تاللانغان شىپالىق رېتسېپلار

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: ئابدۇراخمان ئابلىز

ISBN 7-5373-0835-7

ISBN7-5373-0835-7
R. 46（民文） باھاسى 13.80 يۈەن

نەشرگە تەييارلىغۇچىدىن

ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەن، مۇبادا سىزدە تۇيۇقسىز كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلۈپ بىئارام بولسىڭىز، يېنىڭىزدا دورا بولمىسا، دوختۇرغا كۆرۈنەي دېسىڭىز ئارىلىق يىراق، يەنە كېلىپ كېچە بولسا قانداق قىلىسىز؟ مېنىڭچە تىت - تىت بولۇپ، نېمە قىلارىڭىزنى بىلەلمەي گاڭگىراپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. مەنمۇ شۇ جىددىي پەيتتە سىزگە ئەسقېتىپ قالار دېگەن نىيەتتە تېبابەت ئۇستازلىرىمىز كۆپ يىللىق داۋالاش ئەمەلىيىتى داۋامىدا توپلىغان، تەتقىق قىلغان، سىناقتىن ئۆتكۈزگەن شىپالىق رېتسېپلارنى توپلاپ مەزكۇر كىتابقا كىرگۈزدۈم.

بۇ كىتابتا تونۇشتۇرۇلغان رېتسېپلار ئاددىي، شىپالىق بولۇپ، ھەممىسى ئەتراپىمىزدىنلا تېپىلىدۇ، تەننەرخى تۆۋەن، ئىشىنىمەنكى بۇ كىتاب ھەربىر جان ئىگىسىگە جىددىي پەيتتە ئەسقاتىدىغان ياخشى مەسلىھەتچى بولالايدۇ.

مەن بۇ كىتابچىنى نەشرگە تەييارلاش جەريانىدا ئابلىكىم نۇرمۇھەممەتھاجى، تەۋەككۇل قۇربان، سالى سابىر، مۇھەممەت ئۆمەر مەنسۇر ھاجى، خالىقجان غوپۇر، ھاجى ئابدۇراخمان نېئمەت، ئېرك سايرانى، يۇسۇپ ھاجى قەشقىرى، نېمىتۇللا ئەبەيدۇللا ھاجىم، ئابدۇمۆمىن ئەزىز قاتارلىق مىللىي تېبابەتچىلىكتىكى ئۇستازلارنىڭ ئاشكارا ئېلان قىلىنغان كىتابلىرىدىن ۋە بىر قىسىم گېزىت - ژۇرناللاردىن پايدىلاندىم. ئۇلارغا ئالاھىدە رەھمەت ئېيتىمەن.

مۇندەرىجە

چاچنى ئاسراش 1
چىرايىنى ئاسراش 10
كۆز كىسەللىكلىرىنى داۋالاش 17
قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش 25
ھەر خىل بۇرۇن كىسەللىكلىرىنى داۋالاش........................ 29
بۇرۇن قاناشنى داۋالاش 32
چىش ئاغرىقىنى داۋالاش 37
ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشنى داۋالاش 44
ئېغىز بوشلۇقى كىسەللىكلىرىنى داۋالاش 46
يۇتقۇنچاق ياللۇغىنى داۋالاش 51
كاناي ياللۇغىنى داۋالاش 58
قىزىتمىنى قايتۇرۇش 62
كۆڭۈل ئېلىشىش، باش قېيىش، قۇسۇشنى داۋالاش 64
ھەر خىل باش ئاغرىقلىرىنى داۋالاش 68
نېرۋا ئاجىزلىق ۋە ھەر خىل مېڭە كىسەللىكلىرىنى
داۋالاش.. 80
نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، تۇتقاقلىق دەم سىقىلىشنى
داۋالاش.. 85
قان تۈكۈرۈشنى داۋالاش 91
ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈش 92

خىيالپەرەسلىك (مالىخولىيا) كېسەللىكىنى داۋالاش 94
زۇكامنى داۋالاش …………………………………… 99
يۇقۇرى قان بېسىمىنى داۋالاش ……………………… 106
يۆتەل ـ كۆكيۆتەلنى داۋالاش ………………………… 113
ئىشتىھاسىزلىقنى داۋالاش …………………………… 123
ماغدۇرسىزلىقنى داۋالاش …………………………… 129
ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنى داۋالاش …………………… 131
ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاش ……………………………… 133
يۈرەك كېسەللىكىنى داۋالاش ………………………… 136
ئىچ سۈرۈشنى داۋالاش ……………………………… 142
ھەر خىل جىگەر كېسەللىكىنى داۋالاش ……………… 149
مەددە قۇرت كېسەللىكىنى داۋالاش ………………… 154
راك كېسەللىكىنى داۋالاش …………………………… 159
ئاشقازان كېسەللىكىنى داۋالاش ……………………… 161
ئۆپكە كېسەللىكىنى داۋالاش ………………………… 170
ئۆچەي يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ……………… 176
قان ئازلىقنى داۋالاش ………………………………… 180
بوۋاسىر (گېمورروي) نى داۋالاش …………………… 182
تولغاقنى داۋالاش …………………………………… 188
دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرۈش ……………………… 192
سۈيدۈك يولى كېسەللىكىنى داۋالاش ………………… 195
سىيگەكلىك كېسەللىكىنى داۋالاش …………………… 202
قەنت سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاش ………………… 205
قورساق ئاغرىقىنى داۋالاش ………………………… 211
قەۋزىيەتنى داۋالاش ………………………………… 215

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بۆرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش 220
ھەر خىل جىنسىي كېسەللىكلەرنى داۋالاش 240
قولتۇق پۇراشنى داۋالاش 263
پۇت پۇراش ۋە قول تەرلەشنى داۋالاش.............. 264
قىسمەن تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش............. 266
ئاقكېسەل (بەرەس) نى داۋالاش 269
تارتىشىپ قېلىشنى داۋالاش 274
قىچىشقاقنى داۋالاش 276
ھەر خىل تەمرەتكىنى داۋالاش 278
ھەر خىل جاراھەتلەرنى داۋالاش 282
ھەر خىل ئىششىقلارنى داۋالاش..................... 290
ئۇششۇكنى داۋالاش 297
كۆيۈكنى داۋالاش 301
بەل ئاغرىقىنى داۋالاش 305
بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالاش 307
سۆگەلنى داۋالاش 313
رېماتىزمنى داۋالاش 315
قاداقنى يوقىتىش 316
ئاياللار كېسەللىكلىرىنى داۋالاش 318
كۆپ كۆرۈلىدىغان بىر قىسىم كېسەللىكلەرنى داۋالاش 328

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چاچنى ئاسراش

چاچنى ئاسراش دېگىنىمىز ئادەتتە چاچ چۈشۈش، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، چاچ بالدۇر ئاقىرىش، باش كېپەكلىشىش ۋە قىچىشىش قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، چاچ چۈشۈشتە، چاچ يىلتىزىنىڭ قان ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشى تەسىرگە ئۇچراش سەۋەبىدىن، كۆپىنچە بىر كېچىدىلا مەلۇم ئورۇننىڭ چېچى تەڭگىسىمان تۆكۈلۈش، چاچ چۈشكەن ئورۇن يۇمشاق، پارقىراق، سىلىق بولۇش، چاچلار ھەر قېتىم سىلىكىنگەندە كۆپ چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. چاچ بالدۇر ئاقىرىش بولسا، 50 ياشقا يەتمىگەن كىشىلەردە كۆرۈلىدىغان، ئىچكى ۋە تاشقى تەسىرلەر تۈپەيلىدىن خىلتلاردا ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قاننىڭ تۈزلۈق تەرەپكە مايىل بولۇپ قېلىشى ۋە ئوزۇقلۇقنىڭ يېتىشمەسلىكى ياكى ئىسسىقلىقنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشى، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشى، ھەددىدىن زىيادە چارچاش، روھىي زەربە، غەم - قايغۇ، ھاياجانلىنىش، ئىچىملىك ۋە چېكىملىكلەر بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، قالايمىقان جىنسىي تۇرمۇش قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، چاچ ۋە ساقالنىڭ تېخى ئاقىرىش يېشىغا يەتمەي تۇرۇپلا مەزگىلسىز ئاقىرىپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1. ئۇسۇك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

2. چاچنى ھېلىلە، بىنەپشە سۈيى بىلەن پات - پات يۇيۇپ تۇرسا، تېز ئاقىرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

3. ئۈزاق ساقلانغان ئاچچىقسۇدىن 200 گرام ئەتراپىدا ئېلىپ، 500 گرام سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم باشنى يۇيۇپ بەرسە،

چاچ چۈشۈش، باش قىچىشىش ۋە كېپەك بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

4. ئۈسۈك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، پېشانىگە چېپىپ بەرسە، چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.

5. قىزىلچىنى قايناتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ باشنى يۇسا باشتىكى كېپەكلەرنى يوقىتىدۇ، پىتلەرنى ئۆلتۈرىدۇ.

6. قىزىلچا بىلەن خېنىنىڭ شاخ ـ يوپۇرماقلىرىنى قوشۇپ ئېزىپ چاچقا سۈركەپ بەرسە، چاچ ئۇندۇرىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

7. چامغۇرنىڭ سۈيى بىلەن چاچنى يۇيۇپ بەرسە، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، چاچ چىقىرىش رولىنى ئوينايدۇ.

8. قىزىلمۇچنى زەنجىۋىل، توخۇم سېرىقى بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مەلھەم قىلىپ، باشقا مەلۇم مۇددەت چاپسا، چاچ ئۇندۇرىدۇ.

9. بېدە كۆكىنى سايىدا قۇرۇتۇپ ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا قايناتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، 1 كىلو 500 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ بېدە كۆكى مۇرابباسى تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يەپ بەرسە، چاچ چۈشۈش، چاچ بالدۇر ئاقىرىش ۋە بالدۇر قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

10. موگۇنى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

11. 200 گرام تۇرۇپ قالغان ئاچچىقسۇغا 500 گرام سۇ قوشۇپ، قايناتىپ كۈندە بىر قېتىم باش يۇيۇپ بەرسە، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەمدە باشنىڭ قىچىشىشىنى توختىتىپ كېپەكنى يوقىتىدۇ.

12. بېشىدا كېپەك بولغان كىشىلەر پىۋىنى ئىللىمان سۇدا ئىسسىتىپ، چېچىنى 15 مىنۇت ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك يۇيۇپ بەرسە ۋە ئادەتتە ئىشلىتىپ كېلىۋاتقان چاچ سوپۇنىدا چايقىۋەتسە، بېشىدىكى كېپەك 4 ـ 5 كۈن ئىچىدىلا تۈگەيدۇ.

13. ئومۇمەن يېشى 40 تىن تۆۋەن كىشىلەر، بولۇپمۇ ئاياللار ھەر كۈنى ئەتىگەندە ناشتىدا سىيادانىدىن 7 دانىدىن 11 دانىغىچە كاپ ئېتىپ تۇرسا، چېچى ئاقىرىشقا باشلىغانلارنىڭ چېچى ئەسلىگە كېلىدۇ، شۇنداقلا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چېچى شالاڭ ھەم ئىنچىكە (ئۆلۈك) بولغانلارنىڭ چېچى قويۇق ھەم دانلىق بولۇپ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى قانچە بۇرۇن باشلىسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ئەگەر چېچىغا ئاق كىرمىگەن ئاياللار بۇ خىل ئۇسۇلنى قانچە بۇرۇن باشلىسا، كېيىنكى مەزگىللەردىمۇ چاچ ئەسلىدىكى ھالىتىنى ساقلاپ قېلىشتىن سىرت، چاچ قويۇق ھەم دانلىق بولۇپ ئاسانلىقچە چۈشۈپ كەتمەيدۇ.

14. سېرىق ھېلىلىنى كۆندە شۈمۈپ بەرسە، چاچقا ئاق كىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

15. كۈنجۈت، كۆپ يوپۇرماقلىق قامچىئوتلاردىن ئوخشاش مىقداردا سوقۇپ ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن، كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم، تاماقتىن كېيىن ئىچىپ بەرسە، قان ۋە ئۇزۇق يېتىشمەسلىك تۈپەيلىدىن ئاجىزلاپ كېتىش ۋە ياش تۇرۇپ چاچقا ئاق چۈشۈشكە نىسبەتەن ئۈنۈمى ياخشى.

16. سويا پۇرچاقنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بەرسە، چاچنى قارايتىش، بەدەننى كۈچەيتىش، ئادەمنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىش ئۈنۈمىگە ئىگە.

17. چوڭراق 12 دانە ياڭاقنىڭ مېغىزىنى ئېلىپ، ئۇنى پىششىق قورۇپ، ئۇششاق ئېزىپ تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن يەنە ئالقات مېۋىسىدىن 60 گرام، پۇرچاق ياكى سويا پۇرچاق (دادۇر) دىن 240 گرام، كۆپ يوپۇرماقلىق قامچىئوتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنى سۇدا قاينىتىپ قويۇق شەربەت بولغاندىن كېيىن سۈيىنى سۈزۈۋېلىپ، ئاندىن ئۇنى پىششىق قورۇپ، ئۇۋالغان (ئېزىلگەن) ياڭاق مېغىزى ۋە سويا پۇرچاقنى شەربەت ئىچىگە تۆكۈپ، ياڭاق مېغىزى يۇمشاق ئېزىلگۈچە، شەربەتنىڭ ھەممىسىنى قارا پۇرچاق ئۆزىگە ئۆزلەشتۈرگۈچە قاينىتىپ، ئۇلارنى قازاندىن ئۇسۇپ ئېلىپ قۇرۇتۇپ ياكى تۆۋەن تېمپېراتۇرىدا قاقلاپ قۇرۇتۇپ بولغاندىن كېيىن كۈنىگە ئىككى قېتىم 6 ~ 9 گرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، چاچنى قارايتىشتا ئۈنۈمى ئەڭ ياخشى بولىدۇ.

18. كۆپ يوپۇرماقلىق قامچىئوتتىن 10، خام ئەگرسۇناي (生地)

دىن 10 گرام، كىرەشتىن 10 گرامنى قايناق سۇغا سېلىپ ھەر كۈنى چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، جىگەر ۋە بۆرەكتە مۇسبەت قان يېتىشمىگەن، چېچىغا بۇرۇن ئاق كىرىپ كەتكەن، چېچى شالاڭلاپ كەتكەنلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

19. قارا كۈنجۈتتىن 20 گرام، ئالىقاتتىن (مېۋىسى) 15 گرام، كۆپ يوپۇرماقلىق قامچىئوتتىن 15 گرام، خاڭجۇ جۈيخۇا گۈلىدىن 10 گرامنى تەييارلاپ سۇدا قاينىتىپ، كۈنگە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە، جىگەر ۋە بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈپ، قارا چاچ چىقىشقا شىپا بولىدۇ.

20. ياڭاق مېغىزىدىن 250 گرام، قارا كۈنجۈتتىن 250 گرام، قارا شېكەردىن 500 گرام تەييارلاپ، قارا شېكەرنى ئاليۇمىن قازانغا تۆكۈپ مەلۇم مىقداردا سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، قورۇلغان قارا كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزىنى تازا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، چۈچۈتۈلگەن قىچا مېيى سۇرتۈلگەن تۈنىكە لىگەنگە تۆكۈپ، يېيىتىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، پىچاق بىلەن كېسىپ ئۇششاق پارچىلاپ، تۈنىكە قۇتا ئىچىگە قاچىلاپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئۈچ پارچىدىن ئىچىپ بەرسە، تالنى ساغلاملاشتۇرۇپ بۆرەكنى كۈچەيتىپ، چاچنى قارايتىدۇ. چاچقا بالدۇر ئاق كىرگەن، چاچ شالاڭلاپ كەتكەن، چاچ چۈشىدىغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

21. كۆپ يوپۇرماقلىق قامچىئوتتىن 50 ~ 100 گرامغىچە، چىلاندىن 7 دانە، ناۋاتتىن 25 گرام، گۈرۈچتىن 100 گرام ياكى ئۈنگىدىن كۆپرەك تەييارلاپ، ئالدى بىلەن كۆپ يوپۇرماقلىق قامچىئوتنى قازانغا تۆكۈپ قاينىتىپ شەربەت چىقىرىپ، شاكاللىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، چىلان، گۈرۈچ، ناۋات بىلەن بىرگە شوۋىگۈرۈچتەك قاينىتىپ ئەتىگەنلىك ۋە كەچلىك تاماقتا ئىچىپ بەرسە، چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

22. قارا كۈنجۈتنى قاسقاندا 9 قېتىم دۈملەپ، 9 قېتىم ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، قىزىل چىلانغا ئارىلاشتۇرۇپ كۈمىلاچ قىلىپ دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، چاچنىڭ ئاقىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، چاچنى

قارايتىدۇ.

23. كۆپ يوپۇرماقلىق قامچىئوتتىن 50 گرام، تۇخۇمدىن 2 دانە تەييارلاپ، ئۇلارنى سۇدا بىرگە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندىن كېيىن شاكىلىنى ئېلىۋېتىپ، يەنە ئازراق قاينىتىپ، تۇخۇمنى يەپ شورپىسىنى ئىچسە، چاچ ـ ساقىلى بۇرۇن ئاقىرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

24. كۆپ يوپۇرماقلىق قامچىئوتتىن 20 گرام، خام ئەگرىسۇنايدىن (هاراق بىلەن يۇيۇلغىنىدىن) 15 گرام تەييارلاپ، ئۇلارنى سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، چاچقا بالدۇر ئاق كىرىپ كېتىش، كىچىك تۇرۇپ ئاجىزلاپ كېتىش كېسەللىكلىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

25. هەر كۈنى ئەتىگەندە چاچنى كەينىگە تاراپ، تارغاقنىڭ چىشىنى باشنىڭ تېرىسىگە تەگكۈزۈپ 50 قېتىم ئەتراپىدا تاراپ بەرگەندىن كېيىن، يەنە 50 قېتىم تاراپ بەرگەندە، ياشلاردىكى چاچقا ئاق كىرىش ۋە چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

26. چاچ چۈشۈپ كەتسە چاچنى چۈشۈرۈۋېتىپ، هەببىلئاس يېغى، ئامىلە يېغى ۋە باشقا ياغلارنى چاپسا تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

27. چاچ بالدۇر ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا هېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، نېلۇپەر يىلتىزى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر قومۇشى سۈيىگە سېلىپ، تۆمۈر قاچىغا قاچىلاپ 40 كۈن يەرگە كۆمگەندىن كېيىن چاچقا سۈرتسە بولىدۇ.

28. تاغ لەيلىسى يوپۇرمىقىدىن 32 گرام، ماشىنىڭ هۆل پوستى، ئامىلىنىڭ هەر بىرىدىن 17 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپتا 20 كۈن قويغاندىن كېيىن چاچقا سۈرتۈلسە، چاچ ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

29. تاغ چىغىرتمىقىنىڭ قۇرۇتۇلغان يىلتىزى، قۇرۇتۇلغان تۇرۇپ پوستى ۋە زەمچىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، جىگدە يېلىمىغا ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا، چاچ ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

30. چاچ بالدۇر ئاقىرىشنى ئالدىن داۋالاشتا، تەرخەمەك يىلتىزىنى

يۇمشاق سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا كۈنجۈت يېغى ۋە ئومۇمىي دورا ۋەزنىدە سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، سۇ پارغا ئايلىنىپ، ياغ يېرىملاشقاندا ئېلىپ چاچقا سۈرتسە بولىدۇ.

31. زەنجىۋىلدىن 10 گىرام، چۈبچىندىن 12 گىرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئادراسمان ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇغا چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، سوۋۇغاندا باش يۇيۇلسا، چاچ كېپەكلىشىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

32. چاچ كېپەكلىشىشنى داۋالاشتا مەلھەمى سىماب سۈرتۈلىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن تاشپاقا قېپى، گۈگۈرتنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گىرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن كىرپە تىكىنى (تېرىسى) 20 گىرام، كۈشتە قىلىنغان سىماب، قۇستە يېغىنىڭ ھەر بىرىدىن 100 گىرامدىن، چالا كۆيدۈرۈلگەن موزىدىن 50 گىرام، زىغىر يېغىدىن 80 گىرام، قوينىڭ قۇيرۇق يېغىدىن 150 گىرام ئېلىنىدۇ. سىماب بىلەن گۈگۈرت كۈشتە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار ئۇيپىدەك ئېزىلىپ، سىماب بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ياغلار مىس قازاندا چۈچۈتۈلگەندىن كېيىن، قوي يېغى سېلىنىپ ئېرىتىلىدۇ. ئاندىن سىرلىق قاچىغا تۆكۈپ، سوۋۇغاندا، دورىلار ئاز - ئازدىن ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ ۋە كۈندە بىر قېتىم باشقا سۈرتۈلىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق مىجەزدىكى كىشىلەر مىقدارىنى ۋە سۈرۈش قېتىم سانىنى ئازلاتسا بولىدۇ.

33. مەدەستان، ئۆچۈرۈلگەن ھاك، سۇلتان مىغىزى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇدا يۇمشاق ئېزىپ باشقا چېپىپ (باشنى يۇيۇپ)، ئارقىدىن باشنى ئىلمەك پۇشتى يوپۇرمىقى بىلەن تېڭىپ قويۇپ، ئۈچ سائەتتىن كېيىن يېشىۋېتىپ، ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، ئارقىدىن ئاملە يېغىنى چاپسا، چاچنى قارايتىدۇ.

34. بېشىڭىز كېپەكلىشىپ كەتسە، كاۋاۋچىندىن 20 گىرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، 3 كىلوگىرام سۇدا قاينىتىپ، سۇنىڭ 2/3 قىسمى قالغاندا دورا تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا 30 گىرام ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە باشنى يۇسىڭىز (بۇ ئۇسۇل ئۈچ قېتىم داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)

باخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

35. ئاچچىقسۇدىن 200 مىللىلىتىر ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، باشنى كۈندە بىر قېتىم يۇيۇپ بەرسە، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. باشنىڭ قېچىشىشىنى توختىتىپ، باشتىكى كېپەكنى تۈگىتىدۇ.

36. جىگدە گۈلىنىڭ يېغىنى چىقىرىپ باشنى ياغلىسا، چاچنى قارايتىدۇ ۋە ئۆستۈرىدۇ، باشنىڭ قېچىشىشىنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر ئاقباش ئوت ئۇرۇقى، ئوسما ئۇرۇقى، ئەنجۈر قېقى قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، جىگدە يېغىغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا، كېسەللىككە بولغان تەسىرى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ.

37. هۆل پىننە بىلەن هۆل ئوسمىنى بىرگە ئېزىپ، باشقا چېپىپ بەرسە، باش كېپەكلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، چاچنى ئۆستۈرىدۇ ۋە قارايتىدۇ.

38. سېرىق هېلىلىدىن 100 گرام ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر سۇغا ئىككى سوتكا چىلاپ، ئاندىن سۇس ئوت بىلەن قاينىتىپ، تولۇق پىشقاندىن كېيىن 200 گرام شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە مۇراببا تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، چاچنى ئۆستۈرگىلى هەم قارايتقىلى بولىدۇ.

39. رەيهان ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيى سوۋۇغاندا باشنى يۇسا، چاچنى تېز ئۆستۈرىدۇ. باش قېچىشىشىنى توختىتىپ باشتىكى مۇدۇرلارنى يوقىتىدۇ.

40. لىمون سۈيى، ئاق قىچا يېغى، كۈنجۈت يېغى، ئامىلە يېغى، زەيتۇن يېغى، سىيادان يېغى قاتارلىقلارنىڭ هەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا، باشتىكى كېپەكنى يوقىتىدۇ. چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، چاچنى پارقىرىتىدۇ.

41. چاچنى ئالدۇرۇۋەتكەندىن كېيىن، تۇخۇم يېغى بىلەن كۈندە باشنى ياغلاپ بەرسە، تاقىر باشقا چاچ چىقىرىپ، چاچنى قويۇقلاشتۇرىدۇ ۋە چاچ چۈشۈش، چاچ بالدۇر ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

42. شاپتۇل مېغىزىنى كۆيدۈرۈپ، يېغىنى چىقىرىپ، باش قىسمىغا سۈرتسە، چاچنى ئۆستۈرۈپ، قارايتىدۇ.

43. لاچىنداندىن 10 گىرام، ناۋاتتىن 100 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۈپۈپ تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، چاچ ئاقىرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

44. سىيادان، شاپتۇل مېغىزى، كۆك ياڭاقنىڭ سىرتقى پوستى، ئانار ئۇرۇقى، ئۇسما ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلاردا ئورتاق ياغ چىقىرىپ، باشقا چاپسا، باش كېپەكلىشىش، چاچ چۈشۈش، چاچ يېرىلىش، چاچ ئاقىرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چاچنى قارايتىپ پارقىرىتىدۇ.

45. قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە، ئامىلە پوستى، شاھتەرە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، بەدىياندىن 6 گىرام، گۈڭگۈرتتىن 3 گىرام ئېلىپ، ھەممە دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ، گۈڭگۈرتتىن باشقا دورىلارنى سۈس ئوت بىلەن بىر لىتىر سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتكەندىن كېيىن گۈڭگۈرتنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تەييارلانغان دورا سۈيى بىلەن باشنى كۈندە ئىككى قېتىم يۇيۇپ بەرسە، باش قېچىشىش ۋە چاچ كېپەكلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

46. چاچ يۇيىدىغان سۇغا بىر قانچە تېمىم ئاچچىقسۇ قوشۇۋەتسە، چاچنى پارقىرىتىدۇ.

47. پىيازنىڭ ئەرەقىــگە ھەسەل قوشۇپ چاچنـــى يۇسا، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

48. ۋىتامىن B_6نىڭ فېرمېنت تولۇقلاش ۋە گورمونلۇق رولى بار بولۇپ، قان ئايلىنىش ئارقىلىق، چاچنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، چاچ چۈشۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، چاچنى قارا ۋە پارقىراق قىلىدۇ.

49. بىنەپشە، ھېلىلىلەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلانغان دورا سۈيىدە ھەر 2 ~ 3 كۈندە بىر قېتىم چاچنى يۇسا، چاچنىڭ پارقىراقلىقىنى ئاشۇرۇپ، چاچقا ئاق كىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

50. نەركەسنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ، سۈپۈپ قىلىپ، سىركە بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ ھەر خىل چاقىلارغا، تەڭگىسىمان چاچ چۈشۈشكە چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

51. قىزىل لەيلىگۈل ئۇرۇقىدا ياغ چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا موزا پاراشوكى ئارىلاشتۇرۇپ، تومۇز ئاپتاپتا 20 ~ 15 كۈن قويۇپ، چاچقا سۈرسە، چاچنى قارايتىدۇ.

52. كۆك خېنىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى چاچقا چاپسا، چاچنىڭ كېپەكلىشىشگە مەنپەئەت قىلىدۇ، چاچنى قارايتىدۇ.

53. كۆك خېنە، كۆك ئۇسما ھەر بىرىدىن 60 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، باشنى پاكىز يۇيۇپ، ئاجرىتىپ ئېلىنغان سۈيۇقلۇقنى چاچقا سەپسە، چاچ ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

54. خېنىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن 50 مىللىلىتىر، ئامىلە پوستى، بادام مېغىزى، ھېلىلە كابىلە پوستى ھەر قايسىسىدىن 10 گرامدىن، ناۋاتتىن 100 گرام ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ ئاندىن خېنە سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە چاچقا سۈرتسە، چاچ يىلتىزىنى كۈچەيتىدۇ، چاچنى قارايتىدۇ، چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.

55. سۆگەتگۈلنىڭ ھۆل گۈلىنىڭ سۈيىنى سىقىپ سۈزۈپ تەييارلاپ يۈزگە چاپسا، يۈزنى پارقىرىتىدۇ. چاچقا چاپسا، چاچنى ياخشىلايدۇ.

56. شاتۈت دەرىخىنىڭ قوۋزىقىنى سوقۇپ قايىنىتىپ، سۈيىدە چاچنى يۇسا، چاچنى قارايتىدۇ ھەم چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چىرايىنى ئاسراش

1. پىننە بىلەن سىركىدە زىماد تەييارلاپ يۈزگە چاپسا، يۈزدىكى داغلارنى چۈشۈرىدۇ.

2. يۇمغاقسۇتنى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سوۋۇتۇپ ھەر كۈنى يۈزنى يۇيۇپ بەرسە، يۈزدىكى سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ.

3. ھۆل يۇمغاقسۇتنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، يۈزگە سۈركەپ بەرسە، بالىلارنىڭ يۈزىدىكى سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ.

4. قاينىتىلغان چامغۇر سۈيىدە يۈزنى يۇيۇپ بەرسە، يۈزدىكى داغلارنى يوقىتىدۇ.

5. چامغۇر ئۇرۇقىنى سوقۇپ مۇۋاپىق مايلار بىلەن مەلھەم تەييارلاپ يۈزگە سۈركەپ بەرسە، داغ چۈشۈرىدۇ.

6. بىدە كۆكىتى كۆپرەك يەپ بەرسە، تېرىنى پارقىرىتىدۇ، قورۇقنى يوقىتىدۇ، يۈزنى نۇرلاندۇرىدۇ.

7. مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۆرۈك مېغىزىنى يۇمشاق يانجىپ تالقان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئاندىن تەڭ مىقداردا ھەسەل قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۈزگە سۈرۈپ بەرسە، قورۇقنى ئازايتىدۇ، شۇنىڭدەك يۈزنى ئاقارتىدۇ ۋە سىلىقلاشتۇرىدۇ.

8. ئۆرۈك مېغىزىدىن ئۈچ سەر، تۇزدىن يېرىم قوشۇق ئېلىپ، سۇدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچتەك چېلىپ، ھەپتىدە ئىككى - ئۈچ قېتىم يۈز قىسمىغا سۈرۈپ بەرسە، يۈزدىكى داغنى چۈشۈرىدۇ.

9. ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، 2 ~ 3 ھەسسە سۇ ئارىلاشتۇرۇپ سۇيۇقلاندۇرۇپ مەلھەم قىلىپ تەييارلاپ، ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، مەلھەمنى يۈزگە سۈركەپ، ھەسەل تېرىگە سىڭىپ كەتكۈچە تەخمىنەن 10 مىنۇت ئۇۋۇلاش كېرەك،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بۇ مەلھەمنىڭ تېرىنى غىدىقلاش رولى يوق ھەمدە ئەكس تەسىرىمۇ بولمايدۇ، دائىم ئىشلىتىپ بەرسە، تېرىنى يۇمران ۋە پارقىراق قىلىدۇ.

10. ھەسەلدىن 30 گرام، ئەبنۇس قېقى، ئالىقات مېۋىسىدىن ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا 150 گرام، يېڭى چىنار ئۇرۇقى شىرنىسىدىن 15 گرام تەييارلاپ، ئەبنۇس قېقى بىلەن ئالىقات مېۋىسىنى ئۇندەك ئۇۋاپ، ھەسەل ۋە يېڭى چىنار ئۇرۇقى شىرنىسىنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، چىنار ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ دورا ياساپ، ھەر قېتىمدا 60 تالدىن كۈنگە 3 قېتىم ئۇدا بىر ئاي ئىچىپ بەرسە، چېچى ئاقىرىپ كەتكەنلەرگە شىپا بولىدۇ. زۆرۈر بولغاندا ئۇدا 2 ~ 3 ئاي ئىچسىمۇ بولىدۇ.

11. ئاق مۇم، ھەسەل، باش پىياز شىرنىسى، پىيازگۈل شىرنىسىدىن ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا 30 گرامدىن تەييارلاپ ھەممىسىنى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئوتنى سۇس قىلىپ قىزىتىپ، ياغاچ تاياقچە بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇغاندىن كېيىن بوتۇلكىغا سېلىپ ئىشلىتىشكە تەييارلاش كېرەك، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن قورۇق يوقىتىش مەلھىمىنى يۈزگە سۈركەپ ئون مىنۇتتەك ئاستا ئۇۋۇلاپ، ئاندىن يۇمشاق لاتا بىلەن سۈرتۈۋېتىش كېرەك. بۇ خىل مەلھەم قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە قورۇق يوقىتىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولۇپ، دائىم ئىشلەتسە يۈزدىكى قورۇقنى يوقىتىپ، يېڭى قورۇقلارنىڭ قايتىدىن پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

12. كالا سۈتىدىن بىر نەچچە تېمىم تېمىتىپ يۈز ۋە قولغا سۈرتۈپ بەرسە، تېرىنىڭ پارقىراق ۋە يۇمشاق بولۇشىنى ئاشۇرىدۇ.

13. ئاخشىمى ھۆل ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ ياكى چايناپ يۈزگە چېپىپ بەرسە، يۈزدىكى سەپكۈن ۋە داغنى يوقىتىشتا ئۈنۈمى بولىدۇ.

14. زىغىرلىقتىكى سېرىق ئوتنى دەملەپ ئىچىپ بەرسە، يۈزدىكى سەپكۈن ۋە داغنى يوقىتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

15. كۈندە ئەتىگەندە يۈز يۇغاندا داسقا ئىسسىق سۇ قۇيۇپ ئۈستىگە لۆڭگە يېپىپ يۈزنى ھوردىتىپ بەرسە، يۈزگە قورۇق چۈشۈشنى

داۋالىغىلى بولىدۇ.

16. سېرىق پۇرچاقنى قاينىتىپ، قايناتقان سۇيىنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن قول ۋە يۈزگە سۈرتۈپ بەرسە، يۈزگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

17. تەرخەمەكنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا، چىراي گۈزەللىكىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

18. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە مەرۋايىتنى يۈزگە ئاستا سۈركەپ بەرسە، تېرىنى ئاسراش، ھۆسن تۈزەش، داغ، قورۇق يوقىتىش رولىنى ئوينايدۇ.

19. كۆك رەيھاننى سىقىپ، سۇيىگە ھەسەل ياكى قەنت سېلىپ ـ داۋاملىق، ئۇزاق مۇددەت ئىچسە، يۈزدىكى داغنى چۈشۈرۈپ، چىرايىنى نۇرلاندۇرىدۇ.

20. لىموننىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۇيىنى تېرىگە چاپسا، تېرە يۈزىدىكى سەپكۈن، داغ، ئاق داغ ۋە دانىخورەكلەرگە شىپا بولىدۇ.

21. قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ، تازا يانجىپ، 50 گرام سىقىلغان پىياز سۇيىدە مەلھەم تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يۈزنى يۇيۇپ بولۇپ، بۇ مەلھەمنى سۈرتۈپ بەرسە، چىرايغا قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

22. تەرخەمەك (خۇاڭگا) نى ئوتتۇرىسىدىن ئىككى پارچە قىلىپ، كۈندە 15 مىنۇت ئەتراپىدا يۈزگە سۈرتۈشنى بىر ئاي ئەتراپىدا داۋاملاشتۇرسا، يۈزدىكى سەپكۈن يوقىلىدۇ.

23. چىگىسەينى سىقىپ 40 گرام سۇيىنى ئېلىپ، 60 گرام ئاكۇۋا بىلەن تەڭشەپ كۈندە بىر ۋاخ 15 كۈن يۈزگە سۈرتسە، سەپكۈن يوقىلىدۇ.

24. ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى ئېزىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ بىر ئاي ئەتراپىدا ھەر كۈنى بىر ۋاخ يۈزگە سۈرتسە، يۈزدىكى سەپكۈن يوقىلىدۇ.

25. توخۇم ئېقىدا نىشالا چىقىرىپ، يۈز قىسىمغا چاپسا، يۈز تېرىسىنى سىلىقلاشتۇرۇپ پارقىرىتىدۇ.

26. لاچىنداندىن 10 گىرام، ناۋاتتىن 100 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇيۇپ تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، تېرىنى پارقىرىتىپ، چىرايىنى جۇلالاشتۇرىدۇ.

27. چىڭگىلىك ئوتىنىڭ سۇتىنى (ئاق رەڭلىك سۇيىنى) كۈندە بىر قانچە قېتىم يۈزگە چېپىپ بەرسە، داغنى چۈشۈرۈپ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

28. يەرلىك سەۋزىنى ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، كۈندە بىر قانچە قېتىم سەۋزە قاينىتىلغان سۇ ھورىدا يۈزنى ھورلاندۇرسا، داغنى چۈشۈرۈپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

29. تولۇق پىشقان تاتلىق قوغۇن مېغىزىنى ئېزىپ، شۇ قوغۇننىڭ سۈيىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئۇرۇنغا چاپسا، تۇغۇتتىن كېيىنكى داغنى چۈشۈرىدۇ. چىرايدىكى قورۇقلارنى يوقىتىپ، يۈز تېرىسىنى پارقىرىتىدۇ ۋە سىلىغايتىدۇ.

30. يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بىلەن قىزىلگۈل يېغىدا مەلھەم تەييارلاپ، دانىخورەك يۈزگە چاپسا، دانىخورەكنى چۈشۈرىدۇ.

31. تېشىلمىگەن مەرۋايىت سۇيۇپى، توخۇم ئېقى پاراشوكى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، دانىخورەك يۈزى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا سۈرتسە، دانىخورەك كېسىلىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

32. شاھتەرە، چۈچۈكبۇيا يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلغان ئىلمان سۈيىدە يەرلىك ئورۇننى يۇسا، دانىخورەككە شىپا بولىدۇ.

33. چىرايدىكى دانىخورەكنى داۋالاشتا، كىبىردىن 20 گىرام ئېلىپ، 5 پىرسەنتلىك ئىسپىرتتا تولۇق ئېرىتىپ، سۈيىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

34. بىخ سەۋسەندىن بىر ھەسسە، ئاق خەربەقتىن ئىككى ھەسسە مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركە

بىلەن زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش ئارقىلىق دانىخورەكنى چۇشۇرۇپ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرگىلى بولىدۇ.

35. چىرايدىكى دانىخورەكنى داۋالاشتا، زىغىر، قىزىلگۈل، سىيادان قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ئۈزۈم ياغىچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىگە ئارىلاشتۇرۇپ سىركە بىلەن زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم.

36. يۇمغاقسۈت ئورۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ دانىخورەك ئۈستىگە چاپسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

37. كاۋاۋچىننى سوقۇپ، ئۇپا ھالەتكە كەلتۈرۈپ، دانىخورەك ئۈستىگە چاپسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

38. قۇرۇتۇلغان تۇخۇم ئېقىنى سوقۇپ، ئۇپا ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، دانىخورەك ئۈستىگە باسسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

39. شاھتەرە، چۇچۇكبۇيا يوپۇرمىقى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇيىدە يەرلىك ئورۇننى يۇسا، دانىخورەكنى ساقايتقىلى بولىدۇ.

40. ئېزىپ سىقىپ چىقىرىلغان 100 گىرام پىياز سۈيىگە سىركىدىن 100 گىرام، ئاچچىق بادام يېغىدىن 30 گىرام ئارىلاشتۇرۇپ، سۈس ئوتتا 150 گىرام قالغۇچە قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم يۈزگە سېپىپ بەرسە، ھامىلدارلىق سەۋەبىدىن بولغان داغ ۋە دانىخورەككە شىپا بولىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

41. بادام مېغىزىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى قاش ۋە كىرپىككە سۈرمە قىلىپ تارتسا، تۈك بەزلىرىگە قۇۋۋەت بېرىپ، قاش، كىرپىكلەرنى ئۆستۈرىدۇ ۋە قارايتىدۇ.

42. 100 مىللىلىتىر ئۈزۈم سىركىسى ياكى ئاچچىقسۇغا لىمونىدىن 15 گىرام سېلىپ ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سىرتقى تەرەپتىن كۈندە بىر قېتىم سۈرتسە، پۈتۈن بەدەن تېرە يۈزىدىكى، بولۇپمۇ يۈز ساھەسىدىكى دانىخورەك ۋە باشقا ئۆششاق مۇدۇر ـ چاقىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

43. چامغۇر ئۈرۈقىنى سوقۇپ، كۆنجۈت يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تېرىنى ياشارتىپ، تېرىدىكى قورۇقنى يوقىتىدۇ ۋە داغلارنى چۈشۈرىدۇ.

44. خولىنجاننى سوقۇپ تاسقاپ، زەيتۇن يېغى ياكى ياسمەن يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تېرىنى پارقىرىتىپ تېرە يۈزىدىكى ھەر خىل داغلارنى چۈشۈرىدۇ.

45. ياليۇزدا سىركە بىلەن زىماد تەييارلاپ يۈزگە چاپسا، يۈزدىكى داغنى چۈشۈرۈپ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

46. سەندەل، سىماقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چاپسا، يۈزدىكى سەپكۈن، داغلارنى چۈشۈرىدۇ.

47. يۈز يۇيىدىغان سۇغا بىر قانچە تېمىم ئاچچىقسۇنى قوشۇۋەتسە، يۈزنى سىلىقلاشتۇرىدۇ ۋە ئاقارتىدۇ.

48. ياڭاق مۇرابباسىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا، ھۆسننى گۈزەللەشتۈرىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىنسا، تېرىنى سىلىق ۋە پارقىراق قىلىدۇ.

49. ئاياللارنىڭ يۈزىگە تۇغۇتتا داغ چۈشۈپ قالغاندا، ئالگىت دەپ ئاتىلىدىغان دورىنى زەپەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، يۈزدىكى داغ يوقاپ كېتىدۇ.

50. ئېزىپ چىقىرىلغان 100 گرام پىياز سۈيىگە سىركىدىن 100 گرام، ئاچچىق بادام يېغىدىن 30 گرام ئارىلاشتۇرۇپ، سۈس ئوتتا 150 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم يۈزگە چېپىپ بەرسە، ھەيز قالايمىقانلىشىش ۋە ھامىلدارلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان داغ ۋە دانخورەككە شىپا بولۇپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

51. پىياز سۈيىنى يۈزگە چېپىپ بەرسە، رەڭگىروينى چىرايلىق قىلىدۇ.

52. 94 گرام ئۆرۈك مېغىزى، يېرىم قوشۇق تۇز ئۇيۇپا ھالىتىگە كەلگۈچە سوقۇلۇپ، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئۇماچ ھالىتىگە

كەلتۈرۈلگەندىن كېيىن، ھەر ھەپتىدە 2 ~ 3 قېتىم يۈزدىكى داغ ئۈستىگە سۈركەپ بېرىلسە، داغنى يوقىتىشتا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

53. 3 قوشۇق چىش پاستىسى، 1 قوشۇق جۇخار گۈلى پاراشوكى، يېرىم قوشۇق ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزدىكى داغ ئورنىغا ھەر 2 كۈندە 1 قېتىم سۈركەپ بەرگەندە، يۈزدىكى داغ يوقىلىدۇ.

54. چامغۇر ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، ئاخشىمى ياتار ۋاقىتتا يۈزنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن يۈزگە سۈركەپ بەرسە، يۈزدىكى داغنى يوقىتىدۇ.

55. بۇدۇشقاقنىڭ پىشقان ئۇرۇقىدىن 1 كىلوگرامنى يۇيۇپ تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن يۈزنى كۈندە 2 قېتىم يۇيۇپ بەرسە، يۈز تېرىسىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، قورۇق چۈشۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

56. 1 ئىستاكان كالا سۈتى ياكى يېڭى خام قايماققا 10 دانە قوي بۆلدۈرگىنى قوشۇپ يۈزگە سۈرتۈپ، 15 ~ 20 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن سوغۇق سۇدا يۇيۇۋەتسە، تېرىنى پاكىزلەپ قالماستىن، تېرىنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ.

57. خام ياڭيۇنى كېسىپ تېرىگە سۈرسىڭىز ئۆلگەن ھۈجەيرىلەرنىڭ چۈشۈشىنى تېزلىتىپ، زەخمىلەنگەن تېرىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

58. چىلان تېرىنى تەبىئىي گۈزەللەشتۈرىدىغان يېمەكلىك بولۇپ، ئۇزاق مۇددەت چىلان ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، تېرىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

59. ئانار سۈيىگە 30 گرام تەمرىھىندىنى چىلاپ، سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان دانىخورەككە شىپا بولىدۇ.

60. ئانار سۈيىگە ئانار پوستىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چاپسا، يۈزدىكى داغنى چۈشۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش

كۆز كېسەللىكلىرى كۆز ياشاڭغىراش، كۆز ئاغرىش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش، ناماز شام قارىغۇسى، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆزگە سۇ چۈشۈش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان بولۇپ، بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى مۇنداق:

كۆز ياشاڭغىراش بۇ، تۇغما ۋە كېيىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، زۇكام، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، كۆز ئاغرىقى ۋە باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىپ، سوغۇق ھاۋاغا چىققاندا ياكى سوغۇقلۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا كۆزدىن ياش ئېقىش كۈچىيىپ قېلىش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

كۆز ئاغرىش بۇ كۆپىنچە ياز ۋە كۈز پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان، يۇقۇملىنىش ۋە كۆز تازىلىقىغا رىئايە قىلماسلىق، كۆزى ئاغرىغانلار ئىشلەتكەن سايمانلارنى ئىشلىتىش، زۇكام ۋە سۆزنەك قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كۆز ۋە قاپاق تۇتاشتۇرغۇچى پەردىلىرىنىڭ ئۆتكۈر ياللۇغلىنىشى بولۇپ، كۆز قىزىرىپ ئىششىش، قاپاق ئىچكى پەردىلىرىمۇ ئىششىش، كۆزى قان قۇيغاندەك بولۇپ قېلىش، باش ۋە گەجگىلىرى ھەم كۆز ئالمىسى لوقۇلداپ ئاغرىش، كۆزدە ئېچىشىش ـ قادىلىش سېزىلىش، ئۇيقۇ قېچىش، كۆزنى ئاچالماسلىق، يورۇقتا قارىيالماسلىق، چاپاق ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش: بۇ، زۇكام ۋە مېڭە كېسەللىكلىرى، قېرىلىق، بەدەن ئاجىزلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ھەزىم ناچارلىشىش، قەنت سىيىش كېسەللىكى ۋە ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى بارا ـ بارا

ئاجىزلىشىپ، نورمال كۆرەلمەسلىك كېسەللىكى بولۇپ، كۆز ئۇدۇلىدا پاشا ـ كۇمۇتىلار ئۇچقاندەك بىلىنىش، كۆز جىيەكلىرى قىزىرىش، كۆزدىن ياش كەلمەي قۇرۇپ تۇرۇش، كۆرۈش قۇۋۋىتى تەدرىجىي ئاجىزلاپ، نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەسلىك قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ناماز شام قارىغۇسى بۇ، قېرىلىق، ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، مېڭىدىن ساقىغان نەزلە ياكى ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن بۇخاراتنىڭ تەسىرىدە كۆرۈش قۇۋۋىتى تەدرىجىي ئاجىزلىشىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، سىرتتىن قارىغاندا ھېچقانداق ئۆزگىرىش سېزىلمەيدۇ، كۈندۈزى ھەر قانداق نەرسىنى نورمال كۆرۈۋېرىش، لېكىن قاراڭغۇ چۈشكەندىن كېيىن ئادەتتىكى نەرسىلەرنى قىسمەن ياكى پۈتۈنلەي كۆرەلمەسلىك ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

كۆزگە ئاق چۈشۈش: بۇ، كۆز كېسەللىكلىرى ۋە كۆز زەخىملىرىنىڭ ۋاقتىدا، توغرا داۋالانماسلىقىدىن ۋە ئۇزاق داۋاملاشقان شەقىقە كېسەللىكلىرىنىڭ تەسىرىدە كۆز قارىچۇقىدا بىر خىل ئاق چېكىت پەيدا بولۇش كېسەللىكى بولۇپ، كۆز قارىچۇقىدا بەزىسى نېپىز، سۇزۇك ئاق بۇلۇتتەك، بەزىسى قېلىن، توق ۋە ئاق پەردە پەيدا بولۇش، بەزىلەردە مەزكۇر پەردە سىرتىغا بىر ئاز پولتىيىپ چىقىش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

كۆزگە سۇ چۈشۈش بۇ، كۆز گۆھىرىنىڭ تۇغما ناچارلىقى، ئىرسىيەت ئامىلى، تۇغۇلۇشىدىلا كېسەل تۇغۇلۇش، قېرىغاندا كۆز ئىچىدىكى ماددا ئالمىشىشىنىڭ ناچارلىششى، كۆزنىڭ زەخىملىنىشى، كۆز ئىچىنىڭ ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشىنىڭ ناچارلىششى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كۆز گۆھىرىنىڭ دۇغلىنىش كېسەللىكى بولۇپ، كۆزنىڭ شەكلى ئۆزگەرمىسىمۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتى تەدرىجىي ئاجىزلىشىش، تەرەققىي قىلىش باسقۇچىدا كۆز قارىچۇقىنىڭ ئىچى ئاقۇش كۆل رەڭگە كىرىپ قېلىش، شۇنىڭ بىلەن كۆرۈش كۈچى زور دەرىجىدە ئاجىزلاپ، كۆرۈش تامامەن يوقىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن

ئىپادىلىنىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. چېچەكتىن ئايرىلمىغان يېڭى چۈشكەن قاپاقنى خېمىرغا ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، سوۋۇغاندا سۈيىنى ئېلىپ كۆزگە تېمىتسا، كۆزدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ.

2. يۇمغاقسۈت كۆكىنى ئېزىپ، سىقىپ سۈيىنى بالا ئېمىتىۋاتقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا، ھەر خىل ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. يۇمغاقسۈتنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ كۆزگە تېمىتىپ بەرسە، كۆز ئېقىدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ.

4. يۇمغاقسۈت سۈيىنى كاپۇر ئېرىتمىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا، كۆز جىيەكلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆز جىيەكلىرىگە ھەر خىل قاپارچۇق، چېچەك چىقىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يۇمغاقسۈت سۈيىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا، كۆز قىزىللىقىنى يوقىتىدۇ. كۆزنىڭ قىچىشىپ ئاغرىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيىنى جۇۋنە سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا، چاپاقلارنى يوقىتىدۇ.

6. موگونى داۋاملىق يەپ بەرسە، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلايدۇ.

7. تەكىيە كاۋىنىنىڭ ئۇرۇقىنى قورۇپ گازىر ئورنىدا چېقىپ بەرسە، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

8. ئەگەر كۆزىڭىزگە يىڭناسقۇ چىقسا قالسا، پىشۇرۇلغان تۇخۇمنىڭ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، قولياغلىقىقا ئوراپ، يىڭناسقۇنىڭ ئۈستىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، ئىسسىق سۇغا چىلانغان پاكىز لاتا بىلەن بىر قانچە قېتىم سۈرتۈپ بەرسىڭىز، يىڭناسقۇ ئوڭايلا يوقاپ كېتىدۇ.

9. مېكىياننى ئوغرىتىكەن مېغىزى بىلەن سەمرىتىپ ئۇنىڭ يېغىنى خىرە بولغان كۆزگە سۈرتسە، كۆز روشەن بولىدۇ.

10. كۆزدىن ياش ئاقسا، قارا قويىنىڭ قۇيرۇق يېغىنى ئىگىر بىلەن ياقسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
11. كۆزگە ئاق چۈشكەن بولسا قىزىل ئالمىنىڭ ئىچىنى ئويۇپ سېرىق ياغنى تىقىپ، ئالمىنى خېمىر ئارىسىغا ئېلىپ ئوتقا كۆمۈپ، خېمىر تازا پىشقاندا خېمىرنى تاشلىۋېتىپ ئالما بىلەن ياغنى 2 چېكىسىگە تاڭسا، شىپا بولىدۇ.
12. بەدىياننى زەنجىۋىل بىلەن قايىنىتىپ دائىم ئىچسە مەيدىنى پاكلايدۇ، يەللەرنى ھەيدەپ كۆزگە روشەنلىك بېغىشلايدۇ.
13. ئۆرۈك يېلىمىنى قىزىلگۈل چېچەكىنىڭ چىلانغان سۈيى بىلەن ئېرىتىپ كۆزنىڭ ئەتراپىغا چېپىپ بەرسە، كۆزنىڭ چاپاقلىشىپ قىزىرىپ ئاغرىشىنى ۋە كۆز ئەتراپىنىڭ قىچىشىشىنى يوقىتىدۇ.
14. قارا كۈنجۈتتىن 20 گرام، ئالىقات مېۋىسىدىن 15 گرام، كۆپ يوپۇرماقلىق قامچىئوتتىن 15 گرام، خاڭجۇ جۇخار گۈلىدىن 10 گرامنى تەييارلاپ سۇدا قايىنىتىپ، كۈنىگە 1 قېتىم ئىچىپ بەرسە، جىگەر ۋە بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە بېشى قېيىپ كۆزى تورلىشىدىغان كىشىلەرگە شىپا بولىدۇ.
15. كۆپ يوپۇرماقلىق قامچىئوتتىن 50 گرام، تۇخۇمدىن 2 نى تەييارلاپ ئۇلارنى سۇدا قايىنىتىپ، تۇخۇم پىشقاندىن كېيىن شاكىلىنى ئېلىۋېتىپ، يەنە ئازراق قايىنىتىپ، تۇخۇمنى يەپ شورپىسىنى ئىچىپ بەرسە، بېشى قېيىپ كۆزى تورلىشىدىغان كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
16. كۆممىقوناقنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بەرسە، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.
17. ھەر كۈنى چاچنى 1 قېتىم تارىغاندىن كېيىن، تارغاق چىشىنىڭ ئۇچى بىلەن باشنى 5 ~ 10 مىنۇتقىچە يېنىك ئۇرۇپ تاراپ بەرگەندە نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش ۋە كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.
18. مەرۋايىتتىن قىلىنغان مارجاننى ئېسىۋالغاندا، كىشىلەرنى سەگەكلەشتۈرۈپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

19. مۇۋاپىق مىقداردىكى مارجان شوخلا، تەمرىھىندى، چىلان قاتارلىقلارنى دەملەپ كۈندە 1 قېتىم ئىچسە، گال ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

20. يۇمغاقسۈت كۆكىنى ئېزىپ سىقىپ، سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا، كۆزدىكى قىزىللىقنى ئالىدۇ ۋە كۆزنىڭ قىچىشىپ ئاغرىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

21. سېرىق ھېلىلە پوستىنى سوقۇپ تاسقاپ، ئۇپا ھالەتكە كەلتۈرۈپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، كۆز ياشاڭغىراش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

22. سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 30 گرام، روسۇتتىن 10 گرام ئېلىپ، ئەرەقى بەدىياندا سۈرۈپ كۆزگە تارتسا، كۆزدىكى قىزىللىقنى تۈگىتىدۇ، كۆز ياشاڭغىراشقا شىپا بولىدۇ.

23. پىيازنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، سۈس ئوتتا 10 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، كۈندە كۆزگە تېمىتىپ بەرسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

24. ئاچچىق ئانار سۈيىنى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆزدە ئۆسكەن زىيادە گۆشلەرنى ۋە باشقا يات ماددىلارنى تازىلايدۇ.

25. 600 مىللىلىتىر سىركىگە ئۆلچەملىك تەييارلانغان پولات تالقىنىدىن 100 گرامنى 1 ئاي چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، كۆز قىچىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

26. تاتلىق بادام مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەنجۈر بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

27. ياڭاق مۇرابباسىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشقا شىپا بولىدۇ.

28. بالىلارنىڭ ياكى چوڭلارنىڭ كۆزى ئاغرىپ، قىزىرىپ قالسا، سەۋزىنى نېپىز قىرىپ، كۆك لاتىغا ئېلىپ كۆزگە 1 كېچە تېڭىپ بەرسە، كۆزنىڭ قىزىللىقىنى يوقىتىدۇ.

29. پىياز ئەرەقىنى كۆزگە تېمىتسا، ناماز شام قارىغۇسىغا مەنپەئەت

قىلىدۇ. قىزىل پىيازنىڭ سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا، كۆزدىكى تىرناقسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

30. پىيازنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە چېپىپ بەرسە، كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

31. پىياز سۈيىنى سۈزۈپ كۆزگە تېمىتىپ بەرسە، كۆز قىچىشىش، كۆز ياشاڭغىراشقا شىپا بولىدۇ.

32. 500 گىرام يېڭى پالەكنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق مايسىز پىششىق گۆشنى توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ، تاماق بىلەن يەپ بەرسە، ناماز شام قارىغۇسىغا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

33. 500 گىرام پالەكنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا مەلۇم مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ناماز شام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

34. ھەر كۈنى سەھەردە يۇز يۇغان ۋاقىتتا، ئاۋۋال 2 كۆزنى 1 ~ 2 مىنۇت سوغۇق سۇغا چىلاپ، ئاندىن يۇز قىسمى ۋە كۆز جىيەكلىرىنى پاكىز يۇيۇش بىلەن بىللە، 2 قول ئارقىلىق 20 ~ 30 قېتىم يېنىك سىلاپ بەرسە، كۆز تورلىشىش ساقىيىپ كېتىدۇ.

35. كۆز ۋە يۇز قىسمىنى قولدا يېنىك ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، كۆز ئالمىسىنىڭ كۆرۈش سەزگۈسىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

36. ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 40 ~ 50 گرادۇسلۇق قىزىق سۇدا ئالدى بىلەن يۇزنى، ئاندىن بويۇن قىسمى ۋە 1 جۈپ كۆز قىسمىنى يۇيۇپ بەرسە ۋە باشنى تىك تۇتۇپ 2 كۆزنى 2 مىنۇت ئەتراپىدا يۇمۇپ بەرسە، كۆز تورلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

37. ھەر كۈنى چۈشتىن بۇرۇن ۋە چۈشتىن كېيىن 2 تالدىن بانان ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ھەمدە ئۇنىڭ شۆپۆكىنى ئاغرىغان كۆزگە سۈرتۈپ بەرسە، جىددىي خاراكتېرلىك كۆز مۇڭگۈز پەردە ياللۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

38. ئالمىنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنسە، ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ياشانغانلاردىكى قان تومۇر قېتىشىش

كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

39. ئالمىنىڭ سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا، كۆزنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرۇپ، كۆز جىيەكلىرىنىڭ قىزىرىپ قېلىشىغا پايدا قىلىدۇ.

40. ھۆل رەيھاندىن 60 گرام، نۆشۈدۈردىن 3 گرام، بەدىيان، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، مامىرانچىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، تۇتىيادىن 2 گرام ئېلىپ، رەيھاننى ئېزىپ، سۈيىنى سۈزۈپ تۇتىيادىن باشقا دورىلارنى چىلاپ مەلۇم مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن سۈزۈپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئۇيا ھالىتىگە كەلگەندىن كېيىن، تۇتىيانى سوقۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا، كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، كۆز ياشاڭغىراش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

41. بىنەپشىدىن 12 گرام، تۇربۇتتىن 6 گرام، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 3 گرام، سوقمۇنىيادىن 8 گرام، كەتىرادىن 2 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، پار سۈيى بىلەن كۆملاچ (ھەب) تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، كۆز ياشاڭغىراش ۋە باشقا كۆز كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

42. ئاقلانغان ئىگىردىن 1000 گرام، ھەسەلدىن 2 كىلوگرام ئېلىپ، ئىگىرنى قايناق سۇغا سېلىپ، يۇمشىغاندىن كېيىن مۇجۇپ، ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، يەل ھەيدەيدۇ، قابىلىيەتنى ئاشۇرىدۇ، ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىدۇ، ئۈنتۈغاقلىقنى ياخشىلايدۇ، كۆرۈش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

43. ئىگىر 28 گرام، ئايارەج پەيقارا 28 گرام، ئارپىبەدىيان، سەئتەر، ھىلى، زەنجىۋىللەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن 28 گرامدىن، ھەسەلدىن 500 گرام ئېلىپ، يىرىك دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، پاراشوك ھالىتىگە كەلگەندىن كېيىن بەدىيان سۈيىدىن 350 مىللىلىتىر ئېلىپ، ھەسەلنى بەدىياننىڭ پار سۈيى بىلەن قىيام قىلىپ، سوۋۇغاندىن

كېيىن تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدا 1 قېتىم 4 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، روشەن كۆرمەسلىك، كۆزگە ھەر خىل نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش، كۆرۈش نۇرىنىڭ يىغالماسلىق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

44. تاجىگۈل ئۇرۇقى، ئاق ئۈجمە يوپۇرمىقى، جۇخار گۈلىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 9 گرام، جىنتىيانادىن 3 گرام ئېلىپ 600 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۇيىدىن 2 كۈن ئىچسە، كۆز پەردىسى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

45. تاجىگۈل ئۇرۇقى 12 گرام، پەرپىيۇن 9 گرام، زىرىق 6 گرام، ئەگرىسۇناي (كۆك قاپاق) 9 گرامنى 500 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئازراق شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ، 2 كۈن ئىچسە، كۆز قارىچۇقى كىچىكلەپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

46. ئىگىرنى قائىدە بويىچە پاراشوك قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆز قاراڭغۇلىشىش ۋە كۆزگە پەيدا بولغان ئاقنى يوقىتىدۇ ۋە كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

47. بەديان ۋە گۈرۈچتىن 12 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تەڭ مىقداردا شېكەر قوشۇپ، كەچتە 12 گرام ئىسسىق كالا سۈتى بىلەن ئىچسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

48. توشقاننىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ كۆزگە سۈرتسە، ناماز شام قارىغۇسىلىق كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

49. كەپتەرنىڭ قېنىنى قۇرۇتۇپ ئۇنى كۆزگە سۈرتسە، كۆز قاراڭغۇلىشىش ۋە نامازشام قارىغۇسىلىقنى تۈگىتىدۇ.

50. كەكلىك ئۆتى بىلەن شېكەر ئوخشاش مىقداردا ئارىلاشتۇرۇلۇپ كۆزگە سۈرتۈلسە، كۆرمەس كۆزلەر كۆرىدىغان بولىدۇ ۋە ساقىيىپ كېتىدۇ.

51. ئادەمنىڭ كۆزىدە ئاجىزلىق پەيدا بولۇپ ياش ئېقىپ تۇرسا، بېلىق ئۆتىنى كۆزىگە، پېشانىسىگە سۈركىسە ساقىيىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاش

قۇلاق ئاغرىش ئومۇمىي بەدەننىڭ مىجەزى بۇزۇلۇش، يەل، ئىسسىق ـ سوغۇق تەسىر قىلىش، خىلتلارنىڭ تەكشۈكسىزلىكى، قۇلاققا سۇ، ھاشارات ياكى باشقا يات ماددىلار كىرىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان، قۇلاق ئىچى ئاغرىش، قۇلاق ئىچى ۋە سىرتى ئىششىش، بەزىدە ئىششىق سەۋەبىدىن ئاڭلاش تەسىرگە ئۇچراش، قۇلاققا قوشۇلۇپ باشمۇ ئاغرىش، بەزىدە ۋاقىتلىق گاسلىق كېلىپ چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۇنىڭ ئاددىي داۋالىرى تۆۋەندىكىچە:

1. كېۋەز يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە ئېرىتىلگەن ئۇغلاق يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ.

2. 600 مىللىلىتىر سىركىگە ئۆلچەملىك تەييارلانغان پولات تالقىنىدىن 100 گرامنى 1 ئاي چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، قۇلاق جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. سىركىدىن 30 مىللىلىتىر، گۈل يېغى، تاتلىق بادام يېغى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 مىللىلىتىردىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۈس ئوت بىلەن خاس ياغ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، كۈندە قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

4. ئاچچىق ئانار سۈيىنى ھەسەل بىلەن قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. كۆك رەيھاننىڭ سىقىلغان سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

6. بالىلار ياكى چوڭلارنىڭ قۇلىقىدىن يىرىڭ ياكى سۇ ئاقىدىغان

بولۇپ قالسا، قوينىڭ پاچىقىنى ئوتتا قىزىتىپ، تۇيىقىنى چىقىرىپ، تۇياقتىن چىققان ھورنى قۇلاققا تۇتۇپ ھورداپ بەرسە، ياخشى بولۇپ كېتىدۇ.

7. تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ ئېلىۋېتىپ، گۈل يېغى قۇيۇپ، ئوتتا قويۇپ، قايناتقاندا ئېلىپ، ئىللىق ھالدا قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8. تۇرۇپنىڭ سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن قايناتىپ ئىللىق ھالدا قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9. پىيازنىڭ ئىللىق سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئېغىرلىقى، قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاققا گۆش ئۆنۈپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

10. پىيازنىڭ سۈيىدىن پاختىغا تېمىتىپ قۇلاققا تىقىپ قويسا، قۇلاق غوڭۇلداش ۋە قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

11. 100 گرام پىياز سۈيىگە سىركىدىن 50 گرام، ئەنزىرۇتتىن (سوقۇپ ئۇپا ھالەتكە كەلتۈرۈلگەن) 10 گرام ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 5 مىنۇت ئەتراپىدا قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق يىرىڭلىق ياللۇغىغا كۆرۈنەرلىك مەنپەئەت قىلىدۇ.

12. كۆدە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ سۈيىگە گۈل يېغى، سىركە قوشۇپ (سۈرۈپ) قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق غوڭۇلداشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

13. ئەگەر قۇلاققا ھەر خىل قۇرتلار كىرىپ كەتكەندە كۆدىنى سىقىپ سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردا تېمىتىپ بەرسە، قۇرتلارنى چىقىرىدۇ.

14. پىننە يوپۇرمىقىنى قايناتىپ ئىللىق پېتى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، قۇلىقىغا كىرىۋالغان قۇرتلارنى يوقىتىدۇ.

15. قاپاقنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى قىز توغقان ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

16. چامغۇر سۈيىگە ھەسەل ياكى بادام يېغىنى قوشۇپ ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، قۇلاق ياللۇغى ۋە قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

17. 1 دانە توخۇ تۇخۇمىنى قايناق سۇدا پىشۇرۇپ، ئېقىنى ئېلىۋېتىپ، سېرىقىنى ساپلىقتا سېلىپ، ساپلىقنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ قىزدۇرۇپ تۇخۇم يېغى ياساپ، بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ. قۇلاق ئېغىرلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر پاختىدىن پىلتىكۈچ ياساپ، تۇخۇم يېغىنى قۇلاق ئىچىگە تېمىتىپ بەرسە بولىدۇ.

18. رەيھان يوپۇرمىقىنى ھۆل ۋاقتىدا ئېزىپ سىقىپ، سۈزۈلگەن سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

19. ھەمىشەباھار يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

20. سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى بىلەن بىرگە دەملەپ ئىستېمال قىلسا، قورساق، بۆرەك، بالىياتقۇ، قۇلاق ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

21. كۆكنار يېغىنى چىقىرىپ (يېغىنى چىقىرىش 2 خىل بولۇپ، بىرى كۆكنار سۈيىنى كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ ئاپتاپتا تۇرغۇزۇش ياكى كۆكنار گۈلىنى سىقىپ، چىقىرىلغان سۈيىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن قاينىتىش، يەنە بىرى كۆكنار ئۇرۇقىنى جۇۋاز ياكى باشقا ياغ تارتىش ماشىنىلىرىغا سېلىپ ياغ چىقىرىش) قۇلاققا تېمىتسا، ھەر خىل قۇلاق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

22. پىيازدىن سىقىپ چىقىرىلغان سۇنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئىچىدىكى جاراھەتلەرگە، قۇلاق غوڭۇلداشقا ۋە قۇلاق ئېغىرلىقىغا شىپا بولىدۇ.

23. قۇلاققا ھاشارات كىرىپ كەتكەندە، ئازراق مايغا كاۋاۋىچىن پاراشوكى سېلىپ قۇلاققا تېمىتسا، ھاشارات ئۆزلۈكىدىن چىقىپ كېتىدۇ.

24. 24 گرام بەدىيانىنى چالا سوقۇپ 1 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ

ئىسسىق ھالدا قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقى توختايدۇ.

25. بەدىياندىن 6 گىرامنى چالا سوقۇپ، 250 گىرام سۇدا قاينىتىپ 60 گىرام قالغاندا 250 گىرام كالا سۈتى، 12 گىرام كالا يېغى ۋە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ ئىسسىق پېتى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر نەچچە كۈن ئىستېمال قىلسا، مېڭىنى كۈچلەندۈرۈپ قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەر خىل بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش

بۇرۇن كېسەللىكلىرى ئاساسەن بۇرۇن ياللۇغى ۋە بۇرۇن ئىچىگە جاراھەت چىقىپ قېلىش كېسەللىكلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بۇرۇن ياللۇغى ئىرسىيەت ئامىلى ۋە ھەر خىل چاڭ ـ توزان، سېسىق پۇراق، ئىس ـ تۈتەكلەرنىڭ غىدىقلىشى، زۇكام ۋە بەزى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتى، سوغۇق ئۆتۈش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان بۇرۇن ئىچىدىكى نېپىز پەردىنىڭ ئىششىپ قېلىشىدىن ئىبارەت سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، بۇرۇن ئىچى قىـــزىرىش، قىچىشىش، ئاغرىش، بەزىدە ئومۇمىي بەدەن قىزىتىش، دىماغ پۈتۈش، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، چۈشكۈرۈش، بۇرۇن شىللىق پەردىلـــرى قىزىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بۇرۇن ئىچىگە جاراھەت چىقىش يۇقۇملىنىش، قىزىتمىلىـــق كېسەللىكلەرنىڭ قىزىتمىسى قايتىش دەۋرىدە قوقاق چىقىش، بۇرۇننى كولاپ زېدە قىلىشتىن كېيىن يۇقۇملىنىش، ئاتىشەك، يەل يارىلار ۋە بۇرۇن ئىچىگە چىققان مۇدۇرلارنىڭ كونىراپ قېلىشـــى قاتارلىـــق سەۋەبلەردىن پەيدا بولۇپ، بۇرۇن ئىچى ـ تېشى ئېغىز ئېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنىـــڭ داۋاســـى تۆۋەندىكىچە:

1. ئەگەر سول بۇرنىڭىز پۈتۈپ قالسا، ئوڭ تەرىپىڭىزنى بېسىپ يېتىپ، ئوڭ قولىڭىز بىلەن ئوڭ ئارقا بوينىڭىزنى تۇتۇپ، ئالىقىنىڭىزنى قۇلاق يۇمشىقىغا يېقىن قىلىپ، بېشىڭىزنى تىرەپ، يۈزىڭىزنى ئوڭ تەرەپكە قىلىپ، جەينەك بوغۇمىڭىزنى ئوڭدىن يۇقىرىغا سۇرۇپ (قانچە يىراققا سۇرسىڭىز شۇنچە ياخشى)، بۇ ھەرىكەتنى يېرىم مىنۇت ئەتراپىدا داۋاملاشتۇرسىڭىز بۇرنىڭىز ئېچىلىپ كېتىدۇ.

2. 30 گرام يومغاقسۇتنى 10 گرام سولۇ (ئۇندۇرمە ئارپا ۋە بۇغداي) شېكىرى بىلەن بىرىم قاچا گۈرۈچ سۇيىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قازانغا سېلىپ دۇملەپ، شېكىرى ئېرىگەندىن كېيىن ئىچسە، شامال تېگىپ زۇكامدىغان بۇرۇندىن سۇ ئېقىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

3. بۇغداي كېپىكىدىن مۇۋاپىق ئېلىپ، مەلۇم مىقداردىكى ئاچچىق سۇ بىلەن قاينىتىپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بۇرۇن ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

4. سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ياكى مايسىسىنىڭ قاينىتىلغان سۇيىنى ئىستېمال قىلسا، بۇرۇن كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

5. 600 مىللىلىتىر سىركىگە ئۆلچەملىك تەييارلانغان پولات تالقىنىدىن 100 گرامنى 1 ئاي چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، بۇرۇن قىچىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

6. خولىنجاننى سوقۇپ تاسقاپ پۇرىسا، ئاۋاز بوغۇلۇش، ئاۋاز غارالڭ ـ غۇرۇڭ بولۇش، دىماغ پۈتۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. سىيادانىنى قاينىتىپ هوردا بۇرۇن ئىچىنى هوردىسا ياكى ئۆمۈچۈكنى تۆتۈپ ئۇنى چوغ ئۈستىگە تاشلاپ ئۇنىڭ ئىسى بىلەن بۇرۇن ئىچىنى ئىسلىسا، بۇرۇن ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

8. هەمىشەباهار ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىسپىغول، ئىت ئۈزۈمى قاتارلىقلارنىڭ هەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىدە يەرلىك ئورۇننى يۇسا، بۇرۇن ئۇچى قىزىرىپ ئىششىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9. بۇرۇن پۈتۈپ قالغاندا باش پىيازنىڭ 1 پارچە ياپراقچىسىنى سىقىپ سۇيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، دەرهال ئېچىلىدۇ.

10. ئىسسىق سۇغا بىر نەچچە تېمىم تۇز سېلىپ بۇرۇننى چايقاپ بەرسە، بۇرۇن پۈتۈپ قېلىشنى ساقايتقىلى بولىدۇ.

11. كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن داكىنى ئىلمان سۇغا چىلاپ، داكا بىلەن قۇلاق قىسمىنى ئوراپ بىرىشنى هەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىمدىن 4 ~ 5 كۈن داۋاملاشتۇرسا، ئاستا خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغى

ساقىيىدۇ.

12. پىيازنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ قىيما قىلىپ، بۇنىڭغا پاختىنى چىلاپ، پاختىنى بۇرۇن تۆشۈكىگە ئالماشتۇرۇپ تىقىپ بەرسە، تېز ۋە ئاستا خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

13. قوغۇن شاپىقىنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ ئۇۋاق ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم جاراھەت ئورنىغا سۈرتۈپ بېرىلسە، ئاستا خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

14. ئانار گۈلى، ئانار پوستى، موزا، گۈل يېغى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، گۈل يېغىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەممە دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ سىركە بىلەن زىماد تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بۇرۇندىكى ھەر خىل جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇرۇن قاناشنى داۋالاش

بۇ، ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ بوھران مەزگىلىدە ۋە قاننىڭ سۇيۇلۇپ يېپىشقاقلىقىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى، بۇرۇن ئىچىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشى ياكى بۇرۇن ئىچىنىڭ قۇرغاقلىشىشى، قان ياسىغۇچى ئورگانلار پائالىيىتىنىڭ ناچارلىشىشى، بۇرۇن كولاش ئادىتى قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئۇشتۇمتۇت كۆرۈلىدىغان، ئۇزاققا سوزۇلىدىغان، كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇرۇن ئۇشتۇمتۇت قاناپ كېتىش، قان پات توختىماسلىق، بەزىدە باش ئاغرىش، يۈرەك سېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. 100 گرام بۇغدايغا 2 چىنە سۇ قوشۇپ، 1 چىنە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيى ئىچىلسە، بۇرۇن قاناشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

2. قوينىڭ قېنىدىن 60 گرام قىزىق پېتى ئىچىلسە، بۇرۇن قاناش توختايدۇ.

3. 30 گرام ئانار گۈلىنى 2 چىنە سۇدا 1 چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ سۈيى ئىچىپ بېرىلسە، بۇرۇن قاناشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

4. 2 دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئېلىۋېتىپ، ئېقىنى 1 چىنە قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، 30 گرام ئاق شېكەرنى قوشۇپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچسە، بۇرۇن قاناش توختايدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل باللارغا ماس كېلىدۇ.

5. بىر نەچچە باش ئاق تۇرۇپنى يۇيۇپ يۇمشاق چاناپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىچسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. گۈلدىن 30 گىرام ئېلىپ، ئېزىپ قايناق سۇ بىلەن ئىچسە، بۆرۈن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. خاسىڭنىڭ پوستى (نېپىز قىزغۇچ رەڭلىك پوستى) دىن 6 گرام، چىلاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.

8. دادۇر گۈلىنى سايىدا قۇرۇتۇپ يانجىپ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9. ئاچچىق ئانار پوستىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10. تاۋۇز پىلىكىدىن 30 گرام ئېلىپ، قۇرۇتۇپ يانجىپ ئۇچكە بۆلۈپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

11. يۇمغاقسۈت سۈيىنى كاپۇر ئېرىتمىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇنغا تېمىتسا قان توختىتىدۇ.

12. ئانار گۈلى پوستى، قىزىلگۈلنىڭ سېرىقچېچىكى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، سەندەلدىن 1 گرام، گاۋزىباندىن 3 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىستېمال قىلسا، بۇرۇن قاناش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

13. بۇرۇن قاناپ كەتكەندە، پاختىنى ئاچچىقسۇغا تەگكۈزۈپ، بۇرۇنغا تىقىپ قويسا، قان توختايدۇ.

14. بۇرۇن ئوتتۇرا پاسىل ئالدىنىڭ ئاستى تەرىپىدىكى قاناش رايونىدىن چىققان قاننى باش بارماق ۋە كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن بۇرۇن قانىتىنىڭ 2 تەرىپىنى 5 ~ 10 مىنۇتقىچە چىڭ چىمدىسا تۇرۇش ئارقىلىق توختاتقىلى بولىدۇ.

15. ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن يەرلىك ئورۇننىڭ تېمپېراتۇرىسىنى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلىتىپ، يەرلىك ئورۇندىكى قان ئايلىنىشنى ئاستىلىتىش ھەمدە تۆۋەن تېمپېراتۇرا ئارقىلىق قان ئۇيۇشنى تېزلىتىش ئارقىلىق قان توختاتقىلى بولىدۇ.

16. زەخمىلىنىش ياكى بۇرۇنغا يات ماددىلار كىرىپ كېتىپ بۇرۇن

قاناشنى پەيدا قىلغان ھەممە بۇرۇن قاناش دەرىجىسى بىر قەدەر ئېغىر بولۇپ، كۆپ قان چىقىپ كېتىش خەۋپى بولغاندا قان تومۇرلارنى بوغۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىش لازىم، يەنى بىمارنىڭ يۇقىرىقى بىلىكىنى قولتۇقىدىن، چوڭ يوتىنى يىرىقتىن چىڭ بوغۇش ئارقىلىق قان توختاتقىلى بولىدۇ.

17. ئوڭ بۇرۇن قانىسا جىگەر ساھەسىگە، سول بۇرۇن قانىسا تال ساھەسىگە لوڭقا قويۇش ئارقىلىق قان توختاتقىلى بولىدۇ.

18. بۇرۇن قاناشنى توختىتىشتا چالا كۆيدۈرۈلگەن پاختىنى قانىغان بۇرۇن بوشلۇقىغا تىقىپ، قان توختىغاندىن كېيىن ئېلىۋەتسە بولىدۇ. ئەگەر قان مىقدارى نىسبەتەن كۆپ، لېكىن قانىغان ئورۇن ئېنىق بولمىغان ياكى يۇقىرىقى قان توختىتىش ئۇسۇللىرى ئۈنۈم بەرمىگەن ئەھۋال ئاستىدا ئالدىن تەييارلىۋېلىنغان پاختا شارىكىنى يۇمشاق سوقۇلغان تاش سۇرمە تالقىنىغا ئوبدان چىلاپ (يۇقتۇرۇپ) قانىغان بۇرۇن بوشلۇقىغا كىرگۈزۈپ 6 سائەتتىن 24 سائەتكىچە تۇرغۇزۇپ، قان توختىغاندىن كېيىن ئېلىۋەتسە بولىدۇ.

19. سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەرە ھەممە قۇرسى كەھرىۋا، شەربىتى ئەنجىباھارغا ئوخشاش قان توختاتقۇچى، قاننى قويۇلدۇرغۇچى دورىلار ئارقىلىق بۇرۇن قاناشنى توختاتقىلى بولىدۇ.

20. مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن ۋە قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان بۇرۇن قاناشنى بەدەنگە ھۆللۈك ھەم سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ.

21. دورىلاردىن زەھەرلىنىش، زەھەرلىك يىلان ۋە باشقا زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ چېقىۋېلىشىدىن بولغان بۇرۇن قاناشنى داۋالاشتا، مۇناسىپ زەھەر قايتۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئارقىلىق داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

22. قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈل سېرىقچېچىكىنى سوقۇپ تاسقاپ، سۈپۈپ تەييارلاپ بۇرۇنغا پۈركىسە، بۇرۇن قاناشنى دەرھال توختىتىدۇ.

23. سېرىق كالىنىڭ يېڭى تېزىكىنى ئىسسىق پېتى پېشانىسىگە چاپسا بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ.

24. بۇرۇن قاناشنى توختىتىشتا، جىگدە دەرىخىنىڭ يېڭى ئۆسكەن نوتا شېخىنىڭ قوۋزىقىنى چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇدا سۇس ئوت بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسىڭىز بولىدۇ.

25. ھوماما، جىگدە قوۋزىقى، ئانار ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ، چاي ئورنىدا قايناق سۇدا دەملەپ ئىستېمال قىلسىڭىز، بۇرۇن قاناشنى توختاتقىلى بولىدۇ.

26. بۇرۇن قاناش ئۇزاققىچە توختىمىسا، ئېشەك تىكىنىنى قاينىتىپ، سۈيىدە كېسەلنىڭ بېشىنى يۇيۇپ، شۇ سۇغا چىلانغان لۆڭگىنى بېشىغا ئارتىپ قويسا قان توختايدۇ.

27. پىيازنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇندىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

28. كۆدە يوپۇرمىقىنى پېشانىگە تېڭىپ بەرسە، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

29. كۆدە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىگە چېپىپ بەرسە، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

30. كۆدىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە بەزىرۇلبەنجى، كونا سىركىنى قوشۇپ، بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

31. ئانارگۈلى، ئانار پوستى، قىزىلگۈل، سېرىقچېچەك قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، سەندەلدىن 1 گرام، گاۋزىباندىن 3 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ ئىستېمال قىلسا، بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ.

32. نەركەس گۈلى، تۇخۇم شاكىلىنىڭ كۈلى، ئانار پوستى، ئاقاقىيادىن 6 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، رەيھان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، شامچە تەييارلاپ

ئىشلەتسە قان توختىتىدۇ، بۇرۇن قاناشقىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

33. ياش كۆنجۈتنى سوقۇپ، سۈيىنى بۇرۇنغا ئۈچ قېتىم تېمىتسا، بۇرۇن قاناش توختايدۇ.

34. ئانار ئۇرۇقىنى كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئانار سۈيى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىپ، سىرتقى تەرەپتىن ئانار پوستىنى سوقۇپ ئىككى چېكە، پېشانە ساھەسىگە چاپسا، ئۆزاققا سوزۇلغان بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

چىش ئاغرىقىنى داۋالاش

چىش ئاغرىش بەدەندە ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. ماددىلىق سەۋەبتىن ئاغرىيدىغان چىش ئەڭ ئاز ئۇچرايدۇ، باشقا ئەزا شېرىكچىلىكىدە بولىدىغان كېسەللىكلەر چىش ئاغرىشقا مۇھىم سەۋەب بولىدۇ. قان بېسىمى، دىئابىت، كەم قانلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، يۇقۇملۇق زۇكام نەزلىسىنىڭ نېرۋىلارغا تەسىر قىلىشى ھەم چىشنىڭ ئۆزىدىكى بەزى ئۆزگىرىش، قۇرت يېيىش قاتارلىق ئامىللار چىش ئاغرىشقا سەۋەب بولىدۇ. ئۇنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل چارىلىرى تۆۋەندىكىچە:

1. 75 گرام بۇدۇشقاق ئۇرۇقىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، سارغايغۇچە قورۇپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، 1 دانە توخۇم بىلەن قوشۇپ يېسە، ھەر خىل چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ (تۇز، ياغ قوشماسلىق كېرەك).

2. زەمچە، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، ئامىلىنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ تالقان تەييارلاپ چىش تۈۋىگە باسسا، چىش بوشاپ قېلىش ۋە چىش ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. تۇز سېلىنغان ئىسسىق سۇدا ئېغىزنى چايقىسا ئېغىز پۇراش، چىش بوشاپ قېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. ھەسەل مومىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىغاندىن كېيىن، پىشقان پىتىنگان (چەيزە) يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى قۇرت يېگەن چىشقا بېسىپ بەرسە، ئاغرىشنى توختىتىدۇ.

5. 5 گرام كاۋا يىلتىزىنى 250 گرام ئورۇق قوي گۆشى بىلەن قاينىتىپ، شورپىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، چىش ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

6. چىش ئاغرىپ كەتكەندە، بىر ئاز ئاشتۇزىنى 2 قولنىڭ ئالىقىنىغا

ئېلىپ، توختىماي ئۇۋۇلاپ بەرسە، 10 نەچچە مىنۇتتىن كېيىن ئاغرىق توختايدۇ.

7. چىش ئاغرىپ كەتكەندە، چوكىنىڭ ئۇچىغا تېتىتقۇ ئېلىپ ئاغرىۋاتقان چىشقا تەگكۈزۈپ قويسا، ناھايىتى تېزلا ئاغرىق توختايدۇ.

8. پاختىنى سۈيىبېغىغا چىلاپ ئاغرىق چىشنىڭ ئۈستىگە قويسا، ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

9. توغرىغىنىڭ كرىستال ھالەتتىكى قىسمىنى ئېلىپ قۇرت يېگەن چىشنىڭ كامىرىغا سالسا، ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

10. قىزىلمۇچتىن بىر تالنى ئوتتا قاقلاپ قىزىتقاندىن كېيىن، ئاغرىق چىشنىڭ ئۈستىگە قويسا، ئاغرىق توختايدۇ.

11. ئاق، قارىمۇچتىن 1 تالدىن ئېلىپ بىللە ئېزىپ، قۇرت يېگەن چىشنىڭ كامىرىغا سالسا، ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

12. كۈدە ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىق چىشقا سۈركەپ بەرسە، چىشنىڭ ئاغرىقى توختايدۇ.

13. پاختىنى ئاغرىق توختىتىش سۇيۇقلۇقىغا چىلاپ، قۇرت يېگەن چىشنىڭ كامىرىغا تىقسا، ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

14. چىش بەك ئاغرىپ كەتكەندە، بارماق بىلەن قۇلاق سۈپرىسىنى يۇمشاق ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئاغرىق توختايدۇ.

15. چىش بەك ئاغرىپ كەتكەندە ئاپتاپپەرەس چېچىكىنى قازاندا سۇ بىلەن قايناتقاندىن كېيىن، تىرىپىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، 1 قېتىمدا يېرىم چىنە (300 مىللىلىتىر) ئىچىۋەتسە، چىش ئاغرىقى دەرھال توختايدۇ.

16. سامساقنى چاۋا ياغ بىلەن پىشۇرۇپ چىش تۈۋىگە قويسا، چىش ئاغرىقى توختايدۇ.

17. چىش ئاغرىقى قوزغالغاندا كاۋاۋىچىن ۋە كامفۇرانىڭ ھەر قايسىسىدىن 1 مىسقالدىن ئېلىپ تەكشى سوقۇپ، ئاق داكىغا ئوراپ ئاغرىغان چىشتا چىشلەپ تۇرسا، ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

18. چىشنى قۇرت يېگەن بولسا كۈدە ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ،

ئاچچىقسۇ بىلەن مەلھەم تەييارلاپ قۇرت يېگەن چىشنىڭ كاۋىكىغا باسسا، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. شاپتۇل يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىلمان ھالەتتە قۇرت يېگەن چىشقا تېمىتسا، ئىت ياڭىقى يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ قۇرت يېگەن چىشقا تېمىتسا، پىياز يوپۇرمىقىنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ تۇتۇنىدە قۇرت يېگەن چىشنى بۇسلىسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

19. شاتۇت يىلتىزىنى ئېزىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنى چىشقا تېمىتسا جىددىي خاراكتېردىكى چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

20. پىياز ئۇرۇقىدىن 100 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، دورا تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 30 گرام گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن، ھەر قېتىم چىش ئاغرىغاندا چىشقا تېمىتسا، چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

21. چىش سوغۇقتىن ئاغرىغان بولسا، مۇۋاپىق مىقداردىكى كاۋاۋىچىنى ھاراق رومكىسىغا سېلىپ، ئۈستىگە ھاراق قۇيۇپ، ھاراقنا ئوت يېقىپ، ھاراق رەڭگى سېرىققا ئۆزگەرگەندە ئوتنى ئۆچۈرۈۋېتىپ سەل سوۋۇغاندىن كېيىن ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى دەرھال توختىتىدۇ.

22. 15 گرام ئەتراپىدىكى كېپەكنى 5 گرام ئەتراپىدىكى قوي يېغىدا كۆيدۈرۈپ، چىققان ئىس بىلەن ئاغرىغان چىش تەرەپ يۈز قىسمىنى بۇسلىسا چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

23. ئاغزى تار كىچىك مېتال قاچىغا ئاق پىياز ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا تۆكۈپ، قاچىنى ئاستى تەرىپىدىن زاغۇن يېغى قۇيۇلغان جىن چىراغ ئوتىدا قىزدۇرۇپ، پىياز ئۇرۇقى ئېتىلىشقا باشلىغاندىن تارتىپ چىققاندىكى ئىسنى ئىنچىكە نەيچە ئارقىلىق ئاغرىغان چىش ئىچىگە كىرگۈزسىڭىز، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

24. لوڭقىنىڭ ئىچىنى زاغۇن يېغىدا ياغلاپ، ياغ ئۈستىگە يالتىراپ تۇرغان چوغنى سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاق پىياز ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، ئۇرۇق ئېتىلىپ چىقىشقا باشلىغاندا لوڭقىدىكى چوغنى

ئېلىۋېتىپ ئاغرىغان چىش تەرەپ قۇلاق ئاستىغا لوڭقا قويۇلسا، چىش ئاغرىقىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

25. بەدىيان، رۇمبەدىيانلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلار چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە سوۋۇتۇپ، سۈزۈلگەن دورا سۇيىنى ئېغىزغا ئېلىپ غار - غار قىلسىڭىز، چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

26. چىش ئاغرىقىنى توختىتىشتا كەندىر ئۇرۇقى، ئاق پىياز ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ چىش كاۋاكچىلىرىغا بېسىڭ.

27. كەندىر ئۇرۇقىنى كۆيدۈرگەندىكى چىققان ئىسنى نەيچە ئارقىلىق چىش كاۋاكچىلىرىغا كىرگۈزۈڭ. بۇ ئارقىلىق چىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

28. سامساقنى ئېزىپ چىقىرىلغان سۇيىدە پاختىنى ھۆلدەپ چىش تۈۋىگە باسسىڭىز، چىش ئاغرىقىنى توختاتقىلى بولىدۇ.

29. ئاغرىغان چىشقا كەپتەر باچكىسىنىڭ قېنىنى ئېقىتىڭ.

30. ۋالڭ ئۇرۇقى (ئىت ياڭىقىنىڭ ئۇرۇقى) نى يۇمشاق تالقانلاپ ئاغرىغان چىشقا بېسىڭ.

31. كونا ئوچاق چالمىسىنى قىزىتىپ، چىش تۈۋىگە سىرتتىن ئىسسىق ئۆتكۈزسە، سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

32. 1 ھەسسە كۈچۈلىنى سوقۇپ، 2 ھەسسە كۆك تاماكىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تاماكا ئورنىدا چەكسە چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

33. سىركىدىن 300 مىللىلىتىر، يەرلىك تۇز، زەمچىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گىرام، يالپۇز، سېرىقچېچەك، زىرىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن ئېلىپ، سىركىدىن باشقا دورىلارنى 1 لىتىر قايناق سۇغا 1 سوتكا چىلاپ، سۇس ئوت بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئېغىزنى چايقىسا، تۈرلۈك چىش كېسەللىكلىرى ۋە چىش مىلىكى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

34. ئانار گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ، چىش تۈۋىگە باسسا، بوشاپ

قالغان چىشنى چىڭىتىدۇ.

35. ئانار ئۇرۇقىنى قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۈپۈپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، چىش تۈۋى بوشاپ كېتىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

36. ئاچچىقسۇدىن 50 مىللىلىتىر ئېلىپ سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم ئېغىز چايقاشنى داۋاملاشتۇرسا، چىش مىلىكى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

37. قۇرت يېگەن چىش ئاغرىغاندا بىر تال ئاقمۇچقا 1 گرام تۇزنى قوشۇپ يانجىپ، ئاغرىۋاتقان چىشنىڭ تۆشۈكىگە سالسا، ئاغرىق تېزلا توختايدۇ.

38. قۇرت يېگەن چىش ئاغرىغاندا ئازراق پىياز ئۇرۇقىنى يانجىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىۋاتقان چىشنىڭ تۆشۈكىگە سالسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

39. قۇرت يېگەن چىش ئاغرىغاندا قىزىلمۇچتىن 1 تالنى سۇس ئوتتا قىزدۇرۇپ، كۆپكەندىن كېيىن سەل سوۋۇتۇپ، ئۇنىڭدىن ئازراق ئېلىپ ئاغرىۋاتقان چىشقا باسسا، ئاغرىق توختايدۇ. ئەگەر 1 قېتىمدا توختىمىسا، يەنە 1 قېتىم بېسىش كېرەك، ۋاقتى 5 مىنۇت بولسا كۇپايە.

40. چىش مىلىكى ياللۇغلىنىپ ئاغرىپ قالسا، تۇز سۇيىدە ئېغىزنى چايقاپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

41. چىش مىلىكى ياللۇغلىنىپ ئاغرىغاندا كۆك تۇرۇپنى ئېزىپ، سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، ئاغرىق توختايدۇ.

42. چىش مىلىكى ياللۇغلىنىپ ئاغرىسا گۈرۈچ سىركىسىدىن 1 ئۈلۈش، قايناق سۇدىن 2 ئۈلۈشنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان قىلغاندىن كېيىن ئېغىزنى چايقىسا، ئاغرىق پەسىيىدۇ.

43. چىش ئاغرىپ بىئارام قىلغاندا تۆمۈر تىكەننى قاينىتىپ سۇيىدە ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقى توختايدۇ.

44. 1 چىمدىم كۈچۈلا تالقىنى بىلەن 1 چىمدىم سامساق پوستىنى ئېزىپ تاماكىغا ئوخشاش يۆگەپ، ئۇنىڭغا ئوت يېقىپ، تۈتۈنىنى شوراپ

ئىغىز بوشلۇقىدا ئايلاندۇرغاندا، چىش ئاغرىقى 1 سائەت ئىچىدە پەسىيىدۇ ھەمدە ئاغرىش قايتا قوزغالمايدۇ (تۇتۇن ئىچىگە تارتىلسا بولمايدۇ).

45. 1 دانە توخۇ ئۆتى بىر ئاز ئاق ھاراق بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، پەلكۈچ بىلەن ئاغرىغان چىشقا تەگكۈزۈلسە، ئۈنۈم بېرىدۇ.

46. قۇرۇق قاپاق تېرەكىنىڭ قوۋزىقىنى 1 سائەت قاينىتىپ، ئەلگەكتە سۈزۈۋېتكەندىن كېيىن ئىلمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئۇنىڭدا ئېغىز چايقاپ بېرىلسە، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ (يۇتۇشقا بولمايدۇ).

47. چىش ئاغرىغاندا، چىشنىڭ قۇرت يېگەن يېرىنى پاكىز تازىلاپ، سوقۇلغان سامساقنى بىر ئاز تىقىپ قويسا ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

48. ئەگەر ئاچچىق ـ چۈچۈك مېۋىلەرنى يېگەنلىك سەۋەبلىك چىش قاماپ قالسا، خام سامساقنى چاينىسا ئوڭشىلىپ قالىدۇ.

49. پىيازنىڭ سۈيىدىن پاختىغا تېمىتىپ، چىشقا تەگكۈزسە، ئاغرىق توختايدۇ.

50. خام قاپاقنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى غار ـ غار قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

51. قاپاقنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە گۈل يېغى قوشۇپ چىشقا تېمىتىلسا، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

52. چامغۇر يوپۇرمىقى سۈيىدە چىشنى يۇيۇپ بەرسە، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

53. چامغۇر شىرىسىنى بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە، باش ۋە چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

54. شوخلىنى مېۋە ئورنىدا ئۇدا 2 ھەپتىگىچە يەپ بەرسە، چىش قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

55. پىننىنى چايناپ بەرسە، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

56. مۇز پارچىسىنى چىش ئاغرىغان يۈز قىسمىنىڭ موسكۇلىغا سۈركەپ بەرسە، چىش ئاغرىقى توختايدۇ.

57. كاۋاۋىچىندىن 15 گرام، ئاچچىقسۇدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ،

ئىككىسىنى 10 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن، تىرىپىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيى ئىلمان بولغاندا ئېغىزنى چايقاپ بەرسە، چىشنىڭ ئاغرىشى دەرھال توختايدۇ.

58. شىقىلداقتىن 30 گرام ئېلىپ، 2 دانە توخۇ تۇخۇمى بىلەن ئۇنى 2 چىنە سۇدا بىرگە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندىن كېيىن شاكىلىنى سويۇپ تاشلاپ، يەنە ئازراق قاينىتىپ بىر ئاز شېكەر سېلىپ، تۇخۇم بىلەن ئۇنىڭ سۈيىنى يەپ - ئىچىپ بەرسە، چىشنىڭ ئاغرىقى توختايدۇ.

59. 100 گرام ھەسەلگە 2 دانە توخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ، ئازراق قايناق سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى بىر مەزگىل ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىچىپ بەرسە، چىش ئاغرىش كېسىلى ساقىيىپ كېتىدۇ.

60. ئالما ياغىچىدىن 2 گرام، زەنجىۋىلدىن 9 گرام، ھىندى تۇزىدىن 9 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئېغىزنى چايقىسا ياكى ئاغرىۋاتقان چىشقا بېسىپ بەرسە، چىشنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، چىش مىلىكلىرىنىڭ ئەتراپىدىن چىققان قاننى توختىتىدۇ.

61. ئادراسمان ئۇرۇقىنى زەيتۇن يېغىغا قوشۇپ قاينىتىپ، ياغ تەييارلاپ قۇلاققا تېمىتسا، گاسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ، چىشقا سۈركىسە چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

62. ئىسسىق - سوغۇق يېمەكلىكلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان چىش ئاغرىقى كۆرۈلسە، كاۋاۋىچىنىنى چىشلەپ تۇرسا، ئاغرىق پەسىيىدۇ.

63. ئۆرۈك مېغىزىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن ئېغىزغا ئېلىپ تۇرسا، چىش ئاغرىقى ساقىيىدۇ.

64. قارىياغاچنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، چىشقا قويسا بولىدۇ.

65. قۇرۇتۇلغان يۇلغۇن ياغىچى قوۋزىقىدىن بىر ھەسسە مىقداردا ئېلىپ، 25 ھەسسە مىقداردىكى سۇدا سۇس ئوت بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئىلمان ھالەتتە كۈندە 3 ~ 6 قېتىم ئېغىزنى چايقىسا، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا، بولۇپمۇ قۇرت چۈشكەن چىشنىڭ ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى داۋالاش

ئاۋازى پۈتۈپ قېلىش بولسا مېجەز بۇزۇلۇش، زۇكامنىڭ نەزلىسى ساقىش، گالنىڭ قۇرغاقلىقى ئېشىپ كېتىش، سىرتتىن سوغۇق ۋە زىيادە غىدىقلىغۇچىلار تەسىر قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، گال ئىچى قىچىشىپ قۇرۇپ تۇرۇش، بەزىدە گال قوشۇلۇپ ئاغرىش، سۆزلىگەندە ئاۋاز تولۇق چىقماي خىرقىراپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

1. كاللەكبەسەينى سىقىپ ياكى قاينىتىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن غار ـ غار قىلسا، ئاۋازى پۈتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. كاللەكبەسەيدىن 30 ـ 40 گرامنى پىشۇرۇپ ھەر كۈنى يەپ بەرسە، ئاۋازى ئېچىلىدۇ.

3. نوقۇتنى يېغى سۈت بىلەن قاينىتىپ يەپ بەرسە، ئاۋازى پۈتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. شاتۇت شېخىدىن 12 گرام، چىلاندىن 5 دانە ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا، ئاۋازى پۈتۈپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

5. تۇرۇپنى قاينىتىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، سىركەنجۇل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ غار ـ غار قىلسا، ئاۋازنى ئاچىدۇ.

6. زەنجىۋىلنى بېھى بىلەن بىرگە قاينىتىپ، سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. ھەمىشەباھار غولىنى قاينىتىپ، شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، يۆتەل ۋە ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

8. گېلى ئىششىپ ئاغرىغان ۋە ئاۋازى پۇتۇپ قالغانلار ھەر كۈنى 90 گرام ياڭاق مېغىزىنى ئۇچكە بۆلۈپ يۇمشاق چايناپ يېسە پايدا قىلىدۇ.

9. ئاۋاز تۇتۇلۇپ قالسا، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سوقۇپ قاينىتىپ ئېغىزنى بىر قانچە قېتىم غار ـ غار قىلىپ چايقىسا ئوڭشىلىدۇ.

10. خام زەنجىۋىل قىيامى بىلەن تۇرۇپ قىيامىنى بىرلىكتە ئىچىپ بەرسە، ئاۋازى پۇتۇپ قېلىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

11. بەدىياندىن 12 گرامنى 500 گرام سۇدا قاينىتىپ، 120 گرام قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە 12 گرام ناۋات ياكى شېكەر قوشۇپ بىر نەچچە كۈنگىچە ئىسسىق پېتى ئىستېمال قىلسا، ئاۋازنى ئاچىدۇ.

12. ئاۋاز بوغۇلۇپ قالسا، قوي سۈتىنى غار ـ غار قىلىپ بەرسە، ئاۋاز ئېچىلىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش

ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى ھەر خىل بولۇپ، گال ئاغرىقى كېسەللىكى بەدەندىكى تۆت خىلتنىڭ بىرى سان ـ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشىدىن، قويۇق ئىسسىق يەلنىڭ كىچىك تىل ۋە ئۆڭنىڭ ئىككى يېنىدىكى بەزلەرگە تەسىر قىلىشىدىن، زۇكام نەزلىسىنىڭ كىچىك تىلغا ياكى ئۆڭنىڭ ئەتراپىدىكى بەزلەرگە چۈشۈشىدىن پەيدا بولىدۇ. چىش مىلىكى ياللۇغى كېسەللىكى بەدەندە ھۆل ئىسسىقنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشىدىن چىش مىلىكلىرى ئاسانلا ئىششىپ يۇز بېرىدۇ. تىل ئاغرىقى كېسەللىكى بولسا بەدەندىكى ھۆل ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىسسىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇلارنى ۋە ئېغىز يارىسى، ئېغىز پۇراش قاتارلىقلارنى داۋالاشنىڭ چارىلىرى تۆۋەندىكىچە:

1. شوخلىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ كۈندە بىر نەچچە قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 مىنۇت غار ـ غار قىلىپ بەرسە، ئېغىز يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

2. ماشنى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ئېغىز ۋە كىچىك تىل ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

3. ئۆزۈمنىڭ يۇمران شېخى ۋە يوپۇرمىقىنى ئۇششاق توغراپ، سۇس ئوت بىلەن دورا چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئازراق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قانچە قېتىم ئېغىزغا ئېلىپ غار ـ غار قىلسا، چىش مىلىكى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

4. بىخ مارجاننى ئۇۋاقلاپ، تەڭ نىسبەتتە كۆك تاماكىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تاماكا ئورنىدا چەكسە، ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

5. كۆندە مۇۋاپىق مىقداردىكى خولىنجاننى شۇمشە ياكى سۇپۇپ قىلىنغان خولىنجاننى تىل ئۈستىگە باسسا، تىلنىڭ ئىغىرلىقىنى يوقىتىپ، سۆزلەشنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
6. تولۇق پىشقان شاتۇتتىن كۈندە بىر قانچە قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 دانىنچە شۇمۇپ بەرسە، ئاڭىناغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
7. كۆك رەيھاننىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن ئىغىزنى چايقىسا، ئىغىز ئاغرىقنى توختىتىپ، ئىغىزدىكى مۇدۇر ـ چاقىلارنى يوقىتىدۇ. گۈلىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ئىغىزغا سەپسە، ئىغىز ئىچى شىللىق پەردىلىرىنىڭ پىشلاقلىنىشىپ ئاغرىشىغا شىپا بولىدۇ.
8. يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، موزا، تاباشىرلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلاپ ئىغىزغا سەپسە، ئىغىز ئىچىگە چىقىپ قالغان جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
9. يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئانار پوستى، موزىلارنىڭ ھەر بىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سىركە بىلەن بىرگە قاينىتىپ، دورا سۈيىدە ئىغىزنى چايقىسا، ئىغىز ئىچىدىكى جاراھەتكە شىپا بولىدۇ.
10. كۆك يۇمغاقسۈت، كۆك يەرلىك شوخلا يوپۇرمىقى، كۆك پىننە يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىدە ئىغىزنى چايقىسا، ئىغىز ئىچىدىكى جاراھەتكە شىپا بولىدۇ.
11. يۇمغاقسۈت كۆكىنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىدە ئىغىزنى غار ـ غار قىلسا، تىل ۋە ئىغىز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.
12. خىنىدىن 3 گرام، موزىدىن 3 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە ئىغىزنى غار ـ غار قىلسا، ئىغىز يارىسىغا شىپا بولىدۇ.
13. ھۆل رەيھاننىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ئىغىزنى چايقىسا، ئىغىز پۇراش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
14. شاتۇت يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە ئىغىزنى چايقىسا ياكى شاتۇت يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىغىزنى

چايقىسا، ئېغىز ۋە گال كېسەللىكىگە، ئېغىز شىللىق پەردە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

15. ئالما ئەرەقى بىلەن دائىم ئېغىز چايقاپ بەرسە ياكى ئىستېمال قىلسا، ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

16. تۇرۇپنى خام يەپ بەرسە، گال ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

17. كۆك تۇرۇپنى سىقىپ مۇۋاپىق مىقداردا سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە باراۋەر مىقداردا سوۋۇتۇلغان قايناق سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە بىر قانچە قېتىم ئېغىزنى چايقاپ بەرسە، ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

18. يۇمشاق ئېزىلگەن پىيازنى گالغا تاڭسا، بەلغەمدىن بولغان بادامسىمان بەز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

19. سامساق بېشىنى ئاقلاپ شۇمۇپ بەرسە ياكى ئاساسلىق شىرىسىدىن ھەر 3 ～ 4 سائەتتە 1 قېتىم 12 ～ 15 گرام يەپ بەرسە، گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

20. كېكىردەك ئاغرىپ قالغاندا ياكى ئاڭقىنا كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغاندا، سامساقنى چايناپ سۈيىنى شورىسا، ياللۇغىنى ياندۇرۇپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

21. سامساق يەپ ئېغىز سېسىق پۇرىسا، قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچىۋەتسە ياكى چاي شامىسىنى چاينىسا، سېسىق پۇراق يوقايدۇ.

22. پالەكنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچسە، گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

23. پالەكنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ غار ـ غار قىلسا، گال ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

24. خام قاپاقنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى غار ـ غار قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان گال ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

25. يۇمغاقسۇت كۆكىنى ئېزىپ، سۈيىدە غار ـ غار قىلسا، تىل ۋە ئېغىز ياللۇغلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

26. يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن ئېغىز چايقالسا، ئېغىز يارىسىغا

مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ھۆل يۇمغاقسۇتنى چاييناپ بەرسە، ھاراقنىڭ پۇرىقىنى يوقىتىدۇ.

27. ئاغىچپيۇغۇچنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە، گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

28. بوۋاقلاردا كۆرۈلگەن ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغىنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى مۇنداق: ئالدى بىلەن 1 تال چاقماق قەنت ياكى 1 قوشۇق شېكەرنى 20 گرام (چوڭراق قوشۇقتا 3 قوشۇق كەلگۇدەك) قايناق سۇغا سېلىپ، قويالغۇچە (مۇرابىا قىيامىدەك بولغۇچە) قايناتقاندىن كېيىن، 1 پارچە پاكىز داكىنى قىيامغا تەگكۈزۈپ بوۋاقنىڭ ئېغىز بوشلۇقىغا كۈندە 3 ~ 4 قېتىم تەكشى سۈركەپ بەرسە، 4 ~ 5 كۈندە كېسەللىك پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

29. ئانار گۈلىنى سىركە بىلەن قايناتىپ، دورا سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا، ئېغىز پۇراش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

30. ئانار گۈلى، ئاقىرقەرھالارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، موزىدىن 12 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ چىش تۈۋىگە سېپىپ بەرسە، چىش مىلىكى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

31. خام (ماتا) يۆگەلگەن تاتلىق ئانارنى خېمىر بىلەن ئوراپ، قوقاسقا كۆمۈپ، پىشۇرۇپ، ئاندىن مۇۋاپىق يېرىدىن تۆشۈك ئېچىپ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز ياغاچ بىلەن قوچۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا بىنەپشە يېغى تېمىتىپ، يەنە 1 قېتىم تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى بوغۇزغا تېمىتىپ بەرسە، گال بوغۇلۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

32. گۈل سەۋسەن يىلتىزى، مورمەككى، ئاقىرقەرھالارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا باسسا، چىش قاناش ۋە چىش مىلىكى يارىسىغا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

33. ئەگەر پاراشوكىنى تىل ۋە چىش مىلىكى كېسەللىكىدە يەرلىك ئورۇنغا باسسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

34. كۆيدۈرۈلگەن زەمچىنى يۇمشاق ئېزىپ گال ئاغرىقى ۋە يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا پۈركىسە ياكى ئىلمان سۇدا ئېرىتىپ غار ـ غار قىلسا، شىپا بولىدۇ.

35. ئاۋاز غاراڭ ـ غۇرۇڭ بولۇپ گال ئاغرىغاندا، گالغا بەلغەم تۇرۇۋالغاندا، ئۆرۈك يېلىمىنى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ سۈيىنى ئىچسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.

36. كاۋاۋچىننى دائىم چايناپ بەرسە، چىشنى چىڭىتىدۇ، ئېغىز بوشلۇقىدىكى ھەر خىل جاراھەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

37. چاينى داكىدىن تىكىلگەن كىچىك خالتىغا قاچىلاپ، ئىستاكانغا سېلىپ تازا قايىنىغان قايناق سۇدىن قۇيۇپ، ئۈستىگە 1 قوشۇق ھەسەل قۇيۇپ، ھەسەل ئېرىگۈچە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر يېرىم سائەتتە 1 قېتىم ئېغىزنى چايقاپ بەرسە ھەم بۇنى بىر نەچچە قېتىم داۋاملاشتۇرسا، بوغۇز ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

38. قىزىلگۈل سېرىقچېچىكىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تاسقاپ، ئۇپا ھالەتكە كەلتۈرۈپ تىلغا پۈركىسە، بوۋاق بالىلاردىكى ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

39. ئوغرىتىكەننى قايىنىتىپ، سۈيىدە ئېغىزنى غار ـ غار قىلسا، ئېغىز بوشلۇقىدىكى ھەر خىل ياللۇغلۇق كېسەللىكلەرگە شىپا قىلىدۇ.

40. خام قايماقنى ئېزىلگەن مۇز بىلەن قوچۇپ، يېغىنى چىقىرىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرسا، بوۋاق بالىلاردىكى ئىچ ئۆتكۈ، قەۋزىيەت ۋە ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

41. ياڭاق شاكىلىغا ئايالنىڭ سۈتىنى سىغىپ، ئۇنىڭغا ئايالنىڭ 2 ~ 3 تال چېچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى ئارىلاشتۇرۇپ، شاكالنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ سۈتنى قايىنىتىپ ئىستېمال قىلسا، جاھىل خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

42. قىش كۈنلىرى كالپۇك يېرىلغاندا ساپ ھەسەلنى سۈرتۈپ بەرسە، كالپۇك يېرىلىشنى يوقىتىپ، تېزدىن يېڭى تېرە چىقىرىدۇ.

يۇتقۇنچاق ياللۇغىنى داۋالاش

بۇ، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، زىيادە ھېرىپ چارچاش، سوغۇق ئۆتۈپ قېلىش، خىمىيىلىك ماددىلار ۋە ئىسپىرت قاتارلىقلاردىن زەھەرلىنىش، ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىش، تاماكا چېكىش، سوغۇق يەللىك كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتى، چاڭ - توزان، زۇكام ۋە نەزلىنىڭ تەسىرى ھەم يۇتقۇنچاقنىڭ مىجەزى بۇزۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان، باشلىنىشى تېز، كېسەللىك جەريانى ئۇزاق، ساقايغاندىن كېيىنكى قايتىلىنىشى ئاسان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە گال قۇرۇش، كۆيگەندەك ئاغرىش، ئېچىشىش، قىچىشىش، بىئاراملىق، يات نەرسە تۇرۇۋالغاندەك سېزىلىش، تولا گالنى قېقىشقا مەجبۇر بولۇش، گالدىن چىقىدىغان ئاجرالمىلار تەستە چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئاددىي داۋاسى تۆۋەندىكىچە:

1. بېھى ئۇرۇقى، چىلان، تاۋۇز شاپىقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، بىر پىيالە سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، سۈيىنى كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىڭ.

2. كۆك قاپاق سۈيى، يەرلىك شوخلا (ئىت ئۈزۈمى) سۈيى، كاسىنە سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى قاتارلىقلارنىڭ مەلۇم بىرىگە قىزىلگۈلنى چىلاپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىڭ.

3. كۆك يۇمغاقسۈت ياكى يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى قايناق سۇدا دەملەپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىڭ.

4. بۇغداي كېپىكى ياكى ئارپىدىن بىر پىيالىنى بىر چىنە سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىڭ.

5. كۆك يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ يەرلىك ئۇرۇنغا سىرتتىن چېپىڭ.

6. يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سىركىدە قايناتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سىرتتىن چېپىلىدۇ.

7. چىلاندىن بىر پىيالە ئېلىپ، بىر چىنە سۇغا بىر كېچە چىلاپ، سۈس ئوت بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ئوتتۇرا پىيالە شېكەر سېلىپ، ئازراق قايناتىپ، كۈندە بىر قېتىم بىر نۇسخىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. بېھى ئۇرۇقىدىن بىر ھەسسە مىقداردا، چىلان، قاپاق ئۇرۇقى، يەر باغرى ئوتى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئىككى ھەسسە مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇدا دەملەپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. ئۈزۈم تېلى يوپۇرمىقى ياكى ياغىچىنى قايناق سۇدا قېنىق دەملەپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. بىنەپشە، چىلان، ئاق لەيلى يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇدا دەملەپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. ئەينۇلىدىن بىر ھەسسە مىقداردا، قارىئۆرۈكتىن ئىككى يېرىم ھەسسە مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇدا قېنىق دەملەپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. بىنەپشىدىن بىر ھەسسە مىقداردا، ئۈزۈم ياغىچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىدىن ئىككى ھەسسە مىقداردا ئېلىپ، بىنەپشىنى قايناق سۇدا دەملەپ، سۈيىگە ئۈزۈم ياغىچىنىڭ كۈلىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. چىلان، نوقۇت، قورۇتۇلغان يەرلىك شوخلا قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇدا دەملەپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئېغىزنى چايقاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 11 دانە، زىغىردىن بىر چىمدىم ئېلىپ، قايناق سۇدا دەملەپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن، ئېغىزنى چايقاپ، ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

15. يەرلىك شوخلا، بىنەپشىلەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، كۆندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سىرتتىن چېپىلىدۇ.

16. تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئەنجۈر يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، سىركە بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سىرتتىن چېپىلىدۇ.

17. قىزىلگۈل، كۆك كاسىنە يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، خام تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سىرتتىن چېپىلىدۇ.

18. پاقا يوپۇرمىقى كۆكىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دورا چىلاشقۇدەك مىقداردا سۇدا سۈس ئوت بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن، ئېغىزنى چايقاپ، ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19. بېھى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن ئىككى چىمدىمدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن تۆت چىمدىم، ئەينۇلىدىن ئىككى دانە ئېلىپ، دورىلار چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە چىلاپ، سۈس ئوت بىلەن 10 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن، ئېغىزنى چايقاپ، ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. ئاچچىق ئانار سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. يەرلىك شوخلا، نوقۇت، شاتۇت، يۇمغاقسۇت، كاسىنە، ئاق سەندەل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلار چىلاشقۇدەك مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن، ئېغىزنى چايقاپ، ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. بىر پىيالە شوخلا سۈيىدە ئۈچ چىمدىم زىغىرنىڭ تولۇق لۆئابىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا يېرىم پىيالە شاتۇت سۈيى ياكى بىر پىيالە بەدىيان سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم بىر نۇسخىدىن، ئېغىزنى چايقاپ،

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23. ئاچچىقسۇ، ئەنجۈر سۈيى، تۆرۈپ سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن، ئېغىزنى چايقاپ، ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. پىياز سۈيىنى كۈندە بىر قانچە قېتىم تاڭلايغا ۋە سىرتقى تەرەپتىن يەرلىك ئۆرۈنغا سۈرتۈپ بېرىلىدۇ.

25. قىچا ئۆرۈكى ياكى قىچا يوپۇرمىقىنى دورا چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇدا سۇس ئوت بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىنى كۈندە بىر قېتىم بىر پىيالىدىن، ئېغىزنى چايقاپ، ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26. بىر پىيالە سۈتكە بىر پىيالە سىركە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن، ئېغىزنى چايقاپ، ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27. سۈت، سىركە، كۆك تۆرۈپ قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن، ئېغىزنى چايقاپ، ئىستېمال قىلىنىدۇ.

28. سېرىق ئوت، بەدىيان، ئۆرۈكسىز ئۈزۈم قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇدا قېنىق دەملەپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29. ئادراسمان ئۆرۈكى، قىچا ئۆرۈكى، تۆرۈپ ئۇ
رۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلار چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇدا سۇس ئوت بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30. توغرىغىدىن بىر چىمدىم، ئەنجۈردىن بىر دانە ئېلىپ، بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ، كۈندە بىر قانچە قېتىم ئېغىزنى چايقاپ غار ـ غار قىلىنىدۇ.

31. زىغىر، ئاق لەيلى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن بىر چىمدىمدىن ئېلىپ، قاينىتىلغان بىر پىيالە ئارپا سۈيىدە دەملەپ، سۈيىنى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

32. يەرلىك شوخلا، زىغىر، يۇمغاقسۈت، كۆكنار قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلار چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، سۈس ئوت بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىش.

33. ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئىككى چىمدىم ئېلىپ، ئۈچ پىيالە قايناق سۇغا چىلاپ، سۈس ئوت بىلەن سۇنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىنى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىش.

34. بىر پىيالە ئانار سۈيىگە سىركىدىن بىر پىيالە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىش.

35. ئارپا سۈيىنى كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىش.

36. ياخشى پىشقان ئۆرۈك قېقىنى قايناق سۇدا قېنىق دەملەپ، سۈيىنى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر پىيالىدىن ئىستېمال قىلىش.

37. بىنەپشىدىن ئۈچ چىمدىم ئېلىپ، بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر نۇسخىدىن ئىستېمال قىلىش.

38. يەر باغرى ئوتىدىن ئۈچ چىمدىم ئېلىپ، يېرىم چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، سۈس ئوت بىلەن سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە بىر سىقىم ئەتراپىدا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە بىر قاينىتىۋېتىپ، كۈندە بىر قېتىم بىر نۇسخىدىن ئىستېمال قىلىش.

39. بېھى ئۇرۇقى، زىغىر، ئىسپىغۇللارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 15 گرامدىن، سەرپىستاندىن 12 گرام، شوخلىدىن 9 گرام، ئەنزىرۇتتىن 6 گرام ئېلىپ، ئەنزىرۇتتىن باشقا دورىلارنىڭ لۇئابىنى چىقىرىپ، بۇنىڭغا ئەنزىروتنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

40. كېۋەزنىڭ ئاقلانغان يىلتىزىنى چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇدا

سۇس ئۇتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۇيىنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، يۆتىلىپ قاقىراق، سىزىق ۋە يۆتىلىپ تۈكۈرۈكى ئۇيۇشۇپ قالغاندا ئۈنۈملۈك.

يوللىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

41. سىركىدىن 300 مىللىلىتىر، يەرلىك تۇز، زەمچىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، يالپۇز، سېرىقچېچەك، زىرىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، سىركىدىن باشقا دورىلارنى بىر لىتىر قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، سۇس ئۇتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئېغىزنى چايقىسا يۆتەلگەندە ۋە زۇكاملاپ يۆتىلىپ قالغاندا كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

42. نېلۇپەر گۈلى، شوخلا، سانائى مەككى، گۈل بىنەپشە، بەديان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، ھېلىلە كابىلە، چىلان، تەرەنجىۋىل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 5 گرام ئېلىپ، ھېلىلە كابىلىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، قالغان دورىلار بىلەن بىرگە 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن بىر قاينىتىپ، سۇيىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، يۆتەلگەندە ۋە يۆتىلىپ ياللۇغلانغاندا شىپا بولىدۇ.

43. ئانار گۈلىدىن 12 گرام، كۆكناردىن 4 دانە، شوخلىدىن 4 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈتتىن 6 گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، دورا سۇيىدە ئېغىزنى چايقىسا، يۆتەلگەندە ۋە يۆتىلىپ ياللۇغلانغاندا مەنپەئەت قىلىدۇ.

44. 24 گرام شاتۇت شەربىتىگە 144 گرام بەديان ئەرەقى ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلسا، بادامسىمان بەز ياللۇغى ۋە يۆتەلگەندە شىپا بولىدۇ.

45. شاتۇت يوپۇرمىقى، شاتۇت شېخى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 24 گرامدىن، قارىمۇچتىن 5 دانە ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۇيىدە ئېغىزنى چايقىسا، يۆتەلگەندە ۋە يۆتىلىپ ياللۇغلانغاندا شىپا بولىدۇ.

46. ئانار گۈلىدىن 2 گرام، كۆكناردىن 4 دانە، مارجان شوخلىدىن 4 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈتتىن 6 گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، دورا سۇيىدە ئېغىزنى چايقىسا، يۆتەلگەندە ۋە يۆتىلىپ ياللۇغلانغاندا مەنپەئەت قىلىدۇ.

47. كۆكنار غوزىسىدىن 4 دانە، ئىت ئۈزۈمى (يەرلىك شوخلا) دىن 4 گرام، يۇمغاقسۈتتىن 6 گرام، ئانار گۈلىدىن 12 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلەرنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىدە ئېغىزنى چايقىسا، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

48. مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلنى ياخشى دەملەنگەن چايغا قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك ياللۇغىغا شىپا بېرىدۇ.

كاناي ياللۇغىنى داۋالاش

كاناي ياللۇغى ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغى ۋە سوزۇلما كانايچە ياللۇغىغا بۆلۈنىدۇ. ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغى يۇقۇملىنىش، فىزىكىلىق ـ خىمىيىلىك غىدىقلىنىش ياكى زىيادە سەزگۈرلۈكتىن كېلىپ چىقىدىغان كانايچە شىللىق پەردىلىرىدىكى ئۆتكۈر ياللۇغ بولۇپ، كۆپىنچىسى يۇقىرى نەپەس يوللىرىنىڭ يۇقۇملىنىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكتە كېكىردەك قۇرۇپ غىدىقلىنىش، قۇرۇق يۆتەل، نەپەس ئالغاندا يېقىمسىزلىق ھېس قىلىش، 1 ~ 2 كۈندىن كېيىن ئاق يېپىشقاق بەلغەم تۈكۈرۈش، تەدرىجىي ھالدا سېرىق يىرىڭلىق بەلغەمگە ئايلىنىپ قىزىتىش، باش ئاغرىش، يۆتەل ئېغىرلىشىش، ئومۇمىي بەدەن يېقىمسىزلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. 3 ~ 5 كۈندە قىزىتما قايتىدۇ. يۆتەل ئىككى ھەپتىگىچە داۋاملىشىپ ئاندىن پۈتۈنلەي توختايدۇ.

سوزۇلما كانايچە ياللۇغى ئىچكى جەھەتتىن كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، ياشانغانلاردا جىنسىي بەز، بۆرەك ئۈستى بېزى ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، باللاردا سكرىتسىيە بەزلىرىنىڭ ئىقتىدارى تۆۋەن بولۇش ھەم ئىممۇنىتېتلىق قوغدىنىش ئىقتىدارى ئاجىز بولۇش، تاشقى جەھەتتىن نەپەس يوللىرىنىڭ تەكرار يۇقۇملىنىشى، ھەر خىل چاڭ ـ توزان، سېسىق پۇراق ۋە تاماكا چېكىش قاتارلىقلار مەزكۇر كېسەللىكنى پەيدا قىلىشتىكى ئاچقۇچلۇق ئامىل ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئالامىتى ئادەتتە ئەتىگەن ـ كەچتە يۆتەل كۈچىيىش، بەلغەم تۈكۈرۈش، ھاسىراش، ئۇنىڭدىن باشقا زۇكام ئېغىر ئۆتۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئاددىي داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. ئاچچىقسۇدىن 25 گرام، قارا شېكەردىن 90 گرامنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاچچىقسۇ ـ شېكەر قىيامى تەييارلاپ، سامساقنى ئېزىپ

ئېرىتمىگە سېلىپ بىر ھەپتە تۇرغۇزۇپ، كۆنگە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە، كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

2. 15 گرام تەكىيە كاۋىنىڭ ئۇرۇقىغا مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ، ئۇندەك سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. بىر دانە ئامۇتنىڭ بۇرنى تەرىپىنى كېسىپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئامۇتنىڭ ئىچىگە ناۋاتنى سوقۇپ سېلىپ، كەسكەن ئېغىزنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ئامۇتنى قاسقاندا پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى بىر ۋاخ يەپ بەرسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. 2 كىلو 500 گرام ئەتراپىدىكى تاۋۇزنىڭ بېغى تەرىپى كېسىۋېتىلىپ، ئېتى مۇۋاپىق ئويۇپ ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، ئىچىگە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن 10 دانە چىلان، 250 گرام خام زەنجىۋىل، 200 گرام ھەسەل، 200 گرام كەندىر يېغى، خالتىغا ئېزىپ 30 گرام ئاق قىچا، 50 گرام ئاقمۇچ قاچىلىنىپ، تاۋۇز قاسقاندا 90 مىنۇت دۇملەنگەندىن كېيىن، سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان كىشى تاۋۇزنىڭ ئىچىدىكى دورا سۇيۇقلۇقىنى بىرلا قېتىمدا ئىچىۋېتىپ ھەمدە پىشقان زەنجىۋىلدىن بىر قانچىنى يەپ بولۇپ تەرلەنسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. بالىلاردىكى كاناي ياللۇغىنى داۋالاشتا، يېڭى زەنجىۋىل، ھەسەل ۋە كۆنجۈت يېغىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ ۋە 2 ـ 4 تال ئەمەن يوپۇرمىقى تەييارلىنىدۇ. يېڭى زەنجىۋىلنى ئېزىپ نېپىز داكىغا ئېلىپ سىقىپ، زەنجىۋىلنىڭ سۇيى چىقىرىلىدۇ. زەنجىۋىلنىڭ سۇيى بىر ئۆلۈشتىن ھەسەل ۋە كۆنجۈت يېغى بىلەن قوشۇلۇپ كورۇشكىغا سېلىنىدۇ ھەمدە سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ، قاينىتىلغاندا ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ. ئاخىرىدا كورۇشكىغا ئەمەن يوپۇرمىقى (يۆتەل ئېغىر بولسا 3 ـ 4 تال، يەڭگىلرەك بولسا ئىككى تال) سېلىنىدۇ. كورۇشكا يەنە بىر ئاز قاينىتىلىپ، ئوتتىن ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، كورۇشكىدىكى دورا ئىسسىق پېتى ياكى سوۋۇغاندا ئىچىپ بېرىلسە بولىدۇ. كورۇشكىدىكى دورىنى ئىچىشتىن

بۇرۇن ئەمەن يوپۇرمىقىنى ئىلىۋېتىش لازىم. بۇ دورا كۈنىگە بىر قانچە قېتىم ھەمدە ئۇخلاش ئالدىدا ئىچىلىدۇ.

6. بالەنگۈدىن 30 گرام، زۇپا، پىرسىياۋشان، سوغا گۈلىنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كۆكنار پوستىنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، دەملەپ ئىچسە بەرسە، سوزۇلما كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

7. چامغۇرنى توغراپ قاينىتىپ، سۇيى قويۇقلاشقاندا مۇۋاپىق مىقداردا چامغۇر ئۇرۇقى تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم 16 گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا، بەدەن ئاجىزلىقى، كۆز تورلىشىش، سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغىغا كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە مەنپەئەت قىلىدۇ.

8. سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان كىشىلەر كالا سۈتىنى ئىستېمال قىلسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

9. سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغىنى داۋالاشتا 500 گرام چاقما كاۋىنى توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ، ئېزىلگۈچە قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

10. بالىلارنىڭ كېكىردەك ئاغرىقىنى داۋالاشتا، چاقما كاۋا ئۇرۇقىنى ناۋات قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ، كۈنىگە 6 ـ 15 گرامغىچە ئىچۈرۈپ بەرسە بولىدۇ.

11. 5.0 گرام شاتۇت قېقى، 2.0 كىلوگرام قىزىل زىرىق، 0.25 كىلوگرام قارىئۆرۈك قېقى، 2.0 كىلوگرام يەرلىك سېرىق چىلاننى تازىلاپ ئۇرۇقسىزلاندۇرۇپ، 1 كىلوگرام سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 15 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن 0.25 كىلوگرام شېكەر بىلەن قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا، كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

12. ئىككى تۇخۇمنى 50 گرام كۈنجۈت يېغىدا قورۇغاچ مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي

ياللۇغىنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

13. شەبنەم يېگەن مۇۋاپىق مىقداردىكى تۆرۈپنى توغراپ قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

بىر سىقىم كۆنجۈتنى 50 گرام خام زەنجىۋىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، قاينىتىپ ئىچسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

14. 10 چىش سامساقنى پوستىدىن ئايرىۋېتىپ، 100 گرام قارا شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، 200 گرام ئاچچىقسۇغا چىلاپ، 3 كۈندىن كېيىن ھەر قېتىمدا يېرىم قوشۇقتىن، كۈنىگە 3 قېتىم ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

15. 3 چىنە سۇغا 10 گرام قارا چاي سېلىپ، 1 چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، داكا بىلەن سۈزگەندىن كېيىن ئۈستىگە 20 گرام ساپ ھەسەل سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىچىۋەتسە، كانايى ياللۇغى ۋە ئاڭگىناغا شىپا بولىدۇ.

قىزىتمىنى قايتۇرۇش

1. يېرىم پىيالە شوخلا سۈيىنى يېرىم پىيالە تاۋۇز سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ.

2. تەرخەمەكنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ.

3. تەرخەمەكنى تۇز بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ.

4. تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنى ئېزىپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ.

5. كىچىك بالىلار قىزىپ قالغاندا پېشانىسى، قولتۇقى، قورسىقى، كاسىسى قاتارلىق جايلارغا ئاق هاراقنى سۈركەپ بەرسە، بالىنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى ۋاقتىنچە تۆۋەنلىتىپ، بالىنى قاتتىق قىزىشتىن كېلىدىغان خەۋپتىن ساقلاپ قالىدۇ.

6. سۆگەت يوپۇرمىقىنى ئېزىپ ئالىقان، چېكە قىسىملىرىغا چاپسا، بەدەندىكى يۇقىرى قىزىتمىنى دەرهال ياندۇرىدۇ.

7. قىزىتمىسى ئۆرلەپ كەتكەنلەر پىياز، زەنجىۋىلنىڭ هەر بىرىدىن 15 گرام، ئاشتۇزىدىن 3 گرام ئېلىپ ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر هالىتىگە كەلتۈرۈپ، ئاندىن داكىغا ئوراپ، كۆكرەك، دۈمبە، تاپان، ئالىقان قاتارلىق جايلارغا سۈرتۈپ بەرسە، قىزىتمىسىنى ياندۇرىدۇ.

8. قىزىتمىسى ئۆرلەۋاتقان كىشىلەر نەشپۈت، ئاپېلسىن قاتارلىق سۇلۇق مېۋىلەرنى يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9. نىلۇپەر غوزىسىدىن 3 دانە، ئەينۇلا، چىلانلارنىڭ هەر بىرىدىن 15 داندىن، تەمرىهىندىدىن 30 گرام، بىنەپشە گۈلىدىن 15 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، 1 كىلوگرام سۇغا 1 سوتكا چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ مەتبۇخ

تەييارلاپ كۇندە مەلۇم مىقداردا ئىستېمال قىلسا، مېڭىنى سەگەكلەشتۈرۈپ كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، ئاشقازان خىزمىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ. جىگەرنى كۈچلەندۈرۈپ قان ۋە سەپرادىن بولغان تەرتىپسىز قىزىتمىغا شىپا بولىدۇ.

10. سەندەل، قىزىلگۈللەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قايىنىتىپ، تاتلىقىنى چىقىرىپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، تەرتىپسىز قىزىتمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

11. يېزنخۇدىن 30 گرام، بىنەپشە گۈلىدىن 9 گرام، ئەپتىمۇندىن 6 گرام، چىلاندىن 21 دانە ئېلىپ، 600 مىللىلىتىر قايناق سۇدا يېرىم سائەت دەملەپ سۈزۈپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە ئوبدان تەرلەنسە، ئۆتكۈر سەپراخىلىتىنىڭ تەسىرىدىن بولغان ھەر خىل تىلما كېسەللىكى، پۈتۈن بەدەن سىرقىراپ ئاغرىش، باش چىڭقىلىش، ئاغرىش، يۇقىرى قىزىتما قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

كۆڭۈل ئېلىشىش، باش قېيىش، قۇسۇشنى داۋالاش

1. ئاچچىق ئانار سۈيىدە شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشنى پەسەيتىدۇ.

2. پىنىنىنى ئېزىپ سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ ئانار شەربىتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. قىزىلبۇغداشنى قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، قان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. ئۆچەي ياللۇغلىنىشتىن بولغان قۇسۇشنى داۋالاش ئۈچۈن بىر تال سامساقنى ئاقلاپ يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭغا 30 گرام ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قېتىمدىلا ئىچىۋەتسە بولىدۇ.

5. ئاچچىقسۇنى تۇز بىلەن قايىنىتىپ ئىچسە، يېنىك بولغان قۇسۇشنى داۋالايدۇ.

6. ھەر خىل سەۋەبتىن بېشى قايىدىغان، ئورنىدىن تۇرغاندا كۆزىدىن ياش ئۇچقاندەك ئوت چاقناش ھادىسىسى يۈز بېرىدىغان، كۆزى قاراڭغۇلىشىدىغان كىشىلەر شېكەر بىلەن سالغان گۈلقەنتنى چىلان ۋە تەمرىھىندى بىلەن قايىنىتىپ ئىچسە، تەسىرى روشەن بولىدۇ.

7. 50 مىللىلىتىر بېھى شەربىتىگە 3 گرام لىمون ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، تاماقتىن زەھەرلىنىشتىن كېلىپ چىققان كۆڭۈل ئېلىشىش، ھۆ بولۇش، قۇسۇش، ئومۇمىي بەدەن بىئارام بولۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

8. 30 مىللىلىتىر بېھى شەربىتىگە ئالما سۈيى، زىخ سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 20 مىللىلىتىردىن، ئانار سۈيىدىن 30

مىللىلىتىر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، قاتناش ۋاستىلىرىگە ئولتۇرغاندىكى كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.

9. سىركىدىن 150 مىللىلىتىر، ئاچچىق ئانار سۈيى، لىمون سۈيى، قىزىلگۈل سۈيى، بىدمىشكى (دورىلىق ياۋا سۆگەت مېۋىسى) سۈيى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 60 مىللىلىتىر، ئالما سۈيىدىن 200 مىللىلىتىر، ھۆل پىننە سۈيىدىن 30 مىللىلىتىر ئېلىپ، سۇس ئوتتا ئومۇمىي دورىلارنىڭ 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، 350 گرام قەنت بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشنى توختاتقىلى بولىدۇ.

10. سېرىق ئوتتىن 15 گرام، بەديان، رۇمبەديان، چىگىسەي ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، سىركىگە (300 مىللىلىتىر) بىر سوتكا چىلاپ، سۇس ئوتتا سۇنىڭ 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ بىر كىلوگرام قەنت بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇرۇق ھۆ تۇتۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

11. ئانار گۈلى، سۆگەت يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، مەلھەم تەييارلاپ، كۆكرەك ساھەسىگە چاپسا، ئېغىر دەرىجىدىكى قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

12. سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، ناۋات قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۈپۈپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

13. يالپۇزنى ئېزىپ سىقىپ، سۈيىنى ئانار شەربىتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

14. سىقىپ چىقىرىلغان 50 گرام تۇرۇپ سۈيىگە نېلۇپەر يوپۇرمىقى سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە، سەۋەبى ئېنىق بولمىغان قان ئارىلاش قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

15. 150 گرام كۆك تۇرۇپ سۈيىگە 50 گرام سېرىق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا يوغان 1 قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە، قان بېسىم يۇقىرىلىقتىن بولغان باش قېيىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

16. 2 قوشۇق كۈدە سۈيىگە يېرىم پىيالە سۈت، مۇۋاپىق مىقداردا زەنجىۋىل سۈيى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

17. قىزىلگۈل خەمىكى، قورۇق يۇمغاقسۈت، سىماق، تاباشىرنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، باش قېيىش ۋە قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

18. ئانار پوستىدىن 35 گرام، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن 30 گرام، ئازغان مونچىقىدىن 20 گرام، ئاق شېكەردىن 300 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 8 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، جىددىي خاراكتېرلىك قۇسۇش ۋە ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

19. ئاپتوموبىل، پويىز، كېمە ياكى ئايروپىلانلار يولغا چىقىشتىن چارەك سائەت بۇرۇن، يېڭى زەنجىۋىلدىن نېپىز بىر پارچە (كىندىكنى ياپقۇدەك چوڭلۇقتا) كېسىۋېلىپ كىندىككە قويۇپ، كۆڭلەك ياكى بېنت، پلاستېر ئارقىلىق تېڭىپ قويۇلسا، باش قېيىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

20. 1 گرام زەنجىۋىلنى ئىلمان قايناق سۇ بىلەن يېۋەتسە، باش قېيىش كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئۇنى داۋالايدۇ.

21. قارىمۇچ، ئاق شېكەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈت بىلەن مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

22. كۆڭۈل ئېلىشىپ قەي تۇتقاندا، كاۋاۋىچىندىن 1 مىسقال، كۆك ماشتىن 6 مىسقال ئېلىپ سۇدا قايناتىپ ئىچىلسە، قەي قىلىشنى توختىتىدۇ.

23. 20 گرام كۈنجۈت، 15 گرام ئۆرۈك يېلىمى، 30 گرام

كۆيدۈرۈلگەن ياڭاق مېغىزى، 50 گرام ناۋات قاتارلىقلارنى قوشۇپ سوقۇپ كۇمىلاچ قىلىپ، ئاندىن قاتۇرۇپ ئېغىــــزدا شۈمۈپ بەرسە، مەيدە ئېچىشىش، ئېغىزدىن سېرىق سۇ يېنىش، كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

24. ماشىنىدا ئولتۇرغاندا بىر نەچچە پارچە خام زەنجىۋىلنى ئېغىزغا سېلىۋالسا، باش قېيىشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

25. خام زەنجىۋىل قىيامىدىن بىر قوشۇق، قارا شېكەردىن ئىككى قوشۇق ئېلىپ بۇلارنى دۇملەپ پىشۇرۇپ، سوۋۇتۇپ ئىلمان قىلىپ ئىچىپ بەرسە، شامال تېگىشتىن كېلىپ چىققان بالىلارنىڭ قۇسۇشى، بالىلاردىكى يېمەكلىك كەلتۇرۇپ چىقارغان قۇسۇشلارغا داۋا بولىدۇ.

ھەر خىل باش ئاغرىقلىرىنى داۋالاش

باش ئاغرىقى ئىنساننىڭ بېشى ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ، ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس. لېكىن كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر كۆپ بولۇپ، ھەممىسىدە ئوخشاشلا باش ئاغرىقى ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. شۇڭا پەيدا بولۇش سەۋەبىگە ئاساسەن ماددىلىق باش ئاغرىقى ۋە ماددىسىز باش ئاغرىقىدىن ئىبارەت ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ماددىلىق باش ئاغرىقى، تۆت خىلت ئۆزگىرىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى تۆت خىلت ئۆزگىرىشىدىن باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىشنىڭ ھەممىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تۆۋەندە ئاساسلىقى ماددىلىق ۋە ماددىسىز سەۋەبتىن، كۆپ ئۇچرايدىغان شىرىك ئەزا كېسەللىكلىرىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىدىن مۇھىملىرىنى تاللاپ تونۇشتۇرىمىز.

1. ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: زورۇقۇپ جىسمانىي ياكى ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، ئۇشتۇمتۇت كەلگەن خۇشاللىق ياكى خاپىلىق، ھارارىتى يۇقىرى جايلاردا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ ئىشلەش، ئاپتاپ ئۆتۈش، ئىسسىقلىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىچىش ياكى يۇيۇنۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بەدەننىڭ ئىسسىقلىقى ئېشىپ كېتىش بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىشتىكى مۇھىم سەۋەبتۇر.

ئالامىتى: باش چىڭقىلىپ ياكى زىڭىلداپ ئاغرىش، ئۇيقۇ قېچىش، ئىشتىھا تۆۋەنلەش، ماغدۇرسىزلىق ھەم بەدەن تېلىپ ياكى سىرقىراپ ئاغرىشتەك ئالامەت كۆرۈلىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ تومۇرى تېز ھەم كۈچلۈك سالىدۇ، ھارارەت كۆتۈرۈلۈپ، ئۇستىخانلىرى ئېغىرلىشىدۇ. كۆزى قىزىرىدۇ، تىلى قۇرغاقلىشىدۇ، تەشنالىق زىيادە بولىدۇ،

سوغۇقتىن راھەتلىنىدۇ.

2. ماددىسىز سوغۇقلۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: سوغۇقتا قېلىپ قاتتىق توڭۇپ كېتىش، شامالدا، قار ـ يامغۇردا قېلىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، زەي ـ ھۆللۈك ئورۇندا تۇرۇپ ئىشلەش ياكى تەبىئىي ھۆل سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئۇزاق مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلىش بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىشتىكى مۇھىم سەۋەب ھېسابلىنىدۇ.

ئالامىتى: باش قېيىش ياكى ئاغرىش، ئاڭلاش، سېزىش ۋە تېتىش سەزگۈسى ئاجىزلىشىش، بەل ـ پۇت بوغۇملىرى ئاغرىش، پەي ـ ئۇستىخان، تارىموشلار يىغىلىپ قېلىش ياكى بوشىشىپ ئىسترخالىشىش، ئاشقازان، ئۆپكە خىزمىتى بۇزۇلۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

3. مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: تاشقى جەھەتتىن زىيادە ئىسسىق ھەم قۇرغاق جايلاردا تۇرۇپ ئىشلەش، زىيادە ئىسسىقتا چۆل ـ جەزىرىلەردە مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش ياكى ئۇزاققىچە سەپەر قىلىش، تەبىئىي زىيادە ئىسسىق دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن يۇيۇنۇش، يۇقىرى ھارارەتلىك ئورۇندا مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش ياكى قۇمغا كۆمۈلۈپ يېتىش؛ ئىچكى جەھەتتىن ئىسسىقلىقى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەك ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى ئۇزاق مۇددەت كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش، نەشە، تاماكا قاتارلىقلارنى كۆپ چېكىش بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىشتىكى مۇھىم سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: باش زىخ سانجىغاندەك زىڭىلداپ ئاغرىش، چىرايى خۇنۇكلىشىپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، لەۋلىرى گەز باغلاپ، تىللىرى شاخاردەك يىرىكلىشىپ كېتىش، ئۇيقۇ قېچىپ ئىشتىھا تۇتۇلۇش، بەدەن قۇرغاقلىشىپ، ئوخشاشمىغان دەرىجىدە سۇيۇقلۇق يوقىتىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

4. مېڭىگە ھۆللۈك يېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: مۇنچىغا ياكى سۇغا كۆپ چۈشۈش، ھۆللۈكى زىيادە بولغان يېمەك ـ ئىچمەكنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش، تاماقنى يەپلا

يېتىۋېلىش، كۆپ ئۇخلاش، ھەرىكەت قىلماسلىق بۇ كېسەللىكنىڭ مۇھىم سەۋەبىدۇر.

ئالامىتى: باش ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ ياكى قايىدۇ. ئۇيقۇ كۆپىيىش، بەل ـ ئۇستىخان ۋە مۇسكۇللار بوشىشىپ ئىش خوشياقماس بولۇپ قېلىش، سۇيدۇك كۆپىيىپ قۇۋۋەت كېمىيىش، پىكىر قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ، روھىي كەيپىياتى تۆۋەنلەپ كېتىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

5. قاندىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: تەمى تاتلىق يېمەك ـ ئىچمەك، گۆش ـ ياغ، پىشقان مېۋە ـ چېۋە ھەم ئۇلارنىڭ شىرنىلىرىنى زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىش، كۆپ يەپ ئاز ھەرىكەت قىلىش، تاماقنى يەپلا يېتىۋېلىش سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: باش ئاجراپ كېتىدىغاندەك لوقۇلداپ ئاغرىش ياكى ئېسىلىپ ئاغرىش، گال ئاغرىش، ئېغىز ئىچى ۋە چىش مىلىكلىرىگە قاپارتقۇلار چىقىش، كۆزنىڭ بېسىمى ئېشىپ كېتىش، ئومۇمىي بەدەن ئېغىرلىق ھېس قىلىش، دائىم كېرىلگۈسى كېلىش ۋە تاشمىلار چىقىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

6. سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەكنى ئۇزاق مۇددەت زورۇقۇپ ئىشلەش، هاراق ـ شارابنى زىيادە كۆپ ئىچىش، قېنىق دەملەنگەن چاي، قەھۋە ھەم زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك چايلىقلارنى كۆپ ئىچىش، تەبىئىي زىيادە ئىسسىق يېمەك ـ ئىچمەكنى ئۇزاق مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىسسىق مەزگىللەردە قۇرغاق جايلاردا ئۇزاق مۇددەت ئىشلەش تۈپەيلىدىن جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، ماددا ئالمىشىشى ياخشى بولماسلىقتىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بەدەن قىزىش، باش زىڭىلداپ ئاغرىش، تەشنالىق كۆپ، ئۇيقۇ كەم بولۇش، ئېغىز ـ بۇرۇن ۋە كۆز قۇرغاقلىشىپ ئۇز خىزمىتىنى بەجا كەلتۈرەلمەسلىك، روھىي ھالەت تۆۋەن بولۇشتەك ئالامەتلەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆرۈلىدۇ.

7. بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق يېمەكلىكنى ئوزاق مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلىش، بەدەننى سوۋۇتقۇچى توك مېۋە ـ چېۋە، قوغۇن ـ تاۋۇز، يەل ـ يېمىشلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، پىۋا قاتارلىق تەبىئىي ھارارەتنى تۆۋەنلەتكۈچى ئىچىملىكلەرنى زىيادە كۆپ ئىچىش، سوغۇق سۇغا كۆپ چۈشۈش ۋە زەي جايلاردا ئوزاق مۇددەت ئىشلەش بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىشتىكى مۇھىم سەۋەب ھېسابلىنىدۇ. تاماقنى كۆپ يەپ ھەرىكەت قىلماي كۆپ ئۇخلايدىغان، جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللانمايدىغان كىشىلەر بۇ كېسەللىككە مۇپتىلا بولىدۇ.

ئالامىتى: باش ئېسىلىپ ئاغرىش ياكى قېيىش، مۇسكۇللار، پەيلەر بوشىشىپ كېتىش، ھەر خىل سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇش، ئۇيقۇ كۆپ، بەدەن ئېغىر ھەم ماغدۇرسىزلىق كۆرۈلۈپ، روھىي جەھەتتىن خاراموشلىشىپ ھېچقانداق ئىشقا قىزىقماس بولۇپ قېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

8. قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: تەستە ھەزىم بولىدىغان، يەل پەيدا قىلىدىغان تائاملارنى زىيادە ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ پۇرچاق، كاللەكبەسەي، كالا، ئۆچكە گۆش ياغلىرى ۋە تۇزلانغان ھەر خىل گۆشلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن سەۋدا خىلىتى سان ـ سۈپەت جەھەتتىن ئېشىپ، ئومۇمىي بەدەن ئارقىلىق مېڭىگە تەسىر قىلىپ، بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى: باش تىغ سانجىغاندەك قادىلىپ ئاغرىش ياكى لوقۇلداپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئىنچىكە تومۇرى ئاجىز سالىدۇ.

9. يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: تەستە ھەزىم بولىدىغان، يەل پەيدا قىلىدىغان تائاملار، ئاشقازان، ئىنچىكە ئۈچەي ۋە جىگەر خىزمىتىگە تەسىر قىلىپ، ئۇنىڭدىن پەيدا بولغان يەلنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلەپ مېڭىنىڭ خىزمىتىگە تەسىر

يەتكۈزۈشىدىن بۇخىل باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: باش بىردەم چىڭ، بىردەم بوش ئاغرىش، گاھى پۈتۈن باش قىسمى ئاغرىسا، بىردەم ئىككى چېكە ئاغرىش ياكى باشنىڭ چىڭ تۆپە ئاغرىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

10. باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)

سەۋەبى: بەدەندىكى خىلىــتلارنىــڭ تەڭپۇڭلۇقــى بۇزۇلۇش، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى تەسىرگە ئۇچراشتىن ئۆرلەپ چىققان بۇخارات (گاز) مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ تارتىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئاياللار ئىچىدە كۆپىنچە بالاغەتكە يەتكەن قىزلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى: باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، بولۇپمۇ سەھەردىن چۈشكىچە ئېغىرراق، چۈشتىن كېيىن بوشراق، كېچىسى ئاساسەن ئارام بېرىش ياكى كېسەللىك يەڭگىل تۇتۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. يەنە بەزىلەردە كېچىسى ئېغىرراق، كۈندۈزى يەڭگىلرەك ئۆتىدىغانلىرىمۇ ئاز ساندا كۆرۈلىدۇ.

11. ئاشقازان مىجەزىنىڭ ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ خىل كېسەللىك قورساق توق چاغدا پەيدا بولۇپ، قورساق ئاچقاندا يەڭگىللىشىپ قالىدۇ.

12. ئاشقازان مىجەزىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: كۆپىنچە سىرتقى تەرەپتىن ئاشقازانغا سوغۇق تېگىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قورساق توق چاغدا باش ئاغرىش پەسىيىدۇ. قورساق ئاچقاندا باش ئاغرىقى كۈچىيىپ كېتىدۇ.

13. ئاشقازاندا قۇرۇق ئىسسىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: بەدەندە غەيرىي تەبىئىي سەپرا ئېشىپ كېتىشتىن باش

ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: ھارارەتنىڭ ئۆرلىشىدىن بەدەن قىزىش، تەشنالىق يۇقىرى بولۇش، سوغۇقتىن راھەتلىنىش، ئۇيقۇ قېچىپ ئىچى تىت ـ تىت بولۇش، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولۇپ، كالپۇكلىرى قۇرۇش، تومۇرى ئىنچىكە، ھەرىكىتى تېز، ئارقىمۇ ئارقا سىيلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.
14. ئاشقازاندا ھۆل سوغۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى
سەۋەبى: تەبىئىي ھۆل سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىش، پىشمىغان مېۋە ـ چېۋە، قوغۇن ـ تاۋۇز، سەي ـ كۆكتاتلارنى كۆپ يېيىش، سوغۇق سۇغا كۆپ چۈشۈش، پىۋا، پارلىق سۇ، دوغ قاتارلىقلارنى كۆپ ئىچىش، كۆپ يەپ ـ ئىچىپ ھەرىكەت قىلماي يېتىپ ئۇخلاش بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.
ئالامىتى: باش قېيىش ياكى ئاغرىش، قورساق ئېسىلىۋېلىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، سېسىق كېكىرىش، ئىسسىقتىن راھەتلىنىش، ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.
15. ئاشقازاندا قۇرۇق سوغۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى
سەۋەبى: سەۋدا ماددىسىنىڭ ئاشقازانغا ۋە ئومۇمىي بەدەنگە تەسىر قىلىشىدىن بۇ خىل باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.
ئالامىتى: ئاشقازاننىڭ كىرىش ئېغىزى ئېچىشىپ ئاغرىش، مەيدە كۆيۈش، يېگەن تاماق تولۇق سىڭمەسلىكتىن سېسىق يەل يۇقىرىغا ئۆرلەشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.
16. يەللىك ئاشقازان كېسەللىكىدىن بولغان باش ئاغرىقى
سەۋەبى: تەستە ھەزىم بولىدىغان، يەل پەيدا قىلىدىغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ.
ئالامىتى: باش بىردەم كۈچلۈك ئاغرىپ، بىردەم قويۇپ بېرىش، بىردەم باشنىڭ ئومۇمىي قىسمى ئاغرىپ، بىردەمدىن كېيىن ئىككى چېكە ياكى مېڭە ئۇدۇلىغا مەركەزلىشىپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

17. بالىياتقۇ مەنبەلىك باش ئاغرىقى

سەۋەبى: ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسىدا ياللۇغلىنىش سەۋەبىدىن ئۆرلىگەن بۇخاراتلىق گازنىڭ مېڭىگە، مېڭىنىڭ ھەر قايسى بۆلۈمچىلىرىگە ۋە نېرۋىلارغا تەسىر قىلىشىدىن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: باشنىڭ ئاغرىشى ئاۋۋال باشنىڭ ھەممە قىسمىغا، كېيىنچە ئىككى چېكە ياكى ئارقا مېڭە ئەتراپلىرىغا مەركەزلىشىدۇ. بەزى ئاياللاردا ئادەت كەلمەسلىك ياكى ئاغرىتىپ كېلىش، ئادەت ۋاقتىدىن بۇرۇن كېلىش ئالامەتلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

18. كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، مەنىي (ئىسپېرما) كۆپ چىقىپ، تەبىئىي قۇۋۋەت زىيانغا ئۇچراشتىن مېڭىنىڭ خىزمىتىگە يامان تەسىر يېتىپ، بۇ خىل باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن باش ئاغرىش ياكى قېيىش، بۆرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىش، بەزىلەردە بەدەنلىرى تىترەپ باش ئاغرىش، بولۇپمۇ ئىككى چېكە ياكى ئارقا مېڭە ئاغرىش كۆرۈلىدۇ.

يۇقىرىدا باش ئاغرىش كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشى توغرىسىدىكى 18 خىل سەۋەبنى ۋە ئۇنىڭ ئالامىتىنى كۆرسىتىپ ئۆتتۇق. تۆۋەندە ئەنە شۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ئاددىي نۇسخىلىرىدىن تاللاپ تونۇشتۇرىمىز:

1. 6 گىرام لاچىندانىنى چالا سوقۇپ، 100 گىرام ناۋات بىلەن قايناق سۇدا دەملەپ ئۈچكە بۆلۈپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 بۆلىكىنى ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

2. سىركىنى باش قىسمىغا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان تۈرلۈك باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 30 گىرام، لاچىندانە ھىندى، ئۇستىقۇدۇس قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن ، ناۋاتتىن 30 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، دەملەپ ئىستېمال قىلسا، مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈپ، باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

4. سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە پوستى، ناۋات قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

5. قۇرۇتۇلغان شاتۇت پوستى، قۇرۇتۇلغان تاۋۇز پوستىنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ، نەيچە ئارقىلىق كېسەلنىڭ بۇرنىغا پۈركىسە، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

6. ياخشى پىشقان شاتۇتنى سايىدا قۇرۇتۇپ، كۈندە ئەتىگەندە ناشتىدا ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

7. نىلۇپەر، بىنەپشىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئاق لەيلىگۈلدىن 20 گرام، قارا سۆگەت يوپۇرمىقى، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتسىپ، سۈيىدە يۇيۇنسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

8. رەيھان، بابۇنە، سېرىقچېچەك قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، سۇغا سېلىپ قايناتىپ، دورا سۈيىدە باشنى يۇسا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

9. ياڭاق يوپۇرمىقى بىلەن ھۆل پىنىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ زىماد تەييارلاپ، باشنىڭ پېشانە، 2 چېكە قىسىملىرىغا چاپسا، يەلدىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

10. قىزىلگۈل ئەرەقىگە سەندەلنى سۈرتۈپ، ئۇنىڭغا يېرىم گرام كاپۇرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، باشنىڭ ئالدى قىسمىغا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

11. رەيھان ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ قايناتىپ، سۈزۈپ سۈيى سوۋۇغاندا باشنى يۇسا، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

12. يۇمغاقسۈت كۆكىنى ئېزىپ، سىركە ياكى گۈلاپ بىلەن زىماد تەييارلاپ، پېشانە ياكى چېكە ساھەسىگە چېپىپ بەرسە، مېڭە بېسىمىنى

تۆۋەنلىتىپ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

13. تاۋۇزنى سىقىپ سۈيىنى ئىچىپ، ئازراق ناۋات قوشۇپ ئېرىتىپ شەربەت تەييارلاپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە 2 قېتىم ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

14. تاۋۇزنىڭ ئۇرۇقى ياكى مېغىزىنى ئېلىپ، ھاۋانچىغا سېلىپ ياخشى ئېزىپ، سۇ قوشۇپ قايماق رەڭگە كەلتۈرۈپ پېشانىگە چاپسا، باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

15. ياڭاق مۇراببانى ئىستېمال قىلسا، تۇتقاقلىق باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

16. يېڭى تۇرۇپنىڭ ئېزىپ سىقىپ چىقىرىلغان 500 گىرام سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا بورنېئول (بىڭپەن) ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 3 ~ 4 قېتىم بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ (باشنىڭ سول تەرىپى ئاغرىسا، بۇرۇننىڭ ئوڭ تۆشۈكىگە، ئوڭ تەرىپى ئاغرىسا، بۇرۇننىڭ سول تۆشۈكىگە تېمىتىش كېرەك).

17. پىيازنى ئېزىپ پۇرىسا ياكى تاپانغا تاڭسا، باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

18. توغرالغان خام پىيازنى دوۋسۇن ئۈستىگە چاپسا، باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

19. پالەكنى قايناق سۇدا 3 مىنۇت قىزىتىپ، كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم يەپ بەرسە، باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

20. پىننىنى ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانىگە چېپىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

21. سوغۇق يەل سەۋەبىــدىن باش ئاغرىپ، باشقا دورىلار كار قىلمىسا، لاچىنداندىن 30 تالنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇن ئىچىگە پۈركىسە ياكى پۇراپ بەرسە، يەلدىن بولغان باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

22. خام قاپاقنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە ياكى بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت

قىلىدۇ.

23. قاپاقنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى تەمرىھەندى، شېكەر بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

24. قاپاقنى قىرىپ باشقا تېڭىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

25. سەۋزە گۈلىنىڭ شىرىنىسىنى چىقىرىپ بۇرۇن ۋە قۇلاققا بىر نەچچە تامچە تېمىتسا، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

26. يۇمغاقسۈت كۆكىنى تاماققا سېلىپ ئىستېمال قىلسا، مېڭە ئىچكى بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا، نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

27. كالاكبەسەينى ياكى ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، سېسىق گازلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىدىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

28. تەرخەمەكنى پۇراپ بەرسە ياكى پوستىنى سويۇپ پېشانىگە قويۇپ بەرسە، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

29. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا قەلەمپۇرنى يۇمشاق ئېزىپ، ئازغىنا ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانىگە چېپىپ بەرسە بولىدۇ.

30. رەيھان، پىننە، بابۇنە، سېرىقچېچەك قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، دورا سۈيىدە باشنى يۇسا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

31. بىنەپشىدە ياغ چىقىرىپ، بادام يېغى بىلەن بىرلىكتە چېكە ساھەسىنى ياغلىسا، مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ (بىنەپشە يېغى ئۇنىڭ ھۆل گۈلىنى كۇنجۇت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا قاينىتىپ چىقىرىلىدۇ).

32. گۈل سەۋسەن يىلتىزى، ئاق سەندەل، ئامىلە، زەنجىۋىل، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ناۋاتلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقان قىلىپ، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ھەسەل

ياكى ئات سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلسا، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

33. كۆكنار ئۇرۇقى، كۆكنار شاكىلى ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئەرەب يېلىمىدىن 16 گرام، رەۋەندىن 32 گرام، جوزماسىلدىن 40 گرام، زەنجىۋىلدىن 18 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ئەرەقى گۈلاپ بىلەن خېمىر قىلىپ ھەر دانىسى 0.25 گرامدىن ھەب تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 دانىغىچە ئىستېمال قىلسا (بۇ دورىنى بالىلارغا، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە بېرىش خەتەرلىك)، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ، قاننى ساپلاشتۇرىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. چوڭ تەرەتنى نورماللاشتۇرىدۇ. ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان باش ئاغرىقى، بەزگەك ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

34. نەركەس گۈلىنى پۇرىسا، باش ئاغرىقى ۋە زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

35. كۆكنار پوستى، بەدىيانلاردىن 5 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، كونا باش ئاغرىقى ۋە كونا قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

36. سېرىقچېچەك، پىننە، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، قاينىتىپ، ھورىدا باشنى ھورلاندۇرسا ياكى سۈيىدە يۇيۇنسا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

37. ھۆل ھەشقىپېچەك ئۇرۇقىنىڭ ئېزىپ چىقىرىلغان سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، كونا باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

38. كۆكنار شاكىلىدىن (پوستىدىن) 250 گرام، شېكەردىن 2 كىلو 500 گرام ئېلىپ، كۆكنار شاكىلىنى چالا سوقۇپ 1500 مىللىلىتىر سۇغا 1 كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قاينىتىپ، دورا تەمى چىققاندىن كېيىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ~

5 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا، ھۆل ئىسسىق تەسىرىدىن بولغان يۆتەل، باش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

39. سۆگەتگۈل چېچىكى 2 گرام، تاماكا 4 گرام، قىزىلگۈل، ئانار غۇنچىسى 2.5 گرامدىن، نەشۋارى ھىندى 35 گرام، قارىمۇچ 10 گرام، پەرپىيۇن 5 گرام، قائىدە بويىــچە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ (تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق) ھەر خىل نىرۋا كېسەللىكلىرى، زۇكام، باش ئاغرىقى قاتارلىقلارنى چۇشكۇرتۇش ھەم ھوشىدىن كەتكەن كېسەللەرگە پۈركۈش ئۇچۇن ئىشلىتىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

40. جۇخار گۈلى، ئاق ئۇجمە يوپۇرمىقىدىن 12 گرامدىن، يالپۇز، رەيھاندىن 6 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، سۇيىنى ئىستېمال قىلسا، زۇكامدىن بولغان باش ئاغرىقىغا، دەسلەپكى مەزگىلدىكى زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

41. ئەپتىمۇن، ئەپسەنتىننىڭ ھەر بىرىدىن 18 گرامدىن ئېلىپ، مائۇل جەبىن بىلەن قېتىپ ئىچىپ بەرسە، سەۋدالىق يۈرەك قېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىق ۋە ھەر خىل مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش

نېرۋا ئاجىزلىق، كۆپىنچە ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا جىددىي خىزمەت، تۇرمۇشتىكى غەم - ئەندىشىلەر سەۋەبىدىن مېڭىدە سەۋدالىق خىلتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان ئەسەبلەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇش كېسەللىكى بولۇپ، ئۇيقۇ قېچىش، ئەسەبلەر قالايمىقانلىشىش، قالايمىقان چۈش كۆرۈش، ئۇنتۇغاقلىق، ئاسان تېرىكىش، يۈرىكى سىقىلىش، ئورۇنسىز گۇمانخورلۇق، ئىشتىھاسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىش، ئەرلەردە كۆپ ئېھتىلام بولۇش، ئىرىنچەكلىك قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكنى ۋە ھەر خىل مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، 10 گرام ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابىنى ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، 30 گرام ناۋات قوشۇپ بىر نەچچە كۈن ئىستېمال قىلسا، نېرۋا كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. ئەگەر كېسەلدە ۋەسۋەسىنىڭ سەۋەبىدىن جىددىيلىشىش پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بولسا، تاۋۇزنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، 250 گرامغا 30 گرام ناۋات قوشۇپ كۈندە ناشتىدا ئىستېمال قىلىشنى 21 كۈن داۋاملاشتۇرسا، كېسەلنىڭ نېرۋىسى ياخشىلىنىپ كېسەللىك ئالامىتى كۈندىن كۈنگە يوقىلىدۇ. 250 گرام تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇپ، 21 گرام ناۋات، تۆت دانە لاچىندانە قوشۇپ، 36 گرام كالا سۈتىنىڭ قايمىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، تېخىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

2. بالەنگۇ، شازەندىرە، سۇمبۇل، گاۋزىبانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئۇستىقۇددۇس، ھىلىلە كابىلىنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، 1200 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئاندىن سۇيىنى ئوتتا ⅓ قىسمى قالغۇچە قايناتىپ، كۈنگە ئۈچ گرامدىن ئۈچ ۋاخ ئىچىپ بەرسە، نېرۋا ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. خېنە ئۇرۇقى، كەتىرادىن 4 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. توخۇ، قۇشقاچ، كەپتەر باچكىسى قاتارلىقلارنىڭ گۆشىدە كاۋاپ ياكى شورپا تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، نېرۋا ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

5. كۈندە تۇخۇم ياكى ھەر خىل مېغىزلار بىلەن تەييارلانغان ھالۋا ئىستېمال قىلىنسا، دائىملىق ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن سۈت، تۇخۇم، شېكەر ياكى ھەسەل قاتارلىقلار قوشۇپ تەييارلانغان چاي ياكى مېۋىلەرنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى ئىستېمال قىلىنسا، نېرۋا ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

6. ئەتىرگۈلدىن قائىدە بويىچە ئەرەق چىقىرىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. 3 ياكى 4 دانە ياڭاقنى چېقىپ، ئۇنىڭ مېغىزىنى ئېزىپ قاچىغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر ۋە سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ھور بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

8. 10 ياكى 15 دانە ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ، 100 گرام جاڭمى گۈرۈچى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قايناتىپ ئۇماچ قىلىپ، ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگىلى، مېڭىنى ساغلاملاشتۇرغىلى، قىرىپ كېتىش ۋە زەئىپلىشىشكە، نېرۋا ئاجىزلىقىغا قارشى تۇرغىلى بولىدۇ.

9. ئۆرۈك قېقىدا قائىدە بويىچە مۇراببا تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

10. لاچىندانىدىن 10 گىرام، ناۋاتتىن 100 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكگە شىپا بولىدۇ.

11. ياڭاق مۇراببىاسىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

12. يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئامىلە، بەلىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 250 گىرام، سېرىق ياغدىن 200 گىرام، ئاق شېكەردىن 4 كىلوگىرام ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ، تاسقاپ، سېرىق ياغ بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن شېكەر قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر كۈنى كەچ 10 گىرامدىن يەپ بەرسە، نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

13. گۈل سەۋسەن، گاۋزىبان، گاۋزىبان گۈلى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ شەربەت تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچسە، نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

14. ئەتىرگۈلدىن قائىدە بويىچە ئەرەق (پار سۈيى) چىقىرىپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

15. خېنە ئۇرۇقى تالقىنىغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، ئۇنتۇغاقلىق، نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

16. ۋاسالغۇنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، قان ئازلىق، نېرۋا ئاجىزلىق ۋە ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

17. گاۋزىبان، ئاقلانغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگۇ ئۇرۇقى، ئېكەكلەنگەن ئاق سەندەل، پەرەنجىمىشكىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 9 گىرامدىن، ئەنبەردىن 5.1 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىت 0.75 گىرام، ناۋاتتىن 360 گىرام ئېلىپ، ئىپار، ئەنبەر، مەرۋايىت، ناۋات قاتارلىق دورىلاردىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن ⅓ قىسمى قالغۇچە

قاينىتىپ، سۈزۈپ ئۇنىڭ ئۈستىگە ناۋاتنى سېلىپ، قىيام قىلىپ، قىيام ئىلمان ھالغا كەلگەندە، يۇمشاق سوقۇلغان ئەنبەر، مەرۋايىت، ئىپارلارنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1.5 گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلسا، مېڭە، يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىقى، خاپىغان، تۇتقاقلىق، ئايلىنىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

18. گاۋزىبان، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، گۈل بىنەپشە ھەر قايسىسىدىن 15 گرامدىن، سانادىن 60 گرام، چىلاندىن 10 دانە، ئەينۇلىدىن 15 دانە، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادىرەنجبۇيا ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ⅓ قىسمى قالغۇچە سۇس ئوتتا ئاستا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۈيىنى تەرەنجىۋىل بىلەن قىيام قىلىپ، ھەر قېتىمدا 15 ~ 30 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلسا، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، سەپرا، بەلغەم خىلىتلىرىنى سۈرۈپ تازىلايدۇ، يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ، نېرۋا كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. بۇ مۆتىدىل سۈرگە دورىسى بولۇپ، ھەر قانداق مىجەزلىكلەرگە بولۇۋېرىدۇ.

19. ئەتىگەندە بادام مېغىزىدىن 7 دانە ئېلىپ يەپ ئارقىدىن 120 گرام سەۋزە سۈيىگە بىر جىڭ كالا سۈتىنى قوشۇپ قاينىتىپ ئىچسە، مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

20. جاڭدۇنى گۆش بىلەن قورۇپ يەپ بەرسە، مېڭە ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

21. ئەتىرگۈل بىلەن قائىدە بويىچە گۈلقەنت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلسا مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

22. نىلۇپەر، بىنەپشىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئاق لەيلىگۈلدىن 20 گرام، قارا سۆگەت يوپۇرمىقى، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ سۈيىدە يۇيۇنسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، مېڭە

پەردە ياللۇغى ۋە ھەر خىل مېڭە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

23. 10 دانە چىلان، 2 دانە توخۇ تۇخۇمى، 15 گرام ئالقات ئېلىپ، چىلان، ئالقاتنى سوغۇق سۇدا يېرىم سائەت قايىنىتىپ، ئۈستىگە تۇخۇمنى چېقىپ پىشۇرۇپ كۈندە 2 قېتىم يەپ بەرسە، ئۈنتۇغاقلىق، ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىقى، باش ئاغرىقى، كۆز قاراڭغۇلىشىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

24. كىچىك چىلان مېغىزىدىن 3 گرامنى تالقان قىلىپ شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچسە، نېرۋا ئاجىزلىقى بىلەن ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، تۇتقاقلىق دەم سىقىلىشنى داۋالاش

تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش زۇكامنىڭ نەزلىسى، يۈرەكتە قان قېيىش ۋە بەدەندە بەلغەم خىلىتى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن ئۆپكىدە قويۇق بەلغەم يىغىلىپ قېلىش، نەپەس يوللىرى ياللۇغلانغاندىن كېيىن ئۇزاققىچە ساقايماسلىق، ھەر خىل ئۇزاققا سوزۇلغان ياللۇغلىنىشلارنىڭ ئاسارىتى تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ھەر خىل ياشتىكى كىشىلەرنىڭ ھەممىسىدە كۆرۈلىدىغان نەپەس يولى كېسەللىكلىرى بولۇپ، تولاراق كېچىسى تۇيۇقسىز دېمى سىقىلىش بىلەن باشلىنىپ، نەپەس قىيىنلىشىش، بىمار ياتالماي ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولۇش، تىنىقى چىقماي چىرايى قىزىرىپ كېتىش، بەزىدە ئىسقىرتقاندەك ئاۋاز چىقىرىپ نەپەسلىنىش، كۆپۈكلۈك بەلغەم چىقىرىش ۋە كالپۇك، بارماقلىرى كۆكىرىش، شۇنداقلا رىتىمسىز تۇتقاق تۇتۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، دەم سىقىلىشنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. ئاپپىلسىن ئۇرۇقىنى سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇپ، دەم سىقىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

2. ئادراسماننى سوقۇپ چوغ ئۈستىگە سېپىپ پۇرىتىلسا، گال ئاغرىقىغا ۋە تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

3. قارىمۇچ، ئاق شېكەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈت بىلەن مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، دەم سىقىلىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

4. خام بەلغەم خىلتىنىڭ تەسىرىدىن بولغان نەپەس سىقىلىشنى داۋالاشتا، زۇپا شەربىتى بىلەن بەلغەمنى تولۇق پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنى تازىلاش ئۇچۇن بىمارغا ھەببى غارىقۇن ئىچۈرۈلىدۇ ياكى تۇرۇپ سۇيى قايىنتىلمىسىغا ھەسەل قوشۇپ بېرىپ قەي قىلدۇرۇلىدۇ. زۇپا شەربىتى (كۈندە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن) داۋالاشنىڭ پۈتۈن جەريانىدا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭغا قوشۇپ زىغىر يېغى، ئۆچكە بۆرەك ياغلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، ئاق مومدىن 15 گرام ئېلىپ مەلھەم تەييارلاپ، كۆكرەك ساھەسى ياغلاپ بېرىلىدۇ. غىزاسىغا توخۇ گۆشى شورپىسى، قۇشقاچ گۆشى شورپىسى تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقىغا زىغىر دەملىمىسىگە مەلۇم مىقداردا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئاز ـ ئازدىن ئىچۈرۈلىدۇ.

5. مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىدىن بولغان نەپەس سىقىلىشنى داۋالاشتا، نەپەس سىقىلىش ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، بىمارغا مەجۇنى بىنەپشە ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قۇرۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، بىمارغا لۇئۇقى چىلغوزە، ئارپا سۇيى ۋە ئۆچكە سۈتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن بىمار كۆكرەك ساھەسى كۈندە 2 قېتىم ياغلاپ بېرىلىدۇ. سوغۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ تەسىرىدىن بولغان بولسا، بىمارغا زىرە ۋە تۇخۇم سېرىقى ئارىلاشتۇرۇلغان پىننە گۈلقەنتى، شۇمشا دەملىمىسى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھاۋاسى ئىسسىق ئورۇندا ئارام ئالدۇرۇلۇپ، كۆكرەك ساھەسى ياسمەن يېغى ۋە نەغەز گۈلى يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىلىدۇ.

6. يۈرەكتىكى كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرىدىن بولغان نەپەس سىقىلىشنى داۋالاشتا، بىماردا پەيدا بولغان يۈرەك كېسەللىكىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش بىلەن بىرگە، نىلۇپەر شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، سەندەل شەربىتى، ئالما شەربىتى قاتارلىقلار ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

7. تاتلىق بادام مېغىزىدىن كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 دانىدىن

ئۇزاق مەزگىل ئىستېمال قىلسا، نەپەس سىستېمىسىنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
8. ھۆل رەيھاننى سىقىپ، سۈزۈپ تەييارلانغان سۇيىگە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.
9. ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى 5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، نەپەس يوللىرى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
10. ياڭاق مۇرابباسىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا، دەم سىقىلىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
11. كۆك تۇرۇپنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېزىپ، 300 مىللىلىتىر ئەتراپىدا سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 30 گرام ساپ ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، دەم سىقىلىشنى ياخشىلايدۇ.
12. پالەك ئۇرۇقىنى ئوتتا سارغايتىپ قورۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاز مىقداردا ئۇن قوشۇپ گۆلە چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياساپ، كۈندە ئۈچ قېتىمدىن يەپ بەرسە، دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
13. 100 گرام پالەكنى مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا 10 مىنۇت قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بەرسە، نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
14. چىگىدە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
15. ئاق تۇرۇپنى ئېزىپ سۈيىدىن 100 مىللىلىتىرغا 30 مىللىلىتىر ھەسەل قوشۇپ قاينىتىپ قىزىق ھالدا كۈندە بىر قېتىم ئىچسە، كانايچە مەنبەلىك دەم سىقىلىشقا شىپا بولىدۇ.
16. ھۆل رەيھاننىڭ سىقىپ سۈزۈپ تەييارلانغان سۇيىگە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، نەپەس سىستېما كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

17. هۆل بىنەپشىدىن 150 گىرام ئېلىپ، 700 مىللىلىتىر پار سۇيىگە بىر سوتكا چىلاپ، سۇس ئوتتا
سۇنىڭ ⅓ قىسمى قالغۇچە قايناتقاندىن كېيىن دورا تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا 150 گىرام قەنت ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، نىرۋىنى كۈچلەندۈرىدۇ، نەپەس يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.
18. ھەمىشەباھار ئۇرۇقىنىڭ قايىنتىلغان سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى زۇفا شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۆپكىنى تازىلاپ يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، نەپەس ھەرىكىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ.
19. گۈل سەۋسەن يىلتىزى، ئارپىبەديان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، چىگىشەي يىلتىزى، بەديان يىلتىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 6 گىرامدىن، زۇفادىن 15 گىرام، پەرسىياۋشاندىن 10 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەنجۈردىن 10 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 30 گىرام سېلىپ قايىنتىپ، سۈزۈپ، سۇيىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ، ھەر قېتىم 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا دەم سىقىلىش، ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، يۆتەل، زۇكام قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
20. گۈل سەۋسەندىن 5 گىرام، تۇربۇتتىن 9 گىرام، غارىقۇندىن 10 گىرام، مۇقەلدىن 6 گىرام، بىنەپشىدىن 5 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا ھەب (كۇمىلاچ) ياساپ، ھەر قېتىم 6 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، بەلغەمدىن بولغان يۆتەل، دەم سىقىلىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
21. گۈل سەۋسەن يىلتىزىدىن 9 گىرام، تاغ پىيىزىدىن 30 گىرام، زۇفا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان گۈلى، پەرسىياۋشان، ئۇستىقۇددۇسلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 15 گىرامدىن، پىننە، ئارپىبەديانلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 9 گىرامدىن، سىركىدىن 900 مىللىلىتىر، سۇدىن 900 مىللىلىتىر، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇ ۋە سىركىلەرگە بىر سوتكا چىلاپ، ⅓ قىسمى قالغۇچە سۇس

ئوتتا قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ شېكەر ياكى قەنت بىلەن قىيام تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 15 ~ 30 مىللىلىتىردىن پىرسىياۋشان سۈيىدە تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا، يۆتەل توختىتىش، دەم سىقىلىشنى داۋالاش، سەۋدا ماددىلىرىنى تەڭشەش، ئۈچەي يوللىرىنى ئېچىش، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە، مېڭىنى كۈچەيتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

22. گۈل سەۋسەن يىلتىزى، زۇفادىن 60 گرامدىن، سۇدىن 1.000 مىللىلىتىر، ھەسەلدىن 250 گرام ئېلىپ، سەۋسەن يىلتىزى، زۇفالارنى بىر سوتكا سۇغا چىلاپ 400 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، زۇكام، يۆتەل، دەم سىقىلىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى سەۋسەن يىلتىزى، زۇفالارنى سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

23. ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 6 گرام، زىغىر شىرىسىدىن 20 گرام، ھەسەلدىن 100 گرام، ھەسەلدىن باشقا دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 150 مىللىلىتىر ئەتراپىدا قالغاندا سۈزۈۋېتىپ ھەسەلنى سېلىپ، شەربەت تەييارلاپ، 80 مىللىلىتىر ئەتراپىدا ئانار سۈيىگە قوشۇپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 40 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، نەپەس قىيىنلىشىش، زىققە كېسەل، بەلغەم بوشتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق.

24. نەپەس سىقىلىپ قاتتىق ئازابلانغان ۋاقىتتا، گۈل بىنەپشىدىن 7 گرام، گاۋزىبان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خۇببازى ئۇرۇقىدىن 5 گرامدىن، چىلاندىن 6 دانە ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ناۋات قوشۇپ ئىچۈرۈلسە بولىدۇ.

25. ئاق لەيلىنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۈنىگە 7 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

26. ئاق لەيلىنىڭ گۈلىنى قاينىتىپ، مائۇل ھەسەل تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك دەم سىقىلىش ۋە نەپەس

يوللىرىدىكى باشقا كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

27. ئىگىر، مەستىكى، بىلسان يېغى، زەپەلەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن 9 گرام، سەبرى سۇقۇتىرىدىن 45 گرام، غارىقۇندىن 60 گرام، جۇڭگو رەۋەندىسى، قارىمۇچ، ھومامىدىن 6 گرامدىن، سۇمبۇل، قۇستە، ئەپتىمۇندىن 12 گرامدىن، مەھمۇدىدىن 18 گرام، ھەسەلدىن 3 ھەسسە ئېلىپ، يىرىك دورىلارنى پاراشوك ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، بىلسان يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلنى قوشۇپ مەجۇن قىلىپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، باش ئاغرىقى، لەقۋا، پالەچ، تىترەش كېسەللىكلىرى، ھەر خىل ئاشقازان كېسىلى، جىگەر، تال كېسەللىكى، بۆرەك، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، بەدەندىكى يەللەرنى ھەيدەش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋان قىلىش، باش قېيىش، نەپەس قىستاشلارغا شىپا بولىدۇ. بۇ دورا ياسىلىپ 4 يىلغىچە تەسىرىنى ساقلايدۇ.

28. گۈلى گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، زۇفا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئۇستىقۇددۇس، غارىقۇنلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 15 گرامدىن، پىننە، ئارپىبەديان، سەۋسەن يىلتىزلىرىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 9 گرامدىن، تاغ پىيىزىدىن 30 گرام، سىركە بىلەن سۇدىن 900 مىللىلىتىردىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ سۇ ۋە سىركىگە بىر سوتكا چىلاپ، ⅓ قىسمى قالغۇچە قايىنىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردا قەنت ياكى شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 15 ~ 30 مىللىلىتىردىن پىرسىياۋشان سۈيىدە تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا، يۆتەل، دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنى تەڭشەيدۇ. ئۆپكە يوللىرىنى ئېچىپ، ئاشقازان، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

29. زاراڭزا چېچىكىدىن مۇۋاپىق مىقداردا (5 گرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك) ئېلىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈلسە، نەپەس قىيىنلىشىش ۋە يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

30. گاۋزىبان ئەرەقىدىن ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 مىللىلىتىردىن 3 قېتىم ئىستېمال قىلسا، يۆتەل، دەم سىقىلىشلارغا شىپا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قان تۇكۇرۇشنى داۋالاش

1. پىننىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، قان تۇكۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. پىننىنى سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا، قان تۇكۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. قىزىلبۇغداشنى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، قان تۇكۇرۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

4. يېڭى سامساقتىن ئىككى باشنى ئاقلاپ ئېزىپ، ئۇنىڭغا گۈڭگۈرت تالقىنىدىن 9 گرام، قوۋزاق دارچىن تالقىنىدىن 3 گرام قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئىككى پارچە داكا ئۈستىگە تەكشى سۈركەپ تاپانغا چاپلاپ بەرسە، ئۆپكە ئاجىزلىقى خاراكتېرلىك قان تۇكۇرۇشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

5. بىنەپشە، زىغىر، شومشا ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، ئىسپىغۇل، قەنتلەرنىڭ ھەر بىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، شەربەت تەييارلاپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، قان تۇكۇرۇش ۋە قان تۇكۇرۇش خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. كۈدە يىلتىزىنى سوقۇپ شىرنىسىنى ئېلىپ، سوغۇق قايناق سۇ بىلەن ئىچىلسە، قان تۇكۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. 31 گرام كىرپە تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ، تەبىئىتىنى ساقلاپ تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچسە، قان قۇسۇش، قان تۇكۇرۇشكە شىپا بولىدۇ.

8. كاۋا ساپىقىدىن 4 تالنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇدا 3 ~ 4 قېتىم ئىچىپ بەرسە، قان تۇكۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈش

ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ كېتىش، ياشلاردا مېڭىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى مىجەزنىڭ ھۆل سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىش، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردا مېڭە قىزىل قان تومۇرى قېتىشىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، سۆز ۋە ئىش ـ ھەرىكەتنى ئۇنتۇپ قېلىش ھەم ئەسكە ئالالماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ كەتكەن كىشىلەر مۇۋاپىق مىقداردا تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ئۆسىدۇ.

2. تاتلىق بادام مېغىزىنى كۈنگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ـ 30 دانە ئەتراپىدا ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلسا، ئۇنتۇغاقلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

3. سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 30 گرام، لاچىندانە ھەسسىندى، ئۇستىقۇددۇس قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، ناۋاتتىن 30 گرام ئېلىپ، سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىستېمال قىلسا، مېڭىنى كۈچلەندۈرۈپ ئۇنتۇغاقلىققا شىپا بولىدۇ.

4. ياڭاق مۇرابباسىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا، ئۇنتۇغاقلىققا شىپا بولىدۇ.

5. سامساقنى سىركە بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە، ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. كۈندىلىك تاماققا 30 ـ 50 گرامغىچە پىيازنى قوشۇپ يېسە، بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۇنتۇغاقلىقنى ياخشىلايدۇ.

7. 40 گرام كۈندۈر، 20 گرام زەنجىۋىل ئايرىم ـ ئايرىم

سوقۇلۇپ، 200 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم قىلىنىپ، كۈنگە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

8. ئالما چېچىكىدە گۈلقەنت ياساپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنتۇغاقلىقنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

9. رەيھان، قەلەمپۇر، دارچىن، بەسباسە، جويۇز قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، زەپەردىن 6 گرام، ئىپاردىن 1 گرام، ئۈزۈم شىرنىسىدىن 6 گرام، شېكەردىن 3 كىلوگرام ئېلىپ قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئاشقازان، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇنتۇغاقلىق كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

10. گاۋزىبان، بادىرەنجبۇيا، دارچىنلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 3 گرامدىن، كاكىنەجدىن 10 دانە، كۈندۈردىن 20 گرام، مەستىكىدىن 12 گرام، شېكەردىن 2 ھەسسە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئۇنتۇغاقلىقتا، مېڭىنى تازىلاشتا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

11. قارىغاي يوپۇرمىقى ياكى قارىغاي دەرىخى قوۋزىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ بېرىلسە، ياشانغانلاردىكى ئۇنتۇغاقلىقنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

خىيالپەرەسلىك (مالىخولىيا) كېسەللىكىنى داۋالاش

خىيالپەرەسلىك (مالىخولىيا) — بىھۇدە كۆپ ئويلاردا بولۇش، ئورۇنسىز خىيال ۋە گۇمانلارنى كۆپ قىلىش، سەۋەبسىز غەم ـ ئەندىشىگە چۆكۇش، داۋاملىق ۋەسۋەسە ئىچىدە يۈرۈش، توغرا پىكىردىن ۋە ئۆزىگە توغرا قاراشتىكى كىشىلەردىن يىراقلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان ھەمدە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا (كۆيگەن سەۋدا) بۇخاراتلىرى مېڭىگە ئۆرلەپ چىقىش ياكى تەبىئىي سەۋدا نورمىدىن ئېشىپ كېتىش، بەلغەم ماددىسى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا بىلەن بىرىكىشتىن پەيدا بولغان بۇخاراتلار مېڭىگە چىقىۋېلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ مەخسۇس بىر نەچچە خىل ئۇسۇللىرى بار. بۇنىڭ ئىچىدە ئەپچىل ۋە ئۈنۈملۈكرەكلىرى تۆۋەندىكىچە:

بىنەپشە، نىلۇپەر، گاۋزىبان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، چىلان، سەرپىستاننىڭ ھەر بىرىدىن 7 گرامدىن ئېلىپ، 50 گرام ناۋات بىلەن قوشۇپ قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، دورىلارنىڭ تەمى تولۇق چىققۇچە قايناتقاندىن كېيىن، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قېپقالغان سۇيىنى ئۇچكە بۆلۈپ 1 كۈندە ئىچىش، بۇ نۇسخىنى ئۇدا 3 كۈن قوللانغاندىن كېيىن، ئاندىن تۆۋەندىكى چارىنى قوللىنىش كېرەك:

ئەپتىمۇن، كابىلە ھېلىلە، ئۇستىقۇددۇس قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 50 گرامدىن، شاھتەرە، سانانىڭ ھەر بىرىدىن 18 گرامدىن، غارىقۇندىن 4 گرام، سەبىردىن 8 گرام تەييارلاپ، ئەپتىمۇندىن باشقا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دورىلارنى چالا سوقۇپ قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە 3 كىلوگرام ئەتراپىدا سۇ قۇيۇپ، دورىلارنىڭ تەمى چىققۇچە قايناتقاندىن كېيىن دورا تىرپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قالغان سۇيىگە ئەپتىمۇننى سېلىپ بىردەم قايناتقاندىن كېيىن، تىرپىنى سۈزۈۋېتىپ، قالغان سۇيىنى ئۈچكە بۆلۈپ 1 كۈندە ئىچىش كېرەك. ئاندىن تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللىنىش لازىم:

1. كابىلە ھېلىلە پوستى، ئامىلە ۋە سېرىق ھېلىلە پوستى، بادام مېغىزى، قارا ھېلىلە قاتارلىقلاردىن 40 گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن 200 گرام، بەلىلە پوستىدىن 50 گرام، ئاق شېكەردىن 1 كىلوگرام تەييارلاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق سوقۇپ ئەگلەكتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئەھۋالغا قاراپ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا قايناق سۇ بىلەن 4 گرامدىن ئىچىش كېرەك.

2. ھەسەلدىن 1 كىلوگرام، سۇمبۇلدىن 50 گرام، قىزىلگۈل ۋە قەلەمپۇردىن 20 گرامدىن ئېلىپ، سۇمبۇل بىلەن قەلەمپۇرنى 5 چىنە سۇ قۇيۇلغان قازانغا سېلىپ تەمى چىققۇچە قايناتقاندىن كېيىن، دورا تىرپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، ئۈستىگە قىزىلگۈلنى سېلىپ تەمى چىققۇچە دۈملەپ، ئاندىن قىزىلگۈل تىرپىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۈستىگە ھەسەلنى تۆكۈپ شەربەت تەييارلاپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالىدىن ئىچىش كېرەك.

3. گاۋزىباندىن 120 گرام، بىنەپشە، سېرىق ئوت قاتارلىقلاردىن 60 گرامدىن، قىزىلگۈل، پىننە، رەيھان شېخىدىن 30 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقىدىن 20 گرام، ئاچچىق ئانار سۇيىدىن 270 گرام، 1 كىلوگرام ئاق شېكەر ياكى قەنت تەييارلاپ، ئانار سۇيى بىلەن شېكەر ياكى قەنتتىن باشقىسىنى قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە 5 چىنە (چوڭ چىنىدە) سۇ قۇيۇپ، دورىلارنىڭ تەمى چىققۇچە قايناتقاندىن كېيىن، دورا تىرپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۈستىگە ئانار سۇيى بىلەن شېكەر ياكى قەنتنى قوشۇپ 1 ~ 2 قاينىتىپ قىيام تەييارلاپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 قوشۇقتىن تاماقتىن كېيىن ئىچىش كېرەك.

4. كابىلە ھېلىلە، قارا ھېلىلە، سېرىق ئوت، ئۇستىقۇددۇس،

گاۋزىبان، ھىندى تۇزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ ئەگلەكتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا قايناق سۇ بىلەن 5 گرامدىن ئىچىش كېرەك.

5. ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئاقلانغان ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، ياۋا ئەمەن، شەترەج ھىندى، سېرىق ئوت، توربوت، ئۇستىقۇددۇس قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، مەستىكى رۇمى، سۇمبۇل، جويۇزنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، گاۋزىبان، پەرەنجىمشكى، بادرەنجبۇيىنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، چىگسەي ئۇرۇقى ۋە رۇمبەدىياندىن 10 گرامدىن تەييارلاپ، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، سۇ ھورىدا ئېرىتىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلدىن دورىلارنىڭ 3 ھەسسىسىگە تەڭ كەلگۈدەكنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن تالقان دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىش كېرەك.

6. ئۇسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، مالىخولىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. رەيھان ئۇرۇقىدىن 30 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 500 گرام ئىسكەنجۇبىل ئەپتىمۇنىغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، مالىخولىيا كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

8. زاراڭزا مېغىزى، بىستىپايەجتىن 15 گرامدىن، چىلاندىن 10 دانە، سەرپىستاندىن 30 دانە، ئۇستىقۇددۇس، بابۇنە، قەنتەرىيۇن، ئەپتىمۇندىن 9 گرامدىن، سۆرۈنجاندىن 6 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قىزىلگۈل گۈلقەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتلارنى تازىلاش، ساراڭلىق، مالىخولىيا، نېرۋا كېسەللىكلىرى، قان تازىلاش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9. رەيھان ئۇرۇقىدىن 30 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 500 گرام ئىسكەنجىۋىل ئەپتىمۇنىغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، مالىخولىيا كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10. گاۋزىباندىن 120 گرام، بىنەپشە گۈلى، سېرىق ئوت ئۇرۇقىدىن 60 گرامدىن، قىزىلگۈل، پىننە، رەيھانلار 30 گرامدىن، ئاچچىق ئانار سۈيى، كاسىنە ئۇرۇقى سۈيىدىن 270 گرامدىن، شېكەردىن 1 كىلوگرام ئېلىپ، ئانار سۈيى، كاسىنە ئۇرۇقى سۈيىدىن باشقا دورىلارنى قايناق سۇغا 1 سوتكا چىلاپ، ⅓ قىسمى قالغانغا قەدەر قاينىتىپ، ئاندىن كاسىنە سۈيى، ئانار سۈيى، شېكەرلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، مالىخولىيا، ئۇيقۇسىزلىق، يۈرەك تىترەش، مىزاجنى ھۆللەشتۈرۈش، ئاشقازاندىكى ئارتۇق سەپرانى تازىلاش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

11. زاراۋەندى تەۋىل، گۈزۈم، پىستە، قاتىقلىق، ... بۇ يېزىق ئاستىدا

11. زاراكزا مېغىزىدىن 15 گرام، چىلاندىن 10 دانە، بىستىپايەجتىن 15 گرام، سەرپىستاندىن 30 دانە، بابۇنە، ئۇستىبقۇددۇس، قەنتەرىيۇن، ئەپتىمۇن (سېرىق ئوت) دىن 9 گرامدىن، سۆرۈنجاندىن 6 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ، 60 گرامنى 20 گرام قىزىلگۈل گۈلقەنتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، سەۋدا خاراكتېرلىك خىلتلارنى تازىلاش، ساراڭلىق، مالىخولىيا، قاننى تازىلاش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

12. 18 گرام ئەپتىمۇننى ئۇرۇقى ئېلىنغان 30 گرام قۇرۇق ئۈزۈم بىلەن قاينىتىپ، تەمى چىققاندا سۈزۈپ ئىچىپ بەرسە، ھاراقنى كۆپ ئىچىشتىن بولغان مالىخولىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆپ ئويلىنىشنى تۈگىتىپ، ئۈچەيدىكى قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.

13. 25 گرام ئەپتىمۇننى مائۇل جەبىن بىلەن قېتىپ بىر ئاز شېكەر سېلىپ ئىچىپ بەرسە، مالىخولىيا، ساراڭلىق، ئۇيقۇدا جۆيلۈشكە ھەمدە سەۋدادىن بولغان باشقا كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

14. ھەر كۈنى 30 گرام ئەپتىمۇن (سېرىق ئوت) نى 250 گرام سۇتكە چىلاپ، تەمى چىققاندا سۈزۈپ، 45 گرام ئىسكەنجىۋىل قېتىپ ئىچىپ بەرسە، (1 ھەپتە ئەتراپىدا)، سەۋدادىن بولغان مالىنخولىيا كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

15. گاۋزىبان، نىلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەنگۈر شىپا، تەرەنجىۋىل ھەر قايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ناۋات بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، بىمارلارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن ئىستېمال قىلدۇرسا، مالىنخولىيا كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

16. گاۋزىباندىن 10 گرام، بادىرەنجىبۇيىدىن 15 گرام، ئۇستىقۇددۇس، بەدىيان، رەيھان ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن 5 گرامدىن، لاچىنداندىن 6 گرام، بەسباسە، جۇۋىنىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ، چايلىق تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا، مالىنخولىيا كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

نۇرقۇتۇپ كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زۇكامنى داۋالاش

زۇكام كۆپىنچە قىش ۋە ئەتىياز پەسلىدە كۆرۈلىدىغان، باش ئاغرىش، بۇرۇن قىچىشىش، ئېچىشىش، چۈشكۈرۈش، بۇرۇن پۈتۈش، بۇرۇندىن سۈيۈقلۇق ئېقىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

زۇكامدا مېڭىدىن ۋە بۇرۇندىن كەلگەن سۇ نەزلە دەپ ئاتىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان زۇكامدا بۇرۇندىن ئاققان سۇ قىزىق ۋە ئېچىشتۇرۇپ كېلىدۇ، سوغۇقتىن بولغان زۇكامدا سوغۇق بولىدۇ. ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان زۇكاملارنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. ئاپېلسىن پوستىنى سۇدا قاينىتىپ ئاشخىمى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۈتنى يۇيۇپ بەرسە، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

2. 30 گرام ياڭاق مېغىزى بىلەن 15 گرام زەنجىۋىلنى يۇمشاق يانجىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. توخۇ شورپىسىنى، بولۇپمۇ مېكىيان شورپىسىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۆتەل، زۇكام قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

4. زۇكامداپ قالغاندا باش پىيازنى ئۇششاق توغراپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئىسسىق ئىچسە، ئادەمنى تەرلىتىپ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

5. زۇكامنىڭ دەسلىپىدە قايناق سۇغا مۇۋاپىق مىقداردا قىزىل شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ، ئاندىن مەھكەم يۆگىنىپ يېتىپ تەرلەنسە، زۇكام تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

6. زۇكام سەۋەبىدىن قىزىتىپ قالغاندا، سۆگۈپپىيازنىڭ ئىچىدىكى ئېقىدىن 15 گرام، خام زەنجىۋىلدىن 15 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا 3 گرام

ئەتراپىدا تۆز ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن يۇمشاق ئېزىپ، داكىغا ئوراپ، ئۇنى كۆكرەك، دۈمبە، پۇت ـ قول ئالىقىنى قاتارلىق جايلارغا سۈركەپ يېرىم سائەت جىم يېتىپ ئارام ئالسا، ئۆزلۈكىدىن تەرلەپ قىزىتما يانىدۇ.

7. ئاق بەسەينىڭ ئوتتۇرىسىدىن 250 گرام، ئاق تۇرۇپتىن 60 گرام ئېلىپ، ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا قىزىل شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت تەييارلاپ، كۈندە بىر نەچچە قېتىم ئىچسە، زۇكام تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

8. ئاپپىلسىن (جۈزە) پوستىدىن 30 گرام (قۇرۇق پوستى بولسا 15 گرام) نى 3 ئىستاكان كەلگۈدەك سۇغا سېلىپ، 2 ئىستاكان سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ ئىسسىق پېتى 1 ئىستاكان ئىچىپ ئارام ئېلىپ، ئارىدىن يېرىم سائەت ئۆتكەندە يەنە 1 ئىستاكان ئىچىپ يۆگىنىپ يېتىپ ئارام ئالسا، زۇكام تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

9. خام زەنجىۋىلدىن 5 پارچە ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئاق تۇرۇپتىن ۋە قارا شېكەردىن قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

10. 7 پارچە خام زەنجىۋىلگە 100 گرام نومى گۈرۈچى بىلەن سۇغپىياز كۆكىنى قوشۇپ قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا يېرىم ئىستاكان ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ ياساپ چىققان قىيام ياشانغانلارنىڭ زۇكام بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ.

11. خام زەنجىۋىل، سۇغپىياز كۆكىدىن 50 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى سۇدا قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن، سۇغپىياز كۆكى بىلەن زەنجىۋىلنى ئېلىۋېتىپ، ئۇنىڭغا 100 گرام قارا شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ياشانغانلارنىڭ قىش ۋە باھار پەسلىدىكى زۇكام بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

12. خام زەنجىۋىلدىن 250 گرام، يېڭى سۇغپىياز يىلتىزىدىن 300 گرام، پۇپرايە يىلتىزىدىن 200 گرام ئېلىپ، بىرلىكتە قاينىتىپ ئۇدا 3 كۈن ئىچىپ بەرسە، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

13. قېنىق دەملەنگەن چايدىن 1 چىنە ئېلىپ، قازاندا قاينىتىپ، تۇخۇمدىن بىرنى چېقىپ چاي بىلەن تۇخۇم شورپىسى قىلىپ ھەر كۈنى كەچتە 1 قېتىمدىن 2 كۈن تەرلىگۈچە ئىچىپ بەرسە، زۇكام ساقىيىدۇ.

14. گۈل بىنەپشە بىلەن چىلاننى دەملەپ، كۈندە 1 قېتىم ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

15. سوغۇقتىن بولغان يۇقۇملۇق زۇكامغا گۈل بىنەپشە، بەديان، بىخ سۇس، ئەنجۈر مونىكى، پىرسىياۋشان، زەنجىۋىلنىڭ ھەر قايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، 100 گرام قايناق سۇغا سېلىپ 2 قېتىم دەملەپ، ئازراق گۈلقەنت سېلىپ ئىچىپ بەرسە، ئوبدان شىپا بولىدۇ. ياش پاقلان گۆشى شورپىسىغا سامساقنى كۆپرەك سېلىپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان زۇكام تېخىمۇ ئاسان ساقىيىدۇ.

16. ئىسسىقتىن بولغان يۇقۇملۇق زۇكامنى داۋالاشتا گۈل بىنەپشىدىن 15 گرام، نىلۇپەردىن 10 گرام، ئەينۇلدىن 3 گرام ئېلىپ دەملەپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە، كېسەلگە تېز پايدا قىلىدۇ ياكى يۇقىرىقى دورىلارنى 250 گرام قايناق سۇغا سېلىپ، ئازراق قاينىتىپ، تاتلىقىنى چىقىرىپ، كۈندە 3 قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچسىمۇ بولىدۇ. يەنى لوئۇقى سەرپىستان، زۇپا شەربىتى قاتارلىق مۇرەككەپ دورىلار بىلەنمۇ 2 خىل يۇقۇملۇق زۇكامنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ.

17. خام زەنجىۋىلگە شېكەر قوشۇپ دەملەپ ئىچىپ بەرسە، زۇكامغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. 20 تال خاسىڭ شاكىلى، 3 تال سۆگپىيازنى يىلتىزى بىلەن ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن قىزىق پېتى ئىچىپ، يوتقانغا كىرىپ ياتسا تەرلىتىدۇ. ناۋادا زۇكام بىلەن بىللە قۇسۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش قوشۇلۇپ كەلسە، بۇ رېتسېپقا يەنە 4 تال خام زەنجىۋىل قوشۇۋەتسە بولىدۇ. ئەگەر يۆتەل، يۇتقۇنچاق ئاغرىقى قوشۇلۇپ كەلسە، سوقىچاق نەشپۈتتىن ئازراق قوشۇپ دەملەپ، ھەر كۈنى 1 قېتىمدىن 13 كۈن ئىچىپ بەرسە، قانائەتلىنەرلىك ياخشى ئۈنۈمگە ئىگە بولغىلى بولىدۇ.

16. توخۇ شورپىسىغا قارىمۇچ، زەنجىۋىل قاتارلىق تەم

تەڭشىگۈچلەردىن ئازراقتىن سېلىپ، قىزىق پېتى ئىچىپ بەرسە ياكى ئۇگرە ئاشقا سېلىپ ئىچسە، زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

17. گۈل بىنەپشىدىن 3 گرام، كاسىنە ئۇرۇقىدىن 5 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 7 دانە، بەدىياندىن 5 گرام ئېلىپ، 8 سائەت ئەتراپىدا سوغۇق سۇغا چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن، تىرىپىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى ئىچسە، نەزلە ۋە زۇكامغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

18. رەيھان، بابۇنە، سېرىقچېچەك قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

19. بالەنگۇ، ئوسما يىلتىزى، گۈل بىنەپشىنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام، نىلۇپەر، چىلان، سەرپىستانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىپ بېرىلسە، زۇكامنى داۋالاشتا تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

20. خەشخاشتىن 50 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام، تازىلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 30 گرام، ئىسپىغۇلدىن 10 گرام ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردا سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ 50 گرام ناۋات، 250 گرام ھەسەل قوشۇپ قىيام قىلىپ بولغاندىن كېيىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى جەۋھىرى، سەمىغى ئەرەبى، كەتىرا، شېكەر تىغالىنىڭ ھەر بىرىدىن 4 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، يۇقىرىقى قىيامغا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 7 گرام ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

21. بېھىنى ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، بۇسىنى پۇرىتىش بىلەن بىرگە يېگۈزسە، ئىسسىقتىن بولغان زۇكامنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

22. ئاچچىقسۇنى قاينىتىپ بۇسىنى پۇرىسا، يۇقۇملۇق تارقىلىشچان زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئۈنۈمگە شىپا بولىدۇ.

23. لىموننى قاينىتىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم ئىستېمال قىلسا، زۇكام ۋە نەزلىگە

مەنپەئەت قىلىدۇ.

24. ئاپېلسىن پوستىنى قايناق سۇ بىلەن دەملەپ چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلسا، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

25. قارىمۇچنى سوقۇپ تاسقاپ، سوپۇپ تەييارلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا كاپ ئەتسە، سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

26. ئەمەن كۆكى، يالپۇز كۆكى، ئاق پىياز قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، بەدەننىڭ غول قىسمىغا قويسا، قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ.

27. 250 گرام تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ نېپىز يالپاقلاپ توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىقسۇغا بىر نەچچە سائەت چىلاپ قويغاندىن كېيىن، 1 كۈندىلا تۇرۇپنى يەپ، ئاچچىقسۇنى ئىچىپ بەرسە، تارقىلىشچان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

28. 15 گرام سامساقنى ئادالاپ سوقۇپ ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرۈپ، 15 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 1 چىنە ئۇگرىگە تېتىغۇدەك سېلىپ، ئۇگرىنى قىزىقىدا ئىچىپ، يېتىپ تەرلىنىپ بەرسە، زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

29. توخۇ تۇخۇمىنى سۇغا سېلىپ، سۇنى قىزدۇرۇپ، سۇ قولنى كۆيدۈرگۈدەك بولغاندا تۇخۇمنى سوزۇپ ئېلىپ كېسەلنىڭ قورساق، دۈمبە، پۇت - قوللىرى ئۈستىدە تېزلىك بىلەن 10 مىنۇت ئەتراپىدا بىر قانچە قېتىم ئايلاندۇرسا، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

30. 30 گرام ئاق قىچا ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 2 پۇتنىڭ ئالىقىنىغا چاپلاپ بەرسە، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

31. 120 گرام ئامۇت، 15 گرام خام زەنجىۋىل، 15 گرام سۇكپىياز ئېقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، ئاندىن سۇغا 2 دانە توخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ سېلىپ قىزىق پېتى ئىستېمال قىلسا، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

32. خام تۇرۇپنى كۈندە 2 تالدىن يەپ بەرسە، زۇكامنىڭ ئالدىنى

ئالغىلى بولىدۇ.

33. قىش پەسلىدە سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈيىگە 10 ھەسسە سۇ قوشۇپ، بۇرنىغا كۈندە 1 قېتىم تېمىتىپ تۇرسا، يۇقۇملۇق زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

34. 2 باش پىيازنى توغراپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا 1 كېچە چىلاپ قويۇپ، كۈندە 2 قېتىم 80 گىرامدىن ئىچسە، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ، زۇكامنى ساقايتىدۇ.

35. پىيازدىن 60 گرام ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ يالپاقلاپ، چەينەككە سېلىپ ئۈستىگە 3 ئىستاكان سۇ قۇيۇپ، 2 ئىستاكان قالغۇچە قاينىتىپ ئىچىپ بەرگەندە، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

36. 15 گرام سۇڭپىيازنى 15 گرام خام زەنجىۋىل، 3 گرام تۇز بىلەن قوشۇپ قولياغلىق ياكى پاكىز داكىغا ئوراپ ئەزگەندىن كېيىن مەيدە، تارغاق، پۇت ـ قولنىڭ ئالىقىنى، تىز، جەينەك ئويمىنى قاتارلىق جايلارغا تەخمىنەن يېرىم سائەت ئەتراپىدا توختاتماي سۇركەپ بەرسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

37. سۇڭپىيازدىن 3 دانە، بەسەي كۆتىكىدىن 3 دانە، قومۇش يىلتىزىدىن 10 گرامنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، تارقىلىشچان زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سۇڭپىيازنىڭ ئېقىنى يالپاقلاپ ماسكىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ تاقىۋالسا، يۇقۇملۇق زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

38. بىر نەچچە تال سۇڭپىياز ئېقىغا 3 ~ 2 تال زەنجىۋىل قوشۇپ قاينىتىپ ئىسسىق پېتىچە ئىچىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

39. قىزىلمۇچنى قاينىتىپ ئۇنىڭغا ئازراق ماش ۋە سامساق قوشۇپ لازا شورپىسى قىلىپ ئىچسە، زۇكامغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

40. بەسەينى پىياز ۋە خام زەنجىۋىل بىلەن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ ئىلمانراق ھالىتىدە ئىچىپ بەرسە، زۇكام ۋە كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

41. سامساقنى ئاقلاپ ئېزىپ مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ

تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن يەپ بەرسە، 3 ~ 5 كۈندە يۇقۇملۇق زۇكامنى يوقىتىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

42. بىنەپشىدە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، زۇكام ۋە باشقا قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

43. ھەمىشەباھار ئۇرۇقى بىلەن ئاق لەيلى ئۇرۇقىدا شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

44. ئاق لەيلىنىڭ ئۇرۇقى، ھەمىشەباھار ئۇرۇقىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ، قايناتىپ شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

45. يۇلغۇن ياغىچى، ئارچا ياغىچى، سامساق، چاكاندىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، ئۇلارنىڭ كۆيگەندىكى ئىسى بىلەن ياكى قايناتقاندىكى ھورى بىلەن ئۆي ياكى باشقا مۇھىتلارنى بۇسلىسا ياكى ھورلاندۇرسا، ھەر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇشىنى ۋە تارقىلىشچان زۇكامنىڭ تارقىلىشىنى تىزگىنلىگىلى بولىدۇ.

46. پىياز يىلتىزى، سامساق يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، قوقاس ئوتتا كۆيدۈرۈپ بۇسىنى پۇرىسا، ھەر قانداق سەۋەبتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

47. ئېرىتىلگەن تۇز سۈيىگە سامساق ۋە ئىگىرلەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن مەلۇم مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، شۇ تۇزدا تەييارلانغان تاماقنى دائىملىق ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولىدىغان زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

48. قىش پەسلىدە بىنەپشە گۈلى، نىلۇپەر گۈلى، ئاق لەيلى گۈلى، گاۋزىبان گۈلى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قايناق سۇدا دەملەپ ئىستېمال قىلسا، يۇقۇملۇق زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىمنى داۋالاش

يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكى تۇرلۇك سەۋەبتىن تومۇردا ئايلىنىۋاتقان قاننىڭ قان تومۇر دىۋارىغا چۇشۇرگەن بېسىمى ئارتىپ كېتىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، باش ئاغرىش، باش قېيىش، يۈرەك قوزغىلىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە مەخسۇس ئۆلچىگۈچتە ئۆلچىگەندە يۈرەكنىڭ قىسقىرىش ۋاقتىدىكى بېسىمى 90 مىللىمېتىر سىماب تۇۋرۇكىدىن يۇقىرى بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنىڭ داۋاسى تۆۋەندىكىچە:

1. شاتۇتنى سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ ئىچسە، قان بېسىمىنى چۇشۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ ۋە قان ئازلىق كېسەللىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. ھەر كۈنى 1 ياكى 2 تال ئانار يەپ بەرسە، قان بېسىمىنى نورماللاشتۇرىدۇ. ئاچچىق ئانار بىلەن تاتلىق ئانارنى ئوخشاش نىسبەتتە ئارىلاشتۇرۇپ، شەربەت ياساپ ئىچىپ بەرسە، قاننى كۆپەيتىدۇ.

3. ئوبدان پىشقان قوغۇننى ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىمىنى چۇشۇرىدۇ.

4. ھەر كۈنى تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىدىن 5 گرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان بېسىمىنى چۇشۇرىدۇ.

5. ئالقاتنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، كۆز تورلىشىش، باش ئېسىلىپ ئاغرىش، ئۇيقۇسى قېچىش، يۈرەك سىيلىش خاراكتېرلىك قان بېسىمىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

6. زىرىقنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان بېسىمىنى چۇشۇرۇپ، قاننى ياشارتىدۇ.

7. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر ھەر ۋاقىت يۇمغاقسۇت ئىستېمال

قىلىپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

8. 30 ~ 60 گرام بانان پوستىنى سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىمىنى داۋالىغىلى ھەمدە مېڭىگە قان چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

9. ئالما پوستىنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئاچ قورساققا يەپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىمىنى داۋالاشتا بەلگىلىك پايدىسى بولىدۇ.

10. سەۋزىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

11. خاسىڭ مېغىزىنىڭ پوستىنى پاكىز يۇيۇپ، قازانغا سېلىپ سۇدا قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن، ئۇنى چاي ئورنىدا ئىچىشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرسا، قان بېسىمىنى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

12. ۋىتامىن B_6نىڭ قان ئۇيۇمىسىنىڭ شەكىللىنىشىگە قارشى تۇرۇش ۋە قان تەركىبىدىكى خولېستېرىنىنىڭ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش رولى بار. ھەر ئايدا 30 ~ 40 مىللىگرام ۋىتامىن B_6نى ئۈزۈلدۈرمەي ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قىزىل قان تومۇرنىڭ قېتىشىش جەريانىنى ئارقىغا سۈرىدۇ. ئۇنى ھەر ئايدا 50 ~ 100 مىللىگرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان تەركىبىدە ياغ مىقدارى ئېشىپ كېتىش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

13. كۆممىقوناقنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان بېسىمىغا شىپا بولىدۇ.

14. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر دولانا، چىلان، ئاپېلسىن قاتارلىق مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

15. ھەر كۈنى 3 قېتىمدىن چاچ تاراپ بەرسە، يەنى تارغاقنىڭ چىشىنى باشنىڭ تېرىسىگە تەگكۈزۈپ 2 مىنۇتقىچە تاراپ بەرسە، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق، يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ.

16. مۇۋاپىق مىقداردا كالا سۈتى ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، يۇقىرى

قان بىسىم كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

17. 100 گىرام چىلان، 60 گىرام ئەينۇلا، 15 گىرام گۈل بىنەپشىدىن شەربەت تەييارلاپ كۈندە 50 گىرامدىن 2 قېتىم ئىچسە، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

18. ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياكى خاسىڭ مېغىزىنى ئاچچىقسۇغا 1 سوتكا چىلاپ، كۈندە ئەتىگەندە 10 تالدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

19. جىگدە گۈلىدىن 50 گىرام، ئاق لەيلى گۈلى، ھەمىشەباھار گۈلى، قىزىلگۈلنىڭ سېرىقچېچىكى، رەيھان چېچىكى، بەزىرۇلبەنجى چېچىكى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 200 گىرامدىن ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، قىزىتما قايتۇرۇپ، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

20. ئاق سەندەلدىن 15 گىرام، چىلاندىن 30 گىرام، گاۋزىبان، تەمرىھىندى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ دەملەپ ئىستېمال قىلسا، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

21. سەندەلنى قىزىلگۈل ئەرەقىدە سۈرۈپ، مەلھەم تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

22. ھەر بىر تۇخۇم (غاز تۇخۇمى) ئىچىگە كاۋاۋىچىنى كىرگۈزۈپ، سۇ ھورىدا دۈملەپ پىشۇرۇپ، كۈندە 1 دانىدىن 1 ھەپتە ئىستېمال قىلسا، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

23. ئاق سەندەلنى ئېكەكلەپ، ئاز ـ ئازدىن چوغ ئۈستىگە سېپىپ، ئىسىنى چىقىرىپ پۇرىتىلسا، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

24. ئاچچىق ئانار سۈيىدە شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

25. كاتەك تېشىغا بىر ئاز سۇ تېمىتىپ، 1 تال سەندەل ياغىچىنى سۈرۈپ سۇ قويۇقلاشقاندا باش، گەجگە، چېكە، قولتۇق ساھەلىرىگە سۈرتۈپ، ئۇۋۇلاپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىمغا شىپا بولىدۇ.

26. ئۈزۈم سۈيى، ئالما سۈيى، بېھى سۈيى، ئۆرۈك غورىسىنىڭ سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، ئانار سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 100 مىللىلىتىردىن، سىركىدىن 250 مىللىلىتىر ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، 600 گرام ئاق شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، بۇنىڭغا زەپەر تالقىنىدىن 3 گرامنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

27. ئاق تۇرۇپنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ دائىم ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ.

28. مۇۋاپىق مىقداردا پىدىگەن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

29. پالەكنى قايناق سۇدا 3 مىنۇت قىزىتىپ، كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم يەپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

30. مۇۋاپىق مىقداردا قىزىلچا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

31. ھۆل كەرەپشىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

32. شوخلىنى كۈندە 1 ~ 2 دانە يەپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

33. 500 گرام يېشىل ماشنى 7 باش سامساق بىلەن سۇدا پىشۇرۇپ، ئاندىن 500 گرام ئاچچىقسۇ قوشۇپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمنى نورماللاشتۇرىدۇ.

34. خەيدەينى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

35. يېڭى تۇرۇپنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن كۈندە 2 قېتىم ئىچسە، يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

36. ھەر كۈنى 3 ~ 5 تال بانان ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياكى 500 گرام باناننى چالا پىشۇرۇلغان 25 گرام كۈنجۈتكە قوشۇپ ئۈنى ئۈچكە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە ئالاھىدە مەنپەئەت قىلىدۇ.

37. ئۆرۈك غورىسىدا مۇراببا ياساپ ئىستېمال قىلسا، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ.

38. ئامۇتنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

39. گاۋزىباندىن 30 گرام، قارىئۆرۈكتىن 40 دانە، تەمرىھىندىدىن 50 گرام، قىزىلگۈلدىن 15 گرام، نىلۇپەردىن 25 گرام ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، تەمى چىققاندا ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلسا، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ، سەپرانى باسىدۇ. تەمى تۈگىگۈچە قايتا ـ قايتا قايناق سۇ قۇيۇپ ئىچسە بولىدۇ.

40. گاۋزىباندىن 60 گرام، بادرەنجبۇيىدىن 10 گرام، سۇمبۇلدىن 12 گرامنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇ بىلەن سۇس ئوتتا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ سۈيىگە 300 گرام شېكەر سېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، 500 مىللىلىتىر سىركە قوشۇپ سۇس ئوتتا بوشراق قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن مېۋە سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

41. شاتۇتنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ ئىچسە، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

42. كونا سۆگەت غولىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى پورىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇغا بىر نەچچە سائەت چىلاپ قاينىتىپ، كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە 1 پىيالىدىن ئىستېمال قىلسا، يۇقىرى

قان بېسىم كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

43. ئاچچىقسۇدىن 2 ھەسسە، جاڭيۇ، خام خاسىڭ مېغىزى، قارا شېكەرلەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن 1 ھەسسىدىن، ئاقلانغان سامساقتىن يېرىم ھەسسە مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈن نۇرىدا 10 كۈن تۇرغۇزۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا (بىر داۋالاش كۇرسى 1 ئاي) قان مېيىنى تۆۋەنلىتىپ، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

44. 10 دانە چىلان، 30 گرام سۇڭپىياز بېشى، 20 گرام كەرەپشە (چىڭسەي) يىلتىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈرۈچ بىلەن قوشۇپ شويلا ئېتىپ ئىستېمال قىلسا، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

45. يەرلىك كوممىقوناقنىڭ ساقىلىنى قايناق سۇدا دەملەپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 پىيالىدىن ئىچىپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

46. قىرو چۈشكەن ئۈجمە يوپۇرمىقىدىن 2 ھەسسە مىقداردا، قارا كۈنجۈتتىن 1 ھەسسە مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، مەلۇم مىقداردىكى شېكەر بىلەن بىرگە كۈندە 1 ئۇچۇمدىن ئىستېمال قىلسا، يۇقىرى قان بېسىمىنى داۋالايدۇ.

47. ئارچا يوپۇرمىقىدىن 2 گرامنى قايناق سۇغا سېلىپ، تاتلىقىنى چىقىرىپ، كۈندە 1 قېتىم ئىستېمال قىلسا، يۇقىرى قان بېسىمغا داۋا بولىدۇ.

48. ئاق ئۈجمە، ئۈزۈم، شاپتۇل قاتارلىق مېۋىلەرنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، يۇقىرى قان بېسىمىنى داۋالايدۇ.

49. مەلۇم مىقداردىكى خاسىڭ مېغىزىنى سىركىگە ياكى ئاچچىقسۇغا 1 سوتكا چىلاپ سۈزۈپ قۇرۇتۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا، 3 ～ 4 دانىغىچە ئىستېمال قىلسا، يۇقىرى قان بېسىمغا داۋا بولىدۇ.

50. ئاپتاپپەرەس تەخسىسىدىن 1 دانىگە چىلاندىن 20 دانە قوشۇپ، 2 پىيالە سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ

سۇزۇپ، ئۇچكە بۆلۈپ، كۈندە 3 قېتىم ئىستېمال قىلسا، يۇقىرى قان بېسىمغا شىپا بولىدۇ.

51. ئاپتاپپەرەس يوپۇرمىقىنى قايىنىتىپ ئىستېمال قىلسا، يۇقىرى قان بېسىمىنى داۋالايدۇ.

52. چىگىسەي يىلتىزى بىلەن كۆممىقوناق ساقىلىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، ئۇنىڭدا 10 دانە چىلاننى دەملەپ، ئۇچكە بۆلۈپ، كۈندە 3 قېتىم ئىستېمال قىلسا، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىنى داۋالايدۇ.

53. 1 ھەسسە مىقداردىكى ساپ ھەسەلنى 6 ھەسسە مىقداردىكى سۇدا يەڭگىل قايىنىتىپ، كۈندە ئۇسسۇزلۇققا ئىستېمال قىلسا، يۇقىرى قان بېسىمغا شىپا بولىدۇ.

يۆتەل ـ كۆكيۆتەلنى داۋالاش

يۆتەل — نەپەس يولىدىكى يات ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن ئورۇنلىنىدىغان قوغدىنىش خاراكتېرلىك رېفلېكسلىق ھەرىكەت بولۇپ، ھۆلدىن ۋە قۇرۇقتىن پەيدا بولىدۇ. ھۆلدىن پەيدا بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: ئۇسسىمايدۇ، بەلغەم گېلىغا چاپلىشىۋالىدۇ، ئۇخلىغاندا خىرقىرايدۇ. بۇنداق يۆتەل ھۆل مىزاجلىقلاردا، قېرى كىشىلەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

قۇرۇقتىن بولغانلىقىنىڭ ئالامىتى: بىمار كۆپ ئۇسسايدۇ، سوغۇق شامالدىن راھەتلىنىدۇ، نەپەس قىستايدۇ، بەدەن ئورۇق بولىدۇ، بەلغەم بولمايدۇ، تومۇر تېز ھەم ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ.

كۆكيۆتەل — قىش، ئەتىياز پەسلىدە ۋە 2 ياشتىن 8 ياشقىچە بولغان بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان، ئاغرىق بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان، ئاغرىق بالىلارغا يېقىنلىشىش نەتىجىسىدە يۇقۇملىنىپ 3 ئايدىن ئارتۇق داۋاملىشىدىغان ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، دەسلەپ زۇكامغا ئوخشاش سەل ـ پەل قىزىتىش، ئاغزى ـ بۇرنىدىن سۇ ئېقىش بىلەن باشلىنىپ، كېيىنچە ئۈزۈلدۈرمەي تېلىقىپ يۆتىلىش، يۆتەلگەندە بېشى ئالدىغا ساڭگىلاپ، چېكە تومۇرلىرى كۆپۈپ كېتىش، چىرايى ئاۋۋال قىزىرىپ، كېيىن كۆكىرىش، كۆپ مىقداردا شىلىمشىق بەلغەم تۈكۈرۈش، بەزىدە يۆتەل بىلەن يېگەن تاماقلىرىنىمۇ قۇسۇۋېتىش، كۈندۈزگە نىسبەتەن كېچىسى كۆپرەك تۇتۇش، كۈچەپ نەپەس ئېلىش بىلەن خۇددى خوراز چىللىغاندەك بىر خىل ئالاھىدە تاۋۇش چىقىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. قۇشقاچنى پاكىز تازىلىۋېتىپ، ئىچىگە مۇۋاپىق مىقداردا ئاق

شېكەر سېلىپ، ئۇنغا تۈگۈپ دۈملەپ پىشۇرغاندىن كېيىن، كۈندە 1 قېتىم 3 ~ 4 تالدىن ئىستېمال قىلىنسا (يېشىغا توشمىغان بالىلارغا يېرىمىدىن بېرىش كېرەك)، كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. تەڭ مىقداردىكى قىرىق ئاياغ بىلەن چۈچۈكبۇيا ئوتقا قاقلاپ يانجىلىپ، 1 ~ 3 ياشلىق بالىلارغا 0.6 ~ 0.9 گرام، 4 ~ 6 ياشلىق بالىلارغا 1.2 ~ 1.5 گرام، 7 ~ 12 ياشلىق بالىلارغا 1.8 ~ 2.4 گرام كۈندە 3 قېتىم بېرىلسە، بالىلاردىكى كۆكيۆتەلگە شىپا قىلىدۇ.

3. ھەر كۈنى ئەتىگەندە ۋە كەچتە ياڭاق مېغىزى بىلەن زەنجىۋىلدىن مۇۋاپىق مىقداردا يۇمشاق چايناپ بەرسە، يۆتەلگە داۋا بولىدۇ ھەمدە كاناي ياللۇغلىنىش، دېمى سىقىلىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

4. 250 گرام كۆدە يىلتىزى بىلەن 250 گرام قىزىل چىلاننى بىللە قاينىتىپ، يىلتىزىنى ئېلىۋېتىپ، قايناتمىنى ئىچىپ، چىلاننى يەپ بەرسە، كاناي ياللۇغى، يۆتەل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇرۇپنى ئۇششاق ھەم نېپىز توغراپ كۇرۇشكىغا سېلىپ، ھەم خام زەنجىۋىلدىن ئازراق قوشۇپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ قۇيۇپ، 15 ~ 20 مىنۇتتىن كېيىن ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

6. ئاق تۇرۇپتىن 200 گرامنى نېپىز يالپاق قىلىپ توغراپ كۇرۇشكىغا سېلىپ، ئۈستىگە تۇرۇپ چىلاشقۇدەك دەرىجىدە ھەسەل قۇيۇپ، 3 سائەتتىن كېيىن ئېغىزىنى ئېچىپ، ھەر قېتىمدا 1 قوشۇقتىن تۈگىگۈچە يېسە بولىدۇ. 1 قېتىم ياسىغان دورىنىڭ ئۈنۈمى دېگۈدەك بولمىسا، يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا تەييارلاپ يۆتەل پەسەيگۈچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

7. ئاپېلسىن (جۈزە) پوستى، خام زەنجىۋىل، بالەڭگۈ قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، دورىلارنىڭ تەمى چىققاندىن كېيىن ئۈستىگە ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا

نۇرنۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

8. ئەگەر يۆتەل ئاستا خاراكتېرلىككە ئۆزگىرىۋاتقان بولسا، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىغا ئازراق ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم (ئەتىگەن ۋە كەچتە)، ھەر قېتىمدا 9 گرام (1 قوشۇق) ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، 1 داۋالاش كۇرسى 10 كۈن بولسا مۇۋاپىق.

9. سىرلىق چەينەك ياكى قاچىغا 250 گرام ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ، ئۈستىگە پوستى ئادالانغان 250 گرام سامساق ۋە 90 گرام قارا شېكەرنى سېلىپ، چەينەك ياكى قاچىنىڭ ئېغىزىنى چىڭ يېپىپ (چەينەكنىڭ جوغىسىمۇ ئېتىلىدۇ) 1 ھەپتە تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئېغىزىنى ئېچىپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 قوشۇقتىن ئىچسە بولىدۇ.

10. كۈنجۈت يېغىدىن 15 گرامنى چۈچۈتۈپ، ئۈستىگە 15 گرام ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ، پەس ئوتتا پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ (1 كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە تەييارلاپ يېيىش كېرەك).

11. سامساقنى چاۋا ياغ بىلەن پىشۇرۇپ 7 كۈن يېسە، ساقايمىغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

12. تازا پىشقان باناندىن 2 نى پوستى بىلەن قوشۇپ قاسقاندا دۇملەپ، چۈشتىن بۇرۇن ۋە چۈشتىن كېيىن 1 دانىدىن يەپ بەرسە، ئۆپكىنىڭ ئىسسىقى ئېشىپ كېتىشتىن كېلىپ چىققان يۆتەل ۋە دېمى سىقىلىشقا شىپا بولىدۇ.

13. ئاق تىكەن مېۋىسى ۋە ئارپىنىڭ ھەر بىرىدىن 50 مىسقال، چاكاندىدىن 30 گرام ئېلىپ، 1 كىلوگرام سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 قوشۇقتىن ئۇدا 1 ھەپتە ئىچسە، كۆكيۆتەلنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

14. جىغان، سوقا چىلاننىڭ ھەر بىرىدىن 500 گرام، قارا شېكەردىن 300 گرام ئېلىپ، جىغاننىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە قالغان دورىلارنى سېلىپ، 20 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن، كۈنگە 2

قىتىم، ھەر قېتىمدا چىلاندىن 10 داننى دورا سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، كۆكيۆتەلنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

15. كۆكيۆتەل بەك ئېغىر بولسا، كۆك كەپتەر يۈرىكىنىڭ ئىچىگە قىزىل سىماب مەدىنى ۋە قىزىل سىردىن 1 گرامدىن سېلىپ، چىنىدە دۈملەپ پىشۇرۇپ، سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

16. تاتلىق بادام مېغىزىدىن 5 دانە، قارىمۇچتىن 3 گرام، ناۋاتتىن 3 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

17. نەزلە بىلەن تەڭ يەڭگىل قىزىتىش بولۇپ قالسا، 2 گرام گۇل بىنەپشە، 2 گرام بېھى ئۇرۇقى، 1 گرام گاۋزىبان، 2 گرام ھەمىشەباھار ئۇرۇقى، 3 دانە چىلان، 5 دانە سەرەپىستاننى سۇدا قاينىتىپ، 12 گرام بىنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىستېمال قىلسا، كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئۈنۈمى دېگۈدەك بولمىسا، 2 گرام گاۋزىبان، بىخ سۇس، بىخ بەديان، زۇفا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان 3 دانە ئۈزۈم، 2 گرام بەديانىنى سۇدا قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، 12 گرام بىنەپشە، 6 گرام لوئۇقى مۆتىدىل بىلەن 6 گرام لوئۇقى سەرەپىستانغا قوشۇپ، 72 مىللىلىتىر ئەرەقىدە قاينىتىپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچۈرۈلىدۇ.

18. كۆكيۆتەل بىلەن قەۋزىيەت بىللە بولسا، 3 گرام رەۋەن ئۇسارىسىنى، 6 گرام مەستىكى، 12 گرام سەبرى بىلەن قوشۇپ يۇمشاق تالقانلاپ، سۇدا نەمدەپ، ماش چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ئېھتىياجغا قاراپ ئىستېمال قىلسا، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

19. توغرىغا، پىلپىل، ئانار ئۇرۇقى، قارىمۇچ، لاھورتۇزىنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرام، قارا تۇردىن 12 گرام ئېلىپ دورىلارنى تالقانلاپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، ئەتىگەن ۋە كەچ 1 داندىن ئىستېمال قىلسا، كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

20. 1 توخۇنىڭ ئۆتىگە 3 گرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، 4 كە بۆلۈپ، كۈنىگە 2 قېتىمدىن 2 كۈن ئىچۈرۈلسە ياكى قوي ئۆتىدىن 1 داننى

مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ 1 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا 10 كۈن، 2 ياشلىق بالىلارغا 8 كۈن، 2 ياشتىن ئاشقان بالىلارغا 6 كۈن ئىچۈرسە، كۆكيۆتەلگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

21. سامساقنى قايىنىتىپ، سۈيىنى ئىچۈرۈش، سامساقنى سوقۇپ پۇرىتىش، ئالمىنى ئويۇپ ئىچىگە ناۋات سېلىپ قاسقاندا پىشۇرۇپ يېگۈزۈش قاتارلىقلارمۇ كۆكيۆتەلگە ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ. باچكا گۆشىنى يېيىشنىڭمۇ ئۈنۈمى بولىدۇ.

22. رەيھان ئۇرۇقى، بېهى ئۇرۇقى، بىنەپشىنىڭ هەر بىرىدىن 6 گرامدىن، ئەنجۈر قېقىدىن 15 گرام ئېلىپ، 200 مىللىلىتىر قايناق سۇ بىلەن دەملەپ، 30 گرام هەسەل قوشۇپ ئىچسە، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇپ، يۆتەلنى توختىتىدۇ.

23. خەشخاشتىن 50 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بېهى ئۇرۇقىنىڭ هەر بىرىدىن 10 گرام، تازىلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 30 گرام، ئىسپىغۇلدىن 10 گرام ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردا سۇغا چىلاپ قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 500 گرام ناۋات، 250 گرام هەسەل قوشۇپ قىيام قىلىپ بولغاندىن كېيىن چۈچۈكبۇيا يىلتىزى جەۋهىرى، سەمىغى ئەرەبى، كەتىرا، شېكەر تىغالىنىڭ هەر بىرىدىن 4 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، يۇقىرىقى قىيامغا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 7 گرام ئىستېمال قىلسا، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

24. پىستە مېغىزى، پوستى، بەلىلەرنىڭ هەر بىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، زەنجىۋىل شىرنىسىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم 1 دانىدىن ئىستېمال قىلسا، هەر خىل يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

25. كۆكنار ئۇرۇقىدىن 80 گرام، شېكەردىن 250 گرام ئېلىپ، سۇ بىلەن قايىنىتىپ شەربەت تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، زۇكامدىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

26. سوقۇلغان چىلان (ئۇرۇقى ئېلىنغىنى)، چۈچۈكبۇيا

جەۋھىرى، پوستى خەشخاشنىڭ ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئانا سۇتىدە ئاز ـ ئازدىن ئېرىتىپ ئىچۈرۈلسە، كىچىك بالىلارنىڭ يۆتىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

27. كۆك رەيھاننى سىقىپ سۈيىگە ھەسەل ياكى قەنت سېلىپ ئىچسە، قىزىتمىلىق يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

28. بادام مېغىزى، ناۋاتلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. كىچىك بالىلارغا ئىستېمال قىلدۇرسا، يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

29. بېھىنى تازىلاپ، ئۈستىنى قەغەز بىلەن ئوراپ، قوقاس ئوتتا كۆمۈپ پىشۇرۇپ كۈندە كەچ 1 دانىدىن ئىستېمال قىلدۇرسا، كىچىك بالىلاردىكى قۇرۇق يۆتەل ۋە كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

30. 15 مىللىلىتىر بېھى ئۇرۇقى لۇئابىغا 30 مىللىلىتىر ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، بالىلاردىكى يۆتەل، كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

31. پوستى سويۇۋېتىلگەن 1 جىڭ سامساقنى ئېزىپ، سامساقنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق شېكەر بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە، جاھىل خاراكتېرلىك يۆتەلنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

32. ئىلى سۆرۈنجان تالقىنىدىن 25 گرام، ھەسەلدىن 500 گرام، زەنجىۋىلدىن 150 گرام تەييارلاپ، بۇ دورىلارنى كۇرۇشكىغا تۆكۈپ، كۇرۇشكىنى سۇ قۇيۇلغان قازانغا سېلىپ، قازاندىكى سۇ ئاز قالغۇچە قاينىتىپ، كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە، يۆتەل توختايدۇ.

33. 1 كىلوگرام كۆك تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، ياپىراقلاپ توغرىغاندىن كېيىن، 300 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ، 100 مىللىلىتىر سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە 200 گرام ساپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا يوغان قوشۇقتا 1 قوشۇقتىن

ئىچىپ بەرسە، قان تۈكۈرۈشكە، يۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
34. ئېتىزلىقتا قىرو چۈشكەندە يۇلۇۋالغان تۇرۇپنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە، بەلغەملىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
35. سامساقنى پۇراپ بەرسە، دەسلەپكى كۆكيۆتەلگە ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. سامساقنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاپ بەرسە، كۆكيۆتەلگە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.
36. 2 تال پىياز، 1 دانە ئامۇت، 50 گرام شېكەرنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
37. قاپاقنى بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
38. قاپاقنى ئاقلانغان ماش ياكى ئارپا بىلەن پىشۇرۇپ شورپا قىلىپ ياكى بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان كۆكرەك ئاغرىقى ۋە يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
39. قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنى يەپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
40. سەۋزىنى سۇدا پىشۇرۇپ يېسە، كونا يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
41. چامغۇر چېچەكىدىن گۇلقەنت تەييارلاپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۆتەلنى توختىتىدۇ.
42. كاللەكبەسەينى ئوبدان پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، كونا يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
43. كاۋا ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، يۆتەلنى توختىتىدۇ.
44. كاۋىدا ئاش ئېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
45. ئاغىچىيۇغۇچنى يەپ بەرسە، يۆتەلنى توختىتىدۇ.
46. بېدەكۆكىنى مۇنچىغا كىرگەن ۋاقىتلاردا ياكى ئۇنىڭدىن كېيىنلا

يىسە، كۆكرەكنىڭ قۇرۇقلۇقى ئۈچۈن ۋە يۆتەلگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

47. ماشنى ھەسەل بىلەن يەپ بەرسە، كونا يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

48. تاتلىق ياڭيۇنى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ ۋە ئىچنى بوشىتىدۇ.

49. قىرو چۈشكەن تەكىيە كاۋا پوستىغا ئاززاق ھەسەل قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ يەپ بەرسە، يۆتەلنى توختىتىدۇ.

50. توخۇنىڭ 1 دانە ئۆتى بىلەن 5 دانە چىلان سۇدا قاينىتىلىپ، كۆكيۆتەل بولۇپ قالغان بالىلارغا كۈنىگە 1 قېتىمدىن ئۇدا 5 كۈن ئىچۈرۈلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

51. 2 كىلوگرام قارا كۈنجۈتنى قورۇپ پىشۇرۇپ، 200 گرام ئاق ھەسەل، 200 گرام سوقۇلغان ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن سۈيى بىلەن تىرىپى چىقىرىۋېتىلگەن 200 گرام ھۆل زەنجىۋىل قاينىتىلغان سۇغا قوشۇپ قوچۇش كېرەك. بۇ دورا ئەتىگەن ۋە كەچتە 1 قوشۇقتىن ئىچىپ بېرىلسە، ياشانغانلاردىكى يۆتەل توختايدۇ، دەم سىقىلىش ياخشىلىنىدۇ.

52. نىلۇپەر، خەشخاشلارنىڭ ھەر بىرىدىن 9 گرامدىن، چىلان، ھەمىشەباھارلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، شۇمشا ئۇرۇقىدىن 5 گرام، بېھى ئۇرۇقىدىن 3 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل ۋە 1 كىلوگرام سۇدا شەربەت تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

53. بىنەپشىنى سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كۈندە 1 قېتىم 5 ~ 10 گرام ئىستېمال قىلسا، ئىچ ئۆتكۈگە شىپا بولىدۇ.

يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە تەييارلانغان بىنەپشە تالقىنىغا مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

54. گۈل سەۋسەن يىلتىزىدىن 5 گرام، تۇربۇتتىن 9 گرام، سەبرىدىن 2 گرام، غارىقۇندىن 10 گرام، سوقمۇنىيادىن 3 گرام،

مۇقەلدىن 6 گرام، بىنەپشىدىن 5 گرام ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، قائىدە بويىچە ھەب قىلىپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

55. گۈل سەۋسەن يىلتىزىدىن 6 گرام، پەرپىيۇن، زۇفا ھەر بىرىدىن 3 گرام، تاغ پىيىزىدىن 9 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ، 2 ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، بەلغەم كۆپ بولغان يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

56. ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 15 گرام، چىلاندىن 50 دانە، سەرپىستاندىن 30 دانە، بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن 15 گرامدىن، گۈل بىنەپشىدىن 12 گرام، كەتىرادىن 6 گرام ئېلىپ، چىلان، سەرپىستان، لەيلىگۈل ئۇرۇقلىرىدىن 2 چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا 150 گرام شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، زۇكام، نەزلە، كونا يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

57. كۆكنار ئۇرۇقىدىن 8 گرام، كۆكنار پوستىدىن 6 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قىيامىدىن 15 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن 5 گرام، ئەنجۇر قېقىدىن 4 دانە، شېكەردىن 30 گرام ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، سۇيۇپ تەييارلاپ كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، زۇكام ۋە زۇكامدىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

58. كۆكنار ئۇرۇقىدىن 9 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قىيامى، قىزىلگۈل، كەتىرا قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، يىرىك دورىلارنى سوقۇپ، چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، ئۆپكىنى تازىلاپ، زۇكام ۋە زۇكامدىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

59. ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چۇچۇكبۇيىنىڭ ئاقلانغان يىلتىزى،

تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، نىشاستە، كەتىرالاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىدا ھەب تەييارلاپ، كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، قۇرۇقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

60. كۆكنار پوستىدىن 45 گرام، كۆكنار ئۇرۇقىدىن 60 گرام، قارا سۇنا ئۇرۇقىدىن 30 گرام، ئاموت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن 15 گرامدىن، ئۇستىقۇددۇستىن 8 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا 1 كۈن چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن 500 گرام شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، زۇكام ۋە نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ.

61. ئادراسمان ئۇرۇقى سۈيۈپىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاغزىغا سېلىپ ئاستا شۈمۈپ بەرسە، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

62. كۆكيۆتەلنى داۋالاشتا 50 مىللىلىتىر يېڭى تۇرۇپ شىرنىسىگە 0.04 گرام يالپۇزنى چاناپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئەتىگەن ۋە كەچتە 1 قېتىمدىن ئىچۈرۈلسە بولىدۇ.

63. دائىم يۆتەل بولۇپ قالىدىغان كىشىلەر 250 گرام سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ، قەلەمچە قىلىپ توغراپ، 10 تال چىلان بىلەن 3 چىنە سۇدا قاينىتىپ، 1 چىنە سۇ قالغاندا ناۋات سېلىپ، ھەر كۈنى 1 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، يۆتەل ساقىيىپ كېتىدۇ.

64. بەدىياندىن 12 گرامنى يېرىم كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 12 گرام ھەسەل قوشۇپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

65. بەدىياندىن 12 گرامنى 500 گرام سۇدا قاينىتىپ، 120 گرام قالغاندا 12 گرام كالا يېغى قوشۇپ ئىچسە، نەپەس سىقىلىش بىلەن بىللە كەلگەن يۆتەلنى پەسەيتىپ، نەپەسنى ياخشىلايدۇ.

ئىشتىھاسىزلىقنى داۋالاش

بۇ، ئاشقازان مىجەزى بۇزۇلۇش، ئاشقازاندىكى سەزگۈ ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى ناچارلىشىش، ئاشقازاندا خام خىلتلار كۆپىيىپ كېتىش ياكى جىگەر خىزمىتىدە توسالغۇ پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن كۆڭۈلنىڭ تاماقنى خالىماسلىقى بولۇپ، ئادەتتە ھەممە ياشتىكى كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ ۋە ئاچلىق سېزىمى بولغان ھالەتتىمۇ تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. ئىشتىھاسى كەم، ناچار ھاۋانىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان، بولغانغان سۇنى ئىچىپ زەھەرلەنگەن كىشىلەر مۇۋاپىق مىقداردىكى باش پىيازنى خام پېتى تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، ئىشتىھاسى ياخشىلىنىدۇ، ئەكس تەسىر ۋە زەھەرلىنىش ئالامىتى تېز لا تۈگەيدۇ.

2. باش پىيازنى سىركە بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ ياكى ئۆزىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ جۇلاپ تەييارلاپ ئىچسە، جىگەر، تال كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ، سەپرادىن بولغان كۆڭۈل ئېلىشىشنى تۈگىتىدۇ، ئىشتىھانى ئېچىپ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

3. چىلان تەركىبىدە ئاقسىل، ياغ، شېكەر، ئورگانىك كىسلاتا، فوسفور، كالتسىي، تۆمۈر ۋە ۋىتامىن C قاتارلىق ماددىلار بار بولۇپ، دائىم چىلان يەپ بەرسە، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

4. 2 ~ 9 گىرامغىچە بولغان ئاپېلسىن پوستى سۇدا قاينىتىلىپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلسە، ھەزىم قىلىش راۋان بولماسلىق كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

5. ئىشتەي تۇتۇلۇپ قالغاندا، ئازراق كاۋاۋچىن پاراشوكى ئىستېمال قىلىنسا، ئىشتەينى ئېچىپ، ئادەمنى تېتىكلەشتۈرىدۇ.

6. خام زەنجىۋىلدىن ئازراق ئېلىپ، ئۇنى سۇدا بىر ئاز قاينىتىپ،

ئۈستىگە ئازراق ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىشتىھا ۋە ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

7. چىلان چوڭلۇقىدىكى بىر پارچە خام زەنجىۋىل بىلەن بىر تال ئەمەننى يۇمشىتىپ، بالىلارنىڭ كىندىك ئۈستىگە 2 كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 مىنۇت ئەتراپىدا چاپلاپ بەرسە، بالىلارنىڭ ھەزىم قىلىشىنى ياخشىلايدۇ.

8. يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن 6 گرام، ئاپېلسىن پوستىدىن 6 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچسە، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىقتا شىپا بولىدۇ.

9. چالا پىشقان كۆك ئۈزۈم سۈيىنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

10. قارىمۇچ، ئاق شېكەرلەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈت بىلەن مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئىشتىھاسىزلىقتا شىپا بولىدۇ.

11. بېھىنىڭ ئېزىپ چىقىرىلغان سۈيىنى كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. تەشنالىقنى قاندۇرىدۇ.

12. جوز، بوزۇغا قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىركىدە سۇزۇپ، كىچىك بالىلارنىڭ گەدەن، تېقىم ۋە تاپانلىرىغا چاپلاپ قويسا، بالىلارنىڭ ئاشقازىنىنى كۈچلەندۈرۈپ، ئىشتىھاسىنى ئاچىدۇ.

13. خولىنجان، ئىپار، زەپەر، دارچىن، لاچىندانە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇيۇپ تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئىشتىھاسىزلىقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

14. 30 مىللىلىتىر سىركىنى 100 مىللىلىتىر ھەسەل سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

15. كاتەك تېشىغا ھۆل زەنجىۋىل سۈيىدىن بىر نەچچە تامچە تېمىتىپ، جويۇزبوۋادىن بىر تالنى سۈرۈپ، زەنجىۋىل سۈيى قويۇقلاشقاندا

قورساق، پېشانە، تاپان، قولتۇق، ئالىقان ساھەلىرىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، زىيادە سوغۇقلۇقنى ۋە ھۆللۈكنى تارقىتىپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

16. لىمون ياكى لىمون پوستىنى كۆندىلىك تاماقتا مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، تاماقلارنىڭ تېز ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ.

17. چامغۇر، چامغۇر كۆكى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا سۈيى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

18. شاتۇت يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە ناۋات بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلسا، ئىشتىھانى ئېچىپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

19. گاۋزىبان ھىندى، ئۇستىقۇددۇس، بادىرەنجىبۇيا، لاچىندانە ھىندى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ دەملەپ ئىستېمال قىلسا، ئىشتىھاسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

20. ھەزىم قىلىش ناچارلاشقان ۋە ئاشقازان كىسلاتاسى كەمچىل كىشىلەر داۋاملىق ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئىشتەيىنى ئېچىپ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ.

21. خام تۇرۇپنى كۈندە 2 تالدىن يەپ بەرسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

22. تۇرۇپنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، تاماق سىڭدۈرىدۇ. جىگەر، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئىستىسقا ۋە يەر قان كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

23. تاتلىق ياڭيۇنى قوقاستا پىشۇرۇپ يېسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

24. تۇرۇپنى تاماقتىن كېيىن يەپ بەرسە، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

25. ئەتىياز تۇرۇپىنىڭ يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ، زەيتۇن يېغى ياكى سېرىق ياغ بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە، يەللەرنى تارقىتىپ، تاماقنى سىڭدۈرىدۇ.

26. موگونى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

27. تۇرۇپنى خام ھالەتتە توغراپ تۇز سېپىۋېتىپ يەپ بەرسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، تاماق سىڭدۇرىدۇ.

28. سامساق شىرنىسىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۇزاق مۇددەت كۈندە 4 قېتىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەلغەمنى بوشىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

29. سامساقنى داۋاملىــق يەپ بەرسە، يەل ھەيدەيدۇ، قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

30. پىيازنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، ھەزىمنى كۈچەيتىــپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

31. پىيازنى گۆش، ياغلار بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، باھنى قوزغايدۇ. قوينىڭ دۇمبە يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، بەلغەمنى بوشىتىدۇ. سىركە بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، تال، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

32. يېڭىدىن چىققان قىزىل شۆپۈكلۈك ياڭيۇدىن ياڭيۇ قىيامى ياساپ، كۈندە تاماقتىن بۇرۇن 100 گرامدىن يەپ بەرسە، ھەزىمنــى ياخشىلايدۇ.

33. كۆدە يوپۇرمىقىنى يەپ بەرسە، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

34. كۆدىنى 1 ～ 2 قايناتىپ، سىقىپ ئاندىن سوغۇق سۇغا چىلاپ بىر ئازدىن كېيىن، سۇدىن ئېلىپ تاماقلار بىلەن قوشۇپ يېسە، تاماقنى سىڭدۇرىدۇ.

35. 1 تال سۇڭپىيازغا 15 گرام خام زەنجىۋىل ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، ئاندىن 9 گرام بەديان تالقىنىنــــــى ئارىلاشتۇرۇپ قازاندا قورۇغاندىن كېيىن قىزىق پېتى داكىغا ياكى رەختكە ئوراپ كىندىككە تېڭىپ بەرسە، كىچىك باللاردىكى ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىــق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

36. پىنىنىنى سىركەنجىۋىل، قېتىقتا قوشۇپ ئىچىــپ بەرسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

37. پىننە سۈيىگە ئاچچىق ئانار سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

38. خەيدەينى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

39. چىگەي ئۇرۇقىنى نانخۇا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، يەلنى تارقىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

40. قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى تالقان قىلىپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

41. يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن 6 گرام، قەلەمپۇردىن 3 گرام، لىمون پوستىدىن 5 گرام، مامىرانچىندىن 2 گرام، سۇدىن 500 مىللىلىتر ئېلىپ، 200 گرام سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان تاماق سىڭمەسلىككە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

42. قىزىلمۇچ (لازا) مۇۋاپىق مىقداردا تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

43. بىمارلارنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قالسا، قىزىتمىسى قايتمىسا، كاۋا ئۇرۇقىنى تالقان قىلىپ 1 ھەپتە يەپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

44. شوخلىنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالىدىن ئىچىپ بەرسە، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

45. بەسەينى سۇدا پىشۇرۇپ، سۈزۈپ ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

46. نوقۇتنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

47. چەلەگنى پىننە بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

48. ئالمىنى نورمال ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئىشتىھانى ئېچىپ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

49. مۇۋاپىق مىقداردا ئامۇت ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئىشتىھاسىزلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

50. بېھىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، ھەر خىل ۋىتامىنلار بولغاچقا، ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئىشتىھاسىزلىق، ئۇيقۇ قېچىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

51. ئاپېلسىن پوستىنى ئىنچىكە توغراپ ياكى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يانجىپ دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچسە، ئۇنىڭ تەمى ۋە پۇرىقى ئادەمنىڭ روھىنى ئۇرغۇتۇپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يەللەرنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

52. يېزىنخۇدىن 15 گرام، دارچىن، خولىنجان، زەنجىۋىللەرنىڭ ھەر بىرىدىن 7 گرامدىن، بەديان، قىزىلگۈل، ئاپېلسىن پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرامغىچە، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا، قورساق كۆپۈش، تاماق سىڭمەسلىك، سېسىق كېكىرىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

ماغدۇرسىزلىقنى داۋالاش

1. تاتلىق ئانار سۈيىدە شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، قان كۆپەيتىپ ماغدۇرسىزلىقنى داۋالايدۇ.

2. بېھىنى تازىلاپ، يالپاقلاپ توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ ۋە شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە مۇراببا تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، بەدەن ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ سەمرىتىدۇ.

3. خولىنجان، سۆئىلەپ، تەرەنجۇبىل، شاقاقۇل، ئاقىرقەرھا، خەشخاش ئۇرۇقى، قارىمۇچ، بادام مېغىزى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بەدەن ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

4. ئەنجۈر بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى تاتلىق بادام مېغىزىنى بىرگە ئىستېمال قىلسا، بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ.

5. تاتلىق بادام مېغىزىدىن 60 گرام، ئاق جىگدە، ياڭاق مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، ئاپتاپپەرەس مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۈيۈپ تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ماغدۇرسىزلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

6. 600 گرام كۆدە يىلتىزىنى چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سىقىپ سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، دائىملىق ماغدۇرسىزلىققا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

7. ياڭاق مۇراببىاسى بەدەننى قۇۋۋەتلەپ ماغدۇرسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

8. مۇۋاپىق مىقداردا ياڭاق ئىستېمال قىلسا، ماغدۇرسىزلىققا

شىپا بولىدۇ.

9. 60 گرام كۆدە يىلتىزىنى دورا چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇدا قايىنتىپ سىقىپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچ تەرەپتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10. چىگىت مېغىزى، يۇمغاقسۈت، ئاق خەشخاش ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تەييارلاپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدا سۈت قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بەدەن ئاجىزلىقىغا داۋا بولىدۇ. مېغىزنىڭ 1 قېتىملىق مىقدارى 3 ~ 7 گرام بولىدۇ.

11. بەدەن ئاجىزلىقتىن ماغدۇرسىزلىنىدىغان كىشىلەر ئادەمگىياھدىن 3 گرام ياكى ئادەمگىياھ بولمىسا قانتېپەردىن 6 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 1 دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ قاسقانغا سېلىپ دۇملەپ پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى 1 قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ. ھەر كۈنى 1 داۋالاش كۇرسى بولىدۇ.

12. پۇت - قولى ماغدۇرسىزلىنىدىغان كىشىلەر گۈل سامساقتىن 60 گرام ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، 3 چىنە سۇدا 2 چىنە قالغۇچە قايىنتىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە 2 دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق شېكەر سېلىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن مەلۇم مەزگىلگىچە ئىچىپ بەرسە، ئۇنۇمىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

13. تۇرۇپتىن 150 گرام، ئاپېلسىندىن 100 گرام، ئالمىدىن 200 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، داكىغا ئېلىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە 100 مىللىلىتىر كالا سۈتى قۇيۇپ، ئازراق ھەسەل سېلىپ ئۇنىڭغا سوۋۇتۇلغان قايناق سۇنى قۇيۇپ، ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا خېلى بىر مەزگىلگىچە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇنۇمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. ئەمما ماغدۇرسىزلىقنى داۋالاشنىڭ يۇقىرىقى ئۇسۇلىنى يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، دىئابىت ۋە بۆرەك كېسەللىكى، يېرىڭداش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان ئاغرىقلار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنى داۋالاش

ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش ياز كۈنلىرى ياكى يۇقىرى هارارەتلىك تېمپېراتۇردا خىزمەت قىلىدىغان كىشىلەردە كۆرۈلىدىغان، كۈچلۈك كۈن نۇرى ياكى يۇقىرى تېمپېراتۇرلۇق شارائىتتا ئۇزاق مۇددەت مەشغۇلات قىلىش، ئىچكەن سۇيۇقلۇقى ئاز بولۇش، ئىچى سۈرۈپ ياكى قاتتىق تەرلەپ سۇ يوقىتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان، ۋاقتىدا داۋالانمىغاندا هاياتقا خەۋپ يېتىش ئېهتىمالى بولغان جىددىي كېسەللىك بولۇپ، تەرلەش، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، باش ئاغرىش، بەزىلەردە ئىچى سۈرۈپ كېتىش، ئۇسساش، باش قېيىپ كۆز قاراڭغۇلىشىپ، يۈز تېرىسى قارىداپ، تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەپ قىزىتىش، قاتتىق بىئارام بولۇش، سىيدۈك يوقىلىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەش، بەزىدە هوشسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

1. پىننە، رەيهان، نوقۇت، يالپۇز هەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، ئۇلارنى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. 2 دانە شوخلىنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ مەلۇم مۇددەت يەپ بەرسە، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. تەكىيە كاۋىنى تومۇز كۈنلىرىدە يەپ بەرسە، ئىسسىق ئۆتۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

4. ماشتىن 150 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

5. ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنى داۋالاشتا تاۋۇزنى كۆپرەك ئىستېمال

قىلىسىڭىز، تاۋۇز سۈيىنى مۇزلىتىپ ئىچسىڭىز بولىدۇ.

6. يېڭى ياپىلاق پۇرچاق يوپۇرمىقىدىن ئېلىپ، ئېزىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ قايناق سۇ بىلەن ئىچسە، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

7. ھۆل زىغىر يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىچسە، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

8. سوۋۇتۇلغان قېتىق ياكى دوغاپ ئىچىش ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

9. كۆنىگە بىر نەچچە قېتىم لەڭپۇڭ ۋە سېرىق ئاش ئىستېمال قىلسا، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

10. ھۆل سېمىز ئوتتىن 500 گرام ياكى قۇرۇق سېمىز ئوتتىن 150 گرام ئېلىپ، پاكىزلەپ توغراپ، 100 گرام قارا شېكەر ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن يېرىم سائەت ئەتراپىدا قايناتقاندىن كېيىن، 1 كېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىش، كۈندە مۇشۇنداق 3 قېتىم ئىچىش، يوتقانغا پۇركىنىپ يېتىپ، تەرلىنىش ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

11. نېلۇپەر غوزىسىدىن 3 دانە، ئەينۇلا، چىلانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 دانىدىن، ماش، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ، مەتبۇخ تەييارلاپ كۈندە ئىستېمال قىلسا، ئومۇمىي بەدەننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

12. 10 گرام كاۋاۋچىننى 200 مىللىلىتىر قايناق سۇغا سېلىپ سۇس ئوتتا بىر نەچچە مىنۇت قاينىتىپ، ئازراق سوۋۇغاندىن كېيىن دورىلىق پاختا بىلەن يەرلىك ئورۇننى 1 ~ 2 قېتىم يۇيۇپ بەرسە، ئىسسىقلىق ئۆرلەشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاش

ئۇيقۇسىزلىقنىڭ سەۋەبى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، يىغىنچاقلىغاندا، مېڭىگە زىيادە قورۇقلۇقنىڭ يېتىشى، ئۇنىڭدىن باشقا ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ دىشۋاگەرچىلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. كېچىنى كۆز يۇمماي ئۆتكۈزۈش ياكى كۆز يۇمۇش بىلەن غەيرىي چۈش كۆرۈش، 1 ~ 3 سائەتنى ئۇخلاش بىلەن ئۆتكۈزۈپ، 1 كېچە ـ كۈندۈزنى ئۇيقۇسىراش بىلەن ئۆتكۈزۈش بۇ كېسەللىكنىڭ مۇھىم ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. ھەر قېتىم ئۇخلاشتىن 1 سائەت ئىلگىرى 7 دانە سوقاچېلاننى ئۇرۇقچىسى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىڭ.

2. كۈندە كەچ 1 قېتىم گۈل يېغى ياكى تاتلىق بادام يېغى بىلەن چېكە ئەتراپىڭىزنى ياغلاڭ.

3. كۈندىلىك تامىقىڭىزغا مۇۋاپىق مىقداردا تاتلىق بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىڭ.

4. كۈندە كەچ يېتىشنىڭ ئالدىدا تىزنىڭ تۆۋەنكى قىسمىنى ئىللىق سۇغا 5 ~ 15 مىنۇتقىچە چىلاپ يۇيۇڭ.

5. تولۇق پىشقان ئاق ئۈجمە مۇرابباسىنى كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 30 گرام ئىستېمال قىلىڭ.

6. بادام مېغىزى، ناۋات قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە كەچ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

7. سېرىق ھېلىلە ئۇرۇقى، بادام مېغىزى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

8. يېڭى لىموننى پۈرسا ئۆيقۇ كەلتۈرىدۇ، روھنى قوزغىتىپ يۈرەكنى شادلاندۇرىدۇ.

9. ھۆل رەيھاننى قاينىتىپ، قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىپ ئىستېمال قىلسا، مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئۆيقۇ كەلتۈرىدۇ. رەيھان گۈلىدە گۈلقەنت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئۆيقۇ كەلتۈرىدۇ.

10. گاۋزىبان ھىندى، ئۆستىقۇددۇس، بادىرەنجىبۇيا، لاچىندانە ھىندى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ تەييارلاپ، دەملەپ ئىستېمال قىلسا، ئۆيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

11. يۇمغاقسۈت كۆكىنى سىقىپ، سۈيىگە مەلۇم مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۆيقۇنى ياخشىلايدۇ.

12. كۈندە كەچ ئۇخلاشتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى 1 ئىستاكان سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا 1 قوشۇق ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىچىۋەتسە، ئۆيقۇنى ياخشىلايدۇ.

13. قۇرۇتۇلغان رەيھان چېچىكىنى ۋە يوپۇرمىقىنى گاۋزىبان، ئۆستىقۇددۇس، بادىرەنجىبۇيا، مەرزەنجۇشنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، گۈلدارچىن، لاچىندانىنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، قەلەمپۇردىن 3 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ، ئاز ـ ئازدىن ئىچسە، مېڭىنى تىنىچلاندۇرۇپ، يۈرەك ھەرىكىتىنى نورماللاشتۇرۇپ، ئۆيقۇ كەلتۈرىدۇ.

14. كۆك رەيھاننى يۇيۇپ، قائىدە بويىچە ئەرەق چىقىرىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرام ئىچىپ بەرسە، ئۆيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

15. بالىلارنىڭ ئۆيقۇسى ئازلاپ كەتسە، قوينىڭ قۇيرۇق يېغىنى بالىنىڭ ساغرىسى، غولى، يىرىقلىرى ۋە ئۇچىلىرىغە سۈرۈپ بەرسە، ياخشى ئۇخلايدۇ.

16. سامساق شىرنىسىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۇزاق مۇددەت كۈندە 4 قېتىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۆيقۇنى كەلتۈرىدۇ.

17. چەكلىك تاماققا كۆپ مىقداردا پىياز قوشۇپ ئىستېمال قىلسا،

نېرۋا ۋە بەدەننىڭ چارچىغانلىقىنى يوقىتىپ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

18. 40 گرام سۆئىلەپ مىسىرىنى سوقۇپ، 100 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ، كۈنگە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇيقۇنى ياخشىلاپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

19. ئۇسۇلۇڭ ئۇرۇقىدىن ياغ چىقىرىپ بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە ياكى باشقا سۈركەپ بەرسە، ئۇيقۇنى كەلتۈرىدۇ.

20. قاپاقنى قىرىپ باشقا تېڭىپ بەرسە، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

21. يۇمغاقسۈتنى سىقىپ، سۈيىنى ئېچىتىپ، شاراب قىلىپ ئىچىپ بەرسە، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

22. كاللەكبەسەينى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، بۇرنىغا تېمىتىپ بەرسە، ئادەمنى ئۇخلىتىدۇ.

23. تەرخەمەكنى پۇراپ بەرسە ياكى پوستىنى سويۇپ پېشانىگە قويۇپ بەرسە، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

24. ھۆل رەيھاننى قاينىتىپ، قائىدە بويىچە ئەرەقىنى ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

25. نەغەز ئۇرۇقى يېغىنى 2 چېكىگە سۈرسە، ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

26. كۆكنار پوستى، بىنەپشىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا دورا تەمى تولۇق چىققۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىدە باشنى يۇسا، دەرھال ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئارقا مېڭە تەرەپنى يەنى باشنىڭ كەينى تەرىپىنى يۇماسلىق لازىم.

27. ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر 1 تال سۆگۈپيازنى ئاقلاپ بىر نەچچە پارچە قىلىپ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ياستۇقنىڭ يېنىغا قويۇپ قويسا، تېزلا ئۇخلاپ قالىدۇ.

28. يەرلىك بېدەكۆكىنى سوقۇپ، سۈيىدە باشنى يۇسا چاچ چۈشۈش ۋە چاچ ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

يۇرەك كېسەللىكىنى داۋالاش

يۇرەك زەئىپلىشىش يۇرەكتە ھېچقانداق ئورگانىك ئۆزگىرىش بولماي، يۇرەك مۇسكۇللىرىنىڭ قىسقىرىش كۈچى ئاجىزلىشىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان يۇرەك مىجەزىنىڭ بۇزۇلۇش كېسەللىكى بولۇپ، ئوڭ يۇرەك زەئىپلەشكەندە دەم سىقىلىش، ھاسىراش ئاساسىي ئالامەت بولۇپ، كۆپىنچە بەلىنىڭ تۆۋىنىدە سۇلۇق ئىششىق يۈز بېرىدۇ. سول يۇرەك زەئىپلەشكەندە كۆپىنچە ئۆپكىدە سۇلۇق ئىششىق بولۇپ، يۆتەل كۈچىيىش، ئاچ قىزىل رەڭلىك كۆپۈكلۈك بەلغەم كېلىش، نەپەس ئېلىش بەكمۇ قىيىن بولۇش ۋە كۆكىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

يۇرەك سانجىقى ھەر خىل ناچار تۇرمۇش ئادىتى، يۇرەكنى ياغ قاپلىۋېلىش، يۇرەك ئاجىزلىشىش سەۋەبىدىن يۇرەكتە سپازما پەيدا بولۇپ، شىددەتلىك ئاغرىش يۈز بېرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە 40 ياشتىن ئاشقان، قان بېسىمى يۇقىرى ياكى سېمىز كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئاغرىش تۇيۇقسىزلا سول كۆكرەك ساھەسىدىن باشلىنىپ سول تاغاق، بىلەك، چىمچىلاق قولغىچە تارقىلىدۇ. كېسەل كىشىدە قاتتىق قورقۇنچ پەيدا قىلىش، بىر نەچچە سېكۇنتتىن بىر نەچچە مىنۇتقىچە بولغان ئارىلىقتا داۋاملىشىپ قويۇۋېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسەللىكى ئۆپكىدە يۈز بەرگەن ئۇزاق مۇددەتلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشىنىڭ يۇرەككە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدىغان يۇرەك كېسەللىكى بولۇپ، كۆپىنچە چوڭ ياشلىق كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ. يۆتىلىش، نەپەس قىيىنلىشىش، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. يۇقىرىقىدەك ئۈچ خىل يۇرەك كېسەللىكى ۋە باشقا مەنبەلىك يۇرەك كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى

تۆۋەندىكىچە:

1. پەمىدۇر شىرنىسىنى دائىم يەپ بەرسە، يۇرەك كېسىلى بولۇش ئېھتىمالى ئازىيىدۇ.

2. تاماقتىن بۇرۇن ۋىتامىن C ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، يۇرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

3. كۆممىقوناقنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، تاجسىمان يۇرەك كېسىلىنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

4. مۇۋاپىق مىقداردا كالا سۈتى ئىستېمال قىلىنسا، تاجسىمان قان تومۇرلۇق يۇرەك كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

5. رەيھاننى يۇيۇپ، قائىدە بويىچە ئەرەق چىقىرىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرام ئىچىپ بەرسە، ئايلىنىش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. بالەنگۇ، زۇفا، بەديان يىلتىزى پوستى، كاسىنە يىلتىزى پوستى، گۈل بىنەپشە، كاكىنەچ، تاغ پىيىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، 1500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا 1 سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئاندىن سۈيىنى ⅓ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ كۈنگە 150 گرامدىن 3 قېتىم ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسەللىكىگە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

7. بېھى ئۇرۇقىدىن 15 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشەباھار ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 9 گرامدىن، گاۋزىبان، سەرپىستان، شۈمشا قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا دەملەپ ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسەللىكى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8. ئۈزۈم سۈيى، ئالما سۈيى، بېھى سۈيى، ئۆرۈك غورىسىنىڭ سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، ئانار سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 100 مىللىلىتىردىن، سىركىدىن 250 مىللىلىتىر ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، 600 گرام ئاق شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، بۇنىڭغا زەپەر تالقىنىدىن 3 گرامنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا،

جىگەر ئاجىزلىق، يۈرەك ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9. لاچىندانە، بەدىيان، قىزىلگۈل، ئاقاقىيا، بۇغا مۈڭگۈزى، زەپەر، ئىپار، قۇندۇزقەھرى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سەندەل ئەرەقى ياكى بېدمىشكى ئەرەقى بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، يۈرەك سانجىقى، قان تومۇر قېتىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10. كۆك رەيھاننى يۇيۇپ، قائىدە بويىچە ئەرەق چىقىرىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرام ئىچىپ بەرسە، ئايلىنىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

11. رەيھان يوپۇرمىقىنى ھۆل پېتى سىقىپ سۈيىنى قايىنتىپ ئىستېمال قىلسا، يۈرەك تىترەش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

12. ياڭاق مۇرابباسىنى دائىم ئىستېمال قىلسا، يۈرەك ئاجىزلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

13. نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك ئېغىشنىڭ ئاددىي داۋاسى: سېرىق ئوتتىن 40 گرام، رەيھان چېچىكى، كېۋەز چېچىكىنىڭ ھەر بىرىدىن 50 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 20 گرام، زەپەردىن 0.5 گرام، قەنتتىن 350 گرام ئېلىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى 750 مىللىلىتىر قايناق سۇغا 1 سوتكا چىلاپ، پەس ئوتتا 15 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن داكا بىلەن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ يەنە 15 مىنۇت قايىنتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن زەپەردىن ئېزىپ سېلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

14. پالەكنى قايناق سۇدا 3 مىنۇت قىزىتىپ، كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم يەپ بەرسە، يۈرەك سېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

15. مۇۋاپىق مىقداردىكى ياڭيۇنى ئوتقا كۆمۈپ پىشقاندىن كېيىن يەپ بەرسە، يۈرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

16. چېچەكسەينى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، يۈرەك سىقىلىش،

تەرلەش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

17. ئالما چېچىكىدە گۈلقەنت ياساپ ئىستېمال قىلسا، مېڭە، يۈرەك كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

18. ئۆرۈك غورىسىدا مۇراببا ياساپ ئىستېمال قىلسا، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

19. بېھىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

20. رەيھان ئۇرۇقى، دورۇنجى ئەقرەبى، زورۇنبات، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، پەرەنجەمشكى، بادىرەنجى بۇيا، تۇرۇنجى پوستى (جۇيزى پوستى)، گۈلدارچىن، زەپەر، مەستىكى، جۇيۇز، قاقىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا، ئىپار، ئەنبەردىن يېرىم ھەسسىدىن، ھېلىلە پوستىدىن 20 دانە، ئامىلىدىن 30 دانە ئېلىپ 2 كىلوگرام سۇ ۋە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل بىلەن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، چىرايىنى پارقىرىتىدۇ، يۈرەك تىترەشكە شىپا بولىدۇ.

21. گۈل سەۋسەن يىلتىزى بىلەن سەۋسەن گۈلىدىن ياغ تەييارلاپ ياغلانسا، قاتتىق پەيلەرنى يۇمشىتىدۇ. گۈلنى پۇرىسا يۈرەك ھەم مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

22. نەغەز گۈلى، بىنەپشە، نىلۇپەر، گاۋزىبانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 27 گرامدىن، چىلاندىن 30 دانە، سەرپىستاندىن 50 دانە، ناۋاتتىن 100 گرام ئېلىپ، ناۋاتتىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ 700 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ، ئېرىگۈدەك قاينىتىپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىچسە، باش ئاغرىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداش، ئۇستىخانلىرى ئېغىرلىشىش، يۈرەك قالايمىقان سوقۇش، باش قېيىش، قورقۇنچاقلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ، دورا ئىچكەندە مۇۋاپىق مىقداردا قىزىلگۈل گۈلقەنتىنى يەپ بەرسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

23. ياسمەن گۈلىنى داۋالىق دەملەپ ئىچسە، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شۇنداقلا ئوتتۇرا ياش، ياشانغان كىشىلەر ياسمەن گۈلىنى مۇۋاپىق دەملەپ ئىستېمال قىلسا، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

24. گاۋزىباندىن 21 گرام، كەھرىۋا، مارجان، مەرۋايىت، خام پىلە، زەمچە ھەر بىرىدىن 9 گرامدىن، گىل ئەرمىنىي، قۇرۇق يۇمغاقسۈتتىن 15 گرامدىن، فەرەنجمىشكى ئۇرۇقى، سەئىدى كوفى، تاباشىردىن 6 گرامدىن، كاپۇردىن 2 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قەنت قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك تىترەشكە شىپا بولىدۇ.

25. گاۋزىباندىن 15 گرام، قىزىلگۈل، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، ھەر قايسىسىدىن 9 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقىدىن 15 گرام، رەيھان ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەندىن 12 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، شېكەر قىيامى ياكى تەرەنجىۋىل قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ كۈندە 1 قېتىم 12 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، جىنسىي ئىقتىدارنى كۈچەيتىپ، يۈرەككە شىپا بولىدۇ.

26. زاراڭزا ئۇرۇقى شىرىنسىگە ئازراق تۇز قويۇپ مۇۋاپىق ھالدا ئىستېمال قىلسا، يۈرەك سىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

27. گاۋزىبان گۈلى، گاۋزىبان يوپۇرمىقىدىن 30 گرامدىن، قىزىلگۈل، ئاق سەندەلدىن 15 گرامدىن، گۈلاپتىن 300 مىللىلىتىر، بېدمىشكىدىن 150 گرام ئېلىپ، دورىلارنى گۈلاپقا سېلىپ 600 مىللىلىتىر سۇ قوشۇپ، 1 سوتكا چىلاپ، ئۈچتىن بىرى قالغۇچە قايناتقاندىن كېيىن، سۈزۈۋېلىپ ئۈستىدىن 150 مىللىلىتىر كاسىنە ئۇرۇقى ئەرەقى، 150 مىللىلىتىر ئانار سۈيى، 600 گرام شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن 3 گرام ئەنبەر، 1.5 گرام مەرۋايىت، قىزىل گۈل، قىزىل ياقۇت، مارجان، كەھرىۋا، تاباشىر، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق قاتارلىقلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ هارارىتى يۇقىرى بولسا 3 گرام كاپۇر، 1.5 گرام زەپەر

قوشۇپ نېلۇپەر ئەرەقى بىلەن ئىچىدۇ، ئەگەر يۆتەل بولسا جۇيزە پوستى سۈيى ياكى ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، يۆرەكنى كۈچلەندۈرۈپ، ئۇمۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

28. هۆل گاۋزىباندىن 600 گرام، سۇدىن 3000 مىللىلىتىر ئېلىپ، 500 گرام شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن كۈنىگە 3 قېتىم ئىستېمال قىلسا، يۈرەك زەئىپلىشىش، جىگەر، مېڭە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

29. قوغۇننى زىرە بىلەن مۇرابىبا تەييارلاپ ھەر كۈنى 3 قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۈرەك كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

30. ئىگىر، ئۇدھىندى، ئارپىبەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى، سۇمبۇل ھەر قايسىسىدىن 9 گرامدىن، پەرەنجىمىشكى، سەئىـــدى كۈپـــى، زورەنباتتىن 3 گرامدىن، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، قەلەمپۇر، مەستىكىدىن 6 گرامدىن، گاۋزىباندىن 15 گرام، كاپۇردىن 1 گرام، ئىپاردىن 2 گرام، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، يىرىك دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ پاراشوك ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ئىپارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 3 گرامدىن كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلسا، تىترەشكە، ئاشقازاننى كۈچەيتىشكە، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈشكە، تاماق سىڭدۈرۈشكە، يەللەرنى ھەيدەشكە شىپا بولىدۇ.

ئىچ سۇرۇشنى داۋالاش

ئاشقازان مىجەزىنىڭ ماددىلىق ۋە ماددىسىز بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن ئاشقازان خىزمىتى ئاجىزلىشىش، ئاشقازان سۇيۇقلۇقى تۆۋەنلەپ كېتىشتىن ئىچ سۇرۇش پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۇقۇملىنىشمۇ مۇھىم بىر سەۋەب بولۇپ، ئىچ سۇرۇش ئادەتتە چوڭ تەرەت قېتىمى كۆپ ھەم سۇيۇق كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنى داۋالاشنىڭ چارىلىرى تۆۋەندىكىچە:

1. پاكىز تازىلانغان يېڭى تەرخەمەك يىلتىزىدىن 30 گرام ئېلىپ، قاينىتىپ، ئاق شېكەر بىلەن ئىچۈرۈلسە، ئىچ سۇرۇش توختايدۇ.

2. بوۋاق بالىنىڭ ھەزىم قىلىشى ياخشى بولماي، ئىچى سۇرۇپ قالغاندا، 5 دانە ئالما (ئەڭ ياخشىسى قىزىل ئالما) نى قايناق سۇدا يۇيۇپ، ئۇرۇق قىسمىنى ئېلىۋېتىپ، قاچا بىلەن قازاننىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا ھوردىتىپ، مەلھەم قىلىپ يېگۈزسە، ئىچ سۇرۇش توختايدۇ.

3. يېنىك دەرىجىدە ئىچ سۇرگەنلەر 1 ئىستاكان ئاچچىقسۇغا ئازراق تۇز قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىۋەتسە، ئىچ سۇرۇش توختايدۇ.

4. ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ئاغرىقلار ئالما، ئانار، ئۈزۈم قاتارلىق مېۋىلەرنى يېسە بولىدۇ.

5. خام زەنجىۋىل، رەيھانگۈل يوپۇرمىقىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 30 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ، ھەر كۈنى 1 ~ 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە، بېلىقتىن زەھەرلىنىش پەيدا قىلغان ئىچ سۇرۇشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

6. تۇزدىن ئازراق ئېلىپ، پىچاق ئۈستىگە قويۇپ، پىچاقنى ئوتقا تۇتۇپ قىزارتقاندىن كېيىن، تۇزنى 1 چىنە پاكىز سۇغا سېلىپ

ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىچ سۈرۈشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

7. ئەينۇلىدىن 2 دانە ئېلىپ، 1 چىنە سۇ بىلەن بىر نەچچە قېتىم قايناتقاندىن كېيىن، 100 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ئىچ سۈرۈشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

8. ئىچ سۈرۈشنى داۋالاشتا ھۆل قارىغاينىڭ يوپۇرمىقىدىن 400 گرام ئېلىپ، يانجىپ ئېزىپ، 2 يېرىم چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، قويۇقلاشقاندىن كېيىن ئىككىگە بۆلۈپ 1 سائەتتە 1 قېتىم ئىچىش لازىم.

9. ئىچ سۈرۈشنى داۋالاشتا سۇڭپىيازدىن 20 تال، چىلاندىن 30 دانە ئېلىپ، 1 چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ، 1 قېتىمدا ئىچسە بولىدۇ.

10. سامساقنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 6 چىش ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۈرۈشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

11. قارىئۈرۈكنى تۇز سۈيىگە چىلاپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 3 دانە ئېلىپ، 1 چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، ئىچ سۈرۈشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

12. 10 گرام سامساقنى يۇمشاق ئېزىپ، 100 مىللىلىتىر سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا 2 سوتكا چىلاپ، داكىدا سۈزۈپ، 1 قوشۇقتىن كۈندە 4 قېتىم ئىچۈرۈلسە، ئىچ ئۆتكۈ توختايدۇ. بۇ جەرياندا مېۋە - چېۋە، كۆكتات ۋە سوغۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماي، پەقەت شوۋىگۈرۈچ بېرىلىدۇ. كىچىك بالىلارغا گۈرۈچ ئۇنىنى چالا قورۇپ بۇلماق ئېتىپ بېرىلسە، ئىچ سۈرۈشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

13. رەيھاننىڭ ئۇرۇقىنى سارغايتىپ، قايناق سۇ بىلەن شىرنىسىنى چىقىرىپ شېكەر سېلىپ سوۋۇتۇپ ئىچىشكە بېرىلسە، كىچىك بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

14. كۆك رەيھاننى سېمىز ئوت ئۇرۇقى، پاقا يوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، بەدىيان بىلەن قوشۇپ، قايناق سۇدا ئېرىتىپ شېكەر سېلىپ ئىچسە، چوڭلاردىكى ئىچ سۈرۈش ھەم ئىچ ئۆتۈش خاراكتېرلىك تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

15. ئاق لەيلى يىلتىزى، ئاقمۇچ، زىخ قاتارلىقلارنى بىرگە قاينىتىپ

سۇيىنى ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
16. يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى قورۇپ، چالا سوقۇپ، دەملەپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، بالىلارنىڭ ئىچ سۇرۇشىنى توختىتىدۇ.
17. ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى، نىلۇپەر گۈلى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، بەدىيان، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر قايناق سۇغا 1 كېچە چىلاپ سۇيىنى كۈندە 1 قېتىم تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە شىپا بولىدۇ.
18. ئانار پوستىدىن 35 گرام، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن 30 گرام، ئازغان مونچىقىدىن 20 گرام، ئاق شېكەردىن 300 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 8 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، جىددىي خاراكتېرلىك قۇسۇش ۋە ئىچ سۇرۇش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
19. تولۇق پىشقان شاتۇتنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، تارقىلىشچان يۇتقۇنچاق ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ. ئاشقازان ـ ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ ئۆتكۈگە شىپا بولىدۇ.
20. رەيھان ئۇرۇقىدىن سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، تەرەتتە قان ۋە يىرىڭكېلىش، تولغاق، ئىچ ئۆتكۈ قاتارلىقلارنى داۋالىغىلى بولىدۇ.
21. نىلۇپەر مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ، بوۋاق بالىلارغا ئىستېمال قىلدۇرسا، ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
22. ئانار گۈلىدە شېكەر بىلەن گۈلقەنت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئىچ ئۆتكۈگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
23. تۇخۇمنى قايناق سۇدا چالا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان ئىچ ئۆتكۈگە شىپا بولىدۇ.
24. 1 ئىستاكان قايناق سۇغا مەلۇم مىقداردا ئاشتۇزى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىچ ئۆتكۈگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
25. سېرىق بەسەينىڭ يۇمران يوپۇرمىقىنى خېمىر بولغۇچە توغراپ،

زىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، قىيمىلىق تاماق قىلىپ ئىستېمال قىلسا، ئادەتلىنىش تىپىدىكى ئىچ ئۆتكۈگە شىپا بولىدۇ.

26. جىگدە مېۋىسى تالقىنىدىن 300 گرام ئېلىپ، 200 مىللىلىتىر ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، كىچىك بالىلاردىكى ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

27. سۇ ھورىدا دۈملەپ پىشۇرۇلغان قىزىل ياڭيۇنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا 2 ~ 3 كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، كىچىك بالىلاردىكى ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

28. 30 مىللىلىتىر بېھى شەربىتىگە زىخ سۈيىدىن 30 مىللىلىتىر، يۇمشاق سوقۇلغان مەستىكىدىن 6 گرام ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا، ئۆتكۈر تىپتىكى ئىچ ئۆتكۈگە شىپا بولىدۇ.

29. سىركىدىن 1800 مىللىلىتىر، تۇزدىن 250 گرام، ھەسەلدىن 1200 مىللىلىتىر ئېلىپ، 250 مىللىلىتىر سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ قىيام تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

30. 15 گرام ئۈزۈم ئۇرۇقىنى 30 مىللىلىتىر سىركىگە 1 سوتكا چىلاپ، سۈزۈپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ ئىستېمال قىلسا، ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

31. ئاچچىق ئانارنى تېشىپ سىركىگە چىلاپ قاينىتىپ، سوقۇپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 دانە ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان كونا ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. ئۈچەي، مەقئەت جاراھىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

32. ئانار سۈيىدىن 500 مىللىلىتىر، پىنىندىن 20 گرام، ئود خامدىن 5 گرام، مەستىكىدىن 5 گرام، بادام مېغىزىدىن 9 گرام، شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ ئانار سۈيىگە چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىگە

مەستىكىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىگرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ، ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ. سەپرانى پەسەيتىدۇ.

33. تاتلىق بادام مېغىزىدىن 60 گرام، ئاق جىگدە، ياڭاق مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، ئاپتاپپەرەس مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ سۈپۈپ تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

34. قورۇتۇلغان ئانار گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ سۈپۈپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

35. ئاچچىقسۇنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنىڭ باكتېرىيە يوقىتىش رولىنى كۈچەيتىپ، ئىچ سۈرۈش، ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

36. بوۋاقلارنىڭ ئىچى ماڭمىسا، يەل كەلمىسە، يانتاق شېكىرىنى سۇغا چىلاپ ئىچۈرسە، دەرھال ئىچى سۈرىدۇ، يەلنى ماڭدۇرىدۇ.

37. 2 سەر ئاچچىقسۇغا 2 دانە تۇخۇمنى قويۇپ، سىرلانغان تۆمۈر قاچىدا (تۆمۈر قازان بولمايدۇ) پىشۇرۇپ، تۇخۇم (توخۇ تۇخۇمى) نى يەپ ئاچچىقسۇنى ئىچسە، ئىچ سۈرۈش ساقىيىپ كېتىدۇ.

38. قورۇتۇلغان تورۇپتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىنى سوۋۇتۇپ كۈندە 2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

39. پىدىگەن يوپۇرمىقىدىن 10 نەچچە تالنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، ئىچ سۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.

40. بوۋاقلارنىڭ ئىچى سۈرۈپ كەتسە، توغرالغان پىيازنى 1 لىتىر قايناق سۇغا 2 سائەت دۈملەپ، تىرىپىنى ئاز ـ ئازدىن يېگۈزسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

41. كۆدە ئۇرۇقىنى بوشراق قورۇۋېتىپ، زاغۇن بىلەن يەپ بەرسە، كونا ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

42. پىنىنىڭ ئانار ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، يۇقۇملۇق ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
43. پىنىنىڭ سۈيىگە ئاچچىق ئانار سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ، يۇقۇملۇق ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
44. قىزىلگۈلنىڭ قۇرۇتۇلغان چېچىكىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ كۈندە 5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
45. نېلۇپەر ئۇرۇقى مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ، سۈيىنى ئىستېمال قىلدۇرسا، بوۋاق بالىلاردىكى ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ.
46. ھەمىشەباھار ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىگە، قان تۈكۈرۈش ۋە قان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇتۇلغان ھەمىشەباھار يوپۇرمىقىنى سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
47. قاپاقنى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
48. يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ، دەملەپ مۇۋاپىق مىقداردا يېگۈزۈپ بەرسە، بوۋاقلاردىكى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
49. چامغۇر ئۇرۇقىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
50. قىزىلمۇچنى يۇمشاق تالقانلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، 0.2 گرام كۈمىلاچ ياساپ، ھەر 2 سائەتتە 2 دانىدىن يەپ بەرسە، يۇقۇملۇق ئىچ ئۆتكۈگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
51. كاللەكبەسەينى يۇمشاق پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
52. ماشنى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ئىچ سۈرۈش، قىزىل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
53. كۆكنار ئۇرۇقى، كۈندۈرلەردىن 12 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ

تاسقاپ، سۈپۈپ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما خاراكتېردىكى ۋە باشقا تىپتىكى ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

54. ئاق لەيلى يىلتىزى پوستىدىن 10 گرامنى قاينىتىپ ئىچسە، ئۈچەي ئاغرىقى، تولغاق، ئۈچەي يارىسى، ئىچ ئۆتكۈگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

55. ئاق لەيلى گۈل يىلتىزى، ئاقمۇچ، زىخ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

56. ھەر قېتىملىق تامىقىدا ئاچچىقسۇغا چىلانغان سامساقتىن 6 تالدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياكى قويۇق دەملەنگەن 1 پىيالە چايغا يېرىم پىيالە ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياكى توخۇ تۇخۇمىدىن 4 داننى چىنىگە چېقىپ خام زەنجىۋىلدىن ئازراق سېلىپ، ياغدا قورۇپ ئىستېمال قىلىپ، ئارقىدىنلا ئازراق قارا شېكەر سېلىپ سوۋۇتۇلغان 1 چىنە قايناق سۇ ئىچىۋەتسە ياكى توخۇ تۇخۇمىدىن 2 داننى چىنىگە چېقىپ، ئاق ھاراقتىن 15 مىللىلىتىر قۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇدا تەڭشەپ ئىچىپ بەرسە، ئىچى سۈرۈش دەرھال توختايدۇ.

57. 30 گرام ئانارنىڭ پوستىنى سۇدا قاينىتىپ شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىچ سۈرۈش توختايدۇ.

58. 50 گرام قۇرۇق ئاپېلسىن پوستىنى 500 گرام ئاق ھاراققا 7 كۈن چىلاپ قويۇپ، ھەر قېتىم 3 ~ 5 گرام ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

59. قۇرۇتۇلغان كاكچا ناندىن 3 ھەسسە، ئاق شېكەر ياكى قەنتتىن يېرىم ھەسسە مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، بوۋاق بالىلارنىڭ كۈندىلىك تامىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، چوڭ تەرەتنى نورماللاشتۇرۇپ، ئىچ ئۆتكۈگە شىپا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەر خىل جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش

يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغى بەدەن قارشىلىق كۈچى، جىگەر خىزمىتى ئاجىزلاش ۋە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن ۋىرۇسلار جىگەر ھۈجەيرىلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئومۇمىي بەدەنلىك ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، جىگەر زورىيىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، ئىشتىھاسىزلىق، پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، شىللىق پەردىلەر سارغىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

جىگەر ئاجىزلىشىش بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان جىگەرنىڭ تارتىش، پارچىلاش، تۇتۇش ۋە چىقىرىش قۇۋۋەتلىرىنىڭ ھەممىسى ياكى بىرسى ئاجىزلىشىش كېسەللىكى بولۇپ، كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرىگە قارىتا مەخسۇس ئالامەتلەر بولغاندىن تاشقىرى، بىمارنىڭ ئىشتىھاسى كېمىيىش، ئورۇقلاش، غىزالانغاندىن كېيىن جىگەر ساھەسىدە ئاغرىق سېزىلىش، خىلىتلار ئۆزگىرىشكە ماس ھالدا چىرايى ئۆزگىرىش قاتارلىق ئومۇمىي ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

جىگەر قېتىش ئۇزاق مۇددەت ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئىسپىرتتىن زەھەرلىنىش، جىگەرنى ياغ قاپلىۋېلىش، ھەرخىل جىگەر ياللۇغلىرى جىگەر توقۇلمىلىرىنى زەخىملەندۈرۈش قاتارلىق سەۋەبلەردىن جىگەر قاتتىقلىشىپ، پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، جىگەر ئورنى قاتتىق مەلۇم بولۇش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، ئورۇقلاش، چىرايى سۇنۇق بولۇش، ئاخىر قورساققا سۇ چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

يۇقىرىقىدەك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. قاپاقنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز قوشۇپ بىرلا قېتىم قايناتقۇزۇپ ئىچىپ بەرسە، جىگەر ياللۇغىغا، جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. چامغۇرنى قىچا ۋە سىركە بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

3. چامغۇرنى قايناتسا سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، جىگەر كېسەللىكىگە كۆرۈنەرلىك شىپا بولىدۇ.

4. چامغۇرنى پىشۇرۇپ يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، سېرىقلىق چۇشۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. تەرخەمەكنى تۇز بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. ماشنى قايناتسا ياكى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سىركە، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

7. تەكىيە كاۋىنىڭ ئۇرۇقىنى گازىر ئورنىدا چېقىپ بەرسە، جىگەرنى كۈچەيتىدۇ.

8. بىر نەچچە جىڭ پېدىگەننى گۈرۈچ بىلەن دەملەپ ئىستېمال قىلسا، سېرىقلىق چۇشۇش تىپىدىكى جىگەر ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

9. پىيازنى ئاچچىقسۇ بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، تال ـ جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10. سىركىدىن 30 مىللىلىتىر، چىگىسەي ئۇرۇقىدىن 10 گرام، كاسىنە يىلتىزىدىن 30 گرام ئېلىپ، سىركىدىن باشقا دورىلارنى 1 لىتىر قايناق سۇغا 1 سوتكا چىلاپ، سۇس ئوتتا سۇدىن 300 مىللىلىتىر قالغۇچە قايناتسا، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 150 گرام شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، ئۈستىگە سىركىنى قوشۇپ، 1 قايناتسىلا ئوتنى توختىتىپ، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا، جىگەرنىڭ توسالغۇسىنى

ئاچىدۇ، جىگەر كېسەللىكلىرىگە ۋە باشقا قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.
11. كاسىنە ئۇرۇقىدىن 15 گرام، سېرىق ئەمەندىن 6 گرام، كاسىنە يىلتىزى، كاسىنە غولى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، رەۋەندىن 6 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا 1 سوتكا چىلاپ، سۇس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 200 گرام ئاق شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، ئۈستىگە 200 مىللىلىتىر سىركە قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، 1 ئۆرلەتكەندىن كېيىن ئوتنى توختىتىپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، جىگەر ياللۇغى، ئۆت ياللۇغى ۋە سېرىقلىق چۇشۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
12. 300 مىللىلىتىر سىركىگە 15 گرام رەۋەننى ئارىلاشتۇرۇپ، 1 سوتكا تۇرغۇزۇپ، سۇيىنى ئىستېمال قىلسا، سېرىقلىق چۇشۇش تىپىدىكى جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
13. كۆدە يوپۇرمىقىنى سىركىگە چىلاپ يەپ بەرسە، جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.
14. ئۆرۈك قېقىنى قايناق سۇغا چىلاپ ئىستېمال قىلسا، سەپرانى پەسەيتىدۇ، سەپرادىن كېلىپ چىققان تال، جىگەر كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.
15. نەشپۈتنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
16. ئامۇتنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ھەر خىل جىگەر كېسەللىكلىرىگە، جۈملىدىن جىگەر قېتىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
17. بېھىنى شەربەت ياكى مۇراببا قىلىپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.
18. گۈل سەۋسەن يىلتىزىدىن 20 گرام، قىزىلگۈلدىن 12 گرام، رەۋەن، يۇيۇلغان لوك ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن، قېلىن دارچىن،

زەپەرلەردىن 5 گرامدىن، مۇرمەككىدىن 2 گرام، ھەسەلدىن 2 ھەسسە ئېلىپ، زەپەرنى سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ تالقان تەييارلاپ، ئاندىن زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن ياساپ، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر كېسەللىكلىرى، جىگەر ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

19. گۈل سەۋسەن يىلتىزى ياكى سەۋسەن گۈلى، رەۋەن، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن ئوخشاش مىقداردا، چىگىسەي ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، جۇۋىنىدىن يۇقىرىقى دورىلارنىڭ يېرىم ھەسسىسىگە تەڭ ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن ياساپ، ئەھۋالغا قاراپ 2 ~ 4 گرام ئىستېمال قىلسا، جىگەر قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

20. ئىگىر، ئەمەن، رۇمبەدىيان، چىگىسەي ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قائىدە بويىچە سوقۇپ تاسقاپ، سۈپۈپ ھالىتىگە كەلگەندىن كېيىن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ئاغرىقى، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

21. ياسىمەن گۈلىدىن 30 گرام، جۇۋىنە، يالپۇز، پىننە، چىگىسەي ئۇرۇقى، مەستىكىدىن 60 گرامدىن، مۇقەلدىن 15 گرام، سەكبىۇنەچ، زورەنباتتىن 9 گرامدىن، زەنجىۋىل، دارچىن، نارجىل، پىلپىـــل، جويۇز، سىيادان، تاغ كۈدىسىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى 1 سوتكا قايناق سۇغا چىلاپ، ئاندىن ⅓ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، 500 گرام ئابدىمىلىك يېغى قوشۇپ يەنە قاينىتىپ، دورا سۈيى پارلىنىپ كېتىپ، خاس ياغ قىسمى قالغاندا توختىتىپ، مائۇل ـ ئۇسۇل بىلەن قوشۇپ، 3 ~ 6 گرام ئىچسە، ھەمدە سىرتتىن يەرلىك ئورۇننى ئەھۋالغا قاراپ ياغلاپ بەرسە، پالەچ، لەقۋا ۋە جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىشقا، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

22. خېنىگۈل ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن تاماقتىن ئىلگىرى

ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ئاغرىش، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

23. 1000 گرام گاۋزىباننى تاسقاپ، پار قازىنىغا سېلىپ، ئۈستىگە 6000 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا پار سۈيى ئېلىنىپ، بۇ سۇيۇقلۇقنى نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، خاپىغاننى، تۇتقاقلىقنى، مېڭە، يۈرەك، جىگەر كېسەللىكلىرىنى، ھەر خىل قاناشلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلەتسە بولىدۇ. چوڭلارغا كۈندە 3 قېتىم 10 ~ 15 مىللىلىتىردىن، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

24. 15 گرام گاۋزىباننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئازراق شېكەر سېلىپ، 200 مىللىلىتىر ئەتراپىدا دورا تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەددە قۇرت كېسەللىكىنى داۋالاش

سازاڭسىمان مەددە قۇرت كېسەللىكى تازىلىقتا رىئايە قىلماسلىق سەۋەبىدىن سازاڭسىمان مەددە تۇخۇمىنىڭ ئۈچەيگە ئورۇنلىشىپ تىرىلىشى ۋە كۆپىيىشى ئارقىلىق يۈز بېرىدىغان، بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان بىر خىل ئۈچەي مەددە قۇرت كېسەللىكى بولۇپ، بالىلاردا ئىشتىها تۇتۇلۇش، چىشلىرىنى كاراسلىتىپ ئۇخلاش، ئۇخلىغاندا ئېغىزىدىن شال ئېقىش، بەزىدە قورساق ئاغرىش ۋە ئۈچەي توسۇلۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

قاپاق ئۇرۇقى مەددە كېسەللىكى تازىلىقتا رىئايە قىلماسلىق ۋە خام پىشىلگەن كالا گۆشىدىن يۇقۇملىنىشتىن پەيدا بولىدىغان مەددە قۇرت كېسەللىكى بولۇپ، چوڭ تەرىتىدىن قاپاق ئۇرۇقىدەك ياپىلاق ئاق رەڭلىك مەددە بوغۇملىرى كېلىش، بەزىدە تەرەت قىلمىغان چاغلاردىمۇ ئۆزلۈكىدىن كېلىپ قېلىش، يۇقۇملانغۇچى ئورۇقلاش، تېرىلىرى قۇرغاقلىشىش، بەزىدە ئىچى سۈرۈشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

تۇتۇ مەددە قۇرت كېسەللىكى ئۇششاق بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان، چوڭلاردىمۇ ئۇچرايدىغان، ئۇزۇنلۇقى بىر سانتىمېتىردىن ئۇزۇنراق، يىپتەك ئىنچىكە ئاق رەڭلىك قۇرت بولۇپ، يۇقۇملانغۇچىنىڭ مەقئەت ئەتراپىنى قىچىشتۇرۇپ بىئارام قىلىش، ئىشتىها تۇتۇلۇش، بالىلار كېچىسى كۆپ يىغلاش، مەقئەت ئەتراپىنى كۆپ قاشلاش، ئىچى سۈرۈش، تەرىتىدە مەددە بولۇش، بەزىدە تەرەت قىلمىغاندىمۇ مەددە سىرتقا چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. يۇقىرىقىدەك مەددە قۇرت كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. توخۇ تۇخۇمىدىن كۈندە ئەتىگەن 1 دانىنى كۈدە يىلتىزىنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قاينىتىلغان هوردا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سازاڭسىمان مەددە قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.

2. 1 باش سۇڭپىيازنىڭ ئېزىپ چىقىرىلغان سۈيىگە 30 گرام كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاچ قورساققا ئىچسە، قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ھەم بەزى كىشىلەرنىڭ ئۈچەيدىكى مەددە قۇرتنى چۈشۈرىدۇ (ئەگەر بۇ ئۇسۇلنى بالىلارغا قوللىنىشقا توغرا كەلسە، دورىنىڭ مىقدارىنى ئازايتىپ بېرىش كېرەك).

3. پاكىز ئادالانغان 30 گرام ئەتراپىدىكى سۇڭپىيازنى 100 گرام سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، قالغان سۇنى پاكىز شېشىگە قاچىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن تۇتۇ مەددە كېسەللىكى بار بالىلارنىڭ مەقئەتىدىن 10 مىللىلىتىردىن كېلىزما قىلىپ بەرسە بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى 3 ~ 4 قېتىم داۋاملاشتۇرسا، كىچىك بالىلاردىكى تۇتۇ مەددىنى چۈشۈرگىلى بولىدۇ.

4. پىننىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، ئۈچەيدىكى ھەر خىل قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

5. پىننىنى ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

6. قاپاق پوستىنى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ قورساق ئاچ ۋاقتىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، ئىلمەك قۇرت، قىل قۇرت مەددىلىرىنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ.

7. خام سەۋزە ئىستېمال قىلىنسا، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

8. قىزىلمۇچ (لازا) مۇۋاپىق مىقداردا تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا، ئۈچەي يولىدىكى بەزى مىكروب، قۇرتلارنى يوقىتىدۇ.

9. 30 گرام كاۋا ئۇرۇقى مېغىزىنى ئاچ قورساققا يەپ بەرسە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ.

10. نوقۇتنى سىركىگە 1 كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ناشتىدا يەپ، شۇ كۈنى باشقا بىر نەرسە يېمىسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلار ئۆلىدۇ.

11. تۇخۇمدىن كۈندە ئەتىگەندە 1 دانىنى كۈدە سۈيىنىڭ قاينىتىلغان

ھوردا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، سازائىسمان مەددە قۇرت كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

12. ھەر بىر تۇخۇم ئىچىگە 3 گرام خىيار شەنبەر پولۇمىنى سوقۇپ كىرگۈزۈپ، سۇ ھوردا دۇملەپ پىشۇرۇپ، ئاچ قورساق ھالەتتە كۈندە 1 قېتىم، 1 داندىن 3 كۈن ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل تىپتىكى مەددە قۇرت كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

13. ئاچچىقسۇ بىلەن سامساقنى قوشۇپ يەپ بەرسە، ئۈچەيلەردىكى ھەر خىل قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

14. مەددە قۇرت كېسەللىكىنى داۋالاش ئۈچۈن سامساقنى سوقۇپ ئېزىپ، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا 24 سائەت تۇرغۇزۇپ، ئاندىن سامساقنى سۈزۈۋېتىپ، شەربىتىنى ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن 200 ~ 300 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. 7 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

15. سامساقنى ئېزىپ ئازراق سۈيىيغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى 1 قېتىم مەقئەتنىڭ ئەتراپىغا سۈركەپ بەرسە، تۇتۇ مەددە كېسىلى ساقىيىدۇ.

16. ھۆل رەيھان سۈيىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا، ئۈچەي يوللىرىدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

17. ئانار پوستىدىن 100 گرام، شوردىن 3 گرام ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى 5 كۈن ئىستېمال قىلسا، ئۈچەي يوللىرىدىكى قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.

18. 9 گرام ئانار پوستىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، دورا سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا، قىلقۇرت مەددە كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

19. ئانار پوستىدىن 1 كىلوگرام، تازىلانغان شوردىن 6 گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، دورا سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ، شېكەر بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، سازائىسمان مەددە قۇرت كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

20. ئانار يىلتىزى پوستىنى سۇدا قاينىتىپ، دورا سۈيىگە مەلۇم مىقداردا كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۈچەيدىكى ھەر خىل قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

21. نەركەس يىلتىزىدىن 12 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ سوپۇپ قىلىپ، ھەسەل سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.
22. ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، تۇربۇتلارنىڭ ھەر بىرىدىن 18 گرامدىن، سەبرىدىن 6 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا (بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىپ 2 سائەتتىن كېيىن، سۈرگە دورىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىش كېرەك)، ئۈچەي يوللىرىدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ، چۈشۈرىدۇ.
23. ئادراسمان ئۇرۇقى سوپۇپىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ھەر قېتىمدا 2 گرام ئەتراپىدا 2 قېتىم ئىچسە، قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.
24. شاتۇت دەرىخىنىڭ يىلتىز پوستىنى قاينىتىپ ئىچسە، ئىچنى سۈرىدۇ ھەمدە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.
25. كاۋاۋىچىندىن 1 مىسقال، سىپارىدىن 2 مىسقال، چاھار بۇرجەكتىن 1 مىسقال تەييارلاپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.
26. 30 گرام سامساق بېشىنى يۇمشاق يانجىپ، 1 ئىستاكان سۇغا يېرىم پىيالە ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ، ئۇششاق يانجىلغان سامساقنى ئۇنىڭغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەت يۇيۇلسا، بالىلاردىكى تۇتۇ مەددە كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.
27. پاختىنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، ئۇخلاشتىن ئاۋۋال مەقئەتنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈپ، ئەتىگىنى ئېلىۋېتىلسە، بۇ ئۇسۇل 2 ~ 3 قېتىم داۋاملاشتۇرۇلسا، بالىلاردىكى تۇتۇ مەددە كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
28. 250 گرام خام گازىرنى ئۇدا 10 كۈن يېگۈزۈپ بەرسە، بالىلاردىكى تۇتۇ مەددە كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.
29. 500 گرام خام كاۋا ئۇرۇقىنى يانجىپ تالقان قىلىپ، قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 قوشۇقتىن ئۇدا 1 ھەپتە ئىچۈرۈپ بەرسە، بالىلاردىكى تۇتۇ مەددە كېسەللىكىنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.
30. يېڭى ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى ئۇششاق يانجىپ تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئاۋۋال پەلكۈش بىلەن مەقئەتكە سۈرۈپ

قويۇلسا، بالىلاردىكى تۇتۇ مەددە كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

31. 10 گرام قۇرۇق تاماكا يوپۇرمىقىنى داسقا سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە كونا ئاچچىقسۇدىن 200 مىللىلىتىر قۇيۇپ، 5 مىنۇت قاينىتىپ، سۈۋۈتۈلغاندىن كېيىن مەقئەت كۆنىگە 1 قېتىم يۇيۇلسا، بالىلاردىكى تۇتۇ مەددە قۇرت كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

32. 3 گرام كاۋاۋىچىن بىلەن 80 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇنى سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ئۆت يولىدىكى مەددە قۇرتنى چۈشۈرۈپ بەدەننى ساغلاملاشتۇرىدۇ.

33. ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيى يەڭگىل (كۆيدۈرۈۋەتمەي) قاينىتىلىپ ئىچىلسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

34. جەمبىلنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە، مەددە قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.

35. يالپۇزنى ئېزىپ، سۈيىنى قۇرت چۈشكەن ئەزاغا تېمىتسا، ئەزادىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ.

36. مەددە قۇرت كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا 100 ~ 300 تال چاقما كاۋا ئۇرۇقىنى قازاندا قورۇپ، مېغىزىنى چىقىرىپ ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

37. 9 گرام كاۋاۋىچىنىنى ئېزىپ، 1 دانە توخۇ تۇخۇمى بىلەن ياغدا قورۇپ، كۈندە 3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئۆت يولى مەددە قۇرت كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

38. پىننىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

39. 0.4 گرام پىننە جەۋھىرىنى 12 گرام زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ كېلىزما قىلسا، ئۈچەيدىكى مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

40. 10 دانە ئەينۇلىنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە ياكى ئەينۇلىنى كۆمىلىچىدىن 3 ~ 6 گرام ئىستېمال قىلىنسا، مەددە قۇرت كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

41. ئاق چامغۇر ئۇرۇقىدىن بىر نەچچە دانىنى يېگى قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بوۋاقلارنى ئېغىزلاندۇرسا، تۇتۇ قۇرتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

راك كېسەللىكىنى داۋالاش

ئاشقازان راكى سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان، كۆپىنچە ئاشقازان بىلەن قىزىلئۆڭگەچنىڭ تۇتىشىدىغان يېرىدە، قىسمەن ئاشقازاننىڭ ئۇچەيگە چىقىش قىسمىدا پەيدا بولىدىغان ئاقىۋىتى خەتەرلىك ئۆسمە كېسەللىكى بولۇپ، ماغدۇرسىزلىنىش، قانلىق تەرەت كېلىش، خېمىر تۇرۇچ پۇرىقىـــدەك، كۆپۈكلۈك قۇسۇش، قورساق ئاغرىش، ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنى داۋالاشنىـــڭ ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. سەۋزىنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلسا، راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

2. ھەر بىر ئادەم يىلىغا 11 كىلوگرامدىن ئارتۇق سامساق بىلەن سۇغپىياز ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئاشقازان راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

3. بۆلجۈرگەننىڭ يىلتىزى، يوپۇرمىقى ۋە مېۋىلىرىنىڭ تەركىبىدە ئامالىن كىسلاتاسى بار بولۇپ، بۇ خىل ماددا ئادەم تېنىدىكى توقۇلمىلارنى راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ زىيان يەتكۈزۈشىدىن ساقلايدۇ.

4. راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر مۇۋاپىق مىقداردا ئەنجۈر ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تېزلا ئۈنۈم ھاسىل قىلالايدۇ.

5. ئادراسمان ئۇرۇقىنىڭ قايناتمىسى ياكى تالقىنىدىن كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچسە، ئاشقازان راكىغا داۋا بولىدۇ.

6. پىيازنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

7. ھەر دائىم سامساقنى ئىـــستېمال قىـــلىـــپ بەرسە، راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

8. مۇۋاپىق مىقداردا كۈدە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، راكنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

9. قىزىل ھاراقنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە،

راكنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

10. تازىلانغان كۆچۈلىنى كۆنجۈت يېغىدا قورۇپ، چايان، قىرىقئاياغ، كىلەر، ھەرە كۆنىكى قاتارلىقلارنى قورۇپ سارغايتىپ، ھەممىسىنى قوشۇپ تالقانلاپ، سۇ بىلەن كۆممىقوناق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىپ، كۈنىگە 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان راكىغا شىپا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئاشقازان كېسەللىكىنى داۋالاش

ئاشقازان يارىسى ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەينىڭ ئاشقازانغا تۇتاش قىسمىدا بارلىققا كەلگەن، ئوڭايلىقچە ساقايمايدىغان، تەكرارلىنىپ تۇرىدىغان سوزۇلما كېسەللىكتىن ئىبارەت. بۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر ناھايىتى مۇرەككەپ بولۇپ، ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلغان ئاشقازان ياللۇغىنىڭ يارىغا ئايلىنىشى ۋە غەم ـ قايغۇ، روھىي زەربە، ئاشقازان خىزمىتىنى تەڭشەپ تۇرىدىغان ئەسەبلەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى مۇھىم ئامىلدۇر. بۇ كېسەللىك ئادەتتە، قورساق ئۈستۈنكى قىسمى ئاغرىش (تاماقنى يەپ يېرىم سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئاغرىش)، ئاغرىش خاراكتېرى، دەرىجىسى، رىتىمچانلىقى بىر خىل بولۇش، كۆپىنچە تېلىپ ئاغرىش، كۆيۈپ ئاغرىش، چىڭقىلىپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قاناش (قان قۇسۇش ۋە قارا تەرەت كېلىش) ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

ئاشقازان ياللۇغى ئۆتكۈر ئاشقازان ـ ئۈچەي ياللۇغى، زەھەرلىنىش ياكى يۇقۇملىنىش قاتارلىق سەۋەبتىن پەيدا بولغان ئاشقازان ئىچكى پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى بولۇپ، كۆپىنچە تاماقنى كۆڭلى تارتماسلىق، تاماق يېسە كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ئاشقازان ئاغرىش، بەزىدە بەلغەمدەك، بەزىدە ياغدەك، بەزىدە قان ئارىلاش شىلىمشىق ماددىلارنى ياندۇرۇش، ئاشقازان ئۇدۇلى كۆيۈپ قالغاندەك سېزىم بولۇش، باسقاندا ئاغرىش، ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇپ ئىچى سۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى ئۆتكۈر ئاشقازان ياللۇغىنىڭ سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدىغان، ياش ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاشقازان ساھەسى مۇجۇپ ئاغرىش، ئاشقازان ئېچىشىش، زەرداپ سۇ ياندۇرۇش، قورساق كۆپۈش، ھەزىم بولۇش تەسرەك يېمەكلىكلەرنى يېگەندە ئاغرىش ئېغىرلىشىش، قەۋزىيەت بولۇش، قورساق ساھەسى يېقىمسىزلىنىشتەك ئالامەتلەر بىلەن

ئىپادىلىنىدۇ.

ئاشقازان تۈۋەنلەپ كېتىش تاماقنى كۆپ يېيىش، سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئىشتىها تۇتۇلۇش، قەۋزىيەت بولۇش، ئاشقازان ساھەسى يېقىمسىزلىنىش، يەل ئاۋازى كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىش ئاشقازانغا ماددىلىق ۋە ماددىسىز ئىسسىق - سوغۇقنىڭ تەسىر قىلىشى، ئاشقازاننىڭ ئۆتكۈر ياكى سوزۇلما ياللۇغلىنىشى، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى قاتارلىق سەۋەبلەر، ئۈنىڭدىن باشقا نامۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر كۆيدۈرگۈچى نەرسىلەرنى يېيىش - ئىچىشتىن قورساق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. قورساق ساھەسى ئاغرىش، ئېسىلىش، كېكىرىش، ئاچچىق سۇ يېنىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

يۇقىرىقى ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ئاددىي داۋالىرى تۆۋەندىكىچە:

1. ياڭاق مېغىزىنى ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا چايناپ بەرسە، ئاشقازان كىسلاتاسى كۆپىيىپ كېتىش ۋە ئاشقازان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. 12 گرام يېڭى ئالما پوستىنى قايناتىپ ياكى دەملەپ ئىچسە، ئاشقازان كىسلاتاسى، ئاشقازان ياللۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

3. ئىگىر، مامكاپ، ئارپا ئۈندۈرمىسى، تورۇپ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 مىسقال ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتىپ ئىچسە، سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

4. ئاشقازان - 12 بارماق ئۈچەي يارىسىغا زەمچىدىن 15 گرام، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 30 گرام، كۆپۈكى دەرىيادىن 60 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ~ 6 گرام بېرىلسە، يارا ئورنى قورۇلۇپ ئاغرىق پەسىيىدۇ، يارا يۈزىنىڭ ساقىيىشى تېزلىشىدۇ.

5. كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، كۆپۈكىدەرىيالارنىڭ ھەر بىرىدىن 210 گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، كېلەر تالقىنى، ئاپىلسىن پوستى، سۆئىلەپ مىسىرى، سەئىدى كۆپىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن بۇرۇن 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئاشقازان

يارسىنى قورۇپ قان توختىتىدۇ.
6. سىركىگە چىلاپ قورۇتۇلغان ياڭاق مېغىزىغا سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئاملە قاتارلىقلارنى 40 گرامدىن قوشۇپ قايىنىتىپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا 500 مىللىلىتىر كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ھەزىم ئاجىزلاش، يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
7. ئاشقازان يارىسىغا گىرىپتار بولغانلار كاللەك يېسىۋىلەكنى ئېزىپ 1 پىيالە سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق ئىسسىتىۋەتكەندىن كېيىن، تاماقتىن ئىلگىرى ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن ئۇدا 10 كۈن ئىچىپ بەرسە، ئاغرىقنى توختىتىپ، يارىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.
8. مۇۋاپىق مىقداردا تۇخۇم شورپىسى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئاشقازان يارىسىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.
9. ئۇزۇم ھارىقىغا يۇمغاقسۈتنى چىلاپ ئىچسە، سوغۇق تەرلەش ۋە ئاشقازان ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.
10. 6 گرام لاچىندانىنى چالا سوقۇپ، 100 گرام ناۋات بىلەن قايناق سۇدا دەملەپ، ئۈچكە بۆلۈپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 بۆلىكىنى ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.
11. قارىمۇچنى سوقۇپ تاسقاپ، سۈپۈپ تەييارلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا كاپ ئەتسە، ئاشقازان ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
12. قارىمۇچنى سوقۇپ تاسقاپ، سۈپۈپ تەييارلاپ، كۈندىلىك تاماققا مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ھۆل سوغۇقلۇق كەيپىياتنىڭ تەسىرىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.
13. بېھىنىڭ ئېزىپ چىقىرىلغان سۈيىنى كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، كۆڭۈلنى ئېچىپ، ھارغىنلىقنى بېسىپ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.
14. بېھىنىڭ ئېزىپ چىقىرىلغان سۈيىدە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، جىددىي ۋە سوزۇلما تىپتىكى ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
15. 30 مىللىلىتىر بېھى شەربىتىگە زىخ سۈيىدىن 30 مىللىلىتىر، يۇمشاق سوقۇلغان مەستىكىدىن 6 گرام ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئەمەلىي

ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ـ 12 بارماق ئۈچەي يالللۇغى ۋە ئاشقازان قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

16. خولىنجان، ئىپار، زەپەر، دارچىن، لاچىندانە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكىنى تارتىپ، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

17. سىركىدىن 560 مىللىلىتىر، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، بەديان، چىكسەي ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، مەلۇم مىقداردىكى قايناق سۇغا 1 سوتكا چىلاپ، سۇس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قەنت بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، جىگەر ۋە تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

18. سىركىدىن 150 مىللىلىتىر، ئاچچىق ئانار سۈيى، لىمون سۈيى، قىزىلگۈل سۈيى، بىدمىشكى (دورىلىق ياۋا سۆگەت مېۋىسى) سۈيى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 60 مىللىلىتىردىن، ئالما سۈيىدىن 200 مىللىلىتىر، ھۆل پىننە سۈيىدىن 30 مىللىلىتىر ئېلىپ، سۇس ئوتتا ئومۇمىي دورىلارنىڭ ⅓ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، 350 گرام قەنت بىلەن شەربەت تەييارلاپ، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

19. سىركە، بېھى سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 300 مىللىلىتىر ئېلىپ، سۇس ئوتتا دورىلارنىڭ ئومۇمىي مىقدارىنىڭ ⅓ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، 280 گرام قەنت بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان يالللۇغى ۋە ئاشقازان يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

20. سېرىق ئوتتىن 15 گرام، بەديان، رۇمبەديان، چىكسەي ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، سىركىنى (300 مىللىلىتىر) قوشۇپ 1 سوتكا چىلاپ، سۇس ئوتتا سۇنىڭ ⅓ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 1

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كىلوگرام قەنت بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ئېچىشىش، ئاشقازان كۆيۈشۈپ ئاغرىش، ئاشقازاندىن ئاچچىق سۇ يېنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

21. سىركىدىن 100 مىللىلىتىر، بېھى سۈيىدىن 400 مىللىلىتىر، شېكەردىن 300 گرام ئېلىپ، شېكەرنى بېھى سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام تەييارلاپ، قىيامغا سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان دىۋارىدا ئۇيۇپ قالغان قان ۋە باشقا ماددىلارنى تازىلايدۇ.

22. بەديان، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 25 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، 300 مىللىلىتىر سىركىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ 1 سوتكا تۇرغۇزۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلىنىش تىپىدىكى تۈرلۈك ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

23. ئاچچىق ئانار يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە ياكى ئاشقازاننىڭ قاناش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

24. تاتلىق بادام مېغىزى، كراخمال (نىشاستە)، شېكەر قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۈيۈپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

25. قورۇتۇلغان شاتۇتنى سوقۇپ تاسقاپ، سۈيۈپ تەييارلاپ كۈندە 1 قېتىم 10 گرامدىن مۇناسىۋەتلىك شەربەت ــ ئەرەقلەر بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

26. شاتۇت يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە ناۋات بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ.

27. ئانار ئۇرۇقىنى قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۈيۈپ تەييارلاپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

28. جىگدە گۈلىدىن 600 گرامنى 3 كىلوگرام سۇغا 1 سوتكا چىلاپ، قاينىتىپ، ئەرەق تارتىپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاندىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ.

29. ياڭاق مۇرابباسىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان يارىسى، بەدەندە ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىشتىن كېلىپ چىققان ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

30. ئاشقازان كۆپۈپ ياكى كۆيۈپ ئاغرىسا، زىرىنى قايناق سۇغا سېلىپ، دەملەپ ئىچسە شىپا بولىدۇ.

31. يېڭىدىن چىققان قىزىل قاسراقلىق ياڭيۇنى ياڭيۇ قىيامى قىلىپ، ھەر كۈنى تاماقتىن بۇرۇن 100 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان راكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

32. پاكىز ئاقلانغان 4 ~ 5 تال سۇڭپىيازنى ئېزىپ، 120 گرام ئەتراپىدا قارا شېكەر ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن تەخسىگە ئېلىپ، جىمبىل قازاندا 10 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئاشقازان يېقىمسىزلىنىش، ئاشقازان سۇيۇقلۇقى كۆپىيىپ كېتىش، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

33. پىننىنى پىرسىياۋشان بىلەن قاينىتىپ، سىركە بىلەن ئاچ قورساققا ئىچىپ بەرسە، ئاشقازاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

34. يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئامىلە، بەلىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 250 گرام، سېرىق ياغدىن 200 گرام، ئاق شېكەردىن 4 كىلوگرام ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ تاسقاپ، سېرىق ياغ بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن شېكەر قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر كۈنى كەچ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئاشقازان ئاجىزلىقى، يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

35. 130 گرام قىزىلمۇچ يىلتىزىنى 10 دانە چوڭ چىلان بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

36. كاۋا پىلىكىنى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

37. بەسەينى سۇڭپىياز، زەنجىۋىل بىلەن قورۇپ ئاشقازان ساھەسىگە تېڭىپ بەرسە، ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

38. ئانار ئۇرۇقىنى قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، تولغاق، چىش بوشاپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

39. گۈل سەۋسەن يىلتىزى سۈيىنى ھەسەل سۈيى بىلەن مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇپ غار ـ غار قىلسا، گالدىكى قۇرۇقلۇقنى يوقىتىدۇ. ئىچىپ بەرسە، ئاشقازاندىكى سېرىق سۇنى ھەيدەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

40. نەركەس يىلتىزىنى سوقۇپ، سۈپۈپ قىلىپ، ھەر قېتىم 1 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ.

41. ئىگىردىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلاپ، بېھى مۇراببىاسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سەپرالىق ئاشقازان ئىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

42. ئادراسمان ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 2 گرام، ئاق توغرىغىدىن 0.1 گرام، تۇزدىن 0.1 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۈپۈپ قىلىپ، ئىسكەنجۇبىل، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، خېمىر قىلىپ ئاندىن سېرىقچېچەكنى تۇرۇپ سۈيىدە قايناتىپ، سۈيىنى ئېلىپ يۇقىرىقى خېمىر قىلىنغان دورىنى سېرىقچېچەك سۈيى بىلەن بىرلا قېتىمدا ئىچۈەتسە، ئاشقازاننى تازىلايدۇ، قۇستۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، قۇسۇش توختىمىسا دورىنى قايتا ئىشلەتمەسلىك لازىم.

43. گاۋزىبان، مارجان، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، ئاق بەھمەن، ئاپېلسىن پوستى، كەھرىۋا، پىلە غوزىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا، كاپۇردىن يېرىم ھەسسە، ھەسەل، ھېلىلە مۇراببىاسىدىن 2 ھەسسە ئېلىپ، يىرىك دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ تالقان قىلىپ، ھېلىلە مۇراببىاسى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

44. جۇخار گۈلى، شۇمشا ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 10 گرام، ئەنجۈر قېقىدىن 5 دانە، سېرىق ئەمەندىن 4 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ، چىلاشقۇچە سۇدا قايناتىپ پىشۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا قويسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

45. جۇخار گۈلىدىن 80 گرام (ھۆلىدىن) نى 500 گرام كۈنجۈت

يىغىندا ئىزىپ 40 كۈن تومۇز ئاپتاپتا قويۇپ ئاندىن سىقىپ، جۇخار گۈل يىغى تەييارلىنىدۇ. جۇخار گۈلى يىغى ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ.

46. خام زەنجىۋىل بىلەن سامساقنىڭ ھەر بىرىدىن 100 گرامدىن، ئاچچىق سۇدىن 500 مىللىلىتىر تەييارلاپ، خام زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ يالپاقلاپ توغراپ، سامساقنى ئادالاپ ئاچچىقسۇغا چىلاپ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، 1 ئاي ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ، ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇدىن ئىچىپ، سامساق بىلەن زەنجىۋىلدىن ئازراقتىن يەپ بەرسە، ئاشقازان كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما، بۇ خىل ئۇسۇل ئاشقازان كىسلاتاسى ئېشىپ كەتكەنلەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

47. خام زەنجىۋىلدىن 100 گرام، ئاچچىقسۇدىن 250 مىللىلىتىر تەييارلاپ، زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق قەلەمچە قىلىپ توغراپ، ئاچچىقسۇغا چىلاپ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، 1 ھەپتە تۇرغۇزۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدا ئۇنىڭ سۇيىدىن 10 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ.

48. توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلاپ، سارغايغۇچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا قايناق سۇ بىلەن 3 ~ 5 گرام ئىچسە، ئاشقازان كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

49. چۈجە باسۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىدىن 60 گرام تەييارلاپ، سارغايغۇچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، 120 گرام قارا شېكەرگە قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىلمان سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

50. قورۇلغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىدىن 60 گرامدىن، مەستىكى رۇمى، مۇرمەككىدىن 15 گرامدىن تەييارلاپ، ھەممە دورىلارنى بىرگە يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

51. توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىدىن 60 گرام، توخۇ تاشلىقىدىن 20 گرام، قەلەمپۇردىن 20 گرام تەييارلاپ، تۇخۇم شاكىلىنى ئوتقا قويۇپ كۆيدۈرۈپ كۆمۈر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرگە يۇمشاق

سوقۇپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 4 گرام ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان كېسەللىكىنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

52. خام زەنجىۋىلدىن 30 گرام، توخۇ تۇخۇمىدىن 1 دانە، كۈنجۈت يېغىدىن 30 مىللىلىتىر تەييارلاپ، خام زەنجىۋىلنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئارىلاشتۇرۇپ، ياغدا قورۇپ، ئاشۇ دورىلارنى ئۈچكە بۆلۈپ 1 كۈندە يەپ بەرسە، ئاشقازان كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

53. خام زەنجىۋىلدىن 120 گرام تەييارلاپ، يۇيۇپ يۇمشاق سوقۇپ، 30 گرام بۇغداي ئۇنىنى 2 دانە توخۇ تۇخۇمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان قىسمىغا تېڭىپ بەرسە، ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

54. توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلاپ، سارغايغۇچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى ئاشقازان كىسلاتاسى ئېشىپ كەتكەنلەر قوللىنىش كېرەك.

55. ئاچچىقسۇدىن 1 قوشۇق تەييارلاپ، ئازراق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن ھەر كۈنى 1 ~ 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلسە، ئاشقازان كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى ئىشتىھاسى ياخشى ئەمەسلەر قوللىنىشقا بولىدۇ، ئەمما ئاشقازان كىسلاتاسى ئېشىپ كەتكەنلەر قوللىنىشقا بولمايدۇ.

56. خام زەنجىۋىلدىن ئازراق ئېلىپ، ئۇنى سۇدا بىرئاز قاينىتىپ، ئۈستىگە ئازراق ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان كېسەللىكىگە شىپا قىلىدۇ.

57. خام زەنجىۋىل ۋە ماندارىن پوستىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 12 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، 1 ~ 2 كۈنگىچە 3 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، ئاستا خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان ئاغرىش، ياندۇرۇش ياكى سۇ ياندۇرۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

58. 20 دانە كۆيدۈرۈلگەن چىلان ئېتى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ سوقۇپ، 200 گرام قارا شېكەر، 200 گرام ئاق شېكەر، 100 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن يېيىلسە، ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

ئۆپكە كېسەللىكىنى داۋالاش

ئۆپكە سىلى ئۆپكە سىل كېسەللىكى مىكروبى بىلەن يۇقۇملىنىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان، كېسەللىك مىكروبى قان ۋە لىمفا سۇيۇقلۇقى ئارقىلىق ئۆپكىگە كېلىپ، ئۆپكە توقۇلمىلىرىدا زېدىلىنىش پەيدا قىلىدىغان، تارقىلىشى كەڭ، يۇقۇشچانلىقى كۈچلۈك، قايتىلىنىش نىسبىتى يۇقىرى، ئىجتىمائىي زىيىنى چوڭ يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، كېچىسى تەرلەش، چۈشتىن كېيىن قىزىتىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئىشتىھاسىزلىق، كالتە يۆتەل ۋە ئورۇقلاش قاتارلىق كىلىنىكىلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئۆپكە ياللۇغى نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان، يىلنىڭ ھەممە پەسىللىرىدە، بولۇپمۇ قىش، ئەتىياز پەسىللىرىدە كۆپ پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بەدەنگە سوغۇق تېگىش بىلەن نەپەس يوللىرىنىڭ شىللىق پەردىلىرى قان تولۇپ ئىششىش، تارىيىش، ئۇيۇنەت ۋە جاراسىملارنىڭ تاجاۋۇز قىلىشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك كىچىك بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. قانچە كىچىك بولسا شۇنچە ئېغىر ئۆتىدۇ. بۇ كېسەللىك قار ـ يامغۇردا قېلىپ سوغۇق تېگىش ئارقىلىق تېز باشلىنىپ، يۇقىرى قىزىتما، باش ئاغرىش، يۆتىلىش، كۆكسى چىڭقىش، ئومۇمىي بەدەن يېقىمسىزلىنىش، ئىشتىھاسىزلىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. 3 ياشتىن تۆۋەن بالىلاردا قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، چوڭراقلىرىدا يۆتىلىش، بەلغەم تۈكۈرۈش، ئېغىرلىرىدا تارتىشىش، نەپەس يېتىشمەسلىك، كۆكرەك ئويمىنى، قوۋۇرغا ئويمىنى، مەيدە قىسمىدىن ئىبارەت 3 چوڭقۇرلۇق بەلگىسى كۆرۈلۈپ، نەپەس چوڭقۇرلىشىش، پۇت ـ قول مۇزلاش ۋە كۆكىرىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلاردا قىزىش، يۆتىلىش ئىپادىلەنمەيدۇ. لېكىن ئاغزىدىن كۆپۈك چىقىرىدۇ، تېز ـ تېز نەپەس ئالىدۇ، ئېغىرلىرىدا نەپەس چوڭقۇرلىشىپ، دېمى سىقىلىپ، لەۋلىرى، يۈز، قاپاقلىرى كۆكىرىۋالىدۇ.

يۇقىرىقىدەك ئۆپكە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. ياڭاق مېغىزى بىلەن هالۋا بىرىدىن قېقىنىڭ ھەر بىرىدىن 250 گرامدىن ئېلىپ، سۇدا 1 سائەت دۇملەپ، ھەر كۈنى 3 قېتىمدىن ئۇدا 1 ئاي ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە تۇبېركۇلىيوزى كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

2. چامغۇرنى ياخشى تازىلاپ توغراپ، پاقلان گۆشى بىلەن قاينىتىپ بىر مەزگىل ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، ئۆپكە تۇبېركۇلىيوزى (سىل) گە ئۈنۈملۈك مەنپەئەت قىلىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

3. پاقلان گۆشى شورپىسىغا 4 ~ 5 تال چامغۇر، ئۈستىگە ئاقمۇچ، زىرە، پىننە قاتارلىقلارنى سېلىپ چامغۇر پىشقاندا چامغۇر بىلەن گۆشنى يەپ، شورپىنى ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە سىلى كېسەللىكىدە بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

4. چامغۇر كۆكىنى يېڭى پاقلان گۆشى بىلەن قىيما قىلىپ چۆچۈرە تۈگۈپ يەپ بەرسە، ئۆپكە سىلىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. چامغۇر ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا تاماققا سېپىپ ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە سىلىغا داۋا بولىدۇ.

6. چامغۇردىن مۇراببا تەييارلاپ ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىر سۇيىنى ئىچىپ، چامغۇرنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، ئۆپكە سىلى كېسەللىكىگە ئەڭ ياخشى داۋا بولىدۇ.

7. باش پىيازنى قوينىڭ دۇمبە يېغى بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ يېسە، ئۆپكىدىن چىققان چاپلاشقاق خام خىلىت (بەلغەم) لەرنى تازىلايدۇ.

8. ئانار پوستىدىن 20 گرام، ئەنجىباھار يىلتىزىدىن 50 گرام، قارا ئۈجمىدىن 30 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، قارا شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، ئۆپكىدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

9. ئانار گۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇيىنى ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە سىلىدىن بولغان قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10. تاتلىق بادام مېغىزىدىن كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 دانىدىن ئۇزاق مەزگىل ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە سىلى كېسەللىكىگە شىپا

بولىدۇ.

11. بالەنگۇ ئۇرۇقى، ئاق قىچا ئۇرۇقى، غارىقۇنلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، ئاق تۇرۇپ ئۇرۇقى، قەرەدمانەنىڭ ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

12. ياڭاق مۇرابباسىنى ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

13. پىيازنى قوينىڭ دۇمبە يېغى بىلەن قوشۇپ يېسە، ئۆپكىنى تازىلايدۇ.

14. پالەك ئۇرۇقىدىن 750 گرام، سۆئىلەپتىن 500 گرام ئېلىپ، ئۇنى ئۇششاق توغراپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، ئۆپكە سىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

15. كۈدە يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

16. باش چامغۇرنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ، 1 قوشۇق قارا شېكەر سېلىپ، ئۈستىنى چىنە بىلەن يېپىپ، 1 سوتكا قويغاندىن كېيىن شېكەر ئېرىپ، سۈيى يىغىلىدۇ. مۇشۇ سۈيىنى كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە تۇبېركۇليوز كېسەللىكىگە ۋە ماغدۇرسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

17. كاۋا ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بېرىلسە، ئۆپكە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

18. كۆك كاۋىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

19. كاۋا پېلىكىنى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە تۇبېركۇليوز كېسەللىكىگە ناھايىتى ياخشى شىپا بولىدۇ.

20. نوقۇتنى مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇز بىلەن قاينىتىپ يەپ بەرسە، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئۆپكە يېرىڭلىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

21. يېڭى تۇرۇپنى توغراپ سۇدا قاينىتىپ داۋاملىق ئىچىپ بەرسە،

نۇرلۇق كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سىلتىسىلىق ئۆپكە كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
22. نېلۇپەردىن 200 گرام ئېلىپ، 650 مىللىلىتىر پار سۈيى، 200 گرام شېكەر بىلەن 500 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، مېڭە پەردە ياللۇغى، ئىسسىقتىن بولغان تەرتىپسىز قىزىتما، باش ئاغرىقى، زۇكام ۋە ھەر خىل تىپتىكى ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.
23. بىنەپشىدىن 40 گرام، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەرە، شوخلا، ھەمىشەباھار قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن، چىلاندىن 7 دانە، سەرپىستاندىن 9 دانە، گاۋزىبان ئەرەقىدىن 25 مىللىلىتىر، بېھى ئۇرۇقى، قارا سۇنا ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 4 گرامدىن، تەرەنجىۋىلدىن 36 گرام، قىزىلگۈل قەنتىدىن 40 گرام ئېلىپ، بىنەپشە، گۈلقەنت، تەرەنجىۋىلدىن باشقا دورىلارنى 1 كىلوگرام سۇغا قوشۇپ، سۇس ئوتتا تەمى تولۇق چىققانغا قەدەر قاينىتىپ، ئۈستىگە بىنەپشىنى سېلىپ يەنە 1 قېتىم قايناتقاندىن كېيىن، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا تەرەنجىۋىلنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرقى قېتىم 1 قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ، شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
24. ھەمىشەباھار ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى زىغىر شىرىسى بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، بەلغەم خىلتىنى تازىلايدۇ. ئۆپكە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
25. ھەمىشەباھار گۈلىدىن 20 گرام، چۆبچىنىدىن 15 گرام، كەھرىۋادىن 5 گرام، ئانار گۈلىدىن 6 گرام، شېكەردىن 60 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كۈندە 1 قېتىم 5 ~ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە ۋە باشقا ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.
26. گۈل سەۋسەن يىلتىزىدىن 9 گرام، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 21 گرام، ھەسەلدىن 2 ھەسسە ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىك

دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 6 ~ 9 گىرام ئىستېمال قىلسا، ئۆپكىنى تازىلايدۇ، بەلغەمنى ھەيدەيدۇ.

27. كۆكنار گۈلىدىن 1 كىلوگىرام، شېكەردىن 4 كىلوگىرام ئېلىپ، گۈلنى يۇمشاق ئېزىپ، شېكەرنى سوقۇپ، ئىككىسىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مۇۋاپىق قاچىلارغا قاچىلاپ، 40 كۈن تومۇز ئاپتاپقا سېلىپ (بۇ جەرياندا كۈندە 1 قېتىم تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) گۈلقەنت تەييارلاپ، كۈندە 1 قېتىم 3 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇپ ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىدۇ، نەپەس يوللىرىنى سىلىقلاپ يۆتەل توختىتىدۇ، ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. ئۆپكە سىلى، ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

28. كۆكنار ئۇرۇقىدىن 150 گىرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قىيامى، تاتلىق بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گىرامدىن ئېلىپ، كۆكنار ئۇرۇقىنى 600 مىللىلىتىر سۇغا 1 كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، 250 گىرام شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، يۇقىرىقى قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، لوئۇق تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، قاناش باسقۇچىدىكى ئۆپكە سىلى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

29. قوناق ساقىلىدىن 62 گىرامغا مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىلسە، ئۆپكە سىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

30. كۆكنار ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كەتىرادىن 9 گىرامدىن، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، شېكەردىن 15 گىرامدىن ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ 1 گىرام ئېغىرلىقتا ھەب تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 دانىدىن ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە سىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

31. تاجىگۈل يوپۇرمىقىدىن 300 گىرام، لەيلى ئۇرۇقى، نېلۇپەر گۈلى، گۈلى بىنەپشىدىن 20 گىرامدىن، سەرپىستاندىن 60 گىرام، بېھى ئۇرۇقىدىن 15 گىرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 25 گىرام، چىلاندىن 30 دانە ئېلىپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 1 سوتكا چىلاپ، ئاندىن 600 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۇيىگە 200 گىرام شېكەر سېلىپ

شەربەت تەييارلاپ، ھەر قېتىم 20 ~ 25 مىللىلىتىردىن كۈندە 2 قېتىم ئىستېمال قىلسا، قۇرۇق يۆتەللەرگە، ئۆپكە سىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىپ، ئۆپكىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

32. ئۆپكە تۇبېركۇليوزنى داۋالاشتا 60 گرام چاقما كاۋا پېلىكىنى سۇدا قويۇقلاشقۇچە قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ كۈنىگە 2 قېتىمدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

33. ئاق چامغۇر ئۇرۇقىدىن 500 گرامنى چالا قورۇپ، تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن 1 كىلوگرام گۈلقەنتكە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، 1 ئاي ئاپتاپقا سالغاندىن كېيىن كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يەپ بەرسە، ئۆپكە كېسەللىكى، ئۈچەي كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

ئۆچەي يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش

ئۆچەي ياللۇغى كۆيدۈرگۈچى سەپرانىڭ ئۆچەي دىۋارلىرىنى غىدىقلىشى ۋە زىيانلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۇپىتى ناچار، تەستە ھەزىم بولىدىغان، يىرىك، خام، سۇپىتى ئۆزگەرگەن يېمەكلىكلەرنى يېيىش ـ ئىچىشتىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. مەزكۇر كېسەللىكتە قورساق ئاغرىيدۇ، توختىماي تىترەپ بەدىنى جۇغۇلدايدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ، قۇسۇق ناھايىتى سېسىق پۇرايدۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ، ئۆچەينىڭ شىللىق پەردىسى ياللۇغلانسا، تەرىتى پۇتلىدەك قان ئارىلاش كېلىدۇ.

ئۆچەي يارىسى: ئۆچەي ياللۇغى، ئۆچەي تۇبېركۇليوزى، ئۆچەي كېزىكى، سوزۇلما خاراكتېرلىك قان تولغاق قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتى ئۆچەي يارىسىنى پەيدا قىلىدىغان مۇھىم سەۋەبتۇر. بۇ كېسەللىك، ئىچى سۈرۈش، تەرەتتە قانلىق يىرىڭ، شىلىمشىق قان ـ زەرداپ ۋە قان كېلىش، قورساق مۇجۇپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

12 بارماق ئۆچەي يارىسى: غەم ـ قايغۇ، روھىي زەربە تۈپەيلىدىن ئۆچەي خىزمىتىنى تەڭشەپ تۇرغۇچى نېرۋىنىڭ خىزمىتى ئېشىپ كېتىش ۋە زىيادە قويۇق ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۇزاق مۇددەت تەسىر قىلىشى، ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇزاق مۇددەت زىيادە قۇرۇق ئىسسىق ياكى سوغۇق يېمەكلىك، ئىچىملىكلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن 12 بارماق ئۆچەي يارىسى پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك، تولىراق قورساقنىڭ يۇقىرى قىسمى ئاغرىش، بولۇپمۇ تاماق يەپ 3 ～ 4 سائەتتىن كېيىن ئاغرىش باشلىنىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بۇلارنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. سېرىق ھېلىلە پوستى، ھەببۇلئاس، سىماق، شېكەر قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئۆچەي ياللۇغى ۋە ئۆچەي يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

2. سامساقنى سىقىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، سۇ بىلەن ياكى مۇۋاپىق كېلىدىغان شەربەتلەر بىلەن چوڭلار 4 ~ 6 سائەتتە 2 ~ 4 مىللىلىتىر، بالىلار 1 ~ 2 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە، ئۇچەي كېزىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
3. پىيازنى خام پېتى ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ۋە ئۇچەي يوللىرىنىڭ يۇقۇملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
4. ياڭيۇ كراخمىلىنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، ئۇچەي كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
5. كۆدە ئۇرۇقىنى بوشراق قورۇۋېتىپ، زاغۇن بىلەن يەپ بەرسە، ئۇچەيدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ.
6. 40 گرام پىنىنى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئىچىپ بەرسە، ئۆتكۈر ئاشقازان ـ ئۇچەي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
7. مۇۋاپىق مىقداردىكى قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى كۆيدۈرۈپ، مەقئەتنى ئىسلاپ بەرسە، كۆتەن ئۇچەي چىقىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
8. 1 ياكى 2 تال باناننىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋات سۈيى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، ئۇنى كۈنىگە 2 قېتىمدىن ئۇزاق مۇددەت ئىچىپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.
9. سەرتاندىن 6 گرام، كۈندۈر، كەتىرا، مەستىكى رۇمىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 60 مىللىلىتىر بېھى شەربىتىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇچەي سىلى، سۆڭەك سىلى ۋە باشقا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.
10. نىلۇپەر ئۇرۇقى مېغىزىدىن 30 گرام، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 20 گرام ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ مەتبۇخ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، ئۇچەي ياللۇغى، ئۇچەي سىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
11. سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، بابۇنە، قىزىلگۈل، شۇمشا، سۇمبۇل، بۇغداي كېپىكى، تۇز، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ قاينىتىپ، سىرتقى تەرەپتىن يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزسە، ئاشقازان ـ ئۇچەي ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك يولىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

12. ھەشقپېچەك ئۇرۇقىدىن 30 گرام، قەلەمپۇر، گۈل دارچىن، قىلىن دارچىن، لاچىندانە، بىلسان ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، ئاق تۇربۇتتىن 5 گرام، زەپەردىن 2 گرام ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، دورىلار مىقدارىنىڭ 1 ھەسسىسىچىلىك شېكەر، 2 ھەسسىسىگە تەڭ كېلىدىغان چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن قائىدە بويىــــچە مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقىنى قايتۇرۇپ، ھەزىم سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرىغا شىپا بولىدۇ.

13. ئىگىر، توم زەنجىۋىلدىن 50 گرامدىن ئېلىپ، ئىگىرنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلىتىر قايناق سۇغا 1 سوتكا چىــــلاپ قويۇپ، قايىنىتىپ، قائىدە بويىچە سۈزۈپ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن 3 قېتىم ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ئېسىلىش، ئاشقازان ئاغرىش، 12 بارماق ئۈچەي يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

14. ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 100 گرام، گاۋزىبان، قىزىلگۈل، شۈمشا ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە تالقان تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، ئۈچەي ياللۇغى ۋە باشقا ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

15. كۆكنار شاكىلىدىن 20 گرام، سۈزاپ ئۇرۇقى ۋە پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 40 گرام، نىشاستە، پىستە پوستى، ئانار ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 80 گرام ئېلىپ، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى، پىستە پوستىنى قورۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرگە سوقۇپ تاسقاپ، سۇيۇپ تەييارلاپ، سوقۇلغان شېكەردىن 500 گرامنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭلار كۈندە 1 قېتىم 5 ~ 10 گرام، كىچىك باللار كۈندە 1 قېتىم 1 ~ 5 گرام ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئۈچەي يولى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

16. سېرىقچېچەك، قارا زىغىر، رۇمبەدىيان، چىگشەي ئۇرۇقى، يالپۇزلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قايىنىتىپ، گىرىلكىغا قاچىلاپ، قورساق ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە، ئاشقازاننــى قىزىتىپ، ئۈچەيدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ.

17. زاراڭزا ئۇرۇقىدىن 10 گرام، زىرىدىن 4 گرام ئېلىپ، 150

گرام قايناق سۇغا سېلىپ سۈس ئوتتا قاينىتىپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ شەربەت تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 25 گرامدىن، 5 گرام بادام يېغى بىلەن ئىچسە، ئۆچەي يوللىرىنى ئېچىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش تەسىرى بولىدۇ.

18. 12 بارماق ئۈچەي ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانلار 1 دانە تۇخۇمنى 2 قوشۇق مەيرۇجىڭ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 1 چىنە قايناق سۇغا سېلىپ قاينىتىپ ئىچىشنى 3 ~ 5 ئايغىچە ئۈزۈلدۈرمەي داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ياكى ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرۇپ، ئېغىزنى چايقاپ بولغاندىن كېيىن، چۇچۇتۇپ قويۇلغان خاسىڭ يېغىدىن 2 قوشۇق ئىچىۋېتىپ، يېرىم سائەتتىن كېيىن غىزالىنىشنى 1 ھەپتە ئۈزۈلدۈرمەي داۋاملاشتۇرسا، ساقىيىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

19. ئالما پوستىنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئاچ قورساققا يەپ بەرسە، نېرۋا خاراكتېرلىك بوغماق ئۈچەي ياللۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

20. پاكىز تازىلانغان يېڭى تەرخەمەك يىلتىزىدىن 30 گرام ئېلىپ، قاينىتىپ، ئاق شېكەر سېلىپ ئىچۈرۈلسە، تېز خاراكتېرلىك ئۈچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

21. كاۋىدىن 500 گرام، گۈرۈچتىن 60 گرام تەييارلاپ، سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

قان ئازلىقنى داۋالاش

بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، يىلىكنىڭ قان ئىشلىشى ناچار بولۇش ياكى قاناش سەۋەبىدىن بەدەندىكى قاننىڭ مىقدارى ئازىيىپ، قان تەركىبىدىكى قىزىل قان ئاقسىلى (گېموگلوبىن) تۆۋەنلەپ كېتىش كەم قانلىق (قان ئازلىق) دېيىلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، باش ئاغرىش، تېرە تارتىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. قان ئازلىقنىڭ ئاددىي داۋاسى تۆۋەندىكىچە:

1. ئوبدان پىشقان شوخلىنى خام يەپ بەرسە، قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. بېدەكۆكىنى شېكەر بىلەن داۋاملىق يەپ بەرسە، بەدەننى سەمرىتىدۇ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ.

3. نوقۇتنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان ئازلىققا شىپا بولىدۇ.

4. مورنى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، قاننى كۆپەيتىدۇ.

5. دۇفۇ، قوي گۆشى، هۆل زەنجىۋىل قاتارلىقلارنىڭ هەر بىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. دۇفۇنى تۇخۇم ئېقى بىلەن بىرگە قايناتىپ يەپ بەرسە، قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. كونىدە مۇۋاپىق مىقداردا ئانار، خاسىڭ مېغىزى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش.

8. 50 مىللىلىتىر بېھى شەربىتىگە ئاچچىق ئانار سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيىدىن 50 مىللىلىتىردىن ئارىلاشتۇرۇپ، سىركە ۋە 200 گرام شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە ئىسكەنجىۋىل تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، هەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا، قان ئازلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

9. 7 قېتىمدىن ئارتۇق تۆمۈر تاۋلانغان سۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، قان ئازلىققا شىپا بولىدۇ.

10. خولىنجان، سۆئىلەپ، كۈنجۈت، تەرەنجىۋىل، شاقاقۇل، ئاقىرقەرھا، خەشخاش ئۇرۇقى، قارىمۇچ، بادام مېغىزى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، قان ئازلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

11. ئەنجۈر بىلەن تاتلىق بادام مېغىزىنى بىرگە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان ئازلىقنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

12. شاتۇت يوپۇرمىقىنى سۇدا قايىنىتىپ، سۇيىدە ناۋات بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا، قاننى كۆپەيتىدۇ.

13. ياڭاق مۇراببىسىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا، قاننى كۆپەيتىدۇ.

14. 100 گرام پالەكنى مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا قايىنىتىپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بەرسە، قان ئازلىق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

15. يىلىكلىك سۆڭەكتە سۆڭەك شورپىسى تەييارلاپ ئىستېمال قىلىش.

16. 1 دانە تۇخۇم سېرىقىغا 20 گرام ئەتراپىدىكى يىلىكنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش.

17. قوي جىگىرى، قوي قېرىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش.

18. يېرىم جىڭ كالا سۈتىگە تۇخۇم سېرىقىدىن 1 دانە، قەنتتىن 2 تال ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش.

19. كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا سۈت ياكى سېرىق ماي ئىستېمال قىلسا، قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

20. ھەر قېتىملىق تاماقتا قېتىقنىڭ زەرداپ سۇيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، قان ئازلىققا شىپا بولىدۇ.

21. ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ، سىرتقى پوستىنى ئېلىپ تاشلاپ، زاراڭزا چېچەكى بىلەن قايىنىتىپ ئىچسە، قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

22. 100 گرام چوڭ چىلاننى سۇدا ياخشى قايىنىتىپ، سۇيى بىلەن چىلاننى كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ بەرسە، قان ئازلىققا شىپا بولىدۇ.

بوۋاسىر (گېمورروي) نى داۋالاش

بوۋاسىر مەقئەتكە ئېغىر بېسىم چۈشۈش ۋە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەقئەت يولىدىكى ئۆششاق قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىشىدىن ئۇزۇم دانىچىلىرىدەك قانلىق پۇۋەكچە پەيدا بولىدىغان مەقئەت كېسەللىكى بولۇپ، ئۇ ئىچكى بوۋاسىر ۋە تاشقى بوۋاسىر دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. تاشقى بوۋاسىردا ھەر خىل شەكىلدىكى مونەكچە گۆش ئۆسۈكچىلىرى بولۇش بىلەن بىللە، ئىچكى ـ تاشقى بوۋاسىرلار مەقئەت قىچىشىش، ئاغرىش، تۈتقاندا مونەكچە مەلۇم بولۇش، تەرەت بىلەن قان كېلىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنىڭ داۋاسى تۆۋەندىكىچە:

1. 250 گرام چىلاننى قازاندا سارغايغۇچە قورۇپ، 60 گرام شېكەر بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئۇچكە بۆلۈپ 1 كۈندە 3 قېتىمدىن چىلان يېيىلىپ سۈيى ئىچىلسە، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. قاپاقنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ، ئاشقازان، جىگەر ساھەسىگە چېپىپ بەرسە، كۆپۈشۈشنى پەسەيتىدۇ. قاپاقنىڭ پوستىنى يۇمشاق ئېزىپ يەپ بەرسە، بوۋاسىردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

3. قىزىلبۇغداشنىڭ ئۇرۇقى ۋە يىلتىزىنى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بوۋاسىردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

4. ئاغىچپيۇغۇچنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇننى ياغلاپ بەرسە، بوۋاسىرنىڭ قايتا پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئاغىچپيۇغۇچنى قاينىتىپ، سۈيىدە بوۋاسىرنى يۇيۇپ بەرسە، سۈيىنى يوقىتىپ قۇرۇتىدۇ.

5. بېدەكۆكى سۈيىدە بوۋاسىرنى يۇيۇپ بەرسە، قان توختىتىدۇ.

6. ماش ئۇنىنى زىغىر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق قولۇنپا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قوشۇپ، بوۋاسىرغا چىپىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. تەكپيە كاۋىنى قاينىتىپ سۇيىدە مەقئەتنى يۇيۇپ بەرسە، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8. مۇقەلدىن 50 گرام، كاتهىندى، سەبرە، قارا ھىلىلە، سانا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 25 گرامدىن، ئامىلە، بەلىلىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۆدە ياكى بەديان سۈيى بىلەن تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 داندىن ئىستېمال قىلسا، جاھىل خاراكتېرلىك بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ.

9. مۇقەل، كاتهىندىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى، موزا، ئادراسمان ئۇرۇقى (زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن) قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 25 گرامدىن، مۇدەببەر قىلىنغان كۆچۈلا تالقىنى، پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، كۆدە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، جاھىل خاراكتېرلىك بوۋاسىر كېسەللىكىگە ئالاھىدە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10. كۆيدۈرۈلگەن تۆخۈم سېرىقى، كۆيدۈرۈلگەن جويۇزنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرام، قورۇلغان كۈنجۈتتىن 60 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە ناشتىدا 10 گرام ئالما شەربىتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

11. ئانار پوستىدىن 30 گرام، بىخ مارجاندىن 50 گرام، زاراڭزا چېچىكىدىن 30 گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۇيىدە مەقئەت ئەتراپىنى يۇسا، بوۋاسىر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

12. ھېلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، بەلىلە پوستى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا، ئىنەك كالا مۈڭگۈزىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، زەمچىدىن 6 گرام، جۇۋىنىدىن 9 گرام، مۇقەلدىن 60 گرام ئېلىپ، ھۆل كۈدىنىڭ قاينىتىلغان سۇيىدە مۇقەلنىڭ تاتلىقىنى

چىقىرىپ، بۇ سۇيۇقلۇققا باشقا دورىلارنىڭ سوقۇپ تاسقالغان تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، ھەر دانىسى 0.25 گراملىقتىن ھەب تەييارلاپ، كۈندە كەچ 5 ~ 7 دانە ئىستېمال قىلسا، بوۋاسىر كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

13. پىلپىلدىن 36 گرام، قارىمۇچ 42 گرام، زەنجىۋىل، ئامىلە پوستى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن، قىزىل قولتۇق پاقا تالقىنىدىن 15 گرام، قۇلۇلىدىن 80 گرام، چۆغۈندەك گۆشى تالقىنىدىن 7 گرام، كىرپە گۆشى تالقىنىدىن 20 گرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ تاسقاپ، ھەممە تالقان دورىلارنى بىرلىكتە سالايە قىلىپ، سوقۇپ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 (باللارغا مىقدارى ئازايتىلىدۇ)، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلسا، بوۋاسىر كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

14. زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن سىماب، پىستە، ئاقلانغان بادام مېغىزى، خېنە قېقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 9 گرامدىن، مۇقەل، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، ئەنزىرۇت، رەۋەن، ئاق تۇربۇت قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن، غارىقۇن، نىشاستە، زەپەر، مەستىكى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، كاپۇر، قارا پارپا، سوقمۇنىيالارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، لىمون سۈيى ياكى شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، ھەر دانىسى 0.35 گراملىقتىن ھەب تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ~ 5 دانە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلسا، بوۋاسىر كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

15. تازىلانغان گۈڭگۈرتتىن 80 گرام، چۆبچىن، نۆشۈدۈر، ئاقىر ـ قەرھا قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 40 گرامدىن، ئەرەب يېلىمىدىن 20 گرام، ئاق شېكەردىن 160 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، شېكەر قىيامىدا خېمىر قىلىپ، ھەر دانىسى 0.35 گراملىقتىن ھەب تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 دانىدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، بوۋاسىر كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

16. بوۋاسىر كېسەللىكىنى داۋالاشتا زەمچە ئۆتىدىن 25 گرام، زەنجىۋىلدىن 20 گرام، پىلپىل، ئاقمۇچ، موزا، كۆپۈكى دەريا قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، قارىمۇچ، كاتھىندى، پاقا تالقىنى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، كاۋاۋچىنىدىن 8 گرام، كىرپە گۆشى تالقىنىدىن 18 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، بىمارغا دورىنىڭ يۇمشاق قىسمىنى قايناق سۇدا قېنىق دەملەپ چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلدۇرۇش ھەم دەملەنگەن دورا سۈيىدە كۈندە 1 قېتىم يەرلىك ئورۇننى چىلاپ يۇغۇزۇش لازىم.

17. بوۋاسىر كېسەللىكىنى داۋالاشتا پاقا تالقىنىدىن 15 گرام، سۆرۈنجاندىن 9 گرام، دانىكادىن 6 گرام، چاياندىن 9 گرام، قوغۇشۇن كۇشتىسىدىن 8 گرام، قوينىڭ بۆرەك يېغىدىن 250 گرام ئېلىپ، چاياننى سارغايغۇچە قورۇپ، ياغدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئېرىتىپ سۈزۈلگەن ياغقا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، كۈندە 1 قېتىم يەرلىك ئورۇنغا چېپىش لازىم.

18. قىزىق تاشنى سىركىگە تاشلىغاندىكى چىققان ھوردا مەقئەتنى ھورلاندۇرسا، بوۋاسىردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. خالتىلىق بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ.

19. ئاق پىيازنى قايماق ياكى ياغدا قورۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئېزىپ مەقئەتكە تاڭسا، مەقئەت ياللۇغىغا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

21. پىيازنى تۆگە لوكىسىنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەقئەت يېرىقىغا، بوۋاسىرغا چېپىپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

22. پىيازنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بوۋاسىرغا چېپىپ بەرسە، بوۋاسىردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

23. كۈدە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، بوۋاسىر قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

24. پىنىنى يەپ بەرسە، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

25. 250 گرام يۇمغاقسۈتنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، مەقئەت يۇيۇپ بېرىلسە، بوۋاسىرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى

سوڭى چىقىپ قالغانلارغا ئىشلەتسىمۇ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

26. 9 گرام كۈنجۈتنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، مەقئەت يۇيۇلسا، بوۋاسىر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

27. 500 گرام سۇڭپىياز بېشىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ مەقئەت هورلاندۇرۇلۇپ ۋە يۇيۇلۇپ بېرىلسە، بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.

28. كالىنىڭ تىلىنى پىشۇرۇپ يېسە، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

29. يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن 6 گرامنى قازاندا سارغايغۇچە قورۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا هەر كۈنى 1 قېتىم سېرىق هاراق بىلەن ئىچسە، بوۋاسىر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

30. تەكىيە كاۋا (دۇڭگوا) دىن 300 گرام توغراپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ شۇ سۇ بىلەن مەقئەت يۇيۇلسا، بوۋاسىرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

31. باناندىن ئىككىنى پوستى بىلەن پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، كۈنىگە 1 قېتىم يەپ بەرسە، بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ.

32. نەشپۈتنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن چىلاننىڭ يوپۇرمىقىنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ بوۋاسىر (گېموررويي) غا چاپسا، قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

33. ئانار پوستىدىن 30 گرام، بىخ مارجاندىن 50 گرام، زاراڭزا چېچىكىدىن 30 گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە مەقئەت ئەتراپىنى يۇسا، بوۋاسىر كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

34. گۈل سەۋسەن يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن كېلىزما قىلسا، بوۋاسىرغا، يانپاش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

35. زەهەرسىزلەندۈرۈلگەن ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 25 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى، موزا هەر بىرىدىن 25 گرامدىن، مۇدەببەر قىلىنغان كۈچۈلا تالقىنى، پىلپىل، كۆدە ئۇرۇقىدىن 15 گرامدىن، كاتھىندىدىن 50 گرام

ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوناق چوڭلۇقىدا ھەب (تابلېت) تەييارلاپ كۈندە 2 قېتىم، 1 دانىدىن يېسە، جاھىل بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

36. چالا پىشقان باناندىن 2 دانىنى پوستى بىلەن قاسقاندا دۈملەپ ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى بىردىن يەپ بەرسە، قان كەلگەن بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ.

تولغاقنى داۋالاش

تولغاق كېسەللىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ تەسىرى ۋە تولغاق باكتېرىيىلىرىنىڭ يۇقۇشىدىن پەيدا بولىدىغان ئىچىر ئۈچەي كېسەللىكى بولۇپ، ياز، كۈز پەسىللىرىدە كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك توختۇپ تىترەش، تەرەت سۈدەك ھەم شىلىمشىق، بەزىدە قان ـ يىرىڭلىق كۆپ قېتىم كېلىش، قورۇق ئىنجىق، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنىڭ داۋاسى تۆۋەندىكىچە:

1. 2 ~ 3 باش سامساقنى ئاقلاپ ئېزىپ، ئازراق تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ قۇيۇپ شەربەت ياساپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە پوشكال بىلەن يېسە، تولغاقنى داۋالاشتا 3 كۈندىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

2. ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە ھەر كۈنى بىر نەچچە تال خام سامساقنى يەپ بەرسە، تولغاق كېسەللىكى ۋە ئۈچەي ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

3. كۈدە ئۇرۇقىنى ھەببۇلئاس بىلەن قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، قان تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. قاپاقنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز قوشۇپ 1 قېتىملا قاينىتىۋېتىپ ئىچىپ بەرسە، قان تولغاققا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. يۇمغاقسۈت كۆكىنى تاماققا سېلىپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. قىزىلبۇغداشنى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، تولغاققا شىپا بولىدۇ.

7. دۇفۇنى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، قان تولغاققا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

8. نوقۇت چوڭلۇقىدىكى ھىڭنى 1 گىرامدىن بەدىيان ۋە يۇمغاقسۇتلەر بىلەن بىللە پىياز ئەرەقىغە ئارىلاشتۇرۇپ قان تولغاقنىڭ ئىككىنچى كۈنى تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلسا، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

9. 50 گىرام تۇرۇپ سۈيىگە 50 گىرام ساپ ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 3 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

10. قۇرۇق تۇرۇپ يوپۇرمىقىدىن 60 گىرامنى سۇدا قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچسە، باكتېرىيىلىك تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

11. رەيھان ئۇرۇقىنى سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا، تەرتىدە قان ۋە يىرىڭ كېلىش، تولغاق، ئىچ ئۆتكۈ قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

12. 60 گىرام ئانار پوستىنى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىنى كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

13. تاجىگۈل گۈلىدىن 15 گىرام، ئانار گۈلىنىڭ ھۆل گۈلىدىن 24 گىرام تەييارلاپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىللىلىتىر قالغۇچە سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۈيىنى 3 كۈن ئىچسە، ئۈچەي ياللۇغى، تولغاقلارغا شىپا بولىدۇ.

14. سېرىقچېچەك ئۇرۇقىدىن 10 گىرام، ئاق قىچا، ئارچا مېۋىسى، ئىسپىغۇللارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گىرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، زىرە، چىگسەي ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 8 گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلاپ كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن 2 ~ 3 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، تولغاق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

15. كۆكنار غوزىسىدىن 100 دانە، قىزىلگۈل ئەرەقىدىن 1500 مىللىلىتىر، قەنتتىن 900 گىرام ئېلىپ، كۆكنار غوزىسىنىڭ ئۇرۇقى

بىلەن پوستىنى ئايرىپ، كۆكنار پوستىنى چالا سوقۇپ، ئۆرۈكنى يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈل ئەرەقىگە 1 كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ سۇس ئوتتا بوشراق قاينىتىپ، دورا تېرىپىلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا (بالىلارغا، تېنى ئاجىز ۋە ياشانغانلارغا بېرىشكە بولمايدۇ)، باش ئاغرىقى پەسىيىدۇ، تولغاق كېسەللىكىگە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. نەپەس يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ يۆتەل توختىتىدۇ. كۆكرەك ساھەسىدىكى يېقىمسىزلىق ۋە ئېغىرلىقنى پەسەيتىدۇ.

16. ئاق لەيلى ئۆرۈكى، تەرخەمەك ئۆرۈكىنىڭ مېغىزىدىن 15 گرامدىن، نىشاستىدىن 3 گرام، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەر قېتىم رەيھان ئۆرۈكىنىڭ لۇئابى بىلەن ئىچسە، ئىچىدىن قان ئۆتۈش، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، تولغاق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

17. بېھىنىڭ ئۆرۈكى بىلەن لوئۇق ياساپ ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، قان تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

18. مۇۋاپىق مىقداردىكى لۇخجىنىڭ چېيىنى قورۇتۇپ، ئۇششاق يانجىپ، سۇ قوشۇپ (ئاز مىقداردا ھەسەل قوشۇۋەتسە ئاسان چاپلىشىدۇ)، يېشىل ماش چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياساپ، قورۇتۇپ، ھەر كۈنى 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئۇدا 7 كۈن ئىستېمال قىلسا، تولغاقنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

19. خام زەنجىۋىلدىن 15 گرام ئېلىپ يۇمشىتىپ، ئۇنىڭغا 3 دانە تۇخۇمنى چېقىپ، ئازراق تۇز، سۇڭپىياز قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچلەرنى قوشۇپ، ئۇنى ياغدا قاتلىما قىلىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۇستىگە ئاچچىقسۇ جەۋھىرىدىن 15 مىللىگرام قۇيۇپ ئىستېمال قىلسا، ياز پەسلىدە كۆرۈلىدىغان تولغاقنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

20. سېمىز ئوتتاماشنى مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئۇدا يېرىم ئاي ئىچسە، تولغاققا شىپا قىلىدۇ.

21. 12 گرام پىننە، 6 گرام سىپارىنى سۇدا قاينىتىپ چاي ئورنىدا

ئۇدا يېرىم ئاي ئىچسە، تولغاقتا شىپا بولىدۇ.

22. تەرخەمەك پېلىكىدىن 31 گرامنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، تولغاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

23. 62 گرام ئۆرۈك يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، تولغاقتا شىپا بولىدۇ.

24. قۇرۇتۇلغان زىنجىۋىلدىن 31 گرامنى سۇ بىلەن ئۆرۈك مېغىزىچىلىك چوڭلۇقتا كۇمىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىچسە، ئۇزاقىقا سوزۇلغان تولغاق شىپا تاپىدۇ.

25. ئۈزۈم يىلتىزىدىن 15 گرام، جىنەستە يىلتىزىدىن 9 گرامنى سۇدا قاينىتىپ ئاز مىقداردا شېكەر قوشۇپ ئىچسە، ئۇزاققا سوزۇلغان تولغاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرۈش

بۆرەك ۋە سۈيدۈك يول تېشى — بۆرەك، سۈيدۈك قانىلى، دوۋساق، سۈيدۈك يوللىرى قاتارلىقلاردا پەيدا بولىدىغان، سۈيدۈك تەركىبىدىكى چۆكۈشكە مايىل ھاك، تۇز ۋە شىللىق پەردە ئاجرالمىلىرىنىڭ يۇقۇملىنىش، توسۇلۇش نەتىجىسىدە چۆكمىگە ئايلىنىپ بارا - بارا يىغىلىپ كاللەكلىشىۋېلىش سەۋەبىدىن تاشنى شەكىللەندۈرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۆرەكتە تاش پەيدا بولغاندا بەل ئاغرىش، ئاغرىش كىندىك ئاستى ۋە جىنسىي ئەزاغىچە تارقىلىش، بەزىدە تۇتقاقلىق تولغاپ ئاغرىش، ئاغرىق بەك تۇتقاندا قان سىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن؛ سۈيدۈك قانىلىدا تاش پەيدا بولغاندا قاتتىق تۇتقاقلىق ئاغرىش، ھەر قېتىم ئاغرىق تۇتقاندا قان سىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن؛ دوۋساقتا تاش پەيدا بولغاندا سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، كېلىۋاتقان سۈيدۈك تۇيۇقسىز ئۈزۈلۈپ قېلىش، سىيگەندە كىندىك ئاستى ئاغرىش، بالىلاردا كۆرۈلگەندە يىغلاپ تېپىچەكلەپ زوڭ ئولتۇرۇۋېلىش، بىر قولى بىلەن جىنسىي ئەزاسىنى تۇتۇۋېلىش بىلەن؛ سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولغاندا ئاغرىق بالا قاتتىق ئازابلىنىپ سىيەلمەي قىينىلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، دوۋساقتا سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىپ، دوۋساق جىددىي كۆپۈپ ئاغرىتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ ئېلىۋېتىپ، چامغۇر ئۇرۇقى تولدۇرۇپ ئاغزىنى ئېتىپ، خېمىر بىلەن ئوراپ، ئوتتا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، ھەسەل بىلەن 3 كۈنگىچە يەپ بەرسە، دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

2. تۇرۇپ يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، 30 گرام سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا سىركەنجىۋىل قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، دوۋساقتىكى تاشنى

چۆشۈرىدۇ.
3. پالەكنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ ئىچسە، دۇۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ.
4. ياڭاق مېغىزى، ناۋات (ئاق شېكەر)، كۈنجۈت يېغىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 4 سەر تەييارلاپ، ياڭاق مېغىزىنى كۈنجۈت بىلەن قوشۇپ بوتقا ھالەتكە كەلتۈرۈپ، بۇ دورىنى ھەر كۈنى 4 سائەتتە 1 قوشۇقتىن ئىچىپ بەرگەندە، سۈيدۈك يولىدىكى تاش چۈشۈپ كېتىدۇ.
5. سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشكەنلەر ياڭاق مېغىزىنى كۈنجۈت يېغىدا قورۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يانجىپ، قايناق سۇ بىلەن ھەر كۈنى 3 قېتىمدىن ئۇدا 3 كۈن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
6. ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ يېغى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلسە، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى ئېزىپ چىقىرىدۇ.
7. نىلۇپەر، قىزىلگۈل، ئاق لەيلىگۈل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام، ئوغرىتكەن يوپۇرمىقى، قوغۇن ساپىقى، ئىكىلىملىك قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چىلاشقۇدەك سۇدا قاينىتىپ، ھورلىنىش بىلەن بىرگە دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ دۇۋسۇن ئەتراپىغا تېڭىپ بەرسە، سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ.
8. ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، قارىمۇچ، ھەجەرلىيەھۇد قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، بىلسان ئۇرۇقىدىن 12 گرام، مۇرمەككىدىن 4 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئوغرىتكەن سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلاپ، كۈنىگە 0.5 ~ 1 گرام ئىستېمال قىلسا، ئۆت خالتىسى ۋە سۈيدۈك خالتىسىدىكى تاشلارنى پارچىلاپ ئېرىتىدۇ.
9. گۈل سەۋسەن، تاغ پىيىزى، دۇقۇدىن 60 گرامدىن، تۇرۇپ پوستىدىن 250 مىللىلىتىر، كەپە يىلتىزى، چىگىسەي يىلتىزىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 120 گرام، سىركىدىن 810 مىللىلىتىر، شېكەردىن 300 گرام تەييارلاپ، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى چالا سوقۇپ سىركىگە چىلاپ، مۇۋاپىق سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە

شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك، دوۋساقلاردىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ، چۈشۈرىدۇ.

10. پانۇسگۈلنىڭ گۈلىدىن 6 گرام، تۇخۇم شاكىلىدىن 6 گرام، ئوغرىتىكەندىن 10 گرام، چېكىسەي ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىدىن 6 گرامدىن، ھەجەرىلىيەھۇد 4 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، پىنىندىن 6 گرامدىن، جۇۋىنە، سەۋزە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشاندىن 6 گرامدىن، ئىزخىرمەككىدىن 4 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۈپۈپ قىلىپ، ھەسەلگە ھالۋىدەك ھالەتكە كەلگۈچە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 5 ~ 6 گرامنى شۈمۈپ بەرسە ياكى ئوغرىتىكەننىڭ قاينىتىلغان سۈيىدىن 25 گرامغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

11. لەيلىگۈلنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ تالقانلاپ ئەھۋالغا قاراپ ئىچىپ بەرسە، بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

12. ئاق لەيلى ئۇرۇقى، نىلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈللەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن 15 گرامدىن، ئوغرىتىكەن يوپۇرمىقى، قوغۇن ساپىقى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك ھەر قايسىسىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن قىزىلقراق ھالەتتە ئولتۇرغۇزۇلسا، سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. تىرىپلىرىنى دوۋسۇن ساھەسىگە تاڭسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

13. ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار كالا سۈتىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، داۋا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۈيدۈك يولى كېسەللىكىنى داۋالاش

سىزلام — يۇقۇملىنىش ۋە ئۆتكۈر غىدىقلىنىشقا ئاملىلارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولىدىغان سۈيدۈك يولىنىڭ ياللۇغلىنىشى بولۇپ، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش، تېمىپ كېلىش، سۈيدۈكتە يىرىڭ بولۇش، قىزىتما، بەل ۋە پۇت - قوللار سىرقىراپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

دوۋساق ياللۇغى — يۇقۇملىنىش ۋە سەپرالىق ئىسسىقتىن بولغان جىددىي كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان ياللۇغلىنىش بولۇپ، ئۆتكۈر دوۋساق ياللۇغى كېسەللىكى توساتتىن باشلىنىپ، سۈيدۈك پات - پات قىستاش، ئېچىشىپ كېلىش، بەزىدە كۆيگەندەك ئېچىشىپ ئاغرىتىپ كېلىش، سۈيدۈكتە يىرىڭ بولۇش، سۈيدۈك دۇغ بولۇش، قىزىتما، توڭۇپ تىترەش، ماغدۇرسىزلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن؛ سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگەرگەندە بولسا يۇقىرىقى ئالامەتلەر يەڭگىلرەك بولغاندىن تاشقىرى، دوۋساقتا ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق بولۇش، سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىش، سۈيدۈك تەستە چىقىش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىنىش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنىڭ داۋاسى تۆۋەندىكىچە:

1. كاۋىنىڭ شاپىقىنى ئۇششاق توغراپ، قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

2. بېدەكۆكىنى سايىدا قۇرۇتۇپ ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، 1 كىلو 500 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ بېدەكۆكى مۇراببىاسى تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم،

ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يەپ بەرسە، يەلنى ھەيدەيدۇ، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىدۇ.

3. تەكىيە كاۋىنى سۇدا پىشۇرۇپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ.

4. 4 گرام كاۋاۋچىننى يۇمشاق سوقۇپ، بىر پىيالە يېڭى ئۈيۈتۈلغان قېتىققا سېپىپ، ئاغزىنى داكا بىلەن يېپىپ يازدا سالقىن، ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان يەردە، قىش كۈنى ئىسسىق يەردە بىر كېچە قويۇپ، ئاندىن ئارىلاشتۇرۇپ 4 كۈندىن 7 كۈنگىچە ئىچىپ بەرسە، سۈيدۈك يوللىرىدىكى يىرىڭلىق چاقنى ساقايتىدۇ ھەمدە كىچىك تەرەتنى تۇتالماسلىق ۋە كىچىك تەرەتنىڭ كۆپ كېلىشىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. 10 گرام كەھرىۋا، 15 گرام تاللىك (سېغىز توپا)، 30 گرام چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 4 گرام قايناق سۇ بىلەن 7 كۈن ئىچىپ بەرسە، دوۋساق ھەم سۈيدۈك يوللىرى ۋاسپالىنىيىسىنى ۋە سۈيدۈكنىڭ ئاغرىتىپ كېلىشىنى ئۈنۈملۈك تۇردە داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

6. چامغۇرنىڭ كۆكىنى قاينىتىپ يەپ بەرسە سۈيدۈكنى ئۇلغايتىپ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

7. ۋىتامىن B_6نى ھەر كۈنى 100 ~ 300 مىللىگرام ئىستېمال قىلغاندا، سۈيدۈك يولىدا تاش تۇرۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

8. خولىنجان، كۈندۈر، پىلپىل، ئىپار، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ سۈپۈپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

9. كاسىنە يىلتىزى پوستىدىن 20 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، مەلۇم مىقداردىكى سىركە ۋە قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، سۇس ئوتتا دورا سۈيىنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنت بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا

ئىستېمال قىلسا، جىگەردىكى نۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

10. شاتۇتقا 1 گرام قەلەي كۈشتىسى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلسا، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرىنىڭ ياللۇغلىنىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

11. تاتلىق ئانار، ئاچچىق ئانارلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدە شەربەت تەييارلاپ، ئۈچ مىللىلىتىردىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئۈچەيدىكى قۇرتنى چۈشۈرىدۇ ھەم سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش ئەھۋاللىرىغا شىپا بولىدۇ.

12. نىلۇپەردىن 1 كىلوگرام ئېلىپ، 6كىلوگرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئاندىن ئەرەق قازىنىدا ئەرەق چىقىرىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

13. نىلۇپەر، قىزىلگۈل، ئاق لەيلىگۈل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئۇغرىتىكەن يوپۇرمىقى، قوغۇن ساپىقى، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، دورىلار چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، ھورلىنىش بىلەن بىرگە دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، دوۋسۇن ئەتراپىغا تېڭىپ بەرسە، سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ.

14. قۇرۇتۇلغان رەيھان يوپۇرمىقىنى چاي ئورنىدا ئىچسە، سۈيدۈك يولىدىكى ئېچىشىشنى توختىتىدۇ.

15. قۇرۇتۇلغان رەيھان يوپۇرمىقىنى دەملەپ ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

16. سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشۈش، سۈيدۈك يولى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغاندا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر باش پىيازنى شورپا، سۈت ۋە باشقا تائاملار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

17. 150 گرام توشقان سۆڭىكى بىلەن 200 گرام شال ئۈندۈرمىسىنى 600 مىللىلىتىر سۇدا 45 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ،

ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گىرامدىن 10 كۈن ئىچىپ بەرسە، سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

18. نەشپۈتنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى بىلەن بىھىنىڭ سىقىلغان سۈيىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك يولى ئىچىشىپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

19. نىلۇپەردىن 100 گىرام، چىلاندىن 60 گىرام، گاۋزىباندىن 50 گىرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 30 گىرام، تەرخەمەكنىڭ ئۇرۇقىدىن 20 گىرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، 600 گىرام شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، چىش مىلىكى ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى، ئۇيقۇسىزلىق، ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە باش ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

20. نىلۇپەردىن 1 كىلوگرام ئېلىپ، 6 كىلوگرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئاندىن ئەرەق قازىنىدا ئەرەق چىقىرىپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

21. نىلۇپەر ئۇرۇقى، زەمچىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 26 گىرامدىن، سودا، لاچىندانىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گىرامدىن، كاتھىنىدىدىن 6 گىرام ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، قارا شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، 3.0 گىرامدىن ھەب تەييارلاپ، كۈندە 1 قېتىم 3 ~ 7 دانە ئىستېمال قىلسا (بىرىنچى كۈنى 3 دانە، 2 - كۈندىن 7 - كۈنگىچە ھەر ئىككى كۈندە 1 دانىدىن مىقدارىنى ئاشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم)، سۆزنەك ۋە باشقا سۈيدۈك يولى سىستېمىسى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

22. بىنەپشىدە مۇراببا تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، نەپەس يوللىرىدىكى توسالغۇلارنى تازىلاپ، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، گال قۇرۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىدىكى ئېچىشىشنى پەسەيتىپ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

23. ھەمىشەباھار يوپۇرمىقىنى مەلۇم مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ

مەتبۇخ تەييارلاپ، قورساق ئاچ ھالەتتە ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

24. سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، كەتىرالارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئەرەب يىلىمى (سەمىغى ئەرەبى) قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، ئومۇمىي دورىلار مىقدارىچىلىك نىسبەتتە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1 قېتىم 15 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان يۇتەلگە، سۈيدۈك يولىنىڭ ياللۇغلىنىشىغا شىپا بولىدۇ.

25. كۆكنار ئۇرۇقىنى قايىنىتىپ، سۈيىدە كېلىزما قىلسا، چوڭ - كىچىك تەرەتلەرنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

26. كۆكنار پوستىدىن 8 گرام، ئانار گۈلىدىن 4 گرام، خۇنسىياۋشاندىن 3 گرام، كەتىرادىن 5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۈپۈپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 گرام ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ئاجىزلىقى ۋە سۈيدۈكتىن قان كېلىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

27. كۆكنار ئۇرۇقىدىن 8 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىدىن 10 گرام، زىغىر ئۇرۇقى، بۇغداي كراخمىلىدىن 9 گرامدىن ئېلىپ، سۈپۈپ، تاسقاپ، سوقۇپ تەييارلاپ كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك يولىنىڭ يۇقۇملىنىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

28. ئىگىرنى قائىدە بويىچە سۈپۈپ قىلىپ ئىستېمال قىلسا، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ. ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈكنىڭ تېمىپ كېلىشىنى يوقىتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

29. ئىگىر، ئاسارۇن، ئەنجىدان، نېپىز دارچىن، چىگىسەي ئۇرۇقى، زەنجىۋىل ھەر قايسىسىدىن 3 گرامدىن، قارىمۇچ، ئاقمۇچتىن 240 گرامدىن، بىلسان يېغىدىن 120 گرام، سۇمبۇل، ھومامىدىن 12 گرامدىن، ھەسەلدىن 3 ھەسسە ئېلىپ، يىرىك دورىلارنى سوقۇپ پاراشوك

قىلىپ، بىلسان يىغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە 1 قېتىم 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاجىزلىقى، جىگەرنى كۈچلەندۈرۈش، بەلغەمنى تەڭشەپ كېرەكسىز ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، پۇت - قولنىڭ ماغدۇرسىزلىقى، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغاش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىشلارغا شىپا بولىدۇ.

30. مەلۇم مىقداردىكى كاۋاۋچىننى مۇۋاپىق سۇغا سېلىپ، كاۋاۋچىننىڭ تەمى تولۇق چىققۇچە قاينىتىپ، قېپقالغان سۇنى ئىلمان ھالەتكە كەلتۈرگەندىن كېيىن، يوغانراق داسقا تۆكۈپ، جىنسىي ئەزانى سۇ سوۋۇپ كەتكۈچە چىلاپ ئولتۇرۇش ھەم كاۋاۋچىن تىرىپىنى سۈرۈپ ئىسسىق ھالەتتىلا بەلگە تېڭىش ئارقىلىق ياشانغانلاردىكى سۈيدۈك توسۇلۇپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

31. خەشخاشتىن (كۆكنار ئۇرۇقىدىن) 10 گرام، ئىت ئۈزۈمى مېۋىسىدىن 8 گرام، يۇمغاقسۇت ۋە چىگىسەي ئۇرۇقلىرىدىن 5 گرامدىن، سەۋزە ئۇرۇقى بىلەن رەۋەندىن 6 گرامدىن تەييارلاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، دورىلارنىڭ تەمى تولۇق چىققانغا قەدەر قايناتقاندىن كېيىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىنى ئەھۋالغا قاراپ ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالىدىن ئىچسە، ياشانغانلاردىكى سۈيدۈك توسۇلۇپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

32. خەشخاش، سېمىز ئوت، سەمىغى ئەرەبى قاتارلىقلاردىن 15 گرامدىن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، كەتىرادىن 6 گرامدىن تەييارلاپ، دورىلارنىڭ بىر ھەسسىسىگە تەڭ كەلگۈدەك ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەھۋالغا قاراپ ھەركۈنى 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامنى قايناق سۇ بىلەن ئىچسە، ياشانغانلاردىكى سۈيدۈك توسۇلۇپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

33. ئانار گۈلى ۋە قىزىلگۈل چېچىكىدىن 15 گرامدىن، خورما ئۇرۇقىدىن 3 گرام، رۇمبەدىيان، بەزىرۇلبەنجى، موزا، زىرە قاتارلىقلاردىن 6 گرامدىن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، سۈزاپ ئۇرۇقى، شاھى

www.uyghurkitap.com

بەللۇت، كەندىر، سەئدى كۆپى قاتارلىقلاردىن 9 گرامدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 12 گرام تەييارلاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ۋە ئۇنىڭغا دورىلارنىڭ 1 ھەسسىسىگە تەڭ كەلگۈدەك ئاق شېكەر ياكى چاقماق قەنت قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامنى قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ياشانغانلاردىكى سۈيدۈك يولى توسۇلۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

34. كاۋاۋىچىندىن 5 گرام، ئىت ئۈزۈمى مېۋىسىدىن 10 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 10 گرام، چىڭسەي ئۇرۇقى ۋە ئارپا بەدىياندىن 5 گرامدىن تەييارلاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق سۇ قۇيۇپ دورىلارنىڭ تەمى چىققۇچە قايناتقاندىن كېيىن، دورا تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، قېپقالغان سۈيىنى ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ يېرىم پىيالىدىن ئىچىپ بەرسە، ياشانغانلاردىكى سۈيدۈك يولى توسۇلۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

35. 3 گرام غارىقۇنغا 5 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلۇپ كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا، سۈيدۈك يولى ياللۇغى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

36. چىغىرتماق توپىسى ۋە چۈمۈلە توپىسىنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇ بىلەن سۈيۇقراق مەلھەم تەييارلاپ، سىرتقى تەرەپتىن دۈۋسۈن ئەتراپىغا چاپسا، سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

37. تاۋۇز ئۇرۇقى بىلەن ئوغرىتىكەننى قايىنتىپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك توسۇلۇپ قېلىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

سىيگەكلىك كېسەللىكىنى داۋالاش

سىيىپ يېتىش ئومۇمىي بەدەننىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىش ياكى نېرۋىنىڭ باشقۇرۇشى ئاجىزلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان، بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كېچىسى ئۇخلاۋېتىپ ئورنىغا سىيىپ قويۇش، بەزىدە ئويغاق ھالەتتىمۇ سۈيدۈكنى تۇتالماي سىيىپ سېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنىڭ داۋاسى تۆۋەندىكىچە:

1. كاتەك تېشىغا سۇ تېمىتىپ، 1 تال بوزۇغىنىنى سۇرۇپ، قويۇقلاشقاندا بوۋاقلارنىڭ تاپىنى، ئالقىنى، قولتۇقىغا سۇرتسە، ۋاقىتسىز سىيىپ يېتىشقا شىپا بولىدۇ.

2. ئۇكلەپ تەييارلانغان توشقان كاللىسىنى خېمىر بىلەن ئوراپ، قوقاس ئوتتا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرسا، كىچىك بالىلاردىكى سىيىپ يېتىشقا شىپا بولىدۇ.

3. يۇيۇپ تازىلانغان توخۇ ئۈچەيىنى توغراپ، سۇس ئوتتا سارغايغۇچە قورۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋات بىلەن سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام قايناق سۇ بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، بالىلاردىكى سىيىپ يېتىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

4. خولىنجان، دارچىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، رۇمبەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بالىلاردىكى سىيىپ يېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

5. تالقانلانغان جويۇزغا تۇخۇم يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ، كۈندە كەچتە ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا بالىنىڭ دوۋسۇن ساھەسىگە ۋە بۆرەك ئۆدۈلىغا چاپىسا بەرسە، سىيگەكلىك كېسەللىكىگە شىپا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولىدۇ.

6. قەلەمپۇر، ئاقىرقەرھا، زورەنبات، جويۇز، مەستىكى رومى، زەنجىۋىل، تۇخۇمى خەشخاش، خولىنجان قاتارلىق دورىلاردىن 60 گرامدىن، قىزىلگۈل، ئانار گۈل، لاچىندانە ھىندى، بۇقا چىۋىسىنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، كۆكنار، زەپەر، گاۋزىبان ھىندىدىن 15 گرامدىن، ناۋاتتىن 1 ھەسسە، ھەسەلدىن 2 ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەجۇن تەييارلاپ 20 ~ 30 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

7. خوراز تاجىسى ياكى قوينىڭ دۈۋسىقىنى قورۇپ بالىلارغا يېگۈزسە، ئورنىغا سىيىپ قويۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

8. 1 دانە جويۇزنى سوقۇپ تالقانلاپ، تۇخۇم يېغىغا (ياكى ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقىغا) ئارىلاشتۇرۇپ، بالىنىڭ بەل، دۈۋسۈن ئەتراپىنى ياغلاپ بەرسە، ئورنىغا سىيىپ يېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

9. خولىنجان، قوۋزاق دارچىن، زەنجىۋىل، پىلپىلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن دەملەپ ئىچۈرۈلسە، بالىلاردىكى سىيىپ يېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

10. ياۋا توشقان گۆشىنى ئوتتا قاقلاپ كاۋاپ قىلىپ، كاۋاپقا مۇۋاپىق مىقداردا قارىمۇچ، زىرە قاتارلىق دورىلارنى سېپىپ، كاۋاپنى سىيگەك بالىلارغا يېگۈزسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

11. ياڭاقنى قوقاسقا كۆمۈپ 15 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن شاكىلىدىن ئايرىپ، 1 ياشقا توشمىغان بالىلارغا 1 دانە، 1 ياشتىن 3 ياشقىچە بولغان بالىلارغا 2 دانە، 3 ياشتىن ئاشقان بالىلارغا 3 ~ 5 دانە يېگۈزسە، بالىلارنىڭ سىيگەك كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

12. قۇرۇق قىزىل ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، 1 دانە قۇرۇق قىزىل ئۈزۈمگە 1 داندىن قارىمۇچ قوشۇپ، ئاندىن ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ياڭاق مېغىزى بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، سىيگەك بالىلارغا بىر

قانچە قېتىم يېگۈزسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

13. 15 گرام قانسە (توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى سېرىق پەردىسى) نى قورۇپ ئۇندەك سوقۇپ، 15 گرام ئاپېلسىن پوستى قاينىغان سۇ بىلەن قوشۇپ سىيگەك بالىلارغا ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 گرامدىن ئىچۈرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

14. كۆپ سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ئاغرىقلار توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانە، چىگىتتىن 100 گرام ئېلىپ، 2 چىنە سۇدا بىرگە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا شاكىلىنى ئېلىۋېتىپ، يەنە ئازراق قاينىتىپ ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، چىگىتنىڭ تىرىپىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، تۇخۇم بىلەن سۈيىنى بىر قانچە كۈن ئىچىپ بەرسە، كېسەلى ساقىيىپ كېتىدۇ.

15. كۆپ سىيىش كېسەللىككە گىرىپتار بولغان ئاغرىقلار توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانە، ئالقاتتىن 30 گرام، چىلاندىن 6 ~ 7 تال ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندىن كېيىن شاكىلىنى ئېلىۋېتىپ، يەنە ئازراق قاينىتىپ، تۇخۇم بىلەن سۈيىنى 2 ~ 3 كۈن ئىچىپ بەرسە، كېسىلى ساقىيىپ كېتىدۇ.

16. مۇۋاپىق مىقداردا چىلان ئىستېمال قىلىپ بەرسە، نېرۋا خاراكتېرلىك سىيگەكلىك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

17. ئۆرۈك قېقىدىن 1 ھەسسە، شالدىراڭ بۇيا ئۇرۇقىدىن بىرىم ھەسسە ئېلىپ، دورىلار چىلاشقۇدەك سۇدا سۇس ئوتتا 20 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىلمان ھالەتتە تىزنىڭ تۆۋەنكى قىسمىلىرىنى بۇ سۇغا چىلاپ يۇسا، كىچىك بالىلاردىكى ئورنىغا سىيىپ يېتىش، چوڭلاردىكى پۇت تەرلەش ۋە سوغۇقتىن بولغان بوغۇم كېسەللىكى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

18. ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن بالىلارغا (3 ياشتىن يۇقىرى بالىلار) 2 ~ 3 قوشۇق ھەسەل ئىچۈرۈشنى ئۇدا 4 ~ 5 كۈن داۋاملاشتۇرسا، ئۇلاردىكى سىيىپ يېتىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قەنت سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاش

قەنت سىيىش كېسەللىكى ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئاجراتما ماددا چىقىرىش ئىقتىدارى ۋە بۆرەك پائالىيىتى ئاجىزلاش سەۋەبىدىن بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدىكى قەنت ماددىسى بەدەنگە ئۆزلەشمەي، سۈيدۈك ئارقىلىق بەدەندىن چىقىپ كېتىدىغان كېسەللىك بولۇپ، تېبابەتتە ئىسسىقلىقتىن ۋە سوغۇقلۇقتىن بولغان دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئىسسىقلىقتىن بولغىنى قەنتلىك دىئابىت، سوغۇقلۇقتىن بولغىنى قەنتسىز دىئابىت دەپ ئاتىلىش بىلەن، كۆپ ئۇسساش، كۆپ يېيىش، كۆپ ئىچىش، كۆپ سىيىش، قاندا ۋە سۈيدۈكتە قەنت ماددىسى كۆپىيىپ كېتىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئورۇقلاش، تېرە قۇرغاقلىشىش، چىش بوشاپ كېتىش، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنىڭ داۋاسى تۆۋەندىكىچە:

1. يېڭى پالەك يىلتىزىنى 15 گرام قانسە بىلەن قاينىتىپ كۈنگە 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە، قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

2. دىئابىت (قەنت سىيىش) كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار كاۋا تالقىنى ياساپ، كۈنگە 2 قېتىم 10 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياكى ھەر كۈنى يېڭى كاۋىدىن 500 گرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، 1، 2 ئايدىن كېيىن سۈيدۈكتىكى شېكەر مەنپىيلىككە ئۆزگىرىدۇ.

3. كۆممىقوناق ۋە كوممىقوناق تۆرەلمە يېغىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ تۇرغاندا، قەنت سىيىش، ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش، سېمىزلىك كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

4. قەنت سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ئاغرىقلار قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش رولى بولغان ئانار قاتارلىقلارنى يېسە،

مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. كەرەپشە (چىڭسەي)، يېسۋىلەك (بەسەي)، پالەك، تەرخەمەك، تەكىيە كاۋا، شوخلا، ماش ئۇندۇرمىسى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قەنت سىيىش كېسەللىكىنى تىزگىنلەشكە پايدىلىق.

6. 10 گرام چاينى 200 مىللىلىتىر سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا دەملەپ، ھەر قېتىمدا 50 ~ 150 مىللىلىتىردىن ھەر كۈنى 3 قېتىم ئىچىپ بەرسە، شېكەر سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئۈنۈمى بولىدۇ.

7. بۆرەك، ئاشقازان ئاستى بېزى مەنبەلىك قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار مىجەزى ئىسسىقتىن بۇزۇلغانلىق ئالامەتلىرى بايقالسا، ئالدى بىلەن سېمىز ئوت، كۆكنار ئۇرۇقى، خام قاپاق قاتارلىق قاننى سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ياسالما دورىلاردىن قۇرسى تاباشىر، مۇلەييەن، ئۇسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى (شىرنىسى) نى ئىزخىر شەربىتى (قەنت سېلىنمايدۇ) بىلەن ئىچسە بولىدۇ. نىلۇپەر شەربىتمۇ كۆپ مەنپەئەت بېرىدۇ. ئەگەر مىجەزى سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا بۆرەكنى قىزىتىدىغان ياڭاق، پىستە، بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى قاتارلىقلارنى يەپ بەرسە بولىدۇ. ياسالما دورىلاردىن قۇرسى شاقاقۇل، قۇرسى زىيابېت، سىماق تالقىنى، شوخلا شەربىتى، مەجۇنى مەشدىرتۇس، جاۋارىش جالنۇس، مەجۇنى سەقەنقۇر، گىياھ شانە تالقىنى (بەدىيان ئەرەقى بىلەن ئىچىلىدۇ) قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

8. ئۈچەي مەنبەلىك قەنت سىيىش (زىيابېتس مىئەۋى) كېسىلى بارلار ئالدى بىلەن ئىچنى تازىلاش ئۈچۈن پىشۇرۇلغان كالا سۈتى ياكى تۆگە سۈتىدىن 50 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئۇنىڭغا ھېلىلە پوستىدىن 3 گرام سوقۇپ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت ياكى شۇنىڭغا مەنسۇپ ئالامەتلەر كۆرۈلسە پالەك، سېمىز ئوت يوپۇرمىقى، قېتىق، غورىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىش، تەمرىھىندى، خىيار شەنبەرنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرام ئېلىپ دەملەپ ئىچىش ھەم باچكا گۆشلىرىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىش لازىم. كېسەل كىشى

سېمىز، بەلغەم مىزاجى بولسا، 5 ~ 7 گرام چىلاپىنى 100 ~ 500 مىللىلىتىر تۆگە سۈتى بىلەن ھەر 15 كۈندە بىر قېتىم ئىچىش لازىم.

9. ئىرۋا مەنبەلىك قەنت سىيىش كېسەللىكى (زىيابىتس ئەسەبىي) بارلار سىركە (ئۈزۈم سىركىسى)، قېتىق، قىمىز، باچكا گۆشلىرى، بادام مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كۈندە 1 ~ 2 تال سېرىق شاپتۇل يېسىمۇ بولىدۇ.

10. جىگەر مەنبەلىك قەنت سىيىش كېسەللىكى بارلار تەرخەمەك، غورا، تاۋۇز، سويما، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمىقى، كۆكتات (قەنت تەركىبى ئاز بولغان ئوتياش) لارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، سېمىز ئوت، قاپاق سۈيىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ ئۇنىڭغا تەييارلانغان ئىسكەنجىۋىل (قەنت قوشۇلمايدۇ)، ئىزخىر شەربىتى قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ بەدەن ئېغىرلىقىغا قاراپ كۈندە 3 قېتىم 20 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىچسە بولىدۇ.

11. قەنت سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلاردا قىزىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، قاپاق سۈيىدىن 12 مىللىلىتىر، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىدىن 100 مىللىلىتىر، ئاچچىق ئانار شىرنىسىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، 72 گرام چىگىت مېغىزىنى قايناق سۇدا بىر سوتكا دۆملەپ، ئاندىن ئۇنى 72 گرام چېكىلىگەن ساپ كۆكنار ھەسىلى بىلەن قايىنتىپ كۈندە 3 قېتىمدىن 7 كۈن ئىچسىمۇ ياخشى مەنپەئەت بېرىدۇ.

12. مۇۋاپىق مىقداردا نوقۇت ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

13. ئاق سەندەلدىن 2 گرام، كەترا، قارا سۇنا ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، سىماق، سەمىغى ئەرەبى، گىلى ئەرمىنى، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، بەللۇت ھەر بىرىدىن 11 گرام، شاقاقۇلدىن 7 گرام ئېلىپ تالقانلاپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسا (ئىستېمال قىلغاندا، قېتىق ياكى ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم)، ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە ھەم

سۇيدۇكىدە قەنت ماددىسى نىسبەتەن كۆپ بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

14. گىياھ شانەدىن 12 گرام، قىزىلگۈل چېچەكى، قەلەي كۈشتىسى، مارجان كۈشتىسى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ (قۇلۇلە قېپى)، مۇرسەل سەپت، سىرۋالى ئۇرۇقى، چىلغوزە مېغىزى، بەرگى جامەن، گىلى ئەرمىنى، ئىزخىر مەككى، ئاقاقىيا، كۆپۈكى دەريا، كاتھىندى، سىماق، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى، تاباشىر، جۇبتى بەللۇت، سەمغى ئەرەبى، زەمچە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن، كاپۇردىن 1 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن قېتىق زەردىۋى (سۈيى) بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

15. تاباشىر، ھەببەبىلسان، كۆكنار ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، ئانار گۈلى، گىلى ئەرمىنى، سىماق، سەمغى ئەرەبى، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 7 گرامدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 20 گرام، كاپۇردىن 1 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ئۇنى سېمىز ئوت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈملاچ قىلىپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 دانىدىن ئىستېمال قىلسا (بۇنى ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى قېتىق زەرداپى بىلەن بىرلىكتە ئىشلىتىش لازىم)، ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

16. ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى (قۇرۇتۇلغان)، قىزىلگۈل، ئانار گۈلى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، تاباشىر، كەتىرا، سىماق ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، قاپاق سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن كۈنىگە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

17. سۇمبۇل، قىزىلگۈل چېچىكى، سەئدى كۈپى ۋە

مېھرىگىياھلارنىڭ ھەر بىرىدىن 4 گرامدىن، بەللۇتتىن 8 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، موزا، زەنجىۋىل، شاقاقۇل، بادام مېغىزىنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، گاۋزىبان، رومبەدىيان، گۇلدارچىنلارنىڭ ھەر بىرىدىن 4 گرامدىن، تاباشىردىن 5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، يۇقىرىقى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە بەرسە، تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

18. كۇنجۇت، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 13 گرام ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

19. شاھى بەللۇت، سەئدى كۇپى، كۇندۇر، ئۇد ھىندى، خولىنجان، قوۋزاق دارچىن قاتارلىق دورىلاردىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ئاز مىقداردا چەككىلەنگەن ئاچچىق ئانار سۈيى قوشۇپ يۇغۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىدە كۆرۈلىدىغان سۈيدۈكنىڭ كۆپلەپ كېلىشىنى تىزگىنلەشكە بولىدۇ.

20. يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 9 گرام، بىنەپشىدىن 10 گرام، رۇببىسۈستىن 3 گرام، تاباشىردىن 13 گرام، قىزىلگۈلدىن 20 گرام، قىزىلگۈل چېچىكىدىن 15 گرام، ئاق سەندەلدىن 9 گرام، ئاقاقىيادىن 5 گرام، ئانار پوستىدىن 7 گرام، كاپۇردىن 1 گرام، سەمىغى ئەرەبىدىن 10 گرام، كەتىرادىن 9 گرام، نىلۇپەردىن 10 گرام، كۆكنار ئۇرۇقىدىن 40 گرام، ئىزخىرمەككى (مەككە چىغى) دىن 15 گرام، كۆكناردىن 2 گرام، موزىدىن 5 گرام، چۆبچىنىدىن 10 گرام، مېھرىگىياھتىن 13 گرام، شاقاقۇلدىن 7 گرام، پىلە قۇرتىدىن 30 گرام، قارا ھېلىلىدىن 7 گرام، سىماقتىن 5 گرام، زەپەردىن 3 گرام ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن قۇرس قىلىپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 دانىدىن ئىستېمال قىلسا، مەيلى ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغان قەنت سىيىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

21. ئاچچىقسۇ جەۋھەرىگە تۇخۇمنى 10 كۈن چىلاپ قويسا، تۇخۇم ئېرىپ كېتىدۇ، ئۇنى ئىچىپ بەرسە ياكى توخۇنى ئاچچىقسۇدا دۇملەپ يەپ بەرسە، شېكەر سىيىش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

22. پىيازنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ھەسەل ۋە تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، قان تەركىبىدىكى قەنتنى مۇۋاپىق تەڭشەپ شېكەر سىيىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئۇنى داۋالايدۇ.

23. قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنى يەپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

24. كۆك كاۋىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە، قەنت سىيىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

25. تەكىيە كاۋىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 60 ~ 90 گرام يەپ بەرسە بولىدۇ.

26. دۇفۇنى ياغسىز پاقلان گۆشى بىلەن قورۇپ يەپ بەرسە، قەنت سىيىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

27. نەشپۈت دەرىخىنىڭ يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچسە، قەنت سىيىش كېسەللىكى ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

28. ئۈجمە يوپۇرمىقى بىلەن شاتۇت يوپۇرمىقىنى دەملەپ ئىچىپ بەرسە، نەپەس سىقىلىش، قەنت سىيىش كېسەللىكى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

29. يېڭى باش پىيازدىن 100 گرامنى پاكىز يۇيۇپ، قايناق سۇ بىلەن دەملىگەندىن كېيىن ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغ بىلەن تەمىنى تەڭشەپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم تاماق بىلەن ئىستېمال قىلسا، قەنت سىيىش كېسەللىكىگە شىپا قىلىدۇ.

30. قەنت سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا، كۈنىگە چاقما كاۋىدىن 500 گرام ئىستېمال قىلىپ بەرسە، 1 ~ 2 ئايدىن كېيىن سۈيدۈكتىكى شېكەر تەركىبى مەنپىيلىككە ئايلىنىپ كېسەل ياخشىلىنىدۇ. ياكى كۈنىگە 2 قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 10 ~ 30 گرام چاقما كاۋا پاراشوكى ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قورساق ئاغرىقىنى داۋالاش

1. قورساق ساھەسىگە سوغۇق ئۆتۈپ قورساق ئاغرىپ قالغاندا تۇز قوشۇلغان قايناق سۇنى ئىچسە، ئاغرىش دەرھال پەسىيىدۇ.

2. 2 ~ 9 گرام ئاپېلسىن پوستىنى سۇدا قايناتىپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچسە، قورساق كۆپۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

3. ئىسسىق غىزادىن قورساق ئاغرىسا، يېمىش جىگدىنى قايناتىپ شەربەت قىلىپ ئىچسە ساقىيىدۇ.

4. خام زەنجىۋىل، رەيھانگۈل يوپۇرمىقىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 30 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ ھەر كۈنى 1 ~ 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە، بېلىقتىن زەھەرلىنىپ قورساق ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

5. سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، زاراڭزا گۈلى، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ قايىنتىپ، 50 گرام شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ھەيز، سۈيدۈكلەرنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قورساق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

6. قورساق سوغۇقتىن ئاغرىغان بولسا، تەڭ مىقداردىكى كاۋاۋىچىن بىلەن تۇزنى ھاراق رومكىسىغا سېلىپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا ئىلمان سۇ قۇيۇپ، ئېرىگەندىن كېيىن ئېلىپ، كىندىك ساھەسىگە تاڭسا ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

7. خولىنجاندىن 3 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۆچكە سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقى ۋە ئۈچەي تۇسۇلۇشىغا شىپا بولىدۇ.

8. 6 گرام لاچىندانىنى چالا سوقۇپ، 100 گرام ناۋات بىلەن قايناق سۇدا دەملەپ، ئۆچكە بۆلۈپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر بۆلىكىنى

ئىستېمال قىلسا، يەللەرنى تارقىتىپ قورساق ئېسىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

9. تولۇق پىشقان قوغۇن شاپىقىنى سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى بەدىيان بىلەن بىرگە دورا چىلاشقۇدەك سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىنى كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىش، بەل ئاغرىش ۋە ئومۇمىي بەدەن سىرقىراپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

10. سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ياكى مايسىسىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىستېمال قىلسا قورساق ئاغرىش، قورساق ئېسىلىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

11. سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بىلەن سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، دۇملەپ ئىستېمال قىلسا، قورساق ئاغرىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

12. شاپتۇل مېۋىسىنىڭ سىرتىدىكى تۈكىنى ئايرىپ ئېلىپ، ئاچ قورساق ۋاقتىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، قورساقتىكى مەددە قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ.

13. كۈندىلىك تاماقتا سېمىز ئوت ئارىلاشتۇرۇلغان ئۇگرە تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان تولغاققا شىپا بولىدۇ.

14. تاتلىق بادام مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەنجۈر بىلەن كۈندە ئىستېمال قىلسا، يەل تارقىتىپ قورساق ئېسىلىشنى توختىتىدۇ.

15. ئاق پىياز ئەرەقىگە مۇۋاپىق مىقداردا ھىڭ قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا، ئۇ ھەزىم بۇزۇلۇش، قورساق ئاغرىقىغا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

16. ھەمىشەباھار ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، جۇخار گۈلى، بىنەپشە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

17. سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى بەدىيان بىلەن بىرگە چالا سوقۇپ،

چايلىق تەييارلاپ، دەملەپ ئىستېمال قىلسا، يەل ھەيدەپ، قورساق ئىششىقا شىپا بولىدۇ.

18. گۈل سەۋسەن يىلتىزى ياكى گۈلى، پىننە يوپۇرمىقى، سۇزاپ، ھوماما ھەر بىرىدىن 9 گرامدىن، كۈندۈردىن 15 گرام، سەئدى كۆپى، يالپۇز ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ تالقان قىلىپ، ھەب تەييارلاپ ھەر قېتىم 3 گرامدىن زىرە سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلسا، قورساق ئىششىش، ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

19. ئاقلانغان ئىگىردىن 16 گرام، كۈچۈلىدىن 3 گرام، زەنجىۋىلدىن 7 گرام، ئارپىبەدىياندىن 12 گرام، ناۋاتتىن 70 گرام ئېلىپ، يىرىك دورىلارنى چالا سوقۇپ 1000 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ 600 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت قىلىپ، ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن 30 گرامدىن 2 قېتىم ئىستېمال قىلسا، يەل ھەيدەيدۇ، قورساق كۆپۈش، قورساق تاراقلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

20. سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، زاراڭزا گۈلى، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، قاينىتىپ 50 گرام شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ھەيز، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

21. سېرىقچېچەك، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغول لۆئابى بىلەن خېمىر قىلىپ، ھەب تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئۈچەي يوللىرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، قورساق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

22. ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىدىن 6 گرام، پاقا يوپۇرمىقىدىن 12 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، دورا تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، دورا سۈيىنى ئۈچكە بۆلۈپ، ھەر بىر بۆلىكىنى 1 كۈندىن، 3 كۈن ئىستېمال قىلسا، قورساقتا سۇ چۈشۈش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

23. ئىگىردە مۇرابىا ياساپ ئىستېمال قىلسا، پالەچ، لەقۋا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، قورساقنىڭ ئىسىلىشىغا شىپا بولىدۇ.

24. ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشەباھار ئۇرۇقى، جۇخار گۈلى، بىنەپشە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

25. كۆكنار شاكىلىنىڭ قۇرۇتۇلغىنىدىن 5 گرام، ئارپىبەدىيان تالقىنىدىن 5 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇيۇپ ياساپ، كۇندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىككى قېتىمدىن ئىچسە، داۋاملىق باش ئاغرىش، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، قورساق ئاغرىشلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

26. يانتاق شېكىرىنى قايناق سۇدا قېنىق دەملەپ چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلدۇرسا، بوۋاق بالىلاردىكى قورساق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ، يەل ھەيدەپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

27. يېزىخۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ قايناق سۇدا قېنىق دەملەپ، كۇندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ خىزمىتىنى جانلاندۇرىدۇ، قورساق كۆپۈشكە شىپا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قەۋزىيەتنى داۋالاش

قەۋزىيەت تۈرلۈك ئوزۇقلۇق ۋە ئىچكى ئەزالار ئامىللىرى تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، قورساق كۆپۈش، 2 ~ 3 كۈنگىچە تەرەت كەلمەسلىك ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. سەۋزىنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ.

2. بەسەينى كۆپ يەپ بەرسە، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. ماشنى پىشۇرۇپ پوستىدىن ئاجرىتىپ، بادام مېغىزى بىلەن يەپ بەرسە، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. تاتلىق ياڭيۇنى قوۋاستا پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

5. چەلەڭنى پالەك بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. ئادەت خاراكتېرلىك قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندا، پوستى سويۇۋېتىلگەن قارىغاي ئۇرۇقىنى سۇس ئوتتا قورۇپ، ھەر قېتىمدا 10 ~ 20 گرامدىن، كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم يەپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. ئۈچەيىنىڭ كۈچسىزلىنىشىدىن قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندا، كۈدە ئۇرۇقىنى قورۇپ يانجىپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن، كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

8. 5 دانە ياڭاق مېغىزىنى 30 گرام ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يانجىپ خېمىر ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئاندىن 50 گرام سېرىق ھاراق قوشۇپ سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قايناتقىپ، كۈنىگە 2 قېتىمدىن

خالىغان ۋاقىتتا تەييارلاپ يېيىلسە، ئادەتتىكــــى قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9. بالىلاردا قەۋزىيەت كۆرۈلسە، بىر داس ئىسسىق سۇ تەييارلاپ بالىنىڭ ساغرىسىنى 2 مىنۇت سۇغا چىلاپ چىقىرىۋېلىپ، 2 يېرىم مىنۇتتىن كېيىن يەنە سۇغا چىلاپ، مۇشۇ ئۇسۇل بىــر قانچە نۆۋەت تەكرارلانسا، قەۋزىيەت تۈگەپ چوڭ تەرەت ياخشىلىنىدۇ.

10. قەۋزىيەت بولۇپ قالغانــلار ئــازراق ئــاق شېــكەر ســۈيى ئىچىۋەتسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

11. ھەر كۈنى ئەتىگەندە باناندىن 1 ~ 2 نى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

12. قىزىلگۈل ئۇرۇقى، رۇمبەدىيانلارنىــڭ ھەر بىـــــرىدىن 10 گرامدىن، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، بەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەكنىڭ ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، 400 گرام شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ، جىـــگەر، ئاشقازاننىـــى كۈچلەندۈرۈپ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

13. ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت بولسا، ھەر كۈنى سەھەردە بىر پىيالە قايناق سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ، 15 ~ 20 كۈن ئەتراپىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

14. قەۋزىيەت بولۇپ قالغانلار ئاق ئۈجمىنى ناشتىــدىن بۇرۇن تويغۇدەك يېسە ئىچىنى ئاغرىتماي بوشىتىدۇ. ئەگەر قىشتا ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، ئۈجمە قېقىنى قاينىتىپ تىرىپىنى تاشلىۋېتىپ، قويۇق شىرنىسىنى ئېلىپ قويۇپ، ھەر كۈنى 2 ~ 3 قــوشــۇق شـــىرنــىــگە 4 ~ 5 قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

15. 50 گرام ھەسەلگە 300 مىللىلىتىر قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىپ بەرسە (ھەر كۈنى ئەتىگەندە 100 مىللىلىتىر ئىچىش لازىم)، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

16. 10 گرام بىنەپشە، 10 گرام ئارپىبەدىيان، 3 دانە ئەنجۈر قېقى، 10 گرام زاراڭزا مېغىزىنى 500 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ سۇيىنى ئىچىپ بەرسە، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

17. كۈندە ئەتىگەندە بىر ئىستاكان قايناق سۇغا ئاز مىقداردا تۇز تېمىتىپ ئىچسە، ئادەتلەنگەن قەۋزىيەتنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

18. چامغۇر ئۇرۇقىدىن 200 گرام ئېلىپ، 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا 500 مىللىلىتىر ھەسەل قوشۇپ بىر قاينىتىۋېتىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن ئىچۈرۈلسە جىگەر ياللۇغى، قەۋزىيەت ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

19. كۈدە يىلتىزىنى ئېزىپ، سۇيىنى بىر ئىستاكان ئىلمان قايناق سۇ بىلەن كۈندە 1 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، ئاستا خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

20. قەۋزىيەت بولۇپ قالغان ئاغرىقلار بانان، شاپتۇل، نەشپۈت قاتارلىق مېۋىلەرنى يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

21. تازا پىشقان باناندىن 2 دانە ئېلىپ، ھەر كۈنى سەھەر ئورنىدىن تۇرغاندا ۋە كەچتە ياتىدىغان ۋاقىتتا 1 دانىدىن يەپ بەرسە، قەۋزىيەت بوشايدۇ.

22. ھەر كۈنى بىر قانچە تامچە ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇلغان قايناق سۇ ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

23. نېلۇپەر گۈلى، چىلان، ئەينۇلا، تەمرىھىندى، خىيار شەنبەر قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن، تەرەنجىۋىلدىن 15 گرام، سانائى مەككىدىن 5 گرام ئېلىپ، تەمرىھىندىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، بۇ دورىلارنى قايناق سۇغا 6 سائەت چىلاپ قويۇپ، ئاندىن بىر قاينىتىپ، سۈيىگە بادام يېغىدىن 40 گرام ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1 قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

24. ياخشى پىشقان شاتۇتتىن كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال

قىلسا، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلاپ قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
25. ئاق لەيلىنىڭ يىلتىزىنى قايناتىپ، سۇيىنى ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەت كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
26. 60 گرام ياڭاق مېغىزىغا 30 گرام قارا كۈنجۈتنى قوشۇپ يانجىپ، ھەر كۈنى ئەتىگىنى قايناق سۇغا چېلىپ ئىچسە، ئادەت خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.
27. ئۆرۈك قېقىدا قائىدە بويىچە مۇراببا تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.
28. تاتلىق بادام مېغىزى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەنجۈرنى بىرگە ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەت كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
29. مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سارغايغۇچە قورۇپ، تالقانلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئازراق شېكەر قوشۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
30. 250 گرام يېڭى پالەكنى قايناق سۇغا 3 مىنۇت بېسىپ، ئاندىن سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردا كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ سەي قىلىپ كۈندە ئەتىگەن، كەچتە يەپ بەرسە، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.
31. كۈدە يوپۇرمىقىنى يەپ بەرسە، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.
32. 75 گرام چاقما كاۋا يىلتىزىنى سۇدا قايناتىپ، قويۇقلاشقاندىن كېيىن ئىچىپ بەرسە، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
33. يەرلىك بېدەكۆكىدىن 1 جىڭ ئېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، دورا چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇ بىلەن سۇس ئوتتا قايناتىپ، ئۇستىگە 1 كىلو 500 گرام ھەسەل تۆكۈپ يەنە بىر قايناتىپ، ئازراق قىيام ھالىتىگە كەلگەندىن كېيىن قۇرۇق بوتۇلكىلارغا قاچىلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئوتتۇرا پىيالىدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ ۋە پارقىرىتىپ قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان قان قويۇلۇپ قېلىش، پۈت، قول تىترەش، قىچىشقاق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. يەل

ھەيدەپ ئادەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئادەتلەنگەن قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

34. شاپتۇل چېچىكىدە چۆچۈرە تامىقى تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، تەرەتنى يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

35. ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت، ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەت ۋە بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان قەۋزىيەتلەردە 2 گرام ھەسەلنى قايناق سۇدا دەملەپ كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ بەرسە، 4 ~ 5 كۈندە قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ.

بۆرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش

بۆرەك ياللۇغى ئومۇمىي بەدەن ياكى بۆرەك ساھەسىگە سوغۇق ئۆتۈش ياكى باشقا قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ قاننى يۇقۇملاندۇرۇشى نەتىجىسىدە بۆرەك شارچىلىرى ۋە ئەگرى نەيچىلەر ياللۇغلىنىپ، سۈيدۈك چىقىرىش خىزمىتى توسالغۇغا ئۇچراپ، بەدەندە سۇلۇق ئىششىق يۈز بېرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما قاتارلىق ئىككى خىل بولىدۇ. ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغى جىددىي باشلىنىپ، سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىش، رەڭگى قېنىقلىشىش، يۈز، كۆز ۋە قاپاقلار ئىششىش، بەل ئاغرىش، قان بېسىمى ئۆرلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن؛ سوزۇلما ھالەتكە ئۆزگەرگەندە بولسا، ئۇزاققا داۋاملاشقان بەل ئاغرىقى، پۈتۈن بەدەن ئىششىش، قان بېسىمى ئۆرلەش، سول يۈرەك قېرىنچىسى زورىيىش، سۈيدۈكتە ئاقسىل ۋە يوشۇرۇن قان بولۇش، ئېغىرلىرىدا سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بۆرەك ئاجىزلىقى بەدەندە ھۆل سوغۇق، قۇرۇق ئىسسىق ياكى سەۋدانىڭ ئېشىپ كېتىشى ئۇزاق مەزگىل داۋاملىشىش، زىيادە سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرى، جىنسىي مۇناسىۋەت كۆپ بولۇش ياكى قول بىلەن ئىشقاپ مەنى چىقىرىش، ھەر خىل تىپتىكى بۆرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئاسارىتى سەۋەبىدىن بۆرەكنىڭ كىچىك كۆك قان تومۇرلىرى قېتىشىش، ئۆسمە، مەزى بېزى زورىيىپ قېلىش سەۋەبىدىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش، سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش ياكى بۆرەك ئىچكى قىسمىنىڭ خىزمىتى نورمال بولماسلىقتىن پەيدا بولىدۇ. ئۇ كېسەللىكتە بەل تېلىپ ئاغرىيدۇ، جىنسىي قۇۋۋەت ئاجىزلايدۇ، چىراي خۇنۇكلىشىدۇ، ئورۇقلايدۇ، نېرۋا زەئىپلىشىدۇ. باش ئاغرىش ياكى قېيىش، ماغدۇرسىزلىق، ئۇيقۇ، ئىشتىها، قۇۋۋەت كۈندىن ـ كۈنگە كېمىيىش كۆرۈلىدۇ. بۆرەك ياللۇغى،

بۆرەك ئاجىزلىقى ۋە باشقا بۆرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئاددىي داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. ھەمىشەباھار ئۇرۇقى، جۇخار گۈلى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام، بەدىيان، پىنىنتەرنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 15 گرام، شېكەردىن 200 گرام ئېلىپ، 2000 مىللىلىتىر سۇدا قائىدە بويىچە 1200 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. قۇرۇتۇلغان قوغۇن شاپىقىنى سوقۇپ تاسقاپ، دورا چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ۋە ئۆتتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

3. سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ياكى مايسىسىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

4. سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، دەملەپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

5. ھەر بىر تۇخۇم ئىچىگە رەۋەن سۇپۇپتىن 5 گرام كىرگۈزۈپ، تۇخۇم بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ھوردا دۇملەپ پىشۇرۇپ، بەدەننىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 دانىدىن ئىستېمال قىلسا، ئاستا خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

6. تاتلىق بادام مېغىزى، كراخمال (نىشاستە)، شېكەر قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، بۆرەك كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. تاتلىق بادام مېغىزى بىلەن ئەنجۈرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

8. جىگدە گۈلىدىن 600 گرامنى 3 كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا

چىلاپ، قايىنىتىپ ئەرەق تارتىپ كۆندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ياللۇغى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

9. ياڭاق مۇرابباسىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا، بۆرەك، جىگەر، تال كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

10. كاللەكبەسەينى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ.

11. نوقۇتنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

12. دادۇر پوستىنى قارا شېكەر بىلەن قايىنىتىپ كۆندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

13. ياڭاق مېغىزى، جىنكېۋىزى، ئېۋكوممىيىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 13 گرامدىن ئېلىپ، سۇدا قايىنىتىپ ئىچسە، بۆرەك ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

14. ھەمىشەباھار ئۇرۇقىدىن 20 گرام، شۇمشا، سېرىقچېچەك، جۇخار گۈلى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئاق لەيلى، مۇقەللەرنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، مۇقەلدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى چەككىلەنگەن ھەسەلدە مۇقەلنى ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، سوغۇقتىن بولغان جىنسىي يول ئىششىقى ۋە بۆرەك ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

15. ھەمىشەباھار غولىدىن 30 گرام، ھۆل قاپاق يوپۇرمىقىدىن 25 گرام، بېدەكۆكىدىن 12 گرام ئېلىپ ئېزىپ، سىقىپ چىقىرىلغان سۇيىگە ئېكەكلەپ يۇمشىتىلغان قوغۇشۇننى ئارىلاشتۇرۇپ، بۆرەك ئۇدۇلىغا سۈرتۈپ بەرسە، بۆرەكتىكى سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىششىققا شىپا بولىدۇ.

16. گۈل سەۋسەن، دارچىن، ئۇد ھىندى ھەر قايسىسىدىن 18 گرامدىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، پىلپىل، سۇمبۇل ھەر قايسىسىدىن 15

گرامدىن، زەنجىۋىلدىن 12 گرام، پىنىدىن 24 گرام، گۈل دارچىنىدىن 6 گرام، رومبەديان، مەستىكىدىن 9 گرامدىن، ھەسەلدىن دورىلارنىڭ 3 ھەسسىسىگە تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يىرىك دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىم 15 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ، جىگەر خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

17. پانۇسگۈلنىڭ گۈلىدىن 6 گرام، گىلمەختۇم، گىل ئەرمىنىدىن 6 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزىدىن 2 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قورۇلغان مەرۋايىتتىن 2 گرامدىن، بۇغداي كراخمىلىدىن 10 گرام، كاكىنەج، ئۈزۈم غورىسى، ئەپتىمۇندىن 6 گرامدىن، بادام مېغىزىدىن 14 گرام، رەۋەندىن 4 گرام، يەر باغرى ئوتىدىن 10 گرام، قوغۇن ئۇرۇقىدىن 10 گرام، كۆكنار ئۇرۇقىدىن 6 گرام، ھەسەلدىن 3 ھەسسە ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، كۈندە بىر قېتىم 5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

18. سوزۇلما بۆرەك ياللۇغىنى داۋالاشتا ئىزخىر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 200 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ ئىچۈرۈلسە بولىدۇ.

19. چىگىت مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ، ھەر 4 سائەتتە 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، ئۆتكۈر بۆرەك كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

20. كۈنلۈكى 2 ~ 3 دانە ئەركەك قوينىڭ بۆرىكىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە، بۆرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

21. كۈندە 3 قېتىم ئەرەقى كاسنىدىن 250 گرامغا ئاز مىقداردا كاپۇر سېلىپ ئىچسە، بۆرەك مىجەزىنىڭ ماددىلىق ۋە ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

22. رەۋەن، ئارپا، ئاق لەيلى، ئىت ئۈزۈمى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىكتىن 450 گرامدىن، بۇغداي كېپىكىدىن 2 كىلوگرام ئېلىپ،

10 كىلوگرام سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ تارتىلاپ، ۋاننا قىلىنسا، ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

23. ئود ھىندى، بەسباسە، كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر، لاچىندانە ھىندىدىن 10 گرامدىن، رومبەدىياندىن 6 گرام، بوزوغىدىن 10 گرام، رەيھان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرى، كۆكنار ئۇرۇقى، بىلسان ئۇرۇقى، بادىرەنجبۇيا، تاغ رەيھىنى ئۇرۇقى، زەپەردىن 6 گرامدىن، ئەنبەر ئەشرەپتىن 3 گرام، ھەسەلدىن 3 ھەسسە تەييارلاپ، ئەنبەر بىلەن زەپەرنى ئايرىم يۇمشىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ شالاڭ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن، ساپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، كۈندە 1 قېتىم 3 ~ 4 گرام ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان بۆرەك كېسەللىكى ۋە ئەرلىك ئاجىزلىقىغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

24. باش پىياز ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقىدىن 6 گرامدىن، كۈنجۈت مېغىزى، چىلغوزە مېغىزىدىن 10 گرامدىن، لىسانۇلئەساپىردىن 6 گرام، پىستە مېغىزىدىن 10 گرام، سەۋزە ئۇرۇقىدىن 6 گرام، نېپىز زەنجىۋىل، خولىنجان، پىلپىلدارازىدىن 4 گرام، سەقەنقۇردىن 15 گرام، سۆئىلەپ مىسىرىدىن 30 گرام، كالا چىۋىسىدىن 27 گرام، ھەسەلدىن 3 ھەسسە تەييارلىنىپ، دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ شالاڭ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، كالا چىۋىسى قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ، ئاندىن ھەسەل قىيامىغا سېلىنىپ خېمىر ھالەتكە كەلتۈرۈلۈپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 9 گرام قىزىل ئۈزۈم ھارىقى بىلەن ئىستېمال قىلىنسا، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئەرلىك ئاجىزلىقنى داۋالاش، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش جەھەتتە ئۈنۈمى ياخشى.

25. كۈچۈلىدىن (پىششىقلىنىدۇ) 100 گرام، گاۋزىبان ھىندى، لاچىندانە ھىندى، بوزۇغا، ئۇستىقۇددۇس، قەلەمپۇر، جويۇز، نارجىل، شاقاقۇل، ئود ھىندى، ئاق سەندەل، كۆكنار ئۇرۇقى، بوزىدان، قېلىن دارچىن، لىسانۇلئەساپىردىن 10 گرامدىن، قارا ھېلىلە 30 گرام، سۆئىلەپ مىسىرى 30 گرام، قەنتتىن 1 ھەسسە، ھەسەلدىن 2 ھەسسە

تەييارلاپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھېلىلىنى سىرىق ياغدا ياغلاپ، شېكەر بىلەن ھەسەلنى ئېرىتىپ قىيام قىلىپ، دورىلارنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ مەجۇن ياساپ، كۈندە 1 قېتىم 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئەرلىك ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىقىغا ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

دىققەت: سەۋدا ۋە سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ۋە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە بېرىشكە بولمايدۇ، كۆپ ئىستېمال قىلىنسا پەيىنى تارتىشتۇرىدۇ، بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلسە خام سۈت بېرىلسە زەھىرى قايتىدۇ.

26. چىگىت مېغىزىدىن 15 گرام، نېپىز دارچىن، قەلەمپۇردىن 4 گرامدىن، چىلغۇزىدىن 10 گرام، چاققاقئوت ئۇرۇقىدىن 6 گرام، شاقاقۇلدىن 30 گرام، نېپىز زەنجىۋىل، قۇسته شېرىن، زىغىر ئۇرۇقىدىن (قورۇلىدۇ) 4 گرامدىن، مەستىكى رۇمىدىن 6 گرام، ھەسەلدىن 3 ھەسسە تەييارلاپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، دورىلارنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 15 گرام ئىستېمال قىلسا، مەنىنى كۆپەيتىدۇ، توسالغۇنى ئاچىدۇ. ئەرلىكنى كۈچەيتىدۇ. بۆرەكنى قىزىتىدۇ.

27. ئۈزۈم ياغىچىنىڭ كۈلى، پاختا كۈلى، تۇخۇم شاكىلىنىڭ كۈلى، ھەجەرىلىيەھۇد، جويۇز يىلىمى، تاغ كەرەپشىنىڭ ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، ئەينۇلا يىلىمىدىن 6 گرامدىن، قارىمۇچتىن 3 گرام، ھەسەلدىن 3 ھەسسە تەييارلاپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ قوشۇپ يۇغۇرۇپ مەجۇن ياساپ، كۈندە 1 قېتىم 2 ~ 3 گرام، ئەھۋالغا قاراپ ئوغرىتىكەننىڭ سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلسا، بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ.

دىققەت: بۇ دورىنى شىشە قاچىدا 6 ئاي تۇرغۇزۇپ ئىستېمال قىلسا، قۇۋۋىتى ئاشىدۇ.

28. جۇۋنە، ئارپىبەدىيان، زىرە، سەۋزە ئۇرۇقى، باش پىياز

ئۈرۈقــى، بۆغا مۈڭگۈزى پاراشوكـــى، رۈمبەدىياندىن 6 گرامدىن، سىپارىدىن 5 گرام، جويۇز، نىپىز دارچىن، ئاق سەندەلدىن 4 گرامدىن، سۈمبۈلھىندى، ســىيادانىدىن 6 گرامدىن، قىـــزىلگۈلدىن 10 گرام، مەستىكى رۈمىدىن 6 گرام، قەلەمپۇردىن 4 گرام، قاقىلەكباردىن 4 گرام، ئاقىر قەرھادىن 3 گرام، ئودخامدىن 3 گرام، زەپەردىن 2 گرام، پىنىندىن 6 گرام، ئىپاردىن 1 گرام، قەنتتىن بىر ھەسسە، ھەسەلدىن 2 ھەسسە ئېلىپ، زەپەر بىلەن ئىپارنى ئايرىم ـ ئايرىم يۇمشىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل بىلەن قەنتنى قىيام قىلىپ، ئاۋۋال زەپەر بىلەن ئىپارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، كۈندە 1 قېتىم، 3 ~ 6 گرام ئەھۋالغا قاراپ بېرىلسە، بۆرەك سانجىقىغا داۋا بولىدۇ.

29. 8 گرام قىزىلگۈل، 4 گرام سۈمبۈلتىپ، 4 گرام مەستىكى رۈمى، غاپەسىنىڭ سۈيى، 2 گرام رەۋەن، 2 گرام زەپەر، 2 گرام ئىزخىرمەككى، 2 گرام ئورىدان، 2 گرام ئارپىبەدىيان، 2 گرام ئود خام، 1 گرام ئود بىلسان قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەپەرنى ئايرىم يۇمشىتىپ، بىرلەشتۈرۈلگەن دورا سۈيىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن گۈلقەنت بىلەن ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنىڭ ھەممە ئىللەتلىرىگە شىپا قىلىدۇ.

30. ھېلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە پوستىدىن 10 گرامدىن، قىزىل تۈدرى، ئاق تۈدرىدىن 6 گرام، قىــزىل بەھمەن، ئاق بەھمەندىن 6 گرامدىن، خولىنجاندىن 4 گرام، بوزوغىدىن 4 گرام، ھەسەلدىن 3 ھەسسە ئېلىپ، دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. 2 خىل ھېلىلە سېرىق ياغدا ياغلىنىدۇ، ئاندىن ھەسەل قىيامىغا سېلىنىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلۇپ، يۇغۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا، بۆرەك ئاجىزلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

31. 5 گرام جىنتىيانا، 3 گرام نېپىز زەنجىۋىل، 4 گرام قارىمۇچ،

www.uyghurkitap.com

4 گرام پىلپىلدارازا 10 دانە كاكىنەچ، 6 گرام قۇندۇز قەھرى، 3 گرام چايان (كۆيدۈرۈلىدۇ)، 3 ھەسسە ھەسەل تەييارلانغاندىن كېيىن، دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ئاندىن ئېرىتىپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەن ھەسەلگە باشقا دورىلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلاپ، 1 ~ 5 ياشلىق باللار 1 پۇڭدىن، 6 ~ 10 ياشلىق باللار 2 پۇڭدىن، 11 ~ 15 ياشلىق باللار 3 پۇڭدىن، چوڭلار 1.5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، بۆرەكتىكى تاشلارنى ئېرىتىدۇ.

32. سېمىز چۇجىدىن بىر دانە، يۇمغاقسۇت، ئارپىبەدىياندىن 6 گرامدىن، نېپىز زەنجىۋىلدىن 3 گرامدىن، ئاقسۇنىڭ نوقۇتى (سوغۇق سۇغا 12 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ) دىن 30 گرام تەييارلاپ، چۇجىنى شورپا قىلىپ دورىلارنى سېلىپ قايناتتىپ، ئېھتىياجغا قاراپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك سۇسلۇقىنى داۋالايدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

33. چۇجە چىقىرىش ئالدىدىكى تۇخۇم شاكىلىدىن 6 گرام، ھەجەرىلىيەھۇدتىن 3 گرام، ئوغرىتىكەندىن 10 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، پىننە، پىرسىياۋشاندىن 6 گرامدىن، ئىزخىرمەككىدىن 4 گرام، پانۇسگۈل، جۇۋىنە، سەۋزە ئۇرۇقىدىن 6 گرامدىن، ھەسەلدىن 3 ھەسسە تەييارلاپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئېرىتىلگەن ھەسەلگە سېلىپ ھالۋىدەك لوئۇق ياساپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام، ئوغرىتىكەن سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلسا، بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ.

34. 6 گرام سەبرى سوقۇتىرى، 5 گرام سېرىق ھېلىلە پوستى، 6 گرام ئاق تۇربۇت قوۋزىقى، 2 گرام ئاق غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ)، 10 گرام كەپە يوپۇرمىقى (بۆرە تاۋۇزى يوپۇرمىقى)، 6 گرام رۇمبەدىيان، 6 گرام ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، 2 گرام مۇقەل، 2 گرام تۇز قاتارلىقلارنى ھازىرلاپ، ھېلىلە بىلەن تۇربۇتنى سېرىق ياغدا ياغلاپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر سالغان ئىسكەنجۇبىل بىلەن 4 گرامدىن ھەب قىلىپ، كۈندە بىر قېتىم

بىر تالدىن ھەببى ئىسكەنجۇئل بىلەن ئىستېمال قىلسا، بۆرەك، بوغۇملاردىكى، تالدىكى سوغۇق، ھۆل خىلىتتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

35. زورەنباتتىن 6 گرام، دورنەچ ئەقرەبى، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، شەترەج ھىندىدىن 4 گرامدىن، ئاقىر قەرھا، قارىمۇچ، پىلپىلدارازىدىن 3 گرامدىن، كۆدە ئۇرۇقى 6 گرام، مۇقەلدىن 2 گرام تەييارلىنىپ، دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، ھۆل ئۈزۈمنىڭ سىقىۋېلىنغان سۈيىدە 3 گرامدىن ھەب قىلىنىپ، كۈندە 1 قېتىم، 1 تالدىن ئىستېمال قىلىنسا بۆرەك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

دىققەت: بۇ دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا يەللىك، چۇچۇمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

36. بۆرەك، سۈيدۈك يوللىرىدا توختاپ قالغان قان - يىرىڭلارنى تازىلاش ئۈچۈن 3 گرام توشقان ئوغۇزى، 3 گرام ھىلى، 2 گرام سەۋزە ئۇرۇقى، 3 گرام پىننە قاتارلىقلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، توشقان ئوغۇزىنى سىركىدە ئېرىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ 3 گرامدىن ھەب قىلىپ كۈندە 3 ~ 4 قېتىم 1 تالدىن سىركەنجۇئل بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. يۇقىرىدىكى دورىنى پىننە قايناتقان سۇدا ئېرىتىپ سۈزۈپ تاناسىل ئەزاغا تېمىتىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

37. بۆرەكتىكى سوغۇق يەللەرنى ھەيدەش ئۈچۈن سەبرى سۇ قۇترىدىن 12 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 4 گرام، جاۋاشىردىن 4 گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىدىن 4 گرام، ئاق غارىقۇن (سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ) دىن 3 گرام، ئاسارۇندىن 4 گرام، تاشچېچەكدىن 4 گرام، شەھمەئەنزەلدىن 3 گرام، مۇقەلدىن 3 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن كۈدىنى سوقۇپ سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، ئارقىدىن مۇقەلنى كۆدە سۈيىدە ئېرىتىپ بولۇپ، باشقا دورىلارنى قوشۇپ 0.5 گرامدىن ھەب قىلىنىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 تالدىن ئىستېمال قىلسا، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

38. 40 گرام سۆئىلەپ مىسرى سوقۇلۇپ، 100 گرام ھەسەلگە

ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم قىلىنىپ، كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، بۆرەك ئاجىزلىق ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ، ئۈيقۇنى ياخشىلاپ بەدەننى سەمرىتىدۇ.

39. 04 گىرام كۈندۈر، 20 گىرام زەنجىۋىل ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇلۇپ، 200 گىرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم قىلىنىپ، كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، بۆرەك ئاجىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ، ئادەمنىڭ ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ.

40. 100 گىرام تەرەنجىۋىل (يانتاق شېكىرى) مۇۋاپىق مىقداردىكى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىلگەندىن كېيىن، بۇ ئېرىتمە سۈزۈۋېتىلىپ 300 گىرام يېڭى كالا سۈتىــگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سۇس ئوتتا قويۇقلاشقۇچە قاينىتىلىپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گىرامدىن ئىچىلىدۇ. بۇ دورا بۆرەك ئاجىزلىق بىلەن جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولغاندىن باشقا، ئۇيقۇسىزلىق، تولا چۈش كۆرۈش، ئورۇقلۇق ۋە ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق قاتارلىقلاردىن قۇتۇلۇشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

41. 20 گىرام نوقۇت، 20 گىرام سۆئىلەپ مىســــرى يۇمشاق سوقۇلۇپ، 100 گىرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، بۆرەك ئاجىزلىق ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولغاندىن باشقا، مەنى تۇتالماسلىققىمۇ شىپا بولىدۇ.

42. 20 گىرام شاقاقۇل، 10 گىرام كاۋاۋىچىن، 10 گىرام سەۋزە ئۇرۇقى سوقۇلۇپ، 100 گىرام ھەسەلگە ئــارىــلاشتۇرۇلــۇپ، كــۈنىگــە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، بۆرەك ئاجىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىققا شــىپا بولغاندىن باشقا، ئەر ـ ئاياللاردىكى سىزلام (سۆزنەك) كېسەللىكىگىمۇ شىپا بولىدۇ.

43. ئالدى بىلەن 50 گىرام پىستە مېغىزى، 30 گىرام پىــياز ئۇرۇقى، 20 گىرام ئۈسۈك ئۇرۇقى تەييارلىنىدۇ، ئاندىن بادام مېغىزى بىلەن پىستە مېغىزى ئايرىم، قالغانلىرى بىرلەشتۈرۈلۈپ سوقۇلۇپ، 300

گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا، بۆرەك ئاجىزلىق بىلەن جىنسىي ئاجىزلىقتا شىپا بولغاندىن باشقا، سەۋدادىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقتا شىپا بولىدۇ، ئادەمنىڭ زېھنىنى ئاچىدۇ.

44. 50 گرام ياڭاق مېغىزى، 50 گرام ئاقلانغان كۈنجۈت، 20 گرام چامغۇر ئۇرۇقى، 20 گرام زەنجىۋىل، 20 گرام بىدە ئۇرۇقى تەييارلىنىدۇ. ياڭاق مېغىزى بىلەن كۈنجۈت ئايرىم، قالغانلىرى بىرلەشتۈرۈلۈپ سوقۇلۇپ، 400 گرام ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا، بۆرەك ئاجىزلىقى بىلەن جىنسىي ئاجىزلىقتا شىپا بولىدۇ.

45. 30 گرام ھۆل زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ پوستىدىن ئاجرىتىپ، 90 مىللىلىتىر سۇدا پىشۇرغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى 90 گرام ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، قىيامى تەڭشەلگەندە سۈزۈۋېلىنغان زەنجىۋىلنى قىيامغا سېلىپ مۇراببا تەييارلاپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر ھۆل زەنجىۋىل تېپىلمىسا، نەمخۇش يەرگە ئورەك كولاپ، قۇرۇق زەنجىۋىلنى ئورەككە سېلىپ، ئورەكنىڭ ئۈستىگە ھۆل قۇم تۆكۈپ، زەنجىۋىل 20 كۈنگىچە كۆندە 1 قېتىم ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە، ھۆل ھالەتكە كېلىدۇ. بۇ دورا بۆرەك ئاجىزلىقى ۋە جىنسىي ئاجىزلىقتا شىپا بولغاندىن باشقا، ئاشقازان ئاجىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، دوۋساقنى سوغۇق ئېلىپ كېتىش، قېرىلاردىكى سۈيدۈك تۇتۇلۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

46. تۆمۈر دېتى (ئۇزۇم سىركىسىگە چىلاپ داتلاشتۇرۇلىدۇ) دىن 6 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 6 گرام، باش پىياز ئۇرۇقىدىن 6 گرام، سەۋزە ئۇرۇقىدىن 5 گرام، شۇمشادىن 6 گرام، مۇقەلدىن 4 گرام ئېلىپ، تۆمۈر دېتىنى 7 كۈن كۆدە سۈيىگە چىلاپ (ھەر كۈنى سۈيى يەڭگۈشلىنىدۇ)، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، سوقۇلغان مۇقەلنى كۆدە سۈيىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى قوشۇپ 0.25 گرامدىن ھەب قىلىپ، كۈندە 1 قېتىم ياكى ھەپتىدە 1 قېتىم 21 تال ئىستېمال قىلىنسا،

سوغۇقتىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا خاسىيىتى بەك چوڭ.
47. قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىدىن 15 گرام، تەررە ئۇرۇقىدىن 6 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىدىن 15 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن 15 گرام، تاتلىق بادام مېغىزى (ئاقلىنىدۇ) دىن 12 گرام، بۇغداي كراخمىلىدىن 12 گرام، رۇبىبسۇستىن 4 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 6 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 6 گرام، چىلغوزە مېغىزىدىن 9 گرام، بېهى ئۇرۇقىدىن 6 گرام، رۇمبەدىياندىن 6 گرام، كاۋا ئۇرۇقى مېغىزىدىن 6 گرام، ھەمىشە باھار ئۇرۇقىدىن 4 گرام، ئاچچىق بادام مېغىزىدىن (ئاقلىنىدۇ) 9 گرام، بادام يېلىمىدىن 4 گرام، كەتىرادىن 4 گرام، زەپەردىن 2 گرام، ئارپىبەدىياندىن 4 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 5 گرام تەييارلاپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتمىگەن قىسمىنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنغان دورا سۈيىدە دورىلارنى يۇغۇرۇپ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا، بۆرەك، سۈيدۈك يوللىرىدىكى يىرىڭنى يوقىتىدۇ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ، كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
48. مۇۋاپىق مىقداردا ياڭاق مېغىزىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەكنى ساغلاملاشتۇرۇپ، قان تولۇقلايدۇ.
49. ئوبدان پىشقان شوخلىنى خام يەپ بەرسە، بۆرەكنىڭ ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
50. يېڭى لوبىيانى يالغۇز ياكى گۆش بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، باھنى كۈچەيتىدۇ.
51. تاتلىق ياڭيۇنى قوقاستا پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، باھنى قوزغايدۇ.
52. تەكيە كاۋىنىڭ شاپىقىدىن 12 گرام، شۆپۈكىدىن 30 گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ بەرسە، بۆرەك كېسەللىكىدىن كېلىپ چىققان ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.
53. يېڭى ھۆل ئىگىرنى سىقىپ سۈيىنى ئىچسە، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، بۆرەكنى قىزىتىپ، باھنى قوزغايدۇ.
54. 4 گرام غارىقۇن، 4 گرام ئاسارۇنغا 8 گرام ھەسەلنى

ئاربلاشتۇرۇپ كۇنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى ئېزىدۇ، ئىچكى ئەزالارغا ۋە بەل، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

55. چايان 12 گرام، جىنتىيانا 5 گرام، زەنجىۋىل 5 .3 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل ھەر بىرى 7 گرامدىن، كاكنەچ 19 گرام، قۇندۇز قەھرى 14 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە تەييارلىنىپ، قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئاربلاشتۇرۇپ مەجۇن ياساپ، كۇنىگە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، بۆرەك يولىدىكى تاشنى ئېرىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

56. ئەرمىدۇن يوپۇرمىقى 80 گرام، ئەپتىمۇن ئۇرۇقى، كۇدە ئۇرۇقى، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل ھەر بىرى 40 گرامدىن، جۇۋنە، بۇغا مۈڭگۈزى، لاچىندانە، سەقەنقۇر، قاما ھەر بىرى 20 گرامدىن تەييارلىنىپ، يۇقىرىقى ئۇسۇلدا مەجۇن ياساپ كۇنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 6 گرام ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ.

57. زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، قوۋزاق دارچىن، زىراۋەندى مۇدەھرىج، سۆئىلەپ، ياڭاق مېغىزى، نارجىل، لاچىندانە، سەئىدى ھىندى، مىخ دارچىن، سۇمبۇل، كۇندۇر، بوزۇغا، سەۋزە ئۇرۇقى، قۇستە شېرىن، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن، جويۇز، قاقىلە، چىگسەي ئۇرۇقى، زاراڭزا ئۇرۇقى، بۇغا چىۋىسى، سەقەنقۇر، مېھرىگىياھ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، بۇغا مۈڭگۈزىدىن 20 گرام، ھەسەلدىن 3 ھەسسە تەييارلاپ، سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئاربلاشتۇرۇپ، مەجۇن ياساپ، كۇنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 6 گرام ئىستېمال قىلىنسا، بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

58. 300 گرام كۆك سۇزاپنى سوقۇپ ۋە سىقىپ، سۇيىنى سۇزۇپ، 100 گرام كۇنجۇت يېغى بىلەن قاينىتىپ، سۇزاپ يېغى تەييارلاپ، سوغۇقتىن بولغان بۆرەك كېسەللىكىگە سىرتتىن (يەرلىك ئورۇنغا) زىماد قىلىنسا (سۇرۇلسە)، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

59. 500 گرام رەۋەن بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەرنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ سۇپۇپ تەييارلاپ، كۇنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 6 گرام كاپ ئەتسە، بۆرەك ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

60. ھەجەرىلىيەھۇدتىن 180 گرام، زاراڭزا مېغىزىدىن 450 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تۇخۇمى خىيارەيىن مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرىدىن 150 گرامدىن، سەمىغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە ھەر بىرىدىن 90 گرامدىن، ئاق شېكەردىن 2 كىلو 640 گرام تەييارلاپ، پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ سۇپۇپ تەييارلاپ، كۇنىگە 2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 5 ~ 10 گرام كاپ ئېتىلسە، بۆرەككە ئۇيۇغان تاشلارنى ئېرىتىدۇ.

61. قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى 175 گرام، تۇخۇمى خىرپە 70 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 105 گرام، نىشاستە، كەتىرا، زاراڭزا مېغىزى ھەر بىرى 35 گرامدىن، ھەجەرىلىيەھۇد 20 گرام، ئاق شېكەر 55 گرام تەييارلىنىپ، مېغىز دورىلارنىڭ مېغىزىنى ئايرىم سوقۇپ، قالغان دورىلارنىمۇ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سوپۇپ تەييارلاپ كۇنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام تاماقتىن كېيىن كاپ ئېتىلسە، بۆرەككە ئۇيۇغان تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرىدۇ.

62. سەندەل، سۇمبۇل، خەشخاش، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، شېكەردىن 50 گرام تەييارلاپ، قائىدە بويىچە سەندەلنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ، قاينىتىپ شەربەت تەييارلاپ، كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ كۇنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

63. 1 كىلوگرام بادرەنجبۇيىنى چالا سوقۇپ، تاسقاپ، پار قازانغا

سېلىپ، 6 لىتىر سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ پارغا ئايلاندۇرۇپ، تامچىلىتىپ چۈشۈرۈپ ئەرەق تەييارلاپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 40 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچسە، بۆرەك كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

64. 1 كىلوگرام كاسىنەنى چالا سوقۇپ، تاسقاپ، پار قازانغا سېلىپ، 6 لىتىر سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ پارغا ئايلاندۇرۇپ، تامچىلىتىپ چۈشۈرۈپ ئەرەق تەييارلاپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، بۆرەك كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

65. 1 كىلوگرام كۆك تۇرۇپنى چالا سوقۇپ، پار قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە 6 لىتىر سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، پارغا ئايلاندۇرۇپ، تامچىلىتىپ چۈشۈرۈپ ئەرەق تەييارلاپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 25 مىللىلىتىردىن ئىچسە، بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

66. كاكىنەچ، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، بادام مېغىزى، رۇبىسۇس، نىشاستە، خۇنسىياۋشان، سەمىغى ئەرەبى، كەتىرا ھەر بىرىدىن 350 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 105 گرام، كۆكنارىدىن 10 گرام تەييارلاپ، قائىدە بويىچە كۆكناردىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، رۇبىسۇسنى ئېرىتىپ، كۆكنارنى ئاندىن دورىلارنى قوشۇپ، ئەرەقى گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلاپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 دانىدىن تاماقتىن كېيىن يېيىلسە، بۆرەك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

67. ئۈزۈمنى ياڭاق مېغىزى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنى، باھنى كۈچەيتىدۇ.

68. ئۈزۈمنىڭ شەربىتىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

69. ئوبدان پىشقان قوغۇننى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەك كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

70. قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ھۆل ئىسسىق بولغاچقا، چاي سۈتلەپ ئىچىپ بەرسە، بۆرەكنى تازىلايدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

71. تاۋۇزنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەك يالللۇغىدىن كېلىپ چىققان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

72. زىرىق مېۋىسى بىلەن تۇخۇمى كاسىنىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچىپ بەرسە، بۆرەك كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

73. خورمىنى شۆمشا بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، بۆرەك كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

74. خورما ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، بۆرەكتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ.

75. پىستە مېغىزىنى بادام مېغىزى، چىلغۇزە مېغىزى بىلەن سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ئاجىزلىقىغا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

76. غارىقۇن ۋە سۇمبۇلنىڭ ھەر بىرىدىن 5گرامدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ئىچىلسە، بۆرەك يالللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

77. پاقا يوپۇرمىقىدىن 30 گرامنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، ئۆتكۈر بۆرەك يالللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

78. كۆممىقوناق ساقىلىدىن 30 گرام، ئارپا قىلتىرىقىدىن 6 گرامنى سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ئۆتكۈر، سوزۇلما بۆرەك يالللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

79. ياۋا كەشمىردىن 12 گرام، تاۋۇز شۆپۈكىدىن 25 گرام، بەيجۇدىن 9 گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، بۆرەك يالللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

80. تاۋۇز شۆپۈكى، كۆك كاۋا شۆپۈكى، ئاغىچيىۇغۇچ، جامكىدىن 9 گرامدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلسە، ئۆتكۈر بۆرەك يالللۇغىغا شىپا قىلىدۇ.

81. پىلنك ئوتىنى 30 گرام ئېلىپ، قاينىتىپ، ئۈستىگە 3 تۇخۇم چېقىپ قاينىتىپ، بىر كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچسە، بۆرەك يالللۇغىغا شىپا

قىلىدۇ.

82. ھەشقىپېچەك ئۇرۇقىدىن 125 گرام، ئارپىبەدىياندىن 30 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ 1 قېتىمدا 6 گرامدىن كۈنىگە 1 قېتىم ئىچىلسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

83. چوڭ چىلان بىلەن قارا شېكەر سۇدا قاينىتىلىپ ئىچىلسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

84. رەۋەن، مۇقەل ھەر بىرى 15 گرامدىن، غارىقۇن 9 گرام، تۇربۇت 60 گرام، زىراۋەندى 18 گرام، رۇمبەدىيان 10 گرام ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ بەدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىپ، 0.3 گرامدىن ھەب تەييارلاپ، كۈنىگە ئەتىگەندە 7 ~ 10 دانىغىچە (بالىلارغا 3 ~ 5 دانىغىچە) ئىستېمال قىلىنسا، بۆرەك كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

85. دارچىن، جوزبەۋۋا، بەسباسە، ئۇد سەلىب ھەر بىرىدىن 500 گرامدىن، تازىلانغان كۆچۈلىدىن 1 كىلوگرام تەييارلاپ، كۆچۈلىدىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆچۈلىنى زەھەرسىزلەندۈرۈپ، باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئارپىبەدىيان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، 0.2 گرامدىن ھەب تەييارلاپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن تاماقتىن كېيىن يېيىلسە، جىنسىي ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە داۋا بولىدۇ.

86. قىزىلگۈل، تەررە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، ئاق تاباشىر، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، بۇغداي كراخمىلى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، گىلى ئەرمىنى ھەر بىرىدىن 4 گرامدىن، كەھرىۋادىن 3 گرام، رەۋەندىن 2 گرام، بىخ مارجان، مەرۋايىتتىن 4 گرامدىن (قورۇلىدۇ)، كاكىنەچتىن 40 گرام تەييارلاپ، ھەممە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇل شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ 6 گرامدىن قۇرس قىلىپ، كۈندە 1 تالدىن ئات سۈتى ياكى قىمىز بىلەن ئىستېمال قىلسا (قىمىز مىقدارى 80 گرام ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ)، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان بۆرەك ئىششىقلىرىغا ئۈنۈم بېرىدۇ.

دىققەت: بۇ دورىنى يەپ 3 سائەتكىچە تاماق يېمەسلىك كېرەك، 3 سائەتتىن كېيىن كېپەكتە يېقىلغان نان يېيىش كېرەك.

87. بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىلغۇزە مېغىزى ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقىدىن 6 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن ئاجىزلىششىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

88. كۈندۈر، ئانار گۈلى، خۇنسىياۋشان ھەر بىرى 2 گرام، كەترا 4 گرام، ئەرەب يېلىمى 1 گرام تەييارلىنىپ، كۈندە 1 قېتىم، 2 گرامدىن ھۆل سىمىز ئوت سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنسا، ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

89. ياڭاق مېغىزىدىن 50 گرام، ئاقلانغان كۈنجۈتتىن 50 گرام، چامغۇر ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، بېدە ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، 400 گرام ھەسەل قوشۇپ مەجۇن قىلىپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 گرام ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

90. مەۋسەل سەپىد، نوقۇت، شاقاقۇل، بادام مېغىزى، مەستىكىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا، قوۋزاق دارچىن، زەنجىۋىل، سۇمبۇللارنىڭ ھەر قايسىسىدىن يېرىم مىقداردا، تۇخۇم سېرىقىدىن 20 دانە ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ، ئومۇمىي دورىلارنىڭ 2 ھەسسىسىچىلىك مىقداردىكى ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرام ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

91. نوقۇتتىن 20 گرام، سۆئىلەپ مىسرىدىن 20 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 100 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىمغىچە، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەك ئاجىزلىق ۋە مەنى تۇتالماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

92. شاقاقۇلدىن 20 گىرام، كاۋاۋىچىسى، سەۋزە ئۇرۇقـــى ۋە مەستىكىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، زەپەردىن 1 گىرام ئېلىپ، سوقۇپ، 150 گىرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، كـۈنـدە 2 ~ 3 قېتىمغىچە، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەك ئاجىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنى سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

93. قۇندۇز قەھرى، كەھرىۋا ھەر بىرىدىن 4 گىرامدىن، ئاپپىلسىن پوستى، رەيھاندىن 1 گىرامدىن تەييارلاپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 گىرام ئۈزۈم ياكى ئالما شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان بۆرەك كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

94. كەھرىۋا، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئانار گۈل، كۈندۈر، زورەنبات ھەر بىرىدىن 3 گىرامدىن، شاھبەللۇتتىن 2 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىنغاندىن كېيىن ئىچكى ئەزالاردا قاناش يۈز بەرگەندە، بۇ دورىدىن 3 گىرامنى 1 قېتىمدا سىماق سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان، ئۈچەي، مەقئەت، بۆرەك قاتارلىق ئىچكى ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

95. خام پىلە غوزىسى (ئەبرىشىم) 100 گىرام، تۆمۈر چىلانغان داغمال سۈيى 3 كىلوگىرام، خولىنجان 6 گىرام، ئىگىر (ئاقلىنىدۇ) 6 گىرام، مەستىكى رۇمى 6 گىرام، قەنت 540 گىرام تەييارلىنىپ، پىلە غوزىسىنى قايچىدا ئۇششاق قىرقىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، پىلە غوزىسى، ئىگىر ۋە خولىنجاننى داغمال سۈيىگە سېلىپ، قاينىتىپ شەربەت قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 8 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئەرلىك ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

96. كۆكنار ئۇرۇقىنى سۇقۇپ تاسقاپ، سوپۇپ تەييارلاپ كۈندە 1 قېتىم، 2 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

97. ئەينۇلا يىلىمى، ئەرەب يىلىمى، كەتىرا، گىلى ئەرمىنى ھەر بىرىدىن 4 گىرامدىن، بۇغداي كراخمىلىدىن 7 گىرام، سېمىـــز ئوت

ئۈرۈقى، ئاق تاباشىر، تەررە ئۈرۈقى، تەرخەمەك ئۈرۈقى ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن تەييارلاپ، دورىلارنــــى يۇمشاق سوقۇپ ھۆل يۇمغاقسۈت كۆكىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ 6 گرامدىن قۇرس قىلىنىپ، كۈندە 1 قېتىم 1 تالدىن ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ياللۇغى، بۆرەك كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

98. كۆكنار شاكىلىدىن 8 گرام، خۇنسىياۋشاندىن 2 گرام، ئانار گۈلىدىن 2 گرام، ئەرەب يېلىمىدىن 3 گرام، كەتىرادىن 4 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، غورا سۈيى بىلەن 4 گرامدىن قۇرس قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 تالدىن ئىستېمال قىــــلسا، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان سۈيدۈكتىن قان كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

99. تاتلىق بادام مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەك ئاجىزلىقىغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەر خىل جىنسىي كېسەللىكلەرنى داۋالاش

جىنسىي ئاجىزلىق كۆپىنچە بەدەن ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىق، باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ ئاجىزلىشىشى، سوزۇلما كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتى، جىنسىي ئەزانىڭ مىجەزى ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى، جىنسىي ئەزانىڭ پالەچلىنىشى ياكى ئۇرۇقدانىنىڭ زەخىملىنىشىدىن، يەنە بەزىدە مەست قىلغۇچى ئىچىملىك - چېكىملىكلەرنىڭ تەسىرى ۋە روھىي زەربە، پسىخولوگىيىلىك ئامىللار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ، پەيدىنپەي ئېغىرلىشىپ بارىدىغان جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ سۇسلىشىشى، رىغبەتنىڭ ئازىيىشى، لەززەتلىنىشنىڭ كەم بولۇشى، قوزغىلىشنىڭ بارا - بارا سۇسلىشىشى ۋە پۈتۈنلەي يوقىلىشى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

مەنى تېز يۇرۇپ كېتىش نېرۋا ئاجىزلىق، بەدەننىڭ تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ كېتىش، مەنى خالتىسى بوشاپ كېتىش، بەزىدە مەنىنىڭ كۆپلۈكى، ھارارىتىنىڭ يۇقۇرىلىقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ، جىنسىي ئالاقە باشلىنىش بىلەنلا مەنى يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي تەلەپ قانماسلىق، لەززەت ھاسىل بولماسلىق، بەزىدە ئالەتتە قايىملىق بولماي تۇرۇپلا مەنى كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئېھتىلام بولۇش مەنى يۇرۇپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، چۈشىدە جىنسىي ئالاقە قىلىپ چۈش كۆرۈش بىلەن مەنى ئېقىپ كېتىش، بەزىدە ئۇنداق چۈش كۆرمەيمۇ ئېقىپ كېتىش، بۇنداق ئەھۋال ھەپتىدە بىر قېتىمدىن كۆپ داۋاملىشىش، سىيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، ئۇرۇقدان ۋە بېلى ئاغرىش، بارغانسېرى روھىي كەيپىياتى تۆۋەنلىشىپ، بەدىنى، نېرۋىسى ئاجىزلىشىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىپادىلىنىدۇ. يۇقىرىقىدەك جىنسىي كېسەللىك ۋە باشقا جىنسىي كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. زەمچە، نىلۇپەر ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 26 گرام، شۇرا، لاچىنداننىڭ ھەر بىرىدىن 13 گرام، كاتھىنىدىن 15 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ قارا شېكەر قىيامى بىلەن 0.3 گرام قۇرس ياكى ھەب تەييارلاپ، كۈندە 4 ~ 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلسا، سۆزنەك كېسەللىكىگە ئالاھىدە شىپا بولىدۇ.

2. ياڭاق مۇرابباسىغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

3. كۈنجۈتنى نانغا ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق يېسە شەھۋەتنى زىيادە قىلىدۇ.

4. رەيھان ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ، قايىنىتىپ، سۈزۈپ سۈيى سوۋۇغاندا جىنسىي ئەزانى يۇيۇپ بەرسە، ئەر - ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىنىڭ ئېچىشىشى، كۆيۈشۈشى قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. رەيھان ئۇرۇقىدىن 24 گرام، ئاقىر قەرھادىن 3 گرام، قەنتتىن 28 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ سۈپۈپ قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، مەنى بالدۇر كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

6. خورما ئۇرۇقىنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئۇنىڭغا باراۋەر مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ، 5 گرامدىن كۈندە 2 قېتىم ئىستېمال قىلسا، ئېھتىلام بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

7. ئەرلەردىكى جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا كالاچۈشسى ياكى قوي چۈشسىنى ياغدا پىشۇرۇپ كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

8. ئەرلەردىكى جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا ئاق قۇشقاچ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ كۈندە 2 ~ 3 دانە ئىستىمال قىلسا بولىدۇ.

9. جىنسىي ئەزانى كۈندە 2 ~ 5 قېتىم. ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 مىنۇتقىچە مۇز سۇيىدە يۇيۇش ئارقىلىق جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

10. ئەرلەردىكى جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىنى داۋالاشتا قورۇتۇپ ئاقلانغان ياڭاق مېغىزىدىن 3 دانە ئېلىپ، ئېزىپ، 100 مىللىلىتىر

قاينىتىلغان سۇتكە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئەتىــگەن ناشتىـــدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

11. كەندىر ئۇرۇقىنى قورۇتۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئەرلەردىكى جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

12. نىلۇپەر گۈلىنى پۇراپ بەرسە، نىرۋىنى ئېچىپ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

13. نىلۇپەر، دارچىنلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىــپ، دەملەپ ئىستېمال قىلسا، مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، مەنىنى قويۇلدۇرىدۇ.

14. كۆكنار، لاچىندانە، زەنجىۋىل، دارچىن قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ سۇيۇپ تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، كۆپ ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

15. لاچىندانىدىن 10 گرام، ناۋاتتىن 100 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ سۇيۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنى تۇتالماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

16. قارىمۇچ، ئاق شېكەرلەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈت بىلەن مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، مەنىنى كۆپەيتىپ باھنى قوزغايدۇ.

17. خولىنجان، سۆئىلەپ، كۈنجۈت، تەرەنجىــۋىل، شاقاقۇل، ئاقىرقەرھا، خەشخاش ئۇرۇقى، قارىمۇچ، بادام مېغىــزى قاتارلىـــق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىــپ، سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، مەنى تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنى سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلـــق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

18. خولىنجان، كۈندۈر ياكى پىلپىل، ئىپار، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، سۇيۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، مەنى تۇتالماسلىق ۋە ئاق خۇن كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

19. 15 گرام ئۈزۈم ئۈرۈقىنى 30 مىللىلىتىر سىركىگە بىر سوتكا چىلاپ، سۈزۈپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ ئىستېمال قىلسا، مەنى تېز كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
20. ئاچچىق ئانار گۈلى سۈيى، ئىت ئۈزۈمى سۈيى، پاقا يوپۇرمىقى سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، جىنسىي ئەزانى يۇسا، جىنسىي ئەزا جاراھىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
21. تاتلىق بادام مېغىزىدىن 100 گرام، سەۋزە ئۇرۇقىدىن 20 گرام، بۇقا چىۋىسى تالقىنىدىن 15 گرام، پارپا، كۆچۈلا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋات قىيامى بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنى بالدۇر كېتىش، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.
22. تاتلىق بادام مېغىزى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەنجۈرنى بىرگە كۈندە ئىستېمال قىلسا، مەنىنى كۆپەيتىدۇ.
23. لاچىندانە، بەدىيان، قىزىلگۈل، ئاقاقىيا، بۇغا مۈڭگۈزى، زەپەر، ئىپار، قۇندۇز قەھرى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سەندەل ئەرەقى ياكى بىدمىشكى ئەرەقى بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
24. چامغۇر ئۇرۇقىنى سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، مەنىنى كۆپەيتىپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە قوزغايدۇ.
25. نىلۇپەر مېغىزىدىن كۈندە 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، مەنىنى قويۇلدۇرۇپ، مەنىنىڭ تېز كېتىشىگە شىپا بولىدۇ.
26. پىياز كۆكى، پىياز ئۇرۇقىنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، مەلۇم مىقداردىكى شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
27. پىيازنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ ئۇنىڭغا ھەسەل ۋە تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ھەپتىگىچە كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىش داۋاملاشتۇرۇلسا، ئەرلىك جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ مەنىنى

كۆپەيتىدۇ.

28. كۇدىنى سىركىدە پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ئىچنى يۇمشىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۇدىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ ھەر كۈنى 15 ~ 20 گرام سۇيىنى ئىچىپ بەرسە، باھنى قوزغايدۇ.

29. كۇدە يوپۇرمىقىنى تاماقتىن كېيىن يەپ بەرسە، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

30. كۇدە ئۇرۇقىنى سۇس ئوتتا سارغايغۇچە قورۇپ، سوقۇپ تاسقاپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

31. كۇدە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، سۇيىنى شاراب بىلەن ئىچىپ بەرسە، باھنى قوزغايدۇ.

32. 20 گرام شاقاقۇل، 10 گرام كاۋاۋچىن، 10 گرام سەۋزە ئۇرۇقى سوقۇلۇپ، 100 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، ئەر - ئاياللاردىكى سىزلام (سۆزنەك) كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

33. 20 گرام نوقۇت، 20 گرام سۆئىلەپ مىسىرنى يۇمشاق سوقۇپ، 100 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنى تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

34. نوقۇتنى بىر كېچە سوغۇق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ناشتىدا يەپ، سۇيىگە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ئىچسە، جىنسىي ئىقتىدارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

35. نوقۇتتا ھالۋا ئېتىپ يېسە، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

36. يېڭى لوبىيانى گۆش بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، باھنى كۆچەيتىدۇ.

37. كاللەكبەسەينىڭ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، سۇيىنى ئىچىپ بەرسە، باھنى قوزغايدۇ.

38. قارا شېكەرنى دۇفۇ بىلەن ئوراپ قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، سۆزنەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

39. رەيھان ئۇرۇقىدىن 24 گرام، ئاقىرقەرھادىن 3 گرام، قەنتتىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

28 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ تالقان تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، مەنى بالدۇر كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

40. نىلۇپەر گۈلىنى پۇراپ بەرسە، نېرۋىنى ئېچىپ، كۆڭۈلگە چۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

41. نىلۇپەر ئۇرۇقى مېغىزىنى كۈندە 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنىنى قويۇلدۇرۇپ، مەنىنىڭ تېز يۇرۇپ كېتىشىگە شىپا بولىدۇ.

42. نىلۇپەر، دارچىنلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىستېمال قىلسا، مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، مەنىنى قويۇلدۇرىدۇ.

43. گۈل سەۋسەن، نېپىز دارچىن، ھەببى بىلسان، قۇستە قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 30 گرامدىن، گۈل دارچىن، قەلەمپۇر مەستىكىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 15 گرامدىن، زەپەردىن 6 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 400 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، 40 كۈن ئاپتاپقا سېلىپ، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا، ئۇرۇق بېزىنى قىزىتىش ۋە ھېستېرىيەنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى. بۇ دورىنى ئىچكى ۋە سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

44. گۈل سەۋسەن يىلتىزىدىن 6 گرام، ئانار گۈلى، قىزىلگۈللەردىن 5 گرامدىن، سۇزاپ ئۇرۇقىدىن 9 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ، ھەر قېتىم 6 گرامدىن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا، مەنىنى قويۇلدۇرۇش، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تورمۇزلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

45. ياسمەن گۈلى ياكى يوپۇرمىقىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، سەللا سوۋۇتۇپ داسقا قۇيۇپ دوۋسۇن ۋە جىنسىي ئەزانى چىلاپ ئولتۇرسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك سۆزنەك (سىزلام) كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

46. تاجىگۈلنىڭ گۈلىدىن 20 گرام، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، كۆكنار ئۇرۇقى، دارچىنلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇيۇپ تەييارلاپ 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن

يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىقنى ياخشىلاپ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

47. قۇرۇتۇلغان نەغەز گۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۈيۈپ تەييارلاپ ئىچسە، جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

48. ئادراسمان ئۇرۇقى پاراشوكىدىن 6 گرامنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 1 قېتىمدىن كالا سۈتى بىلەن ئىچسە، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلسا باش ئاغرىقى پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

49. سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ياكى مايسىسىنى قاينىتىپ ھورلانسا، بۇرۇن كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. قاينىتىلغان سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، قورساق ئاغرىش، قورساق ئېسىلىش، ھەزىم ناچارلىشىش، بۆرەك ئاغرىش، سۈيدۈك ۋە ھەيز تۇتۇلۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

50. كۆكنار ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۈيۈپ تەييارلاپ كۈندە 1 قېتىم 2 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئىچكى ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. مەنى تېز مېڭىپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ. مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

51. گاۋزىبان، گۈل دارچىن، قىزىلگۈلدىن 15 گرامدىن، خولىنجان، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، نارجىل، پەرەنجەمىشكى، ئاپېلسىن پوستى، مەستىكى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، بەسباسىدىن 9 گرامدىن، ئۆشنىدىن 12 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، سەئدى كۈپى، ئەنبەردىن 6 گرامدىن، سۆئىلەپ 30 گرام، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق، ئىپاردىن 2 گرامدىن، مارجان، پىلپىل، زەنجىۋىلدىن 3 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ھەر كۈنى 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، جىنسىي ھەۋەسنى (باھنى) قوزغايدۇ ۋە كۈچەيتىدۇ. مەنىنى تورمۇزلاپ ھەۋەسنى قاندۇرىدۇ. ئومۇمەن جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

52. زاراڭزا چېچىكى، ئاق بەھمەن، شاقاقۇل، پىلپىل، ئاقىرقەرھادىن 10 گرامدىن، تۇخۇم سېرىقىدىن 10 دانە، ھەسەلدىن 200 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن ياساپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئىسپېرمىنى كۆپەيتىپ، جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

53. ئاق ئېچىلىدىغان سۆگەتگۈلىنىڭ يىلتىزىدىن ئازراق ئېلىپ يېڭى كالا سۈتىدە قاينىتىپ، كۆپۈكلىرىنى پاكىز ئېلىۋېتىپ، تىرپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاز ـ ئازدىن ئىچسە جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ، مەنىنى تۇتىدۇ، كۈندىلىك ئىچىش مىقدارى 1 گرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

54. چېكىت مېغىزىدىن 30 گرام، قارىمۇچ، مەستىكى، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، زىرە، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۈپۈپ قىلىپ، ئەگەر ئىمكانىيەت بولسا مۇۋاپىق مىقداردا ئالتۇن ۋەرەق، سۆئىلەپ قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ سۈپۈپ تەييارلاپ ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، تۇتقاقلىق، ئۇنتۇغاقلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، مەنى تېز كېتىشلەرگە شىپا بولىدۇ.

55. جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ئاغرىقلار توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانە ئېلىپ، 100 گرام يېڭى كۆدە بىلەن بىرگە قورۇپ پىشۇرۇپ ئازراق تۇز سېلىۋېتىپ ھەر كۈنى يېسە، ئۇنى بىر قانچە ئاي داۋاملاشتۇرسا كېسەلى ساقىيىپ كېتىدۇ.

56. جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ئاغرىقلار توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانە، چېكىتتىن 10 گرام ئېلىپ، 2 چىنە سۇدا ئۇنى بىرگە قاينىتىپ تۇخۇم پىشقاندا، شاكىلىنى ئېلىۋېتىپ، يەنە ئازراق قاينىتىپ، چېكىتنىڭ تىرپىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، تۇخۇم بىلەن سۈيىنى بىر مەزگىلگىچە داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، كېسەلى ساقىيىپ كېتىدۇ.

57. تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا دارچىن، خولىنجان، زەنجىۋىل ۋە پىلپىللارنى سېلىپ يېسە، جىنسىي ئاجىزلىقنى تۈزەپ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

58. قۇرۇتۇلغان ئەنجۈرگە باراۋەر مىقداردا ياڭاق مېغىزى قوشۇپ سوقۇپ، ھەر كۈنى 80 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، باھنى قوزغايدۇ.

59. 6 گرام جۇۋىنە، 6 گرام سەۋزە ئۇرۇقى، 6 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى، 4 گرام ئاقىرقەرھا، 4 گرام بەسباسە، 5 گرام ئودخام، 1 ھەسسە قەنت، 2 ھەسسە ھەسەل قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن قەنتنى ئېرىتىپ قىيام قىلىپ،

دورىلارنى قىيامىغا قوشۇپ يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلغاندىن كېيىن، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئەرلىك قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

60. 16 گرام باش پىياز، 35 گرام سېرىق ياغ، 10 دانە كەپتەر تۇخۇمى، 4 گرام خولىنجان، 2 گرام سەقەنقۇر قاتارلىقلارنى تەييارلاپ، پىيازنى توغراپ سېرىق ياغدا قورۇپ، تۇخۇمنىڭ چالا پىــــشۇرۇلغان سېرىقىنى سېلىپ، خولىنجان بىلەن سەقەنقۇرنى سوقۇپ تاسقاپ پىيازغا قوشۇپ يۇغۇرۇپ مەجۇن ياساپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئەرلىكنى قوزغاپ، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

61. 3 گرام ھىلىڭ سۈتى، 6 گرام سەۋزە ئۇرۇقى، 4 گرام لاچىندانە ھىندى، 4 گرام زاغۇن ئۇرۇقى، 9 گرام لىسانۇلئەساپىر، 6 گرام رەيھان ئۇرۇقى، 4 گرام بوزىدان، 4 گرام قارىمۇچ، 1 گرام ئىپار، 3 ھەسسە ھەسەل ئېلىپ، ئىپارنى ئايرىم يۇمشىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چىلغۇزە يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلغاندىن كېيىن، كۈندە 1 قېتىم 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ ئەرلىكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەن ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

62. 10 گرام قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، 10 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، 6 گرام تەررە ئۇرۇقى، 6 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقى، 6 گرام قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، 10 گرام بادام مېغىزى (ئاقلىنىدۇ)، 6 گرام كۆكنار ئۇرۇقى، 6 گرام كەتىرا، 3 گرام نېپىز زەنجىۋىل، 3 گرام خولىنجان، 6 گرام سەۋزە ئۇرۇقى، 3 گرام شاقاقۇل، 3 گرام ئاق بەھمەن، 6 گرام قىزىل تۇدرى، 10 گرام چىلغۇزە مېغىزى، 3 گرام زاغۇن ئۇرۇقى، 3 ھەسسە ھەسەل قاتارلىقلارنى تەييارلاپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئېرىتىلگەن ھەسەلگە قوشۇپ، يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ كۈندە ئەتىگەندە 1 قېتىم 12 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل مىجەزلىك كىشىلەردە بولىدىغان ئەرلىك ئاجىزلىق، مەنى تۇتالماسلىــق، بۆرەك زەئىپلىكى كېسەللىكلىرىگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

63. 6 گرام چىگىت مېغىزى، 3 گرام نېپىز زەنجىۋىل، 6 گرام چىلغۇزە مېغىزى، 6 گرام پىلپىل، 10 دانە قۇشقاچ مېڭىسى، 3 گرام پىلپىلدارازا، 3 ھەسسە ھەسەل قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل قىيامىغا سېلىپ يۇغۇرۇپ، مەجۇن ياساپ، كۈندە ئەتىگەندە 1

www.uyghurkitap.com

قېتىم 9 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئەرلىك ئاجىزلىقىغا داۋا بولىدۇ.

64. 6 گرام شاقاقۇل، 6 گرام زاغۇن ئۇرۇقى، 3 گرام ئاق تۇدرى، 3 گرام قىزىل تۇدرى، 4 گرام نېپىز زەنجىۋىل، 4 گرام پىلپىل، 3 گرام لىسانۇلئەساپىر، 2 گرام ھىلىڭ سۇتى، 3 گرام كۇندۇر، 20 دانە قۇشقاچ مېڭىسى، 3 ھەسسە ھەسەل تەييارلاپ، ھەممە دورىنى سوقۇپ جويۇز يېغىدا ياغلاپ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل قىيامىغا قوشۇپ مەجۇن ياساپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 6 گرام ئىستېمال قىلسا، ئەرلىكنى كۈچەيتىدۇ، ئەرلىكنى قوزغايدۇ.

65. 6 گرام زاغۇن ئۇرۇقى، 15 گرام شاقاقۇل، 4 گرام نېپىز زەنجىۋىل، 4 گرام قىزىل تۇدرى، 4 گرام ئاق بەھمەن، 4 گرام قىزىل بەھمەن، 6 گرام سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، 6 گرام سەۋزە ئۇرۇقى، 6 گرام چاققاقئوت ئۇرۇقى، 6 گرام باش پىياز ئۇرۇقى، 6 گرام سەقەنقۇر، 6 گرام قىچا ئۇرۇقى، 6 گرام لىسانۇلئەساپىر، 3 ھەسسە ھەسەل تەييارلاپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل قىيامىغا قوشۇپ يۇغۇرۇپ مەجۇن ياساپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرام ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا، ئەرلىكى ئاجىز كىشىلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

66. 6 گرام ھەلىيۇن ئۇرۇقى، 15 گرام شاقاقۇل، 6 گرام نېپىز زەنجىۋىل، 6 گرام ئاق تۇدرى، 6 گرام قىزىل تۇدرى، 6 گرام ئاق بەھمەن، 6 گرام قىزىل بەھمەن، 6 گرام سېرىقچېچەك، 6 گرام چامغۇر ئۇرۇقى، 6 گرام سەۋزە ئۇرۇقى، 6 گرام چاققاقئوت ئۇرۇقى، 6 گرام باش پىياز ئۇرۇقى، 6 گرام سەقەنقۇر، 6 گرام قىچا ئۇرۇقى، 6 گرام لىسانۇلئەساپىر، 3 ھەسسە ھەسەل تەييارلاپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنىڭ قىيامىغا دورىلارنى بىر ـ بىرلەپ قوشۇپ مەجۇن ياساپ ھەر كۈنى 1 قېتىم 15 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئەرلىك ئاجىزلىقىقا پايدىلىق، ئەرلىكنى قوزغايدۇ. بۇ دورا ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق ئىسسىق مىجەزلىك كېسەللەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

دىققەت: يەللىك كېسەللەرگە، يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە، جىگەر ھارارىتى يۇقىرى كېسەللەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

67. 9 گرام خۇنسىياۋشان، 6 گرام سىيادان، 6 گرام مەستىكى

رۇمى، 4 گرام قاقىلەكىبار، 5 گرام نېپىز زەنجىۋىل، 4 گرام سىپارە، 30 گرام چىلغوزە مېغىزى، 6 گرام كاۋاۋچىن، 100 گرام كۇنجۇت مېغىزى، 6 گرام جۇۋىنە، 1 ھەسسە قەنت، 2 ھەسسە ھەسەل تەييارلاپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، دورىلارنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرام ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان، ھۆللۈكتىن بولغان مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكىگە ئوبدان تەسىر كۆرسىتىدۇ.

68. 30 گرام نارجىل، 10 گرام سېرىق ياغ، 60 گرام چىلغوزە مېغىزى، 6 گرام قېلىن دارچىن، 6 گرام مەستىكى رۇمى، 2 ھەسسە ھەسەل، 1 ھەسسە ساپ سۈت تەييارلاپ، چىلغوزە مېغىزىنى ئاقلاپ يۇمشىغۇچە سۈتكە چىلاپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ سېرىق يېغىدا كۆيدۈرمەي قورۇپ، ئاندىن سوقۇپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ ساپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلغاندىن كېيىن، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئەرلىك ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ، ئەرلىك قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

69. 15 گرام بادام مېغىزى (ئاقلىنىدۇ)، 15 گرام چىلغوزە مېغىزى، 15 گرام پىستە مېغىزى، 6 گرام قىچا ئۇرۇقى، 10 دانە قۇشقاچ مېڭىسى، 1 دانە خوراز ئومۇرتقىسى، 10 دانە كەپتەر تۇخۇمى، 15 گرام بۇقا چىۋىسى، 10 گرام سۆئىلەپ مىسرى، 10 گرام يەرلىك سۆئىلەپ، 10 گرام شاقاقۇل، 6 گرام سەۋزە ئۇرۇقى، 6 گرام زاغۇن ئۇرۇقى، 6 گرام چامغۇر ئۇرۇقى، 6 گرام تۇرۇپ ئۇرۇقى، 6 گرام كۇدە ئۇرۇقى، 6 گرام باش پىياز ئۇرۇقى، 7 گرام لىسانئۇلئەساپىر، 10 گرام سەقەنقۇر، 6 گرام ئاق بەھمەن، 6 گرام قىزىل بەھمەن، 6 گرام ئاق تۇدرى، 6 گرام قىزىل تۇدرى، 6 گرام مېھرىگىياھ، 6 گرام ھۆل بۇغا مۈڭگۈزى، 2 ھەسسە ھەسەل قاتارلىقلار تەييارلىنىدۇ. بۇقا چىۋىسى قورۇتۇپ سوقۇلىدۇ. تۇخۇمنى چالا پىشۇرۇپ سېرىقى قوشۇلىدۇ. دورىلارنىڭ ھەممىسى سوقۇلۇپ تاسقىلىپ، ئېرىتىلىپ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مەجۇن تەييارلاپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 10 گرام ئىستېمال قىلىنسا، ئەرلىكى ئاجىزلىغان ياشانغانلارغا ناھايىتى ياخشى.

70. 20 گرام بادام مېغىزى (ئاقلىنىدۇ)، 20 گرام پىندۇق مېغىزى، 20 گرام نارجىل، 20 گرام چىلغوزە مېغىزى، 6 گرام پانۇسگۈل ئۇرۇقى، 20 گرام ھەببەزەلەم، 20 گرام ھەببىستۇلخۇزرا مېغىزى، 5 گرام نېپىز زەنجىۋىل، 5 گرام پىلپىلدارازا، 6 گرام شاقاقۇل، 6 گرام سۆئىلەپ مىسرى، 12 گرام كۈنجۈت مېغىزى، 1 ھەسسە شېكەر، 2 ھەسسە ھەسەل تەييارلاپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەل بىلەن قەنتنىڭ قىيامىغا سېلىپ يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 10 گرام ئىستېمال قىلسا، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، تېنى ئاجىز، ئورۇق، سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ ئەرلىك ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ، بۆرەكنى سەمرىتىدۇ.

71. شۇمشا ئۇرۇقىدىن 6 گرام، خورمىدىن 15 گرام، ھەسەلدىن 1 ھەسسە ئېلىپ، شۇمشا ئۇرۇقىنى پىشقۇچە قايىنتىپ سۈزۈپ، شۇمشا سۈيىگە خورمىنى چىلاپ يۇمشىغاندا ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ سوقۇپ ھەسەل سېلىپ قويۇق لوئۇق دورا تەييارلاپ، كۈندە 1 قېتىم ناشتىدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ، ئەرلىك قۇۋۋىتى ئاجىز كىشىلەرگە ئوبدان تەسىر كۆرسىتىدۇ.

72. نوقۇتنى ھۆل ئۇغرىتىكەننىڭ سۈيىگە بىر قانچە كۈن چىلاپ قويۇپ، سۈزۈۋېلىپ، قورۇتۇپ يېسە، باھنى قۇۋۋەتلەش ۋە جىنسىي ئالاقىدىن قالغانلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

73. 2 ـ 3 ـ ئايدىن ئايغىچە ھەر كۈنى 1 چىنە كالا ياكى ئۆچكە سۈتىنى قايىنتىپ، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولسا ھەر قېتىمدا 15 گرام مىقدارى تەرەنجىۋىل، ئۇ بولمىسا شۇ مىقداردا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، قان ۋە مەنىنى كۆپەيتىشتە ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى.

74. ئۆزى تاشلىنىۋەتكەن بۇغا مۈڭگۈزىدىن 30 گرام، ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقىدىن 40 گرام، نوقۇتتىن 45 گرام ئېلىپ تالقانلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا 1 چىمدىمنى ئىلىتىلغان تۇخۇمغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ئەگەر تۇخۇم تېپىلمىسا كاپ ئېتىپ ئۈستىگە چاي ئىچىشنى داۋام قىلسا، قان ۋە مەنىنى كۆپەيتىپ، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تورمۇزلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

75. كەپتەر ياكى پاختەك ۋە ياكى ئاق قۇشقاچنىڭ قايىسىنى

تېپىشقا ئىمكان بولسا ئۇنى ئادالاپ، كۈندە 1 قېتىم كاۋاپ قىلىپ ياكى سۇدا پىشۇرۇپ گۆشىنى يېيىشنى داۋام قىلسا، قان ۋە مەنىنى كۆپەيتىپ، جىنسىي ئاجىزلىقنى تۈگىتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

76. كەندىر ئۇرۇقىدىن 14 گرامنى قازاندا قورۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، 22 گرام ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ھەسەل سوۋۇغاندىن كېيىن كەندىر ئۇرۇقى تالقىنىنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۆرۈكنىڭ گۈلىسىدەكتىن ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرسا، روھىي ھالەتنى ياخشىلاپ، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى كونترول قىلىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

77. ئىت ياڭىقى (ۋاڭ) نىڭ ئۇرۇقى، قارىمۇچتىن 15 گرامدىن، ئۆرۈك يېلىمىدىن 10 گرام ئېلىپ تالقانلاپ، نوقۇتنى قاينىتىپ، چىقىرىلغان قىيام سۇيۇقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ، چوڭراق ماش چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى 1 قېتىم ئاخشامدا يېتىش ئالدىدا 1 ~ 2 دانە ئىچىشنى داۋام قىلسا، روھىي ھالەتنى تىنچلاندۇرۇپ ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىق، مەنىنىڭ تېز كېتىشى ۋە جىنسىي ئاجىزلىقنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

78. كۆچۈلا يېغى ياكى جويۇز يېغىنى كۈندە 1 قېتىم دوۋسۇن ئۈستىگە ۋە سوك بىلەن تاش ئارىسىدىكى چوڭ تومۇر ئۈستىگە سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا، جىنسىي ئالاقىنىڭ قايىم بولماسلىقى ھەم مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى توسۇشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

79. 1 دانە جويۇزنى يېرىپ 2 پارچە قىلىپ، 1 پارچىسىنى شىمنىڭ ئارقا تەرىپى بەل ئومۇتقىسىنىڭ ئۇدۇلىغا لاتىنىڭ ئىچىگەئېلىپ تىكىپ، يەنە بىر پارچىسىنى ھەر كۈنى 1 قېتىم توت تېمىم قايناق سۇنى چىنە دىگىلىكىگە تېمىتىپ سۇرۇپ تەمىنى چىقىرىپ، ئاخشام يېتىش ئالدىدا دوۋسۇن ۋە سوك بىلەن تاشنىڭ ئارىسىدىكى تومۇرغا سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا، جىنسىي پائالىيەتنى كۈچەيتىپ، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى توسۇشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

80. پىننە، سۇزاپ ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئانار گۈلى، زىرە، سىيادان، كەندىر مېغىزى ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق تالقانلاپ ھەسەل سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا

www.uyghurkitap.com

ئۆرۈكنىڭ چوڭراق گۈلىسى مىقداردىكىتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تىزگىنلەش ۋە مەنىنى كۆپەيتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

81. ئانار گۈل، يۇمغاقسۈت ئۈرۈقى، قىزىلگۈل، نېلۇپەر، ئەركەك سەۋزە ئۈرۈقى، نوقۇتلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، جويۇز ياكى ئايلىشلاردىن ئارىلاشتۇرۇپ چالىراق سوقۇپ، چاي ۋە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ھەر قېتىمدا 5 بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، جىنسىي ئاجىزلىقنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم كۆرۈلىدۇ.

82. نوقۇتتىن ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ يۇيۇپ ۋە ئېھتىياجغا لايىق مىقداردىكى سۇدا پىشقانغا قەدەر قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ، نوقۇتنى يېيىشنى داۋام قىلسا، مەنىنى كۆپەيتىش، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى كونترول قىلىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

83. بەدەندىكى قاننى سۈيۈلدۈرىدىغان يېمەك - ئىچمەكتىن پەرھىز تۇتۇش ۋە كېسەللىك ساقايغۇچە ئىمكانقەدەر جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق، ئەگەر ئىلاجى بولمىغاندا نۆۋەت ئارىلىقىنى ئۇزارتىپ، ھەر قېتىمدا 1 قېتىم بىلەن كۇپايىلىنىش زۆرۈر. يەنە ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىق كېسەللىكىنى داۋالىتىش بىلەن بىرگە ئويلاش، خاپا بولۇشتىن ساقلىنىش، كۆڭۈل - قارنىنى كەڭ تۇتۇپ ئۈمىدۋار بولۇش بۇ كېسەللىكتىن ساقىيىپ كېتىشنىڭ مۇھىم كاپالىتىدۇر.

84. ھەر كۈنى 1 ~ 2 قېتىم سۇ بويى ۋە ئورمانلىق قاتارلىق مەنزىرىلىك جايلاردا سەيلە قىلىش بىلەن بىرگە ئۆز ئەھۋالىغا لايىق ئەتىگەندە تەنھەرىكەت ئويناش پايدىلىق. يەنە ئاخشاملىرى يېتىشنىڭ ئالدىدا بەدەننى ھۆل لۆڭگە بىلەن سۈرتۈپ بېرىشنىڭ مەنپەئەتى بار.

85. 1 دانە كىرپىنىڭ تېرىسىنى سارغايغۇچە قورۇپ تالقانلاپ، كۈندە 1 قېتىم 9 گرامدىن ئىچسە ياكى كىرپە تېرىسى تالقىنىنى سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، چوڭراق نوقۇتتەك كۇمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، كۈندە 1 قېتىم 5 دانىدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئېھتىلام بولۇشنى توختىتىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

86. كۆپ ئېھتىلام بولىدىغان كىشىلەر كۆرپە ئۈستىگە سېرىق سۆگەت يوپۇرمىقى، قىزىلگۈلنى سېلىپ ئۈستىدە ياتسا، قوغۇننى توغراپ بۆرەك ساھەسىگە تېڭىشنى داۋام قىلسا، ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكىنى

ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
87. جىنسىي مۇناسىۋەت توغرۇلۇق كۆپرەك ئويلايدىغان، بەكمۇ ئىسسىق چۈمكىنىپ ياتىدىغان، يوتقاندىن پۇتىنى چىقىرىپ ئۇخلىدا يېتىشقا ئادەتلەنگەن كىشىلەردە ئېھتىلام بولۇش كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك زىيانلىق ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىش ۋە ئوڭ تەرەپ يېنىچە يېتىشنىڭ ئېھتىلام بولۇشتىن ساقلىنىشتا بەلگىلىك ئۈنۈمى بار.
88. باش پىياز ئۇرۇقىدىن 6 گرام، شاقاقۇلدىن 6 گرام، قۇشقاچ مېڭىسىدىن 10 دانە، خورما (ئۇرۇقى ئېلىنىدۇ) دىن 10 گرام، كۇندۇر (قورۇلىدۇ) دىن 6 گرام تەييارلاپ، دورىلارنى سوقۇپ قايناق سۇ بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، زۆرۈر بولغاندا 7 تالنى ئۈزۈم ھارىقى بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئەرلىك ئاجىز كىشىلەرگە كۆچلۈك تەسىر كۆرسىتىدۇ، مەنى تۇتىدۇ.
دىققەت: 7 تالدىن زىيادە يېيىشكە بولمايدۇ. يېشى چوڭ، ئاجىز كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.
89. ئەرلىك ئاجىزلىقى، ئىسپېرما تېز يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە گىرپىتار بولغۇچىلار 3 گرام كۆكنار، 4 گرام جويۇز، 4 گرام قەلەمپۇر، 1 گرام ئەنبەر ئەشرەپ، 2 گرام زەپەر، 4 گرام پىلپىلدارازا، 4 گرام نېپىز زەنجىۋىل، 4 گرام گۇلدارچىن، 4 گرام قېلىن دارچىن تەييارلاپ، كۆكنارنى ئېرىتىپ يېلىمىنى ئېلىپ، ئەنبەر ئەشرەپ بىلەن زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 50 گرام ھەسەلگە كۆكنارنى قوشۇپ، ئارقىدىن زەپەر بىلەن ئەنبەر ئەشرەپنى ئۇۋاپ سېلىپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، كۈندە 1 قېتىم 3 ~ 5 تال ئىستېمال قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
دىققەت: كىچىك باللارغا بېرىشكە قەتئىي بولمايدۇ.
90. سۆئىلەپ مىسرى، پىلپىل، ئاقىر قەرھا قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، تۇخۇم سېرىقىدىن 10 دانە، ھەسەلدىن 100 گرام ئېلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، تۇخۇم تولۇق پىشقاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئۇنىڭغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا، مەلۇم

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مەزگىلدىن كېيىن جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىنى تۈگەتكىلى بولىدۇ.

91. ئۇد ھىندى ۋە مەستىكىنى پىننە بىلەن ئىستېمال قىلسا، باھنى كۈچەيتىدۇ.

92. پىننىنى ئېزىپ ئۇرۇقدانغا تاڭسا، ئۇرۇقدان ياللۇغىنى يوقىتىدۇ.

93. قۇشقاچ بالىسىنىڭ گۆشىنى، قۇشقاچ تۇخۇمىنى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن بىللە پىشۇرۇپ يېسە، باھنى تېخىمۇ كۈچەيتىدۇ.

94. قۇشقاچ جىگىرىنى دائىم يەپ بەرسە، باھنى كۈچەيتىدۇ.

95. پاختەك گۆشىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۇنى پىشۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردا يېسە، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

96. پىيازنى گۆش بىلەن پىشۇرۇپ يېتەرلىك مىقداردا سېرىق ياغ قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، باھنى قوزغايدۇ.

97. 6 گرام پىياز ئەرەقى، 4 گرام سېرىق ياغ، 3 گرام ھەسەل قاتارلىقلارغا مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق سۈت، شېكەر قوشۇپ ئىچسە، مەنى كۆپىيىدۇ.

98. سۇگپىياز ئۇرۇقىنى سوقۇپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

99. خام سەۋزە ئىستېمال قىلىنسا، باھنى قوزغايدۇ.

100. چامغۇرنى پىشۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى پىلپىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ماغدۇرسىزلىق ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

101. ياڭاقنىڭ تاشقى پوستىنى قاينىتىپ ئىچسە، مەنى تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

102. قوي بۆرىكىگە يۇلغۇن يېلىمى تالقىنىنى سېپىپ كاۋاپ قىلىپ يېسە، مەنى تۇتالماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

103. ھىنگ يىلتىزى، قارا بۇيا يىلتىزى قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ قايناتمىسىدا يۇيۇنۇپ بەرسە، مەنى تۇتالماسلىققا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

104. ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، بەسباسە، مەستىكى رۇمى، كۆكنار

ۋە زەپەر قاتارلىق دورىلار تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەندىن كېيىن پىياز سۈيىدە نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىپ، كۈندە 2 ياكى 3 دانىسى كالا سۈتى بىلەن ئىچىلسە، مەنى تۇتالماسلىق كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

105. كۈندۈر، ئانار گۈلى، بەللۇت، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، سىيادان ھەر بىرىدىن 120 گرامدىن، زىرە، تاغ زىرىسى، جۇۋىنە ھەر بىرىدىن 60 گرامدىن، بەلىلە، ئاملە، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە ھەر بىرىدىن 40 گرامدىن، ھەسەلدىن 2 كىلو 820 گرام تەييارلاپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، چوڭلار كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ~ 6 گرام يېسە مەنى تۇتالماسلىقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

106. دارچىن 6 گرام، كۈندۈر، خولىنجان ھەر بىرى 9 گرامدىن، نېپىز دارچىن، لاچىندانە ھەر بىرى 12 گرامدىن، قەلەمپۇر، جويۇز، بەسباسە، سۇمبۇل، قاقىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، مەستىكى 18 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە تەييارلىنىپ، قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلاپ كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا، باھنى قۇۋۋەتلەپ، مەنىنى تۇتىدۇ.

107. چۈبچىن 90 گرام، گاۋزىبان ھىندى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل، سۆئىلەپ ھەر بىرى 10 گرامدىن، خولىنجان 15 گرام، سۆرۈنجان، قىرقىلغان پىلە ھەر بىرى 5 گرامدىن، جەدۋار 3 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 15 دانە، ھەسەل 3 ھەسسە ھازىرلىنىپ، قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياساپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا، مەنىنىڭ تېز يۇرۇپ كېتىشىگە شىپا بولىدۇ.

108. رۇمبەدىيان، بەلىلە پوستى، ھېلىلە پوستى، ئاملە، مەستىكى، زىرە، جۇۋىنە، لاچىندانە، قاقىلەكىبار، زەنجىۋىل، يالپۇز، قارىمۇچ ھەر بىرىدىن 8 گرامدىن، ناۋاتتىن 90 گرام، ھەسەلدىن 3 ھەسسە تەييارلاپ، قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلنى ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، دورا تالقانلىرىنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاربلاشتۇرۇپ، مەجۇن ياساپ چوڭلار كۈنىگە 1 قېتىم، 3 ~ 6 گرام يەپ بەرسە، جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

109. قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، نىپىز دارچىن، قەلەمپۇر، خولىنجان ھەر بىرى 40 گرامدىن، قىزىل ۋە ئاق تۇدرى، قىزىل ۋە ئاق بەھمەن، بوزىدان، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، تاتلىق قۇستە، سەئدى ھىندى، سۇمبۇل ھەر بىرى 120 گرامدىن، ھەسەلدىن 4 كىلو 800 گرام تەييارلىنىپ، سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئاربلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن ياسالغاندىن كېيىن، چوڭلار كۈنىگە 1 قېتىم 5 ~ 6 گرام ئىستېمال قىلسا، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

110. ئاقىر قەرھا، سالاجىت، كاۋاۋچىن ھەر بىرى 250 گرامدىن، كۈندۈردىن 200 گرام، ھەسەلدىن 3 كىلوگرام تەييارلاپ، قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلنى سالاجىت بىلەن قىيام قىلىپ، ئاندىن دورىلارنى ئۈستىگە سېلىپ، تەكشى ئاربلاشتۇرۇپ، مەجۇن ياساپ كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلسا، نېرۋا ئاجىزلىقتىن بولغان مەنى تۆتالماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

111. دارچىن، جوزبەۋۋا، ئاق ۋە قىزىل بەھمەن، بۇغا چىۋىسى، سۆئىلەپ مىسرى ھەر بىرى 100 گرامدىن، ياۋا ساماساق 65 گرام، سەقەنقۇر 220 گرام، تۇخۇمى ھەلىيۇن، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، كۇدە ئۇرۇقى، زاغۇن، لىسانۇلئەساپىر، كۈنجۇت، تۇرۇپ ئۇرۇقى، چىلغۇزە ئۇرۇقى، ئاق قىچا ھەر بىرى 150 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، پىلپىل، خولىنجان، ھەر بىرى 225 گرامدىن، قەنت 5 كىلوگرام، ھەسەل 1 كىلوگرام تەييار قىلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئاربلاشتۇرۇلۇپ، قىيام قىلىپ، بارلىق دورىلار تەكشى ئاربلاشتۇرۇلۇپ، مەجۇن تەييارلاپ كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا، نېرۋا خاراكتېرلىك جىنسىي ئاجىزلىق، مەنى تۆتالماسلىق، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

112. تازىلانغان كۆچۈلا 270 گرام، گۇلى گاۋزىبان، زورەنبات، ئۇستىقۇددۇس، كەتىرا، نارجىل، چىلغۇزە مېغىزى، شاقاقۇل ھەر بىرى 135 گرامدىن، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر ھەر بىرى 450 گرامدىن،

ھەسەلدىن 3 كىلو 900 گىرام تەييارلىنىپ، سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن ياساپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گىرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنسا، جىنسىي ئەزا بوشاپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

113. سۇزاپ ئۇرۇقى 9 گىرام، چاڭگاك ئۇرۇقى، سۇسەن يىلتىزى 6 گىرامدىن، ئانارگۈل، قىزىلگۈل ھەر بىرى 5 گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سوپۇپ تەييارلىنىپ، كۈنىگە 1 قېتىم 6 گىرامدىن غورا سۈيى ياكى دوغاپ بىلەن ئىچىلسە، مەنىنىڭ تېز يورۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

114. 50 گىرام زەپەرنى چالا سوقۇپ، تاسقاپ، پار قازانغا سېلىپ، 5 لىتىر سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، پارغا ئايلاندۇرۇپ، تامچىلىتىپ چۈشۈرۈپ ئەرەق تەييارلاپ، كۈنىگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 25 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلسە، جىنسىي ئاجىزلىق، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

دىققەت: كۆپ ئىچسە پەيگە زىيان قىلىدۇ، ئەگەر زەھەرلەنسە، رۇم-بەدىيان، سىركەنجىۋىل ئىچىش كېرەك.

115. تەرەنجىۋىلدىن 90 گىرام، قوينىڭ يېڭى سۈتىدىن 1 كىلو 440 گىرام تەييارلاپ، تەرەنجىۋىلنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، 600 مىللىلىتىر سۇغا 1 كۈن چىلاپ، سۇس ئوتتا 400 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مەتبۇخ تەييارلاپ، ئەھۋالغا قاراپ كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 24 مىللىلىتىردىن ئىچسە، بەدەن ئاجىزلىقى، ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

دىققەت: بۇ دورىنى ئىچكەندىن كېيىن، يېڭى بېلىق گۆشىنى پىياز بىلەن كاۋاپ قىلىپ يەپ ھەم مۇسەللەس ئىچىش كېرەك.

116. ياڭاق پاسىلىنى سۇدا قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، باھنى قۇۋۋەتلەشكە، تولا ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

117. ئالمىنى نورمال ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

118. ئۈجمىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەك ئورۇقلاش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ، بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت

قىلىدۇ.

119. جىگدىنى ياكى ئۈنىڭ شەربىتىنى ئىستېمال قىلسا، مەنى تۆتالماسلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

120. ئانار سۈيى بىلەن بانان سۈيىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ.

121. قوغۇننى زىرە بىلەن مۇراببا تەييارلاپ ھەر كۈنى 2 قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، جىنسىي ئاجىزلىقئا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

122. زىرىق مېۋىسىنىڭ ئۇرۇقىنى قورۇپ تالقان قىلىپ گاۋزىبان ھىندى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە ياخشى شىپا بولىدۇ.

123. خورمىنى يېڭى سۈت، دارچىن بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، جىنسىي قابىلىيەتنى كۈچەيتىدۇ.

124. نارجىل يېغىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، باھنى كۈچەيتىدۇ ۋە بەدەننى سەمرىتىدۇ.

125. پىندۇق مېغىزىنى سۈئىلەپ، چىلغوزە مېغىزى، پىستە مېغىزى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ ئىستېمال قىلسا، باھنى قوۋۋەتلەيدۇ، مەنى ئىشلەشنى كۈچەيتىپ جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ.

126. پىستە مېغىزىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۈرەك ۋە نېرۋىنى ياخشىلاپ ئەستە ساقلاش كۈچىنى كۈچەيتىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ.

127. ئاپتاپپەرەس مېغىزىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەننى سىلىقلاشتۇرىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ ۋە باھ ئاجىزلىق كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

128. توشقان زەردىكى ۋە كۆدە ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن 3 مىسقال قايىنىتىپ ئىچىلسە، بۆرەك ئاجىزلىق، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىقئا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

129. شۆمبۇيا، سېرىق يۆگەي، كۆدە ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 5 مىسقال ئېلىپ، سۇدا قايىنىتىپ ئىچسە، جىنسىي ئاجىزلىقئا مەنپەئەت قىلىدۇ.

130. ئالقاتتىن 3 مىسقال، سېرىق يۆگەي، قىزىل مېۋىلىك

شاقاقۇل، لوڭگۇلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 5 مىسقالدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىلسە، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

131. ھەرە كۆنىكىنى سۇس ئوتتاتەبىئىي ئۆزگەرمىگۈچە قىزدۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئۇخلاش ئالدىدا قايناق سۇ بىلەن ئىچسە، ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

132. پىچەككۈلدىن 2 سەر، نېلۇپەر ئۇرۇقىنىڭ ئېتىدىن 1 سەر، توشقان زەردىگىدىن 1 سەرنى يۇمشاق سوقۇپ چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن 3 مىسقاللىق كۇمىلاچ ياساپ، ھەر قېتىمدا 1 كۇمىلاچتىن سۇس تۇزلۇق سۇ بىلەن ئىچىلسە، جىنسىي پائالىيىتى ئاجىزلىشىشتىن بولغان ئېھتىلامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

133. قىزىلگۈل 18 گرام، سەئدى كۇپى 15 گرام، قەلەمپۇر، مەستىكى رۇمى، سۇمبۇل، ئاسارۇن ھەر بىرى 9 گرامدىن، زەرنەپ، بەسباسە، قاقىلە، لاچىندانە، جويۇز، نېپىز دارچىن، زەپەر ھەر بىرى 6 گرامدىن، ئامىلە 360 گرام، قەنت 720 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە تەييارلىنىپ، قائىدە بويىچە زەپەر، مەستىكى رۇمىلار سالايە قىلىنىپ، باشقىلىرى يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ئاندىن بارلىق دورىلار چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن ياسىلىپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 9 گرام بېرىلسە، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

134. پەنەرمايە 12 گرام، ئىپار، مەستىكى رۇمى، قەلەمپۇر ھەر بىرى 4 گرامدىن، ئەنبەر، خوسيەتۇسسۇئىلەب، خولىنجان ھەر بىرى 8 گرامدىن تەييارلىنىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، نوقۇت سۇيىدە خېمىر قىلىپ، 1 گرامدىن ھەب تەييارلاپ كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 دانىدىن ئىستېمال قىلسا، باھ ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

135. زەنجىۋىل، جويۇز، كاۋاۋچىن، ئاقىرقەرھا، پىلپىل ھەر بىرى 50 گرامدىن، زەپەر، كۆكنار ھەر بىرى 10 گرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقىلىپ، بەدىيان ئەرەقى بىلەن خېمىر قىلىنىپ، 0.1 گرامدىن ھەب تەييارلىنىپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 دانىدىن ئىستېمال قىلىنسا، مەنى تېز يۇرۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

136. ئوغرىتىكەن (قۇرۇق) دىن 6 گرام، ئاقىرقەرھادىن 3 گرام،

قارا شېكەردىن 50 گرام ئېلىپ، قۇرۇق ئوغرىتىكەننى ھۆل ئوغرىتىكەن سۈيىگە تەكرار 3 قېتىم چىلاپ كۆلەڭگىدە قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئەرلىكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

137. زاغۇن ئۇرۇقىدىن 2 گرام، كۈندۈردىن 1 گرام، لىسانۇلئەسا- پىردىن 2 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈندە 1 قېتىم چالا پىشقان 1 دانە تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئەرلىك قۇۋۋەتنى كۈچەيتىدۇ.

138. تەررە ئۇرۇقى، تەرخەك مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى ھەر بىرى 4 گرامدىن تەييارلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، تالقان قىلىنغاندىن كېيىن، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامى 24 گرام ھەسەل سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنسا، جىنسىي ئەزالاردا بولىدىغان قوتۇر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

139. كۆكنار 30 گرام، قارىمۇچ، دارچىن، زەنجىۋىل، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، زەپەر، بەسباسە 15 گرامدىن، ھەببى بىلسان، مۇرساپ، ئاقىرقەرھا، رۇببــــسۇس، زورەنباد، قۇندۇزقەھرى، پارپا، دۇرنەج ئەقرەبى، مەستىكى، ئودخام 6 گرامدىن، گۈلدارچىن، چىگسەي ئۇرۇقى، قەلەمپۇر، پىلپىل، جىنتىيانا 9 گرامدىن، ئىپار 3 گرام، ناۋات 45 گرام تەييارلىنىپ گۈلاپ بىلەن ھەب قىلىنىپ 3 داندىن يەپ بېرىلسە، مەنىنى تورمۇزلايدۇ، جىنسىي ئالاقە ۋاقتىنى ئۇزارتىدۇ.

140. ئودخام، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، گۈلدارچىن، قارىمۇچ 9 گرامدىن، زەپەر 2 گرام، بالەنگۇ 6 گرام، پىلپىل، بابۇنە ئۇرۇقى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت 3 گرامدىن تەييارلىنىپ، قەنت قىيامى بىلەن ھەب قىلىنىپ، ھاجەت ۋاقتىدا 2 داندىن يېسە، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تورمۇزلايدۇ.

141. ئەركەك قۇشقاچنىڭ مېڭىسى، شاقاقۇل، پىياز ئۇرۇقى، خورما ئۇرۇقى، سۆئىلەپ، زاغۇن، سەقەنقۇرلاردىن تەڭ مــــقداردا، ئىپاردىن مەلۇم مىقداردا تەييارلاپ، ھەسەل ۋە زاغۇن سۈيى بىلەن ھەب قىلىپ 3 گرامدىن يېسە ۋە ئارقىسىدىن 100 گرام ئۈزۈم سۈيـــى ئىچىۋەتسە، ھەر خىل تىپتىكى جىنسىي ئاجىزلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

142. پارپا، ئەنبەر، زەپەرلەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ گۈلاب بىلەن

قارىمۇچ چوكۇلۇقىدا ھەب قىلىپ، 5 دانىدىن يەپ بەرسە، باھنىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

143. تۇرۇپ ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، زاغۇن ئۇرۇقىدىن 6 گرامدىن تەييارلاپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقان قىلىپ، كۈندە ئەتىگەندە 1 قېتىم 6 گرام تالقان 1 پىيالە قايناتقان سۈت بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئەرلىكنى قوزغايدۇ، جىنسىي ئەزا خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ.

144. قىچا ئۇرۇقى 3 گرام، پەرپىيۇن 3 گرام، قۇندۇز قەھرى 1 گرام، سەئىدى ھىندى 3 گرام، ئاق توغرىغا 3 گرام، ئاقىر قەرھا 3 گرام، ھىلىڭ سۈتى 3 گرام، چىگىت مېغىزى 3 گرام تەييارلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقان قىلىپ، ھاجەت بولغاندا 3 گرامنى چىگىت يېغىغا، كۈنجۈت يېغىغا ياكى زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئەرلىك ئەزاغا سۈرتۈلسە، سوغۇقتىن بولغان ئەرلىك ئاجىزلىقىقا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

145. 3 ياشلىق كالىنىڭ گۆشى، قوغۇن قېقى، پىيازنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئۇششاق سوقۇپ، سۇس ئوتتا ئۇزاق قاينىتىپ، ئېزىلىپ تامامەن ئۇماچ ھالەتكە كەلگەندە، قاينىتىشنى توختىتىپ، 1 كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىسىدىن باشلاپ كۈنىگە 4 قېتىم 1 قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

146. پىلپىلنى سۈتتە قاينىتىپ، سۈت سىڭگەندىن كېيىن سۇزۇۋېلىپ قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ، توخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ قوشۇپ يەپ بەرسە، باھنى قوزغايدۇ.

147. ھەسەلنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا، باھنى كۈچەيتىدۇ.

148. قۇشقاچ بالىسى ۋە توخۇمىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، باھنى قۇۋۋەتلەپ، جىنسىي ئاجىزلىقا شىپا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قولتۇق پۇراشنى داۋالاش

بۇ، بۇزۇلغان خىلىتلارنىڭ چىرىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان، قولتۇقنىڭ سېسىق پۇراقلىق تەرلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان تەرلەش ئالامىتى بولۇپ، ئۇنىڭ داۋاسى تۆۋەندىكىچە:

1. قولتۇقى سېسىق پۇرايدىغان كىشىلەر ھەر كۈنى ئەتىگىنى ۋە چۈشتە قولتۇقىغا چىش پاستىسىنى سۈرتۈپ بەرسە، سېسىق پۇراق ئازلايدۇ.

2. تۇخۇم شاكىلىنى قوقاستا سارغايغۇچە كۆيدۈرۈپ، ئۇپا ھالەتكە كەلگۈچە سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، قولتۇق تەرلەشكە شىپا بولىدۇ.

3. خام زەنجىۋىل جەۋھىرىنى ھەر كۈنى قولتۇققا بىر نەچچە قېتىم سۈرتۈپ بەرسە، قولتۇق پۇراشنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

4. مەدەستاندىن 125 گرام، زەمچىدىن 31 گرامنى سوقۇپ سىرتتىن ئىشلىتىش ياكى پىشۇرۇپ يېرىم سوۋۇتۇلغان ياڭيۇغا بۇ دورىلارنى سېپىپ قولتۇققا تۇتۇش ئارقىلىق قولتۇق پۇراشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

5. شاپتۇل يوپۇرمىقىنى ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، قولتۇق تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. قۇرۇتۇلغان ئانار گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم؛ ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، قولتۇق پۇراشقا شىپا بولىدۇ.

7. ئۆپكىنى ئۇششاق توغراپ، قولتۇق قىسمىغا قويۇپ، ئۇدا 3 كۈن ئۆزۈۋالاپ بەرسە، پۇراق يوقايدۇ.

پۇت پۇراش ۋە قول تەرلەشنى داۋالاش

پۇت ۋە قول تەرلەش بۇزۇلغان خىلىتلارنىڭ يۇقۇملىنىش ھاسىل قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۇنىڭ داۋاسى تۆۋەندىكىچە:

1. يېڭىدىن ئۇزۇۋېلىنغان پىدىگەننىڭ پوستىنى ھەر كۈنى 1 ~ 2 قېتىم تاپانغا سۈركەپ بەرسە، پۇت پۇراشنى يوقىتىدۇ.

2. شاپتۇل يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، پۇت - قول ئالىقانلىرى تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. يازنىڭ تومۇز كۈنلىرىدە قۇم ئۈستىدە يالاڭئاياغ مېڭىپ بەرسە، پۇت تەرلەشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

4. ھەر دائىم پۇتى پۇرايدىغانلار پۇتىغا ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم ئاچچىقسۇ سۈركەپ بەرسە، سېسىق پۇراق يوقىلىدۇ.

5. ئاق تۇرۇپنى قاينىتىپ سۈيىدە پۇتنى يۇسا، پۇت تەرلەشكە شىپا بولىدۇ.

6. پۇت تەرلەشنى داۋالاشتا ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۇتنى يۇيۇپ، يالپاقلانغان سامساقنى پۇتنىڭ تەرلەيدىغان قىسمىغا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ. پۇت تەرلەش يوقالغاندىن كېيىن يەنە ئۇدا 2 ~ 3 ئاي سۈركەپ بېرىلسە، تەرلەش پۈتۈنلەي يوقايدۇ.

7. سېسىق تەرلەشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا، مەدەستان، زەمچە، ئاق سەندەللەرنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرام، كاپۇردىن 0.2 گرام ئېلىپ، گۈلاپتا يۇمشاق ئېزىپ، تەرلەيدىغان ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

8. ئاچچىقسۇدىن 200 مىللىلىتىر ئېلىپ، 1000 مىللىلىتىر سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە كەچتە پۇتنى چىلاپ بەرسە، پۇت تەرلەشنى تۈگىتىدۇ.

9. كاۋاۋىچىن ۋە زەمچىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 31 گرامدىن ئېلىپ، ئۆششاق سوقۇپ قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئۇنىڭ بىلەن بەدەن ياكى پۇت - قوللار يۇيۇلسا، پۇت - قوللارنىڭ شەلۋەرەپ قېلىشى، پۇت - قول ئارىلىقلىرى تەرلەش، سېسىق پۇراش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

10. ئاياغ كىيگەندە پۇتى تەرلەپ پۇرايدىغانلار ئازراق چاي ۋە تۇزنى جاۋۇرغا سېلىپ، ئىسسىق سۇ قۇيۇپ، سۇ تېمپېراتۇرىسى نورمال ھالەتكە كەلگەندە، پۇتنى 5 مىنۇتتىن 10 مىنۇتقىچە چىلاپ ئۆۋۈلاپ يۇسا، پۇتتىكى پۇراق يوقايدۇ.

قىسمەن تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش

1. قىزىلچا يوپۇرمىقىنى قايتا ـ قايتا قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ پۇت ـ قولنى يۇيۇپ بەرسە، پۇت ـ قول يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. كەرەپشىنى گۈل يېغى، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، قوتۇر، قىچىشقاق، دانىــــخورەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. مۇۋاپىق مىقداردا شوخلا سۈيىگە ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق يۈز، قول، بىلەك ۋە باشقا ئەزالارغا سۈرۈپ بەرسە، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ پارقىرىتىدۇ.

4. بېدىنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، قان بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان بەدەن قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. تەكىيە كاۋىنىنىڭ ئۇرۇقىنى گازىر ئورنىدا (قورۇپ) چېقىپ بەرسە، تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

6. تېرىسى يىرىك كىشىلەر چىش پاستىسىغا ئاز مىقداردا ھەسەل ياكى خام قايماقنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگىنى ۋە كەچتە 1 قېتىمدىن سۈرتۈپ بەرسە، تېرىنى ياشارتىپ سىلىقلاشتۇرىدۇ.

7. ئاقارتقۇچى پاراشوكتىن 6 قوشۇق، جۇخار گۈلى پاراشوكىدىن 3 قوشۇق، ئاچچىقسۇدىن يېرىم قوشۇق ئېلىپ ئۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر 2 كۈندە 1 قېتىم تېرىدىكى داغ ئىزىغا سۈرۈپ بەرسە، داغنى چۈشۈرىدۇ.

8. ياڭيۇنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

9. كىبرىتنى كۆيدۈرۈپ ئىغىز، بۇرۇن، كۆز، قۇلاقنى يۆگەپ تۇرۇپ بۇسلانسا، ھەر خىل تېرە كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

10. تولۇق پىشقان قىزىل ئۈزۈمنى ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تېرە يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىپ، تېرىنىڭ ئەۋرىشىملىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

11. ئاچچىق ئانار يىلتىزىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تېرە يۈزىدىكى جاراھەت داغلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

12. ھۆل كەرەپشىنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

13. ياڭيۇنى ئاقلىۋېتىپ ھاۋانچا ياكى يارغۇنچاقتا يۇمشاق ئېزىپ مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، بوتۇلكىغا قاچىلاپ توڭلاتقۇدا ساقلاپ (توڭلاتقۇ بولمىسا كۈندىلىكنى كۈندە تەييارلىسىمۇ بولىدۇ)، تېرە كېسەللىكلىرىگە تەخمىنەن 0.5 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا چېپىپ بەرسە، ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

14. يەرلىك پاقىنى تىرىك ھالەتتە سالقىن جايدا ئېسىپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ، ھەر قېتىملىق تاماقتا مەلۇم مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، جاھىل تىپتىكى تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

15. بانان پوستى (قارا بولسا تېخىمۇ ياخشى) نى ئوتقا قاقلاپ ئىسسىق پېتى يېرىلغان ئورۇنغا سۈرتۈپ بەرسە، پۇت ـ قول يېرىلىپ كېتىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

16. قىزىلگۈلنىڭ چېچى، زىرە، پىننە، يۇمغاقسۈت ئورۇقى مەستىكى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ قىزىلگۈل گۈلقەنتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

17. گۈل سەۋسەننى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، پېشانىگە چاپسا، شوكقا مەنپەئەت قىلىدۇ. گۈلىنى ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھاشارات

چىقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە، ھاشاراتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بەدەندىكى سەپكۈن، داغلارنى يوقىتىدۇ.

18. مۇۋاپىق مىقداردىكى نەركەس ئورۇقىنى پاراشوك قىلىپ، سىركە بىلەن مايلىق دورا تەييارلاپ چاپسا، تېرىدىكى قارا داغلارنى يوقىتىدۇ، سەپكۈنلەرگە ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

19. نەركەسنىڭ قورۇتۇلغان يىلتىزىنى ئېزىپ، تاسقاپ، پاراشوك قىلىپ، تېرىدىكى جاراھەتلەرگە سەپسە، سۈيىنى قاچۇرۇپ ساقايتىدۇ.

20. ئاق لەيلى ئورۇقى، ئەرەب يېلىمىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ، قاينىتىپ، قول ـ پۇتنى يۇسا، پۇتلاردىكى يېرىقلارنى، تېرىدىكى كېپەكلەرنى يوقىتىدۇ.

21. ئەنجۈر دەرىخى سۈيۈقلۇقىنى ھەر خىل قۇرغاق خاراكتېردىكى جاراھەتلىك تېرە كېسەللىكلىرىگە سىرتتىن ئىشلەتسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

22. ئانار سۈيىگە ئانار پوستىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قايناتقاندىن كېيىن تېرە يۈزىگە چاپسا، تېرىدىكى ھەر خىل مۇدۇرلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

23. تېرە قىچىشىپ كەتكەندە، كاۋاۋچىن ۋە مەرگىمۇچنىڭ ھەر قايسىسىدىن 31 گرامدىن ئېلىپ، 4 كوْن سۇغا قويغاندىن كېيىن ئۇنىڭ بىلەن جاراھەتلەنگەن ئورۇن بىر نەچچە قېتىم يۇيۇلسا، قىچىشىش توختايدۇ.

24. ئەگلىك ئوت يىلتىزىنى سوقۇپ، سېرىق ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ھەر خىل تېرە تەمرەتكە كېسەللىكلىرى ۋە سۇلىشىش خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

25. كۈندە ناشتىدىن بۇرۇن تاۋۇز ئورۇقى مېغىزىدىن 7 تال ئىستېمال قىلسا، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، رەڭگىرويىنى جۇلالاشتۇرىدۇ. تېرىگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاقكېسەل (بەرەس) نى داۋالاش

بۇ، رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىش سەۋەبىدىن تېرىنىڭ قان ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشى، ئوزۇقلۇقلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى، رەڭ پىگمېنتلىرىنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، تەبىئىي هارارەت تۆۋەنلەپ، هۆللۈك كۆپىيىپ كېتىش، هۆل ۋە سوغۇقلۇق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش نەتىجىسىدە خىلىتلار خام قېلىش، كەم قانلىق، كۆيۈك، ئۇششۇك هەم مەددە قۇرت قاتارلىق ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان، هەممە ياشتىكى كىشىلەردە ئوخشاشلا كۆرۈلىدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ، بەدەننىڭ مەلۇم قىسمى ياكى ئومۇمىي بەدەندە شەكىلسىز ۋە تەرتىپسىز هالدا تېرىنىڭ نورمال تېرىدىن پەرقلىق هالدىكى ئاقىرىپ قېلىشىدەك ئالامەت بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. ئاپىلسىن ئۇرۇقىنى قورۇتۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، ئۈزۈمنىڭ سۈيى بىلەن مەلهەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، دەسلەپكى دەۋردىكى ئاقكېسەللىككە شىپا بولىدۇ.

2. ئاقكېسەلگە گىرىپتار بولغان بىمارلار كېسەللەنگەن يەرلىك ئورۇننى كۈندە تۇخۇم يېغى بىلەن ياغلىغاندىن كېيىن مۇۋاپىق ۋاقىت كۈن نۇرىغا قاقلاپ بەرسە، (بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى ياز پەسلىدە ئېلىپ بارغان ئەڭ مۇۋاپىق) كېسەللىك تەدرىجىي ياخشىلىنىپ، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

3. خولىنجان، ئاقلانغان سامساق، قارىمۇچ، كاۋاۋىچىن، زەپەر، زەنجىۋىل، دارچىن قاتارلىق دورىلارنىڭ هەر قايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، گۈل يېغى بىلەن مەلهەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئاقكېسەلگە شىپا بولىدۇ.

4. سامساقنى نۆشۇدۇر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ ئاقكېسەلگە، (بەرەسكە) سۇرۇپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. پىيازنى ھەسەل، تۇز، مىلتىق دورىلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاقكېسەلگە چېپىپ بەرسە، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

6. ماش ئۇننى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ سەپكۈن، ئاقكېسەل قاتارلىق ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە چېپىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. ئاق لەيلىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇننى ياغلاپ بەرسە، ئاقكېسەلگە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

8. شاتۇتنىڭ شىرنىسىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

9. كالىنىڭ مۇڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى كونا سىركىگە چىلاپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10. 1 دانە ياڭاقنىڭ كۆك پوستىغا 1 گرام گۈڭگۈرت قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە ئاقكېسەلگە داۋا بولىدۇ.

11. ئۈجمە ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سۇ بىلەن قايىنىتىپ، كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىم يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە، ئاقكېسەلنى داۋالاشتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

12. ئاقكېسەلنى داۋالاشتا، چىڭگىلىكنىڭ غولى سۇتىنىڭ تەسىرى كۈچلۈك بولۇپ، غولىدىن سۇت چىقمىغاندا غولىنىڭ ئۆزىنى سۇدا ئېزىپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

13. چوكا دەرىخىنىڭ يىلتىزى پوستىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا ئۇزاق ۋاقىت قايىنىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى داۋاملىق قايىنىتىپ، قويۇلغاندا ئاپتاپتا قاقلىنىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، ئاقكېسەلگە شىپا بولىدۇ.

14. تىغ كەسكەن ۋە ھەر خىل جاراھەت ساقايغاندىن كېيىنكى يارا ئىزىدا پەيدا بولغان ئاققا ياۋا كۆك كەپتەرنىڭ قېنىنى سۈركەپ، گۆشىنى قورۇماي كاۋاپ قىلىپ يەپ بەرسە، تېرىنىڭ رەڭگى تېز ئەسلىگە كېلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

15. پىدىگەن ساپىقىنى ئېزىلگۈدەك قاينىتىپ پىشۇرۇپ، يەرلىك ئورۇننى ماتا بىلەن سۈرتۈپ قىزارتىپ، ئاندىن قايتا ـ قايتا چاپسا تېرىگە رەڭ بېرىدۇ.

16. ئاقكېسەلنىڭ داۋاسى ئۈچۈن، ھەمىشەباھارنى سۇدا قاينىتىپ، قويۇلغاندا ھەر كۈنى چېپىپ بەرسە، تېرىنى قىزارتىپ خال پەيدا قىلىدۇ.

17. ئاقكېسەلگە 1 دانە يىلاننىڭ قورسىقىنى يېرىپ، ئىچىنى تازىلاپ، قۇرۇق شاھتەرىنى توشتۇرۇپ، يارغان ئورۇننى تىكىپ، كاۋاپ قىلىپ، پىشقاندىن كېيىن قۇرۇق شاھتەرىنى ئېلىپ تاشلىۋېتىپ، يىلان كاۋىپىنى سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.

18. گۈڭگۈرت تالقىنىدىن 1 ھەسسە، ياڭاق مېغىزى، سۆيېغىدىن 0.5 ھەسسىدىن ئېلىپ، گۈڭگۈرت بىلەن ياڭاقنى سوقۇپ، سۆيېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا پار مۇنچىدا يۇيۇنۇپ، قۇرۇغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇننى ماتا بىلەن سۈرتۈپ، قىزارتىپ چاپسا، ئاقكېسەلگە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

19. ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى هاراققا چىلاپ، 3 سوتكا تۇرغۇزۇپ، ئاندىن يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە، يەرلىك ئورۇندا سۇ كۆتۈرۈپ، قاپارتقۇ ھاسىل قىلىدۇ، بىراق دورىنى ئىشلەتكەندە ناھايىتى چىدىغۇسىز ئېچىشتۇرىدۇ، ئەمما ئاقكېسەلگە ناھايىتى ئۈنۈملۈك مەنپەئەت قىلىدۇ.

20. كېلەرنى تۇتۇپ، بېشىنى تۆۋەن قىلىپ ئېسىپ، ئاغزى ئۈدۈلىغا يوغان قاچىنى قويۇپ، ئاپتاپقا قاقلىغاندا، كېلەرنىڭ ئىچ يېغى ئېرىپ، ئاغزىدىن قاچىغا تامچىپ چۈشىدۇ. شۇ ياغ بىلەن يەرلىك ئورۇننى ماتا بىلەن سۈرۈپ، قىزارتىپ سۈركىسە، ئاقكېسەلنى داۋالاشتا يۇقىرى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

21. تازىلانغان پارپىنى ھەر كۈنى سەھەردىكى تۆكۈرۈك بىلەن تاشقا سۈرۈپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بەرەسنى يوقىتىدۇ.

22. ھۆل ئەمەننىڭ سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ، سۈيىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ، ئاپتاپقا قاقلانسا، ئاۋۋال قاپارتقۇ، كېيىن خال پەيدا قىلىدۇ. ئاقكېسەلگە داۋا بولىدۇ.

23. ئەپتىمۇندىن 25% لىك ئىسپىرتلىق چىلانما تەييارلاپ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم چاپسا، بەرەسىنىڭ (ئاقكېسەلنىڭ) دەسلەپكى مەزگىلىدىكى كېڭىيىپ كېتىشىنى توختىتىدۇ.

24. 200 مىللىلىتىر 10% تېنىكتورا يودقا يېتەرلىك مىقداردا قارا كالىنىڭ تېزىكىنى قوشۇپ، كۈندە 1 قېتىم چالغىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ ئاپتاپقا قاقلانسا، ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

25. سىيادانىنى سوقۇپ، ئۆتكۈر سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، ئاقكېسەلنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

26. قارا يىلاننىڭ قېنىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسىمۇ، ئاقكېسەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

27. كۆك كەپتەرنىڭ قېنىغا ئارپا ئۇنىنى قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بېرىلسە، ئاقكېسەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

28. كەپتەر مايىقىدىن 50 گىرامنى تازىلاپ سوقۇپ، 50 گىرام كالا يىلىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسىمۇ، ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

29. 30 گىرام سوقۇلغان قىچا ئۇرۇقىنى 75 گىرام كالا يىلىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسىمۇ، ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

30. ئالا قاغىنىڭ قېنى ۋە يېغىنى ئېلىپ، شەپەرەڭ قېنى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تېز خال پەيدا قىلىدۇ، ئاقكېسەل يوقايدۇ.

31. چىپار يىلان قېنى ۋە يېغىغا پاختەك قېنىنى قوشۇپ (ئاق خەربەق ۋە پەرپىيۇندىن ئازراق قوشۇۋېتىلسە تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ) سۈركەپ بېرىلسە، ئاقكېسەلنى داۋالاشتا كۆزلىگەن مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ.

32. چايان، ئاق خەربەقنى باراۋەر مىقداردا كۈچلۈك سىركىگە 1 ھەپتە چىلاپ تۇرغۇزۇپ، ئۇنىڭغا ھۆل ئىگىردىن باراۋەر مىقداردا سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا، بەرەسىنىڭ تېز كېڭىيىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

33. نۆشۇدۇر، سامساق، كۆك تۇتىيالارنى ئېزىپ، پوستى نېپىز لىموننىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا، داغلىنغاندەك رەڭ پەيدا

بولىدۇ.

34. كۆيدۈرۈلگەن گۈڭگۇرت، كۆيدۈرۈلگەن پەرپــــيۇندىن 8 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن بالادۇردىن 5 گرام، قارا خەربەق، شەترەنجى ھىندى، كۆكناردىن 3 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا، ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تارتىشىپ قېلىشنى داۋالاش

بەدەن مۇسكۇللىرى تارتىشىپ قېلىش (ئىختىلاج) بەدەننىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىش ياكى قاننىڭ تەركىبى ئۆزگىرىشتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، يۈز، قاپاق ۋە قوۋۇرغا ئەتراپلىرىدا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئەگەر پۈتۈن بەدەندە تارتىشىش ئالامىتى كۆرۈلسە، ئۇ مېڭىگە قان چۈشۈشنىڭ باشلىنىشى مۇمكىن. بۇ كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. بېدەكۆكىنى پىشۇرۇپ كۈندە 2 قېتىم يەپ بەرسە، تارتىشىپ قېلىش كېسەللىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. بېدە ئۇرۇقىنىڭ يېغى لەقۋا، تارتىشىپ قېلىشلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىچىشكە ۋە ياغلاشقا بېرىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. ئۈد سەلبىنى ئېزىپ چوغ ئۈستىگە سېپىپ پۇرىتىلسا، تارتىشىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. كاتەك تېشىغا بىر نەچچە تامچە گۈل يېغى تېمىتىپ، ئۈد سەلبىدىن 1 تالنى سۇرۇپ، سۇ قويۇقلاشقاندا گەجگىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، تارتىشىپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

5. نېلۇپەر، بىنەپشە، كۈنجۈت يوپۇرمىقى، پاقا يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلار چىلاشقۇدەك سۇدا قاينىتىپ بەدەننى تەرلەتسە ياكى سۇيىدە يۇيۇنسا، قۇرۇقلۇق تەسىرىدىن بولغان تارتىشىپ قېلىش، پەيلەرنىڭ يىغىلىۋېلىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. ئەپتىمۇن، ئۇستىقۇددۇسنىڭ ھەر بىرىدىن 18 گرامدىن ئېلىپ مائۇلجەبىن بىلەن قېتىپ ئىچىپ بەرسە، سەۋدادىن بولغان بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ، ئاشقازاندىكى گازلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىنى

توختىتىدۇ. سەۋدادىن بولغان تۇتقاقلىق كېسىلى، سەۋدا ۋە بەلغەمدىن بولغان پالەچ، لەقۋا، تارتىشىپ قېلىش، سىېزىم يوقىلىش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. ھەر كۈنى 30 گرام ئەپتىمۇن (سېرىق ئوت) نى سۈتكە چىلاپ تەمى چىققاندا سۈزۈپ 45 گرام ئىسكەنجۇبىل قېتىپ ئىچىپ بەرسە (1 ھەپتە ئەتراپىدا)، سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى، تارتىشىپ قېلىش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىچىشقاقنى داۋالاش

قىچىشقاق قىچىشقاق سالجىسى بىلەن يۇقۇملىنىش ۋە بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋەبىدىن بەدەننىڭ تېرىسى نېپىز بولغان قىسىملاردا پەيدا بولىدىغان، باشقىلارغا ئوڭاي يۇقىدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ، بارماق ئارىلىقى، يوتا، قورساق قاتارلىق ئورۇنلاردا ئۇششاق مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ، قاتتىق قىچىشىش، قىچىشىش كېچىسى بەكرەك كۈچىيىپ كېتىش، قاشلاش نەتىجىسىدە تېرە شەلۋەرەپ سۇلۇق قاپارتقۇ ۋە تېرە زەخىملىرى پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.
قىچىشقاق كېسەللىكلىرىنىڭ ئاددىي داۋاسى تۆۋەندىكىچە:

1. زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئۇنىڭغا ئازراق ئاشتۇزى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. نەركەس گۈلى ياكى يىلتىزىنى مۇۋاپىق هالدا كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغ تەييارلاپ ئىشلەتسە، قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. خېنىگۈلنىڭ شاخ، يوپۇرماقلىرىنى سىقىپ، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا، قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. هۆل ئانارنى ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ياكى قاينىتىپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، سۇلۇق قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. 2 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى 1.5 گرام دەرەخ يېلىمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنجۈت يېغىغا سېلىپ، قارىدىغاندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇنغا كۈنگە 1 قېتىمدىن، 3 كۈن سۈركەپ بەرسە، قىچىشقاققا شىپا بولىدۇ.

6. گۈڭگۈرتتىن 9 گرامغا 3 تال سۆڭپىياز يىلتىزىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە، قىچىشقاقنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

7. چار پاقىدىن 5 ~ 6 دانىنى كۆنگىچە بېقىپ، پاكىز تازىلاپ،

هاراقا تىرىك چىلاپ قايىنىتىپ، تېرىسى چۈشكەندىن كېيىن ئۇنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، ھاراقنى سىرتتىن سۈركىسە، قىچىشقاقنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

8. مارال قولاقنى ئېزىپ، خام قىچا يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، قىچىشقاققا شىپا بولىدۇ.

9. زەرنىخ ۋە كورنۇس قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇششاق ئېزىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، قىچىشقاققا داۋا بولىدۇ.

10. يەرلىك تاماكىدىن 30 گرام ئېلىپ ئېزىپ، قايناق سۇغا چىلاپ، شۇ سۇدا كۈنىگە 1 قېتىــــمدىن، 2 كۈن يۇيۇنۇپ بەرسە، قىچىشقاقنى داۋالاشتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

11. بەدىنىدە قىچىشقاق كېسىلى بارلار گۈڭگۈرت يېغىنى سۇ بىلەن قايىنىتىپ، سۇ سەل سوۋۇغاندا بەدىنىنى يۇيۇپ بەرسە، قىچىشقاقنى يوقىتىدۇ.

12. شىۋاق ئۇرۇقى، ياۋا بۇيا ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، ئېرىتىلگەن قوي يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، قىچىشقاق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

13. ئۆرۈك يېلىمىنى قىزىلگۈل چېچىكىنىڭ چىلانغان سۈيى بىلەن ئېرىتىپ، قىچىشقاققا چېپىپ بەرسە، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

14. تازىلانغان گۈڭگۈرتتىن 10 گرام، قەنبىل، كۆكتاشلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، 600 گرام چۇچۇتۇلگەن زاغۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، قىچىشقاق بولغان ئورۇنغا چاپسا، 1 قېتىمدىلا ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

15. گۈڭگۈرتتىن 1 ھەسسە مىقداردا ئېلىــــپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئېرىتىلگەن سېرىق ياغقا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا تاز ۋە قىچىشقاق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

ھەر خىل تەمرەتكىنى داۋالاش

باش تەمرەتكىسى خەلق ئارىسىدا تاز دەپ ئاتىلىدىغان يۇقۇملۇق تېرە كېسەللىكى بولۇپ، بۇزۇلغان بەلغەم خىلتىنىڭ قانغا ئارىلىشىپ، غەيرىي تەبىئىي قويۇق خىلىت ھاسىل قىلىپ تېرە ئاستىغا ئولتۇرۇۋېلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ، ھۆل ۋە قۇرۇق دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. باللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ھۆل باش تەمرەتكىسى دەسلەپ تېرىگە ئۇششاق يىرىڭلىق مۇدۇر پەيدا بولۇپ، ئەتراپىغا تارقىلىپ قىچىشىپ، تازىلاش نەتىجىسىدە ئىچىدىن سېرىق سۇ چىقىپ چاقىغا ئايلىنىپ، سېرىق قاقاچ ھاسىل بولۇش، قاشلاپ قاقاچ ئاجرىتىلسا، تېگىدىن چاشقان سۈيدۈكىدەك پۇرايدىغان سېرىق سۇ چىقىدىغان قىزىل يارا يۈزى كۆرۈنۈش ئالامىتى بىلەن؛ قۇرۇق باش تەمرەتكىسى باشنىڭ مەلۇم جايىدا چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان ئاق كېپەكلىشىدىغان قۇرۇق تەمرەتكە پەيدا بولۇپ قىچىشىش، قاشلىغاندا قاسراق چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ھۆل تەمرەتكە بوۋاقلار ۋە كىچىك باللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكى بولۇپ، كۆپىنچە يۈز، قۇلاق ئارقىسى، بويۇن قاتارلىق ئەزالاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. دەسلەپتە كىچىك مۇدۇرلار پەيدا بولۇپ، قىزىرىپ قىچىشىش، تاتىلىغاندىن كېيىن مۇدۇرلار بۇزۇلۇپ سېرىق سۇ چىقىش، بارا ـ بارا كېڭىيىش، ئاقىۋەتتە يىرىڭلىق چاقىغا ئايلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

يۇقىرىقىدەك ۋە باشقا خىلدىكى تەمرەتكىلەرنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. باش تەمرەتكىسىنى داۋالاش ئۈچۈن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سامساقنى ئېزىپ، ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

3 ~ 5 قېتىم سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

2. ئەگەر يۈزىڭىزدە گۆللۈك تەمرەتكە بولسا، چىش پاستىسىنى ھەر كۈنى ئەتىگىنى ۋە كەچتە 1 قېتىمدىن يۈزىڭىزگە سۈرتۈپ بەرسىڭىز گۆللۈك تەمرەتكە ئاستا ـ ئاستا يوقىلىپ، تېرىڭىز ئاپئاق يۇمشاق ھالەتكە كېلىدۇ.

3. قول ياكى پۇتقا تەمرەتكە پەيدا بولۇپ قالسا، بىر تۇتام يىڭنىسىمان قارىغاي يوپۇرمىقىغا مۇۋاپىق سۇ قوشۇپ سارغايغۇچە قايناتقىنىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن تەمرەتكە چۈشكەن جاينى كۈندە 2 ~ 3 قېتىم چىلاپ بەرسە، 3 كۈندىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

4. پىياز پوستىنى موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەمرەتكىگە چاپسا، داۋا بولىدۇ.

5. خام ياڭيۇنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەر كۈنلۈكى يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، ھۆل تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. كۈدىنى يۇمشاق ئېزىپ ئۇتقا قاقلاپ قىزىتىپ، ئاندىن يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈپ بەرسە، تەڭگە تەمرەتكە، سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى، ئالىچىپار تەمرەتكە قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

7. پىنىندىن 40 گرام، رەۋەن، شاقاقۇل، تۆمۈر ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى يېرىك سوقۇپ، 1 كىلوگرام ئاچچىقسۇغا 3 كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم سائەت ئەتراپىدا قول ـ پۇتنى چىلاپ بەرسە، قول ـ پۇت تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

8. قىزىلچا يوپۇرمىقىنى قايناتىپ سۈيىنى چىقىرىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، ھەر خىل تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.

9. چامغۇرنى پىشۇرۇپ يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، قارا تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

10. ھۆل پىدىگەن گۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ

يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، بەدەن تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
11. 1 دانە يېڭى تۇخۇمنى چېقىپ، ئۇنىڭ سىرتقى پوستىغا چاپلىشىپ تۇرىدىغان نېپىز پەردىسىنى سويۇۋېلىپ، پاكىز تازىلانغان تەمرەتكە ئۈستىگە 12 سائەت چاپلاپ قويۇلىدۇ، مۇشۇ ئۇسۇلدا 3 ~ 5 قېتىمچە چاپلانسا، تەمرەتكە پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ، ئەگەر تۇخۇم پەردىسىنى چاپلاشتىن ئىلگىرى پۈتىنىڭ تەمرەتكە بار ئورنى گۈرۈچ سۈيىگە بىر قانچە مىنۇت چىلىۋېتىلسە، داۋالاش ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.
12. كۆكنار ئۇرۇقى، شاھتەرە (يالمان قۇلاق)، ئەمەن، ئاق لەيلى 30 گرامدىن، بىنەپشىدىن 20 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە يەرلىك ئورۇننى يۇسا، تەڭگىسىمان تەمرەتكە كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
13. خېنە 20 گرام، ئاق نۆشۈدۈر 12 گرام، ئىگىر 20 گرام، قومۇش يىلتىزى 5 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۆرۈك يېلىمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سىركە تېمىتىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، باش تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.
14. ئەنجۈر دەرىخىنىڭ دەسلەپتە سىرغىپ چىققان قويۇق ھەم سۈتتەك ئاق قىسمىنىڭ شىپالىق رولى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، ئۇنى تېرىدىكى تەمرەتكىنىڭ ئۈستىدىن ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم سىڭدۈرۈپ سۈرتۈپ بەرسە، 1 ~ 2 ھەپتىگىچە ساقىيىپ كېتىدۇ.
15. 500 گرام كونا ئاچچىقسۇغا 31 گرام كاۋاۋچىن سېلىپ پۈت يۇيۇلسا، پۇت تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.
16. ھەر كۈنى كۈچسىز ئوتتا پىشۇرۇلغان كونا زەنجىۋىلنى يەرلىك ئورۇنغا 2 ~ 3 قېتىم سۈرتۈپ بەرسە، دەسلەپكى باسقۇچلۇق تەمرەتكە ئاسانلا ساقىيىپ كېتىدۇ.
17. بالىلارنىڭ سۇلۇق تەمرەتكىسىنى داۋالاشتا، چىڭگىلىك ئوتى يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن 50 گرام ئېلىپ، 150 گرام قوي يېغىغا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 1 قېتىم يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە بولىدۇ.

18. تۇز قوشۇلغان ئىلمان سۇدا بىر نەچچە كۈن پۇتنى يۇيۇپ بەرسە، پۇت تەرلەش، پۇت بارماق ئارىلىقلىرى شەلۋەرەش، تاپان يېرىلىش ۋە پۇت تەمرەتكىسى قاتارلىقلارغا ئۈنۈملۈك مەنپەئەت قىلىدۇ.

19. كاكتوسنىڭ تىكىنىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇششاق توغراپ، بوش ئوتتا سارغايغۇدەك قورۇپ، ئېزىپ تالقان قىلىپ، ۋازېلىن بىلەن شىلىم قىلغاندىن كېيىن، تەمرەتكە چۈشكەن جايغا كۈنگە 1 قېتىمدىن ئۇدا 7 كۈن سۈرتۈپ بېرىلسە، تەڭگە تەمرەتكىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى بولىدۇ.

20. سامساقتىن 5 ~ 6 چىش، كاۋاۋىچىندىن 15 تال تەييارلاپ تالقان قىلىپ، سامساق بىلەن بىرگە ئېزىپ ئۈماچ ھالەتكە كەلتۈرگەندىن كېيىن، پۇت تەمرەتكىسى بار جايىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىپ، دورا مەلھىمىنى 1 ~ 2 مىللىمېتىر قېلىنلىقتا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

21. مۇۋاپىق مىقداردىكى كاۋاۋىچىنىنى سۇدا قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيى ئىلمان بولغاندىن كېيىن ھۆل تەمرەتكە بولغان يەرلىك ئورۇن يۇيۇلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

22. 200 گرام چىلانغا 60 گرام شاھتەرە قوشۇپ، 1 كىلوگرام سۇغا 1 سوتكا چىلاپ، ئۈنىڭدىن كېيىن قاينىتىپ 600 گرام ئەتراپىدا قالغاندا كۈندە 50 گرامدىن 3 قېتىم ئىچسە، بەدەندىكى تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ.

23. يېڭى ئۈزۈلگەن بانان پوستىنى قىچىشقان ۋە تەمرەتكە بار ئورۇنغا سۈركىسە، ساقىيىپ كېتىدۇ.

24. 1 باغلام كۈدىنى پاكىز يۇيۇپ ئېزىپ داسقا سېلىپ، ئۈستىگە يېرىم داس قايناق سۇ قۇيۇپ 15 مىنۇت دۈملەپ، پۇتنى يېرىم سائەت چىلىغاندىن كېيىن پايپاق ھەم ئاياغنى ئالماشتۇرۇش كېرەك. بۇ خىل ئۇسۇلنى 2 قېتىم داۋاملاشتۇرسا پۇت تەمرەتكىسى تەلتۆكۈس ساقىيىدۇ.

ھەر خىل جاراھەتلەرنى داۋالاش

1. پىنىننى ئېزىپ ھاشارات چاققان ئورۇنغا تاڭسا ئاغرىق پەسىيىدۇ، سۇيىنى چىقىرىپ قۇرت چۈشكەن ئەزالارغا تېمىتسا قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

2. ئۈننى يۇمغاقسۈتنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى، ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ، خېمىر قىلىپ ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان زەخىملەرگە تاڭسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ھەمدە ئەسلىگە كېلىشنى تېزلىتىدۇ.

3. قىزىل بۇغداشنىڭ يوپۇرماقلىرىنى قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۇيىنى ئىچىپ بەرسە، يىلان چېقىۋالغاندىن كېيىنكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

4. تېرە زەخىملىنىپ قانىسا، جاراھەت ئېغىزىغا چىش پاستىسىنى سۈرتۈپ قويسا ئاغرىقنى، قاننى توختىتىپلا قالماي، مىكروبلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

5. ياللۇغلانغان ئورۇن ۋە بوغۇملار چامغۇرنىڭ سۈيى بىلەن بىر مەزگىل يۇيۇپ بېرىلسە، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش رولىنى ئوينايدۇ.

6. قىزىلمۇچنى سۇغا چىلاپ زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان، غالجىر ئىت چىشلىۋالغان يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، زەھەرنى قايتۇرىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

7. پاشا، ھەرە، كەركە قۇرت، چۇمۇلە، كېپىنەك قۇرتى قاتارلىقلار چېقىۋالغاندا، ئازراق چىش پاستىسى سۈرۈپ قويۇلسىلا، ئاغرىش، ئىششىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

8. كاۋىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ، پۇتقا چىقىپ قالغان يارىلارغا سۈركەپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

9. پىدىگەننى قايىنىتىپ سۈيىنى چىقىرىپ شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، زەخىملىنىشتىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

10. بەسەينى قايىنىتىپ يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە، يالليۇغ قايتۇرىدۇ، بەسەينى سامساق بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، يالليۇغ قايتۇرىدۇ.

11. تەكىيە كاۋا شۆپۈكىنى ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

12. دادۇرنى سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، يۇمشاق سوقۇپ باش ساھەسىگە سۈركەپ بەرسە، تاز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

13. ھەسەل ھەرىسى، بۆرگە ۋە زەھەرلىك قۇرت چېقىۋالغاندا يارا ئورنىغا زەمچىنى ئازراق يانجىپ يۇمشىتىپ، ئازراق ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈرتسە، 2 ~ 3 كۈن ئىچىدىلا ساقىيىدۇ.

14. بەدىنىمىزنىڭ مەلۇم يېرىدە جاراھەت پەيدا بولۇپ قالغاندا، قېنىق دەملەنگەن قارا چاي بىلەن جاراھەت ئېغىزىنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، ئاندىن يەنە چايدىن ئازراق سۈركەپ تېڭىپ قويسىڭىز، باكتېرىيىنى ئۆلتۈرۈپ، جاراھەت ئېغىزىنىڭ پۈتۈشىنى تېزلىتىدۇ.

15. سۆىنەكنى داۋالاشتا، ئەينۇلىنى ئاچچىقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، سىرتىدىن چاپسا ياكى ئەينۇلىنى قۇرۇتۇپ قارايتىپ سوقۇپ، ۋازېلىن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ چاپسا بولىدۇ.

16. پۇت بارماقلىرى شەلۋەرەپ كەتسە، سۆگەت دەرىخىنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىنى مونەك قىلىپ ئۇۋۇلاپ، بارماقلارنىڭ ئارىسىغا قىستۇرۇپ قويسا، 1 ~ 2 كېچىدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

17. يېڭى تەرخەمەك يىلتىزىنى يانجىپ يارىلانغان جايغا سۈرتسە، تېرىدىكى قىزىرىش ۋە ئاغرىشنى توختىتىدۇ.

18. پىدىگەن (چەيزە) نىڭ يېڭى يىلتىزىنى يانجىپ، چىققان سۈيىنى يارىغا سۈرتسە، ئاغرىش توختايدۇ.

19. يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى (دانەكچى) دىن ئېمۇلسىيىلەشتۈرگۈچى دورا ئېرىتمىسى ياساپ، يېرىڭلىق جاراھەتكە چاپسا يارا ئېغىزى پاكىز

پۈتىدۇ ھەمدە ئەت ئۆسۈپ چىقىدۇ.

20. تۇخۇم شاكىلىنىڭ ئىچكى پەردىسىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ياكى سوقۇپ تالقانلاپ يەرلىك ئورۇنغا پۈركىسە، ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان جاراھەتلەرنىڭ ئىغىزىنى پۈتكۈزىدۇ.

21. تۇخۇم شاكىلىنى سارغايغۇچە قورۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، جاراھەت يۈزىگە سەپسە، قان توختىتىدۇ، جاراھەت ئىغىزىنى پۈتكۈزىدۇ.

22. بارماقنى كۈندە 2 قېتىم توخۇ ئۆتىگە چىلاپ بەرسە تىرناق تۆۋى يىرىڭلىق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

23. ئۆرۈك مېغىزىنى قوقاستا كۆيدۈرۈپ، ئېرىتىلگەن قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تېرىدىكى ساقايمىغان كونا جاراھەتكە شىپا بولىدۇ.

24. ھەسەلنىڭ ئۈستىگە يىغىلغان سۇيىنى يەرلىك ئورۇنغا كۈندە 2 قېتىم چېپىپ بەرسە، تېرە يۈزىدىكى جاراھەتتىن قالغان داغنى چۈشۈرىدۇ.

25. قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى بىلەن پاگىرنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، زەھەرلىنىشتىن بولغان جاراھەت ۋە سۆرۈنەكنى ئىغىز ئالدۇرىدۇ.

26. ھۆل ئۈزۈم غولى، ھۆل يۇمغاقسۈت كۆكى، يەرلىك شوخلا (ئىت ئۈزۈمى)، ھۆل كۆكنار يوپۇرمىقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، زەپەردىن 1 گرام، گۈل يېغىدىن 10 مىللىلىتىر ئېلىپ، گۈل يېغىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنىڭغا ئالدى بىلەن 1 دانە تۇخۇم سېرىقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا سىركىدىن 20 مىللىلىتىرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، كۈندە 1 قېتىم يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تاناسىل ئەزالاردىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

27. 20 گرام ئارپا ئۇنىنى 30 مىللىلىتىر سىركىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئىغىز ئالمىغان جاراھەتلەرنى ئىغىز ئالدۇرىدۇ.

28. ياڭاق مېغىزى، سامساق، سۇزاپ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، يىلان، چايان چېقىۋالغانلارغا كۈندە 3 قېتىم، 2 گرامدىن بېرىلسە، زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

29. قېرى قارىغاي يېلىمى تالقىنىدىن 7 گرامنى كونا ھاراق ۋە ياكى سوغۇق قايناق سۇ بىلەن ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، ئۆرۈلۈپ زەخىملىنىشتىن بولغان جاراھەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

30. چامغۇر ئۇرۇقىنى سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسىڭىز ھەر خىل ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

31. قۇرۇتۇلغان ئانار گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ھەر خىل جاراھەتلەرنى يوقىتىدۇ.

32. يۇمغاقسۈت كۆكى، ئاق لەيلى گۈلى، شوخلا قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، ياللۇغلانغان ئورۇنغا چاپسا، ياللۇغ پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى تارقىتىپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

33. ھۆل رەيھاننىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ھەر خىل ھاشاراتلار چاققان يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، زەھەرنى قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

34. تۇرۇپنىڭ ئۇرۇقىنى ئېزىپ ھاراققا ئارىلاشتۇرۇپ زەھەرلىك ھاشاراتلار ۋە يىلان چاققان ئورۇنغا چاپسا زەھەرنى ئالىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

35. سامساقنى زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

36. توغرالغان خام پىيازنى تۇرلۇك ھاشاراتلار چېقىۋالغان ئورۇنغا چاپسا، ئاغرىق پەسىيىدۇ.

37. زەخىملەنگەن جايغا پىياز سۈيىنى سۈركىسە قان توختايدۇ، يۇزگە سۈرتسە تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

38. پىيازنى ئادەم چېچى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، غالجىر ئىت چىشلىۋالغان ئورۇنغا چاپسا، زەھەرنى ئالىدۇ. پىيازنى ئەنجۈر بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا چاپسا، زەھەرنى ئالىدۇ.
39. پىيازنى يۇيۇپ سوقۇپ ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ بەدەندىكى ھەر خىل جاراھەتلەرگە تاڭسا، ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.
40. كۇدىنى ئېزىپ يىلان چېقىۋالغان ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە، زەھەر قايتۇرىدۇ.
41. كۇدە يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچسە، زەھەرنى قايتۇرىدۇ. كۇدىنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
42. 30 گرام چامغۇر ئۇرۇقىنى 750 مىللىلىتىر ئىسپىرتتا 15 ~ 16 كۈن چىلاپ، سۈزۈپ سۈيىنى زەھەرلىك ھاشارات چاققان جايغا ھەر 2 سائەتتە 1 قېتىم چېپىپ بەرگەندە ئاغرىق پەسەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ.
43. 40 گرام ياڭاق مېغىزىنى كۆيدۈرۈپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى زەيتۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چىققان يىرىڭلىق جاراھەتكە چاپسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
44. ئىت چىشلىۋالغاندا، چىشلىگەن ئىتنىڭ يۈڭىدىن ئازراق ئېلىپ، كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىپ، ئۇنى توخۇم ئېقى، لازا يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈرتسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.
45. پىنىنىڭ تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىپ بەرسە، غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى ئالىدۇ.
46. زەخىملەنگەن ئورۇنغا پىننە يوپۇرمىقىنى سىركە بىلەن قوشۇپ تاڭسا، قان توختىتىدۇ.
47. ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى قارايغانغا قەدەر قورۇپ، يانجىپ تالقانلاپ كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شاپاق يارىسى (چاچرانقۇ) غا چاپسا ساقىيىپ كېتىدۇ.
48. ئانار گۈلى، ئانار پوستى، موزا، گۈل يېغى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، گۈل يېغىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەممە دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ سىركە، گۈل يېغى بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بۇرۇندىكى ھەر خىل جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

49. ئانار گۈلىدىن 10 گرام، كۈندۈردىن 6 گرام، خۇنسىياۋشاندىن 6 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن بىھى شەربىتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، سىرتقى زەخىملىنىشتىن بولغان قاناشنى توختىتىپ ئىششىق ياندۇرىدۇ.

50. 20 گرام بىنەپشىنى دەملەپ ئىستېمال قىلسا، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. بىنەپشىدىن 20 گرام، مامكاپتىن 15 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ ۋە شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ياكى بۇ 2 دورىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە يەرلىك ئورۇننى يۇسا، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

51. قىزىلگۈلنىڭ قۇرۇتۇلغان خەمىكىنى سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، تېرىلەردىكى سۇلىشىش خاراكتېرلىك جاراھەت، يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

52. سەۋسەن گۈلىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، سۇ ئېقىپ تۇرغان جاراھەتلەرگە چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، گۆش ئۈندۈرىدۇ.

53. ئاق لەيلىنىڭ تالقان قىلىنغان ئۇرۇقىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

54. گاۋزىبان يىلتىزىدىن 50 گرامنى سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، سىرتقى زەخىملىنىشتىن بولغان قاناشقا باسسا، قان توختىتىدۇ.

55. سۆگەتگۈلنىڭ قۇرۇق يوپۇرماقلىرىنى قائىدە بويىچە ئېزىپ، سوقۇپ تەييارلاپ زەخىملەرگە سىرتتىن سېپىلسە، زەخىمنى پۈتكۈزىدۇ.

56. چايان چېقىۋالغان كىشىگە 8 ~ 80 گرامغىچە پىياز سۈيىنى ئىچۈرسە ياكى پىياز سۈيى بىلەن بۇغداي ئۇنىدا خېمىر قىلىپ چايان چاققان جايغا چاپسا، دەرھال زەھەرنى قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

57. يالپۇزنى ئېزىپ، ھاشارات چاققان ئورۇنغا تاڭسا، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

58. ئادەم بەدىنىنىڭ مەلۇم قىسمىنى ھاشارات چېقىۋالسا، ئازراق دورىلىق چىش پاستىسى سۈرتۈپ قويۇلسا، شەلۋەرىمە قاپارتمىلار ساقىيىپ كېتىدۇ.

59. ئىسسىق پەسىللەردە تاتىلاشتىن كېلىپ چىققان جاراھەتلەرگە ئازراق چىش پاستىسى سۈركەپ قويسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

60. يۇمغاقسۈت كۆكى، ئاق لەيلىگۈل، شوخلا قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ ياللۇغلانغان ئورۇنغا چاپسا، ياللۇغ پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى تارقىتىپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

61. ئادەتتە پۇت ـ قوللار ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يارىلىنىپ قانىسا، بىر نەچچە تال بۇدۇشقاق يوپۇرمىقىنى يارا ئۈستىگە چاپلىسا، قان دەرھال توختايدۇ، شۇنىڭدەك يارىنىڭ ياللۇغلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

62. خام زەنجىۋىلنى يۇمشاق ئېزىپ قان ئېقىۋاتقان يارا، جاراھەت ئېغىزىغا يېتەرلىك دەرىجىدە چاپسا، قان توختايدۇ.

63. پۇتى پىچىلىپ كەتكەنلەر تۇخۇمنىڭ ئىچ پەردىسىنى ئېلىپ، ئۇدا 4 ~ 5 قېتىم، 12 سائەت چاپلاپ بەرسە، ساقىيىپ كېتىدۇ. تۇخۇم پەردىسىنى چاپلاشتىن ئىلگىرى پىچىلىپ كەتكەن پۇتنى گۈرۈچ چايقىغان سۇغا بىر قانچە مىنۇت چىلاپ ئولتۇرسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

64. پىدىگەننىڭ يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ، تالقان قىلىپ ئۈسمە گۆشنىڭ زېدىلىرىگە چاپسا، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

65. پەمىدۇرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

66. شاتۇتنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، زەھەرنى قايتۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

67. چايان، سېرىق ھەرە، ھەسەل ھەرىسى قاتارلىق نەرسىلەر چېقىۋالغاندا، شۇ ئورۇنغا ئازراق كاۋاۋچىن سۈيى سۈركەلسە، زەھەرنى قايتۇرۇپ ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

68. 200 گرام چىلانغا 60 گرام شاھتەرە قوشۇپ 1 كىلوگرام سۇغا

1 سوتكا چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قاينىتىپ 600 گرام ئەتراپىدا قالغاندا كۈندە 50 گرامدىن 3 قېتىم ئىستېمال قىلسا، بەدەندىكى ھەر خىل جاراھەتلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

69. ئۈن بىلەن تەييارلانغان ئۈماچقا مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە قول ـ پۇت، بەل قاتارلىق ئەزالارنىڭ قايرىلىپ زەخىملەنگەن قىسمىغا چاپسا، يەرلىك ئورۇننىڭ ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

70. 15 ~ 30 گرام يېزىخۇنى 250 مىللىلىتىر سۇدا، سۇس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، ئىلمان ھالەتتە يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ ۋە ئاغرىق توختىتىدۇ.

71. بۇدۇشقاق يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ھەرە چېقىۋالغاندىكى ئاغرىقنى تېزلا پەسەيتىدۇ.

72. پاكىز پاختىدىن پىلىكچە ياساپ ئۈنىڭغا ھەسەل يېپىشتۇرۇپ جاراھەت ئورنىغا كۈندە 3 ~ 5 قېتىم سۈرتۈپ بەرسە، جاراھەتنى يۇتكۇزىدۇ ۋە تاتۇق قالدۇرماي ساقايتىدۇ.

ھەر خىل ئىششىقلارنى داۋالاش

1. قىزىلچا يوپۇرمىقى سۈيىنى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ. قىزىلچا يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

2. قىزىلچىنى قىچا، سىركە بىلەن يەپ بەرسە، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ, ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

3. كەرەپشە (چىڭسەي) سۈيىنى، ئانار سۈيى، شېكەر بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، زەھەر قايتۇرىدۇ. ھەر خىل ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

4. بېدەكۆكىنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇننى ياغلىسا، سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

5. بېدەكۆكىنى ئېزىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇننى ياغلىسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

6. پىدىگەن (چەيزە) نى قىزىتىپ بىر نەرسىگە يۆگەپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ.

7. پىدىگەن غولىنى قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، ئىلمان بولغاندا يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە، ئىششىق تارقىتىدۇ.

8. يېڭى لوبىيانى يالغۇز ياكى گۆش بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ھەر خىل سۇلۇق ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. لوبىيانى سوقۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

9. تەكىيە كاۋىنى پىشۇرۇپ سۈيىدە يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە، ئىششىق قايتۇرىدۇ.

10. تەكىيە كاۋا پوستىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ئىششىقنى

ياندۇرىدۇ.

11. 3 يىلدىن ئارتۇق ساقلانغان كونا دادۇرنى قايىنىتىپ ئىچىپ بەرسە ياكى دادۇر بىلەن تەكىيە كاۋا پوستىنى بىرگە قايىنىتىپ ئىچسە، سۇلۇق ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

12. ئاپېلسىن سۈيىنى ئىچسە ياكى يەرلىك ئورۇنغا سۈرتسە يىلان، چايان ۋە باشقا زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇپ ئىششىق ياندۇرىدۇ.

13. ئاچچىق ئانار سۈيىدە يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

14. سۇتلۇك ئوتنى ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بويۇن قىسمىدىكى بەزلەرنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

15. كېۋەز يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى ھەرە چاققان ئورۇنغا سۈرتسە، زەھەر قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

16. كاتەك تېشىغا سىركە تېمىتىپ، قارا پارچىدىن 1 تالنى سۈرتۇپ، سىركە قويۇقلاشقاندا ھاشارات چاققان جايغا سۈرۈپ بەرسە، ھاشارات زەھىرىنى قايتۇرۇپ ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

17. يەرلىك شوخلىنىڭ شېخىنى يوپۇرمىقى بىلەن بىرگە ئېزىپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

18. سۇ لېشىنى يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تېرىدىكى جاراھەتلەرنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

19. سىركە، ھەسەلنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا زەخىملىنىشتىن كېلىپ چىققان تۇرلۇك ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، زەخىمدىن قالغان داغنى تارقىتىدۇ.

20. 20 گرام ئارپا ئۇننى 30 مىللىلىتىر سىركىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بەزلەردىكى قېتىپ قالغان ھەر خىل ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. بەزلەردىكى تۇرۇپ قالغان بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ.

21. بىھى ئۇرۇقىدىن 15 گىرام، سەرپىستاندىن 12 گىرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 9 گىرام، بىخ سۇس، گاۋزىبانلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 6 گىرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ئىستېمال قىلسا، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

22. مۇۋاپىق مىقداردا چامغۇر ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

23. خېنىنىڭ قايىنىتىلغان سۈيىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، ھەر خىل كۆيۈك ۋە يىرىڭلىق ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

24. كۆك رەيھاننى سىركە بىلەن سوقۇپ، بوغۇم ئاغرىقى ۋە ئىششىققا چاپسا، ئاغرىقنى پەسەيتىپ ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

25. قول كۆيگۈدەك قىزىتىلغان ئاچچىقسۇنى تۇيۇقسىز پەيدا بولغان ئىششىق ئۈستىگە سۈركىسە، يەرلىك ئورۇندىكى زەھەرنى قايتۇرۇپ ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

26. ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا قاپىقى ئىششىپ قالسا، كالا سۈتىگە ئازراق ئاچچىقسۇ ۋە قايناق سۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن پاختا بىلەن 3 ~ 5 مىنۇت سۈرتۈپ بېرىپ، ئاخىرىدا قىزىق لۆڭگە بىلەن بېسىپ بەرسە، ئىششىق تېزلا يېنىپ كېتىدۇ.

27. ھۆل ئەتىرگۈل يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، زىماد تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئەزالاردىكى زەخىملىنىشتىن بولغان ئىششىقلارغا شىپا بولىدۇ.

28. ئادراسمان ئۇرۇقى، ئادراسمان يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، 50 مىللىلىتىر سىركىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تال ئۇدۇلىغا سىرتتىن چاپسا، تال ئىششىقىنى ياندۇرۇپ، خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

29. چىۋىن، پاشا چاققان دەسلەپكى مەزگىلدە، ئىششىغان ئورۇنغا بىر نەچچە قېتىم ئاچچىقسۇ سۈرۈپ قويسا، ئىششىقنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

30. يېڭى بانانىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى چىقىرىپ،

يۇقۇملانغان ئورۇنغا كۈنىگە 2 قېتىم سۈرتۈپ بەرسە، ئىششىقنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

31. سۇلۇق ئىششىق كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغان ئاغرىقلار ئالما، بانان، شاپتۇل قاتارلىق مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

32. پىياز كۆكى، پىياز ئۇرۇقىنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، مەلۇم مىقداردىكى شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، ئاچچىق بادام يېغى، سېرىق ياغ قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، سىرتتىن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ھەر خىل ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

33. لىموننىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى زەھەرلىك ھاشارات چاققان ئورۇنغا چاپسا، ئۇلارنىڭ زەھىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇندىكى ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

34. قۇرۇتۇلغان رەيھاننى چاي ئورنىدا ئىچسە ئىششىق قايتۇرىدۇ.

35. ئاچچىقسۇغا پىدىگەننى ئارىلاشتۇرۇپ ئىششىغان جايغا تاڭسا، ئىششىقنى ياندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

36. پىيازنى ئېزىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئاچچىق بادام يېغى، سېرىق ياغ قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، سىرتتىن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ھەر خىل ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

37. 30 گرام پىيازنى پاكىز يۇيۇپ خېمىر ھالەتكە كەلتۈرگەندىن كېيىن، زەخىملەنگەن ئورۇنغا كۈندە 2 قېتىمدىن تېڭىپ قويسا، ئىششىقنى ياندۇرۇپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

38. ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 10 گرام، ئادراسمان يوپۇرمىقىدىن 12 گرام، ئۈزۈم سىركىسىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ سۇيۇپ قىلىپ، ئۈزۈم سىركىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ تال ساھەسىگە تاڭسا، تالنىڭ ئىششىقلىرىنى يوقىتىدۇ، تال خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ.

39. ئادراسمان ئۇرۇقى يېغىنى چىقىرىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ياكى ئادراسمان پاراشوكى (سۇيۇپ) دىن 20 گرام، كۆدە سۈيىدىن 20

مىللىلىتىر، كەپە يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 20 گرام ئېلىپ دورىلار چىلاشقۇدەك قايناق سۇ قۇيۇپ قايىنتىپ تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، دورا سۈيىگە 50 گرام كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، قايىنتىپ ياغ ھالىتىگە كەلگەندە ئوتنى توختىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئىششىقلارنى قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

40. ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، كۈندۈر ئاق توغرىغا، دېۋىرقاي قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، كالا چاۋا يېغىدىن 50 گرام، كالا يىلىكىدىن 15 گرام ئېلىپ، ياغ، يىلىكتىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ قىزدۇرۇپ، ئېرىتىلگەن يىلىك بىلەن ياغقا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، سىرتقى ئەزالاردىكى ھەر خىل ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

41. ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن، سۈزاپ يوپۇرمىقىدىن 10 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركە بىلەن زىماد تەييارلاپ تال ساھەسىگە زىماد قىلسا، تال ئىششىقىنى ياندۇرۇپ، تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

42. نەركەسنىڭ يىلتىزى ياكى گۈلىنى قايىنتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ ياكى خېمىر قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

43. ئاق لەيلىگۈلى، مۇقەل ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، ھەمىشەباھار، سېرىقچېچەك، جۇخار گۈلى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، مۇقەلدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، مۇقەلنى ئېرىتىپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياغ تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، سوغۇقتىن بولغان جىنسىي يول ئىششىقى ۋە بۆرەك ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

44. نەركەس گۈلىنى ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەندىكى ھەر خىل ئىششىقلارغا چاپسا، ئىششىق قايتۇرىدۇ.

45. كۆكنار گۈلى، ئىسپىغۇللارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ قايىنتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇننى ياغلىسا، ئەزالاردىكى ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

46. كۆكنار غوزىسى، غاز يېغى، سىركە، گۈل يېغى ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قائىدە بويىچە زىماد تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئەزالاردىكى ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. بالىياتقۇ ساھەسىگە قويسا (چاپسا) بالىياتقۇ ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.

47. ھۆل ئەتىر گۈل يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، زىماد تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، زەخىملىنىشتىن بولغان ئىششىقلارغا شىپا بولىدۇ.

48. ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 6 گرام، كەپە يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 20 گرام، پانۇسگۈل ئۇرۇقى، سۇزاپتىن 6 گرامدىن، سىيادان، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، رەۋەندىن 4 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەشقىپىچەكنى سىركىدە ئېزىپ، ئاندىن تالقانلارنى قوشۇپ، يۇغۇرۇپ، كۇندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، تالنىڭ ئىششىقى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدانى يوقىتىدۇ.

49. ئاق لەيلىگۈلنىڭ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپلىسا ئىششىقنىڭ سۈيىنى قاچۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ ھەم ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

50. ئاق لەيلىگۈل ئۇرۇقى، سېمىز ئوت، كاسنىە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن كۇمىلاچ ياساپ، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ، ئارقىدىن تەرخەمەك سۈيى ياكى قاپاق سۈيى ئىچسە، سۈيدۈك يوللىرىدىكى ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

51. ئاق لەيلىگۈلى، موم، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، زىغىرلارنىڭ ھەر بىرىدىن 40 گرام، مۇقەلدىن 9 گرام، ھەسەل سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە شامچە تەييارلاپ جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلسە، بالىياتقۇ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

52. ھۆل ئەتىرگۈلنىڭ گۈلىدىن 1 كىلوگرام، شېكەردىن 4 كىلوگرام ئېلىپ، گۈلنى يۇمشاق ئېزىپ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ

يازنىڭ ئاپتىپىدا 40 كۈن قويۇپ، پىشۇرۇپ گۈلقەنت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، تومۇرلارنى ئاچىدۇ. ھۆل ئەتىرگۈلدىن 100 گىرام ئېلىپ، سوقۇۋېتىپ، 300 مىللىلىتىر كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ، 40 ~ 50 كۈن ئەتراپىدا كۈن نۇرىدا پىشۇرغاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ياغ تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇننى ياغلىسا، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان زەخىم ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ.

53. سۆگەتگۈلنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، ئېزىپ خېمىر قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىپ، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

54. جۇخار گۈلى، ئاق لەيلىگۈل، ئارپا ئۇنىدىن 20 گىرامدىن، مەستىكىدىن 6 گىرام، قىزىلگۈلدىن 10 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، زىغىر شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، ئاغرىق پەسىيىدۇ، ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

55. سۆگەتگۈلنىڭ گۈلىنى خېمىر قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا بابۇنە ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، قاتتىق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئۈششۈكنى داۋالاش

ئۈششۈك — قاتتىق سوغۇق تەسىرىدە پۈت ــ قول ئۇچلىرى، قۇلاق ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش قان تومۇرلار ئىنچىكە، تەبىئىي هارارەت تەستىرەك يېتىپ بارىدىغان ئەزالارنىڭ توڭۇپ، توقۇلمىلارنىڭ زەخمىگە ئۇچرىشى بولۇپ، كېسەللەنگەن ئەزا توڭلاپ ئىششىش، قىچىشىش، توقۇلمىلار قارىداش، بەزىدە سېسىپ چۇشۇپ كېتىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنى داۋالاشنىڭ چارىلىرى تۆۋەندىكىچە:

1. هۆل بېدىنى قايىنىتىپ يەرلىك ئورۇننى كۈندە يۇيۇپ بەرسە، ئۈششۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. ئۈششۈك يارىسى ئېغىز ئالمىغان مەزگىلدە پىدىگەن يىلتىزىنىڭ قايىنىتىلغان سۈيىدە هورداپ ئاندىن يۇيۇپ بەرسە، ئاغرىشنى توختىتىدۇ.

3. تۇرۇپنى نېپىز يالپاقلاپ، ئۈششۈپ قالغان ئورۇنغا كۈنىگە نەچچە قېتىم تاكى قىزىقلىق هېس قىلغۇچە سۈرتسە، ئۈششۈكنى ساقايتقىلى بولىدۇ.

4. تۇرۇپنى قېلىنراق يالپاقلاپ، مەشنىڭ ئۈستىگە قويۇپ قىزىتقاندىن كېيىن ئۈششۈپ قالغان يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە (بۇ ئۇسۇلنى تاكى ئۇنۇمى بولغۇچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك)، ئۈششۈكتىن بولغان قىچىشىش ۋە يېنىكرەك ئۈششۈك يارىسىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

5. سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈيىنى ئۈششۈگەن يەرگە كۈندە 1 قېتىمدىن ئۇدا 5 ~ 6 كۈن سۈرتسە، ئۈششۈك يارىسىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

6. قىزىلمۇچنى (لازا) مۇۋاپىق مىقداردا تاماقتا قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۈششۈكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

7. بەسەينىڭ يىلتىزىنى قايىنىتىپ سۈيىدە پۇتنى يۇيۇپ بەرسە،

ئۈششۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

8. قىزىلمۇچتىن 9 گرام، كامفورىدىن 3 گرام، ئىسپىرتتىن 60 مىلىلىتىر ئېلىپ، قىزىلمۇچنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ سوقۇپ ئىسپىرتقا 1 ھەپتە چىلىغاندىن كېيىن كامفورىنى سېلىپ، ئىشلىتىلىدىغان چاغدا ياخشى ئارىلاشتۇرۇۋېتىپ، دورا سۈيىدىن پاختىغا مىلەپ، ئۈششۈگەن ئورۇنغا كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىمدىن سۈرتۈپ بەرسە، ئۈششۈككە شىپا بولىدۇ.

9. قارىمۇچتىن 6 گرام يانجىپ، سۇدا قاينىتىپ ياكى قايناق سۇغا چىلىغاندىن كېيىن قىزىقىدا ئۈششۈگەن ئورۇننى كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم يۇيۇپ بەرسە، ئۈششۈك ساقىيىدۇ.

10. قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچتىن 9 گرامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئۈششۈگەن ئورۇننى كۈنىگە 1 نەچچە قېتىمدىن ئۇدا بىر نەچچە كۈن يۇيۇپ بەرسە، ئۈششۈككە شىپا بولىدۇ.

11. لوبو يوپۇرمىقىدىن 250 گرام، ئاپېلسىن پوستىدىن 100 گرام ئېلىپ پاكىز يۇيۇۋېتىپ 1 لىتىر سۇدا 20 مىنۇت قاينىتىپ، سەل سوۋۇغاندىن كېيىن ئۈششۈگەن ئورۇننى ھەر كۈنى ئاخشىمى 1 قېتىمدىن ئۇدا 4 ~ 5 قېتىم يۇيۇپ بەرگەندە، ئۈششۈك يارىسى ساقىيىپ كېتىدۇ.

12. پارچە خام زەنجىۋىلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا 1 چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۈششۈگەن ئورۇننى كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىمدىن يۇيۇپ بەرسە، ساقىيىپ كېتىدۇ.

13. يېڭى خام زەنجىۋىل، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن لازىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 60 گرام ئېلىپ، ئۇنى 95% لىك 300 مىلىلىتىر ئىسپىرتقا 10 ~ 15 كۈن چىلاپ قويۇپ، داكىدا سۈزۈۋېتىلگەندىن كېيىن دورا سۈيىنى پاختىغا مىلەپ ئۈششۈگەن ئورۇنغا كۈنىگە 1 ~ 2 قېتىمدىن سۈرتۈپ بەرسە، ئۈششۈك يارىسى ساقىيىدۇ.

14. قۇرۇق زەنجىۋىلدىن 30 گرامنى ئوتقا قاقلاپ كۆمۈر قىلىپ (كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىۋەتمەسلىك كېرەك) يۇمشاق يانجىغاندىن كېيىن، 60 گرام دورىلىق ۋازېلىن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پاستا ھالەتكە كەلتۈرۈپ،

كۆن ئارىلاپ 1 قېتىمدىن ئۇششۇگەن ئورۇنغا سۈرتۈپ بەرسە، ئۇششۇك يارىسى ساقىيىپ كېتىدۇ.

15. 15 گرام قوي يېغىنى ئېرىتىپ، 60 گرام ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇششۇگەن ئورۇننى پاكىز يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن قويۇق چېپىپ بەرسە، ئۇششۇككە شىپا بولىدۇ.

16. 60 گرام ئەبنۇس پوستىنى ئوتتا كۆمۈر قىلىپ يۇمشاق يانجىغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى قىچا يېغىنى چۇچۇتۇپ، سوۋۇتۇپ، ئەبنۇس پاراشوكىنى سېلىپ پاستا قىلىپ ئۇششۇگەن ئورۇنغا چاپسا، ئۇششۇك يارىسى ساقىيىدۇ.

17. كونا ئاغىچيۇغۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئوتقا قاقلاپ كۆمۈر قىلىپ، يۇمشاق يانجىغاندىن كېيىن، قوي يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇششۇگەن ئورۇنغا كۈندە 1 قېتىمدىن چېپىپ بەرسىمۇ شىپا بولىدۇ.

18. ئاۋۋال جاراھەتلەنگەن جاينى ئىللىمان سۇدا يۇيۇۋېتىپ، قۇرۇغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردىكى يۈننەن بەيياۋ (云南白药) تېشىلگەن ئۇششۇك يارىسى ئۈستىگە سېپىلسە، كۆيۈشكەندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ ـ دە، 4 سائەتتىن كېيىن قاقاچلىنىپ ئاغرىش توختايدۇ ۋە ئۇششۇك يارىسىمۇ تېزلا ساقىيىدۇ.

19. تېرە تەمرەتكىسى، تېرە ياللۇغى، تېرە قىزىرىپ ئىششىش، تېرە تىلىنىپ كېتىش قاتارلىق تېرە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغانلار ياش سۆگەپياز غازىڭىنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، تىرىپى بىلەن قوشۇپ كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم سۈرتۈپ بەرسە، ناھايىتى تېزلا ياللۇغ قايتىپ، ئۇششۇك يانىدۇ.

20. قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچنى قايناق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، قول ـ پۇتتىكى ئۇششۇگەن جاينى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن، يۇمشىتىلغان قىزىلمۇچنى ئۇششۇك يارىسىغا تەكشى قىلىپ چاپلاپ، پەلەي ياكى پايپاق كىيىۋالسا، ھەر خىل ئۇششۇكنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

21. خام زەنجىۋىلدىن بىر نەچچە پارچە ئېلىپ ئاق هاراق بىلەن قايىنىتىپ، سۈيىنى ئۇششۇپ قالغان يەرگە سۈرتۈپ بەرسە، ئۇششۇك ئاسانلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

22. ئۇششۇك تەگكەن يەرلىك ئورۇنغا 60 گرام ھەسەل بىلەن 1 قوشۇق زەنجىۋىلنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىگەندە ياكى ئاپېلسىن پوستىنى قۇرۇتۇپ يانجىپ، ئۆسۈملۈك يېغى ۋە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىگەندە، ئۇششۇكنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

23. ئۇششۇكنىڭ دەسلەپىدە ئاچچىقسۇنى ئىسسىتىپ ئۇششۇگەن جايغا سۈرتسە ياكى داكىنى ھۆل قىلىپ كۈندە 2 ~ 3 قېتىم سۈرتسە، 1 ھەپتىدىن كېيىن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆيۈكنى داۋالاش

كۆيۈك — كۆيدۈرگۈچى ئامىللار (ئوت، قىزىق ياغ، قايناق سۇ، كۈن نۇرى، توك، چاقماق، خىمىيۋى ماددىلار) تەسىرىدىن كېلىپ چىققان زەخىملىنىش بولۇپ، ئېغىر - يەڭگىللىكىگە قاراپ ئۈچ دەرىجىگە بۆلۈنىدۇ. بىرىنچى دەرىجىلىك كۆيۈكتە: تېرە قىزىرىپ ئىششىش؛ ئىككىنچى دەرىجىلىك كۆيۈكتە: تېرىدە سۇلۇق قاپارتما پەيدا بولۇش، بۇ ئىككىلىسىدە قاتتىق ئاغرىش؛ ئۈچىنچى دەرىجىلىك كۆيۈكتە: تېرە زەخىملىنىش ئېغىر، ئەمما ئاغرىش سېزىمى يەڭگىل بولۇش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. قايناق سۇ ياكى ئوتتا كۆيۈپ قالغان كۆيۈكلەرنى ئاچچىقسۇ بىلەن يۇسا، ئاغرىقنى توختىتىپ، قاپىرىپ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەمدە كۆيۈك ساقايغاندىن كېيىن تاتۇق بولۇپ قالمايدۇ.

2. چامغۇر سۈيىگە زەيتۇن يېغى قوشۇپ كۆيۈككە سۈركەپ بېرىلسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

3. كاۋىنىڭ سۈيىنى قايناق سۇدا كۆيۈپ قالغان يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

4. ئوتتا ياكى قايناق سۇدا كۆيگەن يارىغا ئاز مىقداردىكى زەمچىنى قازاندا ئۆۋۈلغۇچە قورۇپ، كاۋاۋىچىننى رەڭگى سارغايغۇچە قورۇپ، بۇ ئىككىسىنىڭ بىرىكمىسىگە كەندىر يېغىنى سۇيۇق ھالەتكە كەلگۈچە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن يارا ئورنىغا كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم چېپىپ بەرسە، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

5. قايناق سۇ ياكى ئوتتا جاراھەتلەنگەن جايغا ئازراق چىش پاستىسىنى سۈرتسە، ئىششىقنى ياندۇرۇپ ئاغرىقنى توختاتقىلى ۋە يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

6. قۇرۇتۇلغان ھەمىشەباھار يوپۇرمىقىنى سوقۇپ تاسقاپ، زەيتۇن يېغى ياكى گۇل يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئوتتا كۆيۈكلەرگە شىپا بولىدۇ.

7. ئاق لەيلىگۈلنىڭ گۈلىنى يۇمشاق ئېزىپ، توخۇ يېغى بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ھەر خىل كۆيۈككە چاپسا، يەرلىك ئورۇندىكى سۇلىششىنى پەسەيتىپ، جاراھەتنى قۇرۇتىدۇ، ساقايغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇندا تاتۇق (داغ) قالمايدۇ.

8. نەركەسنىڭ ھۆل گۈلى ياكى قۇرۇق گۈلىنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتا كۆيگەن كۆيۈكلەرگە چاپسا، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

9. ئاق لەيلىگۈلنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، زەيتۇن يېغى ياكى ئۆردەك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇننى ياغلاپ بەرسە، بوغۇم ئاغرىقلىرى، يانپاش ئاغرىقى، شۇنداقلا ھەر خىل ھاشارات چاققان، ئوتتا كۆيگەنلەرگە شىپا بولىدۇ.

10. خېنىگۈلنىڭ قۇرۇتۇلغان گۈلىنى سوقۇپ، تاسقاپ كۆيۈك يارىسىغا سەپسە يارىنى قاتۇرىدۇ.

11. سىقىپ چىقىرىلغان خېنە سۈيىنى قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ھەر خىل كۆيۈكلەرگە چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

12. خېنە، ئاھاك، مەدەستانلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، ئالدى بىلەن كۆيۈكنى گۈل يېغىدا ياغلاپ، ئاندىن تالقاننى سەپسە، ھەر خىل تىپتىكى كۆيۈكلەرگە شىپا بولىدۇ.

13. چىگىت مېغىزىنى ئېزىپ داغلارغا چاپسا، داغلارنى چۈشۈرىدۇ، كېۋەزنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۈيىنى سۈزۈپ چاپسا، ئىششىق ياندۇرىدۇ، كۆيگەن زەخىملەرگە، بەدەننىڭ قىچىششىغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

14. ئەگەر بىرەر ئەزاغا ياغ، قايناق سۇ تۆكۈلۈپ كېتىپ كۆيۈپ قالسا، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق ھاراقنى داس ياكى باشقا مۇۋاپىق قاچىغا قۇيۇپ، كۆيگەن ئورۇننى ھاراققا چىلىسا، كىشىگە ئارام بېرىپ ئاغرىقنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يوقىتىدۇ. ئەگەر كۆيگەن ئورۇننىڭ تېرىسى سويۇلمىغان بولسا، تەخمىنەن 1 سائەتتىن كېيىن ئاغرىق پەسىيىدۇ. ئەگەر تېرە يېرىلغان بولسا، چىلاش ۋاقتىنى ئاغرىق يوقالغۇچە ئۇزارتىش كېرەك. كۆيگەن ئورۇننى هاراققا چىلاش مۇمكىن بولمىسا، پاكىز پاختىنى هاراققا چىلاپ، ئاندىن ئۇنى كۆيگەن ئورۇنغا رەخت بىلەن تېڭىپ قويسا بولىدۇ. 5 ~ 6 سائەتتىن كېيىن ئاغرىق پۈتۈنلەي يوقايدۇ. ئەگەر كۆيگەن جاينىڭ تېرىسى سويۇلمايلا بۇ ئۇسۇل قوللىنىلسا، 3 كۈن ئىچىدە يارا ئەسلىگە كېلىدۇ، قىلچە ئىز قالمايدۇ.

15. پىيازغا ئازراق تۇز قوشۇپ مەلهەم تەييارلاپ كۆيگەن ئورۇنغا چاپسا، ساقىيىشنى تېزلىتىدۇ.

16. 1 سىقىم توشقان يۇڭىنى پاكىز قاچا ئىچىدە كۆيدۈرۈپ، چۈچۈتۈلگەن كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈككە سۈركەپ بەرسە، شىپا بولىدۇ.

17. قايناق سۇدا كۆيۈپ قالغان ئورۇنغا تۇز سۈيىنى سۈرتۈپ بەرسە، ياللۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

18. هەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان كۆيۈكنى داۋالاش ئۈچۈن، ئوبدان پىشقان، پاكىز يۇيۇپ ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن تاۋۇزنى شاپىقى بىلەن قوشۇپ توغراپ شىشىگە قاچىلاپ قويغاندا، بىر خىل پۇراقلىق سۇيۇقلۇق هاسىل بولىدۇ، كۆيۈكنى پاكىز سۇدا تازىلاپ، پاكىز داكىنى بۇ سۇيۇقلۇققا چىلاپ، كۆيۈكنىڭ ئۈستىگە چاپسا، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

19. رەۋەن تالقىنىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇماچ هالىتىگە كەلتۈرۈپ كۆيۈككە چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

20. تېرىسى قايناق سۇدا كۆيۈپ يارىلانغانلار ياڭيۇنى پاكىز يۇيۇپ، قازاندا 25 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن، پوستىنى سويۇۋېتىپ، كۆيگەن جايغا چاپلاپ، ئۈستىنى دېزىنفېكسىيە قىلىنغان بىنت بىلەن مۇقىملاشتۇرۇۋەتسە، يېنىكرەك بولسا 4 كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ، ئاغرىتمايدۇ، تاتۇق قالمايدۇ.

21. قايسى خىلدىكى ياكى قانچىلىك دەرىجىدىكى كۆيۈك يارىسى بولۇشتىن قەتئىينەزەر، كۆيگەن جايغا دەرھال كالىنىڭ خام سۈتىنى ئارقا ـ ئارقىدىن سۈرتسە، سۈلۈق قاپارتما بولمىغاندىن سىرت، ئىچىشىپ ئاغرىش پەسىيىدۇ، سۈلىشىش تۈگەيدۇ، جاراھەت ئورنىدا تاتۇق قالماي ساقىيىدۇ.

22. ئۆرۈك يىلىمىنى سۇدا ئېرىتىپ ياكى سوقۇپ تالقانلاپ توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيگەن ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، كۆيۈكنى داۋالاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

23. ئاچچىق ئانار يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، ھەسەل بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، كۆيۈك ئۈستىگە چاپسا، كۆيۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بەل ئاغرىقىنى داۋالاش

1. ئۈسۈك ئورۇقىدىن 20 گرام، خېنىدىن 30 گرام، زاراڭزا چېچىكىدىن 20 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە، بەل چىم بولۇپ كەتكەنگە، بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. قىچا ئورۇقىدىن 15 گرام، قەلەمپۇردىن 2 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، 1 دانە تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا سىرتتىن چېپىپ، ئۈستىگە قەغەز چاپلاپ قويسا (چاپلانغان قەغەز 2 سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ)، سوغۇق ئۆتۈشتىن بولغان بەل، يانپاش ئاغرىقلىرى، چىم بولۇشتىن بولغان بەل ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

3. ياسمەن گۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چاي دەملەپ ئىچسە، بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. ياسمەن گۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇيۇق تەييارلاپ ئىچسە، بەل ئاغرىقى، باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

5. سۆگەتگۈلنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىدىن 120 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 250 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئالدى بىلەن سۆگەتگۈلنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، زەيتۇن يېغىغا قۇيۇپ، سۇس ئوتتا ئاستا ـ ئاستا قاينىتىپ، يېغىلا قالغاندا توختىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك بەل ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

6. كۆدە يىلتىزىنى يۇيۇپ، سوقۇپ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىق ئورۇنغا سۈركىسە، بەل ئاغرىقى شىپا تاپىدۇ.

7. 62 گرام ئەمەن يوپۇرمىقىنىڭ قاتتىق قىسمىنى ئېلىۋېتىپ، قورۇپ كۆمۈردەك قىلىپ، ئاچچىقسۇ پۈركۈپ، ئىسسىق ۋاقتىدا لاتىغا

ئوراپ، بەلگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە، ئاغرىق پەسىيىدۇ.

8. لازا يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇيۇپ سوقۇپ قورۇپ، هاراق پۈركۈپ، ئىسسىق ۋاقتىدا ئاغرىق ئورۇنغا چاپلاپ، لاتا بىلەن ئۈستىدىن تېڭىپ قويۇلسا، بەل ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

9. 62 گرام جىنكېۋىزنى قورۇپ تالقانلاپ، هەر قېتىمدا 6 گرامدىن تۇز سۇيى ياكى ئىلمان هاراق بىلەن ئىچسە، بەل ئاغرىش توختايدۇ.

10. ئۈجمە شېخى، سۆگەت شېخى هەر قايسىسىدىن 1 كىلوگرام تەييارلاپ، سۇدا قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇننى دەسلەپتە هورلاپ كېيىن يۇسا، بەل ئاغرىقى توختايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالاش

ئۆتكۈر بوغۇم ياللۇغى سوغۇق ئۆتۈش، يۇقۇملىنىش ۋە قان ھەم بەلغەم خىلىتى مىجەزىنىڭ ئۆزگىرىشى نەتىجىسىدە تىز، پاقالچاق، ئوشۇق، جەينەك ۋە بىلەك چوڭ بوغۇملىرىدا، شۇنداقلا بوغۇملارنىڭ توقۇلما ۋە شىللىق پەردىلىرىدە يۈز بېرىدىغان ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىك بولۇپ، ئۇشتۇمتۇت باشلىنىپ، بوغۇملار قىزىرىپ ئاغرىش، بارا ـ بارا ئاغرىق كۆچىيىش، بوغۇملار ئىششىش ۋە ئاخىر بوغۇملار قاتتىقلىشىپ ھەرىكەت قىلىشقا تەسىر يەتكۈزۈش ۋە يۇقىرى قىزىتما قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

سوزۇلما بوغۇم ياللۇغى — بۇ، كۆپىنچە ئۆتكۈر بوغۇم ياللۇغىنىڭ ئاسارىتىدىن ۋە بەزىدە سوغۇق تېگىش، ناچار مۇھىت، ئوزۇقلۇق ناچارلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، بوغۇملارنىڭ توقۇلمىلىرى قاتتىقلىشىپ، ھەرىكىتى توسالغۇغا ئۇچراش، سوغۇق ھۆلچىلىك كۈنلەردە ھەمدە كېچىسى ئاغرىق كۆچىيىش، بوغۇملار ئىششىش، مۇشتتەك گۆشلەر ئاجىزلىشىش ۋە بەدەن ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇلارنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. قارا سۆگەت پۆپۈكى، سېرىقچېچەك قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئىلمان سۇغا 1 سوتكا چىلاپ، سۇس ئوتتا 1 سائەت ئەتراپىدا قاينىتىپ، سۇيىگە ئومۇمىي بەدەن ياكى تىزنىڭ ئاستىنى چىلاپ يۇسا بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

2. بوغۇم ئەتراپى ۋە بوغۇم ئورنىنى يېشىغا تەگمىگەن ئوغۇل بالىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن كۈندە 2 قېتىم يۇسىڭىز بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

3. چايان يېغى بىلەن چايان سۈيىنى كۈندە 1 قېتىم يەرلىك ئورۇن ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا چاپسا، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

4. قويننىڭ پاقالچاق سۆڭىكىدىن 1 جىڭ ئېلىپ، چىلاشقۇدەك مىقداردىكى سۇدا سۇنىڭ $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۇيىنى كۈندە 1 قېتىم ئىستېمال قىلسا، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

5. كاتەك تېشىغا گۈل سەۋسەن يىغى تېمىتىپ، بىخ سەۋسەندىن 1 تالنى سۇرۇپ، ياغ قويۇقلاشقاندا پۇت، يوتا، بەل، ئومۇرتقىلىرىغا سۇرتۇپ ئاپتاپقا قاقلىنىپ بەرسە، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

6. كاتەك تېشىغا بىر ئاز ئىسپىرت قۇيۇپ، قۇستە تەلىخدىن 1 تالنى سۇرۇپ، ئىسپىرت قويۇقلاشقاندا چېكە، گەجگىنى، پۇت - قول بوغۇملىرىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، پۇت - قول بوغۇم ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

7. سىركىدىن 560 مىللىلىتىر، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، بەدىيان (ئارپىبەدىيان)، چىگىسەي ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، مەلۇم مىقداردىكى قايناق سۇغا 1 سوتكا چىلاپ، سۇس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قەنت بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

8. سىركىدىن 1800 مىللىلىتىر، تۇزدىن 250 گرام، ھەسەلدىن 1200 مىللىلىتىر ئېلىپ، 250 مىللىلىتىر سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ قىيام تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، يانپاش بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

9. ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، نېرۋا ياللۇغى ۋە بوغۇم ياللۇغىنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

10. خېنىنى ئېزىپ، گۈل يېغى بىلەن زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

11. رەيھان سۈيىدىن 1 كىلوگرام، كۈنجۈت يېغىدىن 500 گرام ئېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، رەيھان يېغى تەييارلاپ كۈندە يەرلىك ئورۇننى ياغلىسا، چوڭ - كىچىك بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

12. تاتلىق ئانار سۈيىدە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ. ئانار پوستىدىن 100 گرام ئېلىپ، توخۇ گۆشى بىلەن بىرگە سۇدا قاينىتىپ، شورپا تەييارلاپ، شورپىسى بىلەن گۆشىنى ئىستېمال قىلسا، بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

13. سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، سۆرۈنجان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ قاينىتىپ، 60 گرام شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

14. ئاق لەيلىگۈلىنى ئېزىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئازراق قىزىتىپ، بوغۇملارغا سىرتتىن چاپسا، بوغۇم ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

15. ياڭاق مۇرابباسىنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

16. سامساقنى كۈنجۈت يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يەرلىك ئورۇننى ياغلاپ بەرسە، بوغۇم ۋە بەل ئاغرىقلىرىغا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

17. پالەكنى پىشۇرۇپ، ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

18. پىدىگەننىڭ يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

19. ئىگىرنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ تاڭسا، بوغۇملاردىكى ئىششىقنى ياندۇرۇپ ئاغرىق توختىتىدۇ.

20. بوغۇملار ئىششىپ ئاغرىغاندا كاۋاۋچىن ۋە سۈڭگىپىياز يىلتىزىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 31 گرامدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ بوغۇملار يۇيۇپ بېرىلسە، ئىششىق يېنىپ ئاغرىق پەسىيىدۇ.

21. بىنەپشە گۈلىنى ئېزىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن زىماد تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

22. بىنەپشە گۈلى، بابۇنە، سېرىقچېچەك، بۇغداي كېپىكى

قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن زىماد تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا قىزىق ھالەتتە چاپسا، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

23. ھەمىشەباھار ئۆرۈقىنىڭ يېغىنى چىقىرىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، تېرىدىكى ھەر خىل جاراھەتلەرگە، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

24. ھەمىشەباھار يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە ئىسپىغۇل ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

25. ھەمىشەباھار يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە ئىسپىغۇل ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

26. ھەشقىپېچەك ئۇرۇقىدىن 4 گرام، سوقمۇنىيادىن 2 گرام، ئاق تۇربۇتتىن 12 گرام، بەدىياندىن 15 گرام، سەبرى سوقۇتىرىدىن 18 گرام، شەھمەئەنزەلدىن 4 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى بەدىيان سۈيى بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، 8 بۆلەككە بۆلۈپ، كۈندە 1 بۆلەكتىن ئىستېمال قىلسا، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

27. سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، سۆرۈنجان قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، قاينىتىپ 60 گرام شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

28. گۈل سەۋسەندىن 60 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 300 گرام ئېلىپ، گۈل سەۋسەننى كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ، ئاپتاپتا قويۇپ، پىشقاندىن كېيىن گۈل سەۋسەن يېغىنى چىقىرىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بوغۇم ئاغرىقلىرى، بوغۇم ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

29. كۆكنار ئۇرۇقى، شېكەردىن 20 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، سۈپۈپ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىستېمال قىلسا، ئۇستىخان ئاغرىقى ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

30. ئىگىر، ھىندى تۇزى، شەترەنجى ھىندى، ئاق قىچا، زەنجىۋىلدىن 6 گرامدىن، سەبرىدىن 30 گرام، تۇربۇتتىن 60 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل، ئاقىرقەرھادىن 3 گرامدىن، شېكەردىن 12 گرام ئېلىپ، يىرىك دورىلارنى سوقۇپ، سۈيۈپ قىلىپ، شېكەر سۈيىدە ھەب قىلىپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، پەيلەرنى كۈچەيتىدۇ، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

31. ئاق لەيلىگۈلنىڭ گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كۈنىگە 4 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ياللۇغى ۋە بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

32. سېرىقچېچەك، بىنەپشە گۈلى، بابۇنە، بۇغداي كېپىكى، زىغىر، ئاق لەيلىگۈلى، شۇمشا قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتقاندىن كېيىن، مەلۇم مىقداردا كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، قىزىق ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ھەر خىل بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

33. سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

34. ئاق لەيلى يىلتىزىنى توغراپ قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، توخۇ يېغى ياكى گۈل سەۋسەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياغلىسا، بوغۇم ئاغرىقى ۋە قاتتىق ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

35. ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 6 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى كالا سۈتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، نېرۋا ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ.

36. ئىگىرنى ئېزىپ، قاينىتىپ سىرتىدىن چاپسا، يەرلىك ئورۇننىڭ ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ، شۇنداقلا بوغۇم ئاغرىقلىرى، تارتىشىش، تالنىڭ قاتتىقلىقىغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

37. سىقىپ چىقىرىلغان خېنە سۈيىنى بوغۇملارغا چاپسا، بوغۇم

ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

38. خېنىنىڭ ھۆل يوپۇرمىقى بىلەن خېنە چېچىكىدىن 120 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، سۈيىنى ئايرىپ، شۇ سۈنىڭ يېرىمىغىچە كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيى تۈگىگۈچە سۈس ئوتتا ئاستا قاينىتىپ ياغ تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، يانپاش ئاغرىقى ۋە ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، چاچ ۋە ساقالنى قارايتىدۇ.

39. بوغۇم ياللۇغى بولۇپ قالغاندا، زەنجىۋىلنى ئېزىپ، سەل ئىسسىتقاندىن كېيىن بوغۇملارغا چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

40. ئۆچكىنىڭ مايىقىنى سوقۇپ، ئۇنىڭغا گۈل يېغىنى قوشۇپ بوغۇم ئاغرىقى بار كىشىلەر بوغۇملىرىغا سۈركەپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

41. قوي مېڭىسىنى گۈل يېغىغا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىغان بوغۇملارغا سۈرتۈپ بەرسە، ئاغرىقنى باسىدۇ ۋە ساقايتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۆگەلنى داۋالاش

1. قولىڭىزغا سۆگەل چىقىپ قالسا، سىيادان بىلەن تۇزنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۆگەل ئۈستىگە سۈرۈپ بەرسىڭىز، %80 تىن ئارتۇق ئۈنۈم بېرىدۇ.

2. پىيازنى تۇز، سۈزاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ سۆگەلگە چاپلاپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

3. كۈدىنى سۈيىىغى بىلەن ئېزىپ، سۆگەلگە تېڭىپ بەرسە، سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.

4. قىزىلچا يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىنى چىقىرىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، سۆگەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. كەرەپشىنى توغرىغا، نۆشۈدۈر بىلەن چاپسا، سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.

6. ھۆل كەرەپشىنى سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردا كۆكگۈرت پوقى، قارا توغرىغا، نۆشۈدۈر (زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەلگە چاپلاپ بەرسە، سۆگەلنى داغ قالدۇرمايلا چۈشۈرىدۇ.

7. ماش ئۈنىنى زىغىر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق قۇلۇنپا قوشۇپ، سۆگەلگە چاپلاپ بەرسە، سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.

8. سۆگەلگە چىڭگىلىك سۈتىنى كۈنىگە 6 ~ 7 قېتىم سۈركەشنى ئۇدا 1 ھەپتىگىچە داۋاملاشتۇرغاندا، سۆگەل ساقىيىپ كېتىدۇ.

9. ئەنجۈر دەرىخىنىڭ سۈتى (ئەنجۈرنىڭ ساپىقىدىن چىقىدىغان سۈتى) چىڭگىلىك سۈتىنى ئىشلىتىش ئۇسۇلىغا ئوخشاش 1 ھەپتىگىچە سۆگەلگە سۈركەپ بېرىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

10. 7 دانە قاغا چۈلۈكى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى سوقۇلۇپ ئۇماچ

هالىتىگە كەلتۈرۈلۈپ، سۆگەلنىڭ ئۈچى پاكىز بېرتىۋا بىلەن ئازراق كېسىۋېتىلگەندىن كېيىن، بۇ دورا سۆگەلگە سۈركەلسە، ھەممە سۆگەل پلاستېرى بىلەن چاپلاپ قويۇلسا بولىدۇ.

11. 99% لىك قاتتىق سىركە كىسلاتاسى بۇغداي ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا كانتانول (smz) ۋە تېررامىتسىن قوشۇلۇپ بوتقا ياساپ، سۆگەلگە سۈركەلگەندىن كېيىن سۆگەل تېڭىپ قويۇلسا، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

12. پىيازنى ھەسەل، تۇز، مىلتىق دورىلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەلگە چاپسا، سۆگەلنى يوقىتىدۇ.

13. قۇشقاچ مايىقىنى نۆشۈدۈرگە قوشۇپ سوقۇپ سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ سۆگەلگە چاپسا، سۆگەلنى يوقىتىدۇ.

14. يېڭى كۆك ياڭاق شاكىلىنىڭ سىرتقى نېپىز قەۋىتىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇنى سۆگەلگە كۈنىگە 3 ~ 5 قېتىمغىچە سۈركەپ بەرسە، سۆگەل ئۆزلۈكىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ.

15. 7 دانە تۇخۇمنى ئاچچىقسۇغا 7 كۈن چىلاپ قويۇپ ئاندىن ھەر كۈنى 1 دىن پىشۇرۇپ يېسە، سۆگەل ناھايىتى تېزلا چۈشۈپ كېتىدۇ.

16. گۈلقەقەنى قاينىتىپ سۈيىدە كۈندە 2 قېتىم يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە، تېرە يۈزىدىكى ھەر خىل سۆگەللەرگە شىپا بولىدۇ.

17. ئۆچۈرۈلمىگەن ھاكنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر ھالەتكە كەلتۈرۈپ سۆگەل ئۈستىگە چېپىپ بەرسە، سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

رېماتىزمنى داۋالاش

1. قىزىلمۇچنى زەنجىۋىل، سۆرۈنجان بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىپ مەلھەم قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، رېماتىزمغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
2. ئاق پىدىگەن يىلتىزى ۋە سىگىرچۆپ يىلتىزىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، رېماتىزمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
3. شاتۇتنىڭ شىرنىسىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، رېماتىزمغا شىپا بولىدۇ.
4. 3 گرام غارىقۇنغا، 3 گرام تەرەنجىۋىل ئارىلاشتۇرۇلۇپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك رېماتىزمغا شىپا قىلىدۇ.
5. ئاپتاپپەرەس چېچىكى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلسە، مېڭە ۋە جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئېزىپ خېمىر قىلىنىپ رېماتىزم خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلسە، ئاغرىق پەسىيىدۇ.
6. 50 گرام خام زەنجىۋىلگە رەيھانگۈل ۋە ئەمەن4 يوپۇرماقلىرىدىن ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا 100 گرام قوشۇپ قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا ھەر كۈنى 1 قېتىم سۈرتۈپ بەرسە، رېماتىزمغا شىپا بولىدۇ.
7. تومۇز كۈنلىرى خام زەنجىۋىلنى يانجىپ، ئۇنى داكا خالتىغا سېلىپ كەچتە يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ بەرسە، رېماتىزم كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
8. 95 گرام ياۋا ئازغان يىلتىزىنى توغراپ، 500 گرام ئاق قوناق ھارىقىغا 3 كۈن چىلاپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 31 گرامدىن ئىچىپ بەرسە، رېماتىزمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
9. 1 تال بېھىنى سۇ، ھاراقتىن تەڭ مىقداردا قوشۇپ، قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۇماچتەك ئېزىپ، لاتىغا ئېلىپ ئاغرىق ئورۇنغا تاڭسا، رېماتىزمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قاداقنى يوقىتىش

1. پۈتقا قاداق پەيدا بولۇپ قالغاندا، سامساقنى سوقۇپ تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، قاداق ئورنىنى پاكىز يۇيۇپ، ئىتتىك پىچاق بىلەن قاداقنىڭ قاسىرىقىنى ئېلىۋېتىپ، قاداقنىڭ مەركىزىي قىسمىدىن ئازراق قان چىقىرىپ ياكى قان چىققۇدەك دەرىجىگە كەلتۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇلغان سامساقنى قاداق ئورنىغا 2 ~ 3 قېتىم تېڭىپ بەرگەندە، قاداقنى يىلتىزىدىن تۈگەتكىلى بولىدۇ.

2. قاداقنى داۋالاشتا 2 گرام زەمچە بىلەن 3 گرام كۆكتاشنى ئارىلاشتۇرۇپ، كىچىـــك قازاندا ئاق مونەكچە بولغۇچە قورۇپ تالقان قىلىپ، پوستى ئېلىنغان 1 يېرىمگرام يادەنزىگە قوشۇپ ئېزىپ، ئاندىن ئازراق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈش كېرەك. ئاندىن قاداقنىڭ ئوتتۇرىسىنى بىرتىۋادا ئويۇپ، ئويۇلغان جايغا تەييارلانغان دورىنى سېلىپ تېڭىپ قويۇش لازىم. بۇ ئۇسۇلنى بىر قانچە كۈنگىچە داۋالاشتۇرۇشقا بولىدۇ.

3. ئازراق ھەسەل يېلىمى (ھەرە بېقىش ئورنىدا سېتىلىدۇ) نى قاداققا چاپلاپ پلاستېردا تېڭىپ قويغاندا، قاداق 1 ھەپتـــدە چۈشۈپ كېتىدۇ.

4. ئادەتتىكىدىن چوڭراق ئـاياغ سـېتــۋېلـىـپ، ئـايـاغـقـا 0.5 ~ 0.7 سانتىمېتىر قېلىنلىقتىكى پېتەكنى سېلىپ، پۇتتىكى قاداققا يود سۈركەپ (پېتەككە ئىز چىقىرىش ئۈچۈن)، ئاندىن ئاياغنى كىيىپ پېتەككە ئىز چىقىرىپ، پېتەكنىڭ ئىز چۈشكەن يېرىنى ئېلىۋېتىپ، پېتەكنى ئاياغقا سېلىپ، ئاياغنى بىر مەزگىل كىيگەندىن كېيىن قاداق ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ.

5. قارىئۆرۈك قېقىنى يۇمشاق ئەزگەندىن كېيىن ئاچچىــقسۇغا

چىلاپ، سۇيۇقلۇقنى جاراھەتلەنگەن جايغا ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىمغىچە سەپسە، 7 كۈن ئەتراپىدا قاداق تەبىئىي ھالدا چۈشۈپ كېتىدۇ.

6. بەدىنىدە قاداق تۇرۇۋالغان كىشىلەر سەۋزە ئۇرۇقىدىن يېرىم سەرنى سوقۇپ، ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ قايناق سۇ بىلەن ئىچىۋەتسە، قاداق تارقايدۇ.

7. يېڭى، خۇش پۇراق سۇگېپيازنىڭ يىلتىزىغا يېقىن جايدىكى ئاق پوستىنىڭ ئەڭ سىرتقى نېپىز قاسرىقىنى سويۇۋېلىپ، قاداققا تېڭىپ، ئاندىن پلاستىر بىلەن چاپلاپ قويسا، 1 كېچە - كۈندۈزدىن كېيىن، قاداقنىڭ ئاغرىقى بېسىلىپ، كۆرۈنەرلىك ياخشىلىنىدۇ ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ. ئەگەر داۋاملىق مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە بىر نەچچە كۈن داۋالىسا، قاداقنىڭ ئەتراپىدىكى تېرە ئاقىرىپ يۇمشاپ، ئاخىرى قاداق ئۆزلۈكىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ.

8. قاداقنى كېسىۋېتىپ خېنىگۈلنى بىر نەچچە قېتىم سۈركەپ قويسا، قاداق يوقايدۇ.

9. 1 دانە يىلان پوستىنى ئەينۇلا بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ، كۆملەچ قىلىپ، قاداق ئۈستىگە قويۇپ لاتا بىلەن 1 سوتكا تېڭىپ قويسا، قاداق يوقايدۇ.

10. 1 دانە قىرىقئاياغنى سۇس ئوتتا قاقلاپ قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ، ياغ بىلەن تەڭشەپ، سۈركەپ 1 كېچە تۇرغۇزۇپ، ئاندىن دورا يۇيۇۋېتىلسە، قاداق قارىداپ، 1 ھەپتىدىن كېيىن يوقىلىدۇ.

ئاياللار كېسەللىكلىرىنى داۋالاش

ھەيز نورمالسىز كېلىش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمدان پائالىيىتىنىڭ بۇزۇلۇشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ، ھەيز كۆپ كېلىش، ھەيز بەك ئاز كېلىش، ھەيز بوغۇلۇش (18 ياشقا كىرگەندىمۇ ھەيز كەلمەسلىك)، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىق ھەيزنىڭ نورمالسىز ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئاق خۇن كېسەللىكى بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى، جىنسىي يول ۋە بالىياتقۇنىڭ ھەر خىل يۇقۇملىنىشلىرى، شۇنداقلا ئىچكى جەھەتتىن بەدەننىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش، تاشقى جەھەتتىن سىرتقى جىنسىي ئەزا تازىلىقىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، بالىياتقۇدىكى ئىششىق ۋە داس بوشلۇقىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان، ياش ۋە ئوتتۇرا ياش ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىن پۇرىقى ۋە مىقدارى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئاق ئاجرالما ماددىلار كېلىش، ئېغىرلاشقانسېرى سۇيۇقلۇقنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ، پۇرىقى ئۆتكۈرلىشىپ سېسىق پۇراش، بەل، يوتا سىرقىراپ ئاغرىش، ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

يۇقىرىقىدەك ھەيز نورمالسىز كېلىش، ئاق خۇن كېسەللىكى، سۈت تۇتۇلۇش، بويىدىن ئاجراپ كېتىش، جىنسىي يول قىچىشىش، بالىياتقۇ ياللۇغى، تۇغماسلىق، بالىياتقۇ چىققىلىقى، بالا ھەمرىيى چۈشمەسلىك ... قاتارلىق ئاياللار كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى:

1. 70 گرام ئۇسۇلۈك ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئاياللارنىڭ سۈت چىقماسلىقىدىن كېلىپ چىققان ئەمچەك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. سەۋزە ئۇرۇقىنى قايىنىتىپ بىر مەزگىل ئىچسە، ھامىلە چۈشۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

3. 120 گرام سەۋزە ئۇرۇقى بىلەن 100 گرام ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئەتىگەندە 24 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

4. 7 گرام قىزىلبۇغداش ئۇرۇقىنى سۇدا ئېزىپ 3 ھەپتىگىچە ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىچىپ بەرسە، ھەيزنى توختىتىدۇ.

5. كاللەكبەسەينى قايىنىتىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

6. 12 گرام كاۋا ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئاچ قورساققا يەپ بەرسە، سۈت كۆپىيىدۇ.

7. ئاغىچىيۇغۇچنى قايىنىتىپ ئىچۈرۈپ بەرسە، ياكى جىنسىي يولغا ھەمەل قىلسا، ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

8. پىدىگەننىڭ ساپىقىنى سۇدا قايىنىتىپ كۈندە 1 قېتىم ئىچىپ بەرسە، بالىياتقۇ چىقىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9. تەرخەمەك ئۇرۇقىنى مېغىزىنى ئېزىپ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

10. ماشنى قايىنىتىپ ياكى سۈيىنى چىقىرىپ، سىركە، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ، ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

11. ماش ئۇنىنى ھەسەل، مۇرمەككى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي يولغا ھەمەل قىلسا، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

12. قارا نوقۇتنى قايىنىتىپ يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

13. يېڭى لوبىيانى يالغۇز ياكى گۆش بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، سۈيدۈكنى ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، سۈتنى كۆپەيتىدۇ.
14. تاتلىق ياڭيۇنى قوقاستا پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
15. موگۇنى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ھەيزنى ياخشىلايدۇ.
16. مورنى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
17. دۇفۇ، قوي گۆشى، ھۆل زەنجىۋىل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ماغدۇرسىزلىق، ھەيز قالايمىقانلىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
18. بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللارنىڭ ئەمچەك توپچىسى يېرىلىپ كەتسە، ئاق ھاراققا مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، مەلھەم ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يېرىلىپ كەتكەن يەرگە 1 قېتىمدىن سۈرۈپ بەرسە، بىر نەچچە كۈندىلا ساقىيىدۇ.
19. خام زەنجىۋىلنى پارچىلاپ، ئۇنىڭغا مەلۇم مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ ئىسسىق ئىچىپ بەرسە، ھەيز مەزگىلىدىكى قورساق ئاغرىش، سوغۇق تېگىپ ئاغرىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.
20. تۇغماس ئاياللار ئەركەك چاشقاننى كاۋاپ قىلىپ يېسە، پەرزەنت كۆرىدۇ.
21. 100 گرام چىلاننى قاينىتىپ، سۈيىنى كۈندە 1 قېتىم، تاماقتىن كېيىن ئىچسە، بەدەندىكى قويۇقلىشىپ قالغان قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ ۋە ئاياللاردىكى ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
22. بۇغا مۈڭگۈزى كۈلىدىن 80 گرام، كەھرىۋادىن 20 گرام، پىلە غوزىسى كۈلىدىن 15 گرام، قوقەلدىن 30 گرام، موزىدىن 30 گرام، ئانار پوستىدىن 80 گرام، ئانارگۈلىدىن 60 گرام ئېلىپ تالقانلاپ (ئانار پوستى قۇرۇتۇلىدۇ) 200 گرام قارا شېكەر قوشۇپ، كۈندە 2 قېتىم 1 چىمدىمدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلسا، ئاياللارنىڭ ئاق خۇن كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

23. خېنە ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇپۇپ (تالقان) قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا، ھىق تۇتۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

24. رەيھان، بابۇنە، بەسباسە، سۇمبۇل، كۇندۇر، قىزىلگۇل، ئەگرى سوناي قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ تەييارلاپ كۈندە 3 ~ 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاياللار جىنسىي يولىنى قىسقارتىدۇ، ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇپ سېسىق پۇراشنى تۈگىتىدۇ، بالىياتقۇنى كۈچلەندۈرىدۇ.

25. ئانار پوستىدىن 6 گرام، سېمىز ئوت، مامكاپ (كاككۇك گۈلى) قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 9 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 8 گرامدىن ئىستېمال قىلسا ياكى بۇ سۇپۇپتا ئانار سۈيى بىلەن شامچە تەييارلاپ جىنسىي يولغا قويسا، ئاق خۇن كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

26. ئانار گۈلى، ئانار پوستى، خۇنسىياۋشان، نىشاستە، ئانار ئۇرۇقى، ئەنجىباھار، ئاقاقىيا، شاھتەرە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن كاشكاپ تەييارلاپ، سۈيىدە بەدەننى يۇسا، ئاق خۇن كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

27. ئانار گۈلىدە شېكەر بىلەن گۈلقەنت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ، ئىچ ئۆتكۈ ۋە ئاق خۇن كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

28. سوغۇقتىن ھەيز ئاغرىتىپ كەلگەن بولسا، كاۋاۋىچىندىن 9 گرام، خام زەنجىۋىلدىن 24 گرام، چىلاندىن 10 داننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچ ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

29. ئەگەر ئاياللارنىڭ ئەمچىكى ئاغرىسا، قىزىل لوۋيىنى (بىر خىل دورا ئۆسۈملۈك) گۈل يېغى بىلەن چاپسا ساقىيىدۇ. بۇنىڭ مەنپەئىتى بولمىسا، زىغىرنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ياخشى بولىدۇ.

30. ئەتىرگۈل، زاراڭزا چېچەكى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ سۇپۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك، ھەيزلەرنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

31. ئەتىرگۈل غۇنچىسىنى قاينىتىپ، مەتبۇخ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ھەيز قالايمىقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

32. 1 دانە تۇخۇم ئىچىگە 9 دانە ئاقمۇچنى سوقۇپ كىرگۈزۈپ، تۇخۇمنى قوقاسقا قاقلاپ سارغايتىپ، سوقۇپ، ئەرەقى گۈلاب بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، تۇغۇتتىن كېيىنكى تارتىشىپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

33. سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ياكى مايسىسىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك ۋە ھەيز تۇتۇلۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

34. قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى قاينىتىپ ئىچسە، تۇغۇتتىن كېيىنكى سۈت كەمچىل بولۇشقا شىپا بولىدۇ.

35. قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈل سېرىقچېچەكنى تەڭ مىقداردىكى شېكەر بىلەن بىرگە سوقۇپ تاسقاپ، سۇپۇپ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاق خۇن كېسەللىكى ۋە بالىياتقۇنىڭ سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

36. سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بىلەن سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ، دەملەپ ئىستېمال قىلسا، بالىياتقۇ ئاغرىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

37. سىركە، ئۈزۈم ھارىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 مىللىلىتىردىن، يالپۇز، پىننىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، يالپۇز، پىننىلەرنى سوقۇپ تاسقاپ، ئۈزۈم ھارىقى، سىركىلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ سۇس ئوتتا دورىلارنىڭ ⅔ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان سۈت بېزى (ئەمچەك) ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

38. سۈت ئۈزۈلۈپ قالغان بولسا، 9 گرام كاۋاۋچىننى قاينىتىپ، شىرنىسىنى چىقارغاندىن كېيىن 50 گرام قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈت توختىغان كۈندىن باشلاپ 2 ~ 3 قېتىم قىزىق پېتى ئىستېمال

قىلسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

39. سامساقنى قاينىتىپ ھورىغا ئولتۇرغۇزسا، بالا ھەمرىيى چۈشىدۇ.

40. پىدىگەن چېچىكى بىلەن يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ ئىچسە، بالىياتقۇنىڭ سىرتقا چىقىپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

41. ئاق پىدىگەن چېچىكىدىن 15 گرام، چۆبچىنىدىن 30 گرامنى سۇدا قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، ئاياللارنىڭ ئاق خۇن كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

42. ئۇششۇك چۈشكەن چاغدىكى قېرى پىدىگەننى ئوتتا كۆيدۈرۈپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ كۇنجۇت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاياللارنىڭ ئەمچەك تۈگمىسى يېرىلىشقا ئىشلەتسە شىپا بولىدۇ.

43. كۆدە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ يەككە ھالدا ياكى مۇۋاپىق دورىلار بىلەن جىنسىي يولغا ھەمەل قىلسا، بالىياتقۇ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ، ھامىلىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

44. ئاياللار ھەيز كېلىش باشلانغان كۈندىن تارتىپ چىڭسەينى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ھەيز ۋاقتىدا توختاپ، ئەگەشمە كېسەللىكلەرمۇ بولمايدۇ، ھەيز ئۇزاققىچە توختىمىسا، 250 گرام دۇفۇنى 125 گرام ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ، تاماقتىن ئىلگىرى يەپ بەرگەندە ھەيز توختايدۇ.

45. 6 گرام كاۋاۋچىنىنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە 31 گرام قارا شېكەرنى تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، بۇ دورىنى ئۈچكە بۆلۈپ، 3 كۈنگىچە ئىچكەندە، سۈت ئاستا ـ ئاستا تارقىلىپ كېتىدۇ.

46. پىننىنى تالقان قىلىپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن بۇرۇن ھەمەل قىلىنسا، ھامىلدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

47. 20 گرام ئۆرۈك يېلىمىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ ئۇنىڭغا قىزىلگۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ئاياللارنىڭ خۇن كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

48. ئايالىلار دائىم مۇۋاپىق مىقداردىكى كاۋاۋچىنىنى سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ يۇيۇنۇپ بەرسە، يالىلۇغلىنىش تىپىدىكى ئايالىلار كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

49. ۋىتامىن B_6نى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بەرسە، دوۋساق راكى، ئەمچەك راكى قاتارلىقلارغا نىسبەتەن بەلگىلىك داۋالاش ئۈنۈمى بولىدۇ.

50. كونا كاۋا ساپىقىدىن 30 گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئۇدا بىر قانچە كۈن ئىچىپ بېرىلسە، ئادەت خاراكتېرلىك بويىدىن ئاجراشقا داۋا بولىدۇ.

51. پوستى سويۇلمىغان ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىدىن 50 گرامغا 100 گرام سۇ قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ ئاق داكىنى چىلاپ جىنسىي يولغا 3 سائەت تىقىپ قويۇپ ئېلىۋەتسە، جىنسىي يول تامچە قۇرت كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

52. نېلۇپەر، سۇزاپلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، كاسىنە سۈيى بىلەن شامچە تەييارلاپ، جىنسىي يولغا كىرگۈزسە، جىنسىي يول قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

53. ئانار پوستى، ئەنجۈر قېقى، موزا، چۆبچىن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام، ئاق لەيلىگۈل ئۇرۇقىدىن 10 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە جىنسىي يولنى يۇسا، ئاق خۇن كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

54. ئانار گۈلى، خۇنسىياۋشانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، كۈندۈردىن 20 گرام، كەترادىن 10 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كۈندە 1 قېتىم 2 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاق خۇن كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

55. ھەمىشەباھار ئۇرۇقىدىن 24 گرام، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئىسپىغۇللارنىڭ ھەر قايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپىغۇل

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شىرىسى بىلەن زىماد تەييارلاپ، گۈل يىغى بىلەن بىرلىكتە كۈندە 1 قېتىم يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، سىرتقى ئەزالار ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇپ، بەدەن هارارىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ، باليياتقۇ ساھەسىگە چاپسا، باليياتقۇ ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

56. ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ھىلى، ئورىدانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 2 گرامدىن، ئارچا ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، 6 گرامدىن كۆملاچ تەييارلاپ، تۇغۇت مەزگىلىدە (تۇغۇتنىڭ ئالدىدا) 1 دانە ئىستېمال قىلسا، تولغاق كەلتۈرۈپ تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ (بۇ دورىنى ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئىستېمال قىلىشتىن قاتتىق ساقلىنىش كېرەك) .

57. نەركەس گۈلى، نېلۇپەر يوپۇرمىقى، چوغلۇق گۈلىنىڭ ھەر بىرىدىن 5 . 0 گرامدىن ئېلىپ، ھەر قېتىم شۇنداق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، باليياتقۇ ئاغرىقى، ھەيز تەرتىپسىز كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

58. ئىگىرنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلسا، باليياتقۇ ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

59. تاجىگۈل ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سۈيۈپ قىلىپ، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن، كۈنىگە 2 قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچسە، باليياتقۇنىڭ قىسمەن قانىشى، قان سىيىشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

60. جۇخار گۈلى، ئاق لەيلىگۈلى، شۇمشا، زىغىر ھەر قايسىسىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، ئازراق قايناق سۇ بىلەن قاينىتىپ، شۇ سۇدا ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئەمچەك ئىششىقى، ئەمچەكتە سۈت ئۇيۇپ قېلىشلارغا شىپا بولىدۇ ياكى جۇخار گۈلىدىن 10 گرام، ئارپىبەدىيان كۆكى، چىگىسەي كۆكىدىن6 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ چاپسا، يۇقىرىقى كېسەللىككە شىپا بولىدۇ.

61. چىگىت مېغىزىدىن 25 گرامنى پىشۇرۇلغان كالا سۈتى بىلەن ئېزىپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ ھەر قېتىمدا مۇشۇ مىقداردا ئىچىپ بەرسە،

بەدەن ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى سۈت كەملىككە شىپا بولىدۇ.

62. زاراڭزا چېچىكىدىن 10 گرام، بەدىيان، كەرەپشە يىلتىزى، ئوغرىتىكەن، دارچىندىن 6 گرامدىن ئېلىپ چاي دەملەپ ئىچسە، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

63. چامغۇر ئۇرۇقىدىن ياغ تارتىپ يەرلىك ئورۇننى ياغلىسا ياكى سەي قورۇپ ئىستېمال قىلسا، بالىياتقۇ ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

64. ئادەت خاراكتېرلىك بويىدىن ئاجراشنى داۋالاشتا 3 ~ 5 تال چاقما كاۋا ساپىقىنى ئازراق ئاق شېكەر بىلەن مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، كۈنىگە 2 قېتىمدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

65. ئانار پوستىدىن 50 گرام، مامىرانچىنى، ئەمەن يوپۇرمىقى، كاۋاۋچىن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، كۆشتە قىلىنغان زەمچىدىن 40 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، بىمارنى ھورلاندۇرۇش بىلەن بىرگە، سۈيىدە ئىلمان ھالەتتە ۋاننا قىلدۇرسا، جىنسىي يولىنىڭ شەلۋەرەپ قىچىشىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ (بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى 3 ~ 5 كۈنگىچە، كۈندە 2 قېتىم داۋالاشتۇرۇلىدۇ).

66. ئانار پوستىدىن 200 گرام ئېلىپ، 2 لىتىر سۇ بىلەن سۇنىڭ ⅔ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىدە (قول كۆيگۈدەك قىزىق ھالەتتە) جىنسىي ئەزانى كۈندە 2 قېتىم چىلاپ يۇسا، بالىياتقۇ چىقىقىنى داۋالىغىلى بولىدۇ (بۇ ئۇسۇل كەم دېگەندە 1 ئاي ئەتراپىدا داۋالاشتۇرۇلىدۇ).

67. ئانار پوستى، كۆپۈكى دەريا، بىخ مارجان، كاتىھىندى، ئاقىرقەرھا، موزا قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، جىنسىي ئەزانى، شۇنداقلا جىنسىي يولنى ھورلاندۇرۇپ بەرسە، ئاق خۇن كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

68. ئانار پوستىدىن 400 گرام ئېلىپ، تەڭ 2 گە بۆلۈپ، 1 قىسمىنى قاينىتىپ، جىنسىي ئەزانى ۋە جىنسىي يولنى ھورلاندۇرۇش

بىلەن بىرگە، يەنە 1 قىسمىنى يىتەرلىك مىقداردىكى سۇدا دورا تولۇق ئېرىتىپ سۇ قىيام ھالەتكە كەلگەنگە قەدەر قاينىتىپ، ئۇنى بىمارغا ئىلمان ھالەتتە 1 قېتىمدىلا ئىستېمال قىلدۇرسا، تۇغۇتتىن كېيىنكى چۇشمىگەن بالا ھەمرىيى دەرھال چۈشۈپ كېتىدۇ.

69. ئانار پوستىنى سوقۇپ شامچە تەييارلاپ، جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ (كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 3 سائەتكىچە)، ئۈستىدىن ئۇنىڭ قاينىتىلغان ھورى بىلەن جىنسىي ئەزانى ھورلاندۇرسا، جىنسىي بەزلەرنىڭ سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى تۆۋەنلىتىپ، جىنسىي يولدىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، قورۇغۇچى مۇسكۇللارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ئاشۇرۇپ، جىنسىي يولنى تارايتىدۇ.

70. قارا شېكەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا ئېرىتىپ قىيام ھالەتكە كەلتۈرۈپ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 پىيالىدىن ئىستېمال قىلدۇرسا، تۇغۇتلۇق ئاياللاردىكى تۇغۇت تولغىقى ئارىلىشىپ كەلگەن قورساق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

كۆپ كۆرۈلىدىغان بىر قىسىم
كېسەللىكلەرنى داۋالاش

1. ئۈسۈكنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، قۇرۇتۇپ، يالپاقلاپ، ئازراق قورۇپ، تەڭ مىقداردا يالپۇز قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، بەلۋاغسىمان قوقاقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. قاپاقنى چوجە گۆشى ياكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن پىشۇرۇپ، شورپا قىلىپ بەرسە، سەكتە كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ.

3. هۆل يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ، ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ لىمفا تۈبېركۇليوزىغا چېپىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. يۇمغاقسۈت كۆكى، ئاق لەيلىگۈلى، شوخلا قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ، يالىلۇغلانغان ئورۇنغا چېپىلسا، يالىلۇغ پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى تارقىتىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. يۇمغاقسۈت كۆكى ئېزىلىپ ئارپا ئۇنى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ بويۇن قىسمىغا سىرتىدىن چېپىلسا، بويۇن بەز يالىلۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. بەلغەمدىن بولغان مۇپاسىل، نىقرەس، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى قاتارلىقلارغا قىزىلمۇچىنى ئېزىپ سىرتىدىن چېپىپ بەرسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. كاۋىنىڭ بىر تەرپىنى ئازراق ئويۇپ ئۇنىڭ ئىچىگە 30 گرام ناۋات بىلەن 60 گرام هەسەلنى سېلىپ، قازاندا دۇملەپ پىشۇرۇپ، كۈنگە 2 قېتىم، ئايدا 1 هەپتە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، زىققىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. كاۋا يىلتىزىنى قايناتىپ ئىچىپ بەرسە، پالەچكە ياخشى ئۈنۈم

بېرىدۇ.
8. ئاغىچپيۇغۇچنى سوقۇپ كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا، سەرئى (تۇتقاقلىق) كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
9. 2 ~ 3 دانە ئاغىچپيۇغۇچ ئۇرۇقىنى 1 كېچە سۇغا چىلاپ قويۇپ، تەمىنى چىقىرىپ 2 ~ 3 تامچىدىن بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە، يەر قان (سېرىقلىق چۇشۇش) دىن بولغان سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ.
10. ئوبدان پىشقان شوخلىنى خام يەپ بەرسە، يەر قان، سېمىزلىك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
11. شوخلىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، كىچىك باللاردىكى پۇت ـ قول مايماق بولۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
12. بەسەينى سامساق بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
13. بەسەينى داۋاملىق يەپ بەرسە، تومۇرنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
14. نوقۇتنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئاغرىق پەسىيىدۇ.
15. چېچەكسەينى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
16. 500 گرام خەيدەينى قىيما قىلىپ، 1000 مىللىلىتىر ئاق ھاراققا چىلاپ 1 ئايدىن كېيىن سۈزۈپ ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 1 رومكىدىن ئىچسە، لىمفا تۈبېركۇليوزىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
17. خەيدەينى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، پوقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.
18. خەيدەينى سۇدا پىشۇرۇپ ئازراق تۇز سېلىۋېتىپ ئىستېمال قىلسا، بېرى ـ بېرى كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
19. دۇفۇنى نېپىز يالپاقلاپ پۈتۈن بەدەنگە چاپلاپ بەرسە، ئىسپىرتتىن زەھەرلىنىشكە ۋە ھاراقنى كۆپ ئىچىشتىن كېلىپ چىققان

پۈتۈن بەدەن كۆكرىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

20. قان تومۇر قېتىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار مۇۋاپىق مىقداردا ياڭاق بىلەن بادام يەپ بەرسە، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

21. 3 كىلو 500 گرام ئۈزۈمنى (يېمىش بولسىمۇ بولىدۇ) 1 كىلو 500 گرام ھەسەلگە 2 ~ 3 كۈن چىلاپ قويۇپ، تاماقنىڭ ئالدى كەينىدە كۈنگە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 4 قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، زىققا كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. 1 قېتىم تەييارلانغان دورا بىلەنلا ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

22. تۆمۈرنى قىزىتىپ، ئۈستىگە 1 چىمدىم ئىپارنى سېلىپ، بۇسىنى چىقىرىپ پۇرىسا، تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

23. ئۈزۈم سىركىسىنى قاينىتىپ بۇسلانسا تەپكە ۋە يەر قانغا شىپا بولىدۇ. يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

24. كاتەك تېشىغا بىر نەچچە تامچە سىركە تېمىتىپ، 1 تال ئىگىرنى سۈرۈپ، سىركە قويۇقلاشقاندا ئېلىپ، قولتۇق، تاپان، قورساق، ئالىقان قاتارلىق ئەزالارنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، تەپ تۇتۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

25. كاتەك تېشىغا گۈل يېغى تېمىتىپ، سۆرۈنجاندىن 1 تالنى سۈرۈپ، گۈل يېغى قويۇقلاشقاندا پۇت ـ قولغا سۈرۈپ ئاپتاپقا قاقلىنىپ بەرسە، ئىرقىننىسا كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

26. كاتەك تېشىغا سۇ تېمىتىپ، كۈچۈلىدىن 1 تالنى سۈرۈپ، سۇ قويۇقلاشقاندا چات، ئالىقان، تاپان، قولتۇق ساھەلىرىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، پۇت ـ قول پەيلىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشىگە شىپا بولىدۇ.

27. خولىنجاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تاسقاپ، سۈپۈپ تەييارلاپ بۇرۇنغا پۇركىسە، قاتتىق چۈشكۈرتۈپ بۇرۇن يولى، يۇتقۇنچاق، قىزىلئۆڭگەچ قاتارلىق جايلاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

28. 50 مىللىلىتىر بېھى شەربىتىگە 30 مىللىلىتىر سىركە، 50 مىللىلىتىر قىزىلگۈل ئەرەقى ۋە 100 گرام شېكەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، تەب كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆپ تەرلەشنىڭ

ئالدىنى ئالىدۇ.

29. تاتلىق ياڭيۇنى ئوتتا پىشۇرۇپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ تەڭ مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرسا، بالىلاردىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

30. قارا چاي، زىرە قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كۈندە قايناق سۇ بىلەن دەملەپ ئىستېمال قىلسا، بەدەندىكى ئارتۇق ياغلارنى پارچىلاپ بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ.

31. چامغۇرنى يالپاقلاپ توغراپ، قوي گۆشى بىلەن شورپا تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، سىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە شىپا بولۇپ بەدەننى سەمرىتىدۇ.

32. تاۋۇزنى سىقىپ، سۈيىگە ئازراق ناۋات قوشۇپ 1 قېتىمدا 200 گرام مىقداردا ئىستېمال قىلىشنى بىر نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرسا، ئىسسىقتىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

33. گالغا بېلىق قىلتىرىقى تۇرۇپ قالغاندا بىر قانچە يۇتۇم ئاچچىقسۇ ئىچىۋەتسە، قىلتىرىق يۇمشاپ گالدىن ئۆتۈپ كېتىدۇ.

34. هاراق ئىچكەندە مەستلىكتىن يېشىلمىسە، 1 ئىستاكان ئاچچىقسۇنى بىراقلا ئىچىۋەتسە، مەستلىك دەرھال يېشىلىدۇ.

35. ئىلمان سۇغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ يۇيۇنسا، مۇسكۇللارنى بوشىتىپ ھارغىنلىقنى ئالىدۇ.

36. رەيھان يوپۇرمىقىنى پۇرىسا، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرۈپ ئىچى تىت ـ تىت بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

38. ئاچچىق ئانار سۈيىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، خولېرا (ۋابا) كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

39. تۇرۇپنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى پات ـ پات ئىچىپ بەرسە، كۆمۈر گازى بىلەن زەھەرلىنىشنى تېزدىن ساقايتىۋالغىلى بولىدۇ.

40. سامساقنى ئېزىپ ھەسەل سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلسا، پالەچ، لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

41. ئانار گۈلىنى قايناتىپ سۈيىدە مەقئەتنى يۇسا، مەقئەت بوشاپ كېتىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
42. ھەر بىر تۇخۇم ئىچىگە 7 دانە كاۋاۋىچىننى كىرگۈزۈپ، سۇدا قايناتىپ پىشۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 داندىن 1 ھەپتە ئىستېمال قىلسا، بەزگەك كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
43. كالا سۈتىنى مەلۇم مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.
44. سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەينۇلا، چىلانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، بىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، تەرەنجىۋىلدىن 60 گرام ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر قايناق سۇغا 4 سائەت چىلاپ سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ. بەدەن ھارارىتىنى پەسەيتىپ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ، نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇپ ئاغرىق توختىتىدۇ.
45. شاتۇت يوپۇرمىقى، شاتۇت ئۇرۇقى ۋە شاتۇت شېخى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇدا قايناتىپ، تاتلىقى سۇغا چىقىپ بولغاندىن كېيىن دورىلارنى سۈزۈۋېتىپ ئېغىزنى چايقىسا، بادامسىمان بەز ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
46. بادام يېغىدا پىشۇرۇلغان سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 60 گرام، شېكەردىن 15 گرام ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، سۈپۈپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، قان تازىلايدۇ.
47. ئاچچىق ئانار يىلتىزىنى قايناتىپ، سۈيىدە سوقى چىقىپ قالغانلارنى ئولتۇرغۇزسا، شىپا بولىدۇ.
48. كۆدە يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ھۆل سوغۇقتىن بولغان كۆكرەك كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
49. كۆدە يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئارپا سۈيىگە قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ياكى يوپۇرمىقىنى ئارپا بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، كۆكرەك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

50. سامساقنى سىركە بىلەن يەپ بەرسە، يۇقۇملۇق كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، پالەچ ـ لەقۋا، نىقرىس، مۇپاسىل، رەئىشە (تىترىمە كېسەللىك)، ئۈلتۈرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

51. ئاق پىياز ئەرەقىنى بىر مەزگىل بۇرۇنغا تېمىتسا، ھاراق ۋە نەشە خۇمارىنى كېسىدۇ، تۇتقاقلىق كېسەللىكىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

52. پىياز ئەرەقىدىن 1 ~ 2 تامچىنى ھوشسىز كىشىنىڭ بۇرنىغا تېمىتسا، ھوشىغا كېلىدۇ.

53. ئۇششۇگەن پىدىگەن ساپىقىنى كۆيدۈرۈپ كۇل قىلىپ، سوقۇپ ھەر كۈنى 6 گرامدىن ھاراق بىلەن قوشۇپ ئۈچۈق تومۇرغا ئىستېمال قىلسا، ئارقا پېشاپتىن قان كېلىشنى داۋالايدۇ.

54. پىدىگەننى ئوتتا پۇچۇلاپ يېسە، گېمورروي ۋە توغرا ئۈچەي يارىسى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان قان كېتىشكە داۋا بولىدۇ.

55. پىيازنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، قان قېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

56. ئانار گۈلىنى قايىنتىپ سۈيىدە مەقئەتنى يۇسا، مەقئەت بوشاپ كېتىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

57. ئاچچىق ئانار سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، ۋابا (خولېرا) كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

58. ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ئاقمۇچ، سۇمبۇللارنىڭ ھەر بىرىدىن 4 گرامدىن، چىغىرتماق ئۇرۇقىدىن 8 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ، 4 گرامدىن كۇمىلاچ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 دانىدىن ئىستېمال قىلسا، تال كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

59. خېنىنىڭ تېنىسىنى يۇمشاق سوقۇپ ئۆچكە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، سەينەككە ئىشلەتسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

60. خېنىنىڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ، مەقئەتكە سەپسە، سوگى چىقىپ قېلىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

61. خېنىنىڭ گۈل ياكى شاخ، يوپۇرماقلىرىنى سىقىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ. بەدەنگە سۈركىسە قىزىشنى پەسەيتىدۇ.

62. چىلاننى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، قان بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

63. گۈل سەۋسەن يىلتىزى، ئاقمۇچ، ئۈشەق ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ، ئۈشەقنى سىركىدە يۇمشىتىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئېرىتىلگەن ئۈشەقنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەب تەييارلاپ ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىسكەنجىۋىل بىلەن 3 كۈن ئىچسە، تال قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

64. ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 5 گرام، بۇغداي ئۇنىدىن 15 گرام ئېلىپ، ئادراسمان ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۈپۈپ قىلىپ، بۇغداي ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ھەر بىرىنى 6 گرامدىن تەييارلاپ تونۇرغا يېقىپ ياكى دۇخوپكىغا سېلىپ پىشۇرۇپ، كۈندە 1 قېتىم، ئېزىپ ئىسكەنجىۋىل بىلەن ئىستېمال قىلسا، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، تالنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ.

65. ئاق لەيلىگۈل ئۇرۇقى، شۇمشا، قارا سۇنا، زىغىر، بابۇنە ھەر قايسىسىدىن 30 گرامدىن، ئەنجۈردىن 10 دانە، ئابدىمىلىك يېغىدىن 15 گرام، كۈنجۈت يېغى، تەرەنجىۋىلدىن 30 گرامدىن ئېلىپ قايناتىپ، تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ ئىلمان ھالەتتە كېلىزما قىلسا، قولۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

66. كۆكنار ئۇرۇقى، بادام مېغىزى ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، سۈپۈپ تەييارلاپ كۈندە 1 قېتىم 2 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، يېغى قان پەيدا قىلىدۇ.

67. گاۋزىبان، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، ئارپىبەدىيان، رۇمبەدىيان، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، ئەپتىمۇن، ئۇستىقۇددۇس، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، سېرىق ھېلىلەپوستى، قارا ھېلىلىدىن 9 گرامدىن، سانادىن 30 گرام، زەنجىۋىلدىن 60 گرام،

پۇنۇستىن 30 گىرام ئېلىپ، قايناق سۇغا 1 سوتكا چىلاپ، قايىنتىپ سۈزۈلدۈرگەندىن كېيىن 3 قېتىمغا بۆلۈپ 3 كۈن ئىچسە، سەۋدادىن بولغان تۇرلۇك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

68. گاۋزىبان، مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان، گىل ئەرمىنى ھەر قايسىسىدىن 6 گىرامدىن، تاباشىردىن 3 گىرام، ئىپاردىن يېرىم گىرام، شېكەردىن 30 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەر قېتىمدا 3 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، خاپىغانغا شىپا بولىدۇ.

69. چىگىت مېغىزىدىن 6 گىرام، تاتلىق بادام مېغىزىدىن 30 گىرام، ماشتىن 15 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 200 گىرام شېكەرگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئەھۋالغا قاراپ يالاتما ھالەتتە ئىستېمال قىلسا، كۆكرەكنى تازىلايدۇ، بەلغەمنى ھەيدەيدۇ. ناۋات ئارىلاشتۇرۇلسا تېخىمۇ ياخشى.

70. زاراڭزا يېغىدا يەرلىك ئورۇننى ياغلىسا، مۇپاسىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

71. زاراڭزا چېچىكىدىن 6 گىرام، ئاز مىقداردا زەپەر، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىدىن 2 دانە ئېلىپ، ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، سېرىقئەت يىرتىلىشقا شىپا بولىدۇ.

72. سۆگەتگۈلنىڭ گۈلىنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، يانپاش ئاغرىقى ۋە قىچىشقاقتا سىرتتىن تاڭسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قارا داغلارغا چاپسا شىپا تاپىدۇ.

73. زاراڭزا ئۇرۇقىدىن 150 گىرام، سەكبۇنەجتىن 30 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 200 گىرام شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، قۇلۇنجىغا شىپا بولىدۇ.

74. توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانە ئېلىپ، 100 مىللىلىتىر ئاق ھاراققا سېلىپ ئوت يېقىپ ھاراق كۆيۈپ بولغۇچە چوكا بىلەن تۇخۇمنى ئايلاندۇرۇپ پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

75. چىلاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئاچچىقسۇدا قايىنتىپ، ھەر كۈنى چىلاننى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سوڭى چىقىپ قېلىش

كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ.

76. تېرىق چوڭلۇقىدىكى زەمچىدىن 7 تال ئېلىپ، 1 دانە توخۇ تۇخۇمىنى تۆشۈك ئېچىپ زەمچىنى سېلىپ، تۇخۇمنىڭ ئاغزىنى ئېتىپ، قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى ئاچ قورساققا يەپ بەرسە، سوڭەك چىقىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

77. قىزىلگۈل خەمىكىدىن 35 گرام، كاسىنەدىن 60 گرام، بەديان يىلتىزىدىن 90 گرام، ئىزخىردىن 12 گرام، رەۋەن، ئەپتىمۇن، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، 4 لىتىر سۇ ۋە 400 گرام شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ، سېرىقلىق چۈشۈش (يەر قان) كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

78. رەيھان ئۇرۇقىدىن 6 گرام، رەۋەندىن 12 گرام، كاسىنە ئۇرۇقىدىن 60 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقىدىن 6 گرام، شېكەردىن 560 گرام، سىركىدىن 15 مىللىلىتىر ئېلىپ 1700 مىللىلىتىر سۇدا شەربەت تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ. سېرىقلىق چۈشۈش (يەر قان) كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

79. ئانار پوستى، سوغۇر سېسىقئوتى ھەر بىرىدىن 12 گرام، باشاق (چۆپ دورا) دىن 9 گرام، زەنجىۋىلدىن 3 گرامنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، ئىچ سۈرۈشتىن بولغان سوڭەك چىقىپ قېلىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

80. كۆك سەيۋە ئۈزۈم بىلەن چىلاننى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا كۈندە 3 قېتىم ئىچسە، قىزىل، چېچەك كېسەللىكلىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

81. ئاچچىقسۇنى كۈندە 2 قېتىم بەدەنگە سۈركىسە، يەل تاشما كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

82. يالپۇزنى ئېزىپ، سىقىپ سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈلاب

بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىسا، يەلتاشمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

83. توخۇ گۆشىنى زاراڭزا چېچىكى بىلەن بىرگە قاينىتىپ شورپا تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ.

84. زىققىنى داۋالاش ئۈچۈن بىنەپشە، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام، پىرسىياۋشاندىن 10 گرام، سەرپىستاندىن 10 گرام ئېلىپ بىھى ئۇرۇقى شىرىسىگە قوشۇپ، 80 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچۈرۈلىدۇ.

85. 2 دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا 6 گرام ئاق شېكەر، 1.5 گرام قارىمۇچ تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ چالا پىشۇرۇپ يېگۈزۈلسە، زىققىغا شىپا بولىدۇ.

86. چالا سوقۇلغان زىغىرنى 2 ~ 3 قېتىم سۇدا ئۆرلىتىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زىققا تۇتقاندا ئاز - ئازدىن بېرىلسە، كۆكرەكنى بوشىتىپ خەپرۇكنى چىقىرىدۇ.

پايدىلانمىلار:

① ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى: «كۆكتاتلارنىڭ شىپالىق رولى»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى. 1997 ـ نەشرى.

② تەۋەككۇل قۇربان: «گۈل ـ چېچەك تۈرىدىكى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ شىپالىق رولى»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى. 1996 ـ يىل نەشرى.

③ سالى سابىر: «مېۋىلەرنىڭ شىپالىق رولى»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى. 1996 ـ يىل 3 ـ نەشرى.

④ مۇھەممەت ئۆمەر مەنسۇر ھاجى: «قەنت سىيىش كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى. 1996 ـ يىل نەشرى.

⑤ «ئەشيالار خاسىيىتى، ۋسال لەززىتى»، مىللەتلەر نەشرىياتى. 1997 ـ يىل نەشرى.

⑥ دوكتور ئا. سوھەيىل ئەنۋەر: «ئۇيغۇرلاردا تېبابەت»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى. 1997 ـ يىل نەشرى.

⑦ خالىقجان غوپۇر: «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدىن ئۆلچەملىك رېتسېپلار»، شىنجاڭ ياشلار ـ ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى. 1989 ـ يىل نەشرى.

⑧ ھاجى ئابدۇراخمان نىئمەت: «كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش»، قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى. 1995 ـ يىل نەشرى.

⑨ ئېرك سايرانى: «جىنسىي ئاجىزلىق ۋە ئۇنى داۋالاش»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى. 1996 ـ يىل 2 ـ نەشرى.

⑩ «شىنجاڭ مىللىي تېبابەت مۇرەككەپ رېتسېپلىرى توپلىمى»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) 1997 ـ يىل نەشرى.

⑪ «شىنجاڭ جۇڭيى ـ ئۆسۈملۈك دورىلىرى»، شىنجاڭ خەلق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

نەشرىياتى. 1973 ـ يىلى نەشرى.

⑫ ئىدرىس ئابدۇكېرىم ھاجىيوف تۈزگەن: «ئاقكېسەلنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى. 1997 ـ يىلى نەشرى.

⑬ تۇرغۇن يىلتىز تۈزگەن: «‹تۇرمۇش مەسلىھەتچىسى› جەۋھەرلىرى»، قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى. 1995 ـ يىلى نەشرى.

⑭ «تۇرمۇش مەسلىھەتچىسى»، 17 ـ، 18 ـ، 19 ـ، 20 ـ، 21 ـ، 22 ـ، 23 ـ سانلىرى. قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى.

⑮ نىمتۇللا ئەبەيدۇللا ھاجىم: «ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى سىناقتىن ئۆتكەن رېتسېپلار»، قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى. 1999 ـ يىلى نەشرى.

⑯ ئابدۇمۆمىن ئېزىز: «ئۇيغۇر تېبابىتى خەزىنىسىدىن تەرمىلەر». قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى. 1999 ـ نەشرى.

⑰ يۇسۇپ ھاجى قەشقىرى: «قانۇنچە»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) 1996 ـ يىلى 2 ـ نەشرى.

本书介绍治疗各种常见病而疗效显著易寻易用的数百种处方及其配制使用方法等

جاۋابكار مۇھەررىرى: **باقىھاجى تەۋەككۇل**

جاۋابكار كوررېكتورى: **ئايشەم ئابدۇۋەلى**

تاللانغان شىپالىق رېتسېپلار

نەشرگە تەييارلىغۇچى: **ئىزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن**

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى

(قەشقەر شەھىرى تاربوغۇز يولى 14 قورۇ، پوچتا نومۇرى: 844000)

جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى ساتىدۇ

شىنجاڭ «ئىشچىلار ۋاقىت گېزىتى» باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى

فورماتى: 850×1168 مم، 1/32 باسما تاۋىقى: 10.875

2001 - يىل 4 - ئاي 1 - نەشرى

2001 - يىل 4 - ئاي 1 - بېسىلىشى

تىراژى: 1 — 3110

ISBN 7 — 5373 — 0835 — 7/R. 46

باھاسى: 13.80 يۈەن

تاللانغان شىپالىق رېتسېپلار

نەشرگە تەييارلىغۇچى: ئېزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

قادىر هاموت

2000.2.[redacted]k

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

图书在版编目（C I P）数据

治病实用处方精选 / 艾孜子·阿塔吾拉·萨尔特肯编.
喀什：喀什维吾尔文出版社，2001.2
ISBN 7-5373-0835-7

Ⅰ.治... Ⅱ.艾... Ⅲ.常见病—处方—汇编—维吾尔语（中国少数民族语言）Ⅳ.R 925

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2001）第 06780 号

喀什维吾尔文出版社出版发行
（喀什市塔吾古孜路 14 号邮编：844000）
各 地 新 华 书 店 经 销
新疆《工人时报》印刷厂印刷
850×1168 毫米 1/32 开本 10.875 印张
2001 年 4 月第一版 2001 年 4 月第一次印刷
印数：1 — 3110 定价 13.80 元