هاجى ئابدۇراھمان نئمەت

كىسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى : ئىلشات تۇرسۇن

ISBN 7-5373-0576-5

9 787537 305761 >

ISBN7 — 5373 — 0576 — 5

R. 35 （民文） باھاسى : 3.00 يۈەن

ھاجى ئابدۇراھمان نىئمەت

كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

مەسئۇل مۇھەررىرى: باقىھاجى تەۋەككۇل

كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

ئاپتورى: ھاجى ئابدۇراھمان نىئمەت
مەسئۇل مۇھەررىرى: باقىھاجى تەۋەككۇل
مەسئۇل كوررېكتورى: ئايشەم ئابدۇۋەلى

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشر قىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ
قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى: 1092 × 787، 1/32 باسما تاۋىقى: 5.125
1995 - يىل 3 - ئاي 1 - نەشرى
1997 - يىل 2 - ئاي 3 - بېسىلىشى
تىراژى: 8141 — 18220

ISBN7 — 5373 — 0576 — 5/R·35
باھاسى: 3.00 يۈەن

كىرىش سۆز

ئەجدادلىرىمىز نەچچە مىڭ يىللىق تارىخىي دەۋرلەر جەريانىدا ئىزدىنىش ۋە ئەقىل - پاراسىتىنى ئىشقا سېلىش ئارقىلىق، خەلق ئىچىدىكى ھەرخىل كېسەللىكلەرنى ئاسان تېپىلىدىغان، تەننەرخى ئەرزان دورا - دەرمەكلەر بىلەن يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاپ، كۆپساندىكى كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرگەن. خەلقىمىز ئىچىدە ئەۋلادتىن ئەۋلادقا داۋاملىشىپ، تەكرار تەجرىبە-سىناقلاردىن ئۆتۈپ ئومۇملاشقان ئۈنۈملۈك بىر يۈرۈش يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاشنىڭ چارىلىرىنى ئىقتىدارىمىزنىڭ يېتىشىچە ئىزدىنىپ توپلاپ ۋە خاتىرىلەپ بۇ قوللانمىنى تۈزۈپ چىقتىم. بۇ قوللانمىغا يەنە قەشقەر ۋىلايىتى تەۋەسىدىكى تاغ - دالا، جاڭگال، ئېتىز - ئېرىق، باغ-ۋارانلاردىن چىقىدىغان ۋە يەرلىك ئۇسۇلدا ئۆستۈرۈلىدىغان دورا ئۆسۈملۈكلەر، تاغ جىنسلىق دورىلار قوشۇمچە قىلىپ بېرىلدى.

سەۋىيەمنىڭ تۆۋەنلىكى سەۋەبىدىن كىتابتا بەزى كەمچىلىك ۋە نۇقسانلار بولۇشى مۇمكىن، كەڭ كىتابخانلارنىڭ تۈزىتىپ تولۇقلاپ پايدىلىنىشىنى ئۈمىد قىلىمەن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.c

مۇندەرىجە

1. ھەر خىل باش ئاغرىقلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.............................. 1
2. زۇكامنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.......... 7
3. كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش... 12
4. قۇلاق ئاغرىش ۋە گاسلىقنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.............................. 15
5. بۇرۇن قاناشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش... 17
6. چىش ئاغرىقىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش... 19
7. گالغا سۆڭەك ۋە باشقا نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.......... 20
8. قان بېسىمى ئۆستۈنلۈك كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.................... 21
9. دىئابىت (قەنت سىيىش) كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.................... 23
10. ئاشقازان كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.............................. 24
11. ھەرخىل قورساق ئاغرىقى، ئىچى سۈرۈش ۋە تولغاق كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.............................. 31

12. سۈيدۈك تۇتۇلۇش ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش........ 35
13. زىققە (ئۆپكە) كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش................................ 41
14. كۆكيۆتەلنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش... 55
15. يۈرەك قوزغىلىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش................................ 59
16. جىگەر كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.. 62
17. جىنسىي ئاجىزلىق ۋە ئېهتىلام بولۇش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش........ 67
18. ھەر خىل چۇقۇق (پەتەق) كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.................... 74
19. سوڭ چىقىپ قېلىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش................................ 77
20. ئاياللار كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.. 79
21. بالىلارنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش........................ 86
22. ھەر خىل مەددە كېسەللىكلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش................................ 91
23. زەھەر ئىچىپ قېلىشتىن زەھەرلەنگەن كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش........ 93
24. دېهقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلىنىشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.................... 94
25. رېماتىزم خاراكتېرلىك پۇت ـ قول، بو-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

غۇم ئاغرىقلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش... 95
26. ئاق كېسەل (بەرەس) نى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش........................ 99
27. داغ، سەپكۈنلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش........................ 104
28. سۆگەلنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش......... 106
29. ھەرخىل جاراھەت ۋە زەخىملىنىشلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش........ 108
30. ھەر خىل كۆيۈكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش........................ 111
31. ئۈششۈكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش...... 113
32. كۆك يىت چىقىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 114
33. دۆ چاققان كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 115
34. سېرىق ئېشەك ۋە يىلان چاققان كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش......... 116
35. ھەرە چېقىۋالغان كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش........................ 117
36. مېۋىلىك دەرەخلەردىكى زەھەرلىك قۇرت چىقىۋالغاندا يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش چارىلىرى........................ 119
37. غالجىر ئىت چىشلىگەن كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش........................ 120
قوشۇمچە: قەشقەر ۋىلايىتى تەۋەسىدىن چىقىدىغان ھەرخىل دورا ماتېرىياللىرى...... 122

١. ھەر خىل باش ئاغرىقلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) ئاق ئۈجمە مېۋىسىدىن ئىككى جىڭنى پاكىزلاپ يۇيۇپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قازانغا قۇيۇپ، يەڭگىل ئوتتا ئىككى قېتىم قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، داكا بىلەن قايتىدىن سۈزۈپ، بۇنىڭغا ئۈچ يېرىم سەر ناۋات، ئۈچ يېرىم سەر ئاق شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ، ناۋات بىلەن شېكەر ئېرىگەندىن كېيىن سوۋۇتۇپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭلارغا بىر يېرىم قوشۇقتىن، كىچىك بالىلارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىش بىلەن باشقا ئەزالارنىڭ ئاغرىقىغا ئارام بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

(2) قومۇش يىلتىزىدىن بىر جىڭ (500 گرام) نى يۇيۇپ پاكىزلاپ، تۆت چىنە سۇ بىلەن ئۈچ چىنە مىقدارىدا قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپلارنى ئېلىۋېتىپ، دورا سۈيىنى داكا بىلەن تەكرار سۈزۈپ، ئۈستىگە يەتتە سەر ئاق شېكەر سېلىپ، يەنە بىر قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، سوۋۇتۇپ شىشىگە قاچىلاپ، چوڭلار ھەر

گۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككىدىن ئۈچ قوشۇقتىن-
چە، كىچىك باللارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىچۈرۈشنى دا-
ۋام قىلسا قان ۋە يۈرەكنىڭكى قۇرۇق ئىسسىقنى دەپئى
قىلىپ، باش ئاغرىقى ۋە قىزىتمىنى ياخشىلاش تەسىرىگە
ئىگە.

(3) قامچىگۈلنىڭ نوتا شاخلىرىنى ئېزىپ، سىقىپ
سۈيىنى چىقىرىپ، قازانغا قۇيۇپ پەس ئوتتا بىر قېتىم
قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، سۈزۈپ شىشىگە ئېلىپ
قويۇپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم ئىككى قوشۇقتىن،
كىچىكلەرگە ئەھۋالىغا قاراپ ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا،
ئىسسىق ئۆتۈش سەۋەبلىك ئاغرىغان باش ئاغرىقى ۋە
قىزىتمىغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىق ئۆ-
تۈش سەۋەبلىك بىھۇش بولۇپ چىشى كىرىشىپ قالسا
بۇ دورا سۈيىدىن كېسەل كىشىنىڭ بۇرنىغا بىر قانچە
تېمىم تېمىتسا ھۇشىغا كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

(4) چېكىدلىمىگەن ئۈزۈم غورىسىنى مۇۋاپىق مىقدار-
دا ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ
قازاندا يەڭگىل ئوت بىلەن ئىككى قېتىم قاينىتىپ كۆ-
پۈكىنى ئېلىۋېتىپ، داكا بىلەن سۈزۈپ سوۋۇتۇپ شى-
شىگە قاچىلاپ چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
2 — 3 قوشۇق، كىچىك باللار ئەھۋالىغا قاراپ ئىچىش-
نى داۋام قىلسا ئىسسىق ئۆتۈش سەۋەبلىك يۈز بەرگەن
باش ئاغرىقنى توختىتىپ، قىزىتما ياندۇرۇش تەسىر-
گە ئىگە.

(5) كۆك يۇمغاقسۇتنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ سۈ-

يىنى چىقىرىپ، سۈيىگە قېتىق سۈزمىسىدىن ھاجەتكە لايىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئىسسىق ئۆتۈش سەۋەبلىك ۋە باشقا سەۋەبلىك يۈز بەرگەن باش ئاغرىقى ۋە قىزىتمىنى قايتۇرۇشتا ئۈنۈمى بەك ياخشى.

(6) يۇمغاقسۈتنىڭ ئۇرۇقى ياكى قۇرۇتۇلغان تېنىنى بىر چىنە سۇدا ئىككى قېتىم قاينىتىپ، بۇنىڭغا ھاجەتكە لايىق قېتىق سۈزمىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ دوغ قىلىپ ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان باش ئاغرىقى، قىزىتما، ئۇسسۇزلۇقنى دەپئى قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(7) قۇرۇتقان يۇمغاقسۈت كۆكىنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۈنىگە چوڭلارغا ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالىغا قاراپ بېرىشنى داۋام قىلسا ھەر خىل سەۋەبلىك يۈز بەرگەن باش ئاغرىقى، قىزىتما، ئۇستىخان ئاغرىقىنى تېزدىن تۈگىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(8) ياۋا چىگە چېچەكىدىن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقالنى پاكىزلاپ، بىر چىنە سۇدا ئىككى قېتىم قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى قايتا سۈزۈپ، بۇنى ئىككىگە بۆلۈپ، چوڭلار بىر كۈندە ئىچىشنى داۋام قىلسا باش ئاغرىقى ۋە قىزىتمىنى توختىتىشتىن تاشقىرى، كېزىك كېسىللىنىڭ قايتىلىنىشىدىن ساقلىنىشقا پايدىسى بار.

(9) شاپتۇلنىڭ يوپۇرمىقى، زەنجىۋىل، سۈگپىياز-

ىنىڭ ھەر بىرىدىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ ھەممىسىنى بىر-
لەشتۈرۈپ ئېزىپ، بەزگەك كېسەللى بولغان كىشىنىڭ
چېشانىسى ھەمدە ئىككى قولىنىڭ بىلەيزۈك تومۇرى ئۈس-
تىگە چېپىشنى داۋاملاشتۇرسا (ھەر قېتىم چاپقاندا تۆت
سائەت توختىتىلىدۇ) بەزگەك كېسەللىنى ساقايتىش ئۈ-
نۈمىگە ئىگە.

(10) ئۆغرى تىكەندىن ئۈچ يىرىم سەرنى پاكىز
يۇيۇپ، بىر يىرىم چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينى-
تىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، داكا بىلەن سۈزۈپ تەي-
يارلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ ئىككى قوشۇق،
كىچىك باللار بىردىن بىر يىرىم قوشۇقتىچە تاماقتىن
كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، قىزىتمىنى قايتۇرۇپ، بەل-
نى تارقىتىپ، توسالغۇلارنى ئېچىپ، بەل ۋە تىز ئاغرىق-
لىرىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(11) زەنجىۋىلدىن تۆت بارماقتا بىر چىمدىم،
سىيادان بىر چىمدىم، قۇرۇق يۇمغاقسۈت بىر چىمدىم،
سامساق 3 — 4 چىش. بۇلارنى بىر چىنە سۇدا قاينى-
تىپ ئېغىز، بۇرۇن ۋە باشنى ھورىغا ئېلىپ تەرلىنىش
بىلەن، بۇ دورىنىڭ قىزىق سۈيىگە لۆڭگىنى چىلاپ قى-
زىق ھالدا باشنى تېڭىشنى داۋام قىلسا سوغۇق ئۆتۈپ
كەتكەن سەۋەبلىك پەيدا بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپە-
ئەت قىلىدۇ.

(12) بۇغداي كېپىكىنى قورۇپ خالتا ياكى ياغ-
لىقا ئېلىپ، باشقا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە باش
ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

(13) سىيادانىنى قورۇپ كۈنىدە بىر قانچە قېتىم پۈراش ياكى تۈتۈننى بۇرۇنغا ئېلىش پايدىلىق.

(14) كۈنجۈت يېغى بىلەن ئىسپارنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئاز قىزىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىپ بېرىشنى داۋام قىلسا باش ئاغرىقىنىڭ تېز ياخشىلىنىشىغا ئۈنۈمى بار.

(15) ئايلىش ياكى جويۇزنى چىنە دىگىلىكىگە بىر ئاز سۇ بىلەن سۈرۈپ تەمىنى چىقىرىپ ئىككى چېكىسىگە ۋە پېشانە، قۇلاق ئارقىسىغا سۈرتۈپ بېرىشنى داۋام قىلسا باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

(16) تەرخەمەكنىڭ ھۆل پېلىكىدىن بىر سەر، ئەگەر ھۆل پېلىكى بولمىسا قۇرۇقىدىن ئىككى مىسقالنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى داكا بىلەن سۈزۈپ، بىر سەر ناۋات سېلىپ، يەنە بىر قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، سوۋۇتۇپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، چوڭلارغا كۈنىدە ئىككى قوشۇقتىن ئۈچ ۋاخ، كىچىكلەرگە ئەھۋالغا قاراپ بېرىشنى داۋام قىلسا، تۇتقاقلىق كېسىلىنى ياخشىلايدۇ.

(17) تۇتقاقلىق كېسىلى تۇتۇپ يىقىلغان بىمارنىڭ ئېغىز، بۇرنىغا قۇرۇق پىننىنى چوغ ئۈستىگە سېلىپ تۈتۈننى ئىسلىسا، ھوشىغا كېلىدۇ.

(18) تەپ كېسىلىگە سېمىز ئوتنى سوقۇپ پۈتىنىڭ ئالقىنىغا تاڭسا ياكى تۆگە تاپىنى دېگەن ئۆسۈملۈكنى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا پۇت - قول ئالقىنىغا تاڭسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(19) قاپاق، تەرخەمەكلەرنىڭ ھۆل تېرىسىلىرى باشقا قويۇلسا باش ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(20) ئاق سەندەلنى سۇ بىلەن تاشقا سۈرۈپ پېشانە ۋە باشقا سۈرتۈلىدۇ.

(21) كاپۇرنى ئېرىتىپ پېشانە ۋە باشقا چاپلىسا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

(22) ئۈزۈم سىركىسى باش ۋە پېشانىگە چاپلىسا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

(23) ئۇسسۇلۇقتا ئانار شەربىتى بىرىلسە ياكى كاشكاپ چاي ئورنىدا گۈلنەپشە ياكى ھەمىشۋانە، نىلۇپەر، ئۇسۇك ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ (ھەر بىرى ئۈچ مىسقالدىن)، ئەينۇلا بەش دانە، چىلان يەتتە دانە، كاسىنىن ئۇرۇقى ئىككى مىسقال، بۇلارنى چالىراق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىم دەملەپ ئىچىشنى داۋام قىلسا باش ئاغرىقىنى، قىزىتمىنى ياخشىلاشتا ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

(24) گۈلنەپشە، نىلۇپەر، ھەمىشۋانە گۈلى ئۈچ مىسقالدىن، تۇز ئۈچ مىسقال، بۇغداي كېپىكى، قاپاق پوستى 15 مىسقالدىن، بۇنى يېتەرلىك مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، داسقا قۇيۇپ قول - پۇتلىرىنى چىلاشنى داۋام قىلسا قىزىتما ۋە باش ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

يۇقىرىقى **چارىلاردىن** قايسى بىرىنى تېپىشقا ياكى بىر قانچىسىنى تېپىشقا ئىمكان بولسا شۇنى تاللاپ ئىشلەتسە ئوخشاشلا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

2. زۇكامنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

زۇكام يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىك يۈز بەرگەندە ۋاقتىدا جىددىي داۋالانمىسا، باشقا ھەر خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولۇش خەۋپى ئېغىر. بۇنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش چارىلىرى تۆۋەندىكىچە:

(1) سىيادانىنى كۆيدۈرۈپ ياكى قەغەزگە ئوراپ تۈتۈنىنى دىماغقا ئالسا زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

(2) سىيادان، يۇپقا زەنجىۋىلدىن ئىككى مىسقال، سامساقتىن 3 — 4 چىشنى بىرلىكتە چالىراق سوقۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم دورىلارنى يېرىم گازىرا سۇدا قاينىتىپ ئېغىز - بۇرۇننى بۇ دورىنىڭ ھورىغا تۇتۇش بىلەن بۇ دورىدىن چوڭ بىر چىمدىمنى بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىشنى داۋام قىلسا زۇكامنى پىشۇرۇپ تەرلىتىپ، تېز ياخشىلاش ئۈنۈمى بار. چۈچكۈرۈك كەلتۈرمىسە بۇ دورا تالقىنىدىن ئىككى بارماقتا بىر چىمدىمنى بۇرۇنغا تارتسا چۈچكۈرۈك كەلتۈرىدۇ.

(3) پىياز يىلتىزى بىلەن سامساق يىلتىزىنى سوقۇپ، تالقانلاپ، قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتا كۆيدۈرۈپ تۈتۈنى بۇرۇنغا ئېلىنسا، ھەر قانداق زۇكامغا مەنپەئەتى ياخشى.

(4) يۇپقا زەنجىۋىل ئۈچ تال، ناۋاتتىن بىر سەرفى بىر چىنە سۇغا سېلىپ قاينىتىپ سۈزۈلدۈرۈپ ئى-

چىشنى داۋام قىلسا تەرلىتىپ زۇكام ياخشىلىنىدۇ.

(5) سۇكپىيارنىڭ ئاق قىسمىدىن تۆت سەرنى ئۇششاق توغراپ، ئۈستىگە بىر يېرىم چىنە قايناقسۇ قۇيۇپ دەملەپ ئىسسىق ھالدا ئىچىسە ۋە ئىغىز - بۇرۇننى ھورىغا ئالسا زۇكام ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

(6) سۆگەت پوتلىسىدىن ئۈچ يېرىم سەرنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپلەرىنى سۈزۈپ، ئاندىن دورا سۈيىنى داكىدا ئۈچ قېتىم سۈزۈپ سوۋۇتۇپ، شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا زۇكام ۋە قىزىتمىنى دەپئى قىلىشتىن تاشقىرى كېزىك كېسەلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

(7) قىزىلگۈل غۇنچىسى ئۈچ يېرىم سەر، سۆگەت پوتلىسى تۆت يېرىم سەر، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال، رەۋەن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال. يۇقىرىقى دورىلارنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ تاللانلاپ، چۆچوكبۇيا يىلتىزىدىن چىقىرىلغان شەربەت سۇيۇقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر مىسقالنى ئالتە دانە كۈمىلاچ قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، چوڭلارغا ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 دانە، كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قاراپ 1 — 3 دانە تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ. بۇ دورا زۇكام، باش ئاغرىقى ۋە يۆتەلنى توختىتىپ، بەلغەم چىقىرىپ، قىزىتمىنى ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

(8) ئىت ئۈزۈمى ئۆسۈملۈكىدىن ئۈچ يىپرىم سەر-
نى بىر يىپرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر
چىنە قالغاندا تىرىپىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ،
دورا سۈيىنى داكىدا ئۈچ قېتىم سۈزۈپ سوۋۇتۇپ،
شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر-
قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ
بىردىن بىر يىپرىم قوشۇقىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا
زۇكام ۋە قىزىتمىنى ياخشىلاش، ئىچ سۈرۈشنى توخ-
تىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش ۋە سۈيدۈكنى راۋان قى-
لىش تەسىرى بولىدۇ.

(9) يۇقۇملۇق تارقىلۇچان زۇكام كېسەللىكى
يۈز بەرگەندە ئىگىردىن ئىككى پارچە، سامساقتىن ئۈچ-
تۆت چىشنى تۇزلۇققا سېلىپ قويۇلسا، ھەم كىچىك
بالىلارنىڭ بوينىغا سامساقنى يىپقا ئۆتكۈزۈپ ئېسىپ
قويۇلسا، چوڭلار ئىككى - ئۈچ چىش سامساقنى يانچۇ-
قىغا سېلىۋېلىپ پات - پات پۇراپ بەرسە تارقىلۇچان
يۇقۇملۇق زۇكامنىڭ يۇقۇشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

(10) بىر مەھەللىدە يۇقۇملۇق زۇكام، كېزىك
قاتارلىق قورقۇنچلۇق كېسەللىك پەيدا بولۇپ قالسا، يۇقى-
رىقى چارىلارنى قىلىشتىن تاشقىرى ئەگەر سامساق، ئار-
چا ياغىچى (ئۇ تېپىلمىسا يۇلغۇن ياغىچى) نى چوڭ
قازاندا جىق سۇ بىلەن قاينىتىپ، ھەر بىر ئائىلە ئۆي
ئىچى ۋە ھويلا - ئارام قاتارلىق جايلارغا ھەر 2 — 3
كۈندە بىر قېتىم چېچىشنى داۋاملاشتۇرسا يۇقۇملۇق
كېسەللىكتىن ساقلىنىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(11) كۆك ماش، پىياز، شېكەردىن بىر مىسقال-دىن ئېلىپ، قايىنىتىپ، ئىسسىق ھالدا ئىچىش لازىم.

(12) چاكاندا، كۆك ماش ھەر بىردىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىلا يەپ ئۈستىگە قايناق سۇ ئىچىلسە تەرلىتىپ زۇكامنى ياخشىلاشتا ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

(13) گۈلنەپشە ياكى ھەمشۇانىدىن بىر سىقىمنى بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ كۈندە بىر قېتىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا زۇكامنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(14) گۈلنەپشە، نېلۇپەر ئىككى مىسقالدىن، زۇفا بىر مىسقال، چىلان تۆت دانە، بۇلارنى بىر چىنە قاي-ناق سۇغا دەملەپ، تەمى چىققاندا ئىچىشنى داۋام قىلسا زۇكامنى دەپئى قىلىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(15) زەنجىۋىل بىلەن سامساقنى ئۇششاق سوقۇپ، بىر-چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچىشنى داۋاملاشتۇرۇشنىڭ زۇكامنى ساقايتىشتا ئۈنۈمى ياخشى.

(16) بېھىنى قوقاسقا كۆمۈپ، ئوبدان پىشۇرۇپ يېيىشنى داۋام قىلسا زۇكام ۋە يۆتەلنى دەپئى قىلىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(17) ئاقلانغان سامساقنى يېرىم جىڭ كالا يېغىدا قورۇپ سارغايتىپ ئېزىپ، باراۋەر مىقداردا ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى مىسقالدىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا ئېغىر زۇكام ۋە خىرۋىلارنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(18) زاراڭزا چېچىكى، كېۋەز يىلتىزى، ئاق ئۆجە-
مە يىلتىزىنىڭ پوستى بىر سەردىن، يۇمغاقسۆت ئۇرۇقى،
يۇلغۇن چېچىكى، ھەمىشۋانە گۈلى، چۈچۈكبۇيا، يانتاق
چېچىكى يېرىم سەردىن ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇدا بىر
يېرىم چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈ-
ۋېتىپ تەييارلاپ، ھەركۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
5—6 قوشۇق ئىچىلسە زۇكامغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
(19) تاۋۇز ئېتىنى ئۇرۇقلىرىدىن ئايرىپ سىقىپ،
سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق قىزىتىپ ئىچىشنى داۋام قىل-
سا، قىزىتما خاراكتېرلىك زۇكام ۋە قىزىتما، باش ئاغ-
رىقىنى تېز ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
(20) لوقمان ھېكىم ۋە ئېلى ئېبنىسىنانىڭ زامانىدا
يۇقۇملۇق كېسەللىك پەيدا بولغاندا يۇقىرىدىكى چارى-
لارنى قوللىنىشتىن تاشقىرى، كېسەللىك پەيدا بولغان
يۇرتنىڭ بىر قانچە ئېگىزرەك جايلىرىغا ئارچا ياغىچى ياكى
يۇلغۇن ياغىچى، ئىگىرلەرنى دۆۋىلەپ ئوت يېقىپ، تۈتۈنىنى
يۇرت ئىچىگە شامال ۋاستىسى بىلەن تارقىتىش ئارقىلىق
ۋابا خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىككە مۇداپىئە
كۆرگەن رىۋايەتلەر بار. بۇ چارىلاردىن پايدىلىنىش-
ىمىزنىڭ يۇقۇملۇق زۇكام ۋە تارقىلىۋچان يۇقۇملۇق
كېسەللىكلەردىن ساقلىنىشتا ئەھمىيىتى بار.
يۇقىرىقى چارىلارنىڭ قايسى بىرىنى تاللاپ ئىشلە-
لەتسە ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ

3. كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) كۆكتوللۇق موزىسى جىگەرنىڭ ئىچىگە سېلىپ ئوتقا كۆمۈپ، جىگەر پىشقاندىن كېيىن موزىنى جىگەر ئىچىدىن ئېلىپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا كۆز قىچىشىپ ياش ئېقىش ۋە كۆزنىڭ كۆرۈشىنىڭ ئاجارلىقىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(2) قارا ياغاچنىڭ قوۋزىقىنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئۆچكە ياكى توشقاننىڭ ئۆتى بىلەن كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىپ تاسقاپ، قايناق سۇدا سۇيۇلدۇرۇپ كۆزنىڭ سىرتىدىن سۈرتۈپ بېرىشنى داۋام قىلسا كۆزنىڭ قىچىشىپ ياش ئېقىش ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(3) قارا ئۆچكە ئوغلىقىنىڭ جىگىرىنىڭ ئىچىگە قارىمۇچ سېلىپ ئوتتا كاۋاپ قىلىپ، جىگەردىن ئاققان سۇنى كۆزگە سۈرتۈپ، جىگەرنى يېيىشنى داۋام قىلسا كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ.

(4) كەكلىكنىڭ ئۆتىنى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزنىڭ سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا كۆرۈشى ئاجىزلاپ كۆرمەس ھالىتىگە يەتكەن كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى كۈچىيىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(5) كەكلىكنىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ مۇسەللەس ياكى موزىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(6) كالىنىڭ ئۆتىنى ھەر كۈنى بىر قېتىم كۆزنىڭ سىرتىدىن سۈرۈپ بېرىشنى داۋام قىلسا كۆزنىڭ كۆ-رۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىپ، كۆز ئالدى چاڭقىلىشىپ كۆزدىن ياش ئېقىشنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(7) توشقاننىڭ مېڭىسى ۋە كالىنىڭ ئۆتىنى ھەم-دە ئېنەك كالىنىڭ يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ ھەر كۈنى بىر قېتىم ماڭلايغا سۈرتۈشنى داۋام قىلسا كۆزدىن ئىسسىق ياش ئېقىش، كۆز تورلىشىپ، كۆرۈش غاچارلىشىپ كېتىشنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(8) بېلىقنىڭ ئۆتىنى ھەركۈنى بىر قېتىم كۆزنىڭ سىرتىغا ھەمدە ماڭلايغا سۈرتۈشنى داۋام قىلسا كۆز چىڭقىلىپ ئاغرىش، ياشاڭغىراشقا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(9) بىرجىنىڭ پالەكنى سوقۇپ سىقىپ سۈيىنى چى-قىرىپ ئىككىگە بۆلۈپ بىركۈندە ئىككى قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(10) سەۋزىدىن ئالتە باشنى پاكىزلەپ بىر يې-رىم چىنە سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ كۈندە ئىككى قېتىم ئۈچ باشتىن يەپ سۈيىنى ئىچىشنى داۋام قىلسا كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(11) كۆك بىدىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تازىلاپ
پىشۇرۇپ، بىدىنى يەپ سۈيىنى ئىچىشنى داۋام قىلسا كۆزنىڭ
قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشتا ئۈنۈمى كۆرۈلگەن چارىدۇر.

(12) قاغىنىڭ مېگىسىنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ تالقان-
لاپ، هەر كۈنى بىر قېتىم ئاق چۈشكەن كۆزگە نەي-
چە بىلەن پۈركۈشنى داۋام قىلسا ئاقنى چۈشۈرۈشتە
ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(13) قۇرغۇينىڭ ئۆتىنى كۈندە بىر قېتىم ئاغرىق
كۆزگە تېمىتىپ بېرىشنى داۋام قىلسا كۆز ئاغرىقىنى ياخ-
شىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(14) تۈتىيانى قىرىپ تالقىنىدىن هەركۈنى بىر
قېتىم نەيچە بىلەن كۆزگە پۈركۈشنى داۋام قىلسا كۆز-
دىكى ئاقنى ئېقىتىپ چۈشۈرىدۇ. هەر خىل كۆز ئاغرى-
قىغا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(15) قۇشقاچنىڭ مايىقىنى تالقانلاپ نەيچە بىلەن
ئاق چۈشكەن كۆزگە كۈندە بىر قېتىم پۈركۈشنى دا-
ۋام قىلسا ئاقنى چۈشۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈ-
لىدۇ.

(17) يېرىم جىڭ ئارپىبەدىياننى پاكىزلەپ بىر يېرىم
جىڭ كالا سۈتىگە سېلىپ قاينىتىپ، ئارپىبەدىيان بارلىق
سۈتنى ئۆزىگە سىڭدۈرۈپ سۈت تۈگىگەندىن كېيىن ئار-
پىبەدىياننى بىر ئاز قورۇپ قۇرۇتۇپ ئۇنىڭغا ئۈچ سەر ئاق
شېكەرنى قوشۇپ تالقانلاپ هەر كۈنى ئىككى قېتىمدىن
ئۈچ قېتىمغىچە تاماقتىن ئىلگىرى بىر قوشۇقتىن ئىچىش-
نى داۋام قىلسا كۆزنىڭ كۆرۈشى ئاجىزلاپ ناما زشام

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قارىغۇسى بولۇپ قالغان كۆز ئاجىزلىقىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(17) ئارپىبەدىيان بىر يېرىم سەر، قاراكۆز بەدىيان (سېرىق چېچەك) يېرىم سەر، ئىگىر ئىككى مىسقال، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە ھەر بىرى ئۈچ مىسقالدىن. بۇلارنى چالىراق سوقۇپ ھەر قېتىمدا ئىككى مىسقالدىن دەملەپ ئىچىشنى داۋام قىلسا كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىشتە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(18) كالا ياكى قوي، ئۆچكىنىڭ جىگىرىدىن ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ زىققا ئۆتكۈزۈپ چالىراق پىشۇرۇپ كاۋاپ قىلىپ، كاۋاپتىن ئاققان سۈيىنى كۆزنىڭ سىرتىغا چېپىپ، كاۋاپقا ھەر قېتىمدا بىر يېرىم گىرام يەنى ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن نۆشىدىل تالقىنى سېپىپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

4. قۇلاق ئاغرىش ۋە گاسلىقنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) قۇلاققا سالما ۋە سالجا قاتارلىق ھاشارەتلار كىرىپ كەتكەندە ئۈزۈم سىركىسىدىن بەش مىسقالغا سەبرى دېگەن دورىدىن بىر يېرىم مىسقال مىقداردا تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كىچە توختىتىپ، ئۈچ قەۋەت داكىدىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم قۇلاق ئىچىگە بەش تېمىمدىن تېمىتىلسا ياكى

شۆپۈكلىرىنى كۆيدۈرۈپ تۈتۈنى قۇلاققا ئىلىنساھاشا-
رات چىقىپ كېتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈمى بولىدۇ.
(2) قول چىراغ بىلەن قۇلاق ئىچىنى يورۇتۇشنى
داۋام قىلسا ھاشارات چىقىپ كېتىدۇ.
(3) سىركىنى قاينىتىپ ھورىنى قۇلاققا ئالسا ھا-
شارات چىقىپ كېتىشتە ئۈنۈمى بولىدۇ.
(4) قۇلاققا كىر توشۇپ ئاغرىشقا تەسىر يەتسە
شەپەرەڭنىڭ ئۆتىنى تېمىتىشنى داۋام قىلسا كىرنى ئې-
رىتىپ چىقىرىپ قۇلاق يوللىرىنى ئاچىدۇ.
(5) مۈشۈكنىڭ يېغىنى ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتىشنى
داۋام قىلسا قۇلاقنىڭ ئاغرىقى ۋە گاسلىقنى ياخشىلاش-
تا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
(6) كالىنىڭ ئۆتى بىلەن بېلىقنىڭ يېغىنى بىر-
لەشتۈرۈپ قۇلاققا ھەر قېتىمدا 5 — 6 تېمىدىن تېمى-
تىشنى داۋام قىلسا قۇلاقتىن يىرىڭ ۋە سەل ئېقىشنى
توختىتىدۇ.
(7) ھەرىنىڭ ھۆكىنىكىدىن چىققان قۇرتتىن
4 — 5 دانە، ماماكاپ ئۆسۈملۈكى ھۆلى ئۈچ يېرىم
سەر، قۇرۇقى بولسا بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال. بۇ-
لارنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ياكى تالقانلاپ تۇخۇم-
نىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاقنىڭ ئارقىسى ياكى
باشقا ئەزالاردا پەيدا بولغان بەزنىڭ سىرتىدىن چې-
پىشنى داۋام قىلسا بەزنى كىچىكلىتىش ياكى ئېغىز
ئالدۇرۇشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.
(8) ئون دانە سېرىق ئېشەكنى تىرىك ھالدا شې-

شىگە سېلىپ قويۇپ بىر - بىرىنى يەپ بىر قانچىسى قالغاندا قىچا يېغىدىن ئۈچ يېرىم سەرنى شىشىگە قۇيۇپ ئاپتاپتا بىر ھەپتە توختىتىپ ئاندىن سۈزۈپ ھەر كۈنى بىر قېتىم 4—5 تېمىم قۇلاققا تېمىتىش بىلەن يەنە قۇلاق ئەتراپىغا سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

5. بۇرۇن قاناشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) پاكىز پاختا ياكى داكىنى تۇز بىلەن ھۆل قىلىپ بۇرۇنغا تىقىپ قويۇش پايدىلىق.

(2) مۇز ياكى مۇز سۈيىگە لۆڭگىنى چىلاپ ھۆل قىلىپ پېشانىسىگە قويسا پايدىسى بولىدۇ.

(3) تۆگمەننىڭ تۇزۇندىسىنى قارا سىيا سۈيۇقلۇقى بىلەن نەمدەپ داكىغا ئوراپ بۇرۇن تۆشۈكىگە تىقىپ قويۇشنى داۋام قىلسا قاننى توختىتىشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(4) تۇخۇم شاكىلى، ئانار پوستى، موزا، قەغەزدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىپ تالقانلاپ نەيچە ئارقىلىق بۇرۇن تۆشۈكىگە پۈركۈشنى داۋام قىلسا قاننى توختىتىشتا مەلۇم ئۈنۈمى بولىدۇ.

(5) سامساقنى ئېزىپ ئوڭ بۇرۇندىن قان ئاقسا سول پۇت ئالقىنىغا، ئەگەر سول بۇرۇندىن قان ئاقسا ئوڭ پۇتنىڭ ئالقىنىغا تېڭىشنى داۋام قىلسا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(6) ئۆرۈكنىڭ يىلىمىنى تالقانلاپ تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ پېشانە ۋە بۇرۇننىڭ ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

(7) ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم 50 — 60 گىرام جىگەرنى ياپىلاقلاپ، چۆمۈچ ياكى چويلىغا سېلىپ قايناپ تۇرغان قازانغا 5 — 6 قېتىم چۈشۈرۈپ چالىراق پىشۇرۇپ نۆشىدىل تالقىنىدىن ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىم سېلىپ يېيىشنى داۋام قىلسا قاننىڭ تېزراق توختىشىغا ھەم بەدەندىكى قاننى كۆپەيتىشكە ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاشقا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(8) شالىنىڭ يىلتىزىدىن مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ، قانىغان بۇرۇننىڭ ئۈستىگە چېپىشنى داۋام قىلسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(9) كۈنجۈتنى سوقۇپ سىقىپ چىققان سۇيۇقلۇقىنى بۇرۇنغا تېمىتىشنى داۋام قىلسا قاننى توختىتىدۇ.

(10) كىرپىنىڭ تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ بۇرۇنغا پۈركۈشنى داۋام قىلسا قاننى توختىتىدۇ.

(11) كۈنجۈت يېغىغا ئۈپىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇننى پاكىز يۇيۇپ ئاندىن ياغنى بۇرۇنغا تېمىتىشنى داۋام قىلسا قاننى توختىتىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(12) بۇرۇن ئىچىگە ئۆسمە گۆش پەيدا بولسا قىزىل زەرنىخ بىلەن تۇزنى قوشۇپ سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەز ئۈستىگە چېپىشنى داۋام قىلسا بەز كىچىكلەيدۇ ياكى ئېغىز ئالىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(13) يىلاننىڭ تېرىسى ياكى ئۆزىنى كۆيدۈرۈپ، كۈل قىلىپ بۇرۇنغا پۈركۈشنى داۋام قىلسا قاننى توختىتىدۇ.

(14) چىلاننىڭ قوۋزىقىنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ قۇرۇتۇپ تالقان قىلىپ، توخۇمنىڭ ئېقىغا ھەر قېتىمدا 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇننىڭ ئۈستىگە ۋە زەخىملەنگەن ياكى ئەسۋاب كەسكەن جايغا سىرتتىن چاپسا قان توختىتىدۇ.

6. چىش ئاغرىقىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) چىش قۇرت يېيىش سەۋەبلىك ئاغرىغان بولسا پىيازنىڭ ئۇرۇقىدىن بىر چىمدىمنى كۆك نىل بوياق رەختكە ئوراپ ئوتتا كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىدە چىشنى ئىسلىسا بولىدۇ.

(2) زەمچىدىن ئۆرۈك گۈلىسى مىقدارىدەكنى يېرىم پىيالە قايناق سۇدا ئېرىتىپ چىشنى چايقاشنى داۋام قىلسا چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

(3) ئېقىل قارىدىن كىچىك چىلاننىڭ يېرىمىدەكنى ئاغرىق چىشقا چىشلەپ سۇ ئېقىتىشنى داۋام قىلسا چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

(4) ئۈزۈمنىڭ سىركىسىنى قايىنتىپ ئېغىزنى چايقاشنى داۋام قىلسا چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

(5) قارىمۇچتىن بىر مىسقالنى تالقانلاپ سىركە بىلەن قايىنتىپ ئېغىز چايقاشنى داۋام قىلسا چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

(6) زەمچە، دانكا، توغرىغا، تۇزلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ ئاغرىق چىشقا باسسا ياكى سۇ يۇلدۇرۇپ ئېغىزنى چايقاشنى داۋام قىلسا چىش ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

(7) قىزىل باش سامساقنى ئوتتا قىزىتىپ چىشلەشنى داۋام قىلسا چىش ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

(8) جىگەرنى كاۋاپ قىلىپ قىزىق ھالدا چىشلەشنى داۋام قىلسا چىش ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

(9) كاۋاۋىچىننى ئاچچىق سۇدا قاينىتىپ چىشنى چايقاشنى داۋام قىلسا چىش ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

(10) يۇقىرىقى دورىلارنى تاپقۇچە چىش ئاغرىقى قازابلىسا تۇزنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ شاكىراپ قىلىپ چىشنى چايقىسا ئارام بېرىدۇ.

(11) ھېگدىن ماياقتەك بىر پارچىنى قۇرت يېگەن چىشنىڭ تۆشۈكىگە سېلىپ چىشلەپ تۇرۇشنى داۋام قىلسا ئاغرىقنى پەسەيتىش ۋە قۇرت چۈشۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلاردىن كېسەللىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ بىرىنى ياكى بىر قانچىسىنى ھازىرلاشقا ئىمكان بولسا شۇ چارىنى قىلسا ئوخشاشلا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

7. گالغا سۆگەك ۋە باشقا نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) گالغا سۆگەك ۋە باشقا نەرسىلەر تۇرۇپ قې-

لىپ نائىلاج بولغاندا بەسەينى ئۇشتاق توغراپ پىشۇ-
رۇپ يۇتۇشنى داۋام قىلسا، گالغا تۇرۇپ قالغان نەرسە
چۈشۈپ كېتىدۇ.

(2) گالغا سۆڭەك تۇرۇپ قېلىپ پەسكە چۈشمىگەندە
ياكى بېكىنىپ چىقماي ئىلاجسىز قالغاندا ئىتتىنىڭ شا-
لىنى گالغا ئىتقىتسا سۆڭەك پەسكە چۈشىدۇ.

(3) گالغا سۆڭەك ياكى قاتتىق نان قاتارلىق
نەرسىلەر تۇرۇپ قالسا كېسەل كىشىنىڭ
گەجگىسىنىڭ (تارغاقنىڭ) ئوتتۇرىسىغا مۇشت بىلەن
يەڭگىل بىر نەچچىنى ئۇرسا تۇرۇپ قالغان نەرسىلەر
چۈشۈپ كېتىشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

8. قان بېسىمى ئۈستۈنلۈك كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) ھۆل چىڭسەيدىن مەلۇم مىقداردا پاكىزلاپ
سوقۇپ، پاكىز رەخت بىلەن سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ،
سەككىز مىسقال مىقداردا چىڭسەي سۈيىگە ئىككى
قوشۇق ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى ناشتىدىن
ئىلگىرى ئىچىش.

(2) توقاچىگە يىلتىزى، تاۋۇز شاپىقىنىڭ ئىچىدىكى
ئاق قىسمى ئىككى جىڭ، سۇ بىر چېلەك، شېكەر ئۈچ يېرىم
سەر. توقاچىگە يىلتىزىنى ئاقلاپ ئۇششاق چاناپ پاكىز
يۇيۇپ، تاۋۇزنىڭ شاپىقىنى پوستىدىن ئايرىپ يۇ-
يۇپ ئۇششاق توغراپ توقاچىگە يىلتىزىنى سېلىپ بىر

چىلەك سۇنىڭ ئۈچتىن ئىككى ھەسسىسى قالغۇچە قاينىتىپ تىرىپىدىنى ئېلىۋېتىپ سۈيىنى بىر قانچە قېتىم داكا ياكى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ، قازانغا قۇيۇپ شېكەرنى سېلىپ 1 — 2 قېتىم قاينىتىپ قازاننى چۈشۈرۈپ، دورا سۈيى سوۋۇغاندىن كېيىن مۇۋاپىق بىر قاچىغا ئېلىپ تەييارلاپ ھەر كۈنى ئىككى قېتىم بىر پىيالىدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىش.

(3) پىلە قۇرتى ياكى مايىقى ئىككى سەر يەتتە مىسقال، ئۈجمە يوپۇرمىقى سەككىز سەر، قارا كۈنجۈت تۆت يېرىم سەر، شېكەر 13 يېرىم سەر. بۇلارنى تالقانلاپ تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا ئالتە مىسقالدىن چاي بىلەن ئىچىش.

(4) كۆك ماشتىن ئۈچ يېرىم سەر، كالىنىڭ ئۆتىدىن بىر دانە ياكى قوينىڭ ئۆتىدىن ئۈچ دانە ئېلىپ ماشنى چالا پىشقۇچە قورۇپ تالقانلاپ شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ بىر دانىسىنى چىلان ئۇرۇقىدەكتىن كۆملاچ قىلىپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 — 8 دانىغىچە تاماقتىن كېيىن ئىچىش.

(5) چوڭ چىلاننىڭ چىچىكى يەتتە سەر، كەكرە ئۇرۇقى ئۈچ يېرىم سەر. بۇلارنى ئىككى يېرىم چىنە سۇدا ئىككى چىنە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپىلارنى ئېلىۋېتىپ سۈيىنى ئوبدان سۈزۈپ تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 قوشۇق ئىچىش.

(6) خام خاسىڭنى سىركىگە بىر كېچە چىلاپ ھەر كۈنى 3 — 4 تالدىن ئىستېمال قىلىش.

(7) گۈلنەپشە ياكى ھەمشۋانىدىن ئىككى مىسقال، ئېلىۋپەر ئۈچ مىسقال، توقاچىگە گۈلى ئۈچ مىسقال، توقاچىگە يوپۇرمىقى ئىككى مىسقال، ئەينۇلا بەش مىسقال، چىلان ئون دانە. بۇلارنى ئىككىگە بۆلۈپ يېرىمىنى بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ تەمى چىققاندىن كېيىن يىلىمان ھالدا كۈندە بىر قېتىمدىلا ئىچىش.

(8) گۈل بىنەپشە ياكى ھەمشۋانە، نېلۇپەر، ئاق لەيلى گۈلى ۋە يوپۇرمىقى، ئارپىنىڭ كېپىكىنىڭ ھەر بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ داسقا قۇيۇپ كېسەل كىشى ئايىغىنى چىلاپ ئولتۇرۇپ تىزىغىچە يۇيۇش.

(9) قان بېسىمى بەك تۆۋەن بولسا يەر قالپىقى (موگۇ)نى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قوي گۆشى بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ يېيىشنى داۋام قىلسا قان بېسىمىنى ئۆرلىتىپ بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

يۇقىرىقى چارىلارنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ قوللانسا بولىدۇ.

٩. دىئابىت (قەنت سىيىش) كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) ئارپا ئۈچ سەر، نوقۇتتىن ئۈچ سەرنى ئىككى چىنە سۇدىن بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئېلىپ، بۇلارنى ئىختىيارى ھالدا يېيىشنى داۋام قىلىش.

(2) ئارپا ياكى ھۆل قاپاقنى ئىككى چىنە سۇدا

پىشۇرۇپ بولارنى ئىككىگە بۆلۈپ، بىر كۈندە يەپ سۇ-يىنى ئىچىش.

(3) بىر دانە كۆك كەپتەرنى ئۆرۈك ياكى ئۈزۈم-نىڭ غورىسىدىن سىقىپ ئېلىنغان سۇيى بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش.

(4) كۆك كەپتەرنى بوغۇزلاپ قېنىنى ئىككى پۇت-نىڭ تىزىنىڭ تېگىدىكى ئويمانچاقتا ھەم بۇتنىڭ ئاستىنقى قىسمى ۋە دوۋسۇنغا سىرتتىن سۈركەش، كەپ-تەرنىڭ قارنىنى يېرىپ ئۈچەي باغرى بىلەن قوشۇپ تىزىنىڭ ئاستىدىكى ئويمان ۋە يوتىسىنىڭ ئاستىدىكى قىسمىغا (كەپتەرنىڭ قېنى چېپىلغان جايغا) تېڭىش.

(5) بەسەي، پالەك، چىگىسەي، ياڭيۇ، سەۋزە، كاللەك بەسەي قاتارلىق كۆكتاتلارنى سەي قورۇپ ئىستېمال قىلىش.

(6) خاسىڭنى سىركە ياكى ئاچچىقسۇغا بىر كېچە چىلاپ ئېلىپ قۇرۇتۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم 3 — 4 دا-نىدىن يېيىشنى داۋام قىلىش.

يۇقىرىقى چارىلاردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ بىرىنى ياكى بىر قانچىسىنى قوللانسا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

10. ئاشقازان كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) ئاشقازان - ئۈچەي ئىششىقى (ياللۇغى) كې-

سىلىگە چۈچۈكبۈيا يىلتىزىدىن يېرىم جىڭ (250 گرام)
نى پاكىزلاپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر
قېتىمدا بىر مىسقالدىن تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىشنى دا-
ۋام قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(2) تۇخۇم شاكىلىنى لازىملىق مىقداردا ئېلىپ
ئېزىپ تالقانلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 2 — 3 مىسقالدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام
قىلسا، ئاشقازان - ئۈچەي ئىششىقى، ئاشقازان يارىسىغا
ئۈنۈم بېرىدۇ.

(3) ياشراق ئانارنىڭ يوپۇرمىقى، تاجىگۈلىدىن
سەككىز يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ، بىر يېرىم چىنە سۇدا
بىر چىنە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تېرىپىلىرىنى ئېلى-
ۋېتىپ، دورا سۈيىنى پاكىز داكىدا سۈزۈپ تەييارلاپ،
چوڭ كىشىلەر بۇ دورا سۈيىنى ئۈچكە بۆلۈپ تاماقتىن
كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئۆتكۈر ئاشقازان - ئۈچەي
ئىششىقى ۋە كۆڭۈل ئېلىشىش ھەمدە ئىچ سۈرۈش كېسە-
لىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى ياخشى.

(4) ئىگىر ئىككى سەر، چىگىسەي ئۇرۇقى يەتتە يېرىم
مىسقال، جۇۋىنە يەتتە يېرىم مىسقال. بۇلارنى تالقان-
لاپ، يالپۇز ياكى پىننىنىڭ تەمى چىقىرىلغان قىيام سۇ-
سۇقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ، چوڭراق چىلان ئۇرۇقى-
دەكتىن كۇمىلاچ قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلاپ،
چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ دانى-
دىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن ئىلگىرى
ئىچىشنى داۋام قىلسا ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي

كېسىلى، قۇسۇش ۋە كۆكۈل ئېلىشىش كېسەللىكلىرىنى دەپئى قىلىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(5) ئارپىبەدىيان ئۇسۇملۇكى بەش سەر، چىڭسەي ئىككى يېرىم سەر، سېرىق ئوت (ئەپتىدون) ئىككى يېرىم سەر (بىر سەر ئىككى يېرىم مىسقال)، كاسىنە ئۇسۇملۇكى بىر سەر ئىككى يېرىم مىسقال، پىننە ئىككى يېرىم سەر. يۇقىرىقى دورىلارنى بەش چىنە سۇدا ئۈچ يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تېرىپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، دورا سۈيىنى داكىدا سۈزۈپ تەييارلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر سەردىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(6) ئانار ئۇرۇقى بىر سەر ئالتە يېرىم مىسقال، يالپۇز ھەمدە ئۆرۈك يېلىمى بىر سەر ئالتە يېرىم مىسقالدىن. يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئاشقازان كېسەللىكى سەۋەبلىك كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(7) كۆك يانتاق چېچىكى ئۈچ يېرىم سەر. بۇنى بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، تەمى چىققاندىن كېيىن تېرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ تەييارلاپ، چوڭلار بۇ دورا سۈيىنى بىر كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىشنى داۋام

قىلسا ئاشقازان كېسەللىكىدىن بولغان قورساق ئېسكى ۋە قىزىتمىنى ياندۇرۇشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
(8) كاللەك بەسەينىڭ يىلتىزىنى ئېلىۋېتىپ پاكىزلەپ، ئىككى جىڭ مىقداردا ئۇگرىدەك توغراپ تۆت چىنە سۇغا سېلىپ، ئۈچ چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۇيىنى ئوبدان سۈزۈپ، ئۇستىگە بىر جىڭ ئاق شېكەر سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ تەييارلاپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىسى كېسىلىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
(9) يانتاق چېچىكى ئۈچ يېرىم سەر، جىگدە ياغىچىنىڭ كۆمۈرى ئۈچ يېرىم مىسقال. يانتاق چېچىكىنى پاكىزلاپ قۇرۇتۇپ، جىگدە ياغىچىنىڭ كۆمۈرى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، يالپۇز شەربىتى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر مىسقالنى ئالتە دانە كۇمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ يېرىمدىن بىر يېرىم تالغىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا ئىشتىھاسىزلىق ۋە قورساق ئېسىلىشنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.
(10) يالپۇز ئۈچ يېرىم سەر. بۇنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭ تېرىپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، دورا سۇيىنى ئوبدان سۈزۈپ تەييارلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ يېرىمدىن بىر قوشۇققىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا قىزىل

ئۆڭگەچ ئىششىقىنى ياندۇرۇش، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ھالىتىنى كۈچلەندۈرۈش ۋە ئىرۋىنى تىنچلاندۇرۇشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(11) پىننە يېرىم جىڭ، ئەگىر بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال، قاپاق ئۇرۇقى بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال، ئاق شېكەر بىر جىڭ. يۇقىرىقى دورىلارنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر يېرىم چىنە سۇ قالغاندا تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، دورا سۈيىنى ئوبدان سۈزۈپ، ئاندىن ئۈستىگە شېكەر قوشۇپ يەنە بىر قاينىتىپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 قوشۇق، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ھەر خىل ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىشتىن تاشقىرى ئىشتىھاسىزلىقنى دەپئى قىلىش ئۈنۈمى ياخشى.

(12) 50 دانە ياڭاق مېغىزىنى قورۇتۇپ، تۆت سەر قارا شېكەر، تۆت سەر ئاق شېكەر، ئىككى سەر سېرىق موم، 20 دانە چوڭ چىلان (چىلان ئۇرۇقىدىن ئايرىلىپ قورۇلىدۇ). يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، چوڭ كىشىلەر كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش مىسقالدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئاستا خاراكتېرلىك ياللۇغنى ياخشىلايدۇ.

(13) ياڭاق مېغىزىنى سىركىگە ئىككى سائەت چىلاپ ئېلىپ، قورۇتۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ بارماقتا بىرچىمدىمدىن تاماقتىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئاشقازاننىڭ تاماق ھەزىم قىلىش ئاجىزلىقىنى ياخشىلايدۇ.

(14) ئۇچاق چالمىسى (داشقال)دىن ئىككى سەر مىقدارىنى يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىم سائەت ۋاقىت سۈزۈلدۈرۈپ تىندۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا مەيدە ئاغرىقى سەۋەبلىك يۈز بەرگەن كۆكۈل ئېلىشىش ۋە ياندۇرۇشنى توختىتىدۇ.

(15) شال يىلتىزىدىن بىر سىقىمنى بىر چىنە سۇدا يېرىم چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، دورا سۈيىنى قايتا سۈزۈپ تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئاشقازان ئاغرىقى سەۋەبلىك قۇسۇشنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(16) بىر سەر مىقدارى قوينىڭ چاۋا يېغىنى ھەمەك نانغا ئوراپ ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم يېيىشنى داۋام قىلسا، ئاشقازان تېرىپىلىرى چۈشۈپ كېتىشتىن ئاغرىغان ئاشقازان يارىسى ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

(17) ئىككى قوشۇق ھەسەلنى بىر پىيالە قارا چايدا ئېرىتىپ سۈزۈپ، ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ ئەتىگەن ناشتىدىن ئىلگىرى، ئاخشىمى يېتىشنىڭ ئالدىدا گالنى 8 — 10 قېتىم غار - غار قىلىپ چايقاپ، ئاخىرىدا 3—4 يۇتۇمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، قىزىلئۆڭگەچتىن تاماق ئۆتمەيدىغان قىل تامغاق كېسەللىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى بار.

(18) ئىت ئۈزۈمنىڭ ھۆل تېنىدىن ئىككى سەر ياكى قۇرۇقىدىن بىر سەرنى بىر چوڭ چىنە سۇدا قايـ نىتىپ، يېرىم چىنە سۈيى قالغاندا تېرىپىلىرىنى ئېلىۋېـ تىپ، سۈيىنى قايتا سۈزۈپ، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىككىگە بۆلۈپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا كېچىسى ئاغزى قۇرۇش، ئىسسىقتىن بولغـان قىزىلئۆڭگەچ كېسىلىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(19) ھەمشۇانە ئۈرۈقى ئىككى سەر، قۇرۇق ئىت ئۈزۈمى ئىككى يېرىم سەر، قۇرۇق ئەمەن بىر سەر ئۈچ مىسقال، قارا كۆز بەدىيان (سېرىق چېچەك) ئىككى يېـ رىم مىسقال، چىگسەي ئۈرۈقى بەش مىسقال، زىرە بەش مىسقال، پىنـنە ئۈچ يېرىم مىسقال، يالپۇز ئۈچ يېرىم مىسقال. بۇ دورىلارنى چالا سوقۇپ ئۇسسۇزلۇق ۋە چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمـ دىن بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، تەمى چىققانـ دىن كېيىن تىرىپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى ئۈچكە بۆـ لۈپ، ھەر قېتىملىقىغا بىر يېرىم قوشۇق ھەسەل ئارىـ لاشتۇرۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىشنىداۋام قىلسا قىزىلـ ئۆڭگەچنىڭ خىرىش (يەل)دىن بولـغان كېسەلـلىكىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(20) ياگاق دەرىخىنىڭ نوتا شېخىدىن ئىككى يېـ رىم غېرىچ مىقـدارىنى ئۇششاق توغراپ، ئىككى چىنە سۇغا سېلىپ، يەنە تۆت دانە تۇخۇمـنى شاكىلى بىلەن سېلىپ ئۈچ قېتىم قاينىتىپ، ئاندىن تۇخۇمنى ئېلىپ شاـ

www.uyghurkitap.com

كىلىدىن ئايرىپ، يەنە شۇ سۇغا سىلىپ تۆت سائەت قاي-
نىتىلىدۇ. ئاندىن سۇيىنى تۆكۈپ، تۇخۇمنىڭ ئىككى
دانىسىنى ئەتىگەندە، قالغان ئىككى دانىسىنى كەچقۇ-
رۇن يېيىشنى ئۇزاقراق داۋام قىلسا قىزىلئۆڭگەچتىن
تاماق ئۆتمەيدىغان كېسەللىك ئۈچۈن ئۈنۈم بېرىدۇ.

(21) 27 تال ئەينۇلىغا ئىككى چىنە سۇ ۋە توغراق-
نىڭ توغرىغىسى ئېرىتىمىسىدىن يېرىم پىيالە قۇيۇپ، يې-
رىم سائەت يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ سۈزۈپ، كۈندە
ئەتىگەن ۋە كەچقۇرۇن تاماقتىن ئىلگىرى يېرىم مىس-
قالدىن بىر مىسقالغىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا قىزىل-
ئۆڭگەچ كېسىلى ئۈچۈن ئۈنۈم بېرىدۇ.

(22) مەلۇم مىقداردا قوراي دېگەن ئۇچار قانات-
نىڭ يېغىنى قىزىل كىكىردەكنىڭ تاماق تۇسۇلىدىغان
جايىنىڭ ئۇدۇلىغا ئارقا تەرەپ سىرتىدىن كۈندە ئىككى
قېتىم چېپىشنى داۋام قىلسا، بۇ كېسەللىكنىڭ
ياخشىلىنىشىغا مەلۇم ئۈنۈمى بار.

يۇقىرىقى چارىلاردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ
تاللاپ بىرىنى ياكى بىر قانچىسىنى قوللانسا ئوخشاشلا
ئۈنۈم بېرىدۇ.

11. ھەر خىل قورساق ئاغرىقى، ئىچى سۈرۈش ۋە قان تولغاق كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) ئانار پوستىدىن بىر سەرنى بىر قوشۇق قارا
شېكەر بىلەن بىر چىنە سۇدا سىلە چىنە قالغۇچە قاينى-

تىپ، تېرىپلەرنى ئېلىۋېتىپ، دورا سۈيىنى سۈزۈپ تەييارلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار يېرىم قوشۇقتىن ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئاستا خاراكتېرلىك قورساق ئاغرىقى ۋە ئىچ سۈرۈش كېسەللىكىنى ياخشىلاش ئۈنۈمى بار.

(2) سۇڭپىيازنىڭ پوستى بىلەن يىلتىزىنى سوقۇپ، قېتىق سۈزمىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا قان تولغاقنى توختىتىدۇ.

(3) سېمىز ئوتتىن بىر سەردىن ئىككى سەرگىچە ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ ئېزىپ سىقىپ، چىققان سۈيىنى كۈندە ئۈچ قېتىمغا بۆلۈپ يىلىمان قايناق سۇ بىلەن ئىچسە ياكى سېمىز ئوتنى پىشۇرۇپ، ئازراق تۇز سېپىپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىختىيارى يېيىشنى داۋام قىلسا ئاستا خاراكتېرلىك قورساق ئاغرىقى ۋە قان تولغاقنى دەپئى قىلىشتا ئۈنۈمى ياخشى.

(4) سامساقنى قارامتۇل سېرىق بولغۇچە قورۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(5) بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ چىنىگە سېلىپ، ئۈستىگە بىر مىسقال زەمچە تالقىنىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قاسقاندا ھوردا پىشۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم يېيىشنى داۋام قىلسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

(6) ئات تۇۋىقى رەۋەندىن ئىككى مىسقالنى بىر چىنە قايناق سۇغا بىر يېرىم سائەت دەملەپ، شۇ دورا سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىشنى 3 — 4 كۈن داۋام قىلسا، سوقۇر ئۈچەي كېسىلى تولۇق ساقىيىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(7) ئازغان مۇنچىقىدىن بىر سەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، دورا سۈيىنى چوڭلار كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچسە، بالىلارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىشنى داۋام قىلسا ئىچ سۈرۈش ۋە قان تولغاقنى دەپئى قىلىدۇ.

(8) تېرەك يوپۇرمىقىدىن 10 تالنى پاكىز يۇيۇپ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، تېرىپلەرنى ئېلىۋېتىپ سۈزۈپ، سۈيىنى چوڭلارغا ئۈچكە بۆلۈپ ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، كىچىك بالىلارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلسە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

(9) بىر سەر موزىنى ئاچچىقسۇدا سارغايغۇچە قورۇپ تالقانلاپ، چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك بالىلارغا 2—3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

(10) قارا ھېلىلىدىن ئىككى سەرنى ياغدا قورۇپ، ئىككى سەر قەنت بىلەن سوقۇپ تالقانلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى مىسقال، كىچىك بالىلار بىر ياكى بىر يېرىم مىسقال ئىچىشنى داۋام قىلسا قان يوق، كۆك ماكقىدەك ئىچى كېلىدىغان ئىچى ئۆتكىنى توختىتىدۇ.

(11) پەمىلچاي ياكى قارا چايدىن بىر سەرگە

ۋەنجىۋىلدىن ئىككى مىسقال قوشۇپ، بىر يېرىم چىنە سۇدا
بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، قارا شېكەر، ھەم ئاق شېكەردىن تەڭ
مىقداردا دورا سۈيىنى تاتلىق قىلغۇدەك سېلىپ، چوڭ-
لارغا كۈندە تۆت قېتىم يېرىم پىيالىدىن تاماقتىن كې-
يىن، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىشنى داۋام
قىلسا، تولغاق كېسەللىكىنىڭ ھەر قانداق تۈرىگە ياخشى
مەنپەئەت قىلىدۇ.

(12) تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن بىر سەرنى بىر چىنە
سۇدا قاينىتىپ، ئۇرۇقىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، ئاندىن
قارا شېكەردىن بىر ئاز سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ، بىر
كېچە تۇرغۇزۇپ ئەتىسى ئەتىگەندە قىزىتىپ ئىچىلسە
تولغاقنىڭ ھەر قانداقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

(13) يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن بىر سەرنى قورۇپ،
بىر يېرىم سەر ئاق شېكەر بىلەن سوقۇپ تالقانلاپ،
چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى مىس-
قال، كىچىك بالىلارغا يېرىمدىن بىر يېرىم مىسقالغىچە
بېرىشنى داۋام قىلسا قان تولغاق، ھەر خىل ئىچ سۈ-
رۈشنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(14) توخۇمەك مېۋىسىدىن بىر سىقىمنى ئىككى
سەر قارا شېكەر بىلەن بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ
تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم ئۈچ قوشۇقتىن،
كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا
قورساق ئاغرىقى ۋە تولغاقنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم
بېرىدۇ.

(15) كۆك چاي (پەملچاي)دىن ئىككى مىسقالنى

تالقانلاپ، ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تۇخۇمنى قورۇپ كۈندە ئىككى قېتىم يۇقىرىقى تەرتىپ بويىچە بىر قانچە كۈن يېيىشنى داۋام قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(16) كۆك ماشتىن بەش سەرنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، سۈيى بىر يېرىم چىنە قالغاندا ماشنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، قەنتتىن بىر سەرنى دورا سۈيىگە سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئىچىنى قاتۇرۇش بىلەن ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلغان ئىچ ئۆتكە سەۋەبلىك بەدەننىڭ يوقاتقان سۇيۇقلۇقىنى تولدۇرۇشقا پايدىلىق.

12. سۈيدۈك تۇتۇلۇش ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالغاندا ھەمشۋانە، ئاق لەيلى، ئوغرىتىكەن، زىغىرنىڭ ھەر بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ، كۆپرەك سۇدا قاينىتىپ، يىلىمان بولغاندا چوڭراق داسقا قۇيۇپ، كېسەل كىشىنى داسقا كىندىك ئۈستى چىلاشقۇدەك ھالەتتە 30 — 40 مىنۇت ئولتۇرغۇزسا سۈيدۈك راۋان بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

(2) شالدىر بۇيا مۇنچىقىدىن بىر سەر مىقدارىنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى

ئىككىگە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئىچىشنى داۋام قىلسا ھەم شالدىر بۇيا مۇنچىقى ياكى تېشىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىم چىنە قالغاندا تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى ئاغزى چوڭراق ئىۋرىق ياكى شىشىگە ئېلىپ، زەكەرنى ئىۋرىق ياكى شىشە ئاغزىدىن سىلىپ ھورىغا ئالسا سۈيدۈك راۋان بولىدۇ. ئەگەر شالدىر بۇيىنى تېپىشقا ئۈلگۈرەلمىسە، يۇقىرىقى ئۇسۇلدا زەكەرنى قايناق سۇنىڭ ھورىغا ئالسىمۇ بولىدۇ.

(3) پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى بەش مىسقال، چىغىتماق ئۇرۇقى ئۈچ مىسقال، قوغۇن ئۇرۇقى ئىككى مىسقالنى ئېلىپ، بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى ئېلىپ دوۋسۇنغا چېپىپ، سۈيىنى سۈزۈپ ئىككىگە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىشنى داۋام قىلسا سۈيدۈك راۋان بولىدۇ.

(4) چىغىتماقنىڭ يىلتىزىدىن ھاجەتكە لايىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇششاق چاناپ ئېزىپ، دوۋسۇنغا قويۇلسا ياكى چىغىتماق يىلتىزىنىڭ تېگىدىكى توپىنى ياكى سۇ ئاققان ئۆستەڭدىكى نەم قۇمنى خالتا ياكى ياغلىققا ئېلىپ دوۋسۇنغا سىرتتىن قويۇلسا سۈيدۈكنى راۋان قىلىشقا پايدىلىق.

(5) بىر دانە قېرى خورازنى ئۆلتۈرۈپ ئىچ باغرى بىلەن تېرىسىنى دوۋسۇن ئۈستىگە بىر سائەت قويۇپ، گۆشىنى پىشۇرۇپ ئىككىگە بۆلۈپ يەپ، سۈيىنى ئىچسە سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

(6) بۆرەكتە ياكى سۈيدۈك يولىدا تاش بارلىقى

ئىششىق ئۈستىگە چېپىشنى داۋام قىلسا ئىششىقنى يانىدۇرىدۇ.

(13) تۇرۇپتىن بىر تۆشۈك ئېچىپ، ئىچىنى بىر ئاز كامار قىلىپ، چامغۇر ئۇرۇقى بىلەن تولدۇرۇپ ئاغزىنى ئېتىپ، ئاندىن خېمىردىك ئىچىگە ئېلىپ قوقاسقا كۆمۈپ، پىشقاندىن كېيىن ئىككى قوشۇق ھەسەلنى قايناق سۇدا سۇيۇلدۇرۇپ، تۇرۇپنى ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ يېيىشنى ھەر كۈنى بىر قېتىم داۋام قىلسا، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

(14) بىر دانە قارلىغاچنى ئۆلتۈرۈپ، ئىچباغرىنى ۋە قاناتلىرىنى ئېلىۋېتىپ يۇيۇپ، كورۇشكىغا سېلىپ بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، چىگىسەي، يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن بەش قوشۇقنى كورۇشكىغا قۇيۇپ، خولىنجاندىن بىر مىسقال مىقدارى سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم گۆشنى يەپ سۈيىنى ئىچىشنى داۋام قىلسا بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

(15) سۇندۇك دېگەن ئۇچار قاناتنى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلاپ، كاۋاپ قىلىپ يېيىشنى داۋام قىلسىمۇ سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى ئېزىپ چىقىرىش ئۈنۈمى بولىدۇ.

(16) ئۈزۈمنىڭ ياغىچى، ئوغرىتىكەن ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئىككىسىنى كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3—4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك بالىلار 1—2 بارماقتا بىر چىم-

دىمىدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(17) دەمدە كەپتەرنىڭ مايىقى بىلەن ئاق شېكەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، چوڭلار تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىكلەر 2 — 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن كۈندە بىر قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(18) زاراڭزىنىڭ ھۆل تېنىنى سوقۇپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، باراۋەر مىقداردا كۈنجۈت يېغىنى قوشۇپ، مۇۋاپىق بىر قاچىغا قۇيۇپ چوغ ئۈستىدە قويۇپ قىزىتىپ، زاراڭزىنىڭ سۈيى تۈگەپ كۈنجۈت يېغى قالغاندا شىشىگە ئېلىپ قويۇپ ھەر كۈنى بىر قېتىم بۇ ياغ بىلەن دۈۋسۈنى سىرتتىن ياغلاشنى داۋام قىلسا دۈۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىش، دۈۋساق ئىششىقىنى ياندۇرۇشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(19) جۇۋىنە، چىڭسەي ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەندىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، چالىراق سوقۇپ، ئىچىمدىغان چاي ۋە ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ھەر قېتىمدا چوڭ بىر چىمدىمنى ئېھتىياجغا لايىق سۇدا قاينىتىپ، شېكەر قوشۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى ئېزىپ چىقىرىشقا ياردىمى بار.

(20) پىيازنى پىشۇرۇپ ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا قان سىيىش كېسە-

لىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلاردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ بىرىنى ياكى بىر قانچىسىنى قوللانسا ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ.

13. زىققە (ئۆپكە) كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) بىر كىلوگرام ناۋاتنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، ناۋات ئېرىگەندىن كېيىن سەككىز دانە ئامۇتنى تازىلاپ يالپاقلاپ ناۋات سۈيىگە سېلىپ ئىككى قاينىتىپ، قازاننى چۈشۈرۈپ سوۋۇغاندىن كېيىن مۇۋاپىق بىر قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار يېرىم قوشۇقتىن بىر يېرىم قوشۇقچە ئىچىشنى داۋام قىلسا كۆكسى چىڭلىق، دەم سىقىلىش، بەلغەم چىقماسلىق ۋە يۆتەلگە ئۈنۈمى بار.

(2) بىر دانە قارا مېكىيان توخۇنى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلاپ، توخۇنىڭ قورسىقى ئىچىگە بىر سەر ناۋاتنى سېلىپ توخۇنىڭ قورسىقىنى مەھكەم ئېتىپ، ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر يېرىم چىنە سۈيى قېلىپ گۆشى پىشقاندىن كېيىن توخۇ گۆشى بىلەن شورپىسىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىككى كۈن ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا ئۆپكە ۋە ئۆپكە شاخچىلىرىنىڭ ئىششىقى، دەم سىقىلىش ۋە يۆتەل ياخشىلىنىپ سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىشتە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(3) چامغۇر ئۇرۇقى، ھەسەل، ماتاك ھەر بىرىدىن تۆت سەردىن ئېلىپ، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ سۈزۈپ، ئاندىن شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، كۈندە چوڭ كىشىلەر بىر قوشۇقتىن ئۈچ ۋاخ، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا يۆتەل، كۆكسى چىڭلىق، بەلغەم چىقماي دەم سىقىلىش قاتارلىق ئۆپكە كېسەللىكى ياكى ۋاقىتلىق يۆتەلگە ئۈنۈمى ياخشى.

(4) چاكاندا ئۈچ مىسقال، دۇفۇ تۆت سەر. بۇلارنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، چاكاندىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىنى ئىچىپ، دۇفۇسىنى يېيىشنى داۋام قىلسا ھەر يىلىنىڭ كۈز ۋە قىش، ئەتىياز پەسىللىرىدە قوزغىلىدىغان دەم سىقىلىش، يۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

(5) چاكاندا ئىككى مىسقال، ئۆرۈك مېغىزى ئۈچ مىسقال، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىر يېرىم مىسقال. بۇ دورىلارنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، دورا سۈيىنى داكىدا سۈزۈپ، بۇنى چوڭلار ئىككىگە بۆلۈپ ئىچسە دەم سىقىلىش، كۆكسى چىڭلىق ۋە يۆتەللەرنى تۈگىتىش ئۈنۈمىگە ئىگە.

(6) بىر دانە قوي ئۆتى خالتىسىنىڭ ئىچىگە ھەسەلنى توشقۇزۇپ، ئۆت خالتىسىنىڭ ئاغزىنى بوغۇپ، قايناق سۇغا سېلىپ 7 — 8 مىنۇت توختىتىپ ئېلىپ چىنىگە تۆكۈپ، يەنە ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا ئاستا خاراكتېر-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بىلىنسە كۆك تۇرۇپنى قىرىپ سىقىپ، بىر سەر مىقدارى تۇرۇپ سۈيىنى چىقىرىپ ھەر كۈنى بىر قېتىم ئەتىگىنى ئىچىشنى داۋام قىلسا تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

(7) كېۋەز چېچىكى يەتتە سەر، كۆممىقۇناق ساقىلى يەتتە سەر، تەرخەمەك ئۇرۇقى ئۈچ يېرىم سەر. بۇلارنى ئىككى يېرىم چىنە سۇدا ئىككى چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ دورا تېرىپلىرىنى كېسەلنىڭ دۈۋسۇنغا تېڭىپ، سۈيىنى ئوبدان سۈزۈپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 — 5 قوشۇق، كىچىك بالىلار بىر يېرىمدىن ئۈچ قوشۇققىچە تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

(8) رەيھانگۈل ئۆسۈملۈكىدىن ئۈچ سەر ئۈچ مىسقالنى ئىككى چىنە سۇدا بىر يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى ئوبدان سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ئىككى سەر ئاق شېكەر سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار بىر يېرىمدىن ئۈچ قوشۇققىچە تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئەر - ئايالنىڭ سۈيدۈك يولى ئىششىقى، ھەمدە سۈيدۈكنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

(9) شەپەرەڭنىڭ مايىقىنى، ئېزىپ، ئازراق سۇدا سۇيۇلدۇرۇپ، جىنسىي ئەزانىڭ تۆشۈكىگە (سۈيدۈك يولىغا) تېمىتىش بىلەن، جىنسىي ئەزانىڭ ئۇچىغا ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن سۈرۈپ بېرىشنى داۋام قىلسا سۈيدۈك راۋان بولىدۇ.

(10) شاتىرە ئۇرۇقى ياكى شاتىرە ئۆسۈملۈكىدىن. ئۈچ يىرىم سەرنى بىر يىرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى سۈزۈپ تەييارلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك باللار يىرىمدىن بىر قوشۇقچە تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇش سەۋەبلىك پەيدا بولغان ئىششىقنى ياندۇرۇپ قاننى تازىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(11) تەرخەمەك ئۇرۇقى، چىغىتماق ئۇرۇقى، كېۋەز چېچىكى ھەر بىرىدىن بىر سەر يەتتە يىرىم مىسقالنى ئىككى يىرىم چىنە سۇدا ئىككى چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، دورا سۈيىنى سۈزۈپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن، كىچىكلەر يىرىمدىن ئىككى قوشۇقچە ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئاستا خاراكتېرلىك بۆرەك ئىششىقى سەۋەبلىك سۈيدۈك تۇتۇلۇپ پۇت قاتارلىق ئەزالاردا پەيدا بولغان ئىششىقنى ياندۇرۇشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(12) شاتۇت (قارا ئۈجمە) دەرىخىنىڭ قوۋزىقى ۋە يوپۇرمىقى ھەر بىرىدىن يەتتە سەردىن، سامساق شۆپۈكى بىر سەر يەتتە مىسقال. بۇلارنى ئىككى چىنە سۇدا بىر يىرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بۇ دورا سۇيۇقلۇقىنى ھەر كۈنى بىر قېتىم سۈيدۈك تۇتۇلۇش سەۋەبلىك پەيدا بولغان

www.uyghurkitap.com

لمك ئۆپكە ياللۇغمنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(7) كۆل بۇقىسى دېگەن قۇشنى ئۆلتۈرۈپ تازىلاپ، ئىككى سەر مىقدارى ناۋاتنى قورسىقى ئىچىگە سېلىپ قارنىنى مەھكەم بېكىتىپ، ئىككى چىنە سۇغا سېلىپ ئاقمۇچ، زىرە، پىننە تالقىنىدىن ئىككى مىسقال مىقدارى سېلىپ پىشۇرۇپ، گۆشىنى ئىككىگە بۆلۈپ، يېسە دەم سىقىلىش، يۆتەلنى توختىتىشتا ئالاھىدە تەسىرگە ئىگە.

(8) پاتمىچۇق ياكى قۇلىيلىنىڭ بېشى، قۇيرۇقى، پۇتى ۋە ئىچكى ئەزالىرىنى ئېلىۋېتىپ، قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى بارماقتا بىر چىمدىمنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا زىققە ۋە يۆتەلگە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

(9) بىر دانە چوللۇقنى تۇتۇپ بوغۇزلاپ، قېنىنى ئەتىگىنى ۋە ئاخشامدا ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ، گۆشىنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئۈچكە بۆلۈپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم يەپ، سۈيىنى ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا دەم سىقىلىش ۋە يۆتەلنى تۈگىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(10) بىر دانە قارا كاۋىنى تېپىپ، كىچىكرەك تۆشۈك ئېچىپ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئىككى دانە پاقىنى پاكىزلاپ يۇيۇپ كاۋا ئىچىگە سېلىپ، بىر سەر مىقدارى تۇزمۇ سېلىپ، كاۋىنىڭ تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن مەھكەم ئېتىپ، تونۇردىكى ئوتقا تۆشۈك تەرىپىنى ئۈستىگە قارىتىپ كۆمۈپ، كاۋا پىشقاندىن كېيىن تۆشۈك ئاغزىنى

ئىچىپ پاقىنى ئېلىۋېتىپ، كاۋىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىككى كۈن يېيىشنى داۋام قىلسا ئۆپكە، سىل (تۇبېركۇليوز) كېسىلى، سۆڭەك تۇبېركۇليوز كېسىلىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(11) بەھمەن (داڭگۇي) بىر سەر، ئۇردان بەش مىسقال. بۇ دورىلارنى ئىككى چىنە سۇدا بىر يېرىم چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، دورىنىڭ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۇيىنى داكىدا سۈزۈپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قوشۇقتىن ئۈچ ۋاخ ئىچىشنى داۋام قىلسا بەلغەم بىلەن قان كېلىدىغان، يۆتەلگەندە قان سەپرا قىلىدىغان سىل (تۇبېركۇليوز) كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

(12) كۈزلۈك ئانار ئۇرۇقى، چاكاندىنىڭ ھەر بىرىدىن بىر سەردىن، تۇخۇم شاكىلىنىڭ پوستى بىر مىسقال. بۇلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن كاپ ئېتىپ، ئۈستىگە قايناقسۇ ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا كېسەللىكنى كونترول قىلىپ، ئېغىرلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

(13) بىر سەر توم زەنجىۋىل بىلەن بىر مىسقال نۆشىدىلنى تالقانلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 — 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا سىل كېسەللىكىدىكى ئېغىر يۆتەل، دەم سىقىلىش، قان قۇسۇش قاتارلىق ئالامەتلەرنى تەدرىجىي پەسەيتىپ، سىل كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

(14) زەمچە بىر سەر، بۇغداي ئۇنى بىر سەر. زەمچىنى تالقانلاپ، بۇغداي ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاچچىقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، مەزكۇر خېمىرنى ئىككى دانە توقاچ قىلىپ قازاندا پىشۇرۇپ كېسەلنىڭ ئىككى پۇتىنىڭ ئالقىنىغا بىر كېچە تېڭىپ قويۇشنى داۋالاشتۇرسا، ئۇزاققىچە توختىمىغان يۆتەلنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(15) چۈچۈكبۇيا قىيامى ئۈچ سەر، چاكاندا ئۈچ سەر. چاكاندىنى تالقانلاپ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قىيامى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ چوڭماياقتەك كۇمىلاچ قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا ئۈچ تالدىن، كىچىك بالىلار 1 — 2 تال ئىچىشنى داۋام قىلسا بەلغەمنى چىقىرىپ، دەم سىقىلىشنى پەسەيتىپ، يۆتەلنى توختىتىشتا ئۈنۈمى ياخشى.

(16) تۆگىنىڭ ياكى ئاتنىڭ ئۆپكىسىنى قايناق سۇدا يۇيۇپ پاكىزلاپ، توپا - چاڭ بولمايدىغان شارائىتتا قۇرۇتۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىم، كىچىك بالىلار 2—3 بارماقتا بىر چىمدىم ئىچىشنى داۋام قىلسا ئۆپكىنى ياخشىلاپ دەم سىقىلىش ۋە قاتتىق يۆتەلنى تۈگىتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(17) بادام مېغىزىدىن بىر جىڭ، ھەسەلدىن ئۈچ جىڭ. بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مۇراببا قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم چىلاندەكتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا يۆتەل

ۋە كۆكرەك ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(18) بىنەپشە ئىككى مىسقال، نىلۇپەر، زوپا، بېھى ئۇرۇقى بىر مىسقالدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر ئىككى مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىر مىسقال، چىلان تۆت دانە، ئەنجۈر قېقى ئىككى دانە. بۇلارنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، بىر چىنە قايناقسۇغا دەملەپ بىر سائەت توختىتىپ سۈزۈپ، ئۈچكە بۆلۈپ ھەر كۈنى ئۈچتىن بىر قىسمىنى بىر كۈن ئىچىشنى داۋام قىلسا قىزىتمىنى، يۆتەل، زۇققە كېسىلىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(19) خام قاپاقنىڭ ئىچىدىكى ئۇرۇقى ۋە سىرتىدىكى قاتتىق پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇششاق توغراپ، بىر ھەسسە سۇدا قاينىتىپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش مىسقالدىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

(20) ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى تۆت مىسقال، ئۈجمە يوپۇرمىقى بەش مىسقال، ناۋات بەش مىسقال. بۇلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ سۈزۈپ، كۈندە ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلسە يۆتەل، قىزىتما ۋە نەپەس سىقىلىشنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(21) زىغىردىن بىر جىڭنى تازىلاپ، قازاندا قورۇپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، بىر يېرىم جىڭ ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ بىر ئاز سوۋۇغاندىن كېيىن زىغىر تالقىنى بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەيـ

يارلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 — 2 قوشۇق، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرسا يۆتەل ۋە زىققىنى ياخشىلايدۇ.

(22) ئۇچقۇر پاقا بەش مىسقال، موزا بەش مىسقال، چۆپچىن بەش مىسقال. بۇلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر يېرىم سەر ئاق شېكەر ياكى ناۋاتنى سوقۇپ بىرلەشتۇرۇپ تالقانلاپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ مىسقالدىن ئىچسە، يەنە كۆكتونلۇق موزىنىڭ ئۆزىنى تالقانلاپ ھەسەل ياكى شېكەرنىڭ بىرسىگە قوشۇپ كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2—3 پۇڭدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى، ئۆپكىدىكى يەللىك ئىششىقنى تولۇق ياخشىلاشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(23) چۈچۈكبۇيا، روبۇس، پىلپىل، ئاق قەنت بۇلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، ئارپىبەدىيان قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر مىسقالنى ئالتە كۇمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، چوڭلارغا ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ دانىدىن، كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىشنى داۋام قىلسا سوغۇقتىن بولغان كونا - يېڭى يۆتەل، ئاستا خاراكتېرلىك ئۆپكە كېسىلى، زىققە كېسەللىكلىرىنى ياخشىلايدۇ.

(24) بىر سەر زاغۇن ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، ئىككى سەر چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭ چىلانـ

دەك، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى، داۋام قىلسا كونا ـ يېڭى يۆتەل (سوغۇقتىن بولغان يۆتەل) نى توختىتىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(25) نۆشىدىل، ناۋات، كۆك ئۈزۈمنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قوشۇپ، سوقۇپ خېمىر قىلىپ، بىر مىسقالنى ئۈچ دانىدىن كۆمىلاچ قىلىپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 — 5 دانە، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا يۆتەلنى پەسەيتىپ، بەلغەمنى بوشىتىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(26) ئىككى جىڭ سەۋزىنى قىرىپ تازىلاپ، ئىچىدىكى ئاق قىسمىنى ئېلىپ تاشلاپ، يالپاقلاپ قىيما قىلىپ چاناپ، ئىككى جىڭ سۇدا قاينىتىپ، بىر جىڭدەك سۇ قالغاندا بىر جىڭ ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن قەلەمپۇر، پىلپىل، دارچىن، زەنجىۋىل، جويۇز، رۇمىدىيان، بۇزۇرغا، كاۋاۋىچىنلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، بۇ تالقان دورىنى قىيام ئۈستىگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3—4 مىسقال، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ۋە زىققە كېسەللىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(27) چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق ئۈجمە يىلتىزىنىڭ پوستى ئىككى سەردىن، چاكاندا يېرىم سەر، پىلپىل بىر سەر، كۆكنار شاكىلى يېرىم سەر. بۇلارنى بىرلەشـ

تۆرۈپ تالقانلاپ، شېكەر قىيامى بىلەن بىر مىسقالنى تۆت دانىدىن كۆمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 دانە، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستىمال قىلىشنى داۋام قىلسا، كونا ـ يېڭى زىققە كېسەللى ۋە يۆتەلنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(28) ياڭاق مېغىزى، خام زەنجىۋىل، ئۆرۈك مېغىزىنى بىر سەردىن ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، تۆت سەر چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ مىسقالدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا پەسىل خاراكتېرلىك كونا يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

(29) ياڭاق مېغىزى تۆت سەر، ئۆرۈك مېغىزى بىر سەر، بۇلارنى ئېزىپ، يەتتە سەر چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ مىسقالدىن زەنجىۋىلنىڭ چىقىرىلغان تەمى بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا پەسىل خاراكتېرلىك كونا يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

(30) بۇدۇشقاق چۆپى ۋە ئۇرۇقىدىن بىر جىڭنى ئۈچ جىڭ سۇدا قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى سۈزۈپ، ئىككى جىڭ چەككىلەنگەن ھەسەلنى قوشۇپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا كونا يۆتەل ۋە كۆكرەكنىڭ يىرىڭلىق كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(31) كۆچۈلىنى پوستىدىن ئايرىپ، ئىچىدىكى مېغىزىنى يېرىپ، مېغىزى ئىچىدىكى كۆك ۋە زەھەرلىك قىسمىنى ئېلىۋېتىپ تالقانلاپ، تۆت مىسقالنى يېڭى ئېرىتىپ سوۋۇغان قوي يېغىدىن تۆت سەرگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، بۇنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا كىچىك چىلاندەك ئىچىشنى داۋام قىلسا يېڭى - كونا يۆتەل ۋە زىققە كېسىلىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(32) بىر جىڭ چىلاننى ئۈچ جىڭ سۇدا ئىككى جىڭ سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئېلىپ، ئاندىن سۈيىگە بەش سەر شېكەر سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قىيام قىلىپ تەييارلاپ چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا يۆتەل ۋە يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(33) يېرىم جىڭ تاتلىق بادام مېغىزىنى قىزىق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويسا پوستى يۇمشايدۇ، پوستىنى ئاقلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، بىر جىڭ چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن قاينىتىپ مۇراببا قىلىپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا كونا يۆتەل ۋە كۆكسى چىڭلىق، دەم سىقىلىشنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(34) كېۋەزنىڭ ئېچىلىپ يەرگە چۈشكەن چېچىكىدىن 15 سەرنى پاكىز چايقاپ، ئالتە جىڭ يامغۇر سۈيىگە ياكى ئادەتتىكى سۇغا چىلاپ بىر كېچە - كۈندۈز قويغاندىن كېيىن قازانغا قۇيۇپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە

www.uyghurkitap.c

قاينىتىپ، تىرنىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىپ سىقىپ، تىرنىپىدىن
چىققان سۇنى قازاندىكى دورا سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ،
ئاندىن ئۈچ جىڭ ئاق شېكەر سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا قاي-
نىتىپ قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا بىر يېرىم مىسقال زەپەرنى
ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ
قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن، كىچىك باللار ئەھ-
ۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا كونا-يېڭى
يۆتەلنى ۋە دەم سىقىلىشنى، ھەمدە نېرۋا ئاجىزلىق،
تۇتقاقلىق، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخ-
شىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
(35) ئاق ئۈجمە يىلتىزىنىڭ پوستى، چۈچۈكبۇيا
يىلتىزى ھەر بىرى تۆت سەردىن، كېۋەز يىلتىزى ئىككى
جىڭ، كېۋەز گۈلى يېرىم جىڭ. بۇلارنى بەش جىڭ سۇغا
بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن ئۈچ جىڭ
سۇ قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە
ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن، كىچىك بال-
لار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا بەل-
غەملىك يۆتەل ۋە دەم سىقىلىش كېسەللىكلىرىنى پەسەي-
تىشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.
(36) بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىنى تېشىپ
تۆشۈك ئېچىپ ئېقىنى تۆكۈۋېتىپ، سىرتىغا تازىلانغان
گۈگۈت پوقىدىن ئىككى مىسقالنى سېلىپ كويزا بىلەن
ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن تۇخۇمنىڭ تۆشۈكىنى خېمىر بى-
لەن ئېتىپ، كۈندە 1 — 2 دانە تۇخۇمنى قوقاسقا
كۆمۈپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا يۆتەل،

دەم سىقىلىش كېسەللىكىدە بەلغەمنى چىقىرىپ كۆكسىنى بوشىتىش، دەم سىقىلىشنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(37) نىلۇپەردىن بەش سەرنى 20 سەر سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، بەش سەر قەنت سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇق، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، ئۆپكە يەللىك ئىششىقى ھەمدە ئېغىز، دىماغ قۇرۇش ۋە ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(38) بىر دانە چار پاقىنى تۇتۇپ، توخۇ تۇخۇمىدىن بىرنى پاقىنىڭ ئاغزىغا تىقىپ قاپلاپ، ئاندىن ئىككى دانە خام كېسەكنى جۈپلەشتۈرۈپ پاقىنى سېلىپ نان يېقىپ بولغاندىن كېيىنكى تونۇرنىڭ قوقىسىغا كۆمۈپ، چوغ ئاز قالغاندا ئۈستىگە ئوت قالاپ تۇخۇم بىلەن پاقا پىشقانلىقىنى مۆلچەرلەپ، كېسەكنى ئېلىپ پىشقان تۇخۇمنى ئاقلاپ، ئېغىز كۆيمىگۈدەك ئەھۋالدا يەپ تۈگىتىلىدۇ. بۇ تۇخۇمنى يېگەندىن كېيىن سۇ، چاي ئىچىلمەيدۇ. ئۆزىگە شامال تەگكۈزۈۋالماسلىق ئۈچۈن بويىنىنى لۆڭگە بىلەن يۆگەپ ئېلىنىدۇ. پاقا تاشلىۋېتىلىدۇ. بۇ تۇخۇمنى يەپ بولغاندىن كېيىن كېسەل تەرلەيدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن شامال تېگىپ قېلىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ھەر كۈنى ئىككى قېتىمدىن ئۇدا 3 — 4 ھەپتە داۋام قىلىنسا كونا يۆتەل،

زىققە كېسەللىكىنى تولۇق ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(39) چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ تالقىنى، ناۋات، تاتلىق بادام مېغىزى، قىزىلگۈل، قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ھەر بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ تالقانلاپ، تەڭ مىقداردا ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا بەلغەملىك يۆتەل ۋە زىققە كېسىلىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(40) بىر سەر بېھى ئۇرۇقىنى بىر جىڭ قايناق سۇغا چىلاپ سوقماستىن قوشۇقنىڭ كەينى بىلەن داۋاملىق مىجىپ ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە شىرىنىسى چىقىدۇ. ئۇنى سۈزۈپ، ئاندىن بىر جىڭ قەنت سېلىپ پەس ئوتتا قىيام قىلىپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، يېڭى - كونا يۆتەلنى ۋە ئىچ ئۆتكىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(41) يۇلغۇن يىلتىزىدىن بىر مىسقالنى بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئۆپكە ياكى باشقا ئەزالارغا تۇرۇپ قالغان سانجىق ۋە يۆتەلنى تۈگىتىدۇ.

(42) بىر دانە قوشقاچنى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلاپ، كاۋاپ قىلىپ ياكى سۇدا پىشۇرۇپ بىر قېتىمدىلا يېيىشنى داۋام قىلسا يۆتەل ياكى ئاۋاز پۈتۈپ قالغان كېسەلگە

مەنپەئەت قىلىدۇ.

(43) لوبۇ ئۇرۇقىنى ھەر قېتىمدا ئىككى مىسقالدىن بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى ياخشىلاش ۋە ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

(44) شاتۇت (قارا ئۈجمە) دىن بىر جىڭ مىقدارىدا ئېلىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قازانغا قۇيۇپ پەس ئوتتا ئىككى قاينىتىپ، ئۈستىدىكى كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈستىگە ئۈچ سەر ئاق شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ تەييارلاپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئۆپكە شاخچىلىرى ۋە ئۆپكە ياللۇغى، زىققە كېسىلىنى ياخشىلاش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى نورماللاشتۇرۇش، يۈرەك ۋە نېرۋىنى قۇۋۋەتلەشتە ئۈنۈمى ياخشى. يەنە قۇرۇتۇلغان شاتۇت قېقىنى ئىككى ھەسسە سۇدا يۇقىرىقى ئۇسۇلدا قاينىتىپ شەربەت قىلىپ ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسىمۇ يۇقىرىقى ئۈنۈمنى بېرىدۇ.

(45) قىزىل پوستىلىق سامساقنى تازىلاپ يۇمشاق سوقۇپ، بۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقنى قايناق سۇدا دەملەپ ئىسسىق پېتى ئىچسە تۈرلۈك سەۋەبلەردىن بولغان يۆتەلنى توختىتىدۇ ياكى كۆك يۆتەل، زۇكام، ئۆپكە سىلىدىن بولغان يۆتەلنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلاردىن ھەر بىر كىسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ بىر ياكى بىرقانچىسىنى قوللانسا ئوخشاشلا ياخشى ئۈنۈم بېرىشى مۇمكىن.

14. كۆكيۆتەلنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) بىر دانە توخۇنىڭ ئۆتىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا قويۇقلاشقۇدەك مىقداردا ئاق شېكەر سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. بىر ئايلىقتىن بەش ئايلىقىچە بولغان باللارغا بىر ئۆتتە ياسالغان دورىنى كۈندە ئۈچ قېتىمدىن ئۈچ كۈن ئىچۈرۈلىدۇ. بەش ئايلىقتىن بىر ياشقىچە بولغان باللارغا بىر دانە ئۆتتە ياسالغان دورىنى كۈندە ئۈچ قېتىمدىن ئىككى كۈن ئىچۈرۈلىدۇ. بىر ياشتىن ئۈچ ياشقىچە بولغان باللارغا بىر ئۆتتە ياسالغان دورىنى بىر كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچۈرۈپ تۈگىتىلىدۇ. مۇشۇ نىسبەت بويىچە مەزكۇر دورىنى ئېچىشنى داۋام قىلسا كۆكيۆتەلنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(2) يەتتە دانە تۇخۇمدا ياغ چىقىرىپ، بەش مىسقال ناۋاتنى تالقانلاپ، ئىككى قوشۇق قايناق سۇغا ناۋاتتىن بىر مىسقال مىقدارى سېلىپ ئېرىتىپ، تۇخۇم يېغىدىن 2—3 تامچە تېمىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا كۆكيۆتەلنى توختىتىشتا ئەھمىيىتى بار (كۈندە ئىككى قېتىمدىن ئىچۈرۈلسە بولىدۇ).

(3) بىر دانە ئاق قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلەپ ئۈنى بىر چىنە سۇدا يېرىم سەر ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن گۆشىنى يېگۈزۈپ سۈيىنى ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا كۆكيۆتەلنى توختىتىدۇ.

(4) بىر دانە كۆك كەپتەرنى ئۆلتۈرۈپ، قېنىنى كېسەلنىڭ كارناي ۋە كۆكرەكلىرىگە سۈرتۈپ، گۆشىنى بىر چىنە سۇدا پىشۇرۇپ يېگۈزۈشنى داۋام قىلسا، سوغۇقتىن بولغان كۆكيۆتەلنى پەسەيتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(5) بىر دانە ھەرە كۆنىكىنى ئۈچتىن بەش قېتىمغىچە يىلىمان سۇغا بىر سائەتتىن چىلاپ، سۈيىنى قايتا يېڭىلاپ پاكىزلاپ قۇرۇتۇپ، قۇرۇتۇلغان ھەرە كۆنىكىنى بىر سەر ناۋات بىلەن بىر پىيالە سۇدا ئىككى قېتىم قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، داكا بىلەن سۈزۈپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم كىچىك باللارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كىچىك تۆمۈر قوشۇقتا يېرىم قوشۇقتىن بىر قوشۇقىچە ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا كۆكيۆتەلگە ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

(6) تاتلىق بادام مېغىزى بىر سەر ئۈچ مىسقال، قارىمۇچ ئالتە مىسقال، ناۋات بىر سەر. بۇلارنى تالقانلاپ، كۆكيۆتەل باللارنىڭ ياش پەرقى ۋە باشقا ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 – 4 بارماقتا بىر چىمدىم تالقاننى يېرىم قوشۇقتىن بىر قوشۇقىچە قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈشنى داۋام قىلسا يۆتەل ۋە قۇسۇش، كۆكسى چىڭلىق، قىزىتما،

كۆكيۆتەلگە ئالاھىدە ئۈنۈم بېرىدۇ.
(7) بىر دانە بېھىنى پىچاق بىلەن ئىچىنى كامار قىلىپ، قوينىڭ چاۋا يېغىدىن بېھى ئىچىگە سېلىپ، يەنە ئاقمۇچ تالقىنىدىن بىر چىمدىم سېلىپ، بېھى تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ قوقاسقا كۆمۈپ ئوبدان پىشقاندىن كېيىن پوستىنى سويۇۋېتىپ، بىر بېھىنى 2 ـ 3 قېتىمغا بۆلۈپ يېگۈزۈشنى داۋام قىلسا يۆتەل، كۆكلى ئېلىشىش، كۆكسى چىڭلىقىنى پەسەيتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
(8) چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن ئىككى مىسقال، بادام بىر سەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ياكى تېنى، زىغىر ھەر بىرى ئىككى مىسقالدىن، كۆكنار شاكىلى بىر مىسقال، سامساق بىر مىسقال، ئاق شېكەر يەتتە مىسقال، ناۋات يەتتە مىسقال. يۇقىرىقى دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمدىن بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا يۆتەلنى پەسەيتىش، قىزىتمىنى ياندۇرۇش، ئۇسسۇلۇقنى دەپئى قىلىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ (ئېمىدىغان بالىلارنىڭ ئانىسىمۇ ئىچىشى كېرەك).
(9) كۆكيۆتەل بىلەن ئاغرىغان بالىلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمىكى ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا ئوتتۇراھال، (مۆتىدىل) بولۇشى ھەمدە ئېمىدىغان بالىلارنىڭ ئانىسىنىڭ تامىقى كېسەل بالىنىڭ تامىقىغا ئوخشاش بولۇشى لازىم.
(10) كۆكيۆتەل بىلەن ئاغرىغان بالىلارنى ئىسسىقراق

پەرۋىش قىلىپ، ئۆزىگە سوغۇق تەگكۈزۈۋېلىشتىن، لەڭپۇڭ قاتارلىق سوغۇق يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش بەكمۇ زۆرۈر.

(11) زەمچە، سۇگپىياز، زەنجىۋىللەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بۇ دورىلارنى يۇمشىغانغا قەدەر قايناتىپ، داكىغا يۆگەپ كۆكسىنىڭ سۆڭىكىگە (مەيدىسىگە) سۈرتۈپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

(12) زەمچىدىن بىر سەر، بۇغداي ئۇنىدىن ئۈچ سەر، ئاچچىقسۇدىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، زەمچىنى ئېزىپ تالقان قىلىپ ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ ئاچچىقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، ئىككى دانە كىچىك توقاچ شەكلىدە قىلىپ كېسەلنىڭ ئىككى تاپىنىنىڭ ئوتتۇرىسىغا چاپلاپ تېڭىپ بىر كېچە تۇرغۇزۇلسا، ئۇزۇنغا سوزۇلغان يۆتەل ۋە كۆكيۆتەلنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(13) قىزىل سامساق 250 گرام، كۆكنار شاكىلى 20 گرام، قارا شېكەر 500 گرام. سامساقنى پاكىزلاپ ئۇششاق توغراپ، بىر يېرىم جىڭ سۇغا سېلىپ يېرىم سائەت قايناتىپ، سامساقنى سۈزۈپ ئېلىپ خالتا بىلەن سىقىپ، چىققان سۈيىنى قازاندىكى سۇغا تۆكۈپ، قارا شېكەرنى سېلىپ بىر قايناتىپ، ئاندىن كۆكنار شاكىلىنى سېلىپ چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا بىر يېرىم قوشۇقتىن ئىككى قوشۇقچە، 5 ياشتىن 10 ياشقىچە بولغان بالىلارغا بىر قوشۇقتىن بىر يېرىم قوشۇقچە بېرىشنى داۋام قىلسا كۆكيۆتەلنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

15. يۈرەك قوزغىلىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) تەمرى ھىندى ياكى قارىئۆرۈك ئىككى سەر، ئەينۇلا ياكى ئامۇت قېقى ئىككى سەر. بۇلارنى ئاخشام تەرىپىدە بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ بىر كېچە توختىتىپ ئەتىگىنى ناشتىدىن ئىلگىرى بىر قېتىمدىلا ئىچىشنى داۋام قىلسا قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، بەدەننىڭ ۋە يۈرەكنىڭ مىجەزىنى نورمال ھالغا كەلتۈرىدۇ.

(2) زاراڭزا چېچىكى، ئاق شېكەر، ھەسەلنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، زاراڭزا چېچىكى بىلەن شېكەرنى ئالقانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئالقان دورىنى ھەسەل ئۈستىگە تۆكۈپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭراق چىملاندەكتىن، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىشنى داۋام قىلسا، يۈرەك قوزغىلىپ ئېگىز - پەس سېلىش، قىزىل تومۇر قېتىش قاتارلىق يۈرەك ساھەسىدىكى ئىللەتلەرگە تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ.

(3) بادرەنجە بۇيىدىن ئۈچ يېرىم سەرنى ئىككى چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە دەملەپ، ئەتىسى دورا چىلانغان سۈنى دورا بىلەن بىرلىكتە بىر يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ئالتە سەر شېكەر سېلىپ يەڭگىل ئوتتا

قايىنتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، چوڭ كىشىلەر ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا يۈرەك ئاجىزلىقى ۋە يۈرەكنىڭ قوزغىلىشىنى دەپئى قىلىشتا ئۈنۈمى ياخشى.

(4) بىر جىڭ زىرە يىغىنى تۆت يېرىم چىنە سۇغا بىر كېچە دەملەپ قويۇپ، ئەتىسى قازانغا قۇيۇپ ئۈچ يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قايىنتىپ، زىرە تېرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى داكىدا سۈزۈپ، ئاندىن ئۈستىگە ئىككى جىڭ شېكەر تۆكۈپ يەڭگىل ئوتتا بىر قايىنتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ شىشىگە قاچىلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا قانغا ئارىلىشىپ قالغان سەپرانى تازىلاش ۋە ھارارەتنى پەسەيتىپ يۈرەك قوزغىلىشنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(5) يېرىم قوشۇق ياخشى ئەترىگە چاقماق قەنتتىن بىر ئاز ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتىپ، ھەر كۈنى ناشتىدىن بۇرۇن ئىچىشنى داۋام قىلسا يۈرەكنىڭ ئاجىزلىقى ۋە يۈرەك قوزغىلىشنى ياخشىلاش ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(6) تاتلىق ئانار سۈيى ئىككى سەر، ئاچچىق ئانار سۈيى 6 سەر. ئانارنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، يۇقىرىقى مىقداردىكى ئانار سۈيىنى يەڭگىل ئوتتا ئىككى قېتىم قايىنتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ سۈزۈپ، ئاندىن ئۈستىگە ئىككى يېرىم جىڭ ئاق شېكەر سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قىيام قىلىپ تەييارلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

بىر قوشۇقتىن بىر يېرىم قوشۇقچە، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، قان كۆپەيتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(7) 9 سەر گازىۋان، 3 سەر قىزىلگۈلنى ئۈچ جىڭ سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى بۇلارنى قازانغا تۆكۈپ ئىككى چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن گازىۋان تېرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىپ، پاكىز رەخت بىلەن سىقىپ، چىققان سۈيىنى قازاندىكى دورىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن قايتا يەنە بىر قېتىم سۈزۈپ، 10 سەر قەنتنى سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قىيام قىلىپ تەييارلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىردىن بىر يېرىم قوشۇقچە ئىچىشنى داۋام قىلسا يۈرەك كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاشتا تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

(8) ئۈرۈقلىرى ۋە پوستى ئېلىنغان ئالمىنى تۆت پارچە قىلىپ توغراپ، بۇ خىل تازىلانغان ئالمىدىن تۆت جىڭنى ئالتە جىڭ سۇدا قاينىتىپ (سىرلىق كورىدا)، ئالما ئېزىلىپ بولغاندا تېرىپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى داكىدا سۈزۈپ، ئاندىن ئىككى جىڭ ئاق شېكەر سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قىيام قىلىپ، سەككىز دانە تۇخۇمنى چالىراق يىلىتىپ قىيامغا قوشۇپ يەنە قاينىتىپ ئېلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا يۈرەك قوزغىلىش كېسەللىكىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىشتىن تاشقىرى، ئەسەپ (نېرۋا) ئاجىزلىق سەۋەبىدىن بولغان يۈرەك سىقىلىش كېسەللىكىگىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(9) تاتلىق ئانار سۈيى ئۈچ جىڭ، قەنت بەش سەر. ئانار سۈيىنى سۈزۈپ تىندۇرۇپ، ئۈستىگە قەنتنى سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر سەردىن ئىچىشنى داۋام قىلسا تۇتقاقلىق يۈرەك قوزغىلىشنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

(10) 10 سەر پىيازنى تازىلاپ كالا يېغىدا قورۇپ پىشۇرۇپ، 2—3 دانە كەپتەر باچكىسى بىلەن بىر سىقىم نوقۇت، بىر مىسقال دارچىن، خولىنجان، پىلپىل، زەنجىۋىل، بىر سىقىم چوڭ پۇرچاقنى سېلىپ دۇملەپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، جىسمانىي كۈچنى ئاشۇرىدۇ.

(11) ئارپىبەدىيان بىلەن گازىۋاننى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەر قېتىمدا 4—5 بارماقتا بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىچىلسە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، ئۇسسۇلۇقنى دەپئى قىلىشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلاردىن كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ بىرنى ياكى بىر قانچىسىنى تاللاپ ئىشلەتسە ئوخشاشلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

16. جىگەر كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) قىياق ئۆسۈملۈكىنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، يېرىم جىڭغا يېرىم جىڭ شېكەر قوشۇپ سوقۇپ

قالقانلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش مىسقالدىن كاپ ئېتىشنى داۋام قىلسا كۆزى ۋە بەدىنى سارغايغان جىگەر كېسەللىكىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(2) پاقا يوپۇرمىقى ئۆسۈملۈكى، ماكاپ ئۆسۈملۈكىدىن ئىككى سەردىن ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ ئېزىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، بىر قېتىم قاينىتىپ تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى داكىدا سۈزۈپ تەييارلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىچىدۇ. بۇ دورىنى ئىچىشتىن ئىلگىرى كىچىك چىلانىنىڭ يېرىمىدەك زەمچىنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچىپ، ئاندىن يۇقىرىقى دورىنى ئىچىش لازىم (زەمچىنى كۈندە بىر قېتىم ئىچسە بولىدۇ).

(3) كاسنىيە ئۆسۈملۈكىدىن بىر سەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى داكىدا قايتا سۈزۈپ ئېلىپ قويۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ناشتىدىن ئىلگىرى بىر پىيالە دورا سۈيىگە بەش مىسقال شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ھەر خىل سەۋەبتىن يۈز بەرگەن جىگەر كېسەللىكىنى تېزدىن ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(4) ئارپىبەدىيان بەش مىسقال (15 گرام)، ئىت ئۈزۈمى ئىككى يېرىم مىسقال (يەتتە يېرىم گرام). بۇلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ دورا سۈيىنى يەنە

قايتا سۈزۈپ، مەزكۇر دورا سۈيىگە بەش مىسقال قىزىلگۈل قەنتى، ئۈچ مىسقال ھەسەل سېلىپ ئېرىتىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچىشنى داۋام قىلسا جىگەر ۋە ئاشقازاننى قىزىتىپ، كۆڭۈل ئېلىشىشنى ياخشىلايدۇ.

(5) ئەمەن، سېرىق ھېلىلە، ئىگىر ھەر بىرىنى بىر يېرىم سەردىن (45 گرام) ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، چىگە يىنىڭ تەمىنى چىقىرىپ تەييارلىغان قىيام سۈيۇقلۇقى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ چوڭراق نوقۇتتەك كۇمىلاچ قىلىپ چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش دانە، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلسە تېز ۋە ئاستا خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلايدۇ، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىدۇ.

(6) بىر جىڭ سىركىگە يەتتە سەر (200 گرام) ئاق شېكەرنى قوشۇپ، شېكەر ئېرىگەنگە قەدەر يەڭگىل ئوتتا ئىككى قاينىتىپ تەييارلاپ چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا كىچىك تۆمۈر قوشۇقتا بىرنى تاماقتىن كېيىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا جىگەر كېسەللىكىگە ھەمدە جىگەرنىڭ ۋەرىمىسىگە (ياللۇغىغا) ئۈنۈمى ياخشى.

(7) ئارپىبەدىيان، چىگىسەي يىلتىزى، قوۋزاق، دارچىن ھەر بىرى ئۈچ يېرىم مىسقالدىن. بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ چالىراق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا چوڭ بىر چىمدىمنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈ-

زۇۋېتىپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ھەرخىل جىگەر كېسەللىكىگە ۋە جىگەرنىڭ ئىششىقىغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(8) ئەمەن، قىزىلگۈل (قۇرۇتقىنى)، سۇمبۇل، دارچىنلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى ياكى سېرىقىغا ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ، جىگەر ساھەسىنىڭ سىرتىدىن چېپىشنى داۋاملاشتۇرسا ھەر خىل جىگەر كېسىلىگە ئۈنۈمى بار.

(9) ئاقمۇچ بەش مىسقال، زىرە ئۈچ مىسقال، پىننە بىر مىسقال. بۇلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، يەيدىغان تاماققا ھەر قېتىمدا 2—3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بىللە، يەيدىغان تاماققا سىركىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنسا جىگەر كېسەللىكىدىن بولغان كۆڭۈل ئېلىشىش، ئىشتىھاسىزلىق ۋە قىزىتمىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى بار.

(10) سىركىدىن مەلۇم مىقدارنى كىچىكرەك بىر شىشىگە قاچىلىۋېلىپ، ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم بۇرۇنغا پۇراپ تۇرۇشنىڭ جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلاش رولى بار.

(11) ئۈچ سەر ئاق شېكەرنى ھەر كۈنى بىر قېتىم بىر پىيالە سۇۋۇتۇلغان سوغۇق قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئەتىگىنى ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچىشنى داۋام قىلسا جىگەر كېسەللىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ياخشى

ئۈنۈم بېرىدۇ.

(12) كاسسىيە ئۇرۇقى ۋە زىرە يېغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تېرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ئۈستىگە يۇمغاقسۈتىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن مەلۇم مىقداردا سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىختىيارىي ھالدا ئىچىشنى داۋام قىلسا جىگەر كېسەللىكى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(13) رومبەدىيان، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، ئەمەننىڭ ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ مىسقالدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، سوغۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(14) رومبەدىيان، ئەمەن، ئاقلانغان ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر مىسقالنى بەش دانە كۆمىلاچ قىلىپ تەييارلاپ قويۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا بەش دانىدىن ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا، سوغۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(15) تەرخەمەك ۋە ھۆل قاپاقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئۇششاق توغراپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچىلسە، ياكى تەرخەمەك ئۇرۇقى ۋە قاپاق

ئۇرۇقنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئېھتىياجغا لايىق سۇدا قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىشنى داۋام قىلسا ئىسسىقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(16) ئىت ئۈزۈمى ۋە كاسىنىيە ئۆسۈملۈكىنىڭ ھۆلى بولسا سىقىپ سۈيىنى، ھۆلى بولمىسا قۇرۇتقىنىنى ھاجەتكە لايىق سۇدا قاينىتىپ تەمى چىققان سۈيىنى ئىچىشنى داۋام قىلسا ئىسسىقتىن بولغان جىگەر كېسەللىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(17) سېمىز ئوتتىن ھاجەتكە لايىق مىقداردا ئېلىپ (ھۆلىنى) ئېزىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئارپىنىڭ قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلغان سۈيى بىلەن قېتىقنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان جىگەر كېسەللىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(18) كاسىنىيەنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ھەر خىل جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا رولى چوڭ. شۇنىڭ ئۈچۈن كاسىنىيىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، بۇ كېسەللىكنى ياخشىلاشتا كۆزگە كۆرۈنەرلىك ئالاھىدە ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

17. جىنسىي ئاجىزلىق ۋە ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بول-

غۇچىلارنىڭ كۆپچىلىكىدە ئەسەپ (نېرۋا) ئاجىزلىق كېسەللىكى بولىدۇ، شۇنداقلا ئۇلاردا ئوڭاي ھاياجانلىنىش، ئۆز قولى بىلەن مەنىنى چىقىرىشقا ئادەتلىنىش، جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، ھاراق ئىچىش، سېرىق ھېكايە كىتابلارنى كۆپ كۆرۈش، ئۆزىنىڭ جىنسىي قابىلىيىتىگە ئىشەنمەسلىك، جىنسىي ئالاقىدىن ئىلگىرى قورقۇش، سوزنەك كېسەللىكى، سۈيدۈك يولى كېسەللىكى ۋە مەزى بېزىنىڭ كېسەللىكى قاتارلىق سەۋەبلەردىن مەنى تېز يۈرۈپ كېتىش، جىنسىي ئالاقە ۋاقتى ئىنتايىن قىسقا بولۇش، جىنسىي تەلەپ قانماسلىق، ئاياللار بىلەن سۆزلەشسىمۇ ئالەت قايىم بولماي تۇرۇپ مەنى يۈرۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. يۇقىرىقى ئەھۋاللاردىن ساقلىنىش — بۇ كېسەللىكتىن ياخشىلىنىپ كېتىشنىڭ مۇھىم ئامىلىدۇر.

(2) 2 - ئايدىن 3 - ئايغىچە ھەر كۈنى بىر چىنە كالا ياكى ئۆچكە سۈتىنى قايىنىتىپ، ئۇنىڭغا ئىمكان بولسا ھەر قېتىمدا بەش مىسقال مىقدارى تەرەنجۇبىل، ئۇ بولمىسا شۇ مىقداردا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا قان ۋە مەنىنى كۆپەيتىشتە ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى.

(3) ئۆزى تاشلىۋەتكەن بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ سۆڭىكى بىر سەر، ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقى بىر سەر ئۈچ مىسقال، نوقۇت بىر سەر بەش مىسقال. بۇلارنى تالقانلاپ چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى يىلىتىلغان تۇخۇمغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە،

ئەگەر تۇخۇم تېپىلمىسا كاپ ئېتىپ ئۈستىگە چاي ئىچىشنى داۋام قىلسا قان ۋە مەنىنى كۆپەيتىپ، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تورمۇزلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(4) كەپتەر ياكى پاختەك ۋە ياكى ئاق قۇشقاچنىڭ قايسىسىنى تېپىشقا ئىمكان بولسا ئۈنى ئادالاپ، كۈندە بىر قېتىم كاۋاپ قىلىپ ياكى سۇدا پىشۇرۇپ گۆشىنى يېيىشنى داۋام قىلسا قان ۋە مەنىنى كۆپەيتىپ، جىنسىي ئاجىزلىقنى تۈگىتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(5) كەندىر ئۇرۇقىدىن ئۈچ يېرىم سەرنى قازاندا قورۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، يەتتە سەرھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ھەسەل سوۋۇغاندىن كېيىن كەندىر ئۇرۇقى تالقىنىنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۆرۈكنىڭ گۆلىدەكتىن ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا روھىي ھالەتنى ياخشىلاپ، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى كونترول قىلىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(6) ئىت ياغىقى (ۋاڭ) نىڭ ئۇرۇقى بەش مىسقال، قارىمۇچ بەش مىسقال، ئۆرۈك يېلىمى ئىككى يېرىم مىسقال. بۇ دورىلارنى تالقانلاپ، نوقۇتنى قايناتىپ، چىقىرىلغان قىيام سۇيۇقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ، چوڭراق ماش چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئاخشامدا يېتىش ئالدىدا 1 — 2 دانە ئىچىشنى داۋام قىلسا روھىي ھالەتنى تىنچلاندۇرۇپ ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئەسەپ (نېرۋا) ئاجىزلىق، مەنىنىڭ تېز كېتىشى ۋە جىنسىي ئاجىزلىقنى

ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
(7) كۈچۈلا يېغى ياكى جويۇز يېغىنى كۈندە بىر قېتىم دوۋسۇن ئۈستىگە ۋە سوك بىلەن تاش ئارىسىدىكى چوك تومۇر ئۈستىگە سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا جىنسىي ئالاقىنىڭ قايىم بولماسلىقى ھەم مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى توسۇشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
(8) بىر دانە جويۇزنى يېرىپ ئىككى پارچە قىلىپ، بىر پارچىسىنى شىمنىڭ ئارقا تەرىپى بەل ئومۇرتقىسىنىڭ ئۇدۇلىغا لاتىنىڭ ئىچىگە ئېلىپ تىكىپ، يەنە بىر پارچىسىنى ھەر كۈنى بىر قېتىم تۆت تېمىم قايناق سۇنى چىنە دىگىلىكىگە قۇيۇپ سۈرۈپ 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.
(9) پىننە، سوزاپ ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئانارگۈل، زىرە، سىيادان، كەندىر مېغىزى ھەر بىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ، يۇمشاق تالقانلاپ ھەسەل سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۆرۈكنىڭ چوڭراق گۈلىسى مىقداردەكتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تىزگىنلەش ۋە مەنىنى كۆپەيتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
(10) ئانارگۈل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئېلۇپەر، ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقى، نوقۇتلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، جويۇز ياكى ئايىلىشلاردىن ئارى-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap

لاشتۇرۇپ چالىراق سوقۇپ، چاي ۋە ئۇسسۇلۇق
ئورنىدا ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىم-
دىن دەملەپ ئىچىشنى داۋام قىلسا جىنسىي ئاجىزلىقنى
ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(11) نوقۇتتىن ئىھتىياجىغا لايىق ئېلىپ يۇيۇپ
ۋە ئىھتىياجىغا لايىق مىقداردىكى سۇدا پىشقانغا قەدەر
قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ، نوقۇتنى يېيىشنى داۋام
قىلسا مەنىنى كۆپەيتىش، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى كونترول
قىلىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(12) بەدەندىكى قاننى سۈيۈلدۈرىدىغان يېمەك-
ئىچمەكتىن پەرھىز تۇتۇش ۋە كېسەللىك ساقايغۇچە
ئىمكانىقەدەر جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق، ئەگەر
ئىلاجى بولمىغاندا نۆۋەت ئارىلىقىنى ئۇزارتىپ، ھەر
قېتىمدا بىر قېتىم بىلەن كۇپايىلىنىش زۆرۈر. يەنە
ئەسەپ (نېرۋا) ئاجىزلىق كېسىلىنى داۋالىتىش بىلەن
بىرگە ئويلاش، خاپا بولۇشتىن ساقلىنىش، كۆڭۈل-
قارنىنى كەڭ تۇتۇپ ئۈمىدۋار بولۇش — بۇ كېسەل-
لىكتىن ساقىيىپ كېتىشنىڭ مۇھىم كاپالىتىدۇر.

(13) ھەر كۈنى 1 — 2 قېتىم سۇ بويى ۋە ئور-
مانلىق قاتارلىق مەنزىرىلىك جايلاردا سەيلە قىلىش
بىلەن بىرگە ئۆز ئەھۋالىغا لايىق ئەتىگەندە تەنھەرى-
كەت ئويناش پايدىلىق. يەنە ئاخشاملىرى يېتىشنىڭ
ئالدىدا بەدەننى ھۆل لۆڭگە بىلەن سۈرتۈپ بېرىشنىڭ
مەنپەئىتى بار.

(14) بىر دانە كىرپىنىڭ تېرىسىنى سارغايغۇچە

قورۇپ تالقانلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئۈچ مىسقال مىقدارى ئىچسە ياكى كىرپە تېرىسى تالقىنىنى سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، چوگراق نوقۇتتەك كۈمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم بەش تالدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئىپتىلام بولۇش (شەيتان ئالاش) كېسەللىكىنى ياخشىلايدۇ.

(15) جۇسەي ئۇرۇقى بىر سەر، جويۇز بەش مىسقال. بۇ ئىككىسىنى تالقانلاپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى مىسقالدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئىپتىلام بولۇشنى توختىتىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(16) ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقى ئۈچ يېرىم سەر، ئەرمىدۇن دەرىخى ئۇرۇقى بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال. بۇلارنى تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا بىر جىنىڭ كالىنىڭ قايناتقان سۈتىگە مەزكۇر تالقاندىن ئۈچ مىسقالدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئىپتىلام بولۇش كېسەللىكىنى ياخشىلايدۇ.

(17) تاجىگۈل بىر يېرىم سەر، شال يىلتىزى بىر يېرىم سەر، بۇلارنى پاكىزلاپ قورۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، بىر جىڭ كالا سۈتىگە قوشۇپ يەڭگىل ئوتتا ئىككى قېتىم قاينىتىپ، تېرىپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈتىنى سۈزۈپ تەييارلاپ ئىككىگە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىشنى داۋام قىلسا ئىپتىلام بولۇشنى، سوزنەك (سىزلام) نى ئاياللارنىڭ ئاق خۇن كېسىلىنى دەپئى قىلىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(18) كۆپ ئېھتىلام بولىدىغان كىشىلەر كۆرپە ئۈستىگە سېرىق سۆگەت يوپۇرمىقى، قىزىلگۈلنى سېلىپ ئۈستىدە ياتسا، قوغۇننى تالقانلاپ بۆرەك ساھەسىگە تېڭىشنى داۋام قىلسا، ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(19) جىنسىي مۇناسىۋەت توغرىلىق كۆپرەك ئويلايدىغان، بەكمۇ ئىسسىق چۈمكىنىپ ياتىدىغان، يوتقاندىن پۇتىنى چىقىرىپ ئۇخلاپ يېتىشقا ئادەتلەنگەن كىشىلەردە ئېھتىلام بولۇش كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك زىيانلىق ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىش ۋە ئۇخلاش تەرەپ يېنىچە يېتىشنىڭ ئېھتىلام بولۇشتىن ساقلىنىشتا بەلگىلىك ئۈنۈمى بار.

(20) پىلپىل ئۈچ سەر ئالتە مىسقال، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بىر سەر ئالتە مىسقال، رەيھانگۈل ئۇرۇقى ئالتە يېرىم مىسقال، كالا ياكى قوي سۈتى 11 سەر. يۇقىرىقى ئۈچ خىل دورىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۈتكە سېلىپ، ئاندىن سۈت تۈگىگۈچىلىك قايىنىتىپ، ئۇنى سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلاردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىرىنى ياكى بىرقانچىسىنى قوللانسا، ئوخشاشلا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

18. ھەر خىل چوقۇق (پەتەق) كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) سېرىق ئەت يىرتىلىپ ئۇچەي سىرتىغا چىقىپ، كەتسە، قول ھەرىكىتى بىلەن يەڭگىل ئۇۋۇلاپ كىرگۈزۈش چارىسى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر قول ھەرىكىتى بىلەن كىرگۈزگىلى بولمىسا، ئىسسىقراق يىلىمان سۇنى داسقا قۇيۇپ، شۇ سۇغا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. يۇقىرىقى چارە بىلەنمۇ كىرمىسە كۇچۇلا يېغى ياكى يىلان يېغىنى، بولار بولمىغاندا قوي يېغىنى قىزىتىپ سىرتتىن ياغلانسا چىققان ئۇچەي كىرىپ كېتىدۇ.

(2) ئايالنىڭ بالىيا تقۇسى چىقىپ كەتسە ئوڭدا ياتقۇزۇپ ئىككى پۇتىنىڭ ئالقىنىنى باراۋەر قىلىپ، ئېگىز كۆتۈرۈپ، پۇت ئالقىنىغا قول كاچىتى بىلەن 7 — 8 نى ئۇرۇپ، پۇتىنى 2 — 3 قېتىم سىلكىسە بالىياتقۇ كىرىپ كېتىدۇ. بالىياتقۇ كىرىپ كەتكەندىن كېيىن جىنسىي ئەزاسىنى يۇيۇپ، بىر دانە توخۇمنىڭ ئاق - سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ دوۋسۇن ۋە جىنسىي ئەزا ئەتراپىغا سىرتتىن چېپىپ، ئاندىن داكا بىلەن تېڭىپ قويۇشنىڭ بەلگىلىك ئۈنۈمى بار.

(3) بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ، يىلان تۇخۇمىنىڭ ئۇچتىن بىر قىسمىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە جىگدە ياكى ئۆرۈك يېلىمى تالقىنىدىن بىر چىمدىم ئارىلاشتۇرۇپ، يىرتىلغان سېرىق ئەتنىڭ ئۇدۇلىغا سىرت-

تىن ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن چېپىپ، پاختا ياكى داكا بىلەن سىرىدىق ئەت يىرتىلغان تۆشۈككە لايىق كەلگۈدەك كاللەك قىلىپ تۆشۈك ئۇدۇلىغا قويۇپ، ئۈستىدىن داكا بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشى باش تەرىپىنى پەسرەك قىلىپ ئۇخلىسىغا يېتىپ ھەرىكەت قىلىشنى داۋاملاشتۇرسا، شۇنداقلا ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، ئىنجىقلاش ۋە كۈچەپ تۈۋلاش، كۈچىنىپ يىغلاش، جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن ساقلانسا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

(4) بىر دانە سۈندۈك دېگەن ئۈچار قاناتنى ئۆلتۈرۈپ، قېنىنى سىرىدىق ئەت يىرتىلغان جايغا سىرتتىن چېپىپ، گۆشىنى تازىلاپ بىر يېرىم چىنە سۇدا قايىنىتىپ، بىر چىنە سۈيى قالغاندا گۆشىنى يەپ، سۈيىنى ئىچىشنى 8 — 10 كۈن داۋام قىلسا سىرىدىق ئەت تۇتىشىپ سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىدۇ.

(5) يىلاننىڭ باش ۋە قۇيرۇق قىسمىدىن ئىككىلىك كېسىپ ئېلىۋېتىپ، ئوتتۇرا قىسمىدىن چىمچىلاق قول ئۇزۇنلۇقىدا بىر پارچىنى تازىلاپ، رەختتە تىكىلگەن خالتا ئىچىگە سېلىپ، يېرىم جىڭ قوي گۆشى بىلەن بىر چىنە سۇغا سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە مومىيادىن چوڭراق ماياقتەك بىر پارچە، بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ سېلىپ، يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قايىنىتىپ، يىلاننى ئېلىۋېتىپ قوينىڭ گۆشىنى يەپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ. خالتىدىكى يىلاننى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا تەكرار ئىشلەتسە، چۇقۇق كېسىلىنىڭ ھەرقانداق خىلىغا

ئۈنۈم بېرىدۇ.

(6) يىلان بىر سەر، پىلپىل، خولىنجان، زەنجىۋىل، دارچىنلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ناۋات ئۈچ يېرىم سەر. بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ تالقانلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن يىلىتىلغان تۇخۇمغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ. كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

(7) زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن گۈگۈت پوقىنى تالقانلاپ چوڭلار 3 — 4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ چالىراق پىشۇرۇلغان جىگەرگە سېپىپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، چوقۇق كېسىلىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(8) يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن يىلان گۆشى شورپىسىنى ئۈچ كۈن ئىچكەندىن كېيىن، بىر دانە كىرپىنىڭ گۆشىنى بىر يېرىم چىنە سۇغا سېلىپ، كىچىك چىلانىنىڭ يېرىمىدەك موميا بىلەن ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، بىر قېتىمدىلا كىرپە گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىپ، يەنە ھەر كۈنى بىر دانە يېڭىدىن سويۇلغان كىرپىنىڭ تېرىسىگە ئولتۇرسا، تاكى بالىياتقۇ كىرىپ كېتىپ ئورنىغا كەلگۈچە يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ئۈچ كۈن يىلان شورپىسى، بىر كۈن كىرپە گۆشى شورپىسى ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا، ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسى چىقىپ كەتكەن كېسەللىكنى ياخشىلاپ، ئەسلىگە كەل-

تۇرۇشتە ئەمەلىي ئۈنۈم كۆرۈلىدۇ.

19. سوك چىقىپ قېلىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) سوكى چىقىپ كىرىپ كەتمىسە قوينىڭ قۇيرۇق يېغىدا ياغلاپ، يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بىر نىلسە كىرىپ كېتىشى مۇمكىن.

(2) ئانارنىڭ پوستى بىر سەر، زەمچە بەش مىسقال. بۇلارنى قاينىتىپ، يىلىمان ھالدا سوكىنى ھەر كۈنى بىر قېتىم يۇيۇپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

(3) ئۈچ مىسقال موزىنى خېمىر ئىچىگە سېلىپ ئوتتا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، بۇنىڭغا كاپۇر دېگەن دورىدىن بىر مىسقال قوشۇپ تالقانلاپ، پىيازنى يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ، شۇ سۇنىڭ ھورى بىلەن سوكىنى ھورلاندۇرۇپ، ئارقىدىن يۇقىرىقى تالقان دورىنى سوك ئەتراپىغا سېپىپ، ئاندىن قول بىلەن يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بىر نىلسە سوكى كىرىپ كېتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(4) يەتتە دانە توخۇمنىڭ شاكىلىدىن بىردىن تۆشۈك ئېچىپ، ھەر بىرسىگە بىر دانە گۈرۈچ چوڭلۇقىدا بىر پارچىدىن زەمچە سېلىپ، توخۇمنىڭ تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ قازاندا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سوكى چىققان كېسەلگە ھەر كۈنى بىر دانە توخۇمنى يېگۈزۈشنى داۋام قىلسا سوكىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(5) جىغان يىلتىزىدىن 1 ــ 2 سەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىم چىنە سۇيى قالغاندا تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە 3 ــ 4 قوشۇق شېكەر سېلىپ، ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىشنى ئۇزاقراق داۋاملاشتۇرسا سوڭى ئەسلىگە كېلىدۇ.

(6) پىلپىل 9 مىسقال، قارىمۇچ بىر سەر ئىككى مىسقال، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ئىككى مىسقال، ئاش تۇزىدىن ئىككى مىسقال، زەنجىۋىلدىن بىر مىسقال، ئامىلە پوستىدىن بىر مىسقال. بۇلارنى تالقانلاپ چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ــ 5 بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك بالىلار 2 ــ 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن، ئىمكان بولسا قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا (قايماق بولمىسا كاپ ئېتىلسىمۇ بولىدۇ) سوڭنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(7) تۆگىنىڭ لوكىسىنىڭ يېغى بىر سەر، ئاق موم تۆت مىسقال. بۇلارنى ئېرىتىپ، ئۆرۈك يېلىمىنىڭ تالقىنىدىن بىر مىسقال ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئاخشامدا يېتىشنىڭ ئالدىدا سوڭنى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان دورا سۇيى بىلەن (2 - رېتسېپ) پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، ئاندىن مەزكۇر مەلھەم بىلەن سوڭنىڭ ئەتراپىنى ياغلىسا، ئەگەر بۇ مەلھەمنى تەييارلاشقا ئىمكان بولمىسا تۇخۇم يېغى چىقىرىپ ياغلىسىمۇ ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

(8) موزىدىن تۆت مىسقالنى خېمىر ئارىسىغا ئېلىپ پىشۇرۇپ تالقانلاپ، تېپىلسا يىلان يېغى، بولمىغاندا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قوينىڭ كۆيدۈرۈلگەن يىغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، سوگنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، سوگنىڭ ئەتراپىغا كۈندە بىر قېتىم چاپلىسا بولىدۇ.

(9) چىمچىلاق قول ئۇزۇنلۇقىدىكى قۇرۇق يىلان بىلەن بىر سەر ناۋاتنى تالقان قىلىپ، كىچىك بالىلارغا چايناتقان نان بىلەن ھەر قېتىمدا ئىككى بارماقتا بىر چىمدىمدىن كۈندە ئىككى قېتىم، چوڭراق بالىلارغا ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن يەيدىغان تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشنى داۋام قىلسا سوگنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلاردىن كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ، تاللاپ بىرىنى ياكى بىر قانچىسىنى قوللانسا بولىدۇ.

20. ئاياللار كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) چىگىتتىن بىر جىڭنى سارغايغۇچە قورۇپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئىككى قوشۇقتىن شاپتۇلنىڭ نوتا شېخىنىڭ تەمى چىقىرىلغان شەربەت بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا چىگىلگەن خۇننى راۋان قىلىپ، ھەيزنىڭ نورمالسىزلىق كېسىلىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(2) كونا كاۋىنىڭ پوستى بىلەن ساپىقىدىن تۆت سەرنى قۇرۇتۇپ قوروپ تالقان قىلىپ ئىككىگە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئىككى قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچىشنى داۋام

قىلسا ھەيزىنىڭ ئاز ياكى كۆپ كېلىشى، ھەيزىنىڭ نور-مالسىزلىقلىرىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(3) ئەمەن يوپۇرمىقى ئىككى مىسقال، قارا شېكەر بەش مىسقال. بۇلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېلىمان قىلىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا ئاغ-رىتىپ ھەيز كېلىشنى دەپئى قىلىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(4) قىزىلگۈللۈك ئەمەندىن ئىككى سەرنى ئىككى چىنە سۇدا بىر يېرىم چىنە سۇيى قالغۇچە قاي-نىتىپ سۈزۈپ تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 3 — 4 قوشۇق-تىن كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا ھەيز ۋاقتىدا كەلمەي قورساق ۋە چاۋەنتى ئاغرىش، خۇن قارا رەڭدەك ياكى مونەك كېلىش كېسەلىنى دەپئى قىلىپ، ھەيزنى نورماللاشتۇرۇشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(5) پىلە قۇرتى مايىقىدىن ئۈچ سەرنى قارا رەڭ-شەكلىگە كەلگۈچە قورۇپ تالقانلاپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا تۆت مىسقال (بىر يېرىم قوشۇق مىقدارى) دىن قارا شېكەر سۇيى بىلەن ئىچىش-نى داۋام قىلسا، ھەددىدىن زىيادە كېلىپ توختىما-غان خۇن كېسەلىنى دەپئى قىلىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(6) چۆيۈن قازاننىڭ كۆيىسى، ئادەمنىڭ چېچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن تالقىنىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاش-تۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3—4 مىسقالدىن

ئانارنىڭ پوستى بىلەن گۈلىنى قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان سۈيى بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا توغۇتتىن كېيىن خۇن كۆپ كېلىپ توختىمىغان خۇن كېسىلىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(7) بىر دانە يىلاننىڭ باش ۋە قۇيرۇق قىسمىدىن ئىككىلىك (بەش سانتىمېتر) ئېلىۋېتىپ ئوتتۇرا قىسمىنى، يۇلغۇن داۋاسىدىن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال، ئانارنىڭ پوستىدىن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال، يالپۇزنىڭ گۈلىدىن ئىككى مىسقالنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ تالقانلاپ، قارا شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، چوڭراق پۇرچاقتەكتىن كۇممىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5—7 دانىدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا خۇن كۆپ كېلىپ توختىمىغان ھەيز كېسەللىكىنى دەپئى قىلىدۇ.

(8) ئارپىبەدىيان ئۈچ يېرىم سەر، سىيادان، ئاق تىكەن، قارغىتى، زاراڭزا چېچىكى، كاكنەجلەرنىڭ ھەر بىرى بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقالدىن. يۇقىرىقى دورىلارنى بەش چىنە سۇدا ئۈچ چىنە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالىدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا چىگىلگەن خۇننى راۋان قىلىپ، ئاغرىتىپ ھەيز كېلىشنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(9) قوغۇن بۇيىسى ئۇرۇقىدىن كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3—5 تال ئىچىشنى 10 كۈن داۋام قىلسا ئاق خۇن كېلىش كېسىلىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى

كۆرۈلىدۇ. ئەگەر قوغۇن بۇيىسىنىڭ ئۇرۇقىنى يېيىش جەريانىدا باش قېيىش ۋە باشقا ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلسە زىرە شەربىتى ئىچۈرۈلسە ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

(10) كاۋاۋدىچىن، قارىمۇچ بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقالدىن، قۇرۇتقان قۇمۇچاق ئۈچ يېرىم مىسقال، ناۋات بىر جىڭ. يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئاق خۇننىڭ كۆپ كېلىشىنى دەپئى قىلىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(11) سوپىياك دېگەن ئۇچار قاناتنى ئۆلتۈرۈپ، قېنىنى ئىككىگە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىپ، گۆشىنى بىر يېرىم چىنە سۇدا پىشۇرۇپ، سۇيى بىر چىنە قالغاندا ئېلىپ گۆش ۋە سۇيىنى ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىشنى داۋام قىلسا ئاق خۇننى توختىتىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(12) ئايال كىشى تۇغۇتتىن كېيىن ھوشىدىن كەتسە بىر دانە تاش ۋە تۆمۈر پارچىلىرىنى ئوتقا سېلىپ قىزىتىپ، بىر جىڭ مىقدارى ئاچچىقسۇ غا سالسا ئاچچىقسۇدىن ھور چىقىدۇ. شۇ ھورنى بىھوش بولغۇچىنىڭ ئېغىز، بۇرنىغا تۇتۇپ ھوردىتىلسا ھوشىغا كېلىدۇ.

(13) بىر تۇتام كۈدە (جۇسەي)نى توغراپ چەينەككە سېلىپ، ئۈستىگە بىر چىنە ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ قاينىتىپ، چەينەكنىڭ ئاغزى ياكى جورغىسىنى بىھوش بولغۇچى كىشىنىڭ ئېغىز، بۇرنىغا توغرىلاپ ھوردىتىل-

ما، ئۇ كىشى ھوشىغا كېلىدۇ.
(14) ھامىلىدار بولۇش سەۋەبلىك قۇسۇش، كۆڭـلى ئېلىشىش، ئىشتىھاسىزلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، ياشـراق ئۈزۈم تېلىنىڭ يوپۇرمىقىدىن بىر تۇتامنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىككىگە بۆلۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا يۇقىرىقى ئۆزگىرىشلەرنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
(15) ئايال كىشىنىڭ تۇغۇتى قىيىن بولۇپ بالا چۈشمىسە، قىچىنى كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىدە ئايالنىڭ پەرجى ئىسلانسا بالا ئاسان چۈشىدۇ.
(16) تۇغۇت ئۇزاققا سوزۇلۇپ بالا چۈشمىگەن بولسا، يىلان قاسرىقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلى مۇسەللەس بىلەن ئىچۈرۈلسە، بالىنى چۈشۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
(17) بالا ئۆلۈك بولۇپ چۈشمىسە ئاق ۋە قارا گوجادىن بەش مىسقال ئېلىپ تالقانلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ مىسقالدىن ئىچسە ئۆلۈك بالا چۈشىدۇ.
(18) بىر دانە يىلان تېرىسىنى سارغايغۇچە قورۇپ تالقانلاپ، بىر سەر ھەسەل، ئۈچ مىسقال كالا ئۆتى، بەش مىسقال سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە بىر قېتىمدىن بىر قوشۇق ئىچىشنى داۋام قىلسا قورساقتا ئۆلۈپ قېلىپ چۈشمىگەن بالىنى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈمى بار.
(19) چوگراق پوجاگدەك يىگنى قورۇق قاپاق

ئۈزۈمنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ ئىچسە ئۆلۈك بالىنى چۈشۈ-
رۈشتە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.
(20) كۈنجۈتنى قورۇپ تالقانلاپ، ئازراق تۇز
قوشۇپ بىر قېتىمدا ئۈچ مىسقالدىن ئىچىلسە تۇغۇتنى
ئاسانلاشتۇرۇش، بالا قورساقتا ئۆلگەن بولسا چۈشۈ-
رۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
(21) ئاق مومدىن بىر سەرنى ئېرىتىپ، تېرىق
ئۇنىدىن ۋە سەبدە گۈلىنىڭ تالقىنىدىن بەش بارماقتا
بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا يەنە ئايالنىڭ
سۈتىدىن بىر قوشۇقنى تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ كۆكسىگە
چاپسا بالا ئېمىتىدىغان ئايالنىڭ كۆكسى (ئەمچەك)
ئىششىقىنى ياندۇرۇشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.
(22) ئاياللارنىڭ كۆكسى ئاغرىپ ئىششىپ كەت-
كەن بولسا، بىر پارچە تاش گۈلنى ئېزىپ ئۇماچتەك
ھالغا كەلتۈرۈپ ھەر كۈنى بىر قېتىم كۆكسىگە سىرت-
تىن چېپىشنى داۋام قىلسا، كۆكسىنىڭ ئىششىقىنى ياندۇ-
رۇپ ئاغرىقنى پەسەيتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
(23) بالا ئېمىتىدىغان ئايالنىڭ سۈتى ئاز بولسا،
ھەشقىپىچەك گۈلىدىن بەش مىسقالنى بىر چىنە سۇدا
يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، شېرىق
ياغ قوشۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا سۈتى كۆپىيىدۇ.
(24) بىر سەر كۈنجۈتنى تالقانلاپ ئۈچ سەر
ئۈزۈم شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، رەخت خالتىغا ئېلىپ
سىقىپ، سۈيىنى ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈندە ئۈچ
قېتىم ئىچىپ، تېرىپلىرىنى ئەمچەككە چېپىشنى داۋام

www.uyghurkitap.c

قىلسا سۈتنى كۆپەيتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(25) سەۋزە، چامغۇر، لوبۇ ئۇرۇقى، سېرىق چېچەك، ئارپىبەدىيانلارنىڭ ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، بۇنىڭ ئومۇمىي ئېغىرلىقى بىلەن باراۋەر مىقداردىكى نوقۇتنى قورۇپ سوقۇپ تالقانلاپ قوشۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم بۇ تالقاندىن بەش مىسقالنى بىر چىنە كالا سۈتىگە (قايىنىتىلغان) ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا سۈتنىڭ تېز كۆپىيىشى ئۈچۈن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(26) سەۋزە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيانلارنى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچسە، شورپىغا زىرە، پىننە ۋە ئارپىبەدىياننى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، كېچەكلىك بۇغداي ئۇنىدا ھەسەل ۋە كۈنجۈت يېغى، ئازراق شۇمشە ئۇرۇقى تالقىنى سېلىنغان ھالۋا قىلىپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا سۈتنىڭ كۆپىيىشىدە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(27) سۈتلۈك قوي - ئۆچكىلەرنىڭ يىلىنلىرىنى پىشۇرۇپ يېسە، سۇيۇق - سەلەڭ نەرسىلەر ۋە مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا، كۆكتاتلارنى كۆپرەك يېسە سۈتنى كۆپەيتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(28) ئەمچەكتە بالىسى بار ئاياللىڭ سۈتى زىيادە كۆپىيىپ كەتسە، سۈتنى پات - پات قول بىلەن سىقىپ چىقىرىپ تۇرۇش، قان ۋە سۈتنى كۆپەيتىدىغان يېمەكلىك ۋە شۇ خىلدىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلماسلىق زۆرۈر. ئەگەر سۈتنىڭ كۆپىيىشى نورماللاشمىسا سىركە

بىلەن ماشىنى پىشۇرۇپ يېيىشنى داۋام قىلسا سۈتنىڭ كۆپىيىشىنى پەسەيتىدۇ.

(29) سۈت بەك قويۇق بولۇپ ئەمچەكتىن چىقىش تەس بولسا بىنەپشە، ئاق لەيلى، ئارپا قاتارلىقلارنى ئېھتىياجغا لايىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە ۋە تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئەمچەك ئۈستىگە تېڭىشنى داۋام قىلسا سۈت سۇيۇلۇپ ئاسان چىقىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلاردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ بىرىنى ياكى بىر قانچىسىنى قوللانسا ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ.

21. باللارنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) كىچىك باللارنىڭ ئاغزى ئاغرىپ ئەمچەكنى ئېمەلمىسە زەچمۇنىدىن تۆت مىسقال، موزىدىن ئىككى مىسقال، ئاقمۇچتىن بىر مىسقالنى ئېلىپ بۇلارنى قوشۇپ تاللاپ، ئانىنىڭ سۈتىدىن يېرىم قوشۇق سېغىپ، يۇقىرىقى دورا تالقىنىدىن ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمنى شۇ سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ، سۈتنى يىلمان بولغۇچە قىزىتىپ بالىنىڭ ئاغزىغا كۈندە 1—2 قېتىم قۇيۇپ بېرىشنى داۋام قىلسا، ئېغىز ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(2) يېمىش جىگدىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان قېپى بىر سەر، موزا ئىككى مىسقال، ئاق شېكەر ئۈچ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەر. بۇلارنى تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا 2—3 مىسقال دورىنى بىر قاچا قېتىق سۇزمىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ، يې-رىمدىن بىر قوشۇقچە سۇزمىنى كۈندە ئۈچ قېتىم يېگۈزۈشنى داۋام قىلسا، قان تولغاق خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكىنى ھەم قىزىتمىنى توختىتىشتا ئەمەلىي ئۈ-نۈم بېرىدۇ.

(3) قارىمۇچ ئۈچ مىسقال، زەنجىۋىل ئىككى مىس-قال، چىلان بىر مىسقال. بۇلارنى چالىراق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقال مىقدارىنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇلدۇرۇپ ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا تەر-تىي ئاق ۋە كۆك سۇدەك كېلىدىغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

(4) 4—5 قوشۇق گۈرۈچنى چالىراق يۇيۇپ، شىرنىسىنى چىقىرىۋەتمەي رەخت خالتىغا سېلىپ، ئۈس-تىگە قوينىڭ ئىچ يېغى ياكى جىگەردىن مۇۋاپىق مىق-داردا سېلىپ، موزا، ئاقمۇچ، زىرە، پىننىلەرنىڭ تال-قىنىدىن بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇدا پىشۇ-رۇپ يېگۈزۈشنى داۋام قىلسا ئىچ سۈرۈش ۋە ياندۇ-رۇشنى توختىتىدۇ.

(5) ئانارنىڭ پوستى ۋە ئۇرۇقى بەش مىسقالدىن، موزا بەش مىسقال، ئازغان تىكەن مۇنچىقى، زىرە، پىننە، ئاقمۇچنىڭ ھەر بىرى ئۈچ مىسقالدىن. بۇلارنى تالقان قىلىپ، يۇمشاق قىسمىنى ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3—4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن بىر قوشۇق سۇدا ئېرىتىپ بالىغا ئىچۈرۈش بىلەن، ئىمىدىغان با-

لىنىڭ ئانىسى يەيدىغان تامىقىغا ھەر قېتىمدا 2—3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ. يېرىك قىسمىنى چاي ئورنىدا ئانا - بالا ھەر قېتىمدا چوڭ بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىچىدۇ. ئەگەر بالىنىڭ ياندۇرۇشى توختىمىسا، بۇ دورىنىڭ تالقىنىنى خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ توقاچ قىلىپ پىشۇرۇپ، كېسەلنىڭ مەيدىسىگە كۈندە بىر قېتىم تېڭىپ بەرسە قۇسۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(6) بالا ئەمگەن سۈتنى ياندۇرۇش ئەھۋالى كۆرۈلسە بۇغداي مايسىسىدىن ئۈچ سەر، جويۇز پوستىدىن بىر سەر، قەلەمپۇردىن ئۈچ پۇڭ (بىر مىسقالنىڭ 10 دىن ئۈچ قىسمى) ئېلىپ، بۇ دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا بىر يېرىم مىسقالنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ ئىچۈرۈلسە، سۈت ياندۇرۇشنى توختىتىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(7) كىچىك بالىنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئىششىپ قالسا، پاقا يوپۇرمىقىدىن بىر تۇتامنى كىچىك بىر خالتىغا سېلىپ سۇدا قاينىتىپ، شۇ سۇ بىلەن كۈندە ئىككى قېتىم ئىششىق بار جاينى يۇيۇشنى داۋام قىلسا ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

(8) كىچىك بالىلارنىڭ سىيىپ يېتىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاشتا. توخۇنىڭ ئۈچەيىنىڭ پۈتۈن قىسمىنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، تۆمۈر ياكى تۈنكە چۆمۈچنە قورۇپ قۇرۇتۇپ تالقان قىلىپ، بۇ تالقاننى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقال-

نى يىلىمان قايناق سۇ بىلەن ئىچۇرۇشنى داۋاملاشتۇرسا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
(9) توشقاننىڭ بېشىنى ئوتتا ئۆكلەپ تۈكلىرىنى تۆگىتىپ پاكىز يۇيۇپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يې-يىشنى داۋام قىلسا سىيىپ يېتىش كېسىلىنىڭ ياخشىلى-نىپ كېتىشىدە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
(10) خولىنجان، قوۋزاق دارچىن، پىلپىل، زەن-جىۋىل، رومبەدىيان قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، يېرىك قىسمىنى چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا چوڭ بىر چىمدىمدىن دەمـ-لەپ ئىچۈرۈپ، يۇمشاق قىسمىنى يەيدىغان تامىقىغا 2—3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، سىيىپ يېتىشنى تورمۇزلاشتا مەنپەئەتى بار.
(11) بەش دانە تۇخۇمدا ياغ چىقىرىپ، بىر دانە جويۇزنى تالقانلاپ تۇخۇم يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، سىيىپ ياتىدىغان بالىلارنىڭ دوۋسۇن ۋە بەل، بۆرەك ساھەسىگە ھەر كۈنى ئاخشىمى يېتىشتىن ئىلگىرى سۈرتۈشنى داۋام قىلسا، سىيىپ يېتىشنى تو-گىتىشتە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.
(12) سىيىپ ياتىدىغان بالىلارغا ئاتا - ئانا بول-غۇچىلار سىيىپ ياتساڭ بولمايدۇ دەپ ئاگاھلاندۇرۇپ، كېچىسى پات - پات سىيگۈڭ كەلدىمۇ؟ دەپ بالىلاردىن سوراشنى ئادەت قىلسا، سىيىپ يېتىش كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا مەلۇم نەتىجە بېرىدۇ.
(13) كاككۇك ئوتى (ئۆسۈملۈك) نىڭ قۇرۇتقان

نقىسمىدىن بەش مىسقالنى بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ
هەر كۈنى ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 2—4 قوشۇق ئىـ
چىش بىلەن بىللە، بۇ دورىنىڭ چېيىنى يىلىمان قىلىپ
ئەتىگەن، ئاخشامدا گالنى 8—10 قېتىمغا قەدەر غار-
غار قىلىپ چايقىسا، يەنە قۇرۇتۇلغان كاككۈك ئوتىدىن
تۆت مىسقال، گىلدىن ئۈچ يېرىم مىسقال ئېلىپ، بۇلارنى بىر-
لىكتە سوقۇپ تالقانلاپ هەر كۈنى بىر قېتىم، بىر دانە تۇ-
خۇم ئېقىغا 3—4 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ
گالدىكى ئىششىقنىڭ سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا
بوغۇم ئىششىقنى تېزلىكتە ياندۇرىدۇ.

(14) بالىلارنىڭ ۋە چوڭ كىشىلەرنىڭ ئېڭەك
ئاستى ۋە باشقا جايلىرىغا ئۈچى يوق بەز پەيدا بو-
لۇپ قالسا سېرىق ئېشەك (قۇرت) قۇيرۇقىدىن ئۈچ
سەر، ياڭاق مېغىزىدىن بەش سەرنى ئېزىپ خېمىر
قىلىپ، بىر مىسقالنى 10 دانە كۇمىلاچ قىلىپ قۇرۇ-
تۇپ، چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم 6—7 دانە، كىچىك
بالىلارغا 2—4 دانە بېرىشنى داۋام قىلسا، ئۈچى يوق،
تۇغۇپ كۆپىيىدىغان ياكى تېشىلىپ ئاقىدىغان بەز
خاراكتېرلىك جاراهەتنى تۈگىتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم
بېرىدۇ.

(15) بىر مىسقال دانىكا تالقىنىنى بىر سەر هە-
سەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تىل ۋە ئېغىزنىڭ پىچىلىپ كەتـ-
كەن جايلىرىغا سۈرتۈلسە، بالىلارنىڭ ئېغىز ئاغرىقىنى
ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(16) ئانار پوستىنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىغىز ئىچىگە سىپپىلسە ياكى ئىچمىدىغان بالىنىڭ ئانىسىنىڭ سۈتىدىن يېرىم قوشۇققا ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ بالىنىڭ ئاغزىغا قۇيۇپ ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا، بالىلارنىڭ ئىغىز ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(17) بالىلار چۇچۇك بولۇپ قالسا (سوگىنىڭ ئىچىدە چۇچۇك قۇرتى پەيدا بولسا): سىنا ئىككى مىسقال، سېرىق ھېلىلە ئۈچ مىسقال، تەرەنجۇبىل تۆت مىسقال، رەۋەن بىر مىسقال. بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ چالاسوقۇپ، ھەر قېتىمدا 1—2 مىسقالنى بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ سۈزۈۋېتىپ، ئانا-بالا بىرلىكتە ئىچىشنى داۋام قىلسا تۇتۇ قۇرت (چۇچۇك قۇرتى) چۈشۈپ كېتىدۇ. يەنە چۇچۇك بولغان بالىلارنىڭ سوگى ئەتراپىغا لوبۇنى قىرىپ تېرپىنى قويۇپ بېرىشنى داۋام قىلسا قۇرت چۈشۈپ كېتىدۇ.

22. ھەرخىل مەددە كېسەللىكلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) كاۋا ئۇرۇقىنى پوستىدىن ئايرىپ قورۇتۇپ تالقانلاپ، ھەركۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچىشنى سەككىز كۈن داۋام قىلسا تۇتۇ مەددىنى چۈشۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(2) كاۋا ئۇرۇقىنى قاقلاپ قورۇتۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم، بىر سەردىن ئىچىشنى داۋام قىلسا

ياكى كاۋا ئۇرۇقىدىن ياغ چىقىرىپ كۈندە ئىككى قېتىم 10—20 تېمىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا تۇتۇ مەددىنى چۈشۈرىدۇ. يەنە كاۋا ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، شېكەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن يېرىم پىيالە قايناق سۇدا سۇيۇلدۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم ناشتىدىن بۇرۇن ئىچىشنى داۋام قىلسا يۇقىرىقى نەتىجىلەرنى بېرىدۇ.

(3) زىغىر يېغىدىن بەش مىسقالنى كۈندە بىر قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا مەددە چۈشۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(4) پوپىل (بىگىلاك) دېگەن دورىدىن ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ قورۇپ، قورۇلۇپ پارچىلانغاندا ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ ئەتىگەندە ناشتىدىن بۇرۇن ئىككى مىسقالدىن ئىچىشنى ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرسا، مەددە كېسەللىي بار كىشىلەرنىڭ مەددىسى چۈشۈپ كېتىدۇ.

(5) بىر سەر ئانار پوستىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر قېتىمدىلا ئىچىشنى 3—4 كۈن داۋاملاشتۇرسا مەددە چۈشىدۇ .

(6) ئەينۇلىدىن 10 دانىنى بىر چىنە سۇدا قويۇقلاشقۇچە قاينىتىپ، تىرىبىلىرىنى ئېلىۋېتىپ سۈزۈپ، بىر قېتىمدىلا ئىچسە ئۆت يولىدا ۋە باشقا ئەزالاردا پەيدا بولغان مەددىنى چۈشۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(7) كاۋا ئۇرۇقىدىن بىر سەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ تاماقتىن ئىلگىرى ئىچسە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئون ياشتىن تۆۋەن باللارنىڭ مەددىسىنى چۇشۇرىدۇ. 10 ياشتىن چوڭلارغا بىر يېرىم سەر كاۋا ئۇرۇقىنى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا تەييارلاپ، 2—3 كۈنگىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا، يەنە كاۋا ئۇرۇقىنى قاينا تماي ئۆزىنى يېسىمۇ مەددىنى چۇشۇرۇشتە ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(8) بىر دانە كاۋىنى ئۇرۇقى بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئىككىگە بۆلۈپ، كاۋىنى ھەمدە ئۇرۇقىنى قاشتىدىن ئىلگىرى يېيىشنى داۋام قىلسا، مەددىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىدە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

23. زەھەر ئىچىپ قېلىشتىن زەھەرلەنگەن كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

قەستەن زەھەر بېرىلىپ ياكى ئۆزى زەھەر ئىچىپ قېلىپ ھاياتى خەۋپ ئىچىدە قالغان كېسەلگە تۆۋەندىكى چارە قوللىنىلىدۇ:

(1) ۋاقتىنى چىڭ تۇتۇپ زەھەرلەنگەن كىشىنى قەي قىلدۇرۇش (قۇستۇرۇش) چارىسى ئارقىلىق زەھەر تەسىرىنى تۈگىتىش ئەڭ مۇھىم چارە ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن توخۇنىڭ پېيىنى پاكىز يۇيۇپ، گېلىغا سېلىپ ئايلاندۇرۇپ بەرسە كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ.

(2) بىر سەر كۈنجۈت يېغىنى بىر چىنە يىلىمان سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈلسە قۇستۇرۇش بىلەن زەھەرنىڭ تەسىرىنى پەسەيتىدۇ.

(3) ئۆردەك ياكى غازنى بوغۇزلاپ چىققان قېنىنى ئىچۈرسە، قۇستۇرۇپ زەھەرنىڭ تەسىرىنى پەسەيتىدۇ.

(4) قارا كۆز بەدىياندىن بەش مىسقالنى بىر چىنە سۇدا يېرىم چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، بۇنىڭغا ئازراق توغرىغا ۋە تۇز قوشۇپ ئىچۈرۈلسە قەي قىلىدۇ.

(5) كالا ياكى ئۆچكە سۈتىنى پىشۇرۇپ ئىچۈرۈشنى داۋام قىلىش پايدىلىق.

(6) زەھەرلەنگەن كىشىنى ئاچ قويۇشتىن ۋە كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، پات - پات ئويغۇتۇپ تۇرۇپ ئۇخلاتماسلىق كېرەك.

24. دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلىنىشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) دېھقانچىلىق دورىلىرىنى باشقۇرۇشنى كۈچەيتىش ۋە زەھەرلىك دورىلارنى قەستەن ئىچىپ ئۆلۈۋېلىشنىڭ نەپرەتلىك جىنايەت ئىكەنلىكى ھەققىدە تەشۋىقات، تەلىم - تەربىيەنى ئېلىپ بېرىش بەكمۇ زۆرۈر.

(2) رەۋەن، بۇيا يىلتىزى بەش مىسقالدىن، زەمەچە بىر مىسقال. بۇلارنى چالىراق سوقۇپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر قېتىمدىلا ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ ئىچىشنى داۋام قىلسا، دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلىنىپ باش قېيىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، مەيدە، ئۈچەيلەر ئاغرىش ۋە زەھەرنىڭ تەسىرىنى تۈگىتىشكە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

پايدىسى بار.

(3) چىننىگە سەككىز دانە خام تۇخۇمنى چېقىپ، ئۈستىگە زەمچە تالقىنىدىن ئۈچ مىسقال سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ.

(4) يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن قەيقىلدۇرۇش چارىلىرىنىڭ قايسىسىنى قىلىشقا ئىمكان بولسا شۇنى قوللىنىپ قەي قىلدۇرۇش دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلىنىشنىڭ تەسىرىنى تۈگىتىشتە پايدىلىق.

(5) ئۈچ مىسقال رەۋەننى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن بىر قېتىمدىلا ئىچۈرۈلىدۇ. بۇنىڭ كۆكۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، يۈرەك سېلىش، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىشتا ئۈنۈمى ياخشى.

25. رېماتىزىم خاراكتېرلىك پۇت - قول، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) چىغىتماق يىلتىزى ئالتە يېرىم سەر، قاغا تامغىقى يىلتىزى ئالتە يېرىم سەر، ئۇنىڭ چېچىكى بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال، بۇدۇشقاق ئۇرۇقى ئالتە يېرىم سەر، ئادراسمان ئۇرۇقى بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال، قاراقىياق يىلتىزى ئالتە يېرىم مىسقال. يۇقىرىقى دورىلارنى ئۈچ چىنە سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، ئىككى چىنە سۇيى قالغاندا قازاننى چۈشۈرۈپ تېرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ تالقىنىدىن بىر سەر يەتتە

يېرىم مىسقال سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، چوڭلار
ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن،
كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا
ھەر خىل بوغۇم، پۇت ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش
ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(2) قوي ياكى كالىنىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ، كۈندە
ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ما ياقتەكتىن ئىچىشنى داۋام
قىلسا، رېماتىزىم خاراكتېرلىك پۇت ئاغرىقى ۋە ئىششى-
قىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(3) توغراقنىڭ ئۆزىدىن ساقىپ چىققان سۇ ئالتە
يېرىم سەر. كونا قىچا ئۇرۇقى تالقىنى ئۈچ سەر، توخۇ
تۇخۇمى سېرىقى ئۈچ دانە. يۇقىرىقى دورىلارنى ئارى-
لاشتۇرۇپ ئاغرىق ۋە ئىششىق پۇتنىڭ سىرتىدىن ھەر
ئىككى كۈندە بىر قېتىم چېپىشنى داۋاملاشتۇرسا ئاغرىق-
نى تەدرىجىي پەسەيتىپ ياخشىلاش، ئىششىقنى ياندۇ-
رۇشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(4) جۇۋىنە ئۆسۈملۈكى ئالتە يېرىم سەر ياكى
ئۇرۇقى ئۈچ سەر. بۇلارنى پاكىزلاپ ئۈچ چىنە سۇدا
ئىككى چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ،
سۇيىنى ئىككى قات داكىدىن ئۆتكۈزۈپ ئۈچ قېتىم
ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا،
رېماتىزىم خاراكتېرلىك بوغۇم ئاغرىقى، بوغۇم ئىششىقى
ۋە پالەچلىكنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(5) بۇدۇشقاق ئۆسۈملۈكى، چىغىتماق ئۆسۈملۈكى،
چېقىر تىكەن يىلتىزى بىر سەردىن، سېرىق ئوت (زىغىر-

لىقتىكى سېرىق ئۈت) بەش مىسقال، شاتىرە بەش مىسقال، قاغا تامىقى ئۆسۈملۈكى يەتتە مىسقال. يۇقىرىقى دورىلارنى پاكىز يۇيۇپ، تۆت چىنە سۇدا ئۈچ چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، دورا سۈيىنى داكا بىلەن تەكرار سۈزۈپ شىشىگە قاچىلاپ، چوڭ كىشىلەرگە كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن، كىچىك بالىلارغا مۇۋاپىق مىقداردا بېرىشنى داۋام قىلسا پۇت - قول ئاغرىقىنى تەدرىجىي ياخشىلاپ، يەللەرنى تارقىتىپ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىشتەك تەسىرى كۆرۈلىدۇ.

(6) سېرىق ئەمەن ئۆسۈملۈكى ئالتە سەر، بۇنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى داكىدا ئۈچ قېتىم سۈزۈپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا پۇت - قولنىڭ بوغۇم ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(7) سۆرۈنجان بىلەن ناۋاتنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، چوڭ كىشىلەر كۈندە بىر قېتىم ئۈچ مىسقالدىن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا پۇت - قول ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنىڭ ھەممە خىللىرىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(8) تەرخەمەك، قاپاق، ھەمشۇانىلەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھۆل بولسا سوقۇپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئەگەر قۇرۇق بولسا مەلۇم مىقداردىكى

سۇدا قاينىتىپ تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ سۈزۈپ، سۈيىنى قىزىتىپ، ئاغرىغان پۇت - قولىنىڭ سىرتىدىن ھەر كۈنى بىر قېتىم چىپىشنى داۋام قىلسا، قىزىرىپ ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ.

(9) سۆرۈنجانىنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تالقانلاپ، چوڭلار ھەركۈنى بىر قېتىم ئىككى مىسقالدىن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا پۇت - قول ۋە ئۇستىخاننىڭ قىزىپ ئاغرىشى، ئىششىقنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(10) ئۈچ مىسقال يۇمغاقسۈتنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ، ھەركۈنى بىر قېتىم ئۈچ مىسقالدىن سوغۇق قايناق سۇ بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا پۇت - قول ۋە ئۇستىخان قىزىپ ئاغرىشنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(11) ئىككى مىسقال ئاق كۆكنار ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تالقانلاپ ھەر كۈنى بىر قېتىم يېتىش ئالدىدا (ئاخشامدا) 2—3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، پۇت - قول، ئۇستىخان ئاغرىقنى توختىتىپ ئارام بېرىش ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(12) شۇمشىنى تالقانلاپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىق ۋە ئىششىق ئۇستىگە سىرتىدىن چىپىشنى داۋام قىلسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

(13) ھىگدىن چىلاندەكنى بىر چىنە يىلىمان سۇ-

دا ئېرىتىپ، قىزىقى كەتمىگەن تونۇر ئۈستىگە زەمبىلـ نى قويۇپ، كېسەل كىشى زەمبىل ئۈستىگە پۈتىنى يالىـ ڭاچلاپ قويۇپ، ھىلىڭ سۈيۇقلۇقىنى سىرتىدىن سۈرتۈپ تەرلىتىشنى داۋام قىلسا، پۈتىنىڭ رېماتىزىم خاراكتېرـ لىك ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(14) ئېيىقنىڭ ئېرىتىلگەن يېغى بىر ھەسسە، توخۇنىڭ ئېرىتىلگەن يېغى ئىككى ھەسسە، بۇلارنى بىرلەشتۇرۇپ پۇت ۋە قولنىڭ سىرتىدىن ھەر كۈنى بىر قېتىم چىپىشنى داۋام قىلسا، رېماتىزىم خاراكتېرلىك پۇت ئاغرىقى ۋە پەيىنىڭ چىڭىپ ياكى يۇمشاپ كېتىشىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(15) ياۋا كەپتەرنىڭ مايىقىنى ئېرىتىپ، ئارپا ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ چىپىشنى داۋام قىلسا، يانـ پاش ئاغرىقىنى پەسەيتىشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(16) كۆنجۈتنى قورۇپ تالقانلاپ، قوينىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىق جايغا سىرتىدىن چىپىشنى داۋام قىلسا، پۇت ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلاردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ بىرىنى ياكى بىر قانچىنى قوللانسا ئوخشاشلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

26. ئاق كېسەل (بەرەس)نى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) بىر دانە كىلەنى قورۇتۇپ سوقۇپ تالقانلاپ،

ماندا ئۇرۇقىدىن يەتتە سەر، نەشىدىن ئالتە يېرىم مىسقال ئېلىپ تالقانلاپ، بۇلارنى 10 سەر قوغۇن بۇيىسىنىڭ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ كۈندە بىر قېتىم تېرىنىڭ ئاق كېسەل بار جايىغا سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(2) قارا ئۈجمىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى ئىككى ھەسسە، ئاق تىكەن مېۋىسى بىر ھەسسە، بۇلارنى قازانغا قۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ سۈزۈپ، شېشىگە ئېلىپ تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر يېرىمدىن ئىككى قوشۇقچە ئىچىشنى داۋام قىلسا، بەدەندىكى ئاق بار جايلارغا قىزىل قان چېكىت پەيدا بولۇپ بۇ كېسەللىكنىڭ ياخشىلىنىشىدا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(3) كىلەنى ئۆلتۈرۈپ قېنىنى ۋە ئۆتىنى ئاق بار جايىغا سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا، ئاق بار جاينى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(4) ئەنجۈرنىڭ ئاق سۈتكە ئوخشاش سۈيىنى سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا، تېرىنىڭ ئاق بار جايىغا قان پەيدا قىلىپ، ئۇنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(5) قارا غازنىڭ بالىسىنى ئۆلتۈرۈپ، قېنىنى تېرىنىڭ ئاق بار جايىغا چېپىشنى داۋام قىلسا، تېرىنىڭ رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(6) يىلاننىڭ قېنىنى تېرىنىڭ ئاق بار جايىغا سۈرتۈشنى داۋام قىلسا، ئۇنى ئۆزگەرتىپ ئەسلىگە

كەلتۈرۈشتە، ئۈنۈم بېرىدۇ.

(7) ئارپىبەدىياننىڭ ھۆل ئۆسۈملۈكىنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، تېرىپىنى ئاق بار جايغا سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

(8) نۆشىدىلدىن ئۈچ يېرىم سەرنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، 11 سەر ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ سوۋۇتۇپ، نۆشىدىلنى ھەسەلگە سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، تېرىنىڭ ئاق كېسەل بار جايىغا كۈندە بىر قېتىم چېپىپ ئاپتاپقا قاقلىنىشنى داۋام قىلسا، ئاق بار جايغا سۇ يىغىلىپ قاپارتۇق بولۇپ، سۈيى چىقىپ جاراھەتلىنىش ئارقىلىق ئاق بار جايدا چېكىتتەك قىزىل داغلار پەيدا بولۇپ، تېرىدىكى ئاق بار جاينىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(9) قارا زىرە ئالتە يېرىم مىسقال، سىيادان بەش مىسقال، قەلەمپۇر بەش مىسقال، قارا ھېلىلە تۆت مىسقال، ئوسما ئۇرۇقى ئۈچ يېرىم مىسقال، قىزىلگۈل (قۇرۇتقىنى) ئۈچ مىسقال، قارا شېكەر بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال، بۇلارنى سوقۇپ تالقانلاپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىرچىمدىمدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(10) زىرە ئالتە مىسقال، قارىمۇچ ئۈچ يېرىم مىسقال، قەلەمپۇر بىر يېرىم مىسقال، قارا ھېلىلە تۆت مىسقال، سىيادان، ئوسما ئۇرۇقى بەش مىسقالدىن، لاچىندانە ئالتە يېرىم مىسقال. بۇلارنى سوقۇپ تالقان-

لاپ، يىرىك قىسمىنى چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا بەش
بارماقتا بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىچىپ، مەزكۇر دورـ
ىنىڭ چىپىغا لۆڭگىنى سىلىپ نەمدەپ تېرىنىڭ ئاق بار
جايىغا سىرتتىن سۈرۈپ، بۇ دورىنىڭ يۇمشاق قىسمىنى
يەيدىغان تاماققا ھەر قېتىمدا 2—3 بارماقتا بىر چىمـ
دىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا بۇخىل
كېسەللىكنى ياخشىلاشتا مەلۇم ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(11) قۇلمىلىندىن ئىككىنى تۇتۇپ ئۆلتۈرۈپ
قېنىنى ئېلىپ، يېغىنى ئېرىتىپ، قېنى بىلەن يېغىنى
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئاق بار
جاينى لۆڭگە ياكى خام بىلەن قىزارغۇچە سۈرتۈپ، ئانـ
دىن تەييارلىغان دورىنى چېپىشنى داۋام قىلسا ياخـ
شى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(12) كىملەنى تۇتۇپ، بېشىنى شىشىگە تىقىپ قۇيـ
رۇقىنى يۇقىرى كۆتۈرگەن ھالدا ئاپتاپقا ئېسىپ قويۇلـ
سا، كىملەنىڭ يېغى ئېرىپ شىشىگە يىغىلىدۇ. ئاق پەيدا
بولغان جاينى لۆڭگە بىلەن قىزارغۇچە سۈرتۈپ، مەزـ
كۇر ياغدا ھەركۈنى بىر قېتىم ياغلاشنى داۋام قىلسا،
ئاق كېسەلنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(13) ھۆل ئەمەننى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ،
ئۇنى ئاق داغ ئۈستىگە سۈرتۈپ كۈن نۇرىغا قاقلىـ
نىشنى داۋام قىلسا، قاپارتقۇلۇق جاراھەت پەيدا بوـ
لۇپ قىزىرىپ، تېرىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئەمەلىي
ئۈنۈم بېرىدۇ.

(14) ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى سىركىگە چىلاپ ئۈچ

كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ سۈزۈپ، ئاق داكىنى سىر-
كىگە چىلاپ ھۆل قىلىپ چېپىلسا، قاپارتقۇلۇق جاراھەت
بولغان تېرىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(15) كۆككۆرت تالقىنى بىر ھەسسە، ياڭاق مېغىزى، قوي يېغى ئىككى ھەسسىدىن. بۇلاردىن سوقمىدىغان دو-
رىلارنى سوقۇپ ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ، داغ چۈشكەن ئورۇننى سىرتتىن ياغلاشنى داۋام قىلسا، ئاق داغنى ئۆزگەرتىپ، تېرىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(16) قارا پارچىنى تۆكۈرۈك بىلەن تاشقا سۈرۈپ، ھەر كۈنى ئاق داغ ئۈستىگە چېپىلسا، ئاق داغنى يوقى-
تىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(17) يىلان قاسىرىقى، ئېقىلقارا، ئاق تۇربۇت، زەنجىۋىل ھەر بىرى بىر مىسقالدىن، قارا زىرە ئىككى مىسقال. بۇلارنى تالقانلاپ، ئىككى سەر ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ سوۋۇتۇپ، ئۇنىڭغا تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقال دورىنىڭ تۆتتىن بىر قىسمىنى (ئىككى يېرىم پۇڭ) يېيىشنى داۋام قىلسا، ئاق كېسەللىكنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(18) سۇ قامچا ئوتى (قامچا گۈل) دىن ئىككى جىڭنى سوقۇپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، باراۋەر مىق-
داردا ھەسەل قوشۇپ يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ، سۈيى ھەسەلگە ئارىلىشىپ بولغاندىن كېيىن ئېلىپ ساقلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئۈچ مىسقالدىن ئىچىش بىلەن بىرلىكتە، ئاق چەيزىنى ئاق داغنىڭ سىرتىدىن سۈرتۈپ

بېرىشنى داۋام قىلسا، تېرە ئۆز ئەسلىگە كېلىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلارنىڭ بىرىنى ياكى بىر قانچىسىنى قوللانسا ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىشى مۇمكىن.

27. داغ، سەپكۈنلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) ھەشقىپېچەك ئۇرۇقىنى سىركىگە ئۈچ كۈن چىلاپ قويۇپ، سۈزۈپ ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، زەنجىۋىلنىڭ شىرنىسىگە تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئاخشامدا يېتىش ئالدىدا يۈزىگە سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(2) كاۋاش دېگەن دورىنى تالقانلاپ توخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى ئاخشام يېتىش ئالدىدا يۈزىگە چېپىشنى داۋام قىلسا داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ.

(3) قوغۇن ئۇرۇقى شىرنىسىگە (سۈيىگە) خولىنجان تالقىنىدىن ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا يۈزىگە چېپىشنى داۋام قىلسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(4) چېكىتكە 10 دانە، ماندا ئۇرۇقى بىر مىسقال. چېكىتكىنىڭ قاناتلىرى پۇتلىرىنى ئېلىۋېتىپ قۇرۇتۇپ، ماندا ئۇرۇقىغا قوشۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، ئۈچ سەر چىگىت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپتا سەككىز كۈن قويۇپ

تەييارلاپ، ئاخشام يېتىشتىن ئالدىدا يۈزىگە سۈرتسە، چىپىلىشنى داۋام قىلسا داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(5) لىموننىڭ ئىچىدىكى ئېتىنى ئاجرىتىپ، نېپىز يالپاقلاپ، يۈزىنى سوپۇنلاپ يىلىمان سۇدا يۇيۇپ، مەزكۇر لىموننىڭ ئەتلىرىنى يۈزىگە قويۇپ 1 — 2 سائەت جىم يېتىپ، ئەتىسى ئەتىگەندە يۈزىنى يۇيۇپ بۇ ئۇسۇلنى ئۇزاق داۋام قىلسا، داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(6) پۇرچاق ئۇنىنى يىلىمان سۇغا ياكى ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسىگە چىلاپ يۈزگە چېپىشنى داۋام قىلسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(7) پىياز ئۇرۇقىنى سوقۇپ يىلىمان سۇغا سېلىپ قويۇلسا شىرنىسى چىقىدۇ. بۇنى ھەر كۈنى بىر قېتىم يۈزىگە سۈرتۈپ قۇرۇتۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە يۈزىنى سوپۇنلاپ يۇيۇشنى داۋام قىلسا داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(8) ھۆل ياڭاقنىڭ مېغىزىنى ئېزىپ خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، يۇقىرىقى ئۇسۇلدا يۈزىگە سۈرتۈشنى داۋام قىلسا داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(9) ئاق قۇشقاچنىڭ مايقىنى سىركىدە ئېزىپ يۈزىگە چېپىشنى داۋام قىلسا داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(10) قارا ياغاچ (سىدە) نىڭ قوۋزىقىنى تالقان

لاپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇزىگە سۇرتۇشنى داۋام قىلسا داغ ۋە سەپكۇننى چۇشۇرۇشتە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

(11) ھۆل ئىگىرنى سوقۇپ سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ يۇزىگە چاپسا ياكى قۇرۇق ئىگىرنى قاينىتىپ سۇيىنى چېپىشنى داۋاملاشتۇرسا داغ ۋە سەپكۇن چۇشۇرۇشتە ئۇنۇم بېرىدۇ.

(12) ھۆل بىدىنى سوقۇپ سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ يۇزىگە چېپىشنى داۋام قىلسا داغ ۋە سەپكۇننى چۇشۇرۇشتە ئۇنۇم بېرىدۇ.

(13) رەۋەن ئۆسۇملۇكىنىڭ يىلتىزىنى ياكى قۇرۇق رەۋەننى سوقۇپ تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇزىگە سۇرتۇشنى داۋام قىلسا داغ ۋە سەپكۇننى چۇشۇرۇشتە ئۇنۇم بېرىدۇ.

(14) ئاق لەيلىنىڭ تېنى ۋە يوپۇرمىقىنى، بولۇپمۇ ئۇرۇقىنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئۇزۇم سىركىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇزىگە چېپىشنى داۋام قىلسا داغ ۋە سەپكۇننى چۇشۇرۇشتە ئۇنۇم بېرىدۇ.

(15) يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ئاخشام يېتىش ئالدىدا يۇزىگە چېپىپ، ئەتىگەندە يۇزىنى سوپۇنلاپ يۇيۇشنى داۋام قىلسا بولىدۇ.

28. سۆگەلنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) كانا كەندىرنىڭ مېغىزىنى خېمىر قىلىپ سۆ-

گەلگە ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە تېگىشنى داۋام قىلسا سۆگەلنى چۈشۈرۈشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(2) زەرنىخ دېگەن دورىنى تالقانلاپ، قۇشقاچ مايىقىنىڭ تالقىنىدىن ئارىلاشتۇرۇپ، سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا سۆگەلنى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(3) سىيادان بىلەن ئاق تۇزنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەلگە چېپىشنى داۋاملاشتۇرسا، سۆگەلنى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(4) تۇخۇمەك بىلەن شەترەنجى ھىندىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشنى داۋام قىلسا سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.

(5) گۈگۈت پوقى، توغرىغا، زەرنىخ، زاراۋەندە ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ.

(6) قولنىڭ ئالقىنى چوڭلۇقىدىكى سۇلياۋنى سۆگەل ئۈستىگە يېپىپ، سۆگەلنىڭ ئۇدۇلىدىن كىچىك بىر تۆشۈك ئېچىپ، سۆگەلنى تۆشۈكتىن چىقىرىپ، پىلتىنكۈچنى تىزاپقا تەگكۈزۈپ سۆگەلنىڭ ئاستى تەرىپىگە چېپىلسا، سۆگەلنى تېز چۈشۈرىدۇ. لېكىن تىزاپنىڭ باشقا جايغا تېگىپ كېتىشىدىن ئېھتىيات قىلىش زۆرۈر.

يۇقىرىقى چارىلاردىن سۆگەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ بىرىنى ياكى بىر قانچىسىنى قوللىنىپ كۆرسە ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ.

29. ھەر خىل جاراھەت ۋە زەخىملىنىشلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) زەنجىۋىلدىن بىر تالنى قوينىڭ چاۋا يېغىغا ئوراپ، خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ قوقاسقا كۆمۈپ، خېمىر پىشقۇچە قوقاستا قويۇپ، ئاندىن زەنجىۋىلنى ئېلىپ، ئوتتۇرىسى ئويمان تاشقا ياكى چىنىنىڭ دىگىلىكىگە بىر ئاز سۇ بىلەن سۈرۈپ، ئېغىز ئالمىغان ئۇچى يوق، قوغبى يوغان دەپ ئاتىلىدىغان جاراھەتكە سىرتتىن چىپپىشنى داۋام قىلسا، جاراھەتنى ئېغىز ئالدۇرۇپ ياخشىلايدۇ.

(2) پاتمىچۇق ياكى قۇلىيلىنى تۇتۇپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، مەزكۇر تالقاندىن ئۈچ مىسقالنى بەش مىسقال ۋازېلىنغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، جاراھەت ئۈستىگە چاپسا ياكى پاتمىچۇقنىڭ قارنىنى يېرىپ ئىچكى ئەزاسىنى ئېلىۋېتىپ، جاراھەت ئۈستىگە تېڭىشنى داۋام قىلسا جاراھەتنىڭ ئېغىز ئېلىپ ياخشىلىنىشىدا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(3) ئىنەك كالىنىڭ ياكى قوينىڭ مۈگگۈزىنى كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ، سۇدا نەمدەپ جاراھەت ئۈستىگە بىر نەچچە قېتىم چاپسا، جاراھەتنىڭ ئېغىز ئېلىشىدا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(4) بۇدۇشقاق غولى ۋە يوپۇرمىقىدىكى قۇرتىنى مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، كەندىر يېغىدا ئېرىتىپ مەلھەم

قىلىپ، ئېغىز ئالمىغان جاراھەتكە سىرتتىن چىپىشنى داۋام قىلسا، جاراھەتنى ئېغىز ئالدۇرۇپ ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(5) سۇگېپىيازنىڭ بېشى، شاپتۇلنىڭ يوپۇرمىقى، سېرىق ئەمەن، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ خېمىردەك قىلىپ، ئۇچى يوق ئېغىز ئالمىغان جاراھەتنىڭ ۋە ئىششىقنىڭ سىرتىدىن چاپسا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(6) قارىگۈل، ھەمىشۋانەگۈل ئۈچ يېرىم سەردىن، كەندىر يوپۇرمىقى يەتتە سەر، نەشە ئۈچ يېرىم مىسقال، بۇدۇشقاق ئۇرۇقىنىڭ تالقىنى ئۈچ يېرىم سەر. بۇ دورىلارنى تالقانلاپ، بىر جىنىڭ ۋازېلىنغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، ئېغىز ئالمىغان جاراھەت، تەمرەتكە، قىچىشقاق قاتارلىقلارغا سىرتتىن چىپىشنى داۋام قىلسا يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(7) قوغۇن بۇيىسىنىڭ ئۇرۇقى ئىككى جىڭ. بۇنى ئىۋرىق ئىچىگە سېلىپ، بىر باغلام سىم بىلەن ئىۋرىق ئاغزىنى ئېتىپ دۈم كۆمتۈرۈپ، ئۇنىڭ ئۈستى تەرىپىگە ئوت قالاپ، ئىۋرىقنىڭ ئاغزىغا بىر قاچا قويۇپ قويۇلىدۇ. بىر سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئىۋرىقنىڭ ئاغزىدىن ياغ تېمىپ قاچىغا چۈشۈشكە باشلايدۇ. ئىككى سائەت مىقدارى داۋاملاشتۇرۇپ، ياغ چىقىپ بولغاندىن كېيىن كالىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن ئوتتۇرا تىلىنىڭ تالقىنىدىن ئىككى سەر ئۈچ مىسقال، كالىنىڭ

يىلىكىدىن ئۈچ يېرىم مىسقال، كۆك تاشتىن يېرىم مىسقال (ئېزىپ تالقان قىلىپ) ئېلىپ، بۇلارنى قوغۇن بۇيىسىنىڭ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم يېيىشنى داۋام قىلسا جاراھەت، تەمرەتكە، قىچىشقاق، قوتۇر، تاز قاتارلىق كېسەللىكلەرنى دەپئى قىلىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(8) تازىلانغان گۈگۈت پوقى بىر جىڭ، كالا سۈتى بىر جىڭ، ئاق شېكەر يېرىم جىڭ. گۈگۈت پوقىنى سۈتكە سېلىپ بىر كېچە دەملىنىدۇ، ئاندىن گۈگۈت پوقىنى سۈزۈپ قۇرۇتۇپ، شېكەر قوشۇپ تالقانلاپ، كۈنىدە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىشنى داۋام قىلىش بىلەن بىللە كىرپە يېغى بىلەن سىرتىدىن ياغلاشنى داۋام قىلسا تەمرەتكە، قىچىشقاق ۋە قوتۇر قاتارلىقلارنى ياخشىلاشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(9) قومۇچاقنى قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم 2 — 3 بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ھەر خىل جاراھەت، بولۇپمۇ سىبلىس خاراكتېرلىك جاراھەتلەرنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(10) يىقىلىش ۋە تاياق تېگىش سەۋەبلىك پەيدا بولغان سانجىق قاتارلىقلارغا قوي ياكى كالىنىڭ جىگىرىگە توشقان نېپىز گۆشنى سىرتىدىن تاڭسا، زەخمىنىڭ زەرداپ ۋە سېرىق سۇلىرىنى تارتىپ، ئىششىقنى ياندۇرۇش ۋە سانجىقنى توختىتىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(11) بىر دانە مەللە توخۇنى ئۆلتۈرۈپ، قارنىنى يېرىپ زەخمىنىڭ ياكى ئىششىقنىڭ سىرتىدىن تېڭىشنى داۋام قىلسا زەخمىنى ۋە ئىششىقنى ياندۇرۇشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(12) 1 — 2 دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا گىل تالقىنىدىن تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا يۈز ۋە كۆزگە زەخىم تېگىش سەۋەبلىك پەيدا بولغان ئىششىق كۆكنى ياندۇرۇپ، ئاغرىقنى پەسەيتىشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(13) ياش كالىنىڭ پۇت گۆشىنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ نېپىز شىلىپ زەخىم ئۈستىگە تېڭىشنى داۋام قىلسا، زەخمىنىڭ ئىششىق ۋە كۆكنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(14) يۈزىگە دانىخورەك چىقسا توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا ھايۋاننىڭ ئۆت سۈيۈقلۇقىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشنى داۋام قىلسا، دانىخورەكنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(15) جاراھەت چىقىپ ئېغىز ئالماي ياخشىلانمىسا نۆشىدىلنى ئۆرۈك يېلىمى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، بۇدۇشقاق ئۆسۈملۈكنىڭكى قارا قورتنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشنى داۋام قىلسا، جاراھەت ئېغىز ئېلىپ ياخشىلىنىشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

30. ھەر خىل كۆيۈكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە مۇزلۇق سۇ ياكى

سىركىگە داكىنى چىلاپ سىرتىدىن تاڭسا ئاغرىقنى
پەسەيتىدۇ.

(2) قارا سىيا ۋە ئۆرۈك يىلىمىنى تالقانلاپ، تۇ-
خۇم ئىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈك ئۈستىگە چاپسا ياكى
قىتىق ۋە سۈتنى تۇخۇم ئىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا
كۆيگەن جاي قاپارتۇق بولۇپ سۇ چىقىشىنىڭ ئالدىنى
ئالىدۇ.

(3) كۆيدۈرۈلگەن توخۇ سۆڭىكى، قارا سىيانى
تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، كۆيگەن جايدىن ئىقى-
ۋاتقان سۇ ئۈستىگە ئاز - ئاز سېپىشنى داۋام قىلسا،
سۇنى توختىتىپ قاتۇرۇش بىلەن ئەسلىگە كەلتۈرۈش-
تە ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

(4) كۆيگەن جاينىڭ سۈيى توختاپ قاقاچ بولۇپ،
قاقاچ چۈشۈپ كەتمىسە قارا سىيانى ۋە كۆيدۈرۈلگەن
توخۇ سۆڭىكىنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئۇنى چەككىلىنگەن
توخۇ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشنى داۋام قىلسا، قاقاچ
چۈشۈپ ئەسلىگە كېلىشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(5) توخۇ سۆڭىكى بىلەن ئاز مىقداردا تۇزنى
تۆمۈر قازاندا كۆيدۈرۈپ، گۈرۈچ تالقىنىدىن مەلۇم
مىقداردا، ئاياللار چېچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىدىن
ئالتە يېرىم مىسقال، زاراڭزا چېچىكىدىن ئۈچ يېرىم سەر،
كىرپە تېرىسىنىڭ كۈلىدىن ئۈچ يېرىم سەر، قومۇش پۆپۈ-
كى تالقىنىدىن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال ئېلىپ، بۇلارنى
20 دانە تۇخۇمدا چىقىرىلغان ياغقا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ
كۆيۈك ئۈستىگە كۈندە بىر قېتىم چېپىشنى داۋام قىلسا

كۆيۈكنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.
(6) قايناق سۇدا كۆيگەن كۆيۈككە ئاچچىقسۇنى سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

31. ئۈششۈكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) ماشنى سوقۇپ تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈششۈگەن جاينىڭ سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا ئۈششۈكنىڭ ياخشىلىنىشىدا ئۈنۈم بېرىدۇ.
(2) ئۈششۈگەن جاي كۆكەرمىگەن ياكى قارايمىغان بولسا كۈنجۈت يېغى، زەيتۇن يېغى بىلەن سىرتىدىن ياغلاشنى داۋام قىلسا ئۈششۈكنىڭ ياخشىلىنىشىدا ئۈنۈم بېرىدۇ.
(3) ئەگەر ئۈششۈگەن جاي ئىششىپ قارايغان بولسا بۇغداي سامىنى، سېرىق چېچەك، چامغۇر، بەسەي، يالپۇز، ئەمەن، زىغىرلارنى قاينىتىپ، سۈيى بىلەن ئۈششۈگەن جاينى يۇيۇشنى داۋام قىلسا، ئۈششۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.
(4) ئۈششۈگەن جاي ئىششىغان بولسا ئىسسىق ئۇستىگە لوڭقا قويۇپ، ئاندىن كېيىن گىل ئەرمىنىنى ھەسەل ۋە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، يەنە بىر ەر سائەتتىن كېيىن سىركە بىلەن ھاراقنى بىر ئاز قىزىتىپ يۇيۇشنى داۋام قىلسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(5) ئۇششۇگەن جاينىڭ گۆشى چىرىپ ئۆلگەن بولسا تاتلىق ياكىۋ يوپۇرمىقى ياكى ئۆزىنى ۋە كاللەك بەسەيىنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ سوقۇپ، بىر ئاز سۇغا چىلاپ ئېلىپ كاللا يېغى ياكى مەستىكى يېغى بىلەن ئى-لەشتۇرۇپ، قايتا-قايتا تېگىپ قويۇلسا ئۆلگەن گۆشنى چۇشۇرۇشتە ئۇنۇم بېرىدۇ.

32. گۆك پىت چېقىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

كۆك پىت چاققان كىشى يېرىم سائەت ئۆتمەي تى-لى چوكىيىپ (ئىششىپ) سۆز قىلىشتىن مەھرۇم بولۇپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ، ئىچى سۇرىدۇ، يۇقىرىقىدەك ئالامەت كۆرۈلگەن ھامان ۋاقتى-نى ناھايىتى چىڭ تۇتۇپ تۆۋەندىكى چارىلارنى قىلىش لازىم:

(1) ئۆچكىنىڭ چۇپۇرىنى كۆيدۈرۈپ، كېسەلنىڭ ئېغىز - بۇرنىغا تۇتۇپ تۇرۇش بىلەن بىللە پۇتۇن بەدەن ئىسسىنىدۇ.

(2) ئۇرىدان ئۆسۈملۈكى يىلتىزىدىن چىلان مىقدارى بىر پارچىنى كېسەلنىڭ ئاغزىغا سېلىپ، شۇمۇپ تاتلىقىنى يۇتۇشنى داۋاملاشتۇرغۇزۇلىدۇ، يەنە ئۇرىدانى-دىن 5 — 6 مىسقالنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ تەمى-ئىچۈرۈلىدۇ.

(3) بىر دانە مىس داچەننى قايناق سۇدا پاكىز

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يۇيۇپ، كېسەل كىشى ئاغزىغا سىلىپ شۇمۇپ تەمىنى يۇتىدۇ.

(4) كالا ياكى ئۆچكىنىڭ سۈتىنى پىشۇرۇپ كېسەل كىشىگە ئىچۈرۈلىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلارنى قىلغاندىن كېيىن، كۆك پىتىنىڭ زەھىرىنىڭ تەسىرى تۈگەپ، 2 — 3 سائەتتە كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىدۇ. ئەگەر كۆك پىت چېقىپ يۇقىرىقى ئالامەتلەر كۆرۈلسىمۇ، بىپەرۋالىق قىلىپ، ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈۋەتسە، كۆك پىت چاققان كىشىنىڭ تىلى ۋە نەپەس يوللىرى ئىششىپ، سۆز قىلالماي، نەپەس ئالالماي، بىر نەچچە سائەت ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. شۇڭا بۇ خىل ئەھۋالغا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش زۆرۈر.

33. دۆ چاققان كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

دۆ بەكمۇ زەھەرلىك ھاشارات بولۇپ، دۆ چاققان كىشىنى ۋاقتىدا چىڭ تۇتۇپ داۋالاش ئورۇنلىرىغا ئېلىپ بېرىش ئارىلىقىدا تۆۋەندىكى چارىلار قىلىنسا ھاياتىغا خەۋپ يېتىشتىن ساقلاپ قالغىلى، شۇنداقلا سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

(1) دۆ چاققان جاينى بىر ئاز تىلىپ، زەھىرىنى شوراپ تۈكۈرۈۋېتىلىدۇ ھەمدە شۇ جايغا لوڭقا قويۇپ، بىلەك تومۇرىدىن بىر ئاز قان ئېلىنىدۇ.

(2) ھېلىك، سامسا فىنى ئېزىپ بىرلەشتۈرۈپ دۆ چاققان ئەزانىڭ سىرتىدىن كۈندە بىر قېتىم چېپىلىدۇ.

(3) ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم بەدىنىنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، مورمەككى دېگەن دورىنى تۇز بىلەن ئېرىتىپ دۆ چاققان جايغا چېپىلىدۇ.

(4) قارا پارپىنى تالقانلاپ، سۇدا ئېرىتىپ سىرتىدىن چېپىلىدۇ ھەمدە ھەر كۈنى بىر قېتىم ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىلىدۇ.

(5) سىيادانىنى تالقانلاپ ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىلىدۇ.

(6) كالا ياكى ئۆچكىنىڭ سۈتىنى قايىنىتىپ ئىچۈرۈشنى داۋاملاشتۇرىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلاردىن قايسىسىنى قىلىشقا ئىمكان بولسا شۇنى قوللانسا ئوخشاشلا مەنپەئەت قىلىدۇ.

34. سېرىق ئېشەك ۋە يىلان چاققان كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) سېرىق ئېشەك ياكى يىلان چاققان جايىنى تىلىپ، ئېغىز بىلەن زەھىرىنى شوراپ تۈكۈرۈۋېتىش بىلەن بىللە، چاققان ئەزانىڭ يۇقىرىسىدىن باغلاپ قويۇلىدۇ ھەمدە سېرىق ئېشەك ياكى يىلان چاققان جايغا لوڭقا قويۇلىدۇ.

(2) چاققان سېرىق ئېشەكنى ئۆلتۈرۈپ ئېزىپ، چېقىۋېلىنغان جايغا سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

(3) سوپۇن ماغزىپى ياكى كىرسىننى توغرىغا سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن چاپلىدۇ.

(4) سامساق بىلەن ھىڭنى ئېزىپ بىرلەشتۇرۇپ سىرتىدىن چاپلىدۇ.

(5) كالا ياكى ئۆچكە سۈتىنى پىشۇرۇپ ئىچكۈزۈشنى داۋام قىلسا ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنىڭ تەسىرى تۈگەپ ئاغرىش توختايدۇ.

(6) بابۇنە، ئەمەن، بۇغداي كېپىكىنى قاينىتىپ سىرتىدىن يۇيۇلىدۇ.

(7) ئورمان ياكى (بىندۇق)نى ئېغىزغا سېلىپ چايناپ شۆمۈش بىلەن مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ سېرىق ئېشەك، يىلان چېقىۋالغان جايغا سۈرتۈلىدۇ.

(8) سۈزاپنى قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان سۇيۇقلۇققا پىنىنە، ئارپا ئۇنىنى ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن چاپلىدۇ.

(9) گۈگۈرت پوقى، زىنغىر، سامساقنىڭ قايسى بىرى دەرھال تېپىلسا شۇنى تالقانلاپ، كۆنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن چاپلىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلارنىڭ قايسىسىنى دەرھال ھازىرلاش ئىمكانىيىتى بولسا، شۇ چارىنى قوللانسا ئوخشاشلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

35. ھەرە چېقىۋالغان كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

قارا ھەرە ۋە چوڭ سېرىق ھەرىلەر بەكمۇ زەھەر-

لىك بولۇپ، ئادەمنى چېقىۋالغاندا ۋاقتىدا چارە قىلىنمىسا ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ. بۇنى داۋالاش چارىلىرى:

(1) ھەرە چاققان جايىنى يىڭنە بىلەن تىلىپ، ئېغىزىدا شوراپ، ئاغزىغا چىققان قاننى تۈكۈرۈۋېتىدۇ، ھەم ئىلاجى بولسا شۇ جايغا لوڭقا قويۇلىدۇ.

(2) ھەرە چاققان جايىنى قارا كالىغا يالاتسا ئاغرىقى توختايدۇ.

(3) ھەرە چېقىۋالغان جايغا كىرسىننى سىرتتىن سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

(4) ھەرە كۆنىكىنى سىركىدە ئېزىپ سىرتىدىن چېپىش، ياكى كۆك يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ سىرتىدىن چېپىشنىڭ مەنپەئەتى بار.

(5) داكىنى سىركىگە ياكى مۇز سۈيىگە چىلاپ، ھەرە چېقىۋالغان جايغا قويۇلىدۇ ۋە ياكى ئاق لەيلى، گۈلنەپشە، ھەمشۇۋانە، ئىت ئۈزۈمى، كاكىنەچ، كاسىنە ئۆسۈملۈكلىرىنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ سىرتتىن چېپىلىدۇ.

(6) تەرخەمەك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈتنى دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ، يەنە ئاچچىق ئانارنى سىقىپ سۈيى ئىچۈرۈلىدۇ.

(7) كالا ياكى ئۆچكە سۈتى يىلىمان ھالدا ئىچۈرۈلىدۇ.

(8) بىر سىقىم كۆك يۇمغاقسۈتنى سىقىپ سۈيىنى ئىچۈرۈش پايدىلىق.

36. مېۋىلىك دەرەخلەردىكى زەھەرلىك قۇرت چېقىۋالغاندا يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش چارىلىرى

مېۋىلىك دەرەخلەردىكى زەھەرلىك قۇرت چېقىۋالغان كىشىنىڭ بەدىنىدە چىدىغۇسىز دەرىجىدە قىچىشىپ، يۈز ۋە بەدىنىنىڭ مەلۇم قىسمى قاپارتۇق بولۇپ، پۈتۈن بەدەنگە يامرايدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلسە تۆۋەندىكى چارىلار قىلىنىدۇ.

(1) 4—5 دانە تۇخۇمدا ياغ چىقىرىپ، تۇخۇم يېغى سىرتتىن چېپىلىدۇ ياكى قوينىڭ كۆيدۈرۈلگەن يېغىنى چاپسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

(2) دارچىن، زەنجىۋىل، زەچۋە قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلارنى دەملەپ ئىچۈرۈشتىن تاشقىرى شۇ ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن چۆل كېۋىزى، ئەمەن ۋە سامساقنىڭ دەرىلىرىنى بەدەنگە يېتەرلىك سۈدا قاينىتىپ بەدەننى يۇيۇش داۋام قىلىنسا قىچىشىش ۋە قاپارتقۇلار ياخشىلىنىدۇ.

(3) ئۆزىگە شامال تەگكۈزۈۋېلىشتىن ساقلىنىپ، ئىسسىق چۆمكىنىپ ئارام ئېلىش لازىم.

(4) كالا ۋە ئۆچكىنىڭ سۈتى زەھەرنى دەپئى قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، پىشۇرۇپ ئىچۈرۈلۈشى لازىم.

37. غالجىر ئىت چىشلىگەن كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشىنى ۋاقتىنى چىڭ تۇتۇپ تېز داۋالىسا ئۈنۈمى شۇنچە ياخشى بولۇپ، ئېغىر ئاقىۋەت كېلىپ چىقماسلىقتا چارە قىلغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن غالجىر ئىت چىشلىگەن جاينى دەرھال بىر ئاز تىلىپ لوڭقا (ھىجامەت) قويۇپ، شۇ جايدىكى زەرداپ قاننى ۋە غالجىر ئىتنىڭ شالىنى لوڭقا ئارقىلىق شۈمۈرۈپ ئېلىشنىڭ مەنپەئىتى بار.

(2) جاراھەتلەنگەن جايدىن زەرداپ قان قاتارلىق سۇيۇقلۇقنىڭ ئېقىپ تۇرۇشى ئۈچۈن جاراھەتنىڭ ئاغزى پۈتۈپ قالماسلىقى لازىم.

(3) ئەگەر جاراھەت ئاغزى ئېتىلىپ قېلىپ، زەرداپ قاننىڭ توختاپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلسە نۆشىدىلدىن ئالتە مىسقال، ئاق تۇزدىن ئالتە مىسقال، چاۋاشىردىن سەككىز يېرىم مىسقال ئېلىپ، ئالدى بىلەن چاۋاشىرنى سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى تالقانلاپ بىرلەشتۈرۈپ، كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم جاراھەت ئۈستىگە چېپىشنى داۋام قىلسا جاراھەتنىڭ ئاغزىنى ئېچىش بىلەن بىللە، بۇزۇق ماددىلارنى ۋە غالجىر ئىتنىڭ زەھەرلىرىنى چىقىرىۋېتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(4) سېرىق ئوت (ئەپتىمۇن)، ھېلىلە بىر سەر

ئۈچ مىسقالدىن، جويۇز پوستى، سانا توققۇز مىسقالدىن، قارىغاي پورى (غارىقۇن) بىر سەر ئۈچ يېرىم مىسقال، ئەمەن بىر مىسقال. سېرىق ئوتتىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، ئىككى يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ بىر يېرىم چىنە سۇيى قالغاندا سېرىق ئوتنى بىر خالتىغا سېلىپ ئاغزىنى بېكىتىپ قازاندىكى دورا سۇيىگە سېلىپ قازاننى چۆشۈرۈپ، سېرىق ئوتنى بىر سائەت تۇرغۇزۇپ ئاندىن سېرىق ئوت خالتىسىنى ئېلىپ، قازاندىكى دورىنىڭ تېرىپلىرىنى سۈزۈپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى بىردىن ئىككى قېتىمغىچە بىر پىيالىدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، بەدەننى زىيانلىق ماددىلاردىن تازىلايدۇ ۋە غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(5) كېسەل كىشىنىڭ بەدىنىنىڭ ھۆللۈكىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن گۈلى رەيھان، بېھى ئۇرۇقى، بادىرەنجە بۇيالارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن دەملەپ، يىلىمان قىلىپ ئىچۈرۈلسە، ياكى بۇ دورا تەمىنى ئۇزۇن كىچىكرەك شىلىنكا ئارقىلىق ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا بۇ خىل كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قوشۇمچە: قەشقەر ۋىلايىتى تەۋەسىدىن چىقىدىغان ھەر خىل دورا ماتېرىياللىرى

ئا

(1) ئاپتاپپەرەس: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قەۋزىيەت بوشىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش، جاراھەتلەرنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(2) ئات گۆشى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: گۆشىنى يەپ يېغىنى چاپسا پالەچ، ئەزا تىترەش، باھنى قۇۋۋەتلەشكە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(3) ئاچچىق بادام: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئۆپكە كېسىلى، زىققە كېسىلى، يۆتەل، بۆرەك كېسەللىكگە داۋا بولىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

(4) ئاچچىق ئانار: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ ھەممىسى، گۈلى، يىلتىزى، پوستى، ئۇرۇقى قان توختىتىش، قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىش، سوڭەك چىققان، كۆزنىڭ گۆش ئۆنگەن كېسەللىكلەرگە داۋا بولۇش تەسىرىگە ئىگە.

(5) ئادراسمان: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆكرەكنى بوشىتىش، ئۆپكە كېسەللىنى ياخشىلاش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(6) ئادراسمان ئۇرۇقى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىدىكى تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، پالەچ، لەقۋا، زىققە كېسەللىكى، تۇبېركۇليوز كېسەللىكلىرىگە داۋا.

(7) ئارپىبەدىيان: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ كۆرۈشىنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى ياخشىلاش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋان قىلىش، سۈت كۆپەيتىشكە داۋا.

(8) ئاغچى يۇغۇچ: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قەۋزىيەت ۋە سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، قورساقتىكى ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈشكە داۋا.

(9) ئاق ماش: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىق ياندۇرۇش، خۇننى تازىلاش، ھەيز ۋە سۈيدۈكنى ھەيدەش، جىگەر ۋە تالدىكى تۇسالغۇلارنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(10) ئارچا مېۋىسى: تەبىئىتى ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش، مېڭە ئاغرىقى، پالەچ، جىگەر، بوۋاسىر كېسەللىكىنى ياخشىلاش، بالىنى چۈشۈرۈش تەسىرى بار.

(11) ئانارگۈلى: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ھەر قايسى ئەزالاردىن كەلگەن

قاننى توختىتىش، ئىچ ئۆتكىنى توختىتىش تەسىرى بار.
(12) ئازغان مۇنچىقى: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ سۈرۈش، قان تولغاق، قاننى توختىتىشلارغا داۋا.
(13) ئالما: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، ئۆپكە، مېڭە، ئاشقازان قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.
(14) ئامۇت: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە نەملىك يەتكۈزۈش، قاننى نورماللاشتۇرۇش، ئۆپكە، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىش تەسىرى بار.
(15) ئارپا: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك تۇتالماسلىق، قەنت سىيىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا مىللىي تىبابەت دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلىتىلسە مەنپەئىتى بار.
(16) ئاق لەيلى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قىزىتما، كېزىك، تەپ، ئىسسىق ئۆتۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا.
(17) ئالاقات: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىككى كۈن ئۈزمەي كۆزگە تېمىتسا كۆزدىكى ئاقنى تولدۇرىدۇ.
(18) ئاق ئۈجمە: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ساپ قان پەيدا قىلىش، مېڭىنى ھۆللەشتۈرۈش، توسالغۇنى ئېچىش، جىگەر، تال كېسەلـ

لىكلىرىنى ياخشىلاش، قىزىتما ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

(19) ئاق تىكەن: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاق كېسەل ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

(20) ئادەم چېچى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: چاچنىڭ كۆلى قان توختىتىش، كۆيۈكنىڭ سۈيىنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

(21) ئالۇچا: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سەپرادىن بولغان قىزىتمىنى ياندۇرۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قەي قىلىشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(22) ئالما چېچىكى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(23) ئاچچىق تاۋۇز: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل، ئىششىقلارنى تارقىتىش، بەلغەمنى چىقىرىش، باش ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، تۇتقاقلىق كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ب

(1) بابۇنە: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھەر خىل توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك، ھەيز، قەۋزىيەتلەرنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(2) بادىرەنچى بۇيا: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك، ھەيز، قەۋزىيەتلەرنى راۋان قىلىش، ئىسسىقنى تارقىتىش، سۈتنى كۆپەيتىش تەسىرى بار.

(3) بېھى: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەش، يۆتەل توختىتىش، ئاشقازاننى ياخشىلاش، ئىششىق يانىدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

(4) بۇدۇشقاق: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى تارقىتىدۇ، ھەر خىل جاراھەت، تەمرەتكە، قىچىشقاق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

(5) بۇغا مۈڭگۈزى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، ھەر خىل ئەزادىن كەلگەن قاننى ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(6) بەزرۇلبەنجى (بەڭگە دىۋانە): تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇش، ئارام بېرىش، مەست قىلىش، قان توختىتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

(7) باقىلا: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئۆپكە كېسىلى، ئىچ ئۆتكە، ئۈچەي يارىسى، ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا مەنپەئىتى بار.

(8) بېلىق: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنىڭ پائالىيىتىنى ياخشىلاش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق.

(9) بېدە: تەبىئىتى هۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قاننى جانلاندۇرۇش، بەدەنگە نەملىك يەتكۈزۈش، شامال كېسىلىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(10) بۆرە سويمىسى: تەبىئىتى هۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك يولىدىكى ۋە بۆرەكتىكى توسالغۇلارنى ئېچىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

(11) بۆرەك: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

(12) بېهى چېچىكى: تەبىئىتى هۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك ئاجىزلىق كېسەللىكىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ت

(1) تاتلىق بادام: تەبىئىتى هۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۆتەلنى پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، كۆكرەكنى بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(2) توخۇ تاشلىقى: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننىڭ هەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش، هەر خىل ئاشقازان كېسەللىكىنى ياخ-

شىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(3) ئاۋۇز: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانى پەسەيتىش، توسالغۇلار-
نى ئېچىش، قىزىتمىنى ياندۇرۇش، قاننى نورماللاشتۇ-
رۇش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(4) تۇرۇپ: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى بوشىتىش ۋە تارقىتىش،
كېكىرىك كەلتۈرۈش، تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەم
بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

(5) تەرخەمەك: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ۋە چوك تەرەتنى راۋان
قىلىش، تەشنالىقنى تۈگىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(6) توخۇ تۇخۇمى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش،
سۇنۇق-زەخىملەرگە مەنپەئەت قىلىش، ئاشقازان پائا-
لىيىتىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(7) توشقان: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى ۋە ئۆتى كۆز كېسەللىك-
لىرىنى ياخشىلايدۇ.

(8) تاماكا: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يوپۇرمىقىنى كۆيدۈرۈپ كۈل يېغى
بىلەن سىرتتىن چاپسا تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

(9) تەلۋە ئانار: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قاننىڭ
زىيادىلىكىنى تۆۋەنلىتىش، سەپرا، ماددىنىڭ تەكشى-

سىزلىكنى ياخشىلاش تەسىرى بار.

(10) تۆگە گۆشى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى ۋە ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، كونا تەپنى، يانپاش ئاغرىقىنى، سۈيدۈكنىڭ كۆيۈپ كېلىشىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(11) تاجىگۈل: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: زۇكامنى ياخشىلاش، قىزىتمىنى ياندۇرۇش، ئارام بېرىش، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

(12) توغراق توغرىغىسى: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: قورساق كۆپۈش، ئاشقازان ئاغرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، كىكىرىك كەلتۈرىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىش پائالىيىتىنى ياخشىلايدۇ.

(13) تاش تۇز: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: زەھەرنى ئېچىش، بەلغەمنى چىقىرىش. ئاچچىق كىكىرىكنى ۋە قورساق ئىششىقىنى پەسەيتىش، كۆزنى روشەن قىلىش، تاماققا تەم كىرگۈزۈش تەسىرىگە ئىگە.

پ

(1) پاختەك: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئەزالارنىڭ تىترىشىنى، پالەچ، لەقۋا كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

(2) پاتمچۇق: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سىبلىس، سەرتان خاراكتېرلىك يەل ۋە جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(3) پاقا: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: زەھەرنى پەسەيتىش، قان توختىتىش، زەخمىنى پۈتتۈرۈش، چىش ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

(4) پالەك: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، تەشنالىقنى ۋە قىزىتمىنى پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

(5) پىلە غوزىسى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەك، جىگەر ۋە بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق ۋە قىزىل خۇننى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(6) پىلە مايىقى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەك، جىگەر ۋە بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق ۋە قىزىل خۇننى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(7) پاقا يوپۇرمىقى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرىنى ئېچىش، سۈيدۈك راۋان قىلىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

(8) پىياز: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(9) پىننە: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈل ئېلىشىش، ياندۇرۇشنى توختىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، جىنسىي ئەزانى كۈچەيتىش، تۇتقاقلىق كېسەلگە تۇتۇنىنى پۇراتسا مەنپەئەت قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(10) پىياز ئۇرۇقى: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: پىيازنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشاش بولۇپ، يەنە چىشتىكى قۇرتنى چۈشۈرۈش، جىنسىي ئەزانى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

(11) پالەك ئۇرۇقى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك ئاغرىقى ۋە ئىچكى ئەزالارنىڭ ئاغرىقى، ئىسسىقتىن بولغان تەپنى پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ئاشقازاننىڭ كۆپۈشىنى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرى بار.

ج ، چ

(1) جىگدە: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، ئىچ سۈرۈش ۋە قان تولغاقنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(2) جىگدە گۈلى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

(3) جىگەر: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ئۈچەي يارـ
سى، ئىچ سۈرۈشنى ياخشىلاش، كىكىرىك ۋە يەللەرنى
كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

(4) چامغۇر: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆكرەكنى بوشىتىش، يۆتەلنى پەـ
سەيتىش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، مەنىنى
كۆپەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش رولى بار.

(5) چاكاندا: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىق قايتۇرۇش، ئىچكى ئەزالارـ
نى قۇۋۋەتلەش، زۇكام، زىققە، دوۋساق، بۆرەك ئاغرىقـ
لىرىنى ياخشىلاش تەسىرى بار.

(6) چايان: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: پالەچ، لەقۋا، پەيبوشاپ كەتكەن،
بۆرەك كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق، ھەم سۈيدۈكنى راۋان
قىلىدۇ.

(7) چېكەتكە: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈكنى راـ
ۋان قىلىش، كانايچە كېسىلى، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىـ
لىش تەسىرىگە ئىگە.

(8) چىگىت: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىنى تۇتۇش،
ماددىلارنى تارقىتىش، بالىياتقۇ ئاغزىنى ئېچىش قاتارلىق
تەسىرگە ئىگە.

(9) چىنار: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى تازىلاش، ھۆل جاراھەتـ

www.uyghurkitap.com

نى ياخشىلاش، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھەرلىرىنى پەسەيتىش رولى بار.

(10) چۈغۈندەك: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: سىبلىس خاراكتېرلىك ھەر خىل جاراھەتلەرنى، جاھىل يەلنى دەپئى قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(11) چىگە يىلتىزى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئۈنۈمى ياخشى.

(12) چىلان: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: خىلىتلارنى پىشۇرۇش، سۇيۇق خىلىتلارنى سۈرۈش، قاننىڭ قويۇقلۇقىنى نورماللاشتۇرۇش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

(13) چىغىتماق ئۇرۇقى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(14) جۇۋىنە: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، پالەچ، لەقۋا، پەيلەرنىڭ ئاجىزلىقى، ئاشقازان، جىگەر قاتارلىق ئىچكى ئەزالارنىڭ سوۋۇپ كېتىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

خ

(1) خىنە: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت، ئاشقازان، تال كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

(2) خەشپاش: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: يۆتەل، كۆكيۆتەل، زىققە ھەم ئەسەپ (نېرۋا) كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(3) خاسىڭ: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك ئاجىزلىقى، قان بېسىمىنى ياخشىلاش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

ھ

(1) ھەمىشۋانە: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتما ياندۇرۇش، باش ئاغرىقى، ئىسسىق ئۆتۈش، كېزىك قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

(2) ھۆپۈپ: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆزدىكى ئاقنى چۈشۈرۈش، تۇسالغۇنى ئېچىش، دوۋساق، بۆرەكتىكى ئۇيۇپ قالغان قاننى راۋان قىلىش، تولغاق، ئەستە تۇتۇشنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(3) ھەسەل: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇلارنى ئېچىش، قاننىڭ سۇيۇقلۇقىنى نورماللاشتۇرۇش، مېڭىنىڭ ھۆللۈكىنى ياخشىلاش، پەي، مېڭە، ئۆپكە، بۆرەك، جىگەر، ئاشقازان ئۈچەيلەرنى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.cn

(4) ھەشقىپىچەك: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، قەۋزىيەت بوشىتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.
(5) ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاق داغلارنى يوقىتىش، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەمنى چىقىرىش، چوڭ بوغۇملارنىڭ ئاغرىقىنى ياخشىلاش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

(6) ھەرە كۆنىكى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: جاراھەت ۋە سەرتان (راك) خاراكتېرلىك جاراھەتلەرنىڭ سىرتىدىن مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ چېپىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

د

(1) دېڭىزبىيا: تەبىئىتى ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئىچ قاتۇرۇش، ھەر تۈرلۈك زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
(2) دەن(كانا كەندىر): تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى پارقىرىتىش، بەلغەم، سودا، قويۇق خىلىت، خام خۆللۈكلەرنى ئەزالاردىن چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە.

(3) دانكا: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل، ئىششىقلارنى تارقىتىش، بوۋاسىرنىڭ دانىچىلىرىنى يوقىتىش، بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(4) دادۇر: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ، يۈرەك - قان تومۇرلىرىنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاشقا پايدىلىق.

د

(1) رەۋەن: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سوقۇر ئۈچەي كېسىلىنى ياخشىلاش، ئىچىنى سۈرۈش ۋە قاتۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(2) رومبەدىيان: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى ماگدۇرۇش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

(3) رەيھانگۈل: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: نېرۋا ۋە يۈرەك ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش تەسىرى بار.

(4) روببوس: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: كۆكسىنى بوشىتىپ بەلغەمنى چىقىرىش، ئۆپكە، زىققە، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىش، يۆتەلنى توختىتىش رولى بار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ژ

(1) زاراڭزا چېچەكى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قاتقان قاننى راۋان قىلىش، يېڭى قان پەيدا قىلىش، ئىششىقنى تارقىتىش، بالىيا تقۇ كېسەللىكى، خۇن، يۈرەك ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.
(2) زاراڭزا ئۇرۇقى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: سۈيۈق ھەم كۆيگەن بەلغەملەرنى چىقىرىش، يەللەرنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.
(3) زىرىق: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: سەپرا، خىلىتنى نورماللاشتۇرۇش، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
(4) زىرە: تەبىئىتى مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قەينى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
(5) زەمچە: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، زەخمىلەر قېنىنى توختىتىش، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭى، ئۆلۈك گۆشلىرىنى تۆكتىش تەسىرىگە ئىگە.
(6) زولۇك قۇرتى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: گالنىڭ بوغۇلۇشىنى، بوۋاسىر دانىچىلىرىنى، جاراھەت ئىزلىرىنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(7) زىغىر: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھارارەت پەسەيتىش، ئىششىقنى ياندۇرۇش مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

س

(1) سامساق: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى ماڭدۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قاننى تازىلاش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ئۆپكە كېسىلى ۋە زۇكامنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(2) سېرىق ئوت (ئەپتىمۇن): تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قەۋزىيەت بوشىتىش ۋە سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، مالىخۇليا (ساراڭ)، باش ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولۇش تەسىرىگە ئىگە.

(3) سىركە: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ ئۆتكىنى توختىتىش، تاماقنى سىڭدۇرۇش، قويۇق خىلىتلارنى تۈگىتىش، قىزىتمىنى پەسەيتىش، گال ئاغرىقنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(4) سېغىزخان: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: بۇنىڭ ئۆتىنى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا كۆزدىكى پەردىنى يوق قىلىدۇ. كۆزنىڭ قۇۋ-

www.uyghurkitap.com

ۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. كۆزدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى ياخشىلايدۇ.

(5) سىيادان: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سۈتنى كۆپەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ھەيز ماڭدۇرۇش، بالىنى ۋە بالا ھەمرىيىنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

(6) سېمىز ئوت: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قاننى تازىلاش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، ھەيزنى ۋە قاننى توختىتىش، ئىسسىقتىن بولغان جىگەر، ئاشقازان، باش ئاغرىقى، بالىياتقۇ كېسەلى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(7) سۇزاپ: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، زەھەرنى قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋان قىلىش، ئاشقازاننى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

(8) سۇزاپ ئۇرۇقى: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: تۇتقاقلىق ھەق تۇتۇش، كۆز ئاجىزلىقى، ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق.

(9) سۈزمە: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ ئۆتكە، قان تولغاق، قىزىتما ۋە ئىسسىق ئۆتۈشنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(10) سۆگەت گۈلى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىلسە ئىششىق ياندۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرى بار.

ئىچىشكە قەتئىي بولمايدۇ، زەھەرلىك.

(11) سۆگەت: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىقتىن بولغان مېڭە، يۈرەك ئاغرىقلىرى، باش ئاغرىقى، نېرۋا كېسىلى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، تەشنالىقنى قاندۇرىدۇ.

(12) سەۋزە: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش، يۆتەلنى پەسەيتىش، جىگەر كېسەللىكى مەنپەئەت قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(13) سەۋزە ئۇرۇقى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

(14) سەبدەگۈل: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىق ياندۇرۇش، يۆتەلنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

(15) سۇندۇك: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: چۇقۇق كېسەللىكە سۇندۇكنىڭ قېنىنى سىرىق ئەت يىرتىلغان جايغا سىرتىدىن سۈركەپ، سۇندۇك گۆشىنى پىشۇرۇپ يەپ، سۇيىنى ئىچسە شىپا بولىدۇ.

ش

(1) شاپتۇل: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىق، قۇرغاق تەپلەرنى ياخشى كۆرۈش، تەشنالىقنى قاندۇرۇش، قاننىڭ قايىنىشىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

(2) شاتۇت (ئۈجمە): تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: چوڭ نەرەتنى قاتۇرۇش، سەپرانى پەسەيتىش، كانايي ياللۇغىنى ياندۇرۇش، ئىشتىھانى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

(3) شاخار: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەتلەرنىڭ ئارتۇق گۆشىنى يېغىش ۋە كۆيدۈرۈش رولى بار.

(4) شەپەرەڭ: تەبىئىتى ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئارتۇق ماددا ۋە سەپرانى سۈرۈش، يانپاش ئاغرىقىنى ياخشىلاش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

(5) شىۋاق: تەبىئىتى ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەمنى تۇگىتىش، يەللەرنى تارقىتىش، ئىچكى ئەزادىكى ھەرخىل مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرۈش تەسىرى بار.

(6) شۆمشە: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، يۆتەل، تالنىڭ ياللۇغى، بەل ئاغرىقىنى ياخشىلاش، باشنى ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

(7) شالدىر بۇيا: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: تۇتۇلۇپ قالغان سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، مۇباسىل، بەل ۋە بوغۇم ئاغرىقىنى ياخشىلاش،

كۆزنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

(8) شاتىرە: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر ۋە تالىنىڭ تومۇرلىرىنى ئېچىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، قاننى تازىلاش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

غ

(1) غەينۇلا: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ تېزلىكىنى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش قاتارلىق تەسىرىگە ئىگە.

(2) غاز: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىقنى تارقىتىش، تومۇرلارنى ئېچىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە (يېغىنى سىرتىدىن سۈرتۈپ، گۆشىنى يەيدۇ).

(3) غاپەس: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر، تالىنىڭ تومۇرلىرىنى ئېچىش، قان يوللىرىنى تازىلاش، ماددىلارنى يۇمشىتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

ق

(1) قاپاق: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتمىنى ياندۇرۇش، ھۆللۈكنى

پەيدا قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۇيدۇكنى راۋان قىلىش، قەۋزىيەت بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(2) قايماق: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى پىشۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، گالنىڭ يىرىڭلىقىنى يوقىتىپ ئاۋاز ئېچىش، قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىش رولى بار.

(3) قېتىق: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈك پەيدا قىلىش، تەشنالىقنى پەسەيتىش، ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

(4) قىرغاۋۇل: تەبىئىتى ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قان پەيدا قىلىش، مېڭىنى، باھنى قۇۋۋەتلەش، تۇتقاقلىق كېسىلىنى ياخشىلاش، تولا ئويلاشنى تۈگىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(5) قىزىلگۈل: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتمىنى چۈشۈرۈش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋا ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش، ئىچ قاتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

(6) قۇلىيلىن: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى تارقىتىش، تىكەن، ۋاشاق، ئوق قاتارلىقلارنىڭ بەدەندە تۇرۇپ قالغان قىسمىنى ئۆزىگە تارتىش، زەھىرىنى يوقىتىش، كۆزدىكى ئاقنى ۋە بەدەندىكى داغنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(7) قىزىلمۇچ: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، بەلغەم

ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

(8) قۇشقاچ: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى سەمرىتىش، قىزىتىش، ھۆل مىجەز كىشىلەرنىڭ جىنسىي قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش، مەنىنى كۆپەيتىش، يۈرەك ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، پەيىنى چىڭىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(9) قوغۇن: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قەۋزىيەت بوشىتىش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى ئېرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، نەملىك پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(10) قوغۇشۇن: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئەزانى يىغىش، ئىسسىقنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(11) قىچا: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئارتۇق خىلىتلارنى بەدەندىن چىقىرىش، مېڭە، ئاشقازان قاتارلىق ئەزالاردىكى ھۆللۈكنى يوقىتىش، جاراھەتنى ياخشىلاش رولى بار.

(12) قوي گۆشى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ياخشى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. ھەر بىر ئەزاسى ئادەمنىڭ ھەر بىر ئەزاسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

(13) قامچا گۈل: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتمىنى پەسەيتىش، باش ۋە ئۇستىخان ئاغرىقى، ئىسسىق ئۆتكەنگە مەنپەئەت قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

www.uyghurkitap.com

(14) قارا زىرە: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاق كېسەل قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنى ياخشىلايدۇ.

(15) قۇشقاچ تىلى ئۆسۈملۈكى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(16) قۇمۇچاق: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سىبلىس خاراكتېرلىك ھەر خىل قىچىشقاق، تەمرەتكىلەرنى ۋە يەلنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(17) قوغۇن بۇيىسى ئۇرۇقى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرىدۇ، ياغ چىقىرىپ سىرتتىن سۈرتۈلسە ئاق كېسەل، تەمرەتكە، قىچىشقاق قاتارلىق جاراھەتكە پايدىلىق.

(18) قوراي (ئۇچار قانات): تەبىئىتى ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قوراي يېغى پالەچ، لەقۋا، تىترەش، قىزىلئۆڭگەچ كېسىلى قاتارلىقلارنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(19) قۇرغۇي: تەبىئىتى ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئۆتى ۋە گۆشى كۆزنى روشەن قىلىش، قۇلاق ئېغىرلىقىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(20) قىزىلچا: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: قاننى كۆپەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، بەدەن ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسى-

رىگە ئىگە.

(21) قوغۇن ئۇرۇقى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سىرتقا ھەيدەش، ئۈچەينى تازىلاش، باھنى ياخشىلاشقا پايدىلىق.

ك

(1) كاكىنەج: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك راۋان قىلىش، نەپەس سىقىلىشنى ۋە بۆرەكنى ياخشىلاش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

(2) كىلە: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مايىقى كۆزدىكى ئاقنى ئالىدۇ، ئۆتى ۋە قېنى، مايىقى ئاق كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بۆرىكىنى يېرىپ ئوق تەگكەن جايغا تاڭسا ئوقنى تارتىپ ئېلىشقا ياردىمى بولىدۇ.

(3) كىرپە: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئۈچەي ماددىلىرىنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنى توسۇش، تېرىنىڭ جاراھەتلىرىنى ياخشىلاش رولى بار.

(4) كالا سۈتى: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: قەۋزىيەت بوشىتىش، قاننى كۆپەيتىش، بەدەننى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(5) كىشمىش: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قوزغاش، ھۆللۈكنى سۈرۈش، ھارارەت پەسەيتىش، نېرۋىنى ياخشىلاش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

(6) كۆدە (جۆسەي): تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇلارنى ئېچىش، تەرەتنى راۋان قىلىش، زەھەرنى پەسەيتىش، ئىششىقنى ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

(7) كۆك ئامۇت: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئۆپكىنىڭ پائالىيىتىنى كۈچەيتىش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش، قىزىتمىنى ياندۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش تەسىرىگە ئىگە.

(8) كۆنجۈت: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇلارنى ئېچىش، زەھەر قايتۇرۇش، بەدەننى زىيانلىق ماددىلاردىن مۇھاپىزەت قىلىش، قىزىتمىنى ياندۇرۇش تەسىرى بار.

(9) كۆك يانتاق: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇلارنى ئېچىپ زەھەر قايتۇرۇش، بەدەننى زىيانلىق ماددىلاردىن مۇھاپىزەت قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(10) كېۋەز چېچىكى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: نېرۋىنى پەسەيتىش، مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنىڭ پائالىيىتىنى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

(11) كاسنە: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلاش، سې-

رىغلىقنى يوقىتىش ۋە ئۆت كېسەللىكىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(12) كەندىر ئۇرۇقى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەمنى بوشىتىش، نېرۋىنى پەسەيتىش رولى بار.

(13) كاۋا: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھەر خىل مەددىلەرنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

(14) كەپتەر: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: پالەچ، لەقۋا، تىترەش كېسەللىكى، پەيىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ.

گ

(1) گۈلنەپشە: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ھارارەتنى پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، قاننى تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(2) گۈگۈت پوقى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكنى تارقىتىش، تەمرەتكە، قىچىشقاق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى دەپئى قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(3) گۈلقەنت: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەك، ئۆپكە، ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ۋى، ئە

(1) ئېيىق يېغى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يېغى كونا بەلغەم، يىغىلىپ قالغان پەينى بوشىتىش، تۇتقاقلىق جىگەر ئاغرىقىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(2) ئىت ئۈزۈمى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتمىنى ياندۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(3) ئىگىر: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باش، كۆكرەك ئاغرىقىنى پەسەيتىش، بەلغەمنى بوشىتىش، يەللەرنى ماڭدۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

(4) ئەمەن: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئىچ قاتۇرۇش، سەپرا خاراكتېرلىك خىلىتلارنى سۈرۈش، ئۆپكىنىڭ تومۇرلىرىنى تازىلاش، تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(5) ئەنجۈر: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، يۈرەكنىڭ ھارارىتىنى سۇۋۇتۇش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش، نېرۋىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(6) ئەرمىدۇن ئۇرۇقى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى كۆچەيتىش، مەنىنى كۆپەيـ
تىش تەسىرىگە ئىگە.

ي

(1) ياڭاق: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قەۋزىيەت بوشىتىش، يەل ۋە ئىشـ
شىقنى تارقىتىش، باھنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئىچكى
سەزگۈ ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش
تەسىرىگە ئىگە.
(2) يالپۇز: تەبىئىتى مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، ئىشتىھا-
سىزلىق قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ.
(3) ياۋا ئامۇت: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ ئۆتكىنى توختىتىش، ھارارەت
پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
(4) يۇلغۇن داۋىسى: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ئىچ قاتۇرۇش، ھەر بىر ئەزادىن
كەلگەن قاننى توختىتىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتـ
لەش تەسىرىگە ئىگە.
(5) يۇلغۇن گۈلى: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: زۇكامغا مەنپەئەت قىلىش، بالىلارغا
چىقىدىغان قىزىلنى سىرتقا تېز چىقىرىش ۋە ياخشىلاش
تەسىرىگە ئىگە.
(6) يۇمغاقسۈت: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: باش ئاغرىقى، قىزىتما، كۆكرەك ئاغرىقلىرىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(7) يەر مەرىزى (موگو): تەبىئىتى سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنى روشەن قىلىش، كۆزدىكى ئاقنى چۈشۈرۈش تەسىرى بار.

(8) يۇلغۇن يوپۇرمىقى: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: يۇلغۇن يوپۇرمىقى بىلەن گىلاس ئۇرۇقىنى بىرلىكتە قاينىتىپ قىزىل چىققان بالىنى يۇ- سا، قىزىلنى تېز سىرتقا چىقىرىدۇ. يۇلغۇن يوپۇرمىقى- نى قۇرۇتۇپ تالقانلاپ تۆت مىسقالىنى ئىچسە، قىزىل ۋە يۆتەلنى ياخشىلايدۇ.

(9) يىلان تۇخۇمى: تەبىئىتى ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۈچ ئالغان، سېرىق ئەت يىرتىل- غان چۇقۇق كېسەللىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(10) يىلان قاسرىقى: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچكى - تاشقى بوۋاسىرنى ياخ- شىلاش، سۆگەل چىقىشنى توسۇش، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە.

م

(1) ماھۇدان (تىرما سۈرگە): تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچەنى سۈرۈش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، چوڭ - كىچىك بوغۇم، يانپاش ئاغرىقلىرىنى

پەسەيتىش رولى بار.

(2) مېگە: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، مەنىنى كۆ- پەيتىش، زەھەرنى ئاجىزلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

(3) ماش: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەي- تىش تەسىرىگە ئىگە.

(4) مۇسەللەس: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قەۋزىيەت بوشىتىش، باھنى قۇۋ- ۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

(5) موم (ئاق موم): تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تارقىتىش، پىشۇرۇش، يەلنى بو- شىتىش رولى بار. ھەر خىل يەرگە مۇناسىۋەتلىك دو- رىلار بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

(6) ماندا ئۇرۇقى: تەبىئىتى ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاق كېسەل ۋە باشقا تېرە كېسەل- لىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ن

(1) نوقۇت: تەبىئىتى ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچكى تەرەپتىن ئىچىلسە زىيانلىق ماددىلارنى تازىلاش، ئۆپكە، تاللارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سىرتىدىن چاپسا يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى ياخشىلاش، ئۇرۇقدانىنىڭ ئىششىقىنى يان-

دۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

(2) نۆشىدىل: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھەر بىر ئەزادىن كەلگەن سۇيۇقلۇقنى ئىچكى بەدەندىن چىقىرىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەر بىر ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىش، كۆزنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

(3) نىلۇپەر: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، يۈرەك، مېڭە ۋە باشقا ئەزالار ھارارىتىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

(4) ناشەستە (بۇغداي كراخمالى): تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ توختىتىش، ئۆپكىنىڭ پائالىيىتىنى، يۆتەلنى، كۆزدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى، كۆز قىچىشىشنى ياخشىلاش، كۆزگە زىيانلىق ماددىلارنىڭ چۈشۈشىنى توسۇش تەسىرىگە ئىگە.

ۋ

(1) ۋاڭنىڭ ئۇرۇقى (ئىت ياڭىقى): تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، نېرۋىنى ياخشىلاش تەسىرى بار.

(2) ۋاسالغۇ: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ تېزلىكى ۋە قىزىقلىقىنى پەسەيتىدۇ. بەلغەم چىقىرىدۇ. پەيلەرنى چىڭىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، غەزەپلىنىشنى پەسەيتىدۇ.

ئۇ، ئۇ، ئۆ

(1) ئۆت (ھايۋان ئۆتى): تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: پارقىرىتىش، بەدەنگە تېز تەسىر قىلىش، كۆزدىكى ئاق ۋە سۇنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(2) ئۇردان: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى ئاجىزلىتىش، زەخىمنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(3) ئۆرۈك: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەندىكى قاتتىقلىقنى بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(4) ئۈزۈم: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ساپ قان پەيدا قىلىش، ئوزۇق بولۇش، قاننى تازىلاش، سەمرىتىش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(5) ئۇسما: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى پارقىرىتىش، ئارتۇق خىلتلارنى تارقىتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

(6) ئوغرىتىكەن: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

www.uyghurkitap.c

خۇسۇسىيىتى: تەبىئىتىنى يۇمشىتىش، سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى ئېرىتىش، بەل ئاغرىقىنى ياخشىلاش، ھەيز ۋە پېشاپنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(7) ئۆرۈك يېلىمى: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئەرەب يېلىمى دېگەن دورىنىڭ ئورنىغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. يۆتىلىشتە ئىشلىتىلىدۇ، سۇنۇق ۋە چۇقۇقلارنىڭ سىرتىدىن چاپلىسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

本书介绍治疗各种疾病的民间疗法。

诸病民间疗法

阿吉阿布都热合曼·尼合买提　编著
责任编辑:巴克阿吉·特外库勒
责任校对:阿依夏木·阿布都吾力

喀什维吾尔文出版社出版
新疆新华书店发行
喀什维吾尔文出版社印刷厂印刷
787×1092毫米　32开本　5.125印张
1995年3月第1版　1997年2月第3次印刷
印数:8141—18220

ISBN7—5373—0576—5/R·35 (民文)
定价:3·00元