ئۇيغۇر تېبابەت

رېتسېپلېرىدىن مىسالار

6

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

ئۇيغۇر تېببابەت

رېئسپلىرىدىن مىراسلار

6

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۇيغۇر تېبابىتى رېتسېپلىرىدىن مىراسلار

(6)

نەشرگە تەييارلىغۇچى: ئەكبەر مۇھەممەت

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... Ⅱ. 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 ئۇيغۇرچە سىدىن هازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىغا نەشرگە تەييارلىغان. بۇ قوليازما قۇرۇلما ۋە تۈزۈلۈش جەھەتلەردە نەشرىياتىمىز تەرىپىدىن ئىلگىرى نەشر قىلىنغان «ئۇيغۇر تېبابەت رېتسېپلىرىدىن مىراسلار»غا ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن «ئۇيغۇر تېبابەت رېتسېپلىرىدىن مىراسلار (6)» نامىدا نەشر قىلدۇق.

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

2004-يىل 2-ئاي

مۇندەرىجە

ئۇيقۇسىزلىقنىڭ ئىلاجى 1
لەقۋانىڭ ئىلاجى 3
زىققە كېسىلىنىڭ ئىلاجى..... 4
يۆتەلنىڭ ئىلاجى 6
ئۆپكە سىلىنىڭ ئىلاجى 13
ئۆچەي سىلىنىڭ ئىلاجى 16
چىش ئاغرىقىنىڭ ئىلاجى 18
چىش قاماپ قېلىشنىڭ ئىلاجى 20
چىش مىلكى يالليۇغنىڭ ئىلاجى 21
ئېغىز پۇراشنىڭ ئىلاجى 23
قۇلاق غوڭۇلداشنىڭ ئىلاجى 25
قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىشنىڭ ئىلاجى 26
نامازشام قارىغۇسىنىڭ ئىلاجى..... 27
كۆز ياشاڭغىراشنىڭ ئىلاجى 29
چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشنىڭ ئىلاجى 30
چاچ چۈشۈشنىڭ ئىلاجى 31
داغ ۋە سەپكۈننىڭ ئىلاجى 35
ئاقكېسەلنىڭ ئىلاجى 38
بەدەن تەمرەتكىسىنىڭ ئىلاجى..... 40
يەلتاشمىنىڭ ئىلاجى 43
قىچىشقاقنىڭ ئىلاجى..... 46
مۇپاسلىنىڭ ئىلاجى 50

نۇقرەسىنىڭ ئىلاجى 54
ئاق خۇن كېسىلىنىڭ ئىلاجى 56
ھەيز كۆپ كېلىشنىڭ ئىلاجى 58
ھەيز كەلمەسلىكنىڭ ئىلاجى 60
باھ ئاجىزلىقنىڭ ئىلاجى 63
مەنىي تېز مېڭىپ كېتىش ۋە كۆپ ئېھتىلام بولۇشنىڭ
ئىلاجى 67
ئۇرۇقدان ياللۇغنىڭ ئىلاجى 69
سۈيدۈك تۇتالماسلىقنىڭ ئىلاجى 71
بۆرەك تېشىنىڭ ئىلاجى..... 73
بۆرەك ئاجىزلىقنىڭ ئىلاجى 75
مەسىنەت بوۋاسىرنىڭ ئىلاجى 77
ئۇچەي قۇرت كېسىلىنىڭ ئىلاجى 80
قەۋزىيەتنىڭ ئىلاجى 82
ھېق تۇتۇشنىڭ ئىلاجى..... 84
ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشنىڭ ئىلاجى 86

ئۇيقۇسىز لىقىلاش گىلاجى

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

ئەگەر كىشىنىڭ ئۇيقۇسى كەلمىگەن بولسا، ئوسۇكنىڭ بەرگىسىنى قايناتىپ ياكى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئۇيقۇسىزلىققا مۇپتىلا بولغان بولسا، 12گرام خەشخاشنىڭ شىرىسى بىلەن ئارپا ئېشىغا ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئۇيقۇ كەلتۈرەر.

ئەگەر كىشى قاپاق يېغىدا پىشانە، چېكە ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە ياكى قاپاق يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە، ئۇيقۇسىزلىقنى دەپئى قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئوسۇك يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن بېشىنى ياغلاپ بەرسە ياكى بۇرنىغا تېمىتسا ئۇيقۇ كەلتۈرەر.

ئەگەر كىشى نېلۇپەر يېغىنى بۇرۇنغا بىر قانچە تامچە تېمىتىپ

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

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

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

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

ئەگەر كىشى كەندىر يوپۇرمىقىنى ئۆچكىنىڭ سۈتىدە ئېزىپ، خېنىگە ئوخشاش پۇت بارماقلىرىغا باغلاپ تېڭىپ قويسا ۋە كەندىر ئۇرۇقىنى ئۆچكە سۈتىدە ئېزىپ، پۇت 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.

لەقۋانىڭ 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 سەلبنى يۇمشاق ئېزىپ، 24 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم ئاز-ئازدىن يالاپ بەرسە، لەقۋا ئىللەتلىرىنى يوق قىلۇر.

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

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

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

ئەگەر كىشى ئاز مىقداردىكى ھېڭنى يۇمشاق سوقۇپ مائۇلھەسەل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا تەسىرى ياخشى بولۇر. سامساقنى

هەسەل بىلەن قوشۇپ يالاپ بەرسىمۇ، لەقۋا كېسىلىگە مەنپەئەت بولۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام سىيادانىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىدە نەمدەپ، يۇمشاق ئېزىپ بۇرۇنغا تېمىتسا، مەنپەئەتى بولۇر ھەم لەقۋا-نىڭ ئىللەتلىرىنى 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 زەھرى ھايۋانىنى بادام يېغىدا ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتسا، لەقۋانىڭ ئىللەتلىرىنى يوق قىلۇر.

زەققە كېسىلىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى نەپسى قىستاپ قىينىلاشقان بولسا، 10 گرام زۇپا، 10 گرام پىرسىياۋشان، 10 گرام گۈلبىنەپشىنى سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ئېلىپ، 30ml زۇپا شەربىتى ياكى ئۈستقۇددۇس شەربىتى ئارىلاشتۇ-

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 نەپەسى قىستىغان بولسا، 15 گرام بىخ-سۇس ياكى 10 گرام ئۇستقۇددۇسنى 150ml ئەرقى گاۋزىبانغا چىلاپ قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈپ ئىچىپ، 30ml بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچسە، نەزلىلىك زىققىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى يۆتىلىپ بەلغەم تۆكۈرۈپ، نەپەسى 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 سېرىقچېچەك ئۇرۇقنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىزىپ، 20 گرام ھەسەلگە قوشۇپ يېسە مەنپەئەتى بولۇر.

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

ئەگەر كىشى نەپەسى قىستاپ بىئارام بولغان بولسا، 10 گرام بېھى ئۇرۇقنى 150 گرام ئەرقى گاۋزىبانغا چىلاپ، ئۇنىڭ لوئابىنى

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

ئەگەر كىشى 10 گرام ئاق لەيلىگۈلى ياكى 10 گرام گاۋزىبان ۋە 10 گرام نېلۇپەرنى 30 گرام ئەرقى شوخلىغا چىلاپ، قايىنىتىپ سۈزۈپ، ئاندىن 30 گرام بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچسە، نەزلىلىك زىققە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام زىرىنى ياكى 10 گرام سۇمبۇلنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ قايناتما تەييارلاپ ئىچسە، بەلغەمى زىققە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

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

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

يۆتەلنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى 15 گرام زىغىر ئۇرۇقىنى قورۇپ سارغايتىپ، ئاندىن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە

مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى بابۇنە يېغى، سەۋسەن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىنى يالغۇز هالەتتە ياكى موم بىلەن قىرۇتى تەييارلاپ ئىسسىقراق هالەتتە كۆكرەك ساهەسىنى ياغلاپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر قاتتىق يۆتىلىش بىلەن بىللە قۇسۇش، دەم سىقىلىش ئەهۋاللىرى بىللە قوشۇلۇپ كەلسە، 10 گرام بېخ سۇس، 10 گرام زۇپا، 10 گرام گاۋزىبان، 15 گرام ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى ئېلىپ سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، 30 گرام ناۋات قوشۇپ ئىچسە، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى مورمەككى ياكى مىئەسائىلىگە هەسەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوكۇلۇقىدا هەب تەييارلاپ، بىر دانىدىن شۈمۈپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە ئۈنۈمى ياخشى بولۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام بېخ سۇس، 10 گرام زۇپا، 15 گرام پىرسىياۋشان، 10 دانە ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ ئېلىپ، 30 گرام زۇپا شەربىتى ياكى 30 گرام هەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام زىغىر ئۇرۇقىنى ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى هەسەل بىلەن قوشۇپ لوئۇق تەييارلاپ دائىم يالاپ بەرسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام ئىرسا ۋە 10 گرام پەتەرئاسالىيۇننى سۇغا

چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ ئالغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام شۇمشا ئۇرۇقىنى سوقۇپ سۈزۈپ قىلىپ، ئىسسىق سۇ بىلەن بىللە يېسە ياخشى مەنپەئەتى بولىدۇر.

ئەگەر كىشى ئىككى دانە خورمىغا بىر دانە ئىلىتىلغان تۇخۇم سېرىقى قوشۇپ يېسە، ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى مەستىكىنى دائىم چايناپ بەرسە، كۆكرەكتىكى ھۆللۈكنى تارقىتىپ، ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام تاغ پىيىزىنى قورۇپ سارغايتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاپ ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇر.

ئەگەر كىشى تۆت دانە سېرىق ئەنجۈرگە 10 دانە بادام مېغىزى، 10 دانە چىلغوزا مېغىزىنى قوشۇپ دائىم يەپ بەرسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇر.

ئەگەر كىشىدە 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، گاۋزىبان، زۇپا، پىرسىياۋشان، بىخ سۇستىن 5 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمـ مدىن بەش دانە ئېلىپ، ھەممىسىنى قائىدە بويىچە سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ ئۈنى 15 گرام زۇپا شەربىتى 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 شەربىتى قوشۇپ ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى نېلۇپەرگۈلى، بىدىمىشكى يوپۇرمىقى ۋە بىنەپشە قاتارلىقلارنى سوقۇپ ئېزىپ، كۆكرەك ساھەسـ گە زىمات قىلسا مەنپەئەتى ياخشى بولۇر.

ئەگەر كىشى سەندەلنى ھۆل يۇمغاقسۈتنىك سۈيى ياكى ھۆل ئوسۇكنىك سۈيىدە سۈرۈپ كۆكرەككە چېپىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

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

ئەگەر كىشى 10 گرام مىئەسائىلنى مۇۋاپىق مىقداردا بىر ھەپتـ گىچە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قۇرۇقلۇقتىن بولغان سوزۇلما خاراكـ

تېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى قۇرۇق يۆتەلگەن بولسا، 60 گرام قوي سۈتىگە 53 گرام بادام يېغى بىلەن 25 گرام ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچسە، ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن 70 گرام تەرخەمەك سۈيىگە 25 گرام تەرەنجبىن قوشۇپ ئىچسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى قاپاق سۈيى بىلەن تەرخەمەك سۈيىنى قوشۇپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقاردا ئاق شېكەر ياكى مائۇلھەسەل قوشۇپ ئىچسە، قۇرۇقلۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن 5 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىغا مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، قۇرۇقلۇقتىن بولغان يۆتەلگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، 5 گرام بەزرۇلبەنجى، 10 گرام ئوسۇك ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تالقانلاپ، 30 گرام بىنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام قاپاق ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى 150ml ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، 30ml بىنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 5 گرام بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى 120 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، 20 گرام بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىللە قوشۇپ

ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى 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 گاۋزىبان قاتارلىقلارنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، 30 گرام بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىللە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ھەر ۋاقىت مۇۋاپىق مىقداردىكى سەمغى ئەرەبى ياكى كەتىرانى ئېغىزىغا سېلىپ شۇمۇپ بەرسە، مېڭىدىكى نەزلە سۈيۇقلۇقىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، تۆكۈرۈك بىلەن سىرتقا چىقىشنى ئاسانلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى بۆرەك يېغىنى ياسىمەن يېغىدا ئېرىتىپ كۆكرەك ساھەسىنى ياغلاپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان نەزلىلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام قۇرۇق زۇپا، بەش دانە سېرىق ئەنجۈر، 10 گرام قىزىلغان پىلە، 15 گرام بۇغداي كېپىكى، 15 گرام گۈلبىنەپشە، 10 گرام ئۇستقۇددۇس قاتارلىقلارنى قوشۇپ سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا 30 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچسە، نەزلىلىك

يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام ئىرسا، 5 گرام تاغ كەرەپشىسنى 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، پىلپىل چوكۇلۇقىدا ھەب ياساپ دائىم ئىغىزغا سېلىپ تۇرسا، ھەممە خىلدىكى يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى مورمەككى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرانى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ لوئۇق تەييارلاپ يەپ بەرسە، نەزلىلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى قەلەمپۇر، پىلپىل، قورۇلغان تەنكار، تەمرى ھىندى مېغىزى، قاقىلە، كەت ھىندى قاتارلىقلاردىن 5 گرام ئېلىپ، بىر گرام ئەپيۇن بىلەن بىللە سوقۇپ، تاسقاپ، قارىمۇچ چوكۇلۇقىدا ھەب تەييارلاپ، ھەر كۈنى كەچتە بىر دانە ھەبنى ئېغىزغا سېلىپ قويسا، نەزلىلىك يۆتەلگە ئۇنۇمى ياخشى بولۇر.

ئەگەر كىشى يۆتىلىپ قالسا، ئەنجۈرنى كالا سۈتى بىلەن قوي سۈتىدە پىشۇرۇپ يېسە، مەنپەئەت قىلۇر ياكى سەۋسەن يىلتىزىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا نېلۇپەر، گۈلبەنەپشە ۋە

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

ئەگەر كىشى يۆتىلىپ قالسا، بادام مېغىزى ۋە ئاق كۆكنارنى سوقۇپ مۇۋاپىق مىقدارىدا ناۋات قوشۇپ يېسە ياكى ئامۇت ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە ناشتىدا 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.

ئۆپكە سىلىنىڭ ئىلاجى

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

ئەگەر خەپرۈك بىلەن بىللە قان ۋە سېسىق پۇراقلىق قويۇق

يىرىك چىققان بولسا، ئۆچكە سۈتى ياكى ئېشەك سۈتىنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۆپكە سىلىكە 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 سىلىكە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10 گرام پالەك ئۇرۇقى شىرىسى بىلەن 10 گرام ئوغرىتىكەننى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۆچكە سۈتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، سىل كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئازگال مونچىقى يوپۇرمىقىدىن ئۇچ دانىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ سۈزۈپ ئىچىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردىكى جىنەستە شەربىتى ياكى ناۋات قوشۇپ تاتلىق قىلىپ بەرسىمۇ ئۇنۇمى بولۇر.

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

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

ئەگەر سىل كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشى سىل كېسىلىنىڭ دەسلىپىدە 10 گرام گۈل يېغىنى ئارپا يارمىسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە سىل كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئوشۇق يېلىمىنى يالغۇز چايناپ بەرسە ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۆپكىدىكى يارىنى پۈتتۈرۈپ، سىل كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى سىل كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بولسا، يۈرىكى سالسا، كەپتەر باچكىسى، قۇشقاچ گۆشى، قوي يۈرىكى، زەپەر، قىزىل-گۈل يىلتىزى قاتارلىقلارنى سوقۇپ يېسە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى قارا توخۇنىڭ تاشلىقى، بىخ سۇس قىيامى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، ئانار ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى ئېلىپ، سوقۇپ، تالقانلاپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى ۋە ئىسپىغۇل ئۇرۇقىنىڭ لوئابى بىلەن كۇمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ، تىل ئاستىغا سېلىپ شۇمۇپ بەرسە، سىل كېسىلىگە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى سىل كېسىلى بولۇپ نەپسى سىقىلغان بولسا، تاغ ئەكلىكئوتنى ياغدا پىشۇرۇپ يەپ بەرگەي. مىزاجى تۆۋەن بولۇپ ئۇسسۇزلۇق بولسا، قاپاقنى شوخلا بىلەن يۇمشاپ پىشۇرۇپ يېگەي.

ئەگەر كىشىنىڭ كۆكرىكى خىرىلداپ نەپسى سىقىلسا، قارا قوينىڭ قۇيرۇق مېيىنى ئاق پىياز، ئاق چامغۇر بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، سۈيىنى ئۈچ كۈنگىچە ناشتىدا ئىچىپ بەرسە، سىل كېسىلىگە كۆپ مەنپەئەت قىلۇر.

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

ئۇچەي سىلىنىلى ئىلاجى ٢

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

ئەگەر كىشى ئىچى سۈرۈپ كەتكەن بولسا، مۇۋاپىق مىقداردىكى توشقان پەنەرمايىسىنى ئەنجىبار شەربىتى ۋە باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما ئىچى سۈرۈش ۋە ئۇچەي 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 يېپ بەرسىمۇ، سەپرادىن بولغان ئىسھال ۋە ئۇچەي ياىسىغا مەنپەئەت قىلۇر.

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

ئەگەر كىشى پاقىيوپۇرمىقى كۆكىنىڭ سۈيىنى ھۆقنە قىلسا ياكى سۇماق يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، سۈيىدە ھۆقنە قىلسا ھەم ئابزەن قىلىپ ئولتۇرۇپ بەرسە، ئۇچەينىڭ زەخملىنىشكە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

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

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

ئەگەر كىشى پىشمىغان ئۇجمىنى قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇچەيدىكى يارا ۋە ئىچى سۈرۈشكە پايدىلىق بولۇر.

ئەگەر كىشى چىلانىنى ئەرەب يېلىمى بىلەن بىللە ئېزىپ سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئۇچەي سىلىغا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. شۇنداقلا ئۇششاق ئۇزۇمنى ئىستېمال قىلىپ بەرسەڭ، ئۇچەيدىكى زەخملىنىشكە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

خىش ئاغرىقىنلىق ئىلاجى

ئەگەر كىشى مارجان شوخلا سۇيى، يۇمغاقسۇت كۆكى سۇيى ۋە سېمىز ئوت سۇيى بىلەن ئېغىزنىنى غار-غار قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى قارا ئۇجمە يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزغا ئېلىپ ئۇزۇنراق تۇتۇپ تۇرسا، ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئاق لەيلىنى سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنىنى غار-غار قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى گۈل يېغىدا مەستەكنى قاينىتىپ غار-غار قىلسا ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر. قىزىلگۈلنى قاينىتىپ غار-غار قىلسىمۇ مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ چىشى قاتتىق ئاغرىپ كەتسە، ئاقسر قەرھا بىلەن ئازراق كاپۇرنى ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا قويسا ياكى 10 گرام گۈل يېغى بىلەن 0.5 گرام ئەپيۇننى قاينىتىپ بىر پارچە رەختنى ھۆل قىلىپ چىشقا قويسا، ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتكەي.

ئەگەر كىشى ئانار يىلتىزى پوستىنى قاينىتىپ سۇيىدە غار-غار

قىلسىمۇ، ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.
ئەگەر كىشى سىركە بىلەن تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزىغا ئېلىپ تۇرسىمۇ، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەتى بولۇر.
ئەگەر كىشى خەشخاش يىلتىزىنى سوقۇپ گۈل يېغىدا قايىنىتىپ سۈزۈپ ئېلىپ سىركە بىلەن بىللە زىمات قىلسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتكەي.
ئەگەر كىشى ئەپيۇن، ھەببۇلئاس يوپۇرمىقى ياكى بەزرۇلبەنجى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى بىنەپشە يېغى ياكى سىركىدە قايىنىتىپ ئېغىزىنى بىر قانچە قېتىم غار-غار قىلىپ بەرسە چىش ئاغرىقىغا پايدىلىقتۇر.
ئەگەر كىشى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ يىلتىزىنى چايىنسا ياكى سىركە-دە قايىنىتىپ ئېغىزىنى غار-غار قىلسا، سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرى-قىغا مەنپەئەت قىلۇر.
ئەگەر كىشى دارچىنىنى چايناپ بەرسە ياكى سوقۇپ چىش تۈۋىگە قويسا، سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.
ئەگەر كىشى 5 گرام ئاققۇر قەرھانى سىركىدە قايىنىتىپ ئېغىزىنى غار-غار قىلسىمۇ، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر ياكى شەھمەنزەلنى سىركە بىلەن زەيتۇن يېغىدا قايىنىتىپ غار-غار قىلسىمۇ چىش ئاغرىقى-نى پەسەيتكەي.
ئەگەر كىشى بۇغداي كېپىكى بىلەن ئاش تۇزىدىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ خالتىغا قاچىلاپ سىرتىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە، سوغۇق يەلدىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئاقىر قەرھا، قۇرۇق پىننە، سۆئىتەردىن 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 ھېكنى سىركىدە قاينىتىپ غار-غار قىلىپ بەرسىمۇ چىش ئاغرىقىنى پەسەيتكەي.

ئەگەر كىشىنىڭ چىشى ئاغرىسا، زەنجۈبلنى يالپاقلاپ، ئاغرىغان چىشقا باسقاي ياكى نەمەك ھىندى بىلەن زەنجۈبل سوقۇپ چىشقا باسقاي ھەم سامساقنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى چىشقا باسقاي.

ئەگەر كىمكى چىشى ئاغرىسا، ئانار پوستى بىلەن جىگدە قوۋزۇقىنى قاينىتىپ ئىسسىق پېتى ئېغىزىغا ئېلىپ غار-غار قىلسا شىپا تاپۇر.

قەلەمپۇر، ئاقىرقەرھانى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سەپسە مەنپەئەتى بولۇر.

چىش قامىقى قىلىشنىڭ ئۇسۇلى

ئەگەر كىشى گۈلاب بىلەن ئېغىزىنى دائىم غار-غار قىلىپ بەرسە، چىش قاماپ قېلىشقا تېز مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى سەمغى ئەرەبى ياكى سۇزاپنى سوقۇپ، چىشقا

سۇركەپ بەرسە، چىشنىك قاماپ قېلىشى تېز يوق بولۇر.

ئەگەر كىشى يېڭى سۈتنى يالغۇز ھالەتتە ياكى ئۇنىڭغا خورمىنى چىلاپ، سۈيىدە غار-غار قىلسا، چىش قاماپ قىلىشقا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى پىستە مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، نارجىل مېغىزى ۋە بادام مېغىزلىرىنى ئايرىم-ئايرىم چاينap بەرسە ياكى سوقۇپ چىشقا سۈركەپ بەرسە، چىش قاماپ قېلىشنى يوق قىلۇر.

چىش مىلىكى يالليۇغىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى ئانار گۈلى، موزا، گەز مازەج، ئانار پوستى قاتارلىق-لاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى سىركىدە قايىنىتىپ ئېغىزىنى غار-غار قىلسا، يالليۇغ قايتۇرۇپ، قاناشنى توختىتار ھەم ئىسسىقتىن بولغان چىش مىلىكى يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى سۇماقنى گۈلابتا ئېرىتىپ، سۈيىدە ئېغىزىنى غار-غار قىلسا، چىش مىلىكى يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى قۇرۇق يۇمغاقسۈت، سۇماق، پوپەل، قىزىل سەندەل، ئانار گۈلى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇ ياكى سىركىدە قايىنىتىپ غار-غار قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان چىش مىلىكى يالليۇغىغا مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشى سېمىز ئوت كۆكىنىك سۈيى، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى، مارجان شوخلا كۆكىنىك سۈيى قاتارلىقلار بىلەن غار-غار قىلسىمۇ چىش مىلكى ياللۇغىغا مەنپەئەت بولۇر.

ئەگەر كىشى زەمچە بىلەن زەرچۈەنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ئېزىپ، چىش پاستىسى ياساپ ئىشلەتسە، چىش مىلكى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى مېغىزى فىلوس، خيار شەنبەرنى سىركە ياكى گۈلابتا ئېرىتىپ ئىلمان هالدا غار-غار قىلسا، چىش مىلكى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى سىركە ياكى زەمچىنى قوشۇپ ئېزىپ، چىش مىلكىگە چاپسا، چىش مىلكى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 100گرام مارجان شوخلا كۆكىنىك سۈيىگە 30 گرام گۈل يېغى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان هالەتتە ئېغىزنى غار-غار قىلسا، چىش مىلكى ياللۇغىغا ناهايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر..

ئەگەر كىشى 5گرام ئوسۇك ئۇرۇقىنىك شىرىسىنى 120گرام ئەرقى شاهتەررىدە چىقىرىپ، 20گرام نېلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، چىش مىلكى ياللۇغىغا تېز مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشى 10 دانە چىلاننىك شىرىسىنى 100گرام ئەرقى شاهتەررىدە چىقىرىپ 20گرام نېلۇپەر شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە هەم ئېغىزنى غار-غار قىلسا، چىش مىلكى ياللۇغىغا

مەنپەئەتى بولۇر.

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

ئېغىز پۇراشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى خولىنجان، سۆئىتەر، سۇزاپ قاتارلىقلارنىڭ بىرەر-سىنى ئېغىزىغا سېلىپ تۇرسا ھەم چايناپ بەرسە، ھاراق، پىياز، سامساق قاتارلىقلارنىڭ پۇرىقىنى ئېغىزدىن يوق قىلۇر.

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

ئەگەر كىشى زورەمباتنى ئېغىزىغا سېلىپ ئۇزۇنراق تۇرغۇزسا، ئېغىزدىكى بەتبۇي پۇراقنى يوق قىلۇر ھەم پىياز، سامساق قاتارلىقلار-نىڭ سېسىق پۇرىقىنى يوق قىلۇر. راسەن بىلەن بىنەپشە يىلتىزىنى ئېغىزىغا سېلىپ تۇرسىمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرۇر.

ئەگەر كىشى سەئىدى كوفىنى دائىم چايناپ بەرسە، چىش

مىلىكلىرىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىنى يوق قىلىپ، ئېغىزنىنى خۇش پۇراق قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇڭاپىق 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 كۆكنى ئازراق تۇز بىلەن قوشۇپ چاينap بەرسىمۇ، ئېغىزدىكى پۇراقلارنى يوق قىلۇر.

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

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

ئەگەر كىشى ياۋا پىياز ۋە ئۇرۇقسىز ئۇزۇمنى دائىم چاينap بەرسە، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقلارنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى يۇلغۇن مېۋىسىنى مۇڭاپىق مىقداردا قاينىتىپ كۆندە ئېغىزنى غار-غار قىلىپ چايقاپ بەرسە، ئېغىزنىڭ بەتبۇيلۇقىنى يوق قىلغاي.

ئەگەر كىشىنىڭ ئېغىزى بەتبۇي پۇرىسا، ئاقىر قەرھانى شوراپ بەرسە بەتبۇيلۇق دەپئى بولۇر. جۇز بەۋانى قاينىتىپ سۇيىنى ئىچسە

هەم ئېغىزنى غار-غار قىلسا ياكى جۇز بەۋۋانى چاينىاپ بەرسە، ئېغىزدد-
كى سېسىق پۇراقنى يوق قىلۇر.

قۇلاق غوكۇلداشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى زەپەر بىلەن قۇندۇز قەھرىدىن 3گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سالايە قىلىپ قۇرۇتۇپ، شارابقا چىلاپ سۈزۈپ، زۆرۈر تېپىلغاندا قۇلاققا بىر تامچە - بىر تامچىدىن تېمىتسا، قۇلاق غوكۇل-داشقا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئاچچىقتاۋۇزنى زەيتۇن يېغىدا قايناتىپ سۈزۈپ، قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، قۇلاق غوكۇلداشنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى سۈزاپ ئوسارىسىنى ئانار پوستى بىلەن قوشۇپ قايناتىپ، سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق غوكۇلداشقا مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشى مۇڭاپىق مىقدارىدىكى ئەپسەنتىن رۇمى، بابۇنە گۈل، زەپەرنى كونا سىركىدە قايناتىپ، سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە قۇلاق غوكۇلداشقا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى تۇرۇپ سۈيىنى گۈل يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە ياكى سىركە بىلەن گۈل يېغىنىڭ

هەر بىرىنى ئايرىم-ئايرىم هالدا قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق غوڭۇلداشقا تېز مەنپەئەت قىلۇر.

قۇلاقتىن يىرىلگۈدەك ئېقىشلىق ئىلاجى

ئەگەر كىشى تەنكار، سارغايتىلغان زەمچە، كۆپۈكى دەريا، رۇ-سۇت، كۈندۇر، خۇنسياۋشان، گىل ئەرمىنى، مومەككى، ئاقاقىيا، سەبرى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىنى بىر گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ ئېزىپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، قۇلاققا پۈركسە قۇلاقتىكى يىرىڭنى يوق قىلۇر.

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

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

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

ئەگەر كىشى 2گرام مورمەككىنى كونا ھاراق ياكى كونا سىركە-

بده ئېرىتىپ، ئىلمان هالەتتە سۇيىنى قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، قۇلاق-
تىن يىرىڭ ئېقىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

نامازشام قارىغۇسىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى 20گرام بەدىيان سۇيىگە 10گرام خالىس هەسەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېڭىپ بەرسە ياكى ئۆچكە ئۆتىنى هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تاڭسا، نامازشام قارىغۇسىغا مەنپە-ئەت قىلىدۇر.

ئەگەر كىشى ئاق پىياز ياكى ئۆرۈك سۇيىدىن ئىككى، ئۈچ تامچە كۆزگە تېمىتسا، كۆزگە ياخشى مەنپەئەتى بولىدۇر.

ئەگەر كىشى نۆشادۇر بىلەن سارغايتىلغان زەمچىنى تەڭ مىقدار-دا ئېلىپ، ئۇلارنى يۇمشاق ئېزىپ، سۇرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتىپ بەرسە، نامازشام قارىغۇسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇر.

ئەگەر كىشى نەمەكى لاهور بىلەن پىلپىلنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە تېمىتسا، كۆزگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى تەمرى هىندى پوستىنى سۇدا

ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن بىر قانچە تامچىنى بىر نەچچە قېتىم كۆزگە تېمىتسا ئۇنۇمى ياخشى بولۇر.

ئەگەر كىشى كالىنىڭ ئۆتىنى شېشىگە ئېلىپ ئىككى كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، كېيىن مورمەككى بىلەن زەپەرنى يۇمشاق ئېزىپ سالايە قىلىپ، كالا ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەنە ئۇچ 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 مەنپەئەتى بولۇر.

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

ئەگەر كىشى كۈندۈش، سەبرى، قۇندۇز قەھرى ۋە ئىپار قاتارلىقلارنى پۈراپ بەرسىمۇ، نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشى 10گرام ئەپسەنتىن ياكى 10گرام سۆئىتەرنى قاينىتىپ ئۇنىڭغا 30گرام سىركەنجۈبىل قوشۇپ دائىم ئىچىپ بەرسىمۇ نامازشام قارىغۇسىغا ياخشى مەنپەئەت بولۇر ياكى 5گرام قۇرۇق زۇپا، 5گرام سۇزاپ ۋە 10گرام بەدىياننى سوقۇپ ئېزىپ، 15گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالاپ بەرسىمۇ مەنپەئەتى بولۇر.

كۆز ياشاڭغىراشقا ئىلاجى

ئەگەر كىشى 10گرام سۇمبۇل بىلەن 5گرام رۇسۇتنى يۇمشاق ئېزىپ، سۈرمىگە ئوخشاش كۆزگە تارتسا، كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر كىشى 5گرام رۇسۇتنى نېلۇپەر يېغىدا سۈرۈپ (ئېزىپ) كۆزگە سۈركەپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپە-ئەت قىلىدۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى سەبرىنى مارجان شوخلا كۆكىنىك سۈيىدە ئېزىپ كۆزگە چاپسا، سوغۇقتىن بولغان كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇر.

ئەگەر كىشى 5گرام ئاق زەمچىنى شارابتا قاينىتىپ بىر پارچە يۇمشاق رەختنى ئۇنىڭ سۈيىدە نەمدەپ كۆزگە قويسا، كۆز ياشاڭغى-راشقا مەنپەئەتى بولىدۇر.

ئەگەر كىشى جۇز بەۋۋانى دائىم ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈپ بەرسەمۇ كۆزنى قۇۋۋەتلەندۈرۈپ، كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەتى بولىدۇر.

ئەگەر كىشى 5گرام نىشاستىنى گۈلابتا ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا توخۇ

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

چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشنىڭ ئىلاجى

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

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

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

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

بەرسىمۇ پايدىلىقتۇر.

ئەگەر كىشىنىڭ چېچى ئاقىرىپ كەتسە، ئوغلاقنىڭ ئۆتىنى سۈركەپ بەرسە، چېچى قارا بولۇر. ئەگەر كىشى ئاقاقىيانى زەيتۇن يېغىغا مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا چاپسا، چاچنى قارايتقاي.

ئەگەر كىشى گۈل يېغىدىن 30گرام، قىچىدىن 30گرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، سۇغا چىلاپ، ئاندىن سۈزۈپ چاچقا سۈركەپ بەرسە، چاچنى ئۇندۇرەر ھەم قارايتقاي.

ئەگەر كىشى چېچىنى كالا سۈتىدە يۇيۇپ بەرسە، ئاق چاچلىرى يوقىلىپ، چېچى ئۇزۇن ھەم قارا بولۇر. بىنەپشە يىلتىزىنى ھېلىلە بىلەن قاينىتىپ سۈرتسە، چاچنى قارا قىلۇر.

ئەگەر ئالما سۈيى ۋە ھېلىلە سۈيى بىلەن چاچنى دائىم يۇيۇپ بەرسە، چاچنىڭ رەڭگى قارا بولۇر.

چاچ چۈشۈشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى نېلۇپەر يىلتىزىنى زۇپتى رۇمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچ چۈشكەن جايغا سۈركىسە ياكى ئۇبھەلنى سىركىدە ئېزىپ چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشى ئەفسەنتىننى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ھايۋانلارنىڭ ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ ئېزىپ، كۆيدۈ-
رۈلگەن توخۇ تۇخۇمىنىڭ پوستى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچ چۈشكەن
جايغا سۈركەپ بەرسە، چاچ ئۇندۇرگەي.
ئەگەر كىشى يىلان گۆشىنى چاناپ توغراپ، چاچ چۈشكەن
جايغا زىمات قىلسا ھەم بۇغداي نېنىنى ھەببۇلئاس يېغى بىلەن
ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، چاچ چۈشۈش كېسەل-
لىگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.
ئەگەر كىشى كونا ياڭاق يېغىنى چاچ چۈشكەن يەرگە سۈركەپ
بەرسە، باللاردىكى چاچ چۈشۈپ كېتىش ۋە دائىرىلىك چاچ چۈشۈش-
كە مەنپەئەت قىلۇر.
ئەگەر كىشى پىيازنى چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە،
دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلۇر.
ئەگەر كىشى خۇنسياۋشاننى سوقۇپ چاچ چۈشكەن جايغا چاپسا
چاچ ئۇندۇرەر. ئەگەر كىشى قىزىلچا يوپۇرمىقىنى سوقۇپ يەرلىك
ئورۇنغا چاپسا، باللاردىكى دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلۇر.
ئەگەر كىشى بېشىنى قۇستە يېغى بىلەن ياغلاپ بەرسە ھەم
نارجىل ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى سۈركسە چاچ تېز ئۆسەر.
ئەگەر كىشى ئاچچىقتاۋۇزنىڭ بەرگىسىنى سوقۇپ چاچ چۈشكەن
جايغا تاڭسا ھەم ئاچچىقتاۋۇزنى ئېزىپ سىركە ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن
ئارىلاشتۇرۇپ چاچ چۈشكەن جايغا سۈركسە مەنپەئەتى بولۇر.
ئەگەر كىشى كۈنجۈتنى قاينىتىپ سۈيىدە چاچنى يۇيۇپ بەرسە،
چاچنى ئۇزۇن ھەم پارقىراق قىلۇر.

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 ھالەتتە باشنى يۇيۇپ بەرسە، چاچ چۈشۈشنى توختاتقاي ۋە چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلىگەي.

ئەگەر كىشى چەلەڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە باشنى دائىم يۇيۇپ بەرسە، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغاي.

ئەگەر كىشى شۇمشا يېغىنى ھەببۇلئاس بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا سۈركىسە، چاچنىڭ رەڭگىنى پارقىراق قىلغاي ھەم چاچ يىلتىزىنى مەزمۇت قىلغاي.

ئەگەر كىشى گۈڭگۈرتنى سىركە ۋە زەيتۇن يېغىدا ئېزىپ باشقا چاپسا، غاپىسىنىڭ ئۇسارىسىدىن 30گرامنى شاھتەررە سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ۋە دائۇلھەييەنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئۇنۇمى ياخشى بولۇر.

ئەگەر كىشى ئۆردەك يېغىنى باشقا سۈركەپ بەرسە ھەم سامساق-نى چاناپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا زىمات قىلسا چاچ چۈشۈشكە پايدىلىقتۇر.

ئەگەر كىشى سەرپىستانىنى قاينىتىپ قويۇلغاندا ئېلىپ دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا زىمات قىلىپ بەرسە، چاچ ئۇندۇرۇپ، چاچنى مەزمۇت، پارقىراق قىلۇر.

ئەگەر كىشى كۈندۈرنى تالقانلاپ چاپسا ھەم ھىڭنى قارىمۇچ

ۆه سىركه بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، چاچ چۈشكەن جايغا تاڭسا يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرەر.

ئەگەر كىشى چاچ چۈشكەن جاينى ئامىلە سۈيى بىلەن پاكىز يۇيۇپ، نۆشۈدۈرنى قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بىر ھەپتىگىچە شۇ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، چاچ چۈشۈش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئامىلىنى لىمون سۈيى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ چاچ چۈشكەن جايغا تاڭسا، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئاقلانغان بىخ سۇسنى سۇدا ئېزىپ دائىملىق سۈركەپ بەرسىمۇ، چاچ چۈشۈشكە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئامىلە ۆه ئامىلە يېغىنى داۋاملىق ئىشلىتىپ بەرسە چاچنى مەزمۇت ۆه ئۇزۇن قىلۇر. چاچ چۈشۈشنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى خېنىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ چاچ چۈشكەن جايغا چاپسا ۆه سەبرىنى شارابتا ئېزىپ زىمات قىلسا، چاچنىڭ چۈشۈشنى توختاتقاي.

ئەگەر كىشى ئاق لەيلىگۈل ۆه 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 سۈركىسە شىپا تاپقاي. شاپتۇل مېغىزىنى سوقۇپ باشقا چېچىپ بەرسە چاچ ئۇندۈرەر.

ئەگەر كىشى ئاق لەيلى ئۇرۇقى، يالپۇز، ھەببۇلئاس قاتارلىقلار-نى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئامىله مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا سۈركەپ بەرسە، چاچ ئۆستۈرەر ھەم قارا قىلۇر.

داغ ۋە سەپكۈنىنىڭ 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، قېيامىنى 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 چېپىپ بەرسە ياخشى

مەنپەئەت قىلۇر ھەم داغنى دەپئى قىلۇر.

ئەگەر كىشى تاتلىق قۇستىنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا داغ ۋە سەپكۈننى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى سوقمۇنىيانى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، تېز مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئاق يەسسەن يېغىنى سېرىق موم بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، داغقا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى توخۇنىڭ ئۆتىنى ئېلىپ ئۇنى سۈركەپ بەرسەمۇ داغ ۋە سەپكۈنلەرنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى زىغىر ئۇرۇقنى سوقۇپ، پىشقان سېرىق ئەنجۈر بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، داغ ۋە سەپكۈننى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئانار پوستىنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ داۋاملىق چېپسپ تۇرسا، داغلارنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى مەستىكى يېغى بىلەن يەرلىك ئورۇننى ياغلاپ بەرسە، داغ ۋە سەپكۈننى يوق قىلۇر.

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

ئەگەر كىشى 5گرام توخۇ تۇخۇمىنىڭ پوستى، 20گرام قوغۇن ئۇرۇقى، 3گرام تەنكار قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىدە ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى يەسسەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركسە، داغ ۋە سەپكۈنلەرنى يوق قىلۇر.

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

ئەگەر كىشى بۇغداي ئۇنىنى سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ چاپسىمۇ مەنپەئەت بولۇر. ئەگەر كىشى دارچىننى سوقۇپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا ھەم ئانار سۈيىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، داغقا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى خېنىنىڭ كۆك يوپۇرمىقىنى سۇدا ئېزىپ زىمات قىلسا ياكى موردار سەنگىنى سىركىدە ئېرىتىپ زىمات قىلسا، داغ ۋە سەپكۈنگە ياخشى مەنپەئەت قىلىپ، ئۇلارنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى قەشقەر ئۇپىسىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا داغ ۋە سەپكۈننى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى توخۇ تۇخۇمىنىڭ پوستى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، مەرۋايىت، تۇرۇپ ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، بادام مېغىزى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى ئارپا يارمىسىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەر كۈنى كەچتە سۈركەپ بەرسە، داغ كېسىلگە 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 دەپئى قىلۇر.

ئاقكېسەلنىڭ ئىلاجى

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

ئەگەر كىشى بىر يىلانىنى ئېلىپ ئۇنىڭ قورساق قىسمىغا قۇرۇق شاھتەررەنى توشقۇزۇپ، ئاندىن يىلانىنى ئوتتا كاۋاپ قىلىپ، ياخشى پىشقاندا شاھتەررەنى چىقىرىپ، بەرەسكە 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 تۇرغۇزۇپ ئاندىن زىمات قىلسا، ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇڭاپىق مىقداردىكى شەتەرەنجىنى ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركسە، ئاقكېسەلگە پايدا قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇڭاپىق مىقداردىكى ئېگىرنى قاينىتىپ، سۈيىنى

ئىچىپ بەرسىمۇ شىپا تاپۇر.

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

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

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

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

ئەگەر كىشى سۇمبۇل، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، شەھمەز-زەلدىن 10گرام، سەبرىدىن 15گرام 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 قارىنىنى، قاغىنىڭ قېنىنى ئۆتى بىلەن قوشۇپ سۈركىسە مەنپەئەت قىلۇر.

بەدەن تەرەتكىسىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى ئالمىنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەرەتكىگە چاپسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

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

ئەگەر كىشى ئاچچىق بادام يېغىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، تەرەتكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

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

ئەگەر كىشى ھېڭنى سىركىدە ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئۇنۇمى بولۇر.

ئەگەر كىشى زىرىنى ئېزىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا، تەرەتكىگە پايدا قىلۇر.

ئەگەر كىشى يۇمىلاق زىراۋەندىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىگە

ئارىلاشتۇرۇپ سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتسە، تەمرىتكىگە مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشى ئوشەقنى سىركىدە ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، تەمرەتكىنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى چەلەك شۆپۈكنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا ياكى چەلەكنىك ئۇسارىسىنى زەيتۇن يېغى ياكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قائىدە بويىچە ئىشلەتسە، بەدەن تەمرەتكىسىگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى قىزىل نوقۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ ۋە ھەسەلدە ياخشى پىشۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا، بەدەن تەمرەتكىسىگە تېز تەسىر قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10گرام دارچىننى سىركە بىلەن ھەسەلدە ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا ياكى ئىستېمال قىلىپ بەرسە مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشى ھەسەلنى قايىنىتىپ قىيام ھالەتكە كەلگەندە تەمرەتكە ئىلىپ بار جايغا سۈركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

ئەگەر سۇزاپ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ تاڭسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئەنجۈرنىك سۈيىنى ئارپا ئۇنى بىلەن سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا، بەدەن تەمرەتكىسىگە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى نەشپۈتنى ھاراقتا ئېرىتىپ سۈركەپ بەرسە، تەمـ

رەتكىنى يوق قىلۇر. سەمغى ئەرەبنى سىركىدە ئىرتتىپ تەمرەتكە بار جايغا بىر نەچچە قېتىم سۈركەپ بەرسە، تەمرەتكىنى دەفئى قىلۇر.

ئەگەر كىشى نېلۇپەر يىلتىزىنى 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 مورمەككىنى 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 تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىمكى ياڭاقنى ئوتقا كۆمۈپ يېغىنى چىقىرىپ چاپسا ياكى چېكەتكىنى ئېزىپ تەمرەتكە بار جايغا چاپسا شىپا بولۇر.

ئەگەر كىرپىنىڭ ئۆتىنى تەمرەتكە ياكى چاقىغا چاپسا مەنپەئەت قىلۇر. بەدەنجىردىن ياغ چىقىرىپ سۈركىسە شىپا تاپۇر.

ئەگەر كىشى سۇمبۇلنى كۆيدۈرۈپ، زاغۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسا، تەڭگىسىمان تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلۇر.

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

يەلتاشمىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى 30گرام تەمرى ھىندىنى سۇغا چىلاپ شىرىسىنى ئېلىپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قانىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، يەلتاشمىغا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر ھەم تەبئەتنى يۇمشتار.

ئەگەر كىشى قومۇشنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيى بىلەن يۇيۇنۇپ بەرسە ھەم كۇنجۇت يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئۇنىڭ سۈيىدە يۇيۇنسا، يەلتاشمىغا تېز مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 3گرام زەمچىنى سوقۇپ ئېزىپ، 5گرام گۇلاب بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا 15گرام گۇل يېغى قوشۇپ سۈركەپ بەرسە، يەلتاشما كېسىلگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 20گرام زاراڭزىنى سۇغا چىلاپ شىرىسىنى چىقىرىپ 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 قايىنىتىپ ئىستېمال قىلسا
ناھايىتى پايدىلىقتۇر. سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى داۋاملىق ئىستېمال قە-
لىپ بەرسىمۇ مەنپەئەتلىك بولۇر.

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

ئەگەر كىشى پاقىيوپۇرمىقىنى قايىنىتىپ ئىچسە ۋە يەرلىك ئورۇنغا
سۈركەپ بەرسە، يەلتاشمىغا مەنپەئەت قىلۇر. ئوسۇك ھەم ئوسۇك
ئۇرۇقىنى داۋاملىق يەپ بەرسە ھەم قايىنىتىپ 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 كۆكيۇمغاقسۇتنى بۇغداي نېنى بىلەن قوشۇپ
ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا، يەلتاشمىغا مەنپەئەت
قىلۇر. كۆك يۇمغاقسۇتنى ئۇرۇقسىز ئۇزۇم بىلەن قوشۇپ سوقۇپ،
ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسىمۇ
پايدىلىق بولۇر.

ئەگەر كىشى كۆك يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيىدىن 50گرامنى 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 ئەنجۇرنى سوقۇپ سىركە ۋە تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەلتاشما بار جايغا زىمات قىلسا ئۇنۇمى تېز بولۇر.

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

ئەگەر كىشى مۇڭاپىق مىقدارىدىكى رۇسۇتنى سىركىدە ئېرىتىپ، يەلتاشما مۇدۇرچاقلىرى ئۇستىگە سۈرتۈپ بەرسە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 50گرام خىيار شەنبەرنىڭ تەمنى چىقىرىپ داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان يەلتاشمىغا مەنپەئەت قىلۇر.

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

ئەگەر كىشى زەدەك كۆكنى سوقۇپ چېپىپ بەرسە يەلتاشمىغا پايدا قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئەمەننىڭ كۆكنى سوقۇپ سۈت بىلەن ئارىلاشتۇ-

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

قىچىشقاقنىڭ ئىلاجى

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

ئەگەر كىشى گۈڭگۈرت سېرىقىنى سىركە بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە ھەم سېرىقمايىنى خېنە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، قىچىشقاققا تېز مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى مامىرانچىننى ئېزىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ھۆل قىچىشقاققا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى نۆشۈدۈرنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھامامدا ياغلاپ بەرسە قىچىشقاققا پايدىلىقتۇر.

ئەگەر كىشى سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى ئېزىپ زىمات قىلسا قۇرۇق

قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلۇر. ئارپا ئېشىنى ئۆتكۈر سىركىدە پىشۇرۇپ چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى تۇزنى سۇدا ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، قۇرۇق ۋە ھۆل قىچىشقاقنىڭ ھەر ئىككىلىسىگە ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى چىلان يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا شېكەر قوشۇپ، بەش كۈنگىچە ھەر كۈنى 250گرام ئەتراپىدا ئىچىپ بەرسە، قىچىشقاققا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ماش ئۇنىنى سىركىدە ئېزىپ سۈركەپ بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىپ، قىچىشقاقنى يوق قىلۇر ھەمدە ماش ۋە تاۋۇز ئۇرۇقىنى سوقۇپ، مۇنچىدا بەدەنگە سۈركەپ بەرسە، قىچىشقاققا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى كەرەپشە كۆكىنى سوقۇپ، سۇ بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مۇنچىدا بەدەنگە سۈركەپ بەرسە، قىچىشقاققا تېز مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 80گرام ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيىگە 50گرام قىزىلچا سۈيىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، قىچىشقاق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ئارپا ئۇنىنى سىركە بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا ھۆل ۋە قۇرۇق قىچىشقاقنىڭ يوق قىلۇر ھەمدە چەلەك كۆكىنى سۇدا

ئېزىپ تاشىسا ياكى ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى زەمچە ۋە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ قىچىشقاق بار جايغا سۈركەپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر قىچىشقاق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشى 10گرام ئاق لەيلىگۈلنى قايىنىتىپ ئىچىپ بەرسە ۋە يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى گۈرۈچنىڭ پوستىنى سۇدا ياخشى قايىنىتىپ، ئۇ-نىڭ قۇۋۇتى سۇغا تولۇق چىقىپ بولغاندا، شۇ سۇ بىلەن بەدەننى يۇيۇپ بەرسە قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلۇر.

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

ئەگەر كىشى مۇڭاپىق مىقداردىكى ماشىنى سىركىدە پىشۇرۇپ ، بەدەنگە چېپىپ بەرسە، تېرە قىچىشىش ۋە قىچىشقاقنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى تۇرۇپنىڭ ئۇسارىسىنى چىقىرىپ بەدەنگە سۈركەپ بەرسە ھەم ھاممامدا يۇقىرىقى دورىنى سۈركەپ ئۆزلۈكىدىن قۇرۇپ بولغىچە مەلۇم مەزگىل ھاممامدا ئولتۇرسا، قىچىشقاققا ياخشى مەنپەـ-ئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇڭاپىق مىقداردىكى سىيادانىنى سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەپ بەرسە مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر قىچىشقاق بولغان كىشى زەمچىنى كۆيدۈرۈپ ئىلىتىلغان

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

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

ئەگەر كىشى مۇڭاپىق مىقدارىدىكى بابۇنەنى ئېزىپ، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا، ھەر خىل تۈرىدىكى قىچىشقاقلارنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىشى قىچىشقاق بولۇپ قالغان بولسا، سامساق ئۇرۇقى، شۇمشا، كۈدە قاتارلىقلارنى ئېلىپ سوقۇپ، قوي دۇمبە يېغى قوشۇپ زىمات تەييارلاپ چاپسا قىچىشقاققا شىپا بولۇر.

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

ئەگەر كىشىدە قىچىشقاق بولسا، ياڭاقنىڭ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ چاپسا قىچىشقاقنى يوق قىلۇر.

ئەگەر كىمدە يەلدىن بولغان قىچىشقاق بولسا، قاپاق ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، ئۆردەكنىڭ دۇمبە يېغى قاتارلىقلار بىلەن مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، قىچىشقاق كېسىلىگە شىپا بولۇر.

ئەگەر كىشى خام قىچا يېغىنى بەدەنگە سۈرتۈپ بەرسە قىچىشقاق دەپئى بولۇر.

ھۇپا سىلىقى ئىلاجى

ئەگەر كىشى ئىسپىغۇلنى سىركە ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىپ چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

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

ئەگەر كىشى كالىنىڭ سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ، ئاندىن سوقۇپ تالقانلاپ يېسە، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتكەي. 10گرام ئەفسەنتىننى ياينىتىپ ئىچسىمۇ مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى مۇڭاپىق مىقدارىدىكى سەكبىنەجنى تالقانلاپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ياكى ئۇنى سۇدا ئېزىپ ئىستېمال قىلسا مەنپەئەتى ياخشى بولۇر.

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

ئەگەر مۇپاسىل كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشى مۇڭاپىق مىقدارىدىكى بىدەنجىر يېغىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال

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

ئەگەر كىشى بىدەنجىر يېغى بىلەن ئابدىمىلىك يېغىدىن مۇۋا-
پىق مىقداردا ئېلىپ مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، بوغۇم ئاغرىقىنى پەسەيتكەي.

ئەگەر كىشى قۇستە تەلخىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ چاپسا، بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلغاي. 10گرام سانانىك تەمىنى چىقرىپ ئىچىپ بەرسە ھەم 5گرام سانانىك تالقىنىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ مەنپەئەتى بولغاي.

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

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

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

ئەگەر مۇپاسل كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشى 5گرام غاربقۇۇ-
نىڭ تالقىنىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركەنجۈبىل بىلەن بىللە قو-
شۇپ يېسە بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى كەندىر يوپۇرمىقىنىڭ شىرىسىنى ئارپا ئۇنىسى بىلەن بىللە قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىمىات قىلىسا، بىوغۇم ئاغرىقىنى پەسەيتكەي.

ئەگەر بىنەپشىنىڭ كۆك ھالەتتىكى يوپۇرمىقىنىڭ شىرىسى بەتـ لەن كاسىنە سۈيىكە رۇسۇتىنى قوشۇپ بوغۇمغا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلغاي ھەم 5گرام سەبرىنى سەبرىنى تالقانلاپ يىسە ھەم زىمات قىلسمۇ مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر مۇپاسىل كېسىلىكە گىرىپتار بولغان كىشى 5 گرام تاتلىق سۆرۇنجاننى تالقانلاپ يىسە ھەم زىمات قىلسا، سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر 5گرام شەھمەنزەلنى تالقانلاپ يىسە ۋە تاڭسمۇ مەنپەئەتى ياخشى بولۇر. ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئوشىقنى ھەسەل ۋە زۇپتى رۇمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە، يااللۇغ قايتۇرۇپ، مۇپاسىل كېسىلىكە ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى بوغۇم ئاغرىقىغا گىرىپتار بولۇپ قالغان بولسا، توشقان گۆشىنى 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 يىلتىزىنى سوقۇپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ چاپسىمۇ دەرھال ئاغرىق پەسەيتەر.

ئەگەر كىشى بوغۇم ئاغرىقىغا گىرىپتار بولسا، سەرسىبىلنى قاينىتىپ ئىچكەي. زىرىق يىلتىزىنى ئىستېمال قىلغاي. ئارپا ئۇنى، يۇمغاق سۇت، ئاق لالە قاتارلىقلارنى ئېزىپ يۇمشىتىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپقاي. ئاق لالىنىڭ ئۇرۇقى بىلەن يىلتىزىنى 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 مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 20گرام سۆرەنجاننى 3گرام زەپەر بىلەن بىللە تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بوغۇمغا زىمات قىلىپ بەرسە، بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇپاسىل بولسا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىلەن يىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، زىمات قىلسا شىپا تاپار. سۆرەنجان بىلەن سەبرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسىمۇ شىپا تاپقاي.

نۇقرەسىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى سەندەلنى مارجان شوخلا سۇيى ياكى ھەمشباھار گۈلىنىڭ سۇيىدە سۇرۇپ، ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە، كىچىك بوغۇملاردىكى ياللۇغ ۋە ئاغرىقنى پەسەيتكەي.

ئەگەر مۇۋاپىق مىقدارداكى ئەپيۇننى ئايالارنىڭ سۇتىدە ئېرىتىپ، زەپەر قوشۇپ زىمات قىلىپ بەرسە، نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى پالەك كۆكىنىڭ شىرىسىنى ھەمشباھار گۈلىنىڭ سۇيى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا پايدىلىقتۇر.

ئەگەر مۇۋاپىق مىقدارداكى تۆمۇر كېپىكىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ زىمات قىلسىمۇ، بوغۇملاردىكى ئاغرىق ۋە يالـ لۇغنى پەسەيتكەي.

ئەگەر كىشى 2گرام جاۋاشىرنى تالقانلاپ يەپ بەرسە ياكى ئۇرۇقسىز ئۇزۇم بىلەن بىللە قوشۇپ تېڭىپ بەرسە، نۇقرەس كېسىلـ گە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى چامغۇر يىلتىزىنى سۇدا ياخشى قاينىتىپ، سۇيى بىلەن ھۆللۇك يەتكۈزۈپ بەرسە ياخشى ئۇنۇم بەرگەي.

ئەگەر مۇۋاپىق مىقدارداكى ئۇزۇن زىراۋەندە ۋە يۇمىلاق زىراۋەنـ

مدنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم بوغۇم ئەتراپىغا زىمات قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇڭاپىق مىقداردىكى تۇخۇم يېغىنى سۈركەپ بەرسە ياكى مامرانچىننى سوقۇپ چاپسىمۇ پايدا قىلۇر.

ئەگەر كىشى قىزىلچىنىك شىرىسىدىن 30گرامنى ئىچسە ھەم ئۇنى زىمات قىلىپ بەرسە، نۇقرەس كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر مۇڭاپىق مىقداردىكى چەلەك ئۇسارىسى بىلەن شۇمشا تالقىنىنى سىركە بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى بولۇر.

ئەگەر كىشى تۇرۇپ ئۇرۇقنى تالقان قىلىپ ھەسەلدە يۇغۇرۇپ (خېمىر قىلىپ) يەتتە كۈن يەپ بەرسە ياكى سۇزاپ ئۇرۇقنى قاينىتىپ يەتتە كۈنگىچە ئىچىپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان نۇقرەس كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر مۇڭاپىق مىقداردىكى گۈڭگۈرت سۈيى بىلەن بۆرە ئەرمىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، نۇقرەس كېسىلىگە مەنپەئەتى 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 5گرام تاتلىق سۆرۈنجاننى تالقانلاپ يەپ بەرسە ھەم سۆرۈنجان تەلخىنى تالقانلاپ زىمات قىلسا مەنپەئەتى تېز بولۇر.

ئەگەر كىشى قىزىل بەمەن بىلەن ئاق بەھەمەندىن 10گرامدىن ئېلىپ، ئۇلارنى ئايرىم-ئايرىم هالدا قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، نۇقرەس كېسىلىگە مەنپەئەتلىكتۇر.

ئەگەر كىشىدە كىچىك بوغۇملار ئاغرىش، ئىششىش بولسا، ئىسپىغۇل، ئارپا ئۇنى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى ئېلىپ سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلسا مەنپەئەت قىلۇر.

ئاق خۇن كېسىلىنىڭ ئالاجى

ئەگەر كىشى سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى قورۇپ تالقانلاپ، ئۇنىڭدىن 10گرامنى داۋاملىق يەپ بەرسە، بالىياتقۇدىكى هۆللۈكنى تازىلاپ، ئاق خۇن كېسىلىگە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى شۇمشىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ياكى ئۇنىڭدا هەمەلچە قىلسا ناهايىتى پايدىلىقتۇر. ئەگەر سۇمبۇلدا فەرزىجە ياساپ بالىياتقۇ ئېغىزىغا قويسا، بالىياتقۇدىكى هۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، ئاق خۇننى توختاتقاي.

ئەگەر كىشى مارجان شوخلىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن 60گرامنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە ناهايىتى ياخشى تەسىر قىلغاي.

ئەگەر ئاق خۇن كۆپ كەلسە، 15گرام هەببەتۇلخۇزرانى قاينا-

تىپ سۈزۈپ ئېلىپ، سۈيىدە ئابىزەن قىلسا، ئاق خۇننى توختاتقاي.
ئەگەر ئاق خۇن كۆپ كەلسە، مۇڭاپىق مىقدارىدىكى جۈپتى بەللۇتنى سوقۇپ ئۇنى سۈدا قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىڭ- تىپ سۈيىدە ئابىزەن قىلدۇرسا ھەم ئۇنىڭ بىلەن ھۆقنە قىلىپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.
ئەگەر ئاق خۇن كۆپ كەلگەن بولسا، 5گرام ئاقاقىيانى دائىم يەپ بەرسە ھەم ئۇنىڭدا ھەمەلچە قىلسا ياكى مۇڭاپىق مىقداردىكى پاقىيوپۇرمىقنى ئېزىپ، ئۇنى بالىياتقۇغا قويسا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.
ئەگەر 15گرام نېلۇپەر يىلتىزى بىلەن 10گرام نېلۇپەر ئۇرۇقنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسمۇ پايدىلىق بولۇر.
ئەگەر كىشى 2گرام جەۋزى ماسلىنى ئېزىپ، ئۇنى مۇڭاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ مۇڭاپىق مىقداردىكى سۇ ياكى كالا سۈتى بىلەن بىللە يېسە، ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.
ئەگەر كىشى 10گرام سېرىق ئوت ئۇرۇقنى قورۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى 10گرامدىن يەپ بەرسە، ئاق خۇن كېسىلگە مەنپەئەتى بولۇر.
ئەگەر ئاق خۇن كۆپ كەلسە، 5گرام قارا خەشخاش ئۇرۇقنى سوقۇپ تالقانلاپ، مۇڭاپىق مىقداردىكى شاراب بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ئۇنىڭغا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەببۇلئاس ئۇرۇقىنى ياكى ھەببۇلئاسنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىدە ئابزەن قىلسا ھەم ھەمەلچە قىلىپ بالىياتقۇغا قويسا، ناھايىتى تېز مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشى ئانار گۈلى بىلەن ئانار پوستىنى قاينىتىپ ئابزەن قىلسا ئاق خۇن دەپئى بولۇر.

ھەيز كۆپ كېلىشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر ھەيز كۆپ كەلسە مۇۋاپىق مىقداردىكى قارا زىرىنى ئېزىپ ھەمەلچە تەييارلاپ، ئۇنى بالىياتقۇ 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 بالىياتقۇغا قويسا، ھەيز كۆپ كېلىشكە مەنپەئەتى بولغاي.

ئەگەر 15گرام سېرىق ئوت ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى قورۇپ سارغايتىلغان سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى ئېزىپ، ھەمەلچە تەييارلاپ ئىشلەتسە، ھەيز كۆپ كېلىش كېسىلىگە مەنپەئەت بولۇر.

ئەگەر ھەيز كۆپ كەلسە 3گرام مۇرمەككىنى ئىلىتىلغان تۇخۇم

بىلەن قوشۇپ دائىم يەپ بەرسە ھەيزنى توختاتقاي.

ئەگەر ھەيز كۆپ ھېكىپ كەتسە، 15گرام جۇپتى بەللۇتنى قاينىتىپ ئىچسە ياكى ئۇنى بالىياتقۇ ئىچكە قويسا ھەم مۇڭاپىق مىقداردىكى ئانار پوستىنى قاينىتىپ ئابزەن قىلىپ بەرسە ھەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر 5گرام سەمغى ئەرەبىنى ئېزىپ تالقانلاپ دائىم يەپ بەرسە ھەم سەمغى ئەرەبىنىڭ تالقىننى كالا يېغى بىلەن قوشۇپ بالىياتقۇ ئىچكە قويسا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر ھەيز كۆپ ھېكىپ كەتسە، 15گرام سۇماقنى يۇمشاق ئېزىپ، مۇناسىپ ئەرەق دورىلار بىلەن بىللە دائىم ئىچىپ بەرسە پايدىلىقتۇر.

ئەگەر ھەيز كۆپ ھېكىپ كەتسە، ئۆتكۇر سىركىدە ئابزەن قىلىپ ئولتۇرۇپ بەرسىمۇ مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر مورمەككى ۋە سۇماقنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېشەك تېزىكىنىڭ سۈيى بىلەن مەلھەم قىلىپ فەرزىجە قىلسا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر ھەيز كۆپ ھېكىپ كەتكەن بولسا، كۆيدۇرۇلگەن قەغەز، ئاق كۇندۇر، گىل مەختۇم، ئانار پوستى، شادىنەج، يېسسىمۇق، يېڭى ساپال، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەببۇلىنى سۈيى بىلەن مەلھەم قىلىپ فەرزىجە قىلسا مەنپەئەتى بولۇر.

هەيز كەلمەسلىكنىڭ ئالاجى

ئەگەر كىشى 15گرام كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچسە، ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان هەيز توختاپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر مۇۋاپىق مىقداردىكى ئوردانىنى يۇمشاق ئىزىپ فەرزىجە ياساپ بالىياتقۇ ئېغىزىغا قويسىمۇ مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر مۇۋاپىق مىقداردىكى قىچىنى سۇدا ئېرىتىپ ئىزىپ ئىچىپ بەرسە هەم ئۇنى بالىياتقۇغا كىرگۈزسە، هەيز كەلمەسلىككە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى هەيز كەلمىسە بىر گرام هىڭنى مۇۋاپىق مىقداردىكى پىلپىل بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ يېسە هەم گۈلخەيرىنى قاينىتقان سۇدا ئىچىزەن قىلسا هەيزنى ماڭدۇرغاي هەم بالىياتقۇ يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى 30گرام هەسەلگە 150ml يامغۇر سۈيىنى قوشۇپ ئىچسىمۇ هەيز ماڭغۇزغاي.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن سەۋزە ئۇرۇقىنى تالقانلاپ بىر قانچە كۈن داۋاملىق يەپ بەرسە هەيزنى ماڭغۇزغاي.

ئەگەر ھەيز كەلمسە، پىشقان سېرىق ئەنجۇرنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇخۇم سېرىقى ياكى موم بىلەن قوشۇپ ھەمەلچە قىلسا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى كۆك تەرخەمەك پوستىنى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن بىرەر مۇناسىپ شەربەت بىلەن قوشۇپ تاتلىق قىلىپ بىر نەچچە قېتىم ئىچىپ بەرسە ھەيزنى راۋان قىلغاي.

ئەگەر كىشى ئاچچىق بادامدىن 10گرامنى داۋاملىق يېپ بەرسە ھەم ئۇنىڭدا ھەمەلچە قىلسا، ھەيزنى ماڭغۇزغاي ياكى 2گرام لاجۇۋەردنى تالقانلاپ يېسە ھەم ھەمەلچە قىلسىمۇ شۇنداق تەسىرنى بەرگەي.

ئەگەر ھەيز توختاپ قالغان بولسا، مۇۋاپىق مىقداردىكى سەۋسەن يىلتىزىنى گۈل يېغىدا قاينىتىپ، ئاندىن بالىياتقۇ ئىچىگە قويۇپ مەنپەئەتى بولغاي.

ئەگەر كىشى 10گرام بەرەنجاسىپ (شام ياغىچى)نى قاينىتىپ سۈزۈپ ئىلىپ، پىسەپلىرىنى تۆۋەنكى قورساق قىسمىغا يەنى بالىياتقۇ ساھەسىگە زىمات قىلسا، قاينىتىپ ئالغان سۈيىنى ئىچسە ھەم ئۇنىڭدا ئابزەن قىلىپ ئولتۇرسا، ھەيز توختاپ قېلىشىغا ياخشى مەنپەئەت قىلغاي. بەرەنجاسىپنىڭ ئۇسارىسىنى ئىلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى مورەككى بىلەن قوشۇپ شامچە تەييارلاپ بالىياتقۇ ئېغىزىغا قويسىمۇ مەنپەئەتى ياخشى بولغاي.

ئەگەر كىشى 10گرام يالپۇزنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم بالىياتقۇ ئېغىزىغا قويسا ياكى 5گرام شۇمشىنى سۇدا ئىزىپ ئىستېمال قىلىپ

بەرسە، توسالغۇلارنى ئېچىپ، ھەيز ماڭغۇزغاي.

ئەگەر كىشى 5گرام دارچىننى سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ھەم 10گرام سۇزاپنى قاينىتىپ ئىچسە ياكى سۇزاپنى سوقۇپ تالقانلاپ ھەمەلچە قىلسا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 15گرام پوستى ئاجرىتىلغان كۈنجۈتنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، ھەيزنى ماڭدۇرۇش تەسىرىنى بەرگەي.

ئەگەر 5گرام جاۋاشىرنى تالقانلاپ يالغۇز ھالەتتە ياكى مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە ياكى ھەمەلچە قىلسا پايدىلىقتۇر.

ئەگەر كىشى 10گرام سىيادانىنى ئىستېمال قىلىشنى داۋاملىق داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ھەيز توختاپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلغاي، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئاۋۋال زەمچىنى يۇمشاق سوقۇپ ھەمەلچە تەييارلاپ ئىشلەتسە، ھەيز ماڭغۇزغاي.

ئەگەر كىشى ياۋا پىيازنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە ھەم ياۋا پىيازدا ياسالغان سىركىنى نان بىلەن بىللە يەپ بەرسە ياكى ياۋا پىيازنى مۇددەببەر قىلغاندىن كېيىن ھەسەل بىلەن قوشۇپ 70 گرامدىن يېسە، ھەيز كەلمەسلىككە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر ھەيز كەلمىسە، 25گرام ئازگال مونچىقى گۈلى ۋە 15 گرام خەشخاش پوستىنى 2كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ئېسىلمىپ، سۈيىدە پاختىنى ھۆل قىلىپ بالىياتقۇ ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە، ھەيز ماڭغۇزغاي.

ئەگەر كىشى 10گرام ئەپسەنتىننى قاينىتىپ ھەسەل بىلەن

قوشۇپ ئىچسە، ھەمەلچە قىلسا ھەم قاينىتىپ ئالغان سۈيىدە ئابزەن قىلسا ھەيز ماڭغۇزغاي.

ئەگەر كىشى 10گرام ھىڭنىك ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ھەم ھەمەلچە قىلىپ ئىشلەتسە، ھەيز توختاپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى ھەيز كەلمىسە، ئۇد سەلب يىلتىزىدىن 5گرامنى تالقانلاپ ئىستېمال قىلسا ناھايىتى پايدىلىقتۇر. 10گرام ئارپىبەدىيان يىلتىزى، 10گرام بەدىيان ئۇرۇقىنى قاينىتىپ سۈزۈپ ئېلىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسىمۇ ھەيز ماڭغۇزغاي.

ئەگەر ھەيز كەلمىسە، قۇندۇز قەھرى، بەدىيانىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كالىنىك ئۆتى بىلەن شىياق قىلىپ بالىياتقۇ ئاغزىغا قويسا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر ھەيز تۇتۇلغان بولسا، قارا سۇنانى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈيىدە ئابزەن قىلىپ ئولتۇرسا ياكى نۆشۈدۈر بىلەن پىلتە ياساپ پەرجىگە قويسا ھەيزنى راۋان قىلۇر.

باھ ئاجىزلىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى ياڭاق مېغىزىنى دائىم يەپ بەرسە، بولۇپمۇ كۆك ياڭاق مېغىزىنى ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ دائىم يەپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي ھەمدە ياڭاق مېغىزنىڭ يېغىنى دائىم

ئىستېمال قىلسىمۇ باھنى كۈچەيتكەي.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى بۆرە ئەرمىنى بىلەن ھىڭنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زەكەرگە سۈركەپ بەرسە، باھنى قۇۋۇۋەتلەپ، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر 10گرام كەرەپشە ئۇرۇقنى ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ ئېزىپ تالقانلاپ، مەسكە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق يەپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى 15گرام رۇم بەدىيان، 10گرام لاچىندانە، 5گرام سەۋزە، 5گرام سەۋزە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى دەملەپ سۈيىنى دائىم ئىچىپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىپ، باھنى كۈچەيتكەي.

ئەگەر كىشى 5گرام زاراڭزا ئۇرۇقى، 15گرام ھەببى زەلىم، 15 گرام ھەببەتۇلخۇزرا، 15گرام پىستە مېغىزى، 30گرام 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 ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولۇر.

ئەگەر كىشى 10گرام زەنجىۋىلنى ئېزىپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى كالا سۈتى بىلەن بىللە ناشتىدا 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 ئاجىزلىقىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلغاي ھەم باھنى قۇۋۋەتلىگەي.

ئەگەر كىشى تۇدەرىنى سوقۇپ تالقانلاپ، يۇمشاق سوقۇلغان ئاق شېكەر بىلەن بىللە قوشۇپ 10گرام ئەتراپىدا يېپ بەرسە مەنپەئەت قىلغاي. ئەگەر كىشى نارجىل مېغىزى، خام پىياز ياكى پىشقان پىياز قورۇپ سارغايتىلغان سامساق، كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى، ياش توخۇ گۆشى، سېمىز پاختەك گۆشى، ئۆردەك گۆشى قاتارلىقلارنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا دائىم يېپ بەرسە، باھنى كۈچلەندۈرۈش تەسىرىنى بەرگەي.

ئەگەر كىشى ئەنجۈرنى ياڭاق مېغىزى ۋە بادام مېغىزى بىلەن يېپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى 2گرام تېشىلگەن مەرۋايىتنى سوقۇپ تالقانلاپ يېپ بەرسە ھەم 5گرام بوزىدان، 15گرام شاقاقۇلنى سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەل ياكى ئاق شېكەر بىلەن قوشۇپ يېپ بەرسە باھنى قۇۋۋەتلىگەي.

ئەگەر كىشى سۆرۈنجان، مۇقەل، پىننە قاتارلىقلارنى 5گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ ياكى تالقانلاپ ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋاپىق مىقداردا توخۇ تۇخۇمى بىلەن سېرىقمايىنى قوشۇپ يېپ بەرسە، باھنى كۈچلەندۈرگەي. كەكلىكنىڭ گۆشىنى دائىم يېپ بەرسىمۇ باھنى كۈچلەندۈرۈپ، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى 10گرام خولىنجاننى تالقانلاپ، بىر كىلوگرام كالا

سۈتىدە قاينىتىپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىچىپ بەرسە ناھايىتى پايدا-
لىقتۇر ھەم باھنى قۇۋۇقتلىكەي. ئەگەر كىشى توخۇ گۆشى شورپىسى
بىلەن توخۇنىڭ مېڭسىنى دائىم يەپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپە-
ئەت قىلغاي ھەمدە قۇشقاچ مېڭسىنى ياسىمەن يېغى بىلەن ئارىلاش-
تۇرۇپ زەكەرگە ۋە پۇت-پاقالچاقلىرىغا سۈركەپ بەرسە، جىنسىي
قۇۋۇقتىنى ئاشۇرغاي.

ئەگەر كىشى 10گرام چامغۇر ئۇرۇقىنى چامغۇرنىڭ ئۆزى بىلەن
قوشۇپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، مەنىنى كۆپەيتكەي ھەم باھنى قۇۋۇقتلىكەي.

كالا سۈتى بىلەن ئاق شېكەرنى قوشۇپ قاينىتىپ ئىچسە باھنى
قۇۋۇقتلىكەي.

ئەگەر كىشى 5گرام ئوردانىنى تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى
ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا ياخشى
مەنپەئەت قىلغاي ھەم قىزىلچىنى قېچا بىلەن بىللە قاينىتىپ ئىچىپ
بەرسەمۇ جىنسىي قۇۋۇقتىنى ئاشۇرغاي.

ئەگەر كىشى مومىيانى نەغەز گۈلىنىڭ يېغىدا ئېرىتىپ زەكەرگە
سۈركەپ بەرسە باھنى كۈچلەندۈرگەي.

ئەگەر كىشى 10گرام سۆئىلەپ مىسرىنى تالقانلاپ سۈت بىلەن
بىللە ئىستېمال قىلسا، باھ ئاجىزلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر 5گرام كۈندۈرنى تالقانلاپ ئىلىتىلغان تۇخۇم بىلەن
بىرلىكتە يەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق بولۇر.

ئەگەر كىشى 6گرام ھېڭ ئۇرۇقىنى تالقانلاپ كالا سۈتى بىلەن
بىللە ئىچىپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى قىچا ئۇرۇقىنى ئازراق نەمدەپ، ئاندىن ئۇنى سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تەڭ مىقداردىكى يۇمشاق سوقۇلغان ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە 10گرامدىن يېپ بەرسە، باھ ئاجىزلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىمكى مۇڭاپىق مىقداردىكى جۇڭنەنىنى سوقۇپ كەپتەر گۆشى بىلەن بىللە داۋاملىق يېپ بەرسە، جىنسىي ھەۋەسنى زىيادە قىلۇر.

ئەگەر كىشى قارا بۇقىنىڭ يۇرىكى بىلەن تېزىكىنى قوي يېغى ۋە سېرىقماي بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ زەكىرىگە دائىم سۈركەپ بەرسە، جىنسىي ئىقتىدارنى كۈچەيتكەي.

سەۋزىنى كەپتەر گۆشى بىلەن بىللە پىشۇرۇپ داۋاملىق يېپ بەرسىمۇ باھنى كۈچەيتۇر.

مەنىي تېز مېڭىپ كېتىش ۋە كۆپ ئېھتىلام بولۇشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى قۇرۇق يۇمغاقسۈتنى تالقانلاپ تەڭ مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ يېسە، شەھۋانىي تۇيغۇ سېزىمى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر كىشى خورما ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردىكى ئاق شېكەر قوشۇپ يېسە، كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا پايدىلىق بولۇر.

ئەگەر كىشى مۇۋەببەلسىپىتنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق تالقانلاپ، ئۇنىڭغا شېكەر قوشۇپ ھەر كۈنى يېسە، مەنپي مېڭىپ كېتىش ۋە كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلۇر ھەم باھنى قۇۋۋەتلىگەي. 5گرام تەمرى ھندى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ تالقان تەييارلاپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە يېسە، مەنپي تېز كېتىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى قىزىل بەھمەن، سۆئىلەپ مىسرى، ئاق بەھمەن، ئىسپىغۇل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ يېسە، مەنپي تېز مېڭىپ كېتىشكە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 10گرام پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، كالا سۈتى بىلەن قوشۇپ يەپ بەرسە، مەنپي ئېقىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلغاي.

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

ئەگەر كىشى ئوغرىتىكەننى سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۆچكە سۈتى بىلەن بىللە ئىچىپ بەرسە، مەنپي ئېقىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى قىچا ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئازراق نوقۇت قوشۇپ يېسە ھەم 5گرام ئىسپىغۇل پوستىنى كالا سۈتى بىلەن بىللە

هەر كۈنى كەچتە ئۇخلاش ۋاقتىدا ئىستېمال قىلسا، مەنسي ئېقىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلۇر.

ئۇرۇقدان ياللۇغىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر ئۇرۇقدان ياللۇغى بولغان كىشى ماش ئۇنىنى ئۇرۇقدان خالتىسىغا چېپىپ بەرسە ياكى يۇمغاقسۈت كۆكنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاكسا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 5گرام بېھى ئۇرۇقى، 5گرام مارجان شوخلا، 5 گرام ئوسۇك ئۇرۇقى، 5 دانە چىلان، 12 دانە سەرپىستان قاتارلىق دورىلارنى سۇغا چىلاپ ياكى قاينىتىپ ئاندىن سۈزۈپ سوۋۇتۇپ، 25 گرام نېلۇپەر شەربىتى قوشۇپ ئىچسە، ئۇرۇقدان ياللۇغى ۋە ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى گىل ئەرمىنى قەشقەر ئۇپىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇرۇقدانغا چاپسا ھەم كۆك يۇمغاقسۈت سۈتىدە ئازراق ئەپيۇنىنى ئېرىتىپ ئۇرۇقدانغا تاكسا، ئۇرۇقدان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى پىننە يوپۇرمىقىنى سوقۇپ ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىلەن يەرلىك ئورۇنغا تاكسا، ئۇرۇقدان ياللۇغىنى قايتۇرۇپ، قاتتىقلىشىشنى يۇمشاتقاي.

ئەگەر كىشى سۇزاپ ئۇرۇقنى سوقۇپ زىمات تەييارلاپ يەرلىك

ئورۇنغا تاڭسا هەم زەيتۇن يېغى بىلەن هەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇرۇق-
دانغا تاڭسا، سوغۇقتىن بولغان ئۇرۇقدان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئۇرۇقدان ياللۇغى بولغان كىشى 5گرام سېرىق سەبرىنى سۇدا ئېرىتىپ سىرتتىن ئىشلەتكەي هەم كۈنجۈتنى سۇدا ئېزىپ ئىلمان هالەتتە ئۇرۇقدان خالتىسىغا زىمات قىلىپ بەرگەي. زىرىنى سوقۇپ زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا تاڭغاي. چەلەڭنى كۆيۈ-دۈرۈپ كۈلىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ ئۇرۇقدانغا تاڭغاي.

ئەگەر كىشى بەزرۇلبەنجىنى شارابقا چىلاپ زىمات قىلىپ تاڭسا، ئىسسىقتىن بولغان ئۇرۇقدان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلغاي. هەببۇلئاس ئۇرۇقى ياكى هەببۇلئاس يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىچكەي ياكى ئۇلارنى سوقۇپ زىمات تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپقاي.

ئەگەر كىشى تۇخۇم ئېقىنى ماش ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا، ئۇرۇقدان ياللۇغىغا 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 ئېكەكدەپ ماش ئۇنى ۋە كاسىنە سۈيى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بەرسە، ئۇرۇقدان ياللۇ-غىغا ياخشى مەنپەئەت بولۇر.

ئۇرۇقدان ياللۇغى بولغان كىشى 10گرام ئاق لەيلىگۈلىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكەي، هورىدا ئۇرۇقداننى هورلاندۇرغاي. ئۇنىڭ تىرىپلىرىنى ئۇرۇقدانغا تاڭغاي. ئۆشنەنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكەي. پىسەپلىرىنى ئۇرۇقدانغا تېڭىپ بەرگەي، بۇ سوغۇقتىن بولغان ئۇرۇق-

دان يالليۇغىنا مەنپەئەت قىلىۇر. ئەگەر كىشى زەنبىق يېغىنى تاناسىل ئەزاغا تېمىتىپ بەرسە، ئۇرۇقدان يالليۇغىنا ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

سۈيدۈك تۇتالماسلىقنىڭ ئالاجى

ئەگەر كىشى سۈيدۈك تۇتالمىسا، تاۋۇز پوستىدىن 10گرام قۇرۇتۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، دوۋسۇن ساھەسىگە چاپقاي.

ئەگەر كىشى سۇماقنى يۇمشاق ئېزىپ، زەكەر تۇۋۈدىن دوۋساق ساھەسى ۋە كىندىككىچە تېڭىپ بەرسە، سۈيدۈك تۇتالماسلىققا مەنپەئەت قىلىۇر.

ئەگەر كىشى سۈيدۈك تۇتالمىسا، تومۇرنىڭ تاشلىقىنى قورۇپ يېگەي. سەۋزە يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى ئىچكەي. زىرە بىلەن تۇزنى تەڭ مىقداردىن ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ ئازراقتىن ھەر كۈنى يېگەي.

ئەگەر كىشى سۈيدۈك تۇتالمىسا، ئۆچكىنىڭ ئۇرۇقدىنىنى قورۇپ يېگەي. جوزنى سوقۇپ دوۋسۇن ساھەسىگە زىمات قىلغاي. تومۇرنىڭ تاجىسىنى قورۇپ يېگەي.

ئەگەر كىشى سۇمبۇل رۇمى، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىغىرنى تالقانلاپ يېسە ياكى ئۇلاردىن زىمات تەييارلاپ دوۋسۇن ساھەسىگە چاپسا، ئۇخلىغان ۋاقتىتىكى سۈيدۈك تۇتالماسلىققا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى كېچىسى سىيىپ ياتسا، 5گرام سۈمبۈل رۈمنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكەي ياكى زىمات تەييارلاپ دوۋسۇن ساھەسىگە تاڭغاي. 5گرام خولىنجاننى سوقۇپ تالقانلاپ، سووۇتۇلغان 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 سارغايتىپ، ئاندىن تالقانلاپ يەپ بەرسە، سىيىپ يېتىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلغاي.

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

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

ئەگەر كىشى سۈيدۈك تۇتالمىسا، مۇۋاپىق مىقداردىكى موزىنى ئېلىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلى بىلەن بىللە سوقۇپ، ئازراق قارىمۇچ سېلىپ يېسە ياكى توخۇ گۆشىنى تۇز بىلەن پىشۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلۇر.

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

سۈيدۈك تۈتالماسلىق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى سۈيدۈك تۈتالمىسا، تۇرۇپ ئۇرۇقنى سۈت بىلەن قاينىتىپ ئىچكەي، كۈندۈر بىلەن سۆزۈلگەن ئېلىپ قەنت بىلەن بىللە سوقۇپ تالقانلاپ كاپ ئەتكەي. سىيادان، جۇۋىنە، كۈندۈر، شولتا، ئاقلانغان كۈنجۈت قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى يېپ بەرگەي.

بۆرەك تېشىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى ئارپىبەدىيانىنى قايىنىتىپ ئىچىپ بەرسە تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرەر. ھەليۇن ئۇرۇقىدىن 10گرامنى سوقۇپ ئازراق بىلسان يېغى ۋە ھەسەل بىلەن بىللە يېسىمۇ مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى چامغۇر ئۇرۇقىنى قورۇپ، ھەر كۈنى 10گرامدىن مەلۇم مەزگىل يېپ بەرسە، بۆرەكتىكى تاشنى پارچە-پارچە قىلىپ چۈشۈرەر.

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

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

ئەگەر بۆرەكتە تاش بولسا، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سوقۇپ ھەر كۈنى 5گرامدىن كاپ ئەتكەي ياكى تۇرۇپ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكەي. چەلەك ئۇرۇقى بىلەن چەلەك يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچكەي.

ئەگەر كىشى تۇرۇپ يىلتىزىنى كۆكى بىلەن بىللە سوقۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىدىن ھەر كۈنى ئەتىگەندە 30 مىللىلىتىر ئەتراپىدا ئىچسە، بۆرەك تاش كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىپ، تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرەر. ئىزخىر يېغىدىن 10گرامنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسىمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بەرگەي.

ئەگەر كىشى بىر دانە تۇرۇپنى ئويۇپ تۆشۈك ئېچىپ، ئۇنىڭ ئىچىگە چامغۇر ئۇرۇقىنى سېلىپ توشقۇزۇپ، ئاندىن تۆشۈك ئېغىزىنى خېمىر بىلەن چاپلاپ ئېتىپ، قىزىق تونۇرغا قويۇپ ياخشى پىشقاندا ئېلىپ، تۇرۇپنىڭ ئىچىدىكى چامغۇر ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ھەر كۈنى تۇرۇپتىن يەپ بەرسە، بۆرەك تاش كېسىلىگە مەنپەئەتى 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 شىرىسى بىلەن بىللە ئىچىپ بەرسە تاشنى چۈشۈرەر.

ئەگەر كىشى چۈجە چىقىپ بولغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى يېسە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. خوراز ۋە

مېكىيانىنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنى پاكىزلەپ ئۇنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ئىستېمال قىلسىمۇ، بۆرەك تاش كېسىلىگە مەنپەئەت بولۇر.

بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى 10گرام ئاق لەيلى ئۇرۇقى، 15گرام ئىسپىغۇل، 10گرام تاتلىق بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ لوئابىنى ياكى 10گرام خەشخاش، 10گرام زىخنىڭ شىرىسىنى 200 مىللىلىتىر سۇدا چىقىرىپ، 30 مىللىلىتىر تاتلىق ئانار شەربىتى بىلەن قوشۇپ، ئۇنىڭدا مەلۇم مىقداردا ئىسپىغۇل تالقىنىنى سېپىپ ئىچىپ بەرسە، سەپرا خىلىتىدىن بولغان ياكى قاننىڭ ھارارىتىدىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى 15گرام ئاق سەندەلنى ئەرقى گۈلابتا سۈزۈپ، ئۇنىڭغا كاپۇر ئارىلاشتۇرۇپ بۆرەك ساھەسىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

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

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

نىگدا بىر گرام كاپۇرنى ئېرىتىپ، 30 مىللىلىتىر سەندەل شەربىتى 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 پەرپىيۇننى ئېزىپ بۆرەك ساھەسىگە چېپىپ بەرسە، بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىشى 30گرام كۈنجۈت ياكى 20گرام 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 قايىنىتىپ ناۋات قوشۇپ يېسە ياكى ئىلىتىلغان توخۇ تۈخۈمىنى ھەر كۈنى ناشتىدا ئىچسە بۆرەكنى سەمرىتكەي.

ئەگەر كىشى پىستە مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، پىندۇق مېغىزى قاتارلىقلار-نى بىرلەشتۈرۈپ ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىشتىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر بۆرەك ئورۇقلاپ كەتكەن بولسا، خەشخاش ئۇرۇقى، تاتلىق قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، چىگىت مېغىزى قاتارلىقلارنى ئايرىم ئايرىم ھالدا سوقۇپ، كالا سۈتى بىلەن بىللە داۋاملىق ئىچىپ بەرسە

بۆرەكنى سەمرىتكەي.

ئەگەر كىشى 500گرام كالا سۈتىدە 150گرام تەرمنجىبىننى قاينىتىپ ئىرىتىپ، ھەر كۈنى ئىچىپ بەرسە بۆرەككە ياغ پەيدا قىلۇر. باھنى قۇۋۇقتەپ، جىنسىي قۇۋۇقتىنى ئاشۇرۇپ، بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلغاي.

مەقئەت بوۋاسىرىنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى ھېلىلە كابىلى، ھېلىلە سىياھ، ئامىلە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق ئېلىپ دەملەپ ئىچىپ بەرسە، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلغاي. كۈدىنىڭ ئۆزىنى ياكى كۈدە ئۇرۇقىنى ئىستېمال قىلسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

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

ئەگەر كىشى پاقىيوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىچسە، بوۋاسىر قېنىنى توختاتقاي. ئۈچ دانە ئەنجىبارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ ياكى ئۇنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئىستېمال قىلسىمۇ بوۋاسىر قېنىنى توختاتقاي.

ئەگەر مەقئەتتە بوۋاسىر بولۇپ قالسا، 10گرام مۇقەلنى تالقانلاپ ياكى قاينىتىپ ئىستېمال قىلغاي. كالىزىرىنى چالا قورۇپ تالقانلاپ، ھەر كۈنى 5گرامنى گۈرۈچ بىلەن بىللە يېگەي.

ئەگەر كىشى ھەر كۈنى بىر دانە تۇرۇپنى 15گرام ناۋات بىلەن بىللە داۋاملىق يەپ بەرسە، بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى يىلتىزىدىن چۈشۈرەر.

ئەگەر كىشى نارجىلنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ، تەڭ مىقداردىكى شېكەر بىلەن بىللە يېسە، بوۋاسىر قېنىنى توختاتقاي. 10گرام تەمرى 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 10گرامدىن 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 سۇيىنى ئىچسە ياكى ئۇنىڭ سۇيى بىلەن ھۆقنە قىلسا، يەللىك بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلغاي. قارا كالىنىڭ سۇتىنى ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ غاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئاغرىقنى پەسەيتكەي. يالپۇزنى سۇدا ئېزىپ تاڭسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر بوۋاسىر قانىغان بولسا، كۈندۈرنى سوقۇپ تالقانلاپ يېسە قانىنى توختاتقاي. ئاچچىق ئانار پوستىنى قاينىتىپ ئىچسە ھەم تىرىپ-

لىرىنى زىمات قىلسا، مەقئەت بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى ئەپسەنتىننى چىلاپ سۈيىنى ئىچسە ياكى ئەپسەنتىننى ئېزىپ تاتسا ئارام بەرگەي. 10گرام قورۇلغان كۈنجۈتنى ئېزىپ، مەسكە يېغى بىلەن بىللە ئۆچ كۈنگىچە يەپ بەرگەي. تۇرۇپ ئۇرۇقنى يۇمشاق ئېزىپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاتقاي.

ئەگەر كىشى ئۈزۈم ياغچى بىلەن قەغەزنى كۆيدۈرۈپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بوۋاسىر كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى ئانار پوستىنى قايىنىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، مەقئەت بوۋاسىرىغا مەنپەئەت قىلغاي ھەم مەقئەت ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغاي.

ئەگەر كىشى قىچا، بالادۇر، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلىگۈل، زىغىر ئۇرۇقى ھەر بىرى 10گرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر 3گرامدىن، مۇقەل 7گرامدىن، بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاتسا، 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 مۇزاپىق 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 مۇزاپىق 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.

ئۇچەي قۇرت كېسىلىنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئەگەر ئۇچەيدە قۇرت بولسا، سىيادانىنى سوقۇپ تالقان قىلىپ ئىستېمال قىلغاي ياكى سىيادانىنى ئاچچىقتاۋۇز سۇيىدە ئېزىپ كىندىك ساھەسىگە تاڭغاي.

ئەگەر كىشى سۇزاپ يوپۇرمىقىنى زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرەر. سۇزاپ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۇيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر ئۇچەيدە 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 يېپ بەرسە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتلىرىنى ئۆلتۈرەر.

ئەگەر كىشى ئەپسەنتىننى زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ مەقئەتكە 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 ئاربىلاشتۇرۇپ يېسە، ئۈچەيدىكى مەددە قۇرتلارنى يوقاتقاي ياكى يالپۇزنى تالقانلاپ تۇز ۋە ھەسەل بىلەن ئاربىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاي.

ئەگەر كىشى ياڭاق مېغىزى بىلەن تاتلىق بادام مېغىزىنى داۋاملىق يەپ بەرسە، ئۈچەي قۇرت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلۇر. شاتۇت دەرىخىنىڭ پوستى بىلەن ئاچچىق ئانار دەرىخىنىڭ پوستىنى سۇدا قايىنىتىپ ئىچسە، ئۈچەيدىكى ھەر خىل قۇرتلارنى يوقاتقاي.

ئەگەر كىشى قەنبىلنى 15گرام گۈلقەنت ياكى باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئاربىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلغاي. سۆئىتەر بىلەن ياۋا پىننىنى سىقىپ ھەسەل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسىمۇ، ئۈچەي قۇرت كېسىلىگە ئۈنۈمى ياخشى بولۇر.

ئەگەر كىشى شاپتۇل دەرىخىنىڭ يېڭى، پاكىز يوپۇرمىقى بىلەن يۇمشاق شاخلىرىنى سوقۇپ ئېزىپ كىندىك ساھەسىگە تاڭسا ياكى ئۇنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچسە، ئۈچەيدىكى قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرگەي.

ئەگەر كىشى سوقمونىيا بىلەن تۇربۇتنى تالقانلاپ، ھەر كۈنى ناشتىدا سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇچەيدىكى 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 ناشتىدا يەپ بەرسىمۇ شۇ خىل تەسىرنى بەرگەي.

قەۋزىيەتنىڭ ئىلاجى

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

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

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

ئەگەر كىشى شۇمشنى قايناتىپ ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇچەيدىكى 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 مېغىزىنى قارا شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن بىللە پىسە، تەرەتنى يۇمشىتىش تەسىرىنى بەرگەي. ياڭاق مېغىزىنى ھەسەل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسىمۇ تەرەتنى يۇمشاتقاي.

ئەگەر كىشى ياخشى پىشقان ئەنجۈردىن 5～6 دانىنىلا يۇيۇپ پىسە 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. جۆئىدىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە تەرەتنى يۇمشاتقاي.

ئەگەر ھېك ئۇرۇقنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شامچە تەييارلاپ مەقئەتكە كىرگۈزسە، تەرەتنى يۇمشىتىش تەسىرىنى بەرگەي ياكى بۆرە ئەرمىنگە تۇز ۋە سۇزاپ يوپۇرمىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شامچە تەييارلاپ ئىشلەتسە ھەم پىننە بىلەن ھەسەللىنى ئارىلاشتۇرۇپ شامچە تەييارلاپ قىزىلچا سۈيى بىلەن ئىشلەتسە ياكى ھۆقنە قىلسا، تەرەتنى يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى سېرىق سەبرى بىلەن ھەببى نىلنى سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، بادام پىغى ، بەلىلە ۋە سوقمونىيا بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتكە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر خىيار شەنبەر مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمنى چىقىرىپ ئىچسە ياكى 10 دانە ئۆرۈك ۋە 10گرام گۈلبەنەپشىنى دەملەپ ياكى قاينىتىپ ئىچسە، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى قىزىلچا سۇيىكە 50گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ ئېرىتىپ ئىچسە ياكى ئۇنىڭغا خىيار شەنبەر مېغىزىنى قوشۇپ بىللە ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتكە ياخشى مەنپەئەتى بولغاي ھەم تەرەتنى يۇمشاتقاي. پىرسىياۋشان بىلەن ھەشقىپىچەكنى قايىنىتىپ سۇيىنى ئىچسىمۇ قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلغاي.

ھېق تۇتۇشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر ھېق تۇتۇش سوغۇق ئۆتۈشتىن بولغان بولسا، ئىزخىر يىلتىزى، پىستىنىڭ ئىچكى پوستى 3گرامدىن، تاغ پىننىسى، مەستەكى، زەنجىۋىل 4گرامدىن، بۇلارنى قايىنىتىپ 25گرام ئاق ناۋات قوشۇپ ئىچكەي.

ئەگەر كىشى 10گرام ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ۋە 5گرام چوكا ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ، ئىلمان سۇ بىلەن كۈندە ئۈچ قېتىم يەپ بەرسە، ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى 5گرام بىخ سۇس، 5گرام بەدىيان، 3گرام لاچىندا-نە، 5گرام قۇرۇق زۇپا قاتارلىقلارنى قايىنىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ، ئۇنى 35ml سىركەنجۈبىل بىلەن بىللە قوشۇپ ئىچسە، ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر ھېق تۇتۇپ قالسا، 5گرام لاچىندانىڭ پوستىنى قايىنىتىپ سۇيىنى ئىچكەي. شاپتۇل قېقىنى تالقانلاپ 60گرامدىن يەپ

بەرگەي. 5گرام سيادانىنى 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 سۇيىنى چىقىرىپ ئۇنىڭدىن بىر-ئىككى تامچە بۇرۇنغا تېمىتسىمۇ ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەتى بولۇر.

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

ئەگەر كىشى بادرەنجى بۇيا يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۇيىدىن 25ml ئەتراپىدا ئىچىپ بەرسە ھېق تۇتۇشنى توختاتقاي.

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

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

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

ئەگەر ھېق تۇتۇپ قالسا، يەسسەن قىيامىدىن 30گرامنى يالغۇز ھالەتتە ئىستېمال قىلسا ياكى بىر گرام مومىيانى 10گرام كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن بىللە قاينىتىپ ئىچسە، ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر كىمدە ھېق تۇتۇش ئەھۋالى بولسا، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، بەدىيان قاتارلىقلارنى قاينىتىپ شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىسسىق ھالەتتە ئىچسە شىپا تاپۇر.

ئەگەر كىشىدە ھېق تۇتۇش ئەھۋالى بولسا، قاقىلە، بەدىيان، ئوغرىتىكەن قاتارلىق دورىلارنى ئېلىپ دەملەپ ئىچسە شىپا تاپقاي.

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنىڭ ئىلاجى

ئەگەر كىشى سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ياكى رۇببىسۇسنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇپ بەرسە، زۇكام، نەزلە سەۋەبىدىن بولغان ئاۋاز پۈتۈشكە مەنپەئەت قىلغاي. 10گرام نىشاستە ياكى 6گرام سەمغى ئەرەبنى 500 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە غار-غار قىلسىمۇ مەنپەئەتى بولۇر.

ئەگەر ئاۋاز پۈتۈش نەزلە ۋە ئىسسىق سەۋەبتىن بولغان بولسا، ئىككى دانە خەشخاش پوستى، يەتتە دانە چىلان، 10گرام ئوسۇك ئۇرۇقى، 12گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقى، 12گرام ئەدەس قاتارلىق دورىلارنى يېرىم كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ئۈنىكىغا 6گرام سەمغى ئەرەبى ۋە 6گرام نىشاستە قوشۇپ ئېرىتىپ، سۈيىدە ئېغىزنى غار-غار قىلغاي ھەم 5گرام بېھى ئۇرۇقى، يەتتە دانە سەرپىستاننى قاينىتىپ سۈزۈپ، 5گرام تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىك شىرىسى ۋە 25گرام ئاق ناۋات قوشۇپ

ئىچكەي. شۇنىڭدەك كەچتە ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا 15گرام لوئۇقى سەرپىستان ياكى 10گرام دىياقوزا شەربىتى ئىچكەي ياكى ھەببى نەزلە يېگەي.

ئەگەر كىشى 10 دانە چىلاننى ئەرقى شوخلىدا قاينىتىپ، بىنەپ-شە شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە ھەم 5گرام خەشخاشنىڭ شىربىسە-گە شاتۇت شەربىتى ياكى چىلان شەربىتى قوشۇپ ئىچسە، زۇكام ۋە نەزلە سەۋەبىدىن بولغان ئاۋاز پۇتۇشكە مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر ئاۋاز پۇتۇش يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇ-شىدىن بولغان بولسا، بېھى ئۇرۇقى ۋە ئىسپىغۇلنى شۇمۇپ بەرگەي. 10گرام تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىربىسىنى، 10گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقى-نىڭ شىربىسىنى ياكى 10گرام تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىربە-سىنى 100 مىللىلىتىر ئەرقى شوخلىدا چىقىرىپ، نېلۇپەر شەربىتى بىلەن ئازراق سۇ قوشۇپ ئىچكەي.

ئەگەر كىشى بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى ۋە ئىسپىغۇل لوئابىغا بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچسە ياكى بولمىسا 120گرام ئارپا ئېشى ياكى ئارپا سۇيى ياكى 120گرام تاۋۇز سۇيىكە 20گرام تەرەنجىبىن ياكى 20گرام قىزىل شېكەر قوشۇپ ئىچسە، يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئاۋاز پۇتۇشكە مەنپەئەت قىلغاي. ئۆچكىنىڭ يېگى سۇتىنى ئىچسىمۇ مەنپەئەت قىلغاي.

ئەگەر كىشى 8گرام ھەمشىباھار، 5گرام بېھى ئۇرۇقى، 10گرام قىزىلگۈل، يەتتە دانە چىلان قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ سۇيىدە ئېغىزنى غار-غار قىلسا ھەم تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ شىربىسى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىربىسى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىربىسىنى ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، نېلۇپەر شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچسە،

يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئاۋاز پۇتۇشكە مەنپەئەت قىلغاي.

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

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

ئەگەر ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان بولسا، خولىنجان ياكى ئەنجۈرنى ئېغىزغا سېلىپ چاينىپ بەرگەي. بەدىيان يىلتىزى، پىرسىياۋشان ياكى سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى 10گرامدىن ئېلىپ يېرىم كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، ھەسەل قوشۇپ غار-غار قىلغاي. سىيادانىنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېگەي. ئاقلانغان بىخ سۇس، بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى قاتارلىقلارنى 10گرامدىن 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 مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇ- شىدىن بولغان بولسا، 15گرام 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.

غىزاسىغا ئارپا ئېشى، قايماق، سۈتتە قاينىتقان گۈرۈچ، تاتلىق قېتىق يەنى زەرداب سۈيى ئېلىۋېتىلگەن قېتىق، قايماق، بادام مېغىزى، بادام قېقى سېلىنغان هالۋا تەييارلاپ بېرىلگەي. قۇرۇق ئىسسىق غىزالاردىن پەرهىز قىلغۇزۇلغاي.

ئەگەر ئاۋاز پۈتۈش يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىراش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قېتىق ئىستېمال قىلغاي. تاتلىق قاپاق ئۇرۇقى مېغىز- لىنىڭ شىرىسى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزلىنىڭ شىرىسى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزلىنىڭ شىرىسى، خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، بادام مېغىزى شىرىسى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەرقى شوخلىدا چىقىرىپ، بىنەپشە شەربىتى قوشۇپ ئىچكەي.

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

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

ئۇيغۇر تېبابىتى رېتسېپلىرىدىن مىراسلار (6)

نەشرگە تەييارلىغۇچى: ئەكبەر مۇھەممەت

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)
شىنجاڭ چاڕۋېچىلىق باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
1092×787 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 3 باسما تاۋاق
2004 - يىل 5 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 5000 — 1

ISBN7—5372—3753—0
ئومۇمىي باھاسى: 14.40 يۈەن