۋىتلىرىمۇ بىللە چىقىدۇ. قورساق ئىچىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. دۈمبە ساھەسىدە ئاغرىش سېزىلىدۇ. دائىم كىندىك ئاستى ۋە ئۇستى تەرەپى تولغاپ ئاغرىيدۇ.

[داۋالاش] 12 گرام ئاق لەيلىگۈلى لۇئابىنى قاياناق سۈدا ئېزىپ چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 85 گرام خىيار شەنبەرنىڭ مېغىزى (پورى)نى 60 گرام گۈلقەنت ئاپتاپىغا قوشۇپ، 6 گرام بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

6 گرام يېڭى قىزىلگۈل شىرىسى ياكى 12 گرام بىنەپشە گۈل شىرىسىنى قاياناق سۈدا چىقىرىپ، 36 گرام تەرەنجىبىنىنى 12 گرام ئىنەكپېتى يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ياكى ھۆقنە قىلىدۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

24 گرام سەمغى ئەرەبىنى ياكى 24 گرام كەتىرانى سۈغا چىلاپ، ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن ـ كەچتە ئىككى قېتىم ئىچكۈزسە پايدىلىق.

9 گرام ئاسارۇننى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، بارلىق ئىچكى ئەزالارنىڭ ئاغرىقىغا، بولۇپمۇ يەلدىن بولغىنىغا پايدىلىق.

1 گرام مۇرمەككىنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

12 گرام بەدىيانىنى ئېزىپ، مائۇل ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، پۇتۇن بەدەندىكى ئارتۇق يەلنى تارقىتىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

سۇزاپ يوپۇرمىقىدىن 3 گرامنى 2 گرام قۇرۇق سېرىقچېچەك بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 گرام سېرىقچېچەك بىلەن 7 گرام جۇۋىننەنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى بىلەن كەرەپشە ئۇرۇقىنى 6 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

قارا زىرىنى سۇدا قاينىتىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن بىللە ھۆقنە قىلدۇرسا ياكى ئارپا تالقىنى بىلەن بىللە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئانار سۈيىدىن 250 گرامغا 6 گرام گۈل يېغى قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق.

120 گرام تەرخەمەك سۈيى بىلەن 12 گرام قاپاق مېغىزى يېغىنى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

0.24 گرام قۇندۇز قەھرىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يالاپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان ساختا تولغاقنى پايدىلىق.

2 گرام سەكبىنەج، 5 گرام سەۋسەن يىلتىزى، 12 گرام پىستە، 1 گرام ھەك ياكى 7 گرام سۆئىتەرنى ئايرىم ـ ئايرىم ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سارغىيىپ پىشقان نارجىلنى قۇرۇتۇپ ئېزىپ، قاياق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

3 گرام مەستەكنى ئىستېمال قىلسا ۋە زىمات قىلسا ياكى 6 گرام

ئەفسەنتىنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

شۇمشا يېغى بىلەن ھۆقنە قىلدۇرسا ۋە ئۇنى پىشۇرۇپ قورساق ساھەسىگە چېپىپ بەرسە، ئۇچەي سانجىقىنى يوقىتىدۇ.

6 گرام مەرزەنجۇشنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن 6 گرام ئىزخىر يېغىنى ئاز مىقداردىكى سۈت بىلەن بىللە ئىچسە پايدىلىق.

3 گرام جاۋاشىر بىلەن 10 گرام ئاچچىق بادام يېغىنى ئىچىپ، ئاندىن زىمات قىلسا تەسىرى ياخشى.

ئۇچەيدىكى باشقا كېسەللىكلەر

ئۇچەي توسۇلۇش

1) بەلغىمى قويۇنجىدا، كېسەل پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ئىشتىهاسى يوقىلىپ، ھەزىم بۇزۇلغانلىقىنىڭ شكايىتى بولىدۇ. قەۋزىيەتلىك ۋە ئاغرىق ئۆتكۈر بولىدۇ. چوڭ تەرەت بىلەن بىللە بەلغەم چىقىدۇ. پاچاقلىرىدا ئاغرىش ۋە ئېسىلىش بولىدۇ. بەزىدە قۇسىدۇ.

2) يەللىك قويۇنجىدا، كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى قورساق غولدۇرلاش، قورساق ئېسىلىش، قاتتىق سوغۇق غىزا ۋە مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلغانلىق ئەھۋال تېپىلىدۇ، ئاغرىق ناھايىتى قاتتىق بولۇپ، بىر تەرەپتىن يەنە ئىككىنچى بىر تەرەپكە يۆتكىلىدۇ، كېكىرىدۇ، چوڭ تەرەت بىلەن بىللە يەل كېلىدۇ.

3) سەۋداۋى قويۇنجىدا، ئاچچىق (چۈچۈمەل) كېكىرىك كېلىدۇ، قورساق ئېسىلىدۇ، سۇيدۇكى قارامتۇل بولىدۇ ھەم سەۋدانىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ.

4) ياللۇغلىنىشلىق قويۇنجىدا، ئۆتكۈر قىزىتما بولۇش، ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولۇش، سەپرالىق قۇسۇش بولىدۇ. كېسەل تەدرىجىي پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بەلغىمى ياللۇغ (ئىششىق) بولسا ئالامەتلەر يەڭگىل بولىدۇ.

[داۋالاش] 4 گرام خولىنجاننى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، يەلدىن

بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام جاۋاشىرنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە سوغۇقلۇق ۋە قويۇق يەلدىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا ناھايىتى پايدىلىق.

6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، يەلنى تارقىتىپ، قورساق ئېسىلىش (كۆپۈش)نى يوقىتىدۇ ھەم تەبئەتنى يۇمشىتىدۇ.

2 گرام پىننىنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا، قۇلۇنجى (ئۇچەي توسۇلۇش) ئاغرىقىغا ئارام بېرىدۇ.

4 گرام رەۋەندى چىننى ئىستېمال قىلسا، يەلدىن، بەلغەمدىن ۋە قەۋزىيەتتىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام غارىقۇننى ئىستېمال قىلسا، ئۇچەيلەردە گەندە كەپلىشپ قېلىشتىن بولغان قۇلۇنجى، بەلغەمى قۇلۇنجى ھەم ئۇچەيلەرنىڭ خىلمۇ-خىل ئاغرىقلىرىغا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ئۇنىڭ بىلەن بىللە 0.24 گرام قۇندۇز قەھرى ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، قۇۋۇتتى ئېشىپ، ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ.

3 گرام سامساقنى مۇناسىپ ياغدا قورۇپ، شۇ ياغنى ئىشلەتسە، يەلنى تارقىتىشتا تەسىرى ياخشى، بەلكى بەلغەمى قۇلۇنجىغىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام بابۇنەنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، بەلغەمى قۇلۇنجى، يەللىك قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ئۇچەيلەردىكى يەلنى تارقىتىدۇ.

بابۇنەنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇچەيلەر كىرىشىپ قېلىش، تولغىنىشتىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 گرام ئاچچىق بادامنى يېسە قۇلۇنجىنى يوقىتىدۇ ھەم ئۇچەي ئېسىلىش (كۆپۈش)تىكى يەلنى تارقىتىدۇ. يەرلىك سوپۇننى شامچە قىلىپ ئىشلەتسە، گەندە كەپلىشپ قېلىشتىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىپ، كەپلىشپ قالغان گەندىنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

6 گرام بىستېپايەنجىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاغ پىيىزى ئۇرۇقىدىن 3 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى پايدىلىق.

زەيتۇن يېغى بىلەن ھۆقنە قىلسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەيتۇن يېغىغا 6 گرام سۇزاپ يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلمىسىنى قوشۇپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

24 گرام بىنەپشىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى ئىچكۈزسە، ئىسسىقتىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىدەنجىر ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى كالا سۈتىدە ئېزىپ تاڭسا، قۇلۇنجى ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئادراسمان ئۇرۇقىنى ئېزىپ، سىرىقچېچەك يېغى بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ، كىندىك ساھەسىگە زىمات قىلسا، يۇقىرىقىدەك ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

قەۋزىيەت

چوڭ تەرەت قىلىش ۋاقتى ئۇزۇن بولىدۇ، چوڭ تەرەت قۇرغاق، قارامتۇل ھالەتتە سىسىق پۇراقلىق بولۇپ ناھايىتى تەستە كېلىدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەت قىلغان ۋاقىتتا گەندىنىڭ قاتتىق بولۇش سەۋەبىدىن قان ياكى بەلغەم كېلىدۇ، گەندىنىڭ ئۆچەيدە ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشىدىن قورساقتا سىسىق پۇراقلىق يەل پەيدا بولىدۇ، قورساق ئېسىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئىشتىھا تۇتۇلۇش، قورساق كۆپۈش، باش ئېسىلىش، ماغدۇرسىزلىق، كۆڭۈل ئېلىشىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، دىققىتىنى يىغالماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

[داۋالاش] شېكەر قومۇشنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يەڭگىل قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ. ئاق شېكەر، قىزىل شېكەرمۇ قەۋزىيەتكە ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ.

چامغۇرنى بوش قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزسە، تەرەتنى يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ. پالەك قاينىتىلمىسىمۇ تەبئىي ھالدا تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

7 گرام سامساقنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېپ بەرسە، بەلغەمنى (ئۇچەيدە چاپلىشىپ قالغان) ئىسھال ئارقىلىق ھەيدەپ چىقىرىدۇ ھەم قەۋزىيەتنى ئاچىدۇ.

4 گرام شۇمشانىڭ قاينىتىلمىسىغا 36 گرام ھەسەل قوشۇپ بەرسە، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ ھەم ئۇچەيدىكى بۇزۇلغان، چىرىگەن ماددىلارنى تازىلايدۇ.

10 گرام زىغىرنى سوقۇپ، خاس سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

ياخشى پىشقان ئۈزۈم، تاتلىق شاپتۇلنى ئىستېمال قىلسا تەبئىتنى يۇمشىتىدۇ.

24 گرام تاتلىق بادامنى قارا شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن يېسە، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

ياڭاقنى ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

ياخشى پىشقان ئەنجۈردىن بەش ياكى ئالتە دانىنى پاكىز يۇيۇپ يېپ بەرسە يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

قوي سۈتىنى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كالا سۈتى، ئۆچكە سۈتىنى كۆپرەك ئىچىپ بەرسە تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. قايماقنى كۆپرەك يېپ بەرسىمۇ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام جۆئىدە قاينىتىلمىسىنى ئىچىپ بەرسە، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

ھەك ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، شامچە تەييارلاپ مەئەتكە كىرگۈزسىمۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

بۆرە ئەرمىنىنى تۇز ۋە سۈزاپ يوپۇرمىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، شامچە

تەييارلاپ ئىشلەتسە، پىننە بىلەن ھەسەلدە شامپە قىلىپ، قىزىلچا سۈيى بىلەن ئىشلەتسە تەبئىەتنى يۇمشىتىدۇ. ھۆقنە قىلىنسا، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىلچا سۈيىگە 50 گرام تەرەنجىبىن ئۇسارىسى قوشۇپ ئېرىتىپ ياكى خىيار شەنبەر مېغىزىنى قوشۇپ ئىشلەتسە ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ.

پىرسىياۋشان بىلەن ھەشقىپىچەكنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىيار شەنبەر مېغىزىنى قايناق سۈدا ئېرىتىپ قوشۇپ ئىچكۈزۈپ بەرسە پايدىلىق.

10 دانە ئۆرۈكنى 9 گرام گۈلبەنەپشىنى دەملەپ ياكى قاينىتىپ بەرسە، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام سېرىق سەبرى بىلەن 1 گرام ھەببۇنىلنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ بەرسە پايدىلىق، ئۇنى بادام يېغى، بەللە ۋە سوقمۇنيا بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ پايدىلىق.

ئۇچەي قۇرت كېسىلى

قورساق ئېسىلىپ كۆپۈش، قورساق غولدۇرلاش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. ئەگەر كىچىك بالىدا بولسا بۇرۇننى كوچىلايدۇ، مەقئەت قىچىشىش، ئېغىزىدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ، ئىشتىهاسى تۇتۇلىدۇ، باش ئاغرىش، چىرايى سارغىيىش، ئۇخلىغاندا چىشنى غۇچۇرلىتىش، ئېغىزدىن شال ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 سىيادانىدىن 2 گرامدىن 5 گرامغىچە ئېلىپ، سوقۇپ، تالقان قىلىپ ياكى قاينىتىپ، ئىستېمال قىلسا ھەم ئاچچىقتاۋۇز سۈيىدە ئېزىپ، كىندىك ساھەسىگە تاڭسا پايدىلىق.

6 گرام سۇزاپ يوپۇرمىقىنى زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ، ئۇنىڭدىن 250 گرام ئەتراپىدا ئىچىپ بەرسە، قۇرتلارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يالاپ ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ

پايدىلىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئەفسەنتىننى زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ، مەقئەتكە ھەمەلچە قىلىپ كىرگۈزسە، كېچىك قۇرتلارنى چىقىرىدۇ.

6 گرام باقلە يېسە، مەددە ۋە كېچىك قۇرتلارنى ھەيدەپ چىقىرىشتا ئۇنۇملۇك تەسىر قىلىدۇ.

9 گرام تاغ پىننىسنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، ئۇچەيدىكى مەددە قۇرتلارنى يوقىتىدۇ.

يالپۇزنى تۇز ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۇقىرىقىدەك تەسىر قىلىدۇ.

شاتۇت دەرىخىنىڭ پوستى بىلەن ئاچچىق ئانار دەرىخىنىڭ پوستىدىن 24 گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ئۇچەيدىكى ھەرخىل قۇرتلارنى يوقىتىدۇ.

شاپتۇل دەرىخىنىڭ يېڭى، پاكىز يوپۇرمىقى بىلەن يۇمشاق شاخلىرىنى سوقۇپ، كىندىك ساھەسىگە تاڭسا ياكى ئۇنىڭ شىرىسىنى ئىچىپ بەرسە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتىنى سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

0.24 گرام سوقمۇنيا بىلەن 3 گرام تۇربۇتنى ناشتىدا سۇت بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، كېچىك ۋە چوڭ قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ، سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

سېمىز ئوتنىڭ شىرىسىنى ئىچىپ بەرسە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش ۋە سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىشتا تەسىرى تېز.

خام (پىشمىغان) پىيازنى ھەر كۈنى ناشتىدا يېسە ۋە كىندىك ئۈستىگە چاپسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرى بولىدۇ.

سۆئىتەر بىلەن ياۋا پىننىنى 4 گرامدىن سىقىپ ھەسەل بىلەن بىللە ئىچسە، ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

قەنبىلىنى 12 گرام گۈلقەنت ياكى باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ياڭاق بىلەن تاتلىق بادامنى 24 گرامدىن ئېلىپ داۋاملىق يەپ بەرسە تەسىرى ياخشى.

قىزىل نوقۇتنى بىر كېچە ـ كۈندۈز ئۆتكۈر سىركىگە چىلاپ قويۇپ، قورساق تازا ئاچقاندا يېگۈزۈلسە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

6 گرام قىچنى سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ، سوغۇق سۇ بىلەن بىللە يەپ بەرسە پايدىلىق.

مەقئەت كېسەللىكلىرى

مەقئەت بوۋاسىرى

مەقئەت ساھەسىدە ئاغرىش، ئېغىرلىق، قىچىشىش، كۆيۈشۈش سېزىـ
مى بولىدۇ، تەرەت قىلغاندا ئاغرىق قاتتىق بولغانلىقتىن، بىمار قورقۇپ چوڭ تەرەت قىلىشنى خالىمايدۇ، بۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەل تېخىمۇ كۈچىيىـ
دۇ. چۈنكى قەۋزىيەت بۇ كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. قان بەزىدە چوڭ تەرەت بىلەن ئارىلىشىپ چىقىدۇ، بەزىدە تەرەتتىن كېيىن ئاز ـ ئازدىن تامچىلاپ گەندە ئۈستىگە چۈشىدۇ، بەزىدە كۆپ قان چىقىپ كېتىپ بىمار هوشسىزلىنىدۇ. ئارقىمۇ ئارقا قان يوقتىش سەۋەبىدىن بىمارنىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ هەم ئاجىزلاپ ئورۇقلايدۇ. بەزىدە بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرى مەقئەت سىرتىغا چىقىپ يەرلىك ئورۇن ئىششىيىدۇ هەم ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيىدۇ.

[داۋالاش] هېلىلە كابىلە، هېلىلە سىياھ 8 گرامدىن، ئامىلە 12 گرام، بۇلارنى دەملەپ ئىچىپ بەرسە، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېرىق هېلىلىدىن 8 گرام ئېلىپ، ئىستېمال قىلسا تەسىرى ياخشى.

كۈدىنىڭ ئۆزىنى ياكى ئۇرۇقىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە پايدىلىق.

كۈدىنى كالا يېغىدا پىشۇرۇپ مەقئەتكە تاڭسا، بوۋاسىرغا ناھايىتى پايدىلىق.

كۈدىنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۈيىنى ئىچكۈزسە، ئۇنىڭ قاينىتىلمـ
سىدا ئابزەن قىلدۇرسا (كېسەل كىشىنى قاينىتىلغان سۈدا ئولتۇرغۇزسا) ناھايىتى پايدىلىق.

6 گرام پاقىيوپۈرمىقىنى يەڭگىل قاينىتىپ، ئىچىپ بەرسە، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

3 دانە ئەنجىباھارنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ ياكى ئۇنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئىستېمال قىلسا، يۇقىرىقىدەك پايدىلىق تەسىرنى بېرىدۇ.

2 گرام مۇقەلنى تالقان قىلىپ ياكى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇرۇپتىن بىر داننى 12 گرام ناۋات بىلەن بىللە يېگۈزۈپ، 12 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى يىلتىزىدىن چۈشۈرىدۇ. كېيىن ئىككىنچى قېتىم قايتىلانمايدۇ.

كالىزىردىن 9 گرامنى چالا قورۇپ، تالقان تەييارلاپ، ھەر كۈنى 3 گرام ئېلىپ، گۈرۈچ بىلەن بىللە يېسە پايدىلىق.

نارجىلنىڭ پوستىدىن بىر داننى كۆيدۈرۈپ، تەڭ مىقداردىكى شېكەر بىلەن بىللە ئۇچ كۈنگىچە يېسە، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

3 گرام تەمرى ھىندى ئۇرۇقنى قېتىق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

گۈل بابۇنەنى تەڭ مىقداردىكى شېكەر بىلەن بىللە سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 6 گرامدىن يېسە، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

ئاس دەرىخى يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى يوقىتىشتا تەسىرى تېز.

ئاچچىق بادام مېغىزىنى سوقۇپ بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بوۋاسىرغا چاپسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەۋسەن يېغى بىلەن ياغلسا ھەم سەۋسەن يىلتىزىنى ئېزىپ سەپسە ياكى تاڭسا پايدىلىق.

6 گرام بەسباسەنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە ياكى ئۇنىڭ سۈيى بىلەن ھۆقنە قىلدۇرسا، يەللىك بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قارا كالىنىڭ سۈتىنى ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈس ئوتتا پىشۇرغاندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

يالپۇزنى سۇدا ئېزىپ، تېڭىپ بەرسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

2 گرام كۈندۇرنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ يېسە، قان توختىتىدۇ.

ئاچچىق ئانار پوستىدىن 12 گرامنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم زىمات قىلسا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام ئەفسەنتىننى چىلاپ ئىچسە ياكى ئېزىپ تاڭسا ئاغرام بېرىدۇ.

10 گرام قورۇلغان كۈنجۈتنى ئېزىپ، مەسكە يېغى بىلەن بىللە ئۇچ كۈنگىچە يەپ بەرسە، بۇۋاسىرنى يوقىتىدۇ.

تۇرۇپ ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ سىركە بىلەن ئاغرىلاشتۇرۇپ تاڭسا ھەم 3 گرامنى پىسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئۇزۇم ياغچى بىلەن قەغەزنى كۆيدۈرۈپ، توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئاغرىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئام دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىنى سايىدا قۇرۇتۇپ، مەلۇم مەزگىلگىچە تاماكىغا ئوخشاش چەكسە، ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ئانار پوستىنىڭ سۇيىدە بۇۋاسىر بولغان بىمارنى ئولتۇرغۇزسا، مەقئەت ياللۇغنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قىچا ياكى بالادۇر، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلىگۈل، زىغىر ئۇرۇقى ھەر بىرى 9 گرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر ھەر بىرى 3 گرامدىن، مۇقەل 7 گرام، بۇ دورىلارنى سوقۇپ توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئاغرىلاشتۇرۇپ تاڭسا، بۇۋاسىر ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئوغلاقنىڭ پاچىقىنى پىشۇرۇپ يېسە، بۇۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

ئۇنىڭ گۆشىنى مۇناسىپ تېتىتقۇلار ياكى باشقا خۇش پۇراق دورا – دەرمەكلەر بىلەن پىشۇرۇپ، شورپىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

نوقۇت سۇيى، چالا پىشۇرۇلغان (ئىلىتىلغان تۇخۇم)، توخۇ گۆشى ۋە ئۇنىڭ شورپىسى قاتارلىق غىزالار بېرىلىدۇ.

ماش، چەلەك، پىدىگەن، ئاچچىق ئانار، پىياز، سۇماق، كالا ۋە تۆگە گۆشلىرى قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

يەللىك بۇۋاسىر

سوغۇقلۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن مەقئەت ۋە ئۇچەي ئەتراپىدىكى توقۇلمىلاردا يەل تۇرۇپ قېلىپ تەرەت قىلغاندا ئاغرىش،

قاناش، قەۋزىيەت بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

【داۋالاش】 ئەفتىمۇن 5 گرام، مائۇلجەبەن، ئۆچكە سۈتى 85 گرامدىن ئېلىپ دەملەپ، 24 گرام تەرەنجىبىن ئۈسارىسىنى ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ئۇنۇمى ياخشى.

مۇقەل 3 گرام، جۇۋىنە 4 گرام، سۈزاپ يوپۇرمىقىدىن 7 گرام ئېلىپ، ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ، تالقان قىلىپ يىسە ياكى قاينىتىلما تەييارلاپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچسە ناھايىتى پايدىلىق.

0.48 گرام ھېكنى 36 گرام ئەرقى شاھتەرەدە ئېرىتىپ ئىچسە، يەللىك بوۋاسرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 گرام بىستىپايەنج پوستىنى قاينىتىپ، تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزسە، ناھايىتى پايدىلىق.

مەقئەت ئاقمىسى

مەقئەت گىرۋەكلىرىنىڭ بىرەر جايىدا تۈشۈك (ئېغىز) بولغان بولىدۇ ھەم شۇ جايدىن دائىم سېرىق سۇ ۋە يىرىڭ چىقىپ تۇرىدۇ. تۆشۈك ئۇچەيگە يەتكەن بولسا تۆشۈكتىن چوڭ تەرەتمۇ چىقىدۇ.

【داۋالاش】 سەبرىنى سۇدا ئېزىپ، تېڭىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

سەبرى بىلەن كونا شارابقا ھەسەل قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسا ناھايىتى پايدىلىق.

سەئىدى كۈفىنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

زەيتۇن يانچۇقىنىڭ كۈلىنى سەپسە، يۇقىرىقىدەك تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئاچچىق بادام مېغىزىنى يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ، 8 گرام ئامىلە، 10 گرام مۇقەل ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ئۇنۇمى بولىدۇ.

3 گرام خۇنسياۋشاننى قاينىتىپ ياكى تالقان قىلىپ ئىچكۈزسە ھەم ھەمەلچە قىلدۇرسا پايدىلىق.

ئەڭ ياخشى چارە ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇش.

مەقئەت ياللۇغى

قىزىتما بولىدۇ. مەقئەت قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە ئېچىشىدۇ.

[داۋالاش] ئالدى بىلەن باسلىق ياكى سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ھەمدە مۇنزىج، سۇركە بېرىش ئارقىلىق تازىلىنىدۇ.

1 گرام ئەپيۇننى 12 گرام گۈل يېغى ياكى 2 دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ياللۇغلانغان ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئۇد خامدىن 12 گرامنى 36 گرام گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ياللۇغلانغان ئورۇنغا تاڭسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئاق لەيلى، بابۇنە ياكى ئىكلىلمىلكىنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامنى ئايرىم ـ ئايرىم ئېزىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

مۇقەلدىن 7 گرامنى گۈل يېغىدا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۇركەپ بەرسە پايدىلىق.

پىيازنى قورۇپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىدا ئېزىپ تاڭسا، ياللۇغ قايتۇرىدۇ ھەم ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

خەشخاش پوستىدىن 12 گرام، خەشخاش ئۇرۇقىدىن 12 گرام، قىزىلگۈلدىن 12 گرامنى ئېلىپ، گۈل يېغى ياكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇركەپ بەرسە (تاڭسا)، ئىسسىقتىن بولغان (ئۆتۈكۈر) ياللۇغلىنىشنى قايتۇرۇش ھەم ئاغرىقنى پەسەيتىشتە ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى يۇقىرى.

6 گرام سېرىق سەبرىنى ھەسەلدە ئېزىپ، سۇركەپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان ياللۇغنى قايتۇرۇپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

مەقئەت قىچىشىش

سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئالامىتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

ئاساسلىق مەقئەت ساھەسىدە قىچىشش بولىدۇ.

【داۋالاش】 3 گرام سىركىنى 36 گرام گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇننى ياغلاپ بەرسە پايدىلىق.

12 گرام خەشخاش ئۇرۇقىنى لىمون سۈيىدە ئېزىپ، سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

3 گرام شورە قەلەمنى 12 گرام ئاچچىق ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ، ياغلاپ بەرسە تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

ئاچچىق ئانار سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات قىلدۇرسا ياكى سەبرىنى سۇدا سۈرۈپ سۈركەپ بەرسە ياكى قۇرۇق زۇپانى سوقۇپ، ئۆچكە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، شامچە ياساپ، ھەمەل قىلسا ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى، نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلار بىلەن مەقئەت ساھەسى ياغلىنىپ بېرىلسە، مەقئەت قىچىشقا پايدىلىق.

مەقئەت يېرىلىش

چوڭ تەرەت قىلغان ۋاقىتتا مەقئەت قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە كۆيىشىدۇ، شۇنىڭدەك كېسەللىك سەۋەبىگە خاس بولغان ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

【داۋالاش】 گۈل خەيرىنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلسا ياكى ئۇنىڭ يېغىنى سېرىق موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، مەقئەت يېرىلىشقا پايدىلىق.

بۇغا مۇڭگۈزى يېغىنى تاڭسا، مەقئەت يېرىلىشتىن بولغان ئاغرىقتا پايدىلىق.

قوي ئۆتىنى سۈركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

سارغايتىلغان زەمچە ياكى يۇيۇلغان شادىنەج 6 گرام ياكى قىزىلگۈل 12 گرام، بۇلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ئېزىپ چېپىپ بەرسە، مەقئەت يېرىلىشنى بىر كۈندە يوق قىلىدۇ.

خۇنسىياۋشاندىن 3 گرامنى ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلەتسە پايدىلىق.

قەشقەر ئۈپسىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا، نارجىل يېغىنى موم بىلەن بىللە زىمات قىلسا ھەم كەتىرانى سۈدا ئېزىپ تاڭسا ناھايىتى پايدىلىق.

ئاچچىق بادام يېغى، تۇخۇم سېرىقى، توخۇ يېغى، كاسنە ئۈسارىسى، مارجان شوخلا ئۈسارىسى قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سۈركەپ بەرسە، مەقئەت يېرىلىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، ئۆچكە يېغى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، ئۈلارنى 70 گرام بىنەپشە يېغىدا ئېرىتىپ، 12 گرام كاپۇر، 3 گرام توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى ئۈنىڭدا ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات تەييارلاپ ۋە ئىسىتىپ، مەقئەتكە تاڭسا، مەقئەت يېرىلىشقا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەقئەت چىقىپ قېلىش

دەسلىپىدە تەرەت قىلغان ۋاقىتتا ئۈچەي شاللىق پەردىلىرى مەقئەتتىن سىرتقا چىقىۋالىدۇ. رەڭگى قىزىل، پارقىراق بولۇپ، تەرەتتىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن كىرىپ كېتىدۇ. ئوتتۇرا مەزگىلدە دائىم چىقىپ تۇرىدۇ. تەرەتتىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن كىرىپ كېتەلمەي قول بىلەن كىرگۈزۈۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. ئاخىرقى دەۋرىدە تەرەت قىلغاندا چىقىپلا قالماي، بەلكى يۆتەلگەندە، چۈشكۈرگەندە، ئۆرە تۇرغاندا، ماڭغاندىمۇ ئۆزلۈكىدىن چىقىۋا-لىدۇ.تەرەت قىلغاندا ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ.

[داۋالاش] ئانار پوستىنى سوقۇپ، سۈدا قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇر-غۇزسا، باللارنىڭ مەقئەت چىقىپ قېلىشىغا ناھايىتى پايدىلىق.

ئاچچىق ئانار پوستىنى سوقۇپ، ئۈنى قاينىتىپ، ئۈنىڭ قاينىتىلمىسى-دا ئولتۇرغۇزسا ناھايىتى پايدىلىق.

تۆمۈر كېپىكىنى مەقئەتكە سېپىپ بەرسە ياكى زىمات قىلسا، مەقئەت چىقىپ قېلىش ۋە مەقئەت بوشاپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىمارنى تۆمۈر داغمال سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا، مەقئەت بوشاپ كېتىش

ۋە چىقىپ قېلىشقا پايدىلىق.

سىركىنى چوڭ قاچىغا قويۇپ ئولتۇرغۇزسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەقئەت يارىسى

مەقئەت گىرۋەكلىرى ۋە ئەتراپىدا زەخمە (يارا) مەۋجۇت بولىدۇ.

【داۋالاش】 3 گرام سېرىق سەبرىنى ھەسەل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرغاندىن باشقا، يۇمشاق سوقۇپ، يارا بار ئورۇنغا سىپىپ بەرسە بولىدۇ.

يۇيولغان تۇتىيانى يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، مەقئەت يارىسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىغىر ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا سىپىپ بەرسە پايدىلىق.

ئاچچىق ئانارنى سقىپ ھەسەلدە پىشۇرۇپ، ھەملچە قىلسا، مەقئەت يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

5 گرام گىل ئەرمىنىنى يۇمشاق سوقۇپ يېسە ھەم تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا ئارام بېرىدۇ.

سۇزاپنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا، تېز شىپا قىلىدۇ.

بۆرەك كېسەللىكلىرى

بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

سۇيدۇكى رەڭلىك كېلىدۇ، بۆرەك ساھەسىنى باسقاندا ئىسسىق بىلىنىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ ھەم كېيىن بۆرەكتە ئورۇقلاش، زەئىپلىشىش بولىدۇ.

【داۋالاش】 8 گرام كاسنەنىڭ شىرىسىنى چقىرىپ، ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

تاۋۇز (خۇسۇسەن تەمى بەك تاتلىق بولمىغان)نىڭ سۇيىدىن 160 مىللىگرام ياكى تاۋۇز ئۇرۇقىدىن 12 گرامنىڭ شىرىسىنى چقىرىپ ئىچسە، بۆرەكنىڭ ئىسسىقلىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئىسپىغۇل لۇئابى، ئارپا ئېشى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، سېمىز ئوت شىرىسى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 9 گرام، ئانار سۇيى، كاسنە يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى، تەرخەمەك سۇيى، پاقىيوپۇرمىقى سۇيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرامدىن ئېلىپ، ھەر بىرىگە ئايرىم ـ ئايرىم شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنىڭ ئىسسىقلىقىنى يوقىتىدۇ.

كاسنە يوپۇرمىقىنى سقىپ، سۇيىنى ئىچسە ياكى ئۇنىڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چقىرىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

تەرخەمەككە بۇغداي ئۇنى خېمىرى ياكى ئارپا ئۇنىنىڭ خېمىرىنى چاپلاپ، ئۇنى ئىچىپ بەرسە، بۆرەكنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىدۇ.

سىركەنجۇبىلنى سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن بىللە ناشتىدا ئىچسە پايدىلىق.

بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

سۈيدۈكى ئاق كېلىدۇ، بۆرەك ساھەسىنى باسقاندا سوغۇق بىلىنىدۇ ھەم سوغۇقلۇقنىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ. ئۇزۇن داۋاملاشسا بۆرەك ئۇرۇقلاش، بۆرەك زەئىپلىشىش ۋە بۆرەك ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

[داۋالاش] تاغ يالپۇزىدىن 9 گرامنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكتىكى بۇزۇق ۋە ئارتۇق سۈيۇقلۇقنى تارقىتىدۇ ھەم بۆرەك مىزاجىنى ياخشىلايدۇ. 4 گرام خولىنجاننى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈدۇ.

قارا شېكەردىن 24 گرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەككە ئىسسىقلىق يەتكۈزىدۇ.

بۆرەك ساھەسىنى سۈزاپ يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە، بۆرەك ۋە دوڭساقنىڭ سوغۇقتىن مىزاجى بۇزۇلۇشىغا پايدىلىق.

7 گرام نارجىل يېغىنى ئىستېمال قىلسا ھەم ئۇنىڭ بىلەن بۆرەك ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە پايدىلىق. رەۋەن چىنىدىن 4 گرامنى ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنى قۇۋۇەتلەپ ئىسسىقلىق يەتكۈزىدۇ.

كۈنجۈت يېغى، ياڭاق يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، تاتلىق قۇسته يېغى، زاراڭزا يېغى، پىستە يېغى ۋە باشقا ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاپ بەرسە بۆرەكنى قىزىتىدۇ.

بۆرەك ئاجىزلىقى

بۆرەك مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشتىن بۆرەك زەئىپلىشىش كېلىپ چىققان بولسا تومۇرى تېز، سۈيدۈكى رەڭلىك، ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولۇش، بۆرەك ساھەسىنى باسقاندا (تۇتقاندا) ئىسسىق بىلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر تېپىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغاندا ئۇنىڭ ئەكسىچە ئالامەتلەر تېپىلىدۇ. ئۇندىن باشقا بىمار ئولتۇرۇپ ـ قوپقاندا ياكى ئېگىلگەندە بەل

ئاغرىيدۇ، باھ زەئىپلىكنىڭ شىكايىتى بولىدۇ، سۈيدۈك ئاز كېلىدۇ ھەم سۈيدۈك ئۈستىدە كۆپۈك بولىدۇ، بەزىدە سۈيدۈكىدە تۇخۇم ئېقىدەك سۈيۈقلۇق چىقىدۇ.

【داۋالاش】 تاتلىق بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى 5 گرام، ئىسپىغۇل لۇئابى 12 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى 8 گرام، خەشخاش شىرىسى 7 گرام، زىخ شىرىسى 7 گرام قاتارلىقلارنىڭ بىرىنىڭ شىرىسىنى 160 گرام سۇدا چىقىرىپ، 24 گرام تاتلىق ئانار شەربىتى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، 4 گرام ئىسپىغۇل كېپىكى سېپىپ ئىچسە، سەپرا خىلىتىدىن بولغان ياكى قاننىڭ ھارارىتىدىن بولغان ياكى پەقەت ئىسسىقلىق كەيپىياتىدىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقى (بۆرەك زەئىپلىشىش)غا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى 4 گرام ياكى ئوسۇڭ ئۇرۇقى شىرىسى 7 گرامنى سوغۇق سۇدا چىقىرىپ، ئۈنىڭدا 1 گرام كاپۇرنى ئېرىتىپ، 36 گرام سەندەل شەربىتى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، بۆرەكـ نىڭ قىزىقلىقى سەۋەبىدىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

نارجىل مېغىزى 24 گرام ياكى كۈنجۈت 36 گرامنى شېكەر بىلەن بىللە ھەر كۈنى ئەتىگەندە يېسە، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىغا پايدىلىق.

ئۇزۇم (قۇرۇق) 9 دانە، يەرلىك ئەنجۈر 2 دانىنىڭ قاينىتىلمىسىغا 1 گرام مەستىكى رۇمنى ئېزىپ، سېپىپ، 24 گرام شەربىتى دىنار ئارىلاشتۇـ رۇپ، قوشۇپ ئىچكۈزسە بۆرەك زەئىپلىكىگە ناھايىتى پايدىلىق.

قۇسته يېغى، زاراڭزا يېغى ياكى پىستە يېغىدا 1 گرام ئاچچىق بادام مېغزىنى ياكى 1 گرام پەرفىيۇننى ئېزىپ، بۆرەك ساھەسىگە چاپسا، بۆرەك زەئىپلىكىگە پايدىلىق ھەم مۇجەررەپ.

12 گرام ئاق سەندەلنى ئەرقى گۈلابتا سۈزۈپ، ئۈنىڭغا كاپۇر ئارىلاشـ تۇرۇپ، بۆرەك ساھەسىنى ئۈۋۈلاپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك

ئاجىزلىقغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام تاباشىر ياكى 4 گرام زىخ ۋە ياكى 6 گرام گىل ئەرمەننى سوقۇپ، قوي سۈتىدە ئېرىتىپ (ئارىلاشتۇرۇپ) ئىچكۈزسە پايدىلىق.

سىركىنى گۈل بېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۆرەك ساھەسىنى يانغلاپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش

بۆرەك مىزاجى ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇش، كۆپ ھەجلىق قىلىش ياكى كۆپ ئىستىراغ قىلىش سەۋەبىدىن بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىدۇ. سۈيدۈك مىقدارى كۆپ بولۇپ، رەڭگى ئاق بولىدۇ. بەل ئاغرىش، باش زەئىپلىكى بولىدۇ. بەزىدە باش ئاغرىش، كۆزۈش كۈچى ئاجىزلىشىش كۆرۈلىدۇ.

[داۋالاش] پىستە مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، پىندىق مېغىزى قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ياكى بىرلەشتۇرۇپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

خەشخاش ئۇرۇقى ياكى تاتلىق قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ۋە ياكى چىگىت مېغىزى قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ، كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىچسە، بۆرەكنى سەمرىتىدۇ.

145 گرام تەرەنجىبىننى 500 گرام كالا سۈتىدە قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى ئىچكۈزسە، بۆرەككە ياغ پەيدا قىلىدۇ ھەم باھنى قۇۋۇەتلەپ، جىنسىي قۇۋۇەتنى ئاشۇرىدۇ.

58 گرام نىشاستەنى بادام يېغى ياكى نارجىل يېغىدا قورۇپ، سۈتتە قاينىتىپ، ناۋات قوشۇپ يېگۈزۈپ ياكى ئىلىتىلغان تۇخۇمنى (توخۇ تۇخۇمى) ھەر كۈنى ناشتىدا ئىچسە، بۆرەكنى سەمرىتىدۇ.

بۆرەك ساھەسى توخۇ، ئۆردەك ياغلىرى بىلەن ياغلىنىدۇ. قايماقمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆرەك سانجىقى

بۆرەك ساھەسىدە قاتتىق ئاغرىش بولۇپ، تەدرىجىي توققۇز كۆز ئەتراپىمۇ ئاغرىيدۇ ھەمدە ئاغرىق دوۋسۇن، ئۇرۇقدان جىنسىي ئەزا، يوتىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە قەدەر تارقىلىدۇ، بىمار ئاغرىقتىن تاقەتسىزلىنىدۇ ھەم تېرىككەك بولۇپ قالىدۇ.

【داۋالاش】 ئەگەر بۆرەك سانجىقىنىڭ سەۋەبى يالىلۇغلىنىش ياكى بۆرەكتە تاش مەۋجۇتلۇقىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ داۋالاش چارىلىرى ئۆز بابىدا ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

بەدىيان شىرىسى 7 گرام، رۇم بەدىيان شىرىسى 6 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى شىرىسى 5 گرام، بۇلارنى ئايرىم ھالدا 120 گرام ئەرقى بەدىياندا چىقىرىپ، 50 گرام گۈلقەنت قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىدىن 7 گرامنى پاكىز سۇ (قاينىق سۇ) دا چىقىرىپ، 24 گرام بۇزۇرى شەربىتى ياكى 24 گرام دىنار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

بابۇنە گۈلى 60 گرام ياكى سۇزاپ يوپۇرمىقى 80 گرامنى سۇدا قاينىتىپ، بۇ قاينىتىلما بىلەن يۇيۇپ بەرسە ھەم ئۇنىڭ تىرپىلىرىنى يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە، تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

بابۇنە يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن يەرلىك ئورۇن ياغلىنىپ، بۇغداي كېپىكى بىلەن تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ، خالتىغا سېلىپ باغلاپ، قىزىتىپ، ئىسسىق ئۆتكۈزسە، سانجىقنى يوقىتىدۇ.

ماش ئۇنىغا 6 گرام ھېڭنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاندىن خېمىرنى بىر تەرىپى خام، بىر تەرىپى پىشقان ھالەتكىچە پىشۇرۇپ، بابۇنە يېغىنى خام تەرىپىگە يۇقتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، يەلدىن بولغان سانجىقنى يوقىتىپ، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆرەك ياللۇغى

ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك ياللۇغى

قويۇق قان سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا قىزىتما ۋە ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ. بۆرەك ساھەسىدە ئاغرىق، ئېغرىلىق ۋە قىزىرىش بولىدۇ، سۈيدۈكمۇ قىزىل هالەتتە كېلىدۇ. سەپرادىن بولغان هالەتلەردە باش ئاغرىش ۋە ئۇيقۇسىزلىق ئېغىر بولىدۇ. بۆرەك ساھەسىدە ئېچىشىش ۋە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ، ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ، تومۇرى تېز سالىدۇ، سۈيدۈكى قىزىل ۋە سېرىقتا مايىل بولىدۇ، يۇز، قاپاقلىرى ئىششىيىدۇ.

[داۋالاش] ئالدى بىلەن ياللۇغ قايسى تەرەپتىكى بۆرەكتە بولسا، شۇ تەرەپتىكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ۋە سەۋەبچى خىلتقا قارىتا تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، ئىسپىغۇل لۇئابى 12 گرام، تاتلىق بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى 6 گرام، خەشخاش شىرىسى 7 گرام، چىلان شىرىسى 5 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى 7 گرام قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم هالدا ئەرقى شوخلا ياكى ئەرقى كاسىنەدىن 180 گرامدا چىقىرىپ، 24 گرام خەشخاش شەربىتى ياكى 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە ناهايىتى پايدىلىق.

سقىپ چىقىرىلغان كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 80 گرام ياكى سقىپ چىقىرىلغان مارجان شوخلا كۆكىنىڭ سۈيىدىن 80 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا يۇمغاقسوت كۆكىنىڭ سۈيى بىلەن 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ، ئۇنىڭغا 50 گرام ئوغرىتىكەن تالقىنىنى سېپىپ ئىچكۈزسە، ناهايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ئارپا تالقىنى ياكى قۇرۇق مارجان شوخلا 50 گرام ياكى كۈنجۈت 24 گرامنى كۆك مارجان شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، بۆرەك ساھەسىگە تاڭسا، ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

12 گرام مومنى 36 گرام گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ياغلاپ بەرسە، ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

بۇغداي كېپىكى، ئارپا يارمىسى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، مارجان شوخلا، بابۇنە، ئىكللىملىك ھەر بىرى 12 گرامدىن، ھەممىسىنى مۆۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ھەم ئىسسىق سۇ قوشۇپ، كېسەل كىشىنى ۋاننا قىلدۇرۇش لازىم. يەنى، كېسەل كىشى بېلىگىچە سۇغا چىلاپ ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. بۇ بۆرەكنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر ياللۇغنا پايدىلىق.

گۈل بىنەپشە، ئاق لەيلىگۈلى، ئىكللىملىك، مارجان شوخلا (قۇرۇق) ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئارپا ئۇنى 12 گرام، بۇلارنى مارجان شوخلا كۆكىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، ئىسسىقراق ھالەتتە زىمات قىلسا ئۇنۇمى ياخشى.

سوغۇقتىن بولغان بۆرەك ياللۇغى

بۆرەك ساھەسىدە ئاغرىق يەڭگىل بولىدۇ، تومۇرى ئاجىز سوقىدۇ، چوڭ ـ كىچىك تەرەت ئاققا مايىل بولىدۇ، بۆرەك ساھەسىنى تۇتۇپ كۆرگەندە سوغۇق بىلىنىدۇ، كۆپىنچە بۇ كېسەل يەڭگىل دەرىجىدە باشلىنىپ، ئاستا ـ ئاستا كۈچەيىپ تەرەققىي قىلىدۇ.

【داۋالاش】 رەۋەنچىنى 4 گرام ياكى كەرەپشە ئۇرۇقى 6 گرام ۋە ياكى قۇستە شېرىن 4 گرامنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 36 گرام ھەسەللىك گۈلقەنت ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا مەستىكىنى سوقۇپ، سېپىپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

ئىزخىر يىلتىزى 7 گرام ياكى ئاق لەيلى ئۇرۇقى 5 گرامنى قاينىتىپ، تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزسە ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

بابۇنە گۈلى 60 گرام، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقىدىن 36 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم بەدىيان يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، ئىسسىتىپ بۆرەك ساھەسىگە تاڭسا، ياللۇغنى قايتۇرۇشتا ناھايىتى پايدىلىق.

ئىكللىملىك 120 گرام، كۆك سېرىقچېچەك يوپۇرمىقى 10 گرام، كۆك

ئۇزۇم يوپۇرمىقى 12 گرام ياكى سۇزاپ يوپۇرمىقى 120 گرامنى سۇدا قاينىتىپ، قۇسته يېغى ياكى بابۇنه يېغىنى بۇ قاينىتمىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بىمارنى ئولتۇرغۇزسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ، قۇسته يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسه تېخىمۇ ياخشى.

بەدىيان، كەرەپشه ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، بادرەنجى بۇيا، بىنەپشه، نېلۇپەر، ھەر بىرى 12 گرامدىن، سانا 12 گرام، بىخ سۇس 14 گرام، ئاق تۇربۇت 7 گرام، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 36 گرام، چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 5 دانىدىن، ئەنجۇر قېقى 10 دانه، بۇ دورىلارنى 1.5 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، يېرىم كىلوگرام قالغاندا 50 گرام فۇنۇس خىيارشەنبەر، 70 گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىچكۈزسه، بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان (سوزۇلما) يالۇغنا ناھايىتى پايدىلىق.

قېتىشىش خاراكتېرلىك بۆرەك يالۇغى

بەل ساھەسىده ئېغىرلىق زىيادە بولىدۇ، ئاغرىق كەم بولىدۇ، سۈيدۇكى سۈيۇق كېلىدۇ، بىمار ئىگىلىپ قالىدۇ، ماڭالمايدۇ.

[داۋالاش] 7 گرام زىغىر ئۇرۇقىنى 180 گرام ئەرقى گاۋزىباندا قاينىتىپ ياكى دەملەپ، 24 گرام بىنەپشه شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسه پايدىلىق.

يەرلىك ئەنجۇر 2 دانه، ھەمشىباھار ئۇرۇقى 7 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 9 گرامنى سۇدا قاينىتىپ، بىنەپشه شەربىتى قوشۇپ ئىچسه ناھايىتى پايدىلىق.

7 گرام يەرلىك ئەفتىمۇننى خالتىغا چىگىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچكۈزسه يالۇغنى قايتۇرىدۇ.

مۇقەل 12 گرام ياكى ئۇدخام 12 گرامنى موم يېغىدا ئېزىپ، بۆرەك ئۇدۇلىغا چاپسا ناھايىتى پايدىلىق.

12 گرام شۇمشا ئۇرۇقىنى قۇسته يېغىدا ئېزىپ تاڭسا، يالۇغنى قايتۇرۇپ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېرىقچېچەك يېغىنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدا پاختا ياكى بۇلۇڭ-

نى هۆل قىلىپ بۆرەك ساھەسىگە قويسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بابۇنە گۈلى ياكى بىنەپشە گۈلىدىن 120 گرامنى سۇدا قاينىتىپ، زاراڭزا يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، بىمارنى ئولتۇرغۇزسا، ياللۇغنى قايتۇرۇشتا تەسىرى تېز بولىدۇ.

سېرىق ئوت قاينىتىلمىسىغا خىيارشەنبەر مېغىزى قوشۇپ ئېچكۈزۈپ، ئاندىن كېيىن 80 گرام مائۇلجەبەنگە 36 گرام سىركەنجۇبىل قوشۇپ بىر مەزگىل ئېچكۈزۈپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى ھەر بىرى 12 گرامدىن، سېرىقچېچەك، بابۇنە، ئاق لەيلى ھەر بىرى 14 گرامدىن، مۇقەل، ئۇشەق، ھەر بىرى 11 گرامدىن، مۇقەل بىلەن ئۇشەقنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ، بۆرەك ئۇدۇلىغا زىمات قىلىپ ھەم ئىسسىتىپ رەخت بىلەن بۆرەك ساھەسىگە تاڭسا ئۇنۇمى ياخشى.

بۆرەكتىكى باشقا كېسەللىكلەر

بۆرەك يارىسى

بەل ساھەسىدە ئېغرىلىق ھەم ئاغرىش بولىدۇ، سۈيدۇكىدە قان يېرىڭ ھەم باشقا تەركىبلەر بولىدۇ، سۈيدۇكى سىسىق پۇرايدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ.

【داۋالاش】 12 گرام قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئېچىپ بەرسە، بۆرەكنىڭ ئىسسىقتىن بولغان زەخمىسى (يارىسى)دىكى ئېچىشىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

3 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇمى ياخشى.

24 گرام گۈل بېغىنى ئىسپىغۇل لۇئابى ياكى بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا ياكى سىرتتىن يەرلىك

ئورۇننى ھۆل قىلىپ تۇرسا، بۆرەكنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يارىسى ۋە ئېچىششىغا ناھايىتى پايدىلىق.

خەشخاش ئۇرۇقى 6 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرام، تاۋۇز سۇيى بىلەن قاپاق سۇيىنى 120 گرامدىن ئېلىپ، ئايرىم ـ ئايرىم بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

5 گرام گىل مەختۇم، 7 گرام گىل ئەرمىنى، 3 گرام خۇنسياۋشان، 0.24 گرام پەرفيون قاتارلىقلارنى يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن دورا شىرىلىرى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

6 گرام پاقىيوپۇرمىقىنى 12 گرام گۈل يېغى ياكى 12 گرام تاتلىق بادام يېغى بىلەن بىللە يېسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

شېكەر سۇيى بىلەن ھەسەل سۇيى (مائۇلھەسەل)نى ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

10 گرام زىغىر ئۇرۇقىنى ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەۋەن چېنى 4 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 6 گرام، بىخ سۇس 6 گرام، بۇلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئىستېمال قىلسا ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

پىرسىياۋشاننى مائۇل ھەسەل بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق.

توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى يالغۇز ھالدا ياكى تۇخۇم ئېقى بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق ئىسسىتىپ ئىچىپ بەرسە شىپالىق.

مارجان شوخلىنى پىشۇرۇپ يېسە ياكى ئۇنىڭغا ئازراق گۈلاب قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئىزخىر يىلتىزى، بىخ سۇس، ماش قاتارلىقلاردىن 12 گرامدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا 7 گرام قورۇلغان خەشخاش ئۇرۇقى تالقىنىنى قوشۇپ بېگۈزۈلسە، بۆرەك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، قۇرۇق زۇپا 7 گرامدىن، كۈندۈر 4 گرام، بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ، ئۇنىڭدىن 12 گرامنى ھەسەل سۇيى بىلەن بىللە ئىچكۈزۈلسە، بۆرەك يارىسىدىكى يىرىڭنى تازىلايدۇ.

قەنت سىيىش كېسىلى

بىمارىدا كۆپ ئىچىش، كۆپ سىيىش، كۆپ يېيىش ۋە ئورۇقلاش ئەھۋالى بولىدۇ.

【داۋالاش】 5 گرام گىل مەختۇمنى بېھى ئۈرۈقىنىڭ لۇئابى بىلەن بىللە ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

12 گرام چىگىت مېغىزىنى كەچتە قاينىق سۈغا چىلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە شىرىسىنى سقىپ ئېلىپ، 50 گرام بۇزۇرى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق.

چۈچۈمەل ئانار سۈيى بىلەن قېتىق سۈيىدىن 60 گرامدىن ئېلىپ، ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

قوي قېتىقىنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ بەرسە پايدىلىق.

لىمون سۈيى ياكى قېتىق سۈيى ئىچسە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

5 گرام ئاق تاباشىرنى 0.36 گرام كاپۇر، ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن ئىچسە، زىيادە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ئىسپىغۇل لۇئابى، بېھى ئۈرۈقى لۇئابى، ئانار سۈيى، ئەينۈلا شىرىسىنى بەرسە پايدىلىق.

سەندەل، ئانار گۈلى ۋە ئاقاقىيانى قاينىتىپ، ئابزەن قىلسا پايدىلىق.

60 گرام قاپاق سۈيىگە 60 گرام چۈچۈمەل ئانار سۈيى ياكى 60 گرام قېتىق سۈيى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشۈش

قورساق ئېسىلىش، تاماق يېگەندىن كېيىن كۆپۈشۈش، كېكىرىش، باش ئاغرىش، موسكۇللىرى يېغىلىپ قىلىش، بىئارام بولۇش قاتارلىقلار بولىدۇ. ئۇندىن باشقا، بەلدە ئاغرىش بولىدۇ، بىمار ماڭالمايدۇ، سۈيدۈكى ئازقىمۇ ئازقا كېلىدۇ. سىيىپ بولغاندىن كېيىن ياكى سىيگەن ۋاقىتتا بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدا قىزىللىق ۋە غدىقلىنىش سېزىمى بولىدۇ. سۈيدۈكى

قويۇق بولىدۇ، قەيەرگە سىيسە شۇ يەر ئاقىرىپ قالىدۇ.

[داۋالاش] 4 گرام غارىقۇننى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسە، بۆرەكتىكى قۇمسىمان تاشلارنى چىقىرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىرە بىلەن ئۇد سەلبىنى يېسە، بۆرەكتىكى تاش ۋە قۇمنى چىقىرىدۇ.

كەرەپشىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزسا، ناھايىتى پايدىلىق.

تۇرۇپنى دائىم يەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆرەك تېشى

بەل ساھەسىدە يەككىل ئاغرىق بولىدۇ. بەزىدە ئاغرىق ئۇرۇقدان، يۆتا قىسمى ھەم جىنسىي ئەزانىڭ بېشىغىچە تارقىلىدۇ. يۇگۇرگەندە، سەكـ رىگەندە ھەم باشقا ھەرىكەت قىلغاندا ئاغرىق كۈچەيىدۇ. سۈيدۈكتىن ئاز مىقداردا قان چىقىدۇ، سىيىپ بولغاندىن كېيىن، يەنە سۈيدۈك قىستايدۇ، بەزىدە سۈيدۈكتىن يىرىڭ چىقىدۇ، ئەگەر سۈيدۈكنى مىكروسكوپتا قاراپ تەكشۈرگەندە سۈيدۈك تەركىبىدە بۆرەك توقۇلمىلىرى، قان ـ يىرىڭ ھەم باشقا ماددىلار تېپىلىدۇ، بەزىدە تاشنىڭ قوزغىلىپ غىدىقلىشىدىن بىمارىدا قۇسۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.بىمارنىڭ ئومۇمىي سالامەتلىكى بۇزۇلۇپ ئاـ جىزلاپ ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

[داۋالاش] 3 گرام ئۆرۈك يېلىمىنى يەككە ھالدا ياكى بىرەر مۇناسىپ شەربەت دورا بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە، بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

چامغۇر ئۇرۇقىنى قورۇپ، ئۇنىڭدىن 4 گرامنى بىر كۈن ئىچىدە يەپ بىر مۇددەت داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، تاشنى پارچە ـ پارچە قىلىپ چۈشۈرىدۇ.

ھەلىيۇن ئۇرۇقىدىن 4 گرامنى سوقۇپ، ئازراق بىلسان يېغى ۋە ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ئارپىبەدىيانىنى قاينىتىپ، قاينىتىلما تەيیارلاپ ئىچسە، بۆرەك تېشىنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، 3 گرامدىن كاپ ئەتسە ياكى قاينىتىپ ئىچسە پايدىلىق.

چەلەك ئۇرۇقى بىلەن چەلەك يوپۇرمىقىنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

تۇرۇپ يىلتىزىنى كۆكى بىلەن بىللە سوقۇپ، سىقىپ، سۈيىدىن ھەر كۈنى ئەتىگەندە 24 گرام ئەتراپىدا ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىزخىر يېغىدىن 5 گرامنى ئىچسىمۇ، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

7 گرام پىرسىياۋشاننى 6 گرام ئارپا بىلەن ئايرىم ـ ئايرىم قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك تېشىنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

ئوغرىتىكەننى قۇرۇتۇپ، ئىزىپ، 6 گرامنى مۇناسىپ دورىلارنىڭ شىرىسى بىلەن بىللە ئىچسە تاشنى پارچىلايدۇ.

چۈجە چىقىپ بولغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى يېسە، ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

خوراز ۋە مىكياننىڭ ئىچكى ئەزالىرىنى پاكىزلاپ ئۇنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ئىستېمال قىلدۇرسا ناھايىتى شىپالىق.

بىر دانە تۇرۇپنى ئۇيۇپ تۆشۈك ئېچىپ، چامغۇر ئۇرۇقىنى سېلىپ، توشقۇزۇپ، ئېغىزىنى خېمىر چاپلاپ ئېتىپ، قىزىق تونۇرغا قويۇپ، پىشقاندا ئېلىپ، تۇرۇپنىڭ ئىچىدىكى ئۇرۇقلارنى ئېلىۋېتىپ، تۇرۇپتىن 2 گرامدىن ئۇچ كۈنگىچە بەرسە، كېسەل تېزلا ساقىيىپ ئەسلىگە كېلىدۇ.

7 گرام پىلپىلنى يۇمشاق ئىزىپ، ئۇنى يەتتە ھەسسىگە ئايرىپ بۆلۈپ، ئاندىن مۇناسىپ سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن بىللە يەتتە كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

توشقان گۆشىنى قىزىل نوقۇت سۈيىدە پىشۇرۇپ يېسە، تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرۈشتە ئۈنۈمى ياخشى.

دوۋساق كېسەللىكلىرى

دوۋساق ئاجىزلىشىش

دوۋساق ئاجىزلاپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن بىمار سۈيدۈكنى توختىتالماي دۇ هەم كۆچەپ سىيەلمەيدۇ. دەسلەپتە كەينى ـ كەينىدىن كېلىدۇ. يەنى بىر ياكى ئىككى سائەتتە سۈيدۈك كېلىدۇ. كېيىن بىر ئاز ۋاقىتتىن كېيىن دوۋسۇن سۈيدۈككە تولغانلىقتىن چوڭىيىدۇ هەم سۈيدۈك تېمىپ تۇرىدۇ، پۈت ئىششىيدۇ.

[داۋالاش] 6 گرام هەلىۋن بىلەن 9 گرام ئاسارۇننى ئىستېمال قىلسا، دوۋساقنى كۆچەيتىدۇ.

9 گرام سەئدىنى ئىستېمال قىلسىمۇ، دوۋساقنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

قەنبىلنى بىمار كۆتۈرەلمىگۈدەك هالدا يېگۈزسە ياكى 18 دانە ئۇرۇقسىز ئۇزۈمنى يېگۈزسە، يۇقىرىقىغا ئوخشاش پايدا قىلىدۇ.

3 دانە ئەنجۈر قېقىنى 9 گرام ياڭاق بىلەن بىللە يېسە، دوۋساقنى كۆچلەندۈرىدۇ.

دوۋساق ئاغرىقى

دوۋساق ساھەسىدىن ئاغرىق باشلىنىدۇ، بىمار بۇ خىل ئاغرىقتىن ناھايىتى پەرىشان بولىدۇ.

[داۋالاش] پاقىيوپۈرمەنىڭ يىلتىزى هەم يوپۈرمەقىدىن 9 گرامنى قاينىتىپ ئىچسە هەم دوۋسۇن ساھەسىگە سۈركەپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان دوۋساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام ئوغرىتىكەننى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان دوۋساق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. 7 گرام نېلۇپەر بىلەن ئۇنۇك يىلتىزى هەم ئۇرۇقنى دەملەپ ياكى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

12 گرام تاتلىق بادام يېغىنى ئىچسە ياكى دوۋساق ساھەسىنى ياغلاپ

بەرسە ياكى ھۆقنە قىلدۇرسا پايدىلىق. 12 گرام گۈل يېغىنى ھەمشىباھار قاينىتىلمىسى بىلەن بىللە ئىچسە ياكى دوۋساق ساھەسىگە زىمات قىلسا تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

كالىنىك يېڭى سۈتىگە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ھۆقنە قىلدۇرسا، دوۋساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەرخەمەك ئۇرۇقى 6 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈت 12 گرام، سېمىزئوت يوپۇرمىقىنىك سىقىلغان سۈيى 60 گرام، ھەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا زىمات قىلسا ھەم ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

چىلان 17 دانە، كاكىنەچ 6 گرام، لوكى مەغسۇل 2 گرام، بۇلارنىك شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە پايدىلىق. 6 گرام بەدىيان بىلەن 3 گرام سۇمبۇل رۇملارنىك شىرىسى يەنى تەمىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان دوۋساق ئاغرىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام ھەببۇلپارىنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، قويۇق يەل ۋە سۈددە (توسۇلۇش) دىن بولغان دوۋساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام ھىنىك ئۇرۇقىنى بىخ سۈس قاينىتىلمىسى بىلەن بىللە ئىچسە، يۇقىرىقىدەك تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى قاينىتىپ ئىچسە ياكى ئۇنى يېسە دوۋساق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

توخۇ تاشلىقى ۋە بۆرىكىنى قۇرۇتۇپ ئېزىپ، ئازراق مۇرمەككى ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، دوۋساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۈك تۇتۇلۇش

بۇ كېسەلدە سۈيدۈك ناھايىتى تەستە كېلىدۇ ياكى سۈيدۈك تۇتۇلىدۇ. ئەگەر ياشلاردا سۈيدۈك كانىلىدا بىرەر سەۋەبتىن توسۇلۇش بولسا، دەسلەپىدە كەينى ـ كەينىدىن سۈيدۈك قىستايدۇ، كېيىن سۈيدۈك توختاپ ـ توختاپ كېلىدۇ، بۇ ۋاقىتتا دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈپ سەۋەبىنى ئېنىقلىتىش لازىم.

【داۋالاش】 قۇرۇق سۈزۈپنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ يېسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈمبۈل ھىندى بىلەن سۈمبۈل رۇمنى تالقان قىلىپ ياكى قاينىتىپ بەرسە سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

بادام يېغىغا خاس ھەسەل ياكى ھەسەل سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى ئۇنۇڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچكۈزسە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

سامساق يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭدا بىمارنى ئولتۇرغۇزسا، پىياز-نى خام پېتى ياكى قورۇپ سارغايتىپ ياكى ماش بىلەن تاتلىق قىلىپ يېسە، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

تەرخەمەك ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرە-سىنى چىقىرىپ ئىچسە، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

سۈيدۈك تامچىلاپ ۋە ئېچىشتۇرۇپ كېلىش

بىمارنى كەينى ـ كەينىدىن سىيىش زۆرۈرىيىتى بولىدۇ. لېكىن بىر تامچە سىيگەندىن باشقا سۈيدۈك چىقمايدۇ. بەزىدە سۈيدۈك كۆيۈشۈپ ئېچىشىپ كېلىدۇ. سۈيدۈك قىزىل ياكى سېرىققا مايىل ھالەتتە كۆيۈشۈپ كېلىدۇ، لېكىن ئۇنىڭدا يېرىڭ ھەم باشقا ئاجراتما ماددىلار بولمايدۇ، سىيىپ بولغاندىن كېيىن ئۇزۇنغىچە تامچىلاپ تۇرىدۇ.

【داۋالاش】 5 گرام ئىسپىغۇل لۇئابىنى ئىچكۈزۈپ، ئۈستىدىن 3 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، قوغۇن ئۇرۇقى شىرىسى 6 گرام، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرىسى 6 گرام، ئوغرىتىكەن شىرىسى 6 گرام ياكى كاكىنەچ شىرىسى 6 گرامغا 12 گرام ئاق ناۋاتنى قوشۇپ، ئېرىتىپ ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

12 گرام يېشىل قوموش يوپۇرمىقىنى سۇدا ئېزىپ، 24 .0 گرام ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

24 گرام ياسمەن گۈلى يوپۇرمىقىنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 گرام ئاق ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈز-

سە، سۈيدۇك ئېچىشىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۇك تۇتالماسلىق

بۇ خىلمۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى بولۇپ، مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس، بۇ كېسەلدە سۈيدۇك ئىختىيارىي چىقىپ كېتىدۇ.

[داۋالاش] تاۋۇز پوستىدىن 10 گرامنى قۇرۇتۇپ ھەم يۇمشاق ئېزىپ دوڤسۇن ساھەسىگە چاپسا، سۈيدۇك تۇتالماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇماقنى يۇمشاق ئېزىپ، زەكەر تۇۋىدىن دوڤساق ساھەسى ۋە كىندىكىچە تاڭسا، سۈيدۇك تۇتالماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىغىر، كەرەپشە ئۇرۇقى تالقىنى ياكى سۇمبۇل رۇمنىڭ تالقىنىنى يېگۈزسە ياكى ئۇنى دوڤسۇن ساھەسىگە تاڭسا، ئۇخلىغان ۋاقىتتىكى سۈيدۇك تۇتالماسلىقنى توختىتىدۇ.

ئۆچكىنىڭ ئۇرۇقدىنىنى قورۇپ يېگۈزۈپ، جويۇزنى سوقۇپ، دوڤسۇن ساھەسىگە زىمات قىلسا پايدىلىق.

توخۇنىڭ تاجىسىنى قۇرۇپ يېسە، سۈيدۇك تۇتالماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىرە بىلەن تۇزنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، ئازراقتىن ھەر كۈنى يېسە ناھايىتى پايدىلىق.

توخۇنىڭ تاشلىقىنى قورۇپ يېسە ۋە سەۋزە يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سىيىپ يېتىش

كېچىدە ئۇخلىغان ۋاقىتتا ئىختىيارسىز ئورنىغا سىيىپ قويىدۇ.

[داۋالاش] بىمارغا توشقان گۆشىنى پىشۇرۇپ داۋاملىق يېگۈزسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەمچە بىلەن گۈڭگۈرت ئارىلاشتۇرۇلغان سۇدا كېسەلنى ئولتۇرغۇزسا پايدىلىق.

توخۇ تاشلىقى پوستىنى يۇيۇپ، قورۇپ سارغايتىپ، ئاندىن تالقان

قىلىپ، ئۇنىڭدىن 0.48 گرام ئەتراپىدا يېسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

14 گرام جۇپتى بەللۇت تالقىنىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىمارغا يالاشقا بېرىلسە ناھايىتى پايدىلىق.

5 گرام قارا زىرىنى تۇز ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق يەپ بەرسە پايدىلىق.

4 گرام خولىنجان تالقىنىنى سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

3 گرام سۇمبۇل رۇمنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ياكى دوۋسۇن ساھەسىگە تاڭسا ئۇنۇمى ياخشى.

قان سىيىش

بەزىدە سۈيدۈككە قان ئارىلىشىپ كېلىدۇ، بەزىدە سۈيدۈكتىن ئىلگىرى ياكى كېيىن قان كېلىدۇ ۋە بەزىدە سۈيدۈك ئورنىغا خالىس قان كېلىدۇ.

【داۋالاش】 تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئىچكۈزسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئوغلاقنىڭ مېڭىسىگە بادام يېغى بىلەن شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يېسە پايدىلىق.

ئازراق زەمچىنى سۇدا ئېرىتىپ ياكى كەندىر يوپۇرمىقىنى سىقىپ ئىچسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىلچا ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، مىئەسائىلە بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە، قان سىيىشنى توختىتىدۇ.

6 گرام كاكنەجنى قاينىتىپ، بىر ھەپتىگىچە ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇمى ياخشى.

توخۇ تۇخۇمىنى خام پېتى ئىچسىمۇ بولىدۇ.

7 گرام گىل ئەرمىنى، 7 گرام نىشاستە، 1 گرام كەھرىۋا، بېرىم گرام شادىنەچ، 4 گرام سەمغى ئەرەبى، 3 گرام خۇنسياۋشان، 4 گرام ئانارگۈلى، 1 گرام زەمچە، 3 گرام ئاقاقىيا ۋە 0.36 گرام كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم يېسە، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

36 گرام ھەمشىباھار ئۇرۇقى، 6 گرام خەشخاش ئۇرۇقى، 9 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقى، 12 گرام قوغۇن ئۇرۇقى، 9 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقى، 1 گرام بەزرۇلبەنجى، 1 گرام كۈندۈر قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرىنى ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

دوۋساق يالليۇغى

دوۋساق ساھەسىدە ئېغرىلىق ھەم يېقىمسىزلىق بولىدۇ، سۈيدۈك قېنىق رەڭدە، سېسىق پۇراقلىق بولۇپ، كەينى ـ كەينىدىن ئاز ـ ئازدىن كېلىدۇ، دوۋسۇن ساھەسىدە ئاغرىق بولىدۇ، سۈيدۈككە يىرىڭ ئارىلاشقان بولىدۇ، بەزىدە ئاغرىق ئۇرۇقدان ھەم يوتا قىسمىغىچە تارقايدۇ، قىزىتما بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ئەگەر كېسەل تەرەققى قىلسا ئاغرىق ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ، بەزىدە سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىدۇ، بەزىدە ئېچىشىش بولىدۇ.

[داۋالاش] بىنەپشىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزسا ياكى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن تەرلەتسە، يەنى ھورلاندۇرسا پايدىلىق.

ھەمشىباھارنى قاينىتىپ ئابزەن قىلدۇرسا ھەم يۇيۇندۇرۇپ بەرسە پايدىلىق.

سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن 60 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا كاسىنە سۈيى قوشۇپ ئىچسە ياكى زىمات قىلسا، ئىسسىق-تىن بولغان دوۋساق يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام ھۆل زۇپانى قاينىتىپ ئىچسە، دوۋساقنىڭ سوغۇقتىن بولغان يالليۇغىغا پايدىلىق.

7 گرام پىرسىياۋشاننى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 36 گرام مېغىزى فۇنۇس خىيارشەنبەر قوشۇپ ھەم بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلىنى ئايرىم ـ ئايرىم قاينىتىپ، ئابزەن قىلدۇرسا، سوغۇقتىن بولغان يالليۇغىنى قايتۇرىدۇ.

ئەرلەر كېسەللىكلىرى

باھ ئاجىزلىقى

جىنسىي ئەزا بوشىشىپ كېتىپ، جىنسىي قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشقا ئىنتىلىش بولمايدۇ.

【داۋالاش】 رۇم بەدىيان 12 گرام، لاچىندانە 8 گرام، سەۋزە 4 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى 2 گرام قاتارلىقلارنى دەملەپ ئىچىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زاراڭزا ئۇرۇقى 3 گرام، ھەببى زەلەم 13 گرام، ھەببەتۇلخۇزرا، پىستە مېغىزى 12 گرامدىن، تاتلىق بادام مېغىزى 24 گرام قاتارلىقلارنى يەپ بەرسە، مەنىي كۆپەيتىدۇ ھەم باھنى قوزغايدۇ. يۇقىرىقىلارغا قاراشىكەر ياكى ھەسەل قوشۇپ يەپ بەرسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ياۋا پىيازنى زەنبىق يېغىدا قاينىتىپ، ئاندىن يېغىنى ئايرىپ ئېلىپ، بىمارنى ياتقۇزۇپ پۇت ـ پاچاقلىرىنى ئۇۋۇلاپ، ياغلاپ بەرسە (بۇ چاغدا بىمار يەرگە دەسسىمەسلىكى لازىم) ھەمدە بۇ ئۇسۇلنى يەتتە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 گرام زەنجۇبلىنى ئېزىپ تالقانلاپ، كالا سۈتى بىلەن بىللە ناشتىدا ئىچىپ بەرسە باھنى قوزغايدۇ.

6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقىنى ئاق شىكەر بىلەن ئېزىپ، تالقانلاپ، مەسكە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇچ كۈنگىچە يېسە پايدىلىق.

بۆرە ئەرمىنى بىلەن ھىكنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زەكەرگە سۈركەپ بەرسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ياڭاق مېغىزىنى دائىم يەپ تۇرسا، بولۇپمۇ كۆك ياڭاق مېغىزىنى ئاق شىكەر بىلەن يېسە ھەمدە ياڭاق مېغىزى يېغىنى ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

مۇڭاپىق مىقداردا توخۇ تۇخۇمى بىلەن سېرىقمايىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

4 گرام خولىنجاننى تالقانلاپ، 1 كىلوگرام كالا سۈتىدە قاينىتىپ، ئەتىگەندە ئىچىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

كەكلىكنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلسا، باھانى كۆچلەندۈرىدۇ.

3 گرام سۆئىلەب مىسرىنى تالقانلاپ سۈت بىلەن يېپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

1 گرام كۈندۈرنى تالقانلاپ، ئىلىتىلغان تۇخۇم بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

6 گرام ھەك ئۇرۇقنى كالا سۈتى بىلەن ئىچىپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

قىچا ئۇرۇقنى ئازراق نەمدەپ، ئاندىن سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، تاسقاپ، تەڭ مىقداردىكى يۇمشاق سوقۇلغان ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 6 گرامدىن يېپ بەرسە تەسىرى ياخشى.

قۇشقاچ مېڭىسىنى ياسىمەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زەكەرگە ھەمدە پۇت ـ پاچاققا سۈركەپ بەرسە، قۇۋۋەت پەيدا قىلىدۇ.

مۇمىيانى نەغەزگۈلنىڭ يېغىدا ئېرىتىپ، زەكەرگە سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

توخۇ شورپىسى بىلەن توخۇنىڭ مېڭىسىنى يېپ بەرسە پايدىلىق.

7 گرام چامغۇر ئۇرۇقنى چامغۇرنىڭ ئۆزى بىلەن پىشۇرۇپ يېپ بەرسە، مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھانى كۆچلەندۈرىدۇ.

كالا سۈتى بىلەن ئاق شېكەرنى قوشۇپ قاينىتىپ ئىچسە، باھانى قۇۋۋەتلەيدۇ.

3 گرام ئوردانىنى تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېپ بەرسە، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىلچىنى قىچا بىلەن بىللە قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، باھانى قۇۋۋەتـ

لەيدۇ.

تۇدەرىنى سوقۇپ، تالقانلاپ، يۇمشاق سوقۇلغان ئاق شېكەر بىلەن بىللە 10 گرام ئەتراپىدا يەپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئەنجۇرنى ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى بىلەن يەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

سۆرۈنجان، مۇقەل، پىننە قاتارلىقلارنى 2 گرامدىن ئېلىپ ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا قاينىتىپ ياكى تالقانلاپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

1 گرام تېشلگەن مەرۋايىتنى سوقۇپ، تالقانلاپ يەپ بەرسە، ياخشى تەسىر قىلىدۇ. 3 گرام بوزىدان بىلەن 12 گرام شاقاقۇلنى ھەسەل ياكى ئاق شېكەر بىلەن يەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

13 گرام نارجىل، خام پىياز ياكى پىشقان پىياز، قورۇپ سارغايتىلغان سامساق، كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى، ياش توخۇ گۆشى، سېمىز پاختەك گۆشى، ئۆردەك گۆشى قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئىستېمال قىلسا، باھنى كۆچلەندۈرىدۇ.

مەنىي ئېقىپ كېتىش

بۇ كېسەلدە مەنىي جىنسىي مۇناسىۋەت قىلمىسىمۇ ئوخشاش ئۆزلۈكىدىن مېڭىپ كېتىدۇ.

【داۋالاش】 ئوغرىتىكەننى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، ئۇنىڭدىن 12 گرامغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، ئۆچكە سۈتى بىلەن بىللە ئىچكۈزۈلىدۇ.

قىچا ئۇرۇقنى يۇمشاق ئېزىپ، ئازراق نوقۇت قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

5 گرام ئىسپىغۇل پوستىنى كالا سۈتى بىلەن بىللە ھەر كۈنى كەچتە ئوخلاش ۋاقتىدا ىيگۈزۈلىدۇ.

تەمرى ھىندى ئۇرۇقنى قورۇپ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، مېغىزىنى سوقۇپ قورۇپ، پوستى ئاقلانغان ماش ۋە ئاق شېكەر قوشۇپ تالقان تەييار-

لاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۆچكە ياكى قوي سۈتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

9 گرام پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىغا كالا سۈتى قوشۇپ، بىر قانچە كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مەنىي تېز كېتىپ قېلىش

جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ ئالدىدا ياكى سېرىق كىتاب ـ رەسىملەرنى كۆرگەندە، جىددىيلىشىپ ھاياجانلانغاندا مەنىي تېز مېڭىپ كېتىدۇ، جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ شىكايىتى بولىدۇ.

[داۋالاش] 3 گرام تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ، تالقان ياكى كۈملاچ تەييارلاپ ئەتىگەندە بېرىلىدۇ. قىزىل بەھمەن، سۆزلەب مىسرى، مەۋسەل سەفىد، ئىسپىغۇل قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ يېگۈزسە، مەنىي تېز كېتىپ قېلىش ۋە جەريانى مەنىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆپ ئېھتىلام بولۇش

ھەر 3 ـ 2 كېچىدە بىر قېتىم ياكى ھەر كۈنى كېچىدە كېسەل ئېغىر بولغانلاردا بىر كېچىدە 3 ـ 2 قېتىم، ھەتتا بەزىدە كۈندۈزى ئۇخلىغان ۋاقتىتىمۇ مەنىي مېڭىپ كېتىدۇ.

[داۋالاش] قۇرۇق يۇمغاقسۈت بىلەن ئاق شېكەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، تالقان تەييارلاپ، 7 گرامدىن ھەر كۈنى يېگۈزسە پايدىلىق.

مەۋسەل سەفىدنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭغا شېكەر قوشۇپ، سوقۇپ، تالقانلاپ ھەر كۈنى يېگۈزسە، جەريانى مەنىي ۋە ئېھتىلام ئۇچۇن پايدىلىق ھەم باھنى كۆچلەندۇرىدۇ.

خورما ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تەڭ مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ يېسە پايدىلىق.

قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى تالقانلاپ، تەڭ مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ

يېگۈزسە، شەھۋانىي تۇيغۇ سېزىمى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ئېھتىلام بولۇشقا پايدىلىق.

قولدا ئىشقاپ لەززەتلىنىش

بۇنىڭدا بىمار يالغۇز قالغاندا ياكى ئۇخلىغاندا قول بىلەن ياكى باشقا ئۇسۇللار ئارقىلىق كۇندۇز ياكى كېچىدە بىر ياكى بىر قانچە قېتىم مەنىي ماگغۇزىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مەنىنىڭ كۆپ يوقىلىشى سەۋەبىدىن بارلىق ئەزا ھەم قۇۋۋەتلەر ئاجىزلايدۇ. سۇيدۇك كەينى ـ كەينىدىن كۆيۈشۈپ كېلىدۇ. جىنسىي ئەزا(زەكەر)نىڭ تۇۋى ئىنچىكە، ئۇچى توم بولۇپ قالىدۇ. كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي مېڭىپ كېتىش، باھ ئاجىزلىقى، كارغا كەلمەسلىك قاتارلىقلارنىڭ شىكايىتى بولىدۇ. بوشاڭلىق، ھورۇنلۇق غالىب بولىدۇ. بەدەن تېرىلىرى سارغىيىپ خۇنۇكلىشىدۇ، قول ـ پۇتلىرى سوغۇق بولىدۇ، كۆزنىڭ ئاستىغا قارا ھالقا چۈشىدۇ، كۆرۈش كۈچى كۇندىن ـ كۇنگە ئاجىزلايدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى ھەم ئەقلىي قابىلىيىتى ئاجىزلايدۇ، باش ئاغرىيدۇ ھەم باش قېيىش بولىدۇ.

[داۋالاش] ئەگەر كىچىك بالىلاردا بۇ ئادەت يېگىدىن باشلانغان بولسا، نەسىھەت قىلىپ توسۇش، باشقا كېسەللىكلەر بولسا، ئۇلارنىڭ مۇناسىپ چارىسىنى قىلىش لازىم.

ياشلاردا بۇ قەبىھ ئادەت باشلانغان بولسا، ھەممىدىن ئاۋۋال نەسىھەت قىلىپ چۈشەندۈرۈش ئارقىلىق، بۇ ئەسكى ئادەتنى تاشلاتقۇزۇش لازىم ھەم بۇزۇق، شەھۋانىي خىياللاردىن كۆڭۈلنى يىراق قىلدۇرۇش ناھايىتى مۇھىم. بۇ ئادەتكە گىرىپتار بولغان بالىلارنى يالغۇز قويۇشتىن ساقلاش، بىرەر ئىش بىلەن مەشغۇل قىلدۇرۇش لازىم. شەھۋەت زىيادە بولسا، شەھۋەتنى سۇسلاشتۇرىدىغان بىر قىسىم دورىلارنى بېرىپ، ئۇلاردىكى شەھۋانىي ھېسسىنى سۇسلاشتۇرۇش لازىم. ئەخلاقلىق بالىلار بىلەن دوست بولۇشقا دەۋەت قىلىش، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن مۇناسىپ دورىلارنى

ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

ئۇرۇقدان ياللۇغى ۋە ئۇرۇقدان ئاغرىقى

ئۇرۇقدان ياللۇغلىنىش، ئىششىش، ئاغرىش بولىدۇ. ئاغرىق ناھايىتى قاتتىق بولىدۇ ھەم ئاغرىق تۆۋەنكى قورساق قىسىم، بەل ساھەسى ھەم يوتىلارغا قەدەر يېتىپ بارىدۇ، قىزىتما بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ھۆ بولىدۇ.

[داۋالاش] ماش ئۇنىنى ئۇرۇقدان خالتىسىغا چېپىپ بەرسە ياكى يۇمغاقسۇت كۆكىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا، ناھايىتى پايدىلىق.

چەلەكنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ ئۇرۇقدانغا تاڭسا ناھايىتى پايدىلىق.

بەزرۇلبەنجىنى ھاراقتا چىلاپ زىمات قىلسا، ئۇرۇقدانىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەببۇلئاس ئۇرۇقى ياكى يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ياكى سۈغا چىلاپ ئىچسە ياكى يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا پايدىلىق.

تۇخۇم ئېقىنى يالغۇز ھالەتتە ياكى ماش ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

گىل مەختۇمنى گۈلاب ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق سەندەل ياكى قىزىل سەندەلنى ماش ئۇنى ۋە كاسنە سۈيى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە پايدىلىق.

6 گرام ئاق لەيلىگۈلنى قاينىتىپ ئىچسە، ھورلاندۇرسا ھەم ئۇنىڭ تىرىپلىرىنى ئۇرۇقدانغا تاڭسا تەسىرى ياخشى.

ئۆشنەنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ، پىسىپىنى ئۇرۇقدانغا تېڭىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان ئۇرۇقدان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەنبىق يېغىنى تاناسىل ئەزاغا تېمىتىپ بەرسە، ئۇرۇقدان ياللۇغىغا ناھايىتى پايدىلىق.

پىننە يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىلەن يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، ئۇرۇقدانىنىڭ يالۇغىنى قايتۇرۇپ قاتتىقلىشىشنى يۈمشىتىدۇ.

سۈزاپ يوپۇرمىقىنى يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، سوغۇقتىن بولغان ئۇرۇقدان يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەيتۇن يېغى بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇرۇقدانغا تاڭسا، ئۇرۇقدانىنىڭ سوغۇقتىن بولغان يالۇغىنى ناھايىتى تېز قايتۇرىدۇ.

3 گرام سېرىق سەبرىنى ئىچكۈزسە ياكى سۈدا ئېرىتىپ سىرتتىن ئىشلەتسە پايدىلىق.

كۈنجۈتنى سۈدا ئېزىپ، ئىلمان ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىرىنى سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە پايدىلىق.

گىل ئەرمىنىنى قەشقەر ئۈپىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى كۆك يۈمغاقسۈت سۈيىدە ئازراق ئەپيۇننى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئۇرۇقدانغا تاڭسا، يالۇغ قايتۇرىدۇ.

3 گرام بېھى ئۇرۇقى، 5 گرام مارجان شوخلا، 5 گرام ئوسۇك ئۇرۇقى، 5 دانە چىلان، 11 دانە سەرپىستان قاتارلىق دورىلارنى سۈغا چىلاپ ياكى قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، سوۋۇتۇپ، ئۇنىڭغا 24 گرام نىلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئۇرۇقدان يالۇغى ۋە ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەكەر يالۇغى ۋە يارىسى

زەكەردە يالۇغلىنىش، ئىششىش ئەھۋالى بولىدۇ ھەم قايسى خىلىتتىن بولغان بولسا شۇنىڭغا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 سەبرىنى ئىسسىق سۈدا ئېرىتىپ جىنسىي ئەزاغا سۈركەپ بەرسە يالۇغ قايتۇرىدۇ.

سەبرىنى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، زەكەر يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ، يەرلىك ئورۇنغا (جىنسىي ئەزاغا) سەپسە، يارىنى ساقايتىدۇ.

كالىنىڭ ئۆتىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، تاناسىل ئەزاسىنىڭ ئاغرىقى ۋە يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆيدۈرۈلگەن سۆڭەكنى (كونا سۆڭەك بولسا تېخىمۇ ياخشى) ئېزىپ، ئۇرۇقدان يارىسىغا سەپسە ياكى سۈرمىنى سېپىپ بەرسە، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

ماش ئۇنى ۋە ئارپا ئۇنىنى سۇ ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ ئالغاندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە، زەكەر يالۇغىنى قايتۇرىدۇ.

بەزرۇلبەنجىنى ئېزىپ، ئۇنىڭغا ھاراق قوشۇپ تاڭسا پايدىلىق.

كالا سۈتى قايمىقى (مەسكە)نى ماش ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات قىلسا پايدىلىق.

كەندىر يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، ئىسسىق ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا يالۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

سۆزنەك

بۇ بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەل بولۇپ، سۈيدۈك يولىدا يالۇغلىنىش (ئىششىش) بولۇپ، سۈيدۈك يولىدا ئېچىشىش، كۆيۈشۈش بولىدۇ. سۈيدۈك ئېچىشىپ ئاغرىتىپ كېلىدۇ، سۈيدۈكتىن يىرىڭ كېلىدۇ، جىنسىي ئەزاغا ئىشتان تېگىپ كەتسە ئاغرىپ كېتىدۇ. بەزىدە سۈيدۈك يولى ئېغىر (ئۆتكۈر) دەرىجىدە يالۇغلانسا سۈيدۈك توختايدۇ ياكى قان سىيىش بولىدۇ.

[داۋالاش] پىلپىل دەرىخىنىڭ پوستىنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ، تەمنى چىقىرىپ، ئالتە كۈندىن 12 كۈنگىچە ئىچىپ بەرسە ساقىيىدۇ.

1 گرام بىلسان يېغىنى ياكى يالپۇز مېيىدىن 4 ～ 3 تامچىنى يېسە سوزۇلما سۆزنەككە پايدىلىق.

نوقۇت پوستىنى چىلاپ، گىل ئەرمىنى سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا سۆزنەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام ئاق سەندەلنى 58 گرام سۇغا چىلاپ، نەمدەپ، ئۇنىڭ شىرىسىنى ھەر كۈنى ئۇچ قېتىم ئىستېمال قىلسا، بىر ھەپتىدە ياخشى ساقىيىدۇ.

3 گرام سەمغى ئەرەبىنى سۇرۇپ، سۇيىنى چىقىرىپ، 24 گرام شېكەر قومۇش شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ساقىيىدۇ.

12 گرام شېكەر قومۇشنىڭ پوستىنى بىر كېچە ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى سۇزۇپ، ئۇنىڭ شىرىسىنى ئېلىپ، 50 گرام شەربىتى بۇزۇرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام گىل ئەرمىنى، 12 گرام خام نوقۇتنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ، ئەتىسى سۇزۇپ، 50 گرام شەربىتى بۇزۇرى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئاياللار كېسەللىكلىرى

تۇغماسلىق

بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچى ئاياللار نەسىل قالدۇرالمايدۇ، ئادەتتە باشقا ئالامەت بولمايدۇ.

[داۋالاش] سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، بۇنىڭغا سەۋەبچى بولغان ئامىلنى يوقىتىپ، مۇناسىپ داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىش لازىم. ئەر ۋە ئاياللىنىڭ مەنىي سۈيۇقلۇقىنى ۋە تۇخۇملىرىنى ئېلىپ تەكشۈرۈش، سەۋەب قايسى تەرەپتە بولسا، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش لازىم. ئەرلەردە ئەگەر كۆپ ئېھتىلام بولۇش، سۈرئىتى ئىنزال، باھ ئاجىزلىق سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇلارـنىڭ مۇناسىپ چارىلىرىنى قوللىنىش لازىم. ئەگەر سۆزنەك ۋە سىفلىس سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنىڭ مۇناسىپ داۋاسىنى قىلىش لازىم. ئەگەر ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىش ۋە ھەيز توختاپ قېلىشتىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ مۇناسىپ چارىلىرىنى قىلىش لازىم. ئاق خۇن كۆپىيىش، بالياقۇ ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، مۇناسىپ ئۇسۇللارنى قوللىنىش لازىم.

شۇمشا ۋە شۇمشا يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي يولغا ھەمەلچە قىلسا، ناھايىتى تېز ھاملدار بولىدۇ.

36 گرام ئادراسمان ئۇرۇقىنى سوقۇپ، 500 گرام سۇدا قاينىتىپ، پېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 10 كۈنگىچە داۋاملىق ئەتىگەندە ئىچكۈزۈلسە، ھاملدار بولۇشقا ناھايىتى پايدىلىق.

ھىڭ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچسە ياكى ھەمەلچە شەكىلدە ئىشلەتسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەيز توختاپ ساقايغاندىن كېيىن، بىر نەچچە قېتىم گۈڭگۈرتلۇق سۇدا يۇيۇنسا، تۇغماسلىقنى يوقىتىدۇ.

10 گرام ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، ھەيز كېلىپ ساقايغاندىن كېيىن بىر نەچچە قېتىم ئىچسە، تۇغماس ئاياللار ھاملىدار بولىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقىنىڭ شىرىسى بىلەن ھەمەلچە قىلسا، ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

12 گرام لاجۇۋەردنى پۇراقلىق زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەمەلچە قىلسا ھاملىدار بولىدۇ.

قەلەمپۇرنى ئېزىپ، ئۇنىڭدىن 3 گرامنى ئېلىپ، ئۇچ كۇنگىچە ھەيزدىن كېيىن بېسە، ناھايىتى تېز ھاملىدار بولىدۇ.

ھەيز كەلمەسلىك

ھەيز كېلىش ۋاقتىدا دەسلىپىدە پەقەتلا ھەيز كەلمەيدۇ، ياكى بىر ئاز ۋاقىت كېلىپ توختاپ قالىدۇ، ياكى مىقدارى ئاز بولىدۇ، ياكى ئاز ـ ئازدىن توختاپ ـ توختاپ، ئاغرىتىپ كېلىدۇ. ئاغرىقىتىن بىمار ناھايىتى بىئارام بولۇپ، بەزىدە ھوشسىزلىنىپمۇ كېتىدۇ. دوۋسۇن ساھەسىدە ئېغىرلىق بولىدۇ، بەل، داس سۆڭىكى ۋە يوتا قىسمىدا ئاغرىش بولىدۇ. بەدەن ئاجىزلاپ كېتىدۇ، چىراي نۇرسىزلىنىپ سارغىيىدۇ.

[داۋالاش] بالىياتقۇ ساھەسىگە 24 گرام ئازگال مونچىقى گۈلى، 12 گرام خەشخاش پوستىنى 2 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭدا پاختىنى ھۆل قىلىپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

6 گرام ئەفسەنتىننى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن ئىچسە، ھەمەلچە قىلسا ھەم ئۇنىڭ قاياتمىسى بىلەن ئابزەن قىلدۇرسا، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

7 گرام ھىڭنىڭ ئۇرۇقى بىلەن مېۋىسىنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم ھەمەلچە قىلىپ ئىشلەتسە مەنپەئەتلىك.

ئۇد سەلىب يىلتىزىدىن 2 گرامنى ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

7 گرام ئارپىبەدىيان يىلتىزى بىلەن 6 گرام بەدىيان ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، ئىچسە ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

سەۋسەن يىلتىزىنى گۈل بېغىدا قاينىتىپ، بالىياتقۇ ئىچىگە قويسا پايدىلىق.

7 گرام بەرەنجاسپ (شام ياغچى)نى قاينىتىپ، ئىچكۈزۈپ ھەم قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا (بالىياتقۇ ساھەسىگە) زىمات قىلىپ، ئۇنىڭ قاينىتىپ ئىلىنغان سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزسا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

بەرەنجاسپنىڭ ئۇسارىسىنى مۇرمەككى بىلەن قوشۇپ شامچە تەييارلاپ، بالىياتقۇ ئېغىزىغا قويسا ناھايىتى پايدىلىق.

تاغ پىننىسى (يالپۇز)دىن 9 گرام ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچسە ھەمدە بالىياتقۇ ئېغىزىغا قويسا ياكى 4 گرام شۇمشانى سۇدا ئېزىپ ئىچسە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

1 گرام مۇرمەككىنى قائىدە بويىچە ئىچسە ۋە ھەمەل قىلسا ياكى پىياز سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ، ھەمەل قىلسا شىپا بولىدۇ.

5 گرام دارچىننى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا ۋە 6 گرام سۇزاپىنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم سۇزاپىنى سوقۇپ، تالقانلاپ، بالىياتقۇ ئىچىگە قويسا ناھايىتى پايدىلىق.

پوستىدىن ئاجرىتىلغان كۇنجۇتتىن 12 گرامنى قاينىتىپ ئىچسە، ھەيز ماڭدۇرۇش ۋە ھامىلىنى چۈشۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ.

3 گرام جاۋاشىرنى يالغۇز ھالدا ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە ياكى ھەمەلچە قىلسا پايدىلىق.

10 گرام سىيادانىنى ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ھەيز توختاپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئاۋۇال زەمچىنى ھەمەلچە قىلىپ ئىشلەتسە، ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

ياۋا پىياز سۈيىنى ئىچسە ياكى ئۇنىڭدىن ياسالغان سىركىنى نان بىلەن بىللە بىسە ياكى ئۇنى مۇددەبەر قىلغاندىن كېيىن ھەسەل بىلەن بىللە قوشۇپ 7 گرامنى بىسە ناھايىتى پايدىلىق.

7 گرام مۇقەلنى تالقان قىلىپ يېسە، زىمات قىلسا ھەم بالياتقۇغا كىرگۈزسە تېز تەسىر قىلىدۇ.

ئاچچىق بادامدىن 10 گرام يېسە ۋە ھەمەلچە قىلسا ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

2 گرام لاجۇۋەردىن يېسە ھەم ھەمەل قىلسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

كۆك تەرخەمەك پوستىنى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن بىرمۇناسىپ شەربەت قوشۇپ، تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزسە، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

سېرىق ئەنجۇر (پىشقان ئەنجۇر)نىڭ شىرىسىنى تۇخۇم سېرىقى ياكى موم بىلەن قوشۇپ ھەمەلچە قىلسا پايدىلىق.

1 گرام ھىڭنى پىلپىل بىلەن يېسە، گۈل خەيرىنى قاينىتقان سۇدا ئابزەن قىلدۇرسا، ھەيز ماڭدۇرغاندىن سىرت، بالياتقۇ ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ.

36 گرام ئەتراپىدىكى ھەسەلگە 175 گرام يامغۇر سۇيى قوشۇپ ئىچسە، ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن سەۋزە ئۇرۇقىنى بىر قانچە كۈن داۋاملىق يەپ بەرسە، ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

12 گرام كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچسە، ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان ھەيز توختاپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇردانىنى يۇمشاق ئېزىپ فەرزىجە ياساپ، بالياتقۇ ئېغىزىغا قويسا، يۇقىرىقىدەك شىپالىق تەسىرى بولىدۇ.

قىچىنى سۇدا ئېرىتىپ، ئېزىپ ئىچكۈزسە ھەم بالياتقۇغا قويسا (كىرگۈزسە)، يۇقىرىقىدەك شىپالىق تەسىرى بولىدۇ.

ھەيز كۆپ كېلىش

بۇنىڭدا ھەيز كۆپ مىقداردا ھەم قائىدىسىز كېلىدۇ. ئادەتتە ئىككى خىل شەكىلدە ئۇچرايدۇ، بىرسى، ھەيز داۋاملىشىش ۋاقتى ئۇزۇن بولىدۇ. يەنى ئادەتتە نورمال ۋاقىتتا 5 كۈن داۋاملاشقان بولسا، ھەيز كۆپ كەلگەن

هالەتلەردە 8 ـ 7 كۈنگىچە داۋاملىشىدۇ، يەنە بىرسى باشقا ۋاقىتلاردا قائىدىسىز هالدا هەيز مېڭىپ كېتىدۇ.

【داۋالاش】 جىنسىي يولنى بىر كېچە ـ كۈندۈزدە ئۇچ ـ تۆت قېتىم مۇناسىپ ئىسسىق سۇلار بىلەن يۇيۇش، ئەگەر بەدەن ئاجىزلىق ياكى قان ئازلىق سەۋەبىدىن بولغان بولسا ياكى جىگەر، بۆرەكتە بىرەر كېسەللىك ئەھۋالى بولسا، ئۇنىڭ مۇناسىپ داۋالاش چارىسىنى قىلىش لازىم.

سىيمىز ئوت كۆكىنى قاينىتىپ، ئىستېمال قىلسا، ياكى سقىپ سۈيىنى ئىچسە، ياكى ئۇنى بالياتقۇ ئېغىرنىغا قويسا، بۇ كېسەلنىڭ هەممە خىللىرىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېرىق ئوت هەم قورۇپ سارغايتىلغان سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى هەمەلچە قىلىپ ئىشلەتسە پايدىلىق.

1 گرام مۇرمەككىنى ئىلتىلغان تۇخۇم بىلەن يېسە، هەيز توختىتىدۇ.

14 گرام جۇپتى بەللۇتنى قاينىتىپ ئىچسە، ياكى بالياتقۇ ئىچىگە قويسا، ياكى ئانار پوستىنى قاينىتىپ ئابزەن قىلسا پايدىلىق.

4 گرام سەمغى ئەرەبىنى ئېزىپ، تالقانلاپ يېسە هەم كالا يېغى بىلەن قوشۇپ بالياتقۇ ئىچىگە قويسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

20 گرام سۇماقنى يۇمشاق ئېزىپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە ناهايىتى پايدىلىق.

ئۆتكۈر سىركىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزسا ياكى هەمەلچە قىلدۇرسا، يۇقىرىقىدەك پايدىلىق تەسىرنى بېرىدۇ.

قارا زىرىنى ئېزىپ، هەمەلچە تەييارلاپ، بالياتقۇ ئىچىگە قويسا پايدىلىق.

ئاق خۇن كۆپىيىش

بۇ كېسەلدە ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىن ئاق سېرىققا مايىل سۈيۇقلۇق چىقىپ تۇرىدۇ، بەل ئاغرىيدۇ، دۇشۇن ساهەسىدە ئېغىرلىق هەم ئاغرىش شىكايىتى بولىدۇ، سۈيدۈك كەينى ـ كەينىدىن كېلىدۇ. تەبىئەت

سۈسلىشىپ كېسەلچان بولۇپ قالىدۇ، بىرەر ئىش قىلىشنى خالىمايدۇ، بەدەن ئاجىزلىقى بولىدۇ، ئىشتىها تۆتۈلىدۇ، ئاغرىتىپ ھەيز كېلىدۇ، جىنسىي يول قىچىشىدۇ، ھامىلدار بولالمايدۇ، بۇ كېسەل كۆپىنچە ياش قىزلاردا ياكى يېڭى توي قىلغانلاردا ياكى ھەيز كېسىلگەن ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ، ئاق خۇن كۆپىنچە تۇخۇم ئېقىدەك كېلىدۇ، لېكىن بەك شىرىملىك بولمايدۇ.

【داۋالاش】 ئاقاقىيادىن 2 گرامنى يېسە ھەم ھەمەلچە قىلسا ياكى پاقىيوپۇرمىقى يىلتىزىنى ئېزىپ، بالىياتقۇغا قويسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

12 گرام نېلۇپەر يىلتىزى بىلەن نېلۇپەر ئۇرۇقىدىن 6 گرامنى ئىچسە پايدىلىق.

1 گرام جەۋزى ماسلىنى ئېزىپ، قارا شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ ياكى كالا سۈتى بىلەن بىللە يېگۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

5 گرام قارا خەشخاش ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تالقانلاپ، ھاراق بىلەن بىللە ئىچسە شىپا بولىدۇ.

قورۇلغان سېرىق ئوت ئۇرۇقىدىن 7 گرامدىن يەپ بەرسە، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

جۇپتى بەللۇتنى سوقۇپ، ئۇنى قاينىتىپ، سۈيىدە ئابزەن قىلدۇرسا ھەم ئۇنىڭ بىلەن ھۆقنە قىلدۇرسا ئۇنۇمى ياخشى.

12 گرام ھەببەتۇلخوزرانى قاينىتىپ، سۈيىدە ئابزەن قىلدۇرسا، ئاق خۇننى توختىتىدۇ.

مارجان شوخلىنىڭ سقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن 60 گرامنى ئىچسە ياكى بالىياتقۇغا قويسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

سۈمبۈلدا فەرزىجە ياساپ، بالىياتقۇ ئېغىزىغا قويسا، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، ئاق خۇننى توختىتىدۇ.

ھەببۈلئاس ئۇرۇقى ياكى يوپۇرمقىنىڭ ئۇسارىسى بىلەن بالىياتقۇغا قويسا، ناھايىتى تېز پايدا قىلىدۇ.

شۇمشانى قاينىتىپ ئىچسە ياكى ھەملىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە پايدىلىق.

سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى قورۇپ، تالقانلاپ، ئۇنىڭدىن 9 گرامنى يېسە، بالياقتۇدىكى بۇزۇلغان ھۆللۈكنى تازىلايدۇ.

بويىدىن ئاجراپ كېتىش

بۇ ھامىلدار بولۇپ 7 ئايلىق بولۇشتىن ئىلگىرى بويىدىن ئاجراپ كېتىشنى كۆرسىتىدۇ.

[داۋالاش] مەرۋايىتنى ھامىلدار ئاياللارنىڭ گېلىغا تاڭسا، بويىدىن ئاجراپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

مارجان ياكى گىل مەختۇمنى ئاياللارنىڭ گېلىغا (بوينىغا) تېڭىپ قويسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاموت بەرگىنى قاينىتىپ، ھامىلدار ئايالنى ئولتۇرغۇزسا، ھامىلە چۈشۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بادام دەرىخىنىڭ يېلىمىنى تالقانلاپ يېگۈزسە، ھامىلە چۈشۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

پەرفىيوننى ئېزىپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، فەرزىجە قىلسا، بويىدىن ئاجراپ كەتمەيدۇ.

سەمغى ئەرەبى، سەنگى جاراھەت 6 گرامدىن، كەھرىۋا، خۇنسياۋشان، گىل ئەرمىنى 3 گرامدىن، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، تاتلىق قاپاق مېغىزى، قارا سېمىز ئوت ئۇرۇقى 6 گرامدىن، ئاق ناۋات 24 گرام، ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، ئۇنىڭدىن 7 گرامنى 50 گرام ئەنجىباھار شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ھامىلە چۈشۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ھىستېرىيە

بىمار ھوشسىزلانغان بولۇپ، ئەتراپتىكى ۋاراڭ ـ چۇرۇڭلارنى ئاڭلىـ

يالايدۇ، ئەمما جاۋاب قايتۇرمايدۇ، هوشىغا كەلگەندىن كېيىن ئاڭلىغان سۆزلىرىنى دەپ بېرەلەيدۇ، چىرايىدا قىزىللىق بولىدۇ، چىشلىرى كىرىشىپ قالغان بولىدۇ، ئەمما تىلىنى چىشلەپ سالمايدۇ، كۆز قارىچۇقى تارىيىپ كېتىدۇ، هوشسىزلانغان ۋاقىتتا ئېغىزدىن كۆپۈك كەلمەيدۇ، بىمار چۈشكۈر نەپەس ئالىدۇ، بەزىدە يىغلايدۇ، بەزىدە كۈلىدۇ، قورسىقىدىن بىرەر نەرسە ئۇستىگە كۆتۈرۈلۈپ گېلىنى بوغۇۋالغاندەك سېزىم بولىدۇ، كېسەلنىڭ تۇتۇشى ئاخىرلاشقاندىن كېيىن ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ، سۈيدۈكى كۆپ بولىدۇ.

[داۋالاش] ئەگەر بىمار توي قىلمىغان بولسا، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا توي قىلغاندىن كېيىن، بۇ ئەھۋاللار ئۆزلۈكىدىن يوقىلىدۇ. بۇ ئەھۋاللار قىزلاردا بولسا ياشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئاستا ـ ئاستا يوقىلىدۇ. كېسەل تۇتۇپ قوزغالغاندا جۈزە (ئاپېلسىن) ۋە باشقا خۇش پۇراق نەرسىلەرنى پۇرىتىپ هەم ئېغىز، كۆكرەك قىسمىغا سېپىپ كېسەل كىشىنى هوشىغا كەلتۈرىدۇ. بويۇن ۋە كۆكرەك قىسمىدىكى تۈگمىلەر ئېچىۋېتىلىدۇ. بىمارنىڭ بېشى ئازراق ئېگىز قويۇلىدۇ. بىمارنىڭ يۈزىگە سوغۇق سۇ سېپىلىدۇ ياكى هىڭ پۇركىلىدۇ. بۇرۇندىن نەپەسلىنىش بىر-ئىككى مىنۇت توختىتىلىدۇ. بىلەك، پاچاقلىرى باغلىنىدۇ. پۇت ۋە پۇتۇن بەدەن ياخشى ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ. كىندىك ئاستى هەم پاچاقتا لوڭقا ياكى قورۇق هىجامەت قويۇلىدۇ هەم پاشۇيە قىلىنىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، كىلىزما قىلىنىدۇ. هەزمىنى ياخشىلاشقا تىرىشىلىدۇ. قەۋزىيەت بولۇشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. يەللىك، ئېغىر، ئۆزۈندا هەزىم بولمىغان يېمەكلەردىن پەرهىز قىلدۇرۇلىدۇ. غەم ـ قايغۇ، شەھۋانىي، ئىشقى ـ مۇهەببەتكە ئائىت كىتاب ـ رومانلارنى ئوقۇشتىن ساقلىنىدۇ.

چىگىت يوپۇرمىقىدىن 50 گرامنى مۇۋاپىق مىقداردا كېۋەز يىلتىزى بىلەن قاينىتىپ ئىچسە هەم ئابزەن قىلدۇرسا ناهايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

3 گرام غاربقۇننى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، مائۇل ھەسەل بىلەن بىللە بېگۈزسە پايدىلىق.

سەكبىنەجنى سىركە بىلەن قوشۇپ پۈراتسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

ئادراسمان بىلەن قائىدە بويىچە ھەمەلچە قىلسا ياكى ئابزەن قىلسا ئۇنۇمى ياخشى.

6 گرام ئەفسەنتىننى قاينىتىپ ئىچكۈزسە ياكى 3 گرام سۆرۈنجاننى قاينىتىپ، ئىچسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

3 گرام جاۋاشىرنى تالقانلاپ قائىدە بويىچە بالىياقۇغا ھەمەلچە قىلدۇرۇپ، 3 گرام ئۆشنەنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە ياكى پىننىنى قاينىتىپ، ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

6 گرام مەرزەنجۇشنى قاينىتىپ، ئىچكۈزۈپ ھەم ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئابزەن قىلدۇرسا پايدىلىق.

شۇمشانىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ئابزەن قىلدۇرسا پايدىلىق.

2 گرام مۇقەلنى ئېزىپ، ھەمەلچە قىلسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

بالىياقۇ يالليۇغى

دوۋسۇن، بەل ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا كۆپىنچە ئاغرىش، قىيىنلىق بولىدۇ، تاشقى جىنسىي ئەزادا ئېچىشىش، قىزىقلىق سېزىلىدۇ، ھەيز ئاغرىتىپ تەستە كېلىدۇ، سۈيدۈك كەينى ـ كەينىدىن توختاپ ـ توختاپ كېلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۆتكۈر بولسا توڭۇپ تىترەش، جۇغ ـ جۇغ بولۇپ قىزىتما كۆرۈلىدۇ.

[داۋالاش] بىمارنى ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، كۆپ مېڭىش، ئايلىنىپ يۈرۈش ۋە ھەرىكەت قىلىشنى چەكلەش لازىم. ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنى كۆچلۈك بولسا، سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ياكى يوتىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە زۇلۇك قويۇلىدۇ.

ئىكلىلمىلىكنى شۇمشا تالقىنى، ياكى خەشخاش، ياكى تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

زەپەر، سۇمبۇل ھىندى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ بان يېغى، سەۋسەن يېغى قوشۇپ، ئۇنىڭ بىلەن ھەمەل قىلسا ھەم ئابىزەن قىلدۇرسا، سوغۇق-تىن بولغان ياللۇغلىنىشنى يوقىتىدۇ.

قەسبۇزەرىنى قاينىتىپ، قاينىتىلمىسدا ئابىزەن قىلدۇرۇلىدۇ ياكى ئۇنى سوقۇپ ھەمەلچە قىلىپ ئىشلەتسە ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

ئىزخىرنى قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇرسا ياكى ئۇنى سوقۇپ تالقان قىلىپ ھەمەلچە تەييارلاپ بالىياتقۇغا قويسا، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

زورۇنباتنى سوقۇپ ھەمەلچە قىلسا ياكى قاينىتىپ ئىچسە ناھايىتى پايدىلىق.

سېرىقچېچەكنى قاينىتىپ، سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزسا ھەم ئۇنىڭ تېرىپلىرىنى ئېلىپ ھەمەلچە قىلسا پايدىلىق.

ئاق لەيلىگۈلنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭدا ئولتۇرغۇزسا ھەم ئاق لەيلىگۈلنى سوقۇپ، ئۆرەدەك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەمەلچە قىلسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

سىرتقى جىنسىي ئەزا قىچىشىش

جىنسىي ئەزا قاتتىق قىچىشىدۇ، ئۇمۇمەن كېچىدە قىچىشىش ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىدۇ، بەزىدە كېسەللەنگەن ئورۇن قىزىرىپ ئىششىيدۇ.

【داۋالاش】 موردار سەنگى، گىل ئەرمىنى، گىل مولتانىنى، رۇسۇت، سەندەل، تانكار، كاپۇر قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى گۈلابتا سۈرۈپ، رەختنى ھۆل قىلىپ جىنسىي يولغا قويسا ئۇنۇمى ياخشى.

12 گرام گۈل يېغى ياكى 12 گرام بىنەپشە يېغىغا 1 گرام كاپۇر، 3 گرام كات سەفىد، 1 گرام گىل ئەرمىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا پايدىلىق.

نېلۇپەر گۈلى، ئاق لەيلى، ئاق لەيلىگۈلى، قىزىلگۈل، شاھتەرە، مارجان شوخلا، كاسىنە ئۇرۇقى 5 گرامدىن، چىلان 9 دانە ھەممىسىنى سۇغا چىلاپ، سۈزۈپ، 50 گرام نېلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە ئۇنۇمى ياخشى.

بالىياتقۇ چۈقۇقى

دوۋسۇن، بەل ساھەسىدە ئېغرىلىق ھەم ئاغرىش بولىدۇ. ئۆرە تۇرغاندا ياكى ھەرىكەتلەنگەندە، ماڭغاندا ئاغرىش كۈچىيىدۇ، بەزىدە قىزىتما بولىدۇ، بەزىدە چوڭ ـ كىچىك تەرەت قىينىلىشىدۇ. بالىياتقۇ تۆۋەنگە چۈشۈپ جىنسىي يول ئىچىگە كىرىپ قالىدۇ، ھەتتا بالىياتقۇ بوينى جىنسىي يول ئېغزىدىن سىرتقا چىقىپ قالىدۇ.

【داۋالاش】 مەستىكى دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى، يىلتىزى، قوۋزىقىنى ئېلىپ، سۇدا ئۇزۇنراق قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، ئۇنىڭ قىيامى ھەسەلنىڭ قىيامى بىلەن ئوخشاش بولغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن ھەمەلچە ياكى ئابزەن قىلدۇرۇلسا، ناھايىتى پايدىلىق بولىدۇ.

موزىنى چالا ئېزىپ، ياخشى قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇپ، بۇ ئۇسۇلنى بىر قانچە قېتىم ئىشلىتىپ بەرسە، بالىياتقۇ ئەسلىي ئورنىغا كېلىدۇ.

ھىك يوپۇرمىقىنى يەرلىك ئورنىغا تاڭسا ياكى بىدەنجىر يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام مەستىكىنى تالقانلاپ يېسە ۋە ھەمەل قىلسا ياكى يالپۇزنى ئېزىپ زىمات قىلسا، بالىياتقۇ ئۆز ئورنىغا كېلىدۇ.

موزا، جۈپتى بەللۇت، زەمچىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مۇرەككەپ قىلىپ ھەم شارابتا ئېزىپ، جىنسىي يول ئەتراپىغا چېپىپ ھەمدە ھەببۇلئاس يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا ئۇنۇمى ياخشى.

بالىياتقۇ يارىسى

ئاق خۇننىڭ رەڭگى، مىقدارىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ، بەزىدە سېرىق، يېرىڭلىق خۇن كېلىدۇ، بەل ئاغرىيدۇ، دوۋسۇن چىڭقىلىدۇ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىدۇ.

【داۋالاش】 ساپ ھەسەلدە شامچە تەييارلاپ بالىياتقۇغا قويۇپ، ئۇنىڭ-دىن كېيىن، موزىنى سۇدا نەمدەپ شىياق قىلىپ، جىنسىي يولغا قويسا، يارىنى قۇرۇتۇپ ساقايتىدۇ.

زەرچۆنى يۇمشاق ئېزىپ، سېرىقماي بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ شامچە تەييارلاپ بالىياتقۇغا قويسا، يالۇغ ۋە يارىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەببۇلئاسنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭدا ئابزەن قىلدۇرسا، تۇخۇم سېرىقى، خېنە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىلسا، بالىياتقۇ يارىسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بارلىق سۆتلەر، بولۇپمۇ يېڭى ئېشەك سۈتىنى ئىچسە ياكى ھەمەلچە قىلسا، ھۆقنە قىلسا پايدىلىق.

قايماقنى ھەمەلچە قىلىپ بالىياتقۇغا قويسا ياكى سېرىقچېچەكنى كۆيدۈرۈپ سەۋسەن يېغى ياكى موم بىلەن قوشۇپ فەرزىجە تەييارلاپ، بالىياتقۇنىڭ ئىچىگە قويسا، يارىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھۆل زۇپانى يۇقىرىقىدەك بالىياتقۇغا قويسا پايدا قىلىدۇ.

سېرىقمايىنى قايماق بىلەن شامچە تەييارلاپ، بالىياتقۇغا قويسا ھەم ھۆقنە قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

زىغىر ئۇرۇقنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا گۈل يېغى بىلەن موم ئارىلاشتۇ-رۇپ، قىروتى تەييارلاپ ئىشلەتسە، بالىياتقۇ يارىسىغا پايدىلىق.

سىرتقى جىنسىي ئەزا يالۇغى

سۈيدۈك يول ئېغىزى ئېچىشىش سەۋەبىدىن سىيىش قىينىلىشىپ

ئاغرىش بولىدۇ، كېسەللەنگەن ئورۇن قىزىرىدۇ، ئىششىيدۇ، ئاغرىيدۇ، ھەتتا يىرىڭلاش بولىدۇ.

[داۋالاش] موردار سەنگىنى سوغۇق سۇ ياكى گۈلابتا سۈرۈپ، ئۈنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ ھەم ئۇ دورا بىلەن پاكىز رەختنى ھۆل قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا قويسا پايدىلىق.

نىلۇپەر گۈلى، ئاق لەيلىگۈلى، كاسنە ئۇرۇقى، مارجان شوخلا ھەربىرى 7 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى شىرىسى، ئۇغرىتىكەن شىرىسى 5 گرامدىن، دورىلارنى قاينىتىپ، ئاندىن شىرىلەرنى قوشۇپ، ئۈنىڭغا 24 گرام بىنەپشە شەربىتى، 5 گرام ئۇغرىتىكەن تالقىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

جىنسىي يول يالليۇغى

جىنسىي يولدا ئېچىشىش بولىدۇ، سىيگەندە ئاغرىش بولىدۇ، كەينى ـ كەينىدىن سىيگۈسى كېلىدۇ، ئەگەر چوڭ ـ كىچىك جىنسىي ئەزالارمۇ كېسەللەنگەن بولسا، ماڭغاندا ئاغرىش كۈچىيىپ كېتىدۇ، كۆك سېرىققا مايىل سۈيۈقلۇق كېلىدۇ، كېسەل ئۆتكۈر بولسا قىزىتما پەيدا بولىدۇ.

[داۋالاش] بىمارنى ياتقۇزۇپ، ئارام ئالدۇرۇلىدۇ ھەم كېسەل باشلىنىپ بىر قانچە كۈنگىچە ھەر كۈنى ئىككى قېتىم 10 مىنۇتقىچە ئىسسىق سۇدا بىمارنى بېلىگىچە چىلاپ ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

نىلۇپەر گۈلى، ئاق لەيلىگۈل، قىزىلگۈل، شاھتەرە، مارجان شوخلا، كاسنە ئۇرۇقى 7 گرامدىن، چىلان 5 دانە، بۇلارنى بىر كېچە ئىسسىق سۇغا چىلاپ ئەتىسى سۈزۈپ، 50 گرام نىلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈ-لىدۇ.

نىلۇپەر گۈلى، ئاق لەيلىگۈل، قىزىلگۈل 7 گرامدىن، بۇلارنى 70 گرام ئەرقى شوخلا بىلەن ئەرقى كاسنىدە قاينىتىپ، ئۈنىڭغا 6 گرام كاسنە بىلەن 24 گرام گۈلقەنت قوشۇپ، 7 گرام ئۇغرىتىكەن تالقىنىنى سېپىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم تۆتىنچى كۈنى بىر قېتىم سۈرگە بېرىلىدۇ.

بوغۇم كېسەللىكلىرى

مۇپاسىل

بۇنىڭدا بوغۇملاردىكى پەيلەر يەنى بوغۇم ئىچى ھەم ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى شىلىپ تۇزۇلۇشلەر قېلىنلاپ ھەم قاتتىقلىشىپ، بوغۇم ھەرىكىتى چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ، يوقلىدۇ، پۇتۇن بەدەندىكى بوغۇملار خۇسۇسەن جەينەك، ئوشۇق، تىز بوغۇملىرىدا ئىششىق ۋە ئاغرىش بولىدۇ.

[داۋالاش] ئىسپىغۇلنى سىركە ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئارپا ئۇنى (تالقىنى)نى سېمىز ئوت كۆكىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ (خېمىر قىلىپ) زىمات قىلىنسا، ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

كەندىر يوپۇرمىقىنىڭ شىرىسىنى ئارپا ئۇنى بىلەن بىللە قوشۇپ زىمات قىلسا پايدىلىق.

بىنەپشىنىڭ كۆك ھالەتتىكى يوپۇرمىقىنىڭ شىرىسى بىلەن كاسنە سۈيىدە رۇسۇتنى تاڭسا، ھەر بىرى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا بوغۇملارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقىغا پايدىلىق.

3 گرام سېرىق سەبرىنى تالقانلاپ يېسە ھەم زىمات قىلسا تەسىرى ياخشى.

3 گرام سۆرۈنجان شىرىسىنى تالقانلاپ يېسە ھەم سۆرۈنجانىنى تالقانلاپ زىمات قىلسا، سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

3 گرام شەھمەنزەلنى تالقانلاپ يېسە ھەم تاڭسا ناھايىتى پايدىلىق.

ئۇشەقنى ھەسەل ۋە زۇپتى رۇمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە يالۇغ قايتۇرىدۇ.

3 گرام غارىقۇننى سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ يېسە، بوغۇم ئاغرىقى ئۇچۇن پايدىلىق.

1 گرام مۇرمەككىنى تالقانلاپ يەرلىك ئورونغا زىمات قىلسا ياكى

ئۇنىڭغا ھەسەل قوشۇپ يالاپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇستە تەلىخىنى تالقانلاپ، قائىدە بويىچە تېگىپ بەرسە پايدىلىق.

9 گرام سانانى قاينىتىپ ياكى ئۇنىڭدىن 5 گرامنى تالقان قىلىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

سېرىق سەبرىدىن 3 گرامدىن 7 گرامغىچە ئېلىپ يۇقىرىقىدەك ئىشلەتسە، ئىسسىقتىن، سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

بىدەنجىر يېغى بىلەن ئابدىمىلىك يېغىدىن 24 گرامدىن 60 گرامغىچە ئېلىپ، مائۇل ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ھەم ئۇلاردا كۆملاچ تەييارلاپ، 10 دىن 20 دانىغىچە يېسە، ھۆل سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىدەنجىر يېغىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ياكى ياغلاپ، ئۈزۈلاپ بەرسە ياكى سۈدا ئۇنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزسە ياكى ئابزەن قىلدۇرسا، بوغۇملاردىكى قېتىشىش ۋە ئاغرىقلا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

12 گرام نارجىل يېغىنى ئىستېمال قىلسا ھەم ئۇنىڭ بىلەن ياغلاپ بەرسە، يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەكبىنەجىنى تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ سۈركەپ بەرسە ياكى يالغۇز ھالدا سۈدا ئېزىپ، ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى (بۇنىڭ ئۇنۇمى باشقا ياغلارغا قارىغاندا ياخشى).

6 گرام ئەفسەنتىننى قاينىتىپ، ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

كالىنىڭ سۆڭكىنى كۆيدۈرۈپ، تالقانلاپ يېسە، بوغۇملاردىكى ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

بۇغداي ئۇنىنى تۇز، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، ھەممە خىلدىكى بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدىلىق.

نىقرەس

ئوشۇق بوغۇمى، قول ـ پۇت بارماق بوغۇملىرىدا ئاغرىش، ئىششىق

بولىدۇ.

[داۋالاش] قىزىل سەندەلنى مارجان شوخلا سۇيى ياكى ھەمشىباھار گۈلىنىڭ سۇيىدە سۈرۈپ، ئېزىپ تېڭىپ بەرسە، كىچىك بوغۇملاردىكى ياللۇغ ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئەپيۇننى ئاياللارنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، زەپەر قوشۇپ زىمات قىلسا پايدىلىق.

تاتلىق بادام يېغىنى باشنىڭ تۆۋەنكى قىسىم ھەم كۆكرەك، ئومۇرتقا ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پالەك كۆكىنىڭ شىرىسىنى ھەمشىباھار گۈلىنىڭ سۇيى بىلەن قوشۇپ، چېپىپ بەرسە پايدىلىق.

تۆمۇر كېپىكىنى يالغۇز ھالەتتە ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا، ئاغرىق ۋە ياللۇغنى پەسەيتىدۇ.

2 گرام جاۋاشىرنى تالقانلاپ يېسە ياكى ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىلەن بىللە قوشۇپ سوقۇپ تاڭسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاش تۇزىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا ياكى ئۇنىڭغا ھەسەل، ئارپا ئۇنى بىلەن زەيتۇن يېغى قاتارلىقلارنى قوشۇپ چاپسا، ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ.

2 گرام سۆرۈنجان شىرىسىنى تالقانلاپ يېسە ھەم سۆرۈنجان تەلخىنى تالقانلاپ زىمات قىلسا، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىل بەھمەن بىلەن ئاق بەھمەندىن 5 گرامدىن ئېلىپ، ئۇلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قاينىتىپ ئىچسە پايدىلىق.

ئارەندى يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ ياكى پىشۇرماي زىمات قىلسا، ئۇنىڭ بىلەن بىللە ئارەندى يېغىنى قوشۇپ ئىشلەتسە، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

گۈڭگۈرت سۇيى بىلەن بۆرە ئەرمىنىنى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا پايدىلىق.

ئاچچىقتاۋۇز (كۆك هالەتتىكى) شىرىسىدە ئۇۋۇلاپ بەرسە پايدىلىق.

چامغۇر يىلتىزىنى سۇدا ياخشى قاينىتىپ، سۈيى بىلەن هۆللۈك يەتكۈزسە، ناهايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئۇزۇن زىراۋەندە 6 گرام، يۇمىلاق زىراۋەندە 5 گرام، هەر ئىككىلىسىنى قاينىتىپ، ئىچسە هەم زىمات قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇخۇم يېغىنى سۈركەپ بەرسە ياكى مامىرانچىنىنى چاپسا پايدىلىق.

قىزىلچىنىك شىرىسىدىن 36 گرامنى ئىچىپ بەرسە هەم زىمات قىلسا پايدىلىق.

چەلەك ئۇسارىسى بىلەن شۇمشا تالقىنىنى سىركە بىلەن قوشۇپ، تېڭىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

تۇرۇپ ئۇرۇقىنى تالقان قىلىپ، هەسەلدە يۇغۇرۇپ (خېمىر قىلىپ) يەتتە كۈن يېگۈزسە ياكى سۈزاپ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، سوغۇقتىن بولغان نىقرىستە يەتتە كۈنگىچە ئىچسە ناهايىتى پايدىلىق.

غول ئاغرىشى

غولدا ئېغىرلىق بولىدۇ، كۆكرەك ئۇمۇرتقىسىدىن تارتىپ بەل ئۇمۇرتقىسىنىڭ ئاخىرىغىچە ئاغرىش بولىدۇ، هەرىكەت قىلغاندا ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ.

[داۋالاش] 12 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى ئېزىپ، ئاق شېكەر قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلسە، ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

پالەك يوپۇرمىقىنى (كۆكىنى) پىشۇرۇپ يېسە ياكى 12 گرام ئوسۇڭنى قاينىتىپ ئىچسە هەم ئوسۇڭ يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە پايدىلىق.

يەتتە دانە ئەنجۈر قېقىنى 12 گرام ياڭاق مېغىزى بىلەن بىللە قوشۇپ يېسە، سوغۇقتىن بولغان غول ئاغرىشقا پايدىلىق.

غارىقۇننى ئىلمەك پوشتى بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ يېسە، خام بەلغەمنى تەنقىيە قىلىپ تازىلايدۇ.

7 گرام ئۇشەقنى ئىستېمال قىلسا، بەلغەم ماددىسىنى تارقىتىپ، يەلنى

يوقىتىدۇ.

يالپۇزنى قاينىتىپ سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، بەلغەم ماددىسىدىن بولغان غول ئاغرىشلارغا پايدىلىق.

4 گرام شۇمشانى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ياكى تۇرۇپ ئۇرۇقى يېغىدىن 7 گرامنى ئىچىپ ھەم چاپسا پايدىلىق. شۇنداقلا، ئاق ياسمەن يېغىدىن 6 گرامنى ئىچىپ بەرسىمۇ شىپا بولىدۇ.

24 گرام بىدەنجىر يېغىنى ئىستېمال قىلسا، تاڭسا ھەم 12 گرام چىگىت يېغىنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

بىر قانچە كۈنگىچە تەمرى ھىندىدىن نوقۇت چوڭلۇقىدا ئېلىپ يېسە، غول ئاغرىش ۋە بارلىق يەلدىن بولغان ئاغرىقلارغا پايدىلىق.

9 گرام سانانى زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، خام بەلغەم خىلتىنى تازىلاپ، غول ئاغرىقلىرىنى يوقىتىدۇ.

قىزىل، ئاق، قارا نوقۇتلارنى ئىستېمال قىلسا ھەم زىمات قىلىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

1 گرام ھەك، 3 گرام جاۋاشىر، 5 گرام راسەن، 5 گرام يۇمىلاق زىراۋەندە، 3 گرام پىلپىل، 12 گرام رۇم بەدىيان، 0.36 گرام پارپا، 7 گرام تاغ پىيىزى قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ياكاق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل بىلەن ياكى يالغۇز ھالەتتە يېسە ھەم تاڭسا پايدىلىق.

6 گرام ئادراسمان ئۇرۇقىنى تالقانلاپ يېسە ھەم تاڭسا پايدىلىق.

بادام يېغى بىلەن غول ساھەسىنى دائىم ياغلاپ بەرسە ھەم بادام مېغىزىنى يەپ بەرسە، غول ئاغرىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈجمە دەرىخىنىڭ پوستىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، غول ئاغرىشقا ناھايىتى پايدىلىق.

يانپاش بوغۇم ئاغرىقى

ئاغرىق يانپاشتا بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئۇزۇنغىچە داۋاملاشسا ئىرقىنىساغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ، لېكىن بۇنىڭدىكى ئاغرىش يانپاشنىڭ ئىچكى تەرىپىدە

بولىدۇ.

[داۋالاش] 9 گرام تىكەن شىرىسىنى ئىچسە ھەم زىمات قىلسا ياكى 7 گرام ئاملىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە، يانپاش بوغۇم ئاغرىقىغا پايدىلىق.

كۆيدۈرۈلگەن سەدەپنى زىمات قىلىپ بەرسە ياكى 8 گرام ھېلىلە كابىلىنى تالقانلاپ يېسە، بەلغەمدىن ۋە سەپرادىن بولغان يانپاش بوغۇم ئاغرىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پەرفىيونىنى تالقانلاپ ھەسەل ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ تېڭىپ بەرسە ھەم بەزى مۇسھىل دورىلار بىلەن قوشۇپ، 1 گرام ئەترابىدا يېسە، سوغۇقتىن بولغان يانپاش بوغۇم ئاغرىقىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام ئاسارۇننى قاينىتىپ ئىچىپ ھەم زىمات قىلسا ياكى ئاسارۇن يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما يانپاش بوغۇم ئاغرىقىغا پايدىلىق.

3 گرام سەكبىنەجىنى قاينىتىپ، ئىچىپ بەرسە، ھۆقنە قىلسا، زىمات قىلسا ياكى 3 گرام ئۇشەقنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە ھەم زىمات قىلىپ بەرسە شىپالىق تەسىر بېرىدۇ.

3 گرام زورۇنباتنى يالغۇز ھالدا ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە ھەم تېڭىپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

3 گرام ئاچچىقتاۋۇزنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم كۆكسىنى زىمات قىلسا، يانپاش بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام سۆرۈنجان شىرىسىنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم سۆرۈنجان تەلخىنى قائىدە بويىچە چىپىپ بەرسە پايدىلىق.

3 گرام مۇقەل، 1 گرام مۇرمەككى، 5 گرام قەدرمانا، 3 گرام ئۇدسەلىب قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

3 گرام سۇمبۇل ھىندىنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم 6 گرام ئەفسەنتىن رۇمنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم تاڭسا پايدىلىق.

5 گرام يۇملاق زىراۋەندىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

7 گرام سانانى زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ، ئىچىپ بەرسە بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يانپاش بوغۇم ئاغرىقىغا پايدىلىق.

3 گرام ئوردانىنى تالقان قىلىپ، مائۇل ھەسەل ياكى سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، يانپاش بوغۇم ئاغرىقىغا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام يالپۇزنى قاينىتىپ، ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

7 گرام ئەتراپىدىكى ئەنزىرۇتنى ياڭاق يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، شىلىمشىق بەلغەم خىلىتىنى چىقىرىپ تازىلاپ، يانپاش بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى

ئاغرىق يانپاش بوغۇمىدىن باشلىنىپ، تۆۋەنگە يەنى تىز بوغۇمغىچە ياكى ئوشۇق بوغۇمغىچە يېپ تارتقاندەك ئاغرىيدۇ، بەزىدە ئاغرىق پۇت بارماقلىرىغا قەدەر يېتىپ بارىدۇ.

[داۋالاش] بۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇلىمۇ مۇپاسىل (چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى) نى داۋالاش بىلەن ئوخشاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سوغۇق ۋە ھۆل نەرسىلەردىن، بولۇپمۇ يەل ۋە بەلغەم ماددىسىنى كۆپەيتىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مۇز سېلىنغان سوغۇق سۇ ئىچىش ۋە سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىنمۇ پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

12 گرام خەشخاش يىلتىزىنى 500 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا قاينىتىشنى توختىتىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزۈلسە، ئىسسىقتىن بولغان ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا ئۇنۇمى ياخشى.

8 گرام ھېلىلە كابىلىنى قاينىتىپ ئىچسە ۋە سافىن تومۇرىدىن قان

ئالسا، سەۋدا ماددىسىدىن پەيدا بولغان ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا تېز تەسىر قىلىدۇ.

9 گرام ئاسارۇننى قاينىتىپ ئىچسە، سوغۇقتىن بولغان ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا پايدىلىق.

3 گرام غاريقۇننى تالقانلاپ، سىركەنجۈبىل بىلەن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ۋە چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

3 گرام ئۇشەقنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاپ بەرسە پايدىلىق.

يالپۇزنى ئېزىپ يانپاش ساھەسىگە زىمات قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇزاپ يوپۇرمىقىنى سېرىقچېچەك بىلەن پىشۇرۇپ، زىمات قىلسا ياكى سۇزاپنى يالغۇز ھالەتتە 3 گرامدىن 7 گرامغىچە ئېلىپ قاينىتىپ، بىر ھەپتىگىچە ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئوردانىنىڭ قاينىتىلمىسىنى يالغۇز ھالەتتە ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ياكى سۇ قوشۇلغان مۇسەللەس بىلەن ئىچسە ئارام بېرىدۇ.

3 گرام سۆرۈنجاننى تالقان ياكى قاينىتىلما ھالەتتە ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

قىچىنى ئەنجۈر قېقى بىلەن بىللە سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا بىر نەچچە ۋاقىتقىچە تېڭىپ قويسا پايدىلىق.

2 گرام قۇستىنى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن بىللە ئىچىپ بەرسە، سامساق يەپ بەرسە ھەم زىمات قىلسا پايدىلىق.

6 گرام ئادراسماننى قاينىتىپ ئىچسە ۋە تاڭسا، 2 گرام بىلسان يېغىنى ئىستېمال قىلسا، ياغلاپ بەرسە، 5 گرام زەنجۈبىلنى تالقانلاپ يېسە، 1 گرام ھەببۇننىل يېسە ياكى ھۆقنە قىلسا، 1 گرام ھېڭنى يېسە ھەم زىمات قىلسا پايدىلىق.

3 گرام زورۇنباتنى تالقانلاپ يېسە ھەم تاڭسا، 2 گرام مۇقەل، 4

گرام خولىنجان، 12 گرام رۇم بەدىيان، ھەر بىرىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە ھەم زىمات قىلسا پايدىلىق.

7 گرام جۇۋىنەنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم تېگىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

8 گرام ھېلىلە كابىلىنى تالقان قىلىپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا پايدىلىق.

پىل پۇت كېسىلى

بۇ كېسەلدە پۇت تاپانلىرى كېگىيىپ، قول ئالقىنىغا ئوخشاپ قالىدۇ.

[داۋالاش] زۆرۈر بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنسا پايدىلىق.

ئىلمەك پۇشتى ئۇرۇقى 8 ~ 7 دانىنى تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ھەم زىمات قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 گرام سانانى دەملەپ ئىچسە، تاڭسا بولىدۇ.

6 گرام پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم تاڭسا ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

2 گرام سەكبىنەجنى ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

6 گرام ئادراسمان ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم زىمات قىلسا پايدىلىق.

شەھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز)دىن 3 گرامنى قاينىتىپ ئىچسە پايدىلىق.

پاچاق ۋېنا تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى ـ بۈگرى بولۇپ قېلىشى

بۇ كېسەلدە بىر ياكى ئىككىلا پاچاق ۋېنا تومۇرلىرى كېگىيىپ ئەگرى ـ بۈگرى كۆپۈپ قالغان بولىدۇ.

[داۋالاش] بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىسىنى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن قان ئېلىنىدۇ. غەلىز ۋە سەۋدا ماددىسىنى پەيدا قىلىدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. كۆپ، ئۇزۇن مېگىپ يۈرۈشنى چەكلەش لازىم.

تېره كېسەللىكلىرى

يەلتاشما

بۇ خەلق ئارىسىدا «ئىشەكيېمى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەلدە ھەر خىل چوڭلۇقتىكى ئاچ قىزىل رەڭلىك تاشمىلار (مۇدۇرلەر) تېرىنىڭ ھەرقانداق يېرىدە (پۇتۇن بەدەندە) پەيدا بولىدۇ، تاشمىلار يەككە ـ يەككە ياكى غۇزمەكلەشكەن ھالدا پەيدا بولىدۇ، قاتتىق قىچىشىدۇ، كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ، ئاغرىمايدۇ، بەزىدە يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ.

[داۋالاش] ئەگەر كۆپ تاماق يېيىش ياكى بىرەر ئېغىر غىزانى يېيىشتىن بولسا، 4 ～ 2 قېتىم قەي قىلدۇرۇپ، ئاشقازان تازىلىنىدۇ. ئەگەر بىرەر دورا ياكى تاماق بۇ كېسەلگە سەۋەبچى بولسا، ئۇنى ئىستېمال قىلىشنى چەكلەش لازىم. ئېمىۋاتقان بالىلاردا بولسا، ئانىسىغا مۇسۇل (سۈرگە) بەرگەندىن كېيىن، 7 دانە چىلان يېگۈزسە ھەم دەملەپ ئىچكۈزسە، سەپرا ۋە خۇننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. يېگى شاھتەرەنىڭ سۈيىنى سىقىپ ئېلىپ، قاينىتىۋەتكەندىن كېيىن 120 گرامدىن ئىچىپ بەرسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

36 گرام تەمرى ھىندىنى ئىستېمال قىلسا، قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. خۇسۇسەن تەبئەتنى ياخشىلايدۇ.

جىنەستىنىڭ شىرىسىدىن 85 ～ 72 گرامغىچە ئىچسە، قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. بۇ يەلتاشمىغا پايدا قىلىپلا قالماي، تائۇن ۋە چېچەك قاتارلىق كېسەللىكلەرگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

50 گرام خىيارشەنبەرنى ئىستېمال قىلسا، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان يەلتاشمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

60 ～ 50 گرام لىمون ئۇسارىسىنى ئىستېمال قىلسا، قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، قاننىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشىنى يوقىتىش ئارقىلىق، يەلـ

تاشما كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رۇسۇتنى سىركىدە ئېرىتىپ، يەلتاشما مۇدۇرچاقلىرى ئۇستىگە سۈركەپ بەرسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئۇجمە يوپۇرمىقىنى (ھۆل) سىركىگە چىلاپ سۈيىنى مۇنچىدا (ياكى پارلىق مۇنچىدا) بەدەنگە سۈرتۈپ بەرسە پايدىلىق.

خام ئەنجۈرنى (قۇرۇتۇلغىنى)نى سوقۇپ سىركە ۋە تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، يەلتاشمىغا زىماق قىلسا تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

كۆك يۇمغاقسۇتنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىپ بەرسە پايدىلىق.

كۆك يۇمغاقسۇتنىڭ ئۇسارىسى ياكى سۈيىدىن 60 ～ 50 گرامنى ھەسەل بىلەن ئېچىپ بەرسە يەلتاشمىنى يوقىتىدۇ.

كۆك يۇمغاقسۇتنى ئۇرۇقسىز ئۇزۇم بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق.

كۆك يۇمغاقسۇتنى بۇغداي نېنى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات قىلىپ بەرسە پايدىلىق.

كاسىنىڭ شىرىسىنى گۈل يېغى بىلەن سۈركەپ بەرسە مۇدۇرلارنى يوقىتىدۇ.

ئوسۇڭ ۋە ئوسۇڭ ئۇرۇقى 6 گرامنى يېسە ھەم قاينىتىپ ئېچسە ۋە چاپسا پايدىلىق.

پاقىيوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئېچسە ھەم سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

2 گرام كاۋاۋېچىنىنى 24 گرام سىركەنجۈبىل بىلەن ئىستېمال قىلسا بەلغەمدىن بولغان يەلتاشمىغا پايدىلىق.

زەمچىنى سۇدا ئېزىپ، ئىسىتىپ، بەدەنگە سۈركەپ بەرسە ھەم ئاق شېكەرنى سۇدا يەڭگىل قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى پايدىلىق.

سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

24 گرام زاراڭزىنى سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئېچسە ھەم

ئۇنىڭدىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنسا بۇ كېسەل دەرھال يوقىلىدۇ.

خىتاي قومۇشىنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن يۇيۇنسا ھەم كۈنجۈت يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە يۇيۇنسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 گرام زەمچىنى ئېزىپ، 5 گرام گۈلاب بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا 12 گرام گۈل يېغى قوشۇپ، سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

قىچىشقاق

ھۆل قىچىشقاق كۆپىنچە قول بارماقلىرى ئارىسىغا مۇدۇرلەر پەيدا بولۇپ باشلىنىدۇ، قۇرۇق قىچىشقاق بولسا پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ، ئوخشاشلا قىچىشىدۇ، تاتىلغاندا يېرىڭلىق زەردار، قارا قان چىقىدۇ، ئاغرىيدۇ، قىچىشىدۇ، ئۇششاق مۇدۇر چاقىلار پاچاقتا بولىدۇ.

[داۋالاش] گۈڭگۇرت سېرىقىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۈركىسە ھەم سېرىقمايىنى خېنە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مۇنچىدا چېپىپ بەرسە، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام سانانى قاينىتىما (مەتبۇخ) شەكلىدە ئىچسە ياكى 10 گرام سېرىق ئوتنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

ماسرانچىننى ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا، ھۆل قىچىشاققا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېرىقچېچەك ئۈرۈقىنى ئېزىپ، زېمات قىلسا، قۇرۇق قىچىشاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئارپا ئېشىنى ئۆتكۈر سىركىدە پىشۇرۇپ چاپسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

تۈزنى سۇدا ئېزىپ، سۈركىسە قۇرۇق ۋە ھۆل قىچىشاقنىڭ ھەر ئىككىلىسىگە ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

نۆشادۇرنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھاممامدا ياغلاپ بەرسە پايدىلىق.

كۈندۈشنى سىركىدە پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا گۈل يېغى قوشۇپ ئارىلاش-

تۇرۇپ، قۇرۇق قىچىشقاقتا سۇركەپ بەرسە پايدىلىق. ئەگەر ئۇنىڭغا زەيتۇن يېغى قوشۇپ، سۇركەپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئارپا ئۇنىنى سىركە بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، ھەر ئىككى خىلغا شىپا بولىدۇ.

چەلەك كۆكىنى سۇدا ئېزىپ تاڭسا ياكى ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى زەمچە ۋە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، سۇركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ سۇيى بىلەن كاسنە كۆكىنىڭ سۇيىگە ئاز مىقداردا زەپەر قوشۇپ، بەدەنگە سۇركەپ بەرسە پايدىلىق.

ماشىنى سىركىدە پىشۇرۇپ بەدەنگە چاپسا، تېرە قىچىشىش ۋە قىچىشىقاقنى يوقىتىدۇ.

تۇرۇپنىڭ ئۇسارىسىنى چىقىرىپ سۇۋۇسا ھەم ھاممامدا يۇقىرىقى دورىنى سۇركەپ، ئۆزلۈكىدىن قۇرۇپ بولغۇچە مەلۇم مەزگىل ئولتۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

سىيادانىنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، سۇركەپ بەرسە بولىدۇ.

بابۇنەنى سۇدا ئېزىپ، زىمات قىلسا، ھەر خىل قىچىشقاقلارنى يوقىتىدۇ.

6 گرام شۇمشادا قاينىتىما (مەتبۇخ) تەييارلاپ ئىچسە ۋە سۇركەپ بەرسە پايدىلىق.

مارجان شوخلىنى سۇركەپ بەرسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

زەمچىنى كۆيدۈرۈپ، ئىلىتىلغان (چالا پىشۇرۇلغان) تۇخۇم سېرىقى بىلەن گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، مۇنچىدا سۇركەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

گۈرۈچنىڭ پوستىنى سۇدا ياخشى قاينىتىپ، ئۇنىڭ قۇۋۇتى سۇغا تولۇق چىقىپ بولغاندا، شۇ سۇ بىلەن بەدەننى يۇيۇپ بەرسە پايدىلىق.

6 گرام ئاق لەيلىگۈلنى قاينىتىپ ئىچسە ۋە زىمات قىلىپ بەرسە پايدىلىق.

85 گرام ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۇيىگە 60 گرام قىزىلچا سۇيىنى

قوشۇپ ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

كەرەپشە كۆكىنى سوقۇپ، سۇ بىلەن قوشۇپ مۇنچىدا بەدەنگە سۈركەپ بەرسە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ماش ۋە تاۋۇز ئۇرۇقىنى سوقۇپ، مۇنچىدا بەدەنگە سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

ماش ئۇنىنى سىركىدە ئېزىپ، سۈركەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىلان يوپۇرمىقىدا قاينىتىما تەييارلاپ، شېكەر قوشۇپ، بەش كۈنگىچە ھەر كۈنى 250 گرام ئەتراپىدا ئىچىپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدەن تەمرەتكىسى

بۇ جاھىل خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، كۆپىنچە بويۇن، دۈمبە، بەل، يانپاش قىسىملىرىدا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. بۇ تۆت خىل بولىدۇ:

1) ھۆل تەمرەتكە: بۇ كېچىك باللاردا، بۇۋاقلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە بەدەننىڭ يۈز، قۇلاق ئارقىسى، بويۇن قىسىملىرىدا يۈز بېرىدۇ. دەسلەپتە كېچىك مۇدۇر پەيدا بولۇپ قىزىرىپ قىچىشىدۇ، تاتىلىغاندىن كېيىن مۇدۇر بۇزۇلۇپ سېرىق سۇ چىقىدۇ.

2) يېرىڭلىق تەمرەتكە: بۇ خىل تەمرەتكىنىڭ تەرەققى قىلىشى تېز بولۇپ، تېرىدە مۇدۇر پەيدا بولغاندىن كېيىن، ئىچىدىن چىققان سېرىق سۇ، يېرىڭلار قەيەرگە تەگسە شۇ يەرگە يۇقۇپ كېڭىيىدۇ.

3) قۇرۇق كېپەكلىشىدىغان تەمرەتكە: بۇ بەدەننىڭ بويۇن، قول ـ پۇتلىرىدا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. دەسلەپتە يۇمىلاق، تېرە يۈزىدىن كۆتىرىلىپ تۇرىدىغان مۇدۇر پەيدا بولىدۇ. تاتىلىغاندا يېرىڭ ياكى سۇ چىقمايدۇ، ئۈستى كېپەكلىشىدۇ، بۇ تەرەققى قىلسا قاسىراقلىق تەمرەتكىگە ئايلىنىدۇ.

4) قاسىراقلىق تەمرەتكە: بۇ خەلق ئارىسىداتەڭگە تەمرەتكە، كالا تەمرەتكىسى دەپ ئاتىلىدىغان، ئۈزاق داۋاملىشىدىغان، داۋالاش قىيىن،

ساقىيىش تەس بولغان جاھىل تېرە كېسەللىكىدۇر. بۇنىڭدا دەسلەپ قىزغۇچ ئۇششاق مۇدۇر شەكىلىدە پەيدا بولىدۇ. مۇدۇرلەر بارا ـ بارا كېڭىيىپ ئۆزئارا قوشۇلۇپ تەڭگەسسىمان ياكى ئۈزۈنچاق، تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قاپارتما ھاسىل قىلىپ تېرە قېلىنلىشىدۇ، ئۇستىدىن بىر قەۋەت نېپىز قاسىراق پەيدا بولىدۇ، بەدەننىڭ ئوخشاش تەرىپىدە تەڭمۇ تەڭ پەيدا بولىدۇ. ئىككى جەينەك، بىلەك ئىچكى قىسمى، پاچاق تاشقى قىسمىدا كۆپ كۆرۈلىدۇ، يەنە توققۇز كۆز، قورساق يۈزى، زەكەر، ئۈرۈقدان خالتىسى قاتارلىق ئورۇنلاردىمۇ ئۇچرايدۇ.

【داۋالاش】 7 گرام دارچىننى سىركە بىلەن ھەسەلدە ئېزىپ، تاڭسا ياكى يالغۇز ھالەتتە ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەسەلنى قاينىتىپ، قېيام ھالەتكە كەلگەندە سۈركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

سۈزاپ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، ئۇنىڭغا ھەسەل قوشۇپ تاڭسا ناھايىتى پايدىلىق.

ئەنجۈرنىڭ سۈيىنى ئارپا ئۇنى بىلەن سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات قىلسا پايدىلىق.

نەشپۈتنى ھاراقتا ئېرىتىپ، سۈركەپ بەرسە تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ.

سەمغى ئەرەبىنى سىركىدە ئېرىتىپ، بىر نەچچە قېتىم سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن تەمرەتكىنى داۋاملىق يۇيۇپ بەرسە پايدىلىق.

نېلۇپەر يىلتىزىنى سوقۇپ، سۈدا خېمىر قىلىپ (يۇغۇرۇپ) زىمات قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سامساقنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا، يۇقىرىقىدەك ياخشى تەسىرنى بېرىدۇ.

مۇرمەككىنى سىركىدە ئېزىپ، زىمات قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپە-

ئەت قىلىدۇ.

سىركىنى زەيتۇن يېغى ۋە تۇز بىلەن قوشۇپ سۈركەپ بەرسە، ناھايىتى پايدىلىق.

ھىڭنى سىركىدە ئېزىپ، چاپسا ئۇنۇم بېرىدۇ.

زىرىنى سىركە بىلەن قوشۇپ، ئېزىپ، چاپسا پايدىلىق.

9 گرام گاۋزىبانىنى يەڭگىل قاينىتىپ، تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ، 6 كۈنگىچە ئىچىپ بەرسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۈملاق زىراۋەندىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، تاشقى تەرەپتىن ئىشلەتسە پايدىلىق.

ئۇشەقنى سىركىدە ئېزىپ تاڭسا تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ.

چەلەڭنى سۇ ياكى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات قىلسا ياكى ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى زەيتۇن يېغى ياكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە ئىشلەتسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىل نوقۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ ۋە ھەسەلدە ياخشى پىشۇرۇپ، زىمات قىلسا تېز تەسىر قىلىدۇ.

ئاچچىق بادام يېغىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىلان يېلىمىنى يۇمشاق قىلىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن زىمات قىلسا، ناھايىتى تېز شىپا قىلىدۇ.

ئالمىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەمرەتكەگە چاپسا ناھايىتى پايدىلىق.

ئاقكېسەل

ئاق داغ كۆپىنچە سىممېترىك ھالەتتە بولىدۇ. ئاق داغ چۈشكەن جايدىكى تۈكلەر بەزىدە ئاقىرىدۇ. ئاق داغ تېرىنى كۆتىرىپ تۇرۇپ يېڭە سانجىسا يېڭى ۋاقىتتا قان چىقسىمۇ، كونىرىغاندا ئاقۇش سۇ چىقىدۇ، ئاق داغ كۆپىنچە تېرىنىڭ خالىغان يېرىگە بولۇپمۇ يۈز، بويۇن، بەل، جىنسىي

ئورگانلارغا چۈشىدۇ، ئاق داغنىڭ چېگرىسى ئېنىق بولىدۇ. يەرلىك ئورۇنـ
نىڭ سېزىمى بۇرۇنقىدەكلا نورمال بولىدۇ.

【داۋالاش】 3 گرام ئېگىرده قاينىتىما تەييارلاپ ئىچسە ياكى 3 گرام غاربقوۇننى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

شاتىرەتجىنى ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

سوقمۇنىيانى سىركىده ئېزىپ، سۈركەپ بەرسە ئاقكېسەلنى يوقىتىدۇ.

ھەببۇلىلانىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 20 كۈنگىچە ئەتىگەن ۋە كەچتە يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا پايدىلىق.

8 گرام قارا ھېلىلىنى 30 كۈنگىچە ھەر كۈنى تالقانلاپ، ناشتىدا يېسە پايدا قىلىدۇ.

لاجۇۋەردنى سىركىده ئېزىپ، ئۇنى ئاق داغ بار ئورۇنغا يەتتە قېتىم سۈركەپ، بىمارنى ئاپتاپتا مەلۇم مەزگىل ئولتۇرغۇزۇپ تەرلەتكۈزسە، كېسەل كۆپىنچە ساقىيىدۇ.

5 گرام ئاترىلالىنى 7 گرام ئاقىرقەرھا بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن ئىچكۈزۈپ، ياز پەسلىده چۈش ۋاقتىدا ئاپتاپتا ئىككى سائەتكىچە ھەر كۈنى ئۇچ قېتىم بۇ ئۇسۇلنى قوللانسا، ئاقكېسەل ئومۇمەن ساقىيىدۇ.

ئاترىلالدىن 7 گرامنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پىيازنى سوقۇپ، سىركە بىلەن ئاپتاپتا قويۇپ زېمات قىلسا پايدىلىق.

نېلۇپەر يىلتىزىنى سوقۇپ ئېزىپ، سۇ بىلەن قوشۇپ، چېپىپ بەرسە ساقىيىدۇ.

يىلاننىڭ قېنىنى يەرلىك ئورنىغا سۈركەپ بەرسە، ئاق داغنى يوقىتىدۇ.

بىر يىلاننى ئېلىپ، ئۇنىڭ قورساق قىسمىغا قۇرۇق شاھتەرەنى توشقۇزۇپ، ئاندىن ئوتتا كاۋاپ قىلىپ، ياخشى پىشقاندا شاھتەرەنى چىقـ
رىپ، بەرەسكە زېمات قىلسا، ئىككى ـ ئۈچ كۈندە شىپا قىلىدۇ.

يۇمغاقسوۇت ئۇرۇقىدىن بىرىنچى كۈنى 4 گرام، ئىككىنچى كۈنى 6 گرام، ئۈچىنچى كۈنى 8 گرام، مىقدارىنى مۇشۇنداق ئاشۇرۇپ، 15 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

سىيادانىنى ئېزىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

لالە گۈلىدىن 3 گرامنى سوغۇق سۇ بىلەن بىللە بىر نەچچە كۈن بېگۈزسە پايدىلىق.

غىزاسىغا نوقۇتنىڭ تۇزسىز نېنىدىن باشقا نەرسە بېرىلمەيدۇ.

جوزام — ماخاۋ

دەسلەپكى دەۋرىدە يۈز ۋە كۆزلىرى قىزغۇچ قارا رەڭگە كىرىدۇ، نەپەس سىقىلىپ ئاۋازى يىرىكلىشىدۇ، كۆپ چۈشكۈرۈش، بۇرنىدىن سېسىق پۇراق كېلىش، كۆزىدىن سۇ ئېقىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. تېرىدىن ئۆرلەپ تۇرىدىغان قىزىل داغلار ھاسىل بولىدۇ، ئۇ جايلارنى تۇتۇپ باقسا سېزىمى ياخشى بولمايدۇ. ئىسسىق سوغۇقنى پەرق ئەتمەيدۇ، قىچىشمايدۇ، تەرلىمەيدۇ، چاچلىرى ئىنچىكە، تىرناقلىرى يىرىلىپ، تىرناق رەڭگى قارىغا مايىل بولۇپ قالىدۇ. كالپۇكلىرى قىلىنلىشىدۇ، بەدەن تېرىسىگە قارا داغ چۈشۈپ، قىياپىتى سەتلىشىكە باشلايدۇ، ئاخىرقى دەۋرىدە بولسا، پۇتۇن بەدەن قىزىرىدۇ، بەتبۇي پۇرايدۇ، تېرە ۋە تېرە يۈزىدە قورۇلۇش، ھۆررەكلەر، بەزىلىرىدە ھەر خىل چوگلۇقتىكى قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ، يۈز قىياپىتى خۇددى شىرنىڭ شەكلىگە ئوخشاپ قالىدۇ. چاچ ـ ساقال، قاش، كىرپىكلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ، تىرناقلىرى، بۇرۇن سۆڭىكى، ھەتتا چوڭ سۆڭەكلەرمۇ چۈرۈكلىشىپ ئاسان سۇنۇپ كېتىدۇ. بۇرۇن ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، ئەڭ ئاخىردا رەئىس ئەزالارغا تەسىر قىلىپ نەپەس سىقىلىش، يۆرەك زەئىپلىشىش يۈز بېرىدۇ.

[داۋالاش] بىستى پايەنجىنى سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ ياكى ھەسەللىك خىيارشەنبەر قاياتمىسى (خىيارشەنبەر مېغىزىنى سۇ ۋە قەنت بىلەن قوشۇپ

قاينىتىپ، ھەسەلدە قىيام قىلغان دورا) بىلەن قوشۇپ توققۇز كۈنگىچە ھەر كۈنى 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ناھايىتى پايدىلىق.

قۇرۇقلۇقتىكى زەھەرلىك يىلاننى پىشۇرۇپ يېسە، جوزام (ماخاۋ) كېسىلى بولغان بىمارلارغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام ئەتراپىدا تاۋۇز بەرگىنى ياكى ئاچچىقتاۋۇز بەرگىنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ھېلىلە سىياھدىن 6 گرامنى ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم، ئالتە ھەپتىدە 6 قېتىم ئىچىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

تۇزنى زەيتۇن يېغى بىلەن سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتنىڭ يېنىدا ئولتۇرۇپ سۇركەپ بەرسە، جوزامنىڭ ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. ئەگەر بىماردا تەرلەش بولمىسا، تەرلىگۈچە ئوتنىڭ ئالدىدا ئولتۇرۇپ، ئۇ دورا بىلەن ياغلاپ تۇرۇش لازىم.

پىل چىشىدىن 3 گرامغا 36 گرام پىننە قوشۇپ، يەتتە كۈنگىچە يەپ بەرسە پايدىلىق. بەزىلەر ئۇنى بىر ئايغىچە ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش لازىم، دەپ قارايدۇ.

يالپۇزنى ئېزىپ، ھاراقتا ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەنگە سۇركەپ بەرسە تېز تەسىر قىلىدۇ. ئۇنى يالغۇز ھالەتتە قاينىتىپ ئىچىپ بەرسىمۇ پايدىلىق.

كەتىرادىن 7 گرامنى تالقان قىلىپ، ئېشەك سۈتى بىلەن قوشۇپ، ھەر كۈنى يېسە پايدىلىق.

6 گرام فەرەنجمىشكىنى تالقان ياكى قايناتما تەييارلاپ 5 كۈنگىچە يېسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك جوزامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. غىزاسىغا تۇزسىز نوقۇت نېنى بىلەن تۇزسىز بۇغداي نېنى (تۇز سېلىنماي پىشۇرۇلغان نوقۇت ۋە بۇغداي نانلىرى) غا سېرىقماي قوشۇپ بېرىلىدۇ.

1 گرام ھىڭغا ھەسەل بىلەن قايماق قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىر تېرىك يىلاننى بىر قاچىغا سېلىپ، ئۇنىڭغا ئۇستىدىن سىركە

قۇيۇپ، يىلان ئۆلگەندە سىركىنى ئىچىپ بەرسە، جوزام كېسىلىگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

جوزام كېسىلىگە پايدا قىلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەك مۇنلەر:

ئادەتتە ھۆل ئىسسىق نەرسىلەرنى جوزام كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار يېسە مۇڭاپىق كېلىدۇ. مەسىلەن: ئېمىۋاتقان ئوغلاقنىڭ گۆشى، سېمىز توخۇ گۆشى، ياش ۋە سېمىز ئۆردەك گۆشى ھەم مۇشۇلارغا ئوخشاشلارنىڭ گۆشىگە تېتىتقۇلارنى سېلىپ، شورپا تەييارلاپ بېرىش لازىم. نىشاستە، ناۋات، بادام، بادام يېغى ۋە باشقىلاردىمۇ ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ھالۋا ياساپ بەرسە پايدىلىق.

جوزام كېسىلىگە زىيان قىلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەك ۋە دورىلار:

سەئدى كۇفى، بالادۇر، كۇندۇر بۇلارنى كۆپ مىقداردا يېسە جوزام پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى بۇلار قاندا كۆيۈشنى پەيدا قىلىدۇ. لېكىن بېھى قاندا كۆيۈش پەيدا قىلماستىن، بەلكى قانىنى قۇرۇتۇش سەۋەبىدىن جوزام كېسىلى پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ. ئۇندىن باشقا، ئەدەس، سائىيكە ئۇزۇم، كالا گۆشى، خورما، ياڭاق، پىياز، چەلەك ۋە باشقىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلسىمۇ، بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇنداقلا، ئېشەك، تۆگە، خېچىر، توشقان، بۇزۇلغان سەي ـ كۆكتاتلارنى يېسىمۇ جوزام كېسىلىگە سەۋەبچى بولىدۇ.

بەھەق — گۇللۈك تەمرەتكە

كۆپ تەرلەيدىغان جايلاردا ئاغرىمايدىغان، قىچىشمايدىغان ئاق داغ پارچىلىرى شەكىللىنىپ چىقىدۇ، ياز كۈنلىرى كۆپ كۆرۈلۈپ ئوڭاي قايتىلىنىدۇ، ئەر ـ ئاياللارنىڭ ھەممىسىدە كۆرۈلىدۇ، ئوتتۇرا ياشلىقلاردا جىقراق كۆرۈلىدۇ. تۆۋەنكى قورساق ساھەسىنىڭ تېرىلىرىدە رەڭگى سۇس ئاق داغلار (ئاق سېرىققا مايىل) پەيدا بولىدۇ. دەسلىپىدە كىچىك ـ كىچىك داغلار پەيدا بولۇپ، كېيىن تەدرىجىي كېڭىيىپ ھەم ئۆز ئارا قوشۇلۇپ كېتىدۇ، داغ يۈزى ئازراق كېپەكلىشىدۇ، يەڭگىل قىچىشىدۇ. لۆڭگە ياكى

باشقا لاتىلار بىلەن سۇرتسە ئاستى ئاچ قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. چېگىرىسى ئېنىق بولىدۇ. تۆكلەر ئاقارمايدۇ، داغ بار ئورۇننى يېگەندە بىلەن سانجىسا قان چىقىدۇ.

【داۋالاش】 تاغ پىيىزىنى چاناپ سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈپ، ئۇنى بەدەنگە ياخشى سۈركەپ، ئۇۋۇلاپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پىياز بىلەن نەغەزنى ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تاڭسا پايدىلىق.

نىلۇپەر يىلتىزىنى ئېزىپ، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، جىنتىيانا يىتىزىنى زىمات قىلسا پايدا قىلىدۇ.

تۇرۇپ ئۇرۇقىنى ئېزىپ مۇنچىدا سۈركەپ بەرسە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ناسۇالنى يالغۇز ھالدا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تېڭىپ بەرسە ياكى سامساقنى سىقىپ سۈيىنى سۈركەپ بەرسە بەھەقنى يوقىتىدۇ.

ماشنى ئېزىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ تاڭسا ياكى مامىرانچىننى ئېزىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا، بەھەققە مەنپەئەت قىلىدۇ.

داغ

يۇز ھەم قول تېرىلىرىدە پەيدا بولىدىغان كىچىك ياكى چوڭ دائىرىلىك بىرخىل قارا داغ بولۇپ، بەزىلىرىنىڭ كۆكۈشكە ياكى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. تېرىدىن كۆتىرىلىپ چىقمايدۇ، سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ.

【داۋالاش】 سەۋزە ئۇرۇقىنى ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

تۇرۇپ ئۇرۇقىنى ئېزىپ، چاپسا يۇزىدىكى داغنى يوقىتىدۇ.

جۇزىنى سىقىپ، قىيامىنى داغ ئۈستىگە سۈركەپ بەرسە يوقىتىدۇ.

قىسقۇچپاقنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى سۇيۇقلۇقنى ياكى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سۈركەپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

شۇمشا ۋە ئۇنىڭ يېغىنى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ داغ، سەپكۈن

ئۈستىگە چاپسا، داغ ۋە سەپكۈنگە مەنپەئەت قىلىپ، ئۇلارنى يوقىتىدۇ.

سانانى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كەچتە چېپىپ، بۇنى تەكرار ھالدا بەش قېتىم چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇستە شىرىسىنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

سوقمۇنىيانى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، تېز تەسىر قىلىدۇ.

ئاق يەسمەن يېغىنى سېرىق موم بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

توخۇنىڭ ئۆتىنى سۈركەپ بەرسە داغ ۋە سەپكۈنلەرنى يوقىتىدۇ.

ئاق نوقۇتنى يېسە ھەم ئۇنى قاينىتما تەييارلاپ ئېغىزىنى چايقاپ تۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىغىر ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سېرىق ئەنجۈر (پىشقان) قوشۇپ زىمات قىلسا، داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

ئانار پوستىنى ئېزىپ ھەسەل بىلە قوشۇپ داۋاملىق چېپىپ تۇرسا، داغلارنى يوقىتىدۇ.

مەستىكى يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

6 گرام تەنكارنى ئېزىپ، 24 گرام ياسمەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە يۈز ۋە بەدەندىكى داغ ۋە سەپكۈنلەرنى يوقىتىدۇ.

6 گرام توخۇ تۇخۇمىنىڭ پوستى، 25 گرام قوغۇن ئۇرۇقى، 3 گرام تەنكار، ھەممىسىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىدە ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ياسمەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈركىسە، داغ، سەپكۈنلەرنى يوقىتىدۇ.

چەلەك ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇ قوشۇپ، زىمات قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەنكار تالقىنى بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا پايدىلىق.

بۇغداي ئۇننىنى سىركەنجۇبل بىلەن قوشۇپ چاپسا پايدىلىق.
دارچىننى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا پايدىلىق.
دارچىن ۋە ھەسەلنى قوشۇپ زىمات قىلسا ھەم ئانار سۈيىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.
خېنىنىڭ كۆك يوپۇرمىقىنى سۇدا ئېزىپ، زىمات قىلسا ياكى مۇردار-سەنگنى سىركىدە ئېرىتىپ زىمات قىلسا، سېرىق ھېلىلىنى قائىدە بويىچە زىمات قىلسا، قەشقەر ئۇپىسىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ناھايىتى پايدىلىق.

سىفلىس

بەدەننىڭ مەلۇم يېرىدە بىر دانە كىچىك مۇدۇر چاقا پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي تەرەققىي قىلىپ يېرىلىپ زەخمىگە (جاراھەتكە) ئايلىنىدۇ، ئەتراپ-تىكى تېرىلەر ئىششىيدۇ، جاراھەتنى باسقاندا قاتتىق بىلىنىدۇ، ئاغرىمايدۇ، ھەم يىرىڭمۇ چىقمايدۇ. يەنى دەسلىپىدە ئەرلەرنىڭ، ئاياللارنىڭ پەرجىدە قاتتىق تۇگۈنچە ھاسىل بولىدۇ. بەزىدە ئۇ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. 7 ـ 5 كۈندىن كېيىن يىرىقتىكى بەزلەر يوغىناپ قاتتىقلىشىدۇ، كېيىن كېسەللىك يوشۇرۇن تەرەققىي قىلىپ بۇرۇنغا چۈشسە، بۇرۇن كۆمۈرچەكلىرىنى بۇزۇپ تاشلايدۇ، تاڭلايغا چۈشسە تاڭلايىنى زىيدىلەپ تېشىدۇ، كىچىك تىلى چۈ-شۈپ كېتىدۇ. پاچاق سۆڭىكى، لېپەك ھۇررەك بولۇپ قاينىاپ چىقىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ. دېمەك، سىفلىس بولسا دەھشەتلىك، بەدەندىكى گۆش، سۆڭەك، ئەسەبلەرنى بۇزۇپ ۋەيران قىلىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىك بو-لۇپ، خەلق ئارىسىدا قارا يەل، يامان يارا دەپ ئاتىلىدۇ.

【داۋالاش】 يۇمغاقسۇت كۆكىنى سوقۇپ ياكى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈ-يىدە قەشقەر ئۇپىسىنى ئېرىتىپ تاڭسا ياكى زەپەرنى كاسىنە سۈيىدە ئېرىتىپ تاڭسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەنجۇر شىرىسى بىلەن ئارپا ئۇننىنى قوشۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاش-تۇرۇپ، يۇغۇرۇپ چاپسا ھەم سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈركەپ

بەرسە ۋە قاپاقنىڭ پوستىنى ئېزىپ چاپسا، بۇلارنىڭ ھەممىسى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

توخۇ قېنىنى سوۋۇسا ۋە ئوسۇڭ ياكى سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ (قاينىتىپ) يېسە پايدىلىق.

چېچەك

بۇ بىر خىل ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، دەسلىپىدە كۆزدىن ياش ئېقىش، كۆزى قىزىرىش، بۇرۇن قۇرۇش، باش ئاغرىش، بەزىدە يۆتىلىش ۋە گال ئاغرىش، ئاۋازى پۈتۈپ قېلىش ھەمدە قىزىتما بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بالا ئوخلىغاندا قورقىدۇ، بەلدە ئاغرىش بولىدۇ، چىرايى قىزىرىدۇ، 2 ـ كۈنى توڭۇپ تىترەپ يۇقىرى قىزىتما بولىدۇ. چېكە تومۇرلىرى كۆپكەن بولۇپ سوقۇۋاتقانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بەزى بىمارلاردا ئوسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، ئىشتىھا تۆتۈلۈش، جۆيلۈش، ھوشسىزلىنىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. 3 ـ كۈن يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ. پېشانە، يۈزى ۋە دۈمبىسىدە كېپىن قول ـ پۇت ۋە پۈتۈن بەدەنگە چىقىدۇ. بەزىدە بىر قانچە بەزىدە ناھايىتى كۆپ بولىدۇ، ئومۇمەن يۈزىدە كۆپ پەيدا بولىدۇ. ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ، بىمارنىڭ نەپەس ئېلىشى ۋە يۈتۈش قىينىلىشش بولىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە 5 ياشلىق بالىلار ھەم بىر قىسىم ياشلاردا كۆپرەك بولىدۇ.

【داۋالاش】 چېچەك بىلەن قىزىلنىڭ داۋاسى ئوخشاش. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئىككى كېسەلنىڭ داۋالاش قىسمى قىزىل كېسىلىدە سۆزلەندى، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ.

قىزىل

بۇ بىرخىل يۇقۇملۇق، قىزىتمىلىق كېسەللىك بولۇپ، دەسلىپىدە زۇكام ۋە نەزلە بولىدۇ. ئېغىز شال پەردىلىرىدە كىچىك ـ كىچىك قىزىل نۇقتىلار پەيدا بولۇپ، 4 ـ كۈنى پۈتۈن بەدەنگە نۇرغۇنلىغان قىزىل

كىچىك دانچىلار پەيدا بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

[داۋالاش] ئەدەسنى سىركىدە پىشۇرۇپ (قاينىتىپ) ئىچسە، چېچەك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىلگۈلنى قۇرۇتۇپ ھەم يۇمشاق قىلىپ، بىمار ياتىدىغان كۆرپە ئۈستىگە سېپىپ بەرسە، قىزىل ۋە چېچەك كېسىلىنىڭ يارىلىرىنى قۇرۇتۇپ، ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈلنى ئۇندەك ناھايىتى يۇمشاق قىلىپ، يەتتە كۈن-دىن كېيىن كېسەلنىڭ ھەربىر دورىسىغا سېپىپ بەرسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

سۇرمىنى يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ، كۆزگە تارتسا پايدىلىق.

مارجان شوخلا جەۋھىرىنى ئۈپا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چېچەك زەخمى ئۈستىگە چاپسا پايدىلىق.

1 گرام ئاسارۇننى جۈزە ئۇسارىسى (جەۋھىرى) بىلەن قوشۇپ، كېسەللىك ئاشكارىلىنىشتىن بۇرۇن يېگۈزسە، چېچەك ۋە قىزىل كېسىلىنى ناھايىتى يەڭگىللىتىدۇ.

بەدەن ۋە يۈزدىكى چېچەك كېسىلىنىڭ ئالامەتلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن سۆگەكىنى كۆيدۈرۈپ، ئېزىپ سەپسە پايدىلىق. خۇسۇسەن سۆگەك ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

بەش دانە ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، 3 دانە سېرىق ئەنجۈر، 3 گرام ئوغرىتىكەن، 3 دانە چىلان، 12 گرام ئاق ناۋات، بۇلارنى سۈدا قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزسە، چېچەك ۋە قىزىل كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

1 گرام مەرۋايىتنى يېگۈزۈپ، ئۈستىدىن 2 دانە چىلان شىرىسىنى، 3 دانە ئۇرۇقسىز ئۈزۈم شىرىسىنى 50 گرام ئەرقى شوخلىدا چىقىرىپ، 6 گرام ناۋات، 1 گرام ئوغرىتىكەن قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

بادام مېغىزى، كەتىرا ھەربىرى 1 گرامدىن، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى

2 گرام، ناۋات 3 گرام، قائىدە بويىچە سوقۇپ تاسقاپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يالانچۇق تەبىيارلاپ، ئاز ـ ئازدىن يالاپ بېرىلسە، چېچەك كېسىلىنىڭ ئەگەشمە كېسەللىكلىرى مەسىلەن: يۆتەل، ئۆپكە يالليۇغى، سىل كېسىلى (توبېركۇلىيوز) قاتارلىقلارغا پايدىلىق.

چاچ كېسەللىكلىرى

دائىرىلىك چاچ چۈشۈش

باشنىڭ تېرىسىدە بىر قاپارچۇق پەيدا بولىدۇ، ئۇستىگە كىچىك مۇدۇر چاقا پەيدا بولۇپ، كېيىن قۇرغاقلىشىدۇ ھەم ئۇنىڭدىن كېپەك كۆتۈرۈلۈپ چۈشىدۇ. كېسەللىك تەرەققىي قىلسا يۇمىلاق داغلار پەيدا بولۇپ كېپەكلىشىدۇ ھەم چاچ شۇ جايدا سۇنۇپ چۈشۈپ كېتىدۇ. بەزىدە قاش، كىرپىك، قولتۇق، دوۋسۇن تۈكلىرى ھەتتا پۈتۈن بەدەن تۈكلىرىمۇ چۈشۈپ كېتىدۇ. تۈك چۈشكەن جاينى تۇتسا ناھايىتى سىلىق، يۇمشاق بولىدۇ.

【داۋالاش】 ئۇبھەلنى سىركىدە ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ياكى نېلۇپەر يىلتىزىنى زۇپتى رۇمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوۋسا پايدىلىق.

6 گرام ئەفسەنتىننده قاينىتما تەييارلاپ ئىچسە، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئادەتتە پىيازنى چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، پىرسىياۋشانىنى سوقۇپ، چاپسا چاچ ئۇندۇرىدۇ. خۇسۇسەن كىچىك باللاردىكى سوغۇقتىن بولغان چاچ چۈشۈپ كېتىشكە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يىلاننىڭ گۆشىنى چاناپ توغراپ زىمات قىلسا، بۇغداي نېنىنى ھەببۇلئاس يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈركەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كونا ياڭاق يېغىنى سۈركەپ بەرسە، باللاردىكى چاچ چۈشۈپ كېتىشكە ۋە دائۇلھەييەگە پايدىلىق.

ھايۋاننىڭ ئۆپكىسىنى ئېزىپ، كۆيدۈرۈلگەن توخۇ تۇخۇمىنىڭ پوستى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە چاچ ئۇندۇرىدۇ.

قىزىلچا يوپۇرمىقىنى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، باللاردىكى

دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاچچىقتاۋۇز بەرگىنى سوقۇپ تاڭسا، شەھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز) نى سىركە ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

گۈڭگۇرتنى سىركە ۋە زەيتۇن يېغىدا ئېزىپ چاپسا، غاپەس ئۇسارد-سىدىن 24 ~ 36 گرامغىچە ئېلىپ، شاھتەرە سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ۋە دائولھەييەنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ئۆردەك يېغىنى سۈركەپ بەرسە، سامساقنى چاناپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا پايدىلىق.

تەمرى ھىندىنىڭ زەھەرلىك پوستىنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق ئېزىپ، سۇ بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەرپىستاننى سۇدا قاينىتىپ، قويۇلغاندا ئېلىپ، دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا زىمات قىلسا، چاچ ئۇندۇرۇپ، چاچنى مەزمۇت، پارقىراق قىلىدۇ.

كۈندۈرنى تالقانلاپ چاپسا، ھىڭنى قارىمۇچ ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ ئېزىپ تاڭسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

چاچ چۈشكەن ئورۇننى ئامىلە سۇيى بىلەن پاكىز يۇيۇپ، نۆشۈدۈرنى قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ھەپتىگىچە شۇ ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

ئامىلىنى لىمون سۇيى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، تاڭسا، ئاقلانغان بىخ سۈسنى سۇدا ئېزىپ، داۋاملىق سۈركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئامىلە ۋە ئامىلە يېغىنى ئىشلىتىپ بەرسە، چاچنى مەزمۇت قىلىدۇ ھەم ئۇزۇن قىلىدۇ.

خېنىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا، سىرىق سەبرىنى ھاراقتا ئېزىپ زىمات قىلسا، چاچنىڭ چۈشۈشىنى توختىتىدۇ.

بىر يىلانىنى ئېلىپ، زەيتۇن يېغىدا ناھايىتى ياخشى پىشۇرۇپ، ئۇ ياخشى ئېرىگەندە يېغىنى سۈزۈپ ئېلىپ، مۇۋاپىق بوتۇلكىغا قاچىلاپ

ساقلاپ قويۇپ، زۆرۈر تېپىلغاندا ئېلىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

شۇمشا يېغىنى ھەببۇلئاس بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا سۈركەپ تۇرسا، ئۇنىڭ رەڭگىنى پارقىراق قىلىدۇ ھەم چاچ يىلتىزىنى مەزمۇت قىلىدۇ.

چەلەڭ يوپۇرمىقىنى قايناتما قىلىپ (تەييارلاپ)، ئۇنىڭ بىلەن باشنى يۇيۇپ بەرسە، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

پىشمىغان ئاچچىق ئۇزۇم سۈيى (غوراپ سۈيى) بىلەن قىزىلچا سۈيىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا قاينىتىشنى توختىتىپ، ئىلمان قىلىپ ئۇنىڭ بىلەن باشنى يۇيۇپ بەرسە، چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ ۋە چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تۇرۇپ يېغى بىلەن كونا زەيتۇن يېغىدا چاچنى ياغلاپ بەرسە، پايدا قىلىدۇ.

12 گرام ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى يېسە ھەم چاپسا چاچنى ئۇزۇن قىلىشتىن باشقا، چاچقا خىلمۇ خىل ئاپەت كېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

كۈنجۈتنى قاينىتىپ، سۈيىدە چاچنى يۇيۇپ بەرسە، چاچنى ئۇزۇن ھەم پارقىراق قىلىدۇ.

جۈزە ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى چىقىرىپ، باشقا سۈركەپ بەرسە، چاچ ياخشى ئۈنۈپ چىقىدۇ.

قۇستە يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە، نارجىل ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى سۈركەپ بەرسە چاچ تېز ئۆسىدۇ.

چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىش

بۇ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن چاچ ـ ساقاللىرىنىڭ ئاقىرىش يېشىغا يەتمەي تۇرۇپ ئاقىرىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ.

[داۋالاش] 7 گرام قارا ھېلىلىنى شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ داۋاملىق يەپ بەرسە، چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ھېلىلە كابىلىنى ئېغىزغا سېلىپ، ھەر كۈنى شۈمۈپ بەرسە، چاچ

بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشنى توختىتىدۇ.

7 گرام ئۇستقۇددۇسنى داۋاملىق يەپ بەرسە، پىستە يېغىنى سۈركەپ بەرسە، 8 گرام ئامىله تالقىنى ياكى 12 گرام ئۇستقۇددۇس تالقىنىنى ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى بىسە پايدىلىق.

50 گرام توشقان مېڭىسىگە يېڭى سۈت قوشۇپ بىر ھەپتىگىچە يەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

يەسمەن گۈلىنى قۇرۇتۇپ، ئېزىپ، ھەر كۈنى ئازراق بىسە، قۇستە يېغى بىلەن چاچنى ياغلاپ تۇرسا پايدىلىق.

چاچ چۈشۈش

بۇنىڭدا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن باشنىڭ مەلۇم قىسمىدىكى ياكى پۈتۈن باشتىكى چاچلار چۈشۈپ كېتىدۇ.

[داۋالاش] بىمارغا قۇۋۇەتلىك غىزا بېرىلىپ، باش ئاق لەيلىگۈل، خېنە يوپۇرمىقى بىلەن يۇيۇلۇپ، ئازراق قىچىنى سىركىدە ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، ياكى قىچا يېغى بىلەن گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە، ياكى ئامىله يېغى، بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى، بادام ياغلىرى بىلەن ياغلاپ بەرسە پايدىلىق بولىدۇ.

تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ بەك ئېچىلىپ كېتىشى سەۋەبىدىن بولسا، تۇتقۇچى دورىلار مەسىلەن: ھېلىله كابىلى، موزا، ئاقاقىيا ۋە باشقا دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ ھەم قابىز (تۇتقۇچى) ياغلار (مەسىلەن: ئامىله يېغى) بىلەن ياغلىنىدۇ.

قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان بولسا، مىزاجنى ياخشىلاش، بۇنىڭ ئۈچۈن مۇنچىغا چۈشۈرۈش، بابۇنە يېغى بىلەن باشنى ياغلاش، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى غىزالار بېرىش.

قويۇق ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولغان بولسا، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈرۈش ھەم بەرەنجاسىپ، ئاچچىق بادام 12 گرامدىن، بۇلارنى كۆيدۈرۈپ كالىنىڭ ئۆتى بىلەن قوشۇپ، سۈركەپ بېرىش لازىم.

كۆز كېسەللىكلىرى

كۆز ئېقىغا رەڭدار چېكىت چۈشۈش

كۆز ئېقىدا دائىرسى ئېنىق قىزىل رەڭلىك چېكىت پەيدا بولىدۇ، ئېغىرراق بولسا پارچە ـ پارچە داغ شەكىللىنىدۇ. كېيىن كۆكۈش رەڭگە ئۆزگىرىدۇ، كۆرۈشكە دەخلى يېتىش، ياش ۋە چاپاق چىقىش ئەھۋاللىرى بولمايدۇ.

【داۋالاش】 زەپەرنى ئېرىتىپ، ئايالارنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ كۆزگە تېمىتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

گۈل يېغىنى سىركە بىلەن قوشۇپ تېمىتسا بولىدۇ.

كۈندۈرنى قىز تۇغقان ئايالارنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، كۆزگە تېمىتسا ياكى قۇرۇق زۇپا ياكى ئىكىلىملىكنى كۆزگە زىمات قىلسا پايدىلىق.

ماشنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئۇنىڭ بىلەن كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇرۇپ سۈيىنى چىقرىپ كۆزگە تېمىتسا ياكى ئۇرۇقسىز ئۇزۇمنى تۇرۇپنىڭ پوستى بىلەن قوشۇپ، ئېزىپ، كۆزگە زىمات قىلسا پايدىلىق.

سەبرىنى قاينىق سۇدا ئېرىتىپ ياكى توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تاڭسا، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر كۆز ئېقىغا رەڭدار (قىزىل) چېكىت چۈشۈش بىلەن بىللە كۆز ئاغرىقى قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، ئايالارنىڭ سۈتى ياكى ئىسپىغۇل لۇئابى ياكى توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئىسسىقراق ھالدىكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ،كۆزگە تېمىتىپ بەرسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

كەرەپشەنىڭ سۈيىنى تېمىتىپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

توخۇ گۆشى، ھاراق ـ شاراب، تاتلىق يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

كۆزگە قاناتسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىش

دەسلەپكى مەزگىلدە كۆز بۈرجەكلىرىدە بولۇپمۇ ئىچكى بۈرجىكىدە داۋاملىق قىچىشىش بولىدۇ، تەدرىجىي كۆز بۈرجىكىدىن كۆز قارىچۇقىغا قاراپ قىزىل ھال رەڭلىك قاناتسىمان گۆش ئۇنۇپ ئاستا ـ ئاستا كۆز ئېقىنى قاپلاشقا باشلايدۇ، ھەتتا كۆز قارىچۇقىنى يېپىپ قويىدۇ، ئۇ قاتتىق ياكى يۇمشاق بولىدۇ.

[داۋالاش] بۇغا مۇڭگۈزىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىدىن 0.36 گرامنى سۈدا ئېزىپ (ئېرىتىپ) كۆزگە تاڭسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

كۈندۈزنى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، ناھايىتى ياخشى شىپا قىلىدۇ.

نۆشۈدۈرنى شېكەر بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، كۆزگە سۈۋسا (تارتسا) بولىدۇ.

ئۆچكىنىڭ ئۆت سۈيۈقلۇقىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تارتسا ناھايىتى پايدىلىق.

زەمچە ۋە نۆشۈدۈرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۈرۈپ ئىشلىتىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆمۈر كېپىكىنى ئانار سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تاڭسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەل سوزۇلما بولسا، تۇز سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

بەلغەم خىلىتى پەيدا قىلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، ۋاقتىسىز، تەرتىپسىز تاماق يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

كۆزگە ئاق چۈشۈش

كۆز قارىچۇقىدا ئاق پەردە بولىدۇ، ئاقنىڭ بەزىلىرى نېپىز، سۈزۈك ئاق بولۇتتەك بولىدۇ، بۇ كۆرۈش كۈچىگە ئانچە تەسىر كۆرسەتمەيدۇ.

بەزىلىرى قېلىن، ئاق بولۇپ، مۇڭگۈز پەردىسىگە چوڭقۇرراق ئورۇنلاشقان بولىدۇ ۋە بەزىلىرى مەزكۇر پەردە بىلەن بىللە سىرتقا بىر ئاز پۇلتىيىپ چىقىدۇ.

[داۋالاش] بۇغا مۇڭگۈزىدىن 0.36 گرامنى ئايالارنىڭ سۈتى ياكى قىچا بەرگىسىنىڭ شىرىسىدە ئېزىپ، كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق.

ئىسپىغۇلنى تەڭ مىقداردىكى شېكەر بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، كۆزگە تېمىتسا ياكى توخۇ چۈجىسىنىڭ قانتىنىڭ قېنىدىن بىر ئىككى تامچە تېمىتسا ئۇنۇمى ياخشى.

قەنتەرىيۇن ئۇسارىسىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، بىر قانچە قېتىم تېمىتىپ بەرسە، يەڭگىل ھالەتتىكى ئاق چۈشۈشنى يوقىتىدۇ.

ئەقىقنى سۈرمىگە ئوخشاش ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، ئەتىگەن ـ كەچتە كۆزگە تارتسا ناھايىتى پايدىلىق.

كۆپىكى دەريانى سۇدا ئېزىپ بىر قانچە قېتىم كۆزگە تارتسا، سۈزۈك ھالدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ.

28 گرام تۇتىيانى سۇدا ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتسا ياكى مەرۋايىت، سەدەپ كۇشتىسى (كۆيدۈرۈلگەن كۈلى)، مامىرانچىنى، ئۇشەق، نۆشۈدۈر قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا سۇدا ئېزىپ، كۆزگە تېمىتىپ بەرسە، ئاقنى يوقىتىدۇ.

0.12 گرام زەمچىنى 12 گرام سۇدا ئېزىپ، ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتسا ياكى ئەنزىروتنى سۇدا ئېزىپ، ئېرىتىپ تېمىتسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم شاكىلىنى يۇمشاق ئېزىپ، شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، قائىدە بويىچە ئىشلەتسە پايدىلىق.

24 گرام بەدىيان ئۇسارىسىنى 9 گرام خالىس ھەسەل بىلەن قوشۇپ كۆزگە بىر نەچچە قېتىم تارتسا (سۇۋۇسا)، ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

كۆزگە پەردە چۈشۈش

بۇ كۆزگە بۇلۇت ۋە تۇتۇنگە ئوخشاش دۇغلۇق پەردە پەيدا بولۇپ،

كۆزنىڭ نورمال كۆرۈشىگە قىسمەن ياكى پۈتۈن دەخلى يەتكۈزىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر.

【داۋالاش】 توخۇ يېگىدىن تۇغقان تۇخۇمنى ئېلىپ، شۇ ۋاقتىنىڭ ئۆزىدە ئۇنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنى ئۆتكۈر سىركىدە ياخشى قاينىتىپ، 10 كۈنگىچە تۇرغۇزۇپ، كېيىن ئۇنى سۈرمىگە ئوخشاش يۇمشاق ئېزىپ، بىر قانچە كۈنگىچە ئەتىگەن ھەم كەچتە ئۇخلاش ۋاقتىدا كۆزگە تارتىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

رۇم بەدىيان، جوز بەۋۋا، زەپەر، قەلەمپۇر، ئەنزىرۇت، سارغايتىلغان زەمچە، زەنگار، نىمەك لاھورى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى يۇمشاق ئېزىپ سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتسا پايدىلىق.

ھېلىلە ئۆرۈكنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا ئۈنۈمى ياخشى.

ئىسسىق تەبىئەتلىك ھەم تەستە سىڭىدىغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن: خورما، ھالۋا، ھاراق، ماش، سامساق، پىياز، بېلىق، كالا گۆشى، سۈت، قېتىق، ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەردىن سىركە ۋە باشقىلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى

بۇ كۆز تۈتاشتۇرغۇچى پەردىسىنىڭ يەڭگىل دەرىجىدە ئىششىش ياكى يەللىك كۆپۈشۈپ قېلىشىدىن ئىبارەتتۇر.

【داۋالاش】 12 گرام بەدىيان، زۈپا گۈلى، مەرزەنجۇش قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى سۇدا قاينىتىپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئازراق سىركەنجۈبىل قوشۇپ، غار ـ غار قىلسا، ئىلمان ھالەتتىكى گۈلاب ياكى سۇدا لاتىنى ھۆل قىلىپ كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ، 2 گرام سەبرى، 2 گرام رۇسۇتنى 0.24 گرام زەپەر بىلەن قوشۇپ، سۇدا ئېزىپ ياكى ئىكلىلمىلكىنى ئېزىپ، كۆزگە زىمات قىلسا پايدىلىق.

3 گرام زەنجۈبىلنى ئېزىپ، توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇ-

رۇپ كۆزگە تاڭسا ياكى 6 گرام ئەدەسنى سۇدا ئېزىپ، ئىسسىقراق ھالدا كۆزگە تاڭسا تەسىرى ياخشى.

بابۇنە گۈلى ياكى سۆئىتەرنى سۇدا قاينىتىپ، كۆزگە ھۆللۈك يەتكۈزسە ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

شۇمشا ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى ياكى زىغىر ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىغا ئايالالرنىڭ سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تېمىتسا، شۇنىڭدەك توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆز ئۈستىگە چاپسا پايدىلىق.

بىنەپشە يېغىنى، قاپاق يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتىپ، بىنەپشە ھەم ئاق لەيلىنىڭ كۆك يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، كۆزنى ھورلاندۇرسا پايدىلىق.

سېرىق سەبرى، سېرىق رۇسۇت، زەپەرنى مارجان شوخلا سۈيىدە ئېزىپ، كۆزگە چېپىپ ھەم بەرەنجاسپىنى مارجان شوخلىنىڭ كۆك يوپۇرمىقى ۋە بابۇنە گۈلى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، سۈيىدە كۆزنى يۇيۇپ بەرسە پايدىلىق.

تەنكار تالقىنى بىلەن ئارپا تالقىنىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، 3 گرام سېرىق سەبرى، بابۇنە بىلەن ئىكللىملىكتىن 6 گرامدىن ئېلىپ بەدىيان كۆكسىنىڭ سۈيى ياكى ئەرقى بەدىياندا ئېزىپ چاپسا ناھايىتى پايدىلىق.

گۈل بىنەپشە، نېلۇپەر گۈلى، ئىكللىملىك قاتارلىق دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، قاينىتىلمىسدا بۇلۇت ياكى پاختىنى (پاختا شارىكى) نەمدەپ كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە پايدىلىق.

كۆزگە قۇرۇقلۇق يېتىش

كۆزدىكى ھۆللۈك (سۈيۈقلۇق) يوقلىپ، كۆزگە قۇرۇقلۇق يېتىدۇ ھەم كۆرۈش ئاجىزلىشىدۇ، ئويغانغاندىن كېيىن كۆزنى ئېچىش قىيىن بولىدۇ.

[داۋالاش] 12 گرام ئىسپىغۇل لۇئابىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تاڭسا ھەم ئۇنىڭدا پاختا شارىكىنى نەمدەپ كۆزگە تاڭسا ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ.

3 گرام بېھى ئۇرۇقنىڭ لۇئابىغا بىنەپشە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىلسا ياكى شۇمشا لۇئابىغا نېلۇپەر يېغى ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىلسا ياكى زىغىر ئۇرۇقنىڭ لۇئابىغا قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر تامچە ـ بىر تامچىدىن كۆزگە تېمىتىلسا پايدىلىق.

تاتلىق بادام يېغى ياكى قاپاق يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتسا قۇرغاقلىششىنى يوقىتىدۇ.

12 گرام بىنەپشىنى، قىزىلگۈل بىلەن سۇدا قاينىتىپ، ئۈنىكىغا بابۇنە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈرتسە پايدىلىق.

ئىسسىق سۇ بىلەن ئېغىز يۇيۇپ ھەم ئىسسىق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 12 گرامدىن، ئىكلىلمىلىك 36 گرام، ھەممە دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ ئېلىپ، باش ۋە كۆزنى يۇيۇپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

كۆز قوتۇرى — تراخوما

بۇ قاپاق ئىچكى شىللىق پەردىسى يەنى كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىدە ئۇششاق مۇدۇرلارنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن جاراھەت شەكىللىنىپ كۆرۈشكە تەسىر كۆرسىتىدىغان، قىچىشىدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكتۇر.

[داۋالاش] بەرگى كاسنە ياكى كاسنە ئۇرۇقىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، كۆزگە چېپىپ ياكى يۇمغاقسۇت سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى ـ ئۈچ تامچە تېمىتىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە قاتارلىقلار بىلەن قاينىتىلما تەييارلاپ ياكى دەملەپ، ئۇنىڭ بىلەن كۆزنى يۇيۇپ بەرسە تەسىرى ياخشى.

سەبرى، زەپەر، رۇسۇت، سۇپارى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ئېلىپ ئېزىپ، سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

رۇم بەدىيان ياكى تۇخۇم پوستىنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق ئېزىپ تارتسا

پايدىلىق.

36 گرام سۇماقنى 500 گرام سۇدا قاينىتىپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا رەخت (بىر پارچە لاتا)نى سېلىپ ھۆل قىلىپ كۆزگە قويسا، تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

قىچا يوپۇرمىقىنىڭ شىرىسىدا بىر پارچە رەختنى ھۆل قىلىپ كۆزگە قويسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خالىس سىركىنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە بىر قانچە تامچە تېمىتىپ بەرسە، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەدىيانىنى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ (سالايە قىلىپ)، سۇرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتىپ بەرسە ياش ئاققۇزىدۇ ھەم كېسەللىك ماددىسىنى يوقىتىپ مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىگە مۇدۇر پەيدا بولۇش

كۆزدە قىزىرىش، ئاغرىش بولۇپ، ياش ئاقىدۇ. يورۇقلۇققا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ، باش ئاغرىيدۇ، كۆزنى ئېچىپ (قاپاقنى قايرىپ) قارىغاندا ئۇششاق مۇدۇر ئېنىق كۆرىنىدۇ.

[داۋالاش] 0.48 گرام سېرىق رۇسۇتنى قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە كۆزگە تېمىتىپ بەرسە پايدىلىق.

زەپەرنى گۈلابتا ئېرىتىپ، كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق.

مارجان شوخلا كۆكىنىڭ سۈيىنى ئاياللارنىڭ سۈتى ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق.

ئاق سەندەلنى يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ سۈيىدە سۈرۈپ، كۆزنىڭ ئەتراپىغا سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

زەرچۇبنى سۇدا سۈرۈپ، كۆزگە تېمىتىپ ھەم كۆزنىڭ ئەتراپىغا سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

0.48 گرام ئەنزىرۇتنى تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆز ساھەسىگە تېڭىپ بەرسە پايدىلىق.

كۆز ياشاڭغىراش

كۆزدىن ياش ئېقىپلا تۇرىدۇ. بەزىدە ياش ئىختىيارسىز چىقىپ كېتىدۇ ھەمدە خىلىتلارغا خاس ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

【داۋالاش】 3 گرام رۇسۇتنى نېلۇپەر يېغىدا سۇرۇپ (ئېزىپ)، كۆزگە سۈركىسە، ئىسسىقتىن بولغىنىغا پايدا قىلىدۇ.

سەبرىنى مارجان شوخلا كۆكىنىك سۈيىدە ئېزىپ، كۆزگە چاپسا، سوغۇقتىن بولغىنىغا پايدا قىلىدۇ.

3 گرام نىشاستىنى گۈلابتا ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا توخۇ تۇخۇمىنىك ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزنىنىك سىرتقى ۋە ئىچكى قىسمىغا چاپسا (سۈركەسە) پايدىلىق.

6 گرام سۇمبۇل، 3 گرام سېرىق رۇسۇتنى قوشۇپ ئېزىپ، سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتسا پايدىلىق.

4 گرام ئاق زەمچىنى شارابتا قاينىتىپ، ئۇنىڭدا بۇلۇت (پاختا)نى ھۆل قىلىپ كۆزگە قويۇلىدۇ.

جوزبەۋۋانى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇپ بەرسە، كۆزنى كۈچلەندۈرۈپ قۇۋۋەت بېرىدۇ.

كۆزگە يات جىسىملار كىرىپ كېتىش

كۆزگە كىرىپ كەتكەن يات جىسىم كۆزگە قادىلىپ، كۆزدىن ياش ئېقىشقا باشلايدۇ، كۆزنى ئەركىن ھالدا ئېچىپ بىر نەرسىگە قاراش تەس بولىدۇ. ئېغىر بولسا كۆز قادىلىپ ئاغرىيدۇ. بەزىدە يات جىسىم كۆزگە قادىلىپ كۆزنى قىزارتىپ قويىدۇ، ھەتتا كۆز مۇڭگۈز پەردىسىنى زەخىملەندۈرۈپ ئىششىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

【داۋالاش】 كۆزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ ھەم يات نەرسىلەرنى چىقىرىپ، ئايالالارنىڭ سۈتىنى تېمىتىش لازىم. ئەگەر بىرەر يات نەرسە كۆرۈنسە، پاختا پەلكۈچ ئارقىلىق ئۇنى يېپىشتۇرۇپ چىقىرىۋېتىلىدۇ ياكى

نىشاستەنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆزىنىك ئىچىگە قويۇپ، مەلۇم ۋاقىت تۇرغۇزۇپ پاختا ياكى پاكىز رەخت ـ داكا بىلەن تازىلاش ياخشى ئۇسۇلدۇر.

ئەگەر بىرەر كىچىك ھاشاراتلار كۆزگە كىرىپ كەتكەن بولسا، گىل مۇلتانىنى يۇمشاق ئېزىپ، كۆزگە قويۇپ، ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن كۆزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش لازىم.

ئەگەر تۆمۇر ياكى شىشە قاتارلىقلارنىك پارچىلىرى كىرىپ كەتكەن بولسا، جىددىي مۇئامىلە قىلىش، سەل قارىماي، كۆزنى ئۇۋۇلماسلىق لازىم ھەم مەخسۇس قىسقۇچ ئارقىلىق ياكى ماگنىت بىلەن تارتىپ ئېلىۋېتىش لازىم ياكى توخۇ تۇخۇمىنىك ئېقىنى كۆزگە تېمىتىپ، ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن كۆزنىنى يۇيۇۋەتسە ياخشى. زەيتۇن يېغى ياكى تۇخۇم ئېقى كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

كۆزگە زەربە تېگىش

كۆزگە سىرتتىن ھەر خىل زەربىلەر تېگىش سەۋەبىدىن قاپاق ۋە كۆزدە ئىششىق بولىدۇ، قاپاق كۆكىرىدۇ ھەم كۆز قىزىرىش، قاناشمۇ روشەن بولىدۇ.

【داۋالاش】 بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنىك ئېقىنى 12 گرام گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىششىق بار ئورۇنغا چاپسا ئىششىقى تارقىلىدۇ.

كۇندۇر، سېرىق رۇسۇت 3 گرامدىن، گىل ئەرمىنى 6 گرام، خۇنسەياۋشان 6 گرام، زەپەر 1 گرام، بۇلارنى يۇمشاق ئېزىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات قىلسا قان توختىتىدۇ ھەم ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

6 گرام مەستىكى رۇمى، 6 گرام شادىنەچنى زەپەر بىلەن قوشۇپ، گۈل يېغىدا ئېزىپ كۆزگە چاپسا، ئىششىقنى تارقىتىپ، قىزىرىپ قېلىشنى يوقىتىدۇ ھەم ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئەگەر زەربە تەگكەن ئورۇندا قان يىغىلىپ قالغان بولسا، سېرىقمايىنى ئىسسىتىپ، كۆزگە تېمىتىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆز جاراھىتى

بۇ كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى، مۇڭگۈز پەردە ۋە ئۇزۇمسىمان پەردىلەردە يۈز بېرىدىغان يېرىڭلىق جاراھەت بولۇپ، كۆزدە ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ، كۆز قاتتىق قىچىشىدۇ، ياش كۆپ ئاقىدۇ، كۆز قىزىرىدۇ.

【داۋالاش】 قىز تۇغقان ئايالالرنىڭ سۈتىنى كۆزگە تېمىتىپ ياكى شىيافى ئەبىيەزنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئېرىتىپ، كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق.

6 گرام شۇمشا ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى ياكى زىغىر ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى ئىككىلىملىك قاينىتىلمىسى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق.

جاراھەت پاكىزلىنىپ بولغاندا، يۇيۇلغان شادىنەچنى سۈرمىگە ئوخشاش ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، كۆزگە سەپسە جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ.

36 گرام ئاقلانغان ئارپىنى قاينىتىپ كۆزنى يۇيۇپ، بابۇنە، ئىكلىمىلىك، شۇمشا ئۇرۇقى قاتارلىقلار خالتىغا سېلىنىپ، ئىسسىتىپ، كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

غىزاسىغا لەتىپ، قۇۋۇشەتلىك غىزالار بېرىلىدۇ. ئېغىر، تەستە سىڭىدىغان، يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ ھەم قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

نامازشام قارىغۇسى

بۇ كۆندۈزى نورمال كۆرىدىغان، ئەمما ھەر كۈنى كۈن ئولتۇرۇپ قاراڭغۇ چۈشكەن مەزگىلدە ئادەتتىكى نەرسىلەرنى تولۇق كۆرەلمەسلىك ياكى پۈتۈن كۆرەلمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كۆز كېسىلىكىدۇر.

【داۋالاش】 24 گرام بەدىيان سۈيىگە 9 گرام خالىس ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ئۆچكە ئۆتنىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېگىلىدۇ.

نۆشۈدۇر بىلەن زەمچە (سارغايتىلغىنى)نى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتىلىدۇ ياكى ئاق پىياز ياكى ئۆرۈكنىڭ سۇيىدىن ئىككى ياكى ئۈچ تامچە كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

پىلپىل، نەمەكى لاھورنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

كالىنىڭ ئۆتىنى شېشىگە سېلىپ، ئىككى كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، كېيىن مۇرمەككى بىلەن زەپەرنى يۇمشاق ئېزىپ، سالايە قىلىپ ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە ئۈچ كۈن ئاپتاپتا قويغاندىن كېيىن كۆزگە تارتسا ناھايىتى پايدىلىق.

تەمرى ھىندى پوستىدىن 0.36 گرامنى سۇدا ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن بىر ـ ئىككى تامچىنى بىر نەچچە قېتىم كۆزگە تېمىتسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

كۈندۈرنى يۇمشاق ئېزىپ، سالايە قىلىپ، قوينىڭ ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە پايدىلىق.

تاباشىرنى سۇرمىگە ئوخشاش ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تارتسا ناھايىتى پايدىلىق.

كۈندۈش، سەبرى، قۇندۇز قەھرى ياكى ئىپار قاتارلىقلارنى پۈرىتىپ بەرسە پايدىلىق.

7 گرام ئەفسەنتىن ياكى 7 گرام سۆئىتەرنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 36 گرام سىركەنجۇبىل قوشۇپ ئىچكۈزسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 گرام قۇرۇق زۇپا، 5 گرام سۇزاپ ياكى 7 گرام بەدىياننى ئېزىپ، تاسقاپ، 12 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاشقا بېرىلىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئۇنۇم بەرمىسە، سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم.

كۈندۈزى كۆرمەسلىك

كۆز قارىچۇقى ۋە كۆز ئېقىدا غەيرىي ئۆزگىرىش كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن

كۈندۈزى ھاۋا ئوچۇق بولسا، ئۆزلۈكىدىن كۆزگە پەردە تارتقاندەك بولۇپ نەرسىلەرنى تولۇق كۆرەلمەيدۇ. ئەمما بەزى ھاۋا بولۇتلۇق بولغان كۈنلەردە ۋە كېچىسى بەزى نەرسىلەرنى روشەن كۆرەلەيدۇ.

[داۋالاش] قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتىنى بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا تېمىتىش، ئاق سەندەلنى گۈلابتا سۈرۈپ پىشانىسىگە سۈركەپ بېرىش لازىم.

بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى ياكى ئىسپىغۇل لۇئابىنى چېكە ساھەسىگە سۈركەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كالا مەسكە يېغىنى باشقا سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

ئاق سۈرمە بىلەن تاباشىرنى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، خەشخاش يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە چاپسا ئۇنۇمى ياخشى.

سېرىق رۇسۇتنى گۈلابتا ئېزىپ، كۆزگە چاپسا ياكى ئاق كەپتەرنىڭ قانىتىنىڭ پېيىنى يۇلۇپ، چىققان قانىنى تېمىتىپ بەرسە پايدىلىق.

50 گرام تاۋۇز سۇيى، 50 گرام سۈت، 50 گرام ئاق ناۋات قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە ياكى 110 گرام ئانار سۈيىگە 24 گرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق.

5 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى 110 گرام ئەرقى گۈلابتا چىقىرىپ ياكى 6 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا نىلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

يېڭى كالا سۈتىنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ تۇرۇش، تاتلىق بادام يېغى، ئوسۇڭ يېغى، قاپاق يېغى، نىلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن باش يانغلاپ ياكى ئۇلارنىڭ بىرەرسىنى ئېلىپ قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا تېمىتىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

ئالغايلىق

كۆز قارىچۇقى نورمالىلىقتىن بىر تەرەپكە مايىل بولۇش بىلەن بىر نەرسە كۆرۈنۈش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر. كۆز ئېقى ئادەتتىكى

دىن چوڭراق بىلىنىدۇ.

[داۋالاش] يەتتە دانە تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ شىرىسىنى ياكى 3 گرام قاپاق مېغىزىنىڭ شىرىسىنى 85 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 6 گرام تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق.

180 گرام مائۇلجەبەن ياكى 250 گرام ئۆچكە سۈتىگە ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

ئاياللارنىڭ سۈتى ياكى ئېشەك سۈتىنى كۆز، قۇلاق ۋە بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە پايدىلىق.

12 گرام تاتلىق بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۈئابىنى 24 گرام ئىسپىغۇل لۈئابىغا 120 گرام ئەرقى گۈل بىلەن 60 گرام گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە قويسا ھەم بىر پارچە رەخت (داكا) ياكى پاختىنى ھۆل قىلىپ پېشانە، چېكە ھەم باشقا قويسا ناھايىتى پايدىلىق.

85 گرام بابۇنە گۈلىدە قاينىتىما تەييارلاپ، ئۇنىڭغا كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، 24 گرام بىنەپشە يېغى ياكى 24 گرام نېلۇپەر يېغى بىلەن باشنى ياغلىسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

85 گرام بابۇنە گۈلى، 24 گرام بەدىيان، 36 گرام ئىكلىلمىلك، قىزىلچا بەرگىسى قاتارلىقلارنى 250 گرام سۈدا قاينىتىپ، باشنى يۇيۇپ ھەم كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە ئۇنۇمى ياخشى.

كۆز قارىچۇقى كېڭىيىپ كېتىش

سىرتقى كۆرۈنۈشتە يىراقتىكى جىسىملارغا قارىغاندا قارىچۇق كېڭەيگەنلىك بەلگىسى روشەن بىلىنمەيدۇ. ئىنچىكىلەپ قارىغاندا يەنى يېقىندىكى جىسىملارغا قارىغاندا قارىچۇق كېڭىيىپ كەتكەنلىك بىلىنىدۇ ھەم نەرسىلەرنى كۆرەلمەسلىك بولىدۇ.

[داۋالاش] ماش تالقىنىنى قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە زىمات قىلسا ھەم غىزاسىغا ئارپا ئېشى ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ئۇنۇمى ياخشى.

تۇخۇم ئېقى ياكى بېھى ئۇرۇقنىڭ لۇئابىنى قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتىلسا ئۈنۈمى ياخشى.

ئاق سۇرمىنى ئەرقى بەدىياندا سالايە قىلىپ كۆزگە تارتسا پايدىلىق.

بەدىيان كۆكىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ (يۇمشاق ئېزىپ)، سۇرمىگە ئوخشاش تارتسا پايدىلىق.

ھەك ياكى سەكبىنەج ياكى ئۇشەقتىن بىرەرسىنى ئېلىپ، بەدىيان سۈيىدە ئېزىپ، كۆزگە چاپسا پايدىلىق.

3 گرام تۇتىيانى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە چاپسا پايدىلىق.

بەدىيان سۈيى بىلەن قىزىلگۈل سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپقا قويۇپ، زۆرۈر بولغان ۋاقىتتا سۇ ياكى ھەسەلدە ئېزىپ (سۇرۇپ)، كۆزگە چاپسا پايدىلىق.

سوغۇق سۇ ياكى ئەرقى گۈلاب بىلەن ئېغىز يۇيۇلۇپ، قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتى كۆزگە تېمىتىلىپ، ئارپا تالقىنىنى كاسىنە كۆكىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، كۆزنىڭ ئەتراپىغا چېپىلسا ئۈنۈمى ياخشى.

7 گرام ماش تالقىنىنى ياكى 7 گرام ئاق لەيلىنى بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئېزىپ، زىمات قىلسا ئۈنۈمى ياخشى.

گۈل بېغى، ھاراق ۋە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى قاتارلىقلارنى ئوخشاش ۋەزىندە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈنىڭدا رەختنى ھۆل قىلىپ كۆزگە قويسا پايدىلىق.

كۈندۇز بىلەن زەپەرنى ناھايىتى يۇمشاق سالايە قىلىپ ئېزىپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزنىڭ ئەتراپىغا چاپسا پايدىلىق.

يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان غىزالار مەسىلەن: توخۇ، چۇجە گۆشى، سېمىز ئۆچكىنىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ، بۇغداي نېنى بىلەن ئارپا ئېشى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدىغان ۋە ھۆللۈكنى شۇمۇرىدىغان غىزالار مەسـ

لەن: توخۇ، قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا، كەپتەر باچكىسى قاتارلىقلارنىڭ گۆشلىرى يېگۈزۈلىدۇ.

قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى يېيىشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن چەكلىنىدۇ. ھۆللۇكتىن بولغان بولسا، ھۆللۇك يەتكۈزىدىغان غەلىز غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

كۆز قارىچۇقى تارىيىش

بۇ كېسەلدە كۆز قارىچۇقى تارىيىپ قالىدۇ، بۇ كېسەل بەزىدە قوشۇمچە ھالدا بولىدۇ، بەزىدە تۇغما بولۇشمۇ مۇمكىن.

【داۋالاش】 قىز تۇغقان ئايالىلارنىڭ سۈتى باشقا سۈركىلىدۇ ھەم قۇلاق، بۇرۇنغا تېمىتىلىپ ياكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىدا ئازراق زەپەرنى ئېرىتىپ، كۆزگە تېمىتىلسا ئۇنۇمى ياخشى.

بىنەپشە، نېلۇپەر، ئاقلانغان ئارپا، ئاق لەيلى، ھەممىسىنى ئوخشاش ۋەزىندە ئېلىپ، قاينىتىپ باشنى يۇسا ئۇنۇمى ياخشى.

ئۇشەقنى بەدىيان سۈيىدە ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا ئازراق پەرفىيون ئارىلاشتۇرۇپ، سۈرمىگە ئوخشاش ئىشلىتىلسە ئۇنۇمى ياخشى.

ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، سۇمبۇل تىپ، مەرزەنجۇشنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، قاينىتىپ باش يۇيۇلىدۇ.

قىز تۇغقان ئايالىلارنىڭ سۈتى بىلەن كۆزنى يۇيۇپ ھەم توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى كۆزگە تېمىتىپ ھەم مۇناسىپ ھالدىكى پايدىلىق سۈرمىلەر، ياللۇغ (ئىششىق) قايتۇرغۇچى زىماتلار، دورىلار ئىشلىتىلسە ئۇنۇمى ياخشى.

شۇمشا سۈيىدە بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىپ، كۆزنى يۇيۇپ، زەپەرنى سالايە قىلىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆز ئەتراپىغا زىمات قىلسا ئۇنۇمى ياخشى.

كۆزگە سۇ چۈشۈش

بۇ كۆز گۆھىرىنىڭ سۈزۈكلۈك ھالەتتىن دوغلاشقان ھالەتكە ئۆزگىرىشىنى كۆرسىتىدۇ.

[داۋالاش] ھېڭدىن 0.36 ～ 0.24 گرام مىقدارىدا پېگۈزۈپ ھەم ئۇنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ كۆزگە چاپسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پىياز سۈيىنى يالغۇز ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، قېرى توخۇ مېڭىسىنى ئايالالارنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتسا، ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

توخۇ ئۆتىنى سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتسا بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلدە پايدا قىلىدۇ.

زەپەرنى ئىپار بىلەن قوشۇپ ئېزىپ (سالايە قىلىپ) ياكى ئىپارنى يالغۇز ھالەتتە سالايە قىلىپ، سۈرمە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تارتسا پايدىلىق.

مامىرانچىننى يۇمشاق ئېزىپ ياكى سۈرمە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تارتىلسا ياكى ياۋا پىيازنى ئېزىپ، بىلسان يېغى بىلەن قوشۇپ ياكى مارجاننى يۇمشاق ئېزىپ ياكى پەرفىيوننى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، شىپالىق تەسىر بېرىدۇ.

4 گرام سۆئىتەرنى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇخلاش ۋاقتىدا سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 گرام سازەج ھىندى، 4 گرام بۆرە ئەرمىنى، 7 گرام نىشاستە، 24 گرام ئىسپاھان سۈرمىسى قاتارلىق دورىلارنى ئېلىپ، ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، سۈرمە ئورنىدا كۆزگە تارتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆرۈش ئاجىزلىشىش

ھەر خىل ئېچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى تەدرىجىي ئاجىزلاپ نورمال كۆرەلمەسلىكتىن ئىبارەت.

[داۋالاش] ئاق سۈرمە ياكى ئىسپاھان سۈرمىسىنى مەرزەنجۇشنىڭ

سۈيىدە نەمدەپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، يۇمشاق ئېزىپ، سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتىلىدۇ.

ئاق پىياز سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە چاپسا، سېرىق ھېلىلنى ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ ياكى رۇسۇتنى بەدىيان كۆكسىنىڭ سۈيىدە سۈرۈپ (ئېزىپ)، كۆزگە چاپسا پايدىلىق.

ھەر بىر ھايۋاننىڭ ئۆتىنى يالغۇز ھالەتتە ياكى باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ كۆزگە چاپسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىشتە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قارا ھېلىلە بىلەن ئاق ناۋاتنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كۈمىلاچ تەييارلاپ، زۆرۈر بولغاندا مۇناسىپ مىقداردا ئېلىپ، سۈدا ئېزىپ، كۆزگە چېپىلىدۇ.

خام ئۇزۇم (غوراپ) سۈيى ياكى رۇسۇتنى سۈدا ئېزىپ (سۈرۈپ)، كۆزگە تېمىتىپ، يەنە ئايالالارنىڭ سۈتىگە ئوسۇڭ شىرىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا ياكى بادام مېغىزىنى سۈدا ئېزىپ كۆزگە زىمات قىلىپ، بىنەپشە، ئاق لەيلى، نېلۇپەر، ئاقلانغان ئارپا، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، باش يۇيۇلسا ئۇنۇمى ياخشى.

قىچىنى قاينىتىپ غار ـ غار قىلدۇرۇپ شادىنەج، كۆپىكى دەريا، سېرىق ھېلىلە قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، كۆزگە چېپىلسا ئۇنۇمى ياخشى.

5 گرام سۆئتەرنى 12 گرام سېرىق ھېلىلە بىلەن قوشۇپ ياكى 1 گرام زەپەر، 7 گرام بەدىيان، 1 گرام قەلەمپۇر ياكى 1 گرام جوزبەۋۋا، 7 دانە تاتلىق بادام مېغىزى، 1 گرام دارچىن قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا تالقانلاپ بېسە پايدىلىق. شۇنداقلا كىيىك، كەكلىك، پاختەك گۆشلىرى ياكى ياۋا پىياز قورۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

قارىمۇچ، پىلپىل، ھىلە، زەنجۇبىل قاتارلىقلارنى مۇناسىپ مىقداردا ئېلىپ ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئېزىپ، خالىس ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ

يالاپ بەرسە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

پىياز سۇيى ياكى تۇرۇپ سۇيى كۆزگە تارتىلسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىشتە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

مۇڭگۈز پەردە يالليۇغى

دەسلەپتە يات ماددا سېزىمى بولىدۇ. نۇردىن قورقۇش، قىزىش، ئاغرىش، قىزىرىش، ياشاڭغىراش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، ئېغىرلاشقاندا مۇڭگۈز پەردە يارىسى پەيدا بولىدۇ.

[داۋالاش] كەتىرانى تالقانلاپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇخۇم ئېقىنى ئايالليرنىڭ سۇتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تېمىتىلسا پايدا قىلىدۇ.

ئاسارۇن، كۇندۇر، سەبرى قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئېزىپ، سۇرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتسا ھەم كۆزگە چاپسا كۆزدىكى يالليۇغىنى قايتۇرىدۇ.

قەنتەرىيۇن ئۇسارىسى بىلەن دەقىق قاتارلىقلارنى تالقانلاپ، كۆزگە تارتسا پايدىلىق. ئەگەر ئۇلارغا ئايالليرنىڭ سۇتىنى قوشۇپ ئىشلەتسە، تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەيتۇن يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۇيى، ئۇشەق بىلەن سۇرمە (كۆيدۈرۈلگەن يەنى كۇشته قىلىنغان) قاتارلىقلارنى ئېزىپ، كۆزگە تارتسا يالليۇغىنى قايتۇرىدۇ ھەم يارىنى پۈتتۈرىدۇ.

قاپاق ساڭگىلاش

ئۇستۇنكى قاپاق ساڭگىلاپ يېپىلىپ قالىدۇ، قاپاقنى ئۇستىگە كۆتۈرۈش تەس بولىدۇ.

[داۋالاش] زەمچىدىن 0.24 گرامنى 120 گرام ئەرقى گۈلابتا ئېرىتىپ، ۋاقتى ـ ۋاقتىدا مۇرمەككى، زەپەرلەردىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، مارجان

شوخلا سۈيىدە ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ قاپاق ۋە پېشانىسىگە چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەمچە، موزا، سۇماق، مامىشالاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئەرقى گۈلابتا ياخشى ئېزىپ چېپىلسا، قاپاق ساڭگىلاشقا پايدا قىلىدۇ.

غىزاسىغا كەكلىك، پاختەك، قۇشقاچ ھەم توخۇ چۈجىسىنىڭ گۆشلىرىنى پىشۇرۇپ، بۇغداي نانلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ھۆل تەبىئەتلىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

قاپاق تېشىغا ئۆرۈلۈپ قېلىش

قاپاق تەتۈر ئۆرۈلۈپ قالىدىغان، كۆز يۇمۇلمايدىغان، كۆز جىيەكلىرى قىزىرىپ، سولىشىپ تۇرىدىغان بىر خىل قاپاق كېسىللىكىدۇر.

【داۋالاش】 گۈل يېغىغا داكىنى چىلاپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇلسا پايدىلىق.

ئاقاقىيانى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەببۇلئاسىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

تەشەننۇج سەۋەبىدىن بولغىنىدا بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نېلۇپەر يېغى بىلەن باش ياغلاپ بېرىلىدۇ.

تەتۈر كىرپىك

يۇقىرى ـ تۆۋەن قاپاق گىرۋەكلىرىدىن بەزى كىرپىكلەر تەتۈر ئۇنۇپ قېلىش (كۆز ئىچىگە قاراپ ئۆسۈپ قېلىش) بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

【داۋالاش】 كۈشتە قىلىنغان مىسنى سەككىز قېتىم قىزىتىپ، ھەر قېتىمدا ئۇنى يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ سۈيىدە سۇغۇرۇپ داغمالاپ ھەم يۇمشاق ئېزىپ، قائىدە بويىچە كىرپىك بار ئورۇنغا تاڭسا، قايتا كىرپىك ئۇنۇشنى توختىتىدۇ.

نۆشۈدۈرنى ئۆچكە ئۆتى (ئۆت سۈيۇقلۇقى)دە ئېرىتىپ، كىرپىك

بار ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

ئۇشەقنى سىركىدە ئېزىپ (ئېرىتىپ)، سۈركەپ بەرسە ياكى كۆپىكى دەريانى ئېزىپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈركەپ بەرسە يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

تەتۈر كىرپىكنى يۇلۇۋەتكەندىن كېيىن تۇتىيا، زەنكار قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ ياكى زەرنىخنى ئېزىپ، ئۇنى ئېھتىيات بىلەن سۈركەپ بەرسە (چاپسا)، قايتا كىرپىك ئۇنۇپ چىقمايدۇ.

6 گرام ھېلىلە كابىلى ياكى 3 گرام سېرىق ھېلىلىنى تالقانلاپ، 3 گرام ئۈستەڭدۇسنى تەڭ مىقداردىكى ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ كاپ ئەتسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئۇشەقنى كونا سىركىدە نەمدەپ زىمات قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كىرپىك چۈشۈپ كېتىش

كىرپىكلەر ئازراق ياكى ھەممىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

【داۋالاش】 3 گرام سۈمبۈل تېپىنى يۇمغاقسۇت كۆكىنىك سۈيىدە ئېزىپ، قاپاقنا چاپسا ناھايىتى پايدىلىق.

كۆيدۈرۈلگەن خورما ئۈرۈقىنى ھەببۇلئاس يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كىرپىكىگە سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

قارا ھېلىلە، كۆيدۈرۈلگەن موزىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇلارنى سىركىدە ئېزىپ، سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

سۈمبۈل تېپىنى سۇ ياكى يۇمغاقسۇت كۆكىنىك سۈيىدە ئېزىپ، سۈركەپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

قاپاق گىرۋەكلىرىنىڭ قېلىنلىشىپ قېلىشى

بۇ قاپاق گىرۋەكلىرى ھەر خىل سەۋەبلەردىن قېلىنلىشىپ قېلىشتىن ئىبارەت.

[داۋالاش] بىر دانە تۇخۇم ئېقىنى 24 گرام گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق.

6 گرام كاسىنىڭ كۆك يوپۇرمىقى ياكى 6 گرام ھۆل سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنى گۈل يېغىدا ئېزىپ، ئۇخلاش ۋاقتىدا يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق.

تۈتىيادىن 0.12 گرامنى 24 گرام كۆك (ھۆل) مارجان شوخلا سۈيىدە ئېزىپ، قۇرۇتۇپ، سۇرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتسا ناھايىتى پايدىلىق.

كۆيدۈرۈلگەن (كۈشتە قىلىنغان) سەدەپنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتسا ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

سۇماق ياكى سېرىق ھېلىلە پوستىنى سۇدا نەمدەپ بىر قانچە تامچىنى كۆزگە تېمتىپ بەرسە پايدىلىق.

زەيتۇن يېغىنى كۆزگە تارتسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

1 گرام يۇيۇلغان موردار سەنگىنى 24 گرام گۈل يېغىدا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق.

ئاقاقىيانى ئېزىپ، سېمىز ئوت بەرگىسىنىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇركەپ بەرسە پايدىلىق.

يېڭناسقۇ

بۇ قاپاق گىرۇەكلىرىنىڭ كۆپ ئۇچرايدىغان يېرىڭلىق ئىششىقىدىن ئىبارەت بولۇپ، دەسلەپتە دائىرىلىك كىچىك، قاتتىق مۇدۇر پەيدا بولۇپ، ئازراق قىچىشىدۇ، ئاغرىيدۇ. تەدرىجىي مۇدۇر دائىرىسى قىزىرىپ، ئاغرىق كۈچىيىپ، مۇدۇر ئۇچى ئاقىرىپ، يېرىڭ يېقىلىدۇ.

[داۋالاش] ئەگەر يېڭناسقۇغا يېرىڭ يىغىلغان بولسا، ئۇنى نەشتەر (تىغ) بىلەن تېشىپ، ئېغىز ئالدۇرۇپ تازىلاش لازىم ياكى ئۇ پىشىپ ئېغىز ئالغاندا، پاكىز تازىلاپ، ئۈستىگە ئانار گۈلى، خونسياۋشان، ئاق سۇرمە قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ ھەم يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، يېڭناسقۇ ئۈستىگە چاپسا ئۇنۇمى ياخشى.

بىنەپشە، ئۇستەۇددۇس، شاھتەرە ھەر بىرى 5 گرامدىن، ھەممە دورىنى سۇغا چىلاپ، سۈزۈپ، 24 گرام چىلان شەربىتى قوشۇپ، ئەتىگەن ياكى كەچتە ئىچكۈزۈلۈپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى.

تەس سىڭدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ياش خالتىسى يىرىڭلىق ئاقمىسى

بۇ كۆزنىڭ ئىچكى تەرەپ گىرۇپكىدە پەيدا بولىدىغان يىرىڭلىق ئىششىق ياكى يىرىڭلىق ئاقما بولۇپ، كۆز چانىقى ئاغرىيىدۇ، بۇرۇن تەرەپ كۆز چانىقىغا چىگىت چوڭلۇقىدا مۇنەك پەيدا بولىدۇ ئەگەر قول بىلەن باسسا كۆز بۇرجىكىدىن سېرىق سۇ ياكى يىرىڭ چىقىپ كېتىپ، كۆزنىڭ ئاغرىشى ۋە مۇنەك ۋاقتىلىقپەسەيىدۇ. 2 ـ 1 كۈندىن كېيىن تەدرىجي ھالدا مونەك يەنە پەيدا بولۇپ يىرىڭ يىغلىپ قالىدۇ.

【داۋالاش】 زەپەر، مۇرمەككى، سەبرى ياكى كۆيدۇرۇلگەن سەدەپ قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا كاسىنە سۇيىدە ئىزىپ، چاپسا پايدىلىق.

ئاقاقىيانى كاسىنە كۆكىنىڭ سۇيىدە ياكى ماجان شوخلا كۆكىنىڭ سۇيىدە ئىزىپ، چاپسا پايدىلىق.

سېرىق زەرىنخنى كىچىك بالىلارنىڭ سۇيىدۇكىدە ئىزىپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن ناھايىتى يۇمشاق ئىزىپ، ناسۇر (ئاقما)نى ماددىدىن تازىلىغاندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە پايدىلىق.

سۈزاپ يوپۇرمىقىنى ئاچچىق ئانار سۇيىدە ئىزىپ، مەلھەم تەييارلاپ يارا ئىغىزىنى تازىلىغاندىن كېيىن، شۇ ئورۇنغا قويسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇشەقنى ئورۇقسىز ئۇزۇم ياكى بولمىسا ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كونا ياڭاق مېغىزىنى كۆيدۇرۇپ چاپسا ياكى ياڭاق يېغىنى سۈركەپ بەرسە ناھايىتى تېز ساقايتىدۇ.

ماشنى چايناپ، ئاقما ئۇستىگە تاڭسا، ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئاچچىق ۋە يەللىك يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

كۆز ياللۇغى

قاندىن بولغان كۆز ياللۇغى

كۆزلىرى قىزىل، كۆز تومۇرلىرى كۆپكەن بولۇپ، باش چىڭقىلىپ لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ، كۆزدىن ياش ئاقىدۇ، تومۇرى چوڭ سالىدۇ، كۆزدىن يىرىڭ چىقىپ چاپاقلىشىدۇ، ئېغىز تەمى تاتلىق بولىدۇ.

【داۋالاش】 0.48 گرام سېرىق رۇسۇتنى قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ (ئېزىپ)، كۆزگە تېمىتسا ۋە كۆزنىڭ ئەتراپىغا سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

2 گرام ئەنزىرۇتنى تۇخۇم ئېقى ياكى ئۆچكىنىڭ سۈتىدە ئېزىپ كۆزگە چاپسا پايدىلىق.

زەرچىۋىنى پاكىز سۇدا سۈرۈپ، ئۈنىڭدىن بىر قانچە تامچىنى كۆندە ئىككى، ئۈچ قېتىم كۆزگە تېمىتسا ۋە سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

يۇمغاقسۇت كۆكىنى سوقۇپ ياكى قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇتنى سۇدا ئوبدان ئېزىپ، تابلېت ياساپ، كۈندە ئىككى-ئۈچ قېتىم كۆزگە قويسا پايدىلىق.

ئازراق كاپۇرنى گۈلابتا ئېرىتىپ ۋە ئۈنىڭدا پاكىز، يۇمشاق رەختنى ھۆل قىلىپ كۆزگە قويۇپ ھەم ئۈنى ئالماشتۇرۇپ تۇرسا، ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ.

رۇسۇت، ياكى ئاق سەندەلنى، ياكى ھەر ئىككىلىسىنى كۆك يۇمغاق-سۇت سۈيىدە، ياكى بولمىسا ئاياللارنىڭ سۈتىدە ئېزىپ، كۆزنىڭ ئەتراپىغا چاپسا پايدىلىق.

بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى ياكى ئىسپىغۇل لۇئابى ياكى قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتىنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈنىڭدىن 4 ～ 2 تامچىنى كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق.

60 گرام ئانارنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ، مەلھەم تەييار-

لاپ، ئۇخلاش ۋاقتىدا كۆزگە تاڭسا، كۆزدىكى قىزىللىقنى يوقىتىدۇ.

كالىنىڭ بېڭى مەسكە بېغىنى گۈلابقا ئۇچ قېتىم چىلاپ، پاكىز پاختىغا يۇقتۇرۇپ، كۆزگە قويۇپ تۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

رۇسۇت ياكى ئاق سەندەل ياكى گىل ئەرمەنىنى يۇمغاقسۇت كۆكەڭ سۈيىدە سۇرۇپ (ئىزىپ)، كۆزنىڭ ئەتراپىغا سۈرتسا ناھايىتى ياخشى ئۇيقۇم بېرىدۇ.

كۆك كاسنە يوپۇرمىقى، ياكى كۆك يۇمغاقسۇت، ياكى كۆك ئانار يوپۇرمىقىنى سوقۇپ ئىزىپ، مەلھەم تەييارلاپ، كۈندە ئىككى ـ ئۈچ قېتىم كۆزگە تاڭسا پايدىلىق.

خەشخاش پوستىنى سوقۇپ، ئۇنى خالتىغا سېلىپ، ئېغىزىنى باغلاپ غاندىن كېيىن، كۆك يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ سۈيىگە چىلاپ، ئىسسىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە بولىدۇ.

زەرچۇبنى پاكىز سۇدا ئىزىپ، كۈندە ئىككى-ئۈچ قېتىم كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ.

غىزاسىغا ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. شاراب، كاۋاپ، تاتلىق نەرسىلەر، ھالۋا، گۆش، تۇخۇم قاتارلىقلاردىن، تاماكا چېكىشتىن، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن، جىنسىي مۇناسىۋەت قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان كۆز يالليۇغى

كۆزدە ئاغرىش، قىزىرىش كۈچلۈك بولمايدۇ، ياش كۆپ ئاقىدۇ، كۆزدە ئېغىرلىق زىيادە بولۇپ كۆپ چاپاقلىشىدۇ. بۇ كۆپىنچە بالىلار ھەم ياشانغانلاردا كۆرۈلىدۇ.

[داۋالاش] 3 گرام سەبرى، 3 گرام رۇسۇت، 1 گرام مۇرمەككى، 3 گرام ئاقاقىيا، 1 گرام زەپەر، 3 گرام ئاق خەشخاش ئۇرۇقى ياكى 3 گرام ماش تالقىنى قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا كۆك مارجان شوخلا سۈيىدە ئىزىپ، كۆز ئەتراپىغا زىمات قىلسا پايدىلىق.

يېڭى قىزىلگۈلنى يالغۇز ياكى شۇمشا ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ، مۇنا-سىپ مىقداردىكى كۆك مارجان شوخلا سۇيىدە ئېزىپ، كۆزنىڭ گىرۋىكىگە زىمات قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

0.24 گرام تەمرى ھىندىنى سۇدا ئېزىپ، ئۇنىڭدىن ئىككى-ئۈچ تامچىنى كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق.

قىزىللىق پەيدا بولغان ئەھۋاللاردا 1 گرام تۇتىيا ياكى 6 گرام قەشقەر ئۈپسى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ يۇمشاق ئېزىپ، ئازراق نىشاستە قوشۇپ ئىشلەتسە پايدىلىق.

0.48 گرام سەبرى ياكى 0.24 گرام زەمچىنى 24 گرام سۇدا ئېرىتىپ، كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق.

توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغىدا قورۇپ سارغايتىپ، زەپەر ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تاڭسا قىزىللىقنى يوقىتىشتا ئۈنۈمى ياخشى.

غىزاسىغا توخۇ چۈجىسىنىڭ گۆشى، ئۆچكە گۆشىنىڭ شورپىسى ۋە كاكچا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

سەۋادىن بولغان كۆز يالليۇغى

كۆزلىرى قۇرۇپ باش ئاغرىيدۇ، كۆزنى يۇمۇش تەس بولىدۇ، چاپاق ۋە ياش ئازراق بولىدۇ.

【داۋالاش】 بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى ئايالارنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قانچە تامچە كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق.

5 گرام گۈلبىنەپشە، 5 گرام بابۇنە گۈلى، 9 گرام زىغىر ئۇرۇقىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، سۇدا ئېزىپ، گۈل يېغى ياكى نېلۇپەر يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا ئىششىق (ياللۇغ)نى قايتۇرىدۇ.

ئىكلىلمىلىكىنى ئېزىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزنىڭ ئەتراپىغا (گىرۋىكىگە) سۈرتسا يەنى چاپسا پايدىلىق.

ھۆل ئاق لەيلى يوپۇرمىقىنى بىنەپشە بىلەن قاينىتىپ، كۆزگە تېمىتـ

سا، باشنى يۇيۇپ بەرسە، ئاغرىق ۋە ئىششىقنى يوقىتىدۇ.

24 گرام بابۇنە گۈلى، 24 گرام ئىكلىلمىلىك، 24 گرام مەرزەنجۇشنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ، كۆزنىڭ ئەتراپىغا چېپىپ بەرسە پايدىلىق.

5 گرام مۇرمەككى، 3 گرام ئەنزىروت، 3 گرام سەبرى، 2 گرام قۇندۇزقەھرى، 1 گرام زەپەر قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا كۆك مارجان شوخلا سۇيىدە ئېزىپ، زىمات قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام چالا سوقۇلغان بەدىيان، 5 گرام سۆئىتەر، 5 گرام پىننە، 9 گرام ئىزخىر يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا قاينىتىپ، 36 گرام ھەسەل گۈلقەنتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە پايدىلىق.

غىزاسىغا توخۇ چۈجىسى ياكى ئۆچكە گۆشىنىڭ شورپىسىنى بۇغداي نېنى بىلەن بىللە يېگۈزۈلىدۇ ھەم يەللىك ۋە يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

نەزلىدىن بولغان كۆز ياللۇغى

كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسى ياللۇغلىنىپ قىزىرىدۇ، قاپاق شىللىق پەردىلىرىمۇ ياللۇغلىنىدۇ، كۆزدىن كۆپ ياش ئاقىدۇ. چاپاقلىنىش سەۋەبىدىن بىمار ئۇخلىغاندا قاپاقلىرى چاپلىشىپ قالىدۇ.

[داۋالاش] بەزرۇلبەنجى بىلەن ماش تالقىنىنى تەڭ مىقداردىكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، پىشانىسىگە چاپسا بولىدۇ.

قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى پوستى خەشخاش قاينىتمىسىدا ئېزىپ، كۆزگە قويۇپ، كۈندە بىر نەچچە قېتىم تېڭىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

تاۋۇز مېغىزى ياكى بىنەپشىنى ئېزىپ، زىمات قىلسا پايدىلىق.

ئۈزۈم يوپۇرمىقىنى ئارپا ئۇنى بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، يۇقىرىقىدەك ئۇنۇم بېرىدۇ.

0.24 گرام رۇسۇتنى ئېزىپ، قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتىدىن 12

گرامغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق.

سۇماقنى ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ ياكى سېمىز ئوتنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق.

ھۆل يۇمغاقسۇتنى سىقىپ ئېشەك سۈتى ياكى ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ تېمىتسا پايدىلىق.

كۆكنارنى سوقۇپ، خالتىغا سېلىپ باغلاپ، پوستى خەشخاش قاينات-مىسىغا چىلاپ ھۆل قىلىپ، ئازراق ئىسسىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە بولىدۇ.

يۇقۇملۇق كۆز ياللۇغى

كۆز قارىچۇقى كېڭىيىپ، چېكە ۋە كۆزىدە قاتتىق قادىلىپ ئاغرىش بولىدۇ، قاتتىق ئىششىيىدۇ، كۆز قىزىلگۈلدەك قىزىرىدۇ. كۆيۈشۈش، قادىلىش، ئېغرىلىق ئالامەتلەر بولىدۇ ھەم ئاسانلا يۇقۇپ تارقىلىدۇ.

[داۋالاش] زەپەرنى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ياكى ئاياللارنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق.

ئىسپىغۇلنى كاسىنە كۆكىنىڭ سۈيى، يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ سۈيى ياكى سېمىز ئوت سۈيىگە چىلاپ كۆزگە زىمات قىلىنىدۇ.

تۇخۇم سېرىقى بىلەن توخۇ مېيىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق مەخمەل رەختكە يۇقتۇرۇپ، كۆزگە قويسا پايدىلىق.

گۈل چېچى، سەبرى، رۇسۇت، زەپەر قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، مۇناسىپ مىقداردىكى گۈلابتا ئېزىپ، زىمات قىلسا پايدىلىق.

24 گرام سېرىق ھېلىلە پوستى، 50 گرام تەمرى ھىندىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، 60 گرام خىيار شەنبەر پورى، 5 دانە بادام مېغىزىنىڭ شىرىسى، 50 گرام قىزىلگۈل شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە ئۆچكە، قوي، قۇشقاچ گۆشى، توخۇ چۈجىسىنىڭ شورپىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

تۇغما كۆز يالليۇغى

كۆز قىزىرىدۇ، ئىششىيدۇ، ياش ئاقىدۇ، ئاغرىيدۇ، بىمار كۆزنىڭ ئاچالمايدۇ. 4 ـ 2 كۈنگىچىلىك كۆزدىن ياش ئاقىدۇ، كېيىن يېرىڭ ئېقىپ چىقىدۇ، كۆز قىزىرىش ۋە ئىششىش زىيادە بولىدۇ. بۇ ئەھۋال 1.5～1 ئاي داۋاملىشىدۇ، ئالامەتلىرى يەڭگىللىشىپ كېسەل سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگىرىدۇ، ئەگەر ۋاقتىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىلمىسا قارىغۇ قىلىپ قويىدۇ.

【داۋالاش】 ئازراق زەمچىنى ئەرقى گۈلابتا ئېرىتىپ (ئېزىپ)، ئۈنىڭدىن بىر تامچىسىنى كۆزگە تېمىتىپ، ئۇستىدىن يۇمشاق رەختلەرنى گۈلابتا ھۆل قىلىپ، كۆزگە قويسا ھەم ھۆل قىلىپ تۇرسا پايدىلىق.

ئاقاقىيا، مامىشا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى يەككە ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، كۆك مارجان شوخلا سۇيىندە ئېزىپ، كۆز جىيەكلىرىگە زىمات قىلسا پايدىلىق.

گىل ئەرمىنى، زەمچە، قارا ھېلىلە، خېنە يوپۇرمىقى ھەر بىرى 2 گرامدىن، ئەپيۇن 0.12 گرام، ھەممىسىنى ئېزىپ، كۆزگە زىمات قىلسا، تۇغما كۆز يالليۇغىغا پايدىلىق.

قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاق ئاغرىقى

مادداسىز ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى

بۇ خىل قۇلاق ئاغرىقىدا باش ۋە قۇلاقتا قىزىقلىق بولىدۇ. ئېغىز ۋە كۆز، قۇلاقتا قىزىللىق بولىدۇ ھەم ئېغىرلىق بولىدۇ، سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ئاغرىق يەڭگىللەيدۇ، گال قۇرۇيدۇ.

[داۋالاش] قاپاق سۇيى، تەرخەمەك سۇيى، كاسنە كۆكىنىك سۇيى، سېمىز ئوت سۇيى، كۆك يۇمغاقسۇت سۇيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى يالغۇز ھالدا ياكى ئايالارنىڭ سۈتىگە ياكى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىقراق ھالەتتە قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

گۈل يېغى، قاپاق يېغى، نېلۇپەر يېغى، خەشخاش يېغى، ئايالارنىڭ سۈتى قاتارلىقلارنى يالغۇز ھالدا ياكى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىقراق ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

كەندىر يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۇيى، بىدىمۇشكى، مارجان شوخلا سۇيى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ئىسسىقراق ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

ئەپيۇندىن 0.12 گرامنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تېمىتسا ناھايىتى پايدىلىق.

يەرلىك شوخلا قاينىتىلمىسى، ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسى، قەلەمپۇر قاينىتىلمىسى قاتارلىقلار پايدىلىق.

ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئاقلانغان ئوسۇك ئۇرۇقى ھەر بىرى 3 گرامدىن، بۇلارنى يۇمغاقسۇت كۆكىنىك سۇيى بىلەن ئازراق گۈلابتا ئېزىپ، قۇلاقنىڭ ئەتراپىغا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق زىيادە بولسا، 1 گرام كاپۇرنى قوشۇۋەتسەمۇ

بولىدۇ.

گۈلبەنەپشە، ئاق لەيلىگۈلى، مارجان شوخلا ھەر بىرى 24 گرامدىن، چالا سوقۇلغان خەشخاش پوستى، ھەممە دورىنى يېرىم كىلوگرام كالا سۈتىدە ياكى 750 گرام سۈدا قاينىتىپ، يەرلىك ئۇرۇنغا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. قاتتىق ھەرىكەت قىلىش چەكلىنىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك غىزالار يېيىشكە بېرىلىدۇ.

مادداسلىق ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى

قۇلاق ۋە قۇلاق ئەتراپىدا قىزىرىش، ئاغرىش بولىدۇ، چۈشكۈرگەندە، يۆتەلگەندە ئاغرىش كۈچىيىدۇ، يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ.

[داۋالاش] چۈچۈمەل ئانار بىلەن گۈل يېغىنى ئوخشاش مىقداردا ئىلىپ، ھەر ئىككى دورىنى قاينىتىپ، سۈيى پارغا ئايلانغاندا قۇلاققا تېمىتسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت بولىدۇ.

قەلەمپۇر قاينىتمىسىنىڭ ھورىنى قۇلاققا يەتكۈزسە، ھەر خىل قۇلاق ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.

بىنەپشە، قىزىلگۈل، گۈلخەيرى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كۆك (ھۆل) مارجان شوخلا، ئاقلانغان ئارپا ھەر بىرى 12 گرامدىن، ھەممىسىنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، قۇلاققا تېمىتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

50 گرام گۈل يېغى بىلەن 24 گرام تاتلىق بادام يېغىنى كونا ئۆتكۈر سىركىدىن 140 گرامغا ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ، يېغى قالغاندا قۇلاققا تېمىتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، خەشخاش پوستى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ھەر بىرى 3 گرامدىن، ھەممە دورىلارنى ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ، قۇلاق ئەتراپىغا چاپسا بولىدۇ.

غىزاسىغا ئارپا ئېشى، قاپاق، سېمىزئوت قاتارلىقلار يالغۇز ھالدا ياكى

توخۇ چۈجىسىنىڭ گۆشى بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

ماددىسىز سوغۇقتىن ۋە يەلدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى

ماددىسىز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىدا سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەنلىك تارىخى بولىدۇ، يەلدىن بولغىنىدا باشتا ئېغىرلىق ۋە ئاغرىش بولىدۇ، قۇلاق غوڭۇلدايدۇ.

[داۋالاش] ئاق پىياز سۈيىنى ئىسسىقراق (ئىلمان) ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا، سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

سوغۇق يەل ياكى سوغۇق تېگىشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى بولسا چامغۇرنى ئازراق قىچا بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

پەرفىيون ياكى قۇندۇزقەھرىنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، ئىسسىتىپ ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا پايدىلىق.

بابۇنە يېغى، تۇرۇپ يېغى، كونا سېرىقمايلارنىڭ بېرىنى ئىسسىتىپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا پايدىلىق.

زەيتۇن يېغىنى پاختىغا ئوراپ ئىسسىتىپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

بابۇنە رۇمى، ئەفسەنتىن رۇمى، ئىكلىلمىلىك ھەر بىرى 12 گرامدىن، بۇلارنى 500 گرام كالا سۈتىدە قاينىتىپ، ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن ۋە يەلدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا پايدىلىق.

ماددىلىق سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى

قۇلاق ھەم باشتا ئېغىرلىق بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغىنىدا ئۇيقۇ كۆپ بولىدۇ، قۇلاق، ئېغىز ھۆل بولىدۇ، سەۋدادىن بولغىنىدا قۇرۇقلۇق ئىپادىسى بولىدۇ.

[داۋالاش] ھۆل تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى ئاق پىياز سۈيىنى ئىسسىتىپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا، سوغۇقتىن بولغان قۇلاق

ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

يېڭى ياكى قورۇتۇلغان بابۇنە گۈلى، ئەفسەنتىن، مارجان شوخلا، قىزىلگۈل، ھەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق.

ئاق لەيلىگۈلى، بابۇنە گۈلى، ئىكلىلمىلىك، زىغىر ئۇرۇقى، ھەشقىپەچەك ئۇرۇقى، پىننە، مەرزەنجۇش، پىرسىياۋشان ھەر بىرى 6 گرامدىن، قۇرۇق زۇپا 3 گرام، بۇلارنى سۇدا قاينىتىپ، قائىدە بويىچە يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق. ھۆل تۇرۇپ سۈيىدىن 500 گرامنى 120 گرام گۈل بېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، سۈيى تۇگەپ، بېغى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا، ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان يالىلۇغلىنىش خاراكتېرلىك قۇلاق ئاغرىقى

قۇلاق ئىچى ۋە قۇلاق پەردىسىنىڭ يالىلۇغلىنىشى بولۇپ، دەسلىپىدە بىرەر نەرسىنى يۇتقاندا، چۈشكۈرگەندە، يۆتەلگەندە قۇلاقتا ئېغرىلىق سېزىلىدۇ. كېيىن ئېچىشىش، ئاغرىشنىڭ شىكايىتى بولىدۇ، قۇلاققا خىلمۇخىل ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ. ئاڭلاش كۈچى قالايمىقانلىشىدۇ، قىزىتما بولىدۇ. بەزى ياش بىمارلاردا جۆيلۈش، كېچىك بالىلاردا تارتىشىپ قېلىش بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك تەرەققىي قىلسا ئاغرىش ناھايىتى قاتتىق ئۆتكۈر بولىدۇ، بەزىدە بىمار لەقۋا بولۇپ قالىدۇ، بەزىدە يالىلۇغ مېڭىگە تەرەققىي قىلىپ خەتەرلىك ئەھۋالنى پەيدا قىلىدۇ.

[داۋالاش] ھۆل كاسىنە سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى، كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى ئايالارنىڭ سۈتى ياكى گۈل بېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىتىپ ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. تۇخۇم ئېقىنى ياكى ئايالارنىڭ سۈتىنى تەڭ مىقداردىكى گۈل بېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

كەندىر يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى ياكى مارجان شوخلا ئۇسارىسىنى

ئىلمان هالەتتە قۇلاقتا تېمىتسا، ناهايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

هەشقىپىچەك سۈيىنى هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاقتا تېمىتسا ياللۇغ قايتۇرۇشتا ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

قەلەمپۇر قاياتاسى، ئەفسەنتىن قاياتاسى ياكى يەرلىك شوخلا قاياتاسىنى قۇلاقتا تېمىتسا پايدىلىق.

مارجان شوخلا، پارپا، ئاق ۋە قىزىل سەندەل، رۇسۇت، گىل ئەرمەنى بۇلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمغاقسۇت كۆكسىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، قۇلاق ئەتراپىغا چېپىلىدۇ.

مارجان شوخلا، بىنەپشە، ئاق لەيلىگۈلى 24 گرامدىن، چالا سوقۇلغان خەشخاش پوستى، بۇلارنى 500 گرام كالا سۈتىدە قاينىتىپ چېپىلىدۇ.

ئەنزىرۇت، مۇرمەككى، مۇردارسەنگنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، ئازراق گۈل يېغى، هەسەل ۋە قەلەمپۇر يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ فەتىلە ياساپ، قۇلاقتا قويۇلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك قۇلاق ئاغرىقى

قۇلاقتا ئېغرىلىق بولىدۇ، قىزىللىق ئازراق بولۇپ، ئاغرىق ئانچە قاتتىق بولمايدۇ، بەزىدە تەرەققىي قىلسا قۇلاقتىن يىرىڭ ئاقىدۇ، يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ.

【داۋالاش】ئۇشەقنى گۈل يېغىدا ئېزىپ، ئىلمان قىلىپ قۇلاقتا تېمىتىلىدۇ ياكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، ئىلمان قىلىپ قۇلاقتا تېمىتىلىدۇ.

شۇمشا، بابۇنە، ئۇدخامنى يەككە هالەتتە ياكى هەممىسىنى قوشۇپ ئېزىپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق موم بىلەن ئۆردەك يېغى قوشۇپ، ئىسسىتىپ زىمات قىلىنىدۇ.

بابۇنە يېغى، تۇرۇپ يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، كونا سىرىقماي قاتارلىقلارنىڭ بىرى ئىلمان هالەتتە قۇلاقتا تېمىتىلىدۇ.

مېغىزى فىلوس خىيارشەنبەر، ئىكللىملىك، بابۇنە گۈلى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ھۆل مارجان شوخلا سۈيىدە ئېزىپ ئىلمان ھالدا قۇلاقنىڭ ئەتراپىغا چېپىلىدۇ.

قۇلاقتىكى باشقا كېسەللىكلەر

قۇلاق ئاقمىسى

قۇلاقتىن يىرىڭ چىقىدۇ ھەم قۇلاقتا يەڭگىل ئاغرىش، قىچىشىش، ئېغىرلىق بولۇپ، ئاڭلاش كۈچى بۇزۇلىدۇ. ئەگەر قۇلاق جاراھىتى قۇلاق-نىڭ ئىچكى تەرىپىگە تەرەققىي قىلغان بولسا، باش قېيىش شىكايىتى بولىدۇ ھەم يىرىڭ ئاقىدۇ. ئەگەر يىرىڭ مېڭە تەرەپكە مېڭىپ كەتسە سەرسامنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

【داۋالاش】خالىس ھەسەلنى ئىياللارنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ-دا رەختنى ھۆل قىلىپ قۇلاققا قويسا پايدىلىق.

قۇلاقتىن كۆپ يىرىڭ ئاقسا ئۇنى توختىتىش ئۈچۈن، قورۇلغان تەنكارنى ئېزىپ، ئۇنىڭدىن 0.12 گرام مىقدارنى قۇلاققا سېلىپ، ئۇستىدىن بىر قانچە تامچە لىمون سۈيىنى تېمىتۇەتسە بولىدۇ.

قۇلاقتىكى ئاغرىش، قىچىشىش ۋە يىرىڭنى توختىتىش ئۈچۈن، شۇم-شا لۇئابىنى ئىياللارنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا ئۇنۇمى ياخشى.

ئاغرىش كۈچلۈك بولسا ئەپيۇننىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى بىلەن يېرىم ۋەزىندە قۇندۇزقەھرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، قۇلاققا تېمى-تىپ بەرسە، كۆپىكى دەريانى سارغايتىپ، قەلەمپۇر يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئازراق ھەسەلدە ئېرىتىپ (ئېزىپ)، قۇلاققا تېمىتسا، تېز تەسىرى بولىدۇ.

ئەنزىرۇت، كۇندۇر، خۇنسياۋشاننى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، زۆرۈر مىقداردا قۇلاققا سەپسە پايدىلىق.

لەتىف غىزالار، ئاسان ھەزىم بولىدىغان قۇۋۋەتلىك تائاملار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە ئۆتكۈر ۋە ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. قۇلاق جاراھىتى ۋە ھۆللۇكنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، قەلەمپۇر يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى خالىس ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە بولىدۇ.

قۇلاقتا قۇرت پەيدا بولۇش

بەزىدە قۇلاق جاراھىتى سەۋەبىدىن قۇلاقتا قۇرت پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇ ھالدا قۇلاقتا قېچىشىش بولىدۇ، بەزىدە قۇلاقتىن قۇرتمۇ چىقىدۇ.

[داۋالاش] نۆشۈدۈرنى ئايالىارنىڭ سۈتىدە ئېزىپ ياكى موزىنى گۈل يېغىدا ئېزىپ ياكى ھىندى تۈتىياسىنى تۈخۈمنىڭ سېرىقىدا سۈرۈپ، قۇلاققا تېمىتسا قۇرتنى چىقىرىدۇ.

ئاچچىق بادام يېغىغا پىياز سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ ياكى مۇرمەككىنى سۈرۈپ تېمىتىلىدۇ، ياكى كالا ئۆتىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىلىدۇ، ياكى ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسى قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

تۇرۇپ سۈيى يەككە ھالەتتە ياكى بولمىسا سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

سەبرىنى پىياز سۈيىدە ئېرىتىپ ياكى سوقمۇنىيانى پىننە سۈيىدە سۈرۈپ، قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى پىننە سۈيى، تارپىن يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

سەبرى بىلەن سوقمۇنىيانى ئىسسىق سۇدا ياكى سىركىدە ئېرىتىپ، قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

قۇلاققا كىر تولۇپ قېلىش

قۇلاق يوللىرىغا كىر توشۇپ قېلىپ، قۇلاقتا ئېغىرلىق بىلىنىدۇ، خىلمۇخىل ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ.

[داۋالاش] بىر قانچە كۈنگىچە ھەر كۈنى كەچتە ئاچچىق بادام يېغىنى سەل ئىسسىتىپ، بىر قانچە تامچە قۇلاققا تېمىتىپ، ئەتىسى ئەتىگەندە پەقەت ئىسسىق سۇ بىلەن ياكى بولمىسا كەچتە بادام يېغى بىلەن بىنەپشە يېغىنى كونا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا، كىر ئاسان چىقىپ كېتىدۇ.

قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە گاسلىق

قۇلاق ئېغىرلىقىدا بىمارغا يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلەشكە توغرا كېلىدۇ. نورمال ئاۋازنى ئېنىق ئاڭلىيالمايدۇ، بەزىدە بىمارغا خىلمۇخىل ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ. گاسلىقتا بولسا ئاڭلاش كۈچى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ ياكى يوقىلىدۇ.

[داۋالاش] مەستىكىنى كۈنجۈت يېغىدا قاينىتىپ، قۇلاققا تېمىتسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاچچىقتاۋۇز يىلتىزىنى سوقۇپ، ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى (جەۋھىرىنى) قۇلاققا تېمىتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئوسۇڭ يېغى، گۈل يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرى قۇلاققا تېمىتىلسا، ئىسسىقتىن بولغىنىغا پايدىلىق.

قاپاق سۈيى ياكى نىلۇپەر يېغى تېمىتىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسىنى ئاچچىق بادام يېغى بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا، سوزۇلما قۇلاق ئېغىرلىقىنى يوقىتىدۇ.

قىچا يېغىنى قۇلاققا تېمىتسا ھەم قىچىنى سوقۇپ، خالىس ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتا قويۇپ قويۇلغاندا فەتىلە ياساپ ئىشلەتسە، ئۇنۇمى تېز كۆرۈلىدۇ.

قۇندۇزقەھرىنى سېرىقچېچەك يېغىدا ئېرىتىپ، قۇلاققا تېمىتسا، سوغۇقتىن بولغان ھەم قويۇق يەلدىن بولغانغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خام سامساقنى ئاچچىق بادام يېغىدا قارايغىچە قاينىتىپ، يېغىنى

سۈزۈپ ئېلىپ، ئىككى ھەپتىگىچە ھەر كۈنى قۇلاققا ئۇچ تامچە تېمىتىپ بەرسە، قۇلاق ئېغرىقلىرىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 گرام چالا سوقۇلغان رۇم بەدىياننى 24 گرام گۈل يېغىدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، بىر قانچە تامچە كۆزگە تېمىتىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

قۇستە تەلخ، زەنجىۋىل، بەزرۇلبەنجى، ئادراسمان ئۇرۇقى ھەر بىرى 3 گرامدىن، ھەممە دورىلارنى سۇدا ئېزىپ، كۈنجۈت يېغىدا قايىنىتىپ، يېغى قالغاندا ھەم سۇيى تۆگەپ دورىلار قارايغاندا سۈزۈپ، يېغى قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاق ئېغرىلىشىپ قېلىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم قۇلاق ئاغرىقىنىمۇ پەسەيتىدۇ.

قۇلاق غۇڭۇلداش

قۇلاققا خىلمۇخىل تومۇ ۋە ئىنچىكە ئاۋازلار ئاڭلىنىپ، قۇلاق غۇڭۇلدىغاندەك، قۇلاق قېچقارغاندەك سېزىم بولىدۇ. ئاڭلاش قۇۋىتىدە ئازراق پەرق (قالايمىقانچىلىق) كېلىپ چىقىدۇ.

[داۋالاش] ئاچچىقتاۋۇزنى زەيتۇن يېغىدا قايىنىتىپ، سۈزۈپ قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، قۇلاق غۇڭۇلداشنى يوقىتىدۇ.

سۈزاپ ئۇسارىسىنى ئانار پوستى بىلەن قوشۇپ، قايىنىتىپ، تېمىتسا تېز تەسىر قىلىدۇ.

تۇرۇپ سۇيىنى گۈل يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن تېمىتسىمۇ پايدىلىق.

سىركە بىلەن گۈل يېغىنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم قۇلاققا تېمىتسا، ئۇنۇمى تېز كۆرۈلىدۇ.

ئەفسەنتىن رۇمى، بابۇنە گۈلى، زەپەر 6 گرامدىن، بۇلارنى كونا سىركىدە قايىنىتىپ، قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئېغرىلىقى، قۇلاق غۇڭۇلداشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەپەر بىلەن قۇندۇز قەھرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ (سالايە

قىلىپ)، قۇرۇتۇپ، زۆرۈر بولغاندا ھاراقتا سۈزۈپ، قۇلاققا بىر تامچە ـ بىر تامچىدىن تېمىتىلسا، قۇلاق غۇڭۇلداشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇلاق قاناش

زەربە تېگىش سەۋەبىدىن قان تومۇرلار زەخمىلىنىش ياكى كېسەللىك-لىك بۆھران دەۋرىدە ياكى ئۆتكۈر نەزلە كېسىلىدە قۇلاقتىن قان چىقىدۇ، يەنى قۇلاق قاناش ئاساسلىق بولىدۇ.

【داۋالاش】ئانار پوستىنى ئۈرۈقى بىلەن سىركىدە ياخشى قاينىتىپ سۈزگەندىن كېيىن، قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە قانىنى توختىتىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقى سۈيىدە ئاقاقىيانى ئېزىپ، ئېرىتىپ تېمىتسا پايدىلىق.

ئەگەر قۇلاق ئىچىگە قان يىغىلىپ قالغان بولسا، چەلەك شىرىسىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە بولىدۇ.

موزىنى سوقۇپ، سىركىگە چىلاپ قاينىتىپ (ئەگەر قىزىتما بولسا ئازراق كاپۇر قوشۇۋەتسىمۇ بولىدۇ)، قۇلاققا تېمىتسا پايدىلىق.

مامشا، ئاقاقىيا، رۇسۇت قاتارلىق دورىلارنى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى سېمىزئوت سۈيىدە ئېزىپ، قۇلاققا تېمىتسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

1 گرام زەپەر، 4 گرام رۇسۇت، 4 گرام كۈندۈر (ئېزىپ، سالايە قىلىنىپ)، 6 گرام كۆك كەندىر يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى سىركىگە ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ قائىدە بويىچە ئىشلەتسە ئۇنۇمى ياخشى.

قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش

دەسلىپىدە ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ، قۇلاق ئاغرىيدۇ، ئۇيقۇسى كەلـ مەيدۇ، قۇلاق يول ئىششىپ (ياللۇغلىنىپ) قىزىرىدۇ، 2 ـ 1 كۈندىن كېيىن سېرىق سۇ چىقىپ، كېيىن يىرىڭغائۆزگىرىدۇ.

[داۋالاش]1 گرام رۇسۇت، 1 گرام مۇرمەككى، 1 گرام ھەببۇلئاس ياكى 3 گرام موزا قاتارلىقلارنىڭ بىرسىنى لىمون ئەرقى ياكى كونا ھاراق، ياكى كونا سىركىدە ئېرىتىپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا پايدىلىق.

1 گرام تەنكارنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭدىن 0.12 گرامنى قۇلاققا سېپىپ ئۇستىدىن 4 ~ 2 تامچە لىمون سۇيىنى تېمىتىپ بەرسە، قۇلاقتىن يېرىڭ ئېقىشنى توختىتىدۇ.

ئانار پوستىنى سۇدا قاينىتىپ بىر تامچە ـ بىر تامچىدىن قۇلاققا تېمىتسا پايدىلىق.

تەنكار، سارغايتىلغان زەمچە، كۆپىكى دەريا، رۇسۇت، كۈندۈر، خۇنـ سىياۋشان، گىل ئەرمىنى، مۇرمەككى، ئاقاقيا، سەبرى، ھەر بىرى 1 گرامدىن، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، قۇلاققا پۈركۈلسە، قۇلاقتىكى يېرىڭنى يوقىتىدۇ.

قۇلاق قىچىشىش

قۇلاقتا قىچىشش بولىدۇ.

[داۋالاش]شۇمشانى سوقۇپ، ئاياللارنىڭ سۈتىدە قاينىتىپ ياكى ئۆزـ ئارا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتسا پايدىلىق.

تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ھەسەلنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتىلسا پايدىلىق.

سەبرىنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتىلسا پايدىلىق.

رۇسۇتنى ئاياللارنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، ئىلمان ھالەتتە تېمىتىلسا پايدىلىق.

ئاچچىق بادام يېغىنى ئازراق سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتسا، ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تاتلىق بادام يېغى ياكى بابۇنە يېغىنى ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتسا پايدىلىق.

بۇرۇن كېسەللىكلىرى

ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە

باش ئىسسىق بىلىنىدۇ، كۆزى قىزىرىدۇ. بۇرۇن تۆشۈكلىرىدە ئېچەـشىش، قىچىشىش بولىدۇ ھەم سۇيۇق سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ. تومۇرى چوڭ، تېز، ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ. سۇيدۇكى سېرىق بولىدۇ. ئەگەر كېسەل ئېغىر (ئۆتكۈر)بولسا يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ.

【داۋالاش】 تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسىنى 140 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلىگە پايدىلىق.

3 گرام بېھى ئۇرۇقى، 5 دانە چىلان، 11 دانە سەرپىستانىنى سۇدا يەڭگىل قاينىتىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بىنەپشە گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى ھەر بىرى 7 گرامدىن، چىلان 5 دانە، سەرپىستان 11 دانە، گاۋزىبان 5 گرام، ھەممە دورىلارنى قاينىتىپ، 36 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئېرىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

تاتلىق قاپاق مېغىزىنىڭ شىرىسى، ناۋۇز ئۇرۇقى شىرىسى، ئاقلانغان ئوسۇڭ ئۇرۇقى شىرىسى ھەر بىرى 3 گرامدىن، 5 دانە تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ شىرىسى، بۇلارنى سۇدا چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ھەم ئىسسىقتىن بولغان نەزلىگە پايدىلىق.

ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، ھەر بىرى 24 گرام، ئاق شېكەر 1 كىلوگرام، ئەرقى بىدىمۇشكى 1 كىلوگرام، قەنتنى ئەرەق بىلەن قوشۇپ قېيام قىلىنىدۇ، ئاندىن دورىلارنى ئېزىپ، قوشۇپ قېيام قىلىنىدۇ ھەم ئەتىگەن كەچتە 9 گرامدىن يالاپ بېرىلىدۇ. بۇ ئىسسىقتىن بولغان زۇكام، نەزلىگە ۋە يۆتەلگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇقلۇقنى

يوقىتىدۇ. بەلغەمنى ئاسان چىقىرىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە

باشتا ئېغىرلىق بولىدۇ، سېزىم قالايمىقانلىشىدۇ، بەدەنده بوشاڭلىق، هورۇنلۇق كەيپىياتى بولىدۇ، بۇرۇن پۈتۈپ قالىدۇ هەم ئاق غەلىز (قويۇق) سۈيۈقلۇق چىقىدۇ.

[داۋالاش] 7 گرام ئۇستقۇددۇس، 5 گرام قۇرۇق زۇپا، 7 گرام سۇمبۇل تىپ، 5 گرام پەرەنجىمشكى، 4 گرام مەرزەنجۇش، 3 گرام رۇم بەدىيان، 9 گرام ئاقلانغان بىخ سۇس، 3 دانه يەرلىك سېرىق ئەنجۇر (پىشقىنى)، بۇلارنىڭ هەر بىرىنى ئايرىم هالدا 140 گرام سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچسه پايدىلىق.

4 گرام خېنه گۈلكه 95 گرام مائۇلهەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. 5 گرام هەببى بىلسان، 3 گرام دارچىننى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام خالىس هەسەل قوشۇپ ئىچسه پايدىلىق.

بۇغداي كېپىكىنى ئايرىم ـ ئايرىم هالدا ياكى قوشۇپ، ئازراق ئاش تۇزى ئارىلاشتۇرۇپ، خالتىغا سېلىپ ئىسسىتىپ، باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسه پايدىلىق.

ئاقلانغان بىخ سۇس، گاۋزىبان 5 گرامدىن، 24 گرام ئاق ناۋات، هەممىسىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزۈلسه، سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلىگه پايدىلىق.

بىخ سۇس، بەدىيان، گاۋزىبان، خام پىله هەر بىرى 3 گرامدىن، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 36 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 11 گرام، ئاق ناۋات 24 گرام، هەممه دورىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزۈلسه، سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلىگه مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەرگى گاۋزىبان، گۈل گاۋزىبان 3 گرامدىن، چىلان 5 دانه، ئاق ناۋات 24 گرام قائىده بويىچه قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىده بۇ نۇسخىغا گۈل گاۋزىبانىنىڭ ئورنىغا 7 گرام بىنەپشه گۈلى، هەمشىباهار

ئۇرۇقى، 10 دانە سەرپىستان قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولسا، 5 گرام ئاقلانغان بىخ سۇس قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بىخ سۇس، پىرسياۋشان 5 گرامدىن، 3 دانە سېرىق ئەنجۇر (پىشقىنى)، خالىس ھەسەل 24 گرام، ھەممىسىنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بۇرۇن قاناش

بۇرۇندىن تامچە ـ تامچە قان كېلىدۇ ياكى كۆپ مقداردا قان چىقىدۇ، بەزىدە بۇرۇن قاناش بىر ئاز داۋاملىشىپ توختاپ قالىدۇ، بەزىدە ئۇزۇن داۋاملىشىپ بىمار ئاجىزلاپ كۆپ مقداردا قان يوقىتىدۇ. بۇ خەتەرلىك ئەھۋالدۇر.

[داۋالاش] ئىككى قولنى باش ئۈستىگە قويۇپ، ئاندىن بىمار بىر نەچچە قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئالدۇرۇلىدۇ ھەمدە بىمارنىڭ باش ۋە بويۇنىنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇپ بەرسە، كۆپىنچە ئەھۋاللاردا قان توختايدۇ.

كاپۇرنى يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ (ئېرىتىپ)، بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ھەم باش ۋە پېشانە قىسمىغا سۈركەپ بېرىلىدۇ؛ توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە كاپۇر سېپىپ، رەختنى ئۇنىڭدا ھۆل قىلىپ، ئۇنى بۇرۇن تۆشۈكىگە قويسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

گىل ئەرمىنىنى سۇدا ئېزىپ، باش، پېشانە ۋە بويۇن ساھەسىگە سۈركەپ بېرىلسە پايدىلىق.

كاپۇرنى سۇدا ئېزىپ، باش ۋە پېشانە قىسمىغا زىمات قىلىنىدۇ ھەم توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىنى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، نەيچە ئارقىلىق بۇرۇن ئىچىگە پۈركۈپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

رۇسۇتنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى بۇرۇنغا پۈركىسە، ئاجايىپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆتكۈر سىركىنى سۈيغا ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا تېمىتسا پايدىلىق.

تاغ رەيھانىنى سقىپ سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

باش ۋە بەدەن سوغۇق سۇغا چىلىنىدۇ. بۇرۇن قاناش توختىمىسا، قول ـ پۇتلارنى بىلەك ۋە يوتىدىن باغلىسا قاناش توختايدۇ.

4 گرام ئەنجىباھار يىلتىزىنىڭ شىرىسىنى سۇدا چىقىرىپ، 36 گرام پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۇيىنى قوشۇپ، ئۇنىڭغا يەنە شەربىتى ھەبىۋلئىلس ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

غىزاسىغا ئارپا ئېشى ياكى زىرىق يەنى زىخ سېلىپ تەييارلانغان گۆش شورپىسى ياكى توخۇ گۆشىنى پالەك بىلەن قوشۇپ، ئۆچكە، توخۇ مېڭىسى، يېڭى سۈت ياكى قېتىق قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم بەرسە مۇۋاپىق.

پۇراش سېزىمى ئاجىزلىشىش ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىش

بۇنىڭدا پۇراش سېزىم قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ قالىدۇ ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ.

[داۋالاش] قارىمۇچ، كۆندۈش، جاۋاشىر، قەلەمپۇر، قۇندۇزقەھرى قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ياكى قوشۇپ يۇمشاق ئېزىپ، ناسۇال قىلىپ تارتسا پايدىلىق.

پىننە سۇيى ياكى قىزىلچا سۇيىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

سىيادانىنى يالغۇز ھالدا ياكى سىركىگە چىلاپ مۇدەببەر قىلغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، كۇچ بىلەن ناسۇال قىلىپ تارتىلىدۇ، سىيادانىنى قىزىلچا سۇيىدە ئېزىپ بۇرۇنغا تېمىتسا پايدىلىق.

ئاقىرقەرھا، كاۋاۋۇنچىن، قىچا، يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، ناسۇال قىلىپ تارتسا پايدىلىق.

پىننە ياكى مەرزەنجۇشنى قىزىلچا سۇيىدە ئېزىپ، بۇرۇنغا تېمىتسا پايدىلىق.

قىچا، شەھمەنزەل، مەرزەنجۇش، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىننە، قارازىرە قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى سۇدا ئىزىپ، بۇرۇنغا تېمتسا ھەم ئۇلارنىڭ ئىچىدىن بىرسىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن باش ۋە پېشانە قىسمىنى يۇيۇپ بەرسە ياكى بىرەرسىنى سۇدا ئىزىپ، ئىلمان ھالەتتە چاپسا، تېز مەنپەئەت بولىدۇ.

بابۇنە ياكى سېرىقچېچەكنى قاينىتىپ، باش ۋە پېشانە قىسمىنى يۇيۇپ بەرسە پايدىلىق.

سەندەل، كاپۇر، قىزىلگۈل، خەشخاش گۈلىنى ئايرىم ـ ئايرىم پۇراپ بەرسە بولىدۇ.

ماشنى سىركىگە چىلاپ ھۆل قىلىپ قۇرۇتۇپ، ئوتتا كۆيدۈرۈپ دۇتلاپ بەرسە پايدىلىق.

سوغۇقتىن بولغان پۇراش سېزىمى ئاجىزلىشىشتا (ياكى يوقىلىشتا) زەرچۈۋە بىلەن سىيادانىنى سىركىدە ئىزىپ، ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمتىلىدۇ.

سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى، توخۇ تۇخۇم يېغى، يەسمەن يېغى، قۇستە يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىدە ئازراق قۇندۇزقەھرىنى ئېرىتىپ، بۇرۇنغا تېمتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاتلىق بادام يېغى، بىنەپشە يېغى ياكى نېلۇپەر يېغىنى بۇرۇنغا تېمتسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

پۇراش سېزىمى ئاجىزلىشىش ياكى يوقىلىش، ياللۇغ، ئۆسمە، ئارتۇق گۆش ئۇنۇش ياكى مېڭە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە باشقىلار سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئەسلىي كېسەللىككە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ ھەم مۇناسىپ غىزالار بېرىلىدۇ. زىيانلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

بۇرۇن يالليۇغى

بۇرۇن ياللۇغى بولسا بۇرۇن شىللىق پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇرۇن ئىچى قىزىرىش، قىچىشىش، ئاغرىش، پۇتۇن بەدەن قىزىش، دىماغ پۇتۇش بولىدۇ. ئۇخلىغان چاغدا دىماغ پۇتۇش ئېغىرلىشىدۇ،

قايسى تەرىپىنى بېسىپ ياتسا شۇ تەرەپ بۇرۇن پۈتۈپ قالىدۇ، باش چىڭقىلىپ ئاغرىيىدۇ، چۈشكۈرىدۇ ھەم پۇراش قۇۋۇتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

[داۋالاش] دەسلەپكى مەزگىلدە كونا سىركىدە رەختنى نەمدەپ (بۇ-نىڭغا ئازراق تۇزمۇ قوشۇلىدۇ) ئىككى، ئۈچ قېتىم بۇرۇنغا قويسا (تىقسا) تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

كېسەللىك ماددىسى سوغۇق بولسا، سەبرىنى ئۇزۇم سىركىسى ياكى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، بۇرۇننىڭ ئىچىگە سۈركەپ بەرسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

بۇرۇن جاراھىتى ئۇستىگە كۈندە ئىككى، ئۈچ قېتىم سېرىقماي بىلەن ئاچچىق ئانار ئۇسارىسىنى ھەسەلدە پىشۇرۇپ، مەلھەمگە ئوخشاش بۇرۇن ئىچىگە چاپسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

قىزىلچا ئۇسارىسىنى بۇرۇن ئىچىگە تېمىتسا، ئاجايىپ ياخشى مەنپە-ئەت قىلىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇننىڭ ئىچىگە سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

سېرىق ھېلىلە بىلەن مومنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ سۈركەپ بەرسە ئۇنۇم بېرىدۇ.

گۈل يېغى، قاپاق يېغى، نىلۇپەر يېغى، تاتلىق بادام يېغى قاتارلىقلار-نىڭ بىرەرسىنى ئېلىپ، ئازراق كۆك يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن گۈلاب قوشۇپ، بۇرۇنغا تېمىتسا پايدىلىق.

3 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، 5 دانە چىلان شىرىسى، 2 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنى سۇدا چىقىرىپ، 24 گرام سەندەل، ئاق سەندەل، رۇسۇت قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، گۈلاب ۋە سېمىز ئوت سۈيىدە ئېزىپ، بۇرۇننىڭ ئىچى ۋە سىرتىغا چېپىلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغىنىدا غىزاسىغا پالەك، سېمىز ئوت كۆكى، بۇغداي نېنى، ئارپا ئېشى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغىندا ئۇلارنىڭ ئەكسىچە ئىسسىق نەرسىلەر يېگۈزۈلىدۇ.

بۇرۇن ئىچىگە يىرىڭلىق چاقا چىقىش

بۇ بۇرۇن ئىچىگە چىققان يىرىڭلىق چاقىدىن ئىبارەت بولۇپ، دەسلەپىدە ئىششىش، ئاغرىش، قىزىرىش بولۇپ، كېيىن ئېغىرلىشىپ چاقا ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

[داۋالاش] سېرىق موم ياكى توخۇ ۋە ئۆردەك يېغىنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، بۇرۇنغا تېمىتسا پايدىلىق.

3 گرام مورداسەنگ، 3 گرام قەشقەر ئۈپسى، 3 گرام كۈمۈش ئۈپسى، ھەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ئېزىپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا قويسا پايدىلىق.

بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى ياكى كەتىرانى يۇمشاق ئېزىپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا قويسا پايدىلىق.

3 گرام كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، 3 گرام موردار سەنگ، 3 گرام قەشقەر ئۈپسى، ھەر بىرىنى يۇمشاق ئېزىپ، يەككە ھالەتتە ياكى قوشۇپ گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا قويسا پايدىلىق.

قەلەمپۇرنى گۈلابتا قاينىتىپ، غار ـ غار قىلسا پايدىلىق.

بۇرۇن بوۋاسىرى

بۇ بۇرۇن ئىچىگە چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان ئارتۇقچە گۆش (مونەكچە) ئۆسۈپ قىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇرۇن ئىچكى شىللىق پەردىلىرىدە ئاچ قىزىل ياكى كۈل رەڭ، يۇزى سىلىق بولغان لىغىلداپ تۇرىدىغان ئۆسمە گۆش ئۈنۈپ چىقىدۇ. بۇلار يەككە بولۇشمۇ، بىر قانچە دانە بولۇشمۇ مۇمكىن. بۇرۇن تۆشۈكىنى كەرىپ قارىسا ئاسانلا كۆرۈندۇ.

[داۋالاش] رۇسۇت، مۇرمەككى ياكى مورداسەنگىلەرنىڭ ھەربىرىنى يالغۇز ھالەتتە يۇمشاق ئېزىپ، زەيتۇن يېغى ياكى زىغىر ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا پايدىلىق.

گۈل يېغىغا ئازراق سىركە بىلەن شۇمشا لۇئابى قوشۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بۇرۇنغا تېمىتسا پايدىلىق.

تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ شىرىسىغا پالەك، قاپاق كۆكى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئاچچىق، تاتلىق نەرسىلەر ۋە يەللىك نەرسىلەر، گۆش ھەم ياغ قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

كۆپ چۈشكۈرۈش

بۇ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئارقىمۇ ئارقا توختىماي داۋاملىشىدىغان چۈشكۈرۈش ھالىتى بولۇپ، بەزىلەردە 2～1 ئاي، ھەتتا 6～5 ئاي داۋاملىشىدۇ.

بۇنىڭدا بۇرۇن ئىچى قىچىشىپ داۋاملىق غىدىقلىنىپ ئارقا ـ ئارقىدىن چۈشكۈرۈك كېلىدۇ، بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ، چۈشكۈرۈك سەل توختىغاندا بۇرۇن ئىچى قۇرۇپ قىزىرىپ ئىچىشىدۇ. ئالامەتلىرى زۇكامغا ئوخشاپ كەتسىمۇ قىزىتىش، باش ئاغرىش بولمايدۇ.

【داۋالاش】 ئىلمان سۇ بىلەن بۇرۇننى چايقاپ، باشنى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇپ بەرسە پايدىلىق.

نىلۇپەر يېغى، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، ئوسۇك يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىدىن بىر قانچە تامچە بۇرۇنغا تېمىتسا ھەم باش ۋە پېشانە ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە پايدىلىق.

خەشخاش يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتسا پايدىلىق.

ئاق لەيلىگۈلنىڭ سۈيىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا ناھايىتى پايدىلىق.

يەڭگىل چۈشكۈرۈك كەلسە، بۇرۇننى تۇتۇۋېلىپ، ئېغىزىنى ئېچىپ كۈچلۈك نەپەس ئالسا ياكى بىرەر تەرەپكە تېز نەزەر سالسا ياكى بىمارنىڭ خىيالىنى باشقا تەرەپكە بۇرىسا، چۈشكۈرۈشنى توختىتىدۇ.

بىخ سۇس، رەۋەنچىنىنى 9 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، خەش-

خاش پوستىنىڭ قاينىتىلمىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ماش چوڭلۇقىدا كۈملاچ ياساپ، كۈندە تۆت كۈملاچنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق ھەم بىر ھەپتىگە- چە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۇ كېسەلنى ئومۇمەن يوقىتىدۇ.

بۇرۇن قۇرۇش

بۇ ئۇزۇنغا سوزۇلغان بۇرۇن ئىچى قۇرۇپ سۈيۈقلۇق كەلمەسلىكتىن ئىبارەت بولۇپ، كېسەللىك سەۋەبى خىلمۇخىل بولىدۇ.

[داۋالاش] سەندەل، گۈلاب ياكى كاپۇرنى پۇراتسا پايدىلىق.

بىنەپشە يېغى ياكى قاپاق يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتسا ئۇنۇم بېرىدۇ.

12 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى ياكى 9 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، 9 گرام ئوسۇڭ ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئىچسە ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

پېشانە ساھەسىگە ئۆچكە ياكى ئايالارنىڭ سۈتى سۈركەپ بېرىلىدۇ.

بۇرۇن قىچىشىش

بۇرۇن ئىچى ئۆزلۈكىدىن قىچىشىپ غىدىقلىنىپ، كۆزدىن ياش، بۇرۇندىن سۇ ئاقىدىغان كېسەللىكتۇر.

[داۋالاش] 3 گرام سەبرىنى سۈدا ئېزىپ ئىچسە ۋە بۇرۇنغا قويسا قىچىشىشنى يوقىتىدۇ.

سەندەل، كاپۇر، گۈلابنى پۇراپ بەرسە پايدىلىق.

كۈندە ئىككى ـ ئۈچ قېتىم سىركىنى بۇرۇن ئىچىگە سۈركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

نۆشادۇرنى سىركىدە ئېرىتىپ، سۈركەپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

بۇرۇن ئىچى كۆيۈشۈش

تاشقى تەرەپتىن ئىسسىقلىق كەيپىيات تەسىر قىلىش ھەم ئىچكى تەرەپتىن ئۆتكۈر ئىسسىق ماددىنىڭ تەسىرىدىن بۇرۇن ئىچى ئېچىشىپ

كۆيۈشىدۇ.

[داۋالاش] گۈلابتا سەندەل ى سۈزۈپ، رەختنى نەمدەپ بۇرۇن ئىچىگە قويۇپ، گۈل يېغىنى ئەرقى گۈلابتا ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

قاپاق يېغىغا قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا، كاپۇرنى پۈرىتىپ بەرسە پايدىلىق.

بۇرۇندىن سېسىق پۇراق كېلىش

تىنغاندا بۇرۇندىن سېسىق پۇراق چىقىدىغان ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدىغان كېسەللىكتۇر.

[داۋالاش] مۇرمەككىنى پىننە سۈيىدە ئېرىتىپ، بۇرۇنغا تېمىتسا ناھايىتى پايدىلىق.

سۇمبۇلنى ئېزىپ، تېمىتىپ بەرسە پايدىلىق.

قاپاق سۈيىدىن بىر ـ ئىككى تامچە تېمىتىپ بەرسە سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ.

سەئىدى كوفى، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، سەبرى، ھەببۇلئاس، كاپۇر، ئىپار قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 0.12 گرامدىن 0.24 گرامغىچە ئېلىپ، ئېزىپ، ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئېلىپ بۇرۇنغا تارتسا پايدىلىق.

يەسمەن يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ، ناھايىتى يۇمشاق قىلىپ ئېزىپ، بۇرۇنغا پۇراتسا پايدىلىق.

يەسمەن يېغى، بىنەپشە يېغى بۇرۇنغا تېمىتىلسا پايدىلىق.

قىزىلگۈل، سەئىدى كوفى، ئۇدغەرقى، سۇمبۇل، قەلەمپۇر ھەر بىرى 7 گرامدىن، بۇلارنى گۈلابتا قاينىتىپ بۇرۇن چايقىلىدۇ.

كالپۇك كېسەللىكلىرى

كالپۇك يېرىلىش

دەسلەپتە ئېغىز قۇرۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، بىمار ئىختىيارسىز هالدا تىلى بىلەن كالپۇكنى يالاپ نەملەپ تۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ، كېيىنچە كالپۇك يېرىلىپ قانايدۇ، قاسىراقلىشىپ سويۇلىدۇ، ئاغرىيدۇ.

【داۋالاش】 تاتلىق بادام مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ كالپۇكقا چاپسا (سۇركەپ بەرسە) ياكى قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ۋە ياكى تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى قائىدە بويىچە چاپسا بولىدۇ.

سېرىقمايقا تۇز ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، كالپۇكنىڭ قۇرغاقلىششىنى يوقىتىدۇ.

ئىسپىغۇل لۇئابى، سەرپىستان لۇئابىنى سېرىقماي بىلەن سۇركەپ بەرسە، ناهايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

توخۇ (مىكيان)نىڭ يېڭى ۋە پاكىز يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە ناهايىتى ياخشى ئۇنۇمى بولىدۇ.

توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇركەپ (ياغلاپ) بەرسە بولىدۇ.

كەتىرانىڭ لۇئابىنى چىقىرىپ، كالپۇكقا سۇركەپ بەرسە پايدىلىق.

گۈل يېغىدا مەستىكنى ئېرىتىپ ياكى تاتلىق بادام يېغىدا سېرىق مومنى ئېرىتىپ، كالپۇكقا سۇركەپ بەرسە پايدىلىق.

كالپۇك يالللۇغى

كالپۇك ئىششىقى (يالللۇغى) 4 خىل خىلتىنىڭغەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان بولۇپ، قايسى خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا، شۇ خىلتىنىڭ خاس ئالامەتلىرىكۆرۈلىدۇ ھەمدە كالپۇك

ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئىشلىتىدۇ.

[داۋالاش] رۇسۇتنى ئېزىپ، مارجان شوخلا سۇيى بىلەن قوشۇپ چاپسا (سۇركىسە)، ئىسسىقتىن بولغان يالىلۇغقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىل ياكى ئاق سەندەلنى كاسىنە كۆكىنىك سۇيىدە ياكى ئەرقى گۈلابتا سۇرۇپ، سۇركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

85 گرام ئانار سۇيى، 85 گرام ئالما سۇيى، 85 گرام تاتلىق ئۈزۈم سۇيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ئىچىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغىنىغا پايدىلىق.

سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلاردىن بىرىنى ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ، زىمات قىلسا ئۇنۇم بېرىدۇ.

رۇسۇت بىلەن مۇرداسەنگىنى كۆك يۇمغاقسۇت سۇيىدە ئېزىپ، زىمات قىلسا يالىلۇغ قايتۇرىدۇ.

سەبرى بىلەن جەدۋار (پارپا)نى مارجان شوخلىنىڭ ئىلمان سۇيىدە ئېزىپ چاپسا، نەزلىدىن بولغان يالىلۇغقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

رۇسۇت، بابۇنە گۈلى، ئارپا ئۇنى ھەر بىرى 3 گرامدىن، بۇلارنى مارجان شوخلا سۇيى بىلەن گۈلابتا ئېزىپ چاپسا پايدا قىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغىنىغا بابۇنە گۈلى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مارجان شوخلا سۇيىدە ئېزىپ، ئىلمان ھالەتتە چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان كالپۇك يالىلۇغىغا پايدىلىق.

كالپۇك بوۋاسىرى

بۇ كالپۇك ئىچىگە ئۇزۇم دانىسىدەك ئارتۇقچە گۆش ئۆسۈپ قېلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئىككى خىل بولىدۇ: بىر خىلىدا، تۆۋەنكى كالپۇكقا كىچىك ئۇزۇم دانىسى چوڭلۇقتىكى رەڭگى كۆكۈش بىر قاتتىق مونەك پەيدا بولۇپ، ئوتتۇرىسىدىن يېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكىسىدە كېسەللەنگەن كالپۇك تاشقى تەرەپكە ئۇرۇلگەن ھالەتتە بولىدۇ. يەنە بىر خىلىدا، كالپۇكتا شاتۇتقا ئوخشاش گۆش پەيدا بولۇپ، ئاغرىمايدۇ،بەزىلىرى چوڭىيىپ كال-

پۇكنىڭ تېگى تەرىپىنى قورۇپ، سېزىمىنى يوقىتىدۇ، بەزىلىرى ئېغىرلىشىپ سەرتان (راك)قا ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

【داۋالاش】 خېنە يوپۇرمىقىنىڭ دەملەنمىسىگە 0.24 گرام كالپۇر قوشۇپ ئېرىتىپ، غار ـ غار قىلدۇرسا پايدىلىق.

رۇسۇتنى گۈلابتا ئېزىپ (سۈرۈپ) ياكى ئاق سەندەلنى گۈلابتا سۈرۈپ چاپسا پايدىلىق.

رۇسۇتنى سىركىدە قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن غار ـ غار قىلدۇرسا ياكى خىيارشەنبەر پورىنى (ئىچكى مېغىزى) گۈلابتا ئېزىپ چاپسا پايدىلىق.

يۇمغاقسۇت قاينىتىلمىسى، ئانار گۈلى قاينىتىلمىسى ياكى سېرىق ھېلىلە قاينىتىلمىسى ياكى ئاچچىق ئانار قاينىتىلمىسى بىلەن غار ـ غار قىلدۇرسا پايدىلىق.

قىزىل سەندەل ياكى موقەلنى يەرلىك شوخلا سۈيىدە ئېزىپ چاپسا ياكى كالپۇرنى يۇمشاق ئېزىپ سەپسە تېز تەسىرى بولىدۇ.

ئانار گۈلى 4 گرام، ئەدمس، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، قۇرۇق مارجان شوخلا ھەر بىرى 6 گرامدىن، ھەممە دورىنى 750 گرام سۇدا قاينىتىپ، بېرىمى قالغاندا ئېلىپ، غار ـ غار قىلدۇرسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

غىزاسىغا سوغۇق نەرسىلەر يەنى گۈرۈچ، سېمىز ئوت، پالەك، قاپاق بېگۈزۈلىدۇ. ھالۋا، گۆش، زىيادە ئېسسىق ۋە تۇزلۇق نەرسىلەردىن پەرھېز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى

ئېغىزغا مۇدۇر چىقىش

ئېغىز ئېچىشىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، تاماق يېيىش ھەم سۆزلەش قىيىن بولىدۇ، ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ. باللارىدا بولسا يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ، ئىشتىھاسى تۆتۈلىدۇ، تىلىنى گەز باغلايدۇ، بەزىدە قۇسۇش، ئىچى سۇرۇش بولىدۇ، ئىسسىقتىن (يەنى قان ۋە سەپرادىن) دىن بولغىنىدا، ئېچىشىش ۋە ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ، سوغۇقتىن (بەلغەم، سەۋدا) دىن بولغىنىدا يەڭگىل بولىدۇ.

[داۋالاش] موزا، تاباشىر، كاپۇر، سېرىق ھېلىلە، گۈل چېڭى، گۈلاب، كاۋاۋىچىن، ئاق ۋە قىزىل سەندەل، سۇماق قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا پۈركىسە بولىدۇ.

رۇسۇتنى گۈلاب ياكى سىركىدە ئېرىتىپ (ئېزىپ) چاپسا بولىدۇ.

قىزىلگۈل، مارجان شوخلا يوپۇرمىقى، ئانار پوستى، قۇرۇق يۇمغاق-سۇت، ئەدەس ھەر بىرى 7 گرامدىن، ھەممە دورىلارنى 140 گرام سىركىدە قاينىتىپ، غار ـ غار قىلدۇرسا، ئىسسىقتىن بولغىنىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىسسىق تەبىئەتلىك، تاتلىق يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ھەم گۆش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان ئېغىز پىشلاق بولۇش

ئېغىز شىللىق پەردىلىرىدىكى جاراھەت ئاقۇش بولۇپ، ئاغرىق يەڭ-گىل بولىدۇ، ئېغىز شىللىق پەردىلىرى كۆيۈشۈپ ئىششىق بولىدۇ، شال كۆپ ئاقىدۇ.

[داۋالاش] ئاقىرقەرھا، رۇسۇت، تۇرۇپ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ بىرەر-

سىنى سىركىدە قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن غار ـ غار قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

24 گرام مېغىزى فىلوس خىيار شەنبەرنى گۈلابتا ئېرىتىپ (ئېزىپ) ، غار ـ غار قىلدۇرۇسا پايدىلىق.

كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، موزا ياكى تاباشىرنى يۇمشاق ئېزىپ سەپسە پايدىلىق.

قەلەمپۇر قاينىتىلمىسى ياكى قىزىلگۈلنىڭ قاينىتىلمىسى ۋە ياكى پاقىيوپۇرمىقى قاينىتىلمىسىدا غار ـ غار قىلدۇرۇلسا پايدىلىق.

مۇرمەككى، موزا، كۇندۇر قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ، ھەر كۈنى ئازراقتىن زەخمە ئۈستىگە سەپسە پايدىلىق.

گاۋزىبان 4 گرام، بىخ سۇس، پىرسىياۋشاننى 5 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلۈپ، ھەم كەچتە 50 گرام گۈلقەنت بېرىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەستىكى، كۇندۇر، ئاقاقيا، زەرچۆچە، سوقۇلغان موزا قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ سېپىپ بەرسە پايدىلىق.

غىزاسىغا ئۇچار قۇشلار ياكى توخۇ چۈجىسىنىڭ گۆشى، نوقۇت ياكى ماش قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان شورپا بېرىش لازىم.

قېتىق، دوغاپ، سۈت ھەم ئاچچىق ـ تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

قان ۋە سەپرادىن بولغان ئېغىز پىشلاق بولۇش

بۇ بىر خىل ھۆل چاقا بولۇپ، ئېغىز ۋە تىلنىڭ ئۈستىدە (شىللىق پەردىلىرىدە) پەيدا بولۇپ پىشلاق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان ھەم بارا ـ بارا تارقىلىپ پۈتۈن ئېغىز بوشلۇقىنىڭ ھەممە يېرىنى قاپلايدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئېغىز شىللىق پەردىلىرى ئاقىرىپ ياپىلاق مۇدۇر پەيدا بولىدۇ، تەرەققىي قىلسا قىزىلئۆڭگەچ ھەتتا ئاشقازانغىچە تارقىلىپ كېڭىيىدۇ.

دەسلىپىدە ئېغىز ئىچى شىللىق پەردىلىرىدە قىزىل قاپارچۇق پەيدا بولۇپ ئۇستىدە ئاق نۇقتىلار شەكىللىنىدۇ. كېيىن بۇلار ئۆزئارا ئارىلىشىپ ئاق قاپارچۇق ياكى جاراھەت (چاقا) غا ئايلىنىدۇ. ھەمدە كالپۇك ئىچى ۋە تىلنىڭ ئاستىدا كۆپرەك بولىدۇ، بەزىدە گال، قىزىلئۆڭگەچ ئاشقازانغىچە كېڭىيىدۇ.

【داۋالاش】 يۇمغاقسۇت كۆكى سۇيى بىلەن ياكى يەرلىك شوخلا كۆك يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن غار ـ غار قىلدۇرۇلسا پايدىلىق.

يەرلىك ئورۇنغا سىركىگە تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، سۇركەپ بەرسە پايدىلىق.

بابۇنە گۆلى بىلەن ئىكىلىملىكنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ، تۇخۇم سېرىقىنى بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، كالپۇك بوۋاسىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

موردارسەنگ، تۆمۇر كېپىكى، قەشقەر ئۇپىسى، زەپەر، زەمچە قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ ھەم مومنى تاتلىق بادام يېغىدا ئېرىتىپ، دورىلارنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ ئىشلەتسە ئۇنۇمى ياخشى.

سەۋادىن بولغان ئېغىز پىشلاق بولۇش

بۇ خىلدىكىسى باشقىلارنىڭ قارىغاندا ناچار ئۆتىدۇ، زەخمە (مۇدۇر) نىڭ رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ، تىل رەڭگىمۇ قارامتۇل بولىدۇ ھەمدە ئېچىشىش، ئېغىز قۇرۇش، ئاغزى ئاغرىش بولىدۇ.

【داۋالاش】 موزا، ئانار پوستى، ئانار گۈلى، سۇماق، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ھەر بىرى 3 گرامدىن، بۇلارنى 120 گرام سىركىدە قاينىتىپ، غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ.

بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى 3 گرام، ئىسپىغۇل لوئابى 6 گرام، يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ سۇيى 120 گرام، سىركە 60 گرام، قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ.

بابۇنە گۈلى، سېرىقچېچەك، ئىكىلىملىك، بىخ سۇس، ئەنجۇر قاتار-

لىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، قائىدە بويىچە غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ.

ئارپا ئېشى، توخۇ چۈجىسى ياكى ئۆچكە گۆشىگە بىر نەچچە دانە پوستىدىن ئاجرىتىلغان بادام مېغىزى سېلىپ پىشۇرۇپ، يېگۈزۈلىدۇ ھەم باشقا ھۆللۇك يەتكۈزگۈچى غىزالار بېرىلىدۇ. كالا گۆشى، قارا شېكەر، پىياز، سامساق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

باللاردىكى ئېغىز پىشلاق بولۇش

ئومۇمەن باللاردا سۈتنىڭ بۇزۇلۇشى ھەم ھەزىم بۇزۇلۇش تۈپەيلىدىن بۇ كېسەل بولىدۇ. قايسى خىلىتتىن بولغان بولسا شۇنىڭغا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

[داۋالاش] سوقۇپ ئېزىلگەن گاۋزىبان، ياكى قىزىلگۈل چېچى، ياكى كاۋاۋىچىننى ئېزىپ، باللارنىڭ ئېغىز ئىچىگە سېپىپ بېرىلىدۇ.

زەھرى مۇھرىنى گۈلابتا ئېزىپ (سۇرۇپ) ياكى رۇسۇتنى، ياكى بولمىسا سېرىق ھېللىنى گۈلابتا ئېزىپ چېپىلىدۇ.

تاباشىر، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ئەدمىس ھەر بىرى 6 گرامدىن، بۇلارنى تالقانلاپ، 0.48 گرام كاپۇر قوشۇپ قائىدە بويىچە چېپىش لازىم.

ئەسكەرتىش: باللاردا سەۋادىن بولغان ئېغىز پىشلاق بولۇپ قېلىش بولسا، ناھايىتى خەتەرلىك بولىدۇ. ئانار پوستىنىڭ قاينىتمىسى بىلەن ئېغىز ئىچى ئاستا يۇيۇپ پاكىزلىنىدۇ ۋە باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

ئېغىز يەللىك يارىسى

ئېغىز ئىچىدە بولۇپمۇ قوۋۇز گۆشىدە دەسلەپتە چىگىت چوڭلۇقىدا ئاقۇش مونەكچە پەيدا بولۇپ، تېز تەرەققىي قىلىپ يامراپ ئەتراپتىكى گۆشلەرنى چىرىتىپ تاشلاپ چوڭ زىدە ھاسىل قىلىپ، ئېغىز بوشلۇقىنى، چىش مىلىكىنى ئېچىپ قويىدۇ، بەزىدە چىشلار چۈشۈپ كېتىدۇ، ئېغىزدىن

قاتتىق سېسىق پۇراق كېلىدۇ، ئېچىشىش، قېچىشىش ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ، پۈتۈن بەدەن قىزىيدۇ، تاماق يېيىش ئېغىر بولىدۇ، ئېغىزدىن داۋاملىق شال ئاقىدۇ.

[داۋالاش] ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، ئاقلانغان ئەدەس، تاتلىق ئانار پوستى، موزا، گاۋزىبان، سۇماق ھەر بىرى 6 گرامدىن، ھەممە دورىلارنى 3 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، يېرىم كىلوگرام قالغاندا توختىتىپ، ئۈنۈك بىلەن غار ـ غار قىلدۇرۇلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرۇق يەرلىك شوخلا، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، خەشخاش پوستى، قارا ھېلىلە، ھەبۇلئاس، رۇسۇت، خېنە يوپۇرمىقى، موزا، ئەدەس، ئوسۇك ھەر بىرى 12 گرامدىن، ھەممىسىنى 2 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، 1 كىلوگرام قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ غار ـ غار قىلدۇرسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قورۇلغان (سارغايتىلغان) تانكار، سارغايتىلغان زەمچە، مۇرمەككى، ھەر بىرى 3 گرامدىن، ھەممە دورىنى يېرىم كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ئۈنۈك بىلەن غار ـ غار قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سارغايتىلغان زەمچە، سارغايتىلغان تانكار، مۇرمەككى، موزا، سەبرى، كۈندۈر، كۆپىكى دەريا، ھەر بىرى 6 گرامدىن ھەممىسىنى يۇمشاق ئېزىپ، تاسقاپ يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

كاپۇر 1 گرام، رەيھان ئۇرۇقى 6 گرام، كاۋاۋۇچىن 3 گرام، ئېزىلگەن پىياز پوستى 4 گرام، ئادەم چېچى 5 گرام، كات ھىندى 6 گرام، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

ئىرسا، جۇۋىنە 1 گرامدىن، ھەر ئىككىلىسىنى سۇدا ئېزىپ ئېغىزغا زىمات قىلىنسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەرلىك ئەفتىمۇن، بىستى پايەنج ھەر بىرى 5 گرامدىن، چىلان 5 دانە، بەرگى شاھتەرە، خېنە گۈلى، بىنەپشە گۈلى، يەرلىك شوخلا، كاسنە ئۇرۇقى ھەر بىرى 6 گرامدىن، گاۋزىبان 4 گرام، قائىدە بويىچە دەملەنمە

تەييارلاپ، 24 گرام گۈلقەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سانا، قىزىلگۈل 1 گرامدىن، خىيار شەنبەر مېغىزى يەنى ئىچكى پورى 60 گرام، تەرەنجىبىن، تەرەنجىبىن ئۇسارىسى ھەر بىرى 36 گرام، 5 دانە تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلار قائىدە بويىچە قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

غىزاسىغا ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ ھەم بارلىق ئۆتكۈر، تۇزلۇق، ئاچچىق، غەلىز ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

شال كۆپ ئېقىش

ئېغىزدىن كۆپ مىقدارىدا شال ئاقىدۇ، بىمار ئارقىسىغا ئارقا تۈكۈرۈش سەۋەبىدىن سۆزلەش ۋە تاماق يېيىش قىيىنلىشىدۇ.

【داۋالاش】 غوراپ (خام ئۈزۈم) رۇببىسى، ئانار رۇببىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى 12 گرام ئەرقى گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ.

ياخشى كاسنەنى ئازراق تۇز بىلەن قوشۇپ چاينىسا ھەم ئۇنىڭ سۇيىنى يوتسا ھەم سېرىق ھېللە ۋە شېكەرنى تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئەتىگەندە (ناشتىدا) كاپ ئېتىپ، ئىسسىق سۇ ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

24 گرام قۇرۇتۇلغان ئاملەنىڭ قاينىتىمىسىنى 24 گرام سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق.

ئىزخىر، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ھەسەللىك سىركەنجۇبىل ئارىلاشتۇرۇپ، غار ـ غار قىلسا پايدىلىق.

36 گرام ئاملەنى دەملەنمە ياكى قاينىتما شەكلىدە تەييارلاپ ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام سانانى سوقۇپ، 24 گرام گۈلقەنت ئاپتاپى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ بېگۈزۈلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىلگۈل، ئانار گۈلى 9 گرامدىن، بۇلارنى سۇغا چىلاپ غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ.

كېسەللىك سەۋەبى ئېتىبارى بىلەن مۇناسىپ ئۇزۇقلۇقلار بىلەن ئۇزۇقلاندۇرۇلىدۇ ھەم مۇناسىۋەتلىك پەرھىزلەر قىلدۇرۇلىدۇ.

ئېغىز پۇراش

بۇ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بولۇپمۇ ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئۆپكە، مېڭە، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارنىڭ سەۋەبىدىن ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ.

[داۋالاش] 6 گرام موزا بىلەن 6 گرام ئانار گۈلىنى سىركىگە چىلاپ قاينىتىپ، غار ـ غار قىلغاندىن كېيىن 6 گرام تاباشىر، 12 گرام قىزىلگۈل بىلەن 4 گرام ئاقاقىيانى ئېزىپ، ئېغىز ئىچىگە سەپسە پايدىلىق.

سەئىد كوفىنى چايناپ بەرسە چىشلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىنى يوقىتىپ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

مەستىكى 3 گرام، قەلەمپۇر 1 گرام، ئۇدھىندى 12 گرام، 12 گرام سۇمبۇل تىپ قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى چايناپ بەرسە پايدىلىق.

ياۋا پىياز، ئۇرۇقسىز ئۇزۇمنى چاينىسا، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ.

جوزبەۋۈانى قاينىتىپ ئىچسە ھەم چايناپ بەرسە، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ.

جۇزە پوستىنى سايىدا قۇرۇتۇپ، 3 گرامنى سوغۇق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق.

كاسنە كۆكىنى ئازراق تۇز بىلەن قوشۇپ چاينىسا پايدىلىق.

10 گرام فەرەنجمىشكى، 3 گرام مەستىكى، 3 گرام قاقىلە، قەلەمپۇر، تۇرۇنجى پوستى قاتارلىقلارنى ئايرىم-ئايرىم تالقانلاپ يېسە، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىپ، خۇش پۇراق پەيدا قىلىدۇ.

زورۇنباتنى ئېغىزغا سېلىپ ئۇزۇنراق تۇرغۇزسا، ئېغىزدىكى بەتبۇي

پۇراقنى يوقاتقاندىن باشقا، پىياز، سامساق، هاراق قاتارلىقلارنىڭ سېسىق پۇرىقىنىمۇ يوقىتىدۇ.

راسەن بىلەن بىنەپشە يىلتىزىنى ئېغىزغا سېلىپ تۇرسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

خولىنجان، يۇمغاقسۇت كۆك بەرگىسى، سۆئىتەر، سۇزاپ قاتارلىقلار-نىڭ بىرەرسىنى ئېغىزغا سېلىپ تۇرسا، چايناپ بەرسە هاراق، پىياز ۋە سامساق قاتارلىقلارنىڭ پۇرىقىنى ئېغىزدىن يوقىتىدۇ.

غىزاسىغا ئىسسىق، تۇزلۇق تاماقلار هەم تېتىتقۇچى دورا ـ دەرمەكلەر قوشۇلغان غىزالار يەنى قورۇلغان گۆش قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ياغلىق غىزالار، هۆل مېۋە ـ چېۋىلەر، هۆل سەي ـ كۆكتاتلار، جۇملىدىن بارلىق هۆللۇك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

تىل ئېغىرلىقى ۋە كېكەچلىك

بۇ سۆزلەشتە قىينىلىشىش، هەرپلەرنىڭ تاۋۇشىنى توغرا تەلەپپۇز قىلالماسلىقتىن ئىبارەت بىر خىل كېسەللىك.

[داۋالاش] بۇ ئىككى خىل بولۇپ، بىرى تۇغما هالەتتە پەيدا بولغىنى، بۇنىڭ چارىسى يوق. يەنە بىرى، كېيىن پەيدا بولغىنى يەنى ئىككىلەمچى، بۇ هەر خىل سەۋەبلەردىن بولىدۇ. تۆۋەندە ئاساسلىق قىلىپ ئىككىلەمچى تىل ئېغىرلىقى ۋە كېكەچلىك سۆزلىنىدۇ.

ئاقىرقەرهانى سىركىگە چىلاپ قاينىتىپ، غار ـ غار قىلسا پايدا قىلىدۇ.

موزىنى ئېزىپ تىلغا سەپسە، شۇ تەرەپكە بۇزۇق هۆللۇكنىڭ ئېقىشـ-نى توختىتىدۇ.

ئېگىر 3 گرام ياكى زىراۋەندە مۇدەهرەج 5 گرامنى قائىدە بويىچە دەملەنمە تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ناهايىتى پايدىلىق.

1 گرام كۇندۇرنى سوقۇپ تالقان تەييارلاپ ئىچسە، پايدا قىلىدۇ. قىچا تامقى قاتارلىقلارنى يېسىمۇ، تىل ئېغىرلىقىنى يوقىتىدۇ.

7 گرام سۆئىتەرنىك قاياناتمىسىنى 0.72 گرام مۇمىيا بىلەن قوشۇپ يېسە ناھايىتى پايدىلىق.

تاماقتا 3 گرام سىيادانىنى ئېزىپ، قوشۇپ يېسە ناھايىتى پايدىلىق.

پىستە مېغىزىنى ئېغىزغا سېلىپ تۇرسا ھەم يەنە قارنىۇچ قاينىتىلمىسى بىلەن غار ـ غار قىلسا پايدىلىق.

ئاقىرقەرھا، سۆئىتەر، قىچا، ھاشا، پوستى بىخ كەبىر 5 گرامدىن، ھەممە دورىلارنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، غار ـ غار قىلدۇرۇلدۇ ياكى ئۇ دورىلارنى قوشۇپ ئېزىپ، تالقانلاپ تىلغا سېپىپ بېرىلىدۇ.

زەنجۇبىل، ئاقىرقەرھا، دارچىن 3 گرامدىن، قىچا، قەلەمپۇر 2 گرامـ ـدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، پىلپىل 9 گرامدىن، ھەممىسىنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، غار ـ غار قىلدۇرسا، ئۇنىڭدىن كېيىن ھېك 3 گرام، نەمەكى لاھور 2 گرام قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، تىلغا سۇركەپ بەرسە، بەلغەمدىن بولغان تىل ئېغىرلىقغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۆشادۇر، سامساق، پىياز قاتارلىقلارنىك بىرىنى تىلغا سۇركەپ بەرسە، ماددىدىن ۋە ئىمتىلائىدىن بولغىنغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاقىرقەرھا، قىچا، ئايارەج پەيقىرا قاتارلىقلارنى ئايرىم ئېزىپ، تىلغا سۇركەپ بەرسە پايدىلىق.

قۇستە يېغى، بابۇنە يېغى ۋە باشقا ئىسسىق ياغلار بىلەن باش ياغلانسا بولىدۇ.

شۇمشا ئۇرۇقى، سېرىق ئەنجۇر (پىشقان ئەنجۇر) ھەر بىرى 24 گرامدىن، بۇلارنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام سېرىقچېچەك يېغى قوشۇپ غار ـ غار قىلدۇرۇلدۇ ھەم بابۇنە گۈلى، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش، سېرىقچېچەك قاتارلىقلارنى 7 گرامدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئېزىپ گەدەنگە چاپسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

60 گرام شۇمشا تالقىنى، 36 گرام ئاچچىق بادام يېغى، 36 گرام خالىس ھەسەل قاتارلىقلاردا قائىدە بويىچە ھالۋا تەييارلاپ، ئىلمان ھالەتتە

باشقا تېگىلىدۇ.

يۇمغاقسۇت كۆكسىنىڭ سۈيى، مارجان شوخلا كۆكسىنىڭ سۈيى، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى ياكى ھەممىسىنى ئۆزئارا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، غار ـ غار قىلدۇرۇپ تېز تەسىر قىلىدۇ.

بىنەپشە يېغى ياكى قاپاق مېغىزى يېغىنى ئېغىزغا قۇيۇپ ۋە بويۇن ئومۇرتقىسى ھەم قۇلاق تۈۋىنى ياغلاپ بەرسە پايدىلىق.

ئاق مومنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ گەدەننى ياغلىسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تىل چوڭىيىپ قېلىش

بۇ كېسەلدە تىل چوڭىيىپ كېتىپ بىمارنىڭ ئاغزىغا پاتماي، ئېغىزدىن سىرتقا چىقىپ قالىدۇ.

[داۋالاش] تىل ئۈستىگە پىياز ئەرقى، لىمون ئەرقى، ئاچچىق ئانار سۈيى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى سۈركەپ بېرىلىدۇ.

ئاقىرقەرھا، نۆشۈدۈرنى سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

زەنجۈبىل، پىلپىل، تۇز قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، تىل ئۈستىگە سۈركەپ بېرىلسە، تىلدىكى بەلغەمى ھۆللۈكلەرنى شۇمۇرىدۇ ھەم تىلنى ئەسلىي ھالىتىگە كەلتۈرىدۇ.

7 گرام زىغىر ئۇرۇقى، 7 گرام شۇمشا ئۇرۇقى، بەش دانە ئەنجۈر قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، غار ـ غار قىلدۇرسا بولىدۇ.

تىل يالليۇغى

تىلدا يالليۇغلىنىش (ئىششىش)بولىدۇ. تىلدا ئېچىشىش ۋە ئاغرىش بولىدۇ، ئەگەر زىيادە ئىششىغان بولسا تىل ئېغىز سىرتىغا چىقىۋالىدۇ، نەپەس ئېلىش، سۆزلەش قىيىن بولىدۇ، شال ئاقىدۇ، چىرايى قىزىل ۋە كۆكۈش بولىدۇ، بويۇن تومۇرلىرى كۆپىدۇ، بىئارامىلىق، قىزىتما بولىدۇ،

تاماق يىمەسلىك سەۋەبىدىن ئاجىزلاپ كېتىدۇ، بەزىدە تىل يېرىڭلايدۇ.

【داۋالاش】 مارجان شوخلا ئۇسارىسى بىلەن غار ـ غار قىلدۇرسا تېز تەسىر قىلىدۇ.

گۈل سۇيى، قىزىلگۈل، ئانار پوستىنىڭ قاينىتمىسى بىلەن ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا غار ـ غار قىلسا، تىلنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغىغا پايدىلىق.

سۇماق قاينىتىلمىسى، ھەببۇلئاس قاينىتىلمىسى، زەيتۇن يوپۇرمىقى قاينىتىلمىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا غار ـ غار قىلسا پايدىلىق.

9 گرام سۆئىتەرنى سۇدا قاينىتىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا پايدىلىق.

12 گرام ئاقلانغان بىخ سۇس، 12 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى، 12 گرام ئىزخىر يىلتىزى، 5 دانە يەرلىك ئەنجۇر قاتارلىقلارنى يالغۇز ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قاينىتىپ، ئەرقى شوخلىدا قاينىتىپ، غار ـ غار قىلسا، بەلغەم-دىن بولغان يالليۇغقا ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

30 گرام فۇنۇس بىلەن خىيارشەنبەرنى قاينىتىپ، ھەسەل سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىمۇئارقا غار ـ غار قىلسا، سەۋادىدىن بولغىنىغا ناھايىتى پايدىلىق.

9 گرام شۇمشا ئۇرۇقى بىلەن 9 گرام زىغىر ئۇرۇقىنى سۇ ياكى ئەرقى بەدىياندا قاينىتىپ، غار ـ غار قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

بەدىيان يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، يالليۇغ بار ئورۇنغا چاپسا، ئىسسىقتىن ۋە بەلغەمدىن بولغان يالليۇغقا پايدا قىلىدۇ.

شۇمشانىڭ دەملەنمىسى ياكى قاينىتىلمىسىغا سىرىق ئەنجۇر ياكى ھەببۇلغار بىلەن ئۇرۇقسىز ئۇزۇمنى قوشۇپ، ئېغىزغا ئېلىپ ئۇزۇنراق تۇرسا بولىدۇ.

سىرىق ئەنجۇرنى ئۇزۇم ھارىقىدا ياكى ئۇزۇم ئۇسارىسىدا قاينىتىپ، غار ـ غار قىلسا، قاتتىقلىشىش خاراكتېرلىك تىل يالليۇغىغا تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

زىغىر ئۇرۇقىنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا، بەلغەمدىن بولغان ياللۇغقا ناھايىتى پايدىلىق.

ئوسۇك كۆكىنىك سۇيى، كاسىنە كۆكىنىك سۇيى، يۇمغاقسۇت كۆكىنىك سۇيى، مارجان شوخلا كۆكىنىك سۇيى، سېمىز ئوت سۇيى قاتارلىقلارنى 36 گرامدىن ئېلىپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ غار ـ غار قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان (قان، سەپرادىن بولغان) ياللۇغقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بابۇنە گۈلى، ئىكلىلمىلىك، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، مەرزەنجۇش ھەر بىرى 6 گرامدىن، بۇلارنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام خىيار شەنبەر مېغىزى (ئىچكى پورى) قوشۇپ ئېرىتىپ، غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ.

6 گرام ئاق مومنى 12 گرام بىنەپشە يېغى بىلەن 12 گرام زىغىر يېغىدا ئېرىتىپ، تىلغا سۈركەپ بەرسە، سەۋادىدىن بولغان ياللۇغقا پايدىلىق.

بەلغەمدىن بولغىنىغا، ئىسسىق ۋە لەتىف غىزالار مەسىلەن: ئۆچكە گۆشى، توخۇ ـ چۈجە گۆشى، كەكلىك، پاختەك گۆشلىرىنىك شورپىسىغا ئىسسىق تەبئەتلىك دورا ـ دەرمەكلەرنى سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ.

سەۋادىدىن بولغىنىدا، يەڭگىل ۋە مايلىق غىزالار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ماش، بادام مېغىزى بېرىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان ياللۇغدا غەلىز، ھۆللۈك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

تېتىش سېزىمى يوقىلىش ياكى تېتىش سېزىمى توسقۇنلۇققا ئۇچراش

بۇنىڭدا تىلنىك تەم سېزىش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ ياكى يوقۇلۇپ، بىرەر نەرسىنىك تەمىنى تېتىيالمايدۇ، ياكى توغرا تېتىيالمايدۇ.

[داۋالاش] 12 گرام قىچىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى تۇز سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئارقىمۇ ئارقا غار ـ غار قىلسا ياكى تىل ئۈستىگە سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

12 گرام ئاقىرقەرھانى سىركىدە ئېزىپ، تىل ئۈستىگە سۈركەپ

بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام جىنەستە، 9 گرام قىزىلگۈل، 9 گرام سۇماق قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا سۇدا قاينىتىپ، 50 گرام سىركەنجۇبىل قوشۇپ، بىر كۈندە بىر قانچە قېتىم ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

جۇۋىننە، قىچا، ئاش تۇزى 3 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ، ئازراق سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا پايدىلىق.

تېتىش سېزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى

بىرەر نەرسىنى تېتىغاندا شۇ نەرسىنىڭ ئەسلىدىكى تەمىنىڭ ئەكسىچە باشقا تەمنى سېزىدۇ، يەنى بىمار ئەگەر تاتلىق نەرسە يېگەن بولسا، ئۇ ئاچچىق ياكى تۇزلۇق بىلىنىدۇ.

【داۋالاش】 12 گرام ئانار ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى تىل ئۈستىگە سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

7 دانە ئەينۈلنى سۇغا چىلاپ، ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

خاس سىركىگە تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، غار ـ غار قىلسا پايدىلىق.

12 گرام قىچىنى سۇدا ئېزىپ، ئېغىزغا قۇيسا ھەم ئالماشتۇرۇپ تۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

12 گرام خالىس سىركىگە 180 گرام گۈلاب بىلەن 12 گرام ئاقىرقەرھانى ئېزىپ، قوشۇپ تىلغا سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

تۇزنى يۇمشاق ئېزىپ تىلغا سۈركىسە ياكى دارچىننى چاينىپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

تىل قۇرغاقلىشىش

بۇنىڭدا تىل تارتىشىپ (يىغىلىپ) كىچىكلەپ قالىدۇ ھەم تەشەننۇچ كېسىلىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

[داۋالاش] بىنەپشە يېغى ياكى قاپاق مېغىزى يېغىنى قوشۇپ غار ـ غار قىلسا پايدىلىق.

ئىكللىملىك، مەرزەنجۇش، سېرىقچېچەك بىلەن بابۇنە قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ غار ـ غار قىلسا، سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان تارتىشىپ قېلىشقا پايدىلىق.

7 گرام شۇمشا ئۇرۇقى ياكى 7 گرام زىغىر ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلمىسىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە ۋە ئۇنىڭ بىلەن غار ـ غار قىلسا پايدىلىق.

سۇماق بەرگىسىنى تاكى قىيامى ھەسەل قىيامىدەك بولغۇچە سۇدا قاينىتىپ ئېلىپ، ئاندىن خالىس ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزغا ئالسا، تىلدىكى قۇرغاقلىششىنى يوقىتىدۇ.

تىلغا توخۇ يېغىنى سۈركەپ بەرسە، ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسرىنى بېرىدۇ.

پىننىنى تىلغا سۈركەپ بەرسە، كەتىرانى ئېغىزغا قويسا، ئېغىز بوشلۇقىدىكى ئەزالارنىڭ قۇرغاقلىششىنى يوقىتىدۇ.

ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن ئەينۈلنى ئېلىپ تۇرسا ھەم غار ـ غار قىلسا، تىلدىكى قۇرغاقلىششىنى يوقىتىدۇ.

تىل يېرىلىش

تىلنىڭ قۇرۇقلۇقى ھەددىدىن زىيادە ئېشىپ كېتىپ، يېرىلىپ كېتىشىگە قارىتىلغان بولۇپ، تىل يېرىلغان بولىدۇ، سۆزلەش، تاماق يېيىش قىينىلىشىدۇ، كېسەل تەرەققىي قىلسا تىل راكىغا ئايلىنىشى مۇمكىن.

[داۋالاش] 12 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى ياكى ئارپا ئېشىنى يۇتۇپ ـ يۇتۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

12 گرام ئىسپىغۇل لۇئابىنى يالغۇز ھالەتتە ياكى ئۇنىڭغا ئازراق ناۋات قوشۇپ ياكى بېھى ئۇرۇقى ياكى كەتىرانى ئېغىزغا ئېلىپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ.

تەرخەمەك كۆپۈكىنى تىلغا سۈركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق (تەر-

خەمەك كۆپۈكىنى ئېلىش ئۈسۈلى بولسا تەرخەمەكنى ئىككى پارچە قىلىپ، بىر ـ بىرىگە سۈركەپ بەرسە كۆپۈك پەيدا بولىدۇ).

بىنەپشە يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتسا ھەم ھەر كۈنى بىنەپشە يېغى ياكى سېرىقمايىنى تىلغا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى، ئارپا ئېشىغا سېمىز ئوت شىرىسىنى قوشۇپ غار ـ غار قىلسا پايدىلىق.

7 گرام ئىسپىغۇل، 3 دانە كۆكنار ۋە 6 گرام خەشخاش ئۇرۇقىنى قائىدە بويىچە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ.

12 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى بىلەن 12 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى 250 گرام ئۆچكە سۈتىدە چىقرىپ، غار ـ غار قىلدۇرسا بولىدۇ.

ئارپا ئېشى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۆتكۈر ھەم تۇزلۇق، ئاچچىق، غىدىقلىغۇچى، شورلۇق ۋە دورا ـ دەرمەكلەر سېلىنغان تائاملارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىدۇ.

تىل قۇرۇش

بەدەندىكى ھارارەت ۋە قۇرۇقلۇقتىن كېلىپ چىققان بولسا تىل سارغۇچ ۋە يېرىك بولىدۇ، سەپرا غالىبلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، قويۇق خىلىت تىل ئۈستىگە چاپلىشۇپلىشتىن بولغان بولسا شال چاپلاشقاق بولىدۇ. تىل ئۈستىدە چاپلاشقاق سۇيۇقلۇق تېپىلىدۇ.

[داۋالاش] سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ياكى سېمىز ئوت سۈيى، تاۋۇز سۈيى، تەرخەمەك سۈيى قاتارلىقلار بىلەن غار ـ غار قىلسا بولىدۇ.

بادام يېغىنى تىلغا سۈركەپ بەرسە، توخۇ يېغىنى خالىس ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تىلغا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

سۇماقنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، تىل ئۈستىگە سۈركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

ھەر تۈرلۈك غىدىقلىغۇچى غىزالار ۋە ئېچىملىكلەردىن پەرھىز قىلىدۇ.

رۇلدۇ. سوغۇق غىزالارنى يېيىشكە بېرىلىدۇ. قەۋزىيەت بولۇشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. ئەگەر سغلس سەۋەبىدىن بۇ ئەھۋال بولغان بولسا، ئەسلىي سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

تىل قىچىشىش

تىل قىزىل بولىدۇ، قىچىشىدۇ، بىمار ھەر ۋاقىت ئۆزىنىڭ چىشى بىلەن تىلىنى غاجىلايدۇ، ئىسسىق سۇ ياكى ئىسسىق شورپا ئىچكەندە ئازار بېرىدۇ.

【داۋالاش】 ھەر كۈنى ئىسسىق سۇ بىلەن، ياكى سۈت ۋە شېكەرنى قوشۇپ، ياكى سىركە بىلەن گۈل يېغىنى قوشۇپ غار ـ غار قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھېلىلە، بەللە ۋە ئامىلەنىڭ قاينىتمىسى بىلەن غار ـ غار قىلسا بولىدۇ.

سېرىق ھېلىلىنى چايناپ تۈرسا ۋە ئۈنى تىلغا سۈركەپ بەرسە، تىلدىكى ئىسسىق ماددىنى ئىستىغراغ قىلىدۇ.

بۇنداق بىمارلارنىڭ تامىقىغا خام ئۆزۈم (غوراپ) سۈيى قوشۇپ تەييارلانغان غىزالار ياكى سۇماق سىلىپ تەييارلانغان تاماق، ئارپا ئېش ى ۋە باشقىلارنى بەرسە بولىدۇ.

چىش ۋە چىش مىلىكى كېسەللىكلىرى

چىش كېسەللىكلىرى

ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئاغرىق نىسبەتەن قاتتىق بولىدۇ. سوغۇق سۇ ئىچكەندە ياكى ئېغىزنى سوغۇق سۇدا چايقىغاندا ئاغرىق يەڭگىللەيدۇ ياكى توختايدۇ. يەرلىك ئورۇندا قىزىقلىق بىلىنىدۇ، ئىسسىق يېمەك ـ ئىچمەك، دورا ـ دەرمەكلەرنى يېيىش قىيىن بولىدۇ.

[داۋالاش] مارجان شوخلا (ئىنتۇزۇمى) سۇيى، يۇمغاقسۇت كۆكى سۇيى، سېمىز ئوت سۇيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى يەككە ھالەتكە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ غار ـ غار قىلسا، چىشنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئىسسىق سىركە بىلەن غار ـ غار قىلىپ، ياكى ئاق لەيلىنى سىركىدە قاينىتىپ، ياكى غار ـ غار قىلىپ ياكى ئۇنى ئۇزۇنراق ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا بولىدۇ.

قارا ئۇجمە يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزدا ئۇزۇنراق تۇتۇپ تۇرسا ۋە ئالماشتۇرۇپ تۇرسا پايدىلىق.

قىزىلگۈلنى قاينىتىپ، سۇيىنى ئېغىزدا ئۇزۇنراق تۇتۇپ تۇرسا تەسىر قىلىدۇ.

گۈل يېغى بىلەن ياكى گۈل يېغىدا مەستىكىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن غار ـ غار قىلسا بولىدۇ.

قاتتىق چىش ئاغرىقىدا ئاقىرقەرھا بىلەن ئازراق كاپۇرنى ئارىلاشتۇ-رۇپ ياكى 12 گرام گۈل يېغى بىلەن 0.5 گرام ئەپيۇننى قاينىتىپ، ئۇنىڭدا رەختنى ھۆل قىلىپ چىشلارغا قويسا پايدىلىق.

يەسمەن يوپۇرمقىنىڭ قاينىتمىسى، ئانار يىلتىزى پوستىنىڭ قاينىتمىسى بىلەن غار ـ غار قىلسا بولىدۇ.

24 گرام تەمرى ھىندى سۇيى بىلەن ئارپا ئېشى بۇ خىل چش ئاغرىقىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەپيۇن ياكى بەزرۇلبەنجى ياكى ھەببۇلئاس يوپۇرمقى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ئېلىپ، بىنەپشە يېغى ياكى سىركىدە قاينىتىپ، بىر قانچە قېتىم غار ـ غار قىلسا پايدىلىق.

سىركە بىلەن تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا ياخشى بولىدۇ. ئىسسىق ماددىدىن بولغان چش ئاغرىقىدا تۇزنىڭ مىقدارى ئاز بولسا، سوغۇقتىن بولغىنىدا تۇز كۆپ بولسا پايدىلىق.

خەشخاش يىلتىزىنى سوقۇپ، گۈل يېغىدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ، ئاغرىق بار چىشنىڭ قارشى تەرىپىدىكى قۇلاققا تېمىتسا ھەم سىركە بىلەن بىللە ئۇنى زىمات قىلسا بولىدۇ.

سۇمبۇل ياكى ھەشقېپچەكنىڭ بىرسىنى ئاغرىق بار ئورۇنغا قويسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

مامىرانچىننى چاينىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

كالا يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىنى ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

غىزاسىغا ھۆل سوغۇق نەرسىلەر يېگۈزۈلىدۇ. ئىسسىق ۋە يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن چەكلىنىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئىسسىق ھاۋا، ئىسسىق سۇ ۋە ئىسسىق تەبئەتلىك نەرسىلەر تەسىر قىلسا ئاغرىق يەڭگىللەيدۇ، سوغۇق نەرسىلەر تەسىر قىلسا ئاغرىق كۈچىيىدۇ.

[داۋالاش] پاقىيوپۇرمقىنىڭ يىلتىزىنى چاينىسا ياكى سىركىدە قاينىتىپ غار ـ غار قىلسا بولىدۇ.

دارچىننى چاينىپ بەرسە ۋە چشنىڭ تۈۋىگە قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەك ياكى سامساقنى قورۇپ، ئىسسىق ھالەتتە چىشقا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

3 گرام قارىمۇچنى گۈلابتا قاينىتىپ، غار ـ غار قىلسا ياكى ئاقىرقەرـ ھانى سىركىدە قاينىتىپ، غار ـ غار قىلسا پايدىلىق.

شەھمەنزەلنى سىركە بىلەن زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ غار ـ غار قىلسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

تۇخۇم سېرىقىنى ئىسسىتىپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا پايدىلىق.

قىچا بىلەن ھەكنى سىركىدە قاينىتىپ، غار ـ غار قىلسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئاقىرقەرھا، قۇرۇق پىننە، سۆئىتەر ھەر بىرى 6 گرامدىن، ھەممىسىنى 250 گرام سىركىدە قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە غار ـ غار قىلسا، سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇغداي كېپىكى بىلەن ئاش تۇزىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، خالتىغا قاچىلاپ، سىرتىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە، يەلدىن بولغان چىش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، شاتىرەنجى ھىندى، بۆرەئەرمىنى ھەر بىرى 6 گرامدىن، ھەممىسىنى ئېزىپ، قائىدە بويىچە چىش پاستىسى تەييارلاپ ئىشلەتسە، سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا پايدىلىق.

غىزاسىغا ئىسسىق ھەم دورا ـ دەرمەكلەر سېلىنغان غىزالار بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك، ھۆل ۋە سوغۇق نەرسىلەر مەسىلەن: سۈت، قېتىق، ھۆل مېۋە ـ چېۋىلەر ۋە سەي ـ كۆكتاتلار، سوغۇق سۇ قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

قۇرت يېيىشتىن بولغان چىش ئاغرىقى

بۇزۇق ھۆللۈك سەۋەبىدىن چىشتا قۇرت پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن چىشلار كاۋاكلىشىپ ئاغرىش بولىدۇ.

[داۋالاش] شاپتوۇل يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن غار ـ غار قىلسا پايدا قىلىدۇ.

قىزىل زەمچىنى ئېزىپ، ئۇنى قۇرت يېگەن چش كاۋىكىغا قويۇپ قويسا بولىدۇ.

شەھمەنزەل، سۇزاپ يوپۇرمىقى، قىچا، ئاقرەقەرھا، پىياز ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى چوغ ئۈستىگە قويۇپ، نەيچە ئارقىلىق ئۇنىڭ ئىسىنى (تۈتۈنىنى) قۇرت يېگەن چىشقا يەتكۈزۈپ بەرسە پايدىلىق.

بەرەنگى كابىلىنى قىزىل رەختلىك خالتىغا قاچلاپ قاينىتىپ، ئۇنىڭ قاياناتمىسى بىلەن غار ـ غار قىلسا ھەم ئۇ خالتىنى كېسەللەنگەن چىشقا بېسىپ تۇرسا قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە چش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ھەك ياكى كۈندۈرنى چاينىسا ياكى ئاق تەنكارنى سۇركەپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ئانار پوستىنى سىركىدە ئېزىپ، قۇرت يېگەن چىشقا تېمتىسا ياكى ئانار پوستىنى سىركىدە قاينىتىپ، سۈيىدە غار ـ غار قىلسا پايدىلىق.

قەنبىلنى يۇمشاق ئېزىپ، چىشنىڭ ئىچ ـ سىرتىدىن شال ئاققۇچە سۇركەپ بەرسە قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ، ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

زەنجۇبىلنى يۇمشاق سوقۇپ، خالىس ھەسەل ۋە سىركە بىلەن خېمىر قىلغاندىن كېيىن قۇرت يېگەن چىشنىڭ تۆشۈكىگە قويسا پايدا قىلىدۇ.

قەلەمپۇر ياغچى بىلەن چىشنى چوتكىلاپ يۇيۇپ تۇرسا، چىشقا قۇرت چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەم چىشنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ.

زەمچە بىلەن نۆشۈدۈرنى ئېزىپ، قۇرت يېگەن چش كاۋىكىغا قويسا قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ، ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.

قەلەمپۇر يېغى ياكى دارچىن يېغىنى پاختا شارىكىغا سۇركەپ قۇرت يېگەن چىشنىڭ تۆشۈكىگە قويسا، ئاغرىقنى دەرھال پەسەيتىدۇ.

كۈدە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، سامساق ھەر بىرى 3 گرامدىن، ھەممىسىنى 12 گرام مومغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆيدۈرۈلىدۇ، ئاندىن

قائىدە بويىچە نەيچەئارقىلىق تۆتۈننى كېسەللەنگەن چىشقا يەتكۈزۈپ بەرسە قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

غىزاسىغا ئاسان ھەزىم بولىدىغان غىزالار ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. غەلىز، يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن چەكلىنىدۇ.

چىش قاماپ قېلىش

ئاچچىق ـ چۈچۈك، قابىز نەرسىلەرنى چاينىاش، يېيىش ھەم ئاچچىق خىلىتلارنىڭ تەسىرىدىن چىشلار قاماپ قالىدۇ. بۇنىڭدا ئاچچىق كېكىرىدۇ، ئاغزى ئاچچىق بولىدۇ، ئاغزىدىن سۇ كۆپ كېلىدۇ.

【داۋالاش】 يېڭى سۈتنى يالغۇز ھالدا ياكى ئۇنىڭغا خورمىنى چىلاپ، سۈيىدە غار ـ غار قىلسا پايدىلىق.

پىستە، ياڭاق مېغىزى، نارجىل مېغىزى، بادام مېغىزلىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم چاينىاپ بەرسە ياكى سوقۇپ چىشقا سۈركەپ بەرسە، چىشنىڭ قاماپ قېلىشىنى يوقىتىدۇ.

سەمغى ئەرەبى ياكى سۇزاپىنى سوقۇپ سۈركەپ بەرسە، چىشنىڭ قاماپ قېلىشى تېز يوقىلىدۇ.

تاتلىق نەرسىلەر ھەم گۈلاب بىلەن داۋاملىق غار ـ غار قىلىپ بەرسە، چىش قاماپ قېلىش تېز يوقىلىدۇ.

چىش مىدىرلاپ قېلىش

بۇنىڭدا چىش مىلىكى يۇمشاپ بوشاپ قالغانلىقتىن چىش مىدىرلاپ قالغانلىقى بىلىنىدۇ، چىش مىلىكى ئاقىرىپ چىش كۆتەكلىرى كۆكىرىپ قالىدۇ، چىش بوشاپ قاتتىق قۇرۇق نەرسىلەرنى چاينىيالمايدۇ، چىش ئاسانلا چۈشۈپ كېتىدۇ، ئادەتتە ئاغرىمايدۇ، چىش ئۇزراپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ.

【داۋالاش】 موزا، ئانار پوستى، پوستى بىخ كەبىر، سەئىدى كوفى، تۇتىيا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ

قاينىتىپ، سۈيىدە غار ـ غار قىلسا، ئاجايىپ ياخشى تەسىر بولىدۇ.

قىزىلگۈلنى ئەرقى گۈلابتا قاينىتىپ، غار ـ غار قىلسا بولىدۇ.

مەستىكى، ئۇدھىندى، تاباشىر قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى يەككە ھالدا قوشۇپ، چىش پاستىسى تەييارلاپ ئىشلەتسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

غىزاسىغا لەتىپ ۋە ئاسان ھەزىم بولىدىغان تائاملار مەسىلەن: ئوغلاق گۆشى بىلەن چۈجە گۆشى، تۇخۇم سېرىقى ۋە باشقىلار يېگۈزۈلىدۇ. قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتكەن ھالەتلەردە ھۆللۈك يەتكۈزۈش مەقسىتىدە سۈت، ئارپا ئېشى، مائۇللەھمى قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، غەلىز، ئېغىر يەنى تەستە سىڭىدىغان، قۇرۇق غىزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

چىش رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىش

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن چىشنىڭ نورمال رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

【داۋالاش】 يۇمىلاق زىراۋەندىنى ئېزىپ، سۈركەپ بەرسە، چىش پارقىراق ھەم ئاق ھالەتكە كېلىدۇ.

ساپ ھەسەلنى بارماق بىلەن چىشقا ياخشى سۈركەپ، سەئىدىنى يۇمشاق ئېزىپ، چىشقا سۈركەپ بەرسە ۋە خالىس ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە، شىپالىق ئۇنۇم بېرىدۇ.

قۇرۇق غىزالار مەسىلەن: قورۇلغان گۆش قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

چىش مىلكى كېسەللىكلىرى

چىش مىلكى يالليۇغى

چىش مىلكىدە ئىششىش، قىزىرىش، ئاغرىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

【داۋالاش】 سۇماقنى گۈلابتا ئېرىتىپ، سۈيىدە غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەينۇلا يوپۇرمىقىنى قابىز شارابقا چىلاپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا پايدىلىق.

سېمىز ئوت كۆكىنىك سۈيى، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى، مارجان شوخلا كۆكىنىك سۈيى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى يەككە ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ غار ـ غار قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

مېغىزى فىلوس خىيارشەنبەرنى سىركە ياكى گۈلابتا ئېرىتىپ، ئىلمان ھالدا غار ـ غار قىلسا پايدىلىق.

140 گرام مارجان شوخلا كۆكىنىك سۈيىگە 36 گرام گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە غار ـ غار قىلسا ياكى سۈتنى ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا پايدىلىق.

3 گرام بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، 7 دانە چىلان شىرىسى، 5 گرام ئوسۇك ئۇرۇقى شىرىسىنى يەككە ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، 120 گرام ئەرقى شاھتەرە چىقىرىپ، 24 گرام نىلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەبرى ياكى زەمچىنى يەككە ھالەتتە قوشۇپ ئېزىپ، چىش مىلىكىگە چاپسا ناھايىتى پايدىلىق.

زەرچۆە بىلەن زەمچىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، چىش پاستىسى ياساپ ئىشلەتسە پايدىلىق.

قۇرۇق يۇمغاقسوت، ئانار گۈلى، قىزىل سەندەل، فوپەل، سۇماق ھەر بىرى 6 گرامدىن، بۇلارنى سۇ ياكى سىركىدە قاينىتىپ، چىش پاستىسى قىلىپ ئىشلەتسە، ئىسسىقتىن بولغان يالۇغلىنىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئانار گۈلى، ئانار پوستى، گەزمازمج، موزا ھەر بىرى 42 گرامدىن، ھەممىسىنى ساپ سىركىدە قاينىتىپ، غار ـ غار قىلسا ئىسسىقتىن بولغان يالۇغنى قايتۇرىدۇ ھەم قاناشنى توختىتىدۇ.

غىزاسىغا ئىسسىق تائاملار، قورۇلغان گۆش، كاۋاپ قاتارلىقلار يېگۈزۈلىدۇ. ھۆل سوغۇق، بەلغەم ماددىسى پەيدا قىلىدىغان غىزالار يەنى سوت،

قېتىق ۋە باشقىلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

چىش مىلىكى قاناش

چىش ملىكى كۆپۈشۈپ قاناش بولۇپ، بىمار ناھايىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ، چىشلار مىدىرلاپ قالىدۇ ھەم قايسى خىلىتتىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ خاس ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

[داۋالاش] كۇندۇر، ئاقاقىيا، سەنگى جاراھەت، موزا، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل چېكى، سارغايتىلغان زەمچە، ھەممىسىنى تەڭ مىقدار ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، چىش پاستىسى تەييارلاپ ئىشلەتسە، چىش ملىكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئانار گۈلى، تاباشىر، سەرپىستان، گەزمازەج، ئاچچىق ئانار پوستى، قىزىلگۈل ھەر بىرىنى 21 گرامدىن ئېلىپ چىش پاستىسى تەييارلاپ ئىشلەتسە قان توختىتىدۇ.موزا، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، سارغايتىلغان زەمچە 9 گرامدىن، بۇلارنى سۇدا ئېزىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن سۈيىدە غار ـ غار قىلسا، قان توختىتىدۇ. بىمار ساپ ھاۋالىق پاكىز ئورۇنلاردا تۇرۇشى كېرەك.

مەسئۇل مۇھەررىرى: پەتتار مەخمۇت
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھانگۇل، نىساگۇل

ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش خەزىنىسى
(يەككە دورا بىلەن داۋالاش قىسمى)

تۈزگۈچى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
ئەكبەر مۇھەممەت

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلىپ تارقاتتى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66-قورو، پوچتا نومۇرى 830001)
شىنجاڭ «قەشقەر گېزىتى» باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
1168×850 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 11.25 باسما تاۋاق
2000-يىل 11-ئاي 1-نەشرى، 1-قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 1—5000

ISBN7—5372—2590—7/R. 324
باھاسى: 15.80 يۈەن