ئۇيغۇر تىبابەت
رېتسېپلىرىدىن مىراسلار

8

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇر تىبابىتى رېتسىپلىرىدىن مىراسلار

(8)

نەشرگە تەييارلىغۇچى: مۇتەللىپ ئەلى ھاجى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

维吾尔医处方遗产. 8/ 木塔力甫·艾力阿吉整理.
乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2004.5
ISBN 7—5372—3753—0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 035855 号

责任编辑：阿不力克木·努尔买买提阿吉
责任校对：热依汗·努尔

维吾尔医处方遗产（8）
（维吾尔文）

木塔力甫·艾力阿吉 整理

* * *

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

* * *

787×1092 毫米 32 开本 2.75 印张
2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷
印数：1 — 5000 总定价：14.40 元

www.uyghurkitap.com

كىرىش سۆز

بۇ كىتابچىنىڭ ئەسلىي قولىيازمىسى چاغاتاي ئۇيغۇر يېزىقىدا يېزىلغان بولۇپ، قاچان، قەيەردە، كىم تەرىپىدىن يېزىلغانلىقى ئېنىق ئەمەس. بۇ كىتابچىنى شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن مۇتەللىپ ئەلى هاجى نەشرگە تەييارلىغان بولۇپ، قۇرۇلما جەھەتتە بىز ئىلگىرى نەشر قىلغان «ئۇيغۇر تېبابىتى رېتسېپلىرىدىن مىراسلار» ناملىق بىر يۈرۈش كىتابقا ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن «ئۇيغۇر تېبابىتى رېتسېپلىرىدىن مىراسلار (8)» نامىدا نەشر قىلدۇق.

بۇ كىتابچىدا كۆپ ئۇچرايدىغان 30 خىلدىن ئارتۇق كېسەللىكلەرنى يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار ھەم يېمەك - ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش ئاممىباب تىلدا تونۇشتۇرۇلغان. تەھرىرلەش جەريانىدا ئىلمىيلىكى يوق دەپ قارالغان بىر قىسىم رېتسېپلارنى قالدۇرۇۋەتتۇق. ئاتالغۇلارنى ئىمكانقەدەر ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىغا ماسلاشتۇردۇق. بۇ كىتابچە كەڭ كىتابخانلارنىڭ قىممەتلىك پايدىلىنىش ماتېرىيالى بولالايدۇ.

نەشرىياتتىن

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

بەدەن قىچىشىشىنىڭ ئىلاجى 1
پالەچنىڭ ئىلاجى 2
باش ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى 7
شەقىقىنىڭ ئىلاجى 12
سەرئىنىڭ ئىلاجى 13
باللاردىكى چۆچۈشنىڭ ئىلاجى 15
قارا بېسىشنىڭ ئىلاجى 16
ماغدۇرسىزلىقىنىڭ ئىلاجى 18
لەقۋانىڭ ئىلاجى 19
رەئشەنىڭ ئىلاجى 21
تەشەننۇج كېسىلىنىڭ ئىلاجى 22
تارتىشىپ قېلىشنىڭ ئىلاجى 24
تەتۈر كىرپىكنىڭ ئىلاجى 25
كۆز ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى 26
كۆز جاراھىتىنىڭ ئىلاجى 28
كۆز قاراڭغۇلىشىشىنىڭ ئىلاجى 30
كۆز كۆرمەسلىكىنىڭ ئىلاجى 31
قۇلاق ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى 33
قۇلاق غوڭۇلداشنىڭ ئىلاجى 35
قۇلاقنىڭ ئىچىگە يارا چىققاننىڭ ئىلاجى 37

قۇلاققا ئۇششاق هاشاراتلار كىرىۋېلىشىنىڭ ئۇلاجى ... 38
قۇلاق ئېغىرلىقىنىڭ ئۇلاجى 39
بۇرۇن قۇرغاقلىشىشىنىڭ ئۇلاجى 41
كالپۇك يېرىلىپ كېتىشىنىڭ ئۇلاجى........................ 43
چىش ئاغرىقىنىڭ ئۇلاجى 44
تىل ئاغرىقىنىڭ ئۇلاجى........................ 47
تىل ئىششىقىنىڭ ئۇلاجى 47
ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشىنىڭ ئۇلاجى 49
يۆتەلنىڭ ئۇلاجى 51
نەپەس سىقىلىشىنىڭ ئۇلاجى 57
قان تۈكۈرۈشىنىڭ ئۇلاجى 60
كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ ئۇلاجى 62
ئۆپكە ئىششىقىنىڭ ئۇلاجى........................ 63
ئەمچەك ئىششىقىنىڭ ئۇلاجى 64
ئاشقازان ئاجىزلىقىنىڭ ئۇلاجى 65
قان قۇسۇشىنىڭ ئۇلاجى 67
تەپىنىڭ ئۇلاجى 68
تەپ دىقىنىڭ ئۇلاجى........................ 72
يەللىك جاراهەتلەرنىڭ ئۇلاجى 73
خانازىرنىڭ ئۇلاجى 74
قوشۇمچە: مۇرەككەپ دورىلار 75

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بەدەن قىچىشىشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشىنىڭ بەدىنى قىچىشسا، ئۈزۈم شىرنىسىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، رومغا بەدىياندىن ئۈچ گىرامنى قايناتقاندا 15 گىرام كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ئىچسە بەرسە قىچىشىش پەسەيگەي.

ئەگەر كىشى كۆكگۈرت سېرىقى بىلەن مامىرانچىنىنى ئېزىپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، بەدەن قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى سىياداننى ئېزىپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، بەدەن قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى گۈرۈچنىڭ پوستىنى قايناتىپ سۈزۈپ، قايناتىلغان سۈيىدە يۇيۇنۇپ بەرسە، بەدەن قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى ھېلىلىنى ئېزىپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، بەدەن قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلغاي.

پالەچنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى پالەچ كېسىلىگە گىرىپتار بولسا، تۆۋەندىكى شەر-بەت ۋە مەجۇن دورىلارنى تەييارلاپ ئىستېمال قىلغاي.

شەربەت نۇسخىسى: بەدىيان رۇمى، سىرنىقچېچەك، ئىزخىر جۇ-ۋىنە، كەھرىۋا، كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سەۋسەن يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىنى ئۈچ گرامدىن، ھەسەل بىلەن گۈلقەنتنى تۆت ھەسسىدىن ئېلىپ شەربەت تەييارلاپ ئىچكەي.

يەنە بىر شەربەت نۇسخىسى: بادرەنجى بۇيا بىلەن بەدىياننى يەتتە گرامدىن، بەدىيان رۇمى بىلەن قىزىلگۈلنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ 25 گرام گۈلقەنت قوشۇپ، بىر پىيالە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 25 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىككىگە بۆلۈپ، ھەر كۈنى بىر بۆلىكىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلغاي.

پالەچنىڭ سۈرگۈ دورىلىرى تۆۋەندىكىچە: تۇربۇت، ئايارەنجى ھەربىرى 20 گرامدىن؛ ھەببى سۆرۈنجان، نىل ھەر بىرى 10 گرام؛ شەھمەنزەل، سەبرى، ھەر بىرى يەتتە گرام. بوزىدان، ئاقىرقەرھا، ئېگىر، پىلپىل ھەربىرى بەش گرام؛ سەكبىنەچ، جاۋاشىر، ھەربىرى يەتتە گرام؛ يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۆدە سۈيىدە

يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 10 گرامدىن يېگەي. بۇ دورىلار پالەچنىڭ ماددىسىنى سۈرگەي ۋە توسالغۇلارنى ئاچقاي.

پالەچنىڭ يەنە بىر خىل مەجۇن نۇسخىسى: ھېلىلە كابىلى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئامىلە، قارا ھېلىلە، تۇربۇت ھەربىرى 35 گرامدىن. بىستىپايەج، ئۇستىقۇدۇس، ئەفتىمۇن ھەربىرى 17 گرامدىن، غارىقۇن 10 گرام، دورنەج ئەقرەبى، نارمىشكى، سۇمبۇل، لاچىندانە، مەستىكى، گاۋزىبان پوستى، تۇرۇنجى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، زەپەر، رەۋەن ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 700 گرام ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۈندە 20 گرامدىن يېگەي.

پالەچنىڭ يەنە بىر خىل دورىسى: بۇ پالەچ، لەقۋا، رەئشە سەكتىگە مەنپەئەت قىلۇر. نۇسخا: سەكبىنەج، پەرپىيۇن، غارىقۇن، شەھمەنزەل، مۇقەل، سەبرى ھەر بىرى 10 گرامدىن. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، سەكبىنەجنىڭ سۈيىدە ياكى بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇملاچ قىلىپ، ھەر كۈنى 10 دانىدىن يېسە، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى يوقاتقاي.

ئەگەر كىشى سوغۇقتىن پالەچلەنگەن بولسا، ھەببى پەرپىيۇن يېگەي.

ئۈننىڭ تەركىبى: پەرپىيۇن، غارىقۇن، ئازاراقى، شەھمەنزەل،

سەكبىنەج ھەربىرى ئالتە گرام، سەبرى 12 گرام، ئازاراقى ۋە سەكبى-
نەجنى كۈدە سۈيى ياكى بەديان سۈيىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى
ئۇشبۇ دورا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييار-
لاپ، ھەر كۈنى 15 دانىدىن يېگەي.

ئەگەر پالەچ كېسىلى بەلغەم خىلتىدىن بولسا، ئالامىتى شۆكى،
يۈزى، كۆزىنىڭ ئېقى، سۈيدۈكى ئاق بولۇر، ئېغىزدىن شال ئاقۇر.
ئۇنۇتقاق، ئەزايى بەدىنى ئېغىر بولۇر. ئۇيقۇسى كۆپ بولۇر. بۇنىڭ
ئىلاجى تۆت كۈنگىچە باشقا ھېچقانداق غىزا بەرمىگەي. مائۇلئۇسۇل-
دىن 40 گرامنى ھەر كۈنى ئىستېمال قىلغاي.

ئەگەر كىشى پالەچ كېسىلىگە گىرىپتار بولسا، تۆۋەندىكى مائۇل
ھەسەلنى ئىچكەي. نۇسخىسى: بەديان يىلتىزى، ئىزخىر، كۈدە يىلتى-
زى، ھەربىرى 10 گرامدىن، بارلىق دورىلارنى ئىككى چىنە سۇدا
قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 33 گرام ھەسەل سېلىپ، تۇخۇم
بىلەن ساپ قىلىپ بىر قوشۇق شەربەتكە بىر قوشۇق قايناق سۇ
قوشۇپ ئىچكەي.

غىزاسىغا: باچكا گۆشى، توشقان گۆشى، جەرەن گۆشى ياكى
پاقلان گۆشى شورپىسىغا زىرە، زەپەر سېلىپ، نوقۇت سۈيى بىلەن
ئىچكەي.

تۆۋەندىكى دورا بىلەن كىلىزما قىلغاي. نۇسخىسى: سانائى مەك-

ىكى 17 گرام، بىستىپايەج، قەنتەرىيون، ھېقىق، ھەربىرى 10 گرامدىن. بۇ دورىلارنى چالا سوقۇپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاچچىقتاۋۇز ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، بابۇنە، سېرىقچېچەك ھەربىرىنى يەتتە گرامدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 21 گرام شۈلتا ياكى تۇز قويۇپ، 50 گرام ھەسەل سېلىپ، 17 گرام بابۇنە يېغى قوشۇپ ھەمەل قىلغاي.

يەنە بىر ئىلاجى: غىزاسىغا 33 گرام ناۋات، 33 گرام سېرىقماي، 33 گرام ئۇن بىلەن ھالۋا قىلىپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە يېگەي.

يەنە بىر ئىلاجى: كىيىك گۆشى ياكى ياش توخۇ گۆشى ياكى قۇشقاچ گۆشىنى زىرە، زەپەر سېلىپ سېرىقماي قوشۇپ سۈيى تۈگىگىچە قاينىتىپ ئىچكەي.

ئەگەر كىشى پالەچ كېسىلىگە گىرىپتار بولسا، قىزىق قۇمغا كۆمۈلگەي. پىلپىلنى سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پالەچ بولغان ئەزاغا زىمات قىلغاي ۋە يەنە ئايارەج لوغانزىيا، ھەببى جەدۋارنى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلغاي.

ئەگەر كىشى پالەچ كېسىلىگە گىرىپتار بولسا، پالەچلەنگەن ئەزانى قۇستە يېغىدا ياغلىغاي.

ئەگەر كىشى پالەچ كېسىلىگە گىرىپتار بولسا، بىر مىسقال قارىمۇچ بىلەن بىر مىسقال قۇندۇز قەھرىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ

يېكەي.

ئەگەر پالەچ قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئېشەك سۈتى ئىچىپ بەرگەي.

ئەگەر كىشى پالەچ كېسەللىكىگە گىرىپتار بولسا، چوڭ سەنۇبەر مېۋىسىنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ يەپ بەرگەي.

ئەگەر ئاق خەربەقنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، تورۇپ سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈپ قۇستۇرسا، پالەچ ئۇچۇن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى ئابدىمىلىك يېغىنى سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ھۆللۈكتىن بولغان پالەچ كېسىلىگە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى كۆك كەپتەرنىڭ باچكىسىنى ئۆلتۈرۈپ، قېنىنى پالەچلەنگەن ئەزاغا سۈرتۈپ، گۆشىدە شورپا سېلىپ ئىچىپ بەرسە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى پالەچ كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بولسا ھەم پالەچ ھۆللۈك، سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تۆۋەندىكى دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ زىمات قىلغاي.

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، قۇستە تەلخ، قۇستە شېرىن، كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، پىلپىل، ھەربىرىنى 10 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قۇستە يېغى بىلەن ياكى ئاقىرقەرھا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پالەچلەنگەن ئەزاغا چاپسا مەنپەئەت قىلغاي.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

باش ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى باش ئاغرىقىغا گىرىپتار بولسا، ھەرىكەت قىلمىغاي. راھەت بىلەن ئولتۇرۇپ تۆۋەندىكى دورىلارنى قايىنىتىپ، تىزنىڭ تۆۋەنكى قىسمىنى يۇيۇپ بەرگەي.

نۇسخىسى: بىنەپشە، ھەمىشباھار، گۈلخەيرى بىر چاڭگالدىن، كېپەكتىن توققۇز چاڭگال ئېلىپ، سەككىز چىنە سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئىلمان قىلىپ يۇيۇپ بەرگەي.

ئەگەر باش ئاغرىقى قاندىن بولسا، ئالامىتى شۇكى، كۆزىنىڭ ئېقى، يۈزى، تىلى قىزىل بولۇر، ئاغزى تاتلىق بولۇر، داۋاسى قىيفال تومۇرىدىن قان ئالغاي. يۇمغاقسۈت سۈيىدە ئاق سەندەلنى سۈرۈپ بېشىغا چاپقاي. ئەرقى گۈلنى شەربەتكە قوشۇپ ئىچكەي ۋە شەربىتى چىلان ياكى شەربىتى بىنەپشە ۋە ياكى شەربىتى نىلۇپەر ئىچكەي. غىزاسىغا ماش بەرگەي. شەربىتى گۈلاب نۇسخىسى: قىزىلگۈل خەمىرىكى 33 گرامنى 100 مىسقال سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 33 گرام قەنت سېلىپ، يەنە 3 ـ 2 قېتىم قايىنىتىپ، 33 گرام لىمون قوشۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىچكەي. ماشنى يارما قىلىپ ئارپا يارمىسى بىلەن بەرگەي. قاندىن بولغان باش ئاغرىقىغا ماش بىلەن

ئەدەلنى كەشنىز سۈيىدە، گۈلخەيرى سۈيىدە ياكى گۈلابتا ئېزىپ بېشىغا چاپقاي ھەم ئىترىفىل كەشنىز بىلەن بەدەننى تەنقىيە قىلغاي.

ئەگەر كىشى باش ئاغرىقىغا گىرىپتار بولۇپ، بۇ باش ئاغرىقى سەپرادىن بولسا، ئېغىزى ئاچچىق بولۇر. يۈزى، تىلى، كۆز ئېقى سېرىق بولۇر ھەم كىچىك تەرىتى سېرىق رەڭدە كېلۇر. بۇنىڭ داۋاسى شۇكى، ئاق سەندەلنى سىركىدە ئېزىپ بېشىغا چاپقاي ھەم سانائى مەككى 15 گرام، سېرىق ھېلىلە 33 گرام، تەمرى ھىندى 65 گرام، تەرەنجىبىن 25 گرام، ئەينۇلا 40 دانە، چىلان، ئاچچىق گۈلە 10 دانىدىن، كاسنىە ئۇرۇقى، بىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل ھەربىرى يەتتە گرامدىن، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىنگە قوشۇپ سۈزۈپ، قالغان دورى- لارنى قوشۇپ شېكەر سېلىپ سەھەردە ئىچكەي ياكى سىركەنجۇبىل شەربىتى ياكى لىمون شەربىتى ياكى شەربىتى كوشۇش ياكى شەربە- تى غورا ياكى شەربىتى ئانار ئىچكەي. غىزاسىغا ئارپا يارمىسى، ماش ياكى ئۇگرە ئېشى ئىچكەي.

ئەگەر كىشى بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا گىرىپتار بولسا، يۈزى، كۆزنىڭ ئېقى، تىلى ئاق بولۇر. سۈيدۈكى سۈزۈك ئاق بولۇر.

شۇڭا كىشى بۇ خىل باش ئاغرىقىغا گىرىپتار بولسا، بەلغەمنى بوشىتىدىغان دورىلاردىن بەدىيان رۇمى، ئارپىبەدىيان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، پىرسىياۋشان، جۇۋنە ھەربىرىدىن يەتتە گرام، ئەنجۈردىن بەش دانە، بارلىق دورىلارنى ئىككى ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى

قالغاندا سۈزۈپ، ئۇنىڭغا 33 گرام ھەسەل، گۈلقەنت قوشۇپ ئىككى قېتىم قايىنتىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىچكەي، غىزاسىغا باچكا گۆشى يېگەي.

ئەگەر كىشى بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا گىرىپتار بولسا، شەربىتى بەدىيان ئىچكەي.

شەربىتى بەدىياننىڭ تەركىبى: 25 گرام بەدىياننى ئىككى چىنە سۇدا قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 30 گرام ھەسەل قوشۇپ، يەنە ئىككى قېتىم قايىنتىپ ئىلمان قىلىپ ئىچكەي. شۇنىڭدەك ھەببى ئىستەمخىقۇن يېگەي.

تەركىبى: تۇربۇت، سەبرى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ھەربىرى يەتتە گرام، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيا ھەربىرى ئىككى گرام، بارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم مىسقال غارىقۇننى قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۆمىلاچ قىلىپ، تۆتكە بۆلۈپ ناشتىدا يېگەي ياكى ھەببى ئايارەج يېگەي.

ھەببى ئايارەجنىڭ تەركىبى: تۇربۇت ئۈچ گرام، ھەشقىپىچەك، ھەممە رۇم بەدىيان، ھەربىرى ئىككى گرام، شەھمەنزەل تۆت گرام. ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، 1.5 گرام غارىقۇننى قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ گرام ئايارەج قوشۇپ بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۆمىلاچ قىلىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ناشتىدا يېگەي ۋە ياكى ھەببى قوقىيا يېگەي.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
uyghurkitap.com

ھەببى قوقىيانىڭ تەركىبى: سەبرى، ئاسارۇن، ئەپسەنتىن، مەس-تىكى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، شەھمەنزەل ئۈچ گرام، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ ئۈچ گرام-دىن يېگەي.

ئەگەر كىشى باش ئاغرىقىغا گىرىپتار بولسا، بۇ باش ئاغرىقى سەۋدادىن بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، چىرايى، كۆز ئېقى قارامتۇل بولىدۇ. دىمىغى قۇرۇق تۇرۇر. خىيالنى تولا قىلۇر. شۇڭا، شەربىتى ئەفتىمۇن ئىچكەي ياكى بادام يېغى، بابۇنە يېغىنى چېكىسكە چاپقاي.

60 گرام بابۇنەنى بىر پىيالە سۇدا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، بىر پىيالە كۈنجۈت يېغى قوشۇپ يەنە قايىنىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا باشقا زىمات قىلغاي.

15 گرام ئەفتىمۇننى خالتىغا سېلىپ بىر پىيالە سۇدا قايىنىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 60 گرام قەنت سېلىپ قايىنىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، ھەر كۈنى بىر قوشۇق شەربەتكە يەتتە قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچكەي.

ئەگەر باش ئاغرىقى ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن ئاغرى-غان بولسا، تۆۋەندىكى تەدبىرلەرنى قوللانغاي:

ئەگەر كىشىنىڭ بېشى ئىسسىق سەۋەبىدىن ئاغرىغان بولسا، ئاق سەندەلنى يۇمغاقسۇت سۈيىدە سۈرۈپ بېشىغا چېپىپ بەرسە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ بېشى سوغۇق سەۋەبىدىن ئاغرىغان بولسا، قۇستە يېغى بىلەن بېشىنى ياغلىغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ بېشى ئاغرىغان بولسا، پۇت - قوللىرىنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ بەرگەي، چۈنكى بۇ باش ئاغرىقىنى دەپئى قىلۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ بېشى ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن ئاغرىغان بولسا، قاپاق يېغىنى بۇرنىغا تېمىتسا، باش ئاغرىقىنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ بېشى سوغۇقتىن ئاغرىغان بولسا، كېپەكنى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىزىتىپ رەختكە ئوراپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ بېشى ئىسسىقتىن ئاغرىغان بولسا، كاپۇردىن بىر گرامنى گۈل يېغىدىن 10 مىللىلىتىر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پېشانە-سىنى ياغلاپ بەرگەي.

ئەگەر كىشىنىڭ بېشى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن ئاغرىغان بولسا، ئىپار، ئەنبەرنى پۇرىتىش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى ئۈچ گرام سەبرى بىلەن ئۈچ گرام قارىمۇچنى سوقۇپ پۇراپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ بېشى ئاغرىغان بولسا، ئاق پىيازنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ پۇرىسا ياكى تاپىنىغا تاڭسا، باش ئاغرىقى دەپئى

بولۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ بېشى سوغۇقتىن ئاغرىغان بولسا، قىچىنى قايىنتىپ قايىنتىلغان سۇيىگە لۆڭگىنى نەمدەپ چېكە ھەم پېشانىسىگە قويغاي.

شەقىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر شەقىقە كېسىلى قان خىلتىدىن بولسا، يۈزىدىن قان ئالغاي ياكى تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلغاي. سەمغى ئەرەبى، ئەپيۇن 1.5 گرام، زەپەر بىر گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ قەغەزگە قويۇپ چاپقاي.

يەنە بىر ئىلاجى: ھەببۇلئاس، قىزىلگۈل، ئانارگۈل، كۆك ئانار، يۇمغاقسۇتلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئەرىقى گۈلدە قايىنتىپ باشقا ئىستېمال قىلغاي.

شەقىقىنىڭ يەنە بىر ئىلاجى: كالىنىڭ تۇۋۇقىنى كۆيدۈرۈپ، بۇنى دۇمبە ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا ئىستېمال قىلسا، باش ئاغرىقى بىلەن چىش ئاغرىقىنى پەسەيتكەي.

ئەگەر كەپتەر مايىقىنى ياغ بىلەن سالايە قىلىپ باشقا چاپسا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

شەقىقە كېسىلىگە مەنپەئەتلىكتۇر.

يەنە بىر خىل ئىلاجى: تۆۋەندىكى دورىلارنى تاڭغاي.

تەركىبى: ئەرەب يېلىمى تۆت گرام، ئەپيۇن ئىككى گرام، زەپەر بىر گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى ياكى ئەرىقى گۈل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىككى چېكىسىگە چاپقاي.

ئەگەر كىشى ئالتە گرام كۇندۇرنى سامساقنىڭ قايناتقان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا سۈرتسە، شەقىقە كېسىلىگە ياخشى مەنپە-ئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى ئۈچ گرام مومىيانى ئېزىپ، 12 گرام بابۇنە يېغى بىلەن پېشانىسىگە تاڭسا ياكى بۇرنىغا تېمىتسا، شەقىقە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قولاققا ياكى بۇرنىغا تېمى-تىپ بەرسە، شەقىقە كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلغاي.

سەرئىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى سەرئى كېسىلىگە دۇچار بولسا، قايسى خىلىت

سەۋەبىدىن بولمىسۇن باش ئېغىر بولۇر. تىلىنىڭ ئاستىدىكى تومۇرلە-
رى كۆك بولۇر. بۇنىڭ ئىلاجى تۆۋەندىكى دورىلارنى سوقۇپ زىمات
قىلغاي.

نۇسخىسى: ئاقىرقەرھا، زەپەر، نەرگىس گۈلى، بىخ سەۋسەن
قاتارلىق دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ بەرگەي. يەنە بىر ئىلاجى: ئاقىرقەرھا، بىستىپايەج،
ئۇستىقۇددۇس ھەربىرى 12 گرامدىن، بىنەپشە ئالتە گرام، دورىلارنى
يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 30 گرام ئۈرۈقى ئېلىنغان
ئۈزۈم بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە 12 گرامدىن يېگەي.

بۇ خىلدىكى كېسەل بولغان كىشى ھەممە مېۋە – چېۋىلەردىن
پەرھىز قىلغاي. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى ئىستەمخىقۇن، ھەببى
قوقىيا ياكى ھەببى ئايارەجلەرنى ئىستېمال قىلغاي.

ئەگەر كىشى تۇتقاقلىق كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بولسا، ئۇد
سەلىبنى دائىم شۈمۈپ بەرسە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى كۆك كەپتەرنىڭ باچكىسىنىڭ بېشى بىلەن قوشۇپ
قايىنىتىپ گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىپ بەرسە، تۇتقاقلىق كېسلى
ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى ئىپارنى داۋاملىق پۇراپ بەرسە، تۇتقاقلىق كېسلى
ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى ئۇد سەلىب، پىلپىلنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق

سوقۇپ بۇرنىغا تارتسا، تۇتقاقلىق دەپىي بولىدۇ.

ئەگەر كىشى بىر تال يىپنى سەبرى يېغىغا چىلاپ، كېسەل تۇتقاندا ياكى تۇتۇپ بولغاندىن كېيىن گالغا سېلىپ غىدىقلاپ قۇسـتۇرغاي. كىشى قۇسسۇن ياكى قۇسمىسۇن، ئوخشاشلا تۇتقاقلىق كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى تۇتقاقلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولسا، ئېشەك سۈتى بىلەن بېشىنى يۇيۇپ بەرگەي.

ئەگەر كىشى تۇتقاقلىق كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بولسا، قەلەمـپۇرنى بوينىغا ئېسىپ يۈرگەي. ئاقىرقەرھانى شۇمۇپ بەرگەي ھەم خۇش پۇراقلىق دورىلارنى پۇراپ تۇرغاي.

غىزاسىغا: ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەردىن توخۇ شورپىسى، پاقلان گۆشى شورپىسى، كەپتەر گۆشى شورپىسى، نوقۇت ئۈندا ئېتىلگەن نان قاتارلىق تائاملارنى يەپ بەرگەي.

باللاردىكى چۆچۈشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىچىك بالا قورقۇنچاق بولسا، ئېشەكنىڭ جىگىرىنى

كاۋاپ قىلىپ يېيدۇرسە شىپا تاپقاي.

ئەگەر بالا يىغلاڭغۇ بولسا، ئوغلاقنىڭ مېڭىسىنى باشقا چاپسا شىپا تاپقاي.

ئەگەر كىچىك بالا ئۇيقۇدا چۆچۈپ كەتسە، رەيھانگۈل، گۈل بىنەپشە، قىزىلگۈل، كۆكنار ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 30 گرام ھەسەل قوشۇپ شەر-بەت قىلىپ ئىچكەي.

ئەگەر ئۆچكىنىڭ يۇلۇنىنى، كالىنىڭ ئۆپكىسىنى ياكى كەكلىك-نى كاۋاپ قىلىپ يىغلاڭغۇ بالىغا بەرسە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر بالىدىكى چۆچۈش ھەزىم قۇۋۋىتىنىڭ يېتەرسىزلىكىدىن ھەم بەدەندىكى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، دارچىن-نى قاينىتىپ، سۈيىگە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ گالغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلۇر.

قارا بېسىشنىڭ ئىلاجى

بۇ ئىللەت ئەگەر قاندىن بولسا، كۆزى قىزىل بولۇپ، تومۇرى

توم سالۇر. ئەگەر بەلغەمدىن بولسا، ئۇنۇتقاقلىق ۋە بەدىنىدە سۇسلۇق بولۇر. كۆپ ئۇخلاپ، تومۇرى بوش سالۇر، كۆز ئىچى ئاق بولۇر. ئۇخلىغاندا ئېغىزىدىن شال ئاقۇر، خىيالنى كۆپ قىلۇر.

داۋاسى: ئەگەر قاندىن بولسا، قان ئالغاي، بەلغەمدىن بولسا، بەلغەمنى چىقىرىپ تاشلىغۇدەك سۈرگۈ بېرىش مەنپەئەتلىكتۇر. سەۋدادىن بولسا، سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلارنى بەرگەي. سەپرادىن بولسا، سەپرانىڭ ئىلاجىنى قىلىپ، سەپرانىڭ ئىخراجىنى بەرگەي.

ئەگەر سەپرادىن بولسا، يۆتەل قۇرۇق بولۇر. سەۋدا غالىبلىقتىن بولسا، تىلى كۆك بولۇر. ئەسكى خىيالنى كۆپ قىلۇر. دەرھال ئىلاجىنى قىلغاي، ۋاقتىدا ئىلاجىنى قىلمىسا، ساراڭ بولۇر ياكى سەرئى ياكى سەكتە بولۇر.

ئەگەر كىشىنى قارا بېسىپ قالغان بولسا، ئۇد ھىندى بىلەن قىزىلگۈلنى قاينىتىپ، ئىچىپ بەرگەي.

ئەگەر كىشىنى قارا بېسىپ قالغان بولسا، 15 گرام گۈلقەنتنى بىر پىيالە ئەرىقى گۈل بىلەن ئىچسە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشىنى قارا باسقان بولسا، 15 دانە چىلاننى قايناق سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، 24 گرام ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرگەي.

ئەگەر كىشى زەپەر، قۇندۇز قەھرى، پىلپىل قاتارلىقلاردىن بىر گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، پۇراپ بەرسە، قارا بېسىش دەپئى

بولۇر.

ئەگەر كىشىنى قارا بېسىپ قالغان بولسا، ئوڭ قولى تەرەپنى بېسىپ ياتقاي.

ئەگەر كىشىنى قارا باسقان بولسا، ئىپار پۇرىتىش ناھايىتى ياخشى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشىنى قارا باسقان بولسا، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ھەرىكەت قىلىش، تاماق يەپلا ئۇخلاشتىن ساقلانغاي.

غىزاسىغا ئاسان ھەزىم بولىدىغان سىڭىشلىك تائاملارنى ئىستېمال قىلغاي.

ماغدۇرسىزلىقنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى ماغدۇرسىزلىنىپ، بەدىنى ئېغىرلىشىپ قالغان بولسا ھەم بۇ بەلغەمدىن بولسا، ئالامىتى شۇكى، ئۇنۇتقاق، ھۇرۇن بولۇر، تومۇرى سۇسراق بولۇر. تېرىسى ئاق بولۇر. بۇنىڭ ئىلاجى ئاۋۋال قەي قىلغاي. بۇنىڭ ئۇچۇن تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، بىخسۇس، ئاقلانغان پىياز گۈلى، نەرگىس، كۈدە ھەربىرىنى 33 گرامدىن ئېلىپ، بارلىق دورىلارنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا 45

گرام ھەسەل، ئۈچ گرام تۇز، بەش گرام سىركىگە قوشۇپ ئىچىپ زورلىنىپ قەي قىلىغاي ھەم قۇستە يېغى، جوز يېغى، بىلسان يېغى، قوينىڭ چاۋا يېغى، ئات يېغى، بوزىدان يېغى، پىندۇق يېغى، تۇخۇم يېغى، سىيادان يېغى، قارىمۇچ يېغى، قىچا يېغى، نەرگىس يېغى، زەپەر يېغى، زورەمبات يېغى، پارپا يېغى، ئاقىرقەرھا يېغى قاتارلىق ياغلارنىڭ قايسى بىرى بولسا ياغلىغاي.

غىزاسىغا باچكا، بۆدۇنە، قۇشقاچ، تورۇلغۇ گۆشى، پاقلان گۆشى قاتارلىقلار بىلەن زەپەر، بەدىيان، قەلەمپۇر، پىلپىل، دارچىنلار بىلەن بىللە قاينىتىپ شورپىسىنى ئىچىپ، گۆشىنى يەپ بەرگەي.

لەقۋانىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى لەقۋا كېسىلىگە گىرىپتار بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى شۈكى، كۆز، بۇرۇن، ئاغزى قىيسىق بولۇر.

بۇنىڭ ئىلاجى: دائىم جوزنى ئاغزىغا سېلىپ يۇرگەي. ئىككى - ئۈچ قېتىم ئايارەج پەيقىرا يېگەي. يەنە بىر ئىلاجى تۆۋەندىكى شەربەتنى تەييارلاپ ئىچكەي.

نۇسخا: بەدىيان، بادرەنجى بۇيا، گاۋزبان ھەربىرى يەتتە گرام-

ددىن، گۈلقەنت، ھەسەل 30 گرامدىن. يۇقىرىقى دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قايناتقاچ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سىقىپ، گۈلقەنتنى ئارىلاش-تۇرۇپ ئىچكەي. غىزاسىغا نوقۇت، زاراڭزا مېغىزى، دارچىن، قارىمۇچ، جۈۋنە قوشۇپ يېگەي.

ئەگەر كىشى كەبىر يىلتىزىنىڭ پوستىنى ھەسەل سۈيىدە قاينى-تىپ ئېغىزىنى چايقاپ بەرسە، لەقۋا كېسىلى ئۇچۇن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى لەقۋا كېسىلىگە دۇچار بولسا، ئاچچىقتاۋۇزنى سىر-كىدە قايناتىپ ئېغىزىنى چايقاپ بەرگەي.

ئەگەر كىشى لەقۋا كېسەللىكىگە دۇچار بولسا، سۆگەت يوپۇرمە-قىنى قايناتىپ، يۈزىنى هورداپ بەرگەي.

ئەگەر كىشى لەقۋا كېسىلىگە دۇچار بولسا، ئاقىرقەرھا بىلەن زەنجىۋىلنى قايناتىپ، قايناتىلغان سۈيىدە ئېغىزىنى چايقاپ بەرسە، لەقۋا كېسەللىكى ئۇچۇن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى ئاقىرقەرھانى داۋاملىق شۈمۈپ بەرسە، لەقۋا كېسە-لى دەپئى بولۇر.

ئەگەر كىشى لەقۋا كېسەللىكىگە دۇچار بولغان بولسا، داۋاملىق ئەينەككە قاراپ تۇرغاي.

ئەگەر كىشى لەقۋا كېسەللىكىگە دۇچار بولسا، ئاقىرقەرھا يېغى، جوز يېغى، قۇستە يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلىسا مەنپەئەت قىلغاي.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

رەگمىشەنىڭ ئىلاجى

بۇ كېسەلنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئەگەر رەئىشە كېسىلى ھۆل سوغۇقتىن بولسا، كىشى ئۇنۇتقاق بولىدۇ. تەشنالىقى بولماس. بۇ كېسەل كۆپ شاراب ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن شوغۇللىنىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئۇنىڭ ئىلاجى: تۆۋەندىكى دورىلارنى تەييارلاپ ئىچكەي.

نۇسخىسى: بەدىيان، رۇم بەدىيان، ھەربىرى 35 گرامدىن، گۈل قەنت 30 گرام، ھەسەل 30 گرام، زاراگزا 25 گرام، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ناشتىدا ئىلمان قىلىپ ئىچكەي.

يەنە بىر ئىلاجى: ھەببى ئايارەج پەيقىرا يېگەي. بەدەننى پاك قىلغاندىن كېيىن پىستە يېغى، پىندۇق يېغى، ياڭاق يېغى، جوز يېغى، بىلسان يېغى قاتارلىق ئىسسىق ياغلاردا ياغلىغاي. تۆگە، ئات گۆشىنى پىشۇرۇپ يېسە شىپا قىلىدۇ. نارجىلنى توشقان مېگىسى بىلەن يېسە مەنپەئەت قىلغاي.

ئۇنىڭدىن باشقا، تەرياقى پارۇق يېگەي. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى ئىچكەي.

ئەگەر كىشى رەئىشە كېسىلىگە دۇچار بولسا، ئاقىرقەرھا بىلەن

قۇندۇز قەھرى ھەربىرىنى بىر گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، ناھايىتى مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى رەئشە كېسىلىگە دۇچار بولسا، قۇستە يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە شىپا قىلغاي.

ئەگەر كىشى قۇندۇز قەھرىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يېسە رەئشە كېسىلى دەپئى بولۇر.

ئەگەر كىشى رەئشە كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بولسا، قۇندۇز قەھرى، ھىڭ، ئاقىرقەرھا قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ زەيتۇن يېغىغا چىلاپ ئاپتاپتا قويۇپ ياغلاپ بەرسە مەنپەئەت قىلغاي.

تەشەننۇج كېسىلىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر تەشەننۇج كېسىلى بەلغەم خىلتىدىن بولسا، سۈيدۈكى ئاق بولۇر. ئەزالىرى ئېغىر، ئۇنۇتقاق بولۇر.

بۇنىڭ ئىلاجى: بەدەننى ھەببى ئايارەج ياكى ھەببى سەبرى بىلەن پاك قىلغاي ۋە تۈۋەندىكى شەربەت-نى ئىچكەي.

نۇسخىسى: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى يەتتە گرام، گۈلقەنت، ھەسەل

ھەربىرى 25 گرامدىن. دورىلارنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ گۈلقەنت ۋە ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي.

بىدەنجىر يېغى، يېسسىمۇق يېغى، قۇستە يېغى، قۇندۇز قەھرى يېغى، پەرپىيۇن يېغى سۈركىگەي. تۇزنى قىزىتىپ ئادراسمان قوشۇپ تارتىشقان ئەزاغا تاڭسا ساقايغاي.

ئەگەر تەشەننۇج قۇرۇقلۇقتىن بولسا، ئىلاجى دىشۋاررراقتۇر. قۇرۇقلۇقتىن بولغان تارتىشىپ قېلىشنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئەزانىڭ گۆشى قورۇلۇپ كىچىكلەپ، ئىنچىكىلەپ كېتۇر. ئۇنىڭ ئىلاجى شەربىتى خەشخاش ئىچكەي. شەربىتى بىنەپشىمۇ قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇجغا مەنپەئەتلىكتۇر.

تارتىشىپ قالغان ئورۇننى موم يېغى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بىلەن ياغلىسا، ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

تاۋۇز سۈيى، ئانار سۈيىنى باراۋەر ئېلىپ شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي. غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، ھۆل قاپاق، تاتلىق بادام قاتارلىقلارنى خىرپە يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن قوشۇپ يېگەي.

ئەگەر كىشى ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، تەشەننۇج ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى تەشەننۇج بىلەن ئاغرىغان بولسا، تارتىشىپ قالغان ئەزانى ئۇۋۇلاپ بەرگەي.

غىزاسىغا: ئەگەر قۇرۇقلۇقتىن كېلىپ چىققان بولسا، ئارپا ئېشى، قاپاق ئېشى يېگەي. ئەگەر ھۆللۈكتىن، بەلغەمدىن بولغان بولسا، كاۋاپ، شورپا قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك تائاملارنى يېگەي ھەم مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلغاي.

تارتىشىپ قېلىشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كېسەللىك سوغۇقتىن بولسا، ئەزاسى سوغۇق، ئېغىر بولۇپ، تومۇرى بوش سالۇر، بۇنىڭغا پالەچنىڭ ئىلاجىنى قىلغاي. بەدىنىنى بېلىق يېغى ياكى بۆرە يېغى ياكى ئېيىق يېغىدا ياغلىغاي. ئەگەر تارتىشىپ قېلىش قۇرۇقلۇقتىن بولسا، بىنەپشە يېغىغا ئولتۇرغۇزغاي ياكى قاپاق، تاۋۇز، گۈلخەيرىنى قاينىتىپ، بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ ئابزەن قىلسا مەنپەئەت قىلغاي. دائىم يۇقىرىقى ياغلار بىلەن بەدەننى ياغلاپ تۇرغاي. غىزاسىغا پاقلان گۆشىنى تۇزسىزراق قىلىپ يېگەي. شورپىسىنى ھەم ئىچكەي. قوينىڭ قۇيرۇقىنى يېرىپ شۇ ئەزاغا تاڭغاي تاكى ساقايغۇچە تۇرغۇزغاي.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئەتۇر كىرپىكنىڭ ئىلاجى

ئەتۇر كىرپىك كىرپىكنىڭ تۈۋىدە بولۇر. ئۇنىڭ ئىلاجى سەك-بىنەج، ئۇشەقنى سىركىدە يۇغۇرۇپ چاپقاي.

كۆزدە ئەتۇر كىرپىك بولسا، ئۇنىڭ ئىلاجى بىنەپشىنى زىمات قىلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئەتۇر كىرپىكنى يۇلۇپ تاشلىغاي.

بۇنىڭ يەنە بىر ئىلاجى: ئەنزىرۇت، كۇندۇر، ئازاراقى قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، سىركە بىلەن گۈل يېغىدا ئەمدەپ كۆزگە سۈرگەي.

يەنە بىر ئىلاجى: كىرپىك ئۈنىدىغان جاي قىلىنلاپ، قىزىرىپ، كىرپىك تۆكۈلۈپ چۈشسە، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى سېمىز ئوت يوپۇرمىقى ۋە گۈل يېغىغا قوشۇپ كۆزگە ياققاي.

ئەگەر كىشىگە ئەتۇر كىرپىك چىقسا، ئۇشەقنىڭ شىرىسىنى سۈرۈپ قويسا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشىگە ئەتۇر كىرپىك چىققان بولسا، ئۇنى پەم بىلەن يۇلۇۋەتكەي.

كۆز ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشىنىڭ قاپىقى قىلىنلاپ قىچىشىش بولسا، ئۇنىڭ ئىلاجى: شىيافى ئەھمەر تارتقاي.

شىيافى ئەھمەرنىڭ نۇسخىسى: زەنكار 10 گرام، كۈمۈش، چىمەدان، ئەرەب يېلىمى، قەشقەر ئۇپىسى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھىڭ سۈيىدىن يەتتە گرام بىلەن ئۇشەقتىن يەتتە گرامنى ئېزىپ ھەممىسىنى كاتەك ئىشىدا سالايە قىلىپ، شىياف تەييارلاپ كۆزگە تارتقاي.

يەنە بىر شىيافى ئەھمەرنىڭ تەركىبى: ئەرەب يېلىمى 15 گرام، كۆيدۈرۈلگەن موزا، سىرىق ئەترە ھەربىرى يەتتە گرام. زەنكار، زەپەر، مورمەككى، سەبرى، ئەپيۇن ھەربىرى سەككىز گرام. بارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ (سالايە قىلىپ)، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ شىياف تەييارلاپ ئىشلەتكەي.

تۇتىيانى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قوغۇن شاپىقىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى يەتتە گرام، ئاق ناۋاتتىن 20 گرام قوشۇپ، بۇ دورىلارنى سوقۇپ كۆز قاپىقىغا تاكسا، كۆز ئاغرىقىنى دەپئى قىلغاي.

يەنە كەپتەر باچكىسىنىڭ قانىتىنى كۆزگە سۈرتسە، مۇتلەق كۆز

ئاغرىمىغاي.
ئەگەر كۆز ئاغرىقى سەپرادىن بولسا، تۇتىيانى سىركە بىلەن كۆزگە سۈرسە ئاغرىقى پەسەيىكەي. تۇرۇپنى پىشۇرۇپ ئەتە ــ ئاخشىمىدا يېسە كۆز ئاغرىقى ساقايغاي.
ئەگەر كۆزى ئىششىغان بولسا، بىنەپشىنى ئەرىقى گۇلاب بىلەن ھەل قىلىپ سۈرتسە مەنپەئەت قىلغاي.
ئەگەر كۆز ئاغرىقىغا ھېچ ئىلاج قىلالمىسا، تۇتىيا، ھېلىلە، زەنجۋىل، ھەربىرى ئۈچ گىرامدىن، بارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كاتەك تېشىدا سالايە قىلغاي. كۆزنىڭ ھەر خىل ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلغاي.
ئەگەر كىشىنىڭ كۆزى ئاغرىسا، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدە ھوزۇزى مەككىنى ئېرىتىپ، كۆزنىڭ ئىچى ۋە سىرتىغا سۈرتسە كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.
ئەگەر كىشىنىڭ كۆزى ئاغرىسا، بېلىقنىڭ ئۆتىنى ھەر كۈنى بىر قېتىم كۆزنىڭ سىرتىغا ھەمدە ماڭلايغا سۈرتۈشنى داۋام قىلسا شىپا تاپقاي.
ئەگەر كىشىنىڭ كۆزى ئاغرىسا، تۇتىيانى قىرىپ تالقىنىدىن ھەر كۈنى بىر قېتىم نەيچە بىلەن كۆزگە پۈركۈشنى داۋام قىلغاي.
ئەگەر كىشىنىڭ كۆزى ئاغرىسا، ئارپىبەدىيان بىلەن قارا ھېلىلىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئەرىقى بەدىيان بىلەن ئىچسە

مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ كۆزى ئاغرىسا، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنىڭ ئۆزىنىلا كۆزگە تېمىتىش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

غىزاسىغا ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەردىن توخۇ گۆشى شورپىسى، كۆك كەپتەر باچكىسىنىڭ شورپىسى، نوقۇت ئۈنىدا تەييارلاپ پىشۇرۇلغان نان، ئۈسسۈزلۇقىغا ئەرىقى بەدىيان، ئەرقى شوخلا بەرگەي.

كۆز چاراھىتىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشىنىڭ كۆزىگە يارا چىققان بولسا، شىيافى كۇندۇر تەييارلاپ ئىشلەتكەي.

شىيافى كۇندۇر نۇسخىسى: ئېشەك سۈتىگە كۇندۇرنى بىر سوتكا چىلاپ ئۈنىڭدىن كېيىن قۇرۇتۇپ، ئەنزىرۇت، ئەپيۇن، كەتىرا ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، ئەرەب يېلىمى 15 گرام، ئۇپا 30 گرام. ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تۇخۇم ئېقىدا شىياف قىلىپ ئىشلەتكەي. قىيفال تومۇردىن قان ئالغاي. ھەپتىدە بىر قېتىم قىيفال تومۇردىن ئازراقتىن قان چىقارغاي

ھەم تۆۋەندىكى مەتبۇخنى تەييارلاپ ئىچكەي.

مەتبۇخ نۇسخىسى: ھېلىلە، تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر، شىرخىشت، ھەربىرى 10 گرامدىن. دورىلارنى قايىنتىپ سۈزۈپ ئىچكەي. كۆزنىڭ ئەتراپىنى ياغلاش مەنپەئەت قىلغاي.

بۇ كېسەل قۇرۇق ئىسسىق ماددىسىدىن كۆيۈپ ئاغرىسا، تۆۋەندىكى شىيافى بەيزىنى تەييارلاپ ئىشلەتكەي.

نۇسخىسى: ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستە، ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئۇپا 15 گرام، ئەپيۇن، كۈمۈش ئۇپىسى ھەربىرىنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، بارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ ئانار سۈيىدە ئېزىپ كۆزگە تارتقاي.

ئەگەر ئىسسىقتىن بولسا، بۇ سۈرمىنى تارتسا شىپا قىلغاي.

سۈرمە نۇسخىسى: كۆيدۈرۈلگەن كۆپۈكى دەريا، يۇيۇلغان شادىنەج، قۇندۇز قەھرى، سۈرمە، سۇمبۇل، ھەربىرى يەتتە گرامدىن، قەلەمپۇر، ئۆشنە ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، سەبرى، ماھى شاھوردىن 15 گرام، مورمەككى، نۆشۇدۇر، زەرچۆە ھەربىرى 10 گرامدىن. سېرىق ھېلىلە پوستى 12 گرام. بارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلاپ كۆزگە تارتقاي.

ئەگەر كىشىنىڭ كۆزىدىن ياش ئاقسا بۇ زىماتنى تاڭغاي ھەم توشقاننىڭ يۈرىكىنى ئوتقا قاقلاپ قىزىل بولغاندا يىڭنە سانجىپ چىققان سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا مەنپەئەت قىلغاي.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يەنە بىر ئۇسۇل: خورازنىڭ تاجىسىنى كۆيدۈرۈپ سۈرمە تەييار-
لاپ، كۆزگە تارتسا مەنپەئەت قىلغاي.
يەنە بىر ئۇسۇل: قىزىل تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى كۆزگە تېمىتقاي.
چۈنكى بۇ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەتلىكتۇر.
يەنە بىر ئۇسۇل: زىغىر ئۇرۇقى لوئابىنى ئىككىلىملىكنىڭ قاينى-
تىلغان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتقاي.

كۆز قاراڭغۇلىشىشنىڭ ئۇسۇلى

ئەگەر كۆز قاراڭغۇلىشىش بەلغەم خىلىتىدىن بولسا ياكى سەۋدا-
دىن بولسا، ئەزالىرى سۇس، ئېغىر، ئۇنتۇغاق بولۇر، ئۇنىڭ ئۇسۇلى
شۇكى، 35 گرام بادرەنجى بۇيىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى
قالغاندا سۈزۈپ، 35 گرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ساپ قىلىپ ئىچكەي.
ئەگەر بەلغەم خىلىتىدىن بولۇپ بۇرنىدىن زەرداب ئاقسا، بەدىنى-
نى، دىمىغىنى، خىلىتتىن پاك قىلغاي. بۇنىڭ ئۈچۈن مەتبۇخ ئەفتى-
مۇن، مەجۇنى لوغانزىيا، ئايارەج پەيقرا، ھەببى شەبيار، ھەببى
قەلقەل، ھەببى ئەفتىمۇن بىلەن بەدەننى پاك قىلغاي.
يەنە بىر خىل ئۇسۇل: كەپتەرنىڭ ياكى پاختەكنىڭ قانىتىنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۇۋىدىن قان چىقىرىپ كۆزگە تېمىتقاي.

ئەگەر كىشى ئورنىدىن تۇرغاندا كۆزى قاراڭغۇلاشسا، كەندىرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدە نەمدەپ تېمىتسا مەنپەئەت قىلغاي.

يەنە بىر خىل ئىلاجى: شوخلىنىڭ پاكىز يوپۇرمىقىنى سوقۇپ كۆزگە چاپسا مەنپەئەت قىلغاي. بۇ خىل كۆز ئاغرىقىغا مۇپتىلا بولغۇچى كىشى گۆش ۋە باشقا غەلىز غىزالاردىن پەرھىز قىلغاي. غىزاسىغا ئارپا ئېشى، قاپاق ئېشى نوقۇت ئۇنىدا ئېتىلگەن نان، سۈيۇقئاش قاتارلىق تائاملارغا ئەينۇلا، قارنۆرۈك، چىلان سېلىپ يېگەي.

كۆز كۆرمەسلىكنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشىنىڭ كۆزى كۆرمىسە ھەم قان خىلتى زىيادە بولسا، قىيفال تومۇرىدىن، كۆزنىڭ قۇيرۇقىدىكى تومۇرىدىن قان ئالغاي ھەم ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئىستىفراغ قىلغاي. ناشتىدا شەربىتى زۇپا ئىچكەي. تائام ھەزىم بولغاندىن كېيىن بىرەر پىيالە ئۈزۈم شەربىتى ئىختىيار قىلغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ كۆزى كۆرمىسە، ئۆچكىنىڭ جىگىرىگە پېچاقنى سانجىپ، ئاچچىق پىيازنى سىقىپ ساقىتىپ ئوتقا سېلىپ چىققان سۈيىنى ئېلىپ، ئۈزۈن پىلپىل، قارا تۇزنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، جىگەرنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۆزگە تارتسا مەنپەئەت قىلغاي.

يەنە بىر ئىلاجى: ئۈزۈن پىلپىلنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۆزگە تارتسا، ئۈزۈل - كېسەل ساقىيىپ كەتكەي. غىزاسىغا ئۆچكىنىڭ باغرىنى كاۋاپ قىلىپ يېگەي. كۆزنى ھەم شۇنىڭ ھورىغا تۇتقاي. سۈيىدە ھەل قىلىپ كۆزىگە تېمىتقاي.

ئەگەر كىشىنىڭ كۈندۈزى كۆزى كۆرمىسە، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى بۇرنىغا ياكى كۆزىگە تېمىتقاي.

ئەگەر كىشى كۈندۈزى كۆرمىسە، سوغۇق سۇغا بېشىنى تىقىپ تۇرۇپ، كۆزنى ئېچىپ تۇرسا مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى كۈندۈزى كۆرمىسە، ئاق سەندەلنى سىركىدە سۈرۈپ پېشانىسىگە چاپقاي.

ئەگەر كىشى كېچىسى كۆرمىسە، نۆشۈدۈر بىلەن سارغايتىلغان زەمچىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۆزگە تارتسا شىپا تاپقاي.

ئەگەر كىشى كېچىسى كۆرمىسە، پىلپىلنى ئۆچكىنىڭ جىگىرىگە سانجىپ ئوتقا قاقلىغاندا ئاققان سۈنى كۆزگە سۈرۈپ بەرسە مەنپەئەت

قىلغاي.

ئەگەر كىشى كېچىسى كۆرمىسە، بىر گرام ھەسەلنى ئۈچ گرام ئارپىبەدىيان سۈيى بىلەن تەڭشەپ كۆزىگە تارتقاي.

قۇلاق ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر قۇلاق ئاغرىقى بەلغەم خىلتىدىن بولسا، قۇلاق ئېغىر بولۇپ، ئۇيقۇسى كۆپ بولۇر. ئۇنىڭ ئىلاجى شۇكى، سەبرى ئۈچ گرام، شەھمەنزەل، تۇربۇت، مەھمۇدى، مۇقەل، ئازاراقى ھەربىرى ئىككى گرامدىن، غارىقۇن ئىككى گرام، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ يېگەي.

ئەگەر كىشى قۇلاق ئاغرىقىغا گىرىپتار بولسا، تۇرۇپ يېغىنى قۇلاققا تېمىتقاي.

تۇرۇپ يېغىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: 230 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سۇدا قاينىتىپ، 70 گرام كۈنجۈت يېغىنى قوشۇپ سۈيى تۈگەپ، ياغ قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلاپ ئىشلەتكەي.

ئەگەر كىشى قۇلاق ئاغرىقىنىڭ شىكايىتىنى قىلسا، مۈشۈكنىڭ يېغىنى ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتىشنى داۋام قىلسا، قۇلاقنىڭ ئاغرىقىنى

دەپئى قىلىدۇ.

ئەگەر كىشىنىڭ قۇلىقى ئاغرىسا، قەلەمپۇرنى قاينىتىپ ھورىغا قۇلاقنى تۇتسا ئاغرىق پەسىيەر.

ئەگەر كىشىنىڭ قۇلىقى ئاغرىسا، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن قاپاق يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىسسىق ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا، ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ قۇلىقى سوغۇق يەل سەۋەبىدىن ئاغرىسا، زەيتۇن يېغىنى قىزىتىپ، پاختىنى ئۇنىڭغا چىلاپ قۇلاققا قويۇپ قويغاي ھەم چامغۇرنى ئازراق قىچا بىلەن قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا پايدىلىق بولىدۇ.

ئەگەر كىشى ھەشقىپىچەك سۈيىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى بابۇنە يېغىنى ئىللىق ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقى دەپئى بولىدۇ.

ئەگەر كىشىنىڭ قۇلىقى سوغۇقتىن ئاغرىغان بولسا، زەرچۆپنى كاتەك تېشىغا سۈرتۈپ، قۇلاق ئەتراپىغا سۈركەپ قويۇش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر قۇلاق ئاغرىقى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەش، غىزاسىغا پاقلان شورپىسى، كۆك كەپتەر باچكىسىنىڭ شورپە-

سنى بىرىش ھەمدە قولاق ئەتراپىنى ئوۋۇلاپ بىرىش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر قولاق ئاغرىقى سوغۇقتىن بولغان بولسا، قوينىڭ دۇمبە يىغىدا ياغلاپ ئوۋۇلاپ بەرگەي.

قولاق غوڭۇلداشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشىنىڭ قۇلىقى غوڭۇلدىغان بولسا، ئانار چېچىكى، قارا سونا قاناتلىقلارنى يەپ بەرسە مەنپەئەت قىلغاي. يەنە بىر ئىلاجى قۇلاقنى كۆل يېغى، ھەببۇلئاس يېغى بىلەن ياغلىغاي ھەم ئۇ ياغلارنى قۇلاققا تېمىتقاي.

نۇسخىسى: 10 گرام ھەببۇلئاسنى يېرىم پىيالە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا ئىككى قوشۇق كۈنجۈت يېغى قوشۇپ قاينىتىپ، سۈيى توگەپ يېغى قالغاندا باشنى ياغلاپ بەرگەي.

ئەگەر كىشىنىڭ قۇلىقى ئاغرىسا ھەم سەپرا خىلتىدىن بولغان بولسا، يۈزى، كۆز ئېقى سېرىق بولۇر. بۇنىڭ ئىلاجى ھەببى بىنەپشە يېگەي.

ئەگەر كىشى توۋەندىكى نۇسخىنى تەييارلاپ ئىشلەتسە، قۇلاق-تىن يىرىڭ ئاققانغا مەنپەئەت قىلۇر.

نۇسخىسى: كۈندۈر، شۈلتا، پەرپىيون، زەپەر، سۈمبۈل، ئاچچىق ئانار پوستى، ھەپىزگۈل ئۇرۇقى، ھەربىرى ئۈچ گىرامدىن. ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە ھەم ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ داكىنى چىلاپ قۇلاققا تىقىپ قويىغاي.

يەنە بىر خىل ئىلاجى: كۈندۈر، سەبرى، سىيادان قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرنىغا سالسا چۈشكۈرتكەي. ئەگەر قۇلاقنىڭ ئىغىرلىقى قويۇق خىلىت ياكى يارا چىققاندىن پەيدا بولسا، ئاۋۋال قۇلىقى ئىغىرلىشىپ قالۇر. بۇنىڭ ئىلاجى سۈزاپ ياكى بادام يېغىنى قۇلاققا تامغۇزغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ ئاڭلاش قۇۋۋىتى بەك كۈچىيىپ كەتكەنلىكتىن، قۇلاق غوڭۇلداش كېلىپ چىقسا، گۈل يېغى بىلەن سىركىنى باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا سىركە ئۇچۇپ كېتىپ، ياغ قالغۇچە قايىنىتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا بىر گىرام قۇندۇز قەھرى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى سۈزاپ يوپۇرمىقىنى ئانار پوستى بىلەن قوشۇپ قايىنىتىپ تېمىتسا، قۇلاق غوڭۇلداشقا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى تۇرۇپ سۈيىنى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق غوڭۇلداش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق غوڭۇلداش دەپئى بولۇر.

ئەگەر كىشى يالپۇز، پىننە، ئىكىلىمىلىك قاتارلىق دورىلارنى قايىنتىپ قولاقنى ھوردىسا، قولاق غوڭۇلداش دەپىي بولۇر.

قولاقنىڭ ئىچىگە يارا چىققانىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر قولاقنىڭ ئىچىگە يارا چىقىپ قالغان بولسا، كالىنىڭ ئۆتىنى تامغۇزسا مەنپەئەت قىلغاي. ئۇنىڭدىن باشقا، كاپۇر يەتتە گرام، گۈل يېغىدىن 15 گرام. دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، 20 گرام قەشقەر ئۈپىسىنى قوشۇپ قولاق سىرتىغا چاپسا مەنپەئەت قىلغاي.

يەنە بىرى كالا ئۆتىنى ھەسەل بىلەن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، داكىغا سۈرتۈپ قولاق ئىچىگە تىقىپ قويسا مەنپەئەت قىلغاي ھەم غورا سۈيىنى ھەسەل بىلەن تېمىتسا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ قۇلىقىنىڭ ئىچىگە جاراھەت، يارا چىققان بول-سا، ھەسەل سۈيى بىلەن ئەنزىرۇتنى قوشۇپ پاختىنى چىلاپ قولاققا تىقىپ قويغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ قۇلىقىنىڭ ئىچىگە يارا چىققان بولسا، كۇندۇر، خۇنسىياۋشان، ئەنزىرۇت قاتارلىق دورىلارنى بىر گرامدىن ئېلىپ

يۇمشاق ئېزىپ، گۆل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا مەنپەئەت قىلغاي.

قۇلاققا ئۇششاق ھاشاراتلار كىرىۋېلىشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر قۇلاق ئۇچىگە بىر جانىۋار كىرىپ كەتسە، بەدىيان يوپۇر-مىقىنى سىقىپ سۈيىنى قۇلاققا تېمىتقاي. بۇنىڭ بىلەن قۇلاق ئۇچىگە كىرىپ كەتكەن ھاشارات چىقىپ كەتكەي.

ئەگەر كىشىنىڭ قۇلىقىغا بىرەر جانىۋار كىرىپ كەتسە، سىركى-دىن 10 گرام ئېلىپ، ئۈچ گرام سەبرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇ-رۇپ، بىر كېچە قويۇپ، ئاندىن سۈزۈپ قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، جانىۋار ئۆزلۈكىدىن چىقىپ كەتكەي.

ئەگەر كىشىنىڭ قۇلىقىغا ھاشارات كىرىۋالغان بولسا، سىركىنى قايىنىتىپ قۇلاقنى ھورداتقاي.

ئەگەر كىشىنىڭ قۇلىقىغا ھاشارات كىرىۋالغان بولسا، شاپتۇل يوپۇرمىقىنى قايىنىتىپ، سۈزۈپ قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى يۇقىدىن پەلكۈچ ياساپ، ھەسەلگە چىلاپ قۇلاقنىڭ

ئىچكە سېلىپ قويسا، ھاشاراتنى يېپىشتۇرۇپ چىقارغاي.

قۇلاق ئېغىرلىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر قۇلاق ئېغىرلىقى قان خىلتىدىن بولسا، يۈز، كۆزى قىزىل بولۇر.

بۇنىڭ ئىلاجى: قىيفال تومۇردىن قان ئالغاي ھەم بادام يېغى بىلەن قىزىلگۈلنى قايىنتىپ قۇلاققا تېمىتقاي. ئاچچىق نەرسىلەرنى يېگەي، تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلغاي.

ئەگەر بەلغەم خىلتىدىن بولسا، قۇلاق كۆپ قىچىشىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى: بەدىيان رۇمىنى سوقۇپ، قوينىڭ دۇمبە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ ئىسسىق ھالدا ئېلىپ، بىر تەرىپىنى تېشىپ قۇلاققا بۇسىنى كىرگۈزگەي. ئۇنىڭدىن باشقا بەرشىشا كەبىرنى يېگەي. ئەگەر ھۆللۈكتىن بولسا قۇلاق ئاقۇر، بۇنىڭ ئىلاجى شۇكى، قۇندۇز قەھرىنى ياكى پەرپىيۇننى قايناق سۇدا ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتقاي.

قۇلاق سوغۇقتىن ئېغىرلىشىپ قالسا، تۆۋەندىكى نۇسخىنى ئىشلىتىش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئۇسخىسى: شەھمەنزەل ئۈچ گرام، شۇلتا، قۇندۇز قەھرى، زىراۋەندە، ئاسارۇن، ئەفسەنتىن ھەربىرى ئىككى گرامدىن، ئەپيۇن بىر گرام، قۇستە تەلىخ ئىككى گرام، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىق بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتقاي.

ئەگەر كىشىنىڭ قۇلىقى ئېغىرلىشىپ قالسا، ياڭيۇز بىلەن تۇزنى چايناپ، چايىنغاندا چىققان سۈيۈقلۇقنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئې- غىرلىقى دەپئى بولۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ قۇلىقى ئېغىر بولسا، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن كالا ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ تامغۇزسا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ قۇلىقى ئېغىرلىشىپ قالغان بولسا، كۆچۈلا يېغىنى قۇلاققا تامغۇزۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ قۇلىقى ئېغىرلىشىپ قالسا، 10 گرام سامساقنى ئېزىپ، بىر دانە قوي ئۆتى ئارىلاشتۇرۇپ بادام يېغى ياكى زىغىر يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تامغۇزغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ قۇلىقى ئېغىرلىشىپ قالغان بولسا ھەم سوغۇق- تىن بولغان بولسا، زەرچۆپنى كاتەك تېشىغا سۈرۈپ قۇلاقنىڭ ئەتراپىغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىق- قان بولسا، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى يېمىگەي. غىزاسىغا كاۋاپ، شورپا قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىك-

لەرنى ئىستېمال قىلغاي ھەم قولاق ئېغىرلىقىنىڭ سەۋەبى سوغۇقتىن بولغان بولسا، قوينىڭ دۈمبە يېغى بىلەن قولاق ئەتراپىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە پايدىلىق بولىدۇ.

بۇرۇن قۇرغاقلىشىشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر بۇرۇن قۇرۇپ قېلىش سەپرادىن بولسا، بۇرنى كۆيۈشۈپ ئېچىشىدۇ ھەم ئۇيقۇسىزلىقمۇ بىرگە بولىدۇ. بۇنىڭ ئىلاجى شۇكى، پېشانىسىگە سىمىز ئوت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى بادام يېغىغا قوشۇپ بۇرنىغا تارتقاي.

ئەگەر بۇرۇن قۇرۇپ قېلىش قۇرۇق ئىسسىقتىن ياكى ھارارەتتىن بولسا، بىنەپشە يېغىنى بۇرنىغا تېمىتقاي ھەم بېشىغا چاپقاي. ئەگەر ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىدىن بولسا، كاپۇردىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ بېشىغا چاپقاي.

ئەگەر زۇكام بىلەن بىللە يۆتەل بولسا، باش ئاغرىقىمۇ كۆرۈلسە، تۆۋەندىكى شەربەتنى تەييارلاپ ئىچكەي.

نۇسخىسى: بىنەپشە 10 گرام، سەرپىستان 20 دانە، چىلان 15 دانە، قەنت، تەرەنجىبىن ھەربىرى 35 گرام، دورىلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ بولغاندىن كېيىن تەرەنجىبىن بىلەن قەنتنى سېلىپ، يەنە

بىر قايىنتىپ سۈزۈپ ئىچكەي. غىزاسىغا ماش ۋە يۇمغاقسۇت سېلىپ يېيىكەي.

ئەگەر زۇكام سەپرا، بەلغەمدىن بولسا، تۆۋەندىكى شەربەتنى تەييارلاپ ئىچكەي.

نۇسخىسى: سانائى مەككى 10 گرام، نىلۇپەر، بىنەپشە، پىرسىياۋشان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، قەنت، تەرەنجىبىن ھەربىرى 35 گرام. دورىلارنى قايىنتىپ سۈزۈپ، ئاندىن قەنت بىلەن تەرەنجىبىننى سېلىپ بىر قايىنتىپ سۈزۈپ ئىچكەي.

ئەگەر كىشىنىڭ بۇرنى قۇرغاقلىشىپ قالغان بولسا، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى قاپاق يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرنىغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ بۇرنى قۇرغاقلىشىپ قالغان بولسا، ئاق سەندەلنى گۈل يېغىدا سۈرۈپ پېشانىسىگە چاپقاي.

ئەگەر كىشى ئۆچكە سۈتىنى بۇرنىغا تېمىتسا ھەم پېشانىسىگە سۈرتسە، بۇرۇن قۇرغاقلىشىش دەپئى بولۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ بۇرنى سەپرا خىلتى سەۋەبلىك قۇرغاقلاشسا، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن بۇرۇن، پېشانە، يۈز تەرەپلىرىنى ياغلاپ بەرسە ھەم ئۇلارنى بۇرنىغا تېمىتىپ بەرسە مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر بۇرۇن قۇرغاقلىشىش زۇكام سەۋەبىدىن كۆرۈلگەن بولسا، شەربىتى خەشخاشتىن ئىككى قوشۇق، شەربىتى زۇپائى كەبىردىن

ئىككى قوشۇق ئېلىپ، يېرىم پىيالە قايناق سۇ بىللە ئىچىپ بەرسە مەنپەئەتلىكتۇر.

سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، غىزاسىغا قاپاق ئېشى، ئارپا ئېشى قاتارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى يېگەي.

كالپۇك يېرىلىپ كېتىشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كالپۇك يېرىلىش سەپرادىن بولسا ئالامىتى شۇكى، ئاغزى ئاچچىق، لېۋى قۇرۇق، تىلى يېرىك بولۇر. ئۇنىڭ ئىلاجى سەپرانى كەم قىلغۇچى مۇسھىلنى بېرىش لازىمدۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى مەرھەمنى تەييارلاپ ئىشلەتكەي.

نۇسخىسى: قەشقەر ئۈپىسى ياكى رۇس ئۈپىسىنى كاتەك تاشتا ئېزىپ، سۇدا تىندۇرۇپ، سۈيىنى تۆكۈۋېتىپ، توخۇ يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ لېۋىگە ياققاي. ئەگەر قان خىلتىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئىلاجى شۇكى، قان ئېلىشتۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇسھىل ئىچكەي.

تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى دورىلار ھەرقايسى خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئاغرىقلارغا مەنپەئەت قىلۇر.

نۇسخا: تەمرى ھىندى 160 گرام، چىلان 50 دانە، كەچتە بىر

چۈگۈن سۇغا چىلاپ قويۇپ ئەتىسى ئەتىگەندە سىقىپ سۈيىنى ئىچكەي. غىزاسىغا ماش، ھۆل يۇمغاقسۈت قوشۇپ يېگەي.

ئەگەر كىشى سېرىقمايىنى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كالپۇكىغا چاپسا، كالپۇك يېرىلىش ئۇچۇن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، كالپۇك يېرىلىش ئۇچۇن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى كەتىرانىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، كالپۇكىغا سۈركەپ بەرسە، كالپۇك يېرىلىش ئۇچۇن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى كالپۇكىنىڭ يېرىلىپ كەتكەن يېرىگە تۇخۇم شاكىلىنىڭ نېپىز پەردىسىنى يېپىشتۇرۇپ قويسا بالدۇرراق ساقايغاي.

چىش ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر چىش ئاغرىقى ئىسسىقتىن بولسا، ئېغىزغا سۇ ئالسا راھەت تاپار.

ئەگەر كىشى سىركە بىلەن گۈلابنى، كۆك ئانارنى بىر قىلىپ قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا مەنپەئەتلىكتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، سىركەنجىۋىل ئىچكەي. غىزاسىغا قاپاق سۈيى ياكى شىرەگۈرۈچ، ماش

قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلغاي.
ئەگەر چىش ئاغرىقى سەۋدادىن بولسا ئالامىتى شۇكى، ئىسسىق نەرسىلەر مەنپەئەت قىلغاي.
ئۇنىڭ ئىلاجى: زەنجىۋىل ياكى قارىمۇچ ياكى ئاقىرقەرھا ياكى قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پۈتۈن دورا مىقدارىغا تەڭ تۇز قوشۇپ چىشنىڭ تۈۋىگە مەلھەم قىلىپ سەپكەي.
ئەگەر كىشىنىڭ چىشى ئىسسىقتىن ئاغرىغان بولسا، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، پىلپىل، قارىمۇچلارنى سوقۇپ قاينىتىپ، سىركە، گۈلابنى ئىلمان قىلىپ قوشۇپ ئېغىزنى چايقىغاي.
ئەگەر كىشى چىشى قاماپ قالسا، سېمىز ئوت شىرىسىنى ئىچ-كەي.
ئەگەر چىشتا قۇرت پەيدا بولۇپ ئاغرىغان بولسا، كۆدە ئۇرۇقى پىياز ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئۆچكىنىڭ چاۋا يېغىدا ياغلاپ، ئوتقا سېلىپ ئىسىنى ئېغىزغا تارتىپ ئىسلىغاي.
ئەگەر كىشى كۆدە ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئۆچكە يېغىغا قوشۇپ ئوتقا سېلىپ چىشنى ئىسلىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتكەي ۋە ئېغىزنى خۇشبۇي قىلغاي.
ئەگەر كىشى قارا ئۈجمە يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، سىركىگە ئارى-لاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقاپ بەرسە، چىش ئاغرىقى پەسەيگەي.
ئەگەر كىشى قىزىلگۈلنى قاينىتىپ، قاينىتىلغان سۈيىدە ئېغىز-نى چايقاپ بەرسە ھەم سۈيىنى ئىچسە، چىش ئاغرىقى پەسەيگەي ھەم دەپئى بولۇر.

ئەگەر كىشى مامىرانچىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاغرىغان چىشىنىڭ ئۈستىگە باسسا، چىش ئاغرىقى دەرھال بولۇر.

ئەگەر كىشى سىركە بىلەن تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقاپ بەرسە، چىش ئاغرىقى پەسەيگەي.

ئەگەر كىشى دارچىن بىلەن قەلەمپۇرنى چايناپ بەرسە، سوغۇق-تىن بولغان چىش ئاغرىقى دەرھال بولۇر.

ئەگەر كىشى بۇغداي كېپىكى بىلەن شور تۇزنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قىزىتىپ خالتىغا قاچىلاپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ چىشى سوغۇقتىن ئاغرىغان بولسا، بەرەنگى كابىلە بىلەن كاۋاۋىچىنىنى قايناتىپ ئېغىزنى چايقاپ بەرگەي.

ئەگەر چىش ئاغرىقى سوغۇقتىن بولسا، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر قاتارلىقلارنى سوقۇپ ئاغرىغان چىشقا باسسا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر چىش ئاغرىقى سوغۇقتىن بولسا، زەنجىۋىلنى ئاغرىغان چىشىنىڭ تۈۋىگە بېسىش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر چىش ئاغرىقى بەك كۈچلۈك بولۇپ يۇقىرىقى ئاماللار بىلەنمۇ پەسەيمىسە، مەجۇنى بەرشىشا يېگەي.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تىل ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر تىل ئاغرىقى بەلغەم خىلتىدىن بولسا، ئېغىزغا دائىم سۇ يىغىلىپ، شال ئاقۇر، تىلى ئاق بولۇر. ئۇنىڭ ئىلاجى شۇكى، 35 گرام قىچىنى قورۇپ سوقۇپ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 35 گرام ناۋات سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بىر قوشۇق سىركە قوشۇپ، ئارقا ـ ئارقىدىن غار ـ غار قىلىپ بەرگەي. غىزاسىغا كەپتەر باچكىسىنىڭ شورپىسىغا نوقۇت، دارچىن، زەپەر سېلىپ ئىچ-كەي.

تىل ئىسسىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر تىل ئىسسىقى قان خىلتىدىن بولسا، تىل رەڭگى قېنىق قىزىل بولۇپ، كۆيۈشۈپ ئاغرىش بولۇر. ئۇنىڭ ئىلاجى شۇكى، قىيفال تومۇردىن قان ئالغاي ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن ئېغىزنى چايقىغاي ياكى تۆۋەندىكى شەربەتنى تەييارلاپ ئىچكەي.

چىلان 10 دانە، بىنەپشە 10 گرام. بۇلارنى بىر پىيالە سۇدا قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 25 گرام قەنت ياكى شېكەر سېلىپ ئىچكەي، غىزاسىغا ئارىپا يارمىسى ئىچكەي.

ئەگەر تىل ئىششىقى سەپرا خىلتىدىن بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، تىلنىڭ ئۈستىگە ئۇششاق نەرسىلەر چىقىپ، ئاغرىقى كۆپ بولۇر، تىلنىڭ رەڭگى سېرىق بولۇر، تىلى يېرىلىپ ئېچىشىش كۆپ بولۇر. ئۇنىڭ ئىلاجى شۇكى، نەمەك ھىندى 35 گرام. ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، چىلان ھەربىرىنى 10 دانىدىن ئېلىپ، دورىلارنى بىر پىيالە سۇدا قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ سۈيىنى ئىچكەي.

ئەگەر كىشىنىڭ تىلى قۇرغاقلىشىپ قالسا ھەم بۇ سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن بولسا، بۇنىڭ ئالامىتى شۇكى، تەشنالىقى كۈچلۈك بولۇر. تومۇرى ئىنچىكە، تېز سالۇر. تىلنىڭ ئۈستى سېرىق بولۇر. بۇنىڭ ئىلاجى: بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىغا سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى قوشۇپ ئېغىزغا ئالغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ تىلىدا ئىششىق بولسا، بىنەپشە بىلەن بابۇنەنى قايىنتىپ ئېغىزنى چايقاپ بەرگەي.

ئەگەر كىشىنىڭ تىلىدا ئىششىق بولسا، يالپۇزنى قايىنتىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقاپ بەرسە مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ تىلىدا ئىششىق بولسا، يەرلىك شوخلىنى قايىن-تىپ، ئېغىزنى چايقاپ بەرگەي ھەم ئىچىپ بەرگەي. چۈنكى بۇ تىلدىكى ئىششىقنى ياندۇرۇشقا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ تىلىدا ئىششىق بولسا، كاسىنە ئۇرۇقى بىلەن يۇمغاقسۈتنى قايىنتىپ ئېغىزنى چايقاپ بەرسە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ تىلى ئىششىپ قالغان بولسا، ئىسسىق تەبىئەت-لىك يېمەكلىكلەردىن كاۋاپ، پولۇ قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ھەم لازا، ئاچچىقسۇ، ھەر خىل غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش-تىن پەرھىز قىلغاي.

غىزاسىغا قاپاق ئېشى، ئارپا ئېشى، كۆكتاتلاردىن تەرخەمەك، كاللەكبەسەي قاتارلىقلار ھەم قارىئۆرۈك، ئەينۇلا، چىلان قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاي.

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشىنىڭ ئاۋازى پۈتۈپ قالغان بولسا ھەم بۇ ئىسسىقتىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى شۆكى، ئېغىزى قۇرۇق، تىلى ئۈستىدە سېرىق گەز ھەم يېرىك بولۇر. بۇنىڭ ئىلاجى ناۋاتنى مەستىكىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر ئاخشىمى مۇۋاپىق مىقداردا يېگەي ھەم قىيفال تومۇرىدىن قان ئالغاي ۋە ئەتىگەن، ئاخشىمى تۆۋەندىكى شەربەتنى تەييارلاپ ئىچكەي:

نۇسخىسى: چىلان، سەرپىستان، ھەربىرىدىن 20 گران، بىنەپشە 10 گرام، دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ،

35 گرام قەنت سېلىپ بىر قوشۇقتا ئىككى قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچكەي.

ئەگەر تەپ سەپرادىن بولۇپ، ئاۋازى پۈتۈپ قالسا، ئۇنىڭ ئىلاجى شۇكى، ئېشەك سۈتى ياكى ئۆچكە سۈتىنى ئىچىپ بەرگەي.

ئەگەر كىشى سوغۇق ھاۋاغا چىققاندىن كېيىن ئاۋازى پۈتسە ئۇنىڭ ئىلاجى شۇكى، پىرسىياۋشان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ھەربىرىنى 10 گرامدىن ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ 35 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچكەي.

يەنە بىر خىل ئىلاجى: قىچا، ئاچچىق بادام مېغىزى، قارىمۇچ، پىلپىل ھەربىرى 10 گرامدىن، زەپەردىن بىر گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ ئەتىگەن، ئاخشىمى تىلنىڭ ئاستىغا سېلىپ شۈمگەي.

ئەگەر ئاۋاز پۈتۈش بەلغەم خىلىتىدىن بولسا، تۆۋەندىكى شەربەتنى تەييارلاپ ئىچكەي.

نۇسخىسى: بەدىيان، رۇم بەدىيان، ھەربىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 35 گرام ھەسەل، 35 گرام گۈلقەنت قوشۇپ ئىچكەي.

ئەگەر كىشىنىڭ ئاۋازى پۈتۈپ قالسا، كاۋۇچىنىنى چايناپ بەرسە ئاۋازى ئېچىلۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ ئاۋازى پۈتۈپ قالسا، ئەدەس بىلەن قىزىلگۈلنى ئالتە گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، قاينىتىلغان سۈيىدە ئېغىزنى چايقىغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ ئاۋازى پۈتۈپ قالسا، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىلنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاپ بەرسە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ ئاۋازى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن پۈتۈپ قالسا، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، دارچىن ھەربىرىنى 10 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە ئېغىزنى چايقاپ بەرسە مەنپەئەت قىلغاي.

غىزاسىغا: سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا كاۋاپ، شورپا قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى يېگەي. ئەگەر سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قاپاق ئېشى، ئارپا ئېشى، سۈيۇقئاش قاتارلىقلارغا قارىغۇرۇك، ئەينۇلا سېلىپ يېگەي.

يۆتەلنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى يۆتىلىپ قالسا، تۆۋەندىكى زۇپائى كەبىرنى ئىچكەي.

نۇسخىسى: زۇپا، بىخسۇس، پىرسىياۋشان، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەديان يىلتىزى، قاراماش، ئوغرىتىكەن، كۈدە ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرامدىن، ئەنجۈر تۆت دانە، چىلان 15 دانە، سەرپىستان 15 دانە، دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 45 گرام ناۋات سېلىپ قايناق سۇ بىلەن ئىچكەي. ئاندىن نوقۇت سۈيى ئىچكەي.

ئەگەر يۆتەل قۇرۇق بولسا، تۆۋەندىكى شەربەتنى خەشخاشنى ئىچكەي.

تەركىبى: كۆكنار ئۇرۇقى، كۆكنار پوستى ھەربىرى يەتتە گرام-دىن، دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 100 گرام قەنت قوشۇپ ھەر كۈنى 20 گرامدىن ئىچكەي. غىزاسىغا ياش توخۇ گۆشى، يېسىمۇق، ماش، ھۆل يۇمغاقسۈت قاتارلىقلار بىلەن سۇيۇقئاش ئېتىپ ئىچكەي.

ئەگەر كىشى قۇرۇق يۆتىلىپ قالسا، بەديان يىلتىزى، قارىمۇچ ھەربىرى 10 گرامدىن، ناۋات 15 گرام، بۇ دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ، بېھى سۈيى ياكى سەۋزە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ يېگەي.

ئەگەر يۆتەل بەلغەم خىلتىدىن بولسا ئۇنىڭ ئىلاجى: بىخ-سۇس، نىشاستە، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، قاپاق ئۇرۇقى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، ناۋات 20 گرام. بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەل-

گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 20 گرام كىشمىش ئۆزۈمنى ئېزىپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا ھەب قىلىپ يېگەي.

ئەگەر يۆتەل ئىسسىقتىن بولسا، تۆۋەندىكى دورىلارنى يېگەي.

تەركىبى: كەتىرا، ئەرەب يېلىمى ھەربىرى 10 گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى، ھەببۇلئاس، بېھى ئۇرۇقى، ھەربىرى 15 گرام. قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 25 گرام. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 150 گرام ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىدا ھەب قىلىپ يېگەي.

ئەگەر سىل كېسىلى سەۋەبىدىن يۆتەلگەن بولسا، كەتىرا، سەمەغى ئەرەبى، ھەببۇلئاس، كۆكنار ئۇرۇقى ھەربىرى 20 گرامدىن، پىستە مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، گىل ئەرمىنى ھەربىرى 25 گرامدىن، ناۋات ۋە بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا ھەب قىلىپ يېگەي.

ئەگەر كىشى قۇرۇق يۆتەلگەن بولسا، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، بادام ھەممىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 35 گرام ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن، كەچتە يېسە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر سەپرا مىزاجلىق كىشى يۆتىلىپ سوزۇلما بولۇپ كەتسە ھەم كېچىسى ئۇخلىيالمىسا، ئاچچىق ئانار پوستىنى ئېلىپ پەردىسى بىلەن قوشۇپ سىقىپ سۈيىنى ئىچسە كۆپ مەنپەئەت قىلغاي.

تۆۋەندىكى مۇسھىل يۆتەلگە مەنپەئەتلىكتۇر.

نۇسخىسى: بىنەپشە 70 گرام، چىلان 30 دانە، دورىلارنى بىر

چىنە سۇدا قايىنتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، بۇنىڭغا 60 گرام خىيارشەنبەر، 35 گرام تەرەنجىبىن، 100 گرام گاۋزىبان سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ سۈزۈپ، 10 گرامدىن ئىچكەي.

ئەگەر كىشى يۆتەل بولۇپ قالسا، شەربىتى زۇپائى كەبىر ئىچكەي. ئەگەر يۆتەل قۇرۇق بولسا، شەربىتى خەشخاش بەرگەي.

زۇپائى كەبىرنىڭ نۇسخىسى: زۇپا، بىخسۇس، كۇدە ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرامدىن، ئەنجۇر ئۈچ دانە، چىلان 10 دانە، سەرپىستان 15 دانە، دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قايىنتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 50 گرام ناۋات قوشۇپ شەربەت قىلىپ، ئىككى قوشۇق شەربەتكە ئىككى قوشۇق چاي قوشۇپ ئىچكەي.

شەربىتى خەشخاشنىڭ تەركىبى: كۆكنارنىڭ پوستى ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرامدىن، دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قايىنتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 100 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ كۇندە بىر قوشۇق شەربەتكە ئىككى قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچكەي. غىزاسىغا توخۇ گۆشى شورپىسى، ماش، يېسسىمۇق، ھۆل يۇمغاقسۇت قوشۇپ كۆكنار شىرىسى بىلەن ئىچكەي.

ئەگەر يۆتەل سىلغا يېقىن بولسا، ئۇيىنىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ، كۇملاچ قىلىپ ئەتىگىنى يېسە مەنپەئەت قىلۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، توشقان ئۆپكىسىنىڭ قۇرۇتۇلغىنىدىن بەش گرامنى سوقۇپ، زۇپا بەش گرام، زىرە ئۈچ گرام، بادام 20 گرام، دارچىن، بىخسۇس، ئانار پوستى

ھەربىرىنى بەش گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، توشقان ئۆپكىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل سۈيىدە كۇمىلاچ قىلىپ ئىغىزىغا سالغاي.

ئەگەر يۆتەل سوغۇقتىن بولسا، تۆۋەندىكى شەربەتنى تەييارلاپ بەرگەي:

تەركىبى: زۇپا، سەرپىستان، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قايىنتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئۈچ قوشۇقتىن ئىچىپ بەرگەي.

سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە بېرىلىدىغان يەنە بىر شەربەت نۇسخىسى: بىخ بىنەپشە، بىخ بەدىيان، بەدىيان، ھەربىرى 30 گرامدىن، ئەنجۈر، خورما، ھەربىرى 10 دانە، شۇمشا، پىننە، كۈدە ئۇرۇقى ھەربىرى 20 گرامدىن، پىرسىياۋشان 30 گرام، قەنت 400 گرام. دورىلارنى بىر قاچا سۇدا قايىنتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، قەنتنى سېلىپ، يەنە قايىنتىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ ھەر كۈنى بىر قوشۇق شەربەتنى بەش قوشۇق بەدىيان سۈيىدە ئېرىتىپ ئىچكەي.

ئەگەر يۆتەل كىشىنىڭ كۆكسى چىڭ بولسا، بۇ شەربەتنى ئىچكەي.

تەركىبى: زۇپا 15 گرام، ئەنجۈر، شۇمشا، ھەربىرى 20 گرام، بىخسۇس بەش گرام، پىرسىياۋشان 10 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، كەرەپشە يىلتىزى ھەربىرى بەش گرامدىن، قەنت 200 گرام. بۇ دورىلارنى بىر قاچا سۇدا قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، قەنت

سېلىپ يەنە قايىنتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ ئەتىگەن، كەچ بىر قوشۇق شەربەتنى ئىككى قوشۇق بەدىيان سۈيى بىلەن ئىچكەي.

ئەگەر كىشى بىخسۇس، پىلپىلنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ شۈمۈپ بەرسە، يۆتەل دەپئى بولۇر.

ئەگەر كىشى خەشخاش ئۇرۇقى، ئارپا قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ناۋات بىلەن قائىدە بويىچە لوئۇق ياساپ يېسە، يۆتەل دەپئى بولۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ يۆتىلى ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، 12 گرام شىرخىشتنى تىلىنىڭ ئاستىغا سېلىپ شۈمۈپ بەرگەي.

ئەگەر كىشى ھەسەل بىلەن ئانارنىڭ سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ ئىچىپ بەرسە يۆتەل پەسىيەر.

ئەگەر كىشى كۆكنار پوستىنى گۈل يېغىدا قايىنتىپ كۆكرەك ماھەسكە تاڭسا، يۆتەل ئۈچۈن پايدىسى بولۇر.

ئەگەر كىشى زىغىرنى قورۇپ، ئازراق قارىمۇچ بىلەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يېسە يۆتەلگە مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشىگە سەمغى ئەرەبى بىلەن كەتىرانى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە يۆتەل دەپئى بولۇر.

ئەگەر كىشى سىيادانىنى قورۇپ، رۇم بەدىيان، قۇستىنى سوقۇپ رەختكە ئوراپ پۇراپ بەرسە، يۆتەل ئۈچۈن پايدىسى بولۇر.

ئەگەر كىشى يۆتەل بىلەن ئاغرىغان بولسا، نوقۇت سۈيىدە توخۇ گۆشىنى پىشۇرۇپ يېگەي.

ئەگەر كىشى يۆتەل بىلەن ئاغرىغان بولسا، قويىنىڭ دۈمبە يېغى ياكى قويىنىڭ گۆشىنى يەپ بەرسە مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى ئىككى دانە ئەنجۈرگە بەش دانە بادام مېغىزى، ئۈچ دانە چىلغوزا مېغىزى قوشۇپ يېسە، يۆتەل ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

ئەگەر كىشى چىلان بەش دانە، بىخسۇس ئۈچ گرام، ئەنجۈر بەش دانە، پىرسىياۋشان ئىككى گرام، زۇپا ئۈچ گرام، شۈمشا ئۇرۇقى ئىككى گرام. بۇ دورىلارنى بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچسە، ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى يۆتەل بىلەن ئاغرىغان بولسا، ئۆردەك يېغى، قوي دۇمبە يېغى، ئېيىق يېغى قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن كۆكرەك ساھەسىنى ياغلاپ بەرگەي.

ئەگەر كىشى زىغىر ئۇرۇقىنى سارغايتىپ، ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە يۆتەلنى دەپئى قىلۇر.

نەپەس سىقىلىشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر نەپەس سىقىلىش بەلغەم خىلىتىدىن بولسا، تەشنالىقى يوق بولۇر. ھاۋا سوغۇق بولسا، زىيادە بولۇر. ئىسسىق بولسا، كەم بولۇر.

پەرھىزى: ئىس، چاڭ ـ توزان، سېسىق پۇراقلىق نەرسىلەردىن

يىراق بولغاي، سوغۇق سۇدىن، كەچتە بەك تويۇپ يېتىشتىن پەرھىز قىلغاي.

ئۈنىڭدىن باشقا، تۆۋەندىكى دورىلارنى يېگەي. غارىقۇن، تۇر-بۇت، زەنجىۋىل، ھەربىرى بەش گرامدىن، كەترا، مەھمۇدى ھەربىرى بەش گرامدىن، مۇقەل، ئازاراقى ھەربىرى ئۈچ گرامدىن. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ ئاخشام-دا يېگەي.

ئەگەر نەپەس سىقىلىش كۆكرەككە نەزلە قۇيۇلغانلىقتىن بول-سا، بەش گرام گىل ئەرمەننى سوقۇپ سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي، ھىچقانداق دورا مۇنداق مەنپەئەتلىك ئەمەستۇر.

ئەگەر كىشى نەپەس سىقىلىشقا گىرىپتار بولسا، تۆۋەندىكى شەربىتى زۇپانى ئىچكەي.

نۇسخىسى: زۇپا 20 گرام، چىلان 12 دانە، نىلۇپەر35 گرام، ئارپىبەدىيان 20 گرام، بادرەنجى بۇيا 20 گرام، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 250 گرام قەنت سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، بىر قوشۇق شەربەتكە تۆت قوشۇق سۇ قوشۇپ ئەتىگەندە ناشتىدا ئىچكەي.

يەنە بىر خىل ئىلاجى: غارىقۇن، بىخسۇس ھەربىرى ئىككى گرامدىن، شەھمەنزەل، نوقۇت ئالتە دانە، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەب قىلىپ يېگەي.

سۇفۇپى سۆرۈنجاننىڭ تەركىبى: ھېلىلە كابۇلى، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئاملە، ھەربىرى 20 گرام. سۆرۈنجان 30 گرام، سانائى مەككى 35 گرام، قىزىلگۈل 25 گرام، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىخ كەبىر ھەربىرى ئۈچ گرام، قەلەمپۇر ئىككى گرام، زەپەر يەتتە گرام، ھەببۇلمۇلۇك مېغىزى 30 دانە، شاھتەررە 10 گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ، 100 گرام قەنت قوشۇپ ئەتكەن، ئاخشىمى بەش گرامدىن يېگەي.

ئەگەر كىشىنىڭ نەپەس سىقىلىش كېسلى بولسا، تۈلكىنىڭ ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ ئالتە گرام ئېلىپ، سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ نەپەس سىقىلىش كېسلى بولسا، زىغىرنى قورۇپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاي.

ئەگەر كىشى شۇمشا بىلەن دارچىننى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، نەپەس سىقىلىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى 12 گرام سېرىقچېچەكنى سوقۇپ، سۇزاپ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە تاڭسا، نەپەس سىقىلىشقا پايدىلىقتۇر.

ئەگەر كىشى دارچىننى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، نەپەس سىقىلىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى زىرىنى سىركىگە چىلاپ قورۇتۇپ ھەسەلگە ئارىلا-شتۇرۇپ يېسە، نەپەس سىقىلىشقا مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى ئۆچكە سۈتىنى ئىچىپ بەرسە، نەپەس سىقىلىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر.

كىشى شۇمشا 15 گرام، بىنەپشە ئالتە گرام، رۇم بەدىيان سەككىز گرام، ئۈزۈمدىن 30 دانە ئېلىپ، بۇ دورىلارنى بىر چىنە قايناق سۇدا قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، نەپەس سىقى-لىشنى دەپئى قىلىدۇ.

ئەگەر كىشى بابۇنە يېغى، بادام يېغى، ئىكلىلمىلىك يېغى قاتارلىق ياغلاردا كۆكرەك ساھەسىنى ياغلىسا، نەپەس سىقىلىش ئۈ-چۈن پايدىلىقتۇر.

ئەگەر كىشى ئارپا سۇيىگە سەرپىستاننى چىلاپ شىرىسىنى چىقى-رىپ ئىچىپ بەرسە، نەپەس سىقىلىش كېسىلى ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

قان تۈكۈرۈشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى قان تۈكۈرگەن بولسا، تۆۋەندىكى شەربىتى ئەنجە-بارنى تەييارلاپ ئىچكەي.

تەركىبى: چالا سوقۇلغان ئەنجىبار 25 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ھەربىرى 10 گرام، دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 100 گرام قەنت قوشۇپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، ناشتىدا بىر قوشۇق شەربەتكە ئىككى قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىپ بەرگەي.

ئەگەر كىشى تۆكۈرگەن قان ئېغىز بوشلۇقىدىن كەلگەن بولسا، ئانارگۈلى، ھەببۇلئاس، موزا، كاۋاۋىچىن قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ئاغزىنى چايقاپ بەرگەي.

ئەگەر كىشى 10 گرام نىشاستىنى سوقۇپ پاقىيوپۇرمىقى سۈيى بىلەن ئىچىپ بەرسە، قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى ئانار ئۇرۇقى بىلەن ئانار يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ ئىچىپ بەرسە، قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەتلىك-تۇر.

ئەگەر كىشى ئەنجۈر ياغىچىنىڭ كۈلىنى سۇغا چىلاپ ئىچىپ بەرسە قان تۈكۈرۈشكە پايدىلىقتۇر.

ئەگەر كىشى بەللۇت، ئەنجىبار، خۇنسىياۋشان، ئانار ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيو-پۇرمىقى سۈيى بىلەن يەپ بەرسە، قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشى ئېمىۋاتقان ئۇغلاقنىڭ گۆشىنى يەپ بەرسە، قان تۈكۈرۈش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى ئانار يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە تاڭسا، قان تۇكۇرۇشكە مەنپەئەت قىلغاي.

كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ ئىلاجى

كۆكرەك پەردە ياللۇغىنىڭ ئالامىتى شۇكى، دائىم ئىسسىتما بولۇر. نەپەس قىيىنلىشىش بولۇر.

بۇنىڭ ئىلاجى: ئەگەر كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان كىشىنىڭ ئۇسسۇزلۇقى كۈچلۈك بولسا، ئۈچ كۈنگىچە ئارپا سۈيى بەرگەي ھەم 70 گرام ئارپىنى ئاقلاپ، بىر كىلو سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، 350 گرام قالغاندا ھەر كۈنى سۈيىنى ئىچكەي.

ئەگەر كىشى ئارپا ئېشىغا بەش دانە چىلان، بەش دانە قارىئۆرۈك، 10 گرام بىخسۇس، يەتتە دانە سەرپىستان سېلىپ تەييارلاپ ئىچسە، كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى ئاجىزلىشىپ كەتسە، توخۇ چۈجىسىنىڭ شورپىسىغا ئارپا قوشۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلغاي ھەم قاپاق ئېشى، ئارپا ئېشى قاتارلىقلارغا قارىئۆرۈك، ئەينۇلا، سەرپىستان قاتارلىق دورىلارنى سېلىپ ئىچىپ بەرگەي.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئۆپكە ئىششىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى ئۆپكە ئىششىقىغا گىرىپتار بولسا، ئۇنىڭ ئالامىتى شۇكى ئىسسىتما بولىدۇ. ھەمىشە نەپەس سىقىلىدۇ، ياتقاندا ھەر يانىنى بېسىپ ياتالماس.

ئىلاجى: بىنەپشە، نىلۇپەر، پىرسىياۋشان، سەرپىستان، لاچىنندا-نە، ھەربىرىدىن 10 گرام، ئەنجبار 15 گرام، قەنت 100 گرام. بۇ دورىلارنى قايىنتىپ شەربەت تەييارلاپ ئىچكەي.

ئەگەر كىشى بابۇنە، شۇمشا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئىكلىلمەلىك، ئارپا، بىنەپشە قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ گۈل يېغى بىلەن كۆكرەككە تاڭسا، ئۆپكە ئىششىقىغا مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى زىغىر لۇئابى بىلەن ئاق لەيلى لۇئابىنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن بىرلىكتە ئىچسە، ئۆپكە ئىششىقى كېسەللىكىگە مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشى ئاق مومدىن بەش گرامنى 12 گرام بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەكنى ياغلاپ بەرسە، دەسلەپكى دەۋرىدىكى ئۆپكە ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر كىشى كۆدە يوپۇرمىقىنى سىركىدە قايىنتىپ سۈزۈپ

ئىچكۈزسە، ئۆپكە ياللۇغىغا پايدىلىق بولىدۇ.

ئەگەر كىشى 60 گرام شاتۇتنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، 25 گرام شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ ئىچسە، ئۆپكە ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەمچەك ئىششىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر ئەمچەك ئىششىقى قان، سەپرادىن بولسا، باقلىنى سوقۇپ سىركەنجىۋىلدە ئېزىپ كۈندە ئۈچ قېتىم سۈرتكەي.

يەنە بىر ئىلاجى: ئىسپىغۇلنى يانجىپ، سىركەنجىۋىلدە ئېزىپ سۈرتكەي، سوغۇقتىن بولسا، زىرىنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىمات قىلغاي.

ئەگەر كىشى سىركە بىلەن قايناق سۇنى قويىنىڭ ئۆتىگە تولدۇرۇپ ئۈنىڭ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزسە، ئەمچەك ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى كۆك يەرلىك شوخلىنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ يالغۇز ياكى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، ئەمچەك ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ سوغۇقتىن ئەمچىكى ئىششىغان بولسا، كەرەپ-

شىنى ئېزىپ چاپسا مەنپەئەتلىكتۇر ياكى بابۇنەنى سوقۇپ بەدىيان سۈيىدە خېمىر قىلىپ چاپسا مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ ئەمچىكى ئىششىپ قالغان بولسا، كېپەكنى تېڭىش مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ ئەمچىكى ئىششىپ قالسا، موم يېغى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلارنى يۇمغاقسۈتنىڭ كۆكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ ئەمچىكى ئىششىپ قالسا، لېكىن ئېچىشمىسا، ئىسپىغۇل بىلەن زىغىرنى سىركەنجىۋىلگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ ئەمچىكى ئىششىپ قالسا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، ئىكلىلمەلىك، بابۇنە گۈلى، يۇمغاقسۈت كۆكى قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە تاڭسا مەنپەئەت قىلغاي.

ئاشقازان ئاجىزلىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلىقى سەپرادىن بولسا، شەربىتى بېھى، شەربىتى لىمون ئىچكەي، بەلغەمدىن بولسا مېۋە شەربىتى ئىچكەي.

بۇنىڭ تەركىبى: زەنجىۋىل، قاقلە، قەلەمپۇر، ئۇد بىلسان، ھەربىرىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، 350 گرام بېھىنىڭ سۈيىدە قايناتىپ، 200 گرام قالغاندا سۈزۈپ ئىچكەي.

يەنە بىر ئىلاجى: تاتلىق ئانار بىلەن ئاچچىق ئانارنى باراۋەر ئېلىپ ئىچ پوستى بىلەن سىقىپ بىر پىيالە سۈيىگە يەنە بىر پىيالە سۇ قوشۇپ قايناتىپ، بىر پىيالە قالغاندا سۈزۈپ، يەنە يېرىم چىنە سۇ قۇيۇپ قايناتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن كېيىن 500 گرام قەنت ياكى شېكەر سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگىنى، ئاخشىمى ئىچكەي.

ئەگەر كىشى ئاشقازان ئاجىزلىقى بىلەن ئاغرىغان بولسا ھەم ئۇ سوغۇقتىن كېلىپ چىققان بولسا، تۆۋەندىكى چاي دورىسىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلغاي.

تەركىبى: پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، زەنجىۋىل 10 گرامدىن، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، لاچىندانە، بادرەنجى بۇيا، پىننە يوپۇرمىقى سەككىز گرامدىن، پوستى تۇرۇنجى، زەپەر خەمىكى 12 گرامدىن، دورىلارنى ئېزىپ چاي دەملەپ ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ ئاشقازىنى ئاجىز بولسا، پىننە يوپۇرمىقى، زەنجىۋىل، دارچىن، قەلەمپۇر، پىلپىل قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، تاماقتىن كېيىن ئەرىقى بەديان بىلەن ئىچسە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ ئاشقازىنى ئاجىزلاپ قالغان بولسا، پىننە يوپۇر-مىقىدىن 100 گرامنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەلدىن 100 گرام، شېكەردىن 200 گرام ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپتا قويۇپ يېسە، ئاشقازان ئاجىزلىقى دەپئى بولۇر.

قان قۇسۇشنىڭ ئىلاجى

بۇ كېسەلنىڭ ئىلاجى: ئەرەب يېلىمى، كەھرىۋانى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن ئىچكەي.

داۋاملىق يارا چىققان سەۋەبتىن بولسا، قۇرسى كەھرىۋا يېگەي.

تەركىبى: كەھرىۋا 20 گرام، لوغانزىيا، سازەچ، گىل مەختۇم ھەربىرى 35 گرامدىن، دارچىن يەتتە گرام، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، تۆت گرامنى زىرىق ياكى سىمىز ئوت سۇيىدە ئېزىپ ئىچكەي.

يەنە بىر ئىلاجى: قۇرسى گۈلنار يېگەي.

تەركىبى: سەمغى ئەرەبى 50 گرام، كەھرىۋا، بىخ مارجان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، تاباشىر، قىزىلگۈل، سۇماق، ئانارگۈلى، تىكە ساقىلى، نىشاستە، ھەربىرى 35 گرام، بۇغا مۈگگۈزى، ئاقاقىيا، كۇندۇر ھەربىرى 25 گرامدىن، شەب يامانى، شۇلتا، ئەپيۇن ھەربىرىدىن بەش

گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ 10 گرامدىن سۇدا ياكى سېمىز ئوت سۈيىدە ئېزىپ ئىچكەي.

ئەگەر كىشى قان قۇسقان بولسا، ئۇرۇقى بار ئۈزۈمنى يەپ بەرسە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى قان قۇسقان بولسا، ئۇسسۇزلۇقنىغا پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ياكى سېمىز ئوت سۈيى ئىچكەي.

ئەگەر كىشى قان قۇسقان بولسا، بۇ قان ئاشقازاندىن كەلگەن بولسا، تۆۋەندىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاماقتىن بۇرۇن پاقىيو-پۇرمىقى سۈيى بىلەن ئىچكەي.

تەركىبى: مەستىكى، كەھرىۋا، كۆپۈكى دەريا ھەربىرى 10 گرامدىن، تاباشىر، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى ھەربىرى سەك-كىز گرامدىن، پىننە يوپۇرمىقى 15 گرام. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ يېسە، ئاشقازاندىن كەلگەن قاننى توختاتقاي.

تەپىنك ئىلاجى

قان خىلتىدىن بولغان تەپىنك ئالامىتى شۇكى، ھەمىشە ئىسسىتما بولۇپ، يۈزى، كۆز ئېقى، تىلى قىزىل بولۇر. بارچە ئەزاسى

ئاغرىپ، نەپسى بەتبۇي بولۇر. بۇنىڭ ئىلاجى قان ئالغاي، ئۈچ كۈندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىنى تەييارلاپ ئىچكەي.

يەنە بىر ئىلاجى: ئارپا سۈيى، يېسسىمۇق، تەمرى ھىندى ياكى سەۋزە ۋە ياكى شاراب، غورا، ئاچچىق ئانار يېگەي.

ئەگەر تەپ سەپرادىن بولسا، ئىسسىتما بولسۇن ياكى بولمىسۇن ياكى بىر كۈن بولۇپ، بىر كۈن بولمىسۇن ئالامىتى شۇكى، ئۇسسۇزلۇقى كۆپ، بېشى ئىغىر، ئۇيقۇسىز بولۇر. تىلى سېرىق بولۇر، بۇنىڭ ئىلاجى: سىركەنجۇبىل ئىچكەي.

يەنە بىر ئىلاجى: ئەينۇلا شەربىتىگە باراۋەر مىقداردا تەررە ئۇرۇقىنىڭ شەربىتىنى قوشۇپ ئىچكەي. غىزاسىغا ئارپا سۈيى، ماش، تەمرى ھىندى بىلەن ھۆل يۇمغاقسۈت سېلىپ ئىچكەي. مەيخۇش ئانار، تاۋۇز يېگەي. ئىسسىتما بولغان كۈنى غىزا يېمىگەي.

ئەگەر بىمار تەپ سەۋەبىدىن كەم ماغدۇر بولسا، ئاخشىمى بۇ غىزانى يېگەي ھەم ئاۋۋالقى دورىلارنى كۈندە سىركەنجۇبىلگە ئىلمان سۇ قوشۇپ قەي قىلغاي. ئەگەر قەۋزىيەتلىك بولسا ھۆقنە قىلغاي.

غىزاسىغا: ماش، ھۆل يۇمغاقسۈت، قاپاق، تەمرى ھىندىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچكەي. 8 ـ كۈنى ياكى 10 ـ كۈنى ياكى 12 ـ كۈنى ياكى 16 ـ كۈنى بۇ مۇسھىلنى ئىچكەي.

تەركىبى: تەمرى ھىندى 100 گرام، بىنەپشە 10 گرام، چىلان 80 گرام، دورىلارنى ئاخشامدا بىر ئاپقۇر قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىگەن-

لىكى سۈزۈپ، ئۈچ گرام بادام يېغى قوشۇپ ئىچكەي.

غىزاسىغا: نوقۇت سۈيى، چۈجە توخۇنىڭ گۆشى، ماش، ھۆل يۇمغاقسۈت سېلىپ بېرىلگەي.

ئەگەر كىشى بەلغەمدىن تەپ بولسا ئالامىتى شۇكى، تومۇرى بوش بولۇپ، تىلى، يۈزى، كۆزى، ئاق بولۇر. سۈيدۈكى سۈزۈك بولۇر، ئەزالىرى سۇس، ئۇسسۇزلۇقى كەم، ئۇيقۇسى كۆپ بولۇر، بۇنىڭ ئىلاجى تۆۋەندىكى سىركەنجۇبىل شەربىتىنى تەييارلاپ ئىچ-كەي.

تەركىبى: ئەپسەنتىن 15 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام، سەلە-خە 10 گرام، دورىلارنى بىر پىيالە سۇدا قايىنىتىپ سۈزۈپ، 220 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، ھەر كۈنى ئەتىگىنى 20 گرام شەربەتكە 20 گرام سىركەنجۇبىل قوشۇپ، يېرىم پىيالە سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي.

غىزاسىغا: چالا سوۋۇتۇلغان نوقۇت سۈيى، ماش، چالا سوقۇلغان زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پالەك يېگەي.

ئەگەر بىمار ئاجىز بولسا توخۇ گۆشى يېگەي. يەنە بىر ئىلاجى: تۆۋەندىكى سىركەنجۇبىل بۇزۇرىنى ئىچكەي.

تەركىبى: بەديان يىلتىزى 20 گرام، شاھتەررە 15 گرام، سىركە 20 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقىنىڭ سۈيى 10 گرام، سېرىقچېچەك 10 گرام. دورىلارنى قايىنىتىپ سۈزۈپ سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچىپ قەي قىلغاي.

يەنە تۆۋەندىكى مۇسھىل بەلغەمدىن بولغان تەپكە ئىنتايىن پايدىلىقتۇر.

تەركىبى: سانا مەككى 20 گرام، بىستىپايەج، پىرسىياۋشان، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ھەربىرى يەتتە گرامدىن، زىرىق 10 گرام، سەرپىستان 30 دانە. دورىلارنى قايناتماي يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەرەنجىبىن، قىزىل شېكەر، پونوس ھەربىرى 35 گرام. دورىلارنى قايناتقان سۇغا قوشۇپ يەنە بىر قېتىم قايناتماي، يېرىم مىسقال غارىقۇننى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەش گرام بادام يېغى قوشۇپ قايناق سۇ بىلەن ئىچكەي.

ئەگەر تەپ سەۋدادىن بولغان بولسا ئالامىتى شۇكى، تومۇرى چىڭ بولۇر، تىلىنىڭ ئۈستىدە قارامتۇل كەز بولۇر، ئەزالىرى ئىنتايىن ئېغىر بولۇپ، كۆپ خىيال قىلۇر. ئۇنىڭ ئىلاجى تۆۋەندىكى شەربەتنى تەييارلاپ ئىچسە مەنپەئەتلىكتۇر.

تەركىبى: گاۋزىبان، گۈل بىنەپشە، ھەربىرى 20 گرام. دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قايناتماي، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 200 گرام قەنت سېلىپ يەنە قايناتماي قىيامغا كەلتۈرۈپ، ھەر كۈنى بىر قوشۇق شەربەتكە يەنە بىر قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ، بەش گرام گۈلى رەيھان سېلىپ ئىچكەي. ئەگەر سەۋدادىن ياكى قاندىن بولسا، قان ئالغاي. ئەگەر سەۋدادىن بولسا، تۆۋەندىكى مۇسھىلنى ئىچكەي.

تەركىبى: سانامەككى 20 گرام، بىستىپايەج، گاۋزىبان، پىرسىياۋ-

شان، تەرەنجبىن، كاسنە ئۇرۇقى ھەربىرى 10 گرامدىن، چىلان، ئەينۇلا 20 دانە. دورىلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 35 گرام ئۇغرىتىكەن، 35 گرام پولوس مېغىزى، ئۈچ گرام غارىقۇن قوشۇپ بىر مىسقال بادام يېغى سېلىپ ئىچكەي.

تەپ دىققىنىڭ ئىلاجى

ئالدى بىلەن بەدەندىكى ھۆللۈكنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ، كېيىن نەچچە رەت ئابزەن قىلدۇرۇش لازىمدۇر. يەنە ھۆقنە قىلىش لازىمدۇر.

ھۆقنەنىڭ تەركىبى: ئاقلانغان نوقۇت، ئارپا يارمىسى، سېرىقچېچەك، بابۇنە، ھەربىرى 30 گرامدىن، مەستىكى 20 گرام، توك ياغ قوشۇپ ئازراق موم سېلىپ تەييارلاپ ئۈچ كۈنگىچە داۋاملىق شۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغاي. بەش كۈندىن كېيىن بىرنەچچە قېتىم ھۆقنە قىلغاي، ھەر قېتىم ھۆقنە قىلغاندىن كېيىن تاتلىق بادام يېغى بىلەن ياغلىغاي. ئۇنىڭدىن باشقا نەرگىس يېغى، سەۋسەن يېغى، گۈلخەيرى يېغى، مەستىكى يېغى، قۇستە يېغى، جوز يېغى قاتارلىقلارنى تاللاپ ئىشلەتكەي ھەم ھەر كۈنى ناشتىدا گۈلقەنت ھەسلى يېگەي. يەنە تەشنالىقىغا مائۇلئۇسۇل ئىچكەي ۋە تەب بىلەن ئاغرىغان كىشلەرگە

www.uyghurkitap.com

رۇتۇبەت يەتكۈزگۈچى غىزالارنى بەرگەي ھەم كېپەكنىڭ سۈيىنى ئىلىپ سۈزۈپ، نىشاستە بىلەن ئۇماچ قىلىپ، قەنت سېلىپ بەرسە بەدەنگە ھۆللۈك بېغىشلىغاي.

يەللىك جاراھەتلەرنىڭ ئىلاجى

بۇ يەل يارا كېسەلىنىڭ ئىلاجى شۇكى، چىلاننىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، سىركىگە قوشۇپ سۈزۈپ بەرگەي، توخۇ يېغى بىلەن زىمات قىلغاي.

يەنە بىر خىل ئىلاجى: تۆۋەندىكى دورا كۆپ مەنپەئەتلىكتۇر.

تەركىبى: سىماب 10 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 20 گرام، قارا شېكەر، جۇۋىنە ھەربىرى 15 گرام، ئارپا ئۇنى، پىلپىل ھەربىرىدىن بەش گرام، تەنكار، ئاقىرقەرھا، مەستىكى، سەبرى قاتارلىقلارنى ئۈچ گرامدىن ئىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىمابنى سېلىپ يۇغۇرۇپ ئۆلتۈرۈپ (سىماب ئۆلگەننىڭ ئالامىتى شۇكى، دورىلار كۆك بولۇپ قالىدۇ)، بۇ دورىنى 14 بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگىنى بىر بۆلىكىنى، كەچتە بىر بۆلىكىنى يېگەي. ئەگەر كېكىردەك ئىششىپ، بەدەنگە قىزىل نەرسىلەر چىقىپ كەتسە يېمەسلىك كېرەك. بۇ ئالامەتلەر كۆرۈلمىسە يەتتە كۈنگىچە ئەتىگەن، ئاخشىمى يېگەي. غىزاسىغا تۇزسىز ئۇماچ، كالا سۈتى قوشۇپ ئىچ-

كەي، دورا يەپ بولغاندىن كېيىن يەتتە كۈنگىچە قويىنىڭ پاچىقىنى يۇمشاق پىشۇرۇپ يېگەي، يەنە 40 كۈنگىچە قوي گۆشى يېگەي.

يەنە بىر ئىلاجى: تۆۋەندىكى دورىلارنى تاڭغاي. تەنكار، زىراۋەند، كۇدە، شوخلا، موزا، ھەربىرى بەش گرامدىن. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارراق سىركە قويۇپ بۇ دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلغاي.

يەنە بىر خىل ئىلاجى: خېنە، سەندەل، يېسسىمۇق، تەنكار، سۇفارى، ئانار گۈلى، بىخ بىنەپشە، ھەربىرى 10 گرامدىن دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ زىمات قىلغاي.

خانازىرنىڭ ئىلاجى

خانازىر شۇنداق كېسەلدۇركى، ئۆزى كىچىك بولسىمۇ، ئىنتايىن قاتتىق بولىدۇ. گۆشتىن ئاجراپ چىقىپ تۇرمايدۇ. بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى ئاشقازان تائاملارنى ھەزىم قىلماي ئىمتىلا بولغانلىقىدىن بولۇر. ئۇنىڭ ئىلاجى تۆۋەندىكى دورىلارنى تاڭغاي.

تەركىبى: قارىمۇچ 10 گرام، گۈلخەيرى بەش گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 35 گرام زەپەر سېلىپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلغاي. يەنە بىر ئىلاجى مەلھىمى داخليۇن كۆپ مەنپەئەتلىكتۇر.

يەنە بىر خىل ئىلاجى: ھەببى ۋاسلى خانازىرغا، پالەچكە مەنپەئەت قىلغاي.

تەركىبى: سۇمبۇل، سەلىخە، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، ئاسارۇن، دارچىن، زەپەر، مەستىكى، ھەربىرى بەش گرام، تۇربۇت 25 گرام، مەھمۇدى 10 گرام، قارا تۇز بەش گرام، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، ھەر قېتىملىق تاماقتىن كېيىن بەش گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلغاي.

يەنە بىر ئىلاجى: قوينىڭ گۆرەن بېزىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 20 گرام بەزنى ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن 10 گرامغىچە كۈندە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلغاي.

قوشۇمچە: مۇرەككەپ دورىلار

مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى

تەركىبى: 350 گرام زىرىنى سىركىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ قارىمۇچتىن 100 گرام، زەنجىۋىل، ياپۇز ھەربىرىدىن 130 گرامدىن، توغرىغا 35 گرام، دورىلارنى سوقۇپ

ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يـۇغـۇرۇپ، بـەش گـ-
رامـدىن يـەتتە گـرامغىچە يېـگەي. دورىـلارنى سوققاندا يىرىكرەك سوققاي.

بۇ مەجۇننىڭ خاسىيىتى شۇكى، يەللىك قولۇنجى، ئاشقازان ئاغرىقى، چىقىق، تائام ھەزىم بولماسلىق، بىقىنغا يەل تۇرۇۋېلىش، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلغاي.

مەجۇنى مەسھا

تەركىبى: قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابۇلى، بەلىلە، ئاملە، ھەربىرى 23 گرامدىن، ئۇستىقۇددۇس، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، تۇربۇت ھەربىرى توققۇز گرامدىن. يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالتە گرام لاجۇۋەرد ئارىلاشتۇرۇپ، 4.5 گرام غارىقۇننى قىل ئەلگەكتىن ئۆتكۈ- زۈپ ھەممىسنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى 45 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن 15 گرامغىچە يېگەي.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

شەربىتى ئەنجبار

شەربىتى ئەنجبارنىڭ خاسىيىتى شۆكى، قان تۆكۈرۈش، كېزىك، قانلىق ئىچ سۈرۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلغاي.

تەركىبى: 21 گرام ئەنجبارنى چالا سوقۇپ، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ھەربىرىنى ئالتە گرامدىن قوشۇپ، بىر پىيالە سۇدا قايىنىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 90 گرام قەنت سېلىپ يەنە قايناتىپ، قىيامغا كەلتۈرۈپ ناشتىدا بىر قوشۇق شەربەتكە ئىككى قوشۇق ئىلمان سۇ قوشۇپ ئىچكەي.

شەربىتى نىلۇپەر

شەربىتى نىلۇپەرنىڭ خاسىيىتى زاتىلجەنبىگە مەنپەئەت قىلغاي.

تەركىبى: نىلۇپەر گۈلىدىن 12 گرامنى بىر پىيالە سۇدا قايىنىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 12 گرام قەنت سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، بىر قوشۇق شەربەتنى ئىككى قوشۇق كاسىنە سۈيى بىلەن ئىچكەي.

شەربىتى بىنەپشە

شەربىتى بىنەپشىنىڭ خاسىيىتى شۆكى، ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر ھەم قىزىتمىلارغا مەنپەئەتلىكتۇر.

تەركىبى: بىنەپشە 20 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ھەربىرى ئالتە گرامدىن، دورىلارنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 90 گرام قەنت سېلىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، ھەر كۈنى كەچتە بىر قوشۇقتىن شەربەتكە ئىككى قوشۇق كاسنە سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكەي.

مەجۇنى پولۇنىيا

مەجۇنى پولۇنىيانىڭ خاسىيىتى شۆكى، چىش ئاغرىقى، قولۇنجى، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلغاي.

تەركىبى: تاغ كەرەپشىسىنىڭ ئۇرۇقى 15 گرام، سۇمبۇل 40

گرام، سازەج، سەلىخە، ئاقىرقەرھا، ھەببى بىلسان، پەرپىيون ھەربىرى تۆت گرامدىن، ھەممىسىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بىلسان يېغى، زەيتۇن يېغى ياكى سېرىقماي بىلەن ياغلاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلغاي.

مەجۇنى لوبوبى كەبىر

بۇ مەجۇن يۈرەك، مېڭىگە قۇۋۋەت بېغىشلىغاي، مەنىي كۆپەيتـ كەي، بۆرەك، بەلنى مۇستەھكەم قىلغاي، باھنى قۇۋۋەتلىگەي.

تەركىبى: بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، دەشتى ئانارنىڭ مېغىزى، ھەببە تۇلخۇزرانىڭ مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، كۈنجۈت مېغىزى، كۆكنار، ھەببى زەلەم مېغىزى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، خىرپە، خولىنجان، شاقاقۇل مىسرى، ھەربىرى 20 گرام، بەسباسە، مەستىكى، لىسانۇل ئەساپىر، سۇمبۇل ھەربىرى 10 گرام، ئاق بېھى، قىزىل بېھى، ھەليۇن مېغىزى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، بوزىدان، ئانار يىلتىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، ھەربىرى 20 گرامدىن، سۆئلەپ مىسرى، زاغۇن ئۇرۇقى، زەنجىۋىل 40 گرام، نارمىشكى، پەرەنجمىشكى، پىلپىل، ھەربىرى 10

گرامدىن؛ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە 10 گرامدىن يېگەي.

ئىترىفىل شىپا

ئىترىفىل شىپانىڭ خاسىيىتى شۇكى، مۇپاسىل، قۇلۇنجى، پا-لەچ، لەقۋا، رەئشە، تەشەننۇج، تەمەددۇد، ئىرقىننىسا قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىكتۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، سەرئى، سەكتە، بەرەس، جوزام، مالىخۇلىيا، جۇنۇن، شەقىقە، بوۋاسىر، باش ئاغرىقى قاتارلىق كېسەل-لىكلەرگە مەنپەئەت قىلغاي.

تەركىبى: ھېلىلە كابۇلى پوستى، ھېلىلە سىياھ، ئامىلە ھەربىرى 35 گرامدىن، قىزىلگۈل 20 گرام، ھەببۇلمۇلۇك بەش گرام، تۇربۇت 10 گرام، بادام يېغى 35 گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، دورا مىقدارىنىڭ ئۈچ ھەسسىسىگە تەڭ ھەنتىنى سۇدا ئېرىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈپ، دورىلارنى يۇغۇرۇپ، چىنىگە سېلىپ ئۈچ كۈن تۇرغۇزۇپ، ئاندىن بەش گرامدىن ئىستېمال قىلغاي تاكى ئىخراج قىلغۇچە ھېچ نەرسە يېمىگەي، ئىخراج قىلغاندىن كېيىن تۈزسىز ئۇماچ ئىچكەي.

www.uyghurkitap.com

مەجۇنى پەلاسفە

مەجۇنى پەلاسفەنىڭ خاسىيىتى شۇكى، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەردىن مۇپاسىل، باھ ئاجىزلىقى، سوغۇقى ئېشىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: قارىمۇچ، دارچىن، پىلپىل، ئامىلە پوستى، بەلىلە، شەترەنجى، زىراۋەند، سۆئەلەپ مىسرى، چىلغوزا مېغىزى، بابۇنە گۈلى، نارجىل ھەربىرى 10 گرامدىن، بابۇنە ئۇرۇقى بەش گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 35 گرام، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 300 گرام ھەسەلدە يۇغۇرۇپ ئاخشىمى بەش گرامدىن يېگەي.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

ئۇيغۇر تېبابەت رېتسېپلىرىدىن مىراسلار
(8)

نەشرگە تەييارلىغۇچى: مۇتەللىپ ئەلى ھاجى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66- قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)
شىنجاڭ چارۋىچىلىق باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
1092×787 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 2.75 باسما تاۋاق
2004 - يىل 5 - ئاي 1 - نەشرى 5 - ئاي 1 - قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 5000 ـ 1

ISBN7—5372—3753—0
ئومۇمىي باھاسى: 14.40 يۈەن