هاجى ئابدۇراھمان نىئمەت

كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

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 ئۈنۈملۈك بىر يۈرۈش چارىلىرىنى ئىقتىدارىمىزنىڭ 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

ھەرخىل باش ئاغرىقلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش ... 1
زۇكامنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 6
كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ
ئاجىزلىشىشىنى 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
ھەرخىل قورساق ئاغرىقى، ئىچ سۈرۈش ۋە قان تولغاق
كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 30
سۈيدۈك تۇتۇلۇش ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكنى

يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 34
زىققە كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 40
كۆكيۆتەلنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 53
يۇرەك 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 چىقىش قېلىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا
داۋالاش 74
ئاياللار كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 76
باللارنىڭ 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 ـ قول، 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 زەخىملەرنى 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
سىرىقئېشەك ۋە يىلان چىقىۋالغانلارنى يەرلىك ئۇسۇلدا
داۋالاش 111
ھەرە چىقىۋالغانلارنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 113
مىۋىلىك 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

[illegible] 100
[illegible] 102
[illegible]
[illegible] 103
[illegible] 107
[illegible] 108
[illegible]
[illegible] 109
[illegible] 110
[illegible]
[illegible] 111
[illegible] 113
[illegible]
[illegible] 114
[illegible]
[illegible] 115
[illegible]
[illegible] 117

هەرخىل باش ئاغرىقلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) ئاق ئۇجمە مېۋىسىدىن ئىككى جىڭنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قازانغا قۇيۇپ، يەڭگىل ئوتتا ئىككى قېتىم قايناتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، داكا بىلەن قايتىدىن سۈزۈپ، بۇنىڭغا ئۈچ يېرىم سەر ناۋات، ئۈچ يېرىم سەر ئاق شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر قايناتىپ، ناۋات بىلەن شېكەر ئېرىگەندىن كېيىن سوۋۇتۇپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ هەركۈنى ئۈچ قېتىم، هەرقېتىمدا چوڭلارغا بىر يېرىم قوشۇقتىن، كىچىك بالىلارنىڭ 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 ئۈچ چىنە مىقداردا قالغۇچە قايناتىپ، تىرىپلارنى ئېلىۋېتىپ، دورا سۈيىنى داكا بىلەن تەكرار سۈزۈپ، ئۈستىگە يەتتە سەر ئاق شېكەر سېلىپ، يەنە بىر قايناتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، سوۋۇتۇپ شىشىگە قاچىلاپ، چوڭلار هەر كۈنى ئۈچ قېتىم، هەرقېتىمدا ئىككىدىن ئۈچ قوشۇقچە، 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 قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، سۈزۈپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم ئىككى قوشۇقتىن، كىچىكلەرگە ئەھۋالىغا قاراپ ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا، ئىسسىق ئۆتۈش سەۋەبلىك ئاغرىغان باش ئاغرىقى ۋە قىزىتمىغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىق ئۆتۈش سەۋەبلىك بىھوش بولۇپ چىشى كىرىشىپ قالسا، بۇ دورا سۈيىدىن كېسەل كىشىنىڭ بۇرنىغا بىرقانچە تېمىم تېمىتسا، ھوشىغا كەلتۈرىدۇ.

4) چېكىلمىگەن ئۈزۈم غورىسىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ ئېزىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قازاندا يەڭگىل ئوت بىلەن ئىككى قېتىم قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، داكا بىلەن سۈزۈپ، سوۋۇتۇپ شىشىگە قاچىلاپ چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى - ئۈچ قوشۇق، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئىسسىق ئۆتۈش سەۋەبلىك يۈز بەرگەن باش ئاغرىقىنى توختىتىپ، قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ.

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

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

7) قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت كۆكىنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ ، كۈنىگە چوڭلارغا ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا تۆت پارماقتا بىر چىمدىمدىن ، كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىشنى داۋام قىلسا ، ھەرخىل سەۋەبلىك يۈز بەرگەن باش ئاغرىقى ، قىزىتما ، ئۇستىخان ئاغرىقىنى تېزدىن توختىتىدۇ .

8) ياۋاچىگە چېچىكىدىن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقالنى پاكىزلاپ ، بىر چىنە سۇدا ئىككى قېتىم قايناتسا ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، سۈيىنى قايتا سۈزۈپ ، بۇنى ئىككىگە بۆلۈپ ، چوڭلار بىر كۈندە ئىچىشنى داۋام قىلسا ، باش ئاغرىقى ۋە قىزىتمىنى توختىتىشتىن تاشقىرى ، كېزىك كېسىلىنىڭ قايتىلىنىشىدىن ساقلىنىشتا پايدىسى بار .

9) شاپتۇلىنىڭ يوپۇرمىقى ، زەنجىۋىل ، سۆگىيازنىڭ ھەربىرىدىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ ، ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ئېزىپ ، بەزگەك كېسىلى بولغان كىشىنىڭ پېشانىسى ھەمدە ئىككى قولىنىڭ بىلەزۈك تومۇرى ئۈستىگە چېپىشنى داۋاملاشتۇرسا (ھەرقېتىم چاپقاندا تۆت سائەت توختىتىلىدۇ) ، بەزگەك كېسىلىنى ساقايتىدۇ .

10) ئۆغرىتىكەندىن ئۈچ يېرىم سەرنى پاكىز

يۇيۇپ، بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قايىنتىپ، تىرنىپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، داكا بىلەن سۈزۈپ تەييارلاپ، چوگلاز ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك باللار بىر - بىر يېرىم قوشۇقچە تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، قىزىتمىنى قايتۇرۇپ، يەلنى تارقىتىپ، توسالغۇلارنى ئېچىپ، بەل ۋە تىز ئاغرىقلىرىنى ياخشىلايدۇ.

11) زەنجىۋىلدىن تۆت بارماقتا بىر چىمدىم، سىيادانىدىن بىر چىمدىم، قۇرۇق يۇمغاقسۇتتىن بىر چىمدىم، سامساقتىن ئۈچ - تۆت چىش تەييارلىنىدۇ. بۇلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئېغىز - بۇرۇن ۋە باشنى ھورىغا 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) سىيادانىنى قورۇپ كۈندە بىر قانچە قېتىم پۇراش ياكى تۈتۈنىنى بۇرۇنغا ئېلىش پايدىلىق.

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

15) ئايلىش ياكى جويۇزنى چىنە دۈگىلىكىگە بىرئاز سۇ بىلەن سۈرۈپ، تەمىنى چىقىرىپ، ئىككى چېكە ۋە

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

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

17) قۇرۇق پىنىنىنى چوغ ئۈستىگە سېلىپ، تۈتۈنىنى تۇتقاقلىق كېسىلى تۇتۇپ يىقىلغان بىمارنىڭ ئېغىز - بۇرنىغا تۇتسا، ھوشىغا كېلىدۇ.

18) سېمىزئوتنى سوقۇپ تەپ بولۇپ قالغان كىشىنىڭ پۇتىنىڭ ئالقىنىغا ئاڭسا، ياكى تۆگە تاپىنى دېگەن ئۆسۈملۈكنى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا پۇت - قول ئالقىنىغا ئاڭسا، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

22) ئۈزۈم سىركىسى باش ۋە پېشانىگە چېپىلسا، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

23) ئۇسسۇلۇقتا ئانار شەربىتى بىرلىسە ياكى كاشكاپ چاي ئورنىدا گۈلنەپشە ياكى ھەمشۋانە، نىلۇپەر، ئۇسسۇڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ (ھەربىرى ئۈچ مىسقالدىن)، ئەينۇلا بەش دانە، چىلان يەتتە دانە، كاسنىنە ئۇرۇقى ئىككى مىسقال، بۇلارنى چالىراق سوقۇپ، ھەرقېتىمدا بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىم دەملەپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، باش ئاغرىقى، قىزىتمىنى ياخشىلاشتا ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

24) گۈلنەپشە، نىلۇپەر، ھەمشۋانە گۈلى، تۇز ئۈچ مىسقالدىن، بۇغداي كېپىكى، قاپاق پوستى 15 مىسقالدىن تەييارلىنىدۇ؛ بۇلارنى يېتەرلىك مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، داسقا قۇيۇپ قول ـ پۇتلىرىنى چىلاشنى داۋام قىلسا، قىزىتما ۋە باش ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

زۇكامنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

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

2) سىيادان، يۇپقا زەنجىۋىلدىن ئىككى مىسقال، سامساقتىن ئۈچ ـ تۆت چىشنى بىر لىكتە چالىراق سوقۇپ، يېرىم گازا سۇدا قاينىتىپ ئىچىش ـ بۇرۇننى ھەر كۈنى بىر قېتىم بۇ دورىنىڭ ھورىغا تۇتۇش 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 تالقىنىدىن ئىككى بارماقتا بىر چىمدىمنى بۇرۇنغا تارتسا، چۈشكۈرۈك كەلتۈرىدۇ.

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

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

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

6) سۆگەت پوتلىسىدىن ئۈچ يېرىم سەرنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرنىپلىرىنى سۈزۈپ، ئاندىن دورا سۇيىنى داكىدا ئۈچ

قېتىم سۈزۈپ سوۋۇتۇپ، شېشىگە ئېلىپ قويۇپ، چوڭلار كۈنىدە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، زۇكام ۋە قىزىتمىنى دەپئى قىلىشتىن تاشقىرى، كېزىك كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7) قىزىلگۈل غۇنچىسى ئۈچ يېرىم سەر، سۆگەت پوتىلىسى تۆت يېرىم سەر، پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال، رەۋەن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال ئېلىنىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن چىقىرىلغان شەربەت سۈيىۇقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر مىسقالنى ئالتە كۇمىلاچ قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ، چوڭلارغا ھەركۈنى ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا ئۈچ ـ تۆت كۇمىلاچ، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بىر ـ ئۈچ كۇمىلاچ تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ. بۇ دورا زۇكام، باش ئاغرىقى ۋە يۆتەلنى توختىتىپ، بەلغەم چىقىرىپ، قىزىتمىنى ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

8) ئىنتىئۇزۇمىدىن ئۈچ يېرىم سەرنى بىر يېرىم چىنە سۇدا 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 ئەھۋالغا قاراپ بىر ـ بىر يېرىم قوشۇقچە ئىچىشنى داۋام قىلسا، زۇكام ۋە قىزىتمىنى ياخشىلاش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش ۋە سۈيدۈكنى

راۋان قىلىش تەسىرى بولىدۇ.

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

10) بىر مەھەللىدە يۇقۇملۇق زۇكام، كېزىك قاتارلىق كېسەللىك پەيدا بولۇپ قالسا، يۇقىرىقى چارىلەرنى قىلىشتىن تاشقىرى سامساق، ئارچا ياغىچى (تېپىلمىسا يۇلغۇن ياغىچى) نى چوڭ قازاندا جىق سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۆي ئىچى ۋە ھويلا - ئاراملارغا ئىككى - ئۈچ 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 ھەربىرىدىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىلا يەپ، ئۈستىگە قايناق سۇ ئىچىلسە، تەرلىتىپ زۇكامنى ياخشىلاشتا ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

14) گۈلنەپشە، نىلۇپەر ئىككى مىسقالدىن، زۇپا بىر مىسقال، چىلاندىن تۆت دانە ئېلىپ، بىر چىنە قايناق سۇغا

دەملەپ ، تەمى چىققاندا ئىچىشنى داۋام قىلسا ، زۇكامنى دەپئى قىلىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

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

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

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

18) زاراگزا چېچىكى ، كېۋەز يىلتىزى ، ئاق ئۈجمە يىلتىزىنىڭ پوستىنى بىر سەردىن ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، يۇلغۇن چېچىكى ، ھەمىشۋانە گۈلى ، چۇچۇكبۇيا ، يانتاق چېچىكىنى يېرىم سەردىن ئېلىپ ، ئىككى چىنە سۇدا بىر يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قايىنىتىپ ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا بەش ـ ئالتە قوشۇق ئىچىلسە ، زۇكامغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

19) تاۋۇز ئېتىنى ئۇرۇقلىرىدىن ئايرىپ سىقىپ ، سۈيىنى چىقىرىپ ، ئازراق قىزىتىپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ، قىزىتما خاراكتېرلىك زۇكام ۋە قىزىتما ، باش ئاغرىقنى تېز ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

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

يۇقىرىقى چارىلەردىن قايسىبىرىنى تاللاپ ئىشلەتسە ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ .

كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىششىنى 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 ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

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

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

3) قارا ئۇغلاق 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 ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

8) بېلىقنىڭ ئۆتىنى ھەركۈنى بىر قېتىم كۆزنىڭ

سىر تىمغا ۋە ماگلايغا سۇركەشنى داۋام قىلسا، كۆز چىڭقىلىپ ئاغرىش، ياشاگغىراشقا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

9) بىر جىلىك پالەكنى سوقۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئىككىگە بۆلۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

11) مۇۋاپىق مىقداردا كۆك بېدىنى تازىلاپ پىشۇرۇپ، بېدىنى يەپ سۈيىنى ئىچىش كۆزنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشتا ئۈنۈمى كۆرۈلگەن چارىدۇر.

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

13) قۇرغۇيىنىڭ ئۆتىنى كۈندە بىر قېتىم ئاغرىق كۆزگە تېگىپ بېرىشنى داۋام قىلسا، كۆز ئاغرىقنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

16) يېرىم جىڭ ئارپىبەدىيانىنى پاكىزلاپ، بىر يېرىم جىڭ كالا سۈتىگە سېلىپ قاينىتىپ، ئارپىبەدىيان سۈتىنى سۈمۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، ئارپىبەدىيانىنى بىرئاز قورۇپ قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭغا ئۈچ سەر ئاق شېكەرنى قوشۇپ تالقانلاپ، ھەركۈنى 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 (سېرىقچېچەك) يېرىم سەر، ئىگىر ئىككى مىسقال، سېرىق 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 گىرام، يەنى ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن نۆشدىل تالقىنى سېپىپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

قۇلاق ئاغرىقى ۋە گاسلىقنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) قۇلاققا سالما ياكى سالجا قاتارلىقلار كىرىپ

كەتكەندە ئۇزۇم سىركىسىدىن بەش مىسقالغا سەبرە دېگەن دورىدىن بىر يېرىم مىسقالنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كېچە توختىتىپ، ئۈچ قەۋەت داكىدىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم قۇلاق ئىچىگە بەش تېمىمدىن تېمىتىلسا ياكى شۆپۈكلىرىنى كۆيدۈرۈپ تۇتۇنى قۇلاققا ئېلىنسا، ھاشارات چىقىپ كېتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈمى بولىدۇ.

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

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

4) قۇلاققا كىر تۇشۇپ ئاڭلاشقا تەسىر يەتسە شەپەرەڭنىڭ ئۆتىنى تېمىتىشنى داۋام قىلسا، كىرنى ئېرىتىپ چىقىرىپ قۇلاق يوللىرىنى ئاچىدۇ.

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

6) كالىنىڭ ئۆتى بىلەن بېلىقنىڭ يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا ھەرقېتىمدا بەش ـ ئالتە تېمىمدىن تېمىتىشنى داۋام قىلسا، قۇلاقتىن يىرىڭ ۋە سەل ئېقىشنى توختىتىدۇ.

7) ھەرىنىڭ ھۆكىنىكىدىن چىققان قۇرتتىن تۆت ـ بەش دانە، ھۆل مامكاپتىن ئۈچ 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 چىپپشنى داۋام قىلسا، بەزنى كىچىكلىتىش، ياكى ئىغىز ئالدۇرۇشنا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

8) ئون دانە سېرىقئىشەكنى تىرىك ھالدا شىشىگە سېلىپ قويۇپ، بىر - بىرىنى يەپ بىر قانچىسى قالغاندا قىچا يېغىدىن ئۈچ يېرىم سەرنى شىشىگە قويۇپ، ئاپتاپتا بىر ھەپتە توختىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ ھەر كۈنى بىر قېتىم تۆت - بەش تېمىمدىن قۇلاققا تېمىتىش بىلەن يەنە قۇلاق ئەتراپىغا سىرتتىن چىپپشنى داۋام قىلسا، قۇلاق ئاغرىقىغا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

بۇرۇن قاناشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

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

3) تۇگمەننىڭ تۈزۈندىسىنى قارا سىياھ سۇيۇقلۇقى بىلەن نەمدەپ، داكىغا ئوراپ، بۇرۇن تۆشۈكىگە تىقىپ قويۇشنى داۋام قىلسا، قاننى توختىتىشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

5) سامساقنى ئېزىپ، ئوك بۇرۇندىن قان ئاقسا سول پۇت ئالىقىنىغا، سول بۇرۇندىن قان ئاقسا ئوك پۇت ئالىقىنىغا تېڭىشنى داۋام قىلسا، ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

6) ئۆرۈكنىڭ يېلىمىنى تالقانلاپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ پېشانە ۋە بۇرۇننىڭ ئۈستىگە چاپلىسا بولىدۇ.

7) ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم 50 — 60 گرام جىگەرنى يالپاقلاپ، چۆمۈچ ياكى چويلىغا سېلىپ قايناپ تۇرغان قازانغا بەش - ئالتە قېتىم چۆشۈرۈپ چالىراق پىشۇرۇپ، ئۆشنىدىل تالقىنىدىن ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىم سېلىپ يېيىشنى داۋام قىلسا، قاننىڭ تېزراق توختىشىغا، بەدەندىكى قاننى كۆپەيتىشكە ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاشقا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

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

12) بۇرۇن ئىچىدە ئۆسمە پەيدا بولسا، قىزىل

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

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

14) چىلاننىڭ قوۋزىقىنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ قۇرۇتۇپ تالقان قىلىپ ، تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ھەر قېتىمدا ئۈچ - تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇننىڭ ئۈستىگە ۋە زەخىملەنگەن 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 نىل بوياق رەختكە ئوراپ ئوتتا كۆيدۈرۈپ ، تۈتۈنىدە چىشنى ئىسلىسا بولىدۇ .

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

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

4) ئۈزۈمنىڭ 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، توغرىغا، تۇزلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ ئاغرىق چىشقا باسسا ياكى سۇيۇلدۇرۇپ ئېغىزنى چايقاشنى داۋام قىلسا، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

7) قىزىل باش سامساقنى ئوتتا قىزىتىپ چىشلەشنى داۋام قىلسا، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

8) جىگەرنى كاۋاپ قىلىپ قىزىق ھالدا چىشلەشنى داۋام قىلسا، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

9) كاۋاۋچىننى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ چىشنى چايقاشنى داۋام قىلسا، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

10) يۇقىرىقى دورىلارنى تاپقۇچە چىش ئاغرىقى ئازابلىسا، تۇزنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ شاكراب قىلىپ چىشنى چايقىسا ئارام بېرىدۇ.

11) ھېڭدىن چىلاندەك ئېلىپ قۇرت يېگەن چىشنىڭ تۆشۈكىگە سېلىپ چىشلەپ تۇرۇشنى داۋام قىلسا، ئاغرىقنى پەسەيتىش ۋە قۇرت چۈشۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

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

گالغا سۆگەك ۋە باشقا نەرسىلەر تۇرۇپ قېلىشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

2) گالغا سۆگەك تۇرۇپ قېلىپ ئۆتمىسە، ئىتنىڭ شالىنى گالغا ئېقىتسا سۆگەك ئۆتۈپ كېتىدۇ.

3) گالغا سۆگەك 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) هۆل چىگىسەيدىن مەلۇم مىقداردا پاكىز لاپ سوقۇپ، پاكىز رەختكە ئوراپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سەككىز مىسقال چىگىسەي سۈيىگە ئىككى قوشۇق ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچىش.

2) توقاچىگە يىلتىزى، تاۋۇز شاپىقىنىڭ ئىچىدىكى

ئاق قىسمى ئىككى جىڭ، سۇ بىر چىلەك، شېكەر ئۈچ يېرىم سەر تەييارلىنىدۇ. توقاچىنىگە يىلتىزىنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، تاۋۇزنىڭ شاپىقىنى سويۇپ، يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، توقاچىنىگە يىلتىزىنى سېلىپ بىر چېلەك سۇنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى قالغۇچە قايناتتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، سۇيىنى بىرقانچە قېتىم داكا ياكى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ، قازانغا قۇيۇپ، شېكەر سېلىپ بىر - ئىككى قېتىم قايناتتىپ قازاننى چۆشۈرۈپ، دورا سۈيى سوۋۇغاندىن كېيىن مۇۋاپىق قاچىغا ئېلىپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم بىر پىيالىدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىش.

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

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

5) چوك چىلاننىڭ چېچىكىدىن يەتتە سەر، كەكرە ئۇرۇقىدىن ئۈچ يېرىم سەر ئېلىپ. بۇلارنى ئىككى يېرىم چىنە سۇدا ئىككى چىنە سۇ قالغۇچە قايناتتىپ، تىرىپلارنى

ئېلىشىۋېتىپ سۈيىنى ئۆبدان سۈزۈۋېتىپ تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ - تۆت قوشۇق ئىچىش.

6) خام خاسىڭنى سىركىگە بىر كېچە چىلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ - تۆت تالدىن ئىستېمال قىلىش.

7) گۈلنەپشە ياكى ھەمىشۋانىدىن ئىككى مىسقال، نىلۇپەردىن ئۈچ مىسقال، توقاچگىگە گۈلىدىن ئۈچ مىسقال؛ توقاچگە يوپۇرمىقىدىن ئىككى مىسقال، ئەيئۇلىدىن بەش مىسقال، چىلاندىن 10 دانە ئېلىپ، بۇلارنى ئىككىگە بۆلۈپ، يېرىمىنى بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، تەمى چىققاندىن كېيىن ئىلمان ھالدا كۈندە بىر قېتىمدىلا ئىچىش.

8) گۈلبىنەپشە ياكى ھەمىشۋانە، نىلۇپەر، ئاق لەيلى گۈلى ۋە يوپۇرمىقى، ئارپا كېپىكىنىڭ ھەربىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ، يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ داسقا قۇيۇپ، پۇتنى چىلاپ ئولتۇرۇپ تىزىغىچە يۇيۇش.

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

يۇقىرىقى چارىلەردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ قوللانسا بولىدۇ.

قەنت كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) ئارپىدىن ئۈچ سەر، نوقۇتتىن ئۈچ سەرنى

ئىككى چىنە سۇدا بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئىلىپ، 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 ئويمانچاقفا ھەم پۇتنىڭ ئاستىنقى قىسمى ۋە دوۋسۇنغا سىرتتىن سۈركەش، كەپتەرنىڭ قارنىنى يېرىپ ئۈچەي باغرى بىلەن قوشۇپ تىزنىڭ ئاستىدىكى ئويمان ۋە يوتىسىنىڭ ئاستىغا (كەپتەرنىڭ قېنى چېپىلغان جايغا) تېڭىش.

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

6) خاسىڭنى سىركە ياكى ئاچچىقسۇغا بىر كېچە چىلاپ ئىلىپ قۇرۇتۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم، ئۈچ - تۆت دانىدىن يېيىشنى داۋام قىلىش.

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

ئاشقازان كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) ئاشقازان ـ ئۈچەي ئىششىقى (ياللۇغى) كېسەللىكىگە چوڭچۆكبۇيا يىلتىزىدىن يېرىم جىڭنى پاكىزلاپ قورۇتۇپ تالقانلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر مىسقالدىن تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىشنى داۋام قىلسا، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

3) ياشراق ئانارنىڭ يوپۇرمىقى، تاجىگۈلدىن سەككىز يېرىم مىسقالدىن ئېلىپ، بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى پاكىز داكىدا سۈزۈپ تەييارلاپ، چوڭ كىشىلەر بۇ دورا سۈيىنى ئۈچكە بۆلۈپ تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئۆتكۈر ئاشقازان ـ ئۈچەي ئىششىقى ۋە كۆڭۈل ئېلىشىش، ئىچ سۈرۈشنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى ياخشى.

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

ئۇرۇقىدەكتىن كۇمىلاچ قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ دانىدىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي كېسەللىكى، قۇسۇش ۋە كۆكۈل ئېلىشىش كېسەللىكلىرىنى دەپئى قىلىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

5) ئارپىبەدىيان بەش سەر، چىڭسەي ئىككى يېرىم سەر، سېرىقئۇت (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 ئۈچ يېرىم چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۇيىنى داكىدا سۈزۈپ تەييارلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر سەردىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، سۇيدۈكنى راۋان قىلىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

6) ئانار ئۇرۇقى بىر سەر ئالتە يېرىم مىسقال، ياپۇز ۋە ئۆرۈك يېلىمى بىر سەر ئالتە يېرىم مىسقالدىن ئېلىنىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئاشقازان كېسەللىكى سەۋەبلىك كۆكۈل ئېلىشىش، قۇسۇشنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

7) ئۈچ يېرىم سەر كۆك يانتاق چېچىكى بىر چىنە

قايناق سۇدا دەملىنىدۇ، تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، چوكلار دورا سۈيىنى كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئاشقازان كېسەللىكىدىن بولغان قورساق ئېسىكى ۋە قىزىتمىنى ياندۇرۇشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

8) كالا كېسەينىڭ يىلتىزىنى ئېلىۋېتىپ پاكىزلاپ، ئىككى جىڭ مىقداردا ئۇگرىدەك توغراپ، تۆت چىنە سۇغا سېلىپ، ئۈچ چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى ئوبدان سۈزۈپ، ئۈستىگە بىر جىڭ ئاق شېكەر سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىسى كېسەللىكىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

9) يانتاق چېچىكى ئۈچ يېرىم سەر، جىگدە ياغىچىنىڭ كۆمۈرى ئۈچ يېرىم مىسقال ئېلىنىدۇ. يانتاق چېچىكىنى پاكىزلاپ قۇرۇتۇپ، جىگدە ياغىچىنىڭ كۆمۈرى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، يالپۇز شەربىتى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر مىسقالنى ئالتە دانە كۆمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ، چوكلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى داندىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ يېرىمدىن بىر يېرىم دانىغىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئىشتىھاسىزلىق ۋە قورساق ئېسىلىشنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

10) ئۈچ يېرىم سەر يالپۇزنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى ئوبدان سۈزۈپ، چوكلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار

ئەھۋالغا قاراپ يېرىمدىن بىر قوشۇقچە ئىچىشنى داۋام قىلسا، قىزىلئۆڭگەچ ئىششىقنى ياندۇرۇش، ئاشقازاننىڭ 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 سۈيى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى 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 سېرىق 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 ياللۇغىنى ياخشىلايدۇ.

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

ھەرقېتىمدا ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئاشقازاننىڭ تاماق ھەزىم 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 سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى 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 ھەمەك نانغا ئوراپ ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم يېيىشنى داۋام قىلسا، ئاشقازان تىرىپلىرى چۈشۈپ كېتىشتىن ئاغرىغان ئاشقازان يارىسى ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

18) ئىتئۈزۈمىنىڭ ھۆل غولىدىن ئىككى سەر ياكى قۇرۇقىدىن بىر سەرنى بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىم چىنە سۈيى قالغاندا تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى 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) ھەمىشىۋانە ئۇرۇقى ئىككى سەر، قۇرۇق ئىتئۈزۈمى 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، سۈيىنى ئۈچكە بۆلۈپ، ھەرقېتىملىقىغا بىر يېرىم قوشۇق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا، قىزىلئۆڭگەچنىڭ خىرىش (يەل) دىن بولغان كېسەللىكىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

ئەتىگەندە، قالغان ئىككى دانىسىنى كەچقۇرۇن يېيىشنى ئۇزاقىراق داۋام قىلسا، قىزىلئۆڭگەچتىن تاماق ئۆتمەيدىغان كېسەللىك ئۇچۇن ئۈنۈم بېرىدۇ.

21) 27 تال ئەينۇلىغا ئىككى چىنە سۇ ۋە توغراقنىڭ توغرىغىسى ئېرىتىلمىسىدىن يېرىم پىيالە قويۇپ، يېرىم سائەت يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ سۈزۈپ، كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچقۇرۇن تاماقتىن ئىلگىرى يېرىم مىسقالدىن بىر مىسقالغىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا، قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكى ئۇچۇن ئۈنۈم بېرىدۇ.

22) مەلۇم مىقداردا قوداي دېگەن قۇشنىڭ يېغىنى قىزىل كېكىردەكنىڭ تاماق توسۇلىدىغان جايىنىڭ ئۇدۇلىغا ئارقا تەرەپ سىرتىدىن كۈندە ئىككى قېتىم چاپلاشنى داۋام قىلسا، بۇ كېسەللىكنىڭ ياخشىلىنىشىغا مەلۇم ئۈنۈمى بار.

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

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

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

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

2) سۆگەييازنىڭ 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 ئىلمان قايناق 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 تۇۋىقى رەۋەندىن ئىككى مىسقالنى بىر چىنە

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

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

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

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

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

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

بىر چىنە سۇيى قالغۇچە قايىنتىپ، 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، تولغاق كېسەللىكىنىڭ ھەرقانداق تۈرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

12) تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن بىر سەرنى بىر چىنە سۇدا قايىنىتىپ، ئۇرۇقىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، ئاندىن قارا شېكەردىن بىرئاز سېلىپ يەنە بىر قايىنىتىپ، بىر كېچە تۈرغۇزۇپ ئەتىسى ئەتىگەندە قىزىتىپ ئىچسە، تولغاقنىڭ ھەرقاندىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

13) يۇمغاقسۈت 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 تولغاق، ھەرخىل ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

تۇخۇمنى قورۇپ 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، چوڭلار 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 چوڭراق داسقا قۇيۇپ، كېسەل كىشىنى داسقا كىندىك ئۈستى چىلاشقۇدەك ھالەتتە 30 — 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، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئىچىشنى داۋام قىلسا ھەم

شالدىر بوٗيا 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 سىلىپ هورىغا ئالسا سىيدۈك راۋان بولىدۇ. ئەگەر شالدىر بوٗيىنى تېپىشقا ئۈلگۈرەلمىسە، يۇقىرىقى ئۇسۇلدا زەكەرنى قايناق سۇنىڭ هورىغا ئالسىمۇ بولىدۇ.

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

4) چىغىرتماقنىڭ يىلتىزىدىن هاجەتكە لايىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇششاق چاناپ ئېزىپ، دوۋسۇنغا قويۇلسا ياكى چىغىرتماق يىلتىزىنىڭ تېگىدىكى توپىنى ياكى سۇ ئاقمان ئۆستەڭدىكى نەم قۇمنى خالتا ياكى ياغلىققا ئېلىپ دوۋسۇنغا سىرتتىن قويسا، سىيدۈكنى 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 سىيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

6) بۆرەكتە ياكى سىيدۈك يولىدا تاش بارلىقى بىلىنسە، كۆك تۇرۇپنى قىرىپ سىقىپ، بىر سەر مىقدارى

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

7) كىۋەز چېچىكىدىن يەتتە سەر، كۆممىقوناق ساقىلىدىن يەتتە سەر، تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن ئۈچ يېرىم سەر ئېلىنىپ، بۇلارنى ئىككى يېرىم چىنە سۇدا ئىككى چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى كېسەلنىڭ دوۋسۇنىغا تېڭىپ، سۈيىنى ئوبدان سۈزۈپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا تۆت - بەش قوشۇق، كىچىك باللار 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، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى ئوبدان سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ئىككى سەر ئاق شېكەر سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا بەش قوشۇقتىن، كىچىك باللار بىر يېرىمدىن ئۈچ قوشۇققىچە تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئەر - 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) شاھتەرە ئۇرۇقى ياكى شاھتەرە ئۆسۈملۈكىدىن ئۈچ يېرىم سەرنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى سۈزۈپ تەييارلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك باللار يېرىمدىن بىر قوشۇقىچە تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇش سەۋەبلىك پەيدا بولغان ئىششىقنى ياندۇرۇپ قاننى تازىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

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

12) شاتۇت (قارا ئۈجمە) دەرىخىنىڭ قوۋزىقى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ ھەربىرىدىن 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 ياندۇرىدۇ.

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 قايناق سۇدا سۇيۇلدۇرۇپ، تۇرۇپنى ھەسەل سۈيى 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، كۇرۇشكىغا سېلىپ بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، چىگسەي، يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ سىنقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن بەش قوشۇقنى كۇرۇشكىغا قۇيۇپ، خولىنجاندىن بىر مىسقال سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ ئىچۈرۈپ، ھەر كۈنى ياكى 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 باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئىككىسىنى كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئۈچ - تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك باللار 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 چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم 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 ھەر كۈنى بىر قېتىم داۋام قىلسا، دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىش، دوۋساق ئىششىقنى ياندۇرۇشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

19) جۇۋىنە، چىگىسەي ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، 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 كېسەللىكنى 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 سۈيىگە سېلىپ ئىككى قاينىتىپ، قازاننى چۈشۈرۈپ سوۋۇغاندىن كېيىن مۇۋاپىق قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك باللار يېرىم قوشۇقتىن بىر يېرىم قوشۇقچە ئىچىشنى داۋام قىلسا، كۆكسى چىڭلىق، دەم سىقىلىش، بەلغەم چىقماسلىق ۋە يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

2) بىر دانە قارا مېكىياننى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلاپ، قورسىقىغا بىر سەر ناۋاتنى سېلىپ مەھكەم ئېتىپ، ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر يېرىم چىنە سۈيى 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، ماتاگىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت سەردىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، چوڭ كىشىلەر كۈندە بىر قوشۇقتىن ئۈچ ۋاخ، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، يۆتەل، كۆكسى

چىڭلىق، بەلغەم چىقماي دەم سىقىلىش قاتارلىق ئۆپكە كېسەللىكى ياكى ۋاقىتلىق يۆتەلگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

4) ئۈچ مىسقال چاكاندا، تۆت سەر دۇفۇنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، چاكاندىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىنى ئىچىپ، دۇفۇسىنى يېيىشنى داۋام قىلسا، ھەرىيلىنىڭ كۈز ۋە قىش، ئەتىياز پەسىللىرىدە قوزغىلىدىغان دەم سىقىلىشقا، يۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5) ئىككى مىسقال چاكاندا، ئۈچ مىسقال ئۆرۈك مېغىزى، بىر يېرىم مىسقال چۇچۇكبۇيا يىلتىزى تەييارلاپ، بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى داكىدا سۈزۈپ، چوڭلار ئىككىگە بۆلۈپ ئىچسە، دەم سىقىلىش، كۆكسى چىڭلىق ۋە يۆتەللەرنى تۈگىتىدۇ.

6) بىر دانە قوي ئۆتى خالتىسىنىڭ ئىچىگە ھەسەلنى توشتۇرۇپ، ئۆت خالتىسىنىڭ ئاغزىنى بوغۇپ، قايناق سۇغا سېلىپ يەتتە ـ سەككىز 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، پىنىنە تالقىنىدىن ئىككى مىسقال سېلىپ پىشۇرۇپ، گۆشىنى ئىككىگە بۆلۈپ يېسە، دەم سىقىلىش،

يۆتەلنى توختىتىشتا ئالاھىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

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

9) بىر دانە چوللۇقنى بوغۇزلاپ، قېنىنى ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ، گۆشىنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئۈچكە بۆلۈپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم يەپ، سۇيىنى 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 (تۇبېركۇليوز) كېسەللىكى، سۆڭەك تۇبېركۇليوز كېسەللىكنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

11) بىر سەر بەھمەن (داگگۇي)، بەش مىسقال ئورىدانىنى ئىككى چىنە سۇدا بىر يېرىم چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۇيىنى داكىدا سۈزۈپ

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

12) كۈزلۈك 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، ئېغىرلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

13) بىر سەر توم 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 تەدرىجي پەسەيتىپ، سىل كېسەللىكنى ياخشىلاشتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

14) بىر سەر زەمچە، بىر سەر بۇغداي ئۈنى ئېلىنىدۇ. زەمچىنى تالقانلاپ، بۇغداي ئۈنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاچچىقسۇ بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ، ئىككى دانە توقاچ قىلىپ، قازاندا پىشۇرۇپ كېسەلنىڭ ئىككى پۇتىنىڭ ئالىقىنىغا بىر كېچە تېڭىپ قويۇشنى داۋاملاشتۇرسا، ئۇزاققىچە توختىمىغان يۆتەلنى توختىتىش ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

15) ئۈچ سەر چۇچۇكبۇيا قىيامى، ئۈچ سەر چاكاندا

ئېلىنىدۇ . چاكاندىنى تاللاپ ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قىيامى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ چوڭ مايافتەك كومىلاچ قىلىپ ، سايىدا قۇرۇتۇپ ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئۈچ تالدىن ، كىچىك باللار بىر ـ ئىككى تال ئىچىشنى داۋام قىلسا ، بەلغەمنى چىقىرىپ ، دەم سىقىلىشنى پەسەيتىپ ، يۆتەلنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

16) تۆگىنىڭ ياكى ئاتنىڭ ئۆپكىسىنى قايناق سۇدا يۇيۇپ پاكىزلاپ ، توپا ـ چاڭ بولمايدىغان شارائىتتا قۇرۇتۇپ سوقۇپ تاللاپ ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ، ھەرقېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىم ، كىچىك باللار ئىككى ـ ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىم ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئۆپكىنى ياخشىلاپ ، دەم سىقىلىش ۋە قاتتىق يۆتەلنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

17) بادام مېغىزىدىن بىر جىڭ ، ھەسەلدىن ئۈچ جىڭ ئېلىپ ، بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مۇراببا قىلىپ ، كۈندە ئىككى قېتىم چىلاندەكتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، يۆتەل ۋە كۆكرەك ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ .

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

يۈتـەل ، زىـققـە كـېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

19) خـام قـاپاقنىڭ ئۇرۇقى ۋە پوستىنى ئېلىۋېتىپ ، ئۇششـاق تـوغـراپ ، بـىر ھەسسە سۇدا قاينىتىپ ، چوڭلار كـۈنـدە ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا بەش مىسقالدىن ، كىچىك بـالـىلار ئەھۋالـغـا قـاراپ ئىستـېمال قىلسا ، ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ .

20) ئاچـچـىق ئۆرۈك مـېـغـىـزىـدىن تۆت مىسقال ، ئۈجـمـە يوپۇرمىقىدىن بەش مىسقال ، ناۋاتتىن بەش مىسقال ئېلىـپ ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ سۈزۈپ ، كـۈنـدە ئـىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلسە ، يۆتەل ، قىزىتما ۋە نەپەس سىقىلىشنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ .

21) زىـغـىرىدىن بىر جىڭنى تازىلاپ ، قازاندا قورۇپ قـورۇتـۇپ تـالـقـانلاپ ، بىر يېرىم جىڭ ھەسەلنى ئېرىتىپ كـۆپـۈكـىنى ئېلىۋېتىپ ، بىرئاز سوۋۇغاندىن كېيىن زىغىر تـالـقـىـنـى بـىـلـەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ، چوڭلار كۈندە ئىـككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا بىر ـ ئىككى قوشۇق ، كىچىك بـالـىلار ئەھۋالـغـا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرسا ، يۆتەل ۋە زىققىنى ياخشىلايدۇ .

22) بەش مىسقال ئۇچقۇر پاقا ، بەش مىسقال موزا ، بـەش مـىسقال چۆپچىن تەييارلاپ ، ئايرىم ـ ئايرىم سوقۇپ تـاسـقـاپ ئارىلاشـتـۇرۇپ ، بىر يېرىم سەر ئاق شېكەر ياكى نـاۋاتـنـى سـوقـۇپ بىرلەشتۈرۈپ تالقانلاپ ، چوڭلار كۈندە ئـىكـكى قـېـتـىم ، ھەرقېتىمدا ئۈچ مىسقالدىن ئىچسە ، يەنە كـۆكـتـونـلـۇق مـوزىنى تالقانلاپ ھەسەل ياكى شېكەرنىڭ

بىرنگە قوشۇپ كۆندە بىر قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى - ئۈچ پۈكدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى، ئۆپكىدىكى يەللىك ئىششىقنى تولۇق ياخشىلايدۇ.

23) چۈچۈكبۇيا، رۇبىسۇس، پىلپىل، ئاق قەنتنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، ئارپىبەديان قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر مىسقالنى ئالتە كۇملاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ، چوڭلارغا ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئۈچ داندىن، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىشنى داۋام قىلسا، سوغۇقتىن بولغان كونا - يېڭى يۆتەل، ئاستا خاراكتېرلىك ئۆپكە كېسەللىكى، زىققىنى ياخشىلايدۇ.

24) بىر سەر زاغۇن ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، ئىككى سەر چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا چوڭ چىلاندەك، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، كونا - يېڭى يۆتەل (سوغۇقتىن بولغان يۆتەل) نى توختىتىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

25) نۆشىدىل، ناۋات، قۇرۇتۇلغان ئۈزۈمدىن باراۋەر مىقداردا قوشۇپ، سوقۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، بىر مىسقالنى ئۈچ داندىن كۇملاچ قىلىپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى - بەش دانە، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، يۆتەلنى پەسەيتىپ، بەلغەمنى بوشىتىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

26) ئىككى جىڭ سەۋزىنى قىرىپ تازىلاپ،

ئىچىدىكى ئاق قىسمىنى ئېلىپ تاشلاپ، ياپىاقلاپ قىيما قىلىپ، ئىككى جىڭ سۇدا قاينىتىپ، بىر جىڭدەك سۇ قالغاندا بىر جىڭ ئاق شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن قەلەمپۇر، پىلپىل، دارچىن، زىنجىۋىل، جويۇز، رۇمبەدىيان، بۇزۇغا، كاۋاۋىچىنلارنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، بۇ تالقان دورىنى قىيام ئۈستىگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا ئۈچ - تۆت مىسقال، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىشنى داۋام قىلسا، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ۋە زىققە كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

27) چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق ئۈجمە يىلتىزىنىڭ پوستىدىن ئىككى سەردىن، چاكاندىدىن يېرىم سەر، پىلپىلدىن بىر سەر، كۆكنار شاكىلىدىن يېرىم سەر ئېلىپ بىرلەشتۇرۇپ تالقانلاپ، شېكەر قىيامى بىلەن بىر مىسقالنى تۆت دانىدىن كۇمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئۈچ - تۆت دانە، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىشنى داۋام قىلسا، كونا - يېڭى زىققە كېسەللىكى ۋە يۆتەلنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

30) بۇدۇشقاق چۆپى ۋە ئۈرۈقىدىن بىر جىڭنى ئۈچ جىڭ سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى سۈزۈپ، ئىككى جىڭ چەككىلەنگەن ھەسەلنى قوشۇپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا ئۈچ - تۆت قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، كونا يۆتەل ۋە كۆكرەكنىڭ يىرىڭلىق كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

32) بىر جىڭ چىلاننى ئۈچ جىڭ سۇدا ئىككى جىڭ سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئېلىپ، ئاندىن سۈيىگە بەش سەر شېكەر سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قىيام قىلىپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال

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

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

34) كېۋەزنىڭ ئېچىلىپ يەرگە چۈشكەن چېچەكلىرىدىن 15 سەرىنى پاكىز چايقاپ ، ئالتە جىڭ يامغۇر سۈيىگە ياكى ئادەتتىكى سۇغا چىلاپ بىر كېچە ـ كۈندۈز قويغاندىن كېيىن قازانغا قۇيۇپ ، سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قايناتتىپ ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىپ سىقىپ ، تىرىپىدىن چىققان سۇنى قازاندىكى دورا سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاندىن ئۈچ جىڭ ئاق شېكەر سېلىپ ، يەڭگىل ئوتتا قايناتتىپ 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 ئاجىزلىق ، تۇتقاقلىق ، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

35) ئاق ئۈجمە يىلتىزىنىڭ پوستى ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن تۆت سەردىن ، كېۋەز يىلتىزىدىن

ئىككى جىڭ ، كېۋەز گۈلىدىن يېرىم جىڭ ئېلىپ ، بەش جىڭ سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ ، ئاندىن ئۈچ جىڭ سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن ، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا ، بەلغەملىك يۆتەل ۋە دەم سىقىلىش كېسەللىكلىرىنى پەسەيتىشتە ئۈنۈم بېرىدۇ .

36) بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنى تېشىپ تۆشۈك ئېچىپ ئېقىنى تۆكۈۋېتىپ ، سىرىقىغا تازىلانغان گۆگۈت 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 قاينىتىپ سۈزۈپ ، بەش سەر قەنت سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىپ ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇق ، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا ، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ، ئۆپكە يەللىك ئىششىقى ھەمدە ئېغىز ، دىماغ قۇرۇش ۋە ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

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

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

39) چۈچۈكبۇيا 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 ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

40) بىر سەر بېھى ئۇرۇقىنى بىر جىڭ قايناق سۇغا چىلاپ قوشۇقنىڭ كەينى بىلەن داۋاملىق مىجىپ ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە شىرىنىسى 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 - يېڭى يۆتەلنى ۋە ئىچ ئۆتكۈنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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 ئۇرۇقىنى ھەرقېتىمدا ئىككى مىسقالدىن بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى ياخشىلايدۇ ۋە ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

44) شاتۇت (قارا ئۈجمە) دىن بىر جىڭ مىقداردا ئېلىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قازانغا قۇيۇپ پەس ئوتتا ئىككى قايناتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈستىگە ئۈچ سەر ئاق شېكەر سېلىپ يەنە بىر قايناتىپ شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئۆپكە شاخچىلىرى ۋە ئۆپكە ياللۇغى، زىققە كېسەللىكىنى ياخشىلاش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى نورماللاشتۇرۇش، يۈرەك ۋە نېرۋىنى قۇۋۋەتلەشتە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ، يەنە شاتۇت قېقىنى ئىككى ھەسسە سۇدا يۇقىرىقى ئۇسۇلدا قايناتىپ 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 قايناق 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 كەلتۇرۇلىدۇ. بىر ئۆتتە ياسالغان دورا بىر ئايلىقتىن بەش ئايلىققىچە بولغان بالىلارغا كۈندە ئۈچ قېتىمدىن ئۈچ كۈن ئىچكۈرۈلىدۇ. بەش ئايلىقتىن بىر ياشقىچە بولغان بالىلارغا كۈندە ئۈچ قېتىمدىن ئىككى كۈن ئىچكۈرۈلىدۇ. بىر ياشتىن ئۈچ ياشقىچە بولغان بالىلارغا بىر كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچكۈرۈپ تۈگىتىلىدۇ. مۇشۇ نىسبەت بويىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا، كۆكيۆتەلنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

3) بىر دانە ئاق قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلاپ، بىر چىنە سۇدا يېرىم سەر ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن گۆشنى يېگۈزۈپ سۈيىنى ئىچۈرسە، كۆكيۆتەلنى توختىتىدۇ.

4) بىر دانە كۆك كەپتەرنى ئۆلتۈرۈپ، قېنىنى كېسەلنىڭ كاناي ۋە كۆكرەكلىرىگە سۈركەپ، گۆشنى 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 يېغىلاپ 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 يېرىم 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

ئاربلاشتۇرۇپ يېگۈزۈشنى داۋام قىلسا ، يۆتەل ۋە قۇسۇش ،
كۆكسى چىڭلىق ، قىزىتما ، كۆكيۆتەلگە ئالاھىدە ئۈنۈم
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 ، كۆكلى ئېلىشىش ،
كۆكسى چىڭلىقنى پەسەيتىشتە ياخشى ئۈنۈم 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 چوك
بىر چىمدىمدىن بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئۇسسۇلۇق
ئورنىدا ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا ، يۆتەلنى پەسەيتىش ،
قىزىتمىنى ياندۇرۇش ، ئۇسسۇزلۇقنى دەپئى قىلىشتا ئەمەلىي
ئۈنۈم بېرىدۇ (بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللارمۇ ئىچىشى كېرەك)

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

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

11) زەمچە، سۇگپىياز، زەنجىۋىللەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشىغانغا قەدەر قاينىتىپ، داكىغا يۆگەپ مەيدىگە سۈركەپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

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

13) قىزىل سامساقتىن 250 گىرام، كۆكنار شاكىلىدىن 20 گىرام، قارا شېكەردىن 500 گىرام ئېلىپ، سامساقنى پاكىزلاپ ئۇششاق توغراپ، بىر يېرىم جىڭ سۇغا سېلىپ يېرىم سائەت قاينىتىپ، سامساقنى سۈزۈپ ئېلىپ خالتا بىلەن سىقىپ، چىققان سۇيىنى قازاندىكى سۇغا تۆكۈپ، قارا شېكەر سېلىپ بىر قاينىتىپ، ئاندىن كۆكنار شاكىلىنى سېلىپ چوگلارغا كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا بىر يېرىم قوشۇقتىن ئىككى قوشۇقچە، بەش ياشتىن ئۇن ياشقىچە بولغان بالىلارغا بىر قوشۇقتىن بىر يېرىم قوشۇقچە بېرىشنى داۋام قىلسا،

كۆكيۆتەلنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

يۆرەك قوزغىلىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

2) زاراگزا چېچىكى، ئاق شېكەر، ھەسەلنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، زاراگزا چېچىكى بىلەن شېكەرنى تالقانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، تالقان دورىنى ھەسەل ئۈستىگە تۆكۈپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا چوڭراق چىلاندەكتىن، كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىشنى داۋام قىلسا، يۆرەك قوزغىلىپ ئېگىز - پەس سىيلىش، قىزىل تومۇر قېتىش قاتارلىق يۆرەك ساھەسىدىكى ئىللەتلەرگە تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

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

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

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

6) تاتلىق ئانار سۈيىدىن ئىككى سەر، ئاچچىق ئانار سۈيىدىن ئالتە سەرنى يەڭگىل ئوتتا ئىككى قېتىم قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ سۈزۈپ، ئاندىن ئۈستىگە ئىككى يېرىم جىڭ ئاق شېكەر سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قىيام قىلىپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر قوشۇقتىن بىر يېرىم قوشۇقچە، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ

ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، قان كۆپەيتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر سەردىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئۇتقاقلىق يۈرەك قوزغىلىشنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

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

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

يۇقىرىقى چارىلەردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىرنى ياكى بىرقانچىسىنى تاللاپ ئىشلەتسە، ئوخشاشلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

جىگەر كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) قىياقنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، يېرىم جىڭغا يېرىم جىڭ شېكەر قوشۇپ سوقۇپ، تالقانلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 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، تىرىپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى داكىدا سۈزۈپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىچىدۇ. بۇ دورىنى ئىچىشتىن ئىلگىرى كىچىك چىلانىنىڭ يېرىمىدەك زەمچىنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچىپ، ئاندىن يۇقىرىقى دورىنى ئىچىش لازىم (زەمچىنى كۈندە بىر قېتىم ئىچسە بولىدۇ).

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

4) بەش مىسقال (15 گرام) ئارپىبەدىيان، ئىككى يېرىم مىسقال (يەتتە يېرىم گرام) ئىنتۈزۈمنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ سۈيىنى قايتا سۈزۈپ، ئۇنىڭغا بەش مىسقال قىزىلگۈل قەنتى، ئۈچ مىسقال ھەسەل سېلىپ ئېرىتىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ناشتىدىن ئىلگىرى ئىچىشنى داۋام قىلسا، جىگەر ۋە ئاشقازاننى قىزىتىپ، كۆڭۈل ئېلىشىشنى ياخشىلايدۇ.

5) ئەمەن، سېرىق ھېلىلە، ئىگىرنىڭ ھەر بىرىنى بىر يېرىم سەر (45 گرام) دىن ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ،

چىڭگىسەيىنىڭ تەمىنى چىقىرىپ تەييارلىغان قىيام بىلەن خىيمىر يۇغۇرۇپ چوگراق نوقۇتتەك كۆمىلاچ قىلىپ، چوگلارغا كۆندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا بەش دانە، كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلسە تېز ۋە ئاستا خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلايدۇ، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىدۇ.

6) بىر جىڭ سىركىگە يەتتە سەر (200 گرام) ئاق شېكەرنى قوشۇپ، شېكەر ئېرىگەنگە قەدەر يەگگىل ئوتتا ئىككى قايىنىتىپ، چوگلار ھەركۈنى ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا كىچىك تۆمۈر قوشۇقتا بىرنى تاماقتىن كېيىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، جىگەر كېسەللىكىگە ھەمدە جىگەر ياللۇغىغا ئۈنۈمى ياخشى.

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

8) ئەمەن، قىزىلگۈل (قۇرۇتقىنى)، سۈمبۈل، دارچىنلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، توخۇمنىڭ ئېقى ياكى سىرىقىغا ھەرقېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ، جىگەر ساھەسىنىڭ سىرتىدىن چېپىشنى داۋاملاشتۇرسا، ھەرخىل جىگەر كېسەللىكىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

9) ئاقمۇچ بەش مىسقال، زىرە ئۈچ مىسقال، پىننە بىر مىسقال ئېلىنىدۇ. بۇلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، تاماقتا ھەر قېتىمدا ئىككى - ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بىللە، تاماقتا سىركىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنسا، جىگەر كېسەللىكىدىن بولغان كۆڭۈل ئېلىشىش، ئىشتىھاسىزلىق ۋە قىزىتمىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى بار.

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

11) ئۈچ سەر ئاق شېكەرنى بىر پىيالە سۇۋۇتۇلغان 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 يىغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، ئۈستىگە يۇمغاقسۇتنىڭ سىقىلغان سۈيىنى بىلەن مەلۇم مىقداردا سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىختىيارىي ھالدا ئىچىشنى داۋام قىلسا، جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

13) رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقىنى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، ئەمەننىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ مىسقالدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا،

سوغۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

14) رۇمبەدىيان، ئەمەن، ئاقلانغان ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ، بىر مىسقالنى بەش دانە كۇمىلاچ قىلىپ تەييارلاپ قويۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا بەش دانىدىن ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا، سوغۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

16) ئىتئۈزۈمى 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 ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

17) سېمىزئوتتىن (ھۆلىنى) ھاجەتكە لايىق مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئارپىنىڭ قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلغان سۈيى بىلەن قېتىققىنى

قوشۇپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم 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 ئىھتىلام بولۇش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

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

3) بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ سۆڭىكىدىن بىر سەر، ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقىدىن بىر سەر ئۈچ مىسقال، نوقۇتتىن بىر سەر بەش مىسقالنى تالقانلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى 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 ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

4) كەپتەر ياكى پاختەك ۋە ياكى ئاق قۇشقاچتىن قايسىسىنى تېپىشقا ئىمكان بولسا شۇنى ئادالاپ، كۈندە بىر قېتىم كاۋاپ قىلىپ ياكى سۇدا پىشۇرۇپ يېيىشنى داۋام قىلسا، قان ۋە مەنىنى كۆپەيتىپ، جىنسىي ئاجىزلىقنى تۈگىتىشتە ئەمەلىي 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، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئۈرۈك ئىنىڭ گۈلىسىدەكتىن ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، روھىي ھالەتنى ياخشىلاپ، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى كونترول

قىلىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

6) ئىستىياگىقى (ۋاڭ) نىڭ ئۇرۇقىدىن بەش مىسقال، قارىمۇچتىن بەش مىسقال، ئۈزۈك يىلىمىدىن ئىككى يېرىم مىسقالنى تالقانلاپ، نوقۇتنى قايناتىپ، چىققان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، چوڭراق ماش چوڭلۇقىدا كۆملاچ 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 ئۈنۈم بېرىدۇ.

7) كۆچۈلا يېغى ياكى جويۇز يېغىنى كۈندە بىر قېتىم دوۋسۇن ئۈستىگە ۋە سوك بىلەن تاش ئارىسىدىكى چوڭ تومۇر ئۈستىگە 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 قايناق سۇنى چىنە دۈگىلىكىگە قۇيۇپ سۈرۈپ تەمىنى چىقىرىپ، ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا دوۋسۇن ۋە سوك بىلەن تاشنىڭ ئارىسىدىكى تومۇرغا سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا، جىنسىي پائالىيەتنى كۈچەيتىپ، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى توسۇشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

9) پىننىنە، سوزاپ ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئانارگۈل،

زىرە، سىيادان، كەندىر مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن بىر سەردىن ئېلىپ، يۇمشاق تالقانلاپ ھەسەل سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئۈرۈك نىڭ چوڭ-راق گۇلىسى مىقداردەكتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تىزگىنلەش ۋە مەنىنى كۆپەيتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

10) ئانارگۈل، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، نىلۇپەر، ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقى، نوقۇتلاردىن باراۋەر مىقداردا 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 قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ، نوقۇتنى يېيىشنى داۋام قىلسا، مەنىنى كۆپەيتىش، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى كونترول قىلىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

12) بەدەندىكى قاننى سۇيۇلدۇرىدىغان يېمەك - ئىچمەكتىن پەرھىز تۇتۇش ۋە كېسەللىك ساقايغۇچە ئىمكانقەدەر جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق، ئەگەر ئىلاج بولمىغاندا نۆۋەت ئارىلىقنى ئۇزارتىپ، ھەر نۆۋەتتە بىر قېتىم بىلەن كۇپايىلىنىش زۆرۈر. يەنە ئەسەپ (نېرۋا) ئاجىزلىق كېسەللىكنى داۋالىتىش بىلەن بىرگە ئويلاش، خاپا بولۇشتىن ساقلىنىش، كۆڭۈل - قارىنى كەڭ تۇتۇپ، ئۈمىدۋار بولۇش بۇ كېسەللىكتىن ساقىيىپ

كېتىشىنىڭ مۇھىم كاپالىتىدۇر.
13) سۇ بويى ۋە ئورمانلىق قاتارلىق مەنزىرىلىك جايلاردا ھەر كۈنى بىر - ئىككى قېتىم سەيلە قىلىش، ئەتىگەندە ئۆز ئەھۋالىغا لايىق تەنھەرىكەت ئويناش پايدىلىق. يەنە ئاخشاملىرى يېتىشىنىڭ ئالدىدا بەدەننى ھۆل لۆڭگە بىلەن سۈرتۈپ بېرىشنىڭ مەنپەئىتى بار.
14) بىر دانە كىرپىنىڭ تېرىسىنى سارغايغۇچە قورۇپ تالقانلاپ، كۈندە بىر قېتىم، ئۈچ مىسقال مىقدارى ئىچسە ياكى كىرپە تېرىسى تالقىنىنى سۈيى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ، چوگراق نوقۇتتەك كۈمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ، كۈندە بىر قېتىم، تاماقتىن كېيىن بەش تالدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئېھتىلام بولۇش (شەيتان ئاتلاش)نى ياخشىلايدۇ.
15) جۇسەي ئۇرۇقىدىن بىر سەر، جويۇزدىن بەش مىسقالنى تالقانلاپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى مىسقالدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئېھتىلام بولۇشنى توختىتىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
16) ئەركەك بەۋزە ئۇرۇقىدىن ئۈچ يېرىم سەر، ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقىدىن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقالنى تالقانلاپ، ھەرقېتىمدا بىر جىڭ پىششىق كالا سۈتىگە ئۈچ مىسقالدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكىنى ياخشىلايدۇ.
17) بىر يېرىم سەر تاجىگۈل، بىر يېرىم سەر شال يىلتىزىنى پاكىزلاپ قورۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، بىر جىڭ كالا سۈتىگە قوشۇپ يەڭگىل ئوتتا ئىككى قېتىم قاينىتىپ،

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

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

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 تۈگىگۈچىلىك قاينىتىپ، ئۇنى سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلەردىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ

بىرىنى ياكى بىر قانچىسىنى قوللانسا، ئوخشاشلا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

ھەرخىل چۇقۇق (پەتەق) نى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) سېرىقئەت يىرتىلىپ ئۇچەي سىرتىغا 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 كۈچۈلا يېغى ياكى يىلان يېغىنى، بۇلار بولمىغاندا قوي يېغىنى قىزىتىپ سىرتتىن ياغلىسا، چىققان ئۇچەي كىرىپ كېتىدۇ.

2) ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسى چىقىپ كەتسە ئوڭدا ياتقۇزۇپ ئىككى پۇتىنىڭ ئالقىنىنى باراۋەر ئېگىز كۆتۈرۈپ، پۇت ئالقىنىغا قول ئالقىنى بىلەن يەتتە ـ سەككىزنى ئۇرۇپ، پۇتنى ئىككى ـ ئۈچ قېتىم سىلكىسە، بالىياتقۇ كىرىپ كېتىدۇ. بالىياتقۇ كىرىپ كەتكەندىن كېيىن جىنسىي ئەزاسىنى يۇيۇپ، بىر دانە توخۇمنىڭ ئاق ـ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ دوۋسۇن ۋە جىنسىي ئەزا ئەتراپىغا سىرتتىن چېپىپ، ئاندىن داكا بىلەن تېڭىپ قويۇشنىڭ بەلگىلىك ئۈنۈمى بار.

3) بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ، ئۇنىڭغا يىلان

توخۇمىنىڭ ئۇچتىن بىر قىسمىنى ئايرىلاشتۇرۇپ، يەنە جىگدە ياكى ئۆرۈك يىلىمى تالقىنىدىن بىر چىمدىم قوشۇپ، يىرىلغان سىرىقئەتنىڭ ئۇدۇلىغا سىرتتىن ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن چېپىپ، پاختا ياكى داكا بىلەن سىرىقئەت يىرىلغان تۆشۈككە لايىق كەلگۈدەك كاللەك قىلىپ، تۆشۈك ئۇدۇلىغا قويۇپ، ئۈستىدىن داكا بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشى بېشىنى پەسرەك قىلىپ ئۇخلىسىغا يېتىپ ھەرىكەت قىلىشىنى داۋاملاشتۇرسا، شۇنداقلا ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، ئىنجىقلاش ۋە كۈچەپ توۋلاش، كۈچىنىپ يىغلاش، جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن ساقلانسا، ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

4) بىر دانە سۇندۇكىنى ئۆلتۈرۈپ، قېنىنى سىرىقئەت يىرىلغان جايغا سىرتتىن چېپىپ، گۆشىنى تازىلاپ بىر يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر چىنە سۇيى قالغاندا گۆشىنى يەپ، سۇيىنى ئىچىشنى سەككىز-ئون كۈن داۋام قىلسا، سىرىقئەت تۇتىشىپ سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىدۇ.

5) يىلاننىڭ باش ۋە قۇيرۇق قىسمىدىن ئىككىلىك كېسىپ ئېلىۋېتىپ، ئوتتۇرا قىسمىدىن چىمچىلاق قول ئۇزۇنلۇقىدا بىر پارچىنى تازىلاپ، رەختتە تىنكىلگەن خالتىغا سېلىپ، يېرىم جىڭ قوي گۆشى بىلەن بىر چىنە سۇغا سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە موميادىن چوكراق مايافتەك بىر پارچە، بىر دانە توخۇ تۇخۇمنى چېقىپ سېلىپ، يېرىم چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، يىلاننى ئېلىۋېتىپ

قوينىڭ گۆشىنى يەپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ. خالتىدىكى يىلاننى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا تەكرار ئىشلەتسە، چۇقۇق كېسەللىكىنىڭ ھەرقانداق خىلىغا ئۈنۈم بېرىدۇ.

6) يىلاندىن بىر سەر، پىلپىل، خولىنجان، زەنجىۋىل، دارچىنلارنىڭ 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 گۈڭگۈرت پوقىنى تالقانلاپ، چوڭلار ئۈچ - تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ چالىراق پىشۇرۇلغان جىگەرگە سېپىپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، چۇقۇق كېسەللىكىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

8) يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن يىلان گۆشى شورپىسىنى ئۈچ كۈن ئىچكەندىن كېيىن، بىر دانە كىرپىنىڭ گۆشىنى بىر يېرىم چىنە سۇغا سېلىپ، كىچىك چىلاننىڭ يىرىمىدەك موميا بىلەن ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ، يەڭگىل ئوتتا يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، بىر قېتىمدىلا كىرپە گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىپ، يەنە ھەر كۈنى بىر دانە يېگىدىن سويۇلغان كىرپىنىڭ تېرىسىگە ئولتۇرسا تاكى بالىياتقۇ كىرىپ كېتىپ ئورنىغا كەلگۈچە يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ئۈچ كۈن يىلان شورپىسى، بىر كۈن كىرپە گۆشى شورپىسى

ئىچىشىنى داۋالاشتۇرسا، بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش كېسەللىكىنى ياخشىلاپ، ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

سوگى چىقىپ قېلىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

2) بىر سەر ئانارنىڭ پوستى، بەش مىسقال زەمچىنى قاينىتىپ، ئىلمان هالدا سوگىنى هەر كۈنى بىر قېتىم يۇيۇپ بەرسە، ئۈنۈمى بولىدۇ.

3) ئۈچ مىسقال موزىنى خېمىر ئىچىگە سېلىپ ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، بۇنىڭغا كاپۇر دېگەن دورىدىن بىر مىسقال قوشۇپ تالقانلاپ، پىيازنى يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ، شۇ سۇنىڭ هورى بىلەن سوگىنى هورلاندۇرۇپ، ئارقىدىن يۇقىرىقى تالقان دورىنى سوك ئەتراپىغا سېپىپ، ئاندىن قول بىلەن يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بەرسە، سوگى كىرىپ كېتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

4) يەتتە دانە تۇخۇمنىڭ شاكىلىدىن بىردىن تۆشۈك ئېچىپ، هەربىرسىگە بىر دانە گۇرۇچ چوڭلۇقىدا زەمچە سېلىپ، تۇخۇمنىڭ تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ قازاندا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سوگى چىققان

كېسەلگە ھەر كۈنى بىر دانە تۇخۇمنى يېگۈزۈشنى داۋام قىلسا، سوگىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

5) جىغان يىلتىزىدىن بىر - ئىككى سەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىم چىنە سۇيى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە ئۈچ - تۆت قوشۇق شېكەر سېلىپ، ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىشنى ئۈزاقراق داۋاملاشتۇرسا، سوگى ئەسلىگە كېلىدۇ.

6) پىلپىلدىن توققۇز مىسقال، قارىمۇچتىن بىر سەر ئىككى مىسقال، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن ئىككى مىسقال، ئاش تۇزىدىن ئىككى مىسقال، زەنجىۋىلدىن بىر مىسقال، ئاملە پوستىدىن بىر مىسقالنى تالقانلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت - بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك باللار ئىككى - ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن، ئىمكان بولسا قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا (قايماق بولمىسا كاپ ئىتىلسىمۇ بولىدۇ)، سوگىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

8) موزىدىن تۆت مىسقالنى خېمىر ئارىسىغا ئېلىپ

پىشۇرۇپ تالقانلاپ، تېپىلسا يىلان يېغى، بولمىغاندا قويىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، سوكنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، سوكنىڭ ئەتراپىغا كۈندە بىر قېتىم چېپىلىدۇ.

9) چىمچىلاق قول ئۇزۇنلۇقىدىكى قۇرۇق يىلان بىلەن بىر سەر ناۋاتنى تالقانلاپ، كىچىك باللارغا چاينالغان نان بىلەن ھەر قېتىمدا ئىككى بارماقتا بىر چىمدىمدىن كۈندە ئىككى قېتىم، چوڭراق باللارغا ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشنى داۋام قىلسا، سوكنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

يۇقىرىقى چارىلەردىن كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ 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 ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

كۈندە ئىككى قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ھەيزىنىڭ ئاز ياكى كۆپ كېلىشى، ھەيزىنىڭ نورمالسىزلىقلىرىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

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

4) قىزىلگۈللۈك ئەمەندىن ئىككى سەرنى ئىككى چىنە سۇدا بىر يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ھەر قېتىمدا ئۈچ - تۆت قوشۇقتىن كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا، ھەيز ۋاقتىدا كەلمەي قورساق ۋە چاۋەنتى ئاغرىش، خۇن قارا رەڭدەك ياكى مونەك كېلىش كېسەللىكىنى دەپئى قىلىپ، ھەيزنى نورماللاشتۇرۇشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

6) چويۇن قازاننىڭ كۈيىسى، ئادەمنىڭ چېچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن تالقىنىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ - تۆت مىسقالدىن ئانارنىڭ پوستى بىلەن گۈلىنى قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان سۈيى بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا،

تۇغۇتتىن كېيىن كۆپ كېلىپ توختىمىغان خۇننى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

7) بىر دانە يىلاننىڭ باش ۋە قۇيرۇق قىسمىدىن ئىككىلىك (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 قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، چوڭراق پۇرچاقتەكتىن كۇملاچ 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 ئەمەلىي ئۈنۈم 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 باشقا ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلسە،

زىرە شەربىتى ئىچۈرۈلسە ياخشىلىنىپ كېتىدۇ .

10) كاۋاۋىچىن ، قارىمۇچىتىن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقالدىن ، قورۇتقان قومۇچاقتىن ئۈچ يېرىم مىسقال ، ناۋاتتىن بىر جىڭنى تالقانلاپ ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئاق خۇننىڭ كۆپ كېلىشىنى دەپئى قىلىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

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

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

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

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

قايناتىپ ئىككىگە بۆلۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا، يۇقىرىقى ئۆزگىرىشلەرنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

16) تۇغۇت ئۇزاققا سوزۇلۇپ بالا چۈشمىگەن بولسا، يىلان قاسرىقىنى كۆيدۈرۈپ كۆلى مۇسەللەس بىلەن ئىچۈرۈلسە، بالىنى چۈشۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈم 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 سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، قورساقتا ئۆلۈپ قېلىپ چۈشمىگەن بالىنى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈمى بولىدۇ.

19) چوكىراق پوجاكىدەك ھىگىنى قورۇق قاپاق ئۇرۇقىنىڭ 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

چۈشۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

21) ئاق مومدىن بىر سەرنى ئېرىتىپ، ئېرىق ئۈنىدىن ۋە سەبدە گۈلىنىڭ تالقىنىدىن بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈنىڭغا يەنە ئانا سۈتىدىن بىر قوشۇقنى ئارىلاشتۇرۇپ ئەمچەككە چاپسا، بالا ئېمىتىدىغان ئايالنىڭ ئەمچەك ئىششىقىنى ياندۇرۇشتا ئۈنۈم بېرىدۇ .

22) ئاياللارنىڭ ئەمچىكى ئاغرىپ ئىششىپ كەتكەن بولسا، بىر پارچە تاش گۈلنى ئېزىپ ئۇماچتەك ھالغا كەلتۈرۈپ، ھەر كۈنى بىرقېتىم ئەمچەككە سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا، ئىششىقنى ياندۇرۇپ ئاغرىقنى پەسەيتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

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

24) بىر سەر كۈنجۈتنى تالقانلاپ ئۈچ سەر ئۈزۈم شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، رەخت خالتىغا ئېلىپ سىقىپ، سۈيىنى ئۈچكە بۆلۈپ كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ، تىرىپلىرىنى ئەمچەككە چېپىشنى داۋام قىلسا، سۈتنى كۆپەيتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

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

كالا سۈتىگە (قايىنتىلغان) ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ، سۈتنىڭ تېز كۆپىيىشى ئۈچۈن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

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

27) سۈتلۈك قوي - ئۆچكىلەرنىڭ يېلىنلىرىنى پىشۇرۇپ يېسە ، سۇيۇق - سەلەڭ نەرسىلەر ۋە مېۋە - كۆكتاتلارنى كۆپرەك يېسە ، سۈتنى كۆپەيتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

28) ئەمچەكتە بالىسى بار ئايالنىڭ سۈتى زىيادە كۆپىيىپ كەتسە ، سۈتنى پات - پات قول بىلەن سىقىپ چىقىرىپ تۇرۇش ، قان ۋە سۈتنى كۆپەيتىدىغان يېمەكلىك ۋە شۇ خىلدىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلماسلىق زۆرۈر . ئەگەر سۈتنىڭ كۆپىيىشى نورماللاشمىسا ، سىركە بىلەن ماشنى 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 قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچسە ۋە تىمرىيىلىرىنى سۈزۈپ ئەمچەك ئۈستىگە تېڭىشنى داۋام

قىلسا، سۈت سۈيۈلۈپ ئاسان چىقىدۇ.

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

باللارنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) بوۋاقلارنىڭ ئاغزى ئاغرىپ ئېمەلمىسە زەنجىۋىلدىن 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 ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

2) يېمىش جىگدىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان قېقىدىن 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 ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

3) ئۈچ مىسقال قارىمۇچ، ئىككى مىسقال

زەنجىۋىل ، بىر مىسقال چىلاننى چالىراق سوقۇپ ، ھەر قېتىمدا بىر مىسقال مىقدارىنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ ، سۈزۈلدۈرۈپ ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا ، تەرىتى ئاق ۋە كۆك سۇدەك كېلىدىغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ .

4) تۆت - بەش قوشۇق گۈرۈچنى چالىراق يۇيۇپ ، شىرىسىنى چىقىرىۋەتمەي رەخت خالتىغا سېلىپ ، ئۈستىگە قوينىڭ ئىچ يېغى ياكى جىگەردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ ، موزا ، ئاقمۇچ ، زىرە ، پىننىلەرنىڭ تالقىنىدىن بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ ، سۇدا پىشۇرۇپ يېگۈزۈشنى داۋام قىلسا ، ئىچ سۈرۈش ۋە ياندۇرۇشنى توختىتىدۇ .

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

توختىتىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
6) بالا ئەمگەن سۈتنى ياندۇرۇش ئەھۋالى كۆرۈلسە، بۇغداي مايسىسىدىن ئۈچ سەر، جويۇز پوستىدىن بىر سەر، قەلەمپۇردىن ئۈچ پۇڭ (بىر مىسقالنىڭ 10 دىن ئۈچ قىسمى) ئېلىپ، بۇ دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا بىز يېرىم مىسقالنى بىر پىيالە سۇدا قايىنتىپ ئىچۈرسە، سۈت ياندۇرۇشنى توختىتىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.
7) كىچىك بالىنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئىششىپ قالسا، پاقا يوپۇرمىقىدىن بىر تۇتامنى كىچىك بىر خالتىغا سېلىپ سۇدا قايىنتىپ، شۇ سۇ بىلەن كۈندە ئىككى قېتىم ئىششىق بار جاينى يۇيۇشنى داۋام قىلسا، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.
8) كىچىك بالىلارنىڭ سىيىپ يېتىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاشتا، توخۇنىڭ ئۈچىيىنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، تۆمۈر ياكى تۇنىكە چۆمۈچتە قورۇپ، قۇرۇتۇپ تالقان قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالنى ئىلمان سۇ بىلەن ئىچۈرۈشنى داۋاملاشتۇرسا، ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
9) توشقاننىڭ بېشىنى ئۆكلەپ پاكىز يۇيۇپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېيىشنى داۋام قىلسا، سىيىپ يېتىش كېسەللىكىنىڭ ياخشىلىنىپ كېتىشىدە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
10) خولىنجان، قوۋزاق دارچىن، پىلپىل، زەنجىۋىل، رۇمبەدىيان قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلارنى

باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، يىرىك قىسمىنى چاي ئورنىدا ھەر قېتىمدا چوڭ بىر چىمدىمدىن دەملەپ ئىچۇرۇپ، 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 تۈگىتىشتە 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 ئۇتىنىڭ قۇرۇتقان قىسمىدىن بەش مىسقالنى بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى ـ تۆت قوشۇق ئىچىش بىلەن بىللە، بۇ دورىنىڭ چىپىنى ئىلمان قىلىپ ئەتىگەن، ئاخشامدا گالنى سەككىز ـ ئون قېتىمغا قەدەر غار ـ غار قىلىپ چايقىسا، يەنە قۇرۇتۇلغان كاككۇك ئۇتىدىن 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 چىپىشنى

داۋام قىلسا، بوغۇم ئىششىقىنى تېزلىكتە ياندۇرىدۇ.

14) باللار ۋە چوڭ كىشىلەرنىڭ ئېگەك ئاستى ۋە باشقا جايلىرىدا ئۇچى يوق بەز پەيدا بولۇپ قالسا، سېرىقئېشەك قۇيرۇقىدىن ئۈچ سەر، ياگاق مېغىزىدىن بەش سەرنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ، بىر مىسقالنى 10 دانە كۆملاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ، چوڭلارغا كۈندە بىر قېتىم ئالتە - يەتتە دانە، كىچىك باللارغا ئىككى - تۆت دانە بېرىشنى داۋام قىلسا، ئۇچى يوق، تۇغۇپ كۆپىيىدىغان ياكى تېشىلىپ ئاقىدىغان بەز خاراكتېرلىك خاراھەتنى تۈگىتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

15) بىر مىسقال دانىكار تالقىنىنى بىر سەر ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تىل ۋە ئېغىزنىڭ پىچىلىپ كەتكەن جايلىرىغا سۈركىسە، باللارنىڭ ئېغىز ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

16) ئانار پوستىنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ ئېغىز ئىچىگە سەپسە ياكى ئانا سۈتىدىن يېرىم قوشۇقتا ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمىدىن ئارىلاشتۇرۇپ بالىنىڭ ئاغزىغا قۇيۇپ ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا، باللارنىڭ ئېغىز ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

17) باللار چۈچۈك (چۈچۈك قۇرتى) بولۇپ قالسا، ئىككى مىسقال سىنا، ئۈچ مىسقال سېرىق ھېلىلە، تۆت مىسقال يانتاقشېكىرى، بىر مىسقال رەۋەنىنى بىرلەشتۈرۈپ چالا سوقۇپ، ھەر قېتىمدا بىر - ئىككى مىسقالنى بىر پىيالە قايناق سۇغا دەملەپ سۈزۈۋېتىپ، ئانا - بالا بىرلىكتە ئىچىشنى داۋام قىلسا، چۈچۈك قۇرتى چۈشۈپ كېتىدۇ.

يەنە چۇچۇك بولغان باليلارنىڭ سوگى ئەتراپىغا ئۇرۇپنى قىرىپ تىرىپىنى قويۇپ بېرىشنى داۋام قىلسا، قۇرت چۇشۇپ كېتىدۇ.

ھەر خىل مەددە كېسەللىكلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

2) كاۋا ئۇرۇقىنى قاقلاپ قورۇتۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم، بىر سەردىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ياكى كاۋا ئۇرۇقىدىن ياغ چىقىرىپ كۈندە ئىككى قېتىم 10 — 20 تېمىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، تۇتۇ مەددىنى چۇشۇرىدۇ. يەنە كاۋا ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، شېكەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالە قايناق 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 چۇشۇرۇشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

4) بوپىل (بىگلاك) دېگەن دورىدىن ئېھتىياجغا

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

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

6) ئەينۇلىدىن 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 ئاماقتىن ئىلگىرى ئىچسە، ئون ياشتىن تۆۋەن باللارنىڭ 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) ۋاقىتتىنى چىك تۇتۇپ زەھەرلەنگەن كىشىنى قەي قىلدۇرۇش (قۇستۇرۇش) ئارقىلىق زەھەرنىڭ تەسىرىنى تۈگىتىش ئەڭ مۇھىم چارە ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن تومۇرنىڭ ئىچىنى پاكىز يۇيۇپ، گېلىغا سېلىپ ئايلاندۇرۇپ بەرسە كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ.
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 پىشۇرۇپ چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، بۇنىڭغا ئازراق توغرىغا ۋە تۇز قوشۇپ ئىچۈرسە قەي 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

كۆچەيتىش ۋە زەھەرلىك دورىلارنى ئىچىپ ئۆلۈۋېلىشنىڭ نەپرەتلىك جىنايەت ئىكەنلىكى ھەققىدە تەشۋىق، تەلىم-تەربىيە ئېلىپ بېرىش بەكمۇ زۆرۈر.

2) رەۋەن، بۇيا يىلتىزىدىن بەش مىسقالدىن، زەمچىدىن بىر مىسقالنى چالىراق سوقۇپ، بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ بىر قېتىمدىلا ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ ئىچىشنى داۋام قىلسا، دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلىنىپ باش قېيىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، مەيدە، ئۈچەيلەر ئاغرىش ۋە زەھەرنىڭ تەسىرىنى تۈگىتىشكە پايدىسى بار.

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

4) يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن قەي قىلدۇرۇش چارىلىرىدىن قايسىسىنى قىلىشقا ئىمكان بولسا، شۇنى قوللىنىپ قەي قىلدۇرۇش دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلىنىشنىڭ تەسىرىنى تۈگىتىشتە پايدىلىق.

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

رېماتىزم خاراكتېرلىك پۇت-قول، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) ئالتە يېرىم سەر چىغىرتماق 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 ئۈچ چىنە سۇغا سېلىپ قاينىتىپ ، ئىككى چىنە سۈيى قالغاندا قازاننى چۈشۈرۈپ تىرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ ، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ تالقىنىدىن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ھەر خىل بوغۇم ، پۇت ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

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

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

4) ئالتە يېرىم سەر جۇۋنە ئۆسۈملۈكى ياكى ئۈچ سەر ئۇرۇقىنى پاكىزلاپ ، ئۈچ چىنە سۇدا ئىككى چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ ، تىرىپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ ، سۈيىنى ئىككى قات داكىدىن ئۈچ قېتىم ئۆتكۈزۈپ ، ھەر قېتىمدا

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

5) بۇدۇشقاق ، چىغىرتماق ، چېقىرتىكەن 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 قايىنىتىپ ، 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 ، پۇت - قول ئاغرىقىنى تەدرىجىي ياخشىلاپ ، يەللەرنى تارقىتىپ ، سۇيدۇكنى راۋان قىلىشتەك تەسىرى كۆرۈلىدۇ .

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

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

8) تەرخەمەك ، قاپاق ، ھەمشۇانەلەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ، ھۆل بولسا سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، قۇرۇق بولسا مەلۇم مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ سۈزۈپ ، سۈيىنى قىزىتىپ ، ئاغرىغان پۇت - قولنىڭ سىرتىدىن ھەر كۈنى بىر قېتىم چىپىشنى داۋام قىلسا ، قىزىرىپ ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ .

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

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

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

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

13) ھېگدىن چىلاندەكنى بىر چىنە ئىلمان سۇدا ئېرىتىپ، قىزىقى كەتمىگەن تونۇر ئۈستىگە زەمبىلنى قويۇپ، كېسەل كىشى زەمبىل ئۈستىگە پۇتىنى يالىڭاچلاپ قويۇپ، ھىڭ سۇيۇقلۇقىنى سىرتىدىن سۈركەپ تەرلىنىشنى داۋام قىلسا، پۇتىنىڭ رېماتىزم خاراكتېرلىك ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي 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 پەيىنىڭ چىگىپ ياكى يۇمشاپ كېتىشىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

16) كۆنجۈتنى 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 كېلەنى قورۇتۇپ تالقانلاپ، ماندا

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

2) ئىككى ھەسسە قارا ئۈجمىنىڭ سىقىلغان سۈيى، بىر ھەسسە ئاقتىكەن مېۋىسىنى قازانغا قويۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا قايىنىتىپ سۈزۈپ، شىشىگە ئېلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر يېرىم قوشۇقتىن ئىككى قوشۇقچە ئىچىشنى داۋام قىلسا، بەدەندىكى ئاق چۈشكەن جايلارغا قىزىل چېكىت پەيدا بولۇپ، بۇ كېسەللىكنىڭ ياخشىلىنىشىدا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

4) ئەنجۈرنىڭ سۈتكە ئوخشاش سۈيىنى سىرتىدىن چىپىشنى داۋام قىلسا، تېرىنىڭ ئاق چۈشكەن جايىغا قان پەيدا قىلىپ، ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

5) قارا غازنىڭ بالىسىنى ئۆلتۈرۈپ، قېنىنى تېرىنىڭ ئاق چۈشكەن جايىغا چىپىشنى داۋام قىلسا، تېرىنىڭ رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

6) يىلاننىڭ قېنىنى تېرىنىڭ ئاق چۈشكەن جايىغا سۈركەشنى داۋام قىلسا، ئۇنى ئۆزگەرتىپ ئەسلىگە

كەلتۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ .

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

8) نۆشىدىلدىن ئۈچ يېرىم سەرنى سوقۇپ تالقان قىلىپ ، 11 سەر ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ سوۋۇتۇپ ، نۆشىدىلنى ھەسەلگە سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ، 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 ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .

9) ئالتە يېرىم مىسقال قارا زىرە ، بەش مىسقال سىيادان ، بەش مىسقال قەلەمپۇر ، تۆت مىسقال قارا ھېلىلە ئۈچ يېرىم مىسقال ئوسما ئۇرۇقى ، ئۈچ 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 ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

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

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

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

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

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

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

تېرىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ .

15) گۈگۈگۈرت 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 پارپىنى تۈكۈرۈك بىلەن تاشقا سۈرۈپ ، ھەر كۈنى ئاق داغ ئۈستىگە چاپسا ، ئاق داغنى يوقىتىشتا ئەمەلىي 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 كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ .

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

يۇقىرىقى چارىلەردىن بىرىنى ياكى بىرقانچىسىنى قوللانسا، ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىشى مۇمكىن.

داغ ۋە سەپكۈنلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى سىركىگە ئۈچ كۈن چىلاپ قويۇپ، سۇزۇپ ئېلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، زەنجىۋىلنىڭ شىرنىسىگە تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئاخشامدا يېتىش ئالدىدا يۈزگە بىر قېتىم چېپىشنى داۋام قىلسا، داغ ۋە سەپكۈنى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈمى 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 ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا يۈزگە چېپىشنى داۋام قىلسا، ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

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

سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

5) لىمونىنىڭ ئېتىنى ئاجرىتىپ، نېپىز ياپىلاپ، يۈزنى ئىلمان سۇدا سوپۇنلاپ يۇيۇپ، مەزكۇر لىموننىڭ ئەتلىرىنى يۈزگە قويۇپ بىر - ئىككى سائەت جىم يېتىپ، ئەتىسى ئەتىگەندە يۈزنى يۇيۇپ بەرسە، بۇ ئۇسۇلنى ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلسا، داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

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

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

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

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

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

11) ھۆل ئىگىرنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ يۈزگە

چاپسا ياكى قۇرۇق ئىگىرنى قايىنتىپ سۈيىنى چېپىشنى داۋاملاشتۇرسا، داغ ۋە سەپكۈن چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

13) رەۋەن ئۈسۈملۈكىنىڭ يىلتىزىنى ياكى قۇرۇق رەۋەننى سوقۇپ تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركەشنى داۋام قىلسا، داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

14) ئاق لەيلىنىڭ تېنى ۋە يوپۇرمىقىنى، بولۇپمۇ ئۇرۇقىنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئۈزۈم سىركىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چېپىشنى داۋام قىلسا، داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

سۆگەلنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

2) زەرنىخ دېگەن دورىنى تالقانلاپ، قوشقاچ

مايقىنىڭ تالقىنىدىن ئارىلاشتۇرۇپ ، سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا ، سۆگەلنى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ .

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

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

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

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

يۇقىرىقى چارىلەردىن سۆگەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىرىنى ياكى بىرقانچىسىنى تاللاپ قوللىنىپ كۆرسە ، ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ .

ھەرخىل جاراھەت ۋە زەخىملەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) زەرچىۋىدىن بىر تالنى قوينىڭ چاۋا يېغىغا

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

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

3) ئىنەك كالىنىڭ ياكى قوينىڭ مۈگۈزىنى 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 ئېزىپ مەلھەم قىلىپ، ئېغىز ئالمىغان جاراھەتكە سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا، جاراھەتنى ئېغىز ئالدۇرۇپ ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

5) سۇگىيازنىڭ بېشى، شاپتۇلنىڭ يوپۇرمىقى، سېرىق ئەمەن، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ خېمىردەك قىلىپ، ئۇچى

يوق، ئېغىز ئالمىغان جاراھەتنىڭ ۋە ئىششىقنىڭ سىرتىدىن چاپسا، ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

6) قارىگۈل، ھەمشۋانىدىن ئۈچ يېرىم سەردىن، كەندىر يوپۇرمىقىدىن يەتتە سەر، نەشىدىن ئۈچ يېرىم مىسقال، بۇدۇشقاق ئۇرۇقىنىڭ تالقىنىدىن ئۈچ يېرىم سەرنى تالقانلاپ، بىر جىڭ ۋازېلىنغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، ئېغىز ئالمىغان جاراھەت، تەمرەتكە، قىچىشقاق قاتارلىقلارغا سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا، ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

7) قوغۇن بۇيىسىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىككى جىڭنى ئىۋرىق ئىچىگە سېلىپ، ئىۋرىق ئاغزىنى ئېتىپ، سىم بىلەن دۇم ئېسىپ، ئۈستىگە ئوت قالاپ، ئىۋرىقنىڭ ئاغزىغا بىر قاچا قويۇپ قويۇلسا، بىر سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئىۋرىقنىڭ ئاغزىدىن قاچىغا ياغ تېمىپ چۈشۈشكە باشلايدۇ. ئىككى سائەتچە داۋاملاشتۇرۇپ، ياغ چىقىپ بولغاندىن كېيىن، كالىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن ئوتتۇرا تىلىنىڭ تالقىنىدىن ئىككى سەر، ئۈچ مىسقال، كالىنىڭ ئىلىكىدىن ئۈچ 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 ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

ئاندىن كۆكگۈرت پوقىنى 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) قومۇچاقنى قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ئىككى ـ ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ھەر خىل جاراھەت، بولۇپمۇ سىفلىس خاراكتېرلىك جاراھەتلەرنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

12) بىر ـ ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى گىل تالقىنىدىن تۆت بارماقتا بىر چىمدىمنى ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا، يۈز ۋە كۆزدىكى زەخىم تېگىش سەۋەبلىك پەيدا بولغان ئىششىق كۆكىنى ياندۇرۇپ، ئاغرىقنى پەسەيتىشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

13) ياش كالىنىڭ سان گۆشىنى ئېھتىياجغا لايىق ئېلىپ، نېپىز شىلىپ زەخىم ئۈستىگە تېڭىشنى داۋام قىلسا،

زەخمىنىڭ ئىششىق ۋە كۆكنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

14) يۇزگە دانىخورەك چىقسا، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىلىغا ھايۋانىنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشنى داۋام قىلسا، دانىخورەكنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

15) جاراھەت چىقىپ ئىرىڭ ئالمىسا، ئۆشنىلنى ئۆرۈك يېلىمى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، بۇدۇشقاق ئۆسۈملۈكنىڭكى قارا قورتىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشنى داۋام قىلسا، جاراھەت ئىرىڭ ئېلىپ ياخشىلىنىدۇ.

ھەر خىل كۆيۈكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

2) قارا سىياھ ۋە ئۆرۈك يېلىمىنى تالقانلاپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈك ئۈستىگە چاپسا ياكى قېتىق ۋە سۈتنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، كۆيگەن جاي قاپارتىقۇ بولۇپ سۇ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

3) كۆيدۈرۈلگەن توخۇ سۆڭىكى بىلەن قارا سىياھنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، كۆيگەن جايدىن ئېقىۋاتقان سۇ ئۈستىگە ئاز - ئازدىن سېپىشنى داۋام قىلسا، سۇنى تۇختىتىپ تېرىنى قاتۇرۇش ۋە ئەسلىگە

كەلتۈرۈشتە ئۈبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.
4) كۆيگەن جاينىڭ سۈيى توختاپ قاقاچ بولۇپ، قاقاچ چۈشۈپ كەتمىسە قارا سىياھ بىلەن كۆيدۈرۈلگەن توخۇ سۆڭىكىنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئۇنى چەككىلەنگەن توخۇ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشنى داۋام قىلسا، قاقاچ چۈشۈپ ئەسلىگە كېلىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
5). توخۇ سۆڭىكى بىلەن ئاز مىقداردا تۇزنى تۆمۈر قازاندا كۆيدۈرۈپ، گۇرۇچ تالقىنىدىن مەلۇم مىقداردا، ئاياللار 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 ئۈنۈم بېرىدۇ.
6) قايناق سۇدا كۆيگەن كۆيۈككە ئاچچىقسۇنى سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا، ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۇششۇكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) ماشنى تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۇششۇگەن جاينىڭ سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا، ئۇششۇكنىڭ ياخشىلىنىشىدا ئۈنۈم بېرىدۇ.
2) ئۇششۇگەن جاي كۆكەرمىگەن ياكى

قارايمىغان بولسا، كۆنجۈت يېغى، زەيتۇن يېغى بىلەن سىرتىىدىن ياغلاشنى داۋام قىلسا، ئۇششۇكنىڭ ياخشىلىنىشىدا ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

4) ئۇششۇگەن جاي ئىششىغان بولسا، ئىششىق ئۈستىگە لوگقا قويۇپ، ئاندىن گىل ئەرمىنىنى ھەسەل ۋە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، يەنە بىرەر سائەتتىن كېيىن سىركە بىلەن هاراقنى بىرئاز قىزىتىپ يۇيۇشنى داۋام قىلسا، ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

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

كۆكپېت چېقىۋالغانلارنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

كۆكپېت چاققان كىشى يېرىم سائەت ئۆتمەي تىلى

چوڭـيـىپ (ئىششىپ) سۆزدىن قالىدۇ . شۇنىڭ بىلەن كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ . ئىچى سۈرىدۇ . يۇقىرىقىدەك ئالامەت كۆرۈلگەن ھامان ۋاقتىنى ناھايىتى چىڭ تۇتۇپ تۆۋەندىكى چارىلەرنى قىلىش لازىم .

1) ئۆچكىنىڭ چۇپۇرىنى كۆيدۈرۈپ ، كېسەلنىڭ ئاغزى - بۇرنىغا تۇتۇپ تۇرۇش بىلەن بىللە ، پۈتكۈل بەدەن ئىسسىنىدۇ .

2) ئورىدان ئۆسۈملۈكى يىلتىزىدىن چىلان چوڭلۇقىدا بىر پارچىنى كېسەلنىڭ ئاغزىغا سېلىپ ، شۈمدۈرۈلىدۇ . يەنە ئورىداندىن بەش - ئالتە مىسقالنى بىر چىنە سۇدا قايىنىتىپ 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 - ئۈچ سائەتتە كېسەل كىشىنىڭ سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىدۇ .

ئەگەر كۆكپىت چېقىپ يۇقىرىقى ئالامەتلەر كۆرۈلسىمۇ ، بىپەرۋالىق قىلىپ ، ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈۋەتسە ، كۆكپىت چاققان كىشىنىڭ تىنى ۋە نەپەس يوللىرى ئىششىپ ، سۆز قىلالماي ، نەپەس ئالالماي ، بىر نەچچە سائەت ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن . شۇڭا ، بۇ خىل ئەھۋالغا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش زۆرۈر .

دۆ چىقىۋالغانلارنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

1) دۆ چاققان جاينى ئاغزاق تىلىپ، زەھىرى شوراپ تۈكۈرۈۋېتىلىدۇ ھەمدە شۇ جايغا لوڭقا قويۇپ بىلەك تومۇرىدىن ئازراق قان ئېلىنىدۇ.

2) ھىڭ، سامساقنى ئېزىپ بىرلەشتۈرۈپ، دۆ چاققان ئەزانىڭ سىرتىدىن كۈندە بىر قېتىم چېپىلىدۇ.

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

4) قارا پارىنى تالقانلاپ، سۇدا ئېزىپ، سىرتىدىن چېپىلىدۇ ھەمدە ھەر كۈنى بىر قېتىم ئۈچ بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىلىدۇ.

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

6) كالا ياكى ئۆچكىنىڭ سۈتىنى قاينىتىپ ئىچۈرۈشنى داۋاملاشتۇرىدۇ.

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

سىرنىقئىشەك ۋە يىلان چېقىۋالغانلارنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

2) چاققان سىرنىقئىشەكنى ئۆلتۈرۈپ ئېزىپ، چېقىۋېلىنغان جايغا چېپىلىدۇ.

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

4) سامساق بىلەن ھىگنى ئېزىپ بىرلەشتۈرۈپ چاپسا بولىدۇ.

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

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

7) ئورمان ياڭىقى (بىندۇق)نى ئېغىزغا سېلىپ چايناپ شۆمۈش بىلەن، مېغىزى يۇمشاق سوقۇپ سىرنىقئىشەك، يىلان چېقىۋالغان جايغا سۈركىلىدۇ.

8) سۈزاپنى قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان سۇيۇقلۇققا

پىننە، ئاربا ئۇنى ئاربلاشتۇرۇپ چاپسا بولىدۇ.

9) گۈگگۇرت پوقى، زىغىر، سامساقنىڭ قايسىبىرى دەرھال تېپىلسا شۇنى تالقانلاپ، كۈنجۈت يېغىغا ئاربلاشتۇرۇپ 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 چاققان جاينى يىڭنە بىلەن تىلىپ، ئاغزىدا شوراپ، قاننى تۈكۈرۈۋېتىدۇ ھەم ئىلاج بولسا شۇ جايغا لوڭقا قويۇلىدۇ.

2) ھەرە چاققان جاينى قارا كالىغا يالاتسا ئاغرىقى توختايدۇ.

3) ھەرە چېقىۋالغان جايغا كىرسىننى سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

5) داكىنى سىركىگە ياكى مۇز سۇيىگە چىلاپ،

ھەرە چېقىمۋالغان جايغا قويۇلىدۇ ۋە ياكى ئاق لەيلى، گۈلنەپشە، ھەمىشۋانە، ئىتتۈزۈمى، كاكىنەچ، كاسىنە ئۆسۈملۈكلىرى سوقۇپ خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ.

6) تەرخەمەك ئۇرۇقى ۋە يۇمغاقسۈت دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ، يەنە ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى ئىچۈرۈلىدۇ.

7) كالا ياكى ئۆچكە سۈتى ئىلمان ھالدا ئىچۈرۈلىدۇ.

8) بىر سىقىم ھۆل يۇمغاقسۈتنى سىقىپ سۈيىنى ئىچۈرۈش پايدىلىق.

مېۋىلىك دەرەخلەردىكى زەھەرلىك قۇرت چېقىمۋالغانلارنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

مېۋىلىك دەرەخلەردىكى زەھەرلىك قۇرت چېقىمۋالغان كىشىنىڭ بەدىنى چىدىغۇسىز دەرىجىدە قىچىشىپ، يۈز ۋە بەدىنىنىڭ مەلۇم قىسمىدا قاپارتقۇ پەيدا بولۇپ، پۈتكۈل بەدەنگە يامىرايدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلسە، تۆۋەندىكى چارىلەر قىلىنىدۇ.

1) تۆت ـ بەش دانە تۇخۇمدا ياغ چىقىرىپ، تۇخۇم يېغى چېپىلىدۇ ياكى قوينىڭ كۆيدۈرۈلگەن يېغىنى چاپسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

2) دارچىن، زەنجىۋىل، زەرچىۋە 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) ئۆزىگە شامال تەگكۈزۈۋېلىشتىن ساقلىنىپ، ئىسسىق چۈمكىنىپ 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 ۋاقتىنى چىڭ تۇتۇپ تېز داۋالىسا ئۈنۈمى ياخشى بولۇپ، ئېغىر ئاقىۋەت كېلىپ چىقمايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، ئالدى بىلەن غالجىر ئىت چىشلىگەن جايىنى دەرھال ئازراق تىلىپ لوڭقا (ھىجامەت) قويۇپ، شۇ جايدىكى زەرداب ۋە غالجىر ئىتنىڭ شالىنى لوڭقا ئارقىلىق سۈمۈرۈپ ئېلىشنىڭ مەنپەئىتى بار.

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

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

يېرىم مىسقال ئېلىپ، ئالدى بىلەن جاۋاشىرنى سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى تالقانلاپ بىرلەشتۈرۈپ، كۈندە ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم جاراھەت ئۈستىگە چاپلاشنى داۋام قىلسا، جاراھەتنىڭ ئاغزىنى ئېچىش بىلەن بىللە، بۇزۇق ماددىلارنى ۋە غالجىر ئىتنىڭ زەھەرلىرىنى چىقىرىۋېتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

قوشۇمچە :

قەشقەر ۋىلايىتى تەۋەسىدىن چىقىدىغان ھەرخىل دورا ماتېرىياللىرى

ئا

ئاپتاپپەرەس

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

ئات گۆشى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

ئاچچىق بادام

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : ئۆپكە كېسەللىكى ، زىققە كېسەللىكى ، يۆتەل ، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە داۋا بولىدۇ . سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ .

ئاچچىق ئانار

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

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

ئادراسمان

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

ئادراسمان ئۇرۇقى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : مېگىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ، پالەچ ، لەقۋا ، زىتقە كېسەللىكى ، تۇتقاقلىق كېسەللىكلىرىگە داۋا .

ئارپىبەدىيان

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

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

ئاغىچپيۇغۇچ

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

ئاق ماش

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق

خۇسۇسىيىتى : 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 سۈرۈشنى توختىتىش تەسىرى بار.

ئازغان مونچىقى

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى : ئىچ سۈرۈش، قان تولغاق، قاننى توختىتىشلارغا داۋا.

ئالما

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى : يۈرەك، ئۆپكە، مېڭە، ئاشقازان قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئلموت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى : بەدەنگە تەملىك يەتكۈزۈش، قاننى نورماللاشتۇرۇش، ئۆپكە، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىش تەسىرى بار.

ئارپا
تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك تۇتالماسلىق، قەنت كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلىتىلسە، مەنپەئىتى بار.
ئاق لەيلى
تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قىزىتما، كېزىك، تەپ، ئىسسىق ئۆتتۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا.
ئالقات
تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىككى كۆن ئۆزمەي كۆزگە تېمىتسا، كۆزدىكى ئاقنى تولدۇرىدۇ.
ئاق ئۆجمە
تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ساپ قان پەيدا قىلىش، مېڭىنى ھۆللەشتۈرۈش، تۇسالغۇنى ئېچىش، جىگەر، تال كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش، قىزىتما ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئاق تىكەن
تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاق كېسەل ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئادەم چېچى
تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

ئالۇچا

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

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

ئالما چېچىكى

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : يۈرەك كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە .

ئاچچىق تاۋۇز

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

ب

بابۇنە

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

بادىرەنجبۇيا

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

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

بېھى

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

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

بۈدۈشقاق

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

بۈغا مۈگگۈزى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

بەزرۇلبەنجى (بەڭگە دىۋانە)

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

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

باقىلە

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

خۇسۇسىيىتى : ئۆپكە كېسەللىكى ، ئىچ سۈرۈش ، ئۇچەي يارىسى ، ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەتى بار .

بېلىق

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

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

بېدە

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

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

بۆرە سويمىسى

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : سۆيدۈك يولىدىكى ۋە بۆرەكتىكى تۇسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە .

بۆرەك

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە .

بېھى چېچىكى

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : يۈرەك ئاجىزلىق كېسەللىكنى 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 : ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش ، ھەر خىل ئاشقازان كېسەللىكىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە .

تاۋۇز

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : سەپرانى پەسەيتىش ، توسالغۇلارنى ئېچىش ، قىزىتمىنى ياندۇرۇش ، قاننى نورماللاشتۇرۇش ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە .

تۇرۇپ

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

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

تەرخەمەك

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنى راۋان

قىلىش، تەشنالىقنى تۆگىتىش تەسىرىگە ئىگە.

توخۇ تۇخۇمى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

توشقان

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىسى ۋە ئۆتى كۆز كېسەللىكلىرىنى ياخشىلايدۇ.

تاماكا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

تەلۋە ئانار

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

تۆگە گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

تاجگۈل

تەبىئىتى : هۆل سوغۇق .

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

توغراق توغرىقسى

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

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

تاش تۇزى

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : زېھىننى ئېچىش ، بەلغەمنى چىقىرىش ، ئاچچىق كېكىرىكنى ۋە قورساق ئىششىقىنى 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 قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە .

پاتمچۇق

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : سىفلىس ، سەرتان خاراكتېرلىك

يەل ۋە جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

پاقا كۆزى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

پالەك

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.

پاقا يوپۇرمىقى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

پىياز

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

پىننە

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: كۆكرەك ئېلىشىش، ياندۇرۇشنى توختىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە تۇتۇلغاندا پۇراتسا، مەنپەئەت قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

پىياز ئۇرۇقى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

پالەك ئۇرۇقى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

جىگدە گۈلى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

جىگەر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ئۈچەي يارىسى، ئىچ سۈرۈشنى ياخشىلاش، كېكىرىك ۋە يەللەرنى كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

چامغۇر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆكرەكنى بوشىتىش، يۆتەلنى پەسەيتىش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، مەنىينى كۆپەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش رولى بار.

چاكاندا

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

چايان

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: پالەچ، لەقۋا، پەي بوشاپ كېتىش،

بۆرەك كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق ھەم سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

چېكەتكە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

چېكىت

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

چىنار

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى تازىلاش، ھۆل جاراھەتنى ياخشىلاش، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھەرلىرىنى پەسەيتىش رولى بار.

چۇغۇندەك

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: سىفلىس خاراكتېرلىك ھەر خىل جاراھەتلىرىنى، جاھىل يەلنى دەپئى قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

چىگە يىلتىزى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە

ئۇنۇمى ياخشى.

چىلان

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: خىلتلارنى پىشۇرۇش، سۇيۇق خىلتلارنى سۇرۇش، قاننىڭ قويۇقلۇقىنى نورماللاشتۇرۇش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

چىغىرتماق ئۇرۇقى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

جوۋىنە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

خ

خېنە

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت، ئاشقازان، تال كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

خەشپاش

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

خىلىلك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

ھ

ھەمشۋانە

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 قاننى راۋان قىلىش، تولغاق، ئەستە تۇتۇشنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ھەسەل

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، قاننىڭ سۇيۇقلۇقىنى نورماللاشتۇرۇش، مېڭىنىڭ ھۆللۈكىنى

ياخشىلاش ، پەي ، مىگە ، ئۆپكە ، بۆرەك ، جىگەر ، ئاشقازان ئۈچەيلەرنى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە .

هەشلىپچەك

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : تۇسالغۇلارنى ئېچىش ، ئىششىقلارنى تارقىتىش ، قەۋزىيەت بوشىتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە .

هەشلىپچەك ئۇرۇقى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

هەرە كۆنىكى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

د

دېكزىيا

تەبىئىتى : ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : ئىششىقلارنى تارقىتىش ، ئىچ

قاتۇرۇش، ھەر تۈرلۈك زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

دەمى (كانا كەندىر)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

دانىكار

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

دادۇر

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

ر

رەۋەن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

رۇمبەدىيان

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

رەيھانگۈل

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

خۇسۇسىيىتى : نېرۋا ۋە يۈرەك ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش تەسىرى بار .

رۇبىسۇس :

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

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

ز

زاراگزا چېچىكى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

زاراگزا ئۇرۇقى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : سۈيۈق ھەم كۆيگەن بەلغەملەرنى

چىقىرىش، يەللەرنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىرىق

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سەپرا، خىلىتنى نورماللاشتۇرۇش، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

زىرە

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قەينى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زەمچە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، زەخىملەرنى توختىتىش، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ يېرىگى، ئۆلۈك گۆشلەرنى تۆكىتىش تەسىرىگە ئىگە.

زۈلۈك قۇرتى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

زىغىر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

س

سامسلق

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

سېرىق ئوت (ئەپتىمۇن)

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

سىركە

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

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

سېغىزخان

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : ئۆتىنى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا كۆزدىكى پەردىنى يوق قىلىدۇ ، كۆزنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ ، كۆزدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى ياخشىلايدۇ .

سىيادان

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

سىمزئوت

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 ، تۇسالغۇلارنى ئېچىش ، سۈيدۈك ، ھەيزنى راۋان قىلىش ، ئاشقازاننى ياخشىلاش ، ئىشتىھانى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە .

سۇزاپ ئۇرۇقى

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

خۇسۇسىيىتى : ئۆتقاقلىق ھەق تۇتۇش ، كۆز ئاجىزلىقى ، ئۆچەي كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق .

سۇزمە

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : ئىچ سۈرۈش ، قان تولغاق ، قىزىتما ۋە ئىسسىق ئۆتتۇشنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە .

سۆكەت گۈلى

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

سۆكەت

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

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

سۆزە

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

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

سۆزە ئۇرۇقى

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : باھنى قۇۋۋەتلەش ، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە .

سىبدەگۈل

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : ئىششىق ياندۇرۇش ، يۆتەلنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە .

سۈندۈك

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : سۇندۇكىنىڭ قىنىنى سىرلىغەت يىرتىلغان جايغا سۇركەپ، گۆشىنى پىشۇرۇپ يەپ، سۇيىنى ئىچسە شىپا بولىدۇ.

ش

شاپتۇل

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

شاتۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇش، سەپرانى پەسەيتىش، كاناي ياللۇغىنى ياندۇرۇش، ئىشتىھانى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

شاخار

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەتلەرنىڭ ئارتۇق گۆشىنى يىغىش ۋە كۆيدۈرۈش رولى بار.

شىپەرەڭ

تەبىئىتى: ئىسسىق.

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

شۋاق

تەبىئىتى: ئىسسىق.

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

شۈمشە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

شاللىر بۇيا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

شاھتەرە

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

غ

ئىنولا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

غاز گۆشى

تەبىئىتى : مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى : ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئۆپكىنى نەملەيدۇ، يوتىلنى توختىتىدۇ قاتارلىق تەسىرگە ئىگە (يېغىنى سىرتىدىن سۈركەپ، گۆشىنى يەيدۇ).

غاپس

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى : جىگەر، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، قان يوللىرىنى تازىلاش، ماددىلارنى يۇمشىتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

ق

قاپاق

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق.

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

قايماق

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى : ماددىلارنى پىشۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، گالنىڭ يېرىكلىكىنى يوقىتىش،

ئاۋاز ئېچىش، قورۇق يۆتەلنى پەسەيتىش رولى بار.

قىيتىق

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.

قۇلىيلىن

تەبىئىتى: قورۇق ئىسسىق.

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

قىزىلمۇچ

تەبىئىتى: قورۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، بەلغەم

ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

قۇشقاچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

قاپچىكۆل

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

قارا زىرە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاق كېسەل قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنى ياخشىلايدۇ.

قۇشقاچ تىلى ئۇسۇملۇكى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

قۇمۇچاق

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

قوغۇن بۇيىسى ئۇرۇقى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

قوداي (ئۈچار قانات)

تەبىئىتى : ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : قوداي يېغى پالەچ ، لەقۋا ، تىترەش ، قىزىلئۆگگەچ كېسەللىكى قاتارلىقلارنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە .

قۇرغۇي

تەبىئىتى : ئىسسىق .

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

قىزىلچا

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

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

قوغۇن ئۇرۇقى

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

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

ك

كاكىنەج

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : سۈيدۈك راۋان قىلىش ، نەپەس

سىقىلىشنى ۋە بۆرەكنى ياخشىلاش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

كىلە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

كىرپە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

كالا سۈتى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

كىشمىش

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

كۈدە (جۇسەي)

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، تەرەتنى

راۋان قىلىش، زەھەرنى پەسەيتىش، ئىششىقنى ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

كۆك ئىلمۇت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئۆپكىنىڭ پائالىيىتىنى كۈچەيتىش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش، 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 چېچىكى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

كاسنە

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلاش،

سېرىقلىقنى يوقىتىش ۋە ئۆت كېسەللىكىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

كىندىر ئۇرۇقى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەمنى بوشىتىش، نېرۋىنى پەسەيتىش رولى بار.

كاۋا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھەر خىل مەددىلەرنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

كېپتەر گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

گ

گۈلنەپشە

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

گۈگگۈرت پوقى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكنى تارقىتىش، تەمرەتكە،

قىچىشقاق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى دەپئى قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

گۈلقەنت

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

ئى، ئە

ئېيىق يېغى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كونا بەلغەم، يېغىلىپ قالغان پەينى بوشىتىش، تۇتقاقلىق جىگەر ئاغرىقنى 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 ئاغرىقنى پەسەيتىش، بەلغەمنى بوشىتىش، يەللەرنى ماگدۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئەمەن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

ئەنجۈر

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

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

ئەرمۇدون 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 ، ئاشقازاننى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە .

يالپۇز

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

خۇسۇسىيىتى : كۆڭۈل ئېلىشىش ، قۇسۇش ،

ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ.

يلۋا ئالمۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، هارارەت پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

يۇلغۇن داۋىسى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئىچ قاتۇرۇش، ھەربىر ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش 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.

يەر مەرىزى (موگۇ)

تەبىئىتى: سوغۇق.

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

يۇلغۇن يوپۇرمىقى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خوسۇسىيىتى : يۇلغۇن يوپۇرمىقى بىلەن گىلاس ئورۇقىنى بىرلىكتە قايىنىتىپ قىزىل چىققان بالىنى يۇسا، قىزىلىنى تېز سىرتقا چىقىرىدۇ. يۇلغۇن يوپۇرمىقىنى قورۇتۇپ تالقانلاپ تۆت مىسقالنى ئىچسە، قىزىل ۋە يۆتەلنى ياخشىلايدۇ.

يىلان توخۇمى

تەبىئىتى : ئىسسىق.

خوسۇسىيىتى : كۆچ ئالغان، سېرىقئەت يىرتىلغان چۇقۇق كېسەللىكنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

يىلان قاسرىقى

تەبىئىتى : قۇرۇق سوغۇق.

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

م

مالۇدان (تىرما سۇرگە)

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق.

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

مېگە

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق.

خوسۇسىيىتى : مېگىنى قۇۋۋەتلەش، مەنىنى

كۆپەيتىش، زەھەرنى ئاجىزلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ماش

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

مۇسەللەس

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

موم (ئاق موم)

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

ماندا ئۇرۇقى

تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئاق كېسەل ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ن

نوقۇت

تەبىئىتى: ئىسسىق.

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

ئىچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش؛ سىرتتىن چاپسا يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى ياخشىلاش، ئۇرۇقدانىنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

نۇشۇدۇر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھەربىر ئەزادىن كەلگەن سۇيۇقلۇقنى ئىچكى بەدەندىن چىقىرىش، توسالغۇلارنى ئىچىش، ھەربىر ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىش؛ كۆزنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

نىلۇپەر

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

ناشىستە (بۇغداي كراخمالى)

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

ۋ

ۋاڭنىڭ ئۇرۇقى (ئىتياڭقى)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

ۋاسالغۇ

تەبىئىتى : ھۆل ئىسسىق .

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

ئۇ ، ئۇ ، ئۆ

ئۆت (ھايۋان ئۆتى)

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

ئۇرىدان

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : توسالغۇلارنى ئېچىش ، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى ئاجىزلىتىش ، زەخمىنى 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 بولۇش ، قاننى تازىلاش ، سەمرىتىش ، قەۋزىيەتنى بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە .

ئۇسما

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

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

ئۇغرىتىكەن

تەبىئىتى : قۇرۇق ئىسسىق .

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

ئۈزۈك يېلمى

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

خۇسۇسىيىتى : ئەرەب يېلمى دېگەن دورىنىڭ ئورنىغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ . يوپۇشتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ ، سۇنۇق ۋە چۇقۇقلارنىڭ سىرتىدىن چېپىلسا ، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

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 : باقىھاجى تەۋەككۇل
مەسئۇل مۇھەررىرى : غۇلامجان بەكرى
مەسئۇل كوررېكتورى : گۈلباھار مۇھەممەتئىمىن

كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

*

ئاپتورى : ھاجى ئابدۇراخمان نىئمەت

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

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