باھنى قۇۋۇۋە تىلسىمۇچى

مەخپىي رېتسىپلار

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

باهنى قۇۋۇشتلىگۈچى

مەخپىي رېتسېپلار

تۈزگۈچى: ئابلەي مەتنىياز

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

补肾壮阳秘方/阿布来·买提尼亚孜编写.—乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社,2006.6
ISBN 7—5372—4170—8

Ⅰ.补... Ⅱ.阿... Ⅲ.维吾尔族—民族医学—温补肾阳—维吾尔语(中国少数民族语言)
Ⅳ.R291.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第058062号

书　　名:补肾壮阳秘方
主　　编:阿布来·买提尼亚孜
策 划 者:艾则孜·阿塔吾拉·萨尔特肯
责任编辑:谢米西卡麦尔·阿不都热合曼
责任校对:热依汗·努尔
封面设计:姑海尔·吾布力
出　　版:新疆人民卫生出版社出版
社　　址:乌鲁木齐市龙泉街66号
印　　刷:乌鲁木齐光彩印刷厂
发　　行:新疆新华书店发行
版　　次:2005年9月第1版 2005年9月第1次印刷
开　　本:850×1168毫米 32/1 7.75印张 132千字
印　　数:1—3000 总价:12.00元

电　　话:(0991)2832440 邮编:830001

كىرىش سۆز

تۇرمۇش رېئىمىنىڭ جىددىيلىشىشى، كۆنسېرى ئېغىرلاپ بېرىۋاتقان مۇھىت بۇلغىنىش، ساپ ـ تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ ئورنىنى سۇنئىي يېتىشتۇرۇلگەن يېمەكلىكلەرنىڭ ئىگىلىشى نەتىجىسىدە كىشىلەردە تۇرلۇك كېسەللىكلەر كۆرۈلۈشكە باشلىدى. بۇنىڭ بىرى ياھ ئاجىزلىقى بولۇپ، تۇرمۇش رېئىمى نورمالسىز بولغان كىشىلەر بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىپ كېيىنكى ئەۋلادلارنىڭ سۈپىتىگە بىۋاستە تەسىر يەتمەكتە. گەرچە بۇ خىل كېسەللىككە شىپا دورىلار سىرتتىن كۆپلەپ كەلتۈرۈلۈپ، تەشۋىقات ئورۇنلىرىنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق كەڭ تارقالغان بولسىمۇ، لېكىن يېمەك ـ ئىچمەك ئارقىلىق كېسەل داۋالاشتەك يەرلىك ئۆرپ ـ ئادەتنى شەكىللەندۈرگەن خەلقىمىزنىڭ دادىل قوبۇل قىلىشىغا ئېرىشىپ كېتەلمىدى. شۇ سەۋەبتىن يېمەك ـ ئىچمەكنى خام ئەشيا قىلغان ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرىغا بولغان ئېھتىياج كۆنسېرى يۇقىرى كۆتۈرۈلدى. بىز خەلقىمىزنىڭ بۇ خىل ئېھتىياجىنى نەزەردە تۇتۇپ پېشقەدەم تېۋىپ ـ ئەللامىلىرىمىز تەرىپىدىن ئۇزاقتىن بېرى ئىشلىتىلىپ كېلىۋاتقان رېتسېپلارنى توپلاپ «باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى مەخپىي رېتسېپلار» دېگەن بۇ كىتابنى تۈزۈپ چىقتۇق. بۇ كىتابتىكى رېتسېپلارنىڭ ھەممىسى سىناقتىن ئۆتكەن بولۇپ، ھەربىر ھاجەتمەنلىك ئۆزى ياساپ ئىشلىتىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىنغان.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

مۇندەرىجە

جىنسىي ئاجىزلىق دېگەن نېمە؟ 1
مىزاج توغرىسىدا 8
باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى پىششىق دورىلار 21
مەجۇن دورىلار 21
ھەب دورىلار 150
قۇرس دورىلار 203
شەربەت دورىلار 206
ئەرەق (پار سۈيى) دورىلار 212
شاراب دورىلار 215
مۇرابباالار 219
رەۋغەن دورىلار 224
سۈفۈپ دورىلار 227

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

جىنسىي ئاجىزلىق دېگەن نېمە؟

جىنسىي ئاجىزلىق — ھەر خىل ئامىللار سەۋەبىدىن ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ ياخشى بولماي، جىنسىي ئالاقە ۋاقتىدا ئايال كىشىنى رازى قىلالماسلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر ئەر كىشى جىنسىي ئالاقە ئىقتىدارىغا پۈتۈنلەي ئىگە بولمىسا، كارغا كەلمەسلىك؛ ئەرلىك ئىقتىدارى تولۇق بولمىسا، ئەرلىك ئاجىزلىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ زەكەرنىڭ تۇرماسلىقى ياكى تولۇق ھەرىكەتكە كەلمەسلىكى تۈپەيلىدىن، جىنسىي قابىلىيىتىگە دەخلى يېتىپ، نورمال جىنسىي تۇرمۇش ۋە نەسىل قالدۇرۇشقا ئېغىر دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدىغان كېسەللىك.

كونكرېت ئېيتقاندا، ئەر كىشى جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈز-گەندە زەكەر قايىم بولماسلىق ياكى ياخشى قاتماسلىق تۈپەيلە-دىن، قانائەتلىنەرلىك جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزەلمەسلىك يا-كى قايىم بولۇش ۋاقتى يېتەرلىك بولماي، تېخى مەنىي ماڭمىغان ئەھۋالدا بوشاپ كېتىپ، كۆڭۈلدىكىدەك جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزەلمەسلىكنى كۆرسىتىدۇ.

1. جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبلىرى

1. ئوزۇقلىنىش نورمال بولماسلىق: دائىم قۇۋۋەتسىز تا-ماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش، سوغۇق تەبىئەتلىك ئىچىملىك، لازا، ئاچچىقسۇ قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سۇ، پىۋىنى دائىم كۆپ ئىچىش، قاننى سۇيۇلدۇرغۇچى، قان بەسىم-نى چۈشۈرگۈچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىچىش قاتارلىق

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئامىللاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

2. بەدەن قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقى: ئاشقازان، جىگەر خىزمىتىنىڭ ياخشى بولماسلىقى تۈپەيلىدىن، ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە ياخشى سۈمۈرۈلمەي، قان، مەنىي ئاز پەيدا بولۇش ياكى پەيدا بولالماسلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

3. جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى مەسىلەن: ئۇرۇقدان سىلى، زەكەر ئىستىرخاسى، مەزى بېزى يالليۇغى، بۆرەك كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

4. مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، تۆت خىلىت تەڭپۇڭلۇقىنىڭ نورمالسىزلىقى، بولۇپمۇ بەلغەم خىلىتىنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشىدىن پەيلەر بوشاپ، جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. يۈرەك، مېڭە قاتارلىق رەئىس ئەزالاردىكى بىر قىسىم كېسەللىكلەرمۇ جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

6. روھىي ئامىللار: جىددىيلىشىش، تارتىنىش، هەددىدىن زىيادە خىجىل بولۇش، شەھۋانىي خىيالىلارنى كۆپ قىلىش، روھىي زەربە قاتارلىق نېرۋا ئاجىزلىق ئامىللىرىمۇ جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7. قولدا لەززەتلىنىش، جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى، پاھىشىۋازلىق، ئاشنىدارچىلىق ئامىللىرىمۇ جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

8. ناچار ئادەتلەر: هاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، ئەپيۇن، نەشە قاتارلىق مەست قىلغۇچى ئىچىملىك، چېكىملىك دورىلارنى دائىم ئىستېمال قىلىشتىن جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

9. قان بېسىم چۇشۇرگۈچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، تىنچ-لاندۇرغۇچى، مەست قىلغۇچى، سۈرگۈچى دورىلارنى دائىم ئىس-تېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

10. تاشقى ئامىللار: ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، سوغۇقتا توڭلاپ كېتىش قاتارلىق ئامىللاردىنمۇ جىنسىي ئاجىزلىق كې-لىپ چىقىدۇ.

11. بەزى ئامىللار: دىئابېت كېسەللىكى، ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىك، زەكەر نېرۋىسىنى، قان تومۇرنى زەخمىلەندۈرگەن بىر قىسىم ئوپېراتسىيىلەرمۇ جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ ئالامەتلىرى

جىنسىي ئاجىزلىقتا ئاجىزلىق پەيدىنپەي ئېغىرلىشىپ بارى-دۇ، جىنسىي ئالاقىگە ئىنتىلىش سۈسلايدۇ، لەززەتلىنىش ئازى-يىدۇ، قوزغىلىش تۆۋەنلەيدۇ ياكى پۈتۈنلەي بولمايدۇ. مەنىي تېز كېتىپ قالىدۇ. پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، روھسىز-لىنىپ خامۇش بولۇپ قالىدۇ. ئەر ـ ئاياللارغا ئوخشاشلا روھىي ئازاب كەلتۈرىدۇ، زەكىرى يىگلەيدۇ، مەنىي سۈيۇلۇپ كېتىدۇ، ئۇنۇتقاق، خىيالچان، جىمغۇر بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئەھۋاللار تەرەققىي قىلسا، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇنىڭدىن كېيىن مالىخولىيا، ھەتتا ساراڭلىققا ئېلىپ بارىدۇ. بۇ كېسەللىكنى داۋالىمىغاندا بىمارنىڭ پۈتۈن ئۆمرى غەم ـ قايغۇ بىلەن ئۆتىدۇ.

3. جىنسىي ئاجىزلىققا دىئاگنوز قويۇش

1. جىنسىي ئالاقىدە لەززەت يېتەرلىك بولماسلىقتىكى سە-ۋەب مېڭىدە بولىدۇ.

2. جىنسىي ئالاقىدە تىترەش، يۈرەك سېلىپ كېتىش،

قوزغىلىش كۆپ بولۇشىنىڭ كېسەللىك سەۋەبى يۇرەكتە بولىدۇ.

3. جىنسىي ئالاقە باشلىنىشتا قايىملىق يېتەرلىك بولماي، جىسما جەريانىدا كۇچەيسە، ئاجىزلىق سەۋەب ئۇرۇقدا ھۆللۈك كۆپەيگەنلىك نەتىجىسىدىن بولىدۇ.

4. قاتقان زەكەر ئالاقە باشلانغاندا بوشاپ كەتسە، سەۋەب ئەسەبى نېرۋا روھىي ئامىللارغا، جىنسىي ئاجىزلىقىغا باغلىق بولىدۇ.

5. شەھۋەت ۋە قوزغىلىش بولماي تۇرۇپلا مەنىي ئېقىپ كەتسە، سەۋەب بۆرەك ئاجىزلىق، بەدەن زەئىپلىكى تۇپەيلىدىن بولغان بولىدۇ.

4. جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش چارىلىرى

جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن روھىي جەھەتتىن داۋالاش، يەنى بىمارنى ساقىيىدىغانلىقىغا ئىشەنچ تۇرغۇزۇپ، زىيادە غەم ـ ئەندىشە خىياللاردىن يىراق بولۇشقا ئۇندەش، بىمارنى داۋالاشقا ماسلاشتۇرۇش لازىم. يېقىملىق مۇزىكا ئاڭلاش، سایاھەت قىلىشقا تەۋسىيە قىلىش لازىم.

بىماردا روھىي جەھەتتىن ساقىيىدىغانلىقىغا ئىشەنچ تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئۇزۇقلىنىشنى تەرتىپكە سېلىش، يەنى ئىمكانىيار ياش، تېنى كىچىك، قاناتلىق ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرى بىلەن ئۇزۇقلاندۇرۇش، قۇۋۇتى يۇقىرى تاماقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ياڭاق، بادام، سۈت، تۇخۇم، پىستە، چىلغوزا، پىندۇق مېغىزى قاتارلىقلار بىلەن پات ـ پات ئۇزۇقلاندۇرۇش، ئارىلاپ ھەسەللەرنىمۇ بېرىش، سوغۇق تەبىئەتلىك ئىچىملىكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. لازا، ئاچچىقسۇ، لەڭپۇڭ، راڭپىزا قاتارلىق

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

نەرسىلەردىن، سوغۇق سەيلەرنى دائىم كۆپ يېيىشتىن ساقلا-
نىش لازىم. قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش، چىرايلىق،
مەنزىرىلىك، ھاۋاسى ساپ يەرلەرگە بېرىش، دائىم كۆڭلىنى
خۇش تۇتۇش لازىم.

يۇقۇرقىلاردىن كېيىن سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بې-
رىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك ماددىسىز ئىسسىقلىق ياكى سو-
غۇقلۇقتىن بولسا، ئىسسىقى ئېشىپ كەتسە سوغۇقلۇق قىلىش،
ئەگەر سوغۇقى ئېشىپ كەتسە، ئىسسىقلىق قىلىش ياكى ئىسسىق-
لىق دورىلار بىلەن چارە قىلىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك ماددىي
سەۋەبتىن (خىلىتلاردىن) بولسا، قايسى خىلىت بۇزۇلغان بول-
سا، شۇ خىلىتنىڭ مۇنزىج (پىشۇرغۇچى)، مۇسھىل (تازىلىغۇ-
چى) دورىلىرىنى بېرىپ، ئاندىن شۇ ئەزانى قۇۋۋەتلىگۈچى دورا-
لار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

يۇقىرقىلاردىن باشقا، سوغۇقتىن بولغان جىنسىي ئاجىز-
لىق كېسىلىگە دۇچار بولغۇچىلار ئۆزىنى، بېلىنى ئىسسىق تۇ-
تۇش، تولا سۇغا چۈشۈشتىن ساقلىنىش، سۇغا چۈشۈش توغرا
كەلسە ھېلىڭ... قاتارلىق ئىسسىق دورىلارنىڭ سۈيىدە يۇيۇنۇش
لازىم. تۆگە يۇڭىدا بەلۋاغ توقۇپ، قىش كۈنلىرى بېلىگە ئوراپ
يۈرۈشنىڭ يۇقىرقى كېسەللىكلەرگە پايدىسى كۆپ ھەم بۆرەكنى
ئاسراپ، جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئويناي-
دۇ.

5. جىنسىي تۈرمۇشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

نورمال جىنسىي تۈرمۇش سالامەتلىككە ... ...،
ئائىلە ئىناقلىقى، ئا... ... ... بولۇپ بەكمۇ مۇھىم رول ئويناي-
دۇ. سوغا كۆڭۈلدىكىدەك جىنسىي تۈرمۇش ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

تۆۆەندىكى ئامىللارغا دىققەت قىلىش لازىم:

1. بەدەنده تەبىئىي ئىنتىلىش، ئىستەك - ئارزۇ قوزغالمىسا، مەجبۇرىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك.

2. ھەددىدىن زىيادە چارچاپ، ھېرىپ كەتكەندە، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك.

3. ھاراق، پىۋا ئىچكەندىن كېيىن، ئەپيۇن، خېرۇئىن، نەشىدەك مەست قىلغۇچى نەرسىلەرنى چەككەندىن كېيىن مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك.

4. ئاياللار ھەيز كۆرگەن مەزگىلده مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك.

5. بەك توق ياكى ئاچ قورساق ۋاقىتتا مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك.

6. كېسەل مەزگىلده مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك.

7. جىنسىي ئەزالارنى پاكىز يۇماي تۇرۇپ، بىرگە بولماسلىق كېرەك.

8. كىچىك تەرەت قىستاپ تۇرغان ۋاقىتتا بىرگە بولماسلىق كېرەك.

9. غەيرىي ھالەتلەردە جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك. مەسىلەن: ئايال ئەرنىڭ ئۇستىگە چىقىۋېلىش، يانچە يېتىپ، ئۆزە تۇرۇپ، كەينى تەرەپتىن مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش قاتارلىقلار.

10. جىنسىي مۇناسىۋەت ئالدى - كەينىده سوغۇق سۇ، سوغۇق تېچىم[illegible]لىقلارنى ئىچمەسلىك كېرەك.

11. بەك قىزىپ ياكى توڭلاپ تۇرغان مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

12. بەك قېرى ياكى كىچىك كىشى بىلەن مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك.

13. ئوخشاش جىنسلىقلار بىلەن مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك.

14. جىنسىي مۇناسىۋەت ئالدى - كەينىدە ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى كۆپ يېيىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

15. سۈدا ئۇزۇن تۈرۈپ ياكى سۈدا ئۇزۇن يۇيۇنۇپ چىقىپ مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

چۈنكى يۇقىرىقى ئىشلار سالامەتلىككە ئىنتايىن زىيانلىق بولۇپ، دىققەت قىلمىغاندا نۇرغۇن يامان كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. بەدەن ئاجىزلاپ كېتىدۇ، جىنسىي قۇۋۋەت ئاسان كارىدىن چىقىدۇ. بۇ ئىشلار نۇرغۇن قېتىم ئەمەلىيەتتىن ئۆتكەن، كۆپ ئىسپاتلانغان بولۇپ، ھەر كىم ساۋاق ئېلىشقا تېگىشلىك ئىشلاردۇر.

مىزاج توغرىسىدا

بۇرۇنقى ئۇيغۇر تېببابەت ھۆكۈمالىرىمىز پۈتۈن تەبىئەت، جانسىز، جانلىق ئۆسۈملۈكلەرگىچە ھەممە مەۋجۇداتنىڭ تۆت چوڭ ماددا(ئوت، سۇ، ھاۋا، تۇپراق) دىن تۇزۇلىدىغانلىقىنى تېپىپ چىققان. تۆت ماددا ئاساسىدا ئىنسانلارنىڭ مىزاجىنى، خىلىتلىرىنى ھەم تۆت تۇرگە ئايرىپ چىققان. بىز تۆۋەندە كىتاب-خانلارنىڭ دورىلارنى ئۆز مىزاجىغا ماس ھالدا توغرا ئىشلىتىپ، پايدىلىنىشى ئۈچۈن ئىنسانلاردىكى تۆت خىل مىزاج ھالەتلىرىنى تونۇشتۇرىمىز.

ھەر بىر ئادەم تۆت خىل مىزاج ئالاھىدىلىكلىرىنى پىششىق ئىگىلىۋالغاندا، ئۆز مىزاجىنى ئېنىق بىلىپ، مىزاجىنى يېمەك - ئىچمەك، بىر قىسىم دورا ماتېرىياللار بىلەن تەڭشىيەلەيدۇ. ئەتراپتىكى كىشىلەرنىڭ مىزاج ئالاھىدىلىكلىرىنى ياخشى ئاي-رىپ، ئۇلار بىلەن مۇئاپىق مۇناسىۋەت قىلالايدۇ. ئۆزىنىڭ نۇرغۇن ئىشلىرىغا قۇلايلىق يارىتىلى بولىدۇ.

1. مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق كىشىلەر

تەبىئى جۇغراپىيىلىك مۇھىتنىڭ كىشىلەر تېرىسىگە بول-غان تەسىرىنى ھېسابقا ئالماي، بەلكى بەدەندىكى تەبىئىي سۇپەت-لىك پەرقىنى ئۆلچەم قىلغاندا، ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق مىزاج كىشىلەر: كۆز ئېقى سارغۇچراق، ئېغىز تەمى ئاچچىق، تىلى قۇرۇقراق، كۆپ ئۇسسايدىغان، بەدىنى قىزىق، سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى خالايدىغان بولىدۇ. تومۇرى كۈچ-

لۇك، تېز سوقمدۇ، سۈيدۈكى قىزىلغا مايىل سېرىق كېلىدۇ، يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن تاشقىرى، بۇنداق مىزاجدىكىلەر ئاچچىقى يامان، غەزەپلىنىشكە مايىل، نېرۋىسى ئىتتىك، ھەرىكىتى تېز، سەزگۈر، ھېسسىياتى كۈچلۈك، ئۆزىنى تۇتالمايدۇ. ئۇيقۇسى ئاز، تۇراقسىز، دىلىغۇل بولۇپ، مەلۇم ئېقىمنى تېز قوبۇل قىلىپ، تېز چۆرۈيدۇ. ئۆزى تاپقان نەرسىدىن ئۆزى پايدىلىنالمايدۇ. ھېسسىياتچان كېلىدۇ. يەڭگىللىك، ئالدىراڭغۇلۇق، چاللىق ۋە ساددىلىق مۇشۇ خىل كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ ئالاھىدىلىكىنى تۆۋەندىكىدەك ئايرىپ چۈشەندۈرىمىز.

خۇلقى — ھېسسىياتچان بولۇپ، تېز قىزىپ، تېز سوۋۇيدۇ. قايغۇ يەتسە تېزلا چۈشكۈنلىشىپ كېتىدۇ. ئالدىراقسان، جۇشقۇن، ھۇجۇمچى، باتۇر كۆرۈنىدۇ. جىلىخور كېلىدۇ.

تەپەككۇرى — مەسىلىلەرگە نىسبەتەن ئىنكاسى ناھايىتى كۈچلۈك بولۇپ، ئۇقۇم ۋە ھالەتلەرنى تېزلا ئەستە قالدۇرالايدۇ ۋە ئاسانلا ئۇنتۇپ قالىدۇ. يېڭى شەيئىلەرنى تېز قوبۇل قىلىپ، تېز تاشلايدۇ. ئىشنى ناھايىتى كۆپتەك ھېس قىلىدۇ. مەسىلىنىڭ يىپ ئۇچىنى تېز تاپسىمۇ، لېكىن چاللىق تۇپەيلىدىن ئىشنى تولۇق ۋە مۇكەممەل قىلىپ كېتەلمەيدۇ. بىر ئىشنىڭ ماھىيىتىگە تېز يېتەلەيدۇ.

قىياپىتى — بەدىنى ئورۇق، چىرايى سېرىققا مايىل كېلىدۇ. ماڭغاندا شامالدەك تېز ماڭىدۇ، ھەرىكىتى تېز بولىدۇ.

تېرىسى — تېرە رەڭگى كۆپىنچە سېرىققا مايىل بولۇپ، قىزىق، سۈزۈك، يىرىك كېلىدۇ، تېرىسى سېزىمچان، ماي قاتلاملىرى نېپىز، ئەۋرىشىملىكى تۆۋەن بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

سۆز ئالاھىدىلىكى — تىز سۆزلەيدۇ، ئىغىزى بىلەن قولى مۇناسىپ بىللە ھەركەتلىنىدۇ. سۆزلىرى كەينى - كەينىدىن چىقىدۇ. سۆزدە كەمتەرلىك ئاز، ئەيىبلەش، ئاغرىنىش تەلەپپۇزىدىكى سۆزلەر كۆپرەك بولىدۇ. سۆزلىگەندە بۇرنىنى قىقىپ سۆزلەيدۇ.

تىلى — تىل ئۇستىدە سىرىق گەز بولۇپ، ئىغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

يىمەك - ئىچمىكى — ئۇندا تەييارلانغان سۇيۇق - سەلەك تاماقلارنى ياخشى كۆرىدۇ، قۇرۇق ئىسسىقلىقى ئارتۇق تاماقلارنى ئانچە ياقتۇرمايدۇ. تاماقنى تىز يەيدۇ، مايلىق تاماقلارنى ياخشى كۆرىدۇ، سوغۇق ئىچىملىكلەرگە ئامراق، لېكىن يەنىلا گۆشنى ياخشى كۆرىدۇ.

خەت - يېزىق ئالاھىدىلىكى — خەتنى ئۇششاق، بىر - بىرىگە چاپلاشقان ھالەتتە ئېگىز - پەس يازىدۇ، خەت گۇزەللىكىگە ئېتىبار بەرمەيدۇ، مۇھىم نۇقتىلارنى تۇتۇۋېلىشقا ماھىر بولغاچقا، خەتمۇ خەت ئەستە قالدۇرالمايدۇ، مەلۇم نەرسىلەرنى يازغاندا ماتېرىياللارنىڭ بەت، تېمىلىرىنى ئېنىق يازمايدۇ.

يول مېڭىشى — تىز ماڭىدۇ، ئەتراپتىكى كىشىلەرگە دىققەت قىلمايدۇ، يۇرت ئارىلاشقا ئامراق.

كىشىلىك مۇئامىلىسى — ئاسانلىقچە ئادەم ياراتمايدۇ، يەنىقىن ئۆتسە قىزغىن، يامانلىسا گەپلەشمەيدۇ، كىشىنى رەنجىتىپ قويۇپ، ئىچىدە پۇشايمان قىلىدۇ ۋە دىلكەش كېلىدۇ، كىشىنى چۈشىنىشكە ماھىر.

ئۇيقۇسى — باشقا مىزاجدىكى كىشىلەرگە قارىغاندا ئۇيقۇسى ئازراق، تۇيغۇن ئۇخلايدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

هالەت ئىپادىسى — ئۆزى ياقتۇرمايدىغان سۆز ۋە ئىشقا دۇچ كەلسە، خاپا بولغانلىقىنى بىلدۈرۈپ قويىدۇ.

تۇرمۇش ئادىتى — كۆيۈمچان، قىزغىن، سەممىي كىشىدۇ، مۇھەببىتى كۈچلۈك، ئوغۇلبالىچىلىقنى تەكىتلەيدۇ.

كىسەللىككە مايىللىقى — جىگەر، ئۆت ۋە ئۇچەي كىسەللىكلىرىگە مايىل كىشىدۇ. جىددىيلىكى سەۋەبىدىن زىققىگە ئوخشاش كىسەللىكلەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ.

ئىللىتى — سىر ساقلىيالمايدۇ، قىتىغۇر، شەخسىيەتچى، ماختانچاق.

كەسىپ ئالاھىدىلىكى — ئاممىۋى مۇناسىۋەت، تىجارەت، تەرجىمە، تەھرىرلىك، ئوقۇتقۇچىلىق ساھەلىرىگە سەل ئامراق.

كۈتۈنۈشى — بۇ خىل كىشىلەرگە ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق يىمەك ـ ئىچمەك ۋە دورىلار يامان تەسىر قىلىدۇ. يەنى تۇخۇم سېرىقى، پولۇ ۋە مايلىق تاماقلار زىيان قىلىدۇ. سۈت، كۆكتاتلار ھەمدە سۇيۇق ـ سەلەك تاماقلار، ھۆل مېۋىلەر پايدا قىلىدۇ.

2. مىزاجى ھۆل ئىسسىق كىشىلەر

بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ گۆش ۋە ياغ قاتلاملىرى خېلى ياخشى تەرەققىي قىلغان بولىدۇ. بەدەن ھارارىتى ئۈستۈنرەك، تېرىلىرى سىلىق، چىرايى نۇرلۇق، قىزىل، ئۆزى تېتىك، ئېغىزى تاتلىق، تولا ئەسنەيدۇ، ئۇيقۇسى كۆپرەك بولىدۇ. پۈت ـ قوللىرى ئاسان قولىشىپ قالىدۇ. بۇلارنىڭ تۈغما مىزاجى بىلەن خۇي ـ پەيلى ۋە روھىي ھالىتىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا، بۇ خىلدىكى كىشىلەر خۇش پېئىل، ئوچۇق چىراي كېلىدۇ. قارىماققا خاتىرجەم كۆرۈنىدۇ. بىراق سىرتقى تەسىرلەرگە ئالاھىدە ئىنكاس كۆرسىتىدۇ. ئەقىل ۋە پىكىر قابىلىيىتى

ئوتتۇراھال كېلىدۇ. باشقىلارنى ئۆزىگە جەلپ قىلىشقا ماھىر كېلىدۇ. بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ يۇقىرىقى ئالاھىدە لىكلىرىنى تۆۋەندىكىچە يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ.

خۇلقى — خۇشخۇي، چىقىشچاق.

تەپەككۇرى: تەپەككۇرى ئوتتۇراھال، ئەستە تۇتۇشى يۇقىرى بولىدۇ. دوراش، كۆچۈرۈش ئالاھىدىلىكى بار.

قىياپىتى — بەدەن تۈزۈلۈشى چىڭ، ئورۇق - سېمىزلىكى نورمال، يۈز شەكلى كۆركەم، قىزغۇچ كۆرۈنىدۇ، كۆزى چوڭ ھەم نۇرلۇق بولىدۇ.

تېرىسى — بۇغداي ئۆڭ، قىزغۇچراق بولۇپ، چىداملىقلىقى ۋە ئەۋرىشىملىكى يۇقىرى بولىدۇ، يۇمشاق، سىلىق، پارقىراق كېلىدۇ.

سۆز ئالاھىدىلىكى — تىكىلىپ تۇرۇپ رېتىملىق سۆزلىيەلەيدۇ، قول ھەرىكىتىنى سۆزى بىلەن ماسلاشتۇرالايدۇ، ماختاش سۆزلىرىنى كۆپ قىلىدۇ.

تىلى — تىلى ئۇستىدە قىزغۇچ گەز بولۇپ، ئېغىز تەمى تاتلىق بولىدۇ.

يېمەك - ئىچمىكى — گۆش يېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ، قورسىقىغا بەك ئامراق.

يېزىق ئالاھىدىلىكى — خەتنى چوڭ، ئېگىز قىلىپ يازىدۇ.

پول مېڭىشى — ئاستا ماڭىدۇ، بىر نەرسىنى ئويناپ مېڭىشنى ياخشى كۆرىدۇ، سەپەرداشلىرى بىلەن ئاسان چىقىشىپ قالىدۇ.

كىشىلىك مۇئامىلىسى — كىشىلەرنى جەلپ قىلىشقا ماھىر، باشقىلارنى ئۆزىگە ئاسانلا ئىشەندۈرەلەيدۇ، ئۆزىدە ئىجابىي

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قابىلىيەت يۇقىرى بولمىسىمۇ، لېكىن دوراش، باشقىلاردىن پايدىلىنىش ئارقىلىقلا ئۆزىنىڭ مۇددىئاسىنى راۋاجلاندۇرۇپ ئۆزلەشتۈرۈۋالىدۇ. ئۆزىنىڭ مۇستەقىل قارىشى كەمچىل، باشقىلارنىڭ ئىدىيىسىنى ئۆزىنىڭ قىلىپ سۆزلەشكە ۋە يېزىشقا ئۇرۇنىدۇ، باشقىلارنىڭ ئىشىغا يوشۇرۇن دىققەت قىلىدۇ ۋە بىلىشكە قىزىقىدۇ. سۆز ـ چۆچەك تارقىتىش ۋە ئارىنى بۇزۇۋېتىش ئىقتىدارى كۈچلۈك. باشقىلار سۆزلىگەندە دىققەت قىلمىغان قىياپەتكە كىرىۋالىدۇ.

ئۇيقۇسى — كۆپرەك ئۇخلايدۇ ۋە ئەسنەيدۇ.

ھالەت ئۆزگىرىشى — بىرەر ۋەقە ياكى سەزگۈگە يولۇققاندا ھېسداشلىق قىلىش كەيپىياتى تېزلا ئاشكارىلىنىپ قالىدۇ ـ يۇ، يەنە ئەگەر قارشى تەرەپنىڭ ئەھۋالى ياخشىلانسا، تاقابىل تۇرۇش ھېسسىياتىغا ئۆتىدۇ. كۈلگۈنچەك كۆرۈنىدۇ، خاتىرجەم كۆرۈنگىنى بىلەن ئىچكى ھېسسىياتى دولقۇنلاپ تۇرىدۇ.

تۇرمۇش ئادىتى — تۇرمۇشى تەرتىپلىك، نەرسىلىرى رەتلىك بولىدۇ، مۇھەببىتى كۈچلۈك بولۇپ، جىنسىي پائالىيەتكە ئامراق كېلىدۇ.

كېسەللىككە مايىللىقى — يۇرەك قان تومۇر، يۇقىرى قان بېسىم، سۆڭەك ئۆسۈپ قېلىش، تېرە كېسەللىكى (تەرەتكە)، قان قويۇلۇش، قاندا ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ.

كۈتۈنۈشى — مايلىق، كۈچلۈك تاماقلار زىيان قىلىدۇ، مېۋە ـ چېۋە ۋە يېشىل كۆكتاتلار پايدا قىلىدۇ.

ئىللىتى — گۈمانخور، ھېيلىگەر كېلىدۇ، ھەتتا ئۆزىگىمۇ ئىشەنچ قىلالمايدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

كەسىپ ئالاھىدىلىكى — ھوقۇق، ئاممىۋى مۇناسىۋەت ۋە پۇل مۇئامىلە، سەنئەت ساھەلىرىگە ماھىر كېلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان تەرىپى — كۆپ خىل قىزىقىشنى يېتىلدۈرۈپ، ھەر خىل ماتېرىياللارنى كۆپ كۆرسە ئېسىل تەبىئەتلىك ئادەمگە ئايلىنالايدۇ.

غىزالىنىش تەرتىپى — بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەر ھۆل ئىسسىق غىزالار (قوي گۆشى شورپىسى) نى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلسا، ئاسانلا يۇرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولىدۇ. قۇرۇق سوغۇق خاراكتېردىكى غىزالار بىلەن (گاڭپەن) ئوزۇقلانسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتتىكى دورىلار ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

3. مىزاجى ھۆل سوغۇق كىشىلەر

ھۆل سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ چىرايى ئاق، سۈزۈك، لەۋلىرى تومراق، تېرە ئاستى ماي قاتلاملىرى كۆپ، بەدىنى سۈزۈك، يۇمشاق ۋە سوغۇقراق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ تۇغما مىزاجى بىلەن ئەمەلىي ھاياتىدىكى خۇلق - پەيلى ۋە روھىي ھالەتلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا، بۇ خىلدىكى كىشىلەر ئېغىر - بېسىق، بىغەم كېلىدۇ. ھەرقانداق ئىشقا ئاسان تەسىرلەنمەيدۇ، لېكىن تەسىرلەنگەندىن كېيىن ئەسلىگە قايتىشىمۇ ئاستا بولىدۇ. ئاسان يادقا ئالالمايدۇ، ئاسان ئۇنتۇپ قالمايدۇ، مېخانىك ۋە مۇقىم قانۇنىيەتلىك ئىشلارنى پۇختا بىر تەرەپ قىلالايدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەرگە ئادەتتە ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك غىزالار زىيان قىلىدۇ. بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ يۇقىرىقى ئالاھىدىلىكلىرىنى تۆۋەندىكىدەك يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ:

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

خۇلقى — ئېغىر - بېسىق، سېزىملارغا نىسبەتەن ئىنكاسى تۆۋەن، كىشىلەر بىلەن ئاسان دوستلاشمايدۇ، دوستلىشىپ قالسا ئاسان تاشلىمايدۇ، كىشىلەر بىلەن ئانچە يېقىنلاشمايدۇ. ئۇيقۇغا مايىل كېلىدۇ، سىياسىي ئىشلارغا ۋە باشقىلارنىڭ ئىشلىرىغا قىزىقماي، ئۆزى بىلەنلا بولىدۇ.

تەپەككۇرى — تەپەككۇرى ئاستا، ئۇنۇتقاق، بىراق مۇقىم قاراشقا ئىگە. مۇقىم ۋە تەرتىپى ئېنىق بولغان مەشغۇلات خاراكتېرىدىكى خىزمەت قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ.

قىياپىتى — خام سېمىز، چىرايى ئاققا مايىل، گەۋدىلىك.

تېرىسى — ئاق، يۇمشاق، سىلىق، پارقىراق بولىدۇ. سېزىملارنى ئاز سېزىدۇ، تېرە ئاستى ماي قاتلاملىرى تەرەققىي قىلغان بولىدۇ.

تىلى — تىلى ئۇستىدە ئاق سۈزۈك گەز بولۇپ، ئېغىزى تەمسىز بولىدۇ.

سۆز ئالاھىدىلىكلىرى — سۆز قىلغاندا ئاشۇ، ئاۋۇ، چۇ، ھە... دېگەندەك قوشۇمچىلارنى قوشۇپ سۆزلەيدۇ، سوئال سورالمىسا كۆپ گەپ قىلمايدۇ.

يېمەك - ئىچمىكى — گۆشكە ئامراق (قورۇپ يېيىشكە)، تۇزلۇق، مايلىق يېمەكلىكلەرنى ياخشى كۆرىدۇ، كۆكتات (يېسۈزلەك...) ۋە سۇيۇقلۇقلارنى ئانچە ياخشى كۆرمەيدۇ. تۇغكەن، ھوردا پىشۇرغان تاماقلارنى خالاپ كەتمەيدۇ، تاماقنى ئاستا ۋە كۆپ يەيدۇ. قورساق ئېچىشىغا چىدىمايدۇ.

خەت - يېزىق ئالاھىدىلىكى — خەتنى چوڭ، قۇر ئارىلىقدىنى يىراق، ئاستا، چىرايلىق، كۆركەم يازىدۇ، يازىدىغان نەرسىلىرىدىن زېرىكمەيدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

يول مېڭىشى — ئەتراپتىكى كىشىلەرگە ئىنچىكە دىققەت قىلمايدۇ، سەپەردىشى بىلەن يۆلىنىپ ياكى قولتۇقلىشىپ مېڭىشنى ياخشى كۆرىدۇ، سەپەر ئۈستىدە كۆپ گەپ قىلمايدۇ.

كىشىلىك مۇئامىلىسى — كىشىلەرگە ئاسانلا سوغۇق چىراي كۆرۈنۈپ قالىدۇ، بىراق ئاقكۆڭۈل، ساددا بولۇپ، باشقىلار بىلەن ئاسانلا چىقىشىپ قالىدۇ ھەم باشقىلارغا ئاسان ئالدىنىپ قالىدۇ. باشقىلارنى رەنجىتىشنى خالىمايدۇ. تەۋەككۈلچىلىكتىن خالىي بولىدۇ. ئىرادىسى بوشراق كېلىدۇ، سۆھبەت جەريانىدا ئۆزىنىڭ ئاجىزلىقىنى ئاسانلا ئاشكارىلاپ قويىدۇ. دوستلۇقنى قەدىرلەيدۇ، ئىناۋەتنى ساقلاشقا ئەھمىيەت بېرىدۇ.

ئۇيقۇسى — كۆپرەك ئۇخلايدۇ، تولا ئەسنەيدۇ، ئاسان ئۇخلىيالمايدۇ، خورەك تارتىدۇ.

ھالەت ئۆزگىرىشى — ئىنكاسقا نىسبەتەن دەرھاللا ئۆزگىرىش ھاسىل قىلالمايدۇ ياكى ئۇنىڭغا پەرۋا قىلمايدۇ.

تۇرمۇش ئادىتى — تۇرمۇش رىتمى ئاستىراق بولسا ناھايىتى تەرتىپلىك بولىدۇ. تېز بولسا، سۆرۈلۈپ ھېرىپ قالىدۇ. باشقىلارغا تايىنىپ ياشاشنى ياخشى كۆرىدۇ، بۇزۇقچىلىق قىلىشنى ياخشى كۆرمەيدۇ.

ئىللىتى — ۋەزىيەتنى ۋە ئېھتىياجنى دەل ۋاقتىدا چۈشىنىپ كېتەلمەيدۇ، بىغەملىك، پەرۋاسىزلىق، بىر ئىشلارغا سەل قاراش ئىللىتى ئېغىر.

كېسەللىككە مايىللىقى — بۇ خىلدىكى كىشىلەر كۆپىنچە سوغۇقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر، بوغۇم ئاغرىقلىرى، پالەچ كېسەللىكلىرى بىلەن كۆپ ئاغرىيدۇ، يەنى ئەرلەردە بولسا جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي ۋە سۈيدۇك تۇتالماسلىق، ئايالىلاردا بولسا

ئاق خۇن كېسەللىكلىرى، زۇكام، ئاقكېسەل قاتارلىقلار كۆپ كۆرۈلىدۇ.

كۇتۇنۇشى — بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرگە ئادەتتە ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى غىزالار (ماش قاينىتمىسى، سوغۇق سەي، لەڭپۇك، راڭپىزا، ئاچچىقسۇ...)، ئىچىملىكلەر (شاپتۇل سۇيى، ئاپېلسىن سۇيى)، مېۋىلەر (نەشپۈت، شاپتۇل، تاۋۇز...) كۆپ يېسە زىيان قىلىدۇ، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى غىزالار (ئات گۆشى، زاغۇن مېيى، قوي گۆشلىرى، پولۇ، پوشكال، قورۇلغان چۆپ) ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان تەرىپى — ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر مىزاجىنىڭ مۆتىدىللىكىگە دىققەت قىلىش، داۋاملىق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكنىلا يەپ مىزاجىنى ئىسسىقلا ئۆزگەرتىۋېلىشتىن، مىزاج تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزۇۋېلىشتىن ساقلىنىش، بىر ۋاخلىققا ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماق يېگەندە ئۇنىڭغا قوشۇپ ئازراق سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسە يېيىش (مەسىلەن: پولۇ بىلەن كالا گۆشى ياكى سوغۇق سەي يېيىش، پوشكالنى سۇت، سوغۇق سەي ياكى ئۇستىگە شېكەر سېپىپ يېيىشكە ئوخشاش) ياكى ئىككى ۋاخلىق تاماقلا سوغۇق تەبىئەتلىك تاماق يېيىش، بىرنى قويۇق يېگەندە، بىرنى سۇيۇق ئىچىش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن مىزاجىنى تەڭشەپ تۇرۇش لازىم.

4. مىزاجى قۇرۇق سوغۇق كىشىلەر

قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ بەدىنى چىلڭ، چىرايى ئاقۇش (بەزىدە بەدىنى غەيرىي تەبىئىي ھالەتلىرىدە قارامتۇل)، ئورۇقراق، بەدىنى سوغۇقراق، تېرە ئاستى ماي قاتلاملىرى ئاز تەرەققىي قىلغان بولىدۇ. ئۇيقۇسى ئازراق بو-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

لۇپ، سوغۇقتا ئۇيقۇسى قاچىدۇ، ئىسسىقتا ۋە ھۆل ئىسسىقتا ئۇيقۇسى كېلىدۇ ھەم سەمرىيدۇ. بۇ كىشىلەرنىڭ تۇغما مىزاجى بىلەن ئەمەلىي ھاياتىدىكى خۇلقى ۋە روھىي ھالەتلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا، بۇ خىلدىكى كىشىلەر ئاستا تەسىرلىنىدۇ، خىيال ۋە ئارزۇ دۇنياسىدا ياشايدۇ، رېئاللىقتا يوق پىكىر ۋە تەسەۋۋۇرلاردا بولىدۇ، يالغۇزلۇقنى خالايدۇ، ئەندىشە ۋە ئازابقا مايىل كېلىدۇ، لېكىن ھەر ئىشنىڭ ئېھتىمالىنى ئالدىن بىلەلەيدۇ، تەسەۋۋۇرغا ۋە گۇمانغا باي كېلىدۇ، كىشىلەر چۈشەنمەيدىغان چوڭقۇر پىكىرلەردە بولىدۇ. بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ ئورتاق ئالاھىدىلىكىنى تۆۋەندىكىدەك يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ:

خۇلقى — بەزىلەرنىڭ ئاچچىقى يامانراق كېلىدۇ، يالغۇز يۈرىدۇ.

تەپەككۇرى — تەپەككۇرى ئاستىراق بولسىمۇ، لېكىن كۈچلۈك پەلسەپىۋىلىككە ئىگە ھەم سىستېمىلىق بولۇپ، مەلۇم شەيئىلەرنىڭ مۇھىم مەنىسىنى ۋە سىرتىنىڭ ئىنكاسىنى ئېسىدە ئۇزۇنغىچە ساقلىيالايدۇ، قابىلىيىتى ئالاھىدە بولىدۇ.

تېرىسى — قۇرغاق، ئەۋرىشىملىكى تۆۋەنرەك بولىدۇ.

قىياپىتى — ئورۇق، مۇسكۇللىرى ئانچە تەرەققىي قىلمىغان بولۇپ، كۆرۈنۈشتە ھەر جەھەتتىن ئاجىز، ئىقتىدارسىز كۆرۈنىدۇ. بەزىلىرى ئاق يۈزلۈك، بەزىلىرى قارامتۇل كېلىدۇ. تەقى - تۇرقى ۋە ئىپادە ئۇنۇمى ھەيۋەتلىك ئەمەس. بۇ سەۋدا خىلىت كىشىلەرنىڭ ئىككى ياقلىمىلىق ئالاھىدىلىكىگە مۇناسىۋەتلىك.

سۆز ئالاھىدىلىكى — سۆزلىرى ئۇرغۇلۇق، تەمكىن بولۇپ، ئۆزى تونۇشمايدىغان ۋە تولۇق ئىشەنمىگەن كىشى ئالدىدا

ئالدىراپ ئىپادە بىلدۈرمەيدۇ. ئېھتىياتچان كېلىدۇ، ئايرىملىرى-نىڭ سۆزىنى ئېنىق بىلگىلى بولمايدۇ، بەزىلىرى تولا گەپ قىلىدۇ.

تىلى — تىلى ئۇستىدە قارامتۇل گەز بولىدۇ.

ئېغىز تەمى — قاتۇسىق كېلىدۇ.

ئۇيقۇسى — ئۇيقۇسى بالدۇر كېلىپ، سەھەر ئويغىنىپ كېتىدۇ، بەزىدە تۈنەپ چىقىدۇ.

يېمەك - ئىچمىكى — پارچە - پۈرات نەرسە يېيىشكە ئامراق، بىراق كۆپ تاماق يېيەلمەيدۇ، ئاز ۋە كۈچلۈك يېيىشكە، مېۋە - چېۋىلەرنى قوشۇپ يېيىشكە ھەمدە ئەنئەنىۋى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا ئامراق، ئېسىل جايلاردا تاماقلىنىشنى خالايدۇ.

خەت - يېزىق ئالاھىدىلىكى — خەتنى ئۇششاقراق، لېكىن تەكشى يازىدۇ.

پول مېڭىشى — بىر نەرسىنى ئويلاپ ماڭىدۇ، ئاسانلا ئادەم ۋە نەرسىلەرگە سوقۇلۇپ كېتىدۇ.

ھالەت ئۆزگىرىشى — خۇشاللىق ۋە قايغۇسىنى سىرتقا بىلدۈرمەيدۇ، باشقىلارغا دەرھاللا كۆيۈنۈپ كېتەلمەيدۇ.

كىشىلىك مۇئامىلىسى — مۇستەقىللىقى كۈچلۈك، باشقۇ-رۇشنى ياخشى كۆرمەيدۇ، كۈچلۈك ئارزۇ - ئارمىنى ۋە غايىسى-نى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈنلا بولۇپ، كىشىلىك مۇناسىۋەتكە دىققەت قىلمايدۇ، ئۆز ئالدىغا ئىش ئېلىپ بارىدۇ. كىشىلەرگە سەممىي، راستچىل بولىدۇ. ھېيلىگەر، توزاقلاردىن خالىي بولىدۇ. سىر ساقلايدۇ.

تۇرمۇش ئادىتى — يالغۇز ئۆتۈشنى خالايدۇ، تۇرمۇش ئۇسۇ-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

تىدە كۆپ ئويلانمايدۇ، پىداكارلىق ئېڭى كۈچلۈك، تۇرمۇشتا كۆيۈمچان، ئەتراپلىق بولۇپ، ھەرقانداق ئىشنى پۈختا قىلىدۇ. ھاۋايى - ھەۋەس، ئىشق - مۇھەببەتكە بېرىلمەيدۇ، تارتىنچاقلىق، خىجىلچانلىق، پاسسىپلىق ۋە ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش ھېسسىياتى سەۋدا خىلىتلىق كىشىلەرنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى يوققا چىقىرىدۇ ياكى يامان تەرەپكە باشلايدۇ.

كېسەللىككە مايىللىقى — بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەر كۆپىنچە ئۇستىخان كېسەللىكلىرى، نېرۋا، روھىي كېسەللىكلەر، قىسمەن ئۆچەي كېسەللىكلىرىگە مايىل كېلىدۇ (يەنى نېرۋا ئاجىزلىقى، مالىخولىيا، ساراڭلىق، ئۇستىخان ئاغرىش، چاچ پات ئاقىرىش...). سوغۇق ۋە تۇمان كۈنلىرى بىئارام يۇرۇيدۇ.

كۆتۈنۈشى — ھاراق، تاماكا قاتتىق زىيان قىلىدۇ، ھۆل ئىسسىق خاراكتېردىكى تاماق ۋە دورىلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (مەسىلەن: شورپا، قىيمىلىق تاماق ۋە پولۇ قاتارلىقلار)، قۇرۇق سوغۇق خاراكتېردىكى ئوزۇقلۇقلار ۋە دورا - دەرمەكلەر دەرھاللا زىيان قىلىدۇ.

ئىللىتى — مۇناسىۋەت ۋە رەسمىيەتلەرگە ئەھمىيەتسىز قاراپ، زىيان تارتىدۇ، قاتتىق جىسمانىي جاپاغا چىدىمايدۇ.

كەسىپ ئالاھىدىلىكى — يۇقىرى تېخنىكىلىق ساھەلەر، جۇملىدىن ئېلېكترون، پىلان ۋە ھەربىي ئىشلارغا مايىل كېلىدۇ، ئەدەبىيات، سەنئەتتىمۇ ئىقتىدارلىق كېلىدۇ، ئىككى خىل خاراكتېرى كۆچلۈك كەسىپلەرنى تەڭ ئېلىپ ماڭالايدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

باهنی قۇۋۇەتلىگۈچى پىششىق دورىلار

مەجۇن دورىلار

1. مەجۇنى راھمان

[تەركىبى] تۆشۈكسىز مەرۋايىت، ياقۇت، ئىپار 3.5 گرامدىن، بوزىدان، زەنجىۋىل، پىلپىل، قەلەمپۇر، چىنار مې-ۋىسى 10 گرامدىن، شاقاقۇل، سۆئلەپ، بۇغا چۈيىسى، بابۇنە ئۇرۇقى، لاچىندانە، ئاقلانغان كۈنجۈت 12.5 گرامدىن، ئاق-مۇچ، دارچىن، بوز ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى 25 گرام، نارجىل مېغىزى، ھەببى زەلەم، پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغو-زا، ھەببى تۈلخوزرا 10 گرامدىن، سەقەنقۇر، پارپا، بۇغا مۆڭ-گۈزى، ئادەمگىياھ 10 گرامدىن، ئاقىرقەرھا، خولىنجان، سې-مىزئۇت ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بەسباسە، قا-قىلە، جۇزبۇۋا 15 گرامدىن، تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى 25 دانە، زەپەر 5 گرام (ئەگەر تېپىلسا ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرى، ئەنبەر ئەشەب 5 گرامدىن، ئالتۇن، كۈمۈش ۋاراقلىرى 10 داندىن

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى) . دورىلار مىقدارىنىڭ يېرىمىغىچە نا-
ۋات، ھەسەل ئىككى ھەسسە قوشۇلىدۇ.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەلگەكتىن ئۆتكەن دورا تالقانلىرىغا نا-
ۋات، ھەسەل قىيامى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] قۇۋۋەت پەيدا قىلىدۇ، بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، سۆڭەكنى چىڭىتىدۇ، باھنى ئىنتايىن كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. مەجۇنى رۇسۇل I

[تەركىبى] خولىنجان، كاۋاۋچىن، زەنجىۋىل، جوز، مەس-
تىكى، دارچىن، قەلەمپۇر 6 گرام، ئاقسرقەرھا 3 گرام، ئۇدخا-
لىس 3 گرام، ئىپار بىر گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياسىلىشى] دورىلار ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بۆرەكنى، باھنى كۈچلەندۈرۈش.

[ئىشلىتىلىشى] جىنسىي ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. ماتېرد-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

يالللاردا يېزىلىشچە، بۇ دورىنى بىر ھەپتە يېسە باھنى ئىنتايىن كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇندىن باشقا نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە شىپا بولۇپ، دەردلەرنى يوقىتىدۇ، دېيىلگەن.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. مەجۇنى رۇسۇل Ⅱ

[تەركىبى] خولىنجان، جۇزبۇۋا، مەستىكى، دارچىن، قالەمپۇر 15 گرامدىن، زەپەر، ئاقسۇقا 3.5 گرامدىن، ئىپار 0.2 گرام، كاۋاۋچىن 10 گرام، لاك 17.5 گرام، ئۇد خالىس 10 گرام، قەنت بىر ھەسسە، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تالقانلىرىنى قەنت، ھەسەل قېيامىغا قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] پۈتۈن بەدەننى، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچلەندۈرىدۇ، ھەر خىل كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

4. مەجۇنى جىبرائىل

[تەركىبى] خولىنجان، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل 7 گرامدىن، تەمرى ھىندى، كاۋاۋىچىن 5. 17 گرامدىن، ئاقسرقەرھا، ئۇدخا-لىس 7 گرامدىن، كونا قەنت 35 گرام، ھەسەل 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل-گە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى، پۇتۇن بەدەننى كۈچلەندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. مەجۇنى كەندىر

[تەركىبى] كەندىر ئۇرۇقى بىر ھەسسە، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] كەندىرنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] سۈيدۈك ۋە مەنىنى تۈتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچتە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. مەجۇنى لوقمان ھېكىم

[تەركىبى] زەنجىۋىل، ئاقمۇچ 10 گرامدىن، مەستىكى رۇمى، دارچىن، قەلەمپۇر، ئۇدخام، ئاقسرقەرھا 7 گرامدىن، نانخا، تۇخۇمى خۇببباز، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، سىياندان 10 گرامدىن، ھەسەل 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنى، پۈتۈن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، ئەسلى كىتابتا يېزىلمىشچە، بۇ دورىنى يەپ بەرسە شۇ يىلى كىشىنىڭ تېۋىپقا ھاجىتى چۈشمەس، ناھايىتى ئىشەنچلىك، دېيىلگەن.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. مەجۇنى لوقمانى مۇقەۋۋى

[تەركىبى] مەرۋايىت، بىخ مارجان 25 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئاق بەھمەن 30 گرام، كاكىنەچ، ھەببى لىسانىل 15 گرامدىن، ئىزخىرمەككى، سەئدى كوفى، گەزمازەج، دارچىن، نېپىز دارچىن، ئاسارۇن، مەستىكى رۇمى 10 گرامدىن، سەمغى

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئەرەبى، كەتىرا 5 گرامدىن، ھەسەل پۇتۇن دورىلار مىقدارىنىڭ 3 ھەسسىسىچىلىك.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] مېڭە، نېرۋا، جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. مەجۇنى لوقمان مۇجەررەپ

[تەركىبى] تۇخۇم سېرىقى 150 گرام، زەنجىۋىل 45 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى 45 گرام، دارچىن 35 گرام، قۇشقاچ مېڭىسى 20 دانە، قۇشقاچ تۇخۇمى 10 دانە، كەپتەر تۇخۇمى 10 دانە، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇملارنى پىشۇرۇپ، سېرىقى ئايرىۋېلىنىدۇ. ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ، ئۇستىگە دورا، تۇخۇم سېرىقىنى ئۇۋۇتۇپ قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي كۆپەيتىپ، زەكەرنى قاتۇرىدۇ، ئىشتىھانى ئېچىپ، كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، يەلىكنى تولۇقلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 11 ~ 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

9 مەجۇنى فارابى

[تەركىبى] قەلەمپۇر، مەستىكى رۇمى، زەنجىۋىل، مۇ-قەل، پىلپىل، قارىمۇچ، جۇزبۇۋا، بەسباسە، شەترەنجى ھند-ىدى، كۇندۇر، زورۇمبات، نۆشۇدۇر، پىننە، زىرە، لاچىندانە، ئاقىرقەرھا، سەئدى كوفى، بەدىيان، سىيادان، بەرەڭگى كابىلە، گۇلدارچىن، خەربەق سىياھ 15 گرامدىن، ئىپار، زەپەر 3 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان زەكەر بوشاپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. مەجۇنى بۇئەلى

[تەركىبى] بوزىدان، قارىمۇچ 3 ھەسسە، ھىلىڭ، سەۋزە ئۇرۇقى، قاقىلە، زاغۇن، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، كەرەمدانە بىر ھەسسە، ئىپار 1/6 ھەسسە، ھەسەل 2 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] چىلغوزا يېغى بىلەن دورىلار تالقىنىنى نەمدەپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەسىرى] باھنى كۇچەيتىشتە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. مەجۇنى ئىبنىسىنا

[تەركىبى] قۇرۇق پىننە، ھەببۇلئاس، سىندۇرۇس، مۇر-مەككى، كۇندۇر، بەسباسە 10 گرامدىن، توم زەنجىۋىل، چىل-غوزا مېغىزى 6 گرامدىن، ھېلىلە كابىلە پوستىنىكى قۇرۇتۇلمە-سى 3 گرام، ئاق بەھمەن، قەرنىپىل 1.5 گرامدىن، سۇتكە چىلاپ قاينىتىپ چىقىرىلغان ئامىلە شىرنىسى قېيامى 100 مىل-لىلىتىر، ناۋات 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىلغوزا مېغىزىنى ئايرىم سوقۇپ ئاندىن ئارىلاشتۇ-رۇلىدۇ. 200 مىللىلىتىر ناۋات ئامىلە شىرنىسىدە قېيام قىل-دۇرۇپ بۇنىڭغا يۇقىرىقى دورا تالقىنى سېلىپ مەجۇن تەييار-لىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مەنىنى تىزگىنلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ھەيزنى نورمالىلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

[ئىشلىتىلىشى] ئىسپېرما مېڭىپ كېتىش، خۇن تەۋرەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

12. مەجۇنى بۇقرات I

[تەركىبى] رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، سىرىقچىچەك ئۇرۇقى 40 گرامدىن، قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سىرىقى 6 گرام، مەستىكى رۇمى، قەلەمپۇر، ئاقسىقەرھا، ئۇد دەرىخىنىڭ ياغىچى 2 گرامدىن، قەنت، ئاق شېكەر 960 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلنىڭ قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىپ، ئاندىن بارلىق دورىلار تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشكە، ئۆزلۈكىدىن مەنىي يۇرۇپ كېتىشكە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. مەجۇنى بۇقرات II

[تەركىبى] كەرەپشە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، ئەفتىمۇن 3 گرام، مەستىكى، قەلەمپۇر، ئۇد ھىندى 1.5 گرامدىن، غارىقۇن 4.5 گرام، ھەسەل 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەك-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

كىلەنگەن ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئاشقازان، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچتە تاماقتىن كېيىن 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. مەجۇنى رەشىد I

[تەركىبى] كاۋاۋچىن، كۈندۈر، فۇپەل، سۆئلەپ، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، مەستىكى، جۇۋىنە 30 گرامدىن، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلىكتە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] چىقىرىش ئەزالىرى خىزمىتىنى ياخشىلاش، تامچىلاپ سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاش، مەنىنى قويالتىش ۋە تۇتۇش، باھنى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىشى] سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، مەنىي تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرام ئېلىپ، كالا سۈتى بىلەن ئىچىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە كۈندە 150 مىللىلىتىر نوقۇت شىرنىسىگە 30 گرام ناۋات سېلىپ ئۆرلىتىپ ئىچسە تېخىمۇ مەنپەئەتلىك.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

15. مەجۇنى رەشىد Ⅱ

[تەركىبى] كاۋاۋىچىن، فۇپەل، قەلەمپۇر، جۇۋىنە، زەنـ جىۋىل 8 گرامدىن، سۆئلەپ مىسرى، مەستىكى، ئاقىرقەرها، كۇنجۇت 4 گرامدىن، سۇمبۇل 6 گرام، شېكەر 500 گرام، ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ، شېـ كەر، ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشكە شىپا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 7 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنـ ىدۇ.

16. مەجۇنى رەشىد Ⅲ

[تەركىبى] پىلپىل، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، سۆئلەپ، مەستىكى، جۇۋىنە تەڭ مىقداردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ، كۆپۈكـ سىز ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش، مەنىي تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىشى] سۇيدۇك تېمىپ كېلىش، مەنىي تۇتالماسـ لىق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ھەقتە ئەسلى ماتېـ

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ربيالدا يېزىشچە، تەڭداشسىز ئىنتايىن زور تەسىر قىلىدۇ، دېيىلگەن.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 6 ~ 3 گرامغىچە كاۋاپ ياكى شورپا ياكى يېرىم پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. مەجۇنى رەشىد Ⅳ

[تەركىبى] سۇپارى، قەلەمپۇر، سۆئلەپ، مەستىكى، جۇزىنە 7 گرامدىن، ھەسەل 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل كۆپۈكىنى ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىش، سۈيدۈك تېمىپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. مەجۇنى جالالى خوتەنى I

[تەركىبى] كەندىر غازىكى 60 گرام، ئاقلانغان بادام مېغىزى 30 گرام، جويۇز، خەشخاش پوستى 12 گرامدىن، گۈلدارچىن 10 گرام، سۇمبۇل، لاچىندانە، ئۇد ھىندى، مەستىكى رۇمى 6 گرامدىن، ھەببۇلنىل 3 گرام، ئىسپار بىر گرام، ھەسەل 300 گرام.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[ياساش ئۇسۇلى] بادام، ئىپاردىن باشقىلىرىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادامنى ئايرىپ سوقۇپ، ئىپارنى قەنت بىلەن سالايە قىلىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئالدى بىلەن مېغىز-نى، ئاندىن تالقانىنى، ئاخىرىدا ئىپارنى سېلىپ تولۇق ئارىلاشتۇ-رۇلىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مېڭە ۋە بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، مە-نىينى قويۇلدۇرۇش، ئىختىيارسىز مەنىي ئېقىشنى تىزگىنلەش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىشى] نېرۋا ئاجىزلىقى، مەنىي تۇتالماسلىق كې-سەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستې-مال قىلىنىدۇ.

19. مەجۇنى جالالى خوتەنى Ⅱ

[تەركىبى] سۆئلەپ مىسرى، ئانارگۈلى، مۇۋەببەلسەفىد، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، كۈندۈر، ئەنجىبار، سەئدى كوفى 30 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلار بىلەن ئوخشاش.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كې-يىن ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

20. مەجۇنى جالالى

[تەركىبى] قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، سۈمبۈل، دارچىن، لاچىندانە 60 گرامدىن، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 50 گرامدىن، سۈزە 20 گرام، قارىمۇچ 80 گرام، ھەسەل 1500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تالقانلىرىنى كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي كۆپەيتىپ، باھنى قوزغايدۇ، ئىشتىھانى ئېچىپ، ئاشقازان، بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. مەجۇنى يۈسۈفى

[تەركىبى] شاقاقۇل مىسرى، زاغۇن، ئاق تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئاق زەنجىۋىل، پىلپىل 30 گرامدىن، نارجىل 50 گرام، لىسانىل ئاساپىر، قۇشقاچ مېڭىسى، كۈندۈر 15 گرامدىن، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] ئۇرۇقدان، بۆرەك قاتارلىق جىنسىي ئەزالارنى

قۇۋۇزەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. مەجۇنى مۇھەممەد ئەلى

[تەركىبى] مەرۋايىت، ياقۇت 4 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق 30 داندىن، ئىپار، ئەنبەر 5 گرامدىن، پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى، قاپاق مېغىزى، گۈلى گاۋزىبان، نەشە يېغى، سۆئلەپ مىسرى، شاقاقۇل مىسرى، ئاق بەھمەن 24 گرامدىن، زەپەر، ئەپيۇن، لىسانىل ئاساپىر، بەزرۇلبەنجى، جۇزبۇۋا، بەسباسە، سۈمبۈل، ئۆشنە، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، دارچىن، سەئدى كوفى، قىرقىلغان پىلە 12 گرامدىن، ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى، ئەرقى گۈل، ئەرقى بېدمىشكى 250 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] مەدەن دورىلار زەھەرسىزلەندۇرۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، مېغىزلار ئايرىم سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، شەربەت، ئەرەقلەر قاينىتىلىدۇ، ھەسەل قاينىتىپ، كۆپۈكى ئېلىنىدۇ، ئاۋۇال قىممەت باھالىق دورىلار، ئاندىن مەدەن دورىلار، ئاندىن كېيىن سۈيۇق دورىلار، باشقا دورا تالقانلىرى، ئاخىرىدا ئالتۇن، كۈمۈش ۋاراق دورىلار سېلىنىپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] روھىي ئامىللاردىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقتا

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

شپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23. مەجۇنى باۋۇدۇن

[تەركىبى] كۈندۇر، گۈلنار، جۇپتى بەللۇت، سىيادان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت 13 گرامدىن، زىرە، مۇدەپپەر، تاغ زىرىسى، جۇۋىنە 7 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشكە شىپا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. مەجۇنى ئوسمان

(تېۋىپ ئوسمان ئاخۇنۇم رېتسېپى)

[تەركىبى] ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۆئلەپ مىسرى 15 گرامدىن، تەمرى ھىندى مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، مەستىكى چىنى 30 گرامدىن، ئىسپىغۇل 50 گرام، ھەسەل 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىسپىغۇل لوئابىنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.
[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۆندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25. مەجۇنى پەلەك

[تەركىبى] بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، جۇزبۇۋا، بەسباسە، قاپاق مېغىزى 10 گرامدىن، ئىپار 0.5 گرام، ئەنبەر 2 گرام، ئەپيۇن، نەشە يېغى 6 گرام، ئوسۇك ئۇرۇقى 5 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىدەك مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبئىتى] مۆتىدىل.
[تەسىرى] مەنىنى قويۇلدۇرۇپ، مەنىي تېز كېتىشكە شىپا قىلىدۇ، جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي مۇناسىۋەتتىن بۇرۇن 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26. مەجۇنى ئاقساراي

[تەركىبى] سەدەپ، مەرۋايىت 50 گرامدىن، مەستىكى رۇمى، كۆندۇر، سەمغى ئەرەبى 15 گرامدىن، مۇۋەببەلسەفىد، مەۋسەل سىياھ 20 گرامدىن، لاچىندانە، ئۇدخام 10 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى كۆپۈكى ئېلىنغان ھە-

سەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەك ئاجىزلىقى، جەلق سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تېز كېتىش ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۇنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27. مەجۇنى رېمىگاھى

[تەركىبى] سەقەنقۇر 50 گرام، چامغۇر ئۇرۇقى 5 گرام، رېمىگاھى 60 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، تاغ پىيىزى 5 گرامدىن، پىلپىل 25 گرام، پىياز ئۇرۇقى 15 گرام، چىلغوزا مېغىزى 100 گرام، ئاقسرقەرھا، قۇشقاچ مېڭىسى، ئارپا 25 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] رېمىگاھنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۇچەيتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام سۇت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

28. مەجۇنى قۇرسى ئەفئا

[تەركىبى] سۆئلەپ، زەنجىۋىل، دارچىن 18 گرامدىن، پىستە مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، ئەنبەر، كۆمۈش ۋاراق، ئىپار 6 گرامدىن، كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر، پىلپىل، توغرالغان پىلە، ئۆشنە، ئەنجىدان، تۆگە پىشلىقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، كۆدە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بولۇ ئۇرۇقى، زاغۇن، بوزىدان، پارپا، چىلغوزا مېغىزى، قاقىلە، لاچىندانە، تۇرۇپ ئۇرۇقى، خولىنجان، گۈلدارچىن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سەۋزە ئۇرۇقى، ھەببى قەلقەل، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، ئالتۇن ۋاراق، تاغ پىيىزى، قۇرۇتۇلغان ئوغرىتىكەن، قىچا، ئاقسىرقەرھا 3 گرامدىن، قۇرسى ئەفئا ئومۇمىي دورىلارنىڭ 1/10 مىقدارىدا، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 2 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] مەجۇن تەييارلاش ئۇسۇلىدا مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىنى كۆپەيتىدۇ، ماغدۇرسىزلىقنى يوقىتىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ سوغۇق مىزاجلىقلار ۋە قېرىلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. مەنىي تېز كېتىش، پەي سۇسلۇق

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ، ساقلىقنى ساقلاشقا ياردەم قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 15 ~ 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29. مەجمۇنى كۇندۇر

[تەركىبى] كۇندۇر، ئانارگۈلى، بەللۇت، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، سىيادان 120 گرامدىن، زىرە، تاغ زىرىسى، جۇۋىننە 60 گرامدىن، بەلىلە، ئامىلە، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە 40 گرامدىن، ھەسەل 2.820 لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجمۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش، سۇيدۇك، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە. ھۆل مىزاج كىشىلەرگە، سىيگەك، مەنىي تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30. مەجمۇنى زەنجىۋىل

[تەركىبى] زەنجىۋىل، سېرىقماي، قەنت 100 گرامدىن، كالا سۇتى 500 مىللىلىتىر، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 25 دانە، نىشاستە، تۇرۇنجى مېغىزى، ئادراسمان ئۇرۇقى 25 گرامدىن،

ئاق مەۋسەل، ئەرەب يېلىمى، قاقىلە، سازەج ھىندى، ئاق سەندەل 10 گرامدىن، ئوغرىتىكەن، پىلپىل، قارىمۇچ، سۈمبۈل، سەئدى كوفى 6 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] زەنجىۋىلنى توغراپ، سۇتكە سېلىپ قايناتىپ پىشۇرۇپ، سېرىقمايىنى سېلىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ئاخىرىدا چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بەدەننى، ئاشقازان، مېڭىنى، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بالىيانقۇ يالىلۇغى، ئاق خۇن كېسىلى، ھەيز قالايمىقانلىشىش، تۇغۇتتىن كېيىنكى ماغدۇرسىزلىق، ئۇنۇتقاقلىق، باھ ئاجىزلىقى، سۈرئىتى ئىنزال قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 25 ~ 15 گرام كالا سۈتى ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

31. مەجۇنى چىلغوزا

[تەركىبى] چىلغوزا مېغىزى 100 گرام، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، رەۋەن، ئىزخىر، ھەببى بىلسان، رۇم بەدىيان، نېپىز دارچىن، قېلىن دارچىن، تاغ پىيىزى، ئاسارۇن، زەپەر 10 گرامدىن، يالپۇز 20 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، ھەسەلگە

ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ئىششىق ياندۇرىدۇ، سۇيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، مەزى بېزى يالىلۇغى، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىش، ياشانغانلاردىكى سۇيدۇك تۇتالماسلىق ئۇچۇن شىپا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

32. مەجۇنى كەھرىۋا

[تەركىبى] تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 70 گرام، نارجىل 40 گرام، گاۋزىبان گۇلى، ئاق سەندەل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئەتىرھەبەشى 18 گرامدىن، جۇزبۇۋا 15 گرام، قىرقىلغان پىلە قۇرتى 10 گرام، ياقۇت، مەرۋايىت، كەھرىۋا، كۇموش ۋاراق، ئەنبەر، جەدۋارچىنى، ئادەمگىياھ 6 گرامدىن، زەپەر 5 گرام، ئىپار 3 گرام، خالىس ئەپيۇن 2 گرام، ئالتۇن ۋاراق 1.5 گرام، ئاق ناۋات 150 گرام، بېدمىشكى گۇلابى، گاۋزىبان گۇلابى 250 مىللىلىتىر، ھەسەل 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالدى بىلەن جويۇزنى چوققىسىدىن تۆشۈك ئېچىپ، ئەپيۇننى پارچىلاپ سېلىپ، ئاندىن تۆشۈكنى ئېتىپ، تېشىدىن خېمىر يۆگەپ، كالا يېغىدا پىشۇرۇلىدۇ، خېمىر سارغىيىپ پىشقاندا خېمىرنى سويۇۋېتىپ، جۇزبۇۋىلارنى باشقا قۇرۇق دورىلار بىلەن بىللە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنىمۇ ئۆز شەرتى بىلەن سالايە قىلىپ، گۇلاب-لار بىلەن ناۋاتنى قېيام قىلىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ قوشۇپ

يۇغۇرۇلىدۇ، شېشە قاچىغا ئېلىپ 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] مېڭە ۋە يۈرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىش، كۆڭۈلنى ئېچىش، باھنى قوزغاش، مەنىنى قويۇقلاشتۇرۇش ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. نېرۋا ئاجىزلىقى، خەفەقان، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي يۇرۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا شىپا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىسسىق مىزاجلىق كىشى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1.5 گرامدىن؛ سوغۇق مىزاجلىق كىشى ئۈچ گرام ئېلىپ، ماددەتۇلھايات بىلەن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

33. مەجۇنى خۇبسىلھەدىد I

[تەركىبى] خۇبسىلھەدىد 260 گرام، ئۇد ھىندى، سەمغى ئەرەبى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، جۆئىدە، ئىزخىر 35 گرامدىن، قارا، سېرىق ھېلىلە پوستى 180 گرامدىن، ھەسەل بىر كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلاش، ئورۇقلاش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

34. مەجۇنى خۇبسىلھەدىد II

[تەركىبى] ئامىلە مۇقەششەل، بەلىلە پوستى، ھىلىلە سەياھ، شەترەنجى ھىندى، سەئدى كوفى، سۇمبۇل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، پىلپىل 33 گرام، سىرىقچىچەك، كۇدە ئۇرۇقى 4 گرامدىن، خۇبسىلھەدىد 330 گرام، ھەسەل ياكى ناۋات 1320 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي تېز كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

35. مەجۇنى خۇبسىلھەدىد III

[تەركىبى] ھىلىلە كابىلە، قارا ھىلىلە، سىرىق ھىلىلە، ئاقلانغان ئامىلە، بەلىلە، پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، سەئدى كوفى، شەترەنجى ھىندى، سۇمبۇل ھىندى 30 گرامدىن، سۆئەلەپ، سىرىقچىچەك ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى 12 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن تۆمۇر پوقى 300 گرام، ئىپار 6 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[ياساش ئۇسۇلى]دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۆمۈر پوقى ياكى پولات تالقىنىنى 20 كۈنگىچە ئۇزۇم سىركىسىگە چىلاپ، كۈندە ئارىلاشتۇرۇپ (ئۇزۇم سىركىسىنى كۈندە ئالماشتۇرسا تېخىمۇ ياخشى)، ئېلىپ قۇرۇتۇپ بادام يېغىدا ياغلاپ دورىغا قوشۇلىدۇ، كېيىن كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئالتە ئاي ئارپىغا كۆمۈلىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] قۇرۇتۇش، تۇتۇش، كۈچەندۈرۈش، قوزغىتىش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىشى] جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ جەھەتتە ئۈنۈمى ئىشەنچلىك.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

36. مەجۇنى خۇبسىلھەدىد Ⅳ

[تەركىبى] پولات كۈشتىسى 60 گرام، كۈندۈر، تاباشىر، سۆئلەپ، شاقاقۇل 15 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى 3 گرام، يۇمغاق سۇت ئۇرۇقى 9 گرام، ھەسەل 270 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پولات كۈشتىسىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پولات كۈشتىسى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەلنى سۇس ئوتتا قايىنىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ، دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] قۇرۇتۇش، تۈتۈش، چىكىتىش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىشى] سۈيدۈك ۋە مەنىي تۈتالماسلىق، ئىچى سۈرۈش، كۈچسىزلىك قاتارلىقلارغا شىپا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

37. مەجۇنى سۆئلەپ I

[تەركىبى] سۆئلەپ مىسىرى، شاقاقۇل مىسىرى، ئاق بەھەمەن، قىزىل بەھەمەن، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، ئاق مەۋسەل، دارچىن 15 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ سوۋۇغاندا سالايە قىلىنغان زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا تالقانلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] بۆرەك ئاجىزلىقى، مەزى بېزى چوڭىيىش، جىنسىي ئاجىزلىق، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

38. مەجۇنى سۆئلەپ II

[تەركىبى] قۇندۇز قەھرى، دۇرۇنجى ئەقرەب 10 گرام، كۇموش ۋاراق 20 دانە، ئەنبەر 6 گرام، سۇمبۇل، قاقىلە، ئۇدخام، گەزمازەج، ئەرەب يېلىمى 20 گرامدىن، پەنەرمايە، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، پەرەنجىمىشكى، رىمىگاھى، قۇشقاچ مېڭىسى، سەنۇبەر مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، زەپەر، خولىنجان، شاقاقۇل، سۆئلەپ مىسرى، بەزرۇلبەنجى 10 گرامدىن، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، يالپۇز، خەشخاش ئۇرۇقى، كۇنجۇت، مەستىكى، سەۋزە ئۇرۇقى، پىلپىل، زورۇمبات، جوز، بەسباسە، تاتلىق قۇستە، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، دارچىن، قەلەمپۇر، لاچىندانە 15 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قۇندۇز قەھرى، ئىپار، زەپەر ۋە مېغىز دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن ھەسەلنى چەككىلەپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئىپار، زەپەر، قۇندۇز قەھرىلەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەكنى قۇۋۇەتلەيدۇ، ئەسەبلەرنى كۈچەيتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ. بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

39. مەجۇنى سۆئلەپ III

[تەركىبى] سۆئلەپ مىسرى 100 گرام، چىگىت مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، قارا كۈنجۈت، ھەلىيۇن ئۇرۇقى 30 گرام-دىن، پىلپىل، سەۋزە ئۇرۇقى، شاقاقۇل مىسرى، قۇشقاچ مېڭىسى 20 گرامدىن، بۇقا چۈيىسى، قىچا مېغىزى 50 گرام-دىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال قۇشقاچ مېڭىسىنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن بۇقا چۈيىسىنى ياغدا قورۇپ، دورىلار بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەمرىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] بەدەن ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

40. مەجۇنى سۆئلەپ IV

[تەركىبى] زەپەر 6 گرام، سۆئلەپ مىسرى، نارجىل 30 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل مىسرى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، دارچىن 15 گرامدىن، قارا كۈنجۈت 60 گرام، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، پىل-

پىل، رۇم بەدىيان 10 گرامدىن، تۇخۇم سېرىقى 30 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇخۇمنى ئوتتا پىشۇرۇپ سېرىقىنى ئېلىپ، ئەلگەكتىن سىيرىپ ئۆتكۈزۈپ، مېغىز دورىلارنى قورۇپ قاسىرىقىنى ئېلىۋېتىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقانلاپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ، قىزىق ھالەتتە مېغىزلارنى، تۇخۇمنى قوچۇپ، سوۋۇغاندا زەپەرنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، بەدەن، بۆرەك ئورۇقلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

41. مەجۇنى سۆئلەپ V

[تەركىبى] ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 60 گرام، پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، ئاق سەندەل، نارجىل مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى تۇلخوزرا مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ھەلىيۇن، كابىلە پوستى (قۇرۇق)، قارا ھېلىلە (قۇرۇق)، قىزىلگۈل غۇنچىسى 6 گرامدىن، مەرۋايىت، كۆيدۈرۈلگەن كەھرىۋا، تاغ ياۋا ئۈزۈمى، پىستە گۈلى، سىپارى گۈلى، نەشە، كەندىر ئۇرۇقى، بەسباسە، ئۇد سەلىب، خولىنجان، تاباشىر، كەت ھىندى، بەللۇت مېغىز

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

نزی، سەمغی ئەرەبی، مۇغلان مېغىزى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل مىسىرى، ئانارگۈلى، سۇپارى يېلىمى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، سۆئلەپ مىسىرى، گۈلدارچىن، شاكالسىز ئامىلە 3 گرامدىن، مەستىكى 1.5 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق، ئەنبەر بىر گرامدىن، ئاق ناۋات 100 گرام، ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى، ئانار شەربىتى، ئامۇت سۇيى قىيامى 120 مىللىلىتىردىن، مېۋىلەر شەربىتى (شەربىتى پەۋاكىھە)، قىزىلگۈل گۈلابى 60 مىللىلىتىردىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز دورىلار ئايرىم سوقۇلىدۇ، قۇرۇق دورىلار سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، يېلىم دورىلار ئايرىم گۈلاب بىلەن ئېرىتىلىدۇ، شەربەتلەرنى بىرلەشتۈرۈپ، دورىلارنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنىڭ ۋە بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، مەنىينى قويۇلدۇرۇش ۋە تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىشى] ئىختىيارسىز مەنىي يۇرۇپ كېتىش، مېڭە خىزمىتى ئاجىزلاش قاتارلىقلارنى داۋالاشقا بېرىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

42. مەجۇنى سۆئلەپ Ⅵ

[تەركىبى] سۆئلەپ مىسىرى، شاقاقۇل مىسىرى، خولىنجان، بەزرۇلبەنجى 18 گرامدىن، لىسانىل ئاساپىر، قوۋزاقدار-چىن، قەلەمپۇر، لاچىندانە ھىندى 14 گرامدىن، پەنەرمايە،

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجى بۇيا، پەرەنجىمىشكى، رىمىگاھى، قۇشقاچ مېڭىسى، ياڭاق مېغىزى، پوستى سويۇلغان نارجىل، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى 7 گرامدىن، بوزىدان، سۆرۈنجان مىسسىرى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، زەنجىۋىل، پىننە، كۆكنار ئۇرۇقى، قارا كۇنجۇت، سەۋزە ئۇرۇقى، پىلپىل، زورۇمبات، مەستىكى رۇمى، جۇزبۇۋا، بەسباسە، زەپەر، قۇستە شېرىن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 11 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، دۇرنەج ئەقرەبى، ئەنبەر 4 گرامدىن، كۇمۇش ۋاراق 40 دانە، سۇمبۇل، قاقىلە، ئۇدخام، گەزمازەج، سەمغى ئەرەبى 5 گرامدىن، ئىپار 2 گرام، چەككىلەنگەن ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلاردىن ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، قۇندۇز قەھرى قاتارلىق قىممەت باھالىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۇپ، مېغىز دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۇپ، ھەسەلنى سۇس ئوتتا قىزدۇرۇپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، قىزىق ھالەتتە قۇشقاچ مېڭىسىنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قازاننى چۇشۇرۇپ، ئاندىن مېغىز دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قول كۆيمىگۈدەك بولغاندا ئىپار، زەپەر قاتارلىق دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن يېلىم دورىلار بىلەن تالقان قىلىنغان دورىلارنى قوشۇپ قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئەڭ ئاخىرىدا ۋاراقلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ چىنە ياكى سىرلىق قاچىغا ئېلىپ بىر ھەپتىگىچە 2 ～ 1 كۇندە بىر قېتىم قوچۇپ قويۇلىدۇ، ھەپتىدىن كېيىن ئىشلەتسە بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەكنى سەمرىتىپ، قىزىتمدۇ، مەنىي كۆپەيتمدۇ، مېڭە ژە بۆرەكنى قۇۋۇژەتلەيدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

43. مەجۇنى ئازاراقى I

[تەركىبى] ئازاراقى 20 گرام، ئۇستقۇددۇس، چىلغوزا مېغىزى، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر 5 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە 15 گرامدىن، گۈلى گاۋزىبان، كەتىرا، شاقاقۇل، زوۋمبات، نارجىل، لاچىندانە 10 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئازاراقىنى مۇدەپپەر قىلىپ، كەتىرا ھەم مېغىز دورىلار ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىنىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىلگە يېقىنراق.

[ئىشلىتىلىشى] مەزى بېزى يالليۇغى، بەز ئۆسمىلىرى، بوغۇم كۆمۈرچەكلىرى ئۆسۈپ قېلىش، ئىستىرخا، پالەچ، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، مەنىي تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

44. مەجۇنى ئازاراقى II

[تەركىبى] كۇچۇلا 30 گرام، گاۋزىبان، ئۇستقۇددۇس، كەتىرا، نارجىل، زورۇمبات، چىلغوزا مېغىزى، شاقاقۇل، ئاق سەندەل، ئامىلە مۇقەششەر، قارا ھېلىلە، قەلەمپۇر 10 گرام-دىن، ئۇد ھىندى 6 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] كۇچۇلىنى مۇدەپپەر قىلىپ، باشقا دورا-لارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ھەسەلنى چەككىلەپ ئارىلاشتۇ-رۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] پەي، مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-تىمدا 5 ~ 2 گرامدىن ئەرقى گاۋزىبان بىلەن ئىستېمال قىل-ىنىدۇ.

45. مەجۇنى ئازاراقى III

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن كۇچۇلا 30 گرام، زەن-جىۋىل، سۇئىلەپ، مەستىكى، قەلەمپۇر، بوزۇغا، قاقىلە، ئاق مەۋسەل، قىزىل بەھمەن، گۈلدارچىن، پەنەرمايە، سەقەنقۇر، قۇندۇز قەھرى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، شاقاقۇل، ئانارگۈلى، جوز، ئەنجىبار، لاچىندانە، ئاق بەھمەن، زەپەر، قارا پارپا 20 گرامدىن، قۇشقاچ مېڭىسى 30 گرام، بۇقا چۈيىسى 80 گرام،

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ھەسەل مۇڭاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەر، قۇندۇز قەھرىنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، بۇقا چۈيىسىنى مۇڭاپىق مىقداردىكى كۇنجۇت يېغى بىلەن قورۇپ، ئاۋۇال قۇشقاچ مېڭىسى بىلەن پەنەرمايىلەرنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ ئېرىتىپ، ئاندىن سالايە قىلىنغان دورىلارنى قوشۇپ، ئاخىرىدا قالغان دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاش-تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] پەي، مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۇ-ۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، جىنسىي ئا-جىزلىق، مەزى بېزى يالليۇغى، بەل - پۇت ئاغرىقلىرىغا ئىشلە-تىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كې-يىن ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

46. مەجۇنى ئازاراقى Ⅳ

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن كۇچۇلا 30 گرام، سۆئە-لەپ، سىيادان، ئاق سەندەل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، جويۇز، بەسباسە، قەمبىل، ئۇدبىلسان، ئۇد قەمەرى، مەستىكى، سەئدى كوفى، زەنجىۋىل، ئاقلانغان ئامىلە، سۇم-بۇل، لاچىندانە، جۇۋىننە، رۇم بەدىيان، بەدىيان، قەلەمپۇر 3 گرامدىن، قەنت 100 گرام، ھەسەل 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، چەككە-لەنگەن ھەسەل بىلەن قەنتنى قىيام قىلىپ، تالقان دورىلارنى

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بەدەننى قىزىتىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] جىنسىي ئاجىزلىق، بەدەنده ھۆللۈك ئېشىپ كېتىش، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، تاماقتىن كېيىن 3 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

47. مەجۇنى ئازاراقى V

[تەركىبى] كۈچۈلا 150 گرام، قىزىلگۈل، سەرسىبىل، زەپەر 3 گرامدىن، پىلپىل، قاقىلە، مەستىكى، سەئدى چىنى، سانا، جۇۋىننە، ئاقمۇچ، رۇم بەدىيان، سىيادان، سۆرۈنجان، دارچىن، جويۇز، ئۇدىبلسان، زەنجىۋىل، لاچىندانە، قارىمۇچ، ئاق سەندەل، ئارپىبەدىيان 25 گرامدىن، چۆپچىن 56 گرام، ئامىلە 200 گرام، بەسباسە 2 گرام، قەلەمپۇر 50 گرام، ئاق شېكەر، ھەسەل بىر كىلو 100 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە زەپەردىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە زەپەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاندىن بارلىق دورىلار ئۇستىگە سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[ئىشلىتىلىشى] پەي، گۆشلەرنى چىڭىتىش، بەدەننى قۇرۇتۇش، ئۇمۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

48. مەجۇنى ئازاراقى VI

[تەركىبى] زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، دارچىن، جويۇز، لاچىندانە، قارىمۇچ، پىلپىل، سىيادان، ئارپىبەدىيان، خولىنجان 30 گرامدىن، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۇچۇلا 300 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق

[ئىشلىتىلىشى] پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، بەل ئاغرىقلىرى، بوۋاسىر، ماغدۇرسىزلىق، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 10 ياشتىن چوڭلارغا كۈندە ناشتىدا بىر قېتىم ئىشلىتىلىدۇ.

49. مەجۇنى ئازاراقى كەبىر

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۇچۇلا 100 گرام، گۈلى گاۋزىبان، بوز ئۈرۈقى، شاقاقۇل، ئۈستەقۇددۇس، خەشخاش ئۈرۈقى، جۇزبۇۋا، ياڭاق مېغىزى، يۇلغۇن يېلىمى، قارا ھېلىلە، دارچىن، لىسانىل ئاساپىر 10 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە،

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئاق سەندەل، بۇغا مۇڭگۇزى، سۆئلەپ مىسرى 5 . 33 گرامدىن، ئادەمگىياھ، ئاق بەھمەن، سەقەنقۇر 5 . 8 گرامدىن، قۇستە، تۇرۇنجى 10 گرامدىن، ھەسەل 4 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] سوغۇق يەللەرنى ھەيدەيدۇ، باھنى كۆچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۆندە تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

50. مەجۇنى زەپىران

[تەركىبى] ئەنبەر، ئىپار، ئاقىرقەرھا، پىلپىل، پەنەرمايە (يايلاق تۆگىسىنىڭ ئوغۇز سۈتى)، جۇزبۇۋا، بەسباسە 5 . 0 گرامدىن، قەلەمپۇر، ئەۋرىشىم، ئۇدغەرقى، نارمىشكى، بوز ئۇرۇقى 5 . 3 گرامدىن، زەپەر 7 گرام، جەدۋار، دارچىن، زەنجۈبىل 10 گرامدىن، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل يېغى، يانتاق شېكىرى، ئاق شېكەر 5 . 33 گرامدىن، ساپ ھەسەل 67 گرام، كالا سۈتى 300 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] سۈتنى ھەسەلدە قاينىتىپ، ئۇستىگە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تالقانلىرىنى سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

يەنە بىر ئۇسۇلى يانتاق شېكىرىنى سۈتتە قاينىتىپ تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەلگە قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئۇستىگە دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنى، بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا تەڭداشسىز تەسىر قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

51. مەجۇنى مۇزەپپەر

[تەركىبى] قارا كۈنجۈت 40 گرام، دارچىن، ئادراسمان ئۇرۇقى، جۇزبۇۋا، بەسباسە، ئۇدغەرقى (خام)، خولىنجان، قەلەمپۇر، ئاقسرقەرھا، رېمىگاھى 15 گرامدىن، زەپەر 6 گرام، كۈموش ۋاراق 50 دانە، ئالتۇن ۋاراق 20 دانە، ئىپار 3 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە، قەنت بىر ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قەنتنى كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ، يۇقىرىقى دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تۇتۇش، جىنسىي ئەزانى كۈچلەندۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

52. مەجۇنى ئەپيۇن

[تەركىبى] ئەپيۇن، جۇزبۇۋا، قەلەمپۇر، ئىپار، ئەنبەر، قارىمۇچ تەڭ مىقداردا، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق
[تەسىرى] مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە شىپا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

53. مەجۇنى جۇزبۇۋا

[تەركىبى] جۇزبۇۋا، ھەببۇلئاس 10 گرامدىن، بەلىلە، بەسباسە، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قاقىلە، خولىنجان، ھەببى بىلەسان، دارچىن، زەنجىۋىل 15 گرامدىن، ھەسەل 300 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە شىپا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

54. مەجۇنى پەنەرمايە

[تەركىبى] سۇمبۇل تىپ، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، دارچىن، زەنجىۋىل، پەنەرمايە، ئاقسرقەرھا، خولىنجان، پىلپىل دەراز، سەئدى كوفى، مەستىكى رۇمى، زەپەر، ئۇدخام، جەدۋار، سەقەنقۇر 7 گرامدىن، ئىپار 0.2 گرام، ھەسەل 320 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۈچەندۈرىدۇ، مەنىي تۈتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كەچتە بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

55. مەجۇنى ئاساپىر (قۇشقاچ گۆشى مەجۇنى)

[تەركىبى] سۆئلەپ مىسىرى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، شاقاقۇل مىسىرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 15 گرامدىن، لاچىندانە 10 گرام، بەسباسە، جۇزبۇۋا، بادام مېغىزى، چىگىت مېغىزى، قەلەمپۇر، پىندۇق مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، دارچىن، نارجىل 20 گرامدىن، قۇشقاچ 40 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى تازىلانغان قۇشقاچلارنىڭ ئىچىگە سېلىپ، ئوت بىلەن شىرلاپ، كالا يېغىدا پىشۇرۇپ، چىلاشقۇدەك ھەسەل بىلەن قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەك، مېڭىنى كۈچەيتىپ، جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قۇشقاچنى ئىستېمال قىلىپ، 40 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

56. مەجۇنى سەقەنقۇر

[تەركىبى] ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سەۋزە ئۇرۇقى، دارچىن، بوزىدان، جوز، كاۋاۋىچىن، خولىنجان، لىسانىل ئاساپىر، لاچىندانە، قاقىلە، سۇمبۇل، پەرەنجىمىشكى، نارمىشكى، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن 10 گرامدىن، سۆئلەپ 33.5 گرام، سەقەنقۇر 50 گرام، بۇقا چۈيىسى، ئۇدخام، ھەلىيۇن ئۇرۇقى 17.5 گرامدىن، سەئدى كوفى، زەنجۇۋىل، ئالتۇن، كۈمۈش ۋاراق 5 گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى، كەھرىۋا 17.5 گرامدىن، بۇغا مۈڭگۈزى 10 گرام، ئىپار 0.5 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈ-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

كى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۆرۈنەرلىك كۆچلەندۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

57. مەجۇنى سالاجىت I

[تەركىبى] ئاقسرقەرھا 165 گرام، كاۋاۋچىن 132 گرام، كۈندۈر 100 گرام، سالاجىت، قەلەمپۇر 165 گرام، ھەسەل 500 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] سۇيدۇك ۋە مەنىي تۈتىدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىپ، سۇنۇقنى تۈتتۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

58. مەجۇنى سالاجىت II

[تەركىبى] سالاجىت 20 گرام، مەرۋايىت، تاباشىر 10 گرامدىن، كەھرىۋا، جىنتىيانا، ئاقسرقەرھا، قەلەمپۇر، موزا 15 گرامدىن، سۆئلەپ مىسىرى، لىسانىل ئاساپىر، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، شاقاقۇل مىسىرى، نىشاستە، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، دارچىن، پىلپىل، سەئدى كوفى 25 گرامدىن، تەمرى

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ھىندى مېغىزى، مۇۋەببەل سەفىد، بادام مېغىزى، چىگىت مې-
غىزى، چىلغوزا مېغىزى 30 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] موزىدىن 30 گرام سېرىقمايدا قورۇلـ-
ىدۇ، قالغان دورىلار سوقۇلۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ،
ئاندىن كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن
تەييارلىنىدۇ.
[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي قويۇلدۇرىدۇ، مەنىي تېز كېتىش، جىن-
سىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

59. مەجۇنى ئاقىرقەرھا

[تەركىبى] خورما ئۇرۇقى 130 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى،
رەيھان ئۇرۇقى 33.5 گرام، ئاقىرقەرھا، پىندۇق مېغىزى 5
گرامدىن، پىلپىل، كاۋاۋچىن، بەزرۇلبەنجى، دارچىن، زەنـ-
جىۋىل 17 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

60. مەجۇنى ھىلك

[تەركىبى] خۇش پۇراق، تاتلىق ھىلىنىڭ رۇببىسى بىر ھەسسە، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ھىلىنى كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، مەنىي تۈتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىككى سائەت بۇرۇن 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

61. مەجۇنى قەزىبگاۋ (كالا چۈيىسى مەجۇنى)

[تەركىبى] بۇقا چۈيىسى، 10 ياشلىق قوشقار چۈيىسى بىر تالدىن، تۇرۇپ ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، سىيادان، قەلەمپۇر، دارچىن، قارىمۇچ، پىلپىل، توخۇ تۇخۇمى، كەپتەر تۇخۇمى، قۇشقاچ مېڭىسى مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چۈيە دورىلار كۇنجۇت يېغىدا پىشۇرۇپ سوقۇلىدۇ، تۇخۇملار پىشۇرۇلۇپ، سېرىقى ئۇۋۇتۇلىدۇ، ھەسەلنى سۇس ئوتتا قايىنىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ، ئۇستىگە دورا تالقانلىرىنى، چۈيە دورىلارنى، تۇخۇملارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۆرۈنەرلىك ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچ 11 گرامدىن ئىستە- مال قىلىنىدۇ.

62. مەجۇنى پولات

[تەركىبى] پولات كۇشتىسى 50 گرام، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئۇد ھىندى، تەرەنجىبىن 10 گرامدىن، سالاجىت 20 گرام، كۇچۇلا، شاقاقۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ھىلە 15 گرامدىن، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ئاقسرقەرھا، جويۇز، قاقىلە، بەسباسە 12 گرامدىن، زەپەر 2 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] پولاتنى قائىدە بويىچە ئېكەكلەپ كۇشتە قىلىپ زەھەرسىزلەندۇرۇلىدۇ، باشقا دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتە- كۇزۇپ، كۆپۇكى ئېلىنغان ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنە- دۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، بەدەن ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

63. مەجۇنى يۇلغۇن يېلىمى

[تەركىبى] يۇلغۇن يېلىمى 33.5 گرام، يىلان ئىككى دانە، بوز ئۈرۈقى، نېپىز دارچىن، قەلەمپۇر، پىلپىل 100 گرامدىن، شاقاقۇل، ئۈدسەلىب 50 گرامدىن، خەشخاش 7 دانە، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىققا، مەنىي تۇتالماسلىققا داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 11 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

64. مەجۇنى كەندىر يوپۇرمىقى

[تەركىبى] تاش چېچىكى، ئۈدھىندى، مەستىكى 7 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى 10 گرام، جۇزبۇۋا، كۆكنار پوستى 14 گرام، كەندىر يوپۇرمىقى 67 گرام، ئىپار بىر گرام، ھەسەل 400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مەنىي تۇتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۆندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

65. مەجۇنى شاقاقۇل

[تەركىبى] ئوغرىتىكەن، قارا ھېلىلە، سىيادان 20 گرامدىن، بابۇنە، شاقاقۇل، قۇستە شېرىن 50 گرامدىن، موزا، جوز 15 گرامدىن، جۇۋىنە 30 گرام، ھەسەل 510 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنى كۆچەيتىپ، بۆرەكنى، باھنى كۆچلەندۈرىدۇ، مەنىينى تۇتۇپ، باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچ يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

66. مەجۇنى بەزرۇلبەنجى

[تەركىبى] ئادراسمان، كۆكنار، بەزرۇلبەنجى 67 گرامدىن، ئۇبھەل 3.5 گرام، جۇۋىنە، بەدىيان، يۇلغۇن يېلىمى، رۇم بەدىيان، بادرەنجى بۇيا 10 گرامدىن، پىلپىل، كۆندۈر، بەسباسە 7 گرامدىن، ئىپار 3.5 گرام، بۆرە ياغىقى، جەمبىل

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

5. 17 گرامدىن، كۈچۈلا 14 گرام، جوز 30 گرام، زەپەر 5 گرام، ھەسەل 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

67. مەجۇنى پەنبەدانە

[تەركىبى] سۆئلەپ مىسىرى، شاقاقۇل، دارچىن، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، پەنبەدانە (چىگىت مېغىزى)، كۈنجۈت 15 گرامدىن، زەنجىۋىل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 6 گرامدىن، ناۋات 90 گرام، ھەسەل 400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، دورا تالقانلىرىنى ناۋات، ھەسەل قېيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىققا، جىنسىي ھەۋەس سۇسلىشىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچتە تاماقتىن كېيىن 7 ~ 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

68. مەجۇنى سىر (سامساق مەجۇنى)

[تەركىبى] قەلەمپۇر، بەسباسە، جۇزبۇۋا، پىلپىل، مەستەكى رۇمى، قاقىلە، لاچىندانە ھىندى، ھېلىلە كابىلە پوستى، دارچىن، زەنجىۋىل 35 گرامدىن، ئۇدخام، زەپەر 15 گرامدىن، سامساق 240 گرام، سۇت بىر كىلوگرام، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى سۇت بىلەن پىشۇرۇپ، قويۇلغاندا ھەسەل بىلەن ياغنى سىلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن سوۋۇتۇپ تالقان دورىلارنى سىلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي سوۋۇپ كېتىش، زەكەر بوشاپ كېتىش ۋە مەنىي ئازىيىپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

69. مەجۇنى تۇخۇمى زەدەك (سەۋزە ئۇرۇقى مەجۇنى)

[تەركىبى] سەۋزە ئۇرۇقى 7 گرام، چامغۇر ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ئارچا ئۇرۇقى، بىخ كەبىر پوستى، قۇشقاچ مېڭىسى، لىسانىل ئاساپىر، بۆدۈنە يېغى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، زەپەر، قەلەمپۇر، جوز، خولىنجان، ئاق خوراز قېنى ۋە مېڭىسى 3.5 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم، بۇغداي قومىچى 2 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە، شېكەر مۇۋاپىق

مىقدار دا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى شېكەر، ھەسەل قىيامغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

70. مەجۇنى بۇزۇرى

[تەركىبى] سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، پىلپىل، ئاقلانغان كۈنجۈت، قارىمۇچ، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ھەببى زەلەم، لىسانىل ئاساپىر، شاقاقۇل مىسىرى، بوزىدان، ئاق بەھمەن، قۇستە شېرىن، زەنجىۋىل 15 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] جىگەر ۋە جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەپ، ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى ھەم مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، مەنىي ئازىيىپ كېتىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

71. مەجۇنى دارچىن

[تەركىبى] تۇخۇم سېرىقى 470 گرام، زەنجىۋىل 130 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى 100 گرام، دارچىن 330 گرام، زەپەر 15 گرام، ئاق قۇشقاچ تۇخۇمى 25 دانە، كەپتەر تۇخۇمى 10 دانە، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم سېرىقلىرىنى پىشۇرۇپ يۇمشاق ئۇۋۇتۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە دورا تالقانلىرى، تۇخۇملارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

72. مەجۇنى جۇپتى بەللۇت

[تەركىبى] خولىنجان، جۇپتى بەللۇت، ئاقىرقەرھا 33.5 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ھەببۇلئاس، ئەپيۇن، جۇزبۇۋا، ئاقاقىيا، سۆئلەپ مىسىرى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، سەئدى كوفى، خۇبسىل ھەددە (كۈشتىسى) 17.5 گرامدىن، كەندىر ئۇرۇقى، كۈندۈر، پەنەرمايە، چىگىت ئۇرۇقى 33.5 گرامدىن، ھەسەل 700 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەك-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

كىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

73. مەجۇنى پىياز

[تەركىبى] قىزىل پىياز مۇزاپىق مىقداردا، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] پىيازنى چاناپ، سىقىپ چىقارغان سۈيىنى ئېلىپ، ئىككى ھەسسە ھەسەلنى قوشۇپ قايىنىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي كۆپەيتىپ، باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

74. مەجۇنى ياقۇت

[تەركىبى] لىسانىل ئاساپىر، بوزىدان 6 گرامدىن، ئىپار، ئەنبەر 1.5 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق 21 داندىن، قىزىل ياقۇت، مەرۋايىت 6 گرامدىن، ھەسەل 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

دۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى، رەئىس ئەزالارنى كۆچلەندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

75. مەجۇنى باھ I

[تەركىبى] گاۋزىبان، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرامدىن، رەيھان ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 12 گرامدىن، قىزىلگۈل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى 9 گرامدىن، تەرەنجىبىن ياكى قەنت قىيامى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىدۇ، يۇرەكنى ياخشىلايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

76. مەجۇنى باھ II

[تەركىبى] زەنجىۋىل، شاقاقۇل، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، تۇخۇمى جەر - جەر، تۇخۇمى ئەنجىرىيە، خولىنجان، سەۋزە ئۇرۇقى

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

5. 17 گرامدىن، ھەسەل 400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

77. مەجۇنى باھ مۆتىدىل

[تەركىبى] رۇم بەدىيان، پىياز ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، تۇخۇم سېرىقى، نوقۇت تەك مىقداردا، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] نوقۇتنى ھەسەلدە قايىنىتىپ، قىيام قىلىپ ئۇستىگە تۇخۇم ۋە باشقا دورا تالقانلىرىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەكنى، جىنسىي ئەزانى كۈچلەندۈرىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

78. مەجۇنى باھ مۇجەررەپ

[تەركىبى] خولىنجان، سۇمبۇل، جۇزبۇۋا، ئاقسرقەرھا، دارچىن، كاۋاۋىچىن 7 گرامدىن، ئۇدغەرقى، لەيلىمقازاق، مەس-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

تىكى، قەلەمپۇر 3.5 گرامدىن، ئىپار بىر گرام، ھەسەل 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

79. مەجۇنى مۇقەۋىي باھ I

[تەركىبى] ئەرمۇدۇن يوپۇرمىقى 80 گرام، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل 40 گرامدىن، جۇۋىنە، بۇغا مۇڭگۈزى، لاچىندانە، سەقەنقۇر، قاما 20 گرامدىن، پىستە مېغىزى 30 گرام، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[ئىشلىتىلىشى] بۆرەكنى كۈچەيتىشكە، مەنىي تۇتۇشقا، پەيلەرنى چىڭىتىشقا، قۇۋۇەتلەشكە، ھۆل مىزاج كىشىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

80. مەجۇنى مۇقەۋىۋى باھ Ⅱ

[تەركىبى] تۇرۇپ ئۇرۇقى 50 گرام، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، مەستىكى 25 گرامدىن، ئىپار 3 گرام، زەپەر 6 گرام، ھەسەل 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكى، ئىپار، زەپەرلەرنى سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغاش، جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

81. مەجۇنى مۇقەۋىۋى باھ Ⅲ

[تەركىبى] زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، ئاقسۇقەرھا 60 گرامدىن، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 25 دانە، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، جىنسىي ئاجىزلىققا تە-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

سىرى كۆچلۈك.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

82. مەجۇنى مۇقەۋىۋى باھ IV

[تەركىبى] زەنجىۋىل، شاقاقۇل مىسىرى، خولىنجان، زاغۇن ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، ئاقسرقەرھا، دارچىن 50 گرام-دىن، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] زەكەرنىڭ بوشاپ كېتىشىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقتا شىپا بولىدۇ.

83. مەجۇنى مۇقەۋىۋى باھ ئەلى

[تەركىبى] ئاق زەنجىۋىل، شاقاقۇل مىسىرى، خولىنجان، زاغۇن ئۇرۇقى، ئاقسرقەرھا، دارچىن 25 گرام، ئاق پىياز سۇيى 100 مىللىلىتىر، ھەسەل 200 گرام، ناۋات 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ناۋاتنى پىياز سۇيى بىلەن قىيام قىلىپ، ھەسەلنى قوشۇپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەسىرى] بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

84. مەجۇنى مۇقەۋىي باھ مۆتىدىل

[تەركىبى] چىگىت مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ئاقلانغان كۈنجۈت، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، خورما چېچىكى 33.5 گرامدىن، قۇشقاچ مېڭىسى 30 دانە، پەنەرمايە 7 گرام، يانتاق شېكىرى 200 گرام، ھەسەل 500 گرام، سۇت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يانتاق شېكىرىنى سۇتتە بىرلا ئۆرلىتىپ، دورا تىرىپىنى سۇزۇۋېتىپ، ئۈستىگە ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

85. مەجۇنى مۇبەھھى مۇكەييىپ

[تەركىبى] بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، تەرخەمەك مېغىزى، قوغۇن مېغىزى 48 گرامدىن، تاباشىر 18 گرام، جويۇز، بەسباسە، دارچىن، قىزىلگۈل، شەۋكىران يىلتىزى،

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قاقىلە، لاچىندانە، قاراسۇنا ئۇرۇقى، كاكىنەچ، ئاق بەھەمەن، قىزىل بەھەمەن، سۆئلەپ، شاقاقۇل، زەپەر 9 گرامدىن، ناۋات 560 گرام، نەشە يېغى 120 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] مەجۇن تەييارلاش ئۇسۇلىدا مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مېڭە ۋە جىنسىي بەزلەر خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، مەنىينى تورمۇزلايدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] مەنىي ئازىيىش ۋە سۈيۇلۇپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

86. مەجۇنى مەسىھا مۇكەييىپ

[تەركىبى] سۆئلەپ 30 گرام، گۈلدارچىن، گاۋزىبان، قىزىلگۈل 15 گرامدىن، ئۆشنە 12 گرام، خولىنجان، كاۋاۋدۇچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، قاقىلە، نارجىل، جويۇز، پەرەنجىمىشكى، ئاپېلسىن پوستى، مەستىكى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، بەسباسە 9 گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، سازەچ ھىندى، سەئدى كوفى، ئەنبەر 6 گرامدىن، لەئلى، كەھرىۋا، مارجان، پىلپىل، زەنجىۋىل 3 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، ئىپار 2 گرامدىن، نەشە يېغى 90 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىش، مەنىي تورمۇزلاش تەسىرى ياخشى.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

87. مەجۇنى مەسىھا I

[تەركىبى] قەلەمپۇر 30 گرام، ئاقمۇچ، مەستىكى، دارچىن 21 گرامدىن، ئاقسرقەرھا 18 گرام، قاقىلە 12 گرام، زەپەر، نەشە 9 گرامدىن، ئىپار 2 گرام، بادام يېغى 30 مىللىلىتىر، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى بادام يېغىدا ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ئىشتىھانى ئاچىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 6 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

88. مەجۇنى مەسىھا II

[تەركىبى] قەلەمپۇر 15 گرام، ئىپار 2 گرام، ئەنبەر 4 گرام، زەپەر 10 گرام، ئاقسرقەرھا، قاقىلە 20 گرامدىن، ئاقمۇچ، دارچىن 3 گرامدىن، تاتلىق بادام يېغى 50 مىللىلىتىر، كەندىر يېغى 120 مىللىلىتىر، شېكەر 200 گرام.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، ئەنبەر، زەپەرنى سالايە قىلىپ، تالقان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ، چۇ-چۇتۇلگەن كەندىر يېغى، بادام يېغى قوشۇپ، ئۇستىگە قالغان تالقان دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغىتىش، قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

[ئىشلىتىلىشى] زەكەر قايىم بولماسلىق، باھ ئاجىزلىقى، بالدۇر مەنىي كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

89. مەجۇنى مەسىھا Ⅲ

[تەركىبى] ئاقسرقەرھا 6 گرام، ئاقمۇچ، مەستىكى، دار-چىن 7 گرام، زەپەر 3 گرام، قاقىلە 4 گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، جۇزبۇۋا 30 دانە، جوز ئەزەم، نەشە 30 گرام، ئىپار 1.5 گرام، بادام يېغى 10 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ، ئىپار، زەپەرلەرگە ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ ھاۋانچىدا سو-قۇلىدۇ، نەشە سۇتتە يا ئۆچكە يېغىدا قاينىتىپ يېغى ئېلىنىدۇ، ئاندىن دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بادام يېغى، ھەسەل بىلەن ئارد-لاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى]

[تەسىرى] ئىشتىھانى ئاچىدۇ، مەنىينى زىيادە قىلىپ، مەنىي تېز كېتىشنى تۇتىدۇ، باھنى كۇچلەندۇرىدۇ. ئادەمنى خۇشال قىلىپ كۇلدۇرىدۇ، نېرۋىلارغا ئارام بېرىدۇ، كۆپ ئىس-تېمال قىلسا، ئادەمنى مەست قىلىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 3 ~ 1 گرامغىچە ئېلىپ قاينىق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت: بۇ دورىنى كىچىك بالىلارغا، ھامىلدار ئاياللارغا بېرىشكە بولمايدۇ، نېرۋىسى بەكلا ئاجىزلارغا، شوپۇرلارغا بېرىلمەيدۇ، ئاخشىمى ياتقۇچە ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىقدارىنى قاتتىق تىزگىنلەش لازىم.

90. مەجۇنى مۇمسىك

[تەركىبى] ئەپيۇن، ناۋات، جويۇز، قەلەمپۇر، ئىپار، زەپەر، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل 2 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىنى تۇتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

91. مەجۇنى مۇمسىك مەھكىمى

[تەركىبى] جوز، قەلەمپۇر، زەپەر، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، ئەپيۇن 10 گرامدىن، ئىپار 5 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا، ناۋات 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، زەپەر، ئەپيۇن دورىلارنى ناۋات

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

بىلەن سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تۇتىدۇ، سۇرئىتى ئىنزالغا شىپا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم بەش گرامدىن ئىسىتىمال قىلىنىدۇ.

92. مەجۇنى مۇمسىك مۇقەۋىۋى

[تەركىبى] ئىپار بىر گرام، ئەنبەر 4 گرام، دارچىن، مەستىكى، جوز، سۇمبۇل، ئۇدخام، سۆئلەپ مىسىرى، نانخا، زەپەر، كاۋاۋىچىن، قۇشقاچ مېڭىسى، لىسانىل ئاساپىر، كەندىر يوپۇرمىقى 8 گرامدىن، خەشخاش پوستى، شاھى بەللۇت 25 گرامدىن، ھەببۇلنىل 15 گرام، ناۋات 150 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالدى بىلەن ھەببۇلنىلنى بادام يېغىغا بىر كۈن چىلاپ، ئاندىن باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ، ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، مەستىكىلەرنى سالايە قىلىپ، ناۋات، ھەسەلنى ئېرىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇستىگە سېلىپ ئاخىرىدا باشقا تالقان دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تۇتۇش، باھنى قوزغاش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىشى] مەنىي بالدۇر كېتىش، باھ ئاجىزلىقى

ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ئۇخلاشتىن بۇرۇن 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

93. مەجۇنى ئىمساك I

[تەركىبى] قەلەمپۇر 20 گرام، ئىپار 2 گرام، زەپەر 4 گرام، ئەپيۇن، قارىمۇچ 10 گرامدىن، زەنجىۋىل، جويۇز، گۈلدارچىن 25 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە ئىپار، زەپەرلەردىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئىپار، زەپەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

94. مەجۇنى ئىمساك II

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، چامغۇر ئۇرۇقى، نارجىل، پىياز ئۇرۇقى، سۆئلەپ، سەقەنقۇر، سەۋزە ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، پىلپىل، شاقاقۇل 200 گرامدىن، پىستە مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى 250 گرامدىن، ئەنبەر 14 گرام، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئۆشنە 50 گرامدىن، بۇغا چۈيىسى

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

140 گرام، باله‌نگو ئۇرۇقى، گۈلدارچىن، سالاجىت، قاقىله، به‌زرۇلبه‌نجى، لىسانىل ئاساپىر، سۈمبۇل، ئاق به‌همه‌ن، قىزىل به‌همه‌ن، دارچىن، زه‌نجىۋىل، جويۇز، قه‌له‌مپۇر، كاپى ئه‌سلى، ئاقىرقه‌رها، گاۋزىبان، خولىنجان 100 گرامدىن، ئىپار 6 گرام، قارىمۇچ 110 گرام، به‌سباسه 800 گرام، هه‌سه‌ل 3 هه‌سسه.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىده بويىچه ئىپاردىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئه‌لگه‌كتىن ئۆتكۈزۈپ، ده‌سله‌پته چه‌ككىله‌نگه‌ن هه‌سه‌لگه سالايه قىلىنغان ئىپارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلار ته‌كشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مه‌جۇن ته‌ييارلىنىدۇ.

[ته‌بىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[ته‌سىرى] مه‌نىي تېز كېتىشكه، جىنسىي ئه‌زانى قۇۋۋه‌تله‌ش ته‌سىرى ياخشى.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنده ئىككى قېتىم، هه‌ر قېتىمدا 6 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

95. مه‌جۇنى ئىمساك Ⅲ

[ته‌ركىبى] پىننه، مۇرمه‌ككى، كۈندۈر، به‌سباسه، دۇرۇنجى ئه‌قره‌بى، قارىمۇچ، فۇپه‌ل 300 گرامدىن، ياقۇت، سه‌ده‌پ، پارپا، مۇقه‌ششه‌ر، ئاق سه‌نده‌ل، زورۇمبات، ئاق به‌همه‌ن، هه‌بۇلئاس، تاباشىر، قىزىلگۈل، پوستى تۇرۇنجى، زىراۋه‌نده، هه‌ببۇلغار، سىيادان، ئۇد غه‌رقى، سه‌مغى ئه‌ره‌بى، جۇزبۇۋا، رۇم به‌دىيان، هه‌ببى زه‌له‌م، ئارپىبه‌دىيان، قاقىله، لاچىندانه، گۈلدارچىن، قه‌ردمانه، بىخ كه‌ره‌پشه، قۇندۇز قه‌هرى، سه‌ئدى

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

كوفى، ئاسارۇن، سۇمبۇل، بەزرۇلبەنجى، مەستىكى رۇمى، شادىنەچ، سېرىقچېچەك، خۇبسىل ھەدىد، تۇرۇپ ئۇرۇقى، دارچىن، پىستە مېغىزى، سۆئلەپ، ئاق مەۋسەل، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، نارجىل 150 گرامدىن، زەنجىۋىل، بىخ سەۋسەن، ھېلىلە زەرد 200 گرامدىن، قىزىل بەھمەن، ھېلىلە كابىلە پوستى، قەلەمپۇر، پىلە تالقىنى، پىياز ئۇرۇقى، كۇدە ئۇرۇقى، ئۇد بىلسان، جىنتىيانا، رېمىگاھى، ئىپار، بالادۇر، بەللۇت 100 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە، ناۋات 5 كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە ئىپاردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ناۋات بىلەن ئىپارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، بەدەننى كۇچلەندۇرۇش، جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى كۇچلۇك.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ~ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

96. مەجۇنى مۇقەۋۋى

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن كۇچۇلا 100 گرام، سۆئلەپ مىسرى، مۇۋەببەلسەفىد، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، شاقاقۇل مىسرى، ئۇستقۇددۇس، ئاق سەندەل، سۇمبۇل ھىندى، سەئدى كوفى، لاچىندانە ھىندى، ئامىلە، قارا ھېلىلە، سەۋزە ئۇرۇقى 20 گرامدىن، زورۇمبات، ئۇد ھىندى، ئۇدبىلە-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

سان، قۇستە شېرىن، ئاق بەمەن، قىزىل بەمەن، تۇربۇت 10 گرامدىن، گۈلى گاۋزىبان 35 گرام، قەلەمپۇر 15 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] پۈتۈن بەدەننى قۇۋۇتلەپ، مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورا مىقدارىنى تەدرىجىي كۆپەيتسە بولىدۇ.

97. مەجۇنى قۇۋۋەت

[تەركىبى] خولىنجان، سۆئلەپ مىسىرى، زەنجىۋىل، دارچىن، كاۋاۋچىن 6 گرامدىن، جوز، مەستىكى، قەلەمپۇر، ئۇدقىمار، ئاقىرقەرھا 3 گرامدىن، ئاق شېكەر 3 ھەسسە، ھەسەل بىر ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر قېيامىنى ھەسەلگە قوشۇپ، دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] پۈتۈن بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

[ئىشلىتىلىشى] بارلىق ھۆكۈمالارنىڭ بىرلىككە كەلگەن قارىشىچە، بۇ دورا ئۆلۈمدىن باشقا بارلىق كېسەللەرگە پايدا

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قىلىدۇ. سالامەتلىكنى ساقلاشقا ياردەم بېرىدۇ. باھنى، بۆرەكنى قۇۋۇقتىلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ دورىنى تەييارلاپ ئالتە ئايدىن كېيىن ئىشلەتسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

98. مەجۇنى قۇۋۇقتى باھ I

[تەركىبى] قەلەمپۇر، جوز، دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان، پەنەرمايە، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، سەئدى كوفى، مەستەكى رۇمى، زەپەر، ئۇدخام، جەدۋار، سەقەنقۇر، سۆئلەپ 7 گرامدىن، ئىپار 3.5 گرام، بۇقا چۈيىسى 33.5 گرام، ھەسەل 450 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2~5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

99. مەجۇنى قۇۋۇقتى باھ II

[تەركىبى] قېلىن دارچىن، كاۋاۋىچىن، مەستىكى، قارىمۇچ، پىلپىل، سۆئلەپ، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر 3.5 گرامدىن، نارجىل مېغىزى 7 گرام، زەپەر، جوز 5 گرامدىن، ھەسەل 150 گرام.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بەل، پۇت، مەيدە ئاغرىقى، جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن شىپا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

100. مەجۇنى قۇۋۋەتى باھ Ⅲ

[تەركىبى] قەلەمپۇر، بەزرۇلبەنجى، بەسباسە، جوز، تاۋۇز ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، نارجىل، تاتلىق بادام، دارچىن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، شاقاقۇل، مەستىكى، پىستە مېغىزى، سۆئلەپ مىسرى، چىلغوزا 8.5 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئۇدخام 5 گرامدىن، ئاقىرقەرھا، سۇمبۇل، لىسانىل ئاساپىر 3.5 گرامدىن، تۆگە پەنەرمايىسى، پارپا 3.5 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] پارپا كۈشتە قىلىپ سوقۇلىدۇ، قالغان دورىلار ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5.0 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

101. مەجۇنى قۇۋۋەتنى باھ مۇجەررەپ

[تەركىبى] چىگىت مېغىزى، زەنجىۋىل، لىسانىل ئاساپىر 1.5 گرامدىن، قۇشقاچ مېڭىسى 3 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەڭگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3.8 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

102. مەجۇنى جەريان مەنىي

[تەركىبى] تەمرى ھىندى ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى 16 گرامدىن، سەدەپ كۇشتىسى 8 گرام، زەپەر 4 گرام، ناۋات 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات قىيامى بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

103. مەجۇنى سۇرئىتى ئىنزال

[تەركىبى] كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، جوز، سۆئلەپ، مەستەكى، جۇۋىنە تەكتە مىقدارىدا، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىش، سۇيدۇك تۇتالماسلىق، ئاياللاردىكى ئاق خۇن كېسەللىكلىرىگىمۇ شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورىلار بىلەن توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، تۇخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ يەپ تۇرسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

104. مەجۇنى مۇبەھھى I

[تەركىبى] زەنجىۋىل، شاقاقۇل، دارچىن، زاغۇن، ئاق قىچا بىر ھەسسە، چاققاقئوت ئۇرۇقى، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ يېرىم ھەسسە، ھىلە 1/4 ھەسسە، زەنجىۋىل مۇرابباسى ھەسىلى 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەسىرى] سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە باھنى كۈچەيتىش-تە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

105. مەجۇنى مۇبەھھى II

[تەركىبى] دارچىن، زەنجىۋىل 30 گرامدىن، ئاقىرقەرھا، پىلپىل 90 گرامدىن، خولىنجان 15 گرام، كاۋاۋچىن 6 گرام، ھەسەل 800 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل-نى چەككىلەپ، دورىلارنى سىلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى]

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا قىلى-دۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

106. مەجۇنى مۇبەھھى III

[تەركىبى] قىزىلگۈل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇ-قى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى 9 گرامدىن، گاۋزىبان 15 گرام، رەۋەن ئۇرۇقى 12 گرام، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 6 گرامدىن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى 8 گرامدىن، تەرەنجىبىن ياكى شېكەر 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەن-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

گەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈپ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

107. مەجۇنى مۇبەھھى ئەلا I

[تەركىبى] ھىلە، پارپا، كۈچۈلا 30 گرام، پىلپىل، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، دارچىن، ئاقسرقەرھا، قەلەمپۇر، جۇ-يۇز، خولىنجان، قارىمۇچ، شاقاقۇل 15 گرامدىن، زەپەر 9 گرام، ياڭاق مېغىزى 1.5 كىلوگرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 750 گرام، ئېرىك قويۇ جىگىرى 750 گرام، تۇخۇم سېرىقى 30 دانە، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى]

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىشتە كۈچلۈك تەسىر قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

108. مەجۇنى مۇبەھھى ئەلا II

[تەركىبى] خۇشبۇي ھىلە يېلىمى، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن پارپا، كۈچۈلا 3 گرامدىن، پىلپىل، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، دارچىن، ئاقسرقەرھا، قەلەمپۇر، جوز، خولىنجان، قارىمۇچ،

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

شاقاقۇل 1.5 گرامدىن، زەپەر بىر گرام، ھەسەل 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۆچلەندۈرۈشتە تەسىرى كۈچلۈك.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 11 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

109. مەجۇنى يېشىت

[تەركىبى] كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، سۆئلەپ، مەستىكى، نانخا 10 گرامدىن، ھەسەل 210 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مەنىي تېز كېتىش، مەنىي تېمىپ تۇرۇش، سۇيدۇك تېمىپ كېلىش قاتارلىقلارغا تەسىرى ياخشى.

[تەسىرى] قۇرۇق ئىسسىق.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورا يېگەن مەزگىلدە كاۋاپ، شورپا، چالا پىشقان تۇخۇم سېرىقى يەپ تۇرۇلىدۇ.

110. مەجۇنى جىلانى

[تەركىبى] سۇمبۇل تىپ، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قەلەمپۇر، دارچىن، قاقىلە 7 گرامدىن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

3.5 گرامدىن، زىرە، مەستىكى رۇمى، پىننە، ئۇد ھىندى 2 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى]دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي كۆپەيتىپ، باھىنى، بۆرەكنى كۈچلەندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

111. مەجۇنى دۆلەت

[تەركىبى] جۇزبۇۋا، قەلەمپۇر، بەسباسە، لىسانىل ئاسا-پىر، ئىزخىر، زەنجىۋىل، دارچىن، مەستىكى رۇمى، ئۇد ھىندى 10 گرامدىن، قاقىلە، كۈندۇر 3.5 گرامدىن، ئۆشنە 7 گرامدىن، قەنتىلىك گۈل سۇيى 10 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى]دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھىنى كۈچلەندۇرىدۇ، ئىشتىھا ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

112. مەجۇنى ئىكسىر باھ

[تەركىبى] ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 15 گرام، قارا خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرام، تازىلانغان ئامىلە 150 گرام، سېرىق پوستى، قاقىلە، مەرۋايىت كۇشتىسى، ھېلىلە سىياھ، تەرخەمەك ئۇرۇقى، چىگىت مېغىزى 20 گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، بەدىيان 30 گرامدىن، كۇموش ۋاراق 5 دانە، ئالتۇن ۋاراق 15 دانە، بادام مېغىزى 30 گرام، زەنجىۋىل 12 گرام، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا 9 گرامدىن، چۆپچىن، گاۋزىبان، گۇلى گاۋزىبەن، پوستى تۇرۇنجى 10 گرامدىن، نارجىل 25 گرام، زەپەر 4 گرام، كۇندۇر 5 گرام، قۇشقاچ مېڭىسى، پىستە مېغىزى 50 گرامدىن، كاللا ـ پاچاق يىلىكى 30 گرام، ناۋات 2 ھەسسە، ھەسەل بىر ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] خەشخاش ئۇرۇقىنى 12 سائەت سۇتكە چىلاپ پىشۇرۇپ، سەمغى ئەرەبى، كەتىرالارنى ۋە كالا پاچىقى يىلىكىنى ئوبدان قورۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تالقان بىلەن قوشۇپ قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا، نېرۋا، يۇرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

113. مەجۇنى مۇنتەكىل

[تەركىبى] پىياز 16 گرام، سېرىقماي 35 گرام، كەپتەر تۇخۇمى 10 دانە، خولىنجان 4 گرام، سەقەنقۇر 2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىيازنى سېرىقمايدا قورۇپ، ئۇستىگە چالا پىشقان تۇخۇم سېرىقىنى قوشۇپ، خولىنجان، سەقەنقۇر تالقىنىنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، جىنسىي ئىقتىدارنى ئاشۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

114. مەجۇنى ئىكسىل مۇقەۋىي

[تەركىبى] ئەپيۇن، ئىپار 3 گرامدىن، ئەنبەر 4 گرامدىن، جوز، بەسباسە، قارىمۇچ 7 گرامدىن، قىزىل تۇدەرى، ئاق تۇدەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل مىسرى، دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان، رېمىگاھى، ئاق كۈنجۈت، جۇپتى بەللۇت، شاھدانە، سەئدى كوفى، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، سەۋزە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، دۇرنەج ئەقرەب، لىسانىل ئاساپىر، زورۇمبات، سۆئلەپ، ئاق مەۋسەل، خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرامدىن، پەنەرمايە، مەستىكى، زەپەر 12 گرام، سۆرۈندە

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

جان، قۇرۇق پىننە، ئاقاقىيا، كۈندۇر 14 گرامدىن، ھېقىق كۈشتىسى، قەلەي كۈشتىسى 20 گرامدىن، بۇقا چۈيىسى، بۆكەن مۇڭگۈزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، پولات كۈشتىسى 30 گرامدىن، ئالتۇن ژاراق 60 دانە، كۈمۈش ژاراق 100 دانە، قۇشقاچ مېڭىسى 100 دانە، تەرەنجىبىن قىيامى بىر كىلوگرام، ھەسەل ئالتە كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەڭگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنى، پۈتۈن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، باھنى قوزغاپ، مەنىي تۇتىدۇ، سەمرىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورا مىقدارى تەدرىجىي كۆپەيتىلىدۇ، كەينىدىن سۈت ئىچىپ بېرىلىدۇ.

115. مەجۇنى ئەلى كەررەمەللەھو ۋەجھو

[تەركىبى] قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، گۈلدارچىن، كاۋاۋىچىن، مەستىكى، جوز ھىندى تەڭ مىقداردا، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

116. مەجۇنى مۇمسىك مونئيز

[تەركىبى] ھەلىيۇن ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، ھەببى زەلەم مېغىزى، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، ئاق قىچا، پىياز ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، موغاس، ئاقسرقەرھا، زىراۋەندە، ئادراسمان ئۇرۇقى، سۆرۇنجان، خولىنجان، خەشخاش ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، سەئدى كوفى، چامغۇر ئۇرۇقى، ئۆشنە، پىلپىل، شۇمشا ئۇرۇقى، گۈلدارچىن، دارچىن، قاشقا بېدە ئۇرۇقى، قارا مەۋسەل، جوز ھىندى، زەنجىۋىل، بوزىدان، شاقاقۇل، چىلغوزا مېغىزى، ئۇدھىندى 12 گرامدىن، زەرنەپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، دۇرنەج ئەقرەبى، قىرقىلغان پىلە 15 گرامدىن، ئاق قۇشقاچ مېڭىسى 40 تال، ھەسەل 2 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغاپ كۆچلەندۇرىدۇ، مەنىي تۇتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

117. مەجۇنى لۆلۇۋى سەئىدۇللا گىلانى

[تەركىبى] مەرۋايىت، بېخ مارجان، رۇم بەدىيان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، كاكىنەچ، قېلىن دارچىن 2 گرام-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

دىن، دارچىن، مەستىكى 4 گرامدىن، لىسانىل ئاساپىر 24 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەكىكىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، مەنىي يوللىرىنى ئاچىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

118. مەجۇنى ئەسرارى مۇقەۋۋى باھ

[تەركىبى] سۆئلەپ، شاقاقۇل، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، خولىنجان، لىسانىل ئاساپىر، ئاقمۇچ، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى 30 گرامدىن، نارجىل، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، ئاق كۈنجۈت 20 گرامدىن، دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئاسارۇن، بەسباسە، كاۋاۋچىن، گۈلدارچىن، سەئدى كوفى، بوز، ئۇدھىندى 10 گرامدىن، ئەنبەر، زەپەر، مىشكى خالىسى 3 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەكىكىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى، پۇتۇن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، سەمرە-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

تىدۇ، كەم قۇۋۇقتەرنى تولۇقلاپ، قان ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كېيىن تەدرىجىي مىقدارىنى كۆپەيتسە بولىدۇ.

119. مەجۇنى پولۇنىيا

[تەركىبى] زەپەر 100 گرام، بادام مېغىزى 60 گرام، ئەپيۇن 40 گرام، سۆئلەپ 36 گرام، قىزىل بەھمەن، جۇزبۇۋا، بەدىيان 30 گرامدىن، خولىنجان، دارچىن، ئۇدىبلسان، ئاق بەھمەن 20 گرامدىن، ئىپار 15 گرام، قارىمۇچ، بەزرۇلبەنجى، پەرفىيۇن، سۇمبۇل، ئاقسرقەرھا، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، ئەنىبەر، كۈمۈش ۋاراق 10 گرامدىن، ئاق شېكەر بىر كىلوگرام، ئاق ناۋات 1.25 كىلوگرام، ھەسەل ئىككى لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋات شىرنىسىدە ئېرىتىلگەن ئەپيۇننى سېلىپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدە قىيام قىلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىش، مەنىي تۇتۇش، مېڭە ۋە نېرۋا خىزمىتىنى تەڭشەش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىشى] نېرۋا ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، روھسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 1.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

120. مەجۇنى لۆلۇۋى

[تەركىبى] رۇم بەدىيان، ئاق بەھەمەن 9 گرامدىن، مېھرىگىياھ، ئىزخىر، سەئدى كوفى، يۇلغۇن مېۋىسى، قېلىن دارچىن، دارچىن، ئاسارۇن، مەستىكى 6 گرامدىن، كاكىنەچ، ھەشقىپىچەك يىلتىزى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا 5 گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان 3 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] جىنسىي ئەزانى قاتۇرىدۇ، مەنىينى كۆچەيتىدۇ ۋە تورمۇزلايدۇ، پەيلەرنى كۆچلەندۈرىدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ئۇخلاشتىن بۇرۇن قايناق سۇ بىلەن ئۆچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

121. مەجۇنى بەرشىشا كەبىر

[تەركىبى] ئاقمۇچ، قارىمۇچ، ئاق بەزرۇلبەنجى 80 گرامدىن، ئەپيۇن 4 گرام، زەپەر 12 گرام، سۇمبۇل، ئاقسرقەرھا، پەرفىيۇن، لىسانىل ئاساپىر 14 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە ئەپيۇن بىلەن زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككەلەنگەن ھەسەلگە ئەپيۇن بىلەن زەپەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ،

ئاندىن بارلىق دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ئىسسىق - سوغۇق، ھۆل - قۇرۇقتىن بولغان زۇكام، نەزلە، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداش، لەقۋا، پالەچ، سەرئى، رەئىشە، ئۇيقۇسى كەلمەسلىك، ئەپيۇننىڭ خۇمارىنى يوقىتىشقا، پەي زەئىپلىكىگە، ئېغىز پۇراشقا، شال ئېقىش، قورساق ۋە ئاشقازان ئاغرىقى، جىگەر ئاغرىقى، جىگەر ئاجىزلىقىغا، ئىستىسقا، ئورۇقلاپ كېتىش ۋە جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىنىڭ تېز كېتىشىگە، يۆتەلگە، زەھەر قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 10 ياشتىن كىچىكلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ. 10 ياشتىن چوڭلار كۈندە بىر قېتىم، 5 ~ 0.3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

122. مەجۇنى زەر ئۇنى I

[تەركىبى] رۇم بەدىيان، بەلىلە پوستى، ھېلىلە پوستى، ئامىلە، مەستىكى، زىرە، جۇۋىننە، لاچىندانە، قاقىلە، كىيار، زەنجىۋىل، يالپۇز، قارىمۇچ 8 گرامدىن، ناۋات 90 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلنى ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] ئاشقازان، ئۇچەي كېسەللىكلىرىگە، جىنسىي ئاجىزلىققا، سوغۇقتىن بولغان لەقۋا، پالەچكە تەسىرى ياخشى.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چوڭلار كۈندە بىر قېتىم 6 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

123. مەجۇنى زەر ئۈنى II

[تەركىبى] قىزىل تۇدەرى، ئاق تۇدەرى، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، بوزىدان، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، تاتلىق قۇستە، سۆئىدى ھىندى، سۈمبۈل 120 گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، نېپىز دارچىن، دارچىن، قەلەمپۇر، خولىنجان 40 گرامدىن، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 100. 4 لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بەدەننى، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، پەينى چىقىتىش، پالەچ، لەقۋاغا تەسىرى ياخشى ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 4 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

124. مەجۇنى زەر ئۈنى III

[تەركىبى] پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، خولىنجان، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، بوزىدان، لىسانىل

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئاساپىر، سەئدى كوفى، سۈمبۈل 40 گرامدىن، سىرىق تۈدەرى 50 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، بۆرەك، جىگەر ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. جىنسىي ئەزانى قىزىتىپ قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

125. مەجۇنى ماددەتۈلھايات

[تەركىبى] سۆئلەپ، زىراۋەندە، شەترەنجى ھىندى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بەسباسە، جوز، بابۇنە، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، ئامىلە، بەلىلە پوستى 50 گرامدىن، چىلغوزا مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، ياڭاق مېغىزى 60 گرامدىن، بابۇنە، سۆرۈنجان 20 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەندىكى ھۆلۈكنى قۇرۇتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] مېڭە، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، سۇيدۇك، مەنىي تۇتالماسلىق، جىنسىي

ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

126. مەجۇنى ماددەتۈلھايات Ⅱ

[تەركىبى] سۆئلەپ مىسىرى، دارچىن، ئاق بەھمەن، قەزىل بەھمەن، بەسباسە، سەۋزە ئۇرۇقى، لىسانىل ئاساپىر، زىراۋەندە، بابۇنە، سۆرۈنجان، پىستە مېغىزى 30 گرامدىن، ھېلىلە پوستى، نارجىل، ئامىلە 60 گرامدىن، بابۇنە، زەپەر، قۇندۇز قەھرى 15 گرامدىن، چىلغوزا مېغىزى 50 گرام، ئۇزۇم 200 گرام، ياڭاق 250 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قۇندۇز قەھرى بىلەن زەپەر ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ، مېغىزلار ئايرىم ئېزىلىدۇ، باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ، ئاندىن ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] بۆرەك ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

127. مەجۇنى ماددەتۇلھايات Ⅲ

[تەركىبى] پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئامىلە، بەلىلە، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندە، خۇسسىيەتۇل سۆئلەپ، چىلغوزا مېغىزى، بابۇنە گۈلى ھەم ئۇرۇقى، نارجىل، شاقاقۇل 30 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم 90 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز دورىلار ئايرىم سوقۇلىدۇ، ئۇزۇمنى قاينىتىپ شىرنىسى ئېلىنىدۇ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان زەكەر بوشاپ كېتىش، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان مەنىي بۇرۇن كېتىش، سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

128. مەجۇنى ماددەتۇلھايات Ⅳ

[تەركىبى] جوز، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، چىلغوزا، ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، دارچىن، بابۇنە، بەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، لاچىندانە ئۇرۇ-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قى، شاقاقۇل مىسىرى، بوزىدان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، لىسانىل ئاساپىر 5. 17 گرامدىن، بەسباسە، پىلپىل، ئاقسرقەر-ھا 10 گرامدىن، زەپەر، كۇندۇر، مەستىكى، ئۇد ھىندى 14 گرامدىن، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاختۇرما ئۇرۇقى، سىسىق بەدد-يان، زاغۇن، خولىنجان، جوز، سىمىز سىمىزئوت ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ھەببى زەلەم، ھەببى قەلقەل، نارجىل مىغزى 33.5 گرامدىن، ئەنبەر، ئىپار 0.3 گرامدىن، سۆئلەپ، زىرا-ۋەندە مۇدەررەج 33.5 گرامدىن، قۇرۇق ئۇزۇم 100 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەك-كىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنى، باھىنى، پۇتۇن بەدەننى قۇۋ-ۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھىنى قوزغايدۇ، نېرۋىلارنى كۈچ-لەندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

129. مەجۇنى ماددەتۇلھايات V

[تەركىبى] بابۇنە، رەۋەن، مەستىكى، ئاقسرقەرھا، بۇغا مۇڭگۈزى، قاقىلە، تاباشىر، قەلەمپۇر، قوغۇن ئۇرۇقى مېغز-زى، چامغۇر ئۇرۇقى مېغزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغزى، بەدىيان، پىلپىل، ئاختۇرما ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چىنار ئۇرۇقى، ئاقمۇچ 15 گرامدىن، سۆرۈنجان، بوز

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئۇرۇقى، ئېگىر، نارمىشكى، ئۇدھىندى، پارپا، ھەببۇتۇلخوزرا 10 گرامدىن، زىراۋەندە، بوزىدان، خەشخاش، لاچىندانە، گۈلـ قەنت، خولىنجان، ئادەمگىياھ، ھېلىلە 30 گرامدىن، ئامىلە، زەنجىۋىل، جۇزبۇۋا، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، بەلىلە، سۆئلەپ، ھوپارىقۇن، شاقاقۇل، دارچىن 5.33 گرامدىن، قارا ساي ئۇزۇم 67 گرام، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى 5.17 گرامدىن، زەپەر 10 گرام، ئىپار 0.5 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھىنى، رەئىس ئەزالارنى، پۇتۇن بەدەننى كۈچـ لەندۇرىدۇ، باھىنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

130. مەجۇنى ماددەتۇل قۇدرەت

[تەركىبى] لوك، دوقۇ، پىننە، قارىمۇچ، قۇستە شېرىن، جىنتىيانا، غولجاك، ئېگىر 10 گرامدىن، زىرە، ئوردان، قارا پارپا، كۈندۇر، يۇمىلاق زىراۋەندە، سەبرى، ئاقىرقەرھا، زەپەر 15 گرامدىن، ئاسارۇن، ھەببى بىلسان، سەلىخە، ئاق توغرىغۇ، مۇقەل 20 گرامدىن، مەستىكى، قەسبۇزەرىرە، رۇببىسۇس، رەۋەن چىنى 30 گرامدىن، ئىزخىر، كامادىرىيۇس، جۆئدە، سۇمبۇل 5 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلار بىلەن زەپەرنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، ئاق توغرىغۇنى قاينىاق سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن ھەسەلنى چەككەلەپ سوۋۇغاندىن كېيىن زەپەرنى سېلىپ، ئارقىسىدىن يېلىم دورىلارنىڭ تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا باشقا تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بەدەننى قۇۋۇەتلەيدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ماغدۇرسىزلىق، بەدەن ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

131. مەجۇنى نۆشۇدۇر

[تەركىبى] لاچىندانە، زەرنەپ، دارچىن، زورۇمبات، سۇمبۇل، جوز، بەسباسە، قەلەمپۇر، دۇرنەج ئەقرەبى، گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، مەستىكى، تاباشىر، قىزىلگۈل، سەدى كوفى، ئاق سەندەل 15 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت 30 گرامدىن، زەپەر 5 گرام، ئىپار 3 گرام، كۈموش ۋاراق 10 دانە، ئامىلە 200 گرام، ئەرقى قىزىلگۈل، بېھى سۇيى، يازلىق ئالما سۇيى، ئامۇت سۇيى، ئەرقى بېدمىشكى 120 گرامدىن، ناۋات، ھەسەل، قەنت 200 گرام-

دىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاملىنى قاينىتىپ، سۇزۇپ، سۇيىگە قەنت ۋە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ھەسەلنى قۇيۇپ ئېرىتىپ، تالقان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] يۇرەك مىزاجى بۇزۇلۇشتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، ئىشتىھاسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

132. مەجۇنى لوبوبى سەغىر

[تەركىبى] بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، ھەببى قەلقەل، ھەببى تۇلخوزرا، نار-جىل، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، قارا كۈنجۈت، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، گۈلدارچىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، كاۋاۋچىن، دارچىن، شاقاقۇل مىسرى، خولىنجان، زاغۇن ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، زەپەر خەمكى 15 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] ئومۇمەن بەدەننى، بولۇپمۇ بۆرەكنى كۈچلەندۇرىدۇ، مەنىي كۆپەيتىپ، باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

133. مەجۇنى لوبوبى

[تەركىبى] نارجىل، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلـغوزا مېغىزى، ھەببەتۇلخوزرا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، كۇنـجۇت 21 گرامدىن، شاقاقۇل، خولىنجان، سۆئلەپ، ئاق بەھـمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، ئەركەك بېلىق (سەقەنقۇر) 9 گرامدىن، ھەببى بىلـسان، ھەببۇلبان، ئاقمۇچ، قوغۇن مېغىزى، تەرخەمەك مېغـزى، سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، زاغۇن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ھۆل ئۇغرىتىكەن، زەنجىۋىل، بوزىدان، تاتلىق قۇستە، ھەببى زەلەم مېغىزى، دۇرنەج ئەقرەبى 6 گرامدىن، دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئاسارۇن، بەسباسە، كاۋاۋچىن، سۆئىدى كوفى، گۈلـدارچىن، پىلپىل، ئۇدھىندى، جويۇز، نارمىشكى، ئەنبەر، زەپەر 5 گرامدىن، ئىپار 2 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى، يۇرەكنى، مېڭىنى كۈچەيتىشتە كۈچلۈك تەسىر قىلىدۇ، رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ، ئىرقۇننىسا، نۇقرەس، مەنىي يېتىشمەسلىك، پەي سۇسلۇقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

134. مەجۇنى لوبوبى مۆتىدىل

[تەركىبى] پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، كۆنجۈت مېغىزى، قوغۇن مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 18 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەگـ ناي قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 9 گرامدىن، بوزىدان، ئاق بەھـ مەن، قىزىل بەھمەن، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، خولىنجان، دارچىن 6 گرامدىن، قەنت 180 گرام، ھەسەل 280 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] بۆرەكنى قىزىتىپ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۆندە بىر قېتىم 15 گرامدىن ئىسـ تېمال قىلىنىدۇ.

135. مەجۇنى لوبوبى ئەكبەر

[تەركىبى] بادام مېغىزى 300 گرام، تۇخۇم سېرىقى 12 دانە، پىستە مېغىزى 36 گرام، قاپاق مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 24 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى 30 گرامدىن، شاقاقۇل مىسىرى، زەپەر، سۆئلەپ مـ سىرى، قەلەمپۇر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 12 گرامدىن،

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

زەپەر، بوزىدان، كاۋاۋىچىن، بەسباسە، دارچىن 6 گرامدىن، لىسانىل ئاساپىر، بادرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل 7 گرام، ئاق سەندەل، سازەج ھىندى 9 گرامدىن، لاچىندانە ھىندى، كاۋاۋچىن، قىرقىلغان پىلە، تاباشىر، مەستىكى رۇمى، پەنەرمايە، زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن كۈچۈلا 20 گرام، قىزىل ياقۇت، كۆك مارجان، كەھرىۋا، ئاق ھېقىق 9 گرامدىن، لاچىندانە ھىندى، مەرۋايىت، ئىپار 20 گرامدىن، بىخ مارجان، ئىتئۈزۈمى 12 گرامدىن، قاشتېشى 18 گرام، ئەنبەر 7 گرام، كۈموش ۋاراق 100 دانە، ئالتۇن ۋاراق 20 دانە، ئامىلە مۇرابباسى، ئانار شەربىتى 500 گرام، ناۋات، ھەسەل بىر كىلوگرام، سۈت 2250 مىللىلىتىر، كالا يېغى 350 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈشتە قىلىشقا تېگىشلىك دورىلارنى كۈشتە قىلىپ، مېغىزلارنى سۈت بىلەن ئېزىپ سۈتى چىقىرىلىدۇ. مېغىزلارنىڭ سۈتىنى ئېلىپ، قاينىتىپ قويۇلغاندا كالا يېغى بىلەن قورۇپ بولغاندىن كېيىن، تۇخۇم سېرىقى بىلەن يەنە بىر قورۇپ، ئاندىن قىيامغا سېلىپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ لوبوب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، پۇتۇن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

136. مەجۇنى لوبوبى ئەسرار

[تەركىبى] دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئاسارۇن، بەسباسە، كاۋاۋىچىن، گۈلدارچىن، پىلپىل، ئۈدھىندى، جۇزبۇۋا، نارمىشكى، ئەنبەر، زەپەر 10 گرامدىن، زەنجىۋىل، بوزىدان، قۇستە شېرىن، ئاپتاپپەرەس مېغىزى، دۇرنەج ئەقرەبى، ھەببى بىلسان، ئاقمۇچ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، نېپىز دارچىن، ئاق مەۋسەل، خەشخاش ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، زەپەر خەمىكى، شاقاقۇل مىسرى، خولىنجان، سۆئەلەپ، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئېگىر، ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، لىسانىل ئاساپىر، سەقەنقۇر 15 گرامدىن، نارجىل، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، قارا كۈنجۈت 20 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] جىگەرنى، باھنى، ئۇرۇقدانىنى قۇۋۇەتلەيدۇ، بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان زەكەر بوشاپ كېتىش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

137. مەجۇنى لوبوبى مۇرەتتىپ

[تەركىبى] بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، پىستۇق مې-
غىزى، نارجىل، پىستە مېغىزى، ھەببى قەلقەل، ئاپتاپپەرەس
مېغىزى، تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، ئاق تۇدە-
رى، قىزىل تۇدەرى، قارا كۈنجۈت 30 گرامدىن، سەۋزە ئۇرۇ-
قى، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بېدە
ئۇرۇقى 100 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۆئلەپ
مىسرى، ياڭاق مېغىزى، پىلپىل، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن،
خولىنجان 10 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە
قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] قۇرۇق ئىسسىق تۇپەيلىدىن ئۇرۇقدان مىزاجى
بۇزۇلۇشتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

138. مەجۇنى لوبوبى مۇقەۋۋى ئەزا

[تەركىبى] بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى،
قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى
مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، پىستە مېغىزى 30 گرامدىن، ئالما
مۇرابباسى، ھىلىلە مۇرابباسى، بېھى مۇرابباسى 50 گرامدىن،

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 70 گرام، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 20 دانە، سېرىقماي 50 گرام، ئۇستقۇددۇس، دارچىن، تاباشىر، لاچىندانە ھىندى، كۇشتە قىلىنغان مارجان، كۇشتە قىلىنغان سەدەپ، مەرۋايىت 10 گرامدىن، سۆئلەپ مىسىرى 40 گرام، كۇموش كۇشتىسى 3 گرام، كاۋاۋچىن، كۇندۇر، زەنجىۋىل، دارچىن، قارىمۇچ 5 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، ناۋات 3 كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى كۆپۈكسىز ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مەنىي كۆپەيتىپ، مەنىي تۇتىدۇ، ئۇرۇقدان ۋە بۆرەك مىزاجىنى تەڭشەپ كۇچەيتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن سۇت ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

139. مەجۇنى لوبوبى ئىكسىر دىماغى

[تەركىبى] بادام مېغىزى 30 گرام، قاپاق مېغىزى، نارجىل، پىندۇق مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرامدىن، سۆئلەپ مىسىرى، شاقاقۇل مىسىرى، لىسانىل ئاساپىر، گۈلبەنەپشە، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەللىلە پوستى، قىلغان پىلە تالقىنى، ئامىلە، قارا ھېلىلە، ئۇستقۇددۇس، گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجى بۇيا، گۈلى گاۋزىبان، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى 15 گرامدىن، سانا، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم، كامازىرىيۇس، بەدىيان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 40 گرامدىن، ناۋات 2 ھەسسە، بادام 50 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مېڭە ۋە ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

140. مەجۇنى لوبوبى ئەسرارى ئەتبا

[تەركىبى] شاقاقۇل، خولىنجان، سۆئلەپ، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، چىنار مېۋىسى، سەقەنقۇر 10 گرامدىن، ئاقمۇچ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، خەشخاش، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى، تۆمۇرتكەن، سېرىقچېچەك، لاچىندانە ئۇرۇقى 7 گرامدىن، نارجىل مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، ئاقلانغان كۈنجۈت 25 گرامدىن، دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئاسارۇن، بەسباسە، كاۋاۋچىن، سەئدى ھىندى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئۇدخالىس، زەنجىۋىل، بوزىدان، قۇستە شېرىن 3.5 گرامدىن، بۇغا مۇڭگۈزى، ئادەمگىياھ 10 گرامدىن، زەپەر 3.5 گرام، ھەسەل 4 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ھەسەل قىيامىغا قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنى، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، مەنىي كۆپەيتىپ، باھنى قوزغايدۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

141. مەجۇنى لوبوبى ھەكسم خاۋارازىم

[تەركىبى] بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، نارجىل مې-غىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ئاقلانغان كۈنجۈت، ئاق كۆك-نار ئۇرۇقى، ھەببى زەلەم 7 گرامدىن، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، شاقاقۇل 5. 17 گرامدىن، مەستىكى، لىسانىل ئاساپىر، بەسبا-سە، سۈمبۈل 10 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، لاچىندانە، ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، بوزىدان، ھەببى قەل-قەل، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، قارىكۆز بەدىيان، پىياز ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى 21 گرامدىن، قۇشقاچ مېڭىسى، نار-مىشكى، پەرەنجىمىشكى، پىلپىل، سەقەنقۇر، بۇغا مۈڭگۈزى، ئادەمگىياھ 10 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىـ دۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنى، بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، مە-نىي كۆپەيتىپ، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچلەندۈرىدۇ، باھنى قوز-غايدۇ، پۈتۈن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

142. مەجۇنى لويوبى كەبىر I

[تەركىبى] بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەببەتۇلخوزرا، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، ئاقسرقەرھا، كاۋاۋد-چىن، زاغۇن ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، پىندۇق مېغىزى،

پىستە مېغىزى، نارجىل، ھەببى قەلقەل مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، پىلپىل، شاقاقۇل، پىياز مېغىزى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئاق بەھەمەن، قىزىل بەھەمەن، دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان، چامغۇر ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز ۋە باشقا دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، ئاندىن ئارىلاشتۇرۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، مەنىي ئازلىق، بەدەن ئاجىزلىقى، بۆرەك ئورۇقلاش، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

143. مەجۇنى لوبوبى كەبىر Ⅱ

[تەركىبى] دۇرۇنجى ئەقرەب، زورۇمبات، پەنەرمايە، زەپەر، مەستەكى، ئۇدخام، لىسانىل ئاساپىر، سۇمبۇل، سەئدى كوفى، قەلەمپۇر، كاۋاۋۇچىن، ھەببى قەلقەل، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى 10 گرامدىن، جوز، بەسباسە، پىلپىل، خەشخاش ئۇرۇقى 6 گرامدىن، ئىپار 2 گرام، ئالتۇن ۋاراق 50 دانە، سۆئلەپ مىسرى 30 گرام،

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

نارجىل 60 گرام، سۆرۈنجان، بوزىدان، ماھى رۇببىيان، خو-
لىنجان، شاقاقۇل، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، تەرەنجىبىن،
كۇنجۇت، دارچىن 15 گرامدىن، يالپۇز 12 گرام، كۇموش
ۋاراق 100 دانە، خېنە 120 گرام، پىندۇق مېغىزى، ھەببەتۇل-
خوزرا، پىستە مېغىزى 90 گرامدىن، بادام مېغىزى 100 گرام،
ياڭاق مېغىزى، ھەببى زەلەم 60 گرامدىن، قۇشقاچ مېڭىسى
30 دانە، ھەسەل 3 كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، قۇشقاچ مېڭىسى،
ئۇرۇق دورىلار ھەم مېغىز دورىلاردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق
سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مېغىز دورىلارنى ئايرىم ئېز-
ىزىپ، ئۇرۇق دورىلارنى تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تال-
قانلارنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاش-
تۇرۇپ، ئاخىرىدا ياخشى سالايە قىلىنغان زەپەر، ئەنبەر، ئىپار-
نى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەت-
لەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىز-
لىقى، ئورۇقلاپ كېتىش، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، جىنسىي
ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10
گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

144. مەجۇنى لوبوبى كەبىر Ⅲ

[تەركىبى] سۆئلەپ مىسرى، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، خەشخاش ئۇرۇقى 36 گرامدىن، پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ئاپتاپپە-رەس مېغىزى، ماھى رۇبىيان، شاقاقۇل، خولىنجان، ئاق بەھ-مەن، قىزىل بەھمەن، قىزىل تۇدەرى، ئاق تۇدەرى، زەنجىۋىل، قارا كۇنجۇت، دارچىن 15 گرامدىن، بۇقا چۇيىسى، سۆرۇنجان مېغىزى، پىننە، سۇمبۇل ھىندى، سەئدى كوفى، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، لىسانىل ئاساپىر، دۇرنەج ئەقرەبي، زورۇمبات، ھەببى قەلقەل، چىگىت مېغىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇ-قى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، زەپەر خەمىكى 10 گرامدىن، جۇزبۇۋا، بەسباسە، ئۆشنە ھىندى، پىل-پىل، ئەنبەر 5 گرامدىن، پەنەرمايە، زەپەر، مەستىكى رۇمى، ئۇدخام 10 گرامدىن، ئىپار 2 گرام، ئالتۇن ۋاراق 30 دانە، كۇموش ۋاراق 50 دانە، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل، ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] پۇتۇن بەدەننى، مېڭە، بۆرەك، ئۇرۇقدانىنى، جىنسىي ئەزانى كۇچلەندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

145. مەجۇنى لوبوبى كەبىر بىرونى

[تەركىبى] پىستە مېغىزى، ھەببەتۇلخوزرا، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى زەلەم، ماھى روبىيان، خولىنجان، شاقاقۇل مىسىرى، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، زەنجىۋىل، كۇنجۇت، دارچىن، سۇمبۇل، سەئدى كوفى، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، ھەببى قەلقەل 15 گرامدىن، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، دۇرنەج ئەقرەب، زورۇمبات، جۇزبۇۋا، بەسباسە، پىلپىل، سۆئلەپ مەسىرى، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، كۆكنار ئۇرۇقى، بۇقا چۇيىسى، سۆرۇنجان مىسىرى، بوزىدان، يالپۇز، پەنەرمايە، مەستەكى، زەپەر، ئۇدخام 10 گرامدىن، ئەنبەر، ئىپار 2 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق 30 دانە، كۇمۇش ۋاراق 50 دانە، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] مېڭە ۋە بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن تەسىرى ياخشى.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 11 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

146. مەجۇنى لوبوبى كەبىر ئەرشى

[تەركىبى] بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، زاراڭزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل، كۆكنار ئۇرۇقى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، كۇنجۇت، سەۋزە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋچىن، گۇلدارچىن، سۆئلەپ مىسىرى، شاقاقۇل مىسىرى، خولىنجان، شۇمشا ئۇرۇقى 30 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە، پىياز سۇيى 240 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] پىياز سۇيى بىلەن ھەسەلنى بىللە قاينىتىپ، ھەسىلى قالغاندا قائىدە بويىچە ئايرىم سوقىدىغانلىرىنى سوقۇپ، يۇقىرىقى نۇسخا بويىچە لوبوب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان، بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقتا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

147. مەجۇنى داۋائى مۇبەھھى I

[تەركىبى] تۇخۇم سېرىقى 20 دانە، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان 20 گرامدىن، ھەسەل 360 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ھەسەلگە قۇيۇپ مەجۇن

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۆرۈنەرلىك قوزغايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئاخشىمى بىر قېتىم 3 گرام-دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

148. مەجۇنى داۋائى مۇبەھھى Ⅱ

[تەركىبى] تۇخۇم سېرىقى، سېرىقماي مەلۇم مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇخۇم سېرىقى بىلەن سېرىقمايىنى ئارد-لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا قد-لىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي ئەزاغا سۈركىلىدۇ.

149. مەجۇنى داۋائى مۇبەھھى Ⅲ

[تەركىبى] سېرىقماي 500 گرام، ھەسەل بىر كىلوگرام، بۇغداي ئۇنى 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ يۇغۇرۇپ تەييار-لىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] بەدەننى قۇۋۇتلەش، قان، مەنىي كۆپەيتىش.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[ئىشلىتىلىشى] جىنسىي ئاجىزلىق، بەدەن ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

150. مەجۇنى داۋائى مۇبەھھى V

[تەركىبى] چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى 3 دانە، قارا-مۇچ، پىلپىل، تۇز مەلۇم مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش.

[ئىشلىتىلىشى] جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

151. مەجۇنى داۋائى قەدىر

[تەركىبى] سۆرۈنجان، ئاق مەۋسەل، ئاقسىرقەرھا، چۆپچىن، بىخ كەبىر، سېرىقچېچەك، بەدىيان يىلتىزى، تاباشىر، سەبرى 50 گرامدىن، قارا مەۋسەل، بەسباسە، پىننە، قارىمۇچ، پىلپىل، مارجان، شاخ مارجان 30 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، زەپەر 20 گرامدىن، مەستەكى رۇمى 100 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] شاخ مارجان، تاباشىر، زەپەرلەر ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا سالايە قىلىنىدۇ، سەبرى يۇمشاق ئېزىلىدۇ،

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سوۋۇغاندا زەپەر تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا تالقانلارنى قوشۇپ، ئاخىرىدا سەبرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] ھۆللۇكنى قۇرۇتىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، سۈيدۇك ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] سوغۇقتىن بولغان چوڭ ـ كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، پالەچ، رەئىشە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 20 گرام، تاماقتىن كېيىن 50 مىللىلىتىر ئەرقى بەدىيان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

152. مەجۇنى داۋائى مىشكى مۆتىدىل

[تەركىبى] مەرۋايىت 4 گرام، قىزىلگۈل، قىرقىلغان پىلە، دارچىن، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، دۇرنەج ئەقرەبى، زەپەر 7 گرام، ئۇدھىندى، بادرەنجى بۇيا 5 گرامدىن، مەستىكى رۇمى، لاچىندانە ھىندى، ئۆشنە، كەھرىۋا 4 گرامدىن، كۈمۈش ۋاراق 100 دانە، زىرە 12 گرام، تاباشىر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، گۈلى گاۋزىبان، ئامىلە مۇقەششەر، بىخ مارجان، سېمىزئوت ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئىپار، ئەنبەر بىر گرامدىن، ئالما شەربىتى، قەنت، ھەسەل 160 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالما شەربىتىگە قەنت، ھەسەللەرنى سېـ

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

لىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە باشقا دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مېڭە، يۈرەك زەئىپلىكىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقتا داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

153. مەجۇنى ھالۋائى بادام

[تەركىبى] تاتلىق بادام مېغىزى 200 گرام، چىلغوزا مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، تۇرۇنجى مېغىزى 60 گرامدىن، شېكەر 100 گرام، ئەرقى گۈل 120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەرنى سۇدا ئېرىتىپ، ئاندىن ئەرقى گۈلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا سوقۇلغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] باھ ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى ھەمدە سوغۇقچان كىشىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

154. مەجۇنى ھالۋائى سۆئلەپ

[تەركىبى] بادام مېغىزى 36 گرام، نىشاستە 60 گرام، كالا سۇتى، سېرىقماي 400 گرامدىن، ناۋات 500 گرام، زەپەر 4 گرام، قاپاق ئەرقى 100 گرام، سۆئلەپ مىسرى 120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بادام مېغىزى تالقىنىنى، نىشاستىنى سېرىقمايدا قورۇپ، ئاندىن كالا سۇتىنى قۇيۇپ قايناتىپ، قويۇلغاندا قازانغا ئېلىپ، ناۋاتنى ئەرەق بىلەن قېيام قىلىپ، ھەممىسىنى قوشۇپ ئاخىرىدا زەپەر بىلەن سۆئلەپ تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەكنى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش، سەمرىتىش ئۇچۇن تەسىرى ياخشى.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

155. مەجۇنى ھالۋائى زەدەك

[تەركىبى] سەۋزە، كالا سۇتى، سېرىقماي، شېكەر، چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاپېلسىن پوستى 6 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزە، ياڭاقنى يالپاقداپ، توغراپ،

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

سۇتتە قاينىتىپ، ئاندىن ياغدا قورۇپ، ئىككى ھەسسە شېكەردە قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي كۆپەيتىپ، باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

156. مەجۇنى ھالۋائى بەيزە I

[تەركىبى] پەنەرمايە، بادام مېغىزى 45 گرامدىن، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، پىننە 10 گرامدىن، پىستە مېغىزى 100 گرام، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قىزىل تۇدەرى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، جوز، سەۋزە ئۇرۇقى، ئاق تۇدەرى، لىسانىل ئاساپىر، بەسباسە، دۇرۇنجى ئەقرەبى، زەنجىۋىل، سۇمبۇل ھىندى، قەرنەپىل، بېدە ئۇرۇقى، پىلپىل، دارچىن، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ياڭاق مېغىزى، زورۇمبات، مەستىكى رۇمى، ھەببى قەلقەل، خولىنجان، سەئدى كوفى 15 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى 25 گرام، نارجىل، سۆئلەپ 40 گرامدىن، چامغۇر مېغىزى 150 گرام، ئالتۇن ۋاراق 25 دانە، كۈموش ۋاراق 50 دانە، تۇخۇم سېرىقى 30 دانە، ھەسەل 3 كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] لوبوبى كەبىر بىلەن ئوخشاش.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرەتىش، مەنىي كۆپەيتىش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىشى] بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى قاتار-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

لىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

157. مەجۇنى ھالۋائىي بەيزە II

[تەركىبى] تۇخۇم سېرىقى 10 دانە، سېرىقماي، بۇغداي ئۇنى، شېكەر، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، قايماق، ھەسەل 120 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] شېكەرنى ھەسەلدە قىيام قىلىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، قايناق سۇدا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، مېغىز، ياغ، قايماقنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي ئازلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

158. مەجۇنى ھالۋائى بەيزە مۇرغى

[تەركىبى] توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 10 دانە، ناۋات 120 گرام، ئالما ئەرقى، جوز ئەرقى، بېدمىشكى ئەرقى 150 مىللىلىتىردىن، بەسباسە 5 گرام، زەپەر، ئىپار بىر گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەرەقلەردە ناۋاتنى قىيام قىلىپ، ئۇستىگە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تالقانلىرىنى سېلىپ تەكشى

ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

159. مەجۇنى ھالۋائى مۇرغى سىياھ

[تەركىبى] قارا توخۇ گۆشى 2 دانە، گۈل سۈيى 4 لىتىر، ناۋات 4 كىلوگرام، تاتلىق بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، پىستە مېغىزى، تاتلىق ئۆرۈك قېقى 5 گرامدىن، شاقاقۇل مىسىرى 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] توخۇ گۆشىنى گۈل سۈيىدە ئوبدان پىشۇرۇپ، ئېزىپ، مۇجۇپ، سۆڭەكلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈزۈپ، ئۈنۈك سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ، قىيام قىلىپ، تالقان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي كۆپەيتىپ، باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

160. مەجۇنى ھالۋائى مۇقەۋىي

[تەركىبى] بادام مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 250 گرامدىن، چىلغوزا مېغىزى، پىستە مېغىزى 25 گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى، ھەسەل، سىرىقماي 500

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

گرامدىن، مۇرەككەپ كۈمۈش كۈشتىسى 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ، ياغنى ھەم تالقانىنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] قان، قۇۋۋەت ۋە مەنىنىڭ ئازلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 25 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

161. مەجۇنى ھالۋائى قۇۋۋەتى باھ

[تەركىبى] تۇخۇم سېرىقى 60 دانە، ھەسەل، قەنت 750 گرام، تەرەنجىبىن 500 گرام، بادام مېغىزى 250 گرام، سېرىقماي 400 گرام، توخۇ يېغى، كۈنجۈت يېغى 200 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 100 گرام، قاپاق مېغىزى، پىلپىل، تۇدەرى 33 گرامدىن، قارىمۇچ، سېمىزئوت ئۇرۇقى 3 گرامدىن، زەنجىۋىل، دارچىن، خولىنجان، شاقاقۇل، سەۋزە ئۇرۇقى، جوز 6 گرامدىن، زەپەر 2 گرامدىن، چىگىت مېغىزى، ياڭاق مېغىزى 66 گرامدىن، نىشاستە 132 گرام، ئاقىرقەرھا، بەسباسە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، نارجىل، سۆئلەپ مىسىرى 6 گرامدىن، سۈت بىر لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرەنجىبىننى قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇستىگە سۈت، سېرىقماي، كۈنجۈت يېغى، ھەسەل، قەنتلەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قىيام ئۇستىگە تۇخۇم سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇ-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

رۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىپ، قان، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

162. مەجۇنى ھالۋائى جوندور

[تەركىبى] قىزىل رەڭلىك تاتلىق زەدەك بىر جىك، خورما 250 گرام، كالا سۈتى 500 مىللىلىتىر، نوقۇت، بۇغداي ئۇنى 15 گرامدىن، سېرىقماي 66 گرام، قەنت 500 گرام، ھەسەل 250 گرام، تۈخۈم سېرىقى 20 دانە، پىستىۋق مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، پىستە مېغىزى، جوز، نارجىل مېغىزى 33 گرامدىن، سۆئلەپ، خورما، دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان 3 گرامدىن، زەپەر، ئىپار 2 پۇڭدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] خورمىنى كالا سۈتىگە چىلاپ، نوقۇت ئۇنى، بۇغداي ئۇنىنى سېرىقماي بىلەن ياغلاپ، قەنت، ھەسەلنى قىيام قىلىپ، ئۇنىڭغا تۈخۈم سېرىقىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە مېغىز ۋە باشقا دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] بەدەننى سەمرىتىش، قۇۋۋەتنى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە، بەل ئاغرىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

163. خېمىرى مۇمسىك

[تەركىبى] خەشخاش پوستى ئۇرۇقى 165 گرام، ناۋات 300 گرام، زەنجىۋىل 66 گرام، جوز، مەستىكى 2 گرامدىن، ئەپيۇن بىر گرام، زەپىران، ئانارگۈلى 0.5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ناۋاتنى پىياز سۇيىدە قىيام قىلىپ، دورا تالقانلىرىنى قوشۇپ خېمىر تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشكە داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي ئالاقىدىن ئىككى سائەت ئىلگىرى 0.1～0.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا، مەنىي تېز كېتىشنى تىزگىنلەيدۇ.

164. خېمىرى مۇمسىك پولاتى

[تەركىبى] خەشخاش 240 گرام، زەنجىۋىل، جوز 60 گرامدىن، مەستىكى 10 گرام، ئەپيۇن، زەپەر 3 گرام، ئانارگۈلى 2 گرام، تۆمۈر داغمال سۇيى 2 كىلوگرام، شېكەر 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] شېكەرنى تۆمۈر داغمال سۇيىگە سېلىپ، قىيام قىلىپ، ئۇستىگە باشقا دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] مەنىي، سۇيدۇكنى تۇتىدۇ، بەدەننى قۇۋۇەتلەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، بەل، پۇت ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ،

ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

165. مۇپەررىھى مۇبەھھەى مۇقەۋۋەى

[تەركىبى] سۆئلەپ، دارچىن، زەنجىۋىل 24 گرامدىن، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، پىلپىل 12 گرام، پىستە مېغىزى، نار-جىل، بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى 6 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە، ئۆشنە، شاقاقۇل، رۇم بەدىيان، ھىلگ، ئەرەب تۆگىسىنىلگ پەنەرمايىسى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، ھەلىيۇن، كۈدە ئۇرۇقى، چەلەك ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، بوزىدان ئۇرۇقى، پارپا، ھەببى زەلەم مېغىزى، سەنۇبەر ئۇرۇقىنىلگ چوگى، سەنۇ-بەر ئۇرۇقىنىلگ كىچىكىنىلگ مېغىزى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، خولىن-جان، سىرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ھەببى قەلقەل، قارىمۇچ، لىسانىل ئاساپىر، تاغ پىيىزى، بەسباسە، ئوغرىتىكەن ئۇرۇقى، قىزىل قىچا، ئاقىرقەرھا 3 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈك-سىز ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن 9 ~ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

166. مەجۇنى مۇپەررىھى ئەنبەر

[تەركىبى] قىزىل بەھمەن، زورۇمبات، جوز، قاقىلە، بادرەنجى بۇيا، پوستى تۇرۇنجى، قەلەمپۇر، زەپەر، مەستىكى، پەرەنجمىشكى، ئوسۇك ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى 9 گرام-دىن، كابۇل ھېلىلىسى 60 گرام، ئامىلە 90 گرام، ئەنبەر، ئىپار، ئاق بەھمەن 45 گرامدىن، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ناۋات قىيامىغا دورا تالقانلىرىنى ئارىلاش-تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] نېرۋا ئاجىزلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

167. مۇپەررىھى مەرۋايىت

[تەركىبى] كۈمۈش ۋاراق 50 دانە، چۆپچىن، پاكىز نەشە 30 گرامدىن (نەشىنى 500 گرام سۇتكە سېلىپ بىرئاز قاينىتىپ، سۇتنىڭ يۇزىگە ئۆرلىگەن قايماقتەك نەشە يىغىۋېلىنىدۇ)، ئالتۇن ۋاراق 20 دانە، گاۋزىبان، گۈلى گاۋزىبان، قىرقىلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، شاقاقۇل مىسرى، سۆئلەپ مىسرى، مەستىكى

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

رۇمى، قەلەمپۇر، دارچىن، زەپەر 12 گرامدىن، مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، مارجان، كەھرىۋا، يېشىل زۇمرەت، قىزىل ھېقىق، يېشىل قاشتېشى، لاجۇۋەرد، مەغسۇل، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئوغرىتىكەن، كۆكنار ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، پىستە مېغىزى 9 گرامدىن، مىشكى خالىس 4 گرام، ئەنبەر ئەشھەب 2 گرام، قەنت، ھەسەل، تەرەنجىبىن 360 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مەدەن دورىلارنى قىزىرىپ، بېدمىشكى سۇيىدە ئېرىتىپ، سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ، ھەسەل، قەنت، تەرەنجىبىن قېيىملىرىنى قوشۇپ قەنت ئېرىپ بولغاندا نەشە قايمىقى ۋە دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنى، بۆرەك، ئۇرۇقدانىنى، پۇتۇن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، كۆڭۈلنى خۇشال قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

168. مەجۇنى مۇپەررىھى مۆتىدىل

[تەركىبى] مەرۋايىت 6 گرام، كەھرىۋا 3 گرام، گاۋزىبان گۈلى، بادرەنجى بۇيا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 12 گرامدىن، ياقۇت 8 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 25 گرام، ئاق سەندەل، تاباشىر، لاچىندانە 15 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 12 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى 20 گرام، لاجۇۋەرد 10 گرام، پىلە تالقىنى، ئەنبەر 5 گرامدىن، زەپەر 6 گرام، ئىپار 2 گرام، ئالتۇن ۋاراق 20 دانە، كۈمۈش

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ژاراق 60 دانه، ئالما، ئانار، نەشپۈت، ئامۇت شەربەتلىرى 200 گرامدىن، قىزىلگۈل ئەرقى، بېدمىشكى ئەرقى، شاھتەررە ئەرقى، گاۋزىبان ئەرقى، سەۋزە ئۈرۈقى ئەرقى 200 گرامدىن، ناۋات 400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] شەربەت ۋە ئەرەقلەر بىلەن ناۋاتنى قىيام قىلىپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئىپار، زەپەر قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئەرەقلەر سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن كۆرۈنەرلىك تەسىر قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

169. مەجۇنى مۇپەررىھى دىلكۈشاد

[تەركىبى] ئەنبەر، دۇرنەج ئەقرەبى 2 گرامدىن، كۈمۈش ژاراق 20 دانە، ئۇدقىماري، ياقۇت 5 گرامدىن، زورۇمبات، كاپۇر، كەھرىۋا، يېشىل قاشتېشى، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، ئاق بەھمەن، دارچىن، سازەج ھىندى، بىخ مارجان 3 گرامدىن، قىزىل بەھمەن، يۇمغاقسۇت، گىل ئەرمىنى، تاباشىر 5 گرامدىن، مەرۋايىت كۈشتىسى، بالەنگو، پوستى تۇرۇنجى، پىستە مېغىزى، قىزىل سەندەل، قىزىلگۈل، پەرەنجىمىشكى، گۈلى گاۋزىبان، ئامىلە مۇقەششەر 15 گرامدىن، زىخ شىرنىسى 36 گرام، زەپەر 0.5 گرام، ئاپېلسىن شەربىتى 500 گرام، ئالما

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

شەربىتى 200 گرام، بېھى شەربىتى 100 گرام، ناۋات 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كۆشتە قىلىنغان دورىلارنى ئاۋۇال تەييارلاپ، شەربەتلەر بىلەن ناۋاتنى قىيام قىلىپ، ئۇستىگە باشقا دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مېڭە، يۇرەك، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

170. مەجۇنى مۇپەررىھى باھ

[تەركىبى] ياقۇت، كەھرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قاشتېشى 5 گرامدىن، مارجان 9 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 20 گرامدىن، شاقاقۇل مىسىرى، قىزىل تۇدەرى، سېرىق تۇدەرى، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن 15 گرامدىن، زەپەر، بوزىدان، كاۋاۋچىن، دارچىن 10 گرامدىن، لىسانىل ئاساپىر، بادرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل، سازەج ھىندى، ئاق سەندەل، تاباشىر 5 گرامدىن، كۈمۈش ۋاراق 50 دانە، ئالتۇن ۋاراق 30 دانە، زەپەر 3 گرام، قىرقىلغان پىلە غوزىسى 200 گرام، ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى 250 گرامدىن، ھەسەل، ناۋات 400 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] شەربەتلەر بىلەن پىلىنى قاينىتىپ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، ئاندىن ھەسەلنى قۇيۇپ ئېرىتىپ، باشقا

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

171. مەجۇنى مۇپەررىھى روھانى

[تەركىبى] ئىپار 2 گرام، ياقۇت، لەئلى بەدەخشان، بادرەنجى بۇيا 5 گرامدىن، ئەنبەر، قاقىلە، كاپۇر، گىل ئەرمىنى، نارمىشكى 4 گرامدىن، مەرۋايىت، بىخ مارجان، كەھرىۋا، زەرپەر، گاۋزىبان، مەستىكى رۇمى، قىرقىلغان پىلە، دارچىن، سازەج ھىندى، ئاق بەھمەن، زورۇمبات، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئۆشنە، زىرىق، سېمىزئوت ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى، تاباشىر، تەرخەمەك ئۇرۇقى، گاۋزىبان گۈلى، سەدەپ كۈشتىسى 7 گرامدىن، ئاق سەندەل، ئۇدھىندى، دۇرنەج ئەقرەبى، قىزىل گۈل 11 گرامدىن، پاقىيوپۇرمىقى شەربىتى 350 گرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

172. مەجۇنى مۇپەررىھى رەھمانى

[تەركىبى] ئىپار، ئەنبەر بىر گرامدىن، قىزىلگۇل، سەۋدى كوفى، دۇرنەج ئەقرەبى، سۇمبۇل ھىندى، دارچىن، زەپەر، جۇزبۇۋا، كاۋاۋىچىن، قاقىلە، پىلپىل، پوستى تۇرۇنجى، خولىنجان، ئۇد ھىندى، مەرۋايىت، بىخ مارجان، كەھرىۋا 3 گرامدىن، زورۇمبات 5 گرام، پىلە تالقىنى، مەرزەنجۇش، رەيھان ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ناۋات 100 گرام، ھەسەل 150 گرام، ئانار شەربىتى 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] شەربەت دورىلارنى ناۋات، ھەسەلدە قىيام قىلىپ، ئۇستىگە باشقا دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] يۇرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يۇرەك رىتىمسىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

173. مەجۇنى مۇپەررىھى جەدۋار

[تەركىبى] پارپا، ئەنبەر 5 گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا 2 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن،

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

شاقاقۇل مىسىرى، خولىنجان، سۆئلەپ مىسىرى، سىرىق تۇدە-
رى، قىزىل تۇدەرى، گاۋزىبان ھىندى، سەمغى ئەرەبى، خەش-
خاش ئۇرۇقى، قىزىل سەندەل 10 گرامدىن، بادام مېغىزى،
پىستە مېغىزى 20 گرامدىن، نارجىل 25 گرام، تەرخەمەك
ئۇرۇقى مېغىزى 50 گرام، دارچىن 20 گرام، زەپەر 15 گرام،
ئۇد ھىندى، ئىپار 2 گرام، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق 4
گرامدىن، ناۋات 570 گرام، ھەسەل 200 گرام، ئالما شەربە-
تى، ئانار شەربىتى، قىزىلگۈل ئەرقى، بېدمىشكى ئەرقى 250
مىللىلىتىردىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سۈيۇق دورىلار بىلەن ناۋات، ھەسەللەرنى قىيام قىلىپ، دورا قىيامىغا باشقا دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان زەكەر بوشاپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

174. مەجۇنى مۇپەررىھى قەيسەر

[تەركىبى] تېشمىلمىگەن يۇيۇلغان مەرۋايىت، كۆك مار-
جان، زەپەر، سىرىق ياقۇت، زۇمرەت، ئالتۇن ۋاراق، ئەنبەر،
قىزىل ھېقىق، سىرىق ھېقىق، مارجان، بىخ ماجان 4 گرام-
دىن، تاباشىر، زەھرى مۆھرى، ئاق سەندەل، يېشىل قاشتېشى
15 گرامدىن، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد، كەھرىۋا 10 گرامدىن، كۈ-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

مۇش ۋاراق 40 دانه، ھەسەل 2 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى كۆپۈكسىز ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، 3 ~ 2 ئايدىن كېيىن ئىستېـ مال قىلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مېڭە، نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرىدۇ، روھىي سەـ ۋەبتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن ياخشى تەسىرگە ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن ئىلـ گىرى 2 ~ 1 گرام ئانار ياكى ئالما شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

175. مەجۇنى مۇپەررىھى ئەلى

[تەركىبى] بابۇنە گۇلى، كاسىنە يىلتىزى پوستى، قوغۇن ئۇرۇقى، سېرىقئوت ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، قىزىلگۇل، زەـ رىق، بەدىيان، ئىتئۇزۇمى 20 گرامدىن، ئۇد ھىندى، مەستـ كى 10 گرامدىن، زەپەر، بەسباسە، دارچىن، ئاسارۇن، مەرۋا ـ يىت 7 گرامدىن، جۇزبۇۋا، ئىپار 3 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق 20 دانە، كۇموش ۋاراق 40 دانە، ياقۇت، سېرىق ياقۇت، زۇمرەت 5 گرامدىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى كاسىنە، ئەرقى بېدمىشكى، ئەرقى سەندەل، ئەرقى قىزىلگۇل 250 گرامدىن، ناۋات 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەرەق دورىلارغا ناۋاتلارنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قىيام ئۇستىگە باشقا دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشـ تۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] روھىي ئامىللار ۋە جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان قورقۇش، قالايمىقان گۇمانخورلۇق، ئىشتىھا تۆتۈلۈش، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن ئىلگىرى 5 ~ 3 گرام ئانار ياكى ئالما شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

176. جاۋارىش زەر ئۇنى I

[تەركىبى] سەۋزە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىننە، بەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، كەرەپشە يىلتىزى پوستى، قەلەمپۇر، پىلپىل 15 گرامدىن، ئاقىرقەرھا، دارچىن، زەپەر، مەستىكى، ئۇدخام، بەسباسە 10 گرامدىن، ھەسەل 600 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەك، جىگەر، مېڭىنى قۇۋۇەتلەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] بۆرەك ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرام ئەرقى بەدىيان ياكى سەۋزە ئەرقى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

177. جاۋارىش زەر ئۈنى II

[تەركىبى] لىسانىل ئاساپىر، ئاق تۈدەرى، سەئدى كوفى، سۈمبۈل ھىندى، بوزىدان، قىزىل تۈدەرى 90 گرامدىن، پىلـ پىل، خولىنجان، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، گۈلدارچىن 30 گرامـ دىن، سازەج ھىندى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 80 گرامـ دىن، ھەسەل 2 كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، چەكـ كىللەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ئاشقازان، بۆرەك، جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ، مەنـ نىي كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمـ دا 15 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

178. جاۋارىش جىلابى

[تەركىبى] سۈمبۈل، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، قاقىلە 30 گرامدىن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 4 گرامدىن، سىركـ گە چىلاپ قۇرۇتۇپ قورۇلغان مەستىكى، يالپۇز، سەئدى ھىندى

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

12 گرامدىن، قارىمۇچ 6 گرام، ئىپار 3.5 گرام، قەنت 20 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئاشقازاننى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بولۇپمۇ ئاشقازان، يەل مەنبەلىك جىنسىي ئاجىزلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 9 ~ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

179. جاۋارىش شاقاقۇل

[تەركىبى] شاقاقۇل 50 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 67 گرام، پىلپىل دەراز، پىلپىل، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، نارجىل، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، جوز، خولىنجان، قاقىلە 7 گرامدىن، دارچىن، سۆئلەپ 25 گرامدىن، ئادەمگىياھ 17.5 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

180. جاۋارىش خاس

[تەركىبى] سۇمبۇل تىپ، سەلىخە، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، قەلەمپۇر، سەئدى كوفى، زەپەر، زەنجىۋىل، پىل-پىل، پىلپىل دەراز، ئاچچىق قۇستە، ئۇد بىلسان، ئاسارۇن، ھەببۇلئاس، قەسبۇزەررە 15 گرامدىن، مەستىكى، كاۋاۋىچىن، جوز 10 گرامدىن، شاقاقۇل، سۆئلەپ 5.17 گرامدىن، چىلغوزا، پىندۇق مېغىزى 15 گرامدىن، چىنار مېۋىسى، بوزىدان 7 گرامدىن، ئىپار 5.0 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي كۆپەيتىپ، جىنسىي قابىلىيەتنى ئاشۇرۇپ، رەئىس ئەزالارنى، پۇتۇن بەدەننى كۇچلەندۇرىدۇ، بوغۇم ئاغرىقى، بەھەق، بوۋاسىرلارغىمۇ شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

181. جاۋارىش سۇلايمان

[تەركىبى] لىسانىل ئاساپىر، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، كاۋاۋىچىن، ياڭاق مېغىزى، موزا، ئاقسىرقەرھا، ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، سەقەنقۇر 10

گرام، هەسەل 350 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، قوزغايدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەتتە گرامنى بىر تال تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

182. جاۋارىش سەقەنقۇر

[تەركىبى] سەقەنقۇر، قۇستە شېرىن، مەستەكى رۇمى، ياڭاق مېغىزى، باش بۇقا چۈيىسى 10 گرامدىن، شاقاقۇل مىسىرى، رۇم بەدىيان، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، قارا هېلىلە، پىياز ئۇرۇقى، سۆئلەپ مىسرى 15 گرامدىن، قارا كۈنجۈت، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل، زەپەر 5 گرامدىن، قۇشقاچ مېڭىسى، جۇزبۇۋا، بەسباسە، قىزىل پىيازنىڭ سۇيى 30 گرامدىن، ناۋات بىر هەسسە، هەسەل ئىككى هەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ناۋاتنى پىياز سۇيىدە قىيام قىلىپ، هەسەلنى قوشۇپ، ئارقىدىن باشقا دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 11 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

183. ئىترىفىل دىماغى

[تەركىبى] ھېلىلە كابىلە، بەلىلە، ئامىلە، كەرەپشە ئۇرۇ- قى 25 گرامدىن، شەترەنجى ھىندى، جۇۋىنە، ئادراسمان ئۇرۇ- قى 70 گرامدىن، سۇمبۇل، قاقىلە، لاچىندانە، ئېگىر 15 گرامدىن، دارچىن 10 گرام، خۇبسىل ھەددى، قىچا 35 گرام- دىن، بادام يېغى 60 گرام، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، نارمىشكى، ئۆشنە 15 گرامدىن، ھەسەل 2 كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە قاتارلىق دورا تالقانلىرىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، قالغان دورا تالقانلىرىنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مېڭىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولـ- دۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

هەب دورىلار

1. هەببى ئەنبەر I

[تەركىبى] مەستىكى، پەنەرمايە، قەلەمپۇر، خولىنجان 5 گرامدىن، ئەنبەر 6 گرام، نوقۇت سۇيى 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، نوقۇت سۇ-يىگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، بۇغداي دېنى چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] يۇرەك، مېڭە، جىگەر، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان يۇرەك، مېڭە، جىگەر كېسەللىكلىرى، ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقى قاتار-لىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە بىر قېتىم كالا سۇتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىككى داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. هەببى ئەنبەر II

[تەركىبى] ئىپار، مەستىكى، قەلەمپۇر 4 گرامدىن، ئەن-بەر، سۈئىلەپ، خولىنجان 8 گرامدىن، پەنەرمايە 12 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت سۇيىدە يۇغۇرۇپ بىر گرامدىن هەب تەييارلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] نېرۋا مەنبەلىك جىنسىي ئاجىزلىققا كۆرۈنەرلىك تەسىر قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كەينىدىن ئۈزۈم شەربىتى ياكى نوقۇت سۈيى ئىچسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

3. ھەببى ئەنبەر مىشكى

[تەركىبى] ئىپار، مەستىكى، قەلەمپۇر بىر گرامدىن، ئەنبەر ئەشەب 2 گرام، سۆئلەپ، پەنەرمايە 3 گرامدىن، زەھەر-سىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 6 گرام، پولات كۈشتىسى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر قېيامىدا يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرۈشتە ئىشەنچلىك، تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخىدۇر.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن ـ كەچ تاماقتىن كېيىن بىر داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. ھەببى ئەنبەر مومىيائى

[تەركىبى] پىستە مېغىزى 20 گرام، سالاجىت 12 گرام، زەنجىۋىل 9 گرام، مەستىكى رۇمى، زەھرى مۆھرى، ئىپار 6 گرامدىن، ئەنبەر، مەرۋايىت، تاباشىر، جوز، قەلەمپۇر، بەسبا-

سه، قىزىل بەھەمەن، ئاق بەھەمەن، دارچىن، شاقاقۇل مىسسىرى، دۇرنەج ئەقرەبى 3 گرامدىن، ئۇد ھىندى، ئۇد سەلىب، سۆئەلەپ، جەدۋار، قۇندۇز قەھرى 3 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەنبەرنى قىزىق پىستە يېغىدا ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن نوقۇت چوڭلۇقىدا يۇمىلاق قىلىپ، كۈمۈش ۋاراقنى ئوراپ تەيىارلىندۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي قابىلىيەتنى كۈچەيتىشتە تەسىرى ياخشى.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچتە بىر دانىدىن يېپ ئارقىدىن سۇت ئىچىپ بەرسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

5. ھەببى مىشكى

[تەركىبى] ئاقسىرقەرھا، ئەپيۇن 6 گرامدىن، دارچىن 9 گرام، جوز 12 گرام، قەلەمپۇر 18 گرام، ئىپار 8 گرام، زەپەر 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغاپ، مەنىي تۇتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن سۇت ياكى قاياناق سۇدا بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

6. ھەببى مۇمسىك مىشكى

[تەركىبى] مەستىكى رۇمى 3.8 گرام، قەلەمپۇر 3 گرام، ئىپار 1.5 گرام، جەدۋار 0.2 گرام، زەپەر بىر گرام، بەسبا-سە، ناۋات، سەمغى ئەرەبى، گۈل سۇيى 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرۈپ، مەنىي تۇتىدۇ، بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈپ، بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ. كونا تەپكە، سىلغا، نەپەس سىقىلىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، كەچتە ئۇچ دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. ھەببى رىمىگاھى I

[تەركىبى] رىمىگاھى 24 گرام، سۆئلەپ مىسىرى 12 گرام، خاراتىن 5 گرام، جەدۋار 6 گرام، ئەپيۇن 1.5 گرام، پەنەرمايە 6 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەنجىۋىل ئەرقىدە خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، مەنىي تۈتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، كەچتە 3 ~ 2 دانىدىن سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. ھەببى رېمىگاھى II

[تەركىبى] رېمىگاھى، دارچىن، زەپەر، ئاقىرقەرھا، كاۋا-ۋىچىن، خولىنجان 12 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي مۇناسىۋەتتىن بۇرۇن 5 ~ 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. ھەببى ئاساپىر

[تەركىبى] جەدۋار، كۈچۈلا، رېمىگاھى، زەپەر، بەزرۇلبەنجى، سالاجىت، بۇقا چۈيىسى تەڭ مىقداردا، قۇشقاچ مېڭىسى مەلۇم مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قۇشقاچ مېڭىسىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى، پۇتۇن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، سۈيدۈك

ۋە مەنىنى تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۆندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 1 داندىن سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. ھەببى يۇلغۇن يېلىمى

[تەركىبى] بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇن، يېڭى نەشە، زەپەر بىر گرامدىن، قۇندۇز قەھرى 2 گرام، جەدۋار، سۆئلەپ 3 گرامدىن، پولات تالقىنى، سالاجىت، كۆچۈلا، بۇقا چۈيىسى، مەستىكى رۇمى 5 گرامدىن، يۇلغۇن يېلىمى 10 گرام، قۇشقاچ مېڭىسى مەلۇم مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] نەشىنى بىر جىڭ سۈتتە بىر ئۆرلىتىپ، ئۈستىدىكى قايماق قىسمىنى سۈزۈۋېتىپ ۋە باشقا دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېڭى قۇشقاچ مېڭىسى بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، نېرۋىنى، پۇتۇن بەدەننى كۈچلەندۈرۈپ، ھۇرۇن، بوشاڭلىق ئۇچۇن، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، شېكەر سىيىش كېسىلى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كەينىدىن سۈت ئىچىپ بېرىلىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

11. ھەببى پولات

[تەركىبى] خۇبسىل ھەدىد، كۇچۇلا، زەھەرسىزلەندۇ-رۇلگەن پارپا، سالاجىت، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، مەستىكى، كۇندۇر، زەپەر تەڭ مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى تاسقاپ پىياز سۇيى بىلەن خەمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] سۇيدۇك، مەنىي تۇتىدۇ، ئىچى سۇرۇشنى توختىتىدۇ، بۆرەكنى كۇچلەندۇرۇپ، بەدەننى قۇۋۇتلەيدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلىپ، كەينىدىن سۇت ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

12. ھەببى جوز ئەزەم

[تەركىبى] سالاجىت، ئاقسىرقەرھا، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، سۆئلەپ، پىلپىل، جوزئەزەم، ئازاراقى جوز تەڭ مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي، سۇيدۇكنى تۇتىدۇ، باھنى كۇچلەندۇرىد-

دۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 داندىن سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. ھەببى جوزماسىل I

[تەركىبى] سايىدا قۇرۇتۇلغان ۋاك گۈلى، پىلپىل تەك مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي، سۈيدۈك تۇتۇشتا كۆرۈنەرلىك تەسىرگە ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن 2 ~ 1 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. ھەببى جوزماسىل II

[تەركىبى] جوزماسىل، مۇدەببەر، قارىمۇچ 33 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 3 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] جوز ماسىلنى سىركىگە چىلاپ زەھەر-سىزلەندۈرۈپ، قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل، قۇرۇق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىققا شىپا

بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن بەش دانە دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. ھەببى قۇرسى ئەفئا

[تەركىبى] سۆئلەپ، خولىنجان 9 گرامدىن، قىچا 6 گرام، زەنجىۋىل، قۇرسى ئەفئا، خورما ئۇرۇقى 3 گرامدىن، تۆگىنىڭ ئوغۇز سۈتى 3 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلابتا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. ھەببى ئىمساك ئەپيۇنى

[تەركىبى] ئەپيۇن 12 گرام، قەلەمپۇر، جويۇز، زەپەر، مەستىكى، بۇقا چۈيىسى، دارچىن، سۆئلەپ 3 گرامدىن، ئوغرىتىكەن 2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق

[تەسىرى] مەنىنىڭ تېز كېتىشىگە شىپا بولىدۇ ۋە شۇ

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم بىر داندىن ئىستېـ
مال قىلىنىدۇ.

17. ھەببى سىماب

[تەركىبى] سىماب، ئەپيۇن 10 گرامدىن، ئاقىرقەرھا 6 گرام، بەزرۇلبەنجى، خولىنجان، جويۇز، قەلەمپۇر 3 گرام-دىن، گۈلاب 50 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] سىماب نېپىز رەختتىن بىر قېتىم سۈزۈپ ئۆتكۈزۈلىدۇ، ياخشى ئەپيۇندىن 10 گرامنى سىماب بىلەن بىر-لىكتە ھاۋانچىغا سېلىپ 30 مىللىلىتىر گۈلاب، 30 مىللىلىتىر ئاقىرقەرھا سۈلىرى بىلەن ئۈۋاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، مۇشۇ ئۇ-سۇلنى يەتتە قېتىم تەكرارلاپ، ئاندىن بىر قاچىغا ئېلىپ قويۇلـ-دۇ، ئاقىرقەرھا قاتارلىق بەش خىل دورىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىماب ۋە ئەپيۇن كۈشتىسىنى يۇقىرىقى تالقان دورـ-لار بىلەن قوشۇپ يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىـ-دۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشنى تىزگىنلەش تەسىرىگە ئىگە، مەنىي تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] زۆرۈر بولسا كۈندە كەچتە تاماقتىن كېيىن، ئۇخلاشتىن 30 مىنۇت ئىلگىرى بىر دانە ھەب ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

18. ھەببى سماب مۇمسىك

[تەركىبى] ئەپيۇن 10 گرام، سماب 9 گرام، ئاقسرقەر-ھا، بەزرۇلبەنجى، خولىنجان، جەۋزى ھىندى، قەلەمپۇر، بەس-باسە 3 گرامدىن، تەنبۇل دەرەخ يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] سمابنى قېلىن خامدىن يەتتە قېتىم ئۆتكۈزۈپ، ئەپيۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تەنبۇل شىرنىسىدا مۇجۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ يەنە مەزكۇر شىرنىدا يۇغۇرۇپ قايتا سايىدا قۇرۇتۇپ، يەتتە قېتىم تەكرارلاپ، كېيىن قالغان دورىلار تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىپ، مەنىي تۇتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاخشىمى يېرىم ئاچ قورساق ھالەتتە بىر دانە ھەبنى نان ئارىسىغا ئېلىپ يۇتۇلىدۇ.

19. ھەببى جەدۋار ئەپيۇنى

[تەركىبى] ئەپيۇن 10 گرام، شاقاقۇل، دارچىن 7 گرام، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۆك پارپا، مايەئى سۈتۈرى ئەرەبى، مەستىكى رۇمى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، تاباشىر، بەسبا-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

سه، مېهرىگىياھ 3 گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، ئاق ناۋات 15 گرام، ئالتۇن ۋاراق 25 دانە، كۆمۈش ۋاراق 50 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇدا ئېزىپ چىقىرىلغان ئەپيۇن شىرنىسىدا ناۋات بىلەن سەمغى ئەرەبنى ئېرىتىپ، ئۇستىگە قۇرۇق تالقاننى بىللە سېلىپ قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] روھنى كۆتۈرىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ، مەنىي تۈتىدۇ. باھ ئاجىزلاشقان، مەنىي تېز كېتىدىغان بىمارلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. ھەببى مۇقەۋۋى ئازاراقى

[تەركىبى] دارچىن، جوز، بەسباسە، قەلەمپۇر، مومىيا 10 گرامدىن، زەپەر، ئەپيۇن 3 گرامدىن، پولات كۈشتىسى 6 گرام، كۈچۈلا مۇدەپپەر، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن ئازاراقى 20 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تۈتالماسلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچتە بىر تالدىن يەپ، كەينىدىن بىر پىيالە سۈت ئىچىلىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

21. ھەببى مومىائى

[تەركىبى] مومىا 30 گرام، سەمغى ئەرەبى 25 گرام، ناۋات 48 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى گۈل ئەرقى بىلەن قوشۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تۇتىدۇ، سۆكەك تۇتتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى بەش داندىن يېيىلىدۇ.

22. ھەببى ھىك

[تەركىبى] ھىكنىك دەرىخىدىن تىلىپ ئېلىنغان يېلىمى 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قوناق چوكۇلۇقىدا قىلىپ قۇرۇتۇپ قويۇلىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىش، ئېھتىلام بولۇشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن 2 ~ 1 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

23. هەببى قەلەمپۇر

[تەركىبى] جەدۋار، زەپەر، مەستىكى، قەلەمپۇر بىر گرام-
دىن، ئىپار 1.5 گرام، ناۋات 5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋاتنى گۈل سۈيىدە قىيامغا قىلىپ يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ئەرلىكنى كۈچلەندۈرۈپ، مەنىي تۇتىدۇ، نەپەس سىقىلىش، بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن ـ كەچتە 3 ~ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. هەببى ئوقتى سىماب

[تەركىبى] سىماب، جۇزبۇۋا، ئەپيۇن 10 گرام، قەلەم-
پۇر، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، لاچىندانە ھىندى، دارچىن، پارپا، زەپەر، بوزىدان، سۆئلەپ مىسرى، ئىپار 3 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] جۇزبۇۋىنىڭ ئىچىگە ئەپيۇن، سىمابلارنى توشقۇزۇپ، مەھكەم ئېتىپ، ئۇنى ئىتياڭىقىنىڭ ئىچىگە سېلىپ، ئاندىن نوقۇت ئۇنى خېمىرى بىلەن قېلىن ئوراپ، كالا يېغى بىلەن قاينىتىپ كۆيدۈرۈۋەتمەي، رەڭگى قىزارغاندا ئېچىپ، جۇزبۇۋا بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، قالغان دورا تالقانلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سەمغى ئەرەبى سۇيى بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىنىڭ ئېقىپ كېتىشى ھەم تېز كېتىشى ئۈچۈن ناھايىتى شىپالىق.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم بىر دانىنى جىنسىي مۇناسىۋەتتىن بۇرۇن يەپ، يەنە بىر دانىسى تىلىنىڭ ئاستىغا سېلىنىدۇ.

25. ھەببى پارى زەھرى ھايۋان

[تەركىبى] پارى زەھرى ھايۋان، قەلەمپۇر، دارچىن، جوز، بەسباسە، سۇمبۇل، شاقاقۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۆئلەپ مىسىرى 15 گرامدىن، ئەنبەر 1.0 گرام، زەپەر 0.2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىدا ئىككى داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26. ھەببى جەدۋار تىللائى

[تەركىبى] جەدۋار، ئەرەب تۆگىسىنىڭ ئوغۇز سۈتى، مەستىكى رۇمى، ئاق بەھمەن، تاباشىر، بەزرۇلبەنجى، يەبرۇج سەنەم، شاقاقۇل مىسىرى 2 گرامدىن، زەپەر، ئەپيۇن 0.2 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 4 گرام، ناۋات 1.5 گرام، ئالتۇن ۋاراق 15 دانە، كۈمۈش ۋاراق 5 دانە.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن قاتتىق خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئۇچ سائەت بۇرۇن 2 ~ 1 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27. ھەببى ئەپيۇن ئازاراقى

[تەركىبى] جوز، خولىنجان، سۆئلەپ 9 گرامدىن، بەسبىسە، پارىپا كۇشتىسى 4.5 گرام، ساپ ئەپيۇن 6.5 گرام، زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن كۇچۇلا 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] سۇيدۇك، مەنىينى تۇتىدۇ، باھنى كۇچلەندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

28. ھەببى ئىمساك ئازاراقى

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن كۇچۇلا، بەزرۇلبەنجى، فۇپەل، كۇندۇر، مەستىكى، قەلەمپۇر، چىگىت مېغىزى، ئاقىرقەرھا 5 گرامدىن، جوزماسىل، سەمغى ئەرەبى 3 گرامدىن،

پىلپىل، جوز 33.5 گرامدىن، خەشخاش پوستى، تازىلانغان خۇبسىل ھەدىد 100 گرامدىن، ھەسەل 135 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 3 ~ 2 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29. ھەببى بەزرۈلبەنجى I

[تەركىبى] بەللۇت، گۈلنار، بەزرۈلبەنجى 15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئىسپىغۇل شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ، خېمىر قىلىپ ئاقمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] ھۆل ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ مەنىي تۇتالماسلىق، كۆپ ئېھتىلام بولۇش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن بۇرۇن سۇ ياكى ئىسسىق سۇت بىلەن 3 ~ 2 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30. ھەببى بەزرۈلبەنجى II

[تەركىبى] ئاقسرقەرھا، قەلەمپۇر، بەسباسە، بەزرۈلبەنجى، مەستىكى رۇمى 2 گرامدىن، ساپ ئەپيۇن، زەپەر بىر

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تۇتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

31. ھەببى پارپا

[تەركىبى] ئەپيۇن 2 گرام، سۆئلەپ، رېمگاھى، تۆمۈر تىكەن، بۇقا چۈيىسى 3 گرامدىن، پارپا 4.5 گرام، قۇشقاچ مېڭىسى مۇزاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] بارلىق دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، رۇببىسۇس، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئاققۇناق چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تۇتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، بەدەننى كۈچەلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر دانىسىنى سۇت بىلەن ئىچىلىدۇ، بۇ دورىنى 18 ياشتىن كىچىكلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ. بۇ دورىنى ياساشتا تېۋىپلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە تەييارلاش لازىم.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

32. هەببی جەدۋار I

[تەركىبى] پارپا، زەپەر، مەرۋايىت، پىلپىل، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، بالەنگو ئۇرۇقى، ئۇد قىمار، قەلەمپۇر، كاۋاۋۇچىن، گۈلدارچىن، سۆئلەپ، شاقاقۇل 9 گرامدىن، ئىپار 3 گرام، ئەپيۇن 6 گرام، ئازاراقى 12 گرام، ناۋات، ھەسەل 24 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

[تەسىرى] يۇرەك، مېڭە، بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، باھنى قوزغاپ، مەنىي تۇتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 3 ~ 2 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

33. هەببی جەدۋار II

[تەركىبى] جۇڭگو جەدۋرای، ئەنبەر ئەشەب، زەپەر ئوخشاش مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] يۇرەك، مېڭە، ئاشقازان، جىنسىي ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 10 ~ 5 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

34. هەببى جەدۋار Ⅲ

[تەركىبى] جەدۋار، مەرۋايىت، پىلپىل، بادرەنجى بۇيا 15 گرامدىن، تاغ بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، ئۇد قمارى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، نېپىز قوۋزاقدارچىن، سۆئىلەپ، شاقاقۇل 10 گرامدىن، زەپەر 2.5 گرام، ئاق شېكەر 110 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] شېكەرنى قىيام قىلىپ، ئۇستىگە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورىلارنى سېلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنى، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 5 ~ 3 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

35. هەببى جەدۋار Ⅳ

[تەركىبى] پارپا، مەرۋايىت، كەھرىۋا، پىلپىل 4 گرامدىن، دارچىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، خولىنجان، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، ئۇد قمارى، ئۇدخام 8 گرامدىن، شاقاقۇل مىسسىرى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى 12 گرامدىن، زەپەر 2 گرام، سۆئىلەپ مىسسىرى، ھەسەل 100 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] سۇيدۇك تۇتالماسلىق، مەنىي تېز كېتىش، سو-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

غۇقتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

36. ھەببى جەدۋار V

[تەركىبى] جەدۋارچىنى، مەستىكى رۇمى، بەسباسە، سەمەغى ئەرەبى، مىڭدۇانە ئۇرۇقى، ئاق تاباشىر، ئىزخىر 5 گرامدىن، زەپەر، دارچىن 2 گرامدىن، ناۋات 4 گرام، ئەپيۇن 6 گرام، ئالتۇن ۋاراق 5 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ناۋاتنى پىياز سۇيىدە قىلىپ، مۇشۇ قىيامدا دورىلارنى قاتتىق يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، مۇسكۇل، پەيلەرنى چىڭىتىش، تۈتۈش، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، زۇكام، نەزلە، سوغۇقتىن بولغان يۆتەللەرگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 2 ~ 1 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت: بۇ دورىنى كىچىك بالىلارغا، ھامىلدار ئاياللارغا بېرىشكە بولمايدۇ، نېرۋىسى ئېغىر دەرىجىدە ئاجىز كىشىلەرگىمۇ بېرىشكە بولمايدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

37. هەببى ئەپيۇن I

[تەركىبى] ئاقسرقەرها، قەلەمپۇر، خولىنجان، ئىتياڭىقى 40 گرامدىن، ئازاراقى، پەنەرمايە 60 گرامدىن، سالاجىت، ئەپيۇن 10 گرامدىن، زەپەر 4 گرام، تۇخۇم سېرىقى 4 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ئاغرىق پەسەيتىپ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، مەنىي تۇتالماسلىق، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 2 ~ 1 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

38. هەببى ئەپيۇن II

[تەركىبى] ئەپيۇن 35 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل، نېپىز دارچىن، زەنجىۋىل، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، زەپەر، بەسباسە 18 گرامدىن، هەببى بىلسان، مۇرمەككى، ئاقسرقەرها، رۇببەسۇس، زورۇمبات، قۇندۇز قەھرى، پارپا، دۇرۇنجى ئەقرەبى، مەستىكى رۇمى، ئۇدخام 7 گرامدىن، قېلىن دارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، قەلەمپۇر، پىلپىل، جىنتسيانا 10 گرامدىن، ئىپار 3.5 گرام، ئەرقى گۈل مۇڭاپىق مىقدارىدا.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە ئىپار، زەپەر، مەستىكى رۇمى، ئەپيۇنلارنى سالايە قىلىپ، باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئەرقى گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ 0.3 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ئاغرىق پەسەيتىپ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، مەنىنى تورمۇزلايدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

39. ھەببى ئەپيۇن Ⅲ

[تەركىبى] ئەپيۇن 15 گرام، زورۇمبات، ھەببۇلغار، ئاقسارقەرھا، قەلەمپۇر، قارىمۇچ 10 گرامدىن، زەپەر، ئاسارۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى، دارچىن، رەۋەن، سۇمبۇل، مەستىكى 6 گرامدىن، پەرفىيۇن 3 گرام، گۈلاب 60 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى گۈلابتا ئېزىپ ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا قۇرۇق دورىلار تالقىنىنى سېلىپ يۇغۇرۇپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تۇتۇش، بۆرەكنى قىزىتىش، باھنى كۈچەيتىش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش تەسىرىگە ئىگە. باھ ئاجىزلاشقان، مەنىي تۇتالمايدىغان كېسەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئادەتتىكى چاغلاردا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زۆرۈر كۈنلەردە ئۈچ دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

40. هەببی ئازاراقی I

[تەركىبى] قارا هېلىله، سېرىق هېلىله، ئامىله پوستى، بەلىله پوستى 384 گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 3 گرام، بۇيا يوپۇرمىقى، ئەفتىمۇن، شاھتەررە 192 گرامدىن، سوقۇلغان كۇچۇلا پۇتۇن دورا ۋەزنى بىلەن مىقدارداۋ.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ 0.3 گرام چوڭلۇقتا هەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] چوڭ - كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 10 ~ 5 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

41. هەببی ئازاراقی II

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۇچۇلا 100 گرام، ئۇد سەلىب، بەسباسە، جۇزبۇۋا، دارچىن، پىلپىل، زەنجۈبىل 50 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن هەسەل ياكى شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ هەب تەييارلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بەدەننى قىزىتىش، ھۆللۇكنى ھەيدەش، باھنى كۈچەيتىش، قوزغىتىش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كىۋىدە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. باللارغا بېرىلمەيدۇ.

42. ھەببى ئازاراقى Ⅲ

[تەركىبى] پىلپىل، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 40 گرام، جەدۋار 4 گرام، ئەرەب يېلىمى 8 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەرقى گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ 0.2 گرام چوڭلۇقتا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] پالەچ، لەقۋا، ماغدۇرسىزلىق، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 10 ~ 5 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

43. ھەببى ئازاراقى Ⅳ

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 60 گرام، دارچىن، جوز، بەسباسە 15 گرامدىن، سۇ 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى سۇدا خېمىر قىلىپ، كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] پالەچ، لەقۇا، پەي ئاجىزلىقى، مەنىي تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ~ 6 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

44. ھەببى ئازاراقى V

[تەركىبى] قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، بەسباسە، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل ياكى بەدىيان ئەرقى بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوكۇلۇقدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] سۇيدۇك، مەنىي تۇتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

45. ھەببى سالاجىت I

[تەركىبى] قۇشقاچ مېڭىسى 5 دانە، سالاجىت 20 گرام، ئاق بەھمەن، كۈندۈر، ئاقىرقەرھا 10 گرامدىن، زەپەر بىر گرام، سۆئلەپ 15 گرام، سۇ 150 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] قۇشقاچ مېڭىسى ۋە سالاجىتنى سۇغا

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

سېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ ئارد-
لاشتۇرۇپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] نېرۋا ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

46. ھەببى سالاجىت II

[تەركىبى] سالاجىت، بەزرۇلبەنجى، سۆئلەپ مىسىرى 12 گرامدىن، بۇقا چۈيىسى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئادەمگە-
ياھ، پارپا، زىرە، جۇپتى بەللۇت، كۈندۇر، بەدىيان 10 گرام-
دىن، زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن كۈچۈلا، پەرپىيۇن، قەلەمپۇر، كەھرىۋا، مەرۋايىت 5 گرامدىن، ئەپيۇن، جۇزبۇۋا، كاۋاۋد-
چىن، سۇپارى، رۇببىسۇس، خولىنجان، جوزماسىل 15 گرام-
دىن، ئىپار، ئەنبەر 1.5 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، ناۋات 120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەپيۇن، پەرپىيۇن، زەپەر، ئىپار، ئەن-
بەر قاتارلىقلارنى سالايە قىلىپ، كەھرىۋا، مەرۋايىتلارنى كۆيدۈ-
رۇپ، ئايرىم - ئايرىم ئۇپىدەك سوقۇپ، قالغان دورىلارنى ئەل-
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەممە تالقاننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ناۋات-
نى قىيام قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] تۇتۇش، چىكىتىش، بەدەننى كۈچەيتىش، باھنى

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قۇۋۇەتلەش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] باھ ئاجىزلىقى، مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، تاماقتىن كېيىن 3 ~ 1 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

47. ھەببى سالاجىت III

[تەركىبى] سالاجىت، كۈندۇر، سەمغى ئەرەبى، قۇشقاچ مېڭىسى، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 10 گرامدىن، ئاقسۇ قەرھا 15 گرام، يۇلغۇن يېلىمى، پولات كۇشتىسى 25 گرامدىن، بۇقا چۈيىسى 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تۇتۇش، باھنى قوزغاش، بەدەننى كۈچەيتىش، سۇنۇقلارنى تېز تۇتتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

48. ھەببى سالاجىت IV

[تەركىبى] زەپەر، بەزرۇلبەنجى 12 گرامدىن، مەرۋايىت، سۇمبۇل، پىلپىل، زەنجۈبىل، جوزمۇقاتىل مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، كۈندۇر، قۇندۇز قەھرى 10 گرامدىن، كاۋاۋ-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

چىن، سالاجىت، ئاقىرقەرها 36 گرامدىن، زەھەرسىزلەندۇ-رۇلگەن كۆچۈلا 15 گرام، پەرپىيۇن 7 گرام، ئەنبەر 4 گرام، ئىپار 2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كەينىدىن 100 مىللىلىتىر سۇت ئىچسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

49. ھەببى سالاجىت V

[تەركىبى] بۇغا چۈيىسى 20 گرام، بەزرۇلبەنجى، جوزمۇقاتىل، خەشخاش پوستى، زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن پارپا، بەللۇت، يەبرۇج سەنەم، ئاق بەھمەن، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، سالاجىت 9 گرامدىن، مەرۋايىت، پەرپىيۇن 6 گرامدىن، جوز، زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن كۆچۈلا، شاقاقۇل، ئاقىرقەرها 15 گرامدىن، كۈندۇر 40 گرام، ئىپار 1.5 گرام، ناۋات، ھەسەل 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە ئىپار، كۈندۇر قاتارلىقلارىدىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەكىلەنگەن ھەسەلنى ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، ئاندىن ئىپار،

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

كۇندۇرلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇ-
رۇپ خېمىر قىلىپ 0.5 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] نېرۋا، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان مەنىي تۇتال-
ماسلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كې-
يىن ھەر قېتىمدا بىر گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

50. ھەببى سالاجىت VI

[تەركىبى] بۇقا چۈيىسى تالقىنى 20 گرام، جوزمۇقاتىل، پارپا كۇشتىسى، بەللۇت، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، كەتە-
را، سەمغى ئەرەبى 9 گرامدىن، خەشخاش 60 گرام، جۇزبۇۋا، زەھەرسىز كۇچۇلا، شاقاقۇل، سالاجىت 15 گرامدىن، قەلەمپۇر 6 گرام، كۇندۇر 40 گرام، ئىپار 1.5 گرام، ناۋات 30 گرام، ھەسەل 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ، ئىپار بىلەن ھەسەل، ناۋات قىيامىنى ئاۋۋال ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورا تالقانلە-
رىنى سېلىپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنە-
دۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش، پەيلەرنى چىڭىتىش، بە-
دەننى قۇۋۇەتلەش، سۇيدۇك، مەنىي تۇتالماسلىق، بەدەن ئاجىز-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

لىقى، كۈچسىزلىك قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 5 ~ 3 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

51. ھەببى قۇۋۇتى باھ

[تەركىبى] يۇمران بۇغا مۈڭگۈزى، سالاجىت، بۇقا چۈيىسى (7 ياشلىقىنىڭ ئەڭ ياخشى)، كۈچۈلا مۇدەپپەر، پارپا مۇدەپپەر، رېمىگاھى، سۆئلەپ مىسىرى تەڭ مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، مەنىي تۈتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىككى داندىن سۇت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

52. ھەببى نىشات مۇمسىك

[تەركىبى] شەۋكىران 9 گرام، ئالتۇن ۋاراق 100 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] شەۋكىران يىلتىزىنى سوقۇپ، ئالتۇن ۋاراقنى ئارىلاشتۇرۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈيى تۈگىگەندىن كېيىن قوناق چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تىزگىنلەيدۇ ۋە

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە كەچتە بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

53. ھەببى خۇش كەيپ

[تەركىبى] نەشە 10 گرام، بادام مېغىزى، جويۇز، خولىنجان، سۆئلەپ مىسرى 2 گرامدىن، بىنەپشە رەڭ پارپا، ئەپيۇن، زەپەر، دارچىن، بەسباسە بىر گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىاق سۇدا يۇغۇرۇپ قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىش، مەنىي تۇتۇش، كەيپ قىلىش تەسىرىگە ئىگە، باھ ئاجىزلاشقان، مەنىي تۇتالمايدىغان كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ دانىدىن ئېلىپ چايلىق دورىلارنى سېلىپ، قاينىاق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

54. ھەببى شىپا

[تەركىبى] جوزماسىل 27 گرام، رەۋەن 9 گرام، زەنجۇبىل، جويۇز 6 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] جوزماسىلنى سوقماي سىركىگە ئۇچ كۈن چىلاپ، 4 ـ كۈنى كاسىنە ئۇرۇقى سۇيى، خەشخاش سۇيىدىن

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئۇچ مىللىلىتىر ئېلىپ، 6 كۇنگىچە چىلاپ، ئاندىن قالغان دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، مەنپي تۇتىدۇ، تاماكا خۇمارىنى باسىدۇ، سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ نېرۋىسىنى پەسەيتىش، مەنىنىڭ سۇيۇق، تېز كېتىشىنى داۋالاش مەقسەتلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە بىر ـ ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

55. ھەببى مۇقەۋۋى I

[تەركىبى] ياخشى ئېگىر، مەستىكى 36 گرامدىن، پەتەنگان ئۇرۇقى 12 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئالاقە قۇۋۋىتىنى تولۇقلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئىككى داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

56. ھەببى مۇقەۋۋى II

[تەركىبى] شاقاقۇل 18 گرام، پەنەرمايە، ئاق بەھەمەن 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى تاسقاپ، پىياز سۇيىدە 21 تال

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

57. ھەببى مۇبەھھى

[تەركىبى] ئەركەك قۇشقاچ مېڭىسى، شاقاقۇل، ئاق پىياز ئۇرۇقى، خورما ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىغا ئاز مىقدارda ھەسەل قوشۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئۇچ دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

58. ھەببى ئىمساك مۇبەھھى

[تەركىبى] رېمىگاھى 20 گرام، زەپەر، ئاقىرقەرھا، سۆئەلەپ، سالاجىت، خۇبسىل ھەددى، بۇقا چۈيىسى 10 گرامدىن، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن پارپا، پەنەرمايە، قۇندۇز قەھرى 5 گرامدىن، ئەپيۇن 2 گرام، كۈچۈلا جەۋھىرى 0.5 گرام، قۇشقاچ مېڭىسى مەلۇم مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قۇشقاچ

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

مېكىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى، پۇتۇن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، مەنىي، سۈيدۈكنى تۈتىدۇ، نېرۋىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر داننى 100 مىللىلىتىر كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

59. ھەببى ئىمساك I

[تەركىبى] رەيھان ئۇرۇقى 24 گرام، ئاقسرقەرھا 3 گرام، قەنت 27 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىپ، مەنىي تۈتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

60. ھەببى ئىمساك II

[تەركىبى] زەنجىۋىل، جويۇز، كاۋاۋچىن، ئاقسرقەرھا، پىلپىل 50 گرامدىن، زەپەر، ئەپيۇن 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن خېمىر قىلىپ 1.0 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي ۋە سۈيدۈكنى تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

61. ھەببى ئىمساك Ⅲ

[تەركىبى] بەزرۇلبەنجى، ئاقىرقەرھا، خولىنجان، جوز، قەلەمپۇر، بەسباسە 10 گرامدىن، ئەپيۇن 5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەپيۇننى سالايە قىلىپ، ئەرقى بەدىيانغا ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سىرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] سۈيدۈك ۋە مەنىي تۇتىدۇ، ھەر خىل سەۋەبلەر-دىن كېلىپ چىققان سۈيدۈك، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش كېسەل-لىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ~ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

62. ھەببى ئىمساك Ⅳ

[تەركىبى] ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، جوز، دارچىن، زەنجە-ۋىل، زەپەر، ئەپيۇن تەڭ مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تالقانلىرى-نى پىياز سۈيىدە خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تۇتىدۇ، باھنى كۆچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كەچتە ياتقۇچە 2 ～ 1 دانىدىن سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

63. ھەببى ئىمساك V

[تەركىبى] سالاجىت، ئاقسرقەرھا، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، سۆئلەپ مىسىرى، پىلپىل، نەشە، ئازاراقى، جۇزبۇۋا تەك مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نەشىنى سۈتتە قاينىتىپ، قايمىقى بىلەن ناھايىتى قاتتىق خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 3 ～ 1 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

64. ھەببى ئىمساك VI

[تەركىبى] كۈندۇر، سالاجىت، ئاقسرقەرھا، نانخا، سەۋزە ئۇرۇقى، بەللۇت، لىسانىل ئاساپىر، بېدە ئۇرۇقى، سۈمبۈل، خۇبسىل ھەددى، سۆئلەپ مىسىرى، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۆچۈلا 100 گرامدىن، ئەپيۇن 3 گرام، ئەنبەر 15 گرام، قۇندۇز

قەھرى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ناۋات سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەك ئاجىزلىقى ۋە جىنسىي ئاجىزلىقتا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

65. ھەببى ئىمساك Ⅶ

[تەركىبى] سۆئلەپ مىسىرى، ئاقسۇقەرھا ھىندى 15 گرام، دىن، بۇقا چۈيىسى، قۇم بېلىقى، قۇشقاچ مېڭىسى 10 گرام، دىن، بەسباسە، سالاجىت، ئاق بەھمەن، قەلەمپۇر 6 گرامدىن، خولىنجان، بەزرۇلبەنجى، زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن كۈچۈلا، ئىپار، ئەنبەر، زەپەر 3 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى 9 گرام، قۇندۇز قەھرى 5 گرام، ناۋات 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بۇقا چۈيىسىنى قازاندا قورۇپ ئېلىپ، ئەپيۇن، ئىپار، ئەنبەر، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلاردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋاتنى قىيام قىلىپ، ئەپيۇن قاتارلىقلارنى سالايە قىلىپ تالقانغا ئارىلاشتۇرۇپ قىيام بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] مەنىي سۈيۇلۇپ كېتىش، باھ ئاجىزلىقى، مەنىي بالدۇر كېتىش، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا تەسىرى ياخشى، مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش ۋە ھەر خىل جىنسىي

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئاجىزلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 3 ~ 1 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

66. ھەببى ئىمساك Ⅷ

[تەركىبى] ئىپار، ئەنبەر بىر گرامدىن، زەپەر 3 گرام، ئەپيۇن، ئاقسرقەرھا 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] قۇشقاچ مېڭىسىدە دورا تالقانلىرىنى يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغاپ، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشنى داۋالايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، 2 ~ 1 داندىن ساپ سۇت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

67. ھەببى ئىمساك Ⅸ

[تەركىبى] زەپەر، مەستىكى، سۆئلەپ، ئەپيۇن، رېمىگاھى، بۇقا چۈيىسى 3 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، پارپا 5. 4 گرامدىن، ئاقسرقەرھا، قەلەمپۇر، بەسباسە 5. 1 گرامدىن، قۇشقاچ مېڭىسى مەلۇم مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قۇشقاچ مېڭىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغاپ، مەنىي تۈتىدۇ، بەدەننى كۆچلەندۈرىدۇ، بەل - پۇت ئاغرىقلىرى ۋە نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككى داننى يەپ كەينىدىن سۇت ئىچىپ بېرىلىدۇ.

68. هەببى ئىمساك X

[تەركىبى] ئاقسرقەرھا، جۇزبۇۋا، بەسباسە، دارچىن، قەلەمپۇر، ئادراسمان ئۇرۇقى، ئەپيۇن 6 گرامدىن، ھەسەل مۇۋا-پىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] قۇرۇتۇش، تۇتۇش، چىڭىتىش تەسىرىگە ئىگە. سۇيدۇك، مەنىي تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كەينىدىن پىششىق ساپ سۇت ئىچسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

69. هەببى ئىمساك XI

[تەركىبى] بەزرۋلبەنجى، بۇغا مۇڭگۈزى 12 گرامدىن، كاۋاۋنچىن، ئاقسرقەرها 10 گرامدىن، كۈچۈلا 20 گرام، زەپەر، كاسنە ئۇرۇقى، ئەپيۇن ئۇرۇقى 5 گرامدىن، ئىپار 2 گرام، بەسباسە 7 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا هەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي مۇناسىۋەتتىن تۆت سائەت بۇرۇن 5 ~ 3 دانىغىچە قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

70. هەببى مۇمسىك I

[تەركىبى] زەهەرسىزلەندۈرۈلگەن سىماب، ئەپيۇن 9 گرامدىن، ئاقسرقەرها، بەزرۋلبەنجى، خولىنجان، جويۇز، قەلەمپۇر، بەسباسە 3 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 0.3 گرامدىن هەب تەييارلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش ھەم مەنىي ئىختىيارسىز يۇرۇپ كېتىشكە، ھۆل مىزاج كىشىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە كەچتە بىر قېتىم 2 ~ 1 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

71. ھەببى مۇمسىك Ⅱ

[تەركىبى] مالكەنگىنى، جويۇز، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، قەلەمپۇر، زەپەر، ئادراسمان ئۇرۇقى، كۆيدۈرۈلگەن نەشە بىر گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەرقى بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ 0.1 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئۇخلاشتىن ئىككى سائەت بۇرۇن 2 ~ 1 دانىدىن سۇت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

72. ھەببى مۇمسىك Ⅲ

[تەركىبى] ئوغرىتىكەن 15 گرام، ئەپيۇن 12 گرام، جۇزبۇۋا، قەلەمپۇر، زەپەر، مەستىكى، قۇرۇتۇلغان بۇقا چۈيىسى، دارچىن، خۇسسىيەتۇلسۆئلەپ 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەپيۇن بىلەن بۇقا چۈيىسىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بۇقا چۈيىسىنى ئېكەكدەپ، ھەسەلدە ئېرىتىلگەن ئەپيۇن بىلەن 0.5 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە. ھۆل مىزاج كىشلەردىكى مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 2 ~ 1 داندىن بېرىلىدۇ.

73. ھەببى مۇمسىك Ⅳ

[تەركىبى] سالاجىت، كۈندۈر، سەمغى ئەرەبى، قۇشقاچ مېڭىسى 10 گرامدىن، ئاقىرقەرھا 15 گرام، بۇقا چۈيىسى 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تالقانلىرىنى پىياز سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي تېز كېتىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 1 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

74. ھەببى مۇمسىك Ⅴ

[تەركىبى] دەھتۇرە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، بەزرۇلبەنجى، فۇپەل، ئاقىرقەرھا، ئەنجۈر ئۇرۇقى، قۇم بېلىق، قەلەمپۇر، جوز، دارچىن، زەنجۈل، قارا مەۋسەل، زەپەر، بەسباسە 50 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي تۇتۇشتا ھىندىستان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

75. ھەببى مۇمسىك VI

[تەركىبى] زەپەر، جوز، ئىپار تەڭ مىقداردا، ھەسەل مۇڭاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي تۇتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىككى سائەت بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

76. ھەببى مۇمسىك VII

[تەركىبى] ئىتياڭقىنىڭ ئۇرۇقى، قارىمۇچ 5.33 گرام-دىن، شاپتۇل ياكى ئۆرۈك يېلىمى 10 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئەرقى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەسىرى] مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

77. ھەببى مۇمسىك Ⅷ

[تەركىبى] زىرە، بەدىيان، ئالقات مېۋىسى، مومىيا 20 گرامدىن، جويۇز 7 گرام، جۇۋىنە 3 گرام، ئانار ئۇرۇقى 30 گرام، تاباشىر 12 گرام، خەشخاش پوستى بىر گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زىرە بىلەن ئانار ئۇرۇقىنى قورۇپ سوقۇپ، باشقا دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، دورا تالقانلىرىنى ئانار سۇيى بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

78. ھەببى ئىمساك كەبىر

[تەركىبى] ئەپيۇن 12 گرام، پارپا 5 گرام، بەزرۇلبەنجى، زەپەر 1.5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قارا-مۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەسىرى] قۇرۇتۇش، تۇتۇش، پەيلەرنى چىڭىتىش، بەدەن-نى قۇۋۇقتىلەش تەسىرىگە ئىگە. سۈيدۈك ۋە مەنىي تۇتۇش، باھنى قوزغاش، بەدەننى، بۆرەكنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە كەچتە بىر قېتىم 3 ~ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھامىلدار ئاياللارغا بېرىلمەيدۇ، شوپۇرلار كۈندۈزى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

79. ھەببى ئېھتىلام

[تەركىبى] بەللۇت، ئانارگۈلى، كۈندۈر، ھەببۈلئاس ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، نىشاستە، قارا سۈنا ئۇرۇقى 15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] قۇرۇتۇش، تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە. كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

80. ھەببى باھ

[تەركىبى] ئاياڑەج پەيقىرا، ئاق تۇربۇت 3.5 گرامدىن، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 2.5 گرامدىن، شەھمەن-زەل، غارنقۇن، ئاقسرقەرھا، سۆئلەپ مىسىرى 2 گرامدىن،

سوقمۇنىيا، كەتىرا 3 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بەدىنى سېمىز كىشىلەردىكى جىنسىي ئاجىزلىقتا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن 10 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

81. ھەببى ئىمساك مۇقەۋىي باھ

[تەركىبى] مۇقەل، پەرپىيۇن، زىراۋەندە تەۋنىل، سۈمبۈل، مۇرمەككى، ئامىلە، شاقاقۇل مىسىرى، پىلپىل، گاۋزىبان ھىندى، دارچىن، بەسباسە 3 گرامدىن، سەئدى كوفى، ئاقىرقەرھا، سەمغى ئەرەبى، قەلەي كۈشتىسى، كۈمۈش كۈشتىسى، ئەپيۇن، جوز، خولىنجان، سۆئلەپ مىسىرى، زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن كۈچۈلا، دۇرنەج ئەقرەبى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بەزرۇلبەنجى 6 گرامدىن، مومىيا، قەلەمپۇر، سەۋزە ئۇرۇقى، قاقىلە 5 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، ئىپار، زەپەر 1.5 گرامدىن، جەدۋار 10گرام، نىشاستە 36 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، جوزنىڭ سۈيىدە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئۈچ دانىدىن ئىسـتېمال قىلىنىدۇ.

82. ھەببى ھېكىم ھۈسەيىن

[تەركىبى] قارا موسلى 500 گرام، كالا سۈتى 250 گرام، جوز، بەسباسە 125 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] موسلىنى سۈتتە قاينىتىپ، پۈتۈن سۈتنى ئۆزىگە تارتىپ بولغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، دورىلار بىلەن ئەلـ گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرۈشتە تەڭداشسىز تەسىرگە ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

83. ھەببى جالىنۇس

[تەركىبى] ئەركەك قۇشقاچ مېڭىسى، شاقاقۇل، پىياز ئۇرۇقى، خورما ئۇرۇقى مېغىزى، سۆئلەپ مىسىرى، زاغۇن، سەقەنقۇر تەڭ مىقداردا، ئىپار مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تالقانلىرىنى ھەسەل ياكى زاغۇن سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئۇچ دانىدىن ئىسـتېمال قىلىنىدۇ. كەينىدىن 100 مىللىلىتىر ئۈزۈم سۈيى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

84. ھەببى ئىبنىسىنا

[تەركىبى] ئەنبەر، ئىپار بىر گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق 30 دانە، پارپا، سالاجىت، پەنەرمايە، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى مېغىزى، رېمىگاھى، مەستىكى ئۇچ گرامدىن، كۈموش ۋاراق 50 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىش، ئېقىپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

85. ھەببى ئىكسىر

[تەركىبى] ئېكەكلەنگەن پولات 12 گرام، سىماب، سەڭگىيا بىر گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى تۇخۇم يېغىدا سالايە قىلىپ، سېغىزدا ياسالغان قاچىغا سېلىپ، سېغىز بىلەن شىرلاپ، قۇقاسقا كۆمۈپ، يەنە تەكرار كۈموش ۋاراق بىلەن 100 قېتىم قىزدۇرۇلغاندىن كېيىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىش، جەلق ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] گۈرۈچ چوڭلۇقىدىكى قايماق بىلەن بىر دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

86. ھەببى ئىمساك بورزانى

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا، چىگىت مېغىزى، كۈندۈر، قەلەمپۇر، فۇپەل، بەزرۇلبەنجى، ئاقىرقەرھا، مەستىكى رۇمى 15 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، پىلپىل، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن ئىتياڭقى ئۇرۇقى، جۇزبۇۋا 30 گرامدىن، خۇبسىل ھەددى، خەشخاش پوستى 90 گرامدىن، ھەسەل 120 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، قىزىق ھالىتىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[تەسىرى] ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقتا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

87. ھەببى مۇمسىك ئابلىمىت يۇسۇفى

[تەركىبى] زەپەر، جوز، مەستىكى رۇمى، ئاقىرقەرھا، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، رېمىگاھى 10 گرامدىن، سۆئلەپ مىسىرى، قۇشقاچ مېڭىسى 15 گرامدىن، دارچىن، قەلەمپۇر، پىل-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

پىل 5 گرامدىن، بەسباسە، پەنەرمايە 6 گرامدىن، ئەپيۇن، كۈچۈلا جەۋھىرى بىر گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى ياكى قاياناق سۇ بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرۈپ، مەنپي تەز كېتىشكە شىپا بولىدۇ، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، نەرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچ 2 ~ 1 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورىدىن كېيىن سۇت ئىستېمال قىلسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

88. ھەببى ھۈمسىك ئاقساراي

[تەركىبى] زىرە، بەدىيان 20 گرامدىن، جوز 7 گرام، جۇۋىنە 3 گرام، ئانار ئۇرۇقى 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زىرە بىلەن ئانار ئۇرۇقى قورۇلىدۇ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ ئانار سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنپي تەز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

89. ھەببى خوتەنى

[تەركىبى] نارجىل 25 گرام، زەپەر 12 گرام، ئەپيۇن 10 گرام، پارپا 3 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] جىگەر ۋە جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەپ، مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

90. ھەببى رىھى

[تەركىبى] مۇقەل 36 گرام، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، پىل-پىل، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، پىلپىل، شەتەرەنجى ھىندى، بەرەڭگى كابىلى، دارچىن، خولىنجان، زىراۋەندە 12 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى مۇقەل سۇيىدە يۇغۇ-رۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

91. هەببی دۇانی

[تەركىبى] ئەپيۇن 30 گرام، رۇببىسۇس، پارپا، مۇرمەكـ
كى، ئاقىرقەرها، قۇندۇز قەھرى، مەستىكى، هەببى بىلسان،
زورۇمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، ئۇدخام 6 گرامدىن، زەنجىۋىل،
زەپەر، دارچىن، سەمغى ئەرەبى، قارىمۇچ، كەتىرا، بەسباسە 15
گرامدىن، جىنتىيانا، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىلپىل، گۇلدارچىن،
قەلەمپۇر 10 گرامدىن، ئىپار 3 گرام، ناۋات 45 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دوردىلارنى ئەلـگەكتىن ئۆتكۇزۇپ،
گۇلابتا ناۋاتنى قىيام قىلىپ، دورا تالقانلىرىنى خېمىر قىلىپ
هەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەك ئاجىزلىقى ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا
بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا
ئۇچ دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

92. هەببى ئوسمان

[تەركىبى] ئاقىرقەرها، نەشە 10 گرامدىن، تەمرى هىندى
ئۇرۇقى 15 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] نەشىنى ئۆچكە يېغىدا يېغىنى ئېلىپ،
باشقا دورا تالقانلىرىنى شۇ ياغدا خېمىر قىلىپ 0.3 گرامدىن
هەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] نېرۋا ئاجىزلىقى، جىددىيلىك، سەپرادىن بولـ
غان مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن بۇرۇن 2 ~ 1 دانىدىن
سۇت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قۇرس دورىلار

1. قۇرسى رىمىگاھى

[تەركىبى] رىمىگاھى 20 گرام، دارچىن، كاۋاۋىچىن 12 گرامدىن، ئاقسرقەرھا، خولىنجان 15 گرامدىن، زەپەر 7 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خولىنجاننى قاياناق سۇغا چىلاپ شىرنە-سىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، خو-لىنجان شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گرامليق قۇرسى تەي-يارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] قوزغاش، جىنسىي ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىز-لىق، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. قۇرسى مۇمسىك

[تەركىبى] ئاقسرقەرھا، قەلەمپۇر، بەسباسە، جۇۋىنە 4 گرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر 2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، زەپەر تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنى-دۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] تۇتۇش، بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

3. قۇرسى ئىمساك I

[تەركىبى] خەشخاش 30 گرام، شازاندىرا 35 گرام، بەلىلە پوستى، ئاقىرقەرھا 20 گرامدىن، نانخا، يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، زەپەر خەمىكى 15 گرامدىن، ھەسەل 1200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، چەككەلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] بۆرەكنى، مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ، بەدەننى سەمرەتتىدۇ، بۆرەك ۋە ئۇرۇقدانىنى كۈچەيتىپ قىزىتىدۇ، بۆرەك ئاجىزلىقى، مەنىي ئازىيىپ كېتىش، بۆرەك ۋە بەدەن ئورۇقلاپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. قۇرسى ئىمساك II

[تەركىبى] رېمىگاھى، ئەپيۇن، قەلەمپۇر، جويۇز، زەپەر، مەستىكى رۇمى، بۇقا چۈيىسى، دارچىن، سۆئلەپ مىسىرى 30 گرامدىن، ئوغرىتىكەن 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەپيۇن بىلەن زەپەرنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، مەستىكىنى تەپمە ھاۋانچا بىلەن

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

يۇمشاق ئېزىپ سوقۇپ، بۇقا چۈيىسىنى يۇمشاق ئېكەكدەپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەپيۇن، زەپەر، مەستىكى، بۇقا چۈيىسى قاتارلىقلارغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ 0.3 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تۈتىدۇ، جىنسىي ئەزانى قوزغايدۇ. مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، سۈيدۈك تۈتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 3 ~ 1 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. قۇرسى ئىمساك Ⅲ

[تەركىبى] خەشخاش پوستى، كەندىر ئۇرۇقى 30 گرام-دىن، ئانارگۈلى 50 گرام، لاچىندانە 20 گرام، ئاقسرقەرھا، جويۇز، بەسباسە، ھىلە 15 گرامدىن، بۇغا مۈڭگۈزى 10 گرام، ئانارگۈلى سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانار گۈلى سۈيىدە يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

شەربەت دورىلار

1. شەربىتى ئەنجۇر رۇتەب

[تەركىبى] ياخشى پىشقان ئەنجۇر 1.2 كىلوگرام، نوقۇت 560 گرام، دارچىن، خولىنجان، سۇمبۇل، زەپەر، قەلەمپۇر 3 گرامدىن، ھەسەل 810 مىللىلىتىر، سۇ 5.4 لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەنجۇر ۋە نوقۇتنى ئايرىم - ئايرىم سۇغا سېلىپ 1/4 قىسمى قالغۇچە قايىنىتىپ، پىشۇرۇپ مىجىپ ئارد-لاشتۇرۇپ، ئۇستىگە قالغان دورىلارنى خالتىغا قاچىلاپ سې-لىپ، قايىنىتىپ سىقىپ، ھەسەل سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلە-نىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەك، دوۋسۇننى ياخشىلايدۇ، مەنىينى كۆپەي-تىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ، بەل ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. شەربىتى پولات

[تەركىبى] پاكىز پولات ئېھتىياجلىق مىقدارda، ناۋات مۇۋا-پىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] پولاتنى بىر قانچە قېتىم قىزىتىپ تاۋلاپ ئېلىپ، ناۋاتتا قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، مەنىي تۈتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. شەربىتى پەنجىنۇش

[تەركىبى] تۆمۈر پوقى 90 گرام، سىماق، موزا، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، كۈندۈر، يالپۇز 30 گرامدىن، زەپىر، مۇرمەككى، زەمچە 3 گرامدىن، ئۈزۈم سۈيى 1.65 لىتىر، سۇ 3 ھەسسە، قەنت 2 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] تالقان ياساش قائىدىسى بويىچە تەييارلىنىدۇ.
[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 20 ~ 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. شەربىتى زەبىب كەبىر

[تەركىبى] ئۈزۈم سۈيى 30 كىلوگرام، توخۇ، كەكلىك، كەپتەر، قۇشقاچ گۆشلىرى 5 كىلوگرام، ئۇرۇق، تىرپىلىرىدىن ئايرىلغان ئالما، بېھى، ئامۇت 60 گرامدىن، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، سازەج ھىندى 6 گرامدىن، خولىنجان مىسرى 3 گرام، كاۋاۋىچىن، پوستى تۇرۇنجى، سۇمبۇل ھىندى، جۇزبۇۋا، بەسباسە، قېلىن دارچىن، ئۆشنە، پىلپىل،

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

دی، جۇزبۇۋا، بەسباسە، قېلىن دارچىن، ئۆشنە، پىلپىل، رۇم بەدىيان، سەئدى كوفى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئۇدقىمار 15 گرامدىن، ئاسارۇن 12 گرام، سەندەل 60 گرام، ھەسەل 1500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۇزۇم سۇيىنى قازانغا سېلىپ، ئۇستىگە گۆش، مېۋىلەرنى سېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، خالتىغا قاچىلاپ، قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، خالتىنى پات - پات مۇ-جۇپ، تاتلىقىنى چىقىرىپ، گۆشلەر ياخشى پىشقاندىن كېيىن قازاننى چۇشۇرۇپ، سىقىپ، سۇزۇپ، ھەسەل سېلىپ يەنە بىر ئاز قاينىتىپ، قىيام قىلىپ، ئىپار، زەپەرنى ئاخىرىدا ئارىلاش-تۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۇرۇشتە ھېچقانداق تاماق ياكى دورا بۇ نۇسخىغا يەتمەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. شەربىتى پەۋاكىھە قەلب

[تەركىبى] دۇرنەج ئەقرەبى 50 گرام، قىرقىلغان پىلە، ئاق سەندەل 60 گرامدىن، بەدىيان 36 گرام، ئەينۇلا 120 گرام، ئەرقى كاسىنە، نېلۇپەر، ئەرقى گۈل، قاپاق ئەرقى 500 مىللىلىتىر، نەشپۈت سۇيى، ئالما سۇيى، ئانار سۇيى، ئۇزۇم سۇيى 120 مىللىلىتىردىن، ناۋات بىر كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرەقلەرگە سەك-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

كىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، مېۋە سۈيىلىرىنى قوشۇپ قاينىتىپ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] سوغۇققا مايىل.

[تەسىرى] يۈرەكنىڭ ئىسسىقلىقتىن مىزاجى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ناشتىدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. شەربىتى گۈزەر I

[تەركىبى] تازىلاپ توغرالغان سەۋزە 3.2 كىلوگرام، سۈمبۈل، قەلەمپۇر، خولىنجان، دارچىن 3 گرامدىن، زەپەر 2 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزىنى مەلۇم مىقداردىكى سۇ بىلەن قازاندا مەھكەم دۇملەپ سۈس ئوتتا قاينىتىپ، يۇمشاق پىشقاندا ئېلىپ مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى يەنە قاچىلاپ، مەزكۇر سۇ بىلەن قاينىتىپ، دورىلارنىڭ تەمى چىقىپ بولغاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈۋېتىپ، ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ قىيامغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىدۇ، بەل ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

7. شەربىتى گۈزەر II

[تەركىبى] تازىلاپ توغرالغان سەۋزە بىر كىلوگرام، سۇ 10 لىتىر، شېكەر 5 كىلوگرام، خولىنجان، دارچىن، ئاقىر-قەرھا 18 گرامدىن، زەپەر 6 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزە ئۈستىگە سۇت قۇيۇپ، قول بىلەن مۇجۇپ، كېيىن قاينىتىپ، قىيام قىلىپ ئۈستىدىن قالغان دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. شەربىتى گۈزەر III

[تەركىبى] سەۋزە سۇيى 4 لىتىر، ناۋات 500 گرام، ئەنبەر 6 گرام، ئىپار بىر گرام، گۈل سۇيى ئىككى كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۇيىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، سالايە قىلىنغان ئەنبەر، ئىپار قاتارلىقلارنى گۈل سۇيىگە قوشۇپ، سەۋزە سۇيىنىڭ قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

2 ـ خىل ئۇسۇلى: سەۋزە، گۈل سۇلىرىنى قوشۇپ قاينـ-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

تىپ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، قىيام سەل سوۋۇغاندا سالايە قىلىنغان (ھاۋانچىغا ئازراق شېكەر سېلىپ ئۇستىگە ئىپار، ئەنبەرنى سېلىپ، ھاۋانچا تېشى بىلەن دورىلارنى سوقماي، ھاۋانچىغا سۇركەپ يۇمشىتىلىدۇ)، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] يۇرەك، مېڭە، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، جىنسىي ئەزانى كۈچلەندۈرۈپ، باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئەرەق (پار سۇيى) دورىلار

1. ئەرەقى گۆش (گۆش پار سۇيى)

[تەركىبى] دارچىن 360 گرام، بەسباسە، جوز، قەلەمپۇر، بەدىيان، زەنجىۋىل 180 گرامدىن، سۇمبۇل، قاقىلە، لاچىندانە 36 گرامدىن، مەستىكى، شاقاقۇل، ئۇد ھىندى 12 گرامدىن، ئىپار، زەپەر 10 گرام، قەنت 5 كىلوگرام، ئالما 100 دانە، سېمىز ئېرىك قوي گۆشى 13.5 كىلوگرام، گۇل سۇيى بىر كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قاينىتىپ پار سۇيى ئېلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرۈشتە تەسىرى ئىنتايىن كۈچلۈك، رەڭگىرويىنى سۈزۈلدۈرۈش، قىزارتىش تەسىرىگىمۇ ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. ئەرەقى مائۇللەھمى

[تەركىبى] گاۋزىبان گۈلى، ئۇستقۇددۇس، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، بېدمىشكى، تاباشىر 12 گرامدىن، لاچىندانە، قاقىلە، گۈلدارچىن، بەسباسە، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر، دارچىن 5 گرامدىن، سېمىز چۈجە گۆشى بىر دانە، قۇشقاچ گۆشى 20

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

دانه، باچكا گۆشى ئىككى دانه.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلار چالا سوقۇلۇپ، گۆشلەر ئۇششاق پارچىلىنىدۇ، ھەممىنى پار قازىنىغا سېلىپ ئەرەق تارتىلىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان يۇرەك، بەدەن، بۆرەك، جىنسىي ئاجىزلىققا كۆرۈنەرلىك شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. ئەرەقى مائۇللەھمى قۇربانى

[تەركىبى] پاقلان گۆشى 2 كىلوگرام، پىشۇرۇلغان سېمىز توخۇ گۆشى 3 دانە، جىگدىچى گۆشى 9 دانە، قۇشقاچ گۆشى 15 دانە، ئاق سەندەل، يۇمغاقسۇت، قاقىلە، لاچىندانە، قىزىلگۈل، دارچىن، زەنجىۋىل 20 گرامدىن، ئەرقى گۈل، بېدىمىشكى، سەۋزە ئۇرۇقى، تاتلىق ئانار سۇيى 4 كىلوگرامدىن، ئالما سۇيى، بېھى سۇيى، ئامۇت، نەشپۈت سۇيى، ئۇزۇم سۇيى، ئەرقى گاۋزىبان 2 كىلوگرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل مىسرى 20 گرامدىن، خولىنجان، سازەج ھىندى، لاچىندانە، سۆئلەپ مىسرى، گاۋزىبان گۈلى 60 گرامدىن، قىزىلگۈل، قارا چاي، ئۆشنە 50 گرامدىن، ماكلانغان پىلە 80 گرام، دارچىن 30 گرام، ئىسپار، ئەنبەر، زەپەر بىر گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] گۆشلەرنى ياغلىرىدىن ئايرىپ چاناپ قىيام قىلىپ، ئاق سەندەل، يۇمغاقسۇت، قاقىلە، لاچىندانە، قىزىلگۈل، دارچىن، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنىڭ تالقانلىرىنى قىيە-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

مىغا سېپىپ قورۇپ، چالا پىشۇرۇپ، ئاندىن ئەرقى گۈل، ئەرقى بېدەمشكى، سەۋزە ئەرقى، تاتلىق ئانار سۇيى، ئالما سۇيى، بېھى سۇيى، ئامۇت، نەشپۈت سۇيى، ئۈزۈم سۇيى، گاۋزىبان ئەرقى قاتارلىقلارنى قىيمىغا قوشۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئەرەق قازىنىدا ئەرەق تارتىلىدۇ، ئىككىنچى قېتىمدا ئاشۇ ئەرەقكە ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل، خولىنجان، سازەج ھىندى، لاچىندانە، سۆئلەپ مىسرى، گاۋزىبان گۈلى، قىزىلگۈل، قارا چاي، ئۆشنە، پىلە، دارچىن قاتارلىق دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرەقكە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، يەنە بىر قېتىم ئەرەق تارتىلىدۇ، بۇ قېتىم ئىپار، ئەنبەر، زەپەر قاتارلىقلارنى بىر كىچىك خالتىغا سېلىپ، ئەرەق چۈشىدىغان نەيچىگە ئېسىپ قويۇپ ئەرەق تارتىلىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] قان ئازلىق، بەدەن ئاجىزلىقى، ماغدۇرسىزلىق، بەل ـ پۇت ئاغرىش، قۇۋۇزەتسىزلىكتىن بولغان باش قېيىش، يۇرەك سېلىش، مەنىي ئازلىقتىن بولغان بۆرەك، جىنسىي ئاجىزلىقتا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

شاراب دورىلار

1. شارابى ئەۋرىشىم

[تەركىبى] پىلە غوزىكى مۇۋاپىق مىقدارىدا، شېكەر، ھەسەل، ئىپار، ئەنبەرلەر مەلۇم مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردىكى پىلە غوزىكىنى تەمى تولۇق چىقىپ بولغانغا قەدەر قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ، ئۇستىگە ئىپار، ئەنبەر تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى ئادەتتىن تاشقىرى قوزغايدۇ، پۇتۇن بەدەنى كۈچلەندۈرۈپ سەمرىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. شارابى پىياز

[تەركىبى] ئاق پىياز سۇيى، ھەسەل مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىياز سۇيىگە تەڭ مىقدارىدا ھەسەل قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغاشتا تەسىرى كۈچلۈك.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. شارابى بال (ھەسەل شارابى)

[تەركىبى] ھەسەل 280 گرام، قاينىق سۇ 1200 گرام، نارمىشكى 50 گرام، قەلەمپۇر، پوستى تۇرۇنجى 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەل، قاينىق سۇلارنى بىر كوزىغا سېلىپ ئاپتاپتا قويۇپ، ئىسسىقتا قاينىشقا باشلىغاندا كۆندە 2 ~ 1 قېتىم ئارىلاشتۇرۇپ، 40 كۈن توشقاندا سۈزۈپ ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] خۇشلۇق كەلتۈرۈش، قۇۋۋەتلەش، پەيلەرنى چىڭىتىش تەسىرىگە ئىگە، نېرۋا ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، پالەچ، ئىستىرخا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. شارابى رەيھان

[تەركىبى] ياخشى پىشقان قىزىل ئۈزۈم سۈيى 5 كىلوگرام، دارچىن، قەلەمپۇر، پوستى تۇرۇنجى، جوز، بەسباسە، سەندەل، نارمىشكى 6 گرامدىن، گۈلى رەيھان مەلۇم مىقدار.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈزۈم سۈيىنى كوزىغا قۇيۇپ، دورىلارنى

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

خالتىغا سېلىپ كوزىغا تاشلاپ، كوزىنىڭ ئاغزىنى مەھكەم ئوراپ ئالتە ئاي تۇرغۇزغاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] تىنچلاندۇرۇش، قۇۋۇەتلەش تەسىرىگە ئىگە. نېرۋا ئاجىزلىقى، يۇرەك ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. شارابى ئەنقىيا

[تەركىبى] ياخشى پىشقان تاۋۇز بىر دانە، قۇرۇق ئۈزۈم، شېكەر مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] تاۋۇزنىڭ بېشىنى كېسىپ، ئىچىنى بوشىتىپ، شېكەر بىلەن ئۈزۈمنى تاۋۇز ئىچىگە توشقۇچە سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ ئۈچ كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] سوغۇق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرۈش، قوزغىتىش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

6. شارابى مۇپەررىھى

[تەركىبى] ھەسەل 300 گرام، سۇ 600 گرام، قەلەمپۇر، جوز، بەسباسە، شەترەنجى ھىندى، ئاقسرقەرھا، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل 36 گرامدىن، زەپەر، مەستىكى 18 گرامدىن، سەندەل 50 گرام، دارچىن 10 گرام، ئەنبەر، ئىپار 12 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، كوزىغا سېلىپ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، يەر ئاستىغا كۆمۈپ قويۇپ، ئەتراپىغا قوي قىغى دۆڭلەپ قويۇپ، 40 كۈندىن كېيىن ئېلىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، كونا يۆتەلنى يوقىتىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★

مۇرابباالار

1. مۇرابباائی بەممەن (بەممەن مۇرابباسی I)

[تەركىبى] پوستى ئايرىلغان ئاق بەممەن 560 گرام، ھەسەل 1.2 لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] بەممەننى ئۇچ سوتكا سۇغا چىلاپ ھەر بىر سوتكىدا بىر قېتىم سۇيى يەڭگۇشلىنىپ تۇرۇلىدۇ، 4 ـ كۈنى سۇزۇپ ئېلىپ ھەممىنى بىرئازدىن تېشىپ، يەنە بىر سوتكا چىلىغاندىن كېيىن ئېلىپ ناھايىتى يۇمشاق مىجىپ، يېڭى سۇدا قايناتىپ، ئۇستىدىن ھەسەلنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. 40 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىنى كۆپەيتىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ، ئاشقازان ۋە مېڭىنى كۈچەيتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. مۇرابباائی شاقاقۇل (شاقاقۇل مۇرابباسی)

[تەركىبى] ھۆل شاقاقۇل مەلۇم مىقداردا، سۇ بىر ھەسسە، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] شاقاقۇلنى سۇغا چىلاپ، بىر سوتكا تۇرغۇزۇپ سۇيىنى تۆكۈۋېتىپ، يەنە يېڭىدىن سۇ قۇيۇپ يەنە تۆكۈ-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ۋېتىپ، جەمئىي ئۇچ سوتكا ئىچىدە ئۇچ قېتىم سۈيىنى يەڭگۈش-
لەپ، تازا يۇمشىغاندىن كېيىن سىرتقى پوستىنى ئاقلىۋېتىپ،
يېڭى سۇ بىلەن قايىنىتىپ، يېرىم پىشقاندا سۈزۈپ، ھەسەلنى
تۆكۈپ قېيام قىلىپ، مەزكۇر شاقاقۇلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-
لىنىدۇ.

[تەبئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغاپ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، دوۋساقنى
ياخشىلايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. مۇرابباىئى گىردىگان (ياڭاق مۇرابباسى)

[تەركىبى] چالا پىشقان ھۆل ياڭاق مەلۇم مىقداردا، ھەسەل
بىر ھەسسە، سۇ ئۇچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاقنىڭ سىرتقى كۆپ پوستىنى قىرىپ
تاشلاپ، سۇدا ئۇزۇنغىچە قايىنىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەلنى
تۆكۈپ قېيام قىلىپ، ئۇستىدىن مەزكۇر ياڭاقنى سېلىپ ئارا-
لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ ۋە شۇ
مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

4. مۇرەككەپ سەۋزە مۇرابباسىَ

[تەركىبى] سۇلۇق قىزىل سەۋزە 2 كىلوگرام، زەنجىۋىل، قاقىلە، جۇزبۇۋا، قەلەمپۇر، دارچىن، خولىنجان 10 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، ئەنبەر 1.5 گرام، ھەسەل بىر كىلوگرام، سۇ 1.5 لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزىنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، ئوتتۇرىسىدىكى غولىنى ئېلىۋېتىپ، چاچتەك توغراپ ھەمدە 1.5 لىتىر سۇدا قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، ئۇستىگە ھەسەلنى قۇيۇپ تولۇق قىيام قىلىپ، شېشە قاچىغا ئېلىپ ھەمدە ئۇندەك سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىش، باھنى قۇۋۇەتلەش، مەنىنى قويۇلتىش ۋە نورماللاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش، جىنسىي ئەزالار سوۋۇپ كېتىش، مەنىنىڭ سۇيۇلۇپ كېتىشى ۋە ئىختىيارسىز مېڭىپ تۇرۇشى قاتارلىقلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

5. سۆئلەپ مۇرابباسى

[تەركىبى] ھۆل سۆئلەپ 600 گرام، ھەسەل 2 . 1 لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] سۆئلەپ ھۆل بولسا ئۇچ سوتكا، قۇرۇق بولسا 12 سوتكا سۇغا چىلاپ، سۇزۇپ ئېلىپ بىر نەچچە يېرىگە يىڭنە سانجىپ شىرنىسىنى ئېقىتىۋېتىپ، قازانغا سېلىپ ئۇستىدىن ھەسەلنى تۆكۈپ ئۇچ سوتكا تۇرغۇزغاندىن كېيىن، سۇس ئوتتا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە قاينىپ قالماسلىق شەرتى بىلەن ئىككى سائەت قىزىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇچ سوتكا توختاپ يەنە يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ئىككى سائەت ئەتراپىدا ئوتتا تۇرغۇزۇلىدۇ ۋە ھەسەل قىيام بولغاندىن كېيىن قاچىلاپ ئېلىپ 40 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[تەسىرى] مەنىنى كۆپەيتىپ، باھنى قوزغايدۇ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. شاقاقۇل مۇرابباسى Ⅱ

[تەركىبى] شاقاقۇل مىسىرى 100 گرام، سەۋزە ئەرەقى 500 گرام، ناۋات 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] 300 گرام سەۋزە ئەرقىگە شاقاقۇل مىسىرنى ئۇچ كۈن چىلاپ، ئاندىن پوستىنى قىرىۋېتىپ، يەنە 200

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

گرام ئەرقىگە 200 گرام ناۋات سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] جىگەر ۋە جىنسىي ئەزانى قۇۋۇشتىن تەسىرلىگە ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. زەنجىۋىل مۇرابباسى

[تەركىبى] ھۆل زەنجىۋىل 100 گرام، سۇ 500 گرام، ھەسەل 200 گرام، ناۋات 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەنجىۋىلنى ئاقلاپ، ئۇششاق توغراپ قايناتىپ، زەنجىۋىل پىشقاندا ئېلىۋېتىپ، سۇيىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۇستىگە ھەسەل، زەنجىۋىلنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىقتا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

رەۋغەن (ياغ) دورىلار

1. رەۋغىنى ئاقسرقەرها (ئاقسرقەرها يېغى)

[تەركىبى] ئاقسرقەرها 6 گرام، دارچىن 3 گرام، ئىپار 2 گرام، ئەپيۇن 1.5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، سىماب يېغى ياكى گۈل يەسىمەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، شىشە قاچىغا ئېلىپ 21 كۈن تومۇز ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئەزا، ئۇرۇق بېزى خالتىسى، بەل ساھەسى، ئالىقان ۋە پۇت - قوللارنى ياغلىسا، جىنسىي لەززەتنى ئاشۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇقىرىقى ئەزالار ياغلاپ بېرىلىدۇ.

2. رەۋغىنى سىر (سامساق يېغى)

[تەركىبى] تازىلانغان سامساق 450 گرام، پەرپىيۇن، ئاقىرقەرها 15 گرامدىن، پىلپىل، سۇزاپ 30 گرامدىن، زەيتۇن يېغى 620 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ 1/3 قىسمى قالغۇچە قايىنىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە مۇقاۋىق كېلىدۇ، پەي سۈسلۇقى، بويۇن ئاغرىقى، بوۋاسىر، سۈيدۈك تېمىپ كېلىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. چىراينى ياخشىلايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇقاۋىق مىقدارىدا ئېلىپ سىرتتىن ياغلاپ بېرىلىدۇ.

3. رەۋغىنى مۇرچ (چۈمۈلە يېغى)

[تەركىبى] قەۋرىستانلىقلاردا بولىدىغان چوڭ قارا چۈمۈلە 1000 تال، بىلسان ياكى سەۋسەن يېغى مەلۇم مىقدارىدا، كۈچۈلا يېغى 100 مىللىگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چۈمۈلىنى شېشە ئىچىدىكى ياغقا سېلىپ 40 كۈن ئاپتاپقا سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] قوزغىتىش، قىزىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، پەيلەرنى چىڭىتىش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىشى] بەل ئاغرىقى، مەزى بېزى يالليۇغى، جىنسىي ئاجىزلىق، سۈيدۈك، مەنىي تۇتالماسلىق، پەيلەر بوشاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بەل، دوۋسۇن، يوتا، ئۇرۇقدان، تاپان، ئالقانلار مايلىنىپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ياكى ئاپتاپقا قاقلىنىدۇ. يەنى بەل ئاغرىقىدا بەل مايلىنىدۇ، مەزى بېزى يالليۇغىغا (سۈيدۈك، مەنىي تۇتالماسلىق، مىكروبسىز تىپىغا)

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

دوۋسۇن، ئۇرۇقدان ئاستى مايلىنىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىققا ئۇرۇقدان، زەكەر، تاپان، ئالىقان، بارماقلارنىڭ ئارىسى مايلىنىدۇ.

4. رەۋغىنى ئازاراقى (كۇچۇلا يېغى)

[تەركىبى] قەلەمپۇر، جوز، دارچىن، ئاچچىق قۇستە، لىسانىل ئاساپىر، بىخ كەبىر 10 گرامدىن، كۇچۇلا 70 گرام، كۇنجۇت يېغى 60 مىللىگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۇنجۇت يېغىغا چىلاپ ئاپتاپتا 40 كۈن تۇرغۇزسا تەييار بولىدۇ، قىش كۈنلىرى بولسا دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۇنجۇت يېغىغا چىلاپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىق، زەكەر بوشاپ كېتىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي ئەزا ۋە ئۇنىڭ ئەتراپى، ئالىقان، تاپانلار، بەل، دوۋسۇنلار مايلىنىدۇ.

☆★

سۇفۇپ دورىلار

1. سۇفۇپى قادىرى

[تەركىبى] قورۇلغان تەمرى ھىندى مېغىزى 60 گرام، يۇمغاقسوت ئۇرۇقى 25 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 12 گرام، قەلەي كۇشتىسى 10 گرام، قەنت 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا، قەنتلەرنى ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] قولدا لەززەتلىنىش سەۋەبىدىن بولغان مەنىي تېز كېتىش ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. سۇفۇپى ئىسكەندەر

[تەركىبى] ئۇد ھىندى، لاچىندانە، ئاسارۇن، نارمىشكى، زىرە، دارچىن، تاش چېچىكى، پىلپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، جوز، ئاق سەندەل، قاقىلە 5. 3 گرامدىن، قەنت 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا، قەنتلەرنى ئەلگەكتىن ئۆتكۇزۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان بەل ئاغرىش، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 3 ~ 1 گرامغىچە كاپ ئېتىلىدۇ.

3. سۇفۇپى سەيپۇللا

[تەركىبى] تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، موزا 6 گرامدىن، تالماكانە، سۆئلەپ مىسىرى، مەستەكى رۇمى 5 گرامدىن، قەنت 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. سۇفۇپى دىۋانى

[تەركىبى] ئاق مەۋسەل 36 گرام، تالماكانە 72 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى 50 گرام، ناۋات 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى، ناۋاتنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەسىرى] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. سۇفۇپى جامى

[تەركىبى] سەمغى ئەرەبى، مەستىكى رۇمى، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئاق مەۋسەل، قىزىل مەۋسەل، سۆئلەپ مىسىرى، تالماكانە، لىسانىل ئاساپىر، قىزىل بەھمەن 15 گرامدىن، قەنت 120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلەگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي تېز كېتىشكە داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. سۇفۇپى ھاجى

[تەركىبى] شاقاقۇل مىسىرى، مەستىكى رۇمى، دارچىن، تاباشىر، تالماكانە، گۈڭگۈرت، سەرپىستان 15 گرامدىن، ئاق ناۋات 5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ناۋات، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي ئېقىپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. سۇفۇپى سۇلايمانى

[تەركىبى] ئاش تۇزى 108 گرام، ھىندى تۇزى، نۆشادۇر 280 گرام، تاش تۇز 200 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 120 گرام، ئىنزىر چېچىكى 60 گرام، ئاقمۇچ، قارىمۇچ 80 گرامدىن، ئەفتىمۇن، سۇمبۇل، شەترەنجى ھىندى، زىرە، دارچىن 40 گرامدىن، تاغ زىرىسى، زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان، بىخ سۇس 56 گرامدىن، نەشە 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇزلارنى سۇدا قاينىتىپ، سېغىزدىن ياسالغان كوزا ئىچىگە سېلىپ، نان ياققان تونۇر ئىچىگە سېلىپ، تونۇرنىڭ ئوتى تۇگىگەنگە قەدەر قويۇپ، ئۇندىن كېيىن قالغان دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، مەزكۇر قاچىنىڭ ئىچىگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كېيىن كىچىك شېشىلەرگە ئېلىپ ساقلىنىدۇ. قانچە ئۇزۇن تۇرسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] كۆز، ئاشقازان، بۆرەك، رېماتىزم، زىققە كېسەللىرىگە شىپا بولىدۇ، بولۇپمۇ باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىشكە

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئىككى گرامدىن ناشتىدا يەيدۇ، جىنسىي ئاجىزلىقتا ئۈچ گرامنى چالا سوقۇپ تۇخۇم سېرىقىغا قوشۇپ يەيدۇ.

8. سۇفۇپى سۆئىلەپ I

[تەركىبى] سۆئىلەپ، جىنكېۋىنزى ئۇرۇقى، كۇندۇر، كەندىر ئۇرۇقى، ئۇدخام تەڭ مىقداردا، ناۋات بىر ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ناۋات تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مەنىي تۇتالماسلىق، بەل ـ پۇت تېلىپ ئاغرىش، مەزى بېزى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن سۇت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. سۇفۇپى سۆئىلەپ II

[تەركىبى] سۆئىلەپ مىسىرى 30 گرام، ئانارگۈلى، زىرائۈندە 15 گرامدىن، كۇندۇر 20 گرام، خەشخاش پوستى 10 گرام، بەللۇت 12 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 15 گرامدىن 50 گرام سۆڭەك شورپىسى بىلەن ئىچىلىدۇ.

10. سۈفۈپى كۈنجۈت

[تەركىبى] كۈنجۈت، قارا زىرە، زەنجىۋىل 30 گرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچ 15 گرامدىن، لاچىندانە، قاقىلە 9 گرامدىن، دارچىن 6 گرام، قەنت 270 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىدۇ، مەنىنىڭ سۈيۈلۈپ كېتىشى ۋە تېز يۇرۇپ كېتىشىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. سۈفۈپى مەستىكى

[تەركىبى] ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۆئىلەپ مىسىرى، مەستىكى رۇمى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى 10 گرامدىن، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى 30 گرام، ناۋات 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

[تەسىرى] مەنىي تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. سۇفۇپى گۈلنار

[تەركىبى] ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، سەئدى كوفى، رۇم بەدىيان، بەزرۇلبەنجى، موزا، زىرە، كۈندۇر 10 گرامدىن، بەللۇت، سېمىزئوت ئۇرۇقى 16 گرام، خورما ئۇرۇقى، سېرىق چېچەك ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى 15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] مەنىي بالدۇر كېتىش، قولدا لەززەتلىنىش ئىلەتلىرىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. سۇفۇپى مەۋسەل

[تەركىبى] ئاق مەۋسەل، قىزىل مەۋسەل، سىپارى، سۇمبۇل 40 گرامدىن، كۆكنار پوستى 45 گرام، ئەپيۇن 4 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش، قولدا لەززەتلە-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

نىش ئىللەتلىرىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. سۇفۇپى كەشنىز

[تەركىبى] سېمىزئوت ئۇرۇقى 10 گرام، قۇرۇق يۇمغاق-سۈت 5 گرام، ئىسپىغۇل 7 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سېمىزئوت ئۇرۇقى بىلەن يۇمغاقسۈتنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنى سوقماي قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[تەسىرى] سەپرادىن بولغان مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەندە بەش گرامدىن سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ.

15. سۇفۇپى ئەنجىرە

[تەركىبى] چاققاقئوت ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، تالماكانە تەڭ مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] توققۇز گرام دورا تالقىنىنى توققۇز گرام قىزىل شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

16. سۇفۇپى ئاقسىرقەرھا

[تەركىبى] ئاقسىرقەرھا، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، زەپەر، پىلپىل، جۇزبۇۋا، ئاق سەندەل، ئەپيۇن 12 گرامدىن، شېكەر 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] ئىسسىققا مايىلراق.

[تەسىرى] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 1 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. سۇفۇپى بەزرۇلبەنجى

[تەركىبى] ئوسۇك ئۇرۇقى، كەندىر ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، شاپتۇل مېغىزى، نېلۇپەر گۈلى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، سىماق، ئانارگۈلى، تاباشىر، ئەدەس مۇقەششەر، قىزىلگۈل 20 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقى، سېزىمچانلىقنىڭ ئې-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

شىپ كېتىشىدىن بولغان مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچتە ئالتە گرامدىن سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ.

18. سۈفۈپى مۇمسىك بارىد

[تەركىبى] سېمىزئوت ئۇرۇقى 9 گرام، ئىسپىغۇل كېپىكى 6 گرام، يۇمغاقسۈت 5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] سوغۇق.

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىدا سوغۇق سۇ بىلەن ئۇچ گرام ئىچىلىدۇ.

19. سۈفۈپى ئېھتىلام

[تەركىبى] يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قەنت تەڭ مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان ئېھتىلامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

20. سۇفۇپى سۇرئىتى ئىنزال

[تەركىبى] سۇزاپ ئۇرۇقى 9 گرام، چاڭگال ئۇرۇقى، سەۋسەن يىلتىزى 6 گرامدىن، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تىزگىنلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] مەنىي تېز كېتىش ۋە ئۆزلۈكىدىن يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئالتە گرام ئېلىپ غورا سۇيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

21. سۇفۇپى ئىمساك

[تەركىبى] ئاق مەۋسەل 10 گرام، سۆئلەپ مىسىرى 20 گرام، كەتىرا 40 گرام، ئىسپىغۇل، ناۋات 50 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپەغۇل لوئابى بىلەن ناۋاتنى قىيام قىلىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ نەم قىلىپ، ئاندىن قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقى-

دىن بولغان مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. سۇفۇپى دەردى پۈشت

[تەركىبى] فۇپەل، دارچىن 25 گرامدىن، پىستە، ياڭاق مېغىزى 7 گرامدىن، تۇخۇم سېرىقى 4 دانە، ناۋات 100 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سەل قورۇپ ئۈستىگە سوقۇلغان ناۋات، پىستە مېغىزىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تۇخۇم سېرىقى تالقىنىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي تۇتالماسلىقتىن بولغان بەل ئاغرىش، بەدەن ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچتە 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23. سۇفۇپى مۇقەۋۋى باھ

[تەركىبى] لىسانىل ئاساپىر، زاغۇن ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى 4 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 4 گرامدىن يېيىلىدۇ، كەينىدىن ئۈزۈم شەربىتى ئىچسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

سارتېكىن نەشرگە ئۇيۇشتۇرغان كىتابلار

1. ئۇيغۇرچە نەشر قىلىنغان ئەسەرلەر كاتالوگى (60 يۈەن)
2. يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش (12 يۈەن)
3. جىگەر كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش (7 يۈەن)
4. ئۇيغۇر تېبابىتىدە مىزاج تەڭشەش ئۇسۇللىرى (15 يۈەن)
5. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئەزالارنى ئاسراش (12 يۈەن)
6. يادىكارلىقلاردىن مەدەنىيىتىمىزگە نەزەر (29.80 يۈەن)
8. مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش (28 يۈەن)
9. ئابدۇشۇكۇر مۇھەممەتئىمىن شېئىرلىرى (ئۈچ قىسىم) (54 يۈەن)
10. كەلگۈسى مۇشۇ يەردىن باشلىنىدۇ (20 يۈەن)
11. ئەرەب مەدەنىيىتىنىڭ تارىخى قىممىتى (20 يۈەن)
12. يىپەك يولىدىكى سەنئەت جەۋھەرلىرى (22 يۈەن)
13. قاراقاش مەدەنىيەت تەزكىرىسى (28 يۈەن)
14. يارقىن ئەسلىمىلەر (上下) (24 يۈەن)
15. سىل كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش (9.50 يۈەن)
16. سېھىرلىك نەي (پوۋېستلار) (16 يۈەن)
17. تېببىي ۋە ئەدەبىي ئەسەرلەر كاتالوگى(上下) (120 يۈەن)
18. مەھبۇسقا ئايلانغان قىزلار (14 يۈەن)
19. ئوتلۇق چەمبەر (رومان) (22 يۈەن)
20. قۇرۇتۇلغان مېۋىلەرنىڭ شېپالىق رولى (12 يۈەن)
21. بادامنىڭ شېپالىق رولى (12 يۈەن)
22. ساغلاملىق دەستۇرى (2 ـ 3) (24 يۈەن)
23. سىرتىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش مەجمۇئەسى (8 ـ 1) (80 يۈەن)
24. مەدەنىيىتىمىزگە تەسىر كۆرسەتكەن شەخسلەر (22 يۈەن)
25. ئائىلە قامۇسى (70 يۈەن)
26. خەلق تېبابىتى (40 يۈەن)
27. شېپالىق ئۇيغۇر تائاملىرى (15 يۈەن)
28. ئىلمىي ئوزۇقلىنىش (14 يۈەن)
29. ئاياللار گۈزەللىك رېتسېپلىرى (14 يۈەن)

30. تېببي هېكايەتلەر (40 يۈەن)
31. تېببي خۇلاسلەر (16 يۈەن)
32. يۈسۈپ خاس هاجىپنىڭ تېببي نەسىھەتلىرى (14 يۈەن)
33. ئەجدادلاردىن قالغان مەخپي رېتسېپلار (12 يۈەن)
34. ئۇيغۇر تېبابەت ئاتالغۇلىرى ئىزاهلىق لۇغىتى (20 يۈەن)
35. سۈت ۋە سالامەتلىك (10 يۈەن)
36. پىيازنىڭ شىپالىق رولى (8 يۈەن)
37. سامساقنىڭ شىپالىق رولى (8 يۈەن)
38. مىڭ تىللالىق رېتسېپلار (90 يۈەن)
39. سەۋەنلىكلەرگە تەدبىرلەر (16 يۈەن)
40. قىز ـ ئاياللار ئەخلاقى (16 يۈەن)
41. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىياتى (18 يۈەن)
42. خەزىنىلەر ئاچقۇچى (19 يۈەن)
43. 300 ئىشتا مۇنداق قىلىڭ (16 يۈەن)
44. ئانارنىڭ دورىلىق رولى (12 يۈەن)
45. چىلاننىڭ دورىلىق رولى (12 يۈەن)
46. بېڭى يەككە رېتسېپلار (10 يۈەن)
47. باهنى قۇۋۋەتلىگۈچى مەخپي رېتسېپلار (12 يۈەن)
48. بالىلارغا سوۋغا (14 يۈەن)
49. سالامەتلىككە زىيانلىق تۇرمۇش ئادەتلىرى (14 يۈەن)
50. تاللاش ۋە مۇۋەپپەقىيەت (12 يۈەن)
51. بىپەك يولى ئۇستىدە قايتا ئويلىنىش (25 يۈەن)
52. ئۇيغۇر شېئىرىيىتىدىن نەمۇنىلەر (ئۈچ قىسىم) (60 يۈەن)
53. مۇھەببەت قوشاقلىرىدىن 1000 پارچە (12 يۈەن)
54. نەسىھەتتىن نەمۇنە (45 يۈەن)
55. پەرزەنت تەربىيىلەش دەستۇرى (20 يۈەن)
56. بېل گەيتس دەيدۇ — بايقىساڭ توپىمۇ ئالتۇن (18 يۈەن)

ئالاقىلاشقۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

0991—8561756
8292263

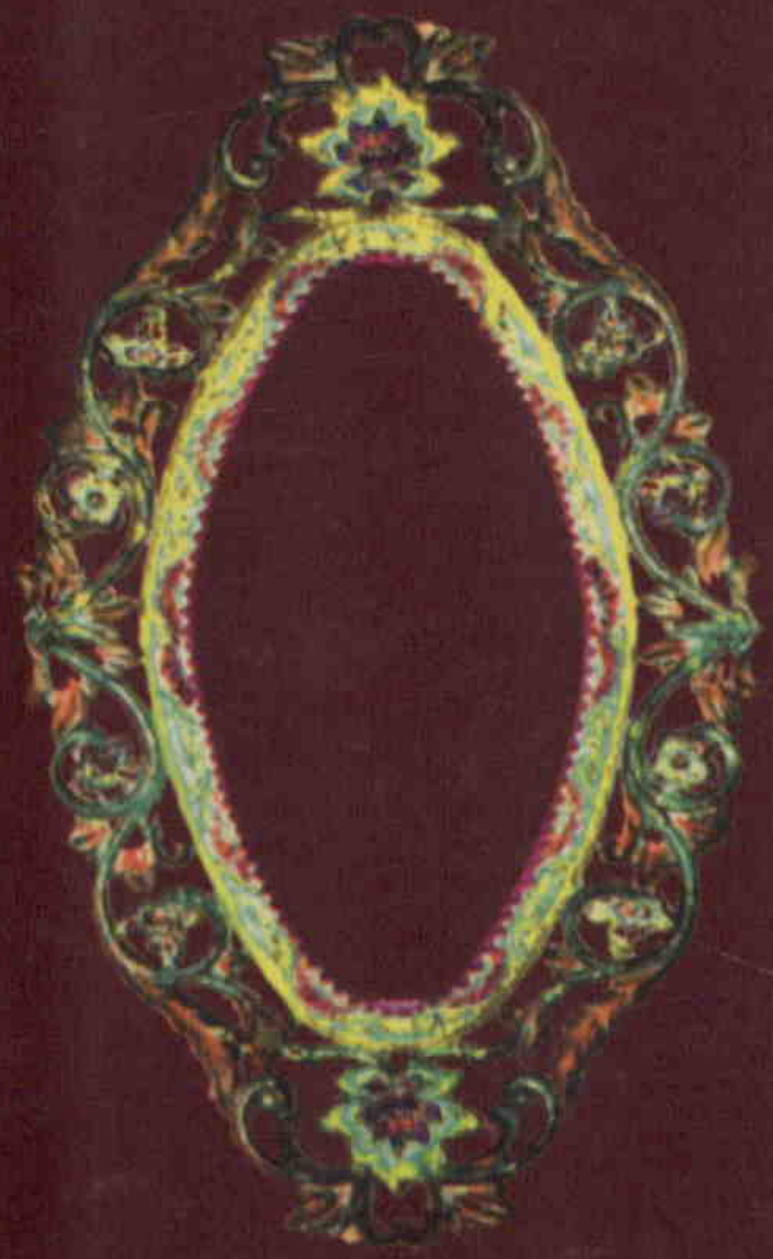
باهنى قۇۋۇەتلىگۈچى مەخپىي رېتسېپلار

تۈزگۈچى: ئابلەي مەتنىياز
پىلانلىغۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
مەسئۇل مۇھەررىرى: شەمشىقەمەر ئابدۇراخمان
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر
مۇقاۋا لايىھىلىگۈچى: گۆھەر ئوبۇل
*　　*　　*

نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
نەشرىيات ئادرېسى: ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 ـ قورۇ
پوچتا نومۇرى: 830001　تېلېفون نومۇرى: 2832440 (0991)
باسقۇچى: ئۈرۈمچى ئالتۇن يارۇق باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى ۋە بېسىلىشى: 2005 ـ يىل 7 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
ئۆلچىمى: 850×1168 مم، 32 كەسلەم، 7.75 باسما تاۋاق، 132 مىڭ خەت
سانى: 1—3000
*　　*　　*
ISBN 7—5372—4170—8
باھاسى: 12.00 يۈەن

ئالاقىلىشىش تېلېفونى: 2832440—0991، پوچتا نومۇرى: 830001

مۇقاۋنىي لايىھىلىگۈچى: گۈھەر ئوبۇل



ISBN 7-5372-4170-8
（民文）定价 :12.00 元

ISBN 7-5372-4170-8

9 787537 241700 >