هاجی ئابدۇراهمان نىئمەت

كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

图书在版编目(CIP)数据

诸病民间疗法/阿吉阿布都热合曼·尼合买提著. 2版. —喀什:喀什维吾尔文出版社,2005.5
ISBN 7—5373—0709—1

Ⅰ诸... Ⅱ.阿... Ⅲ.维吾尔族—民间疗法—维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ.R291.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第046743号

编　　辑:巴克阿吉·特外库勒
责任编辑:吾拉木江·拜克日
责任校对:姑丽巴哈尔·麦麦提依明

诸病民间疗法

阿吉阿布都热合曼·尼合买提著

喀什维吾尔文出版社出版发行
(喀什市塔吾古孜路14号　邮编:844000)
各地新华书店经销
喀什维吾尔文出版社印刷厂印刷
787×1092毫米　32开本　5.25印张
1999年6月第2版　2005年5月第3次印刷
印数:15080——20160　定价:5.00

如有质量问题,请与我社联系调换　电话:0998—2653927

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 ، كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرگەن . يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاشنىڭ خەلقىمىز ئىچىدە ئەۋلادتىن - ئەۋلادقا داۋاملىشىپ ، تەكرار تەجرىبە - سىناقلاردىن ئۆتۈپ ئومۇملاشقان ئۇنۇملۇك بىر يۈرۈش چارىلىرىنى ئىقتىدارىمنىڭ يېتىشىچە ئىزدىنىپ توپلاپ بۇ قوللانمىنى تۈزۈپ چىقتىم . بۇ قوللانمىدا يەنە قەشقەر ۋىلايىتى تەۋەسىدىكى تاغ - دالا ، جاڭگال ، ئېتىز - ئېرىق ، باغ - ۋارانلاردىن چىقىدىغان ۋە يەرلىك ئۇسۇلدا ئۆستۈرۈلىدىغان دورىلىق ئۆسۈملۈكلەر ، تاغ جىنسلىق دورىلار قوشۇمچە قىلىپ بېرىلدى .

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

مۇندەرىجە

هەرخىل باش ئاغرىقلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش ... 1
زۇكامنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 6
كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ
ئاجىزلىشىشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 11
قۇلاق ئاغرىقى ۋە گاسلىقنى يەرلىك ئۇسۇلدا
داۋالاش 14
بۇرۇن قاناشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 16
چىش ئاغرىقنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 18
گالغا سۆڭەك ۋە باشقا نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىشنى يەرلىك
ئۇسۇلدا داۋالاش 19
قان بېسىمى ئۇستۇنلۇك كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا
داۋالاش 20
قەنت كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 22
ئاشقازان كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 23
هەرخىل قورساق ئاغرىقى ، ئىچ سۇرۇش ۋە قان تولغاق
كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 30
سۇيدۇك تۇتۇلۇش ۋە سۇيدۇك يولى كېسەللىكنى

يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 34
زىققە كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 40
كۆكيۆتەلنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 53
يۈرەك قوزغىلىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 57
جىگەر كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 60
جىنسىي ئاجىزلىق ۋە ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 65
ھەرخىل چۇقۇق (پەتەق) نى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 71
سوغۇق چىقىپ قېلىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 74
ئاياللار كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 76
بالىلارنىڭ ھەرخىل كېسەللىكلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 83
ھەرخىل مەددە كېسەللىكلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 88
زەھەرلەنگەنلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 89
دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلىنىشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 90
رېماتىزم خاراكتېرلىك پۇت ـقول ، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 91
ئاق كېسەل (بەرەس)نى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش ... 95

داغ ۋە سەپكۈنلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 100
سۆگەلنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 102
ھەرخىل جاراھەت ۋە زەخملەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا
داۋالاش 103
ھەرخىل كۆيۈكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 107
ئۈششۈكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 108
كۆكپىت چىقىۋالغانلارنى يەرلىك ئۇسۇلدا
داۋالاش 109
دۆ چىقىۋالغانلارنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 110
سېرىقئېشەك ۋە يىلان چىقىۋالغانلارنى يەرلىك ئۇسۇلدا
داۋالاش 111
ھەرە چىقىۋالغانلارنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 113
مېۋىلىك دەرەخلەردىكى زەھەرلىك قۇرت چىقىۋالغان-
لارنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 114
غالجىر ئىت چىشلىۋالغانلارنى يەرلىك ئۇسۇلدا
داۋالاش 115
قوشۇمچە : قەشقەر ۋىلايىتى تەۋەسىدىن چىقىدىغان
ھەرخىل دورا ماتېرىياللىرى 117

ھەرخىل باش ئاغرىقلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) ئاق ئۇجمە مېۋىلىسىدىن ئىككى جىڭنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيلىنى چىقىرىپ، قازانغا قۇيۇپ، يەڭگىل ئوتتا ئىككى قېتىم قاينىتىپ، كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ، داكا بىلەن قايتىدىن سۈزۈپ، بۇنىڭغا ئۇچ پېرتىم سەر ناۋات، ئۇچ پېرتىم سەر ئاق شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ، ناۋات بىلەن شېكەر ئېرىگەندىن كېيىن سوۋۇتۇپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ ھەر كۈنى ئۇچ قېتىم، ھەرقېتىمدا چوڭلارغا بىر يېرىم قوشۇقتىن، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالىغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا، نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىش بىلەن باشقا ئەزالارنىڭ ئاغرىقىغا ئارام بېرىدۇ.

2) قومۇش يىلتىزىدىن بىر جىڭ (500 گرام) نى پاكىز يۇيۇپ، تۆت چىنە سۇ بىلەن ئۇچ چىنە مىقدارىدا قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپلارنى ئېلىۋېتىپ، دورا سۈيىنى داكا بىلەن تەكرار سۈزۈپ، ئۈستىگە يەتتە سەر ئاق شېكەر سېلىپ، يەنە بىر قاينىتىپ، كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ، سوۋۇتۇپ شىشىگە قاچىلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۇچ قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككىدىن ئۇچ قوشۇققىچە، كىچىك بالىلارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا، قان ۋە

يۇرەكتىكى قۇرۇق ئىسسىقنى دەپئى قىلىپ ، باش ئاغرىقى ۋە قىزىتمىنى ياخشىلايدۇ.

3) قامچىگۈلنىڭ نوتا شاخلىرىنى ئېزىپ ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، قازانغا قۇيۇپ سۇس ئوتتا بىر قېتىم قايناتىپ ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ، سۈزۈپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم ئىككى قوشۇقتىن ، كىچىكلەرگە ئەھۋالىغا قاراپ ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا ، ئىسسىق ئۆتۈشى سەۋەبلىك ئاغرىغان باش ئاغرىقى ۋە قىزىتمىغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىق ئۆتۈشى سەۋەبلىك بەھوش بولۇپ چۈشى كىرىشىپ قالسا ، بۇ دورا سۈيىدىن كېسەل كىشىنىڭ بۇرنىغا بىرقانچە تېمىم تېمىتسا ، هوشىغا كەلتۈرىدۇ.

4) چىپكىلمىگەن ئۈزۈم غورىسىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، پاكىز يۇيۇپ ئېزىپ ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، قازاندا يەڭگىل ئوت بىلەن ئىككى قېتىم قايناتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ، داكا بىلەن سۈزۈپ ، سوۋۇتۇپ شىشىگە قاچىلاپ چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئىككى - ئۈچ قوشۇق ، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئىسسىق ئۆتۈشى سەۋەبلىك يۈز بەرگەن باش ئاغرىقى ۋە قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ.

5) كۆك يۇمغاقسۈتىنى پاكىز يۇيۇپ ، ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، سۈيىگە قېتىق سۈزمىسىدىن ھاجەتكە لايىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئىسسىق ئۆتۈشى ۋە باشقا سەۋەبلىك يۈز بەرگەن باش ئاغرىقى ۋە قىزىتمىنى قايتۇرۇشتا ئۈنۈمى بەك ياخشى.

6) يۇمغاقسۇتنىڭ ئۇرۇقى ياكى قۇرۇتۇلغان تېنىنى بىر چىنە سۇدا ئىككى قېتىم قايىنىتىپ، بۇنىڭغا ھاجەتكە لايىق قېتىق سۈزمىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ دوغ قىلىپ ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان باش ئاغرىقى، قىزىتما، ئۇسسۇلۇقنى دەپئى قىلىدۇ.

7) قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت كۆكىنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كۈنىگە چوڭلارغا ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بىرنەشنى داۋام قىلسا، ھەر خىل سەۋەبلىك يۇز بەرگەن باش ئاغرىقى، قىزىتما، ئۇستىخان ئاغرىقىنى تېزدىن تۈگىتىدۇ.

8) ياۋاچىگە چېچىكىدىن بىر سەر يەتتە پىرىم مىسقالنى پاكىزلاپ، بىر چىنە سۇدا ئىككى قېتىم قايىنىتىپ، تېرىپلىرىنى سۇزۇپ ئېلىۋېتىپ، سۇيىنى قايتا سۇزۇپ، بۇنى ئىككىگە بۆلۈپ، چوڭلار بىر كۈندە ئىچىشنى داۋام قىلسا، باش ئاغرىقى ۋە قىزىتمىنى توختىتىشتىن تاشقىرى، كېزىك كېسىلىنىڭ قايتىلىنىشىدىن ساقلىنىشتا پايدىسى بار.

9) شاپتۇلنىڭ يوپۇرمىقى، زەنجۈل، سۇغىپىيازنىڭ ھەربىردىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ئېزىپ، بەزگەك كېسىلى بولغان كىشىنىڭ پېشانىسى ھەمدە ئىككى قولىنىڭ بىلەزۈك تۇمۇرى ئۈستىگە چېپىشنى داۋاملاشتۇرسا (ھەرقېتىم چاپقاندا تۆت سائەت توختىتىلىدۇ)، بەزگەك كېسىلىنى ساقايتىدۇ.

10) ئوغرىتىكەندىن ئۈچ پىرىم سەرنى پاكىز

يۇيۇپ ، بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ ، تەرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ ، داكا بىلەن سۈزۈپ تەييارلاپ ، چوڭلار ھەركۈنى ئۈچ ۋاخ ئىككى قوشۇقتىن ، كىچىك بالىلار بىر - بىر يېرىم قوشۇققىچە تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، قىزىتمىنى قايتۇرۇپ ، يەلنى تارقىتىپ ، توسالغۇلارنى ئېچىپ ، بەل ۋە تىز ئاغرىقلىرىنى ياخشىلايدۇ .

11) زەنجىۋىلدىن تۆت بارماقتا بىر چىمدىم ، سېمىزاندىن بىر چىمدىم ، قۇرۇق يۇمغاقسۇتتىن بىر چىمدىم ، سامساقتىن ئۈچ - تۆت چىش تەييارلىنىدۇ . بۇلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئېغىز - بۇرۇن ۋە باشنى ھورغا ئېلىپ تەرلىنىش بىلەن ، بۇ دورىنىڭ قىزىق سۈيىگە لۆڭگىنى چىلاپ قىزىق ھالدا باشنى تېڭىشنى داۋام قىلسا ، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش سەۋەبلىك پەيدا بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

12) بۇغداي كېپىكىنى قورۇپ خالتا ياكى ياغلىققا ئېلىپ ، باشقا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە ، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ .

13) سېمىزاننى قورۇپ كۈندە بىر قانچە قېتىم پۇراش ياكى تۈتۈنىنى بۇرۇنغا ئېلىش پايدىلىق .

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

15) ئايلىش ياكى جويۇزنى چىنە دۇگىلىكىگە بىر ئاز سۇ بىلەن سۈرۈپ ، تەمىنى چىقىرىپ ، ئىككى چېكە ۋە

پەشانە ، قۇلاق ئارقىسىغا سۈركەپ بېرىشنى داۋام قىلسا ، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ .

16) تەرخەمەكنىڭ ھۆل پىلىكىدىن بىر سەر ، ئەگەر ھۆل پىلىكى بولمىسا قۇرۇقىدىن ئىككى مىسقالنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ ، تىرنپىنى ئېلىۋېتىپ ، سۈيىنى داكا بىلەن سۈزۈپ ، بىر سەر ئاۋات سېلىپ ، يەنە بىر قاينىتىپ كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ ، سوۋۇتۇپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ ، چوڭلارغا كۈندە ئىككى قوشۇقتىن ئۈچ ۋاخ ، كىچىكلەرگە ئەھۋالغا قاراپ بېرىشنى داۋام قىلسا ، تۇتقاقلىق كېسىلىنى ياخشىلايدۇ .

17) قۇرۇق پىنىنى چوغ ئۇستىگە سېلىپ ، تۇتۇنىنى تۇتقاقلىق كېسىلى تۇتۇپ يىقىلغان بىمارنىڭ ئېغىز ـ بۇرنىغا تۇتسا ، ھوشىغا كېلىدۇ .

18) سېمىزئوتنى سوقۇپ تەپ بولۇپ قالغان كىشىنىڭ پۇتىنىڭ ئالقىنىغا تاڭسا ، ياكى تۆگە تاپىنى دېگەن ئۆسۈملۈكنى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا پۇت ـ قول ئالقىنىغا تاڭسا ، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ .

19) قاپاق ، تەرخەمەكلەرنىڭ ھۆل تىرىپلىرى باشقا قويۇلسا ، باش ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئۇنۇم بېرىدۇ .

20) ئاق سەندەل سۇ بىلەن تاشقا سۈرۈپ پىشانە ۋە باشقا سۈركىلىدۇ .

21) كاپۇرنى ئېرىتىپ پىشانە ۋە باشقا چاپسا ، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ .

22) ئۇزۇم سىركىسى باش ۋە پىشانىگە چېپىلسا ، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ .

23) ئۇسسۇلۇقتا ئانار شەربىتى بېرىلسە ياكى كاشكاپ چاي ئورنىدا گۈلنەپشە ياكى ھەمشۇانە ، نېلۇپەر ، ئۇسۇلۇك ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ (ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن) ، ئەينۇلا بەش دانە ، چىلان يەتتە دانە ، كاسىنە ئۇرۇقى ئىككى مىسقال ، بۇلارنىڭ چالىراق سوقۇپ ، ھەرقېتىمدا بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىم دەملەپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ، باش ئاغرىقى ، قىزىتمىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ .

24) گۈلنەپشە ، نېلۇپەر ، ھەمشۇانە گۈلى ، تۇز ئۈچ مىسقالدىن ، بۇغداي كېپىكى ، قاپاق پوستى 15 مىسقالدىن تەييارلىنىدۇ ، بۇلارنىڭ يېتەرلىك مىقداردىكى سۇدا قايناتقاندا داسقا قۇيۇپ قول ـ پۇتلىرىنى چىلاشنى داۋام قىلسا ، قىزىتما ۋە باش ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ .

يۇقىرىقى چارلەردىن بىرىنى ياكى بىرقانچىسىنى تېپىشقا ئىمكان بولسا ، شۇنى تاللاپ ئىشلەتسە ئوخشاشلا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

زۇكامنىڭ يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

زۇكام يۇقۇملۇق كېسەللىك . بۇ كېسەللىك يۇز بەرگەندە ۋاقتىدا جىددىي داۋالانمسا ، باشقا ھەرخىل كېسەللىككە گىرىپتار بولۇش خەۋپى ئېغىر بولىدۇ . بۇنىڭ يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش چارىلىرى تۆۋەندىكىچە :

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

2) سىيادان، يۇپقا زەنجۈبلدىن ئىككى مىسقال، سامساقتىن ئۈچ - تۆت چىشنى بىرلىكتە چالىراق سوقۇپ، يېرىم گاگزا سۇدا قاينىتىپ ئىچىز - بۇرۇننى ھەر كۈنى بىر قېتىم بۇ دورىنىڭ ھورىغا تۈتۈش بىلەن بۇ دورىدىن چوڭ بىر چىمدىمنى بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، تەرلىتىپ، زۇكامنى پىشۇرۇپ تېز ياخشىلايدۇ. چۈشكۈرۈك كەلمىسە، بۇ دورا تالقىندىن ئىككى بارماقتا بىر چىمدىمنى بۇرۇنغا تارتسا، چۈشكۈرۈك كەلتۈرىدۇ.

3) پىياز يىلتىزى بىلەن سامساق يىلتىزىنى سوقۇپ، تالقانلاپ، قوي يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتا كۆيدۈرۈپ تۈتۈنى بۇرۇنغا ئېلىنسا، ھەرقانداق زۇكامغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

4) يۇپقا زەنجۈبلدىن ئۈچ تال، ناۋاتتىن بىر سەرنى بىر چىنە سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈلدۈرۈپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، تەرلىتىپ زۇكامنى ياخشىلايدۇ.

5) سۇغىلىيازنىڭ ئاق قىسمىدىن تۆت سەرنى ئۇششاق توغراپ، ئۈستىگە بىر يېرىم چىنە قايناق سۇ قۇيۇپ دەملەپ ئىسسىق ھالدا ئىچسە ۋە ھورىنى ئاغزى بۇرۇنغا ئالسا، زۇكام ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

6) سۆگەت پوتلىسىدىن ئۈچ يېرىم سەرنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، ئاندىن دورا سۈيىنى داكىدا ئۈچ

قېتىم سۈزۈپ سوۋۇتۇپ ، شېشىگە ئېلىپ قويۇپ ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ، كىچىك بالىلار ئەھۋالىغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ، زۇكام ۋە قىزىتمىنى دەپئى قىلىشتىن تاشقىرى ، كېزىك كېسەللىكىگە 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 ئېلىنىدۇ . يۇقىرىقى دورىلارنى پاكىز يۇيۇپ ، قۇرۇتۇپ تالقانلاپ ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن چىقىرىلغان شەربەت سۈيۇقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ ، بىر مىسقالنى ئالتە كۈمىلاچ قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ ، چوڭلارغا ھەركۈنى ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئۈچ - تۆت كۈمىلاچ ، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالىغا قاراپ بىر - ئۈچ كۈمىلاچ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ . بۇ دورا زۇكام ، باش ئاغرىقى ۋە يۆتەلنى توختىتىپ ، بەلغەم چىقىرىپ ، قىزىتمىنى ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە .

8) ئىتئۈزۈمىدىن ئۈچ يېرىم سەرنى بىر يېرىم چىنە سۈدا قاينىتىپ ، بىر چىنە قالغاندا تىرىپىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، سۈيىنى داكىدا ئۈچ قېتىم سۈزۈپ سوۋۇتۇپ ، شېشىگە ئېلىپ قويۇپ ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ، كىچىك بالىلار ئەھۋالىغا قاراپ بىر - بىر يېرىم قوشۇقچە ئىچىشنى داۋام قىلسا ، زۇكام ۋە قىزىتمىنى ياخشىلاش ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ، ئىشىشق ياندۇرۇش ۋە سۈيدۈكنى

راۋان قىلىش تەسىرى بولىدۇ.

9) تارقىلىشچان زۇكام يۇز بەرگەندە ئىگىرىدىن ئىككى پارچە، سامساقتىن ئۇچ - تۆت چىشنى تۇزلۇققا سېلىپ قويسا ھەم كىچىك بالىلارنىڭ بوينىغا سامساقنى ئېسىپ قويسا، چوڭلار ئىككى - ئۇچ چىش سامساقنى يانچۇقىغا سېلىۋېلىپ، پات - پات پۇراپ بەرسە، تارقىلىشچان زۇكامنىڭ يۇقۇشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

10) بىر مەھەللىدە يۇقۇملۇق زۇكام، كېزىك قاتارلىق كېسەللىك پەيدا بولۇپ قالسا، يۇقىرىنقى چارىلەرنى قىلىشتىن تاشقىرى سامساق، ئارچا ياغىچى (تېپىلمىسا يۇلغۇن ياغىچى) نى چوڭ قازاندا جىق سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۆي ئىچىگە ۋە ھويلا - ئارام‌لارغا ئىككى - ئۇچ كۈندە بىر قېتىم چېچىشنى داۋاملاشتۇرسا، يۇقۇملۇق كېسەللىكتىن ساقلىنىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

11) كۆك ماش، پىياز، شېكەردىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ قاينىتىپ، ئىسسىق ئىچىش لازىم.

12) چاكاندا، كۆك ماشنىڭ ھەر بىر بىرىدىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىلا يەپ، ئۈستىگە قاينىق سۇ ئىچىلسە، تەرلىتىپ زۇكامنى ياخشىلاشتا ئۈبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

14) گۈلنەپشە، نېلۇپەر ئىككى مىسقالدىن، زۇپا بىر مىسقال، چىلاندىن تۆت دانە ئېلىپ، بىر چىنە قاينىق سۇغا

دەملەپ ، تەمى چىققاندا ئىچىشنى داۋام قىلسا ، زۇكامنى دەپئى قىلىشتا ئۇنۇمى كۆرۈلمدۇ .

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

16) بېھىنى قوقاسقا كۆمۈپ ، ئوبدان پىشۇرۇپ يېيىشنى داۋام قىلسا ، زۇكام ۋە يۆتەلنى دەپئى قىلىشتا ئۇنۇمى كۆرۈلمدۇ .

17) ئاقلانغان سامساقنى يېرىم جىڭ كالا يېغىدا قورۇپ سارغايتىپ ئېزىپ ، باراۋەر مىقداردا ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئىككى مىسقالدىن ، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا ، ئېتىبار زۇكام ۋە نېرۋىلارنى ياخشىلاشتا ئۇنۇم بېرىدۇ .

18) زاراڭزا چېچىكى ، كېۋەز يىلتىزى ، ئاق ئۇجمە يىلتىزىنىڭ پوستىنى بىر سەردىن ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ، يۇلغۇن چېچىكى ، ھەمشۇانە گۈلى ، چۈچۈكبۇيا ، يانتاق چېچىكىنى يېرىم سەردىن ئېلىپ ، ئىككى چىنە سۇدا بىر يېرىم چىنە سۇيى قالغۇچە قايناتىپ ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا بەش ـ ئالتە قوشۇق ئىچىلسە ، زۇكامغا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ .

19) تاۋۇز ئېتىنىڭ ئۇرۇقلىرىدىن ئايرىپ سىقىپ ، سۈيىنى چىقىرىپ ، ئازراق قىزتىپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ، قىزىتما خاراكتېرلىك زۇكام ۋە قىزتما ، باش ئاغرىقىنى تېز ياخشىلاشتا ئەھمىيەتلىك ئۇنۇم بېرىدۇ .

20) لوقمان هېكىم ۋە ئەلى ئېيىنسىنانىڭ زامانىدا يۇقۇملۇق كېسەللىك پەيدا بولغاندا يۇقىرىدىكى چارىلەرنى قوللىنىشتىن تاشقىرى، كېسەللىك پەيدا بولغان يۇرتنىڭ ئېگىزرەك جايلىرىغا ئارچا ياغىچى ياكى يۇلغۇن ياغىچى، ئېگىزلەرنى دۆۋىلەپ ئوت يېقىپ، تۈتۈنىنى يۇرت ئىچىگە شامال ۋاسىتىسى بىلەن تارقىتىش ئارقىلىق، يۇقۇملۇق كېسەللىكتىن مۇداپىئە كۆرگەن رىۋايەتلەر بار. بۇ چارىلەردىن پايدىلىنىشىمىزنىڭ زۇكام ۋە تارقىلىشچان كېسەللىكلەردىن ساقلىنىشتا ئەھمىيىتى بار.

يۇقىرىقى چارىلەردىن قايسىبىرىنى تاللاپ ئىشلەتسە ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ.

كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) كۆكتونلۇق موزىنى خېمىرنىڭ ئىچىگە سېلىپ ئوتقا كۆمۈپ، خېمىر پىشقاندىن كېيىن موزىنى خېمىر ئىچىدىن ئېلىپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، كۆز قىچىشىپ ياش ئېقىش ۋە كۆزنىڭ كۆرۈشىنىڭ ناچارلىقىنى ياخشىلاشتا ئەملي ئۈنۈم بېرىدۇ.

2) قارىياغاچنىڭ قوۋزىقىنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئۆچكە ياكى توشقاننىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىپ تاسقاپ، قاياناق سۇدا سۇيۇلدۇرۇپ

كۆزنىڭ سىرتىدىن سۇركەپ بېرىشنى داۋام قىلسا ، كۆزنىڭ قىچىشىپ ياش ئېقىشى ۋە كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

3) قارا ئوغلاق جىگىرىنىڭ ئىچىگە قارىمۇچ سېلىپ ئوتتا كاۋاپ قىلىپ ، جىگەردىن ئاققان سۇنى كۆزگە سۇركەپ ، 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 .

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

6) كالىنىڭ ئۆتىنى ھەر كۈنى بىر قېتىم كۆزنىڭ سىرتىدىن سۇركەپ بېرىشنى داۋام قىلسا ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىپ ، كۆز ئالدى چاقىلىشىپ كۆزدىن ياش ئېقىشنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

7) توشقاننىڭ مېڭىسى، كالىنىڭ ئۆتى ۋە ئىنەك يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ماڭلايغا سۇركەپ بەرسە ، كۆزدىن ئىسسىق ياش ئېقىش ، كۆز تورلىشىپ ، كۆرۈش ناچارلىشىپ كېتىشنى ياخشىلاشتا ئەملي ئۈنۈم بېرىدۇ .

8) بېلىقنىڭ ئۆتىنى ھەر كۈنى بىر قېتىم كۆزنىڭ

سىرتىغا ۋە ماڭلايغا سۈركەشنى داۋام قىلسا ، كۆز چىڭقىلىپ ئاغرىش ، ياشاڭغىراشقا ئەھمىيەتلىك ئۇنۇم بېرىدۇ .

9) بىر جىڭ پالەكنى سوقۇپ ، سىقىپ سۈيىنى ئېچىرىپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ئېچىشنى داۋام قىلسا ، كۆزنىڭ قۇۋۇتىنى كۈچەيتىشتە ئەھمىيەتلىك ئۇنۇم بېرىدۇ .

10) سەۋزىدىن ئالتە باشنى پاكىزلاپ بىر يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ئۈچ باشتىن يەپ ، سۈيىنى ئېچىشنى داۋام قىلسا ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىشتە ئەھمىيەتلىك ئۇنۇم بېرىدۇ .

11) مۇۋاپىق مىقدارda كۆك بېدىنى تازىلاپ پىشۇرۇپ ، بىدىنى يەپ سۈيىنى ئېچىش كۆزنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشتا ئۇنۇملۇق كۆرۈلگەن چارىدۇر .

12) قاغىنىڭ مېڭىسىنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئاق چۈشكەن كۆزگە نەيچە بىلەن پۈركۈشنى داۋام قىلسا ، ئاقنى چۈشۈرۈشتە ئۇنۇملۇق كۆرۈلىدۇ .

13) قۇرغۇيىنىڭ ئۆتنى كۈندە بىر قېتىم ئاغرىق كۆزگە تېگىپ بېرىشنى داۋام قىلسا ، كۆز ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئەھمىيەتلىك ئۇنۇم بېرىدۇ .

14) تۇتىيانى قىرىپ ، تالقىنىنى كۆزگە ھەر كۈنى بىر قېتىم نەيچە بىلەن پۈركۈپ بەرسە ، كۆزدىكى ئاقنى چۈشۈرىدۇ ، ھەر خىل كۆز ئاغرىقىغا ئەھمىيەتلىك ئۇنۇم بېرىدۇ .

15) ئاق چۈشكەن كۆزگە قۇشقاچنىڭ مايىقىنى تالقانلاپ نەيچە بىلەن كۈندە بىر قېتىم پۈركۈشنى داۋام قىلسا ، ئاقنى چۈشۈرۈشتە ئەھمىيەتلىك ئۇنۇملۇق كۆرۈلىدۇ .

16) بېرىم جىك ئارپىبەدىيانىنى پاكىزلاپ ، بىر يېرىم جىك كالا سۈتىگە سېلىپ قاينىتىپ ، ئارپىبەدىيان سۈتىنى سۈمۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ، ئارپىبەدىيانىنى بىرئاز قورۇپ قۇرۇتۇپ ، ئۇنىڭغا ئۈچ سەر ئاق شېكەرنى قوشۇپ تالقانلاپ ، ھەرگۈنى ئىككى قېتىمدىن ئۈچ قېتىمغىچە تاماقتىن ئىلگىرى بىر قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، نامازشام قارىغۇسىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

17) ئارپىبەدىيان بىر يېرىم سەر ، قارا كۆز بەدىيان (سىپىرتقىچىچەك) يېرىم سەز ، ئىگىز ئىككى مىسقال ، سىرىق ھېلىلە ، قارا ھېلىلىنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ مىسقالدىن ئېلىپ چالىراق سوقۇپ ھەرقېتىمدا ئىككى مىسقالدىن دەملەپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىشتە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

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

قۇلاق ئاغرىقى ۋە گاسلىقنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) قۇلاقىغا سالما ياكى سالجا قاتارلىقلار كىرىپ

كەتكەندە ئۇزۇم سىر كىسىدىن بەش مىسقالغا سەبرە دېگەن دورىدىن بىر يېرىم مىسقالنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ ، بىر كىچە توختىتىپ ، ئۇچ قەۋەت داكىدىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ ، ھەر كۈنى بىر قېتىم قۇلاق ئىچىگە بەش تېمىدىن تېمىتىلسا ياكى شۆپۈكلىرىنى كۆيدۈرۈپ تۈتۈنى قۇلاققا ئېلىنسا ، ھاشارات چىقىپ كېتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈمى بولىدۇ .

2) قولچىراغ بىلەن قۇلاق ئىچىنى يورۇتۇشنى داۋام قىلسا ، ھاشارات چىقىپ كېتىدۇ .

3) سىركىنى قايىنىتىپ هورىنى قۇلاققا ئالسا ، ھاشارات چىقىپ كېتىشتە ئۈنۈمى بولىدۇ .

4) قۇلاقنى كىر توشۇپ ئاڭلاشقا تەسىر يەتسە شەپەرەكنىڭ ئۆتىنى تېمىتىشنى داۋام قىلسا ، كىرنى ئېرىتىپ چىقىرىپ قۇلاق يوللىرىنى ئاچىدۇ .

5) مۇشۇكنىڭ پېغىنى ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتىشنى داۋام قىلسا ، قۇلاق ئاغرىقى ۋە گاسلىقنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

6) كالىنىڭ ئۆتى بىلەن بىلمەنىڭ پېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاقنى ھەر قېتىمدا بەش ـ ئالتە تېمىدىن تېمىتىشنى داۋام قىلسا ، قۇلاقتىن يىرىڭ ۋە سەل ئېقىشنى توختىتىدۇ .

7) ھەر ئىنىڭ ھۆكىنىكىدىن چىققان قۇرتنىڭ تۆت ـ بەش دانە ، ھۆل مامكاپتىن ئۇچ يېرىم سەر ، قۇرۇقى بولسا بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال ئېلىپ ، بۇلارنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ياكى تالقانلاپ ، تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ، قۇلاقنىڭ ئارقىسى ياكى باشقا ئەزالاردا

پەيدا بولغان بەزنىڭ سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا، بەزنى كىچىكلىتىش ياكى ئېغىز ئالدۇرۇشتا ئۇنۇمى كۆرۈلمىدۇ.

8) ئون دانە سىرنقئىشە كنى تىرىك ھالدا شېشىگە سېلىپ قويۇپ، بىر - بىرىنى يەپ بىر قانچىسى قالغاندا قىچا يېغىدىن ئۇچ پىرىم سەرنى شېشىگە قۇيۇپ، ئاپتاپتا بىر ھەپتە توختىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ ھەر كۈنى بىر قېتىم تۆت - بەش تېمىمدىن قۇلاققا تېمىتىش بىلەن يەنە قۇلاق ئەتراپىغا سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا، قۇلاق ئاغرىقىغا ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ.

بۇرۇن قاناشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

2) مۇزنى ياكى مۇز سۈيىگە لۆڭگىنى چىلاپ ھۆل قىلىپ پېشانىگە قويسا، پايدىسى بولىدۇ.

3) تۇغمەننىڭ تۇزۇتىدىسىنى قارا سىياھ سۇيۇقلۇقى بىلەن نەمدەپ، داكىغا ئوراپ، بۇرۇن تۆشۈكىگە تىقىپ قويۇشنى داۋام قىلسا، قانىنى توختىتىشتا ئۇنۇمى بولىدۇ.

4) تۇخۇم شاكىلى، ئانار پوستى، موزا، قەغەزدىن بارا ۋەر مىقداردا ئېلىپ كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىپ، تالقانلاپ، نەيچە ئارقىلىق بۇرۇن تۆشۈكىگە پۈركۈشنى داۋام قىلسا، قانىنى توختىتىشتا مەلۇم ئۇنۇمى بولىدۇ.

5) سامساقنى ئېزىپ ، ئوك بۇرۇندىن قان ئاقسا سول پۇت ئالقىنىغا ، سول بۇرۇندىن قان ئاقسا ئوك پۇت ئالقىنىغا تېگىشنى داۋام قىلسا ، ئەھلىي ئۇنۇم بېرىدۇ .

6) ئۆرۈكنىك يېلىمىنى تالقانلاپ ، تۇخۇمنىك ئېقىغا ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ پىشانە ۋە بۇرۇننىك ئۇستىگە چېپىلىدۇ .

7) ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم 50 ــ 60 گرام جىگەرنى يالپاقلاپ ، چۆمۈچ ياكى چويلىغا سېلىپ قاينىتىپ تۇرغان قازانغا بەش ـ ئالتە قېتىم چۈشۈرۈپ چالىراق پىشۇرۇپ ، نۆشىدىل تالقىنىدىن ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىم سېلىپ يېيىشنى داۋام قىلسا ، قانىنىك تېزراق توختىشىغا ، بەدەندىكى قانىنى كۆپەيتىشكە ۋە كۆزنىك كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاشقا ئەھلىي ئۇنۇم بېرىدۇ .

8) شالىنىك يىلتىزىدىن مۇڭاپىق ھالدا ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ ، ئېزىپ ، قانىغان بۇرۇننىك ئۇستىگە چېپىشنى داۋام قىلسا ، ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ .

9) كۈنجۈتنى سوقۇپ سىقىپ ، سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتىشنى داۋام قىلسا ، قانىنى توختىتىدۇ .

10) كىرپىنىك تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ بۇرۇنغا پۈركۈشنى داۋام قىلسا ، قانىنى توختىتىدۇ .

11) كۈنجۈت يېغىنغا ئۇپىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، بۇرۇننى پاكىز يۇيۇپ ئاندىن ياغنى بۇرۇنغا تېمىتىشنى داۋام قىلسا ، قانىنى توختىتىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

12) بۇرۇن ئىچىدە ئۆسمە پەيدا بولسا ، قىزىل

زەرنىخ بىلەن تۇزنى قوشۇپ سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، بەز ئۇستىگە چېپىشنى داۋام قىلسا ، بەز كىچىكلەيدۇ ياكى ئېغىز ئالمدۇ .

13) يىلانىنىڭ تېرىسى ياكى ئۆزىنى كۆيدۈرۈپ ، كۈل قىلىپ بۇرۇنغا پۈركۈشنى داۋام قىلسا ، قانىنى توختىتىدۇ .

14) چىلانىنىڭ قوۋزىقىنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ قۇرۇتۇپ تالقان قىلىپ ، تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ھەر قېتىمدا ئۇچ ـ تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنىنىڭ ئۇستىگە ۋە زەخمىلەنگەن ياكى ئەسۋاب كەسكەن جايغا سىرتتىن چاپسا ، قان توختىتىدۇ .

چىش ئاغرىقىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) چىش قۇرت يېيىش سەۋەبلىك ئاغرىغان بولسا ، پىيازنىڭ ئۇرۇقىدىن بىر چىمدىمنى كۆك نەل بوياق رەختكە ئوراپ ئوتتا كۆيدۈرۈپ ، تۈتۈنىدە چىشنى ئىسلسا بولىدۇ .

2) زەمچىدىن ئۆرۈك گۈلىسىدەك ئېلىپ ، يېرىم پىيالە قايناق سۇدا ئېرىتىپ چىشنى چايقاشنى داۋام قىلسا ، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ .

3) ئېقىلقارىدىن كىچىك چىلاننىڭ يېرىمچىلىك ئېلىپ ئاغرىق چىشقا چىشلەپ سۇ ئېقىتىشنى داۋام قىلسا ، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ .

4) ئۇزۇمنىڭ سىركىسىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقاشنى داۋام قىلسا ، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ .
5) قارىمۇچتىن بىر مىسقالنى تالقانلاپ ، سىركە بىلەن قاينىتىپ ، ئېغىز چايقاشنى داۋام قىلسا ، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ .
6) زەمچە ، دانىكار ، توغرىنغا ، تۇزلاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ تالقانلاپ ئاغرىق چىشقا باسسا ياكى سۈيۈلدۈرۈپ ئېغىزنى چايقاشنى داۋام قىلسا ، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ .
7) قىزىل باش سامساقنى ئوتتا قىزىتىپ چىشلەشنى داۋام قىلسا ، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ .
8) جىگەرنى كاۋاپ قىلىپ قىزىق هالدا چىشلەشنى داۋام قىلسا ، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ .
9) كاۋاۋىچىنىنى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ چىشنى چايقاشنى داۋام قىلسا ، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ .
10) يۇقىرىقى دورىلارنى تاپقۇچە چىش ئاغرىقى ئازابلىسا ، تۇزنى قاينىق سۇدا ئېرىتىپ شاكىراب قىلىپ چىشنى چايقسا ئارام بېرىدۇ .
11) هېچىدىن چىلانىدەك ئېلىپ قۇرت يېگەن چىشنىڭ تۆشۈكىگە سېلىپ چىشلەپ تۇرۇشنى داۋام قىلسا ، ئاغرىقنى پەسەيتىش ۋە قۇرت چۈشۈرۈشتە ئەملي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

يۇقىرىقى چارىلەردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ بىرىنى ياكى بىرقانچىسىنى قوللانسا ئوخشاشلا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

گالغا سۆڭەك ۋە باشقا نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) گالغا سۆڭەك ۋە باشقا نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىپ ئىلاج بولمىغاندا، بەسەينى ئۇششاق توغراپ پىشۇرۇپ يېسە، گالغا تۇرۇپ قالغان نەرسە ئۆتۈپ كېتىدۇ.

2) گالغا سۆڭەك تۇرۇپ قېلىپ ئۆتمىسە، ئىتتىنىڭ شالىنى گالغا ئېقىتسا سۆڭەك ئۆتۈپ كېتىدۇ.

3) گالغا سۆڭەك ياكى قاتتىق نان قاتارلىق نەرسىلەر تۇرۇپ قالسا، كېسەل كىشىنىڭ گەجگىسىنىڭ (تارغاقنىڭ) ئوتتۇرىسىغا مۇشت بىلەن يەڭگىل بىر نەچچىنى ئۇرسا، تۇرۇپ قالغان نەرسىلەر ئۆتۈپ كېتىدۇ.

قان بېسىمى ئۇستۇنلۇك كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

2) توقاچقە يىلتىزى، تاۋۇز شاپىقىنىڭ ئىچىدىكى

ئاق قىسمى ئىككى جىلك، سۇ بىر چىلەك، شېكەر ئۇچ يېرىم سەر تەييارلىنىدۇ. توقاچنىڭ يىلتىزىنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، تاۋۇزنىڭ شاپىقىنى سويۇپ، يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، توقاچنىڭ يىلتىزىنى سېلىپ بىر چىلەك سۇنىڭ ئۇچتىن ئىككى قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى بىرقانچە قېتىم داكا ياكى ئەلەكتىن ئوتكۈزۈپ سۈزۈپ، قازانغا قۇيۇپ، شېكەر سېلىپ بىر - ئىككى قېتىم قاينىتىپ قازاننى چۈشۈرۈپ، دورا سۈيى سوۋۇغاندىن كېيىن مۇۋاپىق قاچىغا ئېلىپ، ھەركۈنى ئىككى قېتىم بىر پىيالىدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىش.

3) پىلە قۇرتى ياكى مايىقىدىن ئىككى سەر يەتتە مىسقال، ئۇجمە يوپۇرمىقىدىن سەككىز سەر، قارا كۈنجۈتتىن ئوت يېرىم سەر، شېكەردىن 13 يېرىم سەر ئېلىپ، بۇلارنى تالقانلاپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەرقېتىمدا ئالتە مىسقالدىن چاي بىلەن ئىچىش.

4) كۆك ماشتىن ئۇچ يېرىم سەر، كالىنىڭ ئۆتىدىن بىر دانە ياكى قوينىڭ ئۆتىدىن ئۇچ دانە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ماشنى چالا پىشقۇچە قورۇپ تالقانلاپ، شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر دانسىنى چىلان ئۇرۇقىدەكتىن كۇمىلاچ قىلىپ تەييارلاپ، ھەركۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش - ئالتە دانىغىچە تاماقتىن كېيىن ئىچىش.

5) چوڭ چىلاننىڭ چېچىنكىدىن يەتتە سەر، كەكرە ئۇرۇقىدىن ئۇچ يېرىم سەر ئېلىپ. بۇلارنى ئىككى چىنە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلارنى

ئېلىشۇپتىپ سۇيىنىنى ئوبدان سۈزۈپ تەييارلاپ، كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ - تۆت قوشۇق ئىچىش.

6) خام خاسىڭنى سىر كىنگە بىر كېچە چىلاپ، ھەر كۈنى ئۇچ - تۆت تالدىن ئىستېمال قىلىش.

7) گۈلەنپشە ياكى ھەمشۇانىدىن ئىككى مىسقال، نېلۇپەردىن ئۇچ مىسقال، توقاچىكە گۈلىدىن ئۇچ مىسقال، توقاچىكە يوپۇرمىقىدىن ئىككى مىسقال، ئەينۇلدىن بەش مىسقال، چىلاندىن 10 دانە ئېلىپ، بۇلارنى ئىككىگە بۆلۈپ، يېرىمىنى بىر چىنە قاينىق سۇغا دەملەپ، تەمى چىققاندىن كېيىن ئىلمان ھالدا كۈندە بىر قېتىمدىلا ئىچىش.

8) گۈلبەنەپشە ياكى ھەمشۇانە، نېلۇپەر، ئاق لەيلى گۈلى ۋە يوپۇرمىقى، ئارپا كېپىكىنىڭ ھەربىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ، يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ داسقا قۇيۇپ، پۇتنى چىلاپ ئولتۇرۇپ تىزنغىچە يۇيۇش.

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

يۇقىرىقى چارىلەردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ قوللانسا بولىدۇ.

قەنت كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) ئارپىدىن ئۇچ سەر، نوقۇتتىن ئۇچ سەرنى

ئىككى چىنە سۇدا بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئېلىپ ، بۇلارنى ئىختىيارىي ھالدا يېيىشنى داۋام قىلىش.

2) ئارپا ياكى ھۆل قاپاقنى ئىككى چىنە سۇدا پىشۇرۇپ بۇلارنى ئىككىگە بۆلۈپ ، بىر كۈندە يەپ سۈيىنى ئىچىش.

3) بىر دانە كۆك كەپتەرنى ئۆرۈك ياكى ئۈزۈمنىڭ غورىسىدىن سىقىپ ئېلىنغان سۈيى بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش.

4) كۆك كەپتەرنى بوغۇزلاپ قېنىنى ئىككى تىزنىڭ تېگىدىكى ئويمانچاققا ھەم پۇتنىڭ ئاستىنقى قىسمى ۋە دوۋسۇنغا سىرتتىن سۈركەش ، كەپتەرنىڭ قارنىنى يېرىپ ئۈچەي باغرى بىلەن قوشۇپ تىزنىڭ ئاستىدىكى ئويمان ۋە يوتىسىنىڭ ئاستىغا (كەپتەرنىڭ قېنى چىپىلغان جايغا) تېڭىش.

5) بەسەي ، پالەك ، چىڭسەي ، ياڭيۇ ، سەۋزە ، كاللەكبەسەي قاتارلىق كۆكتاتلارنى قورۇپ ئىستېمال قىلىش.

6) خاسىيەتنى سىر كە ياكى ئاچچىقسۇغا بىر كېچە چىلاپ ئېلىپ قۇرۇتۇپ ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ، ئۈچ ـ تۆت دانىدىن يېيىشنى داۋام قىلىش.

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

ئاشقازان كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) ئاشقازان ـ ئۇچەي ئىششىقى (يالبۇغى) كېسەللىكىگە چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن يېرىم جىڭنى پاكىزلاپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر مىسقالدىن تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىشنى داۋام قىلسا، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

2) تۇخۇم شاكىلىنى لازىملىق مىقداردا ئېلىپ ئىزىپ تالقانلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى ـ ئۈچ مىسقالدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئاشقازان ـ ئۇچەي ئىششىقى، ئاشقازان يارىسىغا ئۇنۇم بېرىدۇ.

3) ياشىراق ئانارنىڭ يوپۇرمىقى، تاجگۈلدىن سەككىز يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ، بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى پاكىز داكىدا سۈزۈپ تەييارلاپ، چوڭ كىشىلەر بۇ دورا سۈيىنى ئۇچكە بۆلۈپ تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئۆتكۈر ئاشقازان ـ ئۇچەي ئىششىقى ۋە كۆڭۈل ئېلىشىش، ئىچ سۈرۈشنى ياخشىلاشتا ئۇنۇمى ياخشى.

4) ئىگىر ئىككى سەر، چىڭسەي ئۇرۇقى يەتتە يېرىم مىسقال، جۇۋىنە يەتتە يېرىم مىسقال ئېلىنىدۇ. بۇلارنى تالقانلاپ، يالپۇز ياكى پىنىنىڭ تەمى چىقىرىلغان قېيام سۇيۇقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ، چوڭراق چىلان

ئۇرۇقدەكتىن كۇمىلاچ قىلىپ سايمدا قۇرۇتۇپ تەييارلاپ ، چوگلار ھەركۈنى ئۇچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئۇچ داندىن ، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۇچەي كېسەللىكى ، قۇسۇش ۋە كۆكۈل ئېلىشىش كېسەللىكلىرىنى دەپئى قىلىشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ .

5) ئارپىبەدىيان بەش سەر ، چىگىسەي ئىككى يېرىم سەر ، سېرىقئوت (ئەپتىدون) ئىككى يېرىم سەر (بىر سەر ئىككى يېرىم مىسقال) ، كاسىنە بىر سەر ئىككى يېرىم مىسقال ، پىننە ئىككى يېرىم سەر ئېلىنىدۇ . يۇقىرىقى دورىلارنى بەش چىنە سۇدا ئۇچ يېرىم چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ ، سۇيىنى داكىدا سۈزۈپ تەييارلاپ ، چوگلار ھەركۈنى ئۇچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا بىر سەردىن ، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىش ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ، سۇيدۇكنى راۋان قىلىشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ .

6) ئانار ئۇرۇقى بىر سەر ئالتە يېرىم مىسقال ، يالپۇز ۋە ئۆرۈك يىلىمى بىر سەر ئالتە يېرىم مىسقالدىن ئېلىنىدۇ . يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ ، چوگلار كۈندە ئۇچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئاشقازان كېسەللىكى سەۋەبلىك كۆكۈل ئېلىشىش ، قۇسۇشنى توختىتىشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ .

7) ئۇچ يېرىم سەر كۆك يانتاق چېچىكى بىر چىنە

قاينـاق سۇدا دەملـىنـىدۇ ، تـەمـى چـىقـقاندىن كېيىن تـىرىـپـلـىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، چوڭلار دورا سۈيىنى كـۈنـدە ئۈچـكـە بـۆلـۈپ ئـىچـىشنى داۋام قىلسا ، ئاشقازان كېسەللـىـكـىدىن بولغان قورساق ئېسىكى ۋە قىزىتمىنى ياندۇرۇشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

8) كـالـلـە كـبـە سـەيـنـىـك يـىـلـتـىزىنى ئېلىۋېتىپ پـاكىزلاپ ، ئىككى جىك مىقدارىدا ئۈگرىدەك توغراپ ، تۆت چـىـنـە سـۇغا سېلىپ ، ئۈچ چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ ، سۈيىنى ئوبدان سۈزۈپ ، ئۈستىگە بـىـر جـىـك ئاق شېكەر سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ ئىچىشنى داۋام قـىـلـسـا ، ئاشـقـازان ۋە 12 بـارمـاق ئۈچـەي يـارىـسى كېسەللىكىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

9) يـانـتـاق چـېـچـىـكـى ئۈچ يـېـرىـم سەر ، جىگدە يـاغـمـچـىـنـىك كۆمۈرى ئۈچ يېرىم مىسقال ئېلىنىدۇ . يانتاق چـېـچـىـكـىـنـى پـاكـىـزلاپ قۇرۇتۇپ ، جىگدە ياغمچىنىك كـۆمۈرى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ تالقانلاپ ، يالپۇز شەربىتى بـىـلـەن خـېـمـىـر قىلىپ ، بىر مىسقالنى ئالتە دانە كۈمىلاچ قـىـلـىـپ قۇرۇتۇپ ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن ، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ يېرىمدىن بىر يېرىم دانىغىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئىشتىھاسىزلىق ۋە قورساق ئېسىلىشنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ .

10) ئۈچ يـېـرىـم سەر يالپۇزنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بـىـر چـىـنـە سـۈيـى قـالـغـۇچـە قـايـنـىـتـىپ ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ ، سۈيىنى ئوبدان سۈزۈپ ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ، كىچىك بالىلار

ئەھۋالغا قاراپ يېرىمدىن بىر قوشۇققىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا، قىزىلئۆڭگەچ ئىششىقىنى ياندۇرۇش، ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش ھالىتىنى كۈچلەندۈرۈش ۋە نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

11) پىننە يېرىم جىڭ، ئىگىر بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال، قاپاق ئۇرۇقى بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال، ئاق شېكەر بىر جىڭ ئېلىنىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر يېرىم چىنە سۇيى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۇيىنى ئوبدان سۈزۈپ، ئۈستىگە شېكەر قوشۇپ يەنە بىر قاينىتىپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ - تۆت قوشۇق، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ھەرخىل ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىشتىن تاشقىرى، ئىشتىھاسىزلىقنى دەپئى قىلىش ئۈنۈمى ياخشى.

12) 50 دانە ياڭاق مېغىزىنى قۇرۇتۇپ، تۆت سەر قارا شېكەر، تۆت سەر ئاق شېكەر، ئىككى سەر سىرىق موم، 20 دانە چوڭ چىلان (چىلان ئۇرۇقىدىن ئايرىپ قورۇلىدۇ) ئېلىنىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، چوڭ كىشىلەر كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا بەش مىسقالدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئاستا خاراكتېرلىك ئاشقازان يالليۇغىنى ياخشىلايدۇ.

13) ياڭاق مېغىزىنى سىركىگە ئىككى سائەت چىلاپ ئېلىپ، قۇرۇتۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم،

هەرقېتىمدا ئۈچ بارماقتا بىز چىمدىمدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئاشقازانىنىڭ تاماق هەزىم قىلىش ئاجىزلىقىنى ياخشىلايدۇ.

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

15) شال يىلتىزىدىن بىر سىقىمنى بىر چىنە سۇدا يېرىم چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۇيىنى قايتا سۈزۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئاشقازان ئاغرىقى سەۋەبلىك قۇسۇشنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

17) ئىككى قوشۇق هەسەلنى بىر پىيالە قارا چايدا ئېرىتىپ سۈزۈپ، هەر كۈنى ئىككى ۋاخ، ئەتىگەن ناشتىدىن ئىلگىرى، ئاخشىمى يېتىشنىڭ ئالدىدا گالىنى سەككىز - ئون قېتىم غار - غار قىلىپ چايقاپ، ئاخىرىدا ئۈچ - تۆت يۇتۇمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، قىزىلئۆڭگەچتىن تاماق ئۆتمەيدىغان قىل تامغاق كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى بار.

18) ئىتتۇزۇمىنىڭ ھۆل غولىدىن ئىككى سەر ياكى قۇرۇقىدىن بىر سەرنى بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىم چىنە سۇيى قالغاندا تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۇيىنى قايتا سۈزۈپ، ھەرقېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن شېكەر سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا، كېچىسى ئاغزى قۇرۇش، ئىسسىقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

19) ھەمىشۇانە ئۇرۇقى ئىككى سەر، قۇرۇق ئىتتۇزۇمى ئىككى يېرىم سەر، قۇرۇق ئەمەن بىر سەر ئۈچ مىسقال، قارا كۆز بەدىيان (سېرىقچېچەك) ئىككى يېرىم مىسقال، چىگىسەي ئۇرۇقى بەش مىسقال، زىرە بەش مىسقال، پىننە ئۈچ يېرىم مىسقال، يالپۇز ئۈچ يېرىم مىسقال ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى چالا سوقۇپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ھەرقېتىمدا بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمدىن بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۇيىنى ئۈچكە بۆلۈپ، ھەرقېتىملىقىغا بىر يېرىم قوشۇق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا، قىزىلئۆڭگەچنىڭ خىرىش (يەل) دىن بولغان كېسەللىكىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

20) يانىڭاق دەرىخىنىڭ نوتا شېخىدىن ئىككى يېرىم غېرىچ مىقدارىنى ئۇششاق توغراپ، ئىككى چىنە سۇغا سېلىپ، يەنە تۆت دانە تۇخۇمنى شاكىلى بىلەن سېلىپ ئۈچ قېتىم قايىنىتىپ، ئاندىن تۇخۇمنى ئېلىپ شاكىلىدىن ئايرىپ، يەنە شۇ سۇغا سېلىپ تۆت سائەت قايىنىتىپ، ئاندىن سۈيىنى تۆكۈپ، تۇخۇمنىڭ ئىككى دانىسىنى

ئەتىگەندە ، قالغان ئىككى دانىسىنى كەچقۇرۇن يېيىشنى ئۇزاقراق داۋام قىلسا ، قىزىلئۆڭگەچتىن تاماق ئۆتىمەيدىغان كېسەللىك ئۇچۇن ئۇنۇم بېرىدۇ .

21) 27 تال ئەينۇلىغا ئىككى چىنە سۇ ۋە توغرىقىنىڭ توغرىغىسى ئېرىتىمىسىدىن يېرىم پىيالە قۇيۇپ ، يېرىم سائەت يەڭگىل ئوتتا قايىنىتىپ سۈزۈپ ، كۇندە ئەتىگەن ۋە كەچقۇرۇن تاماقتىن ئىلگىرى يېرىم مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا ، قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكى ئۇچۇن ئۇنۇم بېرىدۇ .

22) مەلۇم مىقداردا قوداي دېگەن قۇشنىڭ يېغىنى قىزىل كېپەكسىرەكىنىڭ تاماق توسۇلىدىغان جايىنىڭ ئۇدۇلىغا ئارقا تەرەپ سىرتىدىن كۇندە ئىككى قېتىم چېپىشنى داۋام قىلسا ، بۇ كېسەللىكنىڭ ياخشىلىنىشىغا مەلۇم ئۇنۇمى بار .

يۇقىرىقى چارىلەردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىرنى ياكى بىرقانچىسىنى تاللاپ قوللانسا ئوخشاشلا ئۇنۇم بېرىدۇ .

ھەرخىل قورساق ئاغرىقى ، ئىچ سۇرۇش ۋە قان تولغاق كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) ئانار پوستىدىن بىر سەرنى بىر قوشۇق قارا شېكەر بىلەن بىر چىنە سۇدا سل چىنە قالغۇچە قايىنىتىپ،

تەرتىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى سۈزۈپ تەييارلاپ، چوڭلار ھەركۈنى ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار بىرىم قوشۇقتىن ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئاستا خاراكتېرلىك قورساق ئاغرىقى ۋە ئىچ سۈرۈش كېسەللىكىنى ياخشىلايدۇ.

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

3) سېمىزئوتتىن بىر سەردىن ئىككى سەرگىچە ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ، چىققان سۈيىنى كۈندە ئۈچ قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلمان قاينىق سۇ بىلەن ئىچسە ياكى سېمىزئوتنى پىشۇرۇپ، ئازراق تۇز سېپىپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىختىيارىي 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، ھەرقېتىمدا ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

6) ئات تۇۋۈقى رەۋەندىن ئىككى مىسقالنى بىر چىنە

قايناق سۇغا بىر يېرىم سائەت دەملەپ ، شۇ دورا سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىشنى ئۈچ ـ تۆت كۈن داۋام قىلسا، سوقۇر ئۈچەي كېسەللىكى تولۇق ساقىيىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

7) ئازغان مونچىقىدىن بىر سەرنى بىر چىنە سۇدا قايناتقاندا بۆلۈپ ، سۈيىنى چوڭلار كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچسە ، باللارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىشنى داۋام قىلسا ، ئىچ سۇرۇش ۋە قان تولغاقنى دەپئى قىلىدۇ .

8) تېرەك يوپۇرمىقىدىن 10 تالنى پاكىز يۇيۇپ ، بىر پىيالە سۇدا قايناتقاندا ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ سۈزۈپ ، سۈيىنى چوڭلارغا ئۈچكە بۆلۈپ ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ، كىچىك باللارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلسە ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ .

9) بىر سەر موزىنى ئاچچىقسۇدا سارغايغۇچە قورۇپ تالقانلاپ ، چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ، كىچىك باللارغا ئىككى ـ ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ .

10) قارا ھېلىلىدىن ئىككى سەرنى ياغدا قورۇپ ، ئىككى سەر قەنت بىلەن سوقۇپ تالقانلاپ ، چوڭلار كۈندە ئىككى مىسقال ، كىچىك باللار بىر ياكى بىر يېرىم مىسقال ئىچىشنى داۋام قىلسا ، قانسىز ، كۆك ماڭقىدەك كېلىدىغان ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ .

11) پەمىلچاي ياكى قارا چايدىن بىر سەرگە زەنجىۋىلدىن ئىككى مىسقال قوشۇپ ، بىر يېرىم چىنە سۇدا

بىر چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ ، قارا شېكەر ھەم ئاق شېكەردىن تەڭ مىقداردا ، دورا سۇيىنى تاتلىق قىلغۇدەك سېلىپ ، چوڭلارغا كۈندە تۆت قېتىم يېرىم پىيالىدىن تاماقتىن كېيىن ، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىشنى داۋام قىلسا ، تولۇق كېسەللىكىڭ ھەرقانداق تۈرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

12) تۇرۇپ ئۇرۇقدىن بىر سەرنى بىر چىنە سۇدا قايناتىپ ، ئۇرۇقنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، ئاندىن قارا شېكەردىن بىرئاز سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ ئەتىسى ئەتىگەندە قىزىتىپ ئىچسە ، تولۇقلىنىڭ ھەرقاندىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

13) يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن بىر سەرنى قورۇپ ، بىر يېرىم سەر ئاق شېكەر بىلەن سوقۇپ تالقانلاپ ، چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئىككى مىسقال ، كىچىك بالىلارغا يېرىمدىن بىر يېرىم مىسقالغىچە بېرىشنى داۋام قىلسا ، قان تولۇق ، ھەرخىل ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

14) تۇخۇمەك 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 تولۇقنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

15) كۆكچاي (پەملچاي) دىن ئىككى مىسقالنى تالقانلاپ ، ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ ،

تۇخۇمنىڭ قوزۇپ كۈندە ئىككى قېتىم يۇقىرىقى تەرتىپ بويىچە بىرقانچە 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، چوگلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئىچىنى قاتۇرىدۇ، ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلغان ئىچ سۈرۈش سەۋەبلىك بەدەننىڭ يوقاتقان سۇيۇقلۇقىنى تولدۇرىدۇ.

سۈيدۈك تۇتۇلۇش ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالغاندا ھەمشۇانە، ئاق لەيلى، ئوغرىتىكەن، زىغىرنىڭ ھەربىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ، كۆپرەك سۇدا قاينىتىپ، ئىلمان بولغاندا چوگراق داسقا قۇيۇپ، كېسەل كىشىنى داسقا كىندىك ئۈستى چىلاشقۇدەك ھالەتتە 30 ــ 40 مىنۇت ئولتۇرغۇزسا، سۈيدۈك راۋان بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

2) شالدىر بۇيا مونچىقىدىن بىر سەر مىقدارىنى پاكىز يۇيۇپ، بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئىچىشنى داۋام قىلسا ھەم

شالدىر بۇيا مونچىقى ياكى تېنىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ يېرىم چىنە قالغاندا تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ ، سۇيىنى ئاغزى چوڭراق ئىۋرىق ياكى شىشىگە ئېلىپ ، زەكەرنى ئىۋرىق ياكى شىشە ئاغزىدىن سېلىپ هورىغا ئالسا سۇيدۇك راۋان بولىدۇ . ئەگەر شالدىر بۇيىنى تېپىشقا ئۇلگۈرەلمىسە ، يۇقىرىقى ئۇسۇلدا زەكەرنى قاياق سۇنماڭ هورىغا ئالسىمۇ بولىدۇ .

3) پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن بەش مىسقال ، چىغىر تاماق ئۇرۇقىدىن ئۈچ مىسقال ، قوغۇن ئۇرۇقىدىن ئىككى مىسقال ئېلىپ ، بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى ئېلىپ دوۋسۇنغا چېچىپ ، سۇيىنى سۈزۈپ ئىككىگە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىشنى داۋام قىلسا ، سۇيدۇك راۋان بولىدۇ .

4) چىغىر تاماقنىڭ پىلتىزىدىن هاجەتكە لايىق مىقدارda ئېلىپ ، ئۇششاق چاناپ ئېزىپ ، دوۋسۇنغا قويۇلسا ياكى چىغىر تاماق پىلتىزىنىڭ تېگىدىكى توپىنى ياكى سۇ ئاققان ئۆستەڭدىكى نەم قۇمنى خالتا ياكى ياغلىققا ئېلىپ دوۋسۇنغا سىرتتىن قويسا ، سۇيدۇكنى راۋان قىلىشقا پايدىلىق .

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

6) بۆرەكتە ياكى سۇيدۇك يولىدا تاش بارلىقى بىلىنسە ، كۆك تۇرۇچنى قىرىپ سىقىپ ، بىر سەر مىقدارى

تۇرۇپ سۈيىنى چىقىرىپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىچىشنى داۋام قىلسا، تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

7) كېۋەز چېچىكىدىن يەتتە سەر، كۆممىقوناق سېقىلىدىن يەتتە سەر، تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن ئۈچ يېرىم سەر ئېلىنىپ، بۇلارنى ئىككى يېرىم چىنە سۇدا ئىككى چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تېرىپلىرىنى كېسەلنىڭ دوۋسۇنىغا تېڭىپ، سۈيىنى ئوبدان سۈزۈپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا تۆت ـ بەش 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، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا بەش قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار بىر يېرىمدىن ئۈچ قوشۇققىچە تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئەر ـ ئاياللارنىڭ سۈيدۈك يولى ئىششىقى ھەمدە سۈيدۈكنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

10) شاهتەرە ئۇرۇقى ياكى شاهتەرە ئۆسۈملۈكىدىن ئۇچ يېرىم سەرنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ ، سۈيىنى سۈزۈپ تەييارلاپ ، چوكىلار ھەركۈنى ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ، كىچىك بالىلار يېرىمدىن بىر قوشۇقچە تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇش سەۋەبلىك پەيدا بولغان ئىششىقنى يانداۇرۇپ قانىنى تازىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

11) تەرخەمەك ئۇرۇقى ، چىغىرتماق ئۇرۇقى ، كېۋەز چېچەكىنىڭ ھەربىردىن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقالنى ئىككى يېرىم چىنە سۇدا ئىككى چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ ، سۈيىنى سۈزۈپ تەييارلاپ ، چوكىلار كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ، كىچىكلەر يېرىمدىن ئىككى قوشۇقچە ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئاستا خاراكتېرلىك بۆرەك ئىششىقى سەۋەبلىك سۈيدۈك تۇتۇلۇپ پۇت قاتارلىق ئەزالاردا پەيدا بولغان ئىششىقنى يانداۇرۇشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

12) شاتۇت (قارا ئۈجمە) دەرىخىنىڭ قوۋزىقى ۋە پوپۇرمىقىنىڭ ھەربىردىن يەتتە سەردىن ، سامساق شۆپۈكى بىر سەر يەتتە مىسقال ئېلىنىدۇ . بۇلارنى ئىككى چىنە سۇدا بىر يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، سۈيىنى ھەر كۈنى بىر قېتىم سۈيدۈك تۇتۇلۇش سەۋەبلىك پەيدا بولغان ئىششىق ئۈستىگە چېپىشنى داۋام قىلسا ، ئىششىقنى يانداۇرىدۇ .

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

14) بىر دانە قارلىغاچنى ئۆلتۈرۈپ ، ئىچباغرىنى ۋە قاناتلىرىنى ئېلىۋېتىپ يۇيۇپ ، كۈرۈشكىغا سېلىپ بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ ، چىكسەي ، يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن بەش قوشۇقنى كۈرۈشكىغا قۇيۇپ ، خولىنجاندىن بىر مىسقال سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، ھەر كۈنى يېكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم گۆشىنى يەپ سۈيىنى ئىچىشنى داۋام قىلسا ، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ .

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

16) ئۈزۈمنىڭ ياغىچى ، ئوغرىتىكەنىنىڭ ھەربىرىدىن بىراۋەر مىقداردا ئېلىپ ، ئىككىسىنى كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ ، چوگلاز كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئۈچ - تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ، كىچىك بالىلار بىر - ئىككى بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

17) دەمدەرنىڭ مايىقى بىلەن ئاق شېكەرنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ ، چوڭلار تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ، كىچىكلەر ئىككى - ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن كۈندە بىر قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا ، سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرۈۋېشتە ئۇنۇم بېرىدۇ :

18) زاراڭزىنىڭ ھۆل غولىنى سوقۇپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، باراۋەر مىقداردا كۈنجۈت يېغىنى قوشۇپ ، مۇۋاپىق قاچىغا قۇيۇپ چوغ ئۈستىدە قويۇپ قىزىتىپ ، زاراڭزىنىڭ سۈيى تۈگەپ كۈنجۈت يېغى قالغاندا شېشىگە ئېلىپ قويۇپ ، بۇ ياغ بىلەن دوۋسۇننى سىرتتىن ياغلاشنى ھەركۈنى بىر قېتىم داۋام قىلسا ، دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىش ، دوۋساق ئىششىقىنى ياندۇرۇشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

19) جۇۋىنە ، چىڭسەي ئۇرۇقى ، ئارپىنبەدىيان ، قوغۇن ئۇرۇقى ، ئوغرىتىكەندىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ، چالىراق سوقۇپ ، ھەرقېتىمدا چوڭ بىر چىمدىمنى ئېھتىياجغا لايىق سۇدا قاينىتىپ ، شېكەر قوشۇپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىشنى داۋام قىلسا ، سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى ئېزىپ چىقىرىشتا ياردىمى بولىدۇ .

20) پىيازنى پىشۇرۇپ ئېزىپ ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا ، قان سىيىش كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ .

يۇقىرىقى چارىلەردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىرىنى ياكى بىرقانچىسىنى تاللاپ قوللانسا ، ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ .

زىققە كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) بىر كىلوگرام ناۋاتنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ ، ناۋات ئېرىگەندىن كېيىن ، سەككىز دانە ئامۇتنى تازىلاپ يالپاقلاپ ، ناۋات سۇيىگە سېلىپ ئىككى قاينىتىپ ، قازانىنى چۇشۇرۇپ سوۋۇغاندىن كېيىن مۇۋاپىق قاچىغا ئېلىپ قويۇپ ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ، كىچىك بالىلار ئىبرىم قوشۇقتىن بىر يېرىم قوشۇققىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا ، كۆكسى چىڭلىق ، دەم سىقىلىش ، بەلغەم چىقماسلىق ۋە يۆتەلگە شىپا بولىدۇ .

2) بىر دانە قارا مېكىيانىنى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلاپ ، قورسىقىغا بىر سەر ناۋاتنى سېلىپ مەھكەم ئېتىپ ، ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ ، بىر يېرىم چىنە سۇيى قېلىپ گۆشى پىشقاندىن كېيىن 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 ، ماتا ئىگنىڭ ھەربىرىدىن تۆت سەردىن ئېلىپ ، ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، ئاندىن شىشىگە ئېلىپ قويۇپ ، چوڭ كىشىلەر كۈندە بىر قوشۇقتىن ئۈچ ۋاخ ، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ، يۆتەل ، كۆكسى

چىگىلىق ، بەلغەم چىقماي دەم سقىلىش قاتارلىق ئۆپكە كېسەللىكى ياكى ۋاقتىلىق يۆتەلگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ .

4) ئۇچ مىسقال چاكاندا ، تۆت سەر دۇفۇنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ ، چاكاندىنى سۈزۈۋېتىپ ، سۇيىنى ئىچىپ ، دۇفۇسىنى يېيىشنى داۋام قىلسا ، ھەرىلنىڭ كۈز ۋە قىش ، ئەتىياز پەسىللىرىدە قوزغىلىدىغان دەم سقىلىشقا ، يۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

5) ئىككى مىسقال چاكاندا ، ئۇچ مىسقال ئۆرۈك مېغىزى ، بىر يېرىم مىسقال چۇچۇكبۇيا يىلتىزى تەيارلاپ ، بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ ، سۇيىنى داكىدا سۈزۈپ ، چوكىلار ئىككىگە بۆلۈپ ئىچسە ، دەم سقىلىش ، كۆكسى چىگىلىق ۋە يۆتەللەرنى تۇگىتىدۇ .

6) بىر دانە قوي ئۆتى خالتىسىنىڭ ئىچىگە ھەسەلنى توشتۇرۇپ ، ئۆت خالتىسىنىڭ ئاغزىنى بوغۇپ ، قاينىاق سۇغا سېلىپ يەتتە - سەككز مىنۇت توختىتىپ ئېلىپ چىنىگە تۆكۈپ ، يەنە ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئاستا خاراكتېرلىك ئۆپكە ياللۇغىنى ياخشىلايدۇ .

7) كۆل بۇقىسى دېگەن قۇشنى ئۆلتۈرۈپ تازىلاپ ، ئىككى سەر ناۋاتنى قارنىغا سېلىپ مەھكەم بېكىتىپ ، ئىككى چىنە سۇغا سېلىپ ، ئاقمۇچ ، زىرە ، پىنە تالقىنىدىن ئىككى مىسقال سېلىپ پىشۇرۇپ ، گۆشىنى ئىككىگە بۆلۈپ يېسە ، دەم سىقىلىش ،

يۆتەلىنى توختىتىشتا ئالاھىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ :

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

9) بىر دانە چوللۇقنى بوغۇزلاپ ، قېنىنى ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ ، گۆشىنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قايناتىپ پىشۇرۇپ ئۈچكە بۆلۈپ ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم يەپ ، سۈيىنى ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا ، دەم سىقىلىش ۋە يۆتەلنى تۈگىتىش ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

10) بىر دانە قارا كاۋىدىن كىچىكرەك تۆشۈك ئېچىپ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ ، ئىككى دانە پاقىنى پاكىز يۇيۇپ كاۋا ئىچىگە سېلىپ ، بىر سەر تۇز سېپىپ ، كاۋىنىڭ تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن مەھكەم ئېتىپ ، تونۇردىكى ئوتقا تۆشۈك تەرىپىنى ئۈستىگە قارىتىپ كۆمۈپ ، كاۋا پىشقاندىن كېيىن تۆشۈك ئاغزىنى ئېچىپ پاقىنى ئېلىۋېتىپ ، كاۋىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىككى كۈن يېيىشنى داۋام قىلسا ، ئۆپكە ، سىل (تۇبېركۇلىوز) كېسەللىكى ، سۆگەك تۇبېركۇلىوز كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

11) بىر سەر بەھەن (داگۇي) ، بەش مىسقال ئوردىنى ئىككى چىنە سۇدا بىر يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قايناتىپ ، تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ ، سۈيىنى داكىدا سۈزۈپ

شېشىگە ئېلىپ قويۇپ ، چوڭلار ھەركۈنى ئۈچ قوشۇقتىن ئۈچ ۋاخ ئىچىشنى داۋام قىلسا ، بەلغەم بىلەن قان كېلىدىغان ، يۆتەلگەندە قان سەپرا قىلىدىغان سىل (تۇبېركۇلىوز) كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

12) كۆزلۈك ئانار ئۇرۇقى ، چاكاندىنىڭ ھەربىرىدىن بىر سەردىن ، تۇخۇم شاكىلىنىڭ پوستىدىن بىر مىسقال سوقۇپ تالقانلاپ ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن كاپ ئېتىپ ، ئۈستىگە قايناق سۇ ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا ، كېسەللىكنى كونترول قىلىپ ، ئېغىرلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

13) بىر سەر تۇم زەنجىۋىل بىلەن بىر مىسقال نۆشىدىلنى تالقانلاپ ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئىككى ـ ئۈچ 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) بىر سەر زەمچە ، بىر سەر بۇغداي ئۇنى ئېلىنىدۇ . زەمچىنى تالقانلاپ ، بۇغداي ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاچچىقسۇ بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ ، ئىككى دانە تۇخۇم قىلىپ ، قازاندا پىشۇرۇپ كېسەلنىڭ ئىككى پۇتىنىڭ ئالدىغا بىر كېچە تېڭىپ قويۇشنى داۋاملاشتۇرسا ، ئۇزاققىچە توختىمىغان يۆتەلنى توختىتىش ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

15) ئۈچ سەر چۈچۈكبۇيا قىيامى ، ئۈچ سەر چاكاندا

ئېلىنىدۇ . چاكاندىنى تالقانلاپ ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ قىيامى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ چوڭ مايانقىنەك كۆملاچ قىلىپ ، سايىدا قۇرۇتۇپ ، چوڭلار ھەركۈنى ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئۈچ تالدىن ، كىچىك بالىلار بىر - ئىككى تال ئىچىشنى داۋام قىلسا ، بەلغەمنى چىقىرىپ ، دەم سىقىلىشنى پەسەيتىپ ، يۆتەلنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

16) تۆگىنىڭ ياكى ئاتنىڭ ئۆپكىسىنى قاياناق سۇدا يۇيۇپ پاكىزلاپ ، توپا - چاڭ بولمايدىغان شارائىتتا قۇرۇتۇپ سوقۇپ تالقانلاپ ، چوڭلار ھەركۈنى ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىم ، كىچىك بالىلار ئىككى - ئۈچ 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 ئېلىپ ، بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مۇرابا قىلىپ ، كۈندە ئىككى قېتىم چىلاندەكتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، يۆتەل ۋە كۆكرەك ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ .

18) بىنەپشە ئىككى مىسقال ، نېلۇپەر ، زۇپا ، بېھى ئۇرۇقى بىر مىسقالدىن ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، زىغىر ئىككى مىسقالدىن ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىر مىسقال ، چىلان تۆت دانە ، ئەنجۈر قېقى ئىككى دانە ئېلىنىدۇ . بۇلارنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ ، بىر چىنە قاياناق سۇغا دەملەپ بىر سائەت توختىتىپ سۈزۈپ ، ئۈچكە بۆلۈپ ھەركۈنى ئۈچ ۋاخ ئۈچتىن بىر قىسمىدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، قىزىتمىنى ،

يۆتەل ، زىققە كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئەملي ئۇنۇم بېرىدۇ .

19) خام قاپاقنىڭ ئۇرۇقى ۋە پوستىنى ئېلىۋېتىپ ، ئۇششاق توغراپ ، بىر ھەسسە سۇدا قاينىتىپ ، چوكىلار كۆندە ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا بەش مىسقالدىن ، كىچىك بالىلار ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلسا ، ئوبدان ئۇنۇم بېرىدۇ .

20) ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىدىن تۆت مىسقال ، ئۇجمە يوپۇرمىقىدىن بەش مىسقال ، ناۋاتتىن بەش مىسقال ئېلىپ ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ سۈزۈپ ، كۈندە ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلسە ، يۆتەل ، قىزىتما ۋە نەپەس سىقىلىشىنى ياخشىلاشتا ئۇنۇم بېرىدۇ .

21) زىغىردىن بىر چىڭنى تازىلاپ ، قازاندا قورۇپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ ، بىر يېرىم چىمچ ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ، بىرئاز سوۋۇغاندىن كېيىن زىغىر تالقىنى بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ، چوكىلار كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا بىر ـ ئىككى قوشۇق ، كىچىك بالىلار ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرسا ، يۆتەل ۋە زىققىنى ياخشىلايدۇ .

22) بەش مىسقال ئۇچقۇر پاقا ، بەش مىسقال موزا ، بەش مىسقال چۆپچىن تەييارلاپ ، ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ ، بىر يېرىم سەر ئاق شېكەر ياكى ناۋاتنى سوقۇپ بىرلەشتۈرۈپ تالقانلاپ ، چوكىلار كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئۈچ مىسقالدىن ئىچسە ، يەنە كۆكتونلۇق موزىنى تالقانلاپ ھەسەل ياكى شېكەرنىڭ

بىرنگه قوشۇپ كۆندە بىر قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى - ئۈچ پۈكىدىن قاياناق سۇ بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى، ئۆپكىدىكى يەللىك ئىششىقنى تولۇق ياخشىلايدۇ.

23) چۈچۈكبۇيا، رۇببىسۇس، پىلپىل، ئاق قەنتنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، ئارپىبەدىيان قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر مىسقالنى ئالتە كۈمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ، چوكىلارغا ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئۈچ دانىدىن، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالىغا قاراپ بىرنەشنى داۋام قىلسا، سوغۇقتىن بولغان كونا - يېڭى يۆتەل، ئاستا خاراكتېرلىك ئۆپكە كېسەللىكى، زىققىنى ياخشىلايدۇ.

24) بىر سەر زاغۇن ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، ئىككى سەر چەكمەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چوكىلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا چوك چىلاندەك، كىچىك بالىلار ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، كونا - يېڭى يۆتەل (سوغۇقتىن بولغان يۆتەل) نى توختىتىشتا ئەملي ئۈنۈم بېرىدۇ.

25) نۆشىدىل، ناۋات، قۇرۇتۇلغان ئۈزۈمدىن باراۋەر مىقداردا قوشۇپ، سوقۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، بىر مىسقالنى ئۈچ دانىدىن كۈمىلاچ قىلىپ تەييارلاپ، چوكىلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى - بەش دانە، كىچىك بالىلار ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، يۆتەلنى پەسەيتىپ، بەلغەمنى بوشىتىشتا ئەملي ئۈنۈم بېرىدۇ.

26) ئىككى جىك سەۋزىنى قېرىپ تازىلاپ،

ئىلچىدىكى ئاق قىسمنى ئېلىپ تاشلاپ ، يالپاقلاپ قىيما قىلىپ ، ئىككى جىلك سۇدا قاينىتىپ ، بىر جىڭدەك سۇ قالغاندا بىر جىلك ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ ، ئاندىن قەلەمپۇر ، پىلپىل ، دارچىن ، زەنجىۋىل ، جويۇز ، رۇمبەدانىيان ، بۇزۇغا ، كاۋاۋىچىنلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۇچ مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ ، بۇ تالقان دورىنى قىيام ئۇستىگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، چوڭلار ھەركۈنى ئۇچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئۇچ - تۆت مىسقال ، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا ، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ۋە زىققە كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئەملي ئۈنۈم بېرىدۇ .

27) چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، ئاق ئۇجمە يىلتىزىنىڭ پوستىدىن ئىككى سەردىن ، چاكاندىدىن يېرىم سەر ، پىنلپىلدىن بىر سەر ، كۆكنار شاكىلىدىن يېرىم سەر ئېلىپ بىرلەشتۇرۇپ تالقانلاپ ، شېكەر قىيامى بىلەن بىر مىسقالنى تۆت دانىدىن كۇمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ ، چوڭلار ھەركۈنى ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئۇچ - تۆت دانە ، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا ، كونا - يېڭى زىققە كېسەللىكى ۋە يۆتەلنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ .

28) ياڭاق مېغىزى ، خام زەنجىۋىل ، ئۆرۈك مېغىزىدىن بىر سەردىن ئېلىپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، تۆت سەر ئاچچىقكېلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئۇچ مىسقالدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، پەسىل چاراكتېرلىك كونا يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

29) تۆت سەر ياڭاق مېغىزى، بىر سەر ئۆرۈك مېغىزنىڭ ئېزىپ، يەتتە سەر چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئۈچ مىسقالنى زەنجۇبىلنىڭ تەمى چىقىرىلغان سۇيى بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا، پەسىل خاراكتېرلىك كونا يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

30) بۇدۇشقاق چۆپى ۋە ئۇرۇقىدىن بىر جىڭنى ئۈچ جۇمۇك سۇدا قايىتىپ، تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۇيىنى سۈزۈپ، ئىككى جۇمۇك چەككىلەنگەن ھەسەلنى قوشۇپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا ئۈچ - تۆت قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، كونا يۆتەل ۋە كۆكرەكنىڭ يېرىڭلىق كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

31) كۇچۇلىنى پوستىدىن ئايرىپ، مېغىزىنى يېرىپ، مېغىزى ئىچىدىكى كۆك ۋە زەھەرلىك قىسمىنى ئېلىۋېتىپ تالقانلاپ، تۆت مىسقالنى يېڭى ئېرىتىپ سوۋۇغان قوي يېغىدىن تۆت سەر گە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا كىچىك چىلانده‌ك ئىچىشنى داۋام قىلسا، كونا - يېڭى يۆتەل ۋە زىققە كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

32) بىر جىڭ چىلانىنى ئۈچ جۇمۇك سۇدا ئىككى جۇمۇك سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئېلىپ، ئاندىن سۇيىگە بەش سەر شېكەر سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قىيام قىلىپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال

قىلىشنى داۋام قىلسا ، يۆتەل ۋە يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرىگە ئۇنۇم بېرىدۇ .

33) يېرىم جىك تاتلىق بادام مېغىزىنى قىزىق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويسا پوستى يۇمشايدۇ . پوستىنى ئاقلاپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، بىر جىك چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن قاينىتىپ مۇرابا تەييارلاپ ، ھەركۈنى ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، كونا يۆتەل ۋە كۆكسى چىڭلىق ، دەم سىقىلىشنى ياخشىلاشتا ئەھمىيەتلىك ئۇنۇم بېرىدۇ .

34) كېۋەزنىڭ ئېچىلىپ يەرگە چۈشكەن چېچىكىدىن 15 سەرنى پاكىز چايقاپ ، ئالتە جىك يامغۇر سۈيىگە ياكى ئادەتتىكى سۇغا چىلاپ بىر كېچە ـ كۈندۈز قويغاندىن كېيىن قازانغا قۇيۇپ ، سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىپ سىقىپ ، تېرىپىدىن چىققان سۇنى قازاندىكى دورا سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاندىن ئۈچ جىك ئاق شېكەر سېلىپ ، يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىپ ، ئاخىرىدا بىر يېرىم مىسقال زەپەرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا ، كونا ـ يېڭى يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشنى ھەمدە نېرۋا ئاجىزلىقى ، تۇتقاقلىق ، ئۈيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلاشتا ئەھمىيەتلىك ئۇنۇم بېرىدۇ .

35) ئاق ئۇجمە يىلتىزىنىڭ پوستى ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت سەردىن ، كېۋەز يىلتىزىدىن

ئىككى جىلغا، كېۋەز گۈلىدىن بىرىم جىلغا ئېلىپ، بەش جىلغا سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن ئۈچ جىلغا سۈيى قالغۇچە قايىنىتىپ سۈزۈپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، بەلغەملىك يۆتەل ۋە دەم سىقىلىش كېسەللىكلىرىنى پەسەيتىشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

36) بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنى تېشىپ تۆشۈك ئېچىپ ئىچىنى تۆكۈۋېتىپ، سىرىقىغا تازىلانغان گۈگۈت پوقىدىن ئىككى مىسقالىنى سېلىپ كويزا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن تۇخۇمنىڭ تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، كۈندە بىر - ئىككى تۇخۇمنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، يۆتەل، دەم سىقىلىش كېسەللىكىدە بەلغەمنى چىقىرىپ كۆكسىنى بوشىتىش، دەم سىقىلىشنى ياخشىلاش ئۈنۈمى بولىدۇ.

37) نېلۇپەردىن بەش سەرنى 20 سەر سۇدا قايىنىتىپ سۈزۈپ، بەش سەر قەنت سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قايىنىتىپ قىيام قىلىپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇق، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، ئۆپكە يەللىمىك ئىششىقى ھەمدە ئېغىز، دىماغ قۇرۇشى ۋە ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

38) بىر دانە چارپاقنى تۇتۇپ، توخۇ تۇخۇمىدىن بىرنى پاقىنىڭ ئاغزىغا تىقىپ، ئاندىن ئىككى دانە خام كېسەكنى جۇپىلەشتۇرۇپ پاقىنى سېلىپ تونۇردىكى

قوقاسقا كۆمۈپ ، چوغ ئاز قالغاندا ئۇستىگە ئوت قالاپ ، تۇخۇم بىلەن پاقا پىشقانلىقىنى مۆلچەرلەپ ، كېسەكنى ئېلىپ پىشقان تۇخۇمنى ئاقلاپ ، ئېغىز كۆيمىگۈدەك ئەھۋالدا يەپ تۇگىتىلىدۇ . بۇ تۇخۇمنى يېگەندىن كېيىن سۇ ، چاي ئىچىلمەيدۇ . ئۆزىگە شامال تەگكۈزمۇڭ الماسلىق ئۈچۈن بويۇن لۆڭگە بىلەن يۆگەپ ئېلىنىدۇ ، پاقا تاشلىۋېتىلىدۇ . بۇ تۇخۇمنى يەپ بولغاندىن كېيىن كېسەل تەرلەيدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن ، شامال تېگمەي قېلىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم . يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ھەركۈنى ئىككى قېتىمدىن ئۇدا ئۈچ ـ تۆت ھەپتە داۋام قىلىنسا ، كونا يۆتەل ، زىققە كېسەللىكىنى تولۇق ياخشىلايدۇ .

39) چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ تالقىنى ، ناۋات ، تاتلىق بادام مېغىزى ، قىزىلگۈل ، قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ ھەربىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ تالقانلاپ ، تەڭ مىقداردا ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم ، بىر قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، بەلغەملىك يۆتەل ۋە زىققىنى ياخشىلاشتا ئەملي ئۈنۈم بېرىدۇ .

40) بىر سەر بېھى ئۇرۇقىنى بىر جىڭ قاينىق سۇغا چىلاپ قوشۇقنىڭ كەينى بىلەن داۋاملىق مىجىپ ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە شىرنىسى چىقىدۇ . ئۇنى سۈزۈپ ، ئاندىن بىر جىڭ قەنت سېلىپ پەس ئوتتا قىيام تەييارلاپ ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا ، كونا ـ يېڭى يۆتەلنى ۋە ئىچ ئۆتكۈنى ياخشىلاشتا ئەملي ئۈنۈم بېرىدۇ .

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

42) بىر دانە قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلاپ كاۋاپ قىلىپ ياكى سۇدا پىشۇرۇپ بىر قېتىمدىلا يېيىشنى داۋام قىلسا ، يۆتەل ياكى ئاۋاز پۈتۈپ قالغان كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

43) تۇرۇپ ئۇرۇقنى ھەرقېتىمدا ئىككى مىسقالدىن بىر چىنە قاينىاق سۇغا دەملەپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى ياخشىلايدۇ ۋە ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ .

44) شاتۇت (قارا ئۈجمە) دىن بىر جىڭ مىقدارىدا ئېلىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، قازانغا قۇيۇپ پەس ئوتتا ئىككى قاينىتىپ ، كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ ، ئۈستىگە ئۈچ سەر ئاق شېكەر سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئۆپكە شاخچىلىرى ۋە ئۆپكە ياللۇغى ، زۇقۇم كېسەللىكىنى ياخشىلاش ، سۈيدۈكنى ھەيدەش نورمالىلاشتۇرۇش ، يۈرەك ۋە نېرۋىنى قۇۋۋەتلەشتە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ ، يەنە شاتۇت قېقىنى ئىككى ھەسسە سۇدا يۇقىرىقى ئۇسۇلدا قاينىتىپ شەربەت قىلىپ ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسىمۇ ، يۇقىرىقى ئۈنۈمنى بېرىدۇ .

45) قىزىل پوستلۇق سامساقنى تازىلاپ يۇمشاق

سوقۇپ ، بۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ ، ھەرقېتىمدا بىر قوشۇقنى قاينىاق سۇدا دەملەپ ئىسسىق پېتى ئىچسە ، تۇرلۇك سەۋەبلەردىن بولغان يۆتەلنى توختىتىدۇ ياكى كۆكيۆتەل ، زۇكام ، ئۆپكە سىلىدىن بولغان يۆتەلنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

يۇقىرىقى چارىلەردىن ھەربىر كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بىر ياكى بىرقانچىسىنى تاللاپ قوللانسا ، ئوخشاشلا ياخشى ئۈنۈم بېرىشى مۇمكىن .

كۆكيۆتەلنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

2) يەتتە دانە تۇخۇمدا ياغ چىقىرىپ ، بەش مىسقال ناۋاتنى تالقانلاپ ، ئىككى قوشۇق قاينىاق سۇغا ناۋاتتىن بىر مىسقال سېلىپ ئېرىتىپ ، تۇخۇم يېغىدىن ئىككى - ئۈچ

تامچه تېمىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا، كۆكىيۆتەلنى توختىتىشتا ئەھمىيىتى بار (كۈندە ئىككى قېتىمدىن ئىچۈرۈلسە بولىدۇ).

3) بىر دانە ئاق قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلاپ، بىر چىنە سۇدا پىرىم سەر ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن گۆشىنى يېگۈزۈپ سۈيىنى ئىچۈرسە، كۆكىيۆتەلنى توختىتىدۇ.

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

5) بىر دانە ھەرە كۆنىكىنى ئۈچتىن بەش قېتىمغىچە ئىلمان سۇغا بىر سائەتتىن چىلاپ، سۈيىنى قايتا يېگىلاپ پاكىزلاپ، بىر سەر ناۋات بىلەن بىر پىيالە سۇدا ئىككى قېتىم قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، داكا بىلەن سۈزۈپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم كىچىك بالىلارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كىچىك تۆمۈر قوشۇقتا بىرنەچچە قوشۇقتىن بىر قوشۇقچە ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا، كۆكيۆتەلگە ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

6) بىر سەر ئۈچ مىسقال تاتلىق بادام مېغىزى، ئالتە مىسقال قارىمۇچ، بىر سەر ناۋاتنى تالقانلاپ، كۆكيۆتەل بالىلارنىڭ ياش پەرقى ۋە باشقا ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى - تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى يېرىم قوشۇقتىن بىر قوشۇقچە قايماققا

ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈشنى داۋام قىلسا ، يۆتەل ۋە قۇسۇش ، كۆكسى چىڭلىق ، قىزىتما ، كۆكيۆتەلگە ئالاھىدە ئۇنۇم بېرىدۇ .

7) بىر دانە بېھىنىڭ ئىچىنى پىچاق بىلەن ئويۇپ ، ئىچىگە قوينىڭ چاۋا يېغىدىن ۋە ئاقمۇچ تالقىنىدىن بىر چىمدىم سېلىپ ، بېھى تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ قوقاسقا كۆمۈپ ، ئوبدان پىشقاندىن كېيىن پوستىنى سويۇۋېتىپ ، بىر بېھىنى ئىككى - ئۈچ قېتىمغا بۆلۈپ يېگۈزۈشنى داۋام قىلسا ، يۆتەل ، كۆكەلى ئېلىشىش ، كۆكسى چىڭلىقنى پەسەيتىشتە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ .

8) چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن ئىككى مىسقال ، بادامدىن بىر سەر ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ياكى تېنى ، زىغىرنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى مىسقالدىن ، كۆكنار شاكىلىدىن بىر مىسقال ، سامساقتىن بىر مىسقال ، ئاق شېكەردىن يەتتە مىسقال ، ناۋاتتىن يەتتە مىسقال ئېلىپ ، يۇقىرىقى دورىلارنى چالىراق سوقۇپ ، ھەرقېتىمدا بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمدىن بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا ، يۆتەلنى پەسەيتىش ، قىزىتمىنى ياندۇرۇش ، ئۇسسۇزلۇقنى دەپئى قىلىشتا ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ (بالا ئېمىتۇاتقان ئاياللارمۇ ئىچىشى كېرەك)

9) كۆكيۆتەل بىلەن ئاغرىغان بالىلارنىڭ يېمەك - ئىچمىكى ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇشى ھەمدە بالا ئېمىتۇاتقان ئاياللارنىڭ تامىقى كېسەل بالىنىڭ تامىقى بىلەن ئوخشاش بولۇشى لازىم .

10) كۆكيۆتەل بىلەن ئاغرىغان بالىلارنى ئىسسىقراق پەرۋىش قىلىپ، سوغۇق تەگكۈزۈۋېلىشتىن، لەگلۈك قاتارلىق سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش.

11) زەمچە، سۈگىپىياز، زەنجۈبىللەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشىغانغا قەدەر قايىنىتىپ، داكىغا يۆگەپ مەيدىگە سۈركەپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

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

13) قىزىل سامساقتىن 250 گرام، كۆكنار شاكىلىدىن 20 گرام، قارا شېكەردىن 500 گرام ئېلىپ، سامساقنى پاكىزلاپ ئۇششاق توغراپ، بىر يېرىم جىڭ سۇغا سېلىپ يېرىم سائەت قايىنىتىپ، سامساقنى سۈزۈۋېلىپ خالتا بىلەن سىقىپ، چىققان سۈيىنى قازاندىكى سۇغا تۆكۈپ، قارا شېكەر سېلىپ بىر قايىنىتىپ، ئاندىن كۆكنار شاكىلىنى سېلىپ چوگىلارغا كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا بىر يېرىم قوشۇقتىن ئىككى قوشۇققىچە، بەش ياشتىن ئون ياشقىچە بولغان بالىلارغا بىر قوشۇقتىن بىر يېرىم قوشۇققىچە بېرىشنى داۋام قىلسا،

كۆكيۆتەلنى توختىتىشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

يۇرەك قوزغىلىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇللىرا داۋالاش

1) تەمرى ھىندى ياكى قارىئۆرۈكتىن ئىككى سەر، ئەينۈلا ياكى ئامۇت قېقىدىن ئىككى سەرنى ئاخشىمى بىر چىنە قاينىق سۇغا دەملەپ بىر كېچە توختىتىپ، ئەتىگىنى ناشتىدىن ئىلگىرى بىر قېتىمدىلا ئىچىشنى داۋام قىلسا، قانىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، بەدەننىڭ ۋە يۇرەكنىڭ مىجەزىنى نورمال ھالغا كەلتۈرىدۇ.

2) زاراڭزا چېچىكى، ئاق شېكەر، ھەسەلنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، زاراڭزا چېچىكى بىلەن شېكەرنى تالقانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، تالقان دورىنى ھەسەل ئۈستىگە تۆكۈپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا چوڭراق چىلانىدەكتىن، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىشنى داۋام قىلسا، يۇرەك قوزغىلىپ ئېگىز ـ پەس سېلىش، قىزىل تومۇر قېتىشىش قاتارلىق يۇرەك ساھەسىدىكى ئىللەتلەر كە تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ.

3) بادرەنجى بۇيىدىن ئۈچ يېرىم سەرنى ئىككى چىنە قاينىق سۇغا بىر كېچە دەملەپ، ئەتىسى بىر يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ئالتە سەر شېكەر سېلىپ يەڭگىل ئوتتا

قايىنىتىپ ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ، شېشىگە ئېلىپ قويۇپ ، چوڭ كىشىلەر ھەركۈنى ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، يۇرەك ئاجىزلىقى ۋە يۇرەكنىڭ قوزغىلىشىنى دەپئى قىلىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

4) بىر چىڭ زىرە يېغىنى تۆت يېرىم چىنە سۇغا بىر كېچە دەملەپ قويۇپ ، ئەتىسى قازانغا قۇيۇپ ئۈچ يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قايىنىتىپ ، زىرە تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، سۈيىنى داكىدا سۈزۈپ ، ئاندىن ئۈستىگە ئىككى چىڭ شېكەر تۆكۈپ يەڭگىل ئوتتا بىر قايىنىتىپ ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ، شېشىگە قاچىلاپ ، چوڭلار ھەركۈنى ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، قانغا ئارىلىشىپ قالغان سەپرانى تازىلاش ۋە ھارارەتنى پەسەيتىپ يۇرەك قوزغىلىشنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ .

5) يېرىم قوشۇق ياخشى ئەتىرگە چاقماق قەنتتىن بىرئاز ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتىپ ، ھەركۈنى ناشتىدىن بۇرۇن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، يۇرەكنىڭ ئاجىزلىقى ۋە يۇرەك قوزغىلىشنى ياخشىلاش ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

6) تاتلىق ئانار سۈيىدىن ئىككى سەر ، ئاچچىق ئانار سۈيىدىن ئالتە سەرنى يەڭگىل ئوتتا ئىككى قېتىم قايىنىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ سۈزۈپ ، ئاندىن ئۈستىگە ئىككى يېرىم چىڭ ئاق شېكەر سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قېيام قىلىپ ، چوڭلار ھەركۈنى ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا بىر قوشۇقتىن بىر يېرىم قوشۇقچە ، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ

ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، يۇرەكنى قۇۋۇەتلەپ، قان كۆپەيتىشتە ئەملىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

7) توقۇز سەر گاۋزىبان، ئۈچ سەر قىزىلگۈلنى ئۈچ جىلىك سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى ئىككى چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن گاۋزىبان تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىپ، پاكىز رەخت بىلەن سىقىپ، چىققان سۈيىنى قازاندىكى دورىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن يەنە بىر قېتىم سۈزۈپ، 10 سەر قەنتىنى سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قىيام قىلىپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا بىردىن بىز يېرىم قوشۇققىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا، يۇرەك كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاشتا تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

8) ئۇرۇقلىرى ۋە پوستى ئېلىنغان تۆت جىلىك ئالمىنى تۆت پارچە قىلىپ توغراپ، ئالتە جىلىك سۇدا قايناتقاندا (سىرلىق كۆرىدا)، ئالما ئېزىلىپ بولغاندا تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى داكىدا سۈزۈپ، ئاندىن ئىككى جىلىك ئاق شېكەر سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قىيام قىلىپ، سەككىز دانە تۇخۇمنى چالىراق ئىلىتىپ قىيامغا قوشۇپ يەنە قايناتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، يۇرەك قوزغىلىش كېسەللىكىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىشتىن تاشقىرى، ئەسەپ (نېرۋا) ئاجىزلىق سەۋەبىدىن بولغان يۇرەك سىقىلىش كېسەللىكىگىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

9) ئۈچ جىلىك تاتلىق ئانار سۈيى، بەش سەر قەنت ئېلىنىدۇ. ئانار سۈيىنى سۈزۈپ تىندۇرۇپ، ئۈستىگە قەنتنى سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قايناتىپ قىيام تەييارلاپ،

چوڭلار كۆنده ئۈچ قېتىم، هەرقېتىمدا بىر سەردىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، تۇتقاقلىق يۈرەك قوزغىلىشنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

10) 10 سەر پىيازنى تازىلاپ كالا يېغىدا قورۇپ پىشۇرۇپ، ئىككى ـ ئۈچ دانە كەپتەر باچكىسى بىلەن بىر سىقىم نوقۇت، بىر مىسقال دارچىن، خولىنجان، پىلپىل، زەنجۈۋىل، بىر سىقىم چوڭ پۇرچاقنى سېلىپ دۇملەپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، جىسمانىي كۈچنى ئاشۇرىدۇ.

11) ئارپىبەدىيان بىلەن گاۋزىباننى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، هەرقېتىمدا تۆت ـ بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىچىلسە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، ئۇسسۇزلۇقنى دەپئى قىلىشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلەردىن كېسەلنىڭ ئەهۋالىغا قاراپ بىرنى ياكى بىرقانچىسىنى تاللاپ ئىشلەتسە، ئۇخشاشلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

جىگەر كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) قىياقنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، بىرىم جىگدا بىرىم جىمك شېكەر قوشۇپ سوقۇپ، تالقانلاپ، چوڭلار هەركۈنى ئىككى قېتىم، هەرقېتىمدا بەش مىسقالدىن كاپ ئېتىشنى داۋام قىلسا، كۆزى ۋە بەدىنى سارغايغان جىگەر كېسەللىكىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

2) پاقا يوپۇرمىقى بىلەن مامكاپتىن ئىككى سەردىن ئېلىپ ، پاكىز يۇيۇپ ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، بىر قېتىم قايىنىتىپ ، تېرىپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ ، سۈيىنى داكىدا سۈزۈپ ، چوگلار ھەركۈنى ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىچىدۇ . بۇ دورىنى ئىچىشتىن ئىلگىرى كىچىك چىلانىڭ يېرىمىدەك زەمچىنى قاياناق سۇدا ئېرىتىپ ئېچىپ ، ئاندىن يۇقىرىقى دورىنى ئىچىش لازىم (زەمچىنى كۈندە بىر قېتىم ئىچسە بولىدۇ) .

3) كاسىنە ئۆسۈملۈكىدىن بىر سەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، سۈيىنى داكىدا قايتا سۈزۈپ ئېلىپ قويۇپ ، ھەركۈنى 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) بەش مىسقال (15 گرام) ئارپىبەدىيان ، ئىككى يېرىم مىسقال (يەتتە يېرىم گرام) ئىتئۈزۈمنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ سۈيىنى قايتا سۈزۈپ ، ئۈنىگىغا بەش مىسقال قىزىلگۈل قەنتى ، ئۈچ مىسقال ھەسەل سېلىپ ئېرىتىپ ، ھەركۈنى بىر قېتىم ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچىشنى داۋام قىلسا ، جىگەر ۋە ئاشقازاننى قىزىتىپ ، كۆڭۈل ئېلىشىنى ياخشىلايدۇ .

5) ئەمەن ، سېرىق ھېلىلە ، ئىگىرنىك ھەربىرىنى بىر يېرىم سەر (45 گرام) دىن ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ ،

چىگىسەيىنىڭ تەمىنى چىقىرىپ تەييارلىغان قىيام بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ چوگراق نوقۇتتەك كۈمىلاچ قىلىپ، چوگلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا بەش دانە، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالىغا قاراپ بىرىلسە تېز ۋە ئاستا خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلايدۇ، سۈيدۈك ۋە چوك تەرەتنى راۋان قىلىدۇ.

6) بىر چىڭ سىر كىگە يەتتە سەر (200 گرام) ئاق شېكەرنى قوشۇپ، شېكەر ئېرىگەنگە قەدەر يەگگىل ئوتتا ئىككى قاينىتىپ، چوگلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا كىچىك تۆمۈر قوشۇقتا بىرنى تاماقتىن كېيىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالىغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، جىگەر كېسەللىكىگە ھەمدە جىگەر يالۇغىغا ئۈنۈمى ياخشى.

7) ئارپىبەدىيان، چىگىسەي يىلتىزى، قوۋزاق دارچىنىسىنىڭ ھەربىرى ئۈچ يېرىم مىسقالدىن ئېلىنىدۇ. بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ چالىراق سوقۇپ، ھەرقېتىمدا چوك بىر چىمدىمنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، ھەرخىل جىگەر كېسەللىكىگە ۋە جىگەرنىڭ ئىششىقىغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

8) ئەمەن قىزىلگۈل (قۇرۇتقىنى)، سۇمبۇل، دارچىنىلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، تۆخۇمنىڭ ئېقى ياكى سېرىقىغا ھەرقېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ، جىگەر ساھەسىنىڭ سىرتىمدىن چېپىشنى داۋاملاشتۇرسا، ھەرخىل جىگەر كېسەللىكىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

9) ئاقمۇچ بەشى مىسقال، زىرە ئۇچ مىسقال، پىننە بىر مىسقال ئېلىنىدۇ. بۇلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، تاماققا ھەرقېتىمدا ئىككى - ئۇچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش ئىلەن بىللە، تاماققا سېلىركىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنسا، جىگەر كېسەللىكىدىن بولغان كۆڭۈل ئېلىشىش، ئىشتىھاسىزلىق ۋە قىزىتمىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى بار.

10) سېركىدىنا مەلۇم مىقدارنى كىچىكرەك بىر شىشىگە قاچىلاپ، ھەر كۈنى بىرقانچە قېتىم بۇرۇنغا پۈراپ تۇرۇشنىڭ جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلاش رولى بار.

11) ئۇچ سەرئاق شېكەرنى بىر پىيالە سۇغا تۇلغان قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئەتىگىنى ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچىشنى داۋام قىلسا، جىگەر كېسەللىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

12) كاسىنە ئۇرۇقى ۋە زىرە پىيخىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، ئۈستىگە يۇمغاقسۇتنىڭ سىقىلغان سۈيىنى بىلەن مەلۇم مىقداردا سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىختىيارىي ھالدا ئىچىشنى داۋام قىلسا، جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئەملىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

13) رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، ئەمەنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىتىم، ھەرقېتىمدا ئۇچ مىسقالدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا،

سوغۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئۇنۇم بېرىدۇ.

14) رۇمبەدانىيان ، ئەمەن ، ئاقلانغان ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى ، ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ ، شېكەر قېيمى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ ، بىر مىسقالىنى بەش دانە كۆمىلاچ قىلىپ تەييارلاپ قويۇپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا بەش دانىدىن ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، سوغۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئۇنۇم بېرىدۇ.

15) تەرخەمەك ۋە ھۆل قاپاقلاردىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ ، ئۇششاق توغراپ شىرنىسىنى ئىچسە ياكى تەرخەمەك ئۇرۇقى ۋە قاپاق ئۇرۇقىنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ ، ھەرقېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئېھتىياجغا لايىق سۇدا قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئىسسىقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

16) ئىتئۈزۈمنى ۋە كاسىنە ئۆسۈملۈكىنىڭ ھۆلى بولسا سىقىپ سۈيىنى ، ھۆلى بولمىسا قۇرۇتقىنىنى ھاجەتكە لايىق سۇدا قاينىتىپ ، تەمى چىققان سۈيىنى ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئىسسىقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

17) سېمىزئوتتىن (ھۆلىنى) ھاجەتكە لايىق مىقدارىدا ئېلىپ ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، ئۇنىڭغا ئارپىنىڭ قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىققان سۈيى بىلەن قېتىنقىنى

قولوشۇپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا ، ئىسسىقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئەھمىيەتلىك ئۇنۇم بېرىدۇ .

18) كاسىنەنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ھەرخىل جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا رولى چوڭ . شۇنىڭ ئۈچۈن ، كاسىنەنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا ، بۇ كېسەللىكنى ياخشىلاشتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ .

جىنسىي ئاجىزلىق ۋە ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ كۆپچىلىكىدە ئەسەپ (نېرۋا) ئاجىزلىق كېسەللىكى بولىدۇ ، شۇنداقلا ئۇلاردا ئوخشاي ھاياجانلىنىش ، ئانانىزم قىلىش (قولىدا لەززەتلىنىش) ، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش ، ھاراق ئىچىش ، شەھۋانە نەرسىلەرنى كۆپ كۆرۈش ، ئۆزىنىڭ جىنسىي قابىلىيىتىگە ئىشەنمەسلىك ، جىنسىي ئالاقىدىن ئىلگىرى قورقۇش ، سوزنەك كېسەللىكى ، سۈيدۇك يولى كېسەللىكى ۋە مەزى بېزى كېسەللىكى قاتارلىق سەۋەبلەردىن مەنى تېز يۇرۇپ كېتىش ، جىنسىي ئالاقە ۋاقتى ئىنتايىن قىسقا بولۇش ، جىنسىي تەلەپ قانماسلىق ، ئاياللار بىلەن سۆزلەشمەسلىك ئالەت قايىم بولماي تۇرۇپ مەنى يۇرۇپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ . يۇقىرىقى ئەھۋاللاردىن ساقلىنىش — بۇ كېسەللىكتىن ياخشىلىنىپ كېتىشنىڭ مۇھىم ئامىلىدۇر .

2) 2 ـ ئايدىن 3 ـ ئايغىچە ھەر كۈنى بىر چىنە كالا ياكى ئۆچكە سۈتىنى قاينىتىپ ، ئۇنىڭغا ئىمكان بولسا ھەرقېتىمدا بەش مىسقال مىقدارى يانتاقشېكىرى ، ئۇ بولمىسا شۇ مىقداردا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ، قان ۋە مەنىنى كۆپەيتىشتە ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ .

3) بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ سۆڭىكىدىن بىر سەر ، ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقىدىن بىر سەر ئۈچ مىسقال ، نوقۇتتىن بىر سەر بەش مىسقالنى تالقانلاپ ، چوڭلار ھەركۈنى ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى ئىلىتىلغان تۇخۇمغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ، ئەگەر تۇخۇم تېپىلمىسا كاپ ئېتىپ ئۈستىگە چاي ئىچىشنى داۋام قىلسا ، قان ۋە مەنىنى كۆپەيتىپ ، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تورمۇزلاشتا ئەملىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

4) كەپتەر ياكى پاختەك ۋە ياكى ئاق قۇشقاچتىن قايسىنىنى تېپىشقا ئىمكان بولسا شۇنى ئادالاپ ، كۆندە بىر قېتىم كاۋاپ قىلىپ ياكى سۇدا پىشۇرۇپ يېيىشنى داۋام قىلسا ، قان ۋە مەنىنى كۆپەيتىپ ، جىنسىي ئاجىزلىقنى تۈگىتىشتە ئەملىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

5) كەندىر ئۇرۇقىدىن ئۈچ يېرىم سەرنى قازاندا قورۇپ سوقۇپ تالقانلاپ ، يەتتە سەر ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ، ھەسەل سوۋۇغاندىن كېيىن كەندىر ئۇرۇقى تالقىنىنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ، كۆندە ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئۆرۈكنىڭ گۈلىسىدە كىتىن ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا ، روھىي ھالەتنى ياخشىلاپ ، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى كونترول

قىلىشتا ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ.

6) ئىتياگىنى (ۋاك) نىڭ ئۇرۇقىدىن بەش مىسقال، قارىمۇچتىن بەش مىسقال، ئۆرۈك يېلىمىدىن ئىككى يېرىم مىسقالىنى تالقانلاپ، نوقۇتنى قاينىتىپ، چىققان سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، چوگراق ماش چوگلۇقىدا كۆمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم، ئاخشامدا يېتىش ئالدىدا بىر - ئىككى دانە ئىچىشنى داۋام قىلسا، روھىي ھالەتنى تىنچلاندۇرۇپ ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئەسەپ (نېرۋا) ئاجىزلىق، مەنىنىڭ تېز كېتىشى ۋە جىنسىي ئاجىزلىقنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ.

7) كۇچۇلا يېغى ياكى جويۇز يېغىنى كۈندە بىر قېتىم دوۋسۇن ئۇستىگە ۋە سوڭ بىلەن تاش ئارىسىدىكى چوڭ تومۇر ئۇستىگە سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا، ئالەت قايىم بولماسلىقنى ياخشىلاش ھەم مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى توسۇشتا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

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 قاينىتىلغان سۇنى چىنە دۇگىلىكىگە قۇيۇپ سۈرۈپ تەمىنى چىقىرىپ، ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا دوۋسۇن ۋە سوڭ بىلەن تاشنىڭ ئارىسىدىكى تومۇرغا سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا، جىنسىي پائالىيەتنى كۈچەيتىپ، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى توسۇشتا ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ.

9) پىننىنە، سوزاپ ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئانار گۈل،

زىرە ، سىيادان ، كەندىر مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ ، يۇمشاق تالقانلاپ ھەسەل سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئۆرۈكنىڭ چوڭراق گۈلىسى مىقدارىدەكتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تىزگىنلەش ۋە مەنىنى كۆپەيتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

10) ئانارگۈل ، يۇمشاقسۇت ئۇرۇقى ، قىزىلگۈل ، نېلۇپەر ، ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقى ، نوقۇتلاردىن باراۋەر مىقدارda ئېلىپ ، جويۇز ياكى ئايلىشلاردىن ئارىلاشتۇرۇپ چالىراق سوقۇپ ، ھەرقېتىمدا بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ، جىنسىي ئاجىزلىقنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

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

12) بەدەندىكى قانىنى سۈيۈلدۈرىدىغان يېمەك ئىچمەكتىن پەرھېز تۇتۇش ۋە كېسەللىك ساقايغۇچە ئىمكانقەدەر جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق ، ئەگەر ئىلاج بولمىغاندا نۆۋەت ئارىلىقىنى ئۇزارتىپ ، ھەر نۆۋەتتە بىر قېتىم بىلەن كۇپايىلىنىش زۆرۈر . يەنە ئەسەپ (نېرۋا) ئاجىزلىق كېسەللىكىنى داۋالىتىش بىلەن بىرگە ئويلاش ، خاپا بولۇشتىن ساقلىنىش ، كۆڭۈل ـ قارىنىنى كەڭ تۇتۇپ ، ئۈمىدۋار بولۇشنى بۇ كېسەللىكتىن ساقىيىپ

كېتىشنىڭ مۇھىم كاپالىتىدۇر.

13) سۇ بويى ۋە ئورمانلىق قاتارلىق مەنزىرىلىك جايلاردا مەركۇنى بىر - ئىككى قېتىم سەيلە قىلىش، ئەتىگەندە ئۆز ئەھۋالىغا لايىق تەنھەرىكەت ئويناش پايدىلىق. يەنە ئاخشاملىرى يېتىشنىڭ ئالدىدا بەدەننى ھۆل لۆڭگە بىلەن سۈرتۈپ بېرىشنىڭ مەنپەئىتى بار.

14) بىر دانە كىرپىنىڭ تېرىسىنى سارغايغۇچە قورۇپ تالقانلاپ، كۇندە بىر قېتىم، ئۇچ مىسقال مىقدارى ئىچىسە ياكى كىرپە تېرىسى تالقىنىنى سۇيى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ، چوگراق نوقۇتتەك كۇمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ، كۇندە بىر قېتىم، تاماقتىن كېيىن بەش تالدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئېھتىلام بولۇش (شەيتان ئاتلاش)نى ياخشىلايدۇ.

15) جۇسەي ئۇرۇقىدىن بىر سەر، جويۇزدىن بەش مىسقالنى تالقانلاپ كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى مىسقالدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئېھتىلام بولۇشنى توختىتىشتا ئەملي ئۇنۇم بېرىدۇ.

16) ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقىدىن ئۇچ يېرىم سەر، ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقىدىن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقالنى تالقانلاپ، ھەر قېتىمدا بىر جىك پىششىق كالا سۇتىگە ئۇچ مىسقالدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكىنى ياخشىلايدۇ.

17) بىر يېرىم سەر تاجىگۇل، بىر يېرىم سەر شال يىلتىزىنى پاكىزلاپ قورۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، بىر جىك كالا سۇتىگە قوشۇپ يەڭگىل ئوتتا ئىككى قېتىم قاينىتىپ،

تەرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ ، سۈتنى سۈزۈپ ئىككىگە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئېھتىلام بولۇشنى ، سوزۇلما (سىزلام) نى ، ئاياللارنىڭ ئاق خۇن كېسەللىكىنى دەپئى قىلىشتا ئەملي ئۈنۈم بېرىدۇ .

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

19) جىنسىي مۇناسىۋەت تۇغرۇلۇق كۆپرەك ئويلايدىغان ، بەكمۇ ئىسسىق چۈمكىنىپ ياتمىغان ، يوتقاندىن پۇتنى چىقىرىپ ئوڭدا يېتىشقا ئادەتلەنگەن كىشىلەردە ئېھتىلام بولۇش كۆپرەك يۈز بېرىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن ، يۇقىرىقىدەك زىيانلىق ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىش ۋە ئوڭ تەرەپ يېنىچە يېتىشنىڭ ئېھتىلام بولۇشتىن ساقلىنىشتا بەلگىلىك ئۈنۈمى بار .

20) ئۈچ سەر ئالتە مىسقال پىلپىل ، بىر سەر ئالتە مىسقال يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، ئالتە يېرىم مىسقال رەيھانگۈل ئۇرۇقىنى سوقۇپ ، 11 سەر كالا ياكى قوي سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاندىن سۈت تۇگىگۈچىلىك قاينىتىپ ، ئۈنى سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

يۇقىرىقى چارىلەردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ

بىرىنى ياكى بىر قانچىسىنى قوللانسا ، ئۇخشاشلا ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ .

ھەرخىل چۇقۇق (پەتەق) نى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) سېرىقئەت يىرتىلىپ ئۇچەي سرتىغا چىقىپ كەتسە ، قولدا يەڭگىل ئۇۋۇلاپ كىرگۈزۈش چارىسى قوللىنىلىدۇ . ئەگەر قول بىلەن كىرگۈزگىلى بولمىسا ، ئىسسىقراق ئىلمان سۇنى داسقا قۇيۇپ ، شۇ سۇغا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ . يۇقىرىقى چارە بىلەنمۇ كىرمىسە كۇچۇلا يېغى ياكى يىلان يېغىنى ، بۇلار بولمىغاندا قوي يېغىنى قىزىتىپ سىرتتىن ياغلىسا ، چىققان ئۇچەي كىرىپ كېتىدۇ .

2) ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسى چىقىپ كەتسە ئوڭدا ياتقۇزۇپ ئىككى پۇتىنىڭ ئالبقىنىنى باراۋەر ئېگىز كۆتۈرۈپ ، پۇت ئالمىنىغا قول ئالبقىنى بىلەن يەتتە - سەككىزنى ئۇرۇپ ، پۇتنى ئىككى - ئۇچ قېتىم سىلكىسە ، بالىياتقۇ كىرىپ كېتىدۇ . بالىياتقۇ كىرىپ كەتكەندىن كېيىن جىنسىي ئەزاسىنى يۇيۇپ ، بىر دانە تۇخۇمنىڭ ئاق - سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ دوۋسۇن ۋە جىنسىي ئەزا ئەتراپىغا سىرتتىن چېپىپ ، ئاندىن داكا بىلەن تېڭىپ قويۇشنىڭ بەلگىلىك ئۇنۇمى بار .

3) بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ ، ئۇنىڭغا يىلان

تۇخۇمىنىڭ ئۇچتىن بىر قىسمىنى تارىلاشتۇرۇپ ، يەنە جىگدە ياكى ئۆرۈك يېلىمى تالقىندىن بىر چىمدىم قوشۇپ ، يىرتىلغان سېرىقئەتنىڭ ئۇدۇلىغا سىرتتىن ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن چېپىپ ، پاختا ياكى داكا بىلەن سېرىقئەت يىرتىلغان تۆشۈككە لايىق كەلگۈدەك كاللەك قىلىپ ، تۆشۈك ئۇدۇلىغا قويۇپ ، ئۈستىدىن داكا بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ . بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشى بېشىنى پەسرەك قىلىپ ئوڭدۇسىغا يېتىپ ھەرىكەت قىلىشىنى داۋاملاشتۇرسا ، شۇنداقلا ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش ، ئىنجىقلاش ۋە كۈچەپ تۇۋلاش ، كۈچىنىپ يىغلاش ، جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن ساقلانسا ، ياخشىلىنىپ كېتىدۇ .

4) بىر دانە سۇنىدۇكىنى ئۆلتۈرۈپ ، قېنىنى سېرىقئەت يىرتىلغان جايغا سىرتتىن چېپىپ ، گۆشىنى تازىلاپ بىر يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ ، بىر چىنە سۇيى قالغاندا گۆشىنى يەپ ، سۇيىنى ئىچىشىنى سەكىز - ئون كۈن داۋام قىلسا ، سېرىقئەت تۇتىشىپ سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىدۇ .

5) يىلاننىڭ باش ۋە قۇيرۇق قىسمىدىن ئىككىلىك كېسىپ ئېلىۋېتىپ ، ئوتتۇرا قىسمىدىن چىمچىلاق قول ئۇزۇنلۇقىدا بىر پارچىنى تازىلاپ ، رەختتە تىكىلگەن خالتىغا سېلىپ ، يېرىم جىك قوي گۆشى بىلەن بىر چىنە سۇغا سېلىپ ، ئۇنىڭ ئوستىگە موميادىن چوڭراق مايا قىتەك بىر پارچە ، بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ سېلىپ ، يېرىم چىنە سۇيى قالغۇچە قايىنىتىپ ، يىلاننى ئېلىۋېتىپ

قوينىڭ گۆشىنى يەپ ، سۆيىنى ئىچسە بولىدۇ . خالتىدىكى يىلانىنى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا تەكرار ئىشلەتسە ، چۇقۇق كېسەللىكىنىڭ ھەرقانداق خىلىغا ئۇنۇم بېرىدۇ .

6) يىلاندىن بىر سەر ، پىلپىل ، خولىنجان ، زەنجىۋىل ، دارچىنىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، ناۋاتتىن ئۈچ يېرىم سەر ئېلىپ ، بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ تالقانلاپ ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىلىتىلغان تۇخۇمغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ . كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ .

7) زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن گۈگۈرت پوقىنى تالقانلاپ ، چوڭلار ئۈچ ـ تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ چالىراق پىشۇرۇلغان جىگەرگە سېپىپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا ، چۇقۇق كېسەللىكگە ئۈنۈم بېرىدۇ .

8) يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن يىلان گۆشى شورپىسىنى ئۈچ كۈن ئىچكەندىن كېيىن ، بىر دانە كىرپىنىڭ گۆشىنى بىر يېرىم چىنە سۇغا سېلىپ ، كىچىك چىلانىنىڭ يېرىمىدەك مومىيا بىلەن ئىككى دانە تۇخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ ، يەڭگىل ئوتتا يېرىم چىنە سۇيى 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، بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش كېسىللىكىنى ياخشىلاپ، ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئەھمىيىتى ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

سوغۇق چىقىپ قېلىش كېسىللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) سوغۇق چىقىپ، كىرىپ كەتمىسە قوينىڭ قۇيرۇق يېغىدا ياغلاپ، يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بېرىلسە كىرىپ كېتىشى مۇمكىن.

2) بىر سېر ئانارنىڭ پوستى، بەش مىسقال زەمچىنى قاينىتىپ، ئىلمان هالدا سوغۇنى هەر كۈنى بىر قېتىم يۇيۇپ بەرسە، ئۇنۇمى بولىدۇ.

3) ئۇچ مىسقال موزنى خېمىر ئىچىگە سېلىپ ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، بۇنىڭغا كاپۇر دېگەن دورىدىن بىر مىسقال قوشۇپ تالقانلاپ، پىيازنى پېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ، شۇ سۇنىڭ هورى بىلەن سوغۇنى هورلاندۇرۇپ، ئارقىدىن يۇقىرىقى تالقان دورىنى سوڭ ئەتراپىغا سېپىپ، ئاندىن قول بىلەن يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بەرسە، سوغۇق كىرىپ كېتىشتە ئەھمىيلى ئۇنۇم بېرىدۇ.

4) يەتتە دانە تۇخۇمنىڭ شاكىلىدىن بىرىدىن تۆشۈك ئېچىپ، هەربىرىگە بىر دانە گۈرۈچ چوغلۇقىدا زەمچە سېلىپ، تۇخۇمنىڭ تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ قازاندا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سوغۇق چىققان

كېيسەلگە ھەركۇنى بىر دانە تۇخۇمنى يېگۈزۈشنى داۋام قىلسا ، سوئگىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ئۇنۇم بېرىدۇ .

5) جىسمان يىلتىزىدىن بىر ـ ئىككى سەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، يېرىم چىنە سۇيى قالغاندا تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، سۇيىگە ئۇچ ـ تۆت قوشۇق شېكەر سېلىپ ، ئۇچكە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىشنى ئۇزاقراق داۋاملاشتۇرسا ، سوئگى ئەسلىگە كېلىدۇ .

6) پىلپىلدىن توققۇز مىسقال ، قارىمۇچتىن بىر سەر ئىككى مىسقال ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن ئىككى مىسقال ، ئاش تۇزىدىن ئىككى مىسقال ، زەنجۈبىلدىن بىر مىسقال ، ئامىلە پوستىدىن بىر مىسقالنى تالقانلاپ ، چوئلار كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا تۆت ـ بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن ، كىچىك باللار ئىككى ـ ئۇچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ، ئىمكان بولسا قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا (قايماق بولمسا كاپ ئېتىلسىمۇ بولىدۇ) ، سوئگىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ .

7) تۆگىنىڭ لوكا يېغىدىن بىر سەر ، ئاق مومدىن تۆت مىسقالنى ئېرىتىپ ، ئۆرۈك يېلىمىنىڭ تالقىنىدىن بىر مىسقال ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەر كۈنى ئاخشامدا يېتىشنىڭ ئالدىدا سوئگىنى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان دورا سۇيى بىلەن پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ ، ئاندىن مەزكۇر مەلھەم بىلەن سوئگىنىڭ ئەتراپىنى ياغلىسا ، ئەگەر بۇ مەلھەمنى تەييارلاشقا ئىمكان بولمىسا ، تۇخۇم يېغى چىقىرىپ ياغلىسىمۇ ئوبدان ئۇنۇم بېرىدۇ .

8) موزىدىن تۆت مىسقالنى خېمىر ئارىسىغا ئېلىپ

پىششۇرۇپ تالقانلاپ، تەپپىلسا يىلان يېغى، بولمىغاندا قويىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، سوغۇنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، سوغۇنلۇق ئەتراپىغا كۆندە بىر قېتىم چېچىلىدۇ.

9) چىمچىلاق قول ئۇزۇنلۇقىدىكى قۇرۇق يىلان بىلەن بىر سەر ناۋاتنى تالقانلاپ، كىچىك بالىلارغا چاينالغان نان بىلەن ھەر قېتىمدا ئىككى بارماقتا بىر چىمدىمدىن كۆندە ئىككى قېتىم، چوڭراق بالىلارغا ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن تامىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشنى داۋام قىلسا، سوغۇنلۇق ئەسلىگە كېلىشىدە ئەھمىيىتى ئۇنۇم بېرىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلەردىن كېسەل ئەھۋالىغا قارىپ بىرىنى ياكى بىرقانچىسىنى تاللاپ قوللانسا بولىدۇ.

ئاياللار كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) چىگىتتىن بىر جىڭنى سارغايغۇچە قورۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، شاپتۇلنىڭ نوتا شېخىنىڭ تەمى چىقىرىلغان شەربەت بىلەن ھەر كۈنى بىر قېتىم ئىككى قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، چىگىلگەن خۇننى راۋان قىلىپ، ھەيزنىڭ نورمالسىزلىقىنى ياخشىلاشتا ئەھمىيىتى ئۇنۇم بېرىدۇ.

2) كونا كاۋىنىڭ پوستى بىلەن ساپىقىدىن تۆت سەرنى قۇرۇتۇپ، قورۇپ تالقانلاپ ئىككىگە بۆلۈپ، بىر

كۈنده ئىككى قېتىم قاپناق سۇ بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، هەيزىنىڭ ئاز ياكى كۆپ كېلىشى ، هەيزىنىڭ نورمالسىزلىقلىرىنى ياخشىلاشتا ئەملي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

3) ئىككى مىسقال ئەمەن يوپۇرمىقى ، بەش مىسقال قارا شېكەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىلمان قىلىپ ، هەر كۈنى بىر قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئاغرىتىپ هەيز كېلىشنى دەپئى قىلىشتا ئەملي ئۈنۈم بېرىدۇ .

4) قىزىلگۈللۈك ئەمەندىن ئىككى سەرنى ئىككى چىنە سۇدا بىر يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، هەر قېتىمدا ئۈچ ـ تۆت قوشۇقتىن كۈنده ئىككى قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا ، هەيز ۋاقتىدا كەلمەي قورساق ۋە چاۋەنتى ئاغرىش ، خۇن قارا رەڭدەك ياكى مونەك كېلىش كېسەللىكىنى دەپئى قىلىپ ، هەيزنى نورماللاشتۇرۇشتا ئەملي ئۈنۈم بېرىدۇ .

5) پىلە قۇرتى مايىقىدىن ئۈچ سەرنى قارايغۇچە قورۇپ تالقانلاپ ، هەر كۈنى ئۈچ قېتىم ، هەر قېتىمدا تۆت مىسقال (بىر يېرىم قوشۇق مىقدارى) دىن قارا شېكەر سۈيى بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، هەددىدىن زىيادە كېلىمىپ توختىمىغان خۇننى دەپئى قىلىشتا ئەملي ئۈنۈم بېرىدۇ .

6) چويۇن قازانىنىڭ كۈيىسى ، ئادەمنىڭ چېچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن تالقىنىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈنده ئىككى قېتىم ، هەر قېتىمدا ئۈچ ـ تۆت مىسقالدىن ئانارنىڭ پوستى بىلەن گۈلنى قاينىتىپ تەملى چىقىرىلغان سۈيى بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا ،

تۇغۇتتىن كېيىن كۆپ كېلىپ توختىمىغان خۇننى ياخشىلاشتا ئەملي ئۇنۇم بېرىدۇ .

7) بىر دانە يىلانىنىڭ باش ۋە قۇيرۇق قىسمىدىن ئىككىلىنىڭ (بەش سانتىمېتىر) 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 قېيامى بىلەن خېمىر قىلىپ ، چوڭراق پۇرچاقتەكتىن كۈملاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا بەش - يەتتە دانىغىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا ، خۇن كۆپ كېلىپ توختىمىغان ھەيز كېسەللىكىنى دەپئى قىلىدۇ .

8) ئارپىبەدىياندىن ئۈچ يېرىم سەر ، سىيادان ، ئاق تىكەن ، قارغىتى ، زاراڭزا چېچىكى ، كاكىنەچلەرنىڭ ھەر بىرىدىن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ ، بەش چىنە سۇدا ئۈچ چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالىدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، چىگىلگەن خۇننى راۋان قىلىپ ، ئاغرىتىپ ھەيز كېلىشنى ياخشىلاشتا ئەملي ئۈنۇم بېرىدۇ .

9) قوغۇن بۇيىسى ئۇرۇقىدىن كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئۈچ - بەش تال ئىچىشنى 10 كۈن داۋام قىلسا ، ئاق خۇن كېلىش كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ . ئەگەر قوغۇن بۇيىسىنىڭ ئۇرۇقىنى يېيىش جەريانىدا باش قېيىش ۋە ياشقا ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلسە ،

زىرە شەربىتى ئىچۈرۈلسە ياخشىلىنىپ كېتىدۇ .

10) كاۋاۋىچىن ، قارىمۇچتىن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقالدىن ، قۇرۇتقان قۇمۇچاقتىن ئۈچ يېرىم مىسقال ، ناۋاتتىن بىر جىڭنى تالقانلاپ ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن قاياناق سۇ بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئاق خۇننىك كۆپ كېلىشىنى دەپئى قىلىشتا ئەملىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

11) سوپىسوپىيائىنى ئۆلتۈرۈپ قېنىنى ئىككىگە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىپ ، گۆشىنى بىر يېرىم چىنە سۇدا پىشۇرۇپ ، سۈيى بىر چىنە قالغاندا ئېلىپ گۆش ۋە سۈيىنى ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئاق خۇننى توختىتىشتا ئەملىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

12) ئاياللار تۇغۇتتىن كېيىن ھوشىدىن كەتسە ، بىر دانە تاش ۋە تۆمۈر پارچىلىرىنى ئوتقا سېلىپ قىزىتىپ ، بىر جىنك مىقدارى ئاچچىقسۇغا سالسا ، ئاچچىقسۇدىن ھور چىقىدۇ ، شۇ ھورنى بىھوش بولغۇچنىڭ ئاغزى ـ بۇرنىغا تۇتۇپ ھوردىتىلسا ، ھوشىغا كېلىدۇ .

13) بىر تۇتام كۈدىنى توغراپ چەينەككە سېلىپ ، ئۈستىگە بىر چىنە ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ قاينىتىپ ، چەينەكنىڭ ئاغزى ياكى جوغىنى بىھوش بولغۇچى كىشىنىڭ ئاغزى ـ بۇرنىغا توغرىلاپ ھوردىتىلسا ، ھوشىغا كېلىدۇ .

14) ھامىلىدار بولۇشى سەۋەبلىك قۇسۇش ، كۆڭلى ئېلىشىش ، ئىشتىھاسىزلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە ، ياخشىراق ئۈزۈم ئېلىنىڭ يوپۇرمىقىدىن بىر تۇتامنى بىر چىنە سۇدا

قايىنىتىپ ئىككىگە بۆلۈپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا ، يۇقىرىقى ئۆزگىرىشلەرنى ياخشىلاشتا ئەھمىيىتى بولىدۇ .

15) ئايال كىشىنىڭ تۇغۇتى قىيىن بولۇپ بالا چۈشمىسە ، قېچىنى كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىدە ئايالنىڭ پەرجى ئىسلانسا ، بالا ئاسان چۈشىدۇ .

16) تۇغۇت ئۇزاقتا سوزۇلۇپ بالا چۈشمىگەن بولسا ، يىلان قاسرىقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلى مۇسەللەس بىلەن ئىچۈرۈلسە ، بالىنى چۈشۈرۈشتە ئەھمىيىتى ئۈتۈم بېرىدۇ .

17) بالا قورساقتا ئۆلۈپ قېلىپ 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 سىر كىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، قورساقتا ئۆلۈپ قېلىپ چۈشمىگەن بالىنى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈمى بولىدۇ .

19) چوگىراق پوچاقدەك ھېكىنى قۇرۇق قاپاق ئۇزۇمىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ ئىچسە ، ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

20) كۈنجۈتنى قورۇپ تالقانلاپ ، ئازراق تۇز قوشۇپ بىر قېتىمدا ئۈچ مىسقالدىن ئىچسە ، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش ، قورساقتا ئۆلگەن بالىنى

چۇشۇرۇشتە ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ.

21) ئاق مومدىن بىر سەرنى ئېرىتىپ، تېرىق ئۇنىدىن ۋە سەبدە گۈلىنىڭ تالقىنىدىن بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا يەنە ئانا سۈتىدىن بىر قوشۇقنى ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە چاپسا، بالا ئېمىتىدىغان ئايالنىڭ ئەمچەك ئىششىقىنى پاندۇرۇشتا ئۇنۇم بېرىدۇ.

22) ئايالارنىڭ ئەمچىكى ئاغرىپ ئىششىپ كەتكەن بولسا، بىر پارچە تاش گۈلنى ئېزىپ ئۇماچتەك هالغا كەلتۈرۈپ، هەر كۈنى بىر قېتىم ئەمچەككە سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا، ئىششىقنى ياندۇرۇپ ئاغرىقنى يەسەيتىشتە ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ.

23) بالا ئېمىتىدىغان ئايالارنىڭ سۈتى ئاز بولسا، هەشقىپىچەك گۈلىدىن بەش مىسقالنى بىر چىنە سۇدا يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سېرىقماي قوشۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، سۈتى كۆپىيىدۇ.

24) بىر سەر كۈنجۈتنى تالقانلاپ ئۈچ سەر ئۇرۇم شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، رەخت خالتىغا ئېلىپ سىقىپ، سۈيىنى ئۆچكە بۆلۈپ كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ، تېرىپلىرىنى ئەمچەككە چېپىشنى داۋام قىلسا، سۈتنى كۆپەيتىشتە ئەمەلىي ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

25) سەۋزە، چامغۇر، لوبۇ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، ئارپىبەدىيانلارنىڭ هەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، بۇنىڭ ئومۇمىي ئېغىرلىقى بىلەن باراۋەر مىقدار دېكى نوقۇتنى قورۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ قوشۇپ، هەر كۈنى بىر قېتىم، بەش مىسقالنى بىر چىنە

كالا سۈتمكه (قاينىتىلغان) ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ، سۈتنىڭ تېز كۆپىيىشى ئۇچۇن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ .

26) سەۋزە ئۇرۇقى ، ئارپىمبەدىيانلارنى چاي ئۇرنىدا دەملەپ ئىچسە ، شورپىغا زىرە ، پىننە ۋە ئارپىمبەدىيانىنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ، كېپىكلىك بۇغداي ئۇنىدا ھەسەل ۋە كۈنجۈت يېغى ، ئازراق شۈمشە ئۇرۇقى تالقىنى سېلىنغان ھالۋا قىلىپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا ، سۈتنىڭ كۆپىيىشىدە ئەملي ئۇنۇم بېرىدۇ .

27) سۈتلۈك قوي - ئۆچكىلەرنىڭ يېلىنلىرىنى پىشۇرۇپ يېسە ، سۈيۈق - سەلەڭ نەرسىلەر ۋە مېۋە - كۆكتاتلارنى كۆپرەك يېسە ، سۈتنىڭ كۆپەيتىشتە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ .

28) ئەمچەكتە بالىسى بار ئاياللىنىڭ سۈتى زىيادە كۆپىيىپ كەتسە ، سۈتنى پات - پات قول بىلەن سىقىپ چىقىرىپ تۇرۇش ، قان ۋە سۈتنىڭ كۆپەيتىدىغان يېمەكلىك ۋە شۇ خىلدىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلماسلىق زۆرۈر . ئەگەر سۈتىنىڭ كۆپىيىشى نۇرمالىلاشمىسا ، سىرىكە بىلەن ماشىنى پىشۇرۇپ يېيىشنى داۋام قىلسا ، سۈتنىڭ كۆپىيىشىنى پەسەيتىدۇ .

29) سۈت بەك قويۇق بولۇپ ئەمچەكتىن چىقىش تەس بولسا بىنەپشە ، ئاق لەيلى ، ئارپا قاتارلىقلاردىن ئېھتىياجغا لايىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە ۋە تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئەمچەك ئۇستىگە تېڭىشنى داۋام

قىلسا ، سۇت سۇيۇلۇپ ئاسان چىقىدۇ .

يۇقىرىقى چارىلەردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىرىنى ياكى بىرقانچىسىنى تاللاپ قوللانسا ، ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ .

باللارنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) بۇۋاقلارنىڭ ئاغزى ئاغرىپ ئېمەلمەسە زەنجۈبىلدىن تۆت مىسقال ، موزىدىن ئىككى مىسقال ، ئاقمۇچتىن بىر مىسقالنى قوشۇپ تالقانلاپ ، ئانا سۈتىدىن يېرىم قوشۇق سېغىپ ، يۇقىرىقى دورا تالقىنىدىن ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمنى شۇ سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ، سۈتنى ئىلمان بولغۇچە قىزىتىپ بالىنىڭ ئاغزىغا كۈندە بىر – ئىككى قېتىم قۇيۇپ بېرىشنى داۋام قىلسا ، ئېغىز ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئەھمىيەتلىك ئۈنۈم بېرىدۇ .

2) يېمىش جىگدىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان قېپىدىن بىر سەر ، موزىدىن ئىككى مىسقال ، ئاق شېكەردىن ئۈچ سەرنى تالقان قىلىپ ، ھەر قېتىمدا ئىككى – ئۈچ مىسقال دورىنى بىر قاچا قېتىق سۈزمىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ ، يېرىم قوشۇقتىن بىر قوشۇققىچە سۈزمىنى كۈندە ئۈچ قېتىم يېگۈزۈشنى داۋام قىلسا ، قان تولغاق خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش ھەم قىزىتمىنى توختىتىشتا ئەھمىيەتلىك ئۈنۈم بېرىدۇ .

3) ئۈچ مىسقال قارىمۇچ ، ئىككى مىسقال

زەنجىۋىل ، بىر مىسقال چىلانغان چالما‌ق سوقۇپ ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقال مىقدارىنى بىر پىيالە سۇدا قايناتىپ ، سۈزۈلدۈرۈپ ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا ، تەرتى ئاق ۋە كۆك سۇدەك كېلىدىغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ .

4) تۆت ـ بەش قوشۇق گۈرۈچنى چالما‌ق يۇيۇپ ، شىرىسىنى چىقىرىۋەتمەي رەخت خالتىغا سېلىپ ، ئۈستىگە قوينىڭ ئىچ يېغى ياكى جىگەردىن مۇۋاپىق مىقدارda سېلىپ ، موزا ، ئاقمۇچ ، زىرە ، پىياز قاتارلىقلارنىڭ تالقىنىدىن بىر چىمدىمىدىن ئارىلاشتۇرۇپ ، سۇدا پىشۇرۇپ يېگۈزۈشنى داۋام قىلسا ، ئىچ سۇرۇش ۋە ياندۇرۇشنى توختىتىدۇ .

5) ئانارنىڭ پوستى ۋە ئۇرۇقىدىن بەش مىسقالدىن ، موزىدىن بەش مىسقال ، ئازغان تىكەن مونچىقى ، زىرە ، پىيازنى ، ئاقمۇچنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ مىسقالدىن ئېلىپ تالقان قىلىپ ، يۇمشاق قىسمىنى ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئۈچ ـ تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن بىر قوشۇق سۇدا ئېرىتىپ بالىغا ئىچۈرۈش بىلەن ، بالا ئېمىتمىدىغان ئاياللارنىڭ تامىقىغا ھەر قېتىمدا ئىككى ـ ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ، يېرىك قىسمىنى چاي ئورنىدا ئانا ـ بالا ھەر قېتىمدا چوڭ بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىچسە ، ئەگەر بالىنىڭ يانداۋۇرۇشى توختىمىسا ، بۇ دورىنىڭ تالقىنىنى خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ توقاچ قىلىپ پىشۇرۇپ ، كېسەلنىڭ مەيدىسىگە كۈندە بىر قېتىم تېڭىپ بەرسە قۇسۇش ، ئىچ سۇرۇشنى

توختىتىشتا ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ .

6) بالا ئەمگەن سۈتىنى ياندۇرۇش ئەھۋالى كۆرۈلسە ، بۇغداي مايىسىدىن ئۇچ سەر ، جويۇز پوستىدىن بىر سەر ، قەلەمپۇردىن ئۇچ پۈك (بىر مىسقالنىڭ 10 دىن ئۇچ قىسمى) ئېلىپ ، بۇ دورىلارنى چالىراق سوقۇپ ، ھەر قېتىمدا بىر يېرىم مىسقالنى بىر پىيالە سۈدا قاينىتىپ ئىچۈرسە ، سۈت ياندۇرۇشنى توختىتىشتا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ .

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

8) كىچىك بالىلارنىڭ سىيىپ يېتىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاشتا ، توخۇنىڭ ئۇچىينى پاكىز يۇيۇپ توغراپ ، تۆمۈر ياكى تۇنىكە چۆمۈچتە قورۇپ ، قۇرۇتۇپ تالقان قىلىپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالنى ئىلمان سۇ بىلەن ئىچۈرۈشنى داۋاملاشتۇرسا ، ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ .

9) توشقاننىڭ بېشىنى ئۇكلەپ پاكىز يۇيۇپ ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېيىشنى داۋام قىلسا ، سىيىپ يېتىش كېسەللىكىنىڭ ياخشىلىنىپ كېتىشىدە ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ .

10) خولىنجان ، قوۋزاق دارچىن ، پىلپىل ، زەنجۈبىل ، رۇمبەدانيان قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلارنى

باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ ، بىرىلك قىسمىنى چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا چوڭ بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىچىۋېرىپ ، يۇمشاق قىسمىنى تامىقىغا ئىككى ـ ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە ، سىيىپ يېتىشنى تورمۇزلاشتا مەنپەئىتى بار .

11) بەش دانە تۇخۇمدا ياغ چىقىرىپ ، بىر دانە جويۇزنى تالقانلاپ تۇخۇم يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ، سىيىپ ياتىدىغان بالىلارنىڭ دوۋسۇن ۋە بەل ، بۆرەك ساھەسىگە ھەر كۈنى ئاخشىمى يېتىشتىن ئىلگىرى سۈركەشنى داۋام قىلسا ، سىيىپ يېتىشنى تۇگىتىشتە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

12) سىيىپ ياتىدىغان بالىلارغا ئاتا ـ ئانىلار سىيىپ ياتساڭ بولمايدۇ دەپ ئاگاھلاندۇرۇپ ، ئۇلارنى كېچىسى پات ـ پات ئويغىتىپ قويۇشنى ئادەت قىلسا ، سىيىپ يېتىش كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا مەلۇم نەتىجە بېرىدۇ .

13) كاككۇك ئوتىنىڭ قۇرۇتقان قىسمىدىن بەش مىسقالنى بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئىككى ـ تۆت قوشۇق ئىچىش بىلەن بىللە ، بۇ دورىنىڭ چېيىنى ئىلمان قىلىپ ئەتىگەن ، ئاخشامدا گالىنى سەككىز ـ ئون قېتىمغا قەدەر غار ـ غار قىلىپ چايقىسا ، يەنە قۇرۇتۇلغان كاككۇك ئوتىدىن تۆت مىسقال ، گىلدىن ئۈچ يېرىم مىسقال ئېلىپ ، بۇلارنى بىرلىكتە سوقۇپ تالقانلاپ ھەر كۈنى بىر قېتىم ، بىر دانە تۇخۇم ئېقىغا ئۈچ ـ تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ گالدىكى ئىششىقنىڭ سىرتىدىن چېپىشنى

داۋام قىلسا ، بوغۇم ئىششىقىنى تېزلىكتە ياندۇرىدۇ .
14) بالىلار ۋە چوڭ كىشىلەرنىڭ ئېگىلىك ئاستى ۋە باشقا جايلىرىدا ئۇچى يوق بەز پەيدا بولۇپ قالسا ، سېرىقئېشەك قۇيرۇقىدىن ئۇچ سەر ، ياكاق مېغىزىدىن بەش سەرنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ ، بىر مىسقالنى 10 دانە كۆمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ ، چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم ئالتە ـ يەتتە دانە ، كىچىك بالىلارغا ئىككى ـ تۆت دانە بېرىشنى داۋام قىلسا ، ئۇچى يوق ، تۇغۇپ كۆپىيىدىغان ياكى تېشىلىپ ئاقىدىغان بەز خاراكتېرلىك خاراھەتنى تۈگىتىشتە ئەملىي ئۈنۈم بېرىدۇ .
15) بىر مىسقال دانىكار تالقىنىنى بىر سەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تىل ۋە ئېغىزنىڭ پىچىلىپ كەتكەن جايلىرىغا سۈركىسە ، بالىلارنىڭ ئېغىز ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ .
16) ئانار پوستىنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ ئېغىز ئىچىگە سەپسە ياكى ئانا سۈتىدىن يېرىم قوشۇققا ئۇچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ بالىنىڭ ئاغزىغا قۇيۇپ ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا ، بالىلارنىڭ ئېغىز ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئەملىي ئۈنۈم بېرىدۇ .
17) بالىلار چۈچۈك (چۈچۈك قۇرتى) بولۇپ قالسا ، ئىككى مىسقال سىنا ، ئۇچ مىسقال سېرىق ھېلىلە ، تۆت مىسقال يانتاقشېكىرى ، بىر مىسقال رەۋەننى بىرلەشتۈرۈپ چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىمدا بىر ـ ئىككى مىسقالنى بىر پىيالە قاينىق سۇغا دەملەپ سۈزۈۋېتىپ ، ئانا ـ بالا بىرلىكتە ئىچىشنى داۋام قىلسا ، چۈچۈك قۇرتى چۈشۈپ كېتىدۇ .

يەنە چۇچۇك بولغان بالىلارنىڭ سوغۇق ئەتراپىغا تۇرۇپنى قىرىپ تىرنىپىنى قويۇپ بېرىشنى داۋام قىلسا ، قۇرت چۈشۈپ كېتىدۇ.

ھەر خىل مەددە كېسەللىكلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) كاۋا ئۇرۇقىنى پوستىدىن ئايرىپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچىشنى سەككىز كۈن داۋام قىلسا ، تۈتۈ مەددىنى چۈشۈرىدۇ . يەنە كاۋا ئۇرۇقىنى تالقانلاپ ، شېكەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ھەر قېتىمدا بىرىم پىيالە قاينىق سۇدا سۇيۇلدۇرۇپ ، ئۈچ قوشۇقتىن كۈندە بىر قېتىم ناشتىدىن بۇرۇن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، يۇقىرىقى نەتىجىلەرنى بېرىدۇ .

2) كاۋا ئۇرۇقىنى قاقلاپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ، بىر سەردىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ياكى كاۋا ئۇرۇقىدىن ياغ چىقىرىپ كۈندە ئىككى قېتىم 10 — 20 تېمىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، تۈتۈ مەددىنى چۈشۈرىدۇ . يەنە كاۋا ئۇرۇقىنى تالقانلاپ ، شېكەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ھەر قېتىمدا بىرىم پىيالە قاينىق سۇدا سۇيۇلدۇرۇپ ، ئۈچ قوشۇقتىن كۈندە بىر قېتىم ناشتىدىن بۇرۇن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، يۇقىرىقى نەتىجىلەرنى بېرىدۇ .

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

4) بوپىل (بېڭلاڭ) دېگەن دورىدىن ئېھتىياجغا

لايىق ئېلىپ قورۇپ ، سوقۇپ تالقانلاپ ، ئەتىگەندە ناشتىدىن بۇرۇن ئىككى مىسقالدىن ئىچىشنى ئۇچ كۈن داۋاملاشتۇرسا ، مەددە چۈشۈپ كېتىدۇ .

5) بىر سەر ئانار پوستىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، بىر قېتىمدىلا ئىچىشنى ئۇچ – تۆت كۈن داۋاملاشتۇرسا ، مەددە چۈشىدۇ .

6) ئەينۈلىدىن 10 دانىنى بىر چىنە سۇدا قويۇقلاشقۇچە قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى 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 ، ئون ياشتىن تۆۋەن بالىلارنىڭ مەددىسىنى چۈشۈرىدۇ . ئون ياشتىن چوڭلار بىر يېرىم سەر كاۋا ئۇرۇقىنى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا تەييارلاپ ، ئىككى – ئۈچ كۈنگىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا ، يەنە كاۋا ئۇرۇقىنى قايناتماي ئۆزىنى يېسىمۇ مەددىنى چۈشۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

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

زەھەرلەنگەنلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

زەھەر ئىچىپ قېلىپ ھاياتى خەۋپ ئىچىدە قالغان

كېسەلگە تۆۋەندىكى چارە قوللىنىلىدۇ :

1) ۋاقىتىنى چىڭ تۇتۇپ زەھەرلەنگەن كىشىنى قەيي قىلدۇرۇش (قۇستۇرۇش) ئارقىلىق زەھەرنىڭ تەسىرىنى تۆگىتىش ئەڭ مۇھىم چارە ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن توخۇنىڭ پېيىنى پاكىز يۇيۇپ، گېلىغا سېلىپ ئايلاندۇرۇپ بەرسە كۆڭلى ئېلىشىپ قۇستۇ.

2) بىر سەر كۆنجۈت يېغىنى بىر چىنە ئىلمان سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرسە، قۇستۇرۇپ زەھەرنىڭ تەسىرىنى پەسەيتىدۇ.

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

4) قارا كۆز بەدىياندىن بەش مىسقالنى بىر چىنە سۇدا پىرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، بۇنىڭغا ئازراق توغرىغا ۋە تۇز قوشۇپ ئىچۈرسە قەيي قىلدۇرىدۇ.

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

6) زەھەرلەنگەن كىشىنى پات - پات ئوزۇقلاندۇرۇپ تۇرۇش، ئۇخلاتماسلىق كېرەك.

دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلىنىشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) دېھقانچىلىق دورىلىرىنى باشقۇرۇشنى

كـۇچەيتىش ۋە زەھەرلىك دورىلارنى ئىچىپ ئۆلۈۋېلىشنىڭ نـەپرەتلىك جىنايەت ئىكەنلىكى ھەققىدە تەشۋىق ، تەلىم - تەربىيە ئىلىپ بېرىش بەكمۇ زۆرۈر .

2) زەۋەن ، بۇيا يىلتىزىدىن بەش مىسقالدىن ، زەمـچـىدىن بىر مىسقالنى چالىراق سوقۇپ ، بىر چىنە سۇدا قـايـنـتـىپ بىر قېتىمدىلا ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ ئىچىشنى داۋام قـىـلـسـا ، دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلىنىپ باشى قـېـيـىش ، كۆڭۈل ئېلىشىش ، مەيدە ، ئۈچەيلەر ئاغرىش ۋە زەھەرلىنىش تەسىرىنى تۈگىتىشكە پايدىسى بار .

3) چـىـنـىـگە سەككىز دانە خام تۇخۇمنى چېقىپ ، ئۈستـىـگە زەمـچە تالقىنىدىن ئۈچ مىسقال سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ .

4) يـۇقـىـرىـدا كـۆرسـىـتـىـلگەن قەي قىلدۇرۇش چـارىـلـىـرىـدىـن قـايسىسىنى قىلىشقا ئىمكان بولسا ، شۇنى قـوللـىـنـىـپ قـەي قـىـلدۇرۇش دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلىنىشنىڭ تەسىرىنى تۈگىتىشتە پايدىلىق .

5) ئۈچ مـىـسقال زەۋەننى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، تـەمـى چـىققاندىن كېيىن بىر قېتىمدىلا ئىچۈرۈلسە ، بۇنىڭ كـۆڭـۈل ئېلىشىش ، قۇسۇش ، يۈرەك سېلىش ، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىشتا ئۈنۈمى ياخشى .

ريماتىزم خاراكتېرلىك پۇت - قول ، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) ئالـتـە يـېـرىـم سـەر چـىغىر تماق يىلتىزى ، ئالتە

يېرىم سەر قاغا تامغىقى يىلتىزى، ئۇنىڭ چېچىكىدىن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال، بۇدۇشقاق ئۇرۇقىدىن ئالتە يېرىم سەر، ئادراسمان ئۇرۇقىدىن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال، قاراقىياق يىلتىزىدىن ئالتە يېرىم مىسقالنى ئۇچ چىنە سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، ئىككى چىنە سۇيى قالغاندا قازانىنى چۇشۇرۇپ تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئىلىۋېتىپ، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ تالقىنىدىن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، چوگلار ھەر كۈنى ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، ھەر خىل بوغۇم، پۇت ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

2) قوي ياكى كالىنىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا مايىقتەكتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، رېماتىزم خاراكتېرلىك پۇت ئاغرىقى ۋە ئىششىقنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

3) توغراقنىڭ ساقىپ چىققان سۈيىدىن ئالتە يېرىم سەر، كونا قىچا ئۇرۇقى تالقىنىدىن ئۇچ سەر، توخۇ تۇخۇمى سېرىقىدىن ئۇچ دانىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىق ۋە ئىششىق پۇتنىڭ سىرتىدىن ئىككى كۈندە بىر قېتىم چېپىشنى داۋاملاشتۇرسا، ئاغرىقنى تەدرىجىي پەسەيتىپ ياخشىلاش، ئىششىقنى ياندۇرۇشتا ئەھمىيەتلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

4) ئالتە يېرىم سەر جۇۋىنە ئۆسۈملۈكى ياكى ئۇچ سەر ئۇرۇقىنى پاكىزلاپ، ئۇچ چىنە سۇدا ئىككى چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئىلىۋېتىپ، سۈيىنى ئىككى قات داكىدىن ئۇچ قېتىم ئۆتكۈزۈپ، ھەر قېتىمدا

ئىككى قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، رېماتىزم خاراكتېرلىك بوغۇم ئاغرىقى ، بوغۇم ئىششىقى ۋە پالەچلىكنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ .

5) بۇدۇشقاق ، چىغىرتماق ، چېقىرتكەن يىلتىزىدىن بىر سەردىن ، سېرىق ئوت (زىغىرلىقتىكى سېرىق ئوت)تىن بەش مىسقال ، شاھتەرەدىن بەش مىسقال ، قاغا تامغىقىدىن يەتتە مىسقالنى پاكىز يۇيۇپ ، تۆت چىنە سۇدا ئۈچ چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ ، سۇيىنى داكا بىلەن تەكرار سۈزۈپ شىشىگە قاچىلاپ ، چوڭ كىشىلەرگە كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ، كىچىك بالىلارغا مۇۋاپىق مىقداردا بېرىشنى داۋام قىلسا ، پۈت ـ قول ئاغرىقىنى تەدرىجىي ياخشىلاپ ، يەللەرنى تارقىتىپ ، سۇيدۇكنى راۋان قىلىشتەك تەسىرى كۆرۈلىدۇ .

6)ئالتە سەر سېرىق ئەمەننى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، سۇيىنى داكىدا ئۈچ قېتىم سۈزۈپ ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، پۈت ـ قولنىڭ بوغۇم ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ .

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

8) تەرخەمەك ، قاپاق ، ھەمشۇانەلەردىن باراۋمۇ مىقدارىدا ئېلىپ ، ھۆل بولسا سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ ، قۇرۇق بولسا مەلۇم مىقدارىدىكى سۇدا قايىنىتىپ تىرىپلىرىنى ئېلىمۇپىتىپ سۇزۇپ ، سۇيىنى قىزىتىپ ، ئاغرىغان پۇت ـ قولىنىڭ سىرتىدىن ھەر كۈنى بىر قېتىم چېپىشنى داۋام قىلسا ، قىزىرىپ ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ .

9) سۆرۈنجانىنى باراۋمۇ مىقدارىدىكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تالقانلاپ ، چوكىلار سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ھەر كۈنى بىر قېتىم ئىككى مىسقالدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، پۇت ـ قول ۋە ئۇستىخانىنىڭ قىزىپ ئاغرىشى ، ئىششىقىنى ياخشىلاشتا ئەھمىيەتلىك ئۈنۈم بېرىدۇ .

10) ئۈچ مىسقال يۇمغاقسۇتنى باراۋمۇ مىقدارىدىكى شېكەر بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ ، سوغۇق قايناق سۇ بىلەن ھەر كۈنى بىر قېتىم ئۈچ مىسقالدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، پۇت ـ قول ۋە ئۇستىخان ئاغرىقىنى توختىتىپ ئارام بېرىش ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ .

11) ئىككى مىسقال ئاق كۆكنار ئۇرۇقىنى باراۋمۇ مىقدارىدىكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تالقانلاپ ، ھەر كۈنى كەچتە بىر قېتىم ، ئىككى ـ ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، پۇت ـ قول ، ئۇستىخان ئاغرىقىنى توختىتىپ ئارام بېرىش ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ .

12) شۇمشۇنى تالقانلاپ ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىق ۋە ئىششىق ئۈستىگە سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ .

13) ھېڭدىن چىلاندەكنى بىر چىنە ئىلمان سۈدا ئېرىتىپ ، قىزىقى كەتمىگەن تونۇر ئۈستىگە زەمبىلنى قويۇپ ، كېسەل كىشى زەمبىل ئۈستىگە پۇتىنى يالىڭاچلاپ قويۇپ ، ھېلىقى سۇيۇقلۇقنى سىرتىدىن سۈركەپ تەرلىگۈچە داۋام قىلسا ، پۇتىنىڭ رېماتىزم خاراكتېرلىك ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئەملىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

14) بىر ھەسسە ئېيىقنىڭ ئېرىتىلگەن يېغى ، ئىككى ھەسسە توخۇنىڭ ئېرىتىلگەن يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ پۇت ۋە قولنىڭ سىرتىدىن ھەر كۈنى بىر قېتىم چېپىشنى داۋام قىلسا ، رېماتىزم خاراكتېرلىك پۇت ئاغرىقى ۋە پەينىك چىڭىپ ياكى يۇمشاپ كېتىشنى ياخشىلاشتا ئەملىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

15) ياۋا كەپتەرنىڭ مايىقىنى ئېرىتىپ ، ئارپا ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىشنى داۋام قىلسا ، يانپاش ئاغرىقىنى پەسەيتىشتە ئۈنۈم بېرىدۇ .

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

يۇقىرىقى چارىلەردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىرنى ياكى بىرقانچىنى تاللاپ قوللانسا ، ئوخشاشلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

ئاق كېسەل (بەرەس) نى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) بىر دانە كىلەنى قۇرۇتۇپ تالقانلاپ ، ماندا

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

2) ئىككى ھەسسە قارا ئۈجمىنىك سىقىلغان سۈيى ، بىر ھەسسە ئاقتىكەن مېۋىسىنى قازانغا قۇيۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات سېلىپ ، يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ سۈزۈپ ، شىشىگە ئېلىپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا بىر يېرىم قوشۇقتىن ئىككى قوشۇققىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا ، بەدەندىكى ئاق چۈشكەن جايلارغا قىزىل چېكىت پەيدا بولۇپ ، بۇ كېسەللىكنىك ياخشىلىنىشىدا ئەھمىيىتى ئۈنۈم بېرىدۇ .

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

4) ئەنجۈرنىك سۈتىكە ئوخشاش سۈيىنى سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا ، تېرىنىك ئاق چۈشكەن جايىغا قان پەيدا قىلىپ ، ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

5) قارا غازنىك بالىسىنى ئۆلتۈرۈپ ، قېنىنى تېرىنىك ئاق چۈشكەن جايىغا چېپىشنى داۋام قىلسا ، تېرىنىك رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ .

6) يىلاننىك قېنىنى تېرىنىك ئاق چۈشكەن جايىغا سۈركەشنى داۋام قىلسا ، ئۇنى ئۆزگەرتىپ ئەسلىگە

كەلتۈرۈشتە ئۇنۇم بېرىدۇ .

7) ئارپىسىبەدەنىيانىنىڭ ھۆل ئۆسۈملۈكىنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ ، تىرىپىنى ئاق چۈشكەن جايغا سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا ، مەنپەئەت قىلىدۇ .

8) نۆشىدىلدىن ئۇچ يېرىم سەرنى سوقۇپ تالقان قىلىپ ، 11 سەر ھەسەلىنىئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ سوۋۇتۇپ ، نۆشىدىلنى ھەسەلگە سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ، تېرىنىڭ ئاق كېسەل چۈشكەن جايىغا كۈندە بىر قېتىم چېپىپ ئاپتاپقا قاقلىنىشنى داۋام قىلسا ، ئاق چۈشكەن جايدا سۇ يىغىلىپ قاپارتقۇ پەيدا بولۇپ ، سۈيى چىقىپ جاراھەتلىنىش ئارقىلىق چىگىتتەك قىزىل داغلار پەيدا بولۇپ ، تېرىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە ئەھمىيىتى ئۇنۇم بېرىدۇ .

9) ئالتە يېرىم مىسقالقارا زىرە ، بەش مىسقال سىياداں ، بەش مىسقال قەلەمپۇر ، تۆت مىسقال قارا ھېلىلە ئۇچ يېرىم مىسقال ئوسما ئۇرۇقى ، ئۇچ مىسقال قىزىلگۈل (قۇرۇتقىنى) ، بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال قارا شېكەرنى سوقۇپ تالقانلاپ كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىشتا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ .

10) زىرە ئالتە مىسقال ، قارىمۇچ ئۇچ يېرىم مىسقال ، قەلەمپۇر بىر يېرىم مىسقال ، قارا ھېلىلە تۆت مىسقال ، سىياداں ، ئوسما ئۇرۇقلىرى بەش مىسقالدىن ، لاچىندانە ئالتە يېرىم مىسقال تەييارلىنىدۇ . ئۇلارنى سوقۇپ تالقانلاپ ، يىرىڭ قىسمىنى چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر

چىمدىمدىن دەملەپ ئىچىپ ، مەزكۇر دورىنىڭ چېيىغا لۆڭگىنى سېلىپ نەمدەپ تېرىنىڭ ئاق چۇشكەن جايىغا سىرتتىن سۇركەپ ، بۇ دورىنىڭ يۇمشاق قىسمىنى تاماققا ھەر قېتىمدا ئىككى ـ ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ، بۇ خىل كېسەللىكنى ياخشىلاشتا مەلۇم ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

11) قۇلىنىلىنىڭ ئىككىنى تۇتۇپ ئۆلتۈرۈپ قېنىنى ئېلىپ ، يېغىنى ئېرىتىپ ، قېنىنى بىلەن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاق چۇشكەن جايىنى كۈندە بىر قېتىم لۆڭگە ياكى خام بىلەن قىزارغۇچە سۈرتۈپ ، ئاندىن تەييارلىغان دورىنى چېپىشنى داۋام قىلسا ، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

12) كىلەنى تۇتۇپ ، بېشىنى شېشىگە تىقىپ قۇيرۇقىنى يۇقىرى كۆتۈرگەن ھالدا ئاپتاپقا ئېسىپ قويسا ، كىلەنىڭ يېغى ئېرىپ شېشىگە يىغىلىدۇ . ئاق چۇشكەن جايىنى لۆڭگە بىلەن قىزارغۇچە سۈرتۈپ ، مەزكۇر ياغدا ھەر كۈنى بىر قېتىم ياغلاشنى داۋام قىلسا ، ئاق كېسەلنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ .

13) ھۆل ئەھەننى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، ئۇنى ئاق داغ ئۈستىگە سۈركەپ كۈن نۇرىغا قاقلىنىشنى داۋام قىلسا ، قاپارتقۇلۇق جاراھەت پەيدا بولۇپ قىزىرىپ ، تېرىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئەھمىيەتلىك ئۈنۈم بېرىدۇ .

14) ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى سىركىگە چىلاپ ئۈچ كېچە ـ كۈندۈز تۇرغۇزۇپ سۈزۈپ ، ئاق داكىنى سىركىگە چىلاپ ھۆل قىلىپ چاپسا ، قاپارتقۇلۇق جاراھەت بولغان

تېرىنىلىش ئەسلىگە كېلىشىدە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ .

15) گۈڭگۈرت تالقىنىدىن بىرھەسسە ، ياڭاق مېغىزى ، قوي يېغىدىن ئىككى ھەسسىدىن ئېلىپ ، بۇلاردىن سوقىدىغان دورىلارنى سوقۇپ ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ ، داغ چۈشكەن ئورۇننى سىرتتىن ياغلاشنى داۋام قىلسا ، ئاق داغنى ئۆزگەرتىپ ، تېرىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ .

16) قارا پارچىنى تۈكۈرۈك بىلەن تاشقا سۈرۈپ ، ھەر كۈنى ئاق داغ ئۈستىگە چاپسا ، ئاق داغنى يوقىتىشتا ئەملىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

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

18) سۇ قامچا ئوتى (قامچىگۈل) دىن ئىككى جىڭنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ ، باراۋەر مىقداردا ھەسەل قوشۇپ يەڭگىل ئوتتا قايىنىتىپ ، سۈيى ھەسەلگە ئارىلىشىپ بولغاندىن كېيىن ئېلىپ ساقلاپ ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئۆچ مىسقالدىن ئىچىش بىلەن بىرلىكتە ، ئاق چەيزىنى ئاق داغنىڭ سىرتىدىن سۈركەپ بېرىشنى داۋام قىلسا ، تېرە ئەسلىگە كېلىشتە ئەملىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

یۇقىرىقى چارىلەردىن بىرىنى ياكى بىرقانچىسىنى قوللانسا، ئوخشاشلا ئۇنۇم بېرىشى مۇمكىن.

داغ ۋە سەپكۈنلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) ھەشەپچەك ئۇرۇقىنى سىركىگە ئوچ كۈن چىلاپ قويۇپ، سۈزۈپ ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، زەنجىۋىلنىڭ شىرنىسىگە تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئاخشامدا يېتىش ئالدىدا يۈزگە بىر قېتىم چېپىشنى داۋام قىلسا، داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

2) كاۋاش دېگەن دورىنى تالقانلاپ تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى ئاخشام يېتىش ئالدىدا يۈزگە چېپىشنى داۋام قىلسا، داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ.

3) قوغۇن ئۇرۇقى سۈيىگە خولىنجان تالقىنىدىن ئوچ بارماقتا بىر چىمدىمنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا يۈزگە چېپىشنى داۋام قىلسا، ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

4) 10 دانە چېكەتكە، بىر مىسقال ماندا ئۇرۇقى ئېلىنىدۇ. چېكەتكىنىڭ قانات - پۇتلىرىنى ئېلىۋېتىپ قۇرۇتۇپ، ماندا ئۇرۇقىغا قوشۇپ تالقانلاپ، ئوچ سەر چىگىت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپتا سەككىز كۈن قويۇپ پىتىشنىڭ ئالدىدا يۈزگە چېپىشنى داۋام قىلسا، داغ ۋە

سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۇنۇم بېرىدۇ .

5) لىمونلۇقنىڭ ئېتىنى ئاجرىتىپ ، نېپىز يالپاقلاپ ، يۇزىنى ئىلمان سۇدا سوپۇنلاپ يۇيۇپ ، مەزكۇر لىمونلۇقنىڭ ئەتلىرىنى يۇزگە قويۇپ بىر ـ ئىككى سائەت جىم يېتىپ ، ئەتىسى ئەتىگەندە يۇزىنى يۇيۇپ بەرسە ، بۇ ئۇسۇلنى ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلسا ، داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ .

6) پۇرچاق ئۇنىنى ئىلمان سۇغا ياكى ئاق لەيلى ئۇرۇقلىنىڭ شىرنىسىگە چىلاپ يۇزگە چېپىشنى داۋام قىلسا ، ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ .

7) پىياز ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئىلمان سۇغا سېلىپ قويسا شىرنىسى چىقىدۇ . بۇنى ھەر كۈنى بىر قېتىم يۇزگە سۈركەپ قۇرۇتۇپ ، ئەتىسى ئەتىگەندە يۇزىنى سوپۇنلاپ يۇيۇشنى داۋام قىلسا ، داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۇنۇم بېرىدۇ .

8) ھۆل ياڭاقنىڭ مېغىزىنى ئېزىپ ، خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ ، يۇقىرىقى ئۇسۇلدا يۇزگە سۈركەشنى داۋام قىلسا ، داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۇنۇم بېرىدۇ .

9) ئاق قۇشقاچنىڭ مايىقىنى سىركىدە ئېزىپ يۇزگە چېپىشنى داۋام قىلسا ، داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۇنۇم بېرىدۇ .

10) قارا ياغاچ (سېدە) نىڭ قوۋزىقىنى تالقانلاپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇزگە سۈركەشنى داۋام قىلسا ، داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ .

11) ھۆل ئىگىرنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ يۇزگە

چاپسا یاکی قۇرۇق ئىگىرنى قاينىتىپ سۈيىنى چېپىشنى داۋاملاشتۇرسا، داغ ۋە سەپكۈن چۈشۈرۈشتە ئۇنۇم بېرىدۇ.

12) ھۆل بېدىنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ يۈزگە چېپىشنى داۋام قىلسا، داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۇنۇم بېرىدۇ.

13) رەڭسىز ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزىنى ياكى قۇرۇق رەڭنىنى سوقۇپ تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركەشنى داۋام قىلسا، داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۇنۇم بېرىدۇ.

14) ئاق لەيلىمنىڭ تېنى ۋە يوپۇرمىقىنى، بولۇپمۇ ئۇرۇقىنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئۇزۇم سىركىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چېپىشنى داۋام قىلسا، داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۇنۇم بېرىدۇ.

15) يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ئاخشىمى يېتىنش ئالدىدا يۈزگە چېپىپ، ئەتىگەندە يۈزنى سوپۇنلاپ يۇيۇشنى داۋام قىلسا بولىدۇ.

سۆگەلنىي يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) كانا كەندىرنىڭ مېغىزىنى خېمىر قىلىپ سۆگەلگە ئۇچ ـ بەش كۈنگىچە تېڭىشنى داۋام قىلسا، سۆگەلنى چۈشۈرۈشتە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

2) زەرنىخ دېگەن دورىنى تالقانلاپ، قۇشقاچ

مايمننىڭ تالغىنىدىن ئارىلاشتۇرۇپ ، سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا ، سۆگەلنى چۈشۈرۈشتە ئۇنۇم بېرىدۇ .

3) سىياداندا بىلەن ئاق تۇزنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەلگە چېپىشنى داۋاملاشتۇرسا ، سۆگەلنى چۈشۈرۈشتە ئۇنۇم بېرىدۇ .

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

5) گۈگۈرت پوقى ، تۇغرىغا ، زەرنىخ ، زاراۋەندىنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ، سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ .

6) قولۇنىڭ ئالدىنى چوگلۇقىدىكى سۇلياۋنى سۆگەل ئۈستىگە يېپىپ ، سۆگەلنىڭ ئۇدۇلىدىن كىچىك بىر تۆشۈك ئېچىپ ، سۆگەلنى تۆشۈكتىن چىقىرىپ ، پىلتىكۇچنى تىزاپقا تەككۈزۈپ سۆگەلنىڭ ئاستى تەرىپىگە چېپىلسا ، سۆگەلنى تېز چۈشۈرىدۇ . لېكىن ، تىزاپنىڭ باشقا جايىغا تېگىپ كېتىشىدىن ئېھتىيات قىلىش زۆرۈر .

يۇقىرىقى چارىلەردىن سۆگەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىرىنى ياكى بىرقانچىسىنى تاللاپ قوللىنىپ كۆرسە ، ئۇخشاشلا ئۇنۇم بېرىدۇ .

ھەر خىل جاراھەت ۋە زەخمىلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) زەرچىۋىدىن بىر تالنى قوينىڭ چاۋا يېغىغا

ئوراپ ، خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ قوقاسقا كۆمۈپ ، خېمىر پىشقۇچە قوقاستا قويۇپ ، ئاندىن ۋەرچۆننى ئېلىپ ، ئوتتۇرىسى ئويمان تاشقا ياكى چىنىنىڭ داۋىگىلىكىگە بىرئاز سۇ بىلەن سۈرۈپ ، ئېغىز ئالمىغان ، ئۇچى يوق ، «قوڭغىيوغان »دەپ ئاتىلىدىغان جاراھەتكە سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا ، جاراھەتنى ئېغىز ئالدۇرۇپ ياخشىلايدۇ .

2) پاتمىچۇق ياكى قۇلىيلىننى تۇتۇپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ ، ئۇچ 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 مۇڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ ، سۇدا نەمدەپ جاراھەت ئۈستىگە بىر نەچچە قېتىم چاپسا ، جاراھەتنىڭ ئېغىز ئېلىشىدا ئۈنۈم بېرىدۇ .

4) بۇدۇشقاق غولى ۋە يوپۇرمىقىدىكى قۇرتتىن بىرقانچىنى ئېلىپ ، كەندىر يېغىدا ئېرىتىپ مەلھەم قىلىپ ، ئېغىز ئالمىغان جاراھەتكە سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا ، جاراھەتنى ئېغىز ئالدۇرۇپ ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ .

5) سۇڭىپىيازنىڭ پىشى ، شاپتۇلنىڭ يوپۇرمىقى ، سىرىق ئەمەن ، زەنجۈبىلنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتىپ خېمىرەك قىلىپ ، ئۇچى

يوق، ئېغىز ئالمىغان جاراھەتنىڭ ۋە ئىششىقنىڭ سىراتسىدىن چاپسا، ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ.

6) قارىگۈل، ھەمشۇانىدىن ئۇچ يېرىم سەردىن، كەندىر يوپۇرمىقىدىن يەتتە سەر، نەشىدىن ئۇچ يېرىم مىسقال، بۇدۇشاق ئۇرۇقىنىڭ تالقىنىدىن ئۇچ يېرىم سەرنى تالقانلاپ، بىر جىڭ ۋازىلىننغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، ئېغىز ئالمىغان جاراھەت، تەمرەتكە، قىچىشقاق قاتارلىقلارغا سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا، ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ.

7) قوغۇن بۇيىسىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىككى جىڭنى ئىۋرىشقا ئىچىگە سېلىپ، ئىۋرىشقا ئاغزىنى ئېتىپ، سىم بىلەن دۇم ئېسىپ، ئۇستىگە ئوت قالاپ، ئىۋرىشقىنىڭ ئاغزىغا بىر قاچا قويۇپ قويۇلسا، بىر سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئىۋرىشقىنىڭ ئاغزىدىن قاچقىنا ياغ تېمىپ چۈشۈشكە باشلايدۇ. ئىككى سائەتچە داۋاملاشتۇرۇپ، ياغ چىقىپ بولغاندىن كېيىن، كالىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن ئوتتۇرا تىلىنىڭ تالقىنىدىن ئىككى سەر ئۇچ مىسقال، كالىنىڭ ئىلىكىدىن ئۇچ يېرىم مىسقال، كۆك تاشتىن يېرىم مىسقالنى ئېزىپ تالقان قىلىپ، بۇلارنى قوغۇن بۇيىسىنىڭ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم يېيىشنى داۋام قىلسا، جاراھەت، تەمرەتكە، قىچىشقاق، قوتۇر، تاز قاتارلىق كېسەللىكلەرنى دەپئى قىلىشتا ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ.

8) تازىلانغان گۈڭگۈرت پوقىدىن بىر جىڭ، كالا سۈتىدىن بىر جىڭ، ئاق شېكەردىن يېرىم جىڭ ئېلىنىدۇ. گۈڭگۈرت پوقىنى سۈتكە سېلىپ بىر كېچە دەملەپ،

ئاندىن گۈڭگۈرت پوقمىنى سۈزۈپ قۇرۇتۇپ ، شېكەر قوشۇپ تالقانلاپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن ئىچىشنى داۋام قىلىش بىلەن بىللە ، كىرپە يېغى بىلەن ياغلىنىپ بەرسە تەمرەتكە ، قىچىشقاق ۋە قوتۇر قاتارلىقلارنى ياخشىلاشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

9) قۇمۇچاقنى قۇرۇتۇپ تالقانلاپ ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ئىككى ـ ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ھەر خىل جاراھەت ، بولۇپمۇ سىفلىس خاراكتېرلىك جاراھەتلەرنى ياخشىلاشتا ئەملي ئۈنۈم بېرىدۇ .

10) يېقىلغۇ ۋە تاياق تېگىش سەۋەبلىك پەيدا بولغان سانجىق قاتارلىقلارغا قوي ياكى كالىنىڭ جىگىرىگە تۇتاشقان نېپىز گۆشنى تاڭسا ، زەخمىنىڭ زەردابى ۋە سېرىق سۇلىرىنى تارتىپ ، ئىششىقنى ياندۇرۇش ۋە سانجىقنى توختىتىشتا ئەملي ئۈنۈم بېرىدۇ .

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

12) بىر ـ ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا گىل تالقىندىن تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا ، يۇز ۋە كۆزدىكى زەخم تېگىش سەۋەبلىك پەيدا بولغان ئىششىق كۆكنى يانداۋۇرۇپ ، ئاغرىقنى پەسەيتىشتە ئۈنۈم بېرىدۇ .

13) ياش كالىنىڭ سان گۆشنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ ، نېپىز شىلىپ زەخم ئۈستىگە تېگىشنى داۋام قىلسا ،

زەخمىنىڭ ئىششىق ۋە كۆكىنى ياخشىلاشتا ئۇنۇم بەرمىدۇ.

14) يۇزگە دانىخورەك چىقسا، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىلىغا ھايۋانلىنىڭ ئۆت سۈيۈقلۇقىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشنى داۋام قىلسا، دانىخورەكنى ياخشىلاشتا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

15) جاراھەت چىقىپ ئېغىز ئالمىسا، نۆشىدىلنى ئۆرۈك يېپىلمى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، بۇدۇشقاق ئۆسۈملۈكىدىكى قارا قۇرتنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشنى داۋام قىلسا، جاراھەت ئېغىز ئېپلىپ ياخشىلىنىدۇ.

ھەر خىل كۆيۈكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە مۇزلۇق سۇ ياكى سىركىگە داكىنى چىلاپ سىرتىدىن تاڭسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

2) قارا سىياھ ۋە ئۆرۈك يېپىلمىنى تالقانلاپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈك ئۈستىگە چاپسا ياكى قېيىق ۋە سۈتنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، كۆيگەن جاي قاپارتقۇ بولۇپ سۇ چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

3) كۆيدۈرۈلگەن توخۇ سۆڭىكى بىلەن قارا سىياھنى تەڭ مىقداردا ئېپلىپ تالقانلاپ، كۆيگەن جايدىن ئېقىۋاتقان سۇ ئۈستىگە ئازدىن سېپىلىشنى داۋام قىلسا، سۇنى توختىتىپ تېرىنى قاتۇرۇش ۋە ئەسلىگە

كەلتۈرۈشتە ئوبدان ئۇنۇم بېرىدۇ .

4) كۆيگەن جاينىڭ سۇيى توختاپ قاقاچ بولۇپ ، قاقاچ چۈشۈپ كەتمىسە قارا سىياھ بىلەن كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇ سۆڭىكىنى سوقۇپ تالقانلاپ ، ئۇنى چەككىلەنگەن تۇخۇ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشنى داۋام قىلسا ، قاقاچ چۈشۈپ ئەسلىگە كېلىشتە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ .

5). تۇخۇ سۆڭىكى بىلەن ئاز مىقداردا تۇزنى تۆمۈر قازاندا كۆيدۈرۈپ ، گۈرۈچ تالقىنىدىن مەلۇم مىقداردا ، ئايالالار چېچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىدىن ئالتە يېرىم مىسقال ، زاراڭزا چېچىكىدىن ئۈچ يېرىم سەر ، كىرپە تېرىسىنىڭ كۈلىدىن ئۈچ يېرىم سەر ، قومۇش پۆپۈكى 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 ئۇنۇم بېرىدۇ .

6) قايناق سۇدا كۆيگەن كۆيۈككە ئاچچىقسۇنى سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا ، ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ .

ئۇششۇكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) ماشىنى تالقانلاپ ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۇششۇگەن جايىنىڭ سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا ، ئۇششۇكنىڭ ياخشىلىنىشىدا ئۇنۇم بېرىدۇ .

2) ئۇششۇگەن جاي كۆكەرمىگەن ياكى

قارايمىغان بولسا ، كۈنجۈت يېغى ، زەيتۇن يېغى بىلەن سىرتىدىن ياغلاشنى داۋام قىلسا ، ئۇششۇكنىڭ ياخشىلىنىشىدا ئۇنۇم بېرىدۇ .

3) ئەگەر ئۇششۇقەن جاي ئىششىپ قارايغان بولسا ، بۇغداي سامىنى ، سېرىقچېچەك ، چامغۇر ، بەسەي ، يالپۇز ، ئەمەن ، زىغىرلارنى قاينىتىپ ، ئۇششۇقەن جاينى سۈيى بىلەن يۇيۇشنى داۋام قىلسا ، ئۇششۇككە مەنپەئەت قىلىدۇ .

4) ئۇششۇقەن جاي ئىششىغان بولسا ، ئىششىق ئۈستىگە لوكقا قويۇپ ، ئاندىن گىل ئەرمىنىنى ھەسەل ۋە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ، يەنە بىر قەر سائەتتىن كېيىن سىركە بىلەن ھاراقنى بىرئاز قىزىتىپ يۇيۇشنى داۋام قىلسا ، ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ .

5) ئۇششۇقەن جاينىڭ گۆشى چىرىپ ئۆلگەن بولسا ، تاتلىق ياكى يوپۇرمىقى ياكى ئۆزىنى ۋە كاللەكىبەسەينى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ سوقۇپ ، بىرئاز سۇغا چىلاپ ئېلىپ كالا يېغى ياكى مەستەك يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ ، قايتا - قايتا تېڭىپ قويۇلسا ، ئۆلگەن گۆشنى چۈشۈرۈشتە ئۇنۇم بېرىدۇ .

كۆكپىت چىقۇالغانلارنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

كۆكپىت چاققان كىشى يېرىم سائەت ئۆتمەي تىلى

چوڭىيىپ (ئىششىپ) سۆزدىن قالمىدۇ ، شۇنىڭ بىلەن كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ ، ئىچى سۇرىدۇ ، يۇقىرىقىدەك ئالامەت كۆرۈلگەن ھامان ۋاقىتنى ناھايىتى چىڭ تۇتۇپ تۆۋەندىكى چارىلەرنى قىلىش لازىم .

1) ئۆچكىنىڭ چۈپۈرىنى كۆيدۈرۈپ ، كېسەلنىڭ ئاغزى ـ بۇرنىغا تۇتۇپ تۇرۇش بىلەن بىللە ، پۇتكۈل بەدەن ئىسلىنىدۇ .

2) ئوردان ئۆسۈملۈكى يىلتىزىدىن چىلان چوڭلۇقىدا بىر پارچىنى كېسەلنىڭ ئاغزىغا سېلىپ ، شۈمدۈرۈلىدۇ . يەنە ئوردانىدىن بەش ـ ئالتە مىسقالنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ سۈيى ئىچۈرۈلىدۇ .

3) بىر دانە مىس داچەننى قايناق سۇدا پاكىز يۇيۇپ ، كېسەل كىشى ئاغزىغا سېلىپ شۈمۈپا تەمىنى يۇتىدۇ .

4) كېسەل كىشىگە كالا ياكى ئۆچكىنىڭ سۈتى پىشۇرۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

يۇقىرىقى چارىلەرنى قىلغاندىن كېيىن ، كۆكپىتنىڭ زەھىرىنىڭ تەسىرى تۈگەپ ، ئىككى ـ ئۈچ سائەتتە كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىدۇ . ئەگەر كۆكپىت چېقىپ يۇقىرىقى ئالامەتلەر كۆرۈلسىمۇ ، بىرپەرۋالىق قىلىپ ، ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈۋەتسە ، كۆكپىت چاقىقان كىشىنىڭ تىنلى ۋە نەپەس يوللىرى ئىششىپ ، سۆز قىلالماي ، نەپەس ئالالماي ، بىر نەچچە سائەت ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن . شۇڭا ، بۇ خىل ئەھۋالغا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش زۆرۈر .

دۆ چېقىۋالغانلارنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

دۆ بەكمۇ زەھەرلىك ھاشارات ، دۆ چاققان كىشىنى ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپارسا ۋە تۆۋەندىكى چارىلەر قىلىنسا ، ھاياتىغا خەۋپ يېتىشتىن ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ :

1) دۆ چاققان جايىنى ئازراق تىلىپ ، زەھىرى شوراپ تۆكۈرۈۋېتىلىدۇ ھەمدە شۇ جايغا لوغقا قويۇپ ، بىلەك تومۇرىدىن ئازراق قان ئېلىنىدۇ .

2) ھىك ، سامساقنى ئېزىپ بىرلەشتۈرۈپ ، دۆ چاققان ئەزانىك سىرتىدىن كۆندە بىر قېتىم چېپىلىدۇ .

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

4) قارا پارپىنى تالقانلاپ ، سۇدا ئېرىتىپ ، سىرتىدىن چېپىلىدۇ ھەمدە ھەر كۈنى بىر قېتىم ئۇچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئېچىلىدۇ .

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

6) كالا ياكى ئۆچكىنىڭ سۈتىنى قاينىتىپ ئىچۈرۈشنى داۋاملاشتۇرىدۇ .

يۇقىرىقى چارىلەردىن قايسىسىنى قىلىشقا ئىمكان بولسا ، شۇنى قوللانسا ئوخشاشلا مەنپەئەت قىلىدۇ .

سېرىقئېشەك ۋە يىلان چېقىۋالغانلارنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1.) سېرىقئېشەك ياكى يىلان چاققان جايىنى تىلىپ، زەھىرىنى ئېغىز بىلەن شوراپ تۆكۈرۈۋېتىش بىلەن بىللە، چېقىۋېلىنغان ئەزانىڭ يۇقىرىسىدىن باغلاپ قويۇلىدۇ ھەمدە سېرىقئېشەك ياكى يىلان چاققان جايغا لوڭقا قويۇلىدۇ.

2) چاقان سېرىقئېشەكنى ئۆلتۈرۈپ ئېزىپ، چېقىۋېلىنغان جايغا چېپىلىدۇ.

3) سوپۇن ماغزىپى ياكى كىرسىن، توغرىغا سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا بولىدۇ.

4) سامساق بىلەن ھەڭنى ئېزىپ بىرلەشتۈرۈپ چاپسا بولىدۇ.

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

6) بابۇنە، ئەمەن، بۇغداي كېپەكنى قاينىتىپ بەدەن يۇيۇلىدۇ.

7) ئورمان يانغىقى (بىندۇق)نى ئېغىزغا سېلىپ چاينىاپ شۇمۇش بىلەن، مېڭىزى يۇمشاق سوقۇپ سېرىقئېشەك، يىلان چېقىۋالغان جايغا سۈركىلىدۇ.

8) سۇزاپنى قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان سۇيۇقلۇققا

پىننە، ئارپا ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا بولىدۇ.

9) كۆكمۇرت پوقى، زىغىر، سامساقنىك قايسىبىرى دەرھال تېپىلسا شۇنى تالقانلاپ، كۆنجۇت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا بولىدۇ.

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

ھەرە چېقىۋالغانلارنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

قارا ھەرە ۋە چوڭ سېرىق ھەرىلەر بەكمۇ زەھەرلىك بولۇپ، ئادەمنى چېقىۋالغاندا ۋاقتىدا چارە قىلىنمىسا ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ. بۇنى داۋالاش چارىلىرى:

1) ھەرە چاقماق جايىنى يېڭنە بىلەن تىلىپ، ئاغزىدا شوراپ، قاننى تۈكۈرۈۋېتىدۇ ھەم ئىلاج بولسا شۇ جايغا لوڭقا قويۇلىدۇ.

2) ھەرە چاقماق جاينى قارا كالىغا يالاتسا ئاغرىقى توختايدۇ.

3) ھەرە چېقىۋالغان جايغا كىرىستىنى سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4) ھەرە كۆنىكىنى سىركىدە ئېزىپ سىرتىدىن چېپىش ياكى ھۆل يۇمغاقسوتنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ چېپىشنىك مەنپەئىتى بار.

5) داكىنى سىركىگە ياكى مۇز سۈيىگە چىلاپ،

همره چىقىمۇالغان جايغا قويۇلمدۇ ۋه ياكى ئاق لەيلى، گۈلنەپشە، هەمشۇانه، ئىتئۈزۈمى، كاكىنەچ، كاسنه ئۆسۈملۈكلىرى سوقۇپ خېمىر قىلىپ چېپىلمدۇ.

6) تەرخەمەك ئۇرۇقى ۋه يۇمغاقسۈت دەملەپ ئىچۈرۈلمدۇ، يەنه ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى ئىچۈرۈلمدۇ.

7) كالا ياكى ئۆچكه سۈتى ئىلمان هالدا ئىچۈرۈلمدۇ.

8) بىر سىقىم هۆل يۇمغاقسۈتنى سىقىپ سۈيىنى ئىچۈرۈش پايدىلىق.

مېۋىلىك دەرەخلەردىكى زەھەرلىك قۇرت چىقىۋالغانلارنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

مېۋىلىك دەرەخلەردىكى زەھەرلىك قۇرت چىقىۋالغان كىشىنىڭ بەدىنى چىدىغۇسىز دەرىجىده قىچىشىپ، يۇز ۋه بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىدا قاپارتقۇ پەيدا بولۇپ، پۈتكۈل بەدەنگه يامرايدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلسه، تۆۋەندىكى چارىلەر قىلىنمدۇ.

1) تۆت ـ بەش دانه تۇخۇمدا ياغ چىقىرىپ، تۇخۇم يېغى چېپىلمدۇ ياكى قوينىڭ كۆيدۈرۈلگەن يېغىنى چاپسىمۇ مەنپەئەت قىلمدۇ.

2) دارچىن، زەنجىۋىل، زەرچىۋه قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلارنى دەملەپ ئىچۈرۈشتىن تاشقىرى، شۇ

ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن چۆل كېۋىزى، ئەمەن ۋە سامساقنىڭ دەرىلىرىنى يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ بەدەننى يۇيۇش داۋام قىلىنسا، قىچىشىش ۋە قاپارتقۇلار ياخشىلىنىدۇ.

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

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

غالجىر ئىت چىشلىۋالغانلارنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشىنى ۋاقىتنى چىڭ تۇتۇپ تېز داۋالسا ئۇنۇمى ياخشى بولۇپ، ئېغىر ئاقىۋەت كېلىپ چىقمايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، ئالدى بىلەن غالجىر ئىت چىشلىگەن جايىنى دەرھال ئازراق تىلىپ لوغقا (ھىجامەت) قويۇپ، شۇ جايدىكى زەرداب ۋە غالجىر ئىتنىڭ شالىنى لوغقا ئارقىلىق سۈمۈرۈپ ئېلىشنىڭ مەنپەئىتى بار.

2) جاراھەتلەنگەن جايدىن زەرداب قاتارلىق سۇيۇقلۇقنىڭ ئېقىپ تۇرۇشى ئۈچۈن، جاراھەتنىڭ ئاغزى پۈتۈپ قالماسلىقى لازىم.

3) ئەگەر جاراھەت ئاغزى ئېتىلىپ قېلىپ، زەرداب توختاپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، نۆشۈدۈردىن ئالتە مىسقال، ئاق تۇزدىن ئالتە مىسقال، جاۋاشىردىن سەككىز

يېرىم مىسقال ئېلىپ ، ئالدى بىلەن جاۋاشىرنى سىر كىدە ئېرىتىپ ، قالغان دورىلارنى تالقانلاپ بىر لەشتۇرۇپ ، كۈندە يېكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم جاراھەت ئۈستىنكە چېپىشنى داۋام قىلسا ، جاراھەتنىڭ ئاغزىنى ئېچىش بىلەن بىللە ، بۇزۇق ماددىلارنى ۋە غالجىر ئىتنىڭ زەھەرلىرىنى چىقىرىۋېتىشتە ئەملي ئۇنۇم بېرىدۇ .

4) سېرىق ئوت (ئەپتىمۇن) ، ھېلىلە بىر سەر ئۈچ مىسقالدىن ، جويۇز پوستى ، سانا ئوققۇز مىسقالدىن ، قارىغاي پورى (غارىقۇن) بىر سەر ئۈچ يېرىم مىسقال ، ئەمەن بىر مىسقال ئېلىنىدۇ . 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 چۈشۈرۈپ ، سېرىق ئوتنى بىر سائەت تۇرغۇزۇپ ئاندىن سېرىق ئوت خالتىسىنى ئېلىپ ، دورىنىڭ تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ، ھەر كۈنى بىر ـ ئىككى قېتىمغىچە بىر پىيالىدىن ئىچىشتى داۋام قىلسا ، بەدەننى زىيانلىق ماددىلاردىن تازىلايدۇ ۋە غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىشتە ئەملي ئۇنۇم بېرىدۇ .

5) كېسەل كىشىنىڭ بەدىنىنىڭ ھۆللۇكىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن گۈلى رەيھان ، بېھى ئۇرۇقى ، بادىرەنجبۇيىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن دەملەپ ، ئىلمان قىلىپ ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا ، بۇ خىل كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىندۇ .

قوشۇمچە :

قەشقەر ۋىلايىتى تەۋەسىدىن چىقىدىغان ھەر خىل دورا ماتېرىياللىرى

ئا

ئاپتاپپەرەس

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : قەۋزىيەت بوشىتىش ، سۇيدۇك ۋە مەنىنى راۋان قىلىش ، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش ، جاراھەتلەرنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە .

ئات گۆشى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : گۆشىنى يەپ يېغىنى چاپسا پالەچ ، ئەزا تىترەش ، باھنى قۇۋۇۋەتلەشتۈرۈش ، ئاچچىق بادام

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : ئۆپكە كېسەللىكى ، زىققە كېسەللىكى ، يۆتەل ، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە داۋا بولىدۇ . سۇيدۇك ۋە ھەيزىنى راۋان قىلىدۇ .

ئاچچىق ئانار

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : ئاچچىق ، تاتلىق ئانارنىڭ ھەممىسى ، گۈلى ، يىلتىزى ، پوستى ، ئۇرۇقى قان توختىتىش ، قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىش ، سوغۇق چىققان ، كۆزگە گۆش ئۈنگەن كېسەللىكلەرگە داۋا بولۇش

ئادراسمان

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : كۆكرەكنى بوشىتىش ، ئۆپكە كېسەللىكىنى ياخشىلاش ، سۈيدۈك ، ھەيزنى راۋان قىلىش

تەسىرىگە ئىگە .

ئادراسمان ئۈرۈقى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ، پالەچ ، لەقۋا ، زىققە كېسەللىكى ، تۇبېركۇلىيوز كېسەللىكلىرىگە داۋا .

ئارپىبەدىيان

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

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

ئاغچىيۇغۇچ

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : قەۋزىيەت ۋە سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ ، قورساقتىكى ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرىدۇ .

ئاق ماش

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق

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

ئارچا مېۋىسى

تەبىئىتى : ئىسسىق .

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

ئانار گۈلى

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : ھەرقايسى ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىش ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش تەسىرى بار .

ئازغان مونچىقى

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : قان تولغاق ، قاننى توختىتىشلارغا داۋا .

ئالما

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق

خۇسۇسىيىتى : يۇرەك ، ئۆپكە ، مېڭە ، ئاشقازان قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار

ئامۇت

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق

خۇسۇسىيىتى : بەدەنگە ئەملىك يەتكۈزۈش ، قاننى نورماللاشتۇرۇش ، ئۆپكە ، يۇرەك قۇۋۋىتىنى ئېشىش تەسىرى بار .

ئارپا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سۇيدۇك تۇتالماسلىق، قەنت كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئۈيغۇر تېبابەت دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلىتىلسە، مەنپەئىتى بار.

ئاق لەيلى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتما، كېزىك، تەپ، ئىسسىق ئۆتۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا.

ئالقات

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىككى كۈن ئۇزمەي كۆزگە تېمىتسا، كۆزدىكى ئاقنى تولدۇرىدۇ.

ئاق ئۇجمە

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ساپ قان پەيدا قىلىش، مېڭىنى ھۆللەشتۇرۇش، توسالغۇنى ئېچىش، جىگەر، تال كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش، قىزىتما ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئاق تىكەن

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاق كېسەل ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاددىم چېچى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

ئالۇچا

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيەتى : سەپرادىن بولغان قىزىتمىنى يانداۋۇرۇش، كۆكۈل ئېلىشىش ، قەي قىلىشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئالما چېچكى

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيەتى : يۇرەك كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئاچچىق تاۋۇز

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق.

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

ب

بابۇنە

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق.

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

بادىرەنجبۇيا

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق

خۇسۇسىيىتى: يۇرەكنى قۇۋۇۋەتلەش، سۆيدۈك، هەيز، قەۋزىيەتلەرنى راۋان قىلىش، ئىسسىقنى تارقىتىش، سۈتنى كۆپەيتىش تەسىرى بار.

بېھى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق

خۇسۇسىيىتى: يۇرەك، ئۆپكىنى قۇۋۇۋەتلەش، يۆتەل توختىتىش، ئاشقازاننى ياخشىلاش، ئىششىق ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

بۈدۈشقاق

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مادىلارنى تارقىتىدۇ، ھەر خىل جاراھەت، تەمرەتكە، قېچىشچاق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇغا مۈڭگۈزى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۇۋەتلەش، ھەر خىل ئەزادىن كەلگەن قانىنى ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

بەزرۇلبەنجى (بەڭگە دەۋانە)

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنىڭ ھۆللۇكىنى قۇرۇتۇش، ئارام بېرىش، مەست قىلىش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

باقلە

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى : ئۆپكە كېسەللىكى ، ئىچ سۇرۇش ، ئۇچەي ياڭسى ، ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا مەنپەئىتى بار .

بېلىق

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : بەدەننى قۇۋۇۋەتلەش ، ئۆپكىنىڭ پائالىيىتىنى ياخشىلاش ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش رولى بار .

بېدە

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

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

بۆرە سويمىسى

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : سۈيدۈك يولىدىكى ۋە بۆرەكتىكى تۇسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە .

بۆرەك

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە .

بېھى چېچكى

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : يۇرەك ئاجىزلىق كېسەللىكىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە .

ت

تاتلىق بادام

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق.

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

توخۇ تاشلىقى

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

خۇسۇسىيىتى : ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش ، ھەر خىل ئاشقازان كېسەللىكىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە .

تاۋۇز

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : سەپرانى پەسەيتىش ، توسالغۇلارنى ئېچىش ، قىزىتمىنى ياندۇرۇش ، قانىنى نۇرمالاشتۇرۇش ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە .

تۇرۇپ

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

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

تەرخەمەك

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : سۈيدۈك ۋە چوك تەرەتنى راۋان

قىلىش ، تەشنالىقنى تۆگىتىش تەسىرىگە ئىگە.

توخۇ تۇخۇمى

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى : بەدەننى ۋە باھنى قۇۋۇۋەتلەش ، سۇنۇق - زەخمىلەرگە مەنپەئەت قىلىش ، ئاشقازان پائالىيىتىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

توشقان

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى : مېڭىسنى ۋە ئۆتى كۆز كېسەللىكلىرىنى ياخشىلايدۇ.

تاماكا

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق.

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

تەلۋە ئالما

تەبىئىتى : مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى : ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ، قاننىڭ زىيادىلىكىنى تۆۋەنلىتىش ، سەپرا ، ھاددىنىڭ تەكشىسىزلىكىنى ياخشىلاش تەسىرى بار.

تۆگە گۆشى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق.

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

تاجكۈل

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

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

توغراق توغرىسى

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

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

تاش تۈزى

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

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

پ

پاختەك گۆشى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق

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

پاتمىچۇق

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : سىلىس ، سەرتان خاراكتېرلىك

يەل ۋە جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

پاتقا كۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

پالاك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

پىلە غوزىسى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

پىلە مايىقى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

پاتقا يوپۇرمىقى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

پیاز

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

پىنىە

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

خۇسۇسىيىتى : كۆكۈل ئېلىشىش ، ياندۇرۇشنى توختىتىش ، ئىشتىھانى ئېچىش ، باھنى قۇۋۇقتىلەش ، تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە تۇتۇنىنى پۇراتسا ، مەنپەئىتى قىلىش تەسىرىگە ئىگە .

پىياز ئۇرۇقى

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

خۇسۇسىيىتى : پىيازنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشاش بولۇپ ، يەنە چىشتىكى قۇرتنى چۈشۈرۈش ، باھنى قۇۋۇقتىلەش تەسىرىگە ئىگە .

پالەك ئۇرۇقى

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

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

ج ، چ

جىگدە

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : بەدەننى قۇۋۇەتلەش ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ، ئىچ سۇرۇش ۋە قان تولغاقنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە .

جىگدە گۈلى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : باھانى قۇۋۇەتلەش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە .

جىگدر

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : كۆزنى قۇۋۇەتلەش ، ئۇچەي يارىسىنى ، ئىچ سۇرۇشنى ياخشىلاش ، كېكىرىك ۋە يەللەرنى كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە .

چامغۇر

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : كۆكرەكنى بوشىتىش ، يۆتەلنى پەسەيتىش ، كۆزنى قۇۋۇەتلەش ، ئىشتىهانى ئېچىش ، مەنىنى كۆپەيتىش ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش رولى بار .

چاكاندا

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : ئىششىق قايتۇرۇش ، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش ، زۇكام ، زىققە ، دوۋساق ، بۆرەك ئاغرىقلىرىنى ياخشىلاش تەسىرى بار .

چايلان

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : پالەچ ، لەقۋا ، پەي بوشاپ كېتىش ،

بۆرەك كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق ھەم سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

چېكەتكە

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى : ياھنى قۇۋۇتلەش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، كانايچە كېسەللىكى، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

چىگىت

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى : ياھنى قۇۋۇتلەش، مەنىنى تۇتۇش، ماددىلارنى تارقىتىش، بالىياتقۇ ئاغزىنى ئېچىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

چىنار

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى : ماددىلارنى تازىلاش، ھۆل جاراھەتنى ياخشىلاش، زەھەرلىنىك ھاشاراتلارنىڭ زەھەرلىرىنى پەسەيتىش زولى بار.

چۈگۈندەك

تەبىئىتى : مۆتىدىل.

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

چىگە يىلتىزى

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى : قان بېسىمىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە

ئۇنۇمى ياخشى.

چىلان

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : خىلىتلارنى پىشۇرۇش ، سۇيۇق خىلىتلارنى سۇرۇش ، قانىنىڭ قويۇقلۇقىنى نورماللاشتۇرۇش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە .

چىغىرتماق ئۈرۈكى

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : بۆرەك ۋە سۇيدۇك يوللىرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش ، سۇيدۇكنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە .

جۈۋىنە

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

خ

خېنە

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : جاراھەت ، ئاشقازان ، تال كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك .

خەشپاش

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

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

خلسك

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق

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

ھ

ھەمشۆانە

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

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

ھۆپۈپ گۆشى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

ھسىل

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق

خۇسۇسىيىتى : توسالغۇلارنى ئېچىش ، قاننىڭ سۈيۇقلۇقىنى نورماللاشتۇرۇش ، مېڭىنىڭ ھۆللۈكىنى

ياخشىلاش، پەي، مېڭە، ئۆپكە، بۆرەك، جىگەر، ئاشقازان ئۇچەيلەرنى كۆچەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ھەشلىپچەك

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىشتىشقلارنى تارقىتىش، قەۋزىيەت بوشىتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

ھەشلىپچەك ئۇرۇقى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

ھەرە كۆنىكى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت ۋە سەرتان (راك) خاراكتېرلىك جاراھەتلەرنىڭ سىرتىدىن مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ چىپىلسا، ياخشى ئۇنۇم بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

د

دېگزىيا

تەبىئىتى: ئىسسىق

خۇسۇسىيىتى: ئىششقلارنى تارقىتىش، ئىچ

قاتۇرۇش ، ھەر تۈرلۈك زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە .

دەن (كانا كەندىر)

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : بەدەننى پارقىرىتىش ، بەلغەم ، سەۋدا ، قويۇق خىلىت ، خام ھۆللۈكلەرنى ئەزالاردىن چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە .

دانكار

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : يەل ، ئىششىقلارنى تارقىتىش ، بۇۋاسىرنىڭ دانچىلىرىنى يوقىتىش ، بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە .

دادۇر

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : سۇيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ ، يەلنى ھەيدەيدۇ ، قانىنى جانلاندۇرىدۇ ، يۇرەك ـ قان تومۇرلىرىنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلايدۇ .

ر

رەۋمن

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : سوقۇر ئۇچەي كېسەللىكىنى ياخشىلاش ، ئىچنى سۇرۇش ۋە قاتۇرۇش ، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە .

رۇمبەدىيان

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

رەيھانكۆل

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

خۇسۇسىيىتى : نېرۋا ۋە يۈرەك ئاجىزلىقنى ياخشىلاش تەسىرى بار .

رۇببىسۇس :

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

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

ز

زارائىزا چېچىكى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : قاتقان قاننى راۋان قىلىش ، يېڭى قان پەيدا قىلىش ، ئىششىقنى تارقىتىش ، بالىياتقۇ كېسەللىكى ، خۇن ، يۈرەك ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە .

زارائىزا ئۇرۇقى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : سۇيۇق ھەم كۆيگەن بەلغەملەرنى

چىقىرىش ، يەللەرنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە .

زىرىق

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : سەپرا ، خىلىتنى نورماللاشتۇرۇش ، يۇرەك ، جىگەر ، ئاشقازاننى قوۋۇتلەش ، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش ، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە .

زىرە

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

خۇسۇسىيىتى : ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش ، قەينى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە .

زەمچە

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : مۆللۈكنى قۇرۇتۇش ، زەخىملەر قېيىنى توختىتىش ، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ يېرىڭى ، ئۆلۈك گۆشلىرىنى تۆكتىش تەسىرىگە ئىگە .

زۇلۇك قۇرتى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : گالىنىڭ بوغۇلۇشىنى ، بوۋاسىر دانىچىلىرىنى ، جاراھەت ئىزلىرىنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە .

زىغىر

تەبىئىتى : مۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : ھاراڭتنى پەسەيتىش ، ئىششىقنى يانداۋۇرۇش ، مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە .

س

سامسلق

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : يەللەرنى ماكىدۇرۇش ، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ، قانىنى تازىلاش ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش ، ئۆپكە كېسەللىكى ۋە زۇكامنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە .

سېرىق ئوت (ئېپتىمۇن)

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : قەۋزىيەتنى بوشىتىش ۋە سۈيدۈكنى راۋان قىلىش ، مالىخۇلىيا (سارىك) ، باش ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولۇش تەسىرىگە ئىگە .

سىركە

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش ، تاماقنى سىڭدۈرۈش ، قۇيۇق خىلىتلارنى تۈگىتىش ، قىزىتمىنى پەسەيتىش ، گال ئاغرىقىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە .

سېغىزخان

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : ئۆتنى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا كۆزدىكى پەردىنى يوق قىلىدۇ ، كۆزنىك قۇۋۇشتىنى ئاشۇرىدۇ ، كۆزدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى ياخشىلايدۇ .

سيلدان

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : سۇتنى كۆپەيتىش ، سۇيدۇكنى راۋان قىلىش ، ھەيزنى ماگدۇرۇش ، بالىنى ۋە بالا ھەمرىيىنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە .

سېمىزئوت

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

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

سۇزاپ

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

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

سۇزاپ ئۇرۇقى

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

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

سۇزمە

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : ئىچ سۇرۇش ، قان تولغاق ، قىزىتما ۋە ئىسسىق ئۆتۇشنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە .

سۆگەت گۈلى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى : تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىلسە ئىششىق ياندۇرۇش ، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرى بار . ئىچىشكە قەتئىي بولمايدۇ ، زەھەرلىك .

سۆگەت

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

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

سۆزە

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەش ، قەۋزىيەتنى بوشىتىش ، يۆتەلنى پەسەيتىش ، جىگەر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىش تەسىرىگە ئىگە .

سۆزە ئۈرۈقى

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : باھنى قۇۋۋەتلەش ، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە .

سەبدەگۈل

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : ئىششىق ياندۇرۇش ، يۆتەلنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە .

سۈندۈك

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : سۆندۈكنىڭ قېتىنىڭ سېرىلغىت يىرتىلغان جايغا سۆركەپ، گۆشنىڭ پىشۇرۇپ يەپ، سۆيىنىڭ ئىچسە شىپا بولىدۇ.

ش

شاپتۇل

تەبىئىتى: مۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىسسىق، قۇرۇق تەپلەرنى ياخشىلاش، تەشنالىقنى قاندۇرۇش، قانىنىڭ قاينىشىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

شاتۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق

خۇسۇسىيىتى: چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇش، سەپرانى پەسەيتىش، كاناي يالۇغنى ياندۇرۇش، ئىشتىهانى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

شاخار

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق

خۇسۇسىيىتى: جاراھەتلەرنىڭ ئارتۇق گۆشنى يىغىش ۋە كۆيدۈرۈش رولى بار.

شەپرەڭ

تەبىئىتى: ئىسسىق.

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

شۇاق

تەبىئىتى: ئىسىمق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەللەرنى تارقىتىش، ئىچكى ئەزادىكى ھەر خىل مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرۈش تەسىرى بار.

شۆمشە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسىمق.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، يۆتەل، تالىماق ياللۇغى، بەل ئاغرىقىنى ياخشىلاش، باھنى ۋە ئۆپكىنى قۇۋۇۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

شالدىر بۇيا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: تۈتۈلۈپ قالغان سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، مۇپاسىل، بەل ۋە بوغۇم ئاغرىقىنى ياخشىلاش، كۆزنى قۇۋۇۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

شاھتىرە

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر ۋە تالىماق توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇۋەتلەش، قاننى تازىلاش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

غ

ئىنۇلا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيەتى : سەپرانىلىك تەزلىكىنى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ، قەۋزىيەتنى بوشىتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

غاز گۆشى

تەبىئىتى : مۆتىدىل.

خۇسۇسىيەتى : ئىششىقنى تارقىتىش ، توسالغۇلارنى ئېچىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە (يېغىنى سىرتقىدىن سۈركەپ، گۆشىنى يەيدۇ) .

غاپىس

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيەتى : جىگەر ، تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش ، قان يوللىرىنى تازىلاش ، ماددىلارنى يۇمشىتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

ق

قاپاق

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيەتى : قىزىتمىنى ياندۇرۇش ، ھۆللۈكنى پەيدا قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش ، قەۋزىيەتنى بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە .

قايماق

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيەتى : ماددىلارنى پىشۇرۇش ، توسالغۇلارنى ئېچىش ، گالىنىڭ يىرىكلىكىنى يوقىتىش ،

ئاۋاز ئېچىش ، قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىش رولى بار .

قېتىق

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

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

قىرغاۋۇل گۆشى

تەبىئىتى : ئىسسىق .

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

قىزىلگۈل

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

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

قۇلىلىن

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

قىزىلموچ

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : قويۇق يەللەرنى تارقىتىش ، بەلغەم

ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

قۇشقاچ

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى : بەدەننى سەمرىتىش، قىزىتىش، ھۆل مەجىرى كېشىلەرنىڭ جىنسىي قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش، مەنىنى كۆپەيتىش، يۇرەك ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، پەينى چىگىتىش تەسىرىگە ئىگە.

قوغۇن

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق.

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

قوغۇشۇن

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى : ئەزانى يېغىش، ئىسسىقنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

قىچا

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق

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

قوي گۆشى

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى : ياخشى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. قوينىڭ ھەربىر ئەزاسى

ئادەمنىڭ ھەربىر ئەزاسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

قامچىكۆل

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

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

قارا زىرە

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : ئاق كېسەل قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنى ياخشىلايدۇ .

قۇشقاچ تىلى ئۆسۈملۈكى

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : توسالغۇلارنى ئېچىش ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە .

قۇمۇچاق

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق

خۇسۇسىيىتى : سىغلىس خاراكتېرلىك ھەر خىل قىيىچىشقاق ، تەمرەتكىلەرنى ۋە يەلنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە .

قوغۇن بۇيىسى ئۇرۇقى

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : كۆزنىڭ قۇۋۇتىنى كۈچلەندۈرىدۇ ، ياغ چىقىرىپ سىرتتىن سۈركەلسە ئاق كېسەل ، تەمرەتكە ، قىيىچىشقاق قاتارلىق جاراھەتكە پايدىلىق .

قوداي (ئۇچار قانات)

تەبىئىتى : ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : قوداي يېيىغى پالەچ ، لەقۋا ، تىترمەش ، قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكى قاتارلىقلارنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە .

قۇرغۇي

تەبىئىتى : ئىسسىق .

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

قىزىلچا

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

خۇسۇسىيىتى : قانىنى كۆپەيتىش ، بەلغەم بوشىتىش ، بەدەن ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش ، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە .

قوغۇن ئۇرۇقى

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش ، سىتىرتقا ھەيدەش ، ئۇچەينى تازىلاش ، باھنى ياخشىلاشقا پايدىلىق .

كاكنەچ

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : سۇيدۇك راۋان قىلىش ، نەپەس

سىقىلىشنى ۋە بۆرەكنى ياخشىلاش ، ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە .

كىلە

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق

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

كىرپە

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق

خۇسۇسىيىتى : ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش ، ئۇچەي ماددىلىرىنىڭ يىغىلىپ قېلىشنى توسۇش ، تېرىنىڭ جاراھەتلىرىنى ياخشىلاش رولى بار .

كالا سۈتى

تەبىئىتى : مۆتىدىل

خۇسۇسىيىتى : قەۋزىيەتنى بوشاتىش ، قانىنى كۆپەيتىش ، بەدەننى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە .

كىشمىش

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق

خۇسۇسىيىتى : باھنى قوزغاش ، ھۆللۇكنى سۈرۈش ، ھارارەتنى پەسەيتىش ، نېرۋىنى ياخشىلاش ، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە .

كۈدە (جۈسەي)

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق

خۇسۇسىيىتى : توسالغۇلارنى ئېچىش ، تەرەتنى

راۋان قىلىش، زەھەرنى پەسەيتىش، ئىششىقنى ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

كۆك ئامۇت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

كۈنجۈت

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

كۆك يانتاق

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

كېۋەز چېچكى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

كاسنە

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر، كېسەللىكنى ياخشىلاش،

سېرىقلىقنى يوقىتىش ۋە ئۆت كېسەللىكىنى ياخشىلاش
تەسىرىگە ئىگە .

كاندىر ئۇرۇقى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : بەلغەمنى بوشىتىش ، نېرۋىنى
پەسەيتىش رولى بار .

كالۋا

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : ھەر خىل مەددىلەرنى چۈشۈرۈش
تەسىرىگە ئىگە .

كەپتەر گۆشى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : پالەچ ، لەقۋا ، تىترەش كېسەللىكى
پەيدا بولۇشىغا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ ،
بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ .

گ

گۈلنەپشە

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

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

گۈلگۈرت پولى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : ھۆللۈكنى تارقىتىش ، تەمرەتكە ،

قىنچىلىشقاق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى دەپئى قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

گۇلدەنت

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق

خۇسۇسىيىتى : مۈڭگە، يۇرەك، ئۆپكە، ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئى، ئە

ئېيىق يېغى

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق.

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

ئىتئۈزۈمى

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق.

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

ئىگىر

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق.

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

ئەمەن

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق.

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

ئىنجۈر

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : ئوزۇق بولۇش ، يۇرەكنىڭ ھارارىتىنى سوۋۇتۇش ، قەۋزىيەتنى بوشىتىش ، نېرۋىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە .

ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : باھنى كۈچەيتىش ، مەنىنى كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە .

ي

ياڭاق

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : قەۋزىيەتنى بوشىتىش ، يەل ۋە ئىششىقنى تارقىتىش ، باھنى ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ، ئىچكى سەزگۈ ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش ، ئاشقازانىنى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە .

يالپۇز

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

خۇسۇسىيىتى : كۆكۈل ئېلىشىش ، قۇسۇش ،

ئىشتىنىڭ ھاسىزلىق قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ.

يۇڭ ئامۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق

خۇسۇسىيىتى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ھارارەت پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

يۇلغۇن داۋىسى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق

خۇسۇسىيىتى: ئىچ قاتۇرۇش، ھەربىر ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

يۇلغۇن گۈلى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق

خۇسۇسىيىتى: زۇكامغا مەنپەئەت قىلىش، باللارغا چىقىدىغان قىزىلنى سىرتقا تېز چىقىرىش ۋە ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

يۇمغاقسۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

يىر مەرزى (موگۇ)

تەبىئىتى: سوغۇق

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

يۇلغۇن يوپۇرمىقى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق

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

يىلان تۇخۇمى

تەبىئىتى : ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : كۈچ ئالغان ، سېرىقىپ يىرتىلغان چۈقۇق كېسەللىكىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە .

يىلان قاسرىقى

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : ئىچكى ـ تاشقى بوۋاسىرنى ياخشىلاش ، سۆگەل چىقىشنى توسۇش ، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە .

م

ماھۇدان (تىرما سۈرگە)

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : ئىچنى سۈرۈش ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش ، چوڭ ـ كىچىك بوغۇم ، يانپاش ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش رولى بار .

مېڭە

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ، مەنىنى

كۆپەيتىش، زەھەرنى ئاجىزلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ماش

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۇتلەش، قان كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

مۇسەللەس

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قەۋزىيەتنى بوشىتىش، باھنى قۇۋۇتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

موم (ئلق موم)

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تارقىتىش، پىشۇرۇش، يەلنى بوشىتىش رولى بار. ھەر خىل يەلگە مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ماندا ئۈرۈكى

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاق كېسەل ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نوقۇت

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچكى تەرەپتىن ئىچىلسە زىيانلىق مادداىلارنى تازىلاش، ئۆپكە، تاللارنىڭ توسالغۇلىرىنى

ئېچىش، باھنى قۇۋۇەتلەش؛ سىرتىمدىن چاپسا يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى ياخشىلاش، تۇرۇقدانمانىڭ ئىششىقىنى ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

نۆشۈدۇر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق

خۇسۇسىيىتى: ھەربىر ئەزادىن كەلگەن سۇيۇقلۇقنى ئىچكى بەدەندىن چىقىرىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەربىر ئەزادىن كەلگەن قانىنى توختىتىش، كۆزنىڭ قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

نېلۇپەر

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر، مېڭىنى قۇۋۇەتلەش، يۇرەك، مېڭە ۋە باشقا ئەزالار ھارارىتىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ناشىستە (بۇغداي كراخمالى)

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

ۋ

ۋالىنىڭ ئۇرۇقى (ئىتياكىقى)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق

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

ۋاسالغۇ

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : سەپرانىڭ تېزلىكى ۋە قىزىقلىقىنى پەسەيتىدۇ ، بەلغەم چىقىرىدۇ ، پەيلەرنى چىگىتىدۇ ، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ ، غەزەپلىنىشنى پەسەيتىدۇ .

ئۇ ، ئۈ ، ئۆ

تۆت (ھايۋان تۆتى)

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

ئوردان

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

ئۆرۈك

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : توسالغۇلارنى ئېچىش ، بەدەندىكى قاتتىقلىقنى بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە .

ئۈزۈم

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : ساپ قان پەيدا قىلىش ، ئوزۇق بۇلۇش ، قانىنى تازىلاش ، سەمرىتىش ، قەۋزىيەتنى بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە .

ئوسما

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

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

ئوغرىتىكەن

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

ئۆرۈك يېلىمى

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

خۇسۇسىيىتى : ئەرەب يېلىمى دېگەن دورىنىڭ ئورنىغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ . يوپۇشتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ ، سۇنۇق ۋە چوقۇلارنىڭ سىرتىدىن چېپىلسا ، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ .

ISBN7 — 5373 — 0709 — 1/R. 42

ئوغۇز 500 : باسىلىش

26522922 : نەشرىياتنىڭ ئىسمى بىلەن ئادرېسى ھەققىدە ئۇچۇر

本书介绍治疗各种常见病的多种民间药物及其配方、用法和用量等内容。

مۇھەررىرى : باقتىھاجى تەۋەككۈل
مەسئۇل مۇھەررىرى : غولامجان بەكرى
مەسئۇل كوررېكتورى : گۈلباھار مۇھەممەتئىمىن

كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

ئاپتورى : ھاجى ئابدۇراخمان نىئمەت

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى
(قەشقەر شەھەر تاربوغۇز يولى 14 ـ قورۇ پوچتا نومۇرى : 844000)
جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرىدا سېتىلىدۇ
قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى : 1092×787 ، 32/1 ، باسما تاۋىقى : 5.25
1999 ـ يىل 6 ـ ئاي 2 ـ نەشرى
2005 ـ يىل 5 ـ ئاي 3 ـ بېسىلىشى
تىراژى : 20160 ـــ 15080

ISBN7 — 5373 — 0709 — 1/R. 42
باھاسى : 5.00 يۈەن
سۈپەتتە مەسىلە كۆرۈلسە ئالماشتۇرۇپ بېرىلىدۇ تېلېفون : 2653927