ئۇيغۇر تىبابەت
رېتسېپلىرىدىن مىراسلار

7

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇر تېبابىتى رېتسېپلىرىدىن مىراسلار

(7)

نەشرگە تەييارلىغۇچى: تەۋەككۇل قۇربان

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

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

Ⅰ.维… Ⅱ.塔… Ⅲ.维吾尔族—民族医学—处方—汇编—维吾尔语（中国少数民族语言）
Ⅳ.R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 035856 号

责任编辑：阿不力克木·努尔买买提阿吉
责任校对：热依汗·努尔

维吾尔医处方遗产（7）
（维吾尔文）

塔瓦库力·库尔班　整理

*　*　*

新疆人民卫生出版社出版
（乌鲁木齐市龙泉街 66 号　邮编 830001）
新疆畜牧印刷厂印刷
新疆新华书店发行

*　*　*

787×1092 毫米　32 开本　2.875 印张
2004 年 5 月第 1 版　2004 年 5 月第 1 次印刷
印数:1 — 5000　总定价(6、7、8 册):14.40 元

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كىرىش سۆز

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

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

بۇ كىتابچە كەڭ كىتابخانلارنىڭ قىممەتلىك پايدىلىنىش ماتېرىيالى بولالايدۇ.

نەشرىياتتىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

باش تەمرەتكىسىنىڭ ئىلاجى 1

قىچىشقاقنىڭ ئىلاجى 1

ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشنىڭ ئىلاجى 2

قۇلۇنجىنىڭ ئىلاجى 3

باللار چۇچۇك كېسىلىنىڭ ئىلاجى 5

باللاردىكى قۇلاق ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى 6

بوۋاسىرنىڭ ئىلاجى 7

ئۈچەي جاراھىتىنىڭ ئىلاجى 8

ئىسھالنىڭ ئىلاجى 9

ئۈچەي ئىششىقىنىڭ ئىلاجى 11

بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئىلاجى 12

بۆرەك ئىششىقىنىڭ ئىلاجى 13

بۆرەك ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى 13

بۆرەك سىلىنىڭ ئىلاجى 14

سۈيدۈك تېمىپ كېلىشىنىڭ ئىلاجى 15

سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىشىنىڭ ئىلاجى 16

سىيىپ يېتىشنىڭ ئىلاجى 18

قان سىيىشنىڭ ئىلاجى 18

مەقئەت قىچىشىشىنىڭ ئىلاجى 19

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

www.uyghurkitap.com

بالياتقۇ بوۋاسىرىنىڭ ئىلاجى 66

بالياتقۇ ئىششىقىنىڭ ئىلاجى 66

بالياتقۇ سەرتانىنىڭ ئىلاجى 69

ھىستېرىيە 70

مەنىي كەملىكىنىڭ ئىلاجى 71

سىفلىس كېسىلىنىڭ ئىلاجى 73

باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار 75

يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار 77

ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار 80

20 ……
21 ……
23 ……
25 ……
28 ……
30 ……
31 ……
33 ……
34 ……
38 ……
41 ……
45 ……
46 ……
47 ……
49 ……
52 ……
53 ……
55 ……
56 ……
57 ……
60 ……
62 ……
64 ……
66 ……

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

باش تەمرەتكىسىنىڭ ئۇلاجى

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

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

قىچىشقاقنىڭ ئۇلاجى

20 گرام قىچىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركىدە ئېزىپ چاپقاي.

موزنى سىركىدە ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، ئىنتايىن مەنپەئەت قىلغاي.

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

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

ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىشنىڭ ئىلاجى

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

جاۋارىش ئۇدنىڭ تەركىبى: ئۇد قىمارى 20 گرام، قۇستە تەلخ

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

بۇ كېسەلگە ئاساسلىقى ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى سەۋەب بولۇر.

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

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

قولۇنجىنىڭ ئىلاجى

سانائى مەككى 20 گرام، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە

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

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

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

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

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

تەركىبى: مەھمۇدى بەش گرام، شەھمەنزەل 10 گرام، مەستىكى

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

بالىلار چوچۇك كېسىلىنىڭ ئىلاجى

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

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

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

بالىنىڭ چوچۇك بولغانلىقىنىڭ يەنە بىر سەۋەبى دىمىقىدا ئىششىق بولغاندىن بولىدۇ.

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

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

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

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

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

بالىلاردىكى قۇلاق ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى

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

هورنى كىرگۈزگەي. دىمىقىغا بارسا ئاغرىق يوقىلىدۇ.

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

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

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

بوۋاسىرنىڭ ئىلاجى

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

يەنە بىر ئىلاجى: ھەببى مۇقەل بېرىلگەي.

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

دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ كۇمىلاچ قىلىپ، ھەر كۈنى 10 گرامدىن يېگەي.

بوۋاسىردا قان كۆپ كەلسە ئىترىفىل مۇقەل بېرىلگەي.

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

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

غىزاسىغا زىغىرسۈيى، سۈزمە قىلغان كالا قېتىقىنى قوشۇپ ئىچكەي.

ئۈچەي جاراھىتىنىڭ ئىلاجى

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

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

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

يەنە گۈلابتا ياكى ئالما شەربىتىدە رۇۋەننى چىلاپ ئىچكەي.

ئىسھالنىڭ ئىلاجى

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

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

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

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

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

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

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

قۇرسى گۈل قاندىن بولغان ئىسھالنى يوق قىلۇر.

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

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

بۇ قۇرس جىگەرنىڭ يارا بولغىنىغا مەنپەئەت قىلۇر.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۆچەي ئىششىقىنىڭ ئىلاجى

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

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

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

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

يەنە كۆنجۈت پوستى بىلەن يېسە، زەنجىۋىل، بەدىياننى يېسە مەنپەئەت قىلۇر. شاھتەرىنى ھېلىلە بىلەن يېسە مەنپەئەت قىلۇر. يەنە خام سامساقنى يەتتە كۈن ناشتىدا يېسە مەنپەئەت قىلۇر. شاتۇتنى قاينىتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلۇر. ئاق ئۈجمىنىڭ يوپۇرمىقىنى ياكى يىلتىز پوستىنى سوقۇپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلۇر.

مەجۇنى نوجاھ مەنپەئەت قىلۇر، تەركىبى: قارا ھېلىلە، ھېلىلە

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

بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئىلاجى

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

تەركىبى: مىگدىۋانە ئۇرۇقى 60 گرام، ئەپيۇن 30 گرام، زەپەر 15 گرام، سۇمبۇل ئۈچ گرام، ئاقىرقەرھا، پەرپيۇن ئالتە گرامدىن، قۇندۇزقەھرى ئۈچ گرام، بوزبۇغا، مەرۋايىت، دورۇنجى ئەقرەبى 0.5 گرامدىن. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 270 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ھەر كۈنى ناشتىدا ئۈچ گرامدىن يېگەي. غىزاسىغا تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ، سەمغى ئەرەبى، سەۋزە ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يېگەي.

بۆرەك ئىششىقىنىڭ ئىلاجى

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

يەنە بۇ شەربەتنى ئىچكەي:

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

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

بۆرەك ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى

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

شېكەر سېلىپ ھەمىشە ئىچكەي.

يەنە بىدەنجىر يوپۇرمىقىنى تاماقتىن كېيىن ئۈچ گىرامدىن ئىس-تېمال قىلغاي. پىستىنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇغا سېلىپ قايىنىتىپ، سۈنىڭ ئۈستىگە ئۆرلىگەنىدە مائول ئۇسۇل قوشۇپ ئىچكەي. ھۆللۈك مېۋىلەردىن پەرھىز قىلغاي. ئاندىن يەس-مەن يىغى ياكى سەۋسەن يىغىنى قۇندۇز قەھرى بىلەن مەقئەتنىڭ ئەتراپىغا سۈرتكەي. يەنە سۈزاپنىڭ سۈيىنى ئىپار بىلەن ھەببى بىلسان يىغى بىلەن مەقئەت تۆشۈكىگە تېمىتقاي.

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

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

يۈرەك سىلىنىڭ ئىلاجى

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

قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ سۈيىنى ئىچكەي، شۇمشا، تەرخەمەك ئۇرۇقى-نى قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچكەي.

غىزاسىغا قوينىڭ پاچاق شورپىسىنى توخۇ

گۆشى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلغاي.

سۈيدۈك تېمىپ كېلىشىنىڭ ئىلاجى

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

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

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

ھەببۇلئاس بەرگى، ئالما يوپۇرمىقى، ئەينۇلا يوپۇرمىقى، ئەنجۈر يوپۇرمىقى، مورمەككى، كەندىر، گۈلنار، شاھى بەللۇت ھەربىرى توققۇز گرامدىن، يۇقىرىقى دورىلارنى كىشمىش ئۈزۈمدە قايىنتىپ

سۈزۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 21 گرامدىن ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

يەنە بۇ كۆملاچنى يېگەي.

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

يەنە تۆۋەندىكى مەجۇن ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر.

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

سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش ئىسسىقتىن بولسا، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ، تومۇرى توم، تېز سالىدۇ. تەشنالىقى زىيادە بولىدۇ.

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

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

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

غىزاسىغا چۈجە گۆشى شورپىسىغا چالا سوققان زاراڭزىنى شىرە تارتىپ ئىچكەي.

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

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

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

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

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

سىيىپ يېتىشنىڭ ئىلاجى

بۇ بۆرەكنىڭ سۇسلۇقىدىن بولۇر ھەمدە سۈيدۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن، دوۋساق سوغۇقلۇقىدىن بولۇر.

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

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

ئەگەر قوينىڭ دوۋسىقىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە مەنپەئەت قىلۇر.

قان سىيىشنىڭ ئىلاجى

بۇ كېسەل بەدىنى ئاجىزلىقتىن بولۇر.

ئىلاجى: ئاۋۋال قىيفال تومۇرىدىن قان ئالغاي. يەنە ھىجامەت

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

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

مەقئەت قىچىشىشنىڭ ئىلاجى

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

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

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

بەل ئاغرىقنىڭ ئىلاجى

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

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

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

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

بۇ شەربەت مەنپەئەت قىلۇر.

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

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

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

مۇپاسىلنىڭ ئىلاجى

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

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

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

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

ئەگەر مۇپاسىل سەپرادىن ياكى بەلغەمدىن بولسا بۇ مەتبۇخنى ئىچكەي.

تەركىبى: سانائى مەككى 15 گرام، نېلۇپەر، گۈلسۇرۇخ، پىرسىياۋشان، بەديان، كاسنىنە ھەربىرى ئالتە گرامدىن، سۆرۈنجان سەككىز

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

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

ئەگەر مۇپاسىل يەلدىن بولسا ھەببى كۇچۇلا يېگەي.

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

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

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

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

ئەگەر مۇپاسىلدا ھارارەت بولسا، ئۈچ گرام بادام يېغىنى تەمرى

ھىندى سۈيىدە كۆمىلاچ قىلىپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ مەجۇننى يېگەي:

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

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

يەنە بۇ ھەبنى يېگەي.

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

نوقرەسلىك ئىلاجى

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

نۇقرەسكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

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

يەنە سۇفۇپى سۆرۈنجان پايدىلىقتۇر.

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

يەنە نۇقرەسكە بۇ زىمات مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

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

سۆرۈنجان ئالتە گرام، سەبرى ئۈچ گرام، زەرچۆۋە توققۇز گرام،

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

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

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

ھەببى سۆرۈنجان مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا ۋە نۇقرەسكە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

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

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

ئەگەر كىشىنىڭ ئىسسىق يەلدىن بېغىشلىرى ئاغرىسا، خام قاپاق-

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

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

ئەگەر نۇقرەس بەلغەمدىن بولسا، مەجۇنى سۆرۈنجاننى يەپ بەرگەي.

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

ئاشقازان ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى

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

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

ئەگەر سەۋدادىن بولسا، كۆكسى كۆيگەي، تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا سالۇر.

ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى سەپرادىن بولسا، ئاۋۋال قەي قىلىش لازىمدۇر.

قوغۇن يىلتىزى، بىخ سۇس 15 گرامدىن، سىرىقچېچەك، تۇرۇپ ئۇرۇقى توققۇز گرامدىن، يۇقىرىقى دورىلارنى 21 گرام سۇدا قاينىتىپ بىر گرام قالغاندا سۈزۈپ، ئاۋۋال تۇز سېلىپ ئىچىپ قەي قىلغاي.

ئەگەر مىزاجى ئىسسىقتىن بولسا، ئارپا سۈيىگە سىركەنجەبىل قوشۇپ ئىچىپ قەي قىلغاي، يەنە بېھى شەربىتى، لىمون شەربىتى ئىچكەي.

ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى بەلغەمدىن بولسا، زەنجەبىل، قارىمۇچ، مەستىكى، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم قاتارلىقلارنى قوشۇپ سوقۇپ، تاسقاپ، ناۋات قوشۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە ئالتە گرامدىن يەپ بەرگەي.

ئەگەر سەۋدادىن بولسا، سەۋدانى ئىخراج قىلغۇدەك مۇسھىل ئىچكەي. كونا گۆشتىن، قۇرۇق تائامدىن پەرھىز قىلغاي. يەنە داۋائى مىشكى يەپ بەرگەي.

داۋائى مىشكىنىڭ تەركىبى: ئامىلەدىن 30 گرامنى بىر كېچە قىزىلگۈل سۈيىگە ياكى كالا سۈتىگە چىلاپ، سۈزۈپ قۇرۇتۇپ، 800 گرام سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 600 گرام قەنت، 21 گرام ھەسەل سېلىپ قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىلگۈلدىن 20 گرام، سەئدە 15 گرام، قەلەمپۇر، ئاسارۇن، مەستىكى

ئۈچ گرامدىن، قاقىلەكبار، بەسباسە، خىرپە، جۇزبۇۋا، زەرنەپ ھەربەرىنى ئالتە گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، 15 گرام زەپەر، ئىككى گرام ئىپارنى سالايە قىلىپ، كۆلابتا ئېزىپ، ھەسەل بىلەن قەنتكە قالغان دورىلارنى سېلىپ، تاماقتىن كېيىن توققۇز گرامدىن يېگەي.

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

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

ئاغرىقى پەسەيگەندىن كېيىن مەجۇنى كۇمۇنى يېگەي. قارابادىندا كۆرسىتىلىشىچە، ئەگەر ئاشقازان ئاجىز بولسا سوغۇقتىن بولۇر. مىزاجى بەلغەم بولۇر.

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

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

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

ئاشقازان ئاجىزلىقىنىڭ ئىلاجى

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

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

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

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

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

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

يەنە ئاشقازان ئاجىزلىقىغا تۆۋەندىكى مائۇلئۇسۇلنى ئىچكەي. بىخ كەبىر، بەديان يىلتىزى، بىخ كەرەپشىدىن 18 گرام، ئىزخىر، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەديان رۇمى، يەرلىك بەديان، بوزىدان، سۈزاپ، گاۋزىبان، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، جۇۋىنە، كاسنە 10 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا، سۇمبۇل، ھەببى بىلسان، ئۇدبىلسان، ئاچچىقتاۋۇز ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان ھەربىرى ئالتە گرامدىن، بىخ سۇس ئۈچ گرام، ئەنجۈر 20 دانە، شوخلا، قىزىلگۈل، كاسنە يىلتىزى ئۈچ گرامدىن، قەنت بىر جىڭ، يۇقىرىقى دورىلاردىن قىيام قىلىپ ئىچكەي.

ھەيز كۆپ كېلىشنىڭ ئىلاجى

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

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

قۇرسى كەھرىۋانىڭ تەركىبى: كەھرىۋا، بىخ مارجان، تېشىلگەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

ئەگەر تۇغۇتتىن كېيىن خۇن كۆپ كەلسە، بېھى شەربىتى ئىچكەي.

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

تال ئېششىقىنىڭ ئىلاجى

ئالامىتى: تال جايلاشقان يەرنى تۇتسا قاتتىق ئاغرىغاي.

داۋاسى: قۇرسى كەھرىۋانى سىركەنجەبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكەي.

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

ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئۈچ گرامدىن سىركەنجۇبىل شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىگەي.

غىزاسىغا نوقۇت، كونا سىركە قوشۇپ ئىچكەي.

ئەگەر تالدا يەل بولسا، ئاغرىغان يەرنى باسقاندا ئاغرىق پەسەيگەي. بۇنىڭغا شەربىتى دىنار ئىچكەي. تۆۋەندىكى سۇفۇپمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

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

يەنە كاسىنە، شوخلا، تال غازىڭىنىڭ سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ قايىنىتىپ، سىركە ۋە شېكەر قوشۇپ ئىچكەي.

ئىچى سۈرۈشنىڭ ئىلاجى

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

تۆۋەندىكى ھەب ئىسھالغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: ئەپيۇن، سەندۇرۇچ، كۈندۈر، مورمەككى، زەپەر، دارچىن قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ھەب قىلىپ، تاماقتىن كېيىن ئالتە گىرامدىن يېگەي.

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

ئەگەر توشقان قېنىنى قۇرۇتۇپ يېسە ئىسھال يوق بولىدۇ.

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

ئۈسسۈزلۇقىغا تۆمۈر داغمال سۈيىنى قېتىق بىلەن قوشۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

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

داۋاسى: زىرە شەربىتىنى ئىچكەي.

ئەگەر سەپرادىن ئىچى سۈرسە، شەربەتى زىخنى ئىچكەي.

تەركىبى: 70 گرام زىخنى قايناق سۇغا چىلاپ، سىقىپ، توخۇمنىڭ ئېقىنى قويۇپ يەنە بىر قايىنىتىپ سۈزۈپ، 150 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈچ قوشۇق قايناق سۇغا بىر قوشۇق ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي.

ئىسھالنىڭ قاندىن بولغىنى ئىككى خىل بولىدۇ.

يۆتەلنىڭ ئىلاجى

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

تۆۋەندىكى لوئوقى قوتىن يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

تۆۋەندىكى لوئوقى زىغىر يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

تۆۋەندىكى گاۋزىبان شەربىتى يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، بىخ سۇس، قاراسۇنا ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، چىلان 12 دانە، ھەمىشباھار، گۈلى گاۋزىبان 38 گرامدىن، زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى 13 گرامدىن، دورىلارنى قايىنتىپ كۆنگە ئىككى قوشۇقتىن ئىچىپ بەرگەي.

تۆۋەندىكى لوئوق شۇمشا يۆتەلگە شىپا بولۇر.

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

تۆۋەندىكى پىرسىياۋشان شەربىتى يۆتەلگە شىپا بولۇر.

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

بىخ سۇس شەربىتىنى ئىچىپ بەرسە يۆتەلنى پەسەيتكەي.

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

تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە يۆتەلنى پەسەيتكەي.

ئاچچىق بادام مەجۇنى:

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

كۈنىگە ئۈچ گرامدىن ئۈچ ۋاخ ئىستېمال قىلسا يۆتەلگە شىپا بولۇر.

2 ـ نۇسخىسى:

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

ھەببى سۇس:

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

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

شەربىتى سۇس:

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

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

ئەنسىل قىيامى:

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

شەربىتى ئەنسىل:

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

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە سەرپىستان شەربىتى بەرگەي.

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

لاپ ئىستېمال قىلىغاي.

مەجۇنى سەرتان:

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

باھ ئاجىزلىقىنىڭ ئىلاجى

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

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

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

مەجۇنى لوبوبى كەبىر ۋە سەغىرلەر كۆپ مەنپەئەت قىلغاي.

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

بىر جىڭ سۈتكە بىر جىڭ ھەسەل قوشۇپ قايىنىتىپ، ھەر كۈنى ئاز - ئازدىن ئىچىپ بېرىش ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

بېلىق گۆشى، قوينىڭ كاللىسى، دۈمبە، بۇغداي، نوقۇت، ئارپا، گۈرۈچ قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قازانغا سېلىپ، بىر كېچە - كۈندۈز قايىنىتىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن جوز يېغىدىن ئالتە گرامدىن قوشۇپ ئىچكەي.

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

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

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

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

ئېپار بىر گرامدىن، بۇ دورىلارنى سوقۇپ ياغ ۋە ئېپارغا ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي ئەزاغا ياكى توققۇز كۆز رايونىغا سۇرتۇپ بەرسە، جىنسىي ئەزا ئۇزۇن بولۇر.

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

غىزاسىغا نېپىز دارچىن، قۇشقاچ، كەپتەرلەرنى كاۋاپ قىلىپ يېگەي.

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

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

بۇنىڭ داۋاسى: سىركەنجىۋىل بوزورى ياخشى مەنپەئەت قىلغاي. غىزاسىغا توخۇ، قۇشقاچ گۆشى، سۈت، شورپىلارنى ئىچكەي. پەرپە-يۇن يېغى، قۇستە يېغى، قۇندۇز قەھرى، شەترەنجى ھىندى، ئاقىر-قەرھا، پىلپىل، ئوبھەل قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۇلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۈچ گرامدىن ئىچسە ھەم سىرتىدىن ياغلاپ بەرسە كۆپ مەنپەئەت قىلۇر.

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

ئەزاغا سۈركەپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلسا مەنپەئەت قىلغاي.

بەدەن ئۇرۇق، مېڭىنىڭ ئاجىز ۋە ئىسپېرمىنىڭ ئاز بولۇشى قۇرۇق سوغۇقتىن بولۇر.

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

زەنجىۋىل مۇرابباسى، ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلارنى يېگەي.

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

جىنسىي مۇئامىلىدىن ئۇزاق مۇددەتكىچە پەرھىز تۇتقاي.

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

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

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

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

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

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

بىر قىسىم يۈرەك ئىسسىقلىقىدىنمۇ جىنسىي ئەزانىڭ قوزغىلىشى سۇس بولۇر.

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

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

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

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

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

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

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

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

باھ ئاجىزلىقى بەلنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا يەلنىڭ يوقلۇقىدىنمۇ بولۇر.

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

بۇنىڭغا ماددەتولھايات، سۈت، نېپىزدارچىن، توخۇ گۆشى، تۇ-خۇم سېرىقى يېگەي.

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

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

پالدۇر مەنى يورۇپ كېتىشنىڭ ئىلاجى

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

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

ئىسسىيېرمىنىڭ تېز ھەم كۆپ كېلىشى ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق زىيادە بولۇپ، قۇۋۋەت ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ.

بۇنىڭدا جىنسىي ئەزا ھەرىكەتسىز تۇرۇپ ناھايىتى كۆپ ئىسسىپىرما ئىختىيارسىز چىقىپ كېتۇر.

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

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

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

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

ئىسپېرما كۆپ كېلىشنىڭ ئىلاجى

ئىسپېرمىنىڭ كۆپىيىشى بەدەننىڭ سېمىزلىكىدىن ۋە قاننىڭ كۆپلۈكىدىن بولۇر.

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

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

ئىسپېرمىنىڭ كۆپ بولۇشى يەلدىنمۇ بولۇر.

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

كۆپ ئىھتىلام بولۇشىنىڭ ئىلاجى

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

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

ئىلاجى: قان ئالغاي. سوغۇق شەربەتلەرنى ئىستېمال قىلىش زۆرۈردۇر.

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

كەتكەنلىكتىن بولۇر. بۇنىڭغا ماددەتۇلھايات ۋە لوبوبى كەبىر بەرگەي.

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

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

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

شادىيانەچ، كۇدە ئۇرۇقىنى قورۇپ ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلغاي.

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

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

يەلدىن بولغان جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ ئىلاجى

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

داۋاسى: قەي قىلغاي، سۈركە بەرگەي.

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

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

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

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

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

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

جىنسىي ئەزا ۋە ئۈرۈقدان ئىششىقلىق ئىلاجى

ئەگەر جىنسىي ئەزا ۋە ئۈرۈقدان ئىششىقلىرى سەپرادىن بولغان بولسا، جىنسىي مۇئامىلە قىلغاندا ئىسپېرما چىقمىغاي. ئەگەر قاندىن بولسا ئىششىقنىڭ رەڭگى قىزىل ھەم قىزىق بولۇر، ئەگەر سەپرادىن بولغان بولسا، ئىششىقنىڭ رەڭگى سېرىق، قىزىق بولۇر، سۈيدۈكى تۇتۇلۇر.

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

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

ئارپا ئۇنى، لوۋيا ئۇنى، نوقۇت ئۇنى، گۈل يېغى، زەپەر قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىششىق بار جايغا چاپلاي.

بابۇنە، قاغا تامغىقى، زىرە، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، گۈل يېغى، زىغىر يېغى، شۈمشا يېغى، ئىسپىغۇل، ھەسەل ۋە مەيزاپ قاتارلىقلارنى ئىششىق بار جايغا چاپلاي.

ئەگەر بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن ئىششىق بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى:

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

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

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

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

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

سۈرگۈ دورىسى ئۈچۈن مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەجۇنى نوجاھ بەرگەي.

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

سۇت، قاراسۇنا سۈيى، ئاق لەيلىكگۈلنىڭ يىلتىزى، ھەمىشباھار گۈل-
نىڭ سۈيى قاتارلىقلارنى ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيىدە يۇغۇرۇپ، قوغۇ-
شۇن سۈيى، قەلەي سۈيى، ئۇپا، خەشخاش يوپۇرمىقى، قۇرۇق
خەشخاش پوستى، تۆگمەن تۇزۇندىسى، ھۆل قارا سۇنا، ھۆل يۇمغاق-
سۇت كۆكى قاتارلىقلارنى ئىششىق ئۈستىگە چاپلىقاي.

ئەپيۇن، بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ چاپسا مەنپەئەت قىلۇر.

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

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

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

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

جىنسىي ئەزا ۋە بۆرەكتە يەلنىڭ سەۋەبىدىنمۇ ئىششىق پەيدا
بولۇر.

ئالامىتى: بۇنىڭدا يەل يۆتكىلىپ تۇرار، تومۇرلىرى تارتىشقاي.

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

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

ئاياللار جىنسىي ئەزا جاراھىتىنىڭ ئىلاجى

بۇ كېسەللىكتە جىنسىي ئەزانىڭ سىرتقى تېرىلىرى سۈس بولۇپ، تېرىسى چۇشۇپ كېتىدۇ.

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

جىنسىي ئەزا ئەتراپىغا پەيدا بولىدىغان جاراھەتكە بەھمەن يىغى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ جاراھەت ئېغىر ئالمايدىغان، سۇ چىقىپ قاقاچ چۇشۇپ تۇرىدىغان جاراھەت بولۇپ، بۇ قورۇھى سايە دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ جاراھەتنى ئۈستىدىن ياخشى تازىلاپ، مۇردارسەڭگى، كۈمۈش داشقىلى قاتارلىقلارنى ھاراققا چىلاپ تۇتسا، مەرۋايىت، كۆيدۈ-

رۇلگەن خام قاپاق كۆلى، كۆيدۈرۈلگەن مىس، شادىيانەچ، ئانارگۈلى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، گۈل يېغى بىلەن تالقان قىلىپ جاراھەتكە سەپكەي.

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

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

سۆيدۈك يولى جاراھىتىنىڭ ئىلاجى

سۆيدۈك يولىغا ئۇششاق مۇدۈرلار چىققان بولسا، سۆيدۈك كۆيۈپ كېلىدۇ.

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

بىرلەشتۈرۈپ قايىنتىپ ئىچكەي.

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

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

ئەگەر سۈيدۈكى كۆپۈشۈپ، ئېچىشىپ كەلسە، ئاغرىق قاتتىق بولسا، قان ئالغاي، ئەگەر توسالغۇ خىلتلار سەۋەبىدىن بولسا، سۈيدۈ-كى تەستە كېلۇر.

گۇلقەنت گۇلابى، سىركەنجۇبىل سادده، سىركەنجۇبىل بوزۇرى-دەك مۆتىدىل دورىلارنى ئىشلەتسە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

سۈيدۈك يولىنى ئاچىدىغان دورىلاردىن كەرەپشە، جۇۋنە، رەي-ھانگۇل، كۈنجۈت يېغى، مەرزەنجۇش، سۆئتەر، بابۇنە، بىنەپشە قاتار-لىقلارنى قوشۇپ جىنسىي ئەزاسىنى يۇيۇپ بەرگەي. سۈيدۈك يولىغا تامغۇزۇشمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئەگەر توسالغۇ سۈيدۈك يولىدىكى جاراھەت ياكى مۇدۇر چاقى-دىن چىققان بولسا، سەبرىنى گۇل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قەشقەر ئۇيۇپسىنى قوشۇپ سۈيدۈك يولىغا تېمىتقاي.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورىستانى
www.uyghurkitap.com

پەتەق كېسەللىكى ئىلاجى

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

بۇ كېسەللىك ئوخشاشلا كىچىك بالىلاردىمۇ پەيدا بولىدۇ.

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

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

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

بىر قىسىم چىقۇق يەلدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا سوغۇق يەل پەيدا

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

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

مەجۇنى كۇمۇنى، مەجۇنى سەنجىرىنانى ھەمىشە يەپ بەرگەي.

بۆرەككە سۇ چۈشۈشنىڭ ئىلاجى

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

شاھى بەللۇتنى كۆيدۈرۈپ، زەيتۇن يېغىنى سەئدى كوفى يېغى

بىلەن ئارپا ئۇنى، كالا تىزىكى، ئېگىر، قارىمۇچ، ھەببۇلغار، بۆرە ئەرمىنى، زىرە قاتارلىقلارنى زەيتۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپقاي.

ھاراق ياكى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

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

زەيتۇننى قاينىتىپ قويۇقلاشقاندىن كېيىن تاغ ياغىچىنىڭ كۆلى ياكى خەرنۇپ ياغىچىنىڭ كۆلىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپقاي.

تۇغماسلىقنىڭ ئىلاجى

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

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

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

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

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

ئالامىتى: بەدىنى ئورۇق، رەڭگى سېرىق بولۇر. ھەيز قويۇق، قارا كېلۇر.

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

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

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

سۈيۈقلۇق ئېقىپ چىققاي.

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

ئاياللار سېمىز بولغانلىق سەۋەبىدىن تۇغمىسا، قورسىقى يوغان، ماتكىسى كىچىك بولغانلىقتىن، ھامىلىدار بولغاندا بالا چوڭىيالماي چۈشۈپ كېتىدۇ.

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

ئاياللارنىڭ ھامىلىدار بولماسلىقى ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ ئاستىغا دوڭغاق بولۇشى سەۋەبىدىنمۇ جىنسىي ئالاقە قىلغاندا ئىسپېرما بالىياتقۇنىڭ تۈۋىگە بارالمىغانلىقتىنمۇ پەيدا بولىدۇ.

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

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

ئالامىتى: جىنسىي ئالاقە قىلغان ۋاقىتتا ئايالنىڭ جىنسىي ئەزاسىنىڭ ئىچى قاتتىق ئاغرىغاندا ساپىن تومۇردىن قان ئالغاي. ئەنجۈر، بابۇنە، شۈمشا، زىغىر قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، كۆنجۈت يېغى قوشۇپ جىنسىي ئەزاسىغا كىلىزما قىلغاي.

تۇغماسلىق جىنسىي ئالاقىدىن كېيىنلا دەرھال قوپۇپ كېتىش

www.uyghurkitap.com

نەتجىسىدە ئۇرۇق ئۇرۇقدانغا جايلىشالماي، جىنسىي يول ئارقىلىق سىرتقا ئېقىپ چىقىپ كەتكەنلىكتىنمۇ بولۇر. يەنە قاتتىق تىرنىككەن، بەدەندە ئاغرىق پەيدا بولغان، تولا ئاچ قېلىشتىنمۇ تۇغماسلىق پەيدا بولۇر.

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

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

ھامىلدارلىقنىڭ بايانى

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

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

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

ئۇغۇل بولۇر.

ئەگەر ھامىلىدار ئايالنىڭ چىرايى بوزۇلغان، بالا سول تەرەپتە مىدىرلىغان، ئەمچەك تۈگمىسى قارا، سۈيدۈكى ئاق، ئىشتىھاسى كەم بولسا، قورساقتىكى بالا قىز بولۇر.

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

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

بەزى ھامىلىدارلاردا خاپىغان پەيدا بولسا، بۇ ئاشقازان ئاغزىدىكى خىلىتتىن بولۇر.

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

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

قىيىن تۇغۇتنىڭ ئىلاجى

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

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

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

ھامىلىدارنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا قويسا، ئۆلۈك ھامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ.

يەنە بىر دورىسى: قەترانى (يېلىم) ئوت، سۈزاپ، شەھمەنزەل ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ جىنسىي ئەزاغا قويسا، ئۆلۈك ھامىلە چۈشۈپ كېتىدۇ.

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

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

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

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

هەيز كۆپ كېلىشىنىڭ ئىلاجى

هەيزنىڭ كۆپ كېلىشىنىڭ قايسى خىلتىن ئىكەنلىكىنى بەلىش ئۈچۈن ماتكا ئېغىزىغا پاختا قويۇپ قاننىڭ رەڭگىنى كۆزەتكەي. ئەگەر قاننىڭ رەڭگى سېرىق بولسا، خۇن كۆيدۈرۈپ چىقسا، سەپرادىن بولۇر. بۇنىڭغا مەتبۇخى ھېلىلە ئىستېمال قىلغاي.

ئەگەر سەۋدادىن بولسا، بۇنىڭغا مەتبۇخى ئەفتىمۇن ئىستېمال قىلغاي.

ئەگەر بالىياتقۇ بوۋاسىرى سەۋەبىدىن قان كەلگەن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى بىر ـ ئىككى تېمىم قان كېلۇر. باش ئاغرىقمۇ پەيدا بولۇر. قان كېلىش بىلەن بىرگە ئاغرىق پەسەيگەي.

بۇنىڭ ئۈچۈن باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي. ئىككى تاپانغا لوڭقا قويغاي. قۇرسى كەھرىۋا ۋە ھەببى مۇقەل ئىستېمال قىلغاي. كۈدىنى قاينىتىپ سۈيىدە ماتكىنى يۇيۇپ بەرگەي. ئەگەر بالىياتقۇ جاراھىتى سەۋەبىدىن قان كەلسە ياكى تۇغۇتتىن كېيىن خۇن تولا ماڭسا، موزا، شاھى بەللۇت، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۈيىدە ماتكىسىنى يۇغاي. زەيتۇن يېغى، گۈل يېغى بىلەن ماتكىنى ياغلىغاي.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

باليانقۇ جاراھىتىنىڭ ئىلاجى

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

ئەگەر باليانقۇنىڭ جاراھىتى ئىچىدىن بولسا، بۇ باليانقۇدىن ئۆلۈك بالىنى تارتىپ ئالغاندىن بولۇر. بۇنىڭ داۋاسى، ئەنزىرۇت خۇنسياۋشان، كۇندۇر قاتارلىقلارنى قايىنتىپ ماتكىغا قويغاي.

باليانقۇدىن سېسىق قارا خۇن كەلسە، ئارپا سۈيى، مائۇلھەسەلگە ئوخشاش دورىلار بىلەن كىلىزما قىلغاي.

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

باليياتقۇ بوۋاسىرنىڭ ئىلاجى

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

باليياتقۇ ئىششىقنىڭ ئىلاجى

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

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

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

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

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

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

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

ئەگەر قىزىقلىق زىيادە بولسا، بىرئاز كاپۇر قوشۇپ كلىزما قىلغاي.

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

ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش، قارىغاي يېلىمى، زۇپا، كالىنىڭ

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

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

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

سەۋدانى چىقىرىش ئۈچۈن مائۇلجەبىن، ئەفتىمون شەربىتى، سىركەنجۇبىل، بوزۇرى، گۇلقەنت، سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغىغا ئۆردەك چاۋىسى، قوي سۆڭىكىدىن ئالغان قايماقنى قوشۇپ ئېزىپ ماتكىغا قويغاي.

قايسى خىلىتتىن بولسا شۇ خىلىتنى كەم قىلغاي، بولمىسا سۈيدۈكى تۇتۇلۇپ قالۇر.

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

ئەگەر بەلغەمدىن بولسا، ئىششىق يۇمشاق بولۇر.

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

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

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

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

بالىياتقۇ سەرتانىنىڭ ئىلاجى

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

سەرتاننىڭ ئىششىقى مەلۇم بولىدۇ. سەرتان بەزىدە جاراھەت بىلەن بولىدۇ.

ئالامىتى: دۈۋسۇن، قورساقنىڭ ئاستى، ئۇچىسى قاتتىق ئاغرى- غاي. ئۇنىڭدىن كەلگەن نەرسە رەڭگى قىزىل ياكى ئاقتا مايىل بولىدۇ. يۇمشىتىش ئۈچۈن بابۇنە يېغى، ئۆردەك چاۋىسى، مۇقەلگە ئوخشاش ئىسسىق دورىلارنى قاينىتىپ، سۈيىدە ماتكىنى ھەم قورسىقىنى يۇيۇپ بەرگەي. مەتبۇخى ئەفتىمۇن بەرگەي. قايناتقان سۇ بىلەن كىلىزما

قىلغاي.

شاھى بەللۇت، ئەپيۇن ۋە زەپەرنى ئاياللارنىڭ سۈتىدە ئېزىپ، ماتكىغا سۇرۇش ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

غىزاسىغا توخۇ گۆشىگە سۇماق قوشۇپ بەرگەي.

ھىستېرىيە

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

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

كېسەل سەۋەبى: جىنسىي ئالاقىنى ئۇزاق ۋاقىتقىچە قىلمىغانلىق-تىن بولۇر.

ئىلاجى: كۆپرەك جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش زۆرۈردۇر.

بۇ كېسەل تۇتار ۋاقىتتا گۈل يېغى، بىنەپشە، بابۇنە يېغى بىلەن دۈۋسۇننى ياغلاش لازىمدۇر.

سۇزاپنىڭ ئۇرۇقىنى تۇز بىلەن بابۇنە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ كىندىكنىڭ ئەتراپىنى يۇيۇپ بەرگەي.

پاچىقىغا لوڭقا قويغاي. قۇلىقىغا ئۈنلۈك ئاۋاز بىلەن تۈۋلىغاي. بارماقلىرىنى زەنبىق يېغى بىلەن ياغلىغاي ياكى ئىپار، ئەنبەر بىلەن ھۆل قىلىپ، بادام يېغى بىلەن ماتكىسىنى يۇيۇپ بەرگەي.

كۈندۈش يېغى، مۇقەل، بابۇننى كۆيدۈرۈپ دۈۋسۇنغا تاڭغاي، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا، ھەببۇلغار يېغى بىلەن ئۇششاق بارماقلىرىنى، ماتكىسىنى ياغلاپ بەرگەي. ھەببى ئايارەج، ھەببى مەنتىن، ئايارەج لوغانزىيا، ئايارەج جالىنوس قاتارلىق دورىلارنى ھەپتىدە بىر نۆۋەت ئىستېمال قىلغاي. مەجۇنى نوجاھنى ئىككى كۈندە بىر نۆۋەت يېگەي.

بۇ كېسەلدە قىزىقلىق بولسا، ئالامىتى شۇكى، رەڭگىروپى قىزىل بولۇر، بۇنىڭ ئۈچۈن باسلىقتىن قان ئالغاي.

مەنىي كەملىكنىڭ ئىلاجى

كالا سۈتىنى ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلغاي.

سەۋزە ئۇرۇقىنى تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، 10 گرام زەنجە-

ۋىلنى سىلىپ يۇغۇرۇپ ئالته گرامدىن يېگەي.

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

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

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

بۇقا چۇيىسىنى قۇرۇتۇپ ئېكەكدەپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇ-رۇپ ئىستېمال قىلغاي.

چىگىت مېغىزىنى، ئۆچكە سۈتىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاي.

ئاقىرقەرھا، بېدىمىشكى، خورازنىڭ ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، زەيـ-تۇن مېيى بىلەن قوشۇپ جىنسىي ئەزاغا سۈرتسە مەنپەئەت قىلۇر.

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

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

ھەمىشە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش تەن سالامەتلىكىگە زىيان-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لمقتۇر ھەمدە تۆرلۈك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر تارقالغاي، بەدىنىنىڭ قارشىلىق كۈچى ئاجىز بولغاي.

سىفىلىس كېسەللىكىنىڭ ئىلاجى

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

ئىلاجى: كېسەلنىڭ ئېغىز - يېنىكلىكىگە قاراپ تۆۋەندىكى چارىلەرنى قوللانغاي:

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

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

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

دانىسىنى جاراھەتكە ئېزىپ بېسىپ قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇ كېسەلگە سۆرۈنجاننى سوقۇپ سېپىش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار

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

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

قۇشقاچ مېڭىسىنى جىنسىي ئەزاغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلغاي، مېكىيان ئۆتىنى ھەدەستان بىلەن قوشۇپ جىنسىي ئەزاغا چاپسا مەنپەئەت قىلغاي.

خورازنىڭ ئۆتىنى ھەسەلگە قوشۇپ جىنسىي ئەزاغا چاپسا مەنپەئەت قىلغاي.

شەكىنەچ، مۇقەل، ھەسەل، زەنجىۋىل مۇراببىاسى، كۆيدۈرۈلگەن ئەبرىشىم، كۆيدۈرۈلگەن بەدىيان، لىسانىل ئەساپىر قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئات سۈتىدە ياكى بەدىيان سۈيىدە سالايە قىلىپ، جىنسىي ئەزاغا چاپسا مەنپەئەت قىلغاي.

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

چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىسانىل ئەساپىرنى كەپتەر گۆشىگە قوشۇپ يېسە باھنى كۆ-چەيتكەي.

ئەگەر مىزاجى سوغۇق بولسا، چۈجىنىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ شورپىسىغا زەنجىۋىل سېلىپ يېگەي.

دارچىن بىلەن زەنجىۋىلدىن توققۇز گرام، پىلپىل ئۈچ گرام، قەلەمپۇردىن ئىككى گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قەنت ياكى شېكەر سېلىپ يېسە، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

سىركە، سۇمبۇل، قىچا، سەئدە كوفى، دارچىن، خولىنجان، سۇزاپ ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كالا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل بىلەن بىرلەشتۇرۇپ سىرتتىن سۈركەپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

نىشاستە، زاراكزا ئۇرۇقى 60 گرامدىن، پىياز ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى 30 گرامدىن. يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسىنى مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئۈچ گرام سەۋسەن يېغى قۇيۇپ، ھۆقنە قىلىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆردەك يېغى، چىگىت مېغىزى، ئاقىرقەرھالارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ شامچە تەييارلاپ، ياڭاق يېغىدا ياغلاپ ئىشلەتكەي.

يۇقىرىقى نۇسخىدىكى دورىلار جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

خېمىرى سەندەل (1):

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

خېمىرى سەندەل (2):

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

ھەسەل شەربىتى:

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

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

شەربىتى گاۋزىبان:

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

مەجۇنى پولۇنىيا:

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

مەجۇنى پەلاسفە:

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

مۇپەررىھى ياقۇت:

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

www.uyghurkitap.com

ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

سىركەنجىۋىل سەپەر جىلى:

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

جاۋارىش تەمرى ھىندى:

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

شاھتەررە ـ گەفسەنتىن قايىنتىلمىسى:

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

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

بېھى سىركەنجىۋىلى:

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

تەييارلىنىشى: ھەممىسىنى قوشۇپ قايىنتىپ ئىستېمال قىلغاي. بۇ تۆرلۈك ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

شەربىتى بوزورى بارىد:

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

مەجۇنى ئانىخامىشكى:

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورىدىكى
www.uyghurkitap.com

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

ئۇيغۇر تېبابىتى رېتسېپلىرىدىن مىراسلار
(7)

نەشرگە تەييارلىغۇچى: تەۋەككۇل قۇربان

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

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