

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: ئەكبەر سالىم



ISBN 7-5372-2590-7



9 787537 225908 >

ISBN 7-5372-2590-7
R·324(民文) 定价: 15.80元

ئابلىكىم نۇرمۇھەمبەت ھاجى
ئەكبەر مۇھەمبەت

ئۇلۇغ تېمابىتى داۋالاش خىزمىتى

(يەككە دورا بىلەن داۋالاش قىسمى)



شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەھىيە نەشرىياتى (W)

كىرىش سۆز

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

بىز خەلق ئارىسىدىكى رېتسىپلاردىن پايدىلىنىشنى ئاساس، ئۇيغۇر تىبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدىن پايدىلىنىشنى قوشۇمچە قىلغان ئاساستا «ئۇيغۇر تىبابىتى 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 رېتسىپ بېرىلدى. بىمارلار قايسى رېتسىپ ماتېرىياللىرىنى ئوڭاي تاپالسا ھەم ئاسان ياسىيالىسا، شۇ رېتسىپنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. مەزكۇر كىتابتىكى رېتسىپلار ئاددىي ۋە ئۈنۈملۈك، بىز كىتابىمىزنىڭ كەڭ بىمارلارنىڭ دەردىگە داۋا بولۇشىغا ئىشىنىمىز.

تۈزگۈچىدىن

2000. يىلى 11. ئاي

مۇندەرىجە

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

- (16) سوغۇقتىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغى
- (17) غەيرىي ھەقىقىي مېڭە پەردە ياللۇغى
- (18) تىلىما - ماشرا
- (19) باش قېيىش
- (20) ئېغىر ئۇيقۇ
- (21) ئۇيقۇسىزلىق
- (22) قاتما
- (22) ئۈنۈتقاقلق
- (23) مالخۇلىيا
- (23) قاندىن بولغان مالخۇلىيا
- (24) سەپرادىن بولغان مالخۇلىيا
- (26) بەلغەمدىن بولغان مالخۇلىيا
- (26) سەۋدادىن بولغان مالخۇلىيا
- (27) مالخۇلىيائى مەراقى
- (28) قارا بېسىش
- (28) قاندىن بولغان قارا بېسىش
- (29) بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان قارا بېسىش
- (29) سەرئى — تۇتقاق كېسەل
- (29) مېڭە مەنبەلىك سەرئى
- (30) بەلغەمدىن بولغان سەرئى
- (30) سەۋدادىن بولغان سەرئى
- (30) قان ۋە سەپرادىن بولغان سەرئى
- (32) ئاشقازان مەنبەلىك سەرئى
- (32) ئەتراپ نېرۋا مەنبەلىك سەرئى
- (33) بالىلار سەرئىسى
- (34) سەكتە
- (36) پالەچ

- (37) بەل تۈۋى پالەچلىنىش
- (37) تىترەشلىك پالەچ
- (38) بالىلار پالەچى
- (38) لەقۋا
- (39) تەشەننۇچ - تارتىشىش
- (41) قاتما
- (42) رەئىشە — تىترىمە كېسەل
- (43) سېزىمنى يوقىتىش
- (44) زىققە كېسەللىكلىرى
- (44) نەزلە زىققىسى
- (44) بەلغىمى زىققە
- (45) يۈرەك مەنبەلىك زىققە
- (46) يەلدىن بولغان زىققە
- (46) بوشىشىش خاراكتېرلىك زىققە
- (46) ئۆتكۈر خاراكتېرلىك زىققە
- (48) ئۆپكە كېسەللىكلىرى
- (48) يۆتەل
- (48) ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەل
- (49) سوغۇقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەل
- (50) ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل
- (51) ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەل
- (52) سوغۇقتىن بولغان يۆتەل
- (53) قۇرۇقتىن بولغان يۆتەل
- (54) غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك يۆتەل
- (55) بالىلار يۆتلى
- (56) كۆك يۆتەل

- (57) قان تۈكۈرۈش
- (58) ئۆپكە ياللۇغى
- (62) ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى
- (63) ئۆپكە تاللىشىش
- (64) بالىلاردىكى ئۆپكە ياللۇغى
- (67) سىل كېسەللىكلىرى**
- (67) ئۆپكە سىلى
- (69) لىمفا سىلى
- (70) ئۆچمەي سىلى
- (72) كۆكرەك كېسەللىكلىرى**
- (72) كۆكرەك پەردە ياللۇغى
- (72) قان ۋە سەپرادىن بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى
- (74) سوزۇلما خاراكتېرلىك كۆكرەك پەردە ياللۇغى
- (77) غەيرىي ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى
- (78) يۇقۇملىنىشتىن بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى
- (79) نەپەسنى بوغۇقۇچى كۆكرەك پەردە ياللۇغى
- (79) كۆكرەكنىكى باشقا كېسەللىكلەر**
- (79) دىئافراگما ياللۇغى
- (79) كۆكرەككە سۇ چۈشۈش
- (80) كۆكرەكنىڭ قانلىشى
- (82) يۈرەك كېسەللىكلىرى**
- (82) يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى
- (82) يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى
- (82) يۈرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى
- (83) يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى
- (84) يۈرەك مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى
- (84) خەفەقان

- (84) ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان خەفەقان
- (85) ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان خەفەقان
- (85) قاندىن بولغان خەفەقان
- (86) سەپرادىن بولغان خەفەقان
- (87) بەلغەمدىن بولغان خەفەقان
- (87) سەۋدادىن بولغان خەفەقان
- (88) ماغدۇرسىزلىقتىن بولغان خەفەقان
- (89) سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان خەفەقان
- (89) يۈرەك قۇۋۋىتىنىڭ تۇيۇقسىز توسۇلۇپ قېلىشى
- (90) يۈرەك دالانچە ۋە قېرىنچە ياللۇغى
- (91) يۈرەك قېيى ياللۇغى
- (91) يۈرەك كۆيۈشۈش
- (92) ئەمچەك كېسەللىكلىرى**
- (92) سۈت ئازلىق
- (92) سۈت كۆپىيىش
- (93) ئەمچەك ياللۇغى**
- (93) ئىسسىقتىن بولغان ئەمچەك ياللۇغى
- (94) سوغۇقتىن بولغان ئەمچەك ياللۇغى
- (94) قاتتىقلىشىش (تاللىشىش) خاراكتېرلىك ئەمچەك ياللۇغى
- (95) ئەمچەكنىكى باشقا كېسەللىكلەر**
- (95) ئەمچەك يىرىڭلىق ئىششىقى
- (95) ئەمچەك گۆشخور چاقىسى
- (96) ئەمچەك يوغىناپ كېتىش
- (97) گال كېسەللىكلىرى**
- (97) بوغما كېسىلى
- (97) قاندىن بولغان بوغما كېسىلى

- (98) سەپرادىن بولغان بوغما كېسىلى (98)
- (98) بەلغەمدىن بولغان بوغما كېسىلى (98)
- (100) سەۋدادىن بولغان بوغما كېسىلى (100)
- (100) چىلاش خاراكتېرلىك بوغما كېسىلى (100)
- (101) گالدىكى باشقا كېسەللىكلەر (101)
- (101) گال چاقىسى (101)
- (102) گال قۇرغاقلىشىش (102)
- (103) قىزىلتۇڭگەچ كېسەللىكلىرى**
- (103) قىزىلتۇڭگەچ ياللۇغى (103)
- (103) سەپرادىن بولغان قىزىلتۇڭگەچ ياللۇغى (103)
- (103) بەلغەمدىن بولغان قىزىلتۇڭگەچ ياللۇغى (103)
- (103) سەۋدادىن بولغان قىزىلتۇڭگەچ ياللۇغى (103)
- (104) نەزلىدىن بولغان قىزىلتۇڭگەچ ياللۇغى (104)
- (104) ئىسسىقتىن بولغان قىزىلتۇڭگەچ ياللۇغى (104)
- (106) سوغۇقتىن بولغان قىزىلتۇڭگەچ ياللۇغى (106)
- (107) قىزىلتۇڭگەچ يارىسى (107)
- (107) قىزىلتۇڭگەچ بوششىپ كېتىش (107)
- (108) يۇتۇش قىيىنلىشىش**
- (108) ئىسسىقتىن بولغان يۇتۇش قىيىنلىشىش (108)
- (108) سوغۇقتىن بولغان يۇتۇش قىيىنلىشىش (108)
- (109) ھۆللۈكتىن بولغان يۇتۇش قىيىنلىشىش (109)
- (110) قۇرۇقلۇقتىن بولغان يۇتۇش قىيىنلىشىش (110)
- (110) ئاۋاز پۈتۈش**
- (110) زۇكام ۋە نەزلە سەۋەبىدىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش (110)
- يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان
- (112) ئاۋاز پۈتۈش**
- يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان

- (113) ئاۋاز پۈتۈش
- يۇقۇنچاق مزاجنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان
- (113) ئاۋاز پۈتۈش
- (115) يۇقىرى ئاۋاز بىلەن ۋارقىراشتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش
- (115) زەھەرلىنىشتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش
- (116) ئاشقازان كېسەللىكلىرى
- (116) ئاشقازان ياللۇغى
- (116) ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى
- (117) سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى
- (118) ئاشقازان يارىسى
- (119) ئاشقازان كۆپۈش
- (120) ئاشقازان ئاغرىش
- (122) ئاشقازان خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى
- (125) ئىشتىھا بۇزۇلۇش
- (126) ئىت ئىشتىھاسى
- (127) كالا ئىشتىھاسى
- (128) ئۆتكۈر ئۈسسۈزلۈك
- (129) كۆپ كېكىرىش
- (129) كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇرۇق ھۆ بولۇش ۋە قۇسۇش
- (131) قان قۇسۇش
- (132) ئاشقازانغا قان ۋە سۈت يىغىلىپ قېلىش
- (133) ھېق تۇنۇش
- (134) ئاشقازان كىرىش بېغىزىنىڭ ئاغرىقى
- (136) ئاشقازان بېچىشىش
- (137) ئاشقازان غىدىقلىنىش
- (138) ئاشقازان تۆۋەنلەش

- (139) ئاشقازان توقۇلمىسىنىڭ قېلىنلىشىشى
- (139) ئاشقازانغا زەربە تېگىش
- 141** **جىگەر كېسەللىكلىرى**
- (141) **جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى**
- (141) جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى
- (142) جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى
- (142) جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى
- (143) جىگەر مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى
- (143) **جىگەر ئاجىزلىشىشى**
- (143) جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن ئاجىزلىشىشى
- (144) جىگەرنىڭ سوغۇقتىن ئاجىزلىشىشى
- (145) جىگەرنىڭ قۇرۇقلۇقتىن ئاجىزلىشىشى
- (146) جىگەرنىڭ ھۆللۈكتىن ئاجىزلىشىشى
- (146)** **جىگەردىكى باشقا كېسەللىكلەر**
- (146) جىگەر تومۇرلىرى ۋە ماسارىقا تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى
- (147) جىگەر كۆپۈش
- (148) جىگەر ئاغرىش (جىگەر سانجىقى)
- (149) ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ياللۇغى
- (151) سوغۇقتىن بولغان جىگەر ياللۇغى
- (152) جىگەر قېتىش
- (153) جىگەرگە زەربە تېگىپ ئىششىش
- (153) جىگەر يېرىڭلىق ئىششىقى
- (154) جىگەر يېڭەش
- جىگەرخىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان بەدەن كۆپۈپ
- (155) ئىششىش
- (156) سۇلۇق ئىششىق

- (159) ئۆت، تال كېسەللىكلىرى
- (159) ئۆت تېشى كېسەللىكى
- (159) سېرىقلىق چۈشۈش
- (161) تال ياللۇغى
- (163) تال يېرىقلىق ئىششىقى
- (164) تال چوڭىيىش
- (164) تال توسۇلۇش
- (165) تال ئاغرىش
- (167) ئۈچەي كېسەللىكلىرى
- (167) تاماقتىن ئىچى سۈرۈش
- (167) مېڭە مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش
- (168) ئاشقازان مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش
- (168) ئۈچەي مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش
- (169) بالىلاردىكى ئىچى سۈرۈش
- (170) قانلىق ئىچى سۈرۈش
- (171) قان تولغاق
- (171) سەپرادىن بولغان قان تولغاق
- (172) بەلغەمدىن بولغان قان تولغاق
- (173) سەۋدادىن بولغان قان تولغاق
- (174) تارقىلىشچان قان تولغاق
- (175) ساختا قان تولغاق
- (177) ئۈچەيدىكى باشقا كېسەللىكلەر
- (177) ئۈچەي توسۇلۇش
- (179) قەۋرىيەت
- (181) ئۈچەي قۇرت كېسىلى
- (184) مەقكەت كېسەللىكلىرى

- (184) مەقئەت بوۋاسىرى
- (186) يەللىك بوۋاسىر
- (187) مەقئەت ئاقىسى
- (188) مەقئەت ياللۇغى
- (188) مەقئەت قىچىشىش
- (189) مەقئەت يېرىلىش
- (190) مەقئەت چىقىپ قېلىش
- (192)** بۆرەك كېسەللىكلىرى
- (192)** بۆرەك مزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى
- (192) بۆرەك مزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى
- (193) بۆرەك مزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى
- (193) بۆرەك ئاجىزلىقى
- (195) بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش
- (196) بۆرەك سانجىقى
- (197)** بۆرەك ياللۇغى
- (197) ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك ياللۇغى
- (198) سوغۇقتىن بولغان بۆرەك ياللۇغى
- (199) قېتىشىش خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى
- (200)** بۆرەكنى باشقا كېسەللىكلەر
- (200) بۆرەك يارىسى
- (202) قەنت سېيىش كېسىلى
- (202) بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشۈش
- (203) بۆرەك تېشى
- (205)** دوۋساق كېسەللىكلىرى
- (205) دوۋساق ئاجىزلىشىش
- (205) دوۋساق ئاغرىقى
- (206) سۈيدۈك تۇتۇلۇش

- (207) سۈيدۈك تامچىلاپ ۋە ئېچىشتۈرۈپ كېلىش
- (208) سۈيدۈك تۇتالماسلىق
- (208) سىيىپ يېتىش
- (209) قان سېيىش
- (210) دوۋساق ياللۇغى
- (211) ئەرلەر كېسەللىكلىرى
- (211) باھ ئاجزلىقى
- (213) مەنىي ئېقىپ كېتىش
- (214) مەنىي تېز كېتىپ قېلىش
- (214) كۆپ ئېھتىلام بولۇش
- (215) قولدا ئىشقاپ لەززەتلىنىش
- (216) ئۇرۇقدان ياللۇغى ۋە ئۇرۇقدان ئاغرىقى
- (217) زەكەر ياللۇغى ۋە يارىسى
- (218) سۆزىنەك
- (220) ئاياللار كېسەللىكلىرى
- (220) تۇغماسلىق
- (221) ھەيز كەلمەسلىك
- (223) ھەيز كۆپ كېلىش
- (224) ئاق خۇن كۆپىيىش
- (226) بويىدىن ئاجراپ كېتىش
- (226) ھىستېرىيە
- (228) بالىياتقۇ ياللۇغى
- (229) سىرتقى جىنسىي ئەزا قىچىشىش
- (230) بالىياتقۇ چۇقۇقى
- (231) بالىياتقۇ يارىسى
- (231) سىرتقى جىنسىي ئەزا ياللۇغى

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

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

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

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

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

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 پەسىيدۇ.

【داۋالاش】 60 گرام لىمون سۈيى، 15 گرام ئەينۇلا شىرسى، 24 گرام تەمرى ھىندى شىرسى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى 60 گرام جۈزە سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. 9 گرام پاقىيوپۇرمىنىڭ ئۇرۇقىنى 120 گرام قىزىلگۈل سۈيىدە شىرسىنى چىقىرىپ، 24 گرام ناۋات قوشۇپ ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

10 گرام قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۈتتە تەڭ مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ تالقان تەييارلاپ يەپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. 2 گرام ئاق سەندەلنى مۇۋاپىق مىقداردا كۆك يۇمغاقسۈت سۈيىدە ياكى ئادەتتىكى سۇدا سۈرۈپ تاتلىقنى چىقىرىپ، پېشانىسىگە چېپىپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

12 گرام قۇرۇتۇلغان ئامىلىنى كۆكنار پوستىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ باشقا چېپىپ بەرسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

12 گرام چىڭگىت مېغىزنى سىركە ياكى گۈل يېغىدا ئېزىپ، پېشانە ياكى چېكە ساھەسىگە چېپىپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

12 گرام ئاق خەشخاشنى سىركىدە ئېزىپ پېشانىگە چېپىپ بەرسە ياكى پۇراپ بەرسە ئۈنۈمى تېز كۆرۈلىدۇ.

ئۆچكە سۈتىدە رەختنى ھۆل قىلىپ پېشانىگە 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 سۈركەسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

باش ۋە پېشانە سوغۇق بولىدۇ، ئىسسىق ھاۋادا ياكى ئوتنىڭ ئالدىدا ئولتۇرغاندا ئاغرىق پەسىيدۇ.

【داۋالاش】 2 گرام ئۈستۈدۈسنى ياكى 36 گرام بۇغداي ئۈنى كېپىكىنى سۇدا قاينىتىپ، 6 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام گۈلبىنەپشە بىلەن 7 گرام بەدىيانى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام ئۈستۈدۈس شەرىتى قوشۇپ ئىچىش لازىم.

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

قىچىنى سۇدا ئېزىپ پېشانە ۋە چېكە ساھەسىگە چېپىپ بېرىش لازىم. 3 گرام قەلەمپۇر بىلەن 5 گرام دارچىننى ئىسسىق سۇدا ئېزىپ پېشانىگە چېپىپ بەرسە ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ناسۋالنى سۇدا ئېزىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېكە ساھەسىگە تېگىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

5 دانە ئاچچىق بادامنى سىركىدە ياكى سۇدا ئېزىپ پېشانىگە چېپىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىر گرام زەپەرنى ياكى 3 گرام زەنجۈلنى يۇمشاق ئېزىپ، كالا

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

قان خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

باشتا ئېغىرلىق بولىدۇ، پۈتۈن باش ئاغرىيدۇ، يۈزى ۋە كۆزلىرىدە قىزىللىق بولىدۇ، ئېغىزنىڭ 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 ئۇنىنى سىركىدە يۇغۇرۇپ پېشانىگە چاپسا، كۆرۈنەر-لىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

120 گرام ھۆل سېمىزئوتنىڭ سۈيىگە 6 گرام گۈل يېغى، 6 گرام قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتىنى قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا تەسىرى ياخشى. 60 گرام ھۆل يۇمىغاقسۈتنىڭ سۈيىنى 12 گرام گۈل يېغى بىلەن 3 گرام سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، پۇراپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. 60 گرام گۈل بابۇنەنى سۇدا قاينىتىپ 120 گرام بىنەپشە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، باشنى يۇيۇپ بەرسە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

سەپىرا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

چىرايى، تىلى ۋە كۆزلىرىدە سېرىقلىق بولىدۇ، ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ، گال قۇرۇيدۇ، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ، تومۇرى تېز سالىدۇ، ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ، سۈيدۈكنىڭ 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 ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

قاپاق يېغى ياكى تەرخەمەك يېغىنى بىنەپشە يېغى ۋە ياكى نېلۇپەر يېغىنىڭ بىرسى بىلەن باشنىڭ چوققىسىنى ياغلاپ بەرسە ياكى بۇرۇن ۋە قۇلاققا تېمىتىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر ئاغرىق قاتتىق تۇتقان بولسا، گۈلبىنەپشىنى سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيى بىلەن بىمارنىڭ پۈتىنى يۇيۇپ، بىلىكى ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، ئۈنۈمى ياخشى بولۇپ، ئاغرىق قويۇپ بېرىدۇ ھەم ئۆچكىنىڭ سۈتىنى تۆۋەنكى مۈچىگە سۈرتۈپ بېرىشىمۇ ناھايىتى پايدىلىق. قاپاق يېغىنى ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ بۇرۇنغا تارتقۇزۇشۇمۇ پايدىلىق. ئاقلانغان قاپاق بىلەن ئاقلانغان تەرخەمەكنى باشقا قويسىمۇ ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

كۆك كاسىنە بەرگىسىنىڭ سۈيىگە گۈل يېغى بىلەن سىركىنى ئارد-لاشتۇرۇپ، باشقا سۈرتۈپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سېزىم سۇس بولىدۇ، باشتا ئېغىرلىق زىيادە بولىدۇ، ئېغىزدىن شال كۆپ ئاقىدۇ، بۇرۇندىن سۇيۇقلۇق كۆپ كېلىدۇ، تومۇر ھەرىكىتى سۇس بولىدۇ، سۈيدۈك رەڭگى ئاق، قويۇق بولىدۇ، ئىسسىقلىق يەتكۈزسە باش ئاغرىقى پەسەيىدۇ.

【داۋالاش】 12 گرام ئۈستىقۇددۇسنى 130 گرام ئەرقى بەدىيان بىلەن قاينىتىپ، 24 گرام قەنت قوشۇپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

3 گرام دارچىن، 2 گرام قەلەمپۇر، 6 گرام پىلىپىل، 6 گرام قارا زىرە قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى سۇدا ئېزىپ، پېشانە ۋە چېكە ساھەسىگە چېپىپ بەرسە باش ئاغرىقى پەسىيدۇ.

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

ياسمەن يېغى ياكى بابۇنە يېغىنى باشقا سۈركەپ بەرسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

تىلى، يۈزى ۋە كۆزلىرىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ، ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ، تومۇرى ئىنچىكە سالدۇ، 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 ئۇستقۇددۇسىنى 150 گرام سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام ناۋات قوشۇپ، ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
9 گرام بەرگى گاۋزىبان، 6 گرام بەرگى بادىرەنجى بۇيا، 6 گرام بەرگى شاھتەرە قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

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

48 گرام بابۇنە گۈلنى 7 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، پەسەپلىرىنى

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

36 گرام گۈلبىنەپشنى 60 گرام مارجان شوخلا يوپۇرمىقى 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 ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى

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

【داۋالاش】 6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقىنى 120 گرام ئۇرقى بەدىياندا شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ، ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

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

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

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

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

ئاشقازان مزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقلىقى بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى

قورساق توق ۋاقىتتا باش ئاغرىقى قاتتىق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. **【داۋالاش】** 7 گرام ئاقلانغان ئوسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرسى بىلەن 9 گرام پاقىيويۇرمىقى ئۇرۇقىنىڭ شىرسىنى 120 گرام ئەرقى گۈلابتا ياكى 120 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام ئاق ناۋات ياكى 24 گرام ئەينۇلا شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ئاشقازاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

4 گرام ئاق سەندەلىنى 120 گرام ئەرقى گاۋزىبان ياكى 170 گرام ئەرقى كاسىنىگە چىلاپ، ئۇنىڭغا 24 گرام نېلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىسسىقلىق بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

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

4 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى بىلەن 4 گرام ھەشقىپچەك ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى 120 گرام يېڭى سۇدا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام سىركەنجى-ۋىل لىمۇنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، تېز تەسىر قىلىدۇ.

ھۆل خېنىنىڭ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى 48 گرام گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانە ساھەسىگە چاپسا ياكى 12 گرام قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۈتنى پاكىز سۇدا سۈرۈپ، 24 گرام گۈل يېغى قوشۇپ پېشانىگە چېپىپ بەرسە، ئىسسىقلىق بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. 60 گرام گۈل يېغىغا 170 گرام ئەرقى گۈلاب بىلەن 18 گرام سىركە قوشۇپ، پاختا شارىكى ياكى بۇلۇتنى نەمدەپ، باشنىڭ چوققا قىسمىغا قويۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

بىر گرام كاپۇرغا 12 گرام ئېزىلگەن سەندەلىنى قوشۇپ، ئۇنىڭغا يەنە 36 گرام ئەرقى گۈلاب قوشۇپ پۇرتىش ناھايىتى پايدىلىق.

ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سېزىمى سۇس بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، قورساق توق چاغدا باش ئانچە ئاغرىمايدۇ، قورساق ئاچ ۋاقىتتا ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ، ئىسسىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ساقىيىدۇ.

【داۋالاش】 12 گرام ئۇستقۇددۇسنى سوقۇپ چاپلىق تەييارلاپ، قايناق سۇدا دەملەپ ياكى ئۇنى 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 مەستىكىنى 24 گرام ئاپتاپى گۈلئەتكە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام رۇم بەدىيان شىرسى بىلەن 2 گرام لاچىندانە شىرسىنى 170 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

6 گرام سازەج ھىندى بىلەن 4 گرام سۆتەرنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق. 3 گرام قىچنى سۇدا ئېزىپ، پېشانە ساھەسىگە چېپىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

سەپرادىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى

يۈزى، تىلى ۋە كۆزلىرىنىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ، ئاشقازان ساھە-سىدە ئېچىشىش بولىدۇ، ئېغىز تەمى ئاچچىق، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، قەي بىلەن سەپرا چىقىپ كېتىپ، ئاغرىق توختايدۇ. 【داۋالاش】 24 گرام سىركەنجۈننى ئىسسىق سۇ بىلەن قوشۇپ

ئىچكۈزۈپ، قەي قىلدۇرۇلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

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

24 گرام تاتلىق ئانار ئۇرۇقىنىڭ شىرسىنى 270 گرام ئەرقى كاسىنە بىلەن 24 گرام نېلۇپەر شەرىپتىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق.

24 گرام تەمرى ھىندى ياكى 15 دانە ئەينۈلنى 625 گرام سۇغا چىلاپ شىرسىنى 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.

كۆكسېمىز 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 ئاملىنى سۇدا ئېزىپ، 24 گرام گۈل يېغى قوشۇپ، پىشانە ۋە چېكىگە چاپسا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى

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

【داۋالاش】 12 گرام سېرىقچىچەك ئۇرۇقىنى ياكى 9 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام سىركەنجۈل، 24 گرام ھەسەل بىلەن بىر گرام تۇز قوشۇپ قەي قىلدۇرۇلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مىزاجىنى تەڭشەش ۋە ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم.

بۇنىڭ ئۈچۈن 3 گرام مەستىكى رۇمنى 6 گرام زىرە بىلەن سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 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، ئۇنىڭغا 24 گرام سىركەنجىۋىل ئەنسىلى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەۋدادىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك

باش ئاغرىقى

ئاشقازاندا ئېسىلىش ۋە ئېچىش زىيادە بولىدۇ، قورساق بەك ئاچىدۇ، ئەگەر سەۋدا ماددىسى قەي ئارقىلىق چىقىپ كەتسە، باش ئاغرىقىمۇ پەسىيدۇ، تال چوڭىيدۇ، تال ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ، كۆزلىرىنىڭ رەڭگى كۆكۈشكە مايىل بولىدۇ.

【داۋالاش】 4 گرام بەرگى بادىرىنجى بۇيا بىلەن 6 گرام ئۈستۈددۇسنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە ناھايىتى پايدىلىق.

7 گرام يەرلىك ئەفتمۇن بىلەن 7 گرام بەرگى شاھتەرە ياكى 4 گرام ئەفسەنتىن رۇمنى 170 گرام سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام شەرىبىتى ئۈستۈددۇس قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

0.5 گرام رەۋەن شىرىسىنى 100 دانە ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىلەن قوشۇپ پېڭۈزۈپ، ئۈستىدىن ئارىلاپ 17 گرام ئەرقى گاۋزىبان ياكى 170 گرام ئەرقى شوخلا بىلەن 24 گرام ئەفتمۇن شەرىبىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسىمۇ پايدىلىق.

يەلدىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك

باش ئاغرىقى

ئاشقازان ئاغرىقى پەسەيسە، باش ئاغرىقىمۇ توختايدۇ، يەللىك، قور-
ساقنى ئېسىدىغان نەرسىلەرنى يېگەندە باش ئاغرىقى كۈچىيدۇ.

【داۋالاش】 12 گرام بەدىيان شىرسى، 4 گرام رۇم بەدىيان شىرسى، 6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقنىڭ شىرسى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى سۇ ياكى 144 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام شەرىتى بۇزۇرى ھار ياكى 24 گرام گۈلئەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

4 گرام سېرىق ئوت ئۇرۇقنىڭ شىرسىنى 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 شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، تېز تەسىر قىلىدۇ.

3 گرام سىيادان، 3 گرام پىلىپلىنى يۇمشاق ئېزىپ، پۇراتما تەييارلاپ ئىشلەتسە ئۈنۈمى ياخشى.

بىر گرام قۇندۇز قەھرى، 3 گرام پىلىپلىنى ئېزىپ پۇراتسا ياكى ناسۋال 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 ناننى 24 گرام ئانار شىرسى، 24 گرام خام ئۈزۈمنىڭ شىرسى ياكى 24 گرام بېھى شىرسىگە چىلاپ يەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

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

مېڭە زەئىپلىشىشتىن بولغان باش ئاغرىق

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

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

ئامىلە مۇرابباسى بىلەن ئالما مۇرابباسىنى كۈمۈش ۋە رەق ياكى ئالتۇن ۋە رەق 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 ئۇخلاش ۋاقتىدا يەپ بەرسە پايدىلىق.

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

خۇشلاندۇرغۇچى ۋە كۈچلەندۈرگۈچى نەرسىلەر مەسىلەن: ئەنەبەر، 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 شىرسىنى ياكى 7 گرام قارا خەشخاشنىڭ شىرسىنى ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 6 گرام ئاق

ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ياخشى تەسىر قىلىدۇ.
كۆك ئوسۇڭ ياكى سېمىز ئوتقا ياكى كۆك يۇمغاقسۇت قوشۇپ يەپ
بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
خەشخاش يېغى ياكى ئوسۇڭ 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 سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرسى، 24 گرام قاپاق
ئۇرۇقى مېغىزى شىرسى، 12 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى شىرسى 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 ئابىزەن قىلسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئۇخلاپ ئوبدان ئارام ئېلىش لازىم.

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش — شەققە

قايسى خىلت غالب بولغان بولسا، شۇ خىلتنىڭ ئالامەتلىرى
تېپىلىدۇ، كېسەللەنگەن تەرەپتە تارتىشش زىيادە بولىدۇ، قۇلاق غوڭغۇلداي-
دۇ، ئىسسىق ھەم يەل پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يېگەندە باش ئاغرىقى
ئېغىرلىشىدۇ.

【داۋالاش】 5 گرام ئەينۇلا ياكى تەمرى ھىندىنى 180 گرام سۇغا
چىلاپ، شىرسىنى چىقىرىپ، 24 گرام قىزىلگۈل شەرىپتى قوشۇپ ئىچىپ
بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام ئىسپەغۇل لۇئابىنى 100 گرام ئۇرقى كاسىنەدە چىقىرىپ،
24 گرام ئەينۇلا شەرىتى ياكى 24 گرام تەمرى ھىندى شەرىتى قوشۇپ
ئىچىپ بەرسە كۆرۈنەرلىك مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام سىركە ياكى 12 گرام گۈل يېغىغا 1 گرام ئەپيۈن قوشۇپ،
پېشانىگە تېڭىپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

6 گرام ئاق سەندەلىنى كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى ياكى كۆك سېمىز
ئوت سۈيىدە ئېزىپ، باشقا چېپىپ ھەمدە بۇراپ 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 نېلۇپەر يېغى قوشۇپ، ئاندىن كېيىن

لاتىنى ھۆل قىلىپ باشنىڭ چوققىسىغا قويۇپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت
قىلىدۇ.

120 گرام نېلۇپەر 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 بىلۈنە 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 كۈن چىققاندىن كېيىن پەسىيدۇ، كېچىدە باشتا
ئېغىرلىق بولىدۇ، كۆزنى 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 تېگىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېڭە پەردە ياللۇغى

ئىسسىقتىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغى

قان خىلىتىدىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغى (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 سۈيىگە ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. 12 گرام ئىسبەغۇل لۇئابىنى 120 گرام ئەرقى نېلۇپەر ياكى ئەرقى كاسىنىدە چىقىرىپ، 24 گرام خەشخاش شەرىپتى ياكى 24 گرام بىنەپشە شەرىپتى قوشۇپ ئېچىش كېرەك.

10 دانە ئەينۇلنى ياكى 36 گرام تەمرى ھىندىنى 180 گرام ئەرقى گاۋزىبان ياكى ئەرقى گۇلابتا شىرىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام تاتلىق ئانار شەرىپتى قوشۇپ ئېچىش لازىم.

9 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، 12 گرام قاپاق ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرىسى، 12 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرىسى، 24 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرسىگە 9 گرام ئوغرىتىكەن ئالقىنىنى سېپىپ ئىچىپ بېرىش لازىم.

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

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

ئىككىلىملىك ياكى بۇغداي كېپىكىنى نەغەز يوپۇرمىقى بىلەن بىللە سۇدا قاينىتىپ، گۈل يېغى ياكى بىنەپشە يېغى قوشۇپ، باش ۋە بويۇن ساھەسىنى يۇيۇپ بېرىپ ھەم دورا سۈيىدە پۇتنى 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 ئاياللارنىڭ سۈتىنى باش ساھەسىگە سۈركەپ بەرسە ياكى بۇرۇن ۋە قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 گرام كاپۇر ياكى 6 گرام ئاق سەندەلنى بىدىمىشكى ئارقىدە سۈرۈپ، قىزىلگۈل ئەتىرى ياكى يەسىمەن گۈلىنىڭ ئەتىرىدىن 1 گرام قوشۇپ، پۇراپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

سوغۇقتىن بولغان مېڭە پەردە ياللىغى

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

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

【داۋالاش】 120 گرام ئارپا ئېشىغا 24 گرام سىركەنجىۋىل بەك چۈچۈ-
مەل بولغانغا قەدەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.
بىنەپشە 180 گرام، ئىككىلىملىك 180 گرام، كۆك قاپاقنىڭ بەرگىسى
500 گرام، بۇلارنىڭ قايسىسى بولسا بىرنى سۇدا قاينىتىپ، باشنى يۇيۇپ،
ئۇنىڭغا پۇتنى 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 ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى قوشۇپ باشقا قويۇلىدۇ.
ئۆچكىنىڭ سۈتدە رەختنى نەمدەپ باشقا قويسا، تېز مەنپەئەت
قىلىدۇ.

12 گرام ئاقىر قەرھا، 24 گرام پىلىپىلىنى 12 گرام بۆرە ئەرمىنى بىلەن
بىللە يۇمشاق ئۇندەك ئېزىپ، زەيتۇن يېغى قوشۇپ، پۇتۇن بەدەن ياغلانسا
تېز تەسىر قىلىدۇ.
12 گرام قۇرۇق زۇپا ياكى 12 گرام قۇرۇق بىنەپشنى سۇدا قاينىتىپ،
تاغ پىيىزىنىڭ يېڭى سۈيى بىلەن قوشۇپ غار - غار قىلدۇرۇلسا تېز تەسىر
قىلىدۇ.

120 گرام بابۇنە گۈلى، 120 گرام ئىككىلىملىك، 250 گرام سېرىقچى-
چەك بەرگىسى، 250 گرام كۆك يەرلىك شوخلا بەرگىسى قاتارلىقلارنىڭ
بىرىنى سۇدا قاينىتىپ، گۈل يېغى قوشۇپ، باشنى يۇيۇپ بەرسە ۋە
ئۇنىڭدا ھورلاندۇرسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

غەيرىي ھەقىقىي مېڭە پەردە ياللۇغى

كېزىك، تەپكە ئوخشاش بىرەر كېسەللىكنىڭ تەسىرى مېڭىگە تەسىر
قىلىپ، سەرسام كېسىلىنىڭ ئالامىتىگە ئوخشاش جۈيۈلۈش، ئەقلى ئىقتىدا-
رى قالايمىقانلىشىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئەمما
مېڭىدە ياللۇغلىنىش بولمايدۇ.

【داۋالاش】 3 گرام تەمرى ھىندىنى 180 گرام نېلۇپەر ئەرەقگە چىلاپ، 12 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. 9 گرام ئوسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرسىنى 180 گرام ئەرەق بەدىياندا چىقىرىپ، 24 گرام تاتلىق ئانار شەرىپىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى ياكى 12 گرام ئىسبەغۇل لۇئابىنى پاكىز سۇدا چىقىرىپ، 24 گرام ئەينۇلا شەرىپىتى ياكى 24 گرام تەمرى ھىندى شەرىپىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. 2 گرام ئاق سەندەل ياكى 2 گرام تاباشىرنى يۇمشاق ئېزىپ، ئانار شەرىپىتى قوشۇپ يالاقۇزسا تەسىرى تېز بولىدۇ.

36 گرام سىركىنى 120 گرام ئەرەق 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 ئەرەق بىدىمىشكى ياكى ئەرەق گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ، پۇرتىلسا سوغۇقلۇق يەتكۈزۈپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. نېلۇپەر يېغىغا سىركە ۋە ئەرەق گۈلاب قوشۇپ رەختنى نەمدەپ باشقا قويسا تەسىرى تېز بولىدۇ.

تىلما — ماشرا

دەسلەپتە ئېغىزدا قىزىللىق بولىدۇ، كۆزنىڭ سىرتقى تەرىپى ئېسىل-گەن بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ 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 شىرسىنى، 60 گرام ئەرەق گۈلابتا چىقىرىپ، 24 گرام سىركەنجۈپىل ساددە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش لازىم.

36 گرام تەمرى ھىندى ياكى 15 دانە ئەينۇلىنى سۇغا چىلاپ شىرسىنى چىقىرىپ، 24 گرام تاتلىق ياكى چۈچۈمەل ئانار شەرىپتىگە قوشۇپ، ئاندىن 3 گرام تاباشىرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە ياكى 12 گرام ئاق، قىزىل سەندەلىنى 80 گرام يۇمغاقسۇت كۆكنىڭ سۈيىدە سۈرۈپ، باش ۋە پېشانىگە 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 سۈرتۈپ ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ.

3 گرام كاپۇرنى ئەرقى گۈلابتا سۈرۈپ چېكە ۋە باش ياغلىسا تېز تەسىر قىلىدۇ. ئەگەر تەبىئىنى 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 - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ، قۇرىتىلغاندىن كېيىن يۇمشاق ئېزىپ، تەڭ مىقداردا ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ - تۆت كۈنگىچە سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام ئاق سەندەلىنى گۈلابتا سۈرۈپ ئىچكۈزۈش ھەم بىدەنجىر بەرگىسىنى قاينىتىپ قول - پۇتلارنى ئۈچ كۈنگىچە ئۇۋۇلاپ، يۇيۇپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىمارنىڭ يېمەك - 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 پەزىلىق سالىدۇ، بەدەن ۋە يۈزىنىڭ رەڭگى تاتراڭغۇ بولىدۇ، باشنىڭ ئالدى تەرىپىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا بۇرۇندىن قويۇق سۇيۇقلۇق كېلىدۇ، تىلدا شىلمىش 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 ئاشكارىلىنىپ، ئۈچىنچى كۈنى بۇرۇنغا تېمىتىپ، شۇنىڭدەك پىننىنى سىركە بىلەن گۈل يېغىدا پىشۇرۇپ (قورۇپ) باشقا چېپىپ بەرسە، بىمار تېز ھوشغا كېلىدۇ.

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

بىمارنىڭ بېشىنى چۈشۈرۈۋېتىپ ئېزىلگەن تۇزنى ئازراق ئىسسىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ بىلەن بېشىنى كۈچ بىلەن ئازراق ۋاقىت ئۇۋۇلغاندىن كېيىن، باش ئۈستىگە ئېزىلگەن تۇزنى قويۇپ تېگىپ قويسا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

3 گرام قۇندۇز قەھرى بىلەن 3 گرام سىياداننى ئېزىپ پۇرتىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

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

مەنپەئەت قىلىدۇ.
بۇغداي كېپىكىنى تۇز ۋە قۇرۇق پىننە بىلەن باشقا ئىسسىق ئۆتكۈ-
زۈپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇسزلىق

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

【داۋالاش】 قاپاق ياكى سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنى، ئوسۇڭنىڭ بەرگىسى-
نى پىشۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا ئۇيغۇ 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، ئۇيغۇ كەلتۈرىدۇ.

0.24 گرام ئەپيۈنى 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، پۇت بارماقلىرىغا سۈرۈپ بەرسە ئۇيغۇ كەلتۈرىدۇ.

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

ئوسۇڭ ئۇرۇقىنى سۇدا قاينىتىپ باش يۇيۇلىدۇ ھەم ئۆچكىنىڭ ياخشى سۈتىدە پاختا شارىكىنى نەمدەپ باشقا قويۇلىدۇ. زەپەر پۇرتىلىدۇ

ھەم قار لەيلىسى گۈلنىڭ مېۋىسى پۇرتىلىسىمۇ ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. پۈتتى بىر نەچچە قېتىم يۇغاندىن كېيىن، بادام يېغى ياكى كالا سۈتى قايمىقى بىلەن ياغلىنىدۇ. قاپاق يېغى، ئوسۇڭ يېغى، بىنەپشە يېغى ۋە نېلۋېر يېغىنىڭ ھەر بىرى بىلەن بلىش ئايرىم ياغلىنىدۇ ياكى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

قاتما

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

【داۋالاش】چاي ياكى قەھۋەنى، 9 گرام ئەفتمۇن ياكى 12 گرام ئۇستقۇددۇس بىلەن دەملەپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 6 گرام قۇندۇز قەھرىنى 60 گرام سۇزاپ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ باش ياغلىنىدۇ.

9 گرام ئەفتمۇننى 60 گرام مەرزەنجۈش يېغى ياكى 60 گرام يەسىمەن يېغىدا ئېزىپ باش مايلىنىدۇ. بابۇنە گۈلى، ئىككىلىملىك ۋە سېرىقچىچەكنى سۇدا قاينىتىپ، باش يۇيۇلىدۇ.

غارىقۇن ياكى ئۇستقۇددۇس، سانا ياكى سۇمبۇلنى تۇزلۇق سۇدا ئېزىپ، باشنىڭ ئارقا قىسمىغا تاڭسا، بۇنىڭ ئۈنۈمى تېز بولىدۇ. 3 گرام زەنجۈش ياكى 3 گرام پىلىپل سىياھنى ئېزىپ، ئۇنىڭدا ناسۋال تەييارلاپ ئىشلەتسە ئۈنۈمى ياخشى. ناسۋال ياكى 2 گرام زەپەرنى پىلىپل سىياھ بىلەن بىللە ئېزىپ، پۇرتىلما تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئۈنۈنقاھلىق

ئەگەر ئۈنۈنقاھلىق ھۆل سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بولغان بولسا، بىمار

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

【داۋالاش】 ئاۋۋال خىلىت تەنقىيە قىلىنىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مىزاجىنى ئۆزگەرتىشكە چارە قىلىنىدۇ. ئەگەر ھۆل سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن ئۇنۇتقۇلۇق پەيدا بولغان بولسا، 8 گرام ھېلىلە كابىلىنى سۇفۇپ قىلپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. پاققان گۆشى پشۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى كالىنىڭ سېرىق يېغىنى ئىستېمال قىلدۇرسا ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى كۈچىيىدۇ. 7 گرام دارچىنىنى چاپىنسا، ياكى سۇدا قاينىتىپ ئىچكۈزسە، ياكى توخۇننىڭ مېڭىسىنى پشۇرۇپ يېگۈزسە ئۈنۈمى ياخشى.

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

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

پىستە يېغىغا بازراق ئىپار ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ياكى باۋنە يېغى تېمىتىلىدۇ. بادام يېغىنى ئارقا مېڭىگە چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. كالا - پاچاق ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

باۋنە، زىغىر، بىنەپشىنى سۇدا قاينىتىپ باۋنە يېغى قوشۇپ باش بۇيۇلىدۇ.

مالخۇلىيا

قاندىن بولغان مالخۇلىيا

بىمار ھەيرانلىق، پەرىشانلىق ئىچىدە تۇرىدۇ. ھەربىر نەرسىدىن

قورقۇدۇ. خىيال پائالىيىتى بۇزۇلدى. بەزىدە ئاجىز ۋە ھاجەتمەنلىكتىن بىئارام بولدى. بەزىدە زەھەرلىك نەرسىلەرنى يەپ ئۆلۈپ قېلىشتىن قور- قۇپ، تاماق يېمەيدۇ، سۇ ئىچمەيدۇ. كۆزىدە قىزىللىق بولدى. تومۇرى چوڭ سالىدۇ.

【داۋالاش】 5 گرام سېرىق ھېلىلىنى يانچىپ قاينىتىلما ياكى دەملەنمە تەييارلاپ 24 گرام چىلان شەرىتى قوشۇپ، ئىستېمال قىلدۇرسا شىپا بولىدۇ.

5 گرام بادرنەجى بۇيىنى قاينىتىپ، 24 گرام گۈلئەنت 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 ئەۋرىشم شەرىتى قوشۇپ بىر ھەپتىگىچە ئىستېمال قىلدۇرسا، تېز تەسىر قىلىدۇ.

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

9 گرام سانايى مەككىنى قاينىتىپ، 24 گرام گۈلئەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە ناھايىتى پايدىلىق.

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

سەپرادىن بولغان مالخۇلىيا

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

【داۋالاش】 9 گرام زىغىرنىڭ شىرىسىنى 144 گرام ئەرقى كاسىندە چىقىرىپ، 24 گرام ئانار شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈش ناھايىتى پايدىلىق. 9 دانە ئەينۈلنىڭ شىرىسى ياكى 36 گرام تەمرى ھىندىنىڭ شىرىسى-

نى 144 گرام ئەرقى كاسنىدە چىقىرىپ، 24 گرام سىركەنجۈل ئەفنىمۇن ياكى 24 گرام لىمون شەرىپتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە تېز تەسىر قىلىدۇ. 5 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرسىنى 144 گرام ئەرقى گاۋزباندا چىقىرىپ، ئۈرۈك، شاپتۇل ياكى تاۋۇزنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى.

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

5 گرام ئاق سەندەلنىڭ شىرسىنى 60 گرام ئەرقى كاسنى بىلەن 60 گرام ئەرقى بىدىموشكىدە چىقىرىپ، 24 گرام لىمون شەرىپتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، ناھايىتى پايدىلىق.

9 گرام ئوسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرسىنى 48 گرام جۈزە ئەرقىدە ياكى 72 گرام سەۋزە ئەرقىدە چىقىرىپ، 24 گرام ئانار شەرىپتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە ناھايىتى پايدىلىق.

تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرسى بىلەن 6 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرسىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، 72 گرام ئەرقى كاسنى بىلەن 72 گرام ئەرقى بىدىموشكىدە چىقىرىپ، 24 گرام جۈزە شەرىپتى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا تەسىرى تېز بولىدۇ.

قاندىن ۋە سەپرادىن بولغان مالخۇلىيانىڭ ھەر ئىككىسىگە تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلسىمۇ بولىدۇ: كالىنىڭ سۈتىگە ياكى ئۆچكە سۈتىگە ئازراق ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە ناھايىتى پايدىلىق.

قاپاقنى 24 گرام بادام يېغى ياكى 36 گرام بادام مېغىزنىڭ شىرسىدە پىشۇرۇپ يېگۈزۈلسە، ھەر خىل مالخۇلىياغا پايدا قىلىدۇ. ئۆچكىنىڭ سۈتى ياكى قوينىڭ سۈتى ئاق شېكەر ۋە بۇغداي نېنى بىلەن بىللە يېگۈزۈلسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

9 گرام گاۋزباننى قاينىتىپ ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. مائۇلجەبەن ياكى ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈلسە ھەر خىلدىكى مالخۇلىياغا

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 ئۈستقۇددۇسنى قاينىتىپ ياكى دەملەنمە قىلىپ ئىچكۈزۈلسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

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

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

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

9 گرام توغرىغان بىخ سۇسنى قاينىتىپ 24 گرام بادىرەنجى بۇيا شەرىبىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈسە تەسىرى تېز بولىدۇ.

9 گرام قۇرۇق بەرەنجاسپىنى قاينىتىپ 24 گرام زۇيا شەرىبىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈسە ياكى 9 گرام پىرسىياۋشان ياكى 7 گرام گۈلبىنەپشنى قاينىتىپ،

24 گرام ئۈستقۇددۇس شەرىبىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

سەۋدادىن بولغان مالىخۇلىيا

كۆزنىڭ رەڭگى قارا، سۈيدۈك رەڭگى قارا بولىدۇ. تومۇرى قاتتىق سالىدۇ. بىمار دائىم قورقۇپ، جۆلۈپ 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، ئۇنىڭغا 7 دانە بادام مېغىزىنىڭ شىرسى

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

12 گرام شاھتەرەنى قاينىتىپ، 24 گرام ئۇستقۇددۇس شەرىپىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

7 گرام بادەنجى بۇيىنى قاينىتىپ، 24 گرام چىلان شەرىپىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇشنىڭ ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ.

7 گرام گۈل گاۋزىبان، 12 گرام گاۋزىبان، 9 گرام قىزىلغان پىلە، 12 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قاينىتىلىپ، 24 گرام چىلان شەرىپىنى قوشۇپ ئىچكۈزۈش ناھايىتى پايدىلىق.

24 گرام پىندىق مېغىزغا شېكەر قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. توخۇ توخۇمى، توخۇنىڭ گۆشى ۋە مېڭىسىنى يېگۈزسىمۇ يۇقىرى ئۈنۈم بېرىدۇ. شۇنىڭدەك ئوغلاق ياكى پاققان گۆشى يېگۈزۈلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مالخۇلىيائى مەراقى

بىمار پەرىشان ۋە بقارار بولىدۇ. كۆكرىكى چىڭقىلىش ۋە ھەزىم بۇزۇلۇشتىن شىكايەت قىلىدۇ. قورسىقى غولدۇرلايدۇ. ھېق تۇتىدۇ. كۆڭلى ئېلىشىدۇ. ئاچچىق كېكىرىدۇ. ئاشقازان چىقىش ئېغىزىدا كۆيۈشۈش بولىدۇ. تاماق ياخشى ھەزىم بولمايدۇ. كۆپ تۈكۈرىدۇ. ھەربىر سۆزنى مۇبالغەلەشتۈرىدۇ. بەزىدە ھاياتتىن بىزار بولۇپ، ئۆلۈۋېلىشنى نىيەت قىلىدۇ.

【داۋالاش】 ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ئىسسىقلىقتىن بولغان بولسا ياكى ئاشقازان ۋە ئىچكى ئەزالارنىڭ ياللوغى بولسا ۋە ياكى مزاج بۇزۇلۇش بولسا، شۇ كېسەللىكلەرگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. سوۋۇتۇش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش چارىلىرىنى قىلىش، بۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش لازىم. شۇنداقلا، بىمارغا تەسەللى بېرىش، يەڭگىل چىنىقتۇرۇش، ھەر كۈنى يۇيۇندۇرۇش، سەيلە - ساياھەت قىلدۇرۇش، ئاسان سىڭىدىغان غىزالارنى بېرىش ناھايىتى پايدىلىق، قەۋزىيەت بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، سۇ ۋە ھاۋانى ياخشىلاپ تۇرۇش لازىم. ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنى كۈچلۈك بولسا

ۋە بەدەندە قان غالىب بولسا، باسلىق تومۇرىدىن ياكى ئوڭ قولىدىكى ئۆسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم.

15 گرام كاسىنە سۈيى 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 مېغىزنىڭ شىرسى، 5 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرسى، 7 گرام كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرسى، 5 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرسى، 9 گرام ئوغرىتىكەننىڭ شىرسى، 9 گرام ئوسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرسى، 9 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى شىرسى 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 ئۇنى بېسىۋالغاندەك ياكى كۆكرىكىنى سىققاندەك بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇنىڭ نەپىسى سىقىلىپ توختاپ قالىدۇ، سۆزلىيەلمەيدۇ. ھەرىكەتمۇ قىلالمايدۇ.

【داۋالاش】 15 دانە ئەينۈلنى سۇغا چىلاپ، شىرسىنى ئېلىپ، 24 گرام ئانار شەرىپتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

63 گرام تەمرى ھىندىنىڭ شىرسىنى، 180 گرام ئەرقى گاۋزباندا چىقىرىپ، 24 گرام لىمون شەرىپتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

6 گرام شاھتەرە ياكى 4 گرام بەدىياننى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام سىركەنجۈنل ساددە ياكى ھەسەل سۈيى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان قارا بېسىش

قارا بېسىش بىلەن بىرگە بەلغەم ۋە سەۋدانىڭ خىس ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 6 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقى ياكى 6 گرام سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ، تۈز سېپىپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

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

بابۇنە يېغى ياكى مەستكى يېغىدا سۇزاينى ئېزىپ بېشى ياغلىنىدۇ. زەپەر، قۇندۇز قەھرى 1 گرامدىن، پىلىپىل 2 گرام، بۇلارنى ئېزىپ، پۇرتىلىما دورا تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

سەرئى — تۇنقاق كېسەل

مېڭە مەنبەلىك سەرئى

باش ۋە تىلدا ئېغىرلىق بولىدۇ. قورساق ئاچقان ۋاقتىدا باش قايدۇ. كۆزلىرى قاراڭغۇلىشىدۇ. كېسەلنىڭ تۈنۈشى يوقالغاندىن كېيىنمۇ باش قېپىش ۋە ئەقلىي ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراشنىڭ شىكايىتى بولىدۇ.

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

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

بەلغەمدىن بولغان سەرئى

ئەگەر بەلغەم ماددىسىدىن بولغان بولسا بەدەن بوش، رەڭگى ئاق بولىدۇ. كېسەل تۇتقان ۋاقىتتا ئېغىزدىن كۆپ مىقداردا كۆپۈك كېلىدۇ. **【داۋالاش】** 12 گرام ئۈستۈددۇس، 3 گرام ئاقىرقەرھا، 2 گرام دارچىن، 4 گرام قەلەمپۇر، 1 گرام قۇندۇز قەھرىلەرنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئېزىپ، 24 گرام ھەسەل ياكى 48 گرام سىركەنجۈنل ھەسەلى قوشۇپ يالاپ بەرسە، شىپا بولىدۇ.

5 دانە سېرىق ئەنجۈر، 7 گرام بادىرەنجى بۇيا، 7 گرام قۇرۇق زۇپا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قاينىتىپ، 348 گرام گۈلئەنت ھەسەلى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. 9 گرام ئىزخىر يىلتىزى، 9 گرام كەرەپشە يىلتىزى، 9 گرام پىرسىياۋشان، 9 گرام ئاقلىغان بىخ سۇس قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى قاينىتىپ، 48 گرام سىركەنجۈنل ھەسەلى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، ناھايىتى پايدىلىق.

سەۋاددىن بولغان سەرئى

كېسەل تۇتۇشتىن ئىلگىرى بىماردا ۋەھىمە ۋە قورقۇش بولىدۇ. يۈرەك تىترەش، بەدەن تىترەش ئالامىتى بولىدۇ. **【داۋالاش】** 9 گرام يەرلىك ئەفتمۇنى خالىتغا چىكىپ، 7 گرام شاھتەرە، 7 گرام بىستى پايەنج پوستى، 7 گرام قەسبۇزەرىرە، 5 گرام گۈل گاۋزىبان، 12 گرام بەدىيان يىلتىزى ھەر بىرىنى ئايرىم - ئايرىم قاينىتىپ، 48 گرام گۈلئەنت ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

قان ۋە سەپرادىن بولغان سەرئى

كېسەل تۇتقان ۋاقىتتا بىمارنىڭ چىرايىدا قىزىللىق بولىدۇ، بويۇن

تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ قالدۇ، كۆپىنچە بۇرنى قانايدۇ.
【داۋالاش】 7 گرام گۈلبىنەپشە، 7 گرام نېلۇپەر گۈلى، 7 گرام گاۋزىبان بۇلارنىڭ بىرىنى قاينىتىپ، 24 گرام نېلۇپەر شەرىتى، 24 گرام چىلان شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

8 گرام سېرىق ھېلىلىنىڭ تالقىنىغا 144 گرام ئەرقى گاۋزىبان، 24 گرام بىنەپشە شەرىتى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، تېز تەسىر قىلىدۇ. شۇنىڭدەك، 6 گرام سۇزاققا 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 سىركەنجۈل ئەنسىلى قوشۇپ يالاتقۇزۇلىدۇ.

7 گرام بىخ سۇسنى قاينىتىپ، 24 گرام ئەۋرىشم شەرىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ. 6 گرام سىيادانى سىركىدە ئېزىپ، ھەسەل قوشۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە يالاپ بەرسە، ھەممە خىل سەرنىگە، بولۇپمۇ بەلغەمدىن بولغان سەرنىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

ئىپار مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈل يېغىدا ئېزىپ پۇرتىلسا ۋە بۇرۇنغا تېمىتىلسا، بۇمۇ ھەممە خىلدىكى سەرنىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇندۇزقەھرى، ئۆدسەلب، سۇزاپ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئىس-تېمال قىلدۇرسا ھەم پېشانىسىگە تېگىپ بەرسىمۇ مەنپەئەتى ياخشى بولىدۇ.

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

ئۇدسەلبىنى ئەرقى بەدىياندا سۈرۈپ گالغا تېمىتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاشقازان مەنبەلىك سەرئى

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

【داۋالاش】 3 گرام مەستىكى رۇمغا 24 گرام گۈلقەنت ئاپتاپى قوشۇپ يېگۈزسە، ئىسسىقلىق يەتكۈزۈپ ئاشقازاننى قوۋۋەتلەيدۇ. 6 گرام ئۇدسەلبىنى ئېزىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ يالاتقۇزسا پايدىلىق.

9 گرام يەرلىك ئەفتمۇنى سۇدا دەملەپ، 24 گرام بىنەپشە شەرىبىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈل 12 گرام، كۈندۈر 6 گرام، ئۇدى غەرقى، سۈمبۈل 9 گرامدىن، بۇلارنى ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ، ئاشقازان ساھەسىگە زىيات قىلسا ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ.

ئەتراپ نېرۋا مەنبەلىك سەرئى

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

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

12 گرام شاترەنجى ھىندى، 6 گرام ھىڭنى ئېزىپ، بىلسان يېغى قوشۇپ قول - پۇتلار مايلىنىدۇ، شۇنىڭدەك، قىچنى سۇدا ئېزىپ زىيات

قىلىنىدۇ.

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

بىدەنجىر يېغى، قۇستە يېغى، سۇزاپ يېغى، زەپتۈن يېغى قاتارلىقلار
بىلەن قول - پۇتلار مايلىنىدۇ.

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

بالىلار سەرئىسى

يەڭگىل ھالەتلەردە بىمار ئۇخلاپ قالغاندەك بىلىنىدۇ، كۆزلىرى بو-
ششىپ ئۈستىگە تارتىشىپ قالىدۇ، يۈز مۇسكۇللىرى تىترەيدۇ، ئېغىزنىڭ
ئەتراپىغا بىر كۆك ھالقا چۈشىدۇ. نەپەس ئاستا ھەم قىيىن بولىدۇ. ئېغىر
ھالەتلەردە بىمار بالا قاتتىق چىرقىراپ، تۇيۇقسىز ھوشسىزلىنىدۇ. بەدىنى
يىغىلىپ، پۇت - قوللىرى تارتىشىپ قالىدۇ. باش ئالدىغا ياكى كەينىگە
ۋە ياكى يانغا ئېگىلىپ قالىدۇ. ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىدۇ. تومۇرى تېز ۋە
ئىنچىكە سالىدۇ. چوڭ - كىچىك تەرتىتى ئىختىيارسىز مېڭىپ كېتىدۇ.
بۇ ئالامەتلەر 2 - 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، ھوشغا كېلىدۇ. بەزىدە تەرلەپ ھوشسىزلىنىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ.
【داۋالاش】 0.36 گرام قەلەمپۇر، 0.72 گرام پىلىپلى ياكى 0.24 گرام
ئاقىر قەرھانى ئايرىم - ئايرىم ئېزىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يالاتقۇزۇپ
بەرسە پايدىلىق.

0.48 گرام ئۇدسەلبىنى ئەرقى بەدىياندا سۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

1 گرام سىيادانى سىركىدە ئېزىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە، تېز تەسىر قىلىدۇ. قىز تۇغقان ئايالنىڭ 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 ئىلماق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەن ئۇۋۇلىنىدۇ. قۇندۇز قەھرى، سۇزاق يوپۇرمىقى، پىياز سۈيى پۈركىلىدۇ. بىنەپشەنى قاينىتىپ ئازراق شەربىتى بىنەپشە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەكتە

دەسلەپتە ئەسلىي كېسەللىكتىن ئاۋۋال ئارقىمۇ ئارقا باش ئاغرىيدۇ. باش قايدۇ، قۇلاققا ۋاراڭ - چۈرۈڭ ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ، كۆرۈش كۈچىدە پەرق بولىدۇ، بۇرنى قانايىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، مەجەزى چېچىلاڭغۇ بولۇپ قالىدۇ، ئەستە تۇتۇش كۈچى بۇزۇلىدۇ. بىمار خاتا، مۇجەھەل 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 - ئاستا ھوشسىزلىنىدۇ.

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

قول - پۇتلىرى سوغۇق بولىدۇ، كۆزلىرى پۇلتىيىپ قالىدۇ، چوڭ - كىچىك تەرتىبى 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 مىنۇتتلا مېڭىپ كېتەلەيدۇ، ئەگەر ھوشسىزلىق 24 سائەتكىچىلىك تۇرسا ھەم نەپەس ئالغاندا زىيادە خارقراپ نەپەس ئالساق، شىپا تېپىشتىن ئۈمىد ئاز بولىدۇ. بەلغەمدىن بولغان سەكتە كېسىلدە بەدەن بوش، چىرايى ئاق ياكى سېرىققا مايىل بولىدۇ. ئېغىزدىن كۆپ كۆپۈك كېلىدۇ. قاندىن بولغان سەكتە كېسىلدە بولسا چىراينىڭ 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. سېرىقچىچەك قاينىتىلىشىغا ئازراق ناسۇال ۋە ھەسەل، تۇز ئارىلاش- تۇرۇپ ئازراقتىن گالغا سېلىنىدۇ ھەم توخۇ پېيىنى سېلىپ غىدىقلاپ قەي قىلىدۇرۇلىدۇ. قۇسۇپ بولغاندىن كېيىن ھىڭ ھەسەل ياكى شارباقا ئاردا- لاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

0.48 گرام قۇندۇز قەھرىنى مائۇل ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ گالغا تېمىتىلىدۇ.

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

سۇزاپ ياكى مەرزەنجۇشنىڭ سۈيى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ناسۇال، سىيادان، قۇندۇز قەھرى، پىلىپىل، خەربەق قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى ئېزىپ، ئازراقتىن بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ.

پەرفييون، زەنجۈبىل، ئاقىرقەرھە، ئىلمەك پىشتى ئۇرۇقى قاتارلىقلار. نىڭ بىرىنى سۇدا سۈزۈپ باش ئۇۋۇلىنىدۇ. بۇغداي كېپىكى ۋە ئاش تۇزىنى خالىغا ئېلىپ باغلاپ ئىسسىق قىلىپ باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

پالەچ

كېسەللەنگەن تەرەپ پالەچلىنىپ سېزىم ۋە ھەرىكەت يوقىلىدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، بىمار ئولتۇرۇپ - قويۇش، ئورۇلۇشكە ئوخشاش ھەرىكەتلەرنى قىلالمايدۇ.

【داۋالاش】 بىمارنى ئارام ئالدۇرۇش، قەۋزىيەت بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. روھىي جەھەتتىن تەسەللى بېرىش، دەسلەپتە قۇۋۋەتلەندۈردىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرماسلىق لازىم. ئۈچ كۈندىن بىر ھەپتىگە - چە مائۇل ھەسەل بېرىلىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ بىلەن بىللە ئۇرقى دارچىن قوشۇپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

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

پاقلان گۆشىنى ئۇزۇنغىچە يېگۈزۈپ تۇرۇشمۇ ناھايىتى پايدىلىق. 24 گرام چىلغوزا مېغىزغا ئاق شېكەر، ھەسەل، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 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، ناسۋال تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئىپار، ئەنپەر، قۇندۇز قەھرى، پەرفىيون قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى يۇمشاق سوقۇپ ناسۋال قىلىنىدۇ. سىيادان يېغى بىلەن كېسەللەنگەن ئورۇن ياغلاپ بېرىلىدۇ.

بەل تۈۋى پالەچلىنىش

بۇ كېسەل ئاستا - ئاستا پەيدا بولىدۇ. ئاۋۋال دۈمبە ۋە بەل قىسمىدا ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. تۆۋەنكى مۇچە ئاجزلىشىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بىمار دەلدەگۈشىپ ماڭىدۇ، كېيىن تۆۋەنكى بەدەن (بەلنىڭ ئاستى) جانسىزلىنىدۇ، چوڭ تەرەت ئىختىيارسىز چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر دوۋساق ئاجزلاشقان بولسا، سۈيدۈك تۇتالمايدۇ. بىمار ئۇزۇن مۇددەت ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قېلىشتىن بەل قاتارلىق ئورۇنلاردا ياتاق يارىسى پەيدا بولىدۇ.

【داۋالاش】 بىمارنى ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇش، قول - پۇتىنى ئوۋۇلاپ بېرىش لازىم.

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

تترەشلىك پالەچ

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

【داۋالاش】 پاريا يېغى، ھوم 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 كۈچەيتىش ئۈچۈن چارە قىلىش ھەمدە ماش پۇرچاق، ئاچچىق ئالما، ئاچچىق ئامۇت قاتارلىق ئاچچىق - چۈچۈك مېۋە - چېۋىلەر ھەم سوغۇق، غەلىز نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. زۆرۈر كەلگەندە پالەچنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن دورىلار بېرىلىدۇ.

بالىلار پالەچى

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

【داۋالاش】 0.1 گرام ھىڭنى مائۇل ھەسەلدە ئېزىپ ئىچكۈزۈش لازىم. 2 گرام ئۈدسەلىنى 24 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز - ئازدىن يالاتقۇزۇلىدۇ. جوز، ئاقىرقەرھانى يالغۇز ياكى ئىككىنى بىر قىلىپ يۇمشاق ئېزىپ، زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم ئىسسىق ھالەتتە بەدەننى ياغلاش لازىم.

ئۇندىن باشقا پالەچتە سۆزلەنگەن چارىلارنى قوللىنىش لازىم.

لەقۋا

كالىپۇكىنىڭ بىر تەرىپى ئاستى تەرەپكە ساڭگىلاپ قالىدۇ، ئېغىزدىن شۆلگەي ئاقىدۇ. كېسەللەنگەن تەرەپ يۈزى ساق تەرەپكە تارتىپ قالىدۇ، يەنى يۈزىنىڭ بىر تەرىپى تارتىشقان بولىدۇ، يەنە بىر تەرىپى ساق بولىدۇ. بىمار تۈكۈرەلمەيدۇ، پۈۋ 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 مېغىزنى 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.

سىياداننى كونا سىركىدە نەمدەپ، يۇمشاق ئېزىپ، بۇرۇنغا تامغۇزۇلدۇ.

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

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

سۆگەت يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ بىمارغا پۇرۇتىلىدۇ. فادى زەھرى ھايۋاننى بادام يېغىدا ئېرىتىپ، بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

تەشەننۇچ — تارتىشىش

تۈيۈقسىز يەڭگىل ھوشسىزلىنىش بولۇپ، يۈز، قول - پۇت ۋە بەدەننىڭ باشقا ئورۇنلىرىدىكى مۇسكۇللار يىغىلىپ تارتىشىپ قالىدۇ. كۆز- لىرى بوششىپ ئۈستىگە تارتىشىپ قالىدۇ. يۈزىدە ئاۋۋال قىزىللىق بولۇپ، كېيىن كۆكرىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ. بەزىدە ئېگەك مۇسكۇل ۋە ئەسەبلەردە تارتىشىش بولىدۇ. قەۋزىيەت بولىدۇ. سۈيۈك توختاپ قالىدۇ، بەزىدە ھېق تۇتۇش سەۋەبىدىن بىمار ئۇخلىيالمايدۇ.

【داۋالاش】 3 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقنى ئېزىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ يالاتقۇزۇلدى. 0.5 گرام ئاچچىق بادام يېغىغا 12 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يالاتقۇزۇلدى.

24 گرام يەرلىك ئەفتمۇنى 120 گرام كونا ھاراققا بىر كېچە – كۈندۈز چىلاپ، سۈزۈپ، 12 گرام ئەتراپىدا ئېلىپ، ئۇنىڭغا 80 گرام ئەرقى پىننە قوشۇپ ئەتىگەن ۋە كەچ تەرەپتە ئىچكۈرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. 6 گرام گۈلسەۋسەن يىلتىزى، 5 گرام جىنتىيانا، 9 گرام ئودىلسانى يالغۇز ياكى شاراب ۋە بادام يېغى بىلەن بىللە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

0.12 گرام ياكى 0.24 گرام ئەنزىرۇتنى يالغۇز ياكى نەڭ مىقداردىكى چاينىڭ قېنىدا سۈرۈپ، 24 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن ۋە كەچتە يالاتقۇزۇلدى.

0.48 گرام ھىڭ ياكى 1 گرام ئۇشەق، 2 گرام جاۋۇشىرغا ياكى 24 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يالاتقۇزۇلدى. 5 گرام بادىرەنجى بۇيا بىلەن 5 گرام ئۇستقۇددۇسنى 80 گرام ئەرقى چۆپچىن بىلەن 80 گرام ئەرقى بەدىياندا قاينىتىپ، 24 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلدى.

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

ئەفتمۇنى كۈنجۈت يېغى بىلەن سۇدا پىشۇرۇپ تارتىشىپ قالغان ئەزاغا باغلاپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

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

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

سۈزۈپ، يەرلىك ئورۇن ئوۋۇلاپ بېرىلىدۇ.

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

40 گرام قاپاق سۈيى بىلەن 80 گرام تاتلىق ئانار سۈيىنى 50 گرام نېلۇپەر شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈرۈلىدۇ.

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

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

قاتما

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

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

【داۋالاش】 1 گرام ھىڭ، 3 گرام سەكبىنەج، 3 گرام جاۋۇشەر 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 قىلدۇرۇل-
دۇ.

4 گرام رەۋەن، 2 گرام مۇقەل، 7 گرام سۆتتەر قاتارلىقلارنىڭ بىرى قايىنىتىپ بېرىلسە، ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

قارا نوقۇتنى قايىنىتىپ، ئازراق زەيتۇن يېغى ۋە سۆتتەر بىلەن پۇراقلىق قىلىپ بېرىلىدۇ.

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

7 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرسى، 7 دانە چىلاننىڭ شىرسى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرسى، ھەر بىرىنى ئايرىم - ئايرىم ئەرقى گاۋرباندا چىقىرىپ، 24 گرام چىلان شەرىپتى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

رەئىشە - تىترىمە كېسەل

يەڭگىل خىلدىكى رەئىشە كېسەلدە بىمار ئازراق دەلدەڭشىيدۇ ۋە پۇتلىرىنى سۆرەپ ماڭىدۇ، بىرەر نەرسىنى كۆتۈرسە قولى تىترەپ كېتىدۇ. ئېغىر تىپتىكى رەئىشە كېسەلدە ئاۋۋال يۈز مۇسكۇللىرى لىكىلدايدۇ (تت-رەيدۇ)، كېيىن قول - پۇتلىرى ئاجايىپ بىر خىل شەكىلدە ھەرىكەت قىلىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا يېرىم ياكى پۈتۈن بەدەن مىدىرلاپ تۇرىدۇ، ئۇخلىغان ۋاقىتتا بۇ ھەرىكەتلەر توختايدۇ.

【داۋالاش】 قۇندۇز قەھرى، ھىڭ، ئاقىرقەھا قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ ئېزىپ، ئۇنى 36 گرام زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئوۋۇلاپ 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 ھىڭنى مائۇل ھەسەلگە قوشۇپ بېرىلىدۇ. 12 گرام چىلغوزا مېغىزىنى ئېزىپ، 24 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يالاتقۇزۇلىدۇ.
 1 گرام ياكى 3 گرام جاۋۇشنى 24 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ، يالاتقۇزسا پايدىلىق.
 1 گرام قۇندۇز قەھرىنى 24 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ، 21~40 كۈنگىچە بەرسە ناھايىتى پايدىلىق. 3 گرام قۇستە مائۇل ھەسەل بىلەن بىللە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

سېزىمىنى يوقىتىش

ھەر خىل سەۋەبلەردىن يەرلىك ئورۇن سېزىمىنى يوقىتىدۇ.
【داۋالاش】 5 گرام خولنىجان، 3 گرام جاۋۇش، 3 گرام ئاقىرقەرھ، 3 گرام سۆرۈنجان، 3 گرام پىلىپىل سىياھ، 5 گرام زەنجۈبىل، 3 گرام سۇمبۇل، 5 گرام رەۋەنچىنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قاينىتىپ، ھەسەل قوشۇپ، ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.
 3 گرام ھىڭنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يالاتقۇزسا سەزمەسلىك ۋە پالەچكە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.
 قەۋزىيەتنى يوقىتىش ۋە بەلغەمنى سۈرۈش ئۈچۈن 50 گرام بادىرەنجى يېغىغا 250 گرام كالا سۈتى بىلەن 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ يالغۇز ياغلاپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.
 ئاقىرقەرھانى ھاراقتا ئېزىپ (سۈرۈپ)، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بېرىلسە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.
 3 گرام قىچا تالقىنىنى ھەر كۈنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، 40 كۈنگىچە يەپ بەرسە پايدىلىق.
 قىچا ياكى جوزبەۋۋانى سىركىدە ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرىدۇ. قۇستە، جوز، سىيادان، جوزبەۋۋا قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئاچچىق ياغدا كۆيدۈرۈپ ياغلاپ بەرسە پايدىلىق.

زىققە كېسەللىكلەرى

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 لوتابىنى 144 گرام ئەرقى گاۋزباندا دا چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەرىبىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

7 گرام گاۋزبان، 5 گرام گۈل گاۋزبان ياكى 6 گرام ئاق لەيلىگۈلنى ۋە ياكى 6 گرام نېلۇپەر گۈلىنى 24 گرام ئەرقى شوخلىغا چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ، 24 گرام بىنەپشە شەرىبىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

7 دانە چىلاننىڭ شىرسىنى 120 گرام ئەرقى گاۋزباندا چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەرىبىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈسە، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

5 گرام بىخ سۇس ياكى 5 گرام ئۈستقۇددۇسنى 144 گرام ئەرقى گاۋزباندا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 24 گرام بىنەپشە شەرىبىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

5 گرام قۇرۇق زۇپا، 7 گرام پىرسىياۋشان، قىزىلغان پىلە 5 گرام، 7 گرام گۈلبىنەپشە قاتارلىقلارنى يالغۇز ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ، زۇپا شەرىبىتى ياكى ئۈستقۇددۇس شەرىبىتىدىن 24 گرام ئارىلاش- تۇرۇپ ئىچكۈزۈسە، سوغۇقتىن بولغان نەزلە زىققىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغىمى زىققە

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

【داۋالاش】 7 گرام سۇمبۇل ياكى 6 گرام زىرنى 12 گرام ھەسەلگە

يەلدىن بولغان زىققە

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

داۋالاش】 گۈل بابۇنە، بىستى پايەنج، بادرنەجى بۇيا، پوستى بخ بەدىيان 7 گرامدىن، ئىزخىر، رۇم بەدىيان 7 گرامدىن، گۈلنەنت 24 گرام، قانئە بويىچە قايناتما تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرۇپ يەل تارقىتىدۇ. غىزاسىغا قۇرۇق ئىسسىق غىزالار يەنى شورپا، توخۇ چۈجە-سى 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 ساھە-سى ياغلىنىدۇ. تەنقىيىدىن كېيىن 6 گرام شۇمشا ئۇرۇقى ياكى 6 گرام دارچىننى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام رۇبىسۇس، 2 گرام پىلىپىل، 2 گرام مۇرمەككى، 2 گرام زىراۋەندە مۇدھەرەجنى ئېزىپ، 12 گرام ھەسەل قوشۇپ يالانقۇزۇپ، ئارقىدىن چاي ئىچكۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

12 گرام سىيادان ياكى 12 گرام سېرىقچىچەك ئۇرۇقىنى ئېزىپ، سۇزاق يېغى ياكى سەۋسەن يېغى بىلەن قوشۇپ كۆكرەككە تېگىلىدۇ.

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 بادىرەنجى بۇيىنى سوقۇپ، تاسقاپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە يالىتىلىدۇ.

4 گرام سىيادان قانئىدە بويىچە ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. سانا بىلەن زەنجۈنلىنى 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 ماۋىل ھەسەل، توخۇ شورپىسى بېرىلىدۇ.

ئۆپكە كېسەللىكلىرى

يۆتەل

ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەل

گالدا قىچىشىش بولىدۇ، مېڭىدىن بىر نەرسە چۈشكەندەك سېزىم بولىدۇ، كېچىدە ۋە ئۇخلىغاندىن كېيىن يۆتەل كۈچىيدۇ.

【داۋالاش】 6 گرام ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، 2 گرام بەزىرۈلبەنجى، 6 گرام ئوسۇڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ بىرىدە تالقان تەييارلاپ، كاپ ئېتىپ، 24 گرام بىنەپشە شەرىتى 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 شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

7 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى ياكى 12 گرام ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابىنى ئىسسىق سۇدا چىقىرىپ، قىزىل شېكەر ياكى ئاق ناۋاتتىن 24 گرام قوشۇپ ئىچكۈزۈسە ئۈنۈمى 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 شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سەمغى ئەرەبى ياكى كەتىرانى ھەر ۋاقىت بىمارنىڭ ئېغىزىغا سېلىپ تۇرۇش پايدىلىق بولۇپ، مېڭىدىكى نەزلە سۈيۈقلۈقنى قويۇقلاشتۇرۇپ، تۈكۈرۈك بىلەن سىرتقا چىقىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

قوينىڭ دۈمبە 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 ياسمەن 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، ئۇنىڭغا 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 5 گرام قۇرۇق زۇپا، 3 دانە سېرىق ئەنجۈر، قىزىلغان پىلە 5 گرام، بۇغداي كېپىكى 12 گرام، گۈلبىنەپشە 7 گرام، ئۈستقۇددۇس 5 گرام، ئۇلارنى يالغۇز ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

7 گرام ئىرساغا 3 گرام تاغ كەرەپشسىنى قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 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 ئارىلاش- تۇرۇپ بېرىلسە تەسىرى تېز بولىدۇ.

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

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

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

ئۇزۇن پىلىپ، ئىلمەك پىتى ئۇرۇقنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ، سەمغى ئەرەبىنىڭ لۇئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، ھەر قېتىمدا بىردىن يەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پىلىپ، ئۇزۇن پىلىپ، قورۇلغان تەنكار، تەمرى ھىندى ئۇرۇقنىڭ مېغزى، قاقىلە، كات ھىندى 3 گرامدىن، ئەپيۈن 1 گرام، سوقۇپ، تاسقاپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، كەچتە بىر تالنى ئېغىزغا سېلىپ قويسا ئۈنۈمى ياخشى.

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

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

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل

(1) ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ئىسسىق ھاۋادا ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ، ئىسسىق ۋاقىتلاردا يۆتەل كۈچىيىدۇ، سوغۇق ۋاقىتدا پەسەيىدۇ، كۆكرەكتە ئېچىش ۋە ئۈسۈزۈلۈك 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 ئۆپكەدە قان قېيىشتۇرۇ.

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

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

【داۋالاش】 سەندەل، ئوسۇڭ، تەرخەمەك قاتارلىق سوغۇق دورا ئەشپالار بىمارغا پۇرتىلىدۇ ھەم يەرلىك ئورۇنغا سەندەلنى ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى ياكى ھۆل ئوسۇڭنىڭ سۈيىدە سۈرۈپ كۆكرەككە چېپىلىدۇ. نېلۇپەر گۈلى، بىدىموشكى يوپۇرمىقى، بىنەپشنى ئېزىپ كۆكرەككە زىمات قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇق مېۋە - چېۋىلەر يەنى ئانار، تاۋۇز يېگۈرۈلىدۇ. سەرىستان ياكى سەمغى ئەرەبىنى شۇمۇپ بەرسە ياكى ئۇنى دەملەپ، لۇئابىنى چىقىرىپ، شېكەر قوشۇپ شۇمۇپ بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. 120 گرام ئارپا ئېشىغا 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈل-سە، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەل

بۇ خىل يۆتەل ھۆل مىزاج ۋە بەلغەم مىزاج كىشىلەردە، يەنە ياشانغان ئاياللار ۋە بالىلاردا، راھەت - پاراغەتتە ياشايدىغانلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدىغان بولۇپ، ئاساسلىقى ئۇخلىغاندا كۆكرەكتە خىر - خىر ئاۋاز بولىدۇ. **【داۋالاش】** ئىسسىق ھامامدا ئۇزۇنغىچە ئولتۇرۇپ، يۈيۈنۈپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەستىكىنى چايناپ 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، سارغايىتىپ، ئۇنىڭدىن 2 گرام ئېلىپ، ھەسەل قوشۇپ يالاشقا بېرىلىدۇ. ئادەتتىكى پىيازدىن 6 گرامنى قورۇپ، سارغايىتىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ يېگۈزسىمۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەت قىلىدۇ. مەستكىدىن 2 گرام ئېلىپ يېگۈزۈشمۇ ناھايىتى پايدىلىق. 2 دانە خورمىغا بىر دانە ئىلىتىلغان تۇخۇم سېرىقى قوشۇپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 گرام شۇمىشا ئۇرۇقنى سۇفۇپ قىلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن يەپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

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

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

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

6 گرام بىخ سۇس، 5 گرام قۇرۇق زۇيا، 7 گرام پىرسىياۋشان، 5 دانە ئۇرۇقسىز ئۇزۇمنى يالغۇز ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ قاينىتىپ، 24 گرام زۇيا شەرىبىتى 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 كۈچىيىدۇ، ئىسسىق سەۋەبلەرنى قىلسا يەڭگىلەيدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. چىرايىنىڭ رەڭگى كۆكۈش ئاققا مايىل بولىدۇ.

سەۋادىن بولغان يۆتەلدە بولسا سەۋدا خىلىتىنىڭ خاس ئالامەتلىرى بولىدۇ ھەم كۆكرەكتە ئېغىرلىق بىلىنىدۇ.

【داۋالاش】سوغۇق ھاۋا، سوغۇق سۇ ۋە باشقا سوغۇقلۇق يەتكۈزىدەنغان سەۋەبلەردىن ساقلىنىش لازىم. كۆكرىكىگە ۋە ئۆپكەگە ئىسسىق

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

ھەسەل ياكى زىغىر ئۇرۇقىنى قورۇپ، سارغايىتىپ، ھەسەل قوشۇپ، تەييارلاپ يەپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى. مۇرمەككى ياكى مۇسائىلىگە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ھەب تەييارلاپ، ئۇنىڭدىن بىر تالنى شۈمۈپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم 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 قايناتما تەييارلاپ، 24 گرام ناۋات قوشۇپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. غىزاسغا ئۆچكىنىڭ بويۇن گۆشىنىڭ شورپىسى، توخۇ، كەكلىك شورپىلىرى بېرىلىدۇ.

قۇرۇقتىن بولغان يۆتەل

قورساق ئاچقاندا، ئۇسسۇغاندا، جاپا - مۇشەققەت ۋە رىيازەت چەككەندە ۋە قۇرۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا يۆتەل كۈچىيىدۇ. 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】** يېڭى قايماققا ناۋات قوشۇپ يەپ، 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 ئۈنۈم 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 ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك يۆتەل

چاڭ - توزاندا ياكى قاتتىق ۋارقىرىغان ۋاقىتتا گالغا قورۇقلۇق يېتىپ بۇ خىل يۆتەل پەيدا بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق نەرسىلەر - نى 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 كەترانى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇش لازىم.

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

باللار يۆتلى

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

داۋالاش】 يەسىپەن 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 سۇغا چىلاپ لۇتابىنى 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 ئۈنۈم بېرىدۇ.

بىنەپشە، گاۋزىبان، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، قۇرۇق زۇپا، پىرسىياۋشان 2 ~ 1 گرامدىن، چىلان بىلەن ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 2 دانىدىن، ھەممىسىنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ، 12 گرام چىلان شەربىتى قوشۇپ، تەييارلاپ يېرىمىنى ئەتىگەندە، يېرىمىنى كەچتە ئىسسىق-راق ھالەتتە ئىچىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان يۆتەلدە ئەگەر قىزىتما بولسا باللارغا زىيادە قۇرۇق ئىسسىق دورىلارنى بەرمەسلىك لازىم. 1 گرام مۇرەككىنى 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 سەرىپىستان 3 دانىدىن، ھەممىسىنى 120 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ، 12 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

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

ئاقلانغان بىخ سۇس 2 گرامدىن، چىلان، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم ئىككى دانىدىن، ھەممىسىنى قانداق بويىچە قاينىتىپ، 12 گرام زۇپا شەرىتى قوشۇپ ئىچىپ، ئۈچ كۈندىن كېيىن 12 گرام تەرەنجىبىن ياكى 12 گرام خىيارشەنبەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

كۆك يۆتەل

كېسەل جىراسم بىلەن يۇقۇملىنىپ 5 - 4 كۈندىن كېيىن يەڭگىل قىزىتسا بولىدۇ ھەم بىرگە زۇكام بولىدۇ، كېيىن ئاز - ئازدىن قۇرۇق يۆتەل كېلىدۇ، 9 - 8 كۈندىن كېيىن بۇ ھالەت توختاپ يۆتەل كۈچىيىدۇ ۋە تۇنقاقلق ھالەتتە بولىدۇ، يۆتەلگە نىسبەتەن بىمار نەپەس ئالالماي قالىدۇ، چىرايى كۆكرىدۇ. كۆزلىرى پۇلتىيىپ چىقىپ قالىدۇ، ئەگەر كېسەل يەڭگىل بولسا كۈندە كېچىدە پەقەت 3 - 2 قېتىم يۆتلىدۇ، ئەگەر كېسەل ئېغىر بولسا بىر سائەتتە 3 - 2 قېتىم يۆتلىدۇ، كۈندۈزگە نىسبەتەن كېچىدە بولۇپمۇ كېچىنىڭ كېيىنكى يېرىمىدا يۆتەل كۈچىيىدۇ. بەزىدە يۆتەلگەن ۋاقىتتا گال شۇ قەدەر قاتتىق تارتىشىپ قېلىپ بىمارنىڭ نەپەسى توختاپ قالىدۇ. كېسەل باشلىنىپ تۆت ھەپتىدىن كېيىن كېسەل يەڭگىل - لەشكە باشلايدۇ. 6 - 5 ھەپتە سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىشكە باشلايدۇ. يەنى بۇ كېسەلنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتى بىر ياكى 2 ئاي بولىدۇ. لېكىن بەزىدە 3 - 2 ئايغىچىمۇ بولىدۇ.

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

قان تۈكۈرۈش

كۆكرەكتە ئېغىرلىق بىلىنىدۇ، گال قىچىشىدۇ، قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، دەم ئېلىش قىيىنلىشىدۇ، يۆتەل بىلەن بىرگە كۆپۈكلۈك قان كېلىدۇ. ئەگەر ئۆپكە قىل قان تومۇرى يېرىلغان بولسا، تۇيۇقسىز كۆپ مىقداردا قان تۈكۈرۈپ، ھۇشسىزلىنىدۇ ياكى ئۆلۈپ كېتىدۇ.

【داۋالاش】 تۈكۈرۈك ۋە بەلغەمدە قان يېپىچىلىرى كۆرۈلسە، بىمار ئېغىر ئىش قىلماسلىقى لازىم. قەۋزىيەت بولسا، گۈلۈنەت ياكى بىدەنجىر يېغى ئىشلىتىپ قەۋزىيەتنى يوقىتىش لازىم. ئەگەر بىمار كۆپ قان تۈكۈرگەن بولسا، بىمارنى ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، مۇمكىن بولسا، مۇز پارچىسىنى شۈمۈپ 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 سۈبىلەن قوشۇپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. 7 گرام نىشاستەنىڭ تالقىنىنى، 6 گرام بابۇنە گۈلى بىلەن پاقىيويۇر-مىقى سۈيىدە ئېزىپ، ئېرىتىپ، قەي قىلغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى ياخشى.

0.24 گرام ياقۇت تالقىنى بىلەن 2 گرام كۈندۈر، ئۈزۈم يوپۇرمىقىنىڭ كۈلىنى سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرسى بىلەن يېگۈزۈپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

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

ئانار يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، ناۋات قوشۇپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۇڭگۈزىنى

يالغۇز ھالەتتە ياكى باشقا قابىز دورىلار بىلەن بەرسە ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ.

10 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى قورۇپ، پاقىيوپۇرمىقنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

6 گرام خەشخاش بىلەن 6 گرام بەزرۇلبەنجىنىڭ تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە ئۈنۈم بېرىدۇ. 4 گرام خۇنسىياۋشاننىڭ تالقىنى بىلەن 24 گرام شەربىتى ئەنجىباھارغا 80 گرام سۈت ئارقى قوشۇپ ئىچسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ئېمۋاتقان ئوغلاقنىڭ گۆشىنى يەپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

14 گرام بەللۈتنى قاينىتىپ ياكى سۇفۇپ تەييارلاپ ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 گرام ئەنجىباھار تالقىنى ئىستېمال قىلسىمۇ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەمىشباھار ئۇرۇقنىڭ شىرسىگە 4 گرام سەمغى ئەرەبى بىلەن 12 گرام ئىسپىغۇل قوشۇپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

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

ئۆپكە ياللۇغى

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

يۆتىلىش، سۆزلەش قىيىنلىشىدۇ، ئاز - ئازدىن قۇرۇق يۆتەل كېلىدۇ، لېكىن ئاغرىق سەۋەبىدىن بىمار يۆتەلنى توختىتالمايدۇ، بەزىدە يۆتەل كۈچىيىپ كېتىپ توختىتىشقا ئامالسىز قالىدۇ. دەسلەپتە يۆتەلگەندە بەلغەم چىقمايدۇ. چىققان تەقدىردىمۇ ناھايىتى ئاز چىقىدۇ. لېكىن 2 - 1 كۈندىن كېيىن قان ئازلاش زەنگار رەڭلىك يەنى قىزىلغا مايىل كۆپۈكلۈك پارچىراپ بەلغەم چىقىدۇ. بەلغەمدە قان يېپىچىلىرى زىيادە بولسا كېسەل كۈچىيىپ باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، بىئاراملىق ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. كېسەل ئۆتكۈز بولغاندا بىمار كۆپىنچە جۆيلۈپ ناھايىتى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ. كالىپۇكلېردىنغا قاق چىقىدۇ. تىلىدا گەز بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ. ئىككى مەڭزى قىزىرىدۇ. كېسەل تەرەققىي قىلغاندا يۇقىرىقى ئالامەتلەر تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ بىمارنىڭ چىرايى تاترىپ، سوغۇق تەرلەپ، ناھايىتى ئاجىزلىشىپ، نەپەس توختاپ قىلىپ ھوشسىزلىنىدۇ. ياكى ئۆلۈپ كېتىدۇ.

【داۋالاش】 كېسەل باشلىنىپ دەسلەپكى مەزگىلدە ئۈچ كۈنگىچە كېسەل بار ئورۇننىڭ قارشى تەرىپىدىكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئۈچ كۈندىن كېيىنمۇ كېسەل يۈز بەرگەن ئورۇندا ئاغرىق بولسا، بۇ تەرەپتىنمۇ قان ئېلىنىدۇ. لېكىن بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ۋە ئەھۋالىغا قاراش لازىم. يەنى بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ياخشى بولسا ھەم كېسەلنى 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 ئالمايلىق لازىم. كۆكرەك ساھەسىگە موم يېغى قاتارلىقلار بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ ياكى زىمات قىلىنىدۇ ھەم تۆۋەندىكى نۇسخا ئىشلىتىلىدۇ. 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 يوپۇرمىقىمۇ.

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

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

شوخلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاق لەيلىگۈلى ۋە زىغىر ئۇرۇقىنى 12 گرامدىن ئېلىپ، كەچتە 500 گرام ئىسسىق سۇغا 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 ياللۇغى ۋە كۆكرەك پەردە ياللۇغغا 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، ئىككىلىملىك قاتارلىقلارنى 7 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆكرەككە تېگىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىنەپشە، ئاق لەيلى، بابۇنە 6 گرامدىن، ئىككىلىملىك 12 گرام، ئارپا تالقىنى، پوستى خەشخاش، ماش ئۇنى 24 گرامدىن، دورىلارنى سوقۇپ بىنەپشە بىلەن زىغىر ئۇرۇقىنىڭ لۇئابدىن 36 گرامدىن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۆكرەككە تېگىپ 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، ئوسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرسىدىن 3 گرام، بىنەپشە شەرىتىدىن 25 گرام، ئوغرىتىكەندىن 5 گرام قوشۇپ، ئىچىپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

بىنەپشە گۈلى، گاۋزىبان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 5 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى 3 گرام، چىلان 5 دانە، سەرىپىستان 9 دانە، ئۇلارنى 250 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ، 24 گرام بىنەپشە شەرىپىتى قوشۇپ، ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما يۇقىرى بولسا، يۇقىرىقى دورىلارغا 3 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرسى بىلەن 3 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرسىنى 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 شەرىپىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

6 گرام گۈلبىنەپشە، 7 گرام نېلۇپەر گۈلى، تاتلىق ئەينۇلا 5 دانە، چىلان 5 دانە، سەرىپىستان 19 دانە، بۇ دورىلارنى 70 گرام ئەرقى گاۋزىبان بىلەن ئەرقى نېلۇپەردە يەڭگىل 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 ئۇنىڭغا بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرسى، ئوسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرسى 3 گرامدىن، 24 گرام نېلۇپەر شەرىپىتى قوشۇپ ھەم ئۈستىدىن 5 گرام ئوغرىتىكەن تالقىنىنى ئىستېمال قىلىپ، 6 ~ 7 كۈندىن كېيىن، 5 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن 6 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرسىغا 24 گرام چىلان شەرىپىتى قوشۇپ، ئۇنىڭغا كەترا

تالقىنى 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 سۇلۇق ئىششىقى

نەپەس سىقىلىش بىلەن بىرگە ئادەتتە يۆتەلمۇ بولىدۇ، سۇيۇق بەلغەم ئۆكۈرىدۇ، كۆكرەكتە ھۆللۈك زىيادە بولىدۇ، لېكىن ئاغرىش بولمايدۇ، ئېغىزدىن كۆپ شال ئاقىدۇ، يۈز مۇسكۈللىرى بوششىپ، 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 ئۈنۈم بېرىدۇ.

3 گرام قۇرۇق زۇپا، 2 گرام شۇمشا، 3 دانە سېرىق ئەنجۈرنى 250 گرام سۇدا قاينىتىپ ۋە 24 گرام زۇپا شەرىپتى 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 ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى 125 گرام سۇدا قاينىتىپ ئېلىپ، 12 گرام مېغىزى فونۇس خىيارشەنبەر بىلەن 2 گرام بادام يېغى

قوشۇپ ئىچىپ بەرسە تەسىرى ياخشى. گۈلبىنەپشە، يەرلىك شوخلا، شاھتەرە، بادرنەجى بۇيا 7 گرامدىن، گاۋزبان، پىرسىياۋشان، ئاقلانغان بىخ سۇس 5 گرامدىن، سېرىق ئەنجۈر 4 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 14 دانە، ھەممىسىنى 750 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ، 50 گرام خېمىرى بىنەپشە قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، كۆرۈنەر-لىك ئۈنۈم 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.

غزاسغا ئارپا ئېشىغا بۇغداي كېپىكى بىلەن ھەسەلدە تەييارلانغان ھالۋا، بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. كەكلىك، پاختەك، ئوغلاق گۆشنىڭ شورپىسىغا ئىسسىق تەبىئەتلىك تېتىنقۇلار سېلىپ بېرىلىدۇ. مائۇل ھەسەل بىلەن ئەرقى بەدىيان بېرىلىدۇ. سۈت ۋە چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۆپكە تالالىشىش

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

يۆتەلگەندە ئوفۇنەتلىك بەلغەم كۆپ مىقداردا چىقىدۇ، بىمار كۈندىن - كۈنگە ئاجىزلىشىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، تەدرىجىي قىزىتما كۆتۈرۈلىدۇ، بەزىدە كېچىدە تەرلەيدۇ، كېسەل ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملىشىپ ئاخىرىدا ئاجىز-لىق ياكى نەپەس توختاپ قىلىش سەۋەبى بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

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

يۇمشاققۇچى مەلھەم: 12 گرام مومنى 24 گرام بىنەپشە يېغىدا ئېرىت-

كەندىن كېيىن، زىغىر ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى بىلەن شۇمشاننىڭ لۇئابىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆكرەككە تېگىپ 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 ياللۇغى

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. نەپەسىمۇ تېز ۋە قىيىن بولىدۇ. قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ. يۆتەلگەندە بەلغەم چىقمايدۇ. ئارقىمۇ ئارقا يۆتەل كېلىش بىلەن بىمار بالا ناھايىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. مەڭزى كۆكرىدۇ. بۇرۇن چاناقلىرى لىپىلدايدۇ. بەزىدە قۇسۇش ۋە ئىچى سۈرۈش بولىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۆتكۈر بولسا جۆيلۈش ياكى ھوشسىزلىنىش، ياكى تارتىشىپ قېلىشىمۇ بولىدۇ.

【داۋالاش】 كېسەل يەڭگىل بولسا، بىر گرام سەبرى، بىر گرام قۇندۇز قەھرى، بىر گرام كالا يېغى، بىر گرام توشقاننىڭ قۇرۇتۇلغان قېنى، بىر گرام سالاچىت قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى ئېرتىپ بالىلارغا بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 دانە پىلىپل بويۇرمىقىنىڭ كۈلىنى كەچتە ئىسسىق سۇغا 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، تەرەنجىبىن ئۇسارى 6 گرام، ھەممىسىنى قاينىتىپ، سۈرۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇنى ئىچكەندىن كېيىنمۇ ئىچى سۈرمىسە، ھوقنە قىلىندۇ ھەم ئېھتىياج ئۈچۈن 6 گرام بىدەنجىر يېغىنى ئانا سۈتى بىلەن قوشۇپ، ئازراق ھەسەل قوشۇۋېتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىر دانە توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن 6 گرام سەبىرنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ، رەختكە چېپىپ چاپلىنىدۇ ياكى 500 گرام سۇدا بۇنى ئېزىپ، مەلھەم ياساپ، قوۋۇرغا ئارىلىقىغا چاپلىنىدۇ ھەم ئۈستىدىن 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، قىرقلغان پىلە، گىل گاۋزىبان، قۇرۇق زۇيا، بەدىيان، پىرسىياۋشان، سەۋ-سەن يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 1 گرامدىن، سېرىق ئەنجۈر بىر دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ئۈچ دانە، ھەممىسىنى قاينىتىپ سۈزۈپ، 12 گرام دىنار شەربىتى، 6 گرام تەرەنجىبىن ئۇسارى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

كۆكرەك ۋە ئۆپكەندىكى ھۆللۈكنى سىرتقا چىقىرىش ئۈچۈن بەدىيان، ئاقلانغان بىخ سۇس، قىزىلگۈل، شوخلا، بەرەڭگى كابىلى، قارلەيلىسى، زورەنباد، سېرىق سەبرى، سېرىق ھېلىلە پوستى 1 گرامدىن، ھەممىسىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، 6 گرام مېغىزى فۇنۇس خىيارشەنبەر بىلەن 6 گرام تەرەنجىبىن ئۇسارى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بەدىيان، شوخلا، قۇرۇق شوخلا، مايلىق دان، دانلىق زىرائەتلەر، ئېگىر، سېرىق سەبرى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قىزىلگۈل 3 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ئۈچ دانە، مېغىزى فۇنۇس خىيارشەنبەر 9 گرام، ھەممىسىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، 6 گرام تەرەنجىبىن ئۇسارى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەلغەمنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن بەدىيان، پوستى ئاجرىتىلغان بىخ

كۆپ تەرلەيدۇكى، بىمارنىڭ كىيىملىرى ۋە كۆرپىلىرى ھۆل بولۇپ كېتىدۇ، چاچلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا قۇسىدۇ، بىمار قۇرۇق قاقشالدى. شىپ قالىدۇ، قول - پۇتلىرى ئىششىيدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا بىمار ناھايىتى زەئىپلىشىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ.

【داۋالاش】 ساغلام ئاياللارنىڭ سۈتىنى ياكى ساغلام ئېشەكنىڭ سۈتىنى ۋە ياكى ساغلام ئۆچكىنىڭ سۈتىنى ئىچكۈزۈش سىل كېسەلى بولغان بىمارغا ناھايىتى پايدىلىق ۋە مۇۋاپىق.

خەپرۈك بىلەن بىللە قان ۋە سېسىق پۇراقلىق قويۇق يىرىك چىققان بىمارلارغا ئۆچكە ياكى ئېشەك سۈتى ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. 12 گرام تاتلىق ئانار روبىسىمۇ بىمارنىڭ بەدىنىدىكى ھۆللۈكنى ئاشۇرىدۇ. يېڭى ئانارنىڭ دانىسىنى شۈمۈپ تۇرسا، كۆكرەك ۋە گالدىكى قۇرۇقلۇقنى يوقىتىدۇ.

ئۇشەق يېلىمنى يالغۇز چاينىسا ياكى ھەسەل قوشۇپ يالاتقۇزۇلسا، ئۆپكەندىكى يارىنى پۈتتۈرىدۇ.

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

10 گرام قىسقىچىقنى 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، ئۆپكەندىكى زەخمىنى قۇرۇتۇپ، قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئازگال مونچىقى يوپۇرمىقىدىن ئۈچ دانىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، سۈزۈپ، جىنەستە شەرىپىتى 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 رىگى ماھى (ئەركەك بېلىق) نى ئىسسىق سۇ ياكى 144 گرام ئىسسىق ئەرقى گاۋزبان ياكى 144 گرام كالا سۈتىدە ئېرىتىپ ئاق شېكەر بىلەن تاتلىق قىلىپ، ئاز - ئازدىن ئىچكۈزسە ياكى ئۇنى ئىسسىق ھالەتتە - كى بىنەپشە شەرىپىتىدە ئېرىتىپ، ئاز - ئازدىن يالاققۇزسا ناھايىتى پايدىلىق.

غىزاسغا سۈت ۋە ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ.

لىمفا سىلى

بويۇن، كۆكرەك، قورساق قىسىملىرىدىكى بەزلەر، بولۇپمۇ بويۇندىكى بەزلەر چوڭىيىدۇ ھەم سىل كېسىلىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. **【داۋالاش】** ئارپا تالقىنى بىلەن تازىلانغان ماشنى سۇدا ئېرىتىپ زىمات قىلىش لازىم. قىچا ئۇرۇقى ياكى تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنى ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە، لىمفا سىلىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قىچىنى كالىك بەسەينىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ تېڭىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

ماشنى سوقۇپ كېسەل كىشىنىڭ مىزاجىغا قاراپ، ئۇنى ھەسەل ياكى سىركە ۋە ياكى سۇدا پىشۇرۇپ تېڭىپ بەرسە، لىمفا سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ئىككىلەمچى ياللۇغنى تارقىتىدۇ. شۇنداقلا، ماش ئۇنىنى زەمچە، كونا زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇشەقنى ئۈرۈم سىركىسىگە قوشۇپ، ئېزىپ، تېڭىپ بەرسە تېز تەسىر قىلىدۇ.

مەلۇم مىقداردىكى ئەنزىرۇنى بۆرە ئەرمىنى بىلەن بىللە سۇدا 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، ئەنجۈر يوپۇرمىقىنىڭ تەسىرىمۇ ياخشى. قىيمىقو يوپۇر-
مىقىغا تۈز قوشۇپ زىمات قىلىسىمۇ پايدىلىق. ھۆل يۇمغاقسۈتۈنىڭ ئۇسارد-
سىنى ئېلىپ، ئۇنى ماش تالقىنى، نوقۇت تالقىنى بىلەن قوشۇپ، زىمات
قىلىسىمۇ، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ماگنت تېشىنى سىرگە، گۈل يېغى، سۇزاپ سۈيىدە سۈزۈپ تېگىپ
بەرسىمۇ پايدىلىق.

ھەببى بىلسان بىلەن ئۇد بىلساننى سىرگە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ،
زىمات قىلىسىمۇ ياللۇغنى تارقىتىدۇ.

مامرانچىنىنى يۇمشاق ئېزىپ ھەسەل قوشۇپ، زىمات قىلىسىمۇ پايدىد-
لىق.

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

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

ئۈچەي سىلى

بىماردا ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. قورساققا ئاغرىش بولىدۇ. ئىچى سۈرىدۇ.
كىندىك ئەتراپىدا ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. چوڭ تەرەت بىلەن قان ۋە يىرنىڭ
ئارىلىشىپ كېلىدۇ. شۇنداقلا سىلىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 3 گرام ئاقاقىيانى ئىچكۈزۈپ ھۆقنە قىلسا، قانلىق ئىچى
سۈرۈش ۋە ئۈچەي ياللۇغىغا پايدىلىق.

توشقان پەنەر مايىسى 0.72 گرامنى ئەنجىباھار شەرىپتى ۋە باشقا
دورلار بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، سوزۇلما ئىچى سۈرۈش ۋە ئۈچەي سىلى
ئۈچۈن پايدىلىق.

چىلاننى ئەرەب يېلىمى بىلەن ئېزىپ، پاراشوك تەييارلاپ ئىچكۈزسە،
ئۈچەي سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا، ئۇششاق ئۈزۈمنى ئىستېمال
قىلىپ بەرسە، ئۈچەيدىكى زەخمىلىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

پىشىمغان ئۇجىمنى قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۈچەيدىكى يارا ۋە ئىچى سۈرۈشكە ناھايىتى پايدىلىق. ئۇنى سوقۇپ تەييارلاپ، سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە ياكى تامىقىغا سېپىپ بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇماققا سەمغى ئەرەبى قوشۇپ ئۈچ كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرسا، ئىسھالنىڭ كۆپ بولۇشىنى توختىتىدۇ.

چۈچۈمەل ئانارنىڭ پوستىغا ئوخشاش ۋەزىدە موزا ئالغىنى قوشۇپ، ئۆتكۈر سىركىدە ئازراق پىشۇرۇپ قويۇلغاندىن كېيىن، پىلىپىغا ئوخشاش ھەب ياساپ، 20 - 7 دانىنى ھەر كۈنى يەپ بەرسە، ئۈچەي يارىسى، ئىچى سۈرۈش، ئۈچەي ئېچىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. 7 گرام گىلى ئەرمىنى يەپ بەرسە ھەم ھۆقنە قىلدۇرسا، ناھايىتى پايدىلىق.

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

7 گرام ئاق لەيلى ۋە كۈندۈردىن 1 گرامنى ئىچكۈزسە ۋە زىمات قىلسا پايدىلىق.

ئۆچكە ئوغۇز سۈتىنى ئېرتىپ ئارپا ئېشى بىلەن قوشۇپ، ھۆقنە قىلسا، كۆتەن ئۈچەينىڭ كۆيۈشۈشىگە پايدىلىق.

پاقىيوپۇرمىقى كۆكنىڭ سۈيى بىلەن ھۆقنە قىلسىمۇ بولىدۇ ھەم سۇماق يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، قايناتما تەييارلاپ ھۆقنە قىلسا ياكى ئابزەن قىلدۇرسىمۇ، ئۈچەي زەخىملىنىشكە (يارىغا) مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكرەك كېسەللىكلىرى

كۆكرەك پەردە ياللۇغى

قان ۋە سەپرادىن بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى

يەڭگىل ھالەتتە قىزىتما كۆتۈرۈلىدۇ، ئەمچەكنىڭ ئاستىدا سانجىق بولىدۇ، كېيىن قاتتىق ئاغرىشقا باشلايدۇ، خۇددى بىر نەرسە سانجىلغاندەك بولىدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ، يەنى تېز - تېز نەپەسلىنىدۇ، ئاندا - ساندا قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، نەپەس ئالغان ۋە يۆتەلگەن ۋاقىتتا ئاغرىق كۈچىيىدۇ، ئاخىرىدا بىمار ئاغرىقتىن قورقۇپ (نەپەس ئېلىش، يۆتىلىش ھەرىكىتى قىلىشتىن قورقىدۇ)، كۆكرەكچە نەپەس ئالالماي، قورساقچە نەپەس ئالىدۇ، تىلىنى گەز باغلايدۇ، تومۇرى تولغان بولىدۇ، چىرايى قىزىرىدۇ، ئۆپكە ياللۇغى 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 ھۆللۈك يەنى قان سۇيۇقلۇقى سىزىپ چىقىپ يىغىلىپ ئوفۇنەتلىنىپ يىرىڭغا ئۆزگىرىدۇ (قاندىن بولغىنىدا نەپەس سىقىلىش ئېغىر بولىدۇ، تومۇرى تولغان بولىدۇ، سەپرادىن بولغىنىدا ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ).

داۋالاش】 ئۆپكە ياللۇغىدا بايان قىلىنغان بارلىق داۋالاش چارىلىرى قوللىنىلسا پايدىلىق. لېكىن پەرقى شۇكى، كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا زىيات دورىلار قوۋۇرغىلار ئۈستىگە چېپىلىدۇ. كۆكرەك ئالدى پەردە ياللۇغىدا كۆكرەك ساھەسىگە قويۇلىدۇ. كۆكرەك ئارقا پەردە ياللۇغىدا ئىككى تاغاق

ئوتتۇرىسى ۋە تۆش سۆڭەك ساھەسىگە تېگىلىدۇ. كېسەللىك باشلىنىپ ئۈچ كۈنگىچە يەرلىك ئورۇننىڭ قارشى تەرىپىدىكى بىلەك باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ (كېسەل جىددىي، ئېغىر ۋە قان غالب بولسا ھەم بىمارنىڭ سالامەتلىكى يار بەرسە). ئەگەر ئۈچ كۈن ئۆتۈپ كەتكەن بولسا كېسەللەنگەن تەرەپتىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر بىمار ئاجىز بولۇپ، كېسەل سوزۇلما بولسا، قان ئالماسلىق لازىم. ئىككى تاغاق سۆڭەك ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇلىدۇ. دەسلەپتە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىپ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. كېيىن ئىچكى تەرەپتىن قان پەسەيتىش مەقسىتىدە، 144 گرام تاتلىق ئانار سۈيى، 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 ئۈنۈم بېرىدۇ.

بېھى ئورۇقى، ئاق لەيلى ئورۇقى، سېمىز ئوت ئورۇقى، چىلان، سەرپىستان، نېلۇپەر گۈلى، گۈلبىنەپشە، چالا پىشۇرۇلغان تەرخەمەك ئورۇقى. لىمىرى، يەرلىك شوخلا (ئىتئۇزۇمى)، بىخ سۇس، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان قاتارلىق دورىلارنىڭ 2 ~ 1 خىلغا بىنەپشە شەرىپىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

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

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

6 گرام ئاق مومنى 12 گرام گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، شوخلا سۈيى، يۇمغاقسۈت كۆكنىڭ سۈيى، ئوسۇڭ سۈيىنىڭ بىرەرسىنى ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، ئازراق ئىسسىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا زىيات 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 زىيات قىلسا پايدىلىق. ئاق سەندەل، ئاقلانغان ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كاپۇرنى يالغۇز ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، تەرخەمەك سۈيىدە ئېزىپ، كىچىك ئېغىزلىق بوتۇلكىغا سېلىپ پۇرتىلىسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

سوزۇلما خاراكتېرلىك كۆكرەك پەردە ياللۇغى

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

بەلغەمدىن بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا 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 ياللۇغىدا سانجىق قاتتىق بولىدۇ، ئېغىزى قۇرۇيدۇ، تىلى يىرىك ۋە قارامتۇل بولىدۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ. تۆتىنچى كۈنى ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ. قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، بەزى يۆتەل بىلەن بىرگە كۆك ياكى قارىغا مايىل ئازراق بەلغەم چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا ئۆپكە تەرەپ كۆكرەك پەرىسى بىلەن قوۋۇرغا تەرەپ كۆكرەك پەردىسىنىڭ (كۆكرەك پەردىسىنىڭ ئەزا قەۋىتى بىلەن دىۋار قەۋىتى ئارىسىغا) ئارىسىغا سۇيۇق ھۆللۈك سىرغىپ چىقىمايدۇ، بەلكى قويۇق شىلىمشىق سۇيۇقلۇق سىرغىپ چىقىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئىككى پەردىدە چاپلىشىش بولۇپ سۈركىلىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىلدىكى

كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا 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 شەرىتى قوشۇپ
ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم يۇقىرىقى دورىلار قاندا بويىچە قاينىتىپ غار - غار
قىلدۇرۇلىدۇ.

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

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

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

7 گرام ئۇستقۇددۇس، 7 گرام ئەفسەنتىن، 5 گرام زىراۋەندە مۇدەھ-
زەجنى 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 لوتۇق تەييارلاپ،
ھەسەل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام پىرسىياۋشاننى ئىچكۈزسە، زىمات قىنسا، كۆكرەكتىكى ئەزا-
لارنىڭ سوزۇلما ياللوغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 گرام شۇمىشانى قاينىتىپ ياكى ھەسەل بىلەن لوئوق تەييارلاپ
ئىستېمال قىلدۇرسا، نەپەس سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىلتىلغان تۇخۇم سېرىقنى 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 شەرىپتى قوشۇپ ئىستېمال
قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام بۇغداي كېپىكىنى يالغۇز ھالەتتە ياكى بەدىيان، قۇرۇتۇلغان
شوخلىنى 7 گرامدىن قوشۇپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ، 24 گرام ئۇستقۇددۇس
شەرىپتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، ياللوغلىنىشتىن 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 مېئە سائىلەنى يالغۇز ھالەتتە ياكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇ-
رۇپ يېگۈزۈپ ھەم ئۇنى سىرتقى تەرەپتىن يەرلىك ئورۇنغا تېگىپ بەرسە
ناھايىتى پايدىلىق.

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

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

غەيرىي ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى

كۆكرەك مۇسكۇللىرى ۋە شىللىق پەردىلىرى ئوتتۇرىسىغا قويۇق يەل توختاپ قېلىشتىن ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. لېكىن قىزىتما ۋە يۆتەل بولمايدۇ. **【داۋالاش】** 12 گرام ھاشا، 12 گرام تاغ پىپىزى، 7 گرام رۇم بەدىيان، 11 دانە ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ، 50 گرام دىنار شەرىپتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، يەل ھەم ئارتۇق خىلىتى تارقىتىدۇ ھەمدە دەسلەپتىكى يەلدىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. 9 گرام ئىزخىر يىلتىزى، 9 گرام بەدىيان يىلتىزى، 7 گرام بەدىيان، 12 گرام تاغ پىپىزىنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ، 50 گرام گۈلنەنت 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 شەرىپتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە تېز تەسىر قىلىدۇ.

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

24 گرام سېرىقچەكنى سۇدا ئېزىپ، ئىسسىق ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

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

يەرلىك ئورۇنغا ھەسەلنى سۈركەپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئازراق نۆشۈدۈر تالقىنىنى سېپىپ، گىرېلكا بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزسە، ئاغرىقنى پەسەيتىشتە ناھايىتى ياخشى. سېرىق مومنى بابۇندە ئېزىپ ئىسسىتىپ، تېگىپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە پايدىلىق.

يۇقۇملىنىشتىن بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى

ئادەتتىكى كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. **【داۋالاش】** كېسەلنىڭ دەسلەپتە 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.

ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن، چۈچۈمەل ئانار سۈيىدىن بىر كېچە - كۈندۈزدە بىر قانچە قېتىم، 140 گرام مىقداردا 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 گۈلبىتا شىرسىنى چىقىرىپ، 24 گرام لىمون شەرىپتى بىلەن بادرەنجى بۇيا شەرىپتى قوشۇپ ئىچكۈزۈسە ناھايىتى پايدىلىق.

5 دانە ئەينۇلا بىلەن 36 گرام تەمرى ھىندى، 5 دانە ئۆرۈكنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، 70 گرامدىن ئەرقى گۈلاب بىلەن ئەرقى بىدىموشكىگە چىلاپ، شىرسىنى (تەمىنى) چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام لىمون شەرىپتى، بادرەنجى بۇيا شەرىپتى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە 6 گرام رەبھان ئۇرۇقى تالقىنىنى سېپىۋېتىپ ئىچكۈزۈسە، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ ھەم يۈرەكنى ياشارتىپ كۈچلەندۈرىدۇ.

قان ئېلىپ ھۆقنە قىلغاندىن كېيىن، 11 دانە لىمون ئۇرۇقىنى يۇتقۇزۇپ، ئۈستىدىن بىر دانە ئانارنى، جۈزە ئەرقى بىلەن، ئەرقى گۈلابتىن 50 گرامدىن ئېلىپ سىقىپ، ئۇنىڭغا 24 گرامدىن لىمون شەرىپتى، ئالما شەرىپتى قوشۇپ ئىچكۈزۈسە ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

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

نەپەسنى بوغغۇچى كۆكرەك پەردە ياللۇغى

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

【داۋالاش】 بۇنىڭ داۋالاش چارىلىرىمۇ ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ داۋالاش چارىلىرى بىلەن ئوخشاش. يۆتەلدۈرىدىغان ھەم كۆكرەكتە ئېغىرلىق پەيدا قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەردىن ھەم سوغۇق سۇ، سوغۇق ھاۋا، قوۋۋەتلەندۈرگۈچى قوۋۋەت دورىلىرىنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

كۆكرەكتىكى باشقا كېسەللىكلەر

دئىئافراگما ياللۇغى

ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ. بىمار ناھايىتى بىئارام بولىدۇ. ئارقىمۇ ئارقا قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، دئىئافراگما ساھەسىدىكى قورساق قىسمىدا سانجىلىپ ئاغرىش بولىدۇ، قورساق مۇسكۇللىرى جىددىيلىشىپ قاتتىقلىشىدۇ، بىمار پەقەت كۆكرەكچە نەپەس ئالالايدۇ، قاتتىق نەپەس سىقىلىدۇ، يۈرەكتە چاۋالغۇش كۆرۈلىدۇ، قۇسىدۇ، ئىس - ھوشى قالايمىقانلىشىدۇ.

【داۋالاش】 دئىئافراگما ياللۇغىنى داۋالاشنىمۇ ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغىدا بايان قىلىنغان داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل ئېغىر يەنى جىددىي بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدىغان دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم.

كۆكرەككە سۇ چۈشۈش

يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ، دەم سىقىدۇ، دائىم يۆتلىدۇ، شەبنەمگە ئوخشاش سۇيۇق بەلغەم چىقىدۇ، قول - پۇتلىرى ئىششىيدۇ ھەم ئىسسىق. نىڭ ئومۇمىي ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 كۆكرەككە سۇ چۈشۈشنى داۋالاشتا سۇلۇق ئىشقىنىڭ داۋالاش پىرىنسىپىغا ئوخشاش سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ۋە سۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش ناھايىتى پايدىلىق.

9 گرام غاپىس ئالقىغا 60 گرام تۈگە ياكى ئېشەكنىڭ يېڭى سۈتىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەتلىك.

3 گرام داۋائىلكۈرۈمگە 50 گرام بۇزۇرى شەربىتى بىلەن 60 گرام يامغۇر سۈيى قوشۇپ بەرسە مەنپەئەتلىك. ئەغىمۇن ئۇرۇقى، غاپىس گۈلى 5 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 9 دانە، بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزى، يەرلىك شوخلا، قوغۇن ئۇرۇقى 6 گرامدىن، ھەممىسىنى سۇغا چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ، 36 گرام دىنار شەربىتى قوشۇپ، ئىچىپ بەرسە تەسىرى ياخشى.

بابۇنە گۈلى، سۈمبۈل، ئىكلىملىك، شۇمشا، 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 زۇپا، بىخ سۇس، پىرسىياۋشان 7 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 11 دانە، سەرىستان 19 دانە، ھەممىسىنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام زۇپا شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

كۆكرەكنىڭ قانداقلىشى

نەپەس سىقىلىدۇ، يەڭگىل دەرىجىدە يۆتەل بولىدۇ، ئەمما بەلغەم بولمايدۇ، نەپەسنىڭ ئاجىزلىشىشى بىلەن قاندا بۇزۇلۇش بولۇپ بەدەنگە سېرىقلىق چۈشىدۇ، بەدەن ئورۇقلاپ زەئىپلىشىدۇ، نەپەس ئالغان ۋاقىتتا كېسەللەنگەن كۆكرەك تەرەپتە كۆتۈرۈلۈش بولماي، بەلكى ئىچىگە بېسىلغاندەك بىلىنىدۇ، كېسەللەنگەن تەرەپنىڭ نەپەس تاۋۇشمۇ ئاجىزلىشىدۇ، تومۇرى ئارقىمۇ ئارقا تېز، ئەمما ئاجىز سالىدۇ، سۈيدۈكى ئاق ھەم قويۇق كېلىدۇ.

【داۋالاش】 كۆكرەككە ھەم پۈتۈن بەدەنگە سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. قۇستە يېغى بىلەن سەۋسەن يېغىدا ئازراق قۇندۇز قەھرىنى ئېرتىپ كۆكرەك ياغلىنىدۇ. باشقا چارلەر ئارقىلىق كۆكرەككە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. كۆكرەكنى قول بىلەن ئوۋۇلاپ ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. كېيىن بىلسان يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. سۇزاپ، قۇرۇق پىننە، ھىڭ، ئەفسەنتىن، ئاچچىق قۇستە، ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ 24 گرام ھەسەل، 24 گرام جوز يېغى، 24 گرام كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدا 3 گرام قۇندۇز قەھرىنى ئېرتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق ھالەتتە كۆكرەككە تېگىلىدۇ.

ئىچكى تەرەپتىن ئىسسىق دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن 3 گرام ھىڭنى كونا ھاراق ياكى مائۇل ھەسەلدە ئېرتىپ، بىر يۈتۈم - بىر يۈتۈمدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىسسىق چاي ياكى قەھۋە ئىچكۈزۈلىدۇ. سۇ ئورنىغا مائۇل ھەسەل بېرىلىدۇ.

جوز، بەسباسىنى 1 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، 7 گرام جاۋارش جالنىۋس ئارىلاشتۇرۇپ، قوشۇپ يېگۈزۈپ، كېيىن مائۇل ھەسەلدىن 100 گرام ئىچكۈزۈپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. غىزاسغا ئىسسىق تائاملار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: توخۇ، كەكلىك گۆش-لىرىنىڭ شورپىسىنى ئۇزۇنغىچە بېرىش لازىم. سوغۇق سۇ، سوغۇق غىزا-لاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ھەسەل سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

يۈرەك كېسەللىكلىرى

يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشى

يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، تومۇرى چوڭ، تېز، ئارقىمۇ ئارقا سالىدۇ، كۆكرەك قىسمى ئادەتتىكىدىن بەكرەك ئىسسىق بىلىنىدۇ، سوغۇق سۇ ۋە سوغۇق ھاۋادىن راھەتلىنىدۇ، ئومۇمەن يۈرەكتە بىئاراملىق بولىدۇ، بەزىدە زىيادە ھارارەت سەۋەبىدىن بەدەندىكى ھۆللۈك تارقىلىپ كېتىپ ئورۇقلاش كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 داۋالاشتا يۈرەكنى سوۋۇتۇش ئاساس قىلىنىدۇ.

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

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

ئەينۇلا، زىخ، ئانار ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى تۇرۇنچى سۈيى بىلەن تەييارلاپ يالىتىپ بەرسە تەسىرى ياخشى.

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

يۈرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئويۇق ئازىيىدۇ، قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، پۈتۈن بەدەندە قۇرۇقلۇق، غەلبە قىلىدۇ، تومۇرى قاتتىق ھەم كىچىك سالىدۇ.

【داۋالاش】 ئالدى بىلەن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان غىزا ۋە دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە قاپاق يېغى بىلەن يۈرەك ساھەسى ياغلىنىدۇ ياكى ئۆچكە سۈتى قۇلاق ۋە بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

6 گرام ئاق مومنى قاپاق يېغى بىلەن بىنەپشە يېغىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، ئېرىتىپ، يۇمغاقسۈت كۆكنىڭ سۈيى بىلەن ئوسۇڭ سۈيى قو- شۇپ، مەلھەم تەييارلاپ يۈرەك ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى، 3 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، 5 گرام گاۋزىباننىڭ لۇئابىنى 50 گرام بىدىموشكى ئۇرقى، 50 گرام ئۇرقى گۈلاب، 50 گرام ئۇرقى بىدىموشكى قاتارلىقلاردا چىقىرىپ، نېلۇپەر شەرىتى قو- شۇپ، ئىچكۈزۈپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتما بولمىسا، كالا سۈتى بېرىلسە ناھايىتى پايدىلىق.

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

يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

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

【داۋالاش】 7 گرام بادرنەجى بۇيا بىلەن 5 گرام گۈل گاۋزىباننى 80 گرامدىن ئۇرقى ئەننەر ۋە ئۇرقى گاۋزىبانغا چىلاپ، 24 گرام بادرنەجى بۇيا شەرىتى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

3 گرام زەپەر، 8 گرام سۈمبۈل، 8 گرام قىزىلگۈل، 8 گرام دارچىن، 8 گرام سەئىدى كۇفى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇرقى 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 بولۇپ، تومۇرى ئاستا، ئاجىز سوقىدۇ.

【داۋالاش】 دەسلەپتە ماددا ئېتىبارى بىلەن بەلغەمنىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ، بەلغەم خىلىتى تەڭشەلگەندىن كېيىن، بەلغەم سۈرگىسىنى بېرىپ تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئىچكى - تاشقى تەرەپتىن قۇرۇتقۇچى غىزا ۋە دورىلار بېرىلىدۇ.

3 گرام زۇرەنباد تالقىنى بىلەن 3 گرام دۇرۇنچى تالقىنىغا 24 گرام سىركەنجۈنل ھەسلى ياكى ئانار شەرىپىتى قوشۇپ يېگۈزۈپ، ئارقىسىدىن ئەرقى بادىرىنجى بۇيا ياكى ئەرقى سەندەل ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم داۋائىلىشىكى بېرىلىدۇ.

خەفەقان

ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان خەفەقان

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، ئەينۈلىدىن 5 دانە ئېلىپ، 26 گرامدىن ئەرقى گۈلاب، ئەرقى گاۋزىبان، جۈزە ئەرقى، ئەرقى سەندەل قاتارلىقلارغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 گرام ئانار شەرىپىتى قوشۇپ، ئۇنىڭغا يەنە 5 گرام پەرەنجىمىشكىنى سېپىۋېتىپ ئىچسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان خەفەقان

سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ئازام تاپىدۇ، تومۇرى ئاجىز، سۇس سوقىدۇ ھەم توختاپ - توختاپ سالىدۇ، تەشئالىق بولىمايدۇ. **【داۋالاش】** 5 گرام بادىرىنجى بۇيا، 3 گرامدىن گاۋزىبان بىلەن گۈل گاۋزىباننى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىپارغا ئوخشاش ئىسسىق، خۇش پۇراق دورىلار پۇرتىلىدۇ. يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدىغان ئىسسىق دورىلار زىمات قىلىنىدۇ ھەمدە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

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

قاندىن بولغان خەفەقان

قان خىلىتىنىڭ غەلبە قىلغانلىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، تومۇرى تولغان بولىدۇ. سۈيدۈكى قىزىل ۋە قوبۇق بولىدۇ، چېكە تومۇرلىرى تولغان بولۇپ، غەيرىي شەكىلدە سوقۇپ تۇرىدۇ، بىمار كېسەلچان ھالەتتە بولىدۇ، ئۇيقۇ كۆپ بولىدۇ.

【داۋالاش】 توسالغۇ بولمىسا، قان ئېلىنىدۇ ھەم تەنقىيە قىلىنىدۇ. قېتىق ياكى كالا سۈتىدە دوغاپ تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 12 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى سۇغا چىلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سۈزۈپ، 24 گرام ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى.

12 گرام رەيھان ئۇرۇقىنى 60 گرامدىن ئەرقى گۈلاب بىلەن ئەرقى

گاۋزبانغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ، 24 گرام ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن، قىزىلگۈل، گۈل گاۋزبانلارنى 4 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى 170 گرام سۇدا قاينىتىپ، 6 گرام ئوسۇك ئۇرۇقىنىڭ شىرسى، 6 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرسى، بەش دانە چىلان شىرسى، 24 گرام تاتلىق ئانار شەرىپىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇق، خۇش پۇراقلىق دورىلار پۇرتىلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك زىمات دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە يەسىمەن ئەتىرى ياكى سەندەل پۇرتىلىدۇ. سەندەلنى گۈلابتا سۈزۈپ يۈرەك ساھەسىگە تېگىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان خەفەقان

بەدەندە سەپرانىڭ غالبلىق ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ، ئۆتكۈر ئۈسسۈز-لۇق بولىدۇ، تىت - تىت بولىدۇ، بىئاراملىق كۆپ بولىدۇ، ئۇيقۇسى ناھايىتى ئاز بولىدۇ، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

【داۋالاش】 11 دانە ئەينۈلنى ياكى 50 گرام تەمرى ھىندىنى 140 گرام گۈلابتا چىلاپ، شىرسىنى ئېلىپ، 50 گرام گۈلقەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

قاندىن بولغان خەفەقاندا بايان قىلىنغان ھارارەتنى پەسەيتىش، سوۋۇ-تۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. 24 گرام تاۋۇز سۈيىگە 36 گرامدىن ئەرقى گۈلاب بىلەن جۈزە ئەرقى، 24 گرام ناۋات قوشۇپ بېرىلىدۇ. 6 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى بىر كېچە 60 گرامدىن ئەرقى بىدېموشكى ۋە ئەرقى گۈلابقا چىلاپ، ئەتىسى ئەتىگەن سۈزۈپ، 24 گرام ئانار شەرىپىنى قوشۇپ، 4 گرام قىيمىقۇ ئۇرۇقى سېپىۋېتىپ ئىچىپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. سوغۇق، خۇش پۇراق دورىلار پۇرتىلىدۇ. سوغۇق زىمات دورىلار تېگىلىدۇ. كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، ئارپا ئۇنى بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ، يۈرەك ساھەسىگە تېگىلسا پايدىلىق.

بەلغەمدىن بولغان خەفەقان

نەپەس سىقىلىش، تومۇرى يۇمشاق بولۇش، سۈيدۈكى ئاق كېلىش ۋە ئۈنىڭدىن باشقا، بەلغەم خىلىتى غەلبە قىلغانلىق ئالامىتى بولىدۇ.

【داۋالاش】 بادرنەجى بۇيا، بىستى پايەنج، ئەقتىمۇن 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 ئۈستقۇددۇس بىلەن گۈلقەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، كېيىن ماددا پىشقاندا ھەب سەبىرى بېرىپ ماددا تەنقىيە قىلىنىدۇ.

مۇسەلىدىن كېيىن، مەستىكى رۇمى، يۈيۈلغان لاجوۋەردىن 1 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، 5 گرام داۋائىلمىشكى قوشۇپ ئالدى بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. كېيىن گاۋزىبان، گۈل گاۋزىبان 3 گرامدىن، ئاقلانغان بىخ سۇس، پىرسىياۋشان، بەدىيان، بادرنەجى بۇيا 5 گرامدىن، سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام بادرنەجى بۇيا شەربىتى ياكى گاۋزىبان شەربىتى قوشۇپ، ئۈنىڭغا يەنە 5 گرام بادرنەجى بۇيا ئۇرۇقنىڭ ئالقىنى سېپىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سومبۇل، زەپەر، قىزىلگۈل 5 گرامدىن، بۇلارنى بادرنەجى بۇيىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، كۆكرەككە تېگىلىدۇ.

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

سەۋدادىن بولغان خەفەقان

سەۋدانىڭ غەلبە قىلغانلىق ئالامىتى تېپىلىدۇ، خىيالى بۇزۇلۇپ، ۋەھىمە، غەم - قايغۇ، قورقۇنچ، پەرىشانلىق كۈچىيىدۇ، ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ،

قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، تومۇرى قاتتىق بولىدۇ، سۈيۈكۈ قويۇق بولىدۇ. **【داۋالاش】** ئالدى بىلەن سەۋدانىڭ مۇزىجىنى، كېيىن سەۋدانىڭ مۇسەلىنى بېرىپ، ماددا تەنقىيە قىلىنىدۇ. يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش، مىزا-جىنى تەڭشەش، بەدىنىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش چارىلىرى قوللىنىدۇ.

چىلان بەش دانە، شاھتەرە، بادرنەجى 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 گۈلئەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن بۇ دورىغا تۆۋەندىكى سۈرگە دورىلىرىنى قوشۇپ تەنقىيە قىلىنىدۇ، يەنى قىزىلگۈل 12 گرام، سانائى مەككى 12 گرام، ئۈستۈددۇس 6 گرام، ئەفتمۇن 12 گرام، خىيار شەنبەر مېغىزى 50 گرام قوشۇپ ئىچكۈزۈپ تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئاندىن يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش ۋە مىزاجىنى تەڭشەش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ.

12 گرام ئەفتمۇننى 170 گرام كالىنىڭ يېڭى سۈتىگە چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ، 60 گرام سىركەنجۈل قوشۇپ ھەپتىگىچە ئىستېمال قىلسا، كۆرۈ-نەرلىك ئۈنۈم 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 نېلۇبەر شەرىپتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە تەسىرى ياخشى.

ماغدۇرسىزلىقتىن بولغان خەفەقان

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

【داۋالاش】 يۈرەكنى كۈچەيتىش، روھىي كەيپىياتنى ياخشىلاش چاردا. لىرى ۋە تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئاچ يۈرۈشتىن، ئۇيقۇسىزلىقتىن ھەم جىنسىي ئالاقىدىن چەكلىنىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورا ۋە غىزالار بېرىلىدۇ. سۈت، قېتىق، قايماق، ئىلتىلغان تۇخۇم سېرىقى، قۇشقاچ، چۈجە گۆشى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان خەفەقاندا بايان قىلىنغان دورا نۇسخىلىرى ئىچكىۋزۈلىدۇ ھەم باشقا يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ.

سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان خەفەقان

بىمار قارىماقتا كۈچلۈك ھەم ساغلامدەك بىلىنىدۇ، زەئىپلىك ئالامەتلىرى تېپىلمايدۇ، پەقەت يۈرەكنىڭ روھىي قۇۋۋەتلىرىنىڭ تارقىلىپ كېتىش سەۋەبىدىن يۈرەكنىڭ ھېس - سېزىمى كۈچىيىپ قالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئادەتتە غەم - ئەندىشە، غەم - 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، يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەپ، سەزگۈرلۈكنى پەسەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. غىزاسغا غەلىز ناماقلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: كاللا - پاجاق قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. زۆرۈر كەلگەندە ئەپپيۇن، بەرزۇلبەنجىگە ئوخشاش مەست قىلغۇچى، تىنچلاندىرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

يۈرەك قۇۋۋىتىنىڭ تۇيۇقسىز توسۇلۇپ قېلىشى

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

بۇنىڭ بىلەن تۇيۇقسىز روھىي ھايۋانىدا 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، مۇسھل بېرىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە، ئايارەنجى پەيقرى، ئاق تۇرپۇت، غارىقۇن، ئەفتى-مۇن، ھىندى تۈزى قاتارلىقلار بېرىلسە ناھايىتى پايدىلىق.

يۈرەك مىزاجىنى تەڭشەش ۋە كۈچلەندۈرۈش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن خېمىرى مەرۋايىت ساددە ئالما سۈيى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

يۈرەك دالانچە ۋە قېرىنچە ياللۇغى

تۆش سۆڭەك خەنجەرسىمان ئۆسۈكچىگە يېقىن جايدا (ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قىسمىدا) ئېغىرلىق بولىدۇ. چىرايى ساغىرىدۇ، نەپىس سىقىلىدۇ، بولۇپمۇ نەپىس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ، بەزىدە قىزىتما، يەڭگىل يۆتەل ۋە ئاغرىق بولىدۇ، سۈيىدۈكى قىزىل، بەزىدە قارىغا مايىل قىزىل بولىدۇ، تومۇرى تېز ۋە ئارقىمۇ ئارقا سالىدۇ.

【داۋالاش】 12 گرام ئىككىلىملىكنى سوقۇپ، سۇ، ئازراق سىركە ۋە گۈلابتا قاينىتىپ، ئىستېمال قىلىپ ھەم يۈرەك ساھەسىنى يۇيۇپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئانچە ئۈنۈمى بولمىسا، گۈل يېغى بىلەن كۆكرەك ياغلاپ بېرىلىدۇ ھەم پۇرتىلىدۇ.

بابۇنە، ئىككىلىملىك، زىغىر ئۇرۇقى، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى، چەلەڭ، ھەشقىپچەك يوپۇرمىقى 6 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، بۇلارنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ زىمات تەييارلاپ، يۈرەك ساھەسىگە تېڭىپ بەرسە، كۆرۈنەر-لىك ئۈنۈم بېرىدۇ (بۇلارغا گاۋزىيان، بادىرەنجى بۇيا، رەبھان ئۇرۇقى قوشۇپ تەييارلىسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ).

يۈرەك قېپى ياللۇغى

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

【داۋالاش】 يۈرەك دالانچە ياللۇغىدا بايان قىلىنغان داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. زىمات، نوتۇل ھەم يۈرەكنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

يۈرەك كۈيۈشۈش

تەرلەيدۇ، قاتتىق ئاغرىغاندا بىردەمدىن كېيىن بىمار ھوشسىزلىنىدۇ. 【داۋالاش】 ئەگەر سەپرا ماددىسى كېسەلگە سەۋەب بولغان بولسا، قائىدە بويىچە سەپرانىڭ مۇنزىچ ۋە مۇسەلنى بېرىپ، ماددا تەنقىيە قىلىنىدۇ. مزاجىنى تەڭشەش، كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن قوۋۋەت دورىلىرى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر مېڭىدىن كەلگەن ھۆللۈك سەۋەب بولسا، نەزلە تەنقىيە قىلىنىدۇ. تەنقىيەدىن كېيىن 3 گرام تاباشىر، 3 گرام ھەببۇل-ئاسنى ئېزىپ، 24 گرام خەشخاش شەرىپتى قوشۇپ يالىتىلىدۇ. سۇماق 3 گرام، كەترا 1 گرام ئېزىپ، 24 گرام خەشخاش شەرىپتى قوشۇپ، 60 گرام ئەرقى نارچىل قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەمچەك كېسەللىكلىرى

سۈت ئازلىق

قان ئازلىق سەۋەبىدىن سۈت ئازىيىپ كېتىدۇ، بەدەن رەڭگى سارغى-يىپ قالىدۇ، ئورۇقلاش، ئاجىزلىشىش كۆرۈلىدۇ.

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

ئەگەر قان بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن سۈت ئازىيىپ كەتكەن بولسا، ماددا ئېتىبارى بىلەن خىلىتىنى 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 چارسى قىلىنىدۇ.

سۈتنى ئازايتىش ئۈچۈن، تېرىقنى سىركىدە پىشۇرۇپ ياكى زىرنى سىركىدە ئېزىپ، سۈت بېزىگە زىمات قىلىنىدۇ ياكى لاک، مۇردار سەنگىنى

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

بەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاكنەچ 6 گرامدىن، ھەممىسىنى سۇدا ئېزىپ، سۈزۈپ 24 گرام بۇرۇرى شەرىپتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلدى.

ئەمچەك ياللۇغى

ئىسسىقتىن بولغان ئەمچەك ياللۇغى

ئەمچەكتە ئاغرىش، قاتتىقلىشىش بولىدۇ، قىزىرىدۇ، قىزىتىا بولىدۇ ھەم قان ياكى سەپرانىڭ غالىبلىق ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ، ئەمچەكتە ئېغىرلىق بولىدۇ.

【داۋالاش】 3 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، 5 گرام چىلان شىرسى، 5 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرسى، 5 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرسىنى، 70 گرام ئەرقى شوخلا بىلەن ئەرقى شاھتەرەدە چىقىرىپ، 24 گرام نېلۇپەر شەرىپتى قوشۇپ ئىسسىق سۇ (قايناق سۇ) بىلەن ئۆچكە سۈتىنى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلدى.

12 گرام ماش ئۇنى، 12 گرام كالا يېغى، 24 گرام سىركەنجىۋىلىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەمچەك ئۈستىگە زىمات قىلىندۇ. كۆك شوخلا سۈيى ۋە سىركىنى 50 گرامدىن ئېلىپ، 12 گرام ئىسپىغۇل قوشۇپ قاينىتىپ، 6 گرام قىزىلگۈلنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىندۇ. 12 گرام ئىسپىغۇل، 70 گرام سۇ، 24 گرام سىركەنجىۋىل قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتا قاينىتىپ يەرلىك ئورۇنغا تېگىلىدۇ.

ياللۇغى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىككىلىملىك، بابۇنە گۈلى، شۇمىشا ئۇرۇ-قىنى 7 گرامدىن ئېلىپ، يەرلىك كۆك شوخلا سۈيىدە ئېزىپ زىمات قىلىندۇ.

سۈتنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن ياللۇغلىنىش پەيدا بولغان بولسا، بىر

پارچە رەختنى گۈلاب ۋە سىركىدە نەمدەپ، ئەمچەككە ئارقىمۇ ئارقا قويۇلدى. دۇھەمدە ئارپا ئۇنى، ماش، مۇغاش 12 گرامدىن، ئۇلارنى يۇمىغاقسۇت كۆكنىڭ سۈيى بىلەن سېمىز ئوت سۈيىدە ئېزىپ، بىر دانە توخۇ توخۇمىنىڭ سېرىقىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلدى. نىدۇ.

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

سوغۇقتىن بولغان ئەمچەك ياللۇغى

بەلغەم ياكى سەۋدانىڭ غالىلىق ئالامىتى 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 بىرلەشتۈرۈپ، سۇدا قاينىتىپ، ئەمچەكنى يۇيۇپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

6 گرام ئۇشەق، 1 گرام زەپەر، بىر دانە توخۇ توخۇمىنىڭ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەمچەككە تېڭىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بابۇنە گۈلى، ئىككىلىلىك، 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 ۋاقىتتا يۇمشاق بىلىنىدۇ،

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

【داۋالاش】 قۇرۇق ئىسۋۇمى، ئاقلانغان بىخ سۇس 4 گرامدىن، شاھتەرە 6 گرام، بۇلارنى سۇدا قاينىتىپ، 12 گرام ناۋات قوشۇپ ئىچكۈرۈلىدۇ. بىر دانە ئۆردەك تۇخۇمى سېرىقنى 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. باقىلە ۋە ئىككىلىملىكنى 12 گرامدىن ئېلىپ 60 گرام كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تېگىلىدۇ.

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 ئۇرۇقى، كۈنجۈت، بىخ سۇس، سىلارس (سەئەسائە-لە)، ئۆچكە يۇڭى، كەپتەر مايىقى، توغرىغا، ئۇدخام ھەممىسىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى، يەسىمەن يېغى، كالا يىلىكىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەمچەككە زىمات قىلسا پايدىلىق.

ئەگەر يىرىڭلىق ئىششىق بولسا، ئېغىز ئالدۇرۇپ، ئاندىن ماددىنى چىقىرىپ جاراھەت ئېغىزنى پۈتتۈرگۈچى مەلەملەر ئىشلىتىلىدۇ.

ئەمچەك گۆشخور چاقىسى

ئەمچەك ياللۇغلىنىپ، يىرىڭ يىغىلىپ يوغىناپ قالىدۇ ھەم ئېغىز

ئالدىدۇ.

【داۋالاش】 قەلەمپۇر يوپۇرمىقى مەلھىسى ۋە قەلەمپۇر يوپۇرمىقىنىڭ كۈلىنى 40 گرامدىن ئېلىپ، 60 گرام قىچا يېغى (ئوتتا قاينىتىپ قىزىل قىلىندۇ)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

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

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

12 گرام زەمچىنى 50 گرام سۇدا 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، ئېغىزنى ئېچىپ تەكشۈرگەندە بادامسىمان بەزدە شەلۋەرەش، ئىششىش، قىزىرىش بولىدۇ، نەپەس ئالغان ۋە چىقارغاندا قىيىنچىلىق 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 شىرسى، 9 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى شىرسى قاتارلىق لارنىڭ بىرسىنى 24 گرام نېلۇپەر شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

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

يۇمغاقسۈت كۆكنىڭ سۈيىگە فۇنۇسنى قوشۇپ غار - غار قىلىسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

60 گرام بۇغداي كېپىكى، 60 گرام گۈلبىنەپشە، 12 گرام ئاقلانغان ئارپا، بۇلارنى 10 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن پاشۇبە قىلدۇرۇل-سا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

2 گرام جەدۋارنى يۇمغاقسۇت كۆكنىڭ سۈيىدە سۈرۈپ، ياللۇغ بار ئورۇنغا زىمات قىلسا ئۈنۈمى ياخشى.

يۇمغاقسۇت كۆكنى سۇقۇپ، سىركىدە پىشۇرۇپ، گالغا تېگىپ بەرسىمۇ، ياللۇغ-نى تارقىتىدۇ. ئەگەر قەۋرەپەت ئېغىر بولسا، كىزما قىلدۇرۇلىدۇ.

سەپرادىن بولغان بوغما كېسىلى

ئېغىزى قۇرۇيدۇ، ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، گالدا ئاغرىش ۋە يېقىمىسىزلىنىش بولىدۇ، تىلىدا سېرىق گەز بولىدۇ، ئىششىش، قىزىرىش، ئېچىشىش بولىدۇ، قاندىن بولغىنىغا قارىغاندا نەپەس-لەنگەندە قىيىنلىق بولۇش نىسبەتەن ئازراق بولىدۇ.

【داۋالاش】 قاندىن بولغان ياللۇغلىنىشتا بايان قىلىنغان چارىلار قوللىنىلىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىشنى ئويلىشىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن دەسلەپتە ئىسپىغۇل لۇئابى ياكى يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. سۇماقنى گۈلابتا قاينىتىپ غار - غار قىلدۇرسىمۇ بولىدۇ. خۇسۇسەن پاقىيويۇرمىقى سۈيى بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

كېسەل باشلانغاننىڭ دەسلەپىدە سىركەنجۈبىل بىلەن ياكى سىركە ۋە سۇ بىلەن غار - غار قىلدۇرسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق. يۇمغاقسۇت كۆكنىڭ سۈيىگە سېرىق رۇسۇت ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلدۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

زۆرۈر بولسا تەنقىبىدىن كېيىن، تاتلىق بېھى ئورۇقىنىڭ لۇئابى 6 گرام، 12 گرام تەرخەمەك ئورۇقىنىڭ شىرسى، 6 گرام سېمىز ئوت ئورۇقى-نىڭ شىرسى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى 85 گرام نېلۇپەر ئەرقىدە چىقىرىپ، 24 گرام ئالۇچا شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق.

بەلغەمدىن بولغان بوغما كېسىلى

بادامسىمان بەزدە ئىششىق بولىدۇ، يۈزى، تىلى ۋە كۆزلىرىنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق، قىزىما قاتارلىقلار نىسبەتەن يەڭگىل بولىدۇ،

تاماق يېيىش سەل قىيىنلىشىدۇ.

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

زىغىر ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى 140 گرام ئەرقى شوخلىدا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام قارا شاتۇت شەرىتى ياكى 24 گرام شەرىتى ئۈستۈددۇس قوشۇپ ئىچكۈزۈسە پايدىلىق.

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

ئىچچىقسۇ بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. 5 دانە سېرىق ئەنجۈر ياكى 9 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سۇدا قاينىتىپ، غار - غار قىلدۇرسا پايدىلىق. 12 گرام بابۇنە گۈلى بىلەن 2 گرام جەدۋارچىنىنى شوخلا يوپۇرمىقى - نىڭ سۈيىدە ئېزىپ، ياللىغانغان ئۇرۇنغا 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، ياللىغانغان ئۇرۇنغا زىمات قىلسا، ياللىغانى قايتۇرىدۇ. پىياز سۈيىنى گالغا سۈركەش ناھايىتى پايدىلىق.

قۇستە ياكى مەرزەنجۇشنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ چۈشكۈرتىمە شەكلىدە ئىشلەتسە، سۈيۈق ھۆللۈكلەر سىرتقا تارقات، ياللىغان پەسىيدۇ.

ئەگەر بوغما كېسىلى سوزۇلما بولسا، قىچا قايناتىمىسى بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. دارچىن بىلەن ھىڭنى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ ياللىغانغان خان ئۇرۇنغا قويۇلىدۇ.

ياللىغانى پىشۇرۇش ئۈچۈن، 3 گرام بۆرە ئەرمىنى، 3 گرام ھىڭ، 3 گرام نۆشۈدۈرنى قوشۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، گالغا سېپىپ بەرسە ياللىغانى پىشۇرىدۇ.

سەۋدادىن بولغان بوغما كېسىلى

ئېغىز قۇرۇيدۇ، تەمى چۈچۈمەل بولىدۇ، گالدا يەڭگىل ئاغرىش بولىدۇ، يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ، بادامسىمان بەز چوڭىيىپ، گالنى توسىۋا-لىدۇ، يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ، ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ، نەپىسدە سىقىلىش بولىدۇ. **【داۋالاش】** 7 دانە تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ شىرسىگە 24 گرام بىنەپشە شەرىبىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

3 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى 120 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىدۇ، 24 گرام نېلۇپەر شەرىبىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئۈنۈمى ياخشى.

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

يەرلىك ئەنجۈرنىڭ شىرسىگە ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يېڭى سۈت قوشۇپ ئىچكۈزسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

چىلاش 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 قۇرۇق يۆتلىدۇ. قىزىتما يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ، گال ئىششىپ قىزىرىدۇ، بويۇننىڭ ئىككى تەرىپى ھەم قۇلاق تۈۋىگىچە ئىششىيدۇ، ئارقىمۇ ئارقا يۆتلىپ تېز - تېز ھەم تەستە نەپەسلىنىدۇ، نەپەس سىقىلىش بىمارنى قاتتىق بىئارام قىلىدۇ، ئۆتكۈر ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، بىمار ناھايىتى بىئارام بولۇپ ئاجىزلىشىپ قالىدۇ.

【داۋالاش】 ئەگەر بىمارنىڭ قۇۋۋىتى بەرداشلىق بەرسە، تېۋىپ رۇخ-سەت قىلسا، سەرارو تومۇرىدىن ھەم تىلنىڭ ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. كىلىزما قىلىش ۋە سۈرگە 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 بېرەلسە، قان ئېلىشقا رۇخسەت قىلىدۇ. ئۇندىن باشقا، يۇقىرىقى خىللاردا سۆزلەنگەن داۋالاش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ.

گالدىكى باشقا كېسەللىكلەر

گال چاقىسى

گال ئىچىدە كىچىك - كىچىك مۇدۇرچاقلار بولىدۇ، دائىم يۆتىلىدۇ، گالدا مۇدۇرچاقلار ھەم بەلغەم مەۋجۇت بولغانلىقتىن، بىمار ھەر ۋاقىت يۈتۈش ھەرىكىتىنى قىلىدۇ، ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ، بەزىدە قىزىلئۆگگەچكە مۇدۇرچاقلار پەيدا بولۇپ قېلىپ، تاماق يېيىش قىيىنلىشىدۇ، ئۆتكۈر چۈچۈمەل ھەم تۈزلۈك 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 گاۋزباندا چىقىرىلىپ، گۆپ - گۆپ ئىچكۈزۈلسە ئۈنۈمى ياخشى.

9 گرام نېلۈپەر گۈلىنى سۇغا چىلاپ، 24 گرام ئالۇچا شەرىبىتى قوشۇپ، ئازراقتىن ئىچكۈزۈلسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

36 گرام خىيارشەنبەر مېغىزى پورنى يۇمغاقسۇت كۆكنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، غار - غار قىلدۇرسا ياكى 12 گرام سېرىق رۇسۇتنى ئەرقى گۈلابتا سۈرۈپ غار - غار قىلدۇرسا پايدىلىق.

كاسىنە يوپۇرمىقى ياكى ھۆل شوخلا يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ غار - غار قىلدۇرسىمۇ، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئەگەر يىرىڭلىق چاقىدىن يىرىڭ چىققان بولسا، قاينىتىپ غار - غار

قىلدۇرسىمۇ، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. غزاسىغا ئارپا ئېشى، بادام يېغى، ئۆچكە سۈتى، پېچنە - پىرەنىك، ھالۋا...، يۈمىشتىلغان تېرىق، پۇرچاق ئۈندۈرمىسى ۋە باشقىلار بېرىلىدۇ. سۈت، بولكا نان، قىزىل گۈرۈچ، سوغۇق سۇ، ئاچچىق ۋە تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. قەۋىيەتنىڭ 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، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. قايماقنى باشقا سۈركەپ، مۇنچىغا چۈشۈرۈپ يۇيۇندۇرۇپ، گالغا ھۆللۈك يەتكۈزۈلىدۇ. بادام مېغىزى ياكى قاپاق مېغىزىنى ئايرىم - ئايرىم چايناپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر مزاجىدا ھارارەت غالىب بولسا، 3 گرام بېھى ئۇرۇقنىڭ لۇئابى، 5 گرام ئىسپىغۇل لۇئابىنى قاندا بويىچە چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەرىتى ياكى 24 گرام نېلۇپەر شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە ئۈنۈمى ياخشى.

قىزىلىئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى

قىزىلىئۆڭگەچ ياللۇغى

سەپرادىن بولغان قىزىلىئۆڭگەچ ياللۇغى

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

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

بەلغەمدىن بولغان قىزىلىئۆڭگەچ ياللۇغى

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 پىننىسىنى سۇدا قاينىتىپ، غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۆشۈدۈرنى يۇمشاق ئېزىپ، قىزىلىئۆڭگەچ ساھەسىگە تېگىلىدۇ ياكى تالقىنى گالغا پۈركىلىدۇ.

موزا، زەمچە، ئاش تۈزى، ئۆشۈدۈر ئوخشاش مىقداردا، يۇمشاق قىلىپ سوقۇپ ھەم بارماققا سۈركەپ، قىزىلىئۆڭگەچنى كۆتۈرسە ناھايىتى پايدىلىق.

سەۋدادىن بولغان قىزىلىئۆڭگەچ ياللۇغى

ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىدا ئاغرىق بولىدۇ، يۇتقاندا ئاغرىش بولىدۇ

ھەمدە سەۋداغا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 فونۇس مائۇلجەبەن ۋە سەۋدانىڭ سۈرگىسى ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم مېغىزى خىيارشەنبەرنى ئۆچكىنىڭ يېڭى سۈتىدە ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. شۇمىشا لۇئابىغا ئازراق بادام يېغى بىلەن ئازراق تۇز قوشۇپ قانئىدە بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

نەزلىدىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى

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

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

ئىسسىقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى

قىزىتما بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىدا قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ ھەم يەڭگىل دەرىجىدە ئېغىرلىق بولىدۇ، سەپرا-دىن بولغىنىدا بۇ ئالامەتلەر نىسبەتەن ئۆتكۈر بولىدۇ، غىزانى يۇتقاندا قىيىنچىلىق ھەم ئاغرىش بولىدۇ، بۇ ئالامەتلەردىن كېيىن جۇغ - جۇغ بولۇپ ئىششىق پىشىپ يىرىك يىغىلغانلىقنىڭ 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) قانئىدە بويىچە ياللۇغ قايتۇرغۇ-چى دورىلار ھەم كېسەلنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا يۇمشاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ مەقسەتتە دەسلەپكى مەزگىلدە 6 گرام ئاق سەندەلنى گۈلاب ياكى كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە سۈزۈپ، ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا زىمات قىلسا پايدىلىق ھەم كېسەلنىڭ

ئاخىرقى دەۋرىدە 6 گرام بابۇنە گۈلى ياكى 6 گرام بىنەپشىنى سۇدا ئېزىپ ھەم بىنەپشە يېغى قوشۇپ، ياللۇغلانغان ئورۇندىكى ئىككى تاغاق ئوتتۇرىدا سىغا تېگىلسا پايدىلىق.

12 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى ياكى 6 گرام گىل ئەرمىنىنى يەرلىك شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ ھەم گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات قىلىسىمۇ پايدىلىق، كېسەلنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە 5 گرام سېمىز ئوت ئورۇقنىڭ 70 گرام چۈچۈمەل ئانار سۈيى ياكى 24 گرام شاتۇت شەرىپىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى 5 گرام سېمىز ئوت ئورۇقىنىڭ 80 گرام كاسىنە سۈيى ياكى ئوسۇڭ سۈيى ۋە 24 گرام نېلۇپەر شەرىپىتى ياكى شاتۇت شەرىپىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

120 گرام ئارپا سۈيىگە 3 گرام تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە مۇ پايدىلىق. كېسەلنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە ياللۇغنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، 80 گرام يەرلىك شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى 80 گرام كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى 140 گرام ئارپا سۈيىگە 36 گرام خىيارشەنبەر مېغىزى (پورى) ھەم 24 گرام بىنەپشە شەرىپىتى قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق. كېسەلنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە تارقاتقۇچى زىماتلارنى تېگىپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ. نۇسخا: ئارپا تالقىنى، بابۇنە گۈلى، ئاق لەيلى، بىنەپشە، ئىككىلىملىكلەرنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ ھەم يەرلىك شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، ئۇنىڭغا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا، ئاغرىق بار ئورۇنغا تېگىلىدۇ ھەم ياللۇغنى پىشۇرۇش ئۈچۈن بۇ زىمات ئىشلىتىلىدۇ. نۇسخا: (بۇ ياللۇغلىنىشىنى پىشۇرىدۇ) شۇمىشا تالقىنى، ئارپا تالقىنى، زىغىر ئورۇقى، ئاق لەيلى ئورۇقى، سۇدا قاينىتىپ بىنەپشە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىنىدۇ.

كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە ياللۇغنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، يەرلىك شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ھەربىرى 60 گرامدىن، بۇلارغا 24 گرام مېغىزى فۇنۇس خىيار شەنبەر ئارىلاشتۇرۇپ،

24 گرام كارنەج شەرىتى ياكى 24 گرام بىنەپشە شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلدى.

ئەگەر ياللۇغدىن يىرىك چىقسا، زىغىر لۇئابى ۋە ھەشقىپچەك ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى بېرىلدى ھەم ئەگەر ياللۇغ پىشىپ ئېغىز ئالغان بولسا كالا سۈتىگە 6 گرام بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلدى.

نىشاستە ياكى بادام يېغى ۋە شېكەردە قائىدە بويىچە ھالۋا تەييارلاپ بېرىلدى. تاكى ساغلاملىقى ئەسلىگە كەلگۈچە ئۆتكۈر ياكى تۈرلۈك غىدىق-لىغۇچى نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلدى. ھالۋا ياكى سۈت، پۇرچاق ئۈندۈرمىسى، ياكى ئارپا ئېشى قاتارلىقلار بېرىلدى. ئۆتكۈر ھەم ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلدى.

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 ئىككىلىملىك ۋە ياكى 6 گرام زىغىر ئۇرۇقىنى سۇدا قاينىتىپ ھەم 24 گرام سىركەنجۈل ساددە ياكى 24 گرام ئۈزۈم شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈسە پايدىلىق.

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

بابۇنە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، شۇمشا، زىغىر ئۇرۇقى، ئىككىلىملىك ھەربىرى 12 گرامدىن، ھەممىسىنى ئېزىپ ئىسسىقراق ھالەتتە (ئىسسىتىپ) تېگىلىدۇ ھەم ئىككىلىملىك، بابۇنە، زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، سېرىق-چېچەك ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرامدىن، ھەممىسىنى 750 گرام سۇدا قاينىتىپ ھەم سۈزۈپ، 24 گرام دىنار شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلدى. ماش سۈيى، نوقۇت، نوقۇت سۈيى، قىيما شورپىسى قاتارلىق سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىندۇ.

قىزىلىئۆڭگەچ يارىسى

ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا قاتتىق ئاغرىش سېزىلىدۇ، ئاغرىق ئىككى تاغاق سوڭەك ئوتتۇرسىدا بولىدۇ.

【داۋالاش】 6 گرام ئاق مومنى 12 گرام گۈل يېغىدا ئېرىتىپ ھەم 2 دانە توخۇ توخۇمنىڭ سېرىقنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. 6 گرام ئاق موم، 24 گرام گۈل يېغى، 6 گرام ئۇيا، 2 دانە توخۇم سېرىقى بىلەن قانئىدە بويىچە ئاددىي مەلەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

سۇفۇپ: بۇ قىزىلىئۆڭگەچ يارىسىنى تېز پۈتتۈرىدۇ، تاباشىر، خونسى-ياۋشان، سەمغى ئەرەبى، كەترا، ئىسپىغۇل، كۆپۈكى دەريا، رۇبىسۇس ھەربىرىنى 7 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر بىر قېتىمدا 6 گرامدىن كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىسسىتىپ يېگۈزۈلىدۇ.

سۈت، پۇرچاق ئۈندۈرمىسى، بولكانان، ئارپا ئېشى، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، تۇزلۇق، چۈچۈمەل ھەم ئۆتكۈر يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

قىزىلىئۆڭگەچ بوشىشىپ كېتىش

ھەر خىل سەۋەبلەردىن قىزىلىئۆڭگەچ بوشىشىپ كېتىپ، يېمەكلىك-لەرنى يۈتۈش قىيىنلىشىدۇ.

【داۋالاش】 سىركە ۋە گۈلاب بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. شاتۇت شىرىسى ياكى شاتۇت شەرىپتى بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. كراخمالنى سىركىدە ئېزىپ، بلش چوققىسىغا تېگىلىدۇ.

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

ئانار پوستى، موزا، لاچىندانە، سۇماق 6 گرامدىن، ھەممىسىنى 1 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا 24 گرام شاتۇت شەرىپتى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

سامساق سۈيى پەلكۈچ ئارقىلىق قىزىلئۆڭگەچكە سۈركىلىدۇ.

يۈتۈش قىيىنلىشىش

ئىسسىقتىن بولغان يۈتۈش قىيىنلىشىش

يۈتۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ قالىدۇ، ئۇسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، ئېغىزدا قىزىقلىق (قىزىرىش) ۋە ئېچىشىش بولىدۇ، سوغۇق نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

【داۋالاش】 ئىسپىغۇل لۇئابى ياكى يۇمغاقسۈت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى يەككە ھالەتتە ياكى قوشۇپ غار - غار قىلدۇرسا پايدىلىق. شۇنداقلا، يېڭى ئوسۇڭ سۈيى ياكى كاسنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن غار - 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 تېگىپ بەرسە پايدىلىق.

100 گرام ئانار سۈيىنى ئىچكۈزسە ياكى قېتىق سۈزمىسى (سۈيى) نى يۈتۈپ - يۈتۈپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

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

7 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى ياكى 3 گرام ئاقلانغان ئوسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، 6 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ، سۇدا چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە ئۈنۈمى تېز بولىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان يۈتۈش قىيىنلىشىش

مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بوزۇلۇشىدىن يۈتۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ

يۇتۇش قىيىنلىشىدۇ، بۇنىڭدا ئۇسسۇزلۇق، ئېچىش قاتارلىقلار بولمايدۇ. ئىسسىق نەرسىلەر پايدا قىلىدۇ.

【داۋالاش】 9 گرام دارچىن، 9 گرام سېرىقچىچەك ئۇرۇقى، 12 گرام بەدىيانلارنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ، غار - غار قىلسا پايدىلىق. شۇنىڭدەك سۇمبۇل، مەستكى رۇمى، ئەفسەنتىن رۇمى ياكى قۇندۇز قەھرىگە سېرىق سەبرى قوشۇپ، ئېھتىياجغا مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ، ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا ئىسسىقراق قىلىپ زىمات قىلسا پايدىلىق.

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

ھۆللۈكتىن بولغان يۇتۇش قىيىنلىشىش

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

【داۋالاش】 ھۆللۈكنى 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 ئامىلىنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام سىركەنجىۋىل قوشۇپ غار - غار قىلسىمۇ پايدىلىق.

24 گرام ئىزخىر، 7 گرام ئاققەرەھانى 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 پۈركۈپ بەرسە ياكى كاپ ئەتسە پايدىلىق. شۇنىڭدەك، لاچىندانە ياكى قاقىلە، ياكى دارچىننى چاپىپ بەرسە، ھۆللۈكنى سىرتقا چىقىرىشتا ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

3 گرام زەنجۈل ياكى 3 گرام مەستكىنى يەككە ھالەتتە ياكى قوشۇپ چايناپ بەرسە، ياكى قاينىتىلما تەييارلاپ، 50 گرام ھەسەللىك گۈلقەنت قوشۇپ ئىچكۈزسە، تېز پايدا قىلىدۇ.

24 گرام قۇرۇق ئامىلىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ 24 گرام ھەسەللىك سىركەنجۈل قوشۇپ ئىچكۈزسۈمۇ پايدىلىق.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان يۈتۈش قىيىنلىشىش

مىزانىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن يۈتۈش قىيىنلىشىدۇ، ئېغىزى قۇرۇيدۇ، ھۆل نەرسىلەر بىمارغا پايدا قىلىدۇ.

【داۋالاش】 ھۆللۈك 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 شىرسى ياكى 75 دانە تاتلىق بادام مېغىزى شىرسىنى يەككە ھالەتتە ياكى قوشۇپ، 140 گرام گاۋزبان ئەرقىدە ئۇلارنىڭ شىرسىنى چىقىرىپ، 24 گرام چىلان شەرىپتى ياكى 24 گرام بىنەپشە شەرىپتى قوشۇپ، ئىچكۈزسە پايدىلىق.

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

ئاۋاز پۈتۈش

زۇكام ۋە نەزلە سەۋەبىدىن بولغان

ئاۋاز پۈتۈش

نەزلەنىڭ ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىدۇ، بولۇپمۇ ئىسسىق نەزلىدىكىگە ئوخشاش گالدا ئېچىشىش بولىدۇ، يۆتەل بولىدۇ، ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ.

【داۋالاش】 سەمغى ئەرەبى، كەترا ياكى رۇببىسۇسنى ئېغزغا سېلىپ شۈمۈپ بەرسە پايدىلىق.

6 گرام سەمغى ئەرەبى ياكى 9 گرام نىشاستىنى يېرىم كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭدا غار - غار قىلدۇرسا پايدىلىق.

7 دانە چىلاننى 8 گرام ئەرقى شوخلىدا قاينىتىپ ھەم 24 گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە مەنپەئەتلىك.

5 گرام خەشخاش شىرىسىگە 24 گرام شاتۇت شەربىتى ياكى چىلان شەربىتى قوشۇپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

نەزلە ۋە ئىسسىقتىن بولغان بولسا، 2 دانە خەشخاش پوستى، دانە

چىلان، ئوسۇڭ 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 - غار قىلدۇرۇلىدۇ

ھەم 3 گرام بېھى ئۇرۇقى، 7 دانە سەرىستاننى قاينىتىپ ھەم سۈزۈپ،

5 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ

ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە 12 گرام لوئوقى سەرىستان ياكى 5 گرام دىياقوزا

كەچتە ئۇخلاش ئالدىدا يېگۈزۈلىدۇ ياكى ھەببى نەزلە قاتارلىقلار ئىستېمال

قىلدۇرۇلىدۇ.

يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش-

تە: بېھى ئۇرۇقى ياكى ئىسپىغۇلنى شۈمۈپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

6 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، 5 گرام سېمىز ئوت شىرىسى

ياكى 9 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارنى 80

گرام ئەرقى شوخلىدا چىقىرىپ ھەم 24 گرام نېلۇپەر شەربىتى بىلەن ئازراق

سۇ قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق.

6 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى ياكى 6 گرام ئىسپىغۇل لۇئابىغا 24

گرام بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ياكى بولمىسا ئارپا ئېشى،

ياكى ئارپا سۈيى 120 گرام، ياكى 120 گرام تاۋۇز سۈيىگە 24 گرام

تەرەنچىبىن ياكى 24 گرام قىزىل شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلدى. ئۆچكىنىڭ يېڭى سۈتىنى ئىچكۈزۈشمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

3 گرام بېھى ئۇرۇقى بىلەن ھەمىشباھار 6 گرامدىن، قىزىلگۈل 7 گرام، چىلان 7 دانە، ھەممىسىنى يېرىم كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلدى ھەم 3 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرىسى، 6 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسى، 3 گرام سېمىز ئوت شىرىسى، بۇلارنى 120 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ 24 گرام نېلۇپەر شەرتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلدى.

يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن

بولغان ئاۋاز پۈتۈش

سوغۇق پەسىللەردە سوغۇق ھاۋادا ياكى سوغۇق سۇ ۋە مۇز ئىستېمال قىلغاندا ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ.

【داۋالاش】 ئۆرۈكنى ئېغىزغا سېلىپ، ئۇنىڭ شىرىسىنى شۇمۇپ بەر - سە، دارچىن ياكى قەلەمبۇرنى ئېغىزغا سېلىپ چاينىسا؛ 9 گرام ئاقلانغان بىخى سۇس ياكى 6 گرام پىرسىياۋشاننى 120 گرام ئەرقى گاۋزىباندا قاينىتىپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈسە پايدىلىق.

2 گرام دارچىننى سۇدا قاينىتىپ، قەھۋە ئورنىدا ئىچسە پايدىلىق، ئىسسىق چاي ياكى قەھۋە ئىچىپ بەرسىمۇ پايدىلىق.

6 گرام قىچىنى ئېزىپ، يېرىم كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ ئېلىپ، ئۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلدۇرۇشمۇ پايدىلىق.

قىچا، قارىمۇچ، ئاقىرقەرها، پىننە، شۇمىشا ئۇرۇقى، سېرىقچىچەك ئۇرۇقى ھەربىرى 3 گرامدىن، ھەممىسىنى 1 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ ئېلىپ، ئۇنىڭ بىلەن بىر كېچە - كۈندۈزدە بىر قانچە قېتىم غار - غار قىلدۇرۇلدى ھەم ئاقلانغان بىخ سۇس، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، بەدىيان ھەربىرى 5 گرامدىن، ئەنجۈر 3 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 5 دانە، ھەممىسىنى 750 گرام سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا 12

گرام ئاق ناۋات قوشۇپ، ئىسسىقراق ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ ھۆلۈكتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش

ھۆل تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ، يۇتقۇنچاق ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق بولىدۇ، ئېغىزغا سۇيۇقلۇق تولۇپ تۇرىدۇ. **【داۋالاش】** خولنجان ياكى ئەنجۈرنى ئېغىزغا سېلىپ، چايناپ بەرسە پايدىلىق. بەدىيان يىلتىزى، پىرسىياۋشان ياكى سېرىقچىچەك ئۇرۇقىنى 9 گرامدىن ئېلىپ يېرىم كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ غار - غار قىلدۇرسا پايدىلىق. شۇنداقلا، 1 گرام ھىڭغا ئىسسىق سۇ ياكى مائۇل ھەسەل قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى 3 گرام سىياداننى ئېزىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ بىللە بېرىلىدۇ.

ئاقلانغان بخ سۇس (چالا سوقۇلىدۇ)، بەدىيان (يېرىم سوقۇلغان)، بەدىيان يىلتىزى، پىرسىياۋشان، ھەربىرى 6 گرامدىن، ھەممىسىنى يېرىم كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ھەم 24 گرام ھەسەل قوشۇپ، ئىسسىقراق ھالدا غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

5 گرام پوستى ئاجرىتىلىپ چالا ئېزىلگەن بخ سۇس، 7 گرام بەدىيان (چالا سوقۇلغان)، بەدىيان يىلتىزى، پىرسىياۋشان ھەربىرى 6 گرامدىن، قائىدە بويىچە قاينىتىپ، قاينىتىلما تەييارلاپ، 24 گرام ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

غىزاسغا ملش چۈشكەن توخۇ گۆشى شورپىسى، كەكلىك ياكى پاختەك گۆشى شورپىسى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش

يۇتقۇنچاقتا قۇرۇش ۋە ئاغرىش بىلىنىدۇ، ئاۋاز پەس بولىدۇ، سۆيىدۇ - كى ساپ بولىدۇ، تومۇرى كىچىك ۋە قاتتىق سالىدۇ.

【داۋالاش】 12 گرام تاتلىق بادام يېغىنى بېرىم كىلوگرام ئۆچكىنىڭ يېڭى سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدا غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. 12 گرام بىنەپشە يېغى، 12 گرام نېلۇپەر يېغىنى، 7 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى (بېرىم كىلوگرام سۇدا ئېلىنىدۇ) بىلەن قوشۇپ ئۇنىڭدا غار - 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 ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى يېڭى قايماق يالاشقا بېرىلسىمۇ پايدىلىق، شۇنداقلا، 12 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرسىنى، 12 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ شىرسىنى، ياكى 12 گرام قاپاق مېغىزىنىڭ شىرسىنى 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 شىرسى، 7 دانە تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ شىرسى قاتارلىقلارغا 24 گرام بىنەپشە يېغى ياكى 24 گرام نېلۇپەر يېغى قوشۇپ، ئۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ ھەم 3 گرام بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، 5 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى، 5 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرسى، بۇلارنى 140 گرام ئەرقى گاۋزباندا چىقىرىپ ھەم 24 گرامدىن نېلۇپەر شەربىتى ياكى بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

غىزاسىغا: ئارپا ئېشى، قايماق، پېچىنە - پىرەنىك، سۈتتە قايناتقان گۈرۈچ، تاتلىق قېتىق، يەنى زەرداب سۈيى ئېلىۋېتىلگەن قېتىق، قايماق

ۋە بادام، بادام يېغى سېلىنغان ھالدا قاتارلىقلار بېزىلىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق غزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

يۇقىرى ئاۋاز بىلەن ۋارقىراشتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش

يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىرىغاندىن كېيىن ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ، گال ۋە يۇتقۇنچاقتا قۇرۇش، ئادەتتىن تاشقىرى قۇرۇقلۇق يېتىش بىلىنىدۇ.

【داۋالاش】 يۇتقۇنچاق مزاجى قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈشتە سۆزلەنگەن دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

قېتىق ئىچكى ۋە سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلسە، بۇ خىلدىكى ئاۋاز پۈتۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرسى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرسى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرسى ھەر بىرى 5 گرامدىن، 3 گرام خەشخاش ئۇرۇقى شىرسى، 5 دانە بادام مېغىزى شىرسى، بۇلارنى 120 گرام ئىرقى شوخلىدا چىقىرىپ ھەم 24 گرام بىنەپشە شەرىپتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

زەھەرلىنىشتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش

بۇنىڭدا ئاۋاز پۈتۈش بىلەن بىرگە بەزىدە يۈرەك چاۋالغۇش، باش قېيىش، تىل تىتمىش قاتارلىق قوشۇمچە ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، تىلى كۆك-رىپ قالىدۇ ياكى قارىداپ قالىدۇ.

【داۋالاش】 ئالامەتلىرى يەڭگىل بولۇپ، قەي قىلدۇرۇش زۆرۈر بولسا، قەي قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە سۈرگە بېرىپ تەنقىيە قىلىنىدۇ. تەرىپاق (زەھەر قايتۇرغۇچى) دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئاشقازان كېسەللىكلىرى

ئاشقازان ياللۇغى

ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى

قورساقتا ئېغىرلىق ھەم يېقىمىزلىق بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، تۈ-
كۈرۈك كۆپ كېلىدۇ، بەزىدە ئاچچىق سۇ ياندۇرىدۇ، كېكىرىدۇ، ئۇسسۇز-
لۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، سۈيدۈكى ئاز كېلىدۇ، باش ئاغرىي-
دۇ، تىلىدا گەز بولىدۇ، كۆپىنچە قىزىتما بولىدۇ، ئېغىر بولسا 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
مۈرە ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 9 گرام قۇرۇق شوخلا
شىرىسى ياكى 9 گرام كاسنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى 180 گرام ئەرقى
گاۋزباندا چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەرىپتى قوشۇپ، ئۇنىڭغا 4 گرام
ئوغرىتتىكەن سېپىپ ئىچكۈزسە ياللۇغلىنىشنى تارقىتىدۇ.

7 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرىسى، 7 گرام قارا سېمىز
ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، 6 گرام ئوسۇڭ ئۇرۇقى شىرىسى ياكى 9 گرام
تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرىسىنى 180 گرام ئەرقى بەدىيان ياكى 180
گرام ئەرقى گاۋزباندا چىقىرىپ، 36 گرام نېلۇپەر شەرىپتى قېتىپ ئىچكۈز-
سە پايدىلىق.

ھۆل شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى 80 گرام ياكى 80 گرام ھۆل
كاسنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە 24 گرام دىنار شەرىپتى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

180 گرام ئەرقى شوخلا ياكى 80 گرام ئانار سۈيگە 36 گرام قىزىلگۈل شەرىپىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە ئۈنۈمى ياخشى.

دەسلەپكى مەزگىلدە 6 گرام ئاق سەندەل، 6 گرام قىزىلگۈل، 6 گرام رۇسۇت ياكى 6 گرام گىل ئەرمىنى ھۆل شوخلا يوپۇرمىقىدا ئېزىپ، ئاشقازان ساھەسىگە تېگىلىدۇ. يەنە ئۈچ كۈندىن كېيىن 12 گرام ئارپا ئۈنى، ياكى 12 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ياكى 6 گرام شۇمشا ئۇرۇقىنى ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ، 36 گرام تەمرى ھىندى مېغىزى قوشۇپ، قورساققا زىيات قىلسا، ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. 12 گرام بابۇنە گۈلىنى زىيات قىلسىمۇ، ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلىنىشنى قايتۇرىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى

ھەزىم بۇزۇلۇپ، تاماق يېگەندىن كېيىن ئاشقازاندا ئېغىرلىق، يېقىم-سىزلىق، ئاغرىش بولىدۇ، ئارقىمۇ ئارقا كېكىرىدۇ، قورساق كۆپۈش، كوركىراش بولىدۇ، ئاشقازان ساھەسىنى باسقاندا قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ، تىل ئوتتۇرىسىدا گەز بولىدۇ. ئېغىزغا مۇدۇر - چاقىلار چىقىدۇ، چىش مىلىكى يېرىلىدۇ، ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ، شال كۆپ ئاقىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، ئۈسسۈزلۈك ئۆتكۈر بولىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، ئۇيقۇسىزلىق بولىدۇ، سۈيدۈكى قىزىل، مىقدارى ئاز بولىدۇ، سۈيدۈكىنى قويۇپ قويغاندا ئۇنىڭ ئاستىغا چۆكمە چۈشىدۇ، تېرىلىرى قۇرغاقلىشىدۇ، بەدەن تاتىرىدۇ، بىمار كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاپ ئاجىزلىشىپ قالىدۇ.

【داۋالاش】 7 گرام ئاقلانغان بىخ سۇس ۋە 7 گرام پىرسىياۋشاننى 180 گرام ئەرقى شوخلىدا قاينىتىپ، 36 گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچكۈز-سە ياللۇغلىنىشنى قايتۇرىدۇ.

ئىزخىر يىلتىزى ياكى ئىككى دانە يەرلىك ئەنجۈرنى سۇدا قاينىتىپ، ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق. شۇنداقلا، 7 گرام مئەسائىلە ۋە 36 گرام ھەسەلنى ئايرىم - ئايرىم ئىچسە، ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام شۇمشا ئۇرۇقى، 12 گرام سۇمبۇل، 12 گرام زىغىر ئۇرۇقى ياكى 12 گرام بابۇنە گۈلىنى ئايرىم - ئايرىم سەرۋى گۈلى يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، ئاشقازان ساھەسىگە تاڭسا، ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. ئەگەر ياللۇغ سەۋدادىن بولغان بولسا، مائۇل ئۇسۇل ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم 12 گرام سېرىق سەبرى، 12 گرام زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، 12 گرام موقەل ۋە 12 گرام ئەفسەنتىنى چەلەڭ سۈيىدە ئېزىپ، گۈل يېغى ۋە زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ، موم ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە چاپسا ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

ئەگەر تاياق (زەربە) ۋە باشقىلار سەۋەبىدىن ئاشقازان ياللۇغلىغان 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 - چۈچۈك نەرسىلەرنى يەنى سىركە، قىچا قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلغاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، سېسىق پۇراقلىق كېكرىك كېلىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ، كۆپ قۇسىدۇ، ئېغىزى قۇرۇيدۇ، يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قىسمى ياكى كىندىكىگە يېقىن ئۈستى تەرەپتە ئاغرىق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا، قەي ۋە ئىسھال بىلەن بىللە ئازدۇر - كۆپتۇر قان ۋە يىرىك بىللە چىقىدۇ، بەزىدە ھوشسىزلىنىپ بىمارنىڭ قول - پۇتلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. **【داۋالاش】** ئەگەر يارا يېڭى بولسا، قان ئېلىنىدۇ(يەنى قان غالىبلىق ئالامەتلىرى تېپىلسا) ھەم ماددىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئاچچىق دوغاپ (قې-تىق)، 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 چېڭنىڭ تالقىغا سۇ قوشۇپ، ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق.

ئەگەر زەخمىلەنگەن ئورۇندىن يىرىك چىقسا، قارا شېكەر شەرىپتى ياكى ھەسەل شەرىپتىنى يالغۇز ئىچسە زەخمىلەنگەن ئورۇننى تازىلايدۇ. ئۇندىن كېيىن 2 گرام كەھرىۋا ياكى سەمغى ئەرەبى ۋە خۇنسىياۋشاننى سوقۇپ سۇفۇپ قىلىپ يېگۈزسە، زەخمە يۈزى (يارا يۈزى)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، كېكىردە، كۆركىراش ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ، ئاشقازاننى باسقاندا بىئاراملىق 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 يۈبۈنۈپ ھۆللۈك يەتكۈزۈلسە، ئاشقازاندىكى يەلنى تارقىتىپ، ئاشقازان كۆپۈشىنى يوقىتىدۇ.

6 گرام ئەفسەنتىن ۋە 3 گرام سۇمبۇلنى ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، 12 گرام رۇم بەدىيان، 6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى، 4 گرام سېرىقچىچەك ئۇرۇقى ۋە 5 گرام قارا زىرە، ھەربىرىنى قاينىتىپ، قاينىتىلما قىلىپ ئىچسە، يەلنى تارقىتىپ، كۆپۈشىنى يوقىتىدۇ. 3 گرام زورۇنبات، 3 گرام دورۇنجى ئەقرەبى، 4 گرام زەرنەپ ۋە 3 گرام ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ھەم 3 گرام پىننە، 24 گرام ئاپىلسىن يوپۇرمىقى ۋە مېۋىسى، 7 گرام نەمەك ھىندى (ھىندى تۈزى)، 8 گرام سۆتتەر قاتارلىقلارمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام مەستىكىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ لوئۇققا ئوخشاش ئىستېمال قىلدۇرسا، سوۋۇپ كەتكەن ئاشقازاننى 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 ئۇزۇن پىلىپىل قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ يەلنى تارقىتىدۇ.

5 گرام ئىككى خىل زىراۋەندە (مۇدەھرىج ۋە تەۋىل) ئاشقازان كۆيۈش-نى ۋە يەلنى تارقىتىدۇ.

ھىگنى گۇلابتا ئېزىپ، ئاشقازان ساھەسىگە ئىسسىتىپ سۈركەپ بەرسىمۇ، بەزىرۇلبەنجىدىن 7 گرامنى سىركىدە ئېزىپ ھەم زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ قورساققا تاگسا (زىمات)، يەلنى تارقىتىشتا ئۈنۈمى ياخشى. ئىلەك پىتى (ئابدىمىلىك) ئۇرۇقنى سوقۇپ، ھەسەل ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتتىگەندە ئىستېمال قىلسا، يەلنى تارقىتىپ، ئاشقازاننى قوۋۋەتلەيدۇ.

ئاشقازان ئاغرىش

ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىشتا ئاشقازان قىزىش، ئېچىشىش، ئۇسسۇزلۇق 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 بولغىنىدا 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 ئەينۈلنى ئەرقى بەدىيانغا چىلاپ، شىرسىنى چىقىرىپ، 36 گرام ئانار شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

9 گرام زىخ شىرسىنى سۇدا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا سىركەنجۈنل سەپەر-جىلى قوشۇپ ئىچكۈزۈسە، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ ھەم ھارارەتنى (ئىسسىق-لىقنى) پەسەيتىپ، ئاغرىقنى يىراقلاشتۇرىدۇ ھەم 180 گرام ئانار سۈيىگە

36 گرام پىننە يوپۇرمتىنىڭ سۈيىنى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.
7 گرام قۇرۇق ئامىلە ياكى 7 گرام قۇرۇق يۇمىغاقسۈتۈنىڭ تالقىنىغا
ئانار ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىنى قوشۇپ يېگۈزسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم
ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئەگەر ئاشقازان ئاغرىقى سوغۇقتىن بولغان بولسا، 3 گرام بەسباسە،
3 گرام مەستىكى ياكى 3 گرام زورۇنباننى قاينىتىپ ئىچكۈزسە ياكى تالقان
قىلىپ يېگۈزسە ئۈنۈمى ياخشى.

4 گرام تېكە ساقلىنى قاينىتىپ، ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ ئىچكۈ-
زۈلىدۇ، ياكى 3 گرام داۋا (يۇلغۇن مېۋىسى) يېگۈزۈلىدۇ، ياكى 0.24 گرام
پارپا (جەدۋار) نى ئەرقى گاۋزىباندا سۈرۈپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

ئەگەر يەلدىن ئاغرىغان بولسا، 7 گرام سېرىق ئوت ئۇرۇقىنىڭ
شىرىسى ياكى 12 گرام بەدىيان شىرىسىنى 180 گرام لاچىندانە ئەرقى ياكى
180 گرام ئەرقى پىننەدە چىقىرىپ، 36 گرام گۈلقەنت ئاپتېپىدا ئېزىپ،
ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

6 گرام رۇم بەدىيان، 6 گرام جۇۋىنە، 6 گرام قارا زىرە، 2 گرام
مەستىكى رۇمى ياكى لاچىندانىدىن ئايرىم - ئايرىم ئېزىپ، ھەسەللىك
گۈلقەنت قوشۇپ يېگۈزسە پايدىلىق.

3 گرام قۇرۇق پىننە، 3 گرام كۈندۈز ياكى 6 گرام بەدىيان رۇمىنى
چايناپ بەرسە ھەم ئۇنىڭ لۇئابىنى شۈمۈپ يۇتۇپ بەرسە تەسىرى ياخشى
بولدۇ.

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 غارقۇنى سوقۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن بىللە قوشۇپ يېگۈزسە، قويۇق يەلنى تارقىتىدۇ ھەم ھىگىنى سۇزاپ 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 ئايتاپى ۋە 24 گرام سىركەنجۈل ساددە قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ ۋە 120 گرام ئەرقى گۈلاب ئۇنىڭ ئارقىسىدىن ئىچكۈزۈلسە ناھايىتى پايدىلىق. ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسپ كېتىشىدىن ئاغرىغان بولسا، 12 گرام ئاق خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ شىرسىنى سۇدا چىقىرىپ، 24 گرام دىنار شەرىپتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى 12 گرام پوستى خەشخاشنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق.

50 گرام خەشخاش شەرىپتىنى 180 گرام مۇز سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە ھەم 24 گرام كەندىرنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىدا 7 گرام جۇۋەنەنى ئېزىپ قورساققا تېگىپ بەرسە پايدىلىق.

ئەگەر ئاشقازان يارىسى ۋە ئاشقازان ياللۇغىدىكى ئاغرىش بولسا، ئاشقازان ياللۇغى ۋە يارىسىدىكى داۋالاشلار قوللىنىلىدۇ.

ئاشقازان خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى

ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغىنىدا ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ، كېكىرىدۇ، ئىسسىق، ئۆتكۈر (ئاچچىق) نەرسىلەردىن نەپرەتلىنىدۇ، سوغۇق نەرسىلەرنى ياخشى ھەزم قىلىدۇ ھەم سوغۇق غىزالار ياخشى پايدا قىلىدۇ. سەپرادىن مىزاج بۇزۇلغان بولسا، ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ، تىلى قۇرۇيدۇ، سېسىق كېكىرىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، سۈيدۈكى سېرىق، چوڭ تەرتى قورغاق كېلىدۇ. تومۇرى ناھايىتى تېز، ئارقىمۇ ئارقا سالىدۇ، مىزاج سوغۇق (بەلغەم) دىن بۇزۇلغان بولسا قورساق ئاچمايدۇ، ئاچچىق ۋە تۈزلۈك نەرسىلەرنى يېيىشنى خالايدۇ، بەزىدە يالغان ئۇسسۇز-لۇق بولىدۇ، قورساق كۆپىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ، ھۆ بولىدۇ، قۇسىدۇ،

سەۋادىن بولغىنىدا قورساق بەك ئاچىدۇ، ھەزىم ئاجزلىشىپ كۆپۈش ئېغىر بولىدۇ، قورساق ئاچ ۋاقتىدا ئاشقازان كۆيۈشىدۇ، قەي ئارقىلىق سەۋدا ماددىسى چىقىپ كەتسە ئېچىشىش پەسىيدۇ.

【داۋالاش】 36 گرام تەمرى ھىندى شىرىسى، 5 دانە ئەينۇلا شىرىسى ياكى 7 گرام زىخ شىرىسىنى ئەرقى نېلۈپەردە 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 تېگىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

ئەگەر ھارارەت بىلەن بىللە ھۆللۈكمۇ بولسا، 6 گرام مەستىكى رۇمىنىڭ شىرىسىنى ئەرقى گۈلابتا چىقىرىپ، 36 گرام شەربىتى سەپەرچىل قوشۇپ، ئاندىن 3 گرام سېرىق تاباشىرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا سېپىپ ئىچسە پايدىلىق.

ئەگەر ھارارەت بىلەن قۇرۇقلۇق مەۋجۇت بولسا، ئۆچكە سۈتى، ياكى ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ، ياكى تاتلىق بادام مېغىزى شىرىسىنى ئەرقى بەدىياندا چىقىرىپ، ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق. كالا سۈتىمۇ ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ.

ئوسۇڭ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە نېلۈپەر يېغى ياكى بىنەپشە يېغى قوشۇپ، قورساق ساھەسى ياغلانسا ياكى ئۇنىڭدا رەختىنى نەمدەپ قويسا، ناھايىتى پايدىلىق.

ئەگەر كېسەلنىڭ سەۋەبى سوغۇق خىلت بولسا، يەنى ماددىلىق سوغۇقتىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن بىر قانچە قېتىم قەي قىلدۇرغاندىن كېيىن، ماددىنى پىشۇرۇپ، سۈرگە دورا ئىچكۈزۈش ئارقىلىق سوغۇق

خىلىنى تازىلاپ، مىزاجىنى ئۆزگەرتىش ھەم ئاشقازاننى كۈچەيتىش لازىم. بۇ مەقسەتتە 3 گرام مەستىكى رۇمنى ئېزىپ، 36 گرام گۈلقەنت ئايتىپ قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ ياكى 3 گرام پوستى تۇرۇنچىنى سۇفۇپ قىلىپ، ھەسەللىك سىركەنجۈل قوشۇپ، يالاشقا بەرسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. 6 گرام ئاسارۇننى 120 گرام ئەرقى بەدىياندا قاينىتىپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈسۈمۇ پايدىلىق.

7 گرام ئاق زىرە ياكى 6 گرام ئودغەرقىنى قاينىتىپ ئىچسە پايدىلىق ياكى 1 گرام جەدۋار (پارپا)نى گۈلابتا سۈرۈپ ئىچكۈزۈسە، تەسىرى ناھايىتى ياخشى، 1 گرام فادى زەھرى موھرىنى ياكى 3 گرام توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پوستى (قانسە)نى قۇرۇتۇپ، ئېزىپ يېگۈزۈسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

12 گرام سۈمبۈل ياكى 12 گرام ئەفسەنتىنى سۇدا ئېزىپ ئاشقازان ساھەسىگە تېگىلىدۇ ياكى 2 گرام زەپەر ۋە 6 گرام سېرىق سەبىرى، 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 پىلىپل سىياھنى چايناتسا ياكى 1 گرام ئەنبەرنى، شۇنىڭدەك 9 گرام زەنجۈلغا 12 گرام ھەسەل قوشۇپ يالاشقا بەرسە پايدىلىق. 12 گرام مەستىكى رۇمى ياكى 12 گرام قۇستە يېغىغا 3 گرام ھىگنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قورساق ساھەسىگە سۈركەپ بەرسە، تېخىمۇ ياخشى ئۈنۈم 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 ئۇسارسىغا 50 گرام گۈلقەنت ئايتىپ قوشۇپ يېگۈزۈسە، بۇزۇلغان غىزنى ئاشقازاندىن تازىلايدۇ. ئاشقازاننى كۈچەيتىش ئۈچۈن، 6 گرام قورۇلغان قىزىلگۈل چىگىنىڭ

شەرىنىسى (يەنى ئاتلىق - ئانلىقى) 120 گرام ئەرقى بەدىياندا چىقىرىپ، 36 گرام ئەرقى گۈلاب ۋە 36 گرام سىرکەنجۈنل لىمۇنى قوشۇپ ئىچكۈز-سە پايدىلىق.

ئەگەر نوقۇل ئاشقازان ئاجزلىقى سەۋەبىدىن ھەزىم ئاجزلىشىش قاتارلىقلار بولسا، يېڭى ئامىلە سۈيى ياكى قۇرۇق ئامىلىدە قاينىتىلما تەييارلاپ، تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

ئەرقى گۈلابتا تۆمۈرنى قىزىتىپ داغلاپ، تۆمۈر داغمال سۈيىنى ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

24 گرام ھەسەل ياكى 50 گرام سىرکەنجۈنل، سەپەرچىلىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا 120 گرام ئەرقى گۈلاب ياكى 120 گرام ئەرقى بەدىيان بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشتىھا بۇزۇلۇش

غەيرىي نورمال نەرسىلەرنى يېيىش خاھىشى بولىدۇ، مەسىلەن: توپا، سېغىز، ھاك قاتارلىقلارنى يېيىشنى خالايدۇ.

【داۋالاش】 ھامىلىدار ئاياللاردا 4~3 ئاي بولغاندىن كېيىن، بۇ ئالامەتلەر ئۆزلۈكىدىن يوقىلىدۇ. ئەگەر ئۆزلۈكىدىن يوقىلىپ كەتسە 36 گرام ھەسەللىك سىرکەنجۈنل بىلەن 36 گرام گۈلقەنت بېرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېرىق ئوتنى سىرگە چىلاپ، سايدا قۇرۇتۇپ، سۇفۇپ 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 پىلىپلىنى سېپىپ ھەم ئۇنىڭ گۆشىدىن بىر پارچىسىنى ئېغىزغا سېلىپ، شۇمۇپ بەرسىمۇ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

8 گرام سېرىق ھېلىلە، 8 گرام ھېلىلە، 13 گرام جۇپتى بەللۇت، 10 گرام سەئدى كوفى ئۇرۇقى، 7 گرام قورۇلغان چىلغوزا ۋە قورۇلغان نوقۇت قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

موزاي ۋە پاقاننىڭ گۆشىنى قورۇلغان تۇز ۋە جۇۋنە (نانخا) بىلەن بىللە چايناپ بەرسە ھەم ئۇنىڭ لۇئابىنى يۇتۇپ بەرسە پايدىلىق. قورۇلغان ماشقا تۇز قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. سەمغى ئەرەبىنى ئېغىزغا سېلىپ تۇرسىمۇ ھەم كۈنجۈت يېغىدىن 24 گرام مىقداردا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

ئىت ئىشتىھاسى

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 خىلتى بولغاچقا، قورساق ئاچ ۋاقتىدا ئېچىشىش كۈچىيىدۇ، قورساق توق ۋاقتتا ئېچىشىش پەسىيىپ، ئاچچىق كېكىرىش بولىدۇ، يېپەكلىك ياخشى ھەزم بولمايدۇ.

【داۋالاش】 ھەممىدىن ئاۋۋال سەۋەبىگە قارىتا تەنفيە قىلغاندىن كېيىن، سوغۇقلۇق كەيپىيات ياكى ماددىلىق سوغۇقلۇقتىن بولسا، 3 گرام مەستكى رۇمى، 7 گرام رۇم بەدىيان، 7 گرام زىرە، 7 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى، 7 گرام بەزرۇلبەنجى ياكى 5 گرام پىننە (تاغ پىننىسى) نى ئايرىم - ئايرىم ھالدا سۇدا قاينىتىپ، ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئاشقازاندىكى سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ. 24 گرام خورما ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى بىر قانچە كۈنگىچە، ھەر كۈنى ناشتىدا (ئەتىگەندە) يېگۈزسە پايدىلىق.

9 گرام سۇمبۇل، 3 گرام قەلەمپۇر، 7 گرام جوز بەۋۋا ياكى 12 گرام قىزىلگۈلنى يالغۇز ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ ئېزىپ، ئاشقازان ساھەسىگە چېپىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

ئاشقازان چىقىش ئېغىزىدا سەۋدا ماددىسى يىغىلىپ قالغان بولسا، ئالدى بىلەن باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن مۇنزىچ ئىچكۈزۈپ، ماددىنى پىشۇرغاندىن كېيىن، سۈرگە ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەن ۋە خاس ئەزا تەنقىبە قىلىنىدۇ ھەم 6 گرام ئۇد غەرقى، 6 گرام ئۇد ھىندى، 4 گرام بەدىيان ياكى 9 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا 180 گرام ئەرقى بەدىياندا قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 24 گرام نارجىل مېغىزغا ناۋات قوشۇپ يېگۈزۈلسە، ياخشى پايدا قىلىدۇ.

24 گرام كۈنجۈتنى سىقىپ ياكى 36 گرام كۈنجۈت سىياھ ۋە 24 گرام ئۈشەقنى ئېزىپ، كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ھارارەت سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۆچكە سۈتى ئىچكۈزۈسە ھەمدە 7 گرام زىخ شىرسى، ئاچچىق ئانار شىرسى ياكى 9 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۇت شىرسىنى يېڭى سۇدا چىقىرىپ، 24 گرام ئالما شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق.

80 گرام ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى 80 گرام لىمون سۈيىگە 36 گرام ئەرقى بەدىيان قوشۇپ ئىچكۈزۈسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. نەزلە سەۋەبىدىن بولغان بولسا، زۇكام ۋە نەزلە بابىدا سۆزلەنگەن داۋالاش چارىلىرى قوللىنىدۇ.

كالا ئىشتىھاسى

قورساق بەك ئاچىدۇ، لېكىن كۈندىن - 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، خەفەقان، ئىشتىھا ئاجىزلىشىش قاتارلىقلار تېپىلىدۇ، ئەمما بارلىق غىزائى يېيشكە ناھايىتى مۇھتاج بولىدۇ، شۇڭا كالا ئىشتىھاسى دەپ نام بېرىلگەن. **【داۋالاش】** 3 گرام ئۇد، 10 گرام سۇماق، 2 گرام لىمون ئۇرۇقى، ئۇچىلىسى ئايرىم - ئايرىم ھالدا سۇفۇپ قىلىپ ئىچكۈزۈلسە مەنپەئەت

قىلىدۇ.

12 گرام قۇرۇق يۇمغاقسۇت ۋە پىستە نۇرۇنجىنى تەنھا ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ شىپالىق تەسىر بېرىدۇ. قوزا ياكى توخۇ گۆشى، خۇش پۇراق مېۋىلەردىن ئالما، ئامۇت قاتارلىقلارمۇ بۇ كېسەلگە پايدا قىلىدۇ.

ئۆتكۈر ئۇسسۇزلۇق

ئۇسسۇزلۇق ناھايىتى ئۆتكۈر بولىدۇ. كېسەللىك سەۋەبلىرىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا ئاساسەن ئالامەتلىرى ئوخشاش بولمايدۇ.

【داۋالاش】 50 گرام لىمون شەرىپىتى، 12 گرام ئاچچىق ئانار رۇبىيى (ئۇسارىسى)، 12 گرام ئانار ئۇرۇقىنىڭ رۇبىيى ياكى 80 گرام ئانار ئۇرۇقىنىڭ سۈيى، 24 گرام تەمرى ھىندى، 9 گرام زىخ، ئامۇت ئىككى ياكى تۆت دانە، 7 گرام نېلۇپەر، 7 گرام جىنەستە، 10 گرام سۇمباق ۋە 7 گرام ئامىلە، ھەممە دورىلارنى شەرىپەت، سۇفۇپ ياكى دەملەنمە شەكىلدە ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم ئۇسسۇزلۇقنى پەيسەيتىدۇ. 5 گرام تاباشىرنى سۇفۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلىشىمۇ بولىدۇ.

سۈت، 12 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى، 6 گرام بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، 6 گرام ئاق لەيلى لۇئابى، 9 گرام گاۋزىبان لۇئابى، يەتتە دانە ئۇرۇك، قاپاق، 17 دانە ئەينۇلا، 5 ياكى 6 دانە شاپتۇل، 24 گرام تەرەنجىبىن ۋە سېمىز ئوت كۆكى، ھەممە دورىلارنى يالغۇز - يالغۇز ئىستېمال قىلسا، ئۇسسۇزلۇقنى پەيسەيتىدۇ. ھۆل ئەنجۈرمۇ ئۇسسۇزلۇقنى پەيسەيتىدۇ.

يالغان (ساختا) ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن، 70 گرام بەدىيان يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق. 2 گرام سامساقنى ئىستېمال قىلىشىمۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەيسەيتىدۇ. بۇ ئاشقازاندا بەلغەم پەيدا بولغىنىغا ياكى ماسارنىقا تومۇرىدا توسالغۇ پەيدا بولغىنىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

80 گرام كاسىنە سۈيى ياكى 36 گرام سەندەل شەرىپىتى ياكى 50 گرام نېلۇپەر شەرىپىتى پايدىلىق.

180 گرام تاۋۇز سۈيىگە ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچسە، ئۇسسۇزلۇققا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى سوفۇپ قىلىپ يەپ بەرسە، ئۇسسۇز-
لۇقنى پەسەيتىدۇ.

كۆپ كېكىرىش

پۈتۈن بەدەن ياكى ئاشقازاندا بۇخارات ۋە يەل پەيدا بولۇش سەۋەبى-
دىن كۆپ كېكىرىش، كۆپ ئەسنەش، كۆپ مۈگدەش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.
【داۋالاش】 7 گرام سېرىق ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرسى ياكى 9 گرام
بەدىيان شىرسىنى 180 گرام ئەرقى گۈلابتا چىقىرىپ، 4 گرام گۈلقەنت
ئاپتاپى قوشۇپ ئىچسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، يەلنى تارقىتىدۇ.

2 گرام سامساقنى يېسە، ئاچچىق كېكىرىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم
پىلىپلىنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يالاشقا بەرسىمۇ كېكىرىشكە
مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىپار يېگۈزۈلسە پۈتۈن بەدەندىكى يەللەرنى سىرتقا ھەيدەيدۇ ھەم
3 گرام مەستىكى رۇمى، 6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى، 3 گرام قەلەمپۇر، 6
گرام رۇم بەدىياننى يالغۇز ھالەتتە ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېگۈزسە
پايدىلىق. 6 گرام قۇرۇق پىننە ياكى 6 گرام سۆتتەرنى قاينىتىپ ئىچسىمۇ
پايدىلىق.

6 گرام لاچىندانە ياكى 6 گرام ئاق زىرنى چايناپ بەرسە ھەم ئۇنىڭ
لۇئابىنى يۈتۈپ بەرسە، يەلنى تارقىتىدۇ.

كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇرۇق ھۆ بولۇش ۋە قۇسۇش

ئاشقازان، مېڭە قاتارلىق ئەزالارنىڭ بەزى كېسەللىكلىرىدە ئوخشىمى-
غان دەرىجىدە كۆڭلى ئېلىشىش، ھۆ بولۇش، قۇسۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلى-
دۇ.

【داۋالاش】 كېسەللىك ماددىسى چوڭقۇر ئورۇندا بولغان ھالەتلەردە
مۇسھەل (سۈرگە) ياكى ھۆقنە قىلىنىدۇ. كىندىككە يېقىن ۋە ئىككى تاغاق

ئوتتۇرىسىغا قۇرۇق ھىجامەت قويۇلدى.

3 گرام قەلەمپۇرنىڭ قاينىتىلمىسى كۆڭۈل ئېلىشىنى توختىتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش بولسا، 60 گرام لىمون سۈيىنى ئىسسىقراق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ پايدىلىق.

60 گرام كاسىنە يوپۇرمىقىنى يالغۇز ھالەتتە ۋە 36 گرام يالپۇز يوپۇرمىقى سۈيىگە ئازراق سىركە قوشۇپ ئىچسە ھەم 3 گرام سۈمبۇل ھىندىنى سوغۇق سۇ بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، كۆڭۈل ئېلىشىنى يوقىتىدۇ.

7 گرام جۇۋىنەنى ئىستېمال قىلسا، سوغۇقلۇقتىن بولغان كۆڭۈل ئېلىشى ۋە ئېغىزنىڭ تەمسىز بولۇشىنى يوقىتىدۇ.

12 گرام پىستىمۇ بۇ كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

8 گرام ئامىلىنى سۇفۇپ قىلىپ بەرسە، قۇسۇشنى پەسەيتىپ، ئاشقازان ئاجىزلىقىنى يوقىتىدۇ. 3 گرام پىستىننىڭ ئىچىدىكى كۆك پوستىنى سۇغا چىلاپ ئىچىپ بەرسە، قاتتىق قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

12 گرام جىنەستە قىياممۇ بۇنىڭغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، ئۇنىڭغا 2 گرام پىننە قوشۇپ بېرىلىدۇ. 60 گرام پاقىيوپۇرمىقى، جۈزە قىيامى (سىقىندىسى) نى بەرسە، سەپراۋى قۇسۇشنى يوقىتىدۇ.

24 گرام پىننىنىڭ شەربىتىنى ھەسەل قوشۇپ تەييارلاپ بەرسە، بەلغىمى قەي ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق.

50 گرام ئانار شەربىتى ۋە 12 گرام تەمرى ھىندى شىرىسىمۇ 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 ئىچكۈزۈلدى.

5 گرام تاباشىر ھەم 2 گرام جوزبەۋۋا، قەلەمپۇر ۋە 2 گرام لاچىندانە پوستىنى سۇفۇپ قىلىپ، 120 گرام ئانار ئۇرۇقىنىڭ رۇبىيى (ئۇسارسى) بىلەن ئىچسە ناھايىتى پايدىلىق.

توز پېيىنى كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىپ، تازىلانغان ھەسەل بىلەن قوشۇپ 2~3 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 يېقىمىزلىق بولىدۇ.

【داۋالاش】 9 گرام سېمىز ئوت ۋە ئارپا ئېشى ئىچكۈزۈلىدۇ. 1 گرام 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، ئاشقازاننىڭ تۆۋەن قىسمى ۋە كۆكرەكنىڭ يۇقىرى قىسمىغا تاڭسا، قان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام قومۇش يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچ-سىمۇ پايدىلىق.

6 گرام پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، 9 گرام سېمىز ئوت شىرسى ھەم ئۈزۈم يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى قاتارلىقلار پايدا قىلىدۇ.

سەمغى ئەرەبى، كەھرىۋا، ھەر بىرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، شەرىپتى ھەبىۋىلىس بىلەن يېگۈزسە، قان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، ئانارگۈلى، كۈندۈر، خونىسيياۋشانلارنى باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، تاسقاپ، 9 گرامنى 7 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ياكى 9 گرام بادام مېغىزى شىرىسى بىلەن قوشۇپ يېسىمۇ، قان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

ئاشقازانغا قان ۋە سۈت يىغىلىپ قېلىش

بىماردا بىئاراملىق، تىت - تىت بولۇش، غەش بولۇش، سوغۇق تەرلىش، قول - پۇتلىرى مۇزلاش، نەپەس سىقىلىش، قورساق كۆپۈش، قاتتىق كۆڭلى ئېلىشىش، چوڭ - كىچىك تەرتى توختاپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. بەزىدە تۇيۇقسىز قاتتىق جۇغ - جۇغ بولىدۇ. بۇ خەتەرلىكتۇر.

【داۋالاش】 ئۈزۈم يوپۇرمىقى كۈلىنىڭ سۈيى (دورنىڭ كۈلى ئېرىتىلگەن ھەم چۆكتۈرۈلگەن بولسۇن) ئىچسە ئاشقازاندىكى يىغىلىپ قالغان سۈتنى ئېرىتىپ چىقىرىدۇ.

3 گرام ھىڭنى ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاندىكى يىغىلىپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ.

ئۆتكۈر شاراب، سىركىمۇ بۇنىڭغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. 12 گرام پىننىنى يېسە يىغىلىپ قالغان سۈتنى تارقىتىشتا تېز ئۈنۈم بېرىدۇ. شۇنداقلا، 2 گرام ئۆچكە ئوغۇز سۈتىنى قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ بەرسە، ناھايىتى پايدىلىق.

2 گرام سەكبىنەچ، 3 گرام مەستىكى، مائۇل ھەسەل ۋە 5 گرام سېرىقچىچەك 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 پەنەرمایىسى (ئوغۇز سۈتى) مۇ بۇنىڭغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك، باشقا ھايۋانلارنىڭ پەنەرمایەسىمۇ پايدىلىق تەسىر قىلىپ، يىغىلىپ قالغان قان ۋە سۈتنى ئېرىتىپ تارقىتىدۇ.

3 گرام زاراڭزا ئۇرۇقىنى ئېزىپ يېسىمۇ، يىغىلىپ قالغان سۈتنى ئېرىتىپ تارقىتىدۇ. شۇنىڭدەك، ئەنجۈر يوپۇرمىقى كۈلىنىڭ سۈيىنى ئىس-تېمال قىلىسىمۇ، يىغىلىپ قالغان سۈتنى ئېرىتىپ تارقىتىدۇ. قىچنى ئىس-سىق سۇ بىلەن قوشۇپ يېگۈزسىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ھېق تۇتۇش

ئارقىمۇ ئارقا ھېق تۇتىدۇ. خىلمۇخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئوخشاش-مىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 بادىرەنجى بۇيا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 24 گرام ئەتراپىدا ئىچىپ بەرسە ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ.

7 گرام دارچىنىنى 3 گرام مەستىكى بىلەن بىللە قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەسىمەن سىقىندىسى (قىيامى) دىن 36 گرامنى يەككە ھالدا ھەم 0.24 گرام مومىيانى 9 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن بىللە قاينىتىپ، قايناتما قىلىپ ئىچكۈزسە پايدىلىق، سوغۇق سۈمۈ پايدا قىلىدۇ.

6 گرام مەرزەنجۈشنى سۇفۇپ قىلىپ، زىرە قوشۇپ يېگۈزسە پايدىلىق.

0.48 گرام قۇندۇز قەھرىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇرسا، سوغۇقلىق ۋە قويۇق خىلىت سەۋەبىدىن بولغان ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئارپا ئېشىنى 12 گرام ئاچچىق ياكى تاتلىق ئانار سۈيىنى قوشۇپ ئىچسە ھەم يالغۇز ئانار سۈيىنى ئاز - ئازدىن ئىچسە پايدىلىق.

12 گرام ئىسپىغۇلنى لۇئابغا 12 گرام تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ بەرسە ھەم 9 گرام بىنەپشە يېغىنى يالغۇز ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چۈشكۈرتكۈچى دورىلار يەنى ناسۋال پۇرتىلىدۇ ۋە 12 گرام ئۇد قىمارنى كۆيدۈرۈپ، تازىلانغان ھەسەل قوشۇپ، 4 ~ 3 قېتىم يىلاپ

بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

9 گرام ئاقلانغان بىخ سۇس ۋە 6 گرام چوكا ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ قوشۇپ ۋە سوغۇق سۇ بىلەن بىللە كۈندە ئۈچ قېتىم يېگۈزۈلسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام لاچىندانە پوستىنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچكۈزسە، ھېق تۇتۇش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

0.48 گرام قورۇلغان ئاق زەنكارنى قارا شېكەرگە يۇقتۇرۇپ يېسە شىپا قىلىدۇ. زىغىر يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭدىن 3 ~ 2 تامچە بۇرۇنغا تېمىتلىسىمۇ، ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەتلىك قىلىدۇ.

3 گرام سىياداننى ئېزىپ قايماق بىلەن بىللە يېسىمۇ ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شايتۇل قېقىنىڭ تالقىنىدىن 60 گرام يېسە ھەمدە ئىنسانلارنىڭ چېچىنى پۇراتسا پايدىلىق.

تىلى، 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 سىركەنجۈبىل قوشۇپ ئىچسە، ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ.

ھېق تۇتۇش سوغۇق ئۆتۈشتىن بولغان بولسا، ئىزخىر يىلتىزى، پىستىننىڭ ئىچكى پوستى ھەربىرى 3 گرامدىن، تاغ پىننىسى، مەستكى، زەنجۈبىل 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 - پۇتلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. ماددىلىق سەپرا-دىن بولغان بولسا، يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن باشقا ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، يۈز، كۆزلىرى سېرىق بولىدۇ، گال ۋە ئېغىزى قۇرۇيدۇ، ئېغىزى

ئاچچىق بولىدۇ، قويۇق يەلنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن بولغان بولسا كېكىرد-
دۇ، مەقئەتتىن يەل كېلىدۇ. يەلنى چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن ئاغرىق پەس-
يىدۇ، يەل بار ۋاقتىدا ئاغرىق ناھايىتى قاتتىق تۇتىدۇ.

【داۋالاش】 ئىسسىق سۇ ۋە سىركەنجىۋىل بىلەن قۇستۇرۇلىدۇ ۋە
كېسەل ئېغىر (جىددىي) بولسا، باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

6 گرام زىخ شىرسى ياكى 36 گرام تەمرى ھىندى شىرسى ياكى
بەش دانە ئەينۇلا شىرسى قاتارلىقلارنى 180 گرام ئۇرقى گۇلاب ياكى
ئۇرقى گاۋزباندا چىقىرىپ، 24 گرام سىركەنجىۋىل ياكى 24 گرام لىمون
شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، سەپرادىن بولغان ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ
ئاغرىقىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەرلىك شوخلا ھۆل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى ھۆل كاسىنە يوپۇر-
مىقىنىڭ سۈيى ھەربىرى 180 گرامدىن، بۇلارغا 24 گرامدىن تاتلىق ياكى
ئاچچىق ئانار شەربىتى ياكى ئالما شەربىتىدىن بىرەرسىنى قوشۇپ ئىچكۈز-
سە، قەي قىلغاندىن كېيىن، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم ئىسسىق ماددىنىڭ
ھىددىتىنى پەسەيتىدۇ.

يەلدىن بولغىنىدا بىمار ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن نەمەكى سىياھ
يېگۈزۈلىدۇ، 6 گرام كۈندۈر، 6 گرام مەستكى رۇمى، ياكى 7 گرام قۇرۇق
پىننە، ياكى ئاق زىرنى چايناپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر سوغۇقلۇق تۈپەيلىدىن ئاشقازان ئېغىزىدا ئاغرىق بولغان بولسا،
ئالدى بىلەن قەي قىلدۇرۇپ، ئۇندىن كېيىن 6 گرام غارىقۇننى سۇفۇپ
قىلىپ، 6 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ 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 يېسىمۇ بولىدۇ ياكى 1 گرام
ھىڭنى سۇدا ئېرىتىپ ئىچكۈزۈلسە، سوغۇقتىن ۋە يەلدىن بولغان ئاشقازان
كىرىش ئېغىزىنىڭ ئاغرىقىغا ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

0.24 گرام مومىيانى يېگۈزسىمۇ ياكى زىمات قىلىسىمۇ پايدىلىق.
6 گرام ئاق سەندەل، 12 گرام قىزىلگۈل، 6 گرام تاباشىر ياكى 6
گرام سۇماقنى ئىسپىغۇل لۇئابددا ئېزىپ، ئاشقازان ئېغىزى ساھەسىگە
تاگسا، سەپرادىن بولغان ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئاغرىقىغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

3 گرام دارچىن، 3 گرام ئۇدەھنىدى، 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 پەسىيدۇ، ھەم قايسى خىلىتتىن بولغان
بولسا، شۇنىڭ خاس ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 6 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقى ۋە 6 گرام سېرىقچىچەك ئۇرۇقىنى
سۇدا قاينىتىپ، تۈز ۋە ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، قەي قىلغاندىن كېيىن
ئەگەر مەجەزى ئىسسىق بولسا، 24 گرام ئانار شەرىپتىگە 120 گرام ئەرقى
گۈلاب قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر مزاجى سوغۇق بولسا، 3 گرام زەنجىر-
ۋىل، 7 دانە لاچىندانە ياكى 4 گرام پىلىپلىنى 180 گرام ئەرقى بەدىياندا
قاينىتىپ، ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

مۇزىج، مۇسەلدىن كېيىن، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە 6 گرام
مەستىكى رۇمى ياكى 12 گرام بەدىيان تالقان قىلىپ يېگۈزۈلىدۇ ۋە 9
گرام زورەنباد ياكى 3 گرام تاش تۈزى سۇفۇپ قىلىپ يېگۈزۈلىدۇ. يەنە
ئاق زىرە ياكى رۇم بەدىياننى چاپناپ بەرسە تەسىرى ياخشى بولىدۇ.
36 گرام سەمغى ئەربى ۋە 3 گرام نەمەك ھىندى، 6 گرام نەمەك
سۇلايماننى سۇفۇپ قىلىپ، ھەر كۈنى يېگۈزسە، ئاشقازان ئېچىشىش يەتتە
كۈن ئىچىدە يوقىلىدۇ.

سەۋادىن بولغاندا، سول قولدىكى باسلىق ياكى ئۈسەيلىم تومۇرد-

دىن قان ئېلىنىدۇ ۋە قەي قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 6 گرام سېرىق تاباشىرنى 6 گرام لاچىندانە بىلەن بىللە 36 گرام سىركەنجىۋىل بوزۇرى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2 گرام يۇيۇلغان لاجوۋەردىنى ئامىلە مۇرابباسى بىلەن قوشۇپ، ئۇنىڭغا ئالتۇن ۋەرمەق سېلىپ يېڭۈزۈلىدۇ ھەم 6 گرام زىخ شىرسى، 6 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ شىرسى ياكى 6 گرام زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ شىرسىنى 120 گرام ئۇرقى گۈلابتا چىقىرىپ، 36 گرام سىركەنجىۋىل ئەفتمۇنى بىلەن 36 گرام جۈزە شەربىتى قوشۇپ، 4 گرام پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقىنى سېپىپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

12 گرام ئاق كۈنجۈت ئۇرۇقىنىڭ شىرسىنى سۇدا چىقىرىپ، ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

ماتۇلجەبەن، ئۆچكە سۈتى 80 گرامدىن ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم 60 گرام قۇرۇق ئامىلىنى سۈتتە نەمدەپ قۇرۇتۇپ ۋە 36 گرام بىخ سۇس تالقىنىنى سۇفۇپ قىلىپ، ئوخشاش مىقداردا شېكەر قوشۇپ، 12 گرامنى ھەر كۈنى يېڭۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئاشقازان غىدىقلىنىش

ئاشقازاندا ئاچچىق - چۈچۈمەل نەرسىلەرنى يېگەندە ئېچىشىش ۋە ئاغرىش بولىدۇ، ئېغىرلىق بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بەزىدە قۇسۇپ بەلغەم چىقىپ كېتىدۇ.

【داۋالاش】 مۇنزىج ۋە مۇسەھل بېرىپ خىلىنى (سەۋەبىچى بولغان) تەنقىيە قىلىپ ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش ۋە مەجەزنى ئۆزگەرتىش لازىم. بۇ مەقسەتتە، 3 گرام مەستىكى رۇمى، 6 گرام ئۇدەھىندى، 6 گرام سۆتتەر، ياكى 3 گرام دارچىن، ياكى 3 دانە قەلەمپۇرنى ئايرىم - ئايرىم چايناپ بەرسە ياكى قاينىتىپ ئىچسە بەلغەمدىن بولغىنىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئاشقازان ساھەسى ياغلاشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام تاتلىق بېھى ئورۇقنىڭ لۇئابىنى 180 گرام ئەرقى گاۋزباندا چىقىرىپ، 60 گرام مائۇل ھەسەل قوشۇپ ئىچسە، يېرىڭلىق غىدىقلىنىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاشقازان تۆۋەنلەش

ئاشقازان مۇسكۇللىرى ئاجىزلىشىپ، بوشىشپ ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، بىماردا كۆپىنچە قەۋزىيەت ئېغىر بولىدۇ، بىرەر نەرسىنى يېيەلمەيدۇ. ھەزىم بۇزۇلىدۇ، ئاشقازان كۆپىدۇ، باسقاندا كوركراش ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ، بىمار بوشىشىپ ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ.

【داۋالاش】 6 گرام قورۇلغان قىزىلگۈل چېڭى، 6 گرام ئالقات، 6 گرام سېرىق تاباشىر، 6 گرام مەستىكى رۇمى، 6 گرام قورۇلغان جۈپتى بەللۇت ياكى 6 گرام كۆيدۈرۈلگەن توخۇ تۇخۇمنىڭ پوستى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم سۇفۇپ قىلىپ، 9 گرامدىن ئىترىفىل سەغرى ياكى كەبىرغا ئوراپ يېگۈزسە پايدىلىق.

توخۇ تاشلىقنىڭ ئىچكى پوستىنى ھەببۇلئاس شەرىپتى قوشۇپ يېگۈزسە پايدىلىق.

2 گرام ئېلىپ، 72 گرام ھەببۇلئاس شەرىپتى قوشۇپ يېگۈزسە پايدىلىق.

2 گرام قاشتېشىنى سۈرۈپ، 24 گرام جاۋارش ئۇد بىلەن قوشۇپ يېگۈزسە، ئاشقازان بوشىشىپ كېتىشكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
12 گرام مەستىكى يېغى، 12 گرام دارچىن يېغى، 12 گرام قەلەمپۈر يېغى، 12 گرام نارجىل يېغى، بابۇنە يېغى ياكى سەۋسەن يېغىنىڭ ھەر بىرىدە ياغلاپ بەرسە شىپا بېرىدۇ.

1 گرام توخۇ تاشلىقنىڭ پوستى، 1 گرام قاشتېشىنى يۇمشاق ئېزىپ، 5 گرام جاۋارش فەنجىنۇش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەتكەن - 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 سۇسى ياكى 7 گرام ئىزخىر يىلتىزنى 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 مېغىزدىن نى مائۇل ھەسەلدە ئېرتىپ، 80 گرام كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ئىچكۈزسە ياكى ھۆقنە قىلدۇرسا، سەۋدا ماددىسىنى (سىرتقا ھەيدەيدۇ) خىراج 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 پىلىدلىق.

6 گرام سېرىق سەبرى، 6 گرام ئىككىلىلىك، 6 گرام زىغىر ئۇرۇقى ۋە 6 گرام شۇمما ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان ساھەسىگە تاڭسا پايدىلىق.

12 گرام زەنجۈل 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، دەرھەل ئەكەلدىن قان ئېلىنىدۇ ھەم 0.24 گرام مومىيانى پاقىيويۇرماق سۈيىدە ئېرتىپ

ئىچكۈزسە پايدىلىق.

3 گرام كەھرۇئا، 6 گرام قىزىلگۈل، 3 گرام ئاقاقىيا (يۇيۇلغان) ياكى 6 گرام سۈمبۈلنى ھۆل پاقىيوپۇرمىقنىڭ سۈيىدە قاينىتىپ، دەملەنمىگە 24 گرام شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

ئەگەر تۇيۇقسىز ياللۇغ بىلەن تەپ باشلانغان بولسا، 3 گرام مەستىكى رۇمى، 6 گرام كۈندۈر ياكى 6 گرام قۇرۇق يەرلىك شوخلىنى 60 گرام ھۆل كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى 60 گرام ھۆل شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ 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 پاقىيوپۇرمىقنىڭ سۈيىدە ئېزىپ تاڭسا ناھايىتى پايدىلىق.

9 گرام سېرىق سەبرى، 9 گرام ئىزخىر چېچىكى ياكى 3 گرام لادەن قاتارلىقلارنى قابىز شارابىلاردا ئېزىپ زىيات قىلسا پايدىلىق.

جىگەر كېسەللىكلىرى

جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشى

ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغا ئاستىدا ئېغىرلىق 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】 كاسىنە سۈيىدىن 60 گرام، ئانار سۈيىدىن 60 گرام، قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا جىگەرنى سوۋۇتىدۇ.

خام قاپاق سۈيى 80 گرام، تەرخەمەك سۈيى 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، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىدىن 5 گرام، 12 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى قوشۇپ بەرسە، جىگەرنى ھۆللەشتۈرىدۇ ۋە سوۋۇتىدۇ.

ئاق سەندەل، كۆك يۇمغاقسۈت ۋە كاسىنە كۆكلىرىنى جىگەر ساھە-سىگە زىمات قىلىسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

قارا خەشخاش ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، مانتا كاۋىسىنىڭ ئۇرۇقى، غورا ۋە كاپۇر، ئاقلانغان قاپاق، گۈلاب، يەرلىك شوخلا سۈيى، بىدىموشكى سۈيى ۋە سېمىز ئوت سۈيى ھەم سىركە قاتارلىقلار پايدىلىق.

جىگەرنى سوۋۇتۇش ئۈچۈن، 10 دانە ئەينۇلا ياكى 36 گرام تەمرى ھىندىنى سۇدا ئېزىپ، ئۇنىڭغا 36 گرام ئاق شېكەر ياكى 36 گرام

تەرەنچىبىن قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، جىگەرنى سوۋۇتۇشقا ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

جىگەر مزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق بولىدۇ. تەبىئەت سۇسلىشىدۇ. ئېغىزى تەمسىز بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگى ئاق بولىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر ئاغرىش، سونئولقونىيە ۋە ئىستىسقانىڭ شىكايىتى بولىدۇ.

【داۋالاش】 جۈۋىنە 5 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 5 گرام، زەرەپ 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، بادىرەنجى بۇيا 5 گرام، زورەنبا 5 گرام، مەرگىمۇش 5 گرام، غاپىس 7 گرام، ھەب بىلىسان 3 گرام، جوزبەۋۋا 3 گرام، قاقىلە 3 گرام، بەسباسە 3 گرام، پىستە 6 گرام، پىندىق 6 گرام، سۈمبۇل، 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 يېگۈزسە ياكى زىمات قىلسا، جىگەر مزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا پايدىلىق.

جىگەر مزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

تىل قۇرغاقلىشىش قاتارلىق مەخسۇس قۇرۇقلۇقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. **【داۋالاش】** 12 گرام ياكى 24 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى ۋە 7 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقنىڭ شىرىسىنى 140 گرام ئەرقى گاۋزىبان ياكى ئەرقى بىدىموش-كىدە چىقىرىپ، نېلۇپەر شەرىپتى ياكى خەشخاش شەرىپتىدىن 24 گرام قوشۇپ ئىچىشكە بەرسە پايدىلىق.

ئېشەك سۈتى ۋە ئۆچكە سۈتمۈ 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، ئۈسۈك سۈيى قاتارلىقلارنى بىنەپشە يېغى ياكى بادام يېغىدا كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭغا موم قوشۇپ، ئېرتىپ مەلەم تەييارلاپ، جىگەر ساھەسىگە سۈركەپ بەرسە، جىگەر مزاجىنىڭ قورۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىغا ناھايىتى پايدىلىق.

جىگەر مزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى

بوشاڭلىق، زېھنى تۆۋەنلەش، ئېغىزغا تۈكۈرۈك كۆپ يىغىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ ھەمدە جىگەر ئاجىزلىقى، سوئۇلقونىيە، ئىستىسقا قاتارلىقلارنىڭ شىكايىتى بولىدۇ.

【داۋالاش】 120 گرام مائۇل ھەسەل ئىسسىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم ئۈزۈم بىلەن زېرىنى 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 مزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم تەنھەرىكەت قىلىش، ئەمگەك قىلىش ۋە غىزاسنى ئازايتىشىمۇ پايدىلىق.

جىگەر ئاجىزلىشىش

جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن ئاجىزلىشىشى

ئۈسسۈرلۈك ئۆتكۈر بولىدۇ. تومۇرى تېز، ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ. ئىشتىھا كېمىيىدۇ.

【داۋالاش】 ماددىدىن بولغىنىدا قان ئالغاندىن كېيىن ۋە كاشكاپ

بېرىلگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن چارە قىلىنىدۇ. كۆك كاسنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى 60 گرام ياكى 60 گرام كۆك مارجان شوخلىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە 24 گرام سىركەنجىم-ۋىل مۆتىدىل قوشۇپ ئىچكۈزۈسە پايدىلىق.

12 گرام ئىككى خىل تەرخەمەك سۈيىگە 24 گرام سىركەنجىم ساددە قوشۇپ ئىچكۈزۈسە پايدىلىق.

6 گرام كاسنىڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىگە 180 گرام ئەرقى گاۋزباندا چىقىرىپ، 24 گرام نېلۇپەر شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈسە پايدىلىق.

7 گرام زىخ (زىرىق) شىرىسىنى 180 گرام ئەرقى كاسنىڭ چىقىرىپ، 24 گرام ئانار شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈسە پايدىلىق.

12 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئانار سۈيىدە چىقىرىپ، 24 گرام سەندەل شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈسە پايدىلىق.

36 گرام تەمرى ھىندى شىرىسى ياكى 15 دانە ئەينۇلا شىرىسىنى 180 گرام سۇدا چىقىرىپ، 24 گرام پاقىيوپۇرمىقى شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئامۇت، يېڭى تاتلىق ئالما ياكى تاتلىق ئانارنى ئايرىم - ئايرىم يەپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى.

6 گرام ئاق سەندەل ياكى 36 گرام قىزىلگۈلنى 3 گرام كاپۇر بىلەن قوشۇپ، ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ جىگەر ساھەسىگە تاڭسا، جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىنى ئازايتىدۇ.

12 گرام زىخ، 12 گرام فۇپەل، 12 گرام قىزىل سەندەل 12 گرام سۈمبۈل ياكى 12 گرام ئۇدھىندى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ياكى ھەربىرىنى ئامۇت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، جىگەر ساھەسىگە تاڭسا، ئىسسىقلىقىنى ئازايتىدۇ ھەم جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

جىگەرنىڭ سوغۇقتىن ئاجىزلىشىشى

تىلنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، بەدەن بوشاڭ

بولدۇ، يۈزى ئىششىپ قالدۇ، سۈيدۈكى ئاق، قويۇق كېلىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ.

【داۋالاش】 ماددىدىن بولغىنىدا مۇنزىچ ۋە مۇسھىل بەرگەندىن كېيىن، 12 گرام بەدىيان، 12 گرام رۇم بەدىيان، 7 گرام مەستىكى رۇمى قاتارلىقلار. نىڭ بىرنى 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 سىركەنجۈل بۇزۇرى بىلەن قوشۇپ يېگۈرسە ناھايىتى پايدىلىق.

7 گرام سۇمبۇل، 7 گرام سەئىدى كوفى، 7 گرام قۇستە شېرىن، 7 گرام سەلىخە، 12 گرام قىزىلگۈل، 3 گرام زەپەر قاتارلىقلارنىڭ بىرنى ئېزىپ، سەۋسەن يېغى ياكى نارجىل يېغى قوشۇپ، جىگەر ساھەسىگە چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىگەرنىڭ قۇرۇقلۇقتىن ئاجزلىشىشى

ئېغىز ۋە تىلى قۇرغاقلىشىدۇ، تومۇرى قاتتىق بولىدۇ، چوڭ تەرەت ئاز، قەۋزىيەت بولىدۇ.

【داۋالاش】 ئۆچكە سۈتى ئىچكۈزۈلسە، قۇرۇقلۇقنى يوقىتىش ئۈچۈن پايدىلىق. ئارپا سۈيىگە 3 گرام بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈشمۇ قۇرۇقلۇقنى يوقىتىدۇ.

7 گرام ئاق خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ شىرسىنى 180 گرام ئەرقى بەدىياندا چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرسىنى 180 گرام ئەرقى گاۋزىياندا چىقىرىپ، 24 گرام ئەفتمۇن شەرىتىگە 3 گرام تاباشىرنى ئېزىپ قوشۇپ

ئېرىتىپ، ئۇلارنى قوشۇپ ئىچىشكە بەرسىمۇ تەسىرى ياخشى بولىدۇ. 6 گرام نېلۇپەر گۈلى ياكى 24 گرام ھۆل كاسىنە 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، ئۇيقۇسى كۆپ بولىدۇ، سېزىمى سۇسلىشىدۇ، سۈيدۈك رەڭگى ئاق بولىدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ. 【داۋالاش】 7 گرام كەرەپشە ئۇرۇقىنى ئەرقى شاھتەرەدە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

1 گرام مەستكى رۇمىنى ئېزىپ، 12 گرام گۈلقەنت ھەسلى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزسە پايدىلىق.

7 گرام رۇم بەدىيانى دەملەپ، ئۇنىڭغا 24 گرام سىركەنجىۋىل بۇزۇرى قوشۇپ بېرىلسە پايدىلىق.

5 دانە قەلەمپۇر، 4 گرام دارچىن ياكى 1 گرام زەپەرنى ئايرىم - ئايرىم 80 گرام ئەرقى چۆپچىنىدە 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 تەرتى ئاققا مايىل بولۇش ھەم يۇمشاق بولۇش، سۈيدۈكى ئاق كېلىش، بەزىدە نەپەس سىقىلىش قاتارلىق ئالامەت-لەر بولىدۇ.

【داۋالاش】 36 گرام قىزىلچا سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، جىگەر سۈددىلىد.

رنى ئاچىدۇ. ئۇنىڭغا قىچا ۋە سىركە قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

24 گرام ھەببۇلغار جەۋھىرى (ئۇسارسى) نى 36 گرام سىركە ياكى سۇ بىلەن بىللە ئىچسە، جىگەرنى تەنقىيە قىلىپ، سۇددىلىرىنى (توسالغۇ-لىرىنى) ئاچىدۇ.

12 گرام رۇم بەدىيان، 6 گرام ئارپىبەدىيان، 6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە 6 گرام بەدىيان يىلتىزنىڭ پوستى، بۇلارنى بىللە ياكى يەككە ھالدا دەملەپ ئىچسىمۇ، جىگەرنىڭ سۇددىلىرىنى ئاچىدۇ.

5 گرام سېرىق ئوت ئۇرۇقى، 12 گرام پىستە مېغىزى 7 گرام كۈدە، 7 گرام جۆندە، 2 گرام لوڭ، 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 ئۆشەنە ۋە 3 گرام زەپەر قاتارلىق دورىلارنى يەككە ھالدا ئىستېمال قىلسا، جىگەر ۋە تالنىڭ سۇددىلىرىنى ئاچىدۇ.

يەرلىك شوخلا (مارجان شوخلا) ياكى كۆك كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن 80 گرام مىقداردا ئىچىپ بەرسىمۇ، جىگەرنىڭ سۇددىلىرىنى ئېچىشتە تەسىرى ناھايىتى ياخشى.

جىگەر كۆپۈش

ئوڭ تەرەپ قورساق، يۇقىرى قىسمىدا يەنى جىگەر ساھەسىدە، قوۋرۇغا ئاستىدا جىددىيلىك ھەم ئېغىرلىق بولىدۇ.

【داۋالاش】 ئىسسىق سۇنى كۆپ ئىچىپ بەرسە جىگەر كۆپۈش (ئېسى-لىش) كە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇغداي كېپىكى، تۇز، 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 قىلىسمۇ 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 سۈرىدۇ، كالىپۇك ۋە تىلنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل بولىدۇ، قاپاقلىرى ئېسىلىپ، كۆيۈشۈپ قالغاندەك بىلىنىدۇ.

【داۋالاش】 كۆك كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى سىقىپ، ئازراق قاينىتىپ، سىركەنجۈنل قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كاسىنە ھەر قانداق ھالەتتە جىگەر مىزاجىغا مۇناسىپ كېلىدۇ. سوغۇقتىن ئاغرىغان بولسىمۇ، پايدا قىلسا قىلدۇكى، ھەرگىز زىيان قىلمايدۇ.

3 گرام ئۆدەندىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن بىللە ئىچكۈرۈش ناھايىتى پايدىلىق.

2 گرام ئىزخىر چېچىكى، 4 گرام يۇلغۇن مېۋىسى، 3 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقى، ھەربىرىنى ئايرىم - ئايرىم قاينىتىپ ئىچىشكە بەرسە پايدىلىق.

3 گرام غارىقۇن ياكى 5 گرام سەۋسەن يىلتىزنى قاينىتىپ، ئازراق سىركە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم 3 گرام قاقىلە، لاچىندانلارنى سىركەنجىدە. ئۇل بىلەن بىللە ئىچىشكە بېرىلسىمۇ، جىگەر ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

80 گرام قارىغاي يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە 24 گرام سىركەنجۈنل

قوشۇپ ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ئاغرىقىغا ناھايىتى پايدىلىق. تاۋۇز سۈيى، 80 گرام ھۆل كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى 80 گرام مارجان شوخلا يوپۇرمىقى سۈيى، 80 گرام تەرخەمەك سۈيى ياكى 80 گرام خام قاپاق سۈيى 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 ئاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

9 گرام سۈمبۈلنى 7 گرام ئەفسەنتىن رۇمى بىلەن بىللە يۇمشاق ئېزىپ، 24 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلسە، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىققا ناھايىتى پايدىلىق.

6 گرام مەستىكى رۇمىنى 6 گرام ئىزخىر يىلتىزى ياكى 3 گرام زەپەر بىلەن بىللە كۆك مارجان شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە 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 گۈلچەنت ئاپتاپى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە يەلنى تارقىتىدۇ.

5 گرام قۇرۇق پىننىنى 3 گرام تۇز بىلەن بىللە يۇمشاق ئېزىپ، بۇغداي كېپىكى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق رەختتە تىكىلگەن خالىغا سېلىپ باغلاپ، ئىسسىتپ جىگەر ئۇدۇلغا ئىسسىق ئۆتكۈزسە، يەلنى تارقىتىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ياللۇغى

جىگەر ساھەسىدە ئاغرىق ۋە ئېغىرلىق بىلىنىدۇ، ئىشتىھاسى تۈتۈلىدۇ، ئۇسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ. بىمار ئوڭ تەرەپنى بېسىپ ياتالمايدۇ. قۇسۇش،

قەۋزىيەت بولۇش، قول - پۇتلىرى سوۋۇپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

【داۋالاش】 ئالدى بىلەن ئوڭ قولدىكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ھەم زۆرۈرىيەت بولسا، جىگەر ئۇدۇلغا زۇلۇك قۇرتى قويسىمۇ بولىدۇ. كېيىن ئەگەر ياللۇغ جىگەرنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بولسا زۆرۈرىيەت ئېتىبارى بىلەن تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، 12 دانە ئۇرۇقسىز ئۈزۈم شىرىسى - نى سىقىپ چىقىرىلغان ھۆل مارجان شوخلا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەرىپتى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

120 گرام مارجان شوخلىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى ياكى كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن 120 گرامغا 36 گرام شەرىپتى بۇزۇرى بارىد قوشۇپ ئىچكۈزسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام سۈمبۈلنى 180 گرام ئەرقى كاسىنىدە قاينىتىپ ھەم 36 گرام شەرىپتى نېلۇپەر قوشۇپ، ئۇنىڭغا 4 گرام ئوغرىتىكەننى تالقانلاپ، سېپىپ ئىچسە پايدىلىق.

12 گرام مېغىزى فۇنۇس خىيار شەنبەر ياكى 12 گرام گىل ئەرمىنى گۈل يېغىدا ئېزىپ، جىگەر ساھەسىگە تاڭسا، ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

ئەگەر ياللۇغ جىگەرنىڭ ئۈستى قىسمى (يۈزەكى) 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 (قايناق سۇ) دا چىقىرىپ، 24 گرام سىركەنجۈل ساددە ياكى 24 گرام سىركەنجۈل بۇزۇرى قوشۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام كاسىنە ئۇرۇقى، 12 گرام قۇرۇق شوخلا، 6 گرام ئاق سەندەل قاتارلىقلارنى سىركىدە ئېزىپ، گۈل يېغى قوشۇپ زىمات قىلسىمۇ پايدىلىق. 12 گرام ئىككىلىملىك، 9 گرام ئەفسەنتىن رۇمى ۋە 6 گرام زەپەرنى ئېزىپ،

گۈل يېغى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىسمۇ 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 قايناق سۇدا قاينىتىپ، 50 گرام كونا گۈلغەنتى ئېزىپ، قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق ھەم 3 گرام مەستىكى رۇمىنى 24 گرام ھەسەللىك سىركەنجىۋىلىگە ئارىلاشتۇرۇپ، يالاپ بەرسىمۇ تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

6 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقى ياكى 6 گرام سېرىقچىچەك ئۇرۇقىنى ئوردان بىلەن بىللە 60 گرام تۇرۇپنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدە قاينىتىپ ، 24 گرام ھەسەللىك سىركەنجىۋىل قوشۇپ ئىچكۈزىمۇ ناھايىتى پايدىلىق. 6 گرام مومىيانى 4 گرام شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۈمۈلچ قىلىپ يېگۈزىمۇ، سوغۇقتىن بولغان ياللۇغقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 گرام قۇرۇق پىننە، 4 گرام قارا زىرنىڭ قاينىتىلمىسىغا ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈپ 6 گرام سېرىق سەبىرى، 6 گرام زەنجىۋىلى ئېزىپ جىگەر ساھەسىگە تېگىلىدۇ.

6 گرام مۇرمەككى ياكى 6 گرام رەۋەنچىنى ئېزىپ، زىمات قىلىسمۇ 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 يال-لۇغنى قايتۇرىدۇ.

جىگەر قېتىش

بۇ كۆپىنچە جىگەرنىڭ سوغۇق ھەم ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلىنىشتا ئىششىق ياخشى تارتىلماسلىقتىن پەيدا بولىدۇ، بەزىدە سەۋدانىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن بولىدۇ، جىگەر ساھەسىدە قاتتىقلىق بىلىنىدۇ، ئاغرىش ۋە تەپ بولمايدۇ، ئىشتىھاسى كېمىيىدۇ، بەدەن كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ.

【داۋالاش】 زۆرۈرىيەت بويىچە تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، 9 گرام گاۋزىبان گۈلى ياكى 7 گرام بەدىيان ۋە 7 گرام غاپەس گۈلىنى قوشۇپ ياكى يەككە ھالدا 180 گرام ئەرقى شوخلىدا قاينىتىپ، 36 گرام زۇپا شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

120 گرام سىقىپ چىقىرىلغان بەدىيان كۆكنىڭ سۈيى 120 گرام كاسنە كۆكنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى ياكى 120 گرام سىقىپ چىقىرىلغان مارجان شوخلا كۆكنىڭ 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 قۇستە قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئۇنى سۇدا ئېزىپ، بىلىسان يېغى قوشۇپ، جىگەر ساھەسىگە سۈركەپ بەرسە (چاپسا) قېتىش خاراكتېرلىك ياللۇغقا پايدىلىق.

7 گرام سۈمبۈل، 7 گرام ھەببۇلغار، 7 گرام ئوردان ياكى 7 گرام كۈدە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئېزىپ، قۇستە يېغى ياكى نارچىل 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 مئە سائىلە، 24 گرام ئاق مومنى 80 گرام نارچىل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ،

ھەر كۈنى جىگەر ساھەسىگە تاڭسا، ئۈنۈمى ياخشى.

جىگەرگە زەربە تېگىپ ئىششىش

زەربە تەڭكەنلىك تارىخى بولىدۇ، جىگەر ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ، قۇسىدۇ، ئىچى سۈرىدۇ، بەزىدە قانىمۇ 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 پاقىيويۇرمىقنىڭ سۈپىدە ئېزىپ، بىنەپشە يېغى قوشۇپ چېپىلسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ. 7 گرام ئۇدخام، 7 گرام ھەبۇلغار، 3 گرام مەستىكى رۇمى قاتارلىقلار - نى سوقۇپ، موم يېغى ۋە يەسىمەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تېگىلسا پايدىلىق. 12 گرام سۇمبۇل ۋە 12 گرام مۇقەلنى موم يېغى ياكى سەۋسەن يېغىدا ئېزىپ تېگىپ بەرسە، زەربە تۈپەيلىدىن بولغان ياللۇغقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى

دەسلەپتە جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق 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، پۈتۈن بەدەن تېرىلىرى، كۆزى ۋە كالىپۇكى سارغىيىدۇ، بىمار ئاجىزلاپ ئورۇقلايدۇ. ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، يانتۇ ياكى ئوڭدىسىغا يېتىش تەس بولىدۇ، جۇغ - جۇغ بولۇپ قىزىتما ئۆرلەيدۇ. يىرىڭلىق ئىششىق ئېغىزلىرى قورساق پەردىسى ياكى يۈرەك قېپى، كۆكرەك

پەردىسىگە تەسىر قىلسا ئاقىۋىتى 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 تارقاقچۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ چارە قىلىنىدۇ.

پىشۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. يەنى ماددىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن 80 گرام ئارپا سۈيىگە 24 گرام ھەسەل قوشۇپ ئېرىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى 7 گرام شۇمشا ۋە 3 دانە ئەنجۈرنى قاينىتىپ بەرسىمۇ بولىدۇ ھەم بابۇنە، ئىككىلىملىك، زىغىر ۋە باشقا ماددا پىشۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. ماددا پىشىپ بولغاندىن كېيىن، زىمات دورىلارنى بەرسە ياللوغى يۇمشىتىپ بېرىدۇ. 5 گرام ھەمشىباھار ئۇرۇقىنىڭ شىرسى بىلەن 5 گرام قوغۇن ئۇرۇقى شىرسىنى 120 گرام سىركەنجىۋىل ساددە ۋە 70 گرام ئەرقى كاسىنە بىلەن قوشۇپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

24 گرام تەرەنجىبىنى 120 گرام ئەرقى گۈلاب ياكى 120 گرام مائۇل ھەسەلدە ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق. كېيىن جارا-ھەتنى (يارىنى) پۈتتۈرگۈچى دورىلاردىن 1 گرام كۈندۈر، 3 گرام خۇنسىياۋ-شان ۋە 1 گرام كەھرىۋانى ئېزىپ، ئەرقى كاسىنە قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا پايدا قىلىدۇ.

جىگەر يىگەش

كەيلىس جىگەر تەرەپكە ياخشى شۈمۈرۈلمەيدۇ، بەزىدە كۆڭلى ئېلىدۇ، بەزىدە ھۆ بولىدۇ، ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغا ئاستىدا ئاغرىق بولىدۇ، كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە جىگەر بىر ئاز چوڭىيىدۇ، ئەمما كېيىن كىچىكلەيدۇ، بەزىدە يەڭگىل قىزىتىمۇ بولىدۇ، ھەزىم بۇزۇلۇش، قورساق كۆپۈش، قەۋزىيەتنىڭ شىكايىتى بولىدۇ، تېرىلىرى قۇرغاقلىشىدۇ، بەدەن

تېرىلىرىگە سېرىقلىق چۈشىدۇ، بىمار ئاجىزلايدۇ ھەم ئورۇقلايدۇ، ئاخىرقى مەزگىلدە 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 - ئايرىم ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، شىرىسىنى (تەمىنى) چىقىرىپ، 24 گرام بۇزۇرى شەرىپىتىنى ئۇنىڭغا قوشۇپ ئىچكۈز - سە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان بەدەن كۆپۈپ ئىشىشىش

يۈز، قاپاقلىرى ئىشىشىدۇ، ئىشىق قول - پۇتلىرىغا چۈشىدۇ، بەدەن تېرىلىرىنىڭ رەڭگى سېرىق ياكى ئاق بولىدۇ، قورساقتا كۆركىراش 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 شەرىپىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

6 گرام ئەفسەنتىن رۇمىنى قاينىتىپ، قىزىلگۈل شەرىپىتىدىن 36 گرام قوشۇپ بەرسىمۇ پايدىلىق.

6 گرام سەلىخە، 6 گرام سۈمبۈل، 6 گرام دارچىن، 6 گرام بۆرە ئەرمىنى، 6 گرام زىراۋەندە مۇدەھرىجى گۈلابتا سۈرۈپ زىمات قىلىندۇ ھەم مەستىكى يېغى، سېرىقچىچەك يېغى بىلەن ئاشقازان جىگەر ساھەسى ياغلانسا، ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. 1 گرام سەكبىنەجنى سوقۇپ يېگۈزسىمۇ پايدىلىق.

سۇلۇق ئىششىق

بۇ كېسەل يۈرەك ياكى ئۆپكە مەنبەلىك بولسا ئىششىق ئاۋۋال پۈت تەرەپتىن باشلىنىپ، تەدرىجىي تارقىلىپ، قورساققا سۇ چۈشىدۇ ھەم پۈتۈن بەدەنگە تارقىدۇ.

ئەگەر بۆرەك خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولسا، ئىششىق ئاۋۋال قاپاق ھەم يۈز قىسمىدا پەيدا بولۇپ، كېيىن پۈتۈن بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىققا ئۆزگىرىدۇ.

ئەگەر جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئاۋۋال قورساققا سۇ چۈشىدۇ. ئەگەر قان ئازلىقتىن بولغان بولسا سۇلۇق ئىششىق يەڭگىل بولىدۇ. ئارام ئالغاندىن كېيىن بولۇپمۇ ئەتىگەندە ئىششىق يوقايدۇ. ئۆرە تۇرغاندىن كېيىن ياكى ماڭغاندىن كېيىن يەنە ئىششىيدۇ، ئەمما بۆرەك مەنبەلىك بولغىنىدا ئەگەر ئىششىق پۈتۈن پەيدا بولسا ئارام ئالغاندىن كېيىن ياكى ياتقاندىن كېيىن كۈچىيىدۇ. ماڭغاندىن كېيىن ئازىيىدۇ. **【داۋالاش】** ئاسارۇندىن 9 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچسە ياكى 3 گرام شەھىنەزەل (ئاچچىقتاۋۇز) يىلتىزنى سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسىمۇ، مۇشۇ كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

شام ياغىچى يىلتىزدىن 3 گرام ئېلىپ، قاينىتىپ، قاينىتىلما تەييارلاپ، ئۇنىڭغا 2 گرام سۈمبۈل، 1 گرام مەستىكى ۋە 3 گرام دارچىنىنى 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 ئۈچۈن سۈرگە ۋە سۈيۈك ھەيدىگۈچىلىك رولىنى ئوينىيدۇ.

5 گرام قەسبۇزەرىنى تۆت دانە پىششىق ئەنجۈر 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، ئىستىسقا ئىستىسقا لەھمى ۋە ئىستىسقا زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 گرام رەۋەنچىنىنى ئېلىپ، قاندىدە بويىچە ئىستېمال قىلىسىمۇ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىپ، ئۇنىڭدىكى بۇزۇق ھۆلۈكنى قۇرۇتۇپ (خىلىتى يوقىتىپ)، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم ئۇ (رەۋەن) كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان ئەڭ ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ. لېكىن ئىستىسقا بولغان جىگەر ياللۇغىغا ئانچە پايدا قىلمايدۇ. 7 گرام ھېلىلە كابىلى، 2 گرام لوك، 8 گرام كاسنىنى ئىستېمال قىلىسىمۇ، ئىستىسقا ئىستىسقا ھەممە تۈرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام سۇزاپنى سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.
4 گرام زىرە رۇمىنىڭ قاينىتىلىشىنى سەككىز كۈنگىچە ھەر كۈنى 24 گرام زەيتۇن بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچسە، ئىستىسقا تەبەلىگە پايدىلىق.

تۆگە سۈتىدىن دەسلەپتە 80 گرام ئەتراپىدا بېرىپ، كېيىن كېسەل بەرداشلىق بېرەلگۈچە 500 گرام ئەتراپىغىچە مىقدارنى ئاشۇرۇپ يالغۇز ھالەتتە ئىچكۈزسە ياكى ئۇنىڭغا مۇناسىپ جىگەرنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنى قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئىستىسقا زىققىگە ناھايىتى پايدىلىق.

9 گرام ئاق تۇرپۇتنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى تۆگە سۈتىدە يۇغۇرۇپ خېبىر قىلىپ ئۈچ كۈمۈلچ تەييارلىنىدۇ ھەم ئۇنىڭدىن بىر كۈمۈلچ يېگۈزۈپ، كېيىن تۈزلانمىغان گۈرۈچ، سېرىقماي بىلەن قوشۇپ ئۈچ كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

24 گرام قار لەيلىسى يوپۇرمىقى بىلەن ئىككى دانە پىلىپل (قارمۇچ) سىياھنى ئەرقى بەدىيانغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزۈلەدۇ. بۇنى بىر ھەپتىگىچە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بىمارنىڭ سالامەتلىكى ئەسلىي ھالەتكە قايتىدۇ.

زەپەردىن 5 گرامنى ئىچىپ بەرسە، ياكى 3 گرام سۈمبۈل، ياكى 5 گرام زەنجۈبۈلنى ئىچىپ بەرسە، ئىستىسقا تەبەلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. 6 گرام پاقىيويۇرمىقى ئۇرۇقىنى بادام يېغىدا قورۇپ يېگۈزسە، ئىستىسقا زىققىگە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. تۆمۈر داغمال سۈيىنى ئىچىپ بەرسىمۇ بۇنىڭغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام قەلەمپۇر يېگۈزسە ھەم ھەر خىل پەنەرمايەنى ئىستېمال قىلدۇرسا، ئىستىسقا لىھىمى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

خورما يىلتىزنى يۇمشاق ئېزىپ، قول - پۇتقا سۈركەپ بەرسە ئىششىقنى تارقىتىدۇ ھەم شورنى قورساق ساھەسىگە چېپىپ بەرسە ئىستىسقا قاننى 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 - دەرمەكلەر سېلىپ قورۇلغان گۆش بېرىلىدۇ ھەم بۇغداي نېنى زەيتۇن يېغى بىلەن ياكى سىركە بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. تۈگە سۈتى بېرىلىدۇ. سەي - كۆكتاتلاردىن چەلەڭ، كەرەپشە، مارجان شوخلا بېرىلىدۇ. مېۋە - چېۋىلەردىن ئانار، بېھى بېرىلىدۇ ۋە ئىستىسقا بولغان بىماردا ئۇسسۇزلۇق بولسا ئاچچىق خورما، شاپتۇل، ئۆرۈك، تاۋۇز ۋە تەرخەمەك بېرىلسە، ئۇسسۇزلۇقنى باسدۇ 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 تىترىش، يۇقىرى قىزىتما بولۇش، سېرىقلىق چۈشۈش تىپىك بولىدۇ.

【داۋالاش】

3 گرام بەدىيان ئۇرۇقى قاينىتىلمىسى ئىچكۈزسە، جىگەر ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ. تاشنى ئېرتىپ چۈشۈرىدۇ ياكى 3 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سوقۇپ كاپ ئەتسە ياكى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، جىگەر ئىششىقىنى قايتۇرۇپ، تاشنى چىقىرىدۇ.

تۇرۇپ يىلتىزنى مەچىپ ۋە ئۇنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، 36 گرام ئەتراپىدا ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىچىپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام ئۇدسەلىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، تاش ياكى قۇمنى چۈشۈرىدۇ.

3 گرام ھەجەرۈلبەھۇت سۇدا تاشقا سۈرۈلگىنىدىن ياكى 0.24 گرام ھەجەرۈلبەھۇت

ھۆت كۈشتىنى 24 گرام بۇزورى شەرىتى بىلەن قوشۇپ كۈندە ئىستېمال قىلدۇرسا، ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

بىر دانە تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئۇنىڭ ئىچىگە چامغۇر ئۇرۇقى تولدۇرۇپ، ئۇنىڭ ئاغزىنى كېسۋەتكەن يەنى ئويۇپ ئېلىۋەتكەن تۇرۇپ پارچىسى بىلەن ئېتىپ خېمىر چاپلاپ ياكى گىلى ھىكمەت قىلىپ، قوقاستا (كۆمۈپ) پىشۇرۇپ ئېلىپ، ئىچىدىكى ئۇرۇقىنى ئېلىپ ئېزىپ، 2 گرامدىن بىر قانچە كۈنگىچە (ئۈچ كۈنگىچە) ئىچىپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

سېرىقلىق چۈشۈش

دەسلىپىدە سۈيدۈك سېرىق رەڭدە ياكى قارامتۇل رەڭدە كېلىدۇ.

كېيىن كۆزلىرىگە سېرىقلىق چۈشىدۇ ھەم كالىپۇك، چىش مىلىكى، تىلى

ۋە تېرىلەرنىڭ رەڭگى يەڭگىل دەرىجىدە سېرىققا مايىل ياكى قارىغا مايىل بولىدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولۇپ، ئىشتىھاسى تۈتۈلىدۇ، مايلىق تاماقلاردىن سەسكىنىدۇ، قورساق كۆپىدۇ ھەم ئارقا - ئارقىدىن كېكىرىك كېلىدۇ، چوڭ تەرەت توپا رەڭدە ھەم سېسىق پۇراقلىق كېلىدۇ.

【داۋالاش】

مائۇلجەبەنىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يەرقان (سېرىقلىق چۈشۈش) نى يوقىتىپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ھەشقىچەك 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 ئارىپەدىيان سۈيى، 36 گرام يېڭى كەرەپشە سۈيىگە سىركەنجۈل قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق.

4 گرام رەۋەنچىنىنى سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ، سىركەنجۈل بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈپ، 3 گرام غارىقۇنىنى ئىستېمال قىلدۇرسا، توسالغۇلارنىڭ ئېچىپ، سېرىقلىق چۈشۈشنى يوقىتىدۇ.

7 گرام بىدىموشكىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە، 9 گرام ئەفسەنتىنىنى قاينىتىپ ياكى دەملەپ، ئۇدا 10 كۈنگىچە ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

60 گرام ئەتراپىدا تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، جىگەرنىڭ سۈددىلىرىنى ئېچىپ سېرىقلىق چۈشۈشنى يوقىتىدۇ.

1 گرام ھىڭىنى بەش دانە ئەنجۈر قېقى بىلەن قوشۇپ يېگۈزسە پايدىلىق.

نوقۇت پوستى 12 گرامنى تولۇق بىر كېچە سۇغا چىلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە شىرىسىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئازراق ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

80 گرام تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە شېكەر سېلىپ تاتلىق قىلىپ

ئىچكۈزۈلدى ھەم 60 گرام تەمرى ھىندىنى سۇغا چىلاپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ئاق شېكەر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يېگۈزۈلدى. بۇنى بىر قانچە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

12 گرام خېنە يىلتىزنىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ. بۇغا مۆڭگۈزنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلدىن 0.48 گرامنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىللە ئىچىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق. ئازراق كاپۇرنىڭ سۈيىگە سۈرۈلگەن سەندەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ بەدەن ئۇۋۇلاپ بېرىلسە ناھايىتى پايدىلىق. يۇمغاقسۇت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن سۈرمە تارتىلسا، يەرقان بولغان بىمارلارنىڭ كۆزىدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ. تۇرۇنچى پوستىنى سۈرۈپ كۈمۈش ۋە رەق بىلەن بىللە كۆزگە تارتىلسا كۆزىدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ.

تال ياللۇغى

يەرلىك ئورۇندا ئىششىق ۋە قاتتىقلىق بولىدۇ. ئۇندىن باشقا ئاچچىق كېكىرىش، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قىسمى كۆپۈشۈش، ئاچچىق قەي قىلىش، سۈيدۈك رەڭگى قارىغا مايىل قىزىل بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

【داۋالاش】 كۆپىنچە جىگەر قاتتىقلىشىش ۋە جىگەر ياللۇغغا پايدا قىلغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇلار تال ئىششىقى ۋە تالنىڭ قاتتىقلىشىشىغا مۇ پايدا قىلىدۇ. لېكىن ئۇنىڭغا بەزى ۋاقىتلاردا بۇ دورىلارمۇ ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ (بۇ جىگەر كېسەللىكلىرىگە مۇناسىپ كەلمەيدۇ). يۇلغۇن مېۋىسىنى قاينىتىپ ئىچسە، سۈيدۈك ماڭدۇرۇپ، تال ياللۇغىنى 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 سۇقۇپ ياكى مەتبۇخ تەييارلاپ ئىستېمال
قىلسا تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

سۇپارىدىن 4 گرامنى سوقۇپ، تالقانلاپ، سىركەنجىۋىل بىلەن بىللە
ئىچسە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىپ، ياللۇغنى قايتۇرۇشتا ياخشى مەنپەئەت
قىلىدۇ.

3 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقنى سوقۇپ، سىركە بىلەن بىللە ئىچسە ھەم
زىمات قىلسا پايدىلىق.

سىركىگە تاغ پىيىزى چىلاپ ئىچكۈزسە ياكى چېپىپ بەرسە ئۈنۈمى
ياخشى.

تۆمۈر داغمال سۈيىنى ئىسسىتىپ ئىچىپ بەرسە، تال ياللۇغغا
ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ماشىنى سوقۇپ سىركە بىلەن بىللە زىمات قىلدۇرۇلسا ھەم يالپۇزنى
قائىدە بويىچە سىركە بىلەن بىللە تېڭىپ بەرسە، تال ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

3 گرام جاۋۇشنى ئىچىپ بەرسە ھەم تېڭىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.
ئۇشەق ياكى مۇقەلنى سىركە بىلەن ئېزىپ، تال ساھەسىگە چېپىپ

بەرسە، تال ياللۇغنى قايتۇرۇشتا ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
ئۆشەننى سىركىدە قاينىتىپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە ناھايىتى

پايدىلىق.

ئۆچكىنىڭ مۈڭگۈزىنى تالقانلاپ، ئارپا تالقىنى ۋە سىركە بىلەن بىللە
تېڭىپ بەرسە (چاپسا) تال ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. تاشاڭنى قاينىتىپ ئىچسە

ھەم زىمات قىلسا، تال قېتىشىنى يوقىتىدۇ ھەم كۆپىنچە ئۇنىڭغا پىشقان
ئەنجۈرمۇ قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تۆمۈر كېپىكىنى تېڭىپ بەرسە، تال ياللۇغنى ناھايىتى تېز قايتۇرىدۇ.
خىيار شەنبەر مېغىزى (ئىچكى پورى) نى مارجان شوخلا يوپۇرمىقى-

نىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا، تال قېتىشى ۋە تال ياللۇغغا

شېيا قىلىدۇ. گۈڭگۈرت ئەرقى (ئەرقى كىبرت) دىن 0.12 گرامدىن 0.48 گرامغىچە ئېلىپ ئۇسسۇلۇق سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، تال قېتىش ۋە تال ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مارجاندىن 3 گرامنى سۈرۈپ (ئەتىگەندە) ئېغىزنى چايقۇتۇپ، ئىچسە ناھايىتى پايدىلىق. 3 گرام سىيادان ياكى 3 گرام غارىقۇننى يەككە ھالدا ياكى سىركەندە جۈۋىل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، تال قاتتىقلىشىشنى يوقىتىدۇ. 3 گرام ئۇشەقنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم زىيات قىلسا، تال ياللۇغىغا پايدىلىق.

تال يىرىڭلىق ئىششىقى

تال ساھەسى قاتتىق ئاغرىيدۇ، بەزىدە يىرىڭ ئارىلاش سۈيىدۈك كېلىدۇ ۋە بەزىدە يىرىڭ ئاشقازانغا يېتىپ بارغان بولسا قەي ياكى ئىچى سۈرۈش ئارقىلىق چىقىدۇ ھەم ناھايىتى سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ. **【داۋالاش】** يىرىڭنى تازىلاش ئۈچۈن سۈيىدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار. دىن، سېرىق ئوت ئۇرۇقنىڭ شىرىسى 4 گرام، بەدىيان شىرىسى، كاسىنە ئۇرۇقى شىرىسى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ شىرىسىنىڭ ھەرىدە رىدىن 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 ئېغىزنىڭ پۈتۈشى ئۈچۈن خۇنسىياۋشان، رەۋەنچىنى، بىخ كەبىرلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 1 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، 12 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يالاپ بەرسە پايدىلىق.

بۇغداي كېپىكىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن سىركەدە ئازراق ئۇشەقنى ئېزىپ، كېيىن كېپەكنى قاينىتىپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا

قوشۇپ ئوبدان ئېزىپ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ تال ساھەسىگە زىمات قىلسا پايدىلىق.

تال چوڭىيش

تال ساھەسىدە ئاغرىش، ئېغىرلىق بولىدۇ، قورساق كۆپىدۇ... قاتارلىقلار. **【داۋالاش】** نانخا (جوۋنە) نى سەۋرى گۈلىنىڭ لۇئابدا ھۆل قىلىپ ۋە قۇرۇتۇپ 3 ~ 2 گرامدىن يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تال توسۇلۇش

تال ساھەسىدە ئېغىرلىق بولىدۇ، بەدەن رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ، تال چوڭىيدۇ، قاتتىقلىق بولىدۇ.

【داۋالاش】 جىگەر توسۇلۇشتا سۆزلەنگەن يەككە دورىلار تال توسۇ-لۇشقىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەش قۇلاق يوپۇرمىقى 3 گرام، يىلتىزى 2 گرام، جوۋنە 7 گرام، بۇلارنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. زىخىن 9 گرام ئېلىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ ياكى سوقۇپ، سۇفۇپ تەييارلاپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ ھەم ئىزخىردىن 9 گرامنى سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

تاغ زىرىسى ئۇرۇقىدىن 3 گرام، زەپەر خەمكىدىن 3 گرامنى بىرلەش-تۈرۈپ قاينىتىپ، قاينىتىلما تەييارلاپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

7 دانە سېرىق ئەنجۈرنى 4 گرام قارىمۇچ، 5 گرام زەنجۈنل، 2 گرام پىننە بىلەن بىللە يېگۈزسە جىگەر ۋە تالنىڭ سۈددىلىرىنى ئاچىدۇ. 2 گرام بىلىسان يېغى بىلەن 7 گرام سېرىق ئوتنى بىرلەشتۈرۈپ بەرسە بولىدۇ.

كەرەپشە يوپۇرماقلىرىنى سېلىپ نان پىشۇرۇپ يېسە ھەم ئۇنىڭ يوپۇرماقلىرىنىڭ ئۇسارىسى (سۈيى) نى چىقىرىپ ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇغداي ئۇنى بىلەن يۇغۇرۇلغان خېمىرنى بىر كېچە - كۈندۈز سىر كىگە چىلاپ ھۆل قىلىپ، تال ساھەسىگە زىمات قىلسا، تالنىڭ سۈددىلىرىنى ئاچىدۇ.

تال ئاغرىش

يەلدىن بولغان ھەم سوغۇقتىن بولغان تال ئاغرىقىدا ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، قورساق كۆپۈش، قورساق غولدۇرلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ، ئىسسىقتىن بولغىنىدا ئۇسسۇزلۇق، تال ساھەسى ئېچىشىش، سۈيدۈك رەڭگى قىزىل بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. **【داۋالاش】** مومىيادىن 0.24 گرامنى يۇمىغاقسۇت سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ ھەم ئاسارۇندىن 9 گرامنى سىر كە بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، تالنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. سۈمبۇل ھىندىدىن 3 گرامنى ياكى ئورداندىن 3 گرامنى قاينىتىپ ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

6 گرام ئەفسەنتىنى سىر كىدە قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا ھەم 4 گرام ياپچان ئۇسارىسى، 7 گرام كەرەپشە يوپۇرمىقىنى قوشۇپ زىمات قىلسا ھەم ئىچسە تال ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

3 گرام سامساقنى سىر كە بىلەن بىللە قوشۇپ يېسە پايدىلىق. ھەببۇتۇلخوزرادىن 7 گرامنى ئىستېمال قىلىشنى بىر قانچە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرسا ھەم 6 گرام ھىڭنى قاينىتىپ ئىچسە ۋە تېڭىپ چىپىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۈدىدىن 8 گرامنى سىر كەنجۈبىل بىلەن بىللە ئىچىپ بەرسە پايدىلىق. ئارچا مېۋىسىنى يەڭگىل قاينىتىپ، كېيىن ئۇنىڭ سۈيىگە سىر كەنجۈبىل قوشۇپ ئىچسە ناھايىتى پايدىلىق.

ھېلىلە كاپىلى 8 گرام، ھېلىلە سىياھ 8 گرام، ھەر ئىككىلىسىنى ئىستېمال قىلسا دەرھال مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرۇتۇلغان سېرىق ئەنجۈرنى ئۆتكۈر سىر كىگە ئۈچ كۈن چىلاپ، ئۇنىڭدىن

ھەر كۈنى ئۈچ دانە ئەنجۈرنى يەپ، ئۈستىدىن 50 گرام ئەتراپىدا سىركە (يۇقىرىدىكى دەپىلىگەن) 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.

ھەشقىچەكنى سىركىدە پىشۇرۇپ، سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئارپا ئۇنى قوشۇپ ئارب-لاشتۇرۇپ، زىمات قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تال كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدىغان غىزالار: ئۇچار قۇشلار- نىڭ گۆشلىرى جۈملىدىن قۇشقاچ، پاختەك گۆشلىرى ۋە يېرىم پىشۇرۇلغان تۇخۇم (ئىلتىلغان) 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 نوقۇنمۇ 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.

ئۈچەي كېسەللىكلىرى

تامماقتىن ئىچى سۈرۈش

دەسلەپتە سېسىق كېكىرىدۇ، كۆپ قېتىم ئۈچەي غولدۇرلاپ، ئىچى سۈرىدۇ، بەزىدە قورساق ساھەسىدە ئاغرىق بولىدۇ، ئىچى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن بىر ئاز راھەتلىنىپ قالىدۇ.

【داۋالاش】 ئالدى بىلەن ئىچى سۈرۈشنى توختاتماسلىق لازىم. ئەگەر ئىچى سۈرۈپ، ئاشقازان پاكىزلىنىپ تازىلانغان بولسا، ئۇنىڭدىن كېيىن ئاشقازاننى كۈچەيتكۈچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئىچى سۈرۈۋاتقان چاغدا بىمارغا غىزا بەرمەسلىك لازىم. كەچتە ئازراق توخۇ شورپىسى بېرىلىدۇ ھەم ئۈستىدىن 9 گرام بەدىيان بىلەن 3 گرام قاقئەلەكبىرىنى سوقۇپ، سوقۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق. بۇ خىل ئىچى سۈرۈشتە باشقا ئالامەتلەر بولسا، ئالدى بىلەن ئىسسىق سۇغا ئاش تۈزى قوشۇپ ئېرىتىپ، ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر مىزاجىدا سوغۇقلۇق بولسا، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل يېگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەستىكىدىن 3 گرامنى سوقۇپ، بىر دانە ئامىلە مۇرابباسغا ئارىلاشتۇرۇپ، 60 گرام گۈلاب بىلەن بىللە يېگۈزۈلىدۇ.

مېڭە مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش

مېڭە مەنبەلىك ئىچى سۈرۈشتە نەزەلە سۇيۇقلۇقى ئاشقازان، ئۈچەيگە چۈشكەندىن كېيىن ئىچى سۈرۈش بولىدۇ. بولۇپمۇ ئۇخلاپ ئورنىدىن تۇرغاندىن كېيىن ئازراق ئىچى سۈرۈپ، بىر ئازدىن كېيىن توختاپ، يەنە ئىككى قېتىم ئىچى سۈرىدۇ. بولۇپمۇ ئىچى سۈرۈش ئەتىگەندە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. ئەگەر سەپرادىن ئىچى سۈرۈش بولسا، سەپرا خىلىتغا خاس ئالامەتلەر بەلغەمدىن بولسا بەلغەمنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ.

【داۋالاش】 7 گرام ئۈستقۇددۇس، 5 گرام قۇرۇق زۇپا، 7 گرام سۈمبۇل تىپ، 65 گرام فەرەنجمىشكى، 4 گرام مەرزەنجۇش، 3 گرام رۇم بەدىيان، 9 گرام پوستى ئاجرىتىلغان بىخ سۇس ياكى ئۈچ دانە يەرلىك سېرىق ئەنجۈر بۇلاردىن ھەربىرىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا 160 گرام سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام بىنەپشە شەرىپتى قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق.

4 گرام خېنە گۈلى تالقىنىنى 100 گرام مائۇل ھەسەل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

5 گرام ھەب بىلىساننى ياكى 3 گرام دارچىنىنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

بۇغداي كېپىكىنى ئازراق ئاش تۈزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خالتىغا سېلىپ، ئىسسىق ئۆتكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئاشقازان مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش

ھەزىم بۇزۇلۇش، ئىشتىھاسى تۈتۈلۈش، سېسىق، ئاچچىق كېكىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 3 گرام ئۇدەندىنى سوقۇپ ئىستېمال قىلسا، شۇنىڭدەك، 300 گرام قەلەمپۇر بىلەن 6 گرام بەسباسەنى شارابى قابىزدىن 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 پاقىيويۇرمىقى ئۇرۇقىنى، 1 گرام كەھرىۋا بىلەن قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈچەي مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش

غزا يەپ ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن غزا ئاشقازاندىن ئۈچەيگە ئۆتكەندە

باشلىنىدۇ. قورساق كۆپۈش، قورساق كوركراش قاتارلىقلار مەۋجۇت بولىدۇ. بەزىدە تەرتى ئازراق يىرىك ياكى قان ئارىلاش كېلىپ، ئۈچەي ساھەسىدە ئاغرىق بولىدۇ ھەم تاماق ياخشى ھەزىم بولماي تەرەت بىلەن بىللە چىقىدۇ. ئەگەر سەپرا سەۋەبىدىن بولسا، ئۈچەي ئېچىشش ۋە چوڭ تەرەت قىلغاندا مەقئەتتە ئېچىشش بولىدۇ. چوڭ تەرتىدىن سېرىق ھەم سەپرا ماددىسى تېپىلىدۇ.

【داۋالاش】 مەستكى رۇمى بىلەن تاباشىرنى 12 گرامدىن ئېلىپ، گۈلئەنت ياكى ئامىلە مۇرابباسى بىلەن يەپ بەرسە، ئۈچەي مەنبەلىك ئىچى سۈرۈشكە پايدىلىق.

پوستى خەشخاشنى سوغۇق سۇدا ئېزىپ ئەتىگەن-كەچتە ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

60 گرام تۆمۈر داغمال سۈيى بىلەن سوغۇق سۇدا 12 گرام موزنى يۇمشاق ئېزىپ ئىچىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

پاقيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، سۇماق بىلەن ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەبۇلئاس ئۇسارىسنى يالغۇز ياكى گۈل يېغى بىلەن ئىچسە ئۈنۈمى ياخشى.

ئانار گۈلى، ماش، كاسنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

قەھۋەنى قۇم قازاندا نوقۇتقا ئوخشاش قورۇپ، سوقۇپ يەپ بەرسە ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

باللاردىكى ئىچى سۈرۈش

كىچىك بالىلارغا چىش چىققاندا، چىش مىلكى يىرىڭلاپ قالغاندا، سۈتنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ياكى بۇزۇلغان سۈتنى ئىچكەندە ئىچى سۈرۈش بولىدۇ.

【داۋالاش】 زەھرى مۆھرەج، تاباشىر، نارجىل قاتارلىقلارنى سۇدا ئېزىپ

ئىچكۈزسە پايدىلىق.

خەشخاش پوستى بىلەن ھېلىلە سىياھنى ياغدا قورۇپ ئېزىپ، تەڭ مىقداردا ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا ئازراق قورۇلغان سەمغى ئەرەبىنى سوقۇپ، تاسقاپ، قوشۇپ بەرسە تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ.

پاقيويۇرۇمىقنىڭ سۈيىنى ئاپتاپتا ياكى ئوتتا ئازراق قىزىتىپ، ھەر قېتىم ئىچى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئىچكۈزسە ياكى بىر پارچە لاتىنى ئۇنىڭدا ھۆل قىلىپ مەقئەتكە قويۇپ قويسا ناھايىتى پايدىلىق.

پادى زەھرى ھايۋاننى پاقيويۇرۇمىقنىڭ سۈيىدە ياكى كالا قېتىقىدا ياكى ئالما سۈيى ۋە ياكى بېھى سۈيىدە يۇمشاق ئېزىپ يېگۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

توشقان پەنەرمائىسى ياكى تۆگە پەنەرمائىسىدىن 0.72 گرامنى سوغۇق سۇ بىلەن بەرسە ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ. لېكىن بۇ كۈنلەردە بالىلارنى ئېھتىمەسلىك لازىم.

قانلىق ئىچى سۈرۈش

جىگەر مەنبەلىك قانلىق ئىچى سۈرۈشتە ئومۇمەن ئاغرىش بولمايدۇ، قان چوڭ تەرەتكە قوشۇلۇپ كەلمەيدۇ، كۆپ مىقداردا قان چىقىدۇ، چوڭ تەرتى سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ، كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ. تېرىلىرىگە سېرىقلىق چۈشىدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشىدىن تارتىپ ئاخىرىغىچە قانلا كېلىدۇ ياكى گۆش يۇغان سۈدەك كېلىدۇ. بەزىدە دەسلەپتە سۈتكە ئوخشاش تەرەت كېلىپ، كېيىن قانلىق تەرەت كېلىدۇ.

ئاشقازان مەنبەلىك قانلىق ئىچى سۈرۈشتە بولسا ئۈچەيدە ئاغرىش ۋە سانجىقنىڭ شىكايىتى بولىدۇ. قان چوڭ تەرەت بىلەن بىللە ئارىلىشىپ كېلىدۇ.

【داۋالاش】 بۇ خىل ئىچى سۈرۈش ئەگەر جىگەر مەنبەلىك بولسا، بىر قانچە كۈنگىچە بىمارغا غىزا بەرمەسلىك لازىم، ئىچى سۈرۈشنى توختى-

تاشقا 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 خۇنسىياۋشان تالقىنىنى 24 گرام ئەنجىباھار شەرىتى بىلەن قوشۇپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى.

4 گرام ئەنجىباھار تالقىنىنى 7 گرام گىل مەختۇم بىلەن بىللە يېسە ئۈنۈمى ياخشى.

6 گرام خەشخاش، 6 گرام قورۇلغان سۇماق، بىر دانە كۆيدۈرۈلگەن موزا، 6 گرام ئانار گۈلىنى، قورۇلغان يۇمىقاسۇت بىلەن ئېزىپ، پاقىيوپۇر-مىقنىڭ سۈيى بىلەن بىللە ئىچسە بولىدۇ.

قورۇلغان پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقنى، ھەبۇلئاس ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى، كالا قېتىقى، تۆمۈر داغمال سۈيى، چالا كۆيدۈرۈلگەن مارجان قاتارلىق-لارنى سوقۇشقا تېگىشلىكلەرنى سوقۇپ، تالقانلاپ، ئىستېمال قىلسا پايدى-لىق.

سەنگى جاراھەتتىن 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 پەسىيدۇ.

【داۋالاش】 ئالدى بىلەن ئىلمان سۇ مۇۋاپىق مىقداردا، 80 گرام سىركەنجۈنل، 12 گرام تۇز، بۇلارنى قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. بۇزۇق (چىرىگەن) ماددا تازىلانمىسا، يەنە بىر قانچە قېتىم قەي قىلدۇرۇلىدۇ. بىمار ئۇسسۇسغان ۋاقىتتا 24 گرام تەمرى ھىندى شىرىسىگە سىركەنجۈن-

ۋىل قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

تەنقىيە قىلىنغاندىن كېيىن، 1 گرام زەھرى مۆھرى چىنى، 1 گرام تاباشىر، 2 گرام پىستىنىڭ ئىچكى پوستىنى ئېزىپ، 24 گرام لىمون شەرىپتى قوشۇپ يالاشقا بەرسە پايدىلىق.

6 گرام ئاق سەندەل، 7 گرام ئانار گۈلى، ئاقلانغان بېھى، ئالما، 24 گرام سەندى كۈفنى ئەرقى گۈلاب ياكى سىركىدە ئېزىپ، ئازراق كاپۇر ۋە 24 گرام گۈل يېغى قوشۇپ، قورساق ساھەسىگە تېڭىلسا پايدىلىق.

تال (ئۈزۈم) يوپۇرمىقىنىڭ كۈلى، سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ كۈلىنى سىركىدە يۇغۇرۇپ (خېمىر قىلىپ)، قورساق ساھەسىگە تېڭىلسا قەينى توختىتىدۇ.

سىركە ۋە ئەرقى گۈلابتا لاتىنى (رەخت) ھۆل قىلىپ قورساق ساھەسىگە قويسا ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ھېق تۇتقان ۋاقىتتا دەرھال قەي قىلدۇرۇلىدۇ ھەم كېيىن نارجىل، زىخ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ياكى ئاچچىق ئانار ئۇرۇقىدىن ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق ئېلىپ ئېزىپ، ئاچچىق ئانار شەرىپتى ياكى لىمون شەرىپتى قوشۇپ يالاشقا بېرىلسە پايدىلىق.

ئۇسسۇزلۇق ۋە ئىسسىقلىق ئېغىر بولسا، نارجىل ئىستېمال قىلدۇرۇلسا - لىق لازىم، بەلكى سەندەل، كاپۇر، زىخنى ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ، قورساق ساھەسىگە تاڭسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىسسىقلىق ئېغىر بولۇپ، داۋاملىق قۇسما ئاچچىق ئانار ئۇسارىسى قوشۇپ يالاشقا بېرىلسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇسۇش ۋە ئىچى سۈرۈش توختىمىسا، قول - پۇتلىرى باغلىنىدۇ ھەم گىل ئەرمىنىنى سىركىدە ئېزىپ، سۈركەپ بەرسە (چېچىپ بەرسە) ھەم قول - پۇتنى سوغۇق سۇغا چىلاپ تۇرسا، دەرھال توختايدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قان تولغاق

قورساق ئېسىلىش، قورساق غولدىرۇلاش، قورساق تولغاپ ئاغرىش،

قۇرۇق ئىنجىق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ئانچە بولمايدۇ، تەرەتتە يىرىك بولىدۇ.

【داۋالاش】 3 گرام سېرىق تاباشىر ياكى 3 گرام مەستكى رۇمىنى ئېزىپ، 24 گرام ھەسەللىك گۈلقەنت قوشۇپ يېگۈزۈلسە، ھىزە (خولپرا) بەلغىمىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام قۇرۇق پىننە، 7 گرام بەدىيان ياكى 7 گرام رۇم بەدىيانى 180 گرام ئەرقى گۈلابتا قاينىتىپ، 36 گرام ئەرقى پىننە، 24 گرام ئۈزۈم شەرىتى قوشۇپ ئىچسە، تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

12 گرام زورەنباقتى سۇفۇپ قىلىپ، ئەرقى بەدىياندا ماش چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، ئۇنىڭدىن ئۈچ دانە ھەبىنى ھەر كۈنى يېسە، ھىزە بەلغىمىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

36 گرام تۇرۇنجى پوستىنى سۇفۇپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، ئەرقى پىننە بىلەن بىللە يېگۈزسە قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

12 گرام ئۆشەنە، 1 گرام پىلىپ سىياھ، ھەر ئىككىلىسىنى ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ ئىچكۈزسە، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

6 گرام زەپەر، 3 گرام ئىپار ۋە 12 گرام ئودەندىنى بېھى سۈيىدە ئېزىپ، ئاشقازان ساھەسىگە چاپسا ھەم زەنجۈل ۋە قەلەمپۇر، جوزبەۋۋانى ئايرىم - ئايرىم كۈنجۈت يېغىدا ئېزىپ قول - پۇتلىرىنى ياغلاپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

سەۋدادىن بولغان قان تولغاق

چوڭ تەرەت قېتىمى كۆپىيىش، قورساق تولغاپ ئاغرىش، تەرەتتە يىرىك، 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 سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ماددا ياخشى چىقىپ كەتمىسە، ئەفتمۇن قاينىتىلمىسى بىلەن تەنقىيە قىلىپ، تاباشىر،

ئانار ئۇرۇقى ۋە ئۇدەندىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، سوفۇپ تەييارلاپ يېگۈزۈ-
لىدۇ، قوللىرى ۋە ئىككى پۈتى ئىسسىق قويۇلىدۇ ھەم ئوۋۇلاپ بېرىلىدۇ.
كېسەل ئوڭشالغاندىن كېيىن ئەگەر يەنىلا ئىچى سۈرۈپ توختىمىسا ياكى
قۇرۇقلۇق قاتارلىقلار بەدەندىن ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىسە يۇيۇندۇرۇلىدۇ.
ئەگەر ئاشقازاندا ئاغرىش ۋە ئېچىش بولسا، 120 گرام تاتلىق ئانار سۈيىدە
6 گرام ئىسبەغۇلنىڭ لۇتابىنى چىقىرىپ، 24 گرام ئالما شەرىپتى قوشۇپ ئىچكۈزسە
ناھايىتى پايدىلىق.

قورۇلغان ئانار ئۇرۇقى، قورۇلغان لاجىندانە، كەھرىۋا، قورۇلغان زورەنبات،
سۇزاپ يوپۇرمىقى، قورۇلغان ھەببۇلئىس، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سوفۇپ
تەييارلاپ، ئۇنىڭدىن 6 گرام ئېلىپ 24 گرام ھەببۇلئىس شەرىپتى بىلەن قوشۇپ
يېگۈزۈلىدۇ.

تارقىلىشچان قان تولغاق

تارقىلىشچان قان تولغاقنىڭ ئالامىتى ئادەتتىكى قان تولغاقنىڭ ئالا-
مىتىگە ئاساسەن ئوخشايدۇ، بىراق بۇ يۇقۇملۇق بولىدۇ.
【داۋالاش】 0.48 گرام ئۆشەنى 4 ~ 5 دانە قارىمۇچ بىلەن بىللە
سۇدا ئېزىپ ئىچكۈزسە زەھەر قايتۇرىدۇ.
3 گرام زەنجىۋىل شىرسى، 2 گرام زەرنەپ، 2 گرام زورەنباد قاتارلىق-
لارنى 80 گرام ئەرقى جۈزدە 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
گۈلابىنى 3 ~ 2 قېتىم ئىچكۈزسە، قان تولغاقنىكى زەھەرلىك ماددىنى
يوقىتىدۇ.

1 گرام زەھرى مۆھرەج، 1 گرام تاباشىر، 2 گرام زىخنى ئېزىپ، 24
گرام ئالما شەرىپتى بىلەن قوشۇپ يالاشقا بەرسە ئۈنۈمى ياخشى.
دوغاچقا تۆمۈر داغمال سۈيىنى قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئىچى سۈرۈشنى
توختىتىدۇ.

جوزبەۋۋانى ئېغزغا سېلىپ تۇرسا ھەم پۈتۈن بەدەننى ئۇۋۇلاپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئەگەر سۈيدۈك توختاپ قالغان بولسا، 6 گرام ئازغانگۈلى، ھۆل سېرىقچىچەك يوپۇرمىقى، ھۆل كەندىر يوپۇرمىقىنى 120 گرام سۇدا قاينىتىپ، ھورلاندىرۇپ بەرسە ھەم ئۇنىڭ تىرىپلىرىنى ئېلىپ بۆرەك، دوۋساق ساھەسىگە ئىسسىق قىلىپ چاپسا بولىدۇ.

9 گرام بەدىيان شىرسى، 5 دانە قاقىلە شىرسىنى ئۇرقى گۈلابتا چىقىرىپ، 50 گرام گۈلقەنت ئايتاپى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، قورساق كۆپۈشنى ياخشىلايدۇ.

ساختا قان تولغاق

ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۈچەيلەرگە قۇرۇقلۇق يېتىپ تەرەت توختاپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىمار بۇ خىل قىيىنچىلىقتىن چوڭ تەرەتنى توختىتىشقا مەجبۇر بولىدۇ. بۇ خىل ھالەتلەردە پەقەت شىلىمشىق سۈيۈق-لۇقلار چىقىدۇ. بەزىدە قانمۇ ئارىلىشىپ كېتىدۇ. ئۈچەي تېۋىتلىرىمۇ بىللە چىقىدۇ. قورساق ئىچىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. دۈمبە ساھەسىدە ئاغرىش سېزىلىدۇ. دائىم كىندىك ئاستى ۋە ئۈستى تەرىپى تولغاپ ئاغرىيدۇ.

【داۋالاش】 12 گرام ئاق لەيلىگۈلى لۇئابىنى قايناق سۇدا ئېزىپ چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 85 گرام خىيار شەنبەرنىڭ مېغىزى (پورى)نى 60 گرام گۈلقەنت ئايتاپىغا قوشۇپ، 6 گرام بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

6 گرام يېڭى قىزىلگۈل شىرسى ياكى 12 گرام بىنەپشە گۈل شىرسىنى قايناق سۇدا چىقىرىپ، 36 گرام تەرەنجىبىنىنى 12 گرام ئىنەكپىتى يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ياكى ھۆقنە قىلدۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

24 گرام سەمغى ئەرەبىنى ياكى 24 گرام كەترانى سۇغا چىلاپ، ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتكەن - كەچتە ئىككى قېتىم ئىچكۈزسە پايدىلىق.

9 گرام ئاسارۇنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، بارلىق ئىچكى ئەزالارنىڭ ئاغرىقىغا، بولۇپمۇ يەلدىن بولغىنىغا پايدىلىق.

1 گرام مۇرمەككىنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

12 گرام بەدىياننى ئېزىپ، مائۇل ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، پۈتۈن بەدەندىكى ئارتۇق يەلنى تارقىتىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. سۇزاپ يوپۇرمىقىدىن 3 گرامنى 2 گرام قۇرۇق سېرىقچىچەك بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 گرام سېرىقچىچەك بىلەن 7 گرام جۇۋىنەنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ئارىيەددىيان ئۇرۇقى بىلەن كەرەپشە ئۇرۇقىنى 6 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

قارا زېرىنى سۇدا قاينىتىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن بىللە ھۆقنە قىلدۇرسا ياكى ئارپا ئالغىنى 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 تولغاقتا پايدىلىق.

2 گرام سەكبىنەج، 5 گرام سەۋسەن يىلتىزى، 12 گرام پىستە، 1 گرام ھىڭ ياكى 7 گرام سۆڭەرنى ئايرىم - ئايرىم ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سارغىيىپ پىشقان نارجىلنى قۇرۇتۇپ ئېزىپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

3 گرام مەستىكىنى ئىستېمال قىلسا ۋە زىمات قىلسا ياكى 6 گرام

ئەفسەنتىنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.
شۇمشا يېغى بىلەن ھۆقنە قىلدۇرسا ۋە ئۇنى پشۇرۇپ قورساق ساھەسىگە چېپىپ بەرسە، ئۈچەي سانجىقىنى يوقتىدۇ.
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.

ئۈچەيدىكى باشقا كېسەللىكلەر

ئۈچەي توسۇلۇش

- 1) بەلغىمى قولنىچىدا، كېسەل پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ئىشتىھاسى يوقىلىپ، ھەزىم بۇزۇلغانلىقنىڭ شىكايىتى بولىدۇ. قەۋزىيەتلىك ۋە ئاغرىق ئۆتكۈر بولىدۇ. چوڭ تەرەت بىلەن بىللە بەلغەم چىقىدۇ. پاجاقلرىدا ئاغرىش ۋە ئېسىلىش بولىدۇ. بەزىدە قۇسىدۇ.
 - 2) يەللىك قولنىچىدا، 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 قولنىچىدا، ئاچچىق (چۈچۈمەل) كېكىرىك كېلىدۇ، قورساق ئېسىلىدۇ، سۈيدۈكى قاراتۇل بولىدۇ ھەم سەۋدانىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ.
 - 4) ياللۇغلىنىشلىق قولنىچىدا، ئۆتكۈر قىزىتما بولۇش، ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولۇش، سەپراق قۇسۇش بولىدۇ. كېسەل تەدرىجىي پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بەلغىمى ياللۇغ (ئىششىق) بولسا ئالامەتلەر يەڭگىل بولىدۇ.
- 【داۋالاش】 4 گرام خولىنجانى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، يەلدىن

بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا تېز مەنپەئەت قىلدۇ.

3 گرام جاۋاشىرنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە سوغۇقلۇق ۋە قويۇق يەلدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا ناھايىتى پايدىلىق.

6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، يەلنى تارقىتىپ، قورساق ئېسىلىش (كۆپۈش) نى يوقىتىدۇ ھەم تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ.

2 گرام پىننىنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا، قۇلۇنچى (ئۈچەي توسۇلۇش) ئاغرىقىغا ئارام بېرىدۇ.

4 گرام رەۋەندى چىنى ئىستېمال قىلسا، يەلدىن، بەلغەمدىن ۋە قەۋزىيەتتىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەت قىلدۇ.

3 گرام غارىقۇنى ئىستېمال قىلسا، ئۈچەيلەردە گەندە كەپلىشىپ قېلىشتىن بولغان قۇلۇنچى، بەلغىمى قۇلۇنچى ھەم ئۈچەيلەرنىڭ خىلمۇ-

خىل ئاغرىقلىرىغا تېز مەنپەئەت قىلدۇ ھەم ئۇنىڭ بىلەن بىللە 0.24 گرام قۇندۇز قەھرى ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، قۇۋۋىتى ئېشىپ، ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ.

3 گرام سامساقنى مۇناسىپ ياغدا قورۇپ، شۇ ياغنى ئىشلەتسە، يەلنى تارقىتىشتا تەسىرى ياخشى، بەلكى بەلغىمى قۇلۇنچىغىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلدۇ.

7 گرام بابۇنەنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، بەلغىمى قۇلۇنچى، يەللىك قۇلۇنچىغا مەنپەئەت قىلدۇ ھەم ئۈچەيلەردىكى يەلنى تارقىتىدۇ.

بابۇنەنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۈچەيلەر كىرىشىپ قېلىش، تولغە-نىشتىن بولغان قۇلۇنچىغا مەنپەئەت قىلدۇ.

4 گرام ئاچچىق بادامنى يېسە قۇلۇنچىنى يوقىتىدۇ ھەم ئۈچەي ئېسىلىش (كۆپۈش) تىكى يەلنى تارقىتىدۇ. يەرلىك سوپۇننى شامچە قىلىپ ئىشلەتسە، گەندە كەپلىشىپ قېلىشتىن بولغان قۇلۇنچىغا مەنپەئەت قىلىپ، كەپلىشىپ قالغان گەندىنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

6 گرام بىستىپايەنجىنى 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 ئۈنۈمى ياخشى.

24 گرام بىنەپشىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى ئىچكۈرسە، ئىسسىقتىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىدەنجىر ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى كالا سۈتىدە ئېزىپ تاڭسا، قۇلۇنجى ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئادراسمان ئۇرۇقىنى ئېزىپ، سېرىقچىچەك يېغى بىلەن بىللە ئارىلاش- تۇرۇپ، كىندىك ساھەسىگە زىمات قىلسا، يۇقىرىقىدەك ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

قەۋزىيەت

چوڭ تەرەت قىلىش ۋاقتى ئۇزۇن بولىدۇ، چوڭ تەرەت قۇرغاق، قارامتۇل ھالەتتە سېسىق پۇراقلىق بولۇپ ناھايىتى تەستە كېلىدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەت قىلغان ۋاقىتتا گەندىنىڭ قاتتىق بولۇش سەۋەبىدىن قان ياكى بەلغەم كېلىدۇ، گەندىنىڭ ئۈچەيدە ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشىدىن قورساققا سېسىق پۇراقلىق يەل پەيدا بولىدۇ، قورساق ئېسىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئىشتىھا تۈتۈلۈش، قورساق كۆيۈش، باش ئېسىلىش، ماغدۇرسىزلىق، كۆڭۈل ئېلىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، دىققىتىنى يىغالماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

【داۋالاش】 شېكەر قومۇشىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يەڭگىل قەۋزد- يەتنى يوقىتىدۇ. ئاق شېكەر، قىزىل شېكەرمۇ قەۋزىيەتكە ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ.

چامغۇرنى بوش قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزسە، تەرەتنى يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ. پالەك قاينىتىلمىسىمۇ تەبىئىي ھالدا تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

7 گرام سامساقنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، بەلغەمنى (ئۈچەيدە چاپلىشىپ قالغان) ئىسھال ئارقىلىق ھەيدەپ چىقىرىدۇ ھەم قەۋزىيەتنى ئاچىدۇ.

4 گرام شۇمشاننىڭ قاينىتىلمىسىغا 36 گرام ھەسەل قوشۇپ بەرسە، يۇقىرىقىدەك تەسەرنى بېرىدۇ ھەم ئۈچەيدىكى بۇزۇلغان، چىرىگەن ماددىلارنى تازىلايدۇ.

10 گرام زىغىرنى سوقۇپ، خاس سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

ياخشى پىشقان ئۈزۈم، تاتلىق شاپتۇلنى ئىستېمال قىلسا تەبىئەتنى 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 يەپ بەرسە يۇقىرىقىدەك تەسەرنى بېرىدۇ.

قوي سۈتىنى تۈز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كالا سۈتى، ئۆچكە سۈتىنى كۆپرەك ئىچىپ بەرسە تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. قايماقنى كۆپرەك يەپ بەرسىمۇ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 گرام جۆندە قاينىتىلمىسىنى ئىچىپ بەرسە، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ھەڭ ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، شامچە تەييارلاپ مەقۇنەتكە كىرگۈزسىمۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

بۆرە ئەرمىنىنى تۈز ۋە سۇزاپ يوپۇرمىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، شامچە

تەييارلاپ ئىشلەتسە، پىننە بىلەن ھەسەلدە شامچە قىلىپ، قىزىلچا سۈيى بىلەن ئىشلەتسە تەبىئەتنى يۈمىشتىدۇ. ھۆقنە قىلىنسا، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىلچا سۈيىگە 50 گرام تەرەنجىبىن ئۇسارىسى قوشۇپ ئېرىتىپ ياكى خىيار شەنبەر مېغىزىنى قوشۇپ ئىشلەتسە ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ. پىرسىياۋشان بىلەن ھەشقىپچەكنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خىيار شەنبەر مېغىزىنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ قوشۇپ ئىچكۈزۈپ بەرسە پايدىلىق.

10 دانە ئۆرۈكنى 9 گرام گۈلبىنەپىشنى دەملەپ ياكى قاينىتىپ بەرسە، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام سېرىق سەبرى بىلەن 1 گرام ھەبۇنلىنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ بەرسە پايدىلىق، ئۇنى بادام يېغى، بەلبە ۋە سوقمۇنيا بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا تېخىمۇ پايدىلىق.

ئۈچەي قۇرت كېسىلى

قورساق ئېسىلىپ كۆپۈش، قورساق غولدۇرلاش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. ئەگەر كىچىك بالىدا بولسا بۇرنىنى كۈچلەيدۇ، مەقئەت قىچىشىش، ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ، ئىشتىھاسى تۈتۈلىدۇ، باش ئاغرىش، چىرايى سارغىيىش، ئۇخلىغاندا چىشنى غۇچۇرلىتىش، ئېغىزدىن شال ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 سىياداندىن 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 قاينىدۇ. تىلىمىسىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يالاپ ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ

پايدىلىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئەفسەنتىنى زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ، مەقئەتكە ھەمەلچە قىلىپ كىرگۈزسە، كىچىك قۇرتلارنى چىقىرىدۇ.

6 گرام باقىلە يېسە، مەدەدە ۋە كىچىك قۇرتلارنى ھەيدەپ چىقىرىشتا ئۈنۈملۈك تەسىر قىلىدۇ.

9 گرام تاغ پىننىسىنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، ئۈچەيدىكى مەدەدە 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، ئۈچەيدىكى ھەرخىل قۇرتلارنى يوقىتىدۇ.

شايتۇل دەرىخىنىڭ يېڭى، پاكىز يوپۇرمىقى بىلەن يۇمشاق شاخلىرىنى سوقۇپ، كىندىك ساھەسىگە تاڭسا ياكى ئۇنىڭ شىرىسىنى ئىچىپ بەرسە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەدەدە قۇرتىنى سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

0.24 گرام سوقمۇنىيا بىلەن 3 گرام تۇربۇتنى ناشىدا سۈت بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، كىچىك ۋە چوڭ قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ، سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

سېمىز ئوتنىڭ شىرىسىنى ئىچىپ بەرسە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەدەدە قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش ۋە سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىشتا تەسىرى تېز. خام (پىشىغان) پىيازنى ھەر كۈنى ناشىدا يېسە ۋە كىندىك ئۈستىگە چاپسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرى بولىدۇ.

سۆتەر بىلەن ياۋا پىننىنى 4 گرامدىن سىقىپ ھەسەل بىلەن بىللە ئىچسە، ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

قەنىسلىنى 12 گرام گۈلنەنت 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 - كۈندۈز ئۆتكۈر سىركىگە چىلاپ قويۇپ، قورساق تازا ئاچقاندا يېگۈزۈلسە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەدە 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 سېزدىمى بولىدۇ، تەرەت قىلغاندا ئاغرىق قاتتىق بولغانلىقتىن، بىمار قورقۇپ چوڭ تەرەت قىلىشنى خالىمايدۇ، بۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەل تېخىمۇ كۈچىيىدۇ. چۈنكى قەۋزىيەت بۇ كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويدۇ. قان بەزىدە چوڭ تەرەت بىلەن ئارىلىشىپ چىقىدۇ، بەزىدە تەرەتتىن كېيىن ئاز - ئازدىن تامچىلاپ گەندە ئۈستىگە چۈشىدۇ، بەزىدە كۆپ قان چىقىپ كېتىپ بىمار ھوشسىزلىنىدۇ. ئارقىمۇ ئارقا قان يوقىتىش سەۋەبىدىن بىمارنىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ ھەم ئاجىزلاپ ئورۇقلايدۇ. بەزىدە بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرى مەقئەت سىرتىغا چىقىپ يەرلىك ئورۇن ئىشىيىدۇ ھەم ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ. **【داۋالاش】** ھېلىلە كاپىلە، ھېلىلە سىياھ 8 گرامدىن، ئامىلە 12 گرام،

بۇلارنى دەملەپ ئىچىپ بەرسە، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېرىق ھېلىلىدىن 8 گرام ئېلىپ، ئىستېمال قىلسا تەسىرى ياخشى. كۈندىن كۈنگە ئۆزىنى ياكى ئورۇقنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە پايدىلىق. كۈندىن كالا يېغدا پىشۇرۇپ مەقئەتكە تاڭسا، بوۋاسىرغا ناھايىتى پايدىلىق.

كۈندىن قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۈيىنى ئىچكۈزسە، ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئابزەن قىلدۇرسا (كېسەل كىشىنى قاينىتىلغان سۇدا ئولتۇرغۇزسا) ناھايىتى پايدىلىق.

6 گرام پاقىيوپۇرمىقنى يەڭگىل قاينىتىپ، ئىچىپ بەرسە، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

3 دانە ئەنجىباھارنى سوقۇپ، ئالغان قىلىپ ياكى ئۇنىڭ شىرسىنى چىقىرىپ، ئىستېمال قىلسا، يۇقىرىقىدەك پايدىلىق تەسىرىنى بېرىدۇ.

2 گرام مۇقەلنى تالقان قىلىپ ياكى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇرۇپتىن بىر دانىنى 12 گرام ناۋات بىلەن بىللە يېگۈزۈپ، 12 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى يىلتىزىدىن چۈشۈرىدۇ. كېيىن ئىككىنچى قېتىم قايتىلانمايدۇ.

كالىزىرىدىن 9 گرامنى چالا قورۇپ، تالقان تەييارلاپ، ھەر كۈنى 3 گرام ئېلىپ، گۈرۈچ بىلەن بىللە يېسە پايدىلىق.

نارجىلىنىڭ پوستىدىن بىر دانىنى كۆيدۈرۈپ، تەڭ مىقداردىكى شېكەر بىلەن بىللە ئۈچ كۈنگىچە يېسە، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

3 گرام تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنى 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.

ئىس 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 ياغلىسا 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، سۇس ئوتتا پىشۇرغاندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

يالپۇزنى سۇدا ئېزىپ، تېڭىپ بەرسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

2 گرام كۈندۈرنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ يېسە، قان توختىتىدۇ. ئاچچىق ئانار پوستىدىن 12 گرامنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم زىمات قىلسا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام ئەفسەنتىنى چىلاپ ئىچسە ياكى ئېزىپ تاڭسا ئارام بېرىدۇ.
10 گرام قورۇلغان كۈنجۈتنى ئېزىپ، مەسكە يېغى بىلەن بىللە ئۈچ كۈنگىچە يەپ بەرسە، بوۋاسىرنى يوقىتىدۇ.

تۇرۇپ تۇرۇقنى يۇمشاق ئېزىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا ھەم 3 گرامنى يېسە ناھايىتى پايدىلىق.

تۈزۈم ياغىچى بىلەن قەغەزنى كۆيدۈرۈپ، توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئام دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىنى سايدا قۇرۇتۇپ، مەلۇم مەزگىلگىچە تاماكاغا ئوخشاش چەكسە، ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ئانار پوستىنىڭ سۈيىدە بوۋاسىر بولغان بىمارنى ئولتۇرغۇزسا، مەقئەت ياللۇغنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قىچا ياكى بالادۇر، بابۇنە، ئىككىلىملىك، ئاق لەيلىگۈل، زىغىر ئۇرۇقى ھەر بىرى 9 گرامدىن، ئەپيۈن، زەپەر ھەر بىرى 3 گرامدىن، مۇقەل 7 گرام، بۇ دورىلارنى سوقۇپ توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا، بوۋاسىر ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئوغلاقنىڭ پاقىقىنى پىشۇرۇپ يېسە، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ. ئۇنىڭ گۆشىنى مۇناسىپ تېتىقۇلار ياكى باشقا خۇش پۇراق دورا - دەرمەكلەر بىلەن پىشۇرۇپ، شورپىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

نوقۇت سۈيى، 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 بوۋاسىر

سوغۇقلۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن مەقئەت ۋە ئۈچەي ئەتراپىدىكى توقۇلمىلاردا يەل تۇرۇپ قىلىپ تەرەت قىلغاندا ئاغرىش،

قاناش، قەۋزىيەت بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر. **【داۋالاش】** ئەفتىمۇن 5 گرام، مائۇلجەبەن، ئۆچكە سۈتى 85 گرامدىن ئېلىپ دەملەپ، 24 گرام تەرەنجىبىن ئۇسارسىنى ئېرتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ئۈنۈمى ياخشى.

مۇقەل 3 گرام، جۈۋىنە 4 گرام، سۇزاپ يوپۇرمىقىدىن 7 گرام ئېلىپ، ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، تالقان قىلىپ يېسە ياكى قاينىتىلما تەييارلاپ، 24 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچسە ناھايىتى پايدىلىق.

0.48 گرام ھىڭنى 36 گرام ئەرقى شاھتەرەدە ئېرتىپ ئىچسە، يەللىك بوۋاسىغا مەنپەئەت قىلدۇ.

4 گرام بىستىپايەنج پوستىنى قاينىتىپ، تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزسە، ناھايىتى پايدىلىق.

مەقئەت ئاقمىسى

مەقئەت گىرۋەكلىرىنىڭ بىرەر جايىدا تۈشۈك (ئېغىز) بولغان بولىدۇ ھەم شۇ جايىدىن دائىم سېرىق سۇ ۋە يىرنىڭ چىقىپ تۇرىدۇ. تۈشۈك ئۈچەيگە يەتكەن بولسا تۈشۈكتىن چوڭ تەرەتمۇ چىقىدۇ.

【داۋالاش】 سەبىرىنى سۇدا ئېزىپ، تېگىپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى. سەبىرى بىلەن كونا شارابقا ھەسەل قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۇۋسا ناھايىتى پايدىلىق.

سەئىدى كۇفنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

زەيتۇن ياغىچىنىڭ كۈلىنى سەپسە، يۇقىرىقىدەك تەسىرىنى بېرىدۇ. ئاچچىق بادام مېغىزىنى يەرلىك ئورۇنغا تېگىپ، 8 گرام ئامىلە، 10 گرام مۇقەل ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ئۈنۈمى بولىدۇ.

3 گرام خۇنسىياۋشاننى قاينىتىپ ياكى تالقان قىلىپ ئىچكۈزسە ھەم ھەمەلچە قىلدۇرسا پايدىلىق.

ئەڭ ياخشى چارە ئوپپىراتسىيە قىلدۇرۇش.

مەقئەت ياللۇغى

قىزىتما بولىدۇ. مەقئەت قاتتىق ئاغرىدۇ ۋە ئېچىشىدۇ. **【داۋالاش】** ئالدى بىلەن باسلىق ياكى ساقىن تومۇرىدىن قان ئېلىندۇ ھەمدە مۇنزىج، سۈرگە بېرىش ئارقىلىق تازىلىنىدۇ. 1 گرام ئەپپيۇنى 12 گرام گۈل يېغى ياكى 2 دانە توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ياللۇغلانغان ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئۇد خامدىن 12 گرامنى 36 گرام گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ياللۇغلانغان ئورۇنغا تاڭسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئاق لەيلى، بابۇنە ياكى ئىككىلىملىكنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامنى ئايرىم - ئايرىم ئېزىپ، توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

مۇقەلدىن 7 گرامنى گۈل يېغىدا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

پىيازنى قورۇپ، توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقىدا ئېزىپ تاڭسا، ياللۇغ قايتۇرىدۇ ھەم ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

خەشخاش پوستىدىن 12 گرام، خەشخاش ئۇرۇقىدىن 12 گرام، قىزىلگۈلدىن 12 گرامنى ئېلىپ، گۈل يېغى ياكى توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈركەپ بەرسە (تاڭسا)، ئىسسىقتىن بولغان (ئۆت-كۈر) ياللۇغلىنىشنى قايتۇرۇش ھەم ئاغرىقنى پەسەيتىشتە ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى يۇقىرى.

6 گرام سېرىق سەبىرنى ھەسەلدە ئېزىپ، سۈركەپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان ياللۇغنى قايتۇرۇپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

مەقئەت قىچىشىش

سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئالامىتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

ئاساسلىق مەقئەت ساھەسىدە قىچىشىش بولىدۇ.
【داۋالاش】 3 گرام سىركىنى 36 گرام گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇننى ياغلاپ بەرسە پايدىلىق.
 12 گرام خەشخاش ئورۇقىنى لىمون سۈيىدە ئېزىپ، سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

3 گرام شورە قەلىمىنى 12 گرام ئاچچىق ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ، ياغلاپ بەرسە تەسىرى ياخشى بولىدۇ.
 ئاچچىق ئانار سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات قىلدۇرسا ياكى سەبىرنى 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 قىچىشىشقا پايدىلىق.

مەقئەت يېرىلىش

چوڭ تەرەت قىلغان ۋاقىتتا مەقئەت قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە كۆپىشىدۇ، شۇنىڭدەك كېسەللىك سەۋەبىگە خاس بولغان ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.
【داۋالاش】 گۈل خەيرىنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە ئولتۇرغۇ-زۇلسا ياكى ئۇنىڭ يېغىنى سېرىق موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، مەقئەت يېرىلىشقا پايدىلىق.
 بۇغا مۇڭگۈزى يېغىنى تاڭسا، مەقئەت يېرىلىشتىن بولغان ئاغرىققا پايدىلىق.

قوي ئۆتىنى سۈركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.
 سارغايىتىلغان زەمچە ياكى يۇيۇلغان شادىنەج 6 گرام ياكى قىزىلگۈل 12 گرام، بۇلارنى ئايرىم - ئايرىم ئېزىپ چېپىپ بەرسە، مەقئەت يېرىلىشنى بىر كۈندە يوق قىلىدۇ.
 خۇنسىياۋشاندىن 3 گرامنى ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلەتسە پايدىلىق.

قەشقەر ئۇيىسىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا، نارجىل يېغىنى موم بىلەن بىللە زىمات قىلسا ھەم كەترانى سۇدا ئېزىپ تاگسا ناھايىتى پايدىلىق.

ئاچچىق بادام يېغى، تۇخۇم سېرىقى، توخۇ يېغى، كاسنە ئۇسارىسى، مارجان شوخلا ئۇسارىسى قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سۈركەپ بەرسە، مەقئەت يېرىلىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، ئۆچكە يېغى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، ئۇلارنى 70 گرام بىنەپشە يېغىدا ئېرىتىپ، 12 گرام كاپۇر، 3 گرام توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئۇنىڭدا ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات تەييارلاپ ۋە ئىسسىتىپ، مەقئەتكە تاگسا، مەقئەت يېرىلىشقا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەقئەت چىقىپ قېلىش

دەسلەپتە تەرەت قىلغان ۋاقىتتا ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى مەقئەتتىن سىرتقا چىقىۋالىدۇ. رەڭگى قىزىل، پارقراق 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 چىقىۋالىدۇ. تەرەت قىلغاندا ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ.

【داۋالاش】 ئانار پوستىنى سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇر-غۇزسا، بالىلارنىڭ مەقئەت چىقىپ قېلىشىغا ناھايىتى پايدىلىق. ئاچچىق ئانار پوستىنى سوقۇپ، ئۇنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئولتۇرغۇزسا ناھايىتى پايدىلىق.

تۆمۈر كېيىكىنى 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 سەبىرنى ھەسەل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلدۇرغاندىن باشقا، يۇمشاق سوقۇپ، يارا بار ئورۇنغا سېپىپ بەرسە بولىدۇ. يۇيولغان تۇتىيانى يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، مەقئەت يارىسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىغىر ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ يەرلىك ئورۇنغا سېپىپ بەرسە پايدىلىق. ئاچچىق ئانارنى سىقىپ ھەسەلدە پىشۇرۇپ، ھەمەلچە قىلسا، مەقئەت يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

5 گرام گىل ئەرمىنىنى يۇمشاق سوقۇپ يېسە ھەم تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا ئارام بېرىدۇ. سۇزۇپنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا، تېز شىپا قىلىدۇ.

بۆرەك كېسەللىكلىرى

بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

سۈيۈڭۈكى رەڭلىك كېلىدۇ، بۆرەك ساھەسىنى باسقاندا ئىسسىق بىلىنىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ ھەم كېيىن بۆرەكتە ئورۇقلاش، زەئىپلىشىش بولىدۇ.

【داۋالاش】 8 گرام كاسنەنىڭ شىرسىنى چىقىرىپ، ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

تاۋۇز (خۇسۇسەن تەمى بەك تاتلىق بولمىغان) نىڭ سۈيىدىن 160 مىللىگرام ياكى تاۋۇز ئۇرۇقىدىن 12 گرامنىڭ شىرسىنى چىقىرىپ ئىچسە، بۆرەكنىڭ ئىسسىقلىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئىسپىغۇل لۇئابى، ئارپا ئېشى، بەھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، سېمىز ئوت شىرسى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرسى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 9 گرام، ئانار سۈيى، كاسنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرامدىن ئېلىپ، ھەر بىرىگە ئايرىم - ئايرىم شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنىڭ ئىسسىقلىقىنى يوقىتىدۇ.

كاسنە يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۈيىنى ئىچسە ياكى ئۇنىڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرسىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

تەرخەمەككە بۇغداي ئۇنى خېمىرى ياكى ئارپا ئۇنىنىڭ خېمىرىنى چاپلاپ، ئۇنى ئىچىپ بەرسە، بۆرەكنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىدۇ.

سىركەنچۈنلىنى سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرسى ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرسى بىلەن بىللە ناشىدا ئىچسە پايدىلىق.

بۆرەك مزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

سۈيىدۈكى 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 سۈيۈقلۈقنى تارقىتىدۇ ھەم بۆرەك مزاجىنى ياخشىلايدۇ. 4 گرام خولنجاننى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈىدۇ.

قارا شېكەردىن 24 گرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەككە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈىدۇ.

بۆرەك ساھەسىنى سۇزاپ يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە، بۆرەك ۋە دوۋىساقنىڭ سوغۇقتىن مزاجى بۇزۇلۇشىغا پايدىلىق.

7 گرام نارجىل يېغىنى ئىستېمال قىلسا ھەم ئۇنىڭ بىلەن بۆرەك ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە پايدىلىق. رەۋەن چىنىدىن 4 گرامنى ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ ئىسسىقلىق يەتكۈزۈىدۇ.

كۈنجۈت يېغى، ياڭاق يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، تاتلىق قۇستە يېغى، زاراڭزا يېغى، پىستە يېغى ۋە باشقا ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاپ بەرسە بۆرەكنى قىزىتىدۇ.

بۆرەك ئاجىزلىقى

بۆرەك مزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشتىن بۆرەك زەئىپلىشىش كېلىپ چىققان بولسا تومۇرى تېز، سۈيىدۈكى رەڭلىك، ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بو-لۇش، بۆرەك ساھەسىنى باسقاندا (تۇتقاندا) ئىسسىق بىلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر تېپىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغاندا ئۇنىڭ ئەكسىچە ئالامەتلەر تېپىلىدۇ. ئۇندىن باشقا بىمار ئولتۇرۇپ - قوپقاندا ياكى ئېگىلگەندە بەل

ئاغرىيدۇ، باھ زەئىپلىكنىڭ شىكايىتى بولىدۇ، سۈيدۈك ئاز كېلىدۇ ھەم سۈيدۈك ئۈستىدە كۆيۈك بولىدۇ، بەزىدە سۈيدۈكىدە تۇخۇم تېقىدەك سۈيۈقلۈك 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 شەرىتى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، 4 گرام ئىسپىغۇل كېپىكى سېپىپ ئىچسە، سەپرا خىلىتىدىن بولغان ياكى قاننىڭ ھارارىتىدىن بولغان ياكى پەقەت ئىسسىقلىق كەيپىياتىدىن بولغان بۆرەك ئاجزىلىقى (بۆرەك زەئىپلىشىش) غا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى 4 گرام ياكى ئوسۇڭ ئۇرۇقى شىرىسى 7 گرامنى سوغۇق سۇدا چىقىرىپ، ئۇنىڭدا 1 گرام كاپۇرنى ئېرىتىپ، 36 گرام سەندەل شەرىتى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، بۆرەك-نىڭ قىزىقلىقى سەۋەبىدىن بولغان بۆرەك ئاجزىلىقىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

نارجىل مېغىزى 24 گرام ياكى كۈنجۈت 36 گرامنى شېكەر بىلەن بىللە ھەر كۈنى ئەتىگەندە يېسە، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان بۆرەك ئاجزىلىقىغا پايدىلىق.

ئۈزۈم (قۇرۇق) 9 دانە، يەرلىك ئەنجۈر 2 دانىنىڭ قاينىتىلمىسىغا 1 گرام مەستىكى رۇمىنى ئېزىپ، سېپىپ، 24 گرام شەرىتى دىنار ئارىلاشتۇرۇپ، قوشۇپ ئىچكۈزسە بۆرەك زەئىپلىكىگە ناھايىتى پايدىلىق.

قۇستە يېغى، زاراڭزا يېغى ياكى پىستە يېغىدا 1 گرام ئاچچىق بادام مېغىزىنى ياكى 1 گرام پەرفىيۇننى ئېزىپ، بۆرەك ساھەسىگە چاپسا، بۆرەك زەئىپلىكىگە پايدىلىق ھەم مۇجەررەپ.

12 گرام ئاق سەندەلنى ئەرقى گۈلابتا سۈزۈپ، ئۇنىڭغا كاپۇر ئارىلاش-تۇرۇپ، بۆرەك ساھەسىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك

ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام تاباشىر ياكى 4 گرام زىخ ۋە ياكى 6 گرام گىل ئەرمىنىنى سوقۇپ، قوي سۈتىدە ئېرىتىپ (ئارىلاشتۇرۇپ) ئىچكۈزسە پايدىلىق. سىركىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۆرەك ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش

بۆرەك مىزاجى ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇش، كۆپ ھىجائى قىلىش ياكى كۆپ ئىستىراغ قىلىش سەۋەبىدىن بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىدۇ. سۈيدۈك مىقدارى كۆپ بولۇپ، رەڭگى ئاق بولىدۇ. بەل ئاغرىش، باھ زەمپىلىكى بولىدۇ. بەزىدە باش ئاغرىش، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلىشىش كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 پىستە مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، پىندىق مېغىزى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ياكى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بەرسە ئۈنۈمى ياخشى.

خەشخاش ئۇرۇقى ياكى تاتلىق قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ۋە ياكى چىگىت مېغىزى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، كالا سۈتى بىلەن بىللە ئىچسە، بۆرەكنى سەمىرىتىدۇ.

145 گرام تەرەنجىبىنى 500 گرام كالا سۈتىدە قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى ئىچكۈزسە، بۆرەككە ياغ پەيدا قىلىدۇ ھەم باھنى قۇۋۋەتلەپ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

58 گرام نىشاستەنى بادام يېغى ياكى نارجىل يېغىدا قورۇپ، سۈتتە قاينىتىپ، ناۋات قوشۇپ يېگۈزۈپ ياكى ئىلىتىلغان تۇخۇمنى (توخۇ تۇخۇمى) ھەر كۈنى ئاشىدا ئىچسە، بۆرەكنى سەمىرىتىدۇ.

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 جنسىي ئەزا، يوتنىڭ ئىچكى تەرىپىگە قەدەر تارقىلىدۇ، بىمار ئاغرىقتىن تاقەتسىزلىنىدۇ ھەم تېرىككەك بولۇپ قالىدۇ.

【داۋالاش】 ئەگەر بۆرەك سانجىقىنىڭ سەۋەبى ياللۇغلىنىش ياكى بۆرەكتە تاش مەۋجۇتلۇقىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ داۋالاش چارىلىرى ئۆز بايدا 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 (قايناق سۇ) دا چىقىرىپ، 24 گرام بۇزۇرى شەرىتى ياكى 24 گرام دىنار شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

بابۇنە گۈلى 60 گرام ياكى سۇزاپ يوپۇرمىقى 80 گرامنى سۇدا قاينىتىپ، بۇ قاينىتىلما بىلەن يۇيۇپ بەرسە ھەم ئۇنىڭ تېرىپلىرىنى 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، سانجىقىنى يوقىتىدۇ.

ماش ئۇنىغا 6 گرام ھىڭنى 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 سانجىقىنى يوقىتىپ، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆرەك ياللۇغى

ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك ياللۇغى

قويۇق قان سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا قىزىتما ۋە ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ. بۆرەك ساھەسىدە ئاغرىق، ئېغىرلىق ۋە قىزىرىش بولىدۇ، سۈيىدۈكمۇ قىزىل ھالەتتە كېلىدۇ. سەپرادىن بولغان ھالەتلەردە باش ئاغ-رىش ۋە ئۇيقۇسىزلىق ئېغىر بولىدۇ. بۆرەك ساھەسىدە ئېچىشىش ۋە قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ، ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ، تومۇرى تېز سالىدۇ، سۈيىدۈكى قىزىل ۋە سېرىققا مايىل بولىدۇ، يۈز، قاپاقلرى ئىششىيدۇ.

【داۋالاش】 ئالدى بىلەن ياللۇغ قايسى تەرەپتىكى بۆرەكتە بولسا، شۇ تەرەپتىكى باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ۋە سەۋەبچى خىلىتقا قارىتا تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، ئىسپىغۇل لۇئابى 12 گرام، تاتلىق بېھى ئۇرۇق-نىڭ لۇئابى 6 گرام، خەشخاش شىرىسى 7 گرام، چىلان شىرىسى 5 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى 7 گرام قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئەرقى شوخلا ياكى ئەرقى كاسنەدىن 180 گرامدا چىقىرىپ، 24 گرام خەشخاش شەرىتى ياكى 24 گرام بىنەپشە شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

سقىپ چىقىرىلغان كاسنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 80 گرام ياكى سقىپ چىقىرىلغان مارجان شوخلا كۆكنىڭ سۈيىدىن 80 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا يۇمغاقسۈت كۆكنىڭ سۈيى بىلەن 24 گرام بىنەپشە شەرىتى قوشۇپ، ئۇنىڭغا 50 گرام ئوغرىتىكەن تالقىنىنى سېپىپ ئىچكۈز-سە، ناھايىتى ياخشى نەتىجە 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، ئىككىلىملىك ھەر بىرى 12 گرامدىن، ھەممىسىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ھەم ئىسسىق سۇ قوشۇپ، كېسەل كىشىنى ۋاننا قىلدۇرۇش لازىم. يەنى، كېسەل كىشى بېلىگىچە سۇغا چىلاپ ئولتۇرغۇزۇلدۇ. بۇ بۆرەكنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر ياللۇغغا پايدىلىق.

گۈل بىنەپشە، ئاق لەيلىگۈلى، ئىككىلىملىك، مارجان شوخلا (قۇرۇق) ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئارپا ئۇنى 12 گرام، بۇلارنى مارجان شوخلا كۆككىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، ئىسسىقراق ھالەتتە زىيات قىلسا ئۈنۈمى ياخشى.

سوغۇقتىن بولغان بۆرەك ياللۇغى

بۆرەك ساھەسىدە ئاغرىق يەڭگىل بولىدۇ، تومۇرى ئاجىز سوقىدۇ، چوڭ - كىچىك تەرەت ئاققا مايىل بولىدۇ، بۆرەك ساھەسىنى تۇتۇپ كۆرگەندە سوغۇق بىلىنىدۇ، كۆپىنچە بۇ كېسەل يەڭگىل دەرىجىدە باشلىنىپ، ئاستا - ئاستا كۈچىيىپ تەرەققىي قىلىدۇ.

【داۋالاش】 رەۋەنچىنى 4 گرام ياكى كەرەپشە ئۇرۇقى 6 گرام ۋە ياكى قۇستە شېرىن 4 گرامنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 36 گرام ھەسەللىك گۈلئەنت 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، سېرىقچىچەك ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقىدىن 36 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم - ئايرىم بەدىيان يوپۇرمتىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، ئىسسىتىپ بۆرەك ساھەسىگە تاڭسا، ياللۇغنى قايتۇرۇشتا ناھايىتى پايدىلىق.

ئىككىلىملىك 120 گرام، كۆك سېرىقچىچەك يوپۇرمتى 10 گرام، كۆك

ئۈزۈم يوپۇرمىقى 12 گرام ياكى سۇزاپ يوپۇرمىقى 120 گرامنى سۇدا قاينىتىپ، قۇستە يېغى ياكى بابۇنە يېغىنى بۇ قايناتمىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بىمارنى ئولتۇرغۇزسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ، قۇستە يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى.

بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، بادىرەنجى بۇيا، بىنەپشە، نېلۈ-پەر، ھەر بىرى 12 گرامدىن، سانا 12 گرام، بىخ سۇس 14 گرام، ئاق تۇرپۇت 7 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 36 گرام، چىلان، سەرپىستان ھەر بىرى 5 دانىدىن، ئەنجۈر قېقى 10 دانە، بۇ دورىلارنى 1.5 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، يېرىم كىلوگرام قالغاندا 50 گرام فونۇس خىيارشەنبەر، 70 گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىچكۈزسە، بۆرەكنىڭ سوغۇق-تىن بولغان (سوزۇلما) ياللۇغغا ناھايىتى پايدىلىق.

قېتىشىش خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى

بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق زىيادە بولىدۇ، ئاغرىق كەم بولىدۇ، سۈيىدۈ-كى سۈيۈك كېلىدۇ، بىمار ئىگىلىپ قالىدۇ، ماڭالمايدۇ.

【داۋالاش】 7 گرام زىغىر ئۇرۇقىنى 180 گرام ئەرقى گاۋزىباندا قاينىتىپ ياكى دەملەپ، 24 گرام بىنەپشە شەرىبىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق. يەرلىك ئەنجۈر 2 دانە، ھەمىشباھار ئۇرۇقى 7 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 9 گرامنى سۇدا قاينىتىپ، بىنەپشە شەرىبىتى قوشۇپ ئىچسە ناھايىتى پايدىلىق.

7 گرام يەرلىك ئەفتمۇنى خالتىغا چىگىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچكۈزسە ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

مۇقەل 12 گرام ياكى ئۇدخام 12 گرامنى موم يېغىدا ئېزىپ، بۆرەك ئۇدۇلغا چاپسا ناھايىتى پايدىلىق.

12 گرام شۇمىشا ئۇرۇقىنى قۇستە يېغىدا ئېزىپ تاڭسا، ياللۇغنى قايتۇرۇپ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېرىقچىچەك يېغىنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدا پاختا ياكى بۇلۇت-

نى ھۆل 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 ئىچكۈزۈپ، ئاندىن كېيىن 80 گرام مائۇلجەبەنگە 36 گرام سىركەنجىۋىل قوشۇپ بىر مەزگىل ئىچكۈزۈپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى ھەر بىرى 12 گرامدىن، سېرىقچىچەك، بابۇنە، ئاق لەيلى ھەر بىرى 14 گرامدىن، مۇقەل، ئۇشەق، ھەر بىرى 11 گرامدىن، مۇقەل بىلەن ئۇشەقنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ، بۆرەك ئۇدۇلغا زىيات قىلىپ ھەم ئىسسىتىپ رەخت بىلەن بۆرەك ساھەسىگە تاڭسا ئۈنۈمى ياخشى.

بۆرەكتىكى باشقا كېسەللىكلەر

بۆرەك يارىسى

بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق ھەم ئاغرىش بولىدۇ، سۈيۈدۈكىدە قان يىرىك ھەم باشقا تەركىبلەر بولىدۇ، سۈيۈدۈكى سېسىق پۇرايدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ.

【داۋالاش】 12 گرام قوغۇن ئۇرۇقنىڭ شىرسىنى چىقىرىپ، ئىچىپ بەرسە، بۆرەكنىڭ ئىسسىقتىن بولغان زەخمىسى (يارىسى) دىكى ئېچىش ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

3 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقنىڭ شىرسىنى ئىستېمال قىلسا، ئۈنۈمى ياخشى.

24 گرام گۈل يېغىنى ئىسپىغۇل لۇئابى ياكى بېھى ئۇرۇقنىڭ لۇئابى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا ياكى سىرتتىن يەرلىك

ئورۇننى ھۆل قىلىپ تۇرسا، بۆرەكنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يارىسى ۋە ئېچىشىغا ناھايىتى پايدىلىق.

خەشخاش ئۇرۇقى 6 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرام، تاۋۇز سۈيى بىلەن قاپاق سۈيىنى 120 گرامدىن ئېلىپ، ئايرىم - ئايرىم بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

5 گرام گىل مەختۇم، 7 گرام گىل ئەرمىنى، 3 گرام خۇنسىياۋشان، 0.24 گرام پەرفىيون 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 سۈيى بىلەن ھەسەل سۈيى (مائۇلھەسەل) نى ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

10 گرام زىغىر ئۇرۇقىنى ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. رەۋەن چىنى 4 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 6 گرام، بىخ سۇسى 6 گرام، بۇلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئىستېمال قىلسا ياخشى تەسىر قىلىدۇ. پىرسىياۋشاننى مائۇل ھەسەل بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق. توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى يالغۇز ھالدا ياكى تۇخۇم ئېقى بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق ئىسسىتپ ئىچىپ بەرسە شىپالىق. مارجان شوخلىنى پىشۇرۇپ يېسە ياكى ئۇنىڭغا ئازراق گۈلاب قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئىزخىر يىلتىزى، بىخ سۇسى، ماش قاتارلىقلاردىن 12 گرامدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا 7 گرام قورۇلغان خەشخاش ئۇرۇقى تالقىنىنى قوشۇپ يېگۈزۈلسە، 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 سۈيى بىلەن بىللە ئىچكۈزۈلسە، بۆرەك يارىسىدىكى يىرىڭنى تازىلايدۇ.

قەنت سېيىش كېسىلى

بىماردا كۆپ ئىچىش، كۆپ سېيىش، كۆپ يېيىش ۋە ئورۇقلاش ئەھۋالى بولىدۇ.

【داۋالاش】 5 گرام گىل مەختۇمنى بېھى ئورۇقنىڭ لۇئابى بىلەن بىللە ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

12 گرام چىگىت مېغىزنى كەچتە قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە شىرىسىنى سىقىپ ئېلىپ، 50 گرام بۇزۇرى شەرىتى 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 ئۇسۇزلۇقنى 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 ئورۇقى لۇئابى، ئانار سۈيى، ئەينۇلا شىرىسى-

نى بەرسە پايدىلىق.

سەندەل، ئانار گۈلى ۋە ئاققايىنى قاينىتىپ، ئابزەن قىلسا پايدىلىق.

60 گرام قاپاق سۈيىگە 60 گرام چۈچۈمەل ئانار سۈيى ياكى 60

گرام قېتىق سۈيى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى.

بۆرەك ۋە سۈيىدۈك يولىغا تاش چۈشۈش

قورساق ئېسىلىش، تاماق يېگەندىن كېيىن كۆپۈشۈش، كېكىرىش،

باش ئاغرىش، موسكۇللىرى يىغىلىپ قىلىش، بىئارام بولۇش قاتارلىقلار

بولىدۇ. ئۇندىن باشقا، بەلدە ئاغرىش بولىدۇ، بىمار ماڭالمىدۇ، سۈيىدۈكى

ئارقىمۇ ئارقا كېلىدۇ. سىيىپ بولغاندىن كېيىن ياكى سىيگەن ۋاقىتتا بۆرەك

ۋە سۈيىدۈك يولىدا قىزىللىق ۋە غىدىقلىنىش سېزىمى بولىدۇ. سۈيىدۈكى

قويۇق بولىدۇ، قەيەرگە سېيسە شۇ يەر ئاقىرىپ قالىدۇ.
【داۋالاش】 4 گرام غارىقۇنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزسە، بۆرەكتىكى
قۇمىسمان تاشلارنى چىقىرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىرە بىلەن ئۇد سەلبىنى يېسە، بۆرەكتىكى تاش ۋە قۇمنى چىقىرىدۇ.
كەرەپشنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزسا، ناھايىتى
پايدىلىق.
تۇرۇپنى دائىم يەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆرەك تېشى

بەل ساھەسىدە يەڭگىل ئاغرىق بولىدۇ. بەزىدە ئاغرىق ئۇرۇقدان،
يۆتا قىسمى ھەم جىنسى ئەزانىڭ بېشىغىچە تارقىلىدۇ. يۈگۈرگەندە، سەك-
رىگەندە ھەم باشقا ھەرىكەت قىلغاندا ئاغرىق كۈچىيىدۇ. سۈيىدۈكتىن ئاز
مقداردا قان چىقىدۇ، سىيىپ بولغاندىن كېيىن، يەنە سۈيىدۈك قىستايدۇ،
بەزىدە سۈيىدۈكتىن يىرىك چىقىدۇ، ئەگەر سۈيىدۈكنى مىكروسكوپتا قاراپ
تەكشۈرگەندە سۈيىدۈك تەركىبىدە بۆرەك توقۇلمىلىرى، قان - يىرىك ھەم
باشقا ماددىلار تېپىلىدۇ، بەزىدە تاشنىڭ قوزغىلىپ غىدىقلىشىدىن بىماردا
قۇسۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بىمارنىڭ ئومۇمىي سالامەتلىكى بۇزۇلۇپ ئا-
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 - پارچە قىلىپ چۈشۈرىدۇ.
ھەلىيۇن ئۇرۇقىدىن 4 گرامنى سوقۇپ، ئازراق بىلسان يېغى ۋە ھەسەل بىلەن
ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

ئارىپبەدىياننى قاينىتىپ، قاينىتىلما تەييارلاپ ئىچسە، بۆرەك تېشىنى پارچىلاپ
چىقىرىدۇ.

تۇرۇپ ئۇرۇقنى سوقۇپ، 3 گرامدىن كاپ ئەتسە ياكى قاينىتىپ ئىچسە پايدىلىق.

چەلەك ئۇرۇقى بىلەن چەلەك بويۇرمىقىنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.
تۇرۇپ يىلتىزنى كۆكى بىلەن بىللە سوقۇپ، سىقىپ، سۈيىدىن ھەر كۈنى ئەتكەندە 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 - ئايرىم قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك تېشىنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

ئوغرىتىكەننى قۇرۇتۇپ، ئېزىپ، 6 گرامنى مۇناسىپ دورىلارنىڭ شىرسى بىلەن بىللە ئىچسە تاشنى پارچىلايدۇ.
چۈجە چىقىپ بولغان توخۇ تۇخۇمنىڭ شاكىلىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلنى يېسە، ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

خوراز ۋە مىكياڭنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنى پاكىزلاپ ئۇنى كۆيدۈرۈپ، كۈلنى ئىستېمال قىلدۇرسا ناھايىتى شىپالىق.

بىر دانە تۇرۇپنى ئويۇپ تۆشۈك ئېچىپ، چامغۇر ئۇرۇقىنى سېلىپ، توشقۇزۇپ، ئېغىزىنى خېمىر چاپلاپ ئېتىپ، قىزىق تونۇرغا قويۇپ، پىشقاندا ئېلىپ، تۇرۇپنىڭ ئىچىدىكى ئۇرۇقلارنى ئېلىۋېتىپ، تۇرۇپتىن 2 گرامدىن ئۈچ كۈنگىچە بەرسە، كېسەل تېزلا ساقىيىپ ئەسلىگە كېلىدۇ.

7 گرام پىلىپنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى يەتتە ھەسسەگە ئايرىپ بۆلۈپ، ئاندىن مۇناسىپ سۈيۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بىلەن بىللە يەتتە كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

توشقان گۆشىنى قىزىل نوقۇت سۈيىدە پىشۇرۇپ يېسە، تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرۈشتە ئۈنۈمى ياخشى.

دوۋساق كېسەللىكلىرى

دوۋساق ئاجزلىشىش

دوۋساق ئاجزلاپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن بىمار سۈيدۈكنى توختىتالمايدۇ ھەم كۈچەپ سىيەلمەيدۇ. دەسلەپتە كەينى - كەينىدىن كېلىدۇ. يەنى بىر ياكى ئىككى سائەتتە سۈيدۈك كېلىدۇ. كېيىن بىر ئاز ۋاقىتتىن كېيىن دوۋسۇن سۈيدۈككە تولغانلىقتىن چوڭىيدۇ ھەم سۈيدۈك تېمىپ تۇرىدۇ، پۇت ئىششىيدۇ.

【داۋالاش】 6 گرام ھەلىيۇن بىلەن 9 گرام ئاسارۇننى ئىستېمال قىلسا، دوۋساقنى كۈچەيتىدۇ.

9 گرام سەئىدىنى ئىستېمال قىلسىمۇ، دوۋساقنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قەنبىلىنى بىمار كۆتۈرەلمىگۈدەك ھالدا يېگۈزسە ياكى 18 دانە ئۇرۇق - سىز ئۈزۈمنى يېگۈزسە، يۇقىرىقىغا ئوخشاش پايدا قىلىدۇ. 3 دانە ئەنجۈر قېقىنى 9 گرام ياڭاق بىلەن بىللە يېسە، دوۋساقنى كۈچلەندۈرىدۇ.

دوۋساق ئاغرىقى

دوۋساق ساھەسىدىن ئاغرىق باشلىنىدۇ، بىمار بۇ خىل ئاغرىقتىن ناھايىتى پەرىشان بولىدۇ.

【داۋالاش】 پاقىيوپۇرمىقنىڭ يىلتىزى ھەم يوپۇرمىقىدىن 9 گرامنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم 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 ئۇنىڭ يىلتىزى ھەم ئۇرۇقىنى 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 ھەمىشباھار قاينىتىلمىسى بىلەن بىللە ئىچسە ياكى دوۋساق ساھەسىگە زىمات قىلسا تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

كالىنىڭ يېڭى سۈتىگە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ھۆقنە قىلدۇرسا، دوۋساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەرخەمەك ئۇرۇقى 6 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇت 12 گرام، سېمىزئوت يوپۇرماقنىڭ سىقىلغان سۈيى 60 گرام، ھەر بىرىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا زىمات قىلسا ھەم ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

چىلان 17 دانە، كاكىنەچ 6 گرام، لوكى مەغسۇل 2 گرام، بۇلارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە پايدىلىق. 6 گرام بەدىيان بىلەن 3 گرام سۇمبۇل رۇمىلارنىڭ شىرىسى يەنى تەمىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان دوۋساق ئاغرىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام ھەببۇلپارنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، قوبۇق يەل ۋە سۇددە (توسۇلۇش) دىن بولغان دوۋساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 گرام ھىڭ ئۇرۇقىنى بىخ سۇس قاينىتىلمىسى بىلەن بىللە ئىچسە، يۇقىرىقىدەك تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى قاينىتىپ ئىچسە ياكى ئۇنى يېسە دوۋساق ئاغرىقىدىكى 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، دەسلەپتە كەينى - كەينىدىن سۈيدۈك قىستايدۇ، كېيىن سۈيدۈك توختاپ - توختاپ كېلىدۇ، بۇ ۋاقىتتا دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈپ سەۋەبىنى ئېنىقلىشى لازىم.

【داۋالاش】 قۇرۇق سۇزايىنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ يېسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇمبۇل ھىندى بىلەن سۇمبۇل رۇمىنى تالقان قىلىپ ياكى قاينىتىپ بەرسە سۇيدۇكنى راۋان قىلىدۇ.

بادام يېغىغا خاس ھەسەل ياكى ھەسەل سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچكۈزسە سۇيدۇك ھەيدەيدۇ.

سامساق يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭدا بىمارنى ئولتۇرغۇزسا، پىياز-نى خام پىتى ياكى قورۇپ سارغىيتىپ ياكى ماش بىلەن تاتلىق قىلىپ يېسە، سۇيدۇك ھەيدەيدۇ.

تەرخەمەك ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىردى-سىنى چىقىرىپ ئىچسە، سۇيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

سۇيدۇك تامچىلاپ ۋە ئېچىشتۇرۇپ كېلىش

بىماردا كەينى - كەينىدىن سىيىش زۆرۈرىتى بولىدۇ. لېكىن بىر تامچە سىيگەندىن باشقا سۇيدۇك چىقمايدۇ. بەزىدە سۇيدۇك كۆيۈشۈپ ئېچىشىپ كېلىدۇ. سۇيدۇك قىزىل ياكى سېرىققا مايىل ھالەتتە كۆيۈشۈپ كېلىدۇ، لېكىن ئۇنىڭدا يىرىڭ 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 شىرسى 6 گرام، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرسى 6 گرام، ئوغرىتىكەن شىرسى 6 گرام ياكى كاكىنەچ شىرسى 6 گرامغا 12 گرام ئاق ناۋاتنى قوشۇپ، ئېزىتىپ ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

12 گرام يېشىل قومۇش يوپۇرمىقىنى سۇدا ئېزىپ، 0.24 گرام ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

24 گرام ياسمەن گۈلى يوپۇرمىقىنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە شىرسىنى چىقىرىپ، 24 گرام ئاق ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈز-

سە، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۈك تۇتالماسلىق

بۇ خىلمۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى بولۇپ، مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس، بۇ كېسەلدە سۈيدۈك ئىختىيارىي چىقىپ كېتىدۇ.

【داۋالاش】 تاۋۇز پوستىدىن 10 گرامنى قۇرۇتۇپ ھەم يۇمشاق ئېزىپ دوۋسۇن ساھەسىگە چاپسا، سۈيدۈك تۇتالماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇماقنى يۇمشاق ئېزىپ، زەكەر تۈۋىدىن دوۋساق ساھەسى ۋە كىندىكىچە تاڭسا، سۈيدۈك تۇتالماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىغىر، كەرەپشە ئۇرۇقى تالقىنى ياكى سۈمبۈل رۇمىنىڭ تالقىنىنى يېگۈزسە ياكى ئۇنى دوۋسۇن ساھەسىگە تاڭسا، ئۇخلىغان ۋاقىتتىكى سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى توختىتىدۇ.

ئۆچكىنىڭ ئۇرۇقىدىننى قورۇپ يېگۈزۈپ، جويۇرنى سوقۇپ، دوۋسۇن ساھەسىگە زىمات قىلسا پايدىلىق.

توخۇنىڭ تاجىسىنى قورۇپ يېسە، سۈيدۈك 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 قويدۇ. **【داۋالاش】** بىمارغا توشقان گۆشنى پىشۇرۇپ داۋاملىق يېگۈزسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەمچە بىلەن گۈڭگۈرت ئارىلاشتۇرۇلغان سۇدا كېسەلنى ئولتۇرغۇزسا پايدىلىق.

توخۇ تاشلىقى پوستىنى يۇيۇپ، قورۇپ سارغايىتىپ، ئاندىن تالقان

- قىلىپ، ئۇنىڭدىن 0.48 گرام ئەتراپىدا يېسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
- 14 گرام جۈپتى بەللۈت تالقىنىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىمارغا يالاشقا بېرىلسە ناھايىتى پايدىلىق.
- 5 گرام قارا زىرنى تۈز ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق يەپ بەرسە پايدىلىق.
- 4 گرام خولىنجان تالقىنىنى سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
- 3 گرام سۈمبۈل رۇمىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ياكى دوۋسۇن ساھەسىگە تاڭسا ئۈنۈمى ياخشى.

قان سېيش

- بەزىدە سۈيدۈككە قان ئارىلىشىپ كېلىدۇ، بەزىدە سۈيدۈكتىن ئىلگىرى ياكى كېيىن قان كېلىدۇ ۋە بەزىدە سۈيدۈك ئورنىغا خاس قان كېلىدۇ. **【داۋالاش】** تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغزنىڭ شىرسىنى چىقىرىپ، ئىچىپ كۈزسە 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، مئەسائىلە بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە، قان سېيشنى توختىتىدۇ.
- 6 گرام كاكنەجنى قاينىتىپ، بىر ھەپتىگىچە ئىستېمال قىلسا، ئۈنۈمى ياخشى.

- توخۇ تۇخۇمىنى خام پېتى ئىچسىمۇ بولىدۇ.
- 7 گرام گىل ئەرمىنى، 7 گرام نىشاستە، 1 گرام كەھرۇزا، يېرىم گرام شادىنچ، 4 گرام سەمغى ئەرمى، 3 گرام خۇنسىياۋشان، 4 گرام ئانارگۈلى، 1 گرام زەمچە، 3 گرام ئاقاقىيا ۋە 0.36 گرام كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم يېسە، ياخشى ئۈنۈم 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 ياللۇغى

دوۋساق ساھەسىدە ئېغىرلىق ھەم يېقىمسىزلىق بولىدۇ، سۈيدۈك قېنىق رەڭدە، سېسىق پۇراقلىق بولۇپ، كەينى - كەينىدىن ئاز - ئازدىن كېلىدۇ، دوۋسۇن ساھەسىدە ئاغرىق بولىدۇ، سۈيدۈككە يېرىك ئارىلاشقان بولىدۇ، بەزىدە ئاغرىق ئۇرۇقدان ھەم يوتا قىسمىغىچە تارقىيدۇ، 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 ھورلاندىرسا پايدىلىق. ھەمشىباھارنى قاينىتىپ ئابزەن قىلدۇرسا ھەم يۈيۈندۈرۈپ بەرسە پايدىلىق.

سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن 60 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا كاسىنە سۈيى قوشۇپ ئىچسە ياكى زىمات قىلسا، ئىسسىق-تىن بولغان دوۋساق ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. 6 گرام ھۆل زۇپانى قاينىتىپ ئىچسە، دوۋساقنىڭ سوغۇقتىن بولغان ياللۇغىغا پايدىلىق.

7 گرام پىرسىياۋشاننى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 36 گرام مېغىزى فۇنۇس خىيارشەنبەر قوشۇپ ھەم بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ. بابۇنە، ئىكلىملىك، ئاق لەيلىنى ئايرىم - ئايرىم قاينىتىپ، ئابزەن قىلدۇرسا، سوغۇقتىن بولغان ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ.

ئەرلەر كېسەللىكلىرى

باھ ئاجىزلىقى

جىنسىي ئەزا بوشىشىپ كېتىپ، جىنسىي قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشقا ئىنتىلىش بولمايدۇ.

【داۋالاش】 رۇم بەدىيان 12 گرام، لاجىندانە 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 قاراشبەكەر ياكى ھەسەل قوشۇپ يەپ بەرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ياۋا پىيازنى زەنبىق يېغىدا قاينىتىپ، ئاندىن يېغىنى ئايرىپ ئېلىپ، بىمارنى يانتۇزۇپ پۈت - پاچاقلىرىنى ئوۋۇلاپ، ياغلاپ بەرسە (بۇ چاغدا بىمار يەرگە دەسسەمەسلىكى لازىم) ھەمدە بۇ ئۇسۇلنى يەتتە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 گرام زەنجىۋىلىنى ئېزىپ تالقانلاپ، كالا سۈتى بىلەن بىللە ناشتدا ئىچىپ بەرسە باھنى قوزغايدۇ.

6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقىنى ئاق شېكەر بىلەن ئېزىپ، تالقانلاپ، مەسكە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ كۈنگىچە يېسە پايدىلىق.

بۆرە ئەرمىنى بىلەن ھىڭنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زەكەرگە سۈركەپ بەرسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ياڭاق مېغىزىنى دائىم يەپ تۇرسا، بولۇپمۇ كۆك ياڭاق مېغىزىنى ئاق شېكەر بىلەن يېسە ھەمدە ياڭاق مېغىزى يېغىنى ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

مۇۋاپىق مىقداردا توخۇ تۇخۇمى بىلەن سېرىقماينى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

4 گرام خولنجاننى تالقانلاپ، 1 كىلوگرام كالا سۈتىدە قاينىتىپ، ئەتىگەندە ئىچىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

كەكلىكنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلسا، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.
3 گرام سۆڭەك مىسىرنى تالقانلاپ سۈت بىلەن يەپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

1 گرام كۈندۈرنى تالقانلاپ، ئىلتىلغان تۇخۇم بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

6 گرام ھىڭ ئۇرۇقىنى كالا سۈتى بىلەن ئىچىپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

قىچا ئۇرۇقىنى ئازراق نەمدەپ، ئاندىن سايدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، تاسقاپ، تەڭ مىقداردىكى يۇمشاق سوقۇلغان ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 6 گرامدىن يەپ بەرسە تەسىرى ياخشى.

قۇشقاچ مېڭىسىنى ياسمەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زەكەرگە ھەمدە پۇت - پاچاققا سۈركەپ بەرسە، قۇۋۋەت پەيدا قىلىدۇ.
مۇمىيانى نەغەزگۈلنىڭ يېغىدا ئېرىتىپ، زەكەرگە سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

توخۇ شورپىسى بىلەن توخۇنىڭ مېڭىسىنى يەپ بەرسە پايدىلىق.
7 گرام چامغۇر ئۇرۇقىنى چامغۇرنىڭ ئۆزى بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

كالا سۈتى بىلەن ئاق شېكەرنى قوشۇپ قاينىتىپ ئىچسە، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

3 گرام ئورداننى تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىلچىنى قىچا بىلەن بىللە قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، باھنى قۇۋۋەت-

لەيدۇ. تۆدەرنى سوقۇپ، تالقانلاپ، يۇمشاق سوقۇلغان ئاق شېكەر بىلەن بىللە 10 گرام ئەتراپىدا يەپ بەرسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. ئەنجۈرنى ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى بىلەن يەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

سۆرۈنجان، مۇقەل، پىننە قاتارلىقلارنى 2 گرامدىن ئېلىپ ئايرىم - ئايرىم ھالدا قاينىتىپ ياكى تالقانلاپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

1 گرام تېشىلگەن مەرۋايىتىنى 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 سارغايىتىلغان سامساق، كەپتەر باجكسىنىڭ گۆشى، ياش توخۇ گۆشى، سېمىز پاختەك گۆشى، ئۆردەك گۆشى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئىستېمال قىلسا، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

مەنى ئېقىپ كېتىش

بۇ كېسەلدە مەنى جىنسى مۇناسىۋەت قىلمىسىمۇ ئوخشاش ئۆزلۈ- كىدىن مېڭىپ كېتىدۇ.

【داۋالاش】 ئوغرىتىكەننى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، ئۇنىڭدىن 12 گرامغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، ئۆچكە سۈتى بىلەن بىللە ئىچكۈزۈلىدۇ. قىچا ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئازراق نوقۇت قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

5 گرام ئىسپىغۇل پوستىنى كالا سۈتى بىلەن بىللە ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاش ۋاقتىدا يېگۈزۈلىدۇ.

تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنى قورۇپ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، مېغىزىنى سو- قۇپ قورۇپ، پوستى ئاقلىنغان ماش ۋە ئاق شېكەر قوشۇپ تالقان تەييار-

لاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۆچكە ياكى قوي سۈتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. 9 گرام پاقىيويۇرمىقى ئۇرۇقىغا كالا سۈتى قوشۇپ، بىر قانچە كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مەنىي تېز كېتىپ قېلىش

جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ ئالدىدا ياكى سېرىق كىتاب - رەسىم - لەرنى كۆرگەندە، جىددىيلىشىپ ھاياجانلانغاندا مەنىي تېز مېڭىپ كېتىدۇ، جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ شىكايىتى بولىدۇ.

【داۋالاش】 3 گرام تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ، تالقان ياكى كۇمىلاچ تەييارلاپ ئەتىگەندە بېرىلىدۇ. قىزىل بەھمەن، سۆتلەب مىسىرى، مەۋسەل سەفەد، ئىسپىغۇل قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ يېگۈزسە، مەنىي تېز كېتىپ قېلىش ۋە جەريانى مەنىيگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆپ ئېھتىلام بولۇش

ھەر 3 - 2 كېچىدە بىر قېتىم ياكى ھەر كۈنى كېچىدە كېسەل ئېغىر بولغانلاردا بىر كېچىدە 3 - 2 قېتىم، ھەتتا بەزىدە كۈندۈزى ئۇخلىغان ۋاقىتتىمۇ مەنىي مېڭىپ كېتىدۇ.

【داۋالاش】 قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىلەن ئاق شېكەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، تالقان تەييارلاپ، 7 گرامدىن ھەر كۈنى يېگۈزسە پايدىلىق. مەۋسەل سەفەدنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭغا شېكەر قوشۇپ، سوقۇپ، تالقانلاپ ھەر كۈنى يېگۈزسە، جەريانى مەنىي ۋە ئېھتىلام ئۈچۈن پايدىلىق ھەم باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

خورما ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تەڭ مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ بېسە پايدىلىق.

قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى تالقانلاپ، تەڭ مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ

يېگۈزسە، شەھۋانىي تۇيغۇ سېزىمى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ئېھتىلام بولۇشقا پايدىلىق.

قولدا ئىشقاپ لەززە تلىنىش

بۇنىڭدا بىمار يالغۇز قالغاندا ياكى ئۇخلانغاندا قول بىلەن ياكى باشقا ئۇسۇللار ئارقىلىق كۈندۈز ياكى كېچىدە بىر ياكى بىر قانچە قېتىم مەنىي ماڭغۇزىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مەنىنىڭ كۆپ يوقىلىشى سەۋەبىدىن بارلىق ئەزا ھەم قوۋۋەتلەر ئاجىزلايدۇ. سۈيدۈك كەينى - كەينىدىن كۆيۈشۈپ كېلىدۇ. جىنسىي ئەزا (زەكەر) نىڭ تۈۋى 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 - پۇتلىرى سوغۇق بولىدۇ، كۆزنىڭ ئاستىغا قارا ھالقا چۈشىدۇ، كۆرۈش كۈچى كۈندىن - كۈنگە ئاجىزلايدۇ، ئىشتىھا تۈتۈلىدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، ئەستە ساقلاش قوۋۋىتى ھەم ئەقلىي قابىلىيىتى ئاجىزلايدۇ، باش ئاغرىيدۇ ھەم باش قېيىش بولىدۇ.

【داۋالاش】 ئەگەر كىچىك بالىلاردا بۇ ئادەت يېڭىدىن باشلانغان بولسا، نەسەت قىلىپ توسۇش، باشقا كېسەللىكلەر بولسا، ئۇلارنىڭ مۇناسىپ چارىسىنى قىلىش لازىم.

ياشلاردا بۇ قەبىھ ئادەت باشلانغان بولسا، ھەممىدىن ئاۋۋال نەسەت قىلىپ چۈشەندۈرۈش ئارقىلىق، بۇ ئەسكى ئادەتنى تاشلاشتۇرۇش 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 سۈس-لاشتۇرىدىغان بىر قىسىم دورىلارنى بېرىپ، ئۇلاردىكى شەھۋانىي ھېسىنى 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 كۆكنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا، ناھايىتى پايدىلىق. چەلەڭنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ ئۇرۇقدانغا تاڭسا ناھايىتى پايدىلىق.

بەزرۇلبەنجىنى ھاراققا چىلاپ زىمات قىلسا، ئۇرۇقداننىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەبۇلئاس ئۇرۇقى ياكى يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ياكى سۇغا 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 كاسىنە سۈيى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە پايدىلىق.

6 گرام ئاق لەيلىگۈلىنى قاينىتىپ ئىچسە، ھورلاندىرۇسا ھەم ئۇنىڭ تىرىپىلىرىنى ئۇرۇقدانغا تاڭسا تەسىرى ياخشى.

ئۆشەنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ، پىسىپىنى ئۇرۇقدانغا تېڭىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان ئۇرۇقدان ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەنبىق يېغىنى تاناسىل ئەزاغا تېمىتىپ بەرسە، ئۇرۇقدان ياللۇغغا ناھايىتى پايدىلىق.

پىننە يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىلەن يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، ئۇرۇقداننىڭ ياللۇغىنى قايتۇرۇپ قاتتىقلىشىشنى يۈمىشىتىدۇ. سۇزاپ يوپۇرمىقىنى يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، سوغۇقتىن بولغان ئۇرۇق-دان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەيتۇن يېغى بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇرۇقدانغا تاڭسا، ئۇ-رۇقداننىڭ سوغۇقتىن بولغان ياللۇغىنى ناھايىتى تېز قايتۇرىدۇ.

3 گرام سېرىق سەبىرنى ئىچكۈزسە ياكى سۇدا ئېرىتىپ سىرتتىن ئىشلەتسە پايدىلىق.

كۈنجۈتنى سۇدا ئېرىپ، ئىلمان ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زېرنى سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە پايدىلىق.

گىل ئەرمىنىنى قەشقەر ئۇپىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياكى كۆك يۇمىغاقسۈت سۈيىدە ئازراق ئەپيۈننى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئورۇقدانغا تاڭسا، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

3 گرام بېھى ئۇرۇقى، 5 گرام مارجان شوخلا، 5 گرام ئوسۇڭ ئۇرۇقى، 5 دانە چىلان، 11 دانە سەرىستان قاتارلىق دورىلارنى سۇغا چىلاپ ياكى قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، سوۋۇتۇپ، ئۇنىڭغا 24 گرام نېلۇپەر شەرىپتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئۇرۇقدان ياللۇغى ۋە ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەكەر ياللۇغى ۋە يارىسى

زەكەردە ياللۇغلىنىش، ئىششىش ئەھۋالى بولىدۇ ھەم قايسى خىلىتتىن بولغان بولسا شۇنىڭغا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 سەبىرنى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ جىنسىي ئەزاغا سۈركەپ بەرسە ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

سەبىرنى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەسە، زەكەر يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېرىقچىچەك ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ، يەرلىك ئورۇنغا (جىنسىي ئەزاغا) سەپسە، يارنى ساقايتىدۇ. كالنىڭ ئۆتىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، تاناسىل ئەزاسىنىڭ ئاغرىقى ۋە يارىسىغا مەنبەئەت 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 ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ.

بەزى رۇبەنجىنى 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 ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

سۆز نەك

بۇ بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەل بولۇپ، سۈيدۈك يولىدا ياللۇغلىنىش (ئىششىش) بولۇپ، سۈيدۈك يولىدا ئېچىشىش، كۆيۈشۈش بولىدۇ. سۈيدۈك ئېچىشىپ ئاغرىتىپ كېلىدۇ، سۈيدۈكتىن يىرىك كېلىدۇ، جىنسىي ئەزاغا ئىشتان تېڭىپ كەتسە ئاغرىپ كېتىدۇ. بەزىدە سۈيدۈك يولى ئېغىر (ئۆتكۈر) دەرىجىدە ياللۇغلانسا سۈيدۈك توختايدۇ ياكى قان سېيىش بولىدۇ.

【داۋالاش】پىلپىل دەرىخىنىڭ پوستىنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، ئالتە كۈندىن 12 كۈنگىچە ئىچىپ بەرسە ساقىيىدۇ. 1 گرام بىلسان يېغىنى ياكى يالپۇز مېيىدىن 4 ~ 3 تەمچىنى يېسە سوزۇلما سۆز نەككە پايدىلىق.

نوقۇت پوستىنى چىلاپ، گىل ئەرمىنى سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا سۆزەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام ئاق سەندەلنى 58 گرام سۇغا چىلاپ، نەمدەپ، ئۇنىڭ شىرسىنى ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلسا، بىر ھەپتەدە ياخشى ساقىيدۇ.

3 گرام سەمغى ئەرمىنى سۈرۈپ، سۈيىنى چىقىرىپ، 24 گرام شېكەر قومۇش شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ساقىيدۇ.

12 گرام شېكەر قومۇشنىڭ پوستىنى بىر كېچە ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ، ئۇنىڭ شىرسىنى ئېلىپ، 50 گرام شەربىتى بۇزۇرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام گىل ئەرمىنى، 12 گرام خام نوقۇتنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ، 50 گرام شەربىتى بۇزۇرى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئاياللار كېسەللىكلىرى

تۇغماسلىق

بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچى ئاياللار نەسل قالدۇرالمىدۇ، ئادەتتە باشقا ئالامەت بولمايدۇ.

【داۋالاش】 سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، بۇنىڭغا سەۋەبىچى بولغان ئامىلىنى يوقىتىپ، مۇناسىپ داۋالاش چارىلىرىنى قوللىنىش لازىم. ئەر ۋە ئايالنىڭ مەنبەي سۇيۇقلۇقىنى ۋە تۇخۇملىرىنى ئېلىپ تەكشۈرۈش، سەۋەب قايسى تەرەپتە بولسا، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش لازىم. ئەرلەردە ئەگەر كۆپ ئېھتىلام بولۇش، سۈرئىتى ئىنزال، باھ ئاجىزلىق سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇلار- نىڭ مۇناسىپ چارىلىرىنى قوللىنىش لازىم. ئەگەر سۆزەك ۋە سىغىلىس 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، بالياتقۇ يالغۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، مۇناسىپ ئۇسۇللارنى قوللىنىش لازىم.

شۇمشا ۋە شۇمشا يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي يولغا ھەمەلچە قىلسا، ناھايىتى تېز ھامىلدار بولىدۇ.

36 گرام ئادراسمان ئۇرۇقىنى سوقۇپ، 500 گرام سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 10 كۈنگىچە داۋاملىق ئەتىگەندە ئىچكۈزۈلسە، ھامىلدار بولۇشقا ناھايىتى پايدىلىق.

ھىڭ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچسە ياكى ھەمەلچە شەكىلدە ئىشلەتسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەيز توختاپ ساقايغاندىن كېيىن، بىر نەچچە قېتىم گۈڭگۈرتلۈك سۇدا يۇيۇنسا، تۇغماسلىقنى يوقىتىدۇ.

10 گرام ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، ھەيز كېلىپ ساقايغاندىن كېيىن بىر نەچچە قېتىم ئىچسە، تۇغماس ئاياللار ھامىلىدار بولىدۇ.

پاقىيوپۇرماقنىڭ شىرىسى بىلەن ھەمەلچە قىلسا، ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

12 گرام لاجوۋەردىنى پۇراقلىق زەينۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئارىلاش- تۇرۇپ، ھەمەلچە قىلسا ھامىلىدار بولىدۇ.

قەلەمپۇرنى ئېزىپ، ئۇنىڭدىن 3 گرامنى ئېلىپ، ئۈچ كۈنگىچە ھەيزدىن كېيىن يېسە، ناھايىتى تېز ھامىلىدار بولىدۇ.

ھەيز كەلمەسلىك

ھەيز كېلىش ۋاقتىدا دەسلىپىدە پەقەتلا ھەيز كەلمەيدۇ، ياكى بىر ئاز ۋاقىت كېلىپ توختاپ قالىدۇ، ياكى مىقدارى ئاز بولىدۇ، ياكى ئاز - ئازدىن توختاپ - توختاپ، ئاغرىتىپ كېلىدۇ. ئاغرىقتىن بىمار ناھايىتى بىئارام بولۇپ، بەزىدە ھوشسىزلىنىپمۇ كېتىدۇ. دوۋسۇن ساھەسىدە ئېغىر- لىق بولىدۇ، بەل، داس سۆڭىكى ۋە يوتا قىسمىدا ئاغرىش بولىدۇ. بەدەن ئاجىزلاپ كېتىدۇ، چىراي نۇرسىزلىنىپ سارغىيدۇ.

【داۋالاش】 بالياتقۇ ساھەسىگە 24 گرام ئازگال مونچىقى گۈلى، 12

گرام خەشخاش پوستىنى 2 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭدا پاختىنى ھۆل قىلىپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

6 گرام ئەفسەنتىنى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن ئىچسە، ھەمەلچە قىلسا ھەم ئۇنىڭ قايناتمىسى بىلەن ئابىزەن قىلدۇرسا، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

7 گرام ھىڭنىڭ ئۇرۇقى بىلەن مېۋىسىنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم ھەمەلچە قىلىپ ئىشلەتسە مەنپەئەتلىك.

ئۇد سەلب يىلتىزىدىن 2 گرامنى ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

7 گرام ئارپىبەدىيان يىلتىزى بىلەن 6 گرام بەدىيان ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، ئىچسە ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

سەۋسەن يىلتىزنى گۈل يېغىدا قاينىتىپ، بالياتقۇ ئىچىگە قويسا پايدىلىق.

7 گرام بەرنىجاسىپ (شام ياغىچى) نى قاينىتىپ، ئىچكۈزۈپ ھەم قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا (بالياتقۇ ساھەسىگە) زىمات قىلىپ، ئۇنىڭ قاينىتىپ ئېلىنغان سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. بەرنىجاسىپنىڭ ئۇسارىسىنى مۇرمەككى بىلەن قوشۇپ شامچە تەييارلاپ، بالياتقۇ ئېغىزغا قويسا ناھايىتى پايدىلىق.

تاغ پىننىسى (يالپۇز) دىن 9 گرام ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچسە ھەمدە بالياتقۇ ئېغىزغا قويسا ياكى 4 گرام شۇمشانى سۇدا ئېزىپ ئىچسە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

1 گرام مۇرمەككىنى قاندا بويىچە ئىچسە ۋە ھەمەل قىلسا ياكى پىياز سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ، ھەمەل قىلسا شىپا بولىدۇ.

5 گرام دارچىنىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا ۋە 6 گرام سۇزايىنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم سۇزايىنى سوقۇپ، تالقانلاپ، بالياتقۇ ئىچىگە قويسا ناھايىتى پايدىلىق.

پوستىدىن ئاجرىتىلغان كۈنجۈتتىن 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 سىياداننى ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ھەيز توختاپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئاۋۋال زەمچىنى ھەمەلچە قىلىپ ئىشلەتسە، ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

ياۋا پىياز سۈيىنى ئىچسە ياكى ئۇنىڭدىن ياسالغان سىركىنى نان بىلەن بىللە يېسە ياكى ئۇنى مۇدەببەر قىلغاندىن كېيىن ھەسەل بىلەن بىللە قوشۇپ 7 گرامنى يېسە ناھايىتى پايدىلىق.

7 گرام مۇقەلنى تالقان قىلىپ يېسە، زىمات قىلسا ھەم بالىياتقۇغا كىرگۈزسە تېز تەسىر قىلىدۇ.

ئاچچىق بادامدىن 10 گرام يېسە ۋە ھەمەلچە قىلسا ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

2 گرام لاجۋەردىن يېسە ھەم ھەمەل قىلسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

كۆك تەرخەمەك پوستىنى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن بىرەر مۇناسىپ شەرىبەت قوشۇپ، تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزسە، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

سېرىق ئەنجۈر (پىشقان ئەنجۈر) نىڭ شىرىسىنى تۇخۇم سېرىقى ياكى موم بىلەن قوشۇپ ھەمەلچە قىلسا پايدىلىق.

1 گرام ھىڭنى پىلىپ بىلەن يېسە، گۈل خەيرىنى قايناتقان سۇدا ئابزەن قىلدۇرسا، ھەيز ماڭدۇرغاندىن سىرت، بالىياتقۇ ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ.

36 گرام ئەتراپىدىكى ھەسەلگە 175 گرام يامغۇر سۈيى قوشۇپ ئىچسە، ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن سەۋزە ئۇرۇقىنى بىر قانچە كۈن داۋاملىق يەپ بەرسە، ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

12 گرام كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچسە، ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان ھەيز توختاپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئورداننى يۇمشاق ئېزىپ فەرزىجە ياساپ، بالىياتقۇ ئېغزىغا قويسا، يۇقىرىقىدەك شىپالىق تەسىرى بولىدۇ.

قىچىنى سۇدا ئېرتىپ، ئېزىپ ئىچكۈزسە ھەم بالىياتقۇغا قويسا (كىرگۈزسە)، يۇقىرىقىدەك شىپالىق تەسىرى بولىدۇ.

ھەيز كۆپ كېلىش

بۇنىڭدا ھەيز كۆپ مىقداردا ھەم قاندىسىز كېلىدۇ. ئادەتتە ئىككى خىل شەكىلدە ئۇچرايدۇ، بىرىسى، ھەيز داۋاملىشىش ۋاقتى ئۇزۇن بولىدۇ. يەنى ئادەتتە نورمال ۋاقىتتا 5 كۈن داۋاملاشقان بولسا، ھەيز كۆپ كەلگەن

ھالەتلەردە 8 - 7 كۈنگىچە داۋاملىشىدۇ، يەنە بىرسى باشقا ۋاقتلاردا قائىدىسىز ھالدا ھەيز مېڭىپ كېتىدۇ.

【داۋالاش】 جىنسىي يولنى بىر كېچە - كۈندۈزدە ئۈچ - 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. سېمىز ئوت كۆكنى قاينىتىپ، ئىستېمال قىلسا، ياكى سىقىپ سۈيىنى ئىچسە، ياكى ئۇنى بالياتقۇ ئېغىزغا قويسا، بۇ كېسەلنىڭ ھەممە خىللىرىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېرىق ئوت ھەم قورۇپ سارغايىتىلغان سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى ھەمەلچە قىلىپ ئىشلەتسە پايدىلىق.

1 گرام مۇرمەككىنى ئىلتىلغان تۇخۇم بىلەن يېسە، ھەيز توختىتىدۇ.

14 گرام جۈپتى بەللۈتنى قاينىتىپ ئىچسە، ياكى بالياتقۇ ئىچىگە قويسا، ياكى ئانار پوستىنى قاينىتىپ ئابزەن قىلسا پايدىلىق.

4 گرام سەمغى ئەرەبىنى ئېزىپ، تالقانلاپ يېسە ھەم كالا يېغى بىلەن قوشۇپ بالياتقۇ ئىچىگە قويسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

20 گرام سۇماقنى يۇمشاق ئېزىپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئۆتكۈر سىركىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزسا ياكى ھەمەلچە قىلدۇرسا، يۇقىرىقىدەك پايدىلىق تەسىرنى بېرىدۇ.

قارا زىرنى ئېزىپ، ھەمەلچە تەييارلاپ، بالياتقۇ ئىچىگە قويسا پايدىلىق.

ئاق خۇن كۆپىيىش

بۇ كېسەلدە ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىن ئاق سېرىققا مايىل سۇيۇق-لۇق چىقىپ تۇرىدۇ، بەل ئاغرىيدۇ، دوۋسۇن ساھەسىدە ئېغىرلىق ھەم ئاغرىش شىكايىتى بولىدۇ، سۈيدۈك كەينى - كەينىدىن كېلىدۇ. تەبىئەت

سۇسلىشىپ كېسەلچان بولۇپ قالدۇ، بىرەر ئىش قىلىشنى خالىمايدۇ، بەدەن ئاجىزلىقى بولىدۇ، ئىشتىھات تۇتۇلىدۇ، ئاغرىتىپ ھەيز كېلىدۇ، جىندىسى يول قىچىشىدۇ، ھامىلىدار بولالمايدۇ، بۇ كېسەل كۆپىنچە ياش قىزلاردا ياكى يېڭى توي قىلغانلاردا ياكى ھەيز كېسىلگەن ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ، ئاق خۇن كۆپىنچە تۇخۇم ئېقىدەك كېلىدۇ، لېكىن بەك شىردىمىك بولمايدۇ.

【داۋالاش】 ئاقاقىيادىن 2 گرامنى يېسە ھەم ھەمەلچە قىلسا ياكى پاقىيويۇرمىقى يىلتىزنى ئېزىپ، بالياتقۇغا 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.

جۈپتى بەللۇنى سوقۇپ، ئۇنى قاينىتىپ، سۈيىدە ئابزەن قىلدۇرسا ھەم ئۇنىڭ بىلەن ھۆقنە قىلدۇرسا ئۈنۈمى ياخشى.

12 گرام ھەببەنۇلخوزرانى قاينىتىپ، سۈيىدە ئابزەن قىلدۇرسا، ئاق خۇننى توختىتىدۇ.

مارجان شوخلىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن 60 گرامنى ئىچسە ياكى بالياتقۇغا قويسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ. سۈمبۇلدا فەرزىجە ياساپ، بالياتقۇ ئېغىزغا قويسا، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، ئاق خۇننى توختىتىدۇ.

ھەببۇلئىس ئۇرۇقى ياكى يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى بىلەن بالياتقۇغا قويسا، ناھايىتى تېز پايدا قىلىدۇ.

شۇمشانى قاينىتىپ ئىچسە ياكى ھەمەلچە تەييارلاپ ئىشلەتسە پايدى-
لىق. ئىچىملىك ھەمەلچە بىلەن ئىشلىتىش كېيىنكى قىيامەت كۈنىمۇ
سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى قورۇپ، ئالقانلاپ، ئۇنىڭدىن 9 گرامنى بېيسە،
بالىياتقۇدىكى بۇزۇلغان ھۆللۈكنى تازىلايدۇ.

بويىدىن ئاچراپ كېتىش

بۇ ھامىلىدار بولۇپ 7 ئايلىق بولۇشتىن ئىلگىرى بويىدىن ئاچراپ
كېتىشنى كۆرسىتىدۇ.

【داۋالاش】 مەرۋايىتىنى ھامىلىدار ئاياللارنىڭ گېلىغا تاڭسا، بويىدىن
ئاچراپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

مارجان ياكى گىل مەختۇمنى ئاياللارنىڭ گېلىغا (بويىغا) تېگىپ
قويسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئامۇت بەرگىنى قاينىتىپ، ھامىلىدار ئايالىنى ئولتۇرغۇزسا، ھامىلە
چۈشۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بادام دەرەخنىڭ يېلىمىنى ئالقانلاپ يېگۈزسە، ھامىلە چۈشۈپ كې-
تىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

پەرفىيونى ئېزىپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، فەرزىجە
قىلسا، بويىدىن ئاچراپ كەتمەيدۇ.

سەمغى ئەرمى، سەنگى جاراھەت 6 گرامدىن، كەھرېۋا، خۇنسىياۋ-
شان، گىل ئەرمىنى 3 گرامدىن، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، تاتلىق قاپاق
مېغىزى، قارا سېمىز ئوت ئۇرۇقى 6 گرامدىن، ئاق ناۋات 24 گرام،
ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالقان تەييارلاپ، ئۇنىڭدىن 7 گرامنى 50
گرام ئەنجىباھار شەرىبىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ھامىلە چۈشۈپ
كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ھىستېرىيە

بىمار ھوشسىزلانغان بولۇپ، ئەتراپتىكى ۋاراك - چورۇڭلارنى ئاڭلى-

يالايدۇ، ئەمما جاۋاب قايتۇرمايدۇ، ھوشغا كەلگەندىن كېيىن ئاڭلىغان سۆزلىرىنى دەپ بىرەلەيدۇ، چىرايدا قىزىللىق بولىدۇ، چىشلىرى كىرىشىپ قالغان بولىدۇ، ئەمما تىلنى چىشلەپ سالمايدۇ، كۆز قارىچۇقى تارىيىپ كېتىدۇ، ھوشسىزلانغان ۋاقىتتا ئېغىزدىن كۆپۈك كەلمەيدۇ، بىمار چوڭقۇر نەپەس ئالىدۇ، بەزىدە يىغلايدۇ، بەزىدە كۈلىدۇ، قورسىقىدىن بىرەر نەرسە ئۈستىگە كۆتۈرۈلۈپ گېلىنى بوغۇۋالغاندەك سېزىم بولىدۇ، كېسەلنىڭ تۇنۇشى ئاخىرلاشقاندىن كېيىن ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ، سۈيدۈكى كۆپ بولىدۇ.

【داۋالاش】 ئەگەر بىمار توي قىلمىغان بولسا، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا توي قىلغاندىن كېيىن، بۇ ئەھۋاللار ئۆز لۈكۈدىن يوقىلىدۇ. بۇ ئەھۋاللار قىزلاردا بولسا ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئاستا - ئاستا يوقىلىدۇ. كېسەل تۇتۇپ قوزغالغاندا جۈزە (ئاپپىلسىن) ۋە باشقا خۇش پۇراق نەرسىلەرنى پۇرتىپ ھەم ئېغىز، كۆكرەك قىسمىغا سېپىپ كېسەل كىشىنى ھوشغا كەلتۈرىدۇ. بويۇن ۋە كۆكرەك قىسمىدىكى تۈگمىلەر ئېچىۋېتىلىدۇ. بىمارنىڭ بېشى ئازراق ئېگىز قويۇلىدۇ. بىمارنىڭ يۈزىگە سوغۇق سۇ سېپىلىدۇ ياكى ھىڭ پۈركىلىدۇ. بۇرۇندىن نەپەسلىنىش بىر - ئىككى مىنۇت توختىتىلىدۇ. بىلەك، پاچاقلىرى باغلىنىدۇ. پۇت ۋە پۈتۈن بەدەن ياخشى ئوۋۇلاپ بېرىلىدۇ. كىندىك ئاستى ھەم پاچاققا لوڭقا ياكى قۇرۇق ھىجامەت قويۇلىدۇ ھەم پاشۇپە قىلىنىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، كىزما قىلىنىدۇ. ھەزىمنى ياخشىلاشقا تىرىشىلىدۇ. قەۋزىيەت بولۇشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. يەللىك، ئېغىز، ئۆزۈندا ھەزىم بولىدىغان يېمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. غەم - قايغۇ، شەھۋانىي، ئىشقى - مۇھەببەتكە ئائىت كىتاب - رومانلارنى ئوقۇشتىن ساقلىنىدۇ.

چىگىت يوپۇرمىقىدىن 50 گرامنى مۇۋاپىق مىقداردا كېۋەز يىلتىزى بىلەن قاينىتىپ ئىچسە ھەم ئابزەن قىلدۇرسا ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

3 گرام غارقۇنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، مائۇل ھەسەل بىلەن بىللە يېگۈزسە پايدىلىق.

سەكبىنەجنى سىركە بىلەن قوشۇپ پۇراتسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

ئادراسمان بىلەن قانئىدە بويىچە ھەمەلچە قىلسا ياكى ئابزەن قىلسا ئۈنۈمى ياخشى.

6 گرام ئەفسەنتىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە ياكى 3 گرام سۆرۈنجاننى قاينىتىپ، ئىچسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

3 گرام جاۋاشىرنى تالقانلاپ قانئىدە بويىچە بالىياتقۇغا ھەمەلچە قىلدۇرۇپ، 3 گرام ئۆشەننى قاينىتىپ ئىچكۈزسە ياكى پىننىنى قاينىتىپ، ئىچكۈزسە ناھايىتى پايدىلىق.

6 گرام مەرزەنجۇشنى قاينىتىپ، ئىچكۈزۈپ ھەم ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا ئابزەن قىلدۇرسا پايدىلىق.

شۇمشاننىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ئابزەن قىلدۇرسا پايدىلىق.

2 گرام مۇقەلنى ئېزىپ، ھەمەلچە قىلسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

بالىياتقۇ ياللىغى

دوۋسۇن، بەل ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا كۆپىنچە ئاغرىش، قىيىنلىق بولىدۇ، تاشقى جىنسىي ئەزادا ئېچىشىش، قىزىقلىق سېزىلىدۇ، ھەيز ئاغرىتىپ تەستە كېلىدۇ، سۈيدۈك كەينى - كەينىدىن توختاپ - توختاپ كېلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۆتكۈر بولسا توڭگۇپ تىتىرىش، جۇغ - جۇغ بولۇپ قىزىتما كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 بىمارنى ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، كۆپ مېڭىش، ئايلىنىپ يۈرۈش ۋە ھەرىكەت قىلىشنى چەكلەش لازىم. ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنى كۈچلۈك بولسا، ساقىن تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ ياكى يوتىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە زۇلۇك قۇرتى قويۇلىدۇ.

ئىككىلىملىكنى شۇمسا تالقنى، ياكى خەشخاش، ياكى تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ زىيات قىلسا ناھايىتى پايدىلىق. زەپەر، سۈمبۇل ھىندى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ بان يېغى، سەۋسەن يېغى قوشۇپ، ئۇنىڭ بىلەن ھەمەل قىلسا ھەم ئابزەن قىلدۇرسا، سوغۇق-تىن بولغان ياللۇغلىنىشنى يوقتىدۇ.

قەسبۇرزەرىنى قاينىتىپ، قاينىتىلمىسىدا ئابزەن قىلدۇرۇلىدۇ ياكى ئۇنى سوقۇپ ھەمەلچە قىلىپ ئىشلەتسە ياللۇغنى قايتۇرىدۇ. ئىزخىرنى قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇرسا ياكى ئۇنى سوقۇپ تالقان قىلىپ ھەمەلچە تەييارلاپ بالياتقۇغا قويسا، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. زورۇناتنى سوقۇپ ھەمەلچە قىلسا ياكى قاينىتىپ ئىچسە ناھايىتى پايدىلىق.

سېرىقچىچەكنى قاينىتىپ، سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزسا ھەم ئۇنىڭ تىرىپلىرىنى ئېلىپ ھەمەلچە قىلسا پايدىلىق. ئاق لەيلىگۈلنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭدا ئولتۇرغۇزسا ھەم ئاق لەيلىگۈلنى سوقۇپ، ئۆردەك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەمەلچە قىلسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

سىرتقى جىنسىي ئەزا قىچىشىش

جىنسىي ئەزا قاتتىق قىچىشىدۇ، ئومۇمەن كېچىدە قىچىشىش ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىدۇ، بەزىدە كېسەللەنگەن ئورۇن قىزىرىپ ئىشىشىدۇ.

【داۋالاش】موردار سەنگى، گىل ئەرمىنى، گىل مولتاننى، رۇسۇت، سەندەل، تانكار، كاپۇر قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى گۈلابتا سۈرۈپ، رەختىنى ھۆل قىلىپ جىنسىي يولغا قويسا ئۈنۈمى ياخشى.

12 گرام گۈل يېغى ياكى 12 گرام بىنەپشە يېغىغا 1 گرام كاپۇر، 3 گرام كات سەفىد، 1 گرام گىل ئەرمىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تاگسا 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 شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە ئۈنۈمى ياخشى.

باليئاتقۇ چۇقۇقى

دوۋسۇن، بەل ساھەسىدە ئېغىرلىق ھەم ئاغرىش بولىدۇ. ئۆرە تۇرغاندا ياكى ھەرىكەتلەنگەندە، ماڭغاندا ئاغرىش كۈچىيىدۇ، بەزىدە قىزىتما بولىدۇ، بەزىدە چوڭ - كىچىك تەرەت قىيىنلىشىدۇ. بالىياتقۇ تۆۋەنگە چۈشۈپ جىنسىي يول ئىچىگە كېلىپ قالىدۇ، ھەتتا بالىياتقۇ بويىنى جىنسىي يول ئېغىزىدىن 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. موزنى چالا ئېزىپ، ياخشى قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇپ، بۇ ئۇسۇلنى بىر قانچە قېتىم ئىشلىتىپ بەرسە، بالىياتقۇ ئەسلىي ئورنىغا كېلىدۇ.

ھىڭ 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 بەللۈت، زەمچىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مۇرەككەپ قىلىپ ھەم شاراپتا ئېزىپ، جىنسىي يول ئەتراپىغا چېپىپ ھەمدە ھەبۇلئاس يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا ئۈنۈمى ياخشى.

بالياتقۇ يارىسى

ئاق خۇنىنىڭ رەڭگى، مىقدارىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ، بەزىدە سېرىق، يېرىڭلىق خۇن كېلىدۇ، بەل ئاغرىدۇ، دوۋسۇن چىڭقىلىدۇ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىدۇ.

【داۋالاش】 ساپ ھەسەلدە شامچە تەييارلاپ بالياتقۇغا قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن، موزنى سۇدا نەمدەپ شىپاق قىلىپ، جىنسىي يولغا قويسا، يارىنى قۇرۇتۇپ ساقايتىدۇ.

زەرچىۋىنى يۇمشاق ئېزىپ، سېرىقماي بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ شامچە تەييارلاپ بالياتقۇغا قويسا، ياللۇغ ۋە يارىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەبۇلئاسنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭدا ئابزەن قىلدۇرسا، تۇخۇم سېرىقى، خېنە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىلسا، بالياتقۇ يارىسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بارلىق سۈتلەر، بولۇپمۇ يېڭى ئېشەك سۈتىنى ئىچسە ياكى ھەمەلچە قىلسا، ھۆقنە قىلسا پايدىلىق.

قايماقنى ھەمەلچە قىلىپ بالياتقۇغا قويسا ياكى سېرىقچىچەكنى كۆيدۈرۈپ سەۋسەن يېغى ياكى موم بىلەن قوشۇپ فەرزىچە تەييارلاپ، بالياتقۇنىڭ ئىچىگە قويسا، يارىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھۆل زۇپانى يۇقىرىقىدەك بالياتقۇغا قويسا پايدا قىلىدۇ. سېرىقمايىنى قايماق بىلەن شامچە تەييارلاپ، بالياتقۇغا قويسا ھەم ھۆقنە قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

زىغىر ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا گۈل يېغى بىلەن موم ئارىلاشتۇرۇپ، قىروتى تەييارلاپ ئىشلەتسە، بالياتقۇ يارىسىغا پايدىلىق.

سىرتقى جىنسىي ئەزا ياللۇغى

سۈيدۈك يول ئېغىزى ئېچىشىش سەۋەبىدىن سېيىش قىيىنلىشىپ

ئاغرىش بولىدۇ، كېسەللەنگەن ئورۇن قىزىرىدۇ، ئىششىدۇ، ئاغرىدۇ، ھەتتا يېرىڭلاش بولىدۇ.

【داۋالاش】 موردار سەنگىنى سوغۇق سۇ ياكى گۈلابتا سۈرۈپ، ئۇنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ ھەم ئۇ دورا بىلەن پاكىز رەختنى ھۆل قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا قويسا پايدىلىق.

نېلۇپەر گۈلى، ئاق لەيلىگۈلى، كاسىنە ئۇرۇقى، مارجان شوخلا ھەربىرى 7 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى شىرسى، ئوغرىتىكەن شىرسى 5 گرامدىن، دورىلارنى قاينىتىپ، ئاندىن شىرىلەرنى قوشۇپ، ئۇنىڭغا 24 گرام بىنەپشە شەرىپتى، 5 گرام ئوغرىتىكەن ئالغىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى.

جىنسىي يول يالغۇسى

جىنسىي يولدا ئېچىشىش بولىدۇ، سىيگەندە ئاغرىش بولىدۇ، كەينى - كەينىدىن سىيگۈسى كېلىدۇ، ئەگەر چوڭ - كىچىك جىنسىي ئەزالارمۇ كېسەللەنگەن بولسا، ماڭغاندا ئاغرىش كۈچىيىپ كېتىدۇ، كۆك سېرىققا مايىل سۇيۇقلۇق 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.

نېلۇپەر گۈلى، ئاق لەيلىگۈل، قىزىلگۈل، شاھتەرە، مارجان شوخلا، كاسىنە ئۇرۇقى 7 گرامدىن، چىلان 5 دانە، بۇلارنى بىر كېچە ئىسسىق سۇغا چىلاپ ئەتىسى سۈزۈپ، 50 گرام نېلۇپەر شەرىپتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

نېلۇپەر گۈلى، ئاق لەيلىگۈل، قىزىلگۈل 7 گرامدىن، بۇلارنى 70 گرام ئەرقى شوخلا بىلەن ئەرقى كاسىنىدە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 6 گرام كاسىنە بىلەن 24 گرام گۈلقەنت قوشۇپ، 7 گرام ئوغرىتىكەن ئالغىنىنى سېپىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم تۆتىنچى كۈنى بىر قېتىم سۈرگە بېرىلىدۇ.

بوغۇم كېسەللىكلىرى

مۇياسل

بۇنىڭدا بوغۇملاردىكى پەيلەر يەنى بوغۇم ئىچى ھەم ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى شىلىپ تۈزۈلۈشلەر قېلىنلاپ ھەم قاتتىقلىشىپ، بوغۇم ھەرىكىتى چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ، يوقىلىدۇ، پۈتۈن بەدەندىكى بوغۇملار خۇسۇسەن جەينەك، ئوشۇق، تىز بوغۇملىرىدا ئىششىق ۋە ئاغرىش بولىدۇ.

【داۋالاش】 ئىسپىغۇلىنى سىركە ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارپا ئۇنى (تالقىنى)نى سېمىز ئوت كۆكنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ (خېمىر قىلىپ) زىمات قىلىنسا، ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

كەندىر يوپۇرمىقىنىڭ شىرىسىنى ئارپا ئۇنى بىلەن بىللە قوشۇپ زىمات قىلسا پايدىلىق.

بىنەپىشىنىڭ كۆك ھالەتتىكى يوپۇرمىقىنىڭ شىرىسى بىلەن كاسنە سۈيىدە رۇسۇتنى تاڭسا، ھەر بىرى ئايرىم - ئايرىم ھالدا بوغۇملارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقىغا پايدىلىق.

3 گرام سېرىق سەبىزنى تالقانلاپ يېسە ھەم زىمات قىلسا تەسىرى ياخشى.

3 گرام سۆرۈنجان شىرىسىنى تالقانلاپ يېسە ھەم سۆرۈنجاننى تالقانلاپ زىمات قىلسا، سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

3 گرام شەھمەنزەلىنى تالقانلاپ يېسە ھەم تاڭسا ناھايىتى پايدىلىق. ئۇشەقنى ھەسەل ۋە زۇپىتى رۇمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تېگىپ بەرسە ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

3 گرام غارىقۇننى سىركەنجۈنل بىلەن قوشۇپ يېسە، بوغۇم ئاغرىقى ئۈچۈن پايدىلىق.

1 گرام مۇرمەككىنى تالقانلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا ياكى

ئۇنىڭغا ھەسەل قوشۇپ يالاپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇستە تەلخىنى تالقانلاپ، قائىدە بويىچە تېڭىپ بەرسە پايدىلىق. 9 گرام سانانى قاينىتىپ ياكى ئۇنىڭدىن 5 گرامنى تالقان قىلىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

سېرىق سەبرىدىن 3 گرامدىن 7 گرامغىچە ئېلىپ يۇقىرىقىدەك ئىش-لەتسە، 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 كۈمۈلچ تەييارلاپ، 10 دىن 20 دانىغىچە يېسە، ھۆل سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىدەنجىر يېغىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە ياكى ياغلاپ، ئوۋۇلاپ بەرسە ياكى سۇدا ئۇنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزسە ياكى ئابىزەن قىلدۇرسا، بوغۇملاردىكى قېتىشىش ۋە ئاغرىققا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

12 گرام نارجىل يېغىنى ئىستېمال قىلسا ھەم ئۇنىڭ بىلەن ياغلاپ بەرسە، يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەكبىنەجنى تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ سۈركەپ بەرسە ياكى يالغۇز ھالدا سۇدا تېزىپ، ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى (بۇنىڭ ئۇنۇمى باشقا ياغلارغا قارىغاندا ياخشى).

6 گرام ئەفسەنتىنى قاينىتىپ، ئىچىپ بەرسە پايدىلىق. كالىنىڭ سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ، تالقانلاپ يېسە، بوغۇملاردىكى ئاغرىق-نى پەسەيتىدۇ.

بۇغداي ئۇنىنى تۇز، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، ھەممە خىلدىكى بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدىلىق.

نىقەرەس

ئوشۇق بوغۇمى، قول - پۇت بارماق بوغۇملىرىدا ئاغرىش، ئىششىق

بولدۇ.

【داۋالاش】 قىزىل سەندەلىنى مارجان شوخلا سۈيى ياكى ھەمشىباھار گۈلىنىڭ سۈيىدە سۈرۈپ، ئېزىپ تېڭىپ بەرسە، كىچىك بوغۇملاردىكى ياللۇغ ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئەپيۈنى ئاياللارنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، زەپەر قوشۇپ زىمات قىلسا پايدىلىق.

تاتلىق بادام يېغىنى باشنىڭ تۆۋەنكى قىسىم ھەم كۆكرەك، ئومۇرتقا ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پالەك كۆكنىڭ شىرسىنى ھەمشىباھار گۈلىنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ، چېپىپ بەرسە پايدىلىق.

تۆمۈر كېيىكىنى 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 شىرسىنى تالقانلاپ يېسە ھەم سۆرۈنجان تەلىخىنى 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 سۈيى بىلەن بۆرە ئەرمىنى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا پايدىلىق.

ئاچچىقتاۋۇز (كۆك ھالەتتىكى) شىرىسىدە ئوۋۇلاپ بەرسە پايدىلىق. چامغۇر يىلتىزنى سۇدا ياخشى قاينىتىپ، سۈيى بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزسە، ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۇزۇن زىراۋەندە 6 گرام، يۇمىلاق زىراۋەندە 5 گرام، ھەر ئىككىلىسىنى قاينىتىپ، ئىچسە ھەم زىمات قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇخۇم يېغىنى سۈركەپ بەرسە ياكى مامىرانچىنى چاپسا پايدىلىق. قىزىلچىنىڭ شىرىسىدىن 36 گرامنى ئىچىپ بەرسە ھەم زىمات قىلسا پايدىلىق.

چەلەڭ ئۇسارىسى بىلەن شۇمىشا تالقىنىنى سۈركە بىلەن قوشۇپ، تېگىپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى.

تۇرۇپ ئۇرۇقنى تالغان قىلىپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ (خېمىر قىلىپ) يەتتە كۈن يېگۈزسە ياكى سۇزاپ ئۇرۇقنى قاينىتىپ، سوغۇقتىن بولغان نىقرەستە يەتتە كۈنگىچە ئىچسە ناھايىتى پايدىلىق.

غول ئاغرىش

غولدا ئېغىرلىق بولىدۇ، كۆكرەك ئومۇرتقىسىدىن تارتىپ بەل ئومۇرتقىسىنىڭ ئاخىرىغىچە ئاغرىش بولىدۇ، ھەرىكەت قىلغاندا ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ.

【داۋالاش】 12 گرام قۇرۇق يۇمىغاقسۇت ئۇرۇقنى ئېزىپ، ئاق شېكەر قوشۇپ، ئارىلاشۇرۇپ يېگۈزۈلسە، ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. پالەك يوپۇرمىقىنى (كۆكنى) پىشۇرۇپ يېسە ياكى 12 گرام ئوسۇڭ-نى قاينىتىپ ئىچسە ھەم 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 بەلغەم-نى تەنقىيە قىلىپ تازىلايدۇ.

7 گرام ئۇشەقنى ئىستېمال قىلسا، بەلغەم ماددىسىنى تارقىتىپ، يەلنى

يوقتىدۇ.

يالپۇزنى قاينىتىپ سىركەنجىۋىل 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 يوقتىدۇ.

قىزىل، ئاق، قارا نوقۇتلارنى ئىستېمال قىلسا ھەم زىمات قىلىپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

1 گرام ھىڭ، 3 گرام جاۋاشىر، 5 گرام راسەن، 5 گرام يۇمىلاق زىراۋەندە، 3 گرام پىلىپ، 12 گرام رۇم بەدىيان، 0.36 گرام پارپا، 7 گرام تاغ يېمىزى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ياڭاق 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 ئاغرىقىغا ناھايىتى پايدىلىق.

يانپاش بوغۇم ئاغرىقى

ئاغرىق يانپاشتا بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئۇزۇنغىچە داۋاملاشسا ئىرقىنىغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ، لېكىن بۇنىڭدىكى ئاغرىش يانپاشنىڭ ئىچكى تەرىپىدە

بولدۇ.

7 گرام ئامىلىنىڭ شىرسىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە، يانپاش بوغۇم ئاغرىقىغا پايدىلىق.

8 گرام ھېلىلە كۆيدۈرۈلگەن سەدەپنى زىمات قىلىپ بەرسە ياكى 8 گرام ھېلىلە كابىلىنى تالقانلاپ بېسە، بەلغەمدىن ۋە سەپرادىن بولغان يانپاش بوغۇم ئاغرىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پەرفيوننى تالقانلاپ ھەسەل ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ تېڭىپ بەرسە ھەم بەزى مۇسھىل دورىلار بىلەن قوشۇپ، 1 گرام ئەتراپىدا بېسە، سوغۇقتىن بولغان يانپاش بوغۇم ئاغرىقىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام ئاسارۇننى قاينىتىپ ئىچىپ ھەم زىمات قىلسا ياكى ئاسارۇن يىلتىزنى سۇدا قاينىتىپ داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما يانپاش بوغۇم ئاغرىقىغا پايدىلىق.

3 گرام سەككىنەجنى 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 كۆككىنى زىمات قىلسا، يانپاش بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 گرام سۆرۈنجان شىرسىنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم سۆرۈنجان تەلخنى قائىدە بويىچە چىپىپ بەرسە پايدىلىق.

3 گرام مۇقەل، 1 گرام مۇرمەككى، 5 گرام قەدرمانا، 3 گرام ئودسەلب قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

3 گرام سۇمبۇل ھىندىنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم 6 گرام ئەفسەنتىن رۇمىنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم تاڭسا پايدىلىق.

5 گرام يۇمىلاق 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 ئوردانى تالقان قىلىپ، مائۇل ھەسەل ياكى سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، يانپاش بوغۇم ئاغرىقىغا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام يالىپۇزنى قاينىتىپ، ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

7 گرام ئەتراپىدىكى ئەنزىرۇتنى ياڭاق يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، شىلمىشۇق بەلغەم خىلىتىنى چىقىرىپ تازىلاپ، يانپاش بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى

ئاغرىق يانپاش بوغۇمىدىن باشلىنىپ، تۆۋەنگە يەنى تىز بوغۇمىغىچە ياكى ئوشۇق بوغۇمىغىچە يىپ تارتقاندەك ئاغرىيدۇ، بەزىدە ئاغرىق پۈت بارماقلىرىغا قەدەر يېتىپ بارىدۇ.

【داۋالاش】 بۇنىڭ داۋالاش ئۇسۇلىمۇ مۇپاسىل (چوڭ بوغۇملار ئاغرىدىقى)نى داۋالاش بىلەن ئوخشاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سوغۇق ۋە ھۆل نەرسەلەردىن، بولۇپمۇ يەل ۋە بەلغەم ماددىسىنى كۆپەيتىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مۇز سېلىنغان سوغۇق سۇ ئىچىش ۋە سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىنمۇ پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

12 گرام خەشخاش يىلتىزنى 500 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا قاينىتىشنى توختىتىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزۈلسە، ئىسسىقتىن بولغان ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا ئۈنۈمى ياخشى.

8 گرام ھېلىلە كابىلىنى قاينىتىپ ئىچسە ۋە ساقىن 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 غارىقۇننى تالقانلاپ، سىركەنجۈن بىلەن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ۋە چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

3 گرام ئۇشەقنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاپ بەرسە پايدىلىق. يالپۇرنى ئېزىپ يانپاش ساھەسىگە زىمات قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇزاپ يوپۇرمىقىنى سېرىقچىچەك بىلەن پىشۇرۇپ، زىمات قىلسا ياكى سۇزىنى يالغۇز ھالەتتە 3 گرامدىن 7 گرامغىچە ئېلىپ قاينىتىپ، بىر ھەپتىگىچە ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئوردانىڭ 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 تېگىپ 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 بىلىسان يېغىنى ئىستېمال قىلسا، ياغلاپ بەرسە، 5 گرام زەنجۈننى تالقانلاپ يېسە، 1 گرام ھەبۇننىل يېسە ياكى ھۆقنە قىلسا، 1 گرام ھىڭنى يېسە ھەم زىمات قىلسا پايدىلىق.

3 گرام زورۇناتنى تالقانلاپ يېسە ھەم تاڭسا، 2 گرام مۇقەل، 4

گرام خولنىجان، 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 كېڭىيىپ، 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.

شەھەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز)دىن 3 گرامنى قاينىتىپ ئىچسە پايدىلىق.

پاچاق ۋېنا تومۇرلىرىنىڭ

ئەگرى - بۇگرى بولۇپ قېلىشى

بۇ كېسەلدە بىر ياكى ئىككىلا پاچاق ۋېنا تومۇرلىرى كېڭىيىپ ئەگرى

- بۇگرى كۆپۈپ قالغان بولىدۇ.

【داۋالاش】 بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىسىنى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن قان

ئېلىنىدۇ. غەلىز ۋە سەۋدا ماددىسىنى پەيدا قىلىدىغان غىزالاردىن پەرھىز

قىلىنىدۇ. كۆپ، ئۇزۇن مېڭىپ يۈرۈشىنى چەكلەش لازىم.

تېرە كېسەللىكلىرى

يەلتاشما

بۇ خەلق ئارىسىدا «ئىشەكپىمى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەلدە ھەر خىل چوڭلۇقتىكى ئاچ قىزىل رەڭلىك تاشمىلار (مۇدۇرلەر) تېرىنىڭ ھەرقانداق يېرىدە (پۈتۈن بەدەندە) پەيدا بولىدۇ، تاشمىلار يەككە - يەككە ياكى غۇرئەكلەشكەن ھالدا پەيدا بولىدۇ، قاتتىق قىچىشىدۇ، كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ، ئاغرىمايدۇ، بەزىدە يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ.

【داۋالاش】 ئەگەر كۆپ تاماق يېيىش ياكى بىرەر ئېغىر غىزنى يېيىش - تىن 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 مۇسلى (سۈرگە) بەرگەندىن كېيىن، 7 دانە چىلان يېگۈزسە ھەم دەملەپ ئىچكۈزسە، سەپرا ۋە خۇننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. يېڭى شاھتەرەننىڭ سۈيىنى سىقىپ ئېلىپ، قاينىتۇۋەتكەندىن كېيىن 120 گرامدىن ئىچىپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

36 گرام تەمىرى ھىندىنى ئىستېمال قىلسا، قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. خۇسۇسەن تەبىئەتنى ياخشىلايدۇ. جىنەستىنىڭ شىرىسىدىن 85 ~ 72 گرامغىچە ئىچسە، قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. بۇ يەلتاشمىغا پايدا قىلىپلا قالماي، ئاتۇن 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، يەل-

تاشما كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رۇسۇتنى سىركىدە ئېرىتىپ، يەلتاشما مۇدۇرچاقلىرى ئۈستىگە سۈر-
 كەپ بەرسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئۈجمە يوپۇرمىقىنى (ھۆل) سىركىگە چىلاپ سۈيىنى مۇنچىدا (ياكى
 پارلىق مۇنچىدا) بەدەنگە سۈرتۈپ بەرسە پايدىلىق.

خام ئەنجۈرنى (قۇرۇتۇلغىنى) نى سوقۇپ سىركە ۋە تۇز ئارىلاشتۇ-
 رۇپ، يەلتاشمىغا زىماق قىلسا تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

كۆك يۇمغاقسۈتنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ زىمات
 قىلىپ بەرسە پايدىلىق.

كۆك يۇمغاقسۈتنىڭ ئۇسارىسى ياكى سۈيىدىن 60 ~ 50 گرامنى
 ھەسەل بىلەن ئىچىپ بەرسە يەلتاشمىنى يوقىتىدۇ.

كۆك يۇمغاقسۈتنى ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ھەسەل
 بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق.

كۆك يۇمغاقسۈتنى بۇغداي نېنى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات
 قىلىپ بەرسە پايدىلىق.

كاسىننىڭ شىرىسىنى گۈل يېغى بىلەن سۈركەپ بەرسە مۇدۇرلارنى
 يوقىتىدۇ.

ئۈسۈك ۋە ئۈسۈك ئۇرۇقى 6 گرامنى يېسە ھەم قاينىتىپ ئىچسە
 ۋە چاپسا پايدىلىق.

پاقيوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

2 گرام كاۋاۋىچىنى 24 گرام سىركەنجۈنل بىلەن ئىستېمال قىلسا
 بەلغەمدىن بولغان يەلتاشمىغا پايدىلىق.

زەمچىنى سۇدا ئېزىپ، ئىسسىتىپ، بەدەنگە سۈركەپ بەرسە ھەم ئاق
 شېكەرنى سۇدا يەڭگىل قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى پايدىلىق.

سېرىقچىچەك ئۇرۇقىنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

24 گرام زاراڭزىنى سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچسە ھەم

ئۇنىڭدىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنسا بۇ كېسەل دەرھال يوقىلىدۇ. خىتاي قومۇشىنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن يۇيۇنسا ھەم كۈندۈز جۈت 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.

قىچىشقا

ھۆل قىچىشقا كۆپىنچە قول بارماقلىرى ئارىسىغا مۇدۈرلەر پەيدا بولۇپ باشلىنىدۇ، قۇرۇق قىچىشقا بولسا پەيدا بولۇپ، تەدرىجى پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ، ئوخشاشلا قىچىشىدۇ، تاتلىغاندا يېرىڭلىق زەرداب، قارا قان چىقىدۇ، ئاغرىيدۇ، قىچىشىدۇ، ئۇششاق مۇدۈر چاقىلار پاچاقتا بولىدۇ. **【داۋالاش】** گۈڭگۈرت سېرىقىنى سۈركە بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۈركەسە ھەم سېرىقمايىنى خېنە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مۇنچىدا چېپىپ بەرسە، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 گرام سانانى قايناتما (مەتبۇخ) شەكلىدە ئىچسە ياكى 10 گرام سېرىق ئوتنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ. مامرانچىنى ئېزىپ، سۈركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا، ھۆل قىچىشقا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سېرىقچىچەك ئوزۇقىنى ئېزىپ، زىمات قىلسا، قۇرۇق قىچىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئارپا ئېشىنى ئۆتكۈر سۈركەدە پىشۇرۇپ چاپسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

تۇزنى سۇدا ئېزىپ، سۈركەسە قۇرۇق ۋە ھۆل قىچىشقا قانداق ھەر ئىككىلىسىگە ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ئۆشۈدۈرنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھامامدا ياغلاپ بەرسە پايدىلىق.

كۈندۈشنى سۈركەدە پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا گۈل يېغى قوشۇپ ئارىلاش-

تۇرۇپ، قۇرۇق قىچىشقا سۈركەپ بەرسە پايدىلىق. ئەگەر ئۇنىڭغا زەيتۇن يېغى قوشۇپ، سۈركەپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارپا ئۇنىنى سۈركەپ بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، ھەر ئىككى خىلغا شىپا بولىدۇ.

چەلەڭ كۆكنى سۇدا ئېزىپ ئاڭسا ياكى ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى زەمچە ۋە سۈركەپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۈركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق. يۇمىقاسۇت كۆكنىڭ سۈيى بىلەن كاسنە كۆكنىڭ سۈيىگە ئاز مىقداردا زەپەر قوشۇپ، بەدەنگە سۈركەپ بەرسە پايدىلىق. ماشنى سۈركەپ پىشۇرۇپ بەدەنگە چاپسا، تېرە قىچىشىش ۋە قىچىش-قاقنى يوقىتىدۇ.

تۇرۇپنىڭ ئۇسارىسىنى چىقىرىپ سۇغا ھەم ھامامدا يۇقىرىقى دورىنى سۈركەپ، ئۆزلۈكىدىن قۇرۇپ بولغۇچە مەلۇم مەزگىل ئولتۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

سىياداننى سوقۇپ، سۈركەپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۈركەپ بەرسە بولىدۇ. بابۇنەنى سۇدا ئېزىپ، زىمات قىلسا، ھەر خىل قىچىشقا قارىتىپ يوقىتىدۇ. 6 گرام شۇمشادا قايناتما (مەتبۇخ) تەييارلاپ ئىچسە ۋە سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

مارجان شوخلىنى سۈركەپ بەرسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ. زەمچىنى كۆيدۈرۈپ، ئىلىتىلغان (چالا پىشۇرۇلغان) تۇخۇم سېرىقى بىلەن گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، مۇنچىدا سۈركەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

گۈرۈچنىڭ پوستىنى سۇدا ياخشى قاينىتىپ، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى 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 سۈيىگە 60 گرام قىزىلچا سۈيىنى

قوشۇپ ئىچىپ بەرسە پايدىلىق. كەرەپشە كۆكنى 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 قايناتما 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 كىچىك بالىلاردا، بوۋاقلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە بەدەننىڭ يۈز، قۇلاق ئارقىسى، بويۇن قىسىملىرىدا يۈز بېرىدۇ. دەسلەپتە كىچىك مۇدۇر پەيدا بولۇپ قىزىرىپ قىچىشىدۇ، تاتلىغاندىن كېيىن مۇدۇر بۇزۇلۇپ سېرىق سۇ چىقىدۇ. (2) يىرىڭلىق تەمرەتكە: بۇ خىل تەمرەتكىنىڭ تەرەققى قىلىشى تېز بولۇپ، تېرىدە مۇدۇر پەيدا بولغاندىن كېيىن، ئىچىدىن چىققان سېرىق سۇ، يىرىڭلار قەيەرگە تەگسە شۇ يەرگە يۇقۇپ كېڭىيىدۇ. (3) قۇرۇق كېپەكلىشىدىغان تەمرەتكە: بۇ بەدەننىڭ بويۇن، قول - پۇتلىرىدا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. دەسلەپتە يۇمىلاق، تېرە يۈزىدىن كۆتىرىلىپ تۇرىدىغان مۇدۇر پەيدا بولىدۇ. تاتلىغاندا يىرىڭ ياكى سۇ چىقىمايدۇ، ئۈستى كېپەكلىشىدۇ، بۇ تەرەققى قىلسا قاسىراقلىق تەمرەتكىگە ئايلىنىدۇ. (4) قاسىراقلىق تەمرەتكە: بۇ خەلق ئارىسىدا تەڭگە تەمرەتكە، كالا تەمرەتكىسى دەپ ئاتىلىدىغان، ئۇزاق داۋاملىشىدىغان، داۋالاش قىيىن،

ساقىيىش تەس بولغان جاھىل تېرە كېسەللىكىدۇر. بۇنىڭدا دەسلەپ قىزغۇچ ئۇششاق مۇدۇر شەكلىدە پەيدا بولىدۇ. مۇدۇرلەر بارا - بارا كېڭىيىپ ئۇزۇنراق قوشۇلۇپ تەڭگىسىمان ياكى ئۇزۇنچاق، تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قاپارتما ھاسىل قىلىپ تېرە قېلىنلىشىدۇ، ئۈستىدىن بىر قەۋەت نېپىز قاسراق 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، ئۇرۇقدان خالتىسى قاتارلىق ئورۇنلاردىمۇ ئۇچرايدۇ.

【داۋالاش】 7 گرام دارچىننى سىركە بىلەن ھەسەلدە ئېزىپ، تاڭسا ياكى يالغۇز ھالەتتە ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەلنى قاينىتىپ، قىيام ھالەتكە كەلگەندە سۈركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

سۇزاپ 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 يىلتىزنى سوقۇپ، سۇدا خېمىر قىلىپ (يۇغۇرۇپ) زىمات قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سامساقنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا، يۇقىرىقىدەك ياخشى تەسىرنى بېرىدۇ.

مۈرمەككىنى سىركىدە ئېزىپ، زىمات قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت.

ئەت قىلىدۇ.
سركىنى زەيتۇن يېغى ۋە تۇز بىلەن قوشۇپ سۈركەپ بەرسە،
ناھايىتى پايدىلىق.

ھىڭنى سركىدە ئېزىپ، چاپسا ئۈنۈم بېرىدۇ.
زىرنى سرىكە بىلەن قوشۇپ، ئېزىپ، چاپسا پايدىلىق.
9 گرام گاۋزباننى يەڭگىل قاينىتىپ، تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ،
6 كۈنگىچە ئىچىپ بەرسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
يۇمىلاق زىراۋەندىنى يۇمشاق سوقۇپ، سرىكە ئارىلاشتۇرۇپ، تاشقى
تەرەپتىن ئىشلەتسە پايدىلىق.

ئۈشەقنى سركىدە ئېزىپ تاڭسا تەمرەتكىنى يوقتىدۇ.
چەلەڭنى سۇ ياكى سرىكە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات قىلسا ياكى
ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى زەيتۇن يېغى ياكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قاندا
بويىچە ئىشلەتسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
قىزىل نوقۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ ۋە ھەسەلدە ياخشى پىشۇرۇپ،
زىمات قىلسا تېز تەسىر قىلىدۇ.

ئاچچىق بادام يېغىنى سرىكە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ناھايىتى
ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىلان يېلىمىنى يۇمشاق قىلىپ، سرىكە بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن
كېيىن زىمات قىلسا، ناھايىتى تېز شىپا قىلىدۇ.
ئالمنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەمرەت-
كىگە چاپسا ناھايىتى پايدىلىق.

ئاقكېسەل

ئاق داغ كۆپىنچە سىمبىرىك ھالەتتە بولىدۇ. ئاق داغ چۈشكەن
جايدىكى تۈكلەر بەزىدە ئاقىرىدۇ. ئاق داغ تېرىنى كۆتىرىپ تۇرۇپ يېڭە
سانجىسا يېڭى ۋاقىتتا قان چىقىمۇ، كونرىغاندا ئاقۇش سۇ چىقىدۇ، ئاق
داغ كۆپىنچە تېرىنىڭ خالىغان يېرىگە بولۇپمۇ يۈز، بويۇن، بەل، جىنسىي

ئورگانلارغا چۈشىدۇ، ئاق داغنىڭ چېگرىسى ئېنىق بولىدۇ. يەرلىك ئورۇن-
نىڭ سېزىمى بۇرۇنقىدەكلا نورمال بولىدۇ.

【داۋالاش】 3 گرام ئېگىردە قايناتما تەييارلاپ ئىچسە ياكى 3 گرام
غارىقۇنى ئىستېمال قىلسا شىپا بولىدۇ.

شاتىرەتەجىنى ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە
پايدىلىق.

سوقمۇنىيانى سىركىدە ئېزىپ، سۈركەپ بەرسە ئاقكېسەلنى يوقىتىدۇ.
ھەببۇلباننى سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 20 كۈنگىچە
ئەتكەن ۋە كەچتە يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا پايدىلىق.

8 گرام قارا ھېلىلىنى 30 كۈنگىچە ھەر كۈنى تالقانلاپ، ناشىدا
يېسە پايدا قىلىدۇ.

لاجۇۋەردىنى سىركىدە ئېزىپ، ئۇنى ئاق داغ بار ئورۇنغا يەتتە قېتىم
سۈركەپ، بىمارنى ئاپتاپتا مەلۇم مەزگىل ئولتۇرغۇزۇپ تەرلەتكۈزسە، كېسەل
كۆپىنچە ساقىيىدۇ.

5 گرام ئاتىرلانى 7 گرام ئاقىرقەرھە بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلغاندىن
كېيىن ئىچكۈزۈپ، ياز پەسلىدە چۈش ۋاقتىدا ئاپتاپتا ئىككى سائەتكىچە
ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم بۇ ئۇسۇلنى قوللانسا، ئاقكېسەل ئومۇمەن ساقىيىدۇ.
ئاتىرلادىن 7 گرامنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن
ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

پىيازنى سوقۇپ، سىركە بىلەن ئاپتاپتا قويۇپ زىمات قىلسا پايدىلىق.
نېلۇپەر يىلتىزنى سوقۇپ ئېزىپ، سۇ بىلەن قوشۇپ، چېپىپ بەرسە
ساقىيىدۇ.

يىلاننىڭ قېنىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، ئاق داغنى يوقىتىدۇ.
بىر يىلاننى ئېلىپ، ئۇنىڭ قورساق قىسمىغا قۇرۇق شاھتەرەنى
توشقۇزۇپ، ئاندىن ئوتتا كاۋاپ قىلىپ، ياخشى پىشقاندا شاھتەرەنى چىقىد-
رىپ، بەرسەكە زىمات قىلسا، ئىككى - ئۈچ كۈندە شىپا قىلىدۇ.

يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن بىرىنچى كۈنى 4 گرام، ئىككىنچى كۈنى 6 گرام، ئۈچىنچى كۈنى 8 گرام، مىقدارىنى مۇشۇنداق ئاشۇرۇپ، 15 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

سىياداننى ئېزىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈر-كەپ بەرسە پايدىلىق.

لالە گۈلىدىن 3 گرامنى سوغۇق سۇ بىلەن بىللە بىر نەچچە كۈن يېگۈزسە پايدىلىق.

غزاسغا نوقۇتنىڭ تۇزسىز نېنىدىن باشقا نەرسە بېرىلمەيدۇ.

جوزام — ماخاۋ

دەسلەپكى دەۋرىدە يۈز ۋە كۆزلىرى قىزغۇچ قارا رەڭگە كىرىدۇ، نەپەس سىقىلىپ ئاۋازى يىرىكلىشىدۇ، كۆپ چۈشكۈرۈش، بۇرىندىن سېسىق پۇراق كېلىش، كۆزىدىن سۇ ئېقىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. تېرىدىن ئۆرلەپ تۇرىدىغان قىزىل داغلار ھاسىل بولىدۇ، ئۇ جايلىرى تۇتۇپ باقسا سېزىمى ياخشى بولمايدۇ. ئىسسىق سوغۇقنى پەرق ئەتمەيدۇ، قىچىشمايدۇ، تەرىلمەيدۇ، چاچلىرى ئىنچىكە، تىرىقلىرى يىرىلىپ، تىرىق رەڭگى قارىغا مايىل بولۇپ قالىدۇ. كالىپۇكلىرى قېلىنلىشىدۇ، بەدەن تېرىسىگە قارا داغ چۈشۈپ، قىياپىتى سەتلىشىشكە باشلايدۇ، ئاخىرقى دەۋرىدە بولسا، پۈتۈن بەدەن قىزىرىدۇ، بەتبۇي پۇرايدۇ، تېرە ۋە تېرە يۈزىدە قورۇلۇش، ھۆررەك-لەر، بەزىلىرىدە ھەر خىل چوڭلۇقتىكى قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ، يۈز قىياپىتى خۇددى شىرنىڭ شەكلىگە ئوخشاپ قالىدۇ. چاچ - ساقال، قاش، كىرىپىكلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ، تىرىقلىرى، بۇرۇن سۆڭىكى، ھەتتا چوڭ سۆڭەكلەرمۇ چۈرۈكلىشىپ ئاسان سۇنۇپ كېتىدۇ. بۇرۇن ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، ئەڭ ئاخىردا رەئىس ئەزالارغا تەسىر قىلىپ نەپەس سىقىلىش، يۈرەك زەئىپلىشىش يۈز بېرىدۇ.

【داۋالاش】 بىستى پايەنجى سوقۇپ، ئالقان تەييارلاپ ياكى ھەسەللىك خىيارشەنبەر قايناتمىسى (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.

تۈزنى زەيتۇن يېغى بىلەن سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتنىڭ يېنىدا ئولتۇرۇپ سۈركەپ 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، ھاراققا ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەنگە سۈركەپ بەرسە تېز تەسىر قىلىدۇ. ئۇنى يالغۇز ھالەتتە قاينىتىپ ئىچىپ بەرسىمۇ پايدىلىق. كەتئىرادىن 7. گرامنى تالقان قىلىپ، ئېشەك سۈتى بىلەن قوشۇپ، ھەر كۈنى يېسە پايدىلىق.

6 گرام فەرەنجىمىشكىنى تالقان ياكى قايناتما تەييارلاپ 5 كۈنگىچە يېسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك جوزامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. غىزاسغا تۈزسىز نوقۇت نېنى بىلەن تۈزسىز بۇغداي نېنى (تۈز سېلىنماي پىشۇرۇلغان نوقۇت ۋە بۇغداي نانلىرى) غا سېرىقماي قوشۇپ بېرىلىدۇ.

1 گرام ھىڭغا ھەسەل بىلەن قايماق قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىر تىرىك يىلاننى بىر قاچىغا سېلىپ، ئۇنىڭغا ئۈستىدىن سىركە

قۇيۇپ، يىلان ئۆلگەندە سركىنى ئىچىپ بەرسە، جوزام كېسىلىگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

جوزام كېسىلىگە پايدا قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەك مېۋىلەر: ئادەتتە ھۆل ئىسسىق نەرسىلەرنى جوزام كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار يېسە مۇۋاپىق كېلىدۇ. مەسىلەن: ئېمىۋانقان 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 - ئايرىم ھالدا ھالۋا ياساپ بەرسە پايدىلىق.

جوزام كېسىلىگە زىيان قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەك ۋە دورىلار: سەئدى كۆفى، بالادۇر، كۈندۈر بۇلارنى كۆپ مىقداردا يېسە جوزام پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى بۇلار قاندا كۆيۈشنى پەيدا قىلىدۇ. لېكىن بېھى قاندا كۆيۈش پەيدا قىلماستىن، بەلكى قاننى قۇرۇتۇش سەۋەبىدىن جوزام كېسىلى پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ. ئۇندىن باشقا، ئەدەس، سائىكە ئۈزۈم، كالا گۆشى، خورما، ياڭاق، پىياز، چەلەك ۋە باشقىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلسىمۇ، بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇنداقلا، ئېشەك، تۆگە، خېچىر، توشقان، بۇزۇلغان سەي - كۆكتاتلارنى يېسىمۇ جوزام كېسىلىگە سەۋەبچى بولىدۇ.

بەھەق — گۈللۈك تەمرەتكە

كۆپ تەرلەيدىغان جايلاردا ئاغرىمايدىغان، قىچىمايدىغان ئاق داغ پارچىلىرى شەكىللىنىپ چىقىدۇ، ياز كۈنلىرى كۆپ كۆرۈلۈپ ئوڭاي قايتىلىنىدۇ، ئەر - ئاياللارنىڭ ھەممىسىدە كۆرۈلىدۇ، ئوتتۇرا ياشلىقلاردا جىقراق كۆرۈلىدۇ. تۆۋەنكى قورساق ساھەسىنىڭ تېرىلىرىدە رەڭگى سۇس ئاق داغلار (ئاق سېرىققا مايىل) پەيدا بولىدۇ. دەسلەپتە كىچىك - كىچىك داغلار پەيدا بولۇپ، كېيىن تەدرىجىي كېڭىيىپ ھەم ئۆز ئارا قوشۇلۇپ كېتىدۇ، داغ يۈزى ئازراق كېپەكلىشىدۇ، يەڭگىل قىچىشىدۇ. لوڭگە ياكى

باشقا لاتىنلار بىلەن سۈرتسە ئاستى ئاچ قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. چېگرىسى ئېنىق بولىدۇ. تۈكلەر ئاقارمايدۇ، داغ بار ئورۇننى يىڭنە بىلەن سانجىسا قان چىقىدۇ.

【داۋالاش】 تاغ پىيىزنى 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. نېلۇپەر يىلتىزنى ئېزىپ، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، جىنتىيانا يىتتىزنى زىمات قىلسا پايدا قىلىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇقنى ئېزىپ مۇنچىدا سۈركەپ بەرسە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ناسۋالنى يالغۇز ھالدا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تېڭىپ بەرسە ياكى سامساقنى سىقىپ سۈيىنى سۈركەپ بەرسە بەھەقتى يوقىتىدۇ. ماشنى ئېزىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ تاڭسا ياكى مامىرانچىنى ئېزىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا، بەھەققە مەنپەئەت قىلىدۇ.

داغ

يۈز 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 يۈزىدىكى داغنى يوقىتىدۇ. جۈزىنى سىقىپ، قىيامنى داغ ئۈستىگە سۈركەپ بەرسە يوقىتىدۇ. قىسقىچاقنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى سۇيۇقلۇقنى ياكى كۆيدۈرۈپ كۈلنى سۈركەپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇمسا ۋە ئۇنىڭ يېغىنى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ داغ، سەپكۈن

ئۈستىگە چاپسا، داغ ۋە سەپكۈنگە مەنپەئەت قىلىپ، ئۇلارنى يوقتىدۇ. سانانى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كەچتە چېپىپ، بۇنى تەكرار ھالدا بەش قېتىم چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلدۇ.

قۇستە شىرسىنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا داغ ۋە سەپكۈننى يوقتىدۇ.

سوقمۇنىيانى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، تېز تەسىر قىلدۇ. ئاق يەسىمەن يېغىنى سېرىق موم بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلدۇ.

توخۇننىڭ ئۆتىنى سۈركەپ بەرسە داغ ۋە سەپكۈنلەرنى يوقتىدۇ. ئاق نوقۇتنى يېسە ھەم ئۇنى قايناتما تەييارلاپ ئېغىزنى چايقاپ تۇرسا مەنپەئەت قىلدۇ.

زىغىر ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سېرىق ئەنجۈر (پىشقان) قوشۇپ زىمات قىلسا، داغ ۋە سەپكۈننى يوقتىدۇ.

ئانار پوستىنى ئېزىپ ھەسەل بىلە قوشۇپ داۋاملىق چېپىپ تۇرسا، داغلارنى يوقتىدۇ.

مەستىكى يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە داغ ۋە سەپكۈننى يوقتىدۇ. 6 گرام تەنكارنى ئېزىپ، 24 گرام ياسمەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە يۈز ۋە بەدەندىكى داغ ۋە سەپكۈنلەرنى يوقتىدۇ.

6 گرام توخۇ تۇخۇمنىڭ پوستى، 25 گرام قوغۇن ئۇرۇقى، 3 گرام تەنكار، ھەممىسىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىدە ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقدار-دىكى ياسمەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈركەسە، داغ، سەپكۈنلەرنى يوقتىدۇ.

چەلەڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇ قوشۇپ، زىمات قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلدۇ.

تەنكار تالقىنى بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا پايدىلىق.

بۇغداي ئۇنىنى سىركەنجىۋىل 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 بويۇرمىقىنى سۇدا ئېزىپ، زىمات قىلسا ياكى مۇردار-سەنگىنى سىركىدە ئېرتىپ زىمات قىلسا، سېرىق ھېلىلىنى قائىدە بويىچە زىمات قىلسا، قەشقەر ئۇيىسىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ناھايىتى پايدىلىق.

سىغىلىس

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 يېرىگىمۇ چىقمايدۇ. يەنى دەسلەپتە ئەرلەرنىڭ، ئاياللارنىڭ پەرىجىدە قاتتىق تۈگۈنچە ھاسىل بولىدۇ. بەزىدە ئۇ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. 7 - 5 كۈندىن كېيىن يېرىقتىكى بەزىلەر يوغىناپ قاتتىقلىشىدۇ، كېيىن كېسەللىك يوشۇرۇن تەرەققىي قىلىپ بۇرۇنغا چۈشسە، بۇرۇن كۆمۈرچەكلىرىنى بۇرۇپ تاشلايدۇ، تاڭلايغا چۈشسە تاڭلاينى زېدىلەپ تېشىدۇ، كىچىك تىلى چۈ-شۈپ كېتىدۇ. پاجاق سۆڭىكى، لېپەك ھۈررەك بولۇپ قايىناپ چىقىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ. دېمەك، سىغىلىس بولسا دەھشەتلىك، بەدەندىكى گۆش، سۆڭەك، ئەسەبلەرنى بۇزۇپ ۋەيران قىلىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، خەلق ئارىسىدا قارا يەل، يامان يارا دەپ ئاتىلىدۇ.

【داۋالاش】 يۇمىغاقسۈت كۆكىنى سوقۇپ ياكى پاقىيويۇرمىقنىڭ سۇ-

يىدە قەشقەر ئۇيىسىنى ئېرتىپ تاڭسا ياكى زەپەرنى كاسىنە سۈيىدە ئېرتىپ تاڭسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەنجۈر شىرىسى بىلەن ئارپا ئۇنىنى قوشۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاش-تۇرۇپ، يۇغۇرۇپ چاپسا ھەم سېنژ ئوت يويۇرمىقىنى سىقىپ سۈركەپ

بەرسە ۋە قاپاقنىڭ پوستىنى ئېزىپ چاپسا، بۇلارنىڭ ھەممىسى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

توخۇ قېنىنى سوۋسا ۋە ئوسۇڭ ياكى سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ (قاينىتىپ) يېسە پايدىلىق.

چىچەك

بۇ بىر خىل ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، دەسلەپتە كۆزدىن باش ئېقىش، كۆزى قىزىرىش، بۇرۇن قۇرۇش، باش ئاغرىش، بەزىدە يۆنىلىش ۋە گال ئاغرىش، ئاۋازى پۈتۈپ قېلىش ھەمدە قىزىتما بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بالا ئۇخلىغاندا قورقىدۇ، بەلدە ئاغرىش بولىدۇ، چىرايى قىزىرىدۇ، 2 - كۈنى توڭگۇپ تىترەپ يۇقىرى قىزىتما بولىدۇ. چىچەك تومۇرلىرى كۆپكەن بولۇپ سوقۇۋاتقانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بەزى بىمارلاردا ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، جۆيلۈش، ھوشسىزلىنىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ. 3 - كۈن يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ. پىشانە، يۈزى ۋە دۈمبىسىدە كېيىن قول - پۇت ۋە پۈتۈن بەدەنگە چىقىدۇ. بەزىدە بىر قانچە بەزىدە ناھايىتى كۆپ بولىدۇ، ئومۇمەن يۈزىدە كۆپ پەيدا بولىدۇ. ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ، بىمارنىڭ نەپەس ئېلىشى ۋە يۇتۇش قىيىنلىشىش بولىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە 5 ياشلىق بالىلار ھەم بىر قىسىم ياشلاردا كۆپرەك بولىدۇ.

【داۋالاش】 چىچەك بىلەن قىزىلنىڭ داۋاسى ئوخشاش. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ ئىككى كېسەلنىڭ داۋالاش قىسمى قىزىل كېسەللىك سۆزلەندى، شۇنىڭغا قارالسا بولىدۇ.

قىزىل

بۇ بىرخىل يۇقۇملۇق، قىزىتمىلىق كېسەللىك بولۇپ، دەسلەپتە زۇكام ۋە نەزلە بولىدۇ. ئېغىز شال پەردىلىرىدە كىچىك - كىچىك قىزىل نۇقتىلار پەيدا بولۇپ، 4 - كۈنى پۈتۈن بەدەنگە نۇرغۇنلىغان قىزىل

كېچىك 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 ئۈندەك ناھايىتى يۇمشاق قىلىپ، يەتتە كۈندىن كېيىن كېسەلنىڭ ھەربىر دورىسىغا سېپىپ بەرسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

سۈرمىنى يۇمغاقسۇت كۆكنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ، كۆزگە تارتسا پايدىلىق.

مارجان شوخلا جەۋھىرىنى ئۇپا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چېچەك زەخمىسى 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 سۆڭەكنى كۆيدۈرۈپ، ئېزىپ سەپسە پايدىلىق. خۇسۇسەن سۆڭەك ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

بەش دانە ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، 3 دانە سېرىق ئەنجۈر، 3 گرام ئوغرىتى-كەن، 3 دانە چىلان، 12 گرام ئاق ناۋات، بۇلارنى سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزسە، چېچەك ۋە قىزىل كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

1 گرام مەرۋايىتى 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، كەترا ھەربىرى 1 گرامدىن، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى

چاچ كېسەللىكلىرى

دائىرىلىك چاچ چۈشۈش

باشنىڭ تېرىسىدە بىر قاپارچۇق پەيدا بولىدۇ، ئۈستىگە كىچىك مۇدۇر چاقا پەيدا بولۇپ، كېيىن قۇرغاقلىشىدۇ ھەم ئۈنىڭدىن كېپەك كۆتۈرۈلۈپ چۈشىدۇ. كېسەللىك تەرىققىي قىلسا يۇمىلاق داغلار پەيدا بولۇپ كېپەكلىشىدۇ ھەم چاچ شۇ جايدا سۇنۇپ چۈشۈپ كېتىدۇ. بەزىدە قاش، كىرىپىك، قولتۇق، دوۋسۇن تۈكلىرى ھەتتا پۈتۈن بەدەن تۈكلىرىمۇ چۈشۈپ كېتىدۇ. تۈك چۈشكەن جايىنى تۇتسا ناھايىتى سىلىق، يۇمشاق بولىدۇ.

【داۋالاش】 ئۇبھەلىنى سىركىدە ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ياكى نېلۇپەر يىلتىزىنى زۇقتى رۇمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوۋسا پايدىلىق. 6 گرام ئەفسەنتىنىدە قايناتما تەييارلاپ ئىچسە، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئادەتتە پىيازنى چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، پىرسىياۋشاننى سوقۇپ، چاپسا چاچ ئۈندۈرىدۇ. خۇسۇسەن كىچىك بالىلاردىكى 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، بالىلاردىكى چاچ چۈشۈپ كېتىشكە ۋە دائىرلەپ يېيەگە پايدىلىق.

ھايۋاننىڭ ئۆپكەسىنى ئېزىپ، كۆيدۈرۈلگەن توخۇ تۇخۇمنىڭ پوسى.

تى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە چاچ ئۈندۈرىدۇ.

قىزىلچا يوپۇرمىقىنى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بالىلاردىكى

دائىرلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاچچىقتاۋۇز بەرگىنى سوقۇپ تاگسا، شەھمەزەل (ئاچچىقتاۋۇز) نى سىركە ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە پايدىلىق. گۇڭگۇرتى سىركە ۋە زەيتۇن يېغىدا ئېزىپ چاپسا، غاپس ئۇساردىن 24 ~ 36 گرامغىچە ئېلىپ، شاھتەرە سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، دائىرلىك چاچ چۈشۈش ۋە دائولەھىيەنىڭ 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، دائىرلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا زىمات قىلسا، چاچ ئۈندۈرۈپ، چاچنى مەزمۇت، پاراقراق قىلىدۇ.

كۈندۈرنى تالقانلاپ چاپسا، ھىڭنى قارىمۇچ ۋە سىركە بىلەن قوشۇپ ئېزىپ تاگسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

چاچ چۈشكەن ئورۇننى ئامىلە سۈيى بىلەن پاكىز يۇيۇپ، نۆشۈدۈرنى قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ھەپتىگىچە شۇ ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ. ئامىلنى لىمۇن سۈيى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، تاگسا، ئاقلانغان بخ 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، سېرىق سەبىرنى ھاراقتا ئېزىپ زىمات قىلسا، چاچنىڭ چۈشۈشىنى توختىتىدۇ.

بىر يىلانى ئېلىپ، زەيتۇن يېغىدا ناھايىتى ياخشى پىشۇرۇپ، ئۇ ياخشى ئېرىگەندە يېغىنى سۈزۈپ ئېلىپ، مۇۋاپىق بوتۇلكىغا قاچىلاپ

ساقلاپ قويۇپ، زۆرر تېپىلغاندا ئېلىپ ئىشلەتسە بولىدۇ. شۇمىشا يېغىنى ھەبۇلئاسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاقچا سۈركەپ تۇرسا، ئۇنىڭ رەڭگىنى پارقراق قىلدۇ ھەم چاچ يىلتىزنى مەزمۇت قىلدۇ.

چەلەك يوپۇرمىقىنى قايناتما قىلىپ (تەييارلاپ)، ئۇنىڭ بىلەن باشنى يۇيۇپ بەرسە، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

پىشىمىغان ئاچچىق ئۈزۈم 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 يىلتىزنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تۇرۇپ يېغى بىلەن كونا زەينۇن يېغىدا چاچنى ياغلاپ بەرسە، پايدا قىلدۇ.

12 گرام ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى يېسە ھەم چاپسا چاچنى ئۇزۇن قىلىشتىن باشقا، چاقچا خىلمۇ خىل ئاپەت كېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

كۈنجۈتنى قاينىتىپ، سۈيىدە چاچنى يۇيۇپ بەرسە، چاچنى ئۇزۇن ھەم پارقراق قىلدۇ.

جۈزە ئۇرۇقنىڭ يېغىنى چىقىرىپ، باشقا سۈركەپ بەرسە، چاچ ياخشى ئۈنۈپ چىقىدۇ.

قۇستە يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە، نارجىل ئۇرۇقنىڭ يېغىنى سۈر-كەپ بەرسە چاچ تېز ئۆسۈدۇ.

چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىش

بۇ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن چاچ - ساقاللىرىنىڭ ئاقىرىش يېشىغا يەتمەي تۇرۇپ ئاقىرىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ.

【داۋالاش】 7 گرام قارا ھېلىلىنى شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ داۋاملىق يەپ بەرسە، چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ھېلىلە كابللىنى ئېغىزغا سېلىپ، ھەر كۈنى شۇمۇپ بەرسە، چاچ

بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشىنى توختىتىدۇ. 7 گرام ئۇستقۇددۇسنى داۋاملىق يەپ بەرسە، پىستە يېغىنى سۈركەپ بەرسە، 8 گرام ئامىلە تالقىنى ياكى 12 گرام ئۇستقۇددۇس تالقىنىنى ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى يېسە پايدىلىق. 50 گرام توشقان مېڭىسىگە يېڭى سۈت قوشۇپ بىر ھەپتىگىچە يەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق. يەسىمەن گۈلىنى قۇرۇتۇپ، ئېزىپ، ھەر كۈنى ئازراق يېسە، 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 قۇۋۋەتلىك غذا 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 ئامىلە يېغى، بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى، بادام ياغلىرى بىلەن ياغلاپ بەرسە پايدىلىق بولىدۇ. تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ بەك ئېچىلىپ كېتىشى سەۋەبىدىن بولسا، تۇتقۇچى دورىلار مەسىلەن: ھېلىلە كابىلى، موزا، ئاقاقىيا ۋە باشقا دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ ھەم قابىز (تۇتقۇچى) ياغلار (مەسىلەن: ئامىلە يېغى) بىلەن ياغلىنىدۇ. قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان بولسا، مىزاجىنى 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 دائىرىسى ئېنىق قىزىل رەڭلىك چېكىت پەيدا بولىدۇ، ئېغىرراق بولسا پارچە - پارچە داغ شەكىللىنىدۇ. كېيىن كۆكۈش رەڭگە ئۆزگىرىدۇ، كۆرۈشكە دەخلى يېتىش، ياش ۋە چاپاق چىقىش ئەھۋاللىرى بولىمايدۇ.

【داۋالاش】 زەپەرنى ئېرىتىپ، ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ كۆزگە تېمىتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

گۈل يېغىنى سىركە بىلەن قوشۇپ تېمىتسا بولىدۇ. كۈندۈزۈنى قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، كۆزگە تېمىتسا ياكى قۇرۇق زۇپا ياكى ئىككىلىملىكنى كۆزگە زىمات قىلسا پايدىلىق. ماشنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئۇنىڭ بىلەن كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇرۇپ سۈيىنى چىقىرىپ كۆزگە تېمىتسا ياكى ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى تۇرۇپنىڭ پوستى بىلەن قوشۇپ، ئېزىپ، كۆزگە زىمات قىلسا پايدىلىق.

سەبىرنى قايناق 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، ئاياللارنىڭ 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 ئۈنۈم بېرىدۇ. توخۇ گۆشى، ھاراق - شاراب، تاتلىق يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

كۆزگە قاناتسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىش

دەسلەپكى مەزگىلدە كۆز بۇرجەكلىرىدە بولۇپمۇ ئىچكى بۇرجەكتە داۋاملىق قىچىشىش بولىدۇ، تەدرىجىي كۆز بۇرجەكتىن كۆز قارىچۇقىغا قاراپ قىزىل ھال رەڭلىك قاناتسىمان گۆش ئۈنۈپ ئاستا - ئاستا كۆز ئېقىنى قاپلاشقا باشلايدۇ، ھەتتا كۆز قارىچۇقىنى يېپىپ قويدۇ، ئۇ قاتتىق ياكى يۇمشاق بولىدۇ.

【داۋالاش】 بۇغا مۇڭگۈزنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىدىن 0.36 گرامنى سۇدا ئېزىپ (ئېرتىپ) كۆزگە تاڭسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ. كۈندۈزنى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، ناھايىتى ياخشى شىپا قىلىدۇ.

نۆشۈدۈرنى شېكەر بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، كۆزگە سۇۋسا (تارتسا) بولىدۇ.

ئۆچكىنىڭ ئۆت سۈيۈقلۈقىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تارتسا ناھايىتى پايدىلىق.

زەمچە ۋە نۆشۈدۈرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قاندا بويىچە سۈرۈپ ئىشلىتىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆمۈر كېپىكىنى ئانار سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تاڭسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەل سوزۇلما بولسا، تۈز سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

بەلغەم خىلىتى پەيدا قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، ۋاقىتىسىز، تەرتىپسىز تاماق يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

كۆزگە ئاق چۈشۈش

كۆز قارىچۇقىدا ئاق پەردە بولىدۇ، ئاقنىڭ بەزىلىرى نېپىز، سۈزۈك ئاق بولۇپتەك 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 ئاياللارنىڭ 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 ئۈنۈمى ياخشى.

قەنتەرىيۇن ئۇسارىسىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، بىر قانچە قېتىم تېمىتىپ بەرسە، يەڭگىل ھالەتتىكى ئاق چۈشۈشنى يوقىتىدۇ. ئەقىقىنى سۈرمىگە ئوخشاش ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، ئەتىگەن - كەچتە كۆزگە تارتسا ناھايىتى پايدىلىق.

كۆپىكى دەريانى سۇدا ئېزىپ بىر قانچە قېتىم كۆزگە تارتسا، سۈزۈك ھالدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ.

28 گرام تۇتياڭنى سۇدا ئېرتىپ كۆزگە تېمىتسا ياكى مەرۋايىت، سەدەپ كۈشتىسى (كۆيدۈرۈلگەن كۈلى)، مامرانجىنى، ئۇشەق، نۆشۈدۈر قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا سۇدا ئېزىپ، كۆزگە تېمىتىپ بەرسە، ئاقنى يوقىتىدۇ.

0.12 گرام زەمچىنى 12 گرام سۇدا ئېزىپ، ئېرتىپ كۆزگە تېمىتسا ياكى ئەنزىرۇتنى سۇدا ئېزىپ، ئېرتىپ 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 (سۇۋىسا)، ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

كۆزگە پەردە چۈشۈش

بۇ كۆزگە بۇلۇت ۋە تۈتۈنگە ئوخشاش دۇغلۇق پەردە پەيدا بولۇپ،

كۆزنىڭ نورمال كۆرۈشىگە قىسمەن ياكى پۈتۈن دەخلى يەتكۈزىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر.

【داۋالاش】 توخۇ يېڭىدىن تۇغقان تۇخۇمنى ئېلىپ، شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدە ئۇنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنى ئۆتكۈر سىركىدە ياخشى قاينىتىپ، 10 كۈنگىچە نۇرغۇزۇپ، 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، سارغايىتىلغان زەمچە، زەنكار، نىمەك لاهورى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى يۇمشاق ئېزىپ سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتسا پايدىلىق.

ھېلىلە ئۇرۇقنى 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 - چۈچۈك نەرسىلەردىن سىركە ۋە باشقىلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللىغى

بۇ كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىنىڭ يەڭگىل دەرىجىدە ئىششىش ياكى يەللىك كۆپۈشۈپ قېلىشىدىن ئىبارەتتۇر.

【داۋالاش】 12 گرام بەدىيان، زۇپا گۈلى، مەرزەنجۇش قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى سۇدا قاينىتىپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئازراق سىركەنجىۋىل قوشۇپ، غار قىلسا، ئىلمان ھالەتتىكى گۈلاب ياكى سۇدا لاتىنى ھۆل قىلىپ كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ، 2 گرام سەبىرى، 2 گرام رۇسۇتنى 0.24 گرام زەپەر بىلەن قوشۇپ، سۇدا ئېزىپ ياكى ئىككىلىملىكىنى ئېزىپ، كۆزگە زىمات قىلسا پايدىلىق.

3 گرام زەنجىۋىلىنى ئېزىپ، توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ.

رۇپ كۆزگە تاڭسا ياكى 6 گرام ئەدەسنى سۇدا ئېزىپ، ئىسسىقراق ھالدا كۆزگە تاڭسا تەسىرى ياخشى.

بابۇنە گۈلى ياكى سۆتەرنى سۇدا قاينىتىپ، كۆزگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ سە ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

شۇمسا ئۇرۇقنىڭ لۇئابى ياكى زىغىر ئۇرۇقنىڭ لۇئابىغا ئاياللارنىڭ سۈتتىكى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تېمىتسا، شۇنىڭدەك توخۇ توخۇمنىڭ سېرىقنى 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 سەبىرى، سېرىق رۇسۇت، زەپەرنى مارجان شوخلا سۈيدە ئېزىپ، كۆزگە چېپىپ ھەم بەرمەنجاسىنى مارجان شوخلىنىڭ كۆك يوپۇر-مىقى ۋە بابۇنە گۈلى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، سۈيدە كۆزنى يۇيۇپ بەرسە پايدىلىق.

تەنكار تالقىنى بىلەن ئارپا تالقىنىنى 6 گرامدىن ئېلىپ، 3 گرام سېرىق سەبىرى، بابۇنە بىلەن ئىككىلىملىكتىن 6 گرامدىن ئېلىپ بەدىيان كۆكنىڭ سۈيى ياكى ئەرقى بەدىياندا ئېزىپ چاپسا ناھايىتى پايدىلىق.

گۈل بىنەپشە، نېلۇپەر گۈلى، ئىككىلىملىك قاتارلىق دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، قاينىتىلمىسىدا بۇلۇت ياكى پاختىنى (پاختا شارىكى) نەمدەپ كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە پايدىلىق.

كۆزگە قۇرۇقلۇق يېتىش

كۆزدىكى ھۆللۈك (سۈيۈقلۈك) يوقىلىپ، 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 ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ.

3 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابغا بىنەپشە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىلە. سا ياكى شۇمسا لۇئابغا نېلۇپەر يېغى ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىلسا ياكى زىغىر ئۇرۇقىنىڭ لۇئابغا قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر تامچە - بىر تامچىدىن كۆزگە تېمىتىلسا پايدىلىق.

تاتلىق بادام يېغى ياكى قاپاق يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتسا قۇرغاقلىشىنى يوقىتىدۇ.

12 گرام بىنەپشىنى، قىزىلگۈل بىلەن سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا بابۇنە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈرتسە پايدىلىق.

ئىسسىق سۇ بىلەن ئېغىز يۇيۇپ ھەم ئىسسىق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى.

شۇمسا ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 12 گرامدىن، ئىككىلىملىك 36 گرام، ھەممە دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ ئېلىپ، باش ۋە كۆزنى يۇيۇپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

كۆز قوتۇرى — تراخوما

بۇ قاپاق ئىچكى شىللىق پەردىسى يەنى كۆز تۇناشتۇرغۇچى پەردىسىدە ئۇششاق مۇدۇرلارنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن جاراھەت شەكىللىنىپ كۆرۈشكە تەسىر كۆرسىتىدىغان، قىچشىدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەل. لىكتۇر.

【داۋالاش】 بەرگى كاسنە ياكى كاسنە ئۇرۇقىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، كۆزگە چېپىپ ياكى يۇمغاقسۇت سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى - ئۈچ تامچە تېمىتىپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى.

ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە قاتارلىقلار بىلەن قاينىتىلما تەييارلاپ ياكى دەملەپ، ئۇنىڭ بىلەن كۆزنى يۇيۇپ بەرسە تەسىرى ياخشى.

سەبىرى، 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 ئۈنۈم بېرىدۇ. قىچا يوپۇرماقنىڭ شىرسىدا بىر پارچە رەختنى ھۆل قىلىپ كۆزگە قويسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خالىس سىركىنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە بىر قانچە تامچە تېمىتىپ بەرسە، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. بەدىياننى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ (سالايە قىلىپ)، سۈرمىگە 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 بىرەلمەيدۇ، باش ئاغرىيدۇ، كۆزنى ئېچىپ (قاياقنى 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 كۆكنىڭ سۈيىنى ئاياللارنىڭ سۈتى ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق. ئاق سەندەلنى يۇمغاقسۇت كۆكنىڭ سۈيىدە سۈرۈپ، كۆزنىڭ ئەتراپىغا پىغا سۈركىسە پايدىلىق.

زەرچىۋىنى سۇدا سۈرۈپ، كۆزگە تېمىتىپ ھەم كۆزنىڭ ئەتراپىغا سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

0.48 گرام ئەنزىرۇتنى تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆز ساھەسىگە تېگىپ بەرسە پايدىلىق.

كۆز ياشاڭغىراش

كۆزدىن ياش ئېقىپلا تۇرىدۇ. بەزىدە ياش ئىختىيارسىز چىقىپ كېتىدۇ ھەمدە خىلىتلارغا خاس ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

3 گرام رۇسۇتنى نېلۇپەر يېغىدا سۈرۈپ (ئېزىپ)، كۆزگە سۈركىسە، ئىسسىقتىن بولغىنىغا پايدا قىلىدۇ.

سەبىرنى مارجان شوخلا كۆكنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، كۆزگە چاپسا، سوغۇقتىن بولغىنىغا پايدا قىلىدۇ.

3 گرام نىشاستىنى گۈلابتا ئېرتىپ، ئۇنىڭغا توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزنىڭ سىرتقى ۋە ئىچكى قىسمىغا چاپسا (سۈركىسە) پايدىلىق.

6 گرام سۈمبۈل، 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.

جۈزبەۋۋانى ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈپ بەرسە، كۆزنى كۈچلەندۈرۈپ قۇۋۋەت بېرىدۇ.

كۆزگە يات جىسىملار كىرىپ كېتىش

كۆزگە كىرىپ كەتكەن يات جىسىم كۆزگە قاندىلىپ، كۆزدىن ياش ئېقىشقا باشلايدۇ، كۆزنى ئەركىن ھالدا ئېچىپ بىر نەرسىگە قاراش تەس بولىدۇ. ئېغىر بولسا كۆز قاندىلىپ ئاغرىيدۇ. بەزىدە يات جىسىم كۆزگە قاندىلىپ كۆزنى قىزارتىپ قويىدۇ، ھەتتا كۆز مۈڭگۈز پەردىسىنى زەخمىلەندۈرۈپ ئىششىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3 گرام رۇسۇتنى سۇ بىلەن يۇيۇپ ھەم يات نەرسىلەرنى چىقىرىپ، ئاياللارنىڭ سۈتىنى تېمىتىش لازىم. ئەگەر بىرەر يات نەرسە كۆرۈنسە، پاختا پەلكۈچ ئارقىلىق ئۇنى يېپىشتۇرۇپ چىقىرىۋېتىلىدۇ ياكى

نىشاستەنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆزنىڭ ئىچىگە قويۇپ، مەلۇم ۋاقىت تۇرغۇ-زۇپ پاختا ياكى پاكىز رەخت - داكا بىلەن تازىلاش ياخشى ئۇسۇلدۇر. ئەگەر بىرەر كىچىك ھاشارانلار كۆزگە كىرىپ كەتكەن بولسا، گىل مۇلتانىنى يۇمشاق ئېزىپ، كۆزگە قويۇپ، ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن كۆزنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش لازىم.

ئەگەر تۆمۈر ياكى شېشە قاتارلىقلارنىڭ پارچىلىرى كىرىپ كەتكەن بولسا، جىددىي مۇئامىلە قىلىش، سەل قارىماي، كۆزنى ئۇۋۇلماسلىق لازىم ھەم مەخسۇس قىسقىچ ئارقىلىق ياكى ماگىنت بىلەن تارتىپ ئېلىۋېتىش لازىم ياكى توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقىنى كۆزگە تېمىتىپ، ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن كۆزنى 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 كۆكرىدۇ ھەم كۆز قىزىرىش، قاناشمۇ روشەن بولىدۇ.

【داۋالاش】 بىر دانە توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقىنى 12 گرام گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىششىق بار ئورۇنغا چاپسا ئىششىقى تارقىلىدۇ. كۈندۈز، سېرىق رۇسۇت 3 گرامدىن، گىل ئەرمىنى 6 گرام، خۇنسىد-ياۋشان 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، مۈڭگۈز پەردە ۋە ئۈزۈمسىمان پەردىلەردە يۈز بېرىدىغان يېرىڭلىق جاراھەت بولۇپ، كۆزدە ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ، كۆز قاتتىق قىچىشىدۇ، ياش كۆپ ئاقىدۇ، كۆز قىزىرىدۇ.

【داۋالاش】 قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆزگە تېمىتىپ ياكى شىپايى ئەببەينى توخۇ توخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئېرىتىپ، كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق.

6 گرام شۇمىشا ئۇرۇقنىڭ لۇئابى ياكى زىغىر ئۇرۇقنىڭ لۇئابىنى ئىككىلىملىك قاينىتىلمىسى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق.

جاراھەت پاكىزلىنىپ بولغاندا، يۇيۇلغان شادىنەچنى سۈرمىگە ئوخ- شاش ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، كۆزگە سەپسە جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ. 36 گرام ئاقلانغان ئارىپنى قاينىتىپ كۆزنى يۇيۇپ، بابۇنە، ئىككىمە- لىك، شۇمىشا ئۇرۇقى قاتارلىقلار خالتىغا سېلىنىپ، ئىسسىتىپ، كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى.

غىزاسىغا لەتىپ، قوۋۋەتلىك غىزالار بېرىلىدۇ. ئېغىر، تەستە سىڭىد- غان، يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ ھەم قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

نامازشام قارىغۇسى

بۇ كۈندۈزى نورمال كۆرەلمىسۇ، ئەمما ھەر كۈنى كۈن ئولتۇرۇپ قاراڭغۇ چۈشكەن مەزگىلدە ئادەتتىكى نەرسىلەرنى تولۇق كۆرەلمەسلىك ياكى پۈتۈن كۆرەلمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كۆز كېسەللى- كىدۇر.

【داۋالاش】 24 گرام بەدىيان سۈيىگە 9 گرام خالىس ھەسەل ئارىلاش- تۇرۇپ ياكى ئۆچكە ئۆتنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېڭىلىدۇ.

نۆشۈدۈر بىلەن زەمچە (سارغايتىلغىنى)نى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتىلدۇ ياكى ئاق پىياز ياكى ئورۇكنىڭ سۈيىدىن ئىككى ياكى ئۈچ تامچە كۆزگە تېمىتىلدۇ. پىلىپ، نەمەكى لاهورنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، كۆزگە تېمىتىلدۇ.

كالىنىڭ ئوتىنى شېشىگە سېلىپ، ئىككى كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، كېيىن مۇرمەككى بىلەن زەپەرنى يۇمشاق ئېزىپ، سالاھىيە قىلىپ ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە ئۈچ كۈن ئاپتاپتا قويغاندىن كېيىن كۆزگە تارتسا ناھايىتى پايدىلىق.

تەمىرى ھىندى پوستىدىن 0.36 گرامنى سۇدا ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن بىر - ئىككى تامچىنى بىر نەچچە قېتىم كۆزگە تېمىتسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

كۈندۈزنى يۇمشاق ئېزىپ، سالاھىيە قىلىپ، قوينىڭ ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە پايدىلىق.

تاباشىرنى سۈرمىگە ئوخشاش ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تارتسا ناھايىتى پايدىلىق.

كۈندۈش، سەبرى، قۇندۇز قەھرى ياكى ئىپار قاتارلىقلارنى پۇرتىپ بەرسە پايدىلىق.

7 گرام ئەفسەنتىن ياكى 7 گرام سۆتەرنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 36 گرام سىركەنجۈل قوشۇپ ئىچكۈزسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 گرام قۇرۇق زۇپا، 5 گرام سۇزاپ ياكى 7 گرام بەدىياننى ئېزىپ، تاسقا، 12 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاشقا بېرىلىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئۈنۈم بەرمىسە، سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىش لازىم.

كۈندۈزى كۆرمەسلىك

كۆز قارىچۇقى ۋە كۆز ئېقىدا غەيرىي ئۆزگىرىش كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن

كۈندۈزى ھاۋا ئوچۇق بولسا، ئۆزلۈكىدىن كۆزگە پەردە تارتقاندا ك بولۇپ نەرسىلەرنى تولۇق كۆرەلمەيدۇ. ئەمما بەزى ھاۋا بولۇتلۇق بولغان كۈنلەردە ۋە كېچىسى بەزى نەرسىلەرنى روشەن كۆرەلمەيدۇ.

【داۋالاش】 قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتىنى پىنەشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا تېمىتىش، ئاق سەندەلنى گۈلابتا سۈرۈپ پېشانىسىگە 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 ئۈنۈمى ياخشى.

سېرىق رۇسۇتنى گۈلابتا ئېزىپ، كۆزگە چاپسا ياكى ئاق كەپتەرنىڭ قانتىنىڭ پېيىنى يۇلۇپ، چىققان قاننى تېمىتىپ بەرسە پايدىلىق.

50 گرام تاۋۇز سۈيى، 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 گاۋزباندا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا نېلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق.

يېڭى كالا سۈتىنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ تۇرۇش، تاتلىق بادام يېغى، ئوسۇڭ يېغى، قاپاق يېغى، نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن باش ياغلاپ ياكى ئۇلارنىڭ بىرەرسىنى ئېلىپ قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا تېمىتىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

ئالغايلىق

كۆز قارچۇقى نورماللىقتىن بىر تەرەپكە مايىل بولۇش بىلەن بىر نەرسە كۆرۈنۈش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر. كۆز ئېقى ئادەتتىكى-

دىن چوڭراق بىلىنىدۇ.

【داۋالاش】 يەتتە دانە تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ شىرسىنى ياكى 3 گرام قاپاق مېغىزىنىڭ شىرسىنى 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 بېيى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى 24 گرام ئىسپىغۇل لۇئابىغا 120 گرام ئەرقى گۈل بىلەن 60 گرام گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە قويسا ھەم بىر پارچە رەخت (داكا) ياكى پاختىنى ھۆل قىلىپ پىشانە، چېكە ھەم باشقا قويسا ناھايىتى پايدىلىق.

85 گرام بابۇنە گۈلدە قايناتما 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 ئىككىلىملىك، قىزىلچا بەرگىسى قاتارلىقلارنى 250 گرام سۇدا قاينىتىپ، باشنى يۇيۇپ ھەم كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە ئۈنۈمى ياخشى.

كۆز قارىچۇقى كېڭىيىپ كېتىش

سىرتقى كۆرۈنۈشتە يىراقتىكى جىسىملارغا قارىغاندا قارىچۇق كېڭەيى- كەنلىك بەلگىسى روشەن بىلىنمەيدۇ. ئىنچىكلەپ قارىغاندا يەنى يېقىندىكى جىسىملارغا قارىغاندا قارىچۇق كېڭىيىپ كەتكەنلىك بىلىنىدۇ ھەم نەرسە- لەرنى كۆرەلمەسلىك بولىدۇ.

【داۋالاش】 ماش تالقىنىنى قىز تۇققان ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە زىمات قىلسا ھەم غىزاسىغا ئارپا ئېشى ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ئۈنۈمى ياخشى.

تۇخۇم ئېقى ياكى بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتىلسا ئۈنۈمى ياخشى. ئاق سۈرمىنى ئەرقى بەدىياندا سالاھىيە قىلىپ كۆزگە تارتسا پايدىلىق. بەدىيان كۆككىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ (يۇمشاق ئېزىپ)، سۈرمىگە ئوخشاش تارتسا پايدىلىق.

ھىڭ ياكى سەكبىنەج ياكى ئۈشەقتىن بىرەرسىنى ئېلىپ، بەدىيان سۈيىدە ئېزىپ، كۆزگە چاپسا پايدىلىق.

3 گرام تۈتىيانى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە چاپسا پايدىلىق.

بەدىيان سۈيى بىلەن قىزىلگۈل سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپقا قويۇپ، زۆرۈر بولغان ۋاقىتتا سۇ ياكى ھەسەلدە ئېزىپ (سۈرۈپ)، كۆزگە چاپسا پايدىلىق.

سوغۇق سۇ ياكى ئەرقى گۈلاب بىلەن ئېغىز يۇيۇلۇپ، قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتى كۆزگە تېمىتىلىپ، ئارپا تالقىنىنى كاسىنە كۆككىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، كۆزنىڭ ئەتراپىغا چېپىلسا ئۈنۈمى ياخشى.

7 گرام ماش تالقىنىنى ياكى 7 گرام ئاق لەيلىنى بىر دانە توخۇم تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئېزىپ، زىمات قىلسا ئۈنۈمى ياخشى.

گۈل يېغى، ھاراق ۋە توخۇم تۇخۇمىنىڭ سېرىقى قاتارلىقلارنى ئوخشاش ۋەزىندە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدا رەختىنى ھۆل قىلىپ كۆزگە قويسا پايدىلىق.

كۈندۈر بىلەن زەپەرنى ناھايىتى يۇمشاق سالاھىيە قىلىپ ئېزىپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزنىڭ ئەتراپىغا چاپسا پايدىلىق.

يېمەك - ئىچمەكلەردىن ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان غىزالار مەسىلەن: توخۇم، چۈجە گۆشى، سېمىز ئۆچكىنىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ، بۇغداي نېنى بىلەن ئارپا ئېشى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدىغان ۋە ھۆللۈكنى شۈمۈرىدىغان غىزالار مەسىلەن:

لەن: توخۇ، قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا، كەپتەر باچكىسى قاتارلىقلارنىڭ گۆشلىرى يېگۈزۈلىدۇ.

قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدىغان نەرسىلەرنى يېيشتىن، جىنسى مۇناسىۋەت قىلىشتىن چەكلىنىدۇ. ھۆللۈكتىن بولغان بولسا، ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان غەلىز غىرالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

كۆز قارىچۇقى تارىيىش

بۇ كېسەلدە كۆز قارىچۇقى تارىيىپ قالىدۇ، بۇ كېسەل بەزىدە قوشۇمچە ھالدا بولىدۇ، بەزىدە تۇغما بولۇشمۇ مۇمكىن.

【داۋالاش】 قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتى باشقا سۈركىلىدۇ ھەم قۇلاق، بۇرۇنغا تېمىتىلىپ ياكى توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقىدا ئازراق زەپەرنى ئېرتىپ، كۆزگە تېمىتىلسا ئۈنۈمى ياخشى.

بىنەپشە، نېلۇپەر، ئاقلانغان ئارپا، ئاق لەيلى، ھەممىسىنى ئوخشاش ۋەزىندە ئېلىپ، قاينىتىپ باشنى يۇسا ئۈنۈمى ياخشى.

ئۇشەقنى بەدىيان سۈيىدە ئېرتىپ، ئۇنىڭغا ئازراق پەرفىيون ئاردا-لاشتۇرۇپ، سۈرمىگە ئوخشاش ئىشلىتىلسە ئۈنۈمى ياخشى.

ئىككىلىملىك، بابۇنە، سۈمبۇل تىپ، مەرزەنجۇشنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، قاينىتىپ باش يۇيۇلىدۇ.

قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن كۆزنى يۇيۇپ ھەم توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقىنى كۆزگە تېمىتىپ ھەم مۇناسىپ ھالدىكى پايدىلىق سۈرمىلەر، ياللۇغ (ئىششىق) قايتۇرغۇچى زىماتلار، دورىلار ئىشلىتىلسە ئۈنۈمى ياخشى.

شۇمسا سۈيىدە بابۇنە، ئىككىلىملىك، بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىپ، كۆزنى يۇيۇپ، زەپەرنى سالاپە قىلىپ، توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆز ئەتراپىغا زىمات قىلسا ئۈنۈمى ياخشى.

كۆزگە سۇ چۈشۈش

بۇ كۆز گۆھرىنىڭ سۈزۈكلۈك ھالەتتىن دوغلاشقان ھالەتكە ئۆزگە-رىشىنى كۆرسىتىدۇ.

【داۋالاش】 ھېڭدىن 0.36 ~ 0.24 گرام مىقداردا يېڭۈزۈپ ھەم ئۇنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ كۆزگە چاپسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. پىياز سۈيىنى يالغۇز ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، قېرى توخۇ مېڭىسىنى ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتسا، ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ. توخۇ ئۆتىنى سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتسا بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە پايدا قىلىدۇ.

زەپەرنى ئىپار بىلەن قوشۇپ ئېزىپ (سالايە قىلىپ) ياكى ئىپارنى يالغۇز ھالەتتە سالايە قىلىپ، سۈرمە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تارتسا پايدىلىق. ماھىرانچىنىنى يۇمشاق ئېزىپ ياكى سۈرمە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تارتىلسا ياكى ياۋا پىيازنى ئېزىپ، بىلسان يېغى بىلەن قوشۇپ ياكى مارجانىنى يۇمشاق ئېزىپ ياكى پەرفىيونى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، شىپالىق تەسىر بېرىدۇ.

4 گرام سۆتەرنى 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 ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى تەدرىجىي ئاجىزلاپ نورمال كۆرەلمەسلىكتىن ئىبارەت. 【داۋالاش】 ئاق سۈرمە ياكى ئىسپاھان سۈرمىسىنى مەرزەنجۈشنىڭ

سۈيىدە نەمدەپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، يۇمشاق ئېزىپ، سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتىلىدۇ.

ئاق پىياز سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە چاپسا، سېرىق ھېلىلىنى ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ ياكى رۇسۇتنى بەدىيان كۆككىنىڭ 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، كۈمۈلچ تەييارلاپ، زۆرۈر بولغاندا مۇناسىپ مىقداردا ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ، كۆزگە چېپىلىدۇ.

خام ئۈزۈم (غوراپ) سۈيى ياكى رۇسۇتنى سۇدا ئېزىپ (سۈرۈپ)، كۆزگە تېمىتىپ، يەنە ئاياللارنىڭ سۈتىگە ئوسۇڭ شىرسىنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا ياكى بادام مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ كۆزگە زىمات قىلىپ، بىنەپشە، ئاق لەيلى، نېلۇپەر، ئاقلانغان ئارپا، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، باش يۇيۇلسا ئۈنۈمى ياخشى.

قىچىنى قاينىتىپ غار - غار قىلدۇرۇپ شادىنەج، كۆپىكى دەريا، سېرىق ھېلىلە قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، كۆزگە چېپىلسا ئۈنۈمى ياخشى.

5 گرام سۆتتەرنى 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 - ئايرىم ھالدا تالقانلاپ يېسە پايدىلىق. شۇنداقلا كىيىك، كەكلىك، پاختەك گۆشلىرى ياكى ياۋا پىياز قورۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

قارىمۇچ، پىلىپ، ھىڭ، زەنجۈل قاتارلىقلارنى مۇناسىپ مىقداردا ئېلىپ ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئېزىپ، خالىس ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ

يالاپ بەرسە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. پىياز سۈيى ياكى تۇرۇپ سۈيى كۆزگە تارتىلسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

مۈڭگۈز پەردە ياللۇغى

دەسلەپتە يات ماددا سېزىمى بولىدۇ. نۇردىن قورقۇش، قىزىش، ئاغرىش، قىزىرىش، ياشاڭغىراش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، ئېغىرلاشقاندا موڭ-كۈز پەردە يارسى پەيدا بولىدۇ.

【داۋالاش】 كەتىرانى تالقانلاپ، توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇخۇم ئېقىنى ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تېمى-تىلسا پايدا قىلىدۇ.

ئاسارۇن، كۈندۈر، سەبرى قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئېزىپ، سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتسا ھەم كۆزگە چاپسا كۆزدىكى ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

قەنتەرىيۈن ئۇسارسى بىلەن دەقىق قاتارلىقلارنى تالقانلاپ، كۆزگە تارتسا پايدىلىق. ئەگەر ئۇلارغا ئاياللارنىڭ سۈتىنى قوشۇپ ئىشلەتسە، تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەيتۇن يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى، ئۇشەق بىلەن سۈرمە (كۆيدۈرۈلگەن يەنى كۈشتە قىلىنغان) قاتارلىقلارنى ئېزىپ، كۆزگە تارتسا ياللۇغنى قايتۇرىدۇ ھەم يارىنى پۈتتۈرىدۇ.

قاياق ساڭگىلاش

ئۈستۈنكى قاياق ساڭگىلاپ يېپىلىپ قالىدۇ، قاياقنى ئۈستىگە كۆتۈرۈش تەس بولىدۇ.

【داۋالاش】 زەمچىدىن 0.24 گرامنى 120 گرام ئەرقى گۈلابتا ئېرتىپ، ۋاقتى - ۋاقتىدا مۇرمەككى، زەپەرلەردىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، مارجان

شوخلا سۈيىدە ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ قاپاق ۋە پېشانىسىگە چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەمچە، موزا، سۇماق، مامشالاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئەرقى گۈلابتا ياخشى ئېزىپ چېپىلسا، قاپاق ساڭگىلاشقا پايدا قىلىدۇ. غزاسىغا كەكلىك، پاختەك، قۇشقاچ ھەم توخۇ چۈجىسىنىڭ گۆشلىرىنى پىشۇرۇپ، بۇغداي نانلىرى بىلەن بېرىلىدۇ. ھۆل تەبىئەتلىك نەرسەلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

قاپاق تېشىغا ئۆرۈلۈپ قېلىش

قاپاق تەتۈر ئۆرۈلۈپ قالىدىغان، كۆز يۇمۇلمايدىغان، كۆز جىيەكلىرى قىزىرىپ، سولشىپ تۇرىدىغان بىر خىل قاپاق كېسەللىكىدۇر. **【داۋالاش】** گۈل يېغىغا داكنى چىلاپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇلسا پايدىلىق.

ئاققايىنى سوقۇپ، ئاسقاپ، ھەببۇلئاسنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق. تەشەنۇج سەۋەبىدىن بولغىنىدا بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نېلۇپەر يېغى بىلەن باش ياغلاپ بېرىلىدۇ.

تەتۈر كىرىپىك

يۇقىرى - تۆۋەن قاپاق گىرۋەكلىرىدىن بەزى كىرىپىكلەر تەتۈر ئۆنۈپ قېلىش (كۆز ئىچىگە قاراپ ئۆسۈپ قېلىش) بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

【داۋالاش】 كۈشتە قىلىنغان مىسنى سەككىز قېتىم قىزىتىپ، ھەر قېتىمدا ئۇنى يۇمغاقسۇت كۆككىنىڭ سۈيىدە سۇغىرىپ داغماللاپ ھەم يۇمشاق ئېزىپ، قاندىە بويىچە كىرىپىك بار ئورۇنغا تاڭسا، قايتا كىرىپىك ئۆنۈشىنى توختىتىدۇ.

ئۆشۈدۈرنى ئۆچكە ئۆتى (ئۆت سۇيۇقلۇقى) دە ئېزىتىپ، كىرىپىك

بار ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ. ئۇشەقنى سىركىدە ئېزىپ (ئېرىتىپ)، سۈركەپ بەرسە ياكى كۆپىكى دەريانى ئېزىپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈركەپ بەرسە يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

تەتۈر كىرىپكىنى يۇلۇۋەتكەندىن كېيىن تۇتيا، زەنكار قاتارلىقلارنى يۇمشاق ئېزىپ ياكى زەرنىخنى ئېزىپ، ئۇنى ئېھتىيات بىلەن سۈركەپ بەرسە (چاپسا)، قايتا كىرىپك ئۈنۈپ چىقمايدۇ.

6 گرام ھېلىلە كابىلى ياكى 3 گرام سېرىق ھېلىلنى تالقانلاپ، 3 گرام ئۇستقوددۇسنى تەڭ مىقداردىكى ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ كاپ ئەتسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئۇشەقنى كونا سىركىدە نەمدەپ زىمات قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كىرىپك چۈشۈپ كېتىش

كىرىپكلەر ئازراق ياكى ھەممىسى چۈشۈپ كېتىدۇ. **【داۋالاش】** 3 گرام سۈمبۇل تېپىنى يۇمغاقسۇت كۆكنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، قاپاققا چاپسا ناھايىتى پايدىلىق.

كۆيدۈرۈلگەن خورما ئورۇقنى ھەببۇلئاس يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كىرىپكىگە سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

قارا ھېلىلە، كۆيدۈرۈلگەن موزنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇلارنى سىركىدە ئېزىپ، سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

سۈمبۇل تېپىنى سۇ ياكى يۇمغاقسۇت كۆكنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى 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 كاسنىنىڭ كۆك يوپۇرمىقى ياكى 6 گرام ھۆل سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنى گۈل يېغىدا ئېزىپ، ئۇخلاش ۋاقتىدا يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق.

تۇنىيادىن 0.12 گرامنى 24 گرام كۆك (ھۆل) مارجان شوخلا سۈيىدە ئېزىپ، قۇرۇتۇپ، سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتسا ناھايىتى پايدىلىق. كۆيدۈرۈلگەن (كۈشتە قىلىنغان) سەدەپنى يۇمشاق ئېزىپ، سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتسا ئۈنۈمى تېز بولىدۇ.

سۇماق ياكى سېرىق ھېلىلە پوستىنى سۇدا نەمدەپ بىر قانچە تامچىنى كۆزگە تېمىتىپ بەرسە پايدىلىق.

زەيتۇن يېغىنى كۆزگە تارتسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

1 گرام يۇيۇلغان موردار سەنگىنى 24 گرام گۈل يېغىدا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق.

ئاققايىنى ئېزىپ، سېمىز ئوت بەرگىسىنىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

يىڭناسقۇ

بۇ قاپاق گىرۋەكلىرىنىڭ كۆپ ئۇچرايدىغان يىرىڭلىق ئىششىقىدىن ئىبارەت بولۇپ، دەسلەپتە دائىرىلىك كىچىك، قاتتىق مۇدۇر پەيدا بولۇپ، ئازراق قىچشىدۇ، ئاغرىيدۇ. تەدرىجىي مۇدۇر دائىرىسى قىزىرىپ، ئاغرىق كۈچىيىپ، مۇدۇر ئۈچى ئاقىرىپ، يىرىڭ يېقىلىدۇ.

【داۋالاش】 ئەگەر يىڭناسقۇغا يىرىڭ يىغىلغان بولسا، ئۇنى نەشتە (تغ) بىلەن تېشىپ، ئېغىز ئالدۇرۇپ تازىلاش لازىم ياكى ئۇ پىشىپ ئېغىز ئالغاندا، پاكىز تازىلاپ، ئۈستىگە ئانار گۈلى، خونسىياۋشان، ئاق سۈرمە قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ ھەم يېپەك رەختىن ئۆتكۈزۈپ، يىڭناسقۇ ئۈستىگە چاپسا ئۈنۈمى ياخشى.

بىنەپشە، ئۈستقۇددۇس، شاھتەرە ھەر بىرى 5 گرامدىن، ھەممە دورىنى سۇغا چىلاپ، سۈزۈپ، 24 گرام چىلان شەرىپىتى قوشۇپ، ئەتىگەن ياكى كەچتە ئىچكۈزۈلۈپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى.

تەس سىڭىدىغان غزالاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ياش خالتىسى يىرىڭلىق ئاقمىسى

بۇ كۆزنىڭ ئىچكى تەرەپ گىرۋىكىدە پەيدا بولىدىغان يىرىڭلىق ئىششىق ياكى يىرىڭلىق ئاقما بولۇپ، كۆز چانقى ئاغرىيدۇ، بۇرۇن تەرەپ كۆز چانقىغا چىگىت چوڭلۇقىدا مۇنەك پەيدا بولىدۇ ئەگەر قول بىلەن باسسا كۆز بۇرجىكىدىن سېرىق سۇ ياكى يىرىڭ چىقىپ كېتىپ، كۆزنىڭ ئاغرىشى ۋە مۇنەك ۋاقىتلىق پەسىيدۇ. 2 - 1 كۈندىن كېيىن تەدرىجىي ھالدا مۇنەك يەنە پەيدا بولۇپ يىرىڭ يىغىلىپ قالىدۇ.

【داۋالاش】 زەپەر، مۇرمەككى، سەبرى ياكى كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا كاسىنە سۈيىدە ئېزىپ، چاپسا پايدىلىق. ئاقاقىيانى كاسىنە كۆكىنىڭ سۈيىدە ياكى ماجان شوخلا كۆكىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، چاپسا پايدىلىق.

سېرىق زەرنىخنى كىچىك بالىلارنىڭ سۈيىدە ئېزىپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، ناسۇر (ئاقما) نى ماددىدىن تازىلىغاندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە پايدىلىق.

سۇراپ يوپۇرمىقىنى ئاچچىق ئانار سۈيىدە ئېزىپ، مەلھەم تەييارلاپ يازا ئېغىزىنى تازىلىغاندىن كېيىن، شۇ ئورۇنغا قويسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈشەقنى ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ياكى بولمىسا ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كونا ياڭاق مېغىزىنى كۆيدۈرۈپ چاپسا ياكى ياڭاق يېغىنى سۈركەپ بەرسە ناھايىتى تېز ساقايتىدۇ.

ماشنى چايناپ، ئاقما ئۈستىگە تاڭسا، ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئاچچىق ۋە يەللىك يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

كۆز ياللۇغى

قاندىن بولغان كۆز ياللۇغى

كۆزلىرى قىزىل، كۆز تومۇرلىرى كۆيكەن بولۇپ، باش چىڭقىلىپ لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ، كۆزدىن ياش ئاقىدۇ، تومۇرى چوڭ سالىدۇ، كۆزدىن يىرىك 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، ئۇنىڭدىن بىر قانچە تامىچىنى كۈندە ئىككى، ئۈچ قېتىم كۆزگە تېمىتسا ۋە سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

يۇمغاقسۇت كۆككىنى سوقۇپ ياكى قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇتنى سۇدا ئوبدان ئېزىپ، تابلېت ياساپ، كۈندە ئىككى-ئۈچ قېتىم كۆزگە قويسا پايدىلىق.

ئازراق كاپۇرنى گۈلابتا ئېرىتىپ ۋە ئۇنىڭدا پاكىز، يۇمشاق رەختنى ھۆل قىلىپ كۆزگە قويۇپ ھەم ئۇنى ئالماشتۇرۇپ تۇرسا، ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ.

رۇسۇت، ياكى ئاق سەندەلىنى، ياكى ھەر ئىككىلىسىنى كۆك يۇمغاق-سۈت سۈيىدە، ياكى بولمىسا ئاياللارنىڭ سۈتىدە ئېزىپ، كۆزنىڭ ئەتراپىغا چاپسا پايدىلىق.

بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى ياكى ئىسپىغۇل لۇئابى ياكى قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتىنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن 4 ~ 2 تامىچىنى كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق.

60 گرام ئانارنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ، مەلەم تەييار-

لاپ، ئۇخلاش ۋاقتىدا كۆزگە تاڭسا، كۆزدىكى قىزىللىقنى يوقىتىدۇ. كالىنىڭ يېڭى مەسكە يېغىنى گۈلابقا ئۈچ قېتىم چىلاپ، پاكىز پاختىغا يۇقتۇرۇپ، كۆزگە قويۇپ تۇرسا ناھايىتى پايدىلىق. رۇسۇت ياكى ئاق سەندەل ياكى گىل ئەرمىنىنى يۇمغاقسۇت كۆك-نىڭ سۈيىدە سۈرۈپ (ئېزىپ)، كۆزنىڭ ئەتراپىغا سۇۋىسا ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

كۆك كاسىنە يوپۇرمىقى، ياكى كۆك يۇمغاقسۇت، ياكى كۆك ئانار يوپۇرمىقىنى سوقۇپ ئېزىپ، مەلەم تەييارلاپ، كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم كۆزگە تاڭسا پايدىلىق.

خەشخاش پوستىنى سوقۇپ، ئۇنى خالىغا سېلىپ، ئېغىزنى باغلى-غاندىن كېيىن، كۆك يۇمغاقسۇت كۆكنىڭ سۈيىگە چىلاپ، ئىسسىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە بولىدۇ. زەرچىۋىنى پاكىز سۇدا ئېزىپ، كۈندە ئىككى-ئۈچ قېتىم كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ.

غىزاسىغا ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. شاراب، كاۋاپ، ئاتلىق نەرسىلەر، ھالۋا، گۆش، تۇخۇم قاتارلىقلاردىن، تاماكا چې-كىشتىن، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەردىن، جىنسىي مۇناسى-ۋەت قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان كۆز ياللۇغى

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 ئاققىيا، 1 گرام زەپەر، 3 گرام ئاق خەشخاش ئۇرۇقى ياكى 3 گرام ماش تالقىنى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا كۆك مارجان شوخلا سۈيىدە ئېزىپ، كۆز ئەتراپىغا زىمات قىلسا پايدىلىق.

يېڭى قىزىلگۈلنى يالغۇز ياكى شۇمىشا ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ، مۇنا-سىپ مىقداردىكى كۆك مارچان شوخلا سۈيىدە 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 تۇتيا ياكى 6 گرام قەشقەر ئۇپىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم - 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 تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى گۈل يېغىدا قورۇپ سارغايىتىپ، زەپەر ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزگە تاڭسا قىزىللىقنى يوقىتىشتا ئۈنۈمى ياخشى.

غىزاسغا توخۇ چۈجىسىنىڭ گۆشى، ئۆچكە گۆشىنىڭ شورپىسى ۋە كاچا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

سەۋدادىن بولغان كۆز ياللۇغى

كۆزلىرى قۇرۇپ باش ئاغرىيدۇ، كۆزنى يۇمۇش تەس بولىدۇ، چاپاق ۋە ياش ئازراق بولىدۇ.

【داۋالاش】بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى ئاياللارنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قانچە تامچە كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق.

5 گرام گۈلبىنەپشە، 5 گرام بابۇنە گۈلى، 9 گرام زىغىر ئۇرۇقىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، سۇدا ئېزىپ، گۈل يېغى ياكى نېلۇپەر يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا ئىششىق (ياللۇغ)نى قايتۇرىدۇ.

ئىككىلىملىكنى ئېزىپ، توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆزنىڭ ئەتراپىغا (گىرۋىكىگە) سۇۋسا يەنى چاپسا پايدىلىق.

ھۆل ئاق لەيلى يوپۇرمىقىنى بىنەپشە بىلەن قاينىتىپ، كۆزگە تېمىت-

سا، باشنى بۇيۇپ بەرسە، ئاغرىق ۋە ئىششىقنى يوقىتىدۇ.
 24 گرام بابۇنە گۈلى، 24 گرام ئىككىلىملىك، 24 گرام مەرزەنجۈشنىڭ
 ھەر بىرىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، سۇدا
 قاينىتىپ، كۆزنىڭ ئەتراپىغا چېپىپ بەرسە پايدىلىق.
 5 گرام مۇرمەككى، 3 گرام ئەنزىرۇت، 3 گرام سەبرى، 2 گرام
 قۇندۇزقەھرى، 1 گرام زەپەر قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم - ئايرىم
 ھالدا كۆك مارجان شوخلا سۈيىدە ئېزىپ، زىمات قىلسا ياخشى مەنپەئەت
 قىلىدۇ.

7 گرام چالا سوقۇلغان بەدىيان، 5 گرام سۆتتەر، 5 گرام پىننە،
 9 گرام ئىزخىر يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا
 قاينىتىپ، 36 گرام ھەسەل گۈلئەنتى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە پايدىلىق.
 غىزاسغا توخۇ چۈجىسى ياكى ئۆچكە گۆشنىڭ شورپىسىنى بۇغداي
 پىنى 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 سەۋەبى-
 دىن بىمار ئۇخلىغاندا قاپاقلىرى چاپلىشىپ قالىدۇ.

【داۋالاش】 بەرزۇبەنجى بىلەن ماش تالقىنىنى تەڭ مىقداردىكى توخۇ
 تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانىسىگە چاپسا بولىدۇ.

قۇرۇق بۇمغاقسۇتنى پوستى خەشخاش قايناتمىسىدا 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، يۇقىرىقى-
 دەك ئۈنۈم 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 يۇمغاقسۈتنى سىقىپ ئېشەك سۈتى ياكى ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ تېمىتسا پايدىلىق.

كۆكنارنى سوقۇپ، خالتىغا سېلىپ باغلاپ، پوستى خەشخاش قايناتا-مىسىغا چىلاپ ھۆل قىلىپ، ئازراق ئىسسىتپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە بولىدۇ.

يۇقۇملۇق كۆز ياللىغى

كۆز قارىچۇقى كېڭىيىپ، چېكە ۋە كۆزىدە قاتتىق قانلىق ئاغرىش بولىدۇ، قاتتىق ئىششىيدۇ، كۆز قىزىلگۈلدەك قىزىرىدۇ. كۆيۈشۈش، قانداش، ئېغىرلىق ئالامەتلەر بولىدۇ ھەم ئاسانلا يۇقۇپ تارقىلىدۇ.

【داۋالاش】 زەپەرنى توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقى ياكى ئاياللارنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، كۆزگە تېمىتسا پايدىلىق.

ئىسپىغۇلنى كاسىنە كۆكنىڭ سۈيى، يۇمغاقسۈت كۆكنىڭ سۈيى ياكى سېمىز ئوت سۈيىگە چىلاپ كۆزگە زىيات قىلىنىدۇ.

تۇخۇم سېرىقى بىلەن توخۇ مېيىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق مەخمەل رەختكە يۇقتۇرۇپ، كۆزگە قويسا پايدىلىق.

گۈل چېڭى، سەبرى، رۇسۇت، زەپەر قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، مۇناسىپ مىقداردىكى گۈلابتا ئېزىپ، زىيات قىلسا پايدىلىق.

24 گرام سېرىق ھېلىلە پوستى، 50 گرام تەمرى ھىندىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، 60 گرام خىيار شەنبەر پورى، 5 دانە بادام مېغىزىنىڭ شىرسى، 50 گرام قىزىلگۈل شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە پايدىلىق.

كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە ئۆچكە، قوي، قۇشچاق گۆشى، توخۇ چۈجىسىنىڭ شورپىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

تۇغما كۆز ياللۇغى

كۆز قىزىرىدۇ، ئىششىيدۇ، ياش ئاقىدۇ، ئاغرىيدۇ، بىمار كۆزىنى ئاچالمايدۇ. 4 - 2 كۈنگىچىلىك كۆزدىن ياش ئاقىدۇ، كېيىن يېرىك 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 قويدۇ.

【داۋالاش】 ئازراق زەمچىنى ئەرقى گۈلابتا ئېرىتىپ (ئېزىپ)، ئۇنىڭدىن بىر تامچىسىنى كۆزگە تېپىتىپ، ئۈستىدىن يۇمشاق رەختلەرنى گۈلابتا ھۆل قىلىپ، كۆزگە قويسا ھەم ھۆل قىلىپ تۇرسا پايدىلىق.

ئاقاقىيا، مامشا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى يەككە ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، كۆك مارجان شوخلا سۈيىدە ئېزىپ، كۆز جىيەكلىرىگە زىمات قىلسا پايدىلىق.

گىل ئەرمىنى، زەمچە، قارا ھېلىلە، خېنە يوپۇرمىقى ھەر بىرى 2 گرامدىن، ئەپيۈن 0.12 گرام، ھەممىسىنى ئېزىپ، كۆزگە زىمات قىلسا، تۇغما كۆز ياللۇغىغا پايدىلىق.

قۇلاق كېسەللىكلىرى

قۇلاق ئاغرىقى

ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى

بۇ خىل قۇلاق ئاغرىقىدا باش ۋە قۇلاققا قىزىقلىق بولىدۇ. ئېغىز ۋە كۆز، قۇلاققا قىزىقلىق بولىدۇ ھەم ئېغىزلىق بولىدۇ، سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ئاغرىق يەڭگىلەيدۇ، گال قۇرۇيدۇ.

【داۋالاش】 قاپاق سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، كاسنە كۆكنىڭ سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى، كۆك يۇمغاقسۈت سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى يالغۇز ھالدا ياكى ئاياللارنىڭ سۈتگە ياكى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىقراق ھالەتتە قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

گۈل يېغى، قاپاق يېغى، نېلۇپەر يېغى، خەشخاش يېغى، ئاياللارنىڭ سۈتى قاتارلىقلارنى يالغۇز ھالدا ياكى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىقراق ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

كەندىر يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى، بىدىمۇشكى، مارجان شوخلا سۈيى 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 ئوسۇڭ ئۇرۇقى ھەر بىرى 3 گرامدىن، بۇلارنى يۇمغاقسۈت كۆكنىڭ سۈيى بىلەن ئازراق گۈلابتا ئېزىپ، قۇلاقنىڭ ئەتراپىغا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق زىيادە بولسا، 1 گرام كاپۇرنى قوشۇۋەتسىمۇ

بولدۇ.

گۈلبىنەپشە، ئاق لەيلىگۈلى، مارجان شوخلا ھەر بىرى 24 گرامدىن، چالا سوقۇلغان خەشخاش پوستى، ھەممە دورىنى يېرىم كىلوگرام كالا سۈتىدە ياكى 750 گرام سۇدا قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرۇق ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرىز قىلدۇرۇلىدۇ. قاتتىق ھەرىكەت قىلىش چەكلىنىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك غزالار يېيىشكە بېرىلىدۇ.

ماددىلىق 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 ئېلىپ، ھەر ئىككى دورىنى قاينىتىپ، سۈيى پارغا ئايلانغاندا قۇلاققا تېمىتسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت بولىدۇ.

قەلەمپۇر قايناتىمىنىڭ ھورنى قۇلاققا يەتكۈزسە، ھەر خىل قۇلاق ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.

بىنەپشە، قىزىلگۈل، گۈلخەيرى، يۇمغاقسۇت 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 يۇمغاقسۇت ھەر بىرى 3 گرامدىن، ھەممە دورىلارنى ئەرقى گۈلابتا ئېزىپ، قۇلاق ئەتراپىغا چاپسا بولىدۇ.

غزاسىغا ئارپا ئېشى، قاپاق، سېمىزئوت قاتارلىقلار يالغۇز ھالدا ياكى

توخۇ چۈجىسىنىڭ گۆشى بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

ماددىسىز سوغۇقتىن ۋە يەلدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى

ماددىسىز سوغۇقتىن مزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىدا سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەنلىك تارىخى بولىدۇ، يەلدىن بولغىنىدا باشتا ئېغىر-لىق ۋە ئاغرىش بولىدۇ، قۇلاق غوڭغۇلايدۇ.

【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 بىرىنى ئىسسىتىپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا پايدىلىق.

زەيتۇن يېغىنى پاختىغا ئوراپ ئىسسىتىپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

بابۇنە رۇمى، ئەفسەنتىن رۇمى، ئىككىلىملىك ھەر بىرى 12 گرامدىن، بۇلارنى 500 گرام كالا سۈندە 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 - ئايرىم قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىق.

ئاق لەيلىگۈلى، بابۇنە گۈلى، ئىككىلىملىك، زىغىر ئۇرۇقى، ھەشقىپە - چەك 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 يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ، يېغى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا، ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك قۇلاق ئاغرىقى

قۇلاق ئىچى ۋە قۇلاق پەردىسىنىڭ يالۇغلىنىشى بولۇپ، دەسلەپتە بىرەر نەرسىنى يۇتقاندا، چۈشكۈرگەندە، يۆتەلگەندە قۇلاققا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. كېيىن ئېچىشىش، ئاغرىشنىڭ شىكايىتى بولىدۇ، قۇلاققا خىلمۇخىل ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ. ئاڭلاش كۈچى قالايمىقانلىشىدۇ، قىزىتما بولىدۇ. بەزى ياش بىمارلاردا جۆيلۈش، كىچىك بالىلاردا تارتىشىپ قېلىش بولىدۇ. ئەگەر كېسەللىك تەرەققىي قىلسا ئاغرىش ناھايىتى قاتتىق ئۆتكۈر بولىدۇ، بەزىدە بىمار لەقۋا بولۇپ قالىدۇ، بەزىدە يالۇغ مېڭىگە تەرەققىي قىلىپ خەتەرلىك ئەھۋالنى پەيدا قىلىدۇ.

【داۋالاش】 ھۆل كاسىنە سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى، كۆك يۇمغاقسۈت سۈيى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى ئاياللارنىڭ سۈتى ياكى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىتىپ ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. تۇخۇم ئېقىنى ياكى ئاياللارنىڭ سۈتىنى تەڭ مىقداردىكى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

كەندىر يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى ياكى مارجان شوخلا ئۇسارىسىنى

ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەشقىچەك سۈيىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتسا يالۇغ قايتۇرۇشتا ئۈنۈمى تېز بولىدۇ.

قەلەمپۇر قايناتمىسى، ئەفسەنتىن قايناتمىسى ياكى يەرلىك شوخلا قايناتمىسىنى قۇلاققا تېمىتسا پايدىلىق.

مارجان شوخلا، پارپا، ئاق ۋە قىزىل سەندەل، رۇسۇت، گىل ئەرمىنى بۇلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمغاقسۇت كۆكنىڭ 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، مۇردارسەنگىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، ئازراق گۈل يېغى، ھەسەل ۋە قەلەمپۇر يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ قەتلىە ياساپ، قۇلاققا قويۇلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك قۇلاق ئاغرىقى

قۇلاققا ئېغىرلىق بولىدۇ، قىزىللىق ئازراق بولۇپ، ئاغرىق ئانچە قاتتىق بولمايدۇ، بەزىدە تەرەققىي قىلسا قۇلاقتىن يىرنىڭ ئاقىدۇ، يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ.

【داۋالاش】ئۈشەقنى گۈل يېغىدا ئېزىپ، ئىلمان قىلىپ قۇلاققا تېمىتسە، لىدۇ ياكى توخۇ توخۇمنىڭ ئېقىنى گۈل يېغىدا ئېرتىپ، ئىلمان قىلىپ قۇلاققا تېمىتلىدۇ.

شۇمشا، بابۇنە، ئۇدخامنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ ئېزىپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق موم بىلەن ئۆردەك يېغى قوشۇپ، ئىسسىتپ زىمات قىلىنىدۇ.

بابۇنە يېغى، تۇرۇپ يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، كونا سېرىقماي قاتارلىقلارنىڭ بىرى ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتلىدۇ.

مېغىزى فىلوس خىيارشەنبەر، ئىككىلىملىك، بابۇنە گۈلى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ھۆل مارجان شوخلا سۈيىدە ئېزىپ ئىلمان ھالدا قۇلاقنىڭ ئەتراپىغا چېپىلىدۇ.

قۇلاقتىكى باشقا كېسەللىكلەر

قۇلاق ئاقمىسى

قۇلاقتىن يىرىك چىقىدۇ ھەم قۇلاققا يەڭگىل ئاغرىش، قىچىشىش، ئېغىرلىق بولۇپ، ئاڭلاش كۈچى بۇزۇلىدۇ. ئەگەر قۇلاق جاراھىتى قۇلاقنىڭ ئىچكى تەرىپىگە تەرەققىي قىلغان بولسا، باش قېيىش شىكايىتى بولىدۇ ھەم يىرىك ئاقىدۇ. ئەگەر يىرىك مېڭە تەرەپكە مېڭىپ كەتسە سەرسامنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

【داۋالاش】 خالاس ھەسەلنى ئاياللارنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدا رەختىنى ھۆل قىلىپ قۇلاققا قويسا پايدىلىق.

قۇلاقتىن كۆپ يىرىك ئاقسا ئۇنى توختىتىش ئۈچۈن، قورۇلغان تەنكارنى ئېزىپ، ئۇنىڭدىن 0.12 گرام مىقدارنى قۇلاققا سېلىپ، ئۈستىدىن بىر قانچە تامچە لىمون سۈيىنى تېمىتۈەتسە بولىدۇ.

قۇلاقتىكى ئاغرىش، قىچىشىش ۋە يىرىكنى توختىتىش ئۈچۈن، شۇم-شا لۇئابىنى ئاياللارنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا ئۈنۈمى ياخشى.

ئاغرىش كۈچلۈك بولسا ئەپيۇننىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى بىلەن يېرىم ۋەزىندە قۇندۇزقەھرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، كۆپكى دەريانى سارغايىتىپ، قەلەمپۇر يوپۇرماقنىڭ سۈيى بىلەن ئازراق ھەسەلدە ئېرىتىپ (ئېزىپ)، قۇلاققا تېمىتسا، تېز تەسىرى بولىدۇ.

ئەنزىرۇت، كۈندۈز، خۇنسىياۋشاننى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، زۆرۈر مىقداردا قۇلاققا سەپسە پايدىلىق.

لەتىق غىزالار، ئاسان ھەزىم بولىدىغان قۇۋۋەتلىك تائاملار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە ئۆتكۈر ۋە ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. قۇلاق جاراھىتى ۋە ھۆللۈكنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، قەلەمپۈر يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى خالىس ھەسەلگە ئارىلاش- تۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە بولىدۇ.

قۇلاققا قۇرت پەيدا بولۇش

بەزىدە قۇلاق جاراھىتى سەۋەبىدىن قۇلاققا قۇرت پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇ ھالدا قۇلاققا قىچىشىش بولىدۇ، بەزىدە قۇلاقتىن قۇرتمۇ چىقىدۇ. **【داۋالاش】**ئۆشۈدۈرنى ئاياللارنىڭ سۈتىدە ئېزىپ ياكى موزنى گۈل يېغىدا ئېزىپ ياكى ھىندى تۇتىياسىنى تۇخۇمنىڭ 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.

سەبىرنى پىياز سۈيىدە ئېرتىپ ياكى سوقمۇنىيانى پىننە سۈيىدە سۈرۈپ، قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى پىننە سۈيى، تارپىن يېغى قاتارلىق- لارنىڭ بىرىنى قۇلاققا تېمىتسا بولىدۇ.

سەبىرى بىلەن سوقمۇنىيانى ئىسسىق سۇدا ياكى سىركىدە ئېرتىپ، قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

قۇلاققا كىر تولىپ قېلىش

قۇلاق يوللىرىغا كىر توشۇپ قىلىپ، قۇلاققا ئېغىرلىق بىلىنىدۇ، خىلمۇخىل ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ.

【داۋالاش】بىر قانچە كۈنگىچە ھەر كۈنى كەچتە ئاچچىق بادام يېغىنى سەل ئىسسىتىپ، بىر قانچە نامچە قۇلاققا تېمىتىپ، ئەتىسى ئەتىگەندە پەقەت ئىسسىق سۇ بىلەن ياكى بولمىسا كەچتە بادام يېغى بىلەن بىنەپشە يېغىنى كونا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىلچان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا، كىر ئاسان چىقىپ كېتىدۇ.

قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە گاسلىق

قۇلاق ئېغىرلىقىدا بىمارغا يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلەشكە توغرا كېلىدۇ. نورمال ئاۋازنى ئېنىق ئاڭلىيالمىدۇ، بەزىدە بىمارغا خىلمۇخىل ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ. گاسلىقتا بولسا ئاڭلاش كۈچى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ ياكى يوقىلىدۇ.

【داۋالاش】مەستىكىنى كۈنجۈت يېغىدا قاينىتىپ، قۇلاققا تېمىتسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاچچىقئاۋۇز يىلتىزنى سوقۇپ، ئۇنىڭ ئۇسارسىنى (جەۋھىرىنى) قۇلاققا تېمىتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈسۈڭ يېغى، گۈل يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرى قۇلاققا تېمىتسا، ئىسسىقتىن بولغىنىغا پايدىلىق.

قاپاق سۈيى ياكى نېلۇپەر يېغى تېمىتسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەفسەننىن 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 فەتلە ياساپ ئىشلەتسە، ئۈنۈمى تېز كۆرۈلىدۇ.

قۇندۇز قەھرىنى سېرىقچىچەك يېغىدا ئېرىتىپ، قۇلاققا تېمىتسا، سو-غۇقتىن بولغان ھەم قويۇق يەلدىن بولغان ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

خام سامساقنى ئاچچىق بادام يېغىدا قاراغىچە قاينىتىپ، يېغىنى

سۈزۈپ ئېلىپ، ئىككى ھەپتىگىچە ھەر كۈنى قۇلاققا ئۈچ تامچە تېمىتىپ بەرسە، قۇلاق ئېغىرلىقلىرىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. 2 گرام چالا سوقۇلغان رۇم بەدىيانى 24 گرام گۈل يېغىدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، بىر قانچە تامچە كۆزگە تېمىتىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

قۇستە تەلىخ، زەنجۈل، بەزىرۈلبەنجى، ئادراسمان ئۇرۇقى ھەر بىرى 3 گرامدىن، ھەممە دورىلارنى سۇدا ئېزىپ، كۈنجۈت يېغىدا قاينىتىپ، يېغى قالغاندا ھەم سۈيى تۈگەپ دورىلار قاراغاندا سۈزۈپ، يېغى قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاق ئېغىرلىشىپ قېلىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم قۇلاق ئاغرىقىنىمۇ پەسەيتىدۇ.

قۇلاق غوگۇلداش

قۇلاققا خىلمۇخىل توم ۋە ئىنچىكە ئاۋازلار ئاڭلىنىپ، قۇلاق غوگۇلا-دىغاندەك، قۇلاق قىچقارغاندەك سېزىم بولىدۇ. ئاڭلاش قۇۋىتىدە ئازراق پەرق (قالايىمقانچىلىق) كېلىپ چىقىدۇ.

【داۋالاش】 ئاچچىقتاۋۇزنى زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ، سۈزۈپ قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، قۇلاق غوگۇلداشنى يوقىتىدۇ. سۇزاپ ئۇسارسىنى ئانار پوستى بىلەن قوشۇپ، قاينىتىپ، تېمىتسا تېز تەسىر قىلىدۇ.

تۇرۇپ سۈيىنى گۈل يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن تېمىتىسىمۇ پايدىلىق.

سىركە بىلەن گۈل يېغىنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم - ئايرىم قۇلاققا تېمىتسا، ئۈنۈمى تېز كۆرۈلىدۇ.

ئەفسەنتىن رۇمى، بابۇنە گۈلى، زەپەر 6 گرامدىن، بۇلارنى كونا سىركىدە قاينىتىپ، قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئېغىرلىقى، قۇلاق غوگۇلداشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەپەر بىلەن قۇندۇز قەھرىنى 3 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ (سالايە

قىلىپ)، قۇرۇتۇپ، زۆرۈر بولغاندا ھاراقتا سۈزۈپ، قۇلاققا بىر تامچە - بىر تامچىدىن تېمىتسىلا، قۇلاق غوڭۇلداشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇلاق قاناش

زەربە تېگىش سەۋەبىدىن قان تومۇرلار زەخىملىنىش ياكى كېسەللىك - نىڭ بۆھران دەۋرىدە ياكى ئۆتكۈر نەزلە كېسىلىدە قۇلاقتىن قان چىقىدۇ، يەنى قۇلاق قاناش ئاساسلىق بولىدۇ.

【داۋالاش】ئانار پوستىنى ئۇرۇقى بىلەن سىركىدە ياخشى قاينىتىپ سۈزگەندىن كېيىن، قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە قاننى توختىتىدۇ. پاقىيوپۇرمىقى سۈيىدە ئاقاقىيانى ئېزىپ، ئېزىتىپ تېمىتسا پايدىلىق. ئەگەر قۇلاق ئىچىگە قان يىغىلىپ قالغان بولسا، چەلەڭ شىرسىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە بولىدۇ.

موزنى سوقۇپ، سىركىگە چىلاپ قاينىتىپ (ئەگەر قىزىتما بولسا ئازراق كاپۇر قوشۇۋەتسىمۇ بولىدۇ)، قۇلاققا تېمىتسا پايدىلىق. مامشا، ئاقاقىيا، رۇسۇت قاتارلىق دورىلارنى پاقىيوپۇرمىقنىڭ سۈيى ياكى سېمىزئوت سۈيىدە ئېزىپ، قۇلاققا تېمىتسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

1 گرام زەپەر، 4 گرام رۇسۇت، 4 گرام كۈندۈر (ئېزىپ، سالاپە قىلىنىپ)، 6 گرام كۆك كەندىر يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى سىركىگە ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ قاندىدە بويىچە ئىشلەتسە ئۈنۈمى ياخشى.

قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش

دەسلىپىدە ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ، قۇلاق ئاغرىيدۇ، ئۇيقۇسى كەل - مەيدۇ، قۇلاق يول ئىششىپ (ياللۇغلىنىپ) قىزىرىدۇ، 2 - 1 كۈندىن كېيىن سېرىق سۇ چىقىپ، كېيىن يىرىڭغا ئۆزگىرىدۇ.

【داۋالاش】 1 گرام رۇسۇت، 1 گرام مۇرمەككى، 1 گرام ھەبۇلئاس ياكى 3 گرام موزا قاتارلىقلارنىڭ بىرسىنى لىمون ئەرقى ياكى كونا ھاراق، ياكى كونا سىركىدە ئېرتىپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا پايدىلىق.

1 گرام تەنكارنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭدىن 0.12 گرامنى قۇلاققا سېپىپ ئۈستىدىن 4 ~ 2 تامچە لىمون سۈيىنى تېمىتىپ بەرسە، قۇلاقتىن بىرىڭ ئېقىشىنى توختىتىدۇ.

ئانار پوستىنى سۇدا قاينىتىپ بىر تامچە - بىر تامچىدىن قۇلاققا تېمىتسا پايدىلىق.

تەنكار، سارغايلىغان زەمچە، كۆپكى دەريا، رۇسۇت، كۈندۈر، خۇند-سىياۋشان، گىل ئەرمىنى، مۇرمەككى، ئاقاقىيا، سەبرى، ھەر بىرى 1 گرامدىن، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈرۈپ، قۇلاققا پۈركۈلسە، قۇلاقتىكى يىرىڭنى يوقىتىدۇ.

قۇلاق قىچىشىش

قۇلاقتا قىچىشىش بولىدۇ.

【داۋالاش】 شۇمىشانى سوقۇپ، ئاياللارنىڭ سۈتىدە قاينىتىپ ياكى ئۆز-ئارا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتسا پايدىلىق.

تۈرۈپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ھەسەلنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا پايدىلىق.

سەبىرنى گۈل يېغىدا ئېرتىپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا پايدىلىق.

رۇسۇتنى ئاياللارنىڭ سۈتىدە ئېرتىپ، ئىلمان ھالەتتە تېمىتسا پايدىلىق.

ئاچچىق بادام يېغىنى ئازراق سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتسا، ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم 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 ئېچىش-شش، قىچىش بولىدۇ ھەم سۇيۇق سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ. تومۇرى چوڭ، تېز، ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ. سۈيدۈكى سېرىق بولىدۇ. ئەگەر كېسەل ئېغىر (ئۆتكۈر) بولسا يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ.

【داۋالاش】 تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرسىنى 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 سەرىستانى سۇدا يەڭگىل قاينىتىپ، 24 گرام بىنەپشە شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بىنەپشە گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى ھەر بىرى 7 گرامدىن، چىلان 5 دانە، سەرىستان 11 دانە، گاۋزىبان 5 گرام، ھەممە دورىلارنى قاينىتىپ، 36 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئېرىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

تاتلىق قاپاق مېغىزنىڭ شىرسى، تاۋۇز ئۇرۇقى شىرسى، ئاقلىغان ئوسۇڭ ئۇرۇقى شىرسى ھەر بىرى 3 گرامدىن، 5 دانە تاتلىق بادام مېغىزنىڭ شىرسى، بۇلارنى سۇدا چىقىرىپ، 24 گرام بىنەپشە شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ھەم ئىسسىقتىن بولغان نەزلىگە پايدىلىق.

ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، كەترا، 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 قىيام قىلىنىدۇ، ئاندىن دورىلارنى ئېزىپ، قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ ھەم ئەتتىگەن كەچتە 9 گرامدىن يالاپ بېرىلىدۇ. بۇ ئىسسىقتىن بولغان زۇكام، نەزلىگە ۋە يۆتەلگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇقلۇقنى

يوقتىدۇ. بەلغەمنى ئاسان چىقىرىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە

باشتا ئېغىرلىق بولىدۇ، سېزىم قالايمىقانلىشىدۇ، بەدەندە بوشاڭلىق، ھورۇنلۇق كەيپىياتى بولىدۇ، بۇرۇن پۈتۈپ قالىدۇ ھەم ئاق غەلىز (قويۇق) سۇيۇقلۇق چىقىدۇ.

【داۋالاش】 7 گرام ئۇستقۇددۇس، 5 گرام قۇرۇق زۇپا، 7 گرام سۈمبۈل تىپ، 5 گرام پەرنەجىمىشكى، 4 گرام مەرزەنجۇش، 3 گرام رۇم بەدىيان، 9 گرام ئاقلانغان بىخ سۇس، 3 دانە يەرلىك سېرىق ئەنجۈر (پىشقىنى) ، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم ھالدا 140 گرام سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام بىنەپشە شەرىپتى قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق.

4 گرام خېنە گۈلگە 95 گرام مائۇلھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. 5 گرام ھەببى بىلسان، 3 گرام دارچىننى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام خالىس ھەسەل قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق.

بۇغداي كېپىكىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ياكى قوشۇپ، ئازراق ئاش تۇزى ئارىلاشتۇرۇپ، خالىغا سېلىپ ئىسسىتىپ، باشقا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە پايدىلىق.

ئاقلانغان بىخ سۇس، گاۋزىيان 5 گرامدىن، 24 گرام ئاق ناۋات، ھەممىسىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزۈلسە، سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلىگە پايدىلىق.

بىخ سۇس، بەدىيان، گاۋزىيان، خام پىلە ھەر بىرى 3 گرامدىن، سەرىپستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 36 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 11 گرام، ئاق ناۋات 24 گرام، ھەممە دورىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزۈلسە، سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەرگى گاۋزىيان، گۈل گاۋزىيان 3 گرامدىن، چىلان 5 دانە، ئاق ناۋات 24 گرام قانئىدە بويىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىدە بۇ نۇسخىغا گۈل گاۋزىياننىڭ ئورنىغا 7 گرام بىنەپشە گۈلى، ھەمىشباھار

ئۇرۇقى، 10 دانە سەرپىستان قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولسا، 5 گرام ئاقلانغان بىخ سۇس قوشۇپ بېرىلىدۇ.
 بىخ سۇس، پىرسىياۋشان 5 گرامدىن، 3 دانە سېرىق ئەنجۈر (پىشقەندى)، خالىس ھەسەل 24 گرام، ھەممىسىنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

بۇرۇن قاناش

بۇرۇندىن تامچە - تامچە قان كېلىدۇ ياكى كۆپ مىقداردا قان چىقىدۇ، بەزىدە بۇرۇن قاناش بىر ئاز داۋاملىشىپ توختاپ قالىدۇ، بەزىدە ئۇرۇن داۋاملىشىپ بىمار ئاجىزلاپ كۆپ مىقداردا قان يوقىتىدۇ. بۇ خەتەرلىك ئەھۋال دۇر.

【داۋالاش】 ئىككى قولىنى 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 كۆكنىڭ سۈيىدە ئېزىپ (ئېرىتىپ)، بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ھەم باش ۋە پېشانە قىسمىغا سۈركەپ بېرىلىدۇ؛ توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە كاپۇر سېپىپ، رەختىنى 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 پۈركسە، ئاجايىپ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆتكۈر سىركىنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا تېمىتسا پايدىلىق.
 تاغ رەبەننى سىقىپ سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

باش ۋە بەدەن سوغۇق سۇغا چىلىنىدۇ. بۇرۇن قاناش توختىمىسا، قول - پۇتلارنى بىلەك ۋە يوتىدىن باغلىسا قاناش توختايدۇ. 4 گرام ئەنجىباھار يىلتىزنىڭ شىرىسىنى سۇدا چىقىرىپ، 36 گرام پاقىيوپۇرمىقنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى قوشۇپ، ئۇنىڭغا يەنە شەر-بتى ھەببۇلئاس ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلدۇ.

غىزاسىغا ئارپا ئېشى ياكى زىرىق يەنى زىخ سېلىپ تەييارلانغان گۆش شورپىسى ياكى توخۇ گۆشىنى پالەك بىلەن قوشۇپ، ئوچكە، توخۇ مېڭىسى، يېڭى سۈت ياكى قېتىق قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم - ئايرىم بەرسە مۇۋاپىق.

پۇراش سېزىمى ئاجىزلىشىش ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىش

بۇنىڭدا پۇراش سېزىم قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ قالدۇ ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ.

【داۋالاش】 قارىمۇچ، كۈندۈش، جاۋاشىر، قەلەمپۇر، قۇندۇزقەھرى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ياكى قوشۇپ يۇمشاق ئېزىپ، ناسۋال قىلىپ تارتسا پايدىلىق.

پىننە سۈيى ياكى قىزىلچا سۈيىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

سىياداننى يالغۇز ھالدا ياكى سىركىگە چىلاپ مۇدەببەر قىلغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، كۈچ بىلەن ناسۋال قىلىپ تارتىلىدۇ، سىياداننى قىزىلچا سۈيىدە ئېزىپ بۇرۇنغا تېمىتسا پايدىلىق.

ئاقىرقەرھا، كاۋاۋىچىن، قىچا، يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، ناسۋال قىلىپ تارتسا پايدىلىق.

پىننە ياكى مەرزەنجۇشنى قىزىلچا سۈيىدە ئېزىپ، بۇرۇنغا تېمىتسا پايدىلىق.

قىچا، شەھمەنزەل، مەرزەنجۇش، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىننە، قارازىرە قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى سۇدا ئېزىپ، بۇرۇنغا تېمىتسا ھەم ئۇلارنىڭ ئىچىدىن بىرىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن باش ۋە پېشانە قىسمىنى يۇيۇپ بەرسە ياكى بىرەرسىنى سۇدا ئېزىپ، ئىلمان ھالەتتە چاپسا، تېز مەنپەئەت بولىدۇ. بابۇنە ياكى سېرىقچېچەكنى قاينىتىپ، باش ۋە پېشانە قىسمىنى يۇيۇپ بەرسە پايدىلىق.

سەندەل، كاپۇر، قىزىلگۈل، خەشخاش گۈلىنى ئايرىم - ئايرىم پۇراپ بەرسە بولىدۇ.

ماشنى سىركىگە چىلاپ ھۆل قىلىپ قۇرۇتۇپ، ئوتتا كۆيدۈرۈپ دۇتلاپ بەرسە پايدىلىق.

سوغۇقتىن بولغان پۇراش سېزىمى ئاجىزلىشىشتا (ياكى يوقلىشتا) زەرچىۋە بىلەن سىياداننى سىركىدە ئېزىپ، ئېرتىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. سېرىقچېچەك يېغى، بابۇنە يېغى، توخۇ تۇخۇم يېغى، يەسىمەن يېغى، قۇستە يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىدە ئازراق قۇندۇزقەھرىنى ئېرتىپ، بۇرۇنغا تېمىتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاتلىق بادام يېغى، بىنەپشە يېغى ياكى نېلۇپەر يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

پۇراش سېزىمى ئاجىزلىشىش ياكى يوقلىش، ياللۇغ، ئۆسمە، ئارتۇق گۆش ئۈنۈش ياكى مېگە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە باشقىلار سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئەسلىي كېسەللىككە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ ھەم مۇناسىپ غىزالار بېرىلىدۇ. زىيانلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

بۇرۇن ياللۇغى

بۇرۇن ياللۇغى بولسا بۇرۇن شىللىق پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇرۇن ئىچى قىزىرىش، قىچىشىش، ئاغرىش، پۈتۈن بەدەن قىزىش، دىماغ پۈتۈش بولىدۇ. ئۇخلىغان چاغدا دىماغ پۈتۈش ئېغىرلىشىدۇ،

قايسى تەرىپىنى بېسىپ ياتسا شۇ تەرەپ بۇرۇن پۈتۈپ قالدۇ، باش چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، چۈشكۈرىدۇ ھەم پۇراش قۇۋۋىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. **داۋالاش】** دەسلەپكى مەزگىلدە كونا سىركىدە رەختى نەمدەپ (بۇ- نىڭغا ئازراق تۈزمۇ قوشۇلدى) ئىككى، ئۈچ قېتىم بۇرۇنغا قويسا (تىقسا) تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

كېسەللىك ماددىسى سوغۇق بولسا، سەبىرنى ئۈزۈم سىركىسى ياكى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، بۇرۇننىڭ ئىچىگە سۈركەپ بەرسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

بۇرۇن جاراھىتى ئۈستىگە كۈندە ئىككى، ئۈچ قېتىم سېرىقماي بىلەن ئاچچىق ئانار ئۇسارىسىنى ھەسەلدە پىشۇرۇپ، مەلەمگە ئوخشاش بۇرۇن ئىچىگە چاپسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

قىزىلچا ئۇسارىسىنى بۇرۇن ئىچىگە تېمىتسا، ئاجايىپ ياخشى مەنپە- ئەت قىلىدۇ.

پاقىيوپۇرمىقنىڭ سۈيىگە ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇننىڭ ئىچىگە سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

سېرىق ھېلىلە بىلەن مومنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، مەلەم تەييارلاپ سۈركەپ بەرسە ئۈنۈم بېرىدۇ.

گۈل يېغى، قاپاق يېغى، نېلۈپەر يېغى، تاتلىق بادام يېغى قاتارلىقلار- نىڭ بىرەرسىنى ئېلىپ، ئازراق كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن گۈلاب قوشۇپ، بۇرۇنغا تېمىتسا پايدىلىق.

3 گرام يېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى، 5 دانە چىلان شىرسى، 2 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرسى 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 غىزاسغا پالەك، سېمىز ئوت كۆكى، بۇغداي نېنى، ئارپا ئېشى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغىنىدا ئۇلارنىڭ ئەكسىچە ئىسسىق نەرسىلەر يېگۈزۈلىدۇ.

بۇرۇن ئىچىگە يىرىڭلىق چاقا چىقىش

بۇ بۇرۇن ئىچىگە چىققان يىرىڭلىق چاقىدىن ئىبارەت بولۇپ، دەسلەپتە 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 ئۇپسى، 3 گرام كۈمۈش ئۇپسى، ھەر بىرىنى ئايرىم - ئايرىم ئېزىپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا قويسا پايدىلىق.

بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى ياكى كەترانى يۇمشاق ئېزىپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا قويسا پايدىلىق.

3 گرام كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، 3 گرام موردار سەنگ، 3 گرام قەشقەر ئۇپسى، ھەر بىرىنى يۇمشاق ئېزىپ، يەككە ھالەتتە ياكى قوشۇپ گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا قويسا پايدىلىق.

قەلەمپۇرنى گۈلابتا قاينىتىپ، غار - غار قىلسا پايدىلىق.

بۇرۇن بوۋاسىرى

بۇ بۇرۇن ئىچىگە چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان ئارتۇقچە گۆش (مونەكچە) ئۆسۈپ قىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇرۇن ئىچكى شىللىق پەردىلىرىدە ئاچ قىزىل ياكى كۈل رەڭ، يۈزى سىلىق بولغان لىغىلداپ تۇرىدىغان ئۆسمە گۆش ئۈنۈپ چىقىدۇ. بۇلار يەككە بولۇشىمۇ، بىر قانچە دانە بولۇشىمۇ مۇمكىن. بۇرۇن تۆشۈكىنى كەرىپ قارىسا ئاسانلا كۆرۈنىدۇ.

【داۋالاش】 رۇسۇت، مۇرمەككى ياكى مورداسەنگىلەرنىڭ ھەر بىرىنى يالغۇز ھالەتتە يۇمشاق ئېزىپ، زەيتۇن يېغى ياكى زىغىر ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا پايدىلىق.

گۈل يېغىغا ئازراق سىرگە بىلەن شۇمىشا 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 1~2 ئاي، ھەتتا 5~6 ئاي داۋاملىشىدۇ.

بۇنىڭدا بۇرۇن ئىچى قىچىشىپ داۋاملىق غىدىقلىنىپ ئارقا - 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.

نېلۇپەر يېغى، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، ئوسۇڭ 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، ئېغىزنى ئېچىپ كۈچلۈك نەپەس ئالسا ياكى بىرەر تەرەپكە تېز نەزەر سالسا ياكى بىمارنىڭ خىيالىنى باشقا تەرەپكە بۇرسا، چۈشكۈرۈشنى توختىتىدۇ.

بىخ سۇس، رەۋەنچىنىنى 9 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، خەش-

خاش پوستىنىڭ قاينىتىلمىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ماش چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياساپ، كۈندە تۆت كۇمىلاچنى ئىستېمال قىلسا پايدىلىق ھەم بىر ھەپتىگە - چە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۇ كېسەلنى ئومۇمەن يوقىتىدۇ.

بۇرۇن قۇرۇش

بۇ ئۇزۇنغا سوزۇلغان بۇرۇن ئىچى قۇرۇپ سۇيۇقلۇق كەلمەسلىكتىن ئىبارەت بولۇپ، كېسەللىك سەۋەبى خىلمۇخىل بولىدۇ.

【داۋالاش】 سەندەل، گۈلاب ياكى كاپۇرنى پۇراتسا پايدىلىق.

بىنەپشە يېغى ياكى قاپاق يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتسا ئۈنۈم بېرىدۇ. 12 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرسى ياكى 9 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرسى، 9 گرام ئوسۇڭ ئۇرۇقى مېغىزنىڭ شىرسى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئىچسە ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ. پېشانە ساھەسىگە ئۆچكە ياكى ئاياللارنىڭ سۈتى سۈركەپ بېرىلىدۇ.

بۇرۇن قىچىشىش

بۇرۇن ئىچى ئۆزلۈكىدىن قىچىشىپ غىدىقلىنىپ، كۆزدىن ياش، بۇرۇندىن سۇ ئاقىدىغان كېسەللىكتۇر.

【داۋالاش】 3 گرام سەبىرنى سۇدا ئېزىپ ئىچسە ۋە بۇرۇنغا قويسا قىچىشىشنى يوقىتىدۇ.

سەندەل، كاپۇر، گۈلابنى پۇراپ بەرسە پايدىلىق.

كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم سىركىنى بۇرۇن ئىچىگە سۈركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

ئۆشۈدۈرنى سىركىدە ئېرىتىپ، سۈركەپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

بۇرۇن ئىچى كۈيۈشۈش

تاشقى تەرەپتىن ئىسسىقلىق كەيپىيات تەسىر قىلىش ھەم ئىچكى تەرەپتىن ئۆتكۈر ئىسسىق ماددىنىڭ تەسىرىدىن بۇرۇن ئىچى ئېچىشىپ

كۆيۈشىدۇ.

【داۋالاش】 گۈلابتا سەندەل ى سۈزۈپ، رەختى نەمدەپ بۇرۇن ئىچىگە قويۇپ، گۈل يېغىنى ئەرقى گۈلابتا ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتلسا، ناھايىتى ياخشى تەسر قىلىدۇ. قاپاق يېغىغا قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا، كاپۇرنى پۇرتىپ بەرسە پايدىلىق.

بۇرۇندىن سېسىق پۇراق كېلىش

تىنغاندا بۇرۇندىن سېسىق پۇراق چىقىدىغان ئوتتۇرا ياشلىق كىشى-لەردە كۆپرەك كۆرۈلىدىغان كېسەللىكتۇر. **【داۋالاش】** مۇرمەككىنى پىننە سۈيىدە ئېرتىپ، بۇرۇنغا تېمىتسا ناھايتى پايدىلىق.

سۈمبۇلى ئېزىپ، تېمىتىپ بەرسە پايدىلىق. قاپاق سۈيىدىن بىر - ئىككى تامچە تېمىتىپ بەرسە سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ.

سەئدى كوفى، سۈمبۇل، قەلەمپۇر، سەبرى، ھەببۇلئاس، كاپۇر، ئىپار قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 0.12 گرامدىن 0.24 گرامغىچە ئېلىپ، ئېزىپ، ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئېلىپ بۇرۇنغا تارتسا پايدىلىق. يەسىمەن يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ، ناھايىتى يۇمشاق قىلىپ ئېزىپ، بۇرۇنغا پۇراتسا پايدىلىق.

يەسىمەن يېغى، بىنەپشە يېغى بۇرۇنغا تېمىتلسا پايدىلىق. قىزىلگۈل، سەئدى كوفى، ئۇدغەرقى، سۈمبۇل، قەلەمپۇر ھەر بىرى 7 گرامدىن، بۇلارنى گۈلابتا قاينىتىپ بۇرۇن چايقىلىدۇ.

كاليۇك كېسەللىكلىرى

كاليۇك يېرىلىش

دەسلەپتە ئېغىز قۇرۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، بىمار ئىختىيارسىز ھالدا تىلى بىلەن كاليۇكنى يالاپ نەملەپ تۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ، كېيىنچە كاليۇك يېرىلىپ قانايدۇ، قاسراقلىشىپ سويۇلىدۇ، ئاغرىيدۇ. **【داۋالاش】** تاتلىق بادام مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ كاليۇكقا چاپسا (سۈر-كەپ بەرسە) ياكى قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ۋە ياكى تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى قاتىدە بويىچە چاپسا بولىدۇ.

سېرىقمايقا تۇز ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، كاليۇكنىڭ قۇرغاقلىشىشىنى يوقىتىدۇ.

ئىسپىغۇل لۇئابى، سەرپىستان لۇئابىنى سېرىقماي بىلەن سۈركەپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

توخۇ (مىكيان) نىڭ يېڭى ۋە پاكىز يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە ناھايىتى ياخشى ئۈنۈمى بولىدۇ.

توخۇ تۇخۇمنىڭ ئېقىغا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈركەپ (ياغ-لاپ) بەرسە بولىدۇ.

كەترانىڭ لۇئابىنى چىقىرىپ، كاليۇكقا سۈركەپ بەرسە پايدىلىق. گۈل يېغىدا مەستىكىنى ئېرتىپ ياكى تاتلىق بادام يېغىدا سېرىق مومنى ئېرتىپ، كاليۇكقا سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

كاليۇك ياللۇغى

كاليۇك ئىششىقى (ياللۇغى) 4 خىل خىلتنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگە-رىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان بولۇپ، قايسى خىلتنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا، شۇ خىلتنىڭ خاس ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ ھەمدە كاليۇك

ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئىششىدۇ.
【داۋالاش】 رۇسۇننى ئېزىپ، مارجان شوخلا سۈيى بىلەن قوشۇپ چاپسا (سۈركىسە)، ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغقا مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىل ياكى ئاق سەندەلنى كاسىنە كۆكنىڭ سۈيىدە ياكى ئەرقى گۈلابتا سۈرۈپ، سۈركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.
85 گرام ئانار سۈيى، 85 گرام ئالما سۈيى، 85 گرام تاتلىق ئۈزۈم سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم - ئايرىم ئىچىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغىنىغا پايدىلىق.

سېرىقچىچەك ئۇرۇقى، بابۇنە، ئىككىلىملىك قاتارلىقلاردىن بىرىنى ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ، زىمات قىلسا ئۈنۈم بېرىدۇ. رۇسۇت بىلەن مۇرداسەنگىنى كۆك يۇمىغاقسۇت سۈيىدە ئېزىپ، زىمات قىلسا ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

سەبرى بىلەن جەدۋار (پارپا)نى مارجان شوخلىنىڭ ئىلمان سۈيىدە ئېزىپ چاپسا، نەزلىدىن بولغان ياللۇغقا مەنپەئەت قىلىدۇ. رۇسۇت، بابۇنە گۈلى، ئارپا ئۇنى ھەر بىرى 3 گرامدىن، بۇلارنى مارجان شوخلا سۈيى بىلەن گۈلابتا ئېزىپ چاپسا پايدا قىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغىنىغا بابۇنە گۈلى، سېرىقچىچەك ئۇرۇقى، ئىككىلىملىك قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مارجان شوخلا سۈيىدە ئېزىپ، ئىلمان ھالەتتە چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان كالىپۇك ياللۇغقا پايدىلىق.

كالىپۇك بوۋاسىرى

بۇ كالىپۇك ئىچىگە ئۈزۈم دانىسىدەك ئارتۇقچە گۆش ئۆسۈپ قېلىش-تىن ئىبارەت بولۇپ، ئىككى خىل بولىدۇ: بىر خىلىدا، تۆۋەنكى كالىپۇكقا كىچىك ئۈزۈم دانىسى چوڭلۇقتىكى رەڭگى كۆكۈش بىر قاتتىق مونەك پەيدا بولۇپ، ئوتتۇرىسىدىن يېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكىسىدە كېسەللەنگەن كالىپۇك تاشقى تەرەپكە ئۆرۈلگەن ھالەتتە بولىدۇ. يەنە بىر خىلىدا، كالىپۇكتا شاتۇتقا ئوخشاش گۆش پەيدا بولۇپ، ئاغرىمايدۇ، بەزىلىرى چوڭىيىپ كالا-

پۈكنىڭ تېگى تەرىپىنى قورۇپ، سېزىمىنى يوقىتىدۇ، بەزىلىرى ئېغىرلىشىپ سەرتان (راك) قا ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن.

【داۋالاش】 خېنە يوپۇرمىقىنىڭ دەملەنمىسىگە 0.24 گرام كاپۇر قو-
شۇپ ئېرىتىپ، غار - غار قىلدۇرسا پايدىلىق.
رۇسۇتنى گۈلابتا ئېزىپ (سۈرۈپ) ياكى ئاق سەندەلنى گۈلابتا
سۈرۈپ چاپسا پايدىلىق.

رۇسۇتنى سىرىكىدە قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلدۇرسا ياكى
خىيارشەنبەر پورنى (ئىچكى مېغىزى) گۈلابتا ئېزىپ چاپسا پايدىلىق.
يۇمىغاقسۇت قاينىتىلمىسى، ئانار گۈلى قاينىتىلمىسى ياكى سېرىق
ھېلىلە قاينىتىلمىسى ياكى ئاچچىق ئانار قاينىتىلمىسى بىلەن غار - غار
قىلدۇرسا پايدىلىق.

قىزىل سەندەل ياكى موقەلنى يەرلىك شوخلا سۈيىدە ئېزىپ چاپسا
ياكى كاپۇرنى يۇمشاق ئېزىپ سەپسە تېز تەسىرى بولىدۇ.
ئانار گۈلى 4 گرام، ئەدەس، قۇرۇق يۇمىغاقسۇت، قۇرۇق مارجان
شوخلا ھەر بىرى 6 گرامدىن، ھەممە دورىنى 750 گرام سۇدا قاينىتىپ،
يېرىمى قالغاندا ئېلىپ، غار - غار قىلدۇرسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
غىزاسغا سوغۇق نەرسىلەر يەنى گۈرۈچ، سېمىز ئوت، پالەك، قاپاق
يېگۈزۈلىدۇ. ھالۋا، گۆش، زىيادە ئىسسىق ۋە تۇزلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز
قىلدۇرۇلىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى

ئېغىزغا مۇدۇر چىقىش

ئېغىز ئېچىشىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، تاماق يېيىش ھەم سۆزلەش قىيىن بولىدۇ، ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ. ياللاردا بولسا يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ، ئىشتىھاسى تۈنۈلىدۇ، تىلىنى گەز باغلايدۇ، بەزىدە قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش 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 - ئايرىم ھالدا ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا پۈركىسە بولىدۇ.

رۇسۇتنى گۈلاب ياكى سىركىدە ئېرتىپ (ئېزىپ) چاپسا بولىدۇ. قىزىلگۈل، مارجان شوخلا يويۇرمىقى، ئانار پوستى، قۇرۇق يۇمغاق - سۈت، ئەدەس ھەر بىرى 7 گرامدىن، ھەممە دورىلارنى 140 گرام سىركىدە قاينىتىپ، غار - غار قىلدۇرسا، ئىسسىقتىن بولغىنىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىسسىق تەبىئەتلىك، تاتلىق يېپەك - ئىچپەكلەردىن ھەم گۆش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان ئېغىز پىشلاق بولۇش

ئېغىز شىللىق پەردىلىرىدىكى جاراھەت ئاقۇش بولۇپ، ئاغرىق يەڭگىل بولىدۇ، ئېغىز شىللىق پەردىلىرى كۆيۈشۈپ ئىششىق بولىدۇ، شال كۆپ ئاقىدۇ.

【داۋالاش】 ئاقىرقەرھا، رۇسۇت، نۇرۇپ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ بىرەر -

سنى سىركىدە قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلدۇ.

24 گرام مېغىزى فىلوس خىيار شەنبەرنى گۈلابتا ئېرتىپ (ئېزىپ) ، غار - غار قىلدۇرۇسا پايدىلىق. كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، موزا ياكى تاباشىرنى يۇمشاق ئېزىپ سەپسە پايدىلىق.

قەلەمپۇر قاينىتىلمىسى ياكى قىزىلگۈلنىڭ قاينىتىلمىسى ۋە ياكى پاقىيوپۇرمىقى قاينىتىلمىسىدا غار - غار قىلدۇرۇلسا پايدىلىق. مۇرمەككى، موزا، كۈندۈر 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 قىلدۇ.

مەستىكى، كۈندۈر، ئاقاقىيا، زەرچىۋە، 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 - تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلدى.

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 - بارا تارقىلىپ پۈتۈن ئېغىز بوشلۇقىنىڭ ھەممە يېرىنى قاپلايدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئېغىز شىللىق پەردىلىرى ئاقىرىپ ياپىلاق مۇدۇر پەيدا بولىدۇ، تەرمەققى قىلسا قىزىلئۆگەچ ھەتتا ئاشقازانغىچە تارقىلىپ كېڭىيىدۇ.

دەسلەپتە ئېغىز ئىچى شىللىق پەردىلىرىدە قىزىل قاپارچۇق پەيدا بولۇپ ئۈستىدە ئاق نۇقتىلار شەكىللىنىدۇ. كېيىن بۇلار ئۆزئارا ئارىلىشىپ ئاق قاپارچۇق ياكى جاراھەت (چاقا) غا ئايلىنىدۇ. ھەمدە كالىپۇك ئىچى ۋە تىلنىڭ ئاستىدا كۆپرەك بولىدۇ، بەزىدە گال، قىزىلئۆگگەچ ئاشقازانغىچە كېڭىيىدۇ.

【داۋالاش】 يۇمغاقسۈت كۆكى سۈيى بىلەن ياكى يەرلىك شوخلا كۆك يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلسا پايدىلىق. يەرلىك ئورۇنغا سىركىگە تۈز ئارىلاشتۇرۇپ، سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

بابۇنە گۈلى بىلەن ئىككىلىملىكنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ، تۇخۇم سېرىقنى بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، كالىپۇك بوۋاسىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

موردارسەنگ، تۆمۈر كېپىكى، قەشقەر ئۇپىسى، زەپەر، زەمچە قاتارلىق-لارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ ھەم مومنى تاتلىق بادام يېغىدا ئېرىتىپ، دورىلارنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، مەلەم تەييارلاپ ئىشلەتسە ئۈنۈمى ياخشى.

سەۋادىن بولغان ئېغىز پىشلاق بولۇش

بۇ خىلدىكىسى باشقىلىرىغا قارىغاندا ناچار ئۆتىدۇ، زەخمە (مۇدۇر) نىڭ رەڭگى قارامتۇل بولىدۇ، تىل رەڭگىمۇ قارامتۇل بولىدۇ ھەمدە ئېچى-شش، ئېغىز قۇرۇش، ئاغزى ئاغرىش بولىدۇ.

【داۋالاش】 موزا، ئانار پوستى، ئانار گۈلى، سۇماق، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ھەر بىرى 3 گرامدىن، بۇلارنى 120 گرام سىركىدە قاينىتىپ، غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى 3 گرام، ئىسپىغۇل لۇئابى 6 گرام، يۇمغاقسۈت كۆكىنىڭ سۈيى 120 گرام، سىركە 60 گرام، قاندىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ياكى غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

بابۇنە گۈلى، سېرىقچىچەك، ئىككىلىملىك، بىخ سۇس، ئەنجۈر قاتار-

لىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، قاندا بويىچە غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

ئارپا ئېشى، توخۇ چۈجىسى ياكى ئۆچكە گۆشىگە بىر نەچچە دانە پوستىدىن ئاجرىتىلغان بادام مېغىزى سېلىپ پىشۇرۇپ، يېگۈزۈلىدۇ ھەم باشقا ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى غىزالار بېرىلىدۇ. كالا گۆشى، قارا شېكەر، پىياز، سامساق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

بالىلاردىكى ئېغىز پىشلاق بولۇش

ئومۇمەن بالىلاردا سۈتنىڭ بۇزۇلۇشى ھەم ھەزىم بۇزۇلۇش تۈپەيلىدە بۇ كېسەل بولىدۇ. قايسى خىلىتىن بولغان بولسا شۇنىڭغا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 سوقۇپ ئېزىلگەن گاۋزىيان، ياكى قىزىلگۈل چېڭى، ياكى كاۋاۋىچىنى ئېزىپ، بالىلارنىڭ ئېغىز ئىچىگە سېپىپ بېرىلىدۇ.

زەھرى مۇھرىنى گۈلابتا ئېزىپ (سۈرۈپ) ياكى رۇسۇتنى، ياكى بولمىسا سېرىق ھېلىلىنى گۈلابتا ئېزىپ چېپىلىدۇ.

تاباشىر، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، ئەدەس ھەر بىرى 6 گرامدىن، بۇلارنى تالقانلاپ، 0.48 گرام كاپۇر قوشۇپ قاندا بويىچە چېپىش لازىم.

ئەسكەرتىش: بالىلاردا سەۋادىن بولغان ئېغىز پىشلاق بولۇپ قېلىش بولسا، ناھايىتى خەتەرلىك بولىدۇ. ئانار پوستىنىڭ قايناتمىسى بىلەن ئېغىز ئىچى ئاستا يۇيۇپ پاكىزلىنىدۇ ۋە باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

ئېغىز يەللىك يارىسى

ئېغىز ئىچىدە بولۇپمۇ قوۋۇز گۆشىدە دەسلەپتە چىگىت چوڭلۇقىدا ئاقۇش مۇنەكچە پەيدا بولۇپ، تېز تەرەققىي قىلىپ يامراپ ئەتراپتىكى گۆشلەرنى چىرتىپ تاشلاپ چوڭ زىدە ھاسىل قىلىپ، ئېغىز بوشلۇقىنى، چىش مىلىكىنى ئېچىپ قويدۇ، بەزىدە چىشلار چۈشۈپ كېتىدۇ، ئېغىزدىن

قاتتىق سېسىق پۇراق كېلىدۇ، ئېچىشش، قېچىشش ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ، پۈتۈن بەدەن قىزىدۇ، تاماق يېيىش ئېغىر بولىدۇ، ئېغىزىدىن داۋاملىق شال ئاقىدۇ.

【داۋالاش】 ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، ئاقلانغان ئەدەس، تاتلىق ئانار پوستى، موزا، گاۋزبان، سۇماق ھەر بىرى 6 گرامدىن، ھەممە دورىلارنى 3 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، يېرىم كىلوگرام قالغاندا توختىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرۇق يەرلىك شوخلا، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، خەشخاش پوستى، قارا ھېلىلە، ھەببۇلئاس، رۇسۇت، خېنە يوپۇرمىقى، موزا، ئەدەس، ئوسۇڭ ھەر بىرى 12 گرامدىن، ھەممىسىنى 2 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، 1 كىلوگرام قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ غار - غار قىلدۇرسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قورۇلغان (سارغايىلغان) تانكار، سارغايىلغان زەمچە، مۇرمەككى، ھەر بىرى 3 گرامدىن، ھەممە دورىنى يېرىم كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سارغايىلغان زەمچە، سارغايىلغان تانكار، مۇرمەككى، موزا، سەبرى، كۈندۈر، كۆپكى دەريا، ھەر بىرى 6 گرامدىن ھەممىسىنى يۇمشاق ئېزىپ، تاسقاپ يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

كاپۇر 1 گرام، رەبھان ئۇرۇقى 6 گرام، كاۋاۋىچىن 3 گرام، ئېزىلگەن پىياز پوستى 4 گرام، ئادەم چېچى 5 گرام، كات ھىندى 6 گرام، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

ئىرسا، جۇۋنە 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، گاۋزبان 4 گرام، قانئە دەپپىچە دەملەنمە

تەييارلاپ، 24 گرام گۈلئەنت قوشۇپ ئىچكۈزۈلدىۇ.
سانا، قىزىلگۈل 1 گرامدىن، خىيار شەنبەر مېغىزى يەنى ئىچكى پورى 60 گرام، تەرەنجىبىن، تەرەنجىبىن ئۇسارسى ھەر بىرى 36 گرام، 5 دانە تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ شىرسى قاتارلىقلار قائىدە بويىچە قوشۇپ ئارىلاش- تۇرۇپ ئىچكۈزۈلدىۇ.

غىزاسغا ئارپا ئېشى بېرىلدىۇ ھەم بارلىق ئۆنكۈر، تۈزلۈك، ئاچچىق، غەلىز ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلدىۇ.

شال كۆپ ئېقىش

ئېغىزدىن كۆپ مىقداردا شال ئاقىدىۇ، بىمار ئارقىمۇ ئارقا تۈكۈرۈش سەۋەبىدىن سۆزلەش ۋە تاماق يېيىش قىيىنلىشىدىۇ.

【داۋالاش】 غوراپ (خام ئۈزۈم) رۇبىسى، ئانار رۇبىسى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى 12 گرام ئەرقى گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدىۇ.

ياخشى كاسىنەنى ئازراق تۈز بىلەن قوشۇپ چاينىسا ھەم ئۇنىڭ سۈيىنى يۇتسا ھەم سېرىق ھېلىلە ۋە شېكەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئەتىگەندە (ناشتىدا) كاپ ئېتىپ، ئىسسىق سۇ ئىچىپ بەرسە پايدىلىق.

24 گرام قۇرۇتۇلغان ئامىلەنىڭ قايناتىمىسىنى 24 گرام سىركەنجۈل بىلەن قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق.

ئىزخىر، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ھەسەللىك سىركەنجۈل ئارىلاشتۇرۇپ، غار - غار قىلسا پايدىلىق.

36 گرام ئامىلەنى دەملەنمە ياكى قايناتما شەكلىدە تەييارلاپ ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدىۇ.

9 گرام سانانى سوقۇپ، 24 گرام گۈلئەنت ئاپتاپى قوشۇپ ئارىلاشتۇ- رۇپ يېگۈزۈلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدىۇ.

قىزىلگۈل، ئانار گۈلى 9 گرامدىن، بۇلارنى سۇغا چىلاپ غار - غار قىلدۇرۇلدى.

كېسەللىك سەۋەبى ئېتىبارى بىلەن مۇناسىپ ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلدى ھەم مۇناسىۋەتلىك پەرھىزلەر قىلدۇرۇلدى.

ئېغىز پۇراش

بۇ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بولۇپمۇ ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئۆپكە، مېگە، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارنىڭ سەۋەبىدىن ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ.

【داۋالاش】 6 گرام موزا بىلەن 6 گرام ئانار گۈلىنى سىركىگە چىلاپ قاينىتىپ، غار - غار قىلغاندىن كېيىن 6 گرام تاباشىر، 12 گرام قىزىلگۈل بىلەن 4 گرام ئاقاقىيانى ئېزىپ، ئېغىز ئىچىگە سەپسە پايدىلىق. سەند 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 ئۈزۈمنى چاينىسا، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ.

جۈزبەۋۋانى قاينىتىپ ئىچسە ھەم چايناپ بەرسە، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ.

جۈزە پوستىنى سايدا قۇرۇتۇپ، 3 گرامنى سوغۇق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە پايدىلىق.

كاسنە كۆكنى ئازراق تۇز بىلەن قوشۇپ چاينىسا پايدىلىق. 10 گرام فەرەنجىمىشىكى، 3 گرام مەستىكى، 3 گرام قاقىلە، قەلەمپۇر، تۇرۇنجى پوستى قاتارلىقلارنى ئايرىم-ئايرىم تالغانلاپ يېسە، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىپ، خۇش پۇراق پەيدا قىلىدۇ.

زورۇناتنى ئېغىزغا سېلىپ ئۇزۇنراق تۇرغۇزسا، ئېغىزدىكى بەتبۇي

پۇراقنى يوقاتقاندىن باشقا، پىياز، سامساق، ھاراق قاتارلىقلارنىڭ سېسىق پۇرىقىنىمۇ يوقىتىدۇ.

راسەن بىلەن بىنەپشە يىلتىزنى ئېغزغا سېلىپ تۇرسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

خولىنجان، يۇمغاقسۇت كۆك بەرگىسى، سۆتەر، سۇزاپ قاتارلىقلار - نىڭ بىرەرسىنى ئېغزغا سېلىپ تۇرسا، چاپناپ بەرسە ھاراق، پىياز ۋە سامساق قاتارلىقلارنىڭ پۇرىقىنى ئېغزىدىن يوقىتىدۇ.

غزاسىغا ئۇسسۇق، تۇزلۇق تاماقلار ھەم تېتىتقۇچى دورا - دەرەمەكلەر قوشۇلغان غزالار يەنى قورۇلغان گۆش قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ياغلىق غزالار، ھۆل مېۋە - چېۋىلەر، ھۆل سەي - كۆكتاتلار، جۈملىدىن بارلىق ھۆللۈك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

تىل ئېغىرلىقى ۋە كېكەچلىك

بۇ سۆزلەشتە قىيىنلىشىش، ھەرپلەرنىڭ تاۋۇشىنى توغرا تەلەپپۇز قىلالماسلىقتىن ئىبارەت بىر خىل كېسەللىك.

【داۋالاش】 بۇ ئىككى خىل بولۇپ، بىرى تۇغما ھالەتتە پەيدا بولغىنى، بۇنىڭ چارىسى يوق. يەنە بىرى، كېيىن پەيدا بولغىنى يەنى ئىككىلەمچى، بۇ ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولىدۇ. تۆۋەندە ئاساسلىق قىلىپ ئىككىلەمچى تىل ئېغىرلىقى ۋە كېكەچلىك سۆزلىنىدۇ.

ئاقىرقەرھانى سىركىگە چىلاپ قاينىتىپ، غار - غار قىلسا پايدا قىلىدۇ.

موزنى ئېزىپ تىلغا سەپسە، شۇ تەرەپكە بۇزۇق ھۆللۈكنىڭ ئېقىشى - نى توختىتىدۇ.

ئېگىر 3 گرام ياكى زىراۋەندە مۇدەھرىج 5 گرامنى قاندىدە بويىچە دەملەنمە تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

1 گرام كۈندۈرنى سوقۇپ تالقان تەييارلاپ ئىچسە، پايدا قىلىدۇ. قىچا تامىقى قاتارلىقلارنى يېسىمۇ، تىل ئېغىرلىقىنى يوقىتىدۇ.

7 گرام سۆتتەرنىڭ قايناتمىسىنى 0.72 گرام مۇميا بىلەن قوشۇپ يېسە ناھايىتى پايدىلىق.

تاماققا 3 گرام سىيادانى ئېزىپ، قوشۇپ يېسە ناھايىتى پايدىلىق. پىستە مېغىزنى ئېغىزغا سېلىپ تۇرسا ھەم يەنە قارىمۇچ قاينىتىلمىسى بىلەن غار - غار قىلسا پايدىلىق.

ئاقىرقەرها، سۆتەر، قىچا، ھاشا، پوستى بىخ كەبىر 5 گرامدىن، ھەممە دورىلارنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ ياكى ئۇ دورىلارنى قوشۇپ ئېزىپ، تالقانلاپ تلغا سېپىپ بېرىلىدۇ.

زەنجۈل، ئاقىرقەرها، دارچىن 3 گرامدىن، قىچا، قەلەمپۇر 2 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، پىلىپ 9 گرامدىن، ھەممىسىنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، غار - غار قىلدۇرسا، ئۇنىڭدىن كېيىن ھىڭ 3 گرام، نەمەكى لاھور 2 گرام قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، تلغا سۈركەپ بەرسە، بەلغەمدىن بولغان تىل ئېغىرلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

نۆشۈدۈر، سامساق، پىياز قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى تلغا سۈركەپ بەرسە، ماددىدىن ۋە ئىمتىلاڭدىن بولغىنىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاقىرقەرها، قىچا، ئايارەج پەيقرى قاتارلىقلارنى ئايرىم ئېزىپ، تلغا سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

قۇستە يېغى، بابۇنە يېغى ۋە باشقا ئىسسىق ياغلار بىلەن باش ياغلانسا بولىدۇ.

شۇمشا ئۇرۇقى، سېرىق ئەنجۈر (پىشقان ئەنجۈر) ھەر بىرى 24 گرامدىن، بۇلارنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام سېرىقچىچەك يېغى قوشۇپ غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ ھەم بابۇنە گۈلى، ئىككىلىملىك، مەرزەنجۈش، سېرىقچىچەك 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 قانئەدە بويىچە ھالۋا تەييارلاپ، ئىلمان ھالەتتە

باشقا تېكىلىدۇ. يۇمىقلىق سۈيى، مارجان شوخلا كۆكنىڭ سۈيى، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نېلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى ياكى ھەممىسىنى ئۆزئارا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، غار - غار قىلدۇرۇسا تېز تەسىر قىلىدۇ.

بىنەپشە يېغى ياكى قاپاق مېغىزى يېغىنى ئېغىزغا قۇيسا ۋە بويۇن ئومۇرتقىسى ھەم قۇلاق تۈۋىنى ياغلاپ بەرسە پايدىلىق. ئاق مومنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ گەدەنى ياغلسا، 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.

ئاققەرەھا، نۆشۈدۈرنى سۈركەپ بەرسە بولىدۇ. زەنجۈنل، پىلپىل، تۈز قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، تىل ئۈستىگە سۈركەپ بېرىلسە، تىلدىكى بەلغىمى ھۆللۈكلەرنى شۈمۈرىدۇ ھەم تىلنى ئەسلىي ھالىتىگە كەلتۈرىدۇ.

7 گرام زىغىر ئۇرۇقى، 7 گرام شۇمشا ئۇرۇقى، بەش دانە ئەنجۈر قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، غار - غار قىلدۇرۇسا بولىدۇ.

تىل ياللۇغى

تىلدا ياللۇغلىنىش (ئىششىش) بولىدۇ. تىلدا ئېچىشىش ۋە ئاغرىش بولىدۇ، ئەگەر زىيادە ئىششىغان بولسا تىل ئېغىز سىرتىغا چىققۇالىدۇ، نەپەس ئېلىش، سۆزلەش قىيىن بولىدۇ، شال ئاقىدۇ، چىرايى قىزىل ۋە كۆكۈش بولىدۇ، بويۇن تومۇرلىرى كۆپىدۇ، بىئاراملىق، قىزىتما بولىدۇ،

تاماق يېمەسلىك سەۋەبىدىن ئاجىزلاپ كېتىدۇ، بەزىدە تىل يىرىڭلايدۇ.
【داۋالاش】 مارجان شوخلا ئۇسارىسى بىلەن غار - غار قىلدۇرسا تېز تەسىر قىلىدۇ.

گۈل سۈيى، قىزىلگۈل، ئانار پوستىنىڭ قاينىتىمىسى بىلەن ئايرىم - ئايرىم ھالدا غار - غار قىلسا، تىلنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغغا پايدىلىق. سۇماق قاينىتىلمىسى، ھەببۇلئاس قاينىتىلمىسى، زەيتۇن يوپۇرمىقى قاينىتىلمىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا غار - غار قىلسا پايدىلىق.

9 گرام سۆتتەرنى سۇدا قاينىتىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا پايدىلىق.

12 گرام ئاققانغان بخ سۇس، 12 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى، 12 گرام ئىزخىر يىلتىزى، 5 دانە يەرلىك ئەنجۈر قاتارلىقلارنى يالغۇز ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قاينىتىپ، ئەرقى شوخلىدا قاينىتىپ، غار - غار قىلسا، بەلغەم - دىن بولغان ياللۇغقا ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

30 گرام فونۇس بىلەن خىيارشەنبەرنى قاينىتىپ، ھەسەل سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىمۇئارقا غار - غار قىلسا، سەۋادىن بولغىنىغا ناھايىتى پايدىلىق.

9 گرام شۇمىشا ئۇرۇقى بىلەن 9 گرام زىغىر ئۇرۇقىنى سۇ ياكى ئەرقى بەدىياندا قاينىتىپ، غار - غار قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

بەدىيان يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، ياللۇغ بار ئورۇنغا چاپسا، ئىسسىقتىن ۋە بەلغەمدىن بولغان ياللۇغقا پايدا قىلىدۇ.

شۇمىشانىڭ دەملەنمىسى ياكى قاينىتىلمىسىغا سېرىق ئەنجۈر ياكى ھەببۇلغار بىلەن ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى قوشۇپ، ئېغىزغا ئېلىپ ئۈزۈنراق تۇرسا بولىدۇ.

سېرىق ئەنجۈرنى ئۈزۈم ھارنىقىدا ياكى ئۈزۈم ئۇسارىسىدا قاينىتىپ، غار - غار قىلسا، قاتتىقلىشىش خاراكتېرلىك تىل ياللۇغغا تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

زىغىر ئۇرۇقىنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا، بەلغەمدىن بولغان ياللۇغقا ناھايىتى پايدىلىق.

ئوسۇك كۆكنىڭ سۈيى، كاسنە كۆكنىڭ سۈيى، يۇمغاقسۇت كۆكنىڭ سۈيى، مارجان شوخلا كۆكنىڭ سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى قاتارلىقلارنى 36 گرامدىن ئېلىپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان (قان، سەپرادىن بولغان) ياللۇغقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بابۇنە گۈلى، ئىكلىملىك، سېرىقچىچەك ئۇرۇقى، مەرزەنجۈش ھەرى 6 گرامدىن، بۇلارنى سۇدا قاينىتىپ، 24 گرام خىيار شەنبەر مېغىزى (ئىچكى پورى) قوشۇپ ئېرتىپ، غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

6 گرام ئاق مومنى 12 گرام بىنەپشە يېغى بىلەن 12 گرام زىغىر يېغىدا ئېرتىپ، تىلغا سۈركەپ بەرسە، سەۋدادىن بولغان ياللۇغقا پايدىلىق. بەلغەمدىن بولغىنىغا، ئىسسىق ۋە لەتىق غىزالار مەسىلەن: ئۆچكە گۆشى، توخۇ - چۈجە گۆشى، كەكلىك، پاختەك گۆشلىرىنىڭ شورپىسىغا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا - دەرەمەكلەرنى سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ. سەۋدادىن 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 تىلنىڭ تەم سېزىش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ ياكى يوقۇلۇپ، بىرەر نەرسىنىڭ تەمىنى تېتىيالمايدۇ، ياكى توغرا تېتىيالمايدۇ. **【داۋالاش】** 12 گرام قىچىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى تۈز سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئارقىمۇ ئارقا غار - غار قىلسا ياكى تىل ئۈستىگە سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

12 گرام ئاقىرقەھانى سىركىدە ئېزىپ، تىل ئۈستىگە سۈركەپ

بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. 9 گرام جىنەستە، 9 گرام قىزىلگۈل، 9 گرام سۇماق قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا سۇدا قاينىتىپ، 50 گرام سىركەنجۈبىل قوشۇپ، بىر كۈندە بىر قانچە قېتىم ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

جۈۋىنە، قىچا، ئاش تۈزى 3 گرامدىن، بۇلارنى سوقۇپ، ئازراق سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا پايدىلىق.

تېتىش سېزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى

بىرەر نەرسىنى تېتىغاندا شۇ نەرسىنىڭ ئەسلىدىكى تەمىنىڭ ئەكسىچە باشقا تەمىنى سېزىدۇ، يەنى بىمار ئەگەر تاتلىق نەرسە يېگەن بولسا، ئۇ ئاچچىق ياكى تۈزلۈك بىلىنىدۇ.

【داۋالاش】 12 گرام ئانار ئۇرۇقىنىڭ شىرسىنى تىل ئۈستىگە سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

7 دانە ئەينۈلنى سۇغا چىلاپ، ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

خاس سىركىگە تۈز ئارىلاشتۇرۇپ، غار - غار قىلسا پايدىلىق. 12 گرام قىچىنى سۇدا ئېزىپ، ئېغىزغا قۇيسا ھەم ئالماشتۇرۇپ تۇرسا ناھايىتى پايدىلىق.

12 گرام خالسى سىركىگە 180 گرام گۈلاب بىلەن 12 گرام ئاقىرقەر-ھانى ئېزىپ، قوشۇپ تىلغا سۈركەپ بەرسە پايدىلىق.

تۈزنى يۇمشاق ئېزىپ تىلغا سۈركەسە ياكى دارچىنى چايناپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

تىل قۇرغاقلىشىش

بۇنىڭدا تىل تارتىشىپ (يىغىلىپ) كىچىكلەپ قالىدۇ ھەم تەشەننۈچ كېسىلنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

【داۋالاش】 بىنەپشە يېغى ياكى قاپاق مېغىزى يېغىنى قوشۇپ غار - غار قىلسا پايدىلىق.

ئىككىلىملىك، مەرزەنجۇش، سېرىقچېچەك بىلەن بابۇنە قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ غار - غار قىلسا، سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان تارتىشىپ قېلىشقا پايدىلىق.

7 گرام شۇمشا ئۇرۇقى ياكى 7 گرام زىغىر ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلمىسىنى قاينىتىپ ئىچكۈرسە ۋە ئۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلسا پايدىلىق.

سۇماق بەرگىسىنى تاكى قىيامى ھەسەل قىيامدەك بولغۇچە سۇدا قاينىتىپ ئېلىپ، ئاندىن خالىس ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزغا ئالسا، تىلدىكى قۇرغاقلىشىشنى يوقىتىدۇ.

تىلغا تونۇ يېغىنى سۈركەپ بەرسە، ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرىنى بېرىدۇ.

پىننى تىلغا سۈركەپ بەرسە، كەترانى ئېغىزغا قويسا، ئېغىز بوشلۇقىدىكى ئەزالارنىڭ قۇرغاقلىشىشنى يوقىتىدۇ.

ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن ئەينۈلنى ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا ھەم غار - غار قىلسا، تىلدىكى قۇرغاقلىشىشنى يوقىتىدۇ.

تىل يېرىلىش

تىلنىڭ قۇرۇقلۇقى ھەددىدىن زىيادە ئېشىپ كېتىپ، يېرىلىپ كېتىشكە قارىتىلغان بولۇپ، تىل يېرىلغان بولىدۇ، سۆزلەش، تاماق يېيىش قىيىنلىشىدۇ، كېسەل تەرەققىي قىلسا تىل راکىغا ئايلىنىشى مۇمكىن.

【داۋالاش】 12 گرام ئىسپىغۇل لۇئابى ياكى ئارپا ئېشىنى يۇتۇپ - يۇتۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

12 گرام ئىسپىغۇل لۇئابىنى يالغۇز ھالەتتە ياكى ئۇنىڭغا ئازراق ناۋات قوشۇپ ياكى بېھى ئۇرۇقى ياكى كەترانى ئېغىزغا ئېلىپ تۇرۇشقا بۇيرۇلدۇ.

تەرخەمەك كۆپۈكىنى تىلغا سۈركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق (تەر-

خەمەك كۆپۈكنى ئېلىش ئۇسۇلى بولسا تەرخەمەكنى ئىككى پارچە قىلىپ،
بىر - بىرىگە سۈركەپ بەرسە كۆپۈك پەيدا بولىدۇ.

بىنەپشە يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتسا ھەم ھەر كۈنى بىنەپشە يېغى ياكى
سېرىقماينى تىلغا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى، ئارپا ئېشىغا سېمىز ئوت شىرسىنى
قوشۇپ غار - غار قىلسا پايدىلىق.

7 گرام ئىسپىغۇل، 3 دانە كۆكنار ۋە 6 گرام خەشخاش ئۇرۇقىنى
قائىدە بويىچە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

12 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرسى بىلەن 12 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرسىنى 250 گرام ئۆچكە سۈتمىدە چىقىرىپ، غار
- غار قىلدۇرسا بولىدۇ.

ئارپا ئېشى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۆتكۈر ھەم تۈزلۈك، ئاچچىق،
غىدىقلىغۇچى، شورلۇق ۋە دورا - دەرەمەكلەر سېلىنغان تائاملارنى ئىستېمال
قىلىشتىن ساقلىنىدۇ.

تىل قۇرۇش

بەدەندىكى ھازارەت ۋە قۇرۇقلۇقتىن كىلىپ چىققان بولسا تىل
سارغۇچ ۋە يىرىك بولىدۇ، سەپرا غالىبلىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، قوبۇق
خىلىت تىل ئۈستىگە چاپلىشىۋېلىشتىن بولغان بولسا شال چاپلاشقاق
بولىدۇ. تىل ئۈستىدە چاپلاشقاق سۇيۇقلۇق تېپىلىدۇ.

【داۋالاش】 سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرسى ياكى سېمىز ئوت سۈيى،
تاۋۇز سۈيى، تەرخەمەك سۈيى قاتارلىقلار بىلەن غار - 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 ئىچىملىكلەردىن پەرھىز قىلدۇ.

رۇلىدۇ. سوغۇق غىزالارنى يېيىشكە بېرىلىدۇ. قەۋزىيەت بولۇشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. ئەگەر سىغىلىس سەۋەبىدىن بۇ ئەھۋال بولغان بولسا، ئەسلىي سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

تىل قىچىشىش

تىل قىزىل بولىدۇ، قىچىشىدۇ، بىمار ھەر ۋاقىت ئۆزىنىڭ چىشى بىلەن تىلنى غاجلايدۇ، ئىسسىق سۇ ياكى ئىسسىق شورپا ئىچكەندە ئارام بېرىدۇ.

【داۋالاش】 ھەر كۈنى ئىسسىق سۇ بىلەن، ياكى سۈت ۋە شېكەرنى قوشۇپ، ياكى سىركە بىلەن گۈل يېغىنى قوشۇپ غار - غار قىلسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھېلىلە، بەلىلە ۋە ئامىلەنىڭ قايناتمىسى بىلەن غار - غار قىلسا بولىدۇ.

سېرىق ھېلىلىنى چايناپ تۇرسا ۋە ئۇنى تىلغا سۈركەپ بەرسە، تىلدىكى ئىسسىق ماددىنى ئىستىفراغ قىلىدۇ.

بۇنداق بىمارلارنىڭ تامىقىغا خام ئۈزۈم (غوراپ) سۈيى قوشۇپ تەييارلانغان غىزالار ياكى سۇماق سېلىپ تەييارلانغان تاماق، ئارپا ئېشى 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 چايىغاندا ئاغرىق يەڭگىلەيدۇ ياكى توختايدۇ. يەرلىك ئورۇندا قىزىقلىق بىلىنىدۇ، ئىسسىق يېمەك - ئىچمەك، دورا - دەر مەكلەرنى يېيىش قىيىن بولىدۇ.

【داۋالاش】 مارجان شوخلا (ئىئۆزۈمى) سۈيى، يۇمىغاقسوت كۆكى سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى يەككە ھالەتكە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ غار - غار قىلسا، چىشنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئىسسىق سىركە بىلەن غار - غار قىلىپ، ياكى ئاق لەيلىنى سىركەدە قاينىتىپ، ياكى غار - غار قىلىپ ياكى ئۇنى ئۇزۇنراق ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا بولىدۇ.

قارا ئۈجمە يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزدا ئۇزۇنراق تۇتۇپ تۇرسا ۋە ئالماشتۇرۇپ تۇرسا پايدىلىق. قىزىلگۈلنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئېغىزدا ئۇزۇنراق تۇتۇپ تۇرسا تەسىر قىلىدۇ.

گۈل يېغى بىلەن ياكى گۈل يېغىدا مەستىكىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلسا بولىدۇ.

قاتتىق چىش ئاغرىقىدا ئاقىرقەرھە بىلەن ئازراق كاپۇرنى ئارىلاشتۇرۇپ ياكى 12 گرام گۈل يېغى بىلەن 0.5 گرام ئېپيۈننى قاينىتىپ، ئۇنىڭدا رەختىنى ھۆل قىلىپ چىشلارغا قويسا پايدىلىق.

يەسىمەن يوپۇرمىقىنىڭ قايناتمىسى، ئانار يىلتىزى پوستىنىڭ قايناتمىسى بىلەن غار - غار قىلسا بولىدۇ.

24 گرام تەمىرى ھىندى سۈيى بىلەن ئارپا ئېشى بۇ خىل چىش ئاغرىقىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەپيۈن ياكى بەزى ۋەزىپىلەر ياكى ھەببۇلئاس يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ئېلىپ، بىنەپشە يېغى ياكى سىركىدە قاينىتىپ، بىر قانچە قېتىم غار - غار قىلسا پايدىلىق.

سىركە بىلەن تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا ياخشى بولىدۇ. ئىسسىق ماددىدىن بولغان چىش 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.

سۈمبۈل ياكى ھەشقىپچەكنىڭ بىرسىنى ئاغرىق بار ئورۇنغا قويسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

مامرانچىنى چايناپ بەرسە شىپا بولىدۇ. كالا يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىنى ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

غزاسىغا ھۆل سوغۇق نەرسىلەر يېگۈزۈلىدۇ. ئىسسىق ۋە يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن چەكلىنىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئىسسىق ھاۋا، ئىسسىق سۇ ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەر تەسىر قىلسا ئاغرىق يەڭگىللەيدۇ، سوغۇق نەرسىلەر تەسىر قىلسا ئاغرىق كۈچىيىدۇ.

【داۋالاش】 پاقىيوپۇرمىقىنىڭ يىلتىزىنى چاينىسا ياكى سىركىدە قاينىتىپ غار - غار قىلسا بولىدۇ.

دارچىنىنى چايناپ بەرسە ۋە چىشنىڭ تۈۋىگە قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھىڭ ياكى سامساقنى قورۇپ، ئىسسىق ھالەتتە چىشقا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

3 گرام قارىمۇچنى گۈلابتا قاينىتىپ، غار - غار قىلسا ياكى ئاقىرقەر - ھانى سىركىدە قاينىتىپ، غار - غار قىلسا پايدىلىق. شەھمەنزەلىنى سىركە بىلەن زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ غار - غار قىلسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

تۇخۇم سېرىقنى ئىسسىتىپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا پايدىلىق.

قىچا بىلەن ھىڭنى سىركىدە قاينىتىپ، غار - غار قىلسا، ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئاقىرقەرھا، قۇرۇق پىننە، سۆتتەر ھەر بىرى 6 گرامدىن، ھەممىسىنى 250 گرام سىركىدە قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە غار - 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، شاترەنجى ھىندى، بۆرەنەرمىنى ھەر بىرى 6 گرامدىن، ھەممىسىنى ئېزىپ، قاندىدە بويىچە چىش پاستىسى تەييارلاپ ئىشلەتسە، سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا پايدىلىق.

غىزاسغا ئىسسىق ھەم دورا - دەرەكلەر سېلىنغان غىزالار بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك، ھۆل ۋە سوغۇق نەرسىلەر مەسىلەن: سۈت، قېتىق، ھۆل مېۋە - چېۋىلەر ۋە سەي - 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】 شاپتۇل يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ بىلەن غار - غار قىلسا پايدا قىلىدۇ.

قىزىل زەمچىنى ئېزىپ، ئۇنى قۇرت يېگەن چش كاۋىكىغا قويۇپ قويسا بولىدۇ.

شەھمەنزەل، سۇزاپ يوپۇرمىقى، قىچا، ئاقىرقەرها، پىياز ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى چوغ ئۈستىگە قويۇپ، نەيچە ئارقىلىق ئۇنىڭ ئىسنى (تۈتۈنىنى) قۇرت يېگەن چشقا يەتكۈزۈپ بەرسە پايدىلىق.

بەرەنگى كابىلىنى قىزىل رەختلىك خالتىغا قاچىلاپ قاينىتىپ، ئۇنىڭ قايناتمىسى بىلەن غار - غار قىلسا ھەم ئۇ خالتىنى كېسەللەنگەن چشقا بېسىپ تۇرسا قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە چش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ھىڭ ياكى كۈندۈرنى چاينىسا ياكى ئاق تەنكارنى سۈركەپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

ئانار پوستىنى سىركىدە ئېزىپ، قۇرت يېگەن چشقا تېمىتسا ياكى ئانار پوستىنى سىركىدە قاينىتىپ، سۈيىدە غار - غار قىلسا پايدىلىق. قەنبىلىنى يۇمشاق ئېزىپ، چشنىڭ ئىچ - سىرتىدىن شال ئاققۇچە سۈركەپ بەرسە قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ، ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

زەنجۈبىلىنى يۇمشاق سوقۇپ، خالىس ھەسەل ۋە سىركە بىلەن خېمىر قىلغاندىن كېيىن قۇرت يېگەن چشنىڭ تۆشۈكىگە قويسا پايدا قىلىدۇ. قەلەمپۇر ياغىچى بىلەن چشنى چوتكىلاپ يۇيۇپ تۇرسا، چشقا قۇرت چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەم چشنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ.

زەمچە بىلەن ئۆشۈدۈرنى ئېزىپ، قۇرت يېگەن چش كاۋىكىغا قويسا قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ، ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

قەلەمپۇر يېغى ياكى دارچىن يېغىنى پاختا شارىكىغا سۈركەپ قۇرت يېگەن چشنىڭ تۆشۈكىگە قويسا، ئاغرىقىنى دەرھال پەسەيتىدۇ.

كۈدە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، سامساق ھەر بىرى 3 گرامدىن، ھەممىسىنى 12 گرام مومغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆيدۈرۈلىدۇ، ئاندىن

قائىدە بويىچە نەيچە ئارقىلىق تۈتۈننى كېسەللەنگەن چىشقا يەتكۈزۈپ بەرسە قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.
غزاسىغا ئاسان ھەزم بولىدىغان غزالار ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ.
غەلنى، يەللىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن چەكلىنىدۇ.

چىش قاماپ قېلىش

ئاچچىق - چۈچۈك، قابىز نەرسىلەرنى چايناش، يېپىش 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 - غار قىلسا پايدىلىق.

پىستە، ياڭاق مېغىزى، نارجىل مېغىزى، بادام مېغىزلىرىنى ئايرىم - ئايرىم چايناپ بەرسە ياكى سوقۇپ چىشقا سۈركەپ بەرسە، چىشنىڭ قاماپ قېلىشىنى يوقىتىدۇ.

سەمغى ئەرەبى ياكى سۇزاپنى سوقۇپ سۈركەپ بەرسە، چىشنىڭ قاماپ قېلىشى تېز يوقىلىدۇ.
ئاتلىق نەرسىلەر ھەم گۈلاب بىلەن داۋاملىق غار - 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 ئۇزىراپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ.

【داۋالاش】 موزا، ئانار پوستى، پوستى بىخ كەبىر، سەئدى كوفى، تۇتيا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ

قاينىتىپ، سۈيىدە غار - غار قىلسا، ئاجايىپ ياخشى تەسىر بولىدۇ. قىزىلگۈلنى ئەرقى گۈلابتا قاينىتىپ، غار - غار قىلسا بولىدۇ. مەستىكى، ئۆدھىندى، تاباشىر قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى يەككە ھالدا قوشۇپ، چىش پاستىسى تەييارلاپ ئىشلەتسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

غىزاسىغا لەتىق 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، مائۇللەھىمى 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 پارقراق ھەم ئاق ھالەتكە كېلىدۇ.

ساپ ھەسەلنى بارماق بىلەن چىشقا ياخشى سۈركەپ، سەئىدىنى يۇمشاق ئېزىپ، چىشقا سۈركەپ بەرسە ۋە خالىس ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە، شىپالىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

قۇرۇق غىزالار مەسىلەن: قورۇلغان گۆش قاتارلىقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

چىش مىلكى كېسەللىكلىرى

چىش مىلكى ياللۇغى

چىش مىلكىدە ئىششىش، قىزىرىش، ئاغرىش ئەھۋاللىرى بولىدۇ.

【داۋالاش】 سۇماقنى گۈلابتا ئېرىتىپ، سۈيىدە غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەينۇلا يوپۇرمىقىنى قابىز شارابقا چىلاپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا پايدىلىق.

سېمىز ئوت كۆكنىڭ سۈيى، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى، مارجان شوخلا كۆكنىڭ سۈيى قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى يەككە ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ غار - غار قىلسا ناھايىتى پايدىلىق.

مېغىزى فىلوس خىيارشەنبەرنى سىركە ياكى گۈلابتا ئېرىتىپ، ئىلمان ھالدا غار - غار قىلسا پايدىلىق.

140 گرام مارجان شوخلا كۆكنىڭ سۈيىگە 36 گرام گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە غار - غار قىلسا ياكى سۈتىنى ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا پايدىلىق.

3 گرام بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، 7 دانە چىلان شىرىسى، 5 گرام ئوسۇڭ ئۇرۇقى شىرىسىنى يەككە ھالدا ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، 120 گرام ئەرقى شاھتەرە چىقىرىپ، 24 گرام نېلۇپەر شەرىتى قوشۇپ ئىچكۈزسە، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەبرى ياكى زەمچىنى يەككە ھالەتتە قوشۇپ ئېزىپ، چىش مىلىكىگە چاپسا ناھايىتى پايدىلىق.

زەرچىۋە بىلەن زەمچىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، چىش پاستىسى ياساپ ئىشلەتسە پايدىلىق.

قۇرۇق بۇمغاقسۇت، ئانار گۈلى، قىزىل سەندەل، فوپەل، سۇماق ھەر بىرى 6 گرامدىن، بۇلارنى سۇ ياكى سىركىدە قاينىتىپ، چىش پاستىسى قىلىپ ئىشلەتسە، ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلىنىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئانار گۈلى، ئانار پوستى، گەزمەزەج، موزا ھەر بىرى 42 گرامدىن، ھەممىسىنى ساپ سىركىدە قاينىتىپ، غار - غار قىلسا ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغنى قايتۇرىدۇ ھەم قاناشنى توختىتىدۇ.

غىزاسىغا ئىسسىق تائاملار، قورۇلغان گۆش، كاۋاپ قاتارلىقلار يېگۈزۈۋىدۇ. ھۆل سوغۇق، بەلغەم ماددىسى پەيدا قىلىدىغان غىزالار يەنى سۈت،

قېتىق ۋە باشقىلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلدى.

چىش مىلكى قاناش

چىش مىلكى كۆپۈشۈپ قاناش بولۇپ، بىمار ناھايىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ، چىشلار مىدىرلاپ قالدۇ ھەم قايسى خىلىتىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ خاس ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش】 كۈندۈر، ئاقاقىيا، سەنگى جاراھەت، موزا، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل چېڭى، سارغايىلغان زەمچە، ھەممىسىنى تەڭ مىقدار ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، چىش پاستىسى تەييارلاپ ئىشلەتسە، چىش مىلكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئانار گۈلى، تاباشىر، سەرپىستان، گەزمەزەج، ئاچچىق ئانار پوستى، قىزىلگۈل ھەر بىرىنى 21 گرامدىن ئېلىپ چىش پاستىسى تەييارلاپ ئىشلەتسە قان توختىتىدۇ. موزا، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، سارغايىلغان زەمچە 9 گرامدىن، بۇلارنى سۇدا ئېزىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن سۈيىدە غار - غار قىلسا، قان توختىتىدۇ. بىمار ساپ ھاۋالىق پاكىز ئورۇنلاردا تۇرۇشى كېرەك.

مەسئۇل مۇھەررىرى: پەتتار مەخمۇت
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھانگۈل، نىساگۈل

ئۇيغۇر تىبابىتى داۋالاش خەزىنىسى
(يەككە دورا بىلەن داۋالاش قىسمى)

ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
تۈزگۈچى: ئەكبەر مۇھەممەت

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلىپ تارقاتتى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66-قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)
شىنجاڭ «قەشقەر گېزىتى» باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
850×1168 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 11.25 باسما نۇتۇق
2000-يىلى 11-ئاي 1-نەشرى، 1-قېتىم بېسىلدى
تىراژى: 5000-1

ISBN7-5372-2590-7/R. 324

باھاسى: 15.80 يۈەن