ھاجى ئابدۇراھمان نىئمەت

كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(ھەل)
ئەنجۈرنى ياڭاق بىلەن ئىستىمال قىلسا
تورلىغان ئۆلتۈرگۈچى زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ،
بىر دانە تۇخۇم ئۈلچەپ بىشقان گۆشلەر
يۇمشاق پىشۇرىدۇ،

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى : ئىلشات تۇرسۇن

ISBN 7-5373-0576-5

9 787537 305761 >

ISBN7 — 5373 — 0576 — 5

R. 35 （民文） باھاسى : 3.00 يۈەن

هاجى ئابدۇراھمان نىئمەت

كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

مەسئۇل مۇھەررىرى: باقىھاجى تەۋەككۇل

كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

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

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

كىرىش سۆز

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

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

مۇندەرىجە

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

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

غۇم ئاغرىقلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش... 95

26. ئاق كېسەل (بەرەس) نى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.. 99

27. داغ، سەپكۈنلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 104

28. سۆگەلنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش......... 106

29. ھەرخىل جاراھەت ۋە زەخىملىنىشلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.............. 108

30. ھەرخىل كۆيۈكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.. 111

31. ئۈششۈكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش...... 113

32. كۆك پىت چېقىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 114

33. دۆ چاققان كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 115

34. سېرىق ئېشەك ۋە يىلان چاققان كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.............. 116

35. ھەرە چېقىۋالغان كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.............................. 117

36. مېۋىلىك دەرەخلەردىكى زەھەرلىك قۇرت چىقىۋالغاندا يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش چارىلىرى.. 119

37. غالجىر ئىت چىشلىگەن كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش.......................... 120

قوشۇمچە: قەشقەر ۋىلايىتى تەۋەسىدىن چىقىدىغان ھەرخىل دورا ماتېرىياللىرى...... 122

1. ھەر خىل باش ئاغرىقلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

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

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

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

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

(5) كۆك يۇمغاقسۈتنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ سۈ-

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

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

(7) قۇرۇتقان يۇمغاقسۈت كۆكىنى يۇمشاق سو-قۇپ تالقانلاپ، كۈنىگە چوڭلارغا ئۈچ قېتىم، ھەر قې-تىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالىغا قاراپ بېرىشنى داۋام قىلسا ھەر خىل سە-ۋەبلىك يۈز بەرگەن باش ئاغرىقى، قىزىتما، ئۇستىخان ئاغرىقىنى تېزدىن تۈگىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(8) ياۋا چىگە چېچەكىدىن بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقالنى پاكىزلاپ، بىر چىنە سۇدا ئىككى قېتىم قاينى-تىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى قايتا سۈ-زۈپ، بۇنى ئىككىگە بۆلۈپ، چوڭلار بىر كۈندە ئىچىش-نى داۋام قىلسا باش ئاغرىقى ۋە قىزىتمىنى توختىتىش-تىن تاشقىرى، كېزىك كېسەللىكىنىڭ قايتىلىنىشىدىن ساقلى-نىشقا پايدىسى بار.

(9) شاپتۇلنىڭ يوپۇرمىقى، زەنجىۋىل، سۆگۈپپىياز-

نىڭ ھەر بىرىدىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ئېزىپ، بەزگەك كېسەللى بولغان كىشىنىڭ پېشانىسى ھەمدە ئىككى قولىنىڭ بىلەيزۈك تومۇرى ئۈستىگە چېپىشنى داۋاملاشتۇرسا (ھەر قېتىم چاپقاندا تۆت سائەت توختىتىلىدۇ) بەزگەك كېسەللىنى ساقايتىش ئۈنۈمىگە ئىگە.

(10) ئوغرى تىكەندىن ئۈچ يېرىم سەرنى پاكىز يۇيۇپ، بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، داكا بىلەن سۈزۈپ تەييارلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ ئىككى قوشۇق، كىچىك باللار بىردىن بىر يېرىم قوشۇقچە تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، قىزىتمىنى قايتۇرۇپ، بەلنى تارقىتىپ، توسالغۇلارنى ئېچىپ، بەل ۋە تىز ئاغرىقلىرىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(11) زەنجىۋىلدىن تۆت بارماقتا بىر چىمدىم، سىيادان بىر چىمدىم، قۇرۇق يۇمغاقسۈت بىر چىمدىم، سامساق 3 — 4 چىش. 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 كەتكەن سەۋەبلىك پەيدا بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

(13) سىيادانىنى قورۇپ كۈنىدە بىر قانچە قېتىم پۇراش ياكى تۈتۈنىنى بۇرۇنغا ئېلىش پايدىلىق.

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

(15) ئايلىش ياكى جويۇزنى چىنە دىگىلىكىگە بىر ئاز سۇ بىلەن سۈرۈپ تەمىنى چىقىرىپ ئىككى چېكىسىگە ۋە پېشانە، قۇلاق ئارقىسىغا سۈرتۈپ 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 قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپىنى 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 ئەھۋالىغا قاراپ بېرىشنى داۋام قىلسا، تۇتقاقلىق كېسىلىنى ياخشىلايدۇ.

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

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

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

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

(21) كاپۇرنى ئېرىتىپ پېشانە ۋە باشقا چىپىلسا باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

(22) ئۈزۈم سىركىسى باش ۋە پېشانىگە چىپىلسا باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

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

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

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

2. زۇكامنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

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

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

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

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

چىشنى داۋام قىلسا تەرلىتىپ زۇكام ياخشىلىنىدۇ.
(5) سۆگۈپىيارنىڭ ئاق قىسمىدىن تۆت سەرنى ئۇششاق توغراپ، ئۇستىگە بىر يېرىم چىنە قايناقسۇ قۇيۇپ دەملەپ ئىسسىق ھالدا ئىچىپ ۋە ئىغىز - بۇرۇننى ھورىغا ئالسا زۇكام ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.
(6) سۆگەت پوتىلىسىدىن ئۈچ يېرىم سەرنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپىلەرىنى سۈزۈپ، ئاندىن دورا سۈيىنى داكىدا ئۈچ قېتىم سۈزۈپ سوۋۇتۇپ، شىشىگە ئېلىپ قويۇپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىچىشنى داۋام قىلسا زۇكام ۋە قىزىتمىنى دەپئى قىلىشتىن تاشقىرى كېزىك كېسىلىگە 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. يۇقىرىقى دورىلارنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، چۈچوكبۇيا يىلتىزىدىن چىقىرىلغان شەربەت سۇيۇقلۇقى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر مىسقالنى ئالتە دانە كۈمىلاچ قىلىپ سايىدا قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، چوڭلارغا ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 دانە، كىچىك باللارغا ئەھۋالغا قاراپ 1 — 3 دانە تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ. بۇ دورا زۇكام، باش ئاغرىقى ۋە يۆتەلنى توختىتىپ، بەلغەم چىقىرىپ، قىزىتمىنى ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

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

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

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

(11) كۆك ماش، پىياز، شېكەردىن بىر مىسقال-دىن ئېلىپ، قاينىتىپ، ئىسسىق هالدا ئىچىش لازىم.
(12) چاكاندا، كۆك ماش ھەر بىرىدىن بىر مىسقالدىن ئېلىپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىلا يەپ ئۈستىگە قايناق سۇ ئىچىلسە تەرلىتىپ زۇكامنى ياخشىلاشتا ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.
(13) گۈلنەپشە ياكى ھەمشۋانىدىن بىر سىقىمنى بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ كۈندە بىر قېتىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا زۇكامنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.
(14) گۈلنەپشە، نېلۇپەر ئىككى مىسقالدىن، زۇفا بىر مىسقال، چىلان تۆت دانە، بۇلارنى بىر چىنە قاي-ناق سۇغا دەملەپ، تەمى چىققاندا ئىچىشنى داۋام قىلسا زۇكامنى دەپئى قىلىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.
(15) زەنجىۋىل بىلەن ساماساقنى ئۇششاق سوقۇپ، بىر-چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئىچىشنى داۋاملاشتۇرۇشنىڭ زۇكامنى ساقايتىشتا ئۈنۈمى ياخشى.
(16) بېھىنى قوقاسقا كۆمۈپ، ئوبدان پىشۇرۇپ يېيىشنى داۋام قىلسا زۇكام ۋە يۆتەلنى دەپئى قىلىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.
(17) ئاقلانغان ساماساقنى يېرىم جىڭ كالا يېغىدا قورۇپ سارغايتىپ ئېزىپ، باراۋەر مىقداردا ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى مىسقالدىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا ئېغىر زۇكام ۋە خىرۋىلارنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(18) زاراڭزا چېچەكى، كېۋەز يىلتىزى، ئاق ئۈجمە يىلتىزىنىڭ پوستى بىر سەردىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، يۇلغۇن چېچىكى، ھەمشۇۋانە گۈلى، چۈچۈكبۇيا، يائىتاق چېچەكى يېرىم سەردىن ئېلىپ، ئىككى چىنە سۇدا بىر يېرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلاپ، ھەركۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5—6 قوشۇق ئىچىلسە زۇكامغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

(20) لوقمان ھېكىم ۋە ئېلى ئىبنىسىنانىڭ زامانىدا يۇقۇملۇق كېسەللىك پەيدا بولغاندا يۇقىرىدىكى چارىلارنى قوللىنىشتىن تاشقىرى، كېسەللىك پەيدا بولغان يۇرتنىڭ بىر قانچە ئېگىزرەك جايلىرىغا ئارچا ياغىچى ياكى يۇلغۇن ياغىچى، ئېگىرلەرنى دۆۋىلەپ ئوت يېقىپ، تۈتۈنىنى يۇرت ئىچىگە شامال ۋاستىسى بىلەن تارقىتىش ئارقىلىق ۋابا خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىككە مۇداپىئە كۆرگەن رىۋايەتلەر بار. بۇ چارىلاردىن پايدىلىنىشىمىزنىڭ يۇقۇملۇق زۇكام ۋە تارقىلۇچان يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىن ساقلىنىشتا ئەھمىيىتى بار.

يۇقىرىقى چارىلارنىڭ قايسى بىرىنى تاللاپ ئىشلەتسە ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ

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

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

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

(3) قارا ئۆچكە ئوغلىقىنىڭ جىگىرىنىڭ ئىچىگە قارىمۇچ سېلىپ ئوتتا كاۋاپ قىلىپ، جىگەردىن ئاققان سۇنى كۆزگە سۈرتۈپ، جىگىرىنى 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 مۇزىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

قارىغۇسى بولۇپ قالغان كۆز ئاجىزلىقىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

4. قۇلاق ئاغرىش ۋە گاسلىقنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

شۆپۈكلىرىنى كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى قۇلاققا ئىلىنسا ھاشارات چىقىپ كېتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈمى بولىدۇ.

(2) قول چىراغ بىلەن قۇلاق ئىچىنى يورۇتۇشنى داۋام قىلسا ھاشارات چىقىپ كېتىدۇ.

(3) سىركىنى قاينىتىپ ھورىنى قۇلاققا ئالسا ھاشارات چىقىپ كېتىشتە ئۈنۈمى بولىدۇ.

(4) قۇلاققا كىر توشۇپ ئاڭلاشقا تەسىر يەتسە شەپەرەڭنىڭ ئۆتىنى تېمىتىشنى داۋام قىلسا كىرىنى ئېرىتىپ چىقىرىپ قۇلاق يوللىرىنى ئاچىدۇ.

(5) مۈشۈكنىڭ يېغىنى ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتىشنى داۋام قىلسا قۇلاقنىڭ ئاغرىقى ۋە گاسلىقىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(6) كالىنىڭ ئۆتى بىلەن بېلىقنىڭ يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ قۇلاققا ھەر قېتىمدا 5 — 6 تېمىدىن تېمىتىشنى داۋام قىلسا قۇلاقتىن يىرىڭ ۋە سەل ئېقىشنى توختىتىدۇ.

(7) ھەرىنىڭ ھۆكىنىكىدىن چىققان قۇرتتىن 4 — 5 دانە، مامكاپ ئۆسۈملۈكى ھۆلى ئۈچ يېرىم سەر، قۇرۇقى بولسا بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقال. بۇلارنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ياكى تالقانلاپ تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، قۇلاقنىڭ ئارقىسى ياكى باشقا ئەزالاردا پەيدا بولغان بەزنىڭ سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا بەزنى كىچىكلىتىش ياكى ئېغىز ئالدۇرۇشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(8) ئون دانە سېرىق ئېشەكنى تىرىك ھالدا شې-

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

5. بۇرۇن قاناشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

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

(3) تۈگمەنىنىڭ توزۇندىسىنى قارا سىيا سۇيۇقلۇقى بىلەن نەمدەپ داكىغا ئوراپ بۇرۇن تۆشۈكىگە تىقىپ قويۇشنى داۋام قىلسا قانىنى توختىتىشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

(6) ئۆرۈكنىڭ يىلىمىنى تالقانلاپ تۇخۇمنىڭ ئىپـ
تىغا ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىـ
لاشتۇرۇپ پېشانە ۋە بۇرۇننىڭ ئۈستىگە چىپپىلىدۇ.

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

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

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

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

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

(12) بۇرۇن ئىچىگە ئۆسمە گۆش پەيدا بولسا
قىزىل زەر نىخ بىلەن تۇزنى قوشۇپ سوقۇپ ھەسەل
بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەز ئۈستىگە چىپپىشنى داۋام قىلـ
سا بەز كىچىكلەيدۇ ياكى ئېغىز ئالىدۇ.

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

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

6. چىش ئاغرىقىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

يۇقىرىقى چارىلاردىن كېسەلنىڭ ئەهۋالىغا قاراپ تاللاپ بىرىنى ياكى بىر قانچىسىنى هازىرلاشقا ئىمكان بولسا شۇ چارىنى قىلسا ئوخشاشلا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

(1) گالغا سۆڭەك ۋە باشقا نەرسىلەر تۇرۇپ قې-

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

(2) گالغا سۆڭەك تۇرۇپ قېلىپ پەسكە چۈشمىگەندە
ياكى بىكىنىپ چىقماي ئىلاجسىز قالغاندا ئىتنىڭ شا-
لىنى گالغا ئىبقىتسا سۆڭەك پەسكە چۈشىدۇ.

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

8. قان بېسىمى ئۇستۇنلۇك كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) هۆل چىگىسەيدىن مەلۇم مىقداردا پاكىزلاپ
سوقۇپ، پاكىز رەخت بىلەن سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ،
سەككىز مىسقال مىقداردا چىگىسەي سۈيىگە ئىككى
قوشۇق ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ هەر كۈنى ناشتىدىن
ئىلگىرى ئىچىش.

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

چىپەك سۇنمك ئۇچتىن ئىككى ھەسسىسى قالغۇچە قاينىـ
تىپ تېرىپىدنى ئېلىۋېتىپ سۇيىنى بىر قانچە قېتىم داكا
ياكى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ، قازانغا قۇيۇپ
شېكەرنى سېلىپ 1 — 2 قېتىم قاينىتىپ قازاننى چۆشۈ-
رۈپ، دورا سۇيى سوۋۇغاندىن كېيىن مۇۋاپىق بىر قا-
چىغا ئېلىپ تەييارلاپ ھەر كۈنى ئىككى قېتىم بىر پىيا-
لىدىن تاماقتىن كېيىن ئىچىش.

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

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

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

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

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

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

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

يۇقىرىقى چارىلارنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ
تاللاپ قوللانسا بولىدۇ.

و. دىئابىت (قەنت سىيىش) كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

(2) ئارپا ياكى ھۆل قاپاقنى ئىككى چىنە سۇدا

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

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

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

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

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

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

10. ئاشقازان كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) ئاشقازان - ئۆچەي ئىششىقى (يالۇغى) كې-

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

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

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

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

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

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

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

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

قىلسا ئاشقازان كېسەللىكىدىن بولغان قورساق ئېسىكى ۋە قىزىتمىنى ياندۇرۇشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

(9) يانتاق چېچىكى ئۈچ يېرىم سەر، جىگدە ياغچىنىڭ كۆمۈرى ئۈچ يېرىم مىسقال. يانتاق چېچىكىنى پاكىزلاپ قۇرۇتۇپ، جىگدە ياغچىنىڭ كۆمۈرى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، يالپۇز شەربىتى بىلەن خېمىر قىلىپ، بىر مىسقالنى ئالتە دانە كومىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ يېرىمدىن بىر يېرىم تالغىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا ئىشتىھاسىزلىق ۋە قورساق ئېسىلىشىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(10) يالپۇز ئۈچ يېرىم سەر. بۇنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭ تېرىپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، دورا سۈيىنى ئوبدان سۈزۈپ تەييارلاپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ يېرىمدىن بىر قوشۇقىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا قىزىل

ئۆگگەچ ئىششىقىنى 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. يۇقىرىقى دورىلارنى ئىككى چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر يېرىم چىنە سۇ قالغاندا تېرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، دورا سۈيىنى ئوبدان سۈزۈپ، ئاندىن ئۈستىگە شېكەر قوشۇپ يەنە بىر قاينىتىپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 قوشۇق، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ھەر خىل ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىشتىن تاشقىرى ئىشتىھاسىزلىقنى دەپئى قىلىش ئۈنۈمى ياخشى.

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

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

كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئاشقازاننىڭ تاماق ھەزىم قىلىش ئاجىزلىقىنى ياخشىلايدۇ.
(14) ئۇچاق چالمىسى (داشقال)دىن ئىككى سەر مىقدارىنى يېرىم چىنە سۇدا قايىنىتىپ، يېرىم سائەت ۋاقىت سۈزۈلدۈرۈپ تىنىدۇرۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا مەيدە ئاغرىقى سەۋەبلىك يۈز بەرگەن كۆكۈل ئېلىشىش ۋە ياندۇرۇشنى توختىتىدۇ.
(15) شال يىلتىزىدىن بىر سىقىمنى بىر چىنە سۇدا يېرىم چىنە قالغۇچە قايىنىتىپ، تېرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، دورا سۈيىنى قايتا سۈزۈپ تەييارلاپ، كۈنىدە ئۈچ قېتىم بىر قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، ئاشقازان ئاغرىقى سەۋەبلىك قۇسۇشنى توختىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
(16) بىر سەر مىقدارى قوينىڭ چاۋا يېغىنى ھەمەك نانغا ئوراپ ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم يېيىشنى داۋام قىلسا، ئاشقازان تېرىپىلىرى چۈشۈپ كېتىشتىن ئاغرىغان ئاشقازان يارىسى ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
(17) ئىككى قوشۇق ھەسەلنى بىر پىيالە قارا چايدا ئېرىتىپ سۈزۈپ، ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ ئەتىگەن ناشتىدىن ئىلگىرى، ئاخشىمى يېتىشنىڭ ئالدىدا گالنى 8 — 10 قېتىم غار - غار قىلىپ چايقاپ، ئاخىرىدا 3—4 يۇتۇمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، قىزىلئۆڭگەچتىن تاماق ئۆتمەيدىغان قىل تامغاق كېسىلىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى بار.

(18) ئىت ئۈزۈمىنىڭ هۆل تېنىدىن ئىككى سەر ياكى قۇرۇقىدىن بىر سەرنى بىر چوڭ چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىم چىنە سۇيى قالغاندا تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۇيىنى قايتا سۈزۈپ، هەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىككىگە بۆلۈپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا كېچىسى ئاغزى قۇرۇش، ئىسسىقتىن بولغـان قىزىلئۆڭگەچ كېسىلىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(19) هەمشۇانە ئۇرۇقى ئىككى سەر، قۇرۇق ئىت ئۈزۈمى ئىككى يېرىم سەر، قۇرۇق ئەمەن بىر سەر ئۈچ مىسقال، قارا كۆز بەدىيان (سېرىق چېچەك) ئىككى يېرىم مىسقال، چىگسەي ئۇرۇقى بەش مىسقال، زىرە بەش مىسقال، پىنـنە ئۈچ يېرىم مىسقال، ياپۇز ئۈچ يېرىم مىسقال. بۇ دورىلارنى چالا سوقۇپ ئۇسسۇزلۇق ۋە چاي ئورنىدا هەر قېتىمدا بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمدىن بىر يېرىم چىنە قايناق سۇغا دەملەپ، تەمى چىققاندىن كېيىن تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۇيىنى ئۈچكە بۆلۈپ، هەر قېتىملىقىغا بىر يېرىم قوشۇق هەسەل ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا قىزىلئۆڭگەچنىڭ خىرىش (يەل) دىن بولـغان كېسەللىكىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

كىلىدىن ئايرىپ، يەنە شۇ سۇغا سېلىپ تۆت سائەت قايـ
نىتىلىدۇ. ئاندىن سۈيىنى تۆكۈپ، تۇخۇمىنىڭ ئىككى
دانىسىنى ئەتىگەندە، قالغان ئىككى دانىسىنى كەچقۇـ
رۇن يېيىشنى ئۇزاقراق داۋام قىلسا قىزىلئۆڭگەچتىن
تاماق ئۆتمەيدىغان كېسەللىك ئۈچۈن ئۈنۈم بېرىدۇ.

(21) 27 تال ئەينۇلىغا ئىككى چىنە سۇ ۋە تۇغراقـ
نىڭ تۇغرىغىسى ئېرىتمىسىدىن يېرىم پىيالە قۇيۇپ، يېـ
رىم سائەت يەڭگىل ئوتتا قايىنىتىپ سۈزۈپ، كۈندە
ئەتىگەن ۋە كەچقۇرۇن تاماقتىن ئىلگىرى يېرىم مىسـ
قالدىن بىر مىسقالغىچە ئىچىشنى داۋام قىلسا قىزىلـ
ئۆڭگەچ كېسىلى ئۈچۈن ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

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

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

(2) سۈگۈپيازنىڭ پوستى بىلەن يىلتىزىنى سو-
قۇپ، قېتىق سۈزمىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشنى داۋام
قىلسا قان تولغاقنى توختىتىدۇ.

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

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

(5) بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ چىنىگە سېلىپ،
ئۈستىگە بىر مىسقال زەمچە تالقىنىنى سېلىپ ئارىلاشتۇ-
رۇپ، قاسقاندا ھوردا پىشۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم يې-
يىشنى داۋام قىلسا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

(6) ئات تۇۋنقى رەۋەندىن ئىككى مىسقالىنى بىر
چىنە قايناق سۇغا بىر يېرىم سائەت دەملەپ، شۇ دورا
سۇيىنى ئىككىگە بۆلۈپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىشنى
3 — 4 كۈن داۋام قىلسا، سوقۇر ئۈچەي كېسىلى تو-
لۇق ساقىيىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(7) ئازغان مۇنچىقىدىن بىر سەرنى بىر چىنە سۇ-
دا قاينىتىپ سۈزۈپ، دورا سۇيىنى چوڭلار كۈندە ئۈچ-
كە بۆلۈپ ئىچسە، باللارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىشنى
داۋام قىلسا ئىچ سۈرۈش ۋە قان تولغاقنى دەپئى قىلىدۇ.

(8) تېرەك يوپۇرمىقىدىن 10 تالنى پاكىز يۇيۇپ،
بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ سۇ-
زۇپ، سۇيىنى چوڭلارغا ئۈچكە بۆلۈپ ھەر كۈنى ئۈچ
قېتىم، كىچىك باللارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلسە ئىچ
سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

(9) بىر سەر موزىنى ئاچچىقسۇدا سارغايغۇچە قو-
رۇپ تالقانلاپ، چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم-
دا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن، كىچىك باللارغا 2—3
بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا ئىچ
سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

(10) قارا ھېلىلىدىن ئىككى سەرنى ياغدا قو-
رۇپ، ئىككى سەر قەنت بىلەن سوقۇپ تالقانلاپ، چوڭ-
لار كۈندە ئىككى مىسقال، كىچىك باللار بىر ياكى بىر يې-
رىم مىسقال ئىچىشنى داۋام قىلسا قان يوق، كۆك ماڭ-
غىدەك ئىچى كېلىدىغان ئىچى ئۆتكىنى توختىتىدۇ.

(11) پەملىچاي ياكى قارا چايدىن بىر سەرگە

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

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

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

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

(15) كۆك چاي (پەملىچاي)دىن ئىككى مىسقالنى

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

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

12. سۈيدۈك تۇتۇلۇش ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

(2) شالدىر بۇيا مۇنچىقىدىن بىر سەر مىقدارىنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە قال-غۇچە قاينىتىپ، تېرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى

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

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

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

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

(6) بۆرەكتە ياكى سۈيدۈك يولىدا تاش بارلىقى

ئىششىق ئۈستىگە چېپىشنى داۋام قىلسا ئىششىقنى يا ندۇرىدۇ.

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

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

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

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

دىمەدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولدىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

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

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

(19) جۇۋىنە، چىگسەي ئۇرۇقى، ئارپىبەديان، قوغۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتكەندىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، چالىراق سوقۇپ، ئىچىدىغان چاي ۋە ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ھەر قېتىمدا چوڭ بىر چىمدىمنى ئېھتىياجغا لايىق سۇدا قاينىتىپ، شېكەر قوشۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا سۈيدۈك يولدىكى تاشنى ئېزىپ چىقىرىشقا ياردىمى بار.

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

لىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

13. زىققە (ئۆپكە) كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

لمك ئۆپكە ياللۇغىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

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

(8) پاتمىچۇق ياكى قۇلىيلىنىڭ بېشى، قۇيرۇقى،
پۇتى ۋە ئىچكى ئەزالىرىنى ئېلىۋېتىپ، قورۇتۇپ تال-
قانلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى بار-
ماقتا بىر چىمدىمنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىشنى داۋام
قىلسا زىققە ۋە يۆتەلگە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

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

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

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

(14)زەمچە بىر سەر، بۇغداي ئۇنى بىر سەر.زەمـ
چىنى تاللاپ، بۇغداي ئۇنى بىلەن ئـارىلاشتـۇرۇپ،
ئاچچىقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، مەزكۇر خېمىرنى
ئىككى دانە توقاچ قىلىپ قازاندا پىشۇرۇپ كـېسەلنىڭ
ئىككى پۇتىنىڭ ئالقىنىغا بىر كېچە تېڭىپ قويۇشنى داـ
ۋاملاشتۇرسا، ئۇزاققىچە توختىمىغان يۆتەلنى تـوختىـ
تىش تەسىرىگە ئىگە.
(15) چۆچۈكبۇيا قىيامى ئۈچ سەر، چاكاندا ئۈچ
سەر. چاكاندىنى تاللاپ، چۆچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ قىـ
يامى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ چوڭما ياقتەك كۇملاچ قىلىپ،
سايىدا قۇرۇتۇپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئـۈچ قـېتىم ھەر
قېتىمدا ئۈچ تالدىن، كىچىك بالىلار 1 — 2 تال ئىچىشنى
داۋام قىلسا بەلغەمنى چىقىرىپ، دەم سىقىلىشنى پەسەيـ
تىپ، يۆتەلنى توختىتىشتا ئۈنۈمى ياخشى.
(16)تۆگىنىڭ ياكى ئاتنىڭ ئۆپكىسىنى قايناق سۇدا
يۇيۇپ پاكىزلاپ، توپا ـ چاڭ بولمايدىغـان شارائىتـتا
قۇرۇتۇپ سوقۇپ تاللاپ، چـوڭلار ھـەر كـۈنى ئۈچ
قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىم، كىچـىك
بالىلار2—3بارماقتا بىر چىمدىـم ئىچىشنى داۋام قىلسا
ئۆپـكىنـى ياخشـلاپ دەم سىقىلىش ۋە قاتتىق يۆتەلنى
تۈگـتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
(17) بادام مېغىزىدىن بىر جىڭ، ھەسەلدىن ئۈچ
جىڭ. بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆپۈكى ئېلىنـ
غان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مۇرابـبا قـىلىپ، كـۈندە
ئىككى قېتىم چىلاندەكتىن ئىچىشنى داۋام قـىلسا يۆتەل

ۋە كۆكرەك ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.
(18) بىنەپشە ئىككى مىسقال، نىلۇپەر، زوپا، بېھى ئۇرۇقى بىر مىسقالدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر ئىككى مىسقالدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىر مىسقال، چىلان تۆت دانە، ئەنجۈر قېقى ئىككى دانە. بۇلارنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ بىر سائەت توختىتىپ سۈزۈپ، ئۈچكە بۆلۈپ ھەر كۈنى ئۈچتىن بىر قىسمىنى بىر كۈن ئىچىشنى داۋام قىلسا قىزىتمىنى، يۆتەل، زۇققە كېسەللىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
(19) خام قاپاقنىڭ ئىچىدىكى ئۇرۇقى ۋە سىرتىدىكى قاتتىق پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇۋشاق توغراپ، بىر ھەسسە سۇدا قاينىتىپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش مىسقالدىن، كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.
(20) ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى تۆت مىسقال، ئۈجمە يوپۇرمىقى بەش مىسقال، ناۋات بەش مىسقال. بۇلارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ سۈزۈپ، كۈندە ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلسە يۆتەل، قىزىتما ۋە نەپەس سىقىلىشنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.
(21) زىغىردىن بىر جىڭنى تازىلاپ، قازاندا قورۇپ قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، بىر يېرىم جىڭ ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ بىر ئاز سوۋۇغاندىن كېيىن زىغىر تالقىنى بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەيـ

ييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 — 2 قوشۇق، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرسا يۆتەل ۋە زۇققىنى ياخشىلايدۇ.

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

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

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

دەك، كىچىك بالىلار ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى
داۋام قىلسا كونا - يېڭى يۆتەل (سوغۇقتىن بولغان
يۆتەل) نى توختىتىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

(26) ئىككى جىڭ سەۋزىنى قىرىپ تازىلاپ، ئىچى-
دىكى ئاق قىسمىنى ئېلىپ تاشلاپ، يالپاقلاپ قىيما
قىلىپ چاناپ، ئىككى جىڭ سۇدا قاينىتىپ، بىر جىڭ-
دەك سۇ قالغاندا بىر جىڭ ئاق شېكەر سېلىپ قىيام
قىلىپ، ئاندىن قەلەمپۇر، پىلپىل، دارچىن، زەنجىۋىل،
جويۇز، رۇمىدىيان، بۇزۇرغا، كاۋاۋىچىنلارنىڭ ھەربىرى-
دىن ئۈچ مىسقالدىن ئېلىپ سوقۇپ تالقانلاپ، بۇ تالقان-
دورىنى قىيام ئۈستىگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ،
چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3—4 مىسقال، كى-
چىك بالىلار ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا
سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ۋە زىققە كېسىلىنى ياخشىلاشتا
ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

تۇرۇپ تالقانلاپ، شېكەر قىيامى بىلەن بىر مىسقالنى
تۆت دانىدىن كۇمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، چوڭ-
لار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 — 4 دانە،
كىچىك باللار ئەھۋالغا قاراپ ئىستىمال قىلىشنى داۋام
قىلسا، كونا - يېڭى زىققە كېسەللى ۋە يۆتەلنى ياخشى-
لاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

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

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

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

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

قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىپ سىقىپ، تېرىپىدىن چىققان سۈيىنى قازاندىكى دورا سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۈچ جىڭ ئاق شېكەر سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا بىر يېرىم مىسقال زەپەرنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا كونا-يېڭى يۆتەلنى ۋە دەم سىقىلىشنى، ھەمدە نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇتتاقلىق، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(35) ئاق ئۈجمە يىلتىزىنىڭ پوستى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ھەر بىرى تۆت سەردىن، كېۋەز يىلتىزى ئىككى جىڭ، كېۋەز گۈلى يېرىم جىڭ. بۇلارنى بەش جىڭ سۇغا بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن ئۈچ جىڭ سۇ قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلاپ، چوڭلار كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن، كىچىك بالىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا بەلغەملىك يۆتەل ۋە دەم سىقىلىش كېسەللىكلىرىنى پەسەيتىشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(36) بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىنى تېشىپ تۆشۈك ئېچىپ ئېقىنى تۆكۈۋېتىپ، سىرىقىغا تازىلانغان گۈگۈت پوقىدىن ئىككى مىسقالنى سېلىپ كويزا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن تۇخۇمنىڭ تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، كۈندە 1 — 2 دانە تۇخۇمنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا يۆتەل،

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

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

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

زىققە كېسەللىكىنى تولۇق ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

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

ـمەنپەئەت قىلىدۇ.

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

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

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

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

14. كۆكيۆتەلنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

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

(3) بىر دانە ئاق قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلەپ
ئۇنى بىر چىنە سۇدا يېرىم سەر ناۋات قوشۇپ قاينى-
تىپ، پىشقاندىن كېيىن گۆشىنى يېگۈزۈپ سۈيى-
نى ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا كۆكيۆتەلنى توختىتىدۇ.

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

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

(6) تاتلىق بادام مېغىزى بىر سەر ئۈچ مىسقال،
قارىمۇچ ئالتە مىسقال، ناۋات بىر سەر. بۇلارنى تالقانلاپ،
كۆكيۆتەل بالىلارنىڭ ياش پەرقى ۋە باشقا ئەھۋالى-
غا قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 — 4 بار-
ماقتا بىر چىمدىم تالقاننى يېرىم قوشۇقتىن بىر قو-
شۇقىچە قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈشنى داۋام قىل-
سا يۆتەل ۋە قۇسۇش، كۆكسى چىڭلىق، قىزىتما،

كۆكيۆتەلگە ئالاھىدە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(7) بىر دانە بېھىنى پىچاق بىلەن ئىچىنى كامار قىلىپ، قوينىڭ چاۋا يېغىدىن بېھى ئىچىگە سېلىپ، يەنە ئاقمۇچ تالقىنىدىن بىر چىمدىم سېلىپ، بېھى تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ قوقاسقا كۆمۈپ ئوبدان پىشقاندىن كېيىن پوستىنى سويۇۋېتىپ، بىر بېھىنى 2 — 3 قې- تىمغا بۆلۈپ يېگۈزۈشنى داۋام قىلسا يۆتەل، كۆكلى ئې- لىشىش، كۆكسى چىڭىلىقنى پەسەيتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(8) چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن ئىككى مىسقال، بادام بىر سەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ياكى تېنى، زىغىر ھەربىرى ئىككى مىسقالدىن، كۆكنار شاكىلى بىر مىسقال، سام- ساق بىر مىسقال، ئاق شېكەر يەتتە مىسقال، ناۋات يەت- تە مىسقال. يۇقىرىقى دورىلارنى چالىراق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا بەش بارماقتا چوڭ بىر چىمدىمدىن بىر چىنە قايناق سۇغا دەملەپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا يۆتەلنى پەسەيتىش، قىزىتمىنى ياندۇرۇش، ئۇسسۇلۇقنى دەپئى قىلىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ (ئېمىدىغان بالىلارنىڭ ئانىسىمۇ ئىچىشى كېرەك).

(9) كۆكيۆتەل بىلەن ئاغرىغان بالىلارنىڭ يې- مەك-ئىچمىكى ئىسسىق-سوغۇقلۇقتا ئوتتۇراھال، (مۆ- تىدىل) بولۇشى ھەمدە ئېمىدىغان بالىلارنىڭ ئانى- سىنىڭ تامىقى كېسەل بالىنىڭ تامىقىغا ئوخشاش بولۇ- شى لازىم.

(10) كۆكيۆتەل بىلەن ئاغرىغان بالىلارنى ئىسسىقراق

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

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

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

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

15. يۇرەك قوزغىلىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

(2) زاراڭزا چېچىكى، ئاق شېكەر، ھەسەلنى بارا-ۋەر مىقداردا ئېلىپ، زاراڭزا چېچىكى بىلەن شېكەرنى ئالقانلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئال-قان دورىنى ھەسەل ئۈستىگە تۆكۈپ ئوبدان ئارىلاش-تۇرۇپ تەييارلاپ چوڭلارغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا چوڭراق چىلاندەكتىن، كىچىك باللارغا ئەھ-ۋالغا قاراپ بېرىشنى داۋام قىلسا،يۇرەك قوزغىلىپ ئې-گىز - پەس سېلىش، قىزىل تومۇر قېتىش قاتارلىق يۇرەك ساھەسىدىكى ئىللەتلەرگە تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ.

(3) بادرەنجە بۇيىدىن ئۈچ يېرىم سەرنى ئىك-كى چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە دەملەپ، ئەتىسى دورا چىلانغان سۇنى دورا بىلەن بىرلىكتە بىر يېرىم چى-نە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋې-ۋېتىپ، ئاندىن ئالتە سەر شېكەر سېلىپ يەڭگىل ئوتتا

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

(4) بىر جىڭ زىرە 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، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن تاماقتىن كېيىن ئىچىشنى داۋام قىلسا قانغا ئارىلىشىپ قالغان سەپرانى تازىلاش ۋە ھارارەتنى پەسەيتىپ يۈرەك قوزغىلىشنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

بىر قوشۇقتىن بىر يېرىم قوشۇقچە، كىچىك باللار
ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا، يۆرەك
نى قۇۋۋەتلەپ، قان كۆپەيتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
(7) 9 سەر گازىۋان، 3 سەر قىزىلگۈلنى ئۈچ
جىڭ سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى بۇلارنى قازانغا
تۆكۈپ ئىككى چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن
گازىۋان تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىپ، پاكىز رەخت بىلەن
سىقىپ، چىققان سۈيىنى قازاندىكى دورىغا ئارىلاشتۇ-
رۇپ، ئاندىن قايتا يەنە بىر قېتىم سۈزۈپ، 10 سەر
قەنتنى سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قىيام قىلىپ تەييارلاپ،
چوڭلار ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىردىن
بىر يېرىم قوشۇقچە ئىچىشنى داۋام قىلسا يۈرەك كې-
سەللىكلىرىنى ياخشىلاشتا تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.
(8) ئۈرۈقلىرى ۋە پوستى ئېلىنغان ئالمىنى تۆت
پارچە قىلىپ توغراپ، بۇ خىل تازىلانغان ئالمى-
دىن تۆت جىڭنى ئالتە جىڭ سۇدا قاينىتىپ (سىرلىق
كورىدا)، ئالما ئېزىلىپ بولغاندا تېرىپلىرىنى ئېلىۋې-
تىپ، سۈيىنى داكىدا سۈزۈپ، ئاندىن ئىككى جىڭ ئاق
شېكەر سېلىپ يەڭگىل ئوتتا قىيام قىلىپ، سەككىز دا-
نە تۇخۇمنى چالىراق يىلىتىپ قىيامغا قوشۇپ يەنە
قاينىتىپ ئېلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ
قوشۇقتىن ئىچىشنى داۋام قىلسا يۈرەك قوزغىلىش كې-
سەللىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىشتىن تاشقىرى، ئەسەپ (نېرۋا)
ئاجىزلىق سەۋەبىدىن بولغان يۈرەك سىقىلىش كېسەل-
لىكىگىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

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

16 . جىگەر كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

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

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

(3) كاسنىيە ئۆسۈملۈكىدىن بىر سەرنى بىر چىـ
نە سۇدا قاينىتىپ، تېرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈـ
يىنى 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 كېسەللىـ
كىنى تېزدىن ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ياخشى ئۈنۈم
بېرىدۇ.

(4) ئارپىبەدىيان بەش مىسقال (15 گرام)، ئىت
ئۈزۈمى ئىككى يېرىم مىسقال (يەتتە يېرىم گرام). بۇـ
لارنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېـ
يىن تېرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ دورا سۈيىنى يەنە

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ئۈنۈم بېرىدۇ.

(12) كاسىنىيە ئۇرۇقى ۋە زىرە يىغىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تېرىپىلىرىنى سۈزۈۋېلىپ ئېلىنغان ئۈستىگە يۇمغاقسۇتىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن مەلۇم مىقداردا سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىختىيارىي هالدا ئىچىشنى داۋام قىلسا جىگەر كېسەللىكى ياخشىلىنىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

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

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

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

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

17. جىنسىي ئاجىزلىق ۋە ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بول-

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

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

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

ئەگەر توخۇم تېپىلمىسا كاپ ئېتىپ ئۇستىگە چاي
ئىچىشنى داۋام قىلسا قان ۋە مەنىنى كۆپەيتىپ، مەنى-
نىڭ تېز كېتىشىنى تورمۇزلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

(5) كەندىر ئۇرۇقىدىن ئۈچ يېرىم سەرنى قازاندا
قورۇپ سوقۇپ تالقانلاپ، يەتتە سەرھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈ-
كىنى ئېلىۋېتىپ، ھەسەل سوۋۇغاندىن كېيىن كەندىر
ئۇرۇقى تالقىنىنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-
لاپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۆرۈكنىڭ گۈل-
سىدەكتىن ئىستېمال قىلىشنى داۋام قىلسا روھىي ھالەت-
نى ياخشىلاپ، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى كونترول قىلىشتا
ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

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

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

(13) ھەر كۈنى 1 — 2 قېتىم سۇ بويىدا ۋە ئورمانلىق قاتارلىق مەنزىرىلىك جايلاردا سەيلە قىلىش بىلەن بىرگە ئۆز ئەھۋالىغا لايىق ئەتىگەندە تەنھەرىكەت ئويناش پايدىلىق. يەنە ئاخشاملىرى يېتىشنىڭ ئالدىدا بەدەننى ھۆل لۆڭگە بىلەن سۈرتۈپ بېرىشنىڭ مەنپەئەتى بار.

(14) بىر دانە كىرپىنىڭ تېرىسىنى سارغايغۇچە

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

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

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

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

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

(19) جىنسىي مۇناسىۋەت توغرىلىق كۆپرەك ئويلايدىغان، بەكمۇ ئىسسىق چۈمكىنىپ ياتىدىغان، يوتقاندىن پۇتىنى چىقىرىپ ئوخلىدا 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) پىلپىل ئۈچ سەر ئالتە مىسقال، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بىر سەر ئالتە مىسقال، رەيھانگۈل ئۇرۇقى ئالتە يېرىم مىسقال، كالا ياكى قوي سۈتى 11 سەر. يۇقىرىقى ئۈچ خىل دورىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۈتكە سېلىپ، ئاندىن سۈت تۈگىگۈچىلىك قايىنىتىپ، ئۇنى سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ، چوڭلار ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا تۆت بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

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

(3) بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ، يىلان تۇخۇمىنىڭ ئۇچىدىن بىر قىسمىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە جىگدە ياكى ئۆرۈك يېلىمى تالقىنىدىن بىر چىمدىم ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىلغان سېرىق ئەتنىڭ ئۇدۇلىغا سىرتـ

تتن ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن چىپىپ، پاختىنى ياكى داكا بىلەن سىرىق ئەت يىر تىلغان توشۈككە لايىق كەلگۈدەك كالىلەك قىلىپ توشۈك ئۇدۇلىغا قويۇپ، ئۈستىدىن داكا بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشى باش تەرىپىنى پەسرەك قىلىپ ئۇخلىسىغا يېتىپ ھەرىكەت قىلىشىنى داۋاملاشتۇرسا، شۇنداقلا ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، ئىنجىقلاش ۋە كۆچەپ توۋلاش، كۆچىنىپ يىغلاش، جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن ساقلانسا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

(4) بىر دانە سۈندۈك دېگەن ئۈچار قاناتنى ئۆلتۈرۈپ، قېنىنى سىرىق ئەت يىر تىلغان جايغا سىرتتىن چىپىپ، گۆشىنى تازىلاپ بىر يىرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ، بىر چىنە سۈيى قالغاندا گۆشىنى يەپ، سۈيىنى ئىچىشنى 8 — 10 كۈن داۋام قىلسا سىرىق ئەت تۈتىشىپ سالامەتلىكى ئەسلىگە كېلىدۇ.

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

ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

(8) يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن يىلان گۆشى شورـ
پىسىنى ئۈچ كۈن ئىچكەندىن كېيىن، بىر دانە كىرپىنىڭ
گۆشىنى بىر يېرىم چىنە سۇغا سېلىپ، كىچىك چىلانىڭ
يېرىمىدەك موميا بىلەن ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمىنى
چېقىپ سېلىپ، يەڭگىل ئوتتا يېرىم چىنە سۇيى قالغۇچە
قاينىتىپ، بىر قېتىمدىلا كىرپە گۆشىنى يەپ، شورپىـ
سىنى ئىچىپ، يەنە ھەر كۈنى بىر دانە يېگىدىن سويۇلـ
غان كىرپىنىڭ تېرىسىگە ئولتۇرسا، تاكى بالىياتقۇ
كىرىپ كېتىپ ئورنىغا كەلگۈچە يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ئۈچ
كۈن يىلان شورپىسى، بىر كۈن كىرپە گۆشى شورپىسى
ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا، ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسى
چىقىپ كەتكەن كېسەللىكىنى ياخشىلاپ، ئەسلىگە كەلـ

تۇرۇشتە ئەمەلىي ئۈنۈم كۆرۈلىدۇ.

19. سوڭ چىقىپ قېلىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) سوڭى چىقىپ كىرىپ كەتمىسە قويىنىڭ قۇيرۇق يېغىدا ياغلاپ، يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بېرىلسە كىرىپ كېتىشى مۇمكىن.

(2) ئانارنىڭ پوستى بىر سەر، زەمچە بەش مىسقال. بۇلارنى قاينىتىپ، يىلمان هالدا سوڭنى هەر كۈنى بىر قېتىم يۇيۇپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

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

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

(5) جىغان يىلتىزىدىن 1 ـــ 2 سەرنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ، يېرىم چىنە سۇيى قالغاندا تېرىپىلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، سۇيىگە 3 ـــ 4 قوشۇق شېكەر سېلىپ، ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈندە ئىچىشنى ئۇزاقراق داۋاملاشتۇرسا سوگى ئەسلىگە كېلىدۇ.

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

(7) تۆگىنىڭ لوكىسىنىڭ يېغى بىر سەر، ئاق موم تۆت مىسقال. بۇلارنى ئېرىتىپ، ئۆرۈك يېلىمىنىڭ تالقىنىدىن بىر مىسقال ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئاخشامدا يېتىشنىڭ ئالدىدا سوگىنى يۇقىرىدا بايان قىلىنغان دورا سۇيى بىلەن (2 - رېتسىپ) 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

قوينىڭ كۆيدۈرۈلگەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، سوڭنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، سوڭنىڭ 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 يەيدىغان تامىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشنى داۋام قىلسا سوڭنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

20. ئاياللار كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) چىگىتتىن بىر جىڭنى سارغايغۇچە قورۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئىككى قوشۇقتىن شاپتۇلنىڭ نوتا شېخىنىڭ تەمى چىقىرىلغان شەربەت بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا چىگىلگەن خۇنىنى راۋان قىلىپ، ھەيزنىڭ نورمالسىزلىق كېسەللىكىگە ياخشى 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 نور-مالسىزلىقلىرىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

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

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

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

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

ئانارنىڭ پوستى بىلەن گۈلىنى قاينىتىپ تەمى چىقى-
رىلغان سۈيى بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا تۇغۇتتىن
كېيىن خۇن كۆپ كېلىپ توختىمىغان خۇن كېسىلىنى
ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(7) بىر دانە يىلاننىڭ باش ۋە قۇيرۇق قىسمى-
دىن ئىككىلىك (بەش سانتىمېتىر) ئېلىۋېتىپ ئوتتۇرا قىس-
مىنى، يۇلغۇن داۋاسىدىن بىر سەر يەتتە پىرىم مىسقال،
ئانارنىڭ پوستىدىن بىر سەر يەتتە پىرىم مىسقال، يالپۇز-
نىڭ گۈلىدىن ئىككى مىسقالنى بىرلەشتۈرۈپ سو-
قۇپ تالقانلاپ، قارا شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، چوڭ-
راق پۇرچاقتەكتىن كومىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ، كۈندە
ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5—7 دانىدىن ئىچىشنى داۋام
قىلسا خۇن كۆپ كېلىپ توختىمىغان ھەيز كېسەللىكىنى
دەپئى قىلىدۇ.

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

(9) قوغۇن بۇيىسى ئۇرۇقىدىن كۈندە ئۈچ قې-
تىم، ھەر قېتىمدا 3—5 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، قارىمۇچ بىر سەر يەتتە يېرىم مىسقالدىن، قۇرۇتقان قۇمۇچاق ئۈچ يېرىم مىسقال، ناۋات بىر جىڭ. يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىشنى داۋام قىلسا ئاق خۇننىڭ كۆپ كېلىشىنى دەپئى قىلىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

ما، ئۇ كىشى ھوشىغا كېلىدۇ.

(14) ھامىلدار بولۇش سەۋەبلىك قۇسۇش، كۆڭ-لى ئېلىشىش، ئىشتىھاسىزلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، ياش-راق ئۆزۈم تېلىنىڭ يوپۇرمىقىدىن بىر تۇتامنى بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىككىگە بۆلۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىشنى داۋام قىلسا يۇقىرىقى ئۆزگىرىشلەرنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

(16) تۇغۇت ئۇزاققا سوزۇلۇپ بالا چۈشمىگەن بولسا، يىلان قاسرىقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلى مۇسەللەس بىلەن ئىچۈرۈلسە، بالىنى چۈشۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(17) بالا ئۆلۈك بولۇپ چۈشمىسە ئاق ۋە قارا كوجادىن بەش مىسقال ئېلىپ تالقانلاپ، كۈندە ئىك-كى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ مىسقالدىن ئىچسە ئۆلۈك بالا چۈشىدۇ.

(18) بىر دانە يىلان تېرىسىنى سارغايغۇچە قو-رۇپ تالقانلاپ، بىر سەر ھەسەل، ئۈچ مىسقال كالا ئۆتى، بەش مىسقال سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە بىر قېتىمدىن بىر قوشۇق ئىچىشنى داۋام قىلسا قورساقتا ئۆلۈپ قېلىپ چۈشمىگەن بالىنى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈمى بار.

(19) چوكراق پوجاكدەك يىگنى قۇرۇق قاپاق

ئۇزۇمنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ ئىچسە ئۆلۈك بالىنى چۈشۈ-
رۈشتە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

(20) كۈنجۈتنى قورۇپ تالقانلاپ، ئازراق تۇز قوشۇپ بىر قېتىمدا ئۈچ مىسقالدىن ئىچىلسە تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش، بالا قورساقتا ئۆلگەن بولسا چۈشۈ-
رۈشتە ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ.

(21) ئاق مومدىن بىر سەرنى ئېرىتىپ، تېرىق-
ئۇنىدىن ۋە سەبدە گۈلىنىڭ تالقىنىدىن بەش بارماقتا بىر چىمدىمدىن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا يەنە ئايالنىڭ سۈتىدىن بىر قوشۇقنى تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ كۆكسىگە چاپسا بالا ئېمىتىدىغان ئايالنىڭ كۆكسى (ئەمچەك) ئىششىقىنى ياندۇرۇشتا ئۇنۇم بېرىدۇ.

(22) ئاياللارنىڭ كۆكسى ئاغرىپ ئىششىپ كەت-
كەن بولسا، بىر پارچە تاش گۈلنى ئېزىپ ئۇماچتەك ھالغا كەلتۈرۈپ ھەر كۈنى بىر قېتىم كۆكسىگە سىرت-
تىن چېپىشنى داۋام قىلسا، كۆكسىنىڭ ئىششىقىنى ياندۇ-
رۇپ ئاغرىقنى پەسەيتىشتە ئەمەلىي ئۇنۇم بېرىدۇ.

(23) بالا ئېمىتىدىغان ئايالنىڭ سۈتى ئاز بولسا، ھەشقىپىچەك گۈلىدىن بەش مىسقالنى بىر چىنە سۇدا پىرىم چىنە سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سېرىق ياغ قوشۇپ ئىچىشنى داۋام قىلسا سۈتى كۆپىيىدۇ.

(24) بىر سەر كۈنجۈتنى تالقانلاپ ئۈچ سەر ئۈزۈم شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، رەخت خالتىغا ئېلىپ مىجىپ سىقىپ، سۈيىنى ئۈچكە بۆلۈپ بىر كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ، تېرىپلىرىنى ئەمچەككە چېپىشنى داۋام

قىلسا سۈتنى كۆپەيتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

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

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

(27) سۈتلۈك قوي - ئۆچكىلەرنىڭ يىلىنلىرىنى پىشۇرۇپ يېسە، سۇيۇق - سەلەك نەرسىلەر ۋە مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا، 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 ماشىنى پىشۇرۇپ يېيىشنى داۋام قىلسا سۈتنىڭ كۆپىيىشىنى پەسەيتىدۇ.

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

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

21. باللارنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(16) ئانار پوستىنى ئوتتا كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ

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

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

22. ھەرخىل 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 تۈتۈ مەددىنى چۈشۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

23. زەھەر ئىچىپ قېلىشتىن زەھەرلەنگەن كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

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

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

(3) ئۆردەك ياكى غازنى بوغۇزلاپ چىققان قېنىـ
نى ئىچۈرسە، قۇستۇرۇپ زەھەرنىڭ تەسىرىنى پەسەيتىدۇ.
(4) قارا كۆز بەدىياندىن بەش مىسقالنى بىر
چىنە سۇدا يېرىم چىنە سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، بۇنىڭـ
غا ئازراق توغرىغا ۋە تۇز قوشۇپ ئىچۈرۈلسە
قەي قىلىدۇ.
(5) كالا ياكى ئۆچكە سۈتىنى پىشۇرۇپ ئىچۈرۈشـ
نى داۋام قىلىش پايدىلىق.
(6) زەھەرلەنگەن كىشىنى ئاچ قويۇشتىن ۋە كۆپ
ئۇخلاشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، پات - پات ئويغىتىپ تۇرۇپ ئۇخلاتماسلىق كېرەك.

24. دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلىنىشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) دېھقانچىلىق دورىلىرىنى باشقۇرۇشنى كۈچەيـ
تىش ۋە زەھەرلىك دورىلارنى قەستەن ئىچىپ ئۆلۈۋې
لىشنىڭ نەپرەتلىك جىنايەت ئىكەنلىكى ھەققىدە تەشـ
ۋىق، تەلىم - تەربىيىنى ئېلىپ بېرىش بەكمۇ زۆرۈر.
(2) رەۋەن، بۇيا يىلتىزى بەش مىسقالدىن، زەمـ
چە بىر مىسقال. بۇلارنى چالىراق سوقۇپ، بىر چىنە
سۇدا قاينىتىپ، بىر قېتىمدىلا ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ
ئىچىشنى داۋام قىلسا، دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرـ
لىنىپ باش قېيىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، مەيدە، ئۈچەيـ
لەر 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 قەيقىلدۇرۇش چارىلىرىنىڭ قايسىسىنى قىلىشقا ئىمكان بولسا شۇنى قوللىنىپ قەي قىلدۇرۇش دېھقانچىلىق دورىلىرىدىن زەھەرلىنىشنىڭ تەسىرىنى تۈگىتىشتە پايدىلىق.

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

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

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

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

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

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

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

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

لىقىنىڭكى سېرىق ئۇت) بەش مىسقال، شاتىرە بەش مىس-
قال، قاغا تامىقى ئۆسۈملۈكى يەتتە مىسقال. يۇقىرىقى
دورىلارنى پاكىز يۇيۇپ، تۆت چىنە سۇدا ئۈچ چىنە
سۈيى قالغۇچە قاينىتىپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، دورا
سۈيىنى داكا بىلەن تەكرار سۈزۈپ شىشىگە قاچىلاپ،
چوڭ كىشىلەرگە كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ
قوشۇقتىن، كىچىك بالىلارغا مۇۋاپىق مىقداردا بېرىش-
نى داۋام قىلسا پۇت - قول ئاغرىقىنى تەدرىجىي ياخ-
شىلاپ، يەللەرنى تارقىتىپ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش-
تەك تەسىرى كۆرۈلىدۇ.

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

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

(8) تەرخەمەك، قاپاق، ھەمشۇۋانىلەردىن بارا-
ۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھۆل بولسا سوقۇپ سىقىپ سۈيى-
نى چىقىرىپ، ئەگەر قۇرۇق بولسا مەلۇم مىقدارىدىكى

سۇدا قاينىتىپ تېرىپلەرنى ئېلىۋېتىپ سۈزۈپ، سۈيـ
نى قىزىتىپ، ئاغرىغان پۇت - قولنىڭ سىرتىدىن ھەر
كۈنى بىر قېتىم چىپىشنى داۋام قىلسا، قىزىـرىـپ ئـاغـ
رىشنى پەسەيتىدۇ.

(9) سۆرۈنجانىنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىـ
لەن ئارىلاشتۇرۇپ تالقانلاپ، چوڭلار ھەركۈنى بىر قېـ
تىم ئىككى مىسقالدىن سوۋۇتۇلغـان قايناق سۇ بـىـلەن
ئىچىشنى داۋام قىلسا پۇت - قول ۋە ئۇستىخاننىڭ قىـ
زىپ ئاغرىشى، ئىششىقنى ياخشىلاشتا ئـەمەلىي ئـۈنـۈم
بېرىدۇ.

(10) ئۈچ مىسقال يۇمغاقسۇتنـى باراۋەر مىقدار-
دىكى شېكەر بىلەن قوشۇپ تالقانـلاپ، ھەركـۈنـى بىر
قېتىم ئۈچ مىسقالدىن سوغۇق قايناق سۇ بىلەن ئىچىشنى
داۋام قىلـسا پـۇت - قول ۋە ئۇستىخان قىزىـپ ئاغـ
رىشنى ياخـشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

(12) شۇمشىنى تالقانلاپ، سىركە بىلەن ئارىلاشـ
تۇرۇپ ئاغرىق ۋە ئىششىق ئۈستىگە سىرتىدىـن چىپىشـ
نى داۋام قىلسا ئاغرىقنى پەسەيتـىـدۇ.

(13) ھىگدىن چىلانىدەكنى بىر چىنە يىلىمان سۇـ

دا ئېرىتىپ، قىزىقى كەتمىگەن تونۇر ئۈستىگە زەمبىلنى قويۇپ، كېسەل كىشى زەمبىل ئۈستىگە پۈتىنى يالىڭاچلاپ قويۇپ، ھىك سۇيۇقلۇقىنى سىرتىدىن سۈرتۈپ تەرلىتىشنى داۋام قىلسا، پۈتىنىڭ رېماتىزىم خاراكتېرلىك ئاغرىقىنى ياخشىلاشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

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

26. ئاق كېسەل (بەرەس)نى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) بىر دانە كىلەنى قورۇتۇپ سوقۇپ تالقانلاپ،

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

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

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

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

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

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

كەلتۈرۈشتە، ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

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

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

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

(12) كىلەنى تۇتۇپ، بېشىنى شېشىگە تىقىپ قۇيرۇقىنى يۇقىرى كۆتۈرگەن ھالدا ئاپتاپقا ئېسىپ قويۇلسا، كىلەنىڭ يېغى ئېرىپ شېشىگە يىغىلىدۇ. ئاق پەيدا بولغان جاينى لۆڭگە بىلەن قىزارغۇچە سۈرتۈپ، مەزكۇر ياغدا ھەركۈنى بىر قېتىم ياغلاشنى داۋام قىلسا، ئاق كېسەلنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(13) ھۆل ئەمەننى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنى ئاق داغ ئۇستىگە سۈرتۈپ كۈن نۇرىغا قاقلىنىشنى داۋام قىلسا، قاپارتقۇلۇق جاراھەت پەيدا بولۇپ قىزىرىپ، تېرىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

(14) ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى سىركىگە چىلاپ ئۈچ

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

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

(16) قارا پارپىنى تۈكۈرۈك بىلەن تاشقا سۈرۈپ،
ھەر كۈنى ئاق داغ ئۈستىگە چاپلىسا، ئاق داغنى يوقى-
تىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

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

27. داغ، سەپكۈنلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

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

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

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

تەييارلاپ، ئاخشام يېتىشنىڭ ئالدىدا يۈزگە سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

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

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

(10) قارا ياغاچ (سىدە) نىڭ قوۋزىقىنى تالقان-

لاپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزىگە سۈرتۈشنى داۋام قىلسا داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

(11) ھۆل ئىگەرنى سوقۇپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ يۈزىگە چاپسا ياكى قۇرۇق ئىگەرنى قاينىتىپ سۈيىنى چېپىشنى داۋاملاشتۇرسا داغ ۋە سەپكۈن چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(12) ھۆل بېدىنى سوقۇپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ يۈزىگە چېپىشنى داۋام قىلسا داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(13) رەۋەن ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىزىنى ياكى قۇرۇق رەۋەننى سوقۇپ تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزىگە سۈرتۈشنى داۋام قىلسا داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

28. سۆگەلنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) كانا كەندىرىنىڭ مېغىزىنى خېمىر قىلىپ سۆ-

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

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

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

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

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

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

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

29. ھەر خىل جاراھەت ۋە زەخىملىنىشلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) زەمچۈدىن بىر تالنى قوينىڭ چاۋا يېغىغا ئوراپ، خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ قوقاسقا كۆمۈپ، خېمىر پىشقۇچە قوقاستا قويۇپ، ئاندىن زەمچۈنى ئېلىپ، ئوتتۇرىسى ئويمان تاشقا ياكى چىنىنىڭ دىڭگىلىكىگە بىر ئاز سۇ بىلەن سۈرۈپ، ئېغىز ئالمىغان ئۈچى يوق، قوڭى يوغان دەپ ئاتىلىدىغان جاراھەتكە سىرتتىن چېپىشنى داۋام قىلسا، جاراھەتنى ئېغىز ئالدۇرۇپ ياخشىلايدۇ.

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

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

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

قىلىپ، ئىغىز ئالمىغان جاراھەتكە سىرتتىن چىپىشىنى
داۋام قىلسا، جاراھەتنى ئىغىز ئالدۇرۇپ ياخشىلاشتا
ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(13) ياش كالىنىڭ پۇت گۆشىنى ئېھتىياجغا لايىق
ئېلىپ نىپىز شىلىپ زەخىم ئۈستىگە تېڭىشنى داۋام قىل-
سا، زەخىمنىڭ ئىششىق ۋە كۆكىنى ياخشىلاشتا ئۈنۈم
بېرىدۇ.

(14) يۈزىگە دانىخورەك چىقسا توخۇ تۇخۇمىنىڭ
ئېقىغا ھايۋاننىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ئارىلاشتۇرۇپ چې-
پىشنى داۋام قىلسا، دانىخورەكنى ياخشىلاشتا ئۈنۈمى
كۆرۈلىدۇ.

(15) جاراھەت چىقىپ ئېغىز ئالماي ياخشىلانمىسا
نۆشىدىلنى ئۆرۈك يېلىمى بىلەن قوشۇپ سوقۇپ تالقان-
لاپ، بۇدۇشقاق ئۆسۈملۈكنىڭ قارا قۇرتىنى ئېزىپ
ئارىلاشتۇرۇپ چېپىشنى داۋام قىلسا، جاراھەت ئېغىز
ئېلىپ ياخشىلىنىشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

30. ھەر خىل كۆيۈكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە مۇزلۇق سۇ ياكى

سىركىگە داكىنى چىلاپ سىرتىدىن تاڭسا ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

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

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

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

(5) توخۇ سۆڭىكى بىلەن ئاز مىقداردا تۇزنى تۆمۈر قازاندا كۆيدۈرۈپ، گۈرۈچ تالقىنىدىن مەلۇم مىقداردا، ئاياللار چېچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىدىن ئالتە يېرىم مىسقال، زاراڭزا چېچىكىدىن ئۈچ يېرىم سەر، كىرپە تىرىسىنىڭ 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.

31. ئۈششۈكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

(1) ماشنى سوقۇپ تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۈششۈگەن جاينىڭ سىرتىدىن چېپىشنى داۋام قىلسا ئۈششۈكنىڭ ياخشىلىنىشىدا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(2) ئۈششۈگەن جاي كۆكەرمىگەن ياكى قارايمىغان بولسا كۈنجۈت يېغى، زەيتۇن يېغى بىلەن سىرتىدىن ياغلاشنى داۋام قىلسا ئۈششۈكنىڭ ياخشىلىنىشىدا ئۈنۈم بېرىدۇ.

(3) ئەگەر ئۈششۈگەن جاي ئىششىپ قارايغان بولسا بۇغداي سامىنى، سېرىق چېچەك، چامغۇر، بەسەي، يالپۇز، ئەمەن، زىغىرلارنى قايناتىپ، سۈيى بىلەن ئۈششۈگەن جاينى يۇيۇشنى داۋام قىلسا، ئۈششۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

(4) ئۈششۈگەن جاي ئىششىغان بولسا ئىششىق ئۈستىگە لوخقا قويۇپ، ئاندىن كېيىن گىل ئەرمىنىنى ھەسەل ۋە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، يەنە بىرەر سائەتتىن كېيىن سىركە بىلەن ھاراقنى بىر ئاز قىزىتىپ يۇيۇشنى داۋام قىلسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(5) ئۇششۇگەن جاينىڭ گۆشى چىرىپ ئۆلگەن بولسا تاتلىق ياكى يوپۇرمىقى ياكى ئۆزىنى ۋە كاللەك بەسەينى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ سوقۇپ، بىر ئاز سۇغا چىلاپ ئېلىپ كالا يېغى ياكى مەستىكى يېغى بىلەن ئىلەشتۈرۈپ، قايتا ـ قايتا تېڭىپ قويۇلسا ئۆلگەن گۆشنى چۈشۈرۈشتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

32. كۆك پىت چېقىش كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

كۆك پىت چاققان كىشى يېرىم سائەت ئۆتمەي تىلى چوڭىيىپ (ئىششىپ) سۆز قىلىشتىن مەھرۇم بولۇپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ، ئىچى سۈرىدۇ، يۇقىرىقىدەك ئالامەت كۆرۈلگەن ھامان ۋاقتىنى ناھايىتى چىڭ تۇتۇپ تۆۋەندىكى چارىلارنى قىلىش لازىم:

(1) ئۆچكىنىڭ چۈپۈرىنى كۆيدۈرۈپ، كېسەلنىڭ ئېغىز ـ بۇرنىغا تۇتۇپ تۇرۇش بىلەن بىللە پۇتۇن بەدەن ئىسلىنىدۇ.

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

(3) بىر دانە مىس داچەننى قايناق سۇدا پاكىز

يۇيۇپ، كېسەل كىشى ئاغزىغا سېلىپ شۈمۈپ تەمىنى يۇتىدۇ.

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

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

33. دۆ چاققان كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

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

(2) ھىمەك، سامسافنى ئېزىپ بىرلەشتۈرۈپ دۈ
چاققان ئەزانىڭ سىرتىدىن كۈندە بىر قېتىم چېپىلىدۇ.

(3) ھەر كۈنى ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم بە-
دىنىنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، مورمەككى دېگەن دورى-
نى تۇز بىلەن ئېرىتىپ دۈ چاققان جايغا چېپىلىدۇ.

(4) قارا پارپىنى تالقانلاپ، سۇدا ئېرىتىپ سىر-
تىدىن چېپىلىدۇ ھەمدە ھەر كۈنى بىر قېتىم ئۈچ بار-
ماقتا بىر چىمدىمدىن ئىچىلىدۇ.

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

(6) كالا ياكى ئۆچكىنىڭ سۈتىنى قاينىتىپ ئىچۈ-
رۈشنى داۋاملاشتۇرىدۇ.

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

34. سېرىق ئېشەك ۋە يىلان چاققان كېسەللىكىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

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

(3) سوپۇن ماغزىپى ياكى كىرسىننى توغرىغا سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

(4) سامساق بىلەن ھىگىنى ئېزىپ بىرلەشتۈرۈپ سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

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

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

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

(8) سۇزاپنى قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان سۇيۇقلۇقتا پىننە، ئارپا ئۇنىنى ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

(9) گۇگۇت پوقى، زىغىر، سامساقنىڭ قايسى بىرى دەرھال تېپىلسا شۇنى تالقانلاپ، كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

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

35. ھەرە چېقىۋالغان كىشىلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

قارا ھەرە ۋە چوڭ سېرىق ھەرىلەر بەكمۇ زەھەر-

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

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

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

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

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

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

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

(7) كالا ياكى ئۆچكە سۈتى يىلىمان ھالدا ئىچۈرۈلىدۇ.

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

36. مېۋىلىك دەرەخلەردىكى زەھەرلىك قۇرت چېقىۋالغاندا يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش چارىلىرى

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

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

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

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

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

37. غالجىر ئىت چىشلىگەن كېسەللىكنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

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

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

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

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

ئۈچ مىسقالدىن، جويۇز پوستى، سانا توققۇز مىسقال-
دىن، قارىغاي پورى (غارىقۇن) بىر سەر ئۈچ يېرىم مىسقال،
ئەمەن بىر مىسقال. سېرىق ئوتتىن باشقا دورىلارنى تال-
قانلاپ، ئىككى يېرىم چىنە سۇداقا يىنتىپ بىر يېرىم چىنە سۇ-
يى قالغاندا سېرىق ئوتنى بىر خالتىغا سېلىپ ئاغزىنى بېكى-
تىپ قازاندىكى دورا سۇيىگە سېلىپ قازاننى چۈشۈرۈپ،
سېرىق ئوتنى بىر سائەت تۇرغۇزۇپ ئاندىن سېرىق ئوت
خالتىسىنى ئېلىپ، قازاندىكى دورىنىڭ تېرىپلىرىنى
سۈزۈپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى بىردىن ئىككى قېتىمغىچە
بىر پىيالىدىن ئىچىشنى داۋام قىلسا، بەدەننى زىيانلىق
ماددىلاردىن تازىلايدۇ ۋە غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى
پەسەيتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ.
(5) كېسەل كىشىنىڭ بەدىنىنىڭ ھۆللۈكىنى ئاشۇ-
رۇش ئۈچۈن گۈلى رەيھان، بېھى ئۇرۇقى، بادىرەنچە
بۇيالارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھەر قېتىمدا بەش
بارماقتا بىر چىمدىمدىن دەملەپ، يىلىمان قىلىپ ئىچۈ-
رۈلسە، ياكى بۇ دورا تەمىنى ئۇزۇن كىچىكرەك شىلىنكا
ئارقىلىق ئىچۈرۈشنى داۋام قىلسا بۇ خىل كېسەللىكك-
ە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قوشۇمچە: قەشقەر ۋىلايىتى تەۋەسىدىن چىقىدىغان ھەر خىل دورا ماتېرىياللىرى

ئا

(1) ئاپتاپپەرەس: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قەۋزىيەت بوشىتىش، سۇيىدۈك ۋە ھېيزىنى راۋان قىلىش، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش، جاراھەتلەرنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(2) ئات گۆشى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(3) ئاچچىق بادام: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئۆپكە كېسەللىكى، زىققە كېسەللىكى، يۆتەل، بۆرەك كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ. سۇيىدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

(4) ئاچچىق ئانار: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

(5) ئادراسمان: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(6) ئادراسمان ئۇرۇقى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(7) ئارپىبەدىيان: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

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

(8) ئاغچى يۇغۇچ: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(9) ئاق ماش: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(10) ئارچا مېۋىسى: تەبىئىتى ئىسسىق.

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

(11) ئانارگۈلى: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ھەر قايسى ئەزالاردىن كەلگەن

قاننى توختىتىش، ئىچ ئۆتكىنى توختىتىش تەسىرى بار.

(12) ئازغان مۇنچىقى: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

(13) ئالما: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

(14) ئامۇت: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

(15) ئارپا: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك تۇتالماسلىق، قەنت سىيىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا مىللىي تىبابەت دورىلىرىغا قوشۇپ ئىشلىتىلسە مەنپەئەتى بار.

(16) ئاق لەيلى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

(17) ئالاقات: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

(18) ئاق ئۈجمە: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ساپ قان پەيدا قىلىش، مېڭىنى ھۆللەشتۈرۈش، توسالغۇنى ئېچىش، جىگەر، تال كېسەل-

لىكلەرنى ياخشىلاش، قىزىتما ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
(19) ئاق تىكەن: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاق كېسەل ۋە باشقا تېرە كېسەلـ لىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
(20) ئادەم چېچى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: چاچنىڭ كۆلى قان توختىتىش، كۆيۈكنىڭ سۈيىنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە،
(21) ئالۇچا: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: سەپرادىن بولغان قىزىتمىنى ياندۇرۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قەي قىلىشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
(22) ئالما چېچىكى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: يۈرەك كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.
(23) ئاچچىق تاۋۇز: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: يەل، ئىششىقلارنى تارقىتىش، بەلـ غەمنى چىقىرىش، باش ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، تۇتقاقـ لىق كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ب

(1) بابۇنە: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ھەر خىل توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك، ھەيز، قەۋزىيەتلەرنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(2) بادىرەنچى بۇيا: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك، ھەيز، قەۋزىيەتلەرنى راۋان قىلىش، ئىسسىقنى تارقىتىش، سۈتنى كۆپەيتىش تەسىرى بار.
(3) بىھى: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەش، يۆتەل توختىتىش، ئاشقازاننى ياخشىلاش، ئىششىق يانغۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
(4) بۇدۇشقاق: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ماددىلارنى تارقىتىدۇ، ھەر خىل جاراھەت، تەمرەتكە، قىچىشقاق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
(5) بۇغا مۈڭگۈزى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، ھەر خىل ئەزادىن كەلگەن قاننى ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
(6) بەزرۇلبەنجى (بەڭگە دىۋانە): تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: مېڭىنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇش، ئارام بېرىش، مەست قىلىش، قان توختىتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.
(7) باقلا: تەبىئىتى مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ئۆپكە كېسىلى، ئىچ ئۆتكە، ئۈچەي يارىسى، ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا مەنپەئىتى بار.
(8) بېلىق: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

(9) بېدە: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

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

(10) بۆرە سويمىسى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

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

(11) بۆرەك: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

(12) بېھى چېچىكى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك ئاجىزلىق كېسەللىكىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ت

(1) تاتلىق بادام: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

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

(2) توخۇ تاشلىقى: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش، ھەر خىل ئاشقازان كېسەللىنى ياخ-

شىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(3) تاۋۇز: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

(4) تۇرۇپ: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

(5) تەرخەمەك: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

(6) توخۇ تۇخۇمى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

(7) توشقان: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى ۋە ئۆتنى كۆز كېسەللىكلىرىنى ياخشىلايدۇ.

(8) تاماكا: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(9) تەلۋە ئانار: تەبىئىتى مۆتىدىل.

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

سىزلىكنى ياخشىلاش تەسىرى بار.

(10) تۆگە گۆشى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(11) تاجىگۇل: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

(12) توغراق توغرىغىسى: تەبىئىتى مۆتىدىل.

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

(13) تاش تۇز: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

پ

(1) پاختەك: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(2) پاتمچۇق: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: سىبلىس، سەرتان خاراكتېرلىك يەل ۋە جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىش تەسىرىگە ئىگە.
(3) پاقا: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: زەھەرنى پەسەيتىش، قان توختىتىش، زەخىمنى پۈتتۈرۈش، چىش ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.
(4) پالەك: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، تەشنالىقنى ۋە قىزىتمىنى پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.
(5) پىلە غوزىسى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەك، جىگەر ۋە بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق ۋە قىزىل خۇننى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
(6) پىلە مايىقى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: مېڭە، يۈرەك، جىگەر ۋە بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق ۋە قىزىل خۇننى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
(7) پاقا يوپۇرمىقى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرىنى ئېچىش، سۈيدۈك راۋان قىلىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.
(8) پىياز: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

(9) پىننە: تەبىئىتى مۆتىدىل.

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

(10) پىياز ئۇرۇقى: تەبىئىتى مۆتىدىل.

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

(11) پالەك ئۇرۇقى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

ج ، چ

(1) جىگدە: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

(2) جىگدە گۈلى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

(3) جىگەر: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسيىتى: كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ئۇچەي يارـ
مسى، ئىچ سۈرۈشنى ياخشىلاش، كىكىرىك ۋە يەللەرنى
كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

(4) چامغۇر: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

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

(5) چاكاندا: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

(6) چايان: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

(7) چېكەتكە: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(8) چىگىت: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

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

(9) چىنار: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسيىتى: ماددىلارنى تازىلاش، ھۆل جاراھەتـ

نى ياخشىلاش، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھەرلىرىنى پەسەيتىش رولى بار.

(10) چۈغۈندەك: تەبىئىتى مۆتىدىل.

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

(11) چىگە يىلتىزى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئۈنۈمى ياخشى.

(12) چىلان: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

(13) چىغىتماق ئۇرۇقى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

(14) جۇۋىنە: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

خ

(1) خىنە: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت، ئاشقازان، تال كېسەل-
لىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

(2) خەشپاش: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: يۆتەل، كۆكيۆتەل، زىققە ھەم ئە-
سەپ (نېرۋا) كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(3) خاسىلك: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

ھ

(1) ھەمشۇانە: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتما ياندۇرۇش، باش ئاغرىقى،
ئىسسىق ئۆتۈش، كېزىك قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ياخ-
شى تەسىر قىلىدۇ.

(2) ھۆپۈپ: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۆزدىكى ئاقنى چۈشۈرۈش، تو-
سالغۇنى ئېچىش، دوۋساق، بۆرەكتىكى ئۇيۇپ قالغان
قاننى راۋان قىلىش، تولغاق، ئەستە تۇتۇشنى ياخشى-
لاش تەسىرىگە ئىگە.

(3) ھەسەل: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، قاننىڭ سۇ-
يۇقلۇقىنى نورماللاشتۇرۇش، مېڭىنىڭ ھۆللۈكىنى ياخ-
شىلاش، پەي، مېڭە، ئۆپكە، بۆرەك، جىگەر، ئاشقازان
ئۈچەيلەرنى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

(4) هەشقىپىچەك: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

(5) هەشقىپىچەك ئۇرۇقى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(6) هەرە كۆنىكى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەت ۋە سەرتان (راك) خاراك-تېرلىك جاراھەتلەرنىڭ سىرتىدىن مۇناسىۋەتلىك دورى-لار بىلەن قوشۇپ چېپىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىش تەسى-رىگە ئىگە.

د

(1) دېڭىزبيا: تەبىئىتى ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئىچ قاتتۇ-رۇش، ھەر تۈرلۈك زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

(2) دەن (كانا كەندىر): تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى پارقىرىتىش، بەلغەم، سو-دا، قويۇق خىلىت، خام ھۆللۈكلەرنى ئەزالاردىن چى-قىرىش تەسىرىگە ئىگە.

(3) دانكا: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەل، ئىششىقلارنى تارقىتىش، بوۋا-سىرنىڭ دانىچىلىرىنى يوقىتىش، بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(4) دادۇر: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

ر

(1) رەۋەن: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(2) رومبەدىيان: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: يەللەرنى ماگدۇرۇش، كۆزنى قۇۋ-ۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

(3) رەيھانگۈل: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: نېرۋا ۋە يۈرەك ئاجىزلىقىنى ياخ-شىلاش تەسىرى بار.

(4) روببوس: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: كۆكسىنى بوشىتىپ بەلغەمنى چې-قىرىش، ئۆپكە، زىققە، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە مەنپە-ئەت قىلىش، يۆتەلنى توختىتىش رولى بار.

ز

(1) زاراڭزا چېچەكى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(2) زاراڭزا ئۇرۇقى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: سۈيۈق ھەم كۆيگەن بەلغەملەرنى چىقىرىش، يەللەرنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(3) زىرىق: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

(4) زىرە: تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قەينى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(5) زەمچە: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، زەخمىلەر قېنىنى توختىتىش، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ يېرىڭى، ئۆلۈك گۆشلىرىنى تۆكتىش تەسىرىگە ئىگە.

(6) زولۇك قۇرتى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(7) زىغىر: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

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

س

(1) سامساق: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(2) سىرىق ئوت (ئەپتىموۇن): تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(3) سىركە: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

(4) سېغىزخان: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

ۋىتنى ئاشۇرىدۇ. كۆزدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى ياخشىلايدۇ.

(5) سىيادان: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(6) سىمىز ئوت: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

(7) سۇزاپ: تەبىئىتى مۆتىدىل.

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

(8) سۇزاپ ئۇرۇقى: تەبىئىتى مۆتىدىل.

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

(9) سۈزمە: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

(10) سۆگەت گۈلى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

ئىچىشكە قەتئىي بولمايدۇ، زەھەرلىك.

(11) سۆگەت: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

(12) سەۋزە: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

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

(13) سەۋزە ئۇرۇقى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

(14) سەبدەگۈل: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىق ياندۇرۇش، يۆتەلنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

(15) سۇندۇك: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

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

ش

(1) شاپتۇل: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

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

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

(3) شاخار: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: جاراھەتلەرنىڭ ئارتۇق گۆشىنى يېيىش ۋە كۆيدۈرۈش رولى بار.

(4) شەپەرەڭ: تەبىئىتى ئىسسىق.

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

(5) شىۋاق: تەبىئىتى ئىسسىق.

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

(6) شۆمشە: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(7) شالدىر بۇيا: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

كۆزنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

(8) شاتىرە: تەبىئىتى مۆتىدىل.

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

غ

(1) غەينۇلا: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

(2) غاز: تەبىئىتى مۆتىدىل.

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

(3) غاپەس: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

ق

(1) قاپاق: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتمىنى ياندۇرۇش، ھۆللۈكنى

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

(2) قايماق: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

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

(3) قېتىق: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

(4) قىرغاۋۇل: تەبىئىتى ئىسسىق.

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

(5) قىزىلگۈل: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

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

(6) قۇلىيلىن: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(7) قىزىلمۇچ: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، بەلغەم

ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

(8) قۇشقاچ: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(9) قوغۇن: تەبىئىتى هۆل سوغۇق.

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

(10) قوغۇشۇن: تەبىئىتى هۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئەزانى يىغىش، ئىسسىقنى تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(11) قىچا: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(12) قوي گۆشى: تەبىئىتى هۆل ئىسسىق.

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

(13) قامچا گۈل: تەبىئىتى هۆل سوغۇق.

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

(14) قارا زىرە: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئاق كېسەل قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنى ياخشىلايدۇ.
(15) قۇشقاچ تىلى ئۆسۈملۈكى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش تەسىرىگە ئىگە.
(16) قۇمۇچاق: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: سىبلىس خاراكتېرلىك ھەر خىل قىچىشقاق، تەمرەتكىلەرنى ۋە يەلنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.
(17) قوغۇن بۇيىسى ئۇرۇقى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: كۆزنىڭ قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرىدۇ، ياغ چىقىرىپ سىرتتىن سۈرتۈلسە ئاق كېسەل، تەمرەتكە، قىچىشقاق قاتارلىق جاراھەتكە پايدىلىق.
(18) قوراي (ئۇچار قانات): تەبىئىتى ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: قوراي يېغى پالەچ، لەقۋا، تىترەش، قىزىلئۆڭگەچ كېسىلى قاتارلىقلارنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.
(19) قۇرغۇي: تەبىئىتى ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: ئۆتى ۋە گۆشى كۆزنى روشەن قىلىش، قۇلاق ئېغىرلىقىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.
(20) قىزىلچا: تەبىئىتى مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: قاننى كۆپەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، بەدەن ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسى-

رىگە ئىگە.

(21) قوغۇن ئۇرۇقى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

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

ك

(1) كاكىنەج: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

(2) كىلە: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(3) كىرپە: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(4) كالا سۈتى: تەبىئىتى مۆتىدىل.

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

(5) كىشمىش: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تەرنى قوزغاش، ھۆللۈكنى سۈرۈش، ھارارەت پەسەيتىش، نېرۋىنى ياخشىلاش، يۈرەكنى قۇۋ-
ۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

(6) كۈدە (جۈسەي): تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇلارنى ئېچىش، تەرەتنى را-
ۋان قىلىش، زەھەرنى پەسەيتىش، ئىششىقنى ياندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

(7) كۆك ئامۇت: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئۆپكىنىڭ پائالىيىتىنى كۈچەيتىش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش، قىزىتمىنى ياندۇرۇش، ئۇسسۇز-
لۇقنى بېسىش تەسىرىگە ئىگە.

(8) كۈنجۈت: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇلارنى ئېچىش، زەھەر قايى-
تۇرۇش، بەدەننى زىيانلىق ماددىلاردىن مۇھاپىزەت قى-
لىش، قىزىتمىنى ياندۇرۇش تەسىرى بار.

(9) كۆك يانتاق: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇلارنى ئېچىپ زەھەر قايتۇ-
رۇش، بەدەننى زىيانلىق ماددىلاردىن مۇھاپىزەت قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

(10) كېۋەز چېچىكى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: نېرۋىنى پەسەيتىش، مېڭە، يۈرەك-
نى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنىڭ پائالىيىتىنى كۈچەيتىش تە-
سىرىگە ئىگە.

(11) كاسىنە: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر كېسەللىكىنى ياخشىلاش، سې-

رنقلىقنى يوقىتىش ۋە ئۆت كېسەللىكىنى ياخشىلاش تەسىر سىگە ئىگە.

(12) كەندىر ئۇرۇقى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: بەلغەمنى بوشىتىش، نېرۋىنى پەسەيتىش رولى بار.

(13) كاۋا: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ھەر خىل مەددىلەرنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

(14) كەپتەر: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

گ

(1) گۈلنەپشە: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

(2) گۇگۇت پوقى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(3) گۈلقەنت: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

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

(1) ئېيىق يېغى: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

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

(2) ئىت ئۈزۈمى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

(3) ئىگىر: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(4) ئەمەن: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(5) ئەنجۈر: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

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

(6) ئەرمىدۇن ئۇرۇقى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى كۈچەيتىش، مەنىنى كۆپەيـ
تىش تەسىرىگە ئىگە.

ي

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

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

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

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

(8) يۇلغۇن يوپۇرمىقى: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

(9) يىلان تۇخۇمى: تەبىئىتى ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: كۈچ ئالغان، سېرىق ئەت يىرتىلغان چۇقۇق كېسەلنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(10) يىلان قاسرىقى: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

م

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

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

پەسەيتىش رولى بار.

(2) مېگە: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

(3) ماش: تەبىئىتى مۆتىدىل.

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

(4) مۇسەللەس: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

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

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

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

(6) ماندا ئۇرۇقى: تەبىئىتى ئىسسىق.

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

ن

(1) نوقۇت: تەبىئىتى ئىسسىق.

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

دۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

(2) نۆشىدىل: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

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

(3) نىلۇپەر: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

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

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

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

ۋ

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

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

(2) ۋاسالغۇ: تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

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

ئۇ، ئۈ، ئۆ

(1) ئۆت (ھايۋان ئۆتى): تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: پارقىرىتىش، بەدەنگە تېز تەسىر قىلىش، كۆزدىكى ئاق ۋە سۇنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(2) ئوردان: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇلارنى ئېچىش، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى ئاجىزلىتىش، زەخمىنى ياخشىلاش تەسىرىگە ئىگە.

(3) ئۆرۈك: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەندىكى قاتتىقلىقنى بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(4) ئۈزۈم: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: ساپ قان پەيدا قىلىش، ئوزۇق بولۇش، قاننى تازىلاش، سەمرىتىش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

(5) ئوسما: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى: بەدەننى پارقىرىتىش، ئارتۇق خىلتلارنى تارقىتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

(6) ئوغرىتىكەن: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تەبىئىتىنى يۇمشىتىش، سۇيىدۇك يولىدىكى تاشلارنى ئېرىتىش، بەل ئاغرىقىنى ياخشىلاش، ھەيز ۋە پېشاپنى راۋان قىلىش تەسىر ىگە ئىگە.

(7) ئۆرۈك يېلىمى: تەبىئىتى مۆتىدىل.

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

本书介绍治疗各种疾病的民间疗法。

诸病民间疗法

阿吉阿布都热合曼·尼合买提　编著

责任编辑：巴克阿吉·特外库勒

责任校对：阿依夏木·阿布都吾力

喀什维吾尔文出版社出版

新疆新华书店发行

喀什维吾尔文出版社印刷厂印刷

787×1092毫米　32开本　5.125印张

1995年3月第1版　1997年2月第3次印刷

印数：8141—18220

ISBN7—5373—0576—5/R·35（民文）

定价：3·00元