

توتۇن ئۆز تەبىئىيەت  
ۋە ئىنساننىڭ مۇناسىۋىتى

6

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى



图书在版编目(CIP)数据

维吾尔医处方遗产. 6/艾克拜尔·买买提整理.  
乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社, 2004. 5  
ISBN 7-5372-3753-0

I. 维... I. 艾... III. 维吾尔族—民族医学—处方—汇编—维吾尔语(中国少数民族语言)  
IV. R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 035857 号

责任编辑:阿不力克木·努尔买买提阿吉  
责任校对:热依汗·努尔

维吾尔医处方遗产 (6)  
(维吾尔文)

艾克拜尔·买买提 整理

\* \* \*

新疆人民卫生出版社出版  
(乌鲁木齐市龙泉街 66 号 邮编 830001)

新疆畜牧印刷厂印刷  
新疆新华书店发行

\* \* \*

787×1092 毫米 32 开本 3 印张  
2004 年 5 月第一版 2004 年 5 月第一次印刷  
印数:1 — 5000 总定价:14.40 元

## نەشرىياتتىن

ئۇيغۇر تېبابىتىگە ئائىت قوليازمىلار خەلقىمىز ئارىسىدا ناھايىتى كۆپ بولۇپ، نەشر قىلىش ۋە تەتقىق قىلىشىمىزنى كۈتۈپ تۇرۇۋاتىدۇ. بۇ يازغۇچىسى ئېنىق بولمىغان قوليازمىنى شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەت-چىلىكى ئالىي تېخنىكومىدىن ئەكبەر مۇھەممەت چاغاتاي ئۇيغۇرچىدىن سىدىن ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىغا نەشرگە تەييارلىغان. بۇ قوليازما قۇرۇلما ۋە تۈزۈلۈش جەھەتلەردە نەشرىياتىمىز تەرىپىدىن ئىلگىرى نەشر قىلىنغان «ئۇيغۇر تېبابەت رېتسىپلىرىدىن مىراسلار» غا ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن «ئۇيغۇر تېبابەت رېتسىپلىرىدىن مىراس-لار (6)» نامىدا نەشر قىلدۇق.

بۇ كىتابچىدە كۆپ ئۇچرايدىغان 30 دىن ئارتۇق كېسەللىكنى يەككە دورىلار بىلەن داۋالاش ئاممىباب تىلىدا تونۇشتۇرۇلغان. تەھرىر-لەش جەريانىدا قايتىدىن رەتلەپ، سىستېمىلاشتۇرۇپ چىقتۇق. ئىلمىي-لىكى يوق دەپ قارالغان بىر قىسىم رېتسىپلارنى قالدۇرۇۋەتتۇق. بۇ كىتابچە كەڭ ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى ۋە بىمارلارنىڭ پايدىلىنىش ماتېرىيالى بولۇپ قالغۇسى.

2004-يىلى 2-ئاي



# مۇندەرىجە

1	..... ئۇيقۇسىزلىقنىڭ ئىلاجى	82
3	..... لەقۋانىڭ ئىلاجى	85
4	..... زىققە كېسىلىنىڭ ئىلاجى	88
6	..... يۆتەلنىڭ ئىلاجى	91
13	..... ئۆپكە سىلىنىڭ ئىلاجى	95
16	..... ئۈچەي سىلىنىڭ ئىلاجى	98
18	..... چىش ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى	101
20	..... چىش قاماپ قېلىشنىڭ ئىلاجى	104
21	..... چىش مىلىكى ياللۇغىنىڭ ئىلاجى	107
23	..... ئېغىز پۇراشنىڭ ئىلاجى	110
25	..... قۇلاق غوڭغۇلداشنىڭ ئىلاجى	113
26	..... قۇلاقتىن يىرىك ئېقىشنىڭ ئىلاجى	116
27	..... نامازشام قارىغۇسىنىڭ ئىلاجى	119
29	..... كۆز ياشاڭغىراشنىڭ ئىلاجى	122
30	..... چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشنىڭ ئىلاجى	125
31	..... چاچ چۈشۈشنىڭ ئىلاجى	128
35	..... داغ ۋە سەپكۈننىڭ ئىلاجى	131
38	..... ئاقكېسەلنىڭ ئىلاجى	134
40	..... بەدەن تەمرەتكىسىنىڭ ئىلاجى	137
43	..... يەلتاشمىنىڭ ئىلاجى	140
46	..... قىچشقاڭنىڭ ئىلاجى	143
50	..... مۇپاسىلىنىڭ ئىلاجى	146



ئۇيغۇسزلىقنىڭ گىلاجى

ئەگەر كىشى ئۇيغۇسزلىققا گىرىپتار بولغان بولسا، قاپاق ياكى سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۇيغۇ كەلتۈرەر.

ئەگەر كىشىنىڭ ئۇيغۇسى كەلمىگەن بولسا، ئوسۇڭنىڭ بەرگى- سىنى قاينىتىپ ياكى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇيغۇسزلىققا مەنپە- ئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئۇيغۇسزلىققا مۇپتىلا بولغان بولسا، 12 گرام خەش- خاشنىڭ شىرسى بىلەن ئارپا ئېشىغا ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئۇيغۇ كەلتۈرەر.

ئەگەر كىشى قاپاق يېغىدا پېشانە، چېكە ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە ياكى قاپاق يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە، ئۇيغۇسزلىقنى دەپىتى قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئوسۇڭ يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن بېشىنى ياغلاپ بەرسە ياكى بۇرۇنغا تېمىتسا ئۇيغۇ كەلتۈرەر.

ئەگەر كىشى نېلۇپەر يېغىنى بۇرۇنغا بىر قانچە تامچە تېمىتىپ



بەرسە ياكى نېلۇپەر يېغى بىلەن باش، پېشانە قىسمىنى ياغلاپ بەرسە،  
مەنپەئەتى بولۇر ھەم ئۇيقۇسىزلىقنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى كەچتە پۈتتىنى سوغۇق سۇ بىلەن بىر نەچچە قېتىم  
يۇغاندىن كېيىن بادام يېغى ياكى كالا سۈتىنىڭ قايمىقى بىلەن  
پاقالچاق ھەم پۈت قىسمىنى ياغلاپ بەرسە ئۇيقۇ كەلتۈرەر.

ئەگەر كىشى 0.24 گرام ئەپيۈننى 6 گرام بىنەپشە يېغىغا  
ئارىلاشتۇرۇپ باش ۋە پېشانە قىسمىغا چېپىپ بەرسە، ئۇيقۇسىزلىققا  
مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى خەشخاشنىڭ ئۇرۇقى بىلەن پوستىنى قاينىتىپ،  
ئۇنىڭ سۈيىدە تەرخەمەكنىڭ يالپاقلىغان پارچىسىنى نەمدەپ باشنى  
يۇيۇپ بەرسە ھەمدە ئېغىزنى چايقاپ بەرسە ئۇيقۇ كەلتۈرەر.

ئەگەر كىشى كەندىر يوپۇرمىقىنى ئۆچكىنىڭ سۈتىدە ئېزىپ،  
خېنىگە ئوخشاش پۈت بارماقلىرىغا ياغلاپ تېگىپ قويسا ۋە كەندىر  
ئۇرۇقىنى ئۆچكە سۈتىدە ئېزىپ، پۈت بارماقلىرىغا سۈرۈپ بەرسە،  
ئۇيقۇسىزلىقنى يوق قىلۇر.

ئوسۇڭ ئۇرۇقىنى سۇدا قاينىتىپ، ھەر كۈنى سۈيىدە باشنى  
يۇيۇپ بەرسە، ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئۆچكىنىڭ سۈتىدە پاختا شارىكىنى ياكى بىرەر  
پارچە رەختنى نەمدەپ، ئۇنى پېشانىسىگە مەلۇم ۋاقىت قويۇپ قويسا  
ئۇيقۇ كەلتۈرەر.

## لەقۋاڭنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى لەقۋا بولۇپ، ئېغىزى مايماق بولۇپ قالغان بولسا، 10 گرام قىچىنى يۇمشاق ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ كېسەللەنگەن جايغا سۈركەپ بەرسە، لەقۋا كېسىلىگە تېز مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 2 گرام ئۇد سەلبىنى يۇمشاق ئېزىپ، 24 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم ئاز-ئازدىن يالاپ بەرسە، لەقۋا ئىللەتلەرنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام جوزنى يۇمشاق ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم ئىسسىق ھالەتتە كېسەل-لەنگەن جايىنى ياغلىسا، لەقۋاغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 24 گرام چىلغوزا مېغىزىنى ھەسەل ياكى ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، شىپالىق تەسىرى بولۇر.

ئەگەر كىشى ئاچچىقتاۋۇزنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزىنى چايقاپ بەرسە، لەقۋا كېسىلىگە پايدا قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئاز مىقداردىكى ھىڭنى يۇمشاق سوقۇپ مائۇلە-سەل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا تەسىرى ياخشى بولۇر. سامساقنى

ھەسەل بىلەن قوشۇپ يالاپ بەرسىمۇ، لەقۋا كېسىلىگە مەنپەئەت بولۇر.

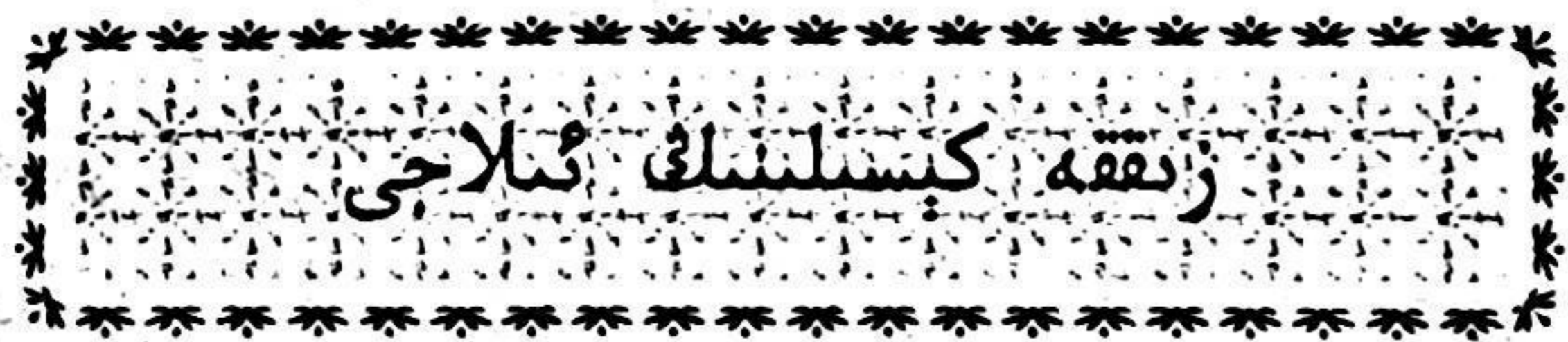
ئەگەر كىشى 10 گرام سىياداننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىدە نەمدەپ، يۇمشاق ئېزىپ بۇرۇنغا تېمىتسا، مەنپەئەتى بولۇر ھەم لەقۋا-نىڭ ئىللەتلەرنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى دارچىن، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، ئاقىرقەرھالارنىڭ قايسى بىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ دائىم چايناپ بەرسە، لەقۋا ۋە پالەچ كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 30 گرام بىدەنجىر يېغىغا 250 گرام كالا سۈتى، 25 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچسە ئۈنۈمى بولۇر.

ئەگەر سۆگەت يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، بۇستىنى بىمار پۇراپ بەرسىمۇ، لەقۋا كېسىلىگە مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى فادى زەھىرى ھايۋاننى بادام يېغىدا ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتسا، لەقۋانىڭ ئىللەتلەرنى يوق قىلۇر.



ئەگەر كىشى نەپىسى قىستاپ قىيىنلاشقان بولسا، 10 گرام زۇپا، 10 گرام پىرسىياۋشان، 10 گرام گۈلبىنەپشنى سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ئېلىپ، 30ml زۇپا شەرىبىتى ياكى ئۈستقۇددۇس شەرىبىتى ئارىلاشتۇرۇلۇپ.

رۇپ ئىچىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان نەزلىلىك زىققە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 5 گرام تاغ پىيىزى ياكى سامساقنى قورۇپ، 30 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ يالاپ بەرسە، بەلغىمى زىققىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى يۆتىلىپ نەپىسى قىستىغان بولسا، 15 گرام بىخ-سۇس ياكى 10 گرام ئۈستقۇددۇسنى 150ml ئەرقى گاۋزبانغا چىلاپ قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ، 30ml بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچسە، نەزلىلىك زىققىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى يۆتىلىپ بەلغەم تۈكۈرۈپ، نەپىسى قىستىغان بولسا، 10 گرام بەدىيان، 10 گرام زۇپا، 10 گرام پىرسىياۋشان ۋە 5 دانە سېرىق ئەنجۈر قاتارلىقلارنى يالغۇز ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى بىللە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ناۋات قوشۇپ چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلسا، بەلغىمى زىققىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام سېرىقچىچەك ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېزىپ، 20 گرام ھەسەلگە قوشۇپ يېسە مەنپەئەت بولۇر.

ئەگەر كىشى قىزىغان بولسا، 10 دانە چىلاننى 150ml ئەرقى گاۋزبانغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئۇنى 30 گرام بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچسە، ھارارەتنى پەسەيتىپ، نەزلىلىك زىققىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى نەپىسى قىستاپ بىئارام بولغان بولسا، 10 گرام بېھى ئۇرۇقىنى 150 گرام ئەرقى گاۋزبانغا چىلاپ، ئۇنىڭ لوئابىنى

چىقىرىپ، 30 گرام بىنەپشە شەرىپتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، نەزلىلىك زىققە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

۵۴ . ئەگەر كىشى 10 گرام ئاق لەيلىگۈلى ياكى 10 گرام گاۋزبان ۋە 10 گرام نېلۇپەرنى 30 گرام ئەرقى شوخلىغا چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، ئاندىن 30 گرام بىنەپشە شەرىپتى بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچسە، نەزلىلىك زىققە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

پەلەك ئەگەر كىشى 10 گرام زىرنى ياكى 10 گرام سۈمبۈلنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ قايناتما تەييارلاپ ئىچسە، بەلغىمى زىققە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

نەغ ئەگەر كىشى 10 گرام رۇم بەدىياننى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاپ بەرسە، بەلغىمى زىققىگە مەنپەئەت قىلۇر.

دەلىل ئەگەر كىشى 10 گرام دارچىننى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق شېكەرگە قوشۇپ سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، بەلغىمى زىققىگە مەنپەئەتلىكتۇر.

يۆتەلنىڭ ئىلاجى

۵۵ . ئەگەر كىشى 15 گرام زىغىر ئۇرۇقىنى قورۇپ سارغايىتىپ، ئاندىن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە

مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى بابۇنە يېغى، سەۋسەن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىنى  
 يالغۇز ھالەتتە ياكى موم بىلەن قىرۋى تەييارلاپ ئىسسىقراق ھالەتتە  
 كۆكرەك ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپە-  
 ئەت قىلۇر. ئەگەر قاتتىق يۆتلىش بىلەن بىللە قۇسۇش، دەم سىقىلىش  
 ئەھۋاللىرى بىللە قوشۇلۇپ كەلسە، 10 گرام بىخ سۇس، 10 گرام  
 زۇپا، 10 گرام گاۋزبان، 15 گرام ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى ئېلىپ سۇغا  
 چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، 30 گرام ناۋات قوشۇپ ئىچسە، ئۈنۈمى  
 كۆرۈنەرلىك بولۇر. ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى مورمەككى ياكى مەنپەئەتلىك  
 ھەسەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ،  
 بىر دانىدىن شۈمۈپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە ئۈنۈمى  
 ياخشى بولۇر. ئەگەر كىشى 10 گرام بىخ سۇس، 10 گرام زۇپا، 15 گرام  
 پىرسىياۋشان، 10 دانە ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ  
 سۈزۈپ ئېلىپ، 30 گرام زۇپا شەرىپتى ياكى 30 گرام ھەسەل بىلەن  
 قوشۇپ ئىچسە، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى 10 گرام زىغىر  
 ئۇرۇقىنى ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردى-  
 كى ھەسەل بىلەن قوشۇپ لوئۇق تەييارلاپ دائىم يالاپ بەرسە،  
 سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى 10 گرام  
 ئىرسا ۋە 10 گرام پەتەرناسالىۋىنى سۇغا

چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ ئالغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا  
ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت  
قىلۇر. ئەگەر كىشى 10 گرام شۇمشا ئۇرۇقىنى سوقۇپ سۇفۇپ قىلىپ،  
ئىسسىق سۇ بىلەن بىللە يېسە ياخشى مەنپەئەتى بولۇر. ئەگەر كىشى  
ئىككى دانە خورمىغا بىر دانە ئىلىتىلغان تۇخۇم  
سېرىقى قوشۇپ يېسە، ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت  
قىلۇر. ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى مەستىكىنى دائىم چايناپ  
بەرسە، كۆكرەكتىكى ھۆللۈكنى تارقىتىپ، ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە  
مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى 10 گرام تاغ پىيىزىنى قورۇپ سارغايىتىپ، مۇۋاپىق  
مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاپ ئىستېمال قىلسا، سو-  
زۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى تۆت دانە سېرىق ئەنجۈرگە 10 دانە بادام مېغىزى،  
10 دانە چىلغوزا مېغىزىنى قوشۇپ دائىم يەپ بەرسە، سوزۇلما خاراكت-  
تېرلىك يۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى يۆتەل بىلەن بىللە قىزىتما بولسا، بەش گرام  
بېھى ئۇرۇقى، بەش گرام ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، 5 گرام گۈل  
بىنەپشە، بەش گرام گۈل گاۋزىبان، 10 گرام چىلان قاتارلىقلارنى  
ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ سۈزۈپ ئېلىپ،  
ئۇنىڭغا 15 گرام بىنەپشە قوشۇۋېتىپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەتى

ياخشى بولۇر.

ئەگەر كىشىدە يۆتىلىش بىلەن بىللە بەلغەم كۆپ چىققان بولسا، گاۋزبان، زۇپا، پىرسىياۋشان، بىخ سۇستىن 5 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم-دىن بەش دانە ئېلىپ، ھەممىسىنى قاندا بويىچە سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ ئۇنى 15 گرام زۇپا شەرىپتى بىلەن قوشۇپ ئىچىپ، ئۈچ كۈندىن كېيىن 15 گرام تەرەنجىبىن ياكى 15 گرام خىيارشەنبەر قوشۇپ ئىچسە ئۈنۈمى ياخشى بولۇر. ئەگەر كىشى 130 گرام ئارپا ئېشىغا 30 گرام بىنەپشە شەرىپتى قوشۇپ ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى نېلۇپەرگۈلى، بىدىمىشكى يوپۇرمىقى ۋە بىنەپشە قاتارلىقلارنى سوقۇپ ئېزىپ، كۆكرەك ساھەسىگە زىمات قىلسا مەنپەئەتى ياخشى بولۇر. ئەگەر كىشى سەندەلنى ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى ياكى ھۆل ئوسۇڭنىڭ سۈيىدە سۈزۈپ كۆكرەككە چېپىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى يۆتىلىپ، قىزىغان بولسا، بىنەپشە گۈلى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىخ سۇس، گاۋزباندىن 5 گرام، چىلان، سەرپىستاندىن بەش دانە ئېلىپ، ئۇلارنى 150 گرام سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ 20 گرام بىنەپشە شەرىپتى بىلەن بىللە ئىچسە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام مېئەسائىلىنى مۇۋاپىق مىقداردا بىر ھەپتە-گىچە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قۇرۇقلۇقتىن بولغان سوزۇلما خاراكتېر



تېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى قۇرۇق يۆتەلگەن بولسا، 60 گرام قوي سۈتگە

53 گرام بادام يېغى بىلەن 25 گرام ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچسە،

ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن 70 گرام تەرخە-

مەك سۈيىگە 25 گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ ئىچسىمۇ ياخشى مەنپەئەت

قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى قاپاق سۈيى بىلەن تەرخەمەك

سۈيىنى قوشۇپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر ياكى مائۇلە-

سەل قوشۇپ ئىچسە، قۇرۇقلۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن 5 گرام بېھى

ئۈرۈقىنىڭ لوئابىغا مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ

ئىستېمال قىلسا، قۇرۇقلۇقتىن بولغان يۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام ئاق خەشخاش ئۈرۈقى، 5 گرام بەزرۇلبەند-

جى، 10 گرام ئوسۇڭ ئۈرۈقىنى سوقۇپ، تالقانلاپ، 30 گرام بىنەپشە

شەرىپتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەلگە

مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام قاپاق ئۈرۈقىنىڭ شىرسىنى 150ml

ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، 30ml بىنەپشە شەرىپتى بىلەن قوشۇپ

ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 5 گرام بېھى ئۈرۈقىنىڭ لوئابىنى 120 گرام ئەرقى

گاۋزىباندا چىقىرىپ، 20 گرام بىنەپشە شەرىپتى بىلەن بىللە قوشۇپ

ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.  
 ئەگەر كىشى 10 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوتابىنى چىقىرىپ،  
 ئۇنىڭغا 25 گرام ئاق ناۋات ياكى قىزىل شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە،  
 ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.  
 ئەگەر كىشى 10 دانە سەرپىستان، 10 گرام نېلۇپەر گۈلى، 10  
 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى، 10 گرام گۈل گاۋزبان قاتارلىقلارنى سۇغا  
 چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، 30 گرام بىنەپشە شەرىبىتى بىلەن بىللە  
 قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەلگە مەنپە-  
 ئەت قىلۇر.  
 ئەگەر كىشى ھەر ۋاقىت مۇۋاپىق مىقداردىكى سەمغى ئەرەبى  
 ياكى كەتىرانى ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈپ بەرسە، مېڭىدىكى نەزلە  
 سۈيۈقلۈكىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، تۈكۈرۈك بىلەن سىرتقا چىقىشنى ئا-  
 سانلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەلگە مەنپە-  
 ئەت قىلۇر.  
 ئەگەر كىشى بۆرەك يېغىنى ياسمەن يېغىدا ئېرىتىپ كۆكرەك  
 ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەلگە مەنپە-  
 ئەت قىلۇر.  
 ئەگەر كىشى 10 گرام قۇرۇق زۇپا، بەش دانە سېرىق ئەنجۈر،  
 10 گرام قىزىلغان پىلە، 15 گرام بۇغداي كېپىكى، 15 گرام گۈلبىنەپ-  
 شە، 10 گرام ئۈستقۇددۇس قاتارلىقلارنى قوشۇپ سۇغا چىلاپ قاينى-  
 تىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا 30 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچسە، نەزلىلىك

يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام ئۇرسا، 5 گرام تاغ كەرەپشسىنى سۇغا

چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ، 24 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ

ئىچىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام زىغىر ئۇرۇقىنى ئېزىپ، 20 گرام ھەسەل

بىلەن بىللە لوئۇق تەييارلاپ يېسە، سوزۇلما يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى جەۋزى ماسلىنى سوقۇپ،

تاسقاپ، تالقانىنى سۇدا نەمدەپ خېمىر قىلىپ، پىلىپ چوڭلۇقىدا ھەب

ياساپ دائىم ئېغىزغا سېلىپ تۇرسا، ھەممە خىلدىكى يۆتەللەرگە

مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى مورمەككى، سەمغى ئەرەبى،

كەترانى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ لوئۇق تەييارلاپ

يەپ بەرسە، نەزلىلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى قەلەمپۇر، پىلىپ، قورۇلغان تەنكار، تەمرى ھىندى

مېغىزى، قاقىلە، كەت ھىندى قاتارلىقلاردىن 5 گرام ئېلىپ، بىر گرام

ئەپيۈن بىلەن بىللە سوقۇپ، تاسقاپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب

تەييارلاپ، ھەر كۈنى كەچتە بىر دانە ھەبنى ئېغىزغا سېلىپ قويسا،

نەزلىلىك يۆتەلگە ئۈنۈمى ياخشى بولۇر.

ئەگەر كىشى يۆتلىپ قالسا، ئەنجۈرنى كالا سۈتى بىلەن قوي

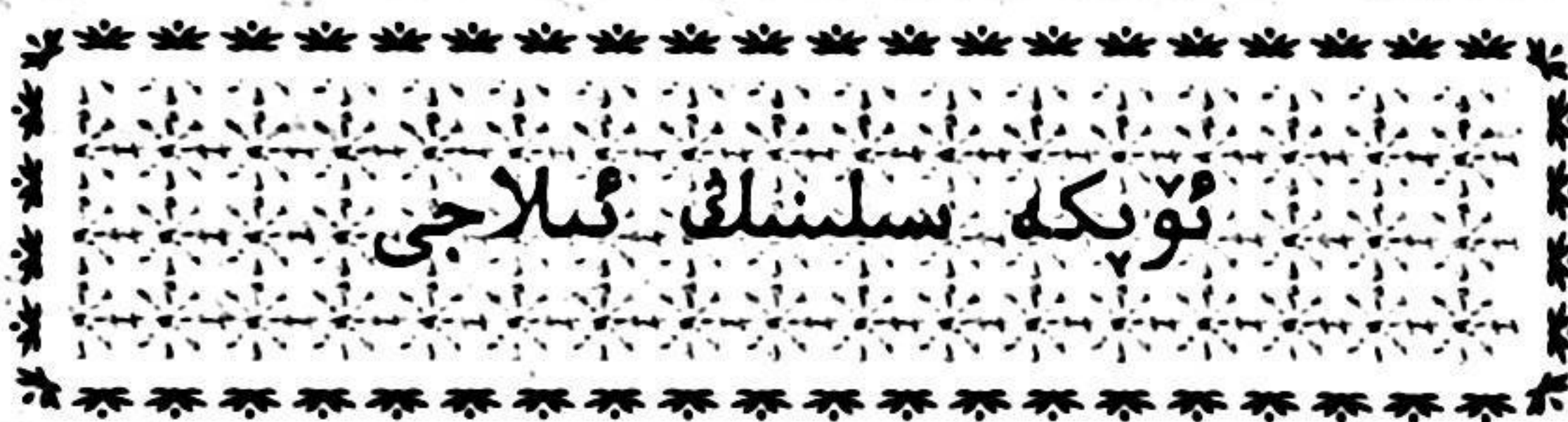
سۈتىدە پىشۇرۇپ يېسە، مەنپەئەت قىلۇر ياكى سەۋسەن يىلتىزنىڭ

پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا نېلۇپەر، گۈلبىنەپشە ۋە

چىلان قوشۇپ، قەنت ياكى ناۋات بىلەن قاينىتىپ ئىسسىق پېتى  
ئىچسە مەنپەئەت بولۇر.

ئەگەر كىشى يۆتىلىپ قالسا، بادام مېغىزى ۋە ئاق كۆكنارنى  
سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ يېسە ياكى ئامۇت ئۇرۇقىنى  
قاينىتىپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە ناشىدا ئىچسە مەنپەئەت قىلغاي.  
ئەگەر كىشى يۆتىلىپ قالسا، قوينىڭ قۇيرۇق يېغىنى كالىنىڭ  
سۈتى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلغاي، ئەگەر قۇرۇق يۆتەلسە،  
ئارپا سۈيىگە شېكەر قوشۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئىسسىقتىن يۆتەل بولۇپ قالسا، يېڭى كەسكەن  
ئامۇتنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىچكەي.



ئەگەر كىشى غىزاسىغا دائىم سۈت ۋە ئارپا ئېشى ئىستېمال قىلىپ  
بەرسە، سىل كېسىلىگە مەنپەئەتتىكى كۆپ بولۇر. بولۇپمۇ ساغلام ئاياللا.  
رنىڭ سۈتى، ساغلام ئېشەكنىڭ سۈتى ياكى ساغلام ئۆچكىنىڭ سۈتى  
ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر خەپرۈك بىلەن بىللە قان ۋە سېسىق پۇراقلىق قويۇق

يېرىك چىققان بولسا، ئۆچكە سۈتى ياكى ئېشەك سۈتىنى دائىم  
ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۆپكە سىلىگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت  
قىلۇر.

ئەگەر كىشى 5 گرام رىگى ماھىنى 150 گرام كالا سۈتىدە  
ئېرىتىپ، ئاندىن ئاق شېكەر قوشۇپ تاتلىق قىلىپ، دائىم ئاز-ئازدىن  
ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئۆپكە سىلىگە ياخشى مەنپە-  
ئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام پالەك ئۇرۇقى شىرسى بىلەن 10 گرام  
ئوغرىتىكەننى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۆچكە سۈتى بىلەن بىللە ئىستې-  
مال قىلسا، سىل كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئازگال مونچىقى يوپۇرمىقى-  
دىن ئۈچ دانىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ سۈزۈپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا  
مۇۋاپىق مىقداردىكى جىنەستە شەربىتى ياكى ناۋات قوشۇپ تاتلىق  
قىلىپ بەرسە، ئۈنۈمى بولۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام گىل مەختۇمنى يالغۇز ھالەتتە ياكى باشقا  
مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىللە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۆپكەدىكى  
زەخمىنى قۇرۇتۇپ، قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ.

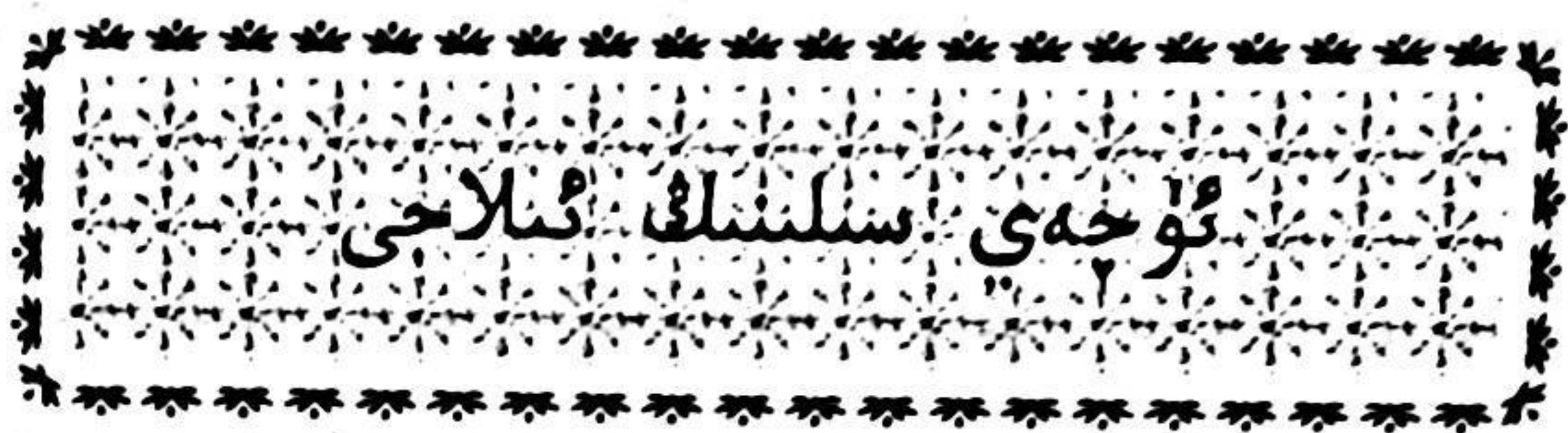
ئەگەر سىل كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشى 10 گرام قىسقۇچ-  
پاقنى پىشۇرۇپ ئېشەك سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا ياكى  
يالغۇز پىشۇرۇپ شورپىسىنى دائىم ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت  
قىلۇر.

نەگەر سىل كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشى سىل كېسىلىنىڭ دەسلەپدە 10 گرام گۈل يېغىنى ئارپا يارمىسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە سىل كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. نەگەر كىشى ئوشەق يېلىمىنى يالغۇز چايناپ بەرسە ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۆپكەدىكى يارىنى پۈتتۈرۈپ، سىل كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

نەگەر كىشى سىل كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بولسا، يۈرىكى سالسا، كەپتەر باچكىسى، قۇشقاچ گۆشى، قوي يۈرىكى، زەپەر، قىزىل-گۈل يىلتىزى قاتارلىقلارنى سوقۇپ يېسە مەنپەئەت قىلۇر. نەگەر كىشى قارا توخۇنىڭ تاشلىقى، بىخ سۇس قىيامى، تەرخە-مەك ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، ئانار ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئېلىپ، سو-قۇپ، تالقانلاپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوتابى ۋە ئىسپىغۇل ئۇرۇقىنىڭ لوتابى بىلەن كۇمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ، تىل ئاستىغا سېلىپ شۈمۈپ بەرسە، سىل كېسىلىگە مەنپەئەت قىلغاي.

نەگەر كىشى سىل كېسىلى بولۇپ نەپىسى سىقىلغان بولسا، تاغ ئەڭلىكتۈتىنى ياغدا پىشۇرۇپ يەپ بەرگەي. مزاجى تۆۋەن بولۇپ ئۇسسۇزلۇق بولسا، قاپاقنى شوخلا بىلەن يۇمشاپ پىشۇرۇپ يېگەي. نەگەر كىشىنىڭ كۆكرىكى خىرىلداپ نەپىسى سىقىلسا، قارا قوينىڭ قۇيرۇق مېيىنى ئاق پىياز، ئاق چامغۇر بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، سۈيىنى ئۈچ كۈنگىچە ناشىدا ئىچىپ بەرسە، سىل كېسىلىگە كۆپ مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى بېلىق مېيىنى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ شېكەر بىلەن قوشۇپ يېسە، گۈلگەنتى نان بىلەن قوشۇپ يېسە، سىل كېسىلىگە شىپا بولۇر.



ئەگەر كىشى 5 گرام ئاققىيانى يۇمشاق سوقۇپ ئىستېمال قىلسا، قانلىق ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئىچى سۈرۈپ كەتكەن بولسا، مۇۋاپىق مىقداردىكى توشقان پەنەرمائىسىنى ئەنجىبار شەرىبىتى ۋە باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما ئىچى سۈرۈش ۋە ئۈچەي سىل كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام گىل ئەرمىنى ياكى گىل مەختۇمنى يۇمشاق سوقۇپ سۇفۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلسا ياكى قائىدە بويىچە ئۇلاردا ھۆقنە قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 5 گرام تاباشىرنى سوقۇپ سۇفۇپ قىلىپ يەپ بەرسىمۇ، سەپرادىن بولغان ئىسھال ۋە ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر چوڭ تەرەت كۆيۈشۈپ كەلگەن بولسا، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۆچكە ئوغۇز سۈتىنى ئېرىتىپ، ئارپا ئېشى بىلەن قوشۇپ ھۆقنە قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى پاقىيوپۇرمىقى كۆككىنىڭ سۈيىنى ھۆقنە قىلسا ياكى سۇماق يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، سۈيىدە ھۆقنە قىلسا ھەم ئابزەن قىلىپ ئولتۇرۇپ بەرسە، ئۈچەينىڭ زەخمىلىنىشىگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى چۈچۈمەل ئانار پوستىغا تەڭ مىقداردا موزا تالقىنى قوشۇپ، ئۆتكۈر سىركىگە چىلاپ ئازراق پىشۇرغاندىن كېيىن پىلىپ چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، ھەر كۈنى 10~7 دانىغىچە يېسە، ئۈچەي يارىسى، ئىچى سۈرۈش، ئۈچەي ئېچىشىش قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كۆپ ئىچى سۈرۈلگەن بولسا، سۇماق بىلەن سەمغى ئەرەبىنى قوشۇپ تالقانلاپ، ئۇدا ئۈچ كۈنگىچە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئىسھالنى توختىتىشتا تەسىرى ياخشى بولۇر.

ئەگەر كىشى پىشمىغان ئۈجمىنى قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۈچەيدىكى يارا ۋە ئىچى سۈرۈشكە پايدىلىق بولۇر.

ئەگەر كىشى چىلاننى ئەرەب يېلىمى بىلەن بىللە ئېزىپ سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئۈچەي سىلىغا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

شۇنداقلا ئۇششاق ئۈزۈمنى ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ، ئۈچەيدىكى زەخمىلىنىشىگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.



چىش ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى مارجان شوخلا سۈيى، يۇمغاقسۈت كۆكى سۈيى  
ۋە سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ئېغىزنى غار-غار قىلسا، ئىسسىقتىن  
بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر كىشى قارا ئۈجمە يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، سىرگىگە  
ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزغا ئېلىپ ئۈزۈنراق تۈتۈپ تۇرسا، ئىسسىقتىن  
بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر كىشى ئاق لەيلىنى سىرگىدە قاينىتىپ ئېغىزنى غار-غار  
قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر كىشى گۈل يېغىدا مەستىكىنى قاينىتىپ غار-غار قىلسا  
ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر. قىزىلگۈلنى قاينىتىپ  
غار-غار قىلسىمۇ مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر كىشىنىڭ چىشى قاتتىق ئاغرىپ كەتسە، ئاقىر قەزىھا بىلەن  
ئازراق كاپۇرنى ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا قويسا ياكى 10 گرام گۈل يېغى  
بىلەن 0.5 گرام ئەپيۈننى قاينىتىپ بىر پارچە رەختنى ھۆل قىلىپ  
چىشقا قويسا، ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتكەي.  
ئەگەر كىشى ئانار يىلتىزى پوستىنى قاينىتىپ سۈيىدە غار-غار

قىلىسمۇ، ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر كىشى سىركە بىلەن تۈزنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزغا ئېلىپ  
تۇرسىمۇ، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەتى بولۇر. *بۇ يەردە مەنپەئەت*  
ئەگەر كىشى خەشخاش يىلتىزنى سوقۇپ گۈل يېغىدا قاينىتىپ  
سۈزۈپ ئېلىپ سىركە بىلەن بىللە زىمات قىلسا، چىش ئاغرىقىنى  
پەسەيتكەي.

ئەگەر كىشى ئەپيۈن، ھەببۇلئاس يوپۇرمىقى ياكى بەزرۇلبەنجى  
قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى بىنەپشە يېغى ياكى سىركىدە قاينىتىپ  
ئېغىزنى بىر قانچە قېتىم غار-غار قىلىپ بەرسە چىش ئاغرىقىغا پايدىلىقتۇر.  
ئەگەر كىشى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ يىلتىزنى چاينىسا ياكى سىركە-  
دە قاينىتىپ ئېغىزنى غار-غار قىلسا، سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرى-  
قىغا مەنپەئەت قىلۇر. *بۇ يەردە مەنپەئەت قىلۇر*  
ئەگەر كىشى دارچىننى چايناپ بەرسە ياكى سوقۇپ چىش  
تۈۋىگە قويسا، سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر كىشى 5 گرام ئاقىر قەرھانى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى  
غار-غار قىلسىمۇ، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر ياكى شەھمەنزەلنى  
سىركە بىلەن زەپتۇن يېغىدا قاينىتىپ غار-غار قىلسىمۇ چىش ئاغرىقى-  
نى پەسەيتكەي.

ئەگەر كىشى بۇغداي كېپىكى بىلەن ئاش تۈزىدىن مۇۋاپىق  
مقداردا ئېلىپ خالتىغا قاچىلاپ سىرتىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە،  
سوغۇق يەلدىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئاقىر قەرھا، قۇرۇق پىننە، سۆتتەردىن 6 گرام  
 ئېلىپ، ھەممىسىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىدە قاينىتىپ ئىلمان  
 ھالەتتە ئېغىزنى غار-غار قىلىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان چىش  
 ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى قىچا بىلەن ھىڭنى سىركىدە قاينىتىپ غار-غار  
 قىلىپ بەرسەمۇ چىش ئاغرىقىنى پەسەيتكەي. ئەگەر كىشىنىڭ چىشى ئاغرىسا، زەنجىۋىلىنى يالپاقلاپ، ئاغرىغان  
 چىشقا باسقاي ياكى نەمەك ھىندى بىلەن زەنجىۋىل سوقۇپ چىشقا  
 باسقاي ھەم سامساقنى كۆيدۈرۈپ كۈلنى چىشقا باسقاي. ئەگەر كىشى  
 چىشى ئاغرىسا، ئانار پوستى بىلەن جىگدە قوۋۇرۇد-  
 قىنى قاينىتىپ ئىسسىق پېتى ئېغىزغا ئېلىپ غار-غار قىلسا شىپا تاپۇر.  
 قەلەمپۇر، ئاقىر قەرھانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسە  
 مەنپەئەتى بولۇر.

**چىش قامان قىلىشنىڭ ئىلاجى**

ئەگەر كىشى گۈلاب بىلەن ئېغىزنى دائىم غار-غار قىلىپ بەرسە،  
 چىش قامان قىلىشقا تېز مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى سۇزاپنى سوقۇپ، چىشقا  
 ئەگەر كىشى سەمغى ئەرەبى ياكى سۇزاپنى سوقۇپ، چىشقا

سۈركەپ بەرسە، چىشنىڭ قاماپ قېلىشى تېز يوق بولۇر.  
 ئەگەر كىشى يېڭى سۈتنى يالغۇز ھالەتتە ياكى ئۇنىڭغا خورمىنى  
 چىلاپ، سۈيىدە غار-غار قىلسا، چىش قاماپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلۇر.  
 ئەگەر كىشى پىستە مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، نارجىل مېغىزى  
 ۋە بادام مېغىزلىرىنى ئايرىم-ئايرىم چايناپ بەرسە ياكى سوقۇپ چىشقا  
 سۈركەپ بەرسە، چىش قاماپ قېلىشنى يوق قىلۇر.

**چىش مىلىكى ياللۇغنىڭ ئىلاجى**

ئەگەر كىشى ئانار گۈلى، موزا، گەز مازەج، ئانار پوستى قاتارلىق-  
 لاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى سىركىدە قاينىتىپ  
 ئېغىزنى غار-غار قىلسا، ياللۇغ قايتۇرۇپ، قاناشنى توختىتار ھەم  
 ئىسسىقتىن بولغان چىش مىلىكى ياللۇغغا مەنپەئەت قىلۇر.  
 ئەگەر كىشى سۇماقنى گۈلابتا ئېرىتىپ، سۈيىدە ئېغىزنى غار-  
 غار قىلسا، چىش مىلىكى ياللۇغغا مەنپەئەت قىلۇر.  
 ئەگەر كىشى قۇرۇق يۇمغاقسۈت، سۇماق، پوپەل، قىزىل سەند-  
 دەل، ئانار گۈلى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇ ياكى سىركى-  
 دە قاينىتىپ غار-غار قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان چىش مىلىكى ياللۇغغا  
 مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشى سېمىز ئوت كۆكىنىڭ سۈيى، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى، مارجان شوخلا كۆكىنىڭ سۈيى قاتارلىقلار بىلەن غار-غار قىلىسىمۇ چىش مىلىكى ياللۇغغا مەنپەئەت بولۇر. ئەگەر كىشى زەمچە بىلەن زەرچىۋەنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئېزىپ، چىش پاستىسى ياساپ ئىشلەتسە، چىش مىلىكى ياللۇغغا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى مېغىزى فىلوس، خىيار شەنبەرنى سىركە ياكى گۈلابتا ئېرىتىپ ئىلمان ھالدا غار-غار قىلسا، چىش مىلىكى ياللۇغغا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى سىركە ياكى زەمچىنى قوشۇپ ئېزىپ، چىش مىلىكىگە چاپسا، چىش مىلىكى ياللۇغغا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى 100 گرام مارجان شوخلا كۆكىنىڭ سۈيىگە 30 گرام گۈل يېغى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالەتتە ئېغىزنى غار-غار قىلسا، چىش مىلىكى ياللۇغغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى 5 گرام ئوسۇڭ ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى 120 گرام ئەرقى شاھتەرىدە چىقىرىپ، 20 گرام نېلۇپەر شەرىپتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، چىش مىلىكى ياللۇغغا تېز مەنپەئەتتى بولۇر. ئەگەر كىشى 10 دانە چىلاننىڭ شىرىسىنى 100 گرام ئەرقى شاھتەرىدە چىقىرىپ 20 گرام نېلۇپەر شەرىپتى بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ھەم ئېغىزنى غار-غار قىلسا، چىش مىلىكى ياللۇغغا

مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشى 5 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى 80 گرام ئەرقى شاھتەردىدە چىقىرىپ، 30 گرام نېلۇپەر شەرىپتى بىلەن قوشۇپ غار-غار قىلسا ھەم ئىچسە، چىش مىلىكى ياللۇغغا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

### ئېغىز پۇراشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى خولنىجان، سۆتەر، سۇزاپ قاتارلىقلارنىڭ بىرە-سىنى ئېغىزغا سېلىپ تۇرسا ھەم چايناپ بەرسە، ھاراق، پىياز، سامساق قاتارلىقلارنىڭ پۇرىقىنى ئېغىزدىن يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى 5 گرام موزا بىلەن 5 گرام ئانار گۈلىنى سىركىگە چىلاپ، قاينىتىپ سۈيىدە ئېغىزنى غار-غار قىلغاندىن كېيىن، 5 گرام تاباشىر، 10 گرام قىزىلگۈل، 4 گرام ئاقاقىيانى يۇمشاق ئېزىپ ئېغىز ئىچىگە سەپسە، ئېغىز پۇراشنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى زورەمباتنى ئېغىزغا سېلىپ ئۈزۈنراق تۇرغۇزسا، ئېغىزدىكى بەتبۇي پۇراقنى يوق قىلۇر ھەم پىياز، سامساق قاتارلىقلارنىڭ سېسىق پۇرىقىنى يوق قىلۇر. راسەن بىلەن بىنەپشە يىلتىزنى ئېغىزغا سېلىپ تۇرسىمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرۇر.

ئەگەر كىشى سەئىدى كوفىنى دائىم چايناپ بەرسە، چىش

مىلىكلەرنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىنى يوق قىلىپ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى پەرەنجىمىشكى، مەستىكى، قاقىلە، قەلەمپۇر، تۇرۇنجى پوستى قاتارلىقلارنى يالغۇز ھالەتتە ياكى قوشۇپ يۇمشاق تالقانلاپ يەپ بەرسە، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقلارنى يوقىتىپ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلۇر.

ئەگەر كىشى كاسىنە كۆكىنى ئازراق تۇز بىلەن قوشۇپ چايناپ بەرسىمۇ، ئېغىزدىكى پۇراقلارنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى تۇرۇنجى پوستىنى سايدا قۇرۇتۇپ، ئېزىپ، مۇۋا- پىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئېغىزنى غار-غار قىلسا ھەم ئىچىپ بەرسە، ئېغىز پۇراشقا مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشى 5 گرام مەستىكى، 2 گرام قەلەمپۇر، 10 گرام سۇمبۇل قاتارلىقلارنىڭ بىرەرنى چايناپ بەرسىمۇ، ئېغىز پۇراشقا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ياۋا پىياز ۋە ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى دائىم چايناپ بەرسە، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقلارنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى يۇلغۇن مېۋىسىنى مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ كۈندە ئېغىزنى غار-غار قىلىپ چايقاپ بەرسە، ئېغىزنىڭ بەتبۇيۇقنى يوق قىلغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ ئېغىزى بەتبۇيۇ پۇرسا، ئاقىر قەرھانى شوراپ بەرسە بەتبۇيۇق دەپتى بولۇر. جۈز بەۋۋانى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە

ھەم ئېغىزنى غار-غار قىلسا ياكى جۈز بەۋۋانى چايناپ بەرسە، ئېغىزدىن  
كى سېسىق پۇراقنى يوق قىلۇر.

### قۇلاق غوڭۇلداشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى زەپەر بىلەن قۇندۇز قەھرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ  
سوقۇپ، سالايە قىلىپ قۇرۇتۇپ، شارابقا چىلاپ سۈزۈپ، زۆرۈر  
تېپىلغاندا قۇلاققا بىر تامچە - بىر تامچىدىن تېمىتسا، قۇلاق غوڭۇل-  
داشقا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى ئاچچىقتاۋۇزنى زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ سۈزۈپ،  
قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، قۇلاق غوڭۇلداشنى يوق قىلۇر.  
ئەگەر كىشى سۇزاپ ئوسارسىنى ئانار پوستى بىلەن قوشۇپ  
قاينىتىپ، سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق غوڭۇلداشقا مەنپەئەتى  
بولۇر. ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەپسەنتىن رۇمى، بابۇنە گۈل،  
زەپەرنى كونا سىركىدە قاينىتىپ، سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق  
ئېغىرلىقى ۋە قۇلاق غوڭۇلداشقا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر  
ئەگەر كىشى تۇرۇپ سۈيىنى گۈل يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن  
قوشۇپ قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە ياكى سىركە بىلەن گۈل يېغىنىڭ



ھەر بىرىنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق غوڭغۇلداشقا تېز مەنپەئەت قىلۇر.

### قۇلاقتىن يىرىكنى ئېقىشنىڭ ئىلاھى

ئەگەر كىشى تەنكار، سارغايىتىلغان زەمچە، كۆپۈكى دەريا، رۇ-سۇت، كۈندۈر، خۇنسىياۋشان، گىل ئەرمىنى، مومەككى، ئاقاقىيا، سەبرى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى بىر گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ ئېزىپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، قۇلاققا پۈركىسە قۇلاقتىكى يىرىكنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئانار پوستىنى سۇدا قاينىتىپ، بىر تامچىدىن قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، قۇلاقتىكى يىرىكنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى 2 گرام رۇسۇتنى لىمون ئەرقى ياكى كونا شاراب ياكى كونا سىركىدە ئېرىتىپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، قۇلاقتىن يىرىكنى ئېقىشقا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 3 گرام موزا ياكى ھەببۇلئاسنى لىمون ئەرقى ياكى كونا سىركىدە ئېرىتىپ سۈيىنى ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقتىن يىرىكنى ئېقىشقا پايدا قىلۇر.

ئەگەر كىشى 2 گرام مورمەككىنى كونا ھاراق ياكى كونا سىركىدە

دە ئېرىتىپ، ئىلمان ھالەتتە سۈيىنى قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، قۇلاق-  
تىن يىرىك ئېقىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

### ناماز شام قارىغۇسىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى 20 گرام بەدىيان سۈيىگە 10 گرام خالىس ھەسەل  
قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېكىپ بەرسە ياكى ئۈچكە ئۆتىنى  
ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تاڭسا، ناماز شام قارىغۇسىغا مەنپە-  
ئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئاق پىياز ياكى ئۆرۈك سۈيىدىن ئىككى، ئۈچ تامچە  
كۆزگە تېمىتسا، كۆزگە ياخشى مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشى ئۆشۈدۈر بىلەن سارغايىتىلغان زەمچىنى تەڭ مىقدار-  
دا ئېلىپ، ئۇلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتىپ  
بەرسە، ناماز شام قارىغۇسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر كىشى نەمەكى لاھور بىلەن پىلىپنى تەڭ مىقداردا  
ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە تېمىتسا، كۆزگە ياخشى مەنپەئەت  
قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى تەمرى ھىندى پوستىنى سۇدا

ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن بىر قانچە تامچىنى بىر نەچچە قېتىم  
كۆزگە تېمىتسا ئۈنۈمى ياخشى بولۇر. شۇنداقلا ئىشەنچ بىلەن  
ئەگەر كىشى كالىنىڭ ئۆتىنى شېشىگە ئېلىپ ئىككى كۈن  
ئاپتاپتا قويۇپ، كېيىن مورمەككى بىلەن زەپەرنى يۇمشاق ئېزىپ  
سالايە قىلىپ، كالا ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەنە ئۈچ كۈن ئاپتاپقا  
قويغاندىن كېيىن كۆزگە تارتسا، كۆزگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت  
قىلۇر.

ئەگەر كىشى كۈندۈرنى يۇمشاق ئېزىپ سالايە قىلىپ، قوينىڭ  
ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت  
بولۇر.

ئەگەر كىشى تاباشىرنى سۈرمەگە ئوخشاش ناھايىتى يۇمشاق  
ئېزىپ، بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا ناھايىتى  
پايدىلىقتۇر.

ئەگەر كىشى كۈندۈش، سەبرى، قۇندۇز قەھرى ۋە ئىپار قاتار-  
لىقلارنى پۇراپ بەرسىمۇ، نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەتى بولۇر.  
ئەگەر كىشى 10 گرام ئەپسەنتىن ياكى 10 گرام سۆتتەرنى قاينى-  
تىپ ئۇنىڭغا 30 گرام سىركەنجىۋىل قوشۇپ دائىم ئىچىپ بەرسىمۇ  
نامازشام قارىغۇسىغا ياخشى مەنپەئەت بولۇر ياكى 5 گرام قۇرۇق زۇپا،  
5 گرام سۇزاپ ۋە 10 گرام بەدىياننى سوقۇپ ئېزىپ، 15 گرام ھەسەل  
بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاپ بەرسىمۇ مەنپەئەتى بولۇر.



تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزنىڭ سىرتى ۋە ئىچى قىسمىغا سۈركەپ بەرسە، كۆز ياشاڭغىراشقا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

### چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى 10 گرام قارا ھېلىلىنى شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ داۋاملىق يەپ بەرسە، چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالۇر.

ئەگەر كىشى ھېلىلە كابىلىنى ئېغىزغا سېلىپ دائىم شۈمۈپ بەرسە، چاچ بالدۇر ئاقىرىشىنى توختاتقاي.

ئەگەر كىشى يەسىمەن گۈلىنى قۇرۇتۇپ، ئېزىپ، ھەر كۈنى ئازراق يېسە ھەم قۇستە يېغى بىلەن چاچنى ياغلاپ تۇرسا، چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالۇر ھەم مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 50 گرام توشقان مېڭىسىگە يېڭى سۈت قوشۇپ بىر ھەپتىگىچە يەپ بەرسە، چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشكە مەنپەئەتتى ياخشى بولۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام ئۈستقۇددۇسنى داۋاملىق يەپ بەرسە ھەم پىستە يېغىنى سۈركەپ بەرسە، چاچ بالدۇر ئاقىرىشقا مەنپەئەت قىلۇر. شۇنىڭدەك 10 گرام ئامىلە تالقىنى ياكى 15 گرام ئۈستقۇددۇس تال-قىمىنى ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى يەپ

بەرسەمۇ پايدىلىقتۇر. ئەگەر كىشىنىڭ چىچى ئاقىرىپ كەتسە، ئوغلاقنىڭ ئۆتىنى سۈركەپ بەرسە، چىچى قارا بولۇر. ئەگەر كىشى ئاقاقىيانى زەيتۇن يېغىغا مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا چاپسا، چاچنى قارايتقاي. ئەگەر كىشى گۈل يېغىدىن 30 گرام، قىچىدىن 30 گرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، سۇغا چىلاپ، ئاندىن سۈزۈپ چاچقا سۈركەپ بەرسە، چاچنى ئۈندۈرەر ھەم قارايتقاي. ئەگەر كىشى چىچىنى كالا سۈتىدە يۇيۇپ بەرسە، ئاق چاچلىرى يوقىلىپ، چىچى ئۇزۇن ھەم قارا بولۇر. بىنەپشە يىلتىزنى ھېلىبە بىلەن قاينىتىپ سۈرتسە، چاچنى قارا قىلۇر. ئەگەر ئالما سۈيى ۋە ھېلىبە سۈيى بىلەن چاچنى دائىم يۇيۇپ بەرسە، چاچنىڭ رەڭگى قارا بولۇر.

**چاچ چۈشۈشنىڭ ئىلاجى**

ئەگەر كىشى نېلۇپەر يىلتىزنى زۇپتى رۇمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچ چۈشكەن جايغا سۈركەسە ياكى ئۈبەلنى سىركىدە ئېزىپ چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەتى بولۇر. ئەگەر كىشى ئەفسەنتىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ھايۋانلارنىڭ ئۆپكەسىنى قۇرۇتۇپ ئېزىپ، كۆيدۈ-  
رۈلگەن توخۇ توخۇمىنىڭ پوستى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچ چۈشكەن  
جايغا سۈركەپ بەرسە، چاچ ئۈندۈرگەي. *چاچ ئۈندۈرگەي. چاچ ئۈندۈرگەي.*  
ئەگەر كىشى يىلان گۆشىنى چاناپ توغراپ، چاچ چۈشكەن  
جايغا زىمات قىلسا ھەم بۇغداي نېنىنى ھەببۇلئاس يېغى بىلەن  
ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، چاچ چۈشۈش كېسە-  
لىگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. *چاچ چۈشۈش كېسەلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.*  
ئەگەر كىشى كونا ياڭاق يېغىنى چاچ چۈشكەن يەرگە سۈركەپ  
بەرسە، بالىلاردىكى چاچ چۈشۈپ كېتىش ۋە دائىرلىك چاچ چۈشۈش-  
كە مەنپەئەت قىلۇر. *ئەگەر كىشى كونا ياڭاق يېغىنى چاچ چۈشكەن يەرگە سۈركەپ بەرسە،*  
دائىرلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلۇر. *دائىرلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلۇر.*  
ئەگەر كىشى خۇنسىياۋشاننى سوقۇپ چاچ چۈشكەن جايغا چاپسا  
چاچ ئۈندۈرەر. ئەگەر كىشى قىزىلچا يوپۇرمىقىنى سوقۇپ يەرلىك  
ئورۇنغا چاپسا، بالىلاردىكى دائىرلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر كىشى بېشىنى قۇستە يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە ھەم  
نارجىل ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى سۈركەپ چاچ تېز ئۆسەر. *نارجىل ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى سۈركەپ چاچ تېز ئۆسەر.*  
ئەگەر كىشى ئاچچىقتاۋۇزنىڭ بەرگىسىنى سوقۇپ چاچ چۈشكەن  
جايغا تاڭسا ھەم ئاچچىقتاۋۇزنى ئېزىپ سىركە ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن  
ئارىلاشتۇرۇپ چاچ چۈشكەن جايغا سۈركەپ مەنپەئەتتى بولۇر. *ئاچچىقتاۋۇزنى ئېزىپ سىركە ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن*  
ئەگەر كىشى كۈنجۈتنى قاينىتىپ سۈيىدە چاپنى يۇيۇپ بەرسە،  
چاپنى ئۇزۇن ھەم پارقىراق قىلۇر. *ئەگەر كىشى كۈنجۈتنى قاينىتىپ سۈيىدە چاپنى يۇيۇپ بەرسە،*

ئەگەر كىشى تۇرۇپ يېغى بىلەن كونا زەيتۇن يېغىدا چاچنى ياغلاپ بەرسە، چاچ چۈشۈشكە پايدا قىلۇر. ئەگەر كىشى غوراپ سۈيى بىلەن قىزىلچا سۈيىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا قاينىتىشنى توختىتىپ، ئىلمان ھا- لەتتە باشنى يۇيۇپ بەرسە، چاچ چۈشۈشنى توختاتقاي ۋە چاچ يىلتىزنى قۇۋۋەتلىگەي.

ئەگەر كىشى چەلەك يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە باشنى دائىم يۇيۇپ بەرسە، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغاي. ئەگەر كىشى شۇمىشا يېغىنى ھەببۇلئاس بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا سۈركەسە، چاچنىڭ رەڭگىنى پارقراق قىلغاي ھەم چاچ يىلتىزنى مەزمۇت قىلغاي. ئەگەر كىشى گۈڭگۈرتنى سۈركە ۋە زەيتۇن يېغىدا ئېزىپ باشقا چاپسا، غاپەسنىڭ ئۇسارىسىدىن 30 گرامنى شاھتەررە سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، دائىرلىك چاچ چۈشۈش ۋە دائۈلەھىيەنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئۈنۈمى ياخشى بولۇر. ئەگەر كىشى ئۆردەك يېغىنى باشقا سۈركەپ بەرسە ھەم سامساق- نى چاناپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا زىمات قىلسا چاچ چۈشۈشكە پايدىلىقتۇر. ئەگەر كىشى سەرپىستاننى قاينىتىپ قويۇلغاندا ئېلىپ دائىرلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا زىمات قىلىپ بەرسە، چاچ ئۈندۈرۈپ، چاچنى مەزمۇت، پارقراق قىلۇر. ئەگەر كىشى كۈندۈرنى تالقانلاپ چاپسا ھەم ھىڭنى قارىمۇچ



ۋە سىرگە بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، چاچ چۈشكەن جايغا تاڭسا يۇقىرىقىدە.

دەك تەسىرنى بېرەر. *بىر قانچە كىشى ئۇنىڭغا چاچ چۈشكەن جايغا تاڭسا يۇقىرىقىدە.*

ئەگەر كىشى چاچ چۈشكەن جايىنى ئامىلە سۈيى بىلەن پاكىز

يۇيۇپ، ئۆشۈدۈرنى قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بىر ھەپتىگىچە شۇ

يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، چاچ چۈشۈش كېسىلىگە مەنپەئەت

قىلۇر. *بىر قانچە كىشى ئۇنىڭغا چاچ چۈشكەن جايغا تاڭسا يۇقىرىقىدە.*

ئەگەر كىشى ئامىلىنى لىمون سۈيى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ چاچ

چۈشكەن جايغا تاڭسا، دائىرلىك چاچ چۈشۈشكە ياخشى مەنپەئەت

قىلۇر. *بىر قانچە كىشى ئۇنىڭغا چاچ چۈشكەن جايغا تاڭسا يۇقىرىقىدە.*

ئەگەر كىشى ئاقلانغان بىخ سۈسنى سۇدا ئېزىپ دائىملىق

سۈركەپ بەرسىمۇ، چاچ چۈشۈشكە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئامىلە ۋە ئامىلە يېغىنى داۋاملىق ئىشلىتىپ بەرسە

چاچنى مەزمۇت ۋە ئۇزۇن قىلۇر. چاچ چۈشۈشنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى خېنىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ چاچ چۈش-

كەن جايغا چاپسا ۋە سەبىرنى شارابتا ئېزىپ زىمات قىلسا، چاچنىڭ

چۈشۈشنى توختاتقاي. *بىر قانچە كىشى ئۇنىڭغا چاچ چۈشكەن جايغا تاڭسا يۇقىرىقىدە.*

ئەگەر كىشى ئاق لەيلىگۈل ۋە خېنە يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ

سۈيىدە باشنى يۇيۇپ، ئاندىن ئازراق قىچىنى سىركىدە ئېزىپ يەرلىك

ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، چاچ چۈشۈش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى قىچا يېغى بىلەن گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ

سۈركەپ بەرسە ياكى ئامىلە يېغى، بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى، بادام

ياغلىرى بىلەن چاچنى ياغلاپ بەرسە، چاچ چۈشۈشنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىمنىڭ چېچى چۈشۈپ كەتسە، ھەببۇلئاس سۈيىگە  
زەيتۇن يېغى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ چېچىغا سۈركەپ شىپا تاپقاي.  
شايتۇل مېغىزىنى سوقۇپ باشقا چېچىپ بەرسە چاچ ئۈندۈرەر.  
ئەگەر كىشى ئاق لەيلى ئۇرۇقى، يالىپۇز، ھەببۇلئاس قاتارلىقلار-  
نى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئامىلە مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ  
چاچقا سۈركەپ بەرسە، چاچ ئۆستۈرەر ھەم قارا قىلۇر.

### داغ ۋە سەپكۈننىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى سەۋزە ئۇرۇقىنى ئېزىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ  
يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، داغقا مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر كىشى تۇرۇپ ئۇرۇقىنى ئېزىپ چاپسا، يۈزدىكى داغنى  
يوق قىلۇر.  
ئەگەر كىشى جۈزىنى سىقىپ، قىيامىنى داغ ئۈستىگە سۈركەپ  
بەرسە داغنى يوق قىلۇر.  
ئەگەر كىشى شۇمشا ۋە ئۇنىڭ يېغىنى باشقا دورىلار بىلەن  
قوشۇپ، داغ، سەپكۈن بار جايغا چاپسا، داغ ۋە سەپكۈنگە مەنپەئەت  
قىلىپ، ئۇلارنى يوق قىلۇر.  
ئەگەر كىشى سانانى ناھايىتى يۇمشاق ئېزىپ، تۇخۇم ئېقى  
بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، دائىم داغ بار جايغا چېچىپ بەرسە ياخشى

مەنپەئەت قىلۇر ھەم داغنى دەپنى قىلۇر. ئەگەر كىشى تاتلىق قۇستىنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، ئەگەر كىشى سۆمۈننى يوق قىلۇر. ئەگەر كىشى سۆمۈننى سىرگە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى ئاق يەسىمەن يېغىنى سېرىق موم بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، داغقا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى توخۇنىڭ ئوتىنى ئېلىپ ئۇنى سۈركەپ بەرسە، داغ ۋە سەپكۈنلەرنى يوق قىلۇر. ئەگەر كىشى زىغىر ئورۇقىنى سوقۇپ، پىشقان سېرىق ئەنجۈر بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، داغ ۋە سەپكۈننى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئانار پوستىنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ داۋاملىق چېپىپ تۇرسا، داغلارنى يوق قىلۇر. ئەگەر كىشى مەستكى يېغى بىلەن يەرلىك ئورۇننى ياغلاپ بەرسە، داغ ۋە سەپكۈننى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى 6 گرام تەنكارنى ئېزىپ، 20 گرام يەسىمەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، يۈز ۋە بەدەندىكى داغ ۋە سەپكۈنلەرنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى 5 گرام توخۇ تۇخۇمنىڭ پوستى، 20 گرام قوغۇن ئورۇقى، 3 گرام تەنكار قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىرگە ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى يەسىمەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەسە، داغ ۋە سەپكۈنلەرنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى چەلەك ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇ قوشۇپ  
زىمات قىلىپ بەرسە، داغقا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى بۇغداي ئۇنىنى سىركەنجىۋىل بىلەن قوشۇپ  
چاپسىمۇ مەنپەئەت بولۇر. ئەگەر كىشى دارچىننى سوقۇپ ھەسەل  
بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا ھەم ئانار سۈيىنى سىركە بىلەن ئارىلاش-

تۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، داغقا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى خېنىنىڭ كۆك يوپۇرمىقىنى سۇدا ئېزىپ زىمات

قىلسا ياكى مۇردار سەنگىنى سىركىدە ئېرىتىپ زىمات قىلسا، داغ ۋە

سەپكۈنگە ياخشى مەنپەئەت قىلىپ، ئۇلارنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى قەشقەر ئۇپسىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ

چاپسا داغ ۋە سەپكۈننى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىمكى نىشاستە، باقىلە، توخۇ تۇخۇمنىڭ پوستى،

كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، مەرۋايىت، تۇرۇپ ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى،

قوغۇن ئۇرۇقى، بادام مېغىزى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ

سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى ئارپا يارمى-

سىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەر كۈنى كەچتە سۈركەپ بەرسە، داغ

كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

غىزاسىغا چۈجە گۆشى، توخۇ شورپىسى، ئاقلانغان ماش، ھۆل

يۇمغاقسۇت يەپ بەرگەي.

ئەگەر كىشى قۇشقاچنىڭ قېنىنى داغ ۋە سەپكۈن بار جايغا

سۈركەپ بەرسە، داغ ۋە سەپكۈننى دەپتى قىلۇر.

ئاقكېسەلنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىياداننى ئېزىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى بىر يىلانى ئېلىپ ئۇنىڭ قورساق قىسمىغا قۇرۇق شاھتەررەنى توشقۇزۇپ، ئاندىن يىلانى ئوتتا كاۋاپ قىلىپ، ياخشى پىشقاندا شاھتەررەنى چىقىرىپ، بەرسە زىمات قىلسا ئىككى-ئۈچ كۈندە شىپا تاپۇر.

ئەگەر كىشى يىلاننىڭ قېنىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، ئاق داغنى يوق قىلۇر. ئەگەر كىشى نېلۇپەر يىلتىزىنى سوقۇپ ئېزىپ، سۇ بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى پىيازنى سوقۇپ سىركىگە چىلاپ، ئاپتاپتا تۇرغۇ-زۇپ ئاندىن زىمات قىلسا، ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى شەترەنجىنى ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ، ئاقكېسەلگە پايدا قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئېگىرنى قاينىتىپ، سۈيىنى

ئىچىپ بەرسىمۇ شىپا تاپۇر.

ئەگەر كىشى سوقمۇنىيانى سىركىدە ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ئاق داغنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام قارا ھېلىلىنى سوقۇپ تالقانلاپ، 30 كۈنگىچە ھەر كۈنى ناشىدا يەپ بەرسە ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى لاجوۋەردنى سىركىدە ئېزىپ، ئۇنى ئاق داغ بار ئورۇنغا يەتتە قېتىم سۈركەپ، بىمارنى ئاپتاپتا مەلۇم مەزگىل ئولتۇر-غۇزۇپ تەرلەتكۈزسە ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام ئاترىلالنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئاقكېسەلگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى سۈمبۇل، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، شەھمەز-

زەلدىن 10 گرام، سەبرىدىن 15 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يۇغۇرۇپ يېسە، بەلغەمدىن بولغان ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى ئاقكېسەل بولۇپ قالسا، چاشقان مايىقى ۋە چاشقان قېنىنى قارا زاك بىلەن قوشۇپ، ئاقكېسەل بار جايغا سۈركەپ بەرسە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى تۇخۇم ئېقىنى چامغۇر سۈيى بىلەن قوشۇپ سۈركەپ بەرسىمۇ ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلغاي. چاشقاننىڭ قارىنى،

قاغىنىڭ قېنىنى ئوتى بىلەن قوشۇپ سۈركەسە مەنپەئەت قىلۇر.

بەدەن تەمرەتكىسىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى ئالمنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەمرەتكىگە چاپسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئەگەر كىشى چىلان دەرىخىنىڭ يېلىمىنى يۇمشاق قىلىپ، سىر-كە بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن زىمات قىلىپ چاپسا، بەدەن تەمرەتكىسىگە ناھايىتى تېز شىپا بولۇر.

ئەگەر كىشى ئاچچىق بادام يېغىنى سىرگە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، تەمرەتكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى سىرگىنى زەيتۇن يېغى ۋە تۇز بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، تەمرەتكىگە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئەگەر كىشى ھىڭنى سىرگىدە ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئۈنۈمى بولۇر.

ئەگەر كىشى زىرىنى ئېزىپ، سىرگە بىلەن قوشۇپ چاپسا، تەمرەتكىگە پايدا قىلۇر.

ئەگەر كىشى يۇمىلاق زىراۋەندىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىرگىگە

ئارىلاشتۇرۇپ سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتسە، تەمرەتكىگە مەنپەئەتى بولۇر.  
ئەگەر كىشى ئوشەقنى سىركىدە ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا،  
تەمرەتكىنى يوق قىلۇر. *تەمرەتكىنى يوق قىلۇر.*  
ئەگەر كىشى چەلەڭ شۆپۈكىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ  
يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا ياكى چەلەڭنىڭ ئۇسارىسىنى زەيتۇن  
يېغى ياكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاندىدە بويىچە ئىشلەتسە،  
بەدەن تەمرەتكىسىگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. *بەدەن تەمرەتكىسىگە*  
ئەگەر كىشى قىزىل نوقۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ ۋە ھەسەلدە  
ياخشى پىشۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا، بەدەن تەمرەتكىسىگە  
تېز تەسىر قىلۇر. *تېز تەسىر قىلۇر.*  
ئەگەر كىشى 10 گرام دارچىننى سىركە بىلەن ھەسەلدە ئېزىپ  
يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا ياكى ئىستېمال قىلىپ بەرسە مەنپەئەتى بولۇر.  
ئەگەر كىشى ھەسەلنى قاينىتىپ قىيام ھالەتكە كەلگەندە تەمرەتكى  
كە بار جايغا سۈركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. *پايدىلىقتۇر.*  
ئەگەر سۇزاپ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھە-  
سەل بىلەن قوشۇپ تاڭسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. *ناھايىتى ياخشى*  
ئەگەر كىشى ئەنجۈرنىڭ سۈيىنى ئارپا ئۇنى بىلەن سىركىگە  
ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا، بەدەن تەمرەتكىسىگە  
ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. *ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.*  
ئەگەر كىشى نەشپۈتنى ھاراققا ئېرىتىپ سۈركەپ بەرسە، تەم-



رەتكىنى يوق قىلۇر. سەمغى ئەرەبىنى سىركىدە ئېرىتىپ تەمرەتكە بار  
جايغا بىر نەچچە قېتىم سۈركەپ بەرسە، تەمرەتكىنى دەقنى قىلۇر.  
ئەگەر كىشى نېلۇپەر يىلتىزنى سوقۇپ ئېزىپ، سۇ بىلەن  
قوشۇپ يۇغۇرۇپ، تەمرەتكە بار جايغا زىمات قىلىپ بەرسە ياخشى  
مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى سامساقنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ  
يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، بەدەن تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر كىشى مورەككىنى سىركىدە ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا  
زىمات قىلىپ بەرسە، بەدەن تەمرەتكىسىگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت  
قىلۇر.  
ئەگەر كىشى كەپتەر مايىقىنى ئېزىپ تەڭ مىقداردىكى ئارپا ئۇنى  
بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن قىچا ۋە سېمىز ئوت ئۇرۇقى  
قوشۇپ، ئىككى قوشۇق سىركە بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چاپسا تەمرەت-  
كىگە مەنپەئەت قىلغاي.  
ئەگەر كىشى يانگاقنى ئوتقا كۆمۈپ يېغىنى چىقىرىپ چاپسا  
ياكى چېكەتكىنى ئېزىپ تەمرەتكە بار جايغا چاپسا شىپا بولۇر.  
ئەگەر كىرىپىنىڭ ئوتىنى تەمرەتكە ياكى چاقىغا چاپسا مەنپەئەت  
قىلۇر. بىدەنجىردىن ياغ چىقىرىپ سۈركىسە شىپا تاپۇر.  
ئەگەر كىشى سۇمبۇلنى كۆيدۈرۈپ، زاغۇن يېغى بىلەن ئارىلاش-  
تۇرۇپ زىمات قىلسا، تەڭگىسىمان تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشىگە تەمرەتكە چىققان بولسا، ئاق تۇز، نوۋشۇدۇر،  
سامساقنى يۇمشاق سوقۇپ، تاماكنى قاينىتىپ زىمات تەييارلاپ چاپسا  
مەنپەئەت قىلۇر.



ئەگەر كىشى 30 گرام تەمرى ھىندىنى سۇغا چىلاپ شىرىسىنى  
ئېلىپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، يەلتاش-  
مىغا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر ھەم تەبىئەتنى يۇمشىتار.  
ئەگەر كىشى قومۇشنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيى بىلەن  
يۇيۇنۇپ بەرسە ھەم كۈنجۈت يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئۇنىڭ سۈيىدە  
يۇيۇنسا، يەلتاشمىغا تېز مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر كىشى 3 گرام زەمچىنى سوقۇپ ئېزىپ، 5 گرام گۈلاب  
بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا 15 گرام گۈل يېغى  
قوشۇپ سۈركەپ بەرسە، يەلتاشما كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر كىشى 20 گرام زاراڭزىنى سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىدە  
رىپ ئىچىپ بەرسە ھەم ئۇنىڭدىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن  
يۇيۇنۇپ بەرسە، يەلتاشما تېز يوق بولۇر.

ئەگەر كىشى زەمچىنى سۇدا ئېزىپ، ئىسسىتىپ بەدەنگە سۈر-  
كەپ بەرسە ھەم ئاق شېكەرنى سۇدا يەڭگىل قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا  
ناھايىتى پايدىلىقتۇر. سېرىقچىچەك ئۇرۇقىنى داۋاملىق ئىستېمال قى-  
لىپ بەرسىمۇ مەنپەئەتلىك بولۇر.

ئەگەر كىشى 5 گرام كاۋاۋىچىنى 30 گرام سىركەنجىۋىل بىلەن  
قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بەلغەمدىن بولغان يەلتاشمىغا مەنپەئەت  
قىلۇر.

ئەگەر كىشى پاقىيوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىچسە ۋە يەرلىك ئورۇنغا  
سۈركەپ بەرسە، يەلتاشمىغا مەنپەئەت قىلۇر. ئوسۇڭ ھەم ئوسۇڭ  
ئۇرۇقىنى داۋاملىق يەپ بەرسە ھەم قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، شۇنىڭ-  
دەك ئۇلارنى يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، يەلتاشمىغا مەنپەئەت  
قىلۇر.

ئەگەر كىشى كاسىنىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، گۈل يېغى بىلەن  
قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، مۇدۇرلارنى يوق قىلۇر.  
ئەگەر كىشى كۆك يۇمغاقسۈتنى بۇغداي نېنى بىلەن قوشۇپ  
ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا، يەلتاشمىغا مەنپەئەت  
قىلۇر. كۆك يۇمغاقسۈتنى ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىلەن قوشۇپ سوقۇپ،  
ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسىمۇ  
پايدىلىق بولۇر.

ئەگەر كىشى كۆك يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيىدىن 50 گرامنى ھەسەل

بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە يەلتاشمىنى يوق قىلۇر ھەمدە كۆك  
يۇمغاقسۇتنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلىپ  
بەرسىمۇ يەلتاشمىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى قۇرۇتۇلغان خام ئەنجۈرنى سوقۇپ سىركە ۋە تۇز  
بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەلتاشما بار جايغا زىمات قىلسا ئۈنۈمى تېز  
بولۇر.

ئەگەر كىشى ھۆل ئۈجمە يوپۇرمىقىنى سىركىگە چىلاپ سۈيىنى  
بەدەنگە سۈرتۈپ بەرسە يەلتاشما يوق بولۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى رۇسۇتنى سىركىدە ئېرىتىپ،  
يەلتاشما مۇدۇرچاقلىرى ئۈستىگە سۈرتۈپ بەرسە ناھايىتى ياخشى  
مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 50 گرام خىيار شەنبەرنىڭ تەمىنى چىقىرىپ داۋام-  
لىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان يەلتاشمىغا  
مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 50 گرام لىمون ئۇسارىسىنى ئىستېمال قىلسا قاننىڭ  
ھارارىتىنى پەسەيتىپ، قاننىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشىنى يوقىتىش ئارقى-  
لىق يەلتاشما كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى زەدەك كۆكىنى سوقۇپ چىپىپ بەرسە يەلتاشمىغا  
پايدا قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئەمەننىڭ كۆكىنى سوقۇپ سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇ-

رۇپ ئىچىپ بەرسە ھەم يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە يەلتاشمىغا  
مەنپەئەت قىلۇر.

قىچىشقا قىلىق ئىلاجى

ئەگەر كىشى كۈندۈشنى سىركىدە پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا گۈل يېغى  
قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرۇق قىچىشقا سۈركەپ بەرسە مەنپەئەت  
قىلۇر. ئەگەر ئۇنىڭغا زەيتۇن يېغى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ  
بەرسە، تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى گۈڭگۈرت سېرىقنى سىركە بىلەن قوشۇپ  
ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە ھەم سېرىقماينى خېنە بىلەن ئارىلاش-  
تۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، قىچىشقا تېز مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر كىشى مامىرانچىنى ئېزىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ  
يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ھۆل قىچىشقا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت  
قىلۇر.

ئەگەر كىشى نوۋشودۇرنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھام-  
مامدا ياغلاپ بەرسە قىچىشقا پايدىلىقتۇر.

ئەگەر كىشى سېرىقچىچەك ئۇرۇقىنى ئېزىپ زىمات قىلسا قۇرۇق

قىچىشقاقتا مەنپەئەت قىلۇر. ئارپا ئېشىنى ئۆتكۈر سىركىدە پىشۇرۇپ

چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى تۈزنى سۇدا ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ

بەرسە، قۇرۇق ۋە ھۆل قىچىشقاقتىن ھەر ئىككىلىسىگە ياخشى مەنپەئەت

قىلغاي.

ئەگەر كىشى چىلان يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا شېكەر

قوشۇپ، بەش كۈنگىچە ھەر كۈنى 250 گرام ئەتراپىدا ئىچىپ بەرسە،

قىچىشقاقتا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ماش ئۇنىنى سىركىدە ئېزىپ سۈركەپ بەرسىمۇ

ياخشى مەنپەئەت قىلىپ، قىچىشقاقتى يوق قىلۇر ھەمدە ماش ۋە تاۋۇز

ئۇرۇقىنى سوقۇپ، مۇنچىدا بەدەنگە سۈركەپ بەرسە، قىچىشقاقتا

ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى كەرەپشە كۆكىنى سوقۇپ، سۇ بىلەن قوشۇپ

ئارىلاشتۇرۇپ مۇنچىدا بەدەنگە سۈركەپ بەرسە، قىچىشقاقتا تېز مەنپەئەت

قىلۇر.

ئەگەر كىشى 80 گرام ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيىگە 50 گرام

قىزىلچا سۈيىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، قىچىشقاقتا كېسىلىگە مەنپەئەت

قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئارپا ئۇنىنى سىركە بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا

ھۆل ۋە قۇرۇق قىچىشقاقتى يوق قىلۇر ھەمدە چەلەك كۆكىنى سۇدا

ئېزپ تاڭسا ياكى ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى زەمچە ۋە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ قىچىشقا بار جايغا سۈركەپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەتى

بولۇر. ئەگەر قىچىشقا كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشى 10 گرام ئاق لەيلىگۈلنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ۋە يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى گۈرۈچنىڭ پوستىنى سۇدا ياخشى قاينىتىپ، ئۇنىڭ قوۋۋىتى سۇغا تولۇق چىقىپ بولغاندا، شۇ سۇ بىلەن بەدەننى يۇيۇپ بەرسە قىچىشقا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى يۇمغاقسۇت كۆكىنىڭ سۈيى بىلەن كاسىنە كۆك-نىڭ سۈيىگە ئاز مىقداردا زەپەر قوشۇپ بەدەنگە سۈركەپ بەرسە پايدىلىقتۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى ماشنى سىركىدە پىشۇرۇپ ، بەدەنگە چېپىپ بەرسە، تېرە قىچىش ۋە قىچىشقا يوق قىلۇر. ئەگەر كىشى تۇرۇپنىڭ ئۇسارىسىنى چىقىرىپ بەدەنگە سۈركەپ بەرسە ھەم ھامامدا يۇقىرىقى دورىنى سۈركەپ ئۆزلۈكىدىن قۇرۇپ بولغىچە مەلۇم مەزگىل ھامامدا ئولتۇرسا، قىچىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىياداننى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەپ بەرسە مەنپەئەتى بولۇر. ئەگەر قىچىشقا بولغان كىشى زەمچىنى كۆيدۈرۈپ ئىلتىلغان

تۇخۇم سېرىقى بىلەن گۈل يېغىغا ئۇن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇنچىدا بەدىنىگە سۈركەپ بەرسە، قىچىشقا كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى مارجان شوخلىنى سۈركەپ بەرسە ياكى 10 گرام شۇمىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە ۋە بەدىنىگە سۈركەسە مەنپەئەتى ياخشى بولۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى بابۇنەنى ئېزىپ، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا، ھەر خىل تۈردىكى قىچىشقاقلارنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى قىچىشقا بولۇپ قالغان بولسا، سامساق ئۇرۇقى، شۇمىشا، كۈدە قاتارلىقلارنى ئېلىپ سوقۇپ، قوي دۈمبە يېغى قوشۇپ زىمات تەييارلاپ چاپسا قىچىشقا شىپا بولۇر.

ئەگەر كىشى قىچىشقا بولۇپ قالسا، قاپاق ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئۇنى كۈدە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ دۈمبە يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چاپسا، مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى قىچىشقا بولسا، ياڭاقنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ چاپسا قىچىشقا يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى يەلدىن بولغان قىچىشقا بولسا، قاپاق ئۇرۇقى، شۇمىشا ئۇرۇقى، ئۆردەكنىڭ دۈمبە يېغى قاتارلىقلار بىلەن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، قىچىشقا كېسىلىگە شىپا بولۇر.

ئەگەر كىشى خام قىچا يېغىنى بەدەنگە سۈرتۈپ بەرسە قىچىشقا قاق دەپنى بولۇر.



مۇپاسىلىنىڭ ئىلاھى

ئەگەر كىشى ئىسپىغۇلىنى سىركە ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىپ چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىد-قىغا ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى بۇغداي ئۇنىنى تۈز، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، ھەممە خىلدىكى بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى كالىنىڭ سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ، ئاندىن سوقۇپ ئالقانلاپ يېسە، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتكەي. 10 گرام ئەفسەنتىنى لايىنتىپ ئىچسىمۇ مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى سەكبىنەجنى ئالقانلاپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ياكى ئۇنى سۇدا ئېزىپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەتى ياخشى بولۇر.

ئەگەر مۇپاسىل كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشى 15 گرام نار-جىل يېغىنى ئىستېمال قىلسا ھەم ئۇنىڭ بىلەن بوغۇم ئەتراپىنى ياغلاپ بەرسە، يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر مۇپاسىل كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى بىدەنجىر يېغىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال

قىلىپ بەرسە ياكى ئۇنىڭ بىلەن بوغۇم ئەتراپىنى ياغلاپ ئۇۋۇلاپ  
 بەرسە ھەم بىدەنجىرنى سۇدا قاينىتىپ بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ  
 ئابىزەن قىلدۇرسا، بوغۇملاردىكى قېتىشىش ۋە بوغۇم ئاغرىقىغا ناھايىتى  
 ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى بىدەنجىر يېغى بىلەن ئابدېمىلىك يېغىدىن مۇۋاپىق  
 پىق مىقداردا ئېلىپ مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، بوغۇم  
 ئاغرىقىنى پەسەيتكەي.

ئەگەر كىشى قۇستە تەلىخنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ  
 چاپسا، بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلغاي. 10 گرام سانانىڭ تەمىنى  
 چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە ھەم 5 گرام سانانىڭ تالقىنىنى ئىستېمال قىلىپ  
 بەرسىمۇ مەنپەئەت بولغاي.

ئەگەر كىشى سېرىق سەبرىدىن 5~10 گرامغىچە ئېلىپ تالقانلاپ  
 لاپ ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ، ئىسسىقتىن، سوغۇقتىن بولغان بوغۇم  
 ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى 2 گرام مورمەككىنى تالقانلاپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات  
 قىلىپ بەرسە ياكى تالقانىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە، مۇپاسىلغا  
 ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى ئارپا ئۇنىنى سېمىز ئوت كۆكىنىڭ سۈيىدە يۇغۇ-  
 رۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا، مۇپاسىلغا ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر مۇپاسىل كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشى 5 گرام غارىقۇن-  
 نىڭ تالقىنىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركەنجىۋىل بىلەن بىللە قو-  
 شۇپ يېسە بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى كەندىر يوپۇرمىقنىڭ شىرىسىنى ئارپا ئۇنى بىلەن بىللە قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا، بوغۇم ئاغرىقىنى پەسەيتكەي.

ئەگەر بىنەپشنىڭ كۆك ھالەتتىكى يوپۇرمىقىنىڭ شىرىسى بىلەن كاسىنە سۈيىگە رۇسۇتنى قوشۇپ بوغۇمغا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلغاي ھەم 5 گرام سېرىق سەبىزنى تالقانلاپ يېسە ھەم زىمات قىلسىمۇ مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر مۇپاسىل كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشى 5 گرام تاتلىق سۆرۈنجاننى تالقانلاپ يېسە ھەم زىمات قىلسا، سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر 5 گرام شەھمەنزەلى تالقانلاپ يېسە ۋە تاكسىمۇ مەنپەئەتى ياخشى بولۇر. ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئوشەقنى ھەسەل ۋە زۇپتى رۇمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېكىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇپ، مۇپاسىل كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى بوغۇم ئاغرىقىغا گىرىپتار بولۇپ قالغان بولسا، توشقان گۆشنى كالىنىڭ سۈتىدە قاينىتىپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ھەزار ئىسفەند ئۇرۇقى، ئەنجۈر، خورما ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ، ئۇي يېغىدا خېمىر قىلىپ يەپ بەرسە، بوغۇم ئاغرىقى شىپا تاپۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ بوغۇملىرى ئاغرىپ قالسا، كەپتەر مايىقىنى

ئېزىپ، ئارپا ئۇنى بىلەن بىللە پىشۇرۇپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردىكى  
سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ بوغۇملارغا چاپسا، ئاغرىق پەسەيتىپ،  
ئىششىق قايتۇرار. بۇيا يىلتىزنى سوقۇپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ  
مەلھەم قىلىپ چاپسىمۇ دەرھال ئاغرىق پەسەيتەر.

ئەگەر كىشى بوغۇم ئاغرىقىغا گىرىپتار بولسا، سەرسىبىلىنى قايند-  
تىپ ئىچكەي. زىرىق يىلتىزنى ئىستېمال قىلغاي. ئارپا ئۇنى، يۇمغاق-  
سۈت، ئاق لالە قاتارلىقلارنى ئېزىپ يۇمشىتىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ  
ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپقاي. ئاق لالەنىڭ ئۇرۇقى بىلەن  
يىلتىزنى سوقۇپ چاپقاي.

ئەگەر كىشى بىر تال خام قاپاقنى ئارپا ئۇنى خېمىرىنىڭ ئارىسىغا  
ئېلىپ ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، ئاندىن سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ  
ناشتىدا ئىچسە ھەم ئارقىسىدىن سەۋزە ئۇرۇقىنى سوقۇپ توخۇ  
تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، بوغۇم ئاغرىقىغا مەن-  
پەنەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 20 گرام سۆرۈنجاننى 3 گرام زەپەر بىلەن بىللە  
تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بوغۇمغا زىمات قىلىپ بەرسە، بوغۇم  
ئاغرىقىغا مەنپەنەت قىلۇر. ئەگەر كىشى بىلەن زەپەر بىلەن يېسە،  
ئەگەر كىشى مۇپاسىل بولسا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىلەن يىلتىزد-  
نى يۇمشاق سوقۇپ، زىمات قىلسا شىپا تاپار. سۆرۈنجان بىلەن  
سەبىرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات  
قىلسىمۇ شىپا تاپقاي.

## نۇقرەسنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى سەندەلنى مارجان شوخلا سۈيى ياكى ھەمىشباھار گۈلىنىڭ سۈيىدە سۈرۈپ، ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا تېگىپ بەرسە، كىچىك بوغۇملاردىكى ياللۇغ ۋە ئاغرىقنى پەسەيتكەي.

ئەگەر مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەپيۈننى ئاياللارنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، زەپەر قوشۇپ زىمات قىلىپ بەرسە، نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى پالەك كۆكىنىڭ شىرسىنى ھەمىشباھار گۈلىنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىقتۇر.

ئەگەر مۇۋاپىق مىقداردىكى تۆمۈر كېپىكىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسىمۇ، بوغۇملاردىكى ئاغرىق ۋە ياللۇغنى پەسەيتكەي.

ئەگەر كىشى 2 گرام جاۋاشىرنى تالقانلاپ يەپ بەرسە ياكى ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىلەن بىللە قوشۇپ تېگىپ بەرسە، نۇقرەس كېپىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى چامغۇر يىلتىزنى سۇدا ياخشى قاينىتىپ، سۈيى بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزۈپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بەرگەي. ئەگەر مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۈزۈن زىراۋەندە ۋە يۇمىلاق زىراۋەندە-

دىنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم بوغۇم ئەتراپىغا زىمات قىلسا ياخشى  
مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇخۇم يېغىنى سۈركەپ  
بەرسە ياكى مامرانچىنى سوقۇپ چاپسىمۇ پايدا قىلۇر. ئەگەر  
ئەگەر كىشى قىزىلچىنىڭ شىرىسىدىن 30 گرامنى ئىچسە ھەم  
ئۇنى زىمات قىلىپ بەرسە، نۇقرەس كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر مۇۋاپىق مىقداردىكى چەلەڭ ئۇسارسى بىلەن شۇمشا  
تالقىنى سىركە بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېگىپ بەرسە ئۈنۈمى  
ياخشى بولۇر. ئەگەر كىشى تۇرۇپ ئۇرۇقىنى تالقان قىلىپ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ  
(خېمىر قىلىپ) يەتتە كۈن يەپ بەرسە ياكى سۇزاپ ئۇرۇقىنى  
قاينىتىپ يەتتە كۈنگىچە ئىچىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان نۇقرەس  
كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈڭگۈرت سۈيى بىلەن بۆرە ئەرمىنى  
قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، نۇقرەس كېسە-  
لىگە مەنپەئەت بولۇر. ئەگەر نۇقرەس كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشى ئاش تۇزىنى  
سىركە بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا ياكى ئۇنىڭغا ھەسەل، ئارپا  
ئۇنى بىلەن زەيتۇن يېغى قاتارلىقلارنى قوشۇپ چېپىپ بەرسە،  
ناھايىتى تېز مەنپەئەت بولۇر. ئەگەر كىشى 5 گرام تاتلىق سۆرۈنجاننى تالقانلاپ يەپ بەرسە  
ھەم سۆرۈنجان تەلىخنى تالقانلاپ زىمات قىلسا مەنپەئەت تېز بولۇر.

ئەگەر كىشى قىزىل بەھىمەن بىلەن ئاق بەھىمەندىن 10 گرامدىن ئېلىپ، ئۇلارنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، نۇقرەس كېسىلىگە مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر كىشىدە كىچىك بوغۇملار ئاغرىش، ئىششىش بولسا، ئىسپىغۇل، ئارپا ئۇنى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى ئېلىپ سوقۇپ، سىرگە بىلەن يۇغۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا مەنپەئەت قىلۇر.

### ئاق خۇن كېسىلىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى قورۇپ تالقانلاپ، ئۇنىڭدىن 10 گرامنى داۋاملىق يەپ بەرسە، بالىياتقۇدىكى ھۆللۈكنى تازىلاپ، ئاق خۇن كېسىلىگە مەنپەئەت قىلغاي. ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى شۇمىشنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ياكى ئۇنىڭدا ھەمەلچە قىلسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. ئەگەر سۈمبۇلدا فەرزىجە ياساپ بالىياتقۇ ئېغىزغا قويسا، بالىياتقۇدىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، ئاق خۇننى توختاتقاي. ئەگەر كىشى مارجان شوخلىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن 60 گرامنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلغاي. ئەگەر ئاق خۇن كۆپ كەلسە، 15 گرام ھەببەتۇلخۇزرانى قاينىتىپ

تىپ سۈزۈپ ئېلىپ، سۈيىدە ئابزەن قىلسا، ئاق خۇننى توختاتقاي.  
ئەگەر ئاق خۇن كۆپ كەلسە، مۇۋاپىق مىقداردىكى جۈپتى  
بەللۈتنى سوقۇپ ئۇنى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىۋې-  
تىپ سۈيىدە ئابزەن قىلدۇرسا ھەم ئۇنىڭ بىلەن ھۆقنە قىلىپ  
بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. *بۇ رەقە رەقە لىلىتە*  
ئەگەر ئاق خۇن كۆپ كەلگەن بولسا، 5 گرام ئاققىيانى دائىم  
يەپ بەرسە ھەم ئۇنىڭدا ھەمەلچە قىلسا ياكى مۇۋاپىق مىقداردىكى  
پاقىيوپۇرمىقنى ئېزىپ، ئۇنى بالياتقۇغا قويسا ياخشى مەنپەئەت  
قىلۇر.

ئەگەر 15 گرام نېلۇپەر يىلتىزى بىلەن 10 گرام نېلۇپەر ئۇرۇقىنى  
قاينىتىپ ئىچىپ بەرسىمۇ پايدىلىق بولۇر. *بۇ رەقە رەقە لىلىتە*  
ئەگەر كىشى 2 گرام جەۋزى ماسلىنى ئېزىپ، ئۇنى مۇۋاپىق  
مىقداردىكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ  
مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ ياكى كالا سۈتى بىلەن بىللە يېسە، ئاق  
خۇن كۆپ كېلىشكە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. *بۇ رەقە رەقە لىلىتە*  
ئەگەر كىشى 10 گرام سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى قورۇپ تالقانلاپ،  
ھەر كۈنى 10 گرامدىن يەپ بەرسە، ئاق خۇن كېسىلىگە مەنپەئەتى  
بولۇر. *بۇ رەقە رەقە لىلىتە*  
ئەگەر ئاق خۇن كۆپ كەلسە، 5 گرام قارا خەشخاش ئۇرۇقىنى  
سوقۇپ تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شاراب بىلەن بىللە قوشۇپ  
ئىچىپ بەرسە، ئۇنىڭغا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. *بۇ رەقە رەقە لىلىتە*



ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەببۇلئاس ئۇرۇقىنى ياكى ھەببۇلئاسنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىدە ئابزەن قىلسا ھەم ھەمەلچە قىلىپ بالياتقۇغا قويسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەتى بولۇر. ئەگەر كىشى ئانار گۈلى بىلەن ئانار پوستىنى قاينىتىپ ئابزەن قىلسا ئاق خۇن دەپنى بولۇر.

### ھەيز كۆپ كېلىشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر ھەيز كۆپ كەلسە مۇۋاپىق مىقداردىكى قارا زېرىنى ئېزىپ ھەمەلچە تەييارلاپ، ئۇنى بالياتقۇ ئىچىگە قويسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى سېمىز ئوت كۆكىنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا ياكى سېمىز ئوتنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ ئىچىپ بەرسە ياكى ئۇنى بالياتقۇغا قويسا، ھەيز كۆپ كېلىشكە مەنپەئەتى بولغاي.

ئەگەر 15 گرام سېرىق ئوت ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى قورۇپ سارغايىتىلغان سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى ئېزىپ، ھەمەلچە تەييارلاپ ئىش- لەتسە، ھەيز كۆپ كېلىش كېسىلىگە مەنپەئەت بولۇر. ئەگەر ھەيز كۆپ كەلسە 3 گرام مۇرمەككىنى ئىلىتىلغان تۇخۇم

بىلەن قوشۇپ دائىم يەپ بەرسە ھەيزنى توختاتقاي.  
ئەگەر ھەيز كۆپ مېڭىپ كەتسە، 15 گرام جۈپتى بەللۈتنى  
قاينىتىپ ئىچسە ياكى ئۇنى بالياتقۇ ئىچىگە قويسا ھەم مۇۋاپىق  
مقداردىكى ئانار پوستىنى قاينىتىپ ئابزەن قىلىپ بەرسە مەنپەئەت  
قىلغاي.

ئەگەر 5 گرام سەمغى ئەرەبىنى ئېزىپ تالقانلاپ دائىم يەپ بەرسە  
ھەم سەمغى ئەرەبىنىڭ تالقىنىنى كالا يېغى بىلەن قوشۇپ بالياتقۇ  
ئىچىگە قويسا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر ھەيز كۆپ مېڭىپ كەتسە، 15 گرام سۇماقنى يۇمشاق  
ئېزىپ، مۇناسىپ ئەرەق دورىلار بىلەن بىللە دائىم ئىچىپ بەرسە  
پايدىلىقتۇر.

ئەگەر ھەيز كۆپ مېڭىپ كەتسە، ئۆتكۈر سىركىدە ئابزەن  
قىلىپ ئولتۇرۇپ بەرسىمۇ مەنپەئەتى بولۇر.  
ئەگەر مورمەككى ۋە سۇماقنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېشەك تېزىكى-  
نىڭ سۈيى بىلەن مەلھەم قىلىپ فەرزىجە قىلسا مەنپەئەت  
قىلغاي.

ئەگەر ھەيز كۆپ مېڭىپ كەتكەن بولسا، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز،  
ئاق كۈندۈر، گىل مەختۇم، ئانار پوستى، شادىنەج، يېسىمۇق، يېڭى  
ساپال، يۇمغاقسۈت ئورۇقى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەببۇل-  
ئاس سۈيى بىلەن مەلھەم قىلىپ فەرزىجە قىلسا مەنپەئەتى  
بولۇر.

دەيز كەلمەسلىكىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى 15 گرام كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچسە، ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان ھەيز توختاپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر مۇۋاپىق مىقداردىكى ئورداننى يۇمشاق ئېزىپ فەرزىجە ياساپ بالياتقۇ ئېغىزىغا قويسىمۇ مەنپەئەتى بولۇر. ئەگەر مۇۋاپىق مىقداردىكى قىچىنى سۇدا ئېرىتىپ ئېزىپ ئىچىپ بەرسە ھەم ئۇنى بالياتقۇغا كىرگۈزسە، ھەيز كەلمەسلىككە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ھەيز كەلمىسە بىر گرام ھىڭنى مۇۋاپىق مىقداردىكى پىلىپىل بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ يېسە ھەم گۈلخەيرىنى قايناتقان سۇدا ئابىزەن قىلسا ھەيزنى ماڭدۇرغاي ھەم بالياتقۇ ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى 30 گرام ھەسەلگە 150ml يامغۇر سۈيىنى قوشۇپ ئىچسىمۇ ھەيز ماڭغۇزغاي. ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن سەۋزە ئۇرۇقىنى تالقانلاپ بىر قانچە كۈن داۋاملىق يەپ بەرسە ھەيزنى ماڭغۇزغاي.

ئەگەر ھەيز كەلمەسە، پېشقان سېرىق ئەنجۈرنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇخۇم سېرىقى ياكى موم بىلەن قوشۇپ ھەمەلچە قىلسا مەنپەئەت قىلغاي. ئەگەر كىشى كۆك تەرخەمەك پوستىنى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن بىرەر مۇناسىپ شەرىبەت بىلەن قوشۇپ تاتلىق قىلىپ بىر نەچچە قېتىم ئىچىپ بەرسە ھەيزنى راۋان قىلغاي. ئەگەر كىشى ئاچچىق بادامدىن 10 گرامنى داۋاملىق يەپ بەرسە ھەم ئۇنىڭدا ھەمەلچە قىلسا، ھەيزنى ماڭغۇزغا ياكى 2 گرام لاجۇ-ۋەردنى تالقانلاپ يېسە ھەم ھەمەلچە قىلسىمۇ شۇنداق تەسىرنى بەرگەي. ئەگەر ھەيز توختاپ قالغان بولسا، مۇۋاپىق مىقداردىكى سەۋسەن يىلتىزنى گۈل يېغىدا قاينىتىپ، ئاندىن بالياتقۇ ئىچىگە قويم مەنپەئەتى بولغاي. ئەگەر كىشى 10 گرام بەرەنجاسىپ (شام ياغىچى) نى قاينىتىپ سۈزۈپ ئېلىپ، پىسەپلىرىنى تۆۋەنكى قورساق قىسمىغا يەنى بالياتقۇ ساھەسىگە زىمات قىلسا، قاينىتىپ ئالغان سۈيىنى ئىچسە ھەم ئۇنىڭدا ئابزەن قىلىپ ئولتۇرسا، ھەيز توختاپ قېلىشىغا ياخشى مەنپەئەت قىلغاي. بەرەنجاسىپنىڭ ئۇسارىسىنى ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى مور-مەككى بىلەن قوشۇپ شامچە تەييارلاپ بالياتقۇ ئېغزىغا قويسىمۇ مەنپەئەتى ياخشى بولغاي. ئەگەر كىشى 10 گرام يالپۇزنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم بالياتقۇ ئېغزىغا قويسا ياكى 5 گرام شۇمشىنى سۇدا ئېزىپ ئىستېمال قىلىپ

بەرسە، توسالغۇلارنى ئېچىپ، ھەيز ماڭغۇزغاي، يېسە ۱۰ گرام  
ئەگەر كىشى 5 گرام دارچىننى سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن  
قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ھەم 10 گرام سۇزاپنى قاينىتىپ ئىچسە ياكى  
سۇزاپنى سوقۇپ تالقانلاپ ھەمەلچە قىلسا مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر كىشى 15 گرام پوستى ئاجرىتىلغان كۈنجۈتنى قاينىتىپ  
سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، ھەيزنى ماڭدۇرۇش تەسىرىنى بەرگەي.  
ئەگەر 5 گرام جاۋاشىرنى تالقانلاپ يالغۇز ھالەتتە ياكى مۇۋاپىق  
مقداردىكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە ياكى ھەمەلچە قىلسا پايدى-  
لىقتۇر.  
ئەگەر كىشى 10 گرام سىياداننى ئىستېمال قىلىشنى داۋاملىق  
داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ھەيز توختاپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلغاي، جىد-  
سى مۇناسىۋەتتىن ئاۋۋال زەمچىنى يۇمشاق سوقۇپ ھەمەلچە تەييار-  
لاپ ئىشلەتسە، ھەيز ماڭغۇزغاي.  
ئەگەر كىشى ياۋا پىيازنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە ھەم  
ياۋا پىيازدا ياسالغان سىركىنى نان بىلەن بىللە يەپ بەرسە ياكى  
ياۋا پىيازنى مۇدەببەر قىلغاندىن كېيىن ھەسەل بىلەن قوشۇپ  
70 گرامدىن يېسە، ھەيز كەلمەسلىككە مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر ھەيز كەلمەسە، 25 گرام ئازگال مۇنچىقى گۈلى ۋە  
15 گرام خەشخاش پوستىنى 2 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ئې-  
لىپ، سۈيىدە پاختىنى ھۆل قىلىپ بالياتقۇ ساھەسىگە ئىسسىق  
ئۆتكۈزۈپ بەرسە، ھەيز ماڭغۇزغاي.  
ئەگەر كىشى 10 گرام ئەپسەنتىنى قاينىتىپ ھەسەل بىلەن



ئىستېمال قىلىشۇ باھنى كۈچەيتكەي. ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى بۆرە ئەرمىنى بىلەن ھىڭنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرگە سۈركەپ بەرسە، باھنى قۇۋۋەتلەپ، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي. ئەگەر 10 گرام كەرەپشە ئۇرۇقىنى ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ ئېزىپ تالقانلاپ، مەسكە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق يەپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي. ئەگەر كىشى 15 گرام رۇم بەدىيان، 10 گرام لاچىندانە، 5 گرام سەۋزە، 5 گرام سەۋزە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى دەملەپ سۈيىنى دائىم ئىچىپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىپ، باھنى كۈچەيتكەي. ئەگەر كىشى 5 گرام زاراڭزا ئۇرۇقى، 15 گرام ھەببى زەلىم، 15 گرام ھەببەتۇلخۇزرا، 15 گرام پىستە مېغىزى، 30 گرام تاتلىق بادام مېغىزى قاتارلىقلارنى تالقانلاپ داۋاملىق يەپ بەرسە مەنىي كۆپەيتكەي ھەم باھنى قوزغاتقاي، يۇقىرىقى دورىلارغا مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر ياكى ھەسەل قوشۇپ يەپ بەرسە، باھنى قوزغاش ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولۇر. ئەگەر كىشى 10 گرام زەنجىۋىلىنى ئېزىپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى كالا سۈتى بىلەن بىللە ناشىدا يەپ بەرسە باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىنى بەرگەي. ئەگەر كىشى ياۋا پىيازنى زەنبىق يېغىدا قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنىڭ يېغىنى ئايرىپ ئېلىپ پۇت-پاقالچاقلىرىنى ئۇۋۇلاپ ياغلاپ بەرسە ھەم

بۇ خىل ئۇسۇلنى يەتتە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، باھ ئاجىزلىق-  
قىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلغاي ھەم باھنى قۇۋۋەتلىگەي.  
ئەگەر كىشى تۈدەرنى سوقۇپ تالقانلاپ، يۇمشاق سوقۇلغان  
ئاق شېكەر بىلەن بىللە قوشۇپ 10 گرام ئەتراپىدا يەپ بەرسە مەنپەئەت-  
ئەت قىلغاي. ئەگەر كىشى نارجىل مېغىزى، خام پىياز ياكى پىشقان  
پىياز قورۇپ سارغايىتىلغان سامساق، كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى، ياش  
توخۇ گۆشى، سېمىز پاختەك گۆشى، ئۆردەك گۆشى قاتارلىقلارنى  
ئايىرىم-ئايىرىم ھالدا دائىم يەپ بەرسە، باھنى كۈچلەندۈرۈش تەسىرىنى  
بەرگەي.

ئەگەر كىشى ئەنجۈرنى ياڭاق مېغىزى ۋە بادام مېغىزى بىلەن  
يەپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.  
ئەگەر كىشى 2 گرام تېشىلىگەن مەرۋايىتىنى سوقۇپ تالقانلاپ يەپ  
بەرسە ھەم 5 گرام بوزىدان، 15 گرام شاقاقۇلنى سوقۇپ تالقانلاپ،  
ھەسەل ياكى ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە باھنى قۇۋۋەتلىگەي.  
ئەگەر كىشى سۆرۈنجان، مۇقەل، پىننە قاتارلىقلارنى 5 گرامدىن  
ئېلىپ قايىنىتىپ ياكى تالقانلاپ ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ مەنپەئەتى  
بولۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردا توخۇ تۇخۇمى بىلەن سېرىقماينى  
قوشۇپ يەپ بەرسە، باھنى كۈچلەندۈرگەي. كەكلىكنىڭ گۆشىنى  
دائىم يەپ بەرسىمۇ باھنى كۈچلەندۈرۈپ، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت  
قىلغاي. كەكلىكنىڭ گۆشىنى قوشۇپ يەپ بەرسە، باھنى كۈچلەندۈرۈش  
تەسىرىنى بەرگەي. ئەگەر كىشى 10 گرام خولنىجاننى تالقانلاپ، بىر كىلوگرام كالا



سۈتدە قاينىتىپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىچىپ بەرسە ناھايىتى پايدىدۇ.  
لىقتۇر ھەم باھنى قۇۋۋەتلىگەي. ئەگەر كىشى توخۇ گۆشى شورپىسى  
بىلەن توخۇنىڭ مېڭىسىنى دائىم يەپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپە-  
ئەت قىلغاي ھەمدە قۇشقاچ مېڭىسىنى ياسىمەن يېغى بىلەن ئارىلاش-  
تۇرۇپ زەكەرگە ۋە پۇت-پاقالچاقلىرىغا سۈركەپ بەرسە، جىنسىي  
قۇۋۋەتنى ئاشۇرغاي. ئەگەر كىشى 10 گرام چامغۇر ئۇرۇقىنى چامغۇرنىڭ ئۆزى بىلەن  
قوشۇپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، مەنىنى كۆپەيتكەي ھەم باھنى قۇۋۋەتلىگەي.  
كالا سۈتى بىلەن ئاق شېكەرنى قوشۇپ قاينىتىپ ئىچسە باھنى  
قۇۋۋەتلىگەي. ئەگەر كىشى 5 گرام ئورداننى تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى  
ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا ياخشى  
مەنپەئەت قىلغاي ھەم قىزىلچىنى قىچا بىلەن بىللە قاينىتىپ ئىچىپ  
بەرسە جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرغاي. ئەگەر كىشى مومىيانى نەغەز گۈلىنىڭ يېغىدا ئېرىتىپ زەكەرگە  
سۈركەپ بەرسە باھنى كۈچلەندۈرگەي. ئەگەر كىشى 10 گرام سۆڭەك مېڭىسىنى تالقانلاپ سۈت بىلەن  
بىللە ئىستېمال قىلسا، باھ ئاجىزلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر كىشى 5 گرام كۈندۈرنى تالقانلاپ ئىلىتىلغان توخۇم بىلەن  
بىرلىكتە يەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق بولۇر. ئەگەر كىشى  
ئەگەر كىشى 6 گرام ھىڭ ئۇرۇقىنى تالقانلاپ كالا سۈتى بىلەن  
بىللە ئىچىپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى قىچا ئۇرۇقىنى ئازراق نەمدەپ، ئاندىن ئۇنى سايدا  
 قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تەڭ مىقداردىكى يۇمشاق سوقۇلغان ئاق شېكەر  
 بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە 10 گرامدىن يەپ بەرسە،  
 باھ ئاجىزلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. *بۇ رەسىم ئۇرۇقنى يۇمشىتىدۇ.*  
 ئەگەر كىمكى مۇۋاپىق مىقداردىكى جۇۋىنەنى سوقۇپ كەپتەر  
 گۆشى بىلەن بىللە داۋاملىق يەپ بەرسە، جىنسىي ھەۋەسنى زىيادە  
 قىلۇر. *بۇ رەسىم يىللىق ۋە ۋەزىيەتتىن قورقۇشنى كېلىپ چىقىدىغان*  
 ئەگەر كىشى قارا بۇقنىڭ يۈرىكى بىلەن تېزىكىنى قوي يېغى  
 ۋە سېرىقماي بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ زەكىرىگە دائىم سۈركەپ  
 بەرسە، جىنسىي ئىقتىدارنى كۈچەيتكەي. *بۇ رەسىم ۵۱ كۈن*  
 سەۋزىنى كەپتەر گۆشى بىلەن بىللە پىشۇرۇپ داۋاملىق يەپ  
 بەرسىمۇ باھنى كۈچەيتۈر. *بۇ رەسىم ئۇرۇقنى يۇمشىتىدۇ.*

مەنى تېز مېڭىپ كېتىش ۋە كۆپ ئېھتىلام  
 بولۇشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى تالقانلاپ تەڭ مىقداردا ئاق  
 شېكەر قوشۇپ يېسە، شەھۋانى تۇيغۇ سېزىمى ئېشىپ كېتىشتىن  
 بولغان ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەتى بولۇر. *بۇ رەسىم ئۇرۇقنى يۇمشىتىدۇ.*  
 ئەگەر كىشى خورما ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردىكى  
 ئاق شېكەر قوشۇپ يېسە، كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا پايدىلىق بولۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋەببەلسىپىتىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق تالقانلاپ، ئۇنىڭغا شېكەر قوشۇپ ھەر كۈنى يېسە، مەنىي مېڭىپ كېتىش ۋە كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلۇر ھەم باھنى قۇۋۋەت-لىگەي. 5 گرام تەمىرى ھىندى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ تالقان تەييارلاپ ھەر كۈنى ئەتكەندە يېسە، مەنىي تېز كېتىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى قىزىل بەھمەن، سۆڭلەپ مىسىرى، ئاق بەھمەن، ئىسپىغۇل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ يېسە، مەنىي تېز مېڭىپ كېتىشكە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى 10 گرام پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، كالا سۈتى بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە، مەنىي ئېقىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى تەمىرى ھىندى ئۇرۇقىنى قورۇپ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، مېغىزىنى سوقۇپ قورۇپ، ئاندىن پوستى ئاقلانغان ماش ۋە ئاق شېكەر قوشۇپ تالقان تەييارلاپ ھەر كۈنى ئەتكەندە مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئۆچكە ياكى قوي سۈتى بىلەن ئىچىپ بەرسە، مەنىي ئېقىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئوغرىتىكەننى سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۆچكە سۈتى بىلەن بىللە ئىچىپ بەرسە، مەنىي ئېقىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى قىچا ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئازراق نوقۇت قوشۇپ يېسە ھەم 5 گرام ئىسپىغۇل پوستىنى كالا سۈتى بىلەن بىللە

ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاش ۋاقتىدا ئۈستېمال قىلسا، مەنى ئېقىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلۇر.

### ئۈرۈقدان ياللۇغنىڭ ئىلاجى

ئەگەر ئۈرۈقدان ياللۇغى بولغان كىشى ماش ئۈنىنى ئۈرۈقدان خالتىسىغا چېپىپ بەرسە ياكى يۇمغاقسۇت كۆكىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى 5 گرام بېھى ئۈرۈقى، 5 گرام ھارجان شوخلا، 5 گرام ئوسۇڭ ئۈرۈقى، 5 دانە چىلان، 12 دانە سەرپىستان قاتارلىق دورىلارنى سۇغا چىلاپ ياكى قاينىتىپ ئاندىن سۈزۈپ سوۋۇتۇپ، 25 گرام نېلۇپەر شەرىپىتى قوشۇپ ئىچسە، ئۈرۈقدان ياللۇغى ۋە ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى گىل ئەرمىنى قەشقەر ئۈپىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۈرۈقدانغا چاپسا ھەم كۆك يۇمغاقسۇت سۈتىدە ئازراق ئەپيۈننى ئېرىتىپ ئۈرۈقدانغا تاڭسا، ئۈرۈقدان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى پىننە يوپۇرمىقىنى سوقۇپ ئۈرۈقسىز ئۈزۈم بىلەن يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، ئۈرۈقدان ياللۇغىنى قايتۇرۇپ، قاتتىقلىشىشنى يۇمشاتقاي. ئەگەر كىشى سۇزاپ ئۈرۈقىنى سوقۇپ زىمات تەييارلاپ يەرلىك

ئورۇنغا تاڭسا ھەم زەيتۇن يېغى بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئورۇق-  
دانغا تاڭسا، سوغۇقتىن بولغان ئورۇقدان ياللۇغغا مەنپەئەت قىلغاي.  
ئورۇقدان ياللۇغى بولغان كىشى 5 گرام سېرىق سەبرىنى سۇدا  
ئېرىتىپ سىرتتىن ئىشلەتكەي ھەم كۈنجۈتنى سۇدا ئېزىپ ئىلمان  
ھالەتتە ئورۇقدان خالتىسىغا زىمات قىلىپ بەرگەي. زىرىنى سوقۇپ  
زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا تاڭغاي. چەلەڭنى كۆي-  
دۈرۈپ كۈلنى تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ ئورۇقدانغا تاڭغاي.  
ئەگەر كىشى بەزرۇلبەنجىنى شارابقا چىلاپ زىمات قىلىپ تاڭسا،  
ئىسسىقتىن بولغان ئورۇقدان ياللۇغغا مەنپەئەت قىلغاي. ھەببۇلئاس  
ئورۇقى ياكى ھەببۇلئاس يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىچكەي ياكى ئۇلارنى  
سوقۇپ زىمات تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپقاي.  
ئەگەر كىشى تۇخۇم ئېقىنى ماش ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ  
يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، ئورۇقدان ياللۇغغا تېز مەنپەئەت قىلۇر.  
ئەگەر كىشى گىلى مەختۇمنى گۈلاب ياكى گۈل يېغى بىلەن  
قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.  
ئاق سەندەل ياكى قىزىل سەندەلنى ئېكەك دەپ ماش ئۇنى ۋە كاسنە  
سۈيى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە، ئورۇقدان ياللۇ-  
غغا ياخشى مەنپەئەت بولۇر.  
ئورۇقدان ياللۇغى بولغان كىشى 10 گرام ئاق لەيلىگۈلنى  
قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكەي، ھوردا ئورۇقداننى ھورلاندۇرغاي. ئۇنىڭ  
تىرىپلىرىنى ئورۇقدانغا تاڭغاي. ئۆشەننى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكەي.  
پىسەپلىرىنى ئورۇقدانغا تېڭىپ بەرگەي، بۇ سوغۇقتىن بولغان ئورۇق-

دان ياللۇغغا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى زەنبىق يېغىنى تاناسىل  
ئەزاغا تېمىتىپ بەرسە، ئۇرۇقدان ياللۇغغا ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

### سۈيدۈك تۇتالما سىلىقنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى سۈيدۈك تۇتالما سا، تاۋۇز پوستىدىن 10 گرام قۇرۇ-  
تۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، دوۋسۇن ساھەسىگە چاپقاي.   
ئەگەر كىشى سۇماقنى يۇمشاق ئېزىپ، زەكەر تۇۋىدىن دوۋساق  
ساھەسى ۋە كىندىككە تېگىپ بەرسە، سۈيدۈك تۇتالما سىلىققا مەنپە-  
ئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى سۈيدۈك تۇتالما سا، توخۇنىڭ تاشلىقنى قورۇپ  
يېگەي. سەۋزە يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى ئىچكەي. زىرە بىلەن  
تۇزنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن خېمىر  
قىلىپ ئازراق تىن ھەر كۈنى يېگەي.   
ئەگەر كىشى سۈيدۈك تۇتالما سا، ئۆچكىنىڭ ئۇرۇقىنى قورۇپ  
يېگەي. جوزنى سوقۇپ دوۋسۇن ساھەسىگە زىمات قىلغاي. توخۇنىڭ  
تاجىسىنى قورۇپ يېگەي.

ئەگەر كىشى سۈمبۇل رۇمى، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىغىرنى تالقانلاپ  
يېسە ياكى ئۇلاردىن زىمات تەييارلاپ دوۋسۇن ساھەسىگە چاپسا،  
ئۇخلىغان ۋاقىتتىكى سۈيدۈك تۇتالما سىلىققا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى كېچىسى سىيىپ ياتسا، 5 گرام سۈمبۇل رۇمىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكەي ياكى زىمات تەييارلاپ دوۋسۇن ساھەسىگە تاڭغاي. 5 گرام خولنىجاننى سوقۇپ تالقانلاپ، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچكەي.

ئەگەر كىشى كېچىسى ئۇخلىغاندا سىيىپ ياتسا، زەمچە بىلەن گۈڭگۈرت ئارىلاشتۇرۇلغان سۇدا ئولتۇرۇپ بەرسە مەنپەئەتى بولۇر. ئەگەر كىشى توخۇ تاشلىقى پوستىنى يۇيۇپ، قورۇپ سارغاي-تىپ، ئاندىن تالقانلاپ يەپ بەرسە، سىيىپ يېتىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى 10 گرام قارا زىرنى سوقۇپ، تۇز ۋە ھەسەل بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق يەپ بەرسە، سىيىپ يېتىشنى دەپتى قىلۇر.

ئەگەر كىشى 15 گرام جۈپتى بەللۈتنى سوقۇپ تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، سىيىپ يېتىشنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى سۈيدۈك تۇتالمىسا، مۇۋاپىق مىقداردىكى موزنى ئېلىپ، توخۇ تۇخۇمنىڭ شاكلى بىلەن بىللە سوقۇپ، ئازراق قارىمۇچ سېلىپ يېسە ياكى توخۇ گۆشىنى تۇز بىلەن پشۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام سامساق، 5 گرام موزا، 5 گرام ئاچچىق ئانار پوستى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، قوي مايىقى چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ چالا پشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن قوشۇپ يېسە،

سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى سۈيدۈك تۇتالماسا، تۇرۇپ ئۇرۇقنى سۈت بىلەن قاينىتىپ ئىچكەي، كۈندۈز بىلەن سۆتىدىنى ئېلىپ قەنت بىلەن بىللە سوقۇپ تالقانلاپ كاپ ئەتكەي. سىيادان، جۇۋىنە، كۈندۈز، شولتا، ئاقلانغان كۈنجۈت قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى يەپ بەرگەي.

### بۆرەك تېشىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى ئارپىبەدىياننى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرەر. ھەلىۈن ئۇرۇقىدىن 10 گرامنى سوقۇپ ئازراق بىلسان يېغى ۋە ھەسەل بىلەن بىللە يېسىمۇ مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى چامغۇر ئۇرۇقىنى قورۇپ، ھەر كۈنى 10 گرامدىن مەلۇم مەزگىل يەپ بەرسە، بۆرەكتىكى تاشنى پارچە-پارچە قىلىپ چۈشۈرەر.

ئەگەر كىشى توشقان گۆشنى قىزىل نوقۇتنىڭ سۈيىدە پىشۇرۇپ يېسە، بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرۈشتە ئۈنۈمى ياخشى بولۇر.

ئەگەر بۆرەكتە تاش بولسا 10 گرام پىلىپنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنى ئەرقى بەدىيان بىلەن بىللە داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۈنۈمى بولۇر.



ئەگەر بۆرەكتە تاش بولسا، تۇرۇپ ئۇرۇقنى سوقۇپ ھەر كۈنى  
5گرامدىن كاپ ئەتكەي ياكى تۇرۇپ ئۇرۇقنى قاينىتىپ سۈيىنى  
ئىچكەي. چەلەك ئۇرۇقى بىلەن چەلەك يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىنى  
ئىچكەي. ئەگەر كىشى تۇرۇپ يىلتىزنى كۆكى بىلەن بىللە سوقۇپ،  
سقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىدىن ھەر كۈنى ئەتكەندە 30  
مىللىلىتىر ئەتراپىدا ئىچسە، بۆرەك تاش كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت  
قىلىپ، تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرەر. ئىزخىر يېغىدىن 10گرامنى داۋام-  
لىق ئىستېمال قىلىش مۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بەرگەي.  
ئەگەر كىشى بىر دانە تۇرۇپنى ئويۇپ تۆشۈك ئېچىپ، ئۇنىڭ  
ئىچىگە چامغۇر ئۇرۇقنى سېلىپ توشقۇزۇپ، ئاندىن تۆشۈك ئېغىزىنى  
خېمىر بىلەن چاپلاپ ئېتىپ، قىزىق تونۇرغا قويۇپ ياخشى پىشقاندا  
ئېلىپ، تۇرۇپنىڭ ئىچىدىكى چامغۇر ئۇرۇقنى ئېلىۋېتىپ، ھەر كۈنى  
تۇرۇپتىن يەپ بەرسە، بۆرەك تاش كېسىلىگە مەنپەئەتتىن ياخشى  
بولۇر. ئەگەر كىشى 10گرام پىرسىياۋشاننى 10گرام ئارپا بىلەن قوشۇپ  
قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرەر.  
ئەگەر كىشى ئوغرىتىكەننى قۇرۇتۇپ، ئېزىپ تالقانلىغاندىن  
كېيىن، ئۇنىڭدىن 10گرامنى مۇناسىپ دورىلارنىڭ شىرسى بىلەن  
بىللە ئىچىپ بەرسە تاشنى چۈشۈرەر. ئەگەر كىشى چۈجە چىقىپ بولغان توخۇ توخۇمنىڭ شاكىلىنى  
كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى يېسە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. خوراز ۋە

مېكياننىڭ ئىچكى ئەزالىرىنى پاكىزلەپ ئۇنى كۆيدۈرۈپ كۈلنى  
ئىستېمال قىلىسىمۇ، بۆرەك تاش كېسىلىگە مەنپەئەت بولۇر.

### بۆرەك ئاجزلىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى 10 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى، 15 گرام ئىسپىغۇل،  
10 گرام تاتلىق بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ لوتابىنى ياكى 10 گرام  
خەشخاش، 10 گرام زىخنىڭ شىرىسىنى 200 مىللىلىتىر سۇدا چىقىد-  
رىپ، 30 مىللىلىتىر تاتلىق ئانار شەرىبىتى بىلەن قوشۇپ، ئۇنىڭدا  
مەلۇم مىقداردا ئىسپىغۇل تالقىنىنى سېپىپ ئىچىپ بەرسە، سەپرا  
خىلىتىدىن بولغان ياكى قاننىڭ ھارارىتىدىن بولغان بۆرەك ئاجزلىقىد-  
غا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى 15 گرام ئاق سەندەلنى ئەرقى گۈلابتا سۈزۈپ،  
ئۇنىڭغا كاپۇر ئارىلاشتۇرۇپ بۆرەك ساھەسىنى ئوۋۇلاپ بەرسە، ئىس-  
سىقتىن بولغان بۆرەك ئاجزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر بۆرەك ئاجزلىغان بولسا، تاباشىر، زىخ ياكى گىلى ئەرمە-  
نىنى سوقۇپ ئۇنى قوي سۈتى بىلەن بىللە داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ  
بەرگەي، سىركىنى گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بۆرەك ساھەسىنى ياغلاپ  
بەرگەي.

ئەگەر كىشى 5 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى ياكى  
10 گرام ئوسۇك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى سوغۇق سۇدا چىقىرىپ، ئۇ-

نىڭدا بىر گرام كاپۇرنى ئېرىتىپ، 30 مىللىلىتىر سەندەل شەرىپىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، بۆرەكنىڭ قىزىقلىقى سەۋەبىدىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى قۇستە يېغى، زاراڭزا يېغى ياكى پىستە يېغىدا ئاچچىق بادام مېغىزى ياكى پەرىپىيۇننى ئېزىپ بۆرەك ساھەسىگە چېپىپ بەرسە، بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 30 گرام كۈنجۈت ياكى 20 گرام نارجىل مېغىزىنى ئاق شېكەر بىلەن بىللە قوشۇپ تالقانلاپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە يەپ بەرسە، بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى بۆرەك ساھەسىنى توخۇ، ئۆردەك ياغلىرى بىلەن ياغلاپ بەرسە، بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر بۆرەك ئاجىزلاپ ئورۇقلاپ كەتكەن بولسا، نىشاستىنى بادام يېغى ياكى نارجىل يېغىدا قورۇپ، سۈتتە قاينىتىپ ناۋات قوشۇپ يېسە ياكى ئىلىتىلغان توخۇ تۇخۇمىنى ھەر كۈنى ناشتىدا ئىچسە بۆرەكنى سەمىرتكەي.

ئەگەر كىشى پىستە مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، پىندۇق مېغىزى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىشتىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي. ئەگەر بۆرەك ئورۇقلاپ كەتكەن بولسا، خەشخاش ئورۇقى، تاتلىق قاپاق ئورۇقىنىڭ مېغىزى، چىگىت مېغىزى قاتارلىقلارنى ئايرىم ئايرىم ھالدا سوقۇپ، كالا سۈتى بىلەن داۋاملىق ئىچىپ بەرسە

بۆرەكنى سەمىرتكەي. ۱۰۰ گىرام بۇرۇن بۇرۇن بۇرۇن بۇرۇن  
ئەگەر كىشى 500 گرام كالا سۈتىدە 150 گرام تەزەنجىبىنى  
قاينىتىپ ئېرىتىپ، ھەر كۈنى ئىچىپ بەرسە بۆرەككە ياغ پەيدا قىلۇر.  
باھنى قۇۋۋەتلەپ، جىنسى قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇپ، بۆرەك ئاجزلىقىغا  
مەنپەئەت قىلغاي.

### مەقئەت بوۋاسىرىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى ھېلىلا كاپىلى، ھېلىلا سىياھ، ئامىلە قاتارلىقلاردىن  
مۇۋاپىق ئېلىپ دەملەپ ئىچىپ بەرسە، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلغاي.  
كۈدىنىڭ ئۆزىنى ياكى كۈدە ئۇرۇقىنى ئىستېمال قىلىشىمۇ ياخشى  
مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى بوۋاسىر بولۇپ قالغان بولسا، كۈدىنى كالا يېغىدا  
پىشۇرۇپ مەقئەتكە تاڭغاي. كۈدىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكەي ھەم  
ئابزەن قىلغاي.

ئەگەر كىشى پاقىيوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىچسە، بوۋاسىر قېنىنى  
توختاتقاي. ئۈچ دانە ئەنجىبارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ ياكى ئۇنىڭ  
شېرىسىنى چىقىرىپ، ئىستېمال قىلىشىمۇ بوۋاسىر قېنىنى توختاتقاي.  
ئەگەر مەقئەتتە بوۋاسىر بولۇپ قالسا، 10 گرام مۇقەلنى تالقانلاپ  
ياكى قاينىتىپ ئىستېمال قىلغاي. كالىزىرىنى چالا قورۇپ تالقانلاپ،  
ھەر كۈنى 5 گرامنى گۈرۈچ بىلەن بىللە يېگەي.

ئەگەر كىشى ھەر كۈنى بىر دانە تۇرۇپنى 15 گرام ناۋات بىلەن بىللە داۋاملىق يەپ بەرسە، بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى يىلتىزىدىن چۈشۈرەر. ئەگەر كىشى نارجىنىنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ، تەڭ مىقداردىكى شېكەر بىلەن بىللە يېسە، بوۋاسىر قېنىنى توختاتقاي. 10 گرام تەمىرى ھىندى ئۇرۇقىنى قېتىق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، بوۋاسىر كېسىلىگە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى بابۇنە گۈلىنى تەڭ مىقداردىكى شېكەر بىلەن بىللە قوشۇپ سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە 10 گرامدىن يەپ بەرسە، بوۋاسىر قېنىنى توختاتقاي. ئەگەر كىشى ئاس دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى يوق قىلغاي. ئاچچىق بادام مېغىزىنى سوقۇپ، بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى سەۋسەن يېغى بىلەن يەرلىك ئورۇننى ياغلاپ بەرسە ھەم سەۋسەن يىلتىزىنى ئېزىپ بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىگە سەپسە ياكى تاڭسا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى بەسباسىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە ياكى ئۇنىڭ سۈيى بىلەن ھۆقنە قىلسا، يەرلىك بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلغاي. قارا كاللىنىڭ سۈتىنى ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇس ئوتتا پىشۇر. غاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئاغرىقنى پەسەيتكەي. يالپۇزنى سۇدا ئېزىپ تاڭسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر بوۋاسىر قانغان بولسا، كۈندۈرنى سوقۇپ تالقانلاپ يېسە قاننى توختاتقاي. ئاچچىق ئانار پوستىنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم تىرىپ.

لىرىنى زىمات قىلسا، مەقئەت بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلغاي.  
ئەگەر كىشى ئەپسەنتىنى چىلاپ سۈيىنى ئىچسە ياكى ئەپسەنتىنى ئېزىپ تاڭسا ئارام بەرگەي. 10 گرام قورۇلغان كۈنجۈتنى ئېزىپ، مەسكە يېغى بىلەن بىللە ئۈچ كۈنگىچە يەپ بەرگەي. تۇرۇپ ئۇرۇقنى يۇمشاق ئېزىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭغاي.  
ئەگەر كىشى ئۈزۈم ياغىچى بىلەن قەغەزنى كۆيدۈرۈپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بوۋاسىر كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.  
ئەگەر كىشى ئانار پوستىنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، مەقئەت بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلغاي ھەم مەقئەت ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغاي.  
ئەگەر كىشى قىچا، بالادۇر، بابۇنە، ئىككىلىملىك، ئاق لەيلىگۈل، زىغىر ئۇرۇقى ھەر بىرى 10 گرامدىن، ئەپيۈن، زەپەر 3 گرامدىن، مۇقەل 7 گرامدىن، بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا، بوۋاسىر ئاغرىقىنى پەسەيتكەي.  
ئەگەر كىشى ئوغلاقنىڭ پاچىقىنى پىشۇرۇپ يېسە، بوۋاسىر قېنىنى توختاتقاي. ئوغلاق گۆشىنى مۇناسىپ تېتىتقۇلار ياكى باشقا خۇش پۇراق دورا-دەرمەكلەر بىلەن پىشۇرۇپ شورپىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، بوۋاسىر كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.  
غىزاسىغا نوقۇت سۈيى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، توخۇ گۆشى ۋە ئۇنىڭ شورپىسى قاتارلىقلارنى يېگەي. ماش، چەلەك، پىدىگەن، ئاچچىق ئانار، پىياز، سۇماق، كالا گۆشى، تۆگە گۆشى قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلغاي.

ئەگەر كىشى بوۋاسىر بولۇپ قالسا، ماش بىلەن گۈرۈچنى يارما قىلىپ پىشۇرۇپ، قوي يېغى ۋە سېرىقماي بىلەن بىللە يېسە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى رۇسۇتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ تاشقى بوۋاسىرغا زىمات قىلسا، بوۋاسىرنى يوق قىلۇر ياكى كۆك ماشنى سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلغاي.

ئەگەر كىمكى كۈدە ئۇرۇقى، زىغىر، مۇقەلنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، كالا يېغىدا ياغلاپ مەقئەتكە زىمات قىلسا مەنپەئەت قىلۇر. مۇقەلنى زىغىر يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن كۈندە بىلەن بىللە يۇمشاق سوقۇپ مەقئەتكە چاپسا بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلۇر.

### ئۈچەي قۇرت كېسىلىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر ئۈچەيدە قۇرت بولسا، سىياداننى سوقۇپ تالقان قىلىپ ئىستېمال قىلغاي ياكى سىياداننى ئاچچىقتاۋۇز سۈيىدە ئېزىپ كىندىك ساھەسىگە تاڭغاي.

ئەگەر كىشى سۇزاپ يوپۇرمىقىنى زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرەر. سۇزاپ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ مەنپەئەتى بولۇر. ئەگەر ئۈچەيدە قۇرت بولسا، قىچىنى سوقۇپ تالقان تەييارلاپ،

سوغۇق سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلغاي. قىزىل نوقۇتنى بىر كېچە-كۈندۈز ئۆتكۈر سىركىگە چىلاپ قويۇپ، قورساق تازا ئاچ ۋاقتىدا يەپ بەرسە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتلىرىنى ئۆلتۈرەر. ئەگەر كىشى ئەپسەنتىنى زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ مەقنەتكە ھەمەلچە قىلسا، كىچىك قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىش تەسىرىنى بېرەر. باقىلەنى تالقانلاپ يېسە، مەددە قۇرتلارنى ھەيدەپ چىقىرىشتا ئۈنۈمى ياخشى بولغاي.

ئەگەر كىشى تاغ پىننىسىنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، ئۈچەيدىكى مەددە قۇرتلارنى يوقاتقاي ياكى يالپۇزنى تالقانلاپ تۇز ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاي.

ئەگەر كىشى ياڭاق مېغىزى بىلەن تاتلىق بادام مېغىزىنى داۋام-لىق يەپ بەرسە، ئۈچەي قۇرت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر. شاتۇت دەرەخنىڭ پوستى بىلەن ئاچچىق ئانار دەرەخنىڭ پوستىنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، ئۈچەيدىكى ھەر خىل قۇرتلارنى يوقاتقاي.

ئەگەر كىشى قەنبىلىنى 15 گرام گۈلقەنت ياكى باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلغاي. سۆتەر بىلەن ياۋا پىننىنى سىقىپ ھەسەل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسىمۇ، ئۈچەي قۇرت كېسىلىگە ئۈنۈمى ياخشى بولۇر. ئەگەر كىشى شاپتۇل دەرەخنىڭ يېڭى، پاكىز يوپۇرمىقى بىلەن يۇمشاق شاخلىرىنى سوقۇپ ئېزىپ كىندىك ساھەسىگە تاڭسا ياكى ئۇنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچسە، ئۈچەيدىكى قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتىنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرگەي.



ئەگەر كىشى سوقمونييا بىلەن تۇربۇتنى تالقانلاپ، ھەر كۈنى  
ناشتىدا سۈت بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۈچەيدىكى  
چوڭ-كىچىك قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ، سىرتقا ھەيدەپ چىقارغاي. سېمىز  
ئوتنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسىمۇ قۇرت ئۆلتۈرۈش ۋە  
سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىش تەسىرىنى بەرگەي. خام (پىشمىغان) پىيازنى  
ھەر كۈنى ناشىدا يەپ بەرسىمۇ شۇ خىل تەسىرنى بەرگەي.

### قەۋزىيەتنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى شېكەر قومۇشىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يەڭگىل  
قەۋزىيەتنى يوقاتقاي. ئاق شېكەر، قىزىل شېكەر ۋە قەۋزىيەتكە ياخشى  
مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى چامغۇرنى بوش قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچسە، تەرەتنى  
يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلغاي، پالەكنى قاينىتىپ ئىستېمال  
قىلسىمۇ تەرەتنى يۇمشاتقاي.

سامساقنى ھەسەل بىلەن بىللە يەپ بەرسە، ئۈچەيدە چاپلىشىپ  
قالغان بەلغەمنى ھەيدەپ چىقىرىپ، قەۋزىيەتنى ئاچقاي.

ئەگەر كىشى شۇمىشنى قاينىتىپ ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال  
قىلسا، ئۈچەيدىكى بۇزۇلغان، چىرىگەن ماددىلارنى تازىلىغاي، زىغىرنى  
سوقۇپ خاس سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسىمۇ تەرەتنى يۇمشاتقاي.  
ئەگەر كىشى قەۋزىيەت بولۇپ قالسا، ياخشى پىشقان ئۈزۈم ۋە

تاتلىق شاپتۇلنى ئىستېمال قىلىپ تەرەتنى يۇمشاتقاي. تاتلىق بادام مېغىزنى قارا شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن بىللە يېسە، تەرەتنى يۇمشىتىش تەسىرىنى بەرگەي. ياڭاق مېغىزنى ھەسەل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسىمۇ تەرەتنى يۇمشاتقاي. ئەگەر كىشى ياخشى پىشقان ئەنجۈردىن 5~6 دانىنىلا يۇيۇپ يېسە ياكى قوي سۈتىنى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى كالا سۈتى، ئۆچكە سۈتىنى ۋە قايماقنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ، تەرەتنى يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلغاي. جۈندىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە تەرەتنى يۇمشاتقاي. ئەگەر ھىڭ ئۇرۇقنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شامچە تەييارلاپ مەقئەتكە كىرگۈزسە، تەرەتنى يۇمشىتىش تەسىرىنى بەرگەي ياكى بۆرە ئەرمىنىگە تۇز ۋە سۇزاپ يوپۇرمىقى بىلەن ئارىلاش-تۇرۇپ شامچە تەييارلاپ ئىشلەتسە ھەم پىننە بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ شامچە تەييارلاپ قىزىلچا سۈيى بىلەن ئىشلەتسە ياكى ھۆقنە قىلسا، تەرەتنى يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى سېرىق سەبرى بىلەن ھەببى نىلىنى سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، بادام يېغى، بەلىلە ۋە سوقمۇنىيا بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتكە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر خىيار شەنبەر مېغىزنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە ياكى 10 دانە ئۆرۈك ۋە 10 گرام گۈلبىنەپشنى دەملەپ ياكى قاينىتىپ ئىچسە، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى قىزىلچا سۈيىگە 50 گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ  
ئېرىتىپ ئىچسە ياكى ئۇنىڭغا خىيار شەنبەر مېغىزىنى قوشۇپ بىللە  
ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتكە ياخشى مەنپەئەتتى بولغاي ھەم تەرەتنى  
يۇمشاتقاي. پىرسىياۋشان بىلەن ھەشقىپچەكنى قاينىتىپ سۈيىنى  
ئىچسىمۇ قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلغاي.

### ھېق تۇتۇشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر ھېق تۇتۇش سوغۇق ئوتۇشتىن بولغان بولسا، ئىزخىر  
يىلتىزى، پىستىننىڭ ئىچكى پوستى 3 گرامدىن، تاغ پىننىسى، مەستى-  
كى، زەنجىۋىل 4 گرامدىن، بۇلارنى قاينىتىپ 25 گرام ئاق ناۋات  
قوشۇپ ئىچكەي.

ئەگەر كىشى 10 گرام ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ۋە 5 گرام  
چوكا ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، ئىلمان سۇ بىلەن  
كۈندە ئۈچ قېتىم يەپ بەرسە، ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلغاي.  
ئەگەر كىشى 5 گرام بىخ سۇس، 5 گرام بەدىيان، 3 گرام لاچىندا-  
نە، 5 گرام قۇرۇق زۇپا قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ، ئۇنى  
35ml سىركەنجىۋىل بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچسە، ھېق تۇتۇشقا  
مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر ھېق تۇتۇپ قالسا، 5 گرام لاچىنداننىڭ پوستىنى قاينى-  
تىپ سۈيىنى ئىچكەي. شاپتۇل قېقىنى تالقانلاپ 60 گرامدىن يەپ

بەرگەي. 5 گرام سيياداننى سوقۇپ ئېزىپ، قايماق بىلەن بىللە يەپ  
بەرگەي. تىلنى ۋە چىشنىڭ ئاستى تەرىپىنى بېسىپ بەرگەي.  
ئەگەر كىشى يېرىم گرام قورۇلغان ئاق زەنكارنى قارا شېكەرگە  
يۇقتۇرۇپ يەپ بەرسە، ھېق تۇتۇشقا شىپا بولۇر. زىغىر يوپۇرمىقىنىڭ  
سۈيىنى چىقىرىپ ئۇنىڭدىن بىر-ئىككى تامچە بۇرۇنغا تېمىتىسىمۇ ھېق  
تۇتۇشقا مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشى 15 گرام ئۇد قىمارنى كۆيدۈرۈپ، چەككىلەنگەن  
ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى 4~3 قېتىم يالاپ بەرسە،  
ھېق تۇتۇشنى توختاتقاي.

ئەگەر كىشى بادرنەنجى بۇيا يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىدىن  
25ml ئەتراپىدا ئىچىپ بەرسە ھېق تۇتۇشنى توختاتقاي.

ئەگەر كىشى 10 گرام ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا  
10 گرام تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ بىللە ئىستېمال قىلسا ھەم  
10 گرام بىنەپشە يېغىنى يالغۇز ھالەتتە ئىستېمال قىلسىمۇ مەنپەئەتى  
بولۇر.

ئەگەر كىشى ئارپا ئېشىغا 10 گرام ئاچچىق ئانار سۈيى ياكى  
تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ ئىچسە ھەم ئانار سۈيىنى ئاز-ئازدىن  
ئىچىپ بەرسە ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەتى بولۇر. شۇنىڭدەك 10 گرام  
دارچىننى 3 گرام مەستىكى بىلەن بىللە قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى  
ئىچىپ بەرگەي.

ئەگەر كىشى قۇندۇز قەھرىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال  
قىلسا، سوغۇقلۇق ۋە قويۇق خىلىتتىن بولغان ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەتى  
بولۇر. 10 گرام مەرزەنجۇشنى سۇفۇپ قىلىپ، زىرە بىلەن قوشۇپ  
يەپ بەرسىمۇ شىپا تاپۇر.



ئىچكەي. شۇنىڭدەك كەچتە ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا 15 گرام لوئۇقى سەرپىستان ياكى 10 گرام دىياقوزا شەرىپتى ئىچكەي ياكى ھەببى نەزلە يېگەي. *بۇنىڭدىن باشقا شىشە ئىچىدە رەھىملىق رەھىملىق رەھىملىق*

ئەگەر كىشى 10 دانە چىلاننى ئارقى شوخلىدا قاينىتىپ، بىنەپشە شە شەرىپتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە ھەم 5 گرام خەشخاشنىڭ شىرىسىدە كە شاتۇت شەرىپتى ياكى چىلان شەرىپتى قوشۇپ ئىچسە، زۇكام ۋە نەزلە سەۋەبىدىن بولغان ئاۋاز پۈتۈشكە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر ئاۋاز پۈتۈش يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، بېھى ئۇرۇقى ۋە ئىسپىغۇلنى شۈمۈپ بەرگەي. 10 گرام تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى، 10 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ياكى 10 گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسىنى 100 مىللىلىتىر ئارقى شوخلىدا چىقىرىپ، نېلۇپەر شەرىپتى بىلەن ئازراق سۇ قوشۇپ ئىچكەي. *بۇنىڭدىن باشقا شىشە ئىچىدە رەھىملىق رەھىملىق رەھىملىق*

ئەگەر كىشى بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى ۋە ئىسپىغۇل لوئابىغا بىنەپشە شەرىپتى قوشۇپ ئىچسە ياكى بولمىسا 120 گرام ئارپا ئېشى ياكى ئارپا سۈيى ياكى 120 گرام تاۋۇز سۈيىگە 20 گرام تەرەنجىبىن ياكى 20 گرام قىزىل شېكەر قوشۇپ ئىچسە، يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئاۋاز پۈتۈشكە مەنپەئەت قىلغاي.

ئۆچكىنىڭ يېڭى سۈتىنى ئىچسىمۇ مەنپەئەت قىلغاي. *بۇنىڭدىن باشقا شىشە ئىچىدە رەھىملىق رەھىملىق رەھىملىق*

ئەگەر كىشى 8 گرام ھەمىشباھار، 5 گرام بېھى ئۇرۇقى، 10 گرام قىزىلگۈل، يەتتە دانە چىلان قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ سۈيىدە ئېغىزنى غار-غار قىلسا ھەم تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئارقى گاۋزباندا چىقىرىپ، نېلۇپەر شەرىپتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە،

يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئاۋاز پۈتۈشكە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر ئاۋاز پۈتۈش يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، ئۆرۈكنى ئېغىزغا سېلىپ ئۇنىڭ شىرىسىنى شۈمۈپ بەرگەي. دارچىن ياكى قەلەمپۇرنى ئېغىزغا سېلىپ چاينىغاي. 10 گرام ئاقلانغان بىخ سۇس ياكى پىرسىياۋشاننى 100 گرام ئەرقى گاۋزىباندا قاينىتىپ، 25 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكەي. 10 گرام قىچىنى ئېزىپ، سۇدا قاينىتىپ ئېلىپ غار-غار قىلغاي.

ئەگەر كىشى قىچا، سېرىقچىچەك، شۇمشا ئۇرۇقى، پىننە، ئاقىر قەرها قاتارلىقلاردىن 5 گرامدىن ئېلىپ ھەممىسىنى بىر كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، بىر قانچە قېتىم ئېغىزنى غار-غار قىلسا ھەم ئاقلانغان بىخ سۇس، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، بەدىيان ھەر بىرى 5 گرامدىن، ئەنجۈر ئۈچ دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن بەش دانە ئېلىپ، ھەممىسىنى 750ml سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، 15 گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىسسىقراق ھالەتتە ئىچسە، يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئاۋاز پۈتۈشكە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، خولىنجان ياكى ئەنجۈرنى ئېغىزغا سېلىپ چايناپ بەرگەي. بەدىيان يىلتىزى، پىرسىياۋشان ياكى سېرىقچەك 10 گرامدىن ئېلىپ يېرىم كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ھەسەل قوشۇپ غار-غار قىلغاي. سىياداننى ئېزىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېگەي. ئاقلانغان بىخ سۇس، بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى قاتارلىقلارنى 10 گرامدىن ئېلىپ، يېرىم كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ھەسەل قوشۇپ ئىسسىقراق ھالدا غار-غار قىلغاي. غىزاسىغا

ماش چۈشكەن توخۇ گۆشى شورپىسى، كەكلىك ياكى پاختەك گۆشى شورپىسى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلار بېرىلگەي.

ئەگەر ئاۋاز پۈتۈش يۇتقۇنچاق مزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، 15 گرام تاتلىق بادام يېغىدىن يېرىم كىلوگرام ئېلىپ، يېڭى ئۆچكە سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ غار-غار قىلغاي. مۇۋاپىق مىقداردىكى بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغىنى ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن قوشۇپ غار-غار قىلغاي. بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى، ئىسپىغۇل لوئابى، تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى شىرىسى، تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ شىرىسى قاتارلىقلارغا بىنەپشە يېغى ياكى نېلۇپەر يېغى قوشۇپ، ئۇنىڭدا غار-غار قىلىپ بەرگەي.

غىزاسغا ئارپا ئېشى، قايماق، سۈتتە قايناتقان گۈرۈچ، تاتلىق قېتىق يەنى زەرداب سۈيى ئېلىۋېتىلگەن قېتىق، قايماق، بادام مېغىزى، بادام قېقى سېلىنغان ھالدا تەييارلاپ بېرىلگەي. قۇرۇق ئىسسىق غىزالاردىن پەرھىز قىلغۇزۇلغاي.

ئەگەر ئاۋاز پۈتۈش يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىراش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قېتىق ئىستېمال قىلغاي. تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزدىن نىڭ شىرىسى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىرىسى، خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، بادام مېغىزى شىرىسى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەرقى شوخلىدا چىقىرىپ، بىنەپشە شەرىپتى قوشۇپ ئىچكەي.

ئەگەر كىشىنىڭ ئاۋازى پۈتۈپ قالسا، تۇرۇپ سۈيىدە ئېغىزنى غار-غار قىلىپ بەرسە ئاۋازى ئېچىلغاي ياكى ھەمىشباھار ئۇرۇقى ۋە بېھى ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئېغىزنى غار-غار قىلىپ بەرگەي.



مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

ئۇيغۇر تېبابىتى رېتسېپلىرىدىن ھىراسلار (6)

نەشرگە تەييارلىغۇچى: ئەكبەر مۇھەممەت

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى

(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)

شىنجاڭ چارۋىچىلىق باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى

شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى

787 × 1092 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 3 باسما تاۋاق

2004 - يىل 5 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلدى

تىراژى: 5000 - 1

ISBN 7-5372-3753-0

ئومۇمىي باھاسى: 14.40 يۈەن

