3

ئۇيغۇر شائىرلىرى

كلاسسىك ئەسەرلىرى

قارا باداۇن قادىرى

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

سۆز بېشى

ئۇيغۇر تېبابىتى — ئۇيغۇر مەدەنىيىتى جۈملىدىن شەرق ئىلىم - پەن خەزىنىسىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى. ئۇ ئۇزاق ئەسىرلىك تارىخىي تەرەققىيات جەريانىدا ئەۋلادمۇئەۋلاد ۋارىسلىق قىلىش، يېڭىلاش، تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈش، شۇنداقلا ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە قەدىمكى يىپەك يولى لىنىيىسىدىكى قېرىنداش خەلقلەرنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرىغا ئۆز تەسىرىنى كۆرسىتىش بىلەن بىرگە، ئۇلارنىڭ تەجرىبىلىرىنى ئىجابىي قوبۇل قىلىش ئاساسىدا ساقلىق ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشنىڭ ئۆزىگە خاس سىستېمىسىنى بارلىققا كەلتۈردى. بۇگۈنكى ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمى نەزەرىيە سىستېمىسى بىرقەدەر مۇكەممەللىكى، داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ موللىقى، شۇنداقلا داۋالاش ئۇنۇمىنىڭ يۇقىرىلىقى بىلەن زامان تەلىپىگە ماس هالدا تەرەققي قىلىپ، تارىخنىڭ ئۆزۈلمەس ئېقىنلىرىغا جور بولۇپ، يېڭى ئەسرنى كۈتۈۋالدى ۋە كەلگۈسىگە دادىل قەدەم تاشلىدى.

ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىنىڭ تارىخى ئۇزۇن، دوربگەرلىك ۋە داۋالاشقا ئائىت مەخسۇس ئىلمي مراسلىرى كۆپ. ئەينى دەۋرلەردىلا بۇ ئۆلمەس پۈتۈكلەر ئېلىمىزدىن باشقا ئەللەرنىڭ تىللىرىغا تەرجىمە قىلىنىپ، هازىرغىچە مۇھىم قوللانما سۈپىتىدە ئەتىۋارلىنىپ كېلىنگەن. ئەپسۇسلىنارلىقى بۇ قىممەتلىك ئەسەرلەرنىڭ خېلى بىر قىسمى ئوخشاش بولمىغان تارىخىي شارائىتلار پەيدا قىلغان چەكلىمىلەر تۈپەيلى يوقىلىپ كەتتى. يېڭى جۇڭگو قۇرۇلغاندىن كېيىن پارتىيىنىڭ مىللىي سىياسىتىنىڭ پارلاق نۇرى، قەدىمكى بۇگۈنگە خىزمەت قىلدۇرۇش، شاكىلىنى چىقىرىۋېتىپ مېغىزىنى ئېلىش پرىنسىپىنىڭ تۈرتكىسىدە ئاز سانلىق مىللەتلەرنىڭ تېبابەت ئىشلىرى تېز تەرەققي قىلىش دەۋرىگە قەدەم قويۇپ، زور يۇكسىلىشلەرگە ئېرىشتى. ئىسلاهات، ئىشكنى ئېچىۋېتىش يولغا قويۇلغاندىن بۇيان، مەركىزي كومىتېت ۋە گوۋۇيۈەننىڭ ئاز سانلىق مىللەتلەر مەدەنىيىتىگە ئائىت قەدىمكى ئەسەرلىرىنى يىغىش، رەتلەش، قوغداش،

نەشر قىلىش توغرىسىدىكى بىرقاتار يوليورۇقلىرى ۋە تەدبىرلىرىنىڭ تۈرتكىسىدە كەلگۈسى ئۇيغۇر تىبابەت مۇتەخەسسىسلىرى نەچچە ئون مىڭ كىلومېتىر جاپالىق يول يۈرۈپ، بىرقانچە يىللىق قىدىرىپ تەكشۈرۈش، تۈمەنلىگەن ماتېرىياللارنى سېلىشتۇرۇپ كۆرۈش، نەچچە يۈزلىگەن ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنى مەخسۇس زىيارەت قىلىش ئارقىلىق ھەر خىل يېزىقلاردا يېزىلىپ، ئەسرلەردىن بېرى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە مۇھىم قوللانما سۈپىتىدە پايدىلىنىپ كېلىنگەن كۆپلىگەن كلاسسىك قوليازما، تاش باسما ئەسەرلەرنى توپلىدى ۋە شۇ ئاساستا دەسلەپكى قەدەمدە ئۇيغۇر تىبابەت تەرەققىياتىنىڭ تارىخىي ئىزناسىنى ئىگىلەپ چىقتى. ئۇيغۇر تىبابەت داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە دورىگەرلىكىنى تېخمۇ چوڭقۇر، ئەتراپلىق ۋە ئىلمىي تەتقىق قىلىش، ئۇنى راۋاجلاندۇرۇش، ئۆلچەملەشتۈرۈش ئۈچۈن مۇستەھكەم ئاساس ھازىرلىدى.

«گوۋۇيۈەننىڭ جۇڭيى تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىشلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى يۆلەش ۋە ئىلگىرى سۈرۈش توغرىسىدىكى بىرقانچە پىكرى» دە ئوتتۇرىغا قويۇلغان جۇڭيىچە داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش، سالامەتلىكنى ئاسراش مۇلازىمىتىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش؛ جۇڭيى تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىك پەن - تېخنىكىسىدا ئىلگىرىلەش ۋە يېڭىلىق يارىتىشنى تېزلىتىش؛ جۇڭيى تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىختىساسلىرى قوشۇنى قۇرۇلۇشىنى كۈچەيتىش؛ جۇڭيى دورا سانائىتىنىڭ تەرەققىيات سەۋىيىسىنى ئۆستۈرۈش؛ مىللىي تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ۋە جۇڭيى تىبابىتى بىلەن غەرب تېبابىتىنى بىرلەشتۈرۈش تەرەققىياتىنى تېزلىتىش؛ جۇڭيى تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىك مەدەنىيىتىنى گۈللەندۈرۈش ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇش؛ جۇڭيى تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىكىنىڭ دۇنياغا يۈزلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشتىن ئىبارەت يەتتە كۆرسەتمىنىڭ مەدىتى، ھەر دەرىجىلىك سەھىيە باشقۇرغۇچى ئورۇنلارنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشى، ئەتراپلىق تەشكىللىشى بىلەن ئۇيغۇر تىبابىتىنى زامانىمىزغا يەتكۈزۈپ كەلگەن تىبابەت پېشۋالىرىنىڭ خەلق ئارىسىدىن يېغقان ئۇيغۇر تىبابەت ۋەسىقىلىرى ۋە ئۇلارنىڭ خالىس تەقدىم قىلغان تېببىي داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ جەۋھەرلىرى ھەمدە مۇتەخەسسىسلەرنىڭ جاپالىق مېھنىتى نەتىجىسىدە سەھىيە مىنىستىرلىقى ئاپتونوم رايونىمىزغا تاپشۇرغان «جۇڭگو تېببىي قامۇسى» نىڭ تارماق تومى «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» تەلەپكە لايىق تۈزۈلۈپ ھەم نەشر قىلىنىپ، بۈگۈنكى دەۋر ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ تەرەققىياتىغا قوشۇلغان تۆھپىلەرنىڭ ئۇلگىسىنى بارلىققا كەلتۈردى.

ھەرقايسى تارىخىي دەۋرلەردە يېغىپ توپلانغان، شۇنداقلا «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» نى

تۆۋۈشته پايدىلىنىلغان هەم خەلق ئارىسىدا ساقلىنىۋاتقان نۇرغۇنلىغان قەدىمىي قوليازما ئەسەرلەر ئىچىده ئىلىم دۇنياسىغا مەلۇم بولمىغان ئاجايىپ نادىر نۇسخىلارمۇ، شۇنداقلا سىياھى ئۆچەي دەپ قالغان يەككە - يېگانە نۇسخىلارمۇ بار بولۇپ، بۇ قىممەتلىك مىراسلار بىزنىڭ قۇتقۇزۇشىمىزنى، تەتقىق قىلىشىمىزنى، ئۇنى بۈگۈنكى دەۋر ئۇچۇن خىزمەت قىلدۇرۇشىمىزنى كۈتۈپ تۇرماقتا. ئەنئەنىۋى مىراسلارنى قۇتقۇزۇشنىڭ شەرت - شارائىتى پىشىپ يېتىلگەن ۋە بۇ مىراسلارنى قۇتقۇزۇشقا جىددىي ئېھتىياج تۇغۇلغان بۇ ئاچقۇچلۇق پەيتته، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى دەسلەپكى قەدەمده هەجمى بىرقەدەر زور بولغان 10 پارچە ئەسەرنى رەتلەپ نەشر قىلىپ قۇتقۇزۇشنى پىلانلىدى. بۇ ئەسەرلەر 11 - ئەسىردىن 19 - ئەسىرگىچە بولغان ئارىلىقتا ئۆتكەن مەشھۇر تېۋىپلار تەرىپىدىن يېزىلغان نوپۇزلۇق ئەسەرلەر بولۇپ، بۇلارنىڭ بىر قىسمى ئۇيغۇر تېۋىپلىرى قەلەمگە مەنسۇپ ئەسەرلەر بولسا، يەنه بىر قىسمى ئۇيغۇر تېۋىپلىرىغا بېۋاسته تەسىر كۆرسەتكەن، شۇنداقلا قەدىمدىن ھازىرغىچە ھەرقايسى دەۋرلەردە ئۆتكەن مەشھۇر تېۋىپلىرىمىز داۋالاش ئەمەلىيىتىده ئىجابىي پايدىلىنىپ كېلىۋاتقان قىممەتلىك ئەسەرلەردۇر.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى بۇ ئەسەرلەرنى نەشرگە تەييارلاشتا، ئالدى بىلەن نەشرگە تەييارلاشنىڭ كونكرېت، ئىلمىي پرىنسىپلىرىنى تۆۋۈپ چىقىپ، ئاندىن مۇناسىۋەتلىك مۇتەخەسسىسلەرنى تەشكىللەپ، يۇقىرىقى پرىنسىپلار ئاساسىدا بۇ 10 پارچە ئەسەرنى نەشرگە ئۇيۇشتۇردى. بۇ ئەسەرلەرنىڭ قولىازما ياكى تاش باسما نۇسخىلىرى ئەرەب، پارس، چاغاتاي، ئوردۇ يېزىقلىرىدا يېزىلغان بولۇپ، نەشرگە تەييارلاشتا ئەسلىگە سادىق بولۇش (ئەسەرلەرنىڭ تارىخىيلىقى، قەدىمىيلىكى، ئەينەنلىكىگە قەتئىي كاپالەتلىك قىلىش)، كلاسسىكلارنىڭ يېزىش ئۇسلۇبى ۋە تىل ئىشلىتىش ئالاھىدىلىكلىرىگە ھۆرمەت قىلىش، ھەرقايسى تارىخي دەۋرلەردىكى تىل خۇسۇسىيەتلىرىنى ئىمكانقەدەر تولۇق، توغرا، چۈشىنىشلىك ئەكس ئەتتۈرۈش، تېكىستولوگىيىلىك قائىدىلەرنى قەتئىي ئىزچىللاشتۇرۇش قاتارلىق ئىلمىي پرىنسىپلارغا ئەمەل قىلىندى. ئىشىنىمىزكى، جۇڭگو ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك مەدەنىيەت خەزىنىسىنىڭ مۇھىم تەركىبى بولغان ئۇيغۇر تېبابىتى پارتىيە ۋە ھۆكۈمەتنىڭ غەمخورلۇقى ئاستىدا، ئالىم، مۇتەخەسسىس، ھەكىم - تېۋىپلارنىڭ چوڭقۇر قېزىشى، ئەستايىدىل تەتقىق قىلىشى، كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ قىزغىن قوللىشى بىلەن تېخىمۇ پارلاق پەللىلەرگە قەدەم ئالالايدۇ.

مۇھەممەت ياسىن

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ نازىرى

2009 - يىل ئىيۇل

序

维吾尔医学是维吾尔文化的重要组成部分。它在长期的历史发展进程中代代相传，经过漫长而艰难积累不断实践和创新。通过西域这块东西方纽带所具有的地理优势，不但为东西方医学的发展做出了重大贡献，而且最终形成了自己独具特色的医疗体系。今天的维吾尔医学理论体系相对完善，医疗经验丰富，治疗效果良好，在奔腾不息的历史长河中，生生不息，与时俱进。

维吾尔医学历史悠久，有关药物和治疗方面确有不少独到之处。从古到今有大量的医学典籍流传下来，并译成了多国语言文字，这些作品被作为重要医疗指南而被珍藏。然而，令人遗憾的是，相当一部分珍贵的抄本，由于种种原因而遗失。新中国成立后，在党的民族政策光辉照耀下，少数民族的医疗事业得到了前所未有的发展。改革开放以来，在党中央、国务院有关搜集、整理、出版少数民族文化遗产的方针指引下，广大维吾尔医务工作者行程几万公里，搜集民间上千种维吾尔医学古籍资料，精心研读，走访数百名民间医生，经数年钻研，整理出了大量维吾尔医学典籍、抄本、石刻本，有力地促进了维吾尔医学的发展。并为深入、细致、科学地研究维吾尔医学奠定了坚实的基础。

《国务院关于扶持和促进中医医疗、医药事业的几点意见》中指出：发展中医医疗和预防保健服务；加快中医药科技进步与创新；加强中医药人才队伍建设；提升中药产业发展水平；加快民族医药和中西医结合发展；繁荣发展中医药文化；推动中医药走向世界。在各级医疗卫生管理部门的关心和精心组织下，多位专家学者通过不懈的努力和艰辛的劳动，整理出版了作为《中国医学百科全书》的《维吾尔医学分卷》，为当代维吾尔医学的发展做出了突出贡献。

各个历史时期所收集的有关维吾尔医学抄本以及民间所收藏的抄本当中有许多

不为学术界所认识，有一些残缺不全，还有一些正在流失，这些珍贵的资料亟待我们去抢救、去研究，在抢救传统文化遗产时机已经成熟的这个关键时刻，新疆维吾尔自治区卫生厅计划首先整理出版十部篇幅较大的作品，这些作品时间跨度为11世纪至19世纪，均为各个时期名医所著，其中一部分为维吾尔民间医生所著，另一部分则是对维吾尔医学产生过直接影响、维吾尔医生在医疗实践中长期所采用的其它珍贵资料。

新疆人民卫生出版社在搜集、整理、出版这些作品时，首先制定了具体的出版方案，然后组织有关专家进行挖掘、整理、论证。这些作品的抄本由波斯语、阿拉伯语、察合台语、乌尔都语写成，本着忠实原文、尊重原文的写作风格和语言风格，尽可能如实、正确地反映各个历史时期的语言特点，严格按照出版原则和校勘规定组织翻译与审校。我们相信，作为中国传统医学文化宝库重要组成部分的维吾尔医学，在党和政府的关心下，在专家学者的辛勤钻研下，在广大人民群众的大力支持下，一定能为祖国医学繁荣发展做出更大的贡献。

买买提·牙森
新疆维吾尔自治区卫生厅厅长
2009年7月

Foreword

Uyghur medicine is an important component part of Uyghur culture and of the scientific heritage of the East. Transmitted from generation to generation, it was renewed and tested; it influenced the hygienic and medical practices of kindred peoples in Central Asia and along the Silk Road,and at the same time, creatively adopted these other people's learning in creating its own unique system of hygiene, disease-prevention, and treatment. The theoretical system of modern Uyghur medical science, relatively perfected, rich in treatment experience, and highly effective in its treatment, has developed in accordance with the needs of the era, going along with the endless flow of history, bravely welcoming the new century and stepping into the future.

Uyghur medicine possesses a long history, as well as a rich legacy of specialized learning related to pharmacology and the treatment of illnesses. Already in ancient times, these deathless works were translated into the languages of other lands, and to the present day continue to be valued as important manuals. Unfortunately, a fair number of these works have been lost due to restraints imposed by a variety of different historical environments. After New China was founded, the shining light of the Party's nationality policy, and the impetus of the principles of making the past work for the present and of casting off the shell and preserving the kernel, the medical traditions of China's minorities have entered an era of rapid development, and seen great improvements. Since the reform era and the Open Door Policy began, the Central Committee and the State Council have issued a number of directives and policies regarding the col-

lection, organization, preservation, and publication of ancient works relating to minority cultures; this has led many Uyghur medicine professionals to travel tens of thousands of kilometers, to search for years, to sift through tens of thousands of materials, to interview hundreds of téwips (practitioners of traditional Uyghur medicine), in order to collect numerous classic hand-written and manually printed works in all kinds of scripts, works which have been used for centuries as important reference works in Uyghur medicine, and thus these researchers have unearthed the historical traces of Uyghur medicine's development. A firm foundation has been laid for even deeper, even more thorough and scientific research into Uyghur medicine's treatment methods and pharmacology, and for developing and standardizing it further.

With the support of the seven guidelines put forth in "A Few Ideas from the State Council on Directing and Promoting the Development of Chinese Medicine and Pharmacology" -- developing traditional Chinese medical treatment and prevention, as well as health care service; increasing the speed of advancement and innovation in Chinese medical and pharmacological science; strengthening the ranks of China's traditional medicine and pharmacology experts; increasing the level of Chinese traditional medical industry; speeding up the development of unification of minority medical and pharmacological tradition and Chinese traditional medicine with Western medicine; making Chinese traditional medical and pharmacological culture flower and develop; and introducing Chinese medicine and pharmacology to the world-- and with the attention and thorough organization of medical administrative organs of all levels, the medical texts gathered from the people by those masters of their craft who have brought Uyghur medicine to the present day, the gems of their experience in health care which they so generously shared with us, and the hard work of numerous professionals, have made possible the composition and publication of Uyghur Traditional Medicine Encyclopedia, the volume of The Encyclopedia of Chinese Medicine which was entrusted to our Autonomous Region, comprising an exemplary contribution to the development of contemporary Uyghur medicine.

Among the numerous ancient hand-written works collected over the

ages, as well as those used in the composition of the Uyghur Traditional Medicine Encyclopedia and those preserved among the people, there are wonderful versions, as well as versions on which the ink has almost faded, unknown to the academic world; these valuable inheritances await our rescue, our research, and our putting them to use in the present day. The environment is ripe for saving traditional works, and at this moment time at which rescuing these works is so critical, the Health Bureau has planned, as a first step in our preservative efforts, to prepare and publish a relatively large, 10-part work. These are respected works, written by famous téwips between the 11th and 19th centuries; while some of them were written by Uyghur téwips, others are works which directly influenced Uyghur téwips, and can therefore be considered valuable works which, from ancient times to the present day, have, in every era, been creatively used by our famous téwips of the past in their treatment efforts.

Xinjiang People's Health Press in preparing these works for publication, first worked out concrete academic principles for preparing them for publication, then organized relevant professionals, and on the basis of those principles, collected 10 works for publication. These works were written by hand, or manually printed, in Arabic, Persian, Chaghatay, and Urdu, and while preparing them for publication, the principles of staying true to the original (ensuring the historicity, age, and authenticity of the works); respecting the classical authors' writing styles and distinctive use of language; reflecting as completely, correctly, and understandably as possible the linguistic characteristics of each historical era; carefully implementing the principles of text research; and other academic principles were all followed. We believe that Uyghur traditional medicine, that important component part of China's traditional medicine cultural treasury, with the care of the Party and the government, the deep unearthings and continued serious research of scholars, professionals,and téwips, and the enthusiastic support of the broad public, even brighter peaks can be reached.

Muhemmet Yasin

Xinjiang Uyghur Autonomous Region Health Bureau Inspector General

July 2009

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېببابتى ئۆزىنىڭ ئۇزاق ئەسىرلىك تارىخىي تەرەققىياتى جەر-
يانىدا شەكىللەندۈرگەن ئىلمىي نەزەرىيە سىستېمىسى ۋە داۋالاش ئەمەلىيىتى
بىلەن ئېلىمىز ئىلىم - پەن ۋە مەدەنىيەت خەزىنىسىدە ئۆزىگە خاس ئورۇن تۇتىدۇ.
ئۇيغۇرلار ئۆزىنىڭ ئۇزاق ئەسىرلىك تارىخىي تەرەققىياتىدا نۇرغۇنلىغان ئۆزگىچە خاسلىق-
قا ئىگە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ، ئىنسانىيەت تېببابەت مەدەنىيىتى، جۈملىدىن ئې-
لىمىز تېببابەت مەدەنىيىتىنىڭ تەرەققىياتىغا زور تۆھپىلەرنى قوشتى.

كلاسسىك ئىلىم - پەن، مەدەنىيەت مىراسلىرىنى ئېچىش ۋە ئۇنى بۈگۈنكى زامان ئۇچۇن
خىزمەت قىلدۇرۇش ئېلىمىز ئىلىم - پەن، مەدەنىيەت تەتقىقات خىزمىتىدىكى مۇھىم يۆنىلىش.
پارتىيە ۋە ھۆكۈمەتنىڭ ئىزچىل ھالدا كلاسسىك مىراسلارنى قوغۇزۇش، ئۇنىڭغا ئىجابىي
ۋارىسلىق قىلىش ئارقىلىق جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ ئېسىل ئىلىم - پەن ئەنئەنىلىرىنى تەرەققىي
قىلدۇرۇشغا يۈكسەك دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىپ كەلدى. ئازادلىقتىن كېيىن، بولۇپمۇ پارتىيە
11 - نۆۋەتلىك 3 - ئومۇمىي يىغىنىدىن بۇيان قەدىمكى مىراسلارنى يىغىش، رەتلەش، جۈملىدىن
ئۇيغۇر تېببابتى كلاسسىك ئەسەرلىرىنى توپلاش، رەتلەپ نەشر قىلىش خىزمىتىدە كىشىنى
خۇشال قىلىدىغان نەتىجىلەر قولغا كەلدى. شۇنىڭ بىلەن بۇ مىراسلىرىمىز ئۆزىنىڭ تەڭداشسىز
ھاياتىي كۈچىنى قايتا نامايان قىلىش پۇرستىگە ئىگە بولدى.

نەشرىياتىمىز بۇ ئەسەرلەرنىڭ بۈگۈنكى دەۋردىمۇ ئۆز قىممىتىنى تېخىمۇ نامايان قىلى-
شىغا يېتەرلىك شارائىت يارىتىش ۋە يوقلىپ كېتىش گىردابىغا بېرىپ قالغان نادىر قەدىمكى
ئەسەرلەرنى توپلاش، رەتلەش، نەشر قىلىپ قۇتقۇزۇۋېلىش مەقسىتىدە بىر قانچە يىلدىن بېرى
ھەر دەرىجىلىك سەھىيە باشقۇرغۇچى ئورۇنلارنىڭ قىزغىن قوللىشى، ئۇيغۇر تېببابەت ساھەسى-
دىكى ئالىم، مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تىرىشچانلىقى بىلەن قەدىمكى تېببىي مىراسلارنى توپلاش،
رەتلەش، نەشرگە تەييارلاشنى مۇھىم ئىشلار كۈنتەرتىپىگە كىرگۈزۈپ، خۇشاللىنارلىق نەتىجە-
لەرنى قولغا كەلتۈردى. ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ھەر قايسى تەتقىقات ئورۇنلىرى ۋە قەدىمكى ئە-
سەرلەر ئىشخانىلىرىدا، ھەر دەرىجىلىك مۇزېيلاردا، شۇنداقلا خەلقىمىزنىڭ قولىدا ساقلىنىۋاتقان

ئۇيغۇر تېبابىتىگە ئالاقىدار بولغان ۋە ئۇيغۇر تېۋىپلىرى قەلىمى بىلەن يېزىلغان قەدىمكى ئەسەر-لەردىن «زەخىرەئىي خارەزىم شاھ(خارەزىم شاھ خەزىنىسى)»، «ئەغرازى تېببىيە(تېببىي بايانلار توپلىمى)»، «تۆھپەتۇل ئاشقىين(ئاشقىلارغا تۆھپە)»، «قارابادىن قادىرى(مۇرەككەپ دورىلار توپلىمى)»، «دەستۇرۇلئىلاج(داۋالاش دەستۇرى)»، «جەمئىي ئىلاج»، «شەرھىي ئەسباب(كېسەللىك سەۋەبلىرى شەرھىسى)»، «ئەلقانۇن فىت تىب(تېبابەت قانۇنى)»، «زۇبدەتۇل قاۋانىل ئىلاج (داۋالاش ئىلمىدىن خۇلاسە)»، «مەخزىنۇل مۇفرىدات (يەككە دورىلار خەزىنىسى)»، «تېببىي چوڭ»، «تاجۇل ئاقاقىير(دورىگەرلىك تاجى)»، «سۇراھ»، «تارىخىي تېببىيە(تېبابەت تارىخى)»، «مۇجەررىباتى ئارىف(ئارىف ھېكىم تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلىرى)»، «تۆھپە خانىيە(خانغا تۆھپە)»، «رەمۇزىي ئەتتىبا(تېۋىپلار كۆرسەتمىسى)»، «مەخزىنۇل جاۋاھىر(تېببىي جەۋھەرلەر خەزىنىسى)»، «لۇغەتۇل ئەدۋىيە(دورا لۇغىتى)»، «تېببىي رۇبائىيات(تېببىي رۇبائىلار)»، «تېببىي يۈسۈفىي»، «قارابادىن ئەزەم(مۇرەككەپ دورىلار قامۇسى)»، «جامىئۇل ھېكمەت(داۋالاش دېۋانى)»، «مەخزىنۇل ھېكمەت»، «ئىكسىر ئەزەم (خاسىيەتلىك داۋالاش قامۇسى)»، «مۇجەررىباتى نۇرۇللا(نۇرۇللاخۇنىنىڭ داۋالاش تەجرىبىلىرى)»، «ئاقساراي»، «ئىختىيارات بەدىئىي»، «مۆجىزۇل قانۇن(تېبابەت قانۇنىنىڭ قىسقارتىلمىسى)» «مىزان تىب (تېبابەت مىزانى)» قاتارلىق ئەسەرلەرنى توپلىدى. نەشرىياتىمىز يۈكسەك مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى بىلەن مەخسۇس «ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىنى نەشرگە تەييارلاش ئىشخانىسى» نى قۇرۇپ، دەسلەپكى قەدەمدە تېبابەت ئۇستازلىرى ۋە يېتىلۈاتقان تېۋىپلار، شۇنداقلا كەڭ خەلق ئاممىسى ئۇزاقتىن بېرى نامىنى ئاڭلاپ، ئۇنىڭدىكى مەزمۇنلار بىلەن تونۇشۇش پۇرسىتىگە ئېرىشەلمەي كېلىۋاتقان كلاسسىك ئەسەرلەردىن «ئىختىياراتي بەدىئىي»، «مىزان تىب»، «مەخزىنۇل مۇفرىدات»، «ئىلاجۇل مۇفرىدات»، «قارابادىن قادىرى»، «دەستۇرۇلئىلاج»، «جەمئىي ئىلاج»، «ئەغرازى تېببىيە»، «شەرھىي ئەسباب»، «زەخىرەئىي خارەزىم شاھ»، «تېبابەت قانۇنى» قاتارلىقلارنى ھازىرقى زامان ئۇيغۇر يېزىقىدا نەشرگە تەييارلاپ، دۆلىتىمىز قۇرۇلغانلىقىنىڭ 60 يىللىقىغا سوۋغا قىلدى. يەنە بىر قىسىم قەدىمىي ئەسەرلەرنى قېزىش، نەشرگە تەييارلاش ئىشلىرى داۋاملىق ئىشلىنىۋاتىدۇ. ئىشىنىمىزكى، پارتىيە ـ ھۆكۈمىتىنىڭ قەدىمكى ئەسەرلەرنى قوغداش، قېزىش خىزمىتى جەھەتتىكى ئۇنۇملۇك تەدبىر ـ سىياسەتلىرىنىڭ تۇرتكىسى، مۇناسىۋەتلىك تارماقلار ۋە رەھبەرلەرنىڭ ئەمەلىي شارائىت بىلەن تەمىنلىشى ئاستىدا بىز بۇ ئەھمىيەتلىك خىزمەتنى تېخىمۇ يۇقىرى سۈپەت، يۇقىرى ئۇنۇم بىلەن داۋاملاشتۇرىمىز.

قولىڭىزدىكى «قارابادىن قادىرى» ناملىق بۇ كىتاب تېببىي ئالىم مۇھەممەت ئەكبەر ئەرزانىنىڭ «تېببىي ئەكبەر»، «مۇفەررىھۇل قۇلۇپ»، «مىزانى تىب» قاتارلىق 10 نەچچە پارچە ئەسىرىنىڭ ئەڭ ئاخىرىدا يېزىلغىنى بولۇپ، ئەسلىي كىتاب دەسلەپتە 1780 ـ يىللىرى پارس

تىلىدا ھىندىستاندا نەشر قىلىنغان. قولىڭىزدىكى بۇ نۇسخىسىنى شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى قەدىمكى ئەسەرلەر تەتقىقات ئىشخانىسى 1922 - يىلى پاكىستاندا ئوردۇ تىلىدا نەشر قىلىنغان نۇسخىسى ئاساسىدا ئۇيغۇر تىلىغا تەرجىمە قىلدى.

«قارابادىن قادىرى» مۇرەككەپ دورا كىتابى بولۇپ، ئۇ مۇرەككەپ دورىلارنىڭ كېسەللىكلەرنى داۋالاش خۇسۇسىيىتى ئاساسىدىكى 23 خىل مەزمۇن بويىچە بايان قىلىنغان. ئاخىرقى بىر بابىدا يەككە دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇش ئۇسۇللىرى بايان قىلىنغان.

كىتابتا 3500 خىل مۇرەككەپ دورىنىڭ رېتسېپى، مىقدارى، تەييارلاش ئۇسۇلى، خۇسۇسىيىتى، تەسىرى، تەبىئىتى، ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر، ئىستېمال مىقدارى، پەرھىزى، دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قاتارلىق مەزمۇنلار مۇكەممەل بايان قىلىنغان.

بۇ كىتاب كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە دورىگەرلىك جەھەتتىكى ئۇيغۇر تېبابىتىگە مۇھىم تەسىر كۆرسەتكەن قوللانما كىتاب بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇيغۇر تىلىغا تولۇق تەرجىمە قىلىنىشى تۇنجى قېتىملىق ئىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

كلاسسىك ئەسەرلەرنى قوغداش، قۇتقۇزۇش، نەشر قىلىش ھەربىر كەسىپ ئەھلىنىڭ مەسئۇلىيىتى. شۇنىڭ ئۈچۈن جايلاردىكى شىپاخانىلار ۋە شەخسلەرنىڭ ئۆز قولىدا ساقلىنىۋاتقان قولىيازما ئەسەرلەرنى خەلق بىلەن يۈز كۆرۈشتۇرۇشنى ئىلمىي بۇرچ ھېسابلاپ، خىزمەتلىرىمىزنى ئاكتىپ قوللىشىنى، بۇ قېتىم نەشرگە تەييارلانغان ئەسەرلەردە ئۆتكۈزگەن سەۋەنلىكلىرىمىزنى ئىلمىي پوزىتسىيە بىلەن تۈزىتىپ، تەكلىپ - پىكىر بېرىشنى ھەم بۇندىن كېيىنكى خىزمەتلىرىمىزگە يېقىندىن ياردەمدە بولۇشنى سەممىي ئۈمىد قىلىمىز.

«ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرى»نى نەشرگە تەييارلاش جەريانىدىكى مۇناسىۋەتلىك خىزمەتلىرىمىزنى ئاكتىپ قوللاپ كەلگەن شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىگە، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىدارىسى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنىغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت ئەسەرلىرىنى رەتلەش ئىشخانىسىغا خىزمەتلىرىمىزنى ئاكتىپلىق بىلەن قوللاپ، بىزنى قەدىمىي ئەسەر ئورىگىناللىرى بىلەن تەمىنلىگەن يولداشلارغا ۋە نەشرگە ئۇيۇشتۇرۇش خىزمىتىمىزگە يېقىندىن ياردەمدە بولغان يولداشلارغا سەممىي رەھمەت ئېيتىمىز.

نەشرىياتتىن

2009 - يىل ئىيۇل

前　言

维吾尔医药学以其独特的医学理论体系和医疗实践，在我国科学文化宝库中占有重要的位置。维吾尔人在漫长的历史发展过程中，创造出许多独具特色的治疗方法，为我国医疗事业的发展做出了重大的贡献。

挖掘古典文化遗产并使之为社会主义建设事业服务是我国科学文化研究工作的主导方向。党和政府始终高度重视古典文化遗产的挖掘、抢救和继承工作。解放后，特别是党的十一届三中全会以来，维吾尔医药学古籍的搜集、整理、出版工作取得了可喜的成果，大量优秀的古典文化遗产得以重放光彩。

新疆人民卫生出版社以搜集、整理、出版和抢救濒危医学古籍作品为工作重点，多年来，在各级医疗卫生管理部门的大力支持下，在维吾尔医学界各位专家学者的不懈努力下，在古代医学典籍的搜集、整理和出版工作中取得了一定的成绩。从收藏于自治区的各科研机构、古籍办、各级博物馆和流传于民间的有关维吾尔医学的古籍作品中整理出《再合热花拉孜米（花拉孜米医书）》、《艾格拉孜提比亚（医学之目的）》、《托排土里阿西克（强身医书）》、《卡拉巴丁卡地日（复方制剂集）》、《黛斯图尔依拉基（治疗指南）》、《贾米依拉基（医疗汇编）》、《夏日赫艾斯巴比（病因学医注）》、《艾力卡农非提比（医典）》、《祖比代土力卡瓦尼力依拉吉（治疗法则）》、《买赫孜努里木非尔达提（单味药宝库）》、《依拉基木非尔达提（单方治疗手册）》、《提比充（医学大全）》、《塔旧力阿卡克依尔（药剂精华）》、《苏拉赫（明净词汇）》、《塔日黑提比也（医学历史）》、《木加日巴提阿日非（阿日非验方）》、《托排哈尼也（皇家医书）》、《热木孜艾提巴（民医医嘱）》、《买合孜努里贾瓦依尔（精医宝库）》、《鲁海土里艾迪维也（单味药词典）》、《提比柔巴依（柔巴依保健书）》、《提比玉素甫（玉素甫医书）》、《卡拉巴丁艾再木（复方全集）》、《佳米奥里伊克买提（医技汇编）》、《买合孜努里伊克买提（医疗宝库）》、《伊克斯尔艾再木（圣医艾再木全书）》、《木加日巴提努如拉（努如拉医疗经验）》、《阿克萨拉依（白色宫殿）》、《依合提亚拉提拜地依（拜地依药书）》、《木吉孜勒卡农（医典缩小本）》、《米扎尼提比》（医学标准）等作品。

新疆人民卫生出版社以高度的责任感专门成立了维吾尔医药学古籍编译室，拟以现代维吾尔文出版广大维吾尔医疗工作人员和人民群众期盼已久的《依合提亚拉提拜地依》、《米扎尼提比》、《买赫孜努里木非尔达提》、《依拉基木非尔达提》、《卡拉巴丁卡地日》、《黛斯图尔依拉基》、《贾米依拉基》、《艾格拉孜提比亚》、《夏日赫艾斯巴比》、《再合热花拉孜米》、《艾力卡农非提比》等作品，并以此书为建国六十周年献礼。我们有理由相信，在党和政府有关医学古籍的挖掘、整理和出版政策的指引下，在有关部门和领导的大力支持下，我们一定能够顺利地完成这项光荣而艰巨的任务。

您手中的这部《卡拉巴丁卡地日（复方制剂集）》一书由药学家穆罕默德·艾克拜尔·艾尔扎尼于1780年用波斯文在印度出版，该书由新疆维吾尔医学高等专科学校古籍文献研究室转译于1922年在巴基斯坦出版的乌尔都文译本。作者一生中共创作《提比艾克拜尔》、《木排日胡里库鲁比》、《米扎尼提比》等十余部作品，这是他后期的作品。

《卡拉巴丁卡地日》是一部内容浩繁的医学著作，作品根据复方用药的特点共分23部分，在最后一章节，讲述了单方药的配制方法。

著作全面论述了3500种复方制剂的配制方法、性质、作用、属性、适应症、用量、禁忌症、注意事项等内容。

这是一部在治疗和药学方面对维吾尔医学产生了重要影响的医药著作，它被翻译成现代维吾尔文出版当属首次。

保护、抢救和出版古典文化遗产是我们每一位医学工作者和有关专业人员义不容辞的责任，使大量的流失于民间的手稿尽快与广大读者见面是我们的使命。因此，我们诚挚地希望社会各界朋友的大力支持并帮助我们的工作，对本次出版的作品中的不足之处批评指正。

最后，我们衷心地感谢在《维吾尔医药学古籍》一书的出版过程中，给予我们大力支持的新疆维吾尔自治区卫生厅、新疆维吾尔自治区中医药管理局、新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所、新疆维吾尔医学高等专科学校，新疆维吾尔自治区维吾尔医文献整理办公室等单位，同时对那些支持帮助我们的工作并为我们提供资料的同志们一并表示最真诚的谢意。

出版者

二00九年七月

Introduction

With its unique system of scientific thought and healing methods, developed over its centuries-long history, Uyghur medicine has a unique place in the scientific and cultural treasury of our country. Uyghurs, over their long period of historical development, created numerous distinctive healing practices, making great contributions to the development of our country's medical science and of the world's.

Preserving our heritage of classical science and culture, and finding ways to make it applicable in today's world, is an important trend in our nation's research into science and culture. The Party and the government have, by continuously preserving classical cultural legacies and by inheriting them in productive ways, placed a high priority on the development of the Chinese nations' scientific traditions. Since Liberation, particularly since the 3rd session of the 11th Party Congress, inspiring achievements have been made in collecting and organizing ancient inheritances, including the collection, organization, and publication of the classic works of Uyghur medicine. Thus, this legacy of ours now once again has a chance to demonstrate its peerless life force.

Our publishing house, in order to create an environment sufficient to allow these works to display their worth even more in the modern era, and to collect, organize, publish, and save great ancient works which had stood on the brink of oblivion, has for the last few years, with the enthusiastic support of public health organs of all levels, and the hard work of Uyghur medicine scholars and professionals, entered the collection,editing, and preparation for publication of ancient medical inheritances into the agenda of important work, and made satisfying advances toward this goal. On the basis of works relating to Uyghur

medicine and written by Uyghur téwips (practitioners of traditional Uyghur medicine), preserved across our Autonomous Region in research bureaus and ancient artifact offices, museums of every level, and in the hands of individuals,we have collected works including Zekhire'iy Kharezim Shah (Treasury of the King of Kharezm), Eghrazi Tébbiye (Collection of Medical Texts), T?hpetul Ashiqiyn (A Contribution to the Lovers), Qarabadin Qadiri (Collection of Complicated Medicines), Desturul Ilaj (Manual of Healing),Jem'iy Ilaj, Sherhiy Esbab (Notes on the Etiology of Illnesses), Elqanun Fid Tip (The Laws of Medicine), Zubdetul Qawanil Ilaj (A summary of Treatment Science), Mekhzenul Mufridat (Treasury of Simple Medicines),Tébbiy Chong, Tajur Aqaqiyr (Crown of Pharmacology),Surah,Tarihiy Tébbiye (The History of Medicine), Mujerribati Arif (Prescriptions Tested by Doctor Arif), T?hpe Khaniye (A Contribution to the King), Rembuzi Ettiba (Doctors' Advice), Mekhzenul Jawahir (Treasury of Medical Gems), Lughetul Edwiye (Dictionary of Drugs), Tébbiy Ruba'iyat (Medical Ruba'iys), Tébbiy Yüsüfi, Qarabadin E'zem(Encyclopedia of Complex Medicines), Jami'ul Hékmet (Healing Dictionary),Mekhzinul Hékmet, Iksir Ezem (Encyclopedia of Magical Healing), Mujerribati Nurullakh (Nurullakhun's Treatment Experience), Aqsaray,Ikhtiyaratiy Bedi'iy, M?jizul Qanun (The Abbreviated Laws of Medicine), Mizan Tib and more. Our publishing house, with a sense of great responsibility, created an "Office of Preparing the Classic Works of Uyghur Medicine for Publication," and as a first step, prepared for publication classic works the names of which master téwips, téwips in training, and the general public have long been hearing, but the contents of which they have lacked a chance to familiarize themselves with. These works, including Ikhtiyaratiy Bedi'iy, Mizan Tib, Mekhzenul Mufridat, Ilajul Mufridat, Qarabadin Qadiri, Desturul Ilaj, Jami'ul Ilaj, Eghrazi Tébbiye, Sherhiy Esbab, Zekhire'iy Kharezim Shah, Tébabet Qanuni and more, have been prepared for publication in a Modern Uyghur edition, and presented in honor of the 60th anniversary of our country's founding. The process of uncovering and preparing another set of ancient works is continuing. We believe that, with the impetus of the Party and government's successful policies regarding the work of protecting and uncovering of ancient works, and the provision by the pertinent organs and leaders of the necessary environment, we will be able to continue this meaningful

work with even higher quality and results.

The book in your hands, Qarabadin Qadiri, was the last of the more than ten works written by the medical scholar Muhammed Ekber Erzani, whose works include Tébbiy Ekber, Muferrihol Qulup, and Mizani Tib; the original version of this work was published in Persian in India during the 1780's. The version in your hands was translated into Uyghur by Ancient Works Research Office of Xinjiang Uyghur Medicine College on the basis of the Urdu version published in Pakistan in 1922.

Qarabadin Qadiri is a book on complex medicines; it is divided into 23 sections on the basis of the particularities of complex medicines in treating the illness. The last section covers the applicability methods of simple medicines.

The book thoroughly contains more than 3,500 complex medicines' prescription, amount, preparation, characteristics, effects, nature, uses, dosage, reactions with other substances, things to watch for, and more.

This book exerted an important influence on Uyghur medicine's pharmacology and treatment of the diseases; this is its first translation into Uyghur.

The preservation, rescuing, and publication of classic works is the responsibility of every professional. Thus, we sincerely hope that the various treatment centers and individuals who are in possession of hand-written works will see introducing these works to the broader public as a responsibility, and actively support our efforts, correct from a scientific standpoint the various errors we may have made in the present edition, provide us with ideas and advice, and otherwise assist in our future work.

We want to express our sincere gratitude to the Health Department of Xinjiang Uyghur Autonomous Region, then Uyghur Medicine and Pharmacology Research Department of Autonomous Region, the Ancient Works Office of Autonomous Region, and the Xinjiang Uyghur Medicine College for actively supporting our work during the process of preparing "Classic Works of Uyghur Medicine" for publication, and to those comrades who provided us with the originals of ancient works, as well as those who have assisted us in preparing these works for publication.

From the Publisher

July 2009

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى

ئىترىفىل سەغىر 1
ئىترىفىل كەشنىز 2
ئىترىفىل كەبىر 2
ئىترىفىل ئەفتىمۇن 3
ئىترىفىل زامان (1)..... 3
ئىترىفىل زامان (2)..... 4
ئايارەج پەيقىرا (1) 4
ئايارەج پەيقىرا (2) 5
ئايارەج پەيقىرا (3) 6
ئايارەج جالىنۇس 6
ئايارەج ھوپقەرەلھەس (1) 7
ئايارەج ھوپقەرەلھەس (2) 7
ئايارەج ھوپقەرەلھەس (3) 8
ئايارەج پەيقىرا 8
ئايارەج مۇرەككەپ 8
ئەنقىرۇيائى كەبىر 9
ئەنقىرۇيائى سەغىر (1) 9
ئەنقىرۇيائى سەغىر (2) 9
مەجۇنى ئەنقىرۇيا 10
ئامىلە نۇشدارى لۇئلۇۋى 11
پاشۇيە 11
بۇخۇر (1) 12
بۇخۇر (2) 12
بۇخۇر (3) 13
بۇخۇر (4) 13
بۇخۇر (5) 13
بۇخۇر (6) 14
بۇخۇر (7) 14
بۇخۇر (8) 14
بەرشىشا (1) 14
بەرشىشا (2) 15
پۇختەجۇش 16
تەرياق (زەھەر قايتۇرغۇچى) 17
تەرياقى نەزلە 18
سەبادەرىتۇس (1) 18
سەبادەرىتۇس (2) 19
جاۋارىش 19
جاۋارىش جالىنۇس 20
جاۋارىش مۇپەررىھ 21
جۇلەنجبىن گاۋزبان 21
ھەببى بىنەپشە 21
ھەببى ئافىيەت 22
ھەببى شەبيار (1) 22
ھەببى شەبيار (2) 23
ھەببى سەبرە (1) 23
ھەببى سەبرە (2) 23
ھەببى كۇتۇۋالى 24
ھەببى ئايارەج 24
ھەببى قوقيا (1) 24
ھەببى قوقيا (2) 25
ھەب (1) 25

هەب (2) 25
هەب (3) 25
هەببی پەرپیۇن 26
هەببی بەرمەككی 26
هەببی مەنتىن كەبىر (1) 26
هەببی مەنتىن كەبىر (2) 27
هەببی مەنتىن سەغىر بارىد 27
هەببی زەهەب (1) 27
هەببی زەهەب (2) 27
هەببی زەهەب (3) 28
هەببی زەهەب (4) 28
هەببی پالەچ 29
هەببی شەترەنجی 29
هەببی سەكبىنەج 29
هەببی ئىستەمخىقۇن (1) 30
هەببی ئىستەمخىقۇن (2) 30
هەببی ئىستەمخىقۇن (3) 31
هەببی سەرئی (1) 31
هەببی سەرئی (2) 31
هەببی ئىستىرخا ۋە سەرئی 32
هەببی رەئىشە 32
هەببی سۇبات سەهەری 32
هەببی لەقۇا 32
هەببی ئىختىلاج 33
هەببی لاجۇۋەرد 33
هەببی ئىشرەت 33
هەببی هبللىلە 34
هەببی مۇنشىت (شەھۋەتنی ئاشۇرغۇچی) 34
هەببی نىشات 34
هەببی نەزلە 35
هەب (1) 35
هەب (2) 35
هەب (3) 35
هەببی شپا (1) 36
هەببی شپا (2) 36
هەببی شپا (3) 37
هەببی شپا (4) 37
هەببی ئەنبەر 37
هۆقنە لەيينە 38
هۆقنە (1) 38
هۆقنە (2) 38
هۆقنە (3) 39
هەشائش هارە 39
هەشائش بارىدە 39
دىياقوزا (1) 40
دىياقوزا (2) 40
داۋائۇل سنە (داۋائۇل مۇلۇك) 40
داۋائی مۇخەددىر (1) 41
داۋائی مۇخەددىر (2) 41
داۋائی مۇخەددىر (3) 41
داۋائىمشكی هەلو (شىرىن) 42
داۋا (1) 42
داۋا (2) 42
داۋا (3) 42
داۋا (4) 42
داۋا (5) 43
داۋا (6) 43
داۋا (7) 43
داۋا (8) 43
داۋا (9) 44
داۋا (10) 44
داۋا (11) 44
داۋا (12) 44
داۋا (13) 45
داۋا (14) 45
داۋا (15) 45
داۋا (16) 46
داۋا (17) 47
داۋا (18) 47
داۋا (19) 47
داۋا (20) 48
داۋا (21) 48
داۋا (22) 48
داۋا (23) 49

داۋا (24) 49
داۋا (25) 50
داۋا (26) 50
داۋا (27) 50
رۇببى خەشخاش 51
رەۋغنى قۇستە 52
رەۋغنى شونىز (سيادان) 52
رەۋغنى پەرپيۇن 52
رەۋغەن 52
رەۋغنى بىدانجىر (ئابدىملىك يېغى) 53
رەۋغنى بىدانجىر مۇرەككەپ 53
قاپاق يېغى 54
رەۋغنى بادام شېرىن 54
رەۋغنى بادام تەلىخ 54
رەۋغنى 55
رەۋغنى بادام - بىنەپشە 55
رەۋغنى گۈل مۇرەككەبۇل قۇۋۇا ۋە جالىنۇس ... 56
رەۋغنى لوبوب سەبئە 56
رەۋغنى مۇبارەك 57
رەۋغنى جوز 57
رەۋغنى مەجمۇئە 57
رەۋغنى سۇزاپ 57
رەۋغەن (1) 58
رەۋغەن (2) 58
رەۋغنى بالادۇر 58
رەۋغنى خەس 59
رەۋغنى خەشخاش 59
رەۋغەن 59
رەۋغنى رەيھان 60
رەۋغەن 60
رەۋغنى ناردىبىن 60
رەۋغنى بابۇنە 61
رەۋغنى ئاس 61
رەۋغنى ئاجىر 61
سىركەنجۈبىل ئەقتىمۇن (1) 62
سىركەنجۈبىل ئەقتىمۇن (2) 62
سىركەنجۈبىل ئەقتىمۇن (3) 62
سۇفۇپى ئەرستاتالىس 63
سۇفۇپ (1) 63
سۇفۇپ (2) 63
سۇفۇپ (3) 64
سۇفۇپ (4) 64
سۇفۇپى كىبرىت 64
سۇفۇپ 65
سۇفۇپى مەرۋايىت (1) 65
سۇفۇپى مەرۋايىت (2) 66
سۇفۇپى بۇخۇر (1) 66
سۇفۇپى بۇخۇر (2) 66
سۇفۇپى مۇبارەك 67
سۇفۇپ 67
سۇفۇپى جامىئۇل نەفئى 67
سەئۇت (1) 68
سەئۇت (2) 68
سەئۇت (3) 68
سەئۇت (4) 68
سەئۇت (5) 69
سەئۇت (6) 69
سەئۇت (7) 69
سەئۇت (8) 69
سەئۇت (9) 70
سەئۇت (10) 70
سەئۇت (11) 70
سەئۇت (12) 70
سەئۇت (13) 71
سەئۇت (14) 71
سەئۇت (15) 71
سەئۇت (16) 72
سەئۇت (17) 72
سەئۇت (18) 73
سەئۇت (19) 73
سەئۇت (20) 73
سەئۇت (21) 73
شەمۇم (1) 74
شەمۇم (2) 74

شەمۇم (3) 74
شەمۇم (4) 74
شەمۇم (5) 75
شەمۇم (6) 75
شەمۇم (7) 75
شەمۇم (8) 75
شەربىتى خەشخاش (1) 76
شەربىتى خەشخاش (2) 76
شەربىتى خەشخاش (3) 77
شەربىتى بىنەپشە 78
شەربىتى نارەنجى 78
شەربىتى غورا 78
شەربىتى لىمون 78
شەربىتى گاۋزىبان (1) 79
شەربىتى گاۋزىبان (2) 79
شەربىتى بادرەنجى بۇيا 80
شەربىتى ئۇستقۇددۇس 80
شەربەت 80
شەربىتى ئەفسەنتىن 81
شەربىتى ئەبرىشم 81
شەربىتى ئالۇ بۇخارا (ئەينۇلا شەربىتى) 81
شەربىتى ئەملى (تەمرى ھىندى شەربىتى) ... 82
شەربىتى شاھتەررە 82
شەربىتى مۇسھەل 82
شەربىتى خۇمار 82
شەربىتى رەيھانى 83
زىماد (1) 83
زىماد (2) 83
زىماد (3) 84
زىماد (4) 84
زىمادى قەنتەرىيۇن 84
زىماد (1) 85
زىماد (2) 85
زىماد (3) 85
زىماد (4) 85
زىماد (5) 86
تىلا (1) 86
تىلا (2) 86
تىلا (3) 86
تىلائى مۇنەۋۋەم (ئۇيغۇ كەلتۇرگۇچى تىلا) ... 87
تىلا (1) 87
تىلا (2) 87
تىلا (3) 87
تىلا (4) 88
تىلا (5) 88
تىلا (6) 88
تىلا (7) 88
تىلا (8) 89
تىلا (9) 89
تىلا (10) 90
تىلا (11) 90
ئەتۇس (چۇشكۇرتكۇچى) (1) 90
ئەتۇس (چۇشكۇرتكۇچى) (2) 90
ئەتۇس (چۇشكۇرتكۇچى) (3) 91
غار ـ غار (1) 91
غار ـ غار (2) 91
غار ـ غار (3) 91
غار ـ غار (4) 92
غار ـ غار (5) 92
غار ـ غار (6) 92
فىيروزبنۇش 92
فۇلۇنيا پارسى 93
فۇلۇنيا رۇمى 93
فۇلۇنيائى مۇجەررەپ 94
فۇلۇنيائى مەھمۇدى 94
قۇرسى كەۋكەب 95
قۇرس 95
قۇرسى مۇنەۋۋەم ھار 96
قۇرسى بارىد 96
قۇرسى مۇسەللەس (1) 96
قۇرسى مۇسەللەس (2) 97
قۇرسى نەزلە (1) 97
قۇرسى نەزلە (2) 97
قۇرسى ئەنبەر 98

قۇرسى خەشخاش 98
قۇرسى مۇنەۋۋەر 98
قۇرسى سەندەل مەتلى 99
قۇرسى سەندەل مەشرۇبە 99
كىماد (ئىسسىق ئۆتكۈزۈش) (1) 99
كىماد (ئىسسىق ئۆتكۈزۈش) (2) 99
كىماد (ئىسسىق ئۆتكۈزۈش) (3) 100
لەتۇخ (1) 100
لەتۇخ (2) 100
لەخلەخە (1) 100
لەخلەخە (2) 101
لوبوبى سەغىر 101
لوبوبى كەبىر 101
مۇخەللىسى ئەكبەر 101
قۇرسى ئەقىرقۇمەئما 102
مەجۇنى فەلاسفە (ماددەتۇلھايات) 102
مەجۇنى بالادۇر (مۇھەممەد زەكىريا) 103
مەجۇنى غىياسى 104
مەجۇنى مۇبەددىلمىزاج 104
مەجۇن 104
مەجۇنى ئازاراقى 105
مەجۇنى بۇلىس 105
مەجۇنى نسيان 105
مەجۇنى پەيقىرا 105
مەجۇنى زەبىب 106
مەجۇنى سىساليۇس 106
مەجۇنى ئەز جالىنۇس 106
مەجۇن 107
مەجۇنى نۇجلە (1) 107
مەجۇنى نۇجلە (2) 108
مەجۇنى سىير 108
مەجۇنى دەبدىلۇەرد (1) 110
مەجۇنى دەبدىلۇەرد (2) 110
مەجۇنى دەبدىلۇەرد (3) 111
مەجۇنى سۇقىرات 111
مەجۇنى پولات 112
پولاتنى كۇشتە قىلىش ئۇسۇلى 113
مەجۇنى مۇپەررىھ 113
مەجۇنى ئەنپەئى 113
مۇپەررىھى ھار 114
مۇپەررىھى بارىد 114
مۇپەررىھى بارىد ئەز جالىنۇس 115
مۇپەررىھى ئەبرىشىم 115
مۇپەررىھى ھار 116
مۇپەررىھى بارىد 116
مۇپەررىھى زۇمرەدى بارىد 116
مۇپەررىھى ئەئزەم 117
مۇپەررىھى سەغىر بارىد 117
مۇپەررىھى سەغىر مۇتىدىل 118
مۇپەررىھى رەشىدى 118
مۇپەررىھى ياقۇت 118
مۇپەررىھى مۇنشىت 119
مۇرابائى ھىلىلە 119
مۇرابائى ئامىلە 120
مۇرابائى نارجىل 120
مۇرابائى ۋەج (ئېگىر) 121
مۇرابائى ساماساق 121
مائۇلئۇسۇل 122
مەتبۇخ (1) 122
مەتبۇخ (2) 123
مەتبۇخى ئەفتمۇن 123
مەتبۇخى خيارشەنبەر 123
مەتبۇخى ئۇستقۇددۇس 124
مەتبۇخى بىستىپايەج 124
مەتبۇخ 124
مەتبۇخى ئەفتمۇن (1) 125
مەتبۇخى ئەفتمۇن (2) 125
مەتبۇخى ھىلىلە زەرد (1) 125
مەتبۇخى ھىلىلە زەرد (2) 126
مەتبۇخى ھىلىلە زەرد (3) 126
مەتبۇخ 126
مۇپەررىھى شاھتەررە 126
مائۇلجەبىن 127
مائۇلھەسەل 135

مائـۇسسۇكـكـەر 135
نوقۇئى 136
نوقۇئى هـېللـه 136
نوقۇئى پەۋاكـه 137
نوقۇئى سەبـره (1) 137
نوقۇئى سەبـره (2) 137
نوقۇئى سەبـره (3) 138
نوقۇئى هەلـۇ 138
نوقۇئى هامىز 138
نوقۇئى مۇسهىل 139
نوقۇئى كەشنـىز 139
نـۇتـۇل 139
نـۇتـۇل (1) 140
نـۇتـۇل (2) 140
نـۇتـۇل (3) 140
نـۇتـۇل (4) 141
نـۇتـۇل (5) 141
نـۇتـۇل (6) 141
نـۇتـۇل (7) 141
نـۇتـۇل (8) 142
نـۇتـۇل (9) 142
نـۇتـۇل (10) 142
نـۇتـۇل (11) 142
نـۇتـۇل (12) 143
نـۇتـۇل (13) 143
نـۇتـۇل (14) 143
نـۇتـۇل (15) 143
نـۇتـۇل (16) 144
نـۇپـۇخ (1) 144
نـۇپـۇخ (2) 144
نـۇپـۇخ (3) 144
نـۇپـۇخ (4) 145
نـۇپـۇخ (5) 145
نـۇپـۇخ (6) 145
نـۇپـۇخ (7) 145
نـۇپـۇخ (8) 146
ۋۇجـۇر (1) 146
ۋۇجـۇر (2) 146
ۋۇجـۇر (3) 147
مۇپەررىهى ياقـۇت (1) 147
مۇپەررىهى ياقـۇت(2) 148
مۇپەررىهى ياقـۇت مۆتىدىـل 148
مۇپەررىهى ياقۇت (3) 148
مۇپەررىهى ياقۇت (4) 149

ئىككىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرى دورىلىرى

ئىكسىرىيىـن 151
باسلىـقۇن سەغـىر 152
بـەرود 152
بەرودى هەسـرۇم (1) 152
بەرودى هەسـرۇم (2) 153
ئىكسـرىيـىـن 153
ئەغبەر لۇئلـۇۋى 153
بۇرئى يۇما 153
باسلىقۇن كەبىر 154
بەرودى بىنەپشە 154
بـەرود 154
بەرودى پـارسـى 155
بەرودى ئەھمـەر 155
بەرودى كافۇرى 155
بەرودى رۇممانى 155
بـەرود (1) 156
بـەرود (2) 156
بـەرود (3) 156
هـەزۇم 157
هەزۇم كەبىر 157
هەزۇم مەغسـۇل 158
هـەببى رەتۇنـەد 158
داۋا (1) 158
داۋا (2) 159
داۋا (3) 159
داۋا (4) 159
داۋا (5) 160
داۋا (6) 160

داۋا (7) 160
داۋا (8) 160
داۋا (9) 161
داۋا (10) 161
داۋا (11) 161
داۋا (12) 161
داۋا (13) 162
داۋا (14) 162
داۋا (15) 162
داۋا (16) 162
داۋا (17) 163
داۋا (18) 163
داۋا (19) 163
داۋا (20) 164
داۋا (21) 164
داۋا (22) 164
داۋا (23) 164
داۋا (24) 164
داۋا (25) 165
زەرۇری ملکایا 165
زەرۇری ئەسغەر (1) 165
زەرۇری ئەسغەر (2) 166
زەرۇری ئەسغەر (3) 166
زەرۇری ئەبیەز 166
زەرۇری بادی 166
زەرۇری ئەنزیرۇت 166
زەرۇری غۇرب 167
زەرۇری مۇئەسەل 167
زەرۇری ۋەرد (1) 167
زەرۇری ۋەرد (2) 167
زەرۇر 168
زەرۇری زۇفرە 168
زەرۇر (1) 168
زەرۇر (2) 168
زەرۇر (3) 169
زەرۇری سەبەل 169
زەرۇری بیاز 169
زەرۇری کافۇر 169
زەرۇری ئەبیەز 170
زەرۇری مەنسۇپ 170
زەرۇری مامران 170
زەرۇر (1) 171
زەرۇر (2) 171
شیافی سەبرە 171
شیافی ئبنی زەهیر 171
شیافی ئەبیەز 172
شیافی ۋەرد (1) 172
شیافی ۋەرد (2) 172
شیافی ۋەرد (3) 173
شیافی ۋەرد (4) 173
شیافی مەرارات (1) 173
شیافی مەرارات (2) 173
شیافی مەرارات (3) 174
شیافی مەرارات (4) 174
شیاف (1) 174
شیاف (2) 175
شیافی هلتن 175
شیاف 175
شیافی رۇشنائی 175
شیافی ئەسغەر (1) 176
شیافی ئەسغەر (2) 176
شیافی ئەهمەرلەیین (1) 176
شیافی ئەهمەرلەیین (2) 176
شیافی ئەهمەرهار 177
شیافی ئەخزەر (1) 177
شیافی ئەخزەر (2) 177
شیافی ئەسۇەد 178
شیافی ۋیزەج 178
شیافی نارەنجی 178
شیاف 178
شیافی مۇقالیا 179
شیافی تۇپپاهی 179
شیافی سۇماق کەبر 179
شیافی مامسا 180
شیافی سۇماق سەغر 180

شیـاق 180
شیـافی هەسـرۇم (1) 180
شیافی هەسـرۇم (2) 181
شیافی هەسرۇم (3) 181
شیافی بەرئی لومـا 181
شیافی تەرەمماتیقۇن 181
شیافی قەیسـەر 182
شیافی خەلۇقی 182
شیافی غۇرب ۋە ناسـۇر 182
شیـاق 182
شیـافی ئابیـار (1) 183
شیافی ئابیـار (2) 183
شیافی قەلقەنـد 183
شـیافی مـۇر 184
شـیـاق (1) 184
شـیـاق (2) 184
شـیـاق (3) 184
شیـافی زەنگـار 185
شیـافی کـافـۇر 185
زمـاد (1) 185
زمـاد (2) 185
زمـاد (3) 186
زمـاد (4) 186
تـلا (1) 186
تـلا (2) 186
تـلا (3) 187
تـلا (4) 187
تـلا (5) 187
تـلا (6) 187
تـلا (7) 188
تـلا (8) 188
تـلا (9) 188
تـلا (10) 188
تـلائی کەبـر (1) 188
تـلائی کەبـر (2) 189
قەتـۇر (1) 189
قەتۇر (2) 189
قـراردارو 189
کوهلی 190
کوهـلی جاۋاهـر (1) 190
کوهـلی جاۋاهـر (2) 190
سۇرمـه 190
کوهلی 191
کوهـلی جاۋاهـر (1) 191
کوهـلی جاۋاهـر (2) 192
کوهلی مـلکایـا 192
کوهلی سازەج 192
کوهـلی (1) 192
کوهـلی (2) 193
کوهـلی (3) 193
کوهلی نـۇزۇل 193
کوهلی زەپران 194
کوهلی دەمئه 194
کوهـلی (1) 194
کوهـلی (2) 194
کوهـلی (3) 195
کوهـلی (4) 195
کوهـلی ئەزبیـزی (1) 195
کوهـلی ئەزبیـزی (2) 195
کوهلی رۇشنائی 196
کوهلی ۋەرد 196
کوهلی بۇقراتی 196
کوهـلی (1) 197
کوهـلی (2) 197
کوهـلی (3) 197
کوهلی بـاسلیقـۇن 197
مەجۇنی ۋەج (ئېگر مەجۇنـی) 198
مەجۇنی مەتبۇخ 198

ئۇچنچی باب قۇلاق کېسەللىکلری دورىلری

داۋا (1) 200
داۋا (2) 200
داۋا (3) 201
داۋا (4) 201

داۋا (5) 201
داۋا (6) 202
داۋا (7) 202
داۋا (8) 202
داۋا (9) 202
داۋا (10) 203
داۋا (11) 203
داۋا (12) 203
رەۋغىنى زەيتۇن 204
كۈندۇر يېغى 204
رەۋغەن 204
زىماد (1) 205
زىماد (2) 205
زىماد (3) 205
تىلا (1) 205
تىلا (2) 205
ئەتۇس 206
پەتىلە (1) 206
پەتىلە (2) 206
پەتىلە (3) 207
قەتۇر (1) 207
قەتۇر (2) 207
قەتۇر (3) 207
قەتۇرى جالىنۇس 208
قەتۇر (1) 208
قەتۇر (2) 208
قەتۇر (3) 209
قەتۇر (4) 209
قەتۇر (5) 209
قەتۇر (6) 209
قەتۇر (7) 210
قەتۇر (8) 210
قەتۇر (9) 210
قەتۇر (10) 210
قەتۇر (11) 210
قەتۇر (12) 211
قەتۇر (13) 211
قەتۇر (14) 211
قەتۇر (15) 211
قەتۇر (16) 212
قەتۇر (17) 212
قەتۇر (18) 212
كىماد (1) 212
كىماد (2) 213
كىماد (3) 213
مەلھەمى مىسرى (1) 213
مەلھەمى مىسرى (2) 213
مەلھەمى باسلىقۇن كەبىر 214
مەلھەمى ئەھمەر 214
مەلھەمى سەپىد 214
نۇتۇل (1) 214
نۇتۇل (2) 215
نۇتۇل (3) 215
نۇتۇل (4) 215
نۇتۇل (5) 216

تۆتىنچى باب بۇرۇن كېسەللىكلىرى دورىلىرى

داۋا (1) 217
داۋا (2) 217
داۋا (3) 217
داۋا (4) 217
داۋا (5) 218
داۋا (6) 218
داۋا (7) 218
داۋا (8) 219
داۋا (9) 219
داۋا (10) 219
داۋا (11) 219
داۋا (12) 220
داۋا (13) 220
سەئۇت (1) 220
سەئۇت (2) 220
سەئۇت (3) 221

سەئۇت (4) 221
سەئۇت (5) 221
زىماد (1) 221
زىماد (2) 222
تىلا 222
پەتىلە (1) 222
پەتىلە (2) 223
پەتىلە (3) 223
پەتىلە (4) 223
پەتىلە (5) 224
نۇتۇل 224
نۇپۇخ (1) 224
نۇپۇخ (2) 224
نۇپۇخ (3) 225

بەشىنچى باب كالپۇك كېسەللىكلىرى دورىلىرى

داۋا (1) 226
داۋا (2) 226
داۋا (3) 226
داۋا (4) 227
داۋا (5) 227
داۋا (6) 227
داۋا (7) 228
داۋا (8) 228

ئالتىنچى باب چىش ۋە چىش مىلكى كېسەللىكلىرى دورىلىرى

تەرياقى ئەسنان 230
داۋا (1) 230
داۋا (2) 230
داۋا (3) 231
داۋا (4) 231
داۋا (5) 231
داۋا (6) 231
داۋا (1) 232
داۋا (2) 232
داۋا (3) 233
سۇنۇنى سۆرۈنجان 233
سۇنۇن (1) 233
سۇنۇن (2) 233
سۇنۇن (3) 233
سۇنۇن (4) 234
سۇنۇن (5) 234
سۇنۇن (6) 234
سۇنۇنى مۇلۇك 234
سۇنۇن (1) 235
سۇنۇن (2) 235
سۇنۇن (3) 235
سۇنۇن (4) 235
سۇنۇن (5) 235
سۇنۇن (6) 236
سۇنۇن (7) 236
سۇنۇن (8) 236
سۇنۇن (9) 236
سۇنۇن (10) 237
سۇنۇن (11) 237
سۇنۇن (12) 237
سۇنۇن (13) 237
سۇنۇن (14) 238
سۇنۇن (15) 238
سۇلاقە (1) 238
سۇلاقە (2) 239
مەزمەزە 239
نەسۇق 239

يەتتىنچى باب ئېغىز، تىل ۋە يۇتقۇنچاق كېسەللىكلىرى دورىلىرى

داۋا (1) 241
داۋا (2) 241
داۋا (3) 241
داۋا (4) 242

داۋا (5) 242
پەلاپىيۇن 243
داۋا (1) 243
داۋا (2) 243
داۋا (3) 243
داۋا (4) 244
داۋا (5) 244
داۋا (6) 244
داۋا (7) 244
داۋا (8) 245
داۋا (9) 245
داۋا (10) 245
داۋا (11) 246
داۋا (12) 246
داۋا (13) 246
داۋا (14) 247
داۋا (15) 248
داۋا (16) 248
داۋا (17) 248
داۋا (18) 249
داۋا (19) 249
داۋا (20) 249
داۋا (21) 249
داۋا (22) 250
داۋا (23) 250
داۋا (24) 250
داۋا (25) 251
داۋا (26) 251
داۋا (27) 251
داۋا (28) 252
داۋا (29) 252
داۋا (30) 252
داۋا (31) 253
داۋا (32) 253
داۋا (33) 253
داۋا (34) 254
داۋا (35) 254
داۋا (36) 254
داۋا (37) 254
1 - پەسىل كېچىك تىل كېسەللىكىنىڭ دورىسى 255
داۋا (1) 255
داۋا (2) 255
2 - پەسىل زۇلۇك قۇرتىنى ئاجرىتىدىغان دورىلار 256

سەككىزىنچى باب بوغما ۋە يۇقۇملۇق بوغما كېسەللىكلىرى دورىلىرى

داۋا (1) 257
داۋا (2) 257
داۋا (3) 257
داۋا (4) 258
داۋا (5) 258
داۋا (6) 258
داۋا (7) 259
داۋا (8) 259
داۋا (9) 259
داۋا (10) 259
داۋا (11) 260
داۋا (12) 260
داۋا (13) 260
داۋا (14) 261
داۋا (15) 261
داۋائى خەتاتىپ 261
داۋا 262

توققۇزىنچى باب يۇتقۇنچاق، كانايچە ۋە قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى دورىلىرى

داۋا (1) 263
داۋا (2) 263
داۋا (3) 264
داۋا (4) 264
داۋا (5) 265
داۋا (6) 265
داۋا (7) 265

داۋا (8) 266
داۋا (9) 266
داۋا (10) 266
داۋا (11) 267
داۋا (12) 267
داۋا (13) 267
داۋا (14) 268
داۋا (15) 268
داۋا (16) 268
داۋا (17) 268

ئونىنچى باب ئۆپكە، كۆكرەك ۋە كۆكرەك پەردە ياللۇغى كېسەللىكلىرى دورىلىرى

بۇخۇر (1) 269
بۇخۇر (2) 269
بۇخۇر (3) 269
ھەببى رەبۇ 270
ھەببى سەدەر 270
ھەببى بىنەپشە 270
ھەببى غارىقۇن 270
ھەب (1) 271
ھەب (2) 271
ھەببى مىئە 271
ھەب (1) 271
ھەب (2) 272
ھەببى ھىندى 272
ھەب (1) 272
ھەب (2) 273
ھەب (3) 273
ھەب (4) 273
ھەب (5) 273
ھەب (6) 274
ھەب (7) 274
ھەب (8) 274
ھەسسۇ (لوئۇق) 274
داۋائى كىبرىت 275
دىياقوزا (خەشخاش شەربىتى) 275
داۋا (1) 275
داۋا (2) 275
داۋا (3) 276
داۋا (4) 276
داۋا (5) 276
داۋا (6) 276
داۋا (7) 277
داۋا (8) 277
داۋا (9) 277
داۋا (10) 277
داۋا (11) 278
داۋا (12) 278
داۋا (13) 278
داۋا (14) 278
رەۋغەن 279
سىركەنجىۋىل ئەنسىلى (1) 279
سىركەنجىۋىل ئەنسىلى (2) 279
سىركەنجىۋىل ئەنسىلى (3) 280
سۇفۇپ (1) 280
سۇفۇپ (2) 280
سۇفۇپى نەفسۇددەم 281
سۇفۇپى سەرتان 281
سۇفۇپ (1) 281
سۇفۇپ (2) 282
شەربىتى سۇئال 282
شەربىتى ھۆلبە 282
شەربىتى ھەببۇلئاس 283
شەربىتى زۇپا ساددە 283
شەربىتى زۇپا مۇدەببەر (1) 283
شەربىتى زۇپا مۇدەببەر (2) 283
شەربىتى زۇپا مۇدەببەر (3) 284
شەربىتى زۇپا مۇدەببەر (4) 284
شەربىتى سەرپىستان 285
شەربىتى بىنەپشە (1) 285
شەربىتى بىنەپشە (2) 285
شەربىتى ئۇننىاپ (چىلان شەربىتى) (1) 285
شەربىتى ئۇننىاپ (چىلان شەربىتى) (2) 285
شەربىتى ئۇننىاپ (چىلان شەربىتى) (3) 286

شاراب (1) 286
شاراب (2) 286
شەربتی ئەنجاز 286
شارابی ئەنەب (ئۆزۈم شارابی) 287
شەربەتی رۇمان 287
شەربەتی نەرجس 287
شەربەت 287
شارابی مۇدەببەر 288
شەربتی ئۇرۇقسسۇس مۇدەببەر 288
شەربتی ئەسلسۇس ساددە 289
شارابی بەرگی ئوتروج (1) 289
شارابی بەرگی ئوتروج (2) 289
شارابی قەسبسسۇككەر (شبكەر قومۇشی شەربتی) 289
زماد (1) 290
زماد (2) 290
زماد (3) 290
زمادی مۇختەسەر 290
تلا 291
تلائی قرۇتی (1) 291
تلائی قرۇتی (2) 291
تلا (1) 292
تلا (2) 292
تلا (3) 292
تەبخی زۇپائی سەغیر 293
تەبخی زۇپائی كەبیر 293
تەبخ 293
غار ـ غار (1) 294
غار ـ غار (2) 294
قۇرسی خەشخاش 294
قۇرسی سل 294
قۇرسی سەرتان 295
قۇرس 295
قۇرسی نەفسۇددەم 295
قۇرسی زاتلجەنبە 296
قۇرس 296
قۇرسی بنەپشە (1) 296
قۇرسی بنەپشە (2) 296
قۇرسی بوسۇد 297
قرۇتی 297
كەلكلانەج پیروزی 297
لوئوقی سەرپستان (1) 297
لوئوقی سەرپستان (2) 298
لوئوقی سەرپستان (3) 298
لوئوقی بادام 298
لوئوق 299
لوئوقی سەمغی 299
لوئوقی بهی 299
لوئوقی بارد 299
لوئوقی خەشخاش (1) 300
لوئوقی خەشخاش (2) 300
لوئوقی خەشخاش (3) 300
لوئوقی خەشخاش (4) 301
لوئوقی سەبیان 301
لوئوقی رۇمان 301
لوئوقی ئەملتاس (خیار شەنبەر لوئوقی) (1) ... 302
لوئوقی ئەملتاس (2) 302
لوئوقی ۋەرد 302
لوئوقی بەزرۇلبەنجی 303
لوئوق 303
لوئوقی بنەپشە 303
لوئوقی زۇپا (1) 304
لوئوقی زۇپا (2) 304
لوئوقی كەتان (1) 304
لوئوقی كەتان (2) 305
لوئوقی هەببی ریشاد (1) 305
لوئوقی هەببی ریشاد (2) 305
لوئوقی هۆلبە (1) 306
لوئوقی هۆلبە (2) 306
لوئوقی رۇببسۇس 306
لوئوقی ئەسقل 307
لوئوقی كۇرنۇب 307
لوئوقی هەببۇل قۇتنە (1) 307
لوئوقی هەببۇل قۇتنە (2) 308
لوئوقی هورمل (ئادراسمان لوئوقی) 308

لوئوقى تيىن 308
لوئوقى سەنۇبەر 309
لوئوقى سىير 309
لوئوقى غارىقۇن 309
لوئوقى تەبرىزەد 309
لوئوقى زەنجۇىل 310
مەتەھسا 310
مەتبۇخى خيارشەنبەر 310
مەتبۇخ (1) 311
مەتبۇخ (2) 311
مەتبۇخ (3) 311
مەتبۇخ (4) 312
مەتبۇخ (5) 312
مەتبۇخى زۇپا 312
مەغلى ھەلۋۇ 313
مەجۇنى زىراۋەندە 313
مەجۇنى سۇئال 314
مەجۇنى قەزى 314
مەجۇن (1) 314
مەجۇن (2) 315
مەجۇنى مۇرمەككى 315
مەجۇنى قۇبادىل مەلىك 315
مەجۇن 316
مۇرابائى كەدۇ 316
مۇرابائى گۈزەر 316
مۇرابائى بىنەپشە 317
گۈلقەنت 317
مەيپۇختەج (ئۇزۇم شىرنسى) 317
مەرۇخ (1) 318
مەرۇخ (2) 318
مەرۇخ (3) 318

ئون بىرىنچى باب يۇرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى

نۇشدارى 319
بۇخۇر 319
پاشويە 319
جۇلەنجبىن (ھەسەلدە ياسالغان گۈلقەنت ۋە گۈلقەنت) 320
جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش مىشكى 320
جاۋارىش 320
داۋا (1) 320
داۋا (2) 321
داۋا (3) 321
داۋا (4) 321
داۋا (5) 321
داۋا (6) 322
داۋا (7) 322
داۋا (1) 322
داۋا (2) 323
داۋائىمشكى شېرىن 323
داۋائىمشكى مۇر (1) 324
داۋائىمشكى مۇر (2) 324
داۋائىمشكى بارىد 325
داۋائىمشكى ئەنبرى بارىد 325
داۋائىمشكى بارىد مۇختەسەر 325
داۋائىمشكى مۆتەدىل 326
سۇفۇپى تاباشىر 326
سۇفۇپ (1) 326
سۇفۇپ (2) 327
سۇفۇپ (3) 327
سۇفۇپى مەرۋايىت 327
شەربىتى سەندەل 328
شارابى سەندەلەين 328
شەربىتى سەندەل بارىد 328
شەربەت 329
شەربىتى گاۋزبان ئەنبرى 329
شەربىتى بادرەنجى بۇيا 330
شەربەت (1) 330
شەربەت (2) 331
شەربىتى نارەنجى 331
شەربىتى مۇپەررىھى مۆتەدىل 331
شەربىتى تۇرۇنجى 332
شەربىتى بەرگى تۇرۇنجى 332
شەربىتى ئەبرىشم (1) 332

شەربتی ئەبرىشم (2) 333
شەربتی ئەبرىشم (3) 333
زمماد (1) 334
زمماد (2) 334
زمماد (3) 334
زمماد (4) 335
قۇرسی مەرۋايىت 335
قۇرسی مىشكی 335
قۇرسی كافۇر (1) 336
قۇرسی كافۇر (2) 336
مەجۇنی قەيسەر 336
مۇپەررىهی مۆتىدىل 337
مۇپەررىهی هار 337
مۇپەررىهی بارىد (1) 338
مۇپەررىهی بارىد (2) 338
مۇپەررىهی دىلكۇشاد مۆتىدىل 338
مۇپەررىهی دىلكۇشاد هار 339
مۇپەررىهی دىلكۇشاد بارىد 339
مۇپەررىهی بارىد 339
مۇپەررىهی (1) 340
مۇپەررىهی (2) 340
مۇپەررىهی ياقۇت مۆتىدىل 341
مۇپەررىهی ياقۇت مۆتىدىل بارىد 341
مۇپەررىهی ياقۇت مۆتىدىل هارری 341
مۇپەررىهات 342
مۇپەررىهی ياقۇت 342
مۇپەررىهی كەبىر 343
مۇپەررىهی سۇسەنبىری 344
مۇپەررىهی سەھلىل ۋۇجۇد 344
مۇپەررىهی ياقۇتی شەيىخ بۇئەلی 345
مۇپەررىهی هار 346
مۇپەررىهی بارىد 346
مۇپەررىهی مەسىيها (1) 347
مۇپەررىهی مەسىيها (2) 347
مۇپەررىه (1) 348
مۇپەررىه (2) 348
مۇرابىائی ئالما ــ بېهی ــ ئامىله 349
مائۇللەھمی 349
نوقۇئی هامز ۋە نوقۇئی كەشنىز 350
ۋەجۇر 351
ياقۇت تەركىبلىك دورا 351

ئون ئىككىنچی باب ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى

ئىترىفل كەبىر 353
ئەمرۇسىيا 354
ئەرەستۇن سەغىر 354
ئابكامە (ئاچچىقسۇ) 355
بادموھرەج 357
پۇختەجۇش 357
تەرياقی فارۇق 357
تەرياقی زەرب 358
سانادەرىتۇس 358
جاۋارىش ئوتروج 358
جاۋارىش پوستی ئوتروج 358
جاۋارىش ئۇد (1) 359
جاۋارىش ئۇد (2) 359
جاۋارىش ئۇد (3) 360
جاۋارىش ئۇد (4) 360
جاۋارىش ئۇد (5) 361
جاۋارىش ئۇد (6) 361
جاۋارىش ئۇد (7) 361
جاۋارىش ئۇد (8) 361
جاۋارىش ئۇد (9) 362
جاۋارىش ئۇد (10) 362
جاۋارىش ئۇد (11) 362
جاۋارىش ئۇدتۇروش 362
جاۋارىش ئۇدتۇروش ئەكبەری 363
جاۋارىش ئامىله (1) 363
جاۋارىش ئامىله (2) 363
جاۋارىش مەستىكی 364
جاۋارىش ئەنبەر (1) 364
جاۋارىش ئەنبەر (2) 364
جاۋارىش ئەنبەر (3) 365
جاۋارىش ئەنبەر (4) 365
جاۋارىش مىشكی (1) 365

جاۋارىش مشكى (2) 366
جاۋارىش مشكى (3) 366
جاۋارىش پەۋاكە 366
جاۋارىش توپپاھى (1) 367
جاۋارىش توپپاھى (2) 367
جاۋارىش سەپەرجەل (1) 367
جاۋارىش سەپەرجەل (2) 368
جاۋارىش نارمشكى (1) 368
جاۋارىش نارمشكى (2) 368
جاۋارىش شېكەر 369
جاۋارىش بۇزۇرى 369
جاۋارىش سم - سم 369
جاۋارىش پىلاپىلى 370
جاۋارىش كۇمۇنى (1) 370
جاۋارىش كۇمۇنى (2) 371
جاۋارىش كۇمۇنى (3) 372
جاۋارىش كۇمۇنى (4) 372
جاۋارىش كۇمۇنى كەبىر 372
جاۋارىش كۇمۇنى ئەكبەر 372
جاۋارىش تالسپەر 373
جاۋارىش سەندەل 373
جاۋارىش كەھرىۋا 373
جاۋارىش تاباشىر 374
جاۋارىش قەندادىقۇن (1) 374
جاۋارىش قەندادىقۇن (2) 374
جاۋارىش بالادۇر 375
جاۋارىش پەنجنۇش (1) 375
جاۋارىش پەنجنۇش (2) 376
جاۋارىش پەنجنۇش (3) 376
جاۋارىش پەنجنۇش (4) 376
جاۋارىش موتەۋەككۇل 377
جاۋارىش ئەنجۇدان 377
جاۋارىش كافۇر (1) 377
جاۋارىش كافۇر (2) 378
جاۋارىش كافۇر (3) 378
جاۋارىش دارچىن 378
جاۋارىش زەنجىۋىل 379
جاۋارىش تەمرى ھىندى 379
جاۋارىش جەۋزى 380
جۇلەنجەبىن (گۈلقەنت) 380
جۇلەنجەبىن گۈل 382
ھەببى جەدۋار (1) 382
ھەببى جەدۋار (2) 382
ھەببى جەدۋار (3) 382
ھەببى شەبيار 383
ھەببى نارمشكى 383
ھەببى قۇرس ۋەرد 383
ھەببى مەستىكى 384
ھەببى كىبرىت 384
ھەببى خۇبسۇلھەدىد 384
ھەببى ئەنسۇن 384
ھەببۇلھاملىق 385
ھەببى قەيسەر 385
ھەببى كۇتۇۋالى 385
ھەببى مۇقەل 386
ھەببى تەنكار 386
ھەب 386
ھەببى رائىب 387
خەندىقۇن 387
داۋائى مۇلۇك 387
داۋا (1) 388
داۋا (2) 388
داۋا (3) 388
داۋا (4) 388
داۋا (5) 389
داۋا (6) 389
داۋا (7) 389
داۋا (8) 390
داۋا (9) 390
داۋا (10) 390
داۋا (11) 390
داۋا (12) 391
داۋا (13) 391
داۋا (14) 391
داۋا (15) 391

داۋا (16) 392
داۋا (17) 392
داۋا (18) 392
داۋا (19) 392
داۋا (20) 393
داۋائى مۇقى (1) 393
داۋائى مۇقى (2) 393
داۋائى مۇقى (3) 393
داۋائى مۇقى (4) 394
داۋائى ھىندى 394
قۇستۇرۇشقا پايدىلىق بولغان سۆزلەر 394
داۋا (1) 396
داۋا (2) 396
داۋا (3) 396
داۋائى ھىندى (1) 396
داۋائى ھىندى (2) 397
داۋا (1) 397
داۋا (2) 397
داۋا (3) 397
داۋا (4) 398
داۋا (5) 398
داۋا (6) 398
داۋا (7) 398
داۋا (8) 399
داۋا (9) 399
داۋا (10) 399
داۋا (11) 399
داۋا (12) 399
داۋا (13) 400
داۋا (14) 400
داۋا (15) 400
داۋا (16) 401
داۋا (17) 401
داۋا (18) 401
داۋا (19) 401
داۋا (20) 402
داۋا (21) 402
داۋا (22) 402
داۋا (23) 402
داۋا (24) 403
داۋا (25) 403
داۋا (26) 403
ھەببى كىبرىت (1) 403
ھەببى كىبرىت (2) 404
كىبرىتنى تازىلاش ئۇسۇلى 404
داۋائى ھەببى ھازىم 404
داۋائى پەرەس 405
داۋا 405
رەۋغنى ئەفسەنتىن 405
رەۋغنى لالە 405
مەستكى رەۋغنى 406
رەۋغنى قۇستە 406
رەۋغنى دارشىشان 406
رەۋغنى مۇھەللىل 406
رەۋغنى ئەلقەم 407
رەۋغنى ناردىن 407
رەۋغەن 407
رەۋغنى سەئدى كۆفى 408
رەۋغنى دامون 408
رەۋغنى كەلكىلانەج 408
رەۋغنى زەپىران 409
رەۋغنى رىباس (رەۋەن ئۆسۈملۈكى ئۇسارىسى) 409
رۇببى ھەسرۇم 409
رۇببى بۇسرى (چالا سوقۇلغان خورما رۇببىسى) 409
رۇمان 410
رۇببى پەۋاكە (مېۋىلەر رۇببىسى) 410
رۇببى سىيىب ۋە رۇببى بېھى 410
زەرئۇنى 410
سەنجىرىنا 411
سەنجىرىنانىڭ باشقا نۇسخىسى 411
سەپەرجىلى 412
سىركەنجۇبىل ئەفسەنتىن 412
سىركەنجۇبىل سەبرە 412
سىركەنجۇبىل ۋەرد 413
سىركەنجۇبىل زەھەبى 413

سركەنجۈبل سەپەرجىلى 413
سركەنجۈبل سەپەرجىلى مۇرەككەپ ئەپاۋىيە 414
سركەنجۈبل بېھى لىمونى 414
سركەنجۈبل توپپاھى 414
سركەنجۈبل رۇمانى 414
سركەنجۈبل نانخا 415
سۇفۇپى ئارستو 415
سۇفۇپى قاقىلە (1) 415
سۇفۇپى قاقىلە (2) 415
سۇفۇپى قاقىلە (3) 416
سۇفۇپى قاقىلە (4) 416
سۇفۇپى رازىيانە شىمار 416
سۇفۇپى نەمەك (1) 417
سۇفۇپى نەمەك (2) 417
سۇفۇپى نەمەك سۇلايمانى 417
سۇفۇپى نەئنائ (1) 418
سۇفۇپى ئەئنائ (2) 418
سۇفۇپى ئۇد (1) 419
سۇفۇپى ئۇد (2) 419
سوفۇپى ئۇد (3) 419
سۇفۇپى ئۇد (4) 420
سۇفۇپ 420
سۇفۇپى ئىزخىر 420
سۇفۇپى قەرنەپىل 421
سۇفۇپى ئاملە 421
سۇفۇپى كەرەپشە 421
سۇفۇپى بۇزۇرى 422
سۇفۇپى نانخا 422
سۇفۇپى كەھرىۋا 422
سۇفۇپى تاباشىر 422
سۇفۇپى دەرد 423
سۇفۇپى ھاكىمى 423
سۇفۇپى پەۋاق (1) 423
سۇفۇپى پەۋاق (2) 424
سۇفۇپى پەۋاق (3) 424
سۇفۇپى پەۋاق (4) 424
سۇفۇپى پەۋاق (5) 425
سۇفۇپ (1) 425
سۇفۇپ (2) 425
سۇفۇپ (3) 425
سۇفۇپ (4) 426
سۇفۇپ (5) 426
سۇفۇپ (6) 426
سۇفۇپ (7) 427
شەربىتى پەۋاكە مۆتىدىل 427
شەربىتى پەۋاكە شبرىن 427
شەربىتى پەۋاكە تۇرۇش (1) 428
شەربىتى پەۋاكە تۇرۇش (2) 428
شەربىتى پەۋاكە تۇرۇش (3) 428
شەربىتى پەۋاكە (1) 429
شەربىتى پەۋاكە (2) 429
شەربىتى پەۋاكە (3) 430
شەربىتى پەۋاكە (4) 430
شەربىتى پەۋاكە (5) 430
شەربىتى ئۇد سازەج 431
شەربىتى ئۇد مۇدەببەر 431
سۇفۇپى ئۇدتۇرۇش 431
شەربىتى تۇفاھ ساددە 432
شەربىتى سىب 432
شارابى تۇفاھ (1) 432
شارابى تۇفاھ (2) 433
شەربىتى سەپەرجىل (1) 433
شەربىتى سەپەرجىل (2) 434
شەربىتى ئانار تۇرۇش 434
شەربىتى ئانار مۇنەئىنەئ (1) 434
شەربىتى ئانار مۇنەئىنەئ (2) 435
شەربىتى ئانار مۇنەئىنەئ مۇدەببەر 435
شەربىتى ھەببى رۇمان 435
شەربىتى رىباس 436
شەربىتى لىمون (1) 436
شەربىتى لىمون (2) 436
ھەسرۇم مۇنەئىنەئ 437
شەربىتى ئاملە 437
شەربىتى گاۋزىبان 437
شەربىتى مىلھى 438

شەربـتی کۆمۆنـی 438
شەربتی میبە سـادە 438
شارابی میبەمەفوهـە (1) 439
شارابی میبەمەفوهە (2) 439
شەربتی میبە (1) 439
شەربتی میبە (2) 440
شەربتی میبە (3) 440
شەربتی میبە (4) 440
شەربتی میبە (5) 441
شارابی پوستی ئوتـرۆج (1) 441
شارابی پوستی ئوتـرۆج (2) 441
شەربتی بەرگی ئوتـرۆج 442
شەربـتی ئۆشـنـە 442
شەربتی تەمری هنـدی 442
شارابی ئـالـۆ 443
شارابـی راسەن (شارابی ئـلاهی دەپ مـەشـ
هـۆردۆر) 443
شەربتی قەتفـی 443
شەربـتی هـەسـەل 444
شەربتی سۆککـەر 444
شەربتی ئابدۆللا ئبنی تاهـر 444
شەربتـی مسـکـی 445
شەربتی ئەنبـەر 445
شەربـتی سۆمبـۆل 445
شەربتـی پستـۆق 446
شـەربتی ئـاس 446
شەربـتی خۆبـسۆلەهدنـد 446
شارابی سەلمویە 447
شارابی ئەنسۆن 447
شارابی لوئابەین (ئسپغۆل لوئابـی شەربتـی) ... 448
شەربتی دمۆقراتس 449
شەربـتی نەئنـاڤ 449
شەربتی کەنتـەری 449
شەربـتی قەسبـۆسسۆککـەر 449
شەربتی ئەفسەنتـن (1) 449
شەربتی ئەفسەنتـن (2) 449
شەربتی ئەفسەنتـن (3) 450
شـەربـتی تـەریـاقـی 450
شەربتی سۆماق 450
شەربـتی سـەئـدی 451
شەربـتی نانخـا 451
شەربتی سەۆسەن 451
شارابی مەیپۆختـەج 452
شارابی خەندقـۆن 452
زمادی فسلفریۆس 453
زمادی سـەندەلەیـن 453
زمـاد (1) 453
زمـاد (2) 454
زمـاد (3) 454
زمـاد (4) 454
زمـاد (5) 454
زمـاد (6) 455
زمادی ئستەمخقـۆن 455
زمـاد (1) 455
زمـاد (2) 455
زمـاد (3) 456
زمـاد (4) 456
زمـاد (5) 456
زمـاد (6) 457
زمـاد (7) 457
زمـاد (8) 457
زمـاد (9) 458
زمـاد (10) 458
زمـاد (11) 458
زمـاد (12) 458
زمـاد (13) 459
تـلا (1) 459
تـلا (2) 459
تـلا (3) 459
تـلا (4) 460
تـلا (5) 460
تـلا (6) 460
تـلا (7) 460

تـلا (8) 461
پەنـدادیـقـون 461
پـروزبـنۇش مۇمسـك 461
پەنجبنۇش 462
پەلاپـلـی 462
فۇدەنـجـی 462
فـۇلۇنـيـا 463
قۇرسی ئـۇد (1) 463
قۇرسی ئۇد (2) 463
قۇرسی ئۇد (3) 463
قۇرسی ئۇد (4) 464
قـۇرسـی گـۇل (1) 464
قۇرسـی گـۇل (2) 465
قۇرسـی گـۇل (3) 465
قۇرسـی گـۇل (4) 465
قۇرسـی گـۇل (5) 466
قۇرسی ۋەرد مۇسهل 466
قۇرسی مـۇقـەل 466
قۇرسی زبربشکی کەبـر 466
قۇرسـی کـۇنـدۇر (1) 467
قۇرسی کـۇنـدۇر (2) 467
قۇرسی کـۇنـدۇر (3) 467
قۇرسی سۇمبۇل 468
قۇرسـی راسـەن 468
قۇرسی کەهربۇا 468
قۇرسی بـۇسـەد 469
قۇرسی ئەنجبار 469
قۇرسی مـەستکـی 469
قۇرسی ئاقاقیـا 470
قـۇرسی قۇستـه 470
قۇرسی سۇمـاق 470
قۇرسی ئەفـسەنتـن (1) 471
قۇرسی ئەفـسەنتـن (2) 471
قۇرسی پسته 471
قۇرسی نـارمشکـی 472
قۇرسی ئاقاقیـا 472
قـۇرسـی تـاباشـر 472
قۇرسـی مۇمسـك 473
قۇرسی کەۋکەبۇل ئەربـز 473
کـمـاد (1) 473
کـماد (2) 473
کـماد (3) 474
کـماد (4) 474
کـماد (5) 474
لـوئـوقی نـاردیـن 475
لوئوقی غاربقۇن 475
مەجۇنی ئەفـسەنتـن (1) 475
مەجۇنی ئەفـسەنتـن (2) 475
مەجۇنی سۇمبـۇل (1) 476
مەجۇنی سۇمبـۇل (2) 476
مەجۇنی سەنگدانه 476
مەجـۇنی نانخـا (1) 477
مەجۇنی نانخـا (2) 477
مەجۇنی نانخـا (3) 477
مـەجـۇنی پـۇدنـه 478
مەجـۇنـی ئـزخـر 478
مەجۇنی قۇسته 478
مەجۇنی بۇزۇری 479
مەجۇنی غیاسی 479
مەجۇنی مەسیها 479
مەجۇنی جەلالی 480
مەجۇنی جەۋزی 480
مەجۇنی زورەمبـات 480
مەجـۇنـی تاباشـر 481
مـەجـۇنـی ئـۇد 481
مەجۇنی خـۇزی 481
مەجۇنی خۇبسۇلهەدد 482
مـەجـۇنـی جـوز 482
مەجۇنی بادموهرەج 482
مـەجۇنی ئـبنی هـل 483
مەجۇنی پەیقـرا 483
مەجۇنی جوز جەندۇم 483
مـەجۇنـی بـۇقـرات 484
مەجۇنی نـەمەك هنـدی 484
مەجۇنی بـالادۇر 484
مەجۇنی هورمـۇس 485

مەجۇنی ئىبنی ئۇببىاد 485
مەجۇنی كاسسرربىاھ (يەل تارقاتقۇچی مەجۇن) 486
مەجۇنی ئۇبھەل 486
مەجۇنی زىراۋەندە (1) 486
مەجۇنی زىراۋەندە (2) 487
مەجۇنی مۇلۇكی 487
مەجۇنی ئەمرۇسیا 488
مۇرابائی زەنجۇبل 488
مۇرابائی گىردنگان 488
مۇرابائی ئوتروج 488
مۇرابائی ئەمرۇد 489
مۇرابائی ۋەج ۋە مۇرابائی ھىلىلە 489
مۇرابائی نارەنجی ۋە لىمون 489
مۇرابائی ۋەرد 489
مۇرابائی جۇزری 490
مۇرابائی پوستی پستە 490
مەتبۇخی ئەفسەنتىن 490
مەتبۇخی بستىپايەج 490
مەتبۇخی دارشىشان 491
مەتبۇخی ئۇد 491
مەتبۇخی ئانارداىە 491
مەتبۇخ 491
نوقۇذ (1) 492
نوقۇذ (2) 492
نوقۇذ 492
نوقۇئی سەبرە (سەبرە چىلانمسی) 493
نوقۇذ 493
ياقۇت تەركىبىلىك دورا 493

ئون ئۇچنچی باب جگەر، ئۆت، تال ۋە يەرقان كېسەللىكلری دورىلری

ئەمرۇسیا 494
ئاساناسیا كوبرا 495
ئاساناسیا سۇغرا 495
ئامىلە نۇشداری 495
بلھ موھرە 496
بلھ موھرە پۇختەجۇش 496
تەرياقی فارۇق 496
سانادەرىتۇس 496
جاۋارىش شەھرىياران 496
جاۋارىش خۇزی 497
جاۋارىش نارمىشكی 497
ھەبی مازەرىيۇن (1) 497
ھەبی مازەرىيۇن (2) 498
ھەبی مازەرىيۇن (3) 498
ھەبی مازەرىيۇن (4) 498
ھەبی مازەرىيۇن (5) 499
ھەبی غاپەس 499
ھەبی بەھرامی 500
ھەبی رەۋەن 500
ھەبی ئىستسقا (1) 500
ھەبی ئىستسقا (2) 501
ھەبی ھىلىلە 501
ھەبی سەكبىنەج 501
ھەبی شىپا ۋە ھەبی ئەنبەر 501
ھەبی كەبر 501
ھەبی ئەفسەنتىن 502
ھەبی غاربقۇن ئىستسقائی (1) 502
ھەبی غاربقۇن ئىستسقائی (2) 502
ھەبی غاربقۇن ئىستسقائی (3) 503
ھەبی پەيقرا 503
ھەبی تۇربۇت 503
خەندىقۇن 503
دەھمرسا 504
داۋائی مۇلۇك كەبر 504
داۋائی مۇلۇك سەغر 504
داۋائی كۇركۇم كەبر 505
داۋائی كۇركۇم سەغر 505
داۋائی كبىرت 505
داۋا (1) 506
داۋا (2) 506
داۋا (3) 506

داۋا (4) 507
داۋا (5) 507
داۋا (6) 507
داۋا (7) 508
داۋا (8) 508
داۋا (9) 508
داۋا (10) 509
داۋا (11) 509
داۋا (12) 509
داۋا (13) 510
داۋا (14) 510
داۋا (15) 510
داۋا (16) 510
رۇببى ئانار (ئانار رۇببسى) 511
رەۋغنى قۇسته (قۇسته يېغى) 511
رەۋغنى ئارەندى (ئابدىملىك يېغى) 511
رەۋغنى ئەفسەنتىن (ئەفسەنتىن يېغى) 511
رەۋغنى مۇھەللىل (تارقاتقۇچى ياغ) 512
رەۋغنى كەلكىلانەج 512
سەنجىرىنا 512
سەپەرجىلى 512
سىركەنجۇبىل رەۋەنى (1) 512
سىركەنجۇبىل رەۋەنى (2) 513
سىركەنجۇبىل رەۋەنى (3) 513
سىركەنجۇبىل پەۋاپۇھ 513
سىركەنجۇبىل ئەنسىلى (1) 514
سىركەنجۇبىل ئەنسىلى (2) 514
سىركەنجۇبىل مازەرىيۇن 514
سىركەنجۇبىل بارىد 515
سىركەنجۇبىل بۇزۇرى 515
سىركەنجۇبىل بۇزۇرى 515
سۇفۇپى كەرەپشە 516
سۇفۇپى نانىخا 516
سۇفۇپى ھېلىلە 516
سۇفۇپى بۇزۇرى 516
سۇفۇپى كەبەدى 517
سۇفۇپى ۋەرد (1) 517
سۇفۇپى ۋەرد (2) 517
سۇفۇپى تەرەھۇ 518
سۇفۇپى لۇئلۇۋى 518
سۇفۇپى بېھىدانە 518
سۇفۇپى لوك (1) 519
سۇفۇپى لوك (2) 519
سۇفۇپى لوك (3) 519
سۇفۇپى گەزمازەج 520
سۇفۇپى تىيىن 520
سۇفۇپى مۇدىر 520
سۇفۇپى ئىسھال 521
سۇفۇپى سەكبىنەج (1) 521
سۇفۇپى سەكبىنەج (2) 521
سۇفۇپ (1) 522
سۇفۇپ (2) 522
سۇفۇپى ئوبادە 522
شەربىتى پەۋاكىھ (مېۋىلەر شەربىتى) ... 523
شەربىتى دىمقەراتىس 523
شەربىتى دىنار (1) 523
شەربىتى دىنار (2) 524
شەربىتى دىنار (3) 525
شەربىتى دىنار (4) 525
شەربىتى دىنار (5) 525
شەربىتى دىنار (6) 526
شەربىتى دىنار (7) 526
شەربىتى دىنار (8) 526
شەربىتى ئەبرىشىم 527
شەربىتى بۇزۇرى 527
شەربىتى رەۋەن سادده 527
شەربىتى رەۋەن مۇرەككەپ 527
شەربىتى ئەفتىمۇن 528
شەربىتى ئەفسەنتىن (1) 528
شەربىتى ئەفسەنتىن (2) 528
شەربىتى ئەفسەنتىن (3) 529
شەربىتى ئەفسەنتىن (4) 529
شەربىتى ھىندىبا 529

شاخه 530
زمادی شەئیر (1) 530
زمادی شەئیر (2) 530
زمادی سۆزاپ (1) 530
زمادی سۆزاپ (2) 531
زمادی ئەنجۆر 531
زمادی ماددە 531
زمادی ئەفسەنتین 531
زمادی فلفریۆس 532
زمادی سۆمبۆل 532
تلا (1) 532
تلا (2) 533
تلا (3) 533
تلا (4) 533
فۆدەنەجی 533
قۆرسی زبرشکی کەبر 534
قۆرسی سۆمبۆل 534
قۆرسی زبرشکی سەغر 534
قۆرسی زبرشکی بارد (1) 534
قۆرسی زبرشکی بارد (2) 535
قۆرسی زبرشکی بارد (3) 535
قۆرسی زبرشکی بارد (4) 535
قۆرسی زبرشکی بارد (5) 536
قۆرسی زبرشکی کەبر 536
قۆرسی زبرشکی هار 536
قۆرسی رەۆەن 537
قۆرسی رەۆەن (1) 537
قۆرسی رەۆەن (2) 537
قۆرسی رەۆەن (3) 538
قۆرسی رەۆەن (4) 538
قۆرسی رەۆەن (5) 538
قۆرسی غاپەس 539
قۆرسی شۆبرۆم 539
قۆرسی لوك (1) 539
قۆرسی لوك (2) 539
قۆرسی ئەفسەنتین (1) 540
قۆرسی ئەفسەنتین (2) 540
قۆرسی کەبر (1) 540
قۆرسی کەبر (2) 541
قۆرسی کەبر (3) 541
قۆرسی ئەنسۆن (1) 541
قۆرسی ئەنسۆن (2) 542
قۆرسی خەردەل 542
قۆرسی ئرسا 542
قۆرسی پەنجکشەت (1) 543
قۆرسی پەنجکشەت (2) 543
قۆرسی پەنجکشەت (3) 543
قۆرسی پەنجکشەت (4) 543
قۆرسی فۆھ (قۆرسی ئوردان) 544
قۆرسی مازەریۆن (1) 544
قۆرسی مازەریۆن (2) 544
قۆرسی تاباشر 545
قۆرسی کافۆر 545
قۆرسی مۆقەل 545
قۆرسی ۆەرد 546
قۆرسی کەزمازۆ 546
قۆرسی غاربقۆن 546
قۆرسی ئستسقا (1) 546
قۆرسی ئستسقا (2) 547
قۆرسی ئۆسقۆلۆقەندەریۆن 547
کەلکلانەج 547
کەلکلانەج ئستسقا (1) 547
کەلکلانەج ئستسقا (2) 548
کەلکلانەج ئستسقا هار 548
کەلکلانەج ئستسقا فروزی 548
مەجۆنی کەلکلانەج 549
مەجۆنی هەبۆلغار 550
مەجۆنی گۆل 550
مەجۆنی ئستەمخقۆن 550
مەجۆنی جنتیانا 551
مەجۆنی ئەفسەنتین 551
مەجۆنی جالنۆس (1) 551
مەجۆنی جالنۆس (2) 552

مەجۇنى جالىنۇس (3) 552
مەجۇنى مىشكى (1) 552
مەجۇنى مىشكى (2) 553
مەجۇنى دەھمىرسا 553
مەجۇنى دەھمىرسا لۇئلۇۋى 553
مەجۇنى راسەن 554
مەجۇنى سوم 554
مەجۇنى پەلاسپە 554
مەجۇنى دارچىن 554
مەجۇنى دەبدىلۇەرد 554
مەجۇنى سۇقرات 555
مەجۇنى پىستەقى 555
مەجۇنى قەبادىلمىلىك 555
مەجۇنى سۇمبۇل 555
مەجۇنى ئەفسەنتىن 555
مەجۇنى بىرمىس 555
مەجۇنى رەۋەن 556
مەجۇنى ھافىزىلئەجساد 556
مەجۇنى ئەنىسۇن 556
مەجۇنى كۇركۇم 557
مەجۇنى مازەرىيۇن 557
مەجۇنى غاپەس 557
مەجۇن 558
مەجۇنى ھىلىلە 558
مەجۇنى سۇزاپ 558
مائۇلئۇسۇل 559
مائۇلبەقۇل 559
مائۇلبۇزۇر 559
مەتبۇخ (1) 560
مەتبۇخ (2) 560
مەتبۇخ (3) 560
مەتبۇخ (4) 561
مەتبۇخى ئۇسۇل 561
مەتبۇخ 562
مەتبۇخى زىرىشكى 562
نوقۇئى ئەملتاس (خيار شەنبەر چىلانمىسى) ... 562

ئون تۆتىنچى باب ئۇچەي كېسەللىكلىرى، قۇلۇنجى، تولغاق، ئىچ سۇرۇش، ئۇچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش، ئۇچەي تارتىشىش، ئۇچەي قۇرت كېسەللىكلىرى دورىلىرى

ئابزەن (1) 563
ئابزەن (2) 563
ئىترىفىل كەبىر 564
بۇخۇر (ئىسرىقلاندۇرۇش) 564
بادموھرەج 564
بانادۇق كۇندۇرى (1) 564
بانادۇق كۇندۇرى (2) 565
بانادۇق كۇندۇرى (3) 565
بانادۇق كۇندۇرى (4) 565
تەرياقى فارۇق 565
تەرياقى ئەربەئە 566
تەرياقى زەرەپ 566
جاۋارىش تەمرى ھىندى 566
جاۋارىش سوك 567
جاۋارىش شەھرىياران (1) 567
جاۋارىش شەھرىياران (2) 567
جاۋارىش شەھرىياران (3) 568
جاۋارىش سەپەرجىلى مۇسھىل (1) 568
جاۋارىش سەپەرجىلى مۇسھىل (2) ... 568
جاۋارىش سەپەرجىلى مۇسھىلى (3) ... 569
جاۋارىش ئەنجۇدان 569
جاۋارىش نارمشكى 569
جاۋارىش ئۇد مۇسھىل (1) 570
جاۋارىش ئۇد مۇسھىل (2) 570
جاۋارىش تۇربۇت (1) 570
جاۋارىش تۇربۇت (2) 571
جاۋارىش تۇربۇت (3) 571
جاۋارىش تۇربۇت (4) 571
جاۋارىش ھىندى 572
جاۋارىش قەيسەر 572
جاۋارىش ئەسقۇپ (1) 572

جاۋارىش ئەسقۇپ (2) 573
جاۋارىش ھىندى 573
جاۋارىش تۇربۇت 573
جاۋارىش زەنجىۋىل 574
جاۋارىش كافۇر 574
جاۋارىش كۇندۇر 574
جاۋارىش تاباشىر 574
جاۋارىش سۇماق (1) 575
جاۋارىش سۇماق (2) 575
جاۋارىش ھىندى (1) 575
جاۋارىش ھىندى (2) 575
جاۋارىش ھىندى (3) 576
جاۋارىش ھىندى (4) 576
جاۋارىش خەرنۇپ 576
جاۋارىش پەۋاكىھ 577
جاۋارىش مەقلىياسا 577
جاۋارىش زىرىشكى (1) 577
جاۋارىش زىرىشكى (2) 578
ھەببى شەبيار 578
ھەببى قۇرسى ۋەرد 578
ھەببى سەكبىنەج 578
ھەببى مۇلۇك (1) 579
ھەببى مۇلۇك (2) 579
ھەببى ئىسرائىل 579
ھەببى قۇرتۇم 580
ھەببى پەيقىرا 580
ھەببى بىنەپشە (1) 580
ھەببى بىنەپشە (2) 581
ھەببى تۇربۇت 581
ھەببى شەھمەنزەل 581
ھەببى زەنجىۋىل 581
ھەببى ئەپاۋىيە 582
ھەببى رەۋەن 582
ھەببى سەكبىنەج 582
ھەببى ھەجرى ئەرمىنى 583
ھەببى مۇمسىك (1) 583
ھەببى مۇمسىك (2) 583
ھەببى مۇمسىك (3) 584
ھەببى مۇمسىك (4) 584
ھەببى مۇمسىك (5) 584
ھەببى مۇمسىك (6) 584
ھەببى مۇمسىك (7) 585
ھەببى زەھىر 585
ھەببى زەرەپ 585
ھەببى مۇسكىن 585
ھۆقنە 586
ھۆقنە مۇسھىل لەيىينە 587
ھۆقنە مۆتىدىل 587
ھۆقنە (1) 587
ھۆقنە (2) 588
ھۆقنە (3) 588
ھۆقنە لەيىينە 588
ھۆقنە (1) 589
ھۆقنە (2) 589
ھۆقنە مۇلەيىين (1) 589
ھۆقنە مۇلەيىين (2) 589
ھۆقنە (1) 590
ھۆقنە (2) 590
ھۆقنە (3) 590
ھۆقنە (4) 591
ھۆقنە (5) 591
ھۆقنە (6) 591
ھۆقنە زەرنىخ (1) 592
ھۆقنە زەرنىخ (2) 592
ھۆقنە زەرنىخ (3) 592
ھۆقنە (1) 593
ھۆقنە (2) 593
ھۆقنە (3) 594
ھۆقنە (4) 594
ھۆقنە (5) 594
ھۇمۇل (1) 594
ھۇمۇل (2) 595
ھۇمۇل (3) 595
ھۇمۇل (4) 595

هۇمۇل (5) 595
هۇمۇل (6) 596
دەھەمەرسا 596
داۋائى پەرەس 596
داۋا (1) 596
داۋا (2) 597
داۋا (3) 597
داۋا (4) 597
داۋا (5) 598
داۋا (6) 598
داۋا (1) 598
داۋا (2) 598
داۋائى ھىندى (1) 599
داۋائى ھىندى (2) 599
داۋا (1) 599
داۋا (2) 600
داۋا (3) 600
داۋا (4) 600
داۋا (5) 600
داۋا (6) 601
داۋا (7) 601
داۋا (8) 601
داۋا (9) 602
داۋا (10) 602
داۋا (11) 602
داۋا (12) 603
داۋا (13) 603
داۋا (14) 603
داۋا (15) 604
داۋا (16) 604
داۋا (17) 604
داۋا (18) 605
داۋا (19) 605
داۋا (20) 605
داۋا (21) 606
داۋا (22) 606
داۋائى سەھلى (1) 606
داۋائى سەھلى (2) 606
داۋا سەھلى (3) 607
داۋائى سەھلى (4) 607
داۋائى سەھلى (5) 607
داۋائى سەھلى (6) 607
داۋائى سەھلى (7) 608
داۋائى سەھلى (8) 608
داۋائى سەھلى (9) 608
داۋائى سەھلى (10) 608
رەۋغەن 608
رەۋغىنى گۈل 609
رەۋغىنى گۈل بادام 609
رەۋغىنى بىدانجىر 609
رەۋغىنى بىدانجىر مۇرەككەپ 609
رەۋغىنى ناردىن 609
سەپەرجەلى مۇسھل تابىستانى 609
سەنجىرىنا 610
سىركەنجۈبىل 610
سىركەنجۈبىل مۇسھىل 610
سىركەنجۈبىل (1) 611
سىركەنجۈبىل (2) 611
سىركەنجۈبىل (3) 611
سۇفۇپى تۇربۇت (1) 611
سۇفۇپى تۇربۇت (2) 612
سۇفۇپى تۇربۇت (3) 612
سۇفۇپى تۇربۇت (4) 612
سۇفۇپى ھەببى رۇمان (1) 612
سۇفۇپى ھەببى رۇمان (2) 613
سۇفۇپى ھەببى رۇمان (3) 613
سۇفۇپى ھەببى رۇمان (4) 613
سۇفۇپى ھەببى رۇمان (5) 614
سۇفۇپى پوستى ئانار 614
سۇفۇپى گۈلنار 614
سۇفۇپى تىين (1) 615
سۇفۇپى تىين (2) 615
سۇفۇپى تىين (3) 615
سۇفۇپى يەھۇدى 616
سۇفۇپى مەقلىياسا (1) 617
سۇفۇپى مەقلىياسا (2) 617

سۇفۇپى مەقلىياسا (3) 618
سۇفۇپى مەقلىياسا (4) 618
سۇفۇپى مەقلىياسا (5) 618
سۇفۇپى مەقلىياسا (6) 619
سۇفۇپى مەقلىياسا (7) 619
سۇفۇپى مەقلىياسا (8) 619
سۇفۇپى مەقلىياسا (9) 620
سۇفۇپى جوز 620
سۇفۇپى ئىبنى ماسۇيە 620
سۇفۇپى زىرىشكى 621
سۇفۇپى بەللۇت (1) 621
سۇفۇپى بەللۇت (2) 621
سۇفۇپى زەرىپ 622
سۇفۇپى خەرنۇپ 622
سۇفۇپى ھەببۇل ئىنەب 622
سۇفۇپى ئاس (1) 623
سۇفۇپى ئاس (2) 623
سۇفۇپى ئاس (3) 623
سۇفۇپى ئاس (4) 623
سۇفۇپى كۇندۇر 624
سۇفۇپى ئەسۇقە 624
سۇفۇپى ھەسرۇم 624
سۇفۇپى تاباشىر 625
سۇفۇپى گۇل 625
سۇفۇپى تىۋاج 625
سۇفۇپى رونىاس 626
سۇفۇپى سەمغى 626
سۇفۇپى سەئدى كۇفى 626
سۇفۇپى لوك 627
شەربىتى ئەنجۇر (1) 627
شەربىتى ئەنجۇر (2) 627
شەربىتى ئەفسەنتىن (1) 628
شەربىتى ئەفسەنتىن (2) 628
شەربىتى ئەفسەنتىن (3) 629
شەربىتى ئەفسەنتىن (4) 629
شەربىتى ئەفسەنتىن (5) 629
شەربىتى تۇربۇت (1) 630
شەربىتى تۇربۇت (2) 630
شەربىتى تۇربۇت (3) 631
شەربىتى ئالۇ (ئەينۇلا) 631
شەربىتى ئەملى مۇسھىل 631
شەربىتى ئانار مۇسھىل 631
شەربىتى پەۋاكىھ مۇلەييىن 632
شەربىتى ۋەرد 632
شەربىتى ۋەرد ساددە 633
شەربىتى ۋەرد مۇكەررەر (1) 633
شەربىتى ۋەرد مۇكەررەر (2) 634
شەربىتى ۋەرد خالىس 634
شەربىتى مۇسھىل 634
شەربىتى شىرخىست 635
شەربىتى تەرەنجبىن 635
شەربىتى سانا 635
شەربىتى سوقمۇنىيا 636
شەربىتى ماھۇدانە 636
شەربىتى بىستىپايەج 636
شەربىتى بىستىپايەج سازەج 637
شەربىتى بىستىپايەج مۇدىر 637
شارابى مۇبارەك 637
شەربىتى سەرپىستان 638
شەربىتى مۇلەييىن 638
شەربىتى ھەسەل (1) 639
شەربىتى ھەسەل (2) 639
شەربىتى ھىلىلە 639
شەربىتى شاھتەررە مۇدىر 639
شەربىتى دىنار 640
شەربىتى ۋەرد قابىز 640
شەربىتى ئەنجبار 641
شەربىتى قابىز 641
شەربىتى ھەببۇلئاس (1) 641
شەربىتى ھەببۇلئاس (2) 642
شەربىتى ھەببۇلئاس (3) 642
شەربىتى ھەببۇلئاس (4) 642
شەربىتى ئەمرۇد 643
شەربىتى زەئرۇر، شەربىتى خەرنۇپ ... 643
شەربتى زەھرىل كەرەم بەررى (ياۋا ئۇزۇم چېچىكى شەربىتى) 643

شەربىتى سەندەل 643
شىيافى خىيارشەنبەر 644
شىيافى قۇلۇنجى 644
شىيافى زەبكى (1) 644
شىيافى زەبكى (2) 645
شافە (1) 645
شافە (2) 645
شىيافى جۇندى 645
شىيافى سابۇن 646
شىيافى ھەببى نىل 646
شافە (1) 646
شافە (2) 646
شافە زەھىر (1) 647
شافە زەھىر (2) 647
شافە زەھىر (3) 648
شىيافى كۇندۇر (1) 648
شىيافى كۇندۇر (2) 648
شافە (1) 648
شافە (2) 649
شافە (3) 649
شافە (4) 649
شافە (5) 649
زىمادى سەلمويە 650
زىمادى تۇرمۇس 650
زىماد 650
زىمادى خۇرئى 651
زىمادى مەرارى 651
زىمادى مورد 651
زىمادى لادەن 651
زىمادى سۇمبۇل 652
زىمادى كۇرنۇپ 652
زىمادى كەئكى (1) 652
زىمادى كەئكى (2) 652
زىمادى جاۋرەس (تېرىق زىمادى) 653
زىماد (1) 653
زىماد (2) 653
تىلائى ئەفسەنتىن 653
تىلائى تۇرمۇس 654
تىلائى قسائۇل ھىمار 654
تىلائى تاباشىر 654
تىلائى ئاقاقىيا 654
فىروزنۇش 655
مەجۇن (1) 655
مەجۇن (2) 655
فۇلۇنىيا 656
فەتىلە مۇسھىل قەۋىيە (1) 656
فەتىلە مۇسھىل قەۋىيە (2) 656
قۇرسى ئەفتىمۇن 657
قۇرسى ئىيلائۇس 657
قۇرسى بىنەپشە 657
مەتبۇخ 657
قۇرسى گۈل مۇسھىل 658
قۇرسى مۇسھىل 658
قۇرسى بەريكىيە 659
قۇرسى بىنەپشە مۇسھىل 659
قۇرسى تاباشىر مۇسھىل 659
قۇرسى بىنەپشە 660
قۇرسى بۇزۇرى 660
قۇرسى بۇسەد (بىخ مارجان قۇرسى) ... 661
قۇرسى تۇخۇمى ھۇماز 661
قۇرسى كەھرىۋا (1) 661
قۇرسى كەھرىۋا (2) 662
قۇرسى كەھرىۋا (3) 662
قۇرسى كەھرىۋا (4) 663
قۇرسى كەھرىۋا (5) 663
قۇرسى كەھرىۋا (6) 664
قۇرسى كەھرىۋا (7) 664
قۇرسى كەھرىۋا (8) 664
قۇرسى شادىنەج (1) 665
قۇرسى شادىنەج (2) 665
قۇرسى گۈلنار (1) 665
قۇرسى گۈلنار (2) 666
قۇرسى گۈلنار (3) 666
قۇرسى سوك 666
قۇرسى تاباشىر قابىز 666

قۇرسى تاباشىر ئەپيۇنى (1) 667
قۇرسى تاباشىر ئەپيۇنى (2) 667
قۇرسى تاباشىر ئەپيۇنى (3) 668
قۇرسى تاباشىر ئەپيۇنى (4) 668
قۇرسى تاباشىر ئەپيۇنى (5) 668
قۇرسى تاباشىر ئەپيۇنى (6) 669
قۇرسى تاباشىر كافۇرى 669
قۇرسى تاباشىر ھۇممازى 669
قۇرسى تاباشىر جۇللنارى 670
قۇرسى ئەشرىنى 670
قۇرسى خەشخاش (1) 671
قۇرسى خەشخاش (2) 671
قۇرسى خەشخاش (3) 671
قۇرس 672
قۇرسى گۈل (1) 672
قۇرسى گۈل (2) 672
قۇرسى ھەببۇلئاس (1) 673
قۇرسى ھەببۇلئاس (2) 673
قۇرسى خىرپە 673
قۇرسى سۇرمە 673
قۇرسى ئەنجىبار 674
قۇرسى خەرنۇپ 674
كۇمۇنى 674
مۇخلىس ئەكبەر 675
مەجۇنى نانخا 675
مەجۇنى بۇزۇرى 675
مەجۇنى بادموھرەج، مەجۇنى كاسر رىياھ ... 675
مەجۇنى ئۇبەھەل 675
مەجۇنى ھەببۇلغار 675
مەجۇنى تۇربۇت (1) 676
مەجۇنى تۇربۇت (2) 676
مەجۇنى تۇربۇت (3) 676
مەجۇنى تۇربۇت (4) 676
مەجۇنى تۇربۇت (5) 677
مەجۇنى تۇربۇت (6) 677
مەجۇنى راھەت 677
مەجۇنى خيارشەنبەر 677
مەجۇنى زەبىل 678
مەجۇنى تەمرى ھىندى 678
مەجۇنى سەكبىنەج 678
مەجۇنى ھەببى نىل 679
مەجۇنى بىنەپشە (1) 679
مەجۇنى بىنەپشە (2) 679
مەجۇنى مۇسھل مۇرەككەپ (1) 680
مەجۇنى مۇسھل مۇرەككەپ (2) 680
مەجۇنى سوقمۇنيا 680
مەجۇنى مۇرمەككى 681
مەجۇنى ئىيارەج 681
مەجۇنى قۇرتۇم (1) 681
مەجۇنى قۇرتۇم (2) 681
مەجۇنى قۇرتۇم (3) 682
مەجۇنى قۇرتۇم (4) 682
مەجۇنى قۇرتۇم (5) 682
مەجۇنى ئۇد مۇلەيين 682
مەجۇنى شەھرىياران، مەجۇنى سەپەرجىل مۇسھىل 683
مەجۇنى سانا (1) 683
مەجۇنى سانا (2) 683
مەجۇنى سانا (3) 684
مەجۇنى سەرخەس 684
مەجۇنى مۇسھىل 685
مەجۇنى مىئە 685
مەجۇنى فۇتىنەج 686
مەجۇنى مۇختسەر 685
مەجۇنى كۇندۇر 686
مەجۇنى جۇندى 687
مەجۇنى سەپەرجىلى قابىز 687
مەجۇنى ئەسۇەد 687
مەجۇنى پەۋاكىھ 688
مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد 688
مائۇلھەسەل 688
مائۇلجەبىن 688
مەتبۇخى مۇسھىل 689
مەتبۇخى دارشىئان 689
مەرەق (1) 689
مەرەق (2) 689

مۇرابباڭى ھېللىلە 689
مۇرابباڭى ئامىلە 690
مۇرابباڭى ۋەج 690
مۇرابباڭى سىير 690
مۇرابباڭى زەنجىۋىل 690
نوقۇڭى مۇسھىل 690
مەجۇنى ئىختىلاف 691

ئون بەشنچى باب بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرى دورىلىرى

ئاساناسىيا 692
ئىترىفل كەبىر 692
ئەمرۇسىيا 693
ئابىزەن (1) 693
ئابىزەن (2) 693
بەرشىشا 694
بۇخۇر 694
بانادۇق بۇزۇرى (1) 694
بانادۇق بۇزۇرى (2) 695
بانادۇق بۇزۇرى (3) 695
بانادۇق بۇزۇرى (4) 696
بانادۇق بۇزۇرى (5) 696
بانادۇق بۇزۇرى (6) 696
بانادۇق بۇزۇرى (7) 697
پۇختەجۇش 697
تەرياقى فارۇق 697
سانادەرىتۇس 698
جاۋارىش جالنۇس 698
جاۋارىش تەمرى ھىندى 698
جاۋارىش بۇزۇرى 698
جاۋارىش دارچىن 698
ھەببى مۇفەتتىلھەسات (1) 698
ھەببى مۇفەتتىلھەسات (2) 699
ھۆقنە (1) 699
ھۆقنە (2) 699
ھۆقنە (3) 700
ھۆقنە (4) 700
ھۆقنە (5) 700
داۋائى كىبرىت 701
داۋا (1) 701
داۋا (2) 701
داۋائى مۇفەتتىلھەسات (1) 702
داۋائى مۇفەتتىلھەسات (2) 702
داۋائى مۇفەتتىلھەسات (3) 702
داۋائى مۇفەتتىلھەسات (4) 702
داۋائى مۇفەتتىلھەسات (5) 703
داۋائى مۇفەتتىلھەسات (6) 703
داۋائى مۇفەتتىلھەسات (7) 703
داۋائى مۇفەتتىلھەسات (8) 703
داۋائى مۇفەتتىلھەسات (9) 704
داۋا (1) 705
داۋا (2) 705
داۋا (3) 705
سۈيدۈك يولى توسالغۇلىرىنى ئېچىپ، سۈيدۈكنى
راۋان قىلغۇچى يەككە دورىلارنىڭ بايانى ... 705
داۋا 705
بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى پارچىلىغۇچى ھىندى
دورىلىرىنىڭ بايانى 706
داۋا (1) 706
داۋا (2) 706
داۋا (3) 706
داۋا (4) 706
داۋا (5) 707
داۋا (6) 707
داۋا (7) 707
داۋا (8) 707
داۋا (9) 708
داۋا (10) 708
داۋا (11) 708
داۋا (12) 709
داۋا (13) 709
داۋا (14) 709
داۋا (15) 709

داۋا (16) 710
داۋا (17) 710
داۋا (18) 710
داۋا (19) 711
داۋا (20) 711
رەۋغنى سەۋسەن 711
رەۋغنى خەسەك 711
رەۋغنى ئەقرەب 712
رەۋغنى ناردىن 712
رەۋغنى سۇزاپ 712
رەۋغنى كەلكىلانەج 712
رەۋغنى سىير 712
رىمادۇل ئەقرەب 713
زەرئۇنى 713
سەنجىرىنا 713
سىركەنجۇبىل (1) 713
سىركەنجۇبىل (2) 713
سۇفۇپى بەزرۇلبەنجى 714
سۇفۇپ 714
سۇفۇپى مۇدىر 714
سۇفۇپ 715
سۇفۇپى ھەجرۇليەھۇت 715
سۇفۇپ (1) 715
سۇفۇپ (2) 716
سۇفۇپ (3) 716
سۇفۇپى ھەببى كۇلتى 716
سۇفۇپ (1) 717
سۇفۇپ (2) 717
سۇفۇپ (3) 717
سۇفۇپى شادبنەج 718
سۇفۇپ (1) 718
سۇفۇپ (2) 718
سۇفۇپ (3) 718
سۇفۇپ (4) 719
سۇفۇپ (5) 719
سۇفۇپى سىلسىل بەۋل 719
سۇفۇپى ماسكىل بەۋل(1) 720
سۇفۇپى ماسكىل بەۋل (2) 720
سۇفۇپى ماسكىل بەۋل (3) 720
سۇفۇپ (1) 720
سۇفۇپ (2) 721
شەربىتى ئەنجۇر 721
شەربىتى ھىندى 721
شەربىتى ھەلىيۇن 722
شەربىتى خەسەك 722
شەربىتى نەجىل (نىل) 723
شىياق 723
زىماد (1) 723
زىماد (2) 724
زىماد (3) 724
زىمادى زىيابتۇس 724
زىماد (1) 724
زىماد (2) 724
تىلا 725
فۇلۇنىيا 725
قۇرسى بەۋلۇددەم (1) 725
قۇرسى بەۋلۇددەم (2) 725
قۇرسى تىيىن (1) 726
قۇرسى تىيىن (2) 726
قۇرسى كاكنەچ (1) 726
قۇرسى كاكنەچ (2) 726
قۇرسى كاكنەچ (3) 727
قۇرسى كاكنەچ (4) 727
قۇرسى كاكنەچ (5) 728
قۇرسى كاكنەچ (6) 728
قۇرسى كاكنەچ (7) 728
قۇرسى كەھرىۋا 729
قۇرسى شەب (1) 729
قۇرسى شەب (2) 729
قۇرس 729
قۇرسى زىيابتۇس (1) 730
قۇرسى زىيابتۇس (2) 730
قۇرسى زىيابتۇس (3) 730
قۇرسى بۇزۇرى 731
قەتۇر 731
كۇمۇنى 731
كەلكىلانەج 731
كىماد 732

لوبوبی کەبىر 732
لوبوبی سەغىر 732
مەجۇنی پەلاسپە 732
مۇخلىس ئەكبەر 732
مەجۇنی جالىنۇس 732
مەجۇنی ھەجرۇليەھۇت 733
مەجۇنی ئەقرەب 733
مەجۇنی ئازاراقی 733
مەجۇنی كاكنەچ 734
مەجۇنی ئەتائی 734
مەجۇنی كۇندۇر 734
مەجۇنی رەشدی 735
مەجۇنی جىنتيانا 735
مەجۇنی چىلغوزا 735
مەجۇنی ماسكىل بەۋل 735
مەجۇن 736
مەجۇنی خۇبسۇلھەدىد 736
مەجۇنی گۇلنار (1) 736
مەجۇنی گۇلنار (2) 737
مەجۇن 737
مەجۇنی تەمری ھندی 737
مەجۇنی بەللۇت 737
مۇرابائی زەنجىۋىل 738
مۇرابائی شاقاقۇل 738
مۇرابائی قاپاق 738
مائۇلھەسەل 738
مائۇلئۇسۇل 738
نۇتۇل (1) 739
نۇتۇل (2) 739
نۇتۇل (3) 739
نۇتۇل (4) 739
نۇتۇل (5) 740

ئون ئالتىنچى باب مەقئەت، بالياقۇ، جنسىي يول ۋە بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

ئىترىفل مۇقەل (1) 741
ئىترىفل مۇقەل (2) 741
ئىترىفل مۇقەل (3) 742
ئىترىفل مۇقەل (4) 742
ئىترىفل سەغىر 742
ئىترىفل كەبىر 742
ئايارەج پەيقىرا (1) 743
ئايارەج پەيقىرا (2) 743
ئابىزەن (1) 743
ئابىزەن (2) 743
باد موھرەج 743
بۇخۇر (1) 744
بۇخۇر (2) 744
بۇخۇر (3) 744
بۇخۇر (4) 744
بۇخۇر (5) 745
بۇخۇر (6) 745
بۇخۇر (7) 745
تەرياقی فارۇق 745
تەرياقی ئەربەئە 746
سانادەرىتۇس 746
جاۋارىش ئەنبەر 746
جاۋارىش لۇئلۇۋى 746
جاۋارىش شەمسم 747
جاۋارىش بەسباسە 747
جاۋارىش ئەسقۇپ 747
جاۋارىش مەقلىياسا 747
جاۋارىش بالادۇر 747
جاۋارىش مۇقەل (1) 748
جاۋارىش مۇقەل (2) 748
ھەببی مۇقەل (1) 748
ھەببی مۇقەل (2) 749
ھەببی مۇقەل (3) 749
ھەببی مۇقەل (4) 749
ھەببی مۇقەل (5) 750
ھەببی مۇقەل (6) 750
ھەببی مۇقەل (7) 751
ھەببی مۇقەل (8) 751
ھۇمۇل (شامچە) (1) 751
ھۇمۇل (شامچە) (2) 752
ھۇمۇل (شامچە) (3) 752
ھۇمۇل (شامچە) (4) 752
ھۆقنە (1) 752

هۆقنه (2) 753
هۆقنه (3) 753
داۋائى سنـه 753
داۋا (1) 754
داۋا (2) 754
داۋا (3) 754
داۋا (4) 754
يەككه دورىلار بىلـەن داۋالاش 756
داۋا (1) 756
داۋا (2) 756
داۋا (3) 756
هىندى دورىلىرىنىڭ مەزكۇر كېسەللىكلەرگە بولغان مەنپەئىتىنىڭ بايانى 758
داۋا (1) 758
داۋا (2) 758
داۋا (3) 759
داۋا (4) 759
داۋا (5) 759
داۋا (6) 759
داۋا (7) 759
داۋا (8) 760
داۋا (9) 760
داۋا (10) 760
داۋا (11) 760
داۋا (12) 761
داۋا (13) 761
داۋا (14) 761
داۋا (15) 761
داۋا (16) 762
داۋا (17) 762
داۋا (18) 762
جىنسىي يولنى تارايتقۇچى دورىلار 763
داۋا (1) 763
داۋا (2) 763
داۋا (3) 763
داۋا (4) 763
داۋا (5) 763
داۋا (6) 764
داۋا (7) 764
داۋا (8) 764
داۋا (9) 764
داۋا (10) 765
داۋا (11) 765
داۋا (12) 765
داۋا (13) 765
داۋا (14) 766
داۋا (15) 766
داۋا (16) 766
داۋا (17) 766
داۋا (18) 767
داۋا (19) 767
داۋا (20) 767
داۋا (21) 767
داۋا (22) 768
داۋا (23) 768
داۋا (24) 768
داۋا (25) 768
داۋا (26) 768
زەرۇر (1) 769
زەرۇر (2) 769
زەرۇر (3) 769
زەرۇر (4) 769
رەۋغنى سۇزاپ 769
رەۋغنى كەلكىلانەج 770
رەۋغنى زەپران 770
رەۋغنى مۇبارەك 770
رەۋغنى مۇقەل 770
رەۋغنى بوۋاسىر 771
رەۋغەن 771
رەۋغنى ۋەزغى (كېلەر يېغى) 771
رەۋغنى گەندىنا 771
رەۋغنى ئەلسى 772
سۇفۇپ 772
مەقلىياسا 772
سۇفۇپ 772
سۇفۇپى تىۋاج خەتائى ۋە سۇفۇپى گۇل ... 773
سۇفۇپى جوز 773

سۇفۇپ (1) 773
سۇفۇپ (2) 773
سۇفۇپ (3) 774
سۇفۇپ (4) 774
سۇفۇپى قاقلىه 774
شەربىتى خۇبسۇلھەدىد ۋە شەربىتى سەئىدى ... 775
شەربىتى ئەنجىبار 775
شىيافى كوھلى 775
شىيافى غەدىيوت 775
شىياق (1) 775
شىياق (2) 776
شىياق (3) 776
شىياق (4) 776
شىياق (5) 776
شىياق (6) 777
شىياق (7) 777
شىياق (8) 777
شىياق (9) 777
شىياق (10) 778
زىماد 778
زىمادى مۇقەل 778
زىماد (1) 778
زىماد (2) 779
زىماد (3) 779
زىماد (4) 779
زىماد (5) 779
زىماد (6) 780
زىماد (7) 780
زىماد (8) 780
زىماد (9) 780
زىماد (10) 781
زىماد (11) 781
زىماد (12) 781
زىماد (13) 781
زىماد (14) 782
زىماد (15) 782
زىماد (16) 782
زىماد (17) 782
زىماد (18) 783
زىماد (19) 783
تىلا (1) 783
تىلا (2) 783
تىلا (3) 784
تىلا (4) 784
تىلا (5) 784
تىلا (6) 784
تەبىخ (1) 785
تەبىخ (2) 785
تەبىخ (3) 785
تەبىخ (4) 785
تەبىخ قۇرتۇم 786
فۇلۇنيا فارسى 786
فۇلۇنيا رۇمى 786
فەرزىجە (1) 786
فەرزىجە (2) 787
فەرزىجە (3) 787
فەرزىجە (4) 787
فەرزىجە (5) 787
فەرزىجە (6) 788
فەرزىجە (7) 788
فەرزىجە (8) 788
فەرزىجە (9) 788
فەرزىجە (10) 789
فەرزىجە (11) 789
فەرزىجە (12) 789
فەرزىجە (13) 789
فەرزىجە (14) 789
فەرزىجە (15) 790
فەرزىجە (16) 790
فەرزىجە (17) 790
فەرزىجە (18) 790
فەرزىجە (19) 791
فەرزىجە (20) 791
فەرزىجە (21) 791
فەرزىجە (22) 791
فەرزىجە (23) 792
فەرزىجە (24) 792

فەرزىجە (25) 792
فەرزىجە (26) 792
فەرزىجە (27) 792
فەرزىجە (28) 793
فەرزىجە (29) 793
فەرزىجە (30) 793
فەرزىجە (31) 793
فەرزىجە (32) 794
فەرزىجە (33) 794
فەرزىجە (34) 794
فەرزىجە (35) 794
فەرزىجە (36) 795
فەرزىجە (37) 795
فەرزىجە (38) 795
فەرزىجە (39) 795
فەرزىجە (40) 795
فەرزىجە (41) 796
فەرزىجە (42) 796
فەرزىجە (43) 796
فەرزىجە (44) 796
فەرزىجە (45) 797
فەرزىجە (46) 797
فەرزىجە (47) 797
فەرزىجە (48) 797
فەرزىجە قاتىل جەنىيىن (1) 798
فەرزىجە قاتىل جەنىين (2) 798
فەرزىجە قاتىل جەنىين (3) 798
فەرزىجە قاتىل جەنىين (4) 798
فەرزىجە قاتىل جەنىين (5) 798
فەرزىجە قاتىل جەنىين (6) 799
فەرزىجە قاتىل جەنىين (7) 799
ھۇمۇل (1) 799
ھۇمۇل (2) 800
ھۇمۇل (3) 800
ھۇمۇل (4) 800
ھۇمۇل (5) 800
ھۇمۇل (6) 801
ھۇمۇل (7) 801
ھۇمۇل (8) 801
ھۇمۇل (9) 801
ھۇمۇل (10) 802
ھۇمۇل (11) 802
ھۇمۇل (12) 802
ھۇمۇل (13) 802
ھۇمۇل (14) 803
ھۇمۇل (15) 803
ھۇمۇل (16) 803
ھۇمۇل (17) 803
ھۇمۇل (18) 804
قۇرسى كەھرىۋا 804
قۇرسى مۇر 804
قۇرسى سەمۇئى 804
كەبۇس 805
مائۇل قۇمقۇم 805
مەسۇھ (1) 805
مەسۇھ (2) 805
مەجۇن (1) 806
مەجۇن (2) 806
مەجۇنى مۇقەل 806
مەلھەمى شادىنەج 807
مەلھەمى كافۇرى (1) 807
مەلھەمى كافۇرى (2) 807
نوقۇئى بۇزۇر 807
نۇتۇل (1) 808
نۇتۇل (2) 808
نۇتۇل (3) 808
نۇتۇل (4) 809
نۇتۇل (5) 809

ئون يەتتىنچى باب ئەمچەك، ئۇرۇقدان، ئالەت ۋە باھنى قۇۋۇتلىگۈچى، سۈرئىتى ئىنزالنى توختاتقۇچى، كۈچىيىپ كەتكەن باھنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى، مەنىنىڭ ئىختيارسىز ئېقىشىنى توختاتقۇچى دورىلار

ئامىلە نۇشدارى 810
ئەنقەردىيا 810
ئىترىفل كەبىر 810
جاۋارىش جالىنۇس 810
جاۋارىش زەرئۇنى (1) 811
جاۋارىش زەرئۇنى (2) 811
جاۋارىش بالادۇر 812

هالۋا 812
هالۋائی سوهان 813
هالۋا خۇۋانی ئەهمەدی 813
هالۋائی بەیزە 813
هالۋائی گۈزەر (سەۋزە) 814
هالۋا (1) 814
هالۋا (2) 815
هالۋا (3) 815
هالۋا (4) 815
هەب 816
هەببی مۇبەهەی 816
هەببی قۇرسی ئەفئا 816
هەب 817
هەببی جالنۇس 817
هەب 817
هەببی ئەنبەر 818
هەببی جەدۋار 818
هەببی ئەپیۇن 818
هەببی سماب مۇسسك 818
هەببی مۇمسك 819
هەببی مۇمسك ئەپیۇنی 819
هەببی سەهلل ۋۇجۇد 819
هەببی سماب 820
هەببی مۇلەززز 820
داۋائی سینە 820
داۋائیمشکی 821
داۋائی تەرەنجبین 821
داۋائی خەسك 821
داۋائی بەسل (1) 822
داۋائی بەسل (2) 822
داۋائی هممەس 822
داۋائی هلتیت 822
داۋائی بالادۇر 823
داۋائی دارچین 823
داۋائی بۇزۇر 823
داۋا (1) 824
داۋا (2) 824

باهنی كۆچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان هندی تېبابەت دورىلىرى

باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (1) 824
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (2) 825
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (3) 825
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (4) 825
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (5) 825
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (6) 826
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (7) 826
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (8) 826
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (9) 827
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (10) 827
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (11) 827
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (12) 828
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (13) 828
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (14) 828
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (15) 829
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (16) 829
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (17) 829
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (18) 829
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (19) 830
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (20) 830
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (21) 830
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (22) 830
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (23) 831
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (24) 831
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (25) 831
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (26) 831
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (27) 832
باهنی قۇۋۇەتلىگۈچی دورا (28) 832
رەۋغنی سیىر 832
رەۋغەن (1) 833
رەۋغەن (2) 833
رەۋغەن (3) 833
رەۋغنی تاتۇرە 833
رەۋغنی ئەلقەم 834
رەۋغنی مورچە (چۈمۈلە يېغی) (1) 834
رەۋغنی مورچە (چۈمۈلە يېغی) (2) 834
سۇفۇپ (1) 834
سۇفۇپ (2) 835
سۇفۇپ (3) 835
سۇفۇپی جەنیین 835
سۇفۇپ (1) 835
سۇفۇپ (2) 836
سۇفۇپی پەتەق 836

سۇفۇپ (1) 836
سۇفۇپ (2) 837
سۇفۇپ (3) 837
سۇفۇپ (4) 837
سۇفۇپ (5) 837
شەربىتى ئەنجۇر 838
شەربىتى خەسەك 838
شەربىتى ئەبرىشىم 838
شەربىتى گۈزرى 838
شەربىتى پەنجىنۇش 839
شەربىتى داروبەخت 839
شارابى راسەن 840
شىيافى پەرپىيۇن (1) 840
شىيافى پەرپىيۇن (2) 840
شىيافى پەرپىيۇن (3) 841
شىيافى مۇنئىز (1) 841
شىيافى مۇنئىز (2) 841
شىيافى مۇنئىز (3) 841
زىماد (1) 841
زىماد (2) 842
زىماد (3) 842
زىماد (4) 842
زىماد (5) 842
زىماد (6) 843
زىماد (7) 843
زىماد (8) 843
زىماد (9) 843
زىماد (10) 843
زىماد (11) 844
زىماد (12) 844
زىماد (13) 844
زىماد (14) 844
زىماد (15) 845
زىماد (16) 845
زىماد (17) 845
زىماد (18) 845
زىماد (19) 846
تىلا (1) 846
تىلا (2) 846
تىلا (3) 846
تىلا (4) 847
تىلا (5) 847
تىلا (6) 847
تىلا (7) 847
تىلا (8) 848
تىلا (9) 848
تىلا (10) 848
تىلا (11) 848
تىلا (12) 849
تىلا (13) 849
تىلا (14) 849
تىلا (15) 849
تىلا (16) 850
تىلا (17) 850
تىلا (18) 850
تىلا (19) 851
ئۇقدى سماب 851
پەنجىنۇش 851
فىروزىنۇش مۇمسك 851
قۇرسى ئۇد 851
قەتۇر 852
كىماد 852
لوبوبى كەبىر 852
لوبوبى سەغىر 853
لوبان 853
لوبان مۇسەككىن 853
مەجۇنى پولات 854
مەجۇنى سوم 854
مەجۇنى پەلاسپە 854
مۇخلىس ئەكبەر 854
مەجۇنى لۇئلۇۋى 854
مەجۇنى بۇزۇرى 855
مەجۇنى مەسىيھا 856
مەجۇنى مەسىيھا مۇكەييىق 856
مەجۇنى غىياسى 856
مەجۇنى سۇقرات 857
مەجۇنى چۆبچىن 857
مەجۇنى برائى ئىزالە بۇكارەت (قىزلىق پەردىنى ئەسلىگە كەلتۇرگۈچى مەجۇن) 859
مەجۇنى سەنجىرى (مەشھۇر بەقۇرىسى سەنجىرى) 858
مەجۇن (1) 858
مەجۇن (2) 859
مەجۇنى مۇبەھھى 859

مەجۇنى لوبوب 859
مەجۇنى لوبوبى مۆتىددل 860
مەجۇن (1) 860
مەجۇن (2) 860
مەجۇنى مۇبەھھى (1) 861
مەجۇنى مۇبەھھى (2) 862
مەجۇنى قۇرسى ئەفئا 862
مەجۇن (1) 863
مەجۇن (2) 863
مەجۇنى مۇبەھھى 863
مەجۇنى مۇمسك 864
مۇرابائى شاقاقۇل 865
مۇرابائى زەردەك 865
مۇرابائى زەنجۇبىل ۋە مۇرابائى گىردىگان ... 865
مۇرابائى سۆئلەپ 865
مۇرابائى بەھمەن 866
مەيپۇختەج 866
مۇسەللەس 866
مائۇلئۇسۇل 866
مەلھمى تۇتىيا 867
مەلھەم 867
مەلھمى ئاتىشەك 867
مەلھمى شىگگرىپ 867
مەلھمى ئەكبەر 867
ياقۇت تەركىبلىك دورىلار 868

ئون سەككىزىنچى باب مۇپاسل، پاچاقتىكى كۆك تومۇرلارنىڭ ئەگرى - بۇگرى كۆپۈشى ۋە دائۇلپىل كېسەللىكلىرى دورىلىرى

ئايارەج پەيقىرا 869
ئايارەج لوغانزىيا، ئايارەج ئەركاغانىس 869
بەرشىشا 869
پۇختەجۇش 870
جاۋارىش ھىندى 870
جاۋارىش خەندادىقۇن 870
ھالۇلار 870
ھەببى سەبرە 870
ھەببى سۆرۈنجان 871
ھەببى سۆرۈنجان كەبىر (1) 871
ھەببى سۆرۈنجان كەبىر (2) 871
ھەببى سۆرۈنجان سەغىر 872
مەتبۇخ (قاينىتىلما) (1) 872
مەتبۇخ (2) 872
ھەببى سەئدى كۈفى 873
ھەببى ئەفتىمۇن 873
ھەب (1) 873
ھەب (2) 873
ھەب (3) 874
ھەببى مۇپاسل 874
ھەببى بۇر ئىيۇم (1) 874
ھەببى بۇر ئىيۇم (2) 875
ھەببى بۇر ئىيۇم (3) 875
ھەب 875
ھەببى خەفىق 876
ھەب (1) 876
ھەب (2) 876
ھەب (3) 876
ھەب (4) 877
ھۆقنە (1) 877
ھۆقنە (2) 877
ھۆقنە (3) 878
داۋا (1) 878
داۋا (2) 878
داۋائى يەھيا ئىبنى خالىد 878
داۋائى مۇخەددىر (1) 879
داۋائى مۇخەددىر (2) 879
داۋائى مۇخەددىر (3) 879
داۋائى مۇخەددىر (4) 879
داۋائى مۇخەددىر (5) 880
داۋائى مۇخەددىر (6) 880
داۋائى مۇخەددىر (7) 880
مۇپاسلغا مەنپەئەتلىك ھىندى دورىلىرى ... 881
داۋا (1) 881
داۋا (2) 881
داۋا (3) 882
داۋا (4) 882
داۋا (5) 882
داۋا (6) 883
داۋا (7) 883
داۋا (8) 883
داۋا (9) 884

داۋا (10) 884
داۋا (11) 884
داۋا (12) 885
داۋا (13) 885
داۋا (14) 885
داۋا (15) 886
داۋا (16) 886
داۋا (17) 886
داۋا (18) 886
داۋا (19) 887
داۋا (20) 887
داۋا (21) 887
داۋا (22) 888
داۋا (23) 888
داۋا (24) 888
داۋا (25) 888
داۋا (26) 889
داۋا (27) 889
داۋا (28) 889
داۋا (29) 890
رەۋغنى دىغلى (1) 890
رەۋغنى دىغلى (2) 890
رەۋغنى سىير 890
رەۋغنى مۇبارەك 891
رەۋغنى رەيھان 891
رەۋغنى ھىننا 891
رەۋغنى سۆرۈنجان 891
رەۋغنى ئەلقەم، رەۋغنى كەلكىلانەج 892
سۇفۇپى سۆرۈنجان (1) 892
سۇفۇپى سۆرۈنجان (2) 892
سۇفۇپى سۆرۈنجان (3) 892
سۇفۇپى سۆرۈنجان (4) 893
سۇفۇپى سۆرۈنجان (5) 893
سۇفۇپى نۇقرەس 894
سۇفۇپى سۆرۈنجان 894
سىركەنجۈبىل 894
سىركەنجۈبىل ئەفسومانى 895
شەربىتى ھىلىلە 896
شەربىتى بۇزۇرى 896
شەربىتى مۇپاسىل 896
شەربىتى تۇربۇت 896
شەربىتى قانىئى 896
شىياڭ 896
شافە (1) 896
شافە (2) 897
زىماد (1) 897
زىماد (2) 897
زىماد (3) 897
زىماد (4) 898
زىماد (5) 898
زىمادى سۇلايمانى 898
زىمادى مۇھەللەل 898
زىمادى دەبىق 899
زىمادى رەۋس 899
زىمادى باخە 899
زىماد (1) 900
زىماد (2) 900
زىماد (3) 900
زىماد (4) 900
زىماد (5) 901
زىماد (6) 901
زىمادى مۇھەللەل 901
زىماد 901
زىمادى ئىسپىغۇل 902
زىماد (1) 902
زىماد (2) 902
زىماد (3) 902
زىماد (4) 903
تىلا (1) 903
تىلا (2) 903
تىلا (3) 904
تىلا (4) 904
تىلا (5) 904
تىلا (6) 904
تىلا (7) 905
تىلا (8) 905
تىلا (9) 905
تىلا (10) 905
تىلا (11) 905
تىلا (12) 906
تىلا (13) 906
تىلا (14) 906
تىلائى مۇخەددىر (1) 906
تىلائى مۇخەددىر (2) 906

فەتىلە 907
قۇرس 908
مەتبۇخى ھېللىلە 908
مەتبۇخ (1) 908
مەتبۇخ (2) 909
مەتبۇخ (3) 909
مەتبۇخ (4) 909
مەتبۇخ (5) 909
مەتبۇخى سۆرۈنجان (1) 910
مەتبۇخى سۆرۈنجان (2) 910
مەتبۇخى سۆرۈنجان (3) 910
مائۇلئۇسۇل (1) 911
مائۇلئۇسۇل (2) 911
مائۇلئۇسۇل (3) 911
مائۇلئۇسۇل (4) 912
مۇخلىس ئەكبەر 912
مەجۇنى يەھيا ئىبنى خالىد 912
مەجۇنى سۆرۈنجان 913
مەجۇنى ئازاراقى مۇسەمما بىمۇئەددىل مىزاج 913
مەجۇنى قەبادۇلمۇلۇك 913
مەجۇنى ئىيارەج 914
مۇرابباىئى بەھمەن 914
مۇرابباىئى گۈزمر 914
نوقۇئى (1) 914
نوقۇئى (2) 914
نوقۇئى (3) 915
ئىلاجى ھۆدبە بارده (1) 915
ئىلاجى ھۆدبە بارده (2) 915
ئىلاجى داۋالى 915
ئىلاج دائۇل پىل (1) 916
ئىلاج دائۇل پىل (2) 916

ئون توققۇزىنچى باب تەپ كېسەللىكلىرى دورىلىرى

ئابىزمن 918
پاشويە 919
بۇخۇر (1) 919
بۇخۇر (2) 919
تەرياقى فارۇق 919
جاۋارىش كافۇر 920
جاۋارىش تاباشىر 920
جۇلەنجبىن ھەسىلى 920
جۇلاب سۇككەرى 920
ھەببى شپا 920
ھەببى ھىلتىت 921
ھەببى لوبوب 921
ھەببى سۇئال 921
ھۆقنە 921
داۋائى كىبرىت 922
داۋائى ھىلتىت 922
داۋائى سەۋم 922
داۋائى تۇربۇت 922
داۋائىلار 923
ھىندىلارنىڭ تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلىرى 923
دارو 923
داۋا (1) 924
داۋا (2) 925
داۋا (3) 925
دارو (1) 925
دارو (2) 926
دارو (3) 926
دارو (4) 926
دارو (5) 927
دارو (6) 927
دارو (7) 927
دارو (8) 928
دارو (9) 928
دارو (10) 928
دارو (11) 928
داۋا 929
ھەببى جوزانكىس 929
كىبرىتنى يۇيۇش ئۇسۇلى 930
ھەببى رامبان 930
داۋا 931
رەۋغنى بادام، رەۋغنى كەدۇ 932
سۇفۇپ (1) 932
سۇفۇپ (2) 932
سىركەنجۇبىل 933
سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بارىد 940
سىركەنجۇبىل بۇزۇرى مۆتىدىل 941
سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ھار 941

سىركەنجۇبىل (1) 941
سىركەنجۇبىل (2) 942
سىركەنجۇبىل رۇمانى 942
سىركەنجۇبىل پەۋاكىھ 942
سىركەنجۇبىل دۇشابى 943
سىركەنجۇبىل لىمونى 943
شەربىتى سەندەل 943
شەربىتى سۇمبۇل 944
شەربىتى ئەفتىمۇن 944
شەربىتى دىنار 944
شەربىتى ۋەرد ساددە ۋە مۇكەررەر ۋە مۇلەييىن 945
شەربىتى كازى (1) 946
شەربىتى كازى (2) 946
شەربىتى كازى (3) 946
شەربىتى كازى (4) 946
شەربىتى مائىل پەۋاكىھ 947
شەربىتى ئالۇچا 947
شەربىتى ھىندىبا 948
شەربىتى پوستى بىخ ھىندىبا (1) 948
شەربىتى پوستى بىخ ھىندىبا (2) 948
شەربىتى كافۇر 949
شەربىتى سۆئىتەر 949
شەربىتى بۇزۇرى 949
شۇمۇم 950
شافە خىيارشەنبەر 950
زىماد ۋە تىلا 950
زىماد 951
زىمادى فۇدەنجى 951
قۇرسى پەنجىكشىت 952
قۇرسى ئەپيۇن 952
قۇرسى سەرتان 952
قۇرسى خەشخاش 952
قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن (1) 952
قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن (2) 953
قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن (3) 953
قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن (4) 953
قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن (5) 954
قۇرسى تاباشىر مۇسھىل 954
قۇرسى تاباشىر قابىز 954
قۇرسى كافۇر (1) 954
قۇرسى كافۇر (2) 955
قۇرسى كافۇر (3) 955
قۇرسى كافۇر (4) 955
قۇرسى كافۇر (5) 956
قۇرسى كافۇر (6) 956
قۇرسى كافۇر (7) 956
قۇرسى كافۇر (8) 957
قۇرسى مۇبەررىد 958
قۇرسى مەرۋايىت 958
قۇرس 959
قۇرسى گۈل (1) 959
قۇرسى گۈل (2) 960
قۇرسى گۈل (3) 960
قۇرسى گۈل (4) 960
قۇرسى گۈل (5) 960
قۇرسى گۈل (6) 961
قۇرسى گۈل (7) 961
قۇرسى گۈل (8) 961
قۇرس گۈل (9) 962
قۇرسى سەندەل 962
قۇرسى غاپەس (1) 963
قۇرسى غاپەس (2) 963
قۇرسى غاپەس (3) 963
قۇرسى بەنەپشە (1) 964
قۇرسى بەنەپشە (2) 964
قۇرسى بەنەپشە (3) 964
قۇرسى بەنەپشە (4) 965
قۇرسى بەنەپشە (5) 965
قۇرسى زىرىشكى 965
قۇرسى رەۋەن 966
قۇرسى ئەفسەنتىن 966
قۇرسى ئەنىسۇن 966
قۇرسى ئۇسراتىل ئەدۋىيە 966
كەلكىلانەج فىروزى 967
جاۋارىش كۇمۇنى 967
لوئوق 968
پۇرىتىلما لەخلەخە 968
مائۇسسۇككەر 968
مائۇلئۇسۇل (1) 969

مائۇلئۇسۇل (2) 969
مائۇلشەئىر 970
مائۇلشەئىر مۇھەممەس 973
مائۇل سەۋىق 973
مائۇل قەرئى 973
مائۇل خىيار 974
مائۇل ھىندىبا (كاسنە) 974
مائۇل خىلاف 975
مائۇل شاھتەررە 976
مائۇئىنەبۇس سۆئىلەپ (ئىتئۇزۇمى سۇيى) 976
مائۇل بەقۇل 976
مائۇلجەبىن 977
مائۇل رۇممانەين 977
مائۇل بىتتىخ ھىندى (تاۋۇز سۇيى) ... 977
مەتبۇخى كەبىر 978
مەتبۇخى ئالۇ (ئەينۇلا) (1) 978
مەتبۇخى ئالۇ (ئەينۇلا) (2) 978
مەتبۇخ 979
مەتبۇخى ھىلىلە خەفيىق 979
مەتبۇخى ئەفسەنتىن 979
مەجۇنى قۇبادىل مۇلك 979
مەجۇنى پۇدىنە 980
مەجۇنى سۇقرات 980
مەجۇن 980
مەجۇنى لەۋزى 980
مەجۇنى مۇسھىل 980
مەجۇنى رۇبئى (1) 981
مەجۇنى رۇبئى (2) 981
مەجۇن 981
مۇپەررىھات 981
مۇرابائى ھىلىلە، مۇرابا ئاملە 982
مۇرابائى زەنجۇبىل 982
مۇرابائى ھىندىۋانە 982
مۇرابائى تەمرى ھىندى 982
مۇرابائى ئالۇ 982
نوقۇئى ئالۇ 983
نوقۇئى ھىلىلە 983
نوقۇئى پەۋاكىھ ھەلۇ ۋە نوقۇئى پەۋاكىھ ھامىز، نوقۇئى مۇسھىل ۋە نوقۇئى كەشنىز 983
نۇتۇلات 983
ياقۇت تەركىبلىك دورا 984
ئۆرلەۋاتقان تەپلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ... 984

يىگىرمىنچى باب تېرە كېسەللىكلىرى ۋە كۆيۈككە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

ئىترىفل ھامان 986
ئىترىفل (1) 987
ئىترىفل (2) 987
ئىترىفل شاھتەررە 988
ئىترىفل شاھتەررە مۇسھىل 988
ئىترىفل غۇدۇدى 988
ئىترىفل 989
ئىترىفل ئەفتىمۇن 989
ئىترىفل كەبىر 989
ئاملە نۇشدارى 990
ئەنقەردىيا 990
ئايارەج لوغانزىيا 990
ئايارەج ئەركاغانىس 991
ئايارەج جالىنۇس 991
بەرشىشا 992
بىيشى 992
پۇختەجۇش 992
تەرياقى فارۇق 993
سانادەرىتۇس 993
جاۋارىش جالىنۇس 993
ھەببى كىبرىت 993
ھەببى بەلغەمى 993
ھەب (1) 994
ھەب (2) 994
ھەببى خانازىر 994
ھەببى ۋاسلى (1) 995
ھەببى ۋاسلى (2) 995
ھەببى پەرپىيۇن 995
ھەببى شپا 995
ھەببى شاھتەررە 995
ھەببى ھىلىلە 996
ھەببى كۇتۇۋالى 996
ھەببى سماب 996
ھۆقنە 996
خىزاب (1) 997

خىزاب (2) 997
خىزاب (3) 997
خىزاب (4) 998
خىزاب (5) 998
خىزاب (6) 998
خىزاب (7) 999
خىزاب (8) 999
داۋا (1) 999
داۋا (2) 999
داۋا (3) 1000
داۋا (4) 1000
داۋا (5) 1000
داۋا (6) 1000
داۋا (7) 1001
داۋا (8) 1001
داۋا (9) 1001
داۋا (10) 1001
داۋا (11) 1002
داۋا (12) 1002
داۋا (13) 1002
داۋا (14) 1002
داۋا (15) 1003
داۋا (16) 1003
داۋا (17) 1003
داۋا (18) 1003
داۋا (19) 1003
داۋا (20) 1004
داۋا (21) 1004
داۋا (22) 1004
داۋا (23) 1004
داۋا (24) 1005
زىماد (1) 1005
زىماد (2) 1005
زىماد (3) 1005
زىماد (4) 1006
زىماد (5) 1006
زىماد (6) 1006
زىماد (7) 1006
زىماد (8) 1007
زىماد (9) 1007
زىماد (10) 1007
زىماد (11) 1007
زىماد (12) 1008
داۋا (1) 1008
داۋا (2) 1008
داۋا (3) 1009
داۋا (4) 1009
داۋا (5) 1009
داۋا (6) 1009
داۋا (7) 1009
داۋا (8) 1010
داۋا (9) 1010
داۋا (10) 1010
داۋا (11) 1011
داۋا (12) 1011
داۋا (13) 1011
داۋا (14) 1011
داۋا (15) 1012
داۋا (16) 1012
داۋا (17) 1012
داۋا (18) 1012
داۋا (19) 1013
داۋا (20) 1013
داۋا (21) 1013
داۋا (22) 1014
داۋا (23) 1014
داۋا (24) 1014
داۋا (25) 1014
داۋا (26) 1015
داۋا (27) 1015
داۋا (28) 1015
داۋا (29) 1015
داۋا (30) 1016
داۋا (31) 1016
داۋا (32) 1016
داۋا (33) 1016
داۋا (34) 1017

تېره رەڭگىدىكى ھەر خىل ئۆزگىرىشلەرنى يوقاتقۇچى، كۆيۈكلەرنى داۋالىغۇچى دورىلار ۋە تەرىياقلار

داۋا (1) 1018

داۋا (2) 1018
داۋا (3) 1018
داۋا (4) 1019
داۋا (5) 1019
داۋا (6) 1019
داۋا (7) 1019
داۋا (8) 1020
داۋا (9) 1020
داۋا (10) 1020
داۋا (11) 1020
داۋا (12) 1021
داۋا (13) 1021
داۋا (14) 1021
داۋا (15) 1021
داۋائى ھىندى 1022
تېرىگە رەڭ بەرگۈچى دورىلار 1022
داۋا (1) 1022
داۋا (2) 1022
داۋا (3) 1023
داۋا (4) 1023
داۋا (5) 1023
داۋا (6) 1024
داۋا (7) 1024
داۋا (8) 1024
داۋا (9) 1024
داۋا (10) 1025
داۋا (11) 1025
داۋا (12) 1025
داۋا (13) 1025
داۋا (14) 1026
داۋا (15) 1026
داۋا (16) 1026
داۋا (17) 1026
داۋا (18) 1026
داۋا (19) 1027
داۋا (20) 1027
داۋا (21) 1027
داۋا (22) 1028
داۋا (23) 1028
داۋا (24) 1028
داۋا (25) 1028
داۋا (26) 1029
داۋا (27) 1029
داۋا (28) 1029
داۋا (29) 1029
داۋا (30) 1030
داۋا (31) 1030
داۋا (32) 1030
داۋا (33) 1030
داۋا (34) 1031
داۋا (35) 1031
داۋا (36) 1031
داۋا (37) 1032
داۋا (38) 1032
داۋا (39) 1032
داۋا (40) 1032
داۋا (41) 1033
داۋا (42) 1033
داۋا (43) 1033
داۋا (44) 1033
داۋا (45) 1033
داۋا (46) 1034
داۋا (47) 1034
داۋا (48) 1035
داۋا (49) 1035
داۋا (50) 1035
داۋا (51) 1036
داۋا (52) 1036
داۋا (53) 1036
داۋا (54) 1036
داۋا (55) 1036
داۋا (56) 1037
داۋا (57) 1037
چاچ چۈشۈش، تېرە قاسىراقسمان تۆكۈلۈش،
دائۇسسۆئىلەپنىڭ تەدبىرلىرى 1037
داۋا (1) 1037
داۋا (2) 1038
داۋا (3) 1038
داۋا (4) 1038
داۋا (5) 1038
داۋا (6) 1039
داۋا (7) 1039
داۋا (8) 1039
داۋا (9) 1040

داۋا (10) 1040
داۋا (11) 1040
داۋا (12) 1041
داۋا (13) 1041
داۋا (14) 1041
داۋا (15) 1041
داۋا (16) 1042
داۋائى ھاك (1) 1042
داۋائى ھاك (2) 1042
داۋا (1) 1042
داۋا (2) 1043
داۋا (3) 1043
داۋا (4) 1043
داۋا (5) 1043
تەدبىر (1) 1044
تەدبىر (2) 1044
داۋا 1044
بەدەننى سەمرىتكۈچى ۋە ئورۇقلاتقۇچى
دورىلار 1044
داۋا (1) 1045
داۋا (2) 1045
داۋا (3) 1046
داۋا (4) 1046
داۋا (5) 1046
داۋا (6) 1047
داۋا (7) 1047
داۋا (8) 1047
داۋا (9) 1048
تىرناق كېسەللىكلىرى تەدبىرلىرى 1048
داۋا (1) 1048
داۋا (2) 1048
داۋا (3) 1049
داۋا (4) 1049
داۋا (5) 1049
داۋا (6) 1049
داۋا (7) 1050
داۋا (8) 1050
داۋا (9) 1050
داۋا (10) 1050
داۋا (11) 1051
كۆپ تەرلەشنىڭ تەدبىرلىرى 1051
داۋا (1) 1052
داۋا (2) 1052
داۋا (3) 1052
داۋا (4) 1052
داۋا (5) 1052
تەرلەتكۈچى دورىلار ۋە تەرلىتىش تەدبىرلىرى 1053
قاندىن بولغان قانلىق تەرلەشنى توختىتىشنىڭ تەدبىرلىرى ۋە دورىلىرى 1053
زەرۇرى قۇلان 1053
زەرۇرى ئەئزەم 1053
زەرۇرى جەلبىيىن 1054
زەرۇرى شەئىر 1054
زەرۇرى مەسىئەد 1054
زەرۇرى ئەنزىرۇت (1) 1055
زەرۇرى ئەنزىرۇت (2) 1055
زەرۇرى گۈلنار 1055
زەرۇرى سەندەل 1055
زەرۇرى ئەربەئە (1) 1056
زەرۇرى ئەربەئە (2) 1056
زەرۇر (1) 1056
زەرۇر (2) 1056
زەرۇر (3) 1057
رەۋغنى جوز ھىندى (1) 1057
رەۋغنى جوز ھىندى (2) 1057
رەۋغنى مورد (1) 1057
رەۋغنى مورد (2) 1058
رەۋغنى لادەن 1058
رەۋغنى خېنە 1058
رەۋغنى بەيزە 1058
رەۋغەن 1059
سەبغى (1) 1059
سەبغى (2) 1059
سەبغى (3) 1060
سەبغى (4) 1060
سەبغى (5) 1060
سەبغى (6) 1060
سەبغى (7) 1061
زىمادى خىيارشەنبەر 1061
زىماد 1061
زىمادى دائۇسسۆئلەپ ۋە دائۇلھەييە 1061
زىماد (1) 1062
زىماد (2) 1062

زىماد (3) 1062
تىلا 1062
غەسۇل (1) 1063
غەسۇل (2) 1063
غەسۇل (3) 1063
غەسۇل (4) 1063
غەسۇل (5) 1064
غۇمرە (1) 1064
غۇمرە (2) 1064
غۇمرە (3) 1065
غەرتى (1) 1065
غەرتى (2) 1065
فەلدىفىيون (1) 1065
مائۇلئەۋۋەل 1066
فەلدىفىيون (2) 1066
كىشمىش 1066
قۇرسى مۇرمەككى (1) 1066
قۇرسى مۇرمەككى (2) 1067
قۇرسى سەئىفە 1067
قۇرسى بۇزۇرى (1) 1067
قۇرسى بۇزۇرى (2) 1068
قۇرسى ئەندىرۇن 1068
مەجۇن 1068
مەجۇنى پەلاسپە 1068
مەجۇنى مۇبەددىل مىزاج 1068
مەجۇنى سىير 1069
مەجۇنى سۇقرات 1069
مەجۇنى پولات 1069
مەجۇنى ھەببىنىل 1069
مەجۇنى مەسىيھا 1069
مۇپەررىھات 1069
مۇرابائى ھىلىلە 1070
مۇرابائى سىير 1070
مۇرابائى زەنجۇبىل 1070
مائۇلجەبىن 1070
مەتبۇخى ھىلىلە (1) 1070
مەتبۇخى ھىلىلە (2) 1071
مەتبۇخى ھىلىلە (3) 1071
مەرەقى ئەفئا 1071
مەلھەمى داخلىيۇن (1) 1072
مەلھەمى داخلىيۇن (2) 1072
مەلھەمى نەخلى (1) 1073
مەلھەمى نەخلى (2) 1073
مەلھەمى ھەۋارىيىن 1074
مەلھەمى باسلىقۇن (1) 1074
مەلھەمى باسلىقۇن (2) 1075
مەلھەمى نۇرە 1075
مەلھەمى ئىسپىداج (1) 1075
مەلھەمى ئىسپىداج (2) 1076
مەلھەمى ئىسپىداج (3) 1076
مەلھەمى سەپىدە (تەركىبلىرى ئاز بولغان) ... 1076
مەلھەمى ئەبىيەز (1) 1077
مەلھەمى ئەبىيەز (2) 1077
مەلھەمى ئەخزەر (1) 1077
مەلھەمى ئەخزەر (2) 1077
مەلھەمى ئەخزەر (3) 1078
مەلھەمى ئەخزەر (4) 1078
مەلھەمى سىياھ (1) 1078
مەلھەمى سىياھ (2) 1078
مەلھەمى سۇرۇخ 1078
مەلھەمى سەرنىج (1) 1079
مەلھەمى سەرنىج (2) 1079
مەلھەمى سەرنىج (3) 1079
مەلھەمى سەرنىج (4) 1079
مەلھەمى زەنگار (1) 1080
مەلھەمى زەنگار (2) 1080
مەلھەمى زەنگار (3) 1080
مەلھەمى مەدەستان (1) 1080
مەلھەمى مەدەستان (2) 1081
مەلھەمى سانائى مەككى 1081
مەلھەمى خۇلان 1081
مەلھەمى رۇساس 1082
مەلھەمى كەتان (زىغىر مەلھەمى) 1082
مەلھەم 1082
مەلھەمى سەرتان (1) 1083
مەلھەمى سەرتان (2) 1083
مەلھەمى شۇھۇم 1083
مەلھەم (1) 1083
مەلھەم (2) 1084
مەلھەم (3) 1084
مەلھەمى جۇزام 1084
مەلھەمى بەرەس 1085
مەلھەمى ئاتىشەك (1) 1085
مەلھەمى ئاتىشەك (2) 1085

مەلھەمى ئاتىشەك (3) 1086
مەلھەمى سەلئە 1086
مەلھەمى سەئفە 1086
مەلھەم 1086
مەلھەمى بالادۇر 1087
مەلھەمى خەمىر 1087
مەلھەمى دەبىق 1087
مەلھەمى ھەسەل 1087
مەلھەمى ھۇچۇبە شەنگا 1088
مەلھەمى ئەرقى مەدنى 1088
مەلھەمى جازىب (1) 1088
مەلھەمى جازىب (2) 1089
مەلھەمى ئەجىب 1089
مەلھەم 1089
مەلھەمى خەشكە شىپات 1089
مەلھەمى گۈلنار 1090
مەلھەمى سەرتان 1090
مەلھەمى مىسرى (1) 1090
مەلھەمى مىسرى (2) 1090
مەلھەمى رال 1091
مەلھەمى رۇمانى 1091
مەلھەمى ئەئجاز 1091
نوقۇئى 1092
نۇتۇل 1092

يىگىرمە بىرىنچى باب ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلاردىن پەيدا بولغان زەخمىلەرگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

زىماد 1093
داۋا (1) 1093
داۋا (2) 1094
داۋا (3) 1094
داۋا (4) 1094
داۋا (5) 1095
داۋا (6) 1095
داۋا (7) 1095
داۋا (8) 1095
داۋا (9) 1096
داۋا (10) 1096

يىگىرمە ئىككىنچى باب كۆتۈنۈش

تەدبىرلىرى

تەدبىر (1) 1097
تەدبىر (2) 1097
تەدبىر (3) 1098
تەدبىر (4) 1098
تەدبىر (5) 1098
قۇرسى مۇتەفى ھارارەت ۋە مۇسەككىن ئەتەش(ھارارەتنى ئۆچۈرگۈچى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتكۈچى قۇرس) 1099
ھەرخىل سۇلارنىڭ زىيىنىنى يوقىتىش تەدبىرى 1099
پىت، بۇرگە ئۆلتۈرۈش تەدبىرى (1) 1099
پىت، بۇرگە ئۆلتۈرۈش تەدبىرى (2) 1099
پىت، بۇرگە ئۆلتۈرۈش تەدبىرى (3) 1100
پىت، بۇرگە ئۆلتۈرۈش تەدبىرى (4) 1100
تەدبىر (1) 1100
تەدبىر (2) 1100

يىگىرمە ئۈچىنچى باب ئۆسۈملۈك ۋە ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

ئىلاج (1) 1102
ئىلاج (2) 1102
ئىلاج (3) 1103
تەرياقى كەبىر 1104
تەرياقى تىيىن مەختۇم (1) 1104
تەرياقى تىيىن مەختۇم (2) 1104
تەرياقى ئەربەئە 1105
تەرياقى سەمانىيە 1105
تەرياقى بەلىغون نەپئى (مەنپەئتى كۆچلۈك بولغان تەرياق) 1105
تەرياق (1) 1106
تەرياق (2) 1106
تەرياق (3) 1106
تەرياقى ئەسكىرى (1) 1106
تەرياقى ئەسكىرى (2) 1107
تەرياقى ئەسكىرى (3) 1107
تەرياقى ئەسكىرى (4) 1107
تەرياقى سەرتان 1107
تەرياق (1) 1108

تەریاق (2) 1108
تەریاق (3) 1108
تەریاق (4) 1109
تەریاق (5) 1109
تەریاق (6) 1109
داۋائی هلتتت 1110
لەبنۇل لاغیە 1110
شاراب 1110
داۋائی زەرارىە 1110
داۋائی جوز 1111
داۋا (1) 1111
داۋا (2) 1111
داۋا (3) 1112
داۋا (4) 1112
داۋا (5) 1112
داۋا (6) 1112
داۋا (7) 1112
داۋا (8) 1112
داۋا (9) 1113
داۋا (10) 1113
داۋا (11) 1113
هاشارات قوغلىغۇچى دورىلار 1114
بۇخۇر 1114
سېپىلمە 1115
تىلا (1) 1115
تىلا (2) 1115
پەسسو (پاشا) 1115
پىت 1115
چۈمۈلە 1116
سىركەنجىۋىل نەھى ئەمئا 1116
ئىلاج 1116
قوشۇمچە 1116
سۇفۇپ (1) 1137
سۇفۇپ (2) 1137
سۇفۇپ (3) 1138
سۇفۇپ (4) 1138
مەجۇن (1) 1139
مەجۇن (2) 1139
مەجۇن (3) 1140
مەجۇن (4) 1140
مەجۇن (5) 1141
مەجۇن (6) 1141
هالۇا (1) 1141
هالۇا (2) 1142
هالۇا (3) 1142
هالۇا (4) 1142
ئەرەق (1) 1144
ئەرەق (2) 1145
ئەرەق (3) 1145
ئەرەق (4) 1146
ئەرەق (5) 1146
ئەرەق (6) 1147
ئەرقى مۇجەررەب 1147
مەلھەم (1) 1148
مەلھەم (2) 1148
مەلھەم (3) 1148
ياغ 1149
مەجۇنى ئۆشبە 1154
پادزەھرى (زەھەر قايتۇرغۇچى دورا) ۋە ئۇنىڭ پايدىلىرى توغرىسىدا 1154
بىرىنچى كۆرسەتمە پادزەھرى دېگەن سۆزنىڭ مەنىسى توغرىسىدا 1155
ئىككىنچى كۆرسەتمە ھەجرۇتتسىنىڭ پايدىلىرى ۋە خۇسۇسىيەتلىرى توغرىسىدا 1157
ئۈچىنچى كۆرسەتمە ھەجرۇتتسىنى يېيىش شەكلى ۋە ئۇنىڭ شەرتلىرى توغرىسىدا ... 1158
تۆتىنچى كۆرسەتمە پادزەھرى مەدەنى توغرىسىدا 1161

بىرىنچى باب باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى

ئىترىفىل سەغىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، زېھنىي قۇۋۋەتنى ياخشىلاش، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش تەسىرى بار. مەقئىدەت ئىستىرخاسى (بوشىشش)، بوۋاسىر قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ھېلىلە كابىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقدارىدىكى بادام يېغى ياكى كالىنىڭ سېرىقمېيى بىلەن ياغلاپ، ئاندىن ئۇنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە ياكى قەنت قىيامىغا ياكى سوقۇپ ئېزىلگەن بىر ھەسسە كىشمىش ئۈزۈمگە ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر دورا تەركىبىگە قوشۇلىدىغان ھەسەلنىڭ مىقدارى ئىككى ھەسسە قىلىنسا، دورىنىڭ تەسىرى كۈچىيىدۇ، تەمىنىڭ ئاچچىقلىقى يوقىلىدۇ. دورىنىڭ ئىسسىقلىق تەبىئىتى ئاشىدۇ ۋە ساپلىق دەرىجىسى يۇقىرى بولىدۇ. ئىسسىق پەسىللەردە ھەسەلنىڭ ئورنىغا قەنت قىيامى، سوغۇق پەسىللەردە بولسا ھەسەل قىيامى ئىشلىتىلىدۇ. چەككىلەنمىگەن ھەسەلنىڭ ئىسسىقلىق دەرىجىسى ۋە تەسىرى ئۆتكۈر بولۇپ، دورىلىق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ، چەككىلەنگەن ھەسەلنىڭ تەسىرى يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ، ئەگەر ھەسەل خاس سۇ بىلەن قوشۇپ قاينىتىلغان بولسا شۇنىڭدەك بولىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى ئىترىفىل ئۈزۈم بىلەن تەييارلانسا، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش رولى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ، ھەرقانداق ئىترىفىللاردا ئۈچ خىل ھېلىلە بولىدۇ. تەسىرى جەھەتتە ھېلىلە كابىلىنىڭ تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ، ئەگەر ئىترىفىللارنى ئۈزۈنغىچە ساقلاش

زۆرۈريىتى تۇغۇلسا، بادام يېغىغا سېلىپ ساقلىسا ئوبدان ساقلىغىلى بولىدۇ، ئۇنىڭدا چىرىش ئەھۋاللىرى بولمايدۇ. ئەگەر ئۇنداق ساقلاشقا ئىمكانىيەت بولمىسا، كالىنىڭ سۈتىدىن ئېلىنغان سېرىقمايدا ساقلىسىمۇ ياخشى ساقلىغىلى بولىدۇ. ئىترىفللار زىيادە ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازانىنى ئاجىزلاشتۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن ئىككى ئايدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلماسلىق لازىم، بەزى ئىترىفللارنى ياسىغاندا ئاۋۋال ئامىلىنى سۈتكە چىلاپ زەھەرسىزلەندۈرۈپ، ئاندىن دورىغا سالىدۇ، لېكىن ئامىلىنى سۈتكە چىلاپ زەھەرسىزلەندۈرمەي دورىغا سالسىمۇ بولىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 18 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفل كەشنىز

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاغرىق پەسەيتىش، تەپنى قايتۇرۇش، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەش تەسىرى بار. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇنىڭ تەركىبى ئىترىفل سەغىرنىڭ تەركىبىگە ئوخشاپ كېتىدۇ، پەقەت بۇنىڭدا يۇمغاقسۈت ئۇرۇقنىڭ مىقدارى زىيادە بولىدۇ، ھەتتا ھەممە دورىلار تەركىبلىرىنىڭ باراۋىرىدە ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ، لېكىن يۇمغاقسۈت ئۇرۇقنىڭ مىقدارى زىيادە ئېلىنسا، كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا بۇنىڭدىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. ئادەتتە ئىترىفللارغا يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ، يەنە قۇرۇتۇلغان ئۇرۇقنىڭ (يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى كۆزدە تۇتۇلىدۇ) ئورنىغا بەزىلەر يۇمغاقسۈتنىڭ بەرگىسىنى قۇرۇتۇپ ئىشلىتىدۇ.

ئىترىفل كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىنى قۇۋۇتلەش، سەۋدا خىلىتىنى ئىسلاھ قىلىش تەسىرى بار. يەلدىن بولغان بوۋاسىر، ئاشقازان كۆپۈش، بەرەس (ئاقكېسەل)، بەھەق (گۈللۈك تەمرەتكە كېسىلى) قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، كەرەپشە ئۇرۇقنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرامدىن، جۇۋۇننە، پىننە ھەربىرىدىن 280 گرامدىن، سۇمبۇل، ھوماما، لاچىندانە ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، دارچىندىن ئىككى گرام، قارىمۇچ،

ئاقموچ، نارمشكى، هىندى تۇزى هەربىردىن 70 گرامدىن، نۆشۈدۇر 0.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بارلىق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن تالقانىنى بادام يېغى بىلەن مايلاپ، ئۈچ هەسسە چەككىلەنگەن هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ئىتتىرىش تەييارلىنىدۇ. ئىتتىرىش كەبرىنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى ئاشقازاننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 8 ~ 16 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىتتىرىش ئەفتىمۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدا ماددىلىرىنى تارقىتىش، مېڭىنى تازىلاش تەسىرى بار. جۇنۇن (ساراڭلىق)، ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇقتىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرىگە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى هېلىلە كابىلە، تازىلانغان ئامىلە، بەلىلە پوستى هەربىردىن تۆت گرامدىن، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت، سېرىقئوت، سانائى مەككى هەربىردىن 22.5 گرامدىن، شەترەنجى هىندى، بىستېپايەج، ئۇستقۇددۇس، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، هىندى تۇزى هەربىردىن 14 گرامدىن، هەسەلدىن ئۈچ هەسسە ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە ئىتتىرىش ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 9 ~ 22.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىتتىرىش زامان (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىنى تازىلاش، بەدەندىكى ئارتۇق بەلغەم، سەۋدا، سەپرا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىش، تەپنى ياندۇرۇش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار. نەزلە، زۇكام، يۇقىرى تەپ، مالىخۇلىيا (قالايمىقان خىيال قىلىش كېسىلى)، قۇلۇنجى (ئۇچەي توسۇلۇش) قاتارلىق هەرخىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق هېلىلە پوستى، هېلىلە كابىلە پوستى، قارا هېلىلە، گۈلبىنەپشە، سوقمۇنىيا هەربىردىن 45 گرامدىن، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى هەربىردىن 85 گرامدىن، بەلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، قىزىلگۈل، تاباشىر، نىلۇپەر گۈلى هەربىردىن 22.5 گرامدىن، ئاق سەندەل، كەتىرا هەربىردىن 13.5 گرامدىن،

تاتلىق بادام يېغى 135 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغىدا مايلىنىدۇ. چىلان ۋە سەرپىستاننىڭ ھەربىرىدىن 100 دانىدىن، گۈلبەنەپشەدىن 45 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى 12 ھەسسە قاينىق سۇغا چىلاپ، 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 1.5 ھەسسە ھېلىلە مۇرابباسى، بىر ھەسسە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل قوشۇپ قېيام قىلىنىدۇ، ئاندىن قېيامغا ئىپار، ئالتۇن ۋە كۈمۈش ۋاراقلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، باشقا دورا تالقانلىرى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئىچىنى سۈرگۈزۈش مەقسىتىدە 18 ~ 24 گرامغىچە، ئادەتتىكى چاغلاردا 4.5 ~ 9 گرامغىچە، كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ خىل دورا ھەرقانداق مىزاجدىكىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىترىفىل زامان (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەندىكى ئارتۇق خىلتلارنى تازىلاش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار. ۋەسۋەسە، مالىيخۇلىيا قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، تازىلانغان ئاملە ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ئەفسەنتىن، سانائى مەككى، شەترەنجى ھىندى، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، ئەمىنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت، ئۇستۇددۇس ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، مەستىكى، سۇمبۇل، جوز، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، گاۋزىبان، پەرەنجىمشكى، لاجۇۋەرد، ھەجرى ئەرمىنى (يۇيۇلغىنى)، بادرەنجى بۇيا ھەربىرىدىن 14 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن مايلاپ، ئاندىن كېيىن ئۇچ ھەسسە ساپ ھەسەل بىلەن ياكى ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم بىلەن يۇغۇرۇپ، ئىترىفىل تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايارەج پەيقرا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىنى تازىلاش، پالەچ، لەقۋا (يۈز نېرۋىسى پالەجلىنىش)، ئىستىرخا، تىل ئېغرىلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازانىنى تازىلايدۇ، قۇلۇنجىنى داۋالاپ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. مۇسھىلدىن كېيىن بۇ دورا بىلەن غار - غار قىلدۇرغاندا ھۆللۈكىلەرنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل، نېپىز دارچىن، قېلىن دارچىن، ھەببى بىلسان، ئۇدبىلسان، مەستىكى، ئاسارۇن، زەپەر ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، ئىككى ياكى ئۈچ ھەسسىدىن ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى شەربەت ياكى قايناق سۇ بىلەن ئۇخلايدىغان چاغدا ئاشقازان بوشتىلغان ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزى تېۋىپلار دېگەنكى، ئايارەج پەيقىرا بۆرەككە زىيانلىق بولۇپ، تۈزەتكۈچىسى چىلاندۇر. يەنە بەزى تېۋىپلار ئايارەجنى ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا ئەفتۇمۇن سۈيىدە ئېرىتىپ ئىستېمال قىلىش كېرەك، دەپ ئېيتقان. بۇ دورىغا توخۇ يېغى، ھەسەللەرنى قوشۇپ گالغا تېمىتقاندا، كۆچلۈك قۇستۇرىدۇ. بۇ نۇسخىنى ئىشلەتكەندە، ئەگەر ئىسسىقتىن باش ئاغرىغان بولسا ياكى كۆڭلى ئىلىشقان بولسا، زەپەرنىڭ ئورنىغا قىزىلگۈل ئىشلىتىلىدۇ، كېسەللىك ئېغىر بولغاندا ئاسارۇننىڭ ئورنىغا كاۋاۋىچىن ئىشلىتىلىدۇ، ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈشنى توسۇش ئۈچۈن سەبرە ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن، سەبرىنىڭ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىشتا ئىزخىر كۆپرەك سېلىنىدۇ. بەزىلەر بۇ مەقسەت ئۈچۈن بىر ھەسسە مۇقەل قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ، جىگەرنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن غاپەس ئۇسارىسىنى كۆپرەك قوشىدۇ. بەزىلەر قويۇق خىلتىلارنى سۈيۈلدۈرۈش ئۈچۈن قەلەمپۇر، جوز ۋە بەسباسە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە مېڭىدىن سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش ئۈچۈن ئۇستقۇددۇس قوشىدۇ. بەلغەم ماددىسىنى تازىلىماقچى بولغاندا، كەتىرا، شەھمەنزەل قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ بۇ ئايارەج مۇسھەم دەپ ئاتىلىدۇ. بىلىش لازىمكى، ئايارەجنى ھەسەل بىلەن تەييارلىغاندا، تەسىرى ئۇزاققىچە تۇرىدۇ. بۇنىڭدا سەبرىنى يۇيۇپ ئىشلەتكەندە، تەسىرى ئاجىز بولىدۇ، لېكىن ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئەكس تەسىر بەرمەيدۇ. سەبرىنى يۇغاندا كاسنە سۈيى بىلەن يۇيۇش لازىم.

ئايارەجنى تەييارلاشنىڭ ئۈچ خىل ئۇسۇلى بار. بىرىنچى، سۇفۇپ قىلىپ تەييارلىنىدۇ، بۇنىڭ تەسىرى ئۈچ ئايغىچە تۇرىدۇ؛ ئىككىنچىسى، ھەسەل بىلەن تەييارلىنىدۇ، بۇ ناھايىتى ئىسسىق ۋە سۇرۇش تەسىرى ناھايىتى كۆچلۈك بولىدۇ، بۇنىڭ تەسىرى تۆت يىلغىچە تۇرىدۇ؛ ئۈچىنچىسى، مۇقەل سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ، سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ، بۇنىڭ تەسىرىمۇ ناھايىتى ياخشى. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئالتە ئايغىچە تۇرىدۇ. «بەھرۇل جاۋاھىر» دېگەن كىتابتا سەبرە ئاشقازان ئىمتىلاسىغا ئىشلىتىلمەيدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن.

ئايارەج پەيقىرا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ، كونا تەپنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىزخىر، رۇم بەدىيان، قۇسته شىرىن، قەسىۋزەررە، قىلىن دارچىن، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، شاھتەررە، زەپەر، چاڭگاك ھەربىرى 3.5 گرامدىن، رۇسۇت، غاپەس ئۇسارىسى ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئىلىنىپ، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 5.25 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايارەج پەيقرا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىنى تازىلايدۇ، مېڭە مىزاجى بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھمەنزەل 35 گرام، كۇندۇر، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، زەپەر، مۇرمەككى، سەبرە، ئۇشەق، ھاشا ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن، سوقمۇنىيا 27 گرام، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى توققۇز گرام ئىلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايارەج جالىنۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەكتە، مالىخۇلىيا، پالەچ، يۈرەك مەنبەلىك شوك، رەئىشە (پۇت ـ قول تىترەش)، لەقۋا، تەشەننۇج (تارتىشىپ قېلىش)، باش ئاغرىش، شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش)، باش قېيىش (دەۋۋار)، گاسلىق ۋە قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. نەپەس قىيىنلىشىش، بۆرەك ۋە دوۋساق ئاغرىقى، نۇقرەس (ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى)، ئىرقۇننىسا (ئولتۇرغۇچى نېرۋا ئاغرىقى)، دائۇلھەييە (يىلان قاسىرىقسىمان تېرە سويۇلۇش كېسىلى)، دائۇسسۇئىلەپ (دائىرىلىك چاچ چۈشۈش) ۋە كونا زەخمىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. دەسلەپكى دوۋساق ئىستىرخاسى، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەر، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق ۋە يىرىڭلىق خىلىتلارنى تازىلايدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۇ دورىنىڭ پۈتۈن تەسىرى ئايارەج لوغانزىيادىن كۆپ ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھمەنزەل، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن غارىقۇن، سوقمۇنىيا، قارا قۇسته، پەرپىيۇن ھەربىرىدىن 56 گرامدىن، بىستىپايەج، كامادەريۇس، ئەفتىمۇن، قىلىن دارچىن ھەربىرىدىن 24 گرامدىن، مۇرمەككى، سەكبىنەج، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، يۇمىلاق زىراۋەندە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، جاۋشىر، قۇندۇز قەھرى،

پەتەر ئاسالىيۇن ھەربىردىن 14 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۇتىگە ئاساسەن 18 گرامى مۇناسىپ قاينىتىلار بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ دورىنىڭ قۇۋۇتى 50 يىلغىچە تۇرىدۇ، بەزىلەر 30 يىلغىچە تۇرىدۇ، دېگەن. ئەۋزەلرەكى، چەككىلەنمىگەن ھەسەلدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، بۇ ئايارەج پەقرۇل ھېيس دېيىلىدۇ. بۇ بۇخاراتلاردىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاشقازانىنىڭ ھۆللۇكىنى يوقىتىدۇ، غەم ـ ئەندىشە ۋە قورقۇشنى يوقىتىدۇ. سەۋدا ۋە بەلغەمدىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئايارەج ھوپقەرەلھىس (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇزۇق بۇخاراتتىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئاشقازاندىكى ھۆللۇكنى تازىلايدۇ. غەم قىلىش، قورقۇش ۋە بارلىق سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جىنتىيانا، يۇمىلاق زىراۋەندە، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، دارچىن ھەربىردىن 1.75 گرامدىن، پەتەر ئاسالىيۇن، كامادەرىۋس، پىلپىل دەرىخى يىلتىزى 3.5 گرامدىن، مۇرمەككى 14 گرام، ھەببۇلبان، زەپەر ھەربىردىن 5.25 گرامدىن، سەبرە 94 گرام، شەھمەنزەل 21 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ تەسىرى ئايارەج لوغانزىيا ۋە ئايارەج جالنۇس بىلەن ئوخشاش.

ئايارەج ھوپقەرەلھىس (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاغ يالپۇزى، يۇمىلاق زىراۋەندە ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، سەبرە، پەرپىيۇن، زەپەر، جىنتىيانا، پەتەر ئاسالىيۇن، ئوشەق، جاۋشىر ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامى 54 گرام ئەفتىمۇن قاينىتمىسى بىلەن بېرىلىدۇ، كەرەپشە قاينىتمىسى بىلەن بەرگەندە، بەل ئاغرىقى، ئۇرۇقدان ئاغرىقى، تۇخۇمدان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇندۇز قەھرىنى سۇدا ئېرىتىپ بۇ دورىغا قوشۇپ بەرگەندە، ئاشقازان ۋە قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئايارەج هوپقەرەلهس (3)

تەسرى ۋە ئشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش .

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دارچىن، سۇمبۇل، چاڭگاك، زەپەر ھەربىرىدىن 18 گرامدىن، جاۋشىر، سەكبىنەج، پەتەر ئاسالىيۇن، يۇملاق زىراۋەندە، ئاقمۇچ ھەربىرىدىن 22.5 گرامدىن، تاغ سامسىقى، غارىقۇن، كامادەرىۇس، شەھمەنزەل، ئۇستقۇددۇس ھەربىرىدىن 90 گرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى 14.5 گرامى 18 گرام ھەسەل سۇيى ياكى تۇز سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ .

ئايارەج پەيقرا

تەسرى ۋە ئشلىتىلىشى ئاغرىق پەسەيتىش، ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش، زېھنىنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بۇزۇق ماددىلارنى سۇرۇپ چىقىرىش تەسىرى بار . بەلغەم ۋە سەۋادىدىن بولغان باش ئاغرىقى، مۇسكۇللار بوشىشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ .

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەتىرادىن 3.5 گرام، نەمەك ھىندىدىن توققۇز گرام، قىزىلگۈل، زەنجۇبىل ھەربىرىدىن 42 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 14 گرام، ھېلىلە كابىلىدىن 5.17 گرام، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، سېرىق ھېلىلىدىن 24.5 گرام، ئايارەج پەيقرا، تۇربۇت ھەربىرىدىن 35 گرامدىن ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى كۈندە بىر قېتىم، 14 گرامى قەنت ياكى شېكەر شەربەتلىرى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

ئايارەج مۇرەككەپ

تەسرى ۋە ئشلىتىلىشى مېڭنى تازىلايدۇ .

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەتىرادىن 10.5 گرام، نەمەك ھىندىدىن 17.5 گرام، غارىقۇن، ئۇستقۇددۇس، سېرىق ھېلىلە ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، ئەفتىمۇندىن بىر گرام، ئايارەج پەيقرادىن 3.5 گرام ئېلىنىپ، بۇ دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ .

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورىنىڭ ھەممىسى مۇۋاپىق مىقداردىكى قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن قوشۇپ بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەنقىرۇيائى كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، لەقۋا، سەكتە، ئۇنتۇغاقلىق (نىسيان) ۋە باشقا بارلىق بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. ھەزمنى ياخشىلاش، باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقىرقەرھا، سىيادان (سوقۇلغىنى)، پىلپىل، قارىمۇچ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، سۇزاپ، جىنتىيانا، يۇمىلاق زىراۋەندە، ھەببۇلغار، قۇندۇز قەھرى، قىچا، شەترەنجى ھىندى ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، بالادۇر ھەسلىدىن 14 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ياڭاق مېيىدا مايلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن ئوچ ھەسسە چەككىلەنگەن ھەسەلدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، تەييارلانغان دورىنى كومزەككە سېلىپ، ئالتە ئاي ئارپىغا كۆمۈپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە بىر قېتىم 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەنقىرۇيائى سەغىر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەنقىرۇيائى كەبىر بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلە، پوستى بەللە، ئاقلانغان ئامىلە ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، سۇمبۇل، كۈندۇر، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، بالادۇر ھەسلى ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ياڭاق مېيىدا مايلاپ، ئوچ ھەسسە چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ھەمدە ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەنقىرۇيائى سەغىر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەكتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە پوستى، بەللە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە،

قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ئۇستەقۇددۇس ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، يالپۇز، ئۇدسەلىب، بالادۇر ھەسلى ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ساپ ھەسەل ئۇچ ھەسسە ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغاق مېيىدا مايلىنىدۇ، ئاخىرىدا ھەسەلنى چەككىلەپ، ئۇنىڭغا بالادۇر ھەسلىنى ۋە تالقانىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەنقرۇيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خەپەقان ۋە يۈرەكتىكى بىئارامليقنى يوقىتىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، سېسىق تەرلەشنى يوقىتىپ، بەدەننى خۇش پۇراق قىلىدۇ. باھنى قوزغاش، ئىشتىھا ئېچىش، روھنى قۇۋۋەتلەش تەسىر بار، داۋاملىق يەپ بەرسە، خۇشلۇق پەيدا قىلىدۇ. يۈرەك ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى ۋە سۇئۇلقۇنيە (كەم قانلىق) گە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ساپ قىزىلگۈل، سەئدى كۈفى ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، سۇمبۇل ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، زورەمبات، بەسباسە، قاقىلە، لاچىندانە ھىندى، نېپىز دارچىن، جوز، زەپەر ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئاقلانغان ئاملىدىن 264 گرام، قەنت ۋە ھەسەلدىن 528 گرام ئېلىنىدۇ. بەزىلەر ئاملىنى 88 گرام قوشۇپ ئىشلىتىدۇ، يەنە بەزىلەر بۇ دورىنى كېمەيتىپ ئىستېمال قىلغاندا، قەنتتىن يېرىم مىقداردا، ئاملىدىن 132 گرام ئېلىنىدۇ، دېگەن. يەنە بەزىلەر قەنت بىلەن ئاملە ئوخشاش مىقداردا، يەنى 264 گرامدىن بولىدۇ، دېگەن.

خۇلاسە بۇ دورىنى يېنىك ۋە ئېغىر دەرىجىدىكى تەپلەرنىڭ ھەممىسگە بېرىشكە بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئاملىنى ھارارەتنىڭ دەرىجىسگە قاراپ مۇۋاپىق قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭ تاتلىق تەمى شۇنىڭغا ئاساسەن تەڭشىلىدۇ. ھەسەل قوشۇپ تەييارلىسا تەبىئىتى ئىسسىقراق، دورا سويۇقلۇق بولىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە بەكرەك مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«تۆھپەتۇل مۇئمىن» دېگەن كىتابتا ئاملە قاتارلىق تەركىبلەرنىڭ ھەربىرى تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ، دەپ يېزىلغان ۋە بۇ دورىنى جاۋارىش كىندى دەپ ئاتىغان. بۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئەگەر ئاملە قۇرۇق بولسا كالا ياكى ئۆچكە سۈتىگە ئۇچ كۈن چىلىنىدۇ، ئەگەر ھۆل

بولسا بىر كۈن چىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سۈت ۋە سۈتىنىڭ ياغلاشلىرى يوقالغانغا قەدەر يۇيۇلىدۇ. ئاندىن ئاملىنى سۈزۈپ 4500 گرام تاتلىق سۇ بىلەن ياخشى پىشقانغا قەدەر سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ، تۆمۈر ياكى مىس لىگەنگە ئېلىپ، ئۇنىڭ سۈيى بىر تەرەپتىن ساقىتىۋېتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قەنت ۋە ھەسەلنى قىيام قىلىپ ئاملىنى ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا دورىلارنى سېلىپ يۇغۇرۇلىدۇ ۋە يېشىل كوزىدا ساقلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش قۇرۇق ئاملىگە قارىغاندا ھۆل ئاملە ياخشىدۇر، نۇشدارىنىڭ تەركىبلىرى بىر قەدەر يۇمشاق سوقۇلىدۇ، بەزى نۇسخىدا ئىپاردىن 4.5 گرام، تېشىلگەن مەرۋايىت، پەرەنجىمشكى، سازەج ھىندى ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئاشۇرۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بۇ دورا نۇشدارى لۇئلۇۋى دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3.5 ~ 10.5 گرامغىچە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاملە نۇشدارى لۇئلۇۋى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئورۇقلاشنى توختىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، قىرقىلغان پىلە، مەستىكى، زەپەر، سۇمبۇل، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، قىزىلگۈل ھەربىردىن 13 گرامدىن، ياقۇت، رەۋەن، ئاسارۇن، سەئدى كۈفى، ئۇد ھىندى، ئىزخىر، ئاق سەندەل، پوستى تۇرۇنجى، سازەج ھىندى، بىخ مارجان، كۆك قاشتېشى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، لاچىندانە، زىرىق، دۇرنەج ئەقرەبى، بېھى ئۇرۇقى، ئەنبەر، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئاملىدىن 32 گرام، قەنت ياكى ھەسەل تەڭ مقداردا (بارلىق دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسى) ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پاشويە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەر سۈمۈرۈش، مېڭىدىكى بارلىق توسالغۇلارنى ئېچىش، يۇمشىتىش تەسىرى بار. باش ئاغرىقى، سەرسام (مېڭە پەردە ئىششىقى)، تەپ ۋە ئىچكى

هارارەتنى تاشقى تەرەپكە تارقىتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش بۇنى ئىشلەتكەندە دورا سۈيىنىڭ قىزىقلىقىدىن بىئارام بولماسلىقى لازىم، ئەگەر پايدىسى بولمسا، بىمارنىڭ ئېغىزىنى دورا سۈيى قاچسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ئۇدۇللاپ، بېشىنى ئەدىيال بىلەن ئوراپ تاكى هورى قالمىغۇچە هوردىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈلبىنەپشىدىن بىر هەسسە، ئاق لەيلىگۈلدىن ئىككى هەسسە، نېلۇپەر گۈلدىن بىر هەسسە، بىدىمىشكى ياكى ئۇنىڭ يوپۇرمىقىدىن بىر هەسسە، بۇغداي كېپىكىدىن ئۈچ سەقىم ئېلىنىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سوغۇقلۇقتىن پەيدا بولغان بولسا، بابۇنە، قىچا، ئىكلىلمىلىك ۋە ئوسما قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. دورىلار كۆپرەك سۇدا قاينىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈپ ياغاچ تۇغغا قۇيۇپ، ئىككى پۇت چىلىنىدۇ ۋە پاچاقنىڭ ئۈستىدىن ئاستىغچە يۇيۇلىدۇ. ئىككى پۇتنى چىلاپ بولغاندىن كېيىن سۈرتۈپ قۇرۇتۇلىدۇ. سوغا (ياغاچ تۇك) بولسا ئىككى پۇتنى تىزغىچە چۆكتۈرگىلى بولىدۇ. ئېهتىياجغا ئاساسەن بىر كېچە - كۈندۈزدە ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم ئىشلىتىلىدۇ، پۇت - قولنى مۇشۇ سۇغا چىلاپ ئولتۇرغاندا، مېڭە ۋە يۈرەكتىكى بۇخاراتلارنى سۈمۈرىدۇ. ئەگەر هارارەت ئارتۇق بولۇپ، بۇخاراتلارنى تارقىتىشقا زۆرۈرىيەت چۈشسە، بۇ خىل دورا سۈيى بىلەن پۇت - قول يۇيۇلىدۇ، پۇت - قوللارنى ئىسسىق سۇدا تۇرغۇزغاندا، قىزىق ۋاقتىدا بىئارامىلىق كەلتۈرىدۇ. شۇڭا، ئۇ ۋاقىتتا ماددىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى تېزلىتىش ئۈچۈن پۇت - قوللارنى تېڭىۋېلىش لازىم.

بۇخۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زېهىنىنى ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ، هەزمىنى ياخشىلايدۇ، سېزىمنى كۈچەيتىدۇ، يۈرەك چالاكغۇراش، ئايلىنىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇد هىندى، قۇسته شېرىن، ئاق سەندەل بىر هەسسىدىن، ئىپار، كافۇر يېرىم هەسسىدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قىزىلگۈل ئەرقىده يۇغۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەهۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

بۇخۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم خىلىتىدىن بولغان سەرسام (مېڭە پەردە ئىششقى) غا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاغ پىننىسى، پىننە قاتارلىق دورىلاردىن ئوخشاش ۋەزنىدە ئېلىپ، سىركىدە قاينىتىپ پۈراتقاندا بۇزۇق خىلىتلارنى كېسىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كېسەل تۈتۈپ ئۇچىنچى كۈنى ئىسلىنىدۇ.

بۇخۇر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قويۇق خىلىتلارنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چاچنى كۆيدۈرۈپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىگە سۈركىلىدۇ.

بۇخۇر (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ماددىلىق ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، نېلۇپەر، ئاق لەيلى شېخى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ. ئاۋۋال بۇ دورىلار چالا سوقۇلۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قاپاق سۈيىدە پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن قاچىغا قۇيۇپ سۈزۈلدۈرۈپ، ئۇنىڭغا ئازراق بىنەپشە يېغى ياكى گۈل يېغى قوشۇپ، كېسەلنىڭ يېنىدا قويۇلىدۇ ھەمدە دورىنى ئۇزۇن تۇرغۇزۇپ باشنى ئەدىيال بىلەن ئوراپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، بۇ خىل ئۇسۇل تاكى مېڭىدىن بۇزۇق ماددىلار تازىلىنىپ چىقىپ كەتكۈچە كۈندە ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم تەكرارلىنىدۇ ھەم ئاشۇ دورىلىق ئىسسىق سۇدا پۇت - قول يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

بۇخۇر (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ماددىلىق سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەرزەنجۇش، پىننە، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بۇئى مادرال، بەرەنجاسپ، سىرىقچېچەك قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ سۇدا قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن بىمار ئۇستىدە ئولتۇرغۇزۇلۇپ، بېشى يۆگەپ بۇسلىنىدۇ.

بۇخۇر (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى باقىلەدىن يەتتە گرام ئېلىپ، سىركىدە ھۆلدەپ، ئوتتا قويۇپ ئىسلىنىدۇ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى توغرىغۇ بىلەن قوشۇپ كۆيدۈرۈپ ئىسلىسمۇ ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇخۇر (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، مەرزەنجۇش قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، سۇدا قاينىتىلىدۇ ھەم ئۇنىڭ ھورىدا ھوردىلىدۇ، ئەگەر قىزىتىلغان شارابنى قوشۇپ، ئۇنىڭ ھورىدا ھورلانسا، تېخمۇ ياخشى بولىدۇ.

بۇخۇر (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇغداي كېپىكى، ماش، ئاق سەندەل، يۇلغۇن چېچىكى، قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، كافۇر، سىركە ھەربىردىن 0.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ ۋە سوقۇپ، تاسقاپ، ئىشلىتىدىغان ۋاقىتتا ئەرقى گۈلدە يۇغۇرۇپ ھەب (كۇمىلاچ) تەييارلاپ ئىسلىغاندا، بىر سائەتتە زۇكام، نەزلە ماددىسىنى ئاقتۇرىدۇ. تۇتقاقلىققا ئۆچكىنىڭ مۇڭگۈزى ۋە قېنىنى زىغىر يېغىدا ياغلاپ، بىمارغا پۈرتىلسا ھەم ئىسرىقلسا پايدىلىق. بەزىلەرنىڭ دېيىشچە، تۇتقاقلىق كېسىلى تۇتقاندا ھاشانى كۆيدۈرۈپ پۈرتىلسا پايدىلىق ئىكەن.

بەرشىشا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ مەنىسى قىسقا ۋاقىت دېگەنلىكتۇر، يەنى بىر سائەتتە تەسىر قىلىدۇ ھەم شۇنداق بولىدىغانلىقى ھەقتۇر. ئۇ بەزى كېسەللەردە دەرھال

تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ ھەم بەزىدە بىر كۈن، بىر ئاي، بىر يىلدا تەسىرى كۆرۈلىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن.

بارلىق مىزاجلارغا، يەنى ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇق، ھۆل مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ ھەم زۇكام، نەزلە، باش قېيىش، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداش، لەقۋا، پالەچ، تۇتقاقلىق، رەئىشە (تىترەش)، سۇبات سەھرى (ئويغاقلىق قوشۇلغان ئۇيقۇ كېسىلى)، مالىخۇلىيا، تەشۋىشلىنىش، جۇنۇن، سەۋدادىن بولغان كېسەللىك، قاتتىق ئۇيقۇسىزلىق، جۆيلۈش، بىئارام ئۇخلاش، زىياندىشلارغا خۇمار بولۇپ قېلىش، نېرۋا ئاجىزلىقى، چىش مىلكى بوشاپ كېتىش، دۆتلۈك، ئېغىز سېسىق پۇراش، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، قان تۈكۈرۈش، قۇلۇنجى، ئاچچىقلىنىش، ئاشقازان ئاغرىش، جىگەر ئاغرىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر توسۇلۇش، ئىستىسقائى زىققى (قورساققا سۇ يىغىلىش) ۋە ئىستىسقائى سەدەر (كۆكرەككە سۇ چۈشۈش)، بەدەن ئورۇقلاش، كۆپ تەرلەش، سېسىق تەرلەش، بوشاڭلىق، ئىستىرخا، ماغدۇرسىزلىنىش، يۈرەك ئاجىزلىقى، خەفەقان قاتارلىقلارغا پايدىلىق ھەم باھنى قۇۋۋەتلەش، بەلغەم بوشىتىش، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى چۈشۈرۈش، ئاشقازان مىزاجىنى نورمالاشتۇرۇش، يۈرەك ھەربىكتىنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئىچىدىن ياكى سىرتىدىن بېرىلىدۇ. تولا ئەسنەش، سۈرئىتى ئىنزال، كونا تەپ، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، سىلغا پايدا قىلىدۇ ھەم بارلىق زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارىمۇچ، ئاقمۇچ، ئاق بەزرۇلبەنجى ھەربىرىدىن 90 گرامدىن، ئەپيۈندىن 45 گرام، زەپەردىن 22.5 گرام، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھا، پەرپىيۇن ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، ئۈچ ئاي ئارىغا كۆمۈپ تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۆپ بولغاندا 2.25 گرامدىن، ئاز دېگەندە 0.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى بەش يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

بەرشىشا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دارچىن، پىلپىل، جىنتىيانا، قېلىن دارچىن، قۇندۇز قەھرى ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، زەنجۋىل، قۇرۇتۇلغان پىننە، سۇمبۇل، ئىزخىر غۇنچىسى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، بىلسان يېغى ياكى گۈل يېغى ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، جۇۋىنە، ئاسارۇن ھەربىرىدىن 47 گرامدىن، ئەپيۈندىن 140 گرام، زەپەردىن 17.5 گرام، قارىمۇچتىن 101.5 گرام، ھەسەلدىن 1825 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

سىلىغا نوقۇت چوڭلۇقىدا ئىسسىق سۇ بىلەن ناشتىدا ۋە كەچلىكى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ. سوغۇق كۈنلەردە ھەر 15 كۈندە، ئىسسىق ۋاقىتتا ھەر ئۈچ كۈندە بىر قېتىم ئىسسىق سۇ ۋە تاتلىق بادام يېغى بىلەن ياكى ناۋات بىلەن بېرىلىدۇ، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، يۈز پالىچدە نوقۇت چوڭلۇقىدا مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمتىلىدۇ. گال كېسەللىكلىرىدە ئېغىزغا سېلىپ ئۇنىڭ سۈيى يۇتقۇزۇلىدۇ. كونا يۆتەلدە بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن، مەرزەنجۇشنىڭ شىرىسى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ، دەم سقىلىش ۋە ھاسراشتا زىرىنىڭ سۈيى ۋە بخسۇس سۈيى بىلەن، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئاغرىش، ئۈچەي ئالمىشىپ قېلىشتا، ھۆل خورمىنىڭ سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر دورىنىڭ تەسىرى ياخشى بولمىغاندا، زىرىنىڭ سۈيى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. تال ئاغرىقىدا ئەرقى گۈل بىلەن بېرىلىدۇ، كېسەللىك سوغۇق ماددىلاردىن بولسا، مائۇلئۇسۇل بىلەن، ئىچ سۇرۇشتە ئاس سۈيى بىلەن، دوۋساق ئاغرىقىدا ئىسسىق سۇ بىلەن سرتتىن چېپىلىدۇ. سوغۇق ۋاقىتتا دورا سۈيىدە ئايرىم ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئاغرىقىدا سۇ بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. كۆيدۇرگۈچى تەپتە رۇم بەدىياننىڭ قاينىتمىسى بىلەن، ئىچ سۇرۇشتە ئىسپىغۇلنىڭ سۈيى بىلەن ھەم سەل ئىسسىق سۇ بىلەن ئىشلىتىلىدۇ، تاش چۈشۈش كېسەللىكلىرىدە سۈزۈپ سۈيى ياكى تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن، ئۇيقۇسىزلىقتا خەشخاش قاينىتمىسى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ، بۇۋاسىرغا كۈدە سۈيى بىلەن، تىل ئېغىرلىقىغا سۇماق سۈيى بىلەن، سەۋەبسىز بولغان غەم - ئەندىشىدە كاسىنە سۈيى بىلەن، باھ ئاجىزلىقىدا قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن نوقۇتنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ.

نۇقرەستە كۈندە نوقۇت چوڭلۇقىدا بېرىلىدۇ، نېپاس خۇنىنى يوقىتىش ئۈچۈن، شۇمشۇنىڭ سۈيى بىلەن، ئەپيۇن چەككۈچىلەرگە دارچىن قاينىتمىسى بىلەن، كافۇردىن زەھەرلەنگەندە ئۇدبلسان قاينىتمىسى بىلەن، چايان چاققاندا ھەسەل بىلەن بېرىلىدۇ، يىلاننىڭ زەھىرىنى كېسىش ئۈچۈن، نوقۇت چوڭلۇقىدا بېرىلىدۇ. ئەگەر بىمار قۇسۇۋاتسە، قۇسۇش توختىغىچە بېرىلىدۇ، يىلان چاققان ئورۇن ئىششسا يىلان زەھىرىنىڭ قايتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ھەرقانداق زەھەر ئۆلتۈرگۈچىدۇر، ئەگەر زەھەر بۆرەككە يېتىپ بارغان بولسا، كېپەك قاينىتمىسى بىلەن بېرىلىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇشتا سۇماقنىڭ سۈيى بىلەن، ھەيز تۇتۇلۇشتا چىلان ۋە ئۈزۈمنىڭ قاينىتمىسى بىلەن، قولۇنجىغا چۈچۈكبۇيا قاينىتمىسى بىلەن بېرىلىدۇ.

پۇختەجۇش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بار. ئۇنتۇغاقلىق، لەقۋا،

بەل ئاغرىقى، مۇپاسىل (چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى)، قۇلۇنجى، بۆرەك ۋە دوۋساق ئاغرىقى، باش ئاجىزلىقى، سۈيدۈك تۇتۇلۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. چىرايىنى پارقىرىتىدۇ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىشىق ئۈزۈم سۈيىدىن 9800 گرام، سېمىز قوي گۆشىدىن 1800 گرام، ئۇدخامدىن 35 گرام، جوز، زەپەر، مەستىكى، خولىنجان ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، كاۋاۋىچىن، زورەمبات، قەلەمپۇر، سەئىدى كۇفى، بەسباسە ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، زەنجۈبىل، نېپىز دارچىن، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھا، قېلىن دارچىن ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ھەسەلدىن 2640 گرام ئېلىنىدۇ. قوي گۆشى ئۈزۈملۈك سۈيىدە تاكى تېتىلىپ بولغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كىچىك خالتىغا سېلىپ، ئېغىزنى ئېتىپ قاينىتىلمىغا سېلىنىدۇ، ئۇنىڭغا 132 گرام ئەرقى گۈل قوشۇپ، سۈزۈپ كوزىغا سېلىپ، ئېغىزنى ھەم ئېتىپ قويۇلىدۇ، بۇ دورا ئالتە ئاي تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر زۆرۈر بولسا، توخۇ ۋە كەپتەر، كەكلىك ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش قۇشلارنىڭ گۆشى كۆپرەك قوشۇلسا (قوي گۆشىنى ئازايتىش)، تەسرى ياخشى بولىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە بىر قېتىم، تاماقتىن كېيىن 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياق (زەھەر قايتۇرغۇچى)

تەرياق بىر خىل مۇرەككەپ دورىدىن ئىبارەت بولۇپ، خۇسۇسىيىتى زەھەرگە قارشى تۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇشتىن ئىبارەتتۇر. تەرياقلار ئىچىدىكى ئەڭ كۈچلۈك بولغىنى تەرياقى پاروقتۇر. بۇ دورىنى تەرياقى پاروق دەپ ئاتاشنىڭ سەۋەبى قوۋۇقەت بىلەن زەھەرنى ئايرىغۇچى دېگەن مەنىدىدۇر. بۇ دورا زەھەر قايتۇرۇش بىلەن بىرگە، مېڭىنىڭ ھەرخىل كېسەللىكلىرىنى يوقىتىدۇ. بەزى كىتابلاردا يېزىلىشچە، تەرياقى پاروقنىڭ تەركىبىدىكى دورىلارنى تېپىش قىيىندۇر، چۈنكى، دورىلارنىڭ بىر قىسمى ئەرەبستاندىن، يەنە بىر قىسمى ياۋروپادىن كەلتۈرۈلىدۇ. باھاسىمۇ ئىنتايىن قىممەتتۇر. شۇنداق بولسىمۇ ئۇنىڭ تەركىبىنىڭ ئەسلىلىرىنى تېپىش ۋە دورىلارنىڭ ئەسلىي شەكلىنىڭ بەلگىلىرىنى خاتىرىلەپ قويۇش زۆرۈردۇر. دورىلارنىڭ بەلگىلىرى ۋە ئۇنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى شۇكى، ئىنتقا ياكى توخۇنىڭ چۈجىسىگە بىر ئاز زەھەر يېگۈزۈپ ياكى يىلاننى تۇتۇپ كېلىپ چاقتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن تەرياق يېگۈزۈلىدۇ، دەرھال زەھەرنى قايتۇرسا، بۇ تەرياق ياخشى بولغان بولىدۇ. يەنە بىرخىل سىناق ئۇسۇلى: ئەگەر بىرەر كىشىگە سوقمۇنيا يېگۈزۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن تەرياق يېگۈزگەندە، ئىچ

سۈرۈشىنى دەرھال توختاتسا، بۇ ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر يىلانىڭ ئاغزىغا سېلىپ قويغاندا، يىلان ئۆلسە ياكى يىلانىڭ ئۇۋۇسىنىڭ ئاغزىغا قويۇپ قويغاندا، يىلانلار قېچىپ كەتسە، بۇمۇ ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر تەرياقلاردا يۇقىرىقىدەك ئالاھىدىلىكلەر بولمسا تەرياق ھېسابلانمايدۇ. تەرياق چوڭ نۇسخىلىق مەجۇنلەر ھېسابلىنىدۇ. تەرياقنىڭ پەقەت زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيتى بولۇپلا قالماستىن، ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ئۈچۈن ناھايىتى كۆپ پايدىسى باردۇر. توغرىسى شۇكى، ئەسلىي تەرياقنى تاپقىلى بولمسا، ئاق ساراي دېگەن مۇئەللىپنىڭ سۆزى بويىچە تەرياق ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر ئۇنداقمۇ قىلغىلى بولمسا، قەرشىنىڭ تەجرىبىسى بويىچە كونا ئىچ سۇرۇشكە سىناق قىلىش كېرەك. قەرشى ئۆزىنىڭ شەرھىسىدە قەدىمكىلەرنىڭ تەجرىبىسىدىن بايان قىلىپ سۇمۇ بىر خىل تەرياقتۇر، چۈنكى ئۇ زەھەرنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ، دېگەن.

تەرياقى نەزلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مادداىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسىدۇ ۋە يۆتەل پەسەيتىشتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاھۇ ئۇرۇقى 35 گرام، ئاق بەزرۇلبەنجى، خەشخاش پوستى ھەربىرى 52.5 گرامدىن، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، ئۈستەقۇددۇس ھەربىرىدىن 70 گرامدىن، گۈلى گاۋزىبان، ھەبۋلئاس ئۇرۇقى، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈپ، ئاق ناۋاتتىن 525 گرام قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. قىزىلگۈل، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، رۇببىسۇس، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، مۇرمەككى ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار ئوبدان سوقۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر قېتىمدا 13.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەبادەرىتۇس (1)

بۇ مەجۇن دورا بولۇپ، بىر يۇنانلىق پادىشاھنىڭ نامى بىلەن ئاتالغان.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئارتۇق ھۆللۇكىنى قۇرۇتۇش، جىگەر، تالىنى قۇۋۇتلەش، سۈيدۈك، ھەيزىنى راۋانلاشتۇرۇش، تاش پارچىلاش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار. باش ئاغرىقى، پالەچ، رەئىشە، لەقۋا، بارلىق سوزۇلما كېسەللىكلەر، ھەر خىل ھۆل

سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە، تال، جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بالىياتقۇ ئاجىزلىقى، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش (سەدەر)، سىقىلىش، بەرەس، قۇلۇنجى، ھەيز قالايمىقانلىشىش، بۆرەك، دوۋساققا تاش چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. تەبئىي ھارارەتنى كۆچلەندۈرىدۇ، بەدەننى بۇزۇق خىلتلاردىن تازىلايدۇ. جىگەر، تال توسالغۇلىرىنى ئېچىش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش تەسىرى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرىدىن 17.5 گرام، غارىقۇندىن 70 گرام، زەپەر، دارچىن، ئېگىر، مەستىكى رۇمى، بىلسان يېغى ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، رەۋەندىن 5.5 گرام، ئۇدىبلسان، پەرپىيۇن، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، پىلپىل، مۇرمەككى، جىنتىيانا، ھەببى بىلسان، ئالما، ئىزخىر، ھوماما (كالىزىرە) ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، كامادەرىيۇس، ئەپيۇن ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، ئاسارۇن، قېلىن دارچىن، سوقمۇنىيا ھەربىرى 27 گرامدىن، سۇمبۇلدىن 12.5 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، بىلسان يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 18 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورىنىڭ قۇۋۋىتى تۆت يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

سەبادەرىتۇس (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرىدىن 105 گرام، غارىقۇندىن 77 گرام، ئېگىر، زەپەر، مەستىكى، دارچىن، سۆرۈنجان، قېلىن دارچىن 10.5 گرامدىن، قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى، رەۋەن، سۇمبۇل ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، كامادەرىيۇس، ئاقمۇچ، ئاسارۇن، ئۇدىبلسان ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىنىدۇ. دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى بۇ دورىدىن 14 گرامى قايناق سۇ بىلەن ياكى شېكەر سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

جاۋارىش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنتۇغاقلىقنى يوقىتىدۇ، ساپ خىلت پەيدا قىلىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلاپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ. بارلىق ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجۈبىل، جۇۋىنە ھەربىردىن 35 گرامدىن، سىيادان، ھېلىلە كابىلە 17.5 گرامدىن، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش بىلەن مەجۇننىڭ پەرقى جاۋارىشنىڭ تەمى مەززىلىك بولۇپ، خۇش پۇراق پۇرايدۇ، ئەكسىچە مەجۇنلەر ئۇنداق بولمايدۇ، شۇنداقلا جاۋارىشلارنىڭ قىيامى قويۇق قىلىنىدۇ. ئەكسىچە مەجۇنلەرنىڭ قىيامى ئۇنداق بولمايدۇ، چۇنكى ئۇنداق قىلغاندا ھەزمىنى سۇسلاشتۇرىدۇ.

جاۋارىش «ھەزم قىلىش» دېگەنلىك بولۇپ، مەقسەت مەززىلىك قىلىشتۇر. شۇڭا، دورىلاردا مەززىلىك تەركىبلەر بولسا، جاۋارىش بولىدۇ، بولمىسا مەجۇن بولىدۇ.

جاۋارىش جالىنۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەننى قۇۋۇۋەتلەيدۇ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ ۋە يەل تارقىتىدۇ، باھنى قۇۋۇۋەتلەيدۇ. دوۋساقنىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن بولغان سۇيدۇك كۆپ كېلىش، بەلغەمدىن بولغان يۆتەل، بوۋاسىر ۋە نۇقرەس (ئۇششاق بوغۇم ئاغرىقى)، بەھەق، بۆرەك ۋە دوۋساق تاش كېسەللىكى، چاچنى قارايتىش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىنى 40 كۈنگىچە تاماقتىن ئىلگىرى ياكى تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلغاندا، بارلىق ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل، قاقىلە، قېلىن دارچىن، نېپىز دارچىن، خولنجان، قەلەمپۇر، سەئدى كۇفى، زەنجۇبىل، قارىمۇچ، پىلپىل، ئاچچىق قۇسته، ئۇدبلسان، ئاسارۇن، ھەببۇلئاس، قەسبۇزەربره، زەپەر ھەربىرى يەتتە گرامدىن، مەستىكىدىن 35 گرام، قەنتتىن دورىلارنىڭ ئومۇمىي مىقدارى باراۋىرىدە، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ھەسەل ۋە قەنتنى قىيام قىلىپ، ھەممىسنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ. بەزىدە يۇقىرىقى نۇسخىغا جىنتىيانادىن 13.5 گرام قوشۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 13.5 گرامغىچە تاماقتىن ئىلگىرى ياكى كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش مۇپەررىھ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ كۆپىنچە ئامىلە نۇشدارىغا ئوخشىسىمۇ، لېكىن ئازراق پەرقلىنىدۇ. چۈنكى، ئىككىسىنىڭ تەركىبى بىر خىل، لېكىن ئاملىنىڭ مقدارىدا پەرق بار، يەنى ئامىلە نۇشدارىدا ئاملىنىڭ مقدارى باشقا دورىلار بىلەن تەڭ ۋەزىندە بولىدۇ، شۇڭلاشقا ئامىلە نۇشدارى دەپ ئاتالغان. بۇنىڭدا ئاملىنىڭ مقدارى باشقا دورىلاردىن سەل ئاز بولىدۇ.

جۇلەنجىبىن گاۋزىبان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىگە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، سەۋدا خىلىتىنى يوقىتىش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار. مېڭە، يۇرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گاۋزىبانىنىڭ ھۆل گۇلىدىن 928 گرام، قەنتتىن 1856 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تەييارلىنىدۇ، ئەگەر گۇلى گاۋزىبان قۇرۇق بولسا، قىزىلگۈل ئەرقىدە نەمدەپ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى بىنەپشە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشىدىن يەتتە گرام، تۇربۇتتىن 3.5 گرام، رۇببىسۇستىن 4.25 گرام، تازىلانغان سوقمۇنىيادىن بىر گرام، كەتىرادىن 4.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بو دورىنى ئىستېمال قىلىش پرىنسىپى شۇكى، دورىنى ئىستېمال قىلىشتىن بىركۈن ئاۋۋال تەييارلاپ سايىدا بىر ئاز قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلىدۇرۇش كېرەك. ئىستېمال قىلغاندا نەمرەك بولۇشى لازىم. چۈنكى قۇرۇپ قالسا يۇتقۇنچاق ۋە قىزىلئۆڭگەچ ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازاندا ئاسان ئېرىمەيدۇ. ئەگەر تەييارلاپلا ئىستېمال قىلسا، بەك يۇمشاقلىقى سەۋەبىدىن قىزىلئۆڭگەچكە چاپلىشىۋېلىپ، ئاشقازانغا چۆكمەيدۇ ۋە ئاشقازانغا كىرىشتىن بۇرۇن ئېرىپ كېتىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ دورىنى بىر قېتىملىق ئىستېمال مقدارىدىن ئارتۇق تەييارلىماسلىق كېرەك.

ھەببى ئافىيەت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش ئاغرىقى، شەقىقە، باش ئېغرلىشىش، كۆز ۋە بوغۇم ئاغرىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن بىر ھەسسە، سۆرۈنجان، سېرىق ھېلىلە يېرىم ھەسسىدىن، قىزىلگۈل، بىنەپشە، ئەفتىمۇن، نەمەك ھىندى، رۇم بەدىيان، تازىلانغان سوقمۇنىيا، بوزىدان، مۇقەل، غارىقۇن، سەكبىنەج ئۇچ ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ. دورىلاردىن قائىدە بويىچە ھەب ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە 1 ~2 قېتىم، يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى شەبيار (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭە ۋە يۈرەكتىكى سەۋدا ۋە بەلغەم خىلتىلىرىنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت، ئەفتىمۇن، غارىقۇن، ئۇستۇددۇس، ھېلىلە كابىلە بىر ھەسسىدىن، ئايارەج پەيقىرادىن بىر يېرىم ھەسسىدىن، ئۇد ھىندى يېرىم ھەسسىدىن ئېلىنىپ، كۈملاچ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4.5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر يەرقان (سېرىقلىق چۈشۈش) بولسا، تۆۋەندىكى نۇسخا ياسىلىدۇ:

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت، ئەفتىمۇن، مەككە ساناسى، شاھتەررە ھەربىرى 1.3 ھەسسىدىن، سەبرىدىن ئىككى ھەسسە، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد، قىزىلگۈل ئۇچتىن ئىككى ھەسسە، مەستىكى، سېرىق ھېلىلە پوستى 1.3 ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ. دورىلارنى تاتلىق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە تابلېت ياساپ، ھەر قېتىمدا 14 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئەگەر پەقەت سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەر بولسا، تۆۋەندىكى نۇسخا ياسىلىدۇ:

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە پوستى، ئەفتىمۇن، شاھمەنزىل بىر ھەسسە، سەبرىدىن بىر ھەسسە، يۇيۇلغان ئەمەن تېشى ئۇچتىن بىر ھەسسە، قارا خەربەقتىن تۆت ھەسسە، مەستىكى، ئۇدھىندى يېرىم ھەسسىدىن، يۇيۇلغان گىل ئەرمنى ئۇچتىن بىر ھەسسە ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاتلىق ئالما رۇببىسى بىلەن كۈملاچ ياساپ، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ بۇ كۈملاچ ئاچچىق بولغاچقا، ئالدى بىلەن ئۇنى ھەسەل ياكى

باشقا نەرسىلەر بىلەن تاتلىقلاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىش لازىمدۇر.

ھەببى شەبىيار (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش ئاغرىقى ۋە كۆز ئالدى قارالغۇلىشىشنى يوقىتىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ئاشقازان ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرىدىن 10.5 گرام، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە، مەستىكى، تۇربۇت ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، سارغايتىلغان سوقمۇنىيادىن 1.75 گرام ئېلىنىدۇ، بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 ~ 13.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سەبرە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان ۋە بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە 21 گرام، مەستىكى 14 گرام، قىزىلگۈل 11.5 گرام، ئەمىنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت 35 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، نوقۇت چوكۇلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10 ~ 15 تالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سەبرە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مالىخۇلىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئايارەج پەيقرا، ئەفتىمۇن ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد تېشى، غارىقۇن ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، سوقمۇنىيا 3.5 گرام، قەلەمپۇر 20 دانە ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى سۇيىدە يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم 4.5 گرامدىن يېيىلىدۇ.

ھەببى كۈتۈۋالى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش ۋە ئاشقازاندىكى خىلىتلارنى تازىلايدۇ. پالەچ، لەقۋا ۋە دائۇسسۆئىلەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇشۇ ھەبتىن (كۈملاچ) 3.5 گرام ئېلىپ، 3.5 گرام ئايارەج پەيقىرا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنسا، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. كۆزگە سۈ چۈشۈشنى توسىدۇ، بەدەندىن بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، سوقمۇنىيا، شەھمەنزەل، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، مەستىكى ھەربىردىن 0.75 گرامدىن، مۇقەل 0.5 گرام، كەتىرا 0.25 گرام ئېلىنىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، قاياناق سۇدا يۇغۇرۇپ بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئايارەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئېغىر ئۇيقۇ (سۇبات) كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پەيقىرا 3.5 گرام، شەھمەنزەل بىر گرام، ئەمىنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت 1.75 گرام، ئەفتىمۇن 0.75 گرام، مۇقەل 0.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە سۇيىدە يۇغۇرۇپ كۈملاچ تەييارلاپ، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى قوقيا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەببى قوقيا ھەببى جالنۇس دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قويۇق ۋە بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلاش تەسىرى بار. باش ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، مەستىكى ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، سارغايتىلغان سوقمۇنىيا، شەھمەنزەل ھەربىردىن 1.75 گرامدىن ئېلىنىدۇ، بۇ دورىلار سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، كەرەپشە سۇيىدە كۈملاچ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى قوقيا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇھەممەد زەكەرىيانىڭ يېزىشىچە، بۇ باش ئاغرىقى ۋە ھۆللۈكتىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدىكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرىدىن 3.5 گرام، ئەمىنى ئېلىۋېتىلگەن تۇرىبۇت، سارغايتىلغان سوقمۇنيا، ئۇستقۇددۇس ھەربىردىن 1.75 گرامدىن، شەھەمنزەلدىن بىر گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر قېتىمدا 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەب (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش قېيىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇستقۇددۇس، پەيقىرا ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، شەھەمنزەل 0.5 گرام، غارىقۇن 2.25 گرام، نەمەك ھىندى بىر گرام ئېلىنىدۇ. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەب (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، ھېلىلە كابىلە، غارىقۇن ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلاپ، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەب (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، لەقۋا، رەئىشە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پەيقىرا، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇرىبۇت ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، نەمەك ھىندى، شەھەمنزەل ھەربىردىن بىر گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇدا يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلاپ، قاياناق سۇ بىلەن بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى پەرپىيۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، رەئىشە ۋە بەلغەمى سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پەرپىيۇن، غارىقۇن، مۇقەل، سەكبىنەج، شەھمەنزەلدىن بىر ھەسسىدىن، سەبرىدىن ئىككى ھەسسە ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسى سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، مۇقەل ۋە سەكبىنەجنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ خېمىر قىلىپ كۈملاچ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بەدەن قۇۋۋىتى كۈچلۈك كىشىلەرگە يەتتە گرامدىن، بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىز كىشىلەرگە 4.25 گرامدىن بېرىلىدۇ.

ھەببى بەرمەككى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى تازىلايدۇ، بارلىق يالۇغلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھمەنزەل، سەبرە ھەربىرىدىن 24.5 گرامدىن، زەپەر، سۇمبۇل، دارچىن، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، مەستىكى، ئەفسەنتىن، سوقمۇنىيا، تۇربۇت ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، قېلىن دارچىندىن 1.75 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تاتلىق بادام يېغىدا مايلاپ، قائىدە بويىچە كۈملاچ تەييالىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مەنتىن كەبىر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، لەقۋا، قۇلۇنجى، مۇپاسىل، نۇقرەس، بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق يەل ۋە خام بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەكبىنەج، ئوشاق، جاۋشىر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارda ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، كۈملاچ تەييارلاپ يەتتە گرامدىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مەنتىن كەبىر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئايارەج كەبىرنىڭ تەسىرى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئايارەج پەيقىرادىن 35 گرام، شەھمەنزەل، سۇتلۇكئوت، ئىنچىكە قەنتەرىيۇن، ماھى زەھرە ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، پەرپىيۇن سەككىز گرام، قۇندۇز قەھرى، زەنجىۋىل، ھىلە، سەكبىنەج، جاۋشىر، شەترەنجى ھىندى، قىچا ۋە قارىمۇچنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلاردىن قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ھەببى مەنتىن سەغىر بارىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھمەنزەلدىن بىر گرام، كەتىرا، سۆرۈنجان، بوزىدان، ماھى زەھرە ھەربىردىن بىر گرامدىن، ھىلىلە كابىلدىن 1.75 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلاردىن قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ، شۇنداقلا ھەممىسى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى زەھەب (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ماددىلارنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبىردىن يەتتە گرام، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 24.5 گرام، مەستىكى، قىزىلگۈل ھەربىردىن توققۇز گرامدىن، زەپەردىن 1.75 گرام، سىرىق ھىلىلە پوستىدىن 17.5 گرام، سوقمۇنىيادىن 11.25 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورا كۈندە توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى زەھەب (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، ئومۇمىي بەدەننى تازىلاش تەسىرى بار. باش ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرىدىن 70 گرام، سېرىق ھېلىلدىن 35 گرام، كەتىرا، زەپەر، سارغايتىلغان سوقمۇنىيا ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 17.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 8.75 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى زەھەب (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى ھەم نۇزۇلۇلمائ (كۆزگە سۇ چۈشۈش) نىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، سارغايتىلغان سوقمۇنىيا ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن توققۇز گرام، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 31.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە بىر قېتىم 5.25 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى زەھەب (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەشھۇر تېۋىپ ھۈسەيىن ئىبنى ئابدۇللا ئىبن سىنانىڭ نۇسخىسى بولۇپ، بۇنىڭ باش ۋە بەدەندىكى ئۇچ خىل خىلىتنى تازىلاش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەزمنى ياخشىلاش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بار. نەپەس قىيىنلىشىش، يانپاش، بەل ۋە پۇت ئاغرىقى، ھەزىم ئاجىزلىقى، كۆز ئاجىزلىقى، تەپ قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرىدىن 70 گرام، ھېلىلە كابىلە پوستىدىن 35 گرام، قىزىلگۈلدىن 17.5 گرام، سارغايتىلغان سوقمۇنىيا، زەپەر، مەستىكى، كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئەنبەردىن بىر گرام، ئالتۇن ۋاراق 100 دانە، بىخ مارجان، قىزىل ياقۇت، مەرۋايىت ھەربىرىدىن 0.75 گرامدىن ئېلىنىدۇ. ئاپتورنىڭ خاتىرە قالدۇرۇشچە، بەلغەم ۋە يەلنى ھەيدەش ئۈچۈن ئۇد ھىندى، سۇمبۇل، ئاسارۇن ھەربىرىدىن 14 گرامدىن كۆپەيتىلىدۇ. مۇپاسىل (چوڭ بوغۇم ئاغرىقى) ھەم ئىرقۇننىسا ئۈچۈن ۋە شۇ تۈردىكىلەرگە غارىقۇن، ئوشەق، تۇربۇت، ئەنزىروت، ئاقىرقەرھا، سۆرۈنجان ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن؛ سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرگە ئەسلىي نۇسخىغا سېرىق ھېلىلە، بىنەپشە ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن؛ تەپكە مەرزەنجۇش، كەشنىز ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن؛ جىگەر ئاجىزلىقى ئۈچۈن تاباشىر، مەرزەنجۇش كەشنىزنىڭ ئورنىغا قوشۇلىدۇ. سەۋدا مىزاجلىقلار ئۈچۈن ئەسلىي نۇسخىغا

لاجۇۋەرد ياكى ئەرمەن تېشى 1.75 گرامدىن قوشۇلىدۇ. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى گۈل ھەم ئەرقى بەدىمشكى، كەرەپشە سۈيى، بەدىيان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ كۈملاچ ياسلىدۇ، بۇنىڭ قۇۋۇتى ئۇچ يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ھەببى پالەچ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يارتا پالەچ، گەپ قىلالماسلىق، تىل ئېغىرلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇرىۇت، ئىيارەج پەيقرا ھەربىردىن 27 گرامدىن، سۆرۈنجان، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ھەربىردىن 13.5 گرامدىن، شەھمەنزەل، شەترەنجى ھىندى ھەربىردىن 18 گرامدىن، بوزىدان، ئېگىر، ئاقىرقەرھا، پىلپىل ھەربىردىن 6.75 گرامدىن، سەكبىنەج، جاۋشىر، مۇقەل، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى ھەربىردىن 2.25 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، يىلىم دورىلارنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب ياسلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە بىر قېتىم، 10.5 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

ھەببى شەترەنجى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، نېرۋىلار ئاغرىقى، ھەيز توسۇلۇش ئۇچۇن پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسلىشى تۇرىۇتتىن 35 گرام، سەبىردىن 70 گرام، زەنجۇبىل، ئاق قىچا، شەترەنجى ھىندى، نەمەك ھىندى، ئېگىر ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، ئاقىرقەرھا ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، قەنتتىن 14 گرام ئېلىنىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇدا يۇغۇرۇپ ھەب ياسلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامى قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

ھەببى سەكبىنەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ مەشھۇر تېۋىپ جالىنۇسنىڭ نۇسخىسى بولۇپ، پالەچ، لەقۋا، سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە ۋە ئىستىسقا (سۇلۇق ئىششىق)غا

ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇچ خىل ھېيلىلە، ئاملە ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، زەنجۈبىل، دارچىن، سەكبىنەج ھەربىرىدىن 22.5 گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل، ئاسارۇن ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، ئېگىر، قېلىن دارچىن، شەترەنجى ھىندى، ھەببى بىلسان ھەربىرىدىن 18 گرامدىن، مەستىكىدىن 72 گرام، غارىقۇندىن 45 گرام، شېكەر ياكى قەنت سۇيىدىن 135 گرام، سەبرىدىن 63 گرام ئېلىنىدۇ. يېلىملار كۈدە سۇيىدە ئېرىتىلىدۇ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، شۇنىڭدا يۇغۇرۇپ، قارىمۇچ چوگلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئۇخلاش ۋاقتىدا تۆت ياكى بەش گرامدىن ئېلىپ 45 گرام قاينات سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ، دورا ئىچىشتىن بىر كۈن بۇرۇن سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ھەببى ئىستەمخۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش ۋە بەدەندىكى سوغۇق خىلىتلارنى تازىلاش، ۋەسۋەسىنى يوقىتىش تەسىرى بار بولۇپ، ئادەتتە ئاشقازان ۋە بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرىدىن 67.5 گرام، بىستېپايەج، ئەفتىمۇن 27 گرامدىن، سارغايتىلغان سوقمۇنىيا، غارىقۇن، شەھمەنزەل ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، زەپەر، ھەببى بىلسان، نەمەك ھىندى، ئېگىر، ئاسارۇن، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، ئۇد ھىندى، مەستىكى، ئىزخىر يىلتىزى، يۇمىلاق زىراۋەندە، نېپىز دارچىن ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ، بەزىدە سەبرە ياكى ھېيلىلە، تۇربۇت كۆپەيتىلىدۇ. دورىلاردىن قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئىستەمخۇن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باشتىكى ئۇچ خىل خىلتنى تەنقىيە (تازىلاش) قىلىدۇ. (ھەببى ئىستەمخۇننىڭ مەنسى تازىلاش، يەنى تازىلىغۇچى دېگەنلىكتۇر). بەلغەم، سەۋدا، سەپرا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئايارەج پەيقرا، سەبرە، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ھەربىردىن 35 گرامدىن، پوستى ھىللە زەرد، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، شەھمەنزەلدىن 10.5 گرام، سانا، مۇقەل ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىندۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، قائىدە بويىچە ئاپىبەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۈملاچ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10.5 گرامغىچە ئېلىپ، رۇم بەدىيان سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئىستەمخىقۇن (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭە ۋە بەدەندىكى ئۇچ خىل خىلتنى تەنقىيە قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ھىللە كابىلىدىن 21 گرام، ئامىلە، ئەفسەنتىن، غارىقۇن ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئاسارۇن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئەمىنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 24.5 گرام، ئەفتىمۇندىن 17.5 گرام، سەبرىدىن 31.5 گرام، قەلەمپۇردىن 3.5 گرام، قەنتتىن 14 گرام ئېلىنىدۇ. قەنتنى سۇدا ئېرىتىپ، بۇنىڭغا يەتتە گرام سوقمۇنىيا سىلىپ ئېرىتىلىدۇ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، شۇ سۇدا يۇغۇرۇپ كۈملاچ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە بىر قېتىم، 10.5 ~ 14 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سەرئى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرئى (تۇتقاقلىق كېسىلى) گە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە 2.28 گرام، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، نەمەك ھىندى، غارىقۇن ھەربىردىن 0.25 گرامدىن، تۇربۇت، پوستى ھىللە، زەرد، شەھمەنزەل، كەتىرا، سوقمۇنىيا ھەربىردىن بىر گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تاسقىغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا يۇغۇرۇپ كۈملاچ تەييارلىنىدۇ، بۇ بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سەرئى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرىدىن 3.5 گرام، غارىقۇندىن 1.75 گرام،

شەھەمەنزەلدىن 0.5 گرام، سارغايتىلغان سوقمۇنىيادىن 0.75 گرام، مەستەكى، سۇمبۇل ھەربىرىدىن بىر گرامدىن ئېلىپ، كۇملاچ تەييارلاپ، ئۇستقۇددۇس قاينىتىلمىسى بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ.

ھەببى ئىستىرخا ۋە سەرئى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت، غارىقۇن ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، بوزىدان، ئۇستقۇددۇس، ئۇدسەلىب ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، شەھمەنزەل، مەستەكى ھەربىرىدىن 0.5 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 0.75 گرام ئېلىنىدۇ. دورىلارنى سوقۇپ، ئارپىبەدىيان سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ كۇملاچ تەييارلاپ، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى رەئىشە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى رەئىشەنى داۋالاشتا ئاجايىپ تەسىرگە ئىگە.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقىرقەرھا، قۇندۇز قەھرى، شەترەنجى ھىندى، بەزرۇلبەنجى ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، سەكبىنەج، شەھمەنزەل ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، پەيقرا 17.5 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سۇبات سەھرى

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشىدىن يەتتە گرام، پوستى ھىلىلە زەرد، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، نەمەك ھىندى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، سارغايتىلغان سوقمۇنىيادىن 0.75 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، ساپ سۇ بىلەن كۇملاچ تەييارلاپ، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ئەھۋالغا قاراپ ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى لەقۋا

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 5.25 گرام، سەبرە، ئەفتىمۇن ئىككى گرامدىن، سۆرۈنجاندىن 1.75 گرام، ماھى زەھرە، زەنجىۋىل، سارغايتىلغان

سوقمۇنىيا، مۇقەل ھەربىردىن بىر گرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلارنى سوقۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن كۇملاچ تەييارلاپ، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئىختىلاج

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 5.5 گرام، ئەفتىمۇندىن 1.75 گرام، غاپەس ئۇسارىسى ۋە ئەفسەنتىن ئۇسارىسى ھەربىردىن 0.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلارنى سوقۇپ، سۇ بىلەن كۇملاچ ياساپ، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى لاجۇۋەرد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مالىخۇلىيا ۋە سەۋدادىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان لاجۇۋەرددىن 0.5 گرام، قەلەمپۇر، رۇم بەدىيان، سارغايتىلغان سوقمۇنىيا ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، غارىقۇندىن 17.5 گرام، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج 14 گرامدىن، سەبىردىن 21 گرام ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۇملاچ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە بىر قېتىم، 10.5 گرامدىن ئېلىپ مائۇلجەبىن بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئىشرەت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى رەئىشە ۋە پالەچكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارىمۇچ، زەنجىۋىل، پىلپىل، ئامىلە مۇرابباسى، سەئىدى كۇفى، مەستىكى، نېپىز دارچىن، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، ئاسارۇننىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، سەبىردىن 70 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۇملاچ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە بىر قېتىم، يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

هەببی هبللە

تەسری ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭە ۋە بەدەننى، سەپرا ۋە سەۋدا ماددىلىرىنى تەنقىيە قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق هبللە پوستىدىن 21 گرام، بەللە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، قىزىلگۈل، نەمەك هندى هەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، شاهتەررە، سارغايتىلغان سوقمۇنيا، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى هەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 1.75 گرام، غارىقۇندىن 14 گرام ئېلىندۇ. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كاسنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ هەب تەييارلىندۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە بىر قېتىم، 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

هەببی مۇنشت (شەهۋەتنى ئاشۇرغۇچى)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاسارۇن، سۇمبۇل، زەپەر، مەستكى هەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، زورەمبات، هەببۇلغار، ئاقىرقەرها، قەلەمپۇر، سەمغى ئەرەبى هەربىرىدىن 4.5 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، پىلپىل هەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، ئەپيۇندىن 22.5 گرام، پەرپيۇندىن 2.25 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، دارچىن، رەۋەنچىنى هەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، بەسباسىدىن 4.5 گرام ئېلىندۇ. دورىلار يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈلنىڭ ئەرقىدە يۇغۇرۇپ هەب ياسىلىدۇ.

هەببی نشات

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدادىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشنى تەڭشەيدۇ، هەزمنى ياخشىلايدۇ، ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە نسبەتەن باهنى قۇۋۋەتلەيدۇ. نەزلە، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، ئۆپكە سىلى، باھ ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، رۇببىسۇس، نىشاستە هەربىرىدىن 22.5 گرامدىن، ئەپيۇندىن 31.5 گرام، هەببۇل جەلىب (يىلتىز دورا)، مەرۋايىت، كەهرىۋا، ياقۇت هەربىرىدىن 4.5 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابدا يۇغۇرۇپ كۇملاچ تەييارلىندۇ، بەزىدە ئىپاردىن 0.5 گرام قوشۇۋېتىلىدۇ.

ھەببى نەزلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زۇكام، نەزلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەر، بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇن، ئەرەب يېلىمى، كاھۇ (ئوسۇك) ئۇرۇقى، ئالما يىلتىزى، رۇببىسۇس، نىشاستە ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە ھەب ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە بىر قېتىم، ئۇچ دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەب (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ نۇسخا نەزلە ۋە زۇكامغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە، دارچىن ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن، رۇببىسۇستىن توققۇز گرام، قۇندۇز قەھرىدىن 5.25 گرام، ئەپيۇندىن 13.5 گرام ئېلىپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ ياكى كىچىكرەك ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر قېتىمدا ئۇچ دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەب (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زۇكام ۋە نەزلىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەتىرا، يۇيۇلغان سەبرە، ئەمىنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت، رۇببىسۇس قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئۇخلاشتىن بۇرۇن يەتتە گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەب (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەست قىلىدۇ ۋە قورساقنى ئاچۇرىدۇ. باھنى قۇۋۇۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى تۇرۇنجى، پەرەنجىمشكى، سۇمبۇل، كاۋاۋىچىن،

ھەببى شىپا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇۋۋىتى نەپسانىي ۋە قۇۋۋىتى تەبئىينى ساقلايدۇ. ئەپيۇننىڭ ئورنىنى باسىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجىۋىل، جوزدىن يەتتە گرامدىن، رەۋەنچىنىدىن 10.5 گرام، ئىتياگىقى ئۇرۇقىدىن 31.5 گرام ئىبلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى ھەسسە ھەسەلنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قارىمۇچ چوگىلۇقدا كۈملاچ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ھەر قېتىمدا بىر تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى شىپا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاغرىق پەسەيتىش، تەپ قايتۇرۇش، توسالغۇنى ئېچىش تەسىرى بار بولۇپ، ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە، كونا تەپلەرگە ۋە يەل سەۋەبىدىن بولغان تەپلەرگە ئىشلىتىلىدۇ، قۇلۇنجىغا شىپا قىلىدۇ. كونا ۋە يېڭى، ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. داۋاملىق ئىستېمال قىلسا ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ (بۇنىڭدا مۇھىت ۋە ساقلىققا ئەھمىيەت بېرىش شەرتتۇر)، ئەپيۇن چەككەنلەر تاشلاشنى خالسا، بۇ دورىنى ئىشلەتسە شىپا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىتياگىقى ئۇرۇقىدىن 42 گرام، رەۋەنچىنىدىن 28 گرام، زەنجىۋىل، ئەرەب يېلىمى ھەربىرىدىن 14 گرامدىن ئىبلىنىدۇ. تەييارلاشتا يېلىم دورىلار سۇ بىلەن ئېرىتىلىدۇ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ نوقۇت چوگىلۇقدا كۈملاچ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە بىر دانە يېيىلىدۇ.

هەببى شپا (3)

تەسرى ۋە ئشلىتىلشى كونا باش ئاغرىقى، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەپيۇننىڭ خۇمارىنى پەسەيتىش رولى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىتياڭقى ئۇرۇقىدىن 4.5 گرام، رەۋەندىن 13.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا هەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە بىر قېتىم، 2 ~ 3 گرامغىچە مىزاجىغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

هەببى شپا (4)

تەسرى ۋە ئشلىتىلشى ئۇيقۇ پەيدا قىلىدۇ، قورساقنى ئاچۇرىدۇ. مەنىنى تۇتىدۇ، مەست قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇزۇمدىن 100 دانە، شەۋكىران يىلتىزىدىن 13.5 گرام ئېلىنىدۇ. شەۋكىرانىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇزۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ، 675 گرام سۇدا تاكى سۇ پۈتۈنلەي سۇمۇرۇلۇپ بولغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن ئېلىپ قۇرۇتۇپ هەب قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا ئىككى تال ئارپا چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ، مەست قىلىش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشنى خالىسا، نەشە يوپۇرمىقى بىلەن قاينىتىلىدۇ.

هەببى ئەنبەر

تەسرى ۋە ئشلىتىلشى مېڭە ۋە باشقا رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پەنىرمايىدىن 13.5 گرام، ئىپار، مەستىكى، قەلەمپۇر هەربىردىن 4.5 گرامدىن، ئەنبەر، سۈئلەپ، خولنجان هەربىردىن توقۇز گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، پىندۇق چوڭلۇقىدا كۇملاچ ياسىلىدۇ. كۈندە بىر دانىدىن يېيىلىدۇ ۋە ئۈستىدىن شاراب، سۈت، زاغۇن سۈيى ياكى نوقۇت سۈيى ئىچىلىدۇ، بەزىلەر يېرىم مىسقال

ئىستېمال قىلىنىدۇ، دەپ قارايدۇ.

ھۆقنە لەيينە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرسام ۋە بارلىق ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ھەم تەپ كېسەللىكلىرىگىمۇ شىپا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىلان، سەرپىستان، ئاقلانغان ئارپا، چالا سوقۇلغان ئارپا، گۈلبەنەپشە، بۇغداي كېپىكى، قۇرۇتۇلغان ئاق لەيلى، ئىكلىلمىلىك ھەربىرىدىن بىر سىقىمدىن، ئەنجۈردىن بەش دانە ئېلىنىدۇ. دورىلارنى 792 گرام سۇدا قاينىتىپ، 264 گرام ئەتراپىدا قالغاندا، سۈزۈپ، ئاندىن كېيىن قىزىل شېكەردىن 17.5 گرام، بەنەپشە يېغى، بادام، كۈنجۈت يېغى ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ئاچچىقسۇدىن 17.5 گرام قوشۇپ ئازراق قىزىتىپ ھۆقنە قىلىنىدۇ، بۇ خىل ئۇسۇل ئىككى قېتىم تەكرارلىنىدۇ. تەسىرىنى كۈچلۈكرەك قىلىش مەقسەت قىلىنسا، 24.5 گرام خىيارشەنبەر مېغىزى قوشۇلىدۇ.

ھۆقنە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، ئىستېرخا، سەكتە ۋە بەلغەم خىلىتىدىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سانادىن 17.5 گرام، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، بابۇنە، ئابدىمىلىك ئۇرۇقى ھەربىرىدىن بىر سىقىمدىن ئېلىنىدۇ. بادرەنجى بۇيا، ئىنچىكە قەنتەرىيۇن ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، قىزىل شېكەردىن 52.5 گرام، ئاچچىقسۇدىن 45 گرام، قىزىلچا يوپۇرمىقى سۇيى، زەيتۇن يېغى 35 گرام، نەمەك ھىندى، توغرىغۇ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھۆقنە سۈيۇقلۇقى تەييارلىنىدۇ (مۇشۇ ئۇسۇلدا ياسالغىنىنى مەشھۇر تېۋىپلار مېڭە كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغانلارغا ھۆقنە قىلىدۇ، دورىلارنى ئاز ياكى كۆپ قىلىش ماھىر تېۋىپلارنىڭ ئىختىيارىدۇر).

ھۆقنە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەكتىگە كۈچلۈك مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھمەنزەل، بوخۇر مەريەم، ئىنچىكە قەنتەرىيۇن، ئۆشنە

يىلتىزى، ئاق خەربەق ھەربىردىن بىر تۇتامدىن ئېلىپ، 792 گرام سۇدا 264 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، بۇنىڭ يېرىمى ھۆقنە قىلىنىدۇ، ئەگەر دورا تېز چىقىپ كەتسە، قالغان يېرىمى ئىشلىتىلىدۇ.

ھۆقنە (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان سەرسامغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھمەنزەل، چالا سوقۇلغان زاراڭزا ئۇرۇقى، زىغىر، بەزرۇلبەنجى، پوستى بىخ كەبىر ھەربىرى بىر تۇتامدىن، پىننە بىر سىقىمدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى 792 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 132 گرام دورىغا 70 گرام زەيتۇن يېغى قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ھەشائىش ھارىرە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە باشقا سوغۇقتىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ياۋا رەيھان، شۇمشا، مەرزەنجۇش، بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلى، بەرەنجاسىب، سېرىقچېچەك، پىننە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارda ئېلىپ قاينىتىپ، دورىنىڭ بۇسغا بېشى تۇتۇپ تۇرۇلىدۇ.

ھەشائىش باردە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىگە ھۆللۇك يەتكۈزۈش ۋە سوۋۇتۇش تەسىرى بار. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە بارلىق مېڭە كېسەللىكلىرىدە ھەم قۇرۇقلۇقتىن بولغان كېسەللىكلەردە ھورداش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قاپاق يوپۇرمىقى، قاپاق ئۇرۇقى، خەشخاش، خەشخاش ئۇرۇقى، بىنەپشە، نىلۇپەر، ئۇستقۇددۇس غۇنچىسى، ئامىلە دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارda ئېلىپ، قاينىتىپ ئۇنىڭ ھوردىدا بىمار ھوردىلىدۇ.

دىياقوزا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نەزلىنى توختىتىدۇ، قۇرۇق يۆتەلگە ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقى ئېلىنمىغان خەشخاش غوزىسى 30 دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، تاتلىق بېھى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، بىخسۇستىن 70 گرام، ئىسپىغۇلدىن 35 گرام ئېلىپ، 1584 گرام سۇغا ئىككى كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن سۇس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، 2784 گرام قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىندۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

دىياقوزا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زۇكام، نەزلە، يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق خەشخاش ۋە قارا خەشخاش پوستى ھەربىردىن 45 گرامدىن، بىنەپشە، ئەرەب يېلىمى ھەربىردىن 22.5 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 10.5 گرام، تاتلىق ئانار سۈيىدىن 90 گرام، قەنتتىن 350 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

داۋائۇل سىنە (داۋائۇل مۇلۇك)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاغرىق پەسەيتىش، مېڭە ۋە باھنى قۇۋۇەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار. مۇپاسىل، بوۋاسىر، تۇز ئۈچەي ئاقمىسى، بەرەس، ئاق بەھەق ۋە قارا بەھەق، جۇزام، چاچ ئاقىرىپ كېتىشكە مەنپەئەتلىك (بىر يىلغىچە ئىستېمال قىلىنغانلىقى ئۈچۈن ئەرەب تېۋىپلىرى مۇشۇ نام بىلەن ئاتىغان ۋە باشقا ئۇلۇغ پادىشاھلارنىڭ نامى بىلەنمۇ ئاتىغان).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە، ئامىلە ھەربىردىن 146 گرامدىن، سىيادانىدىن 108 گرام، قارىمۇچ، ئوشەق، جەدۋار، پىلپىل، پىلپىل يىلتىزى، زەنجۇبىل ھەربىردىن 99

گرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قەنت قېيمى ياكى بالادۇر ھەسلىنى قوشۇپ، خېمىر قىلىپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر كۈنى سەھەردە بىر قۇرس ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر ۋە سۈتتىن پەرھېز قىلىنىدۇ.

داۋائى مۇخەددىر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زىيادە ئۇيقۇسىزلىقنى يوقىتىدۇ. بۇ دورا ئەزالارنى كەسكەندە، ئاغرىقنى سەزدۈرمەسلىك ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ ۋە ئوپېراتسىيە ئىلمىدە مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، ئىتياكقىنىك ئۇرۇقى ۋە يىلتىزى، كاھۇ ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، بۇلارنى لايىقلاشتۇرۇپ سوقۇپ، قاينىتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. بۇغدايدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنىڭ سۈيىنى سۈمۈرگەنگە قەدەر چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قالىدە بويىچە دورىلارنى ئىككىنچى قېتىم قاينىتىپ، بۇغداي يەنە مۇشۇنىڭدا نەمدىلىدۇ تاكى شۇ تەرىقدە بەش قېتىم ئېلىپ بارغاندىن كېيىن، بۇغداينى قۇرۇتۇپ بوتۇلكىغا سېلىپ ساقلىنىدۇ. لازىم بولغان ۋاقىتتا يېرىم گرامدىن بىر گرامغىچە ئېلىپ، ئېزىپ يېگۈزۈلىدۇ، ھوشنا كەلتۈرۈشتە بىرقانچە تامچە سىركە ئوتقا تېمىتىپ، بۇسى بۇرۇنغىچە يەتكۈزۈلسە ھوشنا كېلىدۇ.

داۋائى مۇخەددىر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىنچلاندۇرۇش، سېزىمسىزلاندۇرۇش تەسىرى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇندىن 17.5 گرام، قارا خەشخاشتىن 35 گرام، كاھۇ ئۇرۇقىدىن 70 گرام ئېلىنىدۇ. دورىلارنىڭ ھەممىسىنى 792 گرام سۇدا 264 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن 66 گرام بۇغداينى سېلىپ، سۈيى سۈمۈرۈلۈپ بولغۇچە قاينىتىپ، قۇرۇتۇپ قويۇلىدۇ. ئېھتىياجلىق بولغاندا 4.5 گرامنى سوقۇپ بەرسە سەزمەس قىلىدۇ.

داۋائى مۇخەددىر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىنچلاندۇرۇش، سېزىمسىزلاندۇرۇش تەسىرى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەۋكىران، كاھۇ ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن،

بەزرۇلبەنجى، قارا خەشخاش ھەربىردىن 22.5 گرامدىن ئىبلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قەنت قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىندۇ. بۇنىڭدىن 4.5 گرام يېسە كېسەلنى بىھوشلاندۇرىدۇ.

داۋائىمشكى ھەلو (شېرىن)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرئى، لەقۋا، پالەچكە مەنپەئەتلىك، داۋائىمشكىنىڭ بارلىق قىسىملىرى يۇرەك كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئامىلە، بەرەنگى كابىلە، ئازغان مونچىقى، زەنجۇبىل، ئاق سەندەل، سەۋسەن يىلتىزى، ئۇزۇم، ناۋات، كۆك ئۇزۇم ھەربىردىن 1.75 گرامدىن ئىبلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈت ياكى ھەسەل ياكى كالا يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئاق سەندەل ياكى بادرەنجى بۇيا يىلتىزى سۇيى باشقا چېپىلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شاھتەررە، يۇمغاقسۈت، ئۇزۇم ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئىبلىپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قومۇشتىن 17.5 گرام ئىبلىپ قاينىتىلىدۇ ھەم 21 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق ھالەتتە ئىچىلىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەمپۇر، زەنجۇبىل، پىلىپىلدىن سۇيۇق چىپىلما قىلىپ چىپىلدۇ ۋە باش يۆگىلدۇ، غىزاسى ئازايتىپ بېرىلدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە، زەنجۇبىل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، بەرەنگى كابىلە ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، بىر ھەپتىگىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارىمۇچ، ئاقمۇچ، سەۋسەن يىلتىزى، زەنجۇبىل، ئۇزۇم، ئاق زىرە، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىلىدۇ ۋە ئىسسىق پېتى ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەل ۋە بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىيادان، شېكەر ۋە كالا مېيى بىلەن ھالۋا تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەرچۆە، قەلەمپۇر، كافۇر، ئىپارنىڭ ھەربىردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كالا يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ئىككىنچى خىلدا ھىندى دەرىخىنىڭ گۈلىنى سۇدا يۇيۇپ پاكىزلاپ، ئىسسىتىپ باشقا چىپىلىدۇ.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان باش قېيىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىتئۈزۈمى، يۇمغاقسۇت، ھېلىلە زەرد ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار سوقۇلۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ بىر ھەپتىگىچە ئىچىلىدۇ. باش قېيىش قان خىلتىدىن بولغان بولسا، دەسلەپىدە قان ئېلىنىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان باش قېيىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خەشخاش، ئەپيۇن، ناۋات قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارda ئېلىپ سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ھالۋا ياساپ مۇۋاپىق مىقدارda يېيىلىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە سوغۇق يەلدىن بولغان باش قېيىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقىرقەرھادىن 35 گرام، قارىمۇچتىن 70 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 1.75 گرامدىن كۈملاچ ياساپ، ئەتىگەن ھەم كەچتە بىر تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، دورا ئىستېمال قىلىۋاتقاندا چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھېز قىلىنىدۇ.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەر خىل باش قېيىشقا مەنپەئەتلىكتۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەرچۇۋە، شېكەر ھەربىرى 22.5 گرامدىن، كالا يېغىدىن 87.5 گرام ئېلىنىدۇ. دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ئەتىگەنده ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەم غىزاسىغا

تۇزلۇق ماش ئېشى، گۈرۈچ ۋە كالا يېغى بېرىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاغرىق يوقالمىسا، باشنىڭ چوققىسى ياكى گەجگىسى تېز سۈرئەتتە داغلىنىدۇ.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان باش قېيىشقا مەنپەئەتلىك .

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ناۋات بىلەن ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چاڭگاك يوپۇرمىقى، ئىسگەنىد (بىرخىل ئاق يىلتىزلىق دورا)، زەنجۈبىل، ئابدىمىلىك يىلتىزى، چاڭگاك ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ ئېزىپ، 928 گرام سۇدا 464 گرام قالغۇچە قاينىتىپ ئىچىلىدۇ، ھەمىشە ئىسسىق ياغ بېرىلىدۇ. جوز ياكى قەلەمپۇر، ئاقىرقەرھا، ئېگىر، زەنجۈبىل، ئارپا قاتارلىقلاردىن بىرەرسى ئېغىزغا سېلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىر ھەپتىگىچە بەلغەمنى تەنقىيە قىلىشقا تىرىشىش لازىمدۇر.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇز نېرۋا پالىچى (لەقۋا) نى داۋالايدۇ. بىمارنى كېسەللىك يۇز بەرگەن دەسلەپكى ئۈچ كۈنگىچە ئاچ قويۇش (كۆپ نەرسە يېگۈزمەسلىك لازىم)، بۇ جەريانىدا پالەچ كېسەللىكى بايانىدا سۆزلەنگەندەك جوز قاتارلىقلارنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇش كېرەك. قارا ماش ئۇنىدا خېمىر يۇغۇرۇپ قىزىتىلغان تۆمۈرگە نان يېقىپ، بىر تەرەپنى بەكرەك پىشۇرۇپ، پىشۇرغان تەرەپنى بىدانجىر يېغى ياكى سوقۇلغان ئاقىرقەرھا ئارىلاشتۇرۇلغان كونجۇت يېغى بىلەن ياغلاپ، گەدەن ۋە ئىككى مۇرە ئوتتۇرىسىغا، بويۇن ئەتراپىغىچە تېڭىش لازىم. نارجىل يېغى، ئىتياڭقى يېغى قاتارلىقلارنى گەدەنگە سۈركەش كېرەك. بۇ تەدبىرلەرنى تۆتنچى كۈنىگىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن تەدبىرلەرنى توختىتىپ يەتتىنچى كۈنى سۈرگۈ بېرىلىدۇ. سۈرگىدىن كېيىن بادام يېغى، ئىپار، ئەنبەرنى كۆمىلاچلاپ ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇلىدۇ ۋە تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇسته شېربن، زەنجۈبىل، كاۋاۋىچىن، قارىغاي دەرىخى ئۇرۇقى ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، قارىمۇچ، بەنگىرە، كىچىل، ھەببۇلئاس ھەربىردىن 29 گرامدىن، مۇقەل بارلىق دورىلار بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، يەتتە گرامدىن كۈملاچ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن قاينىق سۇ بىلەن يېيىلىدۇ. بىلىش كېرەككى، نۆشۈدۈرنى سىركەنجۈبىل بىلەن ئېزىپ، غار - غار قىلىنىدۇ ۋە بىمار قاراڭغۇ ئۆيدە ياتقۇزۇلۇپ، تۆۋەندىكى ياغ بۇرنىغا تېمىتىلىدۇ:

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نىب يوپۇرمىقى، ماش ئۇنىدىن تەييارلانغان نان، زەرچىۋە، كۈندۈش، مەرۋايىت، زەنجۈبىل، قارىمۇچ، قىزىل سەندەل قاتارلىق دورىلارنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، تۆت ھەسسە ياغقا چىلاپ، مۇۋاپىق مىقدارىدا سۇ قۇيۇپ، سۇيى تۈگەپ يېغى قالغانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ ۋە بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر باشقا سۈركەپ، قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. غار - غار قىلىپ ۋە بۇرۇنغا تېمىتىپ بولغاندىن كېيىن تەنقىيە قىلىش لازىم. ئەگەر لەقۋا بىمارىنىڭ بەدىنى كۈچلۈك بولسا ۋە كېسەللىك ماددىسى قاينىۋاتقان ھالەتتە بولسا، بۇ دورىنى باشقا ئىشلەتمەش خەتەرلىك، يەنى بىمار ھالاك بولۇپ كېتىدۇ، خەتەرلىك مەزگىلى تۆت كۈنگىچە داۋاملىشىدۇ، بۇنداق ئەھۋال ھەرقانداق لەقۋادا كۆرۈلمەيدۇ.

داۋا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان سەكتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بىمار ھوشىغا كەلگۈچە پىل تۈكى بىمارنىڭ ئاغزىغا سېلىپ قويۇلىدۇ ۋە يۇقىرىقى ياغدا توخۇ مېيىنى ئېرىتىپ، گالغا تەبئىي ھەرىكىتى ئەسلىگە كەلگەنگە قەدەر تېمىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىقچېچەك، كىبىرىت، ھەسەل، تۇز قاتارلىقلارنىڭ ھەربىردىن ئېھتىياجغا ئاساسەن ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇللار بىلەن قۇسقانغا قەدەر گالغا يەتكۈزۈلىدۇ. شەھەمەنزەل، ئابدەمىلىك مېغىزى ھۆقنە قىلىنىدۇ ياكى بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ. ئادراسمان ئۇرۇقىنى سىركىدە ئېزىپ، پېشانىسىگە سۈركىلىدۇ ياكى چاچ چۈشۈرۈلۈپ، باشقا سۈركىلىدۇ. ئاق پارپىنى ئادەمنىڭ سۈيدۈكىدە ئېزىپ، يۈرەك ساھەسىگە چاپسا، تېز ھوشىغا كېلىدۇ (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئەگەر سەكتە قان خىلتىدىن بولسا، قان ئېلىشتىن باشقا ئۇسۇل قوللىنىلمايدۇ. ئېغىر سەكتە بىلەن ئۆلۈمنى پەرقلەندۈرۈشتە پاكىز ئەينەك بىمارنىڭ بېنىغا قويۇپ قويۇلىدۇ، ئەگەر ئەينەك ھورلاشسا (ھور پەيدا بولسا)، ئۇ بىمار تىرىك، ئۇنداق

بولمسا ئۆلگەن بولىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبى ئادەم ھايات بولسا يەڭگىل بولسىمۇ نەپەس ئالىدۇ.

داۋا (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خەدەر (ئەزالار سېزىمسىزلىنىش) گە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كېسەللىك يېڭى بولسا خەدەر دېيىلىدۇ، ھىندى تېبابىتىدە ئەزالارنىڭ سېزىمىنى يوقىتىشى دېيىلىدۇ. ئەگەر بۇ كېسەل بەلغەمدىن بولغان بولسا، ئاۋۇال بىرقانچە قېتىم قۇستۇرۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن بىرقانچە قېتىم ھۆقنە قىلىنىدۇ ۋە ھەشقىپىچەك يىلتىزىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە ئايغىچە ھەر كۈنى ئەتىگەندە يەتتە گرامدىن قاياق سۇ بىلەن يېگۈزۈلىدۇ ۋە بۇ ئارىلىقتا ئارىلاپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ ھەمدە بارلىق چۈچۈمەل نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئەگەر سېزىمسىزلانغان ئەزانى ھەرىكەتلەندۈرمەكچى بولسا، يەڭگىل ھەرىكەتلەندۈرۈش ھەمدە كۆك تۇتىيا، نۆشادۇرنى لىمون سۈيىدە ئېزىپ، شۇ ئەزاغا سۈركەش، كېسەل ئېغىر بولسا، باشقا چارىلەرنىمۇ قوللىنىش. قان زىيادە بولسا، قان ئېلىش ۋە غىزاسىنى ئازايتىپ بېرىش لازىم.

داۋا (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئېغىر ئۇيقۇغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەلغەمدىن بولغانلارغا قارىمۇچ يۇمشاق سوقۇلۇپ، بۇرنىغا سۈركىلىدۇ، يەنە ياۋا پىدىگەن ئۇرۇقى ۋە چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى قائىدە بويىچە بىرلەشتۈرۈپ چۈشكۈرتۈلسە، مېڭىنى تازىلايدۇ، كېسەللىك قان خىلتىدىن بولغان بولسا، قان ئېلىنىدۇ.

داۋا (19)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قارا بېسىش (كابۇس) قا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئادەم ئۇيقۇدا بىر نەرسە بېسىۋالغاندەك بولۇپ، نەپسى قىيىنلىشىدۇ. بۇنىڭدا دەسلەپتە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سانادىن 17.5 گرام، قارا ھېلىلىدىن يەتتە گرام ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئىسسىق سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ، ئاندىن جۇۋزىلقەي ۋە تاشتۇز بىلەن قۇستۇرۇپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، بىخسۇس ھەربىرىدىن 1.75

گرامدىن، مەستىكى، نېپىز دارچىن ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، تۇربۇتتىن يەتتە گرام، زەنجۇبىلدىن 14 گرام، شېكەردىن 5.25 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى ياكى كالا يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۇچ ھەسسە چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، كۈندە 21 گرام ناشتىدا بېرىلىدۇ، بۇ دورا ھەم تۇتقاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قان خىلىتىنىڭ غالىبلىقىدىن بولسا، قىيفال ياكى سافىن تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ھەم پاچاقىغا لوڭقا قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە ئارقىلىق ئىچى سۇرگۈزۈلىدۇ. ئەگەر بەلغەم ۋە يەلدىن بولغان بولسا، ئاكاتسىيە دەرىخىنىڭ سۇتى پۈتۈنلەي تۆۋەنكى قىسمىغا سۈركىلىدۇ ھەم سوقۇلغان قارىمۇچ سېپىلىدۇ ھەم ئاكاتسىيە يوپۇرمىقى تېڭىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل 40 كۈنگىچە ئۇدا داۋاملاشتۇرۇلىدۇ، بۇ جەريانىدا پۈت يۇيۇلمايدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

داۋا (20)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرئىگە مەنپەئەتلىك

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلىنىڭ چېكىسىدىن ئاققان تەرنى پاختىغا سۈركەپ، قۇرۇتۇپ قويۇلىدۇ. بىمارنىڭ كېسىلى تۇتقاندا سۇدا نەمدەپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ، بۇ كۆپ قېتىم قىلىنسا مەنپەئەتلىك.

داۋا (21)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقىرقەرھا سوقۇلۇپ، بىر ھەسسە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، كۈندە 3.5 گرامدىن يېيىلىدۇ. ئەگەر سەرئى ئاشقازانىنىڭ شېرىكچىلىكىدە بولسا، قۇستۇرۇلىدۇ ھەم سۇمبۇل، قىزىلگۈل، مەستىكى، كۈندۇر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قورساق ئۇستىگە سۈيۇق چېپىلما قىلىنىدۇ.

داۋا (22)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بارلىق سەرئىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاكاتسىيە دەرىخىنىڭ ئۇستىدە بىر خىل چېكەتكە بولۇپ، رەڭگى ھەر خىل بولىدۇ، ئۇچالمايدۇ، ئۇنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ، تەڭ مىقدارda قارىمۇچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، تۇتقاقلىق تۇتقاندا، بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ، بۇنى

باللاردىكى تۇتقاقلىقنى ئىشلىتىش هاجەتسىز. چۈنكى باللار بالاغەتكە يەتكەندە، تۇتقاقلىق ئۆزلۈكىدىن يوقايدۇ. كۆپىنچە قاراشلاردا بەلغەمنى كۆپەيتكۈچى نەرسىلەرنى بەرمەسلىك ۋە جىما قىلىشتىن پەرھىز تۇتۇش لازىملىقى كۆرسىتىلگەن.

داۋا (23)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مالىخۇلىياغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپا هارىقىدا پىشۇرۇلغان زەرچىۋە، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، سەئىدى كۈفى هەربىردىن بىر كىلوگرامدىن، ئاقىرقەرها، بەسباسە، جوز، قەلەمپۇر، مەستىكى، خولنجان، كاۋاۋىچىن، بەرەنگى كابىلە، لاچىندانە، خەشخاش پوستى، بۇغداي غولى، مەهاسىد، چەتەرەك باله، جۇۋىنە، هۆل قۇمدا ئۇنگەن كەرەپشە هەربىردىن 17.5 گرامدىن، يۇلغۇن گۈلىدىن 928 گرام ئېلىپ ئېزىپ، 4640 گرام سۇ قوشۇپ ساپال قاچىغا سېلىپ، ئاتىنىڭ تېزىكىگە كۆمۈپ، 20 كۈندىن كېيىن ئېلىپ، قول بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، مايلانغان قاچىدا ساقلىنىدۇ. هەر كۈنى كەچتە بىر ئىستاكان ئىچىلىدۇ. دورا ئىستېمال قىلىۋاتقان مەزگىلده هۆل سوغۇق ۋە يەللىك غىزالاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. دورىنىڭ 40 كۈنده ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ، ئەگەر بۇ شەربەت تاماقتىن كېيىن بېرىلسە، ناهايىتى ياخشى بولىدۇ. بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى هەمشە بۇرۇن ۋە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. مايلىق غىزالار ئىستېمال قىلىنىدۇ. غەم ـ ئەندىشىدىن، قۇرۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. هەر 40 كۈنده بىر قېتىم ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، لېكىن قان ئاز ئېلىنىدۇ، تەرتىپلىك داۋالاش ۋە قۇۋۋەتلەشكە تىرىشىش لازىمدۇر. بىلىش لازىمكى، ئىشق كېسىلىمۇ مالىخۇلىيانىڭ بىر قىسمىدۇر. بۇنى داۋالىغاندا مەشۇقىنىڭ ۋىسالىغا يەتكۈزۈشكە تىرىشىش لازىم. جىما قىلدۇرۇش ئىشق كېسىلىگە ناهايىتى پايدىلىقتۇر. بەزى ماتېرىيالىلاردا مالىخۇلىيالارغا بۇنىڭدىن كۆچلۈك شەرتلەر قويۇلغان.

داۋا (24)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈندۇر، زىرە، پىلپىل هەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ئىككى هەسسە هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، خىمىر تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (25)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مالكەنگىنى يېغىنى يان دەرىخىنىڭ ئۇستىگە سۈركەپ ھەمدە سمابتىن 0.2 گرام ئېلىپ، پان يوپۇرمىقىنىڭ ئۇستىگە قويغاندا، پان يوپۇرمىقى دەرھال قورۇلىدۇ. بۇ پان يوپۇرمىقىدا نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆملاچ ياساپ يېگۈزۈلىدۇ. بۇ داۋاملىق ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە، كۈچلۈك سۈرگە دورىسى بېرىلىدۇ.

داۋا (26)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى رەئىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل رۇمى يېغى ۋە باشقىلار بىلەن ياغلىنىدۇ ھەم تازىلىنىدۇ. ئۇزاق بولغىنىغا سۇمبۇل يېغى ئىشلىتىلىدۇ (بۇ ھىندىلارنىڭ ئۇمۇملاشقان ئۇسۇلىدۇر، سۇمبۇل يېغى ئىشلەتكۈچىلەرنىڭ ئەھلى يۇنانلىقلاردۇر). ئەپيۇندىن 1.75 گرامدا كۆملاچ ياسىلىدۇ ھەم كېچىسى شۈمۈلىدۇ، ئۇنىڭ لوئابى يۇتۇلسا، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ ھەم نەزلىنى توختىتىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇقتىن بولسا، تېرىقنى قىزىتىپ، رەختكە يۆگەپ، تاكلايغا قويۇلىدۇ ھەمدە خىشنى قىزىتىپ، رەختكە ئوراپ باشنىڭ ئۇستىدىن ئايلاندۇرۇلىدۇ. قۇسته شېرىن، سيادان، لادەن دەرىخىنىڭ يېلىمى، ئۇد يىلتىزى، لوبان دەرىخىنىڭ ئۇسارىسى قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ، ئىسى بۇرۇنغا پۇرىتىلىدۇ ۋە ئۇد ھىندى، ئىپار، زەپەر، كۇندۇر، سۇندۇروس رەختكە ئوراپ پۇرىتىلىدۇ.

داۋا (27)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى رەئىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سوقۇلغان جۇۋىنە بىلەن سوقۇلغان سيادان رەختكە ئېلىنىپ، پات ـ پات قول بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ پۇرىتىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ پۇرىتىلسا، ناھايىتى مەنپەئەتلىك. قەغەز كۆلى، قارىمۇچ، قارا زىرە، لاچىندانە، قەلەمپۇر، سازەج ھىندىلارنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنى مېڭگە يەتكۈزۈلىدۇ ھەم ئەپيۇندىن يەتته گرام، زەنجىۋىلدىن 2.5 گرام،

گـۈلى دايكـدىن 1.75 گرام ئېلىپ، 928 گرام سـۇدا يېرىمـى قالغۇچـە قاينـتىپ، ئـۇخـلاش ۋاقتىدا ئىسسىق سۇت بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. قاتتىق يۆتەل قوشۇلۇپ كەلگەن سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەنجىۋىل، قومۇش يىلتىزى، بىھازەنگى (ھىندى تېبابەت دورىسى)، كاكرا سەنگى، دەماسە، پۈكەلـمۈل ھەربـرىدىن 3.75 گرامـدىن ئېلـىپ سوقۇپ، 3512 گـرام سۇدا 464 گـرام قالغۇچـە قاينـتىپ، ئىسسىق سۇت بىلەن بـرلەشتۇرۇپ، يەتتـە كـۈنگـچـە ئىچكۈزۈلىدۇ، ماشىنكا سۈيىدىن باشقا تاماق يېگۈزۈلمەيدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

رۇبىي خەشخاش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان نەزلە ئۇچۇن ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خەشخاشـتىن ئۇچ تـال سوقۇپ ھەم 450 گـرام سۇغا بـر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن تاكى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەر ياكى ھەسەل ۋە ياكى مۇسەللەس بىلەن قىيام قىلىنىدۇ، دورا ياسالمىسى لوئوققا ئوخـشاش قويۇق بـولغاندىـن كېيىن ئاقـاقىيا، زەپـەر، موزا، مەجنـۇنتالنـكا ساقـلىنـكا ھەربىرىـدىن 3.5 گرامدىـن ئېلىـپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەم دورىغا سېلىپ خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇلىدۇ.

بىلـش لازىمكـى، رۇب - تېۋىپـلارنـكا نەزىـرىدە، ئۆسۈمـلۈك ۋە مېۋىـلەرنى سوقـۇپ سۈيىنى ئېلىش ياكى قاينىتىپ قاينىتىلمىسىنى ئېلىپ سۈزۈپ، بۇ قاينىتىلمىنى تاكى قويۇلغۇچـە قاينىتىپ، يېرىمىنكا يېرىمى قالغاندا ئاز مىقداردا شەربەت قوشۇپ قىيام قىلىشتۇر.

بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق شىرىلىك سۇ تەركىبلىرى كۆپ بولغان مېۋىلەرنى قاناتقان ۋاقىتتا سۇ تەركىبلىرى ھورغا ئايلىـنىپ كەتـمگۈچـە، يەنى قويـۇلمىغـۇچە شېكـەر ئارىلاشتـۇرماسلىـق كېرەك، ئەكسىچە سۇغا تاتلىق نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرغاندا مەيلى ئۇلاردا سىقىپ ئېلىـشقا ياكـى قاينىتىشقا بولمايدىغان شەرتلەر بولسۇن، تەركىبلىرى دەسلىپىدىلا، يەنى قاينىتـىشتىن ئـىلگـرى مىقدارى ئازايتىۋېتىلىدۇ، ئىككىسـىدىكى پەرق ئـىشلـىتىشنـكا كۆپلـۈكى سەۋەبـىدىندۇر. ئەگـەر رۇبنى قويۇلدۇرۇشقا چارە بولمـسا، قويـۇق قىيامـدىكى شەربـەتمۇ قوشـۇلىدۇ. بۇ رۇب دورىـلار توغرىسىدا سۆزلەنگەن ھەمدە قويۇق قىيامدىكى شەربەتنى رۇب دورىلارغا قوشۇش يۇقىرىقىدەك شەربەتلەردە ئېنىق بولغان.

رەۋغىنى قۇسته

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىـشى پالەچ، لـەقۋا، ئاشقـازان، جىگەرگـە مەنپەئـەت قىلـىدۇ. چاچنى قارايتىش، پەيلەرنى قۇۋۇشەتلەش تەسىرى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەيتۇن يېغىدىن 175 گرام، قۇستە شىرىن، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھانىك ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، شارابقا بىر كېچە چىلاپ، سەھەردە يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ، شاراب قىسمى تۇگەپ، ياغ قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاخىرىدا قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇننى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇنىڭغا سېلىنىدۇ ھەم ئوتتىن چۈشۈرۈلىدۇ.

رەۋغىنى شونىيز (سىيادان)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، لەقۋا، تەشەننۇج قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىيادانىدن 70 گرام، ئاچچىق بادام مېغىزىدىن 105 گرام ئېلىپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ ياغ تارتىپ ئېلىنىدۇ.

رەۋغىنى پەرپىيۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، ئىستىرخا، سوغۇقتىن بولغان بارلىق ئاغرىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىيادانىدن 70 گرام، بادام مېغىزى، قۇندۇز قەھرى ھەربىرىدىن 175 گرامدىن، قۇرۇتۇلغان تاغ پىننىسىدىن 42 گرام، ئاقىرقەرھادىن 24.5 گرام، ئۈزۈمدىن 10.5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 1400 گرام كونا شارابقا چىلاپ قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن 105 گرام ماي، يەتتە گرام پەرپىيۇننى قوشۇپ قاينىتىپ، بىر ئۆرلىگەندىن كېيىن ئوتتىن چۈشۈرۈلىدۇ.

رەۋغەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاتما (جۇمۇد) كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يەسمەن يېغىدىن 464 گرام، يېڭى پەرپىيۇندىن 140 گرام ئېلىپ، پەرپىيۇن يېغىدا ئېرىتىلىدۇ، ئىشلەتكەندە سەل قىزىتىپ باشقا سۈركەپ ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ.

رەۋغنى بىدانجىر (ئابدىمىلىك يېغى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، سوغۇقتىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك. بەلغەمنى سۈرىدۇ ھەم قاپاقسىمان مەددىنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ، پەيلەرنى چىڭىتىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ. تۆۋەن دەرىجىدىكى ئىشىشق، بالىياتقۇ ئورنىدىن قوزغىلىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، بەلغەم ھەم يەلدىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىدانجىرنى قورۇپ سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ، بىر قاچىغا پۈتۈن كۆپۈكلىرى ئېلىنىپ، سۈيى قالدۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ كۆپۈكلەر قاينىتىلىپ ساپ يېغى ئېلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 17.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئورۇنباسارى ئۇچۇن تۇرۇپ، زىغىر يېغى ئىشلىتىلىدۇ. زەكرىيانىڭ ئېيتىشىچە، بىمارغا بىدانجىر يېغى بەرگەندە، شۇنى بىلىش لازىمكى، باشنىڭ چوققىسىغا بىنەپشە يېغى سۈركىلىدۇ، بۇ بۇخاراتنىڭ ئۆرلىشىنى توسىدۇ.

رەۋغنى بىدانجىر مۇرەككەپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ ھەم لەقۋاغا پايدىلىق. جىگەر ھەم تالىنىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ، قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۇۋىنە، تاغ پىننىسى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، مەستىكى، ئاسارۇن ھەربىردىن 75 گرامدىن، بىخ كەرەپشە، بىخ بەدىيان، بىخ سەۋسەن ، گۈل سەۋسەن ھەربىردىن 35 گرامدىن، شەترەنجى، مۇقەل ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، سەكبىنەج، جاۋشىر، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، زەنجىۋىل، دارچىن، قاقىلە، جوز، كاۋاۋچىن، پىلپىل، لاچىندانە، بەسباسە، سىيادان، ئاچچىق قۇستە ھەربىردىن 14 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسى چالا سوقۇلۇپ، سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن دورىلار يۇمشىغىچە قاينىتىلىدۇ ھەم 525 گرام بىدانجىر يېغى قوشۇلۇپ، سۈيى تۇگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 7 ~ 10.5 گرامغىچە مائۇلئۇسۇل بىلەن قوشۇپ پالەچلەنگەن مۇچىگە سۈركەپ ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ.

قاپاق يېغى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇنى پۇرىسا، بۇرۇنغا تېمىتسا ۋە پېشانىگە سۈركىسە بۇرۇن ۋە قۇلاق كېسىلى، ئۈيقۇسىزلىق، مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىشنى يوقىتىدۇ. سەرسام ھەم مالىخۇلىياغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇ ئىككى خىل ھالەتتە ئىشلىنىدۇ، بىرسى يېڭى قاپاقتىن ئىشلىنىدۇ، بۇنىڭ پوستى ئاقلىنىدۇ ھەمدە گۆشى، ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەممىسى ئىشلىنىدۇ. بۇلارغا كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈس ئوتتا تاكى سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قايىنىتىلىدۇ. ئەگەر كۈنجۈت يېغىنىڭ ئورنىغا تاتلىق بادام يېغى بولسا، ناھايىتى سۈزۈلۈك بولىدۇ، ئۇنى يېسە يۇقىرىقىدەك ئۈنۈم بېرىدۇ.

يەنە بىرخىل ئۇسۇلى كاۋا ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ مېيى چىقىرىلىدۇ. مەسىلەن: كاۋا مېيى ناھايىتى سۈزۈلۈك بولۇپ، ھۆل سوغۇق بولىدۇ ھەم ئۇنى يېسە، قىزىتما ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك. دېڭىز قىسقۇچپاقىسىنى تاتلىق سۇدا پىشۇرۇپ، ئاندىن سوۋۇتۇپ، قاپاقنىڭ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، باش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

رەۋغىنى بادام شېرىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقلۇقتا مۆتىدىلگە مايىل ھەم ھۆللۈكى يۇقىرى، سوغۇقلۇقتا مۆتىدىلگە مايىل ھەم ھۆللۈكى يۇقىرى، مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىش، باش ئاغرىقى، سەرسام، قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەنۇج، سىيىشتە قىينىلىش، دوۋساقا تاش چۈشۈش، دوۋساق، بالىياتقۇ ئاغرىقى، دەم سقىلىش، كونا يۆتەل، زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە يالليۇغى)، قۇلۇنجى، گال قۇرۇش، گال ئاغرىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋغىنى بادام تەلىخ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ئۈچۈن سۈركىلىدۇ ھەم تاش پارچىلاش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تاش پارچىلاشتا ئالەتنىڭ تۆشۈكىدىن تېمىتىلسا مەنپەئەتلىك. ئۇنى قۇلاققا تېمىتسا دەرھال ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، ئىچسە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك، ئۇنى بادامدىن چىقىرىش ئۇسۇلى مەشھۇردۇر.

رەۋغىنى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەبئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا ھەم ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇقلۇقنى يوقىتىدۇ، ئۇنىڭ بىلەن مايلىسا باش تەمرەتكىسى، قېتىپ قالغان ئەزالار ۋە نېرۋىلارنى يۇمشىتىدۇ ھەم ئەزالارنىڭ ھەرىكىتىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، تىرناقنىڭ ساقلىقىنى ساقلايدۇ. بۇ ئىككى خىل ئۇسۇل بىلەن چىقىرىلىدۇ. بىرىنچى خىلى گۈلبىنەپشە يېغىغا چىلاپ، ئىككىنچى خىلى گۈل يېغىغا چىلاپ ئېلىش ئۇسۇلى مەشھۇردۇر.

رەۋغىنى بادام - بىنەپشە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇيقۇسىزلىقنى يوقىتىشقا ناھايىتى مەنپەئەتلىك، بۇ ئىككى خىل ئۇسۇل بىلەن ئېلىنىدۇ.

بىرىنچىسى، گۈلبىنەپشە بادام يېغىغا چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

ئىككىنچىسى، بادام مېغىزىنى گۈلبىنەپشىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ياغ تارتىلىدۇ. مېغىز ۋە گۈلنى ئارىلاشتۇرۇش ئۇسۇلى كەڭ تۇردە ئومۇملاشقان. يەنە بىر خىل ئۇسۇل بىنەپشىنى بادامغا ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىش ئۇسۇلى بولۇپ كۆپ قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇسۇلى تاتلىق بادامنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئازراق يۇمشىغاندىن كېيىن قىزىل پوستى چىقىرىۋېتىلىدۇ، ئوتتۇرىسىدىن يېرىپ ھەربىرى تۆت پارچە قىلىنىپ، ئېرىتكۈچى ئۇستىگە يېيىلدۇرۇپ، گۈلبىنەپشە ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەم ئېرىتكۈچىنى ئوچاق ئۇستىگە قويۇپ، تېگى تەرەپتىن قىزدۇرۇپ ھارارەت يەتكۈزۈلىدۇ. ئوتنىڭ كۈچىنى دورىغا يەتكۈزۈش، ئەمما كۆيدۈرۈۋەتمەسلىك لازىم. بادامنىڭ سۇ قىسمى قالمىغاندا بادام مېغىزى ئىلغۇۋېتىلىپ، قاچىغا ئېلىپ ساقلىنىدۇ. ئېھتىياج چۈشكەندە بادامنى يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا سوقۇپ ياغ تارتىلىدۇ، بۇ ياغ مىسىر ۋە شامدا رەۋغىنى بىنەپشە ئىسراقى دەپ ئاتىلىدۇ.

رەۋغىنى گۈل مۇرەككەبۇل قۇۋا ۋە جالىنۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىششىق قايتۇرۇش، قورۇش، ئىسسىق ھەم سوغۇق ماددىلارنى تەڭشەش، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، بۇزۇلغان خىلتلارنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش

قاتارلىق تەسىرى بار. ئۇنى سىركە بىلەن بىللە سۈركىسە، باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ ۋە مېڭدىكى بۇخاراتلارنى قايتۇرىدۇ، يالليۇغنىڭ دەسلىپىدە ئىششىق قايتۇرىدۇ. باشقا سۈركىگەندە مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىستېمال قىلغاندا ئاشقازان يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى زەخىملەرگە ئىشلەتسە، گۆش ئۇندۇرىدۇ، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، بۇزۇلغان ماددىلارنى يوقىتىدۇ. ھۆقنە قىلغاندا ئۇچەينىڭ زەخىملىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېغىزنى غار - غار قىلسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنى يېسە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ھەم يېپىشقاق ماددىلارنى سۈرىدۇ ھەم تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇچەي ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ، دورىلارنى ئۇنىڭدا ياغلىسا، ئۇلارنىڭ خۇسۇسىيىتىنى كۆچەيتىدۇ، قۇلاققا تېمىتسا قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سىركە ھەم بەرگى ئاس سۈيى بىلەن بىللە بەدەننى ياغلسا تەرلەشنى توختىتىدۇ، كۆيۈكنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئۇنى يېسە ھاك ۋە زەھەرلىك ھاشاراتنىڭ زەھىرىنى يوقىتىدۇ، بەزىدە ئۇنىڭ ئورنىغا يېرىم مىقدارىدا بىنەپشە يېغى ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل ماي ئىككى خىل شەكىلدە ياسىلىدۇ، قىزىلگۈلنى پاكىز تازىلاپ، كۆنجۈت يېغى ياكى زەيتۇن يېغىغا چىلاپ، ئەينەك قاچىغا سېلىپ، ئاپتاپتا قىزىلگۈلنىڭ بەرگى ئاققا ئۆزگەرگىچە تۇرغۇزۇلىدۇ، بۇ قىزىلگۈلنىڭ قۇۋۇتى مايغا چىقىپ بولغانلىقىنىڭ ئالامتى بولۇپ، گۈلنى ئېلىۋېتىپ، يېڭى گۈل سېلىنىدۇ ۋە يەتتە قېتىم يېڭىلىنىدۇ، ئۇ ئىسسىق پەسسىلەردە ئاپتاپتا 20 كۈن، سوغۇق پەسسىلەردە 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۇسۇلى: گۈلنىڭ بەرگىنى ئېزىپ، شىرنىسى ئېلىنىدۇ، ئۇنىڭغا كۆنجۈت يېغى ياكى زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، تاكى يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ، ئۇنى گۈل يېغى قاينىتىلمىسى دەپ ئاتايمىز. بۇ مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئەقلىي قۇۋۇتنى ئاشۇرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سىركىدە قاينىتىپ ئىشلەتسە قىچىشقاق، تېرە قىچىشىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەۋغىنى لوبوب سەبئە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىدە مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. باش ئاغرىقى، مالىيخۇلىيا، جۈزام (قاش - كىرپىك تۆكۈلۈش) غا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، ئاقلانغان كۆنجۈت، چىلغوزا مېغىزى، كاۋا ئۇرۇقى مېغىزى، ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قىزىتىپ، تاكى يېغى ئايرىلغانغا قەدەر سىقىلىدۇ.

ئىنبى ئەيسانىڭ نۇسخىسىدا ياڭاق مېغىزىنىڭ ئورنىغا ئاچچىق بادام مېغىزىنى يازغان.

رەۋغىنى مۇبارەك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى رەۋغىنى مۇبارەك رەۋغىنى لەقۋا دەپمۇ ئاتىلىدۇ. لەقۋا، پالەچ، قاتما، ئىرقۇننىسا، پاچاق تومۇرلىرى كۆپۈشۈش، نۇقرەس، بالھ ئاجىزلىق، ئىشتىھاسىزلىق، قۇلاق ئېغىرلىقى، گاسلىق ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. يەل تارقىتىدۇ. بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى ئۇچۇن شامچە ئورنىدا ئىشلەتسە پايدىلىق (مۇئەللىپنىڭ بايان قىلىشچە روھنى تۇراقلاشتۇرىدۇ).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا، سىيادان تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ تاكى شاكىلى ئاجرىلىپ چىققۇچە كۆيۈپ كەتمىگۈدەك ھالەتتە قورۇپ سارغايتىلىدۇ، قورۇغان چاغدا ئاز - ئازدىن زەيتۇن يېغى تېمىتىلىدۇ، سۇس ئوتتا دورىلار ياغنى سۈمۈرۈۋالغۇچە ئوخشاش ئۇسۇل بويىچە 1 ~ 2 قېتىم قاينىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنىڭ يېغى قاپاقلا ياكى باشقا نەرسىگە تېمىتىپ ئېلىنىدۇ.

رەۋغىنى جوز

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھارارەتنى ئاشۇرىدۇ، پالەچ، لەقۋا ھەم سوغۇق مىزاجلىقلارغا مەنپەئەتلىك. مەلھەملىرى، بۇرۇن تېمىتىلمىسى قاپارتما، تاشقى بوۋاسىر، كۆز بۇرجىكى ئاقمىسىغا مەنپەئەتلىك. بۇنى چىقىرىش ئۇسۇلى بادام يېغى چىقارغانغا ئوخشاش.

رەۋغىنى مەجمۇئە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يەسمەن يېغى، قۇسته يېغى، سەۋسەن يېغى، بىدانجىر يېغى، ئۆرۈك مېغىزى يېغى، غاز يېغى ھەممىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەمدە ئازراق قۇندۇز قەھرى، مەلۇم مىقدارda ئىپار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، يەڭگىل قاينىتىپ ئېلىپ يەرلىك ئورۇن ياغلىنىدۇ.

رەۋغىنى سۇزاپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، يەل تارقىتىش تەسىرى بار. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ھەم سوغۇقتىن بولغان سەرئى، بەل ۋە يانپاش

ئاغرىقى، بۆرەك ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ زىمات، شەربەت، تېمىتىلما، ھۆقنە شەكىلدە تەييارلىنىپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېڭى سۇزاپ سۈيىدىن 420 گرام، كۈنجۈت يېغى ياكى زەيتۇن يېغىدىن ھەربىردىن 140 گرام ياكى 280 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تاكى يېغى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، بەزىدە قاينىتىۋاتقاندا قىچا ياكى ھەببى رىشاد، ئاقىرقەرھا ھەربىردىن 3.5 گرامدىن قوشۇلىدۇ.

رەۋغەن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باشقا سۈركىسە ياكى بۇرۇنغا ئازراق تېمىتسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىتياڭقى ئۇرۇقى، قارا خەربەقتىن بىر ھەسسىدىن، پوستى خەشخاش، بەزرۇلبەنجى، كاھۇ ئۇرۇقىدىن ئىككى ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ، سۇ بىلەن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قاپاق يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ تاكى يېغى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ. ئۇخلاش ۋاقتىدا مېيى باش ۋە تاپانغا سۈركىلىدۇ، بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

رەۋغەن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش ھەم تاپان ياغلانسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خەشخاش ئۇرۇقى تالقىنىدىن 928 گرام، كاھۇ ئۇرۇقىدىن 32 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى كۈنجۈت يېغىغا قوشۇپ، قائىدە بويىچە ياغ تارتىلىدۇ، ئۇخلاش ۋاقتىدا ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋغىنى بالادۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پەيلەر بوشاپ كېتىش، پالەچ، لەقۋا ھەم سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. يەل تارقىتىش خۇسۇسىيتى كۈچلۈك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل، پىلپىل، قارىمۇچ، ئېگىر، شەترەنجى ھىندى، گۈلسەۋسەن، بالادۇر، بەدىيان، ئىتياڭقى، بىخ سەۋسەن، ئاچچىق قۇستە، بوزىدان، زورەمبات،

دۇرنەج ئەقرەبى ئايرىم ـ ئايرىم هالدا 97.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پاكىز سۇدىن 2250 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 1925 گرام ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، دورىلارنى سېلىپ، سۈيى تۈگەپ مېيى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ.

رەۋغىنى خەس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىگە هۆللۈك يەتكۈزۈش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش تەسىرى بار. مالىخۇلىيا، قۇرۇقلۇقتىن بولغان سەرئىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. هاراق خۇمارىنى پەسەيتىش، قاتتىقلىقنى تارقىتىش ۋە ئەزالارنىڭ قېتىپ قېلىشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاهۇنىڭ سقىلغان سۈيىدىن ئىككى هەسسە، تاتلىق بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىدىن بىر هەسسە ئېلىپ قوشۇپ، قاينىتىپ، قائىدە بويىچە يېغى ئېلىنىدۇ.

رەۋغىنى خەشخاش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، سېزىمسىزلاندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، نەزلە، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، قۇلاق ئاغرىقى، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇ ئۇچ خىل شەكىلده ياسىلىدۇ.

بىرىنچى، خەشخاشنىڭ گۈلى بىلەن كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇلۇپ قاينىتىپ ياسىلىدۇ.

ئىككىنچى، ئۇنىڭ گۈلىنىڭ شىرىسى هەم يوپۇرمىقىغا كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇلۇپ قاينىتىپ ياسىلىدۇ.

ئۈچىنچى، ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن ياغ تارتىلىدۇ هەم ئۇرۇقىنىڭ يېغى بۇ ئۈچىلىسىدىن كۈچلۈك بولىدۇ.

رەۋغەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئېغىر ئۇيقۇنى يوقىتىدۇ، سەگەكلەشتۈرىدۇ. بۇ مايدا باش ۋە بۇرۇن ياغلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نۆشۈدۇر، كاندىن چىقىدىغان تۇز، ھەببى رىشاد ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، كاكىنەچلەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ، سۇدا تاكى قويۇلغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، يېرىم ھەسسىسچىلىك بىدانجىر يېغى قوشۇپ سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ يېغى قالدۇرۇلىدۇ.

رەۋغىنى رەيھان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ ۋە تىز بوغۇمى ئاغرىقىغا ئىچكۈزسە ياكى مەلھەم ياساپ سۈركىسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەيھان سۈيى ئىككى ھەسسە، كۈنجۈت بىر ھەسسە ئېلىنىپ قاينىتىلىپ، قائىدە بويىچە ياغ تارتىلىدۇ.

رەۋغەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، قۇرۇقلۇقنى ھەيدەش تەسىرى بار. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، ئاقلانغان خەشخاش ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ياغ تارتىلىدۇ ھەم باشقا سۈركىلىدۇ، بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ھەر قېتىمدا 1.75 گرامدىن ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋغىنى ناردىبىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەممە ياغلارنىڭ مەشھۇرى بولۇپ، مەنپەئىتى كۆپتۇر. بۇ ياغنى بۇرۇنغا تېمىتسا باش ئاغرىقى، سوغۇقتىن بولغان شەقىقە، قۇلاق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. ئەرلەر سۈيدۈك يولى ھەم دوۋساق كېسەللىكلىرى، قۇلۇنجى، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر، قۇرۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر، قورساق ئېسىلىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىياتقۇنى قىزىتىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەسىۋزەربىرە، ھەببۇلغار يوپۇرمىقى، سەئىدى كۇفى، ئۇد

بىلسان، تۇز، سازەج ھىندى، بەرگى ئاس، سۈمبۈل رۇمى (ناردىين)، ئىزخىر، گۈلسەۋسەن، ئارچا مېۋىسى، قەردمانە، مەرزەنجۇش قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن كۈنجۈت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇيى تۇگەپ يېغى قالغۇچە قايىنىتىپ يېغى ئېلىنىدۇ.

رەۋغىنى بابۇنە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۆتىدىل بولۇپ، بۇخاراتلارنىڭ يىغلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى بولسا، ئۇنى يەككە ھالدا ياكى گۈل يېغى ياكى سىركە بىلەن قوشۇپ باشنى ياغلىسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ. بەل ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئاچىدۇ.

رەۋغىنى ئاس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باشتىكى ھۆل جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ ۋە ئەزالارنى قۇۋۇتلەيدۇ، ماددىلارنىڭ قويۇلۇپ قېلىشىنى توسىدۇ، چاچقا چاپسا چاچنى قارايتىدۇ. پۇت ـــ قول بوششىش، مۇپاسلىغا مەنپەئەتلىك. بۇرۇن قاناش، مەقئەت يېرىلىش، ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈش ۋە بوۋاسرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببۇلئاس سۇيىدىن ئۇچ ھەسسە، كۈنجۈت يېغىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، سۇيى تۇگەپ يېغى قالغۇچە قايىنىتىلىدۇ، كۈنجۈت يېغىنىڭ ئورنىغا زەيتۇن يېغىنى ئىشلەتسە، سوغۇقلۇق تەسىرى تۆۋەنرەك بولىدۇ. چاچنى مۇھاپىزەت قىلىشقا ئىشلەتسە، ئازراق لائون قوشۇپ ئېرىتىلىدۇ.

رەۋغىنى ئاجىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى لەقۋا، پالەچ، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ نامى دۆھنول مۇبارەكتۇر. ئۇ ناھايىتى ئىسسىق ياكى ئۇچۇچان بولىدۇ، چايان چېقىۋالغانغا، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى خۇمارلىرىغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىشۇرۇلغان قىزىل خىشنى سۇدا نەمدەپ ئوتقا سېلىپ، بادامنى ئۇستىگە تاشلاپ قىزارغىچە قىزىتىلىدۇ، قىسقۇچ بىلەن ھەربىر پارچىسىنى ئېلىپ، زەيتۇن

يېغىغا سېلىپ سوۋۇتۇپ، يېغىنى چىقىرىپ تېخىمۇ ئۇششاق قىلىپ، گىل ھېكمەت قىلىنغان بوتۇلكىغا سېلىپ، ئاتىنىڭ قىلىنى بوتۇلكا ئېغزىغا چاپلاپ، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن ياغ تامچىلىتىلىدۇ. بوتۇلكىنىڭ ئېغزى چىڭ ئېتىلىدۇ، بۇ شەربەت ۋە بوشاشتۇرغۇچى دورا شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

سىركەنجۇبىل ئەفتىمۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مالېخۇلىيا، قورقۇش ۋە سەرئىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفتىمۇندىن 35 گرام، بىستىپايەج، ئاق تۇربۇت ھەربىردىن 21 گرامدىن، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، بېخ سەۋسەن، تۇخۇمى كاسنە، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، پوستى بېخ كاسنە ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ھاشا، قىزىلگۈل چېچىكى، كىمافىتۇس ھەربىردىن 14 گرام، رەقى ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى، بادرەنجى بۇيا، دۇرنەج ئەقرەبى، زورەمبات، قىزىل ۋە ئاق بەھمەن، سازەج ھىندى، قاقىلە، سۇمبۇل ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، گۈلقەنت ئاپتابى تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ، سىركە ياكى سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈپ، گۈلقەنت ۋە بىر كىلوگرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

سىركەنجۇبىل ئەفتىمۇن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇستقۇددۇس، ئارپىبەدىيان، شاھتەررە ئۇرۇقى ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، سانا، ھېلىلە كابىلە ھەربىردىن 35 گرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 175 گرام سىركىگە چىلاپ، ئاندىن سۈزۈپ، 464 گرام شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

سىركەنجۇبىل ئەفتىمۇن (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ مائۇلجەبىن قوشۇپ ئىشلىتىلىدىغىنى بولۇپ، سەۋدادىن بولغان مالېخۇلىيا كېسەللىكى ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفتىمۇن، گاۋزىبان، پەرەنجىمىشكى قاتارلىقلاردىن 35

گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇن خالتىغا سېلىنىدۇ. ھەممىسىنى 175 گرام سىركىگە بىر كېچە چىلاپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن 464 گرام قەنت بىلەن قېيام قىلىنىدۇ، مائۇلجەبىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سۇفۇپى ئەرستاتالىس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا ئىسكەندەر زۇلقەرنەيىن ئۈچۈن ياسالغان بولۇپ، ۋەسۋەسە، مالىيخۇلىيا، چىرايى سارغىيىش ۋە ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان مەنبەلىك ئېچ سۇرۇش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نېپىز دارچىن، سازەج ھىندى، ئۇد خام، ئاسارۇن، مەستىكى، ھېلىلە كابىلە، پەرەنجىمشكى، نارمىشكى، زىرە كېرمانى، قېلىن دارچىن، ئۆشنە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، ئانار ئۇرۇقى، جوز، كافۇر، قاقىلە ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ئەنبەر، ئىپار ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ناۋاتتىن ئالتە ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 ~ 10.5 گرامغىچە سوغۇق سۇ بىلەن ناشتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ نۇسخا بۇقراتنىڭ نۇسخىسى بولۇپ، بۇقرات ناھايىتى مەشھۇر تېۋىپتۇر، بۇ سۇفۇپنى ئاشقازان ئاجىزلىقى، زىيادە ئىمتىلاغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

سۇفۇپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدانى چىقىرىدۇ، مالىيخۇلىيانى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلە، كابىلە، ئەفتىمۇن، ئۇستەخۇددۇس، بىستىپايەج، گاۋزىبان، نەمەك ھىندى ھەممىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 17.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خۇمارنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاسنە ئۇرۇقى، كەندىر ئۇرۇقى، زىرىق، ئۈزۈم، سۇماق،

يېسسىمۇق، قىزىلگۈل، تاباشىر ئوخشاش مىقداردا ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، تاسقاپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئېلىپ، ئارپا چوڭلۇقىدىكى كاۋۇر بىلەن ئانار سۈيىدە ئېرىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنى داۋاملىق ئىشلەتسە مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، ساقلىقنى ساقلايدۇ. سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دارچىن، بەدىيان، مەستىكى، رۇم بەدىيان، زورەمبات ھەربىرى ئوخشاش ۋەزىندە، ئاق ناۋات ھەممە دورا مىقدارى بىلەن تەڭ ئېلىنىپ، سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 7 ~ 10.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ، مېڭىنى تازىلايدۇ، بەدەننىڭ تەبئىي ھارارىتىنى كۆچەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈندۈردىن 24.5 گرام، مەستىكىدىن 14 گرام، دارچىن، پىلپىل، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، كاكىنەچتىن 11 دانە، ئاق شېكەر ھەممە دورىلارنىڭ ئېغىرلىقى بىلەن ئوخشاش مىقداردا ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلاردىن قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەم ئىسسىق پەسلىدە كۈن ئارىلاپ بېرىلىدۇ.

سۇفۇپى كىبرىت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرىدۇ. بۇ دورىنى ئىشلەتكەندە چۈچۈمەل نەرسىلەردىن ھەم سۈتتىن پەرھىز تۇتۇش لازىمدۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كىبرىتتىن توققۇز گرام، جۇۋىنەدىن 13.5 گرام، جوزدىن 11.25 گرام، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىردىن 2.25 گرامدىن، ناۋاتتىن ئۈچ ھەسسە ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ سۇفۇپ قىلىنىدۇ، بەزى رېتسېپلاردا جوز توققۇز گرامدىن ئېلىنىدۇ، بۇ نۇسخىدا كىبرىتنى ئىشلەتكەندە يۇماي ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئۇنى يۇيۇش ئۈسۈلى بىر قاچىغا سۈت ئېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە رەخت يۆگىلىدۇ ھەم ئۇ رەختكە كىبرىتنى ئۇششاق قىلىپ قويۇپ، مىسنى كۆيدۈرۈپ، كۆمۈرنىڭ ئوتى بىلەن تاكى كىبرىت ئۇۋۇلۇپ سۈتكە چۈشكۈچە قىزدۇرۇلىدۇ. مۇشۇ تەربىقىدە ئۈچ قېتىم ياكى بەش قېتىم تەكرارلىنىدۇ، رەختنىڭ ئەتراپىغا كىبرەكسىز ماددىلار چاپلىشىۋالغاندا يۇغۇرۇپ كاللەكلەشتۇرۇلىدۇ، تاكى كىبرىت رەختكە چاپلىشىۋالمىغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن كۆيدۈرۈش توختىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 9 ~ 10.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇر، ئۇدخامدىن 3.5 گرامدىن، خەشخاشتىن 35 گرام، كاھۇ ئۇرۇقىدىن 17.5 گرام، زەپەردىن 0.5 گرام، ناۋاتتىن 70 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى مەرۋايىت (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭە، يۈرەككە پايدىلىق. ۋەسۋەسە ھەم خەپەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭە، يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ. ئۇنى ھاملىدار ئاياللار ئىشلەتسە بويىدىن ئاجراشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە، گاۋزىبان ھەربىردىن 35 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، دۇرنەج ئەقرەبى، رەيھان ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا، مەستىكى رۇمى ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئەرمەن تېشى، گىل ئەرمىنى، قىرقىلغان پىلە ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئالتۇن، كۈمۈش، ياقۇت، مارجان، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ھەربىردىن 4.5 گرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورىدىن 3.5 ~ 7 گرامغىچە ئېلىپ، ئەرقى گاۋزىبان ياكى

خەشخاش شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى مەرۋايىت (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورقۇش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ يۇرەك كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

سۇفۇپى بۇخۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىن مېڭىگە بۇخارات ئۆرلەشنى توسىدۇ ۋە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. خىلتلارنىڭ كۆز ھەم باش تەرەپكە ئۆرلىشىنى توختىتىدۇ، كۆز ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە، سارغايتىلغان پىندۇق مېغىزى ھەربىردىن 140 گرامدىن، قۇرۇق يۇمغاقسۇتنىڭ سىركىگە چىلاپ سايىدا قۇرۇتۇلغىنى، گاۋزىبان، بىخسۇس، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاپېلسىن پوستى، كاسنە ئۇرۇقى، ئامىلە، ئۇزۇم، قارا ھېلىلە ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئېكەكلەنگەن سەندەل، ئۇد ھىندى، تاباشىر، لوك مەغسۇل، بىخ مارجان، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، بەدىيان، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقىدىن باشقىسى بىللە سوقۇلىدۇ، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى ئايرىم سوقۇپ قوشۇلىدۇ، دورىلارنىڭ ئومۇمىي مىقدارى بىلەن تەڭ مىقدارىدا ئاق شېكەر قوشۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 14 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى بۇخۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدا خىلتىنى ياخشىلايدۇ. مالىيخۇلىيا، ۋەسۋەسە ھەم بارلىق سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: قارا بەھەق، جۇزام ھەم سەۋداۋى ئىششىقلار، قىچىشقاق، تېرە قىچىشىش، بەدەن تەمرەتكىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لاجۇۋەرد يەتتە گرام، يۇيۇلغان ئەمەن تېشى، قارا ھېلىلە، ھېلىلە پوستى كابىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى ھەربىردىن 14 گرامدىن، بادام يېغىدا ئېزىلگەن ئەقتىمۇن، بىستېپايەج ھەربىردىن 22.5 گرامدىن، سانا، گۈلبىنەپشە ھەربىردىن 17.5

گرامدىن، شاھتەررە ئۇرۇقىدىن 21 گرام، بالەنگو ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنىڭ باراۋىرىدە ئاق شېكەر قوشۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورىنى 24.5 گرامغىچە ئېلىپ، گاۋزىبان ئەرقى ياكى شېكەرنى چالا قىزدۇرۇپ بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ، سوقمۇنىيادىن كۆپرەك قوشۇلسا، سۈرۈش تەسىرى كۈچەيىدۇ.

سۇفۇپى مۇبارەك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىنى تازىلايدۇ (قۇرسى بىنەپشە دېگەن نامى بىلەن مەشھۇردۇر)، ئۆچ خىل خىلتىنى سۈرىدۇ، خاس قىلىپ بەلغەم خىلتىنى ئالاھىدە سۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سانا، گۈلبىنەپشە، ئىراقنىڭ بىستېپايىجى، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت، قارا ھېلىلە ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، زەنجىۋىل، مۇقەل، رۇم بەدىيان، رۇببىسۇس ھەربىرىدىن بىر گرامدىن، شېكەردىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3 ~ 7 گرامغىچە ئىسسىتىلغان ئەرقى گاۋزىبان بىلەن بىللە يېگۈزۈلىدۇ، ئەگەر سوقمۇنىيادىن يېرىم گرام قوشۇلسا تەسىرى كۈچەيىدۇ. سەبرىدىن 1.75 گرام قوشۇلسا، ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ ھەم مېڭىنى تازىلاشقا تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇفۇپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىدىكى سەۋدا خىلتىنى تازىلايدۇ، بەدەندىن قويۇق بەلغەم خىلتىنى ھەم سەۋدا خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت، ئەفتىمۇن، نەمەك ھىندى ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، قاينىق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى جامىئۇل نەفئى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنىڭ نامى نەمكى سۇلايماندۇر. بۇ خىل دورا ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

سەئۇت (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرئىنى يوقىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىبرىتىلگەن مەزمۇنغا تېمىتىلىدۇ.

سەئۇت (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاھۇ سۇيى، نىلۇپەر يېغى بىر ھەسسىدىن، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدىن ئىككى ھەسسە ئىلىپ، ئۆزئارا بىرلەشتۈرۈپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ، كونا كېسەلدە بۇ دورا تاكى مېڭىگە يېتىپ بارغۇچە دىماغقا تارتقۇزۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى يالىدا چىڭ تۇتۇش لازىمدۇر.

سەئۇت (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ھەم قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇجقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، نىلۇپەر يېغى، قاپاق ئۇرۇقى يېغى، كاھۇ يېغى، كاسنە سۇيى، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

سەئۇت (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە سەرسامغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببۇلئاس سۇيى، بەدىمشكى ئەرقى، سەندەل، كافۇر ھەربىرىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

سەئۇت (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش ئاغرىقى، ئىسسىقتىن بولغان شەقىقە ھەم ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن، كافۇر، قېلىن دارچىن ھەربىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سىرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇملاچ قىلىندۇ، بىر كۇملاچ ياكى ئىككى كۇملاچنى بىنەپشە يېغىدا ئېرىتىپ، بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ھەم قۇلاق ئاغرىقى ئۈچۈن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

سەئۇت (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مادداللارنىڭ كۆيۈشىدىن بولغان جۇنۇنغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىتئۈزۈمنىڭ كۆكىنى ئېزىپ، سىقىپ سۈيىنى قايناتىپ پاكىزلاپ، ئۇنى نېلۇپەر يېغى ياكى تۇخۇمنىڭ ئېقى ياكى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

سەئۇت (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە سوغۇقتىن بولغان شەقىقىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق بادام يېغى، ئۆرۈك مېغىزى يېغى، مەرزەنجۇشنىڭ سۈيى، ھىڭ سۈيى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

سەئۇت (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم، يەل ۋە سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، مۇرمەككى، كۇندۇر، رۇسۇت، قۇندۇز قەھرى،

زەپەر، ئاقموچ، پىلپىل ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، كۈندۈشتىن يەتتە گرام، ئىپاردىن 1.75 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، مەرزەنجۇشنىڭ سۇيى بىلەن قۇرس ياساپ، ئېھتىياج چۈشكەندە مەرزەنجۇشنىڭ سۇيىدە ئېزىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

سەئۇت (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى شەقىقە ھەم سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پەرپىيۇن بىلەن قۇندۇز قەھرىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، يەسمەن گۈلى يېغىدا ئېرىتىپ، بۇرۇن ۋە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

سەئۇت (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمەن، جوز، مەرزەنجۇش، قەلەمپۇر ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، بەسباسىدىن 14 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، مەرزەنجۇش سۇيى بىلەن ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

سەئۇت (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەكتە ھەم لەقۋاغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇزاپ سۇيى، مەرزەنجۇش سۇيى قاتارلىقلارنى يالغۇز ياكى قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. غاز ئۆتى ياكى بۆرە ئۆتى يالغۇز ياكى سۇزاپ سۇيى بىلەن ياكى مەرزەنجۇش سۇيى بىلەن بىللە ئىشلىتىلسە، قۇۋۇتى كۈچلۈك بولىدۇ. قۇندۇز قەھرى، مائۇلھەسەل بىلەن بىللە ئىشلىتىلسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

سەئۇت (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى لەقۋا ۋە پالەچلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، سىيادان، توغرىغۇ ھەممىسىدىن تەڭ نىسبەتتە ئېلىپ

سوقۇپ، چامغۇر سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمتىلىدۇ.

سەئۇت (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، لەقۋا، سوزۇلما شەقىقە، سوغۇقتىن بولغان باش، كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇسۇت، مۇرمەككى ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ئەدەس، سۆئىتەر 17.5 گرامدىن، سۇزاپ يېلىمى، يىلپىز ئۆتى، جاۋشىر، قۇندۇز قەھرى، سىيادان ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ناۋات، زەپەر ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، پەرپىيۇن، سەبرە ھەربىرىدىن 5.25 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى قائىدە بويىچە ساپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوگىلۇقىدا قۇرس ياسىلىدۇ. ئېھتىياج چۈشكەندە بىر دانىنى مەرزەنجۇش سۈيى ياكى بىنەپشە يېغىدا ئېرىتىپ بۇرۇنغا تېمتىلىدۇ.

سەئۇت (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، لەقۋا، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق خەربەقتىن 14 گرام، سىيادان، پەرپىيۇن، جاۋشىر ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، مۇرساپتىن 10.5 گرام، ئوشەق، كۇندۇش، تۇغرىغۇ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، زەپەر ھەربىرىدىن 5.25 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، چامغۇر سۈيىدە كۇملاچ قىلىنىدۇ ھەم ئېھتىياجقا ئاساسەن ئىككى ھەبنى ئاق لەيلى ئۇرۇقى يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتىپ تېمتىلما قىلىنىدۇ، ئۇنى «ھەببى سەئۇت» دەپ ئاتايدۇ.

سەئۇت (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئېغىر ئۇيقۇ ۋە بويۇن قېتىپ قېلىش (كۆزاز) قا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يەسمەن يېغى مۇرەككەپ ياكى يەككە ھالدا بۇرۇنغا تېمتىلىدۇ.

سەئۇت (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى لەقۋا، پالەچ، بەدەن سېزىمىنى يوقىتىش، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە سوزۇلما شەقىقگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاغ پىننىسى، ئىراقىنىڭ كۈندۈشى، قەنتەربيۇن، قۇرۇق مەرزەنجۇش، بىخ سەۋسەن ھەربىرىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، ياۋا رەيھان سۇيىدە كۈمىلاچ ياسىلىدۇ. ھاجەت چۈشكەندە نوقۇت چوڭلۇقىدا ئېلىپ، مەرزەنجۇشنىڭ سۇيىدە ئېزىپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

سەئۇت (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىدىكى قويۇق ھۆللۈكلەرنى تارقىتىدۇ ۋە ئېرىتىدۇ. بۇرۇن يولى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىدۇ، بارلىق نورمالسىز بەلغەم خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئېشەك مەرىسى (قىسسا ئۇل ھىمار) يىلتىزى سۇيى بىر قوشۇق، سوقمۇنىيادىن تۆت ھەب ئېغىرلىقىدا ئېلىپ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇننىڭ ئىككى تۆشۈكىگە ئۈچ تامچىدىن تېمىتىلىدۇ. بىلىش كېرەككى، قىسائۇل ھىمارنىڭ مېۋىسى يىلتىزىدىن ناھايىتى كۈچلۈكتۇر. ئەگەر مىنتۇسنىڭ سۇيىنى بۇرنىغا تېمىتقاندا، ئاۋۇالقى كۈنى دورىنى بۇرۇننىڭ بىر تۆشۈكىگە، ئىككىنچى كۈنى يەنە بىر تۆشۈكىگە تاكى يېقىمسىزلىق پەيدا بولمىغۇچە تېمىتىلىدۇ. ئەگەر بۇرۇن ئىچىدە قۇرۇقلۇق ياكى ئىششىق بولسا، زەمچە سۇيى ئېچكۈزۈش ۋە نىلدىنى بۇرۇنغا پۈركەش، مېڭىنى بۇرۇن تېمىتىلمىسى بىلەن تەنقىيە قىلىش ھۆقنە ۋە مۇسھىل قاتارلىقلارغا قارىغاندا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ھۆقنە، مۇسھىل سەۋەبىدىن بەدەن ئاجىزلايدۇ، مېڭىدىكى ماددىمۇ چىقمايدۇ. لېكىن چىقسا ئازراق چىقىدۇ، بۇرۇن تېمىتىلمىسى بىلەن ناھايىتى كۆپ چىقىدۇ، بەدەن ئاجىزلايدۇ. لېكىن، بۇنى ئىشلەتكەندە دەسلەپتە مۇسھىل، ھۆقنىلەر ئارقىلىق ماددىلارنى تارقىتىش، ئاندىن كېيىن بۇرۇن تېمىتىلمىسىنى ئىشلىتىش تاكى بىرەر خەتەر پەيدا بولمىغۇچە بۇرۇن تېمىتىلمىسى ئىشلىتىلىدۇ. خاس ئەزانى تەنقىيە قىلغاندا، ئومۇمىي بەدەنلىك تەنقىيە قىلىش. مەخسۇس ماددىلار كۆپ بولغان ۋاقىتتا، ئېنىقكى، مەزكۇر بۇرۇن تېمىتىلمىسى بەزى ئادەملەرگە دەرھال تەسىر قىلمايدۇ. بەلكى 1 ~2 سائەتتىن كېيىن تەسىر كۆرسىتىدۇ، قىسمەن مىزاجلىقلارغا نورمال مىقداردا ئىشلىتىلسە

ھەرگىز تەسىرى بولمايدۇ، مۇشۇنداق ھالەتتە ئىككىنچى قېتىم ئىشلىتىش ۋە مىقدارىنى ئاشۇرۇش لازىم.

سەئۇت (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭدىكى ھۆللۈكنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سيادان، پىلپىل، كۇندۇش ھەربىرىدىن ئازراقتىن ئېلىپ، سىركە ھەم رەۋغىنى گۈلگە ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ھەم باشنىڭ كەينىگە تاكى ھۆللۈك چىقىپ كەتكەنگە قەدەر سۈركىلىدۇ.

سەئۇت (19)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇزۇق ماددىلاردىن ۋە سېسىق پۇراقلاردىن بولغان باش ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مومىيا، جوز، ئەنبەر، ئىپار ھەربىرىدىن ئازراق ئېلىپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

سەئۇت (20)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، داۋاملىق ئىشلەتسە چاچ - ساقالنى قارايتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غاز مېڭىسىدىن بىر كىلوگرام، غاز ئۆتىدىن يېرىم كىلوگرام ئېلىپ، يەسمەن يېغىغا قوشۇپ بۇرۇن تېمىتىلمىسى ياسىلىدۇ.

سەئۇت (21)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ ھەم بەلغەمدىن بولغان توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مومىيا، قۇندۇز قەھرى، ئىپار، پەرپىيۇندىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئارپا چوڭلۇقىدا ئېلىپ، يەسمەن يېغى ياكى باشقا مايلار بىلەن ئېرىتىپ تېمىتىلىدۇ.

شەمۇم (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان سەرسامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالما سۇيى، بېھى سۇيى، ھۆل ھەببۇلئاس سۇيى، ئاق سەندەل، ئەرقى گۈل ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، كافۇردىن ئازراق سېلىپ پۈرتىلىدۇ. بىنەپشە ۋە نېلۇپەرنى پۇراتقاندا باش ئاغرىقى ۋە سەرسامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شەمۇم (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھۆل سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىپار، سازەج، ياۋا رەيھان، مەرزەنجۇش، سۇزاپلار يالغۇز ياكى مۇرەككەپلەشتۈرۈلۈپ پۈرتىلىدۇ.

شەمۇم (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جوز، شەھ، قەلەمپۇر، مەرزەنجۇش ھەربىرىدىن بىر ھەسسە، بەسباسىدىن تۆت ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، ئالمىنىڭ سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پۈرتىلىدۇ.

شەمۇم (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان سوغۇق زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىيادانىنى سىركىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ بولغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، سارغايتىپ، ئاندىن سوقۇپ كۆك رەختكە ئوراپ پۈرتىلىدۇ.

شەمۇم (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرئىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇزاپ، سىرىقچىچەك، مەرزەنجۇش قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ داۋاملىق پۈرىتىلىدۇ.

شەمۇم (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەيھاننى ئەرقى گۈلگە چىلاپ پۈرىتىلىدۇ.

شەمۇم (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۈيقۇ كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنبەردىن 3.5 گرام، ئۇد ھىندىدىن يەتتە گرام، ئېكەكلەنگەن سەندەلدىن 10.5 گرام ئېلىنىدۇ. ئەنبەرنى ئىسسىق ئەرقى گۈلگە تۆكۈپ، ئۇد ھىندى ھەم سەندەللەرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭ بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ پۇراتسا، مېڭىنى قۇۋۇتلەشتە ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

شەمۇم (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرئىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياۋا سۇزاپنى سوقۇپ، ئارپا ئۇنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، ئۈزۈم شىرنىسىدە يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىنىدۇ ھەمدە پۈرىتىلما ياسىلىدۇ، تۇتقاقلىق تۇتقاندا پۈرىتىلىدۇ. شۇنى بىلىش كېرەككى، ئېزىلگەن ئاقىرقەرھانى پۇراتقاندىن كېيىن، ئەگەر تۇتقاقلىق بىلەن ئاغرىغۇچى چۈشكۈرسە، ئۇمىد بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ پۈرىتىلمىدىكى ئەنبەر مېڭىنىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەندە ئۇنى نورماللاشتۇرىدۇ، ئادەتتە پۇراتمىلارنىڭ مېڭىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش تەسىرى بار ھەم كۆپىنچە قۇۋۇتلەش تەسىرىنمۇ كۆرسىتىدۇ. زۆرۈر

تېپىلغاندا سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشقا ئىسسىق خۇش پۇراق دورىلار، مەسىلەن: يەسمەن، مەغەز گۈلى، سەۋسەن، ياۋا رەيھان، ئەنبەر، ئىپار، ئۇد ھىندى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش، ماددىلارنى تارقىتىشقا مېڭىنىڭ مىزاجىغا ماس كېلىدىغان سىيادان، يالپۇز، قۇندۇز قەھرى قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش، ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشقا سوغۇق پۇراقلىق دورىلارنى ئىشلىتىش، مەسىلەن: قىزىلگۈل، بىنەپشە، نىلۇپەر ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋىلەر، سەندەل، كافۇر قاتارلىقلار ئىستېمال قىلىندۇ ھەم بۇ دورىلار مەنپەئەت قىلغۇچە داۋاملىق ئىشلىتىلىدۇ.

شەربىتى خەشخاش (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرسام، گال، كۆكرەك ۋە ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىق نەزلىنى يوقىتىدۇ، كۆيگەن خىلتلارنى تەڭشەپ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، كۆكرەك ئاغرىقى ۋە ئۇيقۇسىزلىق بولسا، بىماردىن قان ئېلىپ ۋە ئىستىفراغ قىلىپ بولغاندىن كېيىن شەربىتى ۋەرد مۇكەررەر بۇ شەربەت بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ، بۇ ھەم ئاجىزلىقنى يوقىتىپ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقى ئېلىنمىغان چوڭ خەشخاشتىن 100 دانە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇلىدۇ ياكى پوستىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ يۇمشاق سوقۇلىدۇ ياكى ئۇرۇقى يۇمشاق سوقۇلىدۇ. بۇنى 464 گرام سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئىككى يېرىم ھەسسە قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىندۇ. شەربەت ۋە رۇب دورىلارنىڭ پەرقى سۆزلىنىپ بولدى.

ئىستېمال مىقدارى 190 گرامغىچە بولىدۇ، قۇۋۋىتى ئىككى يىلغىچە ساقلىنىدۇ. شەرتى شۇكى، قىيامى قويۇق قىلىنىدۇ ياكى نەم تېگىپ بۇزۇلۇپ قالماسلىقى كېرەك.

شەربىتى خەشخاش (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان نەزلە، بۇرۇندىن قان ئېقىشقا پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېڭى خەشخاشنى ئېلىپ پاكىزلاپ، پۈتۈنلەي قۇرۇتماي 100 دانىنى چالا سوقۇپ، 6496 گرام يامغۇر سۈيىگە ياكى تاتلىق بۇلاق سۈيىگە ئۆچ كېچە - كۈندۈز چىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈس ئوتتا قويۇلغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن سۈزۈپ پاكىزلاپ، ھەر 1856 گرام قاينىتىلغان دورا سۈيىگە 2840 گرام ھەسەل ياكى 2784 گرام ئۈزۈم شىرنىسى قوشۇپ قىيام قىلغاندىن كېيىن ئاقاقىيا، زەپەر، ھۆل ئانارگۈلى، مەجنۇنتال

ئۇسارىسىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قىيامغا قوشۇلىدۇ. ئەگەر كۆكرەكتە ئازراق ئاغرىق بولسا، ھەسەلدە ياسالغان پىننە گۈلقەنتىنىڭ ئورنىغا خەشخاش پوستى بىلەن ئۇرۇقدا شەربەت تەييارلىنىدۇ، ئۇنى يۇنانچە دىياقوزا دەپ ئاتايدۇ.

شەربىتى خەشخاش (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان نەزلىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ قويۇق شىرىسى ئېلىنىدۇ ھەمدە قەنتنى ئايرىم قىيام قىلىپ، ئوتتىن چۈشۈرۈپ سوۋۇشقا يېقىنلاشقاندا، خەشخاشنىڭ شىرىسىنى قىيامغا تۆكۈپ، قايتا قىيام قىلىنىدۇ ۋە تېز بۇزۇلۇپ قالماسلىقى ھەم قىيامنى قويۇق قىلىش ئۈچۈن تاكى سوزۇلمىغۇچە تۇرغۇزۇلىدۇ.

شەربىتى بىنەپشە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، بۆرەك ئاغرىقى، تەپ، يۆتەل ھەمدە زاتىلجەنبە، كۆكرەك ئاغرىقى، زاتىلىرىيە (ئۆپكە ئىششىقى)گە مەنپەئەتلىك. كۆكرەكنى بوشىتىدۇ ھەمدە تەرەتنى ھەيدەپ قورساقنى بوشىتىدۇ. شەربىتى نېلۇپەر بولسا ئۇنىڭ ياخشى بەدىلى بولۇپ، ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن ياسىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېڭى بىنەپشىدىن 232 گرام ئېلىپ، 928 گرام سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ تاكى 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ ھەمدە 464 گرام (بەزىلەرنىڭ قارىشچە 232 گرام) قەنت بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قىيام قىلىنىدۇ. ئەگەر ئىچنى بەك سۈرسە بىنەپشنى ئىككى قېتىمدىن ئۈچ قېتىمغىچە چىلىغاندىن كېيىن قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭغا سۇنى ناھايىتى كۆپ قۇيۇش كېرەك، بۇ ئۇسۇل تەكرارلىنىدۇ. مۇئەللىپ دېگەنكى، 1392 گرام گۈلبىنەپشە ئەرقى گۈلگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلىنىدۇ، ئۇ ئۈچكە بۆلۈنىدۇ. ئۇنىڭ بىر بۆلىكىنى 3976 گرام سۇدا قاينىتىپ، 1160 گرام سۈيى قالغاندا، بىنەپشنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا يەنە 464 گرام سۇ ھەم 464 گرام بىنەپشە سېلىپ تاكى 1160 گرام قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈپ 696 گرام قەنت بىلەن قىيام تەييارلىنىدۇ.

ئەگەر بىنەپشە ھۆل بولسا، 464 گرام ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ، قۇرۇق بىنەپشە 3248 گرام سۇ بىلەن ئۇزۇن قاينىتىلىدۇ، ئۇنىڭ تۆت ھەسسىچىلىك ياكى كەم دېگەندىمۇ 928 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. بەزىلەر قۇرۇق بىنەپشىدىن بىر ھەسسە، قەنتتىن تۆت ھەسسە ئېلىپ

ئىشلىتىدۇ، يەرلىك بىنەپشە باشقا يەرنىڭ بىنەپشىسىدىن ناھايىتى قۇۋۋەتلىك بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ مقدارىدىكى پەرق ئوخشاش بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ. شۇ سەۋەبتىن شەربىتى نېلۇپەر قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىگە چۈشۈرۈلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، سەرسام، سەپرادىن بولغان تەپ، كۆپ، يۆتەل، زاتىلجەنبە، زاتىلىرىيەگە مەنپەئەتلىك ھەمدە تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ ئۇنى بەك كۆپ ئىشلەتسە، باھقا زىيانلىق. ئۇنى ياساشتا بىنەپشە يېغىغا چىلىنىدۇ، مەيلى ھۆل بولسۇن ياكى قۇرۇق بولسۇن ياسلىۋېرىدۇ. مەيلى كۈچلۈك ياكى ئاجىز بولسۇن، نېلۇپەرگە تامچىلىتىلىدۇ. ئەرقى گۈلدىن 928 گرام 1854 گرام شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ، نېلۇپەرنى ئەرقى گۈلگە چىلاپ، ئاندىن سۇدا قاينىتىپ شەربەت تەييارلاپ بەرسە، قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيتى يۇقىرى بولىدۇ، كۆپىنچە ئادەملەر قۇرۇق گۈلبىنەپشىنى پاكىزلاپ تۆت قېتىم قاينىتىدۇ، يەنى 928 گرام قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت تەييارلايدۇ.

شەربىتى نارەنجى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇنجى سۇيىدىن 928 گرام ئېلىپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىرىق كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا 1856 گرام قەنت قوشۇپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى غورا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خۇمارنى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان تەپنى ياندۇرىدۇ ھەم ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غورا سۇيىنى تاكى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن يېڭى داكا بىلەن سۈزۈپ، 928 گرام شېكەر قوشۇپ شەربەت قىلىنىدۇ.

شەربىتى لىمون

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خۇمارنى پەسەيتىدۇ، باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. سەپرانى پەسەيتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى كۈچلەندۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لىمون سۈيىدىن 928 گرامنى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، 1392 گرام قەنت بىلەن قېيام قىلىنىدۇ. ئەگەر چۈچۈمەلرەك بولسا، 464 گرام قەنت قوشۇلىدۇ. ئەگەر خالسا لىمون سۈيىنى قوشقاندا كۆپ سەقماسلىق لازىم، بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، لىموننى بەك سەققاندا ئاچچىق بولۇپ كېتىدۇ، پاكىزلىقىنى ئاشۇرغاندا تەمى تەڭشىلىدۇ، چۈچۈمەل تەمى كېمىيىدۇ، ئادەتتە سۈيى ئاچچىق بولىدۇ، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا شەربەتلەرنى مۇناسىپ چۈچۈمەللەشتۈرۈشتە ساپال قاچىدا پىشۇرۇلىدۇ.

شەربىتى گاۋزىبان (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدادىن بولغان قورقۇشنى پەسەيتىدۇ ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خەفەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېڭى گاۋزىبان سۈيىدىن 928 گرام، قەنتتىن 928 گرام ئېلىپ، گاۋزىبان سۈيىنى قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇنىڭغا قەنت سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن 90 گرام ئەرقى گۈل قوشۇپ، سۇس ئوتتا بىرلا قېتىم قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ. ئەگەر گاۋزىبان سۈيىنى ساپلاشتۇرمىسا، ئۇنى قۇرۇتۇپ، ئەرقى گۈلدە نەمدەپ سۇدا قاينىتىلىدۇ ھەم ئۇچ ھەسسە قەنت بىلەن قېيام قىلىنىدۇ. گاۋزىبان گۈلدە ياسالسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بەزىدە بادرەنجى بۇيا بىلەن گاۋزىبانىنى بىرلەشتۈرسە، ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ. يەنى 100 ھەسسە گاۋزىبان بىلەن بىر ھەسسە بادرەنجى بۇيىنى قائىدە بويىچە نەمدەپ قاينىتىپ، ئۇچ ھەسسە قەنت بىلەن قېيام قىلىنىدۇ، ئەگەر مىزاجىدا ھارارەت بولسا، پەقەت گاۋزىباندىن شەربەت ياساپ، بادرەنجى بۇيىنى قوشماسلىق لازىم.

شەربىتى گاۋزىبان (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۈرەك ئېغىش، كۆڭۈل ئىلىششقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گاۋزىباندىن 45 گرام، بادرەنجى بۇيىدىن 22.5گرام، قىزىلگۈل، ئېكەكلەنگەن سەندەل، سۇمبۇل، ئۆشنە ھەربىردىن 13.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى 928 گرام سۇ ھەم ئەرقى گۈلگە چىلاپ ساپلاشتۇرغاندىن كېيىن قاينىتىپ، 464 گرام قەنت بىلەن قېيام قىلىنىدۇ. كۆپۈكى ئېلىنغاندىن كېيىن ئاخىردا ئۇنىڭغا زەپەردىن 3.5

گرام، ئىپاردىن 1.75 گرام، كافۇردىن بىر گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 17.5 گرامى قىزىلگۈل ئەرقى ۋە بىدىمىشكى ئەرقى بىلەن ئېچىلىدۇ. ئىككىنچى نۇسخا مېڭىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ يۇرەك ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

شەربىتى بادرەنجى بۇيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋادىن بولغان قورقۇشنى يوقتىدۇ ھەم يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سوغۇقتىن بولغان يۇرەك ئېغىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېڭى بادرەنجى بۇيىدىن 464 گرامنى 928 گرام قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت ياسىلىدۇ.

شەربىتى ئۇستۇقۇددۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرئى، جۇنۇن، سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇستۇقۇددۇس، پىرسىياۋشان، ئۇد سەلىب ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، گاۋزىبان، بىخسۇس، ئارپىبەدىيان، بىخ كەرەپشە پوستى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، قىزىلگۈل ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم، سەئدى كۇفى ھەربىردىن 50 داندىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، 928 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ شەربەت ياسىلىدۇ.

شەربەت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مالىخۇلىيا ۋە سەۋادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاسنە ئۇرۇقى، پەرەنجىمشكى ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى ھەربىردىن 35 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا 25 گرام، بىخسۇس 17.5 گرام، بىخ سەۋسەن 12.25 گرام، بەدىيان، بىستىپايەج، گاۋزىبان، ئۇزۇم ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئەرقى گۈلدىن ئالتە ھەسسە ئېلىنىدۇ. ھەممە دورىلارنى ئىككى ھەسسە تاتلىق ئالما سۇيى ھەم ئەرقى

گۈلگە چىلاپ 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن 928 گرام قەنت سېلىپ شەربەت ياسىلىدۇ.

شەربىتى ئەفسەنتىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساق پەردە ياللۇغىدىن پەيدا بولغان مالىخۇلىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىستىسقا قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن 35 گرام، قىزىلگۈل 70 گرام، ئاق تۇربۇت، غارىقۇن، سۇمبۇل ھەربىردىن 14 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسى 1856 گرام سۇغا چىلاپ قاينىتىلىدۇ، 1/3 قىسمى قالغاندا ساپلاشتۇرۇلۇپ، 420 گرام شېكەر ياكى قەنت سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئەبرىشىم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋادىن بولغان قورقۇش ھەم مالىخۇلىيانىڭ بارلىق تۈرلىرى، سوغۇقتىن بولغان يۈرەك ئېغىش، يەلدىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭە، يۈرەك ھەم جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خام ئەبرىشىمدىن 1350 گرامنى 5850 گرام سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئەبرىشىم سقىپ سۈزۈۋېتىلىدۇ. گاۋزىبان گۈلىدىن 157 گرام، بادرەنجى بۇيىدىن 67.5 گرام ئېلىپ، 1392 گرام سۇغا چىلاپ 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ ھەم ئۇ سۇغا ئەبرىشىمنىڭ سۈيىنى قوشۇپ 1350 گرام شېكەر سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ. ئاندىن ئەنبەر، ئالتۇن ۋاراق ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، كۈمۈش ۋاراق، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ھەربىردىن 2.25 گرامدىن، مەستىكىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا سېلىپ ئېرىتىلىدۇ، بەزىلەر پىلنىڭ ئورنىغا يىپەكنى سالىدۇ، ئىشلىتىشتىن بۇرۇن ئۇنىڭ ئىچىدىكى قۇرتنى چىقىرىۋەتمەي تۇرۇپ قاينىتىماسلىق لازىم، ئىككىنچى نۇسخىسى يۈرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

شەربىتى ئالۇ بۇخارا (ئەينۇلا شەربىتى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش ئاغرىقى، كۆپ ئۇسساش، ئىسسىقتىن بولغان تەپ ۋە يەرقان (سېرىقلىق چۈشۈش)غا پايدىلىق ھەم سەپرانىڭ سۇرگۈچسىدۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەينۇلانى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ، تەمنى تاتلىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ناۋات ۋە ئاز مقداردا سوقمۇنىيا سېلىنىدۇ.

شەربىتى ئەملى (تەمرى ھىندى شەربىتى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ھارارەت پەسەيتىش تەسىرى بار. تەپ، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەمرى ھىندىنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى شاھتەررە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مالىخۇلىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ، مائۇلجەبىن بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلىنىدۇ.

شەربىتى مۇسھىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋادىن بولغان كېسەللىكلەر ھەم سوغۇقتىن بولغان مېڭە، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، سانائى مەككى ھەربىرىدىن 45 گرامدىن، بىنەپشىدىن 90 گرام، ئاق تۇربۇت، ئەفسەنتىن رۇمى، غاربقۇن ھەربىرىدىن 22.5 گرامدىن، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، ئۇستقۇددۇس، مەستىكى ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، سۇمبۇلدىن توققۇز گرام، چىلان، سەرپىستان ھەربىرىدىن 30 داندىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى 1800 گرام سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ، 1/4 قىسمى قالغاندا 675 گرام تەرەنجىبىن ياكى شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ ھەمدە 22.5 ~ 45 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

شەربىتى خۇمار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خۇمارنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەمرى ھىندى، بېھى ئۇرۇقى، قارىئۆرۈك ھەربىرىدىن

464 گرامدىن، چىلاندىن بەش دانە ئېلىنىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى 2784 گرام سۇغا چىلاپ تاكى 928 گرام قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئۇنىڭغا تاتلىق ھەم ئاچچىق ئانار سۇيى، لىمون ئەرقى ھەم ئالما سۇيى ھەربىرىدىن 232 گرامدىن ئېلىپ قوشۇپ، 928 گرام قەنت سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ.

شەربەتنى رەيھانى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنتۇغاقلىق ھەم بەلغەمنى كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى 9280 گرام ئۈزۈم سۇيىنى چوڭ ئىدىشقا قۇيۇپ، ئۈستىگە 5568 گرام قەنت سېلىنىدۇ ھەم دارچىن، قەلەمپۇر، بەسباسە، جوز ھەربىرىدىن 350 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ خالتىغا سېلىپ ئىدىشقا سېلىنىدۇ، ئىدىشنىڭ ئېغىزىنى ئېتىپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىلىش كېرەككى، ئاۋۋال ئىدىشنى ياخشى يۇيۇش كېرەك. ئىپار، زەپەر، ئەنبەر قاتارلىقلار مېڭە ۋە ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەشكە ئۈچۈن ھەم چوڭلارغا پايدىلىق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇ دورىلارنى قوشۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەكتە، ئېغىر ئۇيقۇغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پەرپىيۇن، قىزىل قىچا، شەترەنجى ھىندى، چاققاقئوت ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، چاچنى چۈشۈرۈۋەتكەندىن كېيىن باشقا چېپىلىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەكتە، ئېغىر ئۇيقۇغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىچا، قۇندۇز قەھرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، كونا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چاچنى چۈشۈرۈۋەتكەندىن كېيىن چاپسا، سەكتە بولغان كىشىنى ھوشىغا كەلتۈرىدۇ.

زىماد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىنى قۇۋۇەتلەيدۇ، ئۇزۇنغا سوزۇلغان كونا نەزلىنى يوقىتىدۇ. كونا باش ئاغرىقى ھەم مېڭىنى قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاش تۇزى، كۆيدۈرۈلگەن توغرىغۇ، ئاق خەربەق، ئۇزۇم، مىلتىق دورىسى، قىزىل قىچا، كۆپۈكى دەريا بىر ھەسسىدىن، كىبرىت، قىزىلگۈل، خېنە يوپۇرمىقى، ئىزخىر، تاغ سامسىقى سۇيى (ئۇ بولمىسا ئەفسەنتىن بەدەل قىلىنىدۇ)، ئەرەب يېلىمى، كۈندۈر، قەلەمپۇر، ئۇد ھىندى، سىرىق سەبرە، بىخ سەۋسەن، زەرنىخ، زەمچە، سازەج، سۇمبۇل، جوز ھەربىرى يېرىم ھەسسىدىن، زەقى سوپۇنى ئىككى ھەسسە ئېلىنىپ، زەقى سوپۇنىدىن باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىدە قايىنىتىپ، سوپۇنىنى ئۇنىڭدا ئېرىتىپ، يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس ياكى ھەب ياسىلىدۇ، ئىشلەتكەندە ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ باشقا چېپىلىدۇ.

زىماد (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان مەنبەلىك سەرئىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل، مەستىكى، كۈندۈر دەرىخىنىك قوۋزىقى تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ، بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، رەيھان شەربىتىدە يۇغۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە چېپىلىدۇ. دورىنى ئىشلىتىشتىن ئاۋۋال ئايارەجلەر بىلەن ئاشقازان تازىلىنىدۇ.

زىمادى قەنتەرىيۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى لەقۋا، پالەچ، شەقىقە، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى ئىككى چېكىگە سۈركىسە، نەزلىنىڭ كۆزگە چۈشۈشىنى توسىدۇ، دوۋساق ساھەسىگە چاپسا سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا چاپسا، ئاغرىق توختىتىدۇ. قورساق ساھەسىگە چاپقاندا ئىچكى ئەزالارنىڭ يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەنتەرىيۇن، ئاق موم ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئۇدخامدىن 10.5 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 140 گرام ئېلىنىدۇ. ئۇدخامنى زەيتۇن يېغىدا ئېرىتىپ، قەنتەرىيۇننى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، دەرمەنە تۇرىكى، سىرىقچېچەك، ھەببۇلغار دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇشتىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، سوقۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇلۇشتىن ياكى سوقۇلۇشتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۆل بەرگى ئاس، ھۆل مەجنۇنتال يوپۇرمىقى، گۈلسەۋسەن، لادەن، ئىكلىلمىلىك، قەسىۋزەرىرە، گىل ئەرمىنى، زەمچىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قۇرۇقنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھۆلنى ئېزىپ، ھەممىسنى ئۆزئارا بىرلەشتۈرۈپ زىماد قىلىپ باشقا چېپىلىدۇ.

زىماد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، ئازغان گۈلى، نېلۇپەر گۈلى، ئارپا ئۇنى، بابۇنە ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئىكلىلمىلىكتىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى بادام يېغى ۋە سۇدا ئېرىتىپ ئېزىلگۈچە پىشۇرۇپ، باشقا چېپىپ ئۈستىدىن يۇمشاق رەخت بىلەن تېڭىلىدۇ.

زىماد (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىق سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىمىزئوت چۆپى، شىيافى مامسا، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، يەرلىك ئازغان قوۋزىقى ھەربىرىدىن 10 ھەسسىدىن، ئەپيۇندىن بىر ھەسسە ئېلىپ، بۇلارنى سىركە بىلەن قوشۇپ خىمىر قىلىپ باشقا تېڭىلىدۇ.

زىماد (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زەربىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا ئۇنى، نىم دەرىخى ئۇرۇقى، ھەببۇلبان، ھەببۇلھاب، ئابدىملىك ئۇرۇقى، مۇقەل، ئوشەق، ئۆردەك يېغى، موم، سەۋسەن يېغىدىن قائىدە بويىچە زىماد تەييارلاپ، بوشىشپ كەتكەن ئەزالارغا چېپىلىدۇ.

تىلا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، كاھۇ ئۇرۇقى ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، نېلۇپەر گۈلى، قىزىلگۈل ھەربىردىن 14 گرامدىن، ئەپيۇن، شىيافى مامسا ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئالما يىلتىزىدىن 4.5 گرام ئېلىنىدۇ. دورىلارنى سوقۇپ، ھۆل كاھۇنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانىگە ياكى ئىككى چېكىگە چېپىلىدۇ.

تىلا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش ئاغرىقى ۋە ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەردىكى ھوشىدىن كېتىشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپا ئۇنىدىن 35 گرام، بۇغداي كېپەكىدىن 17.5 گرام، ئاق لەيلى يوپۇرمىقىدىن 10.5 گرام، بىنەپشىدىن 14 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۆگەت سۈيى ياكى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا بىرئاز سىركە قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

تىلا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، زەپەر، ئەپيۇن، كۇندۇر، بەزرۇلبەنجى

قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئەرقى گۈلدە يۇغۇرۇپ، ئىككى چېكىگە چېپىلىدۇ.

تىلائى مۇنەۋۋەرنىم (ئۇيقۇ كەلتۈرگۈچى تىلا)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نېلۇپەر، كاھۇ ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، خەشخاش پوستى، شىيافى مامسا ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئاق، قىزىل سەندەل ھەربىرى توققۇز گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھۆل كاھۇ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانىگە ۋە ئىككى چېكىگە چېپىلىدۇ.

تىلا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پاينەكۋاشقا چاپسا چاچنى قويۇلدۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىلنى سوقۇپ، تاسقاپ، چوشقا ئۆتىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ ياكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

تىلا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىپار، سەبرە، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى، ئەرەب يېلىمى، ئۇد ھىندى، زەپەر ھەربىرىدىن بىر گرامدىن، ئەپيۇندىن 0.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى 0.25 گرام كەرەپشە سۈيى ۋە مەرزەنجۇش سۈيىدە نەمدەپ زىماد ياسىلىدۇ ھەمدە قەغەزگە ئېلىپ پېشانە ھەم ئىككى چېكىگە چېپىلىدۇ.

تىلا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان سەرسامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئادەمنىڭ چېچىنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق ئېزىپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىگە چېپىلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا قويۇق خىلتىلارنى كېسىدۇ.

تىلا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نەزلىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقاقىيا، سەبرە، زەپەر، خەشخاش، مۇرمەككى، شىيافى مامسا، رۇسۇت مەككى، گىل ئەرمىنى، ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ. پېشانىگە ۋە باشنىڭ ئاغرىغان تەرىپىگە چېپىلىدۇ.

تىلا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەمدە ھەر خىل ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئەنزىروت 3.5 گرامدىن، ئەپيۈندىن 1.5 گرام، زەپەردىن 0.5 گرام، بەزرۇلبەنجدىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەرقى گۈلىگە ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

تىلا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موزا، ئانارگۈلى بىر ھەسسىدىن، سىرىق سەبرە، زەپەر يېرىم ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى گۈلدە ياكى سۇ بىلەن زىماد تەييارلاپ، پېشانە ھەم ئىككى چېكىگە چېپىلىدۇ.

تىلا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى شەقىقە ۋە باش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇر، ئالما يىلتىزى، زەپەر، سەبرە ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، گىل ئەرمىنى، بەزرۇلبەنجى يەتتە گرامدىن، ئەرەب يېلىمى، ئەنزىروت ھەربىردىن

1.75 گرامدىن، ئەپيۇندىن 0.5 گرام، كافۇردىن ئارپا چوڭلۇقىدا بىر تال ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇدا نەمدەپ ئېرىتىپ، زىماد تەييارلاپ ئاغرىغان جايغا چېپىلدۇ.

تىلا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شاپتۇل ئۇرۇقى مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ، ئىككى چېكىگە سۈركىلىدۇ، كاھۇ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، شاپتۇل ئۇرۇقى مېغىزىنى كاھۇ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئېزىپ ھەمدە سوقۇلغان كاھۇ ئۇرۇقىنى ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىپ باشقا چېپىلدۇ.

تىلا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش ئاغرىقى ۋە ئىسسىقتىن بولغان شەقىقىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مىڭدەۋانە ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، ئالما يىلتىزى، شىيافى مامسا، سەندەل، فۇپەل (سپارى)، ئەپيۇن قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، سىركە ھەم ئەرقى گۈلدە يۇغۇرۇپ پېشانىگە چېپىلدۇ ھەمدە سېمىزئوتنى شاراب ھەم سىركىدە ئېزىپ، قىزىلگۈل يېغى ۋە قىزىلگۈل ئەرقىدە نەمدەپ ھەمدە ئىسسىتىپ، قۇلاقىغا ۋە بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، ماي ياكى ئازراق سىركە بىلەن بىرلەشتۈرسە بولىدۇ.

تىلا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پۇت - قوللاردىكى بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىدىن بولغان سەرئىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىچا، پىلپىل، پەرپىيۇن، بالادۇر ھەسىلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، زىماد تەييارلاپ، بىمارنى ئۆرە تۇرغۇزۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلدۇ ياكى قاپارتقۇ پەيدا بولغانغا قەدەر چېپىلدۇ ھەمدە قاپارتقۇ تېشىلىپ، بارلىق ماددىلار چىقىپ كەتكۈچە تۇرغۇزۇلىدۇ.

تىلا (11)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان بارلىق مېڭە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سمابنى ئۆلتۈرگەندىن كېيىن، باش چوققىسىنىڭ چېچىنى چۈشۈرۈپ ئۈستىگە قويۇلىدۇ، ئەگەر باش تېرىسىنى يەڭگىل تىلىپ سمابنى قويسا، تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. سمابنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن تەنبۇل دەرىخى يوپۇرمىقىنىڭ شىرىسى قوشۇلىدۇ ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەردە لايقلاشتۇرۇلىدۇ.

ئەتۇس (چۈشكۈرتكۈچى) (1)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، سەكتە، لەقۋا، سوغۇقتىن بولغان بارلىق مېڭە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە مېڭىنى تازىلايدۇ. بالىياتقۇ چىقىپ قېلىشقا كۆرۈنەرلىك شىپا بولىدۇ. چۈشكۈرگۈسى كەلگەندە قۇلاق ۋە ئېغىزنى ئېتىپ، ھەممە كۈچنى ئىچكى قىسمىغا سەرپ قىلدۇرۇش لازىمدۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈندۈش، سىيادان، پەرپىيۇن، پىلپىل، قۇندۇز قەھرى، ئىپار، يۇمىلاق زىراۋەندە، بىلسان ئۇرۇقى، ئاقىرقەرھا، توغرىغۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقىغاندىن كېيىن، نەيچىگە سېلىپ بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ.

ئەتۇس (چۈشكۈرتكۈچى) (2)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرئىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۈستقۇددۇس، پىندۇق مېغىزى، نېپىز دارچىن قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، چۈشكۈرگەنگە قەدەر بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك ئەگەر سەرئى كېسىلى بىلەن ئاغرىغۇچىلار بولسا، سوقۇلغان ئاقىرقەرھانى بۇرۇنغا پۈركىسە، چۈشكۈرگۈزىدۇ ھەمدە ياخشىلىنىدۇ.

ئەتۇس (چۇشكۇرتكۇچى) (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بارلىق مېڭە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھمەنزەل، پىلپىل، ئۇستقۇددۇس، قۇندۇز قەھرى ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، كۇندۇشتىن 28 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بۇرۇنغا پۇركىلىدۇ.

غار - غار (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، لەقۋا، يۈز مۇسكۇلى بوشىشش ھەمدە سەرئىگە مەنپەئەتلىك، مېڭىدىكى قويۇق خىلتلارنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئايارەج پەيقىرا، ئېگىر، قىچا، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، ياۋا ئۇزۇم، پىننە، ياۋا پىننە، بىخسۇس، بىخ كەرەپشە پوستى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ غار - غار قىلىنىدۇ.

غار - غار (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەكتە، پالەچ، تىل ئېغىرلىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، ياۋا ئۇزۇم، ئاق قىچا، پىلپىل، قارىمۇچ، توغرىغۇ، بىخ سەۋسەن، مەرزەنجۇشلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركەنجىۋىل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ غار - غار قىلىنىدۇ.

غار - غار (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇزۇمدىن 0.75 گرام، قىچا، ئاقىرقەرھا ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، سىركەنجىۋىلگە قوشۇپ غار - غار قىلىنىدۇ.

غار - غار (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭە مىزاجىنى تەڭشەيدۇ ۋە بەلغەمنى چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقىرقەرھا، پىلپىل، زەنجۈبىل ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، قىچىدىن 21 گرام، ئاچچىق ئانار ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ غار - غار قىلىندۇ.

غار - غار (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كېرەكسىز بەلغەم ماددىسىنى مېڭىدىن تەنقىيە قىلىدۇ ھەمدە ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەرزەنجۇش، قارا رەڭلىك تاغ پىننىسى، سارغايتىلغان ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى، سەبرە قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ غار - غار قىلىندۇ (بىلىش لازىمكى، ئەگەر ماددا كۆپ بولسىمۇ، مېڭىنى تەنقىيە قىلغاندا غار - غار قىلىشتىن ئىلگىرى سۈرۈپ تازىلىغۇچى دورا ئىشلەتمەسلىك لازىمدۇر).

غار - غار (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىدە تۇرۇپ قالغان ماددىلارنى قايتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببۇلئاس، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، خەشخاش بىر ھەسسىدىن، قۇرۇق يۇمغاقسۈت يېرىم ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار ئەرقى گۈلدە قاينىتىلىپ غار - غار قىلىنىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، دەسلەپتە قان ئېلىش ھەم ئىچ سۈرگۈزۈشتىن مېڭە تازىلانمىسا، بۇ خىل غار - غار مەنپەئەت قىلمايدۇ ھەم كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ.

فىيروزىنۇش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنتۇغاقلىق، قۇلۇنجى، يەل تولغاق ھەم ئايالالاردىكى سوغۇقتىن بولغان بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، قويۇق يەلنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پەرپىيۇن، ئاقىرقەرھا، سۇمبۇل، زەپەر ھەربىرىدىن 24.5

گرامدىن، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى ھەربىردىن 70 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

فۇلۇنىيا پارسى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، ئەزالاردىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ، بالىياتقۇنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەلنى تارقىتىدۇ، ھاملىنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ. ئىچ سۇرۇش، قۇسۇشنى توختىتىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقمۇچ، بەزرۇلبەنجى ھەربىردىن 70 گرامدىن، ئەپيۇن، گىل مەختۇم 35 گرامدىن، زەپەر 17.5 گرام، پەرپىيۇن، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھا ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، قۇندۇز قەھرىدىن 3.5 گرام، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، ئىپار ھەربىردىن 1.75 گرامدىن، كافۇردىن 0.75 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

فۇلۇنىيا رۇمى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ قۇيۇلۇشنى ۋە ئاغرىقنى توختىتىدۇ، قان قۇسۇش ھەم قانلىق ئىچ سۇرۇش، قۇلۇنجى، يۇقۇملۇق تولغاق، ھەيز كۆپ كېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقمۇچ، پىلپىل، بەزرۇلبەنجى ھەربىردىن 90 گرامدىن، مىسرىنىڭ ئەپيۇنىدىن 45 گرام، زەپەردىن 22.5 گرام، تاغ كەرەپشىسىنىڭ يوپۇرمىقى، سۇمبۇل، سازەج ھىندى، قېلىن دارچىن، ھەببى بىلسان، ئاقىرقەرھا، پەرپىيۇن ھەربىردىن 4.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 2.75 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، قۇلۇنجى ئۇچۇن بۇ دورا چاڭگاك قاينىتىلمىسى بىلەن، ئاغرىقنى يوقىتىش ئۇچۇن رۇم بەدىيان قاينىتىلمىسى بىلەن، تال كېسەللىكى ئۇچۇن سىركەنجىۋىل بىلەن، بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكلىرى ئۇچۇن بەدىيان قاينىتىلمىسى بىلەن، قان توسۇلۇش ئۇچۇن سۇماق قاينىتىلمىسى بىلەن بېرىلىدۇ. بۇ خىل

دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا تاتلىق، مايلىق غىزالارنى كۆپ يېيىش لازىمدۇر، بۇ دورىنىڭ تەسىرى تۆت يىلغىچە تۇرىدۇ.

فۇلۇنىيائى مۇجەررەپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى مۆتىدىلگە مايىل، ئىسسىق ھەم سوغۇق مىزاجلارغا مۇۋاپىق، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، نەزلە سۇيۇقلۇقىنىڭ قۇيۇلۇشىنى توختىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقمۇچ، بەزرۇلبەنجى ھەربىرىدىن 45 گرامدىن، ئەپيۇندىن 135 گرام، زەپەر، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، بەسباسە، ئۇد قىمارى، سازەج ھىندى، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، سەئدى كۇفى، زەرنەپ، قۇستە شىرىن، جوز، ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقى، پىلپىل، قېلىن دارچىن، ئاسارۇن، فۇپەل، زەنجىۋىل، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، قەلەمپۇر، پەرپىيۇن، پىستە پوستى، كۈمۈش ۋاراق، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، ئېگىر، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، بوزىدان ھەربىرىدىن 18 گرامدىن، ئىپاردىن 2.25 گرام، سۇتكە چىلانغان ئاملىدىن 315 گرام، ھەسەل دورىلارنىڭ ئۈچ ھەسسىسچىلىك. بەزىلەر بۇ دورىغا كەھرىۋا، مەرۋايىت، سەدەپ، مارجان، ھېقىق تېشىدىن 13.5 گرامدىن، ياقۇت، لەئل بەدەخشانى، ئالتۇن ۋاراق، ئەنبەر ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن قوشىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

فۇلۇنىيائى مەھمۇدى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورىنىڭ خۇش قىلىش تەسىرى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن، پىلپىل ھەربىرىدىن 90 گرامدىن، سۇمبۇل، ئاسارۇن، بەسباسە، كۆك لاچىندانە، دارچىن، مەستىكى، رەۋەنچىنى، زەنجىۋىل، ئەفتىمۇن ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەپەر، قىزىلگۈل ھەربىرىدىن 27 گرامدىن، ئەنبەردىن 4.5 گرام، ئىپاردىن 3.5 گرام، ئالتۇن ۋاراقتىن 50 دانە، كۈمۈش ۋاراقتىن 100 دانە، ھەسەل دورىلارنىڭ ئۈچ ھەسسىسچىلىك ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى كەۋكەب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پېشانىگە سۈركىگەندە باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، نەزلىدىن ساقلايدۇ ھەم موزا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرت يېگەن چىشقا قويسا ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. مەرزەنجۇش سۇيى بىلەن بىللە تېمىتسا ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەيدۇ، قاناشنى توختىتىدۇ، بۇرۇق ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ، ئاچچىق كېكىرىشنى يوقىتىدۇ. قان تۈكۈرۈش ۋە ھەيز كۆپ كېلىشنى توختىتىدۇ. كونا يۆتەل ۋە تەپ، زەخمىلەر ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈزاپنىڭ سۇيى بىلەن بىللە ئىچسە، بارلىق زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى يوقىتىدۇ. شاراب بىلەن بىللە ئىچسە، قانلىق ئىچ سۈرۈش، ئۈچەي يارىسى ھەم دوۋساق كېسەللىكىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، قۇندۇز قەھرى، قېلىن دارچىن، گۈل مەختۇم، ياۋا مىڭدۇانە يىلتىزىنىڭ پوستى ھەربىردىن 14 گرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر، قۇستە، كەۋكەب ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ھىڭ ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، مىئەسائىلە، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىردىن 28 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، رەيھان شارابىدا يۇغۇرۇپ، قۇرسىنى 1.75 گرامدىن قىلىپ ياساپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئىككى يىل ساقلىنىدۇ.

قۇرس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش ئاغرىقى، سەرسام، جۈدەتكۈچى تەپكە مەنپەئەتلىك. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، جۆيلۈشنى يوقىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، كاھۇ ئۇرۇقى مېغىزى ھەربىردىن 35 گرامدىن، رۇببىسۇس، نىشاستە، كەتىرا، ئەپيۇن ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر قېتىمدا بىر تال ياكى ئىككى تالدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ياكى جۆيلۈش كۈچلۈك بولسا، يۇمغاقسۈتنىڭ سۇيى، كاھۇ سۇيى، تاۋۇز سۇيى بىلەن تەرخەمەك ھەم قاپاق سۇيى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ، ئەگەر زۆرۈر بولمىسا بېرىلمەيدۇ. باش ئاغرىقى، تەپ، سەرسام، جۆيلۈش قاتارلىقلاردىن باشقا كېسەللىكلەرگە يېرىم قۇرس ياكى 1/4 قىسمى بېرىلىدۇ.

قۇرسى مۇنەۋۋەم هار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقنى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىقچېچەكتىن يەتتە گرام، زەپەر، بەزرۇلبەنجى، مۇرمەككى ھەربىردىن 0.5 گرامدىن، ئەپيۇندىن ئارپا چوڭلۇقدا ئىپلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، شۇمشىنىڭ لوئابدا يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بارىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىققا پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاھۇ ئۇرۇقى، خەشخاش، ماش، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاكىنەچ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، ئەپيۇندىن ئارپا چوڭلۇقدا ئىپلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابدا يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ، بۇ بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ خىل دورا بەدەن قۇۋۋىتى كۈچلۈك ئادەملەرگە ماس كېلىدۇ.

قۇرسى مۇسەللەس (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنى پېشانىگە ھەم ئىككى چېكىگە چاپقاندا باش ئاغرىقى ھەم ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، ئەپيۇن، ناۋات، بەزرۇلبەنجى، لادەن، كافۇر، زەپەر، ئالما يىلتىزى پوستى 17.5 گرامدىن، كۇندۇر، ئەنزىروت، ئامىلە، گىل ئەرمىنى ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قىزىلگۈلنىڭ ئەرقىدە ھەم تەرخەمەكنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ، ھاجەت بولغاندا لىمون سۈيى، سىركە ياكى يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى ۋە ياكى خەشخاشنىڭ سۈيىدە ئېزىپ چېپىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا خېنە سۈيى، تۇز سۈيى، مەرزەنجۇش سۈيى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش سۇلار بىلەن ئىسستىپ چېپىلىدۇ.

قۇرسى مۇسەللەس (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن، مۇرساپ، بەزرۇلبەنجى، ئالما يىلتىزى قاتارلىق دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، كاھۇ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، قۇرس ياسىلىدۇ ھەمدە مۇۋاپىق ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىپ سۈركىلىدۇ. قايتا - قايتىلاپ ئېيتمىزكى، تىنچلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە، قۇۋۋەتلەش زۆرۈر بولمىسا قوللانماسلىق لازىمدۇر. ئەگەر ئۇيقۇ بۇزۇلسا، تېز چارە قىلىش لازىمدۇر، يەنى پەقەت ئىسسىق سۇدا بابۇنەنى قاينىتىپ، سەل ئىسسىق ھالەتتە تاكى تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلغۇچە باش ئۇستىگە ساقتىپ قۇيۇلىدۇ ھەمدە زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن زەھرى مۆھرە ئازراق ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

قۇرسى نەزلە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، سەبرە، رۇسۇت، ئىسپىغۇلنىڭ كېپىكى، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، قۇرۇق ئامىلە، ئىپار، ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان، فۇپەل، شىيافى مامسا، ئەپيۇن، زەپەرلەرنىڭ ھەممىسىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، ئاس دەرىخى يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، قۇرس ياسىلىدۇ ھەم سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ. زۆرۈرىيەت بولغاندا يەتتە گرام قۇرسنى ئاس سۈيىدە ئېزىپ، ئىككى پارچە قەغەزگە سۈرۈپ، ئىككى چېكىدىكى تومۇرغا چېپىلىدۇ.

قۇرسى نەزلە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئېگىر، كۈندۈر پوستى، خۇنسىياۋشان، شىيافى مامسا، بېلىق مېيى، مۇقەل، نىشاستە، زەپەر، ئۇد سەلىب، ئۇد ھىندى، ئەپيۇن قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، تۇخۇم ئېقىدا خېمىر قىلىپ، قائىدە بويىچە شەقىقىدە ئاغرىغان تەرەپكە چېپىلىدۇ.

قۇرسى ئەنبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنبەردىن 3.5 گرام، زەپەر، كافۇر ھەربىردىن 1.75 گرامدىن، ئاق قەنتتىن 70 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قەنتنى ئەرقى گۈلدە قىيام قىلىپ، يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

قۇرسى خەشخاش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زۇكام، نەزلە، كۆكرەك ئاغرىقى، كۆكرەك ۋە ئۆپكە زەخمىسگە ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، سەمغى ئەرەبى ھەربىردىن 14 گرامدىن، كەتىرا، رۇببىسۇس ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، قارا ھەم ئاق خەشخاش ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، تاباشىردىن 17.5 گرام، زەپەردىن بىر گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە 4.5 گرامدىن قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر قۇرس شەربىتى خەشخاش بىلەن ياكى كاشكاپ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. سابىت ئىبنى قۇررەنىڭ ئەسىرىدە سەمغى ئەرەبنىڭ ئورنىغا يەتتە گرام نىشاستە يېزىلغاندۇر.

قۇرسى مۇنەۋۋەم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاغرىغان ئەزا ئۈستىگە چاپسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، مۇرمەككى، زەپەر، يەبرۇج پوستى قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياسىلىدۇ ھەم سۈدا ئېرىتىلىپ، ئىككى چېكىگە چېپىلىدۇ ھەمدە ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئاغرىغان ئەزاغا چېپىلىدۇ.

قۇرسى سەندەل مەتلى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تالقان قىلىنغان ئاق سەندەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ نەمدەپ قۇرۇتۇلىدۇ ھەم 3.3 گرام ئاق كەتىرانى سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى گۈلگە چىلاپ كۆپكەندە، سەندەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەم ئاز مىقداردا كافۇر سېلىپ قۇرس ياساپ ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى سەندەل مەشرۇبە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ كېسەللىكى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

پايدىلىق سۆز قۇرس دورىلىرى ياخشى سوقۇلۇشى، دورىلارنى قولدا ياخشى ئارىلاشتۇرغىلى بولۇشى ھەمدە قۇرس ئاسانلىقچە پارچىلىنىپ كەتمەسلىكى، سايىدا قۇرۇتۇلۇشى، قۇرۇتقاندا ئەتىگەن، ئاخشامدا ئۆرۈپ قويۇلۇشى لازىم، ئۇنداق قىلىنمسا قۇرس بۇزۇلۇپ قالىدۇ. قۇرس دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى ئالتە ئايغىچە ساقلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئاجىزلىشىدۇ، ئەمما قۇرس كەۋكەبنىڭ قۇۋۋىتى بىر يىلغىچە تۇرىدۇ. بەزى كىتابلاردا قۇرس كەۋكەبنىڭ خۇش پۇرىقى بولسا قۇۋۋىتى، تەسىرى بولىدۇ، پۇرىقى يوقالسا ئەكسىچە بولىدۇ، دېيىلگەن.

كىماد (ئىسسىق ئۆتكۈزۈش) (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق لەيلىگۈلى تالقىنى، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە ھەممىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى گۈلگە ئازراق گۈل يېغى ۋە ئازراق سىركە قوشۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

كىماد (ئىسسىق ئۆتكۈزۈش) (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى شەقىقە ۋە قاتتىق باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ ھەم قويۇق يەلنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەرزەنجۇش يوپۇرمىقى، بابۇنىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، شۇمشا لوئابى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

كىماد (ئىسسىق ئۆتكۈزۈش) (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مالىخۇلىيائى مەراقى (قورساق پەردە مەنبەلىك مالىخۇلىيا)نى يوقىتىدۇ، بۇ خىل دورا ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

لەتۇخ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى شەقىقىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، كاھۇ ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، كەتىرا ھەربىرىدىن بىر گرامدىن، ئەپيۇندىن 0.25 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ سىركىدە يۇغۇرۇپ، قەغەزگە سۈركەپ، شەقىقە بولغان تەرەپكە چاپلىنىدۇ.

لەتۇخ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى شەقىقىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەر، ئەپيۇن، خۇنسياۋشان، سەمغى ئەرەبىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئىككى چېكىگە چېپىلىدۇ.

لەخلەخە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل ئۇرۇقى، ئالما يىلتىزى ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئەپيۇندىن 0.5 گرام، كافۇردىن بىر گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بىر قاچىغا سېلىپ، ئۇنىڭغا ئەرقى گۈل ياكى قاپاقنىڭ سۈيى ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى لوئابلارغا چىلاپ قويۇلىدۇ ۋە پۈرتىلىدۇ.

لەخلەخە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ ۋە باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تالقانلانغان ئاق سەندەل، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۈت، ئەرقى گۈل، سىركە بىر قاچىغا سېلىنىدۇ ۋە پۈرتىلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق بولسا سىركە قوشۇلمايدۇ.

لوبوبى سەغىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇنتۇغاقلىقنى يوقىتىدۇ. مەنىنى قويۇلدۇرىدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقنى قۇۋۋەتلەيدۇ. چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ھەببىتۇلخوزرا، ھەببى زەلەم، پىندۇق مېغىزى، نارجىل مېغىزى، ھەببى قەلقەل، ئاق خەشخاش، ئىككى خىل تۇدەرى، ئاقلانغان كۈنجۈت، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، ئاق، قىزىل بەھمەن، پىلپىل، كاۋاۋىچىن، نېپىز دارچىن، قېلىن دارچىن، خولىنجان، شاقاقۇل، ھەلىۋن ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوبوبى كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

مۇخەللىسى ئەكبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرئى، باش قېيىش، كونا باش ئاغرىقى، رەئىشە، پالەچ، بەلغەمدىن بولغان تەشەننۇج، مۇپاسىل، ۋەسۋەسە، چىش ئاغرىقى، بەلغەمدىن بولغان كۆز ئاغرىقى، ئۈچەي زەخمىسى، ئۈچەينىڭ چىرىشى، يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قان قۇسۇشنى توختىتىدۇ. پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى قىزىل چۇغلۇقىنىڭ سۈيى بىلەن بىرگە بېرىلسە، ئاشقازان ئاغرىقى، قويۇق يەل ۋە تالغا

مەنپەئەتلىك. ئۇنى بەدىيانىنىڭ سۈيى بىلەن قاينىتىپ بەرگەندە، كونا تەپنى تارقىتىدۇ ۋە ياللۇغنى قايتۇرىدۇ، زەھەرلىنىشنى يوقىتىدۇ، ئالەتكە سۈركىسە ئالەتنى قاتتىق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قېلىن دارچىن، ئىزخىر، مۇرمەككى ھەربىرىدىن 0.5 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، پەتەر ئاسالىيۇن ھەربىرىدىن 67.5 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 280 گرام، ھىلىك ئۇرۇقى 4.5 گرام، قۇستە شېرىن، نېپىز دارچىن، قۇرسى ئەقىرقۇمەئما، مىئەسائىلە، ئاسارۇن ھەربىرىدىن 27.5 گرامدىن، ئاقمۇچ 50 گرام، سۇمبۇل 24.5 گرام، ھوماما، زەپەر، پىلپىل ھەربىرىدىن 54 گرامدىن، ئەپيۇن، رۇم بەدىيان ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، ساپ ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلاردىن قالغىنى بويىچە مەجۇن تەييارلىنىپ، ئالتە ئاي ساقلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5~ 4.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەقىرقۇمەئما

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى (بۇ ئازەرمەئما دەپمۇ ئاتىلىدۇ) يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى هوماما، جوز، قۇستە شېرىن، ئوردان ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن، قەسبۇزەربرە، قەلەمپۇر، ئاقمۇچ، جۇۋىنە ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى ھەربىرىدىن 36 گرامدىن، دارچىن، مەستىكى، زەپەر ھەربىرىدىن 27 گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار سوقۇلۇپ شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، 4.5 گرامدىن قۇرس ياسىلىدۇ ھەم سايىدە قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى فەلاسىفە (ماددەتۇلھايات)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا ئۇزاق تارىخقا ئىگە بولۇپ، شۇ زامانىدىكى ھۆكۈمالارنىڭ رايى بويىچە تەرىپلەنگەن، شۇڭا ئۇنىڭغا فەلاسىفە دېگەن نام بېرىلگەن. مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش، ئەقىلنى زىيادە قىلىش، ئىشتىھا ئېچىش، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تاش پارچىلاش تەسىرى بار. يۈرەك، مېڭە، جىگەر كېسەللىكلىرىگە، پالەچ، بوغۇم ئاغرىقى، چىش مىلىكى بوشاش، تىل ئېغىرلىق، قۇلۇنجى، بەلغەم

ۋە يەلدىن بولغان ئىستىسقا، بۆرەك، دوۋساق تېشى كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك تامچىلاش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ياشانغانلارغا، سوغۇق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق. تۈزەتكۈچىسى يېڭى سۇت ۋە سىركەنجۈبىلدۇر. باھىنى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە بەدەننى چىڭىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئامىلە، ھېلىلە پوستى، بەلىلە، شەترەنجى ھىندى، يۇمىلاق زىراۋەندە، سۆئىلەپ، چىلغوزا مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، يېڭى نارجىل ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، بابۇنە ئۇرۇقى 17.5 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 10.5 گرام، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ ۋە 41 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. «شىپائۇل ئەسقام» دېگەن كىتابتا بابۇنە يىلتىزىنىڭ ئورنىغا زەرچۇۋە دەپ يېزىلغان، بابۇنە ئۇرۇقىنىڭ ئورنىغا گۈل بابۇنىدىن 63 گرام، دەپ ئېلىنغان. يەنە بىر نۇسخىدا 24.5 گرام بەدىيان زىيادە يېزىلغان، ساھىب ئۆز مەيلىچە بەدىيانىنى 17.5 گرام دېگەن. «تۆھپەتۇل مۇئمىن» دا شۇنداق دېگەنكى، ئىبن سىنا سىركىدە لايىقلاشتۇرۇلغان خۇبسۇلھەدىد قوشقان. ئومۇمەن، مەجۇنى فەلاسىفەنىڭ ھەرقايسى نۇسخىلىرىدا ئوخشىماسلىق بار. كونىلار بەزى دورىلارنى ئارتۇق ياكى كەم قىلغان، لېكىن زەرچۇۋە ئۇنىڭ نۇسخىسىدا بىرەر جايدا كۆرسىتىلمىگەن، پەقەت «شىپائۇل ئەسقام» دا بار.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورىدىن 9 ~ 18 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۋىتى تۆت يىلغىچە ساقلىنىدۇ. ئۇنىڭ نۇسخىسىدا نۇرغۇن ئوخشىماسلىقلار بار، لېكىن ئۇنى ئىبن سىنا ۋە ساھىبى زەخرە ئۆزىنىڭ «قارابادىن» دېگەن كىتابىدا يازغان.

مەجۇنى بالادۇر (مۇھەممەد زەكىرىيا)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ مۇھەممەد زەكىرىيا تۈزگەن نۇسخا بولۇپ، پەي - مۇسكۇل كۈچسىزلىنىش، پالەچ، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، سىيادان، قۇستە شېرىن، پىلپىل، ئېگىر ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، بەرگى سۈزاپ، قۇرۇق پىننە، ھىلە، يۇمىلاق زىراۋەندە، ھەببۇلغار، قۇندۇز قەھرى، شەترەنجى ھىندى، قىچا، ھەسەل، بالادۇرنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ياڭاق يېغىدا يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 9 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى غىياسى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇبەددىلمىزاج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، لەقۋا، رەئىشە ۋە ئەزالارنىڭ سەزمەس بولۇپ قېلىشى، بەرەس قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجۇبىل، ئاقىرقەرھا، سىياداں، قۇستە شېرىن، ئېگىر، بالادۇر ھەسىلى 35 گرامدىن، سۇزاپ، ھىلىك، زىراۋەندە، جىنتىيانا، شەترەنجى ھىندى، ھەببۇلغار، قۇندۇز قەھرى، قىچىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ياكى ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاۋۋال مېڭىنى، ئاندىن جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھىنى كۈچەيتىدۇ ۋە قوزغايدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دارچىن، سۇمبۇل، پىستىنىڭ سىرتقى پوستى، جوز، مۇغاس، خولىنجان، ئاق بەھەمەن، قىزىل بەھەمەن، شاقاقۇل، ئۆشنە چىنى، ھىلىلە پوستى، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، مەستىكى، زورەمبات، لاچىندانە، زەنجۇبىل، قەلەمپۇر، ئاسارۇن، سازەج ھىندى، كاۋاۋىچىن، پوستى تۇرۇنجى، دۇرنەج رۇمى، زورەمبات، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ھەببى قەلقەل، رۇم بەدىيان، پىننە، بەسباسە، قارا ھىلىلە، بوزىدان، زەپەر، پەرپىيۇن، كەھرىۋا، سالايە قىلىنغان تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان، ماھى روبيان، سۆئلەپ مىسرى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرىنىڭ ھەر بىرى 17.5 گرامدىن، سەئدى كۈفى، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، ئىپاردىن 2.25 گرام، ئالتۇن ۋاراقتىن 30 دانە، كۈمۈش ۋاراقتىن 50 دانە، قەنت ۋە ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا (1372 گرام) ئېلىپ، بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 5 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجمۇنى ئازاراقى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، ئىستىرخانى يوقىتىدۇ، ئاشقازان ئاغرىقىغا پايدىلىق. جىگەر ۋە ئاشقازاندىكى بۇزۇق ماددىلارنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بوغۇم كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

مەجمۇنى بۇلس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، ئۇنتۇغاقلىقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بالادۇر، ئەفتىمۇن ھەربىرى 45 گرامدىن، سەبرە 270 گرام، غارىقۇن 108 گرام، قىلىن دارچىن، ئېگىر، زەپەر، زىراۋەندە، نېپىز دارچىن، مەستىكى ھەربىرى 27 گرامدىن، قۇستە شېرىن، سۇزاپ ئۇرۇقى، ئاقمۇچ ھەربىرى 36 گرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئىككى ياكى ئۈچ ھەسسە ھەسىلىدە يۇغۇرۇلۇپ مەجمۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجمۇنى نىسيان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنتۇغاقلىقنى تۈگىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈندۇر، ئېگىر، سەئىدى كۈفى ھەربىرى 35 گرامدىن، پىلپىل، زەنجىۋىل ھەربىرى 17.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ، بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ياكى ئۈچ ھەسسە ھەسىلىدە يۇغۇرۇپ مەجمۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجمۇنى پەيقرا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرئى، پالەچ، سوغۇقلۇقتىن بولغان يۈرەك ئېغىش، سوغۇقلۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى، ئاشقازانىنىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن بولغان ھېچ تۇتۇش

ۋە ئىمتىلائ (تولۇپ قېلىش) غا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇندۇز قەھرى، رۇببىسۇس، قېلىن دارچىن، ئاچچىق قۇسته، قارىمۇچ، ئەپيۇن، مىئەسائىله، زەپەر، سۇمبۇلدىن ھەربىرى 10.5 گرامدىن، جاۋشىر 3.5 گرام، دۇرنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، زورەمبات ھەربىرى 17.5 گرامدىن، ئىپاردىن بىر گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 3.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى زەبىب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرئى، باش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھېلىله پوستى، ھېلىله كابىله پوستى، بەلىله پوستى، تازىلانغان ئامله، ئۇستقۇددۇستىن ھەربىرى 35 گرامدىن، ئۇدسەلىبتىن 17.5 گرام، ئاقىرقەرھادىن 10.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 464 گرام ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 17.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سىسالىيۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەرخىل سەرئىنى يوقىتىدۇ، بولۇپمۇ قاندىن بولغىنىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھىك ئۇرۇقى، ئاقىرقەرھا، ئۇستقۇددۇس ھەربىرى 35 گرامدىن، غارىقۇن، قەردمانه، ھىك، يۇمىلاق زىراۋەندە ھەربىرى يەتته گرامدىن ئېلىنىپ يۇمشاق سوقۇلۇپ، سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 4.5~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ (بەزىلەر تاغ پىيىزىدىلا يۇغۇرۇلىدۇ دەپ يازغان، بەزى نۇسخىلىردا ئۇدسەلىب توققۇز گرامدىن كۆپرەك يېزىلغان، ئۇنىڭدىن باشقا يەنه زىراۋەندە، ھىك ۋە قەردمانىنىك مقدارى 1.75 گرام قىلىپ يېزىلغان).

مەجۇنى ئەز جالىنۇس

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقىرقەرھادىن 35 گرام ئېلىپ ئۇششاق ئېزىپ، ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ، ساپال قاچىغا 45 گرام كونا سركە بىلەن قوشۇپ سىلىندۇ، ئاندىن ئۇنىڭغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 7 ~ 10.5 گرامغىچە قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇزۇق بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىنى توسىدۇ، سەرئىگە شىپا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھىلىلە كابىلە، بەلىلە، ئامىلە ھەربىرى 35 گرامدىن، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس، ھەجرى ئەرمىنى، غارىقۇن، كەمافتۇس، تۇربۇت، ئايارەج پەيقرا ھەربىرى 52.5 گرامدىن، شاھمەنزەلدىن 28 گرام، سازەج ھىندىدىن 14 گرام ئىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى نۇجلە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مالىيخۇلىيا، سەرئى ۋە سەۋدادىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرىنى يوقىتىدۇ. قاندىكى سەۋدانى تازىلايدۇ، دائىم ئىستېمال قىلىنسا جۇنۇنغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋدا ۋە قويۇق بەلغەمنى سۈرىدۇ. قۇلۇنجى، ئىختىناقۇررەھمى (بالىياتقۇ بويىنى بوغۇلۇش) گە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھىلىلە كابىلە پوستى، ھىلىلە پوستى، پوستى ئىلىۋېتىلگەن ئامىلە، ھىلىلە سىياھ ھەربىرى 35 گرامدىن، ئەمىنى ئىلىۋېتىلگەن تۇربۇت، بىستىپايەج، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس ھەربىرى 17.5 گرامدىن ئىلىنىدۇ. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىنىدۇ. يەنە بەزى نۇسخىلىرىدا غارىقۇندىن 10.5 گرام، ھەجرى ئەرمىنى، لاجۇۋەرد ھەربىرى 3.5 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن يەتتە گرامدىن كۆپرەك قوشۇلىدۇ. يەنە بەزىلىرىدە دۇرنەج ئەقرەبى، نارمشكى، سۇمبۇل، لاچىندانە، مەستىكى، گاۋزىبان، پوستى تۇرۇنجى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، رەۋەنچىنى، زەپەر ھەربىرى 3.5 گرامدىن ئىلىنىپ، ئەسلىي نۇسخىغا قوشۇلىدۇ ۋە بەزىلىرىگە قىزىلگۈل، رۇببىسۇس، غارىقۇن، ئاق مەستىكى ھەربىرى 17.5 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 10.5 گرام ئىلىپ، ئەسلىي نۇسخىغا قوشۇلىدۇ. تۇربۇتتىن 24.5 گرام، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس ھەربىرى 35 گرامدىن دەپ يېزىلغان.

ئىستېمال مىقدارى 9 ~ 13.5 گرامغىچە، بەزىدە ئېھتىياجغا ئاساسەن 22.5 ~ 31.5 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى نۇجلە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ كىچىك تەركىب بولۇپ، بۇ ھورمۇس ئەسقەر دەپمۇ ئاتىلىدۇ، جالىنۇس بۇنى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق دېگەن. ئۇنىڭ قۇۋۋىتى بىر يىلغىچە ساقلىنىدۇ. بۇ خىل دورا مالىخۇلىيا، جۇنۇن، تولغاق ۋە ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئەفتىمۇن، تۇربۇت، ئۇستقۇددۇس، بىستىپايەج ھەربىرى 17.5 گرامدىن، غارىقۇن، گىل ئەرمىنى، يۇيۇلغان مارجان، كەھرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ھەربىرى 3.5 گرامدىن، قىزىلگۈل، زەرنەپ، تاغ رەيھىنى، خۇنسىياۋشان ھەربىرى 5.5 گرامدىن، تاباشىر، كۇندۇر، مەرزەنجۇش، ھېلىلە كابىلە ھەربىرى 10.5 گرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ساپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سىير

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، ئۇنتۇغاقلىق، سەكتە، رەئىشە ۋە بارلىق سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر، كېكەچلىك، بەلغەملىك يۆتەل، ئاۋاز بوغۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش، جىگەرنى كۈچلەندۈرۈش، ھەيز، سۈيدۈكنى ھەيدەش، يۇز تېرىسىدىكى قارىلىقنى يوقىتىش، باھنى قوزغاش تەسىرى بار. بۇلار تەجرىبىدىن ئۆتكەن. يەنە بەدەن كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا «ئەلقانۇن»دا ئېيتقانىكى، مەجۇنى لەھسەن ئوتتۇرايىاش ۋە ياشانغانلارنى ياشارتىدۇ، سوغۇق پەسىللەردە يېگەندە بەدەننى ئىسسىق ساقلايدۇ. كىيىم ـ كېچەكنى كۆپ كىيىشتىن مۇستەسنا قىلىدۇ ۋە بەدەننى مۇھاپىزەت قىلىدۇ، تەبىئەتكە يارەم قىلىدۇ، بەرەس ۋە بەلغەمدىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە خۇسۇسىيەتلىرى بىلەن مەنپەئەتلىك.

«تۆھپەتۇل مۇئمىن» ناملىق كىتابنىڭ يازغۇچىسى مەقئەت كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك، ئىختىناقۇررەھمەدىن باشقا ھەرخىل مەقئەت ۋە بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ، ياشلارغا مەجۇنى سوم زىيان قىلىدۇ، ئۇنىڭ تۈزەتكۈچىسى سىركەنجىۋىل ۋە چىلان شەربىتى بولىدۇ. ساقلاش مۇددىتى تۆت

يىل بولۇپ، كۈندىلىك ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامغىچە. يەنى تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولىدۇ، دەپ يازغان.

بۇنىڭ تەركىبىنى ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا قانۇندا تۆۋەندىكىدەك يازغان: نوقۇتنى سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىگەندە سۇس ئوت بىلەن سۇ ۋە نوقۇت قارا رەڭگە كەلگۈچە قايناتىپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈپ، تازىلانغان سامساقنى بۇنىڭغا سېلىپ تاكى سامساق پىشقۇچە قايناتىپ، ئاندىن كېيىن كالا سۈتىنى سامساق ئۇستىدىن تۆت بارماق ئۈرلىگۈدەك مىقداردا قۇيۇپ، چىراغنىڭ ئوتىدەك سۇس ئوتتا تاكى سۇت تۇگىگىچە ياكى تۇگەشكە ئاز قالغۇچە پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن يېڭى كالا يېغىدىن مۇڭاپىق مىقداردا قۇيۇپ، لېكىن سامساق 464 گرام بولغان بولسا، ياغ 105 گرام بولىدۇ ھەمدە سۇس ئوت بىلەن تاكى ياغ سامساقنا سۈمۈرۈلۈپ بولغۇچە پىشۇرۇپ، ئاندىن كېيىن مىس قازانغا سېلىپ، ئېزىپ، ھەممىسى ئېزىلىپ بىر بولۇپ كەتكەندە تازىلانغان ھەسەلنى ئېزىلگەن سامساق يۇزىدىن تۆت بارماق كۆتۈرۈلگۈدەك مىقداردا قۇيۇپ، سۇس ئوت بىلەن تاكى قويۇلغۇچە ياكى قويۇلۇشقا ئاز قالغۇچە پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن 464 گرام سامساقنا نىسبەتەن ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، دوھون كېرمانى، خولىنجان، دارچىندىن ھەربىرى 45 گرامدىن، قارىمۇچتىن 13.5 گرام، پىلپىلدىن 22.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قويۇلغان قىيام بىلەن يۇغۇرۇپ كۆك قاچىدا ساقلىنىدۇ. ئىستېمال مىقدارى ياڭاق چوڭلۇقىدا بولىدۇ. تۆۋەندىكى نۇسخىسىنى «تەزكىرە» نىڭ يازغۇچىسى ئىسھاق بايان قىلغان.

«تۆھپەتۇل مۇئمىن» نىڭ يازغۇچىسى بۇنى تۆۋەندىكىدەك نەقىل كەلتۇرگەن:

464 گرام سامساقنى ئېزىپ، 494 گرام يېڭى سۈتتە تاكى سۈتنى سامساق ئۆزىگە سۈمۈرۈپ بولغۇچە قاينىتىپ، 464 گرام سامساقنى 232 گرام ھەسەلدە قىيام قىلىپ، ئاندىن كېيىن زەنجۈبىل، مۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇر، دارچىن، كاۋاۋىچىن، جوز، ئاقىرقەرھا، خولىنجاندىن ھەربىرى 35 گرامدىن، زەپەردىن 4.5 گرام، قىزىلگۈل يېغىدىن 45 گرامنى قوشۇپ، قائىدە بويىچە قىيامدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، ئەگەر سامساقنىڭ يېغىنى ئېلىش زۆرۈر بولسا، ھەسەلدە قاينىتىشتىن ئىلگىرى گۈل يېغىدا قاينىتىپ يېغى ئېلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن ھەسەلدە قاينىتىپ مەجۇن ياسىلىدۇ. سامساق يېغىنى بەدەن ئۇستىگە سۈركىگەندە سوغۇقلۇقنىڭ ئەرزىيىتىنى يوقىتىدۇ، تاپانلارنىڭ يېرىلىشى ۋە كېسىلىشى ئۇچۇن سۇيۇق چېپىلما قىلغاندا، باھىنى كۆچەيتىش ئۇچۇن ئىنتايىن مەنپەئەتلىك، دەپ ئېيتقان. بەزى كىشىنىكى تېۋىپلار مەجۇنى لەھسەننىڭ تەركىبىنى تۆۋەندىكىدەك يازغان

464 گرام سامساقنى پاكىزلاپ، 928 گرام كالا سۈتىدە تاكى ئېرىپ كەتكۈچە پىشۇرۇپ، 2784 گرام ياكى 3712 گرام ھەسەل، 105 گرام كالا يېغى قوشۇپ قىيام قىلىپ،

قەلەمپۇر، جوز، بەسباسە، قارامۇچ، مەستىكى، لاچىندانە قاقىلە، ھېلىلە كابىلە، دارچىن، زەنجىۋىلدىن ھەربىرى 35 گرامدىن، ئۇدخام، زەپەردىن ھەربىرى 17.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندىلىك ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامدىن بولىدۇ.

مەجۇنى دەبدىلۇەرد (1)

مەجۇنى دەبدىلۇەردنىڭ مەنىسى نۇسخا تەركىبىدىكى ھەممە دورىلارنىڭ باراۋىرىدە قىزىلگۇل بولىدۇ، دېگەنلىكتۇر. «تۆھپەتۇل مۇئمىن» دېگەن كىتابتا مەجۇنى دەبدىلۇەردنى مەجۇنى ۋەرد دەپمۇ ئاتايدۇ، دېيىلگەن.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەر خىل سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، بوخاراتلارنىڭ ئۆرلىشى، قۇلاق غوگۇلداش، ئاشقازان ۋە جىگەر ئاجىزلىقى، ھەرخىل ئىستىسقا، يىرىڭلىق ئىششىقلار ۋە قاتتىق ئىششىقلارغا پايدىلىق. بۇنىڭ تەبئىتى 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل، مەستىكى، زەپەر، تاباشىر، دارچىن،ئىزخىر ئاسارۇن، قۇستە شىرىن، غاپەس ئۇسارىسى، سىرىق ئوت ئۆرۈقى، يۇيۇلغان لوك، كاسنە ئۆرۈقى، ئۆزۈن زىراۋەندە، ھەببى بىلسان، قەلەمپۇر، لاچىندانە ئۆرۈقى، ئۇد ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، تازىلانغان قىزىلگۇلدىن ھەممە دورىلار ئېغىرلىقى باراۋىرىدە، ھەسەل ئۈچ ھەسسە دەپ «تۆھپەتۇل مۇئمىن» ناملىق كىتابتا يېزىلغان. ھەممىسى ھەسەل بىلەن 21 ھەسسە بولىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 9 ~ 18 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى دەبدىلۇەرد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى «شىپائۇل ئەسقام» دېگەن كىتابتا يېزىلىشى بويىچە سۇمبۇل، ئاسارۇن، مەستىكى، قىلىن دارچىن، زەپەر، يۇيۇلغان لوك، ئاق سەندەل، تاباشىر، ئاچچىق قۇستە، نېپىز دارچىن، رەۋەنچىنى ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، ساپ قىزىلگۇلدىن بارلىق دورىلارنىڭ باراۋىرىدە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى دەبدىلۇەرد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەر، سۇمبۇل، مەستىكى، ئاسارۇن، قۇسته شېرىن، غاپەس چۆپى، ئوردان، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، يۇيۇلغان لوك، كەرەپشە ئۇرۇقى، رەۋەنچىنى، ھەببى بىلسان، ئۇدىبلسان يىلتىزى پوستى، قەلەمپۇر، ئۇد ھىندى ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن بارلىق دورىلارنىڭ باراۋىرىدە ئېلىپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 ~4.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

مەجۇنى سۇقرات

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنتۇغاقلىق، مالىيخۇلىيا، سەرئى، جۇنۇن، باش ئاغرىقى، ۋەسۋەسە ۋە مېڭە ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەھەق، بەرەس، مۇپاسىل، ئاشقازان ۋە جىگەر ئاغرىقى، دائۇلھەييە (يىلان قاسىرىقىسمان تېرە سويۇلۇش)، دائۇسسۇئىلەپ، دائۇل پىل (پىل پۇتى كېسەللىكى)، سۇيدۇك تامچىلاش، كونا يۆتەل، بەلغەمدىن بولغان تۆت كۈنده بىر تۇتىدىغان تەپ، سۇيدۇك تەستە كېلىش، بوۋاسىر، يەرقان، تال كېسەللىكى، گۆش بۇزۇلۇش، قۇلاق ۋە تىل ئېغىرلىقى، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. خاس قىلىپ ئىشلەتكەندە ياشانغانلارغا ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەر قايتۇرۇش، بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۇەتلەش، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش، ھەيزنى راۋان قىلىش، ئۇچەيدىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈش ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇشىنى توسۇش، سېسىق پۇراقنى يوقىتىش، سېسىق تەرلەش، ئىششىق ۋە تولغاق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جىنتىيانا، تاغ زىرىسى، قەردمانە، ئىپار، پەرەنجىمشكى ئۇرۇقى، ھەببۇلغار، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە ھەربىرى 4.5 گرامدىن، رۇم بەدىيان، قۇندۇز قەھرى، ھەببى بىلسان، قېلىن دارچىن، ئاسارۇن، مەستىكى رۇمى ھەربىرى 3.5 گرامدىن، مۇرمەككى، ئېگىر، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، كەرەپشە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، سەبرىدىن 35 گرام، ئەمىنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 70 گرام، ئۇدخامدىن 42 گرام، جوز، رەۋەنچىنى، قەلەمپۇر، بەسباسە، ئۆشنە، سۇمبۇل، زەپەر، قۇرۇتۇلغان ئەنسىل، زەرنەپ، شەترەنجى ھىندى، قېلىن دارچىن، نېپىز دارچىن ھەربىرى

10.5 گرامدىن، قىزىلگۈل بەرگى، بادرەنجى بۇيا، يۇيۇلغان لوك ھەربىرى 17.5 گرامدىن، سەئدى كۇفى، خوزىرە ئۇرۇقى، ھەببى بەتەم ھەربىرى 14 گرامدىن، قارا ھىلىلە، ھىلىلە پوستى، ئاملە ھەربىرى 21 گرامدىن ئېلىندۇ. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئاچچىق بادام يېغىدا يېغلاپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، شىشە قاچىغا قاچىلاپ، ئاغزىنى ھەم ئېتىپ، ئالتە ئاي تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 7 ~ 17.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى پولات

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭە، يۈرەك ۋە باھىنى قۇۋۇتلەش، پالەچ، لەقۋا، سەرئى، رەئىشە، ئۇنتۇغاقلىق، ئىرقۇنسا، مۇپاسىل، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر، باش ئاجىزلىق، سۈرئىتى ئىنزال، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەر، پىلپىل، قارىمۇچ، لىمون ئەرقىدە سالايە قىلىنغان شىنگىرىپ، كاۋاۋچىن، مەستىكى، رۇم بەدىيان، سەقەنقۇر، سۇمبۇل، بەسباسە، قەلەمپۇر، دارچىن، سەندەل، زىرە، سىيادان، كاسنە ئۇرۇقى، ئاقىرقەرھا، خەشخاش ئۇرۇقى، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، قارا ھىلىلە، كەھرىۋا، مارجان، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، چىگىت مېغىزى، ئىتياكنى ئۇرۇقى (زەھرىنى يوقىتىش ئۈچۈن سارغايتىلىدۇ)، تۆگىنىڭ ئوغۇز سۈتى، جىنتىيانا، زەنجۈبىل، قۇشقاچ مېڭىسى، توخۇ مېڭىسى، پوستى ئېلىنغان كۈنجۈت، كۈندۇر، بابۇنە، جوز، پوستى ئېلىنغان ئاملە، لاچىندانە، بەللە، شەترەنجى، جۇۋىنە، نارجىل، ھەلىيۇن، قېلىن دارچىن، كەندىر ھەربىرى 45 گرامدىن، تۆگە تاپىنى، چىلغوزا مېيى، كۆك ياڭاق (توك ياڭاق)، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى (ھىندىسى)، زورەمبات، سۆئلەپ مىسرى، بەدىيان، بالادۇر (زەھرىنى يوقىتىش ئۈچۈن سارغايتىلىدۇ)، ئەپىيۇن، ئۇرۇنچاق زىراۋەندە، ئەنسىل، يۇمىلاق زىراۋەندە، شاھتەررە ھەربىرى 22.5 گرامدىن، ئەپىيۇن مىسرى 18 گرام، قارا ئەنبەر، ساپ ئىپار ھەربىرى 4.5 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق ھەربىرى 50 داندىن، قەنت 1/4 ھەسسە، ھەسەل بىر ھەسسە، پولات كۇشتىسى 504 گرام ئېلىنىدۇ، باشقىلىرىنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ ۋە ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پولاتنى كۈشته قىلىش ئۇسۇلى

بۇ پولاتنىڭ جەۋھىرىدىن ئايرىپ ئېلىنىدۇ ۋە لايىقلاشتۇرۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يەنى ھەر 225 گرامنىڭ ئۈستىگە 225 گرام ياخشى لايىقلاشتۇرۇلغان كىبرىت ئارىلاشتۇرۇپ ۋە بوتۇلكىغا قاچىلاپ، كۈچلۈك ئوتتا كىبرىت پۈتۈنلەي كۆيۈپ بولغۇچە قويۇلىدۇ، يەنى بوتۇلكا كىبرىتتىن ئىس چىقىپ تۈگىگەندىن كېيىن چىقىرىۋېلىنىدۇ ۋە ياخشى لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. 225 گرام كىبرىت قايتا لايىقلاشتۇرۇلۇپ، بوتۇلكىغا قاچىلىنىپ كوزىغا سېلىنىدۇ ھەم تاكى كىبرىت پۈتۈنلەي كۆيۈپ بولغۇچە قىزىتىلىپ يەنە بوتۇلكا چىقىرىۋېلىنىدۇ، سەبرە سۈيى ۋە كونا سىركىدە بىر ھەپتە سالايە قىلىنىدۇ، ئاندىن ئاچچىقى يوقىغۇچە سىركىدە يۇيۇلىدۇ، ئاندىن تاتلىق سۇدا يۇيۇپ تۇز سېلىپ، تۇرۇپ ئەرقىدە لايىقلاشتۇرۇلىدۇ، ئۇ ۋاقىتتا ئەرەقنى بىرئاز سۈمۈرۈپ، ئۇنىڭدا چۆكمە ھاسىل بولىدۇ، چۆكمە سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ ھەم ئىككى يېرىم كۈن يۇقىرىقى ئۇسۇلدا لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

مەجۇنى مۇپەررەھ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ. مېڭە، يۈرەك ئاجىزلىقى، مالىيخۇلىيا، قورقۇش كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، قەلەمپۇر ھەربىرى 17.5 گرامدىن، بەسباسە، ئاپېلسىن پوستى، قېلىن دارچىن، پەرەنجىمشكى ئۇرۇقى ھەربىرى 10.5 گرامدىن، ئىپاردىن 0.5 گرام ئېلىنىپ سوقۇپ، تاسقاپ شارابتا مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەنپەئى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ خۇشلۇق پەيدا قىلغۇچى مەجۇن بولۇپ، بەزىدە زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار قاتاردا ئىشلىتىلىدۇ. ئاساسلىقى خۇشلۇق يەتكۈزۈش، زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەمپۇر، پىلپىل، زەنجۇبىل، سۇمبۇل، قارمۇچ، قاقىلە، جوز، لاچىندانە، شەترەنجى ھىندى، گاۋزىبان، دۇرنەج ئەقرەبى، بادرەنجى بۇيا، مەستىكى،

خولنجان، پەرەنجمىشكى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، ئاق سەندەل، يۇمىلاق زىراۋەندە، قېلىن دارچىن، قىزىلگۈل، ئانار رەڭلىك ياقۇت، ئاق، قىزىل بەھەمەن يەتتە گرامدىن، بەسباسىدىن 21 گرام، ئاپېلسىن پوستىدىن 10.5 گرام، ھېلىلە پوستىدىن 3.5 گرام، قارا ئەنبەر، زەپەر ھەربىرى 5.25 گرامدىن، ئىپارىدىن 1.75 گرام ئېلىندۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى ھار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، چاچنى قارايتىش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، يۈرەكنى قۇۋۇتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش تەسىرى بولۇپ، ئادەتتە يۈرەك ئاجىزلىقى، چاچ ئاقىرىش، مالىخۇلىيا، قورقۇش، يۈرەك چالاكىغۇراش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بادرەنجى بۇيا، ئاپېلسىن پوستى، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، زەپەر، مەستىكى، جوز، قاقىلە، كاۋاۋىچىن، نارمىشكى، ئاق، قىزىل بەھەمەن، زورەمبات، تاغ رەيھىنى ئۇرۇقى، دۇرنەج ئەقرەبى، پەرەنجمىشكى ئۇرۇقى ھەربىرى ئىككى ھەسسىدىن، ئىپار، ئەنبەر ھەربىرى يېرىم ھەسسىدىن، ھېلىلە كابىلدىن ئىككى تال، ئاملىدىن 30 تال ئېلىنىدۇ. ھېلىلە بىلەن ئاملە 1392 گرام سۇدا سۇيى تۇگىگىچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن سۈزۈۋېلىنىپ، دورىلارنىڭ ئۈچ ھەسسە باراۋىرىدە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى بارىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش، باش قېيىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇخاراتلارنى توسۇشتا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 45 گرام، زىرىق، بېھى ئۇرۇقى، فۇپەل (سپارى) ھەر بىرى 13.5 گرامدىن، ئاق سەندەل، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، بادرەنجى بۇيا، پىستىنىڭ سىرتقى پوستى، ئاپېلسىن ھەربىرى توققۇز گرامدىن، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، سېمىرئوت ئۇرۇقى، گاۋزىبان گۈلى ھەربىرى 22.5 گرامدىن، ئالما شەربىتىدىن 450 گرام ئېلىپ، بۇ دورىلاردىن قائىدە بويىچە مۇپەررەھ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزى مىزاجلىقلارغا كۈمۈش

چىلىندان، پادزەھرى مەدەنى ھەربىرى 4.5 گرامدىن، پوستى ئېلىنغان ئاملىدىن 22.5 گرام، قارا ئەنبەردىن 2.25 گرامدىن ئېلىپ قوشۇپ بېرىلىدۇ.

مۇپەررىھى بارىد ئەز جالىنۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئۇزاق تارىخقا ئىگە مەشھۇر دورا بولۇپ، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، باش قېيىش، سەرئى، شەقىقە، مالىخۇلىيا، يۈرەك چالاڭغۇراش، بۇخاراتلار ئۆرلەش، ئۇسسۇزلۇق، زەھەرلىنىشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئامىلە (سۇتكە چىلاپ بىر ھەپتە قويۇپ قويۇلىدۇ ۋە ئەرقى گۈلگە ئۇچ كۈن چىلىنىدۇ)، گاۋزىبان گۈلى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 90 گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، سېرىق سەندەل، پوستى بىخ بەدىيان، سۇمبۇل ھەربىرى 45 گرامدىن، ئاق بەھمەن، دارچىن، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، تاباشىر، ئاپېلسىن پوستى، قىرقىلغان ئەۋرىشم، كەھرىۋا ھەربىرى 22.5 گرامدىن، بىخ مارجان، مەرۋايىت ھەربىرى 13.5 گرامدىن، ئالتۇن چىلىندان، كۈمۈش چىلىندان، ياقۇت، زۇمرەت ھەربىرى توققۇز گرامدىن، ئالما شەربىتى، زىرىق شەربىتى، ئىككى خىل ئانار شەربىتى تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ ھەم بۇ دورىلار قائىدە بويىچە ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۇغۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى ئەبرىشم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدا خىلىتى ۋە چاپلاشقاق بەلغەم خىلىتىنى يوقىتىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، مېڭىگە بۇخاراتلار ئۆرلەشنى توسىدۇ. ھېسسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ، خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. ھەزمنى ياخشىلايدۇ، مېڭە ۋە يۈرەك ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفتمۇن، قېلىن دارچىن، ئۇستقۇددۇس، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، قەلەمپۇر ھەربىرى 18 گرامدىن، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سازەج ھىندى، سۇمبۇل، قاقىلە، قۇندۇز قەھرى ھەربىرى 10.5 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە توققۇز گرام، قۇرۇق زەنجىۋىل، پىلپىل، ئىپار ھەربىرى 3.5 گرامدىن ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى ھار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى توسالغۇلارنى ئېچىش، جۇنۇن، ۋەسۋەسە، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۆشنە، يۇلغۇن مېۋىسى، نارمىشكى، پەرەنجمىشكى بىر ھەسسىدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، دارچىن يېرىم ھەسسىدىن، مەستىكى، زەپەر تۆتتىن بىر ھەسسىدىن، ساپ ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى بارىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇخاراتلارنى تەنقىيە قىلىدۇ، مىزاجنى تەڭشەيدۇ، جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق خەشخاش، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ھەربىرى 10.5 گرامدىن، تاباشىر، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، زىرىك ئۇسارىسى، مەختۇم سېغىزى ھەربىرى 4.5 گرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى زۇمرەدى بارىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋادىن پەيدا بولغان بۇخارات ئۆرلەشنى توسىدۇ، مىزاجنى نورماللاشتۇرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر، رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى ۋە ئىسسىقتىن بولغان نەزلە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئامىلە (ئەرقى گۈلگە چىلانغان)، ئاق خەشخاش، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ھەربىرى 90 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، چىگىت مېغىزى، گىل مەختۇم ياكى قىزىل سېغىز، ئەبرىشم، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاپېلسىن پوستى، گاۋزىبان گۈلى، پادزەھرى مەدەنى، تاباشىر ھەربىرى 22.5 گرامدىن، زىرىك ئۇسارىسى، ئاقلانغان كاھۇ ئۇرۇقى، بەسباسە، قىزىلگۈل، كۈنجۈت، نىلۇپەر، ئاسمان كۆكى

رەڭلىك زۇمرەت، ئالتۇن ۋاراق ھەربىرى توققۇز گرامدىن، ئىپار، كافۇردىن ھەربىرى 2.25 گرامدىن، ئەنبەردىن 4.5 گرام، تەرەنجبىن شىرىسى، شىرخىست، ئالما شەربىتى ھەربىرى 1800 گرامدىن (بەزى نۇسخىدا كەھرىۋا، مەرۋايىت، مارجان ھەربىرى 18 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، ئەنبەر ھەربىرى توققۇز گرامدىن قوشۇلغان) ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە مۇپەررەھ تەييارلىنىدۇ.

مۇپەررىھى ئەئزەم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مىزاجنى نورمالالاشتۇرىدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، تەپەككۇر قىلىش ۋە ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، قان تازىلايدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مالىخۇلىيا، ۋەسۋەسە، سەرئى، جۇنۇن، قورقۇش، يۇرەك ئېغىش، يۇرەك ئاجىزلىقى، ھۇرۇنلۇق، دېۋەڭلىك قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تەركىبىدىكى ياقۇتنى كۆپەيتسە، تارقىلىشچان كېسەللىكلەردىن ساقلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شاھتەررە، بادرەنجى بۇيا، گۈلى گاۋزىبان، قەلەمپۇر ھەربىرى 45 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن ھەربىرى 22.5 گرامدىن، يۇيۇلمىغان لاجۇۋەرد، تاباشىر، گىل مەختۇم، زەپەر، دۇرنەج ئەقرەبى، زەرنەپ، كاۋاۋىچىن، زورەمبات ھەربىرى 13.5 گرامدىن، ھېلىلە كابىلە، قىرقىلغان پىلە، ئاق سەندەل، پىستىنەك سىرتقى پوستى، لاچىندانە، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق، قىزىل ياقۇت ھەربىرى توققۇز گرامدىن، بىخ مارجان، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا ھەربىرى 4.5 گرامدىن، ئۇد ھىندىدىن 2.25 گرام، شېكەردىن 675 گرام، تاتلىق بېھى سۇيى، ئەرقى گۈل، تاتلىق ئانار سۇيى، چۈچۈمەل ئاپېلسىن سۇيى، زىرىق سۇيى 163 گرامدىن ئېلىنىدۇ. ئەگەر ئاپېلسىن بولمىسا، لىمون ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ، گىل مەختۇم بولمىسا، گىل داغستانى ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىلاردىن سوقۇشقا تېگىشلىك بولغانلىرىنى سوقۇپ، سۇيۇقلىرىنى قاينىتىپ شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن تالقان دورىلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى تۆت يىل ساقلىنىدۇ.

مۇپەررىھى سەغىر بارىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىگە بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلىشىنى توسىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان خەپەقانىنى يىراق قىلىدۇ. يۇرەك، ئاشقازان ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ ۋە قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق يۇمغاقسۇتتىن يەتتە گرام، قىزىلگۈل، تاباشىر ھەربىرى 3.5 گرامدىن، كافۇردىن 0.5 گرام ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئالما شەربىتى ياكى پاقىيوپۇرمقى سۈيىدە يۇغۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى سەغىر مۆتىدىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭە، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇنتۇغاقلىقنى يوقىتىدۇ. رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى ۋە ۋەسۋەسە قاتارلىق كېسەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گاۋزىبان، بىخ مارجان، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، مەرۋايىت، ئاق بەھمەن، پوستى تۇرۇنجى، كەھرىۋا، كۆيدۈرۈلگەن ئەبرىشىم، سېمىرئوت ئۇرۇقى ھەممىسى تەڭ مىقداردىن، كافۇردىن يېرىم ھەسسە ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە ياسالغان ھېبلە مۇرابباسى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى رەشىدى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خۇمار قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىل، بەسباسە ھەربىرى 22.5 گرامدىن، زەپەردىن 13.5 گرام، ياڭاقتىن 45 گرام ئېلىنىدۇ. قەنتتىن 225 گرام ئېلىپ، ئەرقى گۈلدە قېيام قىلىپ، بارلىق دورىلار سوقۇلۇپ ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

مۇپەررىھى ياقۇت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مالىيخۇلىيانى يوقىتىدۇ، مېڭە ۋە باشقا رەئىس ئەزالارنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، مېڭە، يۈرەك ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل سەندەل، گىل مەختۇم، بادرەنجى بۇيا، ئاق بەھمەن ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، ھېقىق تېشى، كۆكتاش، سازەج ھىندى، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، ئىپار ھەربىرى 1.75 گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، تاباشىر، قىزىلگۈل

لاجۇۋەرد تېشى، لەئلى، كەھرىۋا، نېلۇپەر، زىرىق، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، پوستى تۇرۇنجى، گاۋزىبان، قىزىل بەھمەن، زىراۋەندە، كاسىنە ئۇرۇقى، كۆيدۈرۈلگەن ئەبرىشىم، كافۇر، ئەنبەر 10.5 گرامدىن، ئامىلە مۇرابباسى، بەللە پوستى، بېھى شەربىتى ھەربىرى 63 گرامدىن، ئەرقى گۈل، شېكەر، قەنت، ئالما شەربىتى، تاتلىق ئانار سۈيىدىن ھەربىرى 126 گرامدىن ئېلىنىدۇ. ھېلىلىنى قاينىتىپ سۈيى ئېلىنىدۇ، سۇ، شەربەت ۋە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ قېيام قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلارنى ئۇششاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى مۇنشىت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىنى تىنچلاندۇرىدۇ، يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە باھىنى كۆچەيتىدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق، ياقۇت روھانى، لەئلى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، بىخ مارجان، كەھرىۋا ھەربىرى توققۇز گرامدىن، ئاق، قىزىل بەھمەنلەر، دۇرنەج ئەقرەبى، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، تاباشىر، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، زەرنەپ، دارچىن، رەيھان ياپرىقى، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، كۆك مەرزەنجۇش، سازەج ھىندى، رەيھان گۈلى، ئۇدخام، سەئدى كۇفى، زەپەر، مەستىكى، ھەببۇلئاس ئۇرۇقى ھەربىرى 22.5 گرامدىن، سۆئلەپ مىسرى، ئاق خەشخاش، لايىقلاشتۇرۇلغان زىرە ھەربىرى 45 گرامدىن، گىل ئەرمىنى، ئەنبەر ھەربىرى 13.5 گرامدىن، ئىپاردىن 4.5 گرام، ياڭاق بىر يېرىم ھەسسە، شەربىتى پەۋاكىھ يېرىم ھەسسە، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسىدىن ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرابباسى ھېلىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ، بەلغەمدىن بولغان توسالغۇنى ئاچىدۇ، سەزگۈنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىشىنى ياخشىلايدۇ، تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، يەلدىن بولغان بوۋاسىرنى يوق قىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ دېيىشىچە، ھېلىلە مۇرابباسىنى بىر يىلغىچە كۈندە بىر داندىن يېسە چاچ ئاقارمايدۇ. ئۇ ۋاقىتتا

ئاچچىق نەرسىلەردىن ۋە جىمادىن پەرھىز قىلىش لازىمدۇر، ھېلىلىنى پارچىلاپ ئىچىدىكى قارا يېپىشقاق سۈيۇقلۇق چىقىرىۋېتىلسە، ئۇ ھۆل بولىدۇ، ئۇنداق قىلمىغاندا قۇرۇق بولىدۇ، ئەگەر چاينىغاندا پۈتۈنلەي ئېزىلسە ۋە تىلغا چىقمىسا، ھۆللۈكى ناھايىتى ئاز بولىدۇ. ئەگەر قۇرۇق چىقسا ھەمدە مۇرابباىنىڭ تەمى ئاچچىق - چۈچۈك بولسا، ئوفۇنەتلەنمىگەن بولىدۇ. ھېلىلە مۇرابباسى قانچىكى كونىرسا شۇنچە ياخشى بولۇپ، ئۇ ئاشقازاننى چىقىرىندى ماددىلار ۋە سۈيۇقلۇقلاردىن تازىلايدۇ، بۇنى تازىلاشتا ھېچ نەرسە ھېلىلە مۇرابباسىغا يەتمەيدۇ، ھېلىلە مۇرابباسىنى تازىلىغۇچى ۋە قۇۋۇەتلىگۈچى دېيىش خىلاپ ئەمەس، ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىشتە ھېلىلە مۇرابباسى ھىندىستان ۋە جۇڭگودا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ، بۇ ئىرانىنىڭ ھېلىلە مۇرابباسىدىن ياخشىراق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۆل ياكى قۇرۇق بولسۇن 100 دانە ھېلىلە كابىلە يېشىل قاچىغا سېلىنىپ، ئازراق سۇ قۇيۇلىدۇ ۋە 175 گرام ئۈزۈم كۈلى سېلىپ، 10 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ ھەم 2 ~ 3 كۈندە بىر سۈيى ۋە كۈلى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھېلىلىنى چىقىرىپ پوستىدىن ئاجراپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئاستا يۇيۇلىدۇ، ئاندىن قۇمغا سۈيى چىقىپ كەتكۈچە كۆمۈلىدۇ ۋە سۇدا يۇيۇۋېتىپ، ئازراق سۇ بىلەن بىر چاڭگال ئاقلانغان ئارپا قوشۇپ پىشقۇچە قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ ۋە يەنە بىر قېتىم يۇيۇپ رەخت بىلەن سۈرتۈپ پاكىزلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ھېلىلىنىڭ 10 ~ 20 پېرىگە يېڭىنە سانجىپ ئاندىن يېشىل قاچىغا سېلىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، 20 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ، ھەر ھەپتىنىڭ بېشىدا ھەسەلدە ئۆزگىرىش بولسا، سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يېڭى ھەسەل قوشۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇپ ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر خۇش پۇراق قىلىپ ياسىماقچى بولغاندا دارچىن، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جوز، ئۇد ھىندى، مەستىكى، ئىپار قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ قوشۇلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ھېلىلە كابىلە 100 دانە، يۇقىرىقى دورىلار 140 گرامدىن، ئىپار 17.5 گرام بولسا يېتەرلىك. ئەگەر ھەسەلنىڭ ئورنىغا قەنت قىيامى ئىشلىتىلسە ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، ھىندى تېۋىپلىرى ھېلىلىنى يۇمشاتقاندىن كېيىن، ھاك سۈيىدە قاينىتىپ تەييارلايدۇ، بۇ مەشھۇر ئۇسۇلدۇر.

ئىستېمال مىقدارى 1 ~ 3 تالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرابباىئى ئامىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھېلىلە مۇرابباسى بىلەن ئوخشاش، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھىللە مۇرابباسى تەييارلىغانغا ئوخشاش بولىدۇ، لېكىن ئامىلە ھۆل پېتى ئىشلىتىلمەيدۇ. ئامىلە مۇرابباسى تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، ئەگەر ئىچى سۇرگەنلەرگە بېرىشكە توغرا كەلسە، تاباشىر بىلەن بەرسە بولىدۇ، ئامىلە مۇرابباسىنى ئالتۇن ۋاراق بىلەن بەرسە، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئامىلە مۇرابباسى بىر قەدەر كۆپ ئىشلىتىلىدۇ، ئامىلە مۇرابباسى قاناشقىمۇ پايدىلىق.

ئىستېمال مىقدارى 1 ~ 3 تالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرابباىئ نارجىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچكە پايدىلىق ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نارجىل مېغىزىنىڭ پوستى ئېلىۋېتىلىپ، پاكىز سۇغا ئۇچ كۈن چىلاپ قويۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن ھەسەل ۋە سۇغا سېلىپ، سۇيى تۇگىگۈچە قايىنىتىپ، يەنە ھەسەل سېلىپ قايىنىتىپ، ئاندىن مۇناسىۋەتلىك دورىلار سېلىنىدۇ.

مۇرابباىئ ۋەج (ئېگىر)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، لەقۋا ۋە سەرئىگە مەنپەئەتلىك. ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ئاشقازان ئاغرىقى ۋە يەلدىن بولغان قولۇنجى، تولغاققا مەنپەئەتلىك، سەپرا ۋە بەلغەمنى سۈرۈش تەسىرى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئېگىردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ (ئېگىرگە قۇرت چۈشمىگەن بولۇشى كېرەك)، ئۇچ كېچە - كۈندۈز سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ ياكى قۇمغا كۆمۈپ قويۇپ، ئۇنىڭغا بىرنەچچە كۈن تاكى يۇمشىغۇچە سۇ سېپىلىدۇ، يۇمشىغان بولسا ھەسەل ۋە سۇ بىلەن ئېگىر يۇمشاق پىشقانغا قەدەر قايىنىتىلىدۇ، ئاندىن ئېگىر سۈزۈۋېلىنىپ، ساپ ھەسەل قوشۇپ قايىنىتىپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرابباىئ سامساق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، لەقۋا ۋە سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازانىنىڭ ھۆللۈكىنى ئازايتىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چوڭ سامساقتىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ، پوستىدىن ئايرىۋېتىلىدۇ ۋە يېگى سۈتكە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن سۈزۈپ ئېلىپ ھەسەلدە قاينىتىلىدۇ ۋە قىيامى ئايرىم ئېلىنىدۇ. ئاندىن قاقلە، لاچىندانە، زەنجۈبىل، دارچىن ھەربىرى 3.5 گرامدىن، قەلەمپۇر، پىلپىل، جوز، زەپەر ھەربىرى 1.75 گرامدىن ئېلىنىپ سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ دورىنىڭ ئومۇمىي مىقدارى 2784 گرام ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 5 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلئۇسۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچ، لەقۋا، سەرئى ھەمدە بارلىق بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەرەپشە، پوستى بىخ بەدىيان ھەربىرى 35 گرامدىن، پوستى بىخ كەبىردىن 17.5 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، ئىزخىر يىلتىزى، ئاسارۇن، ھەببى بىلسان ھەربىرى يەتتە گرامدىن، جىنتىيانا، قېلىن دارچىن ھەربىرى 8.75 گرامدىن، ئۇد ھىندى، بوزىدان، ئادراسمان ھەربىرى 10.5 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 70 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسى 1856 گرام سۇدا 928 گرام قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن سۈزۈۋېلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرام ياكى 13.5 گرامغا 17.5 گرام ئابدىمىلىك يېغى ياكى ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەتبۇخ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىدىكى ئۆتكۈر خىلتىلارنى تەنقىيە قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇمشاق سوقۇلغان پوستى بىخ كاسنە 70 گرام، يۇمشاق سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 21 گرامدىن، چىلاندىن 20 دانە، سەرپىستاندىن 56 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلار 1856 گرام سۇدا 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ ۋە ئۇچ كۈنگىچە 35 گرامى ياكى 42 گرامى سىركەنجۈبىل قوشۇپ ياكى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەتبۇخ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنتۇغاقلىق ۋە پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا ۋە مۇپاسىلغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 24.5 گرام، ئاقلانغان ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام، ئۇدسەلىب، ئېگىر، ئىنچىكە قەنتەرىيۇن، بەدىيان، ئىزخىر، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، ئۇستقۇددۇس ھەربىرى 3.5 گرامدىن، قاقىلە ياغىچىدىن 1.75 گرام ئېلىپ، بارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ ھەم 60 گرام شېكەر قوشۇلىدۇ، ئەگەر بىمارنىڭ ۋاقتى، بەدەن قۇۋۋىتى ۋە يېشى يار بەرسە، سىركەنجىۋىل ئەنسىلنىڭ ھەمراھلىقىدا ياكى گۈلقەنت ھەسىلى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 20 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مالىيخۇلىيا ۋە بارلىق سەۋداۋى، سەپراۋى ۋە بەلغەمى كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سانائى مەككى 24.5 گرام، قىزىلگۈل 18 گرام، ئەفتىمۇن، سېرىق ھىلىلە پوستى، قارا ھىلىلە ھەربىرى 7.5 گرامدىن، بىستىپايەج، بىخسۇس، بەدىيان ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئۇستقۇددۇس، پىرسىياۋشان، شاھتەررە، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، بىنەپشە، نىلۇپەر ھەربىرى 10.5 گرامدىن، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم، سەرپىستان ھەربىرى توققۇز گرامدىن ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى 1392 گرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، 35 گرام گۈلقەنت ئاپتابى، خىيارشەنبەر مېغىزى (بۇ بادام يېغىدا مايلىنىدۇ)، تەرەنجىبىدىن ھەربىرى 17.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، مىزاجى كۆچلۈك ياكى ئوتتۇراھال بولسا، بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى خىيارشەنبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭە ۋە بەدەندىن كۆيگەن خىلىتلارنى تازىلايدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىرىق ھېلىلە پوستى، تەمرى ھىندى ھەربىرى 52.5 گرامدىن، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈمدىن 70 گرام، چىلان، ئەينۈلا ھەربىرى 20 داندىن، قىزىلگۈلدىن 17.5 گرام، بىنەپشىدىن 10.5 گرام ئېلىنىدۇ. ئاشقازىنى ئاجىزلارغا پىنىنسىلىن بىرنەچچە تال شېخىنى قوشۇۋېتىپ، ھەممىسى 1392 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئۇستقۇددۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدا خىلىتىنى ۋە كۆيگەن خىلىتلارنى تازىلايدۇ. جۇنۇن، ۋەسۋەسە، مالىيخۇلىيا، ئىرقۇننسا، مۇپاسىل قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ، قان تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىستىپايەج، زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزى ھەربىرى 17.5 گرامدىن، چىلان، سەرپىستاندىن ھەربىرى 10 دانە، ئۇستقۇددۇس، گۈلى بابۇنە، ئىنچىكە قەنتەربيۇن، ئەفتىمۇن ھەربىرى 10.5 گرامدىن، ئاق سۆرۈنجاندىن يەتتە گرام ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ ياسىلىدۇ، ئەگەر قويۇق يەل ياكى سۇيدۇك يولى كېسەللىكى بولسا، گۈلقەنتتىن 24 گرام قوشۇلىدۇ.

مەتبۇخى بىستىپايەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرئى ۋە سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە، ئاشقازان ئاغرىقى ھەم يەلدىن بولغان بوۋاسىرغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىستىپايەجدىن 13.5 ~ 22.5 گرامغىچە ئېلىپ، سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنى سۈزۈپ، 24.5 گرام خىيارشەنبەر، 4.5 گرام بادام يېغى قوشۇپ سۈزۈلىدۇ، خىيارشەنبەرنىڭ ئورنىغا تەرەنجىبىدىن ياكى ئوخشاش ۋەزنىدە سېلىنسىمۇ بولىدۇ.

مەتبۇخ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەبئەتنى يۇمشىتىدۇ ۋە نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق بىنەپشىدىن 17.5 گرام، ئاقلانغان بىخسۇستىن 35 گرام ئېلىپ، بۇ دورىلار 464 گرام سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن سۇس ئوتتا تاكى

يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن 70 گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ ئېرىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدا ۋە سەپرا ئارىلاشقان ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق هېلىلە پوستى، قارا هېلىلە هەربىرى 35 گرامدىن، بىستېپايەج ئۇرۇقى، تەخمىنەن هەربىرى 10.5 گرامدىن، ئۇستۇقۇددۇس 24.5 گرام، بىخ كەرەپشە، بىخ بەددىيان هەربىرى 17.5 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۇزۇمدىن بەش دانە، ئەينۇلادىن 30 دانە ئېلىنىدۇ. ئەفتىمۇندىن باشقا دورىلارنىڭ هەممىسىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىلىدۇ، ئاخىردا ئەفتىمۇننى سېلىپ 232 گرام دورىغا 3.5 گرام قەنت ياكى ئايارەج، ئاقلانغان تۇربۇتتىن 2.25 گرام، سوقمۇنىيادىن ئىككى هەسسە مىقدارىدا قوشۇپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولغان مالىخۇلىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفتىمۇن، هېلىلە كابىلە پوستى، ئۇستۇقۇددۇس، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۇزۇم هەربىرى 35 گرامدىن، بىستېپايەج، سانائى مەككى هەربىرى 17.5 گرامدىن، ئاق تۇربۇتتىن 14 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

مەتبۇخى هېلىلە زەرد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭە ۋە بەدەندىكى ئارتۇق سەپرانى چىقىرىدۇ، هەرخىل سەپراۋى كېسەللىكلەر هەم قاندىن بولغان، قاننىڭ قويۇقلىشىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە، يېڭناسقۇ ۋە باشقا كۆز ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق هېلىلە پوستىدىن 35 گرام، تەمرى هىندىدىن 70 گرام، ئەينۇلادىن 30 دانە، سەرپىستان، بىنەپشە، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى،

چۇچۇكبۇيا، ئىتئۇزۇمى يوپۇرمىقى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە زەرد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاندىن بولغان كېسەللىكلەرگە ۋە قىچىشقاققا مەنپەئەتلىك. بۇ خىل دورا ئاۋۋالقى مەتبۇختىن قۇۋۋەتلىك ھېسابلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 21 گرام، قارا ھېلىلىدىن 35 گرام، ئۇزۇم، شاھتەررە ھەربىرى 17.5 گرامدىن، ئاق تۇربۇتتىن 14 گرام، خىيارشەنبەردىن 24.5 گرام ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە زەرد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭە ۋە بەدەندىكى كۆيگەن سەپرانى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 21 گرام، قارا ھېلىلە 35 گرام، ئۇزۇم، شاھتەررە ھەربىرى 17.5 گرامدىن، ئاقلانغان تۇربۇتتىن 14 گرام، خىيارشەنبەردىن 5.24 گرام ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ ياسىلىدۇ.

مەتبۇخ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە بەلغەمنى سۇرىدۇ، مېڭە ۋە پۈتۈن بەدەننى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقسىز قىزىل ئۇزۇمدىن 52.5 گرام، ئەينۇلادىن 30 دانە، چىلاندىن 10 دانە، شاھتەررىدىن 17.5 گرام، رۇم بەدىيان، مەستىكىدىن ھەربىرى 4.5 گرامدىن، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 10.5 گرام، تەمرى ھىندىدىن 70 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

مۇپەررىھى شاھتەررە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان تازىلاش، بۇزۇق ماددىلارنى سۇرۇپ چىقىرىپ، بەدەننى تازىلاش، كۆيگەن خىلىتلارنى تازىلاش ھەم قىچىشىشنى توختىتىش تەسىرى بار.

سۈيدۈك يولى توسۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، شاھتەررە، بىنەپشىدىن 24.5 كىلوگرامدىن، بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، پىننىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، چىلان، ئەينۇلادىن 30 دانىدىن، كۆك كاسنىدىن بىر باغلام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن تەرەنجىبىندىن 105 گرام، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن 52 گرامدىن ئېلىپ ئېرىتىپ ھەم تازىلاپ، دورىغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ، ئۇنى ئىستېمال قىلغاندا كۈچلۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھېز قىلىنىدۇ.

مائۇلجەبىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مائۇلجەبىن سۈتتىن ئايرىۋېلىنغان سۇ دېيىلىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، سۈت ئۈچ تەركىبتىن يەنى ماي، ئۇيۇتقۇچى تەركىب ۋە سۇ تەركىبىدىن تۇزۇلگەچكە مۇرەككەپ بولغانىدۇر، ئۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ مىزاجىنى قەرشى رەھمۇھوللا «ئەلقانۇن فىتتىب»نىڭ شەرھىدە تەپسىلىي بايان قىلغان بولۇپ مۇنداق يازىدۇ: سۈت تەركىبىدىكى ماينىڭ ئىسسىقلىقى يۇقىرىراق بولىدۇ، چۈنكى سۈت مېيىنىڭ تەركىبىدە ئىنتايىن ئاز ۋە نازۇك بىر قىسىم تۇپراق تەركىبى ۋە كۆپرەك سۇ تەركىبى ۋە يەنە ھاۋا تەركىبى بارىدۇر. سۈتنىڭ ئۇيۇتقۇچى تەركىبىنىڭ تەبئىتى سوغۇق ۋە بىر قەدەر قويۇق كېلىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ تەركىبىدە قويۇق تۇپراق تەركىبى كۆپرەك ۋە يەنە بىر قىسىم سۇ تەركىبى بارىدۇر.

سۈت تەركىبىدىكى سۇ قىسمىنىڭ تەبئىتى ئىسسىق بولىدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ تەركىبىدە ئوت تەركىبى مەۋجۇتتۇر. بۇنىڭغا ئىسپات شۇكى، ئۇنىڭ تەسىرى قويۇق خىلتىلارنى يۇمشىتىش، ئىچكى ئەزالارنى تازىلاش، بۇزۇق ماددىلارنى يۇيۇپ چىقىرىش، پارقىرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىچكى ئەزالاردىكى يىرىڭلىق ئىششىقلارنىڭ يىرىك - زەردابلىرىنى تازىلاش ۋە كۆيگەن ئارتۇق خىلتىلارنى سۈرۈپ چىقىرىش قاتارلىق كۆپلىگەن خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. يۇقىرىقىدەك تەسىرلەر ئۇچۇن مەقسەت قىلىنسا، شەربەت سۈپىتىدە ئىچكۈزسىمۇ ياكى ھۆقنە قىلسىمۇ بولىدۇ. لېكىن، ئوتقا تەۋە بولغان تەركىبى (يەنى ئىسسىقلىقى) سۇ تەركىبى بىلەن بىرگە بولغانلىقى ئۇچۇن غىدىقلاش ۋە كۆيۈشۈش بولمايدۇ. بەلكى مائۇلجەبىن تەركىبىدە ياغ تەركىبى مول بولغانلىقى ئۇچۇن غىدىقلاش ۋە ئېچىشىشنى توختىتىدۇ، كۆيگەن خىلتىلارنى ئىسلاھ قىلىدۇ. مائۇلجەبىندە ياغ تەركىبى مول ئىكەنلىكىنىڭ ئالامتى شۇكى، ئۇنىڭ يۇزىدە پارقىراقلىق ۋە ياغلار كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. خۇلاسە قىلىپ

ئېيتقاندا، مائۇلجەبىندە ھارارەت نورمال بولىدۇ، لېكىن ھۆللۈك كۆپ بولىدۇ، گەرچە بۇ دورىنىڭ مەنپەئەتلىرى كۆپ دەپ قارالسىمۇ، ئىستېمال قىلىشتىكى ئاساسلىق مەقسەت ھۆللۈك يەتكۈزۈشتۇر. شۇڭلاشقا، بۇ دورا تەپسىلاتىدا بايان قىلىنغاندەك، مائۇلجەبىن ئالتە خىل مەزمۇنغا بۆلۈپ سۆزلىنىدۇ.

بىرىنچى، مائۇلجەبىن تەييارلاش ئۇسۇلى توغرىسىدا: مائۇلجەبىن تەييارلاش ئۇسۇلى ئۇچ خىل بولىدۇ.

1 - ئۇسۇلى سىركەنجۈبلدىن تەييارلاش: بۇنىڭدا يېڭى سۈتنى تاش، ساپال ياكى قەلەيلەنگەن مىس قاچىلاردا بىرلا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. مەسىلەن: ئەگەر سۈت 464 گرام بولسا، ئاچچىق سىركەنجۈبلدىن 155 گرام قۇيۇلىدۇ. ئەگەر سىركەنجۈبل بەك ئاچچىق بولمىسا، ئازراق ئۇزۇم سىركىسى ياكى لىمون سۈيى ياكى غوراب سۈيى قاتارلىقلار سۈتنىڭ تېز پارچىلىنىشى ئۈچۈن قوشۇلىدۇ. يېقىنقى زاماندىكى تېۋىپلار 22.5 گرام سىركەنجۈبل، 4.5 گرام سىركە، 928 گرام سۈت بولسا يېتەرلىك، دەپ كۆرسەتكەن. «شېپائۇل ئەسقام» دېگەن كىتابتا يېزىلىشچە، سۈتنى سۇس ئوتقا قويۇپ، ياغاچ بىلەن قوچۇپ، ئوبدان ئۆرلىگەندە ئوتتىن ئېلىپ، 10.5 گرام ئۆتكۈر سىركە، لىمون سۈيى قۇيۇپ يەنە ئوتقا قويۇلىدۇ. قاينىغان ۋاقتىتا سۈتنىڭ كۆيۈپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، ياغاچ بىلەن قوچۇلىدۇ. ئەگەر مائۇلجەبىننى سۈرگىگە ياردەم بېرىش ئۈچۈن ئىشلەتمەكچى بولغاندا ھۆل ئەنجۈر ياغچىنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، ئۇچى ئۇپرىغانغا قەدەر قوچۇش كېرەك. چۈنكى ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ماي ۋە سۈت مائۇلجەبىنگە چىقىپ، سۈرگىگە ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر ئەنجۈر ياغچى بولمىسا، خورما ياغچى بىلەن قوچۇلىدۇ. ئەگەر مائۇلجەبىن ئىچكۈزۈشتىكى مەقسەت چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ۋە يۇمشىتىش بولماستىن، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش بولسا، قوچۇغاندا ئەنجۈر ياغچىنىڭ ئورنىدا سۆگەت ياغچى ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىنى قاياناتقاندا، دورىنىڭ كۆيۈپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن بۇلۇت ياكى رەختنى ھۆلدەپ قازانىنىڭ ئاغزىغا قويۇلىدۇ. خۇلاسە سۆز شۇكى، سۈتنى يۇقىرىقىدەك ئۇسۇللار بىلەن قايناتقاندىن كېيىن قازان چۈشۈرۈلىدۇ. ئەگەر مائۇلجەبىنىڭ ماي تەركىبىنى كۆپەيتىش مەقسەت قىلىنسا، سوۋۇشقا يېقىن سۈزۈۋېلىنىدۇ. سۈزۈش ئۈچۈن قېلىن رەخت بولۇش لازىم، سۈتنى رەخت خالتىغا قويۇپ، ئېسىپ قويسا، ئۇنىڭ سۈيى تامچىلاپ چۈشۈپ، ماي تەركىبى سۈزۈلۈپ قالىدۇ. ئەگەر ماي تەركىبىنى ئازايتىش تەلەپ قىلىنسا، ماي تەركىبى ئۇيۇغانغا قەدەر ئوبدان سوۋۇتۇش، سۈزگەن ۋاقتىتا ئازراق سۇ قوشۇپ، ياغنى قازانىنىڭ بىر تەرىپىگە يىغىپ سۈزۈش ۋە سۈت قاينىتىلغاندىن كېيىن پۈتۈن بىر كېچە تۇرغۇزۇش لازىم. ئەگەر ھاۋا ئىسسىق بولسا، قازاننى ئوتتىن ئالغاندىن كېيىن سۇنىڭ ئىچىدە قويۇلىدۇ، ئەگەر مائۇلجەبىننىڭ سۈيى 464 گرام بولسا، ھىندى تۇزىنى 4.5 گرام ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە تەنھا ھالەتتە ياكى قايسى مەقسەتتە ئىشلىتىلسە، شۇ

مەقسەتكە مۇۋاپىق كېلىدىغان باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

بەزى تېۋىپلار تۇز ئارىلاشتۇرماي قېتىقىنىڭ سۈيىنى سۈزۈپ مائۇلجەبىن ئورنىدا بېرىدۇ. سىركەنجۈبىل بىلەن قوشۇپ تەييارلىغان مائۇلجەبىن كۆيگەن خىلتىلارنى ھەيدەپ چىقىرىش، بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش، جىگەر، تال توسالغۇلىرىنى ئېچىش، يەرقاننى داۋالاش، يىرىڭلىق قاپارتما، قىچىشقاق، تىلما، داغ، سەپكۈن قاتارلىقلارنى يوقىتىش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش قاتارلىقلاردىن باشقا، سەۋدا خىلتىدىن بولغان ھەر تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. شۇنى ئېنىق بىلۈۋىلىش لازىمكى، سۈتنى قاينىتاقاندىن كېيىن پۈتۈن بىر كېچە قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سۈزۈپ، قائىدە بويىچە تازىلاپ ئىشلىتىلىدۇ. «ئىمام رازى» نىڭ ئىجادىيەتلىرىدە يۇقىرىقىدەك ئۇسۇللار قوللىنىلغان. «شەرھىي ئەسباب» دېگەن كىتابتىمۇ يۇقىرىقى مەزمۇنلار نەقىل قىلىنغان.

2- ئۇسۇلى ئوغۇز سۈتىنى تەييارلاش: ئوغۇز سۈتى پارس تىلىدا پەنىرمايە دەپ ئاتىلىدۇ، مائۇلجەبىنى پەنىرمايە بىلەن تەييارلاش ئۇسۇلىدا ساھىب كامىلنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: 928 گرام سۈتنى قاينىتىپ، ئۇنىڭدا 1.25 گرام يېڭى ئوغۇز سۈتى ئېرىتىلىدۇ ۋە ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتۇلىدۇ، ئاندىن قېلىن بىر پارچە رەختتىن خالتا تىكىپ، سۈتنى ئۇنىڭغا قۇيۇپ، ئۇنىڭ ئاستىغا بىر قاچا قويۇپ قويۇلىدۇ ۋە تامچىلاپ چۈشكەن سۈتنى بىر - ئىككى قېتىم قاينىتىپ، تۇزسىز ھالەتتە بېرىلىدۇ، ئەگەر زۆرۈرىيەت بولسا تۇز قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى مائۇلجەبىن بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈشتە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. تۇز سالماي ئىستېمال قىلدۇرۇش ناھايىتى كۆپ كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. بۇ خىل ئۇسۇلدا تەييارلىغان مائۇلجەبىن دەسلەپتە تەبئەتنى يۇمشىتىدۇ، بۇنى داۋاملىق ئىچسە بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ، ئىچ سۇرۇش پەيدا قىلمايدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، بولۇپمۇ قان بۇزۇلغاندىن كېلىپ چىققان كېسەللىكەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قان بۇزۇلۇشنىڭ ئالامتى بۇنىڭدا بەدەنگە كۆپلەپ ئوزۇقلۇق يەتكۈزسىمۇ، لېكىن سەمرىمەيدۇ.

سابىت ئىبنى قۇرە مۇنداق دەيدۇ: سۈتتىن 928 گرام ئېلىپ، قوينىڭ يېڭى ئوغۇز سۈتى ئۇنىڭدا ئېرىتىلىدۇ ۋە سۈت ئۈيۈغانغا قەدەر قويۇپ قويۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇزۇنلۇق ۋە كەڭلىكى بويىچە كېسىلىدۇ ۋە ئاق تۇزدىن بىر گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۈتنىڭ سۈيى ئوغۇز سۈتىدىن ئايرىلغانغا قەدەر تۇز سېپىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قېلىن رەختتىن بىر دانە خالتا تىكىپ، مەزكۇر سۈت ئۈيۈلمىسىنى قۇيۇپ ئېسىپ، ئاستىغا بىر قاچا قويۇپ قويۇلىدۇ، ئۇنىڭ تامچىلىغان سۈيىنى سۈزۈپ سىركەنجۈبىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قويۇپ، قاينىشقا قەدەر بىر تال چوكا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ. مۇشۇنداق بىرنەچچە قېتىم سۈزۈپ، بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئەقلانسى دېگەن كشى مۇنداق دەيدۇ ھەر كۈنى 2320 گرام يېگى سۈتنى ئېلىپ قىزىتىپ، ئۇنىڭدا 3.25 گرام ئوغۇز سۈتنى ئېرىتىپ، ئۇيۇغانغا قەدەر قويۇپ قويۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىر تال ياغاچ چوكا بىلەن ئۇزۇن ۋە توغرىسىغا سىزىق سىزىپ ئوتتۇرىنى يېرىپ، ھندى تۇزىدىن يەتتە گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سېپىپ، ياخشى ئېرىگەندىن كېيىن خالتىغا سېلىپ ئېسىپ، ئۇنىڭ تامچىلىغان سۈيىنى خورما تالالىق ياكى زىغىر تالالىق رەختتىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈلدۇرۇپ، ئۇنىڭدىن 696 گرام ئېلىپ، 140 گرام سىركەنجۇبىل قوشۇپ، يەنە بىر قېتىم سۇس ئوت بىلەن قاينىتىلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن كۆپۈكى ئېلىنىپ، بارلىق سۇ تەركىبى سۈزۈۋېتىلىپ، ئەھۋالغا قاراپ بىمارغا بېرىلىدۇ.

3 ـ ئۇسۇلى ئۇچۇچان، زەھەر تەركىبلىك دورىلاردىن مائۇلجەبىن تەييارلاش:

بۇنىڭدا ئۇچۇچان زەھەر تەركىبلىك دورىلارنى سۇس ئوتتا ناھايىتى يەڭگىل قاينىتىش ۋە قىسقا ئۇزۇن ۋاقىت قويۇش ئارقىلىق، دورىنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجرىتىپ ئالغاندىن كېيىن يۇقىرىقى قائىدە بويىچە مائۇلجەبىن تەييارلىنىدۇ.

مائۇلجەبىننى زاراڭزا مېغىزى بىلەن تەييارلاشتا، 280 گرام زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزىنى ياخشى سوقۇپ، 928 گرام سۇت بىلەن قاينىتىلىدۇ، قاينىتىش جەريانىدا ئەنجۇر ياغچى ياكى خورما ياغچى بىلەن قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. سۇت ئىچىلىپ ئوبدان قاينىغاندا قازاننى پەسكە ئېلىپ قويۇپ، سوۋۇپ قويۇلغاندىن كېيىن رەخت خالتىغا سېلىپ ئېسىپ ئاستىغا قاچا قويۇپ قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنىڭ ساقىغان سۈيىنى سۈزۈپ، يەتتە گرام ھندى تۇزى سېلىپ قاينىتىلىدۇ ۋە كۆپۈكى ئېلىنىپ مۇناسىۋەتلىك سۇفۇلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. زاراڭزا مېغىزى ۋە ئوغۇز سۇت بىلەن تەييارلانغان مائۇلجەبىننى ھۆقنە قىلسىمۇ بولىدۇ، بۇ ئاساسلىقى سىركەنجۇبىل ئىستېمال قىلدۇرۇش چەكلىمىگە ئۇچرىغان، بەلغەم خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە ھەرخىلدىكى ئىستىسقا ۋە توسۇلۇشلار ئۈچۈن پايدىلىق. بۇ خىلدىكى مائۇلجەبىن سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىلىدۇ. مائۇلجەبىن تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان زاراڭزا مېغىزىنىڭ ئەڭ ياخشىسى ياۋا زاراڭزا مېغىزىدۇر.

ئىككىنچى، مائۇلجەبىن ئىچىش ۋە ئىچىش ۋاقتى، مىقدارى توغرىسىدا: مائۇلجەبىننى ئەڭ ياخشىسى ئىلمان ھالەتتە، ئۇچ قېتىم ئىچىش كېرەك، ھەر قېتىم ئىچىش ئارىلىقى بىر سائەتتىن ئاز بولماسلىقى، بەزى ۋاقىتلاردا زۆرۈرىيەت بەك يۇقىرى بولسا، يېرىم سائەت ئارىلىق قالدۇرۇلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئىككى سائەت ئارىلىق قالدۇرۇلسا ياخشىدۇر، چۈنكى ھەزىم يوللىرى ۋە ئاشقازان ياخشى بوشىغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، تەبىئەتكە ئېغىر كەلمەيدۇ. ھەر قېتىم مائۇلجەبىن ئىچكەندىن كېيىن، 100 قەدەم يول مېڭىش ناھايىتى ياخشىدۇر، مائۇلجەبىننى ھاۋا بەك سوغۇق ياكى بەك ئىسسىق بولمىغان مۇتەدىل ۋاقىتلاردا ئىستېمال قىلىش ئەڭ مۇۋاپىقتۇر، چۈنكى سۇرگۈنى ياز كۈنلىرى ۋە ھاۋا بەك ئىسسىق ۋە بەك سوغۇق كۈنلەردە

بەرگىلى بولىدۇ، ئەمما مائۇلجەبننى بەرگىلى بولمايدۇ.

ئىستېمال مىقدارى مىزاجىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ، ئەڭ تۆۋەن ئىستېمال مىقدارى 245 گرامدۇر. ئوتتۇراھال ئىستېمال مىقدارى 464 گرامدۇر. ئەگەر تەبئەت كۈچى كۈچلۈك بولسا، 928 ~1392 گرامغىچە، بەلكى ئۇنىڭدىنمۇ كۆپرەك بولسا بولىدۇ. بۇ ھەقتە ئەقلانىسى دېگەن كىشى دىسقۇرىدۇس دېگەن كىشىدىن نەقىل قىلىپ مۇنداق دەيدۇ: مائۇلجەبننى ئەڭ كۆپ بولغاندا بىر كۈندە 4176 گرامغىچە بەرسە بولىدۇ، بۇنى ياز پەسلىنىڭ ئىسسىق كۈنلىرىدە سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللەرگە بىرنەچچە قېتىمغا بۆلۈپ بېرىش كېرەك، ئەگەر مائۇلجەبننگە سۈرگە دورىلىرى ئارىلاشتۇرۇلغان بولسا، كۆپ مىقداردا بەرمەسلىك لازىم. بولمىسا تەسىرى كۈچلۈك بولۇپ كېتىش خەۋپى كۆرۈلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى دەسلەپتە ئاز - ئازدىن بېرىپ، كېيىن تەدرىجىي ھالدا كۆپەيتىش لازىم. دەسلەپتە 105 گرامدىن بېرىشكە باشلاپ، ھەر كۈنى 35 گرامدىن كۆپەيتىپ بېرىلىدۇ.

ئۇچىنچى، مائۇلجەبىن بىلەن قوشۇپ ئىچىدىغان دورىلار توغرىسىدا: مائۇلجەبىن ئىچىشتە سەۋادىدن بولغان كېسەللىكلەر ۋە ئىسسىقلىقى ئانچە كۈچلۈك بولمىغان كېسەللىكلەر ئۇچۇن باشقا دورىلاردىن قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن: سەۋادىدن بولغان كېسەللىكلەر ئۇچۇن سىركەنجۈبىل ئەفتىمۇن قوشۇپ بېرىلىدۇ. يەنى ھەر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارىغا سىركەنجۈبىل ئەفتىمۇندىن 45 ~ 67.5 گرامغىچە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر شېرىكسىي كېسەللىكلەردە ماددىلارنى پارچىلاش مەقسەت قىلىنسا، سىركەنجۈبىلنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش ياخشىدۇر. 3 ~ 4 كۈنگىچە ئارقىمۇئارقا سۈرگۈچى ھەبلەرنى بەرسە، تازىلاش ئۇچۇن ئىنتايىن پايدىلىق. ئەگەر مۇۋاپىق دەپ قارالسا سۇفۇپى سەۋادىدن توققۇز گرامدىن ئېلىپ، مائۇلجەبىن بىلەن بېرىلىدۇ، بۇ خىل ئۇسۇل بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، سەۋادىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى پۈتۈنلەي داۋالايدۇ. «تۆھپە» دېگەن كىتابتا يېزىلغان سۇفۇپى سەۋدانىڭ نۇسخىسى مۇنداق: كابىلە ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە پوستى ھەربىرى 217 گرامدىن، غارىقۇندىن 10.5 گرام، بىستىپايەج، گاۋزىبان گۈلى، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇسنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، ھىندى تۇزى، يۇيۇلمىغان لاجۇۋەرد، قارا خەربەقنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 13.5 گرامدىن ئېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

«قەلانسى» دېگەن كىتابتا سۇفۇپى سەۋدانىڭ نۇسخىسى مۇنداق يېزىلغان: قارا ھېلىلىدىن يەتتە گرام، يۇيۇلغان ھەجرى ئەرمىنى، گاۋزىبان، پەرەنجىمشكى، ئۇستقۇددۇس، ھىندى تۇزى ھەربىرىدىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ، يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، ھەممىسى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئەفتىمۇن ۋە ئامىلىنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردىن ئېلىپ مائۇلجەبىنگە چىلاپ ئىچكۈزسە، غەيرىي تەبئىي سەۋدا

خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىشتا ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر كۆيگەن بۇزۇق ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش مەقسەت قىلىنسا، تۆۋەندىكى سۇفۇپلار بېرىلىدۇ: تەركىبى: سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 10.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. ھىندى تۇزىدىن بىر گرام، سوقمۇنىيادىن 0.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، ھەممىسى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مائۇلجەبىن بېرىلمەكچى بولسا، سىركەنجۈبىل بارىد بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ ۋە مائۇلجەبىن مۆتىدىل تەبىئەتلىك قىلىپ تەييارلىنىدۇ. مىزاجغا سوغۇقلىۇق يەتكۈزۈش ۋە ھارارەتنى تۆۋەنلىتىش مەقسەت قىلىنسا، ناۋات ۋە تاباشىردىن تەك مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، مائۇلجەبىن بىلەن قوشۇپ بېرىش كېرەك، ئەگەر يەرقان جىگەر مەنبەلىك بولسا، مائۇلجەبىن بىلەن تۆۋەندىكى سۇفۇپ قوشۇپ بېرىلىدۇ: سېرىق ھېلىلىدىن 10.5 گرام، سوقمۇنىيادىن 0.25 گرام، رۇم بەدىيان، ھىندى تۇزى، سەبرىنەك ھەربىردىن 0.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئەگەر قوتۇر ۋە يىرىڭلىق ئىششىق ئۇچۇن مائۇلجەبىن بېرىشكە توغرا كەلسە، شاھتەررە سۇيى، ئەفتىمۇن سۇيى، سېرىق ھېلىلە پوستى ۋە سەبرە قاتارلىقلار بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئارتۇق بەلغەم خىلتىنى ھەيدەپ چىقارماقچى بولسا، ئايارەج پەيقرادىن ئىككى گرام ئېلىپ، بىر گرام ھىندى تۇزى بىلەن بىرگە سوقۇپ بېرىلىدۇ. جالىنۇس مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر زاراڭزا مېغىزىدىن 35 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مائۇلجەبىن بىلەن قوشۇپ بەرسە، كۆچلۈك دەرىجىدە سۈرۈپ تازىلايدۇ.

مائۇلجەبىن مالىخۇلىيا كېسەللىكى ئۇچۇن بېرىلمەكچى بولسا، سېرىق ھېلىلىدىن تەك مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مائۇلجەبىنگە ئارىلاشتۇرۇپ، شەربىتى شاھتەررە ۋە بادام يېغىنى ئۇستىدىن قۇيۇپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە ناھايىتى ياخشىدۇر. مالىخۇلىيا قاتارلىق سەۋدادىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە مائۇلجەبىننى ھەببى لاجۇۋەرد بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە مەنپەئەتلىكتۇر.

تۆتىنچى، مائۇلجەبىن ئىچىش جەريانىدا ئوزۇقلىنىش توغرىسىدا: مائۇلجەبىن ئىچىش بىلەن غىزالىنىش ئارىلىقى تۆت سائەت ئەتراپىدا بولۇشى كېرەك. مائۇلجەبىننى ئىستېمال قىلىش جەريانىدا ئەك ياخشىسى قىيمىلىق تاماق، شورپا، شويلا، پولۇ قاتارلىق تائاملار بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بۇغداي كېپەكىنى سۇغا چىلاپ قويۇپ، ياخشى ئېزىلگەندىن كېيىن سۈزۈپ، ئۇنىڭ سۈيىگە گۈرۈچنى چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇيۇپ، توسالغۇ ۋە چاپلاشقاق خىلىت پەيدا قىلماسلىقى ئۇچۇن بېرىلىدۇ. ئەگەر نان يېيىشكە ئادەتلەنگەن بولسا، ھەببۇلئاسنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇندەك قىلىپ، بۇنىڭغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، نان يېقىپ يېگۈزۈلسە ناھايىتى

مەنپەئەتلىكتۇر. بۇ دەرۋىش، يەنى ئەسلىي كىتابنىڭ يازغۇچىسى بۇنى ئادەملەردە قايتا - قايتا سىناق قىلغاندا زېيىنى كۆرۈلمىگەن. ئەگەر ياخشى بولغان ئۇسۇل شۇكى، مائۇلجەبىن ئارقىلىق سۇرگە بېرىلگەن كۈنلەردە بىرىنچى كۈنى پەقەت نوقۇت شورپىسىلا بېرىش كېرەك، ئەگەر زۆرۈرىيەت بولسا ياكى باشقا چەكلىمگە ئۇچرىمسا يەڭگىل، سىڭىشلىق تائاملارنىمۇ قوشۇپ بېرىش كېرەك ۋە مائۇلجەبىن ئىچىش ۋاقتىدا بۇخارات پەيدا قىلىدىغان، خىلىتلارنى قويۇلدۇرىدىغان، تەپ پەيدا قىلدىغان ۋە شۇنداقلا تاتلىق - تۇرۇملار، چۈچۈمەل نەرسىلەردىن چەكلەش كېرەك. ئەگەر مۇمكىن بولسا، بارلىق جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەك، جىمادىن ساقلىنىش هەمدە خۇشلۇق يەتكۈزگۈچى بارلىق تەدبىرلەرنى قوللىنىش، مۇپەررىهى ياقۇت قاتارلىق ياقۇت چۈشكەن خۇشلۇق يەتكۈزگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

بەشىنچى، مائۇلجەبىن تەييارلايدىغان سۇتنى ئالدىغان هايۋانلار توغرىسىدا:

مائۇلجەبىننى تەييارلاشتا بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، قايسى كېسەللىككە قايسى هايۋانىنىڭ سۇتى مۇۋاپىق كېلىدىغانلىقىنى ياخشى ئويلاشقاندىن كېيىن، ئەڭ مۇۋاپىق بولغان هايۋانلارنىڭ سۇتى بىلەن تەييارلاپ بېرىلىدۇ. سۇتلەرنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئۆچكە سۇتىدۇر، چۈنكى بۇنىڭ مايى تەركىبى، سۇ تەركىبى ۋە ئۈيۇشچانلىقى جەھەتتە ئىنتايىن مۆتىدىلدۇر. كالا سۇتى بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، مايى تەركىبى كۆپتۇر، شۇنىڭ ئۈچۈن سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە ۋە كۆيۈش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە كالا سۇتى مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، ئەگەر ئۆچكە سۇتى تاپقىلى بولمىسا، زۆرۈرىيەت سەۋەبىدىن كالا سۇتى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر مائۇلجەبىن ئىستىسقا ۋە داغ قاتارلىقلار ئۈچۈن بېرىلمەكچى بولسا، تۆگە سۇتى بۇ ھەقتە هەممىدىن ياخشىدۇر. ئەگەر ئىستىسقا ئىسسىقتىن بولسا، ئۆچكە سۇتى بىلەن تەييارلانغان مائۇلجەبىن بېرىش ياخشىدۇر، مائۇلجەبىن تەييارلاش ئۈچۈن سېغىلىدىغان ئۆچكە ياش ۋە ساغلام، سېمىز، رەڭگى قىزغۇچ كۆككە مايىل، ئوغلاقلىغلى 30 ~ 40 كۈن بولغان ۋە 3 ~ 4 ئايلىقتىن ئېشىپ كەتمىگەن بولسا ئەڭ ياخشىدۇر. ئەگەر قىزىل ئۆچكە تاپقىلى بولمىسا، قارا ئۆچكىمۇ بولىدۇ. ئەگەر قارا ئۆچكىنى تاپقىلى بولمىسا، سېرىق رەڭلىك ئۆچكە بولسىمۇ بولىدۇ، ئەگەر ئۇنىمۇ تاپقىلى بولمىسا، رەڭگى قىزىلغا مايىلراق كەلگەن ئۆچكە بولسىمۇ بولىدۇ. يۇقىرىقى سۇپەتلەرنىڭ ئەكسىچە بولسا ياخشى ئەمەستۇر. ئەگەر مائۇلجەبىن ئىچمەكچى بولسا، ئۈچ كۈن ئىلگىرى بىمارنىڭ تەبئىتىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، كۆك يۇمغاقسۇت، كۆك كاسنە، بەدىيان، ئارپا يارمىسى، هۆل شاھتەررە قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ياكى هەممىسىنى ئۆچكىگە يېگۈزۈش كېرەك ۋە ئۆتكۈر ئاچچىق تەملىك چۆپلەرنى بەرمەسلىك، ئارپا ۋە باشقا نەرسىلەرنى بېرىشتە ئۆچكىدە هەزىم بۇزۇلۇش، سۇت بۇزۇلۇش قاتارلىقلاردىن ئېهتىيات قىلىش كېرەك، شۇنىڭ ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى ئۆچكىنى باغلاپ قويماسلىق، خالىغانچە هەرىكەت قىلدۇرۇش، يۈگۈرۈپ، سەكرەپ ئوينىشى ئۈچۈن قويۇپ بېرىش كېرەك.

ئالتىنچى، مائۇلجەبىننىڭ تەرىپى تۇغرىسىدا: مائۇلجەبىن ھەقىقىدە شۇنى بىلىش لازىمكى، ئۇنىڭ پايدىلىرى ئىنتايىن كۆپ بولغاچقا، ياخشى سۈرگۈچى دورىلارنىڭ قاتارىغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ تۆۋەندىكىدەك پايدىلىرى باردۇر:

1. قۇۋۋەتنى ياخشى بولۇش بىلەن بىرگە ئۆتكۈرلۈكى بولمايدۇ، باشقا دورىلارغا ئوخشىمايدىغان يېرى شۇكى، باشقا دورىلاردا قۇۋۋەت بولسىلا ئۆتكۈرلۈكى بولىدۇ، ئەمما مائۇلجەبىندە ئۇنداق ئەمەس.

2. مائۇلجەبىننىڭ ماي تەركىبى ۋە ئۆتكۈرلۈكى ئىنتايىن ئۇچۇچان بولىدۇ، ئۇنىڭ ماي تەركىبى ئىسسىق تەبىئەتلىك خىلىتلارنى سىلىقلاشتۇرۇلىدۇ، ئۆتكۈرلۈكى ماددىلارنى پارچىلايدۇ، بولۇپمۇ سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، بۇ خىلدىكى تەسىرى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ.

3. بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەدەنگە بىئاراملىق يەتكۈزمەستىن، بەلكى ئوزۇقلاندۇرىدۇ، بۇ خىل ئالاھىدىلىك باشقا دورىلاردا يوقتۇر. شۇنى بىلىش لازىمكى، مائۇلجەبىن سۇ ۋە ماي تەركىبى مول بولغان دورا بولۇپ، سۇ تەركىبى ئارقىلىق سۈرۈش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە، ماي تەركىبى ئارقىلىق خىلىتلارنى پىشۇرۇش ۋە سىلىقلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. ئەگەر ماددىلارنى سىلىقلاشتۇرۇش تەلەپ قىلىنسا، مائۇلجەبىننىڭ ماي تەركىبىنى ئاشۇرۇش كېرەك.

4. قويۇق ماددىلارنى تەدرىجىي ھەيدەپ چىقىرىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يۇقىرىقىدەك ئىشلارنى تاماملاش بىلەن بىرگە بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزمەستىن، بەلكى ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ ۋە بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. تېۋىپلار مائۇلجەبىننى تۆۋەندىكىدەك ماختىشىدۇ: مائۇلجەبىن ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق بولۇپ، پارقىرىتىش، تازىلاش، سۈرۈپ چىقىرىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، راۋانلاشتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئاغرىق توختىتىش، ھارارەتنى پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. ئىسسىقتىن بولغان ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەر، بەدەندە ھارارەت يۇقىرى بولۇش، مالىخۇلىيا، جۇزام، دائۇل پىل، بەدەندە كۆيگەن خىلىتلار پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىققان ھەرخىل كېسەللىكلەر، سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، بۆرەك ئاجىزلىقى، بۆرەك ۋە دوۋساقتا قۇم، تاش پەيدا بولۇش، بۆرەك ۋە دوۋساق يارىسىدا يىرىڭلىق ئىششىق پەيدا بولۇش، يەرقان، بەدەندىكى كونا - يېڭى ھەرخىل ئىششىقلار، شەقىقە، تىلما، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش، كۆز تورلىشىش، ماددىلار كۆز ۋە قاپاق ئەتراپىغا تۆكۈلۈش، قوتۇر، تەمرەتكە ۋە ھەرخىل داغ، سەپكۈن قاتارلىقلارغا ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ، ئەگەر دوۋساق يارىسى ئۇچۇن ئىشلىتىلمەكچى بولسا، مائۇلجەبىنگە تۇز قوشماسلىق كېرەك.

مائۇلھەسەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ بىر خىل شەربەت بولۇپ، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. مەسلەن پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، تەبئەتنى يۇمشىتىدۇ، كۆكرەك ۋە جىگەر ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، بۇ دورا ئىسسىق تەبئەتلىك بولۇپ، ئىسسىق مىزاج كىشىلەردىكى ئىچكى ئەزا ئىششقلىرىغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. بۇ دورا شېكەر ۋە زەپەر قوشۇپ تەييارلانغان بولۇپ، مەنپەئىتى ناھايىتى كۆپ، بۇ دورىنى سوغۇق مىزاجلىق ۋە بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەر كۆتۈرەلەيدۇ. ئاشقازاندا ھۆللۈك كۆپ بولغان كىشىلەرگىمۇ ماس كېلىدۇ. مائۇلھەسەل سازەجنىڭ نامى قەرئاتەندۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىر ھەسسە ئادەتتىكى ھەسەلنى ئىككى ھەسسە ساپ سۇ بىلەن سۇس ئوتتا قاينىتىپ، كۆپۈكى ئېلىنىدۇ. 2/3 قىسمى قالغاندا ئوتتىن چۈشۈرۈلىدۇ، بەزىلەر بىر ھەسسە ھەسەلگە ئالتە ھەسسە سۇ قوياتتى، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ چۈشۈرۈۋالىدۇ. بۇ نۇسخىنىڭ ئىسسىقلىقى تۆۋەن بولۇپ، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە سۈنىڭ ئورنىغا مائۇلھەسەل ئىشلىتىلسە ياخشى بولىدۇ ھەم بۇ دورا بەك ماس كېلىدۇ. ئەگەر تەرتى يۇمشاق بولسا، تەرەتنى بەك يۇمشىتۇەتمەسلىك ئۈچۈن، ئۇزاقراق قاينىتىش لازىم. مائۇلھەسەلنى كۈچلۈك قىلىپ تەييارلىماقچى بولغاندا شېكەر، دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان، مەستىكى، زەپەر، لاچىندانە، جوز، بەسباسە قاتارلىق دورىلاردىن ئېھتىياجغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قوشسا بولىدۇ.

مائۇسسۇككەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ بىر خىل شەربەت بولۇپ، لەتىپلىكتە مائۇلھەسەلنىڭ ئورنىدا تۇرىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغا بېرىلىدۇ ۋە ئىسسىق پەسلىدە ھەرخىل سوغۇقلۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. ئەكسىچە مائۇلھەسەلنى بۇنداق ئىشلەتكىلى بولمايدۇ، پالەچ ۋە لەقۋا كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارلار سۈنىڭ ئورنىغا شېكەر سۈيى ئىستېمال قىلسا بەك ياخشى. خاس قىلىپ ئىسسىق پەسلىلەردە، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا، كۆكرەك ۋە تەبئەتنى يۇمشىتىشتا ئۇنۇمى بەك ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى 464 گرام شېكەرنى 1392 گرام سۇدا قاينىتىپ، كۆپۈكى

ئېلىنىپ قىيام قىلىنىدۇ. بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىشتا سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش ۋە ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىش مەقسەت قىلىنسا، 464 گرام ئىسپىغۇل لوئابى قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. مۇشۇنداق شېكەر سۇيى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، تەبئەتنى يۇمشىتىدۇ ۋە هارارەتنى پەسەيتىدۇ، ئەگەر ئىسپىغۇل لوئابى ئەرقى گۈلدە ياكى ئەرقى بىدىمشكىگە چىلاپ چىقىرىلسا، يۇرەك ۋە ئاشقازانغا ئىنتايىن مەنپەئەتلىك، بۇ دورا تەپ دورىلىرى قاتاردا نۇرغۇنلىغان مەنپەئەتلىرى سۆزلەندى.

پايدىلىق سۆز ئارپا سۇيى، قاپاق سۇيى، تەرخەمەك سۇيى، هىندى سۇيى تەپ دورىلىرىدا يېزىلغاندۇر، مائۇللەهمى يۇرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

نوقۇئى

بۇنىڭدا سۇغا دورىلار چىلاپ قويۇلىدۇ. چىلاش ۋاقتى سۇغا دورا چىلىشىپ، قۇۋۇتىنى سۇغا چىققانغا قەدەر قويۇلىدۇ. ئاندىن سۈزۈپ، ئېهتىياجغا قاراپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگە ياخشىسى دورىلارنى سۇغا چىلىغاندا دورىغا سۇ ئۆتۈپ، دورىلار بوشىشىپ، قۇۋۇتىنى چىقىقانغا قەدەر قويۇلىدۇ ۋە ئوچ كېچە - كۈندۈز چىلاش ۋە كۈندۈزى ئاپتاپتا قويۇپ، كەچتە ئاغزىنى يېپىپ، ئىسسىق ئورۇنغا قويۇش كېرەك، بۇ هالەت قاتتىق نەرسىلەرنى، مەسىلەن: يىلتىزلار، ئۇرۇقلار ۋە قاتتىق، يۇمشاق يوپۇرماقلار، قاتتىق مېۋىلەرنى يۇمشىتىش ئۈچۈندۇر، گۈل - چېچەك دورىلارنى بىر كېچە - كۈندۈز چىلاش كۇپايە قىلىدۇ. دورىنى ئىسسىق سۇغا چىلاش هاجەت ئەمەس، چىلانما دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ئىسسىق مىزاجلىقلارغا خاستۇر، ئىسسىق پەسىللەردە ئىستېمال قىلىنىدۇ. چىلانما، مەتبۇخ دورىلارغا نىسبەتەن تەسىرى ئاجىزراق، لېكىن بۇنىڭ هۆللۈكى يۇقىرى، ئاچچىق تەمى مەتبۇختىن سۇسراق بولۇپ، نوقۇئىنى نەقىيئمۇ دەپ ئاتايدۇ. چىلانما دورىنىڭ سۇيى دورا يۇزىدىن 2 ~ 3 ئىلىك ئېگىزرەك بولسا بولىدۇ.

نوقۇئى هېلىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرانى سۈرۈپ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق هېلىلە پوستىدىن 35 گرام، قارىئۆرۈك، سەرپىستان، چىلانىڭ هەربىرىدىن 30 داندىن، تەمرى هىندىدىن 70 گرام، بىنەپشە،

كاسنەدىن 10.5 گرامدىن، خىيارشەنبەر 35 گرام، تەرەنجىبىندىن 52.5 گرام ئېلىپ، كەچتە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىگىنى سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

نوقۇئى پەۋاكە

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرانى قايتۇرىدۇ، مېڭىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى قارىئۇرۇك، ئەينۇلا، سەرپىستاننىڭ ھەربىرىدىن 30 دانىدىن، تەمرى ھىندىدىن 35 گرام، قۇرۇق ئەينۇلادىن 10 دانە، ئاق قەنتتىن 35 گرام، تەرەنجىبىندىن 70 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سۇغا چىلاپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

نوقۇئى سەبرە (1)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىشقا ۋە قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى 360 گرام ھۆل كاسنە سۈيىدە ئىككى گرام سەبرىنى ئېرىتىپ، ئۈچ كۈن كۈندۈزى ئاپتاپقا، كېچىسى ئىسسىق جايغا قويۇلىدۇ. ئۈچىنچى كۈنى سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ، سەبرىنى ئۈچ كۈنگىچە كاسنە سۈيىگە چىلغاندا ئۇنىڭ ئەكسى تەسىرى يوقىلىدۇ.

نوقۇئى سەبرە (2)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەپ، مېڭىگە بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلىشىنى توسىدۇ، خىلتىلارنى نورماللاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى ئەفسەنتىن رۇمىدىن 35 گرام، ئاسارۇندىن 17.5 گرام، ئىنچىكە قەنتەرىيۇن، مەستىكىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، 1392 گرام سۇدا قاينىتىپ، 1/3 قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، 21 گرام سەبرە قوشۇپ، ئۈچ كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ، ئۈچ كۈندىن كېيىن 280 ~ 570 گرامغىچە بولغان دورىغا 3.5 گرام تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

نوقۇئى سەبرە (3)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەئدى كۇفى، سۇمبۇل، ئەفسەنتىن، ئىزخىر يىلتىزى، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، زىرە كېرمانىلارنىڭ ھەربىرىنى بىر چاڭگالدىن ئېلىپ، 1392 گرام سۇغا چىلاپ، تۆتىنچى كۈنى سۈزۈپ، 105 گرام دورىغا 10.5 گرام تۇخۇم يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

نوقۇئى ھەلۋە

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭە ۋە پۈتۈن بەدەندىكى قۇرۇق ئىسسىقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كىشمىش ئۈزۈم، چىلان، ئەينۈلانىڭ ھەر بىرىدىن 15 دانىدىن، نېلۇپەر گۈلىدىن 30 دانە، گۈلبىنەپشىدىن 14 گرام، پوستى ئاجرىتىلغان يېسسىمۇق، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، بابۇنەنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ئارپا سۈيىدىن 175 گرام ئېلىپ، 4640 گرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ھوردىلىدۇ. بىرەر تۇسالغۇ بولمسا، نۇتۇل قىلىنىدۇ، يەنى دورا سۈيىدە باش يۇيۇلىدۇ.

نوقۇئى ھامىز

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىگە بۇخارات ئۆرلەشنى تۇختىتىدۇ، جىگەر ۋە ئاشقازاندىكى ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدۇ، قان، سەپرادىن بولغان تەپنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۆرۈك، چىلاندىن 15 دانىدىن، ئەينۈلادىن يەتتە دانە، تەمرى ھىندىدىن 35 گرام، نېلۇپەردىن ئۈچ دانە، گۈلبىنەپشىدىن 17.5 گرام ئېلىپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئىچى سۇرۇپ كەتسە تەمرى ھىندىنىڭ ئورنىغا ئانار ئۇرۇقى قوشۇلىدۇ، ئەگەر بۇ چىلانمىغا چۈچۈمەل تەملىك دورىلار قوشۇلسا نوقۇئى ھامىز دېيىلىدۇ، ئەگەر چۈچۈمەل تەملىك دورىلار بىلەن تاتلىق تەملىك دورىلار قوشۇلسا نوقۇئى ھۇلۇۋە ھامىز دېيىلىدۇ.

نوقۇئى مۇسهل

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەننى سەپرا خىلىتىدىن تازىلاپ كۆيدۈرگۈچى تەپنى يوقىتىدۇ. باش ئاغرىقى ۋە باشقا مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ، جىگەر كېسەللىكلىرىگمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نوقۇئى ھامىزنىڭ تەركىبىدىكى دورىلارنى يۇقىرىقى نۇسخىدا يېزىلغان ئېغىرلىق بويىچە ئېلىپ، تۆۋەندىكى دورىلارنى بۇنىڭغا قوشۇش: سانائى مەككى، سېرىق ھېلىلىدىن 17.5 گرامدىن، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقىدىن 4.5 گرام، خيارشەنبەر مېغىزىدىن 52.5 گرام، شېكەردىن 70 گرام، زىراۋەندە، بادام يېغى، مەرۋايىت 1.75 گرامدىن ئېلىپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر شېكەرنىڭ ئورنىغا 70 گرام تەرەنجىبىن ياكى شىرخىست قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بادام يېغى قوشۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى قالمايدۇ. ئىچ سۈرۈش كۆپ بولسا ھېلىلە كابىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى ۋە قارا ھېلىلىدىن 14 گرامدىن ئېلىپ، مەزكۇر چىلانمىغا قوشۇلىدۇ.

نوقۇئى كەشنىز

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش قېيىش، باش ئاغرىش ۋە ئىسسىقتىن بولغان بارلىق باش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئاشقازاندىكى ئىسسىق خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكىدىن بولغان شەرت ئاستىدا، ئىسسىقتىن بولغان تەپلەر، ئاشقازان، يۈرەك ۋە جىگەرگە مەنپەئەتلىك. بۇ نۇسخىنى مۇھەممەد ئەكبەر ئەرزانى ئۆزى تۈزگەن ۋە مەنپەئىتىنمۇ بايقىغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئاملە، قۇرۇق يۇمغاقسۈتتىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ ۋە ئەرقى گۈلگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ سۈزۈپ، بۇنىڭغا بىنەپشە شەربىتى، ئەرقى بىدىمىشكىدىن 30 گرامدىن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر شەربىتى نىلۇپەرنىڭ ئورنىغا ناۋات قوشۇلسىمۇ بولىدۇ، ئەگەر نىلۇپەردىن يەتتە گرام ئېلىپ، سۇغا چىلاپ سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۈيىگە شىرخىست ياكى تەرەنجىبىن قوشۇلسا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

نۇتۇل

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، سەرسامغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، كاھۇدىن 17.5 گرامدىن، قىزىلگۈل، كۆكنار،

ھۆل قاپاق پوستى، بابۇنەنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ئارپا تالقىنىدىن 175 گرام ئېلىپ، 4640 گرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، باشنى بۇنىڭ ھورىغا تۇتۇش ھەمدە بىر ھەر توسقۇنلۇق قىلدىغان ئىش بولمسا نۇتۇل قىلىش كېرەك.

پايدىلىق سۆز نۇتۇل دەپ «ن»، «نە» بىلەن ئوقۇلىدۇ، بۇنىڭ مەنىسى سۇ قۇيۇش (ئىنسباب، سەكۇب)، ھورلاندۇرۇش (ئىنكباب)، دورا سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش (ئابزەن)، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (تەكمىد) قاتارلىقلار بىلەن مەنداش ھالەتتە ئىشلىتىلىدۇ. يۇقىرىقى سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرى ئورۇن ئېتىبارى بىلەن پەرقلىنىدۇ. سەكۇبنىڭ مەنىسى بىر ھەر ئەزاغا سۇنى كۆپلەپ قۇيۇشنى كۆرسىتىدۇ. ئىنسبابنىڭ مەنىسى سۇنى ئاز - ئازدىن قۇيۇشنى كۆرسىتىدۇ. نۇتۇلنىڭ مەنىسى بىرقەدەر ئومۇمىيراق بولۇپ، قاينىتىشقا بولمايدىغان دورىلارنىڭ سۈيىنى ياكى قاينىق سۇنى ئىسسىق بولسۇن ياكى سوغۇق بولسۇن ياكى ئىلمان بولسۇن، داۋالماقچى بولغان ئەزاغا قۇيۇشنى كۆرسىتىدۇ.

نۇتۇل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقنى يوق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ياۋا رەيھان، مەرزەنجۇش، بەرەنجاسپ، تاغ يالپۇزى، غار يوپۇرمىقى قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىلىپ، سۈيىدە باش يۇيۇلىدۇ.

نۇتۇل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەلدىن بولغان باش ئاغرىقنى يوق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، رۇم بەدىيان، كەرەپشە يوپۇرمىقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە، مەرزەنجۇش، تاغ يالپۇزى، سېرىقچېچەك قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىدە باش يۇيۇلىدۇ.

نۇتۇل (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، قۇرۇق سەۋسەن، سازەج

هندى، قەلەمپۇر قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۈيىدە باش يۇيۇلىدۇ.

نۇتۇل (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە ئۇيقۇسىزلىقنى يوق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىسپىغۇل، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، خەشخاش پوستى، خەشخاش گۈلى، كاھۇ ئۇرۇقى، ئالما يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سۆگەت يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىدە باش يۇيۇلىدۇ.

نۇتۇل (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان سەرسام ۋە ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، قىزىلگۈل، كاھۇ ئۇرۇقى، ئەپيۇن، بابۇنە قاتارلىق دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ باش يۇيۇلىدۇ.

نۇتۇل (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە خۇمارنى يوق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل ئەرقىدىن 105 گرام، قىزىلگۈل يېغىدىن 5.25 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ باش يۇيۇلىدۇ.

نۇتۇل (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باشقا هۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، خىلتىلارنىڭ كۆيۈشىدىن بولغان جۇنۇنغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، نېلۇپەر، ئاق لەيلى يىلتىزى، كاھۇ يوپۇرمىقى، سۆگەت يوپۇرمىقى، هۆل قاپاق پوستى، قىزىلگۈل، ئاق خەشخاش يوپۇرمىقى، قۇرۇق ئارپا

ھەربىرى بىر چاڭگالدىن، كۆك ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقى، ھەمشىباھار يوپۇرمىقى، سەرپىستان ئىككى چاڭگالدىن ئېلىنىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى قاينىتىپ، بابۇنە يېغىدىن 70 گرامنى قوشۇپ ئىلمان قىلىپ باش يۇيۇلىدۇ.

نۇتۇل (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەشەننۇجقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، كۈنجۈت يوپۇرمىقى، نېلۇپەر، كاھۇ يوپۇرمىقى، بابۇنە قاتارلىق دورىلارنى تاتلىق سۇدا قاينىتىپ، كېسەللەنگەن ئەزاغا ئوكۇل قىلىنىدۇ ياكى تارتىشىپ قالغان بىمار دورىنىڭ ھورىدا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

نۇتۇل (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ قاتتىق ئۇيقۇغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، مەرزەنجۇش، سۇزاپ، ئالما سۇيى، ئىكلىلمىلىك ھەربىرى تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ قاينىتىلىپ، سۇيىدە باش يۇيۇلىدۇ.

نۇتۇل (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، مەرزەنجۇش، ئىكلىلمىلىك، بىنەپشە، بادرەنجى بۇيا، سازەج ھىندى، قورۇلغان ئارپا، نېلۇپەر قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۇيىدە كېسەللەنگەن ئەزا يۇيۇلىدۇ.

نۇتۇل (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان، ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كۆز ئالدى قارىڭغۇلىشىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، بەرەنجاسپ، ئىكلىلمىلىك، سۇزاپ، پىننە، تاغ يالپۇزى، جۆئدە، ھاشا قاتارلىقلاردىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۇيىدە كېسەللەنگەن ئەزا يۇيۇلىدۇ.

نۇتۇل (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىرخا ۋە ھۆللۈكتىن بولغان تەشەننۇجقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىبرىقچىچەك، مەرزەنجۇش، چاڭگاك، غار يوپۇرمىقى، بەرەنجاسىپ قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دەريا سۈيىدە قاينىتىپ، تارتىشىپ قالغان ئەزا چىلىنىدۇ.

نۇتۇل (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدانى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بەرەنجاسىپ، سىبرىقچىچەك، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە باش يۇيۇلىدۇ.

نۇتۇل (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەكتە كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاغ يالپۇزى، مەرزەنجۇش، ئاپبلسىن يوپۇرمىقى، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، پىننە، سۇزاپ، يالپۇز قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە سەكتە بولغان بىمارنىڭ بېشى يۇيۇلىدۇ.

نۇتۇل (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئارتۇق بەلغەمنىڭ ئالامتى بولغان ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، قورۇلغان ئارپا، قۇرۇق پۇرچاق قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۈيىدە باش يۇيۇلىدۇ، بەدەندە بەلغەم خىلىتى ئارتۇقراق بولسا غار يوپۇرمىقى، سۇزاپ، پىننە، تاغ يالپۇزى، زۇپا، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

نۇتۇل (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭگە ناچار بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلىشىنى توسىدۇ. بۇ دورا بىلەن بەلىنىڭ تۆۋەن تەرىپى يۇيۇلىدۇ، گۇل يېغى سوغۇق سۇ ياكى ئەرقى گۈلگە بىرلەشتۈرۈلۈپ باشقا چېپىلىدۇ، ئەگەر مېڭگە بۇخارات ئۆرلەش كۆپ بولسا، ئازراق بابۇنە يېغى قوشۇپ سۈركىلىدۇ. تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلغۇچە ئىلمان هالدا نۇتۇل قىلىندۇ. يەنە بۇخاراتلارنىڭ ئۆرلىشىنى توسۇش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى سوغۇق بولغانلىق سەۋەبى بىلەن سەرسام، قان ئازلىق ۋە قويۇق بۇخاراتتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

نۇپۇخ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەكتە بىلەن ئاغرىغانلارنى هوشىغا كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇش، ئاق خەربەقتىن تەڭ مىقدارda ئېلىنىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئاز - ئازدىن بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ.

نۇپۇخ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوزۇلما خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئېشەك مەرىسى (قىساسۇل هىمار) ئۇسارىسى، توغرىغۇ قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقدارda ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ. سىيادان ۋە ئېشەك مەرىسى ئۇسارىسىنى ئىشلەتسىمۇ سەرئى كېسىلگە مەنپەئەتلىك.

نۇپۇخ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھمەنزەل، ئېشەك مەرىسى ئۇسارىسى، نۆشۈدۇر، كۇندۇش، پىلپىل، ئۇستقۇددۇس قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارda ئېلىپ سوقۇپ، بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ.

نۇپۇخ (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى شوك ۋە ئۇيقۇغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇندۇز قەھرى بىلەن ھىكنى يۇمشاق سوقۇپ، غازنىك ئۆتى، مەرزەنجۇش ياكى مائۇلھەسەلدە ئېرىتىپ بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ.

نۇپۇخ (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چۈشكۈرتكۈچى دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ. مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇش، ئادراسمان، قۇندۇز قەھرى، قىزىل قىچا، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ ياكى توخۇنىك پېيى بىلەن بۇرۇنغا سۈركەپ چۈشكۈرتۈلىدۇ.

نۇپۇخ (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ چۈشكۈرتكۈچى دورا بولۇپ، پالەچ، لەقۋا ۋە مېڭە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق سەبرە، نۆشادۇر، ئاق خەربەق، مەرزەنجۇش، توغرىغۇ، شەترەنجى ھىندى، ئىپار قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ.

نۇپۇخ (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە چۈشكۈرتۈش رولى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇش، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، زەنجۇبىل، توغرىغۇ، نۆشادۇر، سەبرە، دارچىن، ئىپار، قۇندۇز قەھرى، ئاق خەربەق، مەرزەنجۇش قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ ياكى مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن تېمىتىلىدۇ.

نۇپۇخ (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بارلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقىرقەرھادىن 10.5 گرام، كۈندۈشتىن 14 گرام، كەنىر دەرىخى يوپۇرمىقىدىن 21 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ياكى بۇرۇن يۇيۇلىدۇ، تاغ يالپۇزى، زىراۋەندە، خۇنسياۋشيان ھەربىرى 5.25 گرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ.

ئەسكەرتىش بەزى پۈركەلمىلەر چۈشكۈرتكۈچى دورىلار قاتارىدا سۆزلەندى. شۇنى بىلىش كېرەككى، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مېڭىنى تازىلاشتىن بۇرۇن پۈركۈگۈچى، چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. بۇ خىل پۈركەلمىلەر بىلەن مەخسۇس تازىلاش مەنئى قىلىنىدۇ. ئەگەر كېسەللىك مېڭە مەنبەلىك ۋە يۈرەك مەنبەلىك شوك كېسەللىكىگە ئوخشاش جىددىي ۋە خەتەرلىك كېسەللىك بولسا، دەرھال ئىشلىتىش، پۇرسەت كۈتمەسلىك لازىم.

ۋۇجۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرئى كېسىلى قوزغالغاندا كېسەلنىڭ ئېغىزىغا تېمىتىلسا ھوشىغا كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھىلگ ۋە قۇندۇز قەھرىنى سىركەنجۈبىل ھەسىلىدە ئېرىتىپ گالغا تېمىتىلىدۇ.

ۋۇجۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باشتىكى بۇزۇق بۇخاراتلارنى ھەيدەپ، مېڭىنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇم بەدىيان، بەدىيان، زىرە قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، گۈلقەنت بىلەن بىرلەشتۈرۈپ گالغا تېمىتىلىدۇ.

ۋۇجۇر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باللاردىكى سەرئى كېسىلگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، قۇندۇز قەھرى، زىرە قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئۇچ ھەسسە سۈت بىلەن ئېرىتىپ، باللارنىڭ گېلىغا تېمىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش بۇ دورىلار كېسەل دورا يېيەلمىگەن ئەھۋالدا ئېغىزغا تېمىتىلىدۇ.

مۇپەررىھى ياقۇت (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە سەۋدادىن بولغان كۆپ سۆزلەشنى يوقىتىدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، چىرايىنى سۈزۈك قىلىدۇ، يۈرەك ئاجىزلىقى ۋە غەشلىكنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىخ مارجان، كەھرىۋا، لاجۇۋەرد، ئەرمىنىيە توپىسى، تاغ رەيھىنى، سۇمبۇل، سازەج ھىندى، قىزىل بەھمەن ھەربىرى توققۇز گرامدىن، سېرىق ياقۇت، كۆك ياقۇت، قىزىل ياقۇت، ھېقىق تېشى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، پىستە پوستى، بادرەنجى بۇيا، گىل مەختۇم، ئەنبەر، ئالتۇن ئېرىتمىسى، كۈمۈش ئېرىتمىسى، قىزىلگۈل، دارچىن، دۇرنەج ئەقرەبى، ئاق بەھمەن ھەربىرى 18 گرامدىن، قىزىل جاۋشىر، زەپەر، سۆگەت پورى، ئەبرىشىم، قەلەمپۇر، نىلۇپەر، سەندەل، كاۋاۋىچىن، قاقىلە، ئېگىر ھەربىرى 17 گرامدىن، زۇمرەت 2.25 گرام، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى، گاۋزىبان، ئاق تاباشىر ھەربىرى 22.5 گرامدىن، ئاسارۇن، تازىلانغان ئامىلە، ھېلىلە پوستى، كابىلە ھەربىرى 65 گرامدىن، زىرىق ئۇسارىسىدىن 52.5 گرام، ئىپارىدىن 2.25 گرام، كافۇردىن 4.5 گرام، ئالما سۇيى، قىزىلگۈل سۇيى، بىدەمشكى ھەربىرى 928 گرامدىن ، ئاپېلسىن سۇيى، ئاپېلسىن پوستى ھەربىرى 464 گرامدىن، ناۋاتتىن 1392 گرام ئېلىنىدۇ. دورىلارنى تەييارلاشتا، ناۋاتنى قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن ئەرقى بىدەمشكىدە ئېرىتىپ، ئالما سۇيى ۋە بېھى سۇيى بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. ئاندىن ئانار، ئاپېلسىن سۇيى سېلىنىدۇ ۋە باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، جەۋھەرلەر بىلەن سالايە قىلىپ خېمىر قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئالتە ئاي ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى ياقۇت (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قۇۋۋەتلىگۈچى دورا ياكى روھقا كۈچلۈك دەرىجىدە خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. مالىخۇلىيا ۋە سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تېشىلمىگەن مەرۋايىت، بىخ مارجان، كەھرىۋا، پەرەنجمىشكى ھەربىرى 3.5 گرامدىن، سەندەل، تاباشىر، زوراۋمبات، بادرەنجى بۇيا، قەلەمپۇر، سازەج ھىندى، قىرقىلغان پىلە، ئاپېلسىن پوستى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، گاۋزىبان، دۇرنەج ئەقرەبى، قىزىل تاباشىر، ياقۇت، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق، ئەنبەر، زەپەر، كافۇر ھەربىرى 3.5 گرامدىن، ئىپاردىن 1.5 گرام، ئاق قەنت، ھەسەل ھەربىرى 175 گرامدىن ئېلىنىپ سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مۇپەررىھى ياقۇت مۆتىدىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋداۋى خاراكتېرلىك ئالدىراڭغۇلۇق، يۇرەك زەئىپلىكىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەرۋايىت، بادرەنجى بۇيا، پىستە پوستى، ئاپېلسىن، سەندەل، قىزىلگۈل ھەربىرى 1.5 گرامدىن، بىخ مارجان، قىزىل بەھمەن، كاۋاۋچىن ھەربىرى 5.5 گرامدىن، كەھرىۋا، قاشتېشى، قەلەمپۇر، دارچىن، سازەج ھىندى ھەربىرى 3.5 گرامدىن، قىزىل تاباشىر، ئۇدخام ھەربىرى 4.5 گرامدىن، سېرىق ياقۇت، قارا ئەنبەر ئېرىتمىسى، كافۇر (تازىلانغان) ھەربىرى 1.75 گرامدىن، گاۋزىبان، ئامىلە ھەربىرى 17.5 گرامدىن، زىرىق ئۇسارىسىدىن 35 گرام، زەپەردىن 0.75 گرام، مايە شارابىدىن 90 گرام، ئالما شارابىدىن 180 گرام، ئاپېلسىن شارابىدىن 464 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، جەۋھەرلەر بىلەن سالايە قىلىپ، شەربەتلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىز قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى ياقۇت (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىبن سىنا بۇ دورىنى سەۋدادىن بولغان مالىخۇلىياغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك، دەپ قارىغان. رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش رولى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياقۇت، ئانار، گاۋزىبان، كاسنە ئۇرۇقى، ئىپار، كافۇر ھەربىرى 3.5 گرامدىن، مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان ھەربىرى 5.25 گرامدىن، قىرقىلغان پىلە، كۆيدۈرۈلگەن سەرتان، قىزىل ئالتۇن كۇشتىسى ھەربىرى بىر گرامدىن، تاغ رەيھانى ئۇرۇقى، ئۇستقۇددۇس ھەربىرى 10.5 گرامدىن، ئاق بەھمەن، ئۇدخام، ئەرمىنىيە توپىسى، لاجۇۋەرد ئىرىتمىسى، مەستىكى، قىلىن دارچىن، نېپىز دارچىن، زەپەر، لاچىندانە، كاۋاۋىچىن ھەربىرى 4.5 گرامدىن، ئەپيۇندىن 8.75 گرامدىن، تەرەنجىبىن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 450 گرام، پاقىيوپۇرمىقى سۇيى، ئالما سۇيى، تاتلىق ئانار سۇيى ھەربىرى 105 گرامدىن ئىلىنىپ، پاكىزلاپ بولغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىلىپ، 40 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى ياقۇت (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مېڭىگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ. يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۈرەك رىتمسىزلىقى ۋە بىئارامليقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تېشىلمىگەن مەرۋايىتتىن 21 گرام، بىخ مارجاندىن 14 گرام، ياقۇت، ئانار، گىل مەختۇم، بادرەنجى بۇيا، بەھمەن، قىزىل سەندەل ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، ئالىي دەرىجىلىك ھېقىق تېشى، كەھرىۋا، زىرىق، نىلۇپەر، يۇمغاقسۇت، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، ئاپېلسىن پوستى، گاۋزىبان، جۇڭگو رەۋەنچىنى، كاسنە ئۇرۇقى، ئۇد ھىندى، كۆيدۈرۈلگەن پىلە ھەربىرى 12.5 گرامدىن، تاباشىردىن 24.5 گرام، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل ھەربىرى 17.5 گرامدىن، كافۇر، ئەنبەر توققۇز گرامدىن، ئىپار 4.25 گرام، ئامىلە مۇرابباسى، ھىلىلە كابىلە پوستى، ئاچچىق ئانار سۇيى، تاتلىق ئانار سۇيى، ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى ھەربىرى 70 گرامدىن ئىلىنىدۇ. دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە شەربەتلەر، ئەرقى گۈل، ئانار سۇيى ئارىلاشتۇرۇلۇپ قىيام قىلدۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن 40 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىككىنچى باب كۆز كېسەللىكلىرى دورىلىرى

ئاۋۋال بىرقانچە تۈرلۈك زۆرۈر بولغان مەزمۇنلار بايان قىلىندۇ. كەيپىياتنى تۈراقلاشتۇرۇش ۋە كۆزنى قۇۋۋەتلەش بۇ بابنىڭ ئاخىرىدا تەپسىلىي بايان قىلىندۇ.

شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، بۇ خىل دورىلارنى ئاز مىقداردىن كۆزگە تېمتىش كېرەك. ئىشلىتىشتىن ئاۋۋال بەدەننى تازىلاش ۋە يەتتە خىل پەردە، ئۈچ خىل سۈيۇقلۇق ۋە نۇر ئۆتكۈزگۈچى نېرىپ، شۇنداقلا ھەربىر كېسەللىك ھالىتىنى ياخشى كۆزىتىش كېرەك. بۇ كېسەللىك قايسى پەردىسىدە، بىرلەمچىمۇ ياكى ئىككىلەمچىمۇ بۇنى بىلىش، ئۇنداق بولمىغاندا داۋالاشقا جۈرئەت قىلماسلىق لازىم. كۆز ناھايىتى نازۇك ئەزا بولۇپ، كۆز دورىلىرىنى ئىمكانقەدەر يەككە ئىشلىتىش، مۇرەككەپ قىلماسلىق لازىم. بەزى داۋالاش ئۇسۇللىرىدا دورىلارنى كۆيدۈرگەندىن كېيىن يۇيۇپ ئىشلىتىش، مەسىلەن: ئىقلىمىيا، سەدەپ، ھىلزون، بىخ مارجان، زاك قاتارلىق دورىلارنى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى مەشھۇردۇر. بەزى داۋالاش ئۇسۇللىرىدا دورىلار پەقەت يۇيۇپ ئىشلىتىلىدۇ. شادىنەج، تۇتىيا، ئالتۇن چىلىندان، سۈرمە تېشى ۋە مەرۋايىت قاتارلىقلار. بۇلارنى يۇيۇش ئۇسۇلى: دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، تاتلىق سۇغا تاكى ئېزىلگۈچە چىلاپ قويىلىدۇ. ئېزىلگەندە سۈيى ئىككى قاچىغا بۆلۈنىدۇ، تەركىبلەر بىر - بىرىگە ئارىلىشىپ، بىرئاز ئۆتكەندىن كېيىن تاكى قاچىدىكى دۇغلار چۆكمىگە چۈشكەنگە قەدەر تۇرغۇزۇپ مىدىرلاتماي ئاستا - ئاستا سۈزۈپ ئېلىنىدۇ، ئاندىن دورىلار چاڭ - توزاندىن ساقلىغان ئاساستا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. قەلەي كۇشتىسى چۈچۈمەللىكى يوقالغۇچە يۇيۇلىدۇ. ئېكەكلەپ كۆيدۈرۈلگەن مىس روسختەج دېيىلىدۇ. ئاۋۋال ئۇنى يۇيۇپ، ئاندىن سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتە تاسقىلىدۇ. يەنە يۇيۇپ ئاندىن سالايە قىلىنىدۇ.

ئەنزىرۇتنى لايىقلاشتۇرۇش ئۇسۇلى: ئەنزىرۇتنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدە يۇغۇرۇپ، يۇلغۇن ياغچىي ئۇستىگە قويۇپ، سوۋۇشقا يېقىنلاشقان تونۇردا تاكى ئەنزىرۇت قۇرۇغۇچە قويۇلىدۇ ياكى سۈتتە يۇغۇرۇپ ئاپتاپتا قويۇپ، چاڭ - توزاندىن ساقلىغان ئاساستا قۇرۇتۇلىدۇ ھەم قايتا ھۆللەشتۇرۇلىدۇ، بۇ ئۇسۇل تەكرار ئۈچ قېتىم داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. سۇمبۇلنى ئاۋۋال قايچىدا قىرقىپ، ئاندىن ھاۋانچىدا ئېزىپ، ئىسسىق سۇغا سالغاندىن كېيىن سۈزۈپ، توپا - چاڭلىرى چىقىرىۋېلىنىدۇ ۋە ياغچىدىن ئايرىۋېلىنىدۇ. ئاۋۋال رەختكە ئوراپ

يۇمشتىپ، قارا پوستى چىقىرىۋېلىنىدۇ، ئاق پوستىغا سۇ تېمىتىپ ئۇنى ئېزىپ (بۇنى پۇرسا دىماغنى قۇرۇتىدۇ)، ئاندىن سوقۇپ، تاسقاپ سالايە قىلىنىدۇ. كۇن نۇرىدىن خالىي جايدا قويۇلىدۇ. سوقۇپ قۇرۇتۇش جەريانىدا چاڭ ـ توزانلىرى ساقلىنىپ قالغان بولسا كۆزگە ئەكس تەسىر بېرىدۇ. ئۇنىڭ سېرىق هالەتتىكى سۇيى تاكى ئاقارغىچە تازىلاپ، ئاندىن دورىلارغا قوشۇلىدۇ. ئوشەق، سەكبىنەجىنىڭ پۇتۇنلۇكىنى (چالا سوقۇپ) بۇزۇپ، ئىسسىق سۇغا تاكى يۇمشىغىچە چىلىنىدۇ. بارلىق دورىلار هاۋانچىدا يۇمشىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلارغا قوشۇلىدۇ. سەمغى ئەرەبى، كەتىرانى ئاۋۋال ئېزىپ، ئاندىن سۇغا سېلىپ يۇمشىتىلىدۇ، ئاندىن پاكىز داكىغا ئوراپ سۇزۇلىدۇ. ئەپيۇننى ئېزىپ، سوقۇپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ قىزىق هالەتتىكى سۇتىگە چىلىنىدۇ، ئاندىن پوستىدىن ئايرىپ تاسقىلىدۇ. ئىپار قۇۋۇۋەتلىك دورا بولۇپ، دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىدۇ، بۇنىڭغا ئالاهىدە دەققەت قىلىش لازىمدۇر. تېبابەتتە رەمەد (كۆز بىرىكتۇرگۈچى پەردە ياللۇغى) ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. كۆز چىملىدايدىغان كېسەللىكلەردە كۆزگە سۇركىلىدۇ. بەزى دورىلار قاپاقتا چېپىلىدۇ. نەپەس قىينىلاشسا قاپاقتا چېپىلمايدۇ. رەختكە ئوراپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر سۇرمىنى ئاز مىقداردا سۇركەپ ئەتىگەندە يۇيۇۋېتىشى، يەنى 24 سائەت تۇرغۇزۇش كېرەك. ئەگەر سۇرمە ئىسسىق تەبىئەتلىك چىققان بولسا، سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر كۇندە كۆزنىگە سۇركەشكە بولمايدۇ. لېكىن هەر ئىككىلىسى سوغۇق تەبىئەتلىك بولسا ئىشلىتىلىدۇ، بولۇپمۇ كۆپىنچە شىياق دورىلار باهار پەسلىدە ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە باهارنىڭ باش، ئاخىرىدا ئىشلىتىلىدۇ ياكى باهار پەسلىنىڭ ئالدىدا ياكى كەينىدە ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئىكسىرلىرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ مەشھۇر مۇرەككەپ كۆز دورىلىرىنىڭ بىرىدۇر. كۆز تورلىشىش هەم قىچىشىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش (بىيازۇل ئەيىن)، كۆز ياشاقغىراشقا پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۆشتىن 3.5 گرام، سەبرە ئۇسارىسى، ماماسا، كۆيدۈرۈلگەن مىس هەربىرى 17.5 گرامدىن، مامىرانچىنى، مۇرمەككى، نۆشادۇر، زەرچۇە هەربىرى 10.5 گرامدىن، سېرىق هېلىلىدىن 14 گرام ئېلىنىپ يۇمشاق سوقۇلۇپ، بىرلەشتۈرۈپ كۆز ئەتراپىغا سۇركىلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىسى ئىقلىمىيا، كۈمۈش چىلىندان، كۆپۈكى دەريا هەربىرى 22.5 گرامدىن، كۈشتە قىلىنغان مىستىن 31.25 گرام، قوغۇشۇن، جۆئىدە، قارىمۇچ، نۆشادۇر، پىلپىل هەربىرى 4.5 گرامدىن، قەلەمپۇر، ئۆشنە هەربىرى 1.75 گرامدىن، كافۇردىن 1.125 گرام، سازەج هىندى، قۇندۇز قەهرى، سۇمبۇل، سۇرمە هەربىرى 3.5 گرامدىن ئېلىنىپ قائىدە بويىچە ياسىلىدۇ.

باسلىقۇن سەغىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ تەسىرى باسلىقۇن كەبىر بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆمۈش چىلىنداندىن 17 گرام، كۆشتە قىلىنغان مىستىن توققۇز گرام، تازىلانغان ھاك، تۇز سۇيى، نۆشۈدۇر، جۆئىدە، پىلپىل، قارىمۇچنىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ ھەب ياسىلىدۇ.

بەرود

بەرود بىر خىل دورا ياسالما شەكلى بولۇپ، تەييارلاشتا ئالدى بىلەن ئەرەب يېلىمىنى سۇدا ئېرىتىپ ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ سۇغا كافۇر ۋە باشقا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار سېلىپ تەييارلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ دورا بەرود (سوغۇقلۇق يەتكۈزگۈچى) دەپ ئاتىلىدۇ. كېيىنچە تېۋىپلار بۇ خىلدىكى ياسالما شەكلىنى ئەسلى قائىدىدىن ھالقىپ، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەنمۇ تەييارلايدىغان بولغان. مەسىلەن بۇ خىل ئەھۋاللار كىتابلاردىمۇ خىل كۆپ ئۇچرايدۇ.

بۇ خىل دورا شەكلىنى دەسلەپتە ھەكىم سولپارنۇسى ئىجاد قىلغان بەرود كوھلى ۋە زەرۇرىلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پەرق شۇكى، بەرودنىڭ تەركىبىدە باشقا تەركىبلەرنى ئەرەب يېلىمى ئېرىتىلگەن سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كوھلى ۋە زەرۇر بولسا ئۇنىڭ ئەكسىچە يېلىمسىز دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ. زەرۇر كۆزگە خاس ئەمەستۇر. زەرۇر بولسا كېرەكلىك دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، باشنىڭ زەخمىلىرىگە سېپىلىدۇ. كوھلى بولسا پەلكۈچ ئارقىلىق كۆزگە ئاز مىقداردا تارتىلىدۇ. شامچە دورىلار بولسا يېلىم دورىلارنى سۇ بىلەن ئېرىتىپ، ئاندىن مەزكۇر سۇغا كېرەكلىك دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇزۇنچاق شەكىلگە كەلتۈرۈپ، بارماق شەكلىدە قىلىپ تەييارلىنىدۇ ۋە كۆزدىن باشقا ئورۇنغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

بەرودى ھەسرۇم (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز قىچىشىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆز ياشاڭغىراش، كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈش، كۆزگە ئاق داغ چۈشۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان كېرمان تۇتىياسىدىن 35 گرام، زەنجۈىل،

ھېلىلە زەرد، زەرچىۋە ھەربىرى 17.5 گرامدىن، پىلپىل، مامىرانچىنى ھەربىرى 10.5 گرامدىن، نەمەك ھەممىدىن 3.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ سۈرمە شەكلىدە كۆزگە تارتىلىدۇ.

بەرودى ھەسرۇم (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز يارىسى، كۆز ئۆزمىسمان پەردىسى سىرتىغا چىقىپ قېلىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇشۇن ئۆپىسى، ئىقلىمىيا، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 14گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن مىس، نىشاستە، ئەپيۇن ھەربىرى يەتتە گرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇپ، تاسقاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىكسىرىين

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شادىنەجدىن 10.5 گرام، نىشاستە، كۈمۈش چىلىندان، كۈمۈش، ئەپيۇن، سۈرمە ھەربىرى 3.5 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى، ئەنزىرۇت ھەربىرى يەتتە گرامدىن، قەلەيدىن 70 گرام ئېلىپ، سالايە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەغبەر لۇئلۇۋى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز قىچىشىش، چاپاقلىشىش، كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈپ قېلىش، كۆرۈش ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان تۇتىيا كېرمانى، كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان شەھەربىرى 35 گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىتتىن 21 گرام، ناۋاتتىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

بۇرئى يۇما

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ كۆز ئاغرىقىغا بېرىلىدىغان دورا بولۇپ، كۆزنى بىر كۈندىلا ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇنىڭ نامىنى شۇنداق دەپ ئاتىغان. كۆپىنچە

شىياق شەكلىدە ياسىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن شىياقى بەرىۋما دېگەن نامى مەشھۇردۇر. كۆزگە زەربە تېگىشتىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇددەبەر قىلىنغان ئەنزىرۇتتىن 28 گرام، كەتىرادىن 3.5 گرام، زەپەردىن يەتتە گرام، ئەپيۇندىن 1.75 گرام ئېلىپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ شىياق ياسىلىدۇ. زۆرۈر بولغاندا تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

باسىلىقۇن كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز كۆرمەسلىكنىڭ دەسلەپكى باسقۇچى، ياش ئېقىش، كۆز قىچىشىش، تىرناقچە گۆش ئۆسۈپ قېلىش، كۆزگە ئاق چۈشۈش قاتارلىقلاردا سۈرمە شەكلىدە ئىشلىتىلىدۇ. باسىلىقۇننىڭ مەنىسى سۈرمە رۇشنائى دېگەنلىكتۇر. بۇ گۆش ئۈندۈرگۈچى دېگەن مەنىدە. دېيىلدىكى، بۇ بىر پادىشاھنىڭ نامى بولۇپ، بۇ دورا شۇ پادىشاھ ئۈچۈن ياسالغان، بۇنىڭ نامى مەشھۇر بولغانلىقتىن بۇقرات شۇنداق دەپ يازغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆپۈكى دەريا، كۈمۈش چىلىندان ھەربىرى 35 گرامدىن، يەرلىك تۇز، سازەج ھىندى، قەلەي ئۇپىسى، پىلپىل، قارىمۇچ، سۇمبۇل، سۈرمە ھەربىرى يەتتە گرامدىن، نەمەك ھىندى، قەلەمپۇر، يۇلغۇن مېۋىسى ھەربىرى 3.5 گرامدىن ئېلىنىپ، 20 كۈن غورا سۈيىگە چىلىنىدۇ، ئاندىن سايە يەردە قۇرۇتۇلۇپ، داكىدا سۈزۈپ كۆزگە سېپىلىدۇ.

بەرودى بىنەپشە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز قىچىشىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈلبىنەپشە، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۈت، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا 3.5 گرامدىن، نىشاستىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بەش قېتىم سىركىگە چىلاپ، ئاندىن سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

بەرود

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزدىن ياش ئېقىش، كۆز ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى كۆيدۇرۇلگەن ھېلىلە كابىلە ئۇرۇقى، موزا، تۇزنىڭ ھەربىرىدىن 5.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، يىپەك رەختتە تاسقاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بەرودى پارسى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، كۆزنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇتىيا، كۈمۈش چىلىندان ھەربىرى 17.5 گرامدىن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى، زەپەر ھەربىرى 3.5 گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىتتىن يەتتە گرام، كافۇردىن بىر گرام، ئىپاردىن 0.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، رەختتە تاسقاپ ئىشلىتىلىدۇ.

بەرودى ئەھمەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، كۆزنىڭ ئېچىشىشىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان شادىنەجتىن 35 گرام، كۆيدۈرۈلگەن مىستىن 17.5 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىتتىن 5.5 گرام، ناۋاتتىن 3.5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، داكىدا تاسقاپ ئىشلىتىلىدۇ.

بەرودى كافۇرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىزىللىقنى يوقىتىدۇ ۋە ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى 17.5 گرام تۇتىيانى ئۈزۈم سىركىسىگە چىلاپ، 0.3 گرام كافۇرنى ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

بەرودى رۇممانى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ بەرودى نەققاشىن دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ كۆزنى قۇۋۋەتلەش، كۆرۈش ئاجىزلىقنى يوقىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنىڭ سقىپ ئېلىنغان 928 گرام

سۈيىگە 350 گـرام چەككـلەنگەن هـەسەل ئارىلاشـتۇرۇلۇپ، تاش قـازاندا سۇس ئوتـتا قىيـام بولغۇچە قاينىتىلىدۇ ھەم كۆمۈش قاچىغا ياكى شىشىگە قۇيۇلىدۇ. يالغۇز ياكى قىزىـلگۈل ئەرقـى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە چېپىلىدۇ.

بەرود (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، كۆزنـى مۇھاپـىزەت قىلىدۇ. ياش ئېقىشنى ۋە كۆز قىچىشىشنى توختىتىدۇ. ئىششقىلارنـى تارقىتـىدۇ. جالـىنۇسنـىك يازغان كىتابىدا جۇلائى ۋە كوھلى رۇممانىيـىن ۋە بەرودى نەققاشىن دېگـەن ئىسـمىلار بىلـەن ئاتالغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۈتىيا كېرمانى، سازەج ھىنـدى، كۆيدۈرۈلگـەن مىس بـىر ھەسسىدىن، سەبرە، پىلپىل، يۇيۇلغان شادىنەج، ماگنىت تېشى يېرىم ھەسسىدىن، مامسا، مـوزا، ئەنزىـرۇت، كۆپۈكى دەريـا تۆتتـىن بىر ھەسـە ئېلـىنىپ سـوقۇپ، ئانار سۈيىگە بـەش قېتىـم چىلىنىدۇ، ئاندىن ھەر قېتىم ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

بەرود (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش ۋە قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەسباسە 14 گرام، ئەرەب يېلىمىدىن يەتتە گرام، قىزىـل سۈرمە، قەلەي ئۈپسى ھەربىرى 3.5 گرامـدىن ئېلـىنىپ سـوقۇلۇپ كۆزگـە چېپىـلىدۇ. ئەگـەر كۆزدە قىزىللىق ۋە قىچىشىش مەلۇم بولسا، ھارارەتنى يوقىتىش ئۈچۈن بۇ نۇسخا ئىشلىتىلىـدۇ. گۈلبىنەپشە، قـورۇلغان يۇمـغاقسۈت ئـۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، كـەتىرا ھەربـىرى 3.5 گرامدىـن، بەسباسىدىن 10.5 گرام ئېلىنىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركىدە بەش قېتىم لايىقلاشتۇرۇپ، ئاندىن رەخت بىلەن تاسقاپ ئىشلىتىلىدۇ.

بەرود (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كـۆز ئالدى قاراڭـغۇلىشـش، كۆز ياشـاڭغىراش، كـۆز قوتۇرى، كۆز قىچىشىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان شادىنەجـتىن يەتـتە گرام، كۆيـدۈرۈلگەن مـىس،

پىلپىل، سۇمبۇل ھەربىرى 1.75 گرامدىن، سازەج ھىندى بىر گرام، قاقىلە، ئىپار، خۇنسياۋشان ھەربىرى 0.5 گرامدىن، زەنگاردىن 0.25 گرامدىن ئىبلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھەزۇم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ مۇرەككەپ دورا بولۇپ، كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىشتا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇخۇم شاكىلى يۇمشاق سوقۇلۇپ، شىكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇلسا، بۇ ھەزۇم سەغىر دېيىلىدۇ. سوقۇلغان تۇخۇم شاكىلى باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلسا، ھەزۇم كەبىر دېيىلىدۇ. ئەگەر ئىشلىتىش ۋاقتىدا ھەسەل قوشۇلسا ھەزۇم مۇئەسسەل دېيىلىدۇ. بۇ دورا كۆزگە قىلىن ئاق چۈشكەن بەدىنى كۈچلۈكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تۇخۇم شاكىلىنى لايقلاشتۇرۇش ئۇسۇلى تۇخۇمنىڭ شاكىلىنى تاتلىق سۇدا نەمدەپ، ئاپتاپتا قويۇلىدۇ، ئۇنى ئاپتاپقا قويغاندا چاڭ - توزاندىن ساقلاش لازىم. ئەگەر سۇيى بۇزۇلسا ئالماشتۇرۇلىدۇ ۋە تۇخۇم شاكىلى ئاستا يۇيۇلىدۇ ھەم تۇخۇم شاكىلىنىڭ ئىچىدىكى پوستى ئايرىۋېتىلىدۇ ھەمدە ئۇ سۇغا سېلىنىدۇ، بۇنمۇ چاڭ - توزاندىن ساقلاش لازىم. ئۇ دەسلەپكىدەك سۇيى بۇزۇلغىچە قويۇپ قويۇلىدۇ، ئاندىن پاكىز سۇدا قايتا - قايتا تاكى سۇيى پاكىز ھالەتكە كەلگۈچە يۇيۇلىدۇ، تۇخۇم شاكىلىنىڭ نېپىز پەردىسى ئاجرىمىغاندا ئاندىن قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھەزۇم كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزگە ئاق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇشتە قىلىنغان لايقلاشتۇرۇلغان تۇخۇم شاكىلى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، كۆپۈكى دەريا، توغرىغۇ، پەنجال قۇشى، پەرەڭ مېيى، ئالتۇن ۋە كۈمۈش چىلىندان، يۇيۇلغان شادىنەج قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بىر ھەسسىدىن، ھەجرۇتتىس تۆتتىن بىر ھەسسە، شەپەرەڭ سۈتى يېرىم ھەسسە ئىبلىنىپ، سوقۇپ، يىپەك رەختتە تاسقاپ، ئالتۇن - كۈمۈش داغمال سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتىلىدۇ ياكى كۆزگە سېپىلىدۇ.

ھەزۇم مەغسۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. ھەزۇم كەبىردىنمۇ كۈچلۈكتۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاشپاقا تۇخۇمىنىڭ لايىقلاشتۇرۇلغان تۇخۇم شاكىلى، لايىقلاشتۇرۇلغان تۆگە قۇشى تۇخۇمىنىڭ شاكىلى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، كۆيدۈرۈلگەن بىخ مارجان، توغرىغۇ ھەربىرى يەتتە گرامدىن ئېلىنىدۇ ھەمدە ئېشەكنىڭ ئۆتى بىلەن غازنىڭ ئۆتىگە چىلاپ، ئاندىن كېيىن ئۇنى قۇرۇتۇپ (ئۇستىگە بىر نەرسە چۈشمەسلىكى شەرت)، زۆرۈر تېپىلغاندا ھەسەلدە سۈيۈلدۈرۈپ سۈركىلىدۇ.

ھەببى رەتۇنەد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 3.5 گرام، غاربقۇن، ھېلىلە كابىلە پوستى ھەربىرى 1.75 گرامدىن، سەبرىدىن ئىككى گرام، قىزىلگۈلدىن بىر گرام، مۇقەلدىن 0.5 گرام، سوقمۇنيادىن 0.25 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، سۇ بىلەن كۈملاچ تەييارلاپ بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ. باشقا ھەپلەر كۆزگە ئىنتايىن مەنپەئەتلىك. مەسىلەن: ھەببى زەھەب ۋە ھەببى بىنەپشە باش ئاغرىقىغا ئىشلىتىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ھەب بىر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارى بويىچە ئىشلىتىلسە بولىدۇ. يۇقىرىدىكى خاس دورا مۇسھىل تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، كۈندۈزى تەييارلىنىپ كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز ئاغرىقىغا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل ئەرقى، بۇغدايدىن تارتىلغان يۇمشاق ئۇن، كالا يېغىدىن ھەربىرى 14 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ خېمىر قىلىپ، تۆت تالدىن كۈملاچ تەييارلاپ ھەم ساپال قاچىغا سېلىپ ئوتقا قويۇلىدۇ، ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە كۆزگە تارتىلىدۇ. بۇ تاكى كۆزنىڭ ئاغرىقى تۈگىگىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئەتىگەندە قارىغاي دەرىخىنىڭ يۇمشاق شاخچىلىرى، زەرچىۋەنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئاياللارنىڭ سۈتى ياكى قوينىڭ سۈتى بىلەن

قاينىتىپ، ئۇنىڭ ماغزىپى كۆزگە چېپىلىدۇ. بۇ دورىنى باش قېيىش، قاندىن بولغان كۆز ئاغرىقى ھەمدە سەپرادىن بولغان كۆز ئاغرىقىغمۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. بەلغەم، سەۋدادىن بولغان شۇنداقلا يەلدىن بولغان ئاغرىققىمۇ مەنپەئەتلىك. قاندىن بولغىندا دەسلەپتە قان ئېلىش ياكى لوڭقا قويۇش بىلەن ياكى مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى خىيارشەنبەر ۋە كۆك ئۈزۈمنى بىرىپ چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىلىدۇ. سەپرادىن بولغان كۆز ئاغرىقىدا تەبىئەتنى يۇمشىتىپ يېتەرلىك تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن قورۇپ قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇتنىڭ ئۇرۇقىدىن 3.5 گرامنى تەڭ مىقداردىكى ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ، تاسقاپ ئىشلەتسە، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا پايدىلىق ھەمدە قىزىتما قايتۇرىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز ئاغرىقى، كۆزگە قۇرۇقلۇق يېتىش، كۆز قىچىشىش، كۆز قىزىرىپ قېلىش، كۆزدىن ياش ئېقىش ھەم باش ئاغرىش، كۆزگە سېرىقلىق چۈشۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەندەل، نىم دەرىخى يوپۇرمىقى، بىخ سەۋسەن، قارىغاي شېخى، تاشتۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن كۆزگە چېپىلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەرخىل كۆز ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لود دەرىخىنىڭ قوۋزىقىدىن 21 گرام، ھېلىلە پوستىدىن 10.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، سۇدا ئېزىپ، پاكىز پاختا بىلەن كۆزگە سۈركىلىدۇ ۋە تېڭىپ قويۇلىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز ئاغرىقىنىڭ بارلىق تۈرلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لىمون سۈيىنى ئاغزى كەڭ تۆمۈر قاچىغا تەكرار ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم قۇيۇپ، خام ئام مېۋىسىنى سېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە تېڭىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بارلىق كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نىم دەرىخى پوستى، جىنەستە يوپۇرمىقى، گىيىركرائىتە، زەنجىۋىل، قىزىل سەندەل، ئامىلە، بەلىلە، ھىلىلە، مەرۋايىت، زەرچىۋە، ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقى ھەربىرى 52.5 گرامدىن ئېلىنىپ چالا سوقۇپ، ئۇنىڭدىن 17.5 گرام ئېلىپ، 1856 گرام سۇدا قاينىتىلىپ 232 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ 21 كۈن ئىچىلىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان رەمەدكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەرگى نىم، تاشتۇز، قاتارلىقلارنى سۇدا ئېزىپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز زەخمىسىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھىلىلە، بەلىلە، ئامىلە قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىغا ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەمدە زىغىر ئۇرۇقى بىلەن سىرىقچىچەك ئۇرۇقىنى سۇغا چىلاپ، لوئابىنى ئېلىپ كۆزگە تېمىتىلىدۇ. ئەگەر مۇمكىن بولسا يۇقىرىقى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ئاۋۋال قان ئېلىش ۋە قان چىقىرىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش لازىم. ئەگەر كېسەللىكنىڭ سەۋەبىنى ياخشى بىلگىلى بولسا، تۇخۇم سىرىقى بىلەن زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركەش ھەممىدىن ياخشى بولۇر.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزگە ئاق چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەگەر يېڭىدىن پەيدا بولغان بولسا، دەسلەپتە تەنقىيە

قىلىپ، ئاندىن باش ئىسسىق سۇنىڭ ھوردىتىلدۇ ياكى مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ، ئاندىن كېيىن ھۆل زەنجۈبلىنى چاينىاپ كۆزگە سۈركىلىدۇ. ئەگەر كۆزگە چۈشكەن ئاق كونا ۋە قېلىن بولسا، چىگىت مېغىزىنى چاينىاپ كۆزگە سۈركەش ۋە 3.5 گرام چىگىت يېغىنى ئېلىپ، كۆپۈكى دەريانى سوقۇپ كۆزگە سۈركەش لازىم.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزگە ئاق چۈشۈشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىكلىلمىلىك، يېشىل تۇتىيا، زەپەر قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئايال كىشىنىڭ سۈتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۆزگە سۈركىلىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزگە ئاق چۈشۈشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەجنۇنتال دەرىخىنىڭ سۈيى كۆزگە سۈركىلىدۇ. زەنجۈبىل، زەمچە، تاشتۇزنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، كۈندە ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم كۆزگە سۈركىلىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاپاق قىچىشىشقا پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاۋۋال قىيفال تومۇردىن قان ئېلىپ، ئاندىن تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن مەتبۇخى ھېلىلە بېرىلىدۇ، ئاندىن كۆزگە شىيافى ئەھمەر تارتىلىدۇ.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ياش بېزىگە مەنپەئەتلىك، كۆزگە تېرناقسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنگار، نۆشادۇرنى سۈغا ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تەسىرى كۆرۈلمىسە، يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە چېپىلىدۇ.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزگە تىرناقسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئادەمنىڭ قولاق كىرىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە كۆزگە سۈركىلىدۇ. ئەگەر بىمار ئاجىز ھەم ياشىنىپ قالغان كىشى بولسا، ئەلۋەتتە پايدا قىلىدۇ، گۆش ئۈنگەن بولسا ئۇنى كېسىشتىن باشقا ئىلاج يوق.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزنى چىمچىقلىتىشنى يوقتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۆيدە باققان كەپتەرنى بوغۇزلاپ، قېنى ئىسسىق ھالەتتە كۆزگە بىرقانچە قېتىم سۈركىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى قان ئېلىشتىن ئىلگىرى قوللانسا، ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز تورلىشىنى يوقتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاۋۋال قېيفال ياكى سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، ھەر كۈنى يەتتە گرام بەللە، ھېلىلە، ئامىلە قاتارلىقلارنىڭ سۇفۇپى يېگۈزۈلىدۇ. ئىككىنچى كۈندىن باشلاپ زەنجۈبىل، پىلپىل، تاشتۇز، تۇخۇم شاكىلى، بەرەنگى كابىلە، قىزىل زەرنىخ، ھېلىلە، بەللە، ئامىلە قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ كۆزگە سۈركىلىدۇ.

داۋا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەتۇر كىرپىكنى يوقتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەتۇر كىرپىكنى يۇلۇۋېتىپ، تۆگىنىڭ قېنى بىلەن كۈچۈلا يېغى بىللە ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەكرار سۈركىلىدۇ. پاقىنىڭ قېنىمۇ تۆگە قېنىنىڭ

تەسىرىگە ئوخشاش. بۇ كېسەل قايتىلانغۇچە بەدەن تەنقىيە قىلىنمايدۇ.

داۋا (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاپاق يېرىلىشتىن بولغان قىچىشىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاۋۇال ياۋا پىدىگەن يوپۇرمىقى سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتىپ مېڭە تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھوردىتىلىدۇ ھەم مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ. ئاندىن بەسىر تېشى، يېشىل تۇتىيا، كافۇر، ناۋاتنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ ياسىلىدۇ. كۈندە بۇزۇلغان سۇدا ئېزىپ كۆزگە سۈركىلىدۇ. قاپاق يېرىلىش ئىككى خىل بولىدۇ، بىرىنچىسى، قاپاق يېرىلىپ يېرىق ئەتراپىدا قىزىللىق ھەم قاتتىقلىق بولسا، داۋالاش بىرقەدەر قىيىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، بۇزۇق ماددىلارنى چىقىرىشتا، ئالدى بىلەن قىيفال تومۇردىن بىرنەچچە قېتىم قان ئېلىنىدۇ. ئىككىنچىسى، قاپاقتا يېرىلىش ۋە قىچىشىتىن باشقا ئەھۋال بولمىسا، بۇنىڭ داۋالاش چارىسى كېيىن سۆزلىنىدۇ.

داۋا (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نامازشام قارىغۇسى(ئەشائ) غا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەگەر قاندىن بولغان بولسا، قىيفال تومۇردىن ياكى پېشانە تومۇرىدىن قان ئېلىش ياكى ئىككى كۆز بۇرجىكىدىن قان ئېلىش ياكى پاچاقتا لوڭقا قويۇلغاندىن كېيىن مۇسھل بېرىپ تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ، ياۋا پىدىگەن يوپۇرمىقى سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتىپ مېڭە تازىلىنىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولغان بولسا، بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش ۋە پىلپىلنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە سۈركەش لازىم.

داۋا (19)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بېلىق، بۇغا مۇڭگۈزى، پاختەك ئۆتى قاتارلىقلار يۇمشاق سوقۇلۇپ كۆزگە سۈركىلىدۇ. قوينىڭ مېڭىسى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ كۆزگە سۈركىلىدۇ. ئەگەر بۇ نۇسخا تەسىر قىلمىسا، ھەببى سەبىرە ۋە شەھمەنزەل بېرىلىپ ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ.

داۋا (20)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەسىر تېشى، سېرىق هېلىله هەربىرى يەتتە گرامدىن، پىلپىل، سەبرە هەربىرى 1.75 گرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇپ كۆزگە سۈركىلىدۇ.

داۋا (21)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز دۇغلىشىشقا مەنپەئەتلىك.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆپۈكى دەريا، بەسىر تېشى، ئاق تۇتىيا، لايىقلاشتۇرۇلغان كۆك چەشمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، كۆزگە سۈركىلىدۇ.

داۋا (22)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يىڭناسقۇغا مەنپەئەتلىك.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى موم قىزىتىلىپ، بىر قانچە قېتىم يىڭناسقۇغا سۈركىلىدۇ ۋە كۆز ئىسسىق سۇ هوردىتىلىدۇ.

داۋا (23)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز بۇرجىكى ئاقمىسغا مەنپەئەتلىك.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇنىڭدا ئاۋۋال ئىششىپ ئاندىن مايلىشىدۇ، سېرىقسۇ ئاقمىسا، زەرچۆە، جۇۋىنە تەك مىقداردا ئېلىنىپ سوقۇلۇپ كۆزگە سېپىلىدۇ. ئەگەر مېڭىدىن سېرىقسۇ ئاقسا داۋالىغىلى بولمايدۇ. يەنە بىرى، قاپاق قېتىشىشنى يوق قىلىدۇ. دەسلەپتە يېشىل تۇتىيا ۋە نۆشادۇرنى ئېزىپ سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇ مەنپەئەت قىلمىسا، كېسىۋېتىش لازىم.

داۋا (24)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزنى ياخشىلايدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجىۋىل، ئاقمۇچ ۋە قارىمۇچ، هەشقىپىچەك ئۇرۇقى،

زەرچىۋە، تۇز، ئابدىمىلىك يىلتىزى پوستى قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۆچكە سۈتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ كۆزگە تېمىتقاندا، كۆزنى قۇۋۇەتلەيدۇ ۋە ئامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋا (25)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇن ۋە شېكەرنى ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھالۋا تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭغا پىلپىلنى قوشۇپ كۈندە ئەتىگەندە 24.6 گرامدىن يېيىلىدۇ. زەپەر، سۈرمە، ئاق سەندەل، دارچىن، كافۇر، ئارپا، قۇسته، لاچىندانە، قىزىل نارمشكى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ كۈملاچ تەييارلاپ، بۇزۇلغان سۇدا يۇمشىتىپ كۆزگە سۈركىلىدۇ. بۇ كۆز ئاجىزلىقىنىڭ ھەممە قىسمىلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن لازىمكى، كۆزگە سۇ چۈشۈشنى دەستكار قىلىش ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ. كۆز قارىچۇقىغا كېڭىيىپ كېتىشنى داۋالىغىلى بولمايدۇ.

زەرۇرى مىلكايا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەسلەپكى مەزگىللىك كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنزىرۇت، خورما ئۇرۇقى، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ كۆزگە سېپىلىدۇ.

زەرۇرى ئەسغەر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ كۆز قىزىرىپ قېلىش ھەم كۆز سۈيۇقلۇقىنىڭ ئېشىپ كېتىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنزىرۇت مۇرابباسىدىن 17.5 گرام، مامىسادىن يەتتە گرام، سەبرە، زەپەر، گۈل ئۇرۇقىدىن ھەربىرى 1.75 گرامدىن، ئەپيۇندىن ئىككى گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە زەرۇرى تەييارلىنىدۇ.

زەرۇرى ئەسغەر (2)

تەركىبى ۋە ياسلىشى ئەنزىرۇت، مۇرمەككى ھەربىرى 42 گرامدىن، سەبرە، زەپەر، رۇسۇت يەتتە گرامدىن، مۇرساپتىن 3.5 گرام ئېلىپ، زەرۇرى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

زەرۇرى ئەسغەر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يارا ھەم نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسلىشى سۇرمە، يۇيۇلغان شادىنەج، يېسىمۇق ھەممىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە زەرۇرى تەييارلىنىدۇ.

زەرۇرى ئەبيەز

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەسلەپكى مەزگىللىك كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسلىشى كۆمۈش چىلىندان، سەبرە، قەلەي ئۈپسى ھەربىرى يەتتە گرامدىن، كۆندۇردىن 70 گرام، ئەرەب يېلىمىدىن 140 گرام، ئادراسمان گۈلىدىن 210 گرام، بەسباسىدىن 105 گرام، ئەپيۇندىن 35 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بەدىياننىڭ سۇيىدە نەمدەپ زەرۇرى ياسالمىسى تەييارلىنىدۇ.

زەرۇرى بادى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز قىچىشش، كۆزگە پەردە چۈشۈش، كۆز ياشاڭغىراش قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسلىشى مامىرانچىنىدىن 3.5 گرام، تۇتىيا، كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان ئەمەن، كۇشتە قىلىنغان مىس، كۇشتە قىلىنغان سۇرمىدىن ھەربىرىدىن 10.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە زەرۇرى تەييارلىنىدۇ.

زەرۇرى ئەنزىرۇت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز زەخمىسىنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى بەسباسىدىن 10.5 گرام، ئەنزىرۇت مۇرابباسى، قەلەي

ئۇپسىدىن ھەربىرى يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە زەرۇرى تەييارلىنىدۇ.

زەرۇرى غۇرۇچ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز ئاقمىسىنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەرنىخنى بالىنىڭ سۈيدۈكىدە ئېزىپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

زەرۇرى مۇئەسەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزگە ئاق چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر مۇڭگۈز پەردە پۈلتىيىپ چىقىپ قالمىغان بولسا، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەرگىن، خەتاتىق، ئاقرۇقەرھا، ئەنزىرۇت، زەنگار، ئالتۇن كۈشتىسى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەلدە خېمىر قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. سەپمە دورىلارنى لوئابلىق دورىلار بىلەنمۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

زەرۇرى ۋەرد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز ئۇزۇمسىمان پەردىسىنىڭ پۈلتىيىپ چىقىپ قېلىشى ۋە ھۆللۈكتىن بولغان جاراھەتكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەي ئۇپسىدىن 10.5 گرام، ئالتۇن چىلىندىندىن سەككىز گرام، ئەپيۇندىن بىر گرام، ئەرەب يېلىمىدىن 4.5 گرام، ئەنزىرۇتتىن 1.75 گرام، كۆيدۈرۈلگەن مىستىن بىر گرام، يۇيۇلغان شادىنەجتىن ئىككى گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

زەرۇرى ۋەرد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز ياشاڭغىراش، كۆز قىچىشش، كۆز ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان تۇتىيادىن 35 گرام، پوستى ھېلىلە زەرد، سەبرە،

پلپىل ياغچى ھەربىرى 17.5 گرامدىن، پلپىلدىن يەتتە گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە زەرۇرى تەييارلىنىدۇ.

زەرۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوزۇلما خاراكتېرلىك كۆز ئاغرىقى، كۆز قىزىرىش ھەم كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان تۇتىيا، بەسباسە، قەلەي ئۇپىسى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە زەرۇرى تەييارلىنىدۇ.

زەرۇرى زۇفرە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزگە تىرناقچە گۆش ئۆسۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شىيافى مامسا، سازەج ھىندى، ھومامادىن ھەربىرى 0.75 گرامدىن، سۇرمە، پلپىل، زەنگاردىن ھەربىرى 3.5 گرامدىن ئېلىنىپ زەرۇر تەييارلىنىدۇ.

زەرۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز قوتۇرى، كۆزگە پەردە چۈشۈش، كۆزگە تىرناقسىمان گۆش ئۆسۈش، كۆز، قاپاق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈمۈش چىلاندان، سەمغى ئەرەبىدىن ھەربىرى 10.5 گرامدىن، زەپەر، پلپىل، ئاق شىنگىرىپتىن ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئەپيۇندىن 5.25 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

زەرۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باللاردىكى كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنزىروت مۇرابباسى، چەشمەك ئۇرۇقىدىن ھەربىرى 35 گرامدىن، خۇنسىياۋشاندىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە زەرۇرى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

زەرۇرى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كونا مور، رۇسۇت، ھېلىلە زەرد ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئۇزۇن پىلپىل، مامىرانچىنى ھەربىرى بىر گرامدىن، كۆپۈكى دەريادىن 0.75 گرام ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

زەرۇرى سەبەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزگە پەردە چۈشۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان تۇتىيادىن توققۇز گرام، مامىرانچىنى، دارچىن ھەربىرى يەتتە گرامدىن، كۆپۈكى دەريا، رۇسۇت، سەبرە، ئۇزۇن پىلپىل، ھېلىلە زەرد ھەربىرى 3.5 گرامدىن، ئەنزىروت مۇرابباسىدىن 18 گرامدىن، سەمغى ئەرەبىدىن 4.5 گرام ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە زەرۇرى تەييارلىنىدۇ.

زەرۇرى بىياز

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سازەج ھىندىدىن 21 گرام، كۆيدۈرۈلگەن مىستىن 10.5 گرام، شادىنەج، مۇرساپتىن ھەربىرى 3.5 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، مامىرانچىنىدىن ھەربىرى يەتتە گرامدىن ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە زەرۇر تەييارلىنىدۇ.

زەرۇرى كافۇر

تەسىر ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كېتىش ۋە كۆز ئاغرىقىغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ھەربىرى يەتتە گرامدىن، بەسباسىدىن 3.5 گرام، كافۇردىن 0.5 گرام ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە زەرۇر تەييارلىنىدۇ.

زەرۇرى ئەبيەز

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، كۆز ئاغرىقنى يوقىتىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، باللاردىكى كۆز كېسەللىكىگە پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنزىرۇت، چەشمەك ئۇرۇقى بىر ھەسسىدىن، قارىمۇچ، بەسباسە يېرىم ھەسسىدىن، ئاق قەلەي سۈيىدىن تۆتتىن بىر ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە زەرۇر تەييارلىنىدۇ.

زەرۇرى مەنسۇپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزگە ئاق چۈشۈش، كۆز ياشاڭغىراش، قىچىشاق، تېرە قىچىشىش، يەلتاشما، قاپارتچۇق، كۆز ئاغرىش ھەم ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان رەمەدكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چاكسۇ ئۇرۇقىدىن 70 گرام، مامسادىن 70 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئۈچ كۈن تۇرغۇزۇپ، ئاندىن سۈزۈپ قۇرۇتۇلىدۇ، سۇماق يېلىمى، شاپتۇل يېلىمى، ئەنزىرۇت، ناۋات، ئېگىر، ئىسپىغۇل قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ. ئىسپىغۇلنىڭ لوئابى چىقىرىلىدۇ. ئەپيۇندىن ئىككى نوقۇت چوڭلۇقىدا ئېلىپ سوقۇپ، يۇقىرىقى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ قائىدە بويىچە زەرۇر تەييارلىنىدۇ.

زەرۇرى مامىران

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دائىم كۆز چىمچىقلىتىش ۋە كۆز ئاغرىشقا ھەم سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكىگە بېرىلىدۇ. بۇ نۇسخا كۆز قۇۋۇۋەتلەشتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجۈبىل، قەلەمپۇر، مامىرانچىنى، ئۇزۇن پىلپىل، قارىمۇچ، يۇيۇلغان تۇتىيا، ئەرەب يېلىمى قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە زەرۇر تەييارلىنىدۇ.

زەرۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز قىزىرىپ قېلىش، كۆز ئاغرىش، كۆز ئېقىغا قان ئۇيۇپ قېلىشنى يوقىتىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن يوپۇرماق، كۆيدۈرۈلگەن ئەفتۇن، مەرۋايىت، كۆيدۈرۈلگەن ماگنىت تېشى، كۆيدۈرۈلگەن قوم، كۈموش چىلاندان قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە زەرۇرى تەييارلىنىدۇ.

زەرۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆپىنچە كۆز كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇسۇت، كاسنە، ناۋات قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

شىيافى سەبرە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش ۋە كۆز ئاجىزلىقىغا پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان تۇتىيادىن 135 گرام، ئىپاردىن 0.25 گرام، ئەنبەردىن بىر گرام، رۇسۇتتىن 10.5 گرام ئېلىنىدۇ. رۇسۇتنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن شىياق قىلىنىدۇ.

شىيافى ئىبنى زەھىير

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇسۇت ھىندى، مۇرمەككى ۋە كۆپۈكى دەريادىن 3.5 گرامدىن، زەپەر، سۇندۇرۇستىن 1.75 گرامدىن، بۆرە ئەرمىنىدىن بىر گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، يىپەك رەختتە تاسقاپ، گۈلابتا شىياق قىلىنىدۇ. تۇخۇم ئېقى بىلەن كۆزگە سۈركىلىدۇ.

شيافى ئەبيەز

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان كۆز كېسەللىكىگە ھەم يالۇغقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇشۇن ئۇپىسى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبىدىن 10.5 گرامدىن، بەسباسىدىن 3.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ، ئەگەر بىر گرام ئەپيۇن قوشۇلسا، شيافى ئەبيەز ئەپيۇنى دېگەن نامدا ئاتىلىدۇ. بۇ خىل دورا كۆزنىڭ قاتتىق ئاغرىشىغا پايدىلىق ھەم ئۇنى سېزىمسىزلاندۇرىدۇ. ئەگەر يەتتە گرام ئەنزىروت مۇرابباسى بىلەن ئېشەك سۈتى قوشۇلسا، ئەبيەز ئەنزىروت دېگەن نام بىلەن ئىشلىتىلىدۇ، بۇ كۆزنى تازىلايدۇ. ئەگەر ئىككى گرامغىچە كۈندۈر قوشۇلسا، بۇ شيافى ئەبيەز كۈندۈر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ كۆزدىكى جاراھەتكە مەنپەئەتلىك. جۈملىدىن شيافى ئەبيەز ئىسپىغۇل لوئابى ياكى تۇخۇم ئېقى بىلەن تەييارلىنىدۇ.

شيافى ۋەرد (1)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئىبنى رىزۋاننىڭ نۇسخىسىدا ماددىلارنى توسقۇچى، تارقاتقۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى ھەم نەزلىنى توختاتقۇچى، دېيىلگەن. كۆز ئەزالىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆز ئىششىقى ۋە ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن توققۇز گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ھەربىرى 22.5 گرامدىن، رۇسۇت، كەتىرا، سەبىرە، شيافى ماماسالاردىن ھەربىرى 4.5 گرامدىن ئېلىنىپ ئەرقى گۈلدە ئېزىپ شيافى تەييارلىنىدۇ.

شيافى ۋەرد (2)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى زەكرىيانىڭ نۇسخىسى بولۇپ، كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك. ئۇنىڭ تەسرى شيافى ۋەردتىن ئاجىز، ئۆتكۈرلۈكى شيافى ئەبيەزدىن تۆۋەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 14 گرام، زەپەر، قوغۇشۇن ئۇپىسى ھەربىرى 35 گرامدىن، ئەپيۇن، سەمغى ئەرەبىدىن ھەربىرى 3.5 گرامدىن ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

شىيافى ۋەرد (3)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاتتىق ئاغرىشنى دەرھال توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 52.5 گرام، زەپەردىن 28 گرام، ئەپيۇندىن 35 گرام، سۇمبۇلدىن 10.5 گرام، سەمغى ئەرەبدىن 3.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، يامغۇر سۈيىدە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى ۋەرد (4)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز ياريسى، كۆز چاپاقلىششى، كۆزگە مۇدۇر - چاقا چىقىش، كۆز ئۆزۈمسمان پەردىسى پۈلتىيىپ قېلىش، مۇڭگۈز پەردە چىقىپ قېلىش، كۆزگە قۇم تىققاندەك ئاغرىش، رەمەد، كۆز ياشاڭغىراش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېڭى قىزىلگۈل 245 گرام، كۈمۈش چىلىندان، سەمغى ئەرەبدىن 14 گرامدىن، زەپەردىن 21 گرام، ئەپيۇن، سۈرمىدىن 10.5 گرامدىن، زەنگار، كۆيدۈرۈلگەن مىس، سۇمبۇل ھىندىدىن يەتتە گرامدىن، مۇرساپتىن 14 گرام ئېلىپ سوقۇپ، يامغۇر سۈيىدە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى مەرارات (1)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز نۇرى چېچىلىش ۋە دەسلەپكى مەزگىلدىكى نۇرۇلمائىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يىلپىز ئۆتى، بۇغا ئۆتى، تاغ ئۆچكىسى ئۆتى، قارچۇغا ئۆتى، بۇركۈت ئۆتى، كەنكى ئۆتىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، شەھمەنزەل، سەكبىنەج، پەرپىيۇندىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، رۇم بەدىيان سۈيىدە شىياق قىلىنىدۇ.

شىيافى مەرارات (2)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش ھەم دەسلەپكى مەزگىلدىكى نۇرۇلمائىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارچىغا ئۆتى، بۇركۈت ئۆتى، ئېيىق ئۆتى، تاغ ئۆچكىسى ئۆتى، تۈلكە ئۆتى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، رۇم بەدىيان سۈيىدە شىياق قىلىندۇ.

شىياقى مەرارات (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ نۇسخىنىڭ تەسىرى يۇقىرىقى ئىككى خىل نۇسخىدىن كۈچلۈكرەك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يىلپىز ئۆتى، پاختەك ئۆتى، تاغ ئۆچكىسى ئۆتى، لاچىن ئۆتى، ياۋا ئېشەك ئۆتى، كەپتەر ئۆتى، چاشقان ئۆتى، توڭگۇز ئۆتى، تۈلكە ئۆتى، توشقان ئۆتى، كېيىك ئۆتى، بېلىق ئۆتى قاتارلىقلارنى قۇرۇتۇپ، ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىنىدۇ. سەكبىنەج، پەرپىيۇن، شەھمەنزەل ھەربىرى 3.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. سەكبىنەجنى رۇم بەدىيان سۈيىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، يۇغۇرۇپ شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىياقى مەرارات (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نۇزۇلمائ، كۆز يارىسى، كۆزگە پەردە ئۆسۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن كۈمۈش چىلىندان 52.5 گرام، سەمغى ئەرەبىدىن 28 گرام، ھىندى سىياھى، ئاقمۇچتىن 17.5 گرامدىن، قەلەي ئۈپىسىدىن 14 گرام، ئوشەق، سەكبىنەج، بىلسان يېغى، جاۋشىردىن يەتتە گرامدىن، كەشنار ئۆتى، ئەپيۈندىن 3.5 گرامدىن، تۈلكە ئۆتىدىن 10.5 گرام، لاچىن ئۆتى، بۇركۈت ئۆتى، كالا ئۆتى، ئېيىق ئۆتى، قارچۇغا ئۆتىنىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن ئېلىنىدۇ، ئەگەر بىلسان يېغى تېپىلمىسا باشقا ياغ ئىشلىتىلىدۇ، بەدىيان سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ سۈرمە تەييارلىنىدۇ. ئىبن سىنانىڭ ئېيتىشىچە چىلبۆرە ئۆتى، ھۇدھۇش ئۆتى قوشۇلغانلىقى تەسىرى كۈچلۈك.

شىياق (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مىس قاچىدا قۇرۇتۇلغان تاغ ئۆچكىسى ئۆتى 35 گرام

ئېلىنىدۇ، شەھەنزەلدىن 1.75 گرام، سەكبىنەجدىن يەتتە گرام، پەرپىيۇن، نۆشۈدۇردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، سۇزاپ سۈيىدە ياكى بەدىيان سۈيىدە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىياق (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نۇزۇلمائغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇزۇن پىلپىل، ئالتۇن چىلاندان، كۆيدۈرۈلگەن كۈمۈش چىلاندىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ شىياق تەييارلىنىدۇ، ئالتۇن ۋە كۈمۈش چىلانداننى كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى شۇكى، بۇ دورىنى كوزىغا سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ، تونۇرغا سېلىپ كۆيگۈچە قىزدۇرۇلىدۇ.

شىيافى ھىلتىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز ئالدىدا يۇلتۇز چاقنىغاندەك سېزىم بولۇش ھەم نۇزۇلمائغا پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھىلك، ئاق خەربەقتىن 35 گرامدىن، سەكبىنەجتىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەسەلدە قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىياق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەسلەپكى مەزگىللىك نۇزۇلمائغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق خەربەقتىن 140 گرام، پىلپىلدىن 70 گرام، ئوشەقتىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، تۇرۇپ سۈيىدە قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى رۇشنائى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەسلەپكى مەزگىللىك نۇزۇلمائغا، كۆزگە تىرناقسىمان گۆش ئۆسۈش، كۆز قوتۇرى ۋە كۆز نۇرى چېچىلىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالتۇن چىلاندان، كۈمۈش چىلاندان، تېشىلمىگەن مەرۋايىتتىن يەتتە گرامدىن، كافۇر ۋە ئىپارلاردىن 0.5 گرامدىن ئېلىپ، يامغۇر سۈيىدە قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى ئەسغەر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەسلەپكى مەزگىللىك نۇزۇلمائ ۋە كۆز ئالدى قاراڭغۇلىششقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنزىرۇت مۇرابباسى، شىيافى مامسادىن 28 گرامدىن، مۇرمەككى، توغرىغۇ، ئاقمۇچتىن 14 گرامدىن، سىرىق زەرنىخ يەتتە گرام، زەپەردىن 5.25 گرام ئىلىپ، قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى ئەسغەر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھىلىلە زەرد، تۇتىيا ھىندىدىن 17.5 گرامدىن، ئاقمۇچ، ئەرەب يېلىمىدىن 10.5 گرامدىن، زەپەردىن 3.5 گرام ئىلىپ، بەدىيان سۇيىدە قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى ئەھمەرلەيىن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاپاق گىرۋەكلىرى ئىششىقى ۋە قاپاق قىلىنلاش، كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان ئەدەس، شادنەجتىن 35 گرامدىن، كۆيدۇرۇلگەن مىستىن 28 گرام، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، مۇرساپتىن يەتتە گرامدىن، بىخ مارجان، مەرۋايىت، سازەج ھىندىدىن 14 گرامدىن، خۇنسىياۋشيان، زەپەردىن 3.5 گرامدىن ئىلىپ، شىياق تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

شىيافى ئەھمەرلەيىن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، سازەج ھىندى بىر ھەسسىدىن،

مۇرساپ، خۇنسياۋشان، زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە شىياق تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

شىياقى ئەھمەرھار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزگە تىرناقسىمان گۆش ئۆسۈش، كۆزگە پەردە چۈشۈش، جىرتاقلىق ۋە كۆزگە ئاق چۈشۈشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان شادىنەجتىن 21 گرام، ئەرەب يېلىمىدىن 17.5 گرام، كۆيدۈرۈلگەن مىس، زەنگار، كۆيدۈرۈلگەن زاكتىن يەتتە گرامدىن، ئەپيۇن، سەبرىدىن 1.75 گرامدىن، زەپەر ۋە مۇرمەككىدىن 0.75 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىياقى ئەخزەر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز قىچىشىش، كۆزگە پەردە ۋە ئاق چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنگاردىن 10.5 گرام، تازىلانغان ئالتۇن چىلىندان، ئوشەق، ئاق ئەرەب يېلىمى، قوغۇشۇن سۈيىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىنىدۇ. ئەرەب يېلىمى، ئوشەقنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈزاپ سۈيىدە ئېرىتىپ ۋە بۇنىڭدا يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىياقى ئەخزەر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىرتاقلىق، كۆز قىچىشىش، كۆزگە پەردە ۋە ئاق چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەرەب يېلىمى، ئاق قەلەي سۈيى، ئوشەق ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، زەنگار، شادىنەج، مەرۋايىت يېرىم ھەسسىدىن (ئەگەر شادىنەج بولمىسا كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان ماگنىت تېشى ئىشلىتىلىدۇ) ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى ئەسۆەد

تەسىرى ۆە ئىشلىتىلىشى دورىلاردىن قائىدە بويىچە سۇرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتسا ياكى چاپسا، كۆز ۆە قاپاقتىكى يەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۆە ياسىلىشى ئەپيۇن، كۆيدۇرۇلگەن مىستىن 5.25 گرامدىن، زەپەر، شىيافى مامسادىن 1.75 گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، بىخ مارجاندىن 3.5 گرامدىن، ئاقاقيادىن 17.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، يامغۇر سۈيىدە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى ۋىيزەج

تەسىرى ۆە ئىشلىتىلىشى قاپاق ئېغىرلىق، كۆز قىچىشىش، كۆزگە پەردە چۈشۈش، جىرتاقلىق ۆە تەتۇر كىرپىكنى يوقىتىشقا پايدىلىق. «ۋىيزەج» نىڭ لۇغەت مەنىسى يۇنانچىدا «ئەسۆەد» دېيىلىدۇ.

تەركىبى ۆە ياسىلىشى زەنگاردىن 21 گرام، ئەرەب يېلىمى، ئوشەقتىن 14 گرامدىن، ئالتۇن چىلىندان، ئەپيۇندىن يەتتە گرامدىن، بارىزەت، موزىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سۇزاپ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى نارەنجى

تەسىرى ۆە ئىشلىتىلىشى كۆزگە كۆپ سۇ چۈشۈش، كۆز قىزىرىش، كۆز قىچىشىش، كۆز يالۇغى، ياشاڭغىراش، كۆز ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ۆە كۆزنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، قاپاق كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق.

تەركىبى ۆە ياسىلىشى ئاپېلسىن سۈيىدە لايىقلاشتۇرۇلغان تۇتىيا 35 گرام، كەتىرا، نىشاستە، ئەنزىرۇت، قىزىلگۈل، سېرىق سەبرە، رۇسۇتتىن 3.5 گرامدىن، ئاق قەلەي سۈيى، سېرىق هېلىلىدىن يەتتە گرامدىن، ئەپيۇندىن بىر گرام ئېلىپ، شىياق تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

شىياق

تەسىرى ۆە ئىشلىتىلىشى تەتۇر كىرپىكنى يوقىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۆە ياسىلىشى زاك، خۇبسۇلھەدد بىر ھەسسىدىن، زەنگار، كۆيدۇرۇلگەن

مىستىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، ئۈچار قۇش ئۆتى بىلەن بىرلىكتە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى مۇقالىيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوزۇلما يارا، كۆز قىچىشش، كۆز قاراڭغۇلىشش، كۆز ئاغرىقى ۋە كۆپلىگەن كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆزدىكى كۆيگەن ماددىلارنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالتۇن چىلىندان، كۆيدۈرۈلگەن مىس، سەمغى ئەرەبىدىن يەتتە گرامدىن، مۇرساپ، سۇمبۇل، ئەپيۇن، زەپەر، سازەج ھىندىدىن 3.5 گرامدىن، ئاقمۇچتىن 1.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، شارابتا يۇغۇرۇپ قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى تۇپپاھى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز ياردىسى، كۆز ئاقمىسى، كۆزگە پەردە چۈشۈش ھەم كۆزدىكى مۇدۇر - چاقىلارغا ئىشلىتىلىدۇ، كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە پۈلتىيىپ چىقىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئېشەك سۈتى ياكى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدە مۇدەببەر قىلىنغان كۈمۈش چىلىندىندىن 54 گرام، يۇيۇلغان ئاق قەلەي سۈيىدىن 28 گرام، زەپەردىن 14 گرام، كەتىرادىن يەتتە گرام ئېلىپ، يامغۇر سۈيىدە شىياق تەييارلىنىدۇ. تۇخۇم ئېقى بىلەن بىرلىكتە ئىشلىتىلىدۇ.

شىيافى سۇماق كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش، جىرتاقلىق، كۆز ئېقى دۇغلىشىش، كۆز قىچىشش، كۆز ياشاڭغىراش، ئىسسىقتىن بولغان كۆز كېسەللىكى قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇماقتىن 10 ھەسسە، بەرگى ئاس، موزا، سېرىق ھېلىلە 2.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. سۇماق ئىككى ھەسسە سۇدا تاكى 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سۈزۈپ 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ ھەم يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى مامسا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇرمە، تۇتىيا، كۆيدۈرۈلگەن مىس، قەلەي ئۇپىسى بىر ھەسسىدىن، ئاقاقىيادىن يېرىم ھەسسە، كەتىرا، ئەپيۇن، نىشاستىدىن بىر ھەسسىنىڭ 1/4 نى ئېلىپ، دورىلاردىن قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى سۇماق سەغىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز ياللۇغى، ئىسسىقتىن بولغان كۆز كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق ھەم كۆز قىچىشىش، كۆز ياشاقىغىراش، قانلىق چېكىت، ئاقما، قاپاق يالۇغىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بېھى ئۇرۇقى، سۇماق 10 ھەسسىدىن، ئۇپا بىر ھەسسە، كەتىرادىن يېرىم ھەسسە، كافۇردىن 1/4 نى ئېلىپ، قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىياق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاپاق قىچىشىش، ئېچىشىش ۋە كۆز ئالمىسى سىرتقا پۈلتىيىپ چىقىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇماقتىن 105 گرام ئېلىپ، يامغۇر سۈيىدە يۇغۇرۇپ تاكى قويۇلغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ئوتتىن ئېلىپ تاكى سوۋۇغانغا قەدەر قويۇپ، ئۇنىڭغا قوغۇشۇن ئۇپىسىدىن 35 گرام قوشۇپ يۇغۇرۇلىدۇ. بەزىدە سۇماق سۈيى قويۇلغانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سۇماق سۈيىدە يۇغۇرۇپ شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى ھەسرۇم (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاپاق قىچىشىش ۋە كۆز چىگىلىپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجىۋىلدىن 17.5 گرام، سېرىق ھېلىلە، ئەرەب يېلىمى،

يۇيۇلغان تۇتىيادىن 35 گرامدىن، رۇسۇتتىن 14 گرام، زەرچىۋە، يۇيۇلغان شادىنەج، سەبرە، شيافى مامسالاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يامغۇر سۈيىدە يۇغۇرۇپ شيافى تەييارلىنىدۇ. ئۇ سېرىق رەڭگە مايىل بولغاچقا ئالتۇن رەڭ دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

شيافى ھەسرۇم (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدادىن بولغان كۆز يالليۇغىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەي ئۇپىسى، كۈمۈش چىلىنداننىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، ئەپيۇن، بەسباسە، كەتىرا، ئەنزىرۇتلاردىن ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، يامغۇر سۈيىدە يۇغۇرۇپ شيافى قىلىنىدۇ.

شيافى ھەسرۇم (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزگە پەردە چۈشۈش، كۆزگە تىرناقسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىش، قاپاق قىچىشىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالتۇن چىلىندان، قەلەي ئۇپىسىدىن 35 گرامدىن، كەتىرا 17.5 گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، خۇنسياۋشاندىن 14 گرامدىن، زەرنىخ، قىزىل زەرنىخ، ناۋات، ئاقاقىيادىن 1.75 گرام، ئەپيۇندىن 24.5 گرام، زەپەر، نىشاستە، كۆيدۈرۈلگەن مىستىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ شيافى تەييارلىنىدۇ.

شيافى بەرئى لوما

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بىر كۈندە كۆزدىكى قىزىللىقنى يوقىتىدۇ ۋە ياخشىلايدۇ، سۇلۇق ئىششىقنى قايتۇرىدۇ ھەم ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالتۇن چىلىندان، كۆيدۈرۈلگەن مىستىن 10.5 گرامدىن، ئاقاقىيا، ئەرەب يېلىمىدىن 35 گرامدىن، زەپەردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن يۇغۇرۇپ شيافى تەييارلىنىدۇ.

شيافى تەرەمماتىيقۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاپاق ئېغىرلىقى، كۆز قىچىشىش، كۆزگە يىڭناسقۇ چىقىش، قاپاق ساڭگىلاش ۋە يەل قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان شادىنەج 14 گرام، سەمغى ئەرەبى 35 گرام، زەنگار، سىرىق زاكتىن 17.5 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن مىستىن 14 گرام، ئەپيۇن، زەپەر، مەرۋايىتتىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى قەيسەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاپاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەتلىك، ئارتۇق مايىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان شادىنەجتىن 42 گرام، ئەرەب يېلىمى، كۆيدۈرۈلگەن مىستىن 21 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، زەنگاردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى خەلۇقى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا يەلنى تارقىتىدۇ ھەمدە مۇڭگۈز پەردە يالـلۇغىنى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن مىستىن 10.5 گرام، ئاقاقىيادىن يەتتە گرام، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، سۇمبۇل، زەپەر قاتارلىقلاردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، يامغۇر سۈيىدە يۇغۇرۇپ شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى غۇرب ۋە ناسۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە ئىشلەتسە، داۋالاش ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، كۈندۈر، ئەنزىرۇت، ئانار گۈلى، سۇرمە، زەمچە، خۇنسياۋشاندىن 3.5 گرامدىن، زەنگاردىن بىر گرام ئېلىپ، سۇدا يۇغۇرۇپ شىياق قىلىنىدۇ، ئاۋۋال زەخىملەرنى پاكىزلاپ، ئاندىن دورا سۈركىلىدۇ.

شىياق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەرخىل كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قاپاقتىكى قىزىللىقنى يوقىتىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، ئەينۈلا يېپلىمى، ئەرەب يېلىمىدىن 10.5 گرامدىن، رۇسۇت يەتتە گرام، كۈمۈش چىلىنداندىن 3.5 گرام، نىشاستە، يۇيۇلغان تۇتىيا، ئەنزىرۇتتىن 15.75 گرامدىن ئېلىپ، سۇدا يۇغۇرۇپ شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى ئابيار (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزدىكى جاراھەت ھەم كۆز ئۈزۈمسىمان پەردىسى پۈلتىيىپ چىقىپ قېلىشقا مەنپەئەتلىك. ئىسسىقلىقنى تارقىتىدۇ، كونا قاپاق ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالتۇن چىلىندان، قوغۇشۇن ئۇپىسى، كۆيدۈرۈلگەن مىس، سۇرمە، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، كۆيدۈرۈلگەن شېشە ھەربىرىدىن 28 گرامدىن، ئەپيۇندىن 3.5 گرام ئېلىپ، يامغۇر سۈيىدە يۇغۇرۇپ شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى ئابيار (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن شېشە، سۇرمە، يېشىل پۇرچاق، كۆيدۈرۈلگەن مىس، كەتىرا، ئەرەب يېلىمىدىن 3.5 گرامدىن، ئەپيۇندىن 1.75 گرام، ئالتۇن چىلىندان، قوغۇشۇن ئۇپىسىدىن 21 گرامدىن، كۇندۇردىن 14 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى قەلقەند

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزگە تىرناقسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن مىستىن 17.5 گرام، زەنگاردىن 10.5 گرام، نۆشادۇر، قەلقەند، توغرىغۇدىن 3.5 گرامدىن، زەرنىختىن 1.75 گرام ئېلىپ، سىركىدە يۇغۇرۇپ، بىر ھەپتە تۇرغۇزۇپ شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى مۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزگە تىرناقسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈندۈردىن 3.5 گرام، قىزىل زەرنىختىن 1.75 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ ۋە يېڭى يۇمغاقسۈت سۈيىدە ئېزىپ كۆزگە سۈركىلىدۇ.

شىياق (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزدىكى زەخمنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، كۆيدۈرۈلگەن شېشە ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن مىستىن 21 گرام، ئەرەب يېلىمىدىن 10.5 گرام، ئەپيۇندىن 3.5 گرام ئېلىپ شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىياق (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇخلىغان چاغدىكى ئۆتكۈر ئاغرىق ۋە بارلىق كۆز يالليۇغلىرىغا پايدىلىق. كۈچلۈك ماددىلارنى تارقىتىدۇ ۋە تارتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مامسادىن 21 گرام، ئەنزىروت مۇرابباسى، زەپەر، ئەپيۇن، مۇرمەككى، كۆيدۈرۈلگەن زاكتىن يەتتە گرامدىن، سەمغى ئەرەبىدىن 10.5 گرام ئېلىپ، يامغۇر سۈيىدە يۇغۇرۇپ شىياق تەييارلىنىدۇ. تۇخۇم ئېقىدا ئېزىپ ئىشلىتىلىدۇ.

شىياق (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان قاتتىق كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە يالليۇغنى قايتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن، كەتىرا، پىل ئۆتى، قەشقەر ئۇپسى ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، ئەرەب يېلىمىدىن 42 گرام ئېلىپ، ھەممىنى سوقۇپ، يېڭى رەيھاندىن 464 گرام

قوشۇپ، يامغۇر سۈيىده 1/3 قىسمى قالغۇچه قاينىتىپ، سۈزۈپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، نوقۇت چوگلۇقدا شياق تەييارلاپ سايدا قۇرۇتۇلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا سوغۇق سۇ ياكى ئاياللارنىڭ سۈتىده ياكى تۇخۇم ئېقى ياكى شۇمشا قاينىتىلمىسى بىلەن ئېرىتىپ سۈركىلىدۇ. لېكىن سەدەپ پارچىسى ياكى مىس هەر كۈنى 7 ~ 11 قېتىمغىچه سۈركىلىدۇ. ئەتىگەنده ياكى كەچته ئىشلىتىلىدۇ.

شياقى زەنگار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز قوتۇرى ۋە كۆزگە پەردە چۈشۈشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق ئەرەب يېلىمى ۋە زەنگار سۈيىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سۈزاپ سۈيىده يۇغۇرۇپ شياق تەييارلىنىدۇ.

شياقى كافۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇشۇن ئۇپىسىدىن 10.5 گرام، كەتىرا، ئەرەب يېلىمىدىن 14 گرامدىن، بەغرۇن نىسپىدىن 3.5 گرام، كافۇردىن 1.75 گرام ئېلىپ، قائىده بويىچه شياق تەييارلىنىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز يالليۇغى هەم كۆز ئاغرىقنى يىراق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپا ئۇنىدىن 35 گرام، باقلەدىن 17.5 گرام، ئاقاقىيادىن 3.5 گرام، تۇخۇم ئېقى بىر دانه ئېلىنىدۇ. دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يېڭى يۇمغاقسۇت سۈيى ياكى كاسنه سۈيى بىلەن زىماد تەييارلىنىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزنىڭ ئۆتكۈر ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل سەندەل، شىياقى مامسا، سەبره، فۇپەل، ئەرەب

يېلىمى، ئەپيۇن، ئاقاقيالاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، شوخلا ياكى يۇمغاقسۈت سۈيىگە چىلاپ قويۇلىدۇ، ئاندىن كۆيدۈرۈلگەن ئەپيۇن ياكى كاھۇ سۈيىدە يۇغۇرۇپ قاپاقنا زىماد قىلىندۇ (ياكى چېپىلىدۇ).

زىماد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك. ئۆتكۈر باش ئاغرىقلىرىنى يىراق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېڭى ئوغۇز سۈتى ياكى يېڭى گۆش، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، گۈل يېغىنا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىماد (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كېسەللىك ماددىسىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا تۆكۈلۈشىنى توسىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇزۇلگەن ئاق سەندەلدىن بىر ھەسسە، ئەنزىرۇتتىن يېرىم ھەسسە ئېلىنىدۇ. دورىلارنى سوقۇپ تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلاپ، ئىككى چېكىگە چېپىلىدۇ، قوغۇن شاپىقىنى پېشانىسىگە چاپسىمۇ، شۇ خىل تەسىرنى بېرىدۇ.

تىلا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەگەر پېشانە ۋە قاپاقنا چاپسا، كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىگە مەنپەئەتلىك ھەم كېسەللىك ماددىسىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شىيافى مامسا، سەبرە، رۇسۇت، قىزىلگۈل، قىزىل سەندەل، فۇپەل (سپارى)، زەپەر قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يېڭى يۇمغاقسۈت سۈيى ياكى كاسنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ تىلا ياسىلىدۇ.

تىلا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەرخىل كۆز كېسەللىكىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرىدىن 3.5 گرام، شىيافى مامسا، ئاقاقيا، مۇرمەككى،

بىخ مارجاندىن يەتتە گرامدىن، زەپەردىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەببۇلئاس سۈيىدە ياكى يېڭى كاسنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ تىلا تەييارلىنىدۇ.

تىلا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز ياللۇغى ۋە كۆز ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ئاقلانغان يېسسمۇق، قىزىلگۈل، قىزىل سەندەلدىن يەتتە گرامدىن، كافۇردىن 0.75 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، كاسنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ تىلا تەييارلاپ، پېشانە ۋە قاپاقتا چېپىلىدۇ.

تىلا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، شىيافى مامسا، رۇسۇت، زەپەر، ئەپيۇن، ئاقاقيا، گىل ئەرمنى، قىزىل سەندەل قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئىتئۈزۈمى سۈيىدە ياكى ئەرقى گۈلدە يۇغۇرۇپ تىلا تەييارلىنىدۇ.

تىلا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز قىزىرىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھېلىلە، زورەمبات، قىزىل سەندەلدىن 0.5 گرامدىن، قۇرۇق زەنجىۋىلدىن 0.5 گرام ئېلىپ، ھەممىسنى قىزىلگۈل ئەرقىگە سۈرۈپ، كۆزنىڭ ئۈستىگە سۈركەپ تۇرۇپ، كۆزنى يەڭگىل ئېچىشقا تەۋسىيە قىلىنىدۇ ۋە ئۇنىڭ تامچىلىرىدىن بىرەر تامچە كۆزنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ.

تىلا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جاھىل خاراكتېرلىك كۆز قارىچۇقى كېڭىيىپ كېتىشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، رۇسۇت، ئاقاقيا، مەجنۇنتال ئۇسارىسى

قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىتتىۋزۇمى سۈيىدە يۇغۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تىلا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزدىكى كۆكنى ۋە قىزىللىقنى يوقىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇمغاقسۇت، يالپۇز، پىلپىل، زەرنىخ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە ياكى سۇدا ئېزىپ تىلا تەييارلىنىدۇ.

تىلا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇغا مۈڭگۈزىنى سوقۇپ، سۆگەت يوپۇرمىقى شىرىسىدە ئېزىپ چېپىلىدۇ.

تىلا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاپاق ساڭگىلاپ قېلىشنى يوقىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن خورما ئۈرۈقى، سۇمبۇل، چاشقان مايىقى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، پىلپىل قاتارلىقلاردىن بىر ھەسسىدىن، سۇرمە بىر ھەسسىدىن، كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان قەلەي ئالتە ھەسسىدىن، زەپەردىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ تىلا ياسىلىدۇ.

تىلا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كىرپىك تۆكۈلۈشكە مەنپەئەتلىك.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەردىن 4.5 گرام، كافۇردىن 0.25 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تىلا تەييارلىنىدۇ.

تىلائى كەبىر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاپاق تارتىشىپ قېلىش، قاپاق ئىششىقغا مەنپەئەتلىك.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، ماماسا، رۇسۇت، گىل ئەرمىنى، زەپەر،

زەرچۇۋە، سەبرە، ھۆل يۇمغاقسۈت، كاسنە سۈيى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، كاسنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ تىلا تەييارلىنىدۇ.

تىلائى كەبىر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى نۇسخىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نۆشۈدۇر، كۆيدۈرۈلگەن ئېشەك مەرىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، شاراب سىركىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ، كىرپىكنى يۇلۇۋەتكەندىن كېيىن چېپىلىدۇ.

قەتۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇسۇتتىن 13.5 گرام، زەمچىدىن نوقۇت چوڭلۇقىدا ئېلىنىدۇ. دورىلارنى سوقۇپ، ئىككى ئايال كىشىنىڭ سۈتىدە ئېرىتىپ، كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

قەتۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ناماز شام قارىغۇسىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇزاپ سۈيى، يۇمغاقسۈت سۈيىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، يېرىمىنى ئېلىپ سوۋۇتۇپ، كۆزگە 2 ~ 3 تامچە تېمىتىلىدۇ.

قراردارو

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ مۇرەككەپ دورا بولۇپ، كۆز قىزىرىپ قېلىشقا كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نۆشۈدۇر، كۆيدۈرۈلگەن مىستىن يەتتە گرامدىن، تۇتىيادىن 42 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تۇخۇم ئارىسىغا ئېلىپ، گىل ھېكمەت قىلىنىدۇ.

كوهلى

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزنى قۇۋۇەتلەيدۇ، ھەر خىل كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇرمىدىن 360 گرام، تۇتىيا ۋە مەرۋايىتتىن 12 گرامدىن، مامىرانچىنى ئالته گرام، بىخ مارجان 15 گرام، ئالتۇن ۋاراقتىن تۆت گرام ئېلىنىدۇ. ئالتۇن ۋاراقتىن باشقا ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، ھېلىله سۇيىده تۆت كۈنگىچه سالايه قىلىنىدۇ. ئارقىدىن يەنه ئەرقى گۈلىده تۆت كۈن سالايه قىلىنىدۇ، تۇققۇزىنچى كۈنى ئالتۇن ۋاراقنى سېلىپ، ئەينەك ياكى چىنه ۋە ياكى ئالتۇن قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. سۇرمه پەلكۈچى بىلەن كۆزگه تارتىلىدۇ.

كوهلى جاۋاهىر (1)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇرمىدىن 24.5 گرام، ئالتۇن چىلىنداندىن 17.5 گرام، ئالتۇن ۋاراقتىن 42 گرام، مەرۋايىتتىن 10.5 گرام، زەپەردىن 1.7 گرام، سازەج ھىندىدىن يەتته گرام ئېلىپ، قائىده بويىچه كوهلى قىلىنىدۇ.

كوهلى جاۋاهىر (2)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇرمىدىن 21 گرام، تۇتىيادىن 14 گرام، بىخ مارجان، ئالتۇن چىلىندان ھەربىرىدىن يەتته گرامدىن، مەرۋايىتتىن 24.5 گرام، سازەج ھىندى 3.5 گرام، ئىپاردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىده بويىچه كوهلى قىلىنىدۇ.

سۇرمه

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزنى ئاسرايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇتىيادىن 35 گرام، سەبره، ھۇزۇر مەككى (رۇسۇت)

هەربىر-دىن 0.75 گرامدىن، مامسادىن 10.5 گرام، كافۇردىن 1.02 گرام ئېلىپ، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، غورا سۈيى ياكى سۇماق سۈيىدە سالايە قىلىپ، قۇرۇتۇپ، ئەتىگەن - كەچتە كۆزگە تارتىلىدۇ.

كوھلى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كېسەللىك ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولغان بولسا، تۇتىيانى ئۇچ قېتىم ئارپىبەدىيان سۈيىدە سالايە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. سۈرمە تېشى، تۇتىيا قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، بەدىيان ۋە مەرزەنجۇش سۈيىدە لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. ھەر ئىككىلىسى كۆزنى قۇۋۇۋەتلەيدۇ، سۈرمە بەدىيان سۈيى ياكى سىركىدە سۈركىلىدۇ ھەمدە سۈرمە پەلكۈچى بىلەن كۆزگە تارتىلىدۇ.

كوھلى جاۋاھىر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئىجادىيىتى بولۇپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، كۆز تورلىشىنى يوقىتىش تەسىرى بار. كۆز ياشاڭغىراش ۋە قىچىشىشقا مەنپەئەتلىك. كۆزنىڭ ساقلىقىنى ساقلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۈرمە 35 گرام، تۇتىيا، ئالتۇن چىلاندان، بىخ مارجان، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد، سازەج ھىندى، سارغۇچ سەبرە، ئالتۇن ۋاراق ۋە كۈمۈش ۋاراق، مامىرانچىنى، ئاقمۇچ، مىس پوقى، يۇيۇلغان شادىنەج، ئەگەر شادىنەج بولمىسا، كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان ماگنىت تېشىدىن 14 گرامدىن، دېڭىز سەرتانىدىن 21 گرام، لەئلى، زۇمرەت، زەبەرجەد، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، پىلپىل، ھېقىق تېشىدىن يەتتە گرامدىن، زەپەردىن 10.5 گرام (بەزى نۇسخىلارغا بەرەنگى ئۈرۇقى 14 گرامدىن قوشۇلغان، بەزى نۇسخىلاردا سۈرمە بارلىق دورىلار بىلەن تەڭ مىقدارىدا ئېلىنغان)، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، چەشمەك مېغىزى، ئەينۇلا يېلىمىدىن 17.5 گرامدىن، ئەپيۇندىن 10.5 گرام (ئالتۇن ۋە كۈمۈش ۋاراقلارنى چۈشۈرۈش ئۇسۇلى، سەمغى ئەرەبى ۋە كەتىراغا ۋاراقلارنى سېلىپ، چاپلىشىپ قالماسلىق ئۈچۈن سۇماق قوشۇپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) ئېلىپ كوھلى تەييارلىنىدۇ.

كوهلى جاۋاهىر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لەئلى، فىرۇزە، ئالتۇن چىلىندان، ئىسپەندىرۇج، نىشاستە، مەرۋايىت، بىخ مارجان، سىرىق ھېلىلىدىن 10.5 گرامدىن، شادىنەج، رۇسۇت، مامىسا، دېڭىز سەرتانى، كۈمۈش چىلىنداندىن 3.5 گرامدىن، تۇتىيا، ئاق تاباشىردىن 4.5 گرامدىن، غورا سۇيىدىن 17.5 گرام، ئەنزىرۇتتىن 14 گرام، سۇرمىدىن 70 گرام، كافۇر، قۇرۇق زەنجىۋىلدىن 0.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە كوهلى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

كوهلى ملكايا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇنان تەپسىلاتلىرىدا ئېيتىلىشچە، بۇ نۇسخىنى بۇقرات چۈشىدە تەييارلىغان ئىدى. بۇنىڭ تارقىتىش، پارقىرىتىش تەسىرى بولۇپ، ھەرخىل كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنزىرۇت، ئېشەك سۈتى، نىشاستە، ئاق شېكەردىن 17.5 گرامدىن، چەشمەك مېغىزىدىن 3.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە كوهلى تەييارلىنىدۇ.

كوهلى سازەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىلگىرىكىلەرنىڭ ئىجادىيىتى بولۇپ، ئاجايىپ تەسىر قىلىدۇ. كۆزگە ئاق چۈشۈش، رەمەد، كۆز قىچىشىش، قاپاق ساڭگىلاش ۋە باشقا كۆز كېسەللىكلىرىدىن ساقلايدۇ. ئەگەر ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا كۆزگە تارتىشنى داۋاملاشتۇرسا قارىغۇلۇقتىن ساقلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇرمە، تازىلانغان ئالتۇن چىلىندان ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، كۈمۈش چىلىندان، بىخ مارجان، سازەج ھىندىدىن ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئىپاردىن بىر گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە كوهلى تەييارلىنىدۇ.

كوهلى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزدىكى ئاقنى 30 كۈندە يوقىتىدۇ، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان بىمار داۋالىنىشتىن ھەرگىزمۇ ئۈمىدىنى ئۈزمەسلىكى لازىم. «نەسائىھ» دېگەن كىتابتىن ئېلىندى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆپۈكى دەريا، توغرىنغۇ، كەسلەنچۈك مايىقى، ئاق شېكەر، سوقمۇنىيا ھەممىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، 464 گرام مامىرانچىنى ياكى 35 گرام ئېگىر قاينىتىلغان سۇغا سېلىپ 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاپتاپتا قويۇپ، سۈزۈپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

كوھلى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز يارىسى، كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ. يېڭناسقۇغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆپۈكى دەريا، كۈمۈش چىلىندان، قەلەي ئۇپىسى، كۆيدۈرۈلگەن مىستىن 14 گرامدىن، سۇمبۇل، مەرۋايىتتىن يەتتە گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، ئەنزىروت ، كەسلەنچۈك مايىقى، نىشاستە، سوقمۇنىيادىن 3.5 گرامدىن، دېڭىز راكىدىن (سارغايتىلغان) مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە كوھلى تەييارلاپ، سۈرمە ئورنىدا تارتىلىدۇ (كۆزگە ئاق چۈشۈشنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر).

كوھلى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، روھ قويۇلۇپ قېلىش، نۇزۇلمائ، كۆزگە بىر نەرسە ئۇچۇۋاتقاندەك كۆرۈنۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ تەسىرى بارلىق ئۆت سۇيۇقلۇقى چۈشكەن شامچىلاردىن كۈچلۈكرەكتۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان تۇتىيادىن 70 گرام ئېلىپ، مەرزەنجۇش سۈيىدە يانجىپ، خېمىر ھالەتكە كەلتۈرۈپ، قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ئاندىن كېيىن زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، نۆشۈدۈردىن 3.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى بەدىيان سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ قۇرۇتۇلىدۇ، ئاندىن مۇددەبەر قىلىنغان تۇتىيادىن قوشۇپ سوقۇپ، تاسقاپ ئىشلىتىلىدۇ (مەرزەنجۇش سۈيىنى ئىشلىتىشتە تەندۇرۇلغىنىنى ئىشلىتىش لازىم).

كوھلى نۇزۇل

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاغ ئۆچكىسىنىڭ ئۆتىدىن يەتتە گرام، شەھمەنزەلدىن 4.5 گرام، پەرپىيۇن، نۆشۈدۈردىن 2.25 گرامدىن، سەكبىنەجتىن 1.7 گرام ئېلىپ سوقۇپ،

تاسقاپ، بەدىيان سۈيى ياكى سۈزاپ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، قۇرۇتۇپ قايتا - قايتا سالايە قىلىپ كۆزگە تارتىلىدۇ.

كوھلى زەپىران

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاپاق قىچىشىش، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش، كۆز ياشاڭغىراش، كۆزدىن ياش ئېقىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەر، سۇمبۇلدىن يەتتە گرامدىن، پىلپىلدىن 3.5 گرام، ئاقمۇچ، كافۇر 0.75 گرامدىن، نۆشادۇر، موزىدىن 0.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە كوھلى تەييارلىنىدۇ.

كوھلى دەمئە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان تۇتىيادىن 35 گرام، بىخ مارجان، سىرىق ھېلىلە، سەبرە، مۇرمەككىدىن 14 گرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچتىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە كوھلى تەييارلىنىدۇ.

كوھلى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى رەمەدكە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە كۆزنىڭ ساقلىقىنى ساقلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇتىيا، ھېلىلە ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، غورا سۈيى ياكى سۇماق سۈيىدە سالايە قىلىپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

كوھلى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلىنى خېمىرغا ئوراپ، تونۇردا خىشنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، خېمىر قىزارغاندا ئېلىپ پوستىنى ئاجرىتىپ، پارچىلاپ، زەپەر بىلەن بىرگە سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

كوهلى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان سېرىق هېلىله، بىخ مارجان، سەبرىدىن بىر هەسسىدىن، زەپەردىن بىر هەسسىسىنىڭ 1/3 نگىچە، مۇچتىن يېرىم هەسسىدىن ئېلىپ، قائىده بويىچە كوهلى تەييارلىنىدۇ.

كوهلى (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاپاق قېتىپ قېلىش ياكى قېلىنلاشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن خورما ئۇرۇقىدىن 17.5 گرام، كۈندۈردىن 14 گرام، سۇمبۇلدىن 10.5 گرام، هەجرى لاجۇۋەرد، هەببى بىلساندىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىده بويىچە سوقۇپ قاپاققا تارتسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭغا ئەمەن تېشى قوشۇلسىمۇ بولىدۇ.

كوهلى ئەزىيزى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا كۆزنىڭ ساقلىقىنى ساقلايدۇ. كۆز ياشاڭغىراش، رەمەد ۋە هەر خىل كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك، شۇنداقلا داۋالاش ئۇنۇمى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالتۇن چىلاندان، نۇهاس (مس تەركىبلىك تۇتىيا يەنى مىس چىلاندان)، قەلەمپۇر، سەبرە، پەرەنجىمشكى يوپۇرمىقىدىن 3.5 گرامدىن، نەمەك هىندى، كۆپۈكى دەريا، نۆشادۇردىن 5.5 گرامدىن، ئىپاردىن 0.25 گرام ئېلىپ، قائىده بويىچە كوهلى ياسىلىدۇ.

كوهلى ئەزىيزى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىپ، كۆز قاراڭغۇلىششىنى يوقىتىدۇ. كۆز ياشاڭغىراش، كۆزگە قانلىق پەردە چۈشۈشكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن سۈرمىدىن 17.5 گرام، ئالتۇن ۋە كۈمۈش چىلىندان، يۇيۇلغان يېسسىمۇق شەكىللىك شادىنەج، تۇتىيا، كۆيدۈرۈلگەن مىستىن يەتتە گرامدىن، سىرىق هېلىله پوستى، سازەج هىندى، قارىمۇچ، پىلپىل، نۆشۈدۈر، سەبرە، رۇسۇت، زەپەر، دېڭىز سەرتانى هەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، قۇرۇق زەنجىۋىلدىن 1.7 گرام، كافۇر ۋە ئىپاردىن هەربىرىدىن 0.25 گرامدىن، قەلەمپۇردىن بىر گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە كوهلى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

كوهلى رۇشنائى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش ۋە ئامازشام قارىغۇسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن مىس، يۇيۇلغان شادىنەج هەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچ، قىزىلچا ئۇرۇقى، زەپەردىن هەربىرىدىن 5.25 گرامدىن، زەنگار، توغرىغۇ، سارغۇچ سەبرە هەبىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئالتۇن چىلىنداندىن يەتتە گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە كوهلى تەييارلىنىدۇ.

كوهلى ۋەرد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جالىنۇسنىڭ ئېيتىشچە، بۇ دورا كۆز يارىسى، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش، كۆز تورلىشىش ۋە كۆز قىچىشىشلارغا مەنپەئەتلىك هەم كۆزنىڭ ساقلىقىنى ساقلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەي ئۇپىسىدىن 28 گرام، كۈمۈش چىلىندان، سەمغى ئەرەبى، شادىنەج، ئەگەر ئۇ بولمىسا كۆيدۈرۈلۈپ يۇيۇلغان ماگنىت تېشى هەربىرىدىن 14 گرامدىن، ئەپيۇن، بەسباسە، كۆيدۈرۈلۈپ يۇيۇلغان مىس چىلىندان، زەپەر هەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، كافۇردىن 0.25 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە كوهلى تەييارلىنىدۇ.

كوهلى بۇقراتى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆزگە چۈشكەن ئاقنى تېز سۈرئەتتە يوق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلۈپ يۇيۇلغان يېشىل شېشىدىن يەتتە گرام،

توغرىغۇ ۋە كۆپۈكى دەريادىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە كوھلى تەييارلىنىدۇ.

كوھلى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆز تورلىشىنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارىمۇچ، پىلپىل، قەنبىلدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە كوھلى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

كوھلى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالىغايلىقنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈزۈك سۇندۇرۇسنى سوقۇپ رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، قاچىغا سېلىپ گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ پىلىتە تەييارلىنىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئۇچىغا ئوت يېقىپ ئۇنىڭدىن چىققان ئىسلارنى يىغىۋېلىش ئۈچۈن ئۇنىڭ ئۈدۈلىغا بىر لېگەننى ئېسىپ قويۇلىدۇ. ئىس يىغىلىپ بولغاندىن كېيىن توخۇ ياكى ئۆردەك پېيى بىلەن يىغىۋېلىپ ئاز مىقداردا ئەنبەر ۋە ئىپارلارنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتىپ ببرىلىدۇ.

كوھلى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قەدىمدىن تارتىپ بۇ سۈرمە بىلەن داۋالاش مەشھۇردۇر. بولۇپمۇ كۆز كېسەللىكلىرىدە، كۆزنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇش ھەم كۆزنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شىيافى مامسا، قىزىلگۈل چېچىكى ئۇرۇقىدىن 3.5 گرامدىن، سۈرمە، مۇرمەككى، يامغۇر سۈيىدىن يەتتە گرامدىن، سېرىق ھېلىلىدىن 1.75 گرام، غوراپ سۈيىدىن 3.5 گرام، كافۇردىن 0.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە كوھلى تەييارلىنىدۇ.

كوھلى باسلىقۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى «ب» ھەرپىدە سۆزلىنىپ بولدى.

مەجۇنى ۋەج (ئېگىر مەجۇنى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دەسلەپكى مەزگىللىك نۇزۇلۇلمائىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئېگىر، ھىلگ، زەنجۇبىل ۋە بەدىيانداىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى مەتبۇخ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نۇزۇلمائىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىنچىكە قەنتەرىيۇن، سوقۇلغان تۇرىبۇت ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، سوقۇلغان بىستىپايەجتىن 24.5 گرام، ئۇرۇقسىز ئۆزۈمدىن يەتتە گرام ئېلىپ، 525 گرام سۇدا تاكى 175 گرام سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. 4.5 گرام ئايارەج پەيقىرا ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

پايدىلىق سۆز ساغلام كەيپىياتىنى ساقلاش، كۆزگە ھاشارات كىرىپ كېتىشتىن ساقلىنىش، ئىس ـ تۈتەك، چاڭ ـ توزاندىن يىراق تۇرۇش، ئۇزۇنغىچە ئىسسىق ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك، يەللىك غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش، كۈچلۈك نۇرغا قارىماستىن كۆزەينەك تاقاش ئارقىلىق كۆزنى ئاسراش لازىم. بۇنىڭدىن باشقا كۆزنى چىمچىقلىتىپ بېرىش، كۆپ يىغلاش، كىتاب ۋە باشقا نەرسىلەرنى يېتىپ كۆرۈشتىن، قورساق توق ۋاقتىدا ئۇخلاشتىن ساقلىنىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك غىزالارنى، مەسىلەن: كۈدە، سامساق، پىياز قاتارلىقلارنى، تۇزلۇق تاماقلارنى كۆپ يېمەسلىك، جىمانى كۆپ قىلماسلىق لازىم. قان ئالدۇرۇش، لوڭقا قويدۇرۇشتىن ساقلىنىش. رەيھان، تاغ رەيھىنى، زەيتۇن يېغى ۋە سېرىقچېچەك، شېكەر قاتارلىقلارنى كۆپ يېمەسلىك لازىم. كۆزگە پايدىلىق بولغان سۈرمىلەرنى تارتىش ياكى سۈتنى كۆزگە تېمىتىپ بېرىش، كۆزنى كۈندە سوغۇق سۇدا يۇيۇش ئارقىلىق كۆزنى ئاسراش لازىم.

ئۇچىنچى باب قۇلاق كېسەللىكلىرى دورىلىرى

ھەممىمىزگە مەلۇمكى، تاشقى بەش سەزگۈ ئىچىدە ئەڭ يۇقىرى بولغىنى قۇلاقنىڭ ئاڭلاش قۇۋۋىتىدۇر، چۈنكى ئۆگىنىش ۋە ئاڭلاشتىن ئىبارەت بولغان ئىنسانىنىڭ ئەڭ ئۇلۇغ سۈپىتى قۇلاققا باغلىقتۇر، ئەگەر ئاڭلاش قۇۋۋىتى ياخشى بولمىسا ئۆگىنىشمۇ بولمايدۇ. تۇغما گاسلار گاچا كېلىدۇ.

قۇلاق ئاڭلاش ئەزاسى بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. يەنى ئىسسىق ۋە سوغۇق ھاۋا، سۇ، توپا قاتارلىقلارنىڭ قۇلاققا كىرىپ كېتىشى ۋە شۇنداقلا ھەرخىل ئۇششاق ھاشاراتلارنىڭ كىرىۋېلىشى، ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان ھەر خىل قۇلاق كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. قۇلاقتىكى كىرلەرنى ئېھتىيات بىلەن ۋاقتى - ۋاقتىدا تازىلاپ تۇرۇش لازىم. ھەپتىدە بىر قېتىم ئاچچىق بادام يېغىنى قۇلاققا تېمىتىپ تۇرۇش قۇلاقنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىقتۇر. شىيافى مامسانى ئەرقى گۈلدە ئېرىتىپ، ھەپتىدە بىر قېتىم قۇلاققا تېمىتسا، يات ماددىلارنىڭ قۇلاققا چۈشۈشىنى چەكلەيدۇ. ئەگەر ھەرخىل مۇدۇرلارنىڭ قۇلاقتا پەيدا بولۇش خەتىرى بولسا، شىيافى مامسا سىركىدە ئېرىتىپ تېمىتىلىدۇ. ئەگەر قۇلاقنىڭ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسىمۇ، سوغۇق تەبىئەتلىك تېمىتىلمىنى ئىلمان قىلىپ تېمىتىش لازىم.

سۆزلەش ياكى يۇقىرى ئاۋازلارنى ئاڭلاش ياكى قوپال ھەرىكەتلەرنى قىلىش، مۇنچىغا كىرىش، ھەزىم بۇزۇلۇش، بەدەندە خىلتىلار توشۇپ كېتىش، كۆپ ئۇخلاش، مەست قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئارقىمۇئارقا ئىستېمال قىلىش، بۇزۇق بۇخارات پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قۇلاق ئۈچۈن زىيانلىقتۇر.

ئىبنى ماسۇيە مۇنداق دەيدۇ: قۇلاقنىڭ ساقلىقىنى ساقلىماقچى بولسا، ئۇخلاش ۋاقتىدا قۇلاققا پاختا تىقىپ قويۇش كېرەك. مېنىڭ قارىشىمچىمۇ ئۇخلىغاندا ۋە ئويغاق ۋاقىتلارنىڭ ھەممىسىدە قۇلاققا ئۇششاق ھاشاراتلار كىرىۋالماسلىقى ئۈچۈن قۇلاققا پاختا تىقىپ قويۇش ياكى باشقا نەرسىلەر بىلەن ئېتىۋېلىش ئارقىلىق قۇلاقنى قوغداش كېرەك. ئىسسىق ۋە سوغۇق ھاۋالاردىنمۇ قۇلاقنى مۇھاپىزەت قىلىش كېرەك.

قۇلاقنىڭ ماددىلىق كېسەللىكلىرىدە قۇلاقنى تەنقىيە قىلماي تۇرۇپ ھېچقانداق دورا ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئەگەر كۆز كېسەللىكلىرىدە كۆزدىكى ئاغرىقنى توختىتىش ئۈچۈن

قۇلاققا ئەپيۇن تېمىتماقچى بولساق چوقۇم سۈتتە ئېرىتىپ تېمىتىمىز. ئەپيۇننى بەدىيان سۈيى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا نەرسىلەر بىلەن ئېرىتمەي، سۈتتە ئېرىتىش كېرەك. سۈت بىلەن ئېرىتىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، سۈت سۈيۇق بولۇش بىلەن بىرگە توسالغۇلارنى ئېچىش، يۇيۇش، مادداىلارنىڭ يېپىشقاقلىقىنى چەكلەش، ئاغرىق توختىتىشتەك تەسىرلەرگە ئىگىدۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، سېزىمسىزلاندۇرغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇ خىل نەرسىلەرنى كۆپ ئىشلەتسە قۇلاقنى گاس قىلىپ قويىدۇ. ئەگەر قۇلاقتا ئاغرىش كۈچلۈك بولسا، ئەپيۇن يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىشلىتىلىدۇ ۋە تەسىرىنى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈن بىرئاز قۇندۇز قەھرى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ قۇلاق قۇرتى كېسەللىكىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شارابتىن يەتتە گرام، ھەسەلدىن 10.5 گرام، گۈل يېغىدىن 3.5 گرام، توخۇ تۇخۇمى ئېقىدىن ئىككى دانە ئېلىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق يۇڭنى بۇنىڭدا ھۆللەپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا كىرگۈزۈپ، ئاندىن شۇ تەرەپنى بېسىپ بىر سائەت ياتقۇزۇلىدۇ، قۇرت ئۇنىڭغا يېپىشقاندىن كېيىن سىرتقا تارتىپ چىقىرىلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاققا سۇ كىرىپ كەتكەندە باشقا تەدبىرلەر ئارقىلىق چىقارغىلى بولمىسا، تۆۋەندىكى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ:

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىرىقچېچەك ياكى بەدىياننىڭ ئوتتۇرىدا تۆشۈكى بولغان ياغىچىدىن تۆت ئىلىك باراۋىردە ئېلىپ، ئۇنىڭ بىر تەرىپىگە پاختىنى ئوراپ، زەيتۇن يېغى ۋە باشقا ياغلارغا چىلاپ نەمدىلىنىدۇ ۋە ياغاچنىڭ يەنە بىر تەرىپىنى قۇلاققا تىقىپ ياغاچنىڭ ئەتراپى ھاۋا كىرىپ كەتمەسلىك ئۈچۈن مۇستەھكەم ئېتىلىدۇ، ئاندىن پاختىغا ئوت يېقىلىدۇ. قۇلاقنىڭ ئىچىدە ھارارەت بولغاندا مەزكۇر ياغاچ ناھايىتى تېزلا تارتىپ چىقىرىۋېتىلىدۇ، بۇ ۋاقىتتا بىمارنى قۇلاقنىڭ شۇ تەرىپىگە مايىل قىلىش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن سۇ ئاسانلا چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر قۇلاققا كىرىپ كەتكەن سۇنىڭ مىقدارى ئاز بولسا، يەڭگىل ئىسسىقلىق ئۈتكۈزۈش ئارقىلىقلا تارقىلىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: چىراغنىڭ ئىسسىقى ئارقىلىقمۇ تارقىلىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سەمەرقەندى قاتارلىق نۇرغۇن تېۋىپلار مەزكۇر ئۇسۇللار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بارغان.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجۈبۇل، خېنە، قىزىل سەندەل ۋە زاراڭزا چېچەكلىدىن يەتتە گرامدىن، رەۋغىنى سەتۈردىن 70 گرام، كالا سۈتى قېتىقىدىن 350 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ هەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تاكى سۇ تەركىبى هورغا ئايلىنىپ، يېغى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. بۇ دورا كۈندە 3 ~ 4 تامچىغچە قۇلاققا تېمىتىپ بېرىلىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى هۆل سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، يامغۇرلۇق پەسللەردە ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقىرقەرھا، ئىسپىغۇل، سۇمبۇل رۇمى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، هەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، غار ـ غار قىلىدۇرۇش ۋە قۇرۇتۇلغان كىچىك ياۋا پىدىگەن ئۇرۇقىنى سوقۇپ تاكى چۈشكۈرۈك كەلگۈچە پۈرىتىش، رەۋغىنى تەلىخ، رەۋغىنى كۈنجۈت، رەۋغىنى كەرنىچ ۋە گۈلابنى بىرلەشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئاز مىقداردا تاشتۇز، زەنجۈبۇل، مۇچ، دەريا تۈزىنى سوقۇپ، تاسقاپ، بۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈپ قۇلاققا تېمىتىش ۋە ئىسسىق سۈتنى قۇلاققا تېمىتىشمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى هۆل ئېگىر يوپۇرمىقىنى ئوتتا قىزىتىپ، كالا يېغىدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ، سىقىپ سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا ناهايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. هۆل ئات تېزىكى ياكى ئېشەك تېزىكىنى رەختكە ئوراپ سىقىپ، قۇلاققا بىرقانچە تامچە تېمىتىش يۇقىرىقىدەك تەسىر بېرىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاق ئىششقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە بىر خىل مەشھۇر ئۆسۈملۈك بولۇپ، ھىندىستان كىشىلىرى ئۇنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ. ئادەتتە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى يانجىپ، سۈيىنى ئېلىپ قۇلاققا بىرنەچچە تامچە تېمىتسا يىرىڭنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاق پىيازنى سۇدا قاينىتىپ، شۇمشا ياكى ئىسپىغۇل، زىغىر ئۇرۇقى لوئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتسىمۇ بولىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاققا كىر يىغىلىپ قېلىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان تەنىكارنى سوقۇپ قۇلاققا سېلىپ، ئۈستىدىن بىرنەچچە تامچە لىمون سۈيى تېمىتسا، يىرىڭ ۋە سېسىق پۇراقنى يوق قىلىدۇ. بۇ بالىلاردىكى قۇلاق كىرى ئۇچۇن ئىشلىتىلمەيدۇ. چۈنكى بۇ بالاغەتكە يەتكەندىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ، ئەگەر بالاغەتكە يەتكەندىن كېيىن يوقاپ كەتمىسە، مۇشۇ داۋا قىلىنىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرىنى سۇدا ئېرىتىپ ئاز - ئازدىن قۇلاققا تېمىتىپ، ئاندىن قۇرت ئۆلگەندىن كېيىن سۇ چىقىرۋېتىلىدۇ.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۆل شەھمەنزەلنى ئوتتا قاينىتىپ، ئۇنىڭ ئېتىنى سقىپ قۇلاققا تېمىتسا قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇقلۇقتىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجىۋىلدىن 10.5 گرام، خەشخاش پوستىدىن 24.5 گرام، بادام مېغىزىدىن 17.5 گرام، نىشاستىدىن 35 گرام، ئاق شېكەردىن 24.5 گرام، كالا سۈتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قاينىتىپ، ھالۋا تەييارلاپ بىر ھەپتىدىن ئىككى ھەپتىگىچە يېيىلىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى گاسلىققا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھمەنزەلنىڭ ھۆل يىلتىزىنى يانجىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىمدىن ئۇدا بىرقانچە كۈن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاقنىڭ سىرتقى قىسمىدىكى ئىششىققا قان ئېلىشتىن كېيىن ئىشلىتىلسە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەنگۈت يىلتىزى، زەرچىۋە، ھىندى تۇزى قاتارلىقلار سۇ بىلەن ئېزىپ سۈركىلىدۇ. ئەگەر قۇلاققا ئۇرۇق ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش بىرەر نەرسە كىرىپ كەتكەن بولۇپ، ھەرخىل ئامالالار بىلەن چىقارغىلى بولمىسا، شامچىنىڭ ئۇچىغا پاختا ياكى يۇمشاق لاتا پارچىسىنى ئوراپ، ئۇنىڭغا چاپلاشقاق نەرسە، مەسىلەن كۈندۈر ياكى ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلارنى يۇقتۇرۇپ، قۇلاققا كىرگۈزۈپ، كىرىپ كەتكەن نەرسە چاپلاشتۇرۇپ تارتىپ ئېلىنىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى پۈرىتىپ، چۈشكۈرتكەندە ئېغىز ۋە بۇرۇننى توسۇۋېلىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا چۈشكۈرۈش كۈچى قۇلاق تەرەپكە كېلىپ، كىرىپ كەتكەن نەرسىلەر چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ تەدبىرلەر يېتەرلىك بولمىسا، ئېغىزى ناھايىتى تار بولغان قاپاقنى ئېلىپ ئېغىزىنى قۇلاقنىڭ تۆشۈكىگە تىقىپ، باشنى شۇ تەرەپكە مايىلراق قىلىپ تۇرۇپ، شۇ تەرەپتىكى پۇتنى بىلەن سەكرەش كېرەك. بۇنىڭ بىلەن سۇ ياكى باشقا كىرىپ كەتكەن نەرسىلەر چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر قۇلاققا بىرەر سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سىماب كىرىپ

كەتكەن بولسا، بىمارنى ياتقۇزۇپ ئىنتايىن تېزلىكتە كولاپ چىقىرىۋېتىش كېرەك. ئەگەر تولۇق چىقىپ كەتمىگەن بولسا، باشقا كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. بۇنداق ۋاقىتتا نىم يېغىنى ئىلمان قىلىپ قۇلاققا تېمىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

رەۋغىنى زەيتۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غاز يېغى، سۇزاپ يېغى، ئابدىمىلىك يېغى قۇلاقنا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇ ياغلار پىياز سۇيى ۋە تۇرۇپ سۇيىدە مۇددەبەر قىلىنسا، كۆچى تېخىمۇ ئاشىدۇ. بۇ جايدا قىزىتىش ۋە تارقىتىش زىيادە نەزەردە تۇتۇلسا قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن ئۇ ياغلارغا قوشۇلىدۇ. تۇرۇپ يېغىمۇ زەيتۇن يېغىغا ئوخشاشلا يىرىڭلارنى تارقىتىدۇ. ئۇنى تەييارلاشتا تۇرۇپ سۇيىدىن ئۆچ ھەسسە، كۆنجۇت يېغىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ قاينىتىپ، تاكى سۇيى پارلىنىپ يېغى قالغاندا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

كۇندۇر يېغى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇردىن 17.5 گرام، سەبرە، مۇرمەككى، قۇندۇز قەھرى، رۇسۇت ۋە كالىنىڭ ئۆتىدىن 3.5 گرامدىن، ئاچچىق بادام يېغىدىن 70 گرام، كونا شارابتىن 140 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ شاراب ۋە ياغلاردا تاكى يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. سۇمبۇل يېغىمۇ مۇشۇنداق تەسىر بېرىدۇ، سۇمبۇل يېغى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

رەۋغەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈل يېغىدىن 35 گرام، تاتلىق بادام يېغىدىن 17.5 گرام، كونا سىركىدىن 105 گرام ئېلىپ، تاكى يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان قۇلاق يالليۇغىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا تالقىنى، بابۇنە، ئۇدخام ۋە مومدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاق ئېزىلىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، مۇرمەككى، مۇغاس، ئاقاقىيا، بەدىيان، خېنە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، يۇغۇرۇپ، ئاغرىق قۇلاقنىڭ تۆشۈكىگە قويۇلىدۇ ۋە قۇلاق ئەسلي شەكلىدە تېڭىپ قويۇلىدۇ.

زىماد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاق تۇۋى ئىششىقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۆردەك ۋە توخۇنىڭ ئۆتىدىن 17.5 گرام ئېلىنىدۇ، كونا قوي مايىقىدىن 17.5 گرامنى ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇنىڭغا ئۆتنى ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ.

تىلا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاق يالليۇغىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل سەندەل، شىيافى مامسا، فۇپەل، سەبرە، زەپەر ۋە مۇرمەككى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەرقى گۈل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

تىلا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ نامى نەزۇە بولۇپ، قۇلاق ئىچكى ئىششىقغا مەنپەئەت قىلىدۇ، قان ئېلىشتىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق ۋە قىزىل سەندەل، مامسا، گىل ئەرمىنى، رۇسۇت، ئىسپەنىراج، بوش (بىرخىل قۇرس دورا بولۇپ، ئۆسۈملۈك يىلتىزى شىرىلىرىدىن ياسىلىدۇ)، كاسنە ئۇرۇقى، تاباشىر ۋە كافۇرنىڭ ھەربىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ شىرىلىرى، مەسىلەن: ھۆل يۇمغاقسۇت، ئىتئۈزۈمى، ھۆل كاسنە قاتارلىقلارنىڭ شىرىلىرى بىلەن ئېرىتىپ، گۈرۈچ چوكۇلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ. زۆرۈرىيەت بولغاندا كۇمىلاچنى مەزكۇر شىرىلەردە ئېزىپ، قۇلاقنىڭ ئەتراپىغا سۈركىلىدۇ.

ئەتۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم خىلىتىدىن بولغان قۇلاق توسۇلۇشىدا تەنقىيەدىن كېيىن ئىشلەتكەندە توسالغۇنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇر، سەبرە ۋە قىزىلگۈل ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى مەلۇم بىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇنغا قويۇپ چۈشكۈرتۈلىدۇ.

پەتىلە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاق ئاغرىقى ۋە قۇلاق يىرىڭلىق ئىششىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى ئۇرۇقى ۋە ئەنزىرۇتنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئاندىن قائىدە بويىچە پىلتە ياساپ، ئۇنى ھۆل قىلىپ قۇلاققا كىرگۈزۈلىدۇ.

پەتىلە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاق ئېغرىلىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئوبدان پىشقان ئاق ئەنجۈرنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، توغرىغۇ، قىچا ۋە قەردەمانەدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ، شامچە ياساپ قۇلاققا قويۇلىدۇ ياكى قىچا بىلەن ئەنجۈرنى سوقۇپ قۇلاققا قويسىمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

پەتىلە (3)

تەسىرى ۋە ياسىلىشى كونا يارنغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كالىنىك ئۆتىدىن ئىككى ھەسسە، ھەسەلدىن بىر ھەسسە ئېلىپ ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇيۇلغان كونا لاتىدا ياسالغان شامچىنى دورىغا چىلاپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە يەرلىك ئورۇنغا قويۇش لازىدىن ياسالغان شامچىنى ھەسەلگە چىلاپ، يەرلىك ئورۇنغا قويۇش كونا - يېڭى جاراھەتلەرگە پايدىلىق. ئەگەر ئەنزىروتنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

قەتۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جاراھەتلەرگە مەنپەئەتلىك ھەم قۇلاق كىرىنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنزىروت، سەبرە، توغرىغۇ، كۆپۈكى دەريا، خۇنسياۋشان، كۇندۇر، مۇرمەككى، زەنگار، خۇبسۇلھەدىد قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىپ، ئاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئۈستىگە بىر قانچە قېتىم مائۇلھەسەل تېمىتىلىدۇ ھەم لاتىدىن ياسالغان شامچىنى ھەسەلگە چىلاپ، ئاندىن مەزكۇر دورىلارغا چىلاپ قۇلاققا قويۇلىدۇ.

قەتۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاق جاراھىتىنى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا ۋە زىغىر ئۇرۇقى لوئابى، مۇرمەككى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى يەككە ھالەتتە ياكى ھەممىسىنى قوشۇپ، ئايالارنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قەتۇر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاقتىكى كىرنى پاكىز تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق بادام يېغى كەچتە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ، ھەر كۈنى

مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ. مۇنچىدا قۇلاققا قىزىق كېسەك بىلەن يىرىك چىققۇچە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

قەتۇرى جالىنۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاقتىكى يىرىڭلارنى تازىلاپ، ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاناردىن بىر تال ئېلىپ، ئۇرۇقى ۋە ئېتىنى ئېلىۋېتىپ، بۇنىڭغا كىچىك بالىنىڭ سۈيدۈكىنى تولدۇرۇپ، ئوت ئۈستىدە قىزىتىپ، قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. سۈت تېمىتىشمۇ قۇلاق يارىسى ۋە ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەلنى سۇ ۋە شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قانچە قېتىم قۇلاققا تېمىتىپ، قۇلاقنى پاكىزلاشنى تەكرار ئېلىپ بېرىش يارىغا مەنپەئەتلىك. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاق پىيازنىڭ سۈيىنى تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتسا زەخمە، ئېزىلىشلەرگە مەنپەئەتلىك. ئۇندىن باشقا يەنە گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، كونا جاراھەتلەرنى تازىلايدۇ.

قەتۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاقتىن سۇ ئېقىشنى باشقا دورىلارنىڭ يارىمسىز ساقايتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موزىنى يۇمشاق سوقۇپ، كونا شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىلىدۇ.

قەتۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوزۇلما قۇلاق يارىسىغا مەنپەئەتلىك ۋە قۇلاق كىرىنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خۇبسۇلھەددىنى سوقۇپ، سىركىدە يۇيۇپ قۇرۇتۇلىدۇ، بۇ ئەمەل يەتتە قېتىم قىلىنىدۇ. قۇرۇتۇلغان خۇبسۇلھەددىنى كونا سىركىدە ھەسەل قىيامىغا كەلگۈچە قاينىتىپ تەييارلاپ، كۈندە قۇلاققا بىر قانچە تامچىدىن تېمىتىلىدۇ.

قەتۇر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاق يارىسىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەلھەمى سەپىدنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، يارىنى مائۇلھەسەل بىلەن يۇغاندىن كېيىن تېمىتىش، ئەنزىروت، خۇنسىياۋشان، كۇندۇر ئۇسارىسى، سۆگەت يىلتىزى قاتارلىقلاردىن زەرۇر تەييارلاپ، شامچىغا يۇقتۇرۇپ قۇلاققا قويۇش، مەلھەمى مىسرى، مەلھەمى باسلىقۇن كەبىر، مەلھەمى ئەھمەر ۋە خۇبسۇلھەددە چىلانغان سىركىنى تېمىتىش كونا قۇلاق يارىسىغا مەنپەئەتلىك. بۇ مەلھەم «م» ھەرپىدە سۆزلەنگەن.

قەتۇر (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇندۇرۇس سۇيى ۋە مەرزەنجۇشتىن 24.5 گرامدىن، بابۇنە يېغىدىن 52.5 گرام، پەرپىيۇن يېغىدىن يەتتە گرام، كونا شارابتىن 70 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى تاكى يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

قەتۇر (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن ۋە قۇندۇز قەھرىنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، مەدەردەس مۇفتىنەجتە تاكى قىيام بولغۇچە ياكى ياغدا ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

قەتۇر (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چالا ئېزىلگەن سامساقنى قوي ئۆتىدە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

قەتۇر (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈل يېغىدىن 21 گرام، تاتلىق بادام يېغىدىن 17.5 گرام، سىركىدىن 35 گرام ئېلىپ، سۇس ئوتتا تاكى سىركە پارغا ئايلىنىپ كەتكۈچە قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

قەتۇر (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇندىن 3.5 گرام، شىيافى ئەبىيەزدىن 10.5 گرام، گۈل يېغىدىن 14 گرام، كونا سىركىدىن 10.5 گرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

قەتۇر (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كافۇر، ئەپيۇن قاتارلىقلاردىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، سۆگەت يېغىدا ئېرىتىپ، قۇلاق ۋە بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ئۇندىن باشقا تۇخۇم ئېقىنى ئىلمان ھالەتتە تېمىتسا ھەمدە ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تېمىتسا، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

قەتۇر (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنىڭ ھەر ئىككىلىسىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېڭى كالا ئۆتىدىن 157.5 گرام، ئاق لەيلى يېغىدىن 35 گرام ئېلىپ بىرلىكتە قاينىتىپ، سۇ تەركىبى تۇگىگەندە قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

قەتۇر (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاق غوڭۇلداش ۋە قۇلاق ئېغرىلىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەر، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى، ئاق خەربەقتىن 10.5

گرامدىن، قىزىل توغرىغۇ، توغرىغۇدىن 8.75 گرامدىن ئېلىپ، شارابتا ئېرىتىپ تەييارلاپ قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

قەتۇر (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاق غۇڭۇلداش ۋە قۇلاق ئېغىرلىقى ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھمەنزەلدىن 3.5 گرام، توغرىغۇدىن 1.75 گرام، قۇندۇز قەھرى ۋە يۇمىلاق زىراۋەنددىن 5.25 گرامدىن، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، قۇستە ۋە پەرپىيۇندىن 0.75 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كالا ئۆتىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلاپ، زۆرۈر بولغاندا بادام يېغىدا ئېرىتىپ 2 ~ 3 تامچە تېمىتىلىدۇ.

قەتۇر (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق خەربەقتىن 3.5 گرام، قۇندۇز قەھرىدىن 1.75 گرام، قىزىل توغرىغۇدىن 0.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، كونا سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىلىدۇ.

قەتۇر (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاق غۇڭۇلداشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەمپۇردىن 1.75 گرام، ئىپارىدىن 0.5 گرام ئېلىپ، مەرزەنجۇش سۇيىدە ئېزىپ تېمىتىلىدۇ. ئاتنىڭ ھۆل تېزىكى، قەتۇرى ۋە تۇرۇپ سۇيىگە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ. بادام يېغىنى تېمىتىش قويۇق خىلىتىن بولغان قۇلاق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆت سۇيۇقلۇقىنى بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىلىدۇ.

قەتۇر (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سانجىلىپ ئاغرىيدىغان قۇلاق مۇدۇر - چاقىسىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇندىن 0.25 گرام ئېلىپ، سۇتتە ئېرىتىپ ئىلمان هالەتتە تېمىتىلدۇ هەمدە ئېهتياج بويىچە ئىشلىتىلدۇ.

قەتۇر (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاقتىن قان ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قاپاقنىڭ پوستى، ئۇرۇقى، ئېتىنى سىركىدە پىشۇرۇپ تېمىتىلدۇ. پاقىيوپۇرمقى سۇيىگە ئىقلىمىيا بىلەن ئاقاقىيانى قوشۇپ تېمىتىشمۇ قان ئېقىشنى توختىتىدۇ. بىلىش لازىمكى، قاننى توختاتماسلىق لازىم، ئەگەر كۆپ مىقداردا قان كېلىپ، ئايلىنىپ كېتىشنىڭ خەۋپى بولسا توختىتىش كېرەك.

قەتۇر (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاقتىن قان ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەرنۇپ شىرىسى ئىلمان سىركە بىلەن تېمىتىلدۇ.

قەتۇر (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاقنىڭ ئىچىدە پەيدا بولغان ياكى سىرتتىن كىرگەن قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شاپتۇل بەرگى شىرىسى ۋە پىنىنە شىرىسى يەككە هالەتتە ياكى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتىلدۇ. بۇنىڭغا ئازراق سوقمۇنىيا ئارىلاشتۇرۇلسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر تۇرۇپ شىرىسى ۋە پىياز شىرىسىنى يالغۇز ئىشلەتسىمۇ ياكى سەبرە سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسىمۇ قۇرت ئۆلىدۇ. هەرخىل هايۋانات ئۆتلىرىنى يالغۇز ئىشلەتسىمۇ قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

كىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىش پەسلىدىكى سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پاختىنى زەيتۇن يېغىغا چىلاپ، ئىلمان ھالەتتە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئىسسىق نەرسىلەر بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈشمۇ مۇشۇنداق تەسىرنى بېرىدۇ.

كىمياد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاق تۆشۈكى سىرتىدىكى ئىششىق سەۋەبىدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتلىق سۇنى ئىسسىتىپ رەختنى چىلاپ، يەرلىك ئورۇنغا قويۇش، ئەگەر ئاغرىق ئۆتكۈر بولسا، تۇزنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك.

كىمياد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پىشمىغان قويۇق خىلىت سەۋەبىدىن بولغان قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە گاسلىق ئۇچۇن تەنقىيەدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىرنەچچە تال غار يوپۇرمىقى، مەرزەنجۇش، بەرەنجاسىپ، ياۋا رەيھان، تاغ پىننىسى، بابۇنە قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، بۇلۇت ياكى يۇڭنى بۇنىڭغا چىلاپ ياكى كالىنىڭ دوۋسىقىغا قۇيۇپ، قۇلاق ئەتراپىغا قويۇلىدۇ ۋە ئاندىن بويۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

مەلھىمى مىسرى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاق ئىچكى زەخمىسىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىركىدىن 24.5 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 28 گرام ئېلىپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن يەتتە گرام زەنگار تالقىنىنى بۇنىڭ ئۈستىگە سېپىپ، مەلھەم تەييارلىنىدۇ ھەمدە شامچىنى بۇنىڭغا مىلەپ قۇلاققا قويۇلىدۇ.

مەلھىمى مىسرى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنگار، ھەسەل، ئەپيۇن ۋە سىركىدىن تەڭ مىقداردا

ئېلىپ، ھەسەل قىيامغا كەلگۈچە قاينىتىپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا موم ياكى گۈل يېغى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

مەلھىمى باسلىقۇن كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاق يارىسىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مومدىن 232 گرام، زۇپتى رۇمىدىن 560 گرام، مۇر، ئۇدخام، بەتەم يېلىمى ھەربىردىن 280 گرامدىن، زەيتۇن يېغىدىن 928 گرام ئېلىپ، مومنى زەيتۇن يېغىدا ئېرىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەمدە شامچىنى بۇنىڭغا مىلەپ قۇلاققا سېلىنىدۇ.

مەلھىمى ئەھمەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاق جاراھىتىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەدەستان ۋە زەيتۇن يېغىنىڭ ھەربىردىن ئىككى ھەسسە، سىركىدىن 10 ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تاكى پۈتۈنلەي ئارىلىشىپ بولغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ ھەمدە بۇنىڭدىن 3.5 گرام ئېلىپ، ئوردادىن ئۇچ گرامنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، شامچىنى مىلەپ قۇلاققا كىرگۈزسە، كونا قۇلاق يارىسىغا مەنپەئەتلىك.

مەلھىمى سەپىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلاقتىكى يېڭى زەخمگە پايدىلىق، ئېچىشىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەي كۇشتىسى، موم ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، گۈل يېغى، كۈنجۈت يېغى ھەربىرى ئىككى ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ. مومنى ياغدا ئېرىتىپ، قەلەي كۇشتىسىنى سالايە ھاۋانچىسىغا سېلىپ، ئۈستىگە ياغدا ئېرىتىلگەن مومدىن ئاز - ئازدىن قۇيۇپ تاكى بىرلىشىپ كەتكۈچە سالايە قىلىنىدۇ، ئاندىن شامچىغا يۇقتۇرۇپ قۇلاققا قويۇلىدۇ.

نۇتۇل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپتە مۇسھىل بەرگەندىن كېيىن پەيدا بولغان قۇلاق ئېغرىلىقىنى ساقايتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، بەرەنجاسىپتىن 35 گرامدىن، ياۋا رەيھان، مەرزەنجۇش، ئىزخىر، قىزىلگۈل، پوستى بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە پوستىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى 9280 گرام سۇدا 2784 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، باش ۋە قۇلاق ھوردىتىلىدۇ. ئادەتتە ئۇ «ھوردىتىش» دەپ ئاتىلىدۇ. نۇتۇل ئومۇمىي ئاتالغۇ بولۇپ، ھوردىتىش، دورا قاياتمىسدا بەدەننى يۇيۇش ھەم دورا سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇش (ئابىزەن قىلىش) قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

نۇتۇل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ سوغۇق ھەم قويۇق يىرىڭدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك. يىرىڭ قىش پەسلىدە سوغۇق ھاۋاغا ئۇچراشتىن پەيدا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىرىقچېچەك، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، مەرزەنجۇش يوپۇرمىقى، ياۋا رەيھان ۋە بەرەنجاسپ قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ھوردىتىلىدۇ. چامغۇر قاياتمىسى ھورىمۇ مۇشۇنداق تەسىر بېرىدۇ.

نۇتۇل (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پىشمىغان قويۇق خىلىت سەۋەبىدىن بولغان ئاڭلاش كۆچى ئاجىزلاش ۋە يوقلىشقا مېڭىنى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇزاپ، تاغ پىننىسى، ئەفسەنتىن، سىركە ۋە زەيتۇن يېغى قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ، كىچىك ئېغىزلىق قاچىغا قۇيۇلىدۇ ھەم ئۇنىڭ ئېغىزىغا ۋارونكا قويۇپ، ۋارونكىنىڭ كىچىك ئېغىزىنى قۇلاققا تۇتۇپ، دورىنىڭ ھورى قۇلاققا يەتكۈزۈلىدۇ.

نۇتۇل (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خىلىتنىڭ قۇيۇلۇشى سەۋەبىدىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداشقا خىلىتنى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىننە، ئەفسەنتىن، مەرزەنجۇش، يالپۇز قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ھوردىتىلىدۇ.

نۇتۇل (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇق ماددىلارنى، قۇلاق ئەتراپى ۋە باشقا ئەزالاردىكى ماددىلارنى تارقىتىدۇ ۋە ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمەن، گۈلى بابۇنە، ئەفسەنتىن، مەرزەنجۇش، ئۇستقۇددۇس، يالپۇز، جۆئىدە، ئارچا مېۋىسى، تاغ كەرەپشىسى، شەھمەنزەل، جوز، سىيادان ۋە پىننە قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، كېسەللەنگەن ئەزانىڭ ئەتراپىغا سۈركىلىدۇ.

تۆتىنچى باب بۇرۇن كېسەللىكلىرى دورىلىرى

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى هارارەتنىڭ يۇقىرىلىقى ياكى ئاپتاپنىڭ تەسىرىدىن بولغان بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق سەندەل، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، قومۇش قاتارلىقلارنىڭ هەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، قاينىتىپ ياكى چىلاپ، سۈزۈپ سۇيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى هېلىلە، زاراڭزا گۈلى، ئانار ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، بۇرۇن تېمىتىلمىسى ياساپ، هەر قېتىم بۇرۇن قانغان چاغدا تېمىتىلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كونا گەجنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا ئېرىتىپ پېشانىگە سۈركىلىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاملىدىن 31.5 گرامنى 1856 گرام سۇغا چىلاپ ئېزىپ،

ئاق شېكەردىن 31.5 گرام سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن تومۇرى يېرىلىشتىن بولغان بۇرۇن قانىشىنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىگىت پوستى، ئېسپار ۋە كەچىنالنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىلىدۇ.

داۋا (6)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەترەنجى، ھېلىلە، ئامىلە ۋە بەلىلە پوستى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، شەترەنجى يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ پېشانىگە تېڭىلىدۇ (بۇرۇن قانىغان ۋاقىتتا تېمىتىلسا پايدىلىق). بەزى ۋاقىتتا بۇرۇن قاناش بوھران كۈنلىرىدە يۈز بېرىدۇ، بۇنداق بولغاندا ئىمكانقەدەر بەدەن ئاجىزلىقى يۈز بەرمەسلا قانىنى توختاتماسلىق كېرەك. ئەگەر بۇرۇن قاناش ئېغىر بولۇپ توختاتقىلى بولمىسا، ئىككى ئۇرۇقدان، ئىككى بىلەك ۋە يوتا قاتارلىق جايلارنى چىڭ باغلۇۋېتىش كېرەك. بۇرۇننى چىڭ سىقىپ تۇرۇشمۇ قانىنى توختىتىدۇ. ئەگەر قان بويۇننىڭ ئاستى تەرىپىدىكى ئەزالاردىن كەلگەن بولسا، ئەمچەكنىڭ ئاستى تەرىپىدىن باغلۇۋېتىش ۋە كۆكرەك ساھەسىگە لوڭقا قويۇش كېرەك. زۆرۈر بولغاندا باشقا تازىلاش تەدبىرلىرىنى قوللانماستىن قان ئېلىش لازىم.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇننىڭ پۇراش سېزىمى ئاجىزلاشقا مەنپەئەتلىك. يەنى بۇرۇن توسۇلۇپ قالغان بولسا ياكى قويۇق بەلغەم توسۇۋالغان بولسا، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەيھان يوپۇرمىقى، تاشتۇز قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئومۇمىي دورىلارنىڭ مىقدارىدىكى ئاچچىق ياغ بىلەن قايىنىتىپ، سۈزۈپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سيادانىنى ئېشەك سۈيدۈكىدە ياكى تۆگە سۈتىدە ئېزىپ، كۈندە بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ياكى ئۆچكە سۈيدۈكى تېمىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئاق زىرە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، جۇۋىنە، تاشتۇز، بامبۇك، قارىمۇچ، پىلپىل، تاتلىق قۇستىلەردىن 3.5 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، يۇلغۇن چېچىكى، قاقىلەدىن ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، كەت ھىنددىن ھەربىردىن 24 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، كۈندە 35 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن پۈتۈپ قېلىش ۋە زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقتىكەن مېۋىسى، قۇستە شېرىن، زاغۇن ئۇرۇقى، سازەج ھىندى، ئاق زىرە ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، قېلىن دارچىن، تال يوپۇرمىقى، لاچىندانە 0.5 گرامدىن، قارا شېكەردىن 84 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە 10 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن سېسىق پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جوز، بەسباسە ۋە قەلەمپۇرنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلىندۇ. ئەگەر تۆگىنىڭ سۈيدۈكى ھەر كۈنى بۇرۇنغا تېمىتىپ بېرىلسە، بۇرۇن ئىچىدىكى يارىنى ساقايتىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن زەخمىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا سەرەس دەرىخىنىڭ پوستىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيى بىلەن بۇرۇنغا مەزمەزە قىلغاندا، زەخمە قۇرۇپ ساقىيىدۇ.

داۋا (12)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇسته يوپۇرمقى سۇيى، هېلىله، بەلىله ۋە ئامىله سۇيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ، بۇرۇنغا سۇركسه زەخمه ساقيىدۇ.

داۋا (13)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن ئاقمىسغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنگار، نۆشادۇر، شوره قەلەمى، شاخار قاتارلىقلارنى هەسەل بىلەن قوشۇپ، شامچه تەييارلاپ، بۇرۇن تۆشۈكىگه سىلىنىدۇ. بۇ جەريانىدا گۆش ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەردىن پەرهىز قىلىش كېرەك.

سەئۇت (1)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۇرۇلگەن قەغەز، سارغايتىلغان تۇخۇم شاكىلى، ئاقاقىيا، سىركىگه چىلاپ قۇرۇتۇلغان موزا، ئاچچىق ئانار پوستى، كۈندۈر، مۇرمەككى، سارغايتىلغان سەدەپ، يۇيۇلغان شادىنەج قاتارلىقلاردىن بىر هەسسىدىن، كافۇردىن تۆتتىن بىر هەسسه ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، رەيهان سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. كۈده ئۇسارىسى ياكى باشقا مۇرەككەپ دورىلارنى قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا، ئۇنۇمى تېخمۇ ياخشى بولىدۇ. ئېشەك تېزىكىنىڭ شىرىسىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئۇندىن باشقا، سوغۇق سىركىنى قوشۇپ بۇرۇنغا تارتسا ياكى سوغۇق سۇدا باش ۋە يۈزنى يۇيۇپ بەرسه ياكى قول - پۇتنى تاڭسا، بۇرۇن قاناش توختايدۇ.

سەئۇت (2)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن پۇراشنى يوقىتىدۇ. ئېشەك سۇيدۇكىنى بۇرۇنغا تېمىتسا ياكى رەيهان شەربىتى بىلەن بۇرۇنىنى مەزمەزە قىلسا، بۇرۇن پۇراشنى داۋالايدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

سەئۇت (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن پۇراشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىيادان، غاز ئۆتى، شەھمەنزەل، ئاق خەربەق قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە نوقۇت چوگلۇقدا ھەب تەييارلاپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا مەرزەنجۇش يېغىدا ئېزىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر قىزىش پەيدا قىلسا، گۈل يېغى تېمىتىلىدۇ ياكى ئىسسىق سۇ بىلەن باش يۇيۇلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، دورا تېمىتىشتا بىمارنىڭ بېشىنى ئېگىزرەك قىلىپ، ئېغىزىغا سۇ توشقۇزۇپ ئوگدا ياتقۇزۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن دورىنى بۇرۇنغا تېمىتىپ دىماغ تەرەپكە تارتقۇزۇلىدۇ، ئاندىن بىر پارچە رەختنى ئىسسىق سۇ بىلەن نەمدەپ، باشقا يېپىپ قويۇلىدۇ. بارلىق بۇرۇن تېمىتمىسى يەنى سەئۇتلەرنى ئىشلەتكەندە، يۇقىرىقى قائىدىلەرگە رىئايە قىلىش كېرەك. چامغۇرنىڭ سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇندىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

سەئۇت (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ھەرقانداق پۇراقنى پۇرىيالمايدىغان كىشىلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇندۇز قەھرىنى سىركىدە ئېرىتىپ، بۇرۇنغا داۋاملىق تېمىتىلىدۇ.

سەئۇت (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىپارنى ئەرقى گۈلدە ئېرىتىپ، داۋاملىق بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن كۆپ قاناشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موزا، ئانار پوستى، قىزىلگۈل بىر ھەسسىدىن، ئاقلانغان

يېسسىمۇقتىن ئىككى ھەسسە، رۇسۇتتىن بارلىق دورىلارنىڭ باراۋىرىدە ئېلىپ، دورىلارنى ھەببۇلئاس ئۇرۇقى سۈيى ۋە ئەرقى گۈلدە ئېزىپ، باش ۋە پېشانىگە چېپىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇرۇن قانسا، زىغىر لوئابى ۋە مۇزدا سوغۇق ئۆتكۈزۈلىدۇ. پىشۇرۇلغان لوۋىيانى زىماد قىلسمۇ قان توختىتىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گىل ئەرمىنى، مەجنۇنتال ئۇسارىسى، ئانار گۈلى ۋە ئاقلانغان يېسسىمۇق بىر ھەسسىدىن، كافۇر ۋە ئەپيۇن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىنىدۇ. دورىلارنى ئۇزۇم سىركىسىدە يۇغۇرۇپ، بۇرۇننىڭ ئۇستىگە چېپىلىدۇ ياكى سۆگەت يوپۇرمىقى، تال يوپۇرمىقى، پىننە، ھۆل قىزىلگۈل، ئارپا يارمىسى، سېمىزئوت سۈيى ياكى ئادەتتىكى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانە ياكى بۇرۇننىڭ ئۇستىگە چېپىلسمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

تىلا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن مىجلىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ماش، زەپەر، مۇرمەككى، رامىك، ئامىلە، گىل ئەرمىنى، ئاق لەيلى، لادەن قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، يۇلغۇن سۈيى بىلەن سۈيۇلدۇرۇپ، بۇرۇننى تۇزلەپ تۇرۇپ، نوكەچنى بۇرۇن ئىچىگە كىرگۈزۈپ، بۇرۇن ئۇستىگە مەزكۇر تىلا سۈركىلىدۇ ھەمدە ئۇستىدىن تۆۋەندىكى تىلا چېپىلسا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. ئانارگۈلى، تۇگمەن توزۇندىسى، موزا ھەربىردىن 1.75 گرامدىن، ئەپيۇندىن 0.5 گرام ئېلىپ، ئېشەك تېزىكى ئۇسارىسى بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ، ئۆمۇچۇك تورىغا ئوراپ بۇرۇنغا كىرگۈزۈلىدۇ، ئاندىن گۈلاب ۋە سىركىدە بۇرۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

پەتىلە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىركىدە لايقلاشتۇرۇلغان موزا، قارا زاك ھەربىردىن 14 گرامدىن، زەمچىدىن 21 گرام، كافۇردىن 0.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، زىغىر تالالىرىدىن

تەييارلانغان پەتىلنى ئېشەك تېزىكى ئۇسارىسى بىلەن نەمدەپ، مەزكۇر دورىلارنىڭ تالقىنىنى يۇقتۇرۇپ، بۇرۇنغا سېلىنىدۇ.

پەتىلە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىغىر تالالىرىدىن پەتىلە ياساپ، ئۇنى شارابقا چىلاپ، زاكىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈستىگە سېپىپ بۇرۇنغا كىرگۈزۈلىدۇ. ئەگەر بەدەندە قان خىلىتى ئېشىپ كەتكەن بولسا، قېيفال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئېلىشتا قانىنىڭ ئاز ياكى سىرغىپ چىقىشى ئۈچۈن تومۇر ئىنچىكە تىلىنىدۇ. بەزىلەرنىڭ دېيىشچە، ئۇكھەل تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. قانىنى بىمارىدا ھوشسىزلىنىش يۈز بەرگەنگە قەدەر چىقىرىش كېرەك، بۇ تەدبىر بەدەندە قان خىلىتى توشۇپ كەتكەنلىكتىن كېلىپ چىقىدىغان بۇرۇن قانىشىنى توختىتىدۇ. لېكىن، ئىمكانقەدەر كۈچلۈك زۆرۈرىيەت بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا بۇ خىل ئۇسۇل بىلەن قان ئېلىشقا قارىمىلىق قىلماسلىق كېرەك.

پەتىلە (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن پۇراشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، ناخۇش ئانار پوستىدىن 10.5 گرامدىن، قەسىۋزەرىرە، بەزرۇلبەنجىدىن 5.25 گرامدىن، زاك، قەلەمپۇردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلاردىن قائىدە بويىچە شامچە تەييارلاپ، شارابتا نەمدەپ ياكى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ پەتىلە تەييارلاپ بۇرۇنغا كىرگۈزۈلىدۇ.

پەتىلە (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن زەخمىسگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا زاك، زەمچە، موزا، مۇرمەككى ۋە كۆيدۈرۈلگەن مىس ھەربىرى 17.5 گرامدىن، ئۈزۈنچاق زىراۋەندە 21 گرام، كۈندۈردىن 42 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، 1856 گرام سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، قايتا تاكى ھەسەل قىيامىغا كەلگۈچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن پىلتىنى مەزكۇر قىيامدا نەمدەپ، بۇرۇنغا تەكرار كىرگۈزۈلىدۇ.

پەتىلە (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەئىدى كۇفى، سۇمبۇل، سەبرە، قىزىلگۈل، قەلەمپۇر قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، پىننە سۈيىدە كۈمىلاچلاپ بۇرۇنغا كىرگۈزۈپ، ئاندىن بۇرۇن گۈلاب ۋە سىركىدە بىرقانچە قېتىم يۇيۇلىدۇ ياكى سارغايتىلغان سىيادانىنى بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ، سۈيىگە زەيتۇن يېغىدىن بىرقانچە تامچە ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

نۇتۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇننىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لادەن، يۇلغۇن چۆپى، سىيادان قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ ياكى بۇغداي كېپىكى سىركىسىدە قاينىتىپ تەرلىتىلىدۇ.

نۇپۇخ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن سېسىق پۇراشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەمچە، ئامىلە ئۇسارىسى ۋە قەلەمپۇردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ.

نۇپۇخ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەغەز كۈلى ۋە كۆيدۈرۈلگەن سەدەپنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە، سېرىق زاكىتىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ. رۇسۇت، سېمىزئوتلارنى يۇمشاق سوقۇپ، زىغىر تالاسىدىن توقۇلغان رەختكە ئوراپ، كۆيدۈرۈپ بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ.

نۇپۇخ (3)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق ھاكىنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، بۇرۇننىڭ مىزاجى قۇلاقنىڭ مىزاجىغا قارىغاندا ھۆلرەك، كۆزنىڭ مىزاجىغا قارىغاندا قۇرۇقراق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، قۇلاقنىڭ دورىلىرى كۆزنىڭ دورىلىرىغا قارىغاندا قۇرۇقراق، بۇرۇننىڭ دورىلىرىغا قارىغاندا ھۆلرەك، يەنى بۇ ئىككى ئەزانىڭ دورىلىرىغا قارىغاندا مۆتىدىلرەك بولۇش لازىم.

بەشىنچى باب كالپۇك كېسەللىكلىرى دورىلىرى

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كالپۇك ئاقىرىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل يېغى، ئاق لەيلى يېغى، يەسمەن يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، گالدىكى بەلغەمنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ھەرخىل سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلار، ھالۋا قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى لەۋ يېرىلىش، كالپۇك تېرىسى سويۇلۇش ۋە قۇرۇشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىرۇتنى باشقا مۇناسىۋەتلىك ئۆسۈملۈك ياغلىرى ۋە ھايۋانات يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، كالپۇك ۋە كىندىك ئۈستىگە چېپىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇپا، موزا، نىشاستە، كەتىرالاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كالپۇكقا چېپىلىدۇ. ئاندىن كېيىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، كالپۇك تاكى ساقايغىچە چېپىلىدۇ ھەم ئۆتكۈر ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كالپۇك بوۋاسىرغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىسسىمۇق، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، تۇخۇم ئېقى ۋە توخۇ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلدۇ. ئاندىن كېيىن قېيقال تومۇر ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك تومۇرلارنىڭ بىرىدىن قان ئېلىنغاندىن كېيىن، مەتبۇخى ئەفتىمۇن بېرىلدۇ. ئەگەر بوۋاسىرنىڭ رەڭگى قارا بولسا، لەۋنى تىلىپ قان ئېلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن تىلغان ئورۇنغا زۇلۇك قويۇلىدۇ. ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك تەنقىيەدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلاردا زىماد قىلىنىدۇ ياكى مەلھەم قىلىپ چېپىپ بېرىلسە پايدىلىق مەدەسىتان، قەشقەر ئۈپسىسى، زەپەر، زەمچە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى ۋە موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان كۆز جىيىكى ئىششقى ۋە لەۋ ئىششقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇسۇت، ئارپا ئۇنى، قىزىلگۈل، كۆك ئىتئۈزۈمى، بابۇنە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى ۋە موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ چېپىلدۇ ھەمدە ئىسسىق سۇدا تەكرار يۇيۇپ بېرىلدۇ. بۇ سەۋدادىن بولغان سۇلۇق ئىششقىنى يوقىتىدۇ. سەرتانغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. كەچتە تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزا ۋە تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان لەۋ ۋە كۆز جىيىكى ئىششقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىقچېچەك، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە يەرلىك ئورۇنغا چېپىلدۇ. بۇ يەنە تېرە قاپارتىچۇقلىرى، كالپۇك قاناش، سەپرادىن بولغان قولتۇق ياللۇغىغا مەنپەئەتلىك.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كالپۇك زەخمسىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇپا مەلھىمى، قىرۇتى، موزا، مەدەستان، موم، ئوغرىتىكەن يېغى، سىرىق ئالۇچا قاتارلىقلاردىن تەييارلاپ، لەۋ يارىسى ۋە ئېغىز چاقسىغا سۈركىلىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كالپۇك تىترەشنى يوقىتىدۇ، ئەگەر بۇ كېسەللىك ئاشقازان كىرىش ئېغىزى بىلەن ئالاقىدار بولسا، كېسەللىك باشلانغان ۋاقىتتا كۆگۈل ئىلىشىش، قەي ۋە ھېچ تۇتۇش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك مېڭە نېرۋىلىرىغا ئالاقىدار بولسا، كېسەللىك باشلانغان ۋاقىتتا لەقۋا، سەرئى، مېڭە كېسەللىكى ئاسارىتى كۆرۈلىدۇ. بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ ھەر ئىككىلىسىدە ئالاقىدار ئەزالار تەنقىيە قىلىنىدۇ.

باش كېسەللىكلىرىدە سۆزلەشكە تېگىشلىك بولغان بىر قىسىم كېسەللىكلەر ئىختىلاج يەنى ئەزالار لىكىلداش بايانىدا سۆزلەنىدى. زۆرۈر بولغانىدا شۇ ئورۇنغا مۇراجىئەت قىلىش كېرەك. ئەگەر كالپۇك كېسەللىكلىرى يەل سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، يەلنى پەيدا قىلغۇچى خىلتلارنى پىشۇرۇش ۋە تەنقىيە قىلىش كېرەك. كالپۇكتىكى يەللەرنى تارقىتىش ئۇچۇن جوزنى يۇمشاق سوقۇپ، بابۇنە يېغى بىلەن ئاربلاشتۇرۇپ، كالپۇكقا سۈركىسە ئىنتايىن تېز تەسىر قىلىدۇ. ئەگەر كالپۇك كېسەللىكى قان خىلتىنىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، كالپۇكتىكى تومۇرلاردا توشۇپ كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ھالەتتە قان ئېلىش لازىم، ئاندىن قىيفال تومۇر قاتارلىق تومۇرلاردىن قان ئالغاندىن كېيىن يەللەرنى تارقىتىش ۋە تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىش ئۇچۇن مۇناسىۋەتلىك زىمادلارنى ئىشلىتىش لازىم. ئوزۇقلۇقلارنى ئازلىتىش، مىزاج بۇزۇلۇشقا قارىتا بۇزۇلغان مىزاجغا قارىمۇقارشى تەبىئەتتىكى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇللىرى ھەممىزگە مەلۇملۇقتۇر.

ئالتىنچى باب چىش ۋە چىش مىلىكى كېسەللىكلىرى دورىلىرى

ئالدى بىلەن ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرى بايان قىلىنىدۇ.

چىشنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشتا تۆۋەندىكى سەككىز نۇقتىغا رىئايە قىلىش كېرەك:

1. ئاشقازاندا يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ساقلىنىش لازىم. ئاشقازان، ئۈچەي قاتارلىق ئورۇنلاردا سۈت، تۇزلانغان بېلىق ۋە باشقا ئاسان بۇزۇلىدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ توختاپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

2. كۆپ قەي قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك، بولۇپمۇ قەيدە كەلگەن نەرسىلەر چۈچۈمەل بولسا تېخىمۇ زىيانلىقتۇر.

3. تاتلىق نەرسىلەرنى چاينىشتىن ساقلىنىش لازىم. مەسىلەن: تاتلىق سەۋسەن يىلتىزى، قۇرۇت، ئەنجۈر قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

4. قاتتىق نەرسىلەرنى چىش بىلەن پارچىلىماسلىق ۋە چىش سېزىمىنى يوقاتقۇچى نەرسىلەرنى يېمەسلىك لازىم.

5. بەك ئىسسىق، بەك سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھېز قىلىش لازىم.

6. ھەمىشە چىشنى تازىلاپ تۇرۇش، چىشنى كولاپ پاكىزلاپ تۇرۇش، لېكىن چىش مىلىكلىرىگە زىيان يەتكۈزمەسلىك كېرەك.

7. چىشقا زىيانلىق بولغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم. مەسىلەن: كۈدىگە ئوخشاش.

8. چىشنى داۋاملىق چوتكىلاپ تۇرۇش، يەڭگىل چوتكىلاش، بەك كۈچەپ چوتكىلىماسلىق لازىم. چىشنى تازىلاشتا ئىراك ياغىچى قاتارلىق يۇمشاق ياغاچلاردىن تەييارلانغان مىسۋاكلارنى ئىشلىتىش كېرەك. چىشنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشتا يەنە بىر تەدبىر شۇكى، ئۇخلاش ئالدىدا چىشقا گۈل يېغى سۈركەش كېرەك ۋە ھەر ئايدا ئىككى قېتىم چىشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى شاراب بىلەن قاينىتىپ، ئېغىز چايقىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەرگىز چىش ئاغرىمايدۇ. ئاق، پارقىراق تۇزنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ چىشقا سۈركىسە، چىشنى پارقىتىدۇ ۋە تازىلايدۇ. چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ. قورۇلغان ياكى قورۇلمىغان تۇز بولسۇن

چش مىلكىلىرىگە سۇركىسە چىشنى تازىلايدۇ. لېكىن قورۇلغىنى ياخشىراقتۇر. شۇنداقلا تۇز بىلەن بانادۇق تەييارلاپ، رەختكە يۇقتۇرۇپ، چىشقا سۇركىلىدۇ ياكى شېكەر بىلەن گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، چىش تۇۋىگە سۇركەپ ئېغىزدا ئۇزۇن ۋاقىت تۇتۇپ تۇرسا، چىش تۇۋىگە، چىشقا زىيانلىق بولغان ماددىلارنىڭ تۆكۈلۈشىنى توسىدۇ ۋە تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان نەرسىلەرنى ئېغىزغا سېلىپ ئۇزاققىچە تۇتۇپ تۇرسا ھەمدە زەمچە، قورۇلغان تۇز قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چىشقا سەپسە ماددىلارنىڭ تۆكۈلۈشىنى چەكلەيدۇ.

تەرياقى ئەسنان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورا بولۇپ، بۇنى ئېغىزغا سالسا ياكى چىشقا باسسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇندۇز قەھرى، ھىڭ، مۇرمەككى، پىلپىل، يۇمىلاق زىراۋەندە، ئەپيۇن، زەنجىۋىل، بەزرۇلبەنجى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ياكى پاختىغا مىلەپ چىشقا بېسىلىدۇ ياكى ھەب قىلىپ ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇلىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىل، ئاقىرقەرھا، ئۇزۇم، قۇرۇق زەنجىۋىل قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا بېسىلىدۇ ياكى تۆمۈر يىڭنىسى قىزىتىپ، چىش تۇۋىنى بىرنەچچە قېتىم داغلىسا، چىشنىڭ قاتتىق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇندىن 0.25 گرام ئېلىپ، گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، ئازراق پاختىغا مىلەپ چىشقا بېسىلىدۇ. ئۇندىن باشقا ئاقىرقەرھا ۋە كافۇرنى سوقۇپ، گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، پاختىغا مىلەپ چىشقا بېسىلىدۇ ياكى بۇلارنى چىشنىڭ تۇۋىگە تەگكۈزۈپ تاڭسا، تېز تەسىر قىلىدۇ. چىش تۇۋىگە لوڭقا قويۇش ياكى زۇلۇك قويۇشمۇ ناھايىتى تېز مەنپەئەت بېرىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش كاۋاكلىشىشتىن بولغان ئاغرىقنى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارىمۇچ ۋە ئاقىرقەرھادىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شاپتۇل سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، چىشنىڭ كاۋاكلىرىغا بېسىلىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش مىلىكىنى چىكىتىدۇ، گۆش ئۆستۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇمىلاق زىراۋەندە، كۇندۇر، خۇنسياۋشان، كاسنە، بىخ سەۋسەن قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، سىركەنجۈبىل ئەنسىلى بىلەن يۇغۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقىرقەرھا، ئۇزۇمدىن 10.5 گرامدىن، ھەببۇلئاستىن 3.5 گرام، ھۆل يۇمغاقسۇت سۇيىدىن 90 گرام، كالا سۇتىدىن 45 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلاپ چىشقا بېسىلىدۇ ياكى تازىلانغان سۇزاپ ۋە قارا ئۇزۇمنى ئېزىپ چىشقا بېسىلىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىشنى يۇلۇش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەمچە ۋە مۇرمەككىنىڭ ئىككىسىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ چىشقا بېسىلىدۇ. دورا تەسىرى يېتىپ بارغۇچە چىداش كېرەك. چىش يىلتىزىنى چىقىرىشتا ئاقىرقەرھادىن 40 گرام ئېلىپ، سىركىگە چىلاپ، ئېزىپ، نەشتەر بىلەن گۆشنى تىلىۋېتىپ، دورىنى بېسىپ بەرگەندە ئۇنۇمى تېز بولىدۇ. بۇنى بىرنەچچە كۈن ئۇدا سۇركىسە،

چشنی یۇلۇش ئاسان بولىدۇ. شۇنداقلا پاقنىي زەيتۇن يېغدا پىشۇرۇپ، زۆرۈر تېپىلغانىدا، چشنىڭ ئەتراپىنى تىخ بىلەن بىرئاز تىلىۋەتكەندىن كېيىن، مەزكۇر ياغنى سۈركىسە، چىش ئاسان چىقىدۇ. ئەگەر چىش مىدىراپ قالغان بولسا، مازەرىيۇن ئۇرۇقىي ۋە زەمچە قاتارلىقلارنى سوقۇپ، قەتران بىلەن يۇغۇرۇپ، چىشنىڭ كاۋىكىغا تىقىپ قويسا، چىشنى پارچىلايدۇ.

پايدىلىق سۆز ئەگەر ئاغرىق ھۆللۈكتىن ياكى سوغۇقتىن بولغان بولسا، مېڭىنى مۇسھىل ۋە چۈشكۈرتكۈچى دورىلار بىلەن تەنقىيە قىلىش كېرەك. ئاندىن كېيىن سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، زەرچىۋە، ھەك ۋە ئاقىرقەرھالارنىڭ ھەممىسىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ھەسىلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئازراقتىن يېيىلىدۇ ۋە چىش ئاستىغا قويۇلىدۇ. ئاك ياغچىنى سۇس ئوتتا قىزدۇرۇپ، چىشنىڭ تۈۋىگە باسسا ياكى چاينسا بولىدۇ. ئەگەر قان خىلتىنىڭ كۆپىلۈكىدىن چىش ئاغرىغان بولسا، قىيفال تومۇردىن ياكى مۇناسىۋەتلىك تومۇرلاردىن قان ئېلىنىدۇ ۋە سىركە، كافۇر، ئەرقى گۈل قاتارلىقلار بىلەن ئېغىز چايقىغۇزۇلسا ماددىنى يۇمشىتىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان چىش بوشاپ كېتىش ۋە چىش چىرىشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، ئېكەكلەنگەن قۇم ببلىقى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، غار ـ غار قىلىنىدۇ ۋە تەبىئەت يۇمشىتىلىدۇ. ئەگەر زەمچە بىلەن كۆپۈكى دەريا قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. چىشنىڭ بوشىشى ھۆللۈكتىن بولغان بولسا، ئاق سەندەل، فۇپەل، موزا، سېرىق ھېلىلىلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېزىپ، چىش تۈۋىگە سۈركىلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش قاماپ قېلىشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەگەر چۈچۈمەل نەرسىلەرنى يېيىشتىن بولغان بولسا، ئىسسىق نانىنى تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئوتتا پىشۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ ۋە چىشنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ. سېرىق مومنى چاينىغۇزۇشمۇ مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر ئاشقازان كىرىش ئېغىزغا چۈچۈمەل بەلغەم خىلىتى توپلىشۇالغانلىقتىن بولسا، ئاشقازان تەنقىيە قىلىنىدۇ ۋە چىشنى داۋاملىق ياغلاپ تۇرۇش كېرەك.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىشنى قۇرت يېيىشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەگەر قۇرت چىشنىڭ تۈۋىنى يېمىگەن بولسا، كەتائىنىڭ گۈلى، مېۋىسى، شېخى، يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قوشۇپ، سوقۇپ، سۈيىنى چىقىرىپ، بىرنەچچە كۈنگىچە ئىچىز چايقىلىدۇ.

سۈنۈنى سۆرۈنجان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆرۈنجان، قەلەمپۇر، سەئىدى كۈفى، يۇلغۇن چېچىكى، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاق سەندەل ۋە قىزىلگۈلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۈنۈن ياسىلىدۇ.

سۈنۈن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىشنىڭ ساقلىقنى ساقلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، يۇلغۇن چېچىكى، سەئىدى كۈفى، سۈمبۈلدىن ھەربىرى 14 گرامدىن، دېڭىز تۇزىدىن 3.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە سۈنۈن ياسىلىدۇ.

سۈنۈن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش دېغىنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دېڭىز تۇزى، كۆپۈكى دەريا، سۈماق، سوقمۇنىيا قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ چىشقا سېپىلىدۇ.

سۈنۈن (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىشنى چىڭىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانارگۈلى، زەمچە، ئاقاقىيا قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا

ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇنۇن تەييارلىنىدۇ ۋە چىشقا سېپىلىدۇ.

سۇنۇن (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش مىلكى يالليۇغىدىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېمىزئوت ئۇرۇقى، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، سۇماق، ئاقلانغان قىزىل نوقۇت، ئاق سەندەل، ئاقىرقەرھا، كافۇر قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقدارda ئېلىپ، ھەممىسىنى ئېزىپ، تاسقاپ چىشقا سېپىلىدۇ.

سۇنۇن (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش يىلتىزىنى چىڭىتىدۇ ۋە قان توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، سوقۇلغان تۇز، سېرىق ھېلىلە پوستى، قىزىلگۈلدىن يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلىدىن 3.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، چىش مىلكى ۋە چىشقا بېسىلىدۇ.

سۇنۇن (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ. چىش مىلكى قاناشنى توختىتىدۇ، چىشنى چىڭىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن زەمچىدىن 3.5 گرام، قورۇلغان تۇزدىن يەتتە گرام، سۇماقتىن بىر گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سۇنۇن ياسىلىدۇ.

سۇنۇنى مۇلۇك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، جوز، ئۇبھەل ۋە ئاقىرقەرھا قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقدارda ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇنۇن ياسىلىدۇ.

سۇنۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش مىلكىدىكى ئاقمىنى داۋالايدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىخ سەۋسەن، ئاقسۇقەرھادىن 3.5 گرامدىن، زەمچە، گۈلنار، موزا، سۇماقتىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سۇنۇن ياسىلىدۇ.

سۇنۇن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىشتىكى سېرىق ۋە قارا داغلارنى يوقىتىدۇ. ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇلغۇن چېچىكى، زەنجىۋىل، كۆپۈكى دەريا، پىلپىل، قاقىلە ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، قورۇلغان تۇزدىن 50 گرام، سوقۇلغان ئارپىدىن 24.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ سۇنۇن ياسىلىدۇ.

سۇنۇن (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش مىلكى ئىششىقى ۋە ئاقمىسىغا مەنپەئەتلىك.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەت ھىندى، قۇسته شېرىن، قورۇلغان تۇتىيا، قۇرۇتۇلغان زەنجىۋىل قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سۇنۇن ياسىلىدۇ.

سۇنۇن (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان توختىتىدۇ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەمچىدىن 17.5 گرام، تاغ پىننىسىدىن 35 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇنون ياسىلىدۇ.

سۇنۇن (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھۆللۈكتىن بولغان چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى توغرىغۇدىن بىر گرام، قۇرۇق زەنجىۋىل، پىلپىل،

ئاقىرقەرھادىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇنۇن تەييارلىنىدۇ.

سۇنۇن (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش مىلكى قاناشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەت ھىندى، فۇپەل، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، خۇنسياۋشان، سۇماق قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، چىشقا سېپىلىدۇ ھەم ئەتىگەندە ئەرقى گۈل بىلەن ئېغىز غار - غار قىلىنىدۇ.

سۇنۇن (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش مىلكىنى چىكىتىدۇ، ھۆللۈكتىن بولغان چىش مىدىراپ قېلىشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانارگۈلى 35 گرام، نۆشادۇر يەتتە گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 10.5 گرام، قورۇلغان پىننە 35 گرام، قورۇلغان تۇز 24.5 گرام ئېلىنىدۇ. بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇنۇن تەييارلاپ چىشقا سېپىلىدۇ.

سۇنۇن (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىشنى ئاقارتىدۇ. ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆپۈكى دەريا ۋە قورۇلغان تۇزنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، قورۇلغان ئۇد ھىندى، سوقۇلغان ئارپا، يۇلغۇن چېچكى، گۈلنار، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، سازەج ھىندى، قىزىلگۈل، سەئدى كۇفى ۋە سۇماقنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە ۋە ھەببۇلئاسنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە سۇنۇن تەييارلاپ چىشقا بېسىلىدۇ.

سۇنۇن (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپلىستىن بولغان چىش ئەترايى ئىششىقى ۋە ئېغىزدىكى جاراھەتلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇمىلاق زىراۋەندە، بەرگى ئاس، كۇنـدۇر، سەئدى كۇفـى، ئانارگۇلى، بىخ سەۋسەن، خۇنسياۋشان ۋە موزا قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە سۇنۇن تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

سۇنۇن (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش مىلىكىنى چىكىتىدۇ. ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مامسا، تاباشىر، پاقىيوپۇرمىقى، گۇل يېغى، سىرىق ھېلىلە پوستى، ئانارگۇلى، زەيتۇن يوپۇرمىقى، يۇلغۇن چېچىكى، زەمچە قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە سۇنۇن تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

سۇنۇن (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، نۆشادۇر، بىخ سەۋسەن، قىزىل زەرنىخ، ئاقرقەرھا قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇنۇن تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

سۇنۇن (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىخ سەۋسەن ۋە ئاقرقەرھانىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، زەمچە، ئانارگۇلى، موزا، سۇماق قاتارلىقلاردىن ئايرىم - ئايرىم ھالدا يەتتە گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە سۇنۇن تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

سۇنۇن (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىشنى چىكىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، تۇتىيا، زەمچە، نىشاستە، قىزىلگۇل، سۇماق،

ئاچچىق ئانار پوستى، پوستى ھېلىلە، ئاملە ئۇسارىسى، ئانارگۈلى، موزا، يۇلغۇن مېۋىسى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە سۇنۇن تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

سۇنۇن (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش مىلكىدىكى گۆشخور چاقا ۋە ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار پوستىنىڭ ھەر بىرىدىن 105 گرامدىن، ھىندى تۇزى ۋە نۆشادۇرنىڭ ھەر بىرىدىن 17.5 گرامدىن، موزا، گۈلنار، زەمچە، كۆيدۇرۇلگەن قەغەز ۋە ئاقىرقەرھانىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، سۇماقتىن 52.5 گرام ئېلىپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈملاچ ياساپ ھەم سايىدا قۇرۇتۇپ، زۆرۇرىيەت بولغاندا يەنە قايتا سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

سۇنۇن (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش مىلكى ئىششقىغا مەنپەئەتلىك. چىشتىكى كىرنى تازىلايدۇ، چىش مىلكى بوشۇشپ كېتىشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق ئانار پوستىدىن يەتتە گرام، گۈلنار، زەرچىۋە، سۇماق، زەمچە ۋە موزىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، سۇنۇن تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

سۇلاقە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش مىلكى كەمتۈكلۈكى ۋە چىش مىلكى بوشۇشپ كېتىشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خورما، زەمچە، ئاچچىق ئانار پوستى، يۇلغۇن مېۋىسى ۋە سۇماقنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە ئېغىز چايقىلىدۇ.

سۇلاقە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىرىقچىچەك يوپۇرمىقى، جوز يوپۇرمىقى، ئانارگۈلى، موزا، يۇلغۇن مېۋىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ سۈيىدە مەزمەزە قىلىنىدۇ.

مەزمەزە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ، مىدىراپ قالغان چىشنى چىڭىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەرگى ئاس، بىخ كەبىر، بىخ كاكىنەچ، ئارچا مېۋىسى، قىزىلگۈل، ئېكەكلەنگەن پىل چىشى، زەمچىنەك ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىز چايقىغۇزۇلىدۇ.

نەسۇق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىش مىلكى ۋە چىشنى چىڭىتىدۇ. چىش مىلكىنىڭ قىزىرىپ قېلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانارگۈلى، تاباشىر، قىزىلگۈل، گەزمازەج قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، چىش مىلكىگە سۈركىلىدۇ.

ئەسكەرتىش بەزىدە چىش مىلكىگە گۆش ئۆسۈپ، يوغىناپ قالىدۇ ياكى چىش كۆكىرىپ قالىدۇ. بەزىدە چىش تۈۋىگە كىر يىغىلىپ قالىدۇ ۋە يىرىڭ چىقىدۇ، بۇ ۋاقىتتا ئالاھىدە تەدبىر شۇكى، چىش مىلكىدىكى گۆشلەرنى تىرناق بىلەن ئېلىۋېتىش كېرەك. ئەگەر چىشتا باشقا ئەھۋاللار كۆرۈلسە، مۇناسىۋەتلىك سايمانلار بىلەن كېسىپ ئېلىۋېتىش ھەم

كىرلارنى سىرتقى قەۋىتتىدىن قىرىۋېتىش كېرەك. ئەگەر چىش مىلىكىدە قېچىشىش بولسا، بەدەن مېگە خىلىت ئېتىبارى بىلەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. تەنقىيە قىلىشتا، سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بىلەن تەنقىيە قىلىش ھەم مەزمەزە قىلدۇرۇش لازىم.

ئەگەر ئۇخلاۋېتىپ چىشنى غۇچۇرلاتسا ئايارەج پەيقىرا بىلەن تەنقىيە قىلىش، غار - غار قىلدۇرۇش لازىم. مېگە ۋە نېرۋىلارنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن قۇستە يېغى گەدەن ۋە ئېگەك ئاستىغا سۈركىلىدۇ.

يەتتىنچى باب ئېغىز، تىل ۋە يۇتقۇنچاق كېسەللىكلىرى دورىلىرى

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىزىل ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل ئۇرۇقى ياكى قىزىلگۈل يوپۇرمىقى، تاباشىر، نىشاستە، پوستى ئاقلانغان يېسسىمۇق، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، سۇماق، خېنە، ئاقىرقەرھادىن تەك مىقداردا، كافۇردىن ئازراق ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، مەلۇم مىقداردىكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزغا سېلىپ بىرىدىم يۇمشاتقاندىن كېيىن شۇمۇلىدۇ. ئازراق ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن سىركە ۋە ئەرقى گۈلنى ئېغىزغا ئېلىپ ئۇزاق تۇرغۇزۇلىدۇ. ئېغىز يارىسى قىزارغاندا ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ ياكى لوكۇقا قويۇلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاق ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇز بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاتقاندىن كېيىن، سىركەنجۈبىل ياكى ئاچچىقسۇ بىلەن ئېغىزغا ئېلىنىدۇ. ئاقىرقەرھا بىلەن ئۇزۇمنى چالا قاينىتىپ غار - غار قىلىنىدۇ ياكى ئېگىر، مامىرانچىنى، ھېلىلە، ئاقىرقەرھانى سىركىدە قاينىتىپ غار - غار قىلسا، بەلغەمدىن بولغان ئاق ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەتلىك. ئەگەر ماددا كۆپ بولسا ھەببى سەبىرە ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش ماددىنى تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەسلەپكى مەزگىللىك قارا ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ماددىنى پىشۇرۇپ يۇمشىتىش ئۈچۈن كاللا - پاچاق يىلىكى

چېپىلدۇ ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن خېنىنىڭ بەرگى چېپىلدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سىركە، موزا، ئانار پوستى، ئانارگۈلى، سۇماق، يۇمغاقسۇتلەرنى قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ ياكى غار - غار قىلىندۇ ياكى ئالدى بىلەن مەتبۇخى ئەفتىمۇن ئارقىلىق سەۋدا تازىلىنىدۇ ھەمدە ئېگىر، سۇماق، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇت، ئانار گۈلىنىڭ جەۋھىرى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى خەرنۇپ سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى غار - غار قىلىنىدۇ ياكى زەيتۇن بەرگى، پىننە يوپۇرمقى، ئاقاقىيا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 35 گرامدىن، زەمچىدىن يەتتە گرام، زەپەردىن 1.7 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئېغىزغا سالسا قارا ئېغىز ياريسىغا پايدا قىلىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى گۆشخور چاقىلىق ئېغىز يارىسى ۋە چىش مىلىكى قاناشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل ۋە سېرىق زەرنىخ، ھاك، موزىنىڭ ھەر بىرىدىن 35 گرامدىن، زەنگار، زاك ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئاقاقىيا، زەمچە، گۈلنار ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپتا قويۇپ، بىر ھەپتىدىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ سوقۇپ، چىش مىلىكى ھەم ئېغىزغا سۈركەپ، بىر سائەتتىن تۆت سائەتكىچە تۇرغۇزۇپ، ئاندىن كېيىن گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئېغىزغا سېلىپ ئۇزاققىچە ھەركەتلەندۈرۈپ بېرىلىدۇ، بۇ ئاجايىپ ئۇنۇملۇك نۇسخىدۇر. بۇ نۇسخا قۇرسى زەرنىخ دېيىلىدۇ. بۇ نۇسخا ئەزالاردىكى گۆشخور چاقىلار ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقۇملۇق گۆشخور چاقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەمچە بىر ھەسسە، ئاق زاك، سېرىق زاك، كۆيدۈرۈلگەن تۇز، نۆشادۇرنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن، لايقلاشتۇرۇلغان موزا، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، ئۆچۈرۈلگەن ھاك ھەربىرىدىن 1.5 ھەسسە، زەپەر، كۇندۇر، خېنە بەرگى ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، ئۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ ھەم سىركىدە ئېرىتىپ غار - غار قىلىنىدۇ ياكى ئېغىزغا سېلىپ تاكى گۆشخور چاقنىڭ ئوفۇنەتلەندۈرگۈچى تەركىبلىرى يوقالغۇچە ھەركەتلەندۈرۈپ بېرىلىدۇ.

پەلاپيۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ نۇسخا يۇقۇملۇق ئېغىز گۆشخور چاقسىنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقاقيا ۋە قىزىل زەرىنختىن 35 گرامدىن، مۇرمەككىدىن 14 گرام، ئۆچۈرۈلمىگەن هاكتىن 28 گرام، زەمچىدىن 21 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرۇس تەييارلىنىدۇ ھەمدە ئازراق ئېلىپ كۆزگە چېپىلىدۇ. گۆشخور چاقدا ماددىنى قايتا - قايتا تازىلاش لازىم، بولۇپمۇ گۆشخور چاقا يۇقۇملۇق بولسا، قانىنى تازىلاش باشقا خىلتىلارغا نىسبەتەن بەكرەك مۇھىمدۇر.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىزىل ۋە قارا ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەرچىۋە، بىخ سەۋسەن، ھېلىلە يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قاقىلە ۋە بەدىياندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ ئېغىزغا سېلىنىدۇ ياكى ئۇنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، بىخ سەۋسەن، ناۋات بىلەن ياكى ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ۋە تاباشىر قاتارلىقلاردىن قوشۇپ ئېغىزغا ئارقىمۇئارقا سالسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. باللاردا ئېغىز يارىسى كۆپ بولىدۇ، ئۇنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى سۈت ئېمىتىۋاتقان ئايالدىكى ماددا تازىلىنىپ سۈت ياخشىلىنىدۇ، ئەگەر قوينىڭ سۈتى كىچىك بالىنىڭ ئېغىزىغا سېغىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى گال يارىسىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق زەمچە، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، كۆك موزا، كۈندۈر،

زەپەر ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، كۆيدۇرۇلگەن تۇز ۋە نۆشۈدۇردىن 2.75 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن قوشۇپ غار - غار قىلىنىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بارلىق ئېغىز يارىسىغا ۋە ئېغىزدىكى مۇدۇر - چاقىلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇسۇتنى لىمون ئەرقىدە ياكى سىركىدە ئېزىپ، ئەگەر ئاغرىق بولسا، گۈل يېغى بىلەن ئىلمان ھالەتتە غار - غار قىلىنىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئېغىز يارىلىرى ۋە ئېغىزدىكى مۇدۇر - چاقىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لاچىندانە، كەت ھىندى، يۇمغاقسۇت ۋە كۆيدۇرۇلگەن زەمچىنى يۇمشاق سوقۇپ سېپىلىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ سۈيىنى يۇتماسلىق كېرەك، چۈنكى زەمچە ئۆپكە سىلىنى پەيدا قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنى پەقەت ئېغىزدا سۈيۇقلۇق پەيدا بولغۇچە تۇرغۇزۇش لازىم.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن بولۇپ، ھەر خىل ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنجۈر يوپۇرمىقىدىن ئىككى يېرىم دانە، بىخسۇستىن 1.75 گرام ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ غار - غار قىلىنىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەر خىل ئېغىز يارىسى، ئېغىزدىكى مۇدۇر - چاقىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، بىخ كەبىر، يەسىمەن گۈلى شېخى ياكى يوپۇرمىقى ۋە زەمچە قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مارجان، قىزىل سېغىز، قارىمۇچلارنىڭ ھەربىرىدىن تۆت گرامدىن، زەمچىدىن ئۈچ گرام، يېشىل تۈتىيادىن ئىككى گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تىلغا كۈندە ئەتىگەندە يېرىمىنى، كەچتە يېرىمىنى سېپىپ بەرگەندە، بىر كۈندە مەنپەئىتە قىلىدۇ. ئەگەر سوۋۇتۇش ئېھتىياجى بولسا، كاسىنە شىرىسى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. بىلىش كېرەككى، ئېغىز يارىسى پەقەت سەپرا ماددىسىنىڭ ئازلىقىدىن ئاشكارا بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن سېرىقلىق بولمايدۇ. لېكىن ئېغىز يارىسىغا كۆپىنچە سەپرا ئارىلاشقان بولىدۇ.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپنى پەسەيتىدۇ، ئېغىز پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئامىلە ئۇسارىسى، قەلەمپۇر، سېمىزئوت، جوز، چاڭگاك، سۇمبۇل، ئاپېلسىن پوستى ۋە ئۇدخامدىن تەڭ مىقداردا، ئىپاردىن ئازراق ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۆرۈك سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىش ئۈچۈن نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇملاچ ياساپ، ھەر كۈنى ئۈچ تالدىن يېيىلىدۇ. ئېغىزدا شۆلگەي پەيدا قىلغۇچە يېگۈزۈلسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۆل رىس شېخى ۋە ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن تەڭ مىقدارda ئېلىپ سوقۇپ، مېغىز چوڭلۇقىدا كۇملاچ تەييارلاپ، ئەتىگەن - كەچتە بىر تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇچ خىل مېۋە (ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە)، كەبىر ياغچى ۋە يەسمەن دەرىخىنىڭ يوپۇرماق، شاخلىرىنى قاينىتىپ ئېغىز چايقىلىدۇ. ئۇندىن باشقا سەئىدى كۇفى، ئاپېلسىن پوستى، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جوز، ئامىلە ئۇسارىسى، ئۇد خام، بەسباسە، نېپىز دارچىن، لاچىندانە ۋە كاۋاۋىچىننىڭ ھەر بىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئىپارىدىن 0.25 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالما سۇيى بىلەن قۇرس تەييارلاپ، ئېغىزدا شۇمۇپ لوئابى چىقىرىلسا، تىل ئېغىرلىقىغا مەنپەئەتلىك.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل، سازەج ھىندى، سەئىدى كۇفى، ئامىلە ئۇسارىسى، ئاپېلسىن پوستى، قەلەمپۇر، ھوماما، ئۇد ھىندى، مەستىكى، تۇز قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان مەنبەلىك ئېغىز پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نېپىز دارچىن، ھۆل ھەببۇلئاس، ئامىلە، سەئىدى كۇفى، سۇمبۇل، ئاپېلسىن پوستى، ئىزخىر چېچىكى ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، ئامىلە ئۇسارىسى، قەلەمپۇر، جوز، كاۋاۋىچىن، لاچىندانە ۋە قۇرۇق زەنجۇۋىلنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن، ئۇرۇقسىز ئۆزۈمدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا رەيھان شەربىتى ياكى ئەرقى گۈل بىلەن بىرلىكتە ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاشقازاننى تازىلاش، قۇستۇرۇش، سۇرۇش مەقسىتىدە تۆت قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىمار مايلىق ۋە چاپلاشقاق غىزالاردىن پەرھىز تۇتۇشى لازىم.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نەزلىدىن بولغان ئېغىز پۇراشنى داۋالاش ئۈچۈن ھەر كۈنى ئېغىز چايقىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىچا ۋە سىركەنجۈل شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. قەلەمپۇر، سەئدى كۈفى، ئامىلە ئۇسارىسى، سۇمبۇل قاتارلىقلار قاينىتىلىدۇ، مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ماددا يوقالغانغا قەدەر ئايارەج دورىلار ئىشلىتىلىدۇ، سىركىدە ھەببۇلئاس، ئانارگۈلىنى قاينىتىپ، ئېغىز نەزلىنى قوبۇل قىلمىغۇچە چايقىلىدۇ.

ئەسكەرتىش ئۆپكىدە سۇيۇقلۇق بولسا، مۇمكىنقەدەر شۇ سۇيۇقلۇق تازىلىنىدۇ، باسلىق ۋە ئۇسەيلىم تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. سىل بولمىسا مۇناسىپ سۈرگە دورىلار بىلەن تازىلاش، ئەگەر ئاشقازان بىلەن ئۆپكىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ ئالامەتلىرى ئاشكارا بولسا، بۇ ئالامەت ئاشقازانغا خاس بولسا، ئالامەتلىرى ئاساسلىقى تاماقتىن كېيىن يېنىكلەيدۇ.

پايدىلىق سۆز چىشتىكى بۇخاراتلار تۆت خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىل ئۇسۇل: بۇزۇلغان ماددىلار ئېغىز ۋە چىشنى قاپلىغان بولسا، پەقەت تازىلاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. چىش سىلىكىنىڭ مىزاجى بۇزۇلغان بولسا، داۋاملىق مۇناسىپ دورىلار بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ ھەم كۈنجۈت يېغى بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ ياكى خۇش پۇراق كۇمىلاچ تەييارلاپ، ئېغىزغا سىلىپ تۇرغۇزۇلىدۇ ياكى مسۋاك ۋە سۇنۇنلار بىلەن تازىلىنىدۇ. ئىككىنچى خىل ئۇسۇل: ئاشقازانغا بۇزۇق ماددىلار يىغىلغان بولسا، ئاشقازاننى تازىلاش زۆرۈر ھەم ھەر كۈنى ئەتىگەندە چىلانما، ئۆرۈكنىڭ سۇيى ياكى ئارپىنىڭ سۇيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ سوۋۇتۇپ ئىچكۈزۈش ھەم كەچتە ئىترىفىل سەغىر ۋە ئىترىفىل كەبىر بېرىش، ناشتىلىقىغا ئاشقازاننىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرۇۋەتمەيدىغان غىزالارنى بېرىش، ئۇندىن باشقا سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋىلەردىن تەرخەمەك، شاپتۇل، ئەينۇلا، تاۋۇز ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ پايدا قىلىدۇ، ئەگەر بۇ خىل ھالەتتە ماددا ئىسسىق بولسا ھەم بەلغەمدىن بولغان يەلنىڭ تۇرۇۋېلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا شورپا ئىچكۈزۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن تۇرۇپ، سىرىنقىچىچەك قاينىتىلمىسى بىلەن قۇستۇرۇلىدۇ، ئايارەجلەر بىلەن ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ ياكى ھەببى سەبرە بېرىلىدۇ ياكى تازىلاش ئۈچۈن سەبرە چىلانمىسى، شەربىتى ئەفسەنتىن قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ ھەمدە تازىلاپ بولغاندىن كېيىن زەنجۈل مۇرابباسى، ئىترىفىل سەغىر، گۈلقەنت ۋە سىركەنجۈل ئەنسىلى داۋاملىق

بېرىلىدۇ. قورۇما كاۋاپ ۋە كاۋاپقا تەم تەڭشىگۈچىلەرنى سېپىپ غىزالاندۇرۇلىدۇ. ئۇچىنچى خىل ئۇسۇل: ئەگەر بۇ ماددا ئۆپكە شاخچىلىرىدا بولسا، ئۆپكىنى تازىلاش ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قۇۋۇقتەندۇرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. تۆتىنچى خىل ئۇسۇل: بۇ خىل ماددا مېڭىدىن كەلگەن بولسا، ئەڭ ياخشىسى نەزلىنى توختىتىش، مېڭىنى تازىلاش ۋە قۇۋۇقتەلەش كېرەك. ھەببى مشكىنى ئېغىزغا سالسا، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى فۇپەل، قەلەمپۇر، خولىنجان، ئاقىرقەرھالارنىڭ ھەربىردىن 3.75 گرامدىن، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل ۋە ھېلىلە ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، تاباشىر، ئىپار ۋە كافۇرنىڭ ھەر بىردىن 0.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەرقى گۈلدە قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان مەنبەلىك ئېغىز پۇراشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەستىكى، كاۋاۋىچىن، سەئدى كۇفى، جوز، ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، بەسباسە قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ سۇدا ھەب ياساپ، قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇندىن باشقا سامساق ئىستېمال قىلسا، بۇ خىل كېسەلگە ناھايىتى پايدىلىق.

داۋا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئېغىز پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لاچىندانە، سەئدى كۇفى، چۈچۈكبۇيا ۋە قۇستە قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەب ياساپ، ھەمىشە ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇلىدۇ ياكى قۇستە، لاچىندانە، بارىزەتتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە كۇمىلاچ تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سامساق، پىيازنىڭ ئېغىزدىكى سېسىق پۇرىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇيۇتۇلغان ئوغۇز سۆتىنى نېپىز كېسىپ ھەم ئۇنى قاينىتىپ، قەلەمپۇرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈستىگە سېپىپ يېيىلىدۇ.

داۋا (18)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇمغاقسۆتنىڭ لوئابىنى چقىرىپ، باقىلە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلىدۇ. سۆزاپ ياكى زورەمبات تەمى چققۇچە چايىنىلىدۇ. ئۇندىن باشقا رەيھان شەربىتى ھەم پىننە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (19)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى شارابنىڭ ئېغىزدىكى سېسىق پۇرىقىنى يوق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەئدى كۇفى چايىنىلىدۇ ياكى كاۋاۋچىنىنى يەتتە قېتىم قاينىتىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇندىن باشقا سەئدى كۇفى، كاۋاۋچىن، زورەمبات قاتارلىقلار چايىنىلىدۇ ياكى ۋە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ چىشقا سېپىلىدۇ، چامغۇر ۋە پىياز ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى بەزىدە سىركە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈلىدۇ ھەم يۇمغاقسۆت چايىنىلىدۇ.

داۋا (20)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سامساق، پىياز ۋە شارابنىڭ ئېغىزدىكى سېسىق پۇرىقىنى يوق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى تۇرۇنجى، پەرەنجىمشكى، لاچىندانە، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن، بەسباسە، سەئدى كۇفى ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئىپار ۋە تاباشىرنىڭ ھەربىرى 1.75 گرامدىن، ئەنبەردىن 2.75 گرام، سەندەلدىن 35 گرام، ئەرەب يېلىمىدىن 0.5 گرام ئېلىپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

داۋا (21)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر، قووزاقدارچىن ۋە تاباشىرنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئىپاردىن 0.5 گرام، ئەنبەردىن 1.75 گرام، ئۇد ھىندىدىن 3.5

گرام ئېلىپ يۈمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرەب يېلىمنى ئەرقى گۈلىدە ئېرىتىپ، قائىدە بويىچە كۈملاچ تەييارلىنىدۇ.

داۋا (22)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى شۆلگەينى توختىتىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرۈشكە ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەگەر ئاشقازان ئىسسىقلىقىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، يېڭى كاسنە ئاش توزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلىدۇ ھەمدە سۇزاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۇماق، ھەببۇلئاس، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئېغىز چايقىلىدۇ. ئەگەر بۇمۇ پايدا قىلمىسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ھەمدە سىڭىشلىك غىزالاردىن كۆپرەك بېرىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازانغا بەلغەم يىغىلىش سەۋەبىدىن بولسا قۇستۇرۇلىدۇ. ئىتىرىغىلار ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك جاۋارىشلار، مەسىلەن: جاۋارىش كۈمۈنى ياكى پىننە قاتارلىقلار يېگۈزۈلىدۇ. بۇغداي كېپىكى قىچا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ، ئەتىگەندە ئاچچىقسۇ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى كۈندۇر بىلەن مەستىكى چايناتقۇزۇلىدۇ.

داۋا (23)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئېغىز يارىسىدىن بولغان شۆلگەي ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقاقىيانى ئېزىپ ئەرقى شوخلىدا ئېرىتىپ، ئۇستىگە سىركە تېمىتىپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

داۋا (24)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان خىلتىدىن بولغان تىل ئىششىقىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاھۇ، كاسنە ۋە ئىتئۈزۈمى ئۇسارىسى بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ ھەمدە رەختنى ئىتئۈزۈمى ئۇسارىسىگە چىلاپ تىلغا سۈركەپ بېرىلىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدىن كېيىن كاكىنەچ سۈيى، كاللەكبەسەي سۈيى ۋە زىغىرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز

چايقىلىدۇ. ئاخىرقى مەزگىلدە بابۇنە، ئىكىلىملىك ۋە بىنەپشە قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، خىيار شەنبەر ئۇرۇقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ. ئەگەر قان ماددىسى كۆپ بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىنىدۇ. قاينىتىلما ۋە مۇناسىپ دەملەنمىلەر بېرىلىپ، چوڭ تەرەت يۇمشىتىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق يۇتقۇنچاق ۋە ھەزىم يولىغا ئۆتكەن بولسا، چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئىشلەتكىلى بولمىسا، يۇمشاتقۇچىلار ھۆقنە قىلىنىدۇ.

داۋا (25)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان تىل ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەسەل، يالپۇز ياكى ئايارەجىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ تىلغا سۈركەپ بېرىلىدۇ ۋە مەجۇنى سەنجىرىنا تىلغا سۈركەپ بېرىلىدۇ. بەلغەمنى تازىلاش ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى ھۆقنە، يۇمشاتقۇچى مەتبۇخ بېرىلىدۇ. قاندىن بولغان يالليۇغدا بايان قىلىنغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ ياكى سەپرانىك مۇسھىلى ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (26)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تىل ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ساپ ھەسەلنى ياكى ھەسەل بىلەن يالپۇز، ئايارەجىلەرنى بىرلەشتۈرۈپ تىلغا سۈركىلىدۇ ۋە مەجۇنى مەسرەدىتۇس، سەلىشيا ۋە سەنجىرىنا قاتارلىقلار تىلغا سۈركىلىدۇ. بۇ دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى بەلغەم خىلىتى ھۆقنە ياكى مۇناسىۋەتلىك مەتبۇخلار ئارقىلىق تەنقىيە قىلىنىدۇ.

داۋا (27)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋادىن بولغان تىل ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنجۈر، شۇمشا، قىچا قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، بىنەپشە يېغى، ھەسەل، خىيارشەنبەر مېغىزى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ ھەمدە كاھۇ ئۇسارىسى، يۇمغاقسۈت، كاسنە قاتارلىقلار ئېغىزغا قويۇلىدۇ ۋە مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

داۋا (28)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقلۇقتىن بولغان تەم تېتىش سېزىمى يوقىلىش ۋە بۇزۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىچا، ئاقىرقەرھا، ئۇزۇم قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئېغىز چايقىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان بولسا مۇنزىج بېرىلىدۇ. مېڭىنى تازىلاش ئۈچۈن ئايارەج پەيقىرا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان بولسا، زىرىق، قىزىلگۈل، سۇماق قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئېغىز چايقىلىدۇ ھەمدە قايناتمىغا سىركەنجۈبىل، تەرەنجىبىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

داۋا (29)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقلۇقتىن بولغان تىل ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نۆشادۇر، قۇرۇق زەنجۈبىل، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، قىچا، ئۇزۇم، تەنكار، يالپۇز، نەمەك ھىندى، سىيادان، مەرزەنجۇش قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ ئېغىز چايقىلىدۇ ھەم تاكى سۇ يۇتقۇنچاقنىڭ تۈۋىگە بارغۇچە سۇيى تېمىتىلىدۇ ياكى سىركە بىلەن قىچىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىرقانچە كۈن ئېغىز چايقىلىدۇ. ھەر قېتىم ئېغىز چايقىغاندىن كېيىن، نۆشادۇر، ئاقىرقەرھا، پىلپىل قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تىلنىڭ ئاستىغا قويۇلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىق ياكى قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا، بويۇن ۋە قۇلاق تۆۋىسى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. ھۆل سوغۇق ياغلار ئىلمان ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بېرىلىدۇ ۋە ئېغىزغا قۇيۇلىدۇ. مەسىلەن: بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر ۋە قاپاق يېغى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىككى قېتىم ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تىل ئېغىرلىقى ئەزالارنىڭ بوشاپ كېتىشىدىن بولغان بولسا، قىچا بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ ۋە بەزىدە تىلنىڭ ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

داۋا (30)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىلنىڭ يوغىناپ قېلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەگەر ھۆللۈك قانىنىڭ سەۋەبىدىن بولسا قان ئېلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن پىياز ۋە ئاپېلسىن (پاكىزلانغان)، ئارپا، ئاچچىق ئانار قاتارلىقلار تىلنىڭ

ئۇستىگە سۈركەپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ھۆللۈك بەلغەمنىڭ سەۋەبىدىن بولسا، ئايارەج، تۇز، سىركە، زەنجۇبىل، نۆشادۇر قاتارلىقلاردا بەدەن تازىلىنىدۇ ۋە تىلغا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

داۋا (31)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىل ئاستىدىكى پاقىسمان ئۆسمىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نۆشادۇر ۋە موزا يۇمشاق سوقۇپ تىلغا سېپىلىدۇ. ئەگەر ئۇنۇمى بولمىسا ئېغىز گۆشخور چاقسى ۋە چىش مىلىكى قاناشتا ئىشلىتىلىدىغان ئۆتكۈر دورىلارغا سىركە بىلەن تۇز ئارىلاشتۇرۇلۇپ تىلغا قويۇلىدۇ. ئەگەر قانىنىڭ كۆپلۈكى مەلۇم بولسا قان ئېلىنىدۇ. بۇمۇ پايدا قىلمىسا يەرلىك ئورۇن كېسىلىدۇ، كەسكەن ژاقىتتا تىل تومۇرىنىڭ كېسىلىپ كېتىشىدىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

داۋا (32)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىل يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىسپىغۇل شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئېغىزغا قويۇلىدۇ ھەم ئارپا سۈيى تېمىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا تەرخەمەك يوپۇرمىقى، موم يېغى، ھۆللىگۈچى ئارپا قاتارلىقلار تىلغا سۈركەپ بېرىلىدۇ ھەمدە بادام يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلار بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ. ئەگەر مېڭە قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن ياكى خىلىتلارنىڭ ئاشقازانغا يىغىلىپ قېلىشىدىن بولسا، ماددىنى تازىلاپ، ئاندىن دورا ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (33)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇق ئىسسىق سەۋەبىدىن تىلغا قۇرۇقلۇق يېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۆللىگۈچى ۋە سوۋۇتقۇچى نەرسىلەر، مەسىلەن: لوئابلار ۋە مېۋە سۈلىرى ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ئاز - ئازدىن بىرنەچچە قېتىم ئېغىز چايقىلىدۇ ھەمدە بادام يېغى بىلەن يۇمشىتىلىدۇ. ئەگەر قۇرۇقلۇق ۋە ھۆللۈك سەۋەبىدىن شىلىمشىق سۈيۇقلۇقلار تىلغا چاپلىشىپ قالغان بولسا، سۆگەت غولىنى سىركەنجۇبىلدە نەمدەپ، تىلغا سۈركەپ يۇمشىتىلىدۇ.

داۋا (34)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىل ئېچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۆل سوغۇق دورىلاردا ئېغىز چايقىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كەتكەن بولسا، لوئاب ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (35)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئېغىز مۇدۇر - چاقىلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دەسلەپكى مەزگىلدە تازىلىغاندىن كېيىن سىركىگە قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈت، قىچا ئۇسارىسى، ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقى، كاسنە يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزى، سېرىق پۇرچاق قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

داۋا (36)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىل قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاۋۋال خىلىتلار تازىلىنىدۇ ھەمدە سۈت، شېكەر قاتارلىقلاردا ئېغىز چايقىلىدۇ ياكى سىركە، گۈل يېغى ھەمدە سېرىق ھېلىلە تىلغا سۈركىلىدۇ.

داۋا (37)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاڭلاي ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، قىزىلگۈل، سېمىزئوت، نىشاستە، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، سېرىق پۇرچاق ئۇنى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، كافۇرغا ئارىلاشتۇرۇپ تاڭلايغا سېپىلىدۇ. سۈركە ۋە قان ئېلىش بىلەن مادداىنى تازىلىغاندىن كېيىن، مادداىنى قايتۇرغۇچى دورىلار بىلەن ئېغىز چايقىلىدۇ. ئاخىرقى مەزگىلدە يۇتقۇنچاق يالىلۇغىغا ئىشلىتىلىدىغان بوشاشتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1 ـ پەسىل كىچىك تىل كېسەللىكىنىڭ دورىسى

كىچىك تىل يالليۇغىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئاۋۋال تىلدىكى يالليۇغلارنى يوقىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار بېرىلگەندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ:

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كىچىك تىلنىڭ تۆۋەنلىشىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇغاس، ئاقاقيا، گىل سوختە (يەنى كۆيدۈرۈلگەن ئوچاق سېغىز تۇپىسى بولۇپ، ئۇ «بەھتۇرى» دەپ ئاتىلىدۇ)، ئىسپىغۇل، يەر يېلىمى ۋە قۇرۇق يۇمغاقسۇت قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىسپىغۇلدىن باشقىلىرىنى سىركىدە ئېزىپ، بەرگى ئاس ۋە قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇتنى قاينىتىپ، چاچىنى چۈشۈرۈپ، باش ساھەسى ھەم تاڭلايغا چېپىپ بېرىلىدۇ، بۇ چوڭلارغا ھەم باللارغا مەنپەئەتلىك.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باللاردىكى تاڭلاي ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موزىنى سىركىدە ئېزىپ تاڭلايغا سۈركىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان بولسا سېغىزنى كۆيدۈرۈپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ. ئەگەر كىچىك تىلنىڭ تۈۋى ئىنچىكە، ئۇچى توم بولسا، دورا مەنپەئەت قىلمايدۇ. بىلىش كېرەككى، يالليۇغىنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن زۇپىتى رۇمنى ئىسسىق سۇغا سېلىپ، ئىسسىق پېتى غار ـ غار قىلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن تۇتۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن باشقا ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسۇش ئۈچۈن سۆگەت يىلتىزى ئۇسارىسى بىلەن سەنگى جاراھەت ۋە موزا قوشۇپ، غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر كىچىك تىلدا قىزىللىق ۋە ھارارەت كۆرۈلسە، ئىتئۈزۈمى ئەرقى ياكى كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن غار ـ غار قىلدۇرۇلىدۇ ھەم سىركە، ئەرقى گۈل بىلەن ئېغىز چايقىغۇزۇلىدۇ. قىزىلگۈل، ئانارگۈلى ۋە كافۇر يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. كىچىك تىل تۆۋەنلەش قان خىلىتىدىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن قان ئېلىش لازىم. بۇ تىل يالليۇغى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. ئەگەر بەلغەم خىلىتىدىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن ھەسەل سۈيى، زۇپا قاينىتىلمىسى بىلەن غار ـ غار قىلدۇرۇپ، ئاندىن كېيىن زەمچىنى يۇمشاق سوقۇپ،

پوستى بىلەن سقىلغان ئانار سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىچىز چايقىلىدۇ. زەمچە بىلەن بۇغا مۇڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، نۆشۈدۈرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ نەيچە بىلەن پۈركىلىدۇ. ئەگەر كىچىك تىل ئۇچى بەك قېلىن، تۈۋى ئىنچىكە بولسا، ئىششىق تارقالمىسا ھەم ئاغرىتسا، ئارتۇق گۆشنى قىرىۋېتىش لازىم. ئاندىن كېيىن سۇماقنى ئەرقى گۈلدە قايىنىتىپ، قان چىقمىغۇچە ئىچىزنى چايقاش لازىم، ئەگەر كېسىش زۆرۈر بولسا، ئاۋۋال بەدەننى تەنقىيە قىلىش لازىمدۇر.

2 - پەسىل زۇلۇك قۇرتىنى ئاجرىتىدىغان دورىلار

سىركە بىلەن تۇز ياكى سىركە بىلەن ھىكنى ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلدۇرۇش ياكى بىخ سەۋسەننى سوقۇپ، سىركە ۋە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلسا، ناھايىتى مەنپەئەتلىك. قارا توپا خالتىغا سېلىنىپ بىمارنىڭ ئاغزىغا سېلىنىدۇ. زۇلۇك قۇرتى توپا بىلەن بىرلىشىپ سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ ياكى بىمارغا ساماق يېگۈزۈپ ئاپتاپتا (تاكى ئىسسىق ئۆتكەنگە قەدەر) ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن كوزىغا سۇ قۇيۇپ ھەم بىمارنىڭ ئاغزىنى ئاچقۇزۇپ، سۇنىڭ ئۈستىدىكى يېشىل لەش بىمارنىڭ ئېغزى ھەم كالپۇكىنىڭ ئۈستىگە قويۇلسا، گالدىكى زۇلۇك قۇرتىنى چىقىرىدۇ. يۇقىرىقى ئۇسۇللار گالدىكى زۇلۇك قۇرتىنى كۆرگىلى بولمىغاندا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كۆرۈنسە ئۇنى قىسقۇچ بىلەن قىسىپ، بىرەر سائەتتەك ئاستا - ئاستا تارتقاندا، ئۇ گالدىن ئاجراپ سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر بىراقلا كۈچەپ تارتسا، ئۇنىڭ بېشى ئۈزۈلۈپ قېلىپ، يەرلىك ئورۇندا يالۇغ پەيدا بولۇپ، يۇتۇشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئەگەر زۇلۇك قۇرتى تاۋلاينىڭ ئۈستى يەنى بۇرۇن يولىغا كىرىپ، چاپلىشىپ قالسا، سىيادان بىلەن ئاغچە ئۇسارىسى، خەربەقنى سىركىدە قايىنىتىپ بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ ياكى تارتقۇزۇلىدۇ ۋە چۈشكۈرتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر زۇلۇك قۇرتى ئاجراپ، ئاشقازانغا كىرىپ كەتسە دەرھال قۇستۇرۇش كېرەك. قۇستۇرۇشقا بولمىسا سۈرگە دورىسى بېرىپ ئىچىنى سۈرگۈزۈش كېرەك. بۇنىڭدىمۇ چۈشمىسە، ئەمەن، ئەفسەنتىن، سىيادان، يېشىل ماش، قۇستە، پوستى ئاقلانغان بەرەنگى كابىلە، شىرخىست قاتارلىقلاردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، سىركە ۋە سۇدا قايىنىتىپ ئىچۈرسە، تىرىك ياكى ئۆلۈك بولسۇن چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر قىلتىرىق، قاتتىق نان ياكى باشقا نەرسىلەر تۇرۇپ قالسا ياكى يېڭنە سانجىلىپ قالسا چىقىپ كەتسە ياخشى، ئۇنداق بولمىسا تارتىپ چىقىرىۋېتىش كېرەك.

سەككىزىنچى باب بوغما ۋە يۇقۇملۇق بوغما كېسەللىكلىرى دورىلىرى

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان ۋە سەپرادىن بولغان بوغما كېسىلىنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قان تازىلاش ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن سېمىزئوت ئۇرۇقى، نىشاستە، تاباشىر، سۇماق ۋە كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، كافۇردىن 0.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابى بىلەن بىرلىكتە كۈمىلاچ تەييارلاپ، تىلنىڭ ئاستىغا سېلىنىدۇ ھەمدە سىركىنى ئەرقى گۈلگە قوشۇپ ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن ۋە ياكى چىلان شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يېسىمۇق، كاھۇ ئۇرۇقى ۋە كاسنە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قوشۇپ بىرلىكتە قايىنىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى شاتۇت سۈيى ۋە سىركىنى ھۆل ياكاق، ئىتئۈزۈمى ئۇسارىسى، ھۆل يۇمغاقسۇت ئۇسارىسى ۋە سېمىزئوت ئۇسارىسى بىلەن قوشۇپ غار - غار قىلىنىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان بوغما كېسىلىنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئېچىتقۇ، تاتلىق ئانار سۈيى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە يۇمغاقسۇت سۈيى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ئېغىز چايقىلىدۇ ياكى غار - غار قىلىنىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇتقۇنچاق ئىششىقى ۋە گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شاتۇت سۈيىدىن 35 گرام، پۇنۇستىن 10.5 گرام،

ئىتئۇزۇمى سۈيىدىن 70 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز غار - غار قىلىنىدۇ، لېكىن كېرەكسىز ماددىلارنىڭ يۈرەك ۋە ئۆپكىگە قايتىۋالماسلىقى ئۈچۈن تەنقىيە قىلىشتىن ئىلگىرى غار - غار قىلدۇرماسلىق كېرەك.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاغرىق پەسەيتىدۇ، مۇشۇ تۈردىكى بارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. تەنقىيە قىلىشتىن ئىلگىرى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خىيارشەنبەرنى كالا سۈتىدە ياكى كاشكاپتا ئېرىتىپ، سۈزۈپ غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ، بۇ ئىششىق ۋە قاتتىقلىقنى يوقىتىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان خىلىتىدىن بولغان بوغما كېسەللىكنىڭ ئاخىرىسىدا بېرىلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئۈچىنچى ۋە تۆتىنچى كۈنلىرى ئاخىرقى باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنجۈر، ئۈزۈم، شۇمشا ئۇرۇقى ۋە زىغىر ئۇرۇقىنى سۈدا قاينىتىپ ھەم تازىلاپ، يېڭى سۈت بىلەن پۈنۈسنى ئېرىتىپ غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، قان خىلىتىدىن بولغان بوغۇز ياللۇغىدا ئىششقلارنى تارقىتىشقا بولغان ئېھتىياج ۋە سەپرادىن بولغان بوغۇز ياللۇغلىرىدا سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشكە بولغان ئېھتىياج كۈچلۈك بولىدۇ. قان خىلىتىدىن بولغان بوغۇز ياللۇغنىڭ ئاخىرىدا پاختىنى سوغۇق سۇ ياكى گۈل يېغى ۋە تازىلانغان مومدىن تەييارلانغان قىرۇتنا چىلاپ، نەمدەپ، گالنىڭ ئۈستىگە يېپىپ قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان يۇتقۇنچاق ئىششقىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇغداي كېپىكىنى سۈدا قاينىتىپ، خىيارشەنبەرنى ئېرىتىپ، سۈزۈپ غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىششىق قايتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توغرىغۇ، ھىك، خەتاتىپ دېگەن قۇشنىك مايىنى يېڭى سۈت ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارنىك بىرەرسىدە ئېرىتىپ غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موزا، ئانارگۈلى، زەمچە، ئانار پوستى ۋە ھەببۇلئاسقا ئوخشاش قابىزلىق خۇسۇسىيىتى بولغان دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ، ئىششىق پەيدا قىلغۇچى ماددىلار يىغىلىپ ئېغىز ئالغانغا قەدەر بۇ غار - غارنى ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر ئېغىز ئالمسا، بارماق بىلەن بېسىپ ياكى بىرەر سايمان ئارقىلىق ئېغىز ئالدۇرۇلىدۇ. لېكىن، ئىمكانقەدەر تۆمۈر ئەسۋاب ئىشلەتمەسلىك كېرەك. شۇنى بىلىش لازىمكى، ئىششىق قىزىلغا مايىل ياكى سېرىققا مايىل بوش بولسا، ماددىنىك يېپىشقاقلىقى ۋە يېرىك تولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئۆزلۈكىدىن ئېغىز ئالسا ياخشى، ئەگەر ئېغىز ئالمسا پىشۇرغۇچى ۋە ئېغىز ئالدۇرغۇچى غار - غارلار ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىششىق ياندۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كالا يېغى ياكى بىنەپشە يېغىنى ئىسسىق سۇ بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، غار - غار قىلىنىدۇ. سۈت ياكى ھەسەل سۈيى بىلەن يېرىكىدىن پاكىزلىنىدۇ ھەمدە يۇلغۇن مېۋىسىدىن ئىككى ھەسسە، بىخ سەۋسەندىن بىر ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىك سۈيى بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇتقۇنچاق ئىششىقىنىك ئىچىدىكى ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زۇپتى رۇمى، شور، قىچا ۋە سۇزاپنى سوقۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، يۇتقۇنچاققا سىرتىدىن زىماد قىلىنىدۇ. يۇتقۇنچاق ئىششىقىنىڭ ماددىلىرىنى تازىلاش ئۈچۈن ئىششىقىنىڭ ئۈستىدىن تىلىپ ماددىنى چىقىرىپ تاشلاش كېرەك. ئەگەر يۇتقۇنچاقتا ئىششىق شەكىللەنمىگەن بولسا، ئەڭ ياخشىسى ماددىنى تاشقى تەرەپكە تارتىش ئۈچۈن كۈچلۈك تەدبىر قوللىنىش كېرەك.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان يۇتقۇنچاق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن، مۇرمەككىنى سوقۇپ، ھەسەل سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلىنىدۇ ياكى ئۈزۈم سۇيى، سىركەنجۈبىل ئەنسىلى ۋە تۇرۇپنىڭ ئەرقى، قىچا، ئۈزۈم، ئاقىرقەرھا ۋە بەدىيان سۇيىنى بىرلەشتۇرۇپ غار - غار قىلىنىدۇ. ماددىنى پارچىلاش ئۈچۈن سىركە بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ غار - غار قىلدۇرۇشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. دەسلەپتە ئاچچىقسۇ، شاتۇت سۇيى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۇرۇپ غار - غار قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئىششىق يىرىڭلىغان بولسا، ئىششىقنى پىشۇرغۇچى دورىلارنىڭ سۇيىدە غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئېغىز ئالمىغان ئىششىققا ۋە ئىسسىقتىن بولغان گالدىكى قۇرۇقلۇقنى يوقىتىشقا مەنپەئەتلىكتۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېڭى سۇتنى سېرىقماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ. ئىششىقنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا بۇ تەدبىر ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىششىق ساقىيىشقا يۈزلەنگەندە ۋە ئىششىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە مەنپەئەتلىكتۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق مومنى سەۋسەن يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سىرتىدىن سۈركىلىدۇ.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدادىن بولغان يۇتقۇنچاق ئىششىقىغا مەنپەئەتلىك. تەنقىيە قىلىنغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا لوئابى، خىيارشەنبەر ۋە ئەنجۈر قاينىتىلمىسى ياكى تۈرۈپ سۈيى بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك قاينىتىما دورىلار ۋە ھەسەلنىڭ سۈيىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئىككىلىملىك، زىغىر ئۇرۇقى، بابۇنە ۋە شۇمشىلارنى قاينىتىپ سۈيىدە غار - غار قىلىنىدۇ.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا، زىغىر، سېرىقچېچەك، بابۇنە، تال يوپۇرمىقى ۋە مەرزەنجۇش قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، مەغىز گۈلى يېغى ياكى ئۆردەك يېغى بىلەن بىرلىكتە يۇتقۇنچاققا سىرتىدىن زىماد قىلىنىدۇ.

داۋائى خەتاتىپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان بوغما كېسەللىكىگە مەنپەئەتلىك. يەنى يۇقىرىقىلار بىلەن ئېغىز غار - غار قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن زىماد ياساپ، يۇتقۇنچاق ساھەسىگە سۈركىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، ئادراسمان، دارچىن، مۇرمەككى، يۇمىلاق زىراۋەندە، زەپەر ھەربىرى 35 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 70 گرام، قۇستە ۋە خەتاتىپ دېگەن قۇشنىڭ مايىقىدىن 105 گرامدىن، نىشاستە، سۇمبۇلدىن 17.5 گرامدىن، موزىدىن ئۇچ تال ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئېغىر دەرىجىدىكى يۈتقۇنچاق ئىششىقنى داۋالايدۇ. يۈتقۇنچاقتىكى قاتتىق ئىششىقنى يۇمشىتىدۇ. تىلنىڭ ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، بويۇن ۋە ئېڭەك ئاستىغا لوكۇقا قويۇلىدۇ. ئەگەر زۆرۈرىيەت بولسا، ماددا سوغۇقتىن بولغىنىغا بالادۇر ھەسلى يۈتقۇنچاق ساھەسىگە سىرتىدىن سۈركىلىدۇ. ھەتتاكى يەرلىك ئوروندا يارا پەيدا بولۇپ، سېرىقسۇ چىقىپ كەتكەنگە قەدەر ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

توققۇزىنچى باب يۇتقۇنچاق، كانايچە ۋە قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى دورىلىرى

مەزكۇر ئەزالاردىكى كېسەللىكلەر سەۋەبلىرى ۋە تەدبىرلىرى ئوخشاش بولغانلىقى، شۇنداقلا مەزكۇر ئەزالار بىر - بىرى بىلەن ئالاقىدار بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇلارغا ئىشلىتىلىدىغان دورا ۋە تەدبىرلەر بىر بابتا سۆزلەندى.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىزىلئۆڭگەچ ئېتىلىپ قېلىش، يۇتقۇنچاق بوشاپ كېتىشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇم بەدىيان، سۇمبۇل، كۈندۈر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، مەستىكى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيى سەل سوۋۇغاندا ئىچىلىدۇ. تىرىپى بىرئاز ۋاقىتتىن كېيىن ئېگىك ئاستىغا تېگىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قۇندۇز قەھرى، سەكبىنەجكە ئوخشاش دورىلار چېپىلىدۇ. ئالدى بىلەن قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئېتىلىپ قېلىشىغا سەۋەبچى بولغان ماددىلارنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن ئايارەجلەر ئارقىلىق تەنقىيە قىلىنىدۇ ۋە ياكى غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن بەدەننى كۆچلەندۈرگۈچى داۋالار ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇتقۇنچاق مۇدۇر - چاقسى، قىزىلئۆڭگەچ ۋە كانايچە يالليۇغىغا پايدىلىق. يەرلىك ئورۇندىكى ئىششىقلار ئېغىز ئېلىشتىن ئىلگىرى ئىشلەتسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ، داۋاملىق ئىشلەتسە ئاغرىش ۋە ئېچىشىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپا شىرنىسى، نىشاستە ۋە بىنەپشە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ، قائىدە بويىچە ھالۋا ياساپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ. قان ئالغاندىن كېيىن تەبىئەتنى

يۇمشىتىش مەقسىتىدە مېۋە سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. كەچتە ئىسپىغۇل لوئابنى ئىلمان قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، سوغۇق سۇدىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بىنەپشە، كۇندۇر، رۇببىسۇس، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، نىشاستە ۋە ئىسپىغۇل لوئابدىن قائىدە بويىچە كۇمىلاچ تەييارلاپ، داۋاملىق ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يىرىڭلىق مۇدۇرلارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بادام يېغى ياكى گۈل يېغى، ئاق موم قاتارلىقلاردىن قىرۇتى تەييارلاپ، يالغۇز ياكى تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ ئىلمان ھالەتتە ئىچكۈزۈلىدۇ، قىزىلئۆڭگەچ يالالۇغنا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە غار - غار قىلىنىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق ئىششىقنى پىشۇرۇش زۆرۈرىيىتى بولسا، بوغمىنىڭ ئىششىقلىرىنى پىشۇرۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق پىشسا ۋە يىرىڭ يېغىلىشقا باشلىسا، بوغما كېسەللىكلىرىنىڭ ئىششىقلىرىنى پىشۇرغۇچى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ئاندىن كېيىن سىركىنى ئىلمان سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە يىرىڭدىن تازىلانغانغا قەدەر غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر سىركىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن ئاغرىش بولسا، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، زىغىر ئۇرۇقى لوئابى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە غار - غار قىلىنىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىزىلئۆڭگەچ قېچىشقا مەنپەئەتلىك. بۇ كۆپىنچە ئاشقازاندىن بۇخارات ئۆرلىگەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىقچېچەك، لوبىيا ۋە تۇرۇپ ئۇرۇقىنى قايىنىتىپ، سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە قۇستۇرۇلىدۇ. كونا سىركە بىلەن غار - غار قىلدۇرۇلىدۇ. سىركىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن كېلىپ چىققان ئېچىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن يېڭى سۈتكە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ كېسەلگە سەۋزە شەربىتى ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كانايدىكى تىترەش ۋە لىكىلداشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئېگىر، سەبرە، قىچا، قۇرۇق زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، پىننە، يالپۇز، بىخسۇس، پوستى بىخ كەبىر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بىرلىكتە غار ـ غار قىلىنىدۇ ۋە كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبكە قاراپ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن ئىختىلاج ۋە رەئىشە ئۇچۇن ئىشلىتىلگەن تەدبىرلەرنى تاللاپ قوللىنىش كېرەك. كانايچە لىكىلداش بىلەن تىترەشنىڭ پەرقى شۇكى، كانايچە لىكىلداشتا تاكلايدا يەڭگىل ھەرىكەت بولىدۇ. لېكىن بۇ ھەرىكەت داۋاملاشمايدۇ، تىترەشتە بولسا تاكلاي داۋاملىق تىترەيدۇ ۋە ئېغىرنىڭ سىرتىدىن كۆرگىلى بولىدۇ، ئىششيدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ يالۇغىنىڭ دەسلىپىدە قان ئالغاندىن كېيىن ئىشلەتسە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شاتۇت شەربىتى ۋە مېۋە شەربىتىنى سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرىسى ۋە ئاچچىق، تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بىر يۇتۇم، بىر يۇتۇمدىن ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم سەندەل، ئەرقى گۈل، بېھى سۈيى، ھەببۇلئاس سۈيى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسىغا زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر ئىششقتا ماددا يىغىلمىغان ۋە ئىششىق ئاخىرقى باسقۇچقا يېتىپ قالغان بولسا، بىنەپشە شەربىتى، كاكىنەچ شەربىتى، خىيار شەنبەر، ئارپا سۈيى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئارپا ئۇنى، بابۇنە، ئاق لەيلى، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى مۇرە ئوتتۇرىسىغا زىماد قىلىنىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ يالۇغىدا قىزىتما ۋە ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىككى مۇرە ئوتتۇرىسىدا ئاغرىش بولىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ يالۇغىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىرىقچېچەك، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر قاتارلىقلاردىن

مۇڭاپىق مقداردا ئېلىپ، سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ ھەم ئۇنىڭ سۈيىنى ئۈزۈم سۈيى بىلەن قاينىتىپ بىر يۇتۇم، بىر يۇتۇمدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭ پىسەپلىرى يەرلىك ئورۇنغا سىرتىدىن تېڭىلىدۇ، ئەگەر ئېغىزمان ئاغرىقى ۋە كانايچە تەرەپكە مايىلراق بولسا، قىزىلئۆڭگەچ دائىرىسى ۋە ئىككى مۇرە ئوتتۇرىسىغا مەزكۇر زىمات تېڭىلىدۇ ھەم كانايچىغا كۆكرەك كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىزىلئۆڭگەچنىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلاردىن مۇڭاپىق مقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئاز - ئازدىن پات - پات يېگۈزۈپ تۇرۇلىدۇ ۋە قائىدە بويىچە تەنقىيە قىلىنىدۇ.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئاۋاز ئۆزگىرىپ قېلىش ۋە ئاۋاز پۈتۈشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتلىق ئانارنى رەختكە ئوراپ، ئۇستىدىن خېمىرغا ئوراپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇرۇقىنى ئېلىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، بىنەپشە يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە ئاز - ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنداقلا ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورا ۋە يېمەكلىكلەر يېگۈزۈلىدۇ. ھۆللۈكتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش ۋە ئاۋاز ئۆزگىرىشنى داۋالايدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھۆللۈكتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش ۋە ئاۋاز ئۆزگىرىشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجۈبىلنى يېڭى سۈتكە چىلاپ، ھەر كۈنى يېڭى سۈت ئالماشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا يۇمشىغاندىن كېيىن ئوبدان ئېزىلىدۇ. قارىمۇچتىن 175

گرام، زەپەردىن 105 گرام، نىشاستىدىن 595 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل ياكى شېكەر قېيامى بىلەن لوئوق تەييارلاپ، ھەر كۈنى بىر قوشۇقتىن ئېلىپ يالاتقۇزۇلىدۇ. لوئوقى كەرنەپ، لوئۇقى ئەنگىزە، لوئوقى ئەنجۇر قاتارلىقلارمۇ يۇقىرىقى پايدىلارنى بېرىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ماددىسىز سوغۇقلۇقتىن ۋە يۇتقۇنچاقتىكى كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىل، ھىلە، قىچا، زەپەر قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۈملاچ ياساپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە يېيىلىدۇ ھەمدە لايىقلاشتۇرۇلغان قىچا، پىلپىل، مۇرمەككى، قۇرت ۋە قەنت قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۈملاچ ياساپ، ھەمىشە تىلنىڭ ئاستىغا سېلىنىدۇ.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ماددىسىز ھۆللۈك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يۇتقۇنچاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا، چىلغوزا، رۇبىبسۇس، ئىتئۈزۈمى ۋە مۇرمەككى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالتىلىدۇ ھەمدە كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، بىخسۇس ۋە بىخ سەۋسەننى قايىنىتىپ بىر يۇتۇم، بىر يۇتۇمدىن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇندىن باشقا ئەنجۇر قاينىتىلمىسىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ ياكى ئۇنى يېسىمۇ يۇتقۇنچاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان يۇتقۇنچاق ئىششىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەنەپشە يېغى، ئىسپىغۇل لوئابى، شېكەر قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. سېمىز توخۇ شورپىسى ئىستېمال قىلدۇرۇشمۇ مەنپەئەتلىك.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىق نەزلە سەۋەبىدىن بولغان يۇتقۇنچاق ئاغرىقىغا، قويۇق ماددىلاردىن بولغان باش ئاغرىقىغىمۇ مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەربىتى خەشخاش ئىچىلىدۇ ياكى غار - غار قىلىنىدۇ ياكى چېپىلىدۇ.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان يۇتقۇنچاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تەپنى قايتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، كەتىرا، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، بىنەپشە قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن كۇمىلاچ ياساپ، ئېغىزدا تۇرغۇزۇلىدۇ ھەمدە ھۆللەشتۇرۇش ۋە سوۋۇتۇش مەقسىتىدە ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ئىلمان سۇ بىلەن غار - غار قىلىنىدۇ.

داۋا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇدا تۇنجۇقۇپ قېلىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇغا چۈشۈپ كەتكەن ئادەمنى تارتىپ چىقارغاندىن كېيىن، بېشىنى پەس، پۇتىنى ئېگىز قىلىپ سۇنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن پىلپىل ۋە زەنجىۋىلنى سىركە بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ، يۇتقۇنچاققا تېمىتىلىدۇ. ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن سۈت ۋە نوقۇتتىن ھالۋا تەييارلاپ، مىزاجى ياخشىلانغۇچە بىرقانچە كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوغۇلۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە يېغىنى قاينىق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ. يۇقىرىغا ئۆرلىگۈچى ماددىنى تۆۋەنگە تارتىش ئۈچۈن قىيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ۋە ھۆقنە قىلىنىدۇ. ھەمىشە پاشويە قىلىنىدۇ.

ئونىنچى باب ئۆپكە، كۆكرەك ۋە كۆكرەك پەردە يالليۇغى كېسەللىكلىرى دورىلىرى

بۇخۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۈتقاقلىق دەم سقىلىش ۋە بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قېلىن دارچىن، مۇرمەككى، قۇستە ۋە زەپەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، شارابتا يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ، ئاندىن كۆيدۈرۈپ ئىسى بۇرۇنغا تارتىلىدۇ.

بۇخۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۈتقاقلىق دەم سقىلىش، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، سوزۇلما يۆتەل ۋە قان بۇرۇلۇشلارغا مەنپەئەتلىك، دەم سقىلىشقا ئىشلىتىلسە تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، مىئەسائىلە ۋە كەندىر يوپۇرمىقىنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، زەرنىختىن ئومۇمىي دورىلار مىقداردا قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۇمىلاچ ياساپ، ئوتتا كۆيدۈرۈپ نەيچە بىلەن ئىسى ئەتكەندە پۇرىتىلىدۇ.

بۇخۇر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۈتقاقلىق دەم سقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىراۋەندە ۋە مىئەسائىلەدىن تەڭ مىقداردا، زەرنىختىن بۇ دورىلارنىڭ باراۋىرىدە ئېلىپ، كالا يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيدۈرۈپ ئىسى پۇرىتىلىدۇ ياكى

كىبرىت بىلەن زەرنىخنى ئېزىپ، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغىدا يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ ياساپ، كۆيدۈرۈپ ئىسى پۇرىتىلىدۇ.

ھەببى رەبۇ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش ۋە بەلغەمى يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇربۇتتىن 3.5 گرام، بىخ سەۋسەندىن 1.75 گرام، سەبرە، غارىقۇن ھەربىرى 3.5 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 0.5 گرام، مۇقەلدىن بىر گرام، بىنەپشىدىن 1.75 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ ياساپ، 7 ~ 14 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سەدەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا يۆتەل، تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غارىقۇن ۋە ئاق تۇربۇتنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، بىخسۇس، شەھمەنزەل، سەبرە ۋە ئەنزىرۇتنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە كۈمىلاچ ياساپ، 4.5 گرام مائۇلھەسەل ساددە بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى بىنەپشە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەكتىكى قويۇق خىلتىلارنى تازىلايدۇ. تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش، كۆز ياشاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، سەپرانى سۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشىدىن يەتتە گرام، تۇربۇتتىن 4.5 گرام، سوقمۇنىيادىن 0.75 گرام، رۇببىسۇستىن 1.75 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ ھەم بىر قېتىمدىلا يېيىلىدۇ.

ھەببى غارىقۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان كۆكرەك ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غاربىقۇندىن 10.5 گرام، تۇربۇتتىن 17.5 گرامدىن، رۇببىسۇستىن 3.5 گرام، ئايارەج پەيقىرا، شەھەمەنزەل ۋە ئەنزىرۇتنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، سۇدا ياكى زىغىر قاينىتىلمىسىدا كۇملاچ تەييارلاپ، 4.5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەب (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قويۇق خىلىتلارنى شۆلگەي بىلەن سىرتقا چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇببىسۇس، پىلپىل ۋە شېكەرنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

ھەب (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆپكىنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق تۇربۇتتىن 4.5 گرام، سەبرە، يامغۇر سۇيى، رۇببىسۇسنىڭ ھەربىرى 3.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يامغۇر سۇيىدە ھەب تەييارلاپ بىر قېتىمدىلا يېيىلىدۇ.

ھەببى مىئە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇخلاتمايدىغان، سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مىئەسائىلە، مۇرمەككى ۋە رۇم بەدىياندىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، پۇرچاق چوڭلۇقىدا ھەب ياساب 1 ~ 2 تالغىچە يېيىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شەربىتى خەشخاش ئىچىلىدۇ.

ھەب (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مىئەسائىلە، قۇندۇز قەھرى، ئاسارۇن ۋە ئەپيۇندىن تەڭ

مقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، قائىدە بويىچە كۇمىلاچ ياساپ ئېغىزدا تۇرغۇزۇلىدۇ.

ھەب (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەك ئاغرىقى ۋە تۇتقاقلىق دەم سقىلىش ھەم بەلغەمنى يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئەرەب يېلىمى، شېكەر، دادۇر، زەنجۇبىل قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە كۇمىلاچ ياساپ ئىچىلىدۇ.

ھەببى ھىندى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل پەسەيتىدۇ، قاتتىق يۆتەل ۋە تېۋىپلار داۋالاشقا ئاجىز كەلگەن يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىلدىن 10.5 گرام، ئانار ئۇرۇقىدىن 42 گرام، قارا شېكەردىن 84 گرام، ئاش تۇزىدىن 5.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە كۇمىلاچ ياساپ ئىشلىتىلىدۇ. ئانار ئۇرۇقى، ئارپا قاتارلىق دورىلار يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاچچىق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇلمايدۇ. چۈنكى ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنامۇ «قانۇنچە» ناملىق كىتابىنىڭ يۆتەل بابىدىكى بىر نۇسخىدا شۇنداق يازغان، شۇڭا تەمرى ھىندىمۇ ئاچچىق بولغاچقا، بۇ نۇسخىدا بار دەپ بىلىش لازىم.

ھەب (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تازىلانغان تەمرى ھىندى، رۇببىسۇس، ھەشقىپىچەك، زەپەر، كەتىرا، چىگىت مېغىزى، چىلغوزا، بەرگى ئاس، خەشخاش ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، سېرىقچېچەك، مۇرمەككى، قەنت قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۇمىلاچ ياساپ ئېغىزدا تۇرغۇزۇلىدۇ.

ھەب (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ. تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش ۋە دائىملىق ئۆتكۈر يۆتەل ياكى ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتلىق بادام مېغىزى، ئاچچىق بادام مېغىزى، قورۇلغان زىغىر ۋە چىلغوزا مېغىزىنىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، كەتىرا، رۇم بەدىيان، ئەرەب يېلىمى، بىخسۇس، رۇببىسۇسلارنىڭ ھەربىرى 1.75 گرامدىن، ئاق قەنتتىن 24.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بەدىيان سۈيى ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلدە قائىدە بويىچە كۇملاچ ياساپ ئېغىزدا تۇرغۇزۇلىدۇ.

ھەب (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە سەپرادىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەتلىك، كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇببىسۇس ۋە ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنىڭ ھەربىرى 10.5 گرامدىن، بۇغداي ئۇنى نىشاستىسى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ۋە قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرى 3.5 گرامدىن، ئاق شېكەردىن ئومۇمىي دورىلارنىڭ يېرىم ھەسسىسىدە ئېلىپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا ھەب ياسىلىدۇ (ئەسلىي رېتسېپتا قەنت ۋە خەشخاش 14 گرام دەپ يېزىلغان ۋە باشقا دورىلار قائىدە بويىچە بولغان).

ھەب (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نىشاستە، كەتىرا، رۇببىسۇس ۋە كاھۇ ئۇسارىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ھەب ياسىلىدۇ.

ھەب (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بادام مېغىزى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى،

نىشاستە، ئەرەب يېلىمى ۋە ئاق خەشخاشنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، رۇببىسۇستىن 10.5 گرام، لوبىيادىن 10.5 گرام ئېلىپ، ئىسپىغۇل لوئابىدا ھەب ياسلىدۇ.

ھەب (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇق يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسلىشى نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە كەتىرادىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بېھى ئۇرۇقى لوئابىدا ھەب ياسلىدۇ.

ھەب (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جۇدەش ۋە سلغا مەنپەئەتلىك، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بېھى ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، رۇببىسۇس، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە ئاق قەنتنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، بادام مېغىزى، لوبىيا، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ۋە قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، ئىسپىغۇل لوئابىدا ھەب ياسلىدۇ.

ھەب (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىلاردىكى يۆتەل سەۋەبىدىن بولغان قۇسۇشقا ھەم بالىلاردىكى ئۇخلاتمايدىغان قۇرۇق يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان نەزلىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسلىشى نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، ئاق خەشخاش، رۇببىسۇس ۋە ئەپيۇندىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسلىدۇ.

ھەسسۇ (لوئۇق)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زاتىلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە كۆكرەكنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى لوبىيا ئۇنى، تەنكار تالقىنى ۋە نوقۇت تالقىنىدىن مۇۋاپىق

مقداردا ئېلىپ، مائۇلھەسەل قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، كۆكرەكنى تازىلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋائى كىبرىت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نەپەس سىقىلىش ۋە بەلغەمى يۆتەلنى توختىتىدۇ، كۆكرەكتىكى يىرىڭنى چىقىرىدۇ. كونا تەپ، جۇغ - جۇغ، ئىستىسقا، تال يالىلۇغى، قىينىلىپ سىيىش، بۆرەك ۋە دوۋساقتا تاش چۈشۈش، قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىش، بالىلاردىكى زەخمىلىنىشكە پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كىبرىت، بەزرۇلبەنجى، ئادراسمان، قەردمانە ۋە مىئەسائىلنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، سۇزاپ ۋە ئاچچىق قۇستىدىن 17.5 گرامدىن، ئەپيۇن ۋە زەپەردىن 3.5 گرامدىن، قېلىن دارچىندىن 21 گرام، ئاقمۇچتىن 11 دانە ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

دىياقوزا (خەشخاش شەربىتى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا مەشھۇر بولۇپ، يۆتەل، نەزلىگە ئىشلىتىلىدۇ. باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەم سىقىلىش، تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش ۋە بەلغەمى يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقىرقەرھا، پىلپىل، ئانار پوستى، كەرەپشە ئۇرۇقى، قومۇش يوپۇرمىقى، ياۋا پىدىگەن يىلتىزى، ئەرەب دەرىخىنىڭ پوستى، ئاق شاخار، قارا تۇز ۋە تاشتۇزنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئەپيۇندىن ئىككى گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، زەنجۇبىل سۈيىدە نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇملاچ ياساپ ئىغزىدا تۇرغۇزۇلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاش تۇزى، پىلپىل، ئاكاتسىيە يوپۇرمىقى قاتارلىقلاردىن

نوقوت چوڭلۇقدا ھەب تەييارلىنىدۇ. ئاش تۇزى ئورنىغا قارا تۇز سېلىنسىمۇ بولىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەم سىقىلىش ۋە بەلغەم يۆتەلگە ئىشلىتىشتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھمەنزەل، كەندىر، قارىغاي يېلىمى، قارىمۇچ ۋە زەنجىۋىلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقدا ھەب ياسىلىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەم سىقىلىش ۋە بەلغەم يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەۋەنچىنى، سەبرە، تەنكاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كەسۈندى ئۆسۈملۈكى شىرىسىدىن مۇۋاپىق قوشۇپ، نوقوت چوڭلۇقدا كۈمىلاچ ياساپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر تالدىن يېيىلىدۇ. غىزاسىغا كەپتەر گۆشى ياكى شۇنكۇغا ئوخشاش گۆشلەر بېرىلىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پۇكەلمۇل (يىپسىمان ئۆسۈملۈك يىلتىزى)، ھەمشىباھار، ئۇزۇم، بىخسۇس، قارىمۇچلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 2 ~ 4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بامبۇك يوپۇرمىقىنىڭ غولى ھەم يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر سىقىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەم سىقىلىش، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياۋا پىدىگەن يىلتىزىنى چالا سوقۇپ، 250 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەممىسىنى تۆتكە بۆلۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل، سىل ۋە جۈدەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق قوموش گۈلىنى تازىلاپ ھەم كۆيدۈرۈپ كۈلىنى چىقىرىپ، تۇزدىن 3.5 گرام، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى ۋە رۇببىسۇسلارنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەم سىقىلىش ۋە بەلغەمى يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەركۈنى مىسۋاك دەرىخى مېۋىسى مېغىزىدىن بىر گرام سوقۇپ بېرىلىدۇ. قۇستۇرماقچى بولغاندا 3 ~ 4 گرام بېرىلىدۇ ھەم مېۋىسىدىن ئىككى دانىنى پىلپىل سۈيىدە ئېزىپ، باللارنىڭ كۆكرىكىگە چاپسا، بەلغەمنىڭ چىقىشىنى تېزلىتىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە سوغۇقتىن بولغان دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق پۇرچاق، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قۇستە، بەرەنگى كابىلە، زورەمبات ۋە ئىپارنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، كونا تۆمۇر دېتىدىن 464 گرام ئېلىپ سۇفۇق قىلىپ، ھەر كۈنى 10.5 گرامدىن ھەسەل بىلەن يېيىلىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىيادان، زەنجىۋىل، قومۇش، پۇكەلمۇل، دىمالەنىك ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، تىندۇرۇپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارىمۇچتىن 42 گرام، پىلپىل، زەنجىۋىلنىك ھەربىردىن 14 گرامدىن، قەلەمپۇر، نار مشكىنىك ھەربىرى 28 گرامدىن، سۇمبۇلدىن 35 گرام، شېكەردىن 220 گرام ئېلىپ سۇفۇپ قىلىپ، ھەر كۈنى 10.5 گرامدىن يېيىلىدۇ.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىل ۋە ئاكاتسىيە يىلتىزىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، بامبۇك سۈيىدە كۇمىلاچ ياسىلىدۇ ھەم سايىدا قۇرۇتۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن - كەچتە ئېغىزدا تۇرغۇزۇپ، تەدرىجىي لوئابى چىقىرىلىدۇ.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جۇدەتكۈچى يۆتەلنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىردىن 17.4 گرام، پىلپىلدىن 14 گرام، زەنجىۋىلدىن 10.5 گرام، قارىمۇچ، لاچىندانە، نارمشكى ۋە ئاپېلسىن پوستىدىن يەتتە گرامدىن، ناۋاتتىن ئومۇمىي دورىلار باراۋىرىدە ئېلىپ سۇفۇپ قىلىپ، 10.5 گرامدىن بېرىلىدۇ.

رەۋغەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇدەببەر قىلىپ سىل كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تەپ بولمىسا، ئارپا ئېشى ئېشەك سۈتى بىلەن يېيىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، پوستى ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ۋە خىيارشەنبەر مېغىزى ھەربىردىن 70 گرامدىن، چىلاندىن 105 گرام، سەرپىستاندىن 100 تال، ئەنجۈردىن 10 دانە ئېلىپ، 2500 گرام سۇدا تاكى 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ئۆچكە سۈتىنىڭ قايمىقى ۋە تاتلىق بادام يېغىدىن 270 گرامدىن، كالا سۈتىنىڭ قايمىقى ۋە قاپاق يېغىدىن 210 گرامدىن، كۈنجۈت يېغىدىن 420 گرام ئارىلاشتۇرۇپ تاكى سۈيى قالمىغانغا قەدەر قاينىتىپ، ئاندىن يېغى ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل ئەنسلى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۇتقاقلىق دەم سقىلىش، بەلغەمى يۆتەلنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنسىلدىن بىر ھەسسە، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، ئەنسىلنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەلنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل ئەنسلى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەم سقىلىش ۋە كونا يۆتەلنى توختىتىدۇ، قويۇق خىلىتلارنىڭ سەۋەبىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تال قېتىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنسىلدىن 696 گرام ئېلىپ، 15 رەتلە (6960 گرام) سىركىدە سۇس ئوتتا پىشقانغا قەدەر قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەر رەتلە (464 گرام) باراۋىرىگە 696 گرام قەنت قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. ئىلگىرىكى بىر قىسىم تېۋىپلار تۆۋەندىكى بۇ دورىلارنى قوشتىلەر، قۇرۇق زەنجۈبىل، زىرە، ئاقىرقەرھا، ھىلە يىلتىزى، قۇرۇق زۇپا ۋە پىنىندىن 17 گرامدىن، پىلپىلدىن 35 گرام، ياۋا سەۋزە، كاشىم ئۇرۇقىدىن 5.5 گرامدىن، قەردماندىن يەتتە گرام، سۈزاپتىن 21 گرام، سازەج ھىندىدىن 10.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى ئەنسىل سىركىسىگە چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، يۇقىرىقى مىقداردىكى قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ

تەييارلىنىدۇ. بۇ ئەھۋالدا بارلىق نېرۋا كېسەللىكلىرى ۋە سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما كېسەللىكلەرگە ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ.

سىركەنجۈبىل ئەنسلى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا يۆتەل سەۋەبىدىن بولغان دەم سقىلىش، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان ئىچكى ئەزالاردىكى توسۇلۇش، ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە مېڭە ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تەكرار تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنسلىدىن 35 گرام، قۇرۇق زۇپا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گۈلى گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، ئۇستقۇددۇس ۋە غارىقۇندىن 17.5 گرامدىن، پىننە، بەدىيان، بىخ سەۋسەن، قەردمانەدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، ئومۇمىي دورىلارنى 525 گرام سۇغا ئىككى كېچە - كۈندۈز چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 10.5 گرامدىن ئاق قەنت بىلەن بىرلىكتە قىيام تەييارلاپ، ھەر كۈنى 17 ~ 35 گرامغىچە پىرسىياۋشانىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن بىرلىكتە ئىچكۈزۈلىدۇ.

سۇفۇپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۈرۈشتىن بولغان ئىسسىق يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببۇلئاس، شاھبەللۇت، خەشخاش ۋە خەرنۇپ شامىدىن ھەربىرى 14 گرامدىن، سەمغى ئەرەبىدىن يەتتە گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 10.5 گرام ئەرقى گۈل بىلەن بىرلىكتە ئىچىلىدۇ.

سۇفۇپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆپكە سىلى ۋە يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى، تاباشىر، ھەببۇلئاسنىڭ ھەربىرى 14 گرامدىن، پىرسىياۋشان ۋە كۈندۈر ئۇرۇقىدىن 35 گرامدىن (بەزىدە مۇقەل ۋە خەرنۇپ شامىمۇ قوشۇلىدۇ) ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، 10.5 گرامى رۇببىسۇس بىلەن، ئەگەر يۆتەل بولسا شەربىتى خەشخاش بىلەن بېرىلىدۇ.

سۇفۇپى نەفسۇددەم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سىل كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، قىزىلگۈل، گۈل ئەرمىنى، گۈل مەختۇم، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە شادىنەج (يۇيۇلغان) دىن ھەربىرى 17.5 گرامدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، ئاق خەشخاش، رۇببىسۇس، ئاقاقىيا ۋە لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسىدىن ھەربىرى 10.5 گرامدىن، ئىسپىغۇلدىن 70 گرام، ئەپيۈندىن 14 گرام ئېلىپ، ئىسپىغۇلدىن باشقىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلاپ، يەتتە گرامى يامغۇر سۈيى ياكى سېمىز ئوت يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن، ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولمىسا، كۈندۈزدىن 10.5 گرام قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سەرتان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سىل كېسەللىكىگە ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن دېڭىز راكىدىن يەتتە گرام، قىزىل سېغىز، سەمغى ئەرەبى، ئاق خەشخاش، قارا خەشخاش ۋە قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىدىن ھەربىرى 17.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، 4.5 گرامى تاتلىق ئانار شەربىتى ياكى خەشخاش بىلەن بېرىلىدۇ.

سۇفۇپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سىل كېسىلى، جۈدەش، كۆكرەك زەخمىسى ۋە قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، كەتىرا، تاتلىق بېھى ئۇرۇقى مېغىزى، قارا خەشخاش ۋە ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، ئاق سەندەل، شېكەر، تاباشىرنىڭ ھەر بىرىدىن 10.5 گرامدىن، قىزىلگۈل، ھەمشىباھار ئۇرۇقى ۋە سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، گۈل ئەرمىنى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى، گۈل مەختۇم ۋە قىزىل سېغىز ھەر بىرىدىن 14 گرامدىن، زەپەردىن 3.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، 7.5

گرامنى بىر گرام كافۇر ۋە كۆيدۈرۈلگەن سەرتان بىلەن ياكى شەربىتى خەشخاش ۋە سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرنىسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سۇفۇپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سىل ۋە خىلىتتىن بولغان جۈدەتكۈچى تەپ، ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان نەزلىنى توسۇشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ئاقلانغان لوبىيادىن 24.5 گرام، كەتىرا، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، قاپاق مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، تاتلىق بېھى ئۇرۇقى مېغىزى، رۇببىسۇس، تاباشىر، تەرخەمەك مېغىزى، گىل ئەرمىنى، سۆگەت يوپۇرمىقى ئۇسارىسىنىك ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئانارگۈلى ۋە ئاقاقىيانىك ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، بادام مېغىزىدىن 10.5 گرام، ئاق خەشخاش ۋە دېڭىز راكى كۈلىنىك ھەربىرىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 9 ~ 13.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى سۇئال

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا يۆتەلگە مەنپەئەتلىك. كۆكرەكتىكى خىلىتلارنى تازىلايدۇ. تۇتقاقلىق دەم سقىلىشقا پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق ئەنجۈردىن 840 گرام، ئەنسىلدىن 140 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 280 گرام، رۇم بەدىياندىن 70 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى ئۈچ كۈن مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۈزۈمنىك سۈيىگە ياكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە 928 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى ھۆلبە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا كۆكرەك ئاغرىقى، قان تۈكۈرۈش ۋە نەزلىنىك كۆكرەككە چۈشۈشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشىدىن 105 گرام، ئەنجۈردىن 15 دانە، ئۈزۈم ۋە تەمرى ھىندىنىك ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى ھەببۇلئاس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشتىن بولغان يۆتەلنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببۇلئاسنى سوقۇپ، ھەر ئىككى ھەسسىگە 10 ھەسسە قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، بىرئاز قويۇلغاندا تاباشىرنى ئېزىپ ئۈستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى زۇپا ساددە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەم سقىلىش ۋە يۆتەلنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تازىلانغان قۇرۇق زۇپادىن 232 گرامنى ئىسسىق سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ، سۈزۈپ، قەنت ياكى شېكەردىن 1856 گرام، ھەسەلدىن 464 گرام ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى زۇپا مۇدەببىر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇپ، قويۇق بەلغەمنى چىقىرىدۇ ۋە كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ، دەم سقىلىشقا قوشۇلۇپ كەلگەن يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇم بەدىيان ۋە كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، قۇرۇق زۇپادىن 24.5 گرام، ئەنجۈردىن 10 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 105 گرام، شۇمشىدىن 14 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىخسۇس مۇقەششەر ۋە بىخ سەۋسەننىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، پىرسىياۋشاندىن 21 گرام، ئاق قەنتتىن 1392 گرام، گۈلقەنتتىن 464 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، 35 ~ 52.5 گرامغا 3.5 گرام ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

شەربىتى زۇپا مۇدەببىر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەك ئاغرىقى، كونا يۆتەل، دەم سقىلىش، نەزلە، نەپەس يوللىرىدىكى توسۇلۇشلارنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 105 گرام، چىلان، سەرپىستان، ئەنجۈر مونىكى، بىخ سەۋسەن، چۈچۈكبۇيا ھەربىردىن 70 گرامدىن، بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، زۇپا، پىرسياۋشان ھەربىردىن 35 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان ئۇرۇقىدىن 17.5 گرامدىن، ئارپا پوستى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ئىزخىر، سۇمبۇل ۋە زىغىرنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، مېغىزلاردىن باشقا بارلىق دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ، 1856 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ئاندىن مېغىزلارنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى زۇپا مۇدەببەر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمى يۆتەلنى توختىتىدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى نورمالسىز خىلىتلارنى تازىلايدۇ. دەم سقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىلان، ئاق ئەنجۈرنىڭ ھەربىردىن 20 داندىن، سەرپىستاندىن 50 دانە، گۈلبەنەپشىدىن 14 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە ھەمشىباھار ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، پىرسياۋشاندىن 24.5 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ۋە قۇرۇق زۇپانىڭ ھەر بىردىن 28 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، قەنتتىن 928 گرام ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىنىدۇ. بەزى نۇسخىغا تاغ سامسقىدىن 17.5 گرام قوشۇلىدۇ.

شەربىتى زۇپا مۇدەببەر (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نەپەس قىينىلىشىقا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆكرەكتىكى قويۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنجۈر ۋە خورمىدىن 20 داندىن، شۇمشا، پىننە، تاغ سامسقىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، پىرسياۋشاندىن 24.5 گرام، بىخ كەرەپشە، بىخ بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، قۇرۇق زۇپا ۋە بىخ سەۋسەننىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، قەنتتىن 928 گرام قوشۇپ، شەربەت تەييارلاپ 14 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ (بەزى نۇسخىلاردا يەتتە گرام تۇرۇپ ئۇرۇقى قوشۇلىدۇ دېيىلگەن، بەزى نۇسخىدا يۇمىلاق زىراۋەندىدىن 17.5 گرام، بىخ سەۋسەندىن 10.5 گرام، يالپۇز ۋە بىخ كەبىر پوستىدىن يەتتە گرامدىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ).

شەربىتى سەرپىستان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقى ۋە كۆكرەكتىكى يىرىكلىككە مەنپەئەتلىك. بۇ ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى بىنەپشە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل، كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېڭى بىنەپشىدىن 464 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى ۋە سەمغى ئەرەبىدىن 35 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى 2320 گرام سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، قەنت ياكى ناۋاتتىن 928 گرام سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ، 24.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى بىنەپشە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل، زاتىلجەنبە ۋە تۇتقاقلىق دەم سقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. شەربىتى خەشخاشمۇ مۇشۇلارغا مەنپەئەتلىك. بۇ نۇسخا باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن بولۇپ، شۇ يەرگە مۇراجىئەت قىلىسىڭىز بولىدۇ.

شەربىتى ئۇننىاپ (چىلان شەربىتى) (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل ۋە كۆكرەك ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ ھەم تىلما كېسىلى (قان، سەپرادىن پەيدا بولغان يالۇغ) ۋە قانىنىڭ غالىبلىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يەرلىك چىلاندىن 464 گرامنى قاينىتىپ، 928 گرام ياكى 1392 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى ئۇننىاپ (چىلان شەربىتى) (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەسىرى كۈچلۈك بولۇپ، باللارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يەرلىك چىلاندىن 464 گرام، يۇمغاقسۇت، يېسسىمۇق ۋە

بىخ كاسىنىڭ ھەربىرىدىن 280 گرامدىن ئېلىپ، 4640 گرام سۇدا 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تەڭ مىقداردىكى قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى ئۇننىاپ (چىلان شەربىتى) (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زاتىلىرىيىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يەرلىك چىلاندىن 350 گرام، قىزىل ئۈزۈمدىن 175 گرام، پوستى ئاقلىنىپ ئېزىلگەن بىخسۇستىن 70 گرام، خىيارشەنبەردىن 140 گرام ئېلىپ، مۇئاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شاراب (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەلگە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، نېلۇپەر ۋە خەشخاشتىن 36 گرامدىن، چىلان ۋە ھەمشىباھار ئۈرۈقىدىن 10.5 گرامدىن، خەشخاش پوستىدىن 12 دانە، زىغىر، رەيھان ئۈرۈقى ۋە شۇمشا ئۈرۈقىنىڭ ھەربىرىدىن 18 گرامدىن، ئىسپىغۇل، بېھى ئۈرۈقىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، مۇئاپىق مىقداردا ھەسەل ۋە ناۋات قوشۇپ شەربەت ياسىلىدۇ.

شاراب (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان تۆكۈرۈش قوشۇلۇپ كەلگەن يۆتەلنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىغىر، بىنەپشە ۋە شۇمشىنىڭ ھەربىرىدىن 36 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئىسپىغۇلدىن 24 گرام قوشۇپ، لوئابى چىققاندىن كېيىن قەنت بىلەن شەربەت ياسىلىدۇ.

شەربىتى ئەنجاز

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇق ۋە بەلغەملىك يۆتەلنى يوقىتىدۇ. جۈدەتكۈچى تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىلاندىن 20 دانە، سەرپىستاندىن ئۈچ دانە، پوستى

ئاقلانغان بىخسۇس، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، نېلۇپەر گۈلى ۋە گۈلبىنەپشىدىن 24.5 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقىدىن 17.5 گرام، كەتىرا، سەمغى ئەرەبىدىن 10.5 گرامدىن، قوموش يوپۇرمىقىدىن 464 گرام، قەنتتىن 928 گرام ئېلىپ، سەمغى ئەرەبى ۋە كەتىرادىن باشقىلىرىنى قاينىتىپ ھەم بىرئاز قويۇلدۇرۇپ، كېيىن كەتىرا بىلەن سەمغى ئەرەبىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شارابى ئىنەب (ئۈزۈم شارابى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كونا ئۈزۈمنى سۇدا يۇيۇپ، سىقىپ، 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، تەڭ مىقداردىكى ئاق قەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى رۇممان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل ۋە كۆكرەك ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتلىق ئانارنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ ئەرەق تارتىپ، ئەرەققە 464 ~ 560 گرامغىچە قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئەگەر قۇۋۇتىنى كۈچەيتىشكە توغرا كەلسە ئانار كۆپەيتىلىدۇ.

شەربىتى نەرجىس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەم سىقىلىش ۋە ئولتۇرۇپ نەپەس ئېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېڭى ھەم بۈزۈلمىغان مەغىز گۈلدىن 1856 گرام ئېلىپ، ئىسسىق سۇغا بىر كۈن چىلاپ، سۈس ئوتتا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 464 گرام ئاق قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربەت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەم سىقىلىش ھەم قويۇق بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاغ سامسىقىدىن 140 گرام، بىخسۇس، زۇپا، پىننە ۋە پىرسىياۋشاننىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، شۇمشا، بەدىيان ۋە رۇم بەدىياننىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، مەستىكى، دارچىن ۋە زەنجۇبىلنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 105 گرام، چىلان ۋە سەرپىستاندىن 100 دانىدىن، ئەنجۈردىن 20 دانە ئېلىپ، ھەممىسىنى 1136 گرام سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، سۈس ئوتتا پىشۇرۇپ قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، 2320 گرام ئاق قەنت بىلەن قىيام قىلىپ 140 ~ 280 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شارابى مۇدەببەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈلسەۋسەن، بىخسۇس، پىرسىياۋشان، ئاق لەيلى ياغچى ۋە بىنەپشىدىن 21 گرامدىن، تاغ سامسىقى ۋە زۇپادىن 14 گرامدىن، ئۇستقۇددۇس ۋە رۇم بەدىيانىدىن يەتتە گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 280 گرام، گاۋزىباندىن 17.5 گرام، ھەمشىباھار ئۇرۇقى ۋە قوغۇن ئۇرۇقىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، 1392 گرام قەنت بىلەن 232 گرام ئۈزۈم رۇببىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، ئاز مىقداردا لىمون قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى ئۇرۇقسىسۇس مۇدەببەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا يۆتەل، كۆكرەك ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرى، نەزلىلەر، تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش ۋە دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇسالغۇلارنى ئېچىپ سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، لېكىن ئۇنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، قىزىتمىلىق كېسەللەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ئېلىنغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 210 گرام، پىرسىياۋشان ۋە ئاق خەشخاشتىن 70 گرامدىن، قۇرۇق زۇپا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بەدىيان ۋە رۇم بەدىياندىن 35 گرامدىن، چىلان ۋە سەرپىستاندىن 100 دانىدىن ئېلىپ، 1859 گرام سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن سۈس ئوتتا قاينىتىپ، ئۈزۈمنىڭ رۇببىسىدىن 928 گرامنى بىرلەشتۇرۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى ئەسلىسۇس ساددە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى 500 گرام ئاقلانغان بىخسۇسنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن سۇس ئوتتا قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە چىلان رۇببىسىدىن 928 گرام، ئاق قەنتتىن 464 گرام، ھەسەلدىن 116 گرام قوشۇپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

شارابى بەرگى ئوتروج (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان دەم سقىلىش ۋە ئاشقازان تاريىش، يۈرەك چالاكغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېڭى ئاپېلسىننىڭ يوپۇرمىقىدىن 50 دانە ئېلىپ، پاكىز تازىلاپ 4640 گرام سۇ بىلەن پاكىز قاچىغا سېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە 100 گرام ھەسەل قوشۇپ تەييارلاپ، ئۇچ كۈن قويۇپ، ئاندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شارابى بەرگى ئوتروج (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاپېلسىن يوپۇرمىقىدىن 50 داننى ئالتە ھەسسە كونا شارابقا چىلاپ يەتتە كۈن تۇرغۇزۇپ، ئاندىن سۈزۈپ، سۈيىگە 678 گرام چەككىلەنگەن ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ، بەزىدە 464 گرام ئاپېلسىن پوستىنى قاينىتىپ، 1/3 قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە 464 گرام ھەسەل قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شارابى قەسبىسسۇككەر (شېكەر قومۇشى شەربىتى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل ۋە زاتىلجەنبىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەپسىلاتى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زاتىلجەنبە، كۆكرەك ئاغرىقى، ئېغىزمان ئاغرىقى ۋە زاتىلرىيىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ماددىنى پىشۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈلبىنەپشە، بابۇنە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، بۇغداي كېپىكى، زىغىر ئۇرۇقى، ئاق لەيلىگۈلى، شۇمشا قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئازراق سۇ قوشۇپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، يۇغۇرۇپ ئىلمان ھالەتتە زىماد قىلىنىدۇ ۋە بەزىدە ئۈزۈم دەرىخى كۈلى ۋە ھېقىق كۆپەيتىلىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى نۇسخىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، بۇغداي كېپىكى، ئارپا ئۇنى، ئاق لەيلى، لوبىيا ئۇنى، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئۇنى بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ (مومنى بىرلەشتۈرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. غەلىز ماددىلارنى تارقىتىش ئۈچۈن سەۋسەن يېغى، زىغىر، شۇمشا قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ).

زىماد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زاتىلجەنبە ۋە زاتىلرىيىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، ئاق لەيلى ۋە بابۇنەنىڭ ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن ئىككى ھەسسە، لوبىيا ئۇنى ۋە ئارپا ئۇنىدىن بىر يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، موم ۋە بىنەپشە يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

زىمادى مۇختەسەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قويۇق ماددىلاردىن بولغان كۆكرەك ئاغرىقى ۋە زاتىلجەنبىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ماددىنى ئاستا تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپا ئۇنىدىن 17.5 گرام، ئاق لەيلى ۋە تازىلانغان بىنەپشىدىن 10.25 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەمشىباھار يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

تىلا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زاتىلجەنبىدىن بولغان كۆكرەك ئېچىشىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل چۇغلۇقنىڭ سۈيى، ھەمشىباھار سۈيى، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى، ئىسپىغۇل يوپۇرمىقى سۈيى، ئىسپىغۇل شېخى سۈيى ۋە ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى بىرلەشتۇرۇپ، رەختنى ھوردىتىپ، ئىلمان ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بۇنى تەكرار ئىشلىتىش ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيتىلىدۇ. مۆتىدىل مىزاجلىقلاردىكى قىزىللىقنى يوقىتىدۇ ھەمدە قويۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ئەگەر ماددىلارنى تارقىتالمىسا، زىمادى مۇختەسەر بۇنىڭ ئورنىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تىلائى قىرۇتى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەر خىل يالليۇغلارنى تارقىتىدۇ، كۆكرەك ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مومنى بىنەپشە يېغىغا چىلاپ، ھەمشىباھار بەرگى سۈيى، سۆگەت يوپۇرمىقى سۈيى ۋە قاپاق پوستى سۈيى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۇرۇپ تاكى موم ئۈسارىسى يېغىنى سۈمۈرۈپ بولغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنى بىر قاچىغا قۇيۇپ بىرنەچچە ھەپتىدىن كېيىن يەرلىك ئورۇننى قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ تىلا كېسەللىك كۈچەيگەن ۋاقىتتا ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تىلائى قىرۇتى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىزىتمىلىق ۋە قىزىتما بولمىغان كۆكرەك ئېچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق مومنى گۈل يېغىغا چىلاپ تەرخەمەك سۈيى، قاپاق

سۈيى، سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ قايىنىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن رەختكە ئوراپ يەرلىك ئورۇنغا ئىشلىتىلىدۇ.

تىلا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن كېلىپ چىققان كۆكرەك ياكى ئىچكى ئەزالاردىكى زەخىملەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇغاس پوستى، ئاقلانغان ماش ۋە گىل ئەرمىنىدىن 35 گىرامدىن، ئاقاقىيا، سەبرىدىن 10.5 گىرامدىن ئېلىپ، بەرگى ئاس سۈيىدە خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ.

تىلا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى نۇسخىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ماش، لادەن ۋە گىل ئەرمىنىدىن 35 گىرامدىن، سەبرە، ئىپار ۋە زەپەردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قىزىلگۈل ئەرقى ۋە بەرگى ئاس سۈيىدە خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ (نېرۋىلىق ئەزالارغا شاراب ۋە مەغىز گۈلى يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ).

تىلا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقاقىيا، كۈندۈر، موزا، ئانارگۈلى، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنى ۋە ئەپيۇن قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا ئېزىپ مەلھەم تەييارلاپ، كۆكرەك، ئاشقازان ساھەسى ۋە كىندىكىكە چېپىلىدۇ. قان تۈكۈرگەن بىمارنىڭ كۆكرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ. بۇ مەلھەم يەنە ھەر خىل قاناش، يەنى دوۋساق ۋە بالىياتقۇ قاناشنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭدا ئاۋۋال دوۋساق ساھەسىگە چېپىلىدۇ، ئۇ يەنە قايسى ئەزالاردا قاناش بولسا، شۇ ئەزالارنىڭ قانىشنى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىخى زۇپائى سەغىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش، كۆكرەككە قۇرۇقلۇق يېتىشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنجۈر ۋە چىلاندىن 10 دانىدىن، سەرپىستاندىن 30 دانە، پىرسىياۋشان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ۋە قۇرۇق زۇپادىن 35 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل ۋە بىنەپشىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، 1392 گرام سۇدا تاكى 464 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە 280 گرام بىنەپشە مۇرابباسى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىخى زۇپائى كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھۆللۈكنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن بولغان يۆتەل، تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش، كۆكرەكتىكى قويۇق خىلتىلار، قان تۈكۈرۈش ۋە يىرىڭ تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىشقان ئەنجۈردىن 10 دانە، پوستى ئېلىنغان خورما، شۇمشا، بىخسۇس ۋە قۇرۇق زۇپادىن 35 گرامدىن، پىرسىياۋشاندىن 24.5 گرام، گۈلسەۋسەن، كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، ئەنجۈر، يالپۇز ۋە تاغ كۈدىسىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

تەبىخ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش ۋە دەم سىقىلىش، كونا يۆتەل، بىقىن ئاغرىقى، زاتىلجەنبە ۋە تەپكىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 17.5 گرام، پوستى ئاقلانغان ئارپا 525 گرام، ئاق خەشخاش 14 گرام، نېلۇپەر گۈلى، گۈلبىنەپشە، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېمىزئوت، زۇپا، پىرسىياۋشان، بىخسۇس ۋە تاغ كۈدىسىدىن ھەربىرى 10.5 گرامدىن، پىشقان ئەنجۈردىن بەش دانە ئېلىپ، 220 گرام سۇدا تاكى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، 35 گرام قەنت ياكى ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، ئاندىن تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

غار - غار (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نەزلىدىن بولغان يۆتەل، دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، خەرنۇپ شامى ۋە ئانارگۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا غار - غار قىلىنىدۇ. خەشخاشنىڭ قاينىتىلمىسى ۋە باشقا يۆتەل توختاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلسە تېخىمۇ ياخشى.

غار - غار (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمنىڭ غالىبلىقىدىن بولغان سوزۇلما يۆتەل ۋە تاڭلاي بوشىشىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى، سۇماق ۋە موزا قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ، شىرىسىنى چىقىرىش ئۈچۈن بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى خەشخاش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل ۋە سەمغى ئەرەبىدىن 14 گرامدىن، نىشاستە، رۇببىسۇس ۋە كەتىرادىن يەتتە گرامدىن، ئاق ۋە قارا خەشخاش ئۇرۇقىدىن 10.5 گرامدىن، زەپەردىن 1.75 گرام، تاباشىردىن 17.5 گرام ئېلىپ، سۇدا قۇرس تەييارلاپ، 4.5 گرام خەشخاش شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى سىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەرخەمەك مېغىزىدىن 35 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە

بىخسۇستىن 14 گرامدىن، تاباشىر ۋە كۆيدۈرۈلگەن سەرتاندىن يەتتە گرامدىن، نىشاستە، كەتىرادىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابدا قۇرس ياسلىدۇ.

قۇرسى سەرتان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جۈدەتكۈچى تەپ، سىل ۋە قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسلىشى گىل مەختۇم، گىل ئەرمنى، نىشاستە ۋە قىزىلگۈلدىن 21 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن راكىتىن 35 گرام، تاباشىر، كەتىرا ۋە يۇيۇلغان شادىنەجتىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، رۇببىسۇسنى سوقۇپ، پاقىيوپۇرمقىنىڭ سۈيىدە قۇرس ياسلىدۇ.

قۇرس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل، ئىچ سۈرۈش بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسلىشى قورۇلغان پاقىيوپۇرمقى ئۇرۇقى، تاباشىر، زىرىق، نىشاستە، ھەببۇلئاس، شاھىبەللۇتتىن 17.5 گرامدىن، زەپەردىن 3.5 گرام، گىل مەختۇم ۋە سەمغى ئەرەبىدىن 35 گرامدىن، كەھرىۋا ۋە بىخ ماراندىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن قۇرس ياسلىدۇ ۋە يەتتە گرام يېيىشكە بېرىلىدۇ.

قۇرسى نەفسۇددەم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى كۈندۇر، ئانارگۈلى ۋە خۇنسىياۋشاندىن 10.5 گرامدىن، كەھرىۋادىن 17.5 گرام، شادىنەج ۋە گىل مەختۇمدىن 35 گرامدىن، زەمچىدىن 8.75 گرام، ئەپيۇن ۋە دارچىندىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، سۇ بىلەن 10 دانە قۇرس تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا بىر دانىسى سېمىز ئوت سۈيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زاتىلجەنبە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم بوشىتىدۇ، ماددىنىڭ پىششىنى تېزلىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە ۋە رۇببىسۇستىن 35 گرامدىن، نىشاستە، ئاق لەيلى، بەدىيان ۋە كەتىرادىن ھەربىرى 10.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابى ۋە بېھى ئۇرۇقى لوئابى، زىغىر لوئابىدا خېمىر قىلىپ قۇرس تەييارلاپ، 10.5 گرام بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ، ئىچ سۇرۇش بولمىغان يۆتەل ۋە قويۇق بەلغەمگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، رۇببىسۇس، ئاچچىق بادام مېغىزى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، زىغىر لوئابىدا قۇرس تەييارلاپ، 10.5 گرامنى قايناق سۇ بىلەن بىللە ياكى خىيارشەنبەرنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، تېخمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرسى بىنەپشە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەككە قۇرۇقلۇق يېتىش سەۋەبىدىن بولغان يۆتەل، زاتىلجەنبە، ئۆپكە سىلى ۋە سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشىدىن 35 گرام، قورۇلغان سوقمۇنىيادىن 4.5 گرام، رۇببىسۇس، كەتىرا ۋە نىشاستىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، قۇرس تەييارلاپ 4.5 گرامدىن يېيىلىدۇ.

قۇرسى بىنەپشە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زاتىلرىيگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، قوغۇن

ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، رۇببىسۇس، ئىزخىر چېچىكى، ئىكلىلمىلىك ۋە كەتىرالارنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، زىغىر لوئابىدا ياكى ئەنجۇر لوئابىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى بوسۇد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەلدىن كېيىنكى قان تۆكۈرۈش ۋە قان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەمغى ئەرەبى ۋە گىل ئەرمىنىدىن 14 گرامدىن، كەھرىۋا، بىخ مارجان ۋە شادىنەجتىن 3.5 گرامدىن، رۇببىسۇس، خۇنسىياۋشان، نىشاستە ۋە بەدىيانىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياساپ، 10.5 گرامى 0.5 گرام بەزرۇلبەنجى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يېيىلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىسى كۆكرەك ۋە ئۆپكىگە مەنپەئەتلىك بولۇپ تەپ ۋە ئىچ سۈرۈش دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

قىرۇتى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەك ۋە كىرگەت ئىششىقىغا مەنپەئەتلىك. تىلادا سۆزلەندى.

كەلكىلانەج پىروزى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل ۋە بەلغەمدىن بولغان دەم سقىلىشقا مەنپەئەتلىك. بۇ جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

لوئوقى سەرپىستان (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل ۋە يۇتقۇنچاققا قۇرۇقلۇق يېتىشكە مەنپەئەتلىك. كۆكرەكنى بوشىتىپ بەلغەمنى چىقىرىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەرپىستاندىن 200 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 140 گرام، خىيارشەنبەر مېغىزىدىن 52.5 گرام ئېلىپ، سەرپىستان ۋە ئۈزۈمنى 2784 گرام سۇدا تاكى

928 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، خىيارشەنبەرنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئىككىسىنى قوشۇپ، ئاندىن قەنتتىن 424 گرام ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

لوئوقى سەرپىستان (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەتلىك. يۇقىرىدىكى نۇسخىدىن كۆچلۈكرەك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەرپىستاندىن 100 دانە، چىلاندىن 50 دانە، شېكەردىن 350 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 350 گرام ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

لوئوقى سەرپىستان (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل ۋە دەم سقىشقا ناھايىتى مەنپەئەتلىك بولۇپ، «لوئوقى سۇئال» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تازىلانغان سەرپىستاندىن 500 دانە، چىلاندىن 30 دانە، گۆشلۈك ئەنجۈر 10 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ۋە پوستى ئاقلانغان بىخسۇستىن 82.5 گرامدىن، پوستى ئاقلىنىپ چالا سوقۇلغان ئارپىدىن 105 گرام، بېھى ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، كەتىرا، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 17.5 گرامدىن، خەشخاشتىن 24.5 گرام، بەدىيان يىلتىزىدىن 10.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، 1856 گرام سۇدا كەتىرادىن باشقا دورىلارنى بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن سۈس ئوتتا قاينىتىپ سۈزۈپ، 232 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ سەل سوۋۇغاندا كەتىرانى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

لوئوقى بادام

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل، گالغا قۇرۇقلۇق يېتىش ۋە يۇتقۇنچاق ئىششىقغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە ۋە بىخسۇستىن 17.5گرامدىن، قەنتتىن 70 گرام، بادام مېغىزى ۋە قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ئەرقى گۈلدە يۇغۇرۇپ، ئاندىن بادام يېغىدا

ياغلاپ، ئاخىردا قەنت قىيامغا سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

لوئوق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇق يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆكرەكنى بوشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ۋە قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىدىن 17.5 گرامدىن، خەشخاشتىن 35 گرام، بادام مېغىزى ۋە ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 70 گرامدىن ئېلىپ، ئۈزۈمنى بادام يېغىدا پىشۇرۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈزۈم شىرنىسىدە خېمىر قىلىپ ياسىلىدۇ.

لوئوقى سەمغى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇق يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق يېلىمنى سۇدا ئېرىتىپ، ساپلاشتۇرۇپ، ئاندىن بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، قويۇلدۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

لوئوقى بېھى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىسپىغۇلنىڭ لوئابى، بېھى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرىسى ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقلىرىنىڭ ھەربىرى مۇۋاپىق مىقداردا، تاتلىق ئانار سۈيى، تەرخەمەك سۈيى، قاپاق سۈيى، سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيى، شېكەر قومۇشى شىرىسىدىن 140 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى ۋە تاتلىق بادام مېغىزىدىن 84 گرامدىن، قەنتتىن 264 گرام، خەشخاش ئۇرۇقىدىن 35 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە لوئوق ياسىلىدۇ.

لوئوقى بارىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇق يۆتەل، ئىسسىقتىن بولغان نەزلە، كۆكرەك ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتلىق بادام مېغىزىدىن 35 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى،

ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ۋە كاھۇ ئۇرۇقىدىن 17.5 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ۋە نىشاستىدىن 14 گرامدىن، خەشخاشتىن 10.5 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، تەرەنجىبىندىن 175 گرام ئېلىپ، ئۇنى تاۋۇز سۇيىدە ئېرىتىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن سوقۇلغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ لوئوق تەييارلاپ ۋە بادام يېغىدىن 140 گرامنى لوئوققا قوشۇپ، 17.56 ~ 21 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر نەزلە كۆچلۈك بولسا، خەشخاشنىڭ مىقدارى كۆپەيتىلىدۇ.

لوئوقى خەشخاش (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان نەزلە ۋە سۇيۇق نەزلە، گالغا قۇرۇقلۇق يېتىش، يۆتەل قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق خەشخاشنىڭ ئۇرۇقىدىن 35 گرام، نىشاستە، كەتىرا ۋە سەمغى ئەرەبىدىن 14 گرامدىن، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ۋە تاتلىق بېھى ئۇرۇقى مېغىزىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەرقى گۈلدە لوئوق ياسىلىدۇ.

لوئوقى خەشخاش (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نەزلىدىن بولغان يۆتەلگە ئالاھىدە ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق لەيلى ۋە بېھى ئۇرۇقىدىن 10.5 گرامدىن، بىخسۇستىن 17.5 گرام ئېلىپ، 875 گرام سۇغا كەچتە چىلاپ، ئەتىگەندە قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا 420 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۇنىڭغا ئاق خەشخاش ۋە قارا خەشخاشتىن 17.5 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى ۋە سەمغى ئەرەبىدىن 10.5 گرامدىن، كەتىرادىن 14 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

لوئوقى خەشخاش (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل، ئۆپكە كېسىلى، قان تۆكۈرۈش، ئۇچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق خەشخاشتىن 17.5 گرامنى 928 گرام سۇدا قاينىتىپ، 464 گرام قالغاندا قەنتتىن 464 گرام قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئارقىدىن رۇببىسۇس، بادام مېغىزى

ۋە قاپاق مېغىزىدىن 17.5 گرامدىن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، 35 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى خەشخاش (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆپكە سىلى، كۆكرەك ۋە ئۆپكە ئاغرىقى، ئۆتكۈر نەزلىدىن بولغان سوزۇلما يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە ھەمشىباھار ئۇرۇقىدىن 10.5 گرامدىن، سەرپىستاندىن 20 دانە، بىخسۇستىن يەتتە گرام، خەشخاش پوستىدىن 280 گرام ئېلىپ ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، 2320 گرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 464 گرام قەنت قوشۇپ قېيام بولغاندىن كېيىن سەمغى ئەرەبى، كەتىرالاردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ قېيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى سەبيان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كىچىك بالىلاردىكى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ۋە گالغا قۇرۇقلۇق يېتىشكە ئىياللارنىڭ سۈتى ياكى ئۆچكىنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، ئاق خەشخاش ۋە رۇببىسۇستىن 70 گرامدىن، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ۋە ئىككى خىل تەرخەمەك مېغىزىدىن 35 گرامدىن، تاباشىردىن 14 گرام، ئاق لەيلى ۋە ھەمشىباھار ئۇرۇقىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، شېكەر قېيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن بادام يېغىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى رۇمان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا يۆتەل ۋە نەزلىگە مەنپەئەتلىك. كۆكرەك ۋە ئۆپكىنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتلىق ئانار سۇيىنى (پوستى ئايرىۋېتىلىپ سقىلغان تاتلىق ئانار سۇيىنى ئىشلىتىش لازىم) قىيام قىلىپ ئاندىن ئۇزۇم ئۇسارىسى، ئاق قەنت قوشۇپ كۆچلۈكرەك قىيام قىلىندۇ، ئارقىدىن سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ۋە رۇببىسۇستىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، ئۈستىگە 464 گرام ئانار سۇيى قوشۇپ، شىشە قاچىغا سېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى ئەملىتاس (خىيار شەنبەر لوئوقى) (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زاتىلىرىيە ۋە زاتىلجەنبىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ماددىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خىيارشەنبەر مېغىزىدىن 175 گرام ئېلىپ، ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ سۈزۈپ، ئاندىن كېيىن كەتىرا ۋە بادام يېلىمىنىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن، لوبىيا ئۇنىدىن 24.5 گرام، بادام مېغىزىدىن 35 گرام، قەنتتىن 52.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قەنت قىيامى ۋە بادام يېغىدىن 10.5 گرامدىن ئارىلاشتۇرۇپ لوئوق تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 35 ~ 52 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى ئەملىتاس (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە بەلغەمنى چىقىرىدۇ، بولۇپمۇ گال، كۆكرەك ۋە ئۆپكە ئەتراپىدىكى بەلغەم ۋە سەپرانى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خىيارشەنبەر ۋە گۈلقەنتىنىڭ ھەربىرى 52.5 گرامدىن، بىنەپشە مۇرابباسىدىن 35 گرام، شىرخىستىن 45 گرام، رەۋەنچىنىدىن 2.5 گرام، بادام يېغىدىن 3.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلىنىدۇ. ئەگەر سەپرا ۋە بەلغەم خىلىتىنى سۇرۇش زۆرۈر بولسا، سوقمۇنىيا، غارىقۇن ۋە تۇربۇتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇقىرىقى لوئوققا قوشۇلىدۇ.

لوئوقى ۋەرد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان ۋە سەپرادىن بولغان زاتىلجەنبە، يۆتەل، ئۆپكە سىلى، قان تۈكۈرۈش، قۇسۇش ۋە ئىسسىقتىن بولغان تەپكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تازىلانغان قىزىلگۈل، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، كەتىرا ۋە ئاق خەشخاش ھەربىرى 10.5 گرامدىن، گىل مەختۇم، تاباشىر، رۇببىسۇسنىك ھەربىرى 14 گرامدىن، زەپەردىن 1.75 گرام ئېلىپ، ئۈزۈم شىرنىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ لوئوق تەييارلىنىدۇ.

لوئوقى بەزرۇلبەنجى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەككە چۈشكەن نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەزرۇلبەنجىدىن 42 گرام، چىلغوزا مېغىزىدىن 21 گرام، مۇرمەككىدىن 3.5 گرام ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، شېكەر قىيامى بىلەن لوئوق ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نەزلە، يۆتەل، تۆتىقاقلىق دەم سىقىلىش قاتارلىقلارغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن مەشھۇر دورا بولۇپ، «تەرياقى نەزلە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەزرۇلبەنجى ۋە ئەپيۇندىن 105 گرامدىن، كاھۇ ئۇرۇقىدىن 70 گرام، خەشخاش ئۇرۇقىدىن 140 گرام، گۈلى گاۋزىبان، ھەببۇلئاس ۋە يۇمغاقسۈتتىن 35 گرامدىن، ئۇستقۇددۇستىن 17.5 گرام ئېلىپ، سوغا چىلاپ قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە قەنتتىن 1050 گرامنى سېلىپ قىيام قىلىپ ئاندىن قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈت، رۇببىسۇس، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى ۋە كەتىرا، مۇرمەككىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ لوئوق تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈنىگە 13.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى بىنەپشە

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشىدىن 35 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 20 دانە، سەرپىستاندىن 40 دانە ئېلىپ، سۇغا چىلاپ قاينىتىپ سۈزۈپ، قەنتتىن 235 گرام، خىيارشەنبەر شىرنىسىدىن 105 گرامدىن قوشۇپ قىيام قىلىپ، بىنەپشىدىن 105 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئەھۋالغا قاراپ كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 25 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى زۇپا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش ۋە يۆتەلگە مەنپەئەتلىك. كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى قويۇق خىلتلارنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق زۇپا ۋە بىخ سەۋسەندىن 70 گرامدىن ئېلىپ 1392 گرام سۇدا قاينىتىپ، 1/3 قىسمى قالغاندا 464 گرام شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ، ئەمما ئەگەشمە كېسەللىكلەرگە ئىشلەتكەندە زۇپا، بىخ سەۋسەننى سوقۇپ، سىركەنجۈبىل ياكى ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىنىدۇ. ئەگەر بىخ سەۋسەن بولمىسا، ئورنىغا سىيادان ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى زۇپا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆپكە ۋە كۆكرەكتىكى قويۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ، تازىلايدۇ، تەسىرى يۇقىرىقى نۇسخىدىن كۈچلۈك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق زۇپا، تاغ كۈدىسى ۋە بەدىيان ھەربىرى 10.5 گرامدىن، ئاقلانغان بىخسۇس، پىرسىياۋشان ھەربىرى 35 گرامدىن، بەتەم يېلىمى ۋە شۇمشا ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 17.5 گرام، ئەنجۈر مونىكىدىن 10 دانە ئېلىپ، يېلىمدىن باشقىلىرىنى مۇۋاپىق مقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، 232 گرام قالغاندا سۈزۈپ، 696 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ، ئاندىن يېلىم ئېرىتىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى كەتان (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش ۋە كونا يۆتەلگە مەنپەئەتلىك. كۆكرەكتىكى خىلتلارنى تازىلايدۇ، بەلغەمنىڭ چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان زىغىر ئۇرۇقىدىن 105 گرام، قەردەمانەدىن 35

گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئادراسمان ئۇرۇقى قوشۇپ ياكى زىغىرنى يالغۇز ھالەتتە ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ لوئوق ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى كەتان (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى نۇسخىدىن كۆچلۈك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان زىغىردىن بىر ھەسسە، كۈندۈردىن يېرىم ھەسسە، قەردمانە، زىرە قاتارلىقلاردىن بىر ھەسسىدىن 1/4 نى ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ لوئوق ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەتىگەن - كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى ھەببى رىشاد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زاغۇن ئۇرۇقىدىن 3.5 گرام، بىخسۇستىن 14 گرام، رۇم بەدىيان ۋە ئارپىبەدىياندىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى چالا سوقۇپ، 928 گرام سۇدا تاكى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن 464 گرام ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى ھەببى رىشاد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زاغۇن ئۇرۇقىدىن 35 گرام، سىياداندىن 14 گرام، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان ھەربىرى يەتتە گرامدىن، يۇمىلاق زىراۋەندىدىن 4.5 گرام، يالپۇز، تاغ پىننىسىنىڭ ھەربىرى 10.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر كۈنى 1 ~ 2 قېتىم، يەتتە گرامى سىركەنجۇبىل ئەنسىلى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى ھۆلبە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان تازىلايدۇ، كۆكرەكنى بوشىتىپ بەلغەم چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا ۋە بادام مېغىزى، كەتىرا، بىخسۇس، چىلغوزا، نىشاستە ۋە سەمغى ئەرەبىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر قورۇلغان زىغىردىن 17.5 گرام ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانسا، قۇۋۋىتى تېخىمۇ ئاشىدۇ.

لوئوقى ھۆلبە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش، قۇرۇق يۆتەل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا ئۇرۇقى، ئۇزۇم، بېھى ئۇرۇقى، بىنەپشە، ئاقلانغان ئارپا، گاۋزىبان قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن قىيام قىلغۇدەك ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى ۋە بەدىيانلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇششاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 22.5 گرامى ئارپا سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى رۇببىسۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا يۆتەلگە مەنپەئەتلىك، كۆكرەكتىكى شىلىمشىق ماددىلارنى تازىلايدۇ، بەلغەمنى چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇببىسۇس، كەتىرا، موزا، بادام مېغىزى، بەدىيان قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەل ۋە بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ (بەزى نۇسخىلاردا تەرخەمەك ئۇرۇقى قوشۇلىدۇ).

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى ئەسقىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۇتقاقلىق دەم سقىلىش ۋە ھۆللۈكتىن بولغان سوزۇلما يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان ئەنسىلدىن 10.5 گرام، بىخ سەۋسەندىن يەتتە گرام، تاغ كۈدىسى، زۇپادىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تاغ يالپۇزى ياكى بەرەنجاسىب ياكى ياۋا پىنىنە قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى ئارىلاشتۇرۇلسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى كۇرنۇب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل ۋە ئاۋاز پۈتۈشلەرگە مەنپەئەتلىك، كۆكرەكتىكى خىلىتلارنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قاينىتىلغان كاللەكبەسەي سۇيىدىن 1392 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا 464 گرام ھەسەل قوشۇپ قېيام قىلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، ئاقلانغان باقىلەنىڭ ھەربىرى 35 گرامدىن، بارىزەت، قورۇلغان زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، قېيامغا ئارىلاشتۇرۇپ لوئوق تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 17.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى ھەببۇل قۇتنە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەكتىكى خىلىتلارنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتلىق بادام مېغىزىدىن 35 گرام، چىگىت مېغىزىدىن 10.5 گرام، ئاقلانغان باقىلەدىن 17.5 گرام، ياۋا تەنكار، تاغ كۈدىسىدىن 10.5 گرامدىن، قەنتتىن 210 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلىنىدۇ.

لوئوقى هەببۇل قۇتنە (2)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇتقۇنچاقتىكى شىلىمشىق ماددىلارنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىگىت مېغىزى، چىلغوزا مېغىزىدىن 70 گرامدىن، شۇمشا، زىغىردىن 35 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل ياكى ئۈزۈم شارابىدا قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى ھورمىل (ئادراسمان لوئوقى)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەم سىقىلىش ۋە ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئادراسمان ئۇرۇقى ۋە زىغىردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەسەلدە لوئوق تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى تىيىن

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەم سىقىلىش، كونا يۆتەل ۋە تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنجۈر مونىكىدىن 50 دانە ئېلىپ ئېزىلگۈچە قايىنىتىپ، سۈيىنى 464 گرام ئۈزۈم سۈيىدە قىيام قىلىپ، قايىنغاندا چىلغوزا مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن، چاققاقئوت ئۇرۇقى، بەدىيان، تەنكار، شۇمشىنىڭ ھەربىرى 10.5 گرامدىن، چىگىت مېغىزى، ھەببى قەلقەلنىڭ ھەربىرى 14 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 35 گرام ئاچچىق بادام يېغىدا مايلاپ، يۇقىرىقى قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ لوئوق تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى سەنۇبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا يۆتەل، دەم سقىلىش، ئاۋاز پۈتۈش، ھۆللۈكتىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراش ۋە تۇتقاقلىق دەم سقىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشنى سۇغا چىلاپ پوستىنى ئايرىپ، چىقىقان شىرىسغا ئۇزۇم شارابى ۋە ھەسەل قوشۇپ، بىرنەچچە قېتىم قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى سىير

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىپ، ماددىنى پىشۇرۇپ كۆكرەكنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى 464 گرام ئاقلانغان سامساقنى 464 گرام كالا مېيىغا ئۆزلەشكۈچە چىلاپ، ئاندىن 968 گرام ساپ ھەسەل قوشۇپ قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

لوئوقى غارىقۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەكتىكى خىلتىلارنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇببىسۇس، پىرسىياۋشان ھەربىرى 24.5 گرامدىن، بەدىيان، تاغ كۈدىسى، قۇرۇتۇلغان زۇپا، غارىقۇن ھەربىرى 10.5 گرامدىن، مىئەسائىلە ۋە بەتەم يېلىمى ھەربىرى 3.5 گرامدىن، تازىلانغان ئۇرۇقسىز ئۇزۇمدىن 70 گرام ئېلىپ، مىئەسائىلە ۋە بەتەم يېلىمنى ئۇزۇم شىرىسىدە ئېرىتىپ، ئۇزۇمنى يۇمشاق سوقۇپ، باشقا سوقۇلغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى تەبرىزەد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەكتىكى يىرىڭنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇببىسۇستىن 17.5 گرام، كەتىرا، ناۋات، ئاچچىق بادام

مېغىزى، بەدىيانىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گىرامدىن ئېلىپ، ناۋاتنى كالا يېغى ۋە ھەسەلدە ئېرىتىپ، بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10.5 گرامى زۇپا قاينىتىلمىسى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى زەنجۈبىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆتكۈر ھۆللۈك سەۋەبىدىن بولغان ئاۋاز پۇتۇپ قېلىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق زەنجۈبىلدىن 350 گرام ئېلىپ يېڭى سۈتكە چىلاپ، كۈندە سۈتنى ئالماشتۇرۇپ، زەنجۈبىل يۇمشىغاندا 175 گرام پىلپىل، 70 گرام زەپەر ۋە باراۋەر مىقداردىكى نىشاستىنى سوقۇپ ئۈنىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل ياكى قەنتتە قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتھەسا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمسىز يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەرەنجىبىن، بادام مېغىزى، نىشاستە، بېھى ئۇرۇقى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ۋە رۇببىسۇس قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى خىيار شەنبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل، كۆكرەككە قۇرۇقلۇق يېتىش ۋە زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا «ق» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلاردا سۆزلەنگەن قۇرس قوشۇلسا، يۆتەلگە بەك مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىلاندىن 20 دانە، سەرپىستاندىن 30 دانە، ئۇرۇقسىز

ئۈزۈمدىن 10 گرام، بىنەپشىدىن 14 گرام، ئەنجۈردىن 10 دانە، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا، پىرسىياۋشاننىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى 1397 گرام سۇدا تاكى 786 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، خىيارشەنبەر مېغىزىدىن 24.5 گرام، تەرەنجىبىندىن 35 گرام ئېلىپ سۇغا چىلاپ، ئىككىلىسىنى ئېرىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، بىر نەچچە قېتىم ئىستېمال قىلىنسا، كۆزلىگەن مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ.

مەتبۇخ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەكنى تازىلاپ يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، ئاۋازنى ياخشىلايدۇ، زۇكامغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ھەر كۈنى بىنەپشە مۇرابباسىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىلان ۋە سەرپىستاندىن 10 دانىدىن، پىشقان ئەنجۈردىن 50 دانە، پىرسىياۋشان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ئاق لەيلىدىن 35 گرامدىن، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، بىنەپشىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى 1392 گرام سۇدا 464 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 420 گرام ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەتبۇخ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەك، ئۆپكىدىكى ماددىلارنى پىشۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىلاندىن 10 دانە، سەرپىستان ۋە ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن ھەربىرى 20 دانىدىن، بىخسۇس، قوغۇن ئۇرۇقى ھەربىرى 17.5گرامدىن، پىرسىياۋشان، ئاق لەيلى يىلتىزى ھەربىرى 10.5 گرامدىن، زىغىردىن 14 گرام، پوستى ئاقلانغان نوقۇت ۋە ئارپا تالقىنىنىڭ ھەربىرى 35 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 70 گرامى 35 گرام گۈلقەنت بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەتبۇخ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەكنى تازىلايدۇ، كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 30 دانە، چىلان، ئەنجۈر ھەربىرى 10

دانىدىن، سەرپىستاندىن 40 دانە، گاۋزىباندىن 14 گرام، بىنەپشە، گۈلقەنت، خىيارشەنبەرنىڭ ھەربىرى 35 گرامدىن، بەدىيان ۋە ئاق تۇربۇت ھەربىرى 10.5 گرامدىن، غارىقۇندىن 3.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر غارىقۇننى شېكەردە يۇغۇرۇپ، مەتبۇختا ئىشلەتسە، تېخىمۇ قۇۋۋەتلىك بولىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەتبۇخ (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆپكە سىلىغا گىرىپتار بولغان كىشىگە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ، ئەگەر بەدەندە بۇزۇق ماددىلار بولسا تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشىدىن 24.5 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 70 گرام، چىلاندىن 10 دانە، سەرپىستاندىن 30 دانە ئېلىپ، دورىلارنى 1856 گرام سۇدا تاكى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن 105 گرام تەرەنجىبىن بىلەن 24.5 گرام خىيارشەنبەرنى قوشۇپ ئىرىتىپ، بىر ئۆرلىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، قائىدە بويىچە 350 گرام مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئېھتىياجغا قارىتا ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەتبۇخ (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زۆرۈر تېپىلغاندا سىل كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ ئىچنى يۇمشىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خىيارشەنبەر مېغىزىدىن 17.5 گرام، بىنەپشىدىن 35 گرام، ئۈزۈمدىن 70 گرام، چىلاندىن 10 دانە، سەرپىستاندىن 30 دانە ئېلىپ، 1856 گرام سۇدا تاكى 464 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ قەنتتىن 464 گرام، تاتلىق بادام يېغىدىن 155 گرام قوشۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، بىنەپشىنى سوقۇپ سېلىپ قوچۇپ، دورىنىڭ قۇۋۋىتى كۆچلەندۈرۈلۈپ تەييارلىنىدۇ.

مەتبۇخى زۇپا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۇتقاقلىق دەم سقىلىش ۋە يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىلان ۋە سەرپىستان ھەربىرى 20 دانىدىن، ئۇرۇقسىز

ئۇزۇم ۋە ئەنجۈر ھەربىرى 10 داندىن، بىخسۇستىن 14 گرام، پىرسىياۋشاندىن 10.5 گرام، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، ھەمشباھار ئۈرۈقى، قۇرۇق زۇپا، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، شۇمشلارنىڭ ھەربىرى 14 گرامدىن ئېلىپ، 1856 گرام سۇدا تاكى 464 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ھەر كۈنى 105 گرامنى بىنەپشە مۇرابباسى بىلەن ياكى لوئوقى خەشخاش ۋە ياكى بادام يېغى قوشۇلغان مەجۈنى قەزى بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

مەغلى ھەلۇۋ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۆۋەن ھارارەتلىك قۇرۇق يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىلان، سەرپىستان ھەربىرى 10 داندىن، ئاق لەيلى، ھەمشباھار، گۈلبىنەپشىنىڭ ھەربىرى 10.5 گرامدىن، بەدىياندىن 3.5 گرام، نېلۇپەر گۈلىدىن ئۈچ دانە، پىرسىياۋشاندىن 10.5 گرام، بىخسۇستىن 4.5 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، 17.5 گرام قەنت سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى زىراۋەندە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ «مەجۈنى رەبۇ» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. دەم سىقىلىش ۋە بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى توختىتىپ، قويۇق خىلىتلار ۋە كۆكرەكتىكى يىرىڭنى چىقىرىشتا ئاجايىپ تەسىرى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇمىلاق زىراۋەندە، قەردمانە، پىلپىل، تەنكار، ئادراسمان ئۈرۈقى، ئاچچىق بادام مېغىزى، چاقاقائوت ئۈرۈقىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، رۇببىسۇس، پىرسىياۋشان، زۇپانىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 13.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ نۇسخىنى سەمەرقەندى تۆۋەندىكىدەك يازغان:

رۇببىسۇس، زۇپا، پىرسىياۋشاننىڭ ھەربىرى 35 گرامدىن، بىخ سەۋسەن، چاقاقائوت ئۈرۈقى، قەردمانە، پىلپىل، زىراۋەندە ۋە ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن

ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ 2 ~ 3 ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، مەتبۇخى زۇپائى كەبىر قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى سۇئال

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىلغوزا مېغىزىدىن 10.5 گرام، پىستە مېغىزىدىن 17.5 گرام، پوستى ئېلىنغان بادام مېغىزى، زىغىرنىڭ ھەربىرى 35 گرامدىن، قەنتتىن 105 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قەنت قىيامىدا يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ياڭاق چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى قەزى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل توختىتىدۇ، كۆكرەك، ئاشقازان، جىگەر ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاۋازنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 105 گرام، زەپەر، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، جوزنىڭ ھەربىرى 3.5 گرامدىن، قەسبۇزەرىرە، ئىزخىر چېچىكى، بەتەم يېلىمى، مۇقەلنىڭ ھەربىرى 8.75 گرامدىن ئېلىپ، مۇرمەككىدىن 14 گرامنى مۇسەللەستە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامنى زۇپا شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، كۆكرەك ئاغرىقى ۋە يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ۋە جىگەر ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ نۇسخىنى سەمەرقەندى تۆۋەندىكىدەك يازغان ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 84 گرام، زەپەر، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، دارچىن، قەسبۇزەرىرە، ئىزخىر چېچىكى ۋە بەتەم يېلىمىنىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، لوكتىن 8.25 گرام، مۇرمەككىدىن 14 گرام ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆپكىنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىخسۇستىن 24.5 گرام، بىخ سەۋسەندىن 10.5 گرام

ئېلىپ يۈمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

مەجۇن (2)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۆللۇكتىن بولغان يۆتەلنى توختىتىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 464 گرام، مەستەكىدىن 45.5 گرام، ئاق تۇربۇتتىن 70 گرام، قىيام قىلىنغان قەنتتىن 105 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئادەتتىكى ۋاقىتتا 10.5 گرامدىن، بەدەننى تازىلاشنى مەقسەت قىلغاندا 35 گرام ياكى 42 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇرمەككى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەللىك نەپەس قىيىنلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەللىك بوۋاسىرغا ۋە يۇتقۇنچاق ئاغرىقىغا پايدىلىق. قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاۋاك تۇربۇتتىن ئۈچ ھەسسە، ھېلىلە كابىلە، ئامىلە، تازىلانغان گۈرۈچنىڭ ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، قەنتتىن ئومۇمىي دورىنىڭ باراۋەر مقدارىدا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 14 گرامى ئۈزۈم سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى قۇبادىل مەلىك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقى ۋە دەم سقىلىشقا؛ مۇپاسىل، كۆكرەك ئاغرىقى، كونا تەپ، ئۈچەي يارىسى، كۆز ئالدى قارىڭغۇلىشىش ۋە قويۇق يەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەييارلاپ ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جىنتىيانا رۇمى، ئۇستقۇددۇس، قەردمانە، جاۋشىر، كەمافتۇس، سۇزاپ ئۇرۇقى، تاغ كۈدىسى، ئەسپۈرديئۇن، مىئەسائىلەنىڭ ھەربىردىن 22.5 گرامدىن، مۇرمەككى، زەپەر، قۇستە شېرىن، قارىمۇچ، ئىزخىر، سۇمبۇل، پەرپىيۇن، ئالما يىلتىزى پوستى، پىننە، بەدىيان، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، گۈلى نارىن يوپۇرمىقى، ھەببى بىلساننىڭ

ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، نېپىز دارچىندىن 38 گرام، قېلىن دارچىندىن 76 گرام، غاپىەس ئۇسارىسى، بېدە ئۇرۇقى، بادام يېلىمىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، قەنتتىن 18 گرام ئېلىپ، بۇلارنى مۇسەللەستە ئېرىتىپ، سوقۇلىدىغان دورىلارنى سوقۇپ، بۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ قائىدە بويىچە ھەسەلدە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئەگەر مەجۇنى قۇبادىل مەلىكنى تەييارلاپ، ئالتە ئايدىن بۇرۇن ئىشلىتىلسە ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ.

مەجۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قويۇق خلىت ياكى يېرىڭ ياكى كۆكرەك چىڭىشتىن بولغان ياكى بولمىغان ھەرقانداق يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىرسىياۋشان، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، ئاچچىق بادام مېغىزى، جىنتىيانا، زىراۋەندىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، گۈلسەۋسەن يىلتىزىدىن 10.5 گرام، كەبىر يىلتىزى پوستى، تەنكار، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىياننىڭ ھەربىردىن يەتتە گرام ئېلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلدە قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مۇرابباى كەدۇ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەك، ئۆپكە ۋە دوۋساقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېڭى قاپاقنى ئاقلاپ، ئۇرۇقنى چىقىرىۋېتىپ پارچىلاپ، سۇ ۋە ھەسەل بىلەن تاكى قىيام بولغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرابباى گۈزەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاۋازنى ياخشىلاش، ئۆپكىنى تازىلاش، يۆتەلنى پەسەيتىش، باھنى قۇۋۇەتلەشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چوڭ سەۋزىنى ئاقلاپ، ئۇششاق توغراپ، سۇ ھەم

ھەسەلدە قاينىتىپ (تاكى قۇۋۇتى چىققۇچە)، كېيىن ھەسەلگە سېلىپ بىرلا قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن 40 كۈن تۇرغۇزۇپ ئاندىن ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر 450 گرام مۇرابباغا ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، دارچىن، زەنجىۋىل، لاچىندانە، جويۇز، زورەمبات، كاۋاۋچىنىك ھەربىرى 2.5 گرامدىن قوشۇلسا، جىگەر ھەم ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ. ئەگەر ئىپار ھەم زەپەر ئارىلاشتۇرۇلسا، ئۇنۇمى تېخمۇ ياخشى بولىدۇ.

مۇرابباىنى بىنەپشە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەك ۋە گالغا قۇرۇقلۇق يېتىش، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىش، نەپەس ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، تەپ، سۇيدۇك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش ۋە نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، لېكىن ئاشقازاننى بوشىتىپ، ئىشتىھانى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پاكىز بىنەپشىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، ئۇنىڭغا شېكەر قوشۇپ، ئوچ كۈن ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 22.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گۈلقەنت

ئۇنىڭ تەركىبى ھەممىزگە تونۇشلۇق، نان بىلەن يېسە ئۆپكە سىلى ئۆچۈن مەنپەئەتلىك. ئەگەر دەم سقىلىش قۇرۇقلۇقتىن بولسا، زۇپا شەربىتى ۋە بىنەپشە شەربىتى، قىزىلگۈل شەربىتى بىرگە بېرىلىدۇ.

مەيپۇختەج (ئۇزۇم شىرنىسى)

ئۇزۇمنىڭ سقىلغان سۇيىنى قاينىتىپ، ئىككى ھەسسە سۇيى پارغا ئايلىنىپ قويۇلغاندا ئىستېمال قىلسا، كۆكرەك ھەم ئۆپكىگە مەنپەئەتلىك. باھنى قوزغايدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، لېكىن ئىسسىقلىقى يۇقىرى بولغاچقا سەپرا پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ تۇزەتكۈچىسى ھۆل سوغۇق مېۋىلەرنىڭ سۈلىرى بولۇپ، بۇلار باھنى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنىڭ بايانىدا تەپسىلىي بايان قىلىنىدۇ.

مەرۇخ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمنى چىقىرىدۇ، كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ، قۇرۇق يۆتەل، ئۆپكە سىلىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق مومدىن 35 گرام، ئاق لەيلى يېغىدىن 105 گرام، مىئەسائىلەدىن 17.5 گرام، ئۆردەك ئۆتىدىن 31.5 گرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەككە چېپىلىدۇ.

مەرۇخ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەكنى بوشاشتىدۇ، بەلغەمنى چىقىرىدۇ، يۆتەل، قۇرۇقلۇق ياكى قويۇق ماددىدىن بولغان نەپەس سىقىلىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۆچكە ئۆتى، سېرىق مومنىڭ ھەربىرى 42.5 گرامدىن، بادام يېغى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ يېغى، كۈنجۈت يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلارنىڭ بىمارنىڭ مىزاجىغا ماس كېلىدىغىنىدىن 140 گرام ئېلىپ، سوۋۇتۇش مەقسەت قىلىنسا، قاپاق يېغى ياكى بادام يېغى ياكى ھۆل سېمىزئوت شىرىسى ياكى ئۇنىڭدىن باشقا سوۋۇتقۇچى شىرىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

مەرۇخ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ زاتىلجەنبە، كۆكرەك ئاغرىش، كۆيدۈرگۈچى تەپ ھەم باشقا ئىششقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق مومدىن 22.5 گرام، گۈل يېغىدىن 135 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەرخەمەك سۈيى، قاپاق سۈيى، سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيىنىڭ كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، زىيادە ھۆللەشتۇرۇش مەقسەت قىلىنسا، گۈل يېغى ئورنىغا بىنەپشە يېغى، سۆگەت سۈيى ھەم ھەمشىباھار يوپۇرمىقى سۈيى قوشۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئون بىرىنچى باب يۇرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى

هەممىزگە مەلۇمكى، يۇرەك رەئىس ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپلا قالماستىن، رەئىس ئەزالارنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ مۇھىمىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا هەرگىز بىپەرۋالىق قىلماسلىق ۋە كېچىكتۈرمەسلىك، تەكشۈرۈپ دېئاگنوز قويۇشنى ياخشى ئېلىپ بېرىش كېرەك. يۇرەك كېسەللىكلىرى بەزىدە ئەسلىي كېسەللىك بولىدۇ، بەزىدە ئەگەشمە كېسەللىك بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن داۋالاشتا ئۇلارغا رېئايە قىلىش كېرەك، خۇددى «تەببىي ئەكبەر»دە سۆزلەنگەنگە ئوخشاش.

نۇشدارى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەكنى قۇۋۇتلەشتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن، بولۇپمۇ «نۇشدارى لۇئلۇۋى» باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

بۇخۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ هەم كۆڭۈل ئىلىشىشنى يوقىتىدۇ.

پاشويە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەكتىكى بۇخاراتلارنى سۈمۈرۈشتە ياخشى مەنپەئەت قىلىدىغان پاشويە، گاۋزىبان چۆشكەن، هەسەلدە ياسالغان گۈلقەنت يۇرەكنى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جۈلەنجىبىن (ھەسەلدە ياسالغان گۈلقەنت ۋە گۈلقەنت)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش مىشكى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەك چالاڭغۇراش ۋە يۈرەك سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

جاۋارىش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەكنىڭ ھۆللۈكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بېخ مارجان، كەھرىۋا، مەرۋايىت، پەرەنجىمشكى، ئامىلە پوستى، ئاپېلسىن پوستىنىڭ ھەربىرى 22 گرامدىن، پىلە، بادرەنجى بۇيا ۋە گاۋزىباننىڭ ھەربىرى 35 قۇرۇق يۇمغاقسۇت، تاغ رەيھىنىنىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، مەستىكى، سۇندۇرۇسنىڭ ھەربىرى 10.5 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەننىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن، ئىپار، ئەنبەر ئەشھەبنىڭ ھەربىرى 3.5 گرامدىن، ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەك دالانچە ئىششىقىغا مەنپەئەتلىك، ئەگەر بۇ ئىششىق سوغۇقتىن بولسا، كېسەل تېز ئۆلۈپ كېتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، پىرسىياۋشان ۋە بۇغداي كېپىكىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى كۆكرەك ساھەسى ۋە ئاشقازان ساھەسىگە قۇيۇلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتىكى ئاساسىي مەقسەت شۇكى، يۇرەك ساھەسىدە ئېغىرلىق مەلۇم بولۇپ، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ھوشسىزلىق يۈز بېرىدۇ. ھوشسىزلانغاندا ئېغىز ئەتراپىدا سېرىقلىق كۆرۈلىدۇ، كۆزلىرى پۇلتىيىپ چىقىدۇ، يۇرەك تولۇق كېڭىيەلمەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، زىغىر، ئاق لەيلىگۈلى يوپۇرمىقى، كاللەكبەسەي يوپۇرمىقى، ياۋا رەيھان، زەپەر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارda ئېلىپ زىمماد تەييارلىنىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەردىن يۇرەككە قۇيۇلىدىغان سەۋدانىڭ ئازىيىشى سەۋەبىدىن بولغان يۇرەك سىقىلىشقا مەنپەئەتلىك. مەجۇنى نۇجۇھ ۋە نۇجاھقا ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ، بۇ يەنە جىگەرنى ياخشىلاش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەشكە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئالامەتلىرى بىمارda يۇرەك ئاغرىش بولىدۇ، كېيىن يۇرەك مەنبەلىك ھوشسىزلىنىدۇ ھەم ئېغىزىدىن شۆلگەي كۆپ ئاقىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەك قېپى سويۇلغاندەك ئاغرىشقا مەنپەئەتلىك. ئاسان سىكىدىغان غىزالار يېگۈزۈلىدۇ. قانىنى ياخشىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىب كەلگەن بولسا سەپرا تازىلىنىدۇ. ئەگەر نەزلە سەۋەبىدىن بولسا، ئۇنىڭغا قارىتا چارە قىلىنىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامتى شۇكى، بىمارda يۇرىكى سۇغا چىلاشقاندەك سېزىم بولىدۇ، ئاغرىقنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن ھوشسىزلىنىدۇ، ئەگەر كېسەللىك سەۋەبى ئاجىز بولسا، كېسەل تېز ھوشغا كېلىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەك چىكىقىلغاندەك ئاغرىشقا مەنپەئەتلىك. يۇرەك چىكىقىلغاندەك ئاغرىش ئاساسلىقى قان ھەم سەپرادىن بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن قاندىن بولغاندا

قان ئېلىش ھەم سەپرادىن بولغاندا ئىچىنى سۇرگۈزۈش ئارقىلىق تازىلىنىدۇ. مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن ماددىنى ياخشىلىغۇچى دورا، يېمەكلىك بېرىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئالامىتى شۇكى، بىمارنىڭ يۈرىكى يېقىمسىزلىنىدۇ ھەم كۆپىنچە بىماردا يۈرىكى تىترىگەندەك سېزىم بولىدۇ. شۇنداقلا كۆكرەك تومپىيىپ قالىدۇ، كېسەلگە سەۋەب بولغان ماددىنىڭ ئېتىبارىدىن چىرايى ئۆزگىرىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەك قېپىغا سۇ يىغىلىشقا مەنپەئەتلىك. يۈرىكى گويا سۇغا چىلاشقاندەك سېزىم بولىدۇ ھەم تىترەيدۇ، بۇلارغا چوڭ نۇسخىلىق ئايارەجلەر بېرىلىدۇ ۋە چېنىقىشقا بۇيرۇلىدۇ. قىزىلگۈل، سۇمبۇل، زەپەر ھەم بادرەنجى بۇيا سۇلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ. بۇنىڭ يەل تارقىتىش، ھۆللۈك تارقىتىش تەسىرى ياخشى، ئەگەر ھۆللۈك كۆپ بولسا، يۇمشاتقۇچى موم تەركىبلىك زىمادلار كۆكرەككە چېپىلىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەك سۇغا چۆككەندەك ھېس قىلىشقا مەنپەئەتلىك. بۇ كېسەللىك ھەرقانداق ماددىدىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن، شۇنىڭ ئۈچۈن ماددا ئېتىبارى بىلەن يۈرەك تارتىشىش يوقالغانغا قەدەر بەدەننى تازىلاش لازىم.

پايدىلىق سۆز يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى قان خىلىتىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ تەپسىلاتى ھوشسىزلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەر بايانىدا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ. ئۇلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار تۆۋەندە يېزىلدى.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەتلىك. ئۇنىڭدىن باشقا كۆڭۈل ئىلىشىش، شۇنىڭدەك مالىخۇلىيا ھەم سوغۇق تەرلەشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق سەندەل، پىلپىل، رەۋەنچىنى، زەرچۇبە، ئاسارۇن، ئىسگەند (بىر خىل ئاق يىلتىزلىق دورا)، ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، شەھمەنزەل

يىلتىزى، لاچىندانە، سېرىق سەبرە ئۆسۈملىكى، بەرەنگى كابىلە، دارچىن، چىلان، نارمشكى، سازەج ھىندى، پەتەر ئاسالىيون، قۇرۇق ئۈزۈم، خىيار شەنبەر مېغىزى، جوز، ئوردان، بامبۇك نوتىسى، كۈشتە قىلىنغان سىماب، ئاق زىرە، سەئىدى كۈفى، زەرنەپ، چۆبچىن، كۈنجۈت، كۈندۈر، يانتاق چېچكى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بامبۇك نوتىسىنىڭ شىرنىسى ھەم ئاپېلسىن شىرنىسىغا ئۇچ قېتىم چىلاپ قۇرۇتۇپ، تەڭ مىقداردىكى ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەممىنى قاينىتىپ، تۈنجى كۈنى ئىككى گرام بېرىپ، ئۈنىڭدىن كېيىن ھەر كۈنى 0.5 گرام قوشۇپ تەدرىجىي 10 گرامغا يەتكۈزۈلىدۇ، قورساق ئېسىلىشنى پەيدا قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەكتىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراشقا ئىشلىتىپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گاۋزىباندىن 24.5 گرام، كەھرىۋا، بىخ مارجان، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، خام پىلە، قورۇلغان زەمچىنىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن، پەرەنجىمىشكىنىڭ ئۇرۇقى، سەئىدى كۈفى، تاباشىرنىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، كافۇردىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە يەتتە گرامى شەربەت ياكى ئاق قەنت بىلەن يېيىلىدۇ.

داۋائىمىشكى شىرىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ «داۋائىمىشكى ھار» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. يۈرەك ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، يۈرەك چالاڭغۇراش، سەرئى، پالەچ، لەقۋا ۋە دەم سىقىلىش، تۆت كۈنده بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ ھەم سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ھاملىدار ئاياللاردىكى يەلنى يوقىتىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان، قىرقىلغان پىلە، زورەمبات، دورنەج ئەقرەبىنىڭ ھەربىرى 4.5 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۇمبۇل، قاقىلە، قەلەمپۇر، سازەج ھىندى، ئۆشنىدىن 3.5 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، ئىپار، پىلپىل، زەنجۇبىلنىڭ ھەربىرى 1.75 گرامدىن، بەزىدە قۇندۇز قەھرىدىن 3.5 گرام، ئىپاردىن 0.5 گرام ئېلىپ، ئىككى ھەسسە ياكى ئۇچ ھەسسە چەككىلەنمىگەن ھەسىلدە يۇغۇرۇپ 40 كۈن

تۇرغۇزۇپ 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزى كىتابلاردا ئالتە ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ، دەپ يېزىلغان. بىلىش لازىمكى، بۇ دورىنىڭ مىقدارىدا پەرق بار. ئاساسلىقلىرى سۆزلىنىدۇ. سەمەرقەندنىڭ ھەربىرى بۇ نۇسخىسىمۇ مەشھۇردۇر زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، مەرۋايىت ۋە كەھرىۋا، بىخ مارجاننىڭ ھەربىرى 35 گرامدىن، خام پىلە، ئاق بەھمەن ۋە قىزىل بەھمەن، سازەج، سۇمبۇل، قاقىلە، قەلەمپۇردىن 17.5 گرامدىن، ئۆشنە، پىلپىل، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرى 14 گرامدىن، ئىپاردىن يەتتە گرام ئېلىپ، دورىلارنى قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

داۋائىمىشكى مۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان يۇرەك چالاكغۇراش ۋە گال ساھەسى يالىلۇغنى داۋالايدۇ. ئاشقازاندىكى ھۆللۈك، ئىچكى ئەزالاردىكى سوغۇق يەل ۋە كىچىك بالىلاردىكى سەرئىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن رۇمى، سارغۇچ سەبرىنىڭ ھەربىرى 28 گرامدىن، رەۋەن چىنىدىن 21 گرام، جۇۋىنە، زەپەر، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرى 14 گرامدىن، سۇمبۇل، ئىپار، سازەج ھىندىنىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، سەندەلدىن 5.25 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائىمىشكى مۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكۈل ئىلىشىش، يۇرەك چالاكغۇراش، غەم - ئەندىشە كۆپ بولۇش، قورقۇش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش ۋە ھەزىم بۇزۇلۇشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەستىكى، ئۇدخام، پوستى تۇرۇنجى، دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئىپار، جوز، كاۋاۋىچىن، قاقىلە، لاچىندانە، سەئدى كۈفى، ئىزخىر، رەيھان ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، مەرزەنجۇش ئۇرۇقى، مەرۋايىت، بىخ مارجان، كەھرىۋا، خام پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەننىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ئىپاردىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ھېلىلە كابىلە مۇرابباسىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

داۋائىمشكى بارىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چالاكغۇراش، كۆڭۈل ئىلىشىش، ئىسسىقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىدە جۈدەپ كەتكۈچىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل غۇنچىسى، تاباشىر، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، قىرقىلغان پىلە، گۈلى گاۋزىبان، مەرۋايىت، كەھرىۋا، زىخ، بېھى ئۇرۇقى، بىخ مارجان، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق سەندەلنىڭ ھەربىرى 1.75 گرامدىن، فۇپەل، يۇيۇلغان گىل ئەرمەننىڭ ھەربىرى 10.5 گرامدىن، ئەنبەر ئەشھەب، نىشاستە، كۈمۈش ۋاراقنىڭ ھەربىرى 31 گرامدىن، ئەرقى بىدىمىشكى، ئەرقى گۈلنىڭ ھەربىرى 175 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قىيام قىلىپ ياسىلىدۇ. ئەگەر ياقۇتتىن 10.5 گرام قوشۇلسا، تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولسا، ئىپار سېلىنماي ئەنبەر سېلىنىدۇ. ئۇ چاغدا ئۇنىڭ نامى داۋائى ئەنبەر دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋائىمشكى ئەنبەرى بارىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقى ھەم باشقا بارلىق ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىشتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گۈلى گاۋزىبان، خام پىلە، تاباشىر، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرى 10.5 گرامدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋانىڭ ھەربىرى 3.5 گرامدىن، ياقۇت، كاھۇ ئۇرۇنىڭ ھەربىرى 5.25 گرامدىن، يۇمغاقسۈت، ئاق سەندەل، زىخ، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراقنىڭ ھەربىرى 4.5 گرامدىن، ئەنبەر ئەشھەب، ئىپارنىڭ ھەربىرى 4.5 گرامدىن، قەنتتىن ئىككى ھەسسە، ئەرقى بىدىمىشكى، ئەرقى گۈل، ئەرقى نىلۇپەر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

داۋائىمشكى بارىد مۇختەسەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەھرىۋا، تاباشىر، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، سېمىزئوت

ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن، كەتىرا، بىخ مارجان، ئاق سەندەل، قىرقىلغان پىلپىلنىڭ ھەربىرى 10.5 گرامدىن، ئىپاردىن 3.5 گرام، ئاملىدىن 21.5 گرام، دارچىندىن 3.5 گرام، زەپەردىن 1.75 گرام، قەنتتىن ئىككى ھەسسىدىن ئۇچ ھەسسىگىچە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائىمشكى مۆتىدىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى نۇسخىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان، كەھرىۋا، دۇرنەج ئەقرەبى، قىرقىلغان پىلە، زورەمبات، ئاق بەھمەن ۋە قىزىل بەھمەننىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، قەلەمپۇر، ئۆشنە، سۇمبۇل، لاچىندانە، سازەج ھىندى، دارچىن، زەپەر، مەستىكى، تاباشىر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئىپارنىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرام، ئەنبەردىن 3.5 گرام ئېلىپ، ناۋات ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن ياسىلىدۇ.

سۇفۇپى تاباشىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يۇرەك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، تاباشىر، قۇرۇق يۇمغاقسۇتنىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، كەھرىۋا، ئارپا تالقىنى، مەرۋايىتنىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، كافۇردىن 0.5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى سىركەنجۇبىل سەپەرجىلى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يۇرەك چالاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈلى گاۋزىبان، ناۋات 28 گرامدىن، گىل ئەرمەندىن 14 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 22.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكۈل ئىلىشىش ۋە قىزىتمىسىز بولغان قورقۇش ھېس قىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەھرىۋا، مەرۋايىت، قىزىلگۈل، تاباشىرنىك ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، بىخ مارجاندىن 14 گرام، پەرەنجىمشكى، گاۋزىباننىك ھەربىردىن 21 گرامدىن، بادرەنجى بۇيىدىن 17.5 گرام، قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام، قەلەمپۇردىن 3.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان يۈرەك چالاكغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىننە، كەھرىۋا، قورۇلغان زەمچىنىك ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، يۇمىلاق زىراۋەندە، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبىنىك ھەربىردىن 1.75 گرامدىن، مەرۋايىتتىن 3.5 گرام، ئاق قەنتتىن 70 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامى ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسى ياكى ئەرقى بەدىيان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى مەرۋايىت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەك ئاجىزلىقى، يۈرەك چالاكغۇراش ۋە يۈرەكنىك ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. قورقۇشنى يوقىتىدۇ، ئاشقازان، يۈرەك، جىگەر ۋە بارلىق ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. باش كېسەللىكلىرىدە ئىلىنغان سۇفۇپى مەرۋايىتنىك تەسىرى بۇنىڭ تەسىرىگە يېقىندۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلە، گاۋزىباندىن 35 گرامدىن، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، دۇرنەج ئەقرەبى، رەيھان ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا، سېرىق مەستىكىنىك ھەربىردىن

17.5 گرامدىن، يۇيۇلغان ئەمەن تېشى، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد، كۆيدۈرۈلگەن ھېقىق تېشى، يۇمغاقسۇت، مەرۋايىت، پىلە، ئۇستقۇددۇس، ئۇد ھىندىنىكڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق 4.5 گرامدىن، ئاق قەنتتىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، دورىلاردىن قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر قېتىمدا 4.5 گرامى، ئەرقى گاۋزىبان ياكى پاقىيوپۇرمىقى شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى سەندەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چالاكغۇراش ۋە يۈرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق سەندەلدىن 180 گرامنى سالايە ھاۋانچىسىدا چالا سوقۇپ، 464 گرام ئەرقى گۈلدە ئىككى كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ، ئاندىن سەندەل سۇدا قۇۋۋەتنى ياخشى چىققانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ. بەلگىلىك ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردا قىزىلگۈل ئەرقى قوشۇپ، 928 گرام قەنت سىلىپ تەمى چىققۇچە قىيام قىلىنىدۇ. بۇ ۋاقىتتا شەربەتنىڭ رەڭگى سىرىق بولىدۇ.

شارابى سەندەلەيىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈقىرىدىكى نۇسخىدىكىدەك مەنپەئەتلەرنى بېرىش بىلەن بىرگە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، بولۇپمۇ قاندىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پارقىراق ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلدىن 45 گرامدىن ئېلىپ ئېكەكدەپ ياكى چالا سوقۇپ، 464 گرام ئەرقى گۈلگە ئىككى كۈن چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ تەمنى چىقىرىپ، سۈزۈپ 928 گرام ئاق قەنتتە قىيام قىلىپ، 140 گرام ئاچچىق ئانار سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى سەندەل بارىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر ئېچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەك چالاكغۇراش، ھوشسىزلىنىش، كۆيدۈرگۈچى ۋە جۈدەتكۈچى تەپكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق سەندەلدىن 105 گرام ئېلىپ ئېكەكدەپ خالتىغا سېلىپ، 232 گرام سىركە ۋە ئەرقى گۈلگە چىلىنىدۇ. كېيىن 1392 گرام تاتلىق سۇدا 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن كېيىن ئانار سۈيى، مۇرمەككى، تەمرى ھىندى سۈيىدىن 232 گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن 1393 گرام ئاق قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام سوۋۇغاندا تاباشىر، ئاق سەندەلدىن يەتتە گرامدىن، كافۇردىن 2.25 گرام ئېلىپ سوقۇپ، قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر بۇ دورىغا ئازراق زەپەر سالسا، كافۇرنىڭ يۈرەككە بولغان ئەكس تەسىرىنى يوقاتقىلىقى بولىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 35 گرامى ئىككى خىل تەركىبلىك ئۇرۇقى شىرىسى ۋە سېمىز ئوت شىرىسى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر ئېچ سۈرۈش ۋە قان توختىتىش مەقسەت قىلىنسا، تەمرى ھىندى سۈيى، يامغۇر سۈيى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل باراۋەر مىقداردا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى شۇكى، سىركە ئورنىغا زىرىق سۈيى، ئانار ئۇرۇقى سۈيى، قورۇلغان سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرىسى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

شەربەت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇسسۇزلۇق ۋە يۈرەكنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ ۋە ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چالاكغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ناخۇش ئانار سۈيى، چۈچۈمەل تۇرۇنجى سۈيى، غورا سۈيى، چۈچۈمەل ئەينۇلا سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، تەڭ مىقداردىكى قەنتتە قىيام قىلىپ، مۇناسىپ دورا شىرىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى گاۋزىبان ئەنبىرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولغان ۋە بولمىغان يۈرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئومۇمىي ئەزانى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۇ شەربەتنىڭ تەركىبلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقىدا چوڭ تەرەتنىڭ قاتتىق ۋە يۇمشاقلىقىغا قارىلىدۇ. سېمىزئوتنى سېلىش ياكى سالماسلىق بەدەندىكى ھارارەت دەرىجىسىگە قاراپ بېكىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گاۋزىبان، گۈلى گاۋزىباندىن 35 گرامدىن، قىزىلگۈل، ئاق سەندەلدىن 17.5 گرامدىن، قىزىلگۈل ئەرقىدىن 464 گرام، بەدىمشكىدىن 232 گرام ئېلىپ، دورىلارنى 928 گرام سۇغا ۋە ئەرەقلەرگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، 1/3 قىسمى قالغۇچە

قاينىتىپ، سۈزۈپ، سوۋۇغاندا كاسىنە ۋە ئانار سۈيىدىن 232 گرام ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن 928 گرام ئاق قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ، ئۈنىڭدىن كېيىن ئەنبەر ئەشھەبدىن 3.5 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، بىخ مارجان، كەھرىۋا، تاباشىردىن 1.75 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراقتىن 1.75 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، بۇ دورىغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىسسىق مىزاجلىقلارغا بېرىش ئۈچۈن خۇش پۇراق كافۇردىن 3.5 گرام، زەپەردىن 1.75 گرام قوشۇلىدۇ، شۇنداقلا ئەرقى نىلۇپەر ھەمراھلىقىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولمىسا ئاپېلسىن سۈيى ياكى ئانار ئۈرۈقى سۈيى ياكى تەمرى ھىندى سۈيى ياكى زىرىق سۈيى ياكى لىمون سۈيى ئېھتىياجىغا ئاساسەن تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ ئىچى سۇرگەن بولسا، قەنت بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ، ئەگەر قەۋزىيەتلىك بولسا، تەرەنجىبىن ھەمراھلىقىدا بېرىلىدۇ. يۇرەك ۋە ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدىغان گاۋزىبان شەربىتىنىڭ باشقا نۇسخىسى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. كاتتا بىر نۇسخىسى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى بادرەنجى بۇيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ. غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان قورقۇنچاقلىقنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بادرەنجى بۇيا ئۈرۈقى، كاسىنە ئۈرۈقى، پەرەنجمىشكى ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن 70 گرامدىن، گاۋزىباندىن 105 گرام، بادرەنجى بۇيا يوپۇرمىقىدىن 52.5 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 35 گرام، بەدىيان، بىستېپايەجىنىڭ ھەربىرىدىن 24.5 گرامدىن، ئەرقى گۈل ئۇمۇمىي دورىلارنىڭ ئالتە ھەسسىسگە تەڭ، تاتلىق ئالما شەربىتى ئىككى ھەسسە، ئەرقى گۈلدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، ئەرەقلەرگە دورىلارنى چىلاپ، 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردا قەنت قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. مەزكۇر دورىلار بىلەن سىركەنجۈبىل تەييارلىسىمۇ بولىدۇ. بۇنىڭ يەنە بىر سەھلىل ۋۇجۇد نۇسخىسى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربەت (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەك، ئاشقازان، جىگەر قاتارلىقلارنى كۈچلەندۈرىدۇ. يۇرەكنىڭ مىزاجىنى مۆتىدىللەشتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گاۋزىبان ئۇسارىسى، كاسنە ئۇسارىسى ھەر بىردىن 232 گرامدىن، ئالما ئۇسارىسىدىن 928 گرام، چىلاندىن 2784 گرام، ئاق قەنتتىن 696 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربەت (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەكنى قۇۋۇتلەشتە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورا ئاز مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا، ھەرقانداق مىزاجدىكىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بادرەنجى بۇيا ئۇسارىسى، گاۋزىبان ئۇسارىسىنىڭ ھەربىردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئەگەر مىزاج مۆتىدىلراق ياكى ھارارىتى يۇقىرىراق بولسا، گاۋزىبان ئۇسارىسى ئىككى ھەسسە كۆپەيتىلىدۇ؛ ئەگەر سوغۇقلۇق يۇقىرى بولسا، بادرەنجى بۇيا ئۇسارىسىدىن ئىككى ھەسسە قوشۇلىدۇ ۋە ئالما شەربىتى بىلەن قىيام قىلىنىدۇ؛ ئەگەر بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان قۇرۇق بولسا، ئەرقى گۈلگە چىلاپ، ئۇنىڭ قۇۋۇتى چىققۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ ھەم ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى نارەنجى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەك، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق قەنتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئەرقى گاۋزىبان بىلەن قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، قويۇق قىيامغا كەلگەندە 560 گرام ئاچچىقراق ئاپېلسىن سۈيىگە 464 گرام قەنتنى ئەرقى گۈلدە ئېرىتىپ قوشۇپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى مۇپەررىھى مۆتىدىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەك ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك. سەۋدادىن بولغان بۇخاراتلارنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىرقىلمىغان ئەبرىشىم، گاۋزىبان ھەر بىردىن 140 گرامدىن، قىزىلگۈل چېچىكى، سوقۇلغان سەندەل، ئاق بەھمەق، قىزىل بەھەق، دۇرنەج ئەقرەبى، رەيھان ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىردىن 10.5 گرامدىن،

ئۇد هنددىن 4.5 گرام، يۇمغاقسۇتتىن 14 گرام ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1856 گرام سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن سۇس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاق قەنتتىن 928 گرام ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىنىدۇ. ئاخىرىدا ئالما ئۇسارىسى، پاقىيوپۇرمقى ئۇسارىسىنىڭ ھەر بىرىدىن 232 گرامدىن، گاۋزىبان سۈيىدىن 280 گرام ئېلىپ، يۇقىرىقى قىيامغا قوشۇپ تەييارلاپ چىنە قاچىدا ساقلىنىدۇ. قۇۋۇەتلەش ئۈچۈن ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراقنىڭ ھەر بىرىدىن 10 داندىن، لاجۇۋەرد، گىل ئەرمىنى، تېشىلمىگەن مەرۋايىتنىڭ ھەر بىرىدىن 4.5 گرام، زەپەردىن 2.25 گرام قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى تۇرۇنجى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان خەفەقان، ئىسسىقتىن بولغان ھەرخىلدىكى كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۈچۈمەل تۇرۇنجىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چۈچۈمەللىكى يوقالغۇچە سۇدا يۇيۇپ، ئاندىن ھەربىر دانە تۇرۇنجىنىڭ سۈيىگە 31.5 ~ 22.5 گرامغىچە قەنت قوشۇپ قىيام قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى بەرگى تۇرۇنجى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ نۇسخىسى بولۇپ، يۈرەك ئاجىزلىقى، خەفەقان، ئاشقازان زەئىپلىشىشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇنجىنىڭ يوپۇرمىقىدىن 50 دانىنى 675 گرام كونا شارابقا يەتتە كۈن چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىنىدۇ. ئاندىن 475 گرام كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخىسى 464 گرام پوستى تۇرۇنجىنى 1125 گرام سۇدا قاينىتىپ، 1/3 قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، ھەسەلدىن 464 گرام قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئەبرىشىم (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەك، جىگەر، ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەيدۇ. خەفەقان، ئەسەبىيلىك، كۆڭۈل ئېلىشىشنى يوق قىلىدۇ. خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، روھلاندۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىرقىلمىغان ئەبرىشىمدىن 175 گرام ئېلىپ، ئالتۇن،

كۈمۈش داغمال سۈيىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ. ئاندىن گاۋزىبان، پەرەنجىمشكى، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، ئۆشننىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە قايناتىپ، سۈزۈپ ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋاتتا قىيام قىلىنىدۇ. ئاندىن تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، قاشتېشىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەرقى گۈلدە سالايە قىلىنىدۇ، ئاق سەندەلدىن 10.5 گرام، ئەنبەر ئەشھەبتىن 3.5 گرام، ئىپاردىن 0.5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامى ئەرقى بىدەمشكى، ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى گۈل قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجدىكىلەرگە مەزكۇر شەربەتكە مۇۋاپىق مىقداردا پەرەنجىمشكى، ئۆشنە، سۇمبۇل قوشۇپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى ئەبرىشىم (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاۋۋالقىسىغا قارىغاندا ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرى كۈچلۈك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەبرىشىمدىن 450 گرام، تاباشىر، ئەنبەر، مەرۋايىتنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، كەھرىۋا، بىخ مارجان، قىزىلگۈل، ئاق سەندەلنىڭ ھەر بىردىن توققۇز گرامدىن، ئىپاردىن 3.5 گرام، ئالما رۇببىسى، بېھى رۇببىسىنىڭ ھەربىردىن 175 گرامدىن، ئاق قەنتتىن 210 گرام، ئەرقى گاۋزىباندىن 360 گرام، ئەرقى گۈل، ئەرقى بىدەمشكى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى ئەبرىشىم (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى رەئىس ئەزالارنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. مالىخۇلىيا، ئەسەبىيلىك، قارا بېسىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك. ھەرخىل مىزاجدىكىلەرگە ماس كېلىدۇ. خەفەقان، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىرقىلمىغان ئەبرىشىمدىن 1350 گرامنى ئۇچ كۈن سۇغا چىلاپ ئاندىن قايناتىپ، سۈزىدۇ. ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى بىدەمشكى، ئەرقى شاھتەررە، قىزىلگۈل ئەرقىنىڭ ھەربىردىن 2700 گرامدىن، ئالما سۈيى، بېھى سۈيى، ئامۇت سۈيى، ئانار سۈيىنىڭ ھەربىردىن 900 گرامدىن ئېلىپ، يۇقىرىقى سۈيۇقلۇققا بىرلەشتۈرۈپ قايناتىلىدۇ. مەستەكى، سۇمبۇل، جوز، بەسباسە، زەپەرانىڭ ھەر بىردىن 4.5 گرامدىن، لاچىندانە،

قەلەمپۇر، ئۇد ھندى، سازەج ھندىنىك ھەربىردىن 6.75 گرامدىن، دارچىندىن 13.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، بىرپارچە رەختكە ئوراپ شەربەتكە سېلىنىدۇ، ئاندىن قايىنىتىپ 1/4 قىسمى قالغاندا سىقىپ سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردا قەنت ۋە ھەسەل قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. ئاندىن ئەنبەر ئەشھەب، ئالتۇن ۋاراقىنىك ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، كۈمۈش ۋاراقتىن 13.5 گرام، ئىپاردىن 2.25 گرام ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر زىيادە قۇۋۋەتلىك قىلىنماقچى بولسا، مەستىكى، زەپەر، دۇرنەج ئەقرەبى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قەلەمپۇر، ئۇد ھندى، لاچىندانە، سېرىق سەندەلنىك ھەربىردىن 2.25 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ قوشۇلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا بىخ مارجان 54 گرام، ھەسەل 1350 گرام ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە زەپەر قاينىتىلمايلا، بەلكى قىيام تەييار بولغاندىن كېيىن قوشۇلىدۇ. بىلىش كېرەككى، يۇرەككە مەنپەئەت قىلىدىغان شەربەتلەر ئاشقازان، جىگەر ۋە تەپلەرنىڭ دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يۇرەك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەندەلنى گۈلابتا ئېرىتىپ، ئازراق كافۇر ئارىلاشتۇرۇپ، كۆكرەك ياكى يۇرەك ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەكنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشىغا كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل، سەئدى كۆفى، دارچىن، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ، مەرزەنجۇش سۈيى ۋە رەيھان سۈيى ياكى بادرەنجى بۇيا سۈيىدە يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان يۇرەك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق مومنى بىنەپشە يېغى ياكى قاپاق يېغىدا ئېرىتىپ، ھۆل

يۇمغاقسۈت سۈيى ياكى كاھۇ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، كۆكرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ. بۇ دورا قىرۇتى ئەخزەر دەپ ئاتىلىدۇ.

زىماد (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان خەفەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇستە شېرىن، سۇمبۇل، دارچىن، ئاملە ئۇسارىسى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەببۇلئاس ۋە رەيھان سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، كۆكرەك ۋە يۈرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

قۇرسى مەرۋايىت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىسسىقتىن بولغان خەفەقان ۋە يەرقان كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن يەتتە گرام، تاباشىر، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، بىخ مارجان، ئاق سەندەلنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەر بىرىدىن 17.5 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام، زەپەردىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابدا يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورىدىن 4.5 گرام ئېلىپ، سىركەنجۈبىل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى مىشكى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان يۈرەك، ئاشقازان ۋە جىگەر ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ. خەفەقان، ھوشسىزلىنىش، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەستىكى، قەلەمپۇر، دارچىن، ئۇد ھىندى، سۇمبۇل، ئاملە ئۇسارىسى، جوز، كاۋاۋچىن، لاچىندانە، پوستى تۇرۇنجى، قاقىلىنىڭ ھەر بىرىدىن 4.5 گرامدىن، ئىپارىدىن 0.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، رەيھان شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، بەزىلەر 0.5 گرام ئەنبەر قوشسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ، دېگەن.

قۇرسى كاڤۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان خەۋەقان ۋە تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل قاتارلىق دورىلاردىن 4.5 گرامدىن، كاڤۇر بىر ئازراق چوڭلۇقتا ئېلىنىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئالما سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى 54 گرام ئالما سۇيى بىلەن ياكى چۈچىمەل نەرسىلەر بىلەن تەييارلانغان توخۇ گۆشى شورپىسى بىلەن ياكى سىركەنجۈبىل سۇككەرى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

قۇرسى كاڤۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خەۋەقان، تەپ، ئورۇقلاتقۇچى تەپ، كۆپ ئۇسساش قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 21 گرام، تاباشىر، سەمغى ئەرەبى، كەتىرانىك ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، بىخسۇسنىك ھەربىرىدىن 28 گرامدىن، نىشاستىدىن 10.5 گرام، زەپەردىن 3.5 گرام، كاڤۇردىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئىسپىغۇلنىك لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامى ناخۇش ئانار سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، قۇرسى كاڤۇرنىك بارلىق نۇسخىلىرى تەپ كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

مەجۇنى قەيسەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان خەۋەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ مەجۇن خۇشاللىق يەتكۈزۈش ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەشكە مەنپەئەتلىك. كۆپىنچە خۇشاللىق يەتكۈزۈپ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار، باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. قالغان دورىلار بۇ ئورۇندا سۆزلەندى.

مۇپەررىھى مۆتىدىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە خەفەقانىنى يوقىتىدۇ. كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، رەڭگرويىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تېشىلمىگەن مەرۋايىت، دۇرنەج ئەقرەبى، گاۋزىبان، ئەنبەر، ئۇدخامنىك ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، كەھرىۋا، كاسنە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇتنىك ھەر بىرىدىن 17.5 گرامدىن، قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، تاباشىرنىك ھەر بىرىدىن 28 گرامدىن، ئەقتىمۇن، قىزىلگۈلنىك ھەر بىرىدىن 21 گرامدىن، سازەج ھىندى، زورەمبات، پەرەنجىمشكى ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، ئاق خەشخاش، بىنەپشە، گىل ئەرمىنىك ھەر بىرىدىن 14 گرامدىن، زەپەر، كافۇرنىك ھەر بىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئىپاردىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئالما شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

مۇپەررىھى ھار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان خەفەقان ۋە يۈرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، پەرەنجىمشكىنىك ھەر بىرىدىن 28 گرامدىن، لايىقلاشتۇرۇلغان ئاملىدىن 70 گرام، ئۇد قىمارىدىن 3.5 گرام، گىل مەختۇم، تېشىلمىگەن مەرۋايىتنىك ھەر بىرىدىن 4.5 گرامدىن، زەپەردىن 3.5 گرام، بىخ مارجان، كۆيدۈرۈلگەن كەھرىۋا، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، زەرنەپ، قەلەمپۇر، دارچىننىك ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، كاۋاۋچىن، زورەمباتنىك ھەر بىرىدىن 10.5 گرامدىن، قىزىلگۈل، سەندەلنىك ھەر بىرىدىن 17.5 گرامدىن، ھەسەلدىن تۆت ھەسسە، بەلىلدىن بىر ھەسسە، ياقۇت، ئالتۇن ۋاراقنىك ھەر بىرىدىن 2.5 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 464 گرام ئېلىپ، ھەسەل، ھىلىلە ۋە قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ئۈزۈمنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىنىدۇ. ئاخىرىدا تالقان دورىلارنى سېلىپ يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى بارىد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان خەۋەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، تاباشىر، ئاق بەھمەن، گاۋزىبان، قورۇلغان قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ئاق سەندەلنىڭ ھەر بىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن 14 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 52.5 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان زىرىشكىدىن 21 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، زەپەر، كافۇرنىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، قەنتتىن 350 گرام ئېلىپ، ئاق قەنتنى ئەرقى بىدىمشكىدە ئېرىتىپ، 225 گرام ئالما سۇيى بىلەن قىيام قىلىپ ۋە باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

مۇپەررىھى بارىد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كۆيدۈرۈلگەن بىخ مارجان، تاباشىر، كەھرىۋا، گاۋزىبان، گىل ئەرمىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئىپاردىن 1.75 گرام، ئاق قەنتتىن 105 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مۇپەررىھى دىلكۇشاد مۆتىدىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خەۋەقان ۋە يۇرەك زەئىپلىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، پوستى ھېلىلە كابىلە، پوستى تۇرۇنجى، قىرقىلغان ئەبرىشىم، مەرۋايىتنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، گاۋزىبان، شاھتەررە، بادرەنجى بۇيىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، تاباشىرنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئۇدخامدىن 4.5 گرام، ئانار سۇيى، پاقىيوپۇرمىقى سۇيى، زىرىشكى سۇيىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئاق قەنت، شەربىتى

بىنەپشىنىڭ ھەربىردىن 450 گرامدىن ئېلىنىدۇ. تەييارلاشتا قەنت بىلەن شەربىتى بىنەپشە يامغۇر سۈيىدە قېيام قىلىنىدۇ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

مۇپەررىھى دىلكۇشاد ھار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان خەپەقان، يۈرەك زەئىپلىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى تۇرۇنجى، قىزىلگۈل، بادرەنجى بۇيا، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەننىڭ ھەربىرى 3.5 گرامدىن، قارا ھېلىلە، بادام مېغىزى، ئاق خەشخاش، ئاقلانغان كۈنجۈتنىڭ ھەر بىرى 10.5 گرامدىن، زەپەردىن يەتتە گرام، دارچىندىن 12.25 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 3.5 گرام، ئىپاردىن 4.5 گرام، بادام يېغىدىن 22.5 گرام، ئاق قەنت، ياخشى تەرەنجىبىننىڭ ھەربىرى 464 گرامدىن ئېلىنىدۇ. ناۋات بىلەن تەرەنجىبىننى ئەرقى گۈلدە ئېرىتىپ، ئاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ قېيام قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى دىلكۇشاد بارىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك زەئىپلىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، بەھمەن، قىزىلگۈل، بىخ مارجان، كەھرىۋا، مەرۋايىتنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، ئاق سەندەل، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇتنىڭ ھەر بىردىن يەتتە گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 28 گرام، زىرىق، بېھى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىردىن 35 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراقنىڭ ھەر بىردىن 3.25 گرامدىن، پىستىنىڭ پوستىدىن 3.5 گرام، ئاق قەنتتىن 928 گرام، ئاپېلسىن سۈيىدىن 180 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مۇپەررىھى بارىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك زەئىپلىكى ئۈچۈن ئىنتايىن مەنپەئەتلىك بولۇپ، بارلىق خۇسۇسىيەتلىرى داۋائىمشكى بارىد ۋە مۇپەررىھى ياقۇت بارىدلاردىن ياخشى. خەپەقان، تەپ، ئورۇقلاتقۇچى تەپ ۋە كۆيگەن سەپرا، سەۋدا

خىلتلىرىنىڭ بۇخاراتلىرىنى يوقىتىدۇ. ئىبن سىنا ئۇنى يۈرەك دورىلىرى دېگەن رىسالىسىدە قەيت قىلغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاھۇ ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى مېغىزلىرىنىڭ ھەربىرى 13.5 گرامدىن، مەرۋايىت، كۆيدۈرۈلگەن مارجان، كەھرىۋا، دېڭىز سەرتانى، قىرقىلغان پىلە، قىزىل سەندەل، كافۇرلىنىڭ ھەربىرى 4.5 گرامدىن، ئاق سەندەل، لاچىندانە، تاباشىرلىنىڭ ھەربىرى توققۇز گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 17.5 گرام، ئۇد ھىندى، دۇرنەج ئەقرەبى، زورەمبات، ئاق بەھمەنلىنىڭ ھەربىرى 5.5 گرامدىن، زەپەردىن 2.5 گرام، گاۋزىباندىن 12.5 گرام، ئىپاردىن 0.5 گرام، ئالما سۇيى، بېھى سۇيى ئۇچ ياكى ئىككى ھەسسە ئېلىنىدۇ. بارلىق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، قائىدە بويىچە خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

مۇپەررىھى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋادىن بولغان خەۋەقانغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سازەج ھىندى، جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، ئۆشنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، پەرەنجىمشكى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كۆيدۈرۈلگەن مارجانلىنىڭ ھەر بىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئەفسەنتىن ئۇسارىسىدىن 21 گرام، زەپەر، ئىپارنىڭ ھەر بىرىدىن 3.5 گرامدىن، بادرەنجى بۇيىدىن 35 گرام، ئاپېلسىن پوستىدىن 10.5 گرام، گاۋزىباندىن 24.5 گرام، ئاق قەنتتىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، ئەفتىمۇننىڭ سۇيىدە قاينىتىپ، قەنتتە قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 13.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىسسىقتىن بولغان خەۋەقانغا ۋە ئاشقازان ھارارىتى ئېشىپ كېتىشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، ئاق تاباشىرلىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇتتىن يەتتە گرام، بىخ مارجان، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋانىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، كافۇردىن 0.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئالما شەربىتى ھەم ئاق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى ياقۇت مۆتىدىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، ۋەسۋەسىنى يوقىتىدۇ، روھنى ئۇرغۇتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تېشىلمىگەن مەرۋايىت، گاۋزىبان، بىخ مارجان، يۇمغاقسۇت، ئاق بەھمەن، قىزىلگۈل ياپرىقى، كەھرىۋا، ئاپېلسىن پوستى، كۆيدۈرۈلگەن پىلە، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، كافۇردىن 3.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە ھەسەل، ھېلىلە مۇرابباسىغا ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى ياقۇت مۆتىدىل بارىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بارلىق مۇپەررىھاتلاردىن ياخشى ۋە ھەر خىل كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك. كۆپىنچە خەۋەقان، ئىچ سۇرۇش ۋە بالىياتقۇ كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تېشىلمىگەن مەرۋايىت، زەپەر، گاۋزىبان، مەستىكى، بىخ مارجان، دارچىن، قىرقىلغان پىلە، تۇرۇنجى پوستى، كەھرىۋا، ئاق بەھمەن، زورەمبات، ئۆشنە، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، يۇلغۇن مېۋىسى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى، تاباشىر، زىرىق، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئاق سەندەل، ئۇد ھىندى، دۇرنەج ئەقرەبى، قىزىلگۈلنىڭ ھەر بىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئەنبەر، قاقىلە، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق، كافۇر، گىل مەختۇم، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، لاجۇۋەرد، گىل ئەرمىنى، قېلىن دارچىن، سۇمبۇل، نارمشكىنىڭ ھەر بىرىدىن 3.5 گرامدىن، پارقىراق مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن 4.5 گرامدىن، ئىپار، ئىزخىرنىڭ ھەربىرىدىن 2.5 گرامدىن، پاقىيوپۇرمىقى شەربىتىدىن 350 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى ياقۇت مۆتىدىل هاررى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، پەرەنجىمشكى ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەننىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، تاباشىر، كەھرىۋا، بىخ مارجان، ئۇد ھىندى، قىرقىلغان پىلە، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قەلەمپۇر، زەرنەپنىڭ ھەربىردىن 42 گرامدىن، زەپەردىن 4.5 گرام، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، كاۋاۋىچىن، قاقىلە، ئېكەكلەنگەن ئاق سەندەلنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق، قىزىل ياقۇت، ئىپارنىڭ ھەربىردىن 2.25 گرامدىن، تازىلانغان ئاملىدىن 70 گرام، قىزىلگۈلدىن 17.5 گرام ئېلىپ، دورىلار سۇرمىگە ئوخشاش يۇمشاق سوقۇلدۇ. ھەسەل، ھىلىلە مۇرابباسىدىن 232 گرامدىن ئېلىپ، ئالما شەربىتى ۋە ئەرقى گۈلدە قاينىتىپ، قىيام بولغاندا يۇقىرىقى دورىلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھات

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش تەسىرىگە ئىگە.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قېلىن دارچىن، قەلەمپۇر، دارچىن، سۇمبۇل، پەرەنجىمشكى، دۇرنەج ئەقرەبىنىڭ ھەر بىرىدىن 37 گرامدىن، زورەمبات، كاۋاۋىچىن، قاقىلىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئىپار، ئۇد ھىندى، ئۆشنە، سازەج ھىندىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، زەپەر، مەستىكى، ئەنبەرنىڭ ھەر بىرىدىن 4.5 گرامدىن، ئىپاردىن 2.25 گرام، ئالتۇن ۋاراقتىن ئىككى گرام، قىزىل ئۈزۈمنىڭ سۇيىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان ئاملىدىن 17.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھىلىلە مۇرابباسى ۋە ھەسەلنى قاينىتىپ قىيام قىلىپ، تالقانىنى ئارىلاشتۇرۇپ قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى ياقۇت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان خەفەقانىنى داۋالايدۇ. يۇرەككە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، تاباشىر، قىزىلگۈلنىڭ ھەر بىرىدىن 35 گرامدىن، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، يۇمغاقسۇت، زىرىق ئۇسارىسى، ئامىلە شىرنىسى، ئاق سەندەل، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، بىخ مارجان، كەھرىۋا، گاۋزىباننىڭ ھەر بىرىدىن 10.5 گرامدىن، كافۇر، كۈمۈش ۋاراق، پەرەنجىمشكى، ئۇد ھىندىنىڭ ھەر بىرىدىن 4.5 گرامدىن، بادرەنجىبۇيا، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، دۇرنەج ئەقرەبى، قىرقىلغان پىلە، پىستىنىڭ سىرتقى پوستىنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، قىزىل ياقۇتتىن بىر گرام، زەپەردىن 13.25 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئالما شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا ئىبن سىنانىڭ ئىجادىيىتى بولۇپ، بۇ ئۇنى پادىشاھ ۋە ئەمىرلەرگە بەرگەندە، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلغان. خەپەقان، يۈرەك ئاجىزلىقى، ۋەسۋەسە، تەشۋىشلىنىش ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭە، ئاشقازان، جىگەر، تال ئاجىزلىقى، قۇلۇنجى، مۇپاسىل ۋە كونا تەپ كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سوقۇلغان قىزىل ياقۇت، كۆك تاش، ھېقىق تېشى، يېشىل قاشتېشىنىڭ ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراقتىن بىر گرام، كۈمۈش ۋاراقتىن 12.5 گرام، غاريقۇن، ئەفتىمۇن، پىلپىل، قۇرۇق زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، مەرزەنجۇشنىڭ ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، گىل ئەرمىنى، لاجۇۋەرد، كاندىن چىققان قارا تۇز، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، پىل چىشى، بەھمەن، گاۋزىباننىڭ ھەر بىرى 5.5 گرامدىن، سۇمبۇل، ھوماما، ئېگىر، سازەج ھىندى، دارچىن، يالپۇز، زۇپا، زىرىنىڭ ھەربىرى 4.5 گرامدىن، ئۈچ قېتىم مۇدەببەر قىلىنغان تاغ كەرەپشىسى، تاغ پىننىسى، ھەجرۇلىيەھۇت، مۇرمەككى، كۇندۇر، زەپەر، ئاقمۇچنىڭ ھەر بىرى 2.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق شاراب بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاخىرىدا دورىلارغا ھېلىلە مۇرابباسىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مۇپەررىھى سۇسەنبىرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىرانلىق ھۆكۈمالارنىڭ قارىشچە، بۇ نۇسخا خۇشلۇق يەتكۈزگۈچى ۋە قۇۋۋەتلىگۈچى بولۇپ، روھىي ۋە جىسمانىي كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك. مىزاجنى تەڭشەيدۇ، سۇرگە ۋە زەھەرلىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان روھ ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا خەپەقان، رەئىشە، ئىستىسقا، يەرقان، ھەزىم بۇزۇلۇش، بالھ ئاجىزلىقى، نۇقرەس ۋە مۇپاسىل قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل، بەزىلەرنىڭ دېيىشچە، 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق بولۇپ، ئۇنىڭ ھېچقانداق ئەكس تەسىرى يوق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بادرەنجى بۇيا ھەر بىردىن توققۇز گرامدىن، پەرەنجمىشكىدىن 27 گرام، ئېگىر، نېپىز دارچىن، ئۇد ھىندى، قۇرۇتۇلغان پىننە، سىيادان، دارچىن، ئاقلانغان كۈنجۈت، جوز، كۈمۈش ۋاراق، كەھرىۋا، ياقۇتنىڭ ھەربىردىن 22.5 گرمدىن، ئەرقى گۈل، ئەرقى بىدىمىشكى، ئالما سۈيى، مەرزەنجۇش سۈيى، گاۋزىبان سۈيىنىڭ ھەربىرىدىن 72 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى مەزكۇر ئەرەقلەرگە چىلاپ (يازدا بىر كېچە، قىشتا ئىككى كېچە قويۇلىدۇ)، ئاندىن كېيىن كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن 1125 گرام ئېلىپ، باراۋەر مىقداردىكى سۇت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تاكى ھەسەل سۇتنى سۇمۇرۇپ بولغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن بىنەپشە ۋە بادام يېغىدىن 112.5 گرامدىن ئېلىپ، يۇقىرىقى قاينىتىلمىغا ئارىلاشتۇرۇپ يەنە بىر قېتىم قاينىتىلىدۇ، ئاندىن ئەرەققە سېلىنغان مەزكۇر دورىلار قاينىتىلىدۇ، دورىلارنى سۈزۈپ مەزكۇر قاينىتىلمىغا ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قويۇپ سۈيى قالمىغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن كەھرىۋا، ياقۇت، ئالتۇن ۋاراق قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىبن سىنا شۇنداق دېگەنكى، ئەگەر زەھەر قايتۇرغۇچى دورا مەدەن دورا بولسا توققۇز گرام؛ ھايۋان مەنبەلىك دورا بولسا ئۈچ گرام ئېلىپ، ئەرقى گۈلدە ئىرىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، نەشتىنىڭ خۇمارىنى باسىدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئىككى يىل ساقلىنىدۇ. ساقلىقنى ساقلاشتا ناشتىدا يېيىلىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەشتە كەچتە، زەھەرلىنىش بولسا، بەدىيان يىلتىزى سۈيى بىلەن، خەپەقانغا ئەرقى گاۋزىبان بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ.

مۇپەررىھى سەھلىل ۋۇجۇد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خەپەقان، رەئىشە، بەدەن ئاجىزلىق، ھۆللۈك، سوزۇلما خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، قورقۇنچاقلىق، ئوفۇنەتلىنىش خاراكتېرلىك تەپ

ۋە دېۋەكلىك كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. ھەم قانىنى تازىلايدۇ. يەنى ھۇرۇنلۇق، ئەقلىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۋىتى بىر يىلغىچە ساقلىنىپ تۇرىدۇ.

بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىشتا تاتلىق سۇ (يامغۇر سۇيى) دىن 4240 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭدا تۆمۈر، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق قاتارلىقلاردىن قانچىلىك تاپسا شۇنچىلىكنى قىزىتىپ، داغمال سۇيى قىلىپ بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەمپۇر، بەسباسە، ئەفتىمۇن، قاقىلە، قىزىل سەندەلنىڭ ھەربىرىدىن 31.5 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ داكىدىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. قىرقىلغان ئەبرىشىمدىن 105 گرام ئېلىپ، مەزكۇر سۇغا كېچە - كۈندۈز چىلاپ، 10 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاق قەنت، ئالما سۇيى ياكى ئالما شەربىتىدە قىيام قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن رەيھان ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ قوشۇلىدۇ ۋە ئوتتىن ئېلىۋېتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەزكۇر تالقان دورىلار سېلىنىدۇ.

مۇپەررىھى ياقۇتى شەيخ بۇئەلى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئىبن سىنانىڭ «يۈرەك دورىلىرى» ناملىق رىسالىسىدە خاتىرىلەنگەن بولۇپ، نۇرغۇن تېۋىپلار تەجرىبىدىن ئۆتكۈزگەن. شۇڭا، بۇ دورا نامى ئىبن سىنانىڭ نامى بىلەن ئاتالغان. دورىنىڭ مىقدارى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن بەلگىلىنىدۇ، بۇ ھەر قانداق مىزاجلىقلارغا ماس كېلىدۇ. خەپەقان، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، بەدەن ئورۇقلۇق ۋە قورقۇش، مالىخۇلىيا كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ، روھقا خۇشلۇق يەتكۈزۈپ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۇ دورىلاردىن مەجۇن تەييارلىسمۇ، قۇرس تەييارلىسمۇ بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجان، ئەفتىمۇننىڭ ھەر بىرى 5.25 گرامدىن، قىرقىلغان ئەبرىشىم، كۆيدۈرۈلگەن دېڭىز سەرتانىنىڭ ھەر بىرى بەش گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى، گاۋزىبانىنىڭ ھەر بىرى 17.5 گرامدىن، ياقۇتتىن 35 گرام، پەرەنجىمشكى ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، ياۋا رەيھان ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا، ئۇستقۇددۇسنىڭ ھەر بىرى 10.5 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، كافۇر، ئۇد ھىندى، يۇيۇلغان ھەجرى ئەرمىنى، لاجۇۋەرد، زەپەر، مەستىكى، قېلىن دارچىن، نېپىز دارچىن، لاچىندانە، قاقىلە، كاۋاۋچىن، بەسباسە، جەدۋار، ئەنبەرنىڭ ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، ئىپار، دۇرنەج ئەقرەبى رۇمىنىڭ ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، سۇمبۇل، سازەج ھىندىنىڭ ھەر بىرى

يەتتە گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قىزىلگۈلنىڭ ھەر بىرى 14 گرامدىن، تەرەنجىبىندىن 35 گرام ئېلىنىدۇ. ئەگەر جەدۋار بولمىسا زورەمباتتىن 13.5 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭ ئورنىغا ئىشلىتىلىدۇ. دورىلاردىن قائىدە بويىچە ھەسەل بىلەن مەجۇن ياسىلىدۇ. قۇرس قىلماقچى بولسا ئەرقى گۈلدە يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ، ھەربىر قۇرس 4.5 گرامدىن بولىدۇ. ئەپيۇن سېلىشقا تۇغرا كەلسە، ئەپيۇن ۋە قۇندۇز قەھرى 22.5 گرامدىن ئىشلىتىلىدۇ ھەم ئوخشاش ئۇسۇلدا سوقۇپ قوشۇلىدۇ. ھەسەلگە ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ئالتە ئاي ساقلاپ ئاندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغان بىمارلارغا بېرىلمەكچى بولسا ئىپار، زەپەرنىڭ ھەر بىرى 2.25 گرامدىن قوشۇلىدۇ. ئەفتىمۇننى چىقىرىۋېتىپ سانائى مەككىدىن 14 گرام، قۇستىدىن 3.5 گرام، شاھتەررىدىن 7.5 گرام، قېلىن دارچىن، تاباشىرنىڭ ھەر بىرى 28 گرامدىن، كاھۇ ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام، سەندەلدىن 10.5 گرام قوشۇلىدۇ.

ئەگەر سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلغان بىمارلارغا بېرىلمەكچى بولسا بەسباسە، پوستى تۇرۇنجى، ئۇد بىلسان، زەنجىۋىل، قارىمۇچنىڭ ھەر بىرى 10.5 گرامدىن، قۇندۇز قەھرىدىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ، ئەسلىدىكى تەركىبلەرگە قوشۇلىدۇ. ئەگەر مىزاجى ئىسسىق بولسا، بىر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارىغا 4.5 گرام تاباشىر ۋە بىرئاز ئالما سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىمارنىڭ مىزاجى سوغۇق بولسا، بىر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارىغا ئارپا چۆلۈقىدا بېرىلىدۇ. بۇ دورىنىڭ ئەسلىي نۇسخىسىنى ئۆزگەرتىشكە بولمايدۇ.

مۇپەررىھى ھار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان خەۋەتقانغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، زورەمباتنىڭ ھەر بىرىدىن 70 گرامدىن، دۇرنەج ئەقرەبى، بادرەنجى بۇيا، ئېگىر، بىخ مارجاننىڭ ھەر بىرىدىن 35 گرامدىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، زەپەرنىڭ ھەر بىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئىپار، ئالتۇن ۋاراقنىڭ ھەر بىرىدىن 2.25 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە تەييارلانغان ئالما شەربىتىدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى بارىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان ۋە سەپرادىن بولغان خەۋەتقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، گاۋزىبان، كاسنە ئۇرۇقى، قىزىل سەندەلنىڭ ھەر

بىرى 21 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئۇرۇقسىز ئامىلە، يۇمغاقسۇت، ئاق خەشخاش، پىستىنىڭ سىرتقى پوستى، ئەنبەر، ئېگىرنىڭ ھەر بىرى 17.5 گرامدىن، گاۋزىبان، كاھۇ ئۇرۇقى، پوستى تۇرۇنجىنىڭ ھەربىرى 10.5 گرامدىن، زىرىق، بېھى ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرى 28 گرامدىن، ئەرقى بەدىمشكى، ئەرقى گۈلنىڭ ھەربىرى 175 گرامدىن، ئاق ناۋاتتىن 927 گرام ئېلىپ، ناۋاتنى ئەرەقلەر بىلەن قىيام قىلىپ، ئالما سۈيىنى قوشۇپ قاينىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 ~ 4.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھى مەسىيھا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەك، مېڭە، جىگەر، ئاشقازان، بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قېلىن دارچىن، گاۋزىبان، قىزىلگۈلنىڭ ھەر بىرىدىن 17.5 گرامدىن، خولىنجان، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، جوز، قاقىلە، لاچىندانە، پەرەنجىمشكى ئۇرۇقى، زەپەر، مەستىكى، ئاپىلسىن پوستى، لىسانۇل ئاساپىر، بەسباسىنىڭ ھەر بىرىدىن 10.5 گرامدىن، سەئدى كۈفىدىن 5.25 گرام، ئەنبەر، تېشىلمىگەن مەرۋايىتىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئىپاردىن 1.75 گرام، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراقتىن 2.25 گرامدىن، بادام يېغىدىن 140 گرام، ئاق قەنتتىن ئومۇمىي دورىلار مىقدارىنىڭ ئۈچ ھەسسىسلىك ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر قەنتنىڭ ئورنىغا ھەسەل ئىشلەتمەكچى بولسا، ئىككى ھەسسە ئارىلاشتۇرسا بولىدۇ.

مۇپەررىھى مەسىيھا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەمپۇر، خولىنجان، بەسباسە، قېلىن دارچىننىڭ ھەر بىرى 14 گرامدىن، قاقىلە، ئۆشنە، پوستى تۇرۇنجى، قەلەمپۇر يوپۇرمىقى، گاۋزىبان، قۇرۇق زەنجىۋىل، مەستىكى، قىزىلگۈل، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، زەپەرنىڭ ھەر بىرى 10.5 گرامدىن، جوز، سۇمبۇل، بەھمەن، سۆئلەپ، نارمىشكى، پەرەنجىمشكى ھەربىرى 17.5 گرامدىن، ئاقىرقەرھا، بىخ مارجان، كەھرىۋانىڭ ھەر بىرى 3.5 گرامدىن، ئەنبەر، سەئدى

كۇفنىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئىپاردىن 1.75 گرام، ئالتۇن ۋاراق، كۈموش ۋاراقنىڭ ھەر بىرى 2.25 گرامدىن، ئاق قەنتتىن 927 گرام ئېلىنىدۇ. ئەگەر ھەسەل لازىم بولسا 464 گرام قوشۇپ، دورىلاردىن قالىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مۇپەررىھ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خەۋەقان، يۈرەك ئاجىزلىقى، ۋەسۋەسە قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. يۈرەك، جىگەر، بۆرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، روھنى ئۇرغۇتىدۇ. تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىدۇ، سەۋدادىن بولغان يەلنى تارقىتىدۇ. ئۇنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، بۇ يەردە قىسقىچە بايان قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل ياقۇت، كەھرىۋا، ھەجرۇلىيەھۇت، لاجۇۋەرد، ياۋا رەيھان ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، سۇمبۇل، سازەج ھىندى، قىزىل بەھمەنىڭ ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، سېرىق ياقۇت، ئاق ياقۇت، ھېقىق تېشى، مەرۋايىت، پىستىنىڭ سىرتقى پوستى، بادرەنجى بۇيا، ئېگىر، ئۇدخام، دۇرنەج ئەقرەبى، گىل مەختۇم، ئەنبەر، ئالتۇن ۋاراق، كۈموش ۋاراق، گۈل دارچىن، ئاق بەھمەنىڭ ھەربىرى 18 گرامدىن، لەئلى، قاشتېشى، قىرقىلغان ئەبرىشىم، قەلەمپۇر، نېلۇپەر گۈلى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، دارچىن، كاۋاۋچىن، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، قاقىلەنىڭ ھەر بىرى 13.5 گرامدىن، زۇمرەت، ئىپارنىڭ ھەر بىرى 6.75 گرامدىن، پەرەنجمىشكى ئۇرۇقى، گاۋزىبان، ئاق تاباشىرنىڭ ھەر بىرى 22.5 گرامدىن، تازىلانغان ئامىلە، ھېللىلى كابىلەنىڭ ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، زىرىق ئۇسارىسىدىن 52.5 گرام، كافۇردىن 2.25 گرام، ئالما سۇيى، بېھى سۇيى، ئەرقى گۈلنىڭ ھەر بىرى 928 گرامدىن، ھۇممار سۇيىدىن 494 گرام، ئەرقى بىدمىشكى، ناۋاتنىڭ ھەربىرى 1856 گرامدىن ئېلىنىدۇ. ناۋاتنى ئالما ياكى بېھى سۇيىدە قىيام قىلىپ، ئۇنىڭغا ھۇممار سۇيىنى قوشۇپ، بارلىق دورىلار تالقىنىنى سېلىپ يۇغۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 1.75 ~ 3.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇپەررىھ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خەۋەقانغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان، گاۋزىبان، گىل ئەرمەنىڭ ھەر بىرى يەتتە گرامدىن، تاباشىردىن 3.5 گرام، ئىپاردىن 0.25 گرام، ئاق

قەنتتىن 35 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەرقى گۈلدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرابباى ئالما ــ بېھى ــ ئامىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان خەپەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالما، بېھى، ئامىلە قاتارلىقلاردىن مۇرابا تەييارلاشتا، قايسى مېۋىدىن مۇرابا تەييارلىماقچى بولساق شۇنىڭدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئاقلاپ ۋە ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ توغراپ، ئۈچ ھەسسە سۇ قۇيۇپ، 1/3 قىسمى قالغۇچە قايىنىتىپ، ياخشى پىشقاندا سۈزۈۋېلىپ، ئۇنىڭغا بىر ھەسسە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەزكۇر پىشۇرۇلغان مېۋىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مائۇللەھمى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بىر خىل يەڭگىل غىزا بولۇپ، يۇرەكنى كۈچەيتىدۇ، روھىي ھايۋانىي، روھىي تەبئىي، روھىي نەپسانىيىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، كۆپ ئىچ سۇرۇش، ھەر خىل قاناش، قان ئېلىش، جىما كۆپ بولۇپ كېتىش قاتارلىقلار سەۋەبلىك پەيدا بولغان بەدەن ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ. بۇ خىلدىكى ئاجىزلىقلارنى داۋالاپ، قۇۋۋەتنى تېز ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە تەڭداشسىز دورا ھەم غىزادۇر. بىرئاز شاراب ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، بەدەنگە ئۆزلىشىشى تېخىمۇ تېز ھەم ياخشى بولىدۇ.

ئىبن سىنا مۇنداق دەيدۇ گۆش پەقەت غىزالىق رولىنىلا ئۆتىيەلەيدۇ. لېكىن ئۇنىڭ سۈيى يۇرەك ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ. يۇرەك ئاجىزلىقىنى داۋالاشتا ئەڭ كۈچلۈك بولغىنى بىر يىللىق خورازنىڭ گۆشىدۇر، بەزى مىزاجلىقلارغا پاختەك گۆشى قاتارلىق گۆشلەر بىلەن تەييارلاپ بېرىلىدۇ. بۇ مائۇللەھمى قۇشلارنىڭ گۆشى ۋە ئوغلاقنىڭ بويۇن قىسىم گۆشلىرىدىنمۇ تەييارلىنىدۇ. بۇنى تەييارلاشتا ئەڭ ياخشىسى قۇشلارنىڭ گۆشى بىلەن ئوغلاق گۆشىنى بىرلەشتۇرمەسلىك كېرەك. ئۇنى تەييارلاشنىڭ ئۈچ خىل ئۇسۇلى بولىدۇ.

بىرىنچى خىل ئۇسۇلى گۆشلەرنى تاللاشتا، مايلىرىنى ئېلىۋېتىپ، قارا گۆش قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تاتلىق سۇ بىلەن قويۇلغانغا قەدەر ياخشى پىشۇرۇلىدۇ،

ئەگەر قۇۋۇەتلەش كۈچىنى ئاشۇرماقچى ھەم ئىسسىق مىزاجلىقلارغا بېرىلمەكچى بولسا، ئالما، بېھى ۋە ئۈنۈكدىن باشقا خۇش پۇراقلىق، سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر سوغۇق مىزاجلىقلارغا بېرىلمەكچى بولسا، قارا تۇرۇنجى پوستى قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك، خۇش پۇراقلىق دورىلارنى قوشۇپ تەييارلاپ ياكى ئەرەق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

ئىككىنچى خىل ئۇسۇلى شورپا قىلىنماقچى بولغان پاقلان بىر يىلغا توشقان ئاق پاقلان بولۇشى كېرەك. گۆشلەرنىڭ مايلىرىنى ئېلىۋېتىپ، قارا گۆشلىرى كاۋاپ قىلىنىدۇ ۋە ئۈنۈكى ئوتتۇرىسىدىن پىلتە ئۆتكۈزۈپ، پىلتىلەرنى گۆشلەرنىڭ ئۈستىدىن ئوراپ، ئۈنۈكى ئۈستىگە ئەرقى گۈل سېپىپ، پىلتىنى نەمدەپ تۇرۇش كېرەك، گۆشلەرنى ئوتقا قاقلاش لازىم، سۇ چىقىشقا باشلىغاندا ئۈنۈكى سۈيى سىقىپ ئېلىۋېلىنىدۇ. يەنە ئەرقى گۈل سېپىپ، ئۈنۈكدىن ئاققان سۈيى يەنە ئېلىۋېلىنىدۇ. بۇ گۆش پىشقانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. گۆش پىشقاندا ئۈنۈكى سۈيىگە تۇز ۋە قۇرۇق يۇمغاقسۈت قوشۇپ بېرىلىدۇ. زەخىرە خارەزمىدە جۈدەتكۈچى تەپ ئۈچۈن مۇشۇ خىل ئۇسۇلدا تەييارلاش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. قارابادىن كەلگەن بىرنەچچە تۇرلۈك كېسەللىكلەرگە مۇشۇ خىل ئۇسۇل بىلەن تەييارلاش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

ئۈچىنچى خىل ئۇسۇلى سېمىز پاقلان گۆشىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۈنۈكى مايلىرى ئېلىۋېتىلىدۇ. كەكلىك، توخۇ قاتارلىقلارنىڭ گۆشلىرىنى بىللە پىشۇرۇپ، بىرئاز تۇز ۋە مەستىكى قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بىرەر چەكلىمە بولسا، گۆشلەرنى قازان ياكى تۇۋۈقى بار ساپلىققا سېلىپ، ئۈنۈكى ئېغىزىنى خېمىر بىلەن مەھكەم ئېتىپ، ئوت ئۈستىدە قويۇپ، پات - پات ئۆرۈپ تۇرۇش، كۆيدۈرۈپ قويماسلىق كېرەك. سەل پىشقاندىن كېيىن ئۈنۈكى سۈيى سىقىپ ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

«شىپائۇل ئەسقام» دېگەن ئەسەردە گۆش بىلەن مەزكۇر سۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئەرەق تارتىپ ئىشلىتىلىدۇ، دېيىلگەن. ھەرقانداق دورا بەدەننى كۈچلەندۈرۈش ۋە ئۆزلىششى جەھەتتە مائۇللەھمىگە يەتمەيدۇ. بەزىلەر يۇقىرىقىدەك تەييارلانغانىنى مائۇللەھمى دېسە، يەنە بەزىلەر باشقا خىل ئۇسۇللاردا تەييارلانغىنىنى مائۇللەھمى دەپ ئاتايدۇ.

نوقۇئى ھامىز ۋە نوقۇئى كەشنىز

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەكنىڭ ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك. بۇنىڭ تەپسىلاتى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ۋەجۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشتىن كېيىن كېلىپ چىققان هوشسىزلىنىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىپاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بېهى سۇيىدە ئېرىتىپ گالغا تېمىتىلىدۇ.

ياقۇت تەركىبلىك دورا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەكنى كۈچلەندۈرۈپ، روهنى ئۇرغۇتىدۇ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن. تەپسىلاتى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا مۇپەررىهاتلار قاتارىدا سۆزلەندى.

شۇنى بىلىش لازىمكى، كۆپىنچە هوشسىزلىنىشتا قەي قىلدۇرۇش ئەڭ ياخشى تەدبىرلەرنىڭ بىرىدۇر. شۇنداقلا قول - پۇتنى ئۇۋۇلاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئۇدۇلىنى ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، بىمارنىڭ مىزاج ئەهۋالىغا قاراپ خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇرىتىش، سوغۇق سۇ، ئەرقى گۈلنى يۈز ۋە كۆكرەك ساهەسىگە چېپىش كېرەك. لېكىن هوشسىزلىنىشنىڭ سەۋەبى كۆپ تەرلىگەنلىكتىن بولسا، قەي قىلدۇرماسلىق لازىم ۋە شۇنداقلا ئىچ سۇرۇشنىڭ هەددىدىن زىيادە بولغانلىقىدىن ياكى كۆپ تەرلىگەنلىكتىن ياكى سوغۇق تېگىپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىقسا، سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە ئەرقى گۈلنى كۆكرەك ساهەسىگە چاپلاسلىق لازىم، مائۇللەهمنى ئازراق سۇيۇق شاراب بىلەن بىرلەشتۇرۇپ گالغا تېمىتسا، بىمارنى تېز هوشىغا كەلتۈرىدۇ.

ئون ئىككىنچى باب ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى

يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازاندا تولۇق ھەزىم بولۇشى ئۈچۈن كۆپ چاينىلىشى لازىم. بۇنىڭ ساقلىقنى ساقلاشتىكى ئەھمىيىتى ناھايىتى زۆرۈر. تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشچە، ئاشقازاننى كۆچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار يىرىكرەك بولۇشى كېرەك ۋە دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى ئاشقازاندا ئۇزاقراق تۇرۇشى ئۈچۈن بەك يۇمشاق سوقۇۋەتمەسلىك لازىم. ساھىب «شىپائۇل ئەسقام» دېگەن كىتابتا ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە يوقىلىشى توغرىسىدا مۇنداق دېيىلگەن: ئاشقازان ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار مەجۇن ۋە سۇفۇپلارنىڭ ئەكسىچە يىرىكرەك ھالەتتە بولۇشى لازىم. چۈنكى ئاشقازان دورىلىرى بەك يۇمشاق سوقۇلسا، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئەڭ ياخشىسى ئاشقازاننى كۆچلەندۈرگۈچى دورىلارنى تاماقتىن كېيىن يېيىش لازىم. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، دورا تاماقنىڭ تۇسۇپ تۇرۇشى ئارقىلىق تېزلا تۆۋەنگە چۈشۈپ كەتمەي ئاشقازانىنىڭ ئۈستى قىسمىدا ئۇزۇنراق تۇرۇشى ئۈچۈندۇر. ئەگەر ئاشقازاندا بۇزۇلۇش يۈز بەرسە، ئاشقازان نۇرغۇن ئەزالار بىلەن ئالاقىدار بولغانلىقى ئۈچۈن ئالاقىدار ئەزالاردا كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئاشقازان ئەھۋالىغا بەكرەك ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. ئەگەر بىرەر كېسەللىك كۆرۈلسە، دەرھال تەدبىر قوللىنىش، ئىمكانقەدەر كۆپ تاماق يېيىش، كۆپ ئۇخلاش، بەدەنگە ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى پەيدا قىلغۇچى ئامىللار ۋە ناچار تەدبىرلەردىن ساقلىنىش لازىم، بولۇپمۇ تاماق يەپ بولۇپلا ئۇخلىماسلىق، تاماقتىن كېيىن كۆڭلىنى خۇشال تۇتۇش لازىم.

ئاشقازانغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدىغان خۇش پۇراقلىق بولۇشى ياكى خۇش پۇراقلىق دورىلار بىلەن بىرگە قوشۇپ ئىشلىتىلىشى لازىم. ئەگەر ئاشقازاندا تاماقلار بۇزۇلغان بولسا ۋە ئاشقازاندا تۇرۇۋالغان بولسا، قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق تازىلاش ئەڭ ياخشى ئامالدۇر. ھەزىم بۇزۇلۇش يۈز بەرگەندىن كېيىن قورساق بەك ئېچىپ كەتمىسە، ئالدىراپ تاماق بەرمەسلىك لازىم.

ئاشقازانغا ئالاقىدار تومۇردىن قان ئېلىش، لوكقا ۋە زۇلۇك قويۇش قاتارلىقلارمۇ زىيانلىقتۇر.

ئىترىفىل كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىرخا ۋە ئاشقازانلىنىڭ ھۆللۈكى ئارتىپ كېتىشكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، بۇخاراتلارنىڭ ئاشقازاندىن مېڭە تەرەپكە ئۆرلىشىنى چەكلەيدۇ. مېڭە، ئاشقازان - ئۈچەي، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، سەزگۈ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، قان تازىلاش، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىش، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئېچىشىشنى يوق قىلىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، جۆيلۈشنى يوقىتىش تەسىرى بار. سوغۇقلۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېڭىنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش، ياشانغانلاردىكى سۈرئىتى ئىنزال، يەلدىن بولغان بوۋاسىرنىڭ ئاغرىقىنى يوق قىلىش، رەڭگرويىنى ياخشىلاش، ئاشقازانغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش، بەدەننى سەمرىتىشكە مەنپەئەتلىك. ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە ماس كەلمەيدۇ. قىش ۋاقتىدىن باشقا ۋاقىتلاردا ھەرگىز ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك، بىراق بەك زۆرۈرىيەت بولسا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە پوستى، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، پىلپىل، قارىمۇچنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن، شاقاقۇل، زەنجۈبىل، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، لىسانۇل ئاساپىر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ھەببى قەلقەل، ئاقلانغان كۈنجۈت، شېكەر، ئاق خەشخاشنىڭ ھەر بىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇلىدۇ ۋە كالا يېغى ياكى بادام يېغىدا ياغلاپ، ئۈچ ھەسسە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، ئۈچ ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئۈچ يىل تۇرىدۇ.

يۇقىرىقىنىڭ تەركىبى «شىپائۇل ئەسقام» دېگەن كىتابتىكىگە ئوخشاشتۇر، لېكىن نەجىبۇددىن «قارابادىن» دېگەن كىتابىدا ئۇنىڭ تەركىبىنى مۇنداق يازىدۇ: ھېلىلە كابىلە، بەلىلە، ئامىلە، قارىمۇچ، پىلپىلنىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن، زەنجۈبىل، بوزىدان، شەترەنجى ھىندى، بەسباسە، شاقاقۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەننىڭ ھەربىرى 10.5 گرامدىن، لىسانۇل ئاساپىر، ھەببى قەلقەلنىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئاقلانغان كۈنجۈت، شېكەر ھەربىرى 35 گرامدىن، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىنىدۇ.

«تۆھپەتۇل مۇئمىن» دېگەن كىتابتىمۇ ئىترىفىل كەبىر ۋە ئىترىفىل سەغىرنىڭ نۇسخىلىرىنى يازغان بولۇپ، ئۇلارنىڭ ھەربىرى پەرقلىقدۇر.

ئىترىفىل سەغىرنىڭ نۇسخىسى جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا ئىترىفىللەرنىڭ قاتاردا سۆزلەندى.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئايارەجلەر ۋە ئەنقەردىيا، نۇشدارى بۇلارنىڭ ھەممىسى ئاشقازانغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ئەمرۇسىيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا ئاشقازانغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكىنى داۋالايدۇ ۋە ھەزمنى ياخشىلايدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، تال ۋە جىگەر ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ئۇد بىلسان، قوۋزاقدارچىن، قەردامنە، ئىزخىر غۇنچىسى، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، ئاچچىق قۇستە ھەر بىرىدىن 1.25 گرامدىن، مۇرساپتىن يەتتە گرام، ھەببۇلغاردىن ئىككى دانە، ئېگىر، زەپەرنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسىگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىنىدۇ ۋە ئىككى ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورىدىن يەتتە گرامى قاياناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەمرۇسىيانىڭ يەنە بىر نۇسخىسى جىگەرگە خاس بولۇپ، جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. ئاساناسىيامۇ ئاشقازان كېسەللىكىگە ۋە جىگەر كېسەللىكىگمۇ پايدىلىق بولۇپ، جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ئەرەستۇن سەغىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان - ئۈچەي ئاغرىقى، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ، ئارىلاش تەپ، قۇلۇنجى، بالىياتقۇ ئاغرىقى ۋە بالىياتقۇ سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن، ناۋات، قوۋزاقدارچىنىنىڭ ھەر بىرىدىن 14 گرامدىن، ئاقاقيا، قارىمۇچ، كىبرىت، سۇمبۇلنىڭ ھەر بىرىدىن 35 گرامدىن، ئاقىرقەرھا، زەپەر، پەرپىيۇننىڭ ھەر بىرىدىن 10.5 گرامدىن، ھوماماددىن 70 گرام، ساپ ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرەستۇن كەبىرنىڭ تەسىرى ئەرەستۇن سەغىر بىلەن ئوخشىشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن ئارتۇقچە ئىزاھ بېرىلمىدى.

ئابكامە (ئاچچىقسۇ)

ئابكامە پارسچە سۆز بولۇپ، ھەرقايسى خەلقلەر ئوخشىمىغان ئۇسۇللاردا ياسايدۇ. ئاچچىقسۇ قەدىمدىن باشلاپ تەيىارلاپ ئىشلىتىپ كەلگەن بولۇپ، ئۇنىڭ تارىخى ناھايىتى ئۇزۇندۇر. ئاچچىقسۇنىڭ ئاساسىي ماتېرىيالى خېمىرتۇرۇچ بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنى ئەرەب تىلىدا «موربىي» (ئاچچىق) دەپ ئاتىغان. ئاچچىقسۇنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

ئاچچىقسۇ ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، دائىملىق قۇلۇنجى، ئۈچەي قۇرتى ۋە ئۈچەي قۇرتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئۈچەي كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر. ئاچچىقسۇنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇقىرىقىدىن باشقا قاتتىق مادداىلارنى يۇمشىتىدۇ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ، ئۇنى بىرنەچچە كۈن داۋاملىق ئىچسە، بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ، ئۇنى ھۆقنە قىلسا، ئۈچەي يىرىڭلىق ئىششىقى، ئۈچەي توسۇلۇش، يانپاش بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئاچچىقسۇ بىلەن نۇتۇل قىلسا يامان سۈپەتلىك يىرىڭلىق ئىششىق ۋە غالجىر ئىت چىشلىۋېلىشلارنى داۋالايدۇ. ئەگەر غار ـ غار قىلدۇرسا، كېچىك تىل ۋە بادامسىمانبەز ئىششىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىدىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى شۇمۇرىدۇ، تېتىش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەش قاتارلىقلارنىمۇ داۋالايدۇ. ئەگەر كۆزگە تېمىتسا، كۆزنىڭ بىر قىسىم كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ، ئىستېمال قىلدۇرسا يانپاش بوغۇم ئاغرىقى، ئىرقۇنىنسا قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كەلتۈرىدۇ، كۆكرەك ساھەسىدە قۇرۇقلۇق بارلار، بۇۋاسىر بىمارلىرى، بەدەندە قىچىشقاق بار بىمارلار ئۈچۈن تولىمۇ زىيانلىق. ئەگەر ئاچچىقسۇ زىيان قىلسا، ئۇنىڭ تۈزەتكۈچىسى ھەرخىل دورا لوئابلىرىدۇر.

ئاچچىقسۇ تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى ۋە ئۇنىڭ خام ئەشياسى ھەر تۈرلۈك بولىدۇ، ئەگەر ئاچچىقسۇنى سىركە بىلەن تەييارلىسا، ئۇنىڭ سۈرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزراق، توسالغۇلارنى ئېچىش قۇۋۋىتى يۇقىرىراق بولىدۇ، ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ، بۇنداق ئاچچىقسۇنى ھۆقنە ئۈچۈن ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

ئەگەر ئاچچىقسۇنى سۈتتىن تەييارلىسا، كۆكرەك ساھەسىدىكى كېسەللىكلەر ۋە يۆتەل ئۈچۈن زىيانلىقتۇر، بۇنىڭ قۇرۇقلۇقى بىرئاز تۆۋەنرەك بولىدۇ. باشقا خۇسۇسىيەتلىرى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، سۈت بىلەن تەييارلانغان ئاچچىقسۇ بەدەندە ئوفۇنەتلىنىش خخاراكتېرلىك تەپلەرنى كۆپرەك پەيدا قىلىدۇ.

ئاچچىقسۇنىڭ بىر تۈرى بار بولۇپ، ئارپا ياكى بۇغدايدىن تەييارلىنىدۇ. مەسىلەن: بۇغداي ياكى ئارپىدىن 13920 گرام ئېلىپ، ئۇنى يېرىم سوقۇپ، تەڭ مىقداردا ياۋا پىننە بىلەن بىرلەشتۈرۈلىدۇ. ئەگەر ياۋا پىننە تاپقىلى بولمىسا ئارپا ياكى بۇغداي يارمىسى يالغۇز ھالدا خېمىر قىلىنىدۇ ياكى تۇز، كونا نان، پىننە قاتارلىقلار بىلەن بىللە سوقۇپ ياكى نانىنى پىننە بىلەن سوقۇپ، ئۇنىڭغا 70 گرام تۇز ۋە 464 گرام بەدىيان، 1360 گرام سىيادان قوشۇلىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلار ئۇچۇن مۇۋاپىق مىقداردا كەرەپشە ئۇرۇقى، دارچىن، قەلەمپۇر قاتارلىقلارنى قوشۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىنىدۇ ۋە ياز كۇنلىرى ئاپتاپتا 30 كۇن قويۇپ قويۇلىدۇ. ھەر كۇنى ئەتىگەن، چۈش ۋە كەچتە قوچۇش لازىم. ھەر كۇنى ئۇنىڭ ئۈستىگە سۇ چېچىپ تۇرۇش لازىم، قاردىغاندىن كېيىن سۇدا ئېرىتىپ بىر قاچىغا سېلىپ قويۇپ، يەنە ئىككى ھەپتە قويۇلىدۇ ۋە ھەر كۇنى ئەتىگەن - كەچ ئىككى ۋاخ قوچۇپ تۇرۇش لازىم. ئەگەر قاينىغۇدەك يەنى ئۈستىگە ئۆرلىگىلى باشلىسا، سۈزۈپ، سۈيىنى بىر قاچىغا قۇيۇپ، ئۇنىڭ پىسپىنى يەنە سۇغا سېلىپ، ئاپتاپتا بىر ھەپتىگىچە قويۇپ قويۇلىدۇ ۋە ئەتىگەن - كەچتە ئىككى ۋاخ قوچۇپ تۇرۇش لازىم ۋە بۇنىمۇ سۈزۈپ پىسپىنى تاشلاپ، سۈيى سۈزۈۋېلىنىدۇ ۋە ھەممە سۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىشكە باشلاش كېرەك.

ئاچچىقسۇ تەييارلاشنىڭ يەنە بىرخىل ئۇسۇلى شۇكى، ئارپا ئۇنىنى تۇز ۋە خېمىر تۇرۇچ بىلەن قاياق سۇدا يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭ ئوتتۇرىدىن ئەنجۇر ياغچى بىلەن تۆشۈك ئېچىپ، قاچىغا سېلىپ سايىدا قويۇپ قويۇش كېرەك. بىرئاز چىرىپ ۋە قۇرۇغاندىن كېيىن ئۇنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن سۇدا ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ خىلدىكى ئاچچىقسۇنى سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ زىمات قىلسا، ھەرخىلدىكى قىچىشقاق ۋە يىرىڭلىق ئىششىق قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ، ئىششىقلاردىكى ۋە ئەزالاردىكى قويۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ.

ئاچچىقسۇ تەييارلاشنىڭ يەنە بىرخىل ئۇسۇلى يېڭى ئىسسىق نانىنى بىر دانە كوزىغا سېلىپ، كۆكەرگەنگە قەدەر قويۇپ قويۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن سوقۇپ سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ ياكى شۇ پېتى سىركىگە تاشلاپ، 10 كۇنگىچە ئاپتاپتا قويۇپ قويۇلىدۇ. ھەر كۇنى سىركە بىلەن نەملەپ ۋە ئۈستىگە سىركە چېچىپ تۇرۇش لازىم، 10 كۇندىن كېيىن مەزكۇر خېمىر ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن سۈزۈلدۈرۈلىدۇ ۋە ئۇنىڭ خېمىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە سوقۇلغان ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار سېپىلىدۇ.

ئەگەر ئاچچىقسۇ تېخىمۇ سۈيۇق بولسۇن دېسە، مەزكۇر ئاچچىقسۇ خېمىرىدىن 928 گرامغا 2784 گرام كونا سىركە قوشۇش لازىم ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن زۆرۈر بولغانلىرىنى ئېلىپ، چالا سوقۇپ ئۇنىڭ ئۈستىگە سېپىپ 40 كۇن ئاپتاپتا قويۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۇسۇلى، يۇقىرىقىدەك تەييارلانغان خېمىرنى سىركىگە چىلاپ، ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ، ئىسپانىيىدە سىركىنىڭ ئورنىدا سۈت ئىشلىتىلىدۇ.

يۇقىرىقى ئاچچىقسۇ تەييارلاش ئۇسۇللىرى ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى بىرىنچىسىدۇر.

پايدىلىق سۆز ھىندىستاندا ئاچچىقسۇنى كانجى دەپ ئاتايدۇ، بەزىلەر ئۇنى «سىركە ھىندى (ھىندىستان سىركىسى)» دەپ ئاتايدۇ، بۇ ھەزمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش، قان ۋە سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسلىتىش، ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈش، قويۇق خىلتىلارنى پارچىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگىدۇر. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ئاشقازانغا زىيانلىقتۇر، ئۇنىڭ تۈزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە گۈلقەنتەردۇر.

ھىندىستان سىركىسىنى تەييارلاش ئۇسۇلى شۇكى، دانلىق زىرائەتلەرنى قايىنىتىپ، يۇمشاق پىشۇرۇپ سۈزۈپ، ئۇنىڭ سۈيىنى 40 كۈن ياكى 40 كۈندىن ئارتۇق ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ، بۇنىڭ ئىچىدە گۈرۈچ ئەڭ ياخشىدۇر.

بادموھرەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر ۋە بالىياتقۇدىكى سوغۇقلۇقنى يوقىتىدۇ، ھەيز تۈتۈلۈپ قېلىشقا مەنپەئەتلىك. قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، جىگەر ۋە تالدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرى، ئاقىر قەرھا، پىلپىل، دارچىن، بەزرۇلبەنجى، قۇستە يېغى، جاۋشىر، زەپەرنىڭ ھەر بىرىدىن بىر گرامدىن، شۇمشادىن 28 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىتتىن يەتتە گرام، تازىلانغان ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

پۇختەجۇش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

تەرياقى فارۇق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى ماشنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرگەندە، ئاشقازان ئېسىلىش، ئىشتىھا تۈتۈلۈشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بۇ

باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

تەرياقى زەرب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشكە ئىشلىتىشتە تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر. بۇ ئىسھال دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

سانادەرىتۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. باش كېسەللىكلىرى ئۇچۇنمۇ مەنپەئەتلىك. باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش ئوتروج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، قورساقنى ئاچۇرىدۇ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى تۇرۇنجىدىن 105 گرام، قەلەمپۇر، جوز، قارىمۇچ، دارچىن، قاقىلە، قۇرۇق زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئىپارىدىن بىر گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە خېمىر قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش جالنۇسنىڭ نۇسخىسى جىگەر مەنبەلىك باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش پوستى ئوتروج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەزمىنى ياخشىلاپ ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، يۇرەك ۋە جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ. جاۋارىش ئوتروجنىڭ ئىككىلا نۇسخىسىدا پوستى تۇرۇنجى چۈشكەن بولسىمۇ، لېكىن، بۇ نۇسخىدا پوستى تۇرۇنجى سوقۇلمايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى تۇرۇنجىدىن 464 گرام ئېلىپ، تاتلىق سۇدا بىر نەچچە سائەت قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، يەنە تاتلىق سۇغا مەلۇم ۋاقىت چىلاپ قويۇپ،

ئاندىن سۈزۈپ ئېلىپ يېڭى سۇغا چىلىنىدۇ. تاكى پوستى تۇرۇنجىنىڭ ئاچچىق، چۈچۈمەل تەمى يوقىلىپ، تاتلىق بولغانغا قەدەر بىرنەچچە قېتىم يۇقىرىقىدەك ئۇسۇل بىلەن چىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئاخىرقى قاينىتىلىشىدا ئاز مىقدارىدا شېكەر سېلىنسا تېز تاتلىق بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن پوستى تۇرۇنجىنى بىر پارچە زىغىر تالالىق رەختكە ئوراپ ئېسىپ قويۇپ، قۇرۇغاندىن كېيىن چالا سوقۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھەسەل ۋە شېكەرنىڭ ھەربىرىدىن 464 گرامدىن ئېلىپ قېيام قىلىپ، مەزكۇر پوستى تۇرۇنجىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ قېيام قىلىنىدۇ. سىناپ كۆرگەندە پوستى تۇرۇنجى شېكەر قېيامىنى ئۆزىگە ئوبدان ئالغان بولسا ۋە تەلەپكە لايىق بولغان بولسا، قازانىنى ئوتتىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا تۆۋەندىكى دورىلار قوشۇلىدۇ: زەنجىۋىل، پىلپىل، دارچىن، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، بەسباسە، تەنبول، جوز، قەلەمپۇر، ئۇد ھىندى، سۇمبۇلنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن، زەپەردىن يەتتە گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن پوستى تۇرۇنجىنى ۋە باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

جاۋارىش ئۇد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھارارەت ئارقىلىق ھۆللۈكنى يوقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش رولى بولۇپ، خەپەقان، جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇد ھىندى، سۇمبۇل، سۇمبۇل رۇمى، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جوزنىڭ ھەر بىرى 10.5 گرامدىن، ھېلىلە كابىلە پوستى، قېلىن دارچىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، بەدىيان، پوستى تۇرۇنجى، زورەمبات، بادرەنجى بۇيىنىڭ ھەر بىرى 1.25 گرامدىن، زەپەر، بەسباسە، قۇرۇق زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى 1.75 گرامدىن، ئىپارتىن 2.75 گرام، ئاق قەنتىتىن يۇقىرىقى دورىلارنىڭ يېرىم ھەسسىسچىلىك ئېلىپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر قېتىمدا توققۇز گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ئۇد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە قىزىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق قەنتىتىن 464 گرام ئېلىپ قاينىتىلىدۇ، ئۇد ھىندىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قېيام قىلىنىدۇ. زەپەر، قەلەمپۇر، دارچىن، قاقىلە

قاتارلىقلاردىن بەلگىلىك مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قېيىمغا قوشۇلسا تېخىمۇ كۆچلۈك بولىدۇ.

جاۋارىش ئۇسۇلى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. خەۋەقان، يۇرەك مۇجۇپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ. بۇ «ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا» نىڭ ئىجادىيىتى بولۇپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇسۇل ھىندى، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، تاغ رەيھانى، سۇمبۇل، بەسباسە، نارمشكى، پەرەنجىمشكى، سەئدى كۇفى، زوررەمبات، زەرنەبنىڭ ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، كافۇردىن 0.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

«شىپائۇل ئەسقام» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى ئۇنى باشقا نامدا ياكى باشقا ئۇسۇلدا مۇنداق بايان قىلغان: ئۇسۇل ھىندى، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئېچىگەر، سۇمبۇلنىڭ ھەر بىرى 10.5 گرامدىن، كافۇر، ئىپارنىڭ ھەر بىرى بىر گرامدىن، بەسباسە، نارمشكى، سەئدى كۇفى، پەرەنجىمشكى، زوررەمبات، زەرنەپىنىڭ ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، دارچىن، مەستىكى، قۇرۇق زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىرى 35 گرامدىن، گاۋزىباندىن 17.5 گرام، كۆپۈكى ئېلىنغان ساپ ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ئۇنىڭغا تالقاننى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 ~ 4.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ئۇسۇلى (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە قىزىتىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، بەلغەمنى سۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل تىب، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، بەدىيان، مەستىكىنىڭ ھەر بىرى 3.5 گرامدىن، ئۇسۇل ھىندى، مۇرمەككى، جوز ھەربىرى 10.5 گرامدىن، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، سىرىق ھېلىلە ئۇسارىسى، قەسىۋزەرىنىڭ ھەر بىرى يەتتە گرامدىن، بەسباسە، ھېلىلە كابىلە، شارابتا نەمدەپ قورۇلغان پەرەنجىمشكىنىڭ ھەر بىرى 8.75 گرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ئۇد (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەزمەنى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لاچىندانە، قۇرۇق زەنجىۋىل، دارچىن، زەپەر، پىلپىل، زورەمبات، پەرەنجىمشكىنىك ھەر بىردىن 17.5 گرامدىن، قارا ئەنبەردىن 4.5 گرام، سىرىق كافۇردىن 1.5 گرام، تۇربۇتتىن 14 گرام، قەلەمپۇردىن يەتتە گرام، ئۇد خامدىن 24.5 گرام، نەمەك ھندىدىن 3.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن شېكەرنى قىيام قىلىپ، ئۇنىڭغا تالقان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

جاۋارىش ئۇد (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇدخام، سازەج ھىندى، قۇرۇق زەنجىۋىل، پەرەنجىمشكى، پىلپىل، قەلەمپۇرنىك ھەر بىرى يەتتە گرامدىن، زەپەردىن 3.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

جاۋارىش ئۇد (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قورساقنى ئاچۇرىدۇ، بەلغەمدىن بولغان ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەمپۇردىن 10.5 گرام، سۇمبۇل، قاقىلە، لاچىنداننىك ھەر بىردىن يەتتە گرامدىن، ئۇدخامدىن 17.5 گرام، زەپەردىن بىر گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

جاۋارىش ئۇد (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قورساقنى تېز ئاچۇرىدۇ، ھەزمەنى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەمپۇردىن يەتتە گرام، سۇمبۇلدىن 3.5 گرام، ئۇدخامدىن 17.5 گرام، ناۋاتتىن 928 گرام ئېلىپ، دورىلارنى قىزىلگۈل ئەرقىدە قىيام قىلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن ياسىلىدۇ.

جاۋارىش ئۇد (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇدخامدىن 1.75 گرام، پوستى تۇرۇنجدىن 35 گرام، مەستىكىدىن 4.5 گرام، ناۋاتتىن 928 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن ياسىلىدۇ.

جاۋارىش ئۇد (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قاقىلە، ئۇدنىڭ ھەر بىرىدىن 10.5 گرامدىن، ھېلىلە كابىلە پوستىدىن 84 گرام ئېلىپ سوقۇپ، شاراب ۋە قىزىلگۈل ئەرقىگە بىر كېچە چىلاپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈپ مەجپ، 232 گرام ئاق قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىنىدۇ ۋە ئەنبەردىن 4.25 گرام ئېلىپ سوقۇپ قوشۇلىدۇ.

جاۋارىش ئۇد (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇقنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭ تەپسىلاتى ئۆچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش ئۇدتۇرۇش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىشتىهانى ئاچىدۇ ۋە بەدەننى قۇۋۇەتلەپ، ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغا بەرگەندە، لىمون سۇيى، لىمون ئەرقى، سىركە، زىرىق، پىشقان ئامىلىنىڭ خالىغان بىرەرسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ ۋە بىمارغا تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە بەلگىلىك مىقداردىكى چۈچۈمەل يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق زەنجۈبىل، پىلپىل، قەلەمپۇر، ئېگىر، قاقىلە، زەپەر، خولنجان، دارچىن، مەستىكى، بەسباسە، كاۋاۋچىن، ئىپار، ئەنبەر، دارچىن، سازەج، ئۆشنە، قووزاقدارچىن، سۇمبۇل، ئىزخىر، جوز، نارمىشكى، يالپۇز، پەرەنجمىشكى، پوستى تۇرۇنجى، كافۇر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

جاۋارىش ئۇدتۇرۇش ئەكبەرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجۈبىل، پەرەنجمىشكى، گاۋزىبان، ئۇرۇقى ئېلىنغان زىرىق، سەمغى ئەرەبى، قەلەمپۇر، مەستىكى، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، زەرنەپ، جوز، بەسباسە، ئېگىر، پىستىنىك سىرتقى پوستى، زىراۋەندە چىنى، زەپەر، ئىپار، كافۇر، ئالما شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى، قەنت، ھەسەلدىن بەلگىلىك مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ. چۈچۈمەللىكنى ئاشۇرماقچى بولسا، سىركە، لىمون، تەمرى ھىندى قىيامىنى كۆپرەك قوشۇش لازىم.

جاۋارىش ئامىلە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، يۇرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقلانغان ئاملىدىن 17.5 گرام، ئۇد ھىندى، مەستىكىنىڭ ھەر بىرى 10.5 گرامدىن، ئەنبەردىن 2.25 گرام، ئاق قەنتتىن 464 گرام، لىمون سۈيى ياكى سۇماق سۈيىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

جاۋارىش ئامىلە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئامىلە شىرنىسىدىن 105 گرام، پىستىنىك سىرتقى پوستى،

مەستىكى، ئۇد ھىندى، پوستى تۇرۇنجى، ئۇرۇقى ئېلىنغان زىرىق، بېھى ئۇرۇقى، سۇمبۇلنىڭ ھەر بىرى 10.5 گرامدىن، ئەنبەردىن 4.5 گرام، ئاق قەنتتىن 1392 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

بۇنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

جاۋارىش مەستىكى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە جىگەردىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ ۋە غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتىنى ھەيدەيدۇ، ئېغىزدىن شالى ئېقىشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەستىكىدىن 13.5 گرام ئېلىپ سوقۇلىدۇ، قەنتتىن 105 گرام ئېلىپ، ئەرقى گۈل بىلەن قىيام قىلىنىپ، سوقۇلغان مەستىكى قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

جاۋارىش ئەنبەر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ ۋە خەپەقان، بالىياتقۇ ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ياشانغانلار ئۇچۇن ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قاقىلە، لاچىندانە، بەسباسە، دارچىنىڭ ھەر بىرى 14 گرامدىن، پىلپىل، قۇرۇق زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى 35 گرامدىن، مەستىكىدىن ئۇچ گرام، ئەنبەردىن بىر گرام، قېلىن دارچىن، زەپەرنىڭ ھەربىرى 8.75 گرامدىن، جوزدىن 17.5 گرام، ئىپاردىن 3.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ئەنبەر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە كۈچەيتىدۇ. ئەقىلنى زىيادە قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قاقىلە، بەسباسە، بۇقا چۈيىسىنىڭ ھەر بىرى 14 گرامدىن،

پىلپىل، دارچىن، قەلەمپۇر، رۇم بەدىيان، بەزرۇلبەنجى، ئىپارنىڭ ھەربىرى 0.5 گرامدىن، ئەنبەردىن يەتتە گرام، بىلسان يېغىدىن 14 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇلدۇ، بۇقا چۈيسى ئېكەكلىنىدۇ، ئومۇمىي دورىلار باراۋىرىدە قەنت ۋە ھەسەل قىيامى تەييارلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىلسان يېغىنى قىيامغا قۇيۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، باشقا دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغا 1.75 گرامدىن، ھۆل مىزاجلىقلارغا 3.5 گرامدىن بېرىلىدۇ.

جاۋارىش ئەنبەر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قىزىتىدۇ ۋە قويۇق يەلنى تارقىتىدۇ، قويۇق بەلغەم خىلىتىنى پارچىلايدۇ. يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لاچىندانە، دارچىن، پىلپىل، قۇرۇق زەنجىۋىل، جوزنىڭ ھەر بىرى 3.5 گرامدىن، ئاسارۇن، قەلەمپۇر، زەپەرنىڭ ھەر بىرى 1.5 گرامدىن، ئەنبەر، ئىپارنىڭ ھەر بىرى بىر گرامدىن، ئاق ناۋاتتىن 928 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

جاۋارىش ئەنبەر (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ خاس ئەنبەردىن ياسالىدىغان بولۇپ، تەسىرى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنبەردىن 4.5 گرام، ئاق قەنتتىن 928 گرام ئېلىپ، ئاق قەنتنى قىيام قىلىپ، ئاندىن ئەنبەرنى سېلىپ ئېرىتىلىدۇ.

جاۋارىش مىشكى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى يەلنى تارقىتىدۇ، خەپەقان، يەلدىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لاچىندانە، پىلپىل، قاقىلە، قارىمۇچ، قۇرۇق زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرىدىن 35 گرامدىن، ئىپاردىن 1.75 گرام، ئاق قەنتتىن 210 گرام ئېلىپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش مشكى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاجىزلىقى، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر، سوغۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكى ۋە يەلدىن بولغان بوۋاسىر، خەپەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىپارىدىن 2.25 گرام، قاقىلە، جوز، يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، قۇرۇق زەنجۈبىل، قارىمۇچنىڭ ھەر بىرى 35 گرامدىن، دارچىندىن 10.5 گرام، ئۇد ھىندىدىن 140 گرام، زەپەردىن يەتتە گرام، ئاق قەنت، ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىدا ئۇد ھىندى 35 گرام، ئىپار 3.5 گرام قوشۇلىدۇ.

جاۋارىش مشكى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر ۋە ئىچكى ئەزالاردىكى سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ. خەپەقان، ھوشسىزلىنىشنى داۋالايدۇ. بەدەنىنىڭ تەبئىي ھارارىتىنى كۆچەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىپارىدىن 2.25 گرام، دارچىن، جوز، قاقىلە، قەلەمپۇر، خولىنجان، قارىمۇچ، ئۇد ھىندىنىڭ ھەر بىرى 17.5 گرامدىن، زەپەردىن يەتتە گرام، ئاق قەنتتىن 232 گرام، ساپ ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 2.25 ~ 4.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش پەۋاكە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر ۋە ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇەتلەيدۇ، كۆڭۈل ئىلىشىشنى يوقىتىدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، خۇمارنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق ئانار سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى، سۇماق سۈيى، ئالما سۈيى، بېھى سۈيى، ئاموت سۈيى، غورا سۈيى، زىرىق سۈيى، لىمون سۈيىنى باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ قاينىتىپ ۋە ئومۇمىي دورىلار بىلەن تەڭ مىقدارىدا قەنتنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قېيام قىلىنىدۇ.

جاۋارىش توپپاھى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ. سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتلىق، خۇش پۇراقلىق ياخشى ئالمىنىڭ پوستى ۋە ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، سوقۇپ ۋە سقىپ، ئۇنىڭ سۈيىدىن 1392 گرام، قىزىلگۈل ئەرقى، ئاق شېكەر، ھەسەلنىڭ ھەر بىرىدىن 424 گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام بولغۇچە قاينىتىلىدۇ. سۈمبۈل، دارچىن، بادرەنجى بۇيا، قەلەمپۇر، مەستىكنىڭ ھەر بىرىدىن 3.5 گرامدىن، گاۋزىبان، ئۇدخامنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 17.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش توپپاھى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىشقان، خۇش پۇراق ئالمىدىن 464 گرام ئېلىپ، پوستى ۋە ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، مۇسەللەس ياكى شارابقا ئىككى كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن كېيىن قاينىتىلىدۇ ۋە مۇۋاپىق مقداردىكى ھەسەلنى ئۇنىڭغا قوشۇپ، يەنە بىر قېتىم قاينىتىپ، ياخشى قىيام بولغاندىن كېيىن، زەنجۈبىل، قاقىلە، نارمشكنىڭ ھەربىرى 2.25 گرامدىن، ئۇد ھىندى، دارچىننىڭ ھەربىرىدىن 12 گرامدىن، زەپەردىن 1.75 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئۇبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە بېرىلىدۇ.

جاۋارىش سەپەرجىل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ۋە تاماق سىڭدۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يوغان بېھىنىڭ پوستى ۋە ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ سوقۇپ، ئۇنىڭ سۈيى ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭغا كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە، ئەرقى گۈل،

سىركە بىر يېرىم ھەسسە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سۇس ئوتتا قىزىتىپ كۆپۈكى ئېلىنىدۇ. ئاندىن زەنجۈبلدىن 420 گرام، ئاقمۇچتىن 250 گرامنى سوقۇپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، تاماقتىن 2 ~ 3 سائەت ئىلگىرى بېرىلىدۇ. تاماقتىن كېيىن يېسىمۇ بولىدۇ. ئاشقازان مىزاجى نورمال بولسا، قارىمۇچتىن 140 گرام، زەنجۈبلدىن 210 گرام، يەنى يۇقىرىقىنىڭ يېرىمىچىلىك ئېلىنىدۇ، ئەگەر ئاشقازان بەلغەم مىزاجلىق بولسا، يۇقىرىقىلار ئىككى ھەسسە كۆپەيتىلىدۇ، يەنى زەنجۈبل 840 گرام ئېلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10 ~ 20 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش سەپەرجىل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بېھى ئۇسارىسى، ھەسەلنىڭ ھەر بىرى 1392 گرامدىن، كۆچلۈك سىركىدىن 928 گرام ئېلىپ، قازانغا قۇيۇپ قاينىغاندىن كېيىن كۆپۈكى ئېلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا زەنجۈبلدىن 17.5 گرام، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، ئۇدخامنىڭ ھەر بىرى 10.5 گرامدىن، دارچىندىن يەتتە گرام ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

قورۇش ۋە سۈرۈش تەسىرى بولغان جاۋارىش سەپەرجىل ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش نارمىشكى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاغرىش ۋە ھەزىم ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نارمىشكى، پىلپىل، قارىمۇچنىڭ ھەر بىرىدىن 7.5 گرامدىن، سەئدى كۈفى، سۈمبۈل، كۈندۈرنىڭ ھەر بىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، ئۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تەڭ مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

جاۋارىش نارمىشكى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئىستىسقائى تەبەلى (قورساقتا يەل ۋە سۇ يىغىلىش) نى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نارمىشكىدىن 105 گرام، سۈمبۈلدىن 35 گرام، قاقلىدىن

يەتتە گرام، دارچىندىن 14 گرام، پىلپىلدىن 17.5 گرام، ئاق قەنتتىن 105 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامى تاماقتىن بۇرۇن ياكى كېيىن سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى ئۇچەي كېسەللىكلىرى بايانىدا سۈرگۈچى دورىلار قاتارىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش شېكەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، بەلغەم خىلىتىنى تارقىتىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قاقىلە، قەلەمپۇر، زەنجۇبىل، دارچىن، پىلپىل، ئۇد ھىندى، زەپەرىنىڭ ھەر بىرىدىن 3.5 گرامدىن، قارىمۇچ، ئاق شېكەرنىڭ ھەر بىرىدىن 464 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ، سوقۇلغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

جاۋارىش بۇزۇرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ۋە يەل تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋۇننەنىڭ ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، مەستىكى، خولىنجان، دارچىن، قەلەمپۇرنىڭ ھەر بىرى 10.5 گرامدىن، قورۇلغان ھەببى رىشادتتىن 70 گرام، ئۇبھەلدىن 17.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەلدە يۇغۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر قېتىمدا 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش سىم - سىم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، رەڭ پەيدا قىلىدۇ، رەڭگىرويىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. ھامىلدارلارنىڭ غەيرىي نەرسىلەرنى يېيىشىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تازىلانغان كۈنجۈتتىن 35 گرام، زورەمبات، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، زىرە، جۇۋۇننەنىڭ ھەر بىرى 7.5 گرامدىن، زەنجۈبىل، پىلپىل، قارىمۇچ، قاقىلە، دارچىننىڭ ھەربىرى 3.5 گرامدىن، ئاق قەنتتىن 505 گرام ئېلىنىدۇ. قەنتنى قىزىلگۈل ئەرقىدە قىيام قىلىپ، باشقا دورىلار تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

جاۋارىش پىلاپىلى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى ۋە غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەر، بەدەنىدە ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشى، ھەرخىل ئىچكى ئەزا ۋە مېڭىدىكى يامان ئۆزگىرىشلەرنى يوقىتىدۇ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، بەلغەمدىن بولغان تۆت كۈنده بىر تۇتىدىغان تەپنى يوقىتىدۇ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارىمۇچ، ئاقمۇچ، پىلپىلنىڭ ھەر بىرى 280 گرامدىن، ئۇد بىلساندىن 140 گرام، سۇمبۇل ھىندى، ھوماما، قارا زىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 17.7 گرامدىن، زەنجۈبىل، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، شاقاقۇل رۇمى، قېلىن دارچىن، ئاسارۇن، گۈلسەۋسەننىڭ ھەر بىرى 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇچ ھەسسە تازىلانغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىدا مۇچلارنىڭ ھەر بىرى 420 گرامدىن دەپ يېزىلغان، باشقا تەركىبلەر يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامدىن ئېلىپ قاينات سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. «شىپائۇل ئەسقام» دېگەن كىتابتا گۈلسەۋسەننىڭ ئورنىدا زىرىق يېزىلغان. بۇ بىر خاتالىق بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى «ئەلقانۇن» قاتارلىق مۆتىۋەر كىتابلاردا گۈلسەۋسەن يېزىلغاندۇر.

جاۋارىش كۇمۇنى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئىت ئىشتىھا كېسەللىكىنى يوقىتىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. بەلغەم خىلىتىدىن بولغان مۇپاسىل، ئۇرۇقدان ئاغرىقى، ئۇرۇقداندا يەل پەيدا بولۇش، ئاشقازاندا يەل پەيدا بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. بۇ دورىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلدۇرسا، سەرئى، قۇلۇنجىنى يوقىتىدۇ، بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بۇ دورىنى دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى

ساھەسىگە سۈركىسە، سۆيدۈك تامچىلاپ كېلىشنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلغۇچىنىڭ مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ كۆپەيتىسە بولىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، نۇسخىدىكى زىرە لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. بىمارىدا قەۋزىيەت ۋە قۇلۇنجى بولسا، سۇزاپ، زەنجۈىل، پىلپىل، توغرىغۇ قاتارلىقلار ئوخشاش مىقداردا ئېلىنىدۇ. ئەگەر سۈرۈش خۇسۇسىيىتىنى يۇقىرى كۆتۈرمەكچى بولسا ئەفتىمۇن كۆپەيتىلىدۇ. ئاقمۇچىنىڭ سۈرۈش تەسىرى قارىمۇچىنىڭكىدىن كۈچلۈك، سۆيدۈك ھەيدەش تەسىرى جەھەتتە قارىمۇچ ئاقمۇچتىن كۈچلۈك. بۇ خىل دورىلارنى ئۇششاق سوقمىسمۇ بولىدۇ، سۈرگە دورىلىرى بابىدا شۇنداق سۆزلەنگەن. ئىبن سىنا بۇ توغرىسىدا شۇنداق دېگەنكى، ئەگەر ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇشقا توغرا كەلسە، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ئىشلىتىش لازىم، ئاندىن ئۇ سۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ، ئەگەر تەبىئەت يۇمشاق بولسا، قىزىل توغرىغۇدىن باشقىلىرى ئىشلىتىلىدۇ، ئەفتىمۇن قوشۇلمايدۇ.

ئەگەر سۆيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش مەقسەت قىلىنسا جۇۋىنە كۆپەيتىلىدۇ ھەم بارلىق دورىلار ئۇششاق سوقۇلىدۇ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكى ئېلىنغان بولسا، قارىمۇچ سېلىنسا مۇۋاپىقراق بولىدۇ. زىرىنى سىركىگە چىلاپ، قۇرۇتۇپ ۋە قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ، شۇنداق قىلغاندا قۇۋۋىتى ئاشىدۇ، ئادەتتە قارا زىرە ئىشلىتىلىدۇ. قورۇغاندا كۆيۈپ كەتمەسلىك لازىم. سۇزاپنى ئىشلەتكەندە سايىدا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىش لازىم. سوققىلى بولغۇدەك بولسا بولىدۇ، بەك قۇرۇتۇۋەتمەسلىك لازىم. چۈنكى، بەك قۇرۇتۇلغان سۇزاپنىڭ تەبىئىتىمۇ ناھايىتى ئىسسىق بولىدۇ. بىلىش كېرەككى، جاۋارىش كۇمۇنىنىڭ تەركىبىدىكى دورىلارنى بەزىدە سۇفۇپ شەكلىدە ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. جاۋارىش كۇمۇنىنىڭ تەركىبىدىكى توغرىغۇ چىشقا زىيان قىلغانلىقى ئۈچۈن چاينسا بولمايدۇ، جاۋارىش كۇمۇنىنىڭ بىر نەچچە نۇسخىسى بېرىلدى، ئەھۋالغا قاراپ ئىشلەتسە بولۇۋېرىدۇ.

جاۋارىش كۇمۇنى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئىشتىھاسىزلىق، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان تەپلەر، بەلغەم خىلتى توشۇپ كېتىشتىن بولغان ھېچ تۇتۇش، جۈدەتكۈچى تەپ، يەلدىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، سوغۇقلۇق ۋە يەلنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇددەبىر قىلىنغان زىرىدىن 175 گرام، قارىمۇچتىن 52 گرام، زەنجۈىل، سۇزاپنىڭ ھەر بىرى 70 گرامدىن، توغرىغۇدىن 17.5 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

جاۋارنىڭ كۈمۈنى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇددەبەر قىلىنغان زىرىدىن 980 گرام، پىلىپىلدىن 420 گرام، توغرىغۇدىن يەتتە گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە (بۇ نۇسخىدا سۇزاپ يوق) ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە جاۋارنىڭ تەييارلىنىدۇ.

جاۋارنىڭ كۈمۈنى (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، بەلغەم خىلىتىدىن بولغان قورساق كۆپۈش، قورساق ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇددەبەر قىلىنغان زىرىدىن 1393 گرام، قارامۇچتىن 105 گرام، سۇزاپ گۈلى، زەنجۇبىلنىڭ ھەر بىرىدىن 14 گرامدىن، توغرىغۇدىن 30 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە جاۋارنىڭ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئىچ سۇرۇش بولسا، ئاقلانغان تۇربۇتتىن 175 گرام قوشۇلىدۇ.

جاۋارنىڭ كۈمۈنى كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەزمنى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇددەبەر قىلىنغان، زىرىدىن 928 گرام، پىلىپىلدىن 105 گرام، زەنجۇبىل، سۇزاپ يوپۇرمىقىنىڭ ھەر بىرىدىن 140 گرامدىن، توغرىغۇدىن 35 گرام، قېلىن دارچىن، دارچىن، ھەببى بىلسان، مەستىكىنىڭ ھەر بىرىدىن 14 گرامدىن، ساپ ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە جاۋارنىڭ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5~ 45 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارنىڭ كۈمۈنى ئەكبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باشقا نۇسخىلاردىن تەسىرى كۈچلۈك. ئاشقازان، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ. چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، سېسىق كېكىرىشنى يوقىتىدۇ،

ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك قۇلۇنجى، ئاشقازان ئاغرىقى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇدەببەر قىلىنغان زىرىدىن 175 گرام، ئاقموچ، قارىمۇچنىڭ ھەر بىرى 24.5 گرامدىن، سۇزاپتىن 52 گرام، دارچىن، تۇغرىغۇنىڭ ھەر بىرى 17.5 گرامدىن، زەنجۈبىل مۇرابباسى، ھىلىلە مۇرابباسىنىڭ ھەر بىرى 210 گرامدىن، گۈلقەنتتىن 350 گرام ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئاق قەنتتىن ياكى شېكەردىن 350 گرام ئېلىپ قېيام قىلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن گۈلقەنت ۋە مۇرابباالارنى قوشۇپ، ئاخىرىدا سوقۇلغان دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 14 ~ 20 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش تالسىپەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن، قۇرۇق يەلدىن بولغان ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەرنەپتىن 17.5 گرام، زەنجۈبىلدىن 105 گرام، قارىمۇچدىن 42 گرام، لاچىندانە، نېپىز دارچىندىن 21 گرامدىن، شېكەردىن 2320 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

جاۋارىش سەندەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆتكۈر ھارارەت تەسىرىدىن بولغان ھەزىم بۇزۇلۇشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، سەندەل، كافۇردىن يەتتە گرامدىن، سۇمبۇل، ئۇد ھىندىدىن 4.5 گرامدىن، ئۇرۇقسىز زىرىقتىن 14 گرام ئېلىپ سوقۇپ، بېھى سۈيىدە يۇغۇرۇپ جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 14 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش كەھرىۋا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەھرىۋا، قىزىلگۈل، زىرىق ھەربىرى 17.5 گرامدىن،

ئۇدخام، زەپەرنىك ھەربىرى 10.5 گرامدىن، سۇمبۇل، زىرىنىك ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلاپ، دارچىن چۇشكەن ئالما شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش تاباشىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان مىزاجىنىك ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ۋە ئاغرىقغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىردىن يەتتە گرام، قىزىلگۈل، سۇماق، قاقىلە، پاكىزلانغان ئانار ئۇرۇقىنىك ھەر بىرى 10.5 گرامدىن، ئانار گۈلى، ئۇد غەرقىدىن ھەر بىرى 17.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، بېھى سۈيىدىن تەييارلانغان جۇلاب بىلەن قېيام قىلىپ، يۇغۇرۇپ جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش قەنداقۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق يەلنى ھەيدەشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجىۋىل، قارامۇچ ھەر بىرى 21 گرامدىن، مەستىكى، جۇۋىنەدىن ھەر بىرى 14 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، يالپۇزدىن ھەربىرى 17.5 گرامدىن، زىرە، قېلىن دارچىن، ھەببى بىلسان، ئاقىرقەرھانىنىك ھەر بىرى 10.5 گرامدىن، سازەج ھىندىدىن 3.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش قەنداقۇن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى بوشىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئاشقازان ۋە ئۇچەي ئېسىلشىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇزاپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەپەر، ئەنجۇدان، زەنجىۋىل، يالپۇز، تاتلىق بادام مېغىزىنىك ھەربىرى 21 گرامدىن، ئاچچىق بادام مېغىزى يەتتە گرامدىن،

قارىمۇچتىن 70 گرام، ھەسەلدىن ئىككىدىن ئۈچ ھەسسىگىچە ئېلىپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

جاۋارىش بالادۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۇنتۇغاقلىقنى داۋالايدۇ، رەڭگىرويىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، ئەقلىنى ئۇرغۇتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىل، قارىمۇچ، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، قۇندۇز قەھرىنىڭ ھەر بىرىدىن 14 گرامدىن، بالادۇر، تۇرۇنجى، شېكەر، ھەببۇلغارنىڭ ھەربىرىدىن 42 گرامدىن، سەئدى كۇفىدىن 70 گرام ئېلىپ، بالادۇرنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلاپ ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئېلىپ، كەرەپشە ياكى چاينى دەملەپ، ئۇنىڭ سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. بىمار ئىسسىقلىق قىلىشتىن، غەم ـ قايغۇدىن، چارچاشتىن، جىمادىن ۋە شارابنى كۆپ ئىچىشتىن پەرھىز تۇتۇشى لازىم، شورپا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

جاۋارىش پەنجىنۇش (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان تۆۋەنلەش، يەلدىن بولغان بوۋاسىر، مىزاج بۇزۇلۇش، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك. رەڭگىرويىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە، بەلىلە، ئامىلە، پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، يالپۇز، شەتەرەنجى ھىندى، سۇمبۇلنىڭ ھەر بىرى 35 گرامدىن، سىرىقچېچەك، كۈدە ئۇرۇقىدىن ھەربىرى 14 گرامدىن، تۆمۈر كېپىكىدىن 350 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ كالا يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، قاچىغا قاچىلاپ ئالتە ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ. ئىپارىدىن 1.75 گرام قوشۇلسا، تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئېكەكلەنگەن تۆمۈر پارسچىدا «پەنجىنۇش» دەپ ئاتىلىدۇ. تۆمۈرنى ئېكەكلەپ، سىركە ياكى رەيھان شارابىغا چىلاپ، بىر ھەپتە ياكى 16 كۈنگىچە قويۇلىدۇ، ئاندىن سايە جايدا قۇرۇتۇلىدۇ، ئېكەكلەنگەن تۆمۈرنى قورۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن بادام يېغى ياكى كالا يېغىدا ياغلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بۇ نۇسخا جاۋارىش پەنجىنۇش دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش پەنجىنۇش (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەش، قۇرت ئۆلتۈرۈش، باھىنى قۇۋۇەتلەش تەسىرى بار. بۇۋاسىر ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە، بەلىلە، ئامىلە، پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، زىرە، سىرىقچىچەك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، قىلىن دارچىن، قەلەمپۇر، جوزنىڭ ھەر بىرى 3.5 گرامدىن، قاقىلە، بەسباسە، ئىپار، ئۇدخام، ئامىلە ئۇسارىسىنىڭ ھەر بىرى يەتتە گرامدىن، ئاق ھەببى رىشادتتىن 420 گرام، تۆمۇر كېپسىدىن ئومۇمىي دورىلار بىلەن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئىككى ياكى ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

جاۋارىش پەنجىنۇش (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، بۇۋاسىر قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە، بەلىلە ئامىلە، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زەنجىۋىل، ئۇد ھىندى، جوز ھەربىرىدىن تەڭ مىقدارىدا، رەيھان شەربىتىنى ئومۇمىي دورىلار بىلەن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، سوقۇپ، بادام يېغى ياكى كالا يېغى بىلەن ياغلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ھەسەلنى رەيھان شەربىتى بىلەن قىيام قىلىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامدىن ئېلىپ، رەيھان شەربىتى ياكى ئۈزۈم شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ.

جاۋارىش پەنجىنۇش (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، پوستى ئېلىنغان بىخسۇس، قىزىلگۈل، ئىزخىرنىڭ ھەر بىرى 3.5 گرامدىن، خۇبسۇلھەددىنى (سىركىدە لايىقلاشتۇرۇلغان) ئومۇمىي دورىلار بىلەن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، ناۋاتنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ

ياسلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر قېتىمدا يەتتە گرامى ئالما شەربىتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش موتەۋەككۈل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ، ھەزىم بۇزۇلۇشنى داۋالايدۇ. ئىسمائىل موتەۋەككۈل دېگەن كىشى ئىجاد قىلغان بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسلىشى سۇمبۇل، قەلەمپۇر، دارچىن، جوز، قاقىلە، ئامىلە ئۇسارىسى، قۇندۇز قەھرىنىڭ ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، ئاقمۇچ، زەنجىۋىلنىڭ ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، كۈندۈردىن 18 گرام، قەنتنى ئۇمۇمىي دورىلار بىلەن تەڭ مىقدارda ئېلىپ، سوقۇپ، قەنت بىلەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 13.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ئەنجۇدان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساق ئېسىلىش، ئاشقازان كۆرۈكراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، قويۇق يەللەرنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى قارا ئەنجۇداندىن 49 گرام، پىلپىل، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرى 35 گرامدىن، پەتەرئاسالىيۇن، مامىرانچىنى، پىننە، يالپۇز، سىسالىيوس ھەر بىرى 28 گرامدىن، كاشمىدىن 45.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش كافۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك. ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى كافۇر، زەپەر، ئۇد ھىندى، قاقىلە، لاچىندانە، كاۋاۋچىن،

بىخ مارجان، قەلەمپۇر، ئۆشنە، سۇمبۇل، بەسباسە، ئاق سەندەل، قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، شەترەنجى ھىندى، نارمشكى، شاقاقۇل، خولىنجان، جوز، زەنجىۋىل، پىلپىل يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئومۇمىي دورىلارنىڭ مىقدارىچىلىك شېكەر قىيامنى ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش كاڤۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەزىم بۇزۇلۇش، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، قويۇق بەلغەم خىلتىنى يوقتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىل، جوز، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، بەسباسە، سەلىخ، دارچىن، پىلپىل يىلتىزى، قەلەمپۇر گۈلى، كاڤۇر، زەپەرىنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش كاڤۇر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش، بەلكى ئۇنىڭدىن كۆچلۈكرەك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجىۋىل، سەلىخ، قارىمۇچ، دارچىن، سازەج ھىندى، سۇمبۇل، شەترەنجى ھىندى، جوز، سېرىق سەندەل، ھەببى بىلسان، قاقىلە، بەسباسە، قەلەمپۇر، زەرنەپ، سەئىدى كۇفى، تاباشىر، ئۇد ھىندىنىڭ ھەر بىرى 70 گرامدىن، كاڤۇر، ئىپارنىڭ ھەر بىرى 7.75 گرامدىن، ئاق قەنتتىن 1400 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، 1470 گرام ھەسەل بىلەن قەنتتىنى قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 5 ~7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش دارچىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك. قويۇق خىلتىلارنى، يەللەرنى ھەيدەشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دارچىن، ئۇد ھىندى، راسەننىڭ ھەر بىرى 21 گرامدىن،

قەلەمپۇر، قارىمۇچ، پىلپىل، ئاسارۇننىڭ ھەر بىرى 17.5 گرامدىن، زەنجىۋىلدىن 140 گرام، پىننىدىن 27 گرام، جوز، سەلىخىنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، رۇم بەدىيان، قىلىن دارچىن، بەدىيان، مەستىكىلەردىن ھەر بىرى 10.5 گرامدىن ئىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش زەنجىۋىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە ئۈچەي ئاجىزلىقى، ھەزىم ئاجىزلىقغا مەنپەئەتلىك. يەل ھەيدەيدۇ، ئاشقازاننى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجىۋىلدىن 70 گرام، سەمغى ئەرەبى، جوزنىڭ ھەر بىرى 17.5 گرامدىن، زەپەردىن 3.5 گرام، بەسباسىدىن 140 گرام، ئاق قەنتتىن 424 گرام ئىلىپ، قائىدە بويىچە قەنت قىيامى بىلەن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش تەمرى ھىندى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر ۋە يۇرەكنى قۇۋۇەتلەيدۇ. قەينى چەكلەيدۇ، قورساقنى ئاچۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقى ئىلىنغان قۇرۇق ئۈزۈم، تەمرى ھىندى، ئامىلە قاتارلىقلاردىن 928 گرامدىن ئىلىپ پاكىزلاپ، شارابتا ئېرىتىلىدۇ. ئانار ئۇرۇقىدىن 424 گرام ئىلىنىدۇ. تەمرى ھىندى ۋە ئۈزۈم، ئامىلە ئۇششاق سوقۇلىدۇ، ئانار ئۇرۇقى سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەزكۇر ئۈچ خىل دورا بىرلەشتۈرۈلىدۇ، ئاق قەنتنى دورىلارنى تاتلىق قىلغۇدەك مىقداردا سىلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن سوقۇلغان مەزكۇر ئۈچ خىل دورىنى سىلىپ يۇغۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن لىمون سۈيى، سىركە ياكى غوراپ سۈيىدە قىيام قىلىنىدۇ. ئەگەر غوراپ بولمسا، ئاچچىق ئانار سۈيى بولسىمۇ بولىدۇ. قاينىتاتقان ئاقتىنىڭ ئاخىرىدا پىننە ۋە رەيھان بەرگى، يالپۇز قاتارلىقلارنى قوشۇپ يەنە بىر قېتىم قاينىتىلىدۇ. ئوتتىن ئالغاندىن كېيىن قول كۆيمىگۈدەك بولغاندا، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، لاچىندانە، بىخ مارجان، قەلەمپۇر، جوز، ئۇد ھىندى، قاقىلە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، يۇقىرىقى قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئىپار مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەرەقتە ئېرىتىلىپ،

دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەمدە ساپال قاچىغا قاچىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 7 ~ 11 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش جەۋزى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەزمىنى ياخشىلايدۇ، تەپسىلاتى جىگەر ۋە ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

جۇلەنجەبىن (گۈلقەنت)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جۇلەنجبىن ئەرەبچە سۆز بولۇپ، پارس تىلىدىكى گۈل ئەنگە بىنىدىن ئەرەبچىگە كىرگۈزۈلگەن. بۇ يەنە پارس تىلىدا «گۈلقەنت» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنى يېڭى گۈل بىلەن شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىسا «گۈلقەنت سۇككەرى»، ھەسەل بىلەن تەييارلىسا «گۈلقەنت ھەسەلى» دەپ ئاتىلىدۇ. گۈلقەنت ھەسەلنىڭ قۇۋۋىتى تۆت يىل، گۈلقەنت سۇككەرنىڭ ئىككى يىلغىچە تۇرىدۇ. گۈلقەنت ھەسەلنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق ۋە قۇرۇق، گۈلقەنت سۇككەرنىڭ 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ھۆل ـ قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىلەرەك كېلىدۇ. گۈلقەنتنىڭ ئىككىلا خىلىنىڭ خۇسۇسىيتى ئوخشاش بولۇپ، ئاشقازان ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەن تەبىئىتىگە يات بولغان ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. ئەگەر ئەتىگەندە ناشتىدىن بۇرۇن ئوبدان چاينىاپ يەپ، كەينىدىن تاماق يېسە، ئاشقازاندىكى بۇخاراتلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىنى چەكلەيدۇ. ھەسەل گۈلقەنتى سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر ئۈچۈن بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، ئومۇمىي بەدەننى قىزىتىدۇ، مۇپاسىل، نۇقرەس ۋە پالەچ قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ، قېينىلىپ سىيىشنى داۋالايدۇ. قويۇق يەللەرنى ھەيدەيدۇ، ھەزمىنى ياخشىلايدۇ، بەل ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ئەگەر تۇربۇت بىلەن كەرەپشە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، بىرنەچچە قېتىم گۈلقەنت بىلەن ئىچكۈزسە، پالەچ، لەقۋا، تىل ئىستىرخاسى ۋە مۇپاسلىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. گۈلقەنت سۇككەرى قۇرۇق مىزاجلىقلار ئۈچۈن ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. ۋەسۋەسە ۋە جۇنۇننى داۋالايدۇ. «شىپائۇل ئەسقام» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى ئورۇقلاتقۇچى تەپنىڭ بايانىدا مۇنداق يازىدۇ: ئەگەر ئورۇقلاتقۇچى تەپ كېسەلىكى بىمارلىرىغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن سۈت ئىچكۈزۈلسە، بۇنىڭ بىلەن بىمارىدا تەرەت يۇمشاپ سۈيۇلۇپ كەتسە، تەرەتنى توختىتىش ئۈچۈن گۈلقەنت بېرىلىدۇ. ئۇستاز ئىبن سىنا سىل

كېسەللىكى بايانىدا مۇنداق دەيدۇ: بىمارغا يېڭى گۈلقەنتنى ناھايىتى كۆپ بېرىش ھەتتاكى نان ئورنىدا بېرىش لازىم. شېكەر گۈلقەنتنى تاباشىر بىلەن بىرگە بەرسە، ئاشقازانلىقنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. گۈلقەنتى تەڭ مىقداردىكى ئۈستقۇددۇس ۋە يېرىم ھەسسە خېمىرى بىنەپشە بىلەن يېگۈزسە، كونا سوزۇلما خاراكتېرلىك كۆز ئاغرىقى ۋە كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش، باش ئاغرىش، شەقىقىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆيگەن خىلتىلارنى ھەيدەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئەگەر چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ۋە چىلانىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىگە گۈلقەنت سېلىپ يېگۈزسە، توسالغۇلارنى ئېچىشتا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئەگەر گۈلقەنتنى قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزسە، شەربىتى ۋەرد مۇكەررەرنىڭ ئورۇنباسارى بولالايدۇ. ئىبن سىنا مۇنداق دەيدۇ: ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى كۈچلۈك دەرىجىدە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپنى داۋالايدۇ. ئەگەر قاينىتىپ ئىچكۈزسە مائۇلجەبىننىڭ ئورۇنباسارى بولالايدۇ. گۈلقەنتنىڭ ئىستېمال مىقدارى قاينىتىلمىسىنىڭ 63 گرام، گۈلقەنتنىڭ ئۆزى 18 گرام. ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىغا ئالتە ھەسسە سۇ قۇيۇپ، ئىككى ھەسسە قالغانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، گۈلقەنت جىگەرگە زىيانلىق.

ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ. بۇ قىياس ۋە ئەمەلىي تەجرىبىلەرنىڭ ئەكسىچە بولغان قاراشتۇر. «شېپائۇل ئەسقام» دېگەن كىتابتا ئوچۇق بايان قىلىپ ئېيتقانكى، گۈلقەنت سۇككەرى جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، گۈلقەنت ھەسلى ئىستىسقانى داۋالايدۇ.

گۈلقەنت سۇككەرىنى تەييارلاش ئۇسۇلى شۇكى، يېڭى قىزىلگۈلنى چېچىكى ۋە ئۇرۇقىدىن تازىلاپ، قاچىغا سېلىپ سوقۇپ، ياخشى ئېزىپ، ئۈچ ھەسسە شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ كۈنگىچە ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە قوچۇپ بېرىلىدۇ ھەم 40 كۈنگىچە ئاپتاپقا قويۇلىدۇ. ئەگەر شېكەر كەمرەك بولسا، يەنە شېكەر قوشۇش، يەنى بىر ھەسسە قىزىلگۈلگە تۆت ھەسسە شېكەر قوشۇش لازىم. 2 ~ 3 كۈنگىچە قوچۇپ تۇرۇش، تېشىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن قاچىغا بەك لىق قاچىلىماسلىق لازىم.

گۈلقەنت ھەسىلىنى تەييارلاش ئۇسۇلى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش. ئەمما بۇنىڭدا شېكەرنىڭ ئورنىدا تازىلانغان ھەسەل قوشۇلىدۇ. مىقدارى شېكەر بىلەن ئوخشاش ھەم ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، گۈل بىلەن تەڭ مىقداردا قەنت ياكى شېكەر ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تەڭ مىقداردا كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل قوشۇلىدۇ، بەزىلەر زەپەردىن 3.75 گرام، خولىنجاندىن 3.75 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، گۈلقەنتكە قوشسا، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك دەيدۇ. ئەگەر يېڭى گۈل تاپقىلى بولمىسا، قۇرۇق گۈلنى ئەرقى گۈلگە چىلاپ، نەمدەپ، يۇقىرىقى قائىدە بىلەن تەييارلىنىدۇ. بۇ خىلدىكى گۈلقەنتنىڭ ھارارىتى تۆۋەنرەك بولىدۇ.

جۇلەنجەبىن گۈل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر، يۇرەك، مېڭە قاتارلىق رەئىس ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

ھەببى جەدۋار (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، يۇرەك، مېڭە، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جەدۋار، ئەنبەر، زەپەر، رۇم بەدىيان قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى گۈلدە يۇغۇرۇپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە بىر قېتىم 5 ~ 10 دانىغچە يېگۈزۈلىدۇ.

ھەببى جەدۋار (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جەدۋار، مەرۋايىت، پىلپىل، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرى 4.5 گرامدىن، ئېگىر، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، دارچىننىڭ ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، سۆئىلەپ، شاقاقۇلنىڭ ھەربىرى 13.5 گرامدىن، زەپەردىن 2.25 گرام، ئاق قەنتتىن 99 گرام ئېلىپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مەزكۇر قىيام بىلەن يۇغۇرۇپ كۈملاچ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 2.25 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى جەدۋار (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەزمنى ياخشىلايدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جەدۋار، زورەمبات، سەندەل، مەستىكى، قەلەمپۇر، سەمغى ئەرەبى، دۇرنەج ئەقرەبى، دارچىن، قارىمۇچ، پىلپىلنىڭ ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن، زەپەر، ئاقرقەرھا، ئىپارلاردىن 2.25 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئاق ناۋاتنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۈملاچ تەييارلىنىدۇ. ئېگىردىن 2.25 گرام قوشۇلسا، ئۇنىڭ تەسىرى بىر قەدەر ياخشى بولىدۇ، لېكىن باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا بارلىق تەركىبلەر تەڭ مىقداردا، دەپ يېزىلغان.

ھەببى شەبيار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن. باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى نارمىشكى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەل تارقىتىدۇ، ئاشقازان ۋە ئۇچەي كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ ھەم ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۇ ئۇچەي كېسەللىكلىرى بايانىدا سۈرگە دورىلىرى قاتارىدا تەپسىلي سۆزلەندى.

ھەببى قۇرس ۋەرد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىدىكى يەل ۋە بەلغەمنى تازىلايدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئايارەج پەيقىرادىن 21 گرام، قارا ھېلىلە، پوستى ھېلىلە كابىلە، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، قۇرۇق قىزىلگۈل، ھىندى تۇزىدىن ھەر بىرىدىن 10.5 گرامدىن، قۇرۇق پىننە، جوز، جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، قەلەمپۇر، جوز مۇرابباسىنىڭ ھەر بىرىدىن 5.25 گرامدىن، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 24.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئەرقى پىننە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامى شەربىتى ئەفسەنتىن بىلەن ياكى ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مەستىكى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئاشقازانىنىڭ ھۆللۈكىنى يوقىتىدۇ ۋە يەل تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلدىن 14 گرام، سىرىق ھېلىلە پوستىدىن 5.25 گرام، زەنجىۋىل، سۇمبۇلدىن ھەر بىرى يەتتە گرامدىن، مەستىكىدىن 10.5 گرام، ھىندى تۇزىدىن 3.5 گرام، سەبرىدىن 28 گرام ئېلىپ سوقۇپ، كۈدە سۈيىدە ھەب ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى كەبرىت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەزمىنى كۈچەيتىپ، ئىشتىھانى ياخشىلايدۇ. بۇنىڭ تەپسىلاتى داۋائى كەبرىت نامىدا «د» ھەرپى بىلەن باشلىنىدىغان دورىلار بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى خۇبسۇلھەدىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاجىزلىقىنى يوقىتىدۇ. ھەرخىل يەللەرنى تارقىتىدۇ، بوۋاسىر، قورساق ئېسىلىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈدە سۈيىگە يەتتە كۈن چىلاپ لايىقلاشتۇرۇلغان خۇبسۇلھەدىدتىن 450 گرام، ھەببى رىشادتىن 700 گرام، كۈدە ئۇرۇقى، زاغۇن، قارامۇچ، كەرەپشە ئۇرۇقى، تۇرۇپ، سەۋزە ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرىدىن 87.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، كۈدە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

ھەببى ئەنسۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساق كۆپۈش، يەل كۆپ بولۇش، يەلدىن بولغان نېرۋىلار تارتىشىش، ئۇرۇقدان يەللىك ئىششىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك. تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەرەپشە ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، مەستىكى، زەپەر، سەكبىنەج، مۇقەلنىڭ ھەر بىرى 3.5 گرامدىن، قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئاملە

ھەربىرى يەتتە گرامدىن، پىننە، پەتەر ئاسالىيون، ئىزخىر، قۇستە شېرىن، ئاسارۇن، زورەمبات، ئۇد ھىندى، ئېگىرنىك ھەر بىرى 1.75 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 3.5 گرامدىن سۇزاپ سۇيى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببۇلھاملىق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ، يەللەرنى ھەيدەيدۇ، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ. ئىسسىق ۋە سوغۇق كۈنلەرنىك ھەممىسىدە ئىشلەتسە بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دارچىن، زەپەر، قۇستە شېرىن، سۇمبۇل، ھوماما، كامادەرىۇس، ھەببى بىلسان، ئىكلىلمىلىك، قېلىن دارچىن، غارىقۇنىنىك ھەر بىرى يەتتە گرامدىن، مۇرمەككى، قەلەمپۇرنىك ھەر بىرى 10.5 گرامدىن، سەبرىدىن 54 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ياز كۈنلىرى قىزىلگۈل سۇيى، قىش كۈنلىرى نېلۇپەرنىك سقىلغان سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 3.2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى قەيسەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا ھەببى زەھەب دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇقراتنىك ئىجادىيەتلىرىدىنىدۇر. ئاشقازانىنىك ھۆللۈكىنى يوقتىدۇ، ھەر كۈنى يەپ بەرسە، ھۆللۈكىنى ھەيدەيدۇ ھەم ئاشقازان ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۇۋىنە، زىرە، رۇم بەدىيان، قارا ھېلىلە، مەستىكى، تۇزنىك ھەربىرى 3.5 گرامدىن، سەبرىدىن تەك مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تۇرۇنجى يوپۇرمقىنىك ئۇسارسى بىلەن يۇغۇرۇپ، 1 ~1.5 گرام چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئەھۋالغا قاراپ 1 ~3 دانىغچە بېرىلىدۇ.

ھەببى كۇتۇۋالى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى مۇقەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، ئۇچەي ئاغرىقى ۋە بوۋاسرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە سىياھ، بەلىلە، ئامىلەنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا، مۇقەلدىن ئومۇمىي دورىلار بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كۈدە سۈيىدە ياكى ئەرقى گۈلدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سېلىپ يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.75 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى تەنكار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازان ئاغرىقى، قورساق ئاغرىقى ۋە ئاشقازان ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرىدىن 54 گرام، قارىمۇچتىن 42 گرام، تەنكاردىن يەتتە گرام، بەزرۇلبەنجدىن 8.75 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، بۇغداي شىرنىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوگىلۇقدا كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ماددىلارنى تارقىتىش ئۈچۈن 2 ~ 3 دانىغىچە، قەۋزىيەت ئۈچۈن ئەھۋالغا قاراپ ئۇنىڭدىن كۆپرەك بېرىلىدۇ. داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، بەدەندىكى يەللەرنى تولۇق ھەيدەيدۇ.

ھەب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساقنى ئاچۇرىدۇ، ھەزىمى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. مەنىنى تۈتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇدخام، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، قارىمۇچىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قەنتنى ئەرقى گۈل بىلەن قېيام قىلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوگىلۇقدا كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەزىمنى ياخشىلاش ئۈچۈن يەتتە دانە، مەنىنى تۈتۈش ئۈچۈن ئىككى دانە ئېلىپ ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇلىدۇ.

ھەببى رائىب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەن ئاجىزلىقى ۋە ئورۇقلۇققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خۇبسۇلھەدىد، سىيادان، جۇۋىنە، قارا زىرە، شۇمشۇق ھەربىردىن بىر تۇتامدىن، سۇزاپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىننىنىڭ ھەر بىردىن 140 گرامدىن، رائىبدىن 24.5 گرام ئېلىپ، ھەممە دورىنى 464 گرام قېتىقنىڭ سۈزمىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى كۈن قويۇپ قويغاندىن كېيىن ئۇنىڭدىن 24.5 گرام ئېلىپ، تاماق يەپ تۆت سائەت ئۆتكەندىن كېيىن بېرىلىدۇ. سىركە ۋە ھەرخىل چۆچۈمەل، ئاچچىق - چۆچۈك، تۇزلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ، ئەگەر ئۇسسۇزلۇق بولسا مەزكۇر دورىدىن ئاز - ئازدىن يېگۈزۈلىدۇ.

خەندىقۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەسەل، شاراب، ئاق قەنت قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان بىر خىل شەربەت بولۇپ، ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەر قاتارلىق ئەزالاردىكى سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ، ھەزىمنى كۈچلەندۈرىدۇ، ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كونا شارابتىن 4640 گرام، ساپ ھەسەلدىن 1393 گرام، زەنجۈبىلدىن 35 گرام، لاچىندانە، قاقىلە، زەپەرنىڭ ھەر بىرى 45 گرامدىن، قەلەمپۇر، ئىپارىدىن ھەربىرى 1.75 گرامدىن، دارچىن، پىلپىلدىن ھەربىرى 3.5 گرامدىن ئېلىپ، ئىپارىدىن باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلىدۇ، شاراب بىلەن ھەسەلنى قاينىتىپ، زەپەرنى كىچىك خالتىغا قاچىلاپ شارابقا سېلىپ تاكى قىيام بولغۇچە قازاندا قاينىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلار بىلەن ئىپارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىچىلىدۇ.

بۇنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى شەربەتلەر قاتاردا سۆزلەندى.

داۋائى مۇلۇك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان قېتىپ قېلىش ۋە سوۋۇپ كېتىشكە مەنپەئەتلىك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قەينى توختىتىشتا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى 70 گرام سىرىقچىچەكنى 464 گرام سۇدا يىرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، بۇنىڭغا 3.5 گرام جوز، تۇز ۋە ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئەھۋالغا قاراپ بىرئاز ھەسەل قوشۇلغان قاينىق سۇ ۋە ياكى ئارپا سۈيى قاتارلىقلار بىلەن ئىسسىق ھالەتتە ئىچىلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم خىلىتىنى قەي ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق قىچىدىن 3.5 گرام، گاۋزىبان يىلتىزىدىن 1.75 گرام، تۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، 350 گرام سىرىقچىچەك قاينىتىلمىسى ۋە 140 گرام سىركەنجۈبىل ھەسىلى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئارتۇق سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇپتىن بىر دانە، سىمىرئوت ئۇرۇقى، نەمەك ھىندىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى 928 گرام سۇ بىلەن تاكى يىرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سىركەنجۈبىل ھەسىلى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرانى قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توغرالغان تۇرۇپتىن 90 گرام، سىرىقچىچەكتىن 45 گرام، تۇزدىن 22.5 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى، پالەك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى 1856 گرام سۇدا 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن

سىركەنجۈبىلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ، ھەسەل بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلسا، ئارتۇق بەلغەمنى چىقىرىپ تاشلايدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى غەيرىي تەبئىي سەپرا ۋە بەلغەم خىلىتىنى قەيلىدۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەنكىرزەدتىن يەتتە گرام، رەفائى يەمانى ئۇرۇقىدىن 3.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 35 گرام سىركەنجۈبىل ھەسلى ۋە 210 گرام تۇرۇپ بىلەن قاينىتىپ، تۇز بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن گالغا قولنى تېقىپ قەيلىدۇرۇلىدۇ. ئەگەر بۇ تەدبىرنىڭ ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولمسا، 70 گرام كۈنجۈت يېغى قاياناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، جوۋزىلقەي، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ياۋا پالەك ئۇرۇقى، تۇز، زەمچىلەرنىڭ ھەربىردىن 1.75 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قاياناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى ئارتۇق سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەم خىلتىلرىنى قەيلىدۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەۋسەن يىلتىزى، چالا سوقۇلغان سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 22.5 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇلغان ئارپا ئۇنى بىلەن بىرلەشتۇرۇپ، سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، 4.5 گرام شەربىتى ئەفتىمۇن، ئۇزۇم سىركىسى بىلەن چۈچۈمەللەشتۈرۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە سەۋدا خىلتلىرىنى قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ. سەۋدادىن بولغان تەپ ۋە مۇرەككەپ تەپلەرگە بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زاغۇن ئۇرۇقى، كەنكىرزەد، تۇرۇپ ئۇرۇقى، جوۋزىلقەي، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇز، پالەك ئۇرۇقىنىڭ ھەممىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قەي قىلدۇرىدۇ، ئاشقازاندىكى بۇخاراتلاردىن كېلىپ چىققان باش قېيىشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېڭى سېرىقچېچەك شاخلىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، 1394 گرام سۇدا قاينىتىپ، 264 گرام قالغاندىن كېيىن سۈزۈپ، ئۈنىگە تۇز ھەم ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇپنىڭ ئوتتۇرىسىنى يېرىپ، ئوتتۇرىدىكى غولىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈنى ئۇششاق چاناپ، ئۈنىگە قارا خەربەق ئارىلاشتۇرۇپ، خەربەقنىڭ تەمى تۇرۇپقا ئۆتكەندىن كېيىن ئۇلارنى ئوبدان سقىپ، چىققان سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (11)

رەڧائى يەمانى 3.5 ~ 7 گرامغىچە يېگۈزۈلسە كۆچلۈك دەرىجىدە قەي قىلدۇرىدۇ. ھىڭ ئۇرۇقى يېگۈزۈلسە يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ. ئەگەر قەي قىلدۇرماقچى بولغان كىشىنىڭ قەي قىلىشى قىيىن بولسا، تالنىڭ يېڭى نوتىسىنىڭ سقىلغان سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈپ، ئۈنىگىدىن كېيىن توخۇنىڭ پېيىنى گالغا كىرگۈزۈپ قەيگە ياردەم بېرىلىدۇ.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇستۇرۇش تەسىرى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەندىرزەد (بىر خىل يېلىم دورا)، جوۋزىلقەينىك ھەربىرى 3.5 گرامدىن، تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى ئېزىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش. بۇ سىركەنجۇبىل مۇقى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇماق ئۇرۇقىدىن 130 گرام، سوقۇلغان ئارپا ئۇنى، ئەنجىبار يىلتىزىدىن ھەربىرى 280 گرامدىن، سوقۇلغان تۇزدىن يەتتە گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى ئۇچ ھەسسە سۇ بىلەن دەملەپ، ئۇنىڭدىن 350 گرام ئېلىپ سۈزۈپ، 105 گرام ئەنسىل سىركىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇستۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغا قۇستۇرۇش ئۇچۇن ئىچكۈزۈلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەرخەمەكنىك يوپۇرمىقىنى ئېزىپ سۇغا سېلىپ، قارا شېكەر ياكى سىركەنجۇبلىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى يىغىلىپ قالغان غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتىنى قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپا سۇيىدىن 105 گرام، قاينىتىلغان سۇماق سۇيىدىن 70 گرام ئېلىنىدۇ، تەرخەمەك يىلتىزى قاينىتىلمىسى، سىركەنجۇبلىنىك ھەربىرىدىن 35

گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسى بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شېكەرلىك سىركەنجۈبىلىدىن 45 گرام، پالەك سۈيىدىن 180 گرام ئېلىپ ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، سىرىقچېچەك ئۇرۇقى قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر قەي ياخشى بولمىسا، سىرىقچېچەك شاخلىرىنى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، قەي قىلىشقا ياخشى يارىدىم بېرىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، سىرىقچېچەك شېخى ئۇرۇقىغا قارىغاندا قۇستۇرۇش تەسىرى كۈچلۈكرەكتۇر.

داۋا (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى سەپرا ۋە سەۋدا خىلتلىرىنى قۇستۇرۇپ چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇپنىڭ ياخشىسىنى ئۇششاق چاناپ، سىركەنجۈبىل، ھەسەلگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سىقىپ، سۈزۈلىدۇ. يەنە ئۇنىڭغا 3.5 گرام سىرىق ئەرەب يېلىمىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

داۋا (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇستۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇپ ئۇرۇقى، سىرىقچېچەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيى ئەرەب يېلىمى ھەم سىركەنجۈبىل بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (19)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇششاق توغرالغان تۇرۇپتىن 105 گرام، سىرىقچېچەكنىڭ

شېخىدىن 35 گرام، ھىندى تۇزىدىن 17.5 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، سۇماق ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، سۇدىن 1875 گرام ئېلىپ، دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، سۈزۈپ پاكىزلاپ، ئىلمان ھالەتتە ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ.

داۋا (20)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۆت كۈنلۈك تەپتە قۇستۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەرەب يېلىمى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، جوۋزىلقەيدىن 3.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى ھىندى تۇزىدا ئېزىپ، ھەسەلنىڭ سۈيى بىلەن بىرگە ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋائى مۇقى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى ھەرخىل بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىقچېچەك بىلەن قىچىنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋائى مۇقى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن 17.5 گرام، سېرىقچېچەك، قىزىل لوبىيا، چامغۇر يوپۇرمىقىنىڭ ھەربىردىن 25 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىدىن 52.5 گرام، ئاق سۆرۈنجان، ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، ھىندى تۇزىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، بارلىق دورىلارنى 1856 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 464 گرام قالغاندا سۈزۈپ، ئۇنىڭغا بىرئاز تۇز، سىركەنجىۋىل ھەسلى ياكى سىركەنجىۋىل ئەنسىلىدىن 140 گرام قوشۇپ، قاينىق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋائى مۇقى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئاشقازانىنى تازىلايدۇ، يېقىمسىزلىقنى يوقىتىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سىركەنجۈبىل ھەسىلى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋائى مۇقى (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇستۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىچىدىن 5.5 گرام، توغرىغۇدىن 2.25 گرام، ئەرەب يېلىمى، جوۋزىلقەي، ھىندى تۇزىنىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، ئاق تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن 17 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىدىن 66.5 گرامدىن ئېلىپ، ئەرەب يېلىمى، سۇماق سۈيىگە چىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈپ باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، بۇنىڭغا 35 گرام كۈنجۈت يېغى ۋە 35 گرام قاپاق يېغى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ھەممىسى بىر قېتىمدا ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بىر قېتىمدا تولۇق تازىلانمىسا، يەنە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

داۋائى ھىندى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەر خىل ماددىلارنى قۇستۇرۇپ چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇپ ئۇرۇقى، ھىندى تۇزى، قارامۇچ قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن ئېلىپ، قاينىق سۇدا ئېزىپ ئىلمان بولغاندىن كېيىن ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن بىرنەچچە چىشلەم يۇمشاق نەرسە يېگۈزۈلىدۇ.

قۇستۇرۇشقا پايدىلىق بولغان سۆزلەر

قۇستۇرۇشقا پايدىلىق بولغان سۆزلەر «مۇپەررىھىل قۇلۇب» دېگەن كىتابتا تولۇق ۋە تەپسىلىي سۆزلەنگەن، لېكىن بۇ كىتابتا بەزى زۆرۈر نۇسخىلىرى يېزىلدى.

قۇستۇرۇش تەدبىرى ھەرقانداق كىشى قۇسماقچى بولسا بېشىنى تۆۋەنگە قىلىپ، ئىككى پۇتىنى تۈز قىلىپ يېتىشى كېرەك، يەنە بىر ئادەم ئۇنىڭ كۆزىنى ئېتىۋېلىپ، قۇستۇرۇش ئاخىرلاشمىغىچە كۆزىنى ئېچىۋەتمەسلىك ھەمدە قورسىقىنى يەڭگىل تېڭىپ قويۇش كېرەك. قۇسۇش ئاخىرلاشقاندا، ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر بولسا، بېشى سوغۇق سۇدا يۇيۇلىدۇ. يەنە سىركە بىلەن سوغۇق سۇ ياكى قىزىلگۈل ئەرقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزى چايقىغۇزۇلىدۇ ۋە

بىرئازدىن كېيىن گۈلقەنت يېگۈزۈلىدۇ.

ئەگەر قەيسى قىلغۇچى ھۆل سوغۇق مىزاجلىق بولسا، قەيدىن كېيىن بەدىيان ئەرقى ياكى ئىسسىق سۇدا ئېغىزى چايقىلىدۇ. زەنجۈبىل مۇرابباسى، ھېلىلە مۇرابباسى ھەم داۋائىمشكى يېگۈزۈلىدۇ. زىرە، رۇم بەدىياننىڭ قاينىتىلمىسى ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ماددا قويۇق بولسا، قۇرۇق زۇپانى قاينىتىپ، سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى سىركەنجۈبىل ھەسلى بىرىلىدۇ. خەندىقۇن شەربىتى بىلەن پىلپىلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، قەيسى قىلغاندىن كېيىن ئۇچ سائەتكىچە تاماق بېرىلمەيدۇ. ئەگەر قەيسى قىلغۇچى ئىسسىق مىزاجلىق بولسا، قۇستۇرۇش ئۇچۇن ئاۋۋال سىڭىشلىك يېمەكلىكلەرنى بېرىش، ئاندىن كېيىن قۇستۇرۇش لازىم. شۇنداقلا بەدىنى ئاجىزلارنى يەڭگىل ھەرىكەت قىلدۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن مۇنچىغا كىرگۈزۈش، ئۇنىڭدىن كېيىن سىڭىشلىك غىزالارنى بېرىش پايدىلىق. ئۇنىڭ ئەكسىچە ھۆل مىزاجلىقلار، سېمىزلەر ۋە بەلغەم مىزاجلىقلارنى يەڭگىل بەدەن چېنىقتۇرغۇزۇش، مۇنچىغا كىرگۈزۈش، ئۇنىڭدىن كېيىن قۇستۇرۇش لازىم. ئەگەر قەيسى قىلغۇچىنىڭ بەدىنى ئورۇق، بوينى ئىنچىكە، كۆكرەك ساھەسى تار بولسا، ئاسانلا سىل كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىمالى بولسا ۋە قەيسى قىلىشى بىرقەدەر قېيىن بولسا بۇنداق بىمارنى قەيسى قىلدۇرماسلىق، ئەگەر بەك زۆرۈر بولسا، ۋاقىت بەلگىلەپ ياكى ئىختىيارىي قەيسى قىلدۇرۇش لازىم، بۇ قەيگە ئادەتلەنمەسلىكى ئۇچۇندۇر. بىراق ئايدا بىر - ئىككى قېتىم قەيسى قىلدۇرسا، ساقلىقنى ساقلاش ئۇچۇن ناھايىتى پايدىلىق. ئەمما قەيسى قىلدۇرۇشقا ئېھتىياجلىق بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

قەيسى قىلدۇرىدىغان ۋاقىت ئەڭ ياخشىسى ياز پەسلىدۇر ۋە كۈن چۈش بولغان مەزگىلدۇر. قەيسى قىلدۇرۇشتىن ئىلگىرى يۇمشاق يېمەكلىكلەرنى بېرىش كېرەك. ھايۋانات مېڭىسى ۋە ياغلىرى، چامغۇر، لوبىيا، بېلىق مېڭىسى قاتارلىقلار يېگۈزۈلىدۇ، ئەگەر نان يېگۈزۈشكە توغرا كەلسە يېگۈزسە بولىدۇ. ئەمما شارابتىن قەتئىي چەكلىنىدۇ، چۈنكى بۇ ۋاقىتتا بىرئاز ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولۇش ياخشىدۇر. ئۇنىڭدىن كېيىن تۇرۇپ ئۇرۇقى، لوبىيا، قىچا قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سىركەنجۈبىل ھەسلى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا قەيسى قىلىشقا ئاسان بولىدۇ.

قەيسى قىلدۇرغۇچى مېۋىلەردىن ياڭاق مېغىزى ياخشىدۇر. پىندۇق مېغىزى، تەرخەمەك مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ھەسەل، شېكەر قاتارلىقلارنى قەيسى قىلدۇرۇش ئۇچۇن ئىشلەتسە قەيسى قىلىش ئاسان بولىدۇ. قەيسى قىلدۇرۇش جەريانىدا كۆچلۈك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. قەيسى قىلدۇرۇشتا بىمارنىڭ ئەھۋالى ۋە مىزاجىغا قاراپ يۇقىرىقى مۇۋاپىق بولغان قەيسى قىلدۇرغۇچى دورىلارنى ۋە تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك. ئىمكانقەدەر كۈز پەسلىدە قەيسى قىلدۇرماسلىق لازىم، چۈنكى تەپ كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر داۋالاش

ئۇچۇن قەي قىلدۇرۇش زۆرۈر بولسا، قەي قىلدۇرسا بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا زۆرۈر بولغان ئاشقازاننى قىزىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، مۇچىلەرنى باغلاش ۋە ئۇلارغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش كېرەك، ئەگەر بۇلار يېتەرلىك بولمىسا، قەينى توختاتقۇچى دورىلارنى ۋە تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىرىق، بېھى ئۇرۇقى، ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى، سۇماق ئۇرۇقى، پىستە پوستىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، تاباشىر، قىزىلگۈل، قىزىل ئۈزۈمنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ، بېھى سۈيى ياكى ئانار سۈيى ياكى بېھى شەربىتى قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى، ئۈزۈم ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، قارا زىرىدىن 3.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، 13.5 گرام سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 18 گرام، زىرىق، بېھى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، پىستە پوستى، مەستىكى، ئېگىر، سۇمبۇل ھىندى، قەلەمپۇر، پەرەنجىمشكى، لايىقلاشتۇرۇلغان قارا زىرىرىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گرامى بېھى سۈيى ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

داۋائى ھىندى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلنى چالا ئېزىپ، كەچتە سۇغا چىلاپ قويۇپ،

ئەتىگەندە سۈزۈپ سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋائى ھىندى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىردىن 17.5 گرام، پىلپىلدىن 14 گرام، زەنجۈلدىن 10.5 گرام، لاچىندانە، قارىمۇچ، سەئدى كۈفى، زەرنەپىنك ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ناۋاتتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كۈندە ئەتىگەندە يەتتە گرامدىن كاپ ئېتىلىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەمپۇر، لاچىندانە، ئۇزۇم، نارمىشكى، بەرەنگى كابىلە، سەئدى كۈفى، ئاق سەندەل، پىلپىلنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ناشتىدىن بۇرۇن يەتتە گرامى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇد ھىندى، سەئدى كۈفى، دارچىن، زەرنەپ، لاچىندانە، ھىلىلە پوستى، زەنجۈبىل قاتارلىق دورىلاردىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ناشتىدا يېيىلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جوز، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىندۇ ياكى جوزنى يالغۇز ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان قۇسۇش ۋە ھەرخىل قۇسۇشلارنى دەرھال توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاسنە يىلتىزى، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، 10.5 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يەسمەن يىلتىزى، ئاق سەندەلنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، يەتتە گرام ئاق ناۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلدۇ ياكى قومۇش يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، قانلىق قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قەي، كۆكۈل ئىلىشىش ۋە ھۆ قىلىشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قاپاق مېغىزىنى تۆت سائەت سۇغا چىلاپ، يۇمشىغاندىن كېيىن يۇمشاق چايناپ يېيىلدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياۋا ھەشقىپىچەكنى يۇمشاق سوقۇپ، نوقۇت چوكۇلۇقىدا كۇمىلاچ ياساپ 2 ~ 3 كۇمىلاچتىن بېرىلىدۇ. ئەگەر بىر قېتىمدا دورىنىڭ تەسىرى كۆرۈلمىسە، بىر سائەتتىن كېيىن يەنە 2 ~ 3 داندىن بېرىلىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى شارابنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن بولغان قەي قىلىشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇنىڭغا قىزىل گۈرۈچنىڭ شىرىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆڭۈل ئىلىشىشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توز قانىتىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ كۈلىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، 2 ~ 3 قېتىم بارماقتا ئېلىپ يالتىلىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جوز، لاچىندانە، قەلەمپۇر، زەرنەپ، ئاق سەندەل، پىلپىل، قورۇلغان گۈرۈچنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى، قۇرۇق ئۈزۈم ئۇرۇقى، ئاق تىكەننىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، قارا زىرىدىن 3.5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ 13.5 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆڭۈل ئىلىشىشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەيھان، ناۋاتنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، قارىمۇچتىن

1.75 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆملاچلاپ بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننىڭ تارتىش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلىدىن 21 گرام، پىلپىلدىن 14 گرام، قۇستىدىن 10.5 گرام، تاشتۇزدىن 14 گرام ئېلىپ ئېزىپ، تاسقاپ، ئاپېلسىن سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۆملاچ ياساپ سايىدا قۇرۇتۇپ، كۈندە 10.5 گرامدىن يېيىلىدۇ. قۇۋۋىتى جازىبە ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئىشتىھا ناچارلىشىدۇ، تاماق يېگەندە قېينىلىدۇ. بۇ سوغۇقتىن بولىدۇ.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەزىم ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇماق، نارجىل، جۇۋىنە، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرى 12 گرامدىن، دارچىن، پىلپىل، لاچىندانە، ئاق زىرە ھەربىرى يەتتە گرامدىن، قەلەمپۇردىن 3.5 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، كەچتە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا ئاشقازانغا يېغىلغان ماددىلارنى پاكىزلايدۇ.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى ھارارەت سەۋەبىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىقنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، تاباشىردىن 5.25 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن كۆملاچ ياسىلىدۇ. كۈندە 10.5 گرامى سوغۇق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا ھارارەت ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى شۇكى، ئۇسسۇزلۇق بولۇش، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئېچىشىش، بەدەندە ھارارەت يۇقىرى بولۇش، باش قېيىش، سوغۇق سۇدىن راھەت ھېس قىلىش قاتارلىقلار.

داۋا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنىڭ تۈتۈش قۇۋۇتىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن نوقۇت چوڭلۇقىدا ياكى مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ. تۈتۈش قۇۋۇتى ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى شۇكى، يېمەكلىكلەر ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرمايدۇ ۋە ھەزىم بولمىغان يېمەكلىكلەر بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىدۇ.

داۋا (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەزىمنى كۈچلەندۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۇۋىنە ۋە بەدىياندىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى يەتتە گرامدىن ئىككى ۋاخ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

داۋا (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجىۋىل ۋە ھىڭدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كالا يېغىدا ياغلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (19)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازاندىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لاچىندانە، سازەج ھىندى، نارمىشكى، جۇۋىنە، زەنجىۋىل، شەترەنجى ھىندى، قارىمۇچ، پىلپىل يىلتىزى، ئاق زىرىنىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 10.5 گرامدىن، شېكەردىن 21 گرام ئېلىپ، سوقۇپ سۈفۈپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن يېگۈزۈلىدۇ.

داۋا (20)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەزمنى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاۋۋال ئاشقازاننى پاكىزلاپ، ئاندىن قۇۋۇتلەش ئۈچۈن سۇفۇپ قىلىنغان ياكى قاينىتىلغان قەلەمپۇردىن ئەتىگەندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، قۇۋۇتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ.

داۋا (21)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانلىق ئىتتىرىش قۇۋۇتىنى كۈچەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇدخامدىن 3.5 گرامنى باراۋەر مىقداردىكى شېكەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، سوقۇپ سۇفۇپ قىلىپ، ناشتىدا قايناق سۇ ياكى ئۆچكە سۈتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاشقازان ئىتتىرىش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىشىشىنىڭ ئالامتى شۇكى، تاماق يەپ ئۇزۇنغىچە سىڭمەيدۇ، لېكىن تەرەتتە ھەزىم بولمىغان نەرسىلەر كۆرۈنمەيدۇ.

داۋا (22)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ بارلىق قۇۋۇتىنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزمنى ياخشىلاپ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كونا ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى، زەنجۇبىل، قارا زىرەنىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، تۇربۇت، زاغۇن، سېرىق ھېلىلە پوستى، كابىلە ھېلىلە پوستىنىڭ ھەربىرى 3.5 گرامدىن، تاشتۇزدىن 8.75 گرام ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، تاماقنىڭ ئالدىدا يەتتە گرامدىن ياكى 10.5 گرامدىن كۈندە ئىككى قېتىم ياكى بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، دورىنى ياخشى تاسقاپ، ئېزىپ، يۇمشاق ھالەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (23)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاغرىقى، قورساق ئېسىلىش ۋە يېقىمسىزلىنىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەترەنجى ھىندى، زەنجۇبىل، پىلپىل يىلتىزى، ئانار ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كۈندە يەتتە گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (24)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىشتىھانى ئاچىدۇ، خۇمارنى يوقىتىدۇ، ھەزىم ئاجىزلىق، قورساق ئېسىلىش، تولغاق كېسەللىكلىرى ۋە يەلدىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جوز ۋە پىلپىلنىڭ ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، زەنجۇبىلدىن تۆت گرام، جۇۋۇنەدىن بەش گرام، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلىنىڭ ھەربىرى ئالتە گرام، شەترەنجى ھىندىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسسىق سۇ ياكى شاراب بىلەن ئىچىلىدۇ.

داۋا (25)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، لاچىندانە، قېلىن دارچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، پىلپىلنىڭ ھەربىرى 10.5 گرامدىن، زەنجۇبىلدىن يەتتە گرام، ناۋاتتىن 40 گرام ئېلىپ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ناشتىدىن بۇرۇن يەتتە گرامدىن يېيىلىدۇ.

داۋا (26)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجۇبىل، جۇۋۇنە، ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، قارىمۇچ، پىلپىل، شەترەنجى ھىندى، قارا تۇز، تاشتۇز، پىدىگەن يىلتىزى، قەلەمپۇر يوپۇرمىقى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى كىبرىت (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. ئاشقازاندىكى ئارتۇق خىلىتلارنى

يوقتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تازىلانغان كىبرىت، قارىمۇچنىك ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ھندى تۇزىدىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، لىمون سۇيى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ ھەم كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 دانىدىن يېيىلىدۇ.

ھەببى كىبرىت (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئالدىنقىسىدىن كۇچلۇكرەك بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق تۇزدىن 17.5 گرام، ھېلىلە پوستىدىن 14 گرام، قارا تۇز، قارىمۇچ، يۇيۇلغان كىبرىت، بەرەڭگى كابىلە، جۇۋىنە، توغرىغۇنىك ھەربىرى يەتتە گرامدىن، پىلپىل، كۆپۈكى دەريانىك ھەربىرى 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھۆل زەنجىۋىل سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، خېمىر پېتى بىر ھەپتە قويۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە لىمون سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ كۇملاچ تەييارلىنىدۇ.

كىبرىتنى تازىلاش ئۇسۇلى

بىر قاچىغا سۇتنى قۇيۇپ ئۇنىڭ ئۈستىنى لاتا بىلەن يېپىپ ۋە كىبرىتنى ئۇششاق پارچىلاپ، يېپىلغان رەختنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، سۇتتىن ئۆرلىگەن ھور بىلەن كىبرىت يۇيۇلىدۇ، كۆيۈپ كەتمەسلىكى، شۇنداقلا ئېرىپ سۇتكە تېمىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، كۆپ ئېھتىيات قىلىش كېرەك. يەنە مۇشۇ خىل ئۇسۇلدا كۆپ بولغاندا يەتتە قېتىم، ئاز بولغاندا ئۈچ قېتىم يۇيۇلىدۇ، ھەر قېتىمدا يېڭى سۇت ئىشلىتىلىدۇ.

داۋائى ھەببى ھازىم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەزمنى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەمپۇر، دارچىن، قاقىلە، لاچىندانە، پىلپىل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، بەرەڭگى كابىلە، جۇۋىنە، ئامىلە، قىچا، ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى، دەريا تۇزى، توغرىغۇ، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، سازەج ھندى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى لىمون بىلەن يۇغۇرۇپ كۇملاچ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 7 ~ 9 دانىغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى پەرەس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلىدىن 35 گرام، قورۇلغان ئاق قەچىدىن 17.5 گرام، جۇۋىنە، تاغ يالپۇزىنىڭ ھەربىرى 10.5 گرامدىن، مۇدەببەر قىلىنغان تۆمۇر كېپەكىدىن 38.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە تەييارلاپ، كونا شاراب ياكى مۇسەللەس بىلەن بېرىلىدۇ.

داۋا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئىششىقىنى داۋالايدۇ. ئۆتكۈر ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قاينىتىپ سۈزۈلدۈرۈلگەن كاسنە سۈيىگە خىيارشەنبەرنى سىلىپ ئېرىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

رەۋغىنى ئەفسەنتىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر ۋە بارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن ياغلىسمۇ ياكى بۇنى ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پاكىزلانغان ئەفسەنتىن رۇمىدىن 1160 گرام، زەيتۇن يېغى ياكى ئاچچىق بادام يېغى، جوز يېغى ياكى ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى يېغى قاتارلىقلارنىڭ خالىغان بىر خىلىدىن 264 گرام ئېلىپ، شىشە قاچىغا قاچىلاپ ۋە ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەفسەنتىننى سىلىپ، 20 كۈنگىچە ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

رەۋغىنى لالە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قىزىتىدۇ، قورساق ئېسىلىشنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ئۆردەك يېغى ياكى توخۇ يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تەييارلاپ، ئىششىق ئۈستىگە سۈركىسە ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لالىگۈلنىڭ يوپۇرمىقىنى شېخىدىن ئايرىپ، بوتۇلكىغا قاچىلاپ، زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، 10 كۈندىن بىر ئايغىچە ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

مەستىكى رەڭنى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىشىنى داۋالايدۇ، ئاشقازانىدىكى قاتقان ئىششىقنى يۇمشىتىدۇ، ئاشقازانىدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەستىكى رۇمىدىن 70 گرام، زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىدىن 1757 گرام ئېلىپ، بىر شىشە قاچىغا قۇيۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە مەستىكىنى سېلىپ، ئېغىزىنى ئېتىپ قازانغا سۇ قۇيۇپ، مەزكۇر ياغ قۇيۇلغان قاچىنى ئۇنىڭغا ئۇدۇللاپ ئېسىپ، مەستىكى ئېرىگەنگە قەدەر ئوت قالاپ تەييارلىنىدۇ.

رەڭنى قۇرۇتە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

رەڭنى دارشىشئان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دارشىشئاندىن 202.5 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، سۇغا چىلاپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا يېرىم ھەسسە كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ. دورىلارنى قاينىتقاندا ياغنى قوشسىمۇ بولىدۇ.

رەڭنى مۇھەللىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش، ئاشقازانىدىكى يەللەرنى ھەيدەش، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇقەل، سۇمبۇل، سۇمبۇل ھىندى، مەستىكى رۇمى، بەتەم يېلىمنىڭ ھەربىردىن 13.5 گرامدىن، ئوشەق، ئاسارۇن، قەسبۇزەربىرە، ئىزخىرنىڭ ھەربىردىن توققۇز گرامدىن، بابۇنە يېغىدىن 232 گرام ئېلىپ، دورىلارنى ياغلارغا چىلاپ، ئاپتاپتا 10 ~ 32 كۈنگىچە قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

رەڭنى ئەلقەم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنى كۆپىنچە تېرىپلار ياخشى ياغ، دەپ قارايدۇ. خۇسۇسەن ئىشتىھانى ئېچىش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا، لەقۋا قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھمەنزەل ئۇسارىسىدىن 2620 گرام، مىئەسائىلەدىن 17.5 گرام، قەنتەرىيۇن، ئاغچە سۈيى، يۇمىلاق زىراۋەندە، قۇرۇق زۇپا، تاغ پىننىسى، سەكبىنەج، دېپلى يوپۇرمىقى، سەۋسەن يىلتىزى ھەربىرى 25 گرامدىن، ئاقىرقەرھادىن 18 گرام، زەيتۇن يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا، يېڭى سۇدىن 2920 گرام ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھەممە دورىلارنى قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا پاكىزلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

رەڭنى ناردىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى قاتقان ئىششقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بان يېغىدىن 464 گرام، سۇمبۇلدىن 70 گرام، مەستىكى، سەئىدى كۈفى، قۇستە شېرىن، ئىزخىر، قەسبۇزەربىرە ھەربىرى 1120 گرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلارنى ئېزىپ، بان يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ شىشىگە قاچىلاپ، ئاپتاپقا قويۇپ ھەپتە تۇرغۇزۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن سۈزۈپ، يەنە يۇقىرىقى دورىلارنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، شۇ ئۇسۇل بويىچە ئۈچ قېتىم دورا سېلىپ سۈزۈۋېتىلىدۇ، ھەر قېتىمدا بىر ھەپتە تۇرغۇزۇلىدۇ، ئاخىرىدا ياغنى سۈزۈپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

رەڭەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئىششقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، ئىكلىلمىلىكتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇغا

چىلاپ قاينىتىلىدۇ، ئاندىن ئۇلارنى سۈزۈپ، بىرلەشتۈرۈپ، ئۈچ ھەسسە ساپ سۇغا بىر ھەسسە بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ تاكى سۈيى تۈگەپ، ياغ ھالەتكە كەلگەنگە قەدەر قاينىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 5.25 گرامدىن ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋغىنى سەئدى كۇفى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەئدى كۇفىدىن 140 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئۈزۈم شىرنىسى قوشۇپ، ئۇنىڭغا زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىدىن 232 گرام قوشۇپ، تەييارلانغان دورىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، يەرلىك ئورۇنغا كۈندە 3 ~ 4 قېتىم سۈركىلىدۇ.

رەۋغىنى دامون

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە نېرۋىلارنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئەزا - روھلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بۈزۈق ماددىلارنى چىقىرىدۇ، ئەزالارغا تاش چۈشكەن بولسا تاشلارنى يۇمشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مىئەسائىلە، سازەج ھىندى، سۇمبۇلنىڭ ھەربىردىن 560 گرامدىن، مەستىكى، ئاق موم، بىلسان يېغىدىن ھەربىردىن 1680 گرامدىن، پىلپىلدىن 140 گرام، ئاقتىكەندىن 420 گرام، دارچىندىن 840 گرام، بان يېغىدىن 1448 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، قائىدە بويىچە بان يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

رەۋغىنى كەلكىلانەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھىندى ھۆكۈمالىرىنىڭ دېيىشىچە، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ھەيز ۋە سۈيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. پالەچ ۋە مۇپاسىل كېسەللىكلىرىنى يىراق قىلىدۇ، چاچ ئاقىرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورىغا ھېلىلىنىڭ ئۇچ خىلى چۈشىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەلىلە، ئامىلە، قارا ھېلىلە، كابىلە ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرى 27 گرامدىن، جاۋشىر، ئوشاق، سەكبىنەجىنىڭ

ھەربىرى 22.5 گرامدىن، ئەمىنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 18 گرام، كاللەكەبەسەي، ھۆل سۇزاپتىن ھەربىرى 35 گرامدىن، سۇدىن 5850 مىللىلىتىر ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تەييارلىغاندىن كېيىن 1800 گرام ئابدىمىلىك يېغىنى قوشۇپ سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، بىرلىكتە تاكى يېغى چىققانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ.

رەۋغىنى زەپىران

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ. بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

رەۋغىنى رىباس (رەۋەن ئۆسۈملۈكى ئۇسارىسى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆتكۈر قۇسۇشنى توختىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، كۆڭۈل ئىلىشىشنى يوقىتىدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۆل، ياخشى رىباسنى ئېزىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى قويۇلدۇرۇپ ساپال قاچىغا سېلىپ، سۇس ئوتتا 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭغا ئاز مىقداردا زەپەر ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تەييارلانغان دورىنى ئەگەر، ئۇنىڭغا ئاس رۇببىسىدىن بىرئاز قۇيۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، قۇسۇش، توتقاقلىق ئىچ سۇرۇش ھەمدە يوتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رۇببى ھەسرۇم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرالىق قۇسۇش، ئۇسساش ۋە تەپنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غوراپ سۈيىنى ساپال قاچىغا قويۇپ، 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

رۇببى بۇسرى (چالا سوقۇلغان خورما رۇببىسى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ، قۇسۇش ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چالا پىشقان خورمىنىڭ ئۇرۇقىنى چىقىرىۋېتىپ قاينىتىپ، شىرىسى چىققانغا قەدەر سۇس ئوتتا تەييارلىنىدۇ.

رۇممان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇسۇش ۋە ھەزىم ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك. ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ، سەپرانى كېسىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق ئانار سۈيىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ تىنغاندا تاكى جۇلاب قىيامىغا كەلگۈچە قاينىتىپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ. ھۆل پىننە شېخىدىن بىر نەچچە تال ئېلىپ، بۇنىڭغا سېلىپ سوۋۇغاندا سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

رۇببى پەۋاكە (مېۋىلەر رۇببىسى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بېھى سۈيى، ئانار سۈيى، ئالما سۈيى، ئاموت سۈيى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ تاكى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ، ئەگەر چۈچۈمەل ئاپېلسىن سۈيى قوشۇلسا، ياخشىراق بولىدۇ.

رۇببى سىيىب ۋە رۇببى بېھى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، يۈرەككە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالما ۋە بېھىنەك قائىدە بويىچە سۈيىنى ئېلىپ سۈزۈلدۈرۈپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

زەرئۇنى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەلغەمنى يوقىتىدۇ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ، شۆلگەي ئېقىشنى توختىتىدۇ، مەنىي پەيدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەرەپشە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، جۇۋىنە، ئارپىبەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى،

كەرەپشە يىلتىزى ھەربىرى 22.5 گرامدىن، ئاقرقەرھا، زەپەر، مەستىكى، ئۇدخام ھەربىرى 17.5 گرامدىن، بەسباسە، قەلەمپۇر، يۇمغاقسۇت، پىلپىل يىلتىزى ھەربىرى 10.5 گرامدىن، ئەشھەب ئەنبەردىن 45 گرام، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىنىدۇ. ئالدى بىلەن ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ، چەككىلەپ بولغاندىن كېيىن ئەنبەرنى ئېزىپ سېلىپ ئېرىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يۇقىرىدىكى دېيىلگەن دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا يېلىم تۇرىدىكى دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن يېيىلىدۇ.

سەنجىرىنا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەنجىرىنا تەسىرى كۈچلۈك دېگەن مەنىدە، بۇ مەشھۇر دورا بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئاشقازان سوۋۇش، تاماق سىڭمەسلىك، جىگەر توسالغۇلىرى ۋە ئىچكى ئەزالارنىڭ قېتىشىنى يوقىتىدۇ. قويۇق يەلنى ۋە ماددىلارنى تارقىتىدۇ، ئاشقازان - ئۈچەي ئاغرىقلىرىغا پايدىلىق. قۇلۇنجى، سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجى ۋە سۈيدۈك توسۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورىنى تېۋىپلار ئالاھىدە تەرىپلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئەپيۇن، ئاسارۇن، پۇ، مۇ، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرى 3.5 گرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچ، بارىزەت، قۇستە شېرىننىڭ ھەربىرى 21 گرامدىن، زەپەردىن 1.75 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئىستېمال مىقدارى كۆپىنچە 3 ~ 7 گرامغىچە، بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەگەر دورىدىن بىر قېرات ئېلىپ ئېرىتىپ، ھاشارات چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ. دورىنى سەۋسەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، رەختكە ئوراپ بالىياتقۇغا ھۇمۇل قىلسا يەللەرنى تارقىتىدۇ ۋە ھەيز ئاز كېلىش ۋە تۇغماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر زەيتۇن يېغىدا ئېرىتىپ ئاياللارغا پۇراتسا پايدىلىق. نوقۇت چوڭلۇقىدا قىلىپ ئالتۇن ۋاراقتا ئوراپ ئىستېمال قىلسا، كۆكرەك ۋە بۆرەك ئاغرىقى، يۆتەل، قېينىلىپ سىيىشكە ۋە قاش ئۇستى ئاغرىشقا مەنپەئەتلىك. 4.5 گرام ئېلىپ ئالتۇن ۋاراقتا ئوراپ يېسە، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

سەنجىرىنانىڭ باشقا نۇسخىسى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جەدۋارچىنى، ئېگەر، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ئاسارۇن

ھەربىردىن 4.5 گرامدىن ئىلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا زەپەردىن ئۇچ گرام ئىلىپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

سەپەرجىلى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، قۇسۇش ۋە كۆكۈل ئىلىشىشنى يوقىتىدۇ، چىرايىنى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقى ۋە پوستى ئىلىۋېتىلگەن بېھىدىن 464 گرام ئىلىپ، ھەسەل سىلىپ قاينىتىپ، زەنجۇىل، پىلپىل، قارىمۇچ ھەربىرى 14 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋۇنە، زەپەرىنىك ھەربىرى يەتتە گرامدىن ئىلىپ سوقۇپ، يۇقىرىقى قاينىتىمغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 18 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش سەپەرجىلى مۇسھىل سۇرگە دورىلىرى قاتاردا سۆزلىنىدۇ.

سىركەنجۇبىل ئەفسەنتىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانلىق سەپرادىن بولغان ئاغرىقلىرىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىننى سىركىگە چىلاپ، مۇشۇ سىركىدە قائىدە بويىچە سىركەنجۇبىل تەييارلىنىدۇ.

سىركەنجۇبىل سەبرە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى سەپرادىن تازىلايدۇ، ئاشقازانلىق سەپرادىن بولغان ئاغرىقلىرىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاسنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، شاھتەررە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرى 35 گرامدىن، ئۆتكۈر سىركىدىن 2320 گرام، تاتلىق سۇدىن 1392 گرام ئىلىپ، دورىلار سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن دورىلارنى 2784 گرام ئاق قەنت سىلىپ قىيام قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن 420 گرام سەبرىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورىدىن 35 گرامى قىزىلگۈل ئەرقى ياكى سوغۇق سۇ بىلەن بىرلىكتە ئىچىلىدۇ.

سىركەنجۈبىل ۋەرد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شېكەر بىلەن تەييارلانغان گۈلقەنتنى ئەرقى گۈلدە ئېرىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىدە قىيام قىلىندۇ.

سىركەنجۈبىل زەھەبى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەشتە مەشھۇردۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق قىزىل ئۈزۈمنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سىركىگە چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، قەنت ياكى ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سىركەنجۈبىل سەپەرجىلى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى داۋاملىشىۋاتقان ۋە ئۇسسۇزلۇق قوشۇلۇپ كەلگەن ئىشتىھاسىزلىق، سېسىق كېكىرىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازاندىكى ھارارەت ۋە كۆپۈشۈشنى پەسەيتىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئورۇق كىشىلەردىكى ھەزىم ئاستا بولۇشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۈچۈمەل بېھى سۈيى، ئاق قەنت ھەربىرىدىن 928 گرامدىن ئېلىنىدۇ. ئالدى بىلەن بېھى سۈيىنى 232 گرام سىركە بىلەن قوشۇپ قىيام بولغانغا قەدەر قاينىتىپ، ئۈنىكىدىن كېيىن قەنت قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر سىركىنىڭ ئورنىدا لىمون سۈيى قوشۇلسا، ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، قۇرۇق زەنجۈبىلدىن 140 گرام سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىسا، ئىسسىقتىن بولغان بارلىق ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

سىركەنجۈبل سەپەرجەلى مۇرەككەپ ئەپاۋىيە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قوۋۇۋەتلەيدۇ، بەدەن ھارارىتى بەك يۇقىرى بولسا بېرىشكە بولمايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بېھى سۇيى، قەنت ھەربىرىدىن 464 گرامدىن، سىركىدىن 58 گرام، مەستىكى، سۇمبۇل، قەلەمپۇرنىك ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ خالتىغا سېلىپ، مەزكۇر سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. قاياپ بولغاندىن كېيىن دورىلارنى سۈزۈۋېتىپ، قاينىتىلمىغا سىركىنى سېلىپ بىر قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ.

سىركەنجۈبل بېھى لىمونى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەزمنى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بېھى سۇيىدىن 225 گرام، قىزىلگۈل ئەرقى، لىمون سۇيىنىك ھەربىرىدىن 105 گرامدىن، ئاق قەنتتىن 928 گرام ئېلىپ، بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئۈنىكىدىن كېيىن قەنتنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئەگەر خالسا يۇقىرىقى نۇسخىدىكى دورىلارنى قوشۇپ مۇرەككەپ قىلىنىدۇ.

سىركەنجۈبل توپپاھى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزمنى ياخشىلايدۇ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىپ، ئاشقازان ۋە يۇرەكنى قوۋۇۋەتلەيدۇ، كۆكۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىشقان، تاتلىق ئالما سۇيىدىن 350 گرام، سىركىدىن 140 گرام، ناخۇش ئانار سۇيى، لىمون سۇيى، ئەرقى گۈل، ئەرقى بىدىمىشكى ھەربىرى 70 گرامدىن، ئاق قەنتتىن 1392 گرام، ھۆل پىنىندىن بىر سقىمدىن ئېلىنىدۇ، ھۆل پىنىنى قاينىتىلمىغا سېلىپ، قاياپ بولغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىنىدۇ.

سىركەنجۈبل رۇمانى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆيدۈرگۈچى تەپ ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانار سۈيىنىڭ ھەربىرى 464 گرامدىن، سىركە ۋە ئامىلە ئۇسارىسى ھەربىرى 58 گرامدىن، ئاق قەنتتىن 928 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قائىدە بويىچە قىيام قىلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل نانىخا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاماق سىڭدۈرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازانغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۈجۈنە، قارا زىرە، زۈپا، پىرسىياۋشان ھەربىرى 140 گرامدىن، كونا سىركىدىن 140 گرام، ھەسەلدىن مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىنىدۇ، دورىلارنى سىركىگە سېلىپ 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈپ، ھەسەلنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ، بۇ ئاز مىقدارىدا سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

باشقا سىركەنجۈبىللەر جىگەر، ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئارىستو

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇۋۇەتلەش، ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش قاتارلىقلار ئۈچۈن بېرىلىدۇ. بۇ دورا باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

سۇفۇپى قاقىلە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىدار ئايالالاردىكى توپا يېگۈسى كېلىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قاقىلە، لاچىندانە، كاۋاۋچىن، ئاق شېكەر ھەربىرىدىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، دورىلاردىن قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ. يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قاينىق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىدا كاۋاۋچىن ئورنىغا بەسباسە سېلىنىدۇ.

سۇفۇپى قاقىلە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىدار ئايالالاردىكى توپا يېگۈسى كېلىشنى يوقىتىدۇ. ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى زورەمبات، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، قارا زىرە ھەربىرى يەتتە گرامدىن، كۇندۇردىن 10.5 گرام، ئاقلانغان كۇنجۇتتىن 35 گرام، ناۋاتتىن 315 گرام ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى قاقىلە (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يات نەرسىلەرنى يېگۈسى كېلىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قارا زىرە، جۇۋىنەنىڭ ھەربىرى 35 گرامدىن، ئاقمۇچتىن 45 گرام، قەلەمپۇردىن 17.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەتىگەن ۋە كەچتە 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى قاقىلە (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى يەلنى ۋە بەلغەمدىن بولغان قويۇق خىلتنى تارقىتىدۇ، قويۇق ماددىلارنى چىقىرىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. تاماقتىن بۇرۇن ۋە تاماقتىن كېيىن بەرسە، تەرەتنى ناھايىتى راۋان قىلىدۇ. ئۇچ كۈن ئارقىمۇئارقا ئىستېمال قىلسا، ئاشقازانغا بولغان پايدىسى ناھايىتى ياخشىدۇر.

تەركىبى ۋە ياسلىشى مەستىكىدىن بىر ھەسسە، شېكەردىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 14 گرامدىن يېگۈزۈلىدۇ.

سۇفۇپى رازىيانە شىمار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ ۋە قورساقنى ئاچۇرىدۇ، يەلنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى ئارپىبەدىياندىن 420 گرام، كەرەپشە يىلتىزى پوستىدىن 21 گرام، بىخ كەبىر پوستىدىن 14 گرام، گۈلبىنەپشىدىن 24.5 گرام، سەۋسەن يىلتىزىدىن 280 گرام، قىزىلگۈل چېچىدىن 10.5 گرام، رۇم بەدىيانىدىن 140 گرام، مەستىكى، ئەفتىمۇن

ئۇرۇقنىڭ ھەربىرى 79 گرامدىن، ئاق شېكەردىن ئومۇمىي دورىلار باراۋىرىدە ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

سۇفۇپى نەمەك (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساقنى ئاچۇرىدۇ، مۇپاسىل ۋە ھەر خىل كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاش تۇزىدىن 464 گرام، نۆشۈدۇر، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، يالپۇزنىڭ ھەربىرى 280 گرامدىن، ئاقمۇچتىن 420 گرام، رۇم بەدىيان، كۈنجۈت، زاغۇن ئۇرۇقى، جۇۋىنە، سۇمبۇلنىڭ ھەربىرى 140 گرامدىن، ياۋا كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 210 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامدىن ئېلىپ، قاينىق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى نەمەك (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساقنى ئاچۇرىدۇ ۋە ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەندىرانى تۇز ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، تۆمۇر تاۋاق ياكى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئۆتكۈر سىركە سېپىپ ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ، ئەگەر قۇرۇپ كەتسە، يەنە سىركە سېپىپ ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ، يۇقىرىقىدەك سىركە قايتا - قايتا سېپىپ قۇرۇتۇلىدۇ ۋە بۇنىڭدىن 10.5 گرام ئېلىنىدۇ، ئەگەر بۇ بولمىسا قورۇلغان يۇمغاقسۇت، زىرىق ئۇسارىسى، قورۇلغان ئانار ئۇرۇقى، ئۇرۇقى ئايرىۋېتىلگەن سۇماقنىڭ ھەربىرى 3.5 گرامدىن ئېلىپ قوشۇپ، سوقۇپ ئېھتىياجغا قارىتا يېگۈزۈلىدۇ.

سۇفۇپى نەمەك سۇلايمانى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاماق سىڭمەسلىك، ئاشقازان ئاغرىقى، پۈتۈن بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە بۇنىڭدىن باشقا كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تېرە رەڭگىنى نورمالىلاشتۇرىدۇ، ئۇنتۇغاقلىقنى يوقىتىدۇ، سەپكۈن ۋە بەرەسنى داۋالايدۇ، ئېغىز سېسىق پۇراشقا پايدىلىق. شەھۋەتنى قوزغايدۇ، مەنىنى كۆچەيتىدۇ. زەھەرنى كۆپەيتىدۇ ۋە باشقا

نورمالسىز ئەھۋاللارنى يوقىتىدۇ، تەرياقى پارۇقنىڭ ئورۇنباسارى بولىدۇ، قىش ۋە ياز پەسلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاشتۇزدىن 1856 گرام ئېلىپ ياخشى قورۇپ، ساپال قاچىغا سېلىپ تونۇرنىڭ ئوتى ئۆچكىچە تونۇردا تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن نەمەك ھىندى، نۆشادۇر، ئەندىرانى تۇزنىڭ ھەربىرى 840 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 70 گرام، قارىمۇچ، ئاقمۇچتىن 22 گرامدىن، ئىزخىردىن 2.5 گرام، ئەفتىمۇن، ھىلە، سۇمبۇل، زىرىنىڭ ھەربىرى 21 گرامدىن، دارچىن، كاشىم، زاراڭزا، زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان، بىخسۇس ھەربىرى 14 گرامدىن ئېلىپ، ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، ئاندىن ئۆلچەپ مەزكۇر تۇزغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، يەنە بۇ كۆك ساپال قاچىدا ساقلىنىدۇ. قاچا قانچە كونا بولسا، شۇنچە ياخشى. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، ئەتىگەندە بىر گرام يېيىلىدۇ، باھنى كۈچەيتىشتە ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن، ھەزىمنى ياخشىلاشتا مۇۋاپىق مقداردىكى تاماق بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئاغرىق ۋە ئىششقلاردا ھەسەلنى ئاغرىغان ئورۇنغا سۈركەپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سېپىلىدۇ. بۇ نۇسخىدىكى كاشىم تاغ زىرىسىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بۇ تېپىلمىسا بۇنىڭ ئورنىغا مەشھۇر بولغان زىرىدىن 5.25 گرام ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

سۇفۇپى نەئناۋ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ ۋە قورساق كۆپۈشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق پىننىدىن 35 گرام، سۇماق، تۇزدىن ھەربىرى 17.5 گرامدىن، مۇچتىن يەتتە گرام، ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 ~ 9 گرامغىچە تاماقتىن بۇرۇن ۋە كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئەنناۋ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنىڭ ھۆل سوغۇقتىن بولغان مىزاجى بۇزۇلۇشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق پىننە، ئۇد ھىندى، مەستىكى، قەلەمپۇردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئۇد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەمپۇر، كاۋاۋچىندىن ھەربىرى 17.5 گرامدىن، مەستىكى، سۇمبۇلدىن 10.5 گرامدىن، ئۇدخامدىن 70 گرام، قەنت قاتارلىقلاردىن تەڭ مقدارda ئېلىپ سوقۇپ، سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرام دورا 35 گرام ئاپتاپ گۈلقەنتى بىلەن قوشۇپ يېيىلىدۇ.

سۇفۇپى ئۇد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنىڭ سوغۇقلۇقىنى يوقىتىپ، قويۇق يەلنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەستىكى، كاۋاۋچىن، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن، ئۇد ھىندىدىن 70 گرام، ئامىلە ئۇسارىسىدىن 13.5 گرام، ئاق قەنتتىن 105 گرام ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوفۇپى ئۇد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن ھەربىرى 17.5 گرامدىن، مەستىكى، ئىپار قوشۇلغان ئامىلە ئۇسارىسى ھەربىرى 10.5 گرامدىن، ئۇدخامدىن 70 گرام، ئاق شېكەر قاتارلىقلار تەڭ مقدارda ئېلىنىدۇ ۋە قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. «شىپائۇل ئەسقام» نىڭ

يازغۇچىسى ئۇدنىڭ سۇفۇپىدا دورىلارنى بەك يۇمشاق قىلىۋەتمەسلىك ۋە خۇش پۇراقلىق دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك، نۇسخىدا يېزىلغان ئىپار قوشۇلغان ئامىلە ئۇسارىسىنىڭ مەنسى ئامىلە ئۇسارىسغا ئاز مىقدارda ئىپار قوشۇشنى بىلدۇرىدۇ، ئەگەر ئىپار قوشۇلغان ئامىلە تاپقىلى بولمىسا، ئامىلە ئۇسارىسغا بىر ئاز ئىپار ئىشلىتىش كېرەك.

سۇفۇپى ئۇد (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقنى يوقىتىپ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قاقىلە، تاباشىر، بىخسۇس، رەۋەنچىنى، قىزىلگۇل، مەستىكى، كاۋاۋىچىن، پەرەنجىمشكى، پىننە، ئوغرىتىكەن، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن، ئۇد ھىندىدىن 8.5 گرام، ئاق قەنتتىن 70 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ.

سۇفۇپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى يەلنى ھەيدەيدۇ ۋە ئاشقازاندىكى قويۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن، كۈندۈردىن 14 گرام، ئىزخىر غۇنچىسى، قۇستە شېرىن، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئاق ھەببى رىشادتىن 105 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى ئېزىپ سوقۇپ، تەڭ مىقداردىكى قەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 17.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، يەنە بىر نۇسخىدا ھەببى رىشاد ئارىلاشتۇرۇلمايدۇ.

سۇفۇپى ئىزخىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساقنى ئاچۇرىدۇ ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىزخىر يىلتىزى، سۇمبۇل ھەربىرى 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى قەرنەپىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەمپۇر، بەدىياندىن 10.5 گرامدىن، رۇم بەدىيان، مەستىكى يەتتە گرامدىن، زەنجۇبىل، ناۋاتتىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلاپ، تاماقتىن بۇرۇن يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئامىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئاشقازان مەنبەلىك ئېچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئامىلىدىن يەتتە گرام، مەستىكى، ئۇدخام، رەۋەن، قىزىلگۈل، مۇدەببەر قىلىنغان زىرە، تاغ زىرىسى، رۇببىسۇس، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قۇرۇتۇلغان پىننىنك ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرام ئەرقى گۈل بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى كەرەپشە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى يەلنى تارقىتىدۇ، قورساق كۆپۈش، ئىستىسقائى تەبەلگە ئىنتايىن مەنپەئەتلىك. تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، ئاسارۇن، قۇستە شېرىن، رەۋەنچىنىدىن ھەربىرىيەتتە گرامدىن، قارا زىرىدىن 10.5 گرام، سۇمبۇل، سەئىدى كۇفىنىك ھەربىردىن 5.25 گرامدىن ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قارابادىننىك يازغۇچسى بۇ نۇسخىغا 1.75 گرام ئەنبەر قوشقان ۋە مەنپەئىتى كۆرۈلگەن. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا ھەممە دورىلارنىك ئۈچ ھەسسىسچىلىك سانائى مەككى قوشۇلسا ئىنتايىن مەنپەئەتلىك.

سۇفۇپى بۇزۇرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەل تارقىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاغ زىرىسى، رۇم بەدىيان، زىرە كېرمانى، قاقىلە، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنەنىك ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى نانخا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەل تارقىتىدۇ ۋە ئاشقازان، تال ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، بۇزۇق بۇخاراتلارنى يوقىتىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ۋە ئومۇمىي دورىلار بىلەن تەڭ مىقداردىكى قەنت قوشۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى كەھرىۋا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، كەھرىۋانىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن، ئۇدخام، زىرىقنىڭ ھەربىرى 35 گرامدىن، ئامىلە، تاباشىرنىڭ ھەربىرى 10.5 گرامدىن، سۇمبۇلدىن 3.5 گرام، زەپەر، كافۇرنىڭ ھەربىرى بىر گرامدىن ئېلىپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، ئانار شەربىتى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى تاباشىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى زىيادە ئىسسىقلىقنى تۆۋەنلىتىدۇ ۋە سېسىق كېكىرىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 35 گرام، تاباشىر، تازىلانغان ئەرزەقتىن

ھەربىرى 10.5 گرامدىن، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇتتىن يەتتە گرام ئېلىپ، سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ. يەنە بىر خىل نۇسخىدا تاباشىردىن 45 گرام ئېلىپ سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرام ئېلىپ سىركەنجۇبىل سەپەرجىل ياكى ئاچچىق ئانار سەپەرجىل سۇيى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى دەرد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپتىن كېيىن كۆرۈلىدىغان ھەزىم ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 3.5 گرام ئېلىپ، سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ. بىلىش لازىمكى، ئارپا تالقىنىنى سىركە، سۇ، ئانار سۇيىدىن خالىغان بىرى بىلەن ئىستېمال قىلىدۇرسا، ئىسسىق مىزاجلىقلاردىكى زىيادە قورساق ئېچىشنى داۋالايدۇ ھەمدە يېسىمۇ ۋە پۇرىسىمۇ ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ.

سۇفۇپى ھاكىمى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ھەرقانداق ۋاقىتتا تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، سوغۇقمۇ ئەمەس، ئىسسىقمۇ ئەمەس، سۇركىمۇ ئەمەس، قابزمۇ ئەمەس، بەلكى مۆتىدىل بولۇپ يەلنى تارقىتىدۇ. ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. جۇملىدىن ئاشقازان ۋە جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، قورساقنى ئاچۇرىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلاپ، رەڭگىنى نورماللاشتۇرۇپ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ ھەم باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تازىلانغان قىزىلگۈلدىن 35 گرام، رۇم بەدىياندىن 31.5 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇتتىن 28 گرام، ئىپار قوشۇلغان ئامىلە ئۇسارىسىدىن 24.5 گرام، تاباشىر، سەندەلنىڭ ھەربىرى 21 گرامدىن، ھېلىلە كابلىدىن 31.25 گرام، مەستىكى، ئاسارۇن، سۇمبۇل، زاراڭزا، ئامىلە، تاغ زىرىسى، دارچىن، قۇستە شېرىن، كېۋەز چېچىكى، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىرى 14 گرامدىن، لوكتىن 3.5 گرام، ئاق شېكەر ۋە نوقۇتتىن ھەربىرى 17.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، 17.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى پەۋاق (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىمتىلادىن بولغان ھېچ تۈتۈشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەرەپشە ئۇرۇقى، تاغ كەرەپشىسى، سەئدىنىك ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، پىستىنىك سىرتقى پوستى، رۇم بەدىيان، پىننىنىك ئاسارۇن، قۇسته شىرىن، قارا زىرىنىك ھەربىرى 10.5 گرامدىن، ئېگىردىن تۆت گرام ئېلىپ، قائىده بويىچه سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى پەۋاق (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھېق تۇتۇش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ، بەلغەمنىك ئاشقازانغا قۇيۇلۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇر، قىزىلگۈلنىك ھەربىرى 10.5 گرامدىن، مەستىكىدىن 12 گرام، ئۇدخامدىن 14 گرام، ئانار ئۇرۇقى، ئاپېلسىن پوستى، پەرەنجمىشكىنىك ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، قەلەمپۇر، قاقىلە، بەسباسە، پىننە ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئاق قەنتتىن 24.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، قائىده بويىچه سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىئە سائىلە بىلەن ياكى شېكەر گۈلقەنت ياكى شېكرى ياكى ناۋات قىيامى بىلەن ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

سۇفۇپى پەۋاق (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەلدىن بولغان ھېق تۇتۇشنى داۋالايدۇ، توختاپ قالغان يەللەرنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يالپۇز، سۇزاپ يوپۇرمىقى، تاغ زىرىسى، پىننە، جۇۋىنە، قەلەمپۇر، مەستىكى، كۇندۇر ھەربىرىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىده بويىچه يۇمشاق سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئەھۋالغا قاراپ قاينىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

سۇفۇپى پەۋاق (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە يەلدىن بولغان ھېق تۇتۇشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق زىرە، مەستىكىنىك ھەربىرىدىن 14 گرامدىن،

سىياداندىن 3.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە نۇسخىدا مەستكىنىڭ ئورنىغا كۈندۇر ئىشلىتىلىدۇ.

سۇفۇپى پەۋاق (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇسۇش ۋە كۆكۈل ئىلىشىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانار ئۇرۇقى 35 گرام، كۈندۇر، مەستىكى، ئۇد ھىندىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، پىنىنە شەربىتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكۈل ئىلىشىشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانار ئۇرۇقىدىن 35 گرام، كۈندۇر، مەستىكى، ئۇدنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوفۇپ تەييارلاپ، شارابى پۇدىنە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا خىلىتىدىن بولغان قەينى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇدخام، تاباشىرنىڭ ھەربىرى 10.5 گرامدىن، قىزىلگۈل، پىنىنە، قۇرۇلغان ئانار ئۇرۇقى، ئۇرۇقسىز زىرىقنىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن، سۇماقتىن 14 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ، يەنە بىر خىل نۇسخىسىدا ئانار ئۇرۇقىدىن 35 گرام قوشۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامى ئەرقى پىنىنە، رەۋەن ئەرقى، ئانار سۈيى ياكى ئالما سۈيىنىڭ خالىغان بىرى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكۈل ئىلىشىش، قۇسۇشقا مەنپەئەتلىك بولۇپ، دەرھال مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىرىق، سۇماق، ناخۇش ئانار ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، تاباشىرنىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن، پىستە سىرتقى پوستى، پىننىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 4.5 گرامى ئانار سۇيى، پىننە شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆپ قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇماق، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، تاباشىر قاتارلىقلاردىن تەڭ مقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئېھتىياجغا قاراپ بېرىلىدۇ.

سۇفۇپ (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇر، ئانار ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئاملە، مەستىكىنىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن، ئۇدخامدىن 28 گرام، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، قاقىلە، جوز، بەسباسە، سەئدى پىننە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، پوستى تۇرۇنجى، پەرەنجىمشىكىنىڭ ھەربىرى 35 گرامدىن ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىر خىل نۇسخىدا ئانار ئۇرۇقى 17.5 گرام قوشۇلىدۇ.

سۇفۇپ (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گىل ئەرمىنى، ئەرەب يېلىمى، ئانارگۈلى، خۇنسياۋشان، كۇندۇردىن تەڭ مقداردا ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى زۆرۈرىيەتكە قاراپ 35 گرامى مۇناسىپ رۇب بىلەن بېرىلىدۇ.

سۇفۇپ (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك. يەنە بىر نۇسخىدا كەھرىۋاغا يېقىن بولۇپ، بۇ مەزمۇن سۆزلىنىپ بولغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەھرىۋا، قىزىلگۈل، ئۇرۇقسىز زىرىقنىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن، ئۇدخام، مەستىكى، تاباشىر، ئامىلە ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرى 10.5 گرامدىن، سۇمبۇل، زەپەرىنىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، زىرە، رۇم بەدىيانىنىڭ ھەربىرىدىن 8.75 گرامدىن ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 7 ~ 14 گرامغىچە ئېلىپ 140 گرام ئالما سۈيى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى ئاشقازان كېسەللىكى ئۈچۈنمۇ مەنپەئەتلىك، بىراق ئېچ سۇرۇشنىڭ قەۋزىيەت بىلەن مۇناسىۋىتى زىچ بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

شەربىتى پەۋاكە مۆتىدىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچكى ئەزالارنى ۋە بارلىق قۇۋۇەتلەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، بەدەننى ئورۇق ۋە ئىچكى ئەزالىرى ئاجىزلىغان كىشىلەر ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانار سۈيى، ناخۇش ئانار سۈيى، تاتلىق ۋە چۈچۈمەل ئالما سۈيى، تاتلىق ۋە چۈچۈمەل ئامۇت سۈيىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، سېمىزئوت سۈيى، زىرىق سۈيىنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسە، قەنتنى ھەممە سۇلارنىڭ 1/3 نچىلىك ئېلىپ قاينىتىپ، قائىدە بويىچە قىيام قىلىنىدۇ ۋە بەزىدە ئۈزۈم سۈيىدىن بىر ھەسسە قوشۇلسا ئىنتايىن مۇۋاپىق. ئەگەر ئۈزۈم سۈيى 2/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىلسا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. چۈنكى بۇ تاتلىق ۋە ئاچچىق سۇلاردىن تەركىب تاپقان، شۇڭلاشقا بۇنىڭ نامى مۆتىدىل دەپ قويۇلغان، كۆپىنچە كىشىلەرگە ئىشلىتىلسە مۇۋاپىق كېلىدۇ. نۇرغۇن نۇسخىلىرى ئوچۇق بايان قىلىنىپ بولدى.

شەربىتى پەۋاكە شىرىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇەتلەيدۇ، ئورۇق كىشىلەر ۋە چوڭ تەرىتى داۋاملىق يۇمشاق كېلىدىغان كىشىلەرگە ھەم يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بارلىق تاتلىق مېۋىلەرنىڭ سۇلىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، بۇلارنىڭ 1/3 بچىلىك قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى پەۋاكىھ تۇرۇش (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاتلىق مېۋىلەردىن ناھايىتى قانىزدۇر، مەنپەئەت قىلىش جەھەتتە يۇقىرىقىغا ئوخشاش، لېكىن يۆتەلگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

ئىشلىتىش تەرتىپى بۇ شەربەتلەردىن ھەربىرىنى ھەر كىشىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن بېرىش لازىم، بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

شەربىتى پەۋاكىھ تۇرۇش (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ ئىشتىھاسىنى ئاچىدۇ ۋە سەپرادىن بولغان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالما، بېھى، پاقىيوپۇرمىقى، ئاپېلسىن، ئامۇت، ئانار، پىشمىغان ئۈزۈم قاتارلىقلارنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇماق، زەئرۇر (ياۋا ئالما)، ھەببۇلئاس ۋە زىرىق قاتارلىقلارنى بۇنىڭغا چىلاپ، بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن سۈزۈپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىنىدۇ، ئەگەر يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىلارنى مېۋىلەرنىڭ سۇلىرىغا چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈپ قاينىتىپ، تاتلىق نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرماستىن ئىشلەتسە، تەسىرى كۈچلۈك بولۇپ ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

شەربىتى پەۋاكىھ تۇرۇش (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق ئامۇت، قۇرۇق ئالما، ھەببۇلئاس، ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى، زىرىق قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ ۋە تۆت ھەسسە چۈچۈمەل

ئانارنىڭ سۇيىدە 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن يەنە سۇس ئوتتا قويۇلغانغا قەدەر قاينىتىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ. قۇرۇق مېۋىلەردىن شەربەتمۇ تەييارلىنىدۇ، بۇنى تەييارلاشقا مېۋىلەرنى سۇدا قاينىتىپ، ئەھۋالغا قاراپ قەنت ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

شەربەتنى پەۋاكە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ ۋە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بېھى سۇيى، ئالما سۇيى، تاتلىق ئانار سۇيى، ناخۇش ئانار سۇيى، ئامۇت سۇيى، زىرىق سۇيى، سۇماق سۇيى، غوراپ (پىشمىغان ئۈزۈم) سۇيى، زەئىرۇر ھەربىردىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، 1/3 ھەسسە قالغۇچە قاينىتىپ، كۆپ مىقداردىكى قەنت بىلەن قىيام قىلىنىدۇ ۋە ئىچىلىدۇ. ئەگەر قاياناتماي تۇرۇپ قەنت ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن قايناتسىمۇ بولىدۇ، لېكىن دەسلەپكى ھالەتتە كۆچلۈك بولىدۇ. دورىلىق تەركىبلىرى كۆپ بولغانلىقى سەۋەبىدىن باش كېسەللىكلىرى دورىلىرىدا رۇب دورىلارنىڭ بايانىدا شەربەت ۋە رۇب مەنداش ھالەتتە سۆزلىنىپ بولغان. بىلىش لازىمكى، تاتلىق نەرسىلەرنىڭ مىقدارى ياخشى شەربەتلەردە سۇنىڭ 1/3 گە تەڭ ياكى بۇنىڭدىن ئاز ياكى كۆپمۇ چۈشىدۇ.

شەربەتنى پەۋاكە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ ۋە سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالما سۇيى، ئانار سۇيى، بېھى سۇيى، تەمرى ھىندى سۇيى، رەۋەن سۇيىنىڭ ھەربىرى 464 گرامدىن، گۈلاب، پىشمىغان ئۈزۈم سۇيى، پىننە، كىشمىشنىڭ ھەربىردىن 232 گرامدىن ئېلىپ، سۇس ئوتتا ھەممىسى قاينىتىلىدۇ ھەمدە قاينىتىش داۋامىدا ئۇد ھىندى، مەستىكى، تاباشىر، ئامىلە ئۇسارىسىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ داكىدىن ياسالغان كىچىك خالتىغا سېلىپ قاينىتىلمىسىغا سېلىنىدۇ، يەنە سۇلارنىڭ يېرىمى قالغاندا ئاق قەنتتىن 1392 گرام، پىننە يوپۇرمىقىنى ئەھۋالغا قاراپ قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيامنى ئوتتىن ئالغاندىن كېيىن، كافۇردىن بىر گرام قوشۇلىدۇ. ياخشىسى قەنت 494 گرام بولسا مۇۋاپىقتۇر.

شەربىتى پەۋاكىھ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، سەپرادىن بولغان قۇسۇشنى توختىتىدۇ. بالياتقۇدىكى كۆيۈشتىن بولغان قاناشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالما سۇيى، كۆك شام ئامۇتى سۇيى، ئانار سۇيى، زەئرۇر سۇيى، ئەگەر زەئرۇر سۇيى تېپىلمسا، بۇنىڭ ئورنىغا غوراپ سۇيى ئېلىپ، سۇلارنىڭ ھەممىسنى تاكى 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ، بۇنىڭغا باراۋەر ئېغىرلىقتا ئاق قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

شەربىتى پەۋاكىھ (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ. يۈرەك ۋە جىگەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالما، ئېھى، زىرىق، سۇماق، تاتلىق ئانار، ناخۇش ئانار، زەئرۇر قاتارلىقلاردىن ئەرەق تارتىلىدۇ ھەم بىر ھەسسىدىن لىمون سۇيى ۋە پاقىيوپۇرمىقى سۇيى يېرىم ھەسسىدىن قوشۇلۇپ تاكى 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىپ، قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

شەربىتى پەۋاكىھ (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇسۇشنى توختىتىدۇ، ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالما، پاقىيوپۇرمىقى، ئاپېلسىن، ئانار، ئامۇت ۋە پىشمىغان ئۈزۈم قاتارلىقلارنىڭ سۇيىنى ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇماق، زەئرۇر، نەبەق، ھەببۇلئاس ئەيزىر ۋە زىرىق قاتارلىقلارنى چالا سوقۇپ، مەزكۇر سۇلارغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، سۈزۈپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىنىدۇ، يەنە قەنت ئارىلاشتۇرۇپ رۇبىبى كۈچلۈك بولغۇچە قويۇلدۇرۇلىدۇ، شۇنداقلا شەربىتى پەۋاكىھقا چىلاپ قۇرۇتۇلىدۇ. بۇ ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

شەربەتنى ئۇد سازەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، يۈرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ، قۇسۇش ۋە ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۆل ئۇدتىن 84 گرامنى ئېلىپ، ئاز مىقداردىكى سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، سۈس ئوتتا تاكى قۇۋۇتى چىققۇچە قاينىتىپ، ئاندىن 232 گرام ھەسەل ۋە 116 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ئەگەر ھۆل ئۇد تېپىلمىسا، ئۇد قاقلە سېلىنىدۇ.

ئۇدنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئىچى قاپقارا، سىرتى قىزىلغا مايىل قارا، ئاستى تەرىپى سۇغا چۆكۈپ كۆپۈشكىنىدۇر.

شەربەتنى ئۇد مۇددەبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، سوغۇقلۇقنىڭ ئۈزلۈكسىز تەسىر قىلىشىدىن بولغان ھەزىم بۇزۇلۇشقا مەنپەئەتلىك، شۇنداقلا ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈلابتىن 464 گرام ئېلىپ قازانغا قۇيۇپ، ئۇد ھىندى، ئامىلە ئۇسارىسى ۋە ئىپارنىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جوز، مەستىكىنىڭ ھەربىرى 3.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، يۇمشاق خالىتىغا سېلىپ، گۈلابقا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاق قەنتتىن 232 گرام ئارىلاشتۇرۇپ، نورمال ئوتتا ئوبدان قاينىغىچە تۇرغۇزۇپ، خالتىنى ئېلىۋېتىپ، ئىپاردىن 0.5 گرامنى ئېرىتىپ، ئوتتىن ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئۇدتۇروش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، يۈرەك، جىگەر ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ. كۆڭلى ئېلىشىش، ھەزىم بۇزۇلۇش، كۆيدۈرگۈچى تەپ ۋە سېسىق كېكىرىشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق ئالما، تاتلىق ئالما، ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانار، لىموننىڭ ھەربىرى 525 گرامدىن ئېلىپ، ئەرەق تارتىپ 1050 گرام قەنت بىلەن قىيام

قىلىنىدۇ. ئۇد قىماردىن 17.5 گرام، ئاق سەندەلىنىڭ 10.5 گرام، بادرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل، قەلەمپۇر، مەستىكىدىن ھەربىرى يەتتە گرامدىن، سۇمبۇل، ئاسارۇن، بەسباسە، سازەج ھىندى، كۈمۈش ۋاراق ھەربىرى 3.5 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، ئەنبەر ۋە ئىپاردىن ھەربىرى 3.5 گرامدىن ئېلىپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى تۇخمى ساددە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان كىرىش ئېغىزى، يۈرەك ۋە روھنى كۈچلەندۈرىدۇ. كۆڭۈلنى خۇش قىلىپ خەپەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەنە تىنچلاندۇرىدۇ. بۇ بابتىكى كۈچلۈكرەك دورىدۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىسپىھان ئالمىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇرۇقى ۋە پوستىنى ئېلىۋېتىپ، تاش ھاۋانچىدا ياغاچ بىلەن يانچىپ، سۈيىدىن 9287 گرام ئېلىپ سۇس ئوتتا 1856 گرام قالغۇچە قايىنىتىپ، 928 گرام قەنت قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. بەزىلەر ئالما سۈيىنى قايىنىتىپ، بۇنىڭ يېرىمىغا قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىدۇ. ئەگەر قىيام بولغان ۋاقىتتا ئازراق گۈلاب ئارىلاشتۇرۇلسىمۇ ياخشى بولىدۇ.

شەربىتى سىب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەۋدادىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتلىق ئالما سۈيىدىن 1856 گرام، تاتلىق بېھى سۈيى، شارابى رەيھاننىڭ ھەربىرى 928 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قەلەمپۇردىن 4.5 گرام، ئۇد ھىندى، قىزىلگۈلدىن يەتتە گرامدىن، گاۋزىبان گۈلى، بادرەنجى بۇيىدىن ھەربىرى 10.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى چالا سوقۇپ، خالتىغا سېلىپ، باغلاپ، مەزكۇر سۇلارغا سېلىپ، سۇس ئوتتا تاكى يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ ئاندىن خالتىنى سىقىپ ئېلىپ، ئاق قەنتتىن 928 گرام ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 280 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شارابى تۇخمى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بىرىنچى ۋە ئىككىنچى نۇسخىدىكى مەنپەئەتلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ۋە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن، پىشقان ئىسپىھان ئالمىسىدىن 2320 گرام ئېلىپ، ھەممىسى ئارىلاشقىچە سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئاق قەنتنى 2320 گرام ھەسەل بىلەن بۇنىڭغا قوشۇپ، ھەممىسىنى تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئاي ئاپتاپتا قويۇپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر خۇش پۇراقلىق قىلىش زۆرۈر بولسا 3.5 گرام ئىپار، 10.5 گرام ئۇد ھىندى، ئامىلە ئۇسارىسى ۋە مەستىكىدىن ھەربىرى يەتتە گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مەزكۇر شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بىلىڭكى، ئاچچىق ئالما شەربىتى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قۇسۇشنى ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشتا كۆچلۈك تەسىرگە ئىگە. تاتلىق ئالما شەربىتىنىڭ تەسىرى بۇنىڭدىن ئاجىزراق بولۇپ، يۆتەلگە ناھايىتى مۇناسىپتۇر.

شارابى تۇفلە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاجىزلىق ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولغان خەفەقانغا، سەپرادىن بولغان قۇسۇش ۋە ئۇسساشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۆل تاغ ئالمىسىنى سوقۇپ، سۈيىنى سقىپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ قازانغا قۇيۇپ، سۇس ئوتتا تاكى قويۇلغۇچە قاينىتىپ تەييارلاپ، ئەينەك قاچىدا ساقلىنىدۇ. ئەگەر ياز پەسلى بولسا، قاچا ئاپتاپتا بىر قانچە كۈن ياكى سۇ تەركىبى يوقالغۇچە قويۇلىدۇ. ئەگەر شەربەتنى تاتلىق قىلىش زۆرۈر بولسا، ئاق قەنتتىن 464 گرامنى 928 گرام ئالمىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

شەربىتى سەپەرجىل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يوقالغان ئىشتىھانى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. قەۋزىيەت قىلىدۇ، جۇملىدىن بېھى بىلەن ياۋا رەيھان قۇسۇشقا قارشى تۇرۇپ ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. داۋاملىق ئىچىپ بەرسە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ، كۆكۈل ئىلىشىشنى ياخشىلايدۇ، يەنە ناخۇش بېھى شەربىتىمۇ مەنپەئەتلىك. ئاشقازان بىلەن يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، خەفاقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ، لېكىن يۇتقۇنچاق بىلەن كۆكرەككە زىيانلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بېھىنى ئېلىپ لۆگگە بىلەن پاكىزلاپ، ياغچى ۋە ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، تاش ياكى ياغاچ ھاۋانچىدا ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، بۇنىڭدىن 464 گرامغا 560 گرام شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ، لېكىن شېكەر 232 گرام بولسا ۋە بەزىدە قەنت بېھىنىڭ بەش ھەسسىسى بولسا ناھايىتى ياخشىدۇر. ئامىلە ئۇسارىسىدا دورىلىق تەركىبلەر

مول بولۇپ، كۆچلۈك تەسىرگە ئىگىدۇر. بېھى تاتلىق ياكى چۈچۈمەل قىلىپ تەييارلانسا، سۈيى مۆتىدىل بولىدۇ. بۇنى «شىپائۇل ئەسقام» ناملىق كىتابنىڭ يازغۇچىسى ئىچ سۇرۇش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا شەربىتى بېھىنى بېرىش سۈيدۈكنى ھەيدەپ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، دەپ يازغان. ئۇنىڭ شەربەتلىرى سۈيدۈك ھەيدەش، قورساقنى بوشتىشقا پايدىلىق دېيىلگەن.

شەربىتى سەپەرجىل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە جىگەر ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ. قۇسۇش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە ئۇسسۇزلۇققا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۈچۈمەل بېھىنىڭ ئۇرۇقىنى ۋە پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدىن 928 گرام ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭ تىرىپىنى شارابى جۇمھۇرىدىن 464 گرامغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن كېيىن سۈزۈپ، سقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ ۋە 232 گرام ساپ ھەسەل سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. زەنجىۋىل، مەستىكىدىن يەتتە گرامدىن، قاقىلە، لاچىندانە، دارچىن، زەپەرنىڭ (سوقۇلغانلىرىدىن) ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، قەلەمپۇردىن 10.5 گرام ئېلىپ خالتىغا سېلىپ، يۇقىرىقى قاينىتىلمىغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بۇنىڭغا بىر گرام ئىپار ئارىلاشتۇرسىمۇ بولىدۇ.

شەربىتى ئانار تۇرۇش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆڭۈل ئىلىشىش، قۇسۇشنى توختىتىدۇ، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق ئانار ياخشى پىشقاندا ئۇنىڭ پوستىنى ئاجرىتىپ ھەم دانىسىنىڭ سۈيىنى سقىپ، 464 گرام سۈيىگە 560 گرام ئاق قەنت قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ، ئەگەر تەسرىنى كۈچەيتمەكچى بولساق، مۇناسىپ دورىلار قوشۇلىدۇ.

شەربىتى ئانار مۇنەئىنەئ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ھېق تۇتۇش ۋە قۇسۇشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ناخۇش ئانار سۈيىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يېرىمى

قالغۇچە قاينىتىپ، 928 گرامغا ئەرقى پىننە ۋە ئاق قەنتتىن 464 گرامدىن ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ناخۇش ئانار بولمسا، بۇنىڭ ئورنىغا ناخۇش ئانار ئەرقى قوشۇلىدۇ. بەزىدە ئەرقى پىننە قوشۇلمايدۇ، بەزىدە قاياتاقاندا ئۇنىڭ شاخلىرىنى شەربەتكە سېلىپ، ئۇنىڭ قۇۋۇتى چىققۇچە قاينىتىلىدۇ.

شەربىتى ئانار مۇنەئىنەئ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ ھەم سەپرانى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق ئانار سۈيىدىن 1856 گرام، ھۆل پىننىدىن ئىككى ئوچۇم، ئۇدخام ۋە مەستىكىدىن يەتتە گرامدىن، پىستە سىرتقى پوستىدىن 17.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، مەستىكىدىن باشقىسىنى سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن 928 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا مەستىكىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى ئانار مۇنەئىنەئ مۇدەببەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ. ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ سەپرادىن بولغان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، سەپرادىن بولغان كۆڭۈل ئىلىشىش ھەم قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى، خۇمارنى يوقىتىدۇ، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، قەۋزىيەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ناخۇش ئانار سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭ تەمى تامامەن يوقالغانغا قەدەر ئاق قەنت ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەم ئالما سۈيى تەمى پەيدا بولغۇچە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە ئاپېلسىن يوپۇرمىقى ياكى پوستىنى پەقەت خۇش پۇرىقى ئاشكارا بولغۇدەك سېلىپ تاكى قىيامغا كەلگۈچە، قۇۋۋەتنى چىققۇچە قاينىتىلىدۇ. ئەگەر بەلغەم ماددىسى قۇسۇشقا سەۋەب بولغان بولسا، مەستىكى، سۇمبۇل، قاقىلە ياكى مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار ئۇششاق ئېزىپ سېپىپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى ھەببى رۇممان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆڭۈل ئىلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق ئانار ئۇرۇقىدىن 232 گرام، سۇماقتىن 116 گرامنى 1856 گرام سۇغا سېلىپ، 928 گرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئاپېلسىن يوپۇرمىقى

ۆه پىننه يوپۇرمقىدىن هەربىرى 10 ئوچۇمدىن، قەلەمپۇردىن يەتتە گرام، ئامىلە ئۇسارىسىدىن 3.5 گرام، كۇندۇردىن 17.5 گرام، پىستە پوستىدىن 10.5 گرامنى سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىندۇ. بەزىدە كۆكۈل ئىلىشىش كۇچلۇك بولغان ۋاقىتتا تازىلاشتىن كېيىن بېرىلىدۇ. گۇلابتا ياسسا تېخمۇ ياخشى بولىدۇ. ئاپپلسن يوپۇرمقى تېپىلمسا، ئۇنىڭ ئورنىغا ئاپپلسن پوستىدىن يەتتە گرام ئىشلىتىلىدۇ، ھۆل پىننه بولمسا قۇرۇقىدىن يەتتە گرامى ئورنىغا ئىشلىتىلىدۇ، بىلىش لازىمكى، بۇ نۇسخىغا قەنت قوشۇلمايدۇ، ئەگەر قوشۇلۇپ قالسمۇ زىيىنى يوقتۇر.

شەربىتى ئانار شېرىن كۆكرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. شەربىتى ئانار مۇسھىل ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

شەربىتى رىباس

تەسىرى ۆه ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ، سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش ۆه قۇسۇشنى توختىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۆه ياسىلىشى رەۋەن ئۆسۈملۇكى ياغچىنىك باش - ئاخىرىنى پىچاق بىلەن نېپىز كېسىپ، تاش ياكى ياغاچ ھاۋانچىدا سوقۇپ سۇيىنى ئېلىپ، بۇنىڭغا ئوخشاش مىقدارىدا قەنت ئارىلاشتۇرۇپ، كۆپۈكنى ئېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ. ياخشىراقى سقىپ ئېلىنغان سۇيىنى 2/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، بۇنىڭغا ئوخشاش مىقدارىدا قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىشتۇر.

شەربىتى لىمون (1)

تەسىرى ۆه ئىشلىتىلىشى ھەزمنى كۇچلەندۇرىدۇ ۆه ئاشقازان مەنبەلىك ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۆه ياسىلىشى تاتلىق بېھى سۇيىدىن ئىككى ھەسسە، لىمون سۇيىدىن بىر ھەسسە، ئاق قەنتتىن يېرىم ھەسسە ياكى 1/3 چىلىك ئېلىپ، ئادەتتىكى قائىدە بويىچە قىيام قىلىنىدۇ.

شەربىتى لىمون (2)

بۇ دورا باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن بولۇپ، ئاشقازان ئاجىزلىقى، سەپرادىن بولغان قۇسۇش ۆه ئۇسساشقا مەنپەئەتلىك.

ھەسرۇم مۇنەئىنەئ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى تازىلايدۇ ۋە قۇۋۇتلەيدۇ، ئاشقازاندىكى نورمالسىز ھارارەتنى يوقىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ. ئىسسىقلىق تەسىرىدىن بولغان بىئارامچىلىقنى يوقىتىدۇ. ھاۋانىڭ بۇلغىنىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ. ھارارەتتىن بولغان كېسەللىكلەرنى چەكلەيدۇ. ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرگە پايدىلىق. ئاشقازاندىكى قان، سەپرا ۋە بەلغەمنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غوراپ سۇيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ، بىر كېچە تۇندۇرۇپ، سۈزۈپ، 464 گرام مەتبۇخ سۇيى، پىننە سۇيى ۋە ئاق قەنتتىن ھەربىردىن 232 گرامدىن ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىنىدۇ. بۇنىڭ پىننە چۈشمىگەن نۇسخىسىمۇ ئاشقازانغا پايدىلىق. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى ئامىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خاس ئىسسىقلىقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ، قورساقنى ئاچۇرىدۇ، يۇرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاملىدىن 420 گرام ئېلىپ، 1392 گرام گۈلابقا چىلاپ، سەندەلدىن 1.75 گرام، ئۇد قاقلەدىن بىر گرام، زىرىقتىن 10.5 گرام قوشۇپ تاكى دورىلارنىڭ قۇۋۇتىچە چىققۇچە قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇ سۈزۈلگەن سۇ ئىككى ھەسسە بولسا، ئۈچ ھەسسە ئاق قەنت قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ، يەنى ئوخشاش مىقداردىكى قەنتتە قىيام قىلسىمۇ بولىدۇ. يەنە قىيام بولۇشقا ئاز قالغاندا 70 گرام گۈلابقا چىلانغان ئانار ئۇرۇقىنىڭ سۈزۈلگەن سۇيىنى بۇ قاينىتمىغا قوشۇپ دەرھال قىيام قىلىنىدۇ.

شەربىتى گاۋزىبان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى يېقىمسىزلىق ۋە ئاشقازان شېرىكچىلىكىدىن بولغان خەپەقانغا پايدىلىق. ئاشقازاندىن سەپرانى تازىلايدۇ. ئاشقازان يارىسى، ئۇيقۇسىزلىق، مالىيخۇلىيا، بەدىنى ئاجىز ۋە قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گاۋزىبان يوپۇرمىقىدىن 140 گرام، گۈلبىنەپشە، سىرىق ئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرى 105 گرامدىن، قىزىلگۈل، پىننە، رەيھان، ئاپبلىسىننىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى 4640 گرام قايناق سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، سۈس ئوتتا 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ. ئاچچىق ئانار سۈيى، تىندۇرۇلغان كۆك كاسىنە سۈيىدىن ھەربىرىدىن 464 گرامدىن، ئاق قەنتتىن 1856 گرام قوشۇپ، سۈس ئوتتا قىيام قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 140 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى مىلھى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مىلھىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تاش ھاۋانچىدا سوقۇپ 464 گرام سۇ قوشۇپ، 928 گرام ئاق قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

مىلھى كۆكۈچ سېرىققا مايىل تاتلىق بولمىغان خورما غورىسىنىڭ نامىدۇر.

شەربىتى كۇمۇنى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشنى داۋالايدۇ. بەلغەمنىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق زىرىدىن 14 گرام، مەستىكىدىن 10.5 گرام، ئاچچىق ئانار ئۇرۇقىدىن 70 گرام، پىننىدىن 10 تۇپ ئېلىپ، ھەممىسىنى 1856 گرام سۇدا 464 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، 350 گرام ئاق قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى مىيبە ساددە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ. كۆكۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، ئۇسساش ۋە تۇتقاقلىق ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق قەنتتىن 2320 گرامنى سۇدا ئېرىتىپ، قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ئاندىن تىندۇرۇلغان بېھى سۈيى ۋە شارابى مۇسەللەستىن 696 گرامدىن قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. بۇنىڭغا قوشۇلىدىغان مۇسەللەس 40 كۈن ئاپتاپتا، 40 كۈن سايىدا تۇرغۇزۇلغان بولۇشى كېرەك. ئەگەر ئىسسىقراق ھەم كۈچلۈكرەك قىلىش مەقسەت قىلىنسا، قەنتنىڭ ئورنىغا ھەسەل قوشسا بولىدۇ.

شارابى مىيبەمەفوھە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. تەپلەردىن كېيىن كۆرۈلگەن ئاشقازان مىزاجى بۇزۇلۇشقا مەنپەئەتلىك. يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ ۋە ياشانغانلاردىكى تەبئىي بەدەن ھارارىتى ۋە سوغۇق مىزاجلىقلاردىكى تەبئىي بەدەن ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ. كۆكۈل ئىلىشىش، قۇسۇش، ھېچ توتۇش، ئېچ سۇرۇش، خولېرا ۋە خولېرادىن بولغان ئايلىنىپ كېتىشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئۇد ھىندى، قاقىلە، بەسباسە، سۇمبۇل، زەپەر، لاچىندانە، جوزنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، ساپ ئىپاردىن 0.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، شەربىتى مىبە ساددەگە ئوخشاش قىيام قىلىپ، ئوچاقتىن ئېلىپ دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بەزىدە مەستىكىدىن يەتتە گرام قوشۇلىدۇ، بەزىدە بەك يۇمشاق سوقماي چالا سوقۇپمۇ خالتىغا قاچىلاپ، قاينىتىلغاندا سالسا بولىدۇ ھەم سوۋۇغاندا خالتىنى سۈزۈپ ئېلىۋەتسە بولىدۇ.

شارابى مىيبەمەفوھە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش ھەم ھەزىم ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بېھى سۇيىنى ئېلىپ بىر كېچە - كۈندۈز تىندۇرۇپ، سۈزۈپ، كونا شاراب ۋە ئاق قەنتتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ بېھى سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، تەدرىجىي جۇلاب قىيامغا كەلگۈچە قاينىتىپ كۆپۈكى ئېلىنىدۇ. ئاندىن بۇ شەربەت قىيامدىن 464 گرام ئېلىپ، سۇمبۇل، زەنجىۋىل، نېپىز دارچىن، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، مەستىكىدىن 8.75 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى چالا سوقۇپ، كىچىك خالتىغا سېلىپ، شەربەت قىزىق ۋاقتىدا قوشۇپ، سۇۋۇغاندا خالتىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى مىيبە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق قەنت، ھەسەل، مۇسەللەس ۋە بېھى سۇيى ھەممىسىدىن

ئوخشاش مقداردا ئېلىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى مىيىە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، يەلنى تارقىتىدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇيى سقىۋېتىلگەن بېھى تىرىپى، بىر كۇن چىلانغان بېھى سۇيىنىڭ ھەربىرىدىن 1856 گرام ئېلىپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن 1392 گرام قاينىتىپ، كۆپۈكىنى سۈزۈۋېتىپ قىيام قىلىپ ئوتتىن چۈشۈرۈلىدۇ. ئامىلە ئۇسارىسى، جوز، ئۇد، قەلەمپۇر، زەپەر، پىلپىل، قاقىلەنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، پىشقانغا قەدەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستىمال مىقدارى 17.5 ~ 35 گرامغىچە ئىستىمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى مىيىە (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بېھى سۇيىدىن 4640 گرام ئېلىپ، كونا شاراب ۋە جۇمھۇرى ئاسان ۋەنسەدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەسەل ياكى ئاق قەنتتىن 1856 گرام قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. قاينىتىش جەريانىدا زەنجۇبىل، ئامىلە ئۇسارىسى، دارچىن، قاقىلەنىڭ ھەربىرىدىن 4.25 گرامدىن، قەلەمپۇر، سەئدى، زەپەر، يالپۇزنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، خالتىغا سېلىپ قازانغا تاشلاپ، شەربەت قىيام بولغاندىن كېيىن سۈزۈپ، سقىپ ئېلىۋېتىلىدۇ ھەمدە ئىپارىدىن 1.75 گرام قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى مىيىە (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇش قوشۇلۇپ كەلگەن ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق بېھى سۇيى ۋە كونا شارابتىن 464 گرامدىن ئېلىپ، قىيام بولغانغا قەدەر قاينىتىپ، ئىپارىدىن توققۇز گرام ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەربەتى مىيە (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ. جىگەر ئاغرىقى، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوزۇلما ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق بېھى سۇيىدىن 928 گرام، ئاچچىق ئالما سۇيىدىن 464 گرام ئېلىپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، كونا شاراب ۋە ھەسەلنىڭ ھەربىردىن 464 گرامدىن ئېلىپ، بۇنىڭغا قوشۇپ قاينىتىپ كۆپۈكى سۇزۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇد، زەنجۇبىلنىڭ ھەربىردىن توقۇز گرامدىن، زەپەر، مەستىكىنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جوز، قاقىلە، لاچىندانە، دارچىننىڭ ھەربىردىن 2.25 گرامدىن، بەسباسەدىن 5.25 گرام، ئامىلە ئۇسارىسىدىن 3.5 گرام، ئىپاردىن بىر گرام قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شارابى پوستى ئوتروج (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خۇش پۇراق پىشقان ئاپېلسىن پوستىدىن 696 گرام ئېلىپ، قۇستە شىرىن سۇيىدە 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ ۋە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شارابى پوستى ئوتروج (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى ئىنتايىن قۇۋۇتلەيدۇ، ئىغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. ياشانغانلار ۋە بەدىنى ئاجىزلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ (بۇ ھەزىم ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاپېلسىن پوستىدىن 35 گرام، زەنجۇبىل، سازەج ھىندى، قاقىلە، پەرەنجىمشكى ۋە پىلپىلنىڭ ھەربىرى توققۇز گرامدىن، قەلەمپۇر، مەستىكى، سۇمبۇل ۋە جوزنىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئۇد ھىندىدىن 24.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ خالتىغا سېلىپ، 2784 گرام ئەرقى گۈلدە قاينىتىپ، سۇزۇپ، سۇيىگە 2784 گرام ھەسەل ۋە 928 گرام قەنت قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا ئىپار ۋە زەپەردىن 4.5 گرامدىن سېلىپ

تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈنىگە 10.5 ~ 17.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى بەرگى ئوتروج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، بۇ كۆكرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى ئۆشنە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۆشنە ۋە تەمرى ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ، 42 گرام قىزىلگۈل ئەرقىدە يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۈنىگىدىن كېيىن پوستى بىلەن سىقىلغان ناخۇش ئانار سۈيى، ئاچچىق ئالما سۈيى ۋە پىننە سۈيىدىن ھەربىرى 42 گرامدىن، پىستە پوستىدىن يەتتە گرام، ئاق قەنتتىن ئەھۋالغا قاراپ سېلىپ تاكى قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، پىستە پوستى رۇببىغا سېلىنىپ چىقىرىۋېتىلمەيدۇ. يۇقىرىقىنى سەمەرقەندى ئۆزىنىڭ قارابانىدا يازغان.

شەربىتى تەمرى ھىندى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جۇملىدىن بۇنىگىدا پىننە بولسا ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەپ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ. قان ۋە سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. سوغۇقلۇق يەتكۈزىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. بۇ يەردە سوۋۇتۇش تەسىرى بولغانلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىش چەكلەنمەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ۋە ئۇرۇقى ئايرىۋېتىلگەن تەمرى ھىندىدىن 1160 گرامنى كۆپ مىقداردىكى سۇغا سېلىپ، بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ سۈزۈۋېلىپ، ئۈنىگىدىن كېيىن 8816 گرام ئاق قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. بەزىلىرىدە 464 گرام تەمرى ھىندىنى 1856 گرام سۇدا قاينىتىپ، 424 گرام قالغاندا 494 گرام ئاق قەنت بىلەن قىيام قىلىنىدۇ، قاينىتىمىنىڭ ئاخىرىدا پىننە ياكى پىننە ئۇسارسى قوشۇلىدۇ.

شارابى ئالۇ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەينۇلانىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا قەنت ياكى شېكەر سېلىپ تەييارلانسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

شارابى راسەن

(شارابى ئىلاھى دەپ مەشھۇردۇر)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى شارابنىڭ خۇشاللىق يەتكۈزۈشى بىلەن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. شەھۋەتنى ئاشۇرىدۇ. نەپەسنىڭ سوغۇقتىن ئاجىزلىشىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، زىيادە ھارارەتنى پەسەيتىپ، بەدەننى سەمرىتىپ، مىزاجنى تەڭشەيدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، زېھىننى ئاچىدۇ. بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاپ، جىگەر، يۈرەك ۋە باشقا ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەمدە بەدەننىڭ تەبئىي خىزمەتلىرىنى كۈچەيتىدۇ. قان كۆپەيتىپ مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، شارابنىڭ خۇشاللىق يەتكۈزۈشى بىلەن سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق گۈلسەۋسەن يىلتىزىدىن 225 گرام ئېلىپ، چوڭ خالتىغا سېلىپ، باغداتنىڭ تاتلىق ئۈزۈم سۈيىدىن 32480 گرامنى ئۈستىگە قۇيۇپ، ئۈچ ئاي ئاپتاپتا قويۇپ ئاندىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. زۆرۈرىيەت ۋە تەبىئەتنىڭ ياخشىلىنىشىغا قاراپ بېرىلىدۇ

شەربىتى قەتفى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەر خىل بۇزۇق ماددىلارنى قۇستۇرۇپ چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياۋا پالەك ئۇرۇقىدىن 24.5 گرام، سېرىق بوزە يىلتىزىدىن 35 گرام، سېرىقچېچەك بىر تۇتام، تۇرۇپ ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، 3712 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، شاراب ياكى سىركە ۋە تۇرۇپ ئەرقى

ھەربىرى 350 گرامدىن، ھەسەلدىن 1392 گرام سېلىپ قىيام قىلىپ، ھەرشىپ يېلىمى 24.5 گرام، نەمەك ھىندىدىن يەتتە گرام ئېلىپ ئىككىسىنى قوشۇپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، يەنى ئىلمان دورا سۈيىنى كۆپرەك ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ.

شەربىتى ھەسەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل، مەستىكى، لاچىندانە، قاقىلە، دارچىن، ئۇد ھىندى ۋە جوزنىڭ ھەربىرى 3.5 گرامدىن، قەلەمپۇردىن 1.75 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ، 1392 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 464 گرام قالغاندا سۈزۈپ، 2320 گرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى سۇككەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى ھۆللۈك ۋە بەلغەمنى تازىلايدۇ. يەنە سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجىۋىل ۋە دارچىندىن 17.5 گرامدىن، لاچىندانە ۋە قاقىلەدىن يەتتە گرامدىن، قەلەمپۇردىن 3.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاش قازانغا سېلىپ 3448 گرامغىچە سۇدا 2/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ ۋە قېلىن رەختتە سۈزۈپ، 4640 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىنىدۇ. 1.75 گرام زەپەرنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى ئابدۇللا ئىبنى تاھىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ شەربەتنى ئابدۇللا ئىبنى تاھىر دېگەن كىشى ئىستېمال قىلغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق دەپ ئاتالغان. يەنى ئاشقازانىنى ياخشىلايدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالما سۈيى، بېھى سۈيى ۋە ئاق قەنتتىن ھەربىرى 464

گرامدىن، شارابى رەيھاندىن 2784 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىنىدۇ. ئەگەر ھارارەتنى تۆۋەنلىتىش مەقسەت قىلىنسا، ھەسەلنىڭ ئورنىغا قەنت قوشۇلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى مىسكى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەپ، بەدەننى قىزىتىدۇ. ياشانغانلارغا ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، بارلىق ئەزالارنى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەسەل، ئاق قەنت، تاتلىق سۇدىن 928 گرامدىن ئېلىپ تاكى قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن ئىپاردىن 4.5 گرام، زەپەردىن 3.5 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 ~ 12.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئەنبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يېگى ۋە كونىرىغان ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. نېرۋىلار ئاغرىقى، سوغۇقتىن بولغان يۈرەك تىترەش قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەسەل ۋە تاتلىق سۇدىن 1856 گرامدىن ئېلىپ قىيام قىلىپ، ئەنبەر ۋە زەپەردىن 4.5 گرامدىن سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈنىگە 17.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى سۇمبۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر، تال ئاغرىقىنى داۋالايدۇ، كونا تەپنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇلدىن 70 گرام ئېلىپ، 1856 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، ئاق قەنت ياكى ھەسەلدىن 1856 گرام سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى پىستۇق

تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكۈل ئىلىشش ۋە قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىستىنىڭ سىرتقى پوستى، پىننە ھەربىرى يەتتە گرامدىن، قىزىلگۈل، ئانار ئۇرۇقى، زىرىقنىڭ ھەربىرى 14 گرامدىن، ئۇد، مەستىكىدىن ھەربىرى 3.5 گرامدىن، پىستە دەرىخىنىڭ شېخىدىن 21 گرام، بېھى سۇيىدىن 464 گرام، ئالما سۇيى، ناخۇش ئانار سۇيىنىڭ ھەربىرى 232 گرامدىن ئېلىپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاق قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قېيام قىلىندۇ.

شەربىتى ئاس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان توقۇلمىلىرى بوشاپ كېتىشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۆل ياكى قۇرۇق ھەببۇلئاستىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، 464 گرامنى 1392 گرام سۇ بىلەن يۇمشىغىچە قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن 232 گرام ئاق قەنت بىلەن قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر يېشىل قاشتېشى سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇلسا، بۇ ناھايىتى پايدىلىق. يېشىل قاشتېشىنى بويۇندىن ئاشقازانىنىڭ ئۇدۇلىغا كەلگۈچە ئېسۇاالسمۇ، بۇ كېسەللىكە پايدىلىق. يەنە بىر نۇسخىدا توخۇ تاشلىقىنىڭ قۇرۇتۇلغىنىدىن 2.25 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، يۇقىرىقى شەربەتلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ پايدىسى ناھايىتى چوڭدۇر. توخۇ تاشلىقىنىڭ پوستىنى يالغۇز بەرسمۇ ياكى قەلەمپۇر، ئىترىفىللارنىڭ خالىغان بىرەرسى ۋە ياكى ھەببىلەر بىلەن بەرسمۇ بولىدۇ. خۇلاسە شۇكى، بۇ ئاشقازان توقۇلمىلىرىنىڭ بوشىشىغا ۋە ئاشقازان تۆۋەنلەشكە تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلاردىندۇر. بۇ دورا ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشكىمۇ پايدىلىق. پىننىمۇ ئاشقازان كېسىلى بارلارغا پايدىلىق، بارلىق ئاشقازان ساھەسىنى مەستىكى يېغىدا ياغلاپ بەرسمۇ پايدىلىق.

شەربىتى خۇبسۇلھەدىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قىزىتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، جۇملىدىن سوغۇقلۇقنى تەڭشەيدۇ، چىرايىنى ياخشىلايدۇ ۋە يەلدىن بولغان مۇدۇر - چاقىغا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەنجۇدان،

قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، يالپۇز، كاشىم، تاغ زىرىسى، پىلپىل، قارىمۇچ، سەئدى كۇفى، جوز، سۇزاپ ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى ۋە پىياز ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن، تۆمۇر كېپسكىدىن 45 گرام ئېلىپ، تۆمۇر كېپسكىنى سركىدە لايىقلاشتۇرۇپ، ئاندىن ھەممىسىنى 2748 گرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر كۈنى 105 ~ 140 گرامغىچە ئىچىلىدۇ. بۇنى قەلانسى بايان قىلغان. نۇرغۇن نۇسخىلاردا دورىلارنى ئالتە ھەسسە شارابتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئوتتىن چۈشۈرۈپ تەييارلاپ يۇقىرىدا يېزىلغان ئېغىرلىق بويىچە ئىشلىتىلىدۇ. شەربىتى خۇبسۇلھەددىنىڭ ئىستېمال مىقدارى يوق. شۇڭلاشقا سەمەرقەندى بۇ نۇسخىنى شاراب نامى بىلەن يازماستىن، بەلكى خۇبسى بىشاراب دەپ يازغان ھەمدە بۇ «قارا بادىن»نىڭ يازغۇچىسى خۇبسۇلھەددىنى «خ» ھەرپى دورىلىرى توغرىسىدا يازغان. خۇبسۇل شارابتا ئىككى ئۇرۇندىكى ئاگاھلاندۇرۇش سۆزلىنىدىغانلىقى يېزىلغان.

شارابى سەلمويە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، خەۋەقانغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ناھايىتى ئاز مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاپېلسىن پوستىدىن 464 گرام، جوز مۇرابباسىدىن 140 گرام، قەلەمپۇردىن توققۇز گرام، ئۇد ھىندىدىن 2.25 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، 2320 گرام سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، 1392 گرام ئاق قەنت، زەپەردىن 11.25 گرام، ئىپاردىن بىر گرام ئېلىپ تاكى قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شارابى ئەنسۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قويۇق تائاملاردىن بولغان ھېق تۇتۇشنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇم بەدىيان، زىرە، پىننە، كۈندۈر قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ئاق قەنت سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر ھېق تۇتۇشنىڭ سەۋەبى ئاشقازان سوغۇقلۇقتىن بولسا، گۈلسەۋسەن، رۇم بەدىيان ۋە كەرەپشە ئۇرۇقى سېلىپ، قائىدە بويىچە ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قويۇق يەل سەۋەبىدىن بولسا، قۇرۇتۇلغان سۇزاپ ئۇرۇقى ۋە جۇۋىنەنى سوقۇپ شارابتا قاينىتىپ، قەنت سېلىپ ئىچۈرۈلىدۇ ياكى سۇ ۋە ياكى مۇسەللەستە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شارابى لوئابەين
(ئسپىغوُل لوئابى شەربتى)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى نەزلدىن پەيدا بولغان قاتتىق ئۇسساشنى پەسەيتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئسپىغوُل لوئابى، بېھى ئۇرۇقى لوئابىنى ئانار سۇيى ياكى ئەرقى گۈلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

شەربتى دىمۇقراتىس

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر، تال ئاجىزلىقىغا پايدىلىق، مىزاج بۇزۇلۇشنى تۈزىتىدۇ، دىمۇقراتىس بۇنى ئىشلەتكەنلىكى ئۈچۈن پۈتۈن ئۆمرىدە كېسەل بولمىغان.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆك رەڭلىك سەۋسەن گۈلى يىلتىزىدىن 2.25 گرام، رۇم بەدىيان ۋە قارىمۇچنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، قېلىن دارچىندىن 14 گرام ئېلىپ، ھەممىنى يۇمشاق سوقۇپ، چىنە قاچىغا ياكى ئەينەك قاچىغا سېلىپ شارابى جەيىدۇل جەۋاھىرىدىن 26.25 گرام قۇيۇپ، قاچىنىڭ ئۈستىنى ھىم ئېتىپ، 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ ئاندىن ئېلىپ، تاماقتىن ئىلگىرى ياكى كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربتى نەئنائ

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ شەربتى ئانار مۇنەئنەئدە سۆزلەندى.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانار شەربتىنى تەييارلىغانغا ئوخشاش.

شەربتى كەنتەرى

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ، تۇتقاقلىق ئىچ سۇرۇش (خەلپە) نى توختىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى خام ئامۇتنى ئېلىپ سۇدا يۇمشىغىچە پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۇنى سۈزۈپ، ئۇنى يەنە قازانغا سېلىپ قويۇلغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. بىرنى ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

شەربەتى قەسبۇسسۇككەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، يۆتەل ۋە زاتىلجەنبىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتلىق ئانار سۈيىدىن 1856 گرام، شام ئالمىسى سۈيى ۋە شېكەر قوموشى سۈيىنىڭ ھەربىرىدىن 928 گرامدىن ئېلىپ، قىيام بولغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئەگەر شېكەر قوموشى تېپىلمىسا ئاق قەنت ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

شەربەتى ئەفسەنتىن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاجىزلىقىنى يوقىتىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كونا شارابتىن 2380 گرام، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن 5355 گرام ئېلىپ ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، مەستەكى قۇستىدىن 14 گرام، ئىزخىر، سازەج ھىندى، سۇمبۇل، قىزىلگۈل، سەبرە ۋە غارىقۇننىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئەفسەنتىندىن 24.5 گرام، زەپەردىن 5.25 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، زىغىر تالاسىدىن توقۇلغان رەختكە ئوراپ شارابقا سېلىپ، يازدا يەتتە كۈن ئاپتاپقا قويۇلىدۇ ھەم بۇ دورا ئورالغان رەختنى كۈندە بىرنەچچە قېتىم ئىلەشتۇرۇپ بېرىپ، ھەپتىدىن كېيىن سۈزۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 35 گرامدىن ناشتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربەتى ئەفسەنتىن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ نۇسخىنى ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا تۈزگەن بولۇپ، بارلىق نۇسخىلاردىن ئۈستۈن تۇرىدۇ ۋە تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن رۇمىدىن 350 گرام ئېلىپ، 2784 گرام سۇدا تاكى 1/4 قىسمى قالغۇچە كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى سۈزۈش، يەنە بېھىنى خېمىرغا ئوراپ پىشۇرۇپ، سۈيىنى سقىپ بولغاندىن كېيىن دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدىن ئالتە ھەسسە، بېھى ئۇسارىسىدىن ئىككى ھەسسە ئارىلاشتۇرۇپ تاكى قىيام بولغۇچە قاينىتىلىدۇ، يەنە بىر نۇسخىسى ئاشقازانغا ۋە مالىخۇلىيا مىراقىغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ باش

كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى ئەفسەنتىن (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان كۆپۈشنى داۋالايدۇ ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر، تالىنىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىندىن 17.5 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام، قېلىن دارچىندىن يەتتە گرام، رۇم بەدىيان ۋە قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، سۇمبۇلدىن 24.5 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى چالا سوقۇپ، 2784 گرام سۇغا چىلاپ تاكى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن 968 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، سۈزۈغاندا مەستكىدىن 24.5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈنىگە 17.5 ~ 35 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. شەربىتى ئەفسەنتىننىڭ نۇسخىلىرى ئاشقازانغا مەنپەئەتلىك، لېكىن سۈرگە دورىسى بولۇپ، ئۇنىڭ نۇسخىلىرىنىڭ بەزىلىرى ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرىدا، بەزىلىرى جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

شەربىتى تەرياقى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان يېقىمسىزلىنىش ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشنى يوقىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يۈرەك تىترەشنى يوقىتىدۇ، يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. بۇ تەزكىرىدىن ئېلىنغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىرىق سۇيى ۋە تاتلىق ئالما سۇيىنىڭ ھەربىرى 1350 گرامدىن، لىمون سۇيى ۋە ئاپېلسىن سۇيىنىڭ ھەربىرى 675 گرامدىن، ئاق قەنت ھەممىسىنىڭ 1/3 ى، يەنى 900 گرام ئېلىپ، ھەممىسى قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ. ئاپېلسىن سۇيى بىلەن سالايە قىلىنغان تېشىلمىگەن مەرۋايىتتىن 27 گرام قوشۇلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا كۆپىنچە تەرياقى پارۇقنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

شەربىتى سۇماق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ ۋە ھەر خىل قاناشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇماق سۇيىگە ئاق قەنت قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى سەئدى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بۇۋاسىرغا مەنپەئەتلىك. ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەئدى كۇفىدىن 70 گرام، ئامىلىدىن 35 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، 928 گرام سۇدا قاينىتىپ، 1360 گرام كونا قەنتنى سېلىپ ئېرىتىپ، چىنە قاچىلارغا سېلىپ، بىر ھەپتە توپىغا كۆمۈپ، ئىككى ھەپتىدىن كېيىن چىقىرىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى نانخا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنىڭ سوغۇقلۇقىنى يوقىتىپ، قورساق كورىكراش ۋە قورساق ئېسىلىشنى داۋالايدۇ، ھەزىمنى كۈچلەندۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۇۋىنەدىن 464 گرام ۋە قارا شېكەردىن 3248 گرامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاچىغا سېلىپ، بىر ھەپتە ئىسسىق ئورۇندا تۇرغۇزۇپ، قاينىتىپ قويۇقلاندۇرۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 ~ 35 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى سەۋسەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ مەشھۇر شەربەت بولۇپ، ئاشقازان ۋە جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان، جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقىغا پايدىلىق. ماددىلارنى كۆپ چىقىرىپ تاشلاشتىن بولغان كۆكۈل ئېلىشىش، ئىچ سۈرۈش، قاناش ۋە يۈرەك ئاجىزلىقىغا ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەۋسەن گۈلىدىن 400 گرامنى پاكىزلاپ، پاكىز داكىغا

ئوراپ قۇرۇتۇپ، قۇسته شېرىن، قەلەمپۇر ۋە قەسبۇزەرىره، لاھۇر تۇزى ۋە قېلىن دارچىندىن ھەربىرى 420 گرامدىن، ھوماما، سۇمبۇل ۋە مەستىكىدىن 140 گرامدىن، ئۇد بىلساندىن 560 گرام ئېلىپ، ھەممىنى چالا سوقۇپ، شىشە قاچىغا گۈلسەۋسەننى سېلىپ، ئىسرىق ياغىچىنى سوقۇپ بۇنىڭغا سېلىپ، بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە 7424 گرام مۇسەللەس قوشۇپ، ئىككىنچى قېتىم زەپەردىن 70 گرام، ئىپارىدىن توققۇز گرامنى مۇسەللەسكە سېلىپ، بۇ دورىلارغا مىئەسائىلەدىن 560 گرام، بىلسان يېغىدىن 70 گرامنى ئارىلاشتۇرۇپ، قاچىنىڭ ئېغىزىنى بىر سائەت مەھكەم يېپىپ قويۇپ، ئاۋۋال قەغەز بىلەن ئۇنىڭدىن كېيىن زىغىر رەختە بىلەن ئوراپ، مۇستەھكەم باغلاپ، بۇغداي ياكى ئارپىنىڭ كېپىكىگە كۆمۈپ، ئالته ئاي سايىغا قويۇپ ئۇنىڭدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

شارابى مەيپۇختەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانغا مەنپەئەتلىك. بۇ شەربەت كۆكرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا «م» ھەرپى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىپ بولدى. شارابى پۇختەجۇش ئاشقازان سوۋۇپ كېتىشكە پايدىلىق. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرىدىكى «م» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلاردا سۆزلەندى.

شارابى خەندىقۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ھەزىم ئاجىزلىق ۋە جىگەر ئاجىزلىقىغا پايدىلىق. ئۇنىڭدىن باشقا ياشانغانلارغىمۇ مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قاقىلە ۋە ئۇد غەرقىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، زەپەردىن 4.5 گرام، دارچىن، زەنجىۋىل ۋە قارىمۇچىنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، ئامىلە ئۇسارىسى 2.25 گرام، ئىپارىدىن بىر گرام ئېلىپ، ئىپارىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئامىلە ئۇسارىسىدىن ۋە ئىپارىدىن باشقىسىنى زىغىر تالالىق رەختكە ئوراپ، كونا رەيھان شەربىتىدىن 5568 گرامغا سېلىپ، ئىككى كېچە - كۈندۈز قويۇلىدۇ. ئاندىن قايىنىتىپ، 1392 گرام ساپ ھەسەل ۋە 928 گرام ئاق قەنت بىلەن تاكى قىيام بولغۇچە قايىنىتىپ، ئىپار ۋە ئامىلە ئۇسارىسىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى باشقا «خ» ھەرپى دورىلىرى توغرىسىدا سۆزلەندى.

زىمادى فىلفرىيۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر، بالىياتقۇ ئاغرىقى ۋە ئۇلاردىكى ئىششقلارنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەردىن يەتتە گرام، مۇقەل، مەستىكى، شەھ، سەبرە، قۇرۇق زۇپا، ھۆل زۇپا ۋە مىئەسائىلەنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، مومدىن 71.5 گرام، ئۆردەك يېغىدىن 42 گرام، سۇمبۇل يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا زەپەردىن 42 گرام قوشۇلىدۇ. بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە يۇك بىلەن ھۇمۇل قىلىنىدۇ.

زىمادى سەندەلەيىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە جىگەرگە پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ۋە قىزىلگۈل، شىيافى مامسانى ئۇپىدەك يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى شوخلا ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازان ئۈستىگە زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا ئىششىق بولسا، قان ئالغاندىن كېيىن چېپىلىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى قىزىتىدۇ ۋە قۇۋۇشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەئىدى كۇفى، مەستىكى، سۇمبۇل، قۇستە شىرىن ۋە ئەفسەنتىن رۇمىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئىزخىر، ئامىلە، قەلەمپۇر، دارچىن ۋە قەسبۇزەرىرىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، كونا شەربەت ۋە بېھى سۇيىدە يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ. يەنە بىر خىل نۇسخىدا ئامىلىنىڭ ئورنىغا ئىپارنى ئالماشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ قاتتىق ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەر ۋە سەبرىدىن 3.5 گرامدىن، ئەفسەنتىن ۋە سۇمبۇلدىن 5.25 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، سۇدا يۇغۇرۇپ زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىماد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننىڭ كونا ئىششىقىنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇقەل، ھەببى بىلسان، كەرنۇپ ئۇرۇقىدىن 35 گرامدىن، سۇمبۇل، ئوشاق ۋە قارا مەستىكىدىن 17.5 گرامدىن، مومدىن 10.5 گرام، سۇمبۇل يېغىدىن 52.5 گرام ئېلىپ، يېلىملارنى شارابتا ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، موم بىلەن ياغنى ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقلىق سەۋەبىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببۇلئاس، ئامىلە، ئۇد ھىندى، ئانارگۈلى، بەرگى ئاس، ئالما پوستى، پوستى ئاقلانمىغان قەسبۇزەرىرە، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل قاتارلىق دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى گۈل ۋە ئالما سۈيىدە زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ئىششىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۆئىدەدىن 17.5 گرام، ئىكلىلمىلىك، ھوماما، بابۇنە، سېرىقچېچەك، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ئەفسەنتىن، سۇمبۇل، سەبرە ھەربىرىدىن

24.5 گرامدىن، كۈندۈردىن 21 گرام، ئاق لەيلى يىلتىزىدىن 52.5 گرام، ئۆردەك يېغىدىن 42 گرام، توخۇ يېغىدىن 70 گرام، ئاق قەنتتىن 105 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان يارىسىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۈن ۋە زەپەردىن 0.25 گرامدىن، مەدەستاندىن 4.25 گرام، قوغۇشۇن ئۆپىسىدىن 1.75 گرام ئېلىپ، 17.5 گرام گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىمادى ئىستەمخىقۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر ۋە تالىنىڭ سوغۇقلۇقىنى يوقىتىشقا پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن ۋە سەبرىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئۇدىبلسان ۋە زەپەرنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئاق مومدىن 28 گرام ئېلىپ، سۇمبۇل ۋە قۇستە يېغىدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، جۇملىدىن بالىلارنىڭ ئاشقازىنىغا پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لادەندىن 140 گرام، مومدىن 45 گرام، سەۋسەن يېغىدىن 87.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلىنىدۇ ۋە ئاشقازان ساھەسگە زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر ۋە تالىنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششىقىغا ناھايىتى پايدىلىق. قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ. كونا شەقىنى داۋالايدۇ.

تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۆل زۇپانى نەمدەپ، ئۆردەك يېغى ۋە توخۇ يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ، ئېرىتىپ بىرلەشتۈرۈپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل ۋە ئىپارىدىن 17.5 گرامدىن، قىزىل سەندەل ۋە ئاق سەندەلدىن 14 گرامدىن، ئۇد ھىندىدىن 10.5 گرام، زەپەردىن 3.5 گرام، كافۇردىن 1.75 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بېھى ۋە سۇماقنىڭ سۇيىدە يۇغۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ.

زىماد (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى ئېچىشىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شاپتۇل يوپۇرمىقى، تۇز، سىيادانىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كالىنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھارارەت بولمىغان ئەھۋالدا ئاشقازاندىكى قاتتىق ئىششقلارنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈلبىنەپشە، گۈلبابۇنە، ئاق لەيلى ۋە ئارپا ئۇنىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 17.5 گرام، سۇمبۇل ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، سەئدى كۇفى، ئىزخىر ۋە قەسبۇزەربىدىن يەتتە گرامدىن، شۇمشا ئۇنىدىن 70 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى ئېزىپ، تاسقاپ، زىغىر لوئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ. دەسلەپتە سۇمبۇل يېغىنى ئاشقازان ساھەسىگە سۈركەپ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇقىرىقى زىماد ئاشقازان ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ. تاماقتىن تۆت سائەت ئىلگىرى ھەم تاماق ھەزىم بولغاندىن كېيىن، ئاشقازان يەڭگىللىگەندە ۋە بۇلارنىڭ ئارىلىقىدا، سۇمبۇل يېغىنى يۇڭغا مىلەپ، ئىسسىق ئۆتكۈزسە قاتتىق ئىششقىنى تارقىتىدۇ.

زىماد (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننىڭ قاتتىق ئىششىقىنى تارقىتىدۇ ۋە جىگەرنىڭ قاتتىق ئىششىقىنى تارقىتىشتىمۇ تەسىرى كۈچلۈك. بۇ زىمادنى ھارارەت بولمىغان ۋە كونىرىغان ئىششىققا ئىشلىتىش لازىمدۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، كەرنۇپ ئۇرۇقى، ھەببۇلبان، ھەببى بىلسان ھەربىردىن 35 گرامدىن، قەردمانە، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، ئاچچىق بادام مېغىزى، قۇستە، سەئدى كۈفى، مۇرمەككى، سۇمبۇلنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، كۆك مۇقەلدىن 24.5 گرام، مەستىكى، مىئەسائىلەنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، بابۇنە، قەنت، سېرىق موم، ئۆردەك يېغىنىڭ ھەربىردىن 70 گرامدىن ئېلىپ، يېلىملارنى شارابتا ئېرىتىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەسلەپكى باسقۇچتىكى ئىششقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىغىر، شۇمشا، ئاق لەيلى شەربىتى، بابۇنە، مەستىكىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، سۇمبۇل، سەئدى كۈفى، ئىزخىر ۋە قەسبۇزەربىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، مومدىن 10.5 گرام، بانۇنە يېغىدىن 52.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سۇقۇپ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلىنىدۇ.

زىماد (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى زىمادقا ئوخشاش تەسىرنى بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇستە شېرىن، سەئدى كۈفى ۋە سۇمبۇل قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىدا پىشۇرۇپ ياكى زىغىرنىڭ ياكى شۇمشىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ قويۇلغانغا قەدەر قاينىتىپ، 175 گرام بېھىنىڭ قويۇق لوئابىنى قوشۇپ ۋە ئۈنىگىغا تەڭ مىقداردا ياغ قوشۇپ قاينىتىپ، ئاق مومدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئېرىتىپ، ئاخىرىدا بېھىنىڭ لوئابىنى قوشۇپ ۋە مەستىكىدىن 17.5 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ياخشى ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

زىماد (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك، تەپكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 17.5 گرام، ئەفسەنتىن ۋە ئامىلە ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، سۇمبۇلدىن 3.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئالما سۇيى ياكى ھەببۇلئاس سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى قاتتىقلىق ۋە قورساقتىكى ئەزالارنىڭ قاتتىقلىقىنى يۇمشىتىشتا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. جالىنۇس ھېكىم بۇ زىمادنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن، دەپ بايان قىلغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مومدىن 210 گرام، سەبرە ۋە بەتەم يېلىمىدىن 105 گرامدىن، زەنجىۋىل ۋە جاۋشىردىن 70 گرامدىن، سەۋسەن يېغىدىن 840 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن مەلھەم تەييارلاپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم بولمىغان ۋاقىتتا بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇدخام، ئامىلە ئۇسارىسى، لادەن ۋە رامىكنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 17.5 گرام، سۇمبۇل ۋە مەستىكىدىن يەتتە گرامدىن، ئىپاردىن 0.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مەرزەنجۇش ياكى ياۋا رەيھان سۇيىدە زىماد قىلىنىدۇ. بۇ ئاشقازان غىزادىن خالىي بولغان ۋاقىتتا ئىشلىتىلىدۇ.

زىماد (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل، قىزىلگۈل، مەستىكى، كۈندۇر پوستىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، رەيھان شەربىتى ياكى ئالما سۇيىدە ياكى بېھى سۇيىدە

يۇغۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لادەن، ئەفسەنتىن ۋە مەستىكىدىن 140 گرامدىن، سەبرىدىن 280 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئاق قىچا ۋە قىزىلگۈلدىن 105 گرامدىن ئېلىپ، پىشقان شارابتىن 70 گرامغا ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ زىماد قىلىنىدۇ.

تىلا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 17.5 گرام، ئاقاقىيا گۈلى، موزا، زەمچە، ئارچا مېۋىسى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، نوقۇت، بەرگى ئاسىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، تاباشىردىن يەتتە گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، بېھى سۈيىدە يۇغۇرۇپ تىلا قىلىنىدۇ.

تىلا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقاقىيا، سەئىدى كۈفى، مورمەككى، كۈندۈر، ھۆل خورما، جوز، موزا، قىزىلگۈل، گىل ئەرمنى، بەللەت، يېسسىمۇق، بەزسەج، نوقۇت، ئانار گۈلى، بەزرولبەنجى، سەندەل قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھەببۇلئاس سۈيى ياكى بېھى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ قورساققا تىلا قىلىنىدۇ

تىلا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رامىك، ئامىلە ئۇسارىسى، سۇماق ھەربىرىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئاشقازان ساھەسىگە تىلا قىلىنىدۇ.

تىلا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قوۋۇۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل، سەئدى كۆفى، قىزىلگۈل، رامىك، مەستىكى، قەسبۇ زەرىرەنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ تىلا قىلىنىدۇ.

تىلا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئېچىشىش، جىگەر ۋە باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاس، لادەن، گىل ئەرمىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، سەبرە، ئامىلە ئۇسارىسى، زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەرقى گۈل ياكى بەرگى ئاس سۈيىدە يوغۇرۇپ تىلا قىلىنىدۇ. ئەگەر نېرۋىلاردا ئېچىشىش بولسا، ئاز مىقدارىدىكى شارابقا نەرگىس يېغى قوشۇپ چېپىلىدۇ.

تىلا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇسۇش ۋە ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق سەندەل، قىزىلگۈل، ئامىلە ئۇسارىسى، كافۇر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، ئەرقى گۈلدە يۇغۇرۇپ تىلا قىلىنىدۇ. ئۇستىدىن رەختنى ئەرقى گۈلگە چىلاپ سۈۋۈتۈپ تېڭىلىدۇ، ئەگەر رەخت ئىسسىپ قالسا، قايتا چىلاپ سۈۋۈتۈپ تېڭىلىدۇ.

تىلا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان زەخمىسى ۋە ئاشقازان ئېچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتلىق ئالمىنى رەختكە ئوراپ سۇس ئوتتا پىشقۇچە كۆمۈپ

ئاندىن تازىلاپ ئۇنىڭ گۆشى (ئېتى) دىن 175 گرام، قىزىلگۈلدىن 35 گرام، بەرگى ئاس، ئاقاقيا، سۈمبۈلنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئارچا مېۋىسى، سەبرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەرقى گۈلدە يۇغۇرۇپ تىلا قىلىنىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ئىچىدە ھارارەت بولسا، يۇقىرىقى نۇسخىغا ئارپا ئۇنىدىن 35 گرام، زەپەردىن 3.5 گرام، كافۇردىن 1.75 گرام قوشۇلىدۇ.

تىلا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دارچىن، زەنجىۋىل كۈلى قاتارلىقلارنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تىلا قىلىنىدۇ.

تەببىخ — بۇ مىم (م) ھەرپىدىكى دورىلار بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

پەندادىقون

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان - ئۆچەينىڭ ئاغرىقى ۋە ئۇنىڭ سوغۇقلۇقىنى يوقىتىدۇ، يەلدىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پەتەق (سېرىقئەت يېرىلىش) قە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەر، ئەنجۈدان، سۇزاپ ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، تاغ يالپۇزى ۋە چىلغوزا مېغىزىنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن، قارىمۇچتىن 28 گرام، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈنىگە 7 ~ 21 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخىسى جاۋارىشلاردا سۆزلەندى.

پىروزىنۇش مۇسىك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانغا قۇۋۋەت بېرىدۇ ۋە باھنى كۈچەيتىدۇ، سۇرئىتى ئىنزالغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، لاچىندانە، ئاچچىق قۇستە، تۇدەرى، قېلىن دارچىن، قەلەمپۇر، بەسباسە، خولنجان ۋە نارمشكىنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن، پوستى ھېلىلە، ئاقلانغان

ئامىله، جۇۋىنه، پىلپىلىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، دارچىن، سۇمبۇل، جوز، زەنجىۋىل ۋە قارىمۇچىنىڭ ھەربىرىدىن 28 گرامدىن، سەئىدى كۇفىدىن 35 گرام، ئىپارىدىن توققۇز گرام، كۇشته قىلىنغان خۇبسۇلھەددىتىن تەڭ مىقدارىدا ئىلىپ، كالىنىڭ يېغىدىن 140 گرام، ساپ ھەسەلدىن يېرىم ھەسسه ئىلىپ، قائىده بويىچه مەجۇن تەييارلىنىدۇ ھەم ئۇنى ئالته ئاي تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۇندە يەتته گرامى ئۇزۇم بىلەن ياكى قوينىڭ سۇتى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخىسى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

پەنجىنۇش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ خۇبسۇلھەددىنىڭ پارسچه نامى بولۇپ، خۇبسۇلھەدد بۇ دورىنىڭ ئاساسلىق تەركىبى. شۇڭا بۇ دورا شۇ نام بىلەن ئاتالغان ھەم بۇ دورا ئەتىيىه تۇللاھمۇ دېيىلىدۇ. ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەش، بۇۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىش، باھىنى قۇۋۇەتلەش، چىرايىنى گۈزەللەشتۇرۇش، سۇرئىتى ئىنزالنى توختىتىش قاتارلىق تەسىرى بار، ئۇنىڭ نۇسخىسى جاۋارىشلاردا سۆزلەندى.

پەلاپىلى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئاشقازان ئاغرىقى، ئىت ئىشتىھا كېسىلى، ھەزىم ئاجىزلىقى ۋە يەللەرنى تارقىتىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. بۇ جاۋارىشلارنىڭ قاتاردا بولۇپ، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ، دەپ سۆزلىنىپ بولغان. بەلغىمى تەپ، تۆت كۇندە بىر تۇتىدىغان تەپ ۋە كونا تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

فۇدەنجى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى باغنىڭ پىنىنسى، تاغ خېنىسى، تاغ كەرەپشىسى، سسالىيۇسنىڭ ھەربىرىدىن 42 گرامدىن، كەرەپشه ئۇرۇقى، بابۇنه ۋە يالپۇزنىڭ ھەربىرىدىن

14 گرامدىن، ياۋا زىردىن 52.5 گرام، قارىمۇچتىن 119 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 3.5 گرامغىچە سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

فۇلۇنىيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا ئەزالار ئاغرىقلىرى ۋە كۆڭۈل ئىلىشىشنى توختىتىدۇ. ئۇ دورىلارنىڭ تەپسىلاتى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى، بەزىلىرى قۇلۇنجى كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

قۇرسى ئۇد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇسۇش ۋە ئىچ سۇرۇشنى يوقتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇد ھىندىدىن 14 گرام، كاۋاۋىچىن، مەستىكى، قەلەمپۇر ۋە سۇمبۇل ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ئاق قەنتتىن 42 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئۇد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانغا قۇۋۇەت بېرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ۋە ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇدخام، قېلىن دارچىن ۋە تۇرۇنجى پوستى، جوز، زەپەر، زەنجۈبىل، پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، قەلەمپۇر ۋە مەستىكىدىن 10.5 گرامدىن، قاقىلە، سۇمبۇل ۋە بەسباسىدىن 35 گرامدىن، ئاق قەنتتىن ئۇمۇمىي دورىلار بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قۇرس تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى ئۇد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆڭۈل ئىلىشىش، قۇسۇشنى توختىتىدۇ، خولېرانى يوقتىدۇ. بۇ بەدەننى ئىستىفراغ قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇدخام، قىزىلگۈل، ئامىلە ئۇسارىسى، قەلەمپۇر، گىل ئەرمىنى، سۇمبۇل، تاباشىرنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، كۇندۇردىن 10.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە 3.5 گرامنى ئانار رۇببىسى ياكى ئالما رۇببىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىسى ئۇد ھىندى، سۇمبۇل، قەلەمپۇردىن 3.5 گرامدىن، گىل ئەرمىنى، كاۋاۋىچىن ۋە ئامىلە ئۇسارىسىدىن يەتتە گرامدىن، تاباشىر، كۇندۇر ۋە قىزىلگۈلدىن 10.5 گرامدىن، بەزى نۇسخىدا ئىپاردىن 2.25 گرام، پىستىنىڭ سىرتقى پوستىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئۇد (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇسۇشنى توختىتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان خولىراغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇد ھىندى، سۇمبۇل، ئامىلە ئۇسارىسى، قەلەمپۇر، سەئىدى كۇفى، كاۋاۋىچىن، كۇندۇر ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 28 گرام ئېلىپ، ئۇزۇم شىرنىسىدە يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى گۈل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاغرىقى ۋە ئۇنىڭ ئىششقىنى ياندۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 21 گرام، سۇمبۇل، ئىكلىلىملىك، ئىزخىر، بابۇنىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، رۇببىسۇس ۋە كەھرىۋانىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، مەستىكىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە 4.5 گرامى رۇم بەدىيان قاينىتىلمىسى بىلەن ئاشقازان ئاغرىقىغا، ئىتئۇزۇمنىڭ ئەرقى بىلەن ئاشقازان ئىششقىغا بېرىلىدۇ. «قەلانسى» دېگەن كىتابتا كەھرىۋا يەتتە گرامدۇر.

قۇرسى گۈل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 10.5 گرام، ئۇد ھىندى، سۇمبۇل، مەستىكى، قېلىن دارچىن، ئىزخىر، دارچىن ۋە ئەفسەنتىننىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، كونا شاراب بىلەن يەتتە گرام‌لىقتىن قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈنىگە بىر قۇرستىن ئېلىپ، رۇم بەدىيان قاينىتىلمىسىدا 24.5 گرام گۈلقەنت ئېرىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى گۈل (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمى تەپنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 21 گرام، بىخسۇستىن 18 گرام، سۇمبۇلدىن توققۇز گرام ئېلىپ، ئۇزۇم شىرنىسىدە يۇغۇرۇپ، 3.5 گرام‌لىقتىن قۇرس تەييارلاپ سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈنىگە بىر قۇرستىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى گۈل (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ناچار خىلتلارنىڭ ئاشقازانغا قۇيۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان قۇسۇشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 35 گرام، قەلەمپۇر، ئامىلە ئۇسارىسى ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، قېلىن دارچىن ۋە مۇرمەككىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، قۇرۇق گۈلسەۋسەن، مەستىكى، ئەپيۇن ۋە ئېگىرنىڭ ھەربىردىن 1.75 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈنىگە بىر داندىن بېرىلىدۇ، لېكىن ئەڭ ياخشىسى يېرىمى ياكى 1/3 قىسمى بېرىلىدۇ. بەزىلەر بۇ دورىنى ئەپيۇندىن خالىي قىلىپ تەييارلايدۇ.

قۇرسى گۈل (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى غىزا يېسىلا قۇسۇۋېتىدىغان كىشىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، تاباشىر، مۇدەببەر قىلىپ قورۇلغان زىرە، سىركىدە نەمدەپ قورۇلغان يۇمغاقسۇت ۋە ئانار ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، سۇماقتىن 10.5 گرام، پىستە پوستى ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ. قۇرسى گۈلنىڭ يەنە نۇسخىسى ئاشقازانغا پايدىلىق ۋە قىزىتمىلىق ئەھۋاللاردىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ تەپ كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

قۇرسى ۋەرد مۇسھل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرسى ۋەرد مۇسھلىنىڭ نۇسخىسى ئاشقازان ئۆچۈنمۇ پايدىلىق، ئەمما ئۆچەي كېسەللىكى ئۆچۈن كۆپرەك پايدىلىق بولغانلىقى ئۈچۈن شۇ ئورۇندا سۆزلەندى.

قۇرسى مۇقەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى قاتتىق ئىششقىقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇقەلدىن 10.5 گرام، قىزىلگۈلدىن 35 گرام، سۇمبۇلدىن يەتتە گرام، زەپەر ۋە مۇرمەككىدىن 3.5 گرامدىن، قۇستە شېرىن ۋە ئاچچىق بادام مېغىزىدىن 5.25 گرامدىن، مەستىكىدىن 1.75 گرام ئېلىپ، مۇقەلنى شارابتا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ.

قۇرسى زىرىشكى كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر ئىششقىلىرى، بەلغەمى تەپ ۋە ئىستىسقاغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىرىق، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ۋە قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، قىزىلگۈل ۋە تەرەنجىبىنىدىن ھەربىرى 21 گرامدىن، تاباشىر، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، رۇببىسۇس، كاسىنە ئۇرۇقى، مەستىكى، سۇمبۇل، غاپەسنىڭ ئۇسارىسى، يۇيۇلغان لوك ۋە رەۋەنچىنىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، زەپەردىن 17.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تەرەنجىبىنىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ. قۇرسى زىرىشكىنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

قۇرسى كۇندۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان ھېق تۇتۇشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇردىن 17.5 گرام، گۈلسەۋسەن ۋە مەسەد ئۆسۈملۈكى ئۇرۇقىدىن 10.5 گرامدىن، باغنىڭ پىنىنسى، يالپۇز ۋە سۇزاپ بەرگىدىن يەتتە گرامدىن، جۇۋىنەدىن 5.25 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر قېتىمدا 4.5 گرامى جۇۋىنەنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كۇندۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇسۇش ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈل نۇجلە، كۇندۇر، كاۋاۋىچىن، قاقىلە ۋە ئامىلە ئۇسارىسىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، قەلەمپۇردىن 1.75 گرام، كافۇر ۋە ئىپارنىڭ ھەربىردىن 0.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامى شەربىتى پىننە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كۇندۇر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانغا قۇۋۇەت بېرىدۇ، قۇسۇش ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇر، تىيىن خۇراسانى ۋە گۈل نۇجاھىنىڭ ھەربىرى

يەتتە گرامدىن، كاۋاۋنچىن ۋە قاقلىنىڭ ھەربىردىن 5.25 گرامدىن، كافۇر، قەلەمپۇر ۋە ئامىلە ئۇسارىسىنىڭ ھەربىردىن 0.5 گرامدىن ئېلىپ، 4.5 گرامدىن قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى بىر دانە قۇرس ئانار رۇببىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر قۇسۇش بولسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرسى سۇمبۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوزۇلما ئاشقازان ۋە جىگەر ئىششىقىنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىزخىر، قېلىن دارچىن، قىزىلگۈل، رەۋەنچىنى، قەسبۇزەرىرە، سۇمبۇلنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، زەپەر، مۇرمەككى، رۇم بەدىيان، ئاچچىق قۇستە ۋە قارىمۇچنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، مۇقەل ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئۇشەقتىن 1.75 گرام ئېلىپ، 4.5 گرامدىن قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى بۇ قۇرسنى ئاشقازان كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئۈزۈم شەربىتى بىلەن بىللە، جىگەر ئىششىقى ھەم ئاغرىقى ئۈچۈن سىركەنجۇبىل بىلەن بىللە بەرسە، تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

قۇرسى راسەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ نامى «قۇرسى فەۋاق» دەپمۇ ئاتىلىدۇ، يەل ۋە غەيرىي تەبئىي بەلغەمدىن بولغان ھېق تۇتۇش، قورساق ئېسىلىش ۋە يەلدىن بولغان تولغاق ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇردىن 17.5 گرام، قۇرۇتۇلغان گۈلسەۋسەن، قۇرۇق پىننە، سايىدا قۇرۇتۇلغان سۇزاپ يوپۇرمىقى ۋە ياۋا رەيھان ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، يالپۇز، جۇۋىنە ۋە سەئدى كۇفىدىن ھەربىرى 5.25 گرامدىن ئېلىپ، 4.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ھەر قېتىمدا بىر قۇرس زىرە قاينىتىلمىسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇر، خۇنسياۋشان ۋە ئانارگۈلنىڭ ھەربىردىن 10.5

گرامدىن، كەھرىۋادىن 17.5 گرام، گىل مەختۇم ۋە يۇيۇلغان شادىنەجتىن ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، زەمچىدىن 1.75 گرام، ئەپيۇن ۋە دارچىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممە دورىدىن 10 دانە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى بىر قۇرستىن ئېلىپ، پاقىيوپۇرمقىنىڭ سۈيى، قىزىل چۇغلۇق سۈيى، ياۋا رەيھان سۈيى، سېمىزئوت سۈيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بۇسەد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرسى بۇسد ۋە قۇرسى سۈرمە قان قۇسۇشنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بۇ دورىنىڭ تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ئوچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا تەپسىلي سۆزلەندى.

قۇرسى ئەنجىبار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئاشقازان ئاغرىقى ۋە توختىمغان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ قۇرس «قۇرسى ئىلائۇس» دەپمۇ ئاتىلىدۇ، بۇ قۇرسى ئەفسەنتىندىن ئازراق پەرقلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى قېلىن دارچىندىن 70 گرام، ئەفسەنتىندىن 35 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 17.5 گرام، قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن ۋە مۇرمەككىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈنىگە يەتتە گرامى پىننە قاينىتىلمىسى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى مەستىكى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇسۇش ۋە ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى مەستىكى ۋە ئۇد ھىندىدىن يەتتە گرامدىن، پىستە پوستى ۋە قىزىلگۈلدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈنىگە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئاقاقىيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قوۋۇۋەتلەيدۇ ھەم ئاشقازان ئىستىرخاسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقاقىيادىن 10.5 گرام، سەمغى ئەرەبى ۋە كەتىرادىن ھەربىرى يەتتە گرامدىن، قىزىلگۈل ۋە ئانارگۈلى ھەربىرى 14 گرامدىن، كۈندۈر پوستى ۋە ئۇد ھىندىدىن 3.5 گرامدىن، ئىپار ۋە زەپەردىن 1.75 گرامدىن ئىبلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇدا يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 ~ 4.5 گرامغىچە ئالما رۇببىسى ياكى سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

قۇرسى قۇستە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىمتىلا خاراكتېرلىك ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق قۇستە، سەبرە، ئىزخىر، قۇرۇق ياۋا رەيھان، تاغ پىننىسى، قۇرۇتۇلغان پىننە، قۇرۇتۇلغان سۇزاپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، كۈندۈر ۋە ئاسارۇننىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئەپيۇندىن 0.75 گرام، قىزىلگۈلدىن 1.75 گرام ئىبلىپ، مۇسەللەس بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ، سايە جايدا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى سۇماق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورا بولۇپ، تاماق يەپلا قۇسۇشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇماقتىن 10.5 گرام، قىزىلگۈل چېچى، تاباشىر، لايىقلاشتۇرۇلغان زىرە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى (قىزىلگۈل ئەرقىدە نەمدەلگىنى) دىن ھەربىرى يەتتە گرامدىن، پىستە پوستىدىن 3.5 گرام، مەستەكىدىن 1.75 گرام ئىبلىپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 4.5 ~7 گرامغىچە شەربىتى ھەسرۇم مۇنەئىنەئ ياكى گۈلقەنت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەفسەنتىن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان سوۋۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، توسالغۇنى ئاچىدۇ، تەپنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان، ئاچچىق بادام، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە ئاسارۇندىن تەڭ مقداردا ئېلىپ سۇدا يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى مۇۋاپىق مقداردا سىركەنجۇبىل بىلەن بىرلىكتە بېرىلىدۇ.

قۇرسى ئەفسەنتىن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاماقتىن كېيىنكى قەيسىز ئاشقازان ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە رۇم بەدىياننىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، قېلىن دارچىندىن 70 گرام، قارىمۇچ، مۇرمەككى، قۇندۇز قەھرى ۋە ئەپيۇننىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، سۇدا يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ ھەم 3.5 گرامى پىننە شەربىتى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

قۇرسى پىستە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەيدۇ، غەيرىي تەبئىي بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىستە پوستى ۋە قىزىلگۈلدىن 14 گرامدىن، ئۇدخام ۋە مەستەكىدىن 10.5 گرامدىن، ئامىلە ئۇسارىسىدىن 17.5 گرام ئېلىپ، ئالما سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى نارمشكى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاجىزلىقى، نەپەس سقىلىش ۋە سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نارمشكى ۋە سەمغى ئەرەبىدىن يەتتە گرامدىن، مەستىكىدىن 3.5 گرام، قىزىلگۈل ۋە سۇمبۇلدىن 10.5 گرامدىن، ئانارگۈلى ۋە تاباشىردىن 6.75 گرامدىن ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈنىگە 10.5 گرامى گۈلقەنت بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئاقاقيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقاقيا، خەشخاش ئۇرۇقى ۋە گۈلى، بەزرۇلبەنجى، گىل ئەرمنى، ئانارگۈلى ۋە سەمغى ئەرەبىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سېمىزئوت سۇيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈنىگە 4.5 گرامى بېھى رۇببىسى ياكى ئالما رۇببىسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ، قۇسۇش ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، ئانار ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ۋە قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن توققۇز گرامدىن، پىستە پوستى ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىردىن 2.25 گرامدىن، سۇماقتىن 13.5 گرام، قارا زىرىدىن (لايىقلاشتۇرۇلغان) 4.5 گرام ئېلىپ، ئەرقى گۈلدە قائىدە بويىچە يۇغۇرۇپ، ئۈچ گرام چوڭلۇقتا قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى مۇمسىك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، يۇرەك ھەم جىگەر سوۋۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ ھەم كۆكۈل ئىلىشىش ۋە سوغۇقتىن بولغان خەپەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەستىكى ۋە قەلەمپۇردىن 35 گرامدىن، يۇلغۇن مېۋىسى، ئانار پوستى ۋە موزىدىن 17.5 گرامدىن، ئەپيۇندىن 0.5 گرام ئېلىپ، بېھىنىك رۇببىسى بىلەن قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈنىگە 5.25 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەۋكەبۇل ئەرىز

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورىنى ئىلگىرىكى تېۋىپلار ناھايىتى ئۇلۇغلىغان بولۇپ، بۇ دورا ئاشقازان كېسەللىكلىرى ۋە باشقا كېسەللىكلەرگىمۇ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشۇ ۋاقىتلاردا بۇ دورىنى ئىجاد قىلغان ئادەم يۇلتۇزسىمان كىيىم كىيگەن بولۇپ، بۇ ئادەم شۇ زاماندا كەۋكەپ دېگەن لەقەم بىلەن مەشھۇر ئىدى. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ دورا «قۇرسى كەۋكەپ» دېگەن نام بىلەن ئاتالغان. يەنى كەۋكەبۇل ئەرىز (يەر يۇلتۇزى) دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭ تەسىرى ۋە تەركىبىدىكى دورىلار باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. بۇ دورا ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇنىڭ تەپسىلاتى جاۋارىشلاردا سۆزلەندى.

كىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنىڭ يەلدىن بولغان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىرە، جۇۋىنە ۋە رۇم بەدىيانىدىن توقۇز گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 22.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، تۆمۇر چۆمۈچىنى چوغ ئۈستىگە قويۇپ تۇرۇپ، رەختكە ئوراپ، ئىسسىق ھالەتتە ئاشقازان ساھەسىگە تېڭىلىدۇ.

كىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇز ۋە بۇغداي كېپەكىدىن 35 گرامدىن، جۇۋىنەدىن

17.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قازاندا قورۇپ رەخت خالتىغا سېلىپ، ئىسسىق ھالدا ئاشقازان ساھەسگە تېڭىلىدۇ.

كىماد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچكى ئەزا، قورساق ۋە ئاشقازاندىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئىلاقى دېگەن ھۆكۈما مالىخۇلىيائى مەراقنىڭ مەنپەئەت قىلىدۇ، دەپ يازغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن، سېرىقچېچەك، ياۋا پىننە، قارا زىرە، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە يالپۇز قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، كالىنىك دوۋسقىغا قۇيۇپ، قورساق ئاچ ۋاقتىدا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

كىماد (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا ئۇرۇقى، سىيادان، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە جۇۋىنە قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ھەممىسىنى سوقۇپ، تۇز سۇيى سېپىپ خالتىغا سېلىپ، كېسەللەنگەن ئەزاغا قويۇلىدۇ، بۇ دورىنى قاتتىق قىزىتىپ، ئۇزاق تۇرغۇزۇپ ئاشقازان ۋە جىگەرگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

كىماد (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەر، بۆرەك، تال ۋە بارلىق ئەزالاردىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. قۇلۇنجىغا ناھايىتى تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، بۇغداي كېپىكى، تۇز ۋە ئىكللىملىك قاتارلىق دورىلارنى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، كالىنىك دوۋسقىغا قۇيۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بۇلۇت ياكى كىگىز پارچىسىنى نەمدەپ ئىسسىق تېڭىپ بەرسىمۇ، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ «ھۆل ئىسسىق ئۆتكۈزۈش» دەپ ئاتىلىدۇ.

لوئوقى ناردىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قوۋۇتەلەش ۋە ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىشتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، جىگدە ئۇنى، پىستە پوستى، ئانار ئۇرۇقى، ئاق پۇرچاق ۋە زىرىقنىڭ ھەربىرىدىن 52.5 گرامدىن، سۇماقتىن 24.5 گرام، پىننە ۋە ھەببۇلئاستىن 13.5 گرامدىن ئېلىپ، بارلىق دورىلارنى 1392 گرام سۇدا 464 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا لىمون سۈيى، غوراپ سۈيى، بېھى سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيىنىڭ ھەربىرىدىن 112.5 گرامدىن، سىركىدىن 279 گرام، ناۋاتتىن 900 گرام قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ ۋە ئاز - ئازدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى غارىقۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى غەيرىي تەبئىي بەلغەم ۋە سەپرادىن بولغان ئىشتىھا بۇزۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق غارىقۇندىن 4.5 گرام، رەۋەنچىنىدىن 3.5 گرام، غاپەس چۆپىدىن 1.75 گرام، ئەفسەنتىندىن بىر گرام، كاسنە يىلتىزى شەربىتىدىن 17.5 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەفسەنتىن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاغرىقى، شۇنداقلا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا سەۋدا ماددىلىرىنىڭ قۇيۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان ئاغرىقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىندىن 24.5 گرام، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قېلىن دارچىندىن 17.5 گرامدىن، ئەپيۇن ۋە قۇندۇز قەھرىدىن يەتتە گرامدىن، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەفسەنتىن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ۋە جىگەر ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى، بادام مېغىزى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سۇمبۇل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە ئاشقازانغا مەنپەئەتلىك. ئاشقازان قېتىشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل تىب، ئىزخىر چېچىكىدىن 17.5 گرامدىن، زەپەر، رۇم بەدىياندىن 3.5 گرامدىن، ئاقمۇچ، مۇقەل، مۇرمەككىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، مۇقەل بىلەن مۇرمەككىنى مۇسەللەستە ئېزىتىۋېلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى سۇمبۇل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل، ئاچچىق قۇسته، ئىزخىر چېچىكى، قەسبۇزەرىرە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، مۇرمەككى، زەپەر، رۇم بەدىيان، قارامۇچنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، قېلىن دارچىندىن 17.5 گرام، كۆك مۇقەلدىن يەتتە گرام ئېلىپ، مۇقەلنى مۇسەللەستە ئېزىتىۋېلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى سەنگىدانە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئاشقازان توقۇلمىلىرىنىڭ بوشاپ كېتىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قانسە، تاباشىردىن توققۇز گرامدىن، قىزىلگۈل 10.5 گرام، قۇرۇق پىننە، پىستىنىڭ سىرتقى پوستى، تۇرۇنجى پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستىنىڭ

ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، ئاق بەھەمەن، قىزىل بەھەمەن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، تاغ پىننىسى، قورۇلغان قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ھەببۇلئاسنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، پەۋاكى شەربىتىدە مەجۇن ياسلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى نانخا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى تازىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۇۋىنە، يالپۇز، زۇپا، پىننە، سىيادان، قارا زىرە ھەربىرى 22.5 گرامدىن، ئېگىر، بەدىيان، زەنجىۋىل، جوز، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى، 10.5 گرام، ھاشا 45 گرامدىن ئېلىنىپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى نانخا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە ئېغىز پۇراشنى يوقىتىدۇ، شالى ئېقىشنى توختىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ. بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ، بۇقرات يىلدا بىر ھەپتە ھەر كۈنى 10.5 گرامدىن بۇ مەجۇننى يەپ بەرسە، شەھۋەتنى ئاشۇرىدۇ، دېگەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۇۋىنە، سەۋزە ئۇرۇقى، زەنجىۋىل ھەربىرى 10.5 گرامدىن، زەپەر، بىستىپايەج ھەربىرى 3.5 گرامدىن، بىخ كەرەپشىدىن 17.5 گرام، مەستىكىدىن 8.75 گرام، ئۇدخامدىن يەتتە گرام، ئاقىرقەرھادىن 5.25 گرام ئېلىنىپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى نانخا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۇۋىنە، سىرىقچىچەك ئۇرۇقىدىن 35 گرامدىن،

مەستەکی، نەپەز دارچین، ئاقىرقەرھا، ئاسارۇن، ئۇدخام، سۇمبۇل، قارىمۇچ، زەپەر يەتتە گرامدىن، ئىپاردىن 1.75 گرام ئېلىپ، دورىلارنى ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 گرامدىن يېيىلىدۇ.

مەجۇنى پۇدىنە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەل ھەيدەپ، ھەزمنى ياخشىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىننە، سۇزاپ يوپۇرمىقى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، جۇۋىنە، تاغ زىرىسى، كاشىم، دارچىن، پىلپىل قاتارلىقلاردىن تەڭ مقدارىدا ئېلىپ، ئىككى ھەسسە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يەتتە گرامدىن يېيىلىدۇ.

مەجۇنى ئىزخىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاغرىقى سەۋەبىدىن بولىدىغان غىزا يەپ بولۇپلا قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىزخىر يىلتىزى ۋە سەئدى كۇفىدىن 3.5 گرامدىن، جۇۋىنە، ئۆشنە، ھېلىلە، قارىمۇچ، كۇندۇرنىڭ ھەربىردىن 1.75 گرامدىن، زەنجىۋىل، دارچىن، قېلىن دارچىن، پىننىنىڭ ھەربىردىن بىر گرامدىن، مەستىكى، ئۇدخام ھەربىردىن 1.17 گرامدىن، قەلەمپۇر، ئامىلە ئۇسارىسى 0.5 گرامدىن، ئۇرۇقى ئېلىنمىغان ئۇزۇمدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، ئالدى بىلەن ئۇزۇمنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇرۇقىنى ئايرىۋېتىپ، شۇ سۇغا ئۇزۇمنى سېلىپ قويۇلغىچە قاينىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى بادام چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى قۇستە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە جىگەر ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دارچىن ۋە ئاچچىق قۇستىدىن يەتتە گرامدىن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاسارۇننىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى ئۇچ

ھەسسە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى بۇزۇرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر، تال ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قېلىن دارچىن، ھوماما، سۇمبۇل، جۇۋۇنە، بەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىسالىيۇس، قۇندۇز قەھرى، سىرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، ئاسارۇن، مەستىكى، تاغ زىرىسى، ئىزخىر قاتارلىقلارنى تەڭ مقداردا ئېلىپ، ئۇچ ھەسسە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى غىياسى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئېغىز پۇراشنى يوقىتىدۇ. مەنىنى قويۇلدۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەر، ئاقىرقەرھا، بەزرۇلبەنجى، پەرپىيۇن، خولنجان، قاقىلە، پىلپىل، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلارنى تەڭ مقداردا ئېلىپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى مەسىيھا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىشتىھانى ئېچىپ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، باھنى كۆچەيتىدۇ. مەنىنى قويۇلدۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقىرقەرھادىن 21 گرام، ئاقمۇچ، مەستىكى، دارچىننىڭ ھەربىرىدىن 24.5 گرامدىن، زەپەردىن 10.5 گرام، قاقىلەدىن 14 گرام، قەلەمپۇردىن 35 گرام، جوزدىن ئۇچ دانە، نەشىدىن 105 گرام، ئىپاردىن 1.75 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 4.5 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى جەلالى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازان، بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۇتلەيدۇ. مەنىنى كۆپەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نېپىز دارچىن، سۇمبۇل تىب، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، قاقىلە ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، لايىقلاشتۇرۇپ قورۇلغان قارا زىرە، مەستىكى، پىننە ھەربىردىن 2.25 گرامدىن، قارامۇچتىن 10.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى جەۋزى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، ھەزمنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ. خۇسۇسەن بۇ دورىنىڭ مەنپەئىتى ئىنتايىن كۆپتۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لاچىندانە، جوز، بەسباسە ھەربىردىن 35 گرامدىن، جۇۋىنە، زەپەر ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، نەشىدىن 350 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى زورەمبات

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىدار ئاياللارنىڭ ئاشقازىنىدا يىغىلىپ قالغان يەللەر سەۋەبىدىن بولغان ئاغرىقنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، مەرۋايىت، بىخ مارجان، ئەبرىشىم، قەلەمپۇر، بەسباسە، زەپەر، قۇندۇز قەھرى، سۇمبۇل، ئۆشنە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىردىن 1.75 گرامدىن ئېلىپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى تاباشىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكى ۋە ھارارىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۇتلەپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، بۇزۇلۇپ قالغان سۈتنى ئىچىشتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، قىزىلگۈل، ئۇرۇقى ئېلىنغان سۇماق مېۋىسىدىن يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلى، قاقىلە مېۋىسىدىن 3.5 گرامدىن، مەستىكىدىن 1.75 گرام ئېلىپ، دورىلارنى ئىككى مەسسە مەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامى ئالما سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئۇد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇد ھىندى، ئەنبەر، ئىپار، جەدۋار (پارپا) مېۋىسىدىن 4.5 گرامدىن، دارچىن، مەستىكى، قەلەمپۇر، قارىمۇچ مېۋىسىدىن 6.75 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئېگىر، پوستى تۇرۇنجى مېۋىسىدىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى ئۇچ مەسسە مەسەل ۋە ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ نۇسخىسىدا 0.75 گرام كافۇر قوشۇلغان، مەجۇنى ئۇدنىڭ كۆپ نۇسخىلىرى جاۋارىشلاردا سۆزلىنىپ بولدى.

مەجۇنى خۇزى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇزۇم ئۇرۇقىدىن 20 دانە، مەببۇلئاستىن 175 گرام، خەرنۇپ نەبتى، ئانارگۈلى، كۆك يۇلغۇن مېۋىسى، كۇندۇر، جۇۋىننەنىڭ مېۋىسىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى ئىككى مەسسە مەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى خۇبسۇلھەددد

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۇۋاسرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. توپىغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېگۈسى كېلىشنى يوقىتىدۇ. بۇۋاسر ۋە ھەيز قېنىنى توختىتىدۇ. چىرايىنى گۈزەللەشتۇرىدۇ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، يۇلغۇن مېۋىسى، لايىقلاشتۇرۇلغان خۇبسۇلھەددد، سۇمبۇل، ئىزخىر، سەئدى كۈفى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، جۇۋىنە ۋە كۈندۈردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئامىلە سۈيىدە قاينىتىلغان ھەسەلدىن 2 ~ 3 ھەسسىگىچە قوشۇپ قىيام قىلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ. كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ نۇسخا ئاشقازان خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىچ سۇرۇش ۋە باشقا بارلىق ئاشقازان كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. دوۋسۇننى قۇۋۇۋەتلەشكە پايدىلىق. يەنە بىر نۇسخىسى پەنجىنۇش بولۇپ، جاۋارىشلاردا سۆزلەندى، لېكىن كۆپىنچە خۇبسۇلھەددد ياخشىراق، دەپ قارىلىدۇ.

مەجۇنى جوز

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى توپىغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېيىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جوز، مەستىكى، قاقىلە، جۇۋىنە، بەللە، ھېلىلە، ئامىلە، زەنجىۋىل ۋە ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن 7 ~ 11 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى بادموھرەج

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە بالىياتقۇ سوۋۇپ كېتىش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىشتا مەنپەئەتلىك، قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، بەزرۇلبەنجى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، قۇندۇز قەھرى، قېلىن دارچىن، سۇمبۇل، قۇستە شېرىن، زەنجىۋىل، جاۋشىر، قەنت، ئوشەق، كەشىش ئۆسۈملۈكى ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىك، بەزرۇلئەسفى، جۇۋىنە، سىيادان، قەلەمپۇر، سەكبىنەجنىك ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، ئادراسمان، ئېگىر، ھەببۇلغار، مىئەسائىلە،

ئاق خەربەق، زەپەر، سەئدى كۇفىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، شۇمشۇدىن 52.5 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، سەبرە ۋە مۇرمەككىنىڭ ھەربىردىن 42 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئېرىتىلىدىغىنىنى شاراب بىلەن ئېرىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 7 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئىبنى ھىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەك ئاغرىقى ۋە سوغۇقتىن بولغان يۇرەك ئېغىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، دارچىن ۋە ئاسارۇندىن ئىككى ھەسسىدىن، مەستىكى، زورەمبات، پىننە ۋە رۇم بەدىياندىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بىر ھەسسە ھەسەل ۋە بىر ھەسسە گۈلقەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى پەيقرا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى توپىغا ئوخشاش نەرسىلەرنى يېگۈسى كېلىشىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئايارەج پەيقرا 42 گرام، ھىلىلە كابىلە، بەلىلە، ئامىلەنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن، نەمەك نەبتىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 ~ 14 گرامغىچە پىننە قاينىتىلمىسى بىلەن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى جوز جەندۇم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھىلىلە كابىلە، ئامىلە، زەنجىۋىل، جوز، مەستىكى، قاقىلە ۋە جۇۋىنەدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى غىزادىن ئىلگىرى ياكى غىزادىن كېيىن بىر جوز مقدارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى بۇقرات

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەش، خام بەلغەمنى يوقىتىش، ئىشتىهانى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، ئاشقازان ۋە ئۇچەي كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، يەلنى تارقىتىدۇ. يەلدىن بولغان چىش ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. بۇقرات بۇ مەجۇن ئومۇمىي بەدەننى ۋە باهنى قۇۋۇتلەيدۇ، بەدەن ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، دەپ ئېيتقان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، قىزىلگۈل چېچىكىدىن يەتتە گرام، مەستىكى، قەلەمپۇر، ئاقىرقەرھا ۋە ئۇد ھىندىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، قەنت ۋە ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى نەمەك ھىندى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان قۇسۇشنى توختىتىدۇ، بەلغەم ۋە سەۋدانىڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىقان باش قېيىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئامىلە، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە ۋە ئۇستقۇددۇس ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئەفتىمۇن ۋە غارىقۇن ھەربىردىن 14 گرامدىن، نەمەك ھىندى (ھىندى تۇزى) دىن يەتتە گرام، ئايارەج پەيقرادىن 35 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركەنجىۋىلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 17.5 گرامى قاياق سۇ بىلەن ناشتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى بالادۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بارلىق ئىچكى ئەزالار ئاغرىقلىرى ۋە ئاشقازان ئاغرىقلىرى، كونا باش ئاغرىقى، جۆيلۈش، ئاشقازان مەنبەلىك باش قېيىش، جۇنۇن، كۆكرەك،

جىگەر، تال، بۆرەك ئاغرىقلىرى ۋە مىزاج بۇزۇلۇش، بالىياتقۇ ئاغرىقى، نۇقرەس، جۇزام ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل، يۇمىلاق زىراۋەندە، ئۇرۇم، سازەج ھىندى، زەپەر، قىلىن دارچىن، ئەفتىمۇن، ئىزخىر، ھەببى بىلسان، قەلەمپۇر، ھەببۇلبان، زەنجىۋىل، سەبىرە، مۇقەل، مۇرمەككى ۋە بىلسان يېغىنىكى ھەربىردىن 140 گرامدىن، مەستىكى، ھەسەل، بالادۇر ھەسلى ۋە غارىقۇننىكى ھەربىردىن 1120 گرامدىن، بىخ سەۋسەندىن 280 گرام، پوستى بىخ بەدىياندىن 1392 گرام، سىركىدىن 1785 گرام ئېلىپ، پوستى بىخ بەدىيانىنى ئۇچ كۈن سىركىگە چىلاپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئازراق قويۇلدۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامى مۇۋاپىق شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ھورمۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر، مۇپاسىل، تال ئاغرىقلىرى ۋە ئىستىسقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بولۇپمۇ باھار پەسلىدىكى نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غارىقۇن، ئاسارۇن، ئېگىر، قەردمانە، سۇزاپ ئۇرۇقى، پەرپىيۇن ۋە ئوغرىتىكەننىكى ھەربىردىن 24.5 گرامدىن، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، كۈمۈش چىلىندان، جۇۋىنە ۋە قەلەمپۇرنىكى ھەربىردىن 14 گرامدىن، تاغ سامسىقى ۋە چاڭگاكتىن 10.5 گرامدىن، كەمافتۇس، كەمادەريۇس، ئۇسقۇلۇقەندەريۇننىكى ھەربىردىن 280 گرامدىن، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامى قاينىق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئىبنى ئۇببات

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى غىزا خالىماسلىق، ئىمتىلا خاراكتېرلىك ھېق تۇتۇش، ھەزىم بۇزۇلۇش ۋە ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇندۇز قەھرى، قۇستە شېرىن، سۇمبۇل، قارىمۇچ، دارچىن ۋە پىلپىلنىكى ھەربىردىن 140 گرامدىن، قىلىن دارچىندىن يەتتە گرام، ئەپيۇن، مۇرمەككىدىن

10.5 گرامدىن ئېلىپ، ئەپيۇن ۋە مۇرمەككىنى كونا رەيھان شارابىدا ئېرىتىپ، يۇمشىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، مۇسەللەس بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى كاسىرىياھ
(يەل تارقاتقۇچى مەجۇن)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاجىزلىقى (يەلدىن بولغان)، ھەيز توتۇلۇش ۋە كېكىرىش، يەلدىن بولغان ئاغرىق، قۇلۇنجى، مۇپاسىل ۋە سۈيدۇك توتۇلۇشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لايىقلاشتۇرۇلغان زىرىدىن 21 گرام، سۇزاپ ۋە مەستىكىدىن 10.5 گرامدىن، قەلەمپۇر، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، ئېگىر، جۇۋىنە، توغرىغۇ ۋە پىستە پوستىنىكى ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى دورىنى تەييارلاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئۇبھەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساق كورىكراش، ئاشقازان ۋە ئىچكى ئەزا كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇبھەل، كۇندۇر، جۇۋىنە، دارچىن، ئېگىر، بەدىيان قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى زىراۋەندە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زەخىملىنىشتىن كېلىپ چىققان ئاشقازان، جىگەر ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇمىلاق زىراۋەندە، زەنجۈبلدىن 70 گرامدىن، ھەسەلدىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى زىراۋەندە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر ئاغرىقى ۋە بالىياتقۇ ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىراۋەندە، ئېگىر، ھىلگ كۆتىكى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، كەندىر قاتارلىقلارنى تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامى مائۇلھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا كەندىر ئورنىغا شام زەنجۈبلى سېلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇلۇكى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش ۋە جىنسىي ئاجىزلىقنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جوز، قەلەمپۇر، بەسباسە، لىسانۇل ئاسافىر، ئىزخىر، زەنجۈبىل، دارچىن، مەستىكى، زەپەر، ئۇد ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، قاقىلە، كۈندۈردىن 4.5 گرامدىن، ئۆشىندىن 11.25 گرام، قەنت ۋە قىزىلگۈل ئەرقىدىن 45 گرامدىن ئېلىپ، قەنتنى قىزىلگۈلنىڭ ئەرقىدە ئېرىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. شۇنى بىلىش كېرەككى، مەجۇنى مۇخلىس ئەكبەر، مەجۇنى پەلاسپە، مەجۇنى قەيسەر، مەجۇنى سۇقرات، مەجۇنى پولات، مەجۇنى سوم، مەجۇنى دەبدىلۇەرد، مەجۇنى ئەنپەئى قاتارلىقلار ۋە ئاشقازانغا مەنپەئەت قىلىنغان مۇپەررىھاتلار باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىگۈچى مۇپەررىھاتلارنىڭ كۆپىنچىسى يۈرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇنى ئەمرۇسيا

بۇ دورىنىڭ تەپسلاتى بۇ بابتىكى ئەلف ھەرپىدە، شۇنداقلا مەجۇنى خەدىقۇن «خ» ھەرپىدە، مەجۇنى سەنجىرىنا، مەجۇنى سەپەرجىل «س» ھەرپىدە، جۇلەنجىبىن مەقسەت قىلىنغان مەجۇنى ۋەرد «ج» ھەرپىدە سۆزلەندى. مىيە، ئاچچىقسۇ ئەلف «ا» ھەرپىدە سۆزلەندى. بۇ ئىككى دورا ئاشقازانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مائۇلھەسەل ئىشتىھانى ئېچىپ، ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەيدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. ئالما مۇرابباسى ئاشقازان ۋە يۈرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئېغىز پۇراش ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بېھى مۇرابباسى ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەيدۇ، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ، ئىچ سۇرۇش، ھېق تۇتۇش ۋە جىگەر ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئىككىسىنى ياساش ئۇسۇلى: بۇلارنى پوستى ۋە ئۇرۇقىدىن تازىلاپ، سۇدا قاينىتىپ يۇمشاق پىشۇرۇپ، ئاندىن قەنت قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. بىلىش كېرەككى، ئالمىنى پارچىلىماي، بېھىنى پارچىلاپ مۇرابا ياسىلىدۇ.

مۇرابباىئى زەنجۇبىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، بۆرەك، دوۋساق سوۋۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇيدۇك ھەيدەيدۇ، بەلغەمدىن بولغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ، باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجۇبىلنى 20 كۈن قۇمغا كۆمۈپ، ھەر كۈنى سۇ قۇيۇلىدۇ، ئاندىن زەنجۇبىلنى چىقىرىپ، يۇيۇپ، ھەسەل سۇيى بىلەن قىيامنى قوبۇل قىلغۇچە قاينىتىپ مۇرابا تەييارلىنىدۇ.

مۇرابباىئى گىردىگان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۆل ياڭاق مېغىزىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن مېغىزىنى سۇ ۋە ھەسەل بىلەن قىيام بولغانغا قەدەر قاينىتىپ مۇرابا تەييارلىنىدۇ.

مۇرابباىئى ئوتروج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەيدۇ، كۆڭۈل ئىلىشىنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاپېلسىننى پوستى بىلەن ئېلىپ، ئۇنىڭ سېرىق پوستىنى

سويۇۋېتىپ، پوستى ئاجرىمسا، ئۇنىڭ ئاچچىقلىقىنى يوقىتىش، ئاندىن ئۇنىڭ ئېتىنى سۇدا قاينىتىپ، چالا پىشقاندا سۇزۇپ، سقىپ، سۇيىگە ئاق ھەسەل سېلىپ قايناتقان قىيام قىلىنىدۇ.

مۇرابباسى ئەمرۇد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەشكە ئىنتايىن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق ئاموت ياكى ئىسپاھان ئاموتىدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا چالا پىشۇرۇپ، ئاق قەنت سېلىپ، قايناتقان قىيام قىلىپ، 40 كۈندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

مۇرابباسى ۋەج ۋە مۇرابباسى ھېلىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەشتە ناھايىتى مەنپەئەتلىك بولۇپ، بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مۇرابباسى نارەنجى ۋە لىمون

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان، يۈرەك ئاجىزلىقىغا پايدىلىق، سەپرانى كېسىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېتەرلىك مىقداردا ئاپېلسىن ۋە لىموندىن ئېلىپ، پوستى ۋە ئۇرۇقىنى چىقىرىپ تاشلاپ، سۇدا ئاچچىقى قالمىغۇچە قايناتقاندىن كېيىن، ھەسەل بىلەن قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ مۇرابا تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

مۇرابباسى ۋەرد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ. بۇنىڭ تەپسىلاتى «ج» ھەرپى دورىلىرىنىڭ نۇرغۇنلىغان مەنپەئەتلىرى بىلەن سۆزلەندى.

مۇرابباىئى جۇزرى

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ. بۇنىڭ تەپسىلاتى كۆكرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مۇرابباىئى پوستى پىستە

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، جىگەر، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە شۇ ئەزالارنىڭ سوزۇلما كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىستىنىڭ ئىچىدىكى يېشىل پوستىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مۇرابا تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى ئەفسەنتىن

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قىزىتىدۇ، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىندىن 17.5 گرام، قىزىلگۈلدىن 21 گرام، تەمرى ھىندىدىن 70 گرام، تەرەنجىبىندىن 105 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ. تەرەنجىبىننى ئىشلىتىشتە، ئالدى بىلەن قايناق سۇغا چىلاپ قاينىتاماي ئېرىتىپ، سۈزۈپ مەتبۇخقا قوشۇلىدۇ، ئەگەر بۇنىڭ قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇش مەقسەت قىلىنسا ياكى كېسەللىك ماددىسىنى چىقىرىش مەقسەت قىلىنغان بولسا، ئايارەج پەيقرادىن 3.5 گرام كۈملاچ تەييارلاپ، بىر دانە ئىستېمال قىلىپ بولغاندىن كېيىن مەزكۇر مەتبۇخ ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

مەتبۇخى بىستىپايەج

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ تەپسىلاتى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەتبۇخى دارشىئان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دارشىئاندىن توقۇز گرامنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ناۋات سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەتبۇخى ئۇد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى تازىلايدۇ، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇد قاقلەدىن 3.5 گرام، ئامىلە، ئىپار، قەلەمپۇر، جوز، سۇمبۇل، لاچىندانە، زەنجىۋىل، مەستىكى، رەيھان ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا، زەپەرىنىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، ئىپاردىن 3.5 گرام ئېلىپ، ھەممە دورىلارنى سوقۇپ نېپىز داكىغا ئوراپ، ئۈزۈم سۈيىگە سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ، دورىنىڭ تەمى چىقىپ بولغاندا خالتىنى سىقىپ سۈزۈپ، چىنە قاچىغا قاچىلاپ، زۆرۈر بولغاندا ئىشلەتسە بولىدۇ.

مەتبۇخى ئاناردانە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانار ئۇرۇقىدىن 35 گرام، مەستىكى، پىننىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، 464 گرام سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئۇدھىندى، ئىپاردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەتبۇخ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ مەتبۇخ مائۇل بۇزۇرى دەپ ئاتىلىدۇ. ئاشقازاندىكى يەلنى تارقىتىدۇ، ئىچكى ئەزالاردىكى قويۇق خىلىتلارنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ. قۇلۇنجى، ئىستىسقائى تەبەلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۇۋىنە، كاشىم، زىرە، يالپۇز، سىيادانىنىڭ ھەربىرىدىن بىر سقىمدىن ئېلىپ، 1392 گرام سۇدا قاينىتىپ، 464 گرام قالغاندا سۈزۈپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە 70 گرامى 10.5 گرام ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

نوقۇل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ۋە يۇرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن 3.5 گرام، ئامىلەدىن 1.75 گرام، قىزىلگۈل، نېلۇپەر گۈلىدىن 4.5 گرامدىن، قىزىلگۈل ئەرقى، كاسنە ئەرقى، بىدىمىشكى ئەرقىدىن 140 گرامدىن ئېلىپ، ئەرەقلەرگە دورىلارنى چىلاپ ئەتىسى سۈزۈپ، سىركەنجۇبىل ساددە ياكى نېلۇپەر شەربىتى ياكى قەنت قوشۇلۇپ بېرىلىدۇ.

نوقۇل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكۈل ئىلىشىش، ھۆ قىلىش، قۇسۇشنى توختىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەمرى ھىندىدىن 17.5 گرامنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ، ئەتىگەندە سۈزۈپ، بېھى ياكى ئالما شەربىتى ياكى قەنت بىلەن تاتلىق قىلىپ، ئاز - ئازدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر ئازراق پىننە يوپۇرمىقى قوشۇلسا، تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

نوقۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ، سەپرادىن ۋە بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇد ھىندىدىن 1.75 گرام، ئاق سەندەلدىن 3.5 گرام، پىستە پوستى ۋە يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن 2.25 گرام ئېلىپ، قاتتىقىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن سۇغا چىلاپ، سەككىز سائەتتىن كېيىن سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق پىننە تەركىبلىك ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نوقۇئى سەبرە (سەبرە چىلانمىسى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئاشقازانغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، تەپسىلاتى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

نوقۇئ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە، ئۇد ھىندى، ئامىلە، سەندەل، قىزىلگۈل چېچىكى ۋە زىرىق قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، ئەرقى گۈلگە چىلاپ سۈزۈپ، ناۋات ياكى مۇناسىپ شەربەتلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ياقۇت تەركىبلىك دورا

بۇ دورىلار ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ تەپسىلاتى باش ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا تەپسىلي سۆزلەندى.

ئون ئۇچنچى باب جىگەر، ئۆت، تال ۋە يەرقان كېسەللىكلىرى دورىلىرى

جىگەر بىر خىل رەئىس ئەزا بولۇپ، ئۇنىڭدا ئىككىنچى ھەزىم پائالىيىتى ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر جىگەردە بۇزۇلۇش بولسا، ئىككىنچى ھەزىم ياخشى بولمايدۇ، ئاشقازان بۇنىڭ بىلەن ئالاقىدار بولغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازانغىمۇ نۇقسان يېتىدۇ ھەم بۇ سەۋەبتىن تال، جىگەرنىڭ ياردەمچىسى بولۇپ، جىگەردىكى سەۋدانى ئۆزىگە تارتىدۇ ھەم ھەر ۋاقىت سەپرا خىلىتىدىن زەھەرلەنگەندە جىگەر ئۇنى ئۆزگەرتىپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەندىكى ھەرخىل ماددىلارنىڭ نورمال بولۇشى جىگەرنىڭ ساغلاملىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. جىگەر رەئىس ئەزا بولغاچقا، ئۇنىڭغا قارىتا بىرەر قانداق كۈچلۈك بولغان ماددىلارنى تارقاتقۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك ھەم تاماق يېگەندە تەرتىپلىك بولۇشقا رىئايە قىلىش كېرەك. «مۇپەررىھى قۇلۇپ» دېگەن كىتابتا ئەگەر جىگەردە بىرەر كېسەللىك پەيدا بولسا، ئۇنىڭغا جىددىي چارە قىلىش لازىم دېيىلگەن، بۇ توغرىسىدا «تېببىي ئەكبەر» دىمۇ ناھايىتى تەپسىلىي بايان قىلىنغان.

ئەمرۇسىيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ، ئىستىسقانىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە بەرسە ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا زىرە، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ئۇدىبلسان، سەلىخە، قەردەمانە، ئىزخىر چېچىكى، كەرەپشە ئۇرۇقى، قۇسته، پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، مۇرساپتىن 10.5 گرام، ھەببۇلغاردىن ئىككى دانە، ئېگىر، زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن يەتته گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، پىندۈق چوڭلۇقىدا ئىككى ۋاخ بېرىلىدۇ.

ئەمرۇسيانىڭ يەنە بىر نۇسخىسى ئاشقازانغا مەنپەئەتلىك. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ئاساناسىيا كوبرا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر قېتىش، جىگەر، تال، ئاشقازان ئاغرىش، غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش، كونا يۆتەل، قانلىق قەي، خەدەر، بۆرەك ئاغرىش، زىققە، بۇۋاسىر قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، بارلىق ئاغرىقلارنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، ئەپيۇن، زەپەر، قۇندۇز قەھرى، بەزرۇلبەنجى، قۇستە، قەردمانە، خەشخاش، غاپەس، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۇڭگۈزى، قۇرۇتۇلغان ئۆچكە جىگىرى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، شاراب ياكى تازىلانغان ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 2.5 ~ 3.5 گرامغىچە كاسىنە سۈيى ياكى ئالما سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

ئاساناسىيا سۇغرا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مىئەسائىلە، زەپەر، قۇستە، سۇمبۇل، ئەپيۇن، سەلىخە ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، غاپەس ئۇسارىسىدىن 28 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 42 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ قائىدە بويىچە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى پىندۇق چوڭلۇقىدا ئېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاساناسىيا سۇغرانىڭ يەنە بىر نۇسخىسىدا ئۇدبىلسان، مۇرمەككىلەرنىڭ مىقدارى يۇقرىقى نۇسخىدىن كۆپرەكتۇر. ئاساناسىيا يۇنان تىلى بولۇپ، تەرجىمە قىلغۇچىلارنىڭ بەزىسى ئۆتكۈزگۈچى دورا دەپ تەرجىمە قىلسا، بەزىسى ئاغرىقنى پەسەيتكۈچى دورا دەپ تەرجىمە قىلغان، يەنە بەزىلەر بولسا بۆرە دورىسى دەپ تەرجىمە قىلغان.

ئامىلە نۇشدارى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

باھ موھره

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. تالدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

باھ موھره پۇختەجۇش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەردىكى سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

تەرياقى فارۇق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تال ۋە جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ ۋە ئۇلاردىكى قاتتىق ئىششىقنى تارقىتىدۇ.
ئىستېمال مىقدارى سۇلۇق ئىشىققا بىر پىندۇق چوڭلۇقىدا سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. توسۇلۇشتىن كېلىپ چىققان يەرقانغا، كۆك ماش چوڭلۇقىدا ئاسارۇن قاينىتىلمىسى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ھەم بۇ نۇسخىنىڭ نۇرغۇنلىغان پايدىلىرى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

سانادەرىتۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر، تال، ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالايدۇ، ئۇلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقانى يوقىتىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش شەھرىياران

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە ئاشقازانىنىڭ سوغۇقلۇقىنى يوقىتىپ، قۇلۇنجى ۋە سۇيدۇك توسۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەمپۇر، دارچىن، زەنجىۋىل، قىلىن دارچىن، سۇمبۇل، جوز، مەستىكى، قاقىلە، ھەببى بىلسان ۋە زەپەرنىڭ ھەربىردىن 10.3 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 10.5 گرام، قەنتتىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 18~ 24.5 گرامغىچە ئېلىپ، قاياناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، يەنە بىر خىل نۇسخىسى ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش خۇزى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاماقنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. تالنى تازىلايدۇ ۋە تالدىن بولغان ئىستىسقانىڭ خەۋپىنى يوقىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇسته شېرىن، نېپىز دارچىن، سۇمبۇل، ھەببى بىلسان ۋە قىلىن دارچىننىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، جوزدىن بەش دانە، قاقىلە، قەلەمپۇر، رۇم بەدىيان، شەترەنجى ھىندى، ئىكلىلمىلىك ۋە نارمشكىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، بەسباسە، دۇرنەج ئەقرەبى، ھېلىلە كابىلە (زەيتۇن يېغىدا سارغايتىلغان) 10.5 گرامدىن، رەۋەنچىنى، يۇمىلاق زىراۋەندە ۋە ئۆشىندىن 17.5 گرامدىن، ھېلىلە زەردتىن 10 دانە، ھەببۇلئاستىن بارلىق دورىلار باراۋىرىدە، ناۋاتتىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، ناۋاتنى ئەرقى گۈلدە قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلاپ، ئىككى ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش نارمشكى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقائى تەبەلىنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جاۋاشىر قەشرى ئوتروج، جاۋارىش سەپەرجىلى، جاۋارىش پىلاپى، جاۋارىش تالىسپەر، جاۋارىش كافۇر، جاۋارىش دارچىن، جاۋارىش تەمرى ھىندى قاتارلىقلار جىگەرگە مەنپەئەتلىك. بۇ دورىلارنىڭ تەپسىلاتى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى مازەرىيۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مازەرىيۇندىن 35 گرام، رەۋەنچىنى، غاپەس ئۇسارىسى ۋە

كەرەپشە ئۇرۇقنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، غارىقۇندىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، «زەخىرە» ناملىق كىتابتا كاسنە ئۇرۇقى ئورنىغا كەرەپشە ئۇرۇقى يېزىلغان. «مەئسۇمى» ناملىق كىتابتا ھارارەت بولسا كاسنە ئۇرۇقى ياخشىدۇر، ھارارەت بولمىسا كەرەپشە ئۇرۇقى ياخشى، دەپ يېزىلغان. بۇ ھەب سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ئىستىسقغا بىر ھەپتىدە بىر قېتىم بېرىش يېتەرلىك بولىدۇ، بۇ ۋاقىتتا كۈچ نورمال تۇرۇپ، ماددىلار تەدرىجىي يوقىلىدۇ. «تۆھپە» ناملىق كىتابتا مازەرىيۇن 3.5 گرام يېزىلغان ۋە باشقا دورىلار مازەرىيۇن باراۋىرىدە دېيىلگەن. «قارابادىن كەبىر» دە مازەرىيۇننى بۇ نۇسخىدا 17.5 گرام دەپ يېزىلغان. بۇنىڭدىن كۆپ قىلىۋەتمەسلىك كېرەك.

ھەببى مازەرىيۇن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇددەببەر قىلىنغان مازەرىيۇن ئۇرۇقى ۋە بادام مېغىزىدىن 1.75 گرامدىن، ئاق قەنتتىن 5.25 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەممىسى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مازەرىيۇن (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەندىكى زەرداب سۇنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇددەببەر قىلىنغان مازەرىيۇندىن ئىككى ھەسسە، قىزىلگۈل ۋە رۇببىسۇستىن بىر ھەسسىدىن، ئەرقى شوخلۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ ھەم سايە جايدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.3 گرامى 35 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

ھەببى مازەرىيۇن (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇنى ھەيدەيدۇ، ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇددەببەر قىلىنغان مازەرىيۇن، سەكبىنەجتىن 1.3

گرامدىن، نەمەك ھندى ۋە كەپتەر مايىقددىن 0.5 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق بولغان شەربەت بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ھەممە دورا بىر كۈنلۈكتۇر.

ھەببى مازەرىيۇن (5)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىستىسقائى زىققىنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇدەببەر قىلىنغان مازەرىيۇندىن 1.75 گرام، سەكبىنەجتىن 3.5 گرام، پەرپىيۇن ۋە كەتىرادىن بىر گرامدىن، ھندى تۇزى، ئوشاق يوپۇرمىقى، كەپتەر مايىقددىن 0.5 گرامدىن ئېلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يۇقىرىقىلار بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىلىش كېرەككى، «مازەرىيۇن» دېگەن بۇ دورا زەھەرلىكتۇر، بۇ سەۋەبتىن ئىستىسقادىكى سۇنى يوقىتىشتا ئۇنىڭدىن ياخشى دورا يوقتۇر. لېكىن تۇزەتكۈچىسىز ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئۇنىڭ قارا ھالەتتىكىسى زىيانلىق بولۇپ، ئۇنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك، مازەرىيۇننى ئىسلاھ قىلىش ئۇسۇلى شۇكى، قارا مازەرىيۇندىن باشقىسىنى سىركىگە ئاز دېگەندە ئىككى قېتىم چىلاپ، ئاندىن ئۇچ قېتىم يۇيۇپ، ئۇچ قېتىم قۇرۇتۇلىدۇ. ياز پەسلىدە سايىدا، قىش پەسلىدە ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، تاتلىق بادام يېغى بىلەن مايلاپ، ئۇنىڭغا ئازراق كەتىرا قوشۇپ ئىسسىق مىزاجلىقلارغا بېرىلىدۇ، مازەرىيۇندىن ھەب ۋە قۇرس تەييارلاپ ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ، لېكىن ئۇنى بەدىنى ئاجىز كىشىلەرگە بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. شۇنىڭ ئۈچۈن تەتقىقاتچىلار ئەڭ ياخشىسى مازەرىيۇننىڭ قايىنىتىلما ياكى چىلانمىسىنى بەرسە بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئۆزىنى يېگۈزمەسلىك كېرەك، دەپ ئېيتقان. ئۇنىڭ مقدارى شاراب ئىچىدىغانلارغا كۆپەيتىلىدۇ، مازەرىيۇننى شەربەتكە چۈشۈرۈپ ياكى ئۆزىنى يالغۇز ئىستېمال قىلماقچى بولغاندا 1.75 گرامدىن ئارتۇق ئىشلەتمەسلىك لازىمدۇر. بۇنى ئىشلەتكەندە ئارقىمۇئارقا بېرىشكە بولمايدۇ، يەنى ئارىلىقتا مەلۇم ۋاقىت ئۆتكۈزۈپ بېرىش كېرەك.

ھەببى غاپەس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەرقان، جىگەر يالۇغى، سوزۇلما تەپ قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غاپەس، سەبرە، ھېلىلە پوستى قاتارلىقلاردىن تەڭ

مقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە سۈيى بىلەن، قائىدە بويىچە كۈملاچ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يەتتە گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى بەھرامى

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقائى لەھمى (قورساققا سۇ چۈشۈش) گە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرىدىن 42 گرام، ئەفتىمۇندىن 21 گرام، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، تۇربۇت، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، زەپەردىن 5.5 گرام، غاربقۇندىن 10.5 گرام، ھومامادىن 3.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، يۇغۇرۇپ كۈملاچ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 8.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى رەۋەن

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىراۋەندە، مۇقەلدىن 1.75 گرامدىن، غاربقۇن، تۇربۇتتىن يەتتە گرامدىن، ئۇزۇنچاق زىراۋەنددىن بىر گرام، رۇم بەدىياندىن 0.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە كۈملاچ تەييارلاپ، ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ يېگۈزۈلىدۇ.

ھەببى ئىستىسقا (1)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئىستىسقانىڭ ھەممە تۈرلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇربۇتتىن 3.5 گرام، رەۋەنچىنددىن 1.75 گرام، غاربقۇن، يۇملاق زىراۋەندە، ئۇزۇنچاق زىراۋەنددىن 1.75 گرامدىن، مۇقەل، ھەجرۇلىيەھۇت، ھىلىلەي زەرد ھەربىدىن 1.75 گرامدىن، ئۇرۇقدىن بىر گرامدىن، پەرپىيۇندىن 0.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇدا يۇغۇرۇپ كۈملاچ تەييارلىنىدۇ، بۇ بىر قېتىملىق يېيىش مقدارىدۇر.

ھەببى ئىستىسقا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، تۇربۇتتىن 3.5 گرامدىن، غاريقۇن، ئاسارۇن، رەۋەنچىنى، ھىلگ ئۇرۇقى، ئەفسەنتىندىن 1.75 گرامدىن، ھىندى تۇزىدىن 0.5 گرام، مۇقەلدىن بىر گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، بەدىيان سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر قېتىمدىلا يېيىلىدۇ.

ھەببى ھىلىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوگ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھىلىلە پوستىدىن 35 گرام، سەكبىنەجتىن 17.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 17.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سەكبىنەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقا ئۇچۇن مەنپەئەتلىكتۇر. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى شىپا ۋە ھەببى ئەنبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ جىگەرگە مەنپەئەتلىكتۇر. باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ تال كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئۇنى مائۇلھەسەل بىلەن ئىچسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كەبىر، رەۋەنچىندىن يەتتە گرامدىن، كۈشتە قىلىنغان مارجان، سەبرە، كەرەپشە ئۈرۈقى، غارىقۇن ھىندى تۇزىدىن 3.5 گرامدىن ئىلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بىدىمشكى سۇيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىندۇ.

ئىستېمال مقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

ھەببى ئەفسەنتىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقنى داۋالايدۇ. ئىستىسقانىڭ دەسلەپكى دەۋرى ۋە سوزۇلما تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن رۇمى، سېرىق ھىلىلە پوستى، لوك (توغراق يېلىمى)، مەستىكى، زەپەر، رەۋەنچىنى، رۇم بەدىيان، شاھتەررە، سەبرىلەردىن تەڭ مقدارىدا ئىلىپ، قائىدە بويىچە ئىتئۈزۈمى سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كەچتە مۇڭاپىق مقدارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئەگەر بىمارىدا يۆتەل بولسا، بۇ نۇسخىغا بىخسۇس ئۇسارىسىدىن ئۇمۇمىي دورىلارنىڭ يېرىم ھەسسىسىچىلىك قوشۇلىدۇ.

ھەببى غارىقۇن ئىستىسقائى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقا ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غارىقۇندىن 14 گرام، ئەفتىمۇن، سەبرىدىن 21 گرامدىن، تاغ كەرەپشىسى ئۈرۈقى، ياۋا سەۋزە ئۈرۈقى، كەرەپشە ئۈرۈقىدىن يەتتە گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 3.5 گرام ئىلىپ، قائىدە بويىچە خالىس سۇدا يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى غارىقۇن ئىستىسقائى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش بولۇپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غارىقۇندىن 35 گرام، غاپەس ئۇسارىسى، رەۋەنچىندىن

يەتتە گرامدىن، ئاق قەنتتىن 52 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى غارىقۇن ئىستىسقائى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقائى زىققىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غارىقۇندىن 4.5 گرام، غاپەستىن بىر گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى پەيقىرا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تالىنىڭ قاتقان ئىششقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھېلىلە پوستى، تۇرىبۇت ھەربىرى يەتتە گرامدىن، غارىقۇن، كەبىر يوپۇرمىقى 17.5 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئوشاق، مۇقەل ھەربىرى 10.5 گرامدىن، ھىندى تۇزىدىن يەتتە گرام ئېلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا ئەگەر كەبىر يوپۇرمىقى بولمىسا، ئورنىغا يۇلغۇن مېۋىسىنى قوشسىمۇ بولىدۇ. بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ھەببى تۇرىبۇت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرىبۇتتىن يەتتە گرام، سەبرىدىن 3.5 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئەفتىمۇندىن 1.75 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىياندىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خەندىقۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقىنى يوقىتىدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

دەھمىرسا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ مەشھۇر مەجۇن بولۇپ، كۆپلىگەن كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك. بۇ دورا مەجۇنلەر بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

داۋائى مۇلۇك كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە تالنىڭ قاتتىقلىقى، ئىستىسقا ۋە ئاشقازانىنىڭ سوغۇقلۇقىنى داۋالايدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ ھەم بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان لوك، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، قارا زىرە، زەنجۈبىلنىڭ ھەربىرىدىن 28 گرامدىن، كەمافىتۈس ۋە قۇرۇتۇلغان زۇپادىن 20 گرامدىن، جىنتىيانا ۋە يۇمىلاق زىراۋەندىدىن 3.5 گرامدىن، سەبرە، رەۋەن، چاڭگاك، ئىزخىر ۋە سۇمبۇلنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئۇرداندىن 52.5 گرام، ھەببى بىلسان، قېلىن دارچىن، مۇقەل، مەستىكى، قەسبۇزەربرە ۋە ئاسارۇننىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، كۈندۈزدىن 14 گرام، پىلپىل ۋە ئۇزۇنچاق زىراۋەندىدىن 11.25 گرامدىن، قارىمۇچ ۋە قۇستىدىن 35 گرامدىن، رۇببىسۇستىن 98 گرام، ھىلىڭ ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام ئىپلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى مۇلۇك سەغىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان لوك، ئاچچىق قۇستە، ئىزخىر، لوبىيا ۋە ھەببۇلغارنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، شۇمشا ئۇرۇقى، رەۋەندىن 32.5 گرامدىن ئىپلىپ، قائىدە بويىچە ھەسەلدە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەھسەنتىن قاينىتىلمىسى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى كۇركۇم كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقلۇقتىن بولغان جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك. جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. يەل تارقىتىدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقنى قۇۋۇۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. جىگەر ۋە تال ئىششىقى سەۋەبىدىن بولغان ئىستىسقانى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەردىن 24 گرام، ئاسارۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى ۋە رەۋەنىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، سۇمبۇلدىن 21 گرام، قېلىن دارچىن، قۇستە شېرىن، ئوردان، ئىزخىر ۋە ھەببى بىلسانىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئىزخىر غۇنچىسىدىن يەتتە گرام، رۇببىسۇس، جۆئىدە، مەستىكى ۋە غاپەستىن 1.5 گرامدىن، بىلسان يېغىدىن 17 گرام، مۇرساپتىن 14 گرام ئېلىپ، ھەسىلدە قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامغىچە مائۇلھەسەل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى كۇركۇم سەغىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەر، قېلىن دارچىن ۋە سۇمبۇلنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، مۇرمەككى، ئىزخىر غۇنچىسى، قۇستە شېرىن ۋە دارچىننىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، بىر كېچە - كۈندۈز شارابقا چىلاپ، ئىككىنچى كۈنى ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى كەبرىت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تال مەنبەلىك ئىستىسقانى داۋالايدۇ. بۇ دورا ئۆپكە ۋە كۆكرەك دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنى تازىلايدۇ ۋە قۇۋۇتلەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى يۇيۇلغان لوك، رەۋەن، غاپەس ئۇسارىسى، بەدىيان ۋە چامغۇر ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئەفسەنتىندىن 21 گرام، ئەفتىمۇن ئۇرۇقىدىن 27 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 14 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن يېيىلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەردىكى ئىسسىقلىقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى تاباشىر ۋە زەنجىۋىلدىن 10.5 گرامدىن، ئاق ناۋاتتىن 24.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر كۈنى يەتتە گرامدىن سىركە ياكى سىركەنجىۋىل بىلەن بىللە يېيىلىدۇ، ئەگەر قاندىن بولسا، ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ياكى پاچاقنا لوكنا ياكى زۇلۇك قويۇلىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەتلىك بولسا، پۇنۇس ۋە خىيارشەنبەر يېگۈزۈلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن جىگەرنىڭ ھارارىتى يوقىلىدۇ ۋە ماددىلار تازىلىنىدۇ، ھېچقانداق يۇمشاتقۇچى دورىلار ئۇنىڭغا تەڭ بولالمايدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان جىگەر يالۇغى (ئىششىقى) غا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقدارda ئېلىپ، كاسنە سۈيىدە ئېزىپ، ھۆل ھالەتتە جىگەر ساھەسىگە قويۇلىدۇ، قۇرۇق قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان جىگەر يالۇغنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىككى گرام مۇميا مىزاج ئەھۋالىغا قاراپ قارا شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلىدۇ، بۇ جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششىقنى تارقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئەگەر ئىششىق قان ۋە بەلغەمدىن بولۇپ سوزۇلما بولۇۋالغان بولسا، ھېچقانداق داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى بولمىسا، جىگەرنىڭ ئۇدۇلىغا داغلاش كېرەك.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان جىگەر يالۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. لېكىن چوڭلارغا تۆۋەندىكى نۇسخا بويىچە تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىچا ۋە توغرىغۇدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، يېڭى كالا سۈتىدە قاينىتىپ دائىم بېرىلىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەسىرى يۇقىرىقىغا ئوخشاش بولۇپ، بۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاكاتسىيە دەرىخىنىڭ گۈلىدىن 100 تال، تۇز، تەنكار، زەرچىۋە ۋە ھاكنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ، ئاكاتسىيىنىڭ شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتراپىنى ئاكاتسىيىنىڭ يوپۇرمىقىدا چاپلاپ، ساپال قاچىغا قويۇپ، ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ، گىل ھېكمەت قىلىنىدۇ. جاڭگالنىڭ قۇرۇق ياۋا كالا تېزىكىدە كۈچلۈك ئوت قالاپ، بىر كېچە كۆيدۈرۈپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئېلىپ، ئۇنىڭ كۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ سۈزۈپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى بىر چىمدىم ئېلىپ سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. چۈچۈمەل، تاتلىق، مايلىق يېمەكلىكلەر ۋە بېلىق قاتارلىقلاردىن پەرھېز تۇتۇلىدۇ، جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرى، قورساقتىكى سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ ۋە قايتىلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق قىچا ۋە زەرچىۋەدىن 70 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۆچكە سۈيدۈكىدە نەمدەپ سايە يەردە قۇرۇتۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدا 3.5 گرامدىن يېسە، ساقىيىپ ئەسلىي ھالىتىگە كېلىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاتتىق بىئارام قىلغۇچى تال ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان ئادراسمان ئۇرۇقى 10.5 گرام، جۆئىدە 105 گرام، ھېلىلە، بەلىلە ۋە ئاملىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەر كۈنى يەتتە گرامدىن داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بارلىق پايدىلارنى بېرىدۇ. بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىش جەريانىدا، تامىقىغا گۆش، نوقۇت سۈيى، تونۇردا پىشۇرۇلغان نان بېرىش ۋە ئاق قىچا يېغىنى تال ساھەسىگە چېپىش مەنپەئەتلىك.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقانى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەدەستىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، كەچنال يوپۇرمىقىنىڭ ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ كۈملاچلاپ، تۇز سالماي نان يېقىپ، كۆپرەك سېرىقماي ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ. سۇنىڭ ئورنىدا كەچنال قاينىتىمىسى ياكى ئۇنىڭ ئەرقى ئىچكۈزۈلىدۇ. تاماق يېگەندىمۇ ئىچكۈزۈلىدۇ، چوڭ - كىچىك تەرەت ئېلىش ۋە قول - پۇتلارنى يۇيۇشتىمۇ ئۇنىڭ بىلەن يۇيۇش كېرەك، شۇنداق قىلسا ئىككى ھەپتىدە ساقىيىپ كېتىدۇ.

ھېكايەت: بىر ئادەمنىڭ جىگەر ساھەسىدىن باشلانغان ئاغرىق ئاشقازانىنىڭ ئۈستى تەرىپىگە يېتىپ كەلگۈچە بۇ كىشى ناھايىتى بىئارام بولۇپ، بۇ خىل ھالەت بىر كېچە - كۈندۈز داۋاملاشتى، شۇنداقلا تەكرار قۇزغالدى. قان ئېلىش، سۈرگە بېرىش، قەي قىلدۇرۇش قاتارلىقلار ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ بېرىلغان بولسىمۇ، ھېچقانداق ئۈنۈمى بولمىدى، ئۇشتۇمتۇت بىر ھەكىم مۇنداق دېدى: توخۇ تۇخۇمىدىن بىرنى ئېلىپ، بىر قاچىغا چېقىپ، ھەسەل، پىياز

ئۇرۇقى، ئسىپىغۇل ئۇرۇقى لوئابىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ يېگۈزۈگىلار، تامىقنا نان، پىياز، ئوغلاق گۆشى بېرىگىلار، دېگەن ئىدى. شۇ بويىچە قىلىنغان ئىدى، بىمار ساقىيىپ كەتتى ۋە تەبىئەت ياخشىلىنىپ، كېسەللىك قايتا تۇتمىدى. دانا تېۋىپلار مىزاجىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ مىقدارىنى ئاز ياكى كۆپ قىلىپ بەلگىلەپ بەرسە بولىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تال كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى پايدىلىق بولۇپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كىبىرىت ئەرقىدىن 0.2 گرام ئېلىپ، سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم تەدرىجىي مىقدارى كۆپەيتىلىدۇ. لېكىن، كۆپەيتىش مىقدارى زىيادە ئېشىپ كەتمەسلىك كېرەك.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تال ئىشىقى، تال چوگىيىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نۆشۈدۈردىن 1.75 گرام ئېلىپ، ئەرقى تۇرۇپ بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم تۇرۇپ ۋە كۈنجۈتنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئىسسىتىپ تالغا زىمماد قىلىنىدۇ (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تال ئىشىقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق زەنجىۋىل، لاچىندانە، قارامۇچ، زەرچىۋە، تۇز، قۇستە شىرىن ۋە قەمبىلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ياۋا بۇغداي شىرىسى بىلەن پۇرچاق چوگىلۇقىدا قۇرس تەييارلاپ، كۈندە بىر داندىن بېرىلىدۇ.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لايىقلاشتۇرۇلغان تەنكاردىن بىر ھەسسە، قىچىدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە ھەب ياساپ بىر گرامدىن يېيىلىدۇ.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا بىلەن 2 ~ 3 قېتىم ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ، تالىنىڭ ئېغىرلىقى ۋە تال قېتىشىنى يوقىتىدۇ ۋە قورساقنىڭ بارلىق كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياخشى سارغايتىلغان تەنكار ۋە سەبرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قارا شېكەردە قۇرس تەييارلىنىدۇ ھەم ئەھۋالغا قاراپ بىر ئايغىچە ئۈزۈلدۈرمەي ئىككى كۈندە بىر قېتىمدىن، كەچلىك غىزا يەپ بىر سائەت ئۆتكەندىن كېيىن يېيىش كېرەك، دورىنى يەپ ئارقىدىن باشقا نەرسىلەرنى يېمەسلىك، بىراق ئاز مىقداردا سۇ، ئەرەق گۈل ئىچسە بولىدۇ، ئاچچىق - چۈچۈك ۋە يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇش لازىم.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇتەلەشكە پايدىلىق، تالىنىڭ قاتتىقلىقىنى يوقىتىدۇ ۋە قورساق كۆپۈشنى يوقىتىپ، قورساقنى ئاچۇرىدۇ. تال قېتىشنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى «مۇي» دېيىلىدىغان قۇش ھىندىدا مەشھۇر بولۇپ، چوڭ - كىچىكلىكى قاغىدەك بولۇپ، رەڭگى قىزىلغا مايىل، ئۇنىڭ گۆشى دورا - دەرمەكلەر بىلەن بىرلىكتە پىشۇرۇپ يېيىلىدۇ.

داۋا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تال قېتىش ۋە قورساق كۆپۈشنى داۋالايدۇ ھەمدە ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۇڭنە ۋە ھىلىلە پوستىدىن 105 گرامدىن، تۆمۇر پوقىدىن 105 گرام ئېلىپ سوقۇپ، كونا قاچىغا سېلىپ، ئىككى ھەسسە تاتلىق سۇ قۇيۇلىدۇ. قاچىنىڭ ئېغىزىنى يەنە بىر قاچا بىلەن ئېتىپ، ئۇچ ھەپتە قىغا كۆمۈپ ئاندىن ئېلىپ، پاكىزلاپ، شىشە قاچىغا قاچىلاپ، كەچتە 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ ياكى قارا شېكەر بىلەن بىرگە كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە ئىستېمال قىلدۇرسا ۋە ياكى ئۇنىڭغا ئازراق سەبرە ئۇرۇقى مېغىزى شىرىسى قوشۇپ بېرىلسە ناھايىتى پايدىلىق، لېكىن سەبرە ئۇرۇقى مېغىزى شىرىسى قوشۇلغاندا چوقۇم قارا شېكەر قوشۇپ بېرىش كېرەك.

پايدىلىق سۆز قاتتىقلىق جىگەرنىڭ قايسى تەرىپىدە بولسا، شۇ تەرەپتىكى قولنىڭ ئۇسەيلىم تومۇرى بىرنەچچە كۈن ئۇزۇلدۇرمەي داغلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ. داغلىغان ئورۇندىن سۇيۇقلۇق ئاقسا، رەخت ياكى قەغەزنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى بېسىپ توختىتىلىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت تۆمۇرنى قىزىتىپ داغلىسىمۇ بولىدۇ.

رۇببى ئانار (ئانار رۇببىسى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

رەۋغنى قۇسته (قۇسته يېغى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر سوۋۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەۋغنى ئارەندى (ئابدىمىلىك يېغى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. يۇقىرىقى ئىككى خىل دورا باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

رەۋغنى ئەفسەنتىن (ئەفسەنتىن يېغى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ.

رەۋغىنى مۇھەللىل (تارقاتقۇچى ياغ)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەردە پەيدا بولغان يەلنى تارقىتىدۇ.

رەۋغىنى كەلكىلانەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر كېسەللىكلىرى ئۇچۇن ئىچكۈزۈلسە پايدىلىق. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

سەنجىرىنا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ھەممىگە مەشھۇر بولغان بىر خىل مەجۇن دورا بولۇپ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ ۋە جىگەر قېتىشنى داۋالايدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

سەپەرجىلى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ، سىركەنجۇبىل لىمونى ۋە سىركەنجۇبىل رۇممانى ئىسسىقتىن بولغان جىگەر يالليۇغىغا پايدىلىق. سىركەنجۇبىل تۇفاھى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. سىركەنجۇبىل جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىگە خاس بولۇپ، شۇ ئورۇندا سۆزلەندى. قالغانلىرى تەپنى يوقىتىشتىمۇ پايدىلىق بولۇپ، ئۆز ئورنىدا سۆزلەندى. سىركەنجۇبىل شېكىرى، سىركەنجۇبىل تۇرشى، سىركەنجۇبىل ھەسلى ۋە ئۇلارنىڭ تەمنى تەڭشەش ئۇسۇللىرى ھەم ئۇنىڭ مەنپەئەتلىرى ئۆز ئورنىدا بايان قىلىندى.

سىركەنجۇبىل رەۋەنى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەرقان ۋە جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقتىن بولغان ئاغرىشىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقىدىن 70 گرام، قىزىلگۈل،

شاھتەررە ۋە ئەفتىمۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، رەۋەنچىنىدىن 17.5 گرام ئېلىپ، رەۋەننى چالا سوقۇپ، خالتىغا سېلىپ، ئېغىزىنى بوغۇپ ۋە باشقا دورىلار بىلەن بىرگە 1856 گرام سۇدا قاينىتىپ، بىرئاز ۋاقىتتىن كېيىن قول بىلەن خالتىنى سىقىپ، رەۋەننىڭ شىرىنسى چىقىپ بولغاندىن كېيىن سۈزۈپ، 928 گرام شېكەر بىلەن 180 گرام سىركە قوشۇپ، قىيام بولغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 82.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجىۋىل رەۋەنى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك. جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تەبئەتنى يۇمشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەۋەندىن 105 گرام، ئاقلانغان تۇرىبۇت، بىستېپايەج ۋە چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 70 گرامدىن، غارىقۇن ۋە تەرخەمەك مېغىزىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى 1856 گرام سۇدا قاينىتىپ ۋە زەنجىۋىلدىن 11.5 گرامنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ، شېكەردىن 1392 گرام، سىركىدىن تۆت ھەسسە قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

سىركەنجىۋىل رەۋەنى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تال قېتىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەۋەن، غارىقۇن، ئوردان، پوستى بىخ كەبىر، سۆگەت پوستى، يۇلغۇن مېۋىسى، ئەفتىمۇن ۋە كاسنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، شېكەردىن 928 گرام ئېلىپ، تۆت ھەسسە سۇدا دورىلارنى نەمدەپ، ئۆلچەملىك سىركىگە شېكەرنى قوشۇپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

سىركەنجىۋىل پەۋاپۇھ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقا، تال ۋە جىگەر قېتىش، جىگەر يالۇغىغا مەنپەئەتلىك. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپىبەدىيان، پوستى بىخ كەبىر، كاسنە ئۇرۇقى، زۇپا،

ئوردان، غاپەس ۋە ئەفسەنتىن ھەربىردىن 36 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، پوستى بىخ كەرەپشە، جۆئدە، سۇمبۇل ۋە ئاسارۇننىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن، سۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، 350 گرام سىركە قوشۇپ، يەنە بىر قېتىم قاينىتىپ، سۈزۈپ، 928 گرام قەنت سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل ئەنسلى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقا ۋە سوغۇقتىن بولغان يانپاش ئاغرىقنى مەنپەئەتلىك. جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. كونا يۆتەل، پالەچ، لەقۋا، بەلغەمدىن بولغان سەرسام ۋە نەپەس قىينىلىشىنى داۋالايدۇ ھەم ئۆلۈك ھاملىنى چۈشۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىركە ئەنسىلدىن 928 گرام، قۇرۇق زەنجۈبىل، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، ئامىلە ئۇسارىسى، ئاقىرقەرھا ۋە ياۋا پىننىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، قارا زىرە، قەردەمانىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، سىركە ئەنسلى ۋە ئامىلە ئۇسارىسىدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى ساپ ھەسەلگە چىلاپ، بىر ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 105 گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل ئەنسلى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە تال قېتىشقا مەنپەئەتلىك، تۇسالغۇلارنى ئېچىپ، قويۇق خىلتىلارنى يوقىتىدۇ. يۆتەل ۋە بەلغەمدىن بولغان دەم سقىلىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنسىلدىن 232 گرام ئېلىپ، ياغاچ ۋە چاك - توزانلاردىن تازىلاپ، ئۇششاق توغراپ ۋە ئۇنىڭغا 232 گرام كونا سىركە قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، قويۇلغاندا سۈزۈپ، قايتا 494 گرام سىركە 728 گرام شېكەر سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىپ ۋە كۆپوكى ئېلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل مازەرىيۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقائى زىققە ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىركىدىن 210 گرام، سۇدىن 494 گرام، مازەرىيۇن يوپۇرمىقىدىن 140 گرام ئېلىپ، مازەرىيۇننى سىركە ۋە سۇغا بىر ھەپتە چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ

قىيام قىلىپ، 928 گرام شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا بېھى سۈيىدىن 105 گرام ۋە ئازراق گۈلقەنت سالسا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

سىركەنجۈبىل بارىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقا ئۇچۇن مەنپەئەتلىك ۋە سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى ۋە كاسنە ئۇرۇقىدىن 420 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 70 گرام سېلىپ، ھەممىسىنى بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ، سۈزۈپ، سۈيىگە تەڭ مىقداردا شېكەر سېلىپ ۋە تەرخەمەك سۈيىدىن 604 گرام قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل بۇزۇرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئوغۇنەتلىك بۇخاراتلارنى يوقىتىدۇ، بەلغەم خىلىتىدىن بولغان مۇپاسلىنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە رۇم بەدىياننىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقىدىن 35 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى ئاۋۇال 296 گرام سىركىگە، ئاندىن 280 گرام سۇغا چىلاپ، بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ سۇ ئاز قالغاندا سۈزۈپ، 2320 گرام شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ، كۆپۈكنى ئېلىپ قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل بۇزۇرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكنى پەسەيتىدۇ ۋە بەلغەمنى يوقىتىدۇ. ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەدىيان، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە يىلتىزى پوستىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقىدىن 35 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى چالا سوقۇپ، 694 گرام كونا سىركە ۋە 234 گرام ساپ سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن

كېيىن سۈزۈپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سۈيى ئاز قالغاندا 232 گرام شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

سۇفۇپى كەرەپشە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقائى تەبەلى ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

سوفۇپى نەمەك، سوفۇپى ئامىلە ۋە سوفۇپى مەستىكى قاتارلىقلار جىگەرگە پايدىلىق بولۇپ، ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

سۇفۇپى نانخا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ تالغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، يۇقرىقى ئىككى نۇسخا ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

سۇفۇپى ھېلىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە تالغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھېلىلە پوستى ۋە قارا ھېلىلىدىن 14 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ۋە ئارپىبەدىيانىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلاپ، 10.5 گرامى تۆگە سۈتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

سۇفۇپى بۇزۇرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر يالليۇغنا مەنپەئەتلىك، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەرخەمەكنىڭ ئۇرۇقىدىن 17.5 گرام، كاسنە ئۇرۇقى ۋە ئەفتىمۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە چۈچۈكبۇيا ئۇسارىسنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، زىرىق ئۇسارىسىدىن 14 گرام، رەۋەنچىنىدىن 4.5 گرام، يۇيۇلغان لوكتىن ئىككى گرام، زەپەر، سۇمبۇل، مەستىكى ۋە ئەفسەنتىننىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، كافۇردىن بىر گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى كەبەدى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ ۋە ئۇنى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 10.2 گرام، زىرىق، قۇرۇق ئۈزۈم ۋە يۇيۇلغان لوكىنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن، ئوردان، تاباشىر، ئاق سەندەل، بەسباسە ۋە سەمغى ئەرەبنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، رەۋەن ۋە زەپەردىن بىر گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ ياسىلىدۇ.

سۇفۇپى ۋەرد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ئاغرىقى ۋە يۈز ئىششىپ قېلىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 28 گرام، زىرىقتىن 1.75 گرام، سۇمبۇل، مەستىكى، غاپەس ئۇسارىسى، ئەفسەنتىن رۇمى ۋە رەۋەنچىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئاسارۇن، ئىزخىر غۇنچىسى ۋە رۇببىسۇسنىڭ ھەربىرىدىن 8.75 گرامدىن، زەپەردىن 3.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى سىركەنجۈبىل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ۋەرد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. خۇمارنى يوقىتىدۇ ۋە سەپراۋى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، قاپارتما ۋە چىقانغا پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 35 گرام، تاباشىردىن 70 گرام، سۇماق، ھەببۇلئاس، ئاقلانغان يېسسىمۇق، زىرىق، ئۈزۈم، كاھۇ ئۇرۇقى ۋە ئاق خەشخاشتىن ھەربىرى 1.75 گرامدىن، ئاق سەندەلدىن 8.75 گرام، كافۇردىن 3.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامى غوراپ شەربىتى ياكى ھوممۇز شەربىتى ۋە ياكى ئاچچىق ئانار شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

سۇفۇپى تەرەھۇ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئورۇقلىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 14 گرام، زىرىقتىن 8.75 گرام، سۇمبۇل، مەستىكى، غاپەس ئۇسارىسى، ئەفسەنتىن رۇمى ۋە رەۋەنچىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئىزخىر غۇنچىسى، ئاسارۇن ۋە رۇببىسۇسنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، زەپەردىن 1.75 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامى ساپ سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

سۇفۇپى لۇئلۇۋى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش ئۇچۇن مەنپەئەتلىك ھەمدە جىگەر، يۇرەك ۋە ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھارارەت ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇشتە قىلىنغان مەرۋايىتتىن 14 گرام، كۇشتە قىلىنغان بىخ مارجان، ئانارگۈلى، تاباشىر، خەرنۇپ، گىل ئەرمىنى، قىزىل سېغىز، ئاق سەندەل، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، قورۇلغان ھەببۇلئاس، بەللۇت، قورۇلغان پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، خەشخاش پوستى، قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قورۇلغان تۇز، سەمغى ئەرەبى، سۇماق، زىرىق، سارغايتىلغان ئارپا پوستى، تەرسىيت (بىرخىل ياۋا ئۆسۇملۇك)، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ۋە ئىسپىغۇلنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، گىل مەختۇم ۋە مەستىكىدىن 3.5 گرامدىن، ئانار ئۇرۇقىدىن 17.5 گرام، كەھرىۋا ۋە يۇيۇلغان ئاقاقىيادىن يەتتە گرام ئېلىپ، ئىسپىغۇل بىلەن پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن باشقىسىنى سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

سۇفۇپى بېھىدانە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنىڭ ھارارىتى يۇقىرىلاپ كېتىش، يەرقان ۋە قان تۆكۈرۇشنى داۋالايدۇ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تازىلانغان بېھى ئۇرۇقى، نىشاستە ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، گىل ئەرمىنى، قىزىلگۈل، يۇيۇلغان لوك، سۇمبۇل ۋە چۆچۈكبۇيا

يىلتىزىدىن 3.5 گرامدىن، تاباشىردىن 1.75 گرام، مەستىكىدىن بىر گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 3.5 گرامى سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى لوك (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەرقان ۋە جىگەر ئاغرىقى، سەپرالىق قۇسۇشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان لوكتىن 35 گرام، تاباشىردىن يەتتە گرام، زەپەردىن 3.5 گرام، رەۋەنچىنىدىن 0.75 گرام، كافۇردىن 0.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يەتتە گرامى تەمرى ھىندى ياكى ئەينۇلا سۇيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

سۇفۇپى لوك (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تال كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك، كېسەللىكنى بىر ھەپتىدە يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆشتە قىلىنغان مارجاندىن 3.5 گرام، كەتىرادىن بىر گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ سۇفۇپ تەييارلاپ، ھەر 3.5 گرامنى 18 گرام يامغۇر سۇيى، بىر گرام يۇمشاق سوقۇلغان مارجان بىلەن بىللە ئۆزۈلدۈرمەي بىر ھەپتە ئېچىپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق.

سۇفۇپى لوك (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تالغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇتۇلغان زۇپا، پوستى بىخ كەبىر، قۇرۇتۇلغان ئىتئۈزۈمى، پىرسىياۋشان، بەشقۇلاق ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن تەڭ مقدارda ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى سىركەنجۈبىل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى گەزمازەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، تال كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇلغۇن مېۋىسى ۋە كاسىنە ئۇرۇقىدىن 175 گرامدىن، جۆئىدە ئۇرۇقىدىن 5.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرام سىركەنجۈبىل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى تېيىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇلۇش، يېقىلىش سەۋەبىدىن بولغان جىگەر، تال ۋە ئاشقازان ئاغرىقى هەم ئىچكى ئەزالار ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گىل ئەرمىنى، قىزىل سېغىز، يۇيۇلغان لوك، رەۋەنچىنى ۋە قەسىۋۇزەرىرەنىڭ هەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئىكلىلمىلىكتىن 14 گرام، زەپەر ۋە قۇستىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، ئىتئۈزۈمى سۇيى شىرنىسىدا ئېرىتىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تەبىئەتنى راۋانلاشتۇرۇش مەقسەت قىلىنسا، خىيارشەنبەرنى كۆپرەك قوشۇش كېرەك، ئەگەر تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش مەقسەت قىلىنمىسا، خىيارشەنبەرنى ئازراق قوشۇش كېرەك.

سۇفۇپى مۇدىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر يالليۇغىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەرخەمەك ئۇرۇقى ۋە تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىدىن 17.5 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ۋە كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 10.5 گرامدىن، بەدىيان، رۇم بەدىيان ۋە رۇبىبسۇستىن يەتتە گرامدىن، رەۋەندىن 4.5 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان زىرىق 14 گرامدىن، سۇمبۇل، زەپەر، ئەفسەنتىن ۋە مەستىكىدىن 3.5 گرامدىن، لوكتىن 5.5 گرامدىن، كافۇردىن بىر گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئىسھال

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 21 گرام، يۇيۇلغان لوك، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ۋە زىرىقتىن 10.5 گرامدىن، جۇۋىنە، تاباشىر، ئەرەب يېلىمى ۋە ئاق سەندەلدىن يەتتە گرامدىن، رەۋەندىن 2.25 گرام، زەپەردىن 3.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرام ئېلىپ تۆمۇر داغمال سۇيى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سەكبىنەج (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقائى تەبەلى، يەلدىن بولغان قورساق كۆپۈش، قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەكبىنەج ۋە سېرىق ھېلىلىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، ھەببى رىشاد ۋە كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى مەزكۇر دورىنى يەتتە گرام ئېلىپ، قاياناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سەكبىنەج (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر يالليۇغىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 35 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، سېرىقئوت ئۇرۇقى ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، يۇيۇلغان لوك ۋە رەۋەندىن چىننىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 1.75 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى سۇفۇپتىن يەتتە گرام ئېلىپ، مائۇلجەبىن بىلەن بىرلىكتە ئىچىلىدۇ. ئەگەر قىزىتما يۇقىرى بولسا، سېمىزئوت سۇيى ۋە خىيارشەنبەر مېغىزى شىرنىسى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 35 گرام، يۇيۇلغان لوكتىن 10.5 گرام، تاباشىردىن يەتتە گرام، بەدىياندىن 3.5 گرام (بەزىدە بەدىياننىڭ ئورنىغا سېرىقئوت ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ) ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سۇفۇپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 35 گرام، يۇيۇلغان لوك، قىزىلگۈل ۋە تاباشىردىن 17.5 گرامدىن، بەدىيان ۋە رۇم بەدىيانىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامى تۆگە سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئوبادە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنى قۇۋۇەتلەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازان تۆۋەنلەش ۋە ئۇنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان لوك، ھەببۇلئاس ئۇرۇقى، بەللۇت، مەستىكى، موزا، ئۇد بىلسان ۋە ئانار پوستىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، قۇرۇق زەنجىۋىل ۋە كۇندۇرنىڭ ھەربىرىدىن تۆت ھەسسىدىن، ئاق قەنتتىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 7 ~ 10.5 گرامغىچە ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورىنى پىگىنده گۆش پىمەسلىك كېرەك. «تېببىي قانۇن» دا قەنت، لوك ۋە باشقىلارنىڭ مىقدارىنى بىر ھەسسە دەپ يازغان، يەنى ھەربىر دوردىن 3.5 گرام ئېلىنسا، قەنتمۇ 3.5 گرام ئېلىنىدۇ، ئەگەر باشقا دورىلار ئىككى ھەسسە بولسا، قەنتمۇ ئىككى ھەسسە

ئېلىنىشى كېرەك، دەپ بەلگىلەنگەن. ساھىب زەخىرە مۇنداق يازىدۇ: لوكىنىڭ ئورنىغا ئۇنىڭ ياغچى يەنى غولىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ، دەپ يازغان. بىلىش لازىمكى، ئىبن سىنا «ئەلقانۇن فىتتىب» دا مۇشۇنداق يازغان ھەمدە كۆپلىگەن تېۋىپلارنىڭ قارىشىمۇ يۇقىرىقىدەك. «ئەلقانۇن فىتتىب» دېگەن كىتابتا لوكىنى غول دورا دەپ قارىغان. يۇنان تېۋىپلىرىمۇ مۇشۇ بويىچە ئىشلەتكەن. ھەرخىل قاراشلارنىڭ كۆپ بولغانلىقى سەۋەبىدىن لوكىنىڭ قايسى قىسمى ئىشلىتىلىدىغانلىقى ئېنىق بېكىتىلمىگەن، بەزىلەر مەنداش سۆز تۇپەيلىدىن لوكىنى كەھرىۋا دەپ چۈشىنىپ قالغان. تەتقىقاتلاردىن قارىغاندا، لوك بىرخىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈك مەنبەلىكتۇر، كەھرىۋا ئېنىقكى مەدەن مەنبەلىكتۇر، زەخىرە خارازىم شاھ دېگەن كىتابتا لوك ئۆسۈملۈك مەنبەلىك ياغاچ دورىدىن ئىبارەتتۇر. «ئەلقانۇن فىتتىب» دېگەن كىتابتىمۇ لوكىنى ياغاچ دەپ چۈشەندۈرگەن. يۇنان تىلى بويىچە تەرجىمە قىلغاندا بىرىنچى تەرجىمىدە شۇ بويىچە تارقالغان، ئۇمۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، نۇسخىلارغا لوك دەپ يېزىلسا، لوكىنىڭ ياغاچلىرى ئىشلىتىلىدۇ. گەرچە شۇنداق بولسىمۇ مۇئەللىپىنىڭ تەجرىبىسىگە ئاساسلانغاندا، لوكىنىڭ ياغىچىدىن ئۆزى پايدىلىقتۇر.

«قەلانسى» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى ئۆزى ئىجاد قىلغان نۇسخىدا لوك ئىشلىتىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. بۇنىڭدىن مەلۇم بولىدۇكى، لوكىنىڭ ياغىچىدىن ئۇنىڭ ئۆزى ياخشىدۇر.

شەربىتى پەۋاكە (مېۋىلەر شەربىتى)

جىگەرنىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ. شەربىتى ئۇد ساددە ۋە شەربىتى تۇرۇش جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بېھى شەربىتى، سەۋسەن شەربىتى، شەربىتى خەندىقۇن، ئۇزۇم شەربىتى، ھەسەل شەربىتى، سۇمبۇل شەربىتى جىگەرگە مەنپەئەتلىك.

شەربىتى دىمقەراتىس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. مەزكۇر دورىلارنىڭ ھەممىسى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن.

شەربىتى دىنار (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ بىر ياخشى دورا بولۇپ، جىگەر كېسەللىكى بار بىمارلارغا مەخسۇس ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى مۇشۇ كىتابنى يازغۇچى ئىجاد قىلغان. باشقىلار

شۇنىڭدىن باشلاپ ناھايىتى كۆپلەپ ئىشلەتكەن. بۇ شەربەتنىڭ نۇسخىسى كۆپ خىل بولۇپ، بۇ يەردە مەشھۇر بولغان نۇسخىسى بايان قىلىندى. «ھەكىمى نەھىيشۇئى» بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارىنى بىر دىنارغا ساتقان، شۇڭا بۇ دىنار شەربىتى دەپ ئاتالغان. بەزىلەرنىڭ دېيىشىچە، «دىنار» نى «كۇشۇش» (سېرىق ئوت) دەپ ئاتىغانلارمۇ بار. بۇ نۇسخىغا سېرىق ئوت چۈشكەنلىكتىن شۇنداق دەپ ئاتىغان. شۇڭا مۇشۇ ئېتىبار بىلەنمۇ بۇنىڭ قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى ئورۇندا تۇرىدۇ. بۇ نۇسخىنى يەنە «تۆھپەتۇل مۇئمىن» دېگەن كىتابتا جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، خىلتلارنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئوفۇنەتلىك تەپ ۋە باشقا كېسەللىكلەرگە قارىتا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، دەپ يازغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىرىق، بېھى ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ئۇد ھىندى، سەۋسەن يىلتىزى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، قەنتەربىيۇن، مەستىكى، زەپەر، دارچىن ۋە پىننىنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەگەر تەپ بولسا كاسنە سۇيىگە، خەھقان بولسا لىمون سۇيىگە ئۆچ كۈن چىلىنىدۇ ھەم كاسنە، بەدىيان، سېرىقچېچەك، گاۋزىبان ۋە ئۇرۇقسىز ئۇزۇمنىڭ ھەربىرىدىن 22.5 گرامدىن قوشۇپ قاينىتىپ، ھەر 464 گرام دورا سۇيىگە 4.5 گرام رەۋەن ۋە 2.25 گرام ئاسارۇن قوشۇپ، 928 گرام ئاق قەنت بىلەن قىيام قىلىندۇ. ئۇد ھىندى ۋە زەپەرنى قىيامغا ئاخىرىدا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى دىنار (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى «سەدىرى» دېگەن كىتابتا مۇنداق خاتىرىلەنگەن: تەبئىتى مۆتىدىلگە مايىل بولۇپ، ھەرخىل كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك. جىگەر ۋە ئاشقازانىنىڭ ھارارىتىنى پەسلىتىدۇ، ماسارىقا توسالغۇسى، جىگەر توسالغۇسى، ئىچكى ئەزا توسالغۇسى ۋە ئىچكى ئەزا يالىلۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، تەبئىتنى يۇمشىتىدۇ، يەرقانغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جىگەر ۋە ئاشقازان ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىش ئۈچۈن تەرخەمەك ئۇرۇقى سۇيى ۋە سىركەنجۇبىل سۇككەرى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ، قىزىل، چېچەك، قاندىن بولغان تەپ ۋە سەپرالىق تەپكە چىلان شەربىتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقىدىن 90 گرام، بىخ كاسنىدىن 105 گرام، قىزىلگۈلدىن 52.5 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقىدىن 17.5 گرام، رەۋەن ئەسلىدىن 18 گرام قوشۇپ بېرىلىدۇ، قەدىمكى كىتابلاردا رەۋەن ئەسلىي رەۋەنچىنى دېگەن نامى بىلەن مەشھۇر بولۇپ، بۇ ھىندىستاندا رەۋەنچىنى دېگەن نامى

بىلەن ئاتىلىدۇ، بۇ دورا ئات تۈيىقىغا ئوخشاش بولۇپ، قىزىلغا مايىل، ئېغىر بولىدۇ، ئۇنىڭ قۇرت يېمىگىنى ياخشى ھېسابلىنىدۇ، رەۋەننى چالا سوقۇپ، خالتىغا ئوراپ، دورىلار بىلەن بىرگە سۇغا سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن سۈزۈپ، ئاق قەنتتىن 928 گرام قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ. ئەگەر رەۋەننى ئۇششاق سوقۇپ، دورىلارنىڭ ئۈستىگە سېپىپ بېرىلسە، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 ~ 52.5 گرامدىن ئەتىگەن ۋە كەچتە بېرىلىدۇ. بۇ دىنار شەربىتى مىسىر، شام ۋە تەبرىز دېيارلىرىدا شارابى دىنار بىلەن مەشھۇردۇر.

شەربىتى دىنار (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەددى قارابادىندا مۇختار ئىبنى سەھلدىن نەقىل قىلىپ ئېيتىشچە، بۇ نۇسخا ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇتلەش ۋە قەۋزىيەتنى يۇمشىتىشقا تېز مەنپەئەت قىلىدىكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ئوت سۈيىدىن 928 گرام، زىرىق سۈيى، ئالما سۈيى ۋە لىمون سۈيىدىن 232 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، 1392 گرام قەنتتە قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى دىنار (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى «ئاق ساراي» دېگەن كىتابتا مۇئەللىپنىڭ يېزىشچە، جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك ئىكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىرىق ۋە قىزىلگۈل ئۇرۇقىدىن 28 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقىدىن 17.5 گرام، بەدىيان، پوستى بىخ بەدىيان، بىخ كاسنە، بىخ كەرەپشە ۋە سېرىق ئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، بىخسۇستىن يەتتە گرام، رەۋەنچىنىدىن 3.5 گرام، قەنتتىن مۇۋاپىق مقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى دىنار (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، جىگەر ۋە يۇرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىستىسقا، زاتىلجەنبىگە مەنپەئەتلىك، ئۇسسۇزلۇقنى

پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقى ۋە قىزىلگۈل بەرگىدىن 70 گرامدىن، ھۆل كاسنە يىلتىزى 140 گرام، نېلۇپەر ۋە گاۋزىباندىن 35 گرامدىن، ئەفتىمۇندىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، ئەفتىمۇنىنى زىغىر رەختتىن تەييارلانغان خالتىغا سېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، 928 گرام قەنت قوشۇپ قىيام قىلىندۇ ھەم رەۋەندىن 35 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ قىيامدا ئېرىتىلىدۇ.

شەربىتى دىنار (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەرقان ۋە ئىسسىقتىن بولغان جىگەر كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەۋەندىن 14 گرام، چالا ئېزىلگەن كاسنە ئۇرۇقىدىن 105 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ۋە رەيھان ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 1856 گرامدىن، سۇدىن 2784 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 928 گرام قەنت ۋە 1400 گرام سىركە قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 52.5 گرام شەربەت ئېلىپ ئەرقى گۈل بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ.

شەربىتى دىنار (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تالغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەۋەن، غارىقۇن، ئوردان، پوستى بىخ كەبىر، سۆگەت دەرىخى پوستى، غاپەس، كاسنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، سىركە ۋە ئەرقى گۈلدىن 424 گرام ئېلىپ، دورىلارنى بىر كېچە چىلاپ، ئەتىگەندە قاينىتىپ، سۈزۈپ، 928 گرام قەنت قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 105 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى دىنار (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خىلتلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان جىگەرنىڭ هارارەتلىك كېسەللىكىگە مەخسۇس تەييارلانغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاسىنە ئۇرۇقىدىن 45 گرام، زىرە، بېھى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 31.5 گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل ۋە بىخسۇسنىڭ ھەربىردىن 18 گرامدىن، يۇيۇلغان لوك ۋە ئەفتىمۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ ئېزىپ، ئەرقى كاسىنىگە چىلاپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ، 395 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىنىدۇ، ئەگەر رەۋەن قوشۇلسا تېخىمۇ كۆچلۈك بولىدۇ.

شەربىتى ئەبرىشم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەك ۋە باشقا ئىچكى ئەزالارنى شۇنداقلا باھانى قۇۋۇەتلەيدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىستىسقانا مەنپەئەتلىك بولۇپ، بۇ شەربەت بالا كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ.

شەربىتى بۇزۇرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە تالدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئىستىسقا، يەرقان ۋە تەپكە مەنپەئەتلىك، بۇ شەربەتنىڭ تەپسىلاتى تەپ كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى رەۋەن ساددە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنى قۇۋۇەتلەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەۋەندىن 105 گرام ئېلىپ، 2784 گرام سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، يۇمشىغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا قاينىتىپ، 2784 گرام قەنت قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى رەۋەن مۇرەككەپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىدە توسالغۇلارنى ئېچىپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەۋەندىن 70 گرام، ياغچى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت،

غارىقۇن، بىستىپايەج ۋە كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، زەنجىۋىلدىن 2.5 گرام، قەنتتىن 350 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، ئەھۋالغا قارىتا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئەفتىمۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، مۇرەككەپ تەپلەر، سۇئۇلقۇنىيە ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، بەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، سېرىقئوت، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى ھەمدە پوستى بىخ كاسىنىنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، بىخ بەدىيان ۋە رۇم بەدىيان گۈلىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، ئاق قەنت ۋە تەرەنجىبىنىڭ ھەربىرىدىن 395 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 45 گرام كاسىنە ئۇرۇقى بىلەن قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى، كاسىنە سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئەفسەنتىن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقى، سۇئۇلقۇنىيە ئۇچۇن پايدىلىق. بۇنىڭ بىر نۇسخىسى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا، يەنە بىر نۇسخىسى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى ئەفسەنتىن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقى، تەبئەتكە قۇرۇقلۇق يېتىش ۋە ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىندىن توققۇز گرام، قىزىلگۈلدىن 18 گرام، تەمرى ھىندىدىن 45 گرام، تەرەنجىبىندىن 130 گرام ئېلىپ، دورىلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۇيىدە تەرەنجىبىننى ئېرىتىپ، يەنە سۈزۈپ، ئازراق قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەممىسى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئەفسەنتىن (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ سۈئۈلقۇنىيە ئۇچۇن پايدىلىق بولۇپ، 2 ~ 3 قېتىم ئىچسىلا ئىچىنى سۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن رۇمىدىن يەتتە گرام، تۇربۇتتىن 24.25 گرام، سۇمبۇلدىن 14 گرام ئېلىپ، 3948 گرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، 232 گرام ئاق قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قېيام قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 105 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئەفسەنتىن (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە ئاشقازان كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ۋە جىگەر، ئاشقازان يالليۇغلىرى ئۇچۇن، تال قېتىش، يەرقان، تەپ، يەل ۋە ئىسسىقتىن بولغان قۇلۇنجى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئېچىپ، بۇزۇق خىلىتلارنى سۈيدۈك ئارقىلىق ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىندىن مۇۋاپىق مقداردا ئېلىپ، ئۇنى سۇغا ياكى ئەرقى كاسىنىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاق قەنت ياكى ھەسەل قوشۇپ قېيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى ھىندىبا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ يەنە شەربىتى مۇدەببەر دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ھەر خىل جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە توسالغۇلىرىنى ئېچىش، جىگەر مىزاجىنى ياخشىلاش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كاسنە، پوستى بىخ بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 105 گرامدىن، يۇلغۇن مېۋىسى، گاۋزىبان، ئاقلانغان بىخسۇس، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ۋە ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، قامغاق، ئاقتىكەننىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، چۇچۇمەل لوك 14 گرام، ئاق سەندەل، غاپەس ۋە ئەفسەنتىن رۇمىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئاسارۇندىن 4.5 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى چالا سوقۇپ، سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، 2320 گرام ئاق

قەنت ۋە 350 گرام كاسنە سۇيى، 232 گرام سىركە، 232 گرام گۈلقەنت، 280 گرام يېڭى ھۆل لىمون سۇيى، 420 گرام بەدىيان سۇيى قوشۇپ قىيام قىلىپ، رەۋەنچىنىدىن 4.5 گرام سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئىككىنچى نۇسخىسى تەپ كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

شاخە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقانى داۋالايدۇ ۋە ئۆچەيدىكى يەلنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئادراسمان سۇيى، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاق تۇربۇت ۋە توغرىغۇنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، قارا شېكەردىن 17.5 گرام ئېلىپ، سۇزاپ سۇيىدە شامچە تەييارلىنىدۇ.

زىمادى شەئىير (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپىدىن 21 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، سىركىگە چىلاپ، تاباشىر ۋە فۇپەلنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئەفسەنتىن، قىزىلگۈل، قەسبۇزەربەرە، ئاق سەندەل ۋە شىيافى مامسانىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ، دورىلارنى سوقۇپ، گۈلابتا نەمدەپ جىگەر ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى شەئىير (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقا ۋە ئۇنىڭدىن بولغان تەپكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپا ئۇنى، سەئىدى كۈفى، ئۆچكە يىلىكى، توغرىغۇ ۋە گىل ئەرمىنى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، سىركىدە نەمدەپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىمادى سۇزاپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تال كېسەللىكى ھەم تال قېتىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۆرە ئەرمنى ۋە پىننىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن،

ئوشەقتىن 42.5 گرام ئېلىپ، كونا سىركە بىلەن زىماد قىلىنىدۇ.

زىمادى سۇزاپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئوشەقنى كۆچلۈك سىركىدە ئېزىپ چېپىلىدۇ.

زىمادى ئەنجۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تال قېتىشقا مەنپەئەتلىك.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇقەلدىن يەتتە گرام، ئوشەقتىن 3.5 گرام، ئاقلانغان لوبىيا، نوقۇت، ئىكلىلمىلىك، شۇمشا ئۇرۇقى، بابۇنە، قىزىل باقلە ۋە سۇمبۇلنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئەنجۇر مونىكىدىن 119 گرام ئېلىپ، ئەنجۇرنى سىركىدە پىشۇرۇپ ھەم مۇقەل، ئوشەقلەرنى سىركىگە چىلاپ، ئۆزۈمارا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇزاپ يېغى ياكى بادام يېغى ياكى بابۇنە يېغىدا زىماد تەييارلىنىدۇ.

زىمادى ماددە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تالنىڭ قاتتىقلىقىنى يۇمشىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى تال چۈنقىنىڭ كۆلى، كۆيدۈرۈلگەن ئۆچكە يۇڭىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىركىدە خېمىر قىلىپ زىماد تەييارلىنىدۇ.

زىمادى ئەفسەنتىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تالنى قۇۋۇتلەيدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن، سۇمبۇل، يۇلغۇن مېۋىسى، قەردەنە، ئىزخىر غۇنچىسى ۋە يىلتىزى، بىخ كەبىر، قىزىلگۈل، يۇمشاق سوقۇلغان مۇقەل، پىننە يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يۇلغۇن ياكى سۇزاپ سۈيىدە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن سىركىگە قوشۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ.

زىمادى فىلفرىۇس

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى زىمادى فىلفرىۇس جىگەر ئاغرىقى ۋە جىگەر ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، زىمادى سەندەلەيىن جىگەر ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ، زىمادى ئىستەمخورۇن جىگەر ۋە تال سوۋۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر ئىششىقى ۋە تال ئىششىقى، جىگەر ۋە تال قېتىش ئۇچۇن نۇرغۇن زىمادلار بار بولۇپ، بۇلار ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

زىمادى سۇمبۇل

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنىڭ سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل، مەستىكى، قەسبۇزەرىرە، ئىزخىر، زەپەر، مۇرمەككى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مەستىكى ۋە مۇرمەككىنى شارابتا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مەزكۇر ئېرىتمە بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكتىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

تىلا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ئىششىقى ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، ئاق لەيلىگۈلى ۋە ئارپا ئۇنىنىڭ ھەربىردىن 42.5 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 14 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە نىلۇپەرنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، شىيافى مامسادىن 10.5 گرام، رەۋەندىن 3.5 گرام، سۇمبۇلدىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قىزىلگۈل ئەرقى ياكى كاسىنە سۇيىدە مەلھەم تەييارلىنىدۇ. جىگەر، تال ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، جىگەر ۋە تالغا قىلىنىدىغان زىمادلار چوقۇم قورساق ئاچ ۋاقتىدا قىلىنىشى كېرەك، ئەگەر تارقىلىش بەك ئېغىر بولسا، جىگەرگە ھەرگىز زىماد ئىشلەتمەسلىك لازىم، ئەمما تالغا زىماد ئىشلەتسە بولىدۇ، تالدىكى ئىششىقلارنى تارقىتىش ۋە قاتتىقلىقنى

يۇمشىتىش ئۇچۇن زىماد ئىشلەتكەندە، زىمادلارنى ئىككى سائەتتىن ئارتۇق تۇرغۇزماسلىق كېرەك. ئىششق تارقاتقۇچى دورىلارنى يۇغۇرغاندا ۋە ئىششق تارقىتىش ئۇچۇن سۇۋالما ئىشلەتكەندە بابۇنە، كىبرىت قاتارلىقلارنىڭ سۇيى بىلەن يۇيۇش ۋە بابۇنە يېغى بىلەن ياغلاش لازىم.

تىلا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ يۇرەك مەنبەلىك ئىستىسقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمەن، سارغايتىلغان سەدەپ، توغرىغۇ، گىل ئەرمىنى، كالا تېزىكى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سىركىدە مەلھەم تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

تىلا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پۇت ـ قولدىكى ئىششقلارنى، ئىستىسقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۇل يېغى بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ، تۇرۇپ يوپۇرمىقىنى سىقىپ، ئۇنىڭ سۇيى ۋە پىسپى يەرلىك ئورۇنغا سۇركىلىدۇ.

تىلا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىكى ئېغىز، كۆز ۋە پۇتتىكى يالليۇغلارنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، ئاقاقيا، شىيافى مامسا، مۇرمەككى، زەپەر، رۇسۇت، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سىركىگە ياكى ئىتئۇزۇمى سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

فۇدەنەجى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى زىرىشكى كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئىستىسقا ۋە جىگەر ئىششىقىغا مەنپەئەتلىك.

قۇرسى سۇمبۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر قېتىش، جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەتلىك، يۇقىرىقى ئىككى دورا ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى زىرىشكى سەغىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ تەسىرى قۇرسى زىرىشكى كەبىرنىڭ تەسىرىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ، ئۇندىن باشقا ماددىلارنى پىشۇرىدۇ ھەم ئۆت، جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىرىق ۋە ئۇرۇقسىز ئۇزۇمدىن 17.5 گرامدىن، رەۋەن ۋە سۇمبۇلدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، ئىسپىغۇل لوئابىدا يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زىرىشكى بارىد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە، جىگەر مەنبەلىك ئۇسسۇزلۇق ۋە چىراي سارغىيىش، ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىرىقتىن 35 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، قىزىلگۈل ۋە تاباشىرنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، رەۋەن، لوك ۋە كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، سۇمبۇلدىن 1.75 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، 4.5 گراملىقتىن قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر قېتىمدا بىر دانە قۇرس شېكەر بىلەن تەييارلانغان سىركەنجۈبىل ۋە ناخۇش ئانار سۈيى بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ.

قۇرسى زىرىشكى بارىد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لوك مەغسۇل، قىزىلگۈل، رەۋەن ئۇسارىسى، كاسنە، زىرىق ۋە ئەفتىمۇن ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، يەتتە گرامىلىقتىن قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر تالدىن بېرىلىدۇ.

قۇرسى زىرىشكى بارىد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەردىكى ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىرىق ئۇسارىسىدىن 35 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن يەتتە گرام، رەۋەندىن 3.5 گرام، سۇمبۇلدىن 1.75 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورىنىڭ يەتتە گرامى سىركەنجۈبىل بىلەن ياكى ئانار سۈيى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر يۆتەل بىرگە كەلسە ئەرەب يېلىمى، نىشاستە ۋە كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، رۇببىسۇستىن 1.75 گرام ئېلىپ، شەربىتى بىنەپشە بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زىرىشكى بارىد (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىك ئۆزگىرىشىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىرىقتىن 17.5 گرام، رۇببىسۇستىن 5.25 گرام، تەرخەمەك مېغىزى، كاسنە ئۇرۇقى ۋە سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 8.75 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامى سىركەنجۈبىل ياكى ئەرقى كاسنە ياكى ئەرقى شوخلا بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زىرىشكى بارىد (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغ، جىگەر كېسەللىكى ۋە ئۆتكۈر ئۇسسۇزلۇققا مەنپەئەتلىك. بۇ دورا ئىچىنى سۇرگۈزمەيدۇ، لېكىن ئۇنىڭ ھەر خىل ماددىلارنى يوقىتىش تەسىرى بولۇپ، شۇ ئەزانىڭ ئۆزىدىكى ماددىلارنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىرىق ئۇسارىسى، بېخسۇس ۋە تەرەنجىبىنىڭ ھەربىرىدىن 18 گرامدىن، قىزىلگۈلنىڭ چېچىدىن 24.5 گرام، سۇمبۇل، مەستىكى، كەندىر ئۇرۇقى، غاپىەس ۋە تاباشىرنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، تەرخەمەك مېغىزىدىن 10.5 گرام، چۈچۈمەل لوك، سەبرە ئۇسارىسى، رەۋەن ۋە زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، قارا ئەنبەر ۋە تەرەنجىبىننى كاسىنىڭ سقىلغان سۈيىدە ئېرىتىپ، سوقۇلغان باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ 4.75 گراملىقتىن قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى بىر داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زىرىشكى كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىخ، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن يېڭى زىرىق، رۇببىسۇس، قىزىلگۈلنىڭ چېچى، تەرخەمەك مېغىزى ۋە قوغۇن مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، مەستىكى، سۇمبۇل، غاپىەس ئۇسارىسى، ئوردان، لوك، ئەفسەنتىن، ئاسارۇن، ئىزخىر غۇنچىسى، شاھتەررە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، رەۋەنچىنى، زەپەر ۋە تاباشىرنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، تەرەنجىبىننى كاسىنىڭ سقىلغان سۈيىدە ئېرىتىپ، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، يەتتە گراملىقتىن قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى بىر داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا زىرىقتىن 52.5 گرام، باشقا دورىلاردىن تەڭ مقداردا ئېلىنىدۇ.

قۇرسى زىرىشكى ھار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن يېڭى زىرىقتىن 17.5 گرام، يۇيۇلغان لوك، رەۋەن، سۇمبۇل، غاپەس ئۇسارىسى، رۇم بەدىيان ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ قۇرس ياساپ، ئۇرۇق دورىلار قاتناتمىسى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى رەۋەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ياللۇغى، جىگەر قېتىش، تال ۋە كونا تەپ كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەۋەندىن 21 گرام، ئوردان ۋە يۇيۇلغان لوكتىن 10.56 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان ۋە غاپەس ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، پاكىز سۇ بىلەن قۇرس ياسىلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا رەۋەندىن 24 گرام، ئوردان ۋە لوكنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان ۋە غاپەسنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سىركەنجۇبەل بىلەن بىرگە يۇغۇرۇپ 4.5 گراملىقتىن قۇرس ياسىلىدۇ. ئۇ زەخملىنىش، تال ۋە جىگەرگە زەربە تېگىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرسى رەۋەن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنىڭ مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇش، ئىچ سۇرۇش ۋە قول - پۇتلاردىكى يەللىك ئىششىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەزىم بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان بۇخاراتلارنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەۋەندىن 35 گرام، سۇمبۇل، مەستەكى، غاپەس ئۇسارىسى، بەدىيان ۋە رۇم بەدىياننىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، 4.5 گراملىقتىن قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى سىركەنجۇبەل ھەسلى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مەزكۇر نۇسخىغا بەشقۇلاقنى قوشسا تال كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

قۇرسى رەۋەن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەك مەنبەلىك ئىستىسقاغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەۋەن ۋە يۇيۇلغان لوكنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىدىن 7.5 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى ۋە رۇببىسۇسنىڭ

ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، بەدىيان ۋە قىزىلگۈلنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ قۇرس ياسلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى مەزكۇر دورىنىڭ 4.5 گرامى كاسنە سۇيى ياكى سىركەنجۈبىل بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ۋە ئىستىسقا بولسا، مەتبۇخى زۇپا، بەدىيان سۇيى ۋە كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى رەۋەن (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنىڭ ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشىغا ۋە ئۇچەي شىللىق پەردىسى سويۇلۇش خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش، ئۇچەي يارىسىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسلىشى رەۋەن، زىرىق ۋە كاسنە ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۇيى بىلەن قۇرس تەييارلىنىدۇ ۋە سايىدا قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى رەۋەن (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر كېسەللىكى ئۇچۇن مەنپەئەتلىك. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى رەۋەن ۋە يۇيۇلغان لوكنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، تاباشىر ۋە قىزىلگۈلنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، قىيمىقۇ ئۇرۇقىدىن 17.5 گرام، زەپەردىن 1.75 گرام ئېلىپ، يەتتە گرام چوڭلۇقتا قۇرس ياسلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى رەۋەن (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان جىگەر كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى رەۋەندىن 35 گرام، سۇمبۇل، مەستەكى، غاپەس، ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان ۋە بەدىياننىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئارپىبەدىيان سۇيىدە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى غاپەس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەرقان، جىگەر، تال ئاغرىقىنى داۋالايدۇ. كونا تەپ ۋە تۆت كۈنلۈك تەپنى داۋالايدۇ، شۇنداقلا توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غاپەس ئۇسارىسىدىن 70 گرام، سۇمبۇلدىن 10.5 گرام، تاباشىردىن 14 گرام ئېلىپ، سۇدا قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى شۇبرۇم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقاغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۈتلۈكئوت ۋە سېرىق هېلىلىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 0.5 ~3.5 گرامغىچە تەدرىجىي كۆپەيتىپ، سىركەنجۈبىل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ، بىر هەپتىگىچە ئۇزۇلدۇرمەي بېرىلىدۇ.

قۇرسى لوك (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەك مەنبەلىك ئىستىسقاغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، يەنە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لوك ۋە رەۋەنچىننىڭ هەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، يۇمىلاق زىراۋەندە، جىنتىيانا، سۇمبۇل، مەستىكى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، ئىزخىر، ئۇبهەل، ئاچچىق بادام مېغىزى، قۇستە شېرىن، ئوردان، ئەفسەنتىن ۋە غاپەسنىڭ هەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، پىلپىل ۋە زەنجۈبىلنىڭ هەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامى مائۇلئۇسۇل بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى لوك (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لوك، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئوردان ۋە ئىتئۇزۇمنىڭ

ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان ۋە ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى ۋە ئەفتىمۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئېزىپ، تاسقاپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى ئەفسەنتىن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەردىكى سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ، جىگەر ۋە تالدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. سۈيدۈك تامچىلاش ۋە بەلغەمى تەپكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاسارۇن ۋە بادام مېغىزىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ساپ سۇدا قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەفسەنتىن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنى تازىلايدۇ، يەرقانىنى يوقىتىدۇ، ئىستىسقانىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە بېرىلسە، ئىستىسقانى تىزگىنلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىندىن 21 گرام، غاپەس، بەدىيان ۋە سۇماق ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، يۇيۇلغان لوك ۋە رەۋەننىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقىدىن 35 گرام، ئەفتىمۇن ئۇرۇقىدىن 27 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 14 گرام ئېلىپ ئېزىپ، تاسقاپ قۇرس تەييارلىنىدۇ ياكى سۇفۇپ تەييارلاپ سىركەنجۇبىل ياكى ئىتئۈزۈمى سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەبىر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تال ئاستىدا يېغىلىپ قالغان يەللەرنى ۋە تالدىكى سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كەبىر ۋە چاڭگاك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، قەنتەربيۇندىن 24.5 گرام، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، سۇزاپ يوپۇرمىقى، قىچا، ئېگىر، سىيادان ۋە ئوشەقنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، ئوشەقنى سىركىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، بىرلەشتۈرۈپ يەتتە گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى بىر تالدىن، سىركەنجۈبىل ياكى مائۇلئۇسۇل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەبىر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تال ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كەبىر، ئوشەقنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، زىراۋەنددىن يەتتە گرام، پەرەنجمەشكى ئۇرۇقىدىن 21 گرام ئېلىپ، ئوشەقنى سىركىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى كەبىر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كەبىر 14 گرام، چاڭگاك ئۇرۇقى، قارىمۇچ، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، ئاسارۇننىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، زەپەردىن 1.75 گرام ئېلىپ دورىلارنى سوقۇپ، كاسنە سۈيى بىلەن قۇرس تەييارلىنىدۇ ۋە سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن بېرىلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا رەۋەن ئۇسارىسى، سۇمبۇل ھەربىرى يەتتە گرامدىن يۇقىرىقى نۇسخىغا كۆپەيتىلىدۇ، ئەگەر بۇ نۇسخىغا 10.5 گرام ئۇسقۇلوقەندىيۇن قوشۇلسا، بۇنىڭ ئىسمى قۇرسى ئۇسقۇلوقەندىيۇن دەپ ئاتىلىدۇ.

قۇرسى ئەنسۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئىبنى ئىسھاقنىڭ ئىجادىيىتى بولۇپ، جىگەر ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇم بەدىيان، ئەفسەنتىن، ئاسارۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ ھەربىرىنى تەڭ مقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 3.5 گرامدىن ئېلىپ سىركەنجۈبىل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەنسۇن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ئاجىزلىقى ۋە بەلغەمدىن بولغان تەپنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇم بەدىيان، ئاسارۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى، سۇمبۇل، سەبرىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، غاپەس ئۇسارىسى، سازەج ھىندى، ئاسارۇننىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، مەستىكى، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، ئەرقى گۈل بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامدىن ئېلىپ ئەھسەنتىن قاينىتىلمىسى بىلەن بېرىلىدۇ.

قۇرسى خەردەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەلدىن بولغان تال ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببى رىشادتىن بەش گرام ئېلىپ، سۇغا ياكى سىركىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، قۇرۇق سوزاپتىن 928 گرامنى ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ بىر كۈن قويۇپ، ئاندىن يۇمشاق سوقۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. ئاندىن ئايرىپ تونۇردا تۇرغۇزۇپ سارغايتىلىدۇ. كۆيۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئىستېمال مىقدارى ھەر كۈنى ئەتىگەندە يەتتە گرام ئېلىپ چالا ئېزىپ، سىركەنجۇبىل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئىرسا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تالنىڭ قاتتىقلىقنى يۇمشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىخ سەۋسەندىن 14 گرام، ئاقمۇچ ۋە ئوشەقنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئوشەقنى سىركىدە ئېزىپ، قالغان دورىلارنى ئايرىم سوقۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى سىركەنجۇبىل بىلەن يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى پەنجىكشەت (1)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جىگەر ۋە تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پەنجىكشەت ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ۋە قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سىركەنجىۋىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. يەنە بىر نۆۋەتتە قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ئورنىغا تەڭ مىقداردا ئۈزۈم ئۇرۇقى مېغىزىنى قوشۇپ يۇقۇرۇلىدۇ، يەنە بىر نۆۋەتتە يۇلغۇن مېۋىسى چۇشىدۇ.

قۇرسى پەنجىكشەت (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھارارەت قوشۇلۇپ كەلگەن تال ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پەنجىكشەت ئۇرۇقى ۋە يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى ۋە سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 17 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامى 14 گرام سىركەنجىۋىل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى پەنجىكشەت (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان تال قېتىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چاڭگاك ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، تاباشىر، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، رەۋەندىن 10.5 گرام، كافۇردىن 1.75 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 1.75 ~ 4.5 گرامغىچە سىركەنجىۋىل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلار 1.75 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

قۇرسى پەنجىكشەت (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. قويۇق خىلتىلارنى

ھەيدەيدۇ، بۇنى ھارارەت بولمىغان ئەھۋالدا ئىشلىتىش لازىم.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چاڭگاك ئۇرۇقىدىن 35 گرام، كاسىنە ئۇرۇقىدىن 17.5 گرام، پوستى بىخ كەبىر ۋە كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولسا، كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن بىخ كەبىرنى قالدۇرۇۋېتىش كېرەك.

قۇرسى فۇھ (قۇرسى ئوردان)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تالغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئوردانىدىن 3.5 گرام، بىخ سەۋسەن، پوستى بىخ كەبىر ۋە ئۇزۇنچاق زىراۋەندىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، سىركەنجۇبىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى رۇم بەدىيانىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى مازەرىيۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قەۋزىيەت ۋە ھارارەت بولمىغان ئىستىسقاغا مەنپەئەتلىك پايدىلىق، سېرىقسۇنى چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇدەببەر قىلىنغان مازەرىيون، ئارپا ئۇنى، سېرىق ھېلىلە پوستى ۋە شېكەرنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ ئېزىپ، تاسقاپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامى شەربىتى بىنەپشە بىلەن بېرىلىدۇ.

قۇرسى مازەرىيۇن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقائى زىققىگە مەنپەئەتلىك، ئىچنى سۇرگۈزۈش ئارقىلىق سېرىقسۇنى چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مازەرىيۇن، غارىقۇن ۋە غاپەسنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى ۋە قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، تەرخەمەك مېغىزىدىن 7.75 گرام ئېلىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر تال قۇرسنى سىركەنجىۋىل ياكى شەربىتى پوستى، بىخ كاسنە بىلەن بېرىلىدۇ.

قۇرسى تاباشىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ئىستىسقا ۋە جىگەر، تال مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، سۇماق، يۇلغۇن مېۋىسى، كاسنە ئۇرۇقى، پەرەنجىمشكى ۋە سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، سەئدى كۇفى، ئىزخىر، سۇمبۇل، رۇم بەدىيان، رەۋەن، لوك، پوستى بىخ كەبىر ۋە ئەپيۇنىنىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، كافۇردىن 0.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كافۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە جىگەر قېتىش ھەم جىگەر يالۇغما مەنپەئەتلىك. بۇنىڭ تەپسىلاتى تەپ كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

قۇرسى مۇقەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر قېتىشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇقەلدىن 10.5 گرام، سۇمبۇلدىن يەتتە گرام، زەپەر ۋە مورمەككىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، قۇستە شېرىن ۋە ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 5.25 گرامدىن، مەستىكىدىن 7.75 گرام ئېلىپ، مۇقەلنى شارابتا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەگەر ھارارەت بولسا 10.5 گرامى كاسنە سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ، ھارارەت بولمىسا مائۇلھەسەل بىلەن ياكى شاراب ياكى كەرەپشە سۈيى ۋە ياكى بەدىيان سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

قۇرسى ۋەرد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ، بەلغەمنى تەپكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 35 گرام، بىخسۇستىن 21 گرام، سۇمبۇلدىن 10.5 گرام، مەستىكى ۋە تاباشىرنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، ئەرقى گۈلدە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەزمازۇ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تالنىڭ قاتتىقلىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇلغۇن چېچىكىدىن 18 گرام، ئاقمۇچ، سۇمبۇل، ئاسارۇن ۋە ئوشەقنىڭ ھەربىردىن تووقۇز گرامدىن ئېلىپ، ئوشەقنى لايىقلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامى سىركەنجۇبل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى غارىقۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تالدىكى قويۇق ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غارىقۇن ۋە قىزىلگۈلنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، تاباشىر ۋە زىرىقنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، سۇمبۇل، غاپەس ئۇسارىسى، رەۋەن، پوستى بىخ كەبىر قاتارلىقلارنى سىركىگە چىلاپ، قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 8.75 گرامى سىركەنجۇبل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئىستىسقا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقائى زىققىنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 10.5 گرام، ئۇد ھىندى، سۇمبۇل، مەستىكى،

قېلىن دارچىن، ئىزخىر چېچىكى، دارچىن ۋە ئەفسەنتىن رۇمنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى ئىستىسقا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق بادام مېغىزى، ئاسارۇن ۋە غارىقۇندىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى ئۇسقۇلۇقەندەرىيۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تال كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. بۇ قۇرسى كەبرنىڭ كەينىدە سۆزلىنىدۇ.

كەلكىلانەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا تال ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. بۇنى ھىندى تېۋىپلىرى ئىجاد قىلغان بولۇپ، ئۇنىڭ كۆپلىگەن نۇسخىلىرى تۆۋەندە بايان قىلىنىدۇ.

كەلكىلانەج ئىستىسقا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە تالنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىزخىر، سۇمبۇل، ئاسارۇن ۋە ياۋا يالپۇزنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، غاپەس ۋە رەۋەننىڭ ھەربىردىن 5.5 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى ۋە ئاقلانغان تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئاق قەنت بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كەلكىلانەج ئىستىسقا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مازمۇرىيۇن يوپۇرمىقى (لايىقلاشتۇرۇلغان)، پوستى ھېلىلە، تاغ يالپۇزى، غارىقۇننىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئەفسەنتىن ئۇسارىسىدىن 10.5 گرام، بىخ سەۋسەن، رەۋەن ئۇسارىسى، قىزىلگۈل، تەرخەمەك مېغىزى، كاسنە ئۇرۇقى ۋە رۇببىسۇسنىڭ ھەربىرىدىن 7.5 گرامدىن، تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەرنىڭ ئېچكى پەردىسى ۋە قەنتىنىڭ ھەربىرىدىن 32.5 گرامدىن ئېلىپ، بۇ ئۈچ خىل دورىنى سۇدا ئېرىتىپ، قاينىتىپ قويۇلغاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 7 ~ 10.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ (بۇ نۇسخا تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

كەلكىلانەج ئىستىسقا ھار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مازمۇرىيۇن (لايىقلاشتۇرۇلغان)، غارىقۇن، سېرىق ھېلىلە ۋە سەكبىنەجنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئىرسا، سەۋسەن يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، رەۋەن، غاپەس ئۇسارىسى ۋە رۇم بەدىيانىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ھەسەل قوشۇپ يۇغۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 ~14 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كەلكىلانەج ئىستىسقا فىروزى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقا ھەم ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، كونا تەپ ھەم بەلغەمى يۆتەل، دەم سقىلىش، قۇلۇنجى، سەرئى، تال كېسەللىكى، بەھەق ۋە ھىستېرىيىگە مەنپەئەتلىك. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە سىياھ، سېرىق ھېلىلە پوستى ۋە ئاملە مۇقەششەرنىڭ ھەربىرىدىن 24.5 گرامدىن، قارامۇچ، زەنجۈبىل، پىلپىل يىلتىزى، قىزىل دېڭىز تۇزى، ھىندى تۇزى ۋە قارا تۇز، لىسانۇل ئاساپىر، شەتەرەنجى ھىندى، سەئدى كۇفى،

لاچىندانە، قېلىن دارچىن، قەلەمپۇر، يالپۇز، ئاقلانغان بەرەنگى كابىلە، سىيادان، قارا زىرە، سازەج ھىندى، ھەببىنل، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە قۇرۇق يۇمغاقسۇتنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئاق تۇربۇتتىن 475 گرام، خىيارشەنبەر ۋە پۇنۇسنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۇزۇمدىن 464 گرامدىن، ئامىلە شىرنىسىدىن 924 گرام ئېلىپ، ئۇزۇم ۋە ئاملىنى 5568 گرام سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، 1826 گرام قالغاندا پۇنۇس ۋە خىيارشەنبەرنى سېلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن 2784 گرام قەنت سېلىپ قىيام تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن 464 گرام كۈنجۈت يېغى قوشۇپ قويۇلدۇرۇپ، ئاندىن سوقۇلغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 17.5 گرامى قاياق سۇ ياكى سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ.

مەجۇنى كەلكىلانەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقائى زىققىنى داۋالايدۇ. تال ۋە ئاشقازان يالليۇغىغا مەنپەئەتلىك. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان لوك، سۇمبۇل، قىزىلگۈل، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، پەتەر ئاسالىيۇن، ئوردان، رەۋەن، ھىندى تۇزى، بىخ سەۋسەن ۋە غارىقۇننىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن، كامازەرىيۇس، قارا زىرە، سىسالىيۇس، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، ئاسارۇن، ئۇد بىلسان، مەستىكى، جىنتىيانا ۋە قېلىن دارچىننىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، زەنجىۋىل، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، لاچىندانە، نېپىز دارچىن، قەلەمپۇر، پىلپىل، تۇز، لاھۇر تۇزى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، غاپەس ئۇسارىسى، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، سەئدى كۇفى ۋە ئىزخىرنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، سۇماق، رۇببىسۇس ۋە سوقمۇنىيانىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، قۇستە شىرىن، ئېگىر، رۇم بەدىيان ۋە ئارپىبەدىيانىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 425 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تەييارلىغاندىن كېيىن، قارا ھېلىلە ۋە بەللە پوستىنىڭ ھەربىردىن 52.5 گرامدىن، ئاملىدىن 1292 گرام، تەمرى ھىندىدىن 150 گرام، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۇزۇمدىن 464 گرام ئېلىپ، بۇ بەش خىل دورىنى 1492 گرام سۇغا چىلاپ 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن، خىيارشەنبەر ۋە پۇنۇستىن 424 گرامدىن سېلىپ، تەمى چىقىرىلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن 1856 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۇستىگە لايىقلاشتۇرۇلغان مازەرىيۇندىن 70 گرام، بادام يېغىدىن 420 گرام قوشۇپ تاكى يېغى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن 630 گرام كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، يەنە باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 22 گرامى سۈت ياكى ئىتئۇزۇمى ۋە ياكى مائۇلجەبىن بىلەن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ھەببۇلغار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇھەممەد زەكىرىيا بۇ نۇسخىنى ئىستىسقائى تەبەلى، يەلدىن بولغان قۇلۇنجى، قورساق ئېسىلىش، يەلدىن بولغان بارلىق قىزىتمىسىز كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ، دەپ ئېيتقان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق سۇزاپتىن 17.5 گرام، جۇۋىنە، قارا زىرە، سىيادان، يالپۇز، ئاچچىق بادام مېغىزى، پىلپىل، قارىمۇچ، پىننە، ھەببۇلغار، قۇندۇز قەھرىنىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، جاۋشىردىن 10.5 گرام، سەكبىنەجتىن 14 گرام ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى شارابتا ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېرىتىلگەن دورىلار بىلەن بىرگە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى گۈل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر يالليۇغنا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 14 گرام، سەۋسەن يىلتىزىدىن 24.5 گرام، يۇيۇلغان لوك، رەۋەننىڭ ھەربىردىن 6.75 گرامدىن، دارچىن ۋە زەپەرنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، مۇرمەككىدىن 2.25 گرام ئېلىپ، زەپەرنى سىركىدە ئېرىتىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئىستەمخۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەرخىل ئىستىسقا، سۇئۇلقۇنىيە، ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇستە شېرىن، قارا زىرە، مۇرمەككى، سۇمبۇل، نېپىز دارچىن ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىردىن 42 گرامدىن، ئۇزۇن زىراۋەندە، قارىمۇچ، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، پەتەر ئاسالىيۇن،

ئاسارۇن، كاشىم، ئەفسەنتىن، ھىك ۋە پىننىنىك ھەربىردىن 14 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى جىنتىيانا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر، تال قېتىش، بۆرەك، ئاشقازان، دوۋساق ئاغرىقلىرىنى يوقىتىپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جىنتىيانا رۇمى ۋە قارىمۇچىنىك ھەربىردىن 35 گرامدىن، قۇسته شېرىن، سازەج ھىندى، سۇمبۇل ۋە رەۋەننىك ھەربىردىن 24.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇچ ھەسسە چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتته گرامى سۇزاپ سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەفسەنتىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە ئاشقازانىنىك سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەتلىك، ئىستىسقانى ياندۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە ئاچچىق بادام مېغىزىدىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇچ ھەسسە چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى جالىنۇس (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنىك توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، دوۋساق ۋە بۆرەكنى قىزىتىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلەيدۇ. بەلغەمى كېسەللىكلەر ۋە جىگەر، تالدىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقمۇچ ۋە لاچىندانىنىك ھەربىردىن 14 گرامدىن، قۇسته شېرىن، سۇمبۇل، ئۇد بىلسان، قەسبۇزەررە، ھەببۇلئاس، زەنجىۋىل، سەئدى كۇفى، خولىنجان، قەلەمپۇر، دارچىن، ئاسارۇن، زەپەر ۋە مەستىكىنىك ھەربىردىن 35 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى جالىنۇس (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارىمۇچ، ئاقمۇچ، ھوماما، سازەج ھىندى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئاقىرقەرھا، چاققاقئوت ئۇرۇقى، تاغ سۇزاپ ئۇرۇقى، قۇسته شىرىن، سۇمبۇل، قەسبۇزەرىرە ۋە زەپەرىنك ھەربىردىن 22.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتته گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى جالىنۇس (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر كېسەللىكلىرىگە بۇنىڭدىنمۇ بەكرەك مەنپەئەتلىك مەجۇن يوقتۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقسىز ئۇزۇمدىن 122.5 گرام، زەپەردىن 3.5 گرام، قەسبۇزەرىرە ۋە زەرچۇبنىك ھەربىردىن يەتته گرامدىن، مۇقەلدىن 8.5 گرام، تەرەنجىبىندىن 36 گرام، مۇرمەككىدىن 14 گرام ئېلىپ، مۇقەلنى ئۇزۇم شەربىتىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ھەممىسنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھارارەت يۇقىرى بولۇپ كەتكەندە، ئەپيۇن ھەم بەزرۇلبەنجىدىن 2.5 گرامدىن سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى مىشكى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ ھەم توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. جىگەر ۋە ئاشقازاندىكى قاتتىق ئىششىقنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىپار، قېلىن دارچىن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى، يۇيۇلغان لوك، رەۋەن ۋە جىنتىيانا رۇمنىڭ ھەربىردىن يەتته گرامدىن، زەپەر، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئۇد ھىندى، مۇرمەككى ۋە قەلەمپۇرنىڭ ھەربىردىن 2.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى مشكى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ھەم توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ساپ ئىپار، قىلىن دارچىن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى، يۇيۇلغان لوك، رەۋەنچىنى ۋە جىنتىيانا رۇمنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، زەپەر، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، ئۇد ھىندى ۋە قەلەمپۇرنىڭ ھەربىردىن 1.75 گرامدىن ئىلىپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى باقلە چوڭلۇقىدا ئىلىنىپ، قاينىق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى دەھمرسا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، بالىياتقۇ سوۋۇپ كېتىش ۋە تۆت كۈنلۈك تەپنى يوقىتىدۇ، يىغلىپ قالغان قويۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ. ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلنى، دەم سقىلىشنى ۋە ئەزالار خىزمىتىنىڭ سۇسلىشىشنى يوقىتىدۇ. قورساقتىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 1392 گرام، ئۇدبىلسان، مەستىكى، ھەببى بىلسان، زەپەر، لۇبان، ئىكلىلمىلك، سۇمبۇل ۋە قارىمۇچىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، رەۋەنچىنى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە ۋە يۇمىلاق زىراۋەندىنىڭ ھەربىردىن 70 گرامدىن، رۇم بەدىيان، زەنجىۋىل، ئاچچىق قۇستە ۋە قىلىن دارچىنىڭ ھەربىردىن 63 گرامدىن، سەئىدى كۇفىدىن 210 گرام، قەلەمپۇردىن 21 گرام، ئاق خەربەق، قىزىلگۈل، سىيادانىڭ ھەربىردىن 126 گرامدىن، يۇيۇلغان سەبرىدىن 14 گرام، ھەسەلدىن ئۇچ ھەسسە ئىلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى دەھمرسا لۇئلۇۋى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرى،

پىلپىل، قارىمۇچ، قېلىن دارچىن، دارچىن، بەزرۇلبەنجى، قۇسته شېرىن، سۇمبۇل، جاۋشىر، زەپەر ۋە مىئەسائىلىنىڭ ھەربىرىدىن 27 گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىتتىن 13.5 گرام، قەنت ۋە مۇرساپنىڭ ھەربىرىدىن 58.5 گرامدىن، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى راسەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر يالليۇغنا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈلسەۋسەن، رەۋەن، زەنجىۋىل ۋە تۆگە تاپىنىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان ۋە جۇۋىنىنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى سوم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنى قۇۋۇتلەش، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

مەجۇنى پەلاسپە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ئاجىزلىقى ۋە ئىستىسقاغا مەنپەئەتلىك.

مەجۇنى دارچىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ.

مەجۇنى دەبدىلۇەرد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقانى يوقىتىدۇ، جىگەرنىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ، جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ.

مەجۇنى سۇقرات

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، جىگەر مەنبەلىك يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە تالنىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ. يۇقىرىدىكى بەش خىل دورا باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇنى پىستەقى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە بۆرەك ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

مەجۇنى قەبادىلمىلىك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تال ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەتلىك. بۇ ئىككى مەجۇن كۆكرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇنى سۇمبۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنىڭ مىزاج بۇزۇلۇشىنى ۋە جىگەر قېتىشنى داۋالايدۇ.

مەجۇنى ئەفسەنتىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ.

مەجۇنى بىرمىس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر ۋە تالنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

مەجۇنى رەۋەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان يالۇغنى داۋالايدۇ. بۇ سەككىز دورا ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇنى ھافىزىلئەجساد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ماسارىقا تومۇرىدىكى توسالغۇنى ئېچىش، جىگەر ئاجىزلىق ھەم سۇئۇلقۇنىيە كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ئۇنى ياخشىلايدۇ. بۇ مەشھۇر نۇسخا بولۇپ، ساھىب تۆھپە بۇ بابتا ئۇنىڭدىن ياخشى نۇسخا يوق، دەپ ئېيتقان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دارچىن ۋە كەبىر يىلتىزىنىڭ ھەربىرى 22.5 گرامدىن، زەپەردىن 45.5 گرام، رۇم بەدىيان، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ۋە مۇرساپ، بىلسان يېغىنىڭ ھەربىرى 18 گرامدىن، سۇمبۇلدىن 4.5 گرام، رۇببىسۇس، غاپەس ئۇسارىسى، جۆئدەنىڭ ھەربىرى 10.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر بىلسان يېغى تاپقىلى بولمىسا، كونا زەيتۇن يېغى بولسىمۇ بولىدۇ.

مەجۇنى ئەنسۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاراڭتسز ئىستىسقائى تەبەلنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇم بەدىيان، تاغ يالپۇزى، ھەببۇلغار، سىيادان ۋە سەئىدى كۇفىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، سەكبىنەج، كاشىم، ئېگىر، ئاچچىق بادام مېغىزى، قۇرۇق سۇزاپ، قارا زىرە، جۇۋىنە، سۆئتەر، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، خولنجان، غار يوپۇرمىقى، جۆئدە، زەنجۇبىل، غارىقۇن، ھوماما ۋە ئۆچكە ياكى كالىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن سۆڭىكىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى كۇركۇم

بۇ مەشھۇر دورا بولۇپ، داۋائى كۇركۇم نامىدا «د» ھەرپى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇنى مازەرىيۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقائى زىققىگە ناھايىتى مەنپەئەتلىك بولۇپ، خاس تۆگىنىڭ سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر سۈتسىز بېرىلسە 10.5 گرامدىن بېرىش لازىم.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلىدىن يەتتە گرام، مازەرىيۇن (لايقلاشتۇرۇلغان)، ئەمىنى ئىلىۋېتىلگەن تۇربۇت ۋە سېرىق ھېلىلىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، تازىلانغان ئاملىدىن 14 گرام ئىلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كۆپۈكى ئىلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پايدىلىق سۆز تۆگىنىڭ سۈتى بولسا جىگەر ئاغرىقى ۋە ئۇنىڭ كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى مەنپەئەتلىك. لېكىن ئىستىسقائى لەھمى ۋە باشقا جىگەر كېسەللىكلىرى بولسا، ھەرگىز سۈت بەرمەسلىك كېرەك. سۈت تەپكە زىيانلىقتۇر. بەزى ھۆكۈمالارنىڭ ئېيتىشچە، كىرپىنىڭ گۆشىنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، يەتتە گرام ياكى 10.5 گرام بەرسە، يۇرەك مەنبەلىك ئىستىسقاغا مەنپەئەتلىك. يۇلغۇن سۈيىدىن 140 گرام، بىخ سەۋسەن ئۇسارىسىدىن 35 گرام ئىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق رەيھان شەربىتى قوشۇپ ئىچسە، يۇرەك مەنبەلىك ئىستىسقاغا مەنپەئەتلىك.

مەجۇنى غاپەس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقاغا تەپ قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غاپەس ئۇسارىسى، رەۋەنچىنى ۋە زەپەرىنىڭ ھەربىردىن 5.25 گرامدىن، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، ئىزخىر، تەرخەمەك مېغىزى ۋە سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ

هەربىردىن 3.5 گرامدىن، تازىلانغان لوك ۋە ئەفتىمۇن ئۇرۇقىنىڭ هەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، هەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئېلىپ هەشقىپىچەك سۇيى ياكى كاسىنە سۇيى ۋە ياكى ئىتئۈزۈمى سۇيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەرقانىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇمغاقسۇتتىن 10.5 گرام، قىزىلگۈلدىن 5.25 گرام، تاباشىردىن 3.5 گرام ئېلىپ، ئالما شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامى 35 گرام ئالما شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى هېلىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقاغا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىرىق هېلىلە پوستى ۋە تۇرىبۇتنىڭ هەربىردىن 35 گرامدىن، ئامىلە ۋە زەنجۇبىلنىڭ هەربىردىن 140 گرامدىن، بەلىلە پوستىدىن يەتتە گرام، لايىقلاشتۇرۇلغان مازەرىيۇندىن 14 گرام، پىلپىلدىن 17.5 گرام ئېلىپ، هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سۇزاپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ مەشھۇر مەجۇن بولۇپ، قويۇق يەلدىن بولغان ئىستىسقائى تەبەلى، يەلدىن بولغان قۇلۇنجى، قورساق ئاغرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بارلىق يەلدىن بولغان قىزىتمىسىز كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قوۋۇرغا ئاغرىقى، قورساق ئوفۇنەتلىنىش ۋە تارتىشىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇزاپ يوپۇرمىقىدىن 35 گرام، جۇۋىنە، زىرە، سىيادان، سۆئىتەر، تاغ زىرىسى، هەبىۋلغار، تاغ كۈدىسىنىڭ ئۇرۇقى، پەتەر ئاسالىيۇن، ئاچچىق بادام

مېغىزى، پىلپىل، قارىمۇچ، ئېگىر ۋە پىنە، جاۋشىر ۋە سەكبىنەجىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 ~ 13.5 گرامغىچە ئېلىپ قاياناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا سۈزۈپىنىڭ مىقدارى 17.5 گرام، يەنە بىر نۇسخىدا 35 گرام بولىدۇ، دەپ يېزىلغان.

مائۇلئۇسۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ، تال ۋە بەلغەمدىن بولغان ئىستىسقاغا، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كەرەپشە ۋە پوستى بىخ بەدىيانىنىڭ ھەربىرىدىن 24.5 گرامدىن، بىخ ئىزخىردىن 17.5 گرام، سۇمبۇل ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 5.5 گرامدىن، ئوردان، لوك ۋە ئۇدىبلسانىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، غاپەس، ئەفسەنتىن، قىزىلگۈل، شۇكائى، ئاقتىكەن ۋە پوستى بىخ كەبىرنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئەنجۈردىن 10 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 105 گرام ئېلىپ، 1392 گرام سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر كۈنى 140 گرامنى 3.5 گرام ئاچچىق بادام يېغى ياكى تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلبەقۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى ۋە يەرقانىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفتىمۇن يوپۇرمىقى، كاسىنە يوپۇرمىقى، ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقى، كاكىنەچ، ھەشقىپىچەك ۋە بەدىيانىنى سوقۇپ، سۈيىنى سىقىپ، ئۇنىڭ بىر پىيالە سۈيىگە قەنت سېلىپ تاتلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

مائۇلبۇزۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقائى تەبەلى ۋە يەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرى بايانىدا مەتبۇخلار قاتاردا سۆزلەندى.

مەتبۇخ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تال ئىششىقى ۋە تال قېتىشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلە، شاھتەررە، ئىزخىر يىلتىزى، يۇلغۇن مېۋىسى، ئۆشنە، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە بەدىياننىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، كەبىر يوپۇرمقىدىن 17.5 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 35 گرام قاينىتىلمىسى 3.5 گرام ئايارەج پەيقىرا ۋە 3.5 گرام غارىقۇن بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا غارىقۇن ئورنىغا 3.5 گرام تۇربۇت سېلىنىدۇ.

مەتبۇخ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر، تال كېسەللىكلىرى ۋە ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ۋە تەمرى ھىندىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئاسارۇن، غاپەس، ئىزخىر چېچىكى، سۇمبۇل ۋە ئەفسەنتىننىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، شاھتەررىدىن 17.5 گرام، ھېلىلە كابىلە پوستى ۋە سېرىق ھېلىلە پوستىنىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن، چىلاندىن 10 دانە ئېلىپ، قائىدە بويىچە قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ، خىيارشەنبەردىن 17 گرام سېلىپ ئېرىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە سۈزۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئايارەج پەيقىرا ۋە غارىقۇننىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، سىركەنجۈبىل بىلەن يۇغۇرۇپ يېگۈزۈپ، ئۇنىڭ ئۈستىدىن مەتبۇخ تەييارلاپ تاماقتىن ئاۋۋال ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تال ئىششىقىنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ۋە سېرىق ھېلىلىنىڭ ھەربىرىدىن 26.25 گرامدىن، يۇلغۇن مېۋىسى ۋە پوستى، پوستى بىخ كەبرىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، كاسنىدىن 3.5 گرام، سېرىقئوت ئۇرۇقىدىن 5.5 گرام، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى ۋە بىخ كەبىردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئايارەج پەيقىرادىن 4.5 گرام، غارىقۇندىن

3.5 گرام ئېلىپ كۈملاچ تەييارلاپ، ئەتىگەندە يېيىلدۇ. بىرئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن مەزكۇر مەتبۇخ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەتبۇخ (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تال ئىششىقى ۋە تال قېتىشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا هېلىله، ئاق تۇربۇت (ئەمىنى ئېلىۋېتىلگىنى) ۋە شاهتەررىنىڭ هەربىردىن 35 گرامدىن، ئىزخىر يىلتىزى ۋە بىخ كەبىرنىڭ هەربىردىن 17.5 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئۆشنە، يۇلغۇن مېۋىسى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىياننىڭ هەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قاينىتىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى بىر كۈنلۈك ئىستېمال مقدارى 1400 گرام.

ئاۋۋال ئايارەج پەيقىرا، غارىقۇن ۋە تۇربۇتنىڭ هەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، كۈملاچ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەزكۇر مەتبۇخ ئىچىلىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا دەيدۇكى، قۇرۇق زۇپا، پىرسىياۋشان ۋە ياۋا پىلپىل ئۇرۇقىدىن ئوخشاش مقداردا ئېلىپ سوقۇپ، 10.5 گرامدىن يېيىلدۇ. بۇ نۇسخا تال ئىششىقى، تال قېتىپ قېلىشنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئەگەر تال ئىششىقى غەيرىي تەبئىي بەلغەمدىن بولغان بولسا قايتۇرىدۇ. دەسلەپتە بەلغەمنىڭ ئاسان چىقىشى ئۈچۈن بىمارغا باچكا، كەكلىك گۆشى سالغان غىزالار بېرىلىدۇ.

مەتبۇخى ئۇسۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان جىگەر، تال كېسەللىكلىرى، ئىستىسقا ۋە يەرقانغا مەنپەئەتلىك، قويۇق خىلتلارنى تارقىتىدۇ. ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ بەدىيان، بىخ كاسنە، ئىزخىر يىلتىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۇمبۇل ۋە سىرىق ئوت ئۇرۇقىنىڭ هەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئوردان، مەستىكىنىڭ هەربىردىن 4.5 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 54.5 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، 1400 گرام سۇغا چىلاپ، 175 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، 175 گرامغا 35 گرام شېكەر ۋە يەتتە گرام بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر تاشنى چۈشۈرۈشكە تۇغرا كەلسە، هەجرۇلىيەھۇتتىن 1.72 گرام قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە تالىنىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غاپەس، ئەفسەنتىن، ئاسارۇن، مەستىكى، پىرسىياۋشان، قېلىن دارچىن، زىراۋەندە ۋە ئۇدىبلاننىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ قاينىتىلىدۇ. ئەگەر زىراۋەندىنى يۇمشاق سوقۇپ سەپسە تېخىمۇ ياخشىدۇر.

مەتبۇخى زىرىشكى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن زىرىقتىن 464 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، توغرالغان رەۋەننىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ بىر قاچىغا سېلىپ، دورا يۈزىدىن ئىككى بارماق ئاشقۇچلىك سۇ قۇيۇپ، يېز پەسلىدە ئوچ كۈن، قىش پەسلىدە تۆت كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، ئاخىردا قائىدە بويىچە سۈزۈپ، ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ.

نوقۇئى ئەملتاس
(خىيارشەنبەر چىلانمىسى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە يەرقانغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. جىگەر توسالغۇسىنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خىيارشەنبەر پۇلۇسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كاسنە، بەدىيان ۋە ھۆل ئىتئۈزۈمى سۈيىگە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىگەندە سۈزۈپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر قىزىلگۈل ئەرقىگە چىلسىمۇ ياخشى بولىدۇ. ياقۇت چۈشكەن دورىلارمۇ جىگەرگە مەنپەئەتلىك بولۇپ، ئۇلار باش ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا تەپسىلىي سۆزلەندى.

ئون تۆتىنچى باب ئۇچەي كېسەللىكلىرى، قۇلۇنجى، تولغاق، ئىچ سۇرۇش، ئۇچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش، ئۇچەي تارتىشىش، ئۇچەي قۇرت كېسەللىكلىرى دورىلىرى

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئۇچەي ئالته خىلغا بۆلۈنىدۇ، ئۇنىڭ تېنىدە نېرۋىلار ئىنتايىن مول بولىدۇ، ئۇچەي بالىياتقۇدىن ئۇستۇنرەك تۇرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇچەينىڭ ماددىلىرى بالىياتقۇ تەرەپكە يۆتكىلىدۇ.

خۇلاسە سۆز شۇكى، ئۇچەيده كېسەللىك يۈز بەرسە، ئۇزۇنغا سۆرۈۋەتمەسلىك لازىم، ئۇنداق قىلمىغاندا كېسەللىك سوزۇلما خاراكتېرلىككە ئۆزگىرىش خەتىرى بولىدۇ، ئۇچەينىڭ مىزاجى ئاشقازان مىزاجى بىلەن ئوخشاشتۇر، شۇنىڭ ئۈچۈن ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار ئۇچەينىمۇ كۈچلەندۈرىدۇ.

ئابزەن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تولغاققا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىقچېچەك، زىغىر، شۇمشا ۋە ئاق لەيلىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ئىلمان سۈيىده بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

ئابزەن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەي يالليۇغى (ئىششىقى)دىن بولغان تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا، بىنەپشە، زىغىر ۋە ئاق لەيلى يىلتىزى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، گۈل يېغى ۋە تۇخۇم يېغىدىن يېرىم گرامدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئابزەن قىلىندۇ.

ئايارەجلەر، ئەنقەردىيا، ئامىلە نۇشدارى ساددە، نۇشدارى لۇئلۇۋى قاتارلىقلارمۇ ئۇچەي ئۇچۇن مەنپەئەتلىك بولۇپ، باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ئىترىفل كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەينى قۇۋۇۋەتلەيدۇ، قورساقتىكى يەللەرنى تارقىتىپ، ئۇچەينىڭ ئاغرىقىنى داۋالايدۇ.

ئاچچىقسۇ ئۇچەيدە بەلغەم خىلتى توپلىشىپ قېلىشنى چەكلەيدۇ. ئىترىفل كەبىرنىڭ تۆت خىل نۇسخىسى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىپ بولغان. ئاساناسىيا بولسا بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە ئىشلىتىلىپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخا بولۇپ، جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىپ بولدى.

بۇخۇر (ئىسرىقلاندۇرۇش)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ قانلىق تولغاقتىن كېيىنكى بەدەن ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەنى كېسەللىك ھالىتىدە مەلۇم ۋاقىتقىچە كىرىتىنىڭ ئىسىدا ئىسلاش ۋە تازىلانغان كىرىتنى ئۆچكىنىڭ تازىلانغان بۆرەك يېغى بىلەن قوشۇپ كۆيدۇرۇپ، ئىسى نەيچە ئارقىلىق مەقئەتكە يەتكۈزۈپ بېرىلىدۇ.

بادموھرەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەينى قىزىتىدۇ ۋە ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. بۇنىڭ تەپسىلاتى يۇقىرىدا سۆزلەندى.

بانادۇق كۇندۇرى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېشىل موزىدىن 3.5 گرام، كۇندۇر ۋە يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ

ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئەپيۇندىن 14 گرام، ھەببۇلئاستىن 35 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بىر گرامدىن بانادۇق تەييارلىنىدۇ.

بانادۇق كۇندۇرى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تولغاق ۋە قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاھۇ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە ئەفتىمۇن قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىدا 0.5 گرامدىن كۇملاچ تەييارلىنىدۇ.

بانادۇق كۇندۇرى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇندۇز قەھرى، سىيادان، جۇۋۇننە، زىرە ۋە ئەفتىمۇن قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە كۇملاچ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بانادۇق كۇندۇرى (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەدەسىتاندىن 0.75 گرام، كافۇردىن 0.5 گرام ئېلىپ، ئەدەس يېغىدا يۇغۇرۇپ كۇملاچ تەييارلاپ بېرىلسە، ئىچ سۇرۇشنى دەرھال توختىتىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ھەممىسى بىر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارىدۇر. بالىلارغا ئۇنىڭدىن ئاز مىقداردا بېرىش كېرەك، ئەگەر ئۆلچەمدىن كۆپ بېرىلسە، قۇلۇنجىنى پەيدا قىلىدۇ.

تەرياقى فارۇق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجى، بۆرەك ۋە دوۋساق ئاغرىقلىرى، قۇلۇنجى ۋە قورساق ئېسىلىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆك ماش ۋە مائۇلھەسەل بىلەن بېرىلسە مەنپەئەتلىك. ئۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

تەرياقى ئەربەئە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ ۋە يەلنى تارقىتىدۇ. بۇ زەھەرنى قايتۇرغۇچى دورىلار بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

تەرياقى زەرەپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش، ئۇچەي ئاجىزلىقى ۋە قەۋزىيەتكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كەھرىۋا، ھېقىق، يېشىل قاشتېشى، تاباشىر، يۇلغۇن مېۋىسى، قورۇلغان قۇرۇق يۇمغاقسوت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، بەھمەن، فۇپەل (سپارى)، سەئىدى كۇفى، قارىمۇچ، مۇددەببەر قىلىنغان مەستىكى، موزا، گىل ئەرمىنى، شادىنەج، ئەدەس، قىزىل نوقۇت، سەمغى ئەرەبى، كىنار دەرىخىنىڭ تالقىنى، جىگدە ئۇنى، ھەببۇلئاس، ئانار ئۇرۇقى، سارغايتىلغان پىستە پوستى ۋە چىلانىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، كۆمۈش ۋاراقتىن بىر دانە، قورۇلغان سېمىزئوت ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، ئۇزۇم ئۇرۇقى ۋە ئىتئۇزۇمىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئۇد خام ۋە بەزرۇلبەنجىنىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، تاتلىق بېھى ئۇسارىسى، ھەببۇلئاس ئۇسارىسى ياكى ئالما سۇيى ئۇسارىسىدىن تەڭ مىقداردا، ھەسەلدىن ئىككى ياكى ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 22.5 ~ 24.5 گرامغىچە ئىلمان قاينىق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش تەمرى ھىندى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجى ۋە سۇيدۇك تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇددەببەر قىلىنغان زىرە، توغرىغۇ، پەتەر ئاسالىيۇن، زەنجۇبىل ۋە ئاقمۇچىنىڭ ھەربىرىدىن 8.75 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 1.5 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان خورما ۋە پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 45 گرامدىن، سەدەپتىن 35 گرام ئېلىپ، خورمىنى سىركىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، سۈزۈپ، سقىپ، ھەسەلدىن

ئۇچ ھەسسە ئارىلاشتۇرۇپ تاكى قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئۈنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 22.5 ~ 38.5 گرامغىچە قاياناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش سوك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجى، تەپ بولمىغان كۆكۈل ئىلىشىش قوشۇلۇپ كەلگەن قۇلۇنجىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەستىكى، قەلەمپۇر، زەنجۇبىل، پىلپىل، قارىمۇچ، جوز ۋە سوقمۇنيانىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، چۇچۇمەل بېھىنىڭ سۇيى ۋە تەڭ مىقداردىكى ھەسەل بىلەن بىرلىكتە تاكى قويۇلغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش شەھرىياران (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۇچلۇك دەرىجىدە ئىچ سۇرگۈزىدۇ، ئارتۇق ماددىلارنى سۇرۇپ تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سوقمۇنيادىن 35 گرام، پىلپىل، زەنجۇبىل، زىرە، سۇزاپ يوپۇرمىقى، توغرىغۇ، قېلىن دارچىن ۋە خولنجاننىڭ ھەربىرىدىن 5.5 گرام، ھەسەلدىن 143.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 5.5 ~ 10.5 گرامغىچە قاياناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش شەھرىياران (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە ئۇچەي سوۋۇپ كېتىش، ئىستىسقا ۋە قۇلۇنجىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجۇبىل، دارچىن، شەترەنجى، مەستىكى، جۇۋىنە، نار مىشكى، نەمەك ھىندى ۋە لاچىندانە، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، قەلەمپۇر، قاقىلە، قارىمۇچ،

پلپل، جوز ۋە رۇم بەدىيانىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئەفتىمۇن، ھەببىل، سوقمۇنىيانىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، بىستىپايەجتىن 17 گرام، تۇربۇت، ئاق قەنتىنىڭ ھەربىردىن 105 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 17.5 ~ 24.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش شەھرىياران (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، شەترەنجى، قارىمۇچ، پىلپىل، نارمىشكى، سازەج ھىندى، بەسباسە، قاقىلە، دارچىن، سۇمبۇل ۋە قېلىن دارچىنىنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن، ئەفتىمۇن ۋە تۇربۇتنىڭ ھەربىردىن 42 گرامدىن، قۇندۇز قەھرىدىن 10.5 گرام، ئاق قەنتىن 105 گرام ئېلىپ سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا خولىنجان ۋە جوزنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن، زەپەردىن 10.5 گرام، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە رۇم بەدىيانىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن قوشۇلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 14 ~ 18 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش سەپەرجەلى مۇسھىل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجى ۋە كۆكۈل ئىلىشىشنى يوقىتىدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۈچۈمەل بېھىنىڭ سۈيىنى ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن تاكى قويۇلغۇچە قاينىتىپ، سوقمۇنىيادىن 35 گرام، تۇربۇتتىن 105 گرام، مەستىكى، قەلەمپۇر، سوك، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل ۋە جوزنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قىيام بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش سەپەرجەلى مۇسھىل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بېھى سۈيى ۋە ئالما سۈيىنىڭ ھەربىردىن 140 گرامدىن،

ئاق قەنت ۋە ھەسەلنىڭ ھەربىردىن 175 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى بىرلىكتە قويۇلغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەستىكى ۋە دارچىننىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، تۇربۇتتىن 52.5 گرام، سوقمۇنىيادىن يەتتە گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 18 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش سەپەرجىلى مۇسھىلى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تازىلانغان بېھىدىن 464 گرام، تازىلانغان ھەسەلدىن 928 گرام ئېلىپ، بېھىنى سىركە ياكى شارابتا ياخشى پىشۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ، ياخشى ئېزىپ ھەسەلدە قىيام قىلىپ، كۆپۈكى ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ: زەنجۇبىل، دارچىن، پىلپىل، قارىمۇچنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، قاقىلە، لاچىندانە، زەپەرىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، مەستەكىدىن 17 گرام، سوقمۇنىيادىن 35 گرام، تۇربۇتتىن 105 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 18 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ئەنجۇدان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىنى داۋالايدۇ ھەم يەلنى ھەيدەيدۇ، ئاچچىق كېكىرىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنجۇدان (ھىڭ كۆتىكى) دىن 52.5 گرام، قارىمۇچ ۋە پىلپىلدىن 17.5 گرامدىن، سەۋسەن يىلتىزى ۋە زەنجۇبىلدىن 21 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، مەستىكى، جۇۋىنە ۋە كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش نارمشكى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، قۇلۇنجى ۋە قورساق ئېسىلىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نارمشكى، لاچىندانە، جوز ۋە نېپىز دارچىننىڭ ھەربىردىن 24 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 42 گرام، زەنجۇبىل ۋە پىلپىلنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 ~ 10.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا يېزىلىشىچە، لاچىندانە 10.5 گرام، نارمشكى، قاقىلە، دارچىن، پىلپىلنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، زەنجۇبىلدىن 21 گرام، سوقمۇنىيا، ناۋاتىنىڭ ھەربىردىن 105 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، دېيىلگەن.

جاۋارىش ئۇد مۇسھىل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاغرىتماستىن سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇدخام ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، تۇربۇتتىن 14 گرام، سوقمۇنىيادىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى ئىلمان قاياق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ئۇد مۇسھىل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، ئۇچەيدىكى ھۆل سوغۇقلۇقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر ۋە زەپەرنىڭ ھەربىردىن 0.75 گرامدىن، قورۇلغان سوقمۇنىيادىن 0.5 گرام ئېلىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى قاياق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش تۇربۇت (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە ئۇچەيدىكى بۇزۇق ماددىلارنى تازىلاپ چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 35 گرام، زەنجۇبىلدىن 17.5 گرام، ئاق قەنتتىن 52.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

بەزىدە مەستىكى ۋە قەنتتىن باراۋەر مىقداردا، يەنى 70 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ. بۇ داۋائى تۇربۇت دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ بەلغەمدىن بولغان تەپنى يوقىتىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش تۇربۇت (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، ئاشقازان - ئۇچەينى بۇزۇق ماددىلارنى قوبۇل قىلمىغۇدەك دەرىجىدە قۇۋۇتلەيدۇ، يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇربۇتتىن 70 گرام، مەستىكىدىن 45.5 گرام، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قىزىل ئۈزۈمدىن 464 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئادەتتىكى ئەھۋالدا 10.5 گرام، ئىچىنى سۇرگۈزۈش ئۈچۈن 35 ~ 42 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش تۇربۇت (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچنى سۇرگۈزىدۇ ھەم ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 35 گرام، سوقمۇنىيادىن 3.25 گرام، تاباشىر، زەپەر، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 5.75 گرامدىن، ئاق قەنتتىن 52 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش تۇربۇت (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچنى سۇرگۈزىدۇ ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 35 گرام، قورۇلغان سوقمۇنىيادىن يەتتە گرام، مەستىكىدىن 14 گرام، ئۇد ھىندىدىن 10.5 گرام، ئالما رۇببىسىدىن 70 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 17.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ھىندى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇپاسىل، نۇقرەس ۋە بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سوقمۇنىيادىن 35 گرام، لاچىندانە، دارچىن، زەنجۇبىل، نېپىز دارچىن، نارمشكى، قەلەمپۇر ۋە پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئەمىنى ئېلىۋېتىلگەن توربوتتىن 350 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

جاۋارىش قەيسەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجى ۋە نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق ۋە چاپلاشقاق خىلتىلارنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىل، سېرىق ھېلىلە، سوقمۇنىيا ۋە ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇرۇبۇتنىڭ ھەربىرىدىن 42 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، ئاقرقەرھا ۋە تۇزنىڭ ھەربىرىدىن 52 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

جاۋارىش ئەسقۇپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجى، لەقۋا، يەلدىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردىكى يەلنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سوقمۇنىيا ۋە تۇرىبۇتتىن 17.5 گرامدىن، پىلپىل ۋە قاقىلەدىن 10.5 گرامدىن، زەنجۇبىل، دارچىن، ئامىلە، قەلەمپۇر، بىستىپايەج ۋە جوزنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئاق قەنتتىن 315 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 18 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ئەسقوُپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە ئۇچەيدىكى خام بەلغەمنى چىقىرىدۇ. قوُلوُنجى، يەللىك بوۋاسىر ۋە بەل ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ، قوُسوُشنى توختىتىدۇ، باھىنى قوُزۇۋەتلەيدۇ. ئەسقوُپ ھېكىم ئوُنىڭ ئالدىغا ئۆتىدىغان باشقا دورا يوق، دەپ بايان قىلغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇرىبوُت ۋە سوقمۇنىيانىڭ ھەربىرىدىن 25.75 گرامدىن، پىلپىل ۋە زەنجىۋىلدىن 18 گرامدىن، دارچىن، ئامىلە، بەسباسە، مەستىكى، قەلەمپوُر، جوزنىڭ ھەربىرىدىن 8.75 گرامدىن، ئاق قەنتتىن 70 گرامدىن ئېلىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتوُروُپ قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئادەتتىكى ئەھوالدا يەتتە گرامدىن، سوُرگوُزوُش مەقسىتىدە 21 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ھىندى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قوُلوُنجىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرىبوُتتىن 17.5 گرام، پىلپىلدىن 10.5 گرام، ئاق قەنتتىن 84 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 17.5 ~21 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش تۇرىبوُت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسلىنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سوقمۇنىيا ۋە تۇرىبوُتنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، لاچىندانە، دارچىن، قاقىلە، قوُرۇق زەنجىۋىل، نېپىز دارچىن، نارمىشكى، قەلەمپوُر، پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن 11.25 گرامدىن، ئاق قەنتتىن 175 گرام ئېلىپ يوُمشاق سوقوُپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتوُروُپ قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 17.5 ~ 35 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش زەنجىۋىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەي ئاجىزلىقى ۋە خولىراغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى..

جاۋارىش كافۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ھارارەت ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كافۇردىن 10.5 گرام، زىختىن 35 گرام، قىزىلگۈلدىن 28 گرام، ئاق تاباشىر، كەھرىۋا ۋە فۇپەلنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، قورۇلغان پاقىيوپۇرمىقنىڭ ئۇرۇقى ۋە ھەببۇلئاسنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن، ئالما تالقىنى ۋە ئەنبەرنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، قورۇلغان ئانار ئۇرۇقى، زەپەر، شاھبەللۇتنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن ئىلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، شەربىتى ھۇمماز بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش كۇندۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئاشقازانىنى قىزىتىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇردىن 210 گرام، قارىمۇچ ۋە پىلپىلنىڭ ھەربىردىن 42 گرامدىن، زەنجىۋىل ۋە خولىنجاننىڭ ھەربىردىن 35 گرام قەلەمپۇر، لاچىندانە ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئىپاردىن 1.25 گرام، ئاق قەنتتىن 210 گرام ئىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش تاباشىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، ھەبىۋلئاس، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، ئانارگۈلى، سۇماق، سۆگەت يىلتىزى ئۇسارىسىنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن، زەپەر، ئەپيۇننىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئالما شەربىتىدە قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش سۇماق (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇماقتىن 70 گرام، ھەبىۋلئاستىن 35 گرام، خەرنۇپ، ئانارگۈلى، سەمغى ئەرەبى ۋە ئانار ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى سوقۇپ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش سۇماق (2)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇماقتىن 10.5 گرام، ئارپا تالقىنى، ياۋا ئالما تالقىنى ۋە پاختەك گۆشى، خەرنۇپ شامىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن ئېلىپ، ئالمىنىڭ شەربىتى ۋە ناۋاتقا ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 17.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ھىندى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. بۇ دورا جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

جاۋارىش ھىندى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەرنى بوشىتىدۇ، ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش، قورساق كورىكراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ نۇسخىنى مۇھەممەت زەكىريا تۇزۇپ چىققان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىركىگە چىلاپ ئېلىپ، قورۇپ يۇمشاق سوقۇلغان ئۇزۇم ئۈرۈقىدىن 10.5 گرام، ھەببۇلئاستىن 28 گرام، خەرنۇپ، ئانارگۈلى، يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، كۈندۇر، جۇۋىنە، مەستكى، سەئدى كۈفى، سۇمبۇلنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل ياكى قەنت بىلەن قېيام قىلىپ كۈملاچ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 ~ 14 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ھىندى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان - ئۈچەينىڭ تۇتۇش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياغدا قورۇلغان ھېلىلە سىياھ، سىركىدە لايىقلاشتۇرۇلغان خۇبسۇلھەدىدىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، قورۇلغان ئاق قىچىدىن 17.5 گرام، جۇۋىنە، يالپۇزنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قائىدە بويىچە جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

جاۋارىش ھىندى (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق ئۇزۇم ئۈرۈقىدىن 70 گرام، ھەببۇلئاستىن 175 گرام، خەرنۇپ، ئانارگۈلى، يۇلغۇن مېۋىسى، كۈندۇر، جۇۋىنەنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەلدە قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش خەرنۇپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئۈچەينى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خەرنۇپ، ئانارگۈلى، بەللۇت، سىركىسى ئېلىۋېلىنغان ئۇزۇم ئۈرۈقى، ئانار ئۈرۈقىدىن بىر ھەسسىدىن، ھەببۇلئاستىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، بىھى

سۈيىدە قائىدە بويىچە جاۋارنىش تەييارلىنىدۇ.

جاۋارنىش پەۋاكە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن بېھىدىن 494 گرام، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئالمىدىن 232 گرام، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئامۇتتىن 155 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى سىركىدە ياكى لىمون سۈيىدە قاينىتىپ، قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، شېكەردىن 464 گرام قوشۇپ قويۇلغانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن زىرىقتىن 35 گرام، تاباشىردىن 17.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 17.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارنىش مەقلىياسا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تولغاق، بوۋاسىر ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان زاغۇن ئۇرۇقى، قارا زىرىنىك ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، مەستىكىدىن 21 گرام، كالا يېغىدا قورۇلغان ھېلىلە كابىلدىن 5.25 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى جۇلابقا ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە جاۋارنىش تەييارلىنىدۇ.

جاۋارنىش زىرىشكى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇش، ئاشقازان ۋە ئۇچەي ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىرىق، سۇماق، ھەببۇلئاس، سېبە دەرىخى تالقىنى، جۇۋىنە، زەنجىۋىل، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىك ھەربىردىن 21 گرامدىن، تاباشىر، كەھرىۋا، مەستىكىنىك ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 17.5 گرام، بىخ مارجان، تېشىلمىگەن مەرۋايىتنىك ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن 24.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى سۈيى، پاقىيوپۇرمىقى سۈيىدە يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە

جاۋارىش تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش زىرىشكى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، تەپنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىرىق، جىگدە، ئالما تالقىنىكى ھەربىردىن 35 گرامدىن، قىزىلگۈل، ھەبۋلئاسنىك ھەربىردىن 21 گرامدىن، تاباشىر، كەھرىۋا، قۇرۇتۇلغان ئاق لەيلىگۈلى تالقىنى، فۇپەلنىك ھەربىردىن 14 گرامدىن، قورۇلغان پاقىيوپۇرمىقى ئۈرۈكىدىن 24.5 گرام، سۇماقتىن 28 گرام، شاھبەللۇت، زەپەر، نېلۇپەرنىك ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئانار ئۈرۈكىدىن 24.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئاپېلسىن سۈيى ۋە ئالما رۇببىسىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭغا جاۋارىش بارىد بېھى، دەپ نام بېرىلگەن. بۇ جاۋارىش ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەرنى قۇۋۇتلەيدۇ.

ھەببى شەبيار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەيلەرگە سۇمۇرۇلگەن ماددىلارنى تازىلاپ، ئۇچەيلەرنىك ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى قۇرسى ۋەرد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ئۇچەيدىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ھەببى مەستىكى ھەببى قۇرسى ۋەردكە ئوخشاش تەسىرگە ئىگە.

ئەسكەرتىش ھەببى قەيسەر، ھەببى ھاملىق ئۇچەيلەرنى تازىلايدۇ، ھەببى مۇقەل ئۇچەي ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ بەش دورا ئاشقازان كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلەندى. ھەببى مۇقەل بوۋاسىرنىك بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

ھەببى سەكبىنەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەكبىنەج، شەھمەنزەلدىن 35 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن

10.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، سۈزاپ سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇلۇك (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇسھىل دورىلارنىڭ ئاچچىق تەمىدىن بىزار بولۇپ، مۇسھىلنى قۇسۇۋېتىدىغان كىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرىبۇتتىن 5.5 گرام، غارىقۇن، سېرىق ھېلىلە پوستى، مەستىكى، قارا ھېلىلىنىڭ ھەربىردىن 0.25 گرامدىن، ئەپيۈندىن 1.25 گرام، گاۋزىبان، تاباشىر، پەرەنجمەشكى، بادرەنجى بۇيا، سوقمۇنىيا، زەپەر، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىردىن 0.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇلۇك (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سارغۇچ سەبرىدىن 17.5 گرام، تۇرىبۇتتىن 35 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ھىندى تۇزىدىن يەتتە گرام، مەستىكى، زەپەر، سازەج ھىندى، قۇستە شېرىن، قېلىن دارچىن، رەۋەن، سۇمبۇل، زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قەلەمپۇر، دارچىن، قارىمۇچ، لاچىندانە، كەتىرا، قاقىلىنىڭ ھەربىردىن 1.25 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن توققۇز گرام، ئىپاردىن 0.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئۈچ دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئىسرائىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېۋىپ سۈلايمان ئىبنى ئابدۇللا قۇلۇنجىغا ئالاھىدە مەنپەئەتلىك، دېگەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇبرۇم (سۈتلۈكئوت)، سەكبىنەجىنىڭ ھەربىردىن بىر

ھەسسىدىن، ئەنزىرۇت، شەھمەنزەلنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن، سوقمۇنىيادىن 1/3 ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بەش داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەش داندىن كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئىچىنى سۇرگۈزىدۇ.

ھەببى قۇرتۇم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساقنى بوشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزى، بادام مېغىزىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 18 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى پەيقرا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرىدىن بىر ھەسسە، سەكبىنەجىتىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورا قۇلۇنجىنى بىر سائەتتە يوقىتىدۇ، بىر سائەتتىن كېيىن ئىچىنى سۇرگۈزىدۇ.

ھەببى بىنەپشە (1)

تەسىرى ۋ ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە قويۇق ھۆللۈكنى چىقىرىدۇ، يۆتەلنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشىدىن 4.5 گرام، قورۇلغان غارىقۇندىن ئۈچ گرام، قورۇلغان سوقمۇنىيادىن 4.5 گرام، كەتىرا، مەستەكنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 گرامدىن، رۇببىسۇستىن بىر گرام ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورا بىر قېتىمدا بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى بىنەپشە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشىدىن 8.75 گرام، ئاق تۇرىبۇتتىن 4.5 گرام، رۇببىسۇستىن بىر گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھەب ياساپ، بىرلا قېتىمدا ئىستېمال قىلىندۇ.

ھەببى تۇرىبۇت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاغرىتماستىن ئىچىنى سۈرگۈزىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرىبۇت، سەبرىنىڭ ھەربىرى 5.5 گرامدىن، شەھمەنزەل، كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن 0.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ھەببى شەھمەنزەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قۇلۇنجىغا قاتتىق كۆڭۈل ئىلىشىش قوشۇلسا، ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھمەنزەلدىن 11.5 گرام، ئەندىرۇن تۇزىدىن 10.5 گرام، سەكبىنەج، سۈتلۈكئوتىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10 قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى زەنجۈبىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلدۇرسا، ئاشقازانىنىڭ تېگىدىكى چاپلاشقاق ماددىلارنى سۈيۈلدۇرىدۇ، ھەزىم بۇزۇلۇشنى داۋالايدۇ، قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ، قورساق بوشششنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجۈبىل، قەلەمپۇر، پىلپىل، ئامىلە ئۇسارىسى، نارمىشكى، سۈتلۈكئوت، ئاق قەنتتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە ھەب ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 1.25 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ، ئۇنىڭدىن ئارتۇق بولسا ئىچىنى سۇرگۈزىدۇ.

ھەببى ئەپاۋىيە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا ھەببى نارمىشكى دەپمۇ ئاتىلىدۇ، قويۇق خىلتىلاردىن بولغان قورساق ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەڭگىل دەرىجىدە ئىچىنى سۇرگۈزىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ھەزمنى ياخشىلايدۇ، كېكىرىشنى توختىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، قۇلۇنجى ۋە قەۋزىيەتتىن بولغان ئۇچەي ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەستىكى، قەلەمپۇر، زەنجۇبىل، دارچىن، قارامۇچ، پىلپىل، نارمىشكىنىڭ ھەربىردىن 1.25 گرامدىن، سوقمۇنىيا، قەنتنىڭ ھەربىردىن 5.25 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە نوقۇت چوكىلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى بىر تالدىن بىرىلسە ئىچىنى سۇرگۈزىدۇ ياكى ھەببۇلئاس، ئېگىردىن 2.25 گرامدىن ئېلىپ قوشۇپ بەرگەندە، ئۇچەي توسۇلۇشىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. نەجىبۇددىننىڭ نۇسخىسىدا ئومۇمىي دورا باراۋەر مقداردا، شېكەر ئىككى ھەسسە يېزىلغان.

ھەببى رەۋەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجىدىكى ئاغرىقنى پەسەيتىشتە ئاجايىپ تەسىر قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەۋەن، تاتلىق بادام مېغىزى، پوستى ھېلىلە زەردىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، ئەنزىروت، زەپەرنىڭ ھەربىردىن 1.25 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى بىمار كۆتۈرەلىگۈدەك مقداردا بېرىلىدۇ.

ھەببى سەكبىنەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە ئۇچەي ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپرادىن بولغان قورساق كۆپۈشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەكبىنەج، سەبرە، غارىقۇن، مۇقەل قاتارلىق دورىلاردىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ھەببى ھەجرى ئەرمىنى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدانى سۇرۇپ چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان ئەرمەن تېشىدىن 3.5 گرام، سەبرە، بىستىپايەجنىك ھەربىرىدىن 8.75 گرامدىن، غارىقۇندىن 5.25 گرام، سوقمۇنىيادىن 1.75 گرام، قەلەمپۇر، ئەفتىمۇننىك ھەربىرىدىن بىر گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇمسىك (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، قان توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇماقتىن يەتتە گرام، موزىدىن 3.5 گرام، ئانار پوستىدىن 1.75 گرام، ھەببۇلئاستىن 35 گرام، ئۇزۇم ئۈرۈقىدىن 10.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، سەمغى ئەرەبنىك لوئابدا يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرام سوۋۇتۇلغان ھەببۇلئاس سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇمسىك (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موزا، يۇلغۇن مېۋىسى، ئەپيۇندىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇمسىك (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى بىر سائەتتە توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇندىن 3.5 گرام، ئاقاقىيادىن 10.5 گرام، گۈل ئەرمىنى، سۇماق، ھەببۇلئاسىنىك ھەربىردىن 14 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرەب يېلىمى سۇيىدە قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 2.25 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇمسىك (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يېڭىدىن پەيدا بولغان ئىچ سۇرۇش ھەم سوزۇلما ئىچ سۇرۇشكە، ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈش، ئۇچەي ۋە مەقئەت يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق ئانار پوستى، كۆك موزىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سىركە ياكى سۇدا يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10 ~ 15 گرامغىچە سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇمسىك (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلىدىن 10 دانە، ھەببۇلئاستىن 70 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم ئۇرۇقىدىن 17.5 گرام، سۇماق (ئاملە ئۇسارىسى) تىن 10.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، سەمغى ئەرەبىنىڭ سۇيىدە يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ ھەم سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى رۇببىسۇس بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇمسىك (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇماقتىن 3.5 گرام، موزىدىن يەتتە گرام، ئانار پوستىدىن 1.25 گرام ئېلىپ سوقۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10 ~ 20 تالغىچە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇمسك (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانار پوستى، موزا، خەرنۇپنىڭ ھەربىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى زەھىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ بولمىغان سوزۇلما ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇندۇز قەھرى، ئاسارۇن، مىئەسائىلە، قارا بەزرۇلبەنجى، كۇندۇر قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى زەرەپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان مەنبەلىك سوزۇلما ئىچ سۇرۇش ۋە ئۆچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆك موزا، ئانارگۈلى، خەرنۇپ، سۇماق، كۇندۇر، سەمغى ئەرەبى، زەپەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەببۇلئاس سۇيىدە ھەب ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى ھەببۇلئاس سۇيى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇسكىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاتتىق ئاغرىقتىن ئايلىنىپ كېتىش ئېھتىمالى بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مىئەسائىلە، بىخ مارجان، زەپەر، بەزرۇلبەنجىنىڭ

ھەربىردىن بىر ھەسسىدىن، ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرىنىڭ ھەربىردىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 1.25 ~ 4.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىلىش لازىمكى كۈچلۈك ئېھتىياج بولمىسا، سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. بولۇپمۇ ئاجىز مىزاجلىقلارغا سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى باشقا دورىلار مەنپەئىت قىلمىغان ۋاقىتتا ۋە سېزىمسىزلاندۇرغۇچى شامچە، سېزىمسىزلاندۇرغۇچى چېپىلما ئاغرىقنى پەسەيتەلمىگەن ئەھۋالدا ئىشلىتىلىدۇ.

ھۆقنە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەل ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۈزاپ ۋە قۇرۇق ئۈزۈمدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدىن 870 گرام ئېلىپ ئۇنىڭغا قۇندۇز قەھرى، جاۋشىر، سەكبىنەجنىڭ ھەربىردىن 81.75 گرام قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئەگەر ئاغرىش قاتتىق بولسا، ئەپيۇندىن نوقۇت چوڭلۇقىدا ئېلىپ قوشۇش كېرەك.

مەزكۇر كېسەللىك يەنى ئاشقازان ۋە ئۇچەيدىكى يەللەرنى تارقىتىش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان ھۆقنىلەر «مۇپەررىھىل قۇلۇپ» دېگەن كىتابتا تولۇق خاتىرىلەنگەن، بۇ يەردە مۇھىم بولغان قىسمىنلا سۆزلەپ ئۆتكەن ئىدۇق.

ھۆقنە سۈيى 225 گرامدىن كۆپ بولماسلىقى كېرەك. بەزىلەر 225 گرامدىن تۆۋەن بولماسلىقى كېرەك، دەيدۇ.

ھۆقنە قىلىشتا كۆپ ساندىكى تېۋىپلارنىڭ قارىشىچە، ھۆقنە قىلىنغۇچىنىڭ رەئىس ئەزالىرى ساغلام بولۇشى شەرتتۇر.

ئەڭ توغرىسى شۇكى، ھۆقنە سۈيىنىڭ قويۇق - سۈيۇقلۇقى ۋە ئىسسىق - سوغۇقلۇقى مۆتىدىل بولۇشى كېرەك. ئەگەر قويۇق بولسا، ئۇچەيدە تولغاق ۋە يارا پەيدا قىلىدۇ، ئەگەر بەك سۈيۇق بولسا، ئۇچەيدىكى كېسەللىكلەرنى ھەيدەپ بولغۇچە ئەتراپقا تارقىلىپ كېتىش ۋە ئاسان بۇزۇلۇپ قېلىش يۈز بېرىدۇ. ئەگەر سوغۇق بولۇپ كەتسە يەل پەيدا قىلىدۇ، ئەگەر بەك ئىسسىق بولۇپ كەتسە، كۆڭۈل ئىلىشىش ۋە ئاشقازان - ئۇچەي يېقىمسىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھۆقنە قىلىشتا ھۆقنە سۈيىگە مۇناسىۋەتلىك ياغلارنىڭ بىرەرسىنى قوشۇپ ھۆقنە قىلسا ئەڭ ياخشىدۇر.

يۇقىرىقىدەك سۈيى نورمالسىز بولغان ھۆقنە قۇلۇنجى، سەرسام قاتارلىق ئۆتكۈر

خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ئۈچۈن ناھايىتى زىيانلىق. ھۆقنە قىلىنىدىغان كۈنى ئەتىگەندە بەدەننى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلاردىن مەستكى بىلەن گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈش، ئۇنىڭدىن كېيىن ھۆقنە قىلىش كېرەك. ھۆقنە قىلىنغۇچىنى چۈشكۈرۈش ۋە يۆتەلدىن قوغداش كېرەك. چۈنكى ئۇلار زىيانلىقتۇر.

ھۆقنە مۇسھىل لەيلىنە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىشقان ئەنجۈردىن بەش دانە، بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلىگۈلىنىڭ ھەربىردىن بىر سىقىمدىن ئېلىپ، كىچىك خالتىغا سېلىنىدۇ، قىزىلچا يوپۇرمىقىدىن 10 دانە ئېلىپ، 1392 گرام سۇغا خالتا بىلەن بىرگە سېلىپ 424 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، توغرىغۇدىن 4.5 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 40 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ھۆقنە مۆتىدىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشىدىن ئىككى سىقىم، زىغىر ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قۇرۇتۇلغان پىستىنىڭ ھەربىردىن بىر سىقىم، چىلان، پىشقان ئەنجۈرنىڭ ھەربىردىن 10 دانىدىن ئېلىپ، دورىلارنى پىشۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ھۆقنە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجى، بەل ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا ئۇرۇقى، قەنتەرىيۇن، چالا سوقۇلغان قۇرۇق بابۇنە، ئاق لەيلىگۈلىنىڭ ھەربىردىن بىر سقىمدىن، ئەنجۈر، چىلان، سەرپىستانىنىڭ ھەربىردىن 30 دانىدىن، بۇغداي كېپىكى، قىزىلچا يوپۇرمقى، كاللەكبەسەي ياپرىقى، سېرىقچېچەك، سۇزاپىنىڭ ھەربىردىن بىر سىقىمدىن، سەكبىنەج، مۇقەل، جاۋشىرنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن،

كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 70 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، قائىدە بويىچە ھۆقنە تەييارلىنىدۇ. يەنە ھندى تۇزىدىن 3.5 گرام، توغرىغۇ، شەھمەنزەلنىڭ ھەربىردىن بىر گرامدىن، قۇندۇز قەھرىدىن 1.5 گرام، ئاچچىقسۇ، قارا شېكەرنىڭ ھەربىردىن 70 گرامدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە تەييارلىنىدۇ.

ھۆقنە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سانائى مەككىدىن 22.5 گرام، گاۋزىبان، سېرىقچېچەكنىڭ ھەربىردىن 16.5 گرامدىن، بەدىيان، رۇم بەدىيان، بىستىپايەجنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، بابۇنە، بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلىگۈلنىڭ ھەربىردىن بىر سقمدىن، قىزىلگۈلدىن 12 گرام، زەيتۇن يېغى، گۈل يېغى، قىزىلچا سۇيىنىڭ ھەربىردىن 45 گرامدىن، ئاچچىقسۇ، گۈلقەنتنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، توغرىغۇدىن 17.5 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، قائىدە بويىچە ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ھۆقنە (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان، ئىششىقتىن كېلىپ چىققان قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەشقىپچەك يوپۇرمقى، پوستى ئاقلانغان ئارپىنىڭ ھەربىردىن 1680 گرامدىن، ئاق لەيلى يوپۇرمقى سۇيىدىن 140 گرام، نېلۇپەر يوپۇرمقى، بابۇنە، كاللەكبەسەي ياپرىقىنىڭ ھەربىردىن 210 گرامدىن، چىلاندىن 30 دانە، پىرسىياۋشاندىن 14 گرام، بىخ سەۋسەندىن 17.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى 2784 گرام سۇدا تاكى 928 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇستىگە بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، نېلۇپەر يېغى، توخۇ يېغىدىن 17.5 گرامدىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ھۆقنە لەيىنە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يېنىك دەرىجىدىكى قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىلاندىن 20 دانە، سەرپىستاندىن 40 دانە، ئەنجۇردىن

بەش دانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بۇغداي كېپىكىنىڭ ھەربىرىدىن بىر سقمدىن، بابۇنە، بىنەپشە، چالا سوقۇلغان ئارپىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، مۇڭاپىق سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۈستىگە قارا شېكەردىن 140 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 210 گرام، توغرىغۇدىن 3.5 گرام قوشۇپ، ئىلمان ھالەتتە ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ھۆقنە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى ھەم ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىلان، سەرپىستان، ئاق لەيلى يىلتىزى، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلاردىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ئۈنىگىدا خىيارشەنبەرنى ھۆللەپ، سۈزۈپ، قائىدە بويىچە ھۆقنە تەييارلىنىدۇ. قاپاق يېغى قوشۇڭىتىلسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ھۆقنە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، نېلۇپەر يېغى، قاپاق يېغى، تۇخۇم ئېقى، قوي سۈتى قاتارلىقلارنى مۇڭاپىق مىقداردىن ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ ھۆقنە قىلسا، ئىچكى ئەزالار، ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

ھۆقنە مۇلەييىن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ ۋە سەرسام قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلچا سۈيىدىن 106.25 گرام، توغرىغۇدىن 3.5 گرام، بىنەپشە يېغىدىن 140 گرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە تەييارلىنىدۇ.

ھۆقنە مۇلەييىن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ بولمىغان ئەھۋالدا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇغداي كېپىكىدىن بىر سقىم قاينىتىپ، قارا شېكەردىن 105 گرام، توغرىغۇدىن 14 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 140 گرام ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە تەييارلىنىدۇ.

ھۆقنە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەي زەخمىسى ۋە سەپرالىق ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پاقىيوپۇرمىقى سۇيىدىن 18 گرام، توخۇ تۇخۇمى، گۈل يېغىنىڭ ھەربىردىن بىر ھەسسىدىن، ئاقاقىيادىن بىر گرام، خۇنسىياۋشاندىن ئىككى گرام، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، كەھرىۋا، قەلەي ئۇپىسى، مارجان، گىل مەختۇمنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھۆقنە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھۆقنە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپا تالقىنىدىن 0.25 گرام، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغىدىن 105 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىلىدۇ ھەم قەلەي ئۇپىسى، بەسباسە، ئاقاقىيا، ئانارگۈلىنىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، زەپەر، شىيافى ئەبىيەزنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، تۇخۇم سېرىقىدىن بىر دانە، گۈل يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بىرلىكتە قائىدە بويىچە ھۆقنە تەييارلىنىدۇ.

ھۆقنە (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۆچكە يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تۇز سالماي قاينىتىلغان ئارپا تالقىنى سۇيىدىن 560 گرام، قەلەي ئۇپىسى، كۆيدۈرۈلگەن كافۇر، ئەرەب يېلىمى، ئاقاقىيا، خۇنسىياۋشاننىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى ئۇششاق سوقۇپ قاينىتىلمىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا سىركىدە پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىدىن ئۇچ دانە، گۈل يېغىدىن 40 گرام قوشۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالەتتە ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ھۆقنە (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ياللۇغدىن بولغان تولغاقتا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ئاقلانغان ئارپا، گۈرۈچ، قىزىلگۈل قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ھۆقنە (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆتكۈر تولغاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپا تالقىنى قاينىتىلمىسىغا سۈت قوشۇپ تاكى قويۇلغانغا قەدەر سۇس ئوتتا قاينىتىپ ھەم سەمغى ئەرەبنى سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە تەييارلىنىدۇ.

ھۆقنە (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ ۋە قۇلۇنجى قوشۇلۇپ كەلگەن سەپراۋى ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەمشىباھار ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام، بىنەپشە، سېرىق ھېللىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، نېلۇپەردىن 10.5 گرام، پوستى ئاقلانغان ئارپىدىن 14 گرام، سەرپىستاندىن 20 دانە، ھۆل ئىنئۈزۈمىدىن 8.5 گرام، قاپاق ئۇرۇقىدىن 24.5 گرام ئېلىپ، سوقۇلدىغانلىرىنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ، بۇنىڭغا ئىسپىغۇل لوئابىدىن 35 گرام، قاپاق مېغىزى يېغىدىن 28 گرام، شىرخىستىن 31.5 گرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە تەييارلىنىدۇ. يەنە شۇنى بىلىش كېرەككى، قەدىمكى تېۋىپلار ھېللە ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش مۇسھىل دورىلارنى ھۆقنىگە ئىشلىتىشنى چەكلىگەن. بەزى كېيىنكى ئالىملار بۇ خىل دورىلارنى ئىشلىتىشنى مۇۋاپىق كۆردى. شۇنداقكى، «شەرھي ئەسباب» تا سەپرادىن بولغان سەرسامنى داۋالاشتا سېرىق ھېللە ھۆقنە دورىلىرىدا سۆزلەندى. «تۆھپەتۇل مۇئمىن» نىڭ ئاپتورى بۇ نۇسخىنى ئۆزىنىڭ تەجرىبىسى دەپ يازغان.

ھۆقنە زەرنىخ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تولغاق، ئىچ سۇرۇش ۋە ئۇچەي زەخىملىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەل تارقىتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان نان، قىزىل زەرنىخ، سىرىق زەرنىخ، زەمچە، موزا، سۇ كۆرمىگەن ھاك تېشىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ئاقاقىيا، بەللۇت، ئەرەب يېلىمى، خۇنسياۋشاننىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، كۆيدۇرۇلگەن مىستىن 3.5 گرام، ئەپيۇندىن 52.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەببۇلئاس سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ، بۇ قۇرستىن 4.5 گرام ئېلىپ، 105 گرام قايىنىتىلغان گۈرۈچ سۈيى، 22.5 گرام گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ھۆقنە زەرنىخ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۇرۇلگەن قەغەز، زەمچە، قىزىل زەرنىخ، غوراپ سۈيى، مىس دېتى، زەپەر، ئەپيۇن، سوۋۇتۇلغان ھاك، ھەببۇلئاس قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قاينىتىلمىدا قۇرس ياسىلىدۇ ھەم ئۇنىڭدىن 4.5 گرام ئېلىپ، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ھۆقنە زەرنىخ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇستۇرۇش تەسىرى بەك كۈچلۈك، ئاغرىتمايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىرىق زەرنىخ ۋە ھاكنىڭ ھەربىرىدىن ئۈچ ھەسسىدىن، ئەپيۇن، خۇنسياۋشان، كۆندۈرنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق خەشخاش قاينىتىلمىسى ۋە قىزىلگۈل قوشۇپ ھۆقنە تەييارلىنىدۇ.

پايدىلىق سۆز ئەگەر ئۇچەي زەخىملىرى چىرىشكە باشلىسا ھەسەلنىڭ سۈيىنى كۆپرەك قىلىپ، مائۇلھەسەل تەييارلاپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن زەخمە قاقاچ ۋە يىرىڭلاردىن تازىلىنىدۇ، بۇنى بىر نەچچە قېتىم ئىشلەتسە كېرەك. سۈت ۋە تۇز سۈيى بىلەن

ھۆقنە قىلىشمۇ ئۇچەينى تازىلايدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يارىنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن پاقىيوپۇرمقى سۈيگە گىل مەختۇم ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇچەيدىكى زەخمە ساقايماي، ئۇچەي زەخمىسى سوزۇلما خاراكتېرلىك بولۇپ قالغان بولسا ۋە زەخمە چوڭقۇرلاشمىغان بولسا، بۇنداق ھالدا زەرنىختە تەييارلانغان ھۆقنە ئىشلىتىلىدۇ. زەرنىخ ھۆقنىسى ئىشلىتىشنىڭ بىردىنبىر شەرتى، زەخمە كېسەللىكى چوڭقۇرلىشىپ قالمىغان بولۇشى كېرەك، ئۇنداق بولمىغاندا بۇ ھۆقنە ئارقىلىق ئۇچەي تېشىلىپ كېتىدۇ. زەرنىخ ھۆقنىسى ئۇچەي تېنىنى يۇمشىتىپ، ماددىلارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ، زەخمە چوڭقۇرلىشىپ كەتكەنلىك ئالامتى شۇكى، چوڭ تەرەت پوتلىسمان كېلىدۇ ۋە كېسەللىك ۋاقتى ئۇزىراپ كېتىدۇ.

خۇلاسە سۆز شۇكى، ھۆقنە قىلغاندا ئېھتىيات قىلىش، يۇقىرىقى شەرت ھەم قائىدىلەرگە رىئايە قىلىش ناھايىتى زۆرۈردۇر. شۇنداق قىلغاندا ھېچقانداق خەتىرى بولمايدۇ.

ھۆقنە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زەخمىلەرنى تازىلايدۇ، گۆش ئۈندۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەسەل سۈيى، تۇز سۈيى ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش پاكلىغۇچىلارنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئۇپا، شادىنەج قوشۇپ، كەھرىۋا، سۇرمە، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ھۆقنە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەيدىكى زەخمىلەرگە ناھايىتى مەنپەئەتلىك. تەركىبىدە زەرنىخ بولمىسمۇ، مەنپەئەت قىلىشتا ھۆقنە زەرنىختىن قېلىشمايدۇ (ھاۋى كەبىر دېگەن كىتابتىن ئېلىنغان).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ئاقلانغان يېسىمۇق، قىزىلگۈل، گۈرۈچ، ئانارگۈلى، خەشخاش، پوستى ئاقلانغان ئارپا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قايىنىتىپ، سۈزۈپ، خۇنسياۋشان، كۇندۇر، ئۇپا، ئاقاقيا قاتارلىقلارنى سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ. 14 گرام قۇرسنى 420 گرام يۇقىرىدىكى قاينىتىلمىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا 70 گرام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

هۆقنه (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشكە ۋە ئۇچەي يارىسغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۇرۇچنىك بولۇپمۇ قىزىل گۇرۇچنىك قاينىتىلمىسىنى ئېلىپ، قويۇقلاشقاندا ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

هۆقنه (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل چۇغلۇق سۇيى، پاقىيوپۇرمىقى سۇيى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئاقاقىيا ۋە يەر مەدىكىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. ئەگەر ساپ قان تامچىلاپ كەلسە، قان توختاتقۇچى دورىلارنى قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ، مەسىلەن سۇفۇيى مۇھەررىقە، زۇپىتى رۇپەت (كۆيدۈرۈلگەن زۇپىتى تالقىنى) ياكى ھۆل كەپتەر مايىقى ياكى باشقىلارنى قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

هۆقنه (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قېتىپ كەتكەن تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. بۇ ھۆقنە ئۇچەي يارىلىرىدا كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاللا - پاچاقنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ھەبۇلئاس يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە تەييارلىنىدۇ ھەم ئۇچەيگە يەتكۈزۈلسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

هۇمۇل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تولغاققا ناھايىتى مەنپەئەتلىك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇخۇم سېرىقىنى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇيۇلغان مەدەستان، سەمغى ئەرەبى، ئۇپا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھۇمۇل تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھۇمۇل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەللىك قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك، يەلنى ناھايىتى تېز تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۆل سۇزاپ يوپۇرمىقى، زىرە، جۇۋىنە، قورۇلغان تۇز قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، لاتىغا يۇقتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى ھۆل سۇزاپ يوپۇرمىقى، زىرىنىڭ ھەربىرىدىن بىر سىقىمدىن، بۇخۇرى مەريەم، ئۆشنە يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، توغرىغۇدىن 3.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ زۆرۈرىيەت بولغاندا ھۇمۇل قىلىنىدۇ.

ھۇمۇل (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەل تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇزاپنى مائۇلئۇسۇلغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا يېرىم ھەسسە زىرە، بىر ھەسسىسىنىڭ 1/4 نىچىلىك قىزىل توغرىغۇ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن ئالتە ئىلىك ئۇزۇنلۇقتىكى بەللۇت چوڭلۇقىدا ھۇمۇل ياساپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھۇمۇل (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەل ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇزاپ ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كالا ئۆتى، توغرىغۇنىڭ ھەربىرىدىن 2.25 گرامدىن قوشۇپ، ئېزىپ ھۇمۇل تەييارلىنىدۇ.

ھۇمۇل (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەل تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەكبىنەج، لۇدھ، مۇقەل، شەھمەنزەل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بەللۇت قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھۇمۇل تەييارلىنىدۇ.

ھۇمۇل (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كىچىك بالىلاردىكى تۇز ئۇچەي ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لاتىنى كالا ئۆتى ياكى قاراماي ياكى قىزىل تۇغرىغۇغا يۇقتۇرۇپ ھۇمۇل قىلىنسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

دەھمەرسا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەلنى تارقىتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. بەزىلەر ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، دېگەن. بەزى قەدىمكى نۇسخىلاردا يەل تۇرۇپ قېلىش، يەللىك، بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجى ۋە ئىچكى ئەزالاردىكى يەلگە مەنپەئەتلىك دەپ تەرىپلىگەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا ئۇرۇقى، ئادراسمان 105 گرامدىن، دۇرنەج ئەقرەبى، ئاقىرقەرھا، پىلپىل، ئاسارۇن، قېلىن دارچىن، زەپەر، قۇرۇق زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى پەرەس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، ئۇچەي ئاجىزلىقى ئۇچۇن مەنپەئەتلىك. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە ۋە ئۇزۇن مەددە قۇرتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەمبىل، شىرخىست، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ماشىنىڭ

ھەربىردىن 1.75 گرامدىن، ياۋا ئەمەندىن يەتتە گرام، ئاق تۇربۇت، پوستى ئاقلانغان بەرەنگى كابىلىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، نەمەك ھىندىدىن 0.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، شېكەر ۋە سۈت ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ئاقلانغان بەرەنگى كابىلىدىن 10.5 گرام، ئاق تۇربۇتتىن يەتتە گرام، قەمبىلدىن 3.5 گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ھىندى تۇزىدىن 1.75 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈقىرىقىدەك تەسىر بېرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). بۇ دورىنىڭ بەش گەز ئۇزۇنلۇقتىكى قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىلەرنى چىقارغانلىقىنى نۇرغۇن ئادەملەر كۆرگەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شىرخىست، قەمبىل، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، شىخ ئەرمىنى، خەشرىك خۇراسانى، رۇم بەدىيان، ئاق تۇربۇت، ئەفسەنتىن، شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، كۆك مۇقەل، سوقمۇنىيانىڭ ھەربىردىن 0.4 گرام ئېلىپ مائۇلئۇسۇل شەربىتىدە ھەب ياسىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ياڭاق مېغىزى يېگۈزۈلىدۇ. قاينىق سۇ يۇتۇملاپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىل، ئاقمۇچ، قەمبىل، بەرەنگى كابىلە، ھىندى تۇزىنىڭ ھەربىردىن 1.75 گرامدىن، قىزىل لوبىيا، قۇستە، مۇرمەككىنىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن، شىخ ئەرمىنى، تۇربۇتنىڭ ھەربىردىن 52.5 گرامدىن ئېلىپ ھەممىسىنى سوقۇپ، 17.5 گرام گۈلسەۋسەن سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يىلانسىمان مەددە قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ئاقلانغان بەرەنگى كابىلە، سىرىق ھېلىلە، ئاملىنىڭ ھەرىرىدىن 17.75 گرامدىن، تۇربۇتتىن 45.5 گرام، ئاق قەنتتىن ئومۇمىي دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسچىلىك ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ، كۈندە قاينىق سۇ بىلەن 21 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۈتۈ مەددىنى چۈشۈرىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەرەنگى كابىلدىن 24.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، قورساق ئاچقان ۋاقتىتا بېرىلىدۇ.

پايدىلىق سۆز بۇ دورىلار مەددە قۇرتنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. قۇرت چۈشۈرىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ئۇچ كۈن بۇرۇن ھەر كۈنى ئەتىگەندە سۈت ئىچكۈزۈلىدۇ. تۆتىنچى كۈنى يېڭى دورىنى سۈت ياكى ئۈزۈم سىركىسىدە ئېرىتىپ، قورساق ئاچقاندا ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقئەتتىكى قۇرتتىن بولغان قىچىشىشقا مەنپەئەتلىك (بۇ خىل ئەھۋال يەنە كىچىك بالىلارنى ئېمىتىدىغان سۈتىنىڭ بۇلغىنىشىدىن بولىدۇ).
تەركىبى ۋە ياسىلىشى خام زەيتۇن يېغىنى ئېلىپ، ئۆرۈك مېغىزى يېغى ياكى شاپتۇل مېغىزى يېغى ياكى ئاق نېپەت ياكى كالىنىڭ ئۆتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئازراق سەبرە قوشۇپ ھۆمۈل قىلىنىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆپىنچە بالىلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بالىنى ئالدىغا ئېگىشتۇرۇپ مەقئىتى يېنىك قاشلىنىدۇ ھەمدە چىراغ ئۇدۇلىغا تۇتۇپ، قۇرت ئاشكارا بولغاندا تازىلىۋېتىلىدۇ.

بۇ ئۇسۇل بىلەن چوڭ قۇرتلارمۇ چىقىرىلىدۇ.

داۋائى ھىندى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەل ياكى بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇغداي ئۇنىدىن 17.5 گرام، زەرچۆەدىن 3.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ نان تەييارلىنىدۇ. ماي ۋە قارا شېكەر بىلەن كۈندە ئەتىگەندە ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، ئۆچ كۈن ئىچىدە قۇلۇنجىنى يوق قىلىدۇ، لېكىن بۇ دورىنى مادداىنى چىقىرىپ تاشلىماي تۇرۇپ بۋاسىتە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. سېرىقلىق يوقالغاندىن كېيىن ياكى ساغلاملىق ھالىتىدە مادداىنى تۆپ يىلتىزىدىن يوقىتىش ئۈچۈن سۈت ئىشلىتىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

داۋائى ھىندى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجى ۋە قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەرنەپ، قەلەمپۇر، لاچىندانە، زەنجۈىل، سەندەل، نىلۇپەر ئۇرۇقى، كاھۇ، تاباشىر، سەئدى كۈفى، يۇمغاقسۈت، قارا ئېگىر، قارا زىرە، قۇشقاچ سۆڭكى، كەكلىك سۆڭكى، پاختەك سۆڭكى، پىلپىل قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئومۇمىي دورىلار مىقدارىدا تۇرىبۇت ۋە شېكەرنى ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە چوڭ جوز مىقداردا ھەب ياسىلىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ ناشتىدا بىر كۇمىلاچتىن ھەپتە يېگۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەپتە پەرھىز قىلىنىدۇ، مۇشۇنداق ئۇسۇلدا 40 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سوزۇلما قورساق ئاغرىقى بولسا، يەللىك ۋە تەستە ھەزىم بولىدىغان غىزالاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يېنىك ئىچ سۈرۈشكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لايىقلاشتۇرۇلغان ھەببى سالاتىندىن 3.5 گرام، ئامىلىدىن 14 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 31 گرام لىمون ئەرقىدە لىمون دورىلارنى سۈمۈرگەنگە قەدەر سالايە قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ، دەسلىپىدە بىر ھەپتىدىن ئۆچ ھەپتىگىچە

بېرىلسە، ئىچىنى ياخشى سۈرگۈزىدۇ، ھەر خىل مىزاجلىقلارغا زىيان قىلمايدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببى سالاتىننى ھايۋان مايىدا گۈل ھېكمەت قىلىپ پوستى ۋە كۆك قىسمىنى چىقىرىۋېتىپ سوقۇپ، ئاندىن ئۇنىڭ يېغىنى چىقىرىپ، زۆرۈر ۋاقىتتا بۇ ياغدىن 2 ~ 3 تامچىنى شەربىتى مىسرىگە قوشۇپ ئىچكۈزسە، 3 ~ 4 قېتىمدا ئاغرىتماي ئىچىنى سۈرىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئارتۇق بەلغەمنى چىقىرىدۇ، تۆۋەنكى مۇچە كېسەللىكى ۋە سوزۇلما پۇت ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە، زەرچىۋە، تۇز قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، شەھمەنزەل شىرىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ كۈن سالايە قىلىپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ، مىزاج ئېتىبارىدىن بىر ھەبتىن يەتتە ھەبكىچە يەپ، ئىككى سائەتتىن كېيىن ماش ۋە گۈرۈچ ئارىلاشتۇرۇلغان تاماق كۆپ مىقداردىكى سېرىقماي بىلەن يېگۈزۈلىدۇ، بۇنى ياخشىلاش ئۈچۈن شەھمەنزەل يېغىنى كۆپ يېگۈزۈش لازىم. بۇ دورا كۆپ مىقداردىكى يېغىلىپ قالغان بەلغەمنى بىراقلا سىرتقا چىقىرىپ تاشلايدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كىندىك ئۈستىگە چاپسا ئىچىنى سۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەپتەر مايىقىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كىندىك ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باللاردىكى قەۋزىيەت ۋە توسالغۇلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇۋاپىق مىقداردىكى بەدىيان بىلەن چاشقان مايىقىنى

باراۋەر مقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كىندىك ئۇستىگە چېپىپ، ئۇستىگە تۇرۇپ يوپۇرمقى ۋە تەمبۇل يوپۇرمقى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تېڭىلىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەگەر قورساق ئاغرىقى ھارارەتتىن بولمىغان بولسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ماش ئۇننى مۇۋاپىق مقداردىكى سۇدا خېمىر قىلىپ ئۇنىڭغا ئازراق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، تۆمۈر تاۋىدا پىشقۇچە قويۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن خام تەرىپىگە كۆنجۈت يېغى، گۈل يېغى سۈركەپ تېڭىلىدۇ، ئۇنىڭغا ئازراق مېۋە قوشۇۋەتسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ، ئەگەر پۇرىقىدىن سەسكەنمىسە، ھېڭنى قوشۇۋەتسە تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجى، سۈيدۈك توسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك (بۇ يۇنان تېبابىتىدە يېزىلغان).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خىيارشەنبەر مېغىزى سۈيى ياكى ئەرقى بەدىيان ياكى ئىسسىق ھالەتتىكى ئەرقى گۈل قاتارلىقلارنى ئېھتىياجغا ئاساسەن ئېلىپ بىرلەشتۇرۇپ سۈزۈپ، ئاندىن ئابدىملىك يېغى، خىيارشەنبەر مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن، قاندىن ۋە بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە ھەم تەپ قوشۇلۇپ كەلگەن تولغاققا مەنپەئەتلىك. بۇ مەتبۇخ ھىندىستاندا پەنچەك دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر نامى داۋائى مۇبارەك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، زەنجۇبىل، زىرە، نېلۇپەر مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن بەش گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، ئۇچ ئۇلۇشكە بۆلۈپ، ھەر ئەتىگەندە بىر ئۇلۇشنى سۇدا قاينىتىپ 1/4 ھەسسە قالغاندا، ئاندىن سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە قاينىتىلغان دورا كەچتە يەنە قاينىتىلىپ سۈزۈپ بېرىلىدۇ، غىزاسىغا شېكەر، گۈرۈچ ئايرىم بېرىلىدۇ، يېسسىمۇق

ئۇنى ياكى قورۇلغان ماش ئۇنى بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپ بولمىسا، غىزاسىغا ئارىلاپ قوشۇپ بېرىلىدۇ، ئەگەر دورا ئۇچ كۈنگىچە تەسىر قىلمىسا، يەنە 3 ~ 4 كۈن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىچ سۇرۇش سوزۇلۇپ كەتسە ياكى ئۆتكۈر بولسا، بۇ دورا ئىككى ھەپتىدىن ئۇچ ھەپتىگىچە بېرىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت ۋە تەپ بولسا ياكى قانلىق ئىچ سۇرۇش كۆرۈلسە، زەنجىۋىلنى قوشماي، سەندەل ياكى فۇپەل ياكى تاباشىر ياكى كافۇر قوشۇپ بېرىلىدۇ. تەپ بولسا، ئازغان مونچىقى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئىچ سۇرۇش، قانلىق ئىچ سۇرۇش، قانلىق بوۋاسىر بولسا، زەنجىۋىل ئورنىغا ئەرمۇدون دەرىخى ئۇرۇقى قوشۇپ بېرىلىدۇ، ئىچ سۇرۇش ھارارەت تەسىرىدىن بولغان بولسا ھەم تولغاق بولسا، مەزكۇر مەتبۇختا زەنجىۋىلنىڭ ئورنىغا ئاق لەيلى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى ۋە ئازغان مونچىقى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەم بەزىدە بۇنىڭغا تاباشىرمۇ قوشۇلىدۇ. بۇ نۇسخا يۆتەل ھەم جۇدەتكۇچى تەپكىمۇ مەنپەئەتلىك. ئىچ سۇرۇۋاتقان مەزگىلدە يەڭگىل، سۈيۇق غىزالارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. ھىندى تېۋىپلىرى بۇ دورىنى چىلىماي، دەرھال سۇ قۇيۇپ قايىنىتىپ ئىستېمال قىلىشنى تەۋسىيە قىلغان.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇش ۋە جاھىل تولغاققا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە، جۇۋىنە، ئاق زىرىنىڭ ھەربىردىن 28 گرامدىن ئېلىپ، ئايرىم - ئايرىم قورۇپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ھەر كۈنى 17 گرامى قېتىق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇدخام، زەنجىۋىل، شېكەرنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، سوغۇق سۇ بىلەن يېگۈزۈلىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تولغاقتا قان كەلگەن ياكى كەلمىگەن بولسۇن ئوخشاشلا زىماد قىلىنىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە سىياھ (زىنگىر پەد دەپمۇ ئاتايمىز) نى ياغدا مايلاپ ئاندىن كۆيدۈرۈۋەتمەي قورۇپ، سوقۇپ، تەڭ مىقداردا شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئالتە گرامدىن بېرىلىدۇ، غىزاسىغا قېتىق ۋە گۈرۈچ تامىقى بېرىلىدۇ.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۈرۈش ۋە ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەرخەمەك يېلىمى، ئىسپىغۇلنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، ئاق شېكەردىن 17.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، ھەر كۈنى ناشتىدا 14 گرامدىن يېيىلىدۇ، بۇ دورىنى يېگەندە سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. قەدىمكى يۇنان تېۋىپلىرى بۇ دورىلارنى سوقۇپ يېگۈزۈشنى توسقان، بۇنداق بولغاندا كۆپىنچە ئادەملەرگە زىيان يەتمەسلىكى مۇمكىن، دەپ قارىغان. مەلۇم ۋاقىتتا زىيان قىلغانلىقى بىلىنسە، ئۇنى ئېھتىيات ئۈچۈن يېگۈزمەسلىك لازىم.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۈرۈش ۋە تولغاقنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەرخەمەك مېغىزى، مۇچرەس، ئام مېۋىسى مېغىزىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، جوزدىن بىر دانە، ئەپيۇن، نوقۇت قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مىقدارى كۆپەيتىلىدۇ ۋە ئازايتىلىدۇ.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توخۇ تاشلىقى پوستى، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىردىن 12 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلاپ ھەممىسى بىر كۈندە يېگۈزۈلىدۇ، مۇشۇنداق ئۈچ

كۈن يېسە، ئاشقازان مەنبەلىك كونا ئىچ سۇرۇشنى يوقىتىدۇ. ئەگەر قايسى خىل مىزاجلىق كىشىلەر بۇ دورىنى كۆتۈرەلمىسە، ئىككى خىل دورىنى 12 گرامدىن ئېلىپ تەييارلاپ، ئۈچ كۈن بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىشلىتىش ۋاقتى توققۇز كۈندىن كەم بولماسلىقى لازىم.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تولغاقنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجۈبىل، بەدىيان، كالا يىلىكىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ناۋاتتىن 10 گرام ئېلىپ سوقۇپ، سۈزۈپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىرىنچى كۈنى 10 گرام، ئىككىنچى كۈنى 10 گرام، ئۈچىنچى كۈنى 14 گرام ئېلىپ، سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ تۆكۈلۈشى، تولغاق ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لايىقلاشتۇرۇلغان كەندىر 48 گرام، مەستىكى، چالا قورۇلغان بەدىياننىڭ ھەربىردىن 15 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سۈزۈپ تەييارلاپ سوغۇق سۇ بىلەن يېيىلىدۇ، تاماقتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. كەندىرنى لايىقلاشتۇرۇش ئۇسۇلى مۇنداق ئاۋۋال كەندىرنى تازىلاپ كالا يېغىدا ياغلاپ، ئاپتاپتا قويۇلىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭ شىرىسىنى ئېلىپ، ئۇنى قورۇلغان جۇۋىنە شىرىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن بۇ ئىككى خىل شىرىنى كەندىرگە سېلىپ قول بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. سۇ تەگمىگەن ساپال پارچىسىنى سۇس ئوتتا قورۇپ، سوۋۇتۇپ، ئاندىن مەزكۇر شىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ قورۇلىدۇ ھەم بۇ ئۇسۇل يەتتە قېتىم داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

داۋا (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى نۇسخىدىن كۆپ مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لايىقلاشتۇرۇلغان كەندىردىن يەتتە گرام، مەستىكى، ئانار ئۇرۇقى، چالا قورۇلغان كوكنارنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرامدىن، چالا قورۇلغان زەنجۈبىل، پىلپىل، قورۇلغان قۇرۇق يۇمغاقسۇتنىڭ ھەربىردىن ئىككى گرامدىن، سەمغى ئەرەبدىن 0.25

گرام ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ سۇفۇپ تەييارلاپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇش ۋە ئاشقازان مەنبەلىك كونا ئىچ سۇرۇشنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇتىيا تېشى، قورۇلغان سېرىق قاشتېشى، بەسباسە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇششاق سالايە قىلىپ 0.5 ~ 4 گرامغىچە بېرىلىدۇ. بەزىدە داۋالاشنىڭ يېرىمىغا كەلگەندە بەسباسە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، بەزىدە ھەممە دورىلارنىڭ باراۋىرىدە پاقىيوپۇرمىقىمۇ قوشۇلىدۇ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ بېرىلىدۇ، تامىقىغا بىر قانچە لوقما مايلىق غىزا بېرىش ئارقىلىق ئاخىرىدا كېلىپ چىقىدىغان ئەكس تەسىرىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. ئەگەر ئەكس تەسىر بەرسە، شۇنىڭغا قارىتا ھەپتىگىچە يېكى 2 ~ 3 كۈنگىچە كېسەلنىڭ ئەھۋالى كۆزىتىلىدۇ، ئەگەر يەنە كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلسە، قايتا بىر ھەپتە داۋالاش ئېلىپ بېرىش بىلەن سوزۇلما ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش يوقىتىلىدۇ. تۇتىيا تېشىنى قورۇش ئۇسۇلى: تۇتىيا تېشىنى ئوتتا قىزدۇرۇپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە سوۋۇتۇلىدۇ، مۇشۇ ئۇسۇل 21 قېتىم داۋاملاشتۇرۇلىدۇ، ئەگەر 100 قېتىم داۋاملاشتۇرۇلسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ ھەم بەزىدە سۇرمە تېشىنى كۆزنى روشەنلەشتۇرۇش ئۈچۈن ئانار يوپۇرمىقىغا ئوراپ، ئوتتا قىزدۇرۇپ 10 قېتىم بېرىلىدۇ ھەم 10 قېتىم ئەرقى گۈلدە، 10 قېتىم لىمون سۈيىدە، 10 قېتىم ئانار يوپۇرمىقى سۈيىدە سوۋۇتۇلىدۇ.

داۋا (19)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇدخام، كەت ھىندى، تەرخەمەك مېغىزى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

داۋا (20)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەرقانداق ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇچ گرامى قېتىق سۈزمىسىگە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

داۋا (21)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساق ساھەسىگە چېپىلسا، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاملىنى يۇمشاق سوقۇپ ياكى قېتىققا ئارىلاشتۇرۇپ كىندىك ساھەسگە چېپىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئوتتۇرىغا زەنجۇبلىنىڭ شىرنىسى تولدۇرۇلىدۇ، بۇ بىر سائەت قويۇلىدۇ، بۇ ئۇسۇل تەكرار بىر نەچچە قېتىم ئېلىپ بېرىلىدۇ.

داۋا (22)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جوز، كونا ئام مېۋىسى ئۇرۇقى، تەرخەمەك مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گرامدىن، ئەپيۇندىن بىر گرام ئېلىپ، سۇ ياكى ئەرقى گۈلگە ئارىلاشتۇرۇپ قورساققا چېپىلىدۇ.

داۋائى سەھلى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇش ۋە تولغاققا ئالاھىدە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۆت خىل ئۇرۇقنى قورۇپ، سوقۇپ، تۆت گرام ئېلىپ، باراۋەر ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى سەھلى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، بەدەننى قۇۋۇەتلەيدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان تەنكاردىن بىر ھەسسە، شەكىرىپتىن ئىككى ھەسسە، ئەپيۇندىن تۆت ھەسسە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سوقۇلغان دورىلارنى ئىككىگە بۆلۈپ، بىرىمى ھەسەل بىلەن، بىرىمى لىمون سۈيى بىلەن قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ. ئەگەر ئىچ سۇرۇش كېچىدە كۆپ بولسا، ھەسەلدە ياسالغان ھەب بېرىلىدۇ ۋە ئەگەر ئىچ سۇرۇش

كۈندۈزده كۆپ بولسا، لىمون سۈيىده ياسالغان هەب ېېرىلىدۇ.

داۋا سەھلى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساقتىكى قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۇۋىنە، كەرەنجۇ مېغىزى (بىر خىل دورىلىق تىكەنلىك دەرەخنىڭ ئۇرۇقى)، ئەرەب دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى، قەمبىل، بەرەنگى كابىلىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قارا شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ېېرىلىدۇ. ئەگەر چوڭ ئادەملەردە بولغان بولسا ۋە قۇرت بەك كۆپ بولسا، ھەممىسى بىرلا قېتىمدا ئىچكۈزۈلىدۇ. كىچىك بالىلارغا ئىشلىتىش ئۈسۈلى شۇكى، كەچتە تاماقتىن كېيىن شېكەر سۈيىگە قوشۇپ ئىچكۈزۈپ ئۇخلىتىلسا، قۇرتلار ئۆزلۈكىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋائى سەھلى (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى 3.5 گرام سوقۇلغان مەدەستان 31.5 گرام كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ. بىلىش لازىمكى مەدەستان زەھەرلىكتۇر. يۇنانلىقلار بۇنى يېگۈزۈشتىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىدۇ، لېكىن ھندى تېۋىپلىرى كۆپىنچە كېسەللىكلەرگە ئىككىلەنمەستىن ېېرىدۇ. ياغ بۇنىڭ تۈزەتكۈچىسىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ياغسىز بەرمەسلىك لازىم.

داۋائى سەھلى (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يىلانسىمان مەددە قۇرتنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا زىرىنى سوقۇپ، تاسقاپ، بىر سىقىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى سەھلى (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەددە قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توپاق قۇيرۇقى كۈلى قاپاق ئۈرۈقسىمان مەددىنى چۈشۈرىدۇ. ئەڭ ياخشىسى شۇكى، دەسلەپتە كاۋاپ يېگۈزۈپ، ئاندىن بىمارنىڭ بۇرنىنى تۇتۇۋېلىپ دورا ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋائى سەھلى (7)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەر خىل مەددە قۇرتنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نىم دەرىخى يوپۇرمىقى، بەرەڭگى كابىلە، قەمبىلىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلىدۇ.

داۋائى سەھلى (8)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى كىچىك بالىلاردىكى تۇتۇ مەددە قۇرتنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا چاڭگاك يوپۇرمقى، قارا ئىتياڭقى يوپۇرمىقى، قەلەمپۇر يوپۇرمقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ شىرنىسى ئېلىنىپ، كۈندە ئىككى قېتىم مەقئەتكە چېپىلىدۇ.

داۋائى سەھلى (9)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەددە قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئابدىملىكنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىنى سقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، سۇيى مەقئەتكە چېپىلىدۇ.

داۋائى سەھلى (10)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى سازاڭسمان قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۈچۈمەل ئانار دەرىخىنىڭ پوستىدىن 14 گرام ئېلىپ، ئۇنى سۇدا قاينىتىپ، ئازراق قالغاندا سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ، كۈندە ئەتىگەندە مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللانسا ئۇچەي پاكىزلىنىدۇ.

رەۋغەن

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەي، ئاشقازانغا قۇۋۇەت بېرىدۇ. ئەگەر ئۇنى ئارپا قاينىتىلمىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بېھىنىڭ سۆيىدىن ئىككى ھەسسە، بەرگى ئاس سۆيىدىن بىر ھەسسە، گۈل يېغىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ تاكى سۆيى تۇگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ.

رەۋغىنى گۈل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە ئۆچەينىڭ كۆيۈشىنى پەسەيتىدۇ، ئۇنى ھۆقنە قىلسا، ئۆچەي يارىلىرىغا مەنپەئەتلىك. بۇ ياغ يېگۈزۈلسە، سەپرادىن ۋە چاپلاشقاق ماددىدىن بولغان ئېچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، تولغاقتىن يىراق قىلىدۇ. ئۆچەي ئاغرىقلىرىدا بۇ ئېچ سۈرۈشنى توختاتقۇچى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلسا، دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۆچلەندۈرىدۇ.

رەۋغىنى گۈل بادام

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان ئېچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەۋغىنى بىدانجىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئارتۇق بەلغەمنى سۈرىدۇ ۋە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى يوقىتىدۇ، قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك.

رەۋغىنى بىدانجىر مۇرەككەپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ تەسىرى يۇقىرىقىدىن كۆچلۈك.

رەۋغىنى ناردىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجى ۋە تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ بەش خىل ياغ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى، ئۆچەيگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەپەرجىلى مۇسھىل تابىستانى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىق مىزاجلىقلار ئۈچۈن مەنپەئەتلىك بولۇپ، ئىسسىق پەسىللەردە بەرسە بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن مۇھەممەد زەكىرىيا بۇنىڭغا تابىستانى دەپ نام بەرگەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سوقمۇنىيادىن 11.75 گرام، ئاق تۇربۇتتىن 35 گرام، تەرەنجىبىندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تەرەنجىبىننى ئارپا سۈيىگە سېلىپ، تەرەنجىبىن ئېرىپ بولغاندىن كېيىن سۈزۈپ قىيام قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ يۇغۇرۇلىدۇ، بۇ 10 قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەنجىرىنا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجى ئۇچۇن مەنپەئەتلىك بولۇپ، ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

سىركەنجۈبىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرالىق ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ھاراقنىڭ ھارارىتى ۋە سەپرانى يوقىتىدۇ، ئەگەر بەدەندە قاپارتما پەيدا بولسا ئۇنىڭغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىركە ۋە ئەرقى گۈلنىڭ ھەربىرىدىن 400 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 175 گرام، ئانارگۈلىدىن 70 گرام ئېلىپ، سىركە، ئەرقى گۈل ۋە سۇغا ئوچ كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن كېيىن قاينىتىپ، 928 گرام ئاق قەنت قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل مۇسھىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمنى سۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق شېكەردىن 928 گرامنى قازانغا سېلىپ قىيام قىلىپ ئۇنىڭغا شاراب سىركىسى، بولۇپمۇ ئەنسىل سىركىسى قوشۇپ، ئوتقا قويۇپ كۆپۈكى سۈزۈپ ئېلىۋېتىلىدۇ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، ئاندىن كېيىن زاراڭزا ئۇرۇقىدىن 105 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە تۇربۇتتىن 70 گرامنى ئېلىپ خالتىغا سېلىپ، قازانغا تاشلاپ قاينىتىپ، ھەربىر سائەتتە خالتا مىجىپ تۇرۇلىدۇ. سىركەنجۈبىل قائىدە بويىچە قىيامغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 35 ~ 52 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىر كەنجۈىل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆپۈكى ئېلىنغان ئۆتكۈر سىركىنى بىر قاچىغا ئېلىپ قېيام قىلىپ، تازىلاپ سوقۇلغان زاراڭزا ئۇرۇقىدىن 140 گرام قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ بىرنەچچە كۈن بېرىلىدۇ.

سىر كەنجۈىل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرانى سۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇقىرىقى سىركەنجۈىلدىكى زاراڭزىنىڭ ئورنىغا سوقمۇنىيادىن 70 گرام ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تاماقتىن تۆت سائەت بۇرۇن 140 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىر كەنجۈىل (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدانى سۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زاراڭزا چۈشكەن سىركەنجۈىلدىكى زاراڭزىنىڭ ئورنىغا ئەفتىمۇندىن 140 گرام قوشۇلىدۇ ۋە 15 كۈن قويۇپ، ئاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى تۇربۇت (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە ئۇچەينى تازىلايدۇ، بەلغەم ۋە شىلىمشىق خىلتىلارنى چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇربۇتتىن 17.5 گرام، زەنجۈىل، مەستىكىدىن 3.5 گرامدىن، پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزىدىن 15 دانە، ئاق قەنتتىن ئۇمۇمىي دورىلار مىقدارىدا ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلاپ، بەش گرامدىن قاياق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى تۇربۇت (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساقنى بوشىتىدۇ ۋە ئاشقازانغا قۇۋۋەت بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سانائى مەككى، ئانار ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، زەنجىۋىل، ھىندى تۇزى، ئاق تۇربۇت، بەدىيانىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گرامى كەچتە ئوخلاش ئالدىدا قايناق سۇ بىلەن، 11.25 گرامى ئەتىگەندە قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى تۇربۇت (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە ئۇچەينى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە پوستىدىن يەتتە گرام، ھىندى تۇزى، پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرامدىن ئېلىپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، قايناق سۇ بىلەن بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى تۇربۇت (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچىنى بوشىتىدۇ ۋە قورساق ئېسىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 105 گرام، زەنجىۋىلدىن 35 گرام، ئاق شېكەردىن 105 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەر قېتىمدا 8.75 گرامدىن ئۇچ كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزى كىتابلاردا تۇربۇت بىلەن زەنجىۋىلنىڭ ئورنىغا شېكەر ۋە تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق تەمنى چىقىرىپ، سوغۇق سۇ بىلەن يېگى تەسىرنى بەرگەنگە قەدەر ئىستېمال قىلىنىدۇ، دەپ خاتىرىلەنگەن.

سۇفۇپى ھەببى رۇممان (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان - ئۇچەي ئاجىزلىقى ۋە ئۆتكۈر ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان ئانار ئۇرۇقىدىن 35 گرام، بەللۇت، سۇماق، قارا

زىره، ھەببۇلئاس، جىگدە، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، خەرنۇپ، كىنار دەرىخى تالقىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئۇدخامدىن 1.75 گرام، ئاملىدىن 6.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى رۇببىسى بىلەن بىللە 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

سۇفۇپى ھەببى رۇممان (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاقۇچ ھەم سۇدەك ئىچ سۇرۇش كۆرۈلگەندە ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ ۋە ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان ئانار ئۇرۇقىنىڭ ئۇششاق سوقۇلغىنىدىن 350 گرام، سىركىدە نەمدىلىپ قورۇلغان تاغ زىرىسى، سىركىدە نەمدىلىپ قورۇلغان يۇمغاقسۇتنىڭ ھەربىردىن 70 گرامدىن، خەرنۇپ، تازىلانغان سۇماق، يۇلغۇن مېۋىسى، ئانارگۈلىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ سۇفۇپ قىلىندۇ، بۇ دورىدىن 5.25 گرامى بېھى شەربىتى ياكى بېھىنىڭ رۇببىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ھەببى رۇممان (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋادىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان ئانار ئۇرۇقى، قىزىل بەھمەن، سارغايتىپ قورۇلغان زورەمبات، كەھرىۋا، سۇزاپ ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سۇفۇپ قىلىپ 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ھەببى رۇممان (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇش، ئاشقازان ۋە ئۇچەي ئاجىزلىقىدىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چالا قورۇلغان ئانار ئۇرۇقى (پۇراقلىق)، ھەببۇلئاس، بەللۇت، لايىقلاشتۇرۇلغان سۇماق، كىنار دەرىخىنىڭ تالقىنى، جىگدە، قورۇلغان قۇرۇق يۇمغاقسۇت، خەرنۇپ نىبتى، ھۆل خەرنۇپ شامىنىڭ ھەربىردىن بىر ھەسسىدىن، ئاملە ئۇسارىسىنىڭ بىر ھەسسىسىنىڭ 1/4 نى ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ھەببى رۇممان (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى يىراق قىلىدۇ، ئاشقازان ۋە ئۆچەينى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لايقلاشتۇرۇلغان ئانار ئۇرۇقىدىن 175 گرام، يەمەن كۈدىسى، يەر مەدىكى، ئۈزۈم ئۇرۇقى، تاباشىر، قورۇلغان يۇمغاقسۇتنىك ھەربىردىن 35 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇلغان سۇماق تالقىندىن 105 گرام، سىركىگە چىلاپ قورۇلغان بەللۇتتىن 105 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، توققۇز گرام ھەببۇلئاس رۇببىسى بىلەن ياكى باشقا قابىز دورىلار بىلەن بىرگە يېيىلىدۇ، ئاقلانغان ئانار ئۇرۇقى مۇشۇ نۇسخىغا قوشۇلىدۇ. «شىپائۇل ئەسقام» نىك ساھىبى يېزىشچە، ئانار ئۇرۇقىنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ قۇرس ياسىلىدۇ ۋە گۈل يېغى بىلەن بىللە ياغلىنىدۇ، ئاندىن تۆمۈر قاچىدا سارغايتىپ قورۇپ، ئاندىن كېيىن قۇرۇتۇلىدۇ، ئەك ياخشىسى ئاچچىق ئانارنىك ئۇرۇقى بولسۇن دېگەن.

سۇفۇپى پوستى ئانار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇشكە ۋە مۇسھىل دورىلارنىك تەسىرىدىن بولغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇشكە بېرىلسە ئىنتايىن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانار پوستى، موزىنىك ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، مەلئەكتىن يەتتە گرام، كۈندۈردىن 1.25 گرام، بەزرۇلبەنجىدىن 0.75 گرام، ئەپيۇندىن 0.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ، بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى ھەممىسى بىر قېتىمدىلا مىئەسائىلە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى گۈلنار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا ئىچ سۇرۇش جىددىي قۇزغالغاندا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانارگۈلى، زەمچە، سۇماق، بەللۇت، خەرنۇپ، كىنار دەرىخى تالقىنى، ھەببۇلئاس، ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى، قۇستە، ئاق بەزرۇلبەنجى، يەر مەدىكى، كۇشتە قىلىنغان تەلەق (كەۋكەپ)، قورۇلغان يۇمغاقسۇت، قورۇلغان ئۈزۈم ئۇرۇقى، قورۇلغان ئانار

پوستى، سۇرمە، ئەپيۇن، موزا قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قورۇلغان نوقۇتنى ئومۇمىي دورىلار مىقداردا ئېلىپ ھەممىسنى سوقۇپ، تاسقاپ، مۇڭاپىق مىقداردا بىرلىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا سوغۇق سۇ بىلەن، سوغۇق مىزاجلىقلارغا قاينىق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، بۇ سۇفۇپى نىسا دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سۇفۇپى تېنىن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە قاندىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىسپىغۇل، بارىزەت ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، بەسباسە، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، تاباشىرنىڭ ھەممىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دەسلەپكى ئۇچ خىل ئۇرۇقتىن باشقا دورىلارنى ئالدى بىلەن سوقۇپ، ئاندىن كېيىن ھەممىسنى قوشۇپ سوقۇپ بىرلەشتۇرۇپ، 10.5 گرام گۇل يېغىدا مايلاپ، ئەرقى گۇل بىلەن ھۆلدەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر تېز تەسىر قىلىش مەقسەت قىلىنسا، 0.75 گرام خەشخاشنى دورىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سۇفۇپى تېنىن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق تولغاق، ئىچ سۇرۇش ۋە ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم تەپ بىلەن بىللە كەلسە بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبنىڭ ھەربىرىدىن 52.5 گرامدىن، ئىسپىغۇلدىن 90 گرام، رەيھان ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، بارىزەت ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلاپ، 13.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزىدە تاباشىر ۋە ھەببۇلئاس زۆرۆرىيەت ئۇچۇن مۇڭاپىق ھالدا قوشۇلىدۇ. قانلىق ئىچ سۇرۇشتە كەھرىۋا قوشۇلىدۇ، بۇ دورىلار سۇفۇپى گۇل يېغىدا مايلانسا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

سۇفۇپى تېنىن (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تولغاق، ئۇچەي زەخمىسى ۋە ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈش، سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش، مەقئەتتىن قان كېلىش ۋە يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گىل ئەرمنى، گۈل يېغىدا قورۇلغان سەمغى ئەرەبى، قورۇلغان بەسباسنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قورۇلغان ئاق قىچا، پاقىيوپۇرمقىنىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن، خۇنسىياۋشاندىن 10.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 گرامى ھەببۇلئاس رۇببىسى ياكى بېھى رۇببىسى بىلەن بىللە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پايدىلىق سۆز «شىپائۇل ئەسقام» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى ۋە سەمەرقەندى مۇنداق يازىدۇ: دورىلارنى قورۇشتىكى مەقسەت مۇنداق ئىككى تۈرلۈك بىرىنچى، ئەگەر دورىلار ئۇرۇق دورىلار بولۇپ، لوئابلىق بولسا پارقىرىغانغا قەدەر قورۇلىدۇ. ئىككىنچى، ھۆللۈكى كۆپ بولغان دورىلار بولسا، بىرئاز ئورۇقلىغانغا قەدەر قورۇلىدۇ، ھۆممۇ ئۇرۇقى يۇقىرىقى ئىككى شەكىلنىڭ ھېچقايسىغا تەۋە بولمايدۇ. ئۇنى قورۇشتىكى مەقسەت پۇرىقىنى يوقىتىشتۇر.

خۇلاسە سۆز: مەشھۇر كىتابلاردا يېزىلىشچە ۋە بىزنىڭ تەجرىبىمىزگە ئاساسلانغاندا ھۆممۇ ئۇرۇقىنىڭ پۇراقلىق بولغىنىنىڭ تۈتۈش خۇسۇسىيىتى پۇراقسىز بولغىنىغا قارىغاندا كۈچلۈك بولىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئىسپىغۇلنى سوقۇشقا بولمايدۇ، چۈنكى ئىسپىغۇلنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ئۇنىڭ ئىچكى تەرىپىدە بولىدۇ. سوقۇش ئارقىلىق ئۇنىڭ سىرتقى يۈزىدىكى نېپىز پەردىسى بۇزۇپ تاشلانسا، ئۇنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى تەسىرى يوقىلىدۇ. ھەببۇلئاس، رەيھان ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمقى ئۇرۇقى ۋە قىچىلارنى سوقۇش چەكلىنىدۇ. چۈنكى بۇلارنى سوققاندا ئۆتكۈرلۈكى ئېشىپ كېتىدۇ ۋە زىيان قىلىدۇ. بىراق مەشھۇر كىتابلاردا مەزكۇر دورىلارنى سوقۇشقا نۇرغۇن ئورۇنلاردا كۆرسەتمە بەرگەن. مەسىلەن: «ھاۋى كەبىر» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى تولغاق ۋە ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش قاتارلىقلاردا رەيھان ئۇرۇقى ۋە ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلارنى سوقۇپ ئىشلىتىشكە بۇيرۇيدۇ. «كىپايە» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى بىر نەچچىنى ئۇزۇپ پارچىلاپ ئىشلەتسە تەسىرى تېز بولىدۇ، دەپ كۆرسەتمە بەرگەن.

«شىپائۇل ئەسقام» دېگەن كىتابتا: گىل ئەرمىننى ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش كېسەللىكىدە بەك يۇمشاق سوقماسلىق دەپ ئېيتىلغان، ئۇنىڭ ئەكسىچە ئەرەب يېلىمى بەك يۇمشاق سوقۇلىدۇ، چۈنكى يۇمشاق سوقۇلغاندا ئۈچەيگە ئوبدان چاپلىشىدۇ، دەپ يازسا؛ سەمەرقەندى ئۆزىنىڭ «قارابادىن سەمەرقەندى» دېگەن كىتابىدا مۇنداق يازىدۇ ئەرەب يېلىمى بىلەن تېيىن مەختۇمنى بەك يۇمشاق سوقماسلىق لازىم، چۈنكى بەك يۇمشاق سوقسا، ئۈچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلگەن ئورۇندا ئۇزۇن تۇرمايلا ئۆتۈپ كېتىدۇ.

ئەڭ ياخشى تەدبىر شۇكى، ئۇرۇق دورىلار سوقۇلۇپ، ئەرقى گۈل بىلەن نەملەپ يۇغۇرۇلىدۇ، چۈنكى بۇ ئىككىسى ئوبدان ماسلىشىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىشلىتىدۇ. بەزىلەر ئىسپىغۇلنى سوقۇپ، ئىشلىتىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. لېكىن سۇققاندا ئېھتىيات قىلىش لازىمدۇر. ئۇرۇق دورىلارنى قورۇغاندا كۆيۈپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن بەك ئېھتىيات قىلىش لازىم.

سۇفۇپى يەھۇدى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تولغاق ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىدۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان زاغۇن ئۇرۇقى، قورۇلغان ئىسپىغۇل ئۇرۇقى، قورۇلغان ئارچا مېۋىسىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، قارا زىرە، كۈدە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاق بەزرۇلبەنجىنەك ھەربىرىدىن 8.75 گرامدىن، ئەپيۇندىن 10.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئىككى گرامدىن ئىستېمال قىلىش، ئۇنىڭدىن كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. «شىپائۇل ئەسقام» دېگەن كىتابتا: يەتتە گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇنىڭدىن ئاز ئىستېمال قىلغاندا تەسىر قىلمايدۇ، دەپ يېزىلغان.

سۇفۇپى مەقلىياسا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ساختا تولغاق ۋە ھەقىقىي تولغاق، كونا ئىچ سۇرۇش، ئاشقازان، ئۇچەي ئاجىزلىق ۋە بوۋاسىرغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زاغۇن ئۇرۇقىدىن 70 گرام، سىركىدە نەمدەپ، قۇرۇتۇپ قورۇلغان زىرىدىن 22.5 گرام ئېلىپ، زاغۇندىن باشقىسىنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامى سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى مەقلىياسا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈش ۋە تولغاق ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەرەب يېلىمىدىن 24.5 گرام، بەسباسىدىن 14 گرام، ئىسپىغۇلدىن 35 گرام، بارىزەت ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، شاھبەللۇت، ھەببۇلئاس،

پاقیوپۇرمقی ئۇرۇقی، تاباشر، گىل ئەرمىنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقی، خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىندۇ، تاباشر، گىل ئەرمىنى، خەشخاشتىن باشقا دورىلار قورۇلۇپ، ئىسپىغۇلدىن باشقىسى چالا سوقۇلىدۇ، ئاندىن قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورىدىن يەتتە گرامى ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى مەقلىياسا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىسپىغۇلدىن 70 گرام، بارىزەت ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، بەسباسە، خەشخاش ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قىزىلگۇلنىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

يەنە بىر نۇسخىسىغا ئەرەب يېلىمى 70 گرام، گىل ئەرمىنى 105 گرام چۇشىدۇ.

سۇفۇپى مەقلىياسا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تولغاق، ئۇچەي ئاغرىقى (مۇغەس)، ئىچ سۇرۇش ۋە بوۋاسىر ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان ئاق ھەببى رىشادتىن 696 گرام، لايىقلاشتۇرۇپ قورۇلغان زىرە، قورۇلغان كۆدە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 210 گرامدىن، قورۇلغان زىغىر ئۇرۇقىدىن 560 گرام، مەستىكىدىن 140 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، گۇل يېغىدا ياغلانغان ھېلىلە كابلىدىن 140 گرام ئېلىپ سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامى بېھى سۇيى ياكى سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى مەقلىياسا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەسىرى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان ھەببى رىشادتىن 464 گرام، قورۇلغان زىغىر

ئۇرۇقى، قورۇلغان ئسپىغۇل، قورۇلغان كەرەپشە ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، بارلىق ئۇرۇقدىن يەتتە گرام، ئەرەب يېلىمىدىن 3.5 گرام ئېلىپ، سوقۇپ سۈفۈپ تەييارلىنىدۇ.

سۈفۈپى مەقلىياسا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈش، تولغاق ۋە سەپرالىق ئىچ سۇرۇش ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسلىشى قورۇلغان ئسپىغۇلدىن 70 گرام، گىل ئەرمىنىدىن 105 گرام، ئەرەب يېلىمى، قورۇلغان خەشخاشنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، بەسباسە، تاباشىرنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۈفۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 گرامى بېھى سۇيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈفۈپى مەقلىياسا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوزۇلما ئىچ سۇرۇش، ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش ۋە ھۆللۈك كۆپىيىپ كېتىشكە مەنپەئەتلىك. بۇۋاسىرغمۇ مەنپەئەتلىك. مەقئەت مۇسكۇللىرىنى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە چىڭىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى قورۇلغان ئاق قىچىدىن 210 گرام، لايىقلاشتۇرۇپ قورۇلغان قارا زىرە، كۈدە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ھېلىلە كابىلە، ھېلىلە ھىندى (ھەر ئىككىلىسى كالا يېغى ياكى گۈل يېغى ياكى زەيتۇن يېغىدا قورۇلىدۇ)، مۇقەلنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، ئومۇمىي دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 7 ~ 10.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈفۈپى مەقلىياسا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈش، ھارارەت ۋە ئۇچەي ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسلىشى ئسپىغۇل، بارلىق ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ھەببۇلئاس، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنىڭ

هەممىسىدىن باراۋىر مىقدارىدا ئېلىپ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن باشقىلىرى قورۇلىدۇ، ئاندىن ئىسپىغۇل سۇيى ۋە بارىزەتتىن باشقىلىرىنى سوقۇپ سۈزۈپ تەييارلاپ، بېھى سۈيى بىلەن مۇۋاپىق مىقدارىدا بېرىلىدۇ، ئەگەر يۆتەل بولسا، ھەببۇلئاس رۇببىسى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

سۈزۈپى مەقلىياسا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشكە تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىدۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلە، ھېلىلە، ئامىلە ھەممىسىنى زەيتۇن يېغىدا قورۇپ، ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، لايىقلاشتۇرۇلغان قارا زىرە، قورۇلغان ھەببى رىشادنىك ھەربىرىدىن 24.5 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان (سىركىگە چىلاپ پۈرىقىنى يوقىتىپ، قۇرۇتۇلغان) نىك ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، مەستىكى، قەلەمپۇر، قاقىلە، ئۇد ھىندى، سۇمبۇلنىك ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، سەئىدى كۇفىدىن 10.5 گرام ئېلىپ، سوقۇپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەتىگەن ۋە كەچتە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، بىلىش لازىمكى، مەقلىياسا سۇرياندا تىلى بولۇپ، ھەببى رىشاد دېگەن مەنىدە بولىدۇ. شۇنىك ئۈچۈن ھەببى رىشاد سېلىنغان ھەرقانداق نۇسخا مەقلىياسا دېيىلىدۇ.

سۈزۈپى جوز

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان جوز مېغىزىدىن 10.5 گرام، جۈۋىنەدىن 3.5 گرام، كۈندۈردىن 1.75 گرام ئېلىپ سۈزۈپ قىلىپ، قاياناق سۇ بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ، باللارغا مىقدارى ئازايتىپ بېرىلىدۇ.

سۈزۈپى ئىبنى ماسۇيە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تولغاق ۋە قورساق ئاغرىش، ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقلانغان ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاقلانغان ئىككى خىل

تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، قورۇلغان بەسباسىدىن 10.5 گرام، سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرمىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئەتىگەن ۋە كەچتە 10.5 گرامى سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. (تاباشىر، گىل ئەرمىنى ۋە سەمغى ئەرەبى چىلانغان سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىدۇ).

سۇفۇپى زىرىشكى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە ئۆچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ھەم ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇماقتىن 35 گرام، ھەببۇلئاس، قورۇلغان ئانار ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، خەرنۇپتىن 52.5 گرام، سەمغى ئەرەبى، ئانارگۈلىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى بەللۇت (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بىر سائەت ئىچىدىلا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شاھبەللۇتتىن 10.5 گرام، موزا، ئانار پوستىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، خەشخاش، سۇماقنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن، ھەببۇلئاستىن 24.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يەتتە گرامى سوغۇق سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى بەللۇت (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە ئۆچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، قورۇلغان بەللۇت، خەرنۇپ شامى، خەرنۇپ نەبتىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، قورۇلغان يۇمغاقسۇتتىن 14 گرام، قورۇلغان ئانار ئۇرۇقى، قورۇلغان كىنار دەرىخى تالقىنى، جىگدىنىڭ

ھەربىردىن 35 گرامدىن، سۇماقتىن 10.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى زەربىپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشكە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، زىرىق، بېھى ئۇرۇقى، ئۇزۇم ئۇرۇقى، قورۇلغان قۇرۇق يۇمغاقسۇت، تاباشىر، بەللۇت، خەرنۇپىنىك ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، سۇماق، ھەببۇلئاسىنىك ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئانار ئۇرۇقىدىن 14 گرام ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى خەرنۇپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى بوشاپ كېتىش ۋە ئۇچەي ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خەرنۇپ نەبتى، بېھى ئۇرۇقى، لايىقلاشتۇرۇلغان قارا زىرە، سۇماق، كىنار دەرىخى تالقىنى، ھەببۇلئاس، مەستىكى، بەللۇت، قورۇلغان قۇرۇق يۇمغاقسۇت ھەممىسى تەڭ مقداردا ئېلىنىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 4.5 گرامنى ھەببۇلئاس سۇيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ھەببۇل ئىنەب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇزۇم ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، ھەببۇلئاس، سۇماقنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، مەستىكى، ئانارگۈلىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تەييارلاپ ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

سۇفۇپى ئاس (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۆتەل قوشۇلۇپ كەلگەن ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببۇلئاس، شاھبەللۇت، ئاق خەشخاش، خەرنۇپنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئەرەب يېلىمىدىن 3.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە سوفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئاس (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببۇلئاس، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر، گىل ئەرمىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، پىرسىياۋشان، كۇندۇرنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، خەرنۇپ شامى، مۇقەلنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامى خەشخاش شەربىتىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئاس (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ ۋە ئاشقازان - ئۇچەينى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببۇلئاس، خەرنۇپ نەبتىنىڭ ھەربىردىن 140 گرامدىن، شاھبەللۇت، ئۇزۇم، كىنار دەرىخى تالقىنىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئاس (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببۇلئاس، بەللۇتنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، ئۇزۇم

ئۇرۇقى، ماش، سەمغى ئەرەبى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئانار ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئاق خەشخاشتىن 3.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ سۈفۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، بەزىلەر بۇ ئىككى نۇسخىنىڭ نامىنى سۈفۈپى بەللۇت دەپ ئاتىغان.

سۈفۈپى كۈندۈر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا ۋە يېڭى ئىچ سۈرۈشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈندۈر، خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۈفۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 7 ~ 10.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈفۈپى ئەسۈنقە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپا تالقىنى، ئانار ئۇرۇقى تالقىنى، جىگدە تالقىنى، بېھى تالقىنى ۋە خەرنۇپ شامى، سېدە دەرىخى مېۋىسى تالقىنى، سۈماق، ئالما، ھەبۇلئاس تالقىنى، بەللۇت تالقىنى، زىرىق تالقىنى، شام خورمىسىنىڭ ھەممىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە سۈفۈپ تەييارلىنىپ، سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈفۈپى ھەسرۇم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋداۋى خىلتىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ئاقلانغان پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سۈماق، تاباشىر، يەر مەدىكى، ئانارگۈلى، زىرىق، سېمىرئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەممىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ھەم ئازراق نەمدەپ، ئاندىن كېيىن ئازراق غوراپ شىرىسى قوشۇپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ھەممىسىنى سۈمۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئېلىپ، سالايە قىلىپ سۈفۈپ تەييارلىنىدۇ. زۆرۈرىيەت بولغاندا ئەتىگەن ۋە كەچتە 10.5 گرامدىن ئاچچىق ئانار تالقىنى ۋە ئارپا تالقىنى سۈيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى تاباشىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كىچىك بالىلاردىكى ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ، چوڭلاردىكى ئىچ سۇرۇشكىمۇ مەنپەئەتلىك بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، چالا قورۇلۇپ سالايە قىلىنغان ئانار ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، مەستىكى، ھەببۇلئاس، قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كىچىك بالىلارغا ئەتىگەن ۋە كەچتە 2.25 گرامدىن بېھى شەربىتى ياكى ئالما شەربىتى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

سۇفۇپى گۈل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان سوزۇلما ئىچ سۇرۇش، بوۋاسىر ۋە ئىسسىقتىن بولغان مەقئەت ئاقمىسى ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك. تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، ئەرەب يېلىمى، سۇماق، بېھى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 13.5 گرامدىن، گىل ئەرمىنى، قورۇلغان ئانار ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 22.5 گرامدىن، تاباشىر، گىل مەختۇم ياكى گىل داغىستانىنىڭ ھەربىردىن 13.5 گرامدىن، مەستىكى، ئۇد قىمارنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورىدىن توققۇز گرامى مۇناسىپ رۇببىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى تىۋاج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشتىن بولغان بوۋاسىر ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەرنىختىن 2.25 گرام، نېلۇپەردىن 4.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى رونىاس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان ۋە بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئوردانىدىن 10.5 گرام، تاباشىر، بەسباسە، ئەرەب يېلىمى، ئانارگۈلى، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، زەپەردىن 3.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورىدىن توققۇز گرامى بېھى رۇبىسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سەمغى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە قاندىن بولغان ئىچ سۇرۇش ھەم تولغاق ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەرەب يېلىمىدىن 13.5 گرام ئېلىپ ئېزىپ، ئۇچ كۈن ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر ئىچ سۇرۇش توختىمىسا ئەپيۇننى يۇمشاق ئېزىپ، 4.5 ~ 9 گرامغىچە ئىچكۈزۈلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئەگەر سەمغى ئەرەبى قوشۇلسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. دەرۋىش دېگەنكى، سارغايتىلغان رەيھان ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى ئىككىسىدىن باراۋەر مىقداردا، خەشخاشتىن تۆت ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ ئىشلەتسە ناھايىتى مەنپەئەتلىك، ئەكس تەسىرى كۆرۈلمەيدۇ.

سۇفۇپى سەئدى كۇفى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كىچىك بالىلاردىكى ئىچ سۇرۇشنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەئدى كۇفى، كۇندۇر، ھەببۇلئاس، خەشخاش قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، تەڭ مىقداردىكى يېڭى سۈت بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

سۇفۇپى لوك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇفۇپى لوك ۋە سۇفۇپى لۇئلۇۋى جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. سۇفۇپى ئامىلە ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى ئەنجۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تەرەتتە قۇرۇقلۇق بولسا ۋە بۇ نۇسخىنى داۋاملىق ئىشلەتكەندە، قۇرۇقلۇقتىن بولغان چوڭ تەرەت قېتىپ قېلىش ۋە يەلدىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنجۇردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ 10 ھەسسە سۇدا ياخشى پىشقانغا قەدەر قاينىتىپ، بىر كېچە قويۇپ قويۇلىدۇ. ئەتىگەندە سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۇنىڭ يېرىمىغا ھەسەل سېلىپ قىيام قىلىپ، زۆرۈر بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەتنى بەكرەك يۇمشىتىش مەقسەت قىلىنسا، 424 گرام شەربەتنىڭ باراۋىرىگە يەتتە گرام ئەنجۇر قوشۇلىدۇ. ئەگەر ھارارەت تۆۋەن بولسا، كۆكرەك، ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە چوڭ تەرەتنى بەكرەك يۇمشىتىش مەقسەت قىلىنسا، ھەسەل ئورنىغا قەنت قوشۇلىدۇ، ئەگەر بۇنىڭدىنمۇ بەكرەك يۇمشىتىش مەقسەت قىلىنسا، خىيارشەنبەر مېغىزىنى بادام يېغى بىلەن قاينىتىش ئارىلىقىدا قىيام قوشۇلىدۇ.

شەربىتى ئەنجۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، بۇ شەربەتنىڭ ئىككىلا نۇسخىسى چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، مەڭزىگە قىزىللىق پەيدا قىلىدۇ. يەل تارقىتىدۇ ۋە نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ. تەبئىي ھارارەتنى ئاشۇرىدۇ، قۇلۇنجىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. دەم سىقىلىش ۋە بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ، باھانى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە بەدەننى قىزىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىشقان ئەنجۇردىن 464 گرام، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قىزىل ئۈزۈمدىن 420 گرام ئېلىپ، ئىككىسىنى 4640 گرام سۇدا تاكى ئەنجۇر يۇمشاپ 1/3 قىسمى

قالغۇچە قاينىتىلىدۇ ۋە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ 1/4 ھەسسە ئاق قەنت قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ ۋە ھەر 464 گرامغا خولنجان، دارچىن، پىلپىل، زەنجۇبلنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، خالتىغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ ۋە قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئەگەر باھانى قۇۋۋەتلەش مەقسەت قىلىنسا، نوقۇتتىن 350 گرامنى قاينىتىپ قوشۇلىدۇ ۋە مۇۋاپىق مىقداردا قەنت، ھەسەل قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇمبۇل، قەلەمپۇر، خولنجان، دارچىن، زەپەرنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئۆزۈمنى ئېلىۋېتىپ، نوقۇت بىلەن ئەنجۇر قالدۇرۇلسمۇ بولىدۇ ۋە باشقا نۇسخىلاردىمۇ شۇنداق قىلسا بولىدۇ، قۇلۇنجغا ئىشلەتكەندە ئەڭ ياخشىسى ئەنجۇر شەربىتىگە نوقۇت قوشماي تەييارلاش لازىم.

شەربىتى ئەفسەنتىن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە ئۆچەيدىكى سەپرانى تازىلايدۇ. ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشنى تەڭشەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 24.5 گرام، شاھتەررە، ئەفسەنتىننىڭ ھەربىرى 17.5 گرامدىن، قارىئۆرۈكتىن 20 دانە، ئۇرۇقسىز ئۆزۈمدىن 30 دانە، تەمرى ھىندىدىن 70 گرام ئېلىپ، 928 گرام سۇدا تاكى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن ئاق قەنتتىن 464 گرام سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامى سارغۇچ سەبرە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

«قەلانسى» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى مۇنداق يازىدۇ: يۇقىرىقى نۇسخىغا قۇرۇق ئۆزۈمدىن 10.5 گرام، شاھتەررىدىن 35 گرام قوشۇپ، قەنت سېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇ يەنە مۇنداق دەيدۇ: بارلىق دورىلار 2320 گرام سۇ بىلەن قاينىتىلىپ، 464 گرام قالغاندا سۈزۈپ، ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا مەزكۇر شەربەتكە 3.5 گرام سەبرە قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بەزى تېۋىپلار بۇ مەتبۇخنى شەربەتلەر بايانىدا يازغان.

شەربىتى ئەفسەنتىن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. سوغۇقتىن بولغان جىگەر ۋە تال كېسەللىكى ئۆچۈن ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىندىن 175 گرام، قېلىن دارچىندىن 70 گرام،

كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 70 گرام ئېلىپ، 1856 گرام سۇدا تاكى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن 928 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 35 ~ 52.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئەفسەنتىن (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن 175 گرام، رۇم بەدىيان، قىزىلگۈل، مەستىكى، قېلىن دارچىن، ئاسارۇننىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، سۇمبۇلدىن 24.5 گرام ئېلىپ، 1856 گرام سۇدا مەستەكدىن باشقىسىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، 1392 گرام قەنت بىلەن قىيام قىلىنىدۇ، ئاخىرىدا مەستەكنى سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى ئەفسەنتىن (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ شەربىتى ئەفسەنتىن كەبىر دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، مېڭە، ئاشقازان، جىگەر ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن رۇمى، غارىقۇننىڭ ھەربىرىدىن 18 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 28 گرام، يالپۇز، سەبرە، بىخ كەرەپشە، بىخ بەدىياننىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، مەستىكى، ئىزخىر، پىننە، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، سۇمبۇل، ئاسارۇن، سازەج ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن 6.75 گرامدىن، پىننىنىڭ يىلتىزىدىن 135 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى 3712 گرام سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ 696 گرام ھەسەل سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ، ھەسەلنىڭ ئورنىغا شېكەر ئىشلىتىپ تەييارلىسىمۇ بولىدۇ.

شەربىتى ئەفسەنتىن (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ۋە ئۆچەيدىكى بۇزۇق خىلتلارنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن رۇمىدىن 17.5 گرام، قىزىلگۈلدىن 70 گرام، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 35 گرام ئېلىپ، 1856 گرام سۇدا قاينىتىپ، تەمى تولۇق

چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، ئاق قەنتتىن 928 گرام سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ، شەربىتى ئەفسەنتىننىڭ ئىككى نۇسخىسى ئۇچەي كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك بولۇپ، بۇلار ئاشقازان ۋە سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئاغرىقى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى تۇربۇت (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمنى يەڭگىل دەرىجىدە سۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 350 گرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ شىشگە سېلىپ، مۇۋاپىق مقداردىكى سۈزۈك سۇدا ياكى ئەرقى گۈلدە ۋە ياكى باشقا مۇناسىپ ئەرەقلەرگە سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىنى يېپىپ ئاپتاپتا قويۇلىدۇ، ئۈچ كۈندىن كېيىن ئۇنىڭ سۈيى قاچىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ، ئاندىن يېڭى سۇ قۇيۇپ چىلاپ قويۇلىدۇ، يەنە ئۈچ كۈندىن كېيىن ئۇنىڭ سۈيى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، يەنە سۇ قۇيۇپ قويۇلىدۇ، مۇشۇ ئۇسۇل تاكى تۇربۇتنىڭ تەمى قالمىغۇچە تەكرارلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن 928 گرام ئاق قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 280 ~ 420 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئەگەر بۇنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتمەكچى ياكى سەپرانى سۈرمەكچى بولساق، سوقمۇنىيا مۇۋاپىق مقداردا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. سەمەرقەندى 464 گرام تۇربۇتنى 1392 گرام سۇدا ھۆللەپ، 928 گرام ئاق قەنت بىلەن بىللە قىيام قىلىنىدۇ، دەپ ئېيتقان.

شەربىتى تۇربۇت (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، ئاشقازانىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق ئانار سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيىنىڭ ھەربىرىدىن 1392 گرامدىن ئېلىپ، 280 گرام ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتنى چالا سوقۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئاق قەنتتىن 928 گرام سېلىپ قىيام قىلىپ كۆپۈكى ئېلىنىدۇ ۋە سوقمۇنىيادىن 18.5 گرام، زەپەردىن 3.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، زىغىر تالالىق رەختكە ئوراپ سېلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 350 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى تۇربۇت (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چالا سوقۇلغان تۇربۇتتىن 464 گرام ئېلىپ، 2784 گرام ئەرقى گۈلدە 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن كېيىن 1854 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىندۇ، ئاخىرىدا سوقمۇنىيادىن يەتتە گرام، زەپەردىن 3.5 گرام ئېلىپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىندۇ.

ئىستېمال مىقدارى 280 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

شەربىتى ئالۇ (ئەينۇلا)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە سەپرانى سۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەينۇلادىن 100 دانە، تەمرى ھىندىدىن 25 دانە، تۇربۇت، بىنەپشىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ خالتىغا سېلىپ، 4640 گرام سۈدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاخىرىدا 4.5 گرام قورۇلغان سوقمۇنىيا سېلىندۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئېھتىياجغا ئاساسەن توققۇز گرام ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك ياكى ئازراق ئىچكۈزۈلىدۇ.

شەربىتى ئەملى مۇسھل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەمرى ھىندى، چىلاننىڭ ھەربىردىن 464 گرامدىن، ئەينۇلادىن 928 گرام، تۇربۇتتىن 140 گرام ئېلىپ، ھەممىسى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئاق قەنتتىن 232 گرام، ئاق شېكەردىن 464 گرامنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىندۇ.

شەربىتى ئانار مۇسھل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتلىق ئانار سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيىنىڭ ھەربىردىن

928 گرامدىن، ئەمنى ئېلىۋېتىلىپ چالا سوقۇلغان تۇربۇتتىن 280 گرام ئېلىپ خالتىغا قاچىلاپ، ئانار سۇيىگە سېلىپ، تۇربۇتنىڭ تەمى ئانار سۇيىگە ئارىلىشىپ تەمى يوقالغۇچە تولۇق قاينىتىپ، ئاندىن خالتىدىن سقىپ چىقىرىپ، 928 گرام ئاق قەنت بىلەن قىيام قىلىپ كۆپۈكى ئېلىنىدۇ، قىيام بولغاندا سوقمۇنىيادىن 17.5 گرام، زەپەردىن 3.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، 140 ~ 280 گرامغىچە شەربەت ئېلىنىدۇ.

شەربىتى پەۋاكە مۇلەييىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنىڭ قېتىپ قېلىشىدىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قىزىل ئۈزۈمدىن 464 گرام، چىلان، ئەينۇلا، قارىئۆرۈكنىڭ ھەربىرىدىن 232 گرامدىن، ئاق پۇرچاق، جىگدىنىڭ ھەربىرىدىن 105 گرامدىن ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۇدا بىر كېچە - كۈندۈز قاينىتىپ سۈزۈپ، ئاندىن ئاق قەنتتىن 464 گرام سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ، 17.5 گرام بىنەپشىنى خالتىغا سېلىپ قوشۇپ قاينىتىلىدۇ، قابىز شەربەتلەر ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى ۋەرد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرىدۇ، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پاكىز تازىلانغان قىزىلگۈلدىن 928 گرام، ئەمنى ئېلىۋېتىلىپ چالا سوقۇلغان تۇربۇت، خالتىغا سېلىنغان ئەفتىمۇنىڭ ھەربىرىدىن 140 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى 1856 گرام سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ۋە ئاق قەنتتىن 696 گرام سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ ۋە كۆپۈكى ئېلىنىدۇ، ئاخىرىدا سوقمۇنىيادىن يەتتە گرام، ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، ئامىلە ئۇسارىسى، بەسباسىدىن بىر گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، خالتىغا سېلىپ شەربەت قىيام بولغۇچە سېلىپ قويۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 140 ~ 350 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربەتنى ۋەرد ساددە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. غەم - قايغۇنى يوقىتىدۇ، تەپ ۋە ئۇسسۇزلۇقنى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەدەننى سوۋۇتىدۇ ۋە قۇرۇتىدۇ، ئاشقازان ۋە يۇرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئىچكى ئەزالارنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پاكىزلانغان قىزىلگۈلدىن 928 گرامنى قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە 486 گرام سۇ قۇيۇپ تاكى ياخشى ئارىلاشقۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن سۈزۈپ، سۈزۈلگەن شەربەتتىن 264 گرامغا 928 گرام ئاق قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ تەييارلىنىدۇ. بەزىدە تەڭ مىقداردىكى قەنت سېلىنسا كۈچلۈك بولىدۇ.

شەربەتنى ۋەرد مۇكەررەر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى غەيرىي تەبئىي بەلغەم ۋە سەپرا خىلىتىنى سۈرۈپ، ئاشقازانغا يۇقىرى ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. كۆيۈك، قوتۇر، قىچىشاق، جىگەر، تال كېسەللىكلىرى ۋە ئۇلاردىكى توسۇلۇش، سۇيۇق سەۋدا خىلىتى، كۆيگەن سەپرا خىلىتى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، غەيرىي خالىس تەپ، مۇرەككەپ تەپ قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ، لېكىن بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈش بىلەن بىرگە ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ تۇزەتكۈچىسى ئاز مىقداردا كاھۇ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تاباشىر قاتارلىقلار.

قاينىتىش ۋە ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى يېڭى خۇش پۇراق قىزىلگۈل ئۇرۇقى ۋە خەمكىنى تازىلاپ 8928 گرام ئېلىپ، 4640 گرام تاتلىق سۇ بىلەن سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئۇنىڭ قۇۋۇتىنى ۋە رەڭگى سۇغا چىققاندا سۈزۈپ، ئۇنىڭ سۈيىگە يەنە يۇقىرىقىدەك قىزىلگۈل سېلىپ يەنە قاينىتىپ، بۇ ئۇسۇلنى بەش قېتىم، ھەتتاكى ئون قېتىمغىچە تەكرارلاش كېرەك. قانچىلىك كۆپ تەكرارلانسا سۈرۈش خۇسۇسىيىتى شۇنچە كۈچلۈك بولىدۇ. سۇ مىقدارى قانچىلىك بولسا، شۇنچىلىك مىقداردا قەنت ياكى تەرەنجىبىن قوشۇلىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن قىيام قىلىنىدۇ. ئەگەر تاتلىق قىلماقچى بولسا، سۇ ئىككى ھەسسە ۋە قەنتمۇ ئىككى ھەسسە قوشۇلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، تېۋىپلارنىڭ گۇل ۋە سۇنىڭ مىقدارى جەھەتتە قاراشلىرى ئوخشاش ئەمەستۇر. ئاساسەن قىلىپ ئېيتقاندا يۇقىرىدا بىز سۆزلىگەندەك بولسا بولىدۇ. ئەڭ نورمال بولغىنى شۇكى، ياخشى خۇش پۇراقلىق قىزىلگۈلدىن 292 گرام ئېلىپ، 5568 گرام سۇ

بىلەن قاينىتىپ، 928 گرام قالغاندا يەنە يېڭى گۈل قوشۇپ قاينىتىلىدۇ. 696 گرام قالغاندا يەنە 969 گرام گۈل سېلىپ قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇۋاپىق قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 105 ~ 140 گرامغىچە سوغۇق سۇ، مۇز سۈيى، سىركەنجۈبىل قاتارلىقلار بىلەن بېرىلىدۇ. شەربىتى ۋەرد مۇكەررەرنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئۇنىڭدىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچسە تەسىرى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت قاتتىقراق بولسا بىرئاز سوقمۇنىيا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلار ئۇچۇن بىرئاز ھەسەل ۋە كۈنجۈت يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى ۋەرد مۇكەررەر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ (بۇ نۇسخا قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈلدىن تەييارلىنىدۇ).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈلدىن 462 گرام ئېلىپ، 1856 گرام پاكىز سۇدا تاكى 464 گرام قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن قەنتتىن 464 گرام سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. ساھىب مەغسۇلنىڭ ئېيتقىنچە، ئۇ شەربەتنى قايناتقان ۋاقىتتا بۇس - بۇخاراتلىرى سىرتقا چىقىپ كەتمەسلىكى ئۇچۇن ئېغىزىنى ھىم ئېتىش لازىم، مۇشۇ جەريانلار تەكرار - تەكرار قىلىنسا قۇۋۋىتى ياخشى چىقىدۇ، تەرەنجىبىنىڭ ئورنىغا قەنت ئىشلىتىلسە تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئىستېمال مقدارى 140 ~ 210 گرامغىچە بولىدۇ، سىركەنجۈبىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە تەسىرى ياخشى بولىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سوغۇق سۇدا ئىچىلىدۇ، ھەربىر قېتىم ئىچكەندە بىر قېتىم ئىچىنى سۇرىدۇ.

شەربىتى ۋەرد خالىس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ نۇسخا چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقۇچى شەربەتلەر قاتارىدا سۆزلىنىدۇ.

شەربىتى مۇسھل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرگۈزۈش تەسىرى ناھايىتى ياخشى ۋە كۈچلۈك، خۇسۇسەن مېڭە كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى مەنپەئەتلىك. بۇ دورىلار باش

كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن.

شەربەتى شىرخەست

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆتكۈر تەپ، ھارارەتلىك كېسەللىكلەر ۋە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شىرخەست، ئالما سۈيى، بېھى سۈيىنىڭ ھەربىرى 35 گرامدىن، يۇمغاقسۈت سۈيىدىن يەتتە گرام ئېلىنىدۇ. شىرخەستنى يۇقىرىقى دورىلار سۈيىدە ئېرىتىپ، سۇس ئوتتا قېيام قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سوقمۇنىيادىن 3.5 گرام، كافۇردىن 0.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئوتتىن ئېلىپ، ئىلمان بولغاندا ئالتە قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربەتى تەرەنجىبىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ، ھارارەتنى ۋە سەپرانى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەرەنجىبىننى پاكىز تازىلاپ، قاياناق سۇدا ئېرىتىپ، سۇس ئوتتا قېيام بولغۇچە قايىنىتىلىدۇ ھەم 140 گرام تەرەنجىبىن ئېرىتىلگەن سۇغا 0.5 گرام سوقمۇنىيا ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، سۇرۇش تەسىرىنى تېخىمۇ كۈچەيتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ، سەپرانى سۈرىدۇ. تەپ كېسەللىكلىرىدە، ئىچنى سۇرۇشكە موھتاج بولغاندا قورساقنى تېڭىدۇ ۋە ئىششىقتىن بولغان ئۇچەي توسالغۇسىنى ئاچىدۇ، چوڭ تەرەتنى ئاغرىتماستىن چىقىرىدۇ.

شەربەتى سانا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ ئاساسلىق تەركىبى سانا بولۇپ، ناھايىتى ياخشى سۇرگۈچى ھېسابلىنىدۇ. مۆتىدىل مىزاجلىقلارغا ھەم قىزىۋاتقانلارغىمۇ بېرىلىدۇ، قويۇق خىلتلارنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلغاندا ئاز مىقداردا تەم تەڭشىگۈچى قوشۇلىدۇ. بۇ دورا مېڭە ۋە باشقا كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۇ نۇسخىنى مۇشۇ كىتابنىڭ مۇئەللىپى تۇزۇپ چىققان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پاكىزلانغان سانا يوپۇرمىقىدىن 70 گرام، گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل، گۈل گاۋزىبان، نېلۇپەرنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، يەرلىك چىلاندىن 30 دانە، ئەينۈلادىن 15 دانە، سەرپىستاندىن 20 دانە، چالا سوقۇلغان ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، چالا سوقۇلغان كاسنە ئۇرۇقىدىن 14 گرام، تازىلانغان تەرەنجىبىندىن 292 گرام ئېلىپ، دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت ياسىلىدۇ، ئەگەر سۇ ئورنىدا ئەرقى گۈلدە ياكى ئەرقى بىدىمشكىدە ھۆللەپ قاينىتىلسا ياكى ئەرقى نېلۇپەرگە ئاق قەنت سېلىنسا، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر قان تۆكۈرۈشكە گىرىپتار بولغان ياكى قان تۆكۈرۈشكە ئادەتلەنگەن كىشى بولسا، بۇ شەربەتكە تەرەنجىبىن قوشماي بېرىش لازىم. ئەگەر تەرەنجىبىن قوشۇلسا، قان تۆكۈرۈش كۆپىيىپ كېتىدۇ.

شەربىتى سوقمۇنىيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سوقمۇنىيادىن 70 گرام، قېلىن دارچىندىن 140 گرام ئېلىپ، ئىككىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، قۇستە شارابىغا سېلىپ بەش كۈن تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سىقىپ سۈيى چىقىرىلىدۇ، بۇ مىزاجغا ئاساسەن بېرىلىدۇ، ھەر قېتىمدا قاينىق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى ماھۇدانە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمنى سۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تازىلانغان ماھۇدانەدىن 140 گرام، سۇمبۇل رۇمىدىن ئۈچ كەزمە [1] ، شارابتىن 2550 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى بىستىپايەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئارتۇق سەۋدانى سۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىستىپايەجتىن 140 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، زىغىر تالالىق رەختكە ئوراپ، بۇلارنى 2550 گرام شارابقا چىلاپ، يەتتە كۈندىن كېيىن قاينىتىپ،

① كەزمە — ئېغىرلىق بىرلىكى.

قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى بىستىپايەج سازەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، ئۇچەي ۋە ئاشقازاندىكى بۇزۇق خىلىتلارنى ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىستىپايەجنىڭ كۆك ياغچىدىن 520 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، ئىسسىق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئاندىن سۈنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، 464 گرام قەنتنى سۇدا ئېرىتىپ قىيام تەييارلاپ، ئاخىرىدا بۇ ئىككىسىنى قوشۇپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى بىستىپايەج مۇدىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان بۇزۇق خىلىتلارنى ئىچىنى سۈرۈش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ، پايدىسى كۆپ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياخشى بىستىپايەج، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈمنىڭ ھەربىرىدىن 520 گرامدىن، قارىئۆرۈك، ئەينۇلانىڭ ھەربىرىدىن 560 گرامدىن، تەمرى ھىندىدىن 280 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، گاۋزىبان، سانائى مەككىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، گۈلبىنەپشىدىن 70 گرام، كاسنە ئۇرۇقىدىن 21 گرام، بىخسۇستىن 17.5 گرام، بەدىياندىن 45.5 گرام، پۇلۇستىن 45 گرام، ئاق قەنتتىن 1856 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شارابى مۇبارەك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجى ۋە سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقلانغان، چوڭ، كۆك رەڭلىك، يۇمشاق سوقۇلغان بىستىپايەجدىن 175 گرام، ئەمنى ئېلىۋېتىلىپ سوقۇلغان تۇرىۇتتىن 35 گرام، ئوتتۇراھال سوقۇلغان ئۇد، قاقلىنىڭ ھەربىرىدىن 73.5 گرامدىن، پارقىراق، سېرىق رەڭلىك، قىرقىلغان خام ئەبرىشىمدىن 24.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى گۇلابتا قاينىتىپ، ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى بادرەنجى بۇيىنىڭ ھەربىرىدىن 106.25 گرامدىن، ئاق قەنتتىن 1050 گرام ئېلىپ، قائىدە

بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ، ئاخىرىدا ئىپار ھەمدە زەپەردىن بىر گرام ئېلىپ سوقۇپ قوشۇلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 105 ~ 210 گرامغىچە ئېلىپ قاياق سۇ بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى سەرپىستان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئۇزاق مۇددەتكىچە ئىشلىتىشنى داۋاملاشتۇرغاندا ئۇچەيگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ئاشقازانىنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقى ھەم يۇتقۇنچاق يۇتقۇنچاقا قۇرۇقلۇق يېتىش، كۆكرەك ساھەسىدىكى يىرىكلىك ۋە زاتىلجەنبە، زاتىلرىيە، سەپرادىن بولغان تەپ، گال ۋە يۇتقۇنچاق ئاغرىقلىرىغا ئىنتايىن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياخشى سەرپىستادىن 4 ~ 11 دانىغچە ئېلىپ، 928 گرام سۇدا 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاق قەنتتىن 928 گرام قوشۇپ قېيام قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 45 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى مۇلەييىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەيلەردىكى قۇرۇقلۇقنى يوقىتىدۇ. مۇشۇ سەۋەبتىن كېلىپ چىققان چوڭ تەرەت راۋان بولماسلىققا داۋاملىق ئىشلەتكەندە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۇ نۇسخا مەزكۇر كىتابنىڭ يازغۇچىسىنىڭ نۇسخىلىرىدىن بولۇپ، يۆتەل، تەپ، كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يەرلىك چىلاندىن 20 دانە، سەرپىستادىن 60 دانە، گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن، گاۋزىباندىن 17.5 گرام، بېھى ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام، ئىسپىغۇلدىن 31.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، لوئابلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، 464 گرام قەنت ياكى تەرەنجىبىن قوشۇپ، قائىدە بويىچە قېيام قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ھاجەتكە ئاساسەن كۈندە ئەتىگەندە بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

شەربىتى ھەسەل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاندىكى ئېغىرلىقنى يوقىتىدۇ، ئاشقازانىنى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەسەلدىن 464 گرام، مەستىكىدىن 420 گرام، شارابتىن 2550 گرام ئېلىپ، مەستىكىنى ئېزىپ، زىغىر تالالىق رەختكە ئوراپ، شاراب ۋە ھەسەلگە سېلىنىدۇ. ئالتە كۈندىن كېيىن تاماقتىن ئىلگىرى قاينىق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى ھەسەل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زاراڭزا ئۇرۇقىنى پاكىزلاپ چالا سوقۇپ، زىغىر تالالىق رەختكە ئوراپ، 2550 گرام شاراب ۋە 510 گرام ھەسەلگە چىلاپ قائىدە بويىچە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

شەربىتى ھېلىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان تەپ ۋە مۇپاسلىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چوڭ سېرىق ھېلىلىدىن 100 تال ئېلىپ سۇدا يۇيۇپ، چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، ئۈچ كۈن ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. تازىلانغان تەرەنجىبىننى بۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ ئوتتىن چۈشۈرۈلىدۇ، 4.5 گرام ئېزىلگەن سوقمۇنيا بۇ قىيامدا ئېرىتىلىدۇ. بەزىدە ھېلىلە ئىككى قېتىم سۇغا چىلاپ يۇمشىتىلىدۇ، سۇغا چىلغان ۋاقىتتا ئۇنىڭ تەمى، رەڭگى سۇغا چىقىدۇ، ھەر كۈنى سۈيى ئالماشتۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 280 ~ 420 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى شاھتەررە مۇدىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدانىڭ كۆيۈشىدىن بولغان غەيرىي تەبىئي خىلتنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. قوتۇر، تېرە قىچىشىش، جۇزامغا مەنپەئەت

قىلىدۇ. سەپرا ۋە خىلتىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تازىلانغان سىرىق ھېلىلىدىن مۇۋاپىق مىقدارداً، تەمرى ھىندىدىن 105 گرام، تازىلانغان ھېلىلە كابىلە، ھېلىلە ھىندى، گاۋزىبان ھىندى، سانائى مەككى، كۆك بىستىپايەج، بىخسۇس، مۇقەششەر، پىرسىياۋشاننىڭ ھەربىرىدىن 105 گرامدىن، پىشقان ئەينۇلادىن 30 دانە، چىلان، سەرپىستاننىڭ ھەربىرىدىن 50 داندىن، ئەفتىمۇن ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام، قىزىلگۈل چېچىكى، زىرىقنىڭ ھەربىرىدىن 175 گرامدىن، ھۆل نېلۇپەر گۈلىدىن 30 دانە، گۈلبىنەپشىدىن مۇۋاپىق مىقدارداً ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 4640 گرام ھۆل شاھتەررىگە بىر كۈن چىلاپ، ئەتسى 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، قالىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلىندۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 24.5 ~70 گرامغىچە مائۇلجەبىن بىلەن ئىستېمال قىلىندۇ. بەزىدە بىمارنىڭ قۇۋۇتىگە قاراپ خىيارشەنبەر ھەسىلى، سوقمۇنىيا مۇۋاپىق مىقدارداً قوشۇلىدۇ. بۇنىڭ يەنە بىر نۇسخىغا ئەفسەنتىن رۇمىدىن 10.5 گرام قوشۇلسىمۇ بولىدۇ.

شەربىتى دىنار

شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى نېلۇپەر، شەربىتى دىنار، شەربىتى زۇپا، شەربىتى رەۋەن ۋە باشقا يۇمشاتقۇچى شەربەتلەرمۇ يۆتەلگە ناھايىتى ياخشى تەسىر قىلىدۇ. تەركىبى، تەسىرى، تەييارلىنىشى، ئىشلىتىلىشى قاتارلىقلار جىگەر ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى ۋەرد قابىز

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. جىگەر كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلنى مۇۋاپىق مىقدارداً ئېلىپ پاكىزلاپ، 4640 گرام پاكىز سۇدا تاكى 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا تەڭ مىقدارداً قەنت قوشۇپ قېيام قىلىندۇ. ئەگەر تەسىرىنى كۈچەيتمەكچى بولسا، ھەر 464 گرام دورا سۈيىگە مەستىكى، ھەببۇلئاس، ئاق سەندەل، كىنار دەرىخى تالقىنى، تاباشىر، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن قوشۇپ رەختكە ئوراپ سېلىندۇ. ئەگەر ئىسسىق قىلماقچى بولسا ئىسسىق، قابىز تەركىبلەر قوشۇلىدۇ، ئەگەر مۇرەككەپ قىلماقچى بولسا، ئىسسىق

ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ ھەر ئىككىلسى قوشۇلىدۇ.

شەربەتى ئەنجىبار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق ئىچ سۇرۇش، قان تۈكۈرۈش، ھەيز توختىماي كېلىشكە ئىشلىتىلىدۇ. جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنجىباردىن 24.5 گرام، سوقۇلغان ئاق سەندەل ۋە قىزىل سەندەلنىڭ ھەربىردىن 22.5 گرامدىن، ئاقاقىيادىن توققۇز گرام، ئاق قەنتتىن 464 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت ياسىلىدۇ. بۇنىڭ يەنە بىر نۇسخىسىدا ئەنجىبار 24.5 گرام، خەرنۇپ شامى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل يىلتىزى، ھەبۇلئاسنىڭ ھەربىرى توققۇز گرامدىن، ئاق قەنت 464 گرام دەپ يېزىلغان.

شەربەتى قابىز

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشكە ۋە ئۇچەي سىلىقلىشىپ قېلىشقا ئىشلىتىلىدۇ. مەخسۇس تۇتقۇچى سۇفۇپلار بىلەن بىللە ئىچىلىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئامۇت سۇيى، بېھى سۇيى، ئالما سۇيىنىڭ ھەربىرىدىن 464 گرامدىن، ھەبۇلئاستىن 135 گرام ئېلىپ، يۇقىرىقى سۇلارغا ئارىلاشتۇرۇپ تاكى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن سۇزۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۇرۇش بولسا، ئۇد ھىندى، سۇمبۇل، ئامىلە ئۇسارىسى، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، رەختكە ئوراپ ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىلىدۇ.

شەربەتى ھەبۇلئاس (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەبۇلئاس، قۇرۇتۇلغان ئامۇتنىڭ ھەربىرىدىن 175 گرامدىن، قەرت (كۈدىنىڭ بىر تۈرى)، يەر مەدىكىنىڭ ھەربىرى 35 گرامدىن، بېھى سۇيى، ئالما سۇيى، ئانار سۇيى ھەربىرى 928 گرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلارنى سوقۇپ يۇقىرىقى سۇلاردا 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ، ئاندىن كېيىن قەنت قىيامىغا كەلگۈچە

قويۇلدۇرۇلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن مېۋە سۈيى بۇ شەربەتكە ۋە ئالدىنقى شەربەتكە قوشۇلىدۇ. گەرچە بۇنىڭغا مەلۇم شەربەت قوشۇلمىغان تەقدىردىمۇ رۇبقا ئوخشاش قىيامغا كېلىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا سۈيۇقلۇقى سەۋەبىدىن قەنت ئارىلاشتۇرۇلمىغۇچە قىيام ھالەتكە كەلمەيدۇ، يۇقىرىدا سۆزلىنىپ بولغانكى، تېۋىپلار بەزى مەتبۇخلارنى شەربەت قاتارىدىن سانايدۇ. ئاق سارايىنىڭ يازغۇچىسى ھەببۇلئاسنى چالا سوقۇپ، يەتتە كۈن سۇغا چىلاپ، قىيام ھالەتكە كەلگۈچە قاينىتىپ، ئىشلەتكەندە ئىچ سۇرۇش ۋە قاناشنى توختىتىدىغانلىقىنى يازغان.

شەربىتى ھەببۇلئاس (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشتا تەسىرى كۈچلۈك بولۇپ، قاناشنى توختىتىدۇ. يۆتەل، كۆكرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېڭى ھەببۇلئاستىن 464 گرام، موزىدىن بىر قانچىنى ئېلىپ ئېزىپ، ئىككىلىسىنى يەتتە كۈن سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئوخشاش ئېغىرلىقتا ئاق قەنت سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ. ئەگەر قەنتىنىڭ ئورنىغا بېھى شەربىتى ياكى ئالما شەربىتى قوشسا، قۇۋۋىتى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ ۋە خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ.

شەربىتى ھەببۇلئاس (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆتكۈر تۇتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەرگى ئاس ۋە ھەببۇلئاستىن تەڭ مىقدارda ئېلىپ قاينىتىپ، قەنت قوشۇپ قويۇلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى كۆكرەك ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى ھەببۇلئاس (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېڭى ھەببۇلئاستىن 464 گرامنى چالا سوقۇپ سۇغا چىلاپ، 1392 گرام سۇدا 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن ئاق قەنتتىن 464 گرام ياكى 928 گرام ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىنىدۇ. ئەگەر ئازراق ئانار ئۇرۇقى قوشۇۋېتىلسە تەسىرى كۈچىيىدۇ.

شەربىتى ئەمرۇد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى خام ئامۇتنى ئېلىپ قازاندا يۇمشىغۇچە قوچۇپ تۇرۇپ، پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ناھايىتى ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

شەربىتى زەئىرۇر، شەربىتى خەرنۇپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئاشقازان سوۋۇشقا مەنپەئەتلىك. ماددىلارنىڭ ئاشقازان ۋە ئۆچەيگە قۇيۇلۇشىنى توسىدۇ. ياساش ئۇسۇلى شەربىتى ئامرۇد دېگەن دورىدا سۆزلەندى.

شەربىتى زەھرىل كەرەم بەررى
(ياۋا ئۈزۈم چېچىكى شەربىتى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئۆچەيلەردىكى زەخمگە، ئاشقازان - ئۆچەي ئاجىزلىقىغا، ئىشتىها كەملىككە مەنپەئەتلىك.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇتۇلغان ياۋا ئۈزۈم چېچىكىدىن 1856 گرام ئېلىپ، بۇنىڭغا 928 گرام ئۈزۈم سېلىپ، بىر ئاي تولۇق تۇرغۇزۇپ ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش شەربىتى ئۇد، شەربىتى بېھى، شەربىتى ئالما، شەربىتى رەۋەن، شەربىتى ئانار، شەربىتى لىمون، شەربىتى ھەسرۇم، شەربىتى مەھى، شەربىتى ئامىلە، شەربىتى مەيبە قاتارلىقلارنىڭ ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش تەسىرى بار. بۇ شەربەتلەر ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى سەندەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. بۇ يۇرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. شەربىتى سۇماق ۋە بارلىق چۈچۈمەل مېۋىلەرنىڭ ئىچكى

ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش ۋە ھارارەتنى پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئەسكەرتىش ئەگەر شيافنى قۇلۇنجى ئۇچۇن ياسماقچى بولسا، بۇنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىمارنىڭ بارمقىنىڭ ئالتە ئىلىك باراۋىرىدە قىلىندۇ. بۇنىڭدىكى مەقسەت تۇز ئۇچەيگە تولۇق يەتكۈزۈش بىلەن دورىنىڭ تەسىرىنى تېخىمۇ كۈچەيتىش ئۇچۇندۇر. بۇنىڭ ئەكسىچە يانپاش ئاغرىقى ۋە ئىرقۇننسا ئۇچۇن ياسماقچى بولغاندا دورىنى كېسەللىك ئورنىغا تېخىمۇ يېقىن قىلىش ئۇچۇن يۇمىلاق قىلىپ ياسىلىدۇ. بۇنى ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا «ئەلقانۇن» دا بايان قىلغان.

شيافى خيارشەنبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. تەپلەرگە تېز تەسىر قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، ئاق لەيلىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، سانادىن 17.5 گرام، نەمەك ھىندىدىن 3.5 گرام، ھەسەل، خيارشەنبەر، قارا شېكەرنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە شيافى تەييارلىنىدۇ.

شيافى قۇلۇنجى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىغا تەسىرى كۈچلۈك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توغرىغۇ 35 گرام، شەھمەنزەل، مۇقەل، سەكبىنەجىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 8.75 گرام، قارا شېكەردىن 31.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە شيافى تەييارلىنىدۇ.

شيافى زەبكى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچىنى سۈرگۈزىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چاشقان مايىقى، قارا شېكەر، سانائى مەككى، بىنەپشە، ئاش تۇزىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قويۇق شېكەر قىيامى بىلەن قائىدە بويىچە شيافى تەييارلىنىدۇ.

شيافى زەبكى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش بولۇپ، مەنپەئىتى كۆپ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چاشقان مايىقى، سانبىر تۇزى، قارا شېكەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇس ئوتتا ئېرىتىپ قويۇلدۇرۇپ، خورمىغا ئوخشاش قىلىپ ياساپ، بىنەپشە يېغىدا ياغلاپ، قائىدە بويىچە شيافى تەييارلىنىدۇ.

شافە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەركىبلىرى ئاز بولۇپ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شېكەر ۋە تۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ، تۇزنى قورۇپ قىيامغا سېپىپ شامچە تەييارلىنىدۇ.

شافە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك قۇلۇنجىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ نامى پەرزەتۇل بەيزادۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاش تۇزىدىن 35 گرام، شەھمەنزەلدىن 17.5 گرام، سوقمۇنىيادىن 8.75 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە شيافى تەييارلىنىدۇ.

شيافى جۇندى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئۇچەيدىكى نورمالسىز بەلغەم خىلىتىنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەكبىنەج، جاۋشىر، مۇقەل، ئوشاق، ھىڭ، تۇربۇت، سۆرۈنجان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، شەھمەنزەل، ئاش تۇزى، قارا تۇز، قۇندۇز قەھرىنىڭ ھەربىرىدىن 8.75 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە شيافى تەييارلىنىدۇ.

شيافى سابۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سوپۇن، توغرىغۇنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، سيادانىدىن يەتتە گرام، زەنجىۋىل، مۇقەل، شەھمەنزەل، قۇندۇز قەھرىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن بىر گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە تۆت دانە شيافى تەييارلىنىدۇ. تەسىرىنى كۆچەيتىش ئۈچۈن مۇڭاپىق مىقدارىدا تۇربۇت قوشۇلسا بولىدۇ.

شيافى ھەببى نىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۈچەينىڭ توسالغۇسىنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، تاغ يالپۇزى، جاۋشىر، مۇقەل، ئوشاق، نەمەك ھىندى، كەپتەر مايىقى، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيانىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، يېلىملارنى سۇدا ئېرىتىپ، قائىدە بويىچە شيافى تەييارلىنىدۇ. بەزىدە سۇزاپ قوشۇپ شيافى قىلىنىدۇ. بەزىدە ئابدىملىك مېغىزى ۋە قەنت قوشۇلىدۇ. قۇۋۇەتلەش، ھارارەتنى كۆتۈرۈش مەقسەت قىلىنسا، كالا ئۆتىدە يۇغۇرۇلىدۇ.

شافە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇسھىلدىن كېيىن ئىچنى سۇرمىسە ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغىمۇ مۇناسىپ كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەرەنجىبىن، قارا شېكەرنىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، سوپۇن، ئاق لەيلىگۈلى، ئاش تۇزىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە شيافى تەييارلىنىدۇ.

شافە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىدىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرىدىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، قائىدە

بويىچە كىچىك خورما چوڭلۇقىدا شىياق تەييارلىنىدۇ. بۇ دورىنى مەزمۇت تېڭىپ، ئاغرىق پەسەيگەندىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش ئەگەر بىماردا تەپ بولسا قەۋزىيەتنى يوقىتىش ئۈچۈن پەقەت شىياق ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تەسىرىنى ئاشۇرۇش مەقسەت قىلىنسا، يېتەرلىك مىقداردىكى قارا شېكەرنى قىيام قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سوقۇلغان تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ. ئەگەر تەسىرىنى تېخىمۇ ئاشۇرۇش مەقسەت قىلىنسا، چاشقان مايىقى قوشۇلىدۇ.

خۇلاسە يەڭگىل سۈرگۈچى دورىلار بىلەن ئىچى سۈرۈلسە، كۈچلۈك دورا بەرمەسلىك، ئەگەر ئۈچەيلەردە قۇرۇقلۇق يۇقىرى ئورۇننى ئىگىلىگەن بولسا گەندىمۇ قۇرغاقلىشىدۇ. بۇنىڭ ياخشى چارىسى كالا تېزىكىدىن ئېلىپ، موزىنىڭ سوغۇقلۇقى بىلەن قاتتىق ھالەتكە كەلتۈرۈپ شىياق ياساپ قويۇلىدۇ. بىلىش لازىمكى، ئىسسىق تەبىئەتلىك شىيافلاردىن بەلغەم ماددىسىنى تازىلايدىغىنى سوپۇن چۈشكەن شىياق دورىلاردۇر. سوپۇننى يەككە ھالەتتە ئىشلەتسىمۇ بەلغەم ماددىسىنى تازىلايدۇ.

ئەگەر چۈچۈمەل تەركىبلىك شىيافلارنى ئىشلەتمەكچى بولغاندا شېكەر ۋە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، دورىنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىپ، ئۆتكۈرلۈكىنى تۆۋەنلىتىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك شىيافلارنى كۆپ ئىشلەتسە بوۋاسىرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنى ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى گۈل يېغى، تۇخۇم سېرىقى، بادام يېغى ياكى قايماقنى ئارىلاشتۇرۇپ ياغلىنىدۇ، بۇنى ئىشلەتكەندە يېتەرسىزلىكتىن ساقلىنىشنى زۆرۈر بىلىش لازىم.

شافە زەھىر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى زەپەر، رۇسۇت، پەرپىيۇن، كۈندۈر قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شافە زەھىر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ياكى بەلغەمدىن بولغان تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيا، ئانار گۈلىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرام ئېلىپ ئېزىپ، تاسقاپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ياكى سېمىزئوت

سۈيىدە شيافى تەييارلىنىدۇ.

شافە زەھىر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تولغاقنا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خەردە ئەلەك، زەپەر، يېشىل موزا، ئانارگۈلى، ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئاس سۈيىدە شيافى تەييارلىنىدۇ.

شيافى كۈندۈر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆتكۈر تولغاق ۋە كۆچلۈك ئاغرىققا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈندۈر، موزا، ئەپيۇن، مۇرمەككىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ شيافى تەييارلىنىدۇ.

شيافى كۈندۈر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تولغاق ۋە بەلغەمى ھۆللۈكتىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقاقيا، ئەپيۇن، ئەرەب يېلىمى، موزا، بەزرۇلبەنجى، كۈندۈر، گىل ئەرمىنى، سارغايتىلغان گۈرۈچ قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئاس سۈيى ياكى يۇمغاقسۈت سۈيىدە يۇغۇرۇپ شيافى تەييارلىنىدۇ.

شافە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقاقيا، ئانارگۈلى، ئەرەب يېلىمى، يۇلغۇن مېۋىسى، قورۇلغان بەللۇت، سارغايتىلغان گۈرۈچ قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئاس سۈيىدە شيافى تەييارلىنىدۇ، بۇ ئاغرىق پەسەتكۆچى دورىلار ۋە تولغاقنى يوقاتقۇچى دورىلاردىمۇ سۆزلەندى.

شافە (2)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەتلىك. تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇر، مۇرمەككى بىر ھەسسىدىن، زەپەر، ئەييۇن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىنىپ، سوقۇپ شىياق تەييارلىنىدۇ.

شافە (3)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان تولغاققىمۇ مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇر، زەپەر، رۇسۇتتىن بىر ھەسسىدىن، ئەپيۇندىن تۆتتىن بىر ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شافە (4)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى تولغاق ۋە چاپلاشقاق بەلغەمنى يوقىتىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، مىئەسائىلە، كۇندۇر، سۇندۇرۇس، زەپەر، ئەييۇن قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇدا شىياق ياسىلىدۇ ۋە بۇنىڭدىن نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇملاچ تەييارلاپ، تولغاققا ئىككى دانىدىن ئىلمان سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

شافە (5)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاپلاشقاق بەلغەمدىن بولغان تولغاقنى مەنپەئەتلىك. بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، بەلغەم چىققاندا قورساقتا كۆرۈش بولىدۇ، يەل ۋە شىلىمشىق ماددىلار بىرگە چىقىدۇ، ئازراق قاناشمۇ بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەر، كۇندۇر، مۇرمەككى، سېرىقچىچەك ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ. سېرىمسىزلاندۇرغۇچى شىياقنىڭ بىر تەرىپىنى مەزمۇت يىپ بىلەن باغلاپ، يەرلىك ئورۇنغا مەقسەت ھاسىل بولغۇچە قويۇپ، ئاندىن چىقىرىۋېتىلىدۇ. بىر ياكى ئىككى سائەت تۇرغۇزۇلسا، سېرىمسىزلىنىش پەيدا

قىلىدۇ ۋە شۇ ئورۇنغا زىيان يەتكۈزۈلىدۇ.

زىمادى سەلمويە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كىندىك ئۈستىگە قويسا ئىچنى سۈرگۈزىدۇ، ئاشقازان ساھەسىگە قويسا قۇستۇرىدۇ، دوۋسۇن ئۈستىگە قويسا ھەيز كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەرەنگى كابىلە، قىسائۇل ھىمار ئۇسارىسىنىك ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، ئاق خەربەق، مەدەستانىنىك ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، زەيتۇن يېغىدىن 35 گرام، ئاق ئۆچكىنىك يېغىدىن 17.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلىنىدۇ، قەغەز ئۈستىگە قويۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا زەيتۇن يېغى ئورنىغا زەيتۇن لېيى سېلىنىدۇ. «قەلانسى» دە ئۆچكە يېغى ئورنىغا كۆپۈكى دەريا سېلىنىدۇ، دەپ يېزىلغان.

زىمادى تۇرمۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى داكىغا ئېلىپ ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئۇدۇلىغا قويسا ئېچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. قولتۇق ئاستىغا قويسا، سەپرادىن بولغان ئېچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئىككى يانپاش بېشىغا قويسا بەلغەمدىن بولغان ئېچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بۇ زىماد تېۋىپلارنىك مەخپىي نۇسخىلىرىدىن بولۇپ، ياشانغانلار، باللار ۋە مۇسھىل دورىلار تەسىر قىلمىغان كىشىلەر بۇنىك بىلەن داۋالىنىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقىلانغان يېسسىمۇقتىن بىر ئوچۇم ئېلىپ ئېزىپ، بىر قاچىغا سېلىپ (مىس قاچا بولسا تېخىمۇ ياخشى)، ئۇنىك ئۈستىگە سۈت قۇيۇپ، سۈت سۈمۈرۈلۈپ بولغۇچە قايىنىتىپ، تەك مىقداردىكى كالا يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، تاكى ئۇ قىيام بولغۇچە قايىنىتىپ ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئىچى سۈرۈش توختىسا، زىمادنى ئېلىۋېتىپ، بۇ ئورۇن گۈلاب بىلەن يۇيۇلىدۇ. لېكىن بۇ دورا نازۇك ۋە يۇمران بەدەنلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

زىماد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەگەر يوتا ئۈستىگە قويسا، سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاشقازان ساھەسىگە قويسا بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قان تومۇردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يانپاش ئۈستىگە قويسا سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆكسىگە قويسا قاننى

سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇمشاق ئېزىلگەن ئەدەستىن بىر ھەسسە، شەھمەنزەلدىن يېرىم ھەسسە، تاق (بىر خىل ھىندى دەرىخى) سقىلمىسىدىن تۆتتىن بىر ھەسسە ئېلىپ، يۇقىرىقى دورىلار مۇۋاپىق مىقداردىكى يېڭى سۈتتە ئارىلىشىپ كەتكۈچە قايىنتىلىدۇ.

زىمادى خۇرئى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كىندىك ئۈستىگە قويسا ئىچنى سۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەپتەرنىڭ مايىقىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلاپ، كىندىك ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

زىمادى مەرارى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان ئۈدۈلىغا ۋە مەقئەتكە قويسا ئىچنى سۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كالا ئۆتى، ھەسەل، زەيتۇن يېغى، شەھمەنزەل ھەربىرىدىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىمادى مورد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاس يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، ئاق سەندەل، موزا، ئامىلە، لادەن، سۇماق، ئاقاقىيا، رۇسۇتتىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، ئاس سۈيىدە ئېزىپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىمادى لادەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان ئۆچەي سىلىقلىشىپ قېلىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لادەن، سەئدى كۈفى، مەستىكى، قەسبۇزەرىرە، ئىزخىر، ياۋا رەيھان، مەرزەنجۇشنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئۇد ھىندى، جوز، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىرىدىن 5.25 گرامدىن ئېلىپ، ئاس سۈيىدە ئېزىپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىمادى سۇمبۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەزىم ئاجىزلىقى ھەم جىگەرنىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن بولغان ئىچ سۇرۇش ئۇچۇن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل، قەسىۋزەرىرە، ئەفسەنتىن، پوستى كۇندۇر، مەستىكى، لادەن، بەرگى ئاس، قىزىلگۇل، سەندەلنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، ئامىلە، ناخۇش ئانار پوستىدىن 52.5 گرامدىن ئېلىپ، كونا شاراب بىلەن ئېزىپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىمادى كۇرنۇپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان تولغاق ۋە ئىسسىقتىن بولغان يالۇغقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەمچە قىرىندىسى، گۇل يېغى، تۇخۇ تۇخۇمى سېرىقى، پوستى ئاقلانغان ئەدەس قاتارلىقلارنى ئىتئۇزۇمى سۇيىدە يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىمادى كەئكى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەتلىك. ئاشقازان، ئۇچەي ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەئكى (قاتتىق نان)، قىزىلگۇل، تال يوپۇرمىقىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، ئاقاقىيا، موزا، سۇماق، تېرىق، بۇداده، زەپەر، مەستىكىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، كافۇردىن 1.75 گرام ئېلىپ، ئاس سۇيىدە ئېزىپ زىماد قىلىنىدۇ، ئەگەر تال يوپۇرمىقى تېپىلمىسا تال شېخى ئىشلىتىلىدۇ.

زىمادى كەئكى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە، ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەرنى قۇۋۇتلەشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەئكىدىن 17.5 گرام، ئالما، ئىزخىر، سىيادان، سەئىدى

كۇفىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، زەمچە، خۇنسياۋشان، جۇۋنە، ئاپپلسن پوستى، تېرىق، تازىلانغان مۇر، كۇندۇرنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئاس سۇيىدە ئېزىپ زىماد قىلىنىدۇ. ئىچى توختىسا سەبرىدىن 24.5 گرام قوشۇلىدۇ، ئاس سۇيىنىڭ ئورنىغا گۇل يېغى ئىشلىتىلىدۇ.

زىمادى جاۋرەس
(تېرىق زىمادى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تېرىقتىن 10.5 گرام، كۇندۇر، قىزىلگۇل، ئاس يوپۇرمىقى، كەئكىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، 17.5 گرام ئارپىنىڭ سۇيىگە ياكى بۇنىڭ قاينىتىلمىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باللاردىكى ئىچ سۇرۇشكە ئىشلىتىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۇل چېچىكى، ئاس يوپۇرمىقى، زىرە، يۇمغاقسۇت، كۇندۇر، ناخۇش ئانار ئۇرۇقى قاتارلىقلار بېھى سۇيى ياكى سۇماق سۇيىدە زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باللاردىكى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۇتلەيدۇ. باللار ۋە چوڭلار ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لادەندىن 140 گرام، ئاقاقىيادىن 18 گرام، مومدىن 45 گرام، سەۋسەن يېغىدىن 90.5 گرام ئېلىپ، ئاشقازان بوش ۋاقتىدا زىماد قىلىنىدۇ.

تىلائى ئەفسەنتىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باللاردىكى قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى ۋە يىلانسىمان مەددىنى چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن 10.5 گرام، شاپتۇل يوپۇرمىقىدىن 35 گرام، كالا ئۆتىدىن بىر دانە ئېلىپ پاكىزلاپ، تىلا تەييارلاپ، كىندىك ئەتراپىغا چېپىلىدۇ.

تىلائى تۇرمۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يىلانسىمان مەددە ۋە قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇتۇلغان ئاس، سىيادان، شەھمەنزەل، كۈندۈش ئىراقى، ئەدەس، زىغىر ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىدىن تەڭ مىقدارda ئېلىپ سوقۇپ، سۇ ۋە ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىلا تەييارلاپ مەقئەتكە چېپىلىدۇ.

تىلائى قسائۇل ھىمار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچنى سۈرۈش ئارقىلىق قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قسائۇل ھىمار ئۇسارىسى، سوقمۇنىيا، كالا ئۆتى، شەھمەنزەلدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، موم ئېرىتىلگەن گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، دوۋساق ئۈستىگە چېپىلىدۇ، بەزىدە سوقمۇنىيانىڭ ئورنىدا سۈتلۈكئوت سۈتى، مومنىڭ ئورنىغاسەھەج ئەنھەل ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

تىلائى تاباشىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىردىن يەتتە گرام، قىزىلگۈلدىن 17.5 گرام، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، موزا، زەمچە، ئارچا مېۋىسى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئاس يوپۇرمىقى، ئەدەسنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاشقازان، قورساق، بەلگە چېپىلىدۇ.

تىلائى ئاقاقىيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقاقىيا، سەئدى كۈفى، كۈندۈر، كەئكى، ئارچا مېۋىسى،

موزا، قىزىلگۈل، ئامىلە، گىل ئەرمىنى، تېرىق، گۈرۈچ، ئەدەس، بەللۇت، ئانارگۈلى، بەزرۈلبەنجى، سەندەل قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئاس سۈيىدە ياكى بېھى سۈيىدە يۇغۇرۇپ قورساققا چېپىلىدۇ.

فىروزنۇش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجى ۋە قويۇق يەلدىن بولغان ئۇچەي تولغاپ ئاغرىشقا مەنپەئەتلىك. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

فىروزنۇش مۇمسىك ۋە پەنىدادىقۇن ئۇچەي ئاغرىقى ۋە يەل توشۇپ قېلىشقا مەنپەئەتلىك. ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

فەلافىلى، سوقمۇنىيائى پارىسى، فۇلۇنىيائى رۇمى، فۇلۇنىيائى مەھمۇدى، فۇلۇنىيائى مۇجەررەپ قاتارلىقلار كۆپ تەركىبلىك دورىلار بولۇپ، قۇلۇنجى ۋە ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەتلىك. باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ نامى فۇلۇنىيائى رۇمى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇلۇنجى، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك. تال، يۆتەل ۋە بوغما كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇندىن 4.5 گرام، سۇمبۇل، تاغ كەرەپشىسى، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 18 گرامدىن، سازەج ھىندى، دارچىن، ئاقىرقەرھا، ھەببى بىلسان، پەرپىيۇننىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بىلسان يېغى، زەيتۇن يېغى ياكى ساپ كالا يېغى بىلەن مايلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە نوقۇت چوڭلۇقىدا ئېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ فۇلۇنىيائى پارسى دېيىلىدۇ. قۇلۇنجىدىكى ئاغرىق ۋە بۆرەك ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك. ھەيز كۆپ كېلىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقمۇچ، بەزرۈلبەنجىنىڭ ھەربىردىن 90 گرامدىن، ئەپيۇن، ئاقىرقەرھا، پەرپىيۇننىڭ ھەربىردىن 45 گرامدىن، زەپەردىن 17.5 گرام، قۇندۇز

قەھرىدىن 4.5 گرام، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، ئىپار، ئىزخىر، تېشىلمىگەن مەرۋايىتنىڭ ھەربىرىدىن 2.25 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا نوقۇت ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

فۇلۇنيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەل تارقىتىش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش، قورساق كۆرۈكراشنى يوقىتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش تەسىرى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىل، سىيادان، جۇۋىنە، ھەببۇلغار، قۇندۇز قەھرى، زىرە، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، يەبرۇج قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تەڭ مىقداردىكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

فەتىلە مۇسھىل قەۋىيە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توغرىغۇ، شەھمەنزەلنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئاق لەيلىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قەنت ياكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ شامچە ياسىلىدۇ.

فەتىلە مۇسھىل قەۋىيە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەسىرى كۈچلۈك ۋە مەنپەئىتى كۆپ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈلبەنەپشە ئەرقىدىن 14 گرام، تۇز، توغرىغۇنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، رۇببىسۇستىن 28 گرام، سېرىق سوقمۇنيادىن 10.5 گرام، شېكەر قومۇشى سۈيىدىن يەتتە گرام، شېكەردىن 49 گرام ئېلىپ سوقۇپ، شېكەر قومۇشى سۈيى بىلەن شېكەرنى قىيام قىلىپ، ئاندىن تالقانىنى سېلىپ يۇغۇرۇپ، زىغىر يېغى ياكى بەنەپشە يېغىغا چىلانغان رەخت ئۈستىگە دورىلارنى قويۇپ شىياق ياسىلىدۇ، شىيافلار توغرىسىدا قۇلۇنجىغا ئىشلىتىلىدىغان شىيافنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىمار بارمىقىنىڭ ئالتە ئىلىك باراۋىرىدە بولىدىغانلىقى سۆزلەنگەن.

قۇرسى ئەفتىمۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇربۇت، ئەفتىمۇننىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، سەكبىنەجتىن 17.5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ قۇرس ياسىلىدۇ. كۈندە مائۇلھەسەل بىلەن بىر قۇرس ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئىيلائۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىيلائۇسقا ئىشلىتىلىدۇ، ئىيلائۇس قۇلۇنجىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، بۇنىڭدا چوڭ تەرەت ئېغىزدىن چىقىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، غارىقۇن، دارچىننىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، ئەفسەنتىن، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، پىلپىل، ئەپيۇن، مۇر، قۇندۇز قەھرىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ساپ سۇدا يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بىنەپشە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، رۇببىسۇستىن 17.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر قۇرس تۆۋەندىكى مەتبۇخ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخ

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنجۇر مونىكىدىن 10 دانە، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قىزىل ئۈزۈمدىن 35 گرام ئېلىپ، دورىلارنى 464 گرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن خىيارشەنبەر مېغىزىدىن 17.5 گرامنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بادام يېغىدىن 3.5 گرام قوشۇپ،

بىر دانە قۇرس بىنەپشە بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىندۇ.

قۇرسى گۈل مۇسھىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىق پەسلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 35 گرام، ئاقلانغان بىخسۇس، سۇمبۇلدىن 17.5 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 10.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، 3.5 گرامدىن قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇرسى گۈلنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن ھەم تەپ دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ. ئۇرۇق دورىلاردىن ياسالغان بارلىق قۇرس تەپ كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ.

قۇرسى مۇسھىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە ئىسسىقتىن بولغان تەپ، مۇرەككەپ تەپلەرگە مەنپەئەتلىك. چوڭ تەرەتتىن بولغان قۇلۇنجىنى داۋالاشقا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. بۇ تېز تەسىر قىلىدىغان قۇرسى مۇسھىللارنىڭ تۈرىدۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك مېغىزى، نېلۇپەر، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، مەستىكى، رۇم بەدىيان، قىزىلگۈل، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، پاكىزلاپ سارغايتىلغان ھەببۇلمۇلۇكتىن ئىككى دانە ئېلىپ (سارغايتىش ئۇسۇلى ھىندى تېۋىپلىرىنىڭ «خاتىمە» ناملىق كىتابىدا سۆزلەنگەن) بارلىق دورىلارنى سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابىدا يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 2.25 ~4.5 گرامغىچە ئېلىپ، مۇناسىپ دورىلارنىڭ شىرىسى ۋە سۇيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇنىڭ يەنە بىر نۇسخىسىدا ھەربىر دورا 17.5 گرام يېزىلغان، لېكىن مەستىكى ۋە رۇم بەدىيان 3.5 گرام يېزىلغان، بىلىش لازىمكى، ھەببۇلمۇلۇكنى ئەگەر كەتىرا، رۇم بەدىيان، مەستىكى بىلەن ئېزىپ، لىمون سۇيىگە ئۇچ كۈن چىلاپ قويسا، سارغايتىشقا قارىغاندا تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

قۇرسى بەريكىيە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك، بەلغەم ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىشتە ئىنتايىن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، بەرەنگى كابىلە بىر ھەسسىدىن، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت تۆت خىل دورىنىڭ ئېغىرلىقى باراۋىرىدە، قەنت ھەممە دورىلارنىڭ ئېغىرلىقى باراۋىرىدە ئېلىنىدۇ. قەنتنى ئېزىپ، مىس قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ قىيام قىلىپ، باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 24.5 گرامدىن قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر تال قۇرس بىر كېچە چىلاپ قويۇلغان قۇرۇق يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ قۇرس 10 ~ 20 قېتىمغىچە ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر شېشىسىمان بەلغەم خىلتىنى چىقىرىشقا توغرا كەلسە، ھېلىلىنىڭ 1/4 ى باراۋىرىدە شەھمەنزەل قوشۇلىدۇ.

قۇرسى بىنەپشە مۇسھىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەردىكى چوڭ تەرەتنىڭ قېتىپ قېلىشىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈلبىنەپشە، قاپاق مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، سارغايتىلغان سوقمۇنيانىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، رۇببىسۇس، كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، مەستىكىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تەرەنجىبىنىڭ سۈيىدە قۇرس ياسىلىدۇ ھەم ئېھتىياجىغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر مۇسھىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، زىرىق ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، سوقمۇنيا، قىزىلگۈل، كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن 0.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، كاسنە سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ، ھەممىسى بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بىنەپشە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، يۆتەل، بەلغەمدىن بولغان تەپ، كۆيدۇرگۈچى تەپكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشىدىن 35 گرام، ئەمىنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، رۇبىبسۇس، سوقمۇنىيانىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، مەستىكىدىن 5.25 گرام، كەتىرادىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارى 8.75 گرام بولۇپ، تەپكە جۇلاب بىلەن بېرىلىدۇ. قۇلۇنجىغا ئاس، ئەنجۈر، خىيارشەنبەر قاينىتىلمىسى بىلەن بېرىلىدۇ ياكى شەربىتى ئۈسۇل بىلەن ياكى شەربىتى بىنەپشە بىلەن بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش قۇرسى ئۇد خولېراغا مەنپەئەتلىك. قۇرسى كۈندۈر، قۇرسى راسەن ئۇچەي ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك. قۇرسى سەلىخەنىڭ نامى قۇرسى ئىيلائۇس بولۇپ قۇلۇنجىغا ئىشلىتىلىدۇ. قۇرسى تاباشىر، قۇرسى مىك، قۇرسى ئاقاقىيا ئىچ سۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسى سۆزلىنىپ بولدى. قۇرسى تاباشىرنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى بولۇپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە، ئىچ سۈرۈش ۋە سۇلۇق ئىششققا ئىشلىتىلىدۇ. جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن.

قۇرسى بۇزۇرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۈرۈش، ئۇچەي يارىسىدىكى تاماق سىڭمەسلىك، ئۆتكۈر تولغاق، كەينى - كەينىدىن ھەيز كېلىشلەرنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجىنىڭ ھەربىرىدىن 140 گرامدىن، ھەبۇلئاستىن توققۇز گرام، ئەپيۇندىن يەتتە گرام ئېلىپ سوقۇپ، شاراب بىلەن يۇغۇرۇپ، 1.75 گرامدىن قۇرس ياسىلىدۇ ھەم يەتتە ئايدىن كېيىن بىر قۇرستىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بۇسەد (بىخ مارجان قۇرسى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق ئىچ سۇرۇش ۋە قاناشلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل بىخ مارجان، ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، كۇندۇر، ئاقاقيا، ئانارگۈلىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، دارچىندىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقدارداتۇخۇم ئېقىنىي ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، 3.5 گرامدىن قۇرس ياسىلىدۇ ھەم بىر قۇرستىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تۇخۇمى ھۇممار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، تاباشىرنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ، 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق ئىچ سۇرۇش ھەم پۇتۇن ئەزالاردىكى قاناشلارغا ئىشلىتىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەھرىۋا، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بىخ مارجان، پاقىيوپۇرمىقى، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، كۇشتە قىلىنغان تۇخۇم شاكىلى، گىل ئەرمىنى، ئەرەب يېلىمى، قورۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قورۇلغان چىلغوزىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، قۇلۇلە، ئانارگۈلى، ئامىلە ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، تازىلانغان لوك، تاباشىر، كەتىرا، نىشاستە، مەستىكى، زەپەر، ئەپيۇنىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامى سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قان تۈكۈرۈشتە شەربىتى خەشخاش بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇچەي كېسەللىكلىرىدىمۇ شەربىتى خەشخاش بىلەن ئىستېمال قىلىنىدىغانلىقى «تۆھپەتۇل مۇئمىن» نامىلىق كىتابتا نەجىبۇددىن دېگەن كىشىدىن نەقىل كەلتۈرۈلگەن، لېكىن شەيخ نەجىبۇددىننىڭ توغرا بولغان «قارا بادىن» نىدىكى قەدىمكى نۇسخىسى مەندە بار بولۇپ، نۇسخىدىكى دورىلارنىڭ تەركىبلىرى ۋە ئېغىرلىقلىرى

تۆۋەندىكىدەك يېزىلغان: كەھرىۋا، سېمىرزئوت ئۇرۇقى، بىخ مارجان، ئەرەب يېلىمى، يۇمغاقسۇتنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۇڭگۈزى، كۈشتە قىلىنغان تۇخۇم شاكلى، گىل مەختۇم، كۆيدۈرۈلگەن قۇلۇلە، ئانارگۈلى، ئامىلە ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئاق بەزرۇلبەنجى، تازىلانغان لوك، تاباشىر، كەتىرا، نىشاستىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، چالا سوقۇلغان مەستىكى، زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن. «كامىل سانائە» نامىلىق كىتابتا مەزكۇر نۇسخا تۆۋەندىكىدەك يېزىلغان: مەرۋايىت، سېمىرزئوت ئۇرۇقى، بىخ مارجان، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئاق ۋە قارا خەشخاش، چىلغوزا، يۇمغاقسۇتنىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، گىل مەختۇم، قىزىل رەڭلىك سېغىز، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۇڭگۈزى، كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇ تۇخۇمى شاكلى، ئەرەب يېلىمى، بۇداده، ئامىلە ئۇسارىسى، تاباشىرنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن قۇلۇلە، ئانارگۈلى، بەزرۇلبەنجى، تازىلانغان لوك، كەتىرا، نىشاستىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، مەستىكى، زەپەر، ئەپيۇننىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ قۇرس ياسىلىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇش، قان قۇسۇش، ھەيز كۆپ كېلىش ۋە بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەھرىۋا، بىخ مارجان، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، كۆيدۈرۈلگەن قۇلۇلە، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۇڭگۈزى، گىل ئەرمىنى، سۆگەت يوپۇرمىقى ئۇسارىسى، كەتىرا، كاۋا مېغىزى، تەرخەمەك مېغىزى، يۇيۇلغان شادىنەجنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، گىل مەختۇم، سېمىرزئوت ئۇرۇقى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، سۇماق، قورۇلغان نىشاستە، قورۇلغان ئەرەب يېلىمى، ئانارگۈلىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، كۈندۈر، ئەپيۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى، تاباشىر، خۇنسياۋشاننىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرام قۇرس بېھى رۇببىسى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساق ئىچكى قىسمىدىكى ئەزالاردىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەھرىۋا، بىخ مارجان، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، سېمىرزئوت

ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن توخۇ تۇخۇمى شاكىلى، كەتىرا، ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، قورۇلغان قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ئاق خەشخاش، قارا خەشخاشنىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن قۇلۇلە، بەزرۇلبەنجىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئىسپىغۇل لوئابىدا 4.5 گرامدىن قۇرس ياسىلىدۇ. دورىنىڭ قۇۋۇتى ئىككى ئاي ساقلىنىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق ئىچ سۈرۈش، بوۋاسىر قېنى ۋە باشقا قاناشلارنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، تاباشىر، قىزىل سېغىز، گىل مەختۇمنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئاق كۈندۈر، كەھرىۋا، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، بىخ مارجان، شادىنەج، تېشىلمىگەن مەرۋايىتنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، رۇسۇتتىن 5.25 گرام، سۆگەت يوپۇرمىقى ئۇسارىسىدىن 10.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سالايە قىلىپ، ئاس شەربىتى، رەۋەن شەربىتى ياكى بېھى، ئالما شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ ھەم سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ. ئىشلەتمەكچى بولغاندا ئەھۋالغا قاراپ مۇناسىپ شەربەت بىلەن بېرىلىدۇ. ھەكىم ئەلى «شەرھىي قانۇنى» دا ئۇنىڭ ئىستېمال مىقدارىنى 35 گرام دەپ يازغان. بىمارنىڭ غىزاسىغا سۇماق تەركىبلىك، ئانار تەركىبلىك، غوراپ تەركىبلىك غىزالار بېرىلىدۇ. ئەگەر بىرەر توسقۇنلۇق بولمىسا سۇماقىيە (سۇماق چۈشكەن غىزا)، رۇمانىيە (ئانار چۈشكەن غىزا)، ھەسرۇمىيە (پىشمىغان ئۈزۈم چۈشكەن غىزا) بېرىلىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق ئىچ سۈرۈش ھەم بوۋاسىر قېنى، ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەھرىۋا، خەشخاش، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، زەپەردىن يەتتە گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابىدا يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق ئىچ سۇرۇش، بۇۋاسىردىكى كۆپ قاناش ھەم قان سىيىشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەھرىۋا، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، كەتىرا، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئانارگۈلى، ئاقاقىيانىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابدا يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ ھەمدە يەتتە گرامى سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق ئىچ سۇرۇش ھەم ھەرخىل قاناشلارنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەھرىۋا، بېخ مارجان، قورۇلغان سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ئاق خەشخاشنىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، كۆيدۇرۇلگەن سەدەپ، بەزرۇلبەنجى، يۇيۇلغان شادىنەج، گىل ئەرمەنىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇسارىسى ھەم ئەرقى گۈل بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق ئىچ سۇرۇش ۋە ھەرخىل قاناشلارنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەھرىۋا، قىزىلگۈل، ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئەنجىبار يىلتىزىدىن 14 گرام، گىل ئەرمەنى، بېخ مارجان، تاباشىر، رۇببىسۇس، ئانارگۈلىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئاقاقىيادىن 5.25 گرام، ھەببۇلئاستىن 5.25 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ھەببۇلئاس رۇببىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى شادىنەج (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەسىرى قۇرسى كەھرىۋادىن ياخشى. ئىچ سۇرۇشنى ۋە پۇتۇن ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ ھەمدە مۇرەككەپ تەپلەرگە، زەخمنى قۇرۇتۇشقا، سىقىلىنىڭ ئاسارىتىگە ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شادىنەج، كۆيدۈرۈلگەن قۇلۇلە، بەزرۇلبەنجىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، قورۇلغان يۇمغاقسۇت، ئاق خەشخاشنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن، كەھرىۋا، بىخ مارجان، سېمىرئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، گىل مەختۇم، بۇغا مۈڭگۈزى، كۆيدۈرۈلگەن توخۇ تۇخۇمى شاكىلى، سېمىرئوت ئۇرۇقى، كەتىرا، ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ ھەم ھەر قېتىمدا 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. شادىنەجنىڭ ئورۇنباسارى كۆيدۈرۈلگەن ماگنىت تېشى، گىل مەختۇمنىڭ ئورۇنباسارى گىل ئەرمنى بولىدۇ.

قۇرسى شادىنەج (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش، جۈدەتكۈچى ئىچ سۇرۇش، ھەرقانداق ئىچكى ئەزادىن كەلگەن قاناشنى توختىتىدۇ. جۈدەتكۈچى تەپ، سىل، قاندىن بولغان تەپلەر ھەم ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەتلىك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان شادىنەج، كەتىرا، رۇببىسۇس، ئەرەب يېلىمى، ئەنجىبار، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، سېمىرئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت، ئاق خەشخاش، نىشاستە، قىزىلگۈل، تاباشىر، گىل ئەرمنى، يۇيۇلغان گىل رۇمى، رەيھانىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن راكتىن يەتتە گرام، بەزرۇلبەنجى، زەپەر، ئەپيۇنىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ. ھەر قېتىمدا 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى گۈلنار (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇيۇق سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە، ئومۇمەن قاندىن ھەم سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانارگۈلى، خەرنۇپ نەبتى، كونا موزا، كۈندۈرنىڭ

ھەربىردىن بىر ھەسسىدىن، ئەپيۇن، ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىردىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ، يەتتە گرامغىچە قۇرس ياسىلىدۇ.

قۇرسى گۈلنار (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاندىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانارگۈلى، گىل ئەرمەنى، قېلىن دارچىن، ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، قىزىلگۈل، ئاقاقىيانىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، كەتىرادىن يەتتە گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئانارگۈلى سۇيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورىدىن 4.5 گرامى پاقىيوپۇرمىقى سۇيى بىلەن، تەپ بولمىسا تۆمۇر داغلانغان قېتىق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى گۈلنار (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى سوك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆتكۈر خولېرا ۋە ئىچ سۇرۇشكە، دورىنىڭ تەسىرىنى پەسەيتىش، نەپەسنى كۈچلەندۈرۈش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەمپۇر، سەئىدى كۈفىنىڭ ھەربىردىن بىر ھەسسىدىن، ئەپيۇن، يەبرۇج، بەزرۇلبەنجىنىڭ ھەربىردىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ، 3.5 گرامدىن قۇرس ياسىلىدۇ، يېرىم قۇرستىن بىر قۇرسقىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخىسى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى تاباشىر قابىز

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇش بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن ئۆتكۈر تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، مەقئەت كۆيۈشۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق تاباشىر، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئانارگۈلىدىن يەتتە گرام، ئەرەب يېلىمىدىن 5.25 گرام ئېلىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى 140 گرام ساپ بېھى رۇببىسى ياكى قورۇلغان ئارپا سۈيى بىلەن، ئۆتكۈر تۇتۇش نەزەردە تۇتۇلسا 1.4 گرام ئەپيۇن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر ئەپيۇنى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆتكۈر ھارارەتتىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، قىزىلگۈل، كاھۇ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، ئانارگۈلى، ئاق سەندەل، ئەپيۇننىڭ ھەربىردىن 1.75 گرامدىن، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن 5.25 گرام، كافۇردىن 0.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلاپ، يەتتە گرامى قورۇلغان ئارپا سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر ئەپيۇنى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ ھەم قان، سەپرادىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىردىن 14 گرام، قورۇلغان سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 35 گرام، قىزىلگۈلدىن 24.5 گرام، ئېكەكلەنگەن ئاق سەندەل، ئەرەب يېلىمى، قورۇلغان كەتىرا، قورۇلغان نىشاستە، قورۇلغان شاھبەللۇت، رۇببىسۇس، قورۇلغان پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، تازىلانغان زىرنقىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلىدىن 3.5 گرام ئېلىنىدۇ. دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئالما ياكى بېھى سۈيى ياكى زىرنىق سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ ھەم سايىدە قۇرۇتۇلىدۇ. ھەر قېتىمدا 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر ئىچ سۇرۇش بىلەن جىگەر غىدىقلىنىش قوشۇلۇپ كەلسە ھەم قاناش كۆچلۈك بولسا رەۋەنچىنى، كەھرىۋا، بىخ مارجانىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، سۇماقتىن 17.5 گرام، ئەنجباردىن 10.5 گرام ئېلىپ، دورا تەركىبىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر ئەپيۇنى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان، سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى، ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈش ھەم ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەل، بوۋاسىرغا مەنپەئەتلىك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، كەتىرا، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، زەپەر، ئەپيۇنىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، ھەببۇلئاس، ئەنجىبار، گىل ئەرمىنى، خەرنۇپ نەبتى، كىنار دەرىخى تالقىنىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، موزا، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، خۇنسىياۋشانىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقى سۇيى بىلەن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ھەربىر كېسەللىكنىڭ مەخسۇس دورىلىرى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر ئەپيۇنى (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئاشقازان، جىگەردىكى قاتتىق ئىششىققا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىردىن 28 گرامدىن، پاقىيوپۇرمىقىدىن 21 گرام، نىشاستە، ئەرەب يېلىمنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، زەپەردىن 3.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەرقى گۈلدە يۇغۇرۇپ، 4.5 گرامدىن قۇرس تەييارلاپ سايىدە قۇرۇتۇلىدۇ.

قۇرسى تاباشىر ئەپيۇنى (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى ھەم ئىچكى ئەزالار قاناشنى توختىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سەپرادىن بولغان تەپكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق تاباشىر، سۇماق، تازىلانغان زىرىقنىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 52.5 گرام، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ قۇرس ياسىلىدۇ.

قۇرسى تاباشىر ئەپيۇنى (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، قىزىلگۈل، تازىلانغان سۇماقنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئانارگۈلىدىن 17.5 گرامدىن، ئاملە ئۇسارىسىدىن يەتتە گرام، گىل ئەرمىنى، ئەرەب يېلىمىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورىدىن يەتتە گرامى بېھى شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا يەتتە گرام شاھبەللۇتمۇ قوشۇلغان.

قۇرسى تاباشىر كافۇرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش، قان تۆكۈرۈش، بىئارامىلىق، ئۇسساش، ئورۇقلاش ۋە ئىسسىقتىن بولغان يۇرەك چالاكىغۇراش ھەم ئۆتكۈر تەپلەرگە مەنپەئەتلىك.

بۇ قۇرس ھېچقانداق دورا مەنپەئەت قىلمىغان ئىچ سۇرۇشلەرنى توختىتىدۇ، تەبىئەت ئاجىزلىغان جۇملىدىن ئىچ سۇرۇش بىلەن ئوفۇنەت ۋە ھارارەت بولغاندا، بۇنىڭدىن باشقا دورىلار ئاز مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇشكە ئىشلىتىدىغان ھەمدە داغلاشنىڭ ئورنىغا ئىشلىتىلىدىغان ئاخىرقى دورىدۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، قىزىلگۈل، رۇببىسۇسنىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، كافۇردىن 3.5 گرام، زەپەردىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابىدا قۇرس ياسىلىدۇ، 8.75 گرامدىن قۇرس ياساپ يەتتە گرام قالغۇچە قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر قۇرستىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر ھۇممازى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۇتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ ھەم سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش رولىنى ئويناىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان نىشاستە، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، تاباشىر، ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 35 گرام، زەپەردىن 0.25 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەرقى گۈلدە قۇرس ياسىلىدۇ، ھەربىر قۇرس 8.75 گرامدىن تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر جۇللىنارى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە قاندىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشى ۋە سۇمۇرۇلۇشىنى توسىدۇ. ئۇچەيلەردىكى ئاغرىق ھەم ئۇچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ تۆكۈلۈشىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، گىل ئەرمىنى، ئەرەب يېلىمى، ئەپيۇن، ئانارگۈلىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، قىزىلگۈل، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، نىشاستىدىن 10.5 گرام، كەتىرادىن يەتتە گرام، زەپەردىن 3.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، قۇرس ياساپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئىسپېتمال قىلىشتا قۇرسنى سوقۇپ، سەندەل شەربىتى، قىزىلگۈل شەربىتى، بېھى شەربىتى ياكى ھەبۇلئاس شەربىتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخىسى ئاشقازان كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى ئەشرىينى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساق ئىچكى قىسمىدىكى ئەزالاردىن كەلگەن قانىنى ھەم بارلىق ئەزالاردىكى قاناشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بادام يېغىدا ئېرىتىلگەن ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى، قورۇلغان سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، تاباشىر، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ھەبۇلئاس، ئانارگۈلى، قورۇلغان قۇرۇق يۇمغاقسۇت، قورۇلغان فەتاقەلەت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، قىزىلگۈل چېچىكى، ئاقاقىيا، يەر مەدىكى، كۆيدۈرۈلگەن بېخ مارجان، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۆڭگۈزىنىڭ ھەربىرىدىن 25 گرامدىن، سۇماقتىن 4.5 گرام، ئاق كەتىرا، كەھرىۋا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ ھەم سايىدە قۇرۇتۇلىدۇ. سەندەل سۈيى ياكى پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى خەشخاش (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان ۋە سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش، ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈش ۋە بۇۋاسرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئوفۇنەتلىنىشنى يوقىتىدۇ ھەم ئۇچەي ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى خەشخاش، گىل مەختۇم، تاباشىر، ئەرەب يېلىمى، نىشاستىنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرامدىن، خۇنسياۋشاندىن 0.25 گرام، مەستىكىدىن 8.5 گرام، كافۇردىن 0.5 گرام، زەپەردىن 0.75 گرام ئېلىپ، سوقۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ ۋە ھەممىسى بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى خەشخاش (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساقتىكى ئەزالاردىن كەلگەن قاناشنى توختىتىدۇ. تولغاق ۋە قان تۆكۈرۈشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گىل مەختۇم، گىل ئەرمىنى، نېپىز دارچىن، تاباشىر، يەر مەدىكى، ھەببۇلئاس، بەللۇت، كىنار دەرىخى تالقىنىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ياۋا پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، ئانارگۈلىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، نىشاستە، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۇماق، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، موزا، سىركىدە مۇددەبەر قىلىنغان زىرە كېرمانىنىڭ ھەربىرىدىن 2.25 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابىدا قۇرس تەييارلىنىدۇ ۋە 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى خەشخاش (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ، يەل ۋە قورساق كۆركىراش قوشۇلۇپ كەلگەن تولغاققا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق بەزرۇلبەنجى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، بەدىيانىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، جۇۋىنەدىن 8.75 گرام، ئەپيۇندىن 10.5 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 35 گرام ئېلىپ، سوقۇپ قۇرس تەييارلاپ، 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، بەزىدە زەپەردىن يەتتە گرام قوشۇلىدۇ.

قۇرس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تولغاقتا ئىنتايىن مەنپەئەتلىك. «ھاۋى كەبىر» ناملىق كىتابتا بۇ دورىنىڭ تەسىرى توغرىسىدا نۇرغۇن كىشىلەر ئارىسىدا ئىختىلاپ يوقلۇقى يېزىلغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان ئاق قىچا، قورۇلغان ئۇبھەلنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، قارا زىرە، كۈدە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجىنىڭ ھەربىرىدىن 8.75 گرامدىن، ئەپيۇندىن 5.25 گرام ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى چوڭ ئادەملەر 1.75 ~ 3.25 گرامغىچە، بالىلار 0.5 ~ 0.75 گرامغىچە ئىستېمال قىلىدۇ.

قۇرسى گۈل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلۈش ھەم قانلىق ئىچ سۈرۈشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، رەيھان ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، قورۇلغان نىشاستىنىڭ ھەربىرىدىن 5.25 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابدا يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامى ئاس رۇببىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى گۈل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان توكۇرۇش ۋە جۈدەتكۈچى ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى، تاباشىر، پوستى ئاقلانغان شاھبەللۇت، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، كۆيدۇرۇلگەن سەرتان قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، بېھى سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى ھەببۇلئاس (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببۇلئاس، سۇماق، گەزمازەج، گىل ئەرمىنى، قورۇلغان نىشاستە، بەللۇتنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، مۇقەلدىن 3.5 گرام، ئانار پوستى، موزىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى بېھى سۇيى ياكى ئالما سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ھەببۇلئاس (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇش ھەم يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببۇلئاستىن 35 گرام، پىرسىياۋشان، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، رۇببىسۇس، ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىردىن 5.25 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ قۇرس تەييارلاپ، 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى خىرپە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى ۋە قورساقتىكى ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئەنجىبار يىلتىزى، ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، موزىدىن 3.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ساپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى سۇرمە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاندىن بولغان ئىچ سۇرۇش ھەم قان قۇسۇشنى داۋالايدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىسپاھان سۇرمىسى، يۇيۇلغان شادىنەج، ئەدەس، خۇنسياۋشاننىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئانارگۈلى، موزىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، ئاقاقىيانىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، لادەن، زەپەرانىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، پىرسىياۋشاندىن 5.25 گرام ئېلىپ سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيىدە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىشلىتىلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىسىغا كەھرىۋادىن 10.5 گرام، تاباشىردىن 10.5 گرام پېزىلغان.

قۇرسى ئەنجىبار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق ئىچ سۇرۇش، ھەيز كۆپ كېلىش ۋە قان قۇسۇشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنجىبار يىلتىزىدىن 14 گرام، قىزىلگۈل، ئەرەب يېلىمى، كەھرىۋا، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئانار ئۇرۇقى، نىشاستە، گىل ئەرمىنى، بىخ مارجان، تاباشىر، رۇببىسۇسنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئاقاقىيادىن 3.5 گرام ئېلىپ، ھەببۇلئاس سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى خەرنۇپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاندىن بولغان ۋە قاندىن بولمىغان ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خەرنۇپ، موزا، يۇلغۇن مېۋىسى، ئانارگۈلىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، ئەپيۇن، ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، سوقۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ ھەم يەتتە گرامى بېھى رۇببىسى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۇمۇنى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ مەشھۇر جاۋارىش بولۇپ يەلدىن بولغان قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ ھەم ئۇچەينىڭ ئۆتكۈر ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ، ئۇچەي ۋە باشقا ئەزالاردىكى يەللەرنى

تارقىتىدۇ(تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسۇن ئاشقازان ۋە ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدىكى «د» ھەرپىدە سۆزلەنگەن. بەزى تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈش نۇسخىسىمۇ سۆزلىنىپ بولدى.

مۇخلىس ئەكبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەي يارىسى ۋە ئۇچەي ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەتلىك.

مەجۇنى نانخا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ ھەم يەل تارقىتىدۇ.

مەجۇنى بۇزۇرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچكى ئەزالاردىكى يەلنى تارقىتىدۇ.

مەجۇنى بادموھرەج، مەجۇنى كاسىر رىياھ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجى ۋە يەللەردىن بولغان ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

مەجۇنى ئۇبھەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورساق كورىكراشقا ھەم ئىچكى ئەزالارغا مەنپەئەتلىك. يۇقىرىقى دورىلار ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇنى ھەببۇلغار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەلدىن بولغان قۇلۇنجى، ئۇچەي ئاغرىقى، قورساق ئاغرىقى، قوۋۇرغا ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇنی تۇربۇت (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، بەلغەمنى تازىلايدۇ ھەم بەل ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت، قارا شېكەرنىڭ ھەربىردىن 450 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 35 گرام، ئىككى خىل قاقىلە، زەنجىۋىل، دارچىن، نېپىز دارچىن، نارمشكى، قەلەمپۇر، مەستىكى، قارىمۇچنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ساپ ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياساپ، يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنی تۇربۇت (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت، زەنجىۋىلنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئاق قەنتتىن 42 گرام ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، كەچتە 14 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنی تۇربۇت (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋ ياسىلىشى تۇربۇت، پوستى ئاقلانغان كۇنجۇت، ئاق شېكەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، 17.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنی تۇربۇت (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەينى تازىلايدۇ ھەم تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان بەلغەمدىن بولغان تەپكە مەنپەئەتلىك. ھەر ھەپتىدە بىرىلسە تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن يەتتە گرام، زەنجىۋىلدىن 0.75 گرام، بىستىپايەجدىن 5.25 گرام، گۈلقەنت ياكى گۈلقەنت ھەسىلدىن 10.5 گرام

ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى تۇرىبۇت (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ھەم سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرىبۇتتىن 28 گرام، سوقمۇنىيادىن 17.5 گرام، قەرت لوئابى، ئاق شېكەرنىك ھەربىردىن 35 گرامدىن، پوستى ئاقلانغان كۇنجۇت، بادام مېغىزىنىك ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، زەپەردىن بىر گرام، ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، 7.5 ~ 21 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى تۇرىبۇت (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆتكۈر قۇلۇنجنى بىر سائەتتە ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نېپىز دارچىن، لاچىندانە، سازەج ھىندى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، پوستى ئاقلانغان بەرەنگى كابىلە، ئۇرۇقى ئايرىۋېتىلگەن ئامىلە، قەلەمپۇرنىك ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۇمبۇل، زەپەر، مەستىكىنىك ھەربىردىن 2.25 گرامدىن، تۇرىبۇت، سوقمۇنىيانىك ھەربىردىن 45 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى راھەت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجنى بىر سائەتتە ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، زىرە، سۇزاپ، خولنجان، نېپىز دارچىنىك ھەربىردىن 35 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 245 گرام، ھەسەلدىن 490 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى خىيارشەنبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان قۇلۇنجنى ئاچىدۇ ۋە ئۇچەينىك قۇرۇقلۇقنى يوقىتىدۇ ھەم سەپرادىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خىيارشەنبەر مېغىزى، ئاق قەنتتىكى ھەربىردىن 350 گرامدىن، بىنەپشە، تۇربۇتنىكى ھەربىردىن 140 گرامدىن، ھندى تۇزىدىن 26.25 گرام، بەدىيان، رۇم بەدىيان، مەستىكىدىن 17.5 گرامدىن، رۇببىسۇستىن 42 گرام، سوقمۇنىيادىن 52.5 گرام، بادام يېغى ياكى گۈل يېغىنىكى ھەربىردىن 140 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 17.5 ~ 35 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخىسىدا تۇربۇت 140 گرام، بىنەپشە 105 گرام، سوقمۇنىيا 35 گرام، دەپ يېزىلغان.

مەجۇنى زەبىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسىرگە ئىگە.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەبىل زىبتىن 14 گرام، تۇربۇتتىن 17.5 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىياننىكى ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 ~ 14 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى تەمرى ھىندى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خورما پوستى، بادام، سۇزاپ يوپۇرمىقىنىكى ھەربىردىن 210 گرامدىن، زەنجىۋىل، ئاقمۇچنىكى ھەربىردىن 70 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 35 گرام ئېلىنىدۇ. خورمىنى سىركىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ سوقۇپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، 464 گرام ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 ~ 14 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخىسى بۆرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

مەجۇنى سەكبىنەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەكبىنەج، كەرەپشە ئۇرۇقى، قۇندۈز قەھرىنىكى

ھەربىردىن بىر ھەسسىدىن، سوقمۇنىيادىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغىدا ئېزىپ، سەكبىنەجنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، دورىلارنى سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 13.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ھەببى نىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەشقېپىچەك ئۇرۇقىدىن 27 گرام، ئاقمۇچ، دارچىن، پىلپىل، قەلەمپۇر، قېلىن دارچىن، پوستى ئاقلانغان بەرەنگى كابىلە، جوزنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇت، ئاق شېكەرنىڭ ھەربىردىن 84 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ھۆللۈكنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن 21 ~ 24.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بەرەس، بەھەق ھەم پالەچ ئۈچۈن 4.5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى بىنەپشە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ ۋە بەلغەم، سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەرنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، بادام مېغىزىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، مەستىكى، رۇببىسۇسنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 70 گرام، تازىلانغان تەرەنجبىن، خىيارشەنبەر، قەنتنىڭ ھەربىردىن 175 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، 18 ~ 35 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى بىنەپشە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشىدىن 140 گرام، پوستى ئاقلانغان بىخسۇس، سوقمۇنىيانىڭ ھەربىردىن 70 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 35 گرام، كەتىرا، بەدىيانىڭ ھەربىردىن 17.5 گرام، زەپەردىن 8.75 گرام، قەنت، ھەسەلنىڭ ھەربىردىن 52.5 گرامدىن مەجۇن ياساپ ياكى بەدىيان، كەتىرانىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، زەپەردىن 8.75 گرام،

قەنت، ھەسەلنىڭ ھەربىردىن 350 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، 14 ~ 17.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلنىدۇ.

مەجۇنى مۇسھىل مۇرەككەپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇھەممەد زەكىرىيا تۇزگەن بولۇپ، چوڭ تەرەت ۋە يەلدىن بولغان ئايلىنىپ كېتىش قوشۇلۇپ كەلگەن قۇلۇنجغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سوقمۇنىيادىن 0.25 گرام، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 3.5 گرام، مەستىكىدىن 0.5 گرام، زەنجۇبىل، پىلپىل، دارچىننىڭ ھەربىردىن 0.25 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

مەجۇنى مۇسھىل مۇرەككەپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورقۇش ھەم ۋەسۋەسىنى يوقتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلە، ئۇستقۇددۇس، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، تۇربۇتنىڭ ھەربىردىن بىر ھەسسىدىن، غارىقۇن، ھىندى تۇزى، يۇيۇلغان ئەمەن تېشىنىڭ ھەربىردىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئامىلە شەربىتى ۋە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، قىيام قىلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سوقمۇنىيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنجنى ئاچىدۇ، ياز پەسلىدە ئىسسىق مىزاجلىقلارغا بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سوقمۇنىيادىن 0.25 گرام، تۇربۇت، قىزىلگۈل، مەستىكى، رۇببىسۇسنىڭ ھەربىردىن 0.5 گرامدىن، كافۇردىن 0.083 گرام ئېلىپ ئېزىپ، ئالما سۈيى ۋە تاتلىق بېھى سۈيىنى تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، ئاق قەنتنى ئىككى خىل سۇنىڭ باراۋىرىدە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىرلا قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىر نۆۋەتتە مەستىكى 0.25 گرام قوشۇلىدۇ دەپ يېزىلغان.

مەجۇنى مۇرمەككى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددىنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. بۇ كۆكرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇنى ئايارەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەي، ئاشقازان، بوغۇم ھەم پۈتۈن ئەزالاردىكى ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ، بەلغەمنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئايارەج پەيقرا، ئافرىقا ئەفتىمۇنىنىڭ ھەربىرىدىن 140 گرامدىن، ئاق غارىقۇندىن 70 گرام، شەھمەنزەلدىن 5.25 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى 35 گرام بېھى سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى قۇرتۇم (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ساقلىقنى ساقلايدۇ. ھەر ۋاقىت ئىستېمال قىلسا چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزى، پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزى 28 گرامدىن، رۇم بەدىياندىن 3.5 گرام، ھەسەلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى قۇرتۇم (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇلۇنچىنى ئېچىشتا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزىدىن 175 گرام، سەكبىنەجىتىن 35 گرام، ئاق قەنتىتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، 17.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى قۇرتۇم (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەي توسالغۇسىنى ئاچىدۇ. سوغۇقتىن بولغان قۇلۇنجى ۋە مۇپاسلىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زاراڭزا مېغىزىدىن ئىككى مەسسە، پىشقان ئەنجۇردىن بىر مەسسە ئېلىنىدۇ. ئاۋۋال ئەنجۇرنى ياخشى ئېزىپ، ئاندىن زاراڭزىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە ئەتىگەندە چوڭ كۇمىلاچ باراۋىرىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى قۇرتۇم (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەينى گەندە ۋە بەلغەمدىن تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇز، ئوغرىتىكەن، زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ مەربىرىدىن 464 گرامدىن، ئاش تۇزىدىن 52.5 گرام، پىشقان ئەنجۇردىن 232 گرام ئېلىنىدۇ. ئەنجۇرنى پىشۇرۇپ قويۇلدۇرۇپ قىيام قىلىپ، دورىلار تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، يا‌ڭاق چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى قۇرتۇم (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. بۇ نۇسخىنى ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا «ئەلقانۇن» دا يازغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زاراڭزا مېغىزىدىن بىر مەسسە، ئەنجۇر مونىكىدىن 10 مەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى ئۇد مۇلەييىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. ئاشقازان، ئۇچەينى قۇۋۇتلەيدۇ. بۇ نۇسخىنى ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا تۇزگەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇدخام 24.5 گرام، لاچىندانە، دارچىن، قېلىن دارچىن، زەپەر، قارىمۇچ، زورەمبات، پەرەنجىمشكىنىڭ مەربىرىدىن 24.5 گرامدىن، سەئدى كوفى،

زەرنەپ، سازەج ھىندى، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، لاجۇۋەرد بىر گرام، كافۇردىن 0.5 گرام، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن 18 گرام، تۇزدىن 4.5 گرام، سارغايتىلغان سوقمۇنيادىن توققۇز گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى شەھرىياران، مەجۇنى سەپەرجەل مۇسھىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ، «ج» ھەرپىدىكى جاۋارىش دورىلار قىسمىدا سۆزلەندى.

مەجۇنى سانا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى «تۆھپەتۇل مۇئمىن» دىن ئېلىنغان. قۇلۇنجىغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. سەۋدادىن بولغان ماددىلارنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ، مۇنزىجتىن كېيىن ئىشلىتىلسە، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سانائى مەككى، بىنەپشىنىڭ ھەربىرىدىن 135 گرامدىن، قىزىلگۈل، بىستىپايەج، نىشاستە، سارغايتىلغان سوقمۇنيا، رۇببىسۇسنىڭ ھەربىرىدىن 24.5 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە پوستى، بادام يېغى، كاسىپ ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 90 گرامدىن، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىنىدۇ. ھەسەلنى سانا، قىزىلگۈل، بىنەپشە، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە قاتارلىقلارنىڭ قايىنىتىلغان سۇيىدە قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 22.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سانا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرانى سۇرىدۇ. شەقىقە، يۆتەل، دەم سىقىلىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سانائى مەككىدىن 165 گرام، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن ئاق تۇربۇت، گاۋزىبان، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر گۈلىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، تەرەنجىبىن، خۇراسانىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، شىرخىستىن 70 گرام، ئاق قەنت، ھەسەلنىڭ ھەربىرىدىن 175 گرامدىن

ئېلىنىدۇ. تۇربۇتنى بادام يېغىدا ياغلاپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تەرەنجىبىن ۋە قەنتنى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ، ئاندىن كېيىن ھەمىسنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئەتىگەندە قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

مەجۇنى سانا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يىرىڭدىن بولغان قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ. ئاشقازان ۋە يۇرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سانائى مەككىدىن 175 گرام، تەرەنجىبىن، تازىلانغان ئۈرۈقسىز ئۈزۈمنىڭ ھەربىردىن 464 گرامدىن، شىرخىستىن 105 گرام، بىنەپشە، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، بادرەنجى بۇيا، بادام يېغىنىڭ ھەربىرى 35 گرامدىن ئېلىنىدۇ. تەرەنجىبىن بىلەن شىرخىستنى سۇدا ئېرىتىپ، قىيام تەييارلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 17.5 ~ 24.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. 464.7 گرام ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇلسا، تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

پايدىلىق سۆز «تۆھپەتۇل مۇئمىن» نىڭ يازغۇچىسى بەزى رىسالىدە ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ شىرخىستا مۇسھىللىق خۇسۇسىيەت بولسىمۇ، ئۇچەي توسالغۇسىغا زىيىنى بار، ئۇنى ئىشلەتمەسلىك لازىم، دېگەن سۆزىنى يازغان. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا «ئەلقانۇن» دا قۇلۇنجىغا قايتا - قايتا شىرخىست ئىشلىتىشكە بۇيرىغان. «تۆھپەتۇل مۇئمىن» نىڭ يازغۇچىسى نەقىل كەلتۈرگەن رىسالىلەردىن باشقىسى ئېتىبارغا ئېلىنمايدۇ. ساغلام كىشىلەرگە شىرخىستنى يالغۇز ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. مۇرەككەپ ھالەتتە نۇرغۇنلىغان دورىلارنىڭ زىيانلىق تەسىرى يوقىلىدۇ.

مەجۇنى سەرخەس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يىلانسىمان مەددە ۋە قاپاق ئۈرۈقسىمان مەددىنى يوقىتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەرخەس، پوستى ئاقلانغان بەرەنگى كابىلىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، تۇربۇت، مۇقەلنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ھەسەلدىن 280

گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ. دورىلارنى يېيىشتىن ئۇچ كۈن ئىلگىرى پەرھىز قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇسھىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى «تەزكىرە» ناملىق كىتابتىن ئېلىنغان. بارلىق ئۆتكۈر ۋە كۆيدۈرگۈچى ئۆتكۈر خىلتىلاردىن بولغان ئىچ سۇرۇش، جۇزام، مۇرەككەپ تەپلەرنىڭ ماددىلىرىنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەينۇلا، تەمرى ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن 232 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈمنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، ئەفسەنتىن، بىنەپشىنىڭ ھەربىرىدىن 52.5 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، بەدىيان، سېرىق سەندەلنىڭ ھەربىرىدىن 18 گرامدىن ئېلىپ، ھەممە دورىلارنىڭ باراۋىرىدىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، 125 گرام تەرەنجىبىن، ھەممە دورىلارنىڭ باراۋىرىدە شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن تاباشىر، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، سوقمۇنىيا، نىشاستىنىڭ ھەربىرىدىن 22.5 گرامدىن قوشۇلىدۇ، سۇرۇش تەسىرىنى كۈچەيتىش مەقسەت قىلىنغان بولسا، تەرەنجىبىن دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسى باراۋىرىدە، سوقمۇنىيادىن 24.5 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 17.5 ~24.5 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

پايدىلىق سۆز «شىپائۇل ئەسقام» ناملىق كىتابتا مەجۇن دورىلار توغرىسىدا مەجۇنى نۇرادىن كېيىن بايان قىلىنغان. تېۋىپلارنىڭ مۇسھىل دورىلارنى ئىشلىتىش ئادىتىدە، دورىلارنى ئىشلەتكەن ۋاقىتتا بەزىدە مۇسھىل ئىشلىتىش، ئورنىنىڭ سانىغا ماس ھالدا بۇنى ئاخىرىدا بايان قىلغان. بۇ دورىنىڭ ئۇچ ئايغىچە تەسىرى بولىدۇ، بەزىدە بۇ ئۇچ كۈنگىچە ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن زۆرۈرىيەت سەۋەب بولسا ۋە قۇۋۋىتى كۆتۈرۈلسە ياكى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ توختىلىدۇ ياكى كۆپەيتىپ بېرىلىدۇ.

مەجۇنى مىئە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زىيانلىق يەللەردىن بولغان، ھارارەت قوشۇلۇپ كەلمىگەن ئىچ سۇرۇش ۋە تولغاقتا مەنپەئەتلىك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مىئەسائىلە، قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن، ئاسارۇن، قارا بەزرۇلبەنجى، مۇرمەككى، كۇندۇردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەپيۇننىڭ مىقدارىنى قۇندۇز قەھرىنىڭ مىقدارىغا سېلىشتۇرغاندا، دەسلەپتە 1.75 گرام قىلىش يېتەرلىك بولۇپ، كېيىن تەدرىجي كۆپەيتىلىدۇ.

مەجۇنى فۇتىنەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇدەك ئىچ سۇرۇش ۋە جىگەر ئاجىزلىقى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق پىننە، سۇزاپ يوپۇرمىقى، ئاقمۇچ، جۇۋىنە، تاغ زىرىسى، كاشىم (ھەڭ ئۇرۇقى)، زەنجۇبىل، پىلپىل، دارچىنىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

مەجۇنى مۇختەسەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۈچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۇۋىنە، كۇندۇر، ئانارگۈلى، پىستىنەڭ سىرتقى پوستى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ ۋە ياڭاق چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى كۇندۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇردىن 105 گرام، رۇم بەدىيان، سىيادان، ئاقمۇچ، جۇۋىنە، كاشىم، سۇمبۇلنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى جۇندى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەي مەنبەلىك ئىچ سۇرۇش، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش ۋە تولغاق ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇندۇز قەھرى، ئەپيۇن، سۇمبۇل، بەزرۇلبەنجى، مىئە سائىلە، دارچىن، ئاقمۇچ، سېرىق زەنجۇبلىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، ئاقتىكەن، ئاچچىق قۇستىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، زەپەردىن 10.5 گرام، ھەسەلدىن ئىككى ياكى ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن ياسىلىدۇ.

مەجۇنى سەپەرجەلى قابىز

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بېھى، ھەسەلنىڭ ھەربىردىن 928 گرامدىن، قارىمۇچ، زەنجۇبلىنىڭ ھەربىردىن 22.5 گرامدىن، لاچىندانە، قاقىلە، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، دارچىن، زەپەرنىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. ئاۋۋال بېھىنى پاكىزلاپ، پوستى ۋە ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 18 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەسۋەد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تولغاق ھەم كونا ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرى، مىئەسائىلە، بەزرۇلبەنجى، زەپەر، مۇرمەككى، ئاسارۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى، قېلىن دارچىن، رۇم بەدىيان، سۇمبۇل، گۈل ئەرمىنى، ئانارگۈلىدىن تەڭ مىقداردا، ھەسەلدىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 1.5 گرامى بېھى رۇببىسى ياكى سوغۇق سۇ ياكى سۇماق سۇيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى پەۋاكە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تازىلانغان بېھى، تازىلانغان چۇچۇمەل ئالمىنىڭ ھەربىردىن 464 گرامدىن، تازىلانغان ئامۇتتىن 21 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى تاش قازاندا سۇماق سۇيىدە پىشۇرۇپ ياغاچ ھاۋانچىدا مەلھەم بولغۇچە سوقۇپ، مېۋىلەر سۇزۇۋېتىلىدۇ. ئاق قەنتتىن 928 گرامنى بۇنىڭدا ئېرىتىپ، ئاندىن قاينىتىپ كۆپۈكى ئېلىنىپ، مېۋىلەر ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە سۇس ئوتتا قىيام بولغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن پىستە، تاباشىر، پاقىيوپۇرمقى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 140 گرامدىن، زىرىق ئۇسارىسىدىن 280 گرام ئېلىپ، سوقۇپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 ~ 17.5 گرامغىچە سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

مائۇلھەسەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئادەتتىلەنگەن قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك. مائۇسسۇككەرىنى داۋاملىق ئىشلىتىشمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىر بېرىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

مائۇلجەبىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ناھايىتى ياخشى سۇرگۈچى بولۇپ، باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

مەتبۇخى مۇسهل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ باش ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەتبۇخى دارشىشائان

ئىچكى ئەزالار ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەرەق (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتلىق سۇ، بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 510 ~ 566 گرامغىچە، تۇز، كاسنە سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقدارda ئېلىپ، دورىلارنى قايىنىتىپ، كۆپۈكى سۈزۈۋېتىلىدۇ، ئاندىن يۇمشاق ئېزىلگەن 140 گرام زاراڭزا مېغىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. «قەلانسى» ناملىق كىتابنىڭ يازغۇچىسى بۇ نۇسخىنى گۆش چۈشمىسمۇ مەرەق (شورپا) دەپ ئېيتقان، ھەققەتەن گۆشنىڭ شورپىسىنى مەرەق دەيدۇ، بۇ يەردە ئوخشىتىش شەكىلدە ئىشلىتىلگەن.

مەرەق (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قېرى توخۇنى ھارغىچە يۇگۇرتۇپ، ئۆلتۈرۈپ، تەم تەكشىگۈچىلەرنى ئوبدان سېلىپ، يۇمشاق پىشۇرۇپ، شورپىسى ئىچۈرۈلىدۇ. بىستىپايەجنى يۇمشاق ئېزىپ، بۇنىڭغا سېلىپ ئىچۈرۈلسە، سەۋدا ماددىسىنى سۈرىدۇ.

مۇرابباى ھېلىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ ۋە ئۇچەينى قۇۋۇۋەتلەيدۇ.

مۇرابباىى ئامىله

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھېيلىلە مۇرابباسىنىڭ ئورۇنباسارى بولۇپ، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

مۇرابباىى ۋەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەلدىن بولغان قۇلۇنجى ۋە ئاشقازان، ئۇچەي ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇرابباىى سىير

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەل تارقىتىدۇ، ھۆللۇكنى يوقىتىدۇ. باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مۇرابباىى زەنجىۋىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەلدىن بولغان قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، ئۇچەيدىكى يەلنى تارقىتىدۇ.

ئەسكەرتىش مۇرابباىى گىردىكان، مۇرابباىى ئەمرۇد، مۇرابباىى ئوتروچ قاتارلىق مۇرابباىارنىڭ ھەممىسى ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇتلەيدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ. بۇلارنىڭ تەپسىلاتى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

نوقۇئى مۇسهل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن بولۇپ، ئاشقازاننىڭ مىزاجىنى تەڭشەيدۇ. بۇ چىلانمىنى غىزا يەۋاتقان ۋاقتىتا ئىچىش، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئەزالاردا پەيدا بولغان تاشقا مەنپەئەتلىك.

مەجۇنى ئىختىلاف

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، خولېراغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرى، مىئەسائىلە، بەزرۇلبەنجى، زەپەر، مۇرمەككى، ئاسارۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى، قېلىن دارچىن، رۇم بەدىيان، سۇمبۇل، گىل ئەرمىنى، ئانارگۈلىدىن تەك مىقداردا، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قائىدە بويىچە مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 1.75 گرامى بېھى رۇببىسى ياكى سوغۇق سۇ ياكى سۇماق سۇيى بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ.

ئون بەشىنچى باب بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرى دورىلىرى

بۇ ئىككىلا ئەزادىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتا زەخمىلىنىش، غدىدىلىنىش، قان خىلتىنىكى ئېشىپ كېتىشى ياكى باشقا تەپ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، دەسلەپتە باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ۋە مۇزلاپىق ھالدا مادىدا ئېتىبارى بىلەن تەنقىيە قىلىش كېرەك، ئۇنىڭدىن باشقا قۇستۇرۇش ئۇسۇلىمۇ ناھايىتى مەنپەئەتلىك. قانلىق سۈيدۈك كەلگەندە ئوشۇققا لوكقا قويۇلىدۇ. تاماق يەۋېتىپ سۇ ئىچىش دوۋساق ۋە بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇشنى چەكلەيدۇ. ۋاقتىدا كېچىك تەرەت قىلماسلىق دوۋساق ۋە بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىدۇ. جىمادىن كېيىن سىيىش سۈيدۈك تامچىلاش ۋە كېچىدە ئورنىغا سىيىپ يېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇزۇن ۋاقىت مەنىي ماكالماسلىق سۈيدۈك يوللىرىدا نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۆمۈر رۇدىلىق بۇلاق سۈيى ئىچىش ۋە تۆمۈر داغمال سۈيى ئىچىش دوۋساقنى كۈچلەندۈرىدۇ، تۆمۈر قازاندا قاينىتىلغان سۇ دوۋساق ئۇچۇن ناھايىتى زىيانلىق.

ئاساناسىيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك، دوۋساق ئاغرىقلىرى ئۈچۇن مەنپەئەتلىك. جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ئىتىرىفىل كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دوۋساقنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆپىنچە نۇسخىسى ئاشقازانىنى قۇۋۋەتلەيدىغان نۇسخىلار قاتارىدا سۆزلەنگەن، بىر نۇسخىسى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ئەسكەرتىش ئايارەجلەر دوۋساق كېسەللىكلىرى ۋە باش كېسەللىكلىرى ئۈچۈنمۇ پايدىلىق بولۇپ، باش كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ئەمرۇسىيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلايدۇ. بۇ دورا جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ئابىزەن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش، سۈيدۈكتىن كېيىن يىرىڭ ۋە قان كېلىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاغ بابۇنىسى، مەرزەنجۇش، كاللەكۆبەسەي، يالپۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. بۇ جەريانىدا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. پىسەپلىرىنى سۇزۇپ، دوۋساق ساھەسىگە زىماد قىلسا، دوۋساققا قان، يىرىڭ يىغىلىپ، سېيىش قېينىلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

ئابىزەن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاللەكېبەسەينىڭ يوپۇرمىقى، ھۆل بەرەنجاسپ، پىننە، ۋەرەقۇل ھۇمام، زاراڭزا مېغىزى قاتارلىقلاردىن مەتبۇخ تەييارلاپ ئابىزەن قىلىندۇ. بۇ جەريانىدا تاش پارچىلىغۇچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، ئابىزەننى ئىشلىتىش بىلەن سۈيدۈك يولى كېڭىيىپ، يەللەر تارقىلىپ ياخشىلىنىدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئابىزەن ئىشلىتىشكە ئېتىبار بېرىش ۋە ئۇنىڭ رولىغا بېپەرۋالىق قىلماسلىق كېرەك. ئەگەر باشقا دورىلار بولمىسا، قايناق سۇ بىلەن ئابىزەن قىلىپ بېرىلىدۇ.

بەرشىشا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، قۇمسىمان تاشلارنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

بۇخۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، بولۇپمۇ باللاردىكى سۈيدۈك توسۇلۇشقا تەسىرى ئالاھىدە ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆنجۈت، ئاق قىچا، مۇشۇك پوقى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئوتتا كۆيدۈرۈپ ئۈنىگە ئىسى بۇرۇنغا يەتكۈزۈلىدۇ.

بانادۇق بۇزۇرى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، بۆرەك ۋە دوۋساق زەخمىلىنىش، سىيىش قىينىلىشىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىدىن 17.5 گرام، كاۋا ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق بەزرۇلبەنجى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزى، كەتىرا، بەسباسە، رۇببىسۇس، ئاق خەشخاش، گۈل ئەرمىنى، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، بېھى ئۇرۇقى لوئابى ياكى سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، 3.5 گرام ئېغىرلىقتا قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر ئۈچ دانسى شەربىتى خەشخاش ياكى شەربىتى بىنەپشە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر بىنەپشە ياكى خەشخاش ياكى ھەر ئىككىلىسىنى سۇدا ئېزىپ، ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ، بۇ بانادۇققا قوشۇپ بېرىلسە توغرا بولىدۇ. قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇتنى سۇدا ياكى ئەرقى گۈلىدە نەمدەپ، پاكىزلاپ، شەربىتى بىنەپشە ياكى ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ، بانادۇققا قوشۇپ بەرسە ئاغرىق پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ساھىب بۇ نۇسخىغا كاكنەچتىن 17.5 گرام، تاباشىردىن 10.5 گرام قوشۇپ بەرگەندە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولغان.

بانادۇق بۇزۇرى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساقنى تازىلايدۇ. سۈيدۈك تۈتۈلۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاسارۇن، پەتەر ئاسالىيون، رۇم بەدىيان،كەرەپشە ئۇرۇقى، ھەببى بىلساننىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، مۇرج 21 گرام، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىدىن 24 گرام، قوغۇن ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، كەتىرادىن يەتتە گرام ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى تۇرۇپ سۈيى ياكى كەرەپشە سۈيى ۋە ياكى قارا نوقۇت سۈيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بانادۇق بۇزۇرى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، جىگەر، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ئوردان، پەتەر ئاسالىيون، ئارچا مېۋىسى، ئاسارۇن، جۇۋىنە، سۇمبۇل، بەدىيان، ئاچچىق بادام مېغىزى، قۇستىنىڭ ھەربىردىن 70 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىدىن 35 گرام، بېشى، قول - پۇتلىرى ئېلىۋېتىلگەن زەرارىھتىن 3.5 گرام، ئوشەقتىن 10.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، شارابتا ئېزىپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. دوۋساق ساھەسىدە چىڭقىلىش ۋە ئاغرىش بولمىغان قېينىلىپ سىيىش، بەلدە ئاغرىش ۋە ئېغىرلىشىش، مىزاجىدا ھارارەت ۋە ئۆتكۈرلۈك بولمىغان ئەھۋالدا ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك چىقرىش ئەزالىرى بوشاپ كېتىش ۋە ئىستىسقائى لەھىمگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسرىل بەۋلى دېگەن سۆزدىكى «ئوسرى» نى ئەلف بىلەن ئوقۇغاندا مۇتلەق سۈيدۈك توختاپ قېلىشنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنى ئەين بىلەن ئوقۇغاندا مۇتلەق سۈيدۈك توسۇلۇپ قېلىشنى ئەمەس، بەلكى قېينىلىپ سىيىشنى كۆرسىتىدۇ.

بانادۇق بۇزۇرى (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دوۋساقسا قان ياكى يىرىڭ ئۆيۈۋۈلۈش سەۋەبىدىن بولغان قىينىلىپ سىيىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئالامتى شۇكى، سۈيدۈكتىن كېيىن ئۆيۈپ قالغان قان ۋە يىرىڭ كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەردمانە، ئوردان، ئارچا مېۋىسى، ئوشەق، ھىڭنىڭ ھەربىرى تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ. ئوشەقنى سىركىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ، 3.5 گرام ئېغىرلىقتا قۇرس ياسىلىدۇ. كۈندە تۆت قېتىم ئۇرۇق دورىلار قاينىتىلمىسى ياكى يىلتىز دورىلار قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچىلىدۇ. بىمارنى ئابزەن قىلغاندا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىچكۈزسە ياخشى تەسىر قىلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا قەردمانە ۋە مۇرمەككى قوشۇلمايدۇ. قىينىلىپ سىيىشكە ئارقىمۇئارقا سىركەنجۈبىل تۇرۇش ئىچكۈزۈلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. قىينىلىپ سىيىشتە ئەگەر ھەببى بىلساندىن 10.5 گرامنى سوقۇپ، تاسقاپ، قاياق سۇغا ياكى سىركەنجۈبىل ئەنسىلگە ياكى ئۆتكۈر سىركىگە ياكى خام زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى مۇرمەككىدىن 4.5 گرامى 420 گرام كەرەپشە سۈيى ياكى سىركەنجۈبىل سۈيى ياكى سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە، يۇقىرىقىدەك تەسىر بېرىدۇ.

بانادۇق بۇزۇرى (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ماددىسىز بولغان سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاياق ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، بەسباسە، كەتىرا، رۇبىسۇسنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىدىن 105 گرام، ئاق بەزرۇلبەنجىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، 10.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بانادۇق بۇزۇرى (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ماددىسىز سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش ۋە باشقا زەخىملەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 70 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى، خۇنسىياۋشانىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ئەپيۇندىن 10.5 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 3.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بانادۇق بۇزۇرى (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش ئەزالىرى ياللۇغلانغاندا مادىدا پىششىتىن ئىلگىرى بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ. ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ، ئىسپىغۇل لوئابىدا بانادۇق ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن بېرىلىدۇ. ئەگەر بىمارىدا ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق بولسا، سۇنىڭ ئورنىغا تەرخەمەك سۈيى ياكى قاپاق سۈيى ياكى تاۋۇز سۈيى بىلەن بېرىلسە، تەسىرى تېز كۆرۈلىدۇ.

پۇختەجۇش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك، دوۋساق ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەتلىك، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۇ نۇسخا باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

تەرياقى فارۇق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك، دوۋساق ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. بۇ نۇسخا باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

سانادەرىتۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەتلىك بولۇپ، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. بۇ نۇسخا باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش جالىنۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ. دوۋساقنى سوغۇق قاپلاشتىن سۈيدۈك كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ نۇسخا باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش تەمرى ھىندى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىينىلىپ سىيىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ نۇسخا ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش بۇزۇرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، باھنى قۇۋۇۋەتلەيدۇ. بۇ نۇسخا ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش دارچىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك، دوۋساق ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك. بۇ نۇسخا باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى مۇفەتتىتلھەسات (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاشنى پارچىلاشتا ياخشى تەسىرگە ئىگە.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇپ ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، پەتەر ئاسالىيون،

پوستى بىخ كەبىر، پوستى بىخ بەدىيان، جاۋشىر، بادام مېغىزى، ھەببۇلغار، ئىزخىر، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، ئۇسقۇلۇقەندىرىيۇن، ئادراسمان ئۇرۇقى، يۇمىلاق زىراۋەندە، جىنتىيانا، ئاسارۇن، قەدرمانە، سەكبىنەج، مۇقەل، قارىمۇچ، ئېگىر قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، بىلسان يېغىدا ياغلاپ، قائىدە بويىچە 3.5 گرامليقتىن ھەب ياساپ، ئۇرۇق دورىلار قاينىتىلمىسى بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر ھەر كۈنى بەش گرام چايانىڭ كۈلى قوشۇلسا ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

ھەببى مۇفەتتىتلەھسات (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارىمۇچ، قىزىل توغرىغۇنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ھەببى بىلساندىن يەتتە گرام، مۇرمەككىدىن 14 گرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاتلىق شارابتا يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە بىر قېتىم، ئۇچ تالدىن مۇنچىدىن چىققاندىن كېيىن يېگۈزۈلىدۇ، مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە 40 كۈن بېرىلىدۇ.

ھۆقنە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك، دوۋساقتىكى قاتقان ئىششىقلارنى يۇمشىتىپ تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، كاللەكەبەسەي، ئىكلىلمىلىك، بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، گۈلسەۋسەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ھۆقنە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا ئۇرۇقى لوئابى ۋە زىغىر ئۇرۇقى لوئابىغا زىغىر ئۇرۇقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

هۆقنه (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك يولىنىڭ قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، چالا سوقۇلغان زاراڭزا، زىغىر، چالا سوقۇلغان ئوغرىتىكەن، شۇمشا ئۇرۇقى، بۇغداي كەپىكى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سەرپىستان، چىلان، چالا سوقۇلغان ئارپا قاتارلىقلاردىن بىر سقىمدىن ئېلىپ، كاللەكبەسەي يىلتىزى ۋە ياپرىقىدىن بىر دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى خالتىغا سېلىپ قويۇلغانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ. ئاندىن سۈزۈپ، بۇنىڭدىن 232 گرام ئېلىپ، بىنەپشە يېغىدىن 70 گرام، شېكەردىن 35 گرام، تۇزدىن 1.75 گرام قوشۇپ، مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇپ هۆقنه قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئىككى كۈنده بىر قېتىم هۆقنه قىلىنىدۇ.

هۆقنه (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك، دوۋساق، بالىياتقۇنىڭ سوۋۇپ كېتىشى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بادام يېغى، جوز يېغى، ھەببىتۇلخۇزرا يېغى، زەيتۇن يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 140 گرامدىن، كالا يېغىدىن 70 گرام ئېلىپ، پوستى ئاقلانغان بۇغدايدا تەييارلانغان كاشكاپتىن 240 گرامغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇدا ئۈچ كۈن هۆقنه قىلىنىدۇ.

هۆقنه (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش. تۆھپەتۇل ئەدھان نامى بىلەن مەشھۇردۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بادام يېغى، ياڭاق يېغى، ھەببۇل بەتەم يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 63 گرامدىن، زەيتۇن يېغىدىن 24.5 گرام، سۇدىن ئومۇمىي دورىلار مىقدارىدا ئېلىپ، دورىلارنى سېلىپ، يېرىمى قالغانغا قەدەر قاينىتىپ، ھاجەت ئېتىبارىچە هۆقنه قىلىنىدۇ. ئەگەر سوغۇقلۇق غالىب كەلسە، مەرزەنجۇش يېغى ياكى زەنبىق يېغى قوشۇلىدۇ.

داۋائى مۇفەتتىتلھەسات (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كەبىر، ھەببى قىللەت، ھەببۇلغار، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، پەتەر ئەسالىيون، سەئدى كۈفى، ھەببى مەھلەب، ئوردان، ئېگىر قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سۈزۈپ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى 140 گرام ئەرقى تۇرۇپ بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى مۇفەتتىتلھەسات (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەسىرى كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن، تېنى ئاجىز كىشىلەر ۋە ئىسسىق مىزاجلىقلارغا بېرىلمەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەردمانە، ھەببۇلغار بىر ھەسسىدىن، ئېگىر، پوستى بىخ كەبىر ئىككى ھەسسىدىن، ئارچا مېۋىسى، ئوردان، ئوشەقتىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىنىپ سۈزۈپ قىلىپ 4.5 گرامدىن بېرىلىدۇ.

داۋائى مۇفەتتىتلھەسات (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كەبىر، ھەببى قاقىلە، ھەببۇلغار، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، پەتەر ئاسالىيون، سەئدى كۈفى، ھەببى مەھلەب، ئوردان، ئېگىر قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى 140 گرام ئەرقى تۇرۇپ بىلەن بېرىلىدۇ.

داۋائى مۇفەتتىتلھەسات (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەسىرى يۇقىرىقىدىن كۈچلۈك بولۇپ، تېنى ئاجىزلار ۋە ئىسسىق مىزاجلىقلارغا بېرىلمەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەردمانە، ھەببۇلغار ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، ئېگىر،

پوستى بىخ كەبىر ھەربىرى ئىككى ھەسسىدىن، ئۇبھەل، ئوردان، ئوشەقنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەتىگەندە 4.5 گرامى، كەچتە 2.25 گرامى مشكى تارىمۇش قاينىتىلمىسى بىلەن بېرىلىدۇ.

داۋائى مۇفەتتىتلىھەسات (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاشنى پارچىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چايان كۆلى، ھەجرۇلىيەھوت، بۇلۇت تېشىنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرامدىن ئېلىپ سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى دورا بىرلا قېتىمدا مائۇلھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەدىيان، رۇم بەدىياننىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، بادرەنجى بۇيا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، قاينىتىپ شىرىسنى چىقىرىپ، يۇقىرىقى قاينىتىلما بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئاق قەنتتە تاتلىق قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ، يېرىم پىيالە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قوغۇن ئۇرۇقىدىن 22.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، قاينىتىمغا سېلىپ سۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا(3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك توختاپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5

گرامدىن، ئاق قەنتتىن 14 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، يېرىم پىيالە سۈت بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

سۈيدۈك يولى توسالغۇلىرىنى ئېچىپ، سۈيدۈكنى راۋان قىلغۇچى يەككە دورىلارنىڭ بايانى

بۇ دورىلار مىزاج ئېتىبارى بىلەن تاللاپ بېرىلىدۇ. ئاق لەيلى يىلتىزىنى قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈش؛ مۇۋاپىق مىقداردىكى بىخ مارجاننى قائىدە بويىچە يېگۈزۈش ۋە تېڭىش؛ پىننە قاينىتىلمىسىنى ئىچكۈزۈش؛ ئوغرىتىكەننى ئىچىشكە بېرىش ۋە زىمماد قىلىش؛ جوز بېرىش؛ ئاق ئۇزۇمنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈش ياكى بۇنىڭ ئۇسارىسىنى ئىچكۈزۈش؛ ئاچچىق بادام مېغىزى بېرىش ۋە ئۇنىڭ يېغىنى چىقىرىپ ھۆقنە قىلىش، ھۆقنە قىلىشتىن ئىلگىرى قاپاق مېغىزى يېگۈزۈپ، سۈت ئىچكۈزۈش؛ تۇزنى ھۇمۇل قىلىش؛ جۇۋىنەنى سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش؛ زەپەرنى ئەرلەرنىڭ سۈيدۈك يولىغا كىرگۈزۈش؛ قىچىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن دوۋسۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش؛ سۇزاپىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش؛ پىرسىياۋشاننى قاينىتىپ ئىچكۈزۈش؛ قىزىل چۇغلۇق يىلتىزىنى ئېزىپ يېگۈزۈش؛ ئالتۇن ۋاراقتىن 0.5 گرام يېگۈزۈش؛ خۇش پۇراق كافۇرنى سۈيدۈك يولىغا كىرگۈزۈش؛ تىرىك پىتنى سۈيدۈك يولىغا ھەرىكەتلەندۈرۈش ئۈچۈن كىرگۈزۈش؛ قاپاق مېغىزىنى ئېزىپ، كىندىككە چېپىش؛ شورە قەلەمنى ئېزىپ دوۋساق ساھەسىگە چېپىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ سېپىش، مۇشۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدا تەبىئىي مىزاجنى تەڭشەش كېرەك.

داۋا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈكنىڭ كۆيۈشتۇرمەستىن تامچىلاپ كېلىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈندۈر، بەللۇتنىڭ ھەربىرىدىن 175 گرامدىن، ھەببى مەھلەب، سەئدى كۈفى، مۇرمەككى، گۈلسەۋسەن، خولنجان، قىلىن دارچىننىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ سۈفۈپ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى پارچىلىغۇچى
ھىندى دورىلىرىنىڭ بايانى

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلايدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى بوۋى ئېزىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببى قىللەت، بەدىيانىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، ئىككىسىنى ئېزىپ، تۆت پىيالە سۇدا بىر پىيالە قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا تاشتۇزدىن 3.5 گرام، كالا يېغىدىن يەتتە گرام ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاشلارنى پارچىلاپ سىرتقا چىقىرىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىزو ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، 42 گرام سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ، ئۇنىڭ پوستى دوۋساق ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ، ھاملىنى چۈشۈرىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا شېكەردىن 420 گرام ئېلىپ، ئۈچ ھەسسە سۇدا ئېرىتىپ، قاياتماي كۆندە بىر قېتىم ياكى بىرنەچچە قېتىمدىن ئۈچ كۈنگىچە ئىستېمال قىلىنسا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاشنى پارچىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەرەب يېلىمى دەرىخى چېچىكىدىن مۇزاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا پىشۇرۇپ، بۇنىڭ ھورى بۆرەك ھەم دوۋساقا يەتكۈزۈلىدۇ، تېرىپى زىماد قىلىنىدۇ، سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يەرلىك ئامىلە ياكى ياۋا ئامىلىدىن ئىككى تال ئېلىپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، ناشتىدا سۇ بىلەن يېيىلىدۇ. بىلىش لازىمكى، ياۋا ئامىلە ئىككى خىل بولىدۇ، بىرىنىڭ ئۇرۇقى ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، ئىككى ياپرىقى ۋە پوستى بولىدۇ، يەنە بىرىنىڭ پوستى بولمايدۇ، بۇ نۇسخىدا پوستى بار بولغىنى ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك يولى ئېچىشىشنى ۋە كونا سۆزنەكنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئوغرىتىكەن، ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، زەنجۈبىل، لاچىندانە، پىلپىلىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، سەئىدى كۇفىدىن 3.5 گرام، مۇقەلدىن 24.5 گرام ئېلىنىدۇ. ئاۋۋال ئوغرىتىكەننى ئالتە ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، تۆت ھەسسە قالغاندا مۇقەلنى سېلىپ ئېرىتىپ، ھالۋا ھالىتىگە كەلگەندە ئوتنى توختىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئېھتىياجقا ئاساسەن 1.75 گرامدىن ياكى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن بېرىلىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۆزنەك، ئالەتتىن يىرىڭ ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەمپۇر، ئاقرقەرھا، ئوغرىتىكەن، كافۇر، مۇقەل، ساپ

ئەپيۇننىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، بۇ دورىلارنىڭ ھەممىسىدىن 29 دانە ھەب ياسىلىدۇ. بىر كۈملاچ قويۇپ قويۇلىدۇ ۋە قالغان كۈملاچلارنى 14 كۈن بىر دانىدىن ئەتىگەن ۋە كەچتە سۇ بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا تۇزسىز بۇغداي نېنى كۆپ مىقداردىكى ياغ بىلەن بېرىلىدۇ.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا سۆزنەككە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاۋاۋىچىندىن 17.5 گرام، كۈشتە قىلىنغان قەلەيدىن 3.5 گرام ئېلىپ، ئىككىسىنى ئېزىپ، باراۋەر مىقداردىكى ناۋاتقا ئارىلاشتۇرۇپ، يەتتە گرامنى يەتتە گرام قايمىقى ئېلىۋېتىلگەن چۈچۈمەل قېتىق سۈزمىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەندە ئىستېمال قىلىندۇ ھەمدە سوغۇق، چۈچۈمەل تاماقلاردىن پەرھىز قىلىندۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۆزنەك ھەمدە ئاق خۇن كۆپ كېلىشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شورە قەلەمى، قاقىلە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئالتىگە بۆلۈپ ئەتىگەن ۋە كەچتە سۇ بىلەن ئۇچ كۈن يېيىلىدۇ. تۆتىنچى كۈنى گۈرۈچ سۈيىدىن يەتتە گرام ياكى 10.5 گرام ئېلىپ ئىچىلىدۇ. بەشىنچى، ئالتىنچى كۈنلىرىمۇ يەنە مۇشۇ سۇ ئىچىلىدۇ، ئۇچىنچى كۈنىدىن كېيىن تۇزسىز، چۈچۈمەل تاماقلار بېرىلىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شورە قەلەمى، قىچىنىڭ ھەربىردىن 1.75 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەنلا ئىچىلىدۇ. «تىببىي پىرسىيە» دە خاتىرىلىنىشىچە، ئەكبەر پادىشاھنىڭ سۈيدۈكى ماڭمىغاندا، دوختۇرلار تەسىر قىلمىغان بولۇپ، ئاخىرى ھەكىم مىسرى 36 گرام شورە قەلەمنى سۇدا ئېرىتىپ، ھەر ئىككى سائەتتە بىر قېتىم ئىچكۈزگەندە شىپا تاپقان.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ھەيدەشتە تەسىرى كۈچلۈك. تاناسىل ئەزالارنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇپ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، سۈيىگە 17.5 گرام شورە قەلەمى ئارىلاشتۇرۇپ ئۈچ كۈن ئىچىلىدۇ.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق سۈيدۈك كېلىش ۋە قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەۋەندىن 3.5 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ ئۈچكە بۆلۈپ، ھەربىر بۆلىكىگە يەتتە گرام كاھۇ سۈيى قوشۇپ، كۈملاچ تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ ھەمدە 17.5 گرام ناۋاتنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېرىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، بۇ ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دوۋساقنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كېتىش ۋە ھەرخىل كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن سۈيدۈكتىن قان كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خېنە، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، زىرە، ئاملە، بىخسۇس، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، قورۇلغان كاسنە ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، رەۋەنچىنى، نىشاستىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تەڭ مىقداردىكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەمدە چۈچۈمەل ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەردىن پەرھېز قىلىنىدۇ.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق سۈيدۈك كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇپ سۈيىدىن 3.5 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، بۇنى ئۈچ كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا،

ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

پايدىلىق سۆز ئەگەر سۈيدۈكتىن قان كېلىش قانىنىڭ غالىبلىقى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، بىرەر ئىش توسالغۇ بولمىسا، كېچىكتۈرمەستىن دەرھال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش لازىم.

داۋا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ماڭماسلىققا باشقا دورىلارنىڭ ئۇنۇمى كۆرۈلمىگەندە، بۇ نۇسخا ئىشلىتىلسە سۈيدۈك ماڭىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئابدىمىلىك يېغىدىن 10.5 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

داۋا (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىشنى پۈتۈنلەي يوق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كېلەر دەرىخىنىڭ ئوتتۇرىسىنى يېرىپ، ئاستىغا بىر قاچا قويۇپ قويۇلسا، سۈيى ئېقىپ قاچىغا چۈشىدۇ، بۇ سۇنى بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ھاجەتكە ئاساسەن ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا سۆزنەك ۋە قانلىق سۈيدۈك ئۇچۇن تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەرچىۋەدىن ئالتە گرام، ئامىلەدىن 12 گرام ئېلىپ، زەرچىۋەنى چالا سوقۇپ، دورىلارنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ ئەتىگەندە سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۈيىنى ئېلىپ 24 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈش، ئاندىن مەزكۇر ئىككى دورىنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقدارda ئېلىپ سوقۇپ ۋە بۇنىڭدىن ھەر قېتىمدا ئالتە گرام ئېلىپ يېرىم ھەسسە ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزگەندە، سوزۇلما كونا سۆزنەكنى ئىككى ئايدا يوقىتىدۇ. بۇنى يېيىش مۇددىتى بىر ھەپتە، ئەگەر مىزاجىغا مۇۋاپىق كەلسە 12 گرام بېرىلىدۇ. سۇفۇپقا 12 گرام شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

داۋا (19)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا كۈنجۈت ۋە جۇۋىنەدىن ئوخشاش ئېغىرلىقتا ئېلىپ قارا شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

داۋا (20)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەئىدى كۇۋىنى سوقۇپ تاسقاپ، تۆت گرامدىن يېگۈزۈلىدۇ.

رەۋغىنى سەۋسەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك، دوۋساق سوۋۇپ كەتكەن بولسا قىزىتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان بالياتقۇ بويىنى بوغۇلۇش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈلسەۋسەندىن 30 دانە، قېلىن دارچىن، ھەببى بىلسان، قۇسته شېرىننىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، قەلەمپۇر، مەستىكىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، زەپەردىن يەتته گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 696 گرام ئېلىنىدۇ. گۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىق قىسمىنى ئېلىۋېتىپ، قالغان دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ياغقا سېلىپ بوتۇلكىغا قاچىلاپ، ئاپتاپتا 40 كۈن قويۇپ ئاندىن يېيىلىدۇ.

رەۋغىنى خەسەك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سىيىش قىينىلىشىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئوغرىتىكەندىن 45 گرام، قۇرۇق زەنجىۋىلدىن 18 گرام ئېلىپ، سوقۇپ تاكى سۈيى تۆگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

رەۋغىنى ئەقرەب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ، سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەۋەن، سەئدى كۈفى، جىنتىيانا، پوستى بىخ كەبىرنىڭ ھەربىرىدىن 140 گرامدىن، ئاچچىق بادام يېغىدىن 464 گرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بوتۇلكىغا قاچىلاپ، بىر ھەپتە ئاپتاپتا تۇرغۇزۇلىدۇ، كېيىن تىرىك چايانىنى سېلىپ، ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ، ئاپتاپتا بىر ھەپتە تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ئالەتتىڭ تۆشۈكىگە ئىككى تامچىدىن تېمىتىلىدۇ ھەمدە تاش چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن ئابىزەن ئارقىلىق يارىدەم قىلىنىدۇ.

رەۋغىنى ناردىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتنىڭ تۆشۈكىگە تېمىتسا، دوۋساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ نۇسخا باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

رەۋغىنى سۇزاپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ھەم دوۋساق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

رەۋغىنى كەلكىلانەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

رەۋغىنى سىير

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك تامچىلاشنى يوقىتىدۇ. بۇ مەخسۇس ئەرلەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ربمادۇل ئەقرەب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چايانىنى تۇتۇپ ئەينەك شىشىگە سېلىپ، ئىغىزىنى ھەم ئېتىپ، ئىسسىق تونۇرغا يەتتە سائەت سېلىپ قويۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 0.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، بەزى ئەرلەر 1.75 ~ 3.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

زەرئۇنى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ناھايىتى مەشھۇر دورا بولۇپ، بۆرەكنى قۇۋۇەتلەش، دوۋساقتىكى قۇمسىمان تاشلارنى تازىلاش تەسىرىگە ئىگە. بۇنىڭ كىچىك نۇسخىسى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى، چوڭ نۇسخىسى باھنى قۇۋۇەتلەيدىغان دورىلار قاتاردا سۆزلىنىدۇ.

سەنجىرىنا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

سىركەنجۇبىل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىش، قىينىلىپ سىيىش، سۇيدۇك تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇيدۇك يولىنى قىزىتىدۇ، بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

سىركەنجۇبىل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاشنى پارچىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كەبىر، پوستى بىخ كەرەپشىنىڭ ھەربىرىدىن

140 گرامدىن، تۇرۇپ پوستىدىن 280 گرام، گۈلسەۋسەن، ئېگىر، ھەسەل، تاغ كەرەپشىسى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 70 گرامدىن، سىركىدىن 1392 گرام، ئاق شېكەردىن 464 گرام ئېلىپ، بۇلارنى ئوچ كۈن سىركىگە چىلاپ، سۇس ئوتتا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ، بەزىدە بىخ كەرەپشىنىڭ ئورنىغا بىخ بەدىيان سېلىنىدۇ.

سۇفۇپى بەزرۇلبەنجى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساق ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەزرۇلبەنجىدىن 0.5 گرام، ئەپيۇندىن 140 گرام، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن 10.5 گرامدىن، كاھۇ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ سۇفۇپ قىلىپ، خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، نىشاستە، كەتىرا، رۇببىسۇسىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، بەزرۇلبەنجىدىن يەتتە گرام، ئاق قەنتتىن دورىلار باراۋىرىدە ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ قىلىپ، 10.5 گرام شەربىتى خەشخاش بىلەن بېرىلىدۇ.

سۇفۇپى مۇدىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ھەم بۆرەك يالليۇغىنا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى ھەربىرى 17.5 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى ھەربىرى 10.5 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، رۇببىسۇس ھەربىرى يەتتە گرامدىن، رەۋەندىن 4.5 گرام، ئۇرۇقى ئېلىنغان زىرىقتىن 14 گرام، لوكتىن سەككىز گرام، كافۇردىن بىر گرام، سۇمبۇل، زەپەر، ئەفسەنتىن، مەستىكى ھەربىرى 3.5 گرامدىن ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان دوۋساق يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 14 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، پىرسىياۋشانىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى جۇلاب ياكى شەربىتى بىنەپشە بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ھەجرۇلىيەھۇت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىپ تاشلاش تەسىرى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام، قاپاق ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام، نىشاستە، كەتىرا، ھەببى قىللەتىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ھەجرۇلىيەھۇتتىن ئىككى گرام، ئاق شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامى قارا نوقۇت سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. غىزاسىغا 35 گرام شورپا ئېشى بېرىلىدۇ. بۇ خىل دورا ۋە غىزا تاشنى پارچىلايدۇ، بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلمايدۇ.

سۇفۇپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، بەدىيان ۋە ھەجرۇلىيەھۇتتىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سۇفۇپ قىلىپ، توققۇز گرامى سىركەنجۈبىل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ھەلىۋن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەننىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، كاكىنەچ، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ھەجرۇلىيەھۇتتىن يەتتە گرام ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ قىلىپ، سىركەنجۇبىل ياكى پىرسىياۋشان سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىپ تاشلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەجرۇلىيەھۇت، ھەببى قىللەتنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئوغرىتىكەندىن 14 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىسالىيوس، پەتەرئاسالىيوننىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئاق قەنتتىن 308 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلاپ، قارا نوقۇت سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ھەببى كۇلتى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىلارنىڭ بۆرەك ۋە دوۋسقىدىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببى قىللەت، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ئەرەب يېلىمى، ئەينۇلا يېلىمىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاشنى پارچىلايدۇ، بەدەننى قىزىتمايدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق ۋە جىگەر مىزاجى ئىسسىق بولغان بىمارلارغا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، ئەينۇلا يېلىمى، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى تۇققۇز گرام دورا 140 گرام سىركەنجۇبىل بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ، سۈيدۈك يولىنى تازىلايدۇ. تاش پەيدا بولۇشنى توسىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەرەپشە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، ئاق شېكەردىن 7.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى غىزادىن ئىلگىرى 4.5 گرام ۋە غىزادىن بىر سائەت كېيىن يەنە 4.5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تاش پەيدا بولۇشنى توسىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇسقۇلۇقەندىرىيۇن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن شېشە، ھەببى قىللەتنىڭ ھەربىرىدىن 24.5 گرامدىن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام، بەدىياندىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا سىركەنجۇبىل ۋە مائۇلئۇسۇل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

سۇفۇپى شادىنەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان شادىنەج، خۇنسياۋشان، بىخ مارجان، كەھرىۋا، ئانارگۈلى، زەمچە، سىمىزئوت ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، قىزىل سىغىزدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان سىيىش، سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خەشخاش ئۇرۇقى، سىمىزئوت ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، كاھۇ ئۇرۇقى، كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئاق قەنتتىن بارلىق دورىلار باراۋىرىدە ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 17.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دوۋساق زەخمىسگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خۇنسياۋشان، مەغسۇل، يۇيۇلغان شادىنەج، نىشاستە، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى، مۇمىيائى كافمي ھەربىرىدىن بىر گرامدىن، كاكىنەچتىن يەتتە گرام ئېلىپ، سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 5.25 گرامى خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، بۆرەك ۋە دوۋساق ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىدىن 105 گرام، ئىككى خىل

تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، نىشاستە، كەتىرا، رۇببىسۇسنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، بەزرۇلبەنجىدىن يەتتە گرام، قەنتتىن بارلىق دورىلار باراۋىرىدە ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 گرامى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى شەربىتى خەشخاش بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

سۇفۇپ (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساق زەخمىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گىل مەختۇم، خۇنسياۋشان، نىشاستە، كۈندۇر، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، رۇببىسۇس، لوك مەغسۇل، رەۋەنچىنى، قارىغاي ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، ئاق بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يەتتە گرامى مەيپۇختەج بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

سۇفۇپ (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قەنت سېيىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گىل ئەرمىنى، ئەرەب يېلىمى، ئانارگۈلى، سۇماق، بەللۇتنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، نىشاستە، كەتىرا، كاھۇ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئاق سەندەلدىن 3.5 گرام ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش بۇ دورا قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سلسل بەۋل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۇك تامچىلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەئدى كۈفى، كۈندۇر، خولنجان، قارا زىرە، بەللۇت ۋە

ھەببۇلئاس ئۇرۇقدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ماسكىل بەۋل(1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆپ سېيىش، سۈيدۈك ئېچىشتۇرماي تامچىلاش ۋە كېچىدە ئورنىغا سېيىپ يېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەللۇتتىن 17.5 گرام، كۇندۇردىن 105 گرام، سارغايتىلغان يۇمغاقسۇت، سەمغى ئەرەبى ۋە گىل ئەرمىنىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، ئانارگۈلى ۋە يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ساپ سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ماسكىل بەۋل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك تۇتالماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببۇلئاس ۋە خولىنجانىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، سەئدى كۇفىدىن 3.5 گرام، كۇندۇر، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، گىل ئەرمىنى، سەمخى ئەرەبىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامى جۇلاب بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ماسكىل بەۋل (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش تەسىرنى بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببۇلئاس، سەئدى كۇفى، كۇندۇر، نارمشكى، ئانارگۈلى، ئەرەب يېلىمى ۋە سۇمبۇلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن قاناش، بۆرەك، دوۋساق، مەقئەت ۋە بالىياتقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەھرىۋا، گۈل ئەرمىنى، ئانارگۈل، ئاقاقيا، كۈندۈر بىر ھەسسىدىن، ئەپيۈندىن تۆتتىن بىر ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوزۇلما خاراكتېرلىك سۈيدۈك يولى يالليۇغى، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش ھەم سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشنى يوقىتىدۇ. مەنىنى قويۇلدۇرۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ساھىب تۆھپە دېگەن كىشى بۇ ھەقتە ياخشى بولغانلىقىنى يازغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەللۇتتىن 52 گرام، گۈل ئەرمىنى، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، قىيمىقۇ ئۇرۇقى ۋە كۈندۈر تالقىنىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامدىن ئېلىپ، سۇغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ، ھەيز كەلگەن كۈنلەردە سۇغۇق سۇدىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئەنجۈر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوڭساق ئاغرىقلىرىنى يوقىتىدۇ، مەنىي كۆپەيتىپ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، بەل ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنجۈردىن 1856 گرام ئېلىپ، 4640 گرام سۇدا 928 گرام قالغۇچە قاينىتىلىدۇ ۋە 928 گرام ئاق نوقۇتنى 4640 گرام سۇدا 696 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ھەسەلدىن 1372 گرام قوشۇپ، دارچىن، خولىنجان، سۇمبۇل ۋە قەلەمپۇرنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، زەپەردىن 1.75 گرام ئېلىپ خالتىغا سېلىپ، يۇقىرىقى تەييارلانغان دورا سۈيىدە قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 22.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئۇنىڭ بىر قانچە نۇسخىلىرى ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى ھىندى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك، دوڭساق، بالىياتقۇ، جىگەر ئاغرىقى ۋە تال ئىششىقى، تولغاق، ئىرقۇننسا، قان تۈكۈرۈش، زىققە، ھېق تۇتۇش، خەپەقان، ئۇچەي يارىسى،

تۇتقاقلىق تەپ، زەخمە، بەل ئاغرىقى، مۇپاسىل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنجۇر مونكى ۋە بەدىياندىن 735 گرامنى بىر كېچە - كۈندۈز ئۇچ ھەسسە سۇغا چىلاپ تاكى 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ قىزىلگۈل شىرنىسىدىن 1350 گرام ۋە ئاق قەنتتىن 2700 گرام سېلىپ قىيام قىلىندۇ، 675 گرام رەۋەنچىنىي ئەرقى گۈلگە چىلاپ، 67.5 گرام كالىنىك بۆرەك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتىپ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 45 ~90 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ھەلىيۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۆل ھەلىيۇننى سوقۇپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، ئەگەر ھۆل بولمىسا ئازراق سۇغا چىلاپ نەمدەپ، ئۇسارىسىدىن 464 گرامغا 1392 گرام قەنت قوشۇپ قىيام قىلىندۇ. ئەگەر ھەلىيۇننى قاياناتماقچى بولسا، ھۆل ياكى قۇرۇق ھەلىيۇندىن 2320 گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ تەمى چىققاندا سۈزۈپ، 4640 گرام قەنت قوشۇپ قىيام قىلىندۇ، ئاندىن كېيىن ساپ ھەسەلدىن 464 گرام قوشۇپ، قائىدە بويىچە ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىدىن شەربەت تەييارلىماقچى بولسا، ئۇنىڭدىن 280 گرام ئېلىپ 464 گرام قەنت قوشۇلىدۇ. بەزىلەر، 464 گرام ھەلىيۇن ئۇرۇقىغا 420 گرام ئاق قەنت قوشۇشنى تەكىتلىگەن. بۇنىڭ ئۇرۇقىنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئىلگىرىكى قىسىملاردا سۆزلىنىپ بولدى. بەزى تېببىي كىتابلاردا ھەلىيۇندىن 135 گرامنى 1856 گرام سۇدا قاينىتىپ، 928 گرام قەنت قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ، دەپ سۆزلەنگەن. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدىغان، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدىغان شەربىتى بۇزۇرى تەپ دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

شەربىتى خەسەك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاشنى پارچىلايدۇ، سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى يوقىتىدۇ، باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

تەسىرى ۋە ياسىلىشى ئوغرىتىكەننى ئېزىپ ئازراق سۇغا چىلاپ، ئۇسارىسىنى ئېلىپ، 464 گرام ئۇسارىسىغا قەنتتىن 928 گرام ۋە ھەسەلدىن 280 گرام ئارىلاشتۇرۇپ قىيام

قىلىپ تەييارلىنىدۇ. شۇنى بىلىش كېرەككى، ئوغرىتىكەننى چالا سوقۇپ، بىر كۈن سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن قاينىتىپ، سۈزۈپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىنىدۇ

شەربىتى نەجىل (نىل)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا قۇرۇق سوغۇقلۇقى بىلەن تاشنى پارچىلايدۇ، قېنىنلىپ سېيىش، دوۋساق زەخمىسى ۋە تولغاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نىلنى سۇدا يۇيۇپ توپسىنى چىقىرىۋېتىپ، ھاۋانچا ياكى سالايە ھاۋانچىسىدا سالايە قىلىپ ۋە سۇ سېپىپ، چۈنكى، بۇنىڭ سۇ تەركىبى ئاز بولىدۇ، ئوبدان سىقىپ، سۈيى ئېلىنىپ، سۈيىنىڭ يېرىم مىقدارىچىلىك ئاق قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىنىدۇ. ھۆل نىلنى قاينىتىپ شەربەت تەييارلىسىمۇ بولىدۇ. 4640 گرام ھۆل نىل قۇۋۇتى سۇغا چىقىۋچە قاينىتىپ، سۈزۈلدۈرۈپ، 464 گرام ھەسەل، 4176 گرام ئاق قەنت ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

شىياڭ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك يولغا تېمىتىش ئارقىلىق سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشنى يوق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خەشخاش، نىشاستە ۋە رۇببىسۇستىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ شىياڭ ياسىلىدۇ، ئەگەر كۆيۈشۈش ئېغىر بولسا، ئۇنى يوقىتىش ئۈچۈن ئەيپۇن ياكى بەزرۇلبەنجىنىڭ مىقدارى كۆپەيتىلىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك يولى توسۇلۇشنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زاراڭزا گۈلى، سۈت، پىننە، ئەمەن، سۇمبۇل، مەرزەنجۇش، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ماماكاپ، چامغۇر ۋە تۇرۇپ يوپۇرمىقى، دەرمەنە تۇركى، بابۇنە، سېرىقچېچەك، چەلەڭ قاتارلىقلارنى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ، پىسىپى زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۆل زاراڭزىدىن ئازراق ئېلىپ قاينىتىپ، دوۋساق ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىماد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈكنى توختىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، سەمغى ئەرەبى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كەتىرا، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى ۋە سۆگەت ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گرامدىن، موزىدىن 3.5 گرام ئېلىپ، ھەببۇلئاس سۈيىدە زىماد قىلىنىدۇ.

زىمادى زىيابىتۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قەنت سىيىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق پوستى، ئارپا قاتارلىقلاردىن مەلۇم بىرسىنى ياكى بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بەلگە زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساق يالليۇغنى يوقىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، زىغىر، كېپەكنى سۇدا قاينىتىپ، قويۇلدۇرۇپ، كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان ھالەتتە بەل ۋە دوۋساققا زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئېغىر دەرىجىدىكى بۆرەك ۋە دوۋساق يالليۇغنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىمىزئوتنى سوقۇپ ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ دوۋسۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

تىلا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقىرقەرھا، توغرىغۇ ۋە قىچىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىلا قىلىنىدۇ ۋە ھور مۇنچىدا تەرلىتىلىدۇ. ئەگەر دورىلارنىڭ تەسىرى ئۆتكۈر بولسا يانپاش، دوۋسۇن ۋە ئىككى يانپاش ئارىلىقغا تىلا قىلىنىدۇ.

فۇلۇنىيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ئاغرىقنى يوقىتىدۇ. بۇ ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى بەۋلۇددەم (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان سىيىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەھرىۋا ۋە گىل ئەرمىنىنىڭ ھەربىردىن 35 گرام، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، سەمغى ئەرەبىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە بەزرۇلبەنجىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، 10 تال قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر تال قۇرس بېھى، ئەينۇلا، ئالۇچا، جىنەستە قاتارلىقلارغا ئوخشاش ئاچچىق - چۈچۈك مېۋىلەرنىڭ ئۇسارىسى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بەۋلۇددەم (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نىشاستە، كەتىرا ۋە تەرخەمەك مېغىزىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئانارگۈلىدىن يەتتە گرام، زەمچىدىن 1.75 گرام، يەنە بىر نۇسخىدا نىشاستە، كەتىرا ۋە تەرخەمەك مېغىزىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، كۆيدۇرۇلگەن زەمچىدىن 5.25 گرام ئېلىپ قۇرس ياسىلىدۇ.

قۇرسى تىيىن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق سۈيدۈك ۋە دوۋساق زەخمىسنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گىل مەختۇم، تاباشىر، كەتىرا، پارس يېلىمى، سەمغى ئەرەبى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە تەرخەمەك مېغىزىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇزۇم شىرىسى بىلەن قۇرس ياسىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت كۆچلۈك بولسا، ئىسپىغۇل لوئابى ۋە كاشكاپ بىلەن ئىچىلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا قوغۇن ئۇرۇقىمۇ چۈشىدۇ، دەپ يېزىلغان.

قۇرسى تىيىن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەكنى تازىلايدۇ ۋە بۆرەك زەخمىسى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گىل مەختۇم، تاباشىر، بەتەم يېلىمى ۋە مۇقەلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مۇقەلنى شارابتا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كاكنەچ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساق يارىسى، قان سىيىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىدىن 35 گرام، كاكنەچ، كەرەپشە ئۇرۇقى، كەندىر ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى ۋە بەزرۇلبەنجىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئەپيۇندىن 3.5 گرام ئېلىپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كاكنەچ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان سىيىش، بۆرەك ۋە دوۋساق زەخمىسى، دوۋساق كۆيۈشۈشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، پوستى ئېلىۋېتىلگەن بادام مېغىزى، رۇببىسۇس، كاكىنەچ ئۇرۇقى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، خۇنسياۋشان، كەتىرا ۋە كۈندۈرنىك ھەربىرىدىن 35 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام، ئەپيۈندىن 3.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە ساپ سۇدا قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 ~ 4.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كاكىنەچ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قانلىق سۈيدۈك ۋە بۆرەك، دوۋساق ياللۇغى، بۆرەك ۋە دوۋساق زەخمىسىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇتۇلغان كاكىنەچتىن، 21 گرام، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقىدىن 35 گرام، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، كۈندۇر ۋە خۇنسياۋشاننىك ھەربىرىدىن 8.75 گرامدىن، ئاق خەشخاش، ئاچچىق بادام مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، رۇببىسۇس، نىشاستە، كەرەپشە، كەتىرانىك ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئەپيۈندىن 3.5 گرام ئېلىپ، ئىسپىغۇل لوئابدا قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامى شەربەتى بىنەپشە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قەلانسىنىك نۇسخىسىدا كاكىنەچ، كەندىرىدىن 21 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى يەتتە گرام، بەدىيان ۋە زەپەردىن 7.5 گرامدىن، ئەپيۈن، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى زىغىر ئۇرۇقى لوئابدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، دەپ يېزىلغان. يەنە بىر نۇسخىدا بۇ قۇرس ئۇزۇم شىرىسى ياكى جۇلاب بىلەن بېرىلىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا كەرەپشە ئۇرۇقى، دۇقۇ 10.5 گرامدىن زىيادە قىلىنغان.

قۇرسى كاكىنەچ (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك، دوۋساق زەخمىلىرى ۋە سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، قان سىيىشلەرگە بولغان تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاغ كاكىنچىدىن 25 دانە، ئەپيۈن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاق بەزرۇلبەنجى ۋە كەندىر ئۇرۇقىنىك ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن، بەدىياندىن توققۇز گرام، زەپەر، قېيمىقۇ ئۇرۇقى، چىلغوزا مېغىزى، مۇرمەككى ۋە ئاقلانغان ئاچچىق بادام مېغىزىنىك ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىك مېغىزىدىن 54 گرام ئېلىپ، ئۇزۇم شىرىسى

بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

قۇرسى كاكنەچ (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك، دوۋساق يارىلىرى ۋە ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكتىن قان، يىرىڭ كېلىش، دوۋساق ئېچىشىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاغ كاكىنىچى ئۇرۇقىدىن 75 دانە، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىدىن 283.5 گرام، ئەپيۇندىن 28 گرام، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ۋە رۇم بەدىيانىڭ ھەربىردىن 45 گرامدىن، بەدىيان ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى، سارغايتىلغان چىلغوزا مېغىزى، زەپەر، ئاق بەزرۇلبەنجى، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە قېيمىقۇ ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 40.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئىتئۈزۈمى ئۇسارىسىدە قۇرس تەييارلاپ، 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كاكنەچ (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك يولى، دوۋساق ۋە ھەر خىل ئىچكى ئەزا زەخمىلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاكىنەچتىن 50 دانە، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيانىڭ ھەربىرىدىن 24.5 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قېيمىغۇ ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، نىشاستە، ئاچچىق بادام مېغىزى ۋە چىلغوزا مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئۈزۈم شىرىسى بىلەن قوشۇپ قۇرس تەييارلاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كاكنەچ (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاكىنەچتىن 10 دانە، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، خەشخاش ۋە كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، قىزىل سېغىز بىلەن يۇيۇلغان شادىنەج، رۇببىسۇس، سەمغى ئەرەبى، بادام مېغىزى، خۇنسىياۋشان ۋە كۈندۈرنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 3.5 گرام ئېلىپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر شادىنەج بولمىسا،

كۆيدۈرۈپ يۇيۇلغان ماگنىت تېشىدىن بۇ نۇسخىغا قوشۇپ قۇرس ياسسا بولىدۇ (بۇ نۇسخىلار تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

قۇرسى كەھرىۋا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان سېيىش كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدىغان بولۇپ، ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى شەب (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان سېيىش، بۆرەك زەخمىسى ھەم بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەمچە، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، گىل ئەرمىنى، كەتىرا، ئانارگۈلى ۋە سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى شەب (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەمچە، خۇنسىياۋشان ۋە ئانارگۈلىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، كەتىرادىن 21 گرام، سەمغى ئەرەبىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، سېمىزئوت سۈيىدە قۇرس تەييارلىنىدۇ ھەمدە ھەببۈلئاس شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

قۇرس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ھەيدەشكە تەسىرى ناھايىتى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ۋە قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 70 گرام، گىل ئەرمىنى، سەمغى ئەرەبى، كۈندۈر ۋە خۇنسىياۋشانىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ئەپيۇندىن 10.5 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە يەتتە گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر قوُرس 140 گرام شەربىتى خەشخاش بىلەن ئىچىلىدوُ.

قوُرسى زىيابىتوُس (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قەنت سىيىش كېسەللىكى ئوُچوُن مەنپەئەت قىلىدوُ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر ۋە روُببىسوُسنىڭ ھەربىردىن 35 گرام، ئىككى خىل تەرخەمەك ئوُرۇقىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرام، كاھوُ ئوُرۇقىدىن 70 گرام، سېمىزئوت ئوُرۇقىدىن 52.5 گرام، قىزىلگوُل، قوُرۇتوُلغان يوُمغاقسوُت ئوُرۇقى ۋە گىل ئەرمەنىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ يوُمشاق سوقوُپ، ئاچچىق ئانار سوُيى ياكى ئەرقى گوُل بىلەن قوُرس ياسىلىدوُ. يەنە بىر نوُسخىدا گىل ئەرمەنىدىن يەتتە گرام قوشوُلىدوُ، دېيىلگەن.

قوُرسى زىيابىتوُس (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قەنت سىيىش كېسەللىكى ئوُچوُن ئىشلىتىلىدوُ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىردىن 35 گرام، كاھوُ ئوُرۇقى ۋە سېمىزئوت ئوُرۇقىدىن 52.5 گرامدىن، قوُرۇتوُلغان يوُمغاقسوُت، قىزىلگوُل ۋە گىل ئەرمەنىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئانارگوُلىدىن يەتتە گرام، كافوُردىن 1.75 گرام ئېلىپ قوُرس ياساپ، 10.5 گرامدىن چوُچوُمەل ئانار سوُيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدوُ.

قوُرسى زىيابىتوُس (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يوُقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببوُلئاس ۋە ئاقلانغان قىيمىقوُ ئوُرۇقىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، سەمغى ئەرەبى ۋە نىشاستىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، ئىسپىغوُلنىڭ لوئابى بىلەن قوُرس تەييارلىنىدوُ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدوُ.

بىلىش لازىمكى، قەنت سىيىش بىر خىل كېسەللىك بولوُپ، بوُ كېسەللىكتە سوُنى كوُپ ئىچىدوُ ۋە كوُپ سىيىدوُ، ئوُسسوُزلوُق ناھايىتى كوُچلوُك بولىدوُ، غىزانى كوُپ يەيدوُ، بوُنىڭدا بىمارنىڭ غىزاسىغا ئاقلانغان نوقوُت، سىركە ۋە غورىغا ئوخشاش قانىنى قويوُلدوُرىدىغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدوُ.

قۇرسى بۇزۇرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دوۋساق ئېچىشىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىدىن 35 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىدىن 17.5 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تاتلىق بادام مېغىزى، كەتىرا، نىشاستە، رۇببىسۇس، ئاق خەشخاش، گىل ئەرمىنى ۋە كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، بەزرۇلبەنجىدىن 3.5 گرام ئېلىپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 گرامدىن بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

قەتۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتنىڭ تۆشۈكىگە تېمىتىلسا، زەخىملەرنى ۋە سۈيدۇك ئېچىشتۇرۇپ كېلىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۈزۈك سۇ، كۈندۇر، ئەنزىروت، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى ۋە خۇنسياۋشاندىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ غەلۋە (كۈملاچ) ياسىلىدۇ. لازىم بولغان ۋاقىتتا قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدە ئېزىپ تېمىتىلىدۇ، دوۋساق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن لوڭقا قويۇپ دورا دوۋساققا يەتكۈزۈلىدۇ.

كۈمۈنى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دوۋسۇن ساھەسىگە چاپسا، ھۆللۈكتىن بولغان سۈيدۇك تامچىلاشنى توختىتىدۇ. جاۋارىش كۈمۈنى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

كەلكىلانەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۇك ھەيدەيدۇ. جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

كىماد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

لوبوبى كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بىلە كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلىنىدۇ.

لوبوبى سەغىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەنگەن بولۇپ، بۇ ئىككىلا دورا بۆرەكنى قىزىتىدۇ ۋە قۇۋۇەتلەيدۇ.

مەجۇنى پەلاسپە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇيدۇك تامچىلاش، بۆرەك ۋە بەل ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

مۇخلىس ئەكبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساقنا مەنپەئەتلىك.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

مەجۇنى جالىنۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقلۇقنى ھەيدەپ بەل ۋە دوۋساقنى قىزىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارامۇچ، ئاقمۇچ، ھوماما، قۇسته شىرىن، سۇمبۇل،

قەسبۇزەرىرە، سازەج ھىندى، زەپەر، كەرەپشە، رۇم بەدىيان، ئاقىرقەرھا، چاققاقئوت ئۇرۇقى ۋە سۇزاپ ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن مائۇلئۇسۇل ياكى بەدىيان سۇيى ياكى كەرەپشە سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەجرۇلىيەھۇتتىن 175 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ۋە كاكىنەچنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 7 ~ 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەقرەب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلايدۇ، چايانناڭ زەھىرىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن چايادىن 5.25 گرام، جىنتىيانادىن 5.25 گرام، زەنجۇبىلدىن 3.5 گرام، قارىمۇچ ۋە ئۇزۇنچاق پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، كاكىنەچتىن 2.25 گرام، قۇندۇز قەھرىدىن 14 گرام ئېلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 0.5 گرامدىن كەرەپشە سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قەلانسىدا زەنجۇبىل، قارىمۇچ، پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن 8.75 گرامدىن قوشۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن.

مەجۇنى ئازاراقى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇيدۇك تۇتالماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ دورىسى مۇپاسىل ئاغرىقىدا سۆزلىنىدۇ.

مەجۇنى كاكنەچ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساق زەخىملىرىگە شىپا بولىدۇ ھەم سۈيدۈكتىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاكنەچتىن بەش تال، بەزرۇلبەنجى، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە بەدىياننىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قېيىمقۇ ئۇرۇقى، ئەپيۇن، قورۇلغان چىلغوزا مېغىزى، پىستىق مېغىزى، قورۇلغان ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، زەپەردىن 8.75 گرام، كەتىرادىن 14 گرام ئېلىپ، ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامدىن ئېلىپ پىستىق ياكى مائۇلھەسەل ياكى خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەتائى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. «ئىختىياراتى بەدىئي» ناملىق كىتابتا خاتىرىلىنىشىچە، بۇ مەجۇن سۈرئىتى ئىنزالنى داۋالاشتا تەڭداشسىز ئۇنۇم بېرىدىغانلىقى، غىزاسىغا كاۋاپ بېرىش لازىم ئىكەنلىكى سۆزلەنگەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەستىكى، كۈندۈر، جۇپتى بەللۇت، كەندىر ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى كۈندۈر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك تامچىلاش ۋە سۈرئىتى ئىنزالغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈندۈر، ئانارگۈلى، بەللۇت، سىيادان، يۇمغاقسۇتىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، قارا زىرە، كەھرىۋا ۋە جۇۋىنەنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، بەللە پوستى، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە ۋە تازىلانغان ئامىلنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ساپ ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەتىگەن ۋە كەچتە توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئەتىگەن ۋە كەچتە غىزاسىغا كاۋاپ يېيىلىدۇ.

مەجۇنى رەشىدى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاۋاۋچىن، فۇپەل (سىپارى)، سۆئلەپ مىسرى، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، مەستىكى ۋە جۇۋىنەنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ھەسەلدىن 928 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى جىنتىيانا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساق ئاغرىقلىرىنى يوقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بۇ جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇنى چىلغوزا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك تەستە كېلىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىلغوزا مېغىزىدىن 105 گرام، ياۋا سەۋزە، رەۋەن، ھەببى بىلسان، ئىزخىر، رۇم بەدىيان، قېلىن دارچىن، زەپەر، دارچىن، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى، ئاسارۇن ۋە كەمافىتۇسنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، قۇرۇتۇلغان پىننىدىن 1.75 گرام ئېلىپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن ياسىلىدۇ.

مەجۇنى ماسكىل بەۋل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ياشانغانلاردىكى سۈيدۈك تۇتالماسلىق ۋە سۈرئىتى ئىنزال ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقاقىيا ۋە ئانارگۈلىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قىزىل پۇرچاق، قەسبۇزەرىرە، قىيمىقۇ ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى ۋە

تاباشىرنىڭ ھەربىردىن توقۇز گرامدىن، كۈندۈردىن 3.5 گرام ئېلىپ، جۇلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 22.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئورنىغا سىيىپ يېتىشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، كۈندۈر، ئاقاقىيا ۋە شىيافى مامىسانىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، سارغايتىلغان زەمچىدىن 10.5 گرام، ئاق لەيلىدىن 24.5 گرام، سەۋسەن، زىغىر ئۇرۇقى ۋە ھېللە كابلىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن ئېلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خۇبسۇلھەدىدتىن 70 گرام، سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان كۈندۈردىن 17.5 گرام، تاباشىردىن 14 گرام، قۇرۇتۇلغان كەشنىزدىن 10.5 گرام، شەۋكىراندىن 35 گرامدىن ئېلىپ، ئۇزۇم شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئەتىگەندە ۋە كەچتە ئۇزۇم شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

مەجۇنى گۈلنار (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانارگۈلىدىن 35 گرام، كۈندۈر ۋە بەللۇتنىڭ ھەربىردىن 70 گرامدىن، سەئدى كۈفى، تاغ زىرىسىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى گۈلنار (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانارگۈلىدىن يەتتە گرام، شاھبەللۇتتىن 24.5 گرام، قارىمۇچ ۋە سۆئلەپ مىسرىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى ۋە ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە ھەببى بىلساننىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، كەتىرادىن يەتتە گرام ئېلىپ، ئۇزۇم شىرىسىدە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى تەمرى ھىندى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇيدۇك تۇتۇلۇش ۋە قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك. قىش بولسۇن ياكى ياز بولسۇن ئاغرىتماستىن ئىچىنى سۇرگۈزىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ئېلىنغان تەمرى ھىندىدىن 175 گرامنى بىر كېچە - كۈندۈز شاراب سىركىسىگە چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سوقمۇنيا، قۇرۇق رەداب ھەربىرىدىن 24.5 گرامدىن، قارىمۇچتىن 100 دانە، زەنجىۋىلدىن 13.5 گرام، توغرىغۇدىن 40.5 گرام، پوستى ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزىدىن 30 دانە ئېلىپ ئېزىپ، تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 18 گرامدىن قاينىق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى بەللۇت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇيدۇك تامچىلاش ۋە سۇيدۇك تۇتالماسلىق قاتارلىقلاردا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سارغايتىپ ئاجرىتىلغان بەللۇتتىن 52.5 گرام، ئاق قىچا، مۇرمەككى ۋە سۇزاپ ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، كۇندۇر، ھەببۇلئاس، جوز، بەسباسە، قەلەمپۇر، قارا ھېلىلىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، سەئدى كۇفى، لاچىندانە ۋە سيادانىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرام، قۇرۇتۇلغان ئەنجۈردىن 17.5 گرام ئېلىپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 13.5 ~ 24.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، باھنى قوزغىغۇچى مەجۇنلەر باھنى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار قاتارىدا كېلىدۇ، بۇ دورىلار بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە سەمرتىدۇ.

مۇرابباى زەنجۈبىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى سوغۇقلۇققا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مۇرابباى شاقاقۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دوۋساق ئۈچۈن مەنپەئەتلىك، باھنى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بايانىدا سۆزلەندى.

مۇرابباى قاپاق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان دوۋساق ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كۆكرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مائۇلھەسەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مائۇلئۇسۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

نۇتۇل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، قىزىلگۈل ۋە ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، قۇرۇتۇلغان قوغۇن شاپىقى، پىرسىياۋشان ۋە ئوغرىتىكەننىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن، ئۆشنە، بىخسۇس ۋە بەدىيان يىلتىزىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، كاكىنەچ ۋە شۇمشا ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، بەرەنجاسپىتىن 10.5 گرام، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ۋە نېلۇپەر يوپۇرمىقىنىڭ ھەربىردىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ، 9280 گرام سۇدا قاينىتىپ، 4640 گرام قالغاندا سۈزۈپ ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئەگەر تاش ئالەت تۆشۈكىگە كەپلىشىپ قالسا، چايان يېغىدىن 2 ~ 3 تامچە ئالەت تۆشۈكىگە تېمىتىپ بېرىلىدۇ.

نۇتۇل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، دەرمەنە تۇركى، ياۋا رەيھان، مەرزەنجۇش، چەلەك يوپۇرمىقى ۋە كەپتەر مايىقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ۋە ئۇنىڭ تېرىپلىرى دوۋساق ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ.

نۇتۇل (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دەرمەنە تۇركى، تۇرۇپ يوپۇرمىقى، ئادراسمان، سۈزاپ، بابۇنە، بەرەنجاسپ، سۇمبۇل، مەرزەنجۇش، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ياۋا رەيھان، چامغۇر، سېرىقچېچەك ۋە چەلەكۈنى قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ۋە ئۇنىڭ تېرىپى دوۋسۇن ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

نۇتۇل (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، قىزىلگۈل، نېلۇپەر ۋە ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ

ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، قۇرۇتۇلغان بابۇنە، ئوغرىتىكەن، قوغۇن شاپىقى، ئىكللىملىك ۋە چەلەكتىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ، پىسىپى دوۋسۇن ۋە بۆرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

نۇتۇل (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۆزنەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق يەسمەن گۈلىنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە ئالەتكە چېپىلىدۇ. يېرىم سائەت ياكى سۈيدۈك ئۆچ قېتىم كەلگۈچە يەنە شۇ دورىنى يۇقىرىقىدەك چاپسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشتە تاۋۇزنى ئالەتكە چاپسا، مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنىڭدەك قاپاق ۋە تەرخەمەك چاپسىمۇ بولىدۇ.

ئون ئالتىنچى باب مەقئەت، بالىياتقۇ، جىنسىي يول ۋە بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

بىلىش لازىمكى، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىش ئۈچۈن نامسىز بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماق ئارىلىقىنى داغلاش، يەللىك بوۋاسىر ئۈچۈن ئوقۇرەك سۆڭەك بوغۇمىنىڭ ئۈستىنى داغلاش تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

ئىترىفىل مۇقەل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچكى بوۋاسىرنى يوقىتىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇقەلدىن 105 گرام، پوستى ھېلىلە كابىلە ۋە تازىلانغان ئامىلنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، تۇربۇتتىن 70 گرام، سەكبىنەجتىن 17.5 گرام، رۇم بەدىيان ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ مەجمۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل مۇقەل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇقەلدىن 105 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئۇرۇقسىز ئامىلە ۋە بەللىلە پوستىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ، مۇقەلنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، 270 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قېيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى سېلىپ، قائىدە بويىچە ئىترىفىل تەييارلىنىدۇ.

ئىترىفل مۇقەل (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ ھەم بوۋاسىرغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇقەل ۋە خىيارشەنبەر مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 105 گرامدىن، ھېلىلە كابىلە پوستى، بەللە پوستى، قارا ھېلىلە، تازىلانغان ئامىلە، ئەفتىمۇن ۋە ئۇستقۇددۇسنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ، مۇقەل ۋە خىيارشەنبەر مېغىزىنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى بادام يېغى بىلەن مايلاپ ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئىترىفل مۇقەل (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇقەل ۋە تاتلىق بادام يېغىدىن 70 گرامدىن، ھېلىلە كابىلە پوستى، قارا ھېلىلە ۋە تازىلانغان ئامىلىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئاق تۇرىبۇتتىن 24.5 گرام، مەستىكىدىن 10.5 گرام، ھەسەلدىن 464 گرام ئېلىپ، مەستىكىنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، دورىلارنى تاتلىق بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، مۇقەلنىڭ سۈيىنى ھەسەلدە قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى قوشۇپ ئىترىفل ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفل سەغىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

ئىترىفل كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

ئايارەج پەيقرا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنىڭدا سەبرىنىڭ ئورنىغا رۇسۇتنى ئىشلەتكەندە بوۋاسىر ۋە قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ئايارەج پەيقرا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قېلىن دارچىن، ئۇدىبلسان، مەستىكى، سۇمبۇل، ئاسارۇن، قەلەمپۇر، دارچىن، غاپەس ئۇسارىسى، جوز ۋە بەسباسىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، زەپەردىن 2.5 گرام، رۇسۇتتىن ئومۇمىي دورىلارنىڭ تەڭ ۋەزنىدە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئابىزەن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىنى چۈشۈپ كېتىشتىن ساقلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 24.5 گرام، ئانارگۈلى ۋە موزىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئوغرىتىكەن يوپۇرمىقىدىن 14 گرام، زەمچە ۋە ئانار پوستىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى 9280 گرام سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، 4640 گرام قالغاندا سۈزۈپ، ھاملىدار ئايال دورا سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

ئابىزەن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ بوۋاسىر قېنى ۋە ھەيز قېنىنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ۋە قاينىتىمسىغا باشقا قابىز دورىلارنى قوشۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

باد موھرەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇنىڭ سوۋۇپ كېتىشى ۋە ھەيز توختاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

بۇخۇر (1)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئېغىر بوۋاسىر مونەكچىلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كىبرىت، بالادۇر، بىخسۇس، بىخ كەبىر، بەرگى ئاس قاتارلىقلارنى زەيتۇن يېغىدا يۇغۇرۇپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. بەرگى ئاسنىڭ سۈيىدە تەكرار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن يۇقىرىقى دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ئىسلىنىدۇ.

بۇخۇر (2)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جاۋشىر، كۇندۇش، ئەزپاروتتىپ، ئۇد تىپ ۋە قارىغاي يېلىمى يالغۇز ياكى بىرلەشتۈرۈلۈپ بالىياتقۇغا بۇخۇر قىلىنىدۇ.

بۇخۇر (3)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھامىلە چۈشۈرۈش ۋە تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆك مۇقەل، مۇرمەككى ۋە ئۇبھەلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ بانادۇق ياساپ، ئاندىن كۆيدۈرۈپ ئىسلىنىدۇ.

بۇخۇر (4)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆلۈك ياكى تىرىك ھاملىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاتنىڭ تېزىكىنى كۆيدۈرۈپ، بالىياتقۇنىڭ ئاستىغا بۇخۇر قىلىنىدۇ، يىلاننىڭ قاسىرىقى بىلەن بۇخۇر قىلىنسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۇنۇم بېرىدۇ.

بۇخۇر (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوۋۇتۇش تەسىرى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مىئەسائىلە، بارىزەت، ھەببۇلغاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن ئۇچ كۈن ئارقىمۇئارقا ھەر كۈنى 3.5 گرامدىن كۆيدۈرۈپ، پەرجىنى ئىسرىقلاپ، ئاندىن جىما قىلىنىدۇ.

بۇخۇر (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالا ھەمراھى ۋە ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە بالىياتقۇ بوينى بوغۇلۇش، قېيىن تۇغۇت ئۇچۇن ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، بارىزەد، جاۋشىر ۋە كىبرىتتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كالىنىڭ ئۆتىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈمىلاچ ياساپ، ئاندىن كۆيدۈرۈپ ئىسلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا شەھمەنزەلمۇ يېزىلغان بولۇپ، مۇشۇ ئۇسۇلدا ئىسلىنىدۇ. بۇۋاسىر ۋە بالىياتقۇ كېسەللىكىدە بۇسلاش ئۇچۇن تاغارنىڭ ئاستىنى تېشىپ، تاغارنى تەتۇر قىلىپ ۋە ئاستىدىكى دورىلارنى كۆيدۈرۈپ، پەرجىگە تۇتۇپ، دورا ئىسى بالىياتقۇغا يەتكۈزۈلىدۇ. بۇسىنى تاكى دورىلار كۆيۈپ بولغانغا قەدەر يەرلىك ئورۇنغا تۇتۇپ، مەقسەت قىلىنغان ئەزاغا يەتكۈزۈلىدۇ.

بۇخۇر (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇتۇلغان سۇزاپىنى سوقۇپ، ئاق موم بىلەن بىللە توشقاننىڭ تۆكىگە ئارىلاشتۇرۇپ ۋە كۆيدۈرۈپ، يەرلىك ئورۇن ئىسلىنىدۇ.

تەرياقى فارۇق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، بۇۋاسىر ۋە قويۇق يەللىك ماددىلارنى يوقىتىدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

تەرياقى ئەربەئە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ ۋە تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. بۇ زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

سانادەرىتۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. بۇمۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش ئەنبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇ ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش لۇئلۇۋى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھامىلدار ئاياللار ۋە ھامىلە ئاجىز بولۇش، ئەۋلاد قالدۇرالماسلىق، كۆپ قېتىم بويىدىن ئاجراش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، بۇ دورا ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە بېرىلمەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تېشىلمىگەن مەرۋايىت ۋە ئاقىرقەرھانىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، زەنجىۋىل ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، قاقىلە، جوز، بەسباسە، نېپىز دارچىننىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قارىمۇچ ۋە پىلپىلنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، دارچىندىن 17.5 گرام، ئاق شېكەردىن بىر ھەسسە ئېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. بۇنى بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا، بالىياتقۇ ۋە ئاشقازانىنى ياخشىلايدۇ، ھامىلىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىدىن ساقلايدۇ، بۇنى داۋاملىق يەپ تۇرۇش كېرەك.

جاۋارىش شەمسم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سېزىككە مەنپەئەتلىك. ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش بەسباسە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەلدىن بولغان بوۋاسرنى يوقىتىدۇ، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئىشتىها ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەسباسە، نېپىز دارچىن، لاچىندانە ھىندى، زەنجۇبىل، پىلپىل، دارچىن ۋە ئاسارۇننىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، قاقىلەدىن 17.5 گرام، قارىمۇچتىن يەتتە گرام، قەلەمپۇردىن 5.25 گرام، ئاق قەنتتىن 70 گرام، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ياكى ئۈچ ھەسسە ئېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ئەسقۇپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەلدىن بولغان بوۋاسرنى يوقىتىدۇ. بۇ ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش مەقلىياسا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوزۇلما خاراكتېرلىك بوۋاسرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش بالادۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەلدىن بولغان بوۋاسرنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بۇ بلھ كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

جاۋارنىڭ مۇقەل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقسەت يېرىلىش، مەقسەت مۇدۇرى ۋە ئاغرىقنىڭ مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلە ۋە ھېلىلە كابىلە پوستىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، سەكبىنەجتىن 10.5 گرام، قورۇلغان ئاق قىچىدىن يەتتە گرام، يۇمشىتىلغان مۇقەلدىن 52.5 گرام ئېلىپ، مۇقەلنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 7 ~ 14 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارنىڭ مۇقەل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئاق زاكتىن يەتتە گرام، جۇۋىنەدىن 10.5 گرام، مۇقەلدىن 70 گرام ئېلىپ، مۇقەلنى كۈدە سۈيىدە ۋە تۆمۈر داغماللىغان سۇدا ئېرىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا كۆيدۈرۈلگەن جۇۋىنە بىلەن زەمچە يوق بولۇپ، مەرۋايىتتىن 17.5 گرام قوشۇلىدۇ. يەنە بىر نۇسخىدا كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، ھېلىلە سىياھ، ھېلىلە زەرد، ئامىلە، مۇقەلنىڭ ھەربىردىن بىر ھەسسىدىن، كۆيدۈرۈلگەن بىخ مارجان، كەھرىۋانىڭ ھەربىردىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى مۇقەل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقسەت يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە پوستىدىن 70 گرام، مۇقەلدىن 35 گرام، كەتىرادىن 17.5 گرام، ئەنجۇردىن 105 گرام ئېلىپ، ئەنجۇرنى سۇدا پىشۇرۇپ ئېزىپ، مۇقەل ۋە كەتىرانى شۇ سۇدا ئېرىتىپ، ھېلىلە پوستىنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇقەل (2)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇۋاسىر، مەقئەت يېقىمسىزلىقنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تازىلانغان ئامىلە، قارا ھېلىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى ۋە كۈدە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن بەش ھەسسىدىن، مۇقەلدىن تۆت ھەسسە ئېلىپ، مۇقەلنى چالا سوقۇپ، كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، ئىككىنچى كۈنى ھاۋانچىدا يەنە سوقۇپ مەلھەم بولغاندا، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ، ھەر كۈنى قورساق ئاچ ۋاقتىدا 9 ~ 15 دانىغچە يېيىلىدۇ، سەۋدا پەيدا قىلغۇچى قۇرۇق سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. يەنە بىر نۇسخىنىڭ سۈرۈش تەسىرى ياخشى بولۇپ، ئاشقازان ۋە ئۇچەيگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى مۇقەل (3)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچ كېچە ئارقىمۇئارقا ئىچىپ بەرسە، بۇۋاسىر ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلە، بەلىلە، مۇقەل ۋە ئاملىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، ھىندى تۇزى، يالپۇز، مەستىكى، سۆرۈنجان، ئوشەق، ئادراسمان، شەترەنجى ھىندى ۋە جۇۋىنەنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، سۇمبۇل، زەپەر، دارچىن، ئېگىر، قاقىلە ۋە قېلىن دارچىننىڭ ھەربىرىدىن 28 گرامدىن، سەبرىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، سەكبىنەجنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇقەل (4)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كالا يېغىدا قورۇلغان ھېلىلە كابىلىدىن 105 گرام، كەھرىۋادىن 45 گرام ئېلىپ، ھەممە دورىنى تەڭ مىقداردىكى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ ۋە

يۇقىرىقى نۇسخىدىكى باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ كۇملاچ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇقەل (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ، قورساق ئېسىلىشنى ۋە يەلنى يوقتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەلىلە، ھېلىلە كابىلە ۋە سېرىق ھېلىلىنىڭ ھەربىردىن 70 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ۋە بۇغا مۇڭگۈزنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، جۇۋىنەدىن 10.5 گرام ئېلىپ، مۇقەلنى دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسى بويىچە ئېلىپ، كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 4.5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ. «شىپائۇل ئەسقام» دا يېزىلىشچە، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە، ئامىلە، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ۋە كەھرىۋانىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، جۇۋىنىدىن يەتتە گرام، مۇقەلدىن 70 گرام ئېلىپ، مۇقەلنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، دورىلار بىلەن قوشۇپ كۇملاچ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامى ناشتىدا قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

ھەببى مۇقەل (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلە، ھېلىلە ۋە ئامىلىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، بىخ مارجان ۋە كەھرىۋانىڭ ھەربىردىن 8.75 گرامدىن، كۈدە ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام، مۇقەلدىن 35 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، مۇقەلنى كۈدە سۈيىدە ياكى سەرۋى دەرىخى يوپۇرمىقىنىڭ سقىپ چىقىرىلغان سۈيىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۇملاچ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن تۆمۈر داغمال سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇقەل (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاندىن ۋە يەلدىن بولغان بوۋاسىرنى داۋالاش، بوۋاسىر ۋە بالىياتقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلە، ئامىلە ۋە ھەببۇلئاسىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، جۇپتى بەللۇت، يەر مەدىكى، ئانارگۈلى، مۇقەل ۋە لايقلاشتۇرۇلغان خۇبسۇلھەددىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، مەستىكى، جوز، سۇمبۇل، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، كۈدە ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام ئېلىپ، ھېلىلە ۋە كۈدە ئۇرۇقىنى زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ، مۇقەلنى سەرۋى دەرىخى يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ كۈملاچ قىلىندۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامدىن قاياق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىندۇ.

ھەببى مۇقەل (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىدار بولۇشنى توسىدۇ. ئۇرۇقنىڭ بىرىكىشىنى چەكلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان ۋە تاغ يالپۇزىدىن بىر ھەسسىدىن، سۇمبۇل، دارچىن، قېلىن دارچىن، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، جوز، ئارچا مېۋىسى ۋە قۇستىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ كۈملاچ ياسىلىدۇ. جىما قىلىشتىن ئىلگىرى ئاياللارغا يېگۈزۈلسە ھاملىدار بولمايدۇ.

ھۇمۇل (شامچە) (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىرنىڭ ئاغرىقنى پەسەيتىش، بالىياتقۇنىڭ يالۇغدىن بولغان قاتتىقلىقى ۋە ئۇنىڭ ئاغرىقنى يوقىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مومدىن 10.5 گرام، ئۆردەكنىڭ پېيى، بابۇنە، ئەپيۇننىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قىرۇتى (مۇرەككەپ موم يېغى) تەييارلاپ، يۇڭ بىلەن قوشۇپ ئاغرىغان ئورۇنغا ھۇمۇل قىلىندۇ.

ھۇمۇل (شامچە) (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقئەتكە بىرمەر نەرسە چىقىپ قالسا ۋە ئاغرىسا، لېكىن سۇيۇقلۇق سىرغىپ چىقمىسا، يۇڭنى پىياز سۇيىگە سىلەپ ھۇمۇل قىلىنىدۇ، كالا ئۆتى بىلەن بىرگە ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

ھۇمۇل (شامچە) (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇدىكى يەلنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەدىيان، سۇزاپ بەرگى، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە يالپۇزنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، ھەسەلدىن 14 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ ئارىلاشتۇرۇپ، كونا پاختىغا ئوراپ خورما چوڭلۇقىدا شىياق (شامچە) ياساپ، بالىياتقۇغا ھۇمۇل قىلىنىدۇ، ئەگەر مەقئەتكە قويۇلسا، ئۇچەيدىكى يەلنى يوقىتىدۇ.

ھۇمۇل (شامچە) (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. كىتابلاردا يېزىلىشچە، بۇ دورا تەجرىبىدىن ئۆتكەن بولۇپ، ھەيز توختاپ قالغىلى يەتتە يىل بولغان ئاياللارغا ھۇمۇل قىلغاندا، قايتا ھەيز كەلگەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى ۋە تاغ پىننىسىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، ئارچا مېۋىسىدىن 48 گرام، قۇرۇتۇلغان سۇزاپتىن 35 گرام، ئاقلانغان بېھى ئۇرۇقىدىن 80 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كالىنىڭ ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، داكىغا ئوراپ ھۇمۇلچە قىلىنىدۇ. شۇنى بىلىش كېرەككى، ھۇمۇل بالىياتقۇ ۋە جىنسىي يولغا مەخسۇس ئىشلىتىلىدىغان دورا بولۇپ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ ياكى توختىتىدۇ، جىنسىي يولنى تارايتىدۇ ۋە ھۆللۇكنى قۇرىتىدۇ، شۇنداقلا ھاملىدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ ياكى چەكلەيدۇ، ھاملىنى ساقلايدۇ ياكى چۈشۈرىدۇ، بۇنىڭ ھەربىرى تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ.

ھۆقنە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئوشەق، مۇقەل، سەكبىنەج ۋە كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، جۇۋىنە، بەدىيان، سسالىيۇس، بابۇنە، شۇمشا ۋە قۇندۇز قەھرىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، جاۋشىر ۋە سۇمبۇلنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، سۇ ۋە يېڭى سۈتنىڭ ھەربىرىدىن 168 گرامدىن ئېلىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن ئۇنىڭغا يېڭى كالا يېغى ۋە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، كۈنجۈت يېغىدىن 70 گرام قوشۇپ بىرلىكتە جىنسىي يولغا ھۆقنە قىلىنىدۇ، ئەگەر مۇمكىن بولسا ئۇنىڭ سۈيىنى چىقىرىۋەتمەي، ئۇزۇنراق تۇرغۇزۇلسا، بالىياتقۇغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك. بالىياتقۇغا مەنپەئەتلىك ھۆقنىلەر بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھۆقنە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەلدىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىرىقچېچەك ئۇسارىسىدىن 210 گرام، كۈددىن 105 گرام، ھەسەل ۋە ھەببىتۇلخوزرا يېغىدىن 157.5 گرامدىن، ئاق شېكەردىن 98 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئىلمان ھالدا ھۆقنە (كلىزما) قىلىنىدۇ.

ھۆقنە (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دورىلارنىڭ بۇسىنى يەتكۈزۈشكە مۇمكىن بولمىغان ئىچكى بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى سوقۇپ، يېغىنى ئېلىۋالغاندىن كېيىن، پىسەپلىرىنى سۇدا ئېرىتىپ، 245 گرامغا 52.5 گرام ئۆرۈك يېغى قوشۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

داۋائى سىنە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قېلىن دارچىن ۋە سىيادانىڭ ھەربىرىدىن توقۇز گرامدىن، قۇندۇز قەھرى ۋە ئارچا مېۋىسىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل قوشۇپ يۇغۇرۇلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر كۈنى ئەتىگەندە 4.5 ~ 9 گرامغىچە 140 گرام ئەرقى بەدىيان بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالما سۈيىدىن 210 گرام ئېلىپ، 140 گرام بادام يېغى قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بادام يېغى ۋە ئابدىمىلىك يېغى بۇ كېسەللىك ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ۋە ئەڭ كۈچلۈك ھېسابلىنىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ھەيز كېلىشتىن ئىلگىرىكى بالىياتقۇ ۋە بەل ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 40.5 گرام، شۇمشا ئۇرۇقىدىن 24.5 گرام، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن 18 گرامدىن، چالا سوقۇلغان بەدىيان، رۇم بەدىيان، قىزىل بۇغداش، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ۋە ئوردانىڭ ھەربىرىدىن توقۇز گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، 210 گرام قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى مۇۋاپىق مىقدارda يەتتە كۈنگىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بۇ ئەمنۇد دەۋلەنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇن ئۇرۇقىدىن 22.5 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان ۋە بەدىياننىڭ ھەربىردىن 9.5 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، 1392 گرام سۇغا ئۆچ كۈن چىلاپ، ھەر كۈنى 464 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، يەنە بىر نۇسخىدا 135 گرامغا 4.5 گرام بادام يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، دەپ يېزىلغان.

يەككە دورىلار بىلەن داۋالاش

بالياتقۇ ئاغرىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىزخىر قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. يالپۇزنىڭ تەسرىمۇ ئىزخىرغا ئوخشاشتۇر. تۇربۇتنى يېگۈزۈش ياكى ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى ھۆقنە قىلىش ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. دارچىننى قاينىتىپ ئىچكۈزسمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ. زىغىر ئۇرۇقنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈش ۋە ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى ھۆقنە قىلىش بالياتقۇ كۆيۈشۈشنى يوقىتىدۇ، بالياتقۇ ئاغرىقى ھارارەتتىن بولغان بولسا، ئۇنى يىراق قىلىدۇ. ئېشەك سۈتى بالياتقۇغا ھۆقنە قىلىنسا، قاتتىق ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئۆردەكنىڭ مېڭىسىنى ھۆل بەدىيان سۈيىدە قاينىتىپ، يۇمشىتىپ، ناشتىدا ئىچكۈزۈلسە، جىما قىلغان ۋاقىتتىكى بالياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئادەمنىڭ چېچىنى كۆيدۈرۈپ بالياتقۇنى ئىسلسا، بالياتقۇ ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. ھەمشىباھارنى قاينىتىپ، سۈيىنى بالياتقۇغا ھۆقنە قىلىش، ئازغانگۈلى يېغىنى ھۇمۇل قىلىش ۋە سۈركەشمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىدار بولۇشنى چەكلەيدۇ. جىمادىن كېيىن پىلپىل ھۇمۇل قىلىنىدۇ، يالپۇز جىمادىن ئىلگىرى ھۇمۇل قىلىنىدۇ. تۇنجى پەرزەنتلىك بولغان ئايالنىڭ نىپاس قېنىنى ئايال كىشىنىڭ پۇتۇن بەدىنىگە سۈركىسە، ئۆمرىدە قايتا ھاملىدار بولمايدۇ. جىنتىيانانى خېنە بىلەن قوشۇپ قولغا چاپسا ھەيز توختىتىدۇ. پىل تېزىكىنى ھۇمۇل قىلىپ ھاملىدارلىقنى چەكلەشتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن. چاشقان مايىقى ياكى ھەسەلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى تۆگە سۈيدۈكى، تۆمۈر داغمال سۈيى بىلەن بىللە ئىچكۈزسە قايتا ھاملىدار بولمايدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆلۈك ياكى تىرىك ھاملىنى چۈشۈرىدۇ. تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق كۈنجۈتنى سۇغا چىلاپ بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، ئەتىگەندە ئۇنىڭ سۈيىنى هاملىدارغا ئىچكۈزسە، دەرهال هاملىنى چۈشۈرىدۇ. هەيز توسۇلۇپ قالغان بولسا توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. چاقماق تاش ۋە بىخ مارجاننى يوتىغا تېڭىپ قويسا هاملىدار بولۇشنى چەكلەيدۇ. سوقمۇنىيانى سۇزاپ سۈيىگە چىلاپ، ئېزىپ، ئالەتكە سۈركەپ جىما قىلسا، دەرهال هامله چۈشۈپ كېتىدۇ. جىگەردىن بىر پارچە كېسىپ، بىر تال موزىنى سوقۇپ، ئۇستىگە سېپىپ ۋە ئوتتا سارغايتىپ هاملىدارغا يېگۈزسە، بالىنى چۈشۈرىدۇ، يەنە موزىنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ ئىسلاش هامله چۈشۈرۈشته تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئەگەر بەرەنجاسىپ ۋە تاغ يالپۇزى، ئېگىر، قۇسته شېرىن، قېلىن دارچىن، جۇۋۇنه، پىنىه شېرىن، مەرزەنجۇش، رۇم بەدىيان، شۇمشا، تاغ كۈدىسى، ئۇد بىلسان ۋە ئاسارۇندىن بىر هەسسىدىن ئېلىپ قاينىتىپ، هاملىدار ئايال ئولتۇرغۇزۇلسا، ئۆلۈك هامله چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىيىن تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، قۇندۇز قەهرى ۋە قارىغاي يېلىمىنىڭ هەربىردىن 4.5 گرامدىن، دارچىن، هىلە، ئارچا مېۋىسى ۋە قارىمۇچىنىڭ هەربىردىن 2.25 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، هەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، توققۇز گرامدىن يېيىلىدۇ.

ھندى دورىلىرىنىڭ مەزكۇر كېسەللىكلەرگە بولغان مەنپەئىتىنىڭ بايانى

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيز توختىماسلىققا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەمادەرىۋس، خورما، رۇسۇت قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گرامنى تۆت گرام شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپىلسىن سۇيى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىندۇ. قۇرۇق مايانى سوقۇپ، تاسقاپ، لاتىغا ئوراپ بالىياتقۇغا ھۇمۇل قىلىندۇ. قان توختىتىش ئۈچۈن سەنگى جاراھەت ۋە ناۋاتىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، كەتىرادىن 3.5 گرام، لاچىنداننىدىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلاپ، بىر ئوچۇمدىن يېيىلىدۇ. خام كالا سۈتى بىلەن بىرلىسە قانىنى تېز توختىتىدۇ. ئۆچكىنىڭ مايىقىنى ساپال قاچىدا كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى نەيچە ئارقىلىق بالىياتقۇ ئېغىزىدىن ئىچكە پۈركىسە قان توختىتىدۇ. فۇپەلدىن بىر دانە، قومۇشتىن ئىككى گرام، ئۇدخامدىن 1.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئالتە گرامدىن ئېلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا، بىر ھەپتە ئىچىدە ھەيز توختىماسلىق، قانلىق بوۋاسىر، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بالىياتقۇ قېنىنى توختىتىش مەقسىتىدە غىزاسىغا تازىلانغان نوقۇت، قىزىل بۇغداي ۋە سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەر خىل ھەيز توختىماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىخ كەبىر، قىزىل بۇغداش يىلتىزىدىن ئىككى گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، گۆش سۇيى بىلەن بىر ھەپتىگىچە بېرىلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەر خىل قاناشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇغرىتىكەن، شېكەر ۋە سەمغى ئەرەبىنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا كالا يېغى بىلەن يېگۈزۈلىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەدىيان ۋە بەرەنگى كاببلىنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرامدىن، بەھروزەدىن 3.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەيزنىڭ باشلىنىشىدا 10.5 گرامدىن بېرىلىدۇ. بۇ بىر قېتىملىق بېرىش مىقدارىدۇر.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيز ۋە نىپاس خۇننى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زاغۇن ئۇرۇقى، ئاق شېكەرنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرامدىن، سۇ تەگمىگەن ھاك تېشىدىن 1.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇچكە بۆلۈپ، ھەيز كەلگەندىن باشلاپ ئۇچ كۈنگىچە ھەربىر بۆلىكى بىر كۈن يېگۈزۈلىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇپ ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقىدىن ئېلىپ، كۈندە بىر سقىمدىن يېگۈزۈلىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇنى تازىلايدۇ، ھامىلە تىرىك ياكى ئۆلۈك بولسۇن چۈشۈرىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ ۋە بالىياتقۇنىڭ قاتتىقلىقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى ئاك دەرىخىنىڭ سۈتىدە ئاق قىچىنى نەمدەپ، بالىياتقۇ ئېغىزغا قويۇلىدۇ، لېكىن بۇ دورا بالىياتقۇ ئىششىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەدەنىڭ نازۇك يەرلىرىنىڭ تېرىلىرىنى چۈشۈرىدۇ، ئەڭ ياخشىسى بۇ دورىنى نازۇك مىزاجلىقلارغا ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئەگەر ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، كالا يېغى ۋە بادام يېغىنى سۈتكە قوشۇپ ھۆمۈل قىلىش لازىم.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كونا نىم دەرىخىنىڭ پوستى ۋە كونا قارا شېكەرنىڭ ھەربىرىدىن 24 گرامدىن، زەنجىۋىلدىن تۆت گرام ئېلىپ، نىم دەرىخىنىڭ پوستى ۋە زەنجىۋىلنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ، قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە سۇقۇتىرنى سۇ كالىسى سۈيدۈكى ۋە شارابتا ئېزىپ شىياق قىلىنىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇزاق بولغان ھەيز توختاپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەگەر بۇنىڭ سەۋەبى ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇقتىن بولغان بولسا، مۇقەل، پىلپىل، ئارپا تۇزى، قاپاق ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، زەققۇم دەرىخىنىڭ شىرىسى بىلەن كۈملاچ تەييارلاپ، ھەر كۈنى بىر كۈملاچ بالىياتقۇغا قويۇلىدۇ، كۆپ جىما قىلىشتىن بولغان ھەيز توسۇلۇشنى راۋانلاشتۇرىدۇ ھەم ئايالالار كېسەللىكلىرىدىن يىراقلاشتۇرىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيز كېلىشكە باشلىغاندا ياكى تۇغۇتتىن كېيىن ياكى جىمادىن كېيىن بالىياتقۇ ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نىم دەرىخى يوپۇرمىقىنى بىر قاچىغا سېلىپ قىزىتىپ، دوۋسۇنغا قويۇلىدۇ.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنى يىراق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەۋەنچىنىنى سوقۇپ، تاسقاپ، تەكتىكى مىقدارداكى ناۋاتنى قوشۇپ، ئالتە گرامدىن ھەيزنىك ئىككىنچى كۈنىدىن باشلاپ ئۈچ كۈن يېگۈزۈلىدۇ.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇنىكى ئاغرىقى ۋە جىمادىن كېيىن پەيدا بولىدىغان ئاغرىقلارنى يوقىتىدۇ. ھاملىدار بولۇشتىن ساقلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موزىنى يۇمشاق سوقۇپ پاختىغا ئارىلاشتۇرۇپ شامچە قىلىپ، جىمادىن ئىلگىرى جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئېرىتىلگەن تۇزغا پاختىنى چىلاپ، يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدۇ، ئەگەر تۇغۇتتىن كېيىن قان توختىماي، ئاغرىق كۈچلۈك بولسا ۋە ھېچقانداق دورا مەنپەئەت قىلمىسا، ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئەپيۇننى ئازراق سۇغا چىلاپ، قۇۋۇتىنى چىققاندىن كېيىن ئازراق سۇ قوشۇپ ئېچكۈزۈلىدۇ ياكى ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېچكۈزۈلىدۇ. يالغۇز ياكى ئىسسىق، سوغۇق بولۇشى ئىختىيارىدا بولىدۇ.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇغا سۇ ۋە بۇزۇق ماددىلارنىكى يىغىلىشىدىن بولغان بالىياتقۇ ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەرەنگى كابىلە ۋە كۆپۈكى دەرىيادىن بىر ھەسسىدىن،

قۇرۇق بەھروزە ۋە لاھۇر تۇزىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ ئۈچ خالتىغا سېلىپ، ھەربىر بۆلىكى ھەر كۈنى بىر قېتىم ھۇمۇل قىلىنسا، بالىياتقۇدىكى سۈنى يوقىتىدۇ.

داۋا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇدىكى ھۆللۈكنى سۈمۈرىدۇ، بالىياتقۇدىكى بۈزۈق ماددىلارنى چىقىرىدۇ، بالىياتقۇ زەخىملىرىگە ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەرەپشە، بەرەڭگى كابىلە، قۇرۇق بەھروزەنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرامدىن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ۋە لاھۇر تۇزىدىن يېرىم گرامدىن ئېلىپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن ياساپ، پاختىغا ئوراپ بالىياتقۇغا قويۇلىدۇ.

داۋا (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇدىن سۈيۇقلۇق ئېقىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كالا سۈتى ۋە ئوغرىتىكەن يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرامدىن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ۋە لاھۇر تۇزىدىن يېرىم گرامدىن ئېلىپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ پاختىغا ئوراپ، جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ. بۇ ناچار ھۆللۈكلەرنى سۈمۈرۈپ، بالىياتقۇ زەخىملىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋا (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كالا سۈتىدىن بىر كىلوگرام، چوڭ ۋە كىچىك يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، ياخشى پىشقان فۇپەل ۋە يۇلغۇن گۈلىدىن 17.5 گرامدىن، ياخشى پىشقان كەركىس مېۋىسىدىن 116 گرام، قىزىل سۇپارىدىن 236 گرام، ئاق شېكەردىن 500 گرام ئېلىپ، سۈت بىلەن قاينىتىپ، فۇپەلنى يۇمشاق سوقۇپ ۋە كۈنجۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىردا شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېھتىياج بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

جنسي يولنى تارايتقۇچى دورىلار

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جنسي يولنى تارايتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يوپۇرماق چىقارمىغان شال مايسىسىنى سايىدە قۇرۇتۇپ، ئېزىپ، تەڭ مىقداردىكى ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 1.75 ~ 3.5 گرامغىچە ئۇچ ھەپتە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تەسىرى ئاشكارا بولىدۇ، 40 كۈندە بارلىق مەنپەئىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋا (2)

ئاپېلسىن مېۋىسىنى چىنە قاچا ياكى قەغەز بىلەن سىقىپ، سىقىلغان سۈيىنى جنسي يولغا تېمىتسا، جنسي يولنى يۇمشىتىدۇ ۋە تارايتىدۇ.

دېيىلدىكى، بۇ دورىنى تېمىتقاندا دورا بالياتقۇغا يېتىپ بارغۇچە ئايال كىشى پۈتىنى كۆتۈرۈپ ئوڭدا ياتىدۇ، مۇشۇنداق قىلغاندا دورا تېز ئۇنۇم بېرىدۇ، بىر قېتىمدا ئۇنۇم بەرمىسە، يەنە بىر قېتىم ئىشلىتىش لازىم.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى شورە قەلەمدىن يېرىم گرامنى ناشتىدا يېگۈزسە، ھامىلە ئۆلۈك بولسىمۇ دەرھال چۈشۈرىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئابدىمىلكىنىڭ يۇمشاق شېخى ۋە ئابدىمىلىك يېغىنى بالياتقۇ ئېغىزىغا قويسا، ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاغ ئادراسمىنىنىڭ يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سەبرە چىلانغان سۇ بىلەن بىللە بالياتقۇ ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدىن كېلىدىغان سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جامىن دەرىخى يوپۇرمىقى، ئام دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى، كەت ھىندى دەرىخى ۋە ئاپېلسىن دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ ھەممىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئاندىن سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا جوز (تاكى بىر ئايغىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ)، كالا يېغى قوشۇپ ساقلاپ قويۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بالىياتقۇغا سېلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىر ئايغىچە سېسىق پۇراق يوقىلىدۇ. بەزىدە ئىپار ۋە ئەنبەر بىلەن ئىزخىر ئىشلەتكەندە پۇراقنى ئالىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەرقانداق بالىياتقۇ ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىسپىغۇل ۋە زىغىر ئۇرۇقىنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي يولغا قويۇلىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇ يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەسەلنى كالا سۈتى بىلەن سۈت پارغا ئايلانغۇچە قاينىتىپ ۋە ئۇنى پاختىغا سىلەپ بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلىدۇ تاكى زەخمە ساقايغىچە تەكرار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن موزىنى سۇدا ئېزىپ، سۈيى يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلىدۇ (تاكى جاراھەت ئېغىزى پۈتكۈچە) ياكى موزىنى قىزىلگۈل بىلەن سوقۇپ ھۆمۈلچە قىلسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قېيىن تۇغۇتتىن بولغان ياكى قىزىلچى بۇزۇلۇشتىن بولغان جىنسىي يول يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق موم، ئۆچكە بۆرىكى، كالا يىلىكى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا سەنگى جاراھەت ۋە مەدەستانىنى ئېزىپ، ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، مەلۇم ۋاقىتتىچە ھەر كۈنى ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوزۇلما بوۋاسىرغا مەنپەئەتلىك ۋە قان توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل سۇرمىدىن 3.5 گرام، قارا ھېلىلىدىن 10.5 گرام ئېلىپ، ئۇلارنى ئايرىم - ئايرىم ئېزىپ، ئىككى ھەسسە قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، ياۋا ئارپا چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر تالدىن ياغ بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەرەب دەرىخى يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ، ئىككى ھەسسە سۇغا تولۇق ئىككى كۈن چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ، شىشە قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، ھەيزدىن ساقايغاندىن كېيىن ۋە تەرەتتىن كېيىن بۇ سۇدا داۋاملىق ئىستىنجا قىلىپ بەرسە، قىز بالىغا ئوخشاش بولىدىغانلىقى تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسپىنەج «ئۆلۈك بۇلۇت» دەپمۇ ئاتىلىدۇ، ئۇنى پارچىلاپ جمادىن ئۇچ سائەت ئىلگىرى بالىياتقۇغا ھۇمۇل قىلىپ، جىما ۋاقتىدا ئېلىۋېتىلسە، يەرلىك ئورۇن تار، يۇمشاق، قۇرۇق ۋە ئىسسىق بولىدۇ.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەمرى ھىندىنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ، تاسقاپ، جىنسىي يولغا قويسا، جىنسىي يولنى قورۇپ تارايتىدۇ؛ موزىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئازراق كافۇر ۋە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي يولغا قويسا، جىنسىي يولنى تارايتىدۇ؛ ئۇنىڭدىن باشقا، كۆپۈكى

دەريا ۋە ھىلىله ئۇرۇقى مېغىزىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، پەرجىگە قويسا، يەرلىك ئورۇننى تارايتىدۇ. ئەگەر بۇ دورا زەخمە بار جايغا قويۇلسا، زەخمنى پۈتتۈرۈش ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئارپىنى كالىنىڭ يېغىدا ئېزىپ، بەرجىگە ئۇچ كۈن قويسا، يەرلىك ئورۇننى تارايتىدۇ ۋە لەززەت پەيدا قىلىدۇ.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەگەر بىرەر سەۋەبتىن قىز بالىلارنىڭ قىزلىق پەردىسى يىرتىلىپ كەتكەن بولسا، بۇ دورا بىلەن قايتا پەردە پەيدا قىلغىلى بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەپتەرنىڭ ئىنچىكە ئۇچىينى ئېلىپ، ئۇنى كەپتەر قېنى بىلەن تولدۇرۇپ، ئاندىن زەمچە، موزا، سەئدى كۈفى، ئۆشبە ۋە ئىپاردىن بىر ھەسسە، قەلەمپۇردىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئۇچەيگە تولدۇرۇپ، جىنسىي يولغا تولۇق كىرگۈزگەندە، جىنسىي يولنى تارايتىپ، قان ئاشكارا بولىدۇ.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا قېيىن تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىغىرنىڭ سۈيىنى ئېلىپ كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قائىدە بويىچە بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلىدۇ.

داۋا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھمەنزەل يىلتىزىنى ئېزىپ، كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بالىياتقۇ ئېغىزىغا قويۇلىدۇ.

داۋا (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئادەمنىڭ چېچىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ ئىسىنى بالىياتقۇغا يەتكۈزگەندە، ھامىلدارلىقتىن يىراق قىلىدۇ.

داۋا (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىنى چۈشۈرىدۇ. ئەگەر زۆرۈرىيەت بولسا، يەنى ھاملىدار ئايال كىچىك، كېسەلچان بولۇپ، ھامىلە بەك چوڭ بولسا، ھاملىدار ئايالنىڭ ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى بولسا، بۇ ئۇسۇلنى ئويلىشىش كېرەك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى باربىندال مېغىزى، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئابدىملىك مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سىيادان مېغىزى ۋە شەھمەنزەل ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىردىن بىر گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ھۆل بەھروزەدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، شامچە تەييارلاپ بالياتقۇغا قويۇلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا 50 كۈنگە قەدەر داۋاملىق ئىشلىتىلىدۇ. دورا ئىستېمال قىلىۋاتقان جەريانىدا بىمارنىڭ غىزاسىغا باشپىياز، گۆش ۋە نان بېرىلىدۇ، دورا ئىشلىتىۋاتقان ئۇچىنچى كۈنى مەزكۇر شامچىدىن بىر دانە ئېلىپ ئەنبۇل يوپۇرمىقى سۈيىدە ئېرىتىپ، قائىدە بويىچە ئىسسىق بوغداي نېنىغا سۈركەپ مەقئەت ئاقمىسى ئۈستىگە يەتتە كۈنگىچە قويسا ئاقمىنى چۈشۈرىدۇ، بەزىلەر قىزىل بۇغداش يوپۇرمىقىنى چىگىت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش، لېكىن گۆش بەرمەسلىك كېرەك، دەپ تەكىتلەيدۇ.

داۋا (19)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نارمىشكى ۋە ناۋاتنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەپ بەرسە، بۇۋاسىر قاناشنى توختىتىدۇ ۋە ئۆسمىنى يوقىتىدۇ.

داۋا (20)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئازاراقنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ ئىسىنى مەقئەتكە يەتكۈزسە، ئاغرىق ۋە قاننى توختىتىدۇ.

داۋا (21)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھېلىلە، بەلىلە ۋە ئاق لاچىندانە ئۇرۇقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇنى ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەنلىكتە بىر قوشۇقتىن يېسە، يەل ۋە قاندىن پەيدا بولغان بۇۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋا (22)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەندال، سېرىق ھېلىلە ئۇرۇقى، ئوردان، رۇسۇت ۋە ئىتئۈزۈمدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۆچكىنىڭ يۇڭىنى قىزىتىپ، دورىلارنى سېپىپ بوۋاسىر ئۈستىگە قويسا، بوۋاسىر ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، قانىنى توختىتىدۇ، بىر مەزگىل ئىشلەتسە، بوۋاسىر مونەكچىلىرىنى يوقىتىدۇ.

داۋا (23)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نىم دەرىخى ئۇرۇقى يېغىنى بوۋاسىر مونەكچىلىرىگە چاپسا ناھايىتى پايدىلىق. قارا ئىتياڭقىنىڭ سۈيىدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، كۈنجۈت يېغى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن تاكى ياغ قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن چىگىت مېغىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بوۋاسىرنىڭ ئۈستىگە چېپىلىدۇ. سازاڭنى كۈنجۈت يېغى ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن قايناتىپ، ئېزىپ، ئازراق سىركە قوشۇپ مەلھەم ھالەتكە كەلگەندە، يۇڭغا مىلەپ ھۇمۇل قىلسا، بوۋاسىر ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋا (24)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چايانداق بىرنەچچە تال ئېلىپ، كۈنجۈت يېغى ياكى زەيتۇن يېغىغا سېلىپ، 40 كۈن ئاپتاپقا قويۇپ، بوۋاسىرغا داۋاملىق ئىشلەتسە مەنپەئەتلىك.

داۋا (25)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كالىزىرىدىن 10.5 گرام ئېلىپ قورۇپ ئۇچكە بۆلۈپ، ھەر كۈنى بىر بۆلۈكىنى گۈرۈچ تامىقى بىلەن يېيسە، يەل ۋە قاندىن بولغان بوۋاسىرنى يوقىتىدۇ.

داۋا (26)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر مونەكچىلىرىنى يۇمشىتىدۇ ۋە ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۆپچىن ۋە نەشتىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، بۇغداي ئۇنىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، كۈنجۈت يېغىدا قورۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇدا قاينىتىپ، قويۇلدۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زەرۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقئەت ۋە بالىياتقۇ چىقىقغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇشۇن ئۇپىسى، ئانارگۈلى، زەمچە ۋە موزىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، گۈل يېغى بىلەن ياغلاپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

زەرۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقئەت ئىستىرخاسقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۈپتى بەللۇت، پوستى كۈندۇر، كۆيدۈرۈلگەن دەرمەنە تۇركى، ئانارگۈلى، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، كۆيدۈرۈلگەن مەدەستان، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ۋە ئالتۇن چىلىنداندىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ مەقئەتكە سېپىلىدۇ.

زەرۇر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۈپتى بەللۇت، ئانارگۈلى، جوز ۋە كۆيدۈرۈلگەن قەغەزدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، مەقئەتكە سېپىلىدۇ.

زەرۇر (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر چىقىقغا سېپىلىدۇ. بۇ جاراھەتنى پۈتتۈرگۈچى دوختۇرلار بايانىدا سۆزلەندى.

رەۋغىنى سۇزاپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دوختۇرلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

رەۋغىنى كەلكىلانەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

رەۋغىنى زەپىران

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دۆھنۇل خەلۇق نامى بىلەنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بالىياتقۇ ۋە ئاشقازان ئاغرىقى ھەم قاتتىقلىقغا، تەشەنئوج، چىرايىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق، بالىياتقۇ چىقىقغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىياتقۇنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەردىن 52.5 گرام، قەردەمانىدىن 21 گرام، قەسىۋزەرىرەدىن 17.5 گرام، مۇرساپتىن 10 گرام ئېلىپ، دورىلارنى 1350 گرام كۈنجۈت يېغىغا بىر ھەپتە چىلاپ، ھەر كۈنى قوچۇپ، ئاندىن 450 گرام سۇ قۇيۇپ، سۈيى تۆگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

رەۋغىنى مۇبارەك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ رەۋغىنى لەقۋا نامى بىلەنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. لەقۋا كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

رەۋغىنى مۇقەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە ۋە قويۇق يەلنى تارقىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇقەل، بەرگى ئاس، سەئدى كۈفى، مەرزەنجۇش، شۇمشا، ئادراسمان، ھەببىتۇلخوزرا، ئابدىملىك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 45 گرامدىن، مىئەسائىلە، ئوشەق، ئەپيۇن، بىستىپايەج، ھەببۇلئاس، ئاقلانغان بادام، ئاق خەربەق، زەرنەپ، قېلىن دارچىن، شەترەنجى ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن 27.5 گرامدىن، قەلەمپۇر، جوز، زەنجۇل، خولنجان، دارچىن، بالادۇرنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، كۈندۇر، سسالىيۇس، كۈدە

ئۇرۇقى، سيادان، زاغۇن ئۇرۇقى، جۇۋىنە، ئاچچىق قۇستىنىڭ ھەربىرىدىن 22.5 گرامدىن، ئۆشنە، سېرىقچېچەك، غار يوپۇرمىقى، فۇپەلنىڭ ھەربىرىدىن 18 گرامدىن، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل، كالا يېغى، يەسمەن يېغى، ئاق نېفىت، قەتران، ئابدىمىلىك يېغى، غار يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 58.5 گرامدىن، زەيتۇندىن 2925 گرام ئېلىپ، دورىلارنى 4500 گرام سۇدا سۇيى تۇگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. بەزىلەر بۇ دورىنىڭ نامىنى رەۋغىنى بالادۇر دەپ ئاتىغان.

رەۋغىنى بوۋاسىر

تەركىبى ۋە ياسىلىشى 50 دانە سازاڭنى كۈنجۈت يېغىدا قورۇپ، 35 گرامنى بەدىيان بىلەن ئېزىپ، يېغىنى موم يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بوۋاسىرغا سۈركىلىدۇ. قان توختىتىش ئۈچۈن موزا بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋغەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر مونەكچىسىنى چۈشۈرۈشتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئوغرىتىكەن ۋە زەرنىخنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن داغلاپ، قورۇپ سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋغىنى ۋەزغى (كېلەر يېغى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقئەت ياللۇغى ۋە بوۋاسىر ئاغرىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەگەر ھارارەت بولسا، كېلەرنى ئۆچكە يېغى بىلەن سوقۇپ، سۇدا پىشۇرۇپ سۇيى سۈزۈغاندىن كېيىن، يېغى سۇ يۈزىدە ئۈيىدۇ. بۇ ياغنى سۈزۈپ، گىردىنەبال، بەدىيانىنى سوقۇپ قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋغىنى گەندىنا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى 928 گرام كۈدە سۇيىگە 464 گرام كۈنجۈت يېغى، 35

گرام مۇقەل قوشۇپ، سۈيى تۆگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

رەۋغىنى ئەلسى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇۋاسىر ۋە چوڭ تەرەت قىچىشتۇرۇپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولسا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىغىردىن ياغ تارتىپ ئىشلىتىلىدۇ.

سۇفۇپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاناشنى توختىتىدۇ، مەيلى ئۇ قان بالىياتقۇدىن، قىزىلىق پەردە يېرىلىشتىن، چوڭ تەرەتتىن، قۇسۇشتىن، بۇرۇندىن ۋە ياكى سۈيدۈكتىن كەلگەن بولسۇن، ھەممىسگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەۋەنچىندىن 3.5 گرام، مامىرانچىندىن بىر گرام، رۇسۇت، سۆگەت يىلتىزىنىڭ ھەربىردىن 5.25 گرامدىن، سوقۇلغان كەھرىۋادىن بىر گرام، كالا يېغىدا قورۇلغان قارا ھېلىلىدىن 10.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەتىگەندە 3.5 گرام، كەچتە تاماقتىن كېيىن 3.5 گرام يېگۈزۈلىدۇ.

مەقلىياسا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بىر قىسىم بۇۋاسىرلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

سۇفۇپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇۋاسىر، ئىچ سۈرۈش ۋە تولغاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان زاغۇن ئۇرۇقىدىن 315 گرام، قورۇلغان زىغىر ئۇرۇقى، قورۇلغان ئىسپىغۇلنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، قورۇلغان كەرەپشە ئۇرۇقى، گىل

ئەرمنى، بارىزەت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 8.75 گرامدىن، سەمغى ئەرەبدىن 3.5 گرام ئېلىپ، زاغۇن ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل ۋە بارىزەت ئۇرۇقىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

سۇفۇپى تېۋاج خەتائى ۋە سۇفۇپى گۈل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇۋاسىردىكى ئېچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئىسھال دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

سۇفۇپى جوز

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇۋاسىر قېنىنى توختىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇقراتنىڭ نۇسخىسىدا كۆيدۈرۈلگەن جوزدىن بىر ھەسسە، كۆيدۈرۈلگەن توخۇ تۇخۇمى سېرىقىدىن بىر ھەسسە، بۇدادەدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سۇفۇپ قىلىپ، توققۇز گرامى ئالما شەربىتى ياكى رەۋەن رۇببىسى ياكى ئاس سۇيى بىلەن ناشتىدا يېگۈزۈلىدۇ.

سۇفۇپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەلدىن بولغان بۇۋاسىر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ، زەيتۇن يېغىدا قورۇلىدۇ. قورۇلغان كۈدە ئۇرۇقى، قورۇلغان ھەببى رىشاد، جۇۋۇننە، ھورمىل، شۇمشا، ئۇبھەل، ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، جوزدىن 3.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇدىكى يەلنى يوقىتىدۇ، ھامىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجۇبىل، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن،

زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئېگىر، جوز، دارپەل، دارچىن، مەرۋايىت، ئاقىرقەرھا، لاچىندانىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، پىننە، بەدىياننىڭ ھەربىرىدىن 5.25 گرامدىن ئېلىپ، تەڭ مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ، سوقۇپ سۈقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 7 ~ 10.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈقۇپ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ زەخىرەدىن ئېلىنغان نۇسخا بولۇپ، مەقئەت ۋە بالىياتقۇدىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قورۇلغان يۇمغاقسۈت، ساپلاشتۇرۇلغان سۈماق، قۇندۇز قەھرى، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، كەھرىۋا، بىخ مارجانىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، كۆك موزا، قورۇلغان بەللۇت، قەلەمپۇر، ئانارگۈلىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۈقۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈقۇپ (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىدارلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە سېزىكتىكى غەيرىي ئىشتىھانى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقلانغان كۈنجۈت، زىرە كېرمانى، زەنجۈبىلنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، دارچىندىن يەتتە گرام، لاچىندانە، قاقىلىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئاق قەنتتىن 464 گرام ئېلىپ سۈقۇپ تەييارلىنىدۇ.

سۈقۇپى قاقىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىدار ئايالىلاردىكى غەيرىي ئىشتىھاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربەتى خۇبسۇلھەددە ۋە شەربەتى سەئدى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربەتى ئەنجىبار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر قېنىنى توختىتىشتا تەسىرى ئىنتايىن ياخشىدۇر. بۇ دورىغا باشقا قابىز دورىلار قېتىلمىسا، چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇپ قويمايدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى 70 گرامدىن ئەنجىبار يىلتىزى پوستىنى 464 گرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىگىنى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 3500 گرام قەنت قوشۇپ قېيام قىلىنىدۇ. بۇنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شىيافى كوھلى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈندۈر، ئانارگۈلى، موزا، سۇرمە، زەمچە، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كۆرسەتمە بويىچە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى غەدىيوت

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رامىك، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەب تەييارلاپ، جىما قىلغان ۋاقىتتا مەقئەتكە قويۇلىدۇ. جىمادىن ئىلگىرى چوڭ تەرەت قىلىۋېلىش ۋە قابىز يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. غەدىيوت بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، جىما قىلغان ۋاقىتتا چوڭ تەرەت ئىختىيارسىز چىقىپ كېتىشنى كۆرسىتىدۇ.

شىياق (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈندۈر، ئەنزىرۇت، خۇنسياۋشان، ئانارگۈلى، ئاق زاكىنىڭ

ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، زەنگاردىن يېرىم گرام ئېلىپ، دورىلاردىن ھەسەلدە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىياق (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىنچىكە قەنتەرىيون، ئەنزىرۇت يىلتىزىنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، زەنگاردىن يېرىم گرام ئېلىپ، دورىلاردىن ھەسەلدە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىياق (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقاقىيا، سۆگەت يىلتىزى ئۇسارىسى، ئانارگۈلى، گىل ئەرمەنىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، سەدەپ ئۇپىسىدىن 17.5 گرام ئېلىپ، پاقىيوپۇرمقى سۇيى ياكى سېمىزئوت سۇيىدە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىياق (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆگەت يىلتىزى ئۇسارىسى، ئاقاقىيا، جۇپتى بەللۇت، خۇنسياۋشاننىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، مۇرمەككى، قوغۇشۇن ئۇپىسى، كۆيدۇرۇلگەن سەدەپنىڭ ھەربىردىن 1.75 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى پاقىيوپۇرمقى سۇيىدە يۇغۇرۇپ شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىياق (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئايالنى قىزغا ئوخشاش قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موزا، زەمچە، سەئدى كۇفى، ئىزخىر غۇنچىسى، خۇنسياۋشان، مۇرمەككى، سەۋسەن يوپۇرمقى، ئامىلە ئۇسارىسى، ئىپارنىڭ ھەربىردىن 1.75 گرامدىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئانار پوستىنىڭ ھەربىردىن بىر گرامدىن، سەمغى ئەرەبىدىن

0.75 گرام ئېلىپ، دورىلاردا قائىدە بويىچە شىياق ياساپ، ئەتىگەندىن كەچكىچە بىر تال، كەچتىن ئەتىگەنگىچە بىر تالنى پەرجىگە قويسا، جىنسىي يولى تارىيىپ، قىزدىن پەرقلەندۇرگىلى بولمايدۇ.

شىياق (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەسىرى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق سۇزاپتىن 10.5 گرام، موزىدىن يەتتە گرام، كاھۇ ئۇرۇقى، نېلۇپەرنىك ھەربىردىن 5.25 گرامدىن، مۇقەلدىن 3.5 گرام ئېلىپ، يېلىمنىك ھەممىسىنى ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

شىياق (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرساپ، تاغ پىننىسى، ئىكلىلمىلىكنىك ھەربىردىن 14 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 105 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، كالىنىك ئۆتىدە شىياق تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

شىياق (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا خەربەق، شەھمەنزەل يىلتىزى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئۈزۈنچاق شىياق تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا قويغاندا ئاۋۇال ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ، كېيىن قان پەيدا قىلىدۇ.

شىياق (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، جاۋشىر، ئاق خەربەق قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كالا ئۆتىدە يۇغۇرۇپ، شىياق تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

شىياق (10)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇرمە، ئانارگۈلى، تەنكار، زەرگەرۇك قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، تۇرۇپ سۈيىدە يۇغۇرۇپ شىياق تەييارلىنىدۇ ۋە ئۇنىڭغا ئاقاقىيا، زەمچە سېپىپ، يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

زىماد

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇ ۋە بوۋاسىرنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەر، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، توخۇ يېغىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئاق لەيلى، زىغىر ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىدىن بىر دانە ئېلىپ، ئۆرۈك مېغىزى يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىمادى مۇقەل

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەنپەئىتى ناھايىتى كۆپ بولۇش سەۋەبلىك زىمادى بوۋاسىر نامىدىمۇ ئاتالغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆك مۇقەل، زىغىر ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، كالا يېغىدا يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (1)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇقەل، تۆگە لوكسى، كالا پاچىقى يىلىكى، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، مىئەسائىلە، توخۇ تۇخۇمى سېرىقى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كالا يېغىدا پىيازنى قاينىتىپ ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر ئاغرىقى ۋە ئىششىقلارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىيازنى كالا يېغىدا قورۇغاندا پىياز قىزىپ، قات - قېتىدىن ئاجرايدۇ. ئۇنى يەرلىك ئورۇنغا قويغاندا تومۇرلارنىڭ ئېغىزى ئېچىلىدۇ. ئەگەر ئاق پىيازنى ئوبدان قاينىتىپ، چاناپ، كالا يېغى بىلەن يۇمشىتىپ، سەل قىزىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا قويغاندا، بوۋاسىر ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، يالۇغىنى قايتۇرىدۇ. ئەگەر تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇلسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بىلىش لازىمكى، پىيازنىڭ پوستى ئاجرىغاندىن كېيىن ئاقلىۋېتىش لازىم.

زىماد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر ئاغرىقىنى پەسەيتىشتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق لەيلىگۈلى، بابۇنە گۈلى، ئىكلىلمىلكنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، شۇمشا، زىغىر ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئاقلانغان يېسسىمۇقتىن 35 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى قاينىتىپ، توخۇ تۇخۇمى سېرىقى ۋە بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىماد (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر، مەقئەت ئاغرىقى ۋە تولغاقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كالا پاچىقىنىڭ يىلىكىدىن 35 گرام، ئاق مومدىن 105 گرام، ئاقاقىيا، خۇنسياۋشان، كۈندۇر ۋە مۇرمەككىنىڭ ھەربىردىن 1.75 گرامدىن، مەدەستان ۋە قوغۇشۇن ئۇپسىنىڭ ھەربىردىن 5.25 گرامدىن، مۇقەلدىن 3.5 گرام، ئەپيۇندىن 0.5 گرام، گۈل يېغىدىن 70 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

زىماد (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىرغا مەخسۇس ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يىلىك، ئۆرۈكنىڭ ھەربىرىدىن 22.5 گرامدىن، ئۆردەك يېغىدىن 17.5 گرام، چىلغوزا يېلىمىدىن 10.5 گرام، مۇقەلدىن يەتتە گرام، زۇپىتى رۇمىدىن 6.75 گرام ئېلىپ، زىماد تەييارلاپ چىپىلدۇ.

زىماد (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياخشى پىشقان پىياز ۋە كۈدىدىن (كالا يېغىدا سارغايتىلغان) 22.5 گرامدىن، مۇقەلدىن 3.5 گرام، زەپەردىن 1.75 گرام، ئەپيۇندىن 0.75 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ.

زىماد (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۆرۈك مېغىزى يېغىدىن 35 گرام، تۆگە لوكسىدىن 40.5 گرام، قۇرۇتۇلغان شاپتۇل يوپۇرمىقى ۋە ئاق مومنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، مۇقەلدىن 4.5 گرام، مەدەستاندىن توققۇز گرام ئېلىپ زىماد تەييارلىنىدۇ.

زىماد (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقئەت ئېچىشىش ۋە ئاغرىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈنجۈتنى سوقۇپ، گۈل يېغى ۋە تۇخۇم ئېقى بىلەن زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىماد (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى، ئارپا ئۇنى ۋە گۈل يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىماد (10)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇشۇن ئۇپىسى، بەزرۇلبەنجى، توخۇ تۇخۇمى سېرىقى ۋە بىنەپشە يېغىدىن زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىماد (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر، مەقئەت يېرىلىش، مەقئەت يارىسى، شۇنىڭ بىلەن بىللە كەلگەن ئىچ سۇرۇش، بوۋاسىر قاناش، ھەيز توختىماسلىق قاتارلىقلارنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇپا، ئەنزىروت، رۇسۇت ۋە مومدىن بىر ھەسسىدىن، ئاق لەيلىگۈلى ۋە مۇقەلدىن ئىككى ھەسسىدىن، ياغدىن بەش ھەسسە ئېلىپ، توخۇ تۇخۇمى سېرىقى بىلەن بىللە زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىماد (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىكىلىلمىلىكىنى بابۇنە سۈيىدە پىشۇرۇپ، يۇمشىتىپ ھاۋانچىدا سوقۇپ، مەلھەمدەك بولغاندا ئۇنىڭغا تۇخۇم سېرىقىدىن بىر دانە، زەپەردىن 3.5 گرام، ئەپيۇندىن يەتتە گرام، زىغىر، شۇمشا، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، مۇقەلدىن 10.5 گرام ئېلىپ، ئۇنۇم شىرنىسىدە مۇقەلنى ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ساپال قاچىغا سېلىپ، زۆرۈر بولغاندا مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تىلما چوڭ بولسا، ئاۋۋال باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

زىماد (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان بوۋاسىر ۋە مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى يوقىتىش، يەل تارقىتىش ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سامساقتىن 10 ھەسسە ئېلىپ ئېزىپ، زىغىر يېغىدىن 70

ھەسسە قوشۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ يېغى چېپىلدۇ، سامسىقى زىماد قىلىندۇ.

زىماد (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقئەت چىقىقى ئىششىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقلانغان يېپىسمۇق، جۈپتى بەللۇت پوستى ۋە ئارچا دەرىخى مېۋىسىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، ھەممىسىنى ھەبىۋلئاس سۈيى بىلەن قاينىتىپ، يۇمشىتىپ، گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ھاۋانچىدا ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىندۇ.

زىماد (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقئەت يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ ھەممە مەلھەملەردىن ياخشى دورىدۇر. لېكىن بۇ كىتابتا مەلھەملەرمۇ زىمادلار قاتارىدا سۆزلەنگەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق موم، كۈنجۈت يېغى، ئۆردەك يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، كالا يېغى، تۈزلانمىغان تۆگە لوكسى ۋە مۇقەلدىن تەڭ مىقداردا ياكى كۆپرەك ئېلىپ، مۇقەلنى زىغىر لوئابدا ئېرىتىپ، ئاندىن ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ.

زىماد (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىردىكى مەقئەت ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇقەلنى زىغىر يېغىدا ئېرىتىپ، كۈدىنى كالا يېغىدا پىشۇرۇپ، ھەممىسىنى قوشۇپ ھاۋانچىدا يۇمشاق ئېزىپ، زىماد تەييارلاپ مەقئەتكە چېپىلدۇ.

زىماد (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پەرجى يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۆردەك يېغى، ھۆل زۇپا، بۇغا پاچىقى يىلىكى ۋە مومنى سەۋسەن يېغى ياكى مەغىزگۈلى يېغىدا ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلدۇ. ئەگەر يېرىلىش ئېغىر بولسا زىمادقا ئېرىتىلگەن ھايۋانات مېيى ۋە مەدەستان مۇرابباسىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە

گرامدىن، گۈل يېغى ۋە قوغۇشۇن ئۇپسىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، نىشاستە، ئەپيۇن ۋە كافۇرنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، بىر دانە تۇخۇم ئېقى ئېلىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، يېرىلىش، كۆيۈشۈش ۋە ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىماد (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىياللار پەرجى، مەقئەت ۋە بوۋاسىر مونەكچىسى يېرىلىش، ئوتتا كۆيۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈل يېغى ۋە مەدەستاندىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ زىماد تەييارلىنىدۇ.

زىماد (19)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىدار ئىياللار ۋە ھاملىدار بولمىغان ئىياللاردىكى ھەيز كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق پۇرچاق، ئاچچىق ئانار پوستى، بەرگى ئاس ۋە موزىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بەل ۋە تىلغا چېپىلىدۇ.

تىلا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيز خۇنى كۆپ كېلىشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل ۋە ئاقلانغان يېسسىمۇقنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئاقاقيا، ئانارگۈلى، ئاق سەندەل ۋە قىزىل سەندەلنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، گىل ئەرمىنىدىن 14 گرام، جۇپتى بەللۇت ۋە تاباشىرنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، نەمدەپ، بەل ۋە دوۋساق ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

تىلا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھامىلە چۈشۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇتۇلغان سۇزاپ ۋە توغرىغۇدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ،

سۇزاپنىڭ سۈيىدە نەمدەپ قورۇپ، ئالەت ئۈستىگە سۈركەپ جىما قىلىنىدۇ.

تىلا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسىرگە ئىگە.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببى بىلسان، جاۋشىر، مۇقەل ۋە يانتاقتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كالا ئۆتىدە مەلھەم تەييارلاپ، ئالەتكە چېپىپ، قۇرۇتۇپ جىما قىلسا، ئايال ھامىلدار بولىدۇ.

تىلا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسىرگە ئىگە.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇتۇلغان جىگدە يوپۇرمىقىدا كالا ئۆتى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، ئالەتكە چېپىپ جىما قىلىنىدۇ.

تىلا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاياللار پەرجى قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇزاپنى كاسىنە سۈيىدە ئېزىپ نېلۇپەر، كاھۇ ئۇرۇقى ۋە ئەرقى گۈلگە ئارىلاشتۇرۇپ، پەرجىگە سۈركەپ بېرىلىدۇ.

تىلا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاياللار پەرجى ئېچىشىش ۋە سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھامىلدارلىق مەزگىلىدىمۇ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كافۇرنى گۈلاب ياكى سۇدا ئېرىتىپ تىلا قىلىنىدۇ، بۇ ھامىلدارلىق مەزگىلىدە جىنسىي يول ئېچىشىش، ئادەت خاراكتېرلىك بالىياتقۇ ئېغىزى ھامىلدارلىقنىڭ تۆتىنچى ئېيىدىن كېيىن ئېچىلىپ كېتىش، ھامىلدارلىقنىڭ يەتتىنچى، سەككىزىنچى ئېيىدا ھامىلە چۈشۈپ كېتىشكە ھېچقانداق دورا مەنپەئەت قىلمىغان بولسا، بۇ چارە بىلەن ساقىيىپ كېتىشى مۇمكىن.

تەبىخ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاسارۇندىن 3.5 گرام، سۇزاپتىن 1.75 گرام، بەدىياندىن يەتتە گرام، قىزىل لوۋىيادىن 17.5 گرام، ھەسەلدىن 35 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۈچ كۈن ئارقىمۇئارقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىخ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسىرگە ئىگە ۋە ئەرلەرگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن، بۆرە ئەرمىنى، يېشىل لوۋىيا، سۇزاپ، بەدىيان ۋە كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئەنجۈردىن 10 دانە، گۈلقەنتتىن 45 گرام ئېلىپ مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئۈچ كۈن ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە ئارام ئالدۇرغاندىن كېيىن، يەنە ئۈچ كۈن ئىچكۈزۈپ، تاكى ھەيز ئوبدان راۋانلاشقۇچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

تەبىخ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسىرگە ئىگە.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل لوۋىيا، شۇمشا، رۇم بەدىيان ۋە ئوردانىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، سۇزاپتىن 10.5 گرام ئېلىپ، 392 گرام سۇدا 464 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 14 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەبىخ (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسىرگە ئىگە.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل لوۋىيادىن 10.5 گرام، تاغ كۈدىسى ۋە ئوردانىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، پىننىدىن 31.5 گرام ئېلىپ، 2320 گرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە

قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئازراق توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 10.5 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

تەبىخ قۇرتۇم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى راۋان قىلىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زاراڭزا ئۇرۇقى، گاۋزىبان، قوغۇن ئۇرۇقى ۋە بەدىيانىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يېرىك سوقۇپ، 24.5 گرام موزىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاخشىمى 696 گرام سۈغا چىلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە 232 گرام قالغۇچە قاينىتىپ ۋە ئازراق شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش پەنجىنۇش بوۋاسىرغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، ئاشقازان دورىلىرىدىكى جاۋارىشلاردا سۆزلەندى.

فىروزىنۇش ھامىلدار ئاياللاردىكى سوغۇقتىن بولغان ئەرزىيەتكە مەنپەئەتلىك، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

فۇلۇنىيا فارسى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇنى قۇۋۇشتۇرىدۇ، يەلنى تارقىتىدۇ، قايسى ئەزادىن بولمىسۇن قان كېلىشنى توختىتىدۇ ۋە ھامىلنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ.

فۇلۇنىيا رۇمى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيز كېلىشنى توختىتىدۇ، ئاغرىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ ئىككى نۇسخا باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. فۇلۇنىيا فارسىنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى ھەيز كۆپ كېلىش، بالىياتقۇنىڭ ھۆللۇكى ئېشىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئۆچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

فەرزىجە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇنى قۇۋۇشتۇرىدۇ، جىنسىي ئەزانى تارايتىدۇ ۋە خۇش پۇراق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەسباسە، سۇمبۇل، مەرزەنجۇش پوستى، كۇندۇر، ئىزخىر ۋە قىزىلگۇل، بىخ كەبىردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، بىدەمشكى يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇڭ پارچىسىغا ئوراپ سېلىنىدۇ.

فەرزىجە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىنسىي يولنى تارايتىدۇ ۋە ئاياللاردا جىنسىي ھەۋەس پەيدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەمچىنى سۇدا ئېرىتىپ، ئۇنىڭدا رەخت پارچىسىنى نەمدەپ سەئىدى كۇفى، قېلىن دارچىن، موزا قاتارلىقلارنى رەختكە ئوراپ، جىما قىلىشتىن ئىلگىرى جىنسىي يولدا ئىككى سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ.

فەرزىجە (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى توي قىلغان ئاياللارنى قىزلارغا ئوخشاش قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قېيمىقونى سوقۇپ، سۇرمە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ فەرزىجە قىلىنىدۇ.

فەرزىجە (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسىرگە ئىگە.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆك موزا (تۆشۈكى يوق)، ئانار پوستى ۋە قەلەمپۇردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ فەرزىجە قىلىنىدۇ.

فەرزىجە (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىنسىي يولنى ئىنتايىن ئەۋرىشىم قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇرمە ۋە مەدەستان، شېشىلەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىق شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سېلىنىدۇ.

فەرزىجە (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىنسىي يولنى تارايتىپ قىز ھالەتكە كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەپتەر مايىقى ۋە باغداد شىبشىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، يەتتە گرامنى زىغىردىن توقۇلغان پارچە رەخت بىلەن ئوراپ، توشقان ئۆتى بىلەن ھۇمۇل قىلسا، جىنسىي يولنى ناھايىتى تار قىلىدۇ.

فەرزىجە (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىنسىي يولنى تارايتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئامىلە ئۇسارىسىدىن 10.5 گرام، قەلەمپۇردىن 3.5 گرام، ئىپاردىن 0.25 گرام، شارابتىن 14 گرام ئىلىپ شارابنى ئىللىتىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ۋە زىغىردىن ياسالغان رەخت پارچىسىغا دورىلارنى ئوراپ جىنسىي يولغا سىلىنىدۇ.

فەرزىجە (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى توي قىلغان ئاياللارنى قىزغا ئوخشاش قىلىدۇ.

تەسىرى ۋە ياسىلىشى زەمچە، سەئىدى كۈفى، ئىزخىر غۇنچىسى، سەۋسەن يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئىزىپ، زەمچە ۋە دورىنى قاينىتاقاندىن كېيىن، ئايال كىشى بىرنەچچە كۈن ھوردىلىدۇ ھەمدە جىنسىي يولغا سىلىپ ياتقۇزۇلىدۇ.

فەرزىجە (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسىرگە ئىگە.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئامىلە ئۇسارىسى، زەپەردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىلىپ، ساپ رەيھان شەربىتى بىلەن بىرنەچچە قېتىم قاينىتىپ، زىغىردا توقۇلغان رەخت پارچىسىنى بۇنىڭدا ھۆلدەپ، قۇرۇتۇپ قويۇلىدۇ ۋە ھاجەت چۈشكەن ۋاقىتتا جىما قىلىشتىن بىر كېچە - كۈندۈز ئىلگىرى جىنسىي يولغا سىلىنىدۇ.

فەرزىجە (10)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسرگە ئىگە.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رامكا، ئاقاقىيا، سەئدى كۇفى ۋە سۇمبۇلنى يۇمشاق ئېزىپ، يۇپكا پارچىسىنى شارابتا نەمدەپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي يولغا سىلىندۇ.

فەرزىجە (11)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىنسىي يول ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇردارسەنگى، شېشىنى تەكشى مىقدارىدا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، جىنسىي يولغا سىلىندۇ.

فەرزىجە (12)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىنسىي يول ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇز ۋە زەمچىنى يۇمشاق ئېزىپ ياكى چىلغوزا پوستى، زەمچە، سەئدى كۇفىنى شارابتا قاينىتىپ، رەختكە ئوراپ ياكى موزا، جۇپتى بەللۇت ۋە ئانارگۈلنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭدا پەرجى يۇيۇلىدۇ ياكى سۇرمە ۋە زەمچىنى تەكشى مىقدارىدا ئېلىپ ئېزىپ، جىنسىي يولغا سىلىندۇ.

فەرزىجە (13)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىنسىي ئەزانى قىزىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تازىلانغان ئۇزۇم ئۇرۇقىنى ئېزىپ، رەختتە تاسقاپ، يەسمەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ فەرزىجە قىلىندۇ.

فەرزىجە (14)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىنسىي ئەزا ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ ۋە جىما قىلغان ۋاقىتدا سۇيۇقلۇق ئېقىشنى توسىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى موزا ۋە پاقيوپۇرمىقى ئۇرۇقنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، سۇرمە ۋە خۇبسۇلھەددىنىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، جۇپتى بەللۇت ۋە ئانارگۈلىنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي يولغا سىلىندۇ.

فەرزىجە (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى لەززەتنى زىيادە قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى كاۋاۋچىن ياكى دارچىن ۋە ياكى ئاقرقەرھانى چاينىپ، تۆكۈرىكىنى ئالەتكە سۈركەپ جىما قىلسا لەززەت پەيدا قىلىدۇ.

فەرزىجە (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى لەززەتنى زىيادە قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى 3.5 گرام نەشنى 35 گرام يەسمەن يېغىنىڭ ئۈستىگە سىلىپ، بىر نەچچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئالەتكە ياكى پەرجىگە سۈركىسە، لەززەت پەيدا قىلىدۇ.

فەرزىجە (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسلىشى ئاقرقەرھا، دارچىن ۋە زەنجۈبىلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا ئەرەب يېلىمىنى ئېرىتىپ بىرلەشتۈرۈپ ھەب ياساپ، جىما قىلىدىغان ۋاقىتتا ئېغىزغا سىلىندۇ، ئەگەر ئېرىپ كەتسە يەنە بىر كۈملاچ سىلىندۇ.

فەرزىجە (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى زەمچىنى ئىككى تامچە سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ۋە پىننە سۈيى بىلەن نەمدەپ، ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن فەرزىجە قىلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن ھەر قېتىملىق جىمادا ئىشلىتىلىدۇ ياكى سۈزاپ ئۇسارىسنى پىلپىل بىلەن جىنسىي يولغا سىلىپ

هاملدارلىقنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. بۇ نەرسىلەرنى ئالەتكە سۈركەپ جىما قىلسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

فەرزىجە (19)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بېدە ئۇرۇقى، پىل مايىقى، قىچا، قارىمۇچ ۋە ھايۋانات سۆڭىكىنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قارىغاي يېلىمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ۋە يۇڭ پارچىسى بىلەن جىنسىي يولغا قويسا، ھەرگىز ھاملىدار بولمايدۇ. ئەگەر ھاملىدار بولسا ھاملىنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ، بۇ ئايال بىدانجىر ئۇرۇقىدىن بىر تال يېسە بىر يىل، ئىككى تال يېسە ئىككى يىل، قانچە تال يېسە شۇنچە يىل ھاملىدار بولمايدۇ، دېيىلگەنىدۇر.

فەرزىجە (20)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موزا ۋە ھەببۇلئاستىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئىلمان سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ جىما قىلىشتىن ئىلگىرى فەرزىجە قىلىنىدۇ.

فەرزىجە (21)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېسۈملەك غۇنچىسى ۋە ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ھەيزدىن پاكلانغاندىن كېيىن فەرزىجە قىلىنىدۇ، شۇنداقلا توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتىنى ھۇمۇل قىلسا بۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

فەرزىجە (22)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىدار بولۇشتىن ساقلايدۇ، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېسۈملەك يىلتىزىنى سوقۇپ، ئەرەق بىلەن كۇمىلاچ قىلىپ فەرزىجە قىلىنىدۇ.

فەرزىجە (23)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەمچىدىن يەتتە گرام، سۇماق، ئۇد ھىندى ۋە زەپەرىنىك ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، يۇڭغا ئارىلاشتۇرۇپ فەرزىجە قىلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن جىما قىلىنىدۇ.

فەرزىجە (24)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇندۇز قەھرى، قارىغاي يېلىمى، جاۋشىر، مۇرمەككى، قۇستە شېرىن، قىزىلگۈل چېچەكنىك ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، ئىپار ۋە ئەنبەرنىك ھەربىرىدىن تۆتتىن بىر ھەسسە ئېلىپ، شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ فەرزىجە قىلىنىدۇ.

فەرزىجە (25)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىدار بولۇشقا ياردىمى بولىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياۋا تاغ ئۆچكىسى مايىقى، توشقاننىك پەنىرمايىسىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق يۇك بىلەن جىنسىي يولغا سېلىنىدۇ.

فەرزىجە (26)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى توشقاننىك پەنىرمايىسى، دارچىن، ئەنبەر، زەمچە ۋە ناۋاتنى ئېزىپ، ئەرقى گۈلدە خېمىر قىلىپ جىنسىي يولغا سېلىنىدۇ.

فەرزىجە (27)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى مامىرانچىنى، سۆرۈنجان، سەبرە، بەدىيان ۋە كۆپۈكى

دەريانىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، قىزىل شېكەر بىلەن بىللە فەرزىجە قىلىنىدۇ.

فەرزىجە (28)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارىغاي يېپىلمى، قۇندۇز قەھرى، جاۋشىر، قۇستە شېرىن، موزا، مۇقەل ۋە ئامىلە ئۇسارىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن بىرقانچە نۆۋەت فەرزىجە قىلىپ، تۆت سائەتتىن كېيىن جىما قىلسا بولىدۇ.

فەرزىجە (29)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توشقاننىڭ پەنىرمايىسى ۋە ئۇنىڭ مايىقىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، يۇڭ پارچىسى بىلەن فەرزىجە قىلىنىدۇ. ھەيز توختاپ ئۇچ كۈندىن كېيىن جىما قىلسا بولىدۇ. توشقاننىڭ پەنىرمايىسى ئورنىغا توشقان ئۆتى قوشۇلسىمۇ بولىدۇ.

فەرزىجە (30)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەر، سۇمبۇل، قەردمانە، توخۇ پېيى، كۈندۇر، مەستىكى ۋە سۇمبۇل يېغىنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن ئېلىپ، يۇڭغا ئوراپ قويۇپ، ھەيزدىن ساقىيىپ، بەش، ئالتە، يەتتىنچى كېچە قويۇپ، سەككىزىنچى كېچە ئېرى بىلەن جىما قىلسا ھاملىدار بولغاي.

فەرزىجە (31)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاملىدار قىلىش ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەمچە، زەپەر، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، قۇندۇز قەھرىدىن 4.5 گرام، ئۇد ھىندىدىن 0.9 گرام ئېلىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەيز توختاپ ئۇچ كېچە قويۇلىدۇ ۋە تۆتىنچى كېچىسى جىما قىلىنىدۇ.

فەرزىجە (32)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن، زەپەر، هوماما، سۇمبۇل ۋە ئىكلىلمىلىكنىڭ هەربىردىن 490 گرامدىن، ئۆردەك يېغى ۋە توخۇ تۇخۇمى سىرىقىنىڭ هەربىردىن 420 گرامدىن، سازەج هىندى ۋە قەردماننىدىن 140 گرامدىن، سۇمبۇل يېغىدىن 70 گرام ئېلىپ، كۆك رەختكە ئوراپ ئۇچ كۈن جىنسىي يولغا سېلىنىدۇ، هەر كۈنى كەچتە يېگىسى ئالماشتۇرۇلىدۇ ۋە هەر كۈنى ئەرمۇدۇن دەرىخى پوستىدىن 4.5 گرام ناۋات بىلەن ئىشلىتىلسە، تەسىرى ياخشى بولىدۇ.

فەرزىجە (33)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى هاملىدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ ۋە بالىياتقۇنى قىزىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇندۇز قەهرى، قارىغاي يېلىمى، پەرپىيۇن، قىزىلگۈل چېچىكى، جاۋشىر، هەببى بىلسان، قۇسته شېرىن، سۇمبۇل ۋە مۇقەلنى شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، بىرقانچە كېچە جىنسىي يولغا قويۇپ، ئاندىن جىما قىلىنىدۇ ياكى جىمادىن تۆت سائەت ئىلگىرى قويۇلىدۇ.

فەرزىجە (34)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆلۈك ۋە تىرىك هاملىنى چۈشۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۆشنە فارسى، ئاقىرقەرها، سىيادان، سۇزاپ ۋە تاغ سامسىقىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي يولغا سېلىنىدۇ.

فەرزىجە (35)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى هامىله چۈشۈرۈشته ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سوقۇلغان نۆشۈدۈردىن 35 گرامنى ئىسسىق سۇدا

ئېرىتىلگەن ئوشەقتىن 10.5 گرامغا ئارىلاشتۇرۇپ جىنسىي يولغا سىلىندۇ. فەرزىجە قىلغان ۋاقىتتا ياخشىسى ئاياللار پۇتىنى ئېگىز، بېشىنى تۆۋەن قىلىپ يېتىشى كېرەك.

فەرزىجە (36)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆلۈك هاملىنى چۈشۈرۈشتە ئۇنۇمى ياخشى.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، جاۋشىر، ئاق خەربەقتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كالىنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ فەرزىجە قىلىنىدۇ.

فەرزىجە (37)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالا ھەمراهى ۋە هاملىنى چۈشۈرۈشتە ئىشلىتىلىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇبھەل، يۇمىلاق زىراۋەندە ۋە قىزىل لوۋىيادىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، كالا ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ فەرزىجە قىلىنىدۇ.

فەرزىجە (38)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش تەسىر بېرىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەمشىباهار ئۇرۇقى، ئاق قىچا ۋە مۇقەلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ فەرزىجە قىلىنىدۇ.

فەرزىجە (39)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيز ماڭدۇرۇش ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۆشبە، ئاقىرقەرھا، جاۋشىر، سۇزاپىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، پەرپىيۇندىن 1.75 گرام ئېلىپ، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ فەرزىجە قىلىنىدۇ.

فەرزىجە (40)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيز ماڭدۇرۇش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى ۋە پىننىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن،

ئۇبهەلدىن 28 گرام، سۇزاپتىن 35 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 70 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كالىنىڭ ئۆت سۇيۇقلىقغا ئارىلاشتۇرۇپ فەرزىجە قىلىندۇ.

فەرزىجە (41)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيز ماڭدۇرۇشتا ۋە بالىياتقۇنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپا ھارىقى، مۇقەل، جاۋشىر، مەستىكى ۋە ئوشەقنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئىككى كېچە - كۈندۈز سىركە ۋە ھەسەل بىلەن سالايە قىلىپ، سېرىقمايدەك ھالغا كەلگەندە ئاندىن ئېلىپ، مېكىيان ۋە ئۆردەك يېغى، قۇندۇز قەھرىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، 3.5 گرام زەپەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سالايە قىلىپ، ھەر كۈنى 3 ~ 4 قېتىم، موزا چوڭلۇقىدا ئېلىپ يۇڭغا ئارىلاشتۇرۇپ فەرزىجە قىلىندۇ.

فەرزىجە (42)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيز ماڭدۇرۇشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇندۇز قەھرىدىن 2.25 گرام، ئىپاردىن 0.17 گرام ئېلىپ، يەسمەن يېغىدا ئېرىتىپ، يۇڭغا يۇقتۇرۇپ فەرزىجە قىلىندۇ.

فەرزىجە (43)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جاۋشىر، كۈندۈش، مىئەسائىلە، بىخ مارجان ۋە يۇلغۇن مېۋىسىنى ئېزىپ فەرزىجە قىلىندۇ.

فەرزىجە (44)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇزاپ ۋە پىننە سۇيىدە كەتىرانى نەمدەپ ئۇبهەل، يالپۇز

ۋە ئادراسماننى يۇمشاق ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ فەرزىجە قىلىنىدۇ.

فەرزىجە (45)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇزاپ، مۇرمەككى، ئۇبھەل، بەدىيان ۋە مور ئۇرۇقىنى كالا ئۆتىگە ئارىلاشتۇرۇپ فەرزىجە قىلىنىدۇ.

فەرزىجە (46)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چاقاقائوت ئۇرۇقى ۋە تازىلانغان مۇرمەككىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ فەرزىجە قىلىنىدۇ.

فەرزىجە (47)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېرىك ياكى ئۆلۈك ھايۋاننى چۈشۈرۈشتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ھەيز ماڭدۇرۇشتا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەرخەمەك پوستى ئۇسارىسىنى كالا ئۆتىدە ئېرىتىپ، كۆك خالتىغا ئوراپ فەرزىجە قىلىنىدۇ.

فەرزىجە (48)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيز ماڭدۇرۇش، ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈشتە كۈچلۈك تەسىرگە ئىگە ھەم ھايۋاننى ئۆلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۆشبە، ئۆشبە يىلتىزى، تەرخەمەك پوستى، قارا خەربەق، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ئېگىر، نۆشۈدۇر، زىراۋەندە، مازىرىيۇن، بىدانجىر يېغى، كالا ئۆتى، جاۋشىر، سەكبىنەج ۋە تازىلانغان مور قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى بىرسىنى فەرزىجە قىلسا بولىدۇ.

فەرزىجە قاتىل جەنىين (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆلۈك ۋە تىرىك ھامىلە، شۇنداقلا بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈشتە، قېيىن تۇغۇت ۋە ساختا ھامىلدارلىققا ئىشلىتىشتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى جاۋشىر ۋە قارا خەربەقتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، كالا ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ فەرزىجە قىلىندۇ.

فەرزىجە قاتىل جەنىين (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيز خۇننى توختىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەمغى ئەرەبى ۋە كافۇرنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئانارگۈلىدىن 10.5 گرام، ھۆل يۇمغاقسۈتتىن 24.5 گرام ئېلىپ، رەختكە ئوراپ فەرزىجە قىلىندۇ.

فەرزىجە قاتىل جەنىين (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيز خۇننى توختىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەمچىدىن 1.75 گرام، ئەپيۇندىن 0.25 گرام، بەزرۇلبەنجدىن 0.5 گرام ئېلىپ فەرزىجە قىلىندۇ.

فەرزىجە قاتىل جەنىين (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەسرى ناھايىتى ياخشى.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەدەستان، ئاق زەمچە، ئانارگۈلى، گىل ئەرمەنى، گىل مەختۇم، سۇرمە قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ فەرزىجە قىلىندۇ.

فەرزىجە قاتىل جەنىين (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە. بالىياتقۇ ياريسى، بالىياتقۇ يالۇغى ۋە بالىياتقۇ ھۆللۈكىنى يوقىتىشتا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانارگۈلى، زەمچە، سۇرمە ۋە كۆيدۇرۇلگەن قەغەز، سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان زىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئابدىمىلىك ئۆسۈملۈكى يوپۇرمىقى سۇيى ياكى يۇمغاقسۇت سۇيى ياكى موزا سۇيىنىڭ قاينىتىلمىسىدا يۇغۇرۇپ تەييارلاپ فەرزىجە قىلىندۇ.

فەرزىجە قاتىل جەنىين (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيز قېنىنى توختىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۇرۇلگەن موزا، خۇنسىياۋشان، بەرگى ئاس، گىل ئەرمىنى، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ رەختتە تاسقاپ، ئاچچىق ئانار پوستىنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ، ئازراق يۇڭنى ھۆلدەپ دورىغا مىلەپ، فەرزىجە تەييارلاپ جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.

فەرزىجە قاتىل جەنىين (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش. لېكىن بۇنىڭ تەسىرى كۈچلۈك.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەرگى ئاس، كۆيدۇرۇلگەن موزا، سۇرمە ۋە بەسباسىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، كۆيدۇرۇلگەن زەمچە ۋە ئەرەب يېلىمىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، گىل ئەرمىنىدىن 10.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە فەرزىجە تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ئېغىرلىشىپ ساقايمىسا، توخۇ تۇخۇمىنىڭ پىشۇرۇلغان سېرىقىدىن 4.5 گرامنى ئېزىپ ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

ھۇمۇل (1)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سوقۇلغان زىرە تەڭ مىقداردىكى ئاپېلسىن سۇيى بىلەن بىللە ئىشلىتىلسە، تەسىرىنىڭ ياخشى بولىدىغانلىقى تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ھەيز توختىمسا ۋە ئازايمسا ۋە بالىياتقۇنى قۇۋۇشقاقلىرى ئاغرىسا مومىيا، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، خۇنسىياۋشاندىن يەتتە گرام ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھۇمۇل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيز خۇننى توختىتىشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانارگۈلى، كۇندۇر، موزا، سۇرمە، ئاقاقىيا ۋە زەمچىنى سوقۇپ، تاسقاپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ۋە بەل ھەم دوۋساق ساھەسىگە تىلا قىلىنىدۇ.

ھۇمۇل (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى، مەجنۇنتال يىلتىزى ئۇسارىسى، موزا ۋە كۆيدۈرۈلگەن زىغىرنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھۇمۇل تەييارلىنىدۇ.

ھۇمۇل (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىنسىي يول قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇزاپ، پىننە، ئانار پوستى، تازىلانغان ئۇزۇم قاتارلىقلارنى ئەرقى گۈل ياكى ئاز مىقداردىكى سىركىدە قاينىتىپ، رەخت پارچىسىنى چىلاپ ھۇمۇل قىلىنىدۇ.

ھۇمۇل (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەر ۋە كافۇرنىڭ ھەربىرىدىن 0.5 گرامدىن، مەدەستاندىن بىر گرام، ھەببۇلغاردىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھۇمۇل تەييارلىنىدۇ.

ھۇمۇل (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىچىشىنى يوقىتىش، جىنسىي يول ۋە بالىياتقۇ لىكىلداش كېسەللىكلىرىنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل رۇمى، قۇرۇتۇلغان پىننە، ئازغان گۈلى، قۇرۇق نېلۇپەر، مەجنۇنتال يوپۇرمىقى، سەدەر يوپۇرمىقى ۋە لاجۇۋەردتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، 4.5 گرامدىن ئېلىپ ھۇمۇل قىلىنىدۇ. 4.5 گرامى بابۇنىنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن بىللە زىماد قىلىنىدۇ. سوغۇق سۇ ۋە شارابتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ھەيز مەزگىلىدە ئىشلىتىلسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ھۇمۇل (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىنسىي يول قىچىشىش ھەم لىكىلداشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئايال ھامىلدار بولمىسا بىر ھەپتە ئىشلىتىلىدۇ. ھەيز مەزگىلىدە ئاز مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئىشلىتىلمەيدۇ، تەسىرى ئالتە ئايغىچە بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇبھەل، ئۆشنە، ئەنجۇدان، پىندۇق دەرىخىنىڭ يىلتىزى، يېشىل ئۆشنە، مەرزەنجۇش، بابۇنە، ھىلگ كۆتىكىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، 4.5 گرامنى ھايۋانات سۈتىدە يۇغۇرۇپ ھۇمۇل قىلىنىدۇ. ئەگەر بۇ دورىنىڭ كۈچى يەتمىسە، باشقا ئامال قوللىنىش كېرەك.

ھۇمۇل (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈنجۈتنى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن بىللە ھۇمۇل قىلىنىدۇ ۋە ئازراق قىزىتىپ زىماد قىلىنىدۇ.

ھۇمۇل (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان بالىياتقۇ ئىششىقى ئۈچۈن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق خەشخاشنى سوقۇپ، سۈتتە پىشۇرۇپ، قىزىلگۈل يېغى ۋە ئاز مىقداردا زەپەر ھەم موم ئارىلاشتۇرۇپ فەرزىجە قىلىنىدۇ ھەم قائىدە بويىچە مومنى ياغدا ئېرىتىپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيىگە قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ ھۇمۇل قىلىنىدۇ.

ھۇمۇل (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇدىكى ئىششىقنى تارقىتىشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موم ۋە توخۇ يېغى، كۆك مۇقەلنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئاق لەيلى، زىغىر ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 63 گرام ئېلىپ، ھەسەل ياكى خىيارشەنبەر جەۋھىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ ھۇمۇل تەييارلىنىدۇ.

ھۇمۇل (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەتتە گرام ئېگىرنى ھۇمۇل قىلغاندا بالىياتقۇنىڭ قاتقان ئىششىقنى يۇمشىتىدۇ. مەقئەتكە ھۇمۇل قىلىنغاندا، بوۋاسىر ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

ھۇمۇل (12)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، ئۆردەك يېغى، ئەپيۇن ۋە مومدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇڭ پارچىسىغا يۇقتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھۇمۇل (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇ ئىششىقنى ياندۇرۇشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۇندۇر، خۇنسياۋشان، ھەبۇلئاس، گىل ئەرمىنى ۋە ئاقاقىيانى يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقى سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، يۇڭ پارچىسىنى چىلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھۇمۇل (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىنسىي يولدىكى پۇراقسىز بولغان بۇزۇق ماددا ۋە يىرىڭنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، خۇنسياۋشان، كۇندۇر ۋە ئەنزىرۇتنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، پەرجىگە قويۇلىدۇ ياكى بۇ دورىلار بىلەن ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ھۇمۇل (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالياتقۇ چىقىقغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەرەب يېلىمى چىقىدىغان دەرەخ مېۋىسى، سازاك، موزا ۋە خەرنۇپتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، تاتلىق سۇ ياكى ئاز مىقداردىكى شارابتا قاينىتىپ، ئاقاقيا، ئامىلە ئۇسارىسى، رامىك قاتارلىقلارنى ئېزىپ، يۇقىرىقى قاينىتىلمىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇڭنى نەمدەپ ھۇمۇل قىلىنىدۇ ھەم يۇڭنى نەمدەپ شارچە ياساپ، قاياتمىدا يۇمشىتىپ بالياتقۇغا تەدرىجىي يەتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر بۇ دورا يەرلىك ئورۇنغا يەتسە، تۇتقۇچى دورىلار پەرجىنىڭ ئەتراپىغا زىماد قىلىنىدۇ. بالياتقۇ ئورنىغا قايتقاندىن كېيىنمۇ فەرزىجە قىلىنىدۇ.

ھۇمۇل (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان بالياتقۇ ئىششقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇندۇر، مۇقەل، يەھۇت تېشى ۋە ئارپا ھارىقىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، زەپەر، جاۋشىر ۋە ئوشەقنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، مەستىكى، چىلگىنىڭ غوزا يېلىمى، قۇندۇز قەھرى، سەۋسەن يېغى، ئۆردەك يېغى ۋە بابۇنە يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، شارابتا خېمىر قىلىپ، ھەسەل ياكى مومدا ئېرىتىپ، فەرزىجە قىلىنىدۇ ۋە ھۇمۇل قىلىنىدۇ.

ھۇمۇل (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالياتقۇ راكى ۋە يارىسى، بالياتقۇدىن قان كېلىشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇشۇن پارچىسىنى قوغۇشۇندىن ياسالغان سالايە ھاۋانچىسىدا سالايە قىلىپ، ياغ بىلەن قويۇقلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھۇمۇل (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالياتقۇ ئىششىقىنىڭ قېتىپ قېلىشى ھەم ئاغرىقنى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۆردەك يېغى، كالا پاچىقى يىلىكى، ئۇبھەل، مۇقەل، زەپەر، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى ۋە سەۋسەن يېغىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھۇمۇل قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان توختىتىدۇ. بۇ ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى مۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيزنى راۋان قىلىش، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، ئەگەر داۋاملىق ئىشلەتسە ھامىلىنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككىدىن 10.5 گرام، قىزىل لوۋىيادىن 17.5 گرام، ھىلگ، سەكبىنەج، جاۋشىر، قۇرۇتۇلغان سۇزاپ يوپۇرمىقى، پىننە، يالپۇز، قەردىمانە ۋە ياخشى ئۇرداننىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە يەتتە گرامدىن قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر دانە قۇرس ئارچا مېۋىسى قاينىتىلمىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر قىزىل لوۋىيا بولمىسا، ئۇنىڭ ئورنىدا دارچىننى سالسىمۇ بولىدۇ ياكى سۇزاپ سۈيىدە قۇرس ياسالسا ياخشى بولىدۇ.

قۇرسى سەمۇئى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇپ، ئۆلۈك ۋە تېرىك ھامىلىنى بىر سائەت ئىچىدە چۈشۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، جاۋشىر، سەكبىنەج ۋە ئارپا ھاربىقىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ھىڭدىن 1.75 گرام ئېلىپ، بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۇزاپ سۇيى بىلەن بىللە ياكى شۇمشا قاينىتىلمىسى بىلەن بىللە ئىچسە ياكى بۇنىڭ قاينىتىلمىسىدا ھوردىتىشمۇ ئوخشاش تەسىر قىلىدۇ ۋە غىزاسىغا نوقۇت سۇيى ئىچسە پايدا قىلىدۇ.

كەبۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقئەت چىقىقغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستىدىن ئايرىلغان جۇپتى بەللۇت، كۈندۇر، سارغايتىلغان تۇز، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، مەدەستان، ئىقلىميا قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئۆت سۇيۇقلۇقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىلىدۇ.

مائۇل قۇمقۇم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقئەت ۋە بالىياتقۇ چىقىقغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موزا، گۈلنار، جۇپتى بەللۇت، بەرگى ئاستىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ، دەريا سۇيىدە قاينىتىپ، سۇيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ ھەم ئىستىنجا قىلدۇرۇلىدۇ.

مەسۇھ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۆرۈك مېغىزى يېغىدىن 35 گرام، چىلغوزا يېلىمىدىن 10.5 گرام، مۇقەلدىن يەتتە گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەسۇھ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر ۋە بالىياتقۇ يېرىلىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇقەل، تۆگە لوكسى، كالا پاچىقى يىلىكى، ئۆرۈك

مېغىزى، مىئەسائىلە ۋە تۇخۇم سېرىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، گۈل يېغىدا پىيازنى پىشۇرۇپ، ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەجمۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھامىلە چۈشۈرۈش تەسىرى كۈچلۈك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇبىھەلدىن 350 گىرام، قۇرۇتۇلغان پىننە ۋە سۇزاپىنىك ھەربىردىن 70 گىرامدىن، قەردىمانە، يالپۇز ۋە ئۇرداننىك ھەربىردىن 35 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەنجۇر سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەندە ۋە كەچتە تۇخۇم چوڭلۇقىدا بىرنەچچە كۈن بېرىلىدۇ.

مەجمۇن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھامىلدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قاقىلە، چىلغوزا مېغىزى ۋە دارچىن، كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىت، بىخ مارجان، پىلپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، نارجىل، سەكبىنەج، سازەج ھىندى ۋە قەلەمپۇر يوپۇرمىقىنىك ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، جوز ۋە زەپەرنىك ھەربىردىن 5.25 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجمۇن تەييارلاپ، ئەينەك قاچىغا سېلىپ، ئەر - ئايال ھەر كېچە 2.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

مەجمۇنى مۇقەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەللىك بوۋاسىرنى يوقىتىدۇ، مەقئەتتىن قان كېلىش ۋە ئېچىشىشقا پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە پوستى، بەللە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، ھەببى رىشاد ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، جۇۋىنە ۋە رەيھاننىك ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، مۇقەلدىن 175 گرام ئېلىپ، مۇقەلنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەلھەمى شادىنەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوۋاسىر ۋە مەقئەت يېرىلىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شادىنەج مەغسۇل، گىل ئەرمىنى ۋە لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى 10.5 گرامدىن، ئەپيۇندىن 2.25 گرام، ئېگىردىن 0.33 گرام، قوغۇشۇن ئۇپىسى، زىرنىك ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، زەپەردىن 3.5 گرام، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى ۋە گۈل يېغىنىك ھەربىردىن 35 گرامدىن، ئاق مومدىن 17.5 گرام ئېلىپ، مومنى ياغدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ ھەم قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىدىن 35 گرام ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن بۇ مەلھەم چېپىلىدۇ.

مەلھەمى كافۇرى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقئەت يېرىلىش، كالپۇك يېرىلىش ياكى ئېچىشىش، ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق موم، مەدەستان، قوغۇشۇن ئۇپىسىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، گۈل يېغىدىن 70 گرام ئېلىپ، مومنى گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ قۇرۇغۇچە قويۇپ، ئاندىن تۇخۇم ئېقى ۋە ئاز مىقداردا كافۇر ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

مەلھەمى كافۇرى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقئەت ۋە بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ بوغۇم ئاغرىقى زىمادىلىرى قاتاردا سۆزلەندى ھەم تاشقى ئەزا كېسەللىكلىرىدە كىتابنىڭ ئاخىرىدا نۇرغۇن مەلھەملەر قاتاردا سۆزلىنىدۇ.

نوقۇئى بۇزۇر

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چالا سوقۇلغان قوغۇن ئۇرۇقىدىن 24.5 گرام، بەدىيان، رۇم بەدىياننىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ياۋا سەۋزە ۋە يالپۇزنىڭ ھەربىردىن يەتتە

گرامدىن، سۇمبۇل ۋە ئەفسەنتىننىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، ئادراسمان ۋە ئۇبھەلنىڭ ھەربىردىن 5.25 گرام ئېلىپ سوقۇپ، شېشىگە سېلىپ 464 گرام سۇ قۇيۇپ، ئۈچ كۈن ئاپتاپتا قويۇپ ھەمدە كېچىدە ئىسسىق ئۆيدە ساقلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 560 گرامى 3.5 گرام تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نۇسخا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەيز خۇنى كۆپ كېلىشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل ۋە بەرگى ئاسنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، زەمچە، موزا (چالا سوقۇلغان) ۋە ئانارگۈلىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، چالا سوقۇلغان ئانار پوستى ۋە مەجنۇنتال مېۋىسىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئاقاقىيادىن يەتتە گرام ئېلىپ بىرلىكتە قاينىتىلىدۇ ۋە سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ، قۇرسى كەھرىۋا يېگۈزۈلىدۇ. بۇ نۇسخا بۇ يەردە ئابزەن مەنسىدۇر.

نۇسخا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھامىلىنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ، لېكىن ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى كۈنلىرىدە بېرىشكە بولمايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل ۋە گەزمازەجنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، بەرگى ئاستىن 14 گرام، زەمچە ۋە ئانار پوستىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

نۇسخا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بالىياتقۇ ئىششقى ۋە ئۇنىڭ قېتىۋىلىشىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەرزەنجۇش، يالپۇز، چەلەك ئۇرۇقى، بەرەنجاسىپ، شۇمشا، زىغىر ئۇرۇقى، بابۇنە ۋە ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

نۇتۇل (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا، زىغىر ئۇرۇقى، ئىكىلىملىك ۋە چەلەكنى قاينىتىپ، سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

نۇتۇل (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقئەت چىقىقغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانارگۈلى، ئانار پوستى، جۈپتى بەللۇت، قىزىلگۈل ۋە موزىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ چالا سوقۇپ، قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

ئەسكەرتىش بىرىنچىسى، ئىھتىياقى رەھمى بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدىن بىرى بولۇپ، ئەگەر بۇ كېسەللىك جىما قىلماسلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، مۇمكىنقەدەر جىما قىلدۇرۇش. ئۇنداق بولمىغاندا، مەنىي ئازايىتقۇچى نەرسىلەرنى بېرىش، شەھۋەت ۋە جىما ئىشلىرىغا يۈزلەندۈرۈش، بارماق ۋە باشقا نەرسىلەر بىلەن پەرجىنى غدىقلاش كېرەك.

ئەگەر ھەيز توختاپ قالغان بولسا، ھەيز ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش، ئەگەر كېسەللىك قوزغالغان بولسا، بىمارنىڭ قول - پۇتلىرىنى بوغۇپ قويۇش، بالىياتقۇغا خۇش پۇراقلىق نەرسىلەرنى ھۇمۇل قىلىش، سىبسق پۇراقلىق نەرسىلەرنىڭ پۇرىقى بىلەن بالىياتقۇنى تۆۋەنلىتىش كېرەك، كىندىك ئۈستىگە تىلماستىن ئوتلۇق لوكقا قويۇلىدۇ، كۈندۈش يۇمشاق سوقۇلۇپ بۇرۇنغا پۈركىلىدۇ.

ئىككىنچىسى، ساختا ھامىلدارلىق بۇنىڭغا بالا چۈشۈرگۈچى دورىلار بىلەن ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىپ چارە قىلىنىدۇ ھەم بىرنەچچە كۈنگىچە ھەببى مەنتىين بېرىلىدۇ، باشقا بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىنىڭ داۋالاش ئۇسۇلى - چارىلىرى ئۆز ئورنىدا سۆزلەندى. بالىياتقۇغا ھۆقنە قىلىش كۆپلىگەن بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىكتۇر.

ئون يەتتىنچى باب ئەمچەك، ئۇرۇقدان، ئالەت ۋە باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى، سۈرئىتنى ئىنزالنى توختاتقۇچى، كۈچىيىپ كەتكەن باھنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى، مەنىنىڭ ئىختىيارسىز ئېقىشىنى توختاتقۇچى دورىلار

ئامىلە نۇشدارى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ. قۇۋۇەتلەش تەسىرى ناھايىتى كۈچلۈك. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ئەنقەردىيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ، باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ئىترىفىل كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش جالىنۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇەتلەش تەسىرى ھەممىدىن كۈچلۈك. باش

كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش زەرئۇنى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ. بەل ۋە بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، جىمانى ياخشىلاش تەسىرى ناھايىتى كۈچلۈك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەۋزە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، جۇۋىنە، سىرىقچېچەك ئۇرۇقى، بەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قىيمىقۇ، بىخ كەرەپشە، ھەببى زەلەم مېغىزى، يېڭى نارجىل مېغىزى ۋە چىلغوزا مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 22.5 گرامدىن، بەسباسە، قەلەمپۇر، پىلپىل يىلتىزى، كاۋاۋچىن، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، ئادراسمان ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ھەببى رىشاد، ئەنجۇر، كۈدە ئۇرۇقى، خولىنجان، گۈلدارچىن، پىلپىل ۋە جوزنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، دارچىن، زەپەر، كۇندۇر، مەستىكى، ئۇد ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، بوزىدان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق تودەرى، قىزىل تودەرى، شاقاقۇل، لىسانۇل ئاسىپرنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، سارغايتىلغان پىياز، سۆئلەپ مىسرى، بۇقا چۈيىسى، قۇشقاچ مېڭىسى، ئوغرىتىكەن ۋە خورما مۇرابباسىنىڭ ھەربىرىدىن 45 گرامدىن، ئەنبەردىن توققۇز گرام، ئىپاردىن 2.5 گرام، قەنت ۋە چەككىلەنگەن ھەسەلدىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ، دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تالقانلاپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئىسسىق مىزاجلىقلارغا توققۇز گرام يېگەندىن كېيىن 35 گرام سۇتتە 35 گرام شېكەرنى ئېرىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلار 17.5 گرام يەپ، ئۈنىكىدىن كېيىن بىر پىيالە مائۇلئۇسۇل ئىچىدۇ.

جاۋارىش زەرئۇنى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نېرۋىنى قۇۋۇتلەش، باھنى قۇۋۇتلەش، رەئىس ئەزالار، بۆرەك ۋە بەلنى قۇۋۇتلەش تەسىرىگە ئىگە ھەم سۈيدۈك چىقىرىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەلىيۇن ئۇرۇقى، شاقاقۇل، تۇدەرى، سەقەنقۇر ۋە لسانۇل ئاساپىرنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، چاققاقئوت ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام، زەنجىۋىل، چامغۇر ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، خولىنجان، جوز،

دارچىن، پىلپىل، بوزىدانىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، قەنت قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 ~ 13.5 گرامغىچە، ئەگەر سەقەنقۇر بولمىسا ئۇنىڭ ئورنىغا سۆئلەپتىن ئىككى ھەسسە ياكى ئازراق قىچا سالسا پايدىلىق، دەپ مۇختار ساھىب مۇشۇنداق يازغان. لېكىن نەجبۇددىن سەمەرقەندى تۆۋەندىكىدەك يازغان: ھەلىيۇن ئۇرۇقى، شاقاقۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، سەقەنقۇر ۋە لسانۇل ئاساپىرنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، زەنجۇبىل، چامغۇر ۋە پىياز ئۇرۇقى، خورما ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، خولنجان، جوز، دارچىن، پىلپىل، بوزىدان ۋە سارغايتىلغان ئەنسىلنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، چاققاقئوت ئۇرۇقىدىن 35 گرام، قەنت ۋە ھەسەلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. جاۋارىش زەر ئۇنىنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش بالادۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەللىك بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ، باھنى قۇۋۇتەلەش، ھەزمنى ياخشىلاش تەسىرى ئىنتايىن ياخشى، سوغۇق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجۇبىلدىن 210 گرام، پىلپىلدىن 63 گرام، شاقاقۇلدىن 105 گرام، قەنتتىن 1600 گرام، ياڭاق مېغىزى ۋە ئاق كۈنجۈتنىڭ ھەربىردىن 45 گرامدىن، بالادۇردىن 10 دانە ئېلىپ، ئۇلارنى سوقۇپ، 42 گرام كۈنجۈت يېغىدا قول بىلەن ياغلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، قەنت سىلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ھالۋا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى ۋە بۆرەكنى قۇۋۇتەلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق ۋە قىزىل تۇدەرى، ئاق خەشخاشنىڭ ھەربىردىن 8.75 گرامدىن، ھەببى مەھلەب، زەنجۇبىل، قېلىن دارچىن، دارچىن ۋە شاقاقۇلنىڭ ھەربىردىن 5.25 گرامدىن، ھەببى ئىسمىنە، ھەببى قەلقەل، ياۋا كەندىر ئۇرۇقى، بوزىدان ۋە جوزنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، زەپەردىن 17.5 گرام، بادام مېغىزى، پىندۇق، گۈرۈچ ئۇنى ۋە ئاق

شېكەرنىڭ ھەربىردىن 464 گرامدىن، نارجىل، كەتىرا، نوقۇت ئۇنى، باقلە ئۇنى ۋە كۈنجۈت يېغىنىڭ ھەربىردىن 232 گرامدىن، ھەسەلدىن 928 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھالۋائى سوھان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇق مىزاجلىقلارغا مەنپەئەتلىك. ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، مەنىي قويۇلدۇرىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، نېرۋىلارغا ۋە بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇغداينى سۇغا چىلاپ، ماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپتا قويۇپ، ھەر كۈنى ئۇنى ئاز مىقداردا سوغۇق سۇ تېمىتىپ، بۇغداي رەڭگى كۆكەرگەندە ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ئۇن تارتىلىدۇ. ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا ياكى يېرىم ھەسسە بۇغداي ئارىلاشتۇرۇپ، سۇدا قاينىتىپ، قويۇقلاشتۇرغاندا تاماققا ئىشلىتىلىدىغان ياغ ياكى كۈنجۈت يېغى قوشۇلىدۇ، كېيىن ياغنى سۈمۈرۈپ شىرىلىك بولغاندا، شېكەر ۋە ئۈزۈمنىڭ سۈيىدە شەربەت تەييارلاپ، يەنە ياغنى ئۆزىگە سۈمۈرگۈچە قاينىتىپ، كېيىن پىستە مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، نارجىل، دارچىن، زەنجۈبىل، لاچىندانە، جوز، پىلپىل، قەلەمپۇر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، مەززىلىك قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ھالۋا خۇۋانى ئەھمىدى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تازىلانغان گۈرۈچتىن 424 گرامنى سۇدا قاينىتىپ، پىشقاندا سارغايتىلغان بادام مېغىزىدىن 424 گرام، ئاق قەنتتىن 928 گرام ۋە بىر پىيالە قىزىلگۈل ئەرقى قوشۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ ۋە 0.5 گرام ئىپار ئارىلاشتۇرۇپ يېيىلىدۇ.

ھالۋائى بەيزە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، مەنىي پەيدا قىلىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك، بۇ كۆپ قېتىم تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇخۇم سېرىقىدىن 50 دانە، گۈرۈچ ئۇنىدىن 424 گرام،

ھەسەلدىن 1392 گرام، كالا يېغىدىن 928 گرام، مەستىكى، تاتلىق ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقى، بەسباسە، سۇمبۇل، دۇرنەج ئەقرەبى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، مەۋسەل سەفىد، مەۋسەل سىياھ، زەپەر، يېشىل ماش، جوز، سەۋزە ئۇرۇقى ۋە چاققاقئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، سۆئلەپ مسرىدىن يەتتە گرام، ئاق ۋە قىزىل تۇدەرى، ئىپارنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، گۈرۈچ ئۇننىنى ياغدا قورۇپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلنى چەككىلەپ ئاۋۋال تۇخۇم سېرىقىنى كىچىك سۇزگۈچتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلارنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ھالۋائى گۈزەر (سەۋزە)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاناسىل ئەزالار (كۆپىيىش ئەزالىرى)نى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي پەيدا قىلىدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توغرالغان سەۋزىدىن 928 گرام پىشۇرۇپ، ياغاچ بىلەن ئېزىپ، يۇمشىتىپ بولغاندىن كېيىن پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، نارجىل، پىندۇق مېغىزى، چىگىت مېغىزى، ھەببى قەلقەل، ئاقلانغان كۈنجۈت ۋە ئاق خەشخاشنىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، كاۋاۋچىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، دارچىن، سۆئلەپ مسرى، جوز، بەسباسە ۋە زورەمباتنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، 464 گرام قەنت، 464 گرام ھەسەل، 232 گرام كالا يېغى ۋە 50 دانە تۇخۇم سېرىقى بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۆپ مىقداردا يېيىلسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

ھالۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، شەھۋەتنى ئاشۇرىدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نوقۇت ئۇنى ۋە يۇيۇلغان ئاق بۇغداي ئۇنىدىن 140 گرامدىن ئېلىپ، كالا يېغىدا قورۇپ، ئاق قەنتتە تەييارلانغان جۇلاب 464 گرام ياكى ئەرقى گۈلگە سېلىپ، كىچىك سۇزگۈچتە سۈزۈپ، سۇس ئوتتا قويۇپ پىشۇرۇلىدۇ ۋە بادام مېغىزىدىن 232 گرام، زەپەردىن 4.5 گرام، ئىپاردىن 0.5 گرامنى ئاخىرىدا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئۆرۈك چوكۇلۇقىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھالۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىگىت مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، ئاقلانغان كۈنجۈت، كەندىر، ھەببىتۇلخۇزرا، نارجىل مېغىزى، چىلغوزا مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 63 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، 464 گرام بۇغداي ئۇنى، 464 گرام كالا يېغى، 928 گرام قەنت ياكى ھەسەل بىلەن بىللە پىشۇرۇپ، ئاخىرىدا 0.5 گرام ئىپار، 4.5 گرام زەپەر ۋە بىر پىيالە ئەرقى گۈل ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ھالۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېمىز توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى چاناپ مەلھەمگە ئوخشاش قىلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاستا - ئاستا كېچىك سۇزگۈچتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاخىرىدا بادام مېغىزىنى سوقۇپ سېلىپ ئىپار، زەپەر ۋە ئەرقى گۈل قوشۇپ، تەمى خۇش پۇراق قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر كۈنى ئەتىگەندە 140 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر بەزى مېغىز ۋە ئۆسۈملۈك دورىلارنى كۆپرەك سېلىۋەتسەك تېخىمۇ ياخشى.

ھالۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش، بەدەننىڭ سەمرىتىش جەھەتتە پايدىلىقتۇر. يەنە بەل ئاغرىقى، بۆرەك ۋە دوۋساق زەئىپلىكىگە ئىشلىتىپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەزكۇر كىتابنىڭ ئەسلىي ئىگىسى مۇنداق دەيدۇ: قىزىل سەۋزىنى قىرىپ، پوستىنى ھەم ئوتتۇرىسىدىكى قاتتىق يېرىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇنىڭدىن 928 گرامنى ھەم 464 گرام ئۇرۇقى ئاجرىتىلغان خورمىنىڭ گۆشىنى كالا سۈتىدە تاكى ئېزىلگۈچە پىشۇرۇپ، ئاندىن ئېلىپ قول بىلەن ئېزىپ، ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرۈپ، قورۇلغان نوقۇت تالقىنى ۋە يۇمشاق سوقۇلغان بۇغداي ئۇنىدىن 52.5 گرامدىن ئېلىپ، يېتەرلىك كالا يېغىدا قورۇپ

سارغايتىپ، ئاق قەنتتىن 928 گرام، ھەسەلدىن 928 گرامنى 464 گرام سۇدا قىيام قىلىپ، قىيامغا سەۋزە بىلەن خورمنى قوشۇپ، 2 ~3 قېتىم قاينىتىپ ئېلىپ، 20 دانە تۇخۇم سېرىقىنى سۇدا قاينىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى ۋە نارجىل مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، سۆئلەپ مىسرى، خورما قېقى مۇرابباسى، دارچىن، زەنجۇبىل ۋە خولنجاننىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، زەپەر ۋە ئىپارنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى سەھەردە 35 گرامدىن يېيىلىدۇ.

ھەب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقدان ئاغرىقنى ۋە ئۇرۇقدان چىقۇقنى يوقىتىدۇ. سوغۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەرەپشە ئۇرۇقى باراۋەر مىقداردا، ئادراسمان ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، مەستىكى ۋە زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ھېلىلە، كابىلە پوستى، ئاملە، سەكبىنەج، دۇرنەج ئەقرەبى ۋە مۇقەلنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، تاغ كەرەپشىسى، پىننە، ئىزخىر، قۇستە شېرىن، زورەمبات ۋە ئاسارۇننىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۈزاپ سۈيىدە ھەب قىلىپ بىر كۈندىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇبەھھى

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توشقاننىڭ ئوغۇز سۈتىنى ئەنجۇر شارابى بىلەن ھەب تەييارلاپ، جىمادا ئېغىزغا سېلىپ، ئۇنىڭ لوئابىنى يۇتسا ھەۋەسنى قوزغايدۇ.

ھەببى قۇرسى ئەفئا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى زىيادە قىلىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆئلەپ ۋە خولنجاننىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، تۆگسىنىڭ ئوغۇز سۈتى، زەنجۇبىل، قۇرسى ئەفئى ۋە خورما قېقىنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن ئېلىپ، ئەرقى گۈلدە ھەب قىلىنىدۇ.

ھەب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ لەززەت پەيدا قىلىدۇ ھەم سۇرئىتى ئىنزالنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇد خام، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، قووزاقدارچىن ۋە قارىمۇچنىك ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، زەپەردىن 1.75 گرام، بالەنگودىن يەتتە گرام، پىلپىل، بابۇنە ئۇرۇقى ۋە تېشىلمىگەن مەرۋايىتىنىك ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنت قىيامى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىپ، جىما ۋاقتىدا ئىككى دانىسىنى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇپ بېرىلىدۇ.

ھەببى جالىنۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەرلەر قىزلىقنى بۇزۇشتا ئاجىز كەلگەنلىكىدىن بولسۇن ياكى نېرۋىلارنىك بوشاپ كېتىشىدىن ۋە ياكى جەلەق قىلىش سەۋەبىدىن بولسۇن مەزكۇر دورىنى يېسە بىرىنچى كېچىسى ئۇنۇمى بولىدۇ. ئۇنۇمى بولمىسا داۋاملىق ئىشلەتكەندە 2 ـ، 3 ـ كېچىسى، چوقۇم ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈيلىگەن ئەركەك قۇشقاچنىك مېڭىسى، شاقاقۇل مىسرى، ھۆل پىياز ئۇرۇقى، خورما قېقى، كۈدە، سۆئلەپ مىسرى، زاغۇن ئۇرۇقى، بېلىق تېشىنىك ھەربىردىن تەك مىقداردا ئېلىپ، ئاز مىقداردا ئىپار قوشۇپ، ھەسەل ياكى سۇ بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈملاچ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 ~ 4.5 گرامى ئۇچ پىيالە شاراب ياكى تاتلىق ئۇزۇم سۈيى ياكى نوقۇت قاينىتىلمىسى بىلەن ئىچىلىدۇ.

ھەب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىمادىن كېيىن ئىستېمال قىلىنسا، قۇۋۋەتنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇد ھىندى ھەم مەستىكىنىك ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، پىدىگەن ئۇرۇقىدىن 3.5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، ئۇد ھىندى سۈيىدە يۇغۇرۇپ،

قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئىككى دانە يېيىلىدۇ ھەم بۇ دورا ئاشقازانغىمۇ ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

ھەببى ئەنبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالتە سائەتتىن كېيىن تەسىر قىلىدۇ ھەم شۇمسە ناھايىتى تېز ئۇنۇم بېرىدۇ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ ھەم مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. ئىككى كۈملاچ ئىستېمال قىلسا، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش ھەم مەنىي تۇتۇش قاتارلىق تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

ھەببى جەدۋار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلەشتە تەسىرى ناھايىتى ياخشى. ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى ئەپيۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەنىنى تۇتۇشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇندىن 35 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، زەنجۇبىل، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، زەپەر، بەسباسىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ھەببى بىلسان، مۇرساپ، ئاقىرقەرھا، رۇببىسۇس، زورەمبات، قۇندۇز قەھرى، پارپا چىنى، دۇرنەج ئەقرەبى، مەستىكى ۋە ئۇد خامىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، قوۋزاقدارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، قەلەمپۇر ۋە جىنتىيانانىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ساپ ئىپارىدىن 3.5 گرام، ناۋاتتىن 52.5 گرام ئېلىپ، ئەرقى گۈل بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ. بۇ يەنە بەدەننى قىزىتىپ روھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ھەببى سىماب مۇسىك

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يەتتە قېتىم رەختتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈلگەن سىماب ۋە ساپ ئەپيۇندىن 10.5 گرام ئېلىپ، ئىككىسىنى بىللە پان ئەرقىدە سوقۇپ ھەم سايە جايدا قۇرۇتۇپ،

مۇشۇ ئۇسۇلنى يەتتە قېتىم تەكرارلاپ، ئاقىرقەرھا، بەزرۇلبەنجى، خولنجان، جوز، قەلەمپۇر ۋە بەسباسىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇملاچ قىلىندۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورا بۇغداي نېنى، كالا يېغى بىلەن يېيىلىدۇ، لېكىن قورساق بەك توق ۋاقتىتا يېمەسلىك كېرەك. تاماق يەپ ئۇچ سائەتتىن كېيىن بىر كۇملاچ يېيىلىدۇ ھەم ئۇچ سائەتتىن كېيىن جىما قىلسا، مەنىنى ناھايىتى ياخشى تۇتىدۇ، بىرەر ئاچچىق نەرسە يېمىگۈچە مەنىي ماڭمايدۇ.

ھەببى مۇسىك

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقىرقەرھادىن 3.5 گرام، رەيھان ئۇرۇقىدىن 28 گرام، ئاق قەنتتىن 31.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب ياساپ 3.5 گرامدىن يېيىلىدۇ. مەنىنى شۇنداق تۇتىدۇكى، ئەرقى لىمونىنى ئىچمىگۈچە مەنىي يۇرمەيدۇ.

ھەببى مۇسىك ئەپيۇنى

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەمپۇر، جوز، زەپەر، مەستىكى، بۇقا چۈيىسى، دارچىن ۋە سۆئلەپ مىسرىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئوغرىتكەندىن 1.75 گرام، ئەپيۇن رۇمىدىن 14 گرام ئېلىپ، قىيام قىلىنغان مۇۋاپىق مىقداردىكى، ھەسەل بىلەن ئىلەشتۇرۇپ ھەب قىلىندۇ. ئەپيۇن چېكىدىغانلارغا بىر دانە كۇملاچ، ئەپيۇن چەكمەيدىغانلارغا ئىستېمال مىقدارىنى كەملىتىپ بېرىش كېرەك.

ھەببى سەھلىل ۋۇجۇد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا مەنىنى ناھايىتى ياخشى تۇتىدىغان بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنى 3 ~ 4 كۈن سۇغا چىلاپ، پوستىنى ئاجرىتىپ مېغىزىنى چىقىرىپ، ئىككى ھەسسە قەنت بىلەن سوقۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇملاچ تەييارلاپ، ئىككى كۇملاچنى يەيدۇ. ئەگەر ئىنزال بولمىسا، ئەرقى لىمون ئىچكەي.

ھەببى سماب

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى (بۇ ئوقدە سماب دەپمۇ ئاتىلىدۇ) جما ۋاقتىدا ئاغزىدا تۇتسا مەنىنى تۇتۇش تەسرىنى بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سمابتىن 17.5 گرامنى ئۆتكۈر سركىگە سېلىپ تاكى ئارىلاشقۇچە ئېزىپ، ئۇنىڭغا نەمەك ھىندىدىن 13.5 گرامنى ئارىلاشتۇرۇپ، تۆمۈر قاچىدا سركە بىلەن سمابقا ئارىلاشقۇچە قىزدۇرۇپ، ئاندىن 13.5 گرامنى ئاز - ئازدىن ھاۋانچىغا سېلىپ تاكى ئارىلاشقۇچە ئېزىپ، ئاندىن قېلىن رەختكە سېلىپ سقىپ، رەختتە قالغان قىسمنى سوغۇق سۇدا تاكى تىرپىلىرى چىقىپ كەتكەنگە قەدەر يۇيۇپ، ھەممىسنى بىر كۇملاچ قىلىپ، ئۇنىڭ ئوتتۇرىسغا بىر تۆشۈك ئېچىپ يىپ ئۆتكۈزۈپ، لىمون سۇيىگە بىر كېچە - كۈندۈز تاكى قاتقانغا قەدەر چىلاپ، ئاندىن ئىتياكىقىنىڭ يېغىغا سېلىپ، سۇس ئوت بىلەن پىشۇرۇپ، ھاجەت بولغاندا ئېغىزغا سېلىپ، يۇتۇۋەتمەسلىكى ئۈچۈن يىپى سىرتقا چىقىرىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر ئىنزال قىلىشنى خالسا، دورا ئېغىزدىن چىقىرىۋېتىلىدۇ. بۇ دورىنى بىر يىلغىچە كالا سۈتىگە بەزىدە كالىنىڭ سېرىقمېيىگە ئەرەقلەرگە سېلىپ قويغاندا شېشىدەك سۈزۈك بولىدۇ. مۇشۇنداق ھالەتتە ئىشلەتسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ھەببى مۇلەززىز

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى شەھۋەتنى قوزغايدۇ ھەم جىمادا ئەر - ئاياللارغا لەززەت پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، دورىنىڭ مىزاجى ئەزاغا يېقىمسىزلىق يەتكۈزمىسۇن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقىرقەرھا، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، دارچىن (ھەم بەزىدە كاۋاۋچىنمۇ قوشۇلىدۇ) قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل ۋە زەنجىۋىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇملاچ قىلىندۇ ھەم جما ۋاقتىدا بىر كۇملاچ ئېغىزغا سېلىندۇ ھەم دورىنىڭ ئېغىزدا ئېرىگىنى ئالەتكە ياكى پەرجىگە سۈركىلىدۇ.

داۋائى سىينە

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇۋەتلەيدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

داۋائىمىشكى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەك ـ مېڭىنى قۇۋۇتلەش ۋە باشقا رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇتلەش، باھنى قۇۋۇتلەش تەسىرى بولۇپ، ئۇنۇمى داۋائى ياقۇتى ياكى لوبوبى كەبىردىن كۆچلۈكتۇر. بۇنىڭ تەپسىلاتى يۇرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

داۋائى تەرەنجىبىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھارارەت سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن پايدىلىقتۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەرەنجىبىن، ئادراسمان ۋە پاكىز ياۋا پىدىگەننىڭ ھەربىرىدىن 105 گرامدىن ئېلىپ، 928 گرام يېڭى سۈتتە قاينىتىپ، ھەسەل قىيامىدەك قىيام قىلىپ، ھەر كۈنى كەچتە 36 گرامدىن يېيىلىدۇ. سەمەرقەندى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە 70 گرامدىن يېيىلىدۇ ھەم ئۇنىڭ ئۈستىدىن يېڭى بېلىقنى قورۇپ ياكى كاۋاپ قىلىپ، ئىسسىق ھالدا يېيىلىدۇ ھەم پىياز بىلەن بىللە ئۈستىدىن شاراب ئىچىلىدۇ، دەپ ئېيتقان.

داۋائى خەسەك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇتلەشتە تەسىرى ئىنتايىن ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق ئۇغرىتىكەننى پارچىلاپ، سوقۇپ، چىلاشقۇچە سۇغا چىلاپ، ئۇچ كېچە ـ كۈندۈز ئاپتاپتا قويۇپ، ھەر كۈنى سۈزۈپ (مۇشۇ تەرىقىدە ئۇغرىتىكەنگە قۇيۇلغان سۇ ئۇچ ھەسسە بولىدۇ)، ئاندىن قۇرۇتۇپ تەييارلاپ، مۇشۇ قۇرۇتۇلغان ئۇغرىتىكەندىن 10.5 گرام، يېڭى سۈتتىن ھەم ناۋاتنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلارغا ئازراق زەنجۈبىل قوشۇلىدۇ. بىر ھەسسە زەنجۈبىلگە تۆت ھەسسە ئۇغرىتىكەن قوشۇلىدۇ. بەزىلەر زەنجۈبىل ئورنىغا ئاقىرقەرھانى قوشۇشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. بەزىلەر ھەر ئىككىلىسىگە سەككىز ھەسسە ئۇغرىتىكەن ئارىلاشتۇرىدۇ. ئەگەر سۈت بولمىسا ئىلمان سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر زەنجۈبىلنى ئاز مىقداردىكى سۈت بىلەن ھۆللەپ، ئۇغرىتىكەن مۇرابباسى ۋە سۈت بىلەن يېسە، ئاجايىپ تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇغرىتىكەن جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلەيدۇ. ئىسسىق دورىلار بولمىسا، ھارارەت پەيدا قىلمايدۇ.

داۋائى بەسىل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەنپي پەيدا قىلىدۇ، باھانى قوزغاپ شەھۋەتنى زىيادە قىلدۇ. بەدىنى سوۋۇپ كەتكەنلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىياز سۇيىدىن بىر ھەسسە، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ تاكى سۇيى قالمىغانغا قەدەر قاينىتىپ، ئۇخلاش ۋاقتىدا 28 گرامدىن يېيىلىدۇ.

داۋائى بەسىل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش، لېكىن يۇقىرىقىدىن تەسىرى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىيازدىن بىر ھەسسە سېلىپ، يېڭى سېغىلغان كالا سۈتى بىلەن تاكى قويۇلغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 140 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

داۋائى ھىممەس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھانى قۇۋۋەتلەشتە تەسىرلىگۈسىزدۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياخشى ئاق نوقۇتنى تاكى نوقۇت يۇمشىغىچە زاغۇن سۇيىدە نەمدەپ ئاندىن سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، ھەببىتۇلخۇزرا يېغى بىلەن ياغلاپ، نوقۇتنىڭ باراۋىرىدىكى ئاق قەنت قېيامدا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى تاماقتىن ئاۋۋال، ئۇخلاش ۋاقتىدا مۇۋاپىق مىقداردا تۇخۇم يەپ، ئۈنىڭ ئۈستىگە 420 گرام (ئۇخلاش ۋاقتىدا) ئىچىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

داۋائى ھىلتىيىت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھانى قوزغاشتا (ئېغىزدا تۇتۇلسا) ناھايىتى تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھىڭ بىلەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامى جىمادىن ئىككى سائەت بۇرۇن يېيىلىدۇ ھەم ئۇستىدىن 140 گرام شاراب ئىچىلىدۇ.

داۋائى بالادۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلەشتە تەسىرى ناھايىتى كۈچلۈك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بالادۇر ھەسىلى، كالا يېغى، ھەسەلدىن باراۋەر ئۇچ ھەسسە مىقدارىدا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ياخشى قاينىتىپ، مىزاجىغا مۇناسىپ ھالدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى دارچىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلەشتە ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى ھەم سوغۇق مىزاجلىقلار ئۇچۇن ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى 464 گرام يېڭى كالا سۈتىگە 35 گرام دارچىننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر سائەت تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ھەممىسى بىراقلا ئىچىلىدۇ. مۇشۇ تەرىقدە بىر ھەپتە ئىچىپ، جىمادىن پەرھىز قىلسا، باھنى ناھايىتى ياخشى قۇۋۋەتلەپ مەنىنى كۆپەيتىدۇ.

داۋائى بۇزۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلەشتە تەسىرى ناھايىتى ياخشى. تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەندىر ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى قەلقەل، ھەببى زەلەم، شاقاقۇل، بوزىدان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى ۋە لسانۇل ئاساپىرنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، زەنجىۋىل، دارچىن، پىلپىلنىڭ ھەربىردىن 52.5 گرامدىن، ھىلىڭ، قارىمۇچ، زاغۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، نارجىل يېغى، ھەببىتۇلخۇزرا يېغىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ، يۇقىرىقى ياغلار بىلەن ياغلاپ ھەم مۇۋاپىق مىقدارىدا ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورىنىڭ 17.5 گرامى سەھەر ۋە كەچتە شېكەر ۋە سۈتنىڭ

هەربىردىن 140 گرامدىن ئېلىپ قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىما ۋاقتىنى قىسقارتىدۇ ھەم مەنىنى كۆپەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چاڭگاك ئۇرۇقىدىن 350 گرام، پىنىنە ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، سەئدى كۇفى ۋە ئانارگۈلىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ. بۇ دورا نەسلىنى كەسكۈچى دورىمۇ دېيىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەنىنى ئازلىتىدۇ ھەم ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاھۇ ئۇرۇقى ۋە سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، ئىسپىغۇل ۋە قۇرۇق يۇمغاقسۇتنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئانارگۈلى ۋە گۈلى نېلۇپەرنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامى ئازراق كافۇر بىلەن بىرنەچچە كۈن ئاچچىق، چۈچۈمەل يېمەكلىكلەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

باھنى كۆچلەندۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان ھىندى تېبابەت دورىلىرى

باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا باھنى قۇۋۋەتلەشتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مالكەنگىنى، سەۋزە ئۇرۇقى ۋە ئاقىرقەرھانىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، قەلەمپۇر ۋە زەپەرنىڭ ھەربىردىن 1.75 گرامدىن، ئادراسمان ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام، خەشخاش ئۇرۇقى ۋە كۈنجۈتنىڭ ھەربىردىن 175 گرامدىن، كالا يېغى ۋە ساپ

ھەسەلنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، تۇخۇم سېرىقىدىن بەش دانە ئېلىپ، ھەسەلگە تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، جوز چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى جىمادىن ئاۋۋال بىر كۈملاچ يېيىلىدۇ. پۈتۈن بەدەننى قۇۋۇتلەيدۇ. ئەگەر مۇۋاپىق كەلسە ئىككى كۈملاچ يېيىلسىمۇ بولىدۇ.

باھنى قۇۋۇتلىگۈچى دورا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەكنى ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سارغايتىپ ئاقلانغان سەھەل ۋۇجۇد ۋە قارا شېكەرنىڭ ھەربىرىدىن 2.5 گرامدىن ئېلىپ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يېيىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازانى ياخشى بولسا كۆپرەك يېيىلسىمۇ بولىدۇ.

باھنى قۇۋۇتلىگۈچى دورا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خورما ۋە قۇرۇتۇلغان نوقۇتتىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئاق پىياز سۇيىدە ھەب قىلىنىدۇ. تۆت خىل مېغىز (قوغۇن، تاۋۇز، قاپاق ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى) نىڭ سۇيىدە ھەب قىلىنىدۇ. ئەتىگەن ۋە كەچتە يېيىلىدۇ. خورما ئۇرۇقىنى قوشۇپ، سوقۇپ ئىشلەتسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر.

باھنى قۇۋۇتلىگۈچى دورا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەكنى ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خورمىدىن تۆت دانە ئېلىپ ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، ئۇنىڭ سۇيىنى ئەتىگەندە ۋە كەچتە ئىچكۈشۈش، ئەگەر ئازراق خام نوقۇتنى خورما بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يىگۈزسە ياكى سۇيىنى ئىچكۈزسە، ئۇنۇمى ياخشى بولۇپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

باھنى قۇۋۇتلىگۈچى دورا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۈرەكنى ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كونا كەتىرا دەرىخى يىلتىزىنىڭ ئەتراپىنى كولاش ۋە يىلتىزىنىڭ ئوتتۇرىدىكى غولى (يىلتىزى چوڭ بولسا ھىندى ئەھلى بۇنى تەندى دەپ ئاتايدۇ)دىن ئېلىپ ئىزىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، بۇنىڭدىن 1.75 گرامىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا باھىنى كۆچەيتىدۇ.

باھىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ بارلىق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق ھەم تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھىڭدىن تۆت گرام يەپ، ئۈستىگە كالا سۈتى ياكى باشقا ھايۋان سۈتى ئىچىلىدۇ.

باھىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورا (7)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەتىرا دەرىخى يىلتىزىدىن 1.75 گرامىنى سۇدا ئېزىپ، جىمادىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

باھىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورا (8)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قامغاق يىلتىزى پوستىنى سوقۇپ، تاسقاپ، 1.75 گرام ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك ئېلىپ ھەب قىلىپ، مىزاجغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ئۈستىدىن سۈت ئىچىلىدۇ. شېكەر بىلەن تەمىنى تاتلىقلاشتۇرۇپ ئىچىلسە باھىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بىلىش كېرەككى، سۈت باھىنى ھەم بەدەننى قۇۋۋەتلەشتە ناھايىتى ياخشى. ئەگەر سوغۇق مىزاجلىق بولسا سوقۇلغان دارچىن ياكى ئىككى دانە پىلپىل ياكى كېسىلگەن زەنجۈبىلنىڭ خالىغان بىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق ۋاقىت قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر 2 ~ 3 دانە خورما قوشۇلسىمۇ قۇۋۋەتنى كۆچەيتىدۇ. ئاقارغىچە قاينىتىلغان خورما تۆت ھەسسە سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. لېكىن شېكەر، تەرەنجىبىن بىلەن تەمنى تەڭشەش مەنئى قىلىنىدۇ. ھىندى، يۇنان ئالىملىرى كەچتە سۈت ئىچىشنى چەكلەيدۇ. ئەڭ ياخشى ۋاقىت سەھەردۇر ھەم سۈت ئاشقازاندىن ئۆتۈپ ئۇچ سائەت ۋاقىتتىن كېيىن غىزا يېسە بولىدۇ، لېكىن زىيادە كۆپ يېمەسلىك، سۈتنىڭ ئارقىسىدىن دەرھال سۇ ئىچمەسلىك كېرەك، چۈنكى سۇ سۈتنىڭ

تەسرىنى كېسىدۇ. مۇشۇ خىل داۋالاشتا تېۋىپلار غەلىبە قازانغان.

باھنى قۇۋۇقتىلىگۈچى دورا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەنگە غىزا بولىدۇ، باھنى قۇۋۇقتىلەشتە ئاجايىپ تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇنى ساھىب گەنجىبا ئاۋەردە دېگەن ئادەم شۇنداق دېگەن بولۇپ، بۇ سۆلايمان پەيغەمبەر زامانىسىدىن باشلاپ بىزنىڭ پەيغەمبىرىمىز زامانىسىغىچە داۋاملاشقان ياخشى دورىدۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توخۇ تۇخۇمىدىن تۆت تال، بىر پاقلانىڭ مېڭىسى، پاقلان گۆشى شورپىسى ۋە پىننە، پىياز سۇيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كالا يېغىدىن ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىلغان ۋاقىتتا دارچىن، پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن ئازراق ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ ئۇستىدىن جۇۋىنە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىرنەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

باھنى قۇۋۇقتىلىگۈچى دورا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەرەب يېلىمى، كونا قىزىل شېكەر ۋە ساقلىغلى ئىككى يىل بولغان كالا يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 464 گرامدىن، ئوغرىتىكەن ۋە مىكارەنىڭ ھەربىرىدىن 232 گرامدىن، زەنجۇلىدىن 116 گرام ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى مايدا سارغايتىپ ۋە ئېلىپ چالا سوقۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، ئۈستىگە ئاۋۋال يېلىمنى، ئارقىدىن ياغنى، ئەڭ ئاخىرىدا باشقا دورىلار تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر لوبوبى كەبىرگە ئوخشاش ياسىماقچى بولسا، بادام ۋە تۆت خىل مېغىز (قوغۇن، تاۋۇز، تەرخەمەك ۋە قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى) ۋە پىننىنىڭ مىقدارى ئاشۇرۇلىدۇ ۋە ھەر كۈنى 116 گرامدىن ياكى مىزاجىغا ئاساسەن ئازايتىپ ياكى كۆپەيتىپ يېيىلىدۇ. مايلىق نان بىلەن بىر ئايدىن ئالتە ئايغىچە ئىستېمال قىلىنسا باھنى قۇۋۇقتىلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، دائىملىق يۆتەلگە پايدىلىق. ئەڭ چوڭ مىقدارىدا ئىشلەتكەندە، 140 گرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

باھنى قۇۋۇقتىلىگۈچى دورا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇقتىلەيدۇ ۋە مەنىنى تۇتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق بەھمەن، جنتىيانا رۇمى، بەسباسە، جوز، قەلەمپۇر، كۈندۈش، مەۋسەل سيلە، ئسگەنىد (بىر خىل ئاق يىلتىزلىق دورا)، سيادان ئۇرۇقى، ستاۋەر (بىرخىل يىلىم دورا)، ئاقىر قەرھا ۋە دارچىننىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، قارا زىرە، سۆئلەپ مسرى، دۇرنەج ئەقرەبى، تازىلانغان كىبرىتنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، مۇرمەككىدىن 3.5 گرام (مۇشۇ دورىلارنىڭ مقدارى ئەڭ كۆپ بولغاندا 21 گرامغىچە بولسا بولىدۇ)، سەقەنقۇردىن ئىككى گرام، ئەپيۈندىن 0.75 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ساپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ھەر كۈنى ئەتىگەندە 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، لېكىن دەسلەپتە ئاز - ئازدىن يېيىلىدۇ، كېيىن يېگەندە قەلەمپۇر يوپۇرمىقى بىلەن قوشۇپ يېيىلىدۇ. ئاۋۇال سۇت ئىچكۈزۈلىدۇ ھەم تۇزلۇق، ئاچچىق - چۈچۈك تائاملاردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قوزغاپ، لەززەت بېرىدۇ، نازۇك مىزاجغا ماس كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۈدە ياكى ئېگىرنى قىزىلگۈلدىن ياسالغان ئەتىرگە ئارىلاشتۇرۇپ جىمادا ئالەتكە سۈركىلىدۇ.

باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قوزغايدۇ ۋە لەززەت پەيدا قىلىدۇ. نازۇك مىزاجلارغا ماس كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىمابتىن بىر ھەسسە، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، ئۇنى تۆمۈردىن ياسالغان قاچىغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كېيىن پارچە - پارچە قىلىپ ئالەتكە سۈركەپ بېرىلىدۇ.

باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۈن، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر ۋە جوزدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، قويۇق قۇيرۇق مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ، قاچىغا سېلىپ ئۈچ سائەتتىن ئالتە

سائەتكىچە قاچىدا قويۇپ مەلھەم قىلىپ ئالەتكە سۈركىلىدۇ.

باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇەتلەش تەسىرى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاۋاۋېچىن، رەۋەنچىنى، دارچىن، چۆبچىن، ئاقرقەرھا، لاچىندانە، قەلەمپۇر، بەسباسە ۋە جوزنىكۆ ھەربىرىدىن 12 گرامدىن، سمابتىن 36 گرام ئېلىپ، سمابتىن 16 گرامنى ئېشەكنىكۆ سۈيدۈكنىكۆ چۆكمىسىدە سالايە قىلىپ، 1 ~ 2 سائەتتىن كېيىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ يەنە سالايە قىلىپ، ئاندىن ئۇنى تەنبۇل دەرىخى يوپۇرمىقىغا ئوراپ ئالەتكە چېپىپ، ئۇستىگە رەخت ئوراپ قويۇلىدۇ. بىمار بىرەر زۆرۈر ئىشى بولمىسا، ھەربىكەت قىلماسلىقى كېرەك. ئېشەك سۈيدۈكنىكۆ چۆكمىسىنى ئېلىشتا ئېشەك سۈيدۈكنى قاچىغا ئېلىپ، 3 ~ 4 سائەت تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ئۇستىدىكى ساپ قىسمىنى تۆكۈۋېتىپ، قويۇق قىسمى ئىشلىتىلىدۇ.

باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ بەرسە باھنى قوزغايدۇ ۋە رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كونا پەنىلنى ساپ قوي سۈتى بىلەن ئېچىدۇ ۋە ئالەتكە سۈركەيدۇ.

باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورا (17)

تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى دورىلىق كەتائى دەرىخى ۋە مېۋىسىدىن شىرىسىنى چىقىرىپ، بۇنىڭدا ھۆل ھەم ئاق پوستى بىخ كەبىرنى ئېزىپ، جىما قىلىشتىن تۆت سائەت ئىلگىرى ئالەتكە چاپسا يۇقىرىقىدەك ئۇنۇم بېرىدۇ.

باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورا (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قوزغاشقا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەستىكى رۇمى 3.5 گرام، قەلەمپۇر، ئاك دەرىخى ياغچى، رىگىماھى، ئاقرقەرھا، جوز ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، كالا يېغىدىن 14 گرام ئېلىپ، كالا

يېغدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، تۆمۈر قاچىدا قويۇپ كالا يېغدىن 3.5 گرام ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەمدە نىم دەرىخى تايىقى بىلەن ئەتىگەندىن كەچكىچە مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن يەتتە كۈن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، تاكى 14 گرام كالا يېغى تۇگىگىچە كالا يېغدىن ھەركۈنى 3.5 گرامدىن قوشۇلىدۇ. 21 كۈن ئالەتكە سۈركەپ سۇدا يۇيۇلايدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا شەھۋەت ئاستا قوزغىلىدۇ.

باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورا (19)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاۋاۋىچىن، دارچىن، ئاقىرقەرھا ۋە ئاق پوستى بىخ كەبرىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ ئېزىپ، بىر كىلوگرام سۈغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، كۈنجۈت يېغىدىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيى تۇگەپ يېغى قالغاندا، ئاشۇ ياغنى ئىشلەتسە قۇۋۇەتلەش تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ.

باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورا (20)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قورۇش تەسىرى ناھايىتى كۈچلۈك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كەبىر، يۇمغاقسۈت پوستى، ئىتياڭقى پوستى، كەندىر يىلتىزى پوستى، ئاكاتسىيە دەرىخىنىڭ يىلتىزى پوستىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇنى سايە ئورۇندا قۇرۇتۇپ، ئىتياڭقى ئۇسارىسىدىن ئېلىپ ھەب ياساپ، شارابتا ياكى ئۆزىنىڭ سۈيدۈكىدە ياكى بېھتكتائى ئەرقىدە ئېزىپ چېپىپ جىما قىلسا ياخشى بولىدۇ.

باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورا (21)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسىرگە ئىگە.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق كەنىر دەرىخى پوستى، بېھتكتائى يوپۇرمىقىدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، شارابتا ئېزىپ مەلھەم قىلىپ، قەلەمپۇر يوپۇرمىقى بىلەن تېڭىپ تۆت سائەتكىچە قويۇلىدۇ.

باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورا (22)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتنى چوڭايتىدۇ، كۈچلەندۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق كەنىر دەرىخى پوستى، تۇرۇنجى پوستى، ئاق پارپا، ئاق

چەشمە پۇرۇس، قۇرۇتۇلغان ئاق قۇرت، مالكەنگىنى، ئاق ياكى قارا ئىتياكنى ئۆسۈملۈكى، ئەپيۇن، كۇچۇلا ۋە ياۋا كەپتەر مايىقىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ياخشى نەمدەپ، بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، ئاندىن كېيىن سۈيدۈك يولغا تېمىتىلىدۇ.

باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورا (23)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتكە سۈركىسە، ناھايىتى كۈچلۈك قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كافۇر ۋە تەنكارىدىن بىر گىرامدىن، قەلەمپۇردىن 12 دانە، پىلپىلدىن 16 دانە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن ھەب قىلىندۇ ۋە ھاجەت بولغاندا ئېزىپ ئالەتكە سۈركىلىدۇ.

باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورا (24)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شىرنىڭ يېغى، يەسمەنگۈلى يىلتىزىنىڭ پوستى ۋە ئاق كەزىرنىڭ يىلتىزى پوستى ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، قەلەمپۇردىن 17.5 گرام، دېڭىز قىسقۇچپاقسىدىن ئىككى دانە، قەلەمپۇر يوپۇرمىقىدىن 40 دانە ئېلىپ سوقۇپ، ماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتىلىدۇ.

باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورا (25)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقدان ئىششىقىغا پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل سېغىز، زەنجىۋىل ۋە قارا چىگىت يېغىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا ئىلمان ھالەتتە زىماد قىلىنىدۇ. ئۈچ كۈندىن كېيىن ئىششىقنى پۈتۈنلەي قايتۇرىدۇ.

باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى دورا (26)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەلدىن بولغان ياكى يالۇغدىن بولغان ئۇرۇقدان ئاغرىقىغا پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئابدىمىلىك ئۇرۇقى مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ، كۆمۈش قاچىغا سېلىپ قىزىتىپ، بىر كۈندە 3 ~ 4 قېتىم ئالەتكە چېپىلىدۇ.

باھنى قۇۋۇقتلىگۈچى دورا (27)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقدان خالتىسىغا ئۆچەي چۈشۈۋېلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق تارپىنىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئەپيۇن سۇيىدە كۈمىلاچلاپ، رەختكە ئوراپ ئۇرۇقدانغا تېڭىپ، 1 ~ 2 سائەت ئاپتاپتا تۇرغۇزۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، ئەتىگىنى دورا ئاستا ئاجرىتىپ ئېلىۋېتىلىدۇ. بۇ دورىنى چاپقاندا ئۆچەينى پۈتۈنلەي يۇقىرىغا كۆتۈرۈۋېتىدۇ.

باھنى قۇۋۇقتلىگۈچى دورا (28)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقدان ئىششىقنى ئىشلىتىشتە تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەگەر ئىششىق ئوڭ تەرەپتە بولسا، قارشى تەرەپتىكى قولنىڭ ئۈسەيلىم قان تومۇرى داغلىنىدۇ. ئەگەر ئىششىق سول تەرەپتە بولسا، ئوڭ قولنىڭ ئۈسەيلىم قان تومۇرى داغلىنىدۇ.

ئۈسەيلىم قان تومۇرى — نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق بارماق ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. بۇ ئورۇن تۆمۇر بىلەن داغلىنىدۇ، بۇنىڭ تەسىرىمۇ ھەرخىل بولىدۇ.

رەۋغىنى سىيىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ يەنە بىر نامى دۆھنى راھىب بولۇپ باھنى قۇۋۇقتلەيدۇ ۋە بارلىق سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە تەجرىبىدىن ئۆتكەن. نېرۋا چىگىشى، بەل ئاغرىقى، دوكلۇق، بۇۋاسىر، سۈيدۈك تامچىلاش ۋە رەڭگرويىنى قىزارتىش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قىش پەسلىدە ئىستېمال قىلىنسا، قېلىن كېيىشكە موھتاج بولمايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقلانغان سامساقتىن بىر ھەسسە، پەرىيۇن، ئاقىرقەرھادىن 1/3 ھەسسە، قارىمۇچ، سۇزاپتىن 1/4 ھەسسە، زەيتۇن يېغىدىن 10 ھەسسە ئېلىپ. سۇقۇپ، تاسقاپ، ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋغەن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتنى قاتتىق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىياز ۋە مەغىز گۈلىنىڭ ھەربىرىدىن بەش دانىدىن ئېلىپ سوقۇپ، 175 گرام يەسمەن يېغىغا چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە جەدۋار ۋە ئىپارنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن سېلىپ، ئىلمان ھالەتتە ئېرىتىلىدۇ ھەمدە مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئالەت، ئۇرۇقدان، بەل ۋە چات ئارىلىقى، ئالقان، تاپان مايلىنىدۇ.

رەۋغەن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسىرگە ئىگە ۋە جىما قىلغاندا كۈچلۈك لەززەت پەيدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقىرقەرھادىن يەتتە گرام، دارچىندىن 3.5 گرام، ئەپيۈندىن 1.75 گرام، ئىپاردىن 0.083 گرام ئېلىپ، ئۇلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، 52.5 گرام يەسمەن يېغىدا ئېرىتىپ شىشىگە قاچىلاپ، 21 كۈن ئاپتاپقا قويۇپ، ئالەت ۋە ئۇرۇقدان ساھەسىگە ھەم پۇت ـ قوللارنىڭ ئالقان، تاپانلىرىغا سۈركەپ ببرىلىدۇ.

رەۋغەن (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى «ب»ھەرپى بىلەن باشلانغان ياغ نۇسخىلىرىدا سۆزلەندى.

رەۋغىنى تاتۇرە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈرئىتى ئىنزالغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتۇرەنىڭ پوستىنى پاكىز ئاقلاپ، بويىنى ئۇزۇن شىشىگە سېلىپ، ئاغزىنى ئاتىنىڭ قىلى بىلەن باغلاپ، شىشىنى گىل ھېكمەت قىلغاندىن كېيىن ئۇنى قاچىغا ئېلىپ قىزىتىپ، شىشىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىن تۈشۈك ئېچىپ، مۇشۇ تۈشۈكتىن يېغىنى قاچىغا چىقىرىپ تەييارلاپ، ئالقان، تاپان مايلىنىدۇ.

رەۋغىنى ئەلقەم

باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

رەۋغىنى مورچە (چۈمۈلە يېغى) (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتنىڭ تۆشۈكىگە سۈركەپ بەرسە، شەھۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى 77 تال چۈمۈلىنى يەسمەن يېغىغا سېلىپ، ئۇنى شىشىگە قاچىلاپ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، قوي مايىقىغا بىر كېچە - كۈندۈز كۆمۈپ قويۇپ، ئاندىن ئېچىپ پاكىزلاپ، ھەر كۈنى ياتار چاغدا ئالەتكە سۈركەپ بېرىلىدۇ.

رەۋغىنى مورچە (چۈمۈلە يېغى) (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپ بولۇپ، ئالەتنى قۇۋۇەتلەيدۇ ۋە داۋاملىق ئىشلىتىپ بەرسە ئالەتنى چوڭايتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا چۈمۈلە (بۇ خىل چۈمۈلىنىڭ رەڭگى قارامتۇل بولۇپ قۇملۇقلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ) دىن 70 گرامنى شېشىنىڭ ئىچىگە سېلىپ، ئۇنىڭغا يەسمەن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇچ ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

سۇفۇپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جەريانى مەنىي ۋە سۈيدۇك تامچىلاشقا ئىشلىتىلىدۇ. مەزى سۇيۇقلۇقى چىقىشقا ئۇنۇمى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانارگۈلىدىن 17.5 گرام، رۇم بەدىيان، بەزرۇلبەنجى ۋە ياۋا زىرىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، قۇندۇز قەھرىدىن 3.5 گرام، كاھۇ ئۇرۇقى، سۇزاپ، بەللۇت، كۈندۇر ۋە سەئىدى كۈفىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن 14 گرام، قەنتتىن ھەممە دورىلارنىڭ باراۋىرىدە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، 17.5 ~ 24.5 گرامدىن يېيىلىدۇ. ئۇنىڭغا ھېلىلە كابىلە، بەلىلە، ئامىلىنىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن

ئارىلاشتۇرۇپ، قەنتنىڭ ئورنىغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

سۇفۇپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈرئىتى ئىنزال ۋە كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق يۇمغاقسۈت بىلەن قەنتتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلاپ، يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش ۋە سۈرئىتى ئىنزالغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇزاپ ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام، ياۋا پىلپىل ئۇرۇقى ۋە بېخ سەۋسەننىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلى ۋە قىزىلگۈلنىڭ ھەربىردىن 5.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، يەتتە گرام تاتلىق غورا سۇيى بىلەن بىللە ئىچىلىدۇ.

سۇفۇپى جەنىبىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھارارەت سەۋەبىدىن بولغان سۈرئىتى ئىنزالغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىسپىغۇلدىن يەتتە گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 5.25 گرام، يەنە بىر نۇسخىدا كاھۇ ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈرئىتى ئىنزالغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، خەشخاش، رۇم بەدىيان ۋە كۈندۈرنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، ياۋا پىلپىل ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن شەربىتى خەشخاش بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈرئىتى ئىنزالنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بىخسۇستىن يەتتە گرام، ئانارگۈلىدىن 14 گرام، كاھۇ ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام، قىزىلگۈل، سۇزاپ ئۇرۇقى ۋە ياۋا پىلپىل ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى پەتەق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى نۇسخا بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىيادان، مۇرمەككى، مەستىكى، بۇقا چۈيىسى (زەيتۇن گۈلى يېغىدا قورۇلغان)، كەبىر يىلتىزى پوستى، كاسنە ئۇرۇقى، جۇۋىنە ھىندىسى، قىزىلگۈل چېچىكى، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، تاغ دەرمەنە تۇركىدىن 520 گرام، رۇم بەدىياندىن 232 گرام، شەمارىدىن 464 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئەلىيىق سۈيى ياكى يەسسەن سۈيى ياكى ھەبەق سۈيىدە نەمدەپ، سايىدە قۇرۇتۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئۈچ قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر كۈنى 10.5 گرام ئەرقى گاۋزىبان ياكى شېكەر ياكى رەيھانى ئوتروج سۈيى بىلەن يېگۈزۈلىدۇ.

سۇفۇپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەنىي كۆپەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چامغۇر ئۇرۇقى، ھۆل خورما، تۇرۇپ ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ئارپا ئۇنى، بەدىيان، زاغۇن ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەتىگەن - كەچتە 10.5 گرامدىن سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ،

ئۇنىڭدىن كېيىن نوقۇتنى سۇتتە پىشۇرۇپ يەيدۇ ۋە سۇت ئىچىدۇ.

سۇفۇپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇرئىتى ئىنزالغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، چاڭگاك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، ئۇبھەل، سۇزاپ، ئوغرىتىكەنىنىڭ ھەر بىردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 گرامدىن يەيدۇ.

سۇفۇپ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەر - ئاياللاردىكى شەھۋەتنىڭ قوزغىلىشىنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى ۋە سېرىقچېچەك ئۇرۇقىدىن بىر ھەسسىدىن، نېلۇپەر گۈلىدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 گرامى سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاھۇ ئۇرۇقى، ياۋا پىلپىل ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ سۇفۇپ تەييارلاپ، 4.5 گرامى پۇرچاقنىڭ سۈيى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىللەتلەرنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 17.5 گرام، ئىسپىغۇلدىن 35 گرام، كاسنە ئۇرۇقى ۋە سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت

ئۇرۇقىدىن 8.75 گرام ئېلىپ، ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنى سۇغا چىلاپ لوئابنى چىقىرىپ، ئاندىن 10.5 گرام سۇفۇپنى سىركە بىلەن ئىسپىغۇل لوئابغا قوشۇپ، جەمئىي 140 گرام قىلىپ بېرىلىدۇ. سىركە بولمىسا سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئەنجۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىستېمال مىقدارى ئۇچەي ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى خەسەك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىستېمال مىقدارى بۆرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى ئەبرىشىم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە كۆچەيتىدۇ، جىگەر، يۈرەك قاتارلىق ئەزالارغىمۇ قۇۋۋەت بېرىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەر ۋە سۇلۇق ئىششقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەبرىشىمدىن 175 گرامنى تۆمۈر سۈيىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، خولنىجان، ئېگىر، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سالايە قىلىپ، 928 گرام قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 14 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى گۈزرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەل ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان سەۋزىدىن 9280 گرامنى ساپال قاچىغا سېلىپ،

مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، ئاندىن ئېغىزىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، ھورىنى چىقىرىۋەتمەي سۇس ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئاغزىنى ئېچىپ سۈيىنى تۆكۈۋېتىپ، باراۋەر مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، خولنجان ۋە دارچىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، زەپەردىن 1.75 گرام ئېلىپ، دورىلارنى بىر خالتىغا قاچىلاپ قازانغا سېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا تاكى قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن يېرىم ۋەزىندە سۇت قوشۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. سۇت شەربەتنىڭ تەسرىنى كۈچەيتىدۇ.

شەربىتى پەنجىنۇش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇرئىتى ئىنزالغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غوراپىنىڭ سۈيىدىن 2783 گرام، سۇماق، موزا، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، كەندىر ۋە پىننىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، زەپەر، مۇرمەككى ۋە زەمچىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، خۇبسۇلھەددىتىن 13.5 گرام ئېلىپ، 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى داروبەخت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە سەۋداۋى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ، ياشانغان كىشىلەرگە ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۈچۈمەل ئۇزۇم سۈيى ۋە تاتلىق ئۇزۇم سۈيىنىڭ ھەربىرىدىن 2784 گرامدىن، ئىسپاھان ئالمىسىدىن 1856 گرام، قىزىلگۈل ئەرقىدىن 464 گرام، ساپ سۇدىن 1856 گرام، دارچىن، قەلەمپۇر، مەستىكى، تاغ سۇمبۇلى، كاۋاۋچىن، لاچىندانە ۋە خولنجاننىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئۇد خام ۋە بەسباسە، ئۆشنىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، زەپەردىن 13.5 گرام، ئىپاردىن 2.25 گرام، ئەنبەردىن 4.5 گرام ئېلىپ، ئالما ياكى بېھىنى ئۇزۇم سۈيىدە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئىپار، زەپەر، ئەنبەرنى ئەرقى گۈلدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، رەختكە ئوراپ دورىغا سېلىپ، ۋاقتى - ۋاقتىدا ئارىلاشتۇرۇپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شارابى راسەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا ناھايىتى مەشھۇر بولۇپ باھنى قوزغايدۇ. جىگەر، مېڭە، يۈرەك ۋە پۈتكۈل ئەزالارغا مەنپەئەتلىك. رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، شەھۋەتنى ئاشۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قورقۇنچنى يوقىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، تەبئىي ھارارەتنى زىيادە قىلىدۇ. بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان كۆپەيتىپ مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ. بەدەندىكى بۇزۇق ماددىلارنى سۈرىدۇ ۋە ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا چىراينى گۈزەللەشتۈرۈرىدۇ ۋە سېزىمنى ئاشۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇتۇلغان گۈلسەۋسەننىڭ يىلتىزىدىن 225 گرامنى رەختكە ئوراپ، ئۈزۈم سۈيىدىن 31480 گرامغا چىلاپ، ئىككى ئاي ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ سۈزۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شىيافى پەرپىيۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سېرىقئەت يىرتىلىش، دوۋساق ئاجىزلىقى ۋە سۈيدۈك تامچىلاشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى ۋە سۇزاپىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، نارجىل، ھەببى سەنۇبەر، ھەببى مەھلەب، پوستى ئاقلانغان ئاچچىق بادام مېغىزى، ئۈزۈم ئۈرۈقى ۋە ھەببى زەلەمنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، مۇقەلدىن 10.5 گرام ئېلىپ، كۈدە سۈيىدە شىياق ياسىلىدۇ.

شىيافى پەرپىيۇن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پەرپىيۇن ۋە ھىڭنىڭ ھەربىردىن 2.5 گرامدىن، ئىپاردىن 1.75 گرام، يەنە بىر نۇسخىدا پەرپىيۇن بىلەن ئىپارنىڭ ھەربىردىن 0.25 گرامدىن، ھىڭدىن 3.5 گرام ئېلىپ شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى پەرپىيۇن (3)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەسلەنچۇك يېغى، بۆرە ئۆتى، چىگىت مېغىزى، ئاقىرقەرھا قاتارلىقلارنى سوقۇپ، سۈمبۈل يېغى بىلەن شىياق تەييارلىنىدۇ.

شىيافى مۇنئىز (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قوزغاپ، بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇبھەل، ئوشەق، زاغۇن ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، قەنت، ئەنزىروت ۋە ئابدىمىلىك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن، تۇز، مۇقەل ۋە سەكبىنەجىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، شەھمەنزەلدىن 21 گرام، قەنتتىن 105 گرام ئېلىپ، كۈدە سۈيى ۋە تۇخۇم ئېقىدا شىياق قىلىنىدۇ.

شىيافى مۇنئىز (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىگىت مېغىزىنى قەنت بىلەن سوقۇپ شىياق تەييارلاپ، نارجىل يېغى بىلەن بىرگە قويۇلىدۇ.

شىيافى مۇنئىز (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش بولۇپ، بۇ ناھايىتى تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەقەنقۇرنىڭ مېيىنى قەنت بىلەن قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدۇ. قەنتنى شىياق قىلىپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈت كۆپەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى باقلا ئۇنىدىن 35 گرام، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقىدىن بىر

گرامنى ئۇندەك سوقۇپ، تاسقاپ، تاغ رەيھەننىڭ سۈيىدە زىماد قىلىندۇ.

زىماد (2)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەيھان، باقلە ئۇنى، ئارپا، پىننە، يالپۇز ۋە سۇزاپتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ زىماد قىلىندۇ.

زىماد (3)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈت يىغلىپ قېلىشتىن بولغان سۈت بېزى ئىششىقىغا پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىسپىغۇلنى سوقۇپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىندۇ. ئەگەر قاتتىق ئىششىق بولسا، كۆك ماش ئۇنى، ئىكلىلمىلكنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىندۇ.

زىماد (4)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈت بېزى ئىششىقىغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىسپىغۇلنى سىركەنجۈبىل ۋە سۇدا قاينىتىپ چېپىلىدۇ. ئەگەر ئىششىق ئىسسىقتىن بولغان بولسا، لەب خەمىر جەۋارىنى يەرلىك ئىتئۈزۈمى سۈيىدە ياكى گۈل يېغىدا ئېزىپ زىماد قىلىندۇ. سوغۇقتىن بولغان سۈت بېزى ئىششىقى بولسا، زىرىنى يۇمشاق سوقۇپ زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ، ئۇنى يەنە ئۇرۇقدان ئىششىقىغا ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

زىماد (5)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاياللارنىڭ ئەمچىكى ناھايىتى كىچىك بولسا ياكى ئەمچىكى چىقمىغان بولسا، بۇ دورىنى سۈركىگەندە ئەمچىكى چوڭىيىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەركەك كالا مېيى، چىشى كالا مېيى ۋە سۇ كالىسى مېيىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەر كۈنى ئىسسىق سۈت بىلەن چېپىلىدۇ.

زىماد (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈت بېزىنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ، ئۇنىڭ يوغىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇ بىلەن زىرىنى ئېزىپ زىماد قىلىنىدۇ ھەم كۆكرەككە چىڭ قىلىپ تېڭىپ، ئۇچ كۈنگىچە ئېچىلمايدۇ. ئاق پىيازنى چاناپ سىركە ۋە سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىلىدۇ (ئېچىلمايدۇ)، ھەر ئايدا ئۇچ قېتىم، ئاز دېگەندە 1 ~ 2 قېتىم مۇشۇنداق داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

زىماد (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈت بېزى ۋە ئۇرۇقدانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن قۇلۇلدىن بىر ھەسسە، ئارپا ئۇنىدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇچ كېچە - كۈندۈز زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقدان ۋە ئەمچەكنىڭ چوڭىيىپ كېتىشىنى توسىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەجرۇل مىسنى سوقۇپ، سىركە ياكى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈت بېزى ياكى ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ.

زىماد (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەمچەك ياكى ئۇرۇقدانىنى كېچىكلىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەمچىنى ياغدا ئېزىپ، ئۇزاق مۇددەتكىچە قويسا ئەمچەكنى كىچىكلىتىدۇ.

زىماد (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنجۇر، خورما، كۆك موزا قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ھەسەل

بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىپ، بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، ئاندىن سوغۇق سۇدا يۇيۇلىدۇ، ھەر ئايدا ئۇچ قېتىم شۇ تەرىقىدە ئىشلەتسە، ئەمچەك داۋاملىق كىچىك تۇرىدۇ.

زىماد (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقدان چوڭىيىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئەۋرەتكە چاپسا تۈك چىقىشنى توسىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىمولىيا، ئۇپا ۋە قەلەيىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەببۇلئاس يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇرۇقدانغا چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىماد (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھارارەتسىز ئۇرۇقدان ئىششىقغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا تالقىنى، ئارپا ئۇنى ۋە مەيپۇختەجگە ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇچەيلەردىكى قاتتىق ئىششىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇقەل، ئوشەق، سەكبىنەجنى سوقۇپ، تالقانلاپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ماش ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، سەۋسەن يېغى ۋە نارجىل يېغى بىلەن زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقدانىنىڭ سوغۇقتىن بولغان قاتتىق ئىششىقلىرىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۈزۈمنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى چقىرىپ زىرە، ئارپا ئۇنى، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى ۋە ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، ئاق لەيلى، مۇقەل، ئاموت ئۇرۇقى، شۇمشا، نوقوت ئۇنى ۋە زىرىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، زىغىر لوئابى ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئۇزۇمنىڭ سۈيىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ خېمىر قىلىپ يۇغۇرسا، داۋالاش ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

زىماد (16)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقدان خالتىسىغا سۈيۇقلۇق يىغىلىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپا ئۇنى، كونا قوي مايىقى، گىل ئەرمىنى ۋە قۇرۇتۇلغان كالا تېزىكى، ئوغرىتىكەنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، سەئىدى كۇفى، بۆرە ئەرمىنى، قارا زىرە، كۆيدۈرۈلگەن مىس، شەھمەنزەل، سەبرە، قىسائۇل ھىمارنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، سىركە بىلەن زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقدان خالتىسىغا سۈيۇقلۇق يىغىلىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەئىدى كۇفى، ئارپا ئۇنى ۋە كالا تېزىكىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ. زەيتۇننى يالغۇز قاينىتىپ چاپسىمۇ بولىدۇ. بەللۇت ياغچىنىڭ كۈلى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، تولۇق پايدىلىق تەسىرنى بېرىدۇ. يەنە چەلەك يىلتىزىنىڭ كۈلىمۇ ناھايىتى ياخشى تەسىرنى بېرىدۇ.

زىماد (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چۇقۇق ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەجنۇنتال مېۋىسىدىن 10 ھەسسە، سەئىدى كۇفى، سەمغى

ئەرەبى، مەرزەنجۇش، موزا، ئاقاقيا ۋە كۇندۇرنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، يېلىملارنى شارابتا ئېرىتىپ، سىرتتىن زىماد قىلىپ تېڭىلىدۇ. بۇنى داۋاملىق ئىشلەتسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر جاۋارىش كۇمۇنى ۋە مەجۇنى سەنجىرىنا قاتارلىق يەل ھەيدىگۈچى دورىلارنى يېسە، قورساق پەردە چۇقۇقىغمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىماد (19)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چۇقۇق ئۇچۇن ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەستىكى، كۇندۇر، ئەنزىرۇت، ئارچا مېۋىسى، ئارچا يوپۇرمىقى، مۇرمەككى، سەريىش (بىر خىل يېلىم)، بەللۇت قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، بېلىق مېيى بىلەن قائىدە بويىچە زىماد قىلىپ چىڭ تېڭىلىدۇ.

تىلا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتنىڭ قىچىشىشىغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شىيافى مامسا ۋە ئاقاقيانىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، ئۆشنەدىن يەتتە گرام، نۆشادۇردىن 0.5 گرام، زەپەردىن بىر ئازپا مىقداردا ئېلىپ، گۈل يېغى ۋە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

تىلا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقدان قىچىشىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شىيافى مامسا ۋە ئاقاقيانىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، نۆشادۇر، سەبرىنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى گرامدىن، بەسباسىدىن 3.5 گرام ئېلىپ، قىزىلگۈل ئەرقىگە ياكى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

تىلا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقدانىنىڭ قاتتىق ئىششىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق قاشتېشىنى يۇمغاقسۇت سۇيىدە ئېزىپ چېپىلىدۇ.

تىلا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقدان ئىششىقنىڭ مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، ئاق لەيلى، شىيافى مامسا، بۇس ھىندىنىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن، قىزىل سەندەل ۋە ئاق سەندەلنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، بىنەپشىدىن يەتتە گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەرقى گۈل ۋە كاسنە سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلدۇ.

تىلا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈرئىتى ئىنزالغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇستە شىرىن، سەئدى كۈفى، سۇمبۇل، ئاقاقىيا، ھەببۇلئاس ۋە مەرزەنجۇشتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قۇستە يېغى ياكى يەسمەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ دوۋسۇن ۋە بەل قىسمىغا چېپىلدۇ.

تىلا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەسلەپكى مەزگىلدىكى ئۇرۇقدان ئىششىقى ۋە ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاكىنەچ ۋە ئارپا ئۇنى، ئەدەس قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، تۇخۇم سېرىقى ۋە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلدۇ.

تىلا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتنى قاتتىق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پەرپىيۇن، ئىپار، ئاقىرقەرھانىڭ ھەربىردىن بىر گرامدىن ئېلىپ، يەسمەن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلدۇ.

تىلا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتنى قۇۋۇەتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نەرگىس گۈلى يىلتىزىنىڭ بىر كېچە - كۈندۈز سۈتكە چىلانغىنىدىن تۆت دانە، ئاقرەرها، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ۋە دارچىننىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئىپارىدىن 3.5 گرام ئېلىپ ئېزىپ، كالا ئۆتى بىلەن بىرلىكتە ياكى شارابتا ئېرىتىپ چېپىلدۇ ياكى سۇ بىلەن چاپسىمۇ بولىدۇ.

تىلا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتنى چوڭايتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سازاق قۇرتىنى ئېزىپ كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىپ، ئۈستىدىن قېلىن رەخت بىلەن تېڭىپ، بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ يۇيۇلىدۇ ھەم تەكرار ئىشلىتىلىدۇ.

تىلا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتنى چوڭايتىدۇ ۋە تومىلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زۇلۇك قۇرتى، نارجىل قاتارلىقلارنىڭ سۈيىنى قۇرۇتۇپ، يەرلىك ئورۇنغا (ساپ سۈينىڭ قۇرۇتۇش تەسىرى بار ھەم ئارپا، تۇزمۇ قۇرۇتالايدۇ) چېپىپ بەرسە ئالەتنى تومىلاشتۇرىدۇ، ھەرقانداق نەرسە ئۇنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ. ئەگەر نارجىلنىڭ سۈيى بولمىسا، مۇڭاپىق مىقدارىدا سۈت ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئالەتنى قىزارغانغا قەدەر سۇركەپ، قوينىڭ بۇزۇلغان سۈتى بىلەن تىلا قىلىپ قۇرۇتۇلىدۇ، تاكى چوڭايغىچە مۇشۇ ئۇسۇل قايتىلىنىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قانچە كۈن ئىشلىتىلسە، تەسىرى ياخشى بولىدۇ. بىلىنگىكى، ھەمىشە ئالەتنى سۇركەپ تولغان قانىنى تارقىتىۋەتمەي ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ بېرىش ۋە زۇپتى رۇمنى تىلا قىلىپ بېرىشمۇ ئالەتنى چوڭايتىدۇ.

تىلا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتنى ھەر كۈنى بىر نەچچە قېتىم ئۇۋۇلاپ قىزارتىپ، ئىلمان سۇدا يۇغاندىن كېيىن، موم يېغى بىلەن ئۇۋۇلىسا چوڭىيىدۇ. ئۇۋۇلغاندىن كېيىن

قوينىڭ سۈتىنى كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ، يۇقىرىقىدەك ياخشى تەسىرى بېرىدۇ.

تىلا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇۋۇۋەتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زۇپتى رۇمىنىڭ بىر بۆلىكىنى ئىسسىتىپ، قىزىق هالەتتە ئالەتكە چېپىلىدۇ. ئەگەر سوۋۇپ قالسا، يەنە قىزىتىپ چېپىلىدۇ. بىر كۈندە 2 ~ 3 قېتىم مۇشۇ ئۇسۇلدا ئىشلىتىلسە، ناهايىتى ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

تىلا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇۋۇۋەتلەش ۋە كۈچەيتىش تەسىرى ناهايىتى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەۋسەن يېغىدىن 140 گرام، پەرپىيۇن، پىلپىل، بۆرە ئەرمىنى ۋە قىچنىڭ هەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئىپارىدىن 0.5 گرام ئېلىپ، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ شېشىگە قاچىلاپ، 31 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، ئالەت، دۈمبە، چات ئارىلىقى، يانپاش ۋە ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ.

تىلا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتنى كۈچلەندۈرۈشتە ناهايىتى ياخشى تەسىر بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چاققاقئوت ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، شىرنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئالەت ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا دائىم چېپىپ بېرىلىدۇ. شىرنىڭ يېغىنى ئايرىم چاپسىمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ. بىلىش كېرەككى، كونا، بىر يىلدىن ئېشىپ كەتكەن ياغنى ئىشلەتمەسلىك لازىم.

تىلا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتنى قوزغايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۆرە ئەرمىنى ۋە هىڭنى سۈرمىگە ئوخشاش ئېزىپ،

ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئالەت تۇۋىگە ھەم قورساق ساھەسى ۋە ئىككى تاپانغا چېپىپ بەرسە، ناھايىتى ياخشى تەسىرنى بېرىدۇ. ئالەتنى كۆچلەندۈرۈشتە چۈمۈلە يېغىنىڭ تەسىرى ناھايىتى كۆچلۈك.

تىلا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتنىڭ بوشىشچانلىقىنى ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇتۇلغان يېغى ۋە سەئىدى كۈفى يېغىنى يالغۇز ياكى ئىككىسىنى بىرلىكتە داۋاملىق چېپىپ بەرسە مەنپەئەتلىكتۇر.

تىلا (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەزانى كۆچلەندۈرىدۇ، ئالەت بوشىشچانلىقىنى ھەم سوۋۇپ كېتىشنى ياخشىلايدۇ. سوغۇقلۇقتىن سوۋۇپ كەتكەن ئەزالارغىمۇ داۋاملىق سۈركىلىدۇ. ئوخشاش ئەھۋالدا ئوخشاش تەسىرنى بېرىدۇ. شۇڭا ئەزالارنىڭ سوۋۇپ كېتىشنى ياخشىلاش مەقسىتىدە، ئەزانىڭ ئاجىزلىقى ھەم بوشاپ كېتىشى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. خۇلاسە ھۆللۈكتىن بولغان بولسا، يەڭگىل، قابىز دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ئۇبھەل، سەئىدى كۈفى، ئېگىرگە ئوخشاش. سوغۇقلۇق سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئىسسىق دورىلار، مەسىلەن: قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن، پىلپىل، شەتەرەنجى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇندۇز قەھرى ۋە ئاقىرقەرھانى يەسمەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ياغلاپ بېرىلىدۇ.

تىلا (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتنى كۆچلەندۈرىدۇ ھەم ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىياز، ئەنسەل، مەغەزگۈلى ۋە قەنتنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، 126 گرام ياغقا ئارىلاشقان سۇ قوشۇپ سۈيى تۇگەپ يېغى قالغۇچە قايىنىتىپ لسانۇل ئاساپىر، چاقاقائوت ئۇرۇقى، ئاقىرقەرھا ۋە قىزىل قەنتنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن، ئەنبەردىن 2.25 گرام ئارىلاشتۇرۇپ، ئالەت، دوۋسۇن، ئىككى ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ. ئەگەر مومىيا ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار توخۇنىڭ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىشلىتىلسە، تېخىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تىلا (19)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىياز، نەرگىسنى بىر كېچە - كۈندۈز سۈتكە چىلاپ يۇمشىتىپ، ئالەتنىڭ ئۈستىگە چاپسا، ياخشى تەسىرلەرنى بېرىدۇ. سۆرۈنجان ۋە مۇرسايىنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يوتا، ئۇرۇقدان، ئالەت ئۈستىگە تەكرار چاپسا، ياخشى تەسىر بېرىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

ئۇقدى سماب

بۇ دورىنىڭ مەنىنى تۈتۈش تەسىرى تەڭداشسىز بولۇپ، بۇ نوسخا بۇ بابتىكى ھەب دورىلار قاتارىدا سۆزلەندى.

پەنجىنۇش

بۇ دورا باھنى كۈچەيتىپ، سۈرئىتى ئىنزالنى يوقىتىدۇ. نوسخىسى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرىدىكى جاۋارىشلارنىڭ قاتارىدا سۆزلەندى.

فىروزىنۇش مۇسىك

بۇ دورا باھنى كۈچەيتىدۇ. سۈرئىتى ئىنزالنى يوقىتىدۇ. بۇ نوسخا ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرىدىكى «ف» ھەرپىدىكى دورىلاردا سۆزلەندى.

قۇرسى ئۇد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇەتلەش تەسىرى بولغانلىقتىن ئالەتنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يۇرەك ئاجىزلىقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇد غەرقىدىن 8.5 گرام، قەلەمپۇر، شاقاقۇل مسىرى،

سۆئلەپ مسرى، مەستكى ۋە زىراۋەندىنىڭ ھەربىرىدىن 5.25 گرامدىن، جوز، بەسباسە، زەپەر ۋە زەنجۋىلنىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، لاچىندانە، قاقىلە ۋە سۇمبۇلنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، دارچىندىن 3.5 گرام، ئاپىلسىن پوستىدىن 14 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇچ ھەسسە ئاق قەنت قوشۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قەتۇر

بۇ دورىنى ئالەتنىڭ تۆشۈكىگە تېمىتسا، زەخمە ۋە سۈيدۈك ئېچىشتۇرۇپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئېچىشىشنى يۇقىتىدۇ. بۇ نۇسخا بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

كەماد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتنى قاتۇرۇپ بوشىشنى يوقىتىدۇ ۋە كۈچلەندۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەرسۇن، ئاقىرقەرھا، قىچا، دارچىن، پوستى بىخ كەبىر، قۇستە شېرىن قاتارلىقلارنى ئېزىپ، ئىسسىق سۇدا ئىسسىتىپ، ئالەتكە بىر كۈندە بىر نەچچە قېتىم سۈركىلىدۇ. ئەگەر شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ رەختنى چىلاپ، تېڭىپ ئىسسىق ئۆتكۈزسىمۇ بولىدۇ.

لوبوبى كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەكنى قىزىتىدۇ ھەم قۇۋۇەتلەيدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۇەتلەيدۇ ھەم خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ، تېرىگە جۇلا بېرىدۇ، پەيلەرنى قۇۋۇەتلەيدۇ، جىماغا پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، ھەببىتۇلخۇزرا، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، ماھى روبيان، خولىنجان، شاقاقۇل، قىزىل بەھمەن ۋە ئاق بەھمەن، قىزىل تۇدەرى ۋە ئاق تۇدەرى، زەنجۋىل، ئاقلانغان كۈنجۈت ۋە دارچىننىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، سۇمبۇل، سەئدى كۇفى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھەببى قەلقەل، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، پىياز

ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، ھەليۇن ئۇرۇقى، لسانۇل ئاساپىر، دۇرنەج ئەقرەبى ۋە زورەمباتنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، جوز، بەسباسە، ئۆشنە ۋە پىلپىل، سۆئلەپ، يېڭى نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى ۋە خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، بۇقا چۈيىسى، سۆرۈنجان، بوزىدان، قۇرۇتۇلغان پىننىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، ئەرەب تۆگىسىنىڭ پەنىرمايىسى، زەپەر ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە (بەزى نۇسخىلاردا مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان، يېشىل قاشتېشى ۋە رۇم ياقۇتنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن) ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

لوبوبى سەغىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەسىرى يۇقىرىقىغا ئوخشاش بولۇپ، بۇ مېڭە كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

لوبان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەتنى كۈچلۈك قوزغايدۇ. ھۆل مىزاجلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ئېلىۋېتىلگەن بالادۇردىن 140 گرام ئېلىپ، يالپاقلاپ تاش ھاۋانچىغا سېلىپ، ئۈستىگە ھەببىتۇلخۇززانىڭ يېغىنى قوشۇپ يۇمشاق ئېزىپ، لوباندىن 70 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ سۇس ئوتتا قىزدۇرۇپ، سوقمونىيادىن 0.25 گرامنى تەييارلانغان دورىدىن 140 گرام ھېسابىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ياخشى ئارىلاشقاندا ئوتتىن ئېلىپ قاچىغا قۇيۇپ، زۆرۈر بولغاندا 3.5 گرامى ئېغىزغا سېلىپ شۇمۇلدۇ. بۇنىڭ بىلەن دەرھال جىنسىي ھەۋەس قوزغىلىدۇ، قوزغىلىپ بولغاندىن كېيىن ئېغىزدىن چىقىرىپ، بۇ پارچىسىنى ساقلاپ قويۇپ، ئۇدا ئۈچ قېتىم ئىشلەتسە بولىدۇ. ھەر قېتىمدا يېڭىدىن تەسىر قىلىدۇ، كۆپىنچە ئالەت قايىم بولغاندىن كېيىن بوشاپ كەتمەيدۇ.

لوبان مۇسەككىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قوزغاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى 35 گرام ئاق لوبانىنى ئېزىپ، كۈنجۈت يېغىدىن 105 گرام،ئاق قەنتتىن 280 گرام، كافۇردىن مۇشۇ دورىلارنىڭ ھەر 140 گرامغا 0.5 گرام ئېلىپ

ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ، زۆرۈر بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى پولات

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇەتلەش تەسىرى بار.

مەجۇنى سوم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھ ئاجىزلىقى ئۇچۇن ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

مەجۇنى پەلاسپە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇۋۇەتلەش تەسىرى ناھايىتى ياخشى.

مۇخلىس ئەكبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەگەر جىنسىي ئەزاغا سۈركەلسە جىنسىي ئەزانى قوزغايدۇ. باھ قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلار بايىندا سۆزلەنگەن. نامسىز مەجۇن بىلەن بەرسە ناھايىتى مەنپەئەتلىك. بۇ باش كېسەللىرى دورىلىرى بابىدا سۆزلەندى.

مۇپەررىھى ئەبرىشم، مۇپەررىھى مۇنشت ۋە نۇرغۇنلىغان مۇپەررىھاتلار باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

مەجۇنى نانخا، مەجۇنى مەسھا مۇكەييىق، مەجۇنى جالالى، مەجۇنى جەۋزى، مەجۇنى بۇقرات، مەجۇنى مۇلۇكى باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

مەجۇنى ئەتائى، مەجۇنى كۇندۇر، مەجۇنى رەشدى سۈرئىتى ئىنزالغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەجۇنى ماسكلىبەۋل مەنىي ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرى بايىندا سۆزلەندى.

مەجۇنى لۇئلۇۋى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جالنۇس ھەكىمنىڭ رېتسېپى بولۇپ، يەتتە تۈرلۈك پايدىسى بار. ئالەتنى قاتتىق قىلىدۇ، مەنىنى كەلتۈرىدۇ، شەھۋەتنى زىيادە قىلىدۇ. نېرۋىلارنى

قۇۋۇەتلەيدۇ، قاندا چوڭ ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ قۇۋۇەتلەش تەسىرى ناھايىتى كۈچلۈك بولۇپ، جىمانى كۈچەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تېشىلمىگەن مەرۋايىت، بىخ مارجان ۋە كەھرىۋانىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئاق بەھمەن، كاكنەچ ۋە ھەشقىپىچەك يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئىزخىر، سەئدى كۈفى، يۇلغۇن مېۋىسى، نېپىز دارچىن، قېلىن دارچىن، ئاسارۇن ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 2.25 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى ۋە كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار ۋەزنىگە تەڭ مىقداردا ئېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ۋە جىماغا يېقىن 4.5 گرامى قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. «تۆھپەتۇل مۇئمىن» دە بۇنىڭ نۇسخىسى تۆۋەندىكىدەك يېزىلغان:

تېشىلمىگەن مەرۋايىت ۋە بىخ مارجاننىڭ ھەربىرىدىن 27 گرامدىن، رۇم بەدىيان ۋە ئاق بەھمەننىڭ ھەربىرىدىن 18 گرامدىن، كاكنەچ ۋە ھەشقىپىچەك يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، ئىزخىر غۇنچىسى، سەئدى كۈفى، يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، نېپىز دارچىن، ئاسارۇن، قېلىن دارچىن ۋە مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن 6.75 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى ۋە كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن، ھەسەلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مەجۇن تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى بۇزۇرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇەتلەش تەسىرى ناھايىتى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، ھەببى قەلقەلنىڭ مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، بوزىدان، قۇستە شېرىن، زەنجىۋىل، قېلىن دارچىن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى، شاقاقۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، پىلپىل ۋە ھىڭدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن يېگى سۇت ياكى شاراب بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مەسىيھا

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ، سۇرئىتى ئىنزالدىن يىراق قىلىدۇ، بەل ۋە پۇت ئاغرىقىغا پايدىلىق. ئاشقازاننى تازىلايدۇ، چاچ ئاقىرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، سەۋدانى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۇل، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، سەئدى كۇفى، مەستىكى، زورەمبات، زەپەر، جوز ۋە قاقىلە كىبار، قاقىلە سىخاردىن تەك مىقدارداً، ئاق قەنتتىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، قەنتنى گۇلابتا ئېرىتىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى مەسىيھا مۇكەييىف

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ تەسرى يۇقىرىقىغا قارىغاندا كۇچلۇك، بولۇپمۇ شەھۋەتنى زىيادە قىلىش تەسرى ناھايىتى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قووزاقدارچىن، گاۋزىبان ۋە قىزىلگۇلنىڭ ھەربىردىن 1.75 گرامدىن، خولىنجان، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، قاقىلە، لاچىندانە، جوز، پەرەنجىمشكى، ئاپېلسىن پوستى، مەستىكى، ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى ۋە بەسباسىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئۆشنىدىن 14 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، سازەج ھىندى، سەئدى كۇفى ۋە ئەنبەرنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، سۆئلەپ مىسرىدىن 35 گرام، زىرىشكى، ئالتۇن ۋاراق ۋە كۇموش ۋاراقنىڭ ھەربىردىن 1.75 گرامدىن، لەئل، كەھرىۋا، بىخ مارجان، پىلپىل ۋە زەنجۇبىلنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، نەشە يېغىدىن توققۇز گرام، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى غىياسى

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەنىنى قويۇلدۇرىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇنى سۇقرات

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇنى چۆبچىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلەش ۋە ئاشقازان، يۇرەك، مېڭە، جىگەر، بۆرەك، دوۋساقنى قۇۋۋەتلەش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش تەسىرى بار. باشقا كېسەللىكلەرگىمۇ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۆبچىندىن 225 گرام، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، جوز، بەسباسە، دارچىن، پىلپىل ۋە زەنجىۋىلىنىڭ ھەربىردىن توقۇز گرامدىن، رەۋەنچىنى، ئەفتىمۇن، سۇمبۇل ۋە لاچىندانىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، مەستىكى، ئەرەب تۆگسىنىڭ ئوغۇز سۈتى، ئۇدخام، زەپەر، ئىسپار، ئەنبەر، بوزىدان، سۆرۈنجان ۋە سەئدى كۇفنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، سەمكى سەيدا، ماھى روبيان، دۇرنەج ئەقرەبى، زورەمبات، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئىككى خىل بەھمەن ۋە ئىككى خىل تۇدەرىنىڭ ھەربىردىن 13.5 گرامدىن، سۆئلەپ مىسرىدىن 22.5 گرام، شاقاقۇلدىن 35 گرام، ۋاراقى مۇنشىتتىن مۇۋاپىق مىقاردا ئېلىپ، بارلىق دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ، تاسقاپ، گاۋزىبان، داۋا سۇرۇخ ۋە بادرەنجى بۇيىنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرام ئېلىپ، 928 گرام سۇدا قاينىتىپ، تۆت ھەسسە قالغاندا سۈزۈپ، قوغۇن ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 45 گرام ئېلىپ، ئۇلارنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، تاتلىق بېھى سۈيى ۋە تاتلىق ئالما سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى ۋە گۈلابنىڭ ھەربىردىن 450 گرام ئېلىپ ۋە ھەممىسىنى بىر يەرگە يىغىپ، قەنت ۋە ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، شىرنىسى ئېلىنغان دورا سۇلىرى ۋە شەربەتلەر بىلەن قىيام قىلىپ، ئۈستىگە بادام مېغىزى، پىستا مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزىنىڭ ھەربىردىن 45 گرامدىن ئېلىپ، ئېزىپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. زەپەرنى ئەرقى گۈلدە ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئىسپار ۋە ئەنبەرنى ئىككى ھەسسە قىلىپ، بىر ھەسسىسى ئاۋۋال، يەنە بىر ھەسسىسى كېيىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە بەزىدە ئاسارۇن، قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل ۋە گىل مەختۇمنىڭ ھەربىردىن 13.5 گرامدىن، تازىلانغان ئامىلە

(سۈتكە چىلانغان) ۋە ئاق خەشخاشنىڭ ھەربىردىن 45 گرامدىن قوشۇلىدۇ.

مەجۇنى برائى ئىزالە بۇكارەت
(قىزىلىق پەردىنى ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى مەجۇن)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجىۋىل، دارچىن، سۆئىلەپ مىسرى، شاقاقۇل، جوز، ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى، مەستىكى، زەپەر، پىلپىل، بوزىدان، قىزىلگۈل، ئىككى خىل بەھمەن، ھەلىيۇن ئۇرۇقى ۋە سەۋزە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن توققۇز گرامدىن، ئىپار ۋە ئەنبەرنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، ھەببى قەلقەلدىن 10.5 گرام، زائىدۇل پىكىردىن 112.5 گرام، ھەسەلدىن 424 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى سەنجەرى
(مەشھۇر بەقۇرسى سەنجەرى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا تۆزگەن بولۇپ، قۇرسى سەنجەرى نامى بىلەن مەشھۇر. باھانى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىگەر، ئاشقازان، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، ئاڭلاش ۋە ئەستە ساقلاش كۈچىنى زىيادە قىلىدۇ، باشقا كېسەللىكلەرگىمۇ ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇلدىن 45 گرام، بەسباسە، جوز، لاچىندانە، زەنجىۋىل، دارچىن، قەلەمپۇر، زەپەر، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، مەستىكى، ئۇد سەلىب، نارجىل، سازەج ھىندى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى ۋە قۇشقاچ مېڭىسىنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، شاقاقۇل، زاراڭزا ئۇرۇقى، بېلىق مېڭىسى، زىرە، سېرىقچېچەك، جۇۋىنە، قارا زىرە، رۇم بەدىيان ۋە قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن توققۇز گرامدىن، ئاق قەنت ۋە ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈمنىڭ ھەربىردىن 135 گرامدىن، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھانى قۇۋۋەتلەيدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، ئاشقازاندىكى يەلنى تارقىتىدۇ، ئەستە ساقلاشنى كۈچەيتىدۇ ۋە بۆرەكنى قىزىتىپ،

قۇۋۋەت بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دارچىن، قۇسته شېرىننىڭ ھەربىرىدىن 27 گرامدىن، زەپەر، ئۇد ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، بەدىيان، زەنجىۋىل، پىننە، يالپۇز يوپۇرمىقى، دارچىننىڭ ھەربىرىدىن 18 گرامدىن، سازەج ھىندى، پىلپىل، قارىمۇچ، ئاسارۇن، چاققاقئوت ئۇرۇقى، قەلەمپۇر، خولىنجان، شاقاقۇلنىڭ ھەربىرىدىن 18 گرامدىن، ئاقرقەرھا، چامغۇر ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، ئاقلانغان كۈنجۈت، جوز، پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، قەنتتىن بىر ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلەشتە تەسىرى ياخشى. بەزى كىشىلەردە زىيادە قوزغىلىش پەيدا قىلىپ، ھەتتاكى قوزغىلىشنى پەسەيتىش زۆرۈر بولۇپ قالىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نېلۇپەر گۈلىدىن 10.5 گرام، كافۇر ۋە نوقۇتنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، كاھۇ سۈيى بىلەن قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ئاقرقەرھا، قەلەمپۇر ۋە زەنجىۋىلنىڭ ھەربىرىدىن 140 گرامدىن، پىششىق توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىدىن 20 دانە، قىيام قىلىنغان ھەسەلدىن 540 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ ۋە تاماقتىن ئىلگىرى 13.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇبەھھى

تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇق مىزاجلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجىۋىل، شاقاقۇل، دارچىن، زاغۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، ئاقرقەرھا، پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن، ھىڭدىن تۆتتىن بىر ھەسسە ئېلىپ، زەنجىۋىل مۇرابباسى بىلەن ھەسەلگە بىرلەشتۈرۈپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى لوبوب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەنىنى كۆپەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتلىق بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، ئاقلانغان نارجىل،

چىلغوزا، ھەببى قەلقەل، ھەببى زەلەم ۋە ھەببىتوڭلۇخۇزرادىن بىر ھەسسىدىن، زەنجۋىل، پىلپىل، نارمىشكىدىن ئۇچتىن بىر ھەسسىدىن، ئاق قەنتتىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، ئەتىگەندە ۋە ئاخشامدا تۇخۇم سېرىقى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى لوبوبى مۆتىدىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرەكنى قىزىتىپ، باھانى كۈچەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلغوزا، تاتلىق بادام مېغىزى، ئاقلانغان كۈنجۈت، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق خەشخاش، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن، بوزىدان، ئىككى خىل بەھمەن، ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى، خولىنجان ۋە دارچىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئاق قەنتتىن 210 گرام، ھەسەلدىن 464 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، 17.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوبوبى كەبىر«ل»ھەرىپى بىلەن باشلانغان دورىلاردا سۆزلەندى.

مەجۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھانى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە يۈرەككە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، قۇشقاچ مېڭىسى ۋە قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئۈستەقۇددۇس ۋە ئىككى خىل بەھمەننىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قەنت ۋە تەرەنجىبىندە قىيام قىلىپ بىرلەشتۈرۈپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

مەجۇن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ قەدىمكى تېۋىپلارنىڭ بىزگە قالدۇرغان مىراسى بولۇپ، بۆرەك، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. ئۇنى جىمادىن بۇرۇن ئىشلەتسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىرقۇننىسا، نۇقرەس ۋە مەنىنىڭ ئازىيىپ كېتىشىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شاقاقۇل، خولىنجان، سۆئلەپ مىسرى، ئىككى خىل بەھەمەن، ئىككى خىل تۇدەرى، ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى ۋە سەقەنقۇرنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ھەببى بىلسان، ھەببۇلبان، ئاقموچ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، كىنوچە ئۇرۇقى، ئاق خەشخاش، زاراڭزا ئۇرۇقى، دۇقۇ (ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى)، زاغۇن ئۇرۇقى، سىرىقچىچەك ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى ۋە ئوغرىتىكەن مۇرابباسىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، نارجىل، بادام مېغىزى، پىستە، چىلغوزا مېغىزى، ھەببىتۇلخۇزرا، چىگىت مېغىزى ۋە ئاقلانغان ئاق كۈنجۈتنىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن، دارچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، ئاسارۇن، بەسباسە، كاۋاۋىچىن، سەئدى كۈفى، پىلپىل، دارچىن، ئۇد ھىندى، جوز، نارمشكى، ئەنبەر ۋە زەپەرىنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، ئىپاردىن 0.75 گرام، زەنجىۋىل، بوزىدان، قۇستە شىرىن، ھەببى زەلەم مېغىزى ۋە دۇرنەج ئەقرەبىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئىلىپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن بىرلەشتۇرۇپ مەجۇن قىلىندۇ بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

ئىستېمال مىقدارى 9 ~ 13.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ساھىب تۆھپىنىڭ يېزىشچە، ئەپيۇن يەۋالغانلارغا زەپەردىن 13.5 گرام، ئەپيۇن ۋە بەزرۇلبەنجىنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، ئەرەب تۆگىسى پەنىرمايىسىدىن 22.5 گرام، سەقەنقۇر (سەقەنقۇرنىڭ ئورنىغا ماھى روبيان سالسا تېخىمۇ مۇۋاپىق) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 2.5 ~ 4.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇبەھھى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ، بەدەننىڭ تەبئىي ھارارىتىنى كۈچەيتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ. ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ ۋە جىمادىكى ئاغرىقلاردىن يىراق قىلىدۇ ۋە تاناسىل ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقىغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زاغۇن سۇيىگە ئۇچ قېتىم چىلاپ قۇرۇتۇلغان نوقۇت ۋە ئوغرىتىكەننىڭ سۇيىگە چىلاپ قۇرۇتۇلغان نوقۇتنىڭ ھەربىردىن 420 گرامدىن، تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، چاققاقئوت ئۇرۇقى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل مېغىزى، چامغۇر ئۇرۇقى، ئىككى خىل بەھەمەن، خورما ئۇرۇقى ۋە زىغىر ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 140 گرامدىن، ئاقىرقەرھا ۋە زەنجۇبىلنىڭ ھەربىردىن 70 گرامدىن، دارچىن ۋە خولىنجاننىڭ ھەربىردىن 27 گرامدىن، قۇستە شىرىن، قەلەمپۇر، رۇم بەدىيان، پىلپىل ۋە سەقەنقۇرنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، تەرەنجىبىندىن 45 گرام، تۇخۇم سېرىقى ۋە قۇشقاچ مېڭىسىنىڭ

ھەربىردىن 20 دانىدىن، پادزىھىردىن ئىككى گرام، ئىپاردىن 1.5 گرام، زەپەردىن 1.75 گرام، ساپ ھەسەلدىن 696 گرام، پىياز سۈيىدىن 232 گرام ئېلىپ، ئاۋۇال ھەسەلنى پىياز سۈيىدە قىيام قىلىپ، ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇپ تاسقالغان دورىلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر سەۋەنلىك بولمىسا، ئەڑەب تۆگسىنىڭ ئوغۇز سۈتى ياكى ماھىروبيان سالسمۇ بولىدۇ. ئىپارنى مەجۇن دورىلارغا سالغاندا، ئەڑقى گۈلدە ئېرىتىپ قوشسا بولىدۇ.

مەجۇنى مۇبەھھى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ ھەم باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىنى پەيدا قىلىشتا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زاغۇن ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، چىلغوزا مېغىزىنىڭ ھەربىردىن 45 گرامدىن، زەنجۈبىل، شاقاقۇل، بوزىدان ۋە سۆئلەپ مىسرىنىڭ ھەربىردىن 18 گرامدىن، خۇش پۇراقلىق ھىكىدىن 27 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، 45 گرام نارجىل يېغىدا ياغلاپ، 135 گرام ھەسەل ۋە قەنتنى بىرلەشتۈرۈپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرام ئېلىپ سەۋزىسى ئاز بولغان غىزا ۋە ئىللىتىلغان تۇخۇم بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى قۇرسى ئەفئا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاناسىل ئەزالارغا بولغان تەسىرى ياخشى بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن. باھنى قوزغايدۇ ۋە قۇۋۋەتلەيدۇ، سوغۇق مىزاجلىقلار ۋە ياشانغانلارنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ۋە ئۇنىڭ تەسىرىدىن بولغان نېرۋا كېسەللىكلىرىگە ھەم مەنىي سۈيۇلۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، ھەزمنى ياخشىلاش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، سەۋدانىڭ غالىبلىقىغا ۋە ئۇنىڭدىن بولغان كېسەللىكلەرگە پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆئلەپ مىسرى، زەنجۈبىل ۋە دارچىننىڭ ھەربىردىن 27 گرامدىن، پىستە مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، نارجىل، پىندۇق مېغىزى، ئەنبەر، كۈمۈش ۋاراق ۋە ئىپارنىڭ ھەربىردىن توققۇز گرامدىن، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، پىلپىل، قىرقىلغان ئەبرىشىم، ئۆشبە، ھىلىك، ئەڑەب تۆگسىنىڭ ئوغۇز سۈتى، كەڑپىشە ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، يېسۈئىلەك ئۇرۇقى، زاغۇن

ئۇرۇقى، بوزىدان، جەدۋار، چىلغوزا مېغىزى، قاقىلە، لاچىندانە، تۇرۇپ ئۇرۇقى، خولىنجان، قېلىن دارچىن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئىككى خىل بەھەمەن، سەۋزە ئۇرۇقى، ھەببى قەلقەل، پىلپىل، ئەرمۇدين دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى، ئالتۇن ۋاراق، پىياز، ئەنسىل، ئوغرىتىكەن مۇرابباسى، قىچا ۋە ئاقرقەرھانىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، زەپەردىن 45 گرام، قۇرسى ئەفئادىن 10 دانە ئېلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى كۈندە بىر قېتىم توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، قۇرسى ئەفئانىڭ نۇسخىسى بۇ كىتابتا يېزىلغاندۇر.

مەجۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇستاز رەھمىتۇللا ئۆزبېكنىڭ نامى بىلەن ئاتىغان دورا بولۇپ، باھنى قۇۋۋەتلەشتە تەسىرى ناھايىتى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھىنىڭ، سەۋزە ئۇرۇقى، لاچىندانە، زاغۇن ئۇرۇقى ۋە ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى، ئۇزۇم ئۇرۇقىدىن بىر ھەسسىدىن، بوزىدان ۋە پىلپىلدىن ئۈچ ھەسسىدىن، ئىپاردىن ئالتىدىن بىر ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، چىلغوزا يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھارارەتنى نورماللاشتۇرىدۇ. بەدەننى يەڭگىللىتىدۇ ۋە كۈچەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا ئۇرۇقى بىلەن خورمىنى پىشۇرۇپ، خورمىنىڭ ئۇرۇقىنى ئايرىۋېتىپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ ۋە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، چىلغوزا مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇت بىلەن ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىلىش لازىمكى، بۇ دورىغا قارىتا ھىندىلار خورمىنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئىشلەتسە، ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ، دەپ يازغان. يۇنانلىقلار خورمىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىشنى تەكتىلىگەن.

مەجۇنى مۇبەھھى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كەيپ قىلىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، كۆپلىگەن تېبابەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جوز، بەسباسە، دارچىن، قىزىلگۈل، ئالما يىلتىزى، قاقىلە، لاچىندانە، كاھۇ ئۇرۇقى، رەيھان يوپۇرمىقى، ئىككى خىل بەھمەن، شاقاقۇل، سۆئىلەپ ۋە زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئاق تاباشىردىن 21 گرام، بادام مېغىزى، چىلغوزا ۋە ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 52.5 گرامدىن، ساپ ھەسەل ۋە ناۋاتنىڭ ھەربىرىدىن 928 گرامدىن، نەشە يېغىدىن 232 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 ~ 5.25 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. نەشە يېغىنىڭ مىقدارىنى مىزاجىغا قاراپ كېمەيتىۋەتسىمۇ بولىدۇ.

مەجۇنى مۇمسىك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەنىنى تۇتىدۇ. بۇ دورىنى يېگەندىن كېيىن ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى يېمىگۈچە مەنىي ماكىمايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن، جوز، قەلەمپۇر، ئىپار، زەپەر، پىلپىل، زەنجۇبىل ۋە قېلىن دارچىندىن تەڭ مىقداردا، ساپ ھەسەلدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 1.75 ~3.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. كەچتە جىما قىلىشقا ئىراده قىلغان بولسا، بۇ دورىنى ئەسر نامىزى ۋاقتىدا يەپ، خۇپتەندىن كېيىن مەشغۇل بولسا بولىدۇ. بۇ ئارىلىقتا تاماق يېمەيدۇ، ئەسر ۋاقتىدىن بۇرۇن تاماق يەۋالسا كۆپايە، لېكىن جىمادىن كېيىن ئەلۋەتتە يېسە، سۈت ئىچسە بولىدۇ، بەزى تېۋىپلارنىڭ ئۆزىمۇ سۈرئىتى ئىنزالغا مۇپتىلا بولغاندا، ھەر كۈنى ئازراق نوقۇت ۋە بۇ دورىنى يېيىشنى بىر نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇغاندىن كېيىن ياخشى بولغان. كۆپىنچە مۇمسىك دورىلار ھەب دورىلار قاتارىدا بايان قىلىندى.

پايدىلىق سۆز باھنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتا شەرت شۇكى، غىزامۇ مۇۋاپىق بولۇش لازىم. ئەگەر بەدەنده بىرەر خىلىت زىيادە بولۇپ كەتسە ئۇنى تازىلاش كېرەك. شۇنى بىلىش كېرەككى، باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ھەرقانداق بىر خىلىتقا ماس كېلىۋەرمەيدۇ، ھەرقانداق بىر كىشىگە مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولمىغان ۋاقىتتا پايدا قىلىدۇ، بىراق بىرلا ۋاقىتتا بۇ خۇسۇسىيەتلەرنى ئېتىراپ قىلىشقا ئەقىل ئاجىز.

مۇرابباۋى شاقاقۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە قوزغايدۇ، دوۋساققا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شاقاقۇلنى پاكىز سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ ئېلىپ، يەنە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، مۇشۇنداق ئۇچ قېتىم تەكرارلىغاندىن كېيىن ئاقلاپ تاكى چالا پىشقۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ھەسەلنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ، قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىپ قويۇپ، 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرابباۋى زەردەك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە بەلگە قۇۋۇەت بېرىدۇ (بۆرەكنى قۇۋۇەتلەيدۇ). كۆكرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مۇرابباۋى زەنجۇبىل ۋە مۇرابباۋى گىردىگان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇتلەيدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مۇرابباۋى سۆئلەپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەنىنى قويۇلدۇرىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، قۇۋۇتنى شەھۋەتنى زىيادە قىلىدۇ. بۆرەك ۋە بەلگە قۇۋۇەت بېرىدۇ ۋە ئادەمنى روھلۇق، تېتىك قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىر ھەسسە سۆئلەپ مىسرىنى ئۇچ كېچە - كۈندۈز سۇغا چىلاپ، ئەگەر قۇرۇق بولسا 12 كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ھەر كۈنى يېڭە سانجىپ تۇرۇپ، ھەسەلنى سۇمۇرەلىگۈدەك بولغاندا 928 ~ 1856 گرامغىچە ساپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇچ كۈن قويۇپ ئاندىن سۇس ئوتتا تاكى سەل قىيام بولغانغا قەدەر قاينىتىپ، 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرابباتى بەھمەن

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەنىي كۆپەيتىدۇ، بۆرەك ۋە بەلگە قۇۋۇەت بېرىدۇ ۋە باھنى قوزغىتىدۇ. ئاشقازان، مېڭىنى قۇۋۇەتلەيدۇ، ئادەمنى تېتىك قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقلانغان ئاق بەھمەندىن بىر ھەسسە ئېلىپ، ئۇنى ئۇچ كېچە - كۈندۈز سۇغا چىلاپ ۋە ھەر كۈنى سۈيى ئالماشتۇرۇلىدۇ. تۆتىنچى كۈنى بەھمەندىن تۆشۈك ئېچىپ، يەنە سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ ئاندىن سۈزۈپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ 928 ~ 1856 گرام ھەسەل قۇيۇپ، ئۇستىگە 1856 گرام سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ قېيام قىلىپ، ئوتتىن ئالغاندىن كېيىن ئۇچ كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، ئازراق قاينىغاندا چىنە قاچىغا ئېلىپ ساقلاپ، 40 كۈندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

مەيپۇختەج

مەيپۇختىنىڭ ئەرەپچىسى بولۇپ، باھنى قۇۋۇەتلەشكە مەنپەئەتلىك. سەمەرقەندى 1/3 ى قالغۇچە قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر ۋە ھەسەل سېلىنغان ئۈزۈم سۈيىنى مەيپۇختەج دەپ ئاتايدۇ.

ھەكىم نەفىس مۇسەللەس دەپ ئاتايدۇ. ھەكىم نەفىس 1/4 ى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلانغان ئۈزۈم سۈيىنى مەيپۇختەج دەپ ئاتايدۇ.

مۇسەللەس

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۈزۈم شىرنىسىدىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ، بىر ھەسسە سۇ ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ، بۇ شاراب مۇسەللەس دېيىلىدۇ. مۇسەللەس باھنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

مائۇلئۇسۇل

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۇەتلەشتە تەسىرى ياخشى. يۈرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەلھەمى تۇتىيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەت زەخمىلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇتىيادىن 70 گرامنى سالايە قىلىپ، 70 گرام مۇم، 175 گرام گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالەت زەخمىلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەدەستاندىن 14 گرام، سەنگى جاراھەت، كەت ھىندى، ئانارگۈلى ۋە قىزىل سىرنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، تۇتىيادىن 3.5 گرام ئېلىپ ئېزىپ، گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى ۋە سۈت بىلەن دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھىمى ئاتىشەك

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇتىيادىن بىر ھەسسە، كۈشتە قىلىنغان سىمابتىن ئىككى ھەسسە، خېنە يوپۇرمىقىدىن تۆت ھەسسە، كالا يېغىدىن مۇۋاپىق مىقدارda ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھىمى شىڭگىرىپ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سىفلىسنىڭ زەخمىلىرىگە ۋە باشقا زەخمىلەرگە، ھەر خىل سوزۇلما جاراھەتلەرگە ۋە قىچىشقاققا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل سىر، مەدەستان، كۆيدۈرۈلگەن تۇتىيا، كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇمنىڭ شاكىلىدىن تەڭ مىقدارda ئېلىپ ئېزىپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھىمى ئەكبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقدانىنىڭ قاتتىق ئاغرىقى ۋە ئىششىقلىرىنى قايتۇرۇشقا ۋە باشقا زەخمىلىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، ئاق لەيلىگۈلنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، چامغۇر سۈيىدە ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ، پۈنۈس ۋە خىيارشەنبەردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ ۋە سۈزۈپ يۇقىرىقى دورىغا قوشۇپ قويۇلدۇرۇپ، ئۈستىگە گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت ۋە ياكى زەيتۇن يېغى ياكى ئابدىملىك يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ. يەنە بىر قېتىم ئورۇقدان ئىششىقنى داۋالايدىغان دورىلار قاتارىدا تەپسىلىي سۆزلەندى ۋە يەنە بىر قېتىم مەلھەملەرمۇ زىمادلارنىڭ قاتارىدا سۆزلەندى.

ياقۇت تەركىبلىك دورىلار

بۇ دورىلارنىڭ پۈتۈن نۇسخىلىرى ئەگەر مىزاجقا ماس كەلسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ.

بۇ دورىلار باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا تەپسىلىي سۆزلەندى.

ئون سەككىزىنچى باب مۇپاسىل، پاچاقتىكى كۆك تومۇرلارنىڭ ئەگرى - بۈگرى كۆپۈشى ۋە دائۇل پىل كېسەللىكلىرى دوريلىرى

ئېنىقكى، بۇنىڭدا بايان قىلىنغان بوغۇملار ئاغرىقى ئومۇملاشتۇرۇلۇپ مۇپاسىل دەپ ئاتىلىدۇ. لېكىن تېبابەتچىلىك خاس ئۇقۇمدا مۇپاسىل قول ۋە تىز بوغۇمىغا قارىتىلغان. ئىلاقى دېگەن ھۆكۈما مۇشۇنداق ئېيتقان. پاچاقتىكى كۆك تومۇرلارنىڭ ئەگرى - بۈگرى كۆپۈشى، دائۇل پىل كېسىلى گەرچە مۇپاسىل تۈرىگە كىرمىسىمۇ، قىسمەن چارىلەردىكى شېرىكچىلىك سەۋەبىدىن بۇ بابنىڭ ئاخىرىدا ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

ئايارەج پەيقرا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ مۇپاسىلغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، باش كېسەللىكلىرى دوريلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ئايارەج لوغانزىيا، ئايارەج ئەركاغانىس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نۇقرەس، مۇپاسىلغا پايدىلىق. ئىششقلار ۋە مۇدۇر - چاقا دوريلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

بەرشىشا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نۇقرەس ۋە مۇپاسىلنى پەسەيتىدۇ. باش كېسەللىكلىرى دوريلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

پۇختەجۇش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش ھىندى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل، نۇقرەس، بەل ئاغرىقى ۋە قۇلۇنجىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سوقمۇنىيا، لاچىنداندىن 35 گرامدىن، قاقىلە، دارچىن، زەنجىۋىل، قېلىن دارچىن، نارمىشكى، قەلەمپۇر ۋە پىلپىلدىن 17.5 گرامدىن، ئاق تۇرىبۇت ۋە ئاق قەنتتىن 350 گرام ئېلىپ، ھەسەلدە قائىدە بويىچە مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە بىر قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش خەندادىقۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھالۇىلار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك. بۇ باھ كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى سەبرە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل، نۇقرەس ۋە پالەچكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرىدىن 4.5 گرام، ئاق تۇرىبۇتتىن 5.5 گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، غارىقۇندىن 5.25 گرامدىن، شەھمەنزەلدىن 0.5 گرام، ھىندى تۇزىدىن

مۇۋاپىق مىقداردا، مۇقەل، كەتىرا ۋە رۇم بەدىياندىن 0.5 گرامدىن ئېلىپ، كەرەپشە سۈيىدە ھەب ياسىلىدۇ.

ھەببى سۆرۈنجان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل، نۇقرەس ۋە ئىرقۇننىساغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك بولۇپ، بۇنى كېسەللىكنىڭ دەسلىپىدە بېرىش لازىم.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرىدىن 140 گرام، سۆرۈنجان ۋە سېرىق ھېلىلىدىن 70 گرامدىن ئېلىپ، ئىتئۈزۈمى ئۇسارىسىدە ھەب ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 8.75 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سۆرۈنجان كەبىر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئايارەج پەيقرا، زەنجۈبىل، شەتەرەنجى، پىلپىل، ئاقاقيا، قۇندۇز قەھرى، تۇربۇتتىن 35 گرامدىن، شەھمەنزەل، قەنتەرىيۇن، سۆرۈنجان، ماھى زەھرەج، بوزىداندىن 17.5 گرامدىن، پەرپىيۇندىن يەتتە گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە كۇملاچ تەييارلاپ، 3.5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ، بۇ كۇملاچنى ئۇزاق مۇددەت تۇرغۇزغۇچى دەپمۇ ئاتايدۇ. بەزىدە بۇ نۇسخىغا سوقمۇنىيا، ھىلگ، بارىزەت، جاۋشىر قاتارلىقلاردىن 3.5 گرامدىن قوشۇپ بەرسە، تېخىمۇ قۇۋۋەتلىك بولىدۇ.

ھەببى سۆرۈنجان كەبىر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان نۇقرەسكە ۋە يانپاش ئاغرىقى، توققۇزكۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆرۈنجان، بوزىدان، ماھى زەھرەج، قەنتەرىيۇندىن 3.5 گرامدىن، مۇقەل، شەھمەنزەلدىن 1.5 گرامدىن، پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى، جاۋشىر، ھىلگ، قەنتتىن بىر گرامدىن، سوقمۇنىيا، زەنجۈبىل، قىچا، شەتەرەنجى، پىلپىلدىن 0.5 گرامدىن، ئايارەج پەيقرا، تۇربۇتتىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ھەممىسى بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سۆرۈنجان سەغىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نۇقرەسكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، سۆرۈنجاندىن 3.5 گرامدىن، سوقمۇنىيادىن بىر گرام، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن 0.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە كۇملاچ ياسىلىدۇ. ھەممىسى بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخ (قاينىتىلما) (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل ۋە نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆرۈنجاندىن 1.75 گرام، سەبرىدىن 3.5 گرام، سوقمۇنىيادىن بىر گرام، قىزىلگۈلدىن 0.5 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ مەتبۇخ تەييارلاپ، بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل، ئىرقۇننسا، نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋەياسىلىشى ئىنچىكە قەنتەرىيۇن، سەكبىنەجدىن 11.25 گرامدىن، تۇربۇتتىن 14 گرام، سۆرۈنجاندىن 17.5 گرام، ئاقىرقەرھادىن 4.5 گرام، سەبرىدىن 10.5 گرام، شەھمەنزەل، ئوردان، غارىقۇندىن 1.75 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قارىمۇچ چوكۇلۇقدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 7 ~ 10.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. باش كېسەللىكلىرىگە ئىشلەتكەندە مقدارى كۆپەيتىلىدۇ.

ھەببى ئاپىيەت (مۇرەككەپ دورا نامى)، ھەببى زەھەب، ھەببى مەنتىن، ھەببى شەترەنجى قاتارلىق بۇ تۆت ھەب دورا بوغۇم ئاغرىقى ۋە ئۇنىڭ ئەگەشمە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇلارنىڭ تەركىبى، ياسىلىشى، ئىستېمال مقدارى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى سەئدى كۇفى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم خىلتىدىن بولغان مۇپاسىل، يانپاش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەئدى كۇفى، سۆرۈنجان، بوزىداننىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، ماھى زەھرەج، شەھمەنزەلنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرامدىن، تۇربۇتتىن 2.75 گرام، پەرپىيۇندىن 0.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە كۇملاچ تەييارلاپ، ھەممىسى بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئەفتىمۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋداۋى قويۇق قاندىن بولغان ئىرقۇننىسادا سەۋدانى سۇمۇرۇش خۇسۇسىيتى بىلەن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفتىمۇن، بىستىپايەجدىن 3.5 گرامدىن، غارىقۇندىن 2.75 گرام، ھىندى تۇزىدىن بىر گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە كۇملاچ تەييارلاپ، ھەممىسى بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەب (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەخسۇس بەل ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھمەنزەل، سەكبىنەج بىر ھەسسىدىن، قۇندۇز قەھرى، مۇقەل يېرىم ھەسسىدىن ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە كۇملاچ تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەب (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىرقۇننسا ئۇچۇن تەجرىبىدىن ئۆتكەن بولۇپ، رازى ئېيتىدۇكى، بۇ دەرھال مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە بىر قانچە ياشانغانلار بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ مىدىرلىغۇدەك ماغدۇر يوق بولۇپ قالغاندا، ئۇلارغا مۇشۇ قۇرسنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ، ئىچىنى

ئالته قېتىم سۈرگۈزۈش ئارقىلىق ياخشىلىغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆزۈنجان، سەبرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇپ هەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى هەممىسى بىرلا قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

هەب (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل، نۇقرەسكە بىر سائەتتىلا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇم بەدىيان، قارا زىرە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ هەربىرىدىن يەتته گرامدىن، قېلىن دارچىندىن 3.5 گرام، زەنجىۋىل، پەرپىيۇندىن 14 گرامدىن، مەستىكىدىن 21 گرام، سۆزۈنجاندىن 105 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قىچا سۇيى ياكى زىرە سۇيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ، مۇۋاپىق مقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

هەببى مۇپاسىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق تۇربۇتتىن 4.5 گرام، سۆزۈنجاندىن 1.75 گرام، شەھمەنزەل، هەشقىپىچەك، هىندى تۇزى، زەنجىۋىل، سوقمۇنىيانىڭ هەربىرىدىن 1.75 گرامدىن، ئايارەج پەيقرادىن 3.5 گرام، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، مەستىكىنىڭ هەربىرىدىن 0.5 گرامدىن، مۇقەلدىن 1.5 گرام، كەتىرادىن 10 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ساپ سۇدا يۇغۇرۇپ هەب ياسىلىدۇ، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

هەببى بۇر ئىيۇم (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىلغا بىر كۈندە ياكى بىر سائەتته تەسىر كۆرسىتىدۇ. شەرت شۇكى، سەۋەبى ئېنىق بولسۇن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، لايقىلاشتۇرۇلغان تۇربۇتنىڭ هەربىرى 28 گرامدىن، پوستى هېلىلە، بوزىدان، سۆزۈنجانىنىڭ هەربىرى يەتته گرامدىن، رۇم بەدىيان، سوقمۇنىيانىڭ هەربىرى 3.5 گرامدىن، مۇقەلدىن 5.75 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ،

تاسقاپ، كۈده سۈيىده يۇغۇرۇپ هەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 گرامى قاياناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

هەببى بۇر ئىيۇم (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەخسۇس نۇقرەسكە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئايارەج پەيقرادىن بەش گرام، سۆرۈنجان، ئادراسمان، بوزىدانىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، يۇغۇرۇپ كۈملاچ تەييارلاپ، ھەممىسى بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

هەببى بۇر ئىيۇم (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل، نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئايارەج پەيقرا، تۇربۇتتىن 3.5 گرامدىن، بوزىدان، سۆرۈنجان، بەللە، سېرىق ھېلىلىنىڭ ھەربىرى 0.75 گرامدىن، كەرەپشىدىن 0.5 گرام ئېلىپ، كەرەپشىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كەرەپشە قاينىتىلغان كۈده سۈيىده يۇغۇرۇپ هەب ياسىلىدۇ. ھەممىسى بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

هەب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم خىلتىدىن بولغان مۇپاسلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ھېلىلە كابىلە، پوستى ھېلىلە زەردىنىڭ ھەربىرى 14 گرامدىن، سانا، ئەمنى ئېلىۋېتىلگەن تۇربۇتتىن ھەربىرى 35 گرامدىن، قەسبۇزەرىرە، كەتىرا، غارىقۇن، نەمەك ھىندى تۇزىنىڭ ھەربىرى 3.5 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيانىنىڭ ھەربىرى 2.75 گرامدىن، ئاق سۆرۈنجاندىن يەتتە گرام، ئەفتىمۇندىن 4.5 گرام، سوقمۇنىيادىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، يۇغۇرۇپ سۇدا قۇرس ياسىلىدۇ ھەم سايىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 8.75 گرامى سۇ ۋە شەربىتى بىنەپشە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

هەببی خەفقی

تەسری ۋە ئىشلىتىلىشى بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇربۇتتىن 5.25 گرام، سەبرىدىن 2.25 گرام، مەستىكىدىن بىر گرام، كاندىن چىقىدىغان قارا تۇزدىن 1.15 گرام، سۆرۈنجاندىن 1.75 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە هەب تەييارلاپ، هەممىسى بىر قېتىملىق ئىستېمال مقدارى قىلىنىدۇ.

هەب (1)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە سەپرادىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى هېلىلە زەرد بىر هەسسە، بىنەپشە، قىزىلگۈل، تۇربۇت يېرىم هەسسىدىن، سوقمۇنىيا، شەهمەنزەلدىن 1/3 هەسسىدىن، كەتىرادىن 10 هەسسە ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە هەب قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

هەب (2)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇق ۋە هۆللۈكتىن بولغان مۇپاسىل هەم نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆرۈنجان، بوزىدان، شەهمەنزەلدىن 0.5 گرامدىن، غارىقۇن، سەبرىدىن 1.75 گرامدىن، تۇربۇت، مۇقەلدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، مۇقەلنى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، يۇقىرىقى سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ. بۇ بىر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارى بولۇپ، ئىلمان قاياناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

هەب (3)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى پىشمىغان بەلغەم خىلىتىنى يانپاش بوغۇمى ۋە ئاشقازاندىن چىقىرىپ تاشلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇددەبەر قىلىنغان تۇربۇتتىن 5.25 گرام، شەھەنزەلدىن بىر گرام، مۇقەلدىن بىر گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، يۇغۇرۇپ كۇملاچ تەييارلاپ، مۇناسىپ شەربەت بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەب (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدا خىلتىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئايارەج پەيقرادىن 1.75 گرام، غارىقۇن، بىستىپايەجدىن 2.25 گرامدىن، تۇربۇتتىن 1.5 گرام، سۆرۈنجان، بوزىدان، ھىندى تۇزى، نىشاستە، سەكبىنەجنىڭ ھەربىردىن بىر گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كۇملاچ تەييارلاپ بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھۆقنە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئىرقۇننىساغا نىسبەتەن كۇچلۇك تەسىرلىك دورىدۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھەنزەل پوستى، ئىنچىكە قەنتەرىيۇن، ماھى زەھرەج، سۆرۈنجان، ئاق قىچا، بوزىدان، بەزار چەشنان، شەترەنجى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ ۋە ئېچىتقۇ، ئابدىملىك يېغى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ تاكى ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى تۆكۈلگەنگە قەدەر تەكرار - تەكرار ھۆقنە قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قۇندۇز قەھرى، قەنت، مۇقەل، مىئە، جاۋشىر، پەرپىيۇن قاتارلىقلارنى قۇستە يېغىدا ئېرىتىپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. بۇنىڭ تۇتۇش تەسىرى ناھايىتى ياخشىدۇر.

ھۆقنە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىرقۇننىسا ۋە يانپاش ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئېچىتقۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭدا توغرىغۇنى ئېرىتىپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

ھۆقنە (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوغۇم ئاغرىقى، ئىرقۇننىساغا شىپا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئابدىمىلىك ئۇرۇقى، زىغىرنىڭ ھەربىرى 31.5 گرامدىن، بابۇنە، ھەببۇلغار، سىرىقچىچەكنىڭ ھەربىرىدىن 22.5 گرامدىن، ئوغرىتىكەن، سۆرۈنجان، ئاق خەربەق، قەنتەرىيۇننىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، جاۋشىر، ئوشاق، شاھمەنزەلنىڭ ھەربىرى 24.25 گرامدىن، كەرەپشىدىن 52.5 گرام، سىرىقچىچەك ئۇرۇقى، سۇزاپىنىڭ ھەربىرىدىن 76.5 گرامدىن، ئەنجۇر مونىكىدىن 10 دانە، چىلاندىن 30 دانە، سەرپىستاندىن 40 دانە ئېلىپ قاينىتىپ، 232 گرام كالا يېغى ۋە ئاق لەيلى يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەمادەرىۋىس، زىراۋەندە، جىنتىيانا، قوموش، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى، سۇزاپ بەرگى، پىننە، ئوردان، ئاسارۇن، جۇۋىنە، ئۇبھەلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇفۇپ ياكى ھەب ياكى مەجۇن ياساپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يانپاش ئاغرىقى ۋە بەل ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنزىروت، سۆرۈنجان، ئادراسمانىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، جوز يېغى، سىرىقچىچەك قاينىتىلمىسىدىن 140 گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋائى يەھيا ئىبنى خالىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ تەسىرى ياخشى ۋە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپتۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆرۈنجاندىن 35 گرام، سانائى مەككىدىن 17.5 گرام،

زەنجۈبىل، قارا زىرە، پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 11.25 گرامى قاينىق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ، ئەگەر سۇفۇپ ياكى قۇرس شەكلىدە تەييارلاپ 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

داۋائى مۇخەددىر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆتكۈر ئاغرىق بولغاندا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاھۇ ئۇرۇقى، ئادراسمان يىلتىزىدىن 35 گرامدىن، شەتەرەنجى، ئەپيۈندىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، چىلغوزا چوگۇلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ ياكى سۇفۇپ ياساپمۇ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى مۇخەددىر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاغرىق جىددىي قوزغالغاندا يېگۈزۈلىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ۋە توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆرۈنجان، ئاق ناۋات ھەر ئىككىسىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈنىگىدىن 10.5 گرام ئېلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى مۇخەددىر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆرۈنجاندىن 3.5 گرام، شەتەرەنجىدىن بىر گرام، شېكەردىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ، ھەممىسى بىر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارى قىلىنىدۇ.

داۋائى مۇخەددىر (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام، شېكەرنى يۇمغاقسۇت

بىلەن باراۋەر مقداردا ئېلىپ سۇغۇپ قىلىپ، بىر قېتىملىق ئىستېمال مقدارى قىلىنىدۇ.

داۋائى مۇخەددىر (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خەشخاش شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

داۋائى مۇخەددىر (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ئېلىنغان ئەدەس، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، سىركىگە چىلانغان بەللۇت، سۆرۈنجان ھەممىسىدىن تەڭ مقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئۇنىڭدىن 10.5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى مۇخەددىر (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۆرە ياكى تۈلكە شورپىسىنىڭ نۇقرەس ئاغرىقىنى پەسەيتىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تېرىسى ۋە ئىچكى ئەزالىرى ئېلىۋېتىلمىگەن تۈلكە ۋە بۆرىنى قازانغا سېلىپ، تۇز ۋە سېرىقچىچەك سۈيىدە ناھايىتى يۇمشاق پىشۇرۇپ، ئاندىن سۈزۈپ ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە، بىمارنى ئولتۇرغۇزۇش، يەنى بۇ ئەمەلنى ئۈچ كۈن داۋاملىق قىلىش، ھەر قېتىمدا بىمارنى ئىككى سائەت ئولتۇرغۇزۇش، ئاندىن چىقىرىپ ئىلمان سۈدا يۇيۇندۇرۇپ، سوغۇق تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ھەمدە بەدىنىنى لۆڭگە بىلەن سۈرتۈش، بۇ ئەمەل ئادەتتە ئاي بېشىدا ياكى ئاي ئوتتۇرىسىدا ۋە ياكى ئاي ئاخىرىدا ئۈچ كۈن قىلىنىدۇ. يەنە توشقان ۋە قۇلانمۇ شورپىغا ئىشلىتىلىدۇ. بىلىش لازىمكى، سېزىمسىزلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە، ئەڭ ياخشىسى تەنقىيە قىلىنغاندىن كېيىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ (تاكى ماددا قۇيۇلۇشنىڭ خەتىرى يوقالسۇن). نۇقرەسنى داۋالاشتا خاتا داۋالاش قىلىنغان بولسا، يۈرەك تەرەپكە ماددىلارنىڭ قايتقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، بۇنىڭ مسالى يۈرەك چالاڭغۇراش ۋە ئايلىنىپ كېتىشتۇر. بۇنىڭ چارىسىنى تېز قىلىش ھەمدە ئىسسىق سۇ بىلەن ئەزانى يۇيۇش

كېرەك. ئەگەر بۇ سۇدا بابۇنە قاتارلىق دورىلار قاينىتىلغان بولسا ناھايىتى مەنپەئەتلىك بولىدۇ. ياقۇت تەركىبلىك دورىلار ۋە كۆكۈلنى خۇشلاندۇرغۇچى دورىلار بىلەن يۇيۇرەكنى كۈچلەندۈرۈش، يۇقىرىقىغا ئوخشاش سۆرۈنجان چۈشكەن دورىلارنى ئىشلەتكەندە، تاكى بوغۇملار قېتىشتىن توختىغىچە قىرۇتى بىلەن ياغلاش كېرەك.

مۇپاسىلغا مەنپەئەتلىك ھىندى دورىلىرى

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئېغىزمان (ئىككى مۇرە ئارىلىقى ئاغرىش)، بىلەك، بەل ۋە توققۇزكۆز، پاچاق، بوغۇم، سۆگەك، يىلىك، پۇتى يىغىلىپ قېلىش قاتارلىقلاردىكى ئاغرىق، يۇرەك ۋە كۆكرەك زەخمىسى ھەمدە يەلدىن ۋە بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە، سۇنۇققا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىسگەنىد (بىر خىل ئاق يىلتىز دورا)، ئەرەب دەرىخى قوۋزىقى، ھوبىر، كۆك ئازغان مونچىقى، ئوغرىتىكەن، گۈلسەۋسەن، بەدارا كەچورانى، سەندى، مۇقەلدىن ئوخشاش ئېغىرلىقتا، كالا يېغىدىن مۇقەلنىڭ يېرىمى باراۋىرىدە ئېلىپ، مۇقەلنى چالا سوقۇپ، مۇقەلدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر كۈنى يەتتە گرامدىن يېگۈزۈپ، ئۈستىدىن شاراب، قايناق سۇ، سۈت، گۆش سۈيى، ماش سۈيى، ماش قاينىتىلمىسى قاتارلىقلارنىڭ خالىغان بىرى ئىچكۈزۈلىدۇ.

بىلىش لازىمكى، مۇقەل ئۆزى يالغۇزمۇ يۇقىرىدا سۆزلەنگەن كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇقەلنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ئۈسۈلى مۇقەلدىن 3.5 گرام ئېلىپ ياكى بۇنىڭدىن ئاز ياكى كۆپ ئېلىپ، كالا سۈتى ياكى قايناق سۇ ۋە ياكى زەرچۈۋە، پەلول ۋە كاھدىيەلاردىن ئوخشاش ئېغىرلىقتا ئېلىپ، ئېرىتىلگەن ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە قايناتمىسى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى كۇمىلاچ ياساپ يېگۈزۈپ، ئۈستىدىن يۇقىرىقى لوئاب ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنى يوقىتىشقا ۋە مۇپاسىلغا، بۇنىڭدىن باشقا بەلغەم خىلىتى ۋە يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلدىن 928 گرام، بەلىلدىن 1856 گرام ئېلىپ سوقۇپ، سۇدا يۇمشىغىچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن سۈزۈپ سۈيىگە مۇقەلدىن 928 گرام سېلىپ تاكى جۇلاب ھالىتىگە كەلگۈچە پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن يۇقىرىقى دورىنىڭ ياساش ئۇسۇلىدا ئۈچ خىل مېۋە، گولۇئى ھىندى (ھىندىستاندىن چىقىدىغان ئۆسۈملۈك)، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، رۇسۇتتىن ھەربىرى 10.5 گرامدىن قوشۇلىدۇ، ئاندىن قويۇقلاشقۇچە قاينىتىپ، مايلانغان قاچىلارغا قۇيۇپ قويۇلىدۇ ۋە ئېھتىياجغا ئاساسەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل مۇپاسىلنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىل، كۇندۇش، پىلپىل يىلتىزى، تۇربۇتتىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، مەزكۇر جۇلابقا سېلىپ قاينىتىپ، قويۇلغاندىن كېيىن ئوتتىن چۈشۈرۈپ، مايلانغان قاچىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ، ئاندىن ئېھتىياجغا ئاساسەن ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل مۇپاسىلنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىل، كۇندۇش، پىلپىل يىلتىزى، چەترەك سەندى (ھىندى تىببابەت دورىسى)، بابۇنە، ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقى، ھىلىكە، ئېگىر، ئاق قىچا، توغرىغۇ، كەچىلل، كەرەپشە ئۇرۇقى، كەريا، ھەببۇلئاس، قارا زىرىنىڭ ھەربىرى 14 گرامدىن، ئۈچ خىل مېۋە (ھېلىلە، ئامىلە، بەلىلە)نىڭ ھەربىرىدىن 126 گرامدىن، مۇقەلدىن 928 گرام ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە 10.5 گرامدىن ھەب ياسىلىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورا ئىستېمال قىلىۋاتقان مەزگىلدە ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەر خىل سەۋەبلىك مۇپاسلغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇتۇلغان سەۋسەنگۈلى يوپۇرمىقىدىن 28 گرام،

ئابدىملىك، قومۇش، دەھاما، زەرچىۋە دەرىخى، قارىغاي دەرىخى ياغچى، بەدارا، ئىپار، سەندى، بىتىس، بەكپەرە يىلتىزى، كىيلو يىلتىزى، ئىسگەنىد، ئازغان مونچىقى، پىلپىل، بوزىدان، چوڭ ۋە كىچىك ياۋا پىدىگەننىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى چالا سوقۇپ، ھەر كۈنى 10.5 گرامنى ئېلىپ، 7424 گرام سۇدا قاينىتىپ، 928 گرام قالغاندا سۈزۈپ ئىلمان ھالەتتە ئىچكۈزۈلىدۇ، سوغۇقتىن ھەم يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگىمۇ تەسىرى ناھايىتى ياخشى، ئۇچ ھەپتىگىچە ئىچىش ھىندى ئەھلىنىڭ مەشھۇر ئۇسۇلى ھېسابلىنىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈندۈش، جۇۋىنە، تاشتۇز، سوقۇلغان قۇرۇق گۈلسەۋسەن يوپۇرمىقى، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، نارمىشكى ھەممىسىدىن تەڭ مىقداردا، مۇقەلدىن ھەممە دورىلار ئېغىرلىقى باراۋىرىدە ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ مۇقەل ئېرىتىلگەن سۇدا يۇغۇرۇپ، كۈملاچ ياسىلىدۇ ۋە ئەتىگەندە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسلىغا مەنپەئەتلىك ۋە يەلنى تارقىتىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەملىيەت، ئارپىبەدىيان، سېرىقچېچەك، جۇۋىنە، سىيادان، ھەببى رىشاد، تۇرۇپ ئۇرۇقى، پوستى ئاقلانغان قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 12.25 گرامدىن، ئادراسماندىن 29.5 گرام، قارا شېكەردىن 928 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، كۈندە 17.5 گرامى سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەر خىل سەۋەبلىك مۇپاسىل، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە، بولۇپمۇ يەلدىن بولغان مۇپاسىل، لەقۋا، پالەچ قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى، شېخى ۋە يىلتىزىدىن ئىككى كىلوگرام ئېلىپ، ئۇششاق توغراپ، ئۇنىڭ يېرىمىنى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە

ئوخشىمىغان بۇغدايدىن 232 گرام ۋە قالغان ئاكنى سېلىپ، يەنە بىر ساپال قاچا بىلەن يېپىپ يوچۇقلىرىنى ماش ئۇنىنى خېمىر قىلىپ ئېتىپ، سۇس ئوتتا ئۇچ سائەتكىچە پىشۇرۇپ، ئاندىن سايىدا قۇرۇتۇپ، قورۇپ تالقان قىلىندۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئەتىگەندە 3 ~ 6 گرامغىچە سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىندۇ. مايلىق تاماقلار كۆپ يېيىلدۇ، چۈچۈمەل ۋە يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىندۇ. بۇ دورىنىڭ بىر ھەپتىدىلا تەسىرى كۆرۈلىدۇ. باھنى كۈچەيتىدۇ. بەزىدە پەقەت ئاكنىڭ يىلتىزىلا ئىشلىتىلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلىدا دورىنى يۇقىرىقى قائىدە بويىچە تەييارلاپ، سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا 12 سائەت پىشۇرۇپ، سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە بەزىدە ئاكنىڭ ئورنىغا تەدارا مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا تىز بوغۇمى ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجىۋىل، قومۇش، قارا قارىغاي دەرىخىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، 3712 گرام سۇدا 464 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە ئەتىگەندە ناشتىدا ئىستېمال قىلىندۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى داۋاملاشتۇرسا، كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈلسەۋسەن يوپۇرمىقى بىلەن ئاك يوپۇرمىقى ئۇدا ئۇچ كۈن تېڭىلىدۇ. بۇ تىز بوغۇمى ئاغرىقىنى تېزلا يوقىتىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن يىراق قىلىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا تىز بوغۇم ئاغرىقىنى ساقايتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەھجىبە ئۇرۇقى يېغى.

ئىستېمال مىقدارى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تىز بوغۇمى ياغلاپ ببرىلىدۇ.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوغۇم ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاك دەرىخىنىڭ سۈتى يەرلىك ئورۇنغا نەشتەر ئۇرۇپ چېپىلىدۇ ۋە ئادراسمانىنى سوقۇپ، ئۈستىگە چېپىلىدۇ. ئەگەر نەشتەر ئۇرۇش قىيىن بولسا، ئاك دەرىخىنىڭ سۈتى ئۇدا ئۇچ كۈن چېپىلىدۇ، ئاندىن ئىسسىق سۇدا سېرىقمايىنى ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەققۇمنى يېرىپ بىرقانچە كۈن ئاغرىغان ئورۇنغا تېڭىپ بېرىلىدۇ ھەمدە بۇ 24 سائەت يەشمەي تۇرغۇزۇلىدۇ.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل ۋە بەل ئاغرىقى، نۇقرەس، ئىرقۇننسا، قۇلۇنجى، پالەچ، لەقۋا ۋە بارلىق بەلغەم، سەۋدا ۋە سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىل، پىلپىل يىلتىزى، قارىمۇچ، شەترەنجى ھىندى، زەنجىۋىل، ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى، شۇمشا، ھىڭ، بەھارىنگى بىتىس (بىر خىل تېبابەت دورىسى)، سەرشىق، ئاق زىرە، ئارپىبەدىيان، كاۋاۋچىن، گەجىل، كەرەپشە، تاغ زىرىسى، نارمشكى، بەرەنگى كابىلە، يۇمغاقسۇت، كەندىرنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، ئامىلە، ھېلىلە، بەللىلە ھەربىرىدىن 140 گرامدىن، مۇقەلدىن 210 گرام، تازىلانغان مۇرمەككىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، بارلىق دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 7 ~ 17.5 گرامغىچە گۈلسەۋسەن قاينىتىلمىسى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىندۇ ۋە غىزاسىغا قوي ، چۈجە ۋە كەكلىك قاتارلىقلارنىڭ گۆشىدىن كاۋاپ، شورپا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن ياكى يەلدىن بولغان بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كېپىك مۇڭگۇزىنى قازانغا سېلىپ گىل ھېكمەت قىلىنىدۇ ۋە ئوتتا كۆيدۈرۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كالا يېغى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ، بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

داۋا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاۋۋال ئېغىزمان ياغ بىلەن ياغلىنىدۇ، ئاندىن ھەببى رىشاد سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ ۋە ئاپتاپتا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ، ئېغىزمان ئاغرىقى ۋە دوۋساق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ئېغىزمان ئاغرىقى قاندىن بولغان بولسا، ئېغىزمانلىقى ئوتتۇرىسىغا لوڭقا قويۇلسا ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.

داۋا (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بارلىق سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارغا ۋە پالەچكىمۇ مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق بىخ كەنىر، ئاقلانغان كەنگەچى، قارا ئىتياڭقى يوپۇرمقىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قۇرس ياسىلىدۇ ھەمدە 250 گرام كۈنجۈت يېغىدا تاكى كۆيگۈچە پىشۇرۇپ، ئىس چىققاندا توختىتىپ، ساقلاپ قويۇپ ئاپتاپتا سۈركىلىدۇ.

داۋا (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پۈت - قول تارتىشىپ قېلىشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئابدىمىلىك ئۇرۇقىنى ئاقلاپ پوستى چىقىرىۋېلىنىدۇ.

بىرىنچى كۈنى بىر تال، ئىككىنچى كۈنى ئىككى تال، ئۈچىنچى كۈنى ئۈچ تال (مۇشۇ قائىدە بويىچە يەتتە كۈنگىچە كۈندە بىر تالدىن ئاشۇرۇلىدۇ)، ئۇنىڭدىن كېيىن كۈندە بىردىن كەم يېيىلىدۇ، ئاندىن يەنە ئاشۇرۇلىدۇ ۋە يەنە كېمەيتىلىدۇ، مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە تاكى پايدا قىلغۇچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (19)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۇۋىنەنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

داۋا (20)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەرنۇج يوپۇرمىقى ياكى سەھجىبە (بىر خىل ئۆسۈملۈك) ياكى چاڭگاك يوپۇرمىقى سۇدا قاينىتىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ ھورى بىلەن ئەزالار ھورلىنىدۇ. تېرىپلىرى زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا شامال تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. سەرەس يوپۇرمىقى ۋە گۈلسەۋسەن يوپۇرمىقىنى سوقۇپ ئىشلەتسىمۇ، مۇشۇ خىل تەسىرنى بېرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلارغا تەمرى ھىندىنىڭ يوپۇرمىقىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋا (21)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يانپاش بوغۇم ئاغرىقى ۋە تىز بوغۇم ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا، جۇۋىنە، ھەببى رىشاد، سىيادان ھەممىسىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سوقماي، كۈندە ئەتىگەندە بىر چىمدىم ئېلىپ، سۇ بىلەن مىزاجىغا ئاساسەن ئاشۇرۇپ ياكى كېمەيتىپ يېيىلىدۇ.

داۋا (22)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوغۇم ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاۋۋال ئادراسمانىنى كۈنجۈت يېغىدا كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىرلىشىپ كەتكۈچە سوقۇلىدۇ، يەنى كۈنجۈت يېغىنىڭ ئورنىغا سەرشىنى يېغى قوشۇلسىمۇ بولىدۇ، ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، ئاز مىقدارىدا ئەپيۇن قوشۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

داۋا (23)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەزا كارغا كەلمەسلىك ۋە يەل تۇرۇپ قېلىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىغىر يېغى، سەرشىنى يېغى، ئابدىمىلىك يېغى ھەممىسىدىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئومۇمىي دورا مىقدارىنىڭ باراۋىرىدە ئىتياڭقى يىلتىزى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ شىرىسىنى قوشۇپ تاكى يېغى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. يەنى كۈندە ئۈچ قېتىم ياغلانغان ئورۇن ئۈستىگە ئىتياڭقى يوپۇرمىقى ياكى شەھمەنزەل ياكى ئاك يوپۇرمىقى تېڭىلىدۇ.

داۋا (24)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ نۇسخىنى ئىرقۇنىنساغا ئىشلىتىپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سوقۇلغان زەنجۈبىلدىن 52.5 گرام، سىمابتىن 3.5 گرام ئېلىپ، سىمابنى زەنجۈبىلدە سالايە قىلىپ، ھەممىسى بىرلەشكىچە ئېزىپ ۋە كۈندە مۇۋاپىق مىقدارىدا 2 ~ 3 قېتىمغىچە چېپىلىدۇ.

داۋا (25)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئىرقۇنىنسا ۋە ھەرخىل سەۋەبلىك مۇپاسىلغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خېنە سوپۇن سۈيىدە ئېرىتىلىپ زىماد قىلىنىدۇ.

داۋا (26)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىرقۇننىسا ۋە ئۇنىڭدىن باشقا بارلىق ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاغرىقلار سەۋەبىدىن ھالاكەتكە يېقىنلاشقانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇغا چىلاپ سۈيى كەيپ بولغۇچىلىك ئىچىلىدۇ. لېكىن مادداىلارنى تازىلىماي تۇرۇپ بېرىشكە بولمايدۇ.

داۋا (27)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەزكۇر ئاغرىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كالا سۈتىدىن 1440 گرام، ناۋاتتىن 464 گرام، سەبرە ئۆسۈملۈك جەۋھىرىدىن 696 گرام، دارچىندىن يەتتە گرام ئېلىنىدۇ. سەبرە ئۆسۈملۈكى جەۋھىرىنى سۈتكە سېلىپ تاكى ھالۋا بولغۇچە 2 ~ 3 قېتىم قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن كالا يېغىنى خۇش پۇراقلىق دورىلار بىلەن داغلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ۋە ھەر كۈنى ئەتىگەندە يەتتە گرامدىن ياكى كېمەيتىپ ياكى ئاشۇرۇپ مىزاجىغا قاراپ مۇۋاپىق بېرىلىدۇ، تەڭشىگۈچى ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلارمۇ قوشۇلىدۇ. بۇ دورا بارلىق سەبرە ئۆسۈملۈكى چۈشكەن شەربەتلەر ۋە دورىلارغا قارىغاندا مۇناسىپراق ۋە مۆتىدىلگە مايىلراقتۇر.

داۋا (28)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوغۇم ئاغرىقى، ئەزالار ھەرىكىتىنىڭ يوقىلىشى ۋە ئىستىرخاغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىل، مالكەنگىنى ھەربىرى 21 گرامدىن، تىزبىل، قارا مەۋسەل ھەربىرى 52.5 گرامدىن، چاققاقئوتتىن 56 گرام، ھەببۇلمۇلۇكتىن 31.5 گرام ئېلىپ، ئۇششاق سوقۇپ، سۇ بىلەن قارىمۇچ چوگىلۇقدا ھەب ياسىلىدۇ ۋە ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. بىرىنچى كۈنى بىر تال، ئىككىنچى كۈنى ئىككى تال، ئۈچىنچى كۈنى ئۈچ تال ھەب يېگۈزۈلىدۇ، يەنى ھەر ھەپتىدە ئۈچ تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، بۇغداي نېنى، ياغ ۋە گۈرۈچ، قىزىل گۈرۈچ، ماشى ئۇنى غىزا قىلىپ بېرىلىدۇ. يەنى بۇنىڭدا گۆش، كۆكتات ۋە يەللىك نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

داۋا (29)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇق مىزاجلىقلارغا ۋە سوغۇق كۈنلەردە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما كېسەللىكلەر ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈچۈلا، شەھمەنزەل يىلتىزى، قارىمۇچنىك ھەربىرى يەتتە گرامدىن، شېكەر ياكى ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ نوقۇت چوكۇلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ ھەم ئەھۋالغا قاراپ بىر ياكى ئىككى تال يېيىلىدۇ. كۈچۈلنى ئېزىنىك ئۇسۇلى شۇكى، ئاۋۋال سۇ ياكى سۈتكە يۇمشىغىچە چىلاپ، ئاندىن ئاقلىنىدۇ ۋە پارچە - پارچە قىلىنىپ، قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ.

رەۋغىنى دىفلى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا دۈمبە ئاغرىقىنى ساقايتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەيتۇن يېغىدىن 464 گرام كەندىر يوپۇرمىقىدىن 140 گرام ئېلىپ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇ قۇيۇپ ياكى سۇ قۇيماي پىشۇرۇپ، ئاندىن سۈزۈپ كەچتە دۈمبىگە سۈركىلىدۇ ۋە ئەتىگەندە مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ، يەنى غىزاسىغا سىڭىشلىك غىزالار بېرىلىدۇ.

رەۋغىنى دىفلى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يەسمەن يېغىغا مۇۋاپىق مىقداردا پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى، مىئە سېلىنىپ ئېرىتىلىدۇ ۋە سۈركىلىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭ بىلەن كېسەل كىشى قۇستۇرۇلىدۇ.

رەۋغىنى سىير

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەل ئاغرىق، دوكلۇق ۋە بۆرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ بىلە كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

رەۋغىنى مۇبارەك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، پاچاق تومۇرلىرىنىڭ ئەگىرى - بۈگرى كۆپۈشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەۋغىنى رەيھان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىز بوغۇم ئاغرىقىغا خاس تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئەسكەرتىش رەۋغىنى قۇستە، رەۋغىنى بابۇنە، رەۋغىنى شەۋنىز، رەۋغىنى پەرپىيۇن، رەۋغىنى بىدانجىر سادده، رەۋغىنى بىدانجىر مۇرەككەپ، رەۋغىنى سۇزاپ، رەۋغىنى بالادۇر، رەۋغىنى ناردىن، رەۋغىنى ئاجۇر قاتارلىقلار مۇپاسلىغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەممىسى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

رەۋغىنى ھىننا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىرقۇننىسا، مۇپاسلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، چاچنى قارايتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بانۇ خېنىسى يوپۇرمىقىدىن 232 گرامنى 1856 گرام سۇدا قاينىتىپ، بۇنىڭغا 424 گرام كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ يېغى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئەگەر بانۇ خېنىسى يوپۇرمىقى ھۆل بولمىسا، يەنە مۇڭاپىق سۇ قوشۇپ، سوقۇپ ۋە سۈزۈپ، مەزكۇر سۇنىڭ يېرىمى باراۋىرىدە كۈنجۈت يېغى قوشۇپ تاكى سۇيى يوقاپ يېغى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، يەنى بۇنىڭ تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ.

رەۋغىنى سۆرۈنجان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسلىغا تەسىرى ناھايىتى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆرۈنجان مىسرىدىن 45 گرام، قەسىۋزەرىرىدىن 22.5 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، ئاندىن بىر كېچە - كۈندۈز سۇغا چىلاپ تاكى يۇمشىغىچە

قاينىتىپ، يېڭى كەرەپشە سۈيىدىن توققۇز گرام، زەيتۇن يېغىدىن 135 گرام ئېلىپ، ئىككىسىنى قوشۇپ، ياغ چىققۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

رەڭنى ئەلقەم، رەڭنى كەلكىلانەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل ۋە ئىرقۇننىساغا مەنپەئەتلىك. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

سۇفۇپى سۆرۈنجان (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل، نۇقرەس ۋە ئىرقۇننىساغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆرۈنجان مىسرىدىن 35 گرام، سانائى مەككىدىن 24.5 گرام، پوستى ھېلىلە زەرد، ئاقلانغان بادام مېغىزىدىن 10.5 گرامدىن، زەپ-ەردى-ن 1.75 گرام، سوقمۇنىيادىن 3.5 گرام، قەنتتىن 105 گرام ئېلىنىدۇ. ئەگەر ماددىسى بەلغەمدىن بولغان بولسا، ئاق تۇربۇتتىن 22.5 گرام، سوقمۇنىيادىن 1.75 گرام قوشۇلۇپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ. «تۆھپەتۇل مۇئمىن» دە، بەلغەم خىلىتىدىن بولغىنىدا سوقمۇنىيا ئورنىغا ئاق تۇربۇتتىن 17.5 گرام قوشۇلىدۇ، دەپ يېزىلغان.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامى سوغۇق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سۆرۈنجان (2)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۆرۈنجان، ئاق قەنتتىن 35 گرامدىن، سانائى مەككىدىن 24.5 گرام، زەپەردىن 1.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 7 ~ 10.5 گرامغىچە يېيىلىدۇ ۋە دورىدىن كېيىن ئازراق سۇ ئىچىلىدۇ.

سۇفۇپى سۆرۈنجان (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىرقۇننىساغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، قەدىمكى تېۋىپلارنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن. «تۆھپەتۇل مۇئمىن» ناملىق كىتابنىڭ يازغۇچىسى بۇنىڭغا سوفۇپى

سانائى مەككى دەپ نام قويغان. بۇ بۇرۇنقى زاماندا ئۆتكەن تېۋىپلارنىڭ تەجرىبىدىن ئۆتكۈزگەن نۇسخىسىدۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆرۈنجاندىن 17.5 گرام، سانائى مەككىدىن 21 گرام، شەترەنجىدىن يەتتە گرام، زەپەردىن 1.75 گرام ئېلىپ سۈفۈپ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئېلىپ، تەڭ مىقداردىكى شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سۆرۈنجان (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل ئاغرىقلىرى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئاغرىقى يوقىتىشقا ناھايىتى مەنپەئەتلىك بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆرۈنجاندىن 24.5 گرام، سارغايتىلغان كالىزىرە، پىننىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، پىلپىلدىن 3.5 گرام، ئاق قەنتتىن 42 گرام ئېلىپ سوقۇپ سۈفۈپ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن يېيىلىدۇ.

سۇفۇپى سۆرۈنجان (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق سۆرۈنجان، شېكەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سۈفۈپ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 ~ 10.5 گرامغىچە سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

«تۆھپەتۇل مۇئمىن» نامىلىق كىتابتا سۆرۈنجان 35 گرام، شېكەر 17.5 گرام، زەپەر 0.5 گرام، دەپ يېزىلغان.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇ نۇسخىنى سۇفۇپى سۆرۈنجان سەغىر دەپ ئاتايدۇ، بىرىنچى نۇسخىنى سۇفۇپى سۆرۈنجان كەبىر دەپ ئاتايدۇ.

سۇفۇپى نۇقرەس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇھەممەد زەكىرىيا سوغۇقتىن بولغان نۇقرەس ۋە مۇپاسلىنى داۋالاش ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخا، دەپ ئېيتقان. شۇڭلاشقا سوغۇقتىن بولغان بوغۇملار ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، دېيىلگەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۇۋىنە، ئارچا مېۋىسى، بەرگى سۇزاپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى ھەسسىدىن، ئوردان، ئاچچىق بادام، سۇمبۇل، قۇستە شىرىن، يۇمىلاق زىراۋەندىنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قىش پەسلى باشلانغاندىن تارتىپ، تاكى ئەتىياز پەسلىنىڭ ئوتتۇرىغىچە ئىشلىتىش، بۇ دورىنى يېگەندىن كېيىن تۆت سائەتكىچە ھېچ نەرسە يېمەسلىك ھەم بەدىنىنى تازىلىماي تۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرماسلىق كېرەك.

سۇفۇپى سۆرۈنجان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسلىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق سۆرۈنجاندىن 35 گرام، سوقمۇنىيادىن 3.5 گرام، كاۋاۋچىندىن 11.5 گرام، شېكەردىن 105 گرام ئېلىپ، سوقۇپ سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. نۇرغۇنلىغان ئاغرىق پەسەيتكۈچى سۇفۇپنىڭ نۇسخىسى «د» ھەرپى بايىندا سۆزلەنگەن.

سۇفۇپى نەمەك، سۇفۇپى مىلھىي، سۇلايمانى مۇپاسىل ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

سىركەنجىۋىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنسىل سىركىسى ياكى سىركە، پىننە، ھەسەل ياكى قەنت بىلەن بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ تەييارلىنىدۇ.

سىركەنجىۋىل ئەفسومانى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ۋە ئىستېمال مىقدارى زەھەرلىنىشنىڭ دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

شەربىتى ھېلىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل ئۇچۇن مەنپەئەتلىك. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە زەردتىن 100 دانە ئېلىپ، ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، چالا سوقۇپ چوڭراق قاچىغا سېلىپ، ئاندىن ئۇنىڭ ئۈستىگە بىر بارماق ئاشقۇچە سۇ قۇيۇپ، ئۇچ كۈن ئاپتاپقا قويۇلىدۇ، ئاندىن يەنە سۇ قۇيۇلىدۇ ھەمدە بىرىنچى ۋە ئىككىنچى قېتىملىق سۈيى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن 675 گرام تەرەنجىبىن سېلىپ ئېرىتىپ ۋە سۈزۈپ، ئوت ئۈستىگە قويۇپ قىيام قىلغاندىن كېيىن 4.5 گرام سوقمۇنىيانى سوقۇپ قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

شەربىتى بۇزۇرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل ئۇچۇن مەنپەئەتلىك. يەل تارقىتىدۇ، جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاسنە يىلتىزى پوستىدىن 10.5 گرام، پوستى بىخ بەدىيان، كەرەپشە، پوستى بىخ كەرەپشىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، سوقۇلغان زىغىرنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، 1392 گرام قەنت سېلىپ قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى مۇپاسىل

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كەبىر، پوستى بىخ بەدىياننىڭ ھەربىرىدىن 145 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، ماھى زەھرە، جۇۋىنە، سۆرۈنجاننىڭ ھەربىرىدىن 35

گرامدىن، پوستى بىخ كەرەپشىدىن 70 گرام، ئاق قەنتتىن 928 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى تۇربۇت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل ئۇچۇن مەنپەئەتلىك. بەلغەمدىن بولغان ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.
شەربىتى قانئى «د» ھەرپى بىلەن باشلانغان يانپاش ئاغرىقى دورىلىرىدا سۆزلەنگەن.

شەربىتى قانئى

يانپاش ئاغرىقغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، «د» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلاردا سۆزلەندى.

شىياق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يانپاش ئاغرىقغا مەنپەئەتلىك، تەسىرى كۈچلۈك.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق پىننە، شەتەرەنجى ھىندى، قىچا، كەبىر يىلتىزى پوستى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردىن ئېلىپ ئېزىپ، تاسقاپ، ئۇزۇن شىياق تەييارلىنىدۇ ۋە ھۇمۇل قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تاكى ئۇچەيدە ئېچىشىش پەيدا بولغۇچە قويۇلسا، كېسەللىك ماددىسىنى سۈمۈرۈپ يوقىتىدۇ.

شافە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دۈمبە ئاغرىقى ۋە بارلىق مۇپاسىلغا مەنپەئەتلىكتۇر.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىركەنجۈبىل، جاۋشىر، مۇقەل، تۇغرىغۇ، ئۇشاق، زەنجۈبىل، سۆرۈنجان، شاقاقۇل، شەھمەنزەل، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، قۇستە شېرىن، ھىندى تۇزى، ئەنزىرۇت، قۇندۇز قەھرى، زورەمبات، ماھى زەھرەج، قۇرۇتۇلغان سۇزاپ، سەئدى كۈفى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سۇزاپ سۈيىدە شىياق تەييارلىنىدۇ.

شافە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەكبىنەج، جاۋشىر، مۇقەل، بارىزەت، شەھمەنزەل ئۇرۇقى، ئابدىمىلىك ئۇرۇقى، ماھى زەھرەج، بوزىدانىلىك ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، بەزرۇلبەنجىدىن 5.25 گرام، سۆرۈنجان، تۇربۇتتىن يەتتە گرامدىن، قۇندۇز قەھرىدىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، كۈدە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ شىياق قىلىنىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نۇقرەس ئۇچۇن مەنپەئەتلىك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەرزەنجۇش، ئاق لەيلىگۈلى، ئىسپىغۇل، ئارپا ئۇنى، سۆرۈنجان قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، تۇخۇم سېرىقى ۋە گۈل يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر ئازراق زەپەر، ئەپيۇنى قوشۇپ زىماد قىلسا، تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل ۋە نۇقرەس ئۇچۇن تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئىكلىلمىلىك ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، مامسا ئۇسارىسىدىن 22.3 گرام، ئاقاقىيادىن يەتتە گرام، زەپەردىن 3.5 گرام، ئەپيۇن، ئالمىدىن 6.75 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان نۇقرەسكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپا ئۇنىدىن 70 گرام، ئەپيۇندىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئىتئۈزۈمى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇرەككەپ ئىسسىقلىقتىن بولغان نۇقرەس ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇغاس، ئاق لەيلى، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ئارپا ئۇنى، سۆرۈنجان قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، گۈل يېغى ۋە تۇخۇم سېرىقى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسلىنىڭ بارلىق تۈرلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىكلىلمىلىكنىڭ ھەربىردىن 70 گرامدىن، ئوشاق، جاۋشىر، مۇقەلنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، ئاق موم، سىركىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، سېرىقچېچەك يېغىدىن 105 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىمادى سۇلايمانى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوزۇلما مۇپاسلغا مەنپەئەتلىك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دارشەكنە (كالىي پېرمانگانات)، سىمابنىڭ ھەربىردىن 13.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، شۆلگەي بىلەن نەمدىلدۇ ياكى كۇشتە قىلىنغان سماب، سوپۇندىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ ئېرىتىپ، قوشۇپ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلىنىدۇ.

زىمادى مۇھەللىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا مۇپاسىل ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىغىر ھەم شۇمشىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، ئىككىسىنىڭ ئۇنىنى بابۇنە يېغى ۋە سېرىق موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىمادى دەبىق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان مۇپاسىل ۋە نېرۋا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك، يەنە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، كۈچلۈك تارقاتقۇچى خۇسۇسىيتى بولۇپ، بەدەننىڭ چوڭقۇر جايلىرىغا كىرىپ كەتكەن تىكەن ۋە يا ئوقنى تارتىپ چىقىرىدۇ. «تۆھپەتۇل مۇئمىن» دېگەن كىتابنىڭ يازغۇچىسى، بۇ دورىنى داۋاملىق ئىشلەتكەندە، بەل ئومۇرتقىلىرى ۋە بوغۇملاردىكى كۆپ جىما قىلىشتىن بىر قانچە يىل بولغان ئىستىرخا ۋە تەشەننۇجقا مەنپەئەتلىك، دەپ ئېيتقان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دەبىقتىن 54 گرام، چاقاقائوت ئۇرۇقىدىن 70 گرام، بوزىدان، تۇغرىغۇ، نۆشۈدۇر، يۇمىلاق زىراۋەندە، شەھمەنزەل، بەتەم يېلىمىنىڭ ھەربىردىن22.5 گرامدىن، شۇمشا، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، ئوشەقنىڭ ھەربىردىن 18 گرامدىن، تاغ زىرىسى، كۈندۇر، ئۇدبىلسان، مۇرمەككى، ئۇدخام، زەمچە، كۆيدۇرۇلگەن ئۇستىخان، ئۇبھەل، سەبرە، ئەفسەنتىن، سەئدى كۈفى، ئىزخىر، پەرپىيۇن، سۆرۈنجاننىڭ ھەربىردىن 13.5 گرامدىن، ھەببى سالاتىندىن 27 گرام، مومدىن 202.5 گرام، سەۋسەن يېغىدىن ۋە بۇنىڭغا ئوخشايدىغان ياغدىن 67.5 گرام ئېلىپ، يېلىم دورىنى سىركىدە ئېزىپ، ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ، مومنى ياغدا ئېرىتىپ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلىنىدۇ.

زىمادى رەۋس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوغۇملار قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئابدىمىلىك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىدىن ئۈچ ھەسسە، يېڭى كالا يېغى، سىركە، ھەسەلدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ھەممىسىنى ئېزىپ، ياۋا كالىنىڭ قۇرۇق تېزىكىنى ئېزىپ زىماد قويۇلىدۇرۇلىدۇ ھەم ھەسەل، سىركىنى قوشۇپ ئىلمان ھالەتتە زىماد قىلىنىدۇ.

زىمادى باخە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سىرتقى زەربىدىن بولغان مۇپاسىل ئاغرىقى ۋە زەربە تېگىشتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوينىڭ يىلكىدىن 35 گرام، گۈل يېغىدىن 52.5 گرام، ئەپيۇندىن 3.5 گرام، زەپەردىن 10.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان نۇقرەس ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئىششققا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل سەندەل، ئاقلانغان سېرىق پۇرچاق، فۇپەل، مامسا ئۇسارىسى، گىل ئەرمىنى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئەرقى گۈل ۋە كاسنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىرقۇننىسا ۋە چات ئارىلىقى ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىخ كەبىر، يالپۇز، ئاقىرقەرھادىن يەتتە گرامدىن، ئېشەك مەرىسى ئۇسارىسى، ھەببۇلغاردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سۇزاپ سۈيى ۋە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش تەسىر بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توغرىغۇ، ئاقىرقەرھادىن يەتتە گرامدىن، قۇستە شېرىن، زاغۇندىن 3.5 گرامدىن، زۇپتى رۇمدىن 17.5 گرام ئېلىنىدۇ. زۇپتى رۇمنى زەيتۇن يېغىدا ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلىنىدۇ.

زىماد (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسلىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن، زەپەر قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇتتە ئېزىپ، قىزىلگۈل يېغى بىلەن زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان مۇپاسىلغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا، سۇ، سىركىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تاكى شۇمشا يۇمشىغۇچە قايناتقاندىن كېيىن شۇمشا بىلەن تەڭ مىقداردا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تاكى قويۇقلاشقۇچە قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتتە زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان مۇپاسىلغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن ئۆشنە يىلتىزىنى سوقۇپ، ھەسەل ۋە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىمادى مۇھەللىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان مۇپاسىل ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىششققا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توغرىغۇ، دەبىق، ئوشەق، ئۆچۈرۈلمىگەن ھاكتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركە ۋە ھەسەل مۇناسىپ كېلىدىغان دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل ۋە نۇقرەسىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچلىرىدا ئىشلىتىلسە مەنپەئەتلىك ۋە كېسەللىك ماددىلىرىنى يوقىتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سارغۇچ سەبرە، زەپەر، تازىلانغان مور قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، يېسىۋىلەك سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ، ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولسا، كاسنە سۇيى ئىشلىتىلىدۇ.

زىمادى ئىسپىغۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل ئىششىقى ۋە جىنسىي يول يالليۇغى، يىرىق ئىششىقى، شۇنداقلا ئالەت ئىششىقى ۋە باشقا ئەزالارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغلىرىغا مەنپەئەتلىك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىسپىغۇل، خەشخاشنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ تاكى خەشخاش ئوبدان يۇمشىغۇچە سۇدا قاينىتىلىدۇ ۋە قىزىل مايغا ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ. ھارارەت پەسەيتىش مەقسەت قىلىنسا، سوقۇلمىغان ئىسپىغۇل ئىشلىتىلىدۇ، چۈنكى ئىسپىغۇلنىڭ ئىچكى جەۋھىرى ئىسسىقتۇر، يەنى سوقۇش بىلەن ئۇنىڭ ئىسسىقلىق تەسىرى يوقىلىپ كېتىدۇ، شۇڭا سوقۇلمىغان ئىسپىغۇل سۈزۈتۇش تەسىرىنى بېرىدۇ، توسالغۇلارنى ئېچىش مەقسەت قىلىنغاندا سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ، ئۇلارنىڭ ھەممىسى يۇقىرىدا بايان قىلىنغانغا ئوخشاش زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەزالارنىڭ ئاغرىقى، سوغۇقتىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەتلىك، بويۇن قېتىپ قېلىش ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىلدىن ئىككى ھەسسە، قاقىلە، نۆشۈدۇردىن ئۈچ ھەسسىدىن، زەنجىۋىلدىن 3.5 گرام، سۆرۈنجان ياكى ياڭاق يېغىدىن 70 گرامدىن، سىرىق مومدىن 17.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلىنىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان تىز بوغۇمى ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەرگى دەفلنى قاينىتىپ، ئېزىپ ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك مايلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل ئىششىقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئىششىقلار ئۈچۈن مەنپەئەتلىك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇتىيا، ئىسپىغۇل، مەرزەنجۇش، ئاق لەيلىگۈلى، سۆرۈنجان، ئىكلىلمىلكىنىڭ ھەربىرىدىن 45 گرامدىن، خولىنجان، مامسا ئۇسارىسى، ئارپا ئۇننىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، ئالما يىلتىزى، زەپەر، ئەپيۇننىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ ۋە سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلار ئۈچۈن ئىسسىق دورىلار بىلەن، ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلار ئۈچۈن سوغۇق دورىلار بىلەن قوشۇپ زىماد قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىماد (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان ئىششقلار، سوغۇقتىن بولغان نۇقرەس ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇقەل، شۇمشا، زىغىر ئۇرۇقى، ھەببۇلئاس قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مۇقەل ۋە ئوشەقنى شارابتا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ، يەنە بىر نۇسخىدا مۇقەلنىڭ ئورنىغا كۈندۈر سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

تىلا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ماددىلارنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ ۋە يەرلىك ئورۇنغا شاراب سۈركەلگەندىن كېيىن چېپىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھايۋانلارنىڭ سۆڭىكى، ئۇبھەل، ئارچا مېۋىسىدىن بىر ھەسسىدىن، زەمچىدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، بېلىق مېيى ئارىلاشتۇرۇپ سۈيۇق چېپىلما تەييارلاپ تىلا قىلىنىدۇ.

تىلا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاغرىق پەسەيتىش ۋە ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن سۆڭەكنى يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ئۇپا، نىشاستە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، سۆرۈنجاندىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ،

ئاندىن مۇڭاپىق مىقداردىكى كافۇر، قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيۈق چېپىلما تەييارلىنىدۇ.

تىلا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەزالارنى قۇۋۇەتلەيدۇ ۋە ماددىلارنى قايتۇرىدۇ، سوغۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل سەندەل، مامسا، گىل ئەرمەنى، ئانارگۈلى، تۆمۈر دېتى، مۇغاس قاتارلىقلاردىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئاس سۈيى ياكى ئەرقى گۈلدە سۈيۈق چېپىلما تەييارلىنىدۇ.

تىلا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نىشاستە، كافۇردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئەرقى گۈل بىلەن يۇغۇرۇپ، سۈيۈق چېپىلما تەييارلىنىدۇ.

تىلا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى روھنى سوۋۇتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇشۇن ئۈپسى ئەرقى گۈلابتا تاكى يېپىشقاقلىق پەيدا بولغۇچە ئېزىلىدۇ ۋە سۈيۈق چېپىلما تەييارلىنىدۇ ياكى بولمىسا قوغۇشۇن ئۈپسى كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تىلا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ كۆچلۈك ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىدۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇغداي نېمى ۋە ئەپيۇندىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، كالا سۈتىدە تىلا قىلىنىدۇ.

تىلا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان خىلىتىدىن بولغان ئىششىقنى تارقىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل سەندەل، زەپەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمغاقسۇت سۈيىدە تىلا قىلىنىدۇ.

تىلا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان خىلىتىدىن بولغان ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى بابۇنە ۋە قىزىلگۈلنى ئېزىپ، كاسنە سۈيى ياكى كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇرۇپ تىلا قىلىنىدۇ.

تىلا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان خىلىتىدىن بولغان ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلى، بابۇنە قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تىلا قىلىنىدۇ.

تىلا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان خىلىتىدىن بولغان ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىغىر ئۇرۇقىنى سوقۇپ، كېپەك سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ تىلا تەييارلىنىدۇ.

تىلا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان خىلىتىدىن بولغان ئىششىقنى قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا، سېرىقچېچەك، زىغىر ئۇرۇقىنى سوقۇپ، كاللەكبەسەي سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىلما تەييارلىنىدۇ.

تىلا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دەسلەپكى مەزگىلدىكى بەلغەمدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا، ئاقاقيا، رۇسۇت، موزا قاتارلىقلارنى قاينىتىپ ياكى ھەببۇلئاس قاينىتىلمىسدا يۇغۇرۇپ چېپىلما تەييارلىنىدۇ.

تىلا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان خىلىتىدىن بولغان يالۇغنى قايتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارچا مېۋىسى، ئۇبھەل، مۇرمەككى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ھەببۇلئاس قاينىتىلمىسدا يۇغۇرۇپ چېپىلما تەييارلىنىدۇ.

تىلا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مىزاجنى تەڭشەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مىئەسائىلە، زەيتۇن يېغى ياكى قۇستە شېرىن يېغى، قۇندۇز قەھرى ۋە زەيتۇن يېغى قاتارلىقلاردىن قائىدە بويىچە چېپىلما تەييارلىنىدۇ.

تىلائى مۇخەددىر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن، قۇندۇز قەھرىدىن بىر ھەسسىدىن، زەپەردىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە تىلا قىلىنىدۇ.

تىلائى مۇخەددىر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوغۇمنى يۇمشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مومنى مايدا ئېرىتىپ، ئاۋۋال ئىسسىق سۇ بىلەن يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن چېپىلىدۇ، ھايۋانات مېڭىسى ۋە چاۋا مايلارنى ئارىلاشتۇرۇپ

ياسالسا، تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. سېرىقچېچەك ۋە ئاق لەيلى يىلتىزى قاينىتىلغان ئىسسىق تەبئىەتلىك يېغ ياكى شاراب، سىركىدە كېسەللەنگەن ئورۇننى يۇغاندىن كېيىن قىرۇتى سۇركەلسە ياخشى بولىدۇ ۋە يۇمشىتىشقا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

پايدىلىق سۆز ئەگەر قاندا كېسەللىك ماددىسى كۆپ بولسا ياكى كېسەللىك سەپرا خىلىتى سەۋەبىدىن بولسا، ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇنغا قۇيۇلۇشىنى توسىدىغان دورىلارنى تەنقىيەدىن ئىلگىرى ئىشلەتمەسلىك لازىم.

بۇنىڭ بىرى شۇكى، ئەگەر ماددىلارنىڭ ھەرىكىتى كۈچلۈك بولسا، بۇزۇق ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسقۇچى دورىلار ئىشلىتىلسە، ماددىلار ھەرىكەتتىن توختاپ، بوغۇم ۋە قان تومۇرلاردا تۇرۇپ قالىدۇ ۋە ئاغرىق كۈچىيىپ كېتىدۇ.

ئىككىنچىسى، كۈچلۈك ماددىنىڭ كېسەللىك ئورنىدىن رەئىس ئەزالار تەرەپكە قايتىشى ۋە ھالاكەتكە سەۋەب بولۇشى مۇمكىن، بۇ خەتەر سەپرا ماددىسىدا پەقەت قان خىلىتىدىن بولغىنىغا قارىغاندا كۆپ بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇنداق خاتالىق بولسا، بۇ سەۋەبتىن ئاغرىق كۈچىيىدۇ ۋە يىرىڭ ماددىلىرى رەئىس ئەزالار تەرەپكە بارىدۇ ھەمدە بۇ ئاپەت ماددىسى كۆرۈلۈش بىلەن يۈرەك ۋە يۈرەككە ئوخشاش رەئىس ئەزالاردا ئۆزگىرىش كۆرۈلىدۇ. بۇ ۋاقىتتىكى چارە بولسا ئىلمان سۇ بىلەن كېسەللەنگەن ئورۇننى يۇيۇش، يەنى بۇنىڭدا بابۇنە ۋە بىنەپشە قاينىتىلغان بولۇشى كېرەك، يەنە ئۇنىڭغا ياقۇت تەركىبلىك كۆكۈلنى خۇش قىلغۇچى دورىلارنى يۈرەك ۋە مېڭە كۈچلىنىپ كېسەللىك ماددىلىرىنى قوبۇل قىلمايدىغان ھالەتكە كەلگۈچە يېگۈزۈش كېرەك.

فەتىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ھۆقنىنىڭ ئورۇنباسارى بولۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىرقۇننىساغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھمەنزەل، ئۆشنە يىلتىزى، توغرىغۇدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، پىلىكچە تەييارلاپ قويۇلىدۇ.

دىققەت تەكرار ئىشلىتىلسە، ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىدە سويۇلۇش پەيدا قىلىدۇ، بۇ خىل ئەھۋال شامچە دورىلار بايانىدا تەكرار سۆزلەندى.

قۇرس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ياكى بەلغەمدىن بولغان مۇپاسىلغا، بەلغمى سەپرانى سۇرۇش ئارقىلىق مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇربۇتتىن 35 گرام، قىزىلگۈل، سوقمۇنىيانىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، سۇمبۇلدىن 1.75 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئالما ياكى بېھى ئۇسارىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 1 ~ 2 قۇرستىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل ۋە نۇقرەسكە مەنپەئەتلىك. يەنە بەدەننى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھېلىلىدىن 15 دانە، مۇددەببەر قىلىنغان تۇربۇت، بىستىپايەجىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، سانائى مەككى، شاھتەررىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، سۆرۈنجان، بىخ كاسنە، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، 1392 گرام سۇدا قاينىتىپ، 464 گرام قالغاندا سۈزۈپ، 35 گرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

مەتبۇخ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا كۆچلۈك تەسىر قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆرۈنجان، بوزىداننىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ماھى زەھرەج، تۇربۇتنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، ئوردان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، شەھمەنزەل پوستى بۇلارنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، 464 گرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان ئىرقۇنىسا ۋە مۇپاسىلغا كۇچلۇك تەسىر قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق شەھمەنزەل پوستىدىن 17.5 گرامدىن، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۇزۇمدىن بىر سقىم ئېلىپ، بۇ ئىككى دورىنى 1392 گرام سۇدا تاكى 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزسە، بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ.

مەتبۇخ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىز بوغۇمى ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنجۇر مونىكى 20 دانە، بىخسۇس، سۆرۈنجاندىن 17.5 گرامدىن، جۇۋىنە، سىيادان، تاغ كەرەپشىسىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەتبۇخ (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە بەلغەمنى ئىچىنى سۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاپ نورماللاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە زەردتىن 35 گرام، تۇربۇتتىن 10.5 ~ 17.5 گرامغىچە ئېلىپ، دورىلارنى 1392 گرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، 35 گرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخ (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىپ نورماللاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھېلىلىدىن 35 ~ 52.5 گرامغىچە، ئاق تۇربۇتتىن 10.5 ~ 17.5 گرامغىچە ئېلىپ، 1392 گرام سۇدا 2/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، 35 گرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەتبۇخى سۆرۈنجان (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىلغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سانائى مەككىدىن 24.5 گرام، قىزىلگۈل، سىرىق هېلىلىدىن 14 گرامدىن، سۆرۈنجان، بەدىيان، بەدىيان يىلتىزى پوستى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، قەنتەربيۇننىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، پىرسىياۋشان، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ قايىنىتىپ، سۈزۈپ، 45 گرام گۈلقەنت ۋە 90 گرام تەرەنجىبىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى سۆرۈنجان (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆرۈنجاندىن 3.5 گرام، ھېلىلە پوستىدىن 35 گرام، تۇربۇتتىن 10.5 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن يەتتە گرامدىن، بەدىياندىن 17.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنىڭ ھەممىسىنى 928 گرام سۇدا تاكى 1/3 ياكى 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ ئىچىلىدۇ، ئەگەر ئۇنىڭغا 105 گرام تەرەنجىبىن قوشۇلسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

مەتبۇخى سۆرۈنجان (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ياكى بەلغەمدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىخ كەرەپشە، بىخ كاسنە، گاۋزىباندىن 10.5 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، بوزىدان، رەۋەننىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، سۆرۈنجاندىن 4.5 گرام، قىزىلگۈل بىر چاڭگال، شاھتەررىدىن 35 گرام، ئۇرۇقسىز ئۇزۇم، ئەينۇلادىن 30 دانىدىن ئېلىپ، دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، خىيارشەنبەر ئۇرۇقى ۋە ئۇرۇقىنىڭ پوستى ئېلىۋېتىلگەن تەمرى ھىندىدىن 35 گرامدىن، شىرخىستىتىن 140 گرامنى بۇنىڭدا ئېرىتىپ سۈزۈپ ئېلىپ، چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ، ئاندىن سوقمۇنىيادىن 0.5 گرام، تۇربۇتتىن 10.5 گرام، رۇم بەدىياندىن 0.25

گرام ئېلىپ، سوقۇپ قوشۇلىدۇ ۋە 175 گرام كاسنە سۈيى قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

مائۇلئۇسۇل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن ۋە سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كەبىر، بىخ كەرەپشە، بىخ بەدىياننىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، سۆرۈنجان، بوزىدان، ماھى زەھرەج، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، شەھمەنزەل، شەترەنجى ھندى، ئىنچىكە قەنتەرىيۇننىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، بۇلارنى 1392 گرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قائىدە بويىچە مائۇلئۇسۇل تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامنى 4.5 گرام ئابدەملىك يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلئۇسۇل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇ ئۇچ خىل يىلتىز (بۇ ئۇستىدىكى نۇسخىدا سۆزلەندى)، ئۆرۈك، سېرىقچېچەك، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئۇرداننىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، سۆرۈنجان، بوزىداندىن 10.5 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان، ئەنجۇر، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنىڭ ھەربىرىدىن بىر سىقىمدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، 10.5 گرامدىن ئىشلىتىلىدۇ.

مائۇلئۇسۇل (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نۇقرەس ۋە يانپاش ئاغرىقنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كەرەپشە، پوستى بىخ بەدىياننىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، پوستى بىخ كەبىر، شەھمەنزەل پوستى، قەنتەرىيۇن، شەترەنجى ھندى، جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، بوزىدان، سۆرۈنجان، ماھى زەھرەجنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، 1392 گرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئابدىمىلىك يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنى كۈچلۈك بولسا، ئابدىمىلىك يېغى ئورنىغا كەلكىلانەج يېغى سېلىنسا، تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

مائۇلئۇسۇل (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل، نۇقرەس، نورمالسىز بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىدىن بولغان مۇپاسىل، نۇقرەس ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، بىخ كاسنە، بىخسۇس، ئاق لەيلىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۆرۈنجان، جۇۋىنە، قارا زىرە (ھوماما)نىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئەنجۇر مونىكى، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈمنىڭ ھەربىرىدىن 70 گرامدىن ئېلىپ، 1392 گرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ، 105 گرامى 35 گرام گۈلقەنت بىلەن قوشۇپ كۈندە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر خىلى مائۇلھەسەل نۇسخىسى بولۇپ، مۇپاسىلغا مەنپەئەتلىك. ئۇنىڭ تەركىبى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى، يەنە بىر خىل ئۇسۇلى مائۇل بۇزۇرى مۇپاسىلغا مەنپەئەتلىك، ئۇنىڭ تەركىبى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مۇخلىس ئەكبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە يەلدىن بولغان مۇپاسىلغا مەنپەئەتلىك.

مەجۇنى فەلاسىفە، مەجۇنى سىير، مەجۇنى بۇقراتمۇ يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئالدىنقى بابلاردا سۆزلىنىپ بولدى.

مەجۇنى يەھيا ئىبنى خالد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل ئۇچۇن تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆرۈنجاندىن 35 گرام، سانائى مەككىدىن 17.5 گرام، ئاسارۇن، زەنجىۋىل، زىرە كېرمانى، پىلپىل، مۇددەببەر قىلىنغان تۇربۇتنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى سۆرۈنجان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل، ئىرقۇنىسا ۋە بەلغەم، سەپرادىن بولغان نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق سۆرۈنجاندىن 21 گرام، بوزىدان، ماھى زەھرەج، بىخ كەبىر، زىرە، شەترەنجىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، سىرىق ھىلىلىدىن 24.5 گرام، بىخ كەرەپشە، بەدىيان، ئاقمۇچ، تاغ پىننىسى، ھىندى تۇزى، خېنە غازىڭى، كۆپۈكى دەريانىڭ ھەربىرىدىن 5.5 گرامدىن، قىزىلگۈل، كۈنجۈت، زەنجىۋىل، سوقمۇنىيانىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئاق تۇربۇتتىن 52.5 گرام، ھەسەلدىن 525 گرام، بادام يېغىدىن 42 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 21 گرامى قاياناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

مەجۇنى ئازاراقى مۇسەممما بمۇئەددىل مزاج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل، ئىرقۇننىسا، سۈيدۈك تامچىلاش، پالەچ ۋە ئەپيۇن خۇمارىنى يوقىتىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈچۈلىدىن 27 گرام، گۈلى گاۋزىبان، زورەمبات، ئۈستەقۇددۇس، كەتىرا، نارجىل، چىلغوزا مېغىزى، شاقاقۇلنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، لاچىنداندىن توققۇز گرام، ئاق سەندەل، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ، توققۇز گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىلىش لازىمكى، كۈچۈلىنى سۈتكە چىلاپ پوستى ئاقلىنىدۇ ۋە ئېكەكلەپ قۇمدەك قىلىش ۋە تاسقاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئىشلىتىش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

مەجۇنى قەبادۇلمۇلۇك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل، نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇنىڭ تەركىبى كۆكرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. بۇ يەردە بايان قىلىش ھاجەتسىز.

مەجۇنى ئايارەج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىلدا كېسەللىك ماددىسىنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك. ئۈچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇنى بالادۇر، مەجۇنى ھورمۇس، مەجۇنى كاسىر رىياھ قاتارلىقلار بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك، بۇلارنىڭ تەركىبى ئۈچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مۇرابباىئى بەھمەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلنى كۈچلەندۈرىدۇ.

مۇرابباىئى گۈزەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئىككىسىنىڭ نۇسخىسى بىلەن ئاجىزلىقى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

نوقۇئى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاننىڭ قويۇلۇشىدىن بولغان ئىرقۇنىنساغا مەنپەئەت قىلىدۇ، غەيرىي تەبئىي سەۋدانى سۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلىدىن 70 گرام، ئاقمۇچتىن 17.5 گرام ئېلىنىدۇ. ھېلىلىنى سوقۇپ ئىككىسىنى 464 گرام سۇغا يېز پەسلىدە ئىككى كۈن، قىش پەسلىدە ئۈچ كۈن چىلاپ، سۈزۈپ، 35 گرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

نوقۇئى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان ۋە سەپرادىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى ۋە ئىسسىق مىزاجلىقلاردىكى ئوتتۇراھال مۇسھىلغا ئېھتىياجلىق بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىلەن سقىلغان ئاچچىق ئانار سۇيى، جۇلاب سۇككەردىن 232 گرامدىن ئېلىپ قوشۇپ، سېرىق هېلىله پوستىدىن 17.5 گرامنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر سوتكا قويۇپ سۇزۇپ ئىچىلىدۇ.

نوقۇئى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەسىرى يۇقىرىقىغا ئوخشاش. هارارەتنى تۆۋەنلىتىپ بەدەننى سوۋۇتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق هېلىله پوستىدىن 35 ~ 52.5 گرامغىچە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ۋە 464 گرام جۇلاب سۇككەرىنى بىر سوتكا چىلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇزۇپ، ئۇنىڭغا ئىسپىغۇل لوئابىدىن 140 گرام قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

ئىلاجى هۆدبە بارده (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىرقانچە قېتىم تازىلاش ۋە بىدانجىر يېغىنى مائۇل بۇزۇرىغا ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىم ئىچكۈزۈش، ئادەتتە بىدانجىر يېغى ئىرقۇننىساغا مەنپەئەتلىك، ئۇنىڭدىن كېيىن مەرزەنجۇش، شەھ، پىننە قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن نۆتۈل قىلىش كېرەك. ئەگەر دوكلۇقنىڭ سەۋەبى يەل بولسا، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە نۆتۈل قىلىش يېتەرلىك بولىدۇ.

ئىلاجى هۆدبە بارده (2)

باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، مۇناسىپ كۆكتاتلار خىيارشەنبەر مېغىزى بىلەن يېگۈزۈلىدۇ ۋە مۇناسىپ زىمادلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئىلاجى داۋالى

باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. سەۋدانىڭ مۇسهىلى بىرنەچچە قېتىم بېرىلىدۇ، بىرنەچچە قېتىم ئىككى قول تومۇرلىرىدىن قان ئېلىنىدۇ، قان تومۇرلاردىن قان چىقارغان ۋاقىتتا تاكى قويۇق ماددىلار چىقىپ كەتكۈچە مۇسهىل بېرىلىدۇ. هۆللۈك يەتكۈزگۈچى

غىزالار، دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە ئىككىى پۇتى ماددا قۇيۇلمايدىغان ھالەتتە تۇتۇلىدۇ ھەمدە ھاياجانلىنىشتىن ساقلىنىلىدۇ.

ئىلاج دائۇل پىل (1)

باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش ۋە بەدەن كۈچىگە قاراپ قۇستۇرۇش لازىم. ئىچىنى سۇردۇرۇشمۇ ھەببى سۆرۈنجان بىلەن بەدەن كۈچىگە قاراپ قىلىنىدۇ، بەزىدە بەدەن كۈچى يوقالماي ماددا تەدرىجىي يوقالغۇچە ئىشلىتىلىدۇ. كېسەللىك ماددىلىرىنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى نۇسخا تىلا قىلىنىدۇ:

سەبرە، ئاقاقيا، لىھيەتۇتتىس ئۇسارىسى، زەمچە، ئۆتكۈر سىركە قاتارلىقلاردىن سۈيۈق چېپىلما تەييارلاپ چېپىش، سۈيۇق چېپىلما قۇرۇغاندا ياغلىققا ئوخشاش لاتا بىلەن پۇتلىرىنى تېڭىش ھەمدە ئاز مېڭىش، ئەگەر ماڭماقچى بولسا، چوقۇم پۇتىنى تېڭىپ قويۇپ مېڭىش كېرەك، شۇنداقلا قۇستۇرۇشنى زۆرۈر بىلىپ، كۆپ قۇستۇرۇش، يەنى بۇنىڭدا ماددىنى تارقىتىشتا تۆۋەندىكى زىمادنى بىر ئايدا ئۈچ كۈن ئىشلەتكەندە ماددىنى ياخشى تارقىتىدۇ، كەرنۇب ئۇرۇقى ۋە شورەنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ سۇ بىلەن زىماد قىلىشتۇر.

ئىلاج دائۇل پىل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چەلەك كۈلى، قىزىل لوۋىيا، تۇز، مايا قىتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، شۇمشا سۈيىدە يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ ۋە يۇيۇلما قىلىپ يۇيۇلىدۇ.

ئون توققۇزىنچى باب تەپ كېسەللىكلىرى دورىلىرى

ھەممىزگە مەلۇمكى، تەپ كۆپ ۋە ھەر خىل شەكىلدە يۈز بېرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭ كۆپ ساندىكىلىرىنى داۋالاش قىيىندۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن تەپ كۆرۈلگەندە داۋالاشقا سەل قارىماسلىق كېرەك. تەپ كېسەللىكلىرىدە تەپنىڭ تۈرى، تەپنىڭ تىپى، تەپ يۈز بەرگەندىكى ۋاقىت قاتارلىقلارغا ريائىيە قىلغاندىن باشقا بوھران كۈنلىرىدىكى تەپ ۋە تازىلاش جەريانىدا يۈز بەرگەن تەپكە مۇناسىۋەتلىك بارلىق ئەھۋاللارغا ريائىيە قىلىش كېرەك. بوھران كۈنلىرى بولۇپمۇ بوھراننىڭ ئالتىنچى كۈنى تەپ كۆرۈلسە ئۇنىڭغا تەدبىر قوللىنىش، يەنى تەپنى ياندۇرۇشقا ئۇرۇنۇش ناھايىتى خەتەرلىكتۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن داۋالاشتىن ئىلگىرى زۆرۈر بولغان قائىدىلەرگە ريائىيە قىلىش كېرەك.

پايدىلىق سۆز تەپ كېسەللىكى ئاساسەن كۈندىلىك تەپ، خىلىتلىق تەپ، ئورۇقلاتقۇچى تەپ ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، تەپنىڭ ھارارىتى روھ بىلەن ئالاقىدار بولسا، بۇ كۈندىلىك تەپ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل تەپنىڭ كۆپىنچە بىر كۈن ئىچىدىلا يوقىلىدۇ ۋە بۇ تەپ قايسى سەۋەبلەردىن پەيدا بولسا، شۇ سەۋەبلىك نامى بىلەن ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئاچچىقلانغاندا يۈز بەرگەن بولسا ئاچچىقلىنىش خاراكتېرلىك تەپ دېگەنگە ئوخشاش، بۇ خىلدىكى ئەھۋال ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. بۇ خىلدىكى تەپنىڭ ئۈچ كۈنگىچە داۋاملىشىشى ۋە ئۈچ كۈندىن ئېشىپ كېتىشى ناھايىتى كەم ئۇچرايدۇ. ئەگەر تەپنىڭ تۇتۇش ۋاقتى بىر ھەپتىگىچە داۋاملاشسا ۋە تەپ خىلىت بىلەن ئالاقىدار بولسا خىلىتلىق تەپ دەپ ئاتىلىدۇ.

ئوفۇنەتلىنىش بولسۇن ياكى ئوفۇنەتلىنىش بولماستىن، بەلكى پەقەت قانىنىڭ ھارارىتى يۇقىرى ئۆرلەش بىلەن بولسۇن تەپنىڭ تۇتۇش ۋاقتى بىر ھەپتىدىن يۇقىرى بولسا «سوناخەس» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەگەر تەپ رەئىس ئەزالارنىڭ بىرەرسىگە مۇناسىۋەتلىك بولسا، ئۇ شۇ ئەزانىڭ نامى بىلەن ئاتىلىدۇ. مەسىلەن ئەگەر جىگەر بىلەن ئالاقىدار بولسا، جىگەر مەنبەلىك ئورۇقلاتقۇچى تەپ، يۈرەك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا، يۈرەك مەنبەلىك ئورۇقلاتقۇچى تەپ دېگەنگە

ئوخشاش.

بۇنىڭ دەرىجىسى ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ. بىرىنچى خىلىنى تونۇش قىيىن، داۋالاش ئاسان؛ ئىككىنچى خىلىنى تونۇش ئاسان ۋە داۋالاش قىيىن؛ ئۈچىنچى خىلىغا يېتىپ بارغاندا بۇنى داۋالاشتىن ئۈمىد ئۈزۈلىدۇ.

پايدىلىق سۆز تەپسىلىك نېمە سەۋەبتىن بولغانلىقىنى ئېنىقلاش ئىنتايىن مۇھىمدۇر. بىلىش لازىمكى، يۇقىرى ھارارەتلىك مىزاجدىكى كىشىلەرگە، سەپرادىن تەپ بولغان ۋاقىتتا تاتلىق ئىچىملىكلەرنى بەرمەسلىك لازىم، چۈنكى تاتلىق نەرسىلەرنىڭ سەپرا خىلىتىغا ئايلىنىپ كېتىش خەۋپى بولىدۇ. نېلۇپەر شەربىتى بېرىلسە بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ، تەسىرى بىلەن بۇنىڭدا بۇ خاسىيەت بولىدۇ، يەنى بىلىش لازىمكى، كۆپ مىقداردىكى تاتلىق سۇنى شەربەتكە ئارىلاشتۇرۇش، تاتلىق شەربەتنىڭ سەپراغا ئۆزگىرىشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. تەرەنجىبىن شىرىسىمۇ سەپراغا ئۆزگىرىشكە تەييار تۇرىدۇ ھەمدە سىركەنجۈبىل ۋە چۈچۈمەل تەملىك بارلىق ئەشيالار بۇنىڭ تۈزەتكۈچىسىدۇر. تەرەنجىبىننى ھۆقنىگە ئىشلەتكەندە ئاپەت پەيدا بولىدۇ. تەرەنجىبىننى چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن ئىسلاھ قىلىنغان بولسىمۇ ھەرگىز بەرمەسلىك كېرەك. سىبرىقماي ئوفۇنەتىنى ئاشۇرىدۇ، سىبرىقماينىڭ ئورنىغا بادام يېغى بېرىلسە ياخشى ئورۇنباسار بولىدۇ. ئەمما بۇنىڭدىمۇ ئازراق يېتەرسىزلىك بار، تەپ يوقاتقاندىن كېيىن ئەدەس يېيىش تەپنىڭ قاينىتىلىشىنى توسىدۇ.

ئابىزەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپكە ئىنتايىن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قاپاق، خىيارەن، تاۋۇز، شۇمشا، كاھۇ ئۇرۇقى، نېلۇپەر گۈلى، بىنەپشە، ئاقلانغان ئارپا قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى ياكى بۇلارنىڭ ئىچىدە تېپىلغىنىنى ناھايىتى كۆپ مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ تەييار قىلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى بىمارغا زىيان تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىش، بىمارنى قاينىتىلمىدا بېشى سىرتىدا تۇرىدىغان قىلىپ ئولتۇرغۇزۇش كېرەك. قاينىتىلما سۇيى قانچىلىك ئىلمان بولسا شۇنچىلىك ياخشى. ئابىزەندىن چىققاندىن كېيىن ھۆللەشتۇرگۈچى ياغلار بىلەن ياغلاش زۆرۈر بولىدۇ. بۇنىڭدا ھۆللەشتۇرگۈچى ياغنى بۇرۇن ۋە قۇلاققا تېمىتىش كېرەك. بىمارنىڭ بەدىنى كۆچلۈك بولسا، سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇش كېرەك. يۇيۇندۇرۇشتىكى توغرا ۋە ياخشى ئۇسۇل دەسلەپتە ئىلمان سۇدا يۇيۇندۇرۇش، ئاندىن كېيىن چىقىرىپ ئىلمان

سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، تەدرىجىي سوغۇق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، بۇنىڭدا ئولتۇرىدىغان سۇنىڭ سوغۇقلۇقى يېز سۈيىدىن سوغۇق بولماسلىقى لازىم. سوغۇق سۇدا ئولتۇرغاندا بىر قېتىملا ئولتۇرۇپ، دەرھال قوپۇپ كېتىش لازىم. بۇنىڭ تەپسىلاتىنى تېببىي ئەكىرىدىن ئىزدەڭ.

پاشويە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەرلىتىش ۋە سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى يوقىتىشتا تەسىرى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى باش كېسەللىكلىرى بايانىدا نۇرغۇنلىغان پايدىلىق تەرەپلىرى تەپسىلىي بايان قىلىندى.

بۇخۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، هارارەتنى تۆۋەنلىتىدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

بۇخۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسرىقلاش بىلەن چېچەكنى قۇرۇتىدۇ. ئەگەر قۇرۇتالمىسا، سەندەل، قىزىلگۈل، بەرگى ئاس ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قىش پەسلى بولسا، يۇلغۇن يوپۇرمىقىغا مۇجەففەپات (قۇرۇتقۇچى دورىلار) نى قوشۇپ ئىسرىقلاش ئوفۇنەتلەنگەن هاۋانى تازىلايدۇ.

تەرياقى فارۇق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىر تال كۆك ماش چوڭلۇقىدا ئېلىپ، قايناق سۇ ياكى شاراب بىلەن بېرىلىدۇ.

جاۋارىش كافۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ ۋە ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەتلىك.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش تاباشىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى قائىدە بويىچە ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جۇلەنجىبىن ھەسىلى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى گۈلقەنت ھەسىلى (ھەسەلدە سېلىنغان گۈلقەنت) بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەتلىك ۋە جۇلەنجىبىن سۇككەرى (شېكەردە سېلىنغان گۈلقەنت) جۇدەتكۈچى تەپكە مەنپەئەتلىك.
سۈت ئىچىشتىن بولغان ئىسھالغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇنى سىل كېسىلىدە كۆپ ئىشلىتىش مەنپەئەتلىك. بۇنىڭ رېتسىپى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جۇلاب سۇككەرى

تەبىئىتى قۇرۇق بولۇشتا سىركەنجۇبلىنىڭ ئورۇنباسارى بولىدۇ.
تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، بۇنىڭ نۇسخىسى مامسۇككەرى نامى بىلەن «م» ھەرپى دورىلىرىدا نۇرغۇنلىغان پايدىلىرى بىلەن سۆزلەنگەن. بۇنىڭ نۇسخىسى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى شىپا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۈن ئارىلاپ تۇتقۇچى تەپلەر ۋە سوزۇلما تەپلەرگە مەنپەئەتلىك. باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى ھىلتىت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپلەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھىللە پوستى، غاپەس ئۇسارىسىنىك ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئاق قىچىدىن 3.5 گرام، ھىكدىن 5.25 گرام ئېلىپ سوقۇپ، كۈمىلاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ، 3.5 گرامدىن قاياناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىندۇ.

ھەببى لوبوب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەتلىك. ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە ئېغىزىدا تۇرغۇزۇلسا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەگەر مەخسۇس لىمون رۇببىسى، غورا رۇببىسى، ئانار رۇببىسى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش رۇببىلار ئارىلاشتۇرۇلغان بولسا، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، كاۋا ئۇرۇقى مېغىزى، تازىلانغان سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن بىر ھەسسىدىن، كاھۇ ئۇرۇقىدىن يېرىم ھەسسە، رۇببىسۇستىن 1/4 ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ئىسپىغۇل لوئابىغا ئارىلاشتۇرۇپ، سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيىدە كۈمىلاچ ياساپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ئاندىن سوقۇپ، مېۋىلەر يوپۇرمىقى سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ ياسىلىدۇ.

ھەببى سۇئال

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆكرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھۆقنە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى باش كېسەللىكلىرى ۋە ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

داۋائى كىبرىت

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا تەپلەر ۋە جۇغ - جۇغقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆكرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

داۋائى ھىلتىت

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى دائىملىق تەپكە مەنپەئەتلىك. چايان، ئۆمۈچۈككە ئوخشاش زەھەرلىك ھاشاراتلار چىقىۋالغاندا زەھەر قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ ئۇچۇن دورىنى ياساپ، 40 كۈن ئۆتكەندە كېسەللىك ماددىسىغا مۇنزىج بېرىپ بولغاندىن كېيىن سىركەنجۈبىل بېرىلىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار چىقىۋالغاندا شەربەتلەر بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھىلك، سۇزاپ، مۇرمەككى، پىلپىلدىن تەك مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم مۇشۇ دورا تەركىبىدىكى بىر يەككە دورىنىك ئېغىرلىقى باراۋىرىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى سەۋزە

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سامساقتىن 2.25 گرام، قۇستە شېرىن، جوزنەك ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، تەپ يۇز بېرىشتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

داۋائى تۇرىبۇت

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنجۈبىل، مەستىكنەك ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، لايىقلاشتۇرۇلغان تۇرىبۇتتىن 70 گرام، قىزىلچا جەۋھىرىدىن 140 گرام ئېلىپ، سوقۇپ سۈزۈپ

قىلىپ، 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلدۇرىلىدۇ.

داۋالىلار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپتە قۇستۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاشقازان كېسەللىكىدىكى قۇستۇرغۇچى دورىلار بايانىدا سۆزلەندى.

ھىندىلارنىڭ تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلىرى

ھەممىمىزگە مەلۇمكى، گەرچە ھىندى ئەھلىدە ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى داۋالاش، جۈملىدىن ئورۇقلاتقۇچى تەپنىڭ دورىلىرى ياخشى بايان قىلىنمىغان ۋە تەپنىڭ ماھىيىتىنمۇ يۇنانلىقلارغا ئوخشاش كېڭەيتىپ بايان قىلمىغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇلاردىكى بەزى نۇسخىلار، بولۇپمۇ سەۋادىن، بەلغەمدىن بولغان سوزۇلما تەپلەرگە پايدىسى كۆپ، لېكىن تېۋىپ دانىراق بولۇپ، دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىشى كېرەك. زۆرۈر بولغان ۋاقىتلاردا كەيپىياتقا قارىمۇقارشى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ. ئەگەر دورا زەھەرلىك بولسا، ئۇنىڭ زەھىرىنى ئىسلاھ قىلىش زۆرۈر. ئەگەر مۇمكىن بولسا، زەھەرلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. قەدىمكى دانالار، تەجرىبىلىك تېۋىپلار شۇنى بېكىتتىكى، ياخشى تەجرىبە ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق بەزى كىشىلەرگە ئىشلەتكەندە ئۇلارنىڭ مىزاجىغا ماس كەلمىگەن. شۇنىڭ ئۈچۈن زەھەرلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك ئەۋزەلدۇر.

دارو

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان، سەپرا ھەم بەلغەمدىن بولغان ئاددىي ۋە مۇرەككەپ تەپلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئازگال مونچىقى جەۋھىرى، ئاق تاباشىر، لاچىندانە ئۇرۇقنىڭ ھەربىردىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، 4 ~ 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. شۇنى بىلىش كېرەككى، ئازگال مونچىقى ئادەتتە سوغۇق بولۇپ، نەم دەرىخگە يامىشىپ ئۆسكەنلىرى ھەرخىل تەپلەرگە، ھەتتا جۈدەتكۈچى تەپلەرگە مەنپەئەتلىك. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن بولۇپ، ئىسھال ھەم قەۋزىيەتكىمۇ بېرىلىدۇ، يۆتەلگىمۇ مەنپەئەتلىك بولۇپ، سىڭىشلىك

هەم تېز تەسىر قىلىدۇ. ئۆرۈك دەرىخىگە يامىشىپ ئۆسكەنلىرىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولىدۇ، ئازگال مونچىقىنىڭ ئاچچىق خىللىرىمۇ بار، لېكىن ئاقلانغىنى بولسا سوغۇقىقا مايىل بولىدۇ، يەنى ئەپيۇن ۋە رۇسۇتقا ئوخشاش ھەمدە ئوخشاش بولمىغان كېسەللىكلەرگە ۋە جۈدەتكۈچى تەپكىمۇ مەخسۇس ئىشلىتىلىدىغان مەشھۇر دورا بولۇپ، بۇ مەيلى باشقا نەرسىلەر بىلەن مۇرەككەپ قىلىنغان بولسۇن، ئىسسىقتىن بولغان تەپتە چىلانما قىلىپ ببرىلىدۇ. سەپرا ۋە بەلغەمدىن بولغان مۇرەككەپ تەپلەردە قاينىتىپ، قاينىتىلما تەركىبىگە ئەھۋالغا قاراپ بەزىدە بىخسۇس قوشۇلىدۇ ۋە قەسبۇزەربرە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ياكى بەزىدە ئۈزۈم بىلەن ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە ماھىر تېۋىپ دورىلارنىڭ كەيپىياتىدىن ياخشى خەۋەردار بولۇشى لازىم. بۇنىڭغا ئازغان مونچىقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ، ئازغان مونچىقىنىڭ جەۋھىرىنى چىقىرىش ئۇسۇلى ئازغان مونچىقىنى سۇغا چىلاپ يۇيۇپ ۋە ساپ سۇ ياكى سقىلغان سۈيىنى قۇيۇپ، ئاندىن قۇيۇلغان سۇنى ئېلىپ ساپال قاچا ياكى كەڭ ئېغىزلىق ساپال قاچىغا قۇيۇپ رەخت بىلەن ئېغىزىنى ئېتىپ، چاڭ - توزاندىن ساقلىنىدۇ. سقىلغان مەزكۇر شىرە قويۇلغۇچە قاينىتىلسا بولىدۇ. بۇ قاينىتىلما سوغۇقتىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. جەۋھىرىنى لەتىفلەشتۈرۈش زۆرۈر بولسا ئاپتاپنىڭ ئىسسىقلىقى مۇناسىپتۇر. ئازغان مونچىقىنىڭ ھەممىسىنى ئېلىپ، بۇنىڭ ئۈستىگە ئازغان مونچىقى چىلىنىپ تۇرىدىغان قىلىپ يامغۇر سۈيىدىن ئۆچ بارماق باراۋىرىدە قىلىپ قۇيۇپ، بىر كېچە چىلاپ ئەتىگەندە قول بىلەن مىجىپ، سۈيۈق تەركىبلىرىنى سۈدىن ئايرىپ، ئازغان مونچىقىنىڭ پىسەپلىرى ئېلىۋېتىلىدۇ، سۈيۈق تەركىبتىكى ئاستىغا چۆككەن قىسمى جەۋھىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۈستىدىكى سۇ تەركىبلىرىنى تۆكۈۋېتىپ، چۆكمىسى قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل سەندەل، نىم دەرىخىنىڭ پوستى، نېلۇپەر ئۇرۇقى مېغىزى، ئازغان مونچىقى، يۇمغاقسۇتىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەش ھەسسە قىلىنىدۇ، ئاندىن بىر ھەسسىگە 464 گرام سۇ قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ، 1/3 قىسمى قالغاندا سۈزۈپ ئىچكۈزۈپ، بۇنىڭ پىسىپىنى توققۇز سائەت قايتا سۇ قۇيۇپ 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ببرىلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان تەپ ۋە تارقىلىشچان تەپكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زاراڭزا گۈلى، ئازغان مونچىقى، سەئدى كۇفى، قىزىل سەندەل، زەرچىۋە، دەھمايە، نارمىشكى، ئوردان، بەگتاھى قاتارلىقلاردىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىنىپ، ھەممىسىنى چالا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇلاردىن 16 گرامنى 232 گرام سۇدا قاينىتىپ، ئۇستىگە نىم دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىدىن 10 دانە سېلىپ قايتا قاينىتىپ، 1/4 ھەسسىسى قالغاندا پىسەپلىرىنى سۈزۈپ، قائىدە بويىچە ئۇچ كۈن ياكى بەش كۈن كەچتە ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر كېسەل كىچىك بالا بولۇپ قالسا مىقدارىنى ئازايتىش كېرەك.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان تەپ ۋە سوغۇقتا توڭلاپ تىترەشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىسپىغۇل، تەمرى ھىندى، قارا شىكەرنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىنىدۇ، تەمرى ھىندىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئۇنىڭغا شىكەر سېلىپ ئېرىتىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ. دەسلەپتە ئاز مىقداردىكى ئىسپىغۇلنى سۇغا سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ئاندىن بىر سائەت ئۆتكەندە يۇقىرىقى شەربەت ئىچكۈزۈلىدۇ، غىزاسىغا قايمىقى ئېلىنغان قېتىق بىلەن قۇرۇق نان بېرىلىدۇ، ئۇچ كۈن مۇشۇنداق قىلىش تەجرىبىدىن ئۆتكەن ۋە تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ. بىلىش لازىمكى، مۇشۇ ھىندى تېۋىپلىرىنىڭ كۆز قارىشىچە، تەپلەردىكى سوغۇقتىن توڭلاپ تىترەشكە مەنپەئەتلىك. لېكىن بۇنى يۇنان ئەھلى سوغۇقتا توڭلاپ تىترەش قوشۇلۇپ كەلگەن تەپلەرگە ئىشلىتىشتىن توسقان. مەن بۇنىڭ ئورنىغا تەمرى ھىندى شەربىتىنى نان بىلەن ئىستېمال قىلىشنى ئېيتتىم ۋە ئۇنىڭ پايدىسىنى كۆردۈم. قورۇلغان ماش ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاشلىرىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

دارو (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوزۇلما تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاتنىڭ ئالدى پۇتىدا بىر قۇرغاق نەرسە بولۇپ،

مەشھۇردۇر. بۇنىڭدىن نوقۇت چوڭلۇقدا ئېلىپ، ئەپيۇندىن 0.1 گرام، نىم دەرىخى يوپۇرمقىدىن ئىككى يېرىم دانە ئېلىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بۇنىڭغا قارا شېكەر قوشۇپ، ئۈچ دانە ھەب ياسىلىدۇ. بۇ تەپ ئۆرلەشتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى يېگۈزۈلىدۇ، تەپ باشلانغاندا بىر دانە ھەب بېرىلىدۇ، بىمارنىڭ بەدىنى كۆچلۈك بولسا، يۇقىرىقى دورىلاردىن ئىككى دانە ھەب ياسىلىدۇ، ئەپيۇندىن 0.2 گرام سېلىپ ھەم نىم يوپۇرمقىنى چالا سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

دارو (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپكە مەنپەئەت قىلىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ئىتياڭنى بەرگى، تەنبۇل دەرىخى يوپۇرمىقى، كەنكىرى، قارىمۇچ قاتارلىقلاردىن ئىككى يېرىم داندىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە قارىمۇچ چوڭلۇقدا ھەب ياساپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر كۇمىلاچتىن قاينىاق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دارو (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپكە مەنپەئەت قىلىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھاكتىن ئۈچ گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا بىر دانە لىموننى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئۇ قويۇپ قويۇلسا، قويۇق قىسمى چۆكمىگە چۈشىدۇ، بۇ ۋاقىتتا سۈزۈلگەن سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە بۇ دورا تەپىنىڭ بەلگىلىرى ئاشكارىلانغاندا بېرىلىدۇ، ئەگەر بىر قېتىمدا ئۇنۇمى كۆرۈلمىسە، يەنە بىر كۈن بېرىلىدۇ.

دارو (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل پوستى ئاقلۇبتىلگەن ئەرەب دەرىخى ئۇرۇقى ھەم مېغىزى، كەرەنجۇ ئۇرۇقى مېغىزىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ سۇ بىلەن

ئارىلاشتۇرۇپ، قارىمۇچ ياكى ئاقمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، بىر كۈندە بىر ھەب بېرىلىدۇ.

دارو (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ ئېلىنىدۇ ۋە قارىمۇچتىن 10 دانە ئېلىپ چالا سوقۇپ، ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ ۋە سۈزۈپ، يالغۇز ياكى شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

دارو (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان تىترەشلىك تەپكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇستىدىن 16 گرام، قەلەمپۇردىن ئالتە دانە، جۇۋىنەدىن ئىككى گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۈچ ھەسسە قىلىپ، ئاندىن ئىككى ھەسسىنى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە سوغۇق سۇ قۇيۇپ ئوتتا قىزدۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئۇنى ئاز مىقداردىكى سۇدا سوۋۇتۇپ، دورىدىن بىر ھەسسە يۇقىرىقى سۇ بىلەن قوشۇپ ئۈچ كۈن ئىچكۈزۈلىدۇ. غىزاسىغا تۇزسىز ماش ۋە گۈرۈچتىن تەييارلانغان ياغسىز ھەم تۇزسىز غىزا، مايسىز كاكچا نان بېرىلىدۇ.

دارو (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان تەپكە، كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىلپىل، كەرەنجۇ ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرامدىن، زىراۋەندە، ئاق زىرە، ئەرەب دەرىخى يوپۇرمىقىنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، جىنەستە چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ ھەمدە ئەتىگەندە، چۈشتە كەچتە، بىر تالدىن ئۈچ كۈن ئىچىلسە تەسىرى ياخشى بولىدۇ. بۇ دورا تەپنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

دارو (8)

تەسری ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ ۋە جۇغ - جۇغ تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نەشە بىلەن ئەپيۇندىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تالقانلاپ، ئىككى ئىلىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دارو (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ ۋە جۇغ - جۇغ تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەپيۇن، ناۋاتىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، سەندەل، زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، دارچىندىن 3.5 گرام، پىلپىلدىن 8.75 گرام ئېلىپ ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ ئىشلىتىلىدۇ. يەنى ئەگەر ئەپيۇن ۋە نەشىگە خۇمار بولمىسا 0.8 گرام، خۇمار بولسا 0.525 گرام بېرىلىدۇ، كىچىك بالىلارغا 0.0625 گرامى قاينىق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

دارو (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۆت كۆندە بىر تۇتىدىغان تەپنى بىرلا قېتىمدا يوقتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نۆشۈدۈردىن 0.375 گرام، قارىمۇچتىن ئىككى دانە ئېلىپ سوقۇپ تاسقاپ بېرىلىدۇ.

دارو (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ نامى ھەببى ئانىد بەھرۇن دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇنىڭ مەنسى راھەت بەرگۈچى دېگەنلىكتۇر. سوغۇق ماددىدىن بولغان ئوفۇنەتلىك تەپلەرنى يوقتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن. تەپ ۋە جۈدەتكۈچى تەپلەر ھەم سەپراۋى تەپلەردە مۇشۇنداق ھەر خىل دورىلاردىن ساقلىنىش كېرەك، لېكىن سەپرا ۋە بەلغەمدىن بولغان مۇرەككەپ تەپتە، بەلغەم

غالىب ئورۇندا تۇرسا، بەلغەمدىن بولغان تەپ دەپ ھۆكۈم قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لايىقلاشتۇرۇلغان ئاق پارپا، قارىمۇچ، پىلپىل، تەنكار، شىڭگىرىپتىن ئېلىپ، لىمون ئەرقىدە تولۇق ئۇچ سائەت توختىماي سالايە قىلىنىدۇ ھەمدە بۇلاردىن جەدۋال چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ. بىر تال ھەب ناشتىدا شېكەر بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. كەچتە بىر تال ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئەگەر بىمار ئىسسىق دورىلارنى كۆپ يېيىشكە ئادەتلەنگەن بولسا، دورىلارنىڭ مىقدارى كۆپەيتىپ بېرىلىدۇ، قەۋزىيەت بولسا دەسلەپتە مۇسھىل بېرىلىپ، ئاندىن بۇ ھەب بېرىلىدۇ. ھىندىستاندا تەپ كېسەللىكىگە گورچەرى بېرىلىدۇ، بۇ دورىنى ئىستېمال قىلغاندا، مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋاللارغا رىئايە قىلىش زۆرۈردۇر، يۇقىرىقى دورىنى تەپ ئۇچ كۈندىن ئېشىپ كەتمىگەن بولسا بەرمەسلىك كېرەك.

پارپىنى لايىقلاشتۇرۇشنىڭ ئۇسۇلى بىر قازانغا سۇنى توشقۇزۇپ، ئاق پارپىنى كىچىك خالتىغا سېلىپ، قازان ئىچىگە ئېسىپ قويۇلىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش قازانلىنىڭ ئاستىغا تەگمەسلىك شەرتى بىلەن بىر سائەت قاينىتىپ قازاندىن چىقىرىلىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، پارپا 18 خىل بولىدۇ، ياخشىراقلىرىنىڭ سىرتى قارا، ئىچى ئاق بولىدۇ، ئۇ قارا پارپا دەپ ئاتىلىدۇ. يەنە بىر خىلى بار بولۇپ، ئىچى - سىرتى ئاق بولىدۇ، بۇ ئاق پارپا دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ ئادەتتە زىياندىن خالىيدۇر. ھەممىدىن ياخشى بولغان پارپا يىلتىز بېشى بۇغا مۆڭگۈزىگە ئوخشاش بولغىنى بولۇپ، بۇنى يىغىۋېلىشتا ئېھتىيات قىلىش زۆرۈر.

داۋا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پارپا چۈشكەن دورىلاردا، ئەگەر پارپا لايىقلاشتۇرۇلمىغان بولسا ئۇنى يېمەسلىك كېرەك، چۈنكى ئۇ بەدەننى زەھەرلەيدۇ. شۇڭا مۇشۇ سەۋەبتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك، ئەگەر ئاق پارپا بولمىسا قارا پارپىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇ تېپىلمىسا باشقا دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى جوزانكىس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەببى ئاننەد بەھرۇنغا ئوخشاش، جوزانكىس ئەرەبچە ۋە ھىندىچە ئىككى سۆزدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، مەنىسى تەپنى تۆۋەنلەتكۈچىدۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تازىلانغان سماب، يۇيۇلغان كىبرىت، مۇددەبەر قىلىنغان پارپا، ئىتياڭىقى ئۇرۇقى، سىرىق ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، زەنجۈبىل، پىلپىل، زەرنىخ ھەممىسىدىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىنىدۇ، ئاۋۋال سماب بىلەن كىبرىتنى بىرلەشتۈرۈپ سالايە قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ بەنگىرە سۈيدە ئىككى كۈنگىچە سالايە قىلىپ، ئاندىن ئاقمۇچ ياكى قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ ياساپ، بىر تال ياكى مىزاجىغا قاراپ بۇنىڭدىن كۆپ بېرىلىدۇ، تەپكە ئاق شېكەر بىلەن بېرىلىدۇ، تولغاق، ئىچ سۈرۈش بىلەن بىللە كەلسە ھەسەل بىلەن بېرىلىدۇ.

كىبرىتنى يۇيۇش ئۇسۇلى

بۇ نۇسخا ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى رامبان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇق ماددىلار تەسىرىدىن بولغان تىترەشلىك تەپكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەنكىيا مەيلى ئاق ياكى سېرىق بولسۇن بىر ھەسسە، تۇتىيادىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، ئىككىلىسىنى پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن سوقۇپ، تالقانلاپ، تال يوپۇرمىقى سۈيدە ئىككى كۈن سالايە قىلىپ، ئاندىن ماش چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

سەنكىيانى يۇيۇش ئۇسۇلى گۈلسەۋسەن يوپۇرمىقىنى ساپال قاچىغا سېلىپ سۇ توشقۇزۇپ، بىر ياغاچنى قازاننىڭ ئاغزى ئۈستىگە قويۇپ، سەنكىيانى خالتىغا سېلىپ، قازان تېگىگە تەگمەيدىغان قىلىپ ئېسىپ، بىر سائەت قاينىتقاندىن كېيىن دورا چىقىرىۋېلىنىدۇ.

تۇتىيانى تازىلاش ئۇسۇلى تۇتىيا ئاچچىق قاپاق سۈيدە بىرنەچچە قېتىم قاينىتىلىدۇ، يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىشنىڭ زۆرىيىتى يوق. ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلىدا ياشانغانلار ۋە ھۆل مىزاجلىقلارغا بىر كۈمىلاچتىن ئىككى كۈمىلاچقىچە شېكەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۇ بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر بىرىنچى كۈنى ياخشىلانمسا، ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى كۈنلىرى ئىزچىل بېرىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ئىمكانقەدەر بېرىلمەيدۇ، ئەگەر بېرىش زۆرۈر بولسا بىر تالدىن ئارتۇق بېرىلمەيدۇ. ئىسسىق مىزاج بولسا سېمىز ئوت شىرىسى، قىزىلگۈل ئەرقى قوشۇپ بېرىلىدۇ ھەم كالا سۈتى قاتارلىق مايلىق نەرسىلەردىن چەكلىنىدۇ. غىزاسىغا بىر ھەپتىگىچە پۇرچاق، نان قاتارلىق مايسىز نەرسىلەر بېرىلىدۇ. مايلىق، ئاچچىق - چۈچۈك

نەرسىلەردىن ھەم گۆشلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. سۈت ئېمىۋاتقان بالىلارغا ئىستېمال قىلدۇرۇشتا، بۇ كۇملاچنى ئانىسىغا ببرىش، ئۇنىڭ بىلەن بالا ساقايمىسا بالىغمۇ بىرئاز بەرسە بولىدۇ. ئەگەر بىمارىدا قەۋزىيەت بولسا ئاۋۋال سۈرگە دورىسى ببرىش لازىم. ئاندىن كېيىن مەزكۇر دورا ببرىلىدۇ. بۇ دورا ئارقىلىق چوڭ تەرەت يۇمشايدۇ ياكى زۇرۇرىيەت بولسا، بۇ دورىنى ئىستېمال قىلدۇرۇشتىن ئىلگىرى قەي قىلدۇرۇش ئارقىلىق تازىلاش ئېلىپ ببرىلىدۇ.

داۋا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورىنىڭ نامى ھەببى گۈرچەرى بولۇپ، كۆپىنچە كىشىلەر سەپەرلەردە ھەمراھ قىلىپ ئىشلىتىدۇ ھەمدە كۆپلىگەن كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىدە تېبابەتتە ئۇنى ھەببى مۇسەككىن نەۋاز دەپمۇ ئاتايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە، بەلىلە، تەنكار، پىلپىل، قارىمۇچ، سەئدى كۇفى، تۇربۇت، رەۋەنچىنى، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، مۇدەببەر قىلىنغان ئاق ئارپا، سېرىق زەرنىخنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرامدىن، تازىلانغان سماب، يۇيۇلغان كىبرىتنىڭ ھەربىرىدىن 36 گرامدىن، ھەببۇلمۇلۇك ئۇرۇقى مېغىزىدىن 96 گرام ئېلىنىدۇ. سماب ۋە كىبرىتنى تۆمۇر قاچىغا سېلىپ، باشقا تەركىبلەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ، ماش چوڭلۇقىدا كۇملاچ تەييارلىنىدۇ. ھەربىر كېسەلگە تۇزەتكۈچىسى بىلەن ببرىلىدۇ. مەسىلەن: تەپكە قەلەمپۇر ۋە يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن سۇفۇپ تەييارلاپ قوشۇپ ببرىلىدۇ، ئەگەر سۈيدۈك توختاش، دوۋساق ۋە بۆرەك تېشى، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش ئەھۋالى بولسا، تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرنىسى، قوغۇن ئۇرۇقى شىرنىسى، پىرسىياۋشان، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، ئوغرىتىكەن بىلەن بىللە ببرىلىدۇ. سوقۇلغان ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، جىنتىيانا، سالاجىت، كاسىنە قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىق سۇ بىلەن ببرىلىدۇ. ئىچىنى سۈرۈش ۋە ئاشقازاندىكى ئارتۇق ماددىلارنى تازىلاش ئۈچۈن شېكەر سۈيى بىلەن ببرىلىدۇ ياكى بۇنىڭدا ئىستىنجا قىلدۇرۇلىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. پىشۇرۇلغان گۈرۈچ مەسكىيا بىلەن ببرىلىدۇ، بەزىدە كۆپ ساندىكى كېسەللىكلەرگە شېكەر سۈيى بىلەن ببرىلىدۇ، بۇنى تولۇق تۇزەتكۈچى دەپ ئاتايمىز. تاش پەيدا بولغاندا، دورا ئىستېمال قىلسىمۇ يوقالمىسا، ئۇچ كۈنگىچە بۇ كۇملاچ كالا يېغى بىلەن ببرىلىدۇ. ئىچ سۈرۈش بەك كۈچلۈك بولسا يۇقىرىقى دورىلار بىلەن يەڭگىللىشىدۇ، چۈنكى ئىچ سۈرۈشكە قارىتا سۈرگە بىلەن داۋالاش ئېلىپ ببرىلىدۇ.

ھەببۇلمۇلۇكنى لايىقلاشتۇرۇش ئۇسۇلى ھەببۇلمۇلۇكنى سۇ بىلەن قوشۇپ كالا تېزىكىدە ئوت قالاپ قاينىتىپ، ئاندىن پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ئوتتۇرىسىدىكى ئۇششاق

پەردىلىرى چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. مېغىزى دورىلارنىڭ تەركىبىگە چۈشۈرۈلىدۇ.

ھەببۈلمۇلۇكنى لايىقلاشتۇرۇشنىڭ يەنە بىر خىل ئۇسۇلى شۇكى، ھەببۈلمۇلۇكنىڭ سىرتىدىكى پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئىچىدىكى نېپىز پەردىلىرىمۇ ئېلىپ تاشلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن قىزىلگۈل، كەتىرادىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ خالتىغا سېلىنىدۇ. ئۇنى خېمىر بىلەن ئوراپ ئوتقا كۆمۈلىدۇ، خېمىر پىشقاندىن كېيىن ئېلىپ قورۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ھەببۈلمۇلۇكنىڭ پوستىنى ئاقلىۋېتىپ، بىر ئاي ئەتراپىدا قويۇپ قويۇلسا، زەھەرلىك خۇسۇسىيىتى كۈچىيىپ كېتىدۇ، شۇڭا ئىشلىتىش ۋاقتىدا ئاقلاپ ئىشلىتىش لازىم.

رەۋغىنى بادام، رەۋغىنى كەدۇ

بادام يېغى، قاپاق يېغى قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۆچۈن ياخشى ياغ ھېسابلىنىدۇ ھەم ھەرخىل تەپلەرگە سېرىقماي ئورنىدا بادام يېغى، قاپاق يېغى نانغا سۈركەپ بېرىلسە قۇرۇقلۇقنى يوقىتىدۇ.

سۇفۇپ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىچ سۈرۈش بىلەن قوشۇلۇپ كەلگەن جۇدەتكۈچى تەپنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، تاباشىرنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، گۈل ئەرمىنى، ئەرەب يېلىمى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى (سىركىگە چىلاپ لايىقلاشتۇرۇلغىنىدىن) نىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، زىرىق ئۇسارىسى، پاقىيوپۇرمقىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئانارگۈلى، مۇقەلنىڭ ھەربىردىن 5.25 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئەتىگەن - كەچتە ئۇنىڭدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، بېھى سۈيى، ئانار سۈيى، رەۋەن سۈيى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چېچەك، ھەرخىل تەپ ۋە سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەر ھەم سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، تاباشىر، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سۇماق، زىرىقنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، ئەرەب يېلىمى، گىل مەختۇم، خەشخاش، ئانارگۈلىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ سۇفۇپ قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ھەر قېتىمدا 10.5 گرام ئېلىپ، 140 گرام چۈچۈمەل بېھى شەربىتى بىلەن بىللە ئىچىلسە مەنپەئەتلىك. تەپلەرگە بولغان كۆپ ساندىكى سۇفۇپ دورىلار يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر ۋە ئۆچەي كېسەللىكلىرى ئۈچۈنمۇ مەنپەئەتلىك بولۇپ، مەزكۇر ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلەندى. بۇ دورىلار كېسەللىك ئېتىبارى بىلەن ئۇشبۇ ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

سىركەنجۈبىل

مەشھۇر شەربەت ھېسابلىنىدۇ. ئۇ سىركە، سۇ ۋە ھەسەل بىلەن ياكى سىركە، شېكەر سۇ بىلەن تەييارلىنىپ، مۇۋاپىق شەكىلدىكىنى تاللاپ ئېلىپ، ئەرقى گۈل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ياسىلىدۇ ياكى ئەرقى گۈلدىن باشقا ئەرەقلەر بىلەن تەييارلىنىدۇ ياكى ئەرەقسىز ھالەتتە باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ ياكى سىركەنجۈبىل پەقەت شېكەر بىلەنلا سىركەنجۈبىل ساددە سۇپىتىدە تەييارلىنىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، سىركەنجۈبىل ساددىمۇ ياخشى تەركىب بولۇپ، سىركىنىڭ ئۆزى تەبىئىي ھالدا قۇرۇق سوغۇقتۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە نېرىپ ۋە تارىمۇشلار مول بولغان ئەزالارغا ئۆتۈشچانلىقى ئىنتايىن كۈچلۈكتۇر. مەسىلەن: ئاشقازان قاتارلىقلارغا ئوخشاش سوغۇقلۇق ئەزالاردا ئۆزگىرىش پەيدا قىلماسىتىن، سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم كېسەللىك ماددىسىنى كۈچلۈك دەرىجىدە پاكىزلايدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ھەسەل، شېكەر مىزاجنى قىزىتىدۇ ۋە سەپرانى ئۆرلىتىدۇ. بۇزۇلغان سۇيۇقلۇق ۋە شىلىمشىق ماددىلارنى ساپلاشتۇرىدۇ، ئەگەر سىركە شەربەت بىلەن قوشۇپ مۇرەككەپ قىلىنسا، بىر - بىرىنىڭ ئەكس تەسىرىنى تۈزىتىدۇ. ئەگەر شۇنى ئارقا - ئارقىدىن ئىچىپ بەرسە، بارلىق مىزاجلاردا شىپالىق تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ جايدا شۇنىمۇ تەكىتلەش كېرەككى، ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن كېسەلگە سەۋەبچى بولغان ماددىلارنى چەكلەش لازىم. كۆپلىگەن كېسەللىكلەرگە بولۇپمۇ ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان تەپلەرگە سىركەنجۈبىل ناھايىتى شىپالىق دورا ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ توسالغۇلارنى ئېچىش، قويۇق خىلىتلارنى ساپلاشتۇرۇش ۋە سۇيۇلدۇرۇش، تەپ قانىنىڭ قاينىشىنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، جىگەرنى سوۋۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش ھەم نەپەس يولىدىكى شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ۋە شىلىمشىق خىلىتلارنى ھەيدەپ چىقىرىش، ئۇسسۇزلۇقنى ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش

ۋە ئۇنى ئسلاھ قىلىش، كەيپىياتنى تەڭشەش، جۈدەتكۇچى تەپلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. «شەرئى مۆجىزە» دە سىركەنجۇبلىنىڭ ناھايىتى كۆپلىگەن مەنپەئىتى بولۇپ، ھەر خىلدىكى قىزىتما كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ دېيىلگەن. شۇڭا سىركەنجۇبل سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى چەكلەيدۇ ۋە ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى ياخشىلايدۇ. لېكىن سىركەنجۇبلىنىڭ چۈچۈمەللىكى سەل تۆۋەنرەك بولۇشى كېرەك. چۈنكى چۈچۈمەللىكى تۆۋەن بولغاندا، كۆكرەك ساھەسىگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈش ئارقىلىق باشقا زىيانلىق ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

بىلىش لازىمكى، سىركەنجۇبل ھەسلى سىركەنجۇبل شېكىرىدىن كۈچلۈك بولىدۇ، ئۇنىڭ ئوفۇنەتنى تېز يوقىتىش، سوغۇقتىن بولغان مۇرەككەپ تەپنى ۋە سۇلۇق ئىششقلارنى يوقىتىش، كۆكرەك ساھەسىنى بوشاشتۇرۇش تەسىرى ناھايىتى ياخشىدۇر.

لېكىن ئىسسىقتىن بولغان تەپلەر ۋە ئىسسىق مىزاجلىق كىشلەرگە سىركەنجۇبل شېكىرى ياخشىدۇر. ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە شېكەر كەمرەك قوشۇلىدۇ، سىركەنجۇبلنى بۇ خىلدىكى تەييارلاش ئۇسۇلى «تۆھپە» دېگەن كىتابتا ئېنىق يېزىلغان. سىركىنىڭ مىقدارى سىركىنىڭ كونا - يېڭىلىقى ۋە سىركەنجۇبلىنىڭ تەمىنىڭ تاتلىقلىق ياكى چۈچۈمەللىك ۋە ياكى ئاچچىقلىق دەرىجىسى قاتارلىقلارغا بولغان تەلىپى بىمارنىڭ مىزاجى، كېسەللىك ئەھۋالى، سىركەنجۇبلنى ئىچىدىغان ۋاقىت، پەسىللىرى قاتارلىقلارغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. سوغۇق مىزاجلىق كىشلەر ۋە قىش پەسىللىرىدە سىركىنى تۆت ھەسسە ئۇنىڭدىن كەمرەك قىلىپ، تەمىنى تاتلىقراق قىلىپ تەييارلىماقچى بولسا، ھەسەل قوشۇپ تەييارلاش ياخشىراقتۇر. ئەگەر شېكەر بىلەن تەييارلاشقا توغرا كەلسە، قارا شېكەر قوشۇپ تەييارلانسا، سىركەنجۇبلنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى تۆۋەنلىتىدۇ، سىركەنجۇبلنىڭ چۈچۈمەللىكىنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق ئىسسىق مىزاجلىقلار ۋە ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە ھاۋا ئىسسىق پەسىللەردە شەربەتكە يېرىم ھەسسە ۋە ياكى شەربەتنىڭ مىقدارى بىلەن تەڭ مىقداردا سىركە قوشۇلىدۇ. بۇنداق بولغاندا ئاق شېكەر بىلەن تەييارلىنىدۇ.

سىركەنجۇبلنىڭ زىيىنىنى تۆۋەنلىتىش ئۈچۈن قىيامىنى سۇيۇق قىلىش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى بەك چۈچۈمەل قىلىۋەتمەسلىك لازىم. چۈنكى بەك چۈچۈمەل بولسا، پايدىسىغا قارىغاندا زىيانلىق تەسىرى كۈچلۈكرەك ھەم تېزرەك بولىدۇ.

مىزاجى مۆتىدىل بولسا ۋە خىلىت مۇرەككەپ بولسا، باھار پەسلى ياكى كۈز پەسلى بولسا، سىركە ئۈچ ھەسسە قىلىپ تەييارلىنىدۇ. سىركەنجۇبل تاتلىق، چۈچۈمەل، ئاچچىق قاتارلىق ئۈچ خىل تەييارلىنىدىغان بولۇپ، كېسەللىك ئەھۋالى، پەسىل، ياش، مىزاج قاتارلىقلارغا قاراپ مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

پايدىلىق سۆز 1. يۇقىرىدا بايان قىلىنغاندەك، سىركەنجىۋىل بەدەندە زىيانلىق تەسىر پەيدا قىلسا، ئۇنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى ئىسلاھ قىلىدىغان يىلتىز دورىلارنى قوشۇش، يەنى يۇقىرىقى سۆزلەنگەن ھالەتلەرنىڭ بىرى شۇكى، ئاشقازان سوۋۇغان ۋە ئاجىزلاشقان بولسا، سىركەنجىۋىل سەپەرجىلى بىلەن، بولۇپمۇ زەنجىۋىل قوشۇلغان كۆچلەندۈرگۈچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق سىركەنجىۋىلنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى چەكلىگىلى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، جالىنۇسنىڭ ئېيتىشىچە، ئىسسىقتىن بولغان بارلىق ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

2. سىركەنجىۋىل ئىچ سۇرۇشنى داۋالايدۇ. لېكىن بۇ ئىچ سۇرۇشنىڭ سەۋەبلىرىنى چەكلىگۈچىلەرنىڭ قاتارىدىن ئەمەس. سىركەنجىۋىلنى ئىچ سۇرۇشكە بېرىشنىڭ سەۋەبى، ئەگەر سەپرا خىلىتى جىگەر ياكى ئۆتتىن ئۆچەيگە قۇيۇلۇۋاتقان بولسا، سىركەنجىۋىل ئارقىلىق قۇيۇلۇۋاتقان سەپرا خىلىتىنى چەكلەپ، بۇنىڭدىن كېلىپ چىققان ئىچ سۇرۇشنى توختاتقىلى بولىدۇ. ئەگەر ئىچ سۇرۇشنىڭ سەۋەبى ئۆچەينىڭ ئۆزىدىكى سەۋەبلەر بولسا، بۇنداق ۋاقىتتا سىركەنجىۋىل قابىز خۇسۇسىيەتلىك دورىلار بىلەن تەييارلىنىدۇ. بۇ خىلدىكى سىركەنجىۋىللەر ئۆچەي كېسەللىكلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

3. زۇكام، نەزلە تەسىرىدىن كۆكرەكتە يىرىكلىك بولسا، سىركەنجىۋىل بىلەن ناھايىتى ئاز مىقداردىكى ئاچچىق - چۈچۈك دورىلارنىڭ شىرنىسىنى قوشۇپ بېرىش، ياخشىسى ئارپا سۈيى بېرىش ھەم تۇزەتكۈچىسى سۈپىتىدە سىركەنجىۋىل بېرىلسە، قىزىلۆڭگەچ ۋە باشقا ئورۇنلارغا مادىدا توپلىشىپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

4. قۇرۇق يۆتەل بولسا ۋە كۆكرەكتىن بىرەر نەرسە ئاجرىلىپ چىقمىسا، سىركەنجىۋىلنى بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ، لېكىن ھۆل يۆتەل بولۇپ، مادىدىسى قويۇق ۋە چاپلاشقاق بولسا، نەزلە بولمىسا سىركەنجىۋىل ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر سىركەنجىۋىلنىڭ چۈچۈمەللىكى كەم بولسا، شۇنداقلا سىركەنجىۋىل ھەسەللىك بولسا نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش ۋە سۇيۇق شىلىمشىق بەلغەمنى چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ ۋە سىركەنجىۋىل ئەنسىلى يۇقىرىقى مەقسەتتە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، سىركەنجىۋىل ئارقىلىق بەلغەم بوشتىشتا بىمارنىڭ كۈچ - قۇۋۋەت ئەھۋالىغا قاراش كېرەك. چۈنكى ئەگەر بىمار كۆچلۈك بولمىسا، سىركەنجىۋىل ئىچكۈزۈش ئارقىلىق بىرەر خەتەرلىك ئاقىۋەت كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. ئەگەر مادىدا سىركەنجىۋىل ئارقىلىق سۇيۇلمىسا ۋە بەدەن ئاجىز بولسا، بۇ سەۋەبتىن چىقىرىپ تاشلانمىسا، مادىدىلارنىڭ نەپەس يوللىرىغا تۆكۈلگەنلىكى سەۋەبىدىن بوغما كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا تېۋىپلار سىركەنجىۋىل ئىشلەتمەكچى بولغاندا بىمارنىڭ كۈچ - قۇۋۋەت ئەھۋالى، مادىدىنىڭ ئەھۋالى، مادىدىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى قاتارلىقلارنى دىققەت قىلىش كېرەك. مادىدىنىڭ پىشقانلىقى

ياكى پىشمغانلىقى ۋە كېسەللىكنىڭ ساقىيىش ئۇنۇمى بار - يوقلۇقى قاتارلىقلارغىمۇ رىئايە قىلىش مۇھىمدۇر. ئەگەر كېسەللىكتىن ساقىيىپ كېتىش ئۇمىدى بولسا، قىش پەسلى بولسا، مۆتىدىل تەبىئەتلىك سىركەنجۇبللەر ئىلمان قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ماددىلارنى سۈيۇلدۇرۇش ۋە پىشۇرۇش، بەلغەم بوشتىشقا ياردەم بېرىشتىن ئىبارەتتۇر. ئەگەر يۆتەل بولسا ۋە گالدا قۇرۇقلۇق بولسا، سىركەنجۇبل بېرىشكە ئېھتىياج بولسا، بۇ ۋاقىتتا سىركەنجۇبلنى ئىسلاھ قىلىپ بېرىش لازىم، خۇددى زۇكامنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەندەك.

5. ئۇچەي شىللىق پەردىسى تۆكۈلۈش ياكى تولغاق قاتارلىقلاردىن كېيىن سۈرگە ئىستېمال قىلىشقا توغرا كەلسە، سىركەنجۇبل ۋە سىركە قاتارلىقلارنى بېرىش چەكلىمىگە ئۇچرىسا، ئۇچەينىڭ مىزاجى ئۆزگە ماس ھالدىكى مۆتىدىل ھالدا بولسا يەڭگىل دەرىجىدە سۈرگە بېرىشكە بولىدۇ ۋە شۇنداقلا سۈرگە دورىسىنىڭ مىقدارى ئاز، سۈرۈش كۈچى يۇقىرىراق بولسىمۇ بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا تۇربۇت چۈشكەن سۈرگىلەردىن بەرسە بولىدۇ. مەسىلەن «زەخىرە» دېگەن كىتابتا سۆزلەنگەنگە ئوخشاش بەلغەمدىن بولغان تەپلەر تۇغرىسىدا دېيىلگەنكى، داۋائى تۇربۇتنى ئاخشىمى ئۇخلاش ۋاقتىدا 4.5 گرامدىن بېرىلىدۇ. ئەتىسى ئەتىگەندە سىركەنجۇبل ئىستېمال قىلىنىدۇ. چۈنكى داۋائى تۇربۇت گەرچە كۈچلۈك سۈرگە دورىسى بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭدىن يۇقىرىقىدەك مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا قەۋزىيەتنى يوقىتالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سىركەنجۇبل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇچەيدە ئاجىزلىق بولسا ۋە قەۋزىيەت بولسا، سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

6. مەقئەت يېرىلىش ياكى يەللىك بوۋاسىردا يەللەرنى تارقىتىش ۋە ماددىلار چىلاش ئۈچۈن سىركەنجۇبلنى ئۇنىڭغا مۇۋاپىق كەلگۈدەك تەييارلاپ بېرىش كېرەك. ئەگەر ئۆتكۈر تەپ كېسەللىكى سەۋەبىدىن مەقئەت يېرىلىش يۈز بەرسە، سىركەنجۇبلنى بەرسە بولىدۇ. لېكىن چۈچۈمەللىكى تۆۋەنرەك ۋە مىقدارى ئازراق بولۇشى لازىم. چۈنكى مەقئەت يېرىلىش ئۈچۈن زىيان قىلماسلىقى ئۈچۈندۇر.

7. كۆكرەك ۋە ئۆپكىدە يارا بولسا، بۇنداق ھالەتتە ئىمكانقەدەر سىركەنجۇبل بەرمەسلىك لازىم، ھارارەت بولسا سىركەنجۇبلنىڭ ئورنىغا شەربىتى نىلۇپەر بېرىلىدۇ.

8. پەي - نېرىپلار ئاجىزلىق، تىترەش، پالەچ قاتارلىقلاردا سىركەنجۇبل بېرىشكە توغرا كەلسە ۋە پالەچكە جۈدەتكۈچى تەپ قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، سىركەنجۇبل بېرىشكە بولىدۇ، لېكىن تەم جەھەتتە مۆتىدىلرەك بولۇشى لازىم.

9. بالىياتقۇ ئاغرىقى، سۈيدۈك تېمىپ كېلىش، دوۋسۇن ئاجىزلىقى، تەپ كېسەللىكى بىلەن بىرگە قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، يۇقىرىقى قائىدىلەرگە رىئايە قىلىش لازىم.

10. كۆگىلى ئىلىشىش بولسا سىركەنجۇبل بېرىلىدۇ، چۈنكى سىركەنجۇبلنىڭ

قۇستۇرۇش تەسىرى بار. بىۋاستە قەيۋ قىلدۇرۇشتا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى، لېكىن سىركەنجۇبلىنىڭ تەركىبىدە پىننە يېكى بېھى سۇيى بولسا بېرىشكە بولمايدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، كۆڭلى ئىلىشقان ھالەتتە سىركەنجۇبلىنى بېرىشكە دىققەت قىلىش كېرەككى، كۆڭۈل ئىلىشىشنىڭ سەۋەبى قۇسۇشتىن پەيدا بولمىغان بولسا ياكى بىرەر تۇسۇلۇشتىن بولسا ياكى خاس ماددىلار ئاشقازانلىقنىڭ كىرىش ئېغىزىغا قۇيۇلۇش سەۋەبىدىن ياكى توپلىشىپ قېلىش ۋە ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ھۆللۈكلەرنىڭ يىغىلىپ قېلىش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، ئۇنىڭغا قارىتا ئۇنۇملۇك تەدبىر سىركەنجۇبلىنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قۇستۇرۇشتۇر.

شۇنى بىلىش لازىمكى، سىركەنجۇبل كۆڭۈل ئىلىشىش ھالىتىدە، كۆڭۈل ئىلىشىشنىڭ سەۋەبى قۇستۇرۇش بىلەن يوقالمىغاندا ياكى بىرەر تۇسقۇنلۇق بولغاندا بېرىلمەيدۇ. كۆڭۈل ئىلىشىشنىڭ سەۋەبى ماددىلار ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا كىرىپ توپلاشقان ياكى ھۆل شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلار ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا چاپلىشىۋالغان بولسا، ماددىلارنى پارچىلاش ۋە سۈمۈرۈش، قەيۋ قىلدۇرۇش مەقسەتلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

11. چېچەك ۋە قىزىل كېسەللىكلىرى يۈز بەرسە ۋە ئۇنىڭغا تەپ قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، كېسەللىك ماددىسى كۆپىنچە كۆكرەك ساھەسى ۋە ئۇچەيلەردە بولسا، تەپلەرنى يوقىتىش ئۈچۈن خۇددى «تۆھپەتۇل مۇئمىن» دېگەن كىتابتا سۆزلەنگەنگە ئوخشاش سىركەنجۇبل پەۋاكىيە قاتارلىق چېچەك ۋە قىزىلنىڭ بايىنىدا سۆزلەنگەن تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، سىركەنجۇبل باھنى ئاجىزلاشتۇرغۇچىدۇر. بولۇپمۇ سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە ئىشلىتىلگەن سىركەنجۇبل چۈچۈمەل بولسا تېخىمۇ زىيانلىقتۇر. خالىس سىركە باھنى ئاجىزلاشتۇرۇشتا سىركەنجۇبلگە قارىغاندا زىيانلىقى ئازراقتۇر.

پايدىلىق سۆز سىركەنجۇبلنى تەييار قىلغاندا ھەسەل ياكى شېكەر ئىشلىتىلىدۇ، ئۇنىڭ ئىككىسىنىڭ شىپالىق رولىنى بايان قىلىپ بولدۇق، سىركەنجۇبل ئەسلىي جالىنۇسقا مەنسۇپ بولۇپ، ئالدى بىلەن ساپ ھەسەل ئېلىپ سۇس ئوتتا قويۇپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركىنى قۇيۇپ، يەنە سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئىككىلىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ھەم سىركە خام قېلىشتىن ساقلىنىلىدۇ، سىركەنجۇبلنىڭ تەمى تاتلىق قىلىپ بېرىلسە پايدىسى كۆپرەكتۇر ۋە سىركەنجۇبلنى ھەسەل ۋە سىركە بىلەن تەييارلىسا تەبىئىتى ئىسسىق بولىدۇ. بۇنى سۇ بىلەن قوشۇپ بەرگەندە ئۇچ خىل پايدىسى بولىدۇ

1. ھەسەل بىلەن سىركىنى بىرلەشتۈرۈپ، سىركەنجۇبل تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، خىلتلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكى پەسىيىدۇ.

2. ئۆزئارا بىر - بىرىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى چەكلەيدۇ.

3. ھەربىرى ئايرىم بىرلىگەندە كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان خەتىرى يوقلىدۇ. ئاندىن زۆرۈر بولغاندا، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، سىركە ۋە ھەسەلنىڭ مىقدارىنى تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە قىلىش لازىم. شۇنداقلا بۇ دورا يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك تەبىئەتنىڭ قوبۇل قىلىشىنى تېزلىتىش ۋە خىزمىتىنى ياخشىلاش تەسىرىنى قوبۇل قىلىدۇ ۋە تەمى ئارقىلىق يۇرەككە پايدا قىلىدۇ، شۇڭا ئىبن سىنا «ئەلقانۇن» نىڭ مۇرەككەپ دورىلىرى بايانىدا سىركەنجۇبىلنىڭ بايانىدا سىركەنجۇبىلنىڭ كۆپ قوللىنىلىدىغان شەكلى شۇكى، سۇنىڭ مىقدارى ۋە ھەسەلنىڭ مىقدارى، سىركەنجۇبىلنى ئىچكۈچىنىڭ ئەھۋالى ۋە ئىچىدىغان ۋاقتى قاتارلىقلارغا باغلىقتۇر. يۇقىرىقى قائىدىلەرگە رىئايە قىلغان ئاساستا تەيىارلانسا كۆپىنچە ۋاقىتلاردا پايدىلىقتۇر. ئىبن سىنا بۇ ھەقتە يولىيۇرۇق بېرىپ مۇنداق دەيدۇ:

ھەسەل بىر ھەسسە، سۇ ئىككى ھەسسە، سىركە ئەھۋالغا قاراپ بىر ھەسسە ياكى ئىككى ھەسسە ۋە ياكى تۆت ھەسسە ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىلىپ، كۆپۈكى ئېلىنىدۇ، يەنى ياخشى ھەسەلنىڭ كۆپۈكى ئادەتتە ئاز چىقىدۇ، سۇپىتى ناچار بولسا كۆپۈكى كۆپ چىقىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن، ياخشى ھەسەلنى كۆپ قايناتمىسمۇ بولىدۇ.

شىكەرلىك سىركەنجۇبىل تەييارلاش توغرىسىدا ئىبن سىنا مۇنداق يازىدۇ: ئالدى بىلەن شىكەرنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆتكۈر تەملىك سىركە بىلەن ئېرىتىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇس ئوت ياكى قوقاس ئۈستىدە قويۇپ، قايناتماستىن ئېرىتىپ كۆپۈكى ئېلىنىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىككى ئىلىك ئېگىزلىكتە سۇ قۇيۇپ، يەڭگىل دەرىجىدە بىر قېتىم قايىنىتىلىدۇ.

خۇلاسە: بەزى ۋاقىتتا شىكەرنى سۇ بىلەن ئېرىتىپ، قايىنىتىپ قىيام بولغانغا يېقىنلاشقاندا، سىركە ئاز - ئازدىن قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ، بەزىدە سىركە، شىكەر ۋە سۇنى بىرلەشتۇرۇپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام قىلىش جەريانىدا ئەرقى گۈل قوشۇلسا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر سۇنىڭ ئورنىدا ئەرقى گۈل قوشۇلسا، يۇرەك ۋە ئاشقازانىنى كۈچەيتىشتە (قۇۋۋەتلەش) ناھايىتى پايدىلىقتۇر. شۇنداقلا ئەرقى بىدىمشكىمۇ بۇ جەھەتتە ئەرەقى گۈلگە ئوخشاش خۇسۇسىيەتكە ئىگىدۇر. ئەرقى نىلۇپەر ياكى نىلۇپەر يوپۇرمىقىنىڭ سقىلغان سۈيى قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلسا، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ۋە بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش جەھەتتە تەسىرى كۈچلۈكتۇر. بۇ سىركەنجۇبىل نىلۇپەر دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەگەر كۆكىدىن سقىلغان كاسنە سۈيىنى ئېلىپ ئىشلەتسە، جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە يەرقانىنى يوقىتىش جەھەتلەردە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بۇ سىركەنجۇبىل ھىندىبا دەپ ئاتىلىدۇ. شۇنداقلا سىركەنجۇبىلگە قايسى دورىنىڭ سۈيى ياكى ئەرقى قوشۇلسا،

سىركەنجۇبلگە شۇ دورىنىڭ نامى قوشۇلۇپ ئاتىلىدۇ.

ئەگەر سىركەنجۇبل سىركىدىن ئەرەق تارتىپ تەييارلانسا، ناھايىتى سىڭىشلىك ھەم سۇيۇق، رەڭگى ئىنتايىن سۇزۇك، تەسىرى ئىنتايىن تېز بولىدۇ، بۇ ئەمەلدارلار ئۈچۈن تەييارلىنىپ ئىجاد قىلىنغان.

شۇنى بىلىش لازىمكى، سىركەنجۇبلنى قايىنىتىش جەريانىدا پىننە ئارىلاشتۇرۇلسا ئاشقازاننى كۆچەيتىدۇ ۋە كۆڭۈل ئىلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركەنجۇبلگە پىنىنىدىن باشقا، چۈچۈمەل تەملىك نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىسمۇ بولىدۇ.

بۇ سىركەنجۇبل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ئۈچۈن تەييارلىنىدۇ، ئەمما ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە پىننە قوشماي تەييارلاش كېرەك. سىركەنجۇبل تەييارلايدىغان قاچىلار تاش قازان ياكى تاش قاچىلار بولۇشى كېرەك. ئەگەر تاش قازان تاپقىلى بولمىسا، قەلەيلەنگەن مىس قازان بولسمۇ بولىدۇ.

پايدىلىق سۆز سىركەنجۇبلنى ئىستېمال قىلىش مىقدارى، ئۇسۇلى ۋ ئورۇنباسارى توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، سىركەنجۇبل ئىچىشنى بىمارنىڭ مىزاجى ۋە ئۇلاردىكى ھەرخىل ئالامەتلەر، كۈچ - قۇۋۋىتە ئەھۋالى قاتارلىقلارغا قاراپ بەلگىلەش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىرگە كېسەللىك ئەھۋالى، ئىستېمال قىلىدىغان ۋاقىت قاتارلىقلارغىمۇ رىئايە قىلىش زۆرۈردۇر. ئىبن سىنا بىر نەپەر ئۆتكۈر تەپ بىمارغا 87.5 گرامغىچە بېرىشنى تەۋسىيە قىلغان. ئەڭ ياخشىسى شۇكى، سىركەنجۇبلنى سۇ ياكى باشقا مۇناسىۋەتلىك ئەرەقلەر بىلەن بىرگە بېرىش، ئىچىشتە ئاز - ئازدىن ئوتلاپ ئىچىش كېرەك. بىراقلا گۇپۇلدۇتۇپ ئىچىۋەتسە، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا ھۆللۈكنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ئەگەر ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا ھۆللۈك يىغىلىپ قېلىشتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەردە مادداىلارنى پارچىلاش، تازىلاش ۋە تۆۋەنگە ھەيدەش ئۈچۈن، چۈشتىن بۇرۇن زىرە قاتارلىق دورا - دەرمەكلەر بىلەن پىشۇرۇلغان شورپا ئىچكۈزۈپ، ھۆل مادداىلار ياخشى تارقالغاندا سىركەنجۇبل ھەسىلى ئىچكۈزۈش ئەڭ مۇۋاپىقتۇر. ئەگەر سىركەنجۇبلنى چۈچۈمەل قىلىپ تەييارلاپ، كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىدۇرۇش زۆرۈر بولسا، ئۇنى بىر كۈن توختاپ بىر بېرىش كېرەك. بۇ ھەقتە ئىبن سىنامۇ شۇنداق كۆرسەتمە بەرگەن. ئۇنداق قىلمىغاندا ئاشقازان كىرىش ئېغىزىغا ئىنتايىن زىيانلىقتۇر. ئەگەر سىركەنجۇبل بېرىشكە بولمىسا، ئۇنىڭ ئورنىدا شەربىتى نىلۇپەر بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن جۇلاب بېرىلىدۇ. بەزىدە شەربىتى نىلۇپەرلا بېرىلىدۇ.

ئاگاھلاندۇرۇش سىركەنجۇبل ۋە كاشكاپلارنى ئاشقازاندا توپلىشىپ قېلىشتىن

چەكلەش ئۇسۇللىرى ھەممىزگە مەلۇمدۇر. سىركەنجۈبىل ۋە ئارپا سۈيى قاتارلىقلار ئاشقازانىدا توپلىشىپ قالسا، بۇنىڭدىن ئىنتايىن يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، سىركەنجۈبىل ئىچىپ ئىككى سائەت ئۆتمەي تۇرۇپ ئارپا سۈيى ئىچمەسلىك كېرەك. ئەگەر ئارپا سۈيى ئىچكەندىن كېيىن، سىركەنجۈبىل ئىچىشكە توغرا كەلسە، تۆت سائەت ئۆتمەي تۇرۇپ ئىچىشكە بولمايدۇ. چۈنكى ئارپا سۈيىنىڭ ئاشقازانىدا تۇرۇشى سىركەنجۈبىلنىڭ ئاشقازانىدا تۇرۇشىدىن ناچارراق بولىدۇ.

«تۆھپە» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى ئۆز تاللانمىسىدا «س» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلارنىڭ بايانىدا سىركەنجۈبىل توغرىسىدا ئارپا سۈيى سىركەنجۈبىلنىڭ تۈزەتكۈچىسى دەپ ئوچۇق سۆزلىگەن. ئىبن سىناموُ بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تەپ كېسەللىكى بايانىدا سىركەنجۈبىل بىلەن ئارپا سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ بەرسە بولىدۇ، دەپ يازغان. ئەمدى بەزى كىشىلەر يۇقىرىدا ئارپا سۈيى بىلەن سىركەنجۈبىلنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچسە ۋە بۇلار ئاشقازانىدا توپلىشىپ قالسا زىيانلىق دەپ يېزىلىپتۇ دەپ سورىسا، جاۋابەن دەيمىزكى، ئارپا سۈيى ئۆزۈقلۇق ئۇچۇن كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىدۇرۇلۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىنلا سىركەنجۈبىل ئىچكۈزۈش ئېنىق ھالدا چەكلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سىركەنجۈبىل ئىچكۈزۈشتە ئارپا سۈيىنى سىركەنجۈبىلدىن ئاۋۋال ئىچكۈزۈپ، ئارپا سۈيى سىڭىپ بولغاندىن كېيىن سىركەنجۈبىل ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر سىركەنجۈبىل بىلەن ئارپا سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ بىر - بىرىنى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈن، يەنى ئارپا سۈيى سىركەنجۈبىلنىڭ تۈزەتكۈچىسى مەقسىتىدە بېرىلسە، سىركەنجۈبىلنىڭ ئۆتكۈرلۈكى كۆكرەكنى غىدىقلاش ۋە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈپ قويۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقىدەك مەقسەتنىڭ سىرتىدا ئىستېمال قىلىدۇرۇلسا، ئاشقازانىدا باشقا كەيپىياتلارنى پەيدا قىلىدۇ ۋە ئاشقازاندا ئاسان ھەزىم بولمايدۇ.

سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بارىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئۆت يالليۇغى ۋە تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئېچىشىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كاسنىدىن 24.5 گرام، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ ۋە سىركىگە چىلاپ، 24 سائەتتىن كېيىن قاينىتىپ، سۈزۈپ، قەنت سېلىپ يەنە قايىنىتىپ سىركەنجۈبىل تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ئەھۋالغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

سىركەنجۇبىل بۇزۇرى مۆتىدىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇرەككەپ تەپنى يوقىتىدۇ ھەم جىگەر، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، شۇنداقلا سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاسنە ئۇرۇقى، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن 17.5 گرام، قوغۇن ئۇرۇقىدىن 17 گرام، پوستى بىخ كاسنە، پوستى بىخ بەدىياننىڭ ھەربىرىدىن 24.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى چالا سوقۇپ، 1392 گرام سۇ ھەم 105 گرام سىركىگە چىلاپ بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، ئاندىن كېيىن قاينىتىلىدۇ ھەم سۈزۈپ 927 گرام قەنت سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ.

سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ھار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تەپ ھەم بەلغەمى شوردىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئاشقازاندىكى زىيادە بەلغەمنى يوقىتىدۇ، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ ھەم سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كونا، ياخشى سىركىدىن 4640 گرام، پاكىز سۇدىن 9280 گرام ئېلىنىدۇ، سىركىنىڭ ئاز ياكى كۆپ بولۇشى، سىركىنىڭ چۈچۈمەللىكى ۋە سۈپىتىنىڭ ياخشىلىقىغا قاراپ بولىدۇ، پوستى بىخ كەرەپشىدىن 320 گرام، بەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 140 گرامدىن ئېلىپ، سىركە ھەم سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن تاكى 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ ھەم سۈزۈپ قەنت ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يەنى قەنت ۋە ھەسەل ئارىلاشتۇرماقچى بولسا، ھەسەلدىن بىر ھەسسە، قەنتتىن ئىككى ھەسسە، سۇدىن بىر ھەسسە، سۇدىن ئىككى يېرىم ھەسسە قوشۇپ سۇس ئوتتا قېيام قىلىنىدۇ. ئەگەر زەپەر ئارىلاشتۇرۇش زۆرۈر بولسا، زەپەرنى كىچىك خالتىغا سېلىپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ بولغاندىن كېيىن قوشۇپ، قۇۋۇتتى تولۇق چىقىپ بولغۇچە تۇرغۇزۇلىدۇ.

سىركەنجۇبىل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا چېچەك چىقىشنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىركىدىن بىر يېرىم ھەسسە، قىزىلگۈلدىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەرقى گۈل بىلەن بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە ئۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقدارىدا قەنت سالغاندىن كېيىن، ئۈچ ھەسسە سىركە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 50 ~ 70 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئارىلاپ تۇتقۇچى تەپىنىڭ ئاخىرلىرىدا بېرىلسە تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىككى خىل تەرخەمەك سۇيى، تاتلىق سۇ، شاراب شىركىسى تاۋۇز سۇيىنىڭ ھەربىردىن 105 گرامدىن، قەنتتىن 696 گرام، كاسنە ئۇرۇقىدىن (چالا سوقۇپ) 35 گرام ئېلىنىدۇ، دەسلەپتە كاسنە ئۇرۇقىنى سىركىدىن ئايرىپ، ئاندىن سىركە ۋە باشقا دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە قاينىتىپ قىيام تەييارلىنىدۇ، ئەگەر بىخ كاسنە چۈشسە، ئۇنىڭ ئۇرۇقى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىلسا، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ، ئەگەر كاسنە ئۇرۇقىنىڭ ئورنىغا ھۆل كاسنىنىڭ سۇيىنى قوشسىمۇ بولىدۇ ھەم بەزىدە ئىتئۈزۈمنىڭ سۇيىمۇ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

سىركەنجۈبىل رۇمانى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆيدۈرگۈچى تەپ ۋە ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانار سۇيى، تاۋۇز سۇيى، ئەرقى گۈلىنىڭ ھەربىردىن 464 گرامدىن، سىركىدىن 105 گرام، زىرىق سۇيىدىن 232 گرام، قەنتتىن 1392 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سىركەنجۈبىل تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 70 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل پەۋاكە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چېچەك چىقىۋچىلارغا ، تارقىلىشچان تەپ ھەم جۈدەتكۈچى تەپ ھەم بارلىق ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى، شۇنداقلا چۈما كېسەللىكنى

يوقتىشقا بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىركىدىن 1393 گرام، ناخۇش ئانار سۈيى، غورا سۈيى، ئاپېلسىن سۈيى، رەۋەن ئۆسۈملۈكىنىڭ سۈيى، توڭ، ئاچچىق شاتۇت ئۇسارىسى، زىرىق سۈيى، چىلان قاينىتىلمىسىنىڭ ھەربىرىدىن 464 گرامدىن، كاھۇ ئۇرۇقى شىرنىسى، يۇلغۇن شىرنىسىنىڭ ھەربىرىدىن 210 گرامدىن، قەنتتىن 3712 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، قەنت سېلىپ قېيام قىلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن كافۇر ھەم تاباشىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 140 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجۈبىل دۇشابى

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىركە بىلەن ئۈزۈم سۈيىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە تەييارلىنىدۇ، بۇنىڭ تەبئىتى مۆتىدىل بولىدۇ.

سىركەنجۈبىل لىمونى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇسۇشنى توختىتىدۇ ھەم ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىركە ئورنىغا لىمون ئەرقى ئىشلىتىپ، شېكەر قوشۇپ سىركەنجۈبىل تەييارلىنىدۇ، بۇ مەجازەن سىركەنجۈبىل دەپ ئاتىلىدۇ. قەدىمكى تېۋىپلار سىركە، ھەسەل، تۇزلاردىن سىركەنجۈبىل تەييارلىغان بولۇپ، بۇلارنىڭ تەپسىلاتى زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلارنىڭ قاتارىدا سۆزلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى نىلۇپەر، شەربىتى ئاپېلسىن، شەربىتى ئەينۇلا باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى سەندەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ يەككە ۋە مۇرەككەپ ھالەتتىكى ۋە تاتلىق، ئاچچىق، چۈچۈمەل نۇسخىلىرى بولۇپ، نامسز تەپلەر ئۆچۈن بېرىلىدۇ. بۇنىڭ تەپسىلاتى يۇرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. تەپ كېسەللىكلىرىگە شىپالىق بولغان مېۋە

شەربەتلىرىدىن ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى، ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى، رەۋەن شەربىتى، غورا شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتى ۋە ئۈنىڭدىن باشقا تەپ كېسەللىكى ئۈچۈن شىپالىق بولغان بىر قىسىم دورىلارنىڭ لوئابلىرى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

شەربىتى سۇمبۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا تەپلەرنى يوقىتىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

شەربىتى ئەفتىمۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇرەككەپ تەپلەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

شەربىتى دىنار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەربىتى دىنارنىڭ بىرنەچچە خىل نۇسخىسى بولۇپ، بۇلار تەپ ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر. ئۇلارنىڭ تەپسىلاتى جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايىندا سۆزلەندى.

شەربىتى ۋەرد ساددە ۋە مۇكەررەر ۋە مۇلەييىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ياكى بەلغەم خىلىتىدىن بولسۇن مۇرەككەپ ھالدىكى تەپ كېسەللىكىنى پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى سۈزۈپ تازىلايدۇ، تۇيۇقسىز تۇتقۇچى تەپلەرنى داۋالايدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

ئەسكەرتىش شەربىتى شىرخىست، شەربىتى تەرەنجىبىن، شەربىتى ئەينۇلا، شەربىتى ئامىلە، شەربىتى پەۋاكە، شەربىتى سانا، شەربىتى سەرپىستان، شەربىتى مۇلەييىن قاتارلىقلار قىزىتمىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان شەربەتلەر بولۇپ، قەۋزىيەتنى يوقىتىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش

خۇسۇسىيىتىمۇ باردۇر.

شەربىتى ۋەردى قابىز، شەربىتى ئەنجىبار، شەربىتى ھەبۋلئاس، شەربىتى قابىز قاتارلىقلار ھەر خىل تەپ ۋە ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەتلىك شەربەتلەر ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى كازى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەرخىل چېچەك، تەپ، قاندىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەر ھەم شۇنىڭدىن پەيدا بولغان جىگەر ھەم ئاشقازانلىنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كېتىشكە مەنپەئەتلىك. ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ، روھنى جانلاندۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقى 116 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنىڭ ھەربىردىن 120 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، 464 گرام كونا سىركىدە نەمدەپ، بىر ھەپتىگىچە چىلاپ قويۇلىدۇ، ئاندىن 2784 گرام سۇ بىلەن تاكى 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن ناخۇش ئانار سۈيى، رەۋەن سۈيى، غورا سۈيى، لىمون سۈيى، سۈماق سۈيى، زىرىق سۈيى، شاتۇت ئۇسارىسى، چىلان قاينىتىلمىسى سۈيى، نوقۇت سۈيى، قىزىل پۇرچاقنىڭ ھەربىردىن 233 گرامدىن، ئەرقى گۈلدىن 280 گرام، چۈچۈمەل ئاپېلسىن سۈيىدىن 560 گرام، ئاق قەنتتىن 1050 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ھەممىسىنى مەزكۇر قاينىتمىغا قوشۇپ، تاش قازاندا قىيام قىلىپ، قىيام بولغاندىن كېيىن تاباشىردىن 140 گرام، بەدىيان، سۇمبۇلنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، كافۇردىن 4.5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى كازى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئومۇمەن يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بەرگەندىن باشقا، يەرقان، جىگەر ھەم ئاشقازان ھارارىتى يۇقىرىلاش، سوزۇلما يۇقۇملىنىش، يالۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەرگە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتور.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقى (چالا سوقۇلغان)، بەدىيانىنىڭ شاخ - يوپۇرماقلىرى، ئارپىبەدىيان، پوستى بىخ بەدىيان، رۇم بەدىيان، تەمرى ھىندى، چىلانىنىڭ ھەربىردىن 464 گرامدىن، قىزىلگۈل، لوك، سۇمبۇلنىڭ ھەربىردىن 1800 گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنىڭ ھەربىردىن 45 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى تۆت ھەسسە سۇغا

چىلان قاينىتىلىدۇ. 1/4 قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، سىركىدىن 928 گرام، ئانارسۇيىدىن 464 گرام، قەنتتىن 927 گرام ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىنىپ، قازانىنى ئوتتىن ئېلىپ، كافۇر، زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرام ئېلىپ ئېزىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى چوڭلارغا 9 ~ 31.5 گرامغىچە، كىچىك بالىلارغا 4.5 گرامدىن بېرىلىدۇ.

شەربىتى كازى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى نەجىبۇددىننىڭ مۇرەككەپ دورىلار كىتابىدىن نەقىل قىلىندى. بۇ ئۆتكۈر يالليۇغلار، يۇقىرى قان بېسىم، سەپرا، قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان يالليۇغلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۈزۈم سىركىسىدىن 1392 گرام، ناخۇش ئانار سۈيى، ئاپپېلسىن سۈيى، لىمون سۈيى، قاپاق سۈيى، غورا سۈيى، رەۋەن ئۆسۈملۈكى سۈيى، ئىتئۈزۈمى سۈيى، شاتۇت سۈيى، كاسنە سۈيى، تاۋۇز سۈيى، نوقۇت سۈيى، ئەينۈلا سۈيى، ئالما سۈيى، ئامۇت سۈيى، قىزىل پۇرچاق قاينىتىلمىسى، چىلان قاينىتىلمىسى، ئىسپىغۇل لوئابىنىڭ ھەربىرىدىن 696 گرامدىن، ئىتئۈزۈمى غولىدىن 292 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنىڭ ھەربىرىدىن 232 گرامدىن ئېلىپ ئېزىپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن سۈزۈپ، قەنت ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق تاتلىق تەمى چىققاندىن كېيىن قىيام قىلىنىدۇ، ئاخىرىدا كافۇردىن 13.5 گرام، تاباشىردىن 105 گرام ئېلىپ ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

شەربىتى كازى (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى «شىپائۇل ئەسقام» دېگەن كىتابتىن نەقىل قىلىندى. بۇنىڭ تەسىرى ئىنتايىن تېز بولۇپ، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىتئۈزۈمنىڭ پۈتكۈل چۆپى، خورما، تازىلانغان تەمرى ھىندى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن، 464 گرامدىن بىخ بەدىيان، چىلان، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنىڭ ھەربىرىدىن 45 گرامدىن، سۇمبۇل، قۇرۇق قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 194 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، تۆت ھەسسە سۇغا چىلاپ، 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن سۈزۈپ، ناخۇش ئانار سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى، كونا سىركىنىڭ ھەربىرىدىن 464 گرامدىن، قەنتتىن 928 گرام ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاخىرىدا كافۇر، زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن

ئېلىپ يۇمشاقراق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ھەم شېشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 90~ 140 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى مائىل پەۋاكە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ شەربەت قاپاق شەربىتىنىڭ ئورۇنباسارى بولۇپ، بارلىق قان ھەم سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىك. بوغما ھەم چۇما كېسەللىكىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىركىدىن 696 گرام، غورا سۇيى، ناخۇش ئانار سۇيى، پاقىيوپۇرمىقى سۇيى، ئاپېلسىن سۇيى، رەۋەن سۇيى، شاتۇت ئۇسارىسى، سۇماق سۇيى، زىرىق ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرىدىن بىر گرامدىن، تەرخۇن ئۇسارىسى، قىزىل نوقۇت چىلانمىسىدىن 116 گرامدىن، قەنتتىن 3712 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا كافۇردىن 17.5 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 140 گرامى ئەرقى گۈل بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

شەربىتى ئالۇچا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاننىڭ ھارارىتى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن بولغان تەپ ۋە ھەرخىل تەپلەر ھەم سەپرادىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالۇچىدىن 30 دانە، تەمرى ھىندىدىن 232 گرام ئېلىپ، ئىككىسىنى 1392 گرام سۇدا تاكى 464 گرام قالغۇچە قايناتىپ، سۈزۈپ ئانار سۇيى، پاقىيوپۇرمىقى سۇيى، ئاپېلسىن سۇيىنىڭ ھەربىرىدىن 232 گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، قاينىتقاندىن كېيىن قەنتتىن 464 گرام، ئەرقى گۈلدىن 116 گرام ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىنىدۇ، كۈندە كەچتە 52.5 ~ 70 گرامغىچە ئېلىپ، يەتتە گرام سوقۇلغان سېمىزئوت ئۇرۇقى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق ۋە ھارارەت يۇقىرى بولسا شەربەتلەرگە تاباشىردىن 1.75 گرام، ئىسپىغۇل لوئابىدىن مۇۋاپىق مقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

باشقا نۇسخىلار ئۈچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

شەربىتى ھىندىبا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپنى يوقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. جىگەر، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شېكەردىن 1394 گرام ئېلىپ، بەلگىلىك مىقداردىكى سۇدا ئېرىتىپ قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، كۆك كاسىنە سۈيىدىن 494 گرام قوشۇلىدۇ، قىيام قىلىش جەريانىدا مۇۋاپىق مىقداردىكى لىمون سۈيى قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى پوستى بىخ ھىندىبا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ كېسەللىكلەرگە كېسەللىك يۈز بېرىپ ئىككى ھەپتىدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ، ئەگەر قان تومۇرلاردا ئوفۇنەتلىنىش بولسا زىرىق، رەۋەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇ شەربەت ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش ھەم گۈزەللەشتۈرۈش تەسىرىنىمۇ بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كاسىنەدىن 232 گرام، كاسىنە ئۇرۇقىدىن 420 گرام ئېلىپ، ئىككىسىنى چالا سوقۇپ، بەلگىلىك مىقداردىكى سۇغا چىلاپ ئاندىن كېيىن قاينىتىلىدۇ. سۈزۈپ بولغاندىن كېيىن ئەرقى گۈل ھەم ئەرقى گاۋزىباندىن 464 گرامدىن، كاسىنە كۆكى سۈيىدىن 350 گرام ئېلىپ قوشۇپ، قاينىتىپ، ئاخىرىدا قەنتتىن 2320 گرام ئېلىپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ

شەربىتى پوستى بىخ ھىندىبا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كاسىنەدىن 232 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ، قىزىلگۈل ئەرقىدىن 464 گرامنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا 696 گرام قەنت سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام بولۇشىغا يېقىن خام لىمون سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، تەمى چۈچۈمەل قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربىتى كافۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ كېسەللىكلىرىدە ماددىلارنى تازىلايدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ. بۇ دورىنى ئىياللار، بالىلار ھەم سوغۇق مىزاجلىقلار ئىستېمال قىلسا بولمايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شىرخىست جەۋھىرىدىن 35 گرام (شىرخىست بولمىسا تەرەنجىبىن ئىشلىتىلىدۇ)، ئالما سۈيى، بېھى سۈيىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، كۆك يۇمغاقسۇت سۈيىدىن 70 گرام ئېلىپ، تەرەنجىبىن ياكى شىرخىستنى مەزكۇر سۇلاردا ئېرىتىپ، سۇس ئوتتا قېيام قىلىندۇ، ئاندىن سالايە قىلىنغان سوقمۇنىيادىن 2.5 گرام، كافۇردىن 0.5 گرام ياكى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارda ئېلىپ سوقۇپ، شەربەتنى ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ، ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە ئەنجۇر شەربەتكە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى سۆئىتەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تەپلەر، سوغۇق قاپلاپ كېتىش قاتارلىقلار ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆئىتەر، جۇۋىنە، زەنجىۋىل، قىزىلگۈل، قۇرۇق پىننە، قۇرۇق يۇمغاقسۇتنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، قىزىل قۇرۇق ئۈزۈمدىن 20 دانە ئېلىپ، مەزكۇر دورىلارنى 700 گرام سۇ بىلەن قايىنىتىپ 1/3 قىسمى قالغاندا 210 گرام ئاق قەنت قوشۇپ قېيام قىلىندۇ، بۇ شەربەت 4 ~ 5 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ، بۇ شەربەتنىڭ ھەممىسى ئۈچ قېتىمدىن ئالتە قېتىمغا بۆلۈپ بېرىلىدۇ.

شەربىتى بۇزۇرى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا تەپلەرگە مەنپەئەتلىك. سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇپ، بۆرەك، دوۋساق تېشى كېسەللىكلىرىگە ھەم يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر ۋە تالدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاسنە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى، زاراڭزا ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 22.5 گرامدىن، پوستى بىخ كاسنە، غاپەس گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سۇمبۇل، بىنەپشە، گاۋزىبانىنىڭ ھەربىرىدىن

13.5 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، 2320 گرام سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇلىدۇ ۋە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۆزۈمدىن 70 گرام ئارىلاشتۇرۇپ تاكى سۈيى 928 گرام قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇنى سۈزۈپ پاكىزلاپ، ئاق قەنتتىن 928 گرام سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلاپ، 140 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

پايدىلىق سۆز چۈچۈمەل بولمىغان شەربەتلەر كۆپىنچە ئىسسىق مىزاجلىقلاردا سەپرا خىلىتىغا ئۆزگىرىدۇ، لېكىن نېلۇپەر شەربىتى سەپرا خىلىتىغا ئۆزگەرمەيدۇ، شەربەتلەرگە كۆپ مىقداردا سۇ قوشۇلسا، شەربەتلەرنىڭ سەپرا خىلىتىغا ئۆزگىرىشىنى توسىدۇ، بۇ سۇنىڭ سەپرا خىلىتىدىن غالىب كەلگەنلىكى سەۋەبىدىندۇر.

شۇمۇم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپلەردە مېڭىگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش، يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ، دورىسى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. بۇنىڭغا قارىتا دورىلارنىڭ غولىنى ياكى بەرگىنى پۇراتسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاپپلسىن پۇرىتىش ئۇنىڭ ئوفۇنىتىنى ياخشلايدۇ.

شافە خىيار شەنبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ، بۇ دورا ئۈچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

زىماد ۋە تىلا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا ياكى كۆكرەك ۋە يۇرەككە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشتە ياكى جىگەرنىڭ هارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ باش، كۆكرەك ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلىنىدۇ. بىلىش كېرەككى، كۆيدۈرگۈچى تەپتە ئادەتتىكى هۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار يۇرەك ۋە جىگەرنىڭ ئۇدۇلىغا چېپىلىدۇ.

ئەڭ ياخشىسى، زىغىردىن توقۇلغان بىر پارچە رەختنى سوغۇق تەبىئەتلىك خۇش پۇراق

دورىلارغا چىلاپ ھۆللەپ، يۈرەك ۋە جىگەر ساھەسىگە قويۇلىدۇ. ئەگەر بەدەن ھارارىتى بەك ئېشىپ كەتسە، يەنە بىرى ئىشلىتىلىدۇ، ئۆيگە مېۋە ۋە پۇراقلىق نەرسىلەر ئەكىرىپ قويۇلىدۇ ياكى سوغۇق سۇ سېپىپ باش قىسمى سوۋۇتۇلىدۇ، ئەگەر سۇ سېپىش ئارقىلىق تەپ پەسەيسە ياخشى، ئۇنداق بولمىسا چوك ئەدىيالنى ھۆللەپ بىمارغا يېپىپ قويۇلىدۇ ۋە ھارارەت قانچە يۇقىرى بولسا، ئۇنىڭغا ماس ھالدا سوۋۇتۇش تەدبىرلىرى كۈچەيتىلىدۇ. ئەگەر تەپ يۇقىرى بولۇپ، يۇقۇملۇق تەپ قوۋۇرغىلار ۋە قورساق پەردىلىرى ئەتراپىدا بولسا ھەم قول - پۇتلىرى مۇزلاپ، نەپەسلەنگەندە كۆكرىكى چوڭايسا ۋە ياخشى ئۇخلىيالمىسا، بىمار ھوشىدىن كەتسە، بىمارنىك بەدىنىدىكى ئىسسىقلىقنى جۇۋۇغا ئوخشاش قىلىن نەرسە يېپىپ قويۇپ، ئىچكى ھارارەتنى سىرتقا تارقىتىش كېرەك، لېكىن بىمارنى تاكى ئىچكى ھارارەت پەسىيىپ، رەئىس ئەزالار كۈچەيگۈچە، سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك خۇشپۇراقلىق نەرسىلەرنى پۇراشقا بۇيرۇش، ئەگەر بىمار يۆگىلىشتىن بىئارام بولسا، بەزىدە كۆكرىكى ئېچىپ قويۇلىدۇ ۋە بەدەننى يۆگەشتىن ئىككىلا مەقسەت ھاسىل بولىدۇ.

زىماد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ماددىسى ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئەتراپىدا بولغان، ئۆتكۈر بولمىغان تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بىمارنىك قوۋۇرغىلىرىغا زىماد قىلىنسا، خىلتىنى پىشۇرىدۇ، ئاشقازاننى قوۋۇۋەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لادەندىن 10.5 گرام، سەۋسەن يېغى، گۈل يېغىنىك ھەربىرىدىن 24.5 گرامدىن ئېلىپ ئېرىتىپ، قىزىلگۈلدىن 17.5 گرام، ئامىلە ئۇسارىسى، رامىك مەستىكىنىك ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ياغلارنى ھەم لادەننى ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلاپ، ئاشقازان خالىي ۋاقتىدا ئاشقازان ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ. ئەگەر دارچىن، ئۆشنە قاتارلىقلارنىك ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ ئارىلاشتۇرسا، تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

زىمادى فۇدەنجى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تەپ ھەم تۆت كۈنده بىر تۇتىدىغان تەپنى يوقىتىدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى پەنجىكشىت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە تال ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى ئەپيۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ ھەم سەرسامغا مەنپەئەتلىك، شۇنداقلا جۆيلۇشنى يوقىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. قۇرسى خەشخاش ھەم قۇرسى سەندەلمۇ تەپكە مەنپەئەتلىك. بۇ دورىلار باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى سەرتان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ ۋە جۈدەتكۈچى تەپ، ئۆپكە سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرسى خەشخاش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرسى خەشخاشنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى زاتىلجەنبىگە، قۇرسى بىنەپشە تەپكە مەنپەئەتلىك. بۇ كۆكرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆيدۈرگۈچى تەپ، يۆتەل، كۆكرەك يىرىكلىشىش، ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىردىن 14 گرام، تەرەنجىبىندىن 10.5 گرام، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، خەشخاش، كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ تالقانلاپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابى بىلەن قۇرس قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر نۇسخىسىغا ئىككى خىل تەرخەمەك مېغىزى ھەم قاپاق مېغىزىدىن

يەتتە گرامدىن سېلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى بۇ دورا 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە قاندىن بولغان تەپ، قانىنىڭ قاينىشى، ئۇسسۇزلۇق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق تاباشىر، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئاق سەندەل، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى مېغىزى، رۇبىبسۇس، زىخ، سەمغى ئەرەبى، كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ياخشى تەرەنجىبىندىن 53.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابدا يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 4.5~7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چېچەك، سۇلۇق قاپارتما، جۇدەتكۇچى تەپ، سۇيدۇك ئېچىشتۇرۇپ كېلىش، ئۇسسۇزلۇق، خىلتلارنىڭ بۇزۇلۇشى، يۆتەل، زاتىلجەنبە قاتارلىقلارغا تەسىرى ناھايىتى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، سېمىزئوت ئۇرۇقى، نىشاستىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، قىزىلگۈل، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، گۈلبەنەپشە، كەتىرا، رۇبىبسۇس، نىلۇپەر، تەرەنجىبىننىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ئاق سەندەلدىن 3.5 گرام، زەپەردىن 1.75 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئارپا شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 4.5 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر مۇلەييىن (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىردىن 14 گرام، تەرەنجىبىندىن 52.5 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، نىشاستە، سەمغى ئەرەبىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، خەشخاشتىن يەتتە

گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياسىلىدۇ.

قۇرسى تاباشىر مۇلەيىين (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، زەپەرنىك ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، بىنەپشە، نىشاستىنىك ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، قىزىلگۈل، تەرەنجىبىننىك ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، رۇببىسۇستىن 3.5 گرام ئېلىنىدۇ. تەرەنجىبىننى سۇدا ئېرىتىپ، سۇزۇپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياسىلىدۇ، ھارارەت كۆچلۈك بولغاندا، زەپەر ئارىلاشتۇرۇلمايدۇ، ئەكسىچە قۇرسى كافۇردا ھارارەت يۇقىرى بولسىمۇ زەپەر ئارىلاشتۇرۇش لازىم، بارلىق تېۋىپلارنىڭ تەجرىبىسىدىن مەلۇم بولىدۇكى، زەپەر سېلىنغان قۇرسى كافۇرنىڭ تەسىرى زەپەر سېلىنمىغان قۇرسى كافۇردىن ياخشىراق بولدى.

قۇرسى تاباشىر مۇسھىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.
بۇ ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى تاباشىر قابىز

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ ۋە ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدىغان كۆپ نۇسخىلار بولۇپ، بۇ نۇسخىنىڭ بەزىسى دورا قوشۇش بىلەن ياكى سۇپەتلەش بىلەن خاس قىلىنىدۇ، مەسىلەن: قۇرسى تاباشىر كافۇرى، قۇرسى تاباشىر ئەپيۇنى، قۇرسى تاباشىر ھۇممازى، قۇرسى تاباشىر جۇللنارى بۇ ھەممىسى ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى كافۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆيدۇرگۈچى ۋە جۇدەتكۈچى تەپلەر ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇرەك ھەم جىگەرگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشتە ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كافۇردىن 1.75 گرام، قىزىلگۈل، تەرەنجىبىننىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، قاپاق ئۇرۇقىدىن تۆت گرام، رۇببىسۇستىن 10.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئۇنى ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇپ قۇرس قىلىپ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كافۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەسىرى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كافۇردىن 1.75 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاۋا ئۇرۇقى مېغىزى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى مېغىزى، تاتلىق بېھى ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، قىزىلگۈل، رۇببىسۇس، تاباشىرنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، كاھۇ ئۇرۇقىدىن 3.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابىدا يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كافۇر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەرقان قوشۇلۇپ كەلگەن ئۆتكۈر تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىرنىق، تاباشىر، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق سەندەل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامى 1.5 گرام كافۇر قوشۇلغان ئانار سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كافۇر (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان تەپ ۋە جىگەر كېسىلى ئۈچۈن ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەللاھى رازىدىن شۇنداق نەقىل قىلغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كافۇر، ئاق سەندەل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى،

كاھۇ ئۇرۇقى، قاپاق مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 17.5 گرام، تاباشىردىن 35 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابدا يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياسىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا بەزرۇلبەنجىدىن 4.5 ~ 7.5 گرامغىچە قوشۇلسا، جىگەرنى سوۋۇتۇش شۇنداقلا ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن ناھايىتى زور تەسىرى بار.

قۇرسى كافۇر (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان تەپ ۋە ئىسسىقتىن بولغان يۇرەك چالاكغۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كافۇردىن 2.25 گرام، تاباشىر، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى مېغىزى، كاسنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئالما سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە بۇ دورىغا تېشىلمىگەن مەرۋايىتتىن 4.5 گرام سېلىنسا، ناھايىتى ياخشى تەسىرنى بېرىدۇ، ئۇنىڭ نامى قۇرسى كافۇر لۇئلۇۋى ياكى قۇرسى مەرۋايىت دەپ ئاتىلىدۇ.

قۇرسى كافۇر (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇخاراتلىق تەپ، جۈدەتكۇچى تەپ، قانلىق قەي قىلىش ۋە ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كافۇردىن 4.5 گرام، تاباشىردىن 14 گرام، قىزىلگۈل، شېكەر، تەرەنجىبىننىڭ ھەربىرىدىن 24.5 گرامدىن، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، رۇببىسۇس، كەتىرا، ئۇدخام، قاقىلەنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، زەپەردىن يەتتە گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابدا قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كافۇر (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆيدۈرگۈچى تەپ، ھارارەتلىك ئۆتكۈر تەپ، تۈيۇقسىز تۇتقۇچى تەپ ۋە جۈدەتكۇچى تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ. جىگەر ۋە

ئاشقازان هارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قان تۆكۈرۈشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كافۇردىن 1.75 گرامدىن، تاباشىردىن 3.5 گرام، كاھۇ ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن 52.5 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈتتىن 17.5 گرام، ئاقاقيا، سەمغى ئەرەبى، رۇببىسۇس، ئانارگۈل، گىل ئەرمىنىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئىسپىغۇل لوئابدا يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كافۇر (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جۈدەتكۈچى تەپ، كۆيدۈرگۈچى تەپ، بارلىق ئىسسىقتىن بولغان تەپلەر ۋە يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قۇرسى مۇبارەك كافۇر دېگەن نام بىلەن مەشھۇردۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كافۇردىن 0.5 گرام، قىزىلگۈل، تەرەنجىبىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، تاباشىر، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىردىن 7.75 گرامدىن، كاھۇ ئۇرۇقىدىن 11.75 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن يەتتە گرام، رۇببىسۇستىن 4.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياسىلىدۇ. قۇرسى كافۇرنىڭ يۈرەك چالاكلىقىغا مەنپەئەت قىلىدىغان نۇسخىسى يۈرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى ۋە قۇرسى تاباشىر كافۇرى ناملىق نۇسخىسى، قۇرسى تاباشىر ئەپيۇنى ناملىق بىر نۇسخىسى ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. بۇنىڭغا يېقىندا كۆرسەتمە بېرىلدى. ماھىر تېۋىپ بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ نۇسخىنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

پايدىلىق سۆز تەپ كېسەللىكلىرى توغرىسىدا دەسلەپتە سۆزلەش كېرەككى، زەپەر كافۇرنىڭ تەسىرىنى يۈرەككە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ ۋە ھەقتائالانىڭ قۇدرىتى بىلەن تەبىئەت ئۇنىڭ ئىسسىقلىقىنى يۈرەك تەرەپكە يەتكۈزمەيدۇ، بۇنىڭ قۇۋۋىتى كافۇرنىڭ قۇۋۋىتى بىلەن ئەگەر يۈرەك تەرەپكە يېقىنلاشسا، كافۇرنىڭ قۇۋۋىتى يۈرەكتە توختاپ قالىدۇ. زەپەرنىڭ قۇۋۋىتى ھەرقانداق جايدىن ئۇنىڭ زىيىنىنى پەسەيتىدۇ ۋە تارقىتىدۇ.

بىلىش كېرەككى، كۆپىنچە قۇرسلارنىڭ قۇۋۋىتىنىڭ تۇرۇش ۋاقتى ئالتە ئايدىن كۆپ بولمايدۇ، لېكىن قۇرسى كافۇرنىڭ قۇۋۋىتى دورىنىڭ خۇش پۇرىقى ياخشى ساقلىنىپ، پۇرىقى يوقلىپ كەتمىگۈچە ساقلىنىدۇ. ئەگەر ساقلاش مۇددىتى ئالتە ئايدىن ئۆتۈپ كەتسىمۇ ئۇنىڭ پۇرىقى يوقاپ كەتكەن بولسا، ئۇنى ئىستېمال قىلغاندا ئازراق كافۇر قوشۇپ، ئۇنىڭ تەسىرىنى

كۆچەيتىش لازىم. گەرچە بارلىق قۇرسلارنى بۇزۇلۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن سايە جايدا قۇرۇتۇش ۋە ئۆرۈپ تۇرۇش شەرت بولسىمۇ، لېكىن قۇرسى كافۇردا بۇنىڭغا رىئايە قىلىش شەرتى ئاھايىتى زۆرۈردۇر. قۇرسى كافۇرنى ئايالار، بالىلار ۋە ئۇرۇقدان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىش جايىز ئەمەس، لېكىن بۇلاردا ھارارەت بەك يۇقىرى بولسا ۋە ئىشلىتىشكە زۆرۈر بولسا، ۋاقتىدا بېرىش لازىم.

ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا بالىلارنىڭ قاتتىق ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىدە قۇرسى كافۇرنى ئىشلىتىشنى رۇخسەت قىلغان ۋە بۇ كىتابنىڭ يازغۇچىسىمۇ ئىشلىتىشكە بەزى ئايالارنىڭ مىزاجىنىڭ ھارارىتى ئەرلەرنىڭ ھارارىتىدىن ناھايىتى يۇقىرى بولغان، شۇنداقلا ئىسسىق مىزاجلىق بالىلار ۋە ئۇرۇقدان ھارارىتى يۇقىرى بولغانلارغا بېرىشكە رۇخسەت قىلغان. مەلۇم نۇسخىلاردا شۇنداق يېزىلغانكى، كافۇرنىڭ مىقدارى مىزاج ئېتىبارى بىلەن بەلگىلەنگەن، ئۇنداق بولمىغاندا بەزى مىزاجلىقلارغا بارلىق نۇسخىلارغا قانچىلىك كافۇر چۈشسىمۇ بىر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارى بېرىلىدۇ. بۇ ئۇستا تېۋىپلارنىڭ كۆز قارىشىدۇر، يەنى ھەربىر كېسەلگە خالىغانچە ئىشلەتمەسلىك لازىم.

قۇرسى مۇبەررىد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ قۇرسى مەرۋايىت دەپمۇ ئاتىلىدۇ، ئۇ قۇرسى كافۇرنىڭ ئورنىنى باسىدۇ (بەزى كىشىلەر كافۇرنىڭ خۇش پۇرىقىغا ئۆچ بولۇپ قالىدۇ)، بۇ دورا ئىسسىقتىن بولغان تەپلەر ھەم ئۆتكۈر ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تېشىلمىگەن مەرۋايىت، تاباشىر، نىشاستە، ئاق بەزرۇلبەنجىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، نىلۇپەر، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، قىزىلگۈل، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، ئاق خەشخاشتىن 18 گرام ئېلىنىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

قۇرسى مەرۋايىت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دائىملىق تەپ، جۈدەتكۈچى تەپ، بوۋاسىر ھەم ئىچ سۇرۇشكە ئىنتايىن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تېشىلمىگەن مەرۋايىت، سۆگەت يىلتىزى ئۇسارىسى،

پاقىيوپۇرمقى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، تاباشىر، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، گۈل ئەرمىنىدىن 14 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كەھرىۋانىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئاق سەندەلدىن 3.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەببۇلئاس سۈيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 6.75 گرامى خەشخاش شەربىتى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ، بەزى مىزاجدىكى كىشىلەرگە ئېشەك سۈتى بىلەن بېرىلىدۇ. بەزىدە كۆيدۈرۈلگەن راكتىن 10.5 گرام قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر بىماردا جۈدەتكۇچى تەپ بولسا، قۇرسقا كافۇردىن 3.5 گرام، زەپەردىن 1.75 گرام قوشۇلىدۇ.

قۇرس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جۈدەتكۇچى تەپ، ئۆپكە سىلى، چوڭ تەرەتنىڭ زىيادە يۇمشاپ كېتىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاباشىر، گۈل ئەرمىننىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 21 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامنى 52.5 گرام ساپ قېتىق بىلەن بىللە ئىشلىتىش لازىم، قېتىقنىڭ مىقدارى ھەر كۈنى 70 گرامغىچە كۆپەيتىلىدۇ. ئەگەر بىماردا يۆتەل بولسا، ئاز مىقداردا سەمغى ئەرەبى قوشۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئۆپكە سىلى ۋە جۈدەتكۇچى تەپكە مەنپەئەت قىلىدىغان باشقا قۇرسلار كۆكرەك ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى گۈل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تەپ ۋە ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 21 گرام، رۇببىسۇس، غاپەس ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، سۇمبۇلدىن 3.5 گرام، تاباشىردىن يەتتە گرام ئېلىپ، ئۇزۇم شىرنىسىدە قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى گۈل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تەپ، ئاشقازان ئاغرىقى، يۈرەك ۋە ھەزىم بۇزۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 35 گرام، سۇمبۇلدىن 3.5 گرامدىن، مەستىكىدىن 5.25 گرام ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى گۈل (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان تەپ ھەم مۇرەككەپ تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، بىخسۇسىنىڭ ھەربىردىن 14 گرام، تاباشىر، ئەفسەنتىن، سۇمبۇلنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، تەرەنجىبىندىن 10.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈل ئەرقىدە يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

قۇرسى گۈل (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە بەلغەمنىڭ ئارىلىششىدىن بولغان مۇرەككەپ تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 35 گرام، بىخسۇستىن 17.5 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، بادرەنجى بۇيىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، سۇمبۇلدىن 10.5 گرام ئېلىنىدۇ، دورىلارنى سوقۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى گۈل (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم كۆپ بولغان مۇرەككەپ تەپ ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 35 گرام، سۇمبۇلدىن يەتتە گرام، كاسنە ئۇرۇقىدىن 17.5 گرام، مەستىكىدىن 3.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياسىلىدۇ.
ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى گۈل (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپنى يوقىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى ۋە باشقا ئىسسىقتىن بولغان بارلىق تەپ كېسەللىكلىرىگمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىقچان كىشىلەر قىزىسا، ئۇلار ھەم ئىچىنى سۇرۇشكە موھتاج بولسا، بۇ ناھايىتى ياخشى سۇرگۈچىدۇر.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 35 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنىك ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، رۇببىسۇستىن يەتتە گرام، قورۇلغان سوقمۇنىيادىن 4.5 گرام، كافۇردىن بىر گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىنەپشىنىك ئۇسارىسى بىلەن يۇغۇرۇپ 4.5 گرامدىن قۇرس ياسىلىدۇ.
ئىستېمال مىقدارى بىر دانە قۇرس ئۇچ ھەسسە شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ، يەنە بىر نۇسخىدا بىنەپشە ئورنىدا سېمىزئوت ئىشلىتىلىدۇ.

قۇرسى گۈل (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەتلىك. يۇرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، گاۋزىبان، كاسنە ئۇرۇقىنىك ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، غاپەستىن 4.5 گرام، رۇببىسۇستىن 3.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. رۇببىسۇسنى سۇدا ئېرىتىپ، بۇنىك سۇيىدە باشقا دورىلارنىك تالقىنىنى يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

قۇرسى گۈل (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەرتىپسىز تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، سۇمبۇل، رۇببىسۇسنىك ھەربىردىن 35 گرامدىن، كاسنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنىك ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ،

دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ جۇلابتا يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرس گۈل (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆت ھەپتىدىن ئۆتۈپ كەتكەن تەپلەرگىمۇ بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 35 گرام، غاپەس ئۇسارىسىدىن 21 گرام، ئەفسەنتىندىن 10.5 گرام، مەستىكىدىن 5.25 گرام، سۇمبۇل، ئاسارۇن، ئىزخىر چېچىكى، رۇم بەدىيانىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ قائىدە بويىچە 10.5 گرامدىن قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ھەربىر قۇرس 140 گرام بىخ كەبىر قاينىتىلمىسى ياكى 140 گرام سىركەنجۈبىل بىلەن بېرىلىدۇ. قۇرسى گۈلنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى، بەلغەمدىن بولغان تەپ ۋە مۇرەككەپ تەپلەرگىمۇ مەنپەئەت قىلىدىغان نۇسخا بولۇپ، بۇ جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى، بۇنىڭ كۆپىنچە نۇسخىسى ئاشقازان كېسەللىكلىرىدە ۋە قانلىق ئىچ سۇرۇش خاراكتېرلىك ئورۇقلاشقا مەنپەئەت قىلىدىغان يەنە بىر نۇسخىسى ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى سەندەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان تەپ، ئۆتكۈر ئۇسسۇزلۇق، جىگەر ۋە ئاشقازاننى ھارارەت قاپلاپ كېتىش، تىل قۇرۇش، سەپرادىن بولغان بۇخاراتلارنىڭ ئاشقازاندىن مېڭە تەرەپكە ئۆرلىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. «شىپائۇل ئەسقام» دېگەن كىتابتا دېيىلىشچە، بۇ شەربەت تەبئەت جەھەتتە سوغۇق، ئۇچۇچان تەركىبى كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن داۋالاش تەسىرى ئىنتايىن تېز بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق سەندەل، سېرىق سەندەل، قىزىل سەندەل، رۇببىسۇس، سېمىزگىوت ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، قىزىلگۈل، تاباشىر، ئاق قەنتنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، بادرەنجى بۇيا، كافۇر، ئاق كەتىرانىڭ ھەربىردىن 1.75 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەرقى گۈل ياكى ئانار سۈيى ياكى ئالما سۈيىدە چىقىرىلغان ئىسپىغۇل لوئابىدا قۇرس ياسىلىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش مەقسىتىدە

ئىشلىتىلسە، تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندى ۋە شىرخست قاتارلىقلار ئېرىتىلگەن چىلانمىدا ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر چوڭ تەرەتنى زىيادە يۇمشىتىش مەقسىتىدە بولسا، خىيارشەنبەر مېغىزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ. سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە ئىشلەتمەكچى بولسا، سوقمۇنىيادىن 3.5 گرام قوشۇلىدۇ ھەمدە ئېھتىياج بولغاندا، بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تەرەنجىبىننىڭ سۇيى ياكى ئەينۈلا شەربىتى بىلەن بىرگە ئىچكۈزۈلىدۇ، ئاۋۋالقىدىن يېرىم ھەسسە قالغۇچە ئېلىپ، مۇشۇ نۇسخىنىڭ ئاددىي نۇسخىسى تەييارلىنىدۇ.

قۇرسى غاپەس (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا تەپ ۋە جىگەر ئاجىزلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غاپەس ئۇسارىسىدىن 28 گرام، قىزىگۈلدىن 17.5 گرام، سۇمبۇلدىن يەتتە گرام، مەستىكىدىن 3.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورىنىڭ 4.5 گرامى سىركەنجۇبىل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى غاپەس (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا تەپلەرگە ھەم جىگەر ئاغرىقى، يەرقان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غاپەس ئۇسارىسى، سېرىق لوكنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن يەتتە گرام، تاباشىردىن 1.75 گرام، رۇببىسۇستىن بىر گرام ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كاسىنىڭ سۇيىدە يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

قۇرسى غاپەس (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان تەپ ۋە كونا تەپ ئۇچۇن مەنپەئەتلىك (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى غاپەس ئۇسارىسىدىن 21 گرام، تاباشىردىن 35 گرام، سۇمبۇلدىن يەتتە گرام، قىزىلگۈلدىن 17.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ قائىدە بويىچە 3.5

گرامدىن قۇرس ياسلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

قۇرسى بىنەپشە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ ۋە يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشە، تاتلىق بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، كەتىرا، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، رۇبىسۇس، گىل ئەرمىنى، نىشاستىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، مەستىكىدىن 4.5 گرام، سۇمبۇلدىن 3.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

قۇرسى بىنەپشە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپتىن بولغان يۆتەل ۋە قەۋزىيەتكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشىدىن 35 گرام، بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، كەتىرا، رۇبىسۇسنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى يەتتە گرام قاينىتىلما دورا ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىندۇ.

قۇرسى بىنەپشە (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە بەلغەمدىن بولغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپرا ۋە بەلغەمنى چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆك بىنەپشىدىن يەتتە گرام، تۇربۇتتىن 3.5 گرام، رۇبىسۇستىن 1.75 گرام، سوقمۇنىيادىن 0.5 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ رەختتىن ئۆتكۈزۈپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ. قارا شېكەردىن 17.5 گرام ئېلىپ ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن بىر قېتىمدىلا ئىچكۈزۈلىدۇ.

قۇرسى بىنەپشە (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپتىن بولغان يۆتەل ۋە چوڭ تەرەتنىڭ يۇمشاق بولۇشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىنەپشىدىن 25 گرام، ئاق خەشخاش، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، رۇببىسۇستىن يەتتە گرام ئېلىپ سوقۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئەگەر ئىچ سۇرۇش مەقسىتىدە ئىشلىتىلمەكچى بولسا، سوقمۇنىيادىن 14 گرام، تۇربۇتتىن 24.5 گرام ئېلىپ قوشۇپ، يەتتە گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بىنەپشە (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە بەلغەمدىن بولغان تەپنى يوقىتىدۇ ۋە سەپرا ھەم بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گۈلبىنەپشىدىن 10.5 گرام، ھېلىلە كابىلە پوستى، تۇربۇت، رۇببىسۇسنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، رۇم بەدىيان، كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن بىر گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 0.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر قېتىمدىلا ھەممىسى ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇرسى بىنەپشىنىڭ زاتىلجەنبىگە مەنپەئەت قىلىدىغان بىر نۇسخىسى، زاتىلرىيىگە مەنپەئەت قىلىدىغان يەنە بىر نۇسخىسى كۆكرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

بەلغەمدىن بولغان كۆيدۈرگۈچى تەپلەرگە مەنپەئەتلىك. يەنە بىر نۇسخىسى ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى زىرىشكى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ ئىسسىقتىن ۋە سوغۇقتىن بولغان تەپلەردىكى جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدىغان بىرقانچە نۇسخىلىرىنىڭ بەزىسى ئاشقازان كېسەللىكلىرى

دورىلىرى بايانىدا، بەزىسى جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى رەۋەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ ۋە كونا تەپلەردىن كېيىنكى چىراي بۇزۇلۇشنى ياخشىلايدىغان بىرنەچچە نۇسخىلىرى جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى ئەفسەنتىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تەپ، ئاشقازان، تال توسالغۇسى، تال يالليۇغى، قېينىلىپ سىيىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن رۇمى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئاسارۇن، ئاچچىق بادام مېغىزىدىن بىر ھەسسىدىن ئىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، 3.5 گرامدىن قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بىر قۇرستىن يېيىلىدۇ، ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. ئىككىنچى نۇسخىسى ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن نۇسخىسى يەنىلا تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرسى ئەنسۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تەپكە مەنپەئەتلىك. بۇ جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى ئۇسراتىل ئەدۋىيە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ، جىگەر ئاغرىقى ۋە بەدەن بوشاپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇم بەدىيان، غاپەس ئۇسارىسىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، ئاسارۇن، سازەج ھىندى، ئەفسەنتىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئاچچىق بادام مېغىزى، مەستىكىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، سەبىردىن يەتتە گرام ئىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ئەفسەنتىن قاينىتىلمىسدا يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پايدىلىق سۆز هەممىمىزگە مەلۇمكى، بەزى كىتابلاردا ئوفۇنەتلىنىشتىن پەيدا بولغان تەپلەردە كېسەللىك باشلىنىپ، ئۇچ هەپتە ئۆتمەي تۇرۇپ قۇرس دورىلارنى بېرىشنى مۇتلەق چەكلەيدۇ. مەسىلەن «شىپائۇل ئەسقام» دېگەن كىتابتا بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تەپ كېسەللىكى بايانىدا مۇنداق يېزىلغان «ئوفۇنەتلىنىشتىن بولغان تەپلەردە كېسەللىك يېگىرمە كۈن ئۆتمەي تۇرۇپ، بىمارغا هېچقانداق قۇرس دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ئەمما شۇنى بىلىش لازىمكى، ئۇچ هەپتە ئۆتكۈزۈش مۇمكىن بولمىغان تەپلەرگە قۇرس دورىلارنى بەرسە بولىدۇ. بۇ مەسىلىلەردىن شۇ مەلۇم بولىدۇكى، كۆيدۈرگۈچى تەپ، تۈيۇقسىز تۇتقۇچى تەپ، ئارىلاپ تۇتقۇچى تەپلەر بىرقەدەر ئېغىر بولغان تەپلەر بولۇپ، يېگىرمە كۈن ساقلاش مۇمكىن ئەمەس، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ تەپلەر يۇقىرىقى قائىدىلەرگە كىرمەيدۇ. بۇلار ئۈچۈن قۇرسى كافۇر، قۇرسى تاباشىر قاتارلىقلارنى يېگىرمە كۈن ئۆتمەستە بەرسە بولىدۇ». قۇرسى تاباشىر، قۇرسى تاباشىر كافۇرى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنى ئىچىشنىمۇ دەسلەپتە تەۋسىيە قىلغان. ئەگەر بۇ تەپلەردىمۇ كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش مەقسەت قىلىنسا، مۇنزىج بىلەن پىشۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن تازىلاش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، تەپنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەن قۇرسلارنى بېرىش لازىم. ئۇنىڭ تەپسىلاتى شۇ ئورۇندا سۆزلەندى. مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن هەرقانداق كىشىگە ئۇ قۇرسنى ئىشلەتسە، تەسىر قىلىپلا قالماستىن، بەلكى كېسەللىك ماددىسىنى كۈچلۈك دەرىجىدە تارقىتىدۇ ۋە بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىدۇ. سوغۇقلۇق دورىلار بىلەن هەسەلنى بىرگە قوشۇپ ئىشلەتكەندە، كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇپ، بەدەندىن چىقىرالمايلا قالماستىن، بەلكى بەدەنگە زىيان قىلىدۇ، شۇڭا، سۇفۇپ ۋە باشقىلارنى بۇ قىسمدىكى تەركىبلەر بىلەن مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلىتىش چەكلىنىدۇ. دېمەك، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن مەلۇماتلارنى ۋە ئۆلىمالارنىڭ كۆرسەتمىلىرىنى ئۆلچەم قىلىپ كېسەل داۋالغاندا هېچقانداق نۇقسان كۆرۈلمەيدۇ.

كەلكىلانەج فىروزى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش كۇمۇنى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

لوئوق

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپتىن پەيدا بولغان يۆتەلگەرگە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ كۆكرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

پۇرىتىلما لەخلەخە

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئوفۇنەتلىنىشنى توسىدۇ، باش ئاغرىقغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق سەندەلنى سوقۇپ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، ئەرقى گۈل ۋە سىركە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسنى ئارىلاشتۇرۇپ شېشىگە سېلىپ پۇرىتىلىدۇ. بۇ مېڭە كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا تەپسىلىي سۆزلەندى.

مائۇسسۇككەر

بۇ شېكەر سۇيى بولۇپ، جۇلاب دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ مەشھۇر دورا بولۇپ، بىر ھەسسە شېكەر بىلەن ئۇچ ھەسسە سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. ئۇ قاينىتىلماي تەييارلانسا «خام جۇلاب» دەپ ئاتىلىدۇ، ئەگەر قاينىتىپ تەييارلانسا «جۇلاب» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر جۇلاب قاينىتىلسا، تەبىئىتىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇق ياكى مۆتىدىل بولۇشى، سېلىنغان شېكەرنىڭ ئاق ياكى قارا ياكى بەك تاتلىق ياكى تەمسىز بولۇش ئېتىبارى بىلەن ياكى بۇنىڭغا ئىشلىتىلگەن ئەرقى گۈلنىڭ ئاچچىق، چۈچۈمەل، تەمسىز بولۇش ئېتىبارى بىلەن ئوخشاش بولمايدۇ، جۇملىدىن خام بولغاندا مۇز سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇ ھالەتتە ئۆتكۈر تاتلىقلىقنى پەسەيتىپ بەرسە، تەپنىڭ ھارارىتى پەسلەيدۇ، جىگەر ۋە ئاشقازاندىكى يۇقىرى ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدۇ. بۇ ھالەتتە سۇس تاتلىقلىق بىلەن تاۋۇزغا ئوخشاش تەسىر بېرىدۇ. بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، يۇقىرى تەپ، دوۋساق كۆيۈشۈپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرنى سوۋۇتىدۇ ۋە قۇۋۇەتلەيدۇ. «زەخىرە» دېگەن كىتابنىڭ يازغۇچىسى تەپ توغرىسىدا شۇنداق يازغانكى، ئەگەر جىگەردىكى ھۆللۈك ئېشىپ كەتسە، جۇلابقا ئارپا سۇيى قوشۇلىدۇ، بۇنداق بولغاندا سىركەنجىۋىلنىڭ ئورنىغا ئارپا سۇيى قوشۇلغان جۇلاب بېرىش يېتەرلىك. ئەگەر تەپ ئۆتكۈر ۋە كۈچلۈك بولسا ۋە ئۇنىڭ ئاشقازاندا

سەپراغا ئۆزگىرىش خەۋپى بولسا، سەپرانى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن سۇ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. سۇ ئارىلاشتۇرۇلغان جۇلاب ئادەتتىكى سۇدىن ياخشى. بۇنىڭ تەسىرى تېز بولىدۇ، بىمارغا ئېغىر كەلمەيدۇ. «زەخىرە» يازغۇچىسىنىڭ سۆزى ئاخىرلاشتى. «تۆھپەتۇل مۇئمىن» دېگەن كىتابتا يېزىلغانكى، جۇلاب ئىسسىقتىن بولغان تەپلەر ياكى يۆتەل ھەمدە قىزىل، جۇدەتكۈچى تەپ ۋە ئىچكى ئەزالار ئىششقىلىرىغا مەنپەئەتلىك ھەمدە نەپەسلىنىش ئەزالىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، ماددىنى پىشۇرىدۇ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، تەرلىتىدۇ ۋە ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەرقايسى كىتابتا جۇلابنىڭ سۈپەتلىرى مۇتلەق بايان قىلىندى. لېكىن تەپ ۋە ئىششقىلاردا جۇلابقا سۇنى كۆپ ئارىلاشتۇرۇش لازىم. بۇ يۇقىرىدا سۆزلىنىپ بولدى. ئەگەر جۇلاب ئىسپىغۇل لوئابى، بىدىمىشكى ۋە ئەرقى گۈلدىن ياسالسا، سوۋۇتۇش، ھۆللەش ۋە ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى يوقىتىشتا ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مائۇلئۇسۇل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە كېسەللىك ماددىسى پىشقاندىن كېيىن بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىخ كەرەپشە، بىخ بەدىيان، ئىزخىر يىلتىزى، پىرسياۋشان، رۇم بەدىياننىڭ ھەربىرىدىن بىر سىقىمىدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى 928 گرام سۇغا چىلاپ تاكى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر قېتىم 140 گرامى 35 گرام گۈلقەنتەتە ئېرىتىپ ئىستېمال قىلىندۇ.

مائۇلئۇسۇل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىق خىلتىلارنى پىشۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چالا سوقۇلغان پوستى بىخ كاسىنە 70 گرام، چالا سوقۇلغان كاسىنە ئۇرۇقىدىن 17.5 گرام، ئەفتىمۇندىن 21 گرام، چىلاندىن 20 دانە، سەرپىستاندىن 16 دانە ئېلىپ، ھەممىسىنى 3712 گرام سۇدا قاينىتىپ، 928 گرام قالغاندا سۈزۈلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورىنىڭ ھەممىسى ئۈچ كۈنلۈك بولۇپ، ھەر قېتىم سىركەنجۈبىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ، مۇز بىلەن سوۋۇتۇلىدۇ، كۈندىلىك قوشۇلىدىغان سىركەنجۈبىلنىڭ مىقدارى 35 ~ 70 گرامغىچە بولىدۇ.

مائۇلشەئىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ پارسچە كاشكاپ دەپ ئاتىلىدۇ. تېبابەتتە ئۇنى ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرگە، ئوزۇق بولىدىغانلىقى ھەم دورا ئورنىدا ئىشلىتىپ ياخشى ئۇنۇم ھاسىل قىلغانلىقى سۆزلەنگەن. ئارپا سۈيى ھۆل سوغۇق بولغان غىزا بولۇپ، ئىسسىق خىلتلارنى پىشۇرۇش، كۆيگەن خىلتلارنى چىقىرىش، ئاشقازاننى تازىلاش ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە. تەبىئىتى بۇ قانىنىڭ ھارارىتىنى، ئۆتكۈر ئوسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، جىگەرنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكى، سىل، جۇدەتكۇچى تەپ، ئۆپكە يارىسى ئۇچەي يارىسى ھەم قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇزۇق خىلتلارنى يوقىتىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قورساق ئېسىلىشنى يوقىتىدۇ، ئەگەر ئۇ ياخشى تەييارلانغان بولسا، چىقىرىندىلارنى ئوخشاشلا چىقىرىدۇ، بەدەنگە قۇۋۋەت پەيدا قىلىدۇ، بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرگە ھېچقانداق زىيانلىق تەسىر پەيدا قىلمايدۇ ۋە باشقا قارىمۇقارشى غىزالارغا قوشۇلسا، مەسىلەن: نوقۇت بىلەن قوشۇلسا بەدەندە قابىزلىق پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ سۈيى سۈرگە تەسىرىنى بېرىدۇ. بۇنىڭدىن مەلۇم بولىدىكى، بۇ دورا بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر ۋە مىزاجدا ھېچقانداق ئۆزگىرىش پەيدا قىلمايدۇ، بەدەندىكى چاپلاشقاق ماددىلار ۋە غەيرىي خىلتلارنى تومۇر ئارقىلىق بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىدۇ. چاپلاشقاق خىلتلارنى قۇستۇرۇش ئارقىلىق چىقىرىدۇ، ئەكسىچە بۇغداينىڭ سۈيىدە كاشكاپ تەييارلانسىمۇ، چاپلاشقاق ۋە باشقا ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، لېكىن ئارپىغا ئوخشاش تازىلىيالمايدۇ، بەدەنگە ئوبدان ماسلىشىدۇ. چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇمۇ چاپلاشقاق ماددىلارنى پەيدا قىلىدۇ، لېكىن ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدا ئۇزۇنغىچە تۇرىدۇ، ئاشقازاندىن باشقا ئەزالاردا ئۇزۇن تۇرمايدۇ، مۇشۇ سەۋەبتىن ئارپا سۈيى ناھايىتى ئەۋزەل يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ، لېكىن ئارپا سۈيى ئاشقازان تۆۋەنلەش ۋە سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق بولۇپ، ئاشقازاندا ئېسىلىش پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ تۇزەتكۇچىسىگە گۇلقەنت ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى ساپ ئارپىنى ئېلىپ، پوستىنى ئاقلاپ، تاتلىق سۇدا يۇيۇپ، سۈس ئوت بىلەن قاينىتىپ، ئاندىن پاكىز قاچا ياكى شىشە قاچىلارغا سېلىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ پىشۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈپ، لەتىپ غىزا ئورنىدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، ئەگەر

كۆپلەپ ئوزۇقلىنىش مەقسەت قىلىنسا، دەسلەپتە ئارپا سۈيى بىلەن ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ، ئەگەر غىزانى كۆپەيتىپ بېرىش توغرا كەلسە، بىرەر تۇسالغۇ بولمىسا، بۇنىڭ تەپسىلاتى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى. بۇنىڭ مىقدارى ۋە سۈيى توغرىسىدا ھۆكۈمالارنىڭ قارىشى بىردەك ئەمەس، بەزىلەر بىرقانچە خىل ئارپا بولۇشى لازىم دەيدۇ، لېكىن بەزىلەر بىرقانچە خىل سۇ بولۇش لازىم، دەيدۇ. بۇ ئۆلىمالارنىڭ ئىختىيارىي قارىشىدۇر، لېكىن كۆپلىگەن تېۋىپلارنىڭ قارىشىدا 14 ياكى 15 ھەسسە بولسا ياخشى بولىدۇ. ئارپا قايناتقاندا ئېسىلمەيدۇ، ئۇنىڭ سۈيى قىزىل رەڭلىك چىقىدۇ، بۇنى ئىستېمال قىلسا، سېمىز كىشىلەر ئورۇقلايدۇ، كاشكاپ يەنى ئارپا سۈيى ياخشى تەييارلانمىسا غىزا ۋە داۋا بولالمايدۇ. ئىبن سىنا «ئەلقانۇن» دېگەن كىتابىدا ئىسسىقتىن بولغان تەپ پەيدا بولغان بولسا، لەتىفلەشتۇرۇش چارە - تەدبىرلىرىنى ئىشلىتىش ۋە چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش كۆپ تەلەپ قىلىنىدۇ. بىلىش كېرەككى، ئارپىنى ئاقلىماستىن ئاۋۋال سۇغا چىلاپ، ئوتتا قويۇپ قىزىتىپ ئېلىپ، باشقا سۇدا پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن سوۋۇتۇپ شىكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ. سەمەرقەندى ھەبلەرنىڭ خۇسۇسىيىتىدە مۇشۇنداق دەپ كۆرسىتىلگەن.

دىققەت قىلىدىغان نۇقتىلار شۇنى بىلىش لازىمكى، ئەگەر ئاشقازاندا بىرەر نەرسە توپلىشىپ تۇرۇپ قالسا، ئارپا سۈيىنىڭ تەسىرى يوقىلىدۇ. چۈنكى توپلىشىۋالغان نەرسىلەر بىلەن ئارپا سۈيىنىڭ تەسىرىدە ئاشقازاندا بىئارامچىلىق بولىدۇ ۋە ئارپا سۈيىنىڭ قۇۋۋىتىگە قارىمۇقارشى قۇۋۋەتلەر ئۇستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ۋە تەسىرۇپ قىلىش قۇۋۋىتى مەزكۇر نەرسىلەرنى ماس ھالدا ئۆزگەرتەلمەي قالىدۇ. بولۇپمۇ تەبئىي قۇۋۋەتلەردە كېسەللىك يۈز بېرىپ قۇۋۋەتلەردە بىنورمالىلىق پەيدا بولىدۇ. ئەڭ خەتەرلىك ئەھۋال شۇكى، ئارپا سۈيى بىلەن سىركەنجۈبىل ئاشقازانغا بىرگە توپلىشۇلىشتۇر، چۈنكى سىركەنجۈبىل ئارپا سۈيىنىڭ تەسىرىنى ئۆزگەرتۈبتىدۇ ۋە يوقىتىدۇ، قىيامىنى بۇزىدۇ، ئارپا سۈيى ھەزىم بولماي توروپلا ئاشقازاندىن چىقىپ كېتىشكە سەۋەبچى بولىدۇ.

ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈشتە ئەڭ ياخشىسى شۇكى، ئارپا سۈيى بېرىشتىن ئىككى سائەت بۇرۇن سىركەنجۈبىل ئىچكۈزۈش لازىم. بۇنداق قىلغاندا ئاشقازانىكى ئارتۇق خىلىتلار سۈيۇلۇپ، ئاشقازاندىن چىقىپ كېتىپ ئاشقازان تازىلىنىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈلسە ئاشقازان ئارپا سۈيىنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ ۋە ئاسان ھەزىم قىلىدۇ. سىركەنجۈبىل ئاشقازانىكى خىلىتلارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. قان تومۇر ۋە كانال ئەزالارنى تازىلايدۇ. بەزىدە سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق ماددىلارنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ ياكى تەرلىتىش ئارقىلىق ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ئارپا سۈيى ئىچكۈزۈپ تۆت سائەت ئۆتكەندىن كېيىن، ئارپا سۈيىنى تەڭشەش ئۈچۈن يەنە بىر قېتىم سىركەنجۈبىل بەرگەندە ماددىنى پىشۇرۇپ چىقىرىدۇ. ئارپا سۈيى ئارقىلىق

بەدەنگە ھۆل سوغۇقلۇق يەتكۈزۈلىدۇ. سىركەنجۈىل ئارقىلىق ئارپا سۈيى ئومۇمىي بەدەنگە يەتكۈزۈلىدۇ، ئارپا سۈيى دەسلەپتە سۈيۇق بېرىلىدۇ. ئەگەر ماددا ئىسسىق بولۇپ، بەدەنگە قۇۋۋەت يەتكۈزۈش تەلەپ قىلىنمىسا، داۋاملىق ئارپا سۈيىلا بېرىلىدۇ. ئەگەر ئارپا سۈيىدىن باشقا ئوزۇقلۇق بېرىلسە، تەبىئەت ئوزۇقلۇقلارنى باشقا ئەزالارغا يەتكۈزۈش ئۈچۈن مەشغۇل بولىدۇ. تەبىئەتنى پەقەت كېسەللىك بىلەن مەشغۇل قىلىش ئۈچۈن ئوزۇقلۇقلارنى ئاز بېرىش كېرەك. ئەگەر باشقا يېمەكلىكلەر بېرىشكە زۆرۈرىيەت بولسا، جۇلاب ياكى سىركەنجۈىل بېرىش يېتەرلىكتۇر. ئەگەر قۇۋۋەتلەرنى يۇقىرى كۆتۈرۈش زۆرۈر بولسا، قويۇق ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ. ئەگەر ئارپا ئېشى ئاشقازانغا ئېغىر كەلسە، بەدەندە قاتتىق ئىششىق كۆرۈلسە، ئارپا ئېشىنىڭ ئورنىغا جۇلاب ۋە سىركەنجۈىل بېرىشلا كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت ۋاقتىدا كەلمىسە ۋە ئۈچەيلەردە تەرەت توشۇپ كەتكەن بولسا، ئارپا ئېشى بېرىلمەيدۇ. چۈنكى ئۈچەيدە تەرەت تۇرۇپ قالغاندا باشقا ماددىلار ئۆتەلمىگەنلىكى ئۈچۈن بەدەندە توشۇپ كېتىش يۇز بېرىدۇ. يەل ۋە بۇخاراتلار كۆپ توپلىشىۋالغانلىقتىن كۈچلۈك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. كۈچەپ ئەمگەك قىلغاندا بەدەندە قاناش يۇز بېرىدۇ. بەدەندە قۇرغاقلىشىش ۋە ئۇسسۇزلۇق پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ھالەتتە ئەگەر ياخشى ئۇسۇل ئالدى بىلەن ھۆقنە ياكى شامچە ئىشلىتىش ئارقىلىق چوڭ تەرەت يۇمشىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئوزۇقلۇق بېرىلىدۇ. ئەگەر ئارپا سۈيى ئاشقازاندا چۈچۈمەللەشمىسە، ئارپا سۈيى بالدۇر بېرىلىدۇ. ئەگەر ھارارەت بولمىسا، ئۇنىڭغا بىرئاز بىخ كەرەپشە قاينىتىلمىسى ياكى قارىمۇچ ياكى ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. گۈلقەنتمۇ ئۇنىڭ تۈزەتكۈچىسىدۇر. ئارپا سۈيى ئاشقازانىنى كۆپتۈرسە، بىرئاز خېمىرتۇرۇچ سۈيى ئىچكۈزۈلسە ياخشىلايدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، بەزى تېۋىپلارنىڭ سۆزىدىن قارىغاندا ئارپا سۈيى سىركەنجۈىلنىڭ تۈزەتكۈچىسىدۇر.

ئىبن سىنا بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تەپكە بۇ ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئىبن سىنا ۋە باشقا كۆپ سانلىق تېۋىپلارنىڭ بۇ ئىككىسىنى ئۆزئارا تۈزەتكۈچى قىلىش ئۈچۈن بىرلەشتۈرۈش ھەققىدە سۆزلىگەن سۆزلىرى سىركەنجۈىلنىڭ ئاخىرىدا بايان قىلىنىدۇ. شۇنىڭغا مۇراجىئەت قىلغايسىز.

خۇلاسە گەپ شۇكى، سىركەنجۈىل بىلەن ئارپا سۈيىنىڭ ئاشقازاندا بىرلا ۋاقىتتا توپلىشىپ قېلىشى چەكلىنىدۇ. ئەگەر بىرى ئىلگىرى، يەنە بىرى كېيىن بولسا، بىر - بىرىگە ئەكس تەسىر كۆرسىتىپ، ئاشقازاندا چۈچۈمەللىشىش دەرىجىسىگە بارمىسا، چەكلەش دائىرىسىدىن چىقىپ كېتىدۇ. شۇنداقلا ئارپا سۈيىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئەھۋالغا قاراپ ئاشقازان بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى نەرسىلەر قوشۇپ بېرىلسە، لايىقلاشتۇرۇلغان ئارپا سۈيى دەپ ئاتىلىدۇ. يۇتەل ۋە كۆكرەك كېسەللىكلىرى ئۈچۈن چىلان، سەرپىستان، ئەنجۇر، پىرسىياۋشان

قاتارلىق تاتلىق نەرسىلەر بىلەن بىرگە قاينىتىپ بېرىلسە، بۇمۇ مۇددىئاغا ئاسان ئارپا سۈيى دەپ ئاتىلىدۇ ۋە چاپلاشقاق بەلغەم خىلىتىنى چىقىرىپ تاشلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن زاراڭزا ئۇرۇقى بىرگە قوشۇلۇپ بېرىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، يۆتەل ئۈچۈن خەشخاش بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. زاتىلجەنبە، زاتىلىرىيە ئۈچۈن چىلان، نېلۇپەر، سەرپىستان قاتارلىقلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. كۆكۈل ئىلىشىش ئۈچۈن تەمرى ھىندى قاتارلىق باشقا چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن بېرىلىدۇ.

مائۇلشەئىر مۇھەممەس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى قاتۇرىدۇ.

ياساش ئۇسۇلى ئارپىنى ئاقلاپ سارغايتقاندىن كېيىن پىشۇرۇلىدۇ، ئەگەر خەشخاش قوشۇلسا چوڭ تەرەتنىڭ قېتىشىغا ياردەم قىلىدۇ. بىلىش لازىمكى، ئارپا چىلانمىسى، ئارپا قاينىتىلمىسىغا نىسبەتەن تېز سىڭىدۇ ھەم بۇ ئىسسىقتىن ئاشقازان بولغان كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرىنمۇ بېرىدۇ، لېكىن ئارپا قاينىتىلمىسىنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلىرى كۆپ، لېكىن كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش تەسىرى ئاز بولىدۇ. بىلىش لازىمكى، «تۆھپەتۇل مۇئمىن» گە يېزىلىشچە، ئارپىدا ئارپا سۈيى تەييارلىنىدۇ، بۇ سۆز ساقلىقنى ساقلاش كىتابلىرىغا ئېنىق يېزىلمىغان، شۇنىڭ ئۈچۈن «ئەلقانۇن فىتتىب»، «زەخىرە» ۋە باشقىلاردا ئارپا سۈيى، ئارپا قاينىتىلمىسىدۇر ۋە ئۇنىڭ لەتىف سۈيى «مائۇل كەشەك» ياكى «مائۇلشەئىر» دەپ ئاتىلىدۇ.

مائۇل سەۋزىق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپا تالقىنىنى ئېلىپ، سۇدا قويۇلغۇچە قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ، ھەر 140 گرامغا تاباشىر، سەمغى ئەرەبىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مائۇل قەرئى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان، سەپرا ۋە كۆيگەن خىلىتلاردىن بولغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، جۈدەتكۈچى تەپ، مىزاجنى ھۆللەشتۈرۈشكە

ئىشلىتىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى يۇمشاق، يېڭى، ئاچچىق بولمىغان چوڭ قاپاقنى ئېلىپ، ئارپا ئۇنىدا خېمىر قىلىپ ئوراپ ئۇنىڭ ئۈستىدىن يېڭى، پاكىز سېغىز لاي بىلەن ئوراپ، نورمال هارارەتتىكى تونۇرغا كۆمۈپ ئوبدان پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن توپا ۋە خېمىردىن ئاجرىتىپ، ئۇنىڭ ئاستىدىن تۆشۈك ئېچىپ، قول بىلەن قاپاقنىڭ ئىچكى لەشكىرىنى سقىپ 200 ~ 360 گرامغىچە سۇيى ئېلىنىدۇ ھەم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى قەنت، ئانار سۇيى، تەرەنجىبىن، شىرخىست، خىيارشەنبەر مېغىزى، گۈلقەنت، سىركەنجۈبىل، تەمرى ھىندى ۋە تۆت خىل ھېلىلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق ۋاقىتتا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكۈزۈلىدۇ. «شىپائۇل ئەسقام» دېگەن كىتابتا يېزىلىشىچە، ئاۋۋال قاپاقنى بىر قانچە يېرىدىن تېشىۋەتكەندىن كېيىن ئارپا خېمىرى بىلەن يۆگىلىدۇ، ئەگەر قىزىلگۈل بولسا ئىككىلىسىنى قوشۇپ تاتلىق سۇدا يۇغۇرۇپ ئورىلىدۇ. ئەگەر پەقەت ئۇن ياكى قىزىلگۈل بولسا، قايسىسىنى ئىشلەتسە بولۇۋېرىدۇ ھەم بۇنىڭغا ئازراق خۇش پۇراق نەرسىلەرنى قوشۇۋەتسىمۇ بولىدۇ. ئاندىن نورمال ئوتقا قويۇپ، ياخشى پىشۇرۇش، خام قويماسلىق ياكى كۆيدۈرۈۋەتمەسلىك لازىم (ئورىغان خېمىرنىڭ قېلىنلىقى بىر بارماق كەڭلىكتە بولسا يېتەرلىك). ئەگەر مىزاجىدا سەپرا غالىب بولسا، چوقۇم سەپرا پەيدا قىلىپ قويماسلىقى ئۈچۈن چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن بىللە بېرىش، ئەگەر چۈچۈمەل نەرسە بېرىش مۇناسىپ بولمسا، يۆتەل ۋە باشقا كېسەللەر سەۋەبىدىن بولغان بولسا، باشقا نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ بېرىش ۋە ئارپا تالقىنى ئىشلىتىشمۇ بۇ كېسەل ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

مائۇل خيار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاپاق سۇيىگە ئوخشاش ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سەپرا ئارىلاشمىغان بولسا، ئاچچىق تەرخەمەك ۋە ياخشى پىشقان سېرىق ئاچچىق تەرخەمەك سۇيى يالغۇز ياكى شېكەرلىك باشقا شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، قان ۋە سەپرانىڭ هارارىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇرگۈزۈش ئۈچۈن يۇمشاتقۇچى دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

مائۇل هىندىبا (كاسنە)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قان، سەپرادىن بولغان تەپلەرنى يوقىتىدۇ، قان تومۇر ۋە جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، كانال ئەزالاردىكى بۇزۇلغان ماددىلارنى تازىلاشتا ياخشى

مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۆل كاسىنىنى سىقىپ، ئۇنىڭدىن 202.5 ~ 232 گرامغىچە ئېلىپ، مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: جىگەردە توسۇلۇش بولسا سىركەنجۈبىل سادىدە ۋە سىركەنجۈبىل بۇزۇرى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ؛ چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن تەرەنجىبىن ۋە شىرخىست بىلەن ئىشلىتىلىدۇ؛ ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ئۈچۈن ھېلىلە بىلەن بېرىلىدۇ؛ ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن نېلۇپەر بىلەن ئىشلىتىلىدۇ؛ جىگەر ئىششىقى، توسۇلۇش خاراكتېرلىك يەرقانغا خىيارشەنبەر مېغىزى بىلەن بېرىلىدۇ.

كاسىنە سۈيىنى تازىلاشنىڭ تۆت خىل ئۇسۇلى بار ① ئۇنىڭ سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ، بىر كېچە قويۇپ تىندۇرۇپ سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ؛ ② كاسىنە سۈيىنى قاچىغا قۇيۇپ يەڭگىل ئوتتا قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، سۈتكە ئوخشاش ئۆرلىگەندە رەختتە سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ؛ ③ كاسىنىنى سوقۇپ ياكى سىقىپ سۈيى سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ؛ ④ نېپىز رەخت ياكى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ، ھارارەت كۆچلۈك بولغان ۋاقىتتا قاينىتماي ئىشلەتسە ياخشى بولىدۇ. قاينىتمىسىغا گۈلقەنتەر قوشۇپ بېرىلسە، كونا تەپلەرنى يوقىتىش، ئاشقازاننى قوۋۇۋەتلەش، ئاشقازان ئاغرىقى، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئەگەر ئازراق رۇم بەدىيان ۋە ئەفتىمۇن ئۇرۇقى قوشۇپ قاينىتىلسا، خىلتىلارنى پىشۇرۇش ۋە سۇرۇش تەسىرى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ.

ئەسكەرتىش ھۆل كاسىنە ئىككى خىل جەۋھىرى بىلەن مۇرەككەپلەشكەن، بىرسى قوشۇمچە سوغۇقلۇق، يەنە بىرسى تەبىئىي سوغۇقلۇق. ئىككىنچىسىنىڭ ماددىلارنى ساپلاشتۇرۇش، زىيانلىق ھارارەتنى پەسەيتىش رولى بولىدۇ، مانا مۇشۇ سەۋەبتىن توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى يۇيۇش چەكلىنىدۇ، شۇڭا يۇيۇلغىنى يەل پەيدا قىلىدۇ. بىلىش لازىمكى، كاسىنە جىگەرنىڭ ئۇستۈنكى يۈزىدىكى يالۇغدىن پەيدا بولغان يۆتەلگە زىيانلىق. ئۇنىڭ تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە شەربىتى. يەرلىك كاسىنە ياۋا كاسىنىدىن ياخشى، ئەگەر كاسىنە تېپىلمىسا، يىلتىزىنى ئۇششاق پارچىلاپ 90 گرام ئېلىپ، ئەرقى كاسىنىگە چىلاپ، مۇناسىۋەتلىك نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ بەرسە، ھۆل كاسىنىنىڭ رولىنى ئۆتەيدۇ.

مائۇل خىلاف

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەم، سەپرا، سەۋدا ۋە قانىنىڭ ماددىلىرىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى قوۋۇۋەتلەيدۇ، نەپەس ئەزالىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاسىنە سۇيى بىلەن شاھتەررىنى قوشۇپ مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلىتىلسە، ئوخشاش بولمىغان تەپلەرگە پايدىلىق ھەم يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. سۆگەتنىڭ يۇمشاق ۋە يېڭى يوپۇرمقىنى سوقۇپ، سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، بىر كېچە تىندۇرۇپ، ئىككىنچى كۈنى 90 ~ 105 گرامغىچە ئېلىپ بەشكە بۆلۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مائۇل شاھتەررە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاندىن بولغان تەپكە چىلان شەربىتى بىلەن بىرگە، سەۋادىدىن بولغان تەپ ۋە قىچىشقاققا سىركەنجۈبىل ئەفتىمۇن بىلەن، توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە قان تازىلاشتا سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ساددە بىلەن ۋە كۆيگەن ماددىلارنى يۇمشىتىشتا تەرەنجىبىن، شىرخىست، خىيارشەنبەر ئۇرۇقى مېغىزى، گۈلقەنت، خېمىرى بىنەپشە بىلەن بىرلىكتە بېرىلىدۇ ياكى شاھتەررىنى سوقۇپ، ئۇنىڭ سۇيىنى چىقىرىپ، ئازراق سېرىق ھېلىلە پوستى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ، تالدىكى نۇقسانىنى يوقىتىش ئۈچۈن شاھتەررىنى سىقىپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئىككىنچى كۈنى سۈزۈپ، ئۇنىڭدىن 292.5 ~ 135 گرامغىچە ئېلىپ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىلار بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. كېسەللىك سەۋدا سەۋەبىدىن بولسا سۇرگۈچى كۇملاچ بىلەن بېرىلىدۇ، يەنى ئىككى سائەت ئاۋۋال بۇ كۇملاچنى بېرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن شاھتەررە سۇيى ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر مۇسھىل تەركىبلىك نەرسىلەر بولسا، مەسىلەن: ئۇچ خىل ھېلىلە، ئەفتىمۇن، تۇربۇت، غارىقۇن قاتارلىقلارنى بىر كېچە چىلاپ، ئەتىگەندە سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مائۇئىننەبۇس سۆئىلەپ (ئىتئۇزۇمى سۇيى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە ئاشقازان ئىششىقلىرىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان تەپلىرىگە ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇنىڭ سۇيىنى ئېلىش ئۈسۈلى كاسىنە سۇيىنى ئالغانغا ئوخشاش، مۇھىمى ئىتئۇزۇمى قارىداپ كەتمىگەن ۋە سېسىمغان بولۇشى لازىم.

مائۇل بەقۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپ ھەم جىگەرنىڭ ھارارىتى ئۆرلەش، يەرقان قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ. بۇ جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مائۇلجەبىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋدادىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەتلىك، ئۇ تەنها ياكى باشقا نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ، بۇنىڭ تەپسىلاتى جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مائۇل رۇمانەين

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى هارارەتنى پەسەيتىش، جىگەرنى قۇۋۇتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ، ئەگەر تاتلىق ئانارنى پوستى بىلەن قوشۇپ سقىپ بەرسە سەپرانى هەيدەيدۇ، يالغۇز ئانار سۈيىنىلا تاماقتىن كېيىن بەرسەك غىزا بولىدۇ، ئەگەر مىزاجدا سەپرا غالىب بولسا، يالغۇز تاتلىق ئانار سۈيى بېرىلمەي، ئۇنىڭ ئورنىغا ئاچچىق ئانار سۈيى بېرىلىدۇ.

مائۇل بىتتىنخ هىندى
(تاۋۇز سۈيى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان تەپكە مەنپەئەتلىك. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، جىگەر هارارىتىنى پەسەيتىدۇ، لېكىن سەپرا مىزاجلىقلارغا بېرىلسە، قاپاق سۈيىگە ئوخشاش سەپراغا ئۆزگىرىۋالىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن چۈچۈمەل نەرسىلەر بىلەن بېرىش كېرەك. تەپ كېسەللىكىنىڭ دەسلىپىدە تاۋۇزدىن باشقا سۇلۇق هۆل مېۋىلەرنى بەرمەسلىك لازىم. سىركەنجىۋىل بىلەن بىرگە بەرسە ماددىلارنى پىشۇرۇش، سۈيدۈك هەيدەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولىدۇ، يەرقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆيگەن ماددىلارنى تازىلايدۇ. هەزمگە ياردەم بېرىشتە تەمرى هىندى بىلەن، سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە، هۆل ۋە قۇرۇق قېچىشقاقلا قارىتا شىرخىست بىلەن بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان تەپنى پەسەيتىش، ناچار كەيپىياتتىكى خىلتىلارنىڭ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇيۇق قان پەيدا قىلىش، بەلغەمى شىرىن پەيدا قىلىش، بەدەنگە هۆللۇك يەتكۈزۈش، تالغا بولغان زىيانلىق تەسىرىنى تۈزىتىش ۋە ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقىنى تۈزىتىش ئۈچۈن گۈلقەنت قوشۇپ ئىشلىتىش ناھايىتى ياخشى. تاۋۇز سۈيى تاتلىق بولسا تېخمۇ ياخشى، ئۇنىڭ سۈيىنى ئېلىش ئۇسۇلى شۇكى، ئۇچلۇق نەرسە بىلەن تاۋۇزنى تېشىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەتبۇخى كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تەپكە قۇرسى گۈل بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ، بۇ قۇرس دورىلار بايانىدا سۆزلەندى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كەبىر، بىخ كەرەپشە، رۇم بەدىيان يىلتىزىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، خوخىلارنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، 928 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئۇنىڭدىن 140 گرام ئېلىپ، 140 گرام سىركەنجىۋىل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرسى گۈل يېگۈزۈپ بولغاندىن كېيىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەتبۇخى ئالۇ (ئەينۇلا) (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ماددىلارنى لەتىپلەشتۈرىدۇ، كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، ئەگەر قۇۋۇەت ئاجىز بولسا ۋە ئىسسىق ۋاقىتلاردا ھېلىلە ۋە سوقمۇنىياغا ئوخشاش كۈچلۈك دورىلارنى ئىچكۈزگىلى بولمىسا، ئەينۇلادىن 20 دانە، تەمرى ھىندىدىن 35 گرام ئېلىپ، ئىككىلىسىنى 1392 گرام سۇدا قاينىتىپ، تەمى چىقىپ بولغاندا سۈزۈپ، ئاق قەنتتىن 35 گرام قوشۇپ، كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچىلىدۇ ۋە بىرقانچە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

مەتبۇخى ئالۇ (ئەينۇلا) (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان تەپ ۋە بارلىق ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەينۇلا، سەرپىستانىنىڭ ھەربىرىدىن 40 داندىن، چىلاندىن 10 دانە، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈمنىڭ ھەربىرىدىن 20 دانە، بىخ كاسنە، قىزىلگۈل، رەۋەنچىننىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ ۋە ئۇنىڭغا تەمرى ھىندىدىن 52.5 گرام، خىيارشەنبەر مېغىزىدىن 345 گرام، شىرخىستىن 35 گرام، مەجۇنى خىيارشەنبەردىن 35 گرام ئېلىپ ئېرىتىپ قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى قۇۋۋىتىگە ئاساسەن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەتبۇخ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خەشخاشتىن مۇۋاپىق مىقداردا، قارىمۇچتىن 10 دانە ئېلىپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە خەفىق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە پوستىدىن 35 گرام، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئەينۇلا، چىلاننىڭ ھەربىرىدىن 20 داندىن، بىخ بەدىيان پوستىدىن يەتتە گرام، شاھتەررىدىن 24.5 گرام، خىيارشەنبەر مېغىزى، گۈلقەنتنىڭ ھەربىرىدىن 52.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قاينىتىما تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەتبۇخى ئەفسەنتىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفسەنتىن رۇمى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، ئاسارۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىزخىر يىلتىزىنىڭ ھەممىسىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مەجۇنى قۇبادىل مۇلك

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆكرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. ياساپ ئالتە ئايدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى پۇدىنە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا تەپ ۋە بەلغەمدىن بولغان تەپلەر ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا «ئە» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلاردا سۆزلەندى.

مەجۇنى سۇقرات

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تۆت كۇندە بىر تۇتىدىغان تەپ ۋە بەلغەمدىن بولغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەرقان قوشۇلۇپ كەلگەن تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇنى لەۋزى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە بەلغەمنىڭ قوشۇلۇشىدىن بولغان تەپ ھەم سەپرادىن بولغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. سەپرا ۋە بەلغەمنى سۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتلىق بادامدىن 52.5 گرام، زاراڭزا مېغىزى، سوقمۇنيانىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، قەنتتىن 87.5 گرام، زەپەردىن 3.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىلىش لازىمكى، بۇ دورىنى ئىستېمال قىلسا ھېچقانداق ئەكس تەسىر پەيدا قىلمايدۇ، ئېچ سۇرۇش ئۇچۇن بۇنى تەكرار بېرىش لازىم. بۇنداق قىلغاندا چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ ھەم شۇ ۋاقتىدا مەلۇم مۆھلەت بەلگىلەپ بېرىپ، كېيىن يەنە بېرىش لازىم. بۇ قائىدىگە ھەممە سۇرگۇچى دورىلاردا رىئايە قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇسھل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى «تەزكىرە» دېگەن كىتابتىن نەقىل قىلىنغان تەپلەر ئۇچۇن تەجرىبىدىن ئۆتكەن. مەجۇنى بىنەپشە، مەجۇنى خىيارشەنبەردىن مەنپەئەتلىكرەك، ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇنى رۇبئى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھېكىم زەكەرىيادىن نەقىل قىلىنىشچە، بۇ دورىنى 3 ~ 4 قېتىم بېرىش ھاجەت ئەمەس، ئىكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كونا تەرياقتىن 24.5 گرام، زەپەر، قەنت، مۇرمەككىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، قېلىن دارچىن، ھىڭنىڭ ھەربىردىن 70 گرامدىن، مىئەسائىلە، قۇندۇز قەھرى، سۇمبۇلنىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن، قۇستە شېرىنىدىن 10.5 گرام، ھەسەلدىن ئومۇمىي دورىلار باراۋىرىدە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇنى رۇبئى (2)

زەكەرىيا رازىدىن نەقىل قىلىنىشچە، بۇ دورىنى 3 ~ 4 قېتىمدىن ئارتۇق ئىشلىتىشكە ئېھتىياج يوق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كونا تەرياق 24.5 گرام، زەپەر، قەنت، مۇرمەككى ھەربىرى 14 گرامدىن، سەلىخە، ھىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن، مىئەسائىلە، قۇندۇز قەھرى، سۇمبۇل ھەربىرى 24 گرامدىن، قۇستە 10.5 گرام، ھەسەل بارلىق دورىلارنىڭ باراۋىرىدە ئېلىنىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مەجۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەببى لوئلو دەپمۇ ئاتىلىدۇ، تەسىرى يۇقىرىقى نۇسخىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇندۇز قەھرى، ھىڭ، دارچىن، قەلەمپۇر، سىيادان، مۇرمەككى، مىئەسائىلە ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ئەپيۇن، سۇزاپ، پىلپىلنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، ھەسەل ئومۇمىي دورىلار باراۋىرىدە ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

مۇپەررىھات

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپلەردە رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ باش ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى. ئىبن سىنا تۇپلىغان

بىرقانچە مۇپەررىھاتلىرىمۇ جۈدەتكۈچى تەپ ۋە باشقا سەۋەبلەردىن جۈدەپ كەتكۈچىلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ يۇرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مۇرابىائى ھېلىلە، مۇرابا ئامىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش تەسىرى ئارقىلىق تەپلەرگە ماس كېلىدۇ. تەپنىڭ دەسلىپىدە مۇرابا قىلىنمىغان ھېلىلىنى ئىشلىتىش مەنئى قىلىنىدۇ. چۈنكى، بۇنى ئىشلىتىشكە بولماسلىقتىكى سەۋەب ئۇنىڭ قۇرۇقلۇقىدىندۇر. مۇرابادا قۇرۇقلۇق بولمايدۇ، چۈنكى قەنت بىلەن ھېلىلىنىڭ قۇرۇقلۇقى تۈزىتىلىدۇ، شۇڭا ئىشلىتىش چەكلەنمەيدۇ.

مۇرابىائى زەنجۈبىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۇرابىائى ھىندىۋانە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

مۇرابىائى تەمرى ھىندى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرادىن ۋە ئىسسىقتىن بولغان تەپنى يوقىتىدۇ.

مۇرابىائى ئالۇ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش تەسىرلەرنى بېرىدۇ، كۆپىنچە مۇرابىالار قاتارىدا سۆزلەندى.

نوقۇئى ئالۇ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى غەيرىي تەبئىي تەپ ۋە سەپرادىن بولغان تەپنى پەسەيتىدۇ، ئىچ سۇرۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەينۇلا، چىلاننىڭ ھەربىرىدىن 20 دانىدىن، سەرپىستاندىن 30 دانە، ئۇرۇقى ئېلىنغان ئۈزۈم، تەمرى ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن 70 گرامدىن، قىزىلگۈل، سانانىڭ ھەربىرىدىن 24.5 گرامدىن، گۈلبەنەپشە، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئەفتمۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، بەدىيان، شاھتەررە، رۇم بەدىيانىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 52.5 گرام ئېلىپ، 2784 گرام سۇدا سۇس قاينىتىپ سۈزۈپ، ئاندىن ئۇنى شېشىگە قاچىلاپ، كۈندۈزى ئاپتاپقا، كېچىسى ئىسسىق جايدا قويۇپ، كۈندە ئەتىگەندە 140 گرامى 52.5 گرام سىركەنجۈبىل، 35 گرام بەنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نوقۇئى ھېلىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى غەيرىي تەبئىي تەپكە مەنپەئەتلىك. چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، يۇمشىتىدۇ، سەپرانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 70 گرامنى قاينىق سۇغا چىلاپ، بىر كېچە - كۈندۈز قويۇپ، ئاندىن ئېزىپ 70 گرام تەرەنجىبىننى سېلىپ ئېرىتىپ ئىچىلىدۇ، ھېلىلىنى بىر ھەپتە ئۆتكۈزمەي تۇرۇپ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ، تەرەنجىبىن ئورنىغا شىرخىست سالسا، تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ساھىب زەخىرە غەيرىي تەبئىي تەپكە قارىتا مۇنداق دېگەن لايىقاقى شۇكى، ئەگەر ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرگە تەرەنجىبىن بىلەن ئىچىنى سۈرگۈزۈشتىن ئامال بولمىسا، چۈچۈمەل نەرسىلەر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

نوقۇئى پەۋاكھ ھەلۇ ۋە نوقۇئى پەۋاكھ ھامىز، نوقۇئى مۇسھىل ۋە نوقۇئى كەشنىز

ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

نۇتۇلات

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ ۋە سەرسامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ياقۇت تەركىبلىك دورا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەپكە، بولۇپمۇ كونا تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. باش كېسەللىكلىرى ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

داۋالاش تۆت كۈندە بىر ياكى بەش كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. قەدىمكى تېۋىپلارنىڭ بەزىسى بەش كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ ۋە ئۇنىڭدىن كۆپ كۈندە تۇتىدىغان تەپنى ئىنكار قىلىدۇ.

كۆپ سانلىق تېۋىپلار مۇنداق قارايدۇ: مەنمۇ ئۇلارنىڭ قارىشىغا قوشۇلىمەن، تەپنىڭ 15 كۈندە بىر تۇتىدىغىنىمۇ مەۋجۇتتۇر. چۈنكى ھۆكۈمالار بىرنەچچە ئاي تالاش - تارتىش ئارقىلىق 15 كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپنىڭ مەۋجۇت ئىكەنلىكىنى ئېنىقلىدى. ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنى كۈچلۈك بۇزۇق خىلىتلاردىن خالىي، ئىشتىھا ۋە ئۇسسۇزلۇقى نورمال بولسا، بەش كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپنىڭ تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ، ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنى ئاجىز بولسا، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپنىڭ تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر تەرتىپسىز تەپ بۆرەك كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن بولسا، بۆرەك ئىششىقىنىڭ تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ، ئەگەر تەرتىپسىز تەپ مادداىلىق بولسا، مادىدا ئېتىبارى بىلەن بەزى - بەزىدە ھارارەتنى تۆۋەنلىتىپ تۇرۇش كېرەك. چۈنكى بۇنداق قىلىش ئارقىلىق مادداىنىڭ كۆيۈشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئۆرلەۋاتقان تەپلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقنىڭ قالايمىقانلىشىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان تەپلەر مۇنداق ئۇچ خىل بولىدۇ

1. بەدەننىڭ ئىچى ئىسسىق، تېشى سوغۇق بولىدۇ. بۇ «لىفورىيە» دېيىلىدۇ. بۇ خىل تەپ كۆپىنچە بەدەننىڭ ئىچكى چوڭقۇر قىسمىدا ئوفوقۇنەتلىنىش يۈز بېرىپ، تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇشى ياكى بەدەن تەبىئىي ھارارىتىنىڭ ئىچكى تەرەپكە قايتقانلىقىدىن بولىدۇ ياكى باشقا سەۋەبلەردىنمۇ ئىچكى تەرەپ ئىسسىق، تاشقى تەرەپ سوغۇق بولۇپ قالىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا سەپرا خىلتى ئىچكى ئەزالاردا يىغىلىپ قېلىپ ئۇنىڭدىن بۇخارات ئۆرلەيدۇ.

2. بەدەننىڭ ئىچى سوغۇق، سىرتى ئىسسىق بولىدۇ، بۇ «ئىنقىيالۇس» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدا ئەينەكسىمان قويۇق بەلغەم خىلتى ئىچكى ئەزالاردا كۆپ توپلىشىۋالىدۇ. چۈنكى بۇ خىلدىكى بەلغەم خىلتى ھەممىدىن سوغۇقتۇر. شۇڭا ئىچكى ئەزالاردا سوغۇقلۇق مەلۇم بولىدۇ.

تەپ ئىچكى ياكى تاشقى تەرەپتە بولسۇن، ماددا ئېتىبارى بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. بارلىق تەپلەرنىڭ داۋالاش تەدبىرلىرىنىڭ ھەممىسى «تېببىي ئەكسەر» دە سۆزلەندى. شۇنىڭغا مۇراجىئەت قىلغايسىز.

داۋالاش ئەگەر قىش پەسلىدە ئىسسىقتىن بولمىغان تەپ بولسا ھەمدە تىترەش ۋە جۇغ - جۇغ تۇتاقلىق ھالەتتە بولسا، ئۇنى داۋالاش بەلغەم خىلىتىدىن بولغان تەپنى داۋالاش بىلەن ئوخشاش بولۇشى كېرەك. بۇنىڭدا ھارارەتنى پەسەيتىش، يۇمشىتىش ۋە يەڭگىللىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر تۇتۇش ۋاقتى ۋاقچىراق بولسا، تۇتۇش ۋاقتىدىن ئىلگىرى ھىڭدىن پىندۇق چوڭلۇقدا ئېلىپ بەدەنگە سۈركسە، بەدەندىن تەر چىقىدۇ ۋە خالىس شارابقا بىرئاز قارىمۇچ سېلىپ ئىچكۈزسە، تەپ كېسەللىكىدىن كېلىپ چىققان تىترەشنى يوقىتىدۇ.

يىگىرمىنچى باب تېرە كېسەللىكلىرى ۋە كۆيۈككە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

بۇ كېسەللىك بەدەننىڭ سىرتىدا يۈز بېرىدىغان، ئاغرىتىدىغان ياكى ئاغرىتمايدىغان ھەرخىل كېسەللىكلەر، ھەرخىل چاچ كېسەللىكلىرى، سېمىزلىك ۋە ئورۇقلۇق، ھەرخىل تىرناق كېسەللىكلىرى، تەرلەش كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارنىڭ تەدبىرلىرى «د» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلاردا «داۋا» لەۋزى بىلەن بايان قىلىندى.

ئىتىرىفىل ھامان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەرەس، ئاق داغقا مەنپەئەتلىك، چاچنى قارايتىدۇ ھەم بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوق قىلىدۇ، بۇ دورا تەنقىيەدىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ھېلىلە كابىلدىن 70 گرام، ھېلىلە پوستى، تازىلانغان ئامىلە پوستى، ئەفتىمۇن، ئاقلانغان بەرەنگى كابىلنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، تۇربۇتتىن 52.5 گرام، ئۇستقۇددۇس، بىستىپايەجنىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن، غارىقۇندىن 17.5 گرام، كۆندۈر، سەئدى كۆفى، قۇستە شېرىن، زەنجىۋىل، زۇپانىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، شەترەنجى ھىندى، سازەج، مەستىكى، رۇم بەدىيان، قەلەمپۇر، ھاشا، قارىموچ، پىلپىل، نارمىشكىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، دورىلاردىن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. داۋاملىق سۈرگۈزگۈچى دورىلارنى بېرىشتە مىزاجىغا مۇۋاپىق بېرىش كېرەك.

«تۆھپەتۈل مۇئمىن» ناملىق كىتابنىڭ مۇئەللىپى مۇنداق بىر رېتسېپ قالدۇرغانكى، ھېلىلە كابىلە، بەلىلە، ئامىلىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، بەرەنگى كابىلە، سازەج ھىندىنىڭ ھەربىردىن 22.5 گرامدىن، غارىقۇن، كۆندۈر، مەستىكى، جوز، رۇم بەدىيان، لاچىندانە، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىردىن 27 گرامدىن، شەترەنجى، سەئدى كۆفى، قۇستە شېرىن، زەنجىۋىلنىڭ

ھەربىردىن 13.5 گرامدىن، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇسنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچ، نارمشكىنىڭ ھەربىردىن 18 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 ~ 14 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بەزى كىتابلاردا مۇنداقمۇ يېزىلغان: پوستى ھېلىلە كابلىدىن 70 گرام، بەللە پوستى، ھېلىلە، ئاملىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، بەرەنگى كابىلدىن 52.5 گرام، شەترەنجى ھىندى، سەئدى كۇفى، زەنجۇبىلنىڭ ھەربىردىن 13.5 گرامدىن، سازەج ھىندىدىن 17.5 گرام، ئۇستقۇددۇس، بىستىپايەجنىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن، غارىقۇندىن 21 گرام، قۇستىدىن 10.5 گرام، مەستىكى، كۇندۇر، جوز، رۇم بەدىيان، قەلەمپۇرنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچ، نارمشكىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، ھەسەلدىن تەڭ مىقدارda ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 ~ 14 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىنتىپىل (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ بەدەننى تەرلەيدىغان كىشىلەرگە مەنپەئەتلىك. تەرلەشنى يوقىتىش ئۈچۈن شۇنداقلا كېسەللىك ماددىلىرىنى سۈرۈش ئۈچۈن ئارقا - ئارقىدىن ئىشلىتىلىدۇ، ھەرقانداق كىشى يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە پوستى، ھېلىلە پوستى، ئاقلانغان ئاملە، ئاقلانغان تۇربۇت، زەنجۇبىل، قەنبىل ھەممىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىنتىپىل (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەلتاشمىغا مەنپەئەتلىك. بېلىش لازىمكى، قىيفال تومۇردىن قان ئېلىش، پاچاق، بويۇن ئارقىسىغا لوكۇقا قويۇش ۋە پېشانە تومۇردىن قان ئېلىشتىن ئىبارەت. تۆت خىل ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ، ئاندىن مەزكۇر دورا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىرىق ھېلىلىدىن 32.5 گرام، قارا ھېلىلىدىن 24.5 گرام، ھېلىلە، ئاملىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، سانا، شاھتەررىنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن، قىزىلگۈل، گۈلبەنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ

يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغدا ياغلاپ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىتىرىفل شاھتەررە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېرە قىچىشىش، قىچىشاق ۋە باش تەمرەتكىسى قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ، سەپلىسقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە پوستى، ئامىلىنىك ھەربىرىدىن 70 گرامدىن، ھېلىلە كابىلە پوستىدىن 105 گرام، سانادىن 35 گرام، قىزىلگۈلدىن 21 گرام، شاھتەررىدىن 175 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، سوقۇلغان ئۈزۈمگە ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ. بەزىلەرنىك يېزىشچە، سېرىق ھېلىلىدىن 140 گرام، شاھتەررە، ھېلىلە كابىلىنىك ھەربىرىدىن 105 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە، سانانىك ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، رەۋەنچىنى، چۆبچىنىك ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، بادام يېغدا ياغلاپ، كىشمىش ئۈزۈمگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ دورا 7 ~ 14 گرامغىچە چىلان قاينىتىلمىسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىتىرىفل شاھتەررە مۇسھىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھېلىلە، ھېلىلە كابىلە، ئامىلە، بەللىلە، تۇربۇتنىك ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، مەستىكى، بەسباسە، رۇم بەدىيانىنىك ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، شاھتەررىدىن 70 گرام، كاسنە ئۇرۇقىدىن 10.5 گرام، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت، قىزىلگۈل، بىنەپشىنىك ھەربىرىدىن 8.75 گرامدىن، ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا، بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىدىن 42 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىتىرىفل غۇدۇدى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بويۇن بەز سىلىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلىدىن 52.5 گرام، ھېلىلە، بەللىلە، ئامىلە،

تۇربۇتنىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن، ئەفتىمۇندىن 35 گرام، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، ئۆچكە ياكى قوينىڭ قۇرۇتۇلغان بويۇن بېزىنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، سانائى مەككىدىن 14 گرام، غارىقۇن، زورەمبات، شەترەنجى، نۆشۈدۇرنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، رۇم بەدىيان، دارچىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، جوز، مەستىكنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ھەسەلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 17.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. باشقا بىر نۇسخىدا ھېلىلە، ئامىلە، تۇربۇتنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، بىستىپايەج، ئۇستقۇددۇس، سانانىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن چۇشىدۇ، لېكىن دارچىن چۇشمەيدۇ. قالغان دورىلار يۇقىرىقى نۇسخىدىكىگە ئوخشاش.

ئىتىرىفل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاق داغقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە، سانا يوپۇرمىقىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقىدىن 70 گرام، ئېگىردىن يەتتە گرام، مەستىكىدىن 10.5 گرام، ئەفسەنتىندىن 17.5 گرام، ئۇرۇقسىز ئۆزۈمدىن 105 گرام، ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىتىرىفل ئەفتىمۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جۇزام ۋە بارلىق سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ، چاچ ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، سانائى مەككى، تۇربۇت، ئەفتىمۇننىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، شەترەنجى ھىندىدىن 10.5 گرام، بىستىپايەجتىن 3.5 گرام، رۇم بەدىيان، ھىندى تۇزنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ھەسەلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 9 ~ 18 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىتىرىفل كەبىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاق داغ ۋە بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىتىرىفل سەغىر رەڭگىرويىنى گۇزەللەشتۇرىدۇ. بۇ ئىككىسى بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا

سۆزلەندى. ئىترىفىل كەبىر بەدەننى سەمرىتىدۇ ۋە رەڭگىرويىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ ئاشقازان كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ئامىلە نۇشدارى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ ھەم سېسىق تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەنگەن.

ئەنقەردىيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچنى قارايتىدۇ ھەم ياخشىلايدۇ، ياشانغانلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلە، ھېلىلە پوستى، ئاملىنىڭ ھەربىردىن 123 گرامدىن، سىياداندىن 84 گرام، تاباشىر، سەئدى كۇفى، بالادۇر ھەسلىنىڭ ھەربىردىن 21 گرامدىن، لاچىندانىدىن 24.5 گرام، پىلپىل، قارىمۇچ، پىلپىل يىلتىزى، زەنجىۋىل، رۇم بەدىيانىنىڭ ھەربىردىن 42 گرامدىن، ئاق قەنتىتىن 1050 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، بالادۇر يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئالتە ئاي تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قالغان نۇسخىلىرى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ئايارەج لوغانزىيا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەھەق، بەرەس، جۇزام، تەمرەتكە، دائۇسسۆئىلەپ ھەم كونا زەخمىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سەرئى، مالىيخۇلىيا، سەكتە، تارتىشىپ قېلىش، رەئىشە، لەقۋا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، باش قېيىش، خىرقىراش، ئىت ئىشتىھا كېسىلى، دەم سقىلىش، بۆرەك، دوۋساق ئاغرىقى، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننسا ھەم مۇسكۇل ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەتلىك. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، كېسەللىك ماددىسىنى ئەكس تەسىرسىز سۈرگۈزىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھەمنزەل، قورۇلغان ئەنسىل پىيىزى، غارىقۇن، سوقمۇنيا، قارا خەربەق، ئۇشەق، ئۇسقۇلۇقەندەرىيوننىڭ ھەربىردىن 8.75 گرامدىن، ئەفتىمۇن، كامازەريۇس، سەبرە، مۇقەلنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، غارىقۇن، ھاشا، سازەج ھىندى، تاغ كۈدىسى ئۇرۇقى، چاڭگاك، قېلىن دارچىن، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، جاۋشىر، پىلپىل،

زەپەر، دارچىن، بىستىپايەج، قۇندۇز قەھرى، مۇرمەككى، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، ئەفسەنتىن ئۇسارىسى، پەرپىيۇن، سۇمبۇل، هوماما، زەنجىۋىلنىڭ هەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، جىنتىيانا، ئۇستقۇددۇسنىڭ هەربىرىدىن 5.25 گرامدىن، هەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 18 گرامى قايناق سۇ ياكى سۈزاپ سۈيى بىلەن ئالتە ئاي ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايارەج ئەركاغانىس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ مەشھۇر دورا بولۇپ، قىچىشقاق، تەمرەتكىلەرگە شاھتەررە قاياناتمىسى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ؛ ئاشقازان، قورساق، بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىغا سۈزاپ قاينىتىلمىسى 0.7 گرام قۇندۇز قەھرى بىلەن بېرىلىدۇ؛ بەل ئاغرىقىنى يوقىتىشتا كەرەپشە قاياناتمىسى بىلەن بېرىلىدۇ؛ ئىرقۇننىسادا قەنتەرىيۇن، بىر گرام ئېشەك مەرىسى ئۇسارىسى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ؛ غالجىر ئىت چىشلىگەن بولسا 3.5 گرام سەرتانى نەھرى بىلەن بىللە بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەر، كۆز ئىچكى بېسىمى ئېشىپ كېتىش، نەپەس قىينىلىشىش، ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش قاتارلىقلارغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھمەنزەلدىن 35 گرام، كۆدە ئۇرۇقى، ئۇستقۇددۇس، قارا خەربەق، كامازەرىيۇس، قارىمۇچىنىڭ هەربىرىدىن 70 گرامدىن، ئەنسىل، پەرپىيۇن، سەبرە، زەپەر، جىنتىيانا، تاغ كەرەپشىسى، ئوشەق، جاۋشىرنىڭ هەربىرىدىن 52.5 گرامدىن، دارچىن، سەكبىنەج، چاڭگاك، سۇمبۇل، ئىزخىر، مۇرمەككى، تاغ پىننىسى، يۇمىلاق زىراۋەندىنىڭ هەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، سوقمۇنىيادىن 35 گرام، چەككىلەنگەن هەسەلدىن ئۈچ هەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 18 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايارەج جالىنۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دائۇسسۆئىلەپ، دائۇلھەييە ۋە كونا زەخىملەرنى يوق قىلىدۇ. بۇ دورىنىڭ بارلىق مەنپەئىتى ئايارەج لوغانزىيادىن ياخشىراقتۇر. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

بەر شىشا

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆپ تەرلەشنى توختىتىپ، سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ. تەسرى ناھايىتى ياخشى بولۇپ، بۇنىڭ بارلىق دورىلىرى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

بېيىشى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا مەشھۇر بولۇپ، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ، بولۇپمۇ جۇزام كېسىلىگە مەنپەئەتلىك ھەم يىلان گۆشىنىڭ ئورۇنباسارى بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلە، شەترەنجى ھىندىنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن، پىلپىلدىن 17.5 گرام، ئاق پارپىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، كالا يېغىدا مايلاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بەدەننى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن 4.5 ~7 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، بېيىش ۋە بېيىش چۈشكەن دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا، ئۇنىڭ بىلەن تەڭ مىقدارىدا داۋائىمشكى قوشۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا بېيىشنىڭ زەھەرلەپ قويۇشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. چۈنكى، داۋائىمشكى بېيىشنىڭ زەھىرىنى قايتۇرغۇچى دورىدۇر. سەمەرقەندىمۇ «قارابادىن» دېگەن ئەسىرىدە مۇنداق يازغان خام دورىلاردا تاغدىن چىقىدىغان بىر خىل ئۇرۇق دورا بار بولۇپ، بۇ بېيىش بىلەن تەسىر جەھەتتە ناھايىتى ئوخشاش بولۇپ، بېيىشنىڭ ئورۇنباسارى بولالايدۇ. بەللە، ھېلىلە، ئامىلە، شەترەنجىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، لاچىندانە، جوز، كەندىر پوستى، دۇقۇ، پىلپىل، قارىمۇچ، نارمىشكى، كۇندۇش، ئەنسىل ئۇسارىسى، سازەج ھىندىنىڭ ھەربىردىن 36 گرامدىن، بېيشىدىن 14 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ ۋە 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پۇختەجۇش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېرىنى تازىلاپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

تەريا‌قى فارۇق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جۇزام، بەرەس، ھەرخىل قىچىشقاقنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە، جۇزامدا مائۇلجەبىن بىلەن بىرگە يېيىلىدۇ. بەرەس كېسەللىكىگە ھەسەل سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ياكى شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورا باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

سانادەرىتۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جوزام، بەرەس، بارلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە سوزۇلما كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

جاۋارىش جالىنۇس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇق تەمرەتكە ۋە بەرەسكە ئىشلىتىلىدۇ. چاچنى قارايتىپ رەڭ پەيدا قىلىدۇ. باشقا بولغان تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولۇپ، باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى كىبرىت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىچىشقاق، قۇرۇق تەمرەتكىگە پايدىلىق بولۇپ، باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى بەلغەمى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دائۇسسۆئىلەپنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇربۇت، ئايارەج پەيقىرانىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، شەھمەنزەلدىن يەتتە گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 10.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەب (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە بەلغەمدىن بولغان دائۇسسۇئىلەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفتىمۇندىن 18 گرام، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيانىڭ ھەربىردىن بىر گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھەب قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 18 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەب (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپرا ۋە بەلغەمدىن بولغان دائۇسسۇئىلەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەفتىمۇندىن 18 گرام، شەھمەنزەل، سوقمۇنىيا، ھىندى تۇزى، ئەفسەنتىننىڭ ھەربىردىن توققۇز گرامدىن، سەبرىدىن 45 گرام، ئەنزىرۇت، بىستىپايەجنىڭ ھەربىردىن 13.5 گرامدىن، تۇربۇتتىن 58.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھەب قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى خانازىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بويۇن لىمفا سىلى، بەزلەر ئىششىقى ۋە ئۆسمىلەرنى يوقتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئايارەج پەيقرادىن 10.5 گرام، غاربىقۇندىن 8.75 گرام، شەھمەنزەلدىن 5.25 گرام، ئەنزىرۇتتىن 14 گرام، تۇربۇتتىن 24.5 گرام، نۆشادۇردىن يەتتە گرام، جاۋشىر، سوقمۇنىيانىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، كۈدە سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۈملاچ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى كۈندە 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ۋاسلى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خۇسۇسىيىتى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن، ئۇدىبلسان، مەستەكى، دارچىن، زەپەرىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، سەبرىدىن 56 گرام، ئۇستقۇددۇس، شەھمەنزەلنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، تۇربۇتتىن 24.5 گرام، ھىندى تۇزىدىن يەتتە گرام، سوقمۇنىيادىن 14 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھەب قىلىندۇ.

ئىستېمال مىقدارى 14 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

ھەببى ۋاسلى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاق داغ ۋە بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاياراەج پەيقىرادىن 4.5 گرام، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد، سۇمبۇل، رۇم بەدىيان، شەھمەنزەل، كەتىرا، سوقمۇنىيانىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، كەرەپشىنىڭ سۈيىدە يۇغۇرۇپ كۈملاچ ياسىلىدۇ.

ھەببى پەرپىيۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەببى شىپا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېرىنىڭ يىلان قاسىرىقىسىمان تۆكۈلۈشىگە مەنپەئەتلىك.

بۇ ئىككى خىل دورا باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

ھەببى شاھتەررە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تاز، قىچىشقاق، تەمرەتكىلەرنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە سىياھ، سىرىق ھېلىلە پوستىنىڭ ھەربىرىدىن

17.5 گرامدىن، سەبرىدىن 24.5 گرام، سوقمۇنىيادىن 8.75 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ شاھتەررە سۈيدە يۇغۇرۇپ كۈملاچ ياسىلىدۇ. شاھتەررە سۈيدە كۈملاچ ياسىغاندا كۈملاچنى تۆت قېتىم سايىدا قۇرۇتسا، ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەببى ھىلىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەر خىل قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى ھىلىلە زەرد، سەبرە، سوقمۇنيا، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇدا يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بۇ دورا بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى كۈتۈۋالى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دائۇسسۇئىلەپكە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى.

ھەببى سىماب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورا بولۇپ، سىفلىس، جۇزام، كونا زەخىملەرگە ۋە ئاقمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىماب، پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، ھۆل خېنە بەرگىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، مۇقەل، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئەنزىرۇت، رەۋەنچىنى، ئاق تۇربۇتنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، غارىقۇن، نىشاستە، زەپەر، مەستىكىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، كافۇر، جەدۋار، سوقمۇنيانىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىنىدۇ. سىمابنى لىمون ۋە خېنە سۈيدە كۈشتە قىلىپ ھەمدە باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىماب بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن تالقاننى لىمون سۈيدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھۆقنە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەننى سەمرىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېمىز ئۆچكىنىڭ كاللا - پاچىقى، سۈتىنىڭ ھەربىرىدىن

928 گرامدىن، بۇغداي، نوقۇت، گۈرۈچنىڭ ھەربىرىدىن 116 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى كۆپ مقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ تاكى قاينىپ 700 گرام قالغاندا سۈزىنى ئېلىپ، جوز يېغى ياكى بابۇنە يېغىدىن 114 گرام قوشۇپ، بىر كېچە تۇرغۇزغاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ ھۆقنە قىلىنىدۇ. دېيىلدىكى، ئۇچەيگە سالغاندا بەش كېچە ياكى ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ تۇرغۇزۇش كېرەك.

خىزاب (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچنى قارايتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى 464 گرام موزىنى زەيتۇن يېغىغا چىلاپ تۆمۈر قاچىغا سېلىپ سارغايتىپ، موزا ئېتىلغاندا ئېلىنىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن مىس، زەمچە، كەتىرانىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئەندىرانى تۇزىدىن 10.5 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى سۈرمىدەك سوقۇپ، ئىسسىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ تۆت سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ، چاچنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ ۋە قۇرۇتۇپ ئاندىن چاچ بويىلىدۇ ۋە 6 ~ 7 تال ئابدىملىك ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقىدا ئوراپ قويۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن چاچ يۇيۇلىدۇ. بەزى نۇسخىلاردا كۆيدۈرۈلگەن مىس، كەتىرا، زەمچە ھەربىرى 52.5 گرامدىن ۋە ئەندىرانى تۇزىدىن 24 گرام ئېلىنىدۇ.

خىزاب (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچنى قارايتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەدەستان، ھاك (يۇيۇلغان ھاك)، ملتان سېغىزى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سۇدا ئېزىپ، چاچقا چېپىپ ئۇستىدىن ئابدىملىك ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن ئوراپ 5 ~ 6 سائەت تۇرغۇزۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن چاچ يۇيۇلىدۇ. بىلىش كېرەككى، سۇ كۆرمىگەن ھاكنىڭ تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ، لېكىن ئۆچۈرۈلگەن ھاكنىڭ چاچ چۈشۈرۈش خەۋپى بولمايدۇ. بۇ نۇسخا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

خىزاب (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچنى قارايتىش، بۇ جەھەتتە تەسىرى ياخشى بولۇپ، زۆرۈر بولغاندا ھاجەت مىقدارىدا ئېلىپ چاپسا، ئىككى سائەتتىن كېيىن، چاچ رەڭگىنى ئۆزگەرتىدۇ، لېكىن تېرىنى قارىداتمايدۇ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موزىدىن تۆت ھەسسە، سەنگىراستىن ئىككى ھەسسە، نۆشۈدۇردىن بىر ھەسسە، زەمچىدىن يېرىم ھەسسە ئېلىندۇ. موزىنى قورۇپ، كۆيۈپ قارا بولغاندا ئېلىپ ئايرىم سوقۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، موزا تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاملىنى سېلىپ تۆمۈر قاچىدا قاينىتىلىدۇ، چۈنكى ئاملىنى قاينىتقاندا تەسىرى كۈچىيىدۇ. ئاندىن چاچنى ئامىلە سۈيى بىلەن يۇيۇۋېتىپ بۇ دورا چېپىلىدۇ.

خىزاب (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئوسمىدىن 140 گرام ئېلىپ، گۈل يېغى بىلەن ئېزىپ يېغى چىقىرىلىدۇ. چاچنى مايلاپ ئەتىسى ئىسسىق سۇ بىلەن ئەتىگەن - كەچتە يۇيۇلىدۇ.

خىزاب (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەدەستان، سۇ كۆرمىگەن ھاكتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئالتە ھەسسە سۇغا قوشۇپ، ئۇچ كۈنگىچە ئاپتاپتا قويۇپ، بىرقانچە قېتىم ئارىلاشتۇرۇپ، يۇيۇپ پاكىزلىنىدۇ، ئۇنىڭغا ئاق رەختنى سالساق قارا بولغاندا خېنىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇچ كۈنگىچە چاچقا چاپسا نەملىكنى ساقلايدۇ.

خىزاب (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچنى قارامتۇل قىزىل قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككىدىن 17.5 گرام، ماشتىن 35 گرام، تېبرە ئاشلاشقا ئىشلىتىلىدىغان تۇزدىن 10.5 گرام ئېلىنىدۇ. دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇرۇم تېلىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى ۋە سۈيىنى سېلىپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇلىدۇ. دەسلەپكى قەدەمدە ئۇرۇم دەرىخىنىڭ سۈيىدە، كېيىن يۇقىرىقى دورىلار بىلەن چاچ بويۇلىدۇ، تاكى رەڭ پەيدا قىلغۇچە چاچقا قويۇلىدۇ.

خىزاب (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچنى ئاقارتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارلىغاچ مايىقى، قۇرۇق زەنجۈىل، ماش، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئازغان گۈلى ئۇرۇقى، كەبىر دەرىخىنىڭ قۇرۇق چېچىكى، كالىنىڭ ئۆتى قاتارلىقلارنى ھاراق سىركىسىدە يۇغۇرۇپ، زىماد قىلىپ، 3 ~ 4 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ، لېكىن چاچنى يۇماسلىق لازىم. ئۇچ سائەتتىن كېيىن كىبرىت بىلەن ھورداپ، يەنە قايتا زىماد قىلىنىدۇ، بۇ ئۇسۇل تاكى چاچ ئاقارغانغا قەدەر ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن چاچ يەسىمەن يېغى بىلەن داۋاملىق مايلاپ بېرىلىدۇ.

خىزاب (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچ ئاقىرىپ كەتكەن بولسا قارايتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موزا، شۇمشا ئۇرۇقى، سۇمبۇل، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىزىل لالە، بادام پوستى، زەمچە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، شاراب بىلەن قۇرس ياسىلىدۇ، ئاندىن بۇنى قۇرۇتۇپ، ئامىلە ئۇسارىسىنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ، بۇ ھەر ئايدا 3 ~ 4 كۈن ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىستىسقانى يوقتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەۋغىنى گۈل، شاراب، قىزىلگۈل ئەرقى، ھەببۇلئاس سۇيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، رەختنى بۇ دورىدا ھۆلدەپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ، ئۇستىدىن تېڭىلىدۇ، يەنى يالىلۇغلانغان ئورۇننىڭ ئىككى تەرىپىدىن بوش تېڭىلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان ئىستىسقاغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇزۇم تېلى چۆپىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سۇغا

ئارىلاشتۇرۇپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئاندىن سۈزۈپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، رەختنى چىلاپ يەرلىك ئورۇن تېگىلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆتكۈر ئىستىرخاغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇزنى زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ بوشاشقان ئەزاغا بىرقانچە قېتىم سۈركىلىدۇ ھەمدە يۇلغۇن يوپۇرمقى ياكى بەرگى ئاس زىماد قىلىنىدۇ. گىل ئەرمنى ۋە سىركىنى سۈيۇق چېپىلما قىلىسمۇ مۇشۇنداق تەسىر بېرىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەزالار ئىستىرخاسىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، ئاقاقىيا، مۇرمەككى، شىيافى مامسا، زەپەر، سەئدى كۇفى، قىزىلگۈل ۋە گىل ئەرمىندىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ بانادۇق ياساپ، سىركە ھەم كاللەكبەسەي بىلەن ئېزىپ چېپىلىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پۇتنىڭ دۈمبىسى ۋە بەدەندىكى ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرە، ئاقاقىيا، مۇرمەككى، سەئدى كۇفى، شىيافى مامسا، زەپەر، رۇسۇت ۋە گىل ئەرمىندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇز ۋە قاپاقنىڭ بوشاپ كېتىشى ھەم سۇلۇق ئىششىقغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەرقى گۈل، ھۆل كاسىنە سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

داۋا (7)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان ھەر خىل ئىششىقلارنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەئدى كۇفى، گىل ئەرمىنى، سىرىقچېچەك، ئارپا ئۇنى، قورۇلغان يېسسىمۇق قاتارلىقلارنى سوقۇپ، كۇل سۇيى ۋە سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (8)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى يىرىڭلىق ئىششىققا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشۇقنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، مىئە سائىلەدىن 14 گرام، مومدىن 70 گرام ئېلىپ سوقۇپ، يەسمەن يېغى بىلەن بىرگە زىمماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

داۋا (9)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى يىرىڭلىق ئىششىق ۋە ھەرخىل ئىششىقلارنى يوقىتىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى، كەپتەر مايىقى، بۇغداي ئۇنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى ھەمدە موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ ياكى قاينىتىپ سۇغا تەمنى چىقىرىپ ياكى سۈت بىلەن بىرلىكتە قاينىتىپ ئىچسە، دورىنىڭ قۇۋۋىتى كۆپ چىقىدىغان بولۇپ، تەسرى ياخشى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئىسپىغۇلنى شۆلگەيدە نەمدەپ، يىرىڭلىق ئىششىققا چېپىپ بەرسە، يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ چوڭىيىشىنى ۋە ئاغرىقنى يوقىتىدۇ ھەم جاراھەتنى پىشۇرىدۇ.

داۋا (10)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى يىرىڭلىق ئىششىقلارنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خېمىرتۇرۇچتىن 280 گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، كالا يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 140 گرامدىن، ئەنجۈر سۈتىدىن 4200 گرام، زىغىر

ئۇرۇقى جەۋھىرىدىن 17.5 گرام ئېلىپ، سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ چېپىلىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم، زىغىر ئۇرۇقى ۋە قۇرۇتۇلغان ئەنجۈر، قىچىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ماددىنى كۆچلۈك پىشۇرىدۇ.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يىرىڭلىق ئىششقىلارنى پىشۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۈزۈمنى ئۇرۇقىدىن ئايرىپ، پاكىزلاپ ئېزىپ، تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن - كەچتە يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنجۈر دەرىخى يېلىمى، كەتىرادىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدۇ. ئازراق قىچا ۋە سەۋسەن يېغى قوشۇپ ئىشلەتسە، ناھايىتى كۆچلۈك بولىدۇ.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇدۇر - چاقىلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇغداي ئۇنى، بۇغداي نېنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرۇتۇپ، سوقۇپ سۇ ۋە زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. ئەگەر سەبرە، ئۇدۇخام، زۇپتى رۇمى، موم ۋە بەزى ئىسسىق يېغىلارنى ئارىلاشتۇرسا ناھايىتى كۆچلۈك بولىدۇ.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىغىر ئۇرۇقى ۋە ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، خېمىرتۇرۇچ ۋە كەپتەر مايىقى قوشۇپ چېپىلدۇ.

داۋا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىششىقلارنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش، ئاغرىقلارنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇغداي كېپىكى، ئاق لەيلىگۈلى، بابۇنە، زىغىر ئۇرۇقى ۋە سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، كاللەكىبەسەي ئۇسارىسىغا بىرلەشتۈرۈپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلدۇ ۋە بۇ دورا ئىچكى ئىششىقلارنى يوقىتىشقىمۇ مەنپەئەتلىك.

داۋا (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يىرىڭلىق ئىششىق (چىيقان) نى ياخشى پىشۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەمرى ھىندى ئۇرۇقىدىن 22.5 گرام، قارچىغانىڭ ئۆتىدىن 2.25 گرام ئېلىپ، ئۇنى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ سىرتىدىن چېپىلدۇ.

داۋا (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يىرىڭلىق ئىششىق ۋە چىيقانىنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نان خېمىرى ئىككى ھەسسە، توغرىغۇ، تۇز، يالپۇز، كەپتەر مايىقى ۋە توخۇ مايىقىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ ئېزىپ، سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (19)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يىرىڭلىق ئىششىقنى پىشۇرىدۇ ۋە تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىگىت مېغىزى، زىغىر، كۈنجۈتتىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ

سوقۇپ، ساپ سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىپ چىپىلدۇ.

داۋا (20)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ۋە جىنسىي يول ياللۇغى، زەكەر ياللۇغى، يوتا ئىششىقى ۋە بارلىق ئەزالاردىكى ئىششىقلارغا مەنپەئەتلىك تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خەشخاشنى يۇمشاق سوقۇپ سۇغا چىلاپ، باراۋەر مىقداردىكى ئىسپىغۇل لوئابى هەم گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (21)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىششىق ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خەشخاش ئۇرۇقنى سوقۇپ، سۈتكە تاكى مەلهەم بولغانغا قەدەر چىلاپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردىكى قىزىلگۈل ۋە زەپەرنى سوقۇپ سىلىپ، پاكىزلانغان مومدىن ئېرىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىپ چىپىلدۇ.

داۋا (22)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش تەسىرىنى بېرىدۇ هەم ئىششىقنىڭ باشلىنىشىدا ماددىنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇپىنى سىركە ۋە كاسنە سۇيى بىلەن بىرلىكتە ئېرىتىپ، مەلهەم قىلىپ چىپىلدۇ. بىلىش كېرەكلىكى، قولتۇق، يوتا، قۇلاق ئارقىسىدا ئىششىق بولسا، رەئىس ئەزالارغا ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇش خەۋپىنى يوقىتىش ئۈچۈن ماددىلارنى قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

داۋا (23)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىششىق تارقىتىدۇ هەم ئەزالارنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپا ئۇنى، ئارپا كېپەكى، سىركە هەم كۆك يۇمغاقسۈت سۇيىدە قاينىتىپ چىپىلدۇ. ئەگەر ئاغرىق كۈچلۈك بولۇپ پەسەيمىسە، گۈل يېغى هەم مومدا

قىرۇتى تەييارلاپ، سوغۇق پەسلىدە ئىسسىق ھالەتتە، ئىسسىق پەسلىدە سوغۇق ھالەتتە چېپىلىدۇ.

داۋا (24)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىششىق ھەم ئىسسىقتىن بولغان قاتقان ئىششقلارنى يوقىتىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سوقۇلغان ئانار پوستىنى سىركىدە قاينىتىپ، سۇماق ۋە ھەمشىباھاردىن باراۋەر مىقداردا، گىل ئەرمىنى ۋە يۇمغاقسۇت سۈيىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، بىر گىرام كافۇرغا مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپا ئۇنى ۋە ئاق سەندەلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، گۈل يېغى، سىركە ۋە تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىپ تاكى ئىششىق يوقغۇچە چېپىلىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دوۋساق يالىلۇغى ۋە ئەزالاردىكى ئىستىرخاغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەستىكىدىن 116 گىرام، كالا پاچىقى يىلىكى، ئاق موم ۋە گۈل يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 63 گىرامدىن، ھايۋانات يېغىدىن 42 گىرام ئېلىپ، مايلارنى ئېرىتىپ، مەستىكىنى ئۇندەك سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىماد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاتقان ئىششىققا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆك مۇقەل، يەھۇد مۇقەل ۋە ئوشەقنىڭ ھەربىرىدىن

17.5 گرامدىن، مەرزەنجۇشتىن 10.5 گرام، ئۆردەك يېغدىن 35 گرام ئېلىپ، مۇقەل ھەم ئوشەقنى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ ھەمدە ئۇنىڭدىن باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەمگە ئوخشاش قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىماد (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان جىنسىي يول يالليۇغى، زەكەر يالليۇغى، تېقىم يالليۇغى ھەمدە بارلىق ئەزالاردىكى يالليۇغلارنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خەشخاشتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ، سۇدا پىشۇرۇپ ھەم ئىسپىغۇلدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، گۈل يېغى ياكى سۇماق يېغىدا ئېرىتىپ مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىماد (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاتقان ئىشىشقىنى تارقىتىدۇ ھەم سەۋدا ماددىسىدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئوشەق، مۇقەل، موزا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۆردەك يېغى ياكى توخۇ يېغى ھەم سەۋسەن يېغى ياكى قەلەمپۇر يېغى قوشۇپ، مەلھەمگە ئوخشاش قىلىپ تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

زىماد (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرتان ئىششقىغا ئېغىز ئالسۇن ياكى ئالمسۇن، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇشۇن ئۇپىسى، يۇيۇلغان تۇتىيادىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ياغ، سىمىزئوت سۇيى، يەرلىك شوخلا سۇيى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى لوئابى، قاپاق سۇيى ياكى تەرخەمەك سۇيى قاتارلىقلارغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىماد (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرتان ياريسى، ھەر خىل قىچىشقاق ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئىششقىلارغا ئىشلىتىلىدۇ، بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئىششقىنىڭ تەرەققىي قىلىشىنى

توسىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇشۇننى كاسنه سۈيىده ئېزىپ قويۇلدۇرۇپ، بۇنىڭغا باراۋەر مىقداردا ياغ ياكى بادام يېغى قاتارلىقلارنى قوشۇپ زىماد قىلىندۇ، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى ۋە پاقىيوپۇرمىقى سۈيىده ئېزىپ چاپسىمۇ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىماد (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاتقان ئىششقىلارنى يۇمشىتىدۇ ۋە ئۇنى تارقىتىشتا كۈچلۈك تەسىرگە ئىگە.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى ياكى كالا پاچىقى يىلىكى، سېرىقماي قاتارلىقلارنى ياغدا ئېزىپ، بىر كېچە - كۈندۈز قويۇپ، ئاغرىغان ئەزانى ئاق لەيلى قاياتمىسدا ياكى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، يۇقىرىقى دورا تەكرار زىماد قىلىندۇ ھەم ھەر قېتىمدا يۇيۇلىدۇ. ئەگەر ئىششقتا بوشاش كۆرۈلسه، تارقاتقۇچىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

زىماد (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېرىدىكى مونەكچىلەرنى يۇمشىتىپ تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈنجۈت ۋە زىغىردىن بىر ھەسسىدىن، شۇمشىدىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قۇيرۇق مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىماد (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاتقان ئىششقنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا، زىغىر ۋە ئاق لەيلى يىلتىزىنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

زىماد (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاتقان نېرۋا تۈگۈنچىلىرىنى يۇمشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇقەل ۋە ئاق لەيلى يىلتىزىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ،

مۇقەلنى قاينـاق سۇدا ئېرىتىپ، ئاق لەيلى يىلتىزىنى سوقۇپ تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرتانغا ئۆزگەرمىگەن سوغۇقتىن بولغان قاتقان ئىششققا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇقەل بىلەن ئوشەقنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ھاۋانچىدا سوقۇپ، سەۋسەن يېغى ياكى قەلەمپۇر يېغى بىلەن يۇمشىتىپ، ئاندىن شۇمشا لوئابى ۋە زىغىر لوئابىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەنجۇر ۋە يېلىمنى قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ. بىلىش كېرەككى، بۇنىڭدا مەلھەملەرنىڭمۇ تەسىرى ياخشى. زىمادى ئەملىتاس بارلىق ئىششقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىششقلارغا ئىشلىتىدىغان زىمادلارنىڭ كۆپىنچىسى مۇپاسىل كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

پايدىلىق سۆز ئەبۇئەلى ئىبن سىنا ۋە مەتىلى قاتارلىق ئالىملار تېرىسىگە مۇدۇر - چاقا چىققانلارنى مۇنچىغا چۈشۈرۈش، چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق داۋاملىق سۇرگە بېرىشتىن خالاس قىلغىلى بولىدۇ، دېگەن.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خانازىر (بويۇن بەز سىلى) ۋە بارلىق سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىششقلارنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەۋسەن يىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ ۋە مەلھەمى داخلىيۇن بىلەن قوشۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خانازىرغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەركەك ئۆچكىنىڭ قۇرۇق مايىقىنى سوقۇپ، ھەسەل ۋە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خانىزىرغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇپ ئۇرۇقىنى ئاچچىق بادام مېغىزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خانىزىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى كالىنىڭ قۇرۇتۇلغان تېزىكى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خانىزىرنى يوقىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەتىرادىن 17.5 گرام، جۇۋىنەدىن 35 گرام، سەبرىدىن 3.5 گرام ئېلىپ، يېڭى يۇمغاقسۇت سۈيىدە زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خانىزىرنى يوقىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا ئۇرۇقى، كاللەكبەسەي ئۇرۇقى، زىغىرنى بىرلەشتۈرۈپ زىماد قىلىنىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان خانىزىرغا ئىشلىتىلىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككىدىن بىر ھەسسە، رۇسۇتتىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، يېڭى يۇمغاقسۇت سۈيىدە يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان خاناز ۋە ئۆسمىگە ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەنتتىن 35 گرام، ھىك ۋە ئىپارنىك ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، جاۋشىر ۋە پەرپىيۇندىن 24.5 گرامدىن، كۆك مۇقەلدىن 14 گرام، سەكبىنەجتىن 10.5 گرام ئېلىپ، ھەممىسنى سىركىدە ياكى يۇمغاقسۇت سۇيىدە يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ (ئۇچ كۈندىن كېيىن قايتا ئىشلىتىلىدۇ).

ئىبن سىنا: مەلھىمى سۆرۈنجان، مەلھىمى زەنجىفەر ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ. مەلھىمى داخلىيۇن خاناز ۋە پۇتۇن بەدەندىكى قاتقان سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىششقلارنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن (بۇلار مەلھەملەر بايانىدا سۆزلىنىدۇ). شۇنى بىلىش لازىمكى، ھۆل يۇمغاقسۇت ئۆسمە ۋە خاناز نى يوقىتىشتا ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ سۇيىنى، ئارپا تالقىنغا ئوخشاش قويۇق نەرسىگە ئارىلاشتۇرمىسا تەسىر قىلمايدۇ، دەپ ئېيتقان

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاتقان ئىششقنى ۋە خاناز ھەم ئۆسمىلەرنى يوقىتىشتا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تىرىك، يېڭى سەرتاننى سوقۇپ زىماد قىلىنىدۇ ياكى ئىتياڭقى يوپۇرمقى ۋە ئاچچىق تۇزنى تەڭ مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ، ئۇچ كۈنگىچە ئەتىگەن - كەچتە زىماد قىلىنىدۇ. كېيىن ماددا پىشىپ ئېغىز ئالىدۇ، ئېغىز ئالمىسا ئېغىز ئالدۇرغۇچى دورىلار بىلەن ئېغىز ئالدۇرۇلىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوغۇلۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە قويۇق بەلغەمنى سۇرۇپ چىقىرىدۇ. ئىبن سىنا بۇ دورا قىزىتىدۇ، لېكىن ئۇچەي شىللىق پەردىلىرىنى تۆكۈۋەتمەيدۇ، دەپ ئېيتقان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇربۇت، زەنجۇبىل ۋە شېكەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ، يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلسا پايدىلىق.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىچىشقاق ۋە تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ. بۇ دورا كىشمىش دېگەن نام بىلەن مەشھۇردۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھېلىلە پوستىدىن 21 گرام، سانائى مەككى ۋە شاھتەررىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئەفسەنتىندىن 5.25 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئېزىلگەن كىشمىش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ھەسسىدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جاھىل خاراكتېرلىك سوزۇلما قىچىشقاقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرىدىن 4.5 گرامدىن ئۇچ كۈنگىچە ھەر كۈنى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇچ كۈن توختىتىپ يەنە قايتا ئۇچ كۈن ئىچىلدۇ، مۇشۇ تەرىقىدە ئىستېمال قىلسا مەنپەئەتلىك بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىچىشقاق ۋە تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تونۇرنىڭ شورىدىن ئىككى ھەسسە، تۇزدىن بىر ھەسسە ئېلىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىچىشقاقنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىلان يوپۇرمىقى قاينىتىلمىسىدىن 232 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەش كۈن ئىشلىتىلىدۇ ھەم ئاچچىق ئانارنى پوستى بىلەن سوقۇپ، سۈزۈپ، يۇيۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر سەۋدا ۋە سەپرا ماددىسىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولسا، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ۋە تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنى سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر بىلەن ئېزىپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇلۇق قىچىشقاقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆشتە قىلىنغان سماب، كۈمۈش چىلاندان، شورە قەلىمى، قەلەي ئۈپسى ۋە بەرگى دەفلى، كۈندۈش ۋە مەدەستاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەم گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ، يەنى مەلھەمنى ئاخشىمى سۇركەپ ئەتىگەندە يۇيۇۋېتىلىدۇ ھەم سىركە، يېشىل ئۆشننى بەدەنگە سۇركەپ، ئاندىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇپ، گۈل يېغىدا ياغلاپ بولغاندىن كېيىن يەنە قايتا سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ.

داۋا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈندۈش، دەفلى، مەدەستاننىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، تۇزدىن 17.5 گرامنى سىركە ياكى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ مۇنچىغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن چېپىلىدۇ.

داۋا (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇلۇق قىچىشقاقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق بادام مېغىزى، سانائى مەككى ۋە مەدەستاننىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، كۈنجۈتتىن 35 گرام ئېلىپ، سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. زەرچىۋە، توغرىغۇ، مۇرمەككى، قۇستە شېرىن ۋە كۈندۈشنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، مىئە سائىلەدىن 17.5 گرام ئېلىپ، گۈل يېغىدا يۇغۇرۇپ ھامامغا كىرگەندىن كېيىن، دورىنى چېپىپ، ئۈچ سائەت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ ئاندىن بۇغداي كېپەكى ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ.

داۋا (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇلۇق قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كىبرىتتىن 4.5 گرام، ئۆچكە مېيىدىن توققۇز گرام، گۈل

يېغدىن 45 گرام ئېلىپ، ماينى ياغدا ئېرىتىپ، دورىنى سالايە قىلىپ ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كەچلىكى سۇركەپ، ئەتىگىنى يۇيۇۋېتىلىدۇ.

داۋا (19)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جاھىل خاراكتېرلىك سۇلۇق قېچىشقاقنى ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سماب كۇبىسىدىن 17.5 گرام، كۇندۇشتىن يەتتە گرام، ئۈزۈنچاق زىراۋەندىدىن 24.5 گرام، گۈل يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ ئوچ كۈن چېپىلىدۇ. ئاقىرقەرھا، سماب كۇبىسى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، قېچا، كىبرىت، ئاق مومدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قۇيرۇق مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ تىلا قىلىندۇ، بۇ قۇرۇق تەمرەتكە ۋە قېچىشقاقا يىلىك، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، رەۋەنىڭ ھەربىرىدىن 70 گرامدىن، كۇبىشتە قىلىنغان سماب ۋە ئاش تۇزىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى 70 گرام يابەستكە ئارىلاشتۇرۇپ مۇنچىغا چۈشۈپ چىققاندىن كېيىن تىلا قىلىش ھەم بىرسائەتتىن كېيىن يۇيۇپ چىقىرىۋېتىش. يەنە بىر نۇسخىدا سماب كۇبىسى، رەۋەن ئۇرۇقى، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى قاتارلىق دورىلارنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، سىركىدە ئېزىپ، كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، مۇنچىغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن تىلا قىلىندىغانلىقى يېزىلغان.

داۋا (20)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قېچىشقاقنى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن بولۇپ، بۇنىڭ نامى زىمادى نسادۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سانائى مەككى، سېرىق ھېلىلە، مەدەستان ۋە قەلەي ئۇپسىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، گۈل يېغى ياكى بىنەپشە يېغىدا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

داۋا (21)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇلۇق ياكى قۇرۇق قېچىشقانى ۋە سىفلىس ماددىسىنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇشۇن ئۈپىسى، سماب، كىبرىت ۋە زەرنىخنىڭ ھەربىردىن 35 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئوتتا قىزىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئوبدان قوچۇپ، يۇمشاق بولغاندا چېيىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر دورا قېتىپ قالسا، ئېزىپ تىلا قىلىنىدۇ، قېتىپ قالمىسمۇ تىلا قىلىنىدۇ، بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر.

داۋا (22)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قېچىشقاقنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سماب ۋە ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقىدىن 52.5 گرام ئېلىپ، مەلھەم قىلىپ بىر ھەپتىگىچە چېپىلسا، قېچىشقاقنىڭ ئاسارىتىنى يوقىتىدۇ.

داۋا (23)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇق قېچىشقاقنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سماب كۈشتىسى، خېنە، شەھمەنزەل، كۈموش چىلاندان قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىركە ياكى گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

داۋا (24)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇق ۋە سۇلۇق قېچىشقاقنى ئىشلىتىلىدۇ، لېكىن سۇلۇق قاپارتمىنىڭ قېچىشىشىغا بېرىلمەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەدەستان، سېرىق زەمچىنى سىركىدە ئېرىتىپ، بىر ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ چېپىلىدۇ.

داۋا (25)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەرقانداق قېچىشقاقنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كىبرىت، خېنىنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، سماب كۈشتىسى ۋە شەترەنجى ھىندىدىن 2.25 گرامدىن، قارىمۇچتىن 0.5 گرام، قۇيرۇق مېيىدىن

90 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە ئارىلاشتۇرۇپ كەچتە چېپىپ، ئەتىگىنى كېپەك، سىركە ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ.

داۋا (26)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا ۋە شەھمەنزەلنى سۇدا قاينىتىپ، بەدەن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

داۋا (27)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇق قىچىشقاققا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىركە، گۈل يېغى ۋە سىقىلغان كەرەپشە سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، مۇنچىغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن سۈركەپ، بىر سائەتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىلىدۇ. قۇلاق قىچىشىش، مەقئەت قىچىشىش، بالىياتقۇ ۋە جىنسىي يول قىچىشىشىنىڭ ھەربىرىنىڭ دورىلىرى ئۆز ئورنىدا سۆزلەندى.

داۋا (28)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باللار ۋە ئاياللاردا بولىدىغان بەدەن تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زورەمبات، خېنە يوپۇرمىقى، ئانار پوستى، زىراۋەندە، مەدەستان قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، گۈل يېغى ياكى سىركىدە مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

داۋا (29)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدىنىگە گۈل چېكىلگەنلەر ۋە قۇرۇق مىزاجلىقلاردىكى سوزۇلما باش تەمرەتكىسىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇز ۋە زاكىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ كۆيدۈرۈپ،

كىبرىت، زەرچىۋە، موزا، زىراۋەندە ۋە مەدەستاندىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىركە ياكى گۈل يېغىدا مەلھەم تەييارلاپ چېپىلدۇ.

داۋا (30)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھۆل تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇز ۋە ھۆل ئۆشۈننى سىركىگە چىلاپ، بىر نەچچە قېتىم چېپىلدۇ.

داۋا (31)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىققە سوپۇننىنى ئەرقى گۈلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۆپۈك چىقارغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا بىنەپشە يىلتىزى، ئاق موم، بىنەپشە يېغى، تاتلىق بادام مېغىزى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىپ بىر سائەتتىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ. ئەگەر ئېغىز ئەتراپىدا قىزىل تەمرەتكە پەيدا بولغان بولسا، پىشانە تومۇرىدىن، بولۇپمۇ قىيغال تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

داۋا (32)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باللارنىڭ ئېغىزى ئەتراپىدا پەيدا بولغان تەمرەتكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەي ئۇپىسىدىن 10.5 گرام، قىزىلگۈلدىن يەتتە گرام، ئانارگۈلى ۋە زەرچىۋەنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، كافۇردىن بىر ئارپا مىقدارىدا، ئاق مومدىن 8.75 گرام، ياغدىن 35 گرام ئېلىپ، مومنى ياغدا ئېرىتىپ باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ چېپىلدۇ.

داۋا (33)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۆشنان ۋە مەدەستاننىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، گىل

ئەرمنى، رۇسۇت ۋە ئانارنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، تەنبۇل ۋە خېنىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، ئاقاقيا، شيافى مامسا ۋە سەندەلنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئەرقى گۈل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ مەلھەم قىلىنىدۇ.

داۋا (34)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلچا يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى ۋە قۇيرۇق ماينىڭ ھەربىرىدىن 350 گرامدىن ئېلىپ، سۇيى تۇغگىچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مۇھلىك يوپۇرمىقى ۋە خېنىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

تېرە رەڭگىدىكى ھەرخىل ئۆزگىرىشلەرنى يوقاتقۇچى، كۆيۈكلەرنى داۋالىغۇچى دورىلار ۋە تەرياقلار

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جۇزامنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل توغرىغۇ، ئوشەق، پەرپىيۇن، كىبرىت، ئەنجۈر يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يىلاننى ئېلىپ ئىچنى پاكىزلاپ، قۇرۇتۇلغان ياكى ھۆل شاھتەررىنى ئىچگە تولدۇرۇپ، ئاندىن كاۋاپ قىلىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، شاھتەررىنى چىقرىپ ئېزىپ، بەرەس بار ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، ئىككى كېچە - كۈندۈزدە ساقىيىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كىچىك بالىلاردىكى بەرەسنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل زەرنىخ، زەمچە ۋە كىبرىتتىن ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، زۇپتى رۇمدىن 35 گرام ئېلىپ، ھەسەل ياكى سىركىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

داۋا (4)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل زەرنىخ، قوغۇشۇن ئۇپىسى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يېڭى سۈت بىلەن بىرلەشتۈرۈپ چېپىلىدۇ.

داۋا (5)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاق داغ ۋە بەرەسكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئوردان، كۇندۇش، شەترەنجى ھىندى، قىچا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، مازەرىيۇن، شەھمەنزەل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، ياۋا ئۈزۈم، سوقمۇنىيادىن بىر ھەسسىدىن، شاقايىقۇنىۇئماندىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ، بۇلارنى ئېزىپ، سىركىدە بىر كېچە - كۈندۈز نەمدەپ، ئىككىنچى كۈنى چېپىلىدۇ.

داۋا (6)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاق ۋە قارا داغنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لالىگۈلى، سوقمۇنىيا، شەترەنجى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، قىچا، ئەينۇلا يېلىمى قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ سىركىدە نەمدەپ، بىر كېچە تۇرغۇزغاندىن كېيىن، يۇيۇنۇپ بولۇپ، بەدەنگە سۈركەپ بېرىلىدۇ ھەم مەرۋايىتنى سالايە قىلىپ، سىركە بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسمۇ، يۇقىرىغا ئوخشاش ئۈنۈم بېرىدۇ.

داۋا (7)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاق داغقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەترەنجى، ئوردان، تۇرۇپ ئۇرۇقى، كۇندۇش، قىچا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىماد قىلىپ چېپىپ ئاپتاپتا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاق داغقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىترىفل سەغىردىن يەتتە گرام، ئىيارەج پەيقىرا ۋە تۇربۇتنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، شەھمەنزەلدىن 14 گرام ئېلىپ، بۇ دورىلار قائىدە بويىچە بىر ھەپتىدە بىر قېتىم پىپىلدۇ ھەم باشقا كۇنلەردە ئىترىفل كەبىرنى داۋاملىق يەپ بېرىش ۋە يەڭگىل چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قارا داغقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇپ ئۇرۇقى 35 گرام، كۇندۇش، قۇستە شېرىنىڭ ھەربىرى يەتتە گرامدىن ئېلىپ، ئۆتكۈر سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، چېپىلما تەييارلاپ چېپىلىدۇ ۋە بۇ بىمارنى سەۋدا ماددىسىدىن تەنقىيە قىلىش مەنپەئەتلىكتۇر. سۈركە دورىسىغا ئەپيۇن قوشۇپ داۋاملىق ئىشلىتىش مۇھىمدۇر.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەرەس كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەترەنجى ھىندى، كىكەج، ياۋا ئۈزۈم، زەرارە دېگەن ھايۋانىنىڭ ئىچكى ئەزاسى قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئوردان قاينىتىلمىسىدا يۇغۇرۇپ سۈيۇق چېپىلما تەييارلاپ چاپقاندىن كېيىن ئەنسىل ياكى پىياز بىلەن شۇ ئورۇننى قىزىتىپ ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەرەس كېسىلى ئۇچۇن ئۇنۇملۇك مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا يىلان قېنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جاراھەت ئۇچۇن ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يەرلىك ئورۇنغا بالادۇر ھەسىلىنى شۇ ئورۇندىكى مۇسكۇللار ئۆزگەرگىچە سۇركەپ، جاراھەتنىڭ پوستى چىقىرىۋېتىلىدۇ ۋە مەجۇنى بالادۇرنى تەدرىجىي يېگۈزۈش، يەنى بۇ دورا بەرەس ۋە ئاق داغنى يوقىتىدۇ.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاق داغ ئۇچۇن ئاجايىپ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كىبرىت بىر ھەسسە، ياڭاق مېغىزى، يېڭى ياغ، تۇزنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كېچە تۇرغۇزغاندىن كېيىن بىمار مۇنچىغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن زىماد قىلىنىدۇ، بۇ ئۇسۇلنى بىمارغا ئۇچ قېتىم ئىشلەتكەندە ساقىيىپ كېتىدۇ.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قارا داغ كېسىلى ۋە بارلىق تېرە كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىيىنى سوقۇپ لىمون ئەرقىگە چىلاپ، ئېرىتىپ ۋە قىزىل زەرنىخ، ئاق قىچىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن 17.5 گرام، ئاقلانغان ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەھەق ۋە بەرەسكە مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇ سۇركە قىلىپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە پوستى، ئاقلانغان ئامىلە، خېمىرنىڭ ھەربىرى 140 گرامدىن، تۇربۇتتىن 420 گرام، قەنتتىن 232 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن

تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 ~ 17.5 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنانىڭ كۆز قارىشىدا، ئەڭ ياخشىسى ھۆل زەنجىۋىلدىن 140 گرام قوشۇلسا ياخشى بولىدىغانلىقى كۆرسىتىلگەن، مەن ئىككىلىسىنى تەييارلاشنى تەۋسىيە قىلىمەن، لېكىن زەنجىۋىلنىڭ مەنپەئىتى كۆپرەك.

داۋائى ھىندى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەرەس ۋە كۆكرەكتىكى يېڭى داغ كېسىلىگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدىغانلىقى تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق قۇستە، شەترەنجى ھىندى، قىزىل زەرنىخ، قارامۇچ، زەنگار قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مىس قاچىغا سېلىپ سوقۇپ، بىر ھەپتىدىن كېيىن بىمارنى ئاپتاپتا ئولتۇرغۇزۇپ، يۇقىرىقى دورىغا نۆشادۇر، گۈل يېغى ياكى تۇخۇم يېغى قوشۇپ يەتتە قېتىم سۈركەپ بەرسە، ئاق داغ يوقاپ كېتىدۇ.

تېرىگە رەڭ بەرگۈچى دورىلار

بەرەس ۋە ئاق داغقا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىلار «ساد» ھەرپىدە «سىبفى» نامىدىكى دورىلار بايانىدا سۆزلىنىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كېسىلگەندىن پەيدا بولغان ئاقنى يوقىتىدۇ، ئەگەر كېسىلگەندىن كېيىنلا بۇ دورىنى ئىشلەتسە، ئاق داغ پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق مەدەستانىنى تىلا قىلىش.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاق داغقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئورداننى سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ چېپىلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاق داغقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئوردان، شەترەنجى ھندى ئىتياڭقى سۈيىدە ئېزىپ چىپىلىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېرىنى قىزارتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇق زۇپادىن 35 گرام، زەپەردىن 10.5 گرام، ئاق قەنتتىن ئىككى دورىنىڭ باراۋەرىدە ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە نوقۇت يېگۈزۈلىدۇ ھەم نوقۇتنىڭ سۈيى، ئەنجۈر ياكى تاتلىق ئانار سۈيى ياكى قىزىل شاراب، تاتلىق سۇدا دائىم يۇيۇپ بېرىش تېرە رەڭگىنى قىزارتىدۇ. تۇخۇمنى تۇز ياكى ھەك بىلەن يېگۈزۈش تېرىنى قىزارتىش رولىنى ئويناىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا سامساق يېگۈزۈشمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار «غ» ھەرپىدىكى غۇمرە مەغسۇلدا ۋە تېرە رەڭگىنى قارايتقۇچى تىلالاردا سۆزلىنىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جاراھەتتىن كېيىنكى داغ، سەپكۈن، مەك، قاپارتقۇ، زەخمە، جاراھەت ۋە چىقان، ھەر خىل كېزىك قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەنكار تالقىنى، كەپتەر مايىقىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، تۇخۇم شاكىلى، ھندى تىلدا ساجى دەپ ئاتىلىدىغان مىلھۇل قەي، توغرىغۇ، زىراۋەندە تەۋىل، پىل چىشى قىرىندىسى، نوقۇت ئۇنىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، سەۋسەن يىلتىزى پوستى، ئاچچىق قۇسته، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، ئاچچىق بادام مېغىزىدىن 24.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سىركىدە يۇغۇرۇپ چىپىلىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى داغنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇپ ئۇرۇقى ۋە زاغۇن ئۇرۇقى تەڭ ئېلىنىپ، ئېزىپ چىپىلىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى داغنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سقىلغان سەۋزە سۈيىنى قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ، قۇستە شېرىن ۋە دارچىننى يۇمشاق سوقۇپ، سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ چىپىلىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىچا ۋە ئەنجۈرنى سوقۇپ، ئاۋۇال ئىسسىق سۇدا داغ بولغان يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن بۇ دورا سۈركىلىدۇ، ئېچىشىش ۋە كۆيۈشۈش بولغاندا ئىسسىق سۇ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ، يەنە قايتا قويۇلىدۇ، مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە تەكرار ئىشلىنىدۇ، يەنى يارا پەيدا بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئىشلەتكەندە ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى داغ، سەپكۈن ۋە ھەرخىل زەخىملەردىن بولغان داغنى ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببى مەھلەب، بادام مېغىزى ۋە مۇقەل قاتارلىقلارنى سوقۇپ سىركىدە يۇغۇرۇپ چىپىلىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى داغ، سەپكۈننى يوقىتىدۇ، تېرىگە رەڭ بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆك ماش، تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، قۇستە شېرىن، ئاچچىق بادام مېغىزى، توغرىغۇ، پىلپىل ۋە مۇقەددىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مۇقەلنى زاراڭزا سۈيىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى داغ، سەپكۈنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنزىرۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

داۋا (12)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى توخۇ تۇخۇمى شاكىلى، ئۆشنان قاتارلىقلارنى قوغۇن سۈيىگە چىلاپ، ئارپا ئۇنى، يېسىمۇق پوستى، باقلە ئۇنى، فۇپەل (سپارى)، كۆپۈكى دەريا، مامىرانچىنى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تۇرۇپ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ داغ ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

داۋا (13)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىمابتىن يەتتە گرام ئېلىپ، ئالىقان ئۈستىگە قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە شۆلگەينى تېمىتىپ، يەنە بىر قول بىلەن ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئاقلانغان تاتلىق بادام مېغىزىدىن 105 گرامنى سوقۇپ مەلھەم قىلىپ، سىمابنى ئۇنىڭ ئۈستىگە قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن سۇدا ئېرىتىپ، بىرنەچچە كۈن كېچىسى داغ ئۈستىگە چېپىلىدۇ (بۇ دورا ئىياللارغا خاستۇر).

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى داغنى يوق قىلىدۇ، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىمابتىن يەتتە گرام، ئاقلانغان ئاچچىق بادام مېغىزىدىن 10.5 گرام ئېلىپ، سىمابنى بادام مېغىزىدا كۇشتە قىلغاندىن كېيىن، قوغۇن ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ ۋە بىر ھەپتە بولمىغۇچە يۇيۇلمايدۇ، يەنى ھەر سائەتتە بىر قېتىم چېپىپ داۋاملاشتۇرسا داغنى يوقىتىدۇ.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاچچىق بادام مېغىزى، تۇغرىغۇ ۋە تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، شۇمشا لوئابدا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ، چېپىشتىن ئاۋۋال ئىسسىق سۇدا يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ياكى يۇيۇلغاندىن كېيىن چېپىلىدۇ.

داۋا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆك ماش، ئاچچىق بادام مېغىزى ۋە كاللەكبەسەي ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، ئەنجۈر شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

داۋا (17)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش بولۇپ، سوپۇن بىلەن زىمماد قىلىنىدۇ، ئەگەر ئېچىشسا يۇيۇۋېتىپ بادام يېغى سۈركىلىدۇ. سوپۇن قايتا ئىشلىتىلمەيدۇ.

داۋا (18)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئوشەقنى سوقۇپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ ھەم

مۇقەلنى سوقۇپ، شۇمشا لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ سۈركەپ بېرىلىدۇ.

داۋا (19)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى داغ ھەم سەپكۈنگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆك ماش ئۇنىدىن 35 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، قۇستە، ئاچچىق بادام مېغىزى، تەنكار، پىلپىلنىك ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئوشەقتىن 3.5 گرام ئېلىپ، ئوشەقنى سركىدە ئېرىتىپ، ئۇنىڭدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۇملاچ ياساپ، زۆرۈر تېپىلغانىدا، سەۋزە سۇيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەتتە كېچە زىماد قىلىپ، ئەتىگەندە قوغۇن سۇيىنى قاينىتىپ، بۇغداي كېپىكى، بىنەپشنى قوشۇپ ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ ياكى ئۇنىك ھوردىلىدۇ، يەنە يۇيۇنغاندىن كېيىن، يەنى يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدىغان دورىلار مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە ئىشلىنىدۇ.

داۋا (20)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چېچەك ۋە يارىنىك ئىزىنى تامامەن يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەدەستان، قومۇش يىلتىزى مۇرابباسى، نوقۇت ئۇنى، كونا سۆكەك، ئارپا ئۇنى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ھەببۇلبان، قۇستە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، شۇمشا لوئابى ۋە زىغىر ئۇرۇقى لوئابىدا يوغۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، كەچتە چېپىپ ئەتىگىنى مۇنچىدا يۇيۇلىدۇ.

داۋا (21)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چېچەك دېغىغا تېز تەسىر قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى باقىلەدىن 17.5 گرام، زاغۇن ئۇرۇقى، مەدەستانىنىك ھەربىرىدىن 8.75 گرامدىن، يېڭى ساپال، قۇستە شېرىنىنىك ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى ئارپا سۇيىگە سېلىپ ئېزىپ چېپىلىدۇ، لېكىن چېپىشتىن ئاۋۋال چوقۇم مۇنچىغا چۈشۈلىدۇ ھەم قوغۇن ئۇرۇقى، بىنەپشە، كېپەك ۋە نوقۇت قاينىتىلمىسىدا بەدەن يۇيۇلىدۇ، شۇنىڭغا ئوخشاش كونا سۆكەكنى ئايرىم سۇغا سېلىپ ئېزىپ، كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم چېپىشمۇ بىر ھەپتە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

داۋا (22)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زەخىملەردىكى داغنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق مەدەستاننى سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

داۋا (23)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۆردەك يېغى يەرلىك ئورۇنغا داۋاملىق سۈركەپ بېرىلىدۇ ھەم كاھۇ يوپۇرمىقى سوقۇپ چېپىلىدۇ. ئەگەر يوپۇرمىقى بولمىسا، ئۇرۇقىنى سوقۇپ سوغۇق سۇ بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ. بۇغداي نېنىنى ۋە سېمىزئوتنى سوقۇپ چاپسىمۇ مۇشۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

داۋا (24)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەزالاردا ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش سەۋەبىدىن ئۈيۈپ قالغان قانلارنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق زەرنىخ، پىلپىل تېشى (پىلپىل خالتىسىدىن تېپىلىدىغان تاش) بىر ھەسسىدىن، كۈندۈردىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ شىياق ياساپ، زۆرۈر تېپىلغاندا ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيىدە نەمدەپ، تەكرار ئىشلەتسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. كەرنۇب سۈيىنى ياكى كەرنۇبنى سوقۇپ زىماد قىلسىمۇ بولىدۇ. يەنە تۇرۇپ سۈيى ياكى ھۆل پىننە سۈيىنى يەككە ياكى مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلەتسىمۇ، كەرنۇب سۈيىدىن كۆچلۈك بولىدۇ.

داۋا (25)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئويۇپ قالغان قانىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق زەرنىخنى يالغۇز ياكى ئوشەق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يوغۇرۇپ چېپىلىدۇ.

داۋا (26)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەڭنى زەخملەندۈرمەي كېسىپ تاشلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل توغرىغۇنى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ، ئاندىن بەتەم دەرىخى يېلىمنى ھەسەلگە قوشۇپ ئېزىپ، ھەممىسىنى قوشۇپ زىماد قىلىپ، نەقشىنىڭ ئىزناسى يوقىغىچە كۈندە 10 قېتىمدىن ئۈچ كۈنگىچە چېپىلىدۇ. ئاندىن توغرىغۇ سۈيى بىلەن يۇيۇلىدۇ.

داۋا (27)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توغرىغۇ سۈيىگە ئىت پوقى ۋە سوپۇننى ئارىلاشتۇرۇپ، نەقش چېكىلگەن ئورۇنغا يۇقىرىقى نۇسخىدىكى ئۇسۇل بىلەن سۈركىسە چەككەن نەقشلەرنى يوقىتىدۇ. ئەگەر يوقالمىسا يەرلىك ئورۇنغا جاراھەت پەيدا قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ، ئاندىن زەخمنى داۋالاش كېرەك.

داۋا (28)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش كېپەكلىششكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلچا يوپۇرمىقى سۈيىدىن 70 گرام، توغرىغۇدىن يەتتە گرام، كالا ئۆتىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

داۋا (29)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەرچۆە، خېنە يوپۇرمىقى، سېرىق ھېلىلە، موزا، مەدەستان، ئاقلانغان ئامىلە، سىركىنىڭ ھەربىرى بىر ھەسسىدىن، گۈل يېغىدىن تۆت ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

داۋا (30)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇق تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كىبرىتتىن 10.5 گرام، قەلەي ئۇپىسىدىن 28 گرام، ئۇزۇم، ئوشەق، كۆك ماش ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، توغرىغۇدىن يەتتە گرام ئېلىپ، كونا سىركىدە يۇغۇرۇپ، چېپىپ بىر سائەتتىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ.

داۋا (31)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەمرەتكە ۋە باش قۇرۇق تەمرەتكىسى، قۇرۇق تەمرەتكە ۋە قىچىشقاق ئۇچۇن تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كىبرىتتىن 35 گرام، سەمغى ئەرەبىدىن 22.5 گرام، قوينىڭ قۇيرۇق مېيىدىن 67.5 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەم يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن ئىككى سائەت زىماد قىلىنىدۇ.

داۋا (32)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش تەمرەتكىسىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاپېلسىن پوستىنى يۇمشىتىپ، ئۇستىگە ئوشەق، سىركە ياكى مۇغاس ياكى قايماق ۋە موم، كەتىرا يېغى، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى ياكى بۇغداي يېغى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بولسا، شۇنىڭ بىلەن زىماد قىلىنىدۇ.

داۋا (33)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەمرەتكە ۋە مۇدۇر - چاقىلارنى داۋالاشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەردمانە، ياۋا ئۇزۇم، نوقۇت ئۇنى، ئۆچكە مايىقىنىڭ ھەربىردىن 45 گرامدىن، بىخسۇس، كىبرىتنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

داۋا (34)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قۇرۇق تەمرەتكە ئۇچۇن تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شىيافى مامسا، كۇندۇر، كەتىرا، كۆپۈكى دەريا، مىس پوقى، توغرىغۇ، ئاق خەربەق، كۆك ماش، ئوشەق قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سىركىدە يۇغۇرۇپ چېپىلىدۇ. شۇنداقلا سامساقنى پاكىزلاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، باللار تەمرەتكسىگە چېپىلسمۇ بولىدۇ، بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

بىلىش كېرەككى، بۇ چېپىلمىلار مۇسكۇلغا ئۆتمىگەن كونا قۇرۇق تەمرەتكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر مۇشۇنداق بولسا چوقۇم بىرىنچى قەدەمدە قان ئېلىنىدۇ ۋە ئەفتىمۇن قاينىتىلمىسى بىلەن ماددىلار سۈرۈلىدۇ ھەم ئەفتىمۇن بىلەن مائۇلجەبىن بىرلەشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ ۋە تەمرەتكە ئۇستىگە بىرنەچچە قېتىم زۇلۇك قۇرتى قويۇلىدۇ ۋە ئارىلىقتا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلىنىدۇ. بۇ ئومۇمىي بەدەنلىك تەتقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن خاس تەمرەتكىنىڭ دورىلىرىنى ئىشلىتىش، ئەگەر ماددا بەك ناچار بولۇپ، يۇقىرىقى چارىلەر بىلەن ياخشىلانمىسا، ئۆتكۈر دورىلار بىلەن يارا پەيدا قىلىپ، بۇزۇلغان گۆشلەرنى چىقىرىپ، مەلھەمى مۇندەمىلە چېپىش كىرەك.

داۋا (35)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوزۇلما تەمرەتكىگە ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەترەنجى، رامىك، كەتىرا، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىركىدە يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

داۋا (36)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۆگەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەرگى ئاسنى ئېزىپ، سىركە ۋە تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى چېپىلىدۇ ياكى خەرنۇپ شامى ياكى زەمچە قوشۇپ چېپىلىدۇ، تىلائى كەزمازۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

داۋا (37)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۆگەل ۋە مۇدۇر - چاقىلار ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كىبرىت، زەرنىخ، سىيادان، چايان كۈلى قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، زۇپتى رۇمى بىلەن بىللە چېپىلما تەييارلاپ چېپىلىدۇ، مۇۋاپىق مىقداردا نوقۇت يېگۈزۈشمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. زىمادى سىيادان سۈيدۈك بىلەن چېپىلسمۇ ياخشى، ئۆچكىنىڭ ئۆتى بىلەنمۇ سۈركىلىدۇ، ئەگەر سۆگەل كۆپ بولسا، قان ئېلىپ تەنقىيە قىلدۇ ياكى بىرنەچچە قېتىم سەۋدا ماددىسىنىڭ سۈرگۈسى بېرىلىدۇ، سۆگەل كۆپ ھەم چوڭ بولسا ۋە يىلتىزى چوڭقۇر بولسا، كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىش ۋە ياغلاش ۋە جاراھەت پۈتتۈرۈش ئۇسۇلىنى قوللىنىش كېرەك.

داۋا (38)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۆگەل ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئوشاق ۋە مۇقەلنىڭ ھەربىرىدىن 42 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويۇپ، ئېرىتىپ ئاندىن كېيىن ئاق لەيلىگۈلدىن 13.5 گرام، ھەببۇلئاس، زىغىر ئۇرۇقى، بابۇنە، بىنەپشە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن ئېلىپ قوشۇپ، يۇغۇرۇپ، ئىلمان قىلىپ زىماد قىلسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋا (39)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۆگەلنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موزا، زەمچە، زاغۇن ئۇرۇقى، كالىنىڭ ئۆتى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ، قائىدە بويىچە مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

داۋا (40)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچنى بويىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خېنە، تۇزنى سىركىگە چىلاپ، چاچقا سۈركەپ بىر سائەت

تۇرغۇزغاندىن كېيىن، سوغۇق سۇ ۋە بۇغداي كېپىكى سۈيى بىلەن يۇيۇلىدۇ.

داۋا (41)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچ بوياش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موزا ۋە زەرچۇەنى ئېزىپ، سىركە ياكى گۈل يېغىدا نەمدەپ يۇيۇنوپ بولغاندىن كېيىن سۈركەپ، بىر سائەتتىن كېيىن بۇغداي كېپىكى ۋە سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ، بۇنىڭدىن ئېنىق بولىدىكى، ئەرقى گۈل ۋە سىركە بوياقنى چىقارغۇچىدۇر.

داۋا (42)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قوقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قاقىلە ۋە ئىسپىغۇلنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، جۇلاب بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (43)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كاۋاۋچىنىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، تەڭ مىقداردىكى قەنت بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (44)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەگەر قوقاق كۆيۈشۈش ۋە ئۆتكۈر ھارارەت بىلەن بولسا، قۇرسى كافۇرنى ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

داۋا (45)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كالا قېتىقى يالغۇز ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى سۈركىلىدۇ. سەپىرا ۋە قاندىن بولغان بولسا قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر بىرەر توسالغۇ بولسا، بۇ كېسەلدىن قان ئالماسلىق

كېرەك. تەپنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى سەپرادىن بولغان بولسا ۋە قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن مۇسهىل ئۇچۇن مەتبۇخقا بىنەپشە، نېلۇپەر قوشۇپ، كېپەك ۋە قوغۇن ئۇرۇقى بەدەنگە سۇركىلىدۇ ۋە ئىسسىق سۇدا يۇغاندىن كېيىن، سىركە، ئەرقى گۇل ۋە گۇل يېغى سۇركىلىدۇ هەم ئىتئۇزۇمى، يۇمغاقسۇت، ئازراق كاكنەچ ۋە ئارپا ئۇنى قوشۇپ، سۇيۇق چېپىلما تەييارلاپ چېپىلىدۇ، قىزىل كىيىم كىيگۈزۈلىدۇ ۋە قۇرۇق قوقاقتا هەر كۈنى ئۇچ قېتىم ئىسسىق سۇدا ياكى دورا قاينىتىلمىسدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇپ، چىلان، ئەينۇلا، يۇمغاقسۇت، شاهتەررە چىلانمىسى، سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇنى بىرنەچچە خىل ئۇسۇل بىلەن ئىچكۈزسە ناهايىتى ياخشى. بۇنى كېسەلگە ئىشلەتكەندە، كېسەللىك مۇددىتى قىسقا بولسا، قان ئېلىش ۋە بىرنەچچە قېتىم تەكرار سۇركە دورىسى بېرىش لازىم. قوقاقنىڭ قىزىللىقى ۋە بەدەندىكى ئىسسىقلىقنى يوقىتىش ئۇچۇن هەربىر تەندۇرگۇچى مادداىدىن پەرهىز قىلدۇرۇش لازىم، ئەكسىچە بەلغەم مادداىسىدىن بولغان بولسا، قوقاق ئاققا مايىل بولۇپ كەچتە قوزغىلىدۇ. كۆپىنچە بەلغەم مادداىسىنى تەنقىيە قىلىشتىن يوقايدۇ. ئەگەر 2.25 گرام كاۋاۋچىنىنى 240 گرام سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، بەلغەمدىن بولغان قوقاقنى يوقىتىدۇ. چۇنكى بەلغەمدىن بولغان قوقاق باشقا قوقاقلارغا نىسبەتەن كۆپ پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، داۋالىغاندا ئومۇمىي داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش لازىم.

داۋا (46)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەللىك ۋە يەلسىز قاپارتمىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېسىمۇقنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇركىلىدۇ. دەسلەپتە تەنقىيە قىلىش ۋە دەرهال مىزاجنى تەڭشەش لازىم. قاپارتما كۆتۈرۈلۈپ پىشسا ئۇنى تېشۇۋېتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرۇتقۇچى دورىلار سېپىلىدۇ. يەنە ئۇپا، مەدەستان، ئىسپىداج گۇلاب بىلەن مەلهەم قىلىپ سۇركىلىدۇ.

داۋا (47)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلۋاغسىمان قوقاق، كۆيدۇرگە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گىل ئەرمىنى، سىركە ۋە سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، مەلهەم تەييارلاپ، بەلۋاغسىمان قوقاق پەيدا بولغان ئورۇننىڭ ئەتراپىغا چېپىلىدۇ. بۇنىڭ تەسىرى بەك

ياخشى، ئۇنىڭدىن باشقا مەلھەمى سەپسەل چېپىلىدۇ، بەلۋاغسىمان قوقاقتا سەپرانى سۇرۇش، كۆيدۈرگەندە قان ئېلىش لازىم.

داۋا (48)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېرە قىلقۇرت كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەبرىدىن بىرنەچە كۈنى 1.75 گرام، ئىككىنچى كۈنى 3.5 گرام، ئۈچىنچى كۈنى 5.25 گرام بېرىلىدۇ ھەم ئۇنى سۇركەپ بەرسە قۇرتنىڭ چىقىشىنى توختىتىدۇ. ئەگەر قۇرت چىقسا 3.5 گرام ئېغىرلىقتىكى قوغۇشۇندىن ياسالغان تاياقچىغا يۆگىتىش ھەمدە ئۇنىڭ ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇش ۋە ياغ سۇركەش، شۇنداقلا ئۆتكۈر تۇز ئېرىتمىسىنى تېمىتىش قاتارلىق ئۇسۇللاردا قۇرت ئاسانلا چىقىدۇ. قانچىلىك چىقسا شۇنچىلىك يۆگەشتۇرۇپ، قۇرتنى ئېھتىيات قىلىپ ئۈزۈۋەتمەسلىك، شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەدەننى تەنقىيە قىلىش لازىم.

داۋا (49)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەز قېتىپ قېلىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئالدى بىلەن ئىششىقنى سىقىپ يېرىڭنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن شېشىنى سوقۇپ، بەز چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ تېڭىلىدۇ ۋە ئۈچ كۈن تۇرغۇزماندىن كېيىن يېشىۋېتىپ سەبرە سۇركىلىدۇ.

داۋا (50)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىغىر تالالىق رەخت پارچىسىنى مۇزدا سوۋۇتۇپ سوقۇپ، ئەرقى گۈلگە چىلاپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدۇ، ئەگەر ئىسسىپ قالسا ئالماشتۇرۇلىدۇ، بۇ خىل ئۇسۇل يەڭگىل كۆيۈككە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئەگەر ئۇنۇم بەرمەسە، كۆيگەن ئورۇننىڭ قارشى تەرىپىدىن قان ئېلىش لازىم.

داۋا (51)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆيۈكتىكى قاتتىق ئاغرىقنا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە سىرىقىنى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

داۋا (52)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاتتىق ئاغرىمىغان كۆيۈككە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقلانغان نوقۇت، قوغۇشۇن ئۇپىسى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۇرۇپ، ئىككىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ ھەم ئۈستىدىن پاكىز رەختنى ئەرقى گۈلگە مۇز بىلەن چىلاپ سۈۋۈتۈپ تېڭىلىدۇ، ئەگەر ئىسسىپ قالسا يەنە ئالماشتۇرۇلىدۇ.

داۋا (53)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاكتىن ۋە كۆيۈشتىن پەيدا بولغان قاپارتمىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەلھىمى ئىسپىداج، مەدەستان، گۈل يېغى، تۇخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى قاتارلىقلاردىن مەلھەم قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

داۋا (54)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇدۇر - چاقىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىركە بىلەن گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

داۋا (55)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىل يىرىلىشنى داۋالايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بادام ۋە تەنبۇل دەرىخى يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ئىسپىغۇل

ۋە بېھى ئۇرۇقى لوئابىنى قوشۇپ ئېغىز چايقىلىدۇ ھەم بادام يېغى ۋە نارجىل يېغى سۈركىلىدۇ ھەم شۇلارنىڭ مېغىزى چاينىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كالا يېغى ۋە خام قايماق سۈركەشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋا (56)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ياغدا كۆيگەن كۆيۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇخۇم ئېقىنى كۈنجۈت ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا قوغۇشۇن ئۇپىسى قوشۇپ چېپىلىدۇ. يەنە ئوتتا كۆيگەن كۆيۈك بولسىمۇ ئۇنى يوقىتىدۇ.

داۋا (57)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاينىق سۇدا كۆيگەن كۆيۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئوتتا كۆيگەن بولسا ئارپا كۈلى تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ چېپىلىدۇ، ئەگەر سۇ كۆتۈرمىگەن بولسا، كۆيگەن كۆيۈككە ئىشلىتىلگەن چارىلەر قوللىنىلىدۇ ھەم نۇتۇل قىلىنىدۇ. ئەڭ ياخشىسى كۈلنى سۇغا سېلىپ، ئەگەر كۈل چۆكسە، يەنە كۈل سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. مۇشۇنداق بەش قېتىم تەكرارلىغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ. چاقماق چېقىشتىن بولغان كۆيۈككە ئوتتا كۆيگەن كۆيۈكنى داۋالاشتىكى دورىلار مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاپتاپتا كۆيگەن كۆيۈككە مەلھەمى كافۇر ۋە مەلھەمى سىركە ئىشلىتىلىدۇ. بالادۇر ھەسىلدىن كۆيگەن كۆيۈككە لوڭقا قويۇپ، ئاندىن مەلھەم سۈركىلىدۇ.

چاچ چۈشۈش، تېرە قاسىراقسىمان تۆكۈلۈش، دائۇسسۆئىلەپنىڭ تەدبىرلىرى

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچ چۈشۈش ۋە دائۇسسۆئىلەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىرسىياۋشان، بابۇنە، بەرەنجاسپىنىڭ ھەربىردىن 140 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سۇدا يۇمشىغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا ياغ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇيى تۆگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈركەپ ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دائۇسسۆئىلەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆپۈكى دەريادىن 10.5 گرام، قىچا يوپۇرمىقى ئەرقى، كىبرىت، لايىقلاشتۇرۇلغان پەرپىيۇننىك ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، ئۇزۇم، زەرارىھ يېغىنىك ھەربىردىن 1.75 گرامدىن، زاراگزىندىن 1.3 گرام ئېلىنىدۇ. كونا زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتكەندە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ، ئارىلىقتا بىر كۈن توختاپ يەنە ئىشلىتىلىدۇ ھەم ئۆردەك يېغى ۋە مەلھەمى ئىسپىداج بىلەن چاچ چۈشۈش توختىغۇچە ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچ ۋە قاشنى ئۇزارتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆپۈكى دەريا، بەرەنجاسپ كۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كونا زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ ھەم ئارقىدىن شاراب ئېچىلىدۇ، بۇ چارە بىلەن قىزىش بولسا تەڭشەش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش كېپەكلىششكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نوقۇت تالقىنىدىن 350 گرام، بۇغداي ئۇنى، تەنكار تالقىنى، كۆيدۈرۈلگەن ئەينەك، قىچىنىك ھەربىردىن 52.5 گرامدىن، ئاق لەيلى، شۇمشۇنىك ھەربىردىن 35 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ يۇمشاق سوقۇپ، شاراب بىلەن سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سۇ قوشۇپ باش يۇيۇلىدۇ ھەم مەزكۇر دورىنى سۈركەپ، بىرئازدىن كېيىن يۇيۇۋېتىلىدۇ، شۇنداقلا گۈل يېغىغا سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ، گال ۋە قۇلاق ئەتراپىغا بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچ چىقىرىدۇ ۋە چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لادەننى شارابتا ئېزىپ، ئۇنىڭغا باراۋەر مىقداردا ھەببۇلئاس

يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، كەچلىكى چاچ يىلتىزىغا سۈركەپ، ئەتىگەندە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پاينەكۆاش بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، چاچ يىلتىزىنى قۇۋۇتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىرسىياۋشان، بەرگى ئاس، لەجار دەرىخى، چىلغوزا، كۈندۈر ھەممىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قۇرۇتۇپ، لايىقلاشتۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، لادەن ۋە مۇرمەككىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ قوشۇپ، كونا شاراب ۋە تۇرۇپ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كەچلىكى باشقا سۈركەپ، ئەتىگەنلىكى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، دەسلەپكى مەزگىللىك پاينەكۆاشلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موزا، ھېلىلە كابىلە، بەرگى ئاس قاتارلىقلارنى شارابتا قاينىتىپ، زەيتۇن يېغىدىن 464 گرام، لادەندىن 140 گرام، مەستەكىدىن 70 گرام ئېلىپ، دورىلارنى زەيتۇن يېغىدا ئېرىتىپ، شارابتا قاينىتىلغان دورىلارنى سۈزۈپ تاكى قويۇلغانغا قەدەر قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا يۇقىرىقى ياغنى ئارىلاشتۇرۇپ، كەچلىكى باشقا سۈركەپ ئەتىگىنى يۇيۇۋېتىلىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچ يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاملىنى خەشخاشنىڭ سۈيىدە قاينىتىپ، قىزىل رەڭگە كىرگەندە، زەيتۇن يېغىدىن 464 گرام قوشۇپ تاكى سۈيى تۈگىگەنگە قەدەر قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن لادەندىن 140 گرامنى شارابتا ئېزىپ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ باشقا يەڭگىل سۈركەپ يېرىلىدۇ.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچ يىلتىزىنى قۇۋۇەتلەش ھەم قارايتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لاله يوپۇرمىقى، خەشخاش يوپۇرمىقى، پىرسىياۋشان، سۇمبۇل، سەئىدى كۇفى، قىزىلچا ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە ئاملىنىڭ ھەربىردىن 1392 گرامدىن ئېلىپ، سۇدا 464 گرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا يەنە 464 گرام ئاق لەيلى يېغى قوشۇپ، ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ باشقا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ياشانغانلاردىكى تېرە كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا ھېلىلىدىن 35 گرام، كۈندۈر، ئۇدھىندى، تاباشىرنىڭ ھەربىردىن 8.75 گرامدىن، زەنجىۋىل، ئېگىرنىڭ ھەربىردىن 5.25 گرامدىن، ئاق سەندەل، كاسنە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھېلىلە مۇرابباسى ۋە ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامدىن يېيىلىدۇ.

ئەسكەرتىش چاچنى قارا بويىغۇچى دورىلار، دائۇسسۇئىلەپنىڭ ۋە يىلان قاسىرىقسىمان تېرە تۆكۈلۈشنىڭ ھەب دورىلىرى باشقا ھەرپلەر بايانىدىمۇ تەپسىلىي سۆزلەندى.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچنى تال - تال قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شۇمشا تالقىنى، بەزرۇلبەنجى، ھەسەل، موزا، سەدەر دەرىخى يوپۇرمىقى، ھاك، مەدەستان قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىلىدۇ.

داۋا (12)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەدەر يوپۇرمىقى، ھەسەل، موزىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ باشقا قويۇق چېپىلىدۇ.

داۋا (13)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچنى ئۇزارتىدۇ ۋە يېرىلىشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلچىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئازراق قىچا ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيى بىلەن باشنى يۇيۇپ، كۈنجۈت يېغى سۈركەپ يېرىلىدۇ.

داۋا (14)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىرسىياۋشان، ئامىلە، مۇرمەككى، ئازاد دەرىخى يوپۇرمىقى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئامىلە چىلانمىسىغا چىلاپ سۈزۈپ، تىرىپىنى چاچقا سۈركەپ، سۈيى بىلەن باش يۇيۇپ يېرىلىدۇ.

داۋا (15)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇ ۋە ياغنى ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا سۈركىلىدۇ ھەم ئىسپىغۇل، زىغىر ۋە كۈنجۈت يوپۇرمىقى لوئابنىغا ئوخشاش چاپلاشقاق لوئابلاردا چاچ يۇيۇلىدۇ، ئەگەر مۇشۇ ئۇسۇل كۈپايە قىلمىغان بولسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا، ئارام ئالدۇرۇش ۋە يېمەك - ئىچمەكنى كۆپەيتىپ بېرىش، ئەگەر بەدەن سېمىز، سالامەتلىكى ياخشى بولسا داۋالىماسلىق لازىم. ئەگەر يۇقىرىقى ئەھۋاللار ئېغىر بولسا، داۋاملىق سۈرگە بېرىلىدۇ ھەم ھۆقنە قىلىنىدۇ. قىسقىسى، چاچ چۈشۈشتە سەپرانى سۈرۈش ۋە بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۇسۇلىنى قوللىنىش لازىم.

داۋا (16)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، تەسىرى ئىنتايىن ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لادەندىن 10.5 گرام، موزا، مەستىكى، كۈندۈرنىك ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، قەردماننىدىن يەتتە گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چاچ تۈۋىگىچە يەتكۈزۈپ سۈركەپ بېرىلىدۇ.

داۋائى ھاك (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچنى تومىلاشتۇرىدۇ ۋە قۇۋۇەتلەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەدەپ، ھاكتىن سەككىز ھەسسىدىن، سوقۇلغان سېرىق زەرنىختىن بىر ھەسسە ئېلىپ، ئىككىسىنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى سائەت چىلغاندىن كېيىن باشقا چېپىلىدۇ.

داۋائى ھاك (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچلارنى يۇمشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تالنىك كۈلىنى توغرىغۇ ياكى ھاك بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، يەرلىك ئورۇنغا تەكرار بىرنەچچە قېتىم سۈركىلىدۇ. ھەر قېتىم سۈركىگەندە، مەزكۇر سۇۋالمىنى يۇيۇپ تازىلىۋەتكەندىن كېيىن، بادام مېغىزى، ئارپا ئۇنى، باقلا ئۇنى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ مەلھەم قىلىپ، ئۇستىدىن سۈركەش كېرەك. بۇ تەدبىر چاچنى ئۇزارتىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يېڭى ۋە كۆچلۈك ھاكتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاچىغا سېلىپ، ئالتە ھەسسە مىقداردا قويۇپ، ئۈچ كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، سۈزۈپ يەنە ئالتە ھەسسە

قوشۇپ، ئۈچ كۈن تۇرغۇزۇپ سۈزۈپ، ئۇنىڭ سۈيىگە قىلقۇرت سېلىپ تەكشۈرۈلىدۇ ۋە يۇڭنى چۆكۈرۈپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تۈكلەر چۈشىدۇ. ئاندىن يەرلىك ئورۇنغا ياغلار سۈركىلىدۇ.

داۋا(2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قالايمىقان ئۆسكەن تۈكلەرنى تۈپ يىلتىزىدىن يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىسپىغۇلنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ ھەم زەرنىخ بىلەن ئەپيۇننى سىركە ياكى ئۆڭكۈرلەردە ياشايدىغان پاقىنىڭ قېنى ياكى يېشىل پاقىنىڭ قېنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭغا ئازراق قۇندۇز قەھرى ۋە ھەسەل قوشۇپ چېپىلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قولتۇق ۋە دوۋسۇن ئەتراپىدىكى تۈكلەرنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈمۈش چىلىندان، قوغۇشۇن ئۇپىسى قاتارلىقلاردىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، ھۆل خورما يىلتىزى سۈيىدە ئېزىپ چېپىلىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېرىگە تۈك چىقىشنى توسىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بېخ كەبىرنى ئۆتكۈر سىركىدە قاينىتىپ، مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زىيادە تۈكلەرنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شاپتۇل يوپۇرمىقى ۋە خېنىنى سىقىپ ئايرىم - ئايرىم ھالەتتە ياكى ئىككىسىنى قوشۇپ چېپىپ بېرىلىدۇ.

تەدبىر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاك كۆيدۈرگەن ئورۇنغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەگەر كۆيگەنگە ئۇزۇن بولمىغان بولسا، تېرنى يۇيۇپ ئاۋۇال گۈل يېغى سۈركەپ قويۇلىدۇ.

تەدبىر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاكنىڭ كۆيدۈرۈشىدىن بولغان سۇلۇق قاپارتمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇنىڭدا ئاۋۇال يەرلىك ئورۇننى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ، تازىلاپ، ئاندىن ئۇزاق ۋاقىتقىچە سوغۇق سۇغا چىلىنىدۇ ۋە مۇزدەك سۇ پۈتۈن بەدەنگە قۇيۇلىدۇ. ئەگەر يەرلىك ئورۇندا قاپارتما پەيدا بولسا ياكى كۆيۈك بولسا، ھاكنى سىركە ياكى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ يەرلىك ئورون مايلاپ بېرىلىدۇ، ئاندىن يەنە نوقۇت، بىنەپشە قاتارلىقلارنى سىركە ياكى قىزىلگۈل ئەرقىدە ئېزىپ، كۆيگەن ئورۇنغا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

داۋا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھاكتىن زەخىملەنگەن بولسا، ئۇنىڭ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەلھىمى ئىسپىداج، مەدەستان، گۈل يېغى ۋە تۇخۇم ئېقى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

بەدەننى سەمرىتكۈچى ۋە ئورۇقلاتقۇچى دورىلار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا بەدەننى سەمرىتىدۇ. يەنى بۇ دورا «سۇفۇپى سەمنە» دەپ ئاتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قېلىن دارچىن، زەنجىۋىل، جۇۋىنە، خولىنجان، قوۋزاقدارچىن، زىرە، ئابدىمىلىك ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئادراسمان، ھەببى

سەمنە، تۇدەرى، بوزىدان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۆرۈنجان قاتارلىقلارنى سىركىگە چىلاپ، قۇرۇتۇپ، لايىقلاشتۇرۇلغىنىنى سىركىگە چىلاپ، قۇرۇتۇپ، لايىقلاشتۇرۇلغان خۇبسۇلھەددىتىن 35 گرامدىن، ئەنزىرۇت، زورەمباتنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، دۇرنەج ئەقرەبى، جوز ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن 24.5 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەتىگەن - كەچتە ئۇچ چىمىدىن بېرىلىدۇ ھەم ئۇنىڭدىن كېيىن نوقۇت ئۇنى، بۇغداي ئۇنى، بادام مېغىزى قاتارلىقلارنى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھالۋا ياساپ بېرىلىدۇ.

پايدىلىق سۆز قانداق كىشى سەمرىشنى ئارزۇ قىلسا چۈچۈمەل، تۇزلۇق، سوغۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىشى، يۇيۇنۇپ ۋە غىزا يەپ بولغاندىن كېيىن قېنىپ ئۇخلىشى كېرەك.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەننى سەمرىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئابدىمىلىكنى سوقۇپ، كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس تەييارلاپ، ئەتىگىنى 140 گرامنى سۈتتە يۇمشىتىپ، شېكەر قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ، ئاندىن باقىلە ئۇنى، بۇغداي ئۇنى ۋە نوقۇت ئۇنىدىن ھالۋا ياساپ بېرىلىدۇ ھەم ھالۋىغا بادام مېغىزى قوشۇلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەمرىتىش تەسىرى كۈچلۈك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بادام مېغىزى، ئاق خەشخاش، پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى سەمنە، ھەببىتۇلخوززا، كالا يېغى، شېكەر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ياغلىق مېغىزلار شېكەر قىيامىغا قوشۇلۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئەھۋالغا قاراپ يېگۈزۈلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەننى سەمرىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق نوقۇتتىن 175 گرام ئېلىپ، سىركە ياكى سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن سۈزۈپ قۇرۇتۇلىدۇ. قۇرۇتۇلغان گۈرۈچ، قۇرۇتۇلغان بۇغداي نېنى، ئارپا تالقىنى، بۇغداي ئۇنى، ئاق خەشخاشنىڭ ھەربىردىن 105 گرامدىن، تاتلىق بادام مېغىزىدىن 210 گرام، شېكەردىن 464 گرام ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئەتىگەندە 105 گرامى يېگى سۈت بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەمرىتىشتە ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەھرىۋا، ئاق بەھمەن، مۇغاس، زورەمبات، جوز، ئاق خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 24.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ياغ بىلەن قورۇلىدۇ، ئاندىن بۇغداي كېپىكىدىن 2100 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بادام يېغى قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۈرۈش رولى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چىلان ۋە ئۈزۈمنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئوبدان سقىپ سۈيىنى قايناتىپ قويۇلدۇرۇلىدۇ، ئاندىن تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، ئاق خەشخاش، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلارنى قورۇپ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن قاينىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىنەپشە يېغى ۋە سېمىز مېكىيانىنىڭ يېغىنى سېلىپ، ھالۋىغا ئوخشاش ھالەتكە كەلگۈچە پىشۇرۇلىدۇ، ئاخىرىدا ئازراق قىزىلگۈل سېلىپ، يەنە بىرئاز قاينىتىپ، يېغى ئايرىلغاندا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا يېگۈزۈلىدۇ ۋە ئۇنىڭ يېغى بەدەنگە سۈركىلىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەمەرقەندى بەدەننى سەمرىتىشتە بۇنىڭدىنمۇ ياخشى دورا يوقتۇر، دەپ ئېيتقان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئاق خەشخاشنىڭ ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، شۇمشا ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، قېلىن دارچىن، دارچىن، شاقاقۇلنىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، ھەببى سەمنە، بوزىدان، جوز، ھەببى قەلقەلنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، زەپەردىن 35 گرام، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن 1856 گرام، بادام مېغىزى، گۈرۈچ تالقىنى، ئاق شېكەر، قەنتنىڭ ھەربىردىن 928 گرامدىن، پىندۇق مېغىزى، كەتىرا، رەۋغىنى شەبرەھدىن (شەبرھ يېغى)نىڭ ھەربىردىن 464 گرامدىن، جوز ھىندى، نوقۇت ئۇنى، باقلە ئۇنىنىڭ ھەربىردىن 210 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، شېكەر، قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلار تالقىنى ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، زەپەرنى ئەرقى گۈلدە ئېزىپ قوشۇلىدۇ، ئاخىرىدا ئازراق ياغ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر كۈنى 17.5 گرامدىن يېيىلىدۇ، بۇنى ئۇزۇنغىچە داۋاملاشتۇرۇش لازىمدۇر.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەننى سەمرىتىشتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كەتىرا، بادام مېغىزى، نىشاستە، شېكەر قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا يېگۈزۈلىدۇ ۋە داۋاملىق ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر نارجىل مېغىزىنى سۈتتە قاينىتىپ بەرسىمۇ بولىدۇ، لېكىن زىيادە سەمرىتىشمۇ خەتەرلىك.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جۇۋىنە، بەدىيان، سۇزاپ، زىرە كېرمانىنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، قۇرۇق مەرزەنجۇش، توغرىغۇنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرامدىن، يۇيۇلغان لوكتىن

يەتتە گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى ھەر كۈنى 4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان لوكتىن 3.5 گرام ئېلىپ، سىركە بىلەن قوشۇپ بىرنەچچە كۈن ناشتىدا يېيىلسە بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا بەدەننى ئورۇقلىتىش ئۈچۈن سۈرگۈچى ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەرنى ئىشلىتىش ھەم غىزالارنى ئازايتىش، ئەگەر ئۇسسۇزلۇق بولسا، كۆپ قىزىش ھەم قۇرۇقلۇقتىن مۇداپىئەلىنىش، ئۇنىڭدىن باشقا تەرلەتكۈچى ۋە ماددىلارنى تارقاتقۇچى ئىسسىق ياغلار بىلەن يېغىلاش، مەسىلەن: سىرىقچېچەك يېغى ھەم قۇستە يېغى بىلەن ئۇلاپ بېرىش، ئىتىرىغىللاردىن مەجۇنى كۈمۈنى ۋە مەجۇنى ئەنقۇريا، مەجۇنى سەنجىرىنا ۋە بارلىق قۇرۇق ئىسسىق دورىلارنى يېيىش بىلەن بىرگە كۆپ ئۇخلىماسلىق ۋە ئارام ئالماسلىق قاتارلىقلارنىڭمۇ ئورۇقلاشقا ياردىمى بولىدۇ.

تىرناق كېسەللىكلىرى تەدبىرلىرى

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىرناقتىكى ئاق داغقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زۇپتى رۇمى، بەتەم يېلىمى، كۆيدۈرۈلگەن ئۆچكە قۇيرۇقى ۋە ئۇنىڭ تۈيىقى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ ھەم زەرنىخ ۋە زەرارىھنى سىركىدە ئېزىپ تىرناققا چېپىلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل لوبىيا، جوز قاتارلىقلارنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ھەم شۇمشا ئۇرۇقى ۋە زىغىرنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ. ئەگەر

تازىلاشقا توغرا كەلسە، دەسلەپتە بەدەننى تازىلاش كېرەك.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىرناقنىڭ سارغىيىشىغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەرگى ئاس بىلەن مەجنۇنتال يوپۇرمىقى سوقۇلۇپ تىرناققا چېپىلىدۇ ھەم ئانارنى خام شارابتا پىشۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ، مەلھەملەر ۋە مايلار ئۆچكە مايىقى ۋە كالا تېزىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىرناقنىڭ يېرىلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، زىغىر ئۇرۇقى لوئابى، شۇمشا ئۇرۇقى لوئابى قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ زىماد قىلىنىدۇ ھەم يەر يېلىمى، سىركە ئەنسىلى ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن ياكى يەر يېلىمى، تۇز ۋە قىزىلگۈل سىركىسى بىلەن ياكى مەستىكى، تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. تۇزنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش ۋە مائۇلجەبىن قاتارلىقلار بىلەن سەۋدانى تەنقىيە قىلىش كېرەك.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جۇزام ۋە پور تىرناق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەلھەمى داخىلىيۇن زىماد قىلىنىدۇ، ياغ سۈركىلىدۇ. كالىنىڭ يىلكى ۋە موم يېغى سۈركىلىدۇ ۋە سەۋدانى تەنقىيە قىلىش، قان ئېلىش، مۇسھىل بېرىش بىلەن بىللە قانىنى تازىلىغۇچى ۋە كەيمۇسقا تېز ئۆزگىرىدىغان يەڭگىل غىزالارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىرناق ئۇۋۇلۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەگەر ئۇ ئىستىرخادىن بولسا، قۇرۇق ئىسىق دورىلارنى

زىماد قىلىش ۋە بەلغەمنى تەنقىيە قىلىش كېرەك، ئەگەر قاندىن بولسا ۋە ئاغرىش ئۆتكۈر بولسا، قۇرۇق سوغۇق دورىلارنى زىماد قىلىپ، سافىن تومۇردىن قان ئېلىش ۋە پاچاققا لوكقا قويۇش، ئەگەر قول بارمىقىنىڭ تىرنىقىدا بولسا باسلىق تومۇردىن قان ئېلىش، پۇت بارمىقىنىڭ تىرنىقىدا بولسا، مۇمكىنقەدەر قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش كېرەك.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىرناق قىچىشىش ۋە كۆپۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دەريا سۈيى، يېپىسمۇق سۈيى بىلەن تەڭكار تالقىنىنى قايىنتىپ تىرناق يۇيۇلىدۇ ھەمدە زۇپتى رۇمى ۋە ئەنجۇر ئايرىم - ئايرىم زىماد قىلىندۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىرناق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دەسلەپتە بەرگى ئاس، ئانار يوپۇرمىقىنى ئېزىپ زىماد قىلىندۇ، ئاغرىش پەسەيگەن بولسا، بۇغداي ئۇنى، ئۆچكە ئۆتى ۋە ئازراق كاللەكبەسەي بىلەن بىرلەشتۈرۈپ زىماد قىلىندۇ.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىرناق پورلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ ئاق ھەم پارقىراق بولغىنى، ھۆل زۇپا، پيونىد مېۋىسى (ھەببى مەلەب)، تاتلىق بادام مېغىزى قاتارلىقلار يېڭى ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ زىماد قىلىنىدۇ ۋە غىزاسى تەرتىپكە سېلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن مۇنىزىج بېرىپ، ئارقىدىن مەتبۇخى ئەفتىمۇن بىلەن بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تىرناق ئاستىغا قان ئۈيۈپ قېلىشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇغداي ئۇنى، زۇپتى رۇمى ياكى سەرتان قاتارلىقلارنى

ئېلىپ، قىزىل زەرىنخنى سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ ھەم كۈندە بىرنەچچە قېتىم يۇيۇلىدۇ ۋە بەزىدە زاغۇن ئۇرۇقىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەزكۇر تىرناققا بىرنەچچە سائەتكىچە چېپىپ سۈمۈرتۈلىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەينەككە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يالليۇغلىنىش تىرناقنىڭ تۈۋىدە كۆرۈلۈپ، ئاغرىق ئۆتكۈر بولۇش بىلەن بىللە لوقۇلداش ۋە تارتىشىش كۈچلۈك بولسا، ئاۋۋال قان ئېلىنىپ، ئاندىن مۇسھىل بېرىلىدۇ. مىزاجنى تەڭشەش ئۈچۈن ئەگەر ماددا يەڭگىل بولسا، دەسلەپتە كۆك موزا، سىركەنجىۋىل، ئىسپىغۇل ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. قار ياكى مۇز بىلەن سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش ۋە قارنى ئۇستىگە قويۇش ئۇسۇلىمۇ قوللىنىلىدۇ، ئەگەر ئاغرىق كۈچلۈك بولسا، ياۋا ئۈزۈم ۋە ئەپيۇن سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. ئەگەر مۇشۇ تەدبىرلەر بىلەن ئوڭشالسا ياخشىدۇر. ئۇنداق بولمسا زەيتۇن يېغى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەم ماددا پۈتۈنلەي تارقاپ كەتكۈچە يۇيۇلىدۇ، ئەگەر بۇنىڭ تەسىرى بولمسا، زىغىر ۋە بارىزەت ئۇرۇقىنى زىماد قىلسا پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەلھەم چېپىلىدۇ، ئەگەر ماددا كۆپ بولسا، مۇز ۋە قاتتىق سوغۇق دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

كۆپ تەرلەشنىڭ تەدبىرلىرى

ئەگەر كۆپ تەرلەش خىلتلارنىڭ تولۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن بولغان بولسا تەنقىيە قىلىش، غىزانى كۆپ يېيىشتىن بولغان بولسا غىزاسىنى ئازايتىش، قورسقىنى ئاچ قويۇش ۋە چېنىقتۇرۇش مەنپەئەتلىك. ئەگەر تۈتۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كەتكەن ۋە تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلىپ قالغان، قۇۋۋىتى بۇزۇلغان بولسا، ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئاجىزلىغانلىق ئالامتى ئاشكارا بولسا، تۈتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش، ئەگەر ئىسسىقتا كۆپ ھەركەت قىلىش ۋە كۆپ چېنىقىشتىن بولغان بولسا، بۇلارنى چەكلەش، ئەگەر تەبىئەتنىڭ ھەيدەپ چىقىرىشىدىن بولسا، كېسەلنى داۋالاش؛ تەپ ۋە تەپتە بوھران كۈنى كۆرۈلگەنلىكىدىن بولسا، بوھرانىدىن بولغان قىزىتمىنىڭ چۈشكەنلىكى مەلۇم بولسا، تەرنى توختىتىش توغرا ئەمەس، لېكىن ئاجىزلاپ كېتىشنىڭ خەۋپى بولغاندا تەر توختىتىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەر تۆشۈكچىلىرىنى توسۇپ، تەرلەشنى پەسەيتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇماق، يۇمغاقسۈت، يېسىمۇق ۋە چىلانىنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيى بىرنەچچە قېتىم يەككە ھالدا ياكى خەشخاش شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەرلەشنى توختىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى موزا، قوغۇشۇن ئۇپىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ.

داۋا (3)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، مەدەستانىنى سوقۇپ، ئەرقى گۈل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈل، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، رۇسۇت، كۈندۈر قاتارلىقلارنى سوقۇپ، گۈل يېغى ۋە ئەرقى گۈل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ، مۇناسىپ ياغلار بىلەن ياغلاشمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

داۋا (5)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەر توختاتقۇچى غىزالار — ھالۋا، گۆش، تۇز، كالا گۆشى ۋە ياغسىز گۆش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

تەرلەتكۈچى دورىلار ۋە تەرلىتىش تەدبىرلىرى

تاشقى تەرەپتىن تەرلىتىش ئۇسۇلى مۇنچىغا چۈشۈش، هوردىنىش، چېنىقىش بىلەن بىرگە كەرەپشە سۈيى، ئەرقى گۈل، ئازراق سىركە ۋە گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ، شۇنداقلا بابۇنە يېغىنى يالغۇز ياكى توغرىغۇ بىلەن قوشۇپ سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

ئىچكى تەرەپتىن تەرلىتىش ئۇسۇلى سىركەنجۈبىل سادده ۋە سىركەنجۈبىل بۇزۇرى ئايرىم ـ ئايرىم ياكى كاسىنە سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، شۇنداقلا بىنەپشە شەربىتى، نوقۇت ۋە سەۋزە سېلىنغان شورپا ئىچكۈزۈلىدۇ.

قاندىن بولغان قانلىق تەرلەشنى توختىتىشنىڭ تەدبىرلىرى ۋە دورىلىرى

ئاۋۋال قان ئېلىپ مۇسهىل بېرىلىدۇ، قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش ئۈچۈن زىرىق، كاسىنە، يۇمغاقسۇت، چىلان، ئۈجمە، چۈچۈمەل ئەينۈلا چىلانمىسى، ئانار دانىسى، ئەينۈلا، چىلان، سۇماق شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ هەم تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئانار پوستى، هەببۇلئاس، جوز، جۈپتى بەللۇت قاينىتىلىپ، بەدەنگە سۈركىلىدۇ ۋە باشقا تەر توختاتقۇچى دورىلارمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

زەرۇرى قۇلان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوزۇلما خاراكتېرلىك زەخمە، ئۆسمە، قۇرۇقلۇقتىن بولغان ئۆتكۈر تېرە زەخمىسى قاتارلىقلارنى يۇمشىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈندۈردىن يەتتە گرام، مۇرساپتىن 5.25 گرام، ئانار گۈلىدىن 13.5 گرام، جۈپتى بەللۇتتىن 4.5 گرام، گىل ئەرمىنى، قىزىلگۈلنىڭ هەربىردىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، 2 ~ 3 قات داكىدىن ئۆتكۈزۈپ سېپىلىدۇ.

زەرۇرى ئەئزەم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى گۆشخور چاقا، ئېغىز ۋە گال قاتارلىق بارلىق ئەزالارنىڭ ئاقمىسىغا تەجرىبىدىن ئۆتكەن. زەخىملەرنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. گۆش ئۈندۈرىدۇ،

ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشىنى توسىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىت، ئانارگۈلى، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى، چىلان يوپۇرمىقى، گىل ئەرمىنى ئىككى ھەسسىدىن، كۇندۇر، قەلەي ئۇپىسى، يۇيۇلغان تۇتىيا بىر ھەسسىدىن، مەدەستاندىن (ئوتتا قىزارتقىنى ياكى ئوتتا سىلىپ سۇدا يۇيۇلغىنى) ئىككى ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇغا مۈڭگۈزى تېپىلمىسا، بۇغىنىڭ سۆڭىكى ئورۇنباسار قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

زەرۇرى جەلبىيىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جەلبىيىندىن 10.5 گرام، ئاق زاك، سۇماق، خۇنسياۋشان، كۇندۇر، سىرىق سەبرىنىڭ ھەربىردىن 3.5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

زەرۇرى شەئىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى گۆشخور چاقنى يوقىتىش ۋە جاراھەتنى قۇرۇتۇشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن چاچتىن ئىككى ھەسسە، كۆيدۈرۈلگەن پىياز پوستىدىن بىر ھەسسە، رەيھان ئۇرۇقىدىن يېرىم ھەسسە، كافۇردىن 1/4 ھەسسە ئېلىپ، قائىدە بويىچە زەرۇرى تەييارلىنىدۇ.

زەرۇرى مەسئەد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زەخىملەرنى پۈتتۈرۈشتە، قۇرۇتۇشتا قەدىمكى ھۆكۈمالار تەجرىبىدىن ئۆتكۈزگەن. گۆشخور چاقا، يامرىغۇچى يارا، گۆش ئۆسۈپ قېلىش ھەم بوۋاسىر مونەكچىسىنى چۈشۈرۈشتە كېسىپ ئېلىۋېتىشنىڭ ئورنىدا تۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل زەرنىخ، سىرىق زەرنىخ ئىككى ھەسسىدىن، ھاك سۈيى، ئاق زاكتىن بىر ھەسسىدىن، سىرىق، قىزىل زاكتىن 1/4 ھەسسىدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سوقۇپ سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، ئارپىنىڭ ئارىسىغا قويۇپ 44 كۈن تۇرغۇزۇپ ئىشلىتىلسە،

كۆز جاراھەتلەرگە مەنپەئەتلىك. بوۋاسىر تۇگۈنچىلىرى ۋە ئارتۇق گۆشنى يوقىتىدۇ.

زەرۇرى ئەنزىروت (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ، بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنزىروت، ئانار پوستى، موزا، زەمچە، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز، سەئدى كۇفىنىك ھەربىردىن 35 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن مىستىن 17.5 گرام، كۇندۇر، ساپ خۇنسياۋشاننىك ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە زەرۇرى تەييارلىنىدۇ.

زەرۇرى ئەنزىروت (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جاراھەتنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى نىشاستىدىن 10.5 گرام، ئەنزىروت، قوغۇشۇن ئۇپىسسىنىك ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە زەرۇرى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

زەرۇرى گۈلنار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زەخمىلەرنى پۈتتۈرۈشتە تېز تەسىر قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانارگۈلى، سېرىق سەبرە، كۇندۇر پوستى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

زەرۇرى سەندەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ مىزاجىنى ياخشىلاشتا ۋە ياللۇغنى قايتۇرۇشتا ئالاھىدە ئۈنۈمگە ئىگە.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل سەندەل، نېلۇپەر، سېرىق سەبرە قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە زەرۇرى تەييارلىنىدۇ.

زەرۇرى ئەربەئە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىدۇ، زەخىملەردىكى قاننى توختىتىدۇ، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنزىرۇت، كۇندۇر، خۇنسياۋشان، مۇرمەككى قاتارلىقلاردىن تەڭ نسبەتتە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ ئىشلىتىلىدۇ.

زەرۇرى ئەربەئە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنزىرۇت، خۇنسياۋشان، مۇرمەككى، كۇندۇر، گىل ئەرمىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن، نوقۇتتىن يەتتە گىرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

زەرۇر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىدۇ، باش زەخمىسىنى پۈتتۈرىدۇ ۋە قاتۇرىدۇ. ئالدى بىلەن نەملىكنى قۇرۇتۇپ، گۆش ئۆستۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنزىرۇتتىن 14 گرام، گىل مەختۇم ۋە مەدەستانىڭ ھەربىرىدىن 5.25 گرامدىن، گىل ئەرمىنى ۋە شىيافى مامسادىن 3.5 گرامدىن، سىرىق سەبرە، خۇنسياۋشان، يۇمىلاق زىراۋەندىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە زەرۇرى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

زەرۇر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئوتتا ۋە ياغدا كۆيگەن كۆيۈكلەرنى يوقىتىدۇ، باشقا كۆيۈكلەرگىمۇ مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەدەستان ۋە خېنە يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، سارغايتىپ، ئاۋۋال گۈل يېغىدا ياغلاپ ئاندىن سەپسە، كۆيۈكنى ئۇچ كۈندە قۇرۇتىدۇ.

زەرۇر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇشنائىنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇزۇلغان گۆشكە سىپىلىدۇ. قورۇپ سوقۇلغان كۈنجۈت، كۆيدۈرۈلگەن زەنگار ھەم زەمچە قاتارلىقلارنى سوقۇپ سىپىلسىمۇ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەۋغىنى جوز ھىندى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچ بويىشقا ئىشلىتىلىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى نارجىلدىن تۆشۈك ئېچىپ، تۆشۈك ئەتراپىنى كېڭەيتىپ، ئاندىن كېيىن شاقايىقۇنىنۇئىمانىنى چىڭ تولدۇرۇپ ھەم رۇسسۇختەج، نۆشۈدۈردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، نارجىلنىڭ ئىچىگە سېلىپ، تۆشۈكنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، گىل ھېكمەت قىلىپ، چوغى ئېلىۋېتىلگەن ناھايىتى قىزىق تونۇردا بىر كېچە قويسا يېغى چىقىدۇ، يېغىنى چاچقا سۈركىسە چاچنى قارايتىدۇ.

رەۋغىنى جوز ھىندى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچنى قارايتىدۇ. ئالتە ئاي چاچنىڭ قارىلىقىنى ساقلايدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى نارجىلنىڭ ئۈچىنى كېسىپ، مېغىزىنى چىقىرىۋېتىپ، نارجىل مېغىزىدىن 63 گرام، ئاملىدىن 35 گرام، تۆمۈر كېپىكىدىن يەتتە گرام، تۇغرىغۇدىن 1.75 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، بارلىق دورىلارنى نارجىلنىڭ ئىچىگە سېلىپ تۆشۈكنى ئېتىپ، گىل ھېكمەت قىلىپ، ئوتتا بىر سائەت تۇرغۇزۇلسا، ئۇنىڭدىن ياغ ئاجرىلىپ چىقىدۇ. ھاجەت بولغاندا چاچقا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

رەۋغىنى مورد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەببۇلئاس سۇيىدىن ئۇچ ھەسسە، زەيتۇن يېغىدىن بىر

ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تاكى سۈيى تۆگەپ، يېغى قالغۇچە قاينىتىپ، ئازراق لادەن سېلىپ قويۇلدۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋغىنى مورد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەرگى ئاس، ھېلىلە كابىلە پوستى، موزىدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى رەيھان شەربىتىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ پىشۇرۇپ، ئۈنىگە بىر ھەسسە كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر 350 گرامغا 35 گرام لادەن يېغى قوشۇپ، چاچنى مايلاپ پاكىز يۇيۇۋېتىلىدۇ.

رەۋغىنى لادەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچنى قارايتىدۇ ۋە چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى لادەن، سازەج ھىندى، ھوماما، رۇسۇت مەككى، ئاملىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى 1392 گرام سۇدا قاينىتىپ 464 گرام قالغاندا، ئۈنىگە 464 گرام كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، سۈيى تۆگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، ھەر كۈنى كۈنجۈت يوپۇرمىقى سۈيى ۋە قىزىلچا يوپۇرمىقى سۈيىدە بېشىنى يۇيۇپ، ئاندىن بۇ ياغ بىلەن مايلاپ بېرىلىدۇ.

رەۋغىنى خېنە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچنى قارايتىپ، چاچ يىلتىزىنى چىڭىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خېنە، ئاقلانغان ئاملە، بەرگى ئاس، چىلغوزا يىلتىزى پوستى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سۇدا پىشقۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، تەڭ مىقداردا كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، سۈيى تۆگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

رەۋغىنى بەيزە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەرلىك ئورۇنغا ئىككى ھەپتە سۈركەپ بەرسە چاچ ئۆستۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىر دانە چوڭ قوغۇننى تېشىپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، 30 دانە تۇخۇم سېرىقى، بەش گرام زەيتۇن يېغى، بەرگى ئاس ۋە سالايە قىلىغان تۆمۈر كېپىكىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ، قوغۇن ئىچىگە سېلىپ، تۆشۈكنى ھىم ئېتىپ، گىل ھېكمەت قىلىپ، بىر كېچە - كۈندۈز تونۇردا تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ئېلىپ توپلىرىدىن ئاجرىتىۋېتىپ، زەيتۇن يېغى تولۇق ئارىلاشقۇچە قوغۇننى قوچۇپ، مەلھەم قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

رەۋغەن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپلىس بىمارلىرىدىكى چاچ چۈشۈشنى توختىتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن ۋە دائۇسسۆئىلەپكە ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەرگى ئاستىن 67.5 گرام، ئوسمىدىن 13.5 گرام ئېلىپ، 1800 گرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، 540 گرام كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 27 گرام لادەن سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئەرەستۇ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، بۇ باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

سەبغى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەرەسكە رەڭ بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شورە قەلەمى، مۇرمەككى، زەمچە، ئوردان قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، شارابقا چىلاپ تەييارلاپ سۈركىلىدۇ.

سەبغى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەترەنجى ھىندى، ئوردان، نىل، زەمچە، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، بىر كېچە - كۈندۈز سىركىگە چىلاپ، تەييارلاپ سۈركىلىدۇ.

سەبغی (3)

تەسری ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەترەنجى ھىندى، ئاقرىقەرھا، رۇسۇت، قىچا، سىيادان، گۈلسەفالىق، مۇرمەككى، زەرنىخ، زەرچۇبە، ئوردان قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئۆچكە قېنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركۈلىدۇ.

سەبغی (4)

تەسری ۋە ئىشلىتىلىشى ئاق داغنى قارايتىدۇ ۋە بەدەنگە رەڭ بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇرۇپ ئۇرۇقى، كۈندۈش، قۇستىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ، كونا سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ.

سەبغی (5)

تەسری ۋە ئىشلىتىلىشى بەدەن رەڭگىنى قىزارتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەر، ئوردان، كۈندۈش، مەستىكى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، مەلبۇس سۈيىدە يۇغۇرۇپ، كەچتە بەدەنگە سۈركەپ، ئەتىگەندە يۇيۇۋېتىلىدۇ.

سەبغی (6)

تەسری ۋە ئىشلىتىلىشى قاپارتما دېغى ۋە زەخمدىن قېپقالغان تاتۇقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان مەدەستان، كونا يىلتىز، نوقۇت ئۇنى، گۈرۈچ ئۇنى، ئېكەكلەنگەن سۆڭەك، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ھەبۇلبان، قۇستە قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، شۇمشا ئۇرۇقى لوئابى ۋە زىغىر لوئابغا ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا كەچتە سۈركەپ، ئەتىگەندە كېپەك سۈيى ۋە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ.

سەبغى (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاپارتما ۋە جاراھەتنىڭ تاتۇقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىخ سەۋسەن، قۇسته، يۇيۇلغان مەدەستان، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۇڭگۈزى، توغرىغۇ، ئوشەق قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئارپا سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

زىمادى خىيارشەنبەر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆپىنچە ياللۇغلار ۋە ئاغرىقلارغا ئىشلىتىشته تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خىيارشەنبەر بادام يېغى بىلەن يالغۇز ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىماد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش قۇرۇق تەمرەتكىسى، بەدەن قۇرۇق تەمرەتكىسىده قىچىشىش ۋە كۆيۈشۈش بولسا، يەرلىك ئورۇنغا 2 ~3 قېتىم سۈركەپ بەرسە يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن 45 گرام، يۇيۇلغان تۇتىيادىن توققۇز گرام، شىڭگىرپىتىن 24.5 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، يېڭى سۈتته يۇغۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

زىمادى دائۇسسۆئىلەپ ۋە دائۇلھەييە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى «تۆھپەتۇل مۇئمن» نىڭ يازغۇچىسى دائۇسسۆئىلەپ ۋە دائۇلھەييەده تەجرىبىدىن ئۆتكۈزگەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈندۈش، شەترەنجى ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، زەرنىختىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىماد (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى دائۇسسۇئىلەپ ئۇچۇن تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل ئۆچكىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن يۇڭى، سەدەپ، كىبرىت قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، زەيتۇن يېغىدا يۇغۇرۇپ زىماد تەييارلاپ، ئاۋۇال يەرلىك ئورۇنغا پىياز ياكى ئۆشنان ياكى ئەنسىل قاتارلىقلارنى سۇركەپ يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن، مەزكۇر زىماد چېپىلىدۇ.

زىماد (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تەتۇر تۇكنى يۇلۇۋەتكەندىن كېيىن بۇ زىمادنى چاپسا، تەتۇر تۇك ئۆسمەيدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى 4.5 گرام زەپەر 0.25 گرام كافۇر بىلەن ئېزىپ چېپىلىدۇ.

زىماد (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆيدۈرگە كېسىلى ۋە بارلىق ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلارغا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گەجنى سوقۇپ، تاسقاپ، يۇمغاقسۇت سۇيى بىلەن يۇغۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تەكرار قويۇلىدۇ.

تىلا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېرىدىكى چىقىرىۋېتىش تەس بولغان قارىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھاك ۋە مەدەستاندىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئومۇمىي دورىلار مىقدارىدا سۇ قۇيۇپ، بىرقانچە قېتىم چېپىلىدۇ. ئەگەر يوقالمسا، ئۆشنانىنى سىركىدە قاينىتىپ سۇيىدە يۇيۇلىدۇ. شۇنىڭدەك نوقۇت ئۇنىنى ئاچچىق سىركە ۋە ئاپېلسىن بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسىمۇ ئۈنۈمى بولىدۇ.

غەسۇل (1)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئېغىزنى تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆك ئۆشنان، باقلە ئۇنى، لوبىيا، نوقۇت، قوغۇن ئۇرۇقى ۋە تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ پوستى ۋە مېغىزى، كۆپۈكى دەريا، توغرىغۇ قاتارلىقلاردىن بىراۋەر مىقداردا ئېلىپ، تەڭ مىقداردىكى يېڭى سۇت ۋە ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، كېچىسى سىپىپ، كۈندۈزى يۇيۇۋېتىلىدۇ.

غەسۇل (2)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەپەر، ئۇردان، كۇندۇر، مەستىكىلەرنى تەڭ مىقدارda ئېلىپ، ئومۇمىي دورىلار مىقدارىدا پىياز سۈيى قوشۇپ، ئازراق قاينىق سۇ بىلەن چىپىپ، ئۈچ سائەتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىلىدۇ.

غەسۇل (3)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەڭزىنى قىزارتىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق قىچا، زەرنىختىن تەڭ مىقدارda ئېلىپ سوقۇپ، يېڭى سۇت بىلەن بىللە يەتتە كۈن ئىشلىتىلىدۇ ھەم زۇپادىن 35 گرام، زەپەردىن 10.5 گرام، شېكەردىن تەڭ مىقدارda ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەر كۈنى 13.5 گرامدىن يېيىلىدۇ. بادام قاينىتىلمىسى بىلەن يۇز يۇيۇپ بىرىلىدۇ، مۇڭاپىق مىقدارda ھەك يېيىلىدۇ. ئالما، ئانار يەپ بىرىش مەڭزىنى قىزارتىشقا سەۋەب بولىدۇ.

غەسۇل (4)

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىرايىنى دەرھال قىزارتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەتىرەنجى ھىندىنى سىركە بىلەن 2 ~ 3 قېتىم قاينىتىپ،

لاتىنى دورا سۈيىگە چىلاپ، مەڭزىگە بىرقانچە قېتىم سۈركەپ بېرىلىدۇ.

غەسۇل (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ ۋە قىزارتىدۇ. سەپكۈن ۋە باشقا داغلارنى، جاراھەت تاتۇقلىرىنى يوقىتىدۇ، بۇ دورىنى بىر ھەپتە ئىشلىتىش لازىم.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىيوند مېۋىسى (ھەببى مەھلەب)، پەرپىيۇن، يەر يېلمىسى، خولىنجان، ئۇزۇم، ناۋات، مەستىكى، پىيازنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى ھەسسىدىن، ئەنسىل، سەمغى ئەرەبى، پىستىنىڭ يېشىل پوستى، بېھى ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق قىچىنىڭ ھەربىرىدىن بەش ھەسسىدىن، مۇغاس، قىزىلگۈل تۆت ھەسسىدىن، ئانارگۈلىدىن ئالتە ھەسسە، مامىرانچىنى، زەرچۆچە، پىننە، كەتىرا تالقىنى، گۈرۈچ ئۇنىنىڭ ھەربىرىدىن ئىككى ھەسسىدىن ئېلىپ، بارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، بۇغداي كېپىكىنىڭ سۈيىدىن 20 ھەسسە، قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتىدىن 15 ھەسسە، تۇخۇ تۇخۇمىدىن ئالتە دانە (ئېقىنى) ئەنجۈر دەرىخىنىڭ سۈتىدىن 10 ھەسسە ئېلىپ، دورىلاردىن قالغىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ. ھاجەت بولغاندا تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن بىللە كەچتە سۈركەپ، ئەتىگىنى سۇ ياكى ئۆشنانىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە يۇيۇلىدۇ. گۈل يېغى بىلەن يۇز مايلىنىدۇ.

غۇمرە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەڭزىنى قىزارتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۈندۈش، زەپەر، ئوردان، مۇرساپ، مەستىكى قاتارلىقلارنى سوقۇپ، تەڭ مىقداردىكى پىياز سۈيىدە ئېرىتىپ مەڭزىگە چېپىلىدۇ.

غۇمرە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېرىدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىرسىياۋشان، شىخ ئەرمىنى، مەرزەنجۇش، چاڭگاك، كالا بابۇنسى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، باراۋەر مىقداردىكى ئاچچىق ئاپېلسىن سۈيىدە قاينىتىپ قاينىتىلمىسىدا يۇز يۇيۇلىدۇ.

غۇمرە (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى تېرىدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قارا زىرىدىن 14 گرام، زەرچىۋەدىن 10.5 گرام، بۇغداي ئۇنىدىن 17.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، زاراڭزا سۈيىدە يۇغۇرۇپ زىماد تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ، ئەنجۇر قاينىتىلمىسدا يۇيۇلىدۇ.

غەرتى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىرايىنى پارقىرىتىدۇ، تېرىنى سۈزۈكلەشتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئارپا ئۇنى، نوقۇت ئۇنى، باقلە ئۇنى، نىشاستە، كەتىرا، تۇزۇپ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سۈت بىلەن ئېزىپ، كەچتە يۈزىگە سۈركىلىدۇ، ئەتىگىنى كېپەك سۈيى بىلەن يۇز يۇيۇلىدۇ.

غەرتى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى باقلە ئۇنى ۋە كەتىرا سوقۇپ، تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ قۇرس ياسىلىدۇ ھەم ھاجەت ۋاقتىدا ئېرىتىپ يۈزىگە سۈركىلىدۇ.

فەلدىفيون (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يارىلاردىكى بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىپ، ئاقمىنى تولدۇرىدۇ، چىش ۋە چىش مىلىكىدىكى ھەمدە پۈتۈن بەدەندىكى ئوفۇنەتلەنگەن ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھاك سۈيىدىن بىر ھەسسە، سېرىق زەرنىخ، باقلە، ئاقاقىيادىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، مائۇلئەۋۋەلدە سوقۇپ، تالقانلاپ، دورىلارنى ھاك سۈيىگە چىلاپ، تازا قويۇلغۇچە ئاپتاپتا قويۇپ قۇرس ياسىلىدۇ. ئۇنى قۇرۇتۇپ سوغۇق جايدا

ساقلىنىدۇ ھەمدە ھاجەت بولغاندا يۇمشاق سوقۇپ سېپىلىدۇ.

مائۇلئەۋۋەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بۇ بىر خىل سۇ بولۇپ، سۇ تەگمىگەن ھاك ۋە توغرىغۇدىن تەك مىقدارىدا ئېلىپ ھەم توغرىغۇنى ئېزىپ، ئىككىسىگە ئالتە ھەسسە سۇ قۇيۇپ، ئۇچ ھەسسە قالغۇچە ھەر كۈنى قوچۇپ تۇرۇلىدۇ، ئاندىن سۈزۈپ مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

فەلدىفيون (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقاقىيادىن 42 گرام، قىزىل زەرەنسىختىن 3.5 گرام، مۇرمەككىدىن 14 گرام، ھاك سۈيىدىن 28 گرام، زەمچىدىن 21 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كونا سىركە بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قۇرس ياسىلىدۇ ۋە سايە جايدا قۇرۇتۇلىدۇ.

كىشمىش

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ مەشھۇر دورا بولۇپ، قىچىشقاق ۋە باش تەمرەتكىسىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلىدىن بىر ھەسسە، سانا، شاھتەررىدىن 1/3 ھەسسىدىن، ئەفسەنتىندىن 1/4 ھەسسە، كىشمىشتىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ كىشمىشتە يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى جوز چوڭلۇقىدا يېيىلىدۇ.

قۇرسى مۇرمەككى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىچىشقاقنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە، ھېلىلە، ئامىلە، بەرەڭگى كابىلە بىر ھەسسىدىن، تۇربۇتتىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، باراۋەر مىقدارىدىكى قەنتنى

سۈتتە قىيام قىلىپ قۇرس ياسلىدۇ.

ئىستېمال مقدارى 10.5 گرام بېرىلىدۇ. سۈرۈش مەقسىتىدە 35 ~ 70 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

قۇرسى مۇرمەككى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە، ئامىلە، بەلىلە، بەرەڭگى كابىلەنىڭ ھەربىرىدىن بىر ھەسسىدىن، تۇربۇتتىن ھەممە دورىنىڭ مىقدارىچىلىك، قەنتتىن پۈتۈن دورىلارنىڭ مقدارىچىلىك قوشۇپ، قائىدە بويىچە 24.5 گراملىقتىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مقدارى بىر دانە قۇرس يۇمغاقسۈت چىلانمىسى بىلەن ھەمراھ قىلىپ بېرىلىدۇ. بۇ قۇرس 10 ~ 20 قېتىمغىچە بېرىلىدۇ، ئەگەر شېشىسىمان بەلغەمنى چىقىرىش مەقسەت قىلىنسا، يۇقىرىقى نۇسخىغا 1/4 ھەسسە شەھمەنزەل قوشۇلىدۇ.

قۇرسى سەئىفە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش تەمرەتكىسى ۋە بەدەن قۇرۇق تەمرەتكىسى، سوغۇقتىن بولغان يالۇغ، بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىنى يوقىتىشتا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەرچۆە، ئاچچىق بادام مېغىزىدىن بىر ھەسسىدىن، كۆك مۇقەلدىن مۇۋاپىق مقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلاپ، ھاجەت بولغاندا كاسنە سۈيىدە ئېزىپ چېپىلىدۇ.

قۇرسى بۇزۇرى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يالۇغقا مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل سەندەل، فۇپەل، شىيافى مامسا، قەلەي ئۇپسى، بەزرۇلبەنجى، مەدەستان، رۇسۇت، دەر ھىندى، رەۋەنچىنى بىر ھەسسىدىن، ئىتياڭقى يىلتىزى،

ئەپيۇندىن يېرىم ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ سۇدا يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا قۇرس تەييارلاپ، ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بۇزۇرى (2)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇمغاقسۇت سۇيى، قىزىلگۈل، سىركە ۋە ئۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن يەرلىك ئورۇنغا سۈيۈق چېپىلما قىلىنىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ يەنە بىر نۇسخىسى قۇلاق كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

قۇرسى ئەندىرۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ قەدىمكى تېۋىپلار تۈزگەن نۇسخا بولۇپ، كامىل ۋە تەزكىرە دېگەن كىتابتىن ئېلىنىدى. سىفلىس، سۇلۇق قاپارتما ۋە سوزۇلما يارىلارغا تەسىرى ئالاھىدە ياخشى. بۇ نۇسخىدىن رۇم كىشىلىرى ھەب قىلىپ ياساپ، بەدەننى تازىلاشتىن كېيىن ئىشلەتكەن، چۈچۈك، تۈزلۇق نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتقان. ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئىككى يىلغىچە ساقلىنىدۇ. ياساپ 40 كۈندىن كېيىن توققۇز گرامدىن، ئۇچ كۈنگىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇمىلاق زىراۋەندە 54 گرام، كۇندۇر ۋە موزىنىڭ ھەربىرىدىن 28 گرامدىن، سمابىتىن 13.5 گرام، ئەپيۇن ۋە ئەنبەرنىڭ ھەربىرىدىن 2.25 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

مەجۇن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ۋاقتىسىز قېرىپ كېتىشكە مەنپەئەتلىك. بۇنىڭ نۇسخىسى «د» ھەرپى بىلەن باشلانغان دورىلاردا، تەدبىرى «تۆھپەتول مۇئمن» دە سۆزلەندى.

مەجۇنى پەلاسپە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

مەجۇنى مۇبەددىل مىزاج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەجۇنى سىير

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەھەق، بەرەسنى داۋالايدۇ. لەۋنى قىزارتىدۇ، ياشانغانلاردىكى ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەجۇنى سۇقرات

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەرەس، بەھەق، تېرە سويۇلۇش، دائۇسسۆئىلەپ، تەرلەش ۋە ياشانغانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەجۇنى پولات

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ياشانغانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇقىرىقى بەش خىل دورا باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇنى ھەببىنىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەرەس ۋە بەھەقتە مەنپەئەتلىك بولۇپ، ئۇچەي كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەجۇنى مەسىيھا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چاچنى ئاقارتىدۇ. باھ كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مۇپەررىھات

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىراينى گۈزەللەشتۈرۈشكە مەنپەئەتلىك. بۇنىڭ نۇسخىسى باش ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مۇراببائى ھېللىلە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا چاچنى قارايتىدۇ، چاچنى ئاسرايدۇ.

مۇراببائى سىيىر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ياشانغانلارغا مەنپەئەتلىك. بۇ ئىككى دورا باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مۇراببائى زەنجۈبىل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىنتايىن ياخشى نۇسخا بولۇپ، كۆكرەك كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مائۇلجەببىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىچىشقاق، داغ، قۇرۇق تەمرەتكە قاتارلىقلارغا پايدىلىق بولۇپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئالدىنقى بابلاردا سۆزلەندى.

مەتبۇخى ھېللىلە (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىچىشقاق، تەمرەتكىلەرگە كۆرۈنەرلىك مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېللىلە كابىلە پوستى، سېرىق ھېللىلە پوستىنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، سانائى مەككى ۋە شاھتەررىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، ئەفتىمۇندىن 14 گرام، ئەينۇلا، سەرپىستاننىڭ ھەربىرىدىن 30 داندىن، قىزىلگۈل، كاسنە ئۇرۇقى (چالا سوقۇلغىنى)، بادرەنجى بۇيىنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، بىر پىيالە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، شىرخىستىن 70 گرام

ئېلىپ، مۇشۇ قاينىتىلمىدا ئېرىتىپ، ئىلمان هالەتتە ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق ھېلىلىدىن 52.5 گرام، سانا ۋە شاھتەرەڭ 17.5 گرامدىن، مامىرانچىندىن يەتتە گرام، كاسنە ئۇرۇقى، بىستىپايەج، قىزىلگۈل، ئەفسەنتىننىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى 1392 گرام سۇغا سېلىپ تاكى سۇنىڭ 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن كېيىن ئەفتىمۇندىن 17.5 گرامنى سېلىپ بىر كېچە تىندۇرۇپ، سۈزۈپ، تەرەنجىبىندىن 35 گرام ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەرەس، داغ قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك. سەۋدانى ھەم كۆيگەن خىلتلارنى سۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە كابىلە، سېرىق ھېلىلە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ئەفتىمۇننىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، ئەنجۈردىن 20 دانە، ئاق تۇربۇت، بىخسۇس، ئىزخىر، مەستىكى، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، بىستىپايەجتىن 17.5 گرام ئېلىپ، قاتتىقلىرىنى چالا سوقۇپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئايارەج پەيقرا ۋە غاريقۇننىڭ ھەربىرىدىن 5.25 گرامدىن ئېلىپ ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈملاچ تەييارلاپ بېرىلىدۇ ۋە بىر سائەتتىن كېيىن يۇقىرىقى مەتبۇخ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مەتبۇخى ھېلىلىنىڭ باشقا نۇسخىلىرىمۇ تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك بولۇپ، باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەرەقى ئەفئا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جۈزام كېسىلى ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن، بۇ «د» ھەرپىدە باشلانغان دورىلاردا سۆزلەندى.

مەلھەمى داخلىيۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىششىق ۋە يىرىڭلىق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار. ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلار، خانارىزنى ياخشىلاش، ھەر خىل قېتىشىش، نېرۋا ئاغرىقى ۋە ئۆسمە كېسەللىكلىرىگە تەجرىبىدىن ئۆتكەن، يەللەردىن بولغان ھەزىم بۇزۇلۇشقىمۇ مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەدەستاندىن 70 گرام، كونا زەيتۇن يېغىدىن 105 ~ 180 گرامغىچە، ئىسپىغۇل، بارىزەت ئۇرۇقى، شۇمشا، زىغىر ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 ~ 24.5 گرامغىچە ئېلىپ، ئۇرۇقلارنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ، ئەتىگەندە ئۇلارنىڭ قويۇق لوئابىنى چىقىرىپ ۋە مەدەستانىنى ناھايىتى ئۇششاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغىدا تاكى قويۇلۇپ قالمىغۇچە قاينىتىپ، قوچۇپ تۇرۇپ، ياغ قارىدىغاندىن كېيىن قاچىنى ئوتتىن چۈشۈرۈپ سوۋۇتۇپ، ئۇنىڭغا يۇقىرىقى لوئابلارنى قۇيۇپ يەنە قاينىتىپ، قويۇلغاندا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ، ئەگەر تەسىرىنى كۈچەيتىشكە توغرا كەلسە زۇپتى رۇمى، زەرچۇبە، قارىغاي يېلىمى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن، خۇبسۇلھەدىتتىن 3.5 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ قوشۇلىدۇ.

مەلھەمى داخلىيۇن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلسا، قاتتىق ئىششقلارنى ئاغرىتماي ئېغىز ئالدۇرىدۇ. ھەر خىل قاپارتما، خانازىرغا تەسىرى ناھايىتى ياخشى.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق لەيلى، ئىسپىغۇلنىڭ ھەربىرىدىن 280 گرامدىن، شۇمشا ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 350 گرامدىن، ئامۇت ئۇرۇقىدىن 420 گرام ئېلىپ، ھەممىسى چالا سوقۇلىدۇ، ھەشقىپىچەك سۇيى، بابۇنە سۇيىنىڭ ھەربىرىدىن 464 گرامدىن، مەغىزگۈلى سۇيىدىن 996 گرام ئېلىپ، بۇ ئۈچ خىل دورا سۇيىگە يۇقىرىقى دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ، ئاندىن ھەسەل قېيامغا كەلگۈچە قاينىتىپ سۈزۈپ، مەدەستان (لايقىلاشتۇرۇلغان) دىن 420 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 116 گرام، ئۆچكە يېغىدىن 210 گرام، توخۇ يېغىدىن 140 گرام ئېلىپ ئۆزئارا قوشۇپ، ئېرىتىپ يۇقىرىقى قېيامغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە يەنە بىر قېتىم قاينىتىلىدۇ. ئاخىرىدا بادام مېغىزى، ئىلكۈلئەنبات، بابۇنە، بىنەپشە، ئاق لەيلى يىلتىزى، قۇرۇق مىئە سائىلە 7.5 گرامدىن، ئىكللىملىكتىن 250 گرام، خۇنسياۋشان، كۇندۇر، ئاق زاك، چەلەك يىلتىزى، ئوشەقىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن،

ئىسپىداجدىن 10.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. داخلىيۇننىڭ مەنسى لوئاب دېگەنلىك، ئۇنى بۇقرات ئىجاد قىلغان. ئۇنىڭ بەزى تەركىبلىرى ئەسلىدە زەيتۇن، مەدەستان ۋە لوئابلار بولۇپ، قاتتىق ئىششقلارنى تارقىتىشتا، يۇقىرىقى مەلھەمگە قارىغاندا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

مەلھىمى نەخلى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا مۇشۇ نامى بىلەن ناھايىتى مەشھۇر بولۇپ، بۇ نۇسخا «شىپائۇل ئەسقام» دا سۆزلەنگەن. زەخمىلەرنى تولدۇرىدۇ. ئىششق يانداۋرىدۇ. نۇقرەس ۋە مۇپاسىل ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. ئاغرىقسىز ئىششق، ئوتتا كۆيۈش، ئەمچەك ۋە ئۇرۇقدان يارىسىنى داۋالايدۇ. سۇنۇق، مۇسكۇلنىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلۇشقا مەنپەئەتلىك. يېرىلىشتىن ۋە كېسىلىشتىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. زەربىدىن بولغان ئىششق ۋە مەقئەت ئىششقىنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كونا زەيتۇن يېغىدىن 1392 گرام، قېچىر يېغىدىن 696 گرامنى ئېرىتىپ، كۆيدۈرۈلگەن مەدەستاندىن 1392 گرام، سېرىق زەمچىدىن 560 گرام ئېلىپ، مەدەستان ۋە زەمچىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن زەيتۇن يېغى ۋە ئېرىتىلگەن توڭگۇز يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئۇنى ھۆل خورما دەرىخى شېخىدا ئارىلاشتۇرۇپ، بۇنىڭ ھارارەت تەسىرىدىن قۇرۇپ كەتكەن قىسمىنى كېسۈۋېتىپ تۇرۇپ، دورىلار ھەممىسى ئارىلىشىپ بولغاندا ھۆل خورما شېخىدىن سوقۇپ، بۇنىڭ سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇلسا مەلھەمنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىدۇ. ئەزانى قۇۋۇتلەيدۇ ۋە ماددىنى تارتمايدۇ.

مەلھىمى نەخلى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ «تۆھپەتۇل مۇئمىن» دېگەن كىتابتا يېزىلغان. بۇنى جالىنۇس تۇزگەن. ئۇزۇلگەن نېرۋىلارنى ياخشىلايدۇ، ئېزىلگەن ئەزا ۋە سۆڭەكلەرنى، زەخمىلەرنى پۈتتۈرۈش، ئىششقلارنى تارقىتىش، قاشلاشتىن بولغان تېرە زەخمىسىنى يوقىتىش، ھۆل قىچىشقاق، بەلۋاغسىمان قوۋاق، كۆيدۈرگە ۋە قاپارتمىلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەدەستاندىن 140 گرام، سىركىدىن مۇۋاپىق ئېلىپ، مەدەستانىنى ئېزىپ سىركىگە چىلاپ، ئاپتاپتا قويۇلىدۇ، ئەگەر سىركە قۇرۇپ كەتسە يەنە سىركە قۇيۇپ ۋە ئېزىپ يەنە قۇرۇتۇلىدۇ تاكى 560 گرام سىركە تۇگىگىچە، يەنى سىركە

مەدەستانغا سىڭىپ كەتكۈچە تەكرارلاپ، ئاندىن كېيىن 280 گرام زەيتۇن يېغى، 280 گرام كالا يېغى ۋە سېرىق زەمچىدىن 35 گرام قوشۇپ، سۇس ئوتتا بىرلىشىپ كەتكۈچە ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى ھەۋارىيىن

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇنىڭ نامى مەلھەمى سەلىخە ۋە مەلھەمى رۇسۇل ۋە ياكى مەلھەمى ئەيسا دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ دورا نۇسخىسى 12 خىل دورىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ھەۋارىيىن ئۇنى ئەيسا ئەلەيھىسالام ئۈچۈن تەييارلاپ بەرگەن. بۇ دورا تۇرۇپ قالغان ئىششقىلارنى تارقىتىدۇ، خانازىر، بويۇن ساھەسىدىكى ئىششىق ۋە جاراھەتلەردىكى بۇزۇلغان گۆشلەرنى ۋە يىرىڭلارنى يوقىتىدۇ، يېڭى گۆش ئۇندۇرىدۇ، قىچىشقاق، باش تەمرەتكىسى، مەقئەت ئاقمىسى، بوۋاسىرلارنى يوقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق موم، ئۇدخام، مۇقەلنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، جاۋشىر، زەنگار، بارىزەت، تازىلانغان مۇرمەككى، ئاق مەدەستانىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئوشەقتىن 24.5 گرام، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، ئەركەك لوبانىدىن 10.5 گرامدىن، مەدەستانىدىن 15.75 گرام ئېلىپ، ئېزىشكە بولىدىغانلىرىنى ئېزىپ، مۇقەلنى سىركىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، زەيتۇن يېغىغا قوشۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، ئەگەر قىش پەسلى بولسا 696 گرام زەيتۇن يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. بىلىش لازىمكى، بەزى نۇسخىلاردا ئاق مەدەستان سېلىنمايدۇ. بەزى نۇسخىلاردا ئۇدخامنىڭ ئورنىغا بەتەم يېلىمى، ئاق مەدەستانىنىڭ ئورنىغا سەكبىنەجتىن 3.5 گرام سېپىلىدۇ ۋە باشقا تەركىبلەردە ئۆزگىرىش بولمايدۇ.

مەلھەمى باسلىقۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنى مەلھەمى زۇفتى دەپ ئاتايدۇ. يارا ئېغىزىغا گۆش ئۇندۇرىدۇ، زەخمىلەرنى پۈتتۈرىدۇ، سوغۇقتىن بولغان ئىششىق ۋە قاتتىق ئىششقنى تارقىتىشقا پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق مومدىن ئىككى ھەسسە، زۇپتى، ئۇدخام بىر ھەسسىدىن، كونا زەيتۇن يېغىدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم ياسىلىدۇ. ئەگەر مومغا باراۋەر مىقداردا ياۋا توگگۈز يېغى قوشۇلسا، تارقىتىش تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ. ئەگەر ئۇدخام، زۇپتى ۋە موم قاتارلىقلارنى ئوخشاش

مىقداردا ئېلىپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانسا، ئۇ چاغدا بۇنىڭ نامى باسلىقۇن ئەسغەر بولىدۇ، «شىپائۇل ئەسقام» دا مۇشۇنداق يېزىلغان.

مەلھەمى باسلىقۇن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ مەلھەمنى نۇرە دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ زەخمىلەرنى پۈتتۈرۈش ۋە ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بار، ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاتلىق سۇدا يەتتە قېتىم يۇيۇلغان ھاكتىن 105 گرام، باسلىقۇندىن 70 گرام، مومدىن 280 گرام، پىشمىغان زەيتۇن يېغىدىن 232 گرام ئېلىپ، ئالدى بىلەن مومنى زەيتۇن يېغىدا ئېرىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى نۇرە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئوتتا كۆيۈشتىن بولغان جاراھەت ۋە باشقا زەخمىلەرگىمۇ ئاجايىپ ياخشى تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق ھاكنى سۇغا چىلاپ، ئىككى سائەتتىن كېيىن سۈزۈپ، ئاندىن ھاكنى سوقۇپ، ئىككىنچى قېتىم سۇ قۇيۇپ يۇيۇلىدۇ. بۇ تۆت قېتىم تەكرارلىنىدۇ، يەتتە قېتىم قىلىنسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭغا خام گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ ھەم يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ ياكى پاختىغا يۇقتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

مەلھەمى ئىسپىداج (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان زەخمە ۋە قاپارتمىلارغا مەنپەئەتلىك. قاينىق سۇ، ئوت ۋە ياغدا كۆيۈش، كۆيدۈرگە كېسىلى، ئالىقان مۇدۇر - چاقسى، يىرىڭلىق مۇدۇر - چاقا، بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىدۇ، ياز پەسلىدە ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تازىلانغان مومدىن بىر ھەسسە، گۈل يېغىدىن تۆت ھەسسە ئېلىپ، ئۆزئارا قوشۇپ ئېرىتىپ، ئاندىن ئۇلارغا باراۋەر مىقداردا ئۇپا قوشۇپ، تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا موم يېغىنى قوشۇپ قويۇلغۇچە سالايە قىلىنىدۇ،

كۈچلۈكرەك قىلىش ئارزۇ قىلىنسا كافۇر قوشۇلىدۇ، بۇ كافۇر چۈشكەن مەلھەمنىڭ نامى مەلھىمى كافۇر بولىدۇ. ھەببۇلئاس يېغىنى گۈل يېغىنىڭ ئورنىغا قوشسىمۇ بولىدۇ ياكى ھەر ئىككىلىسىنى قوشسىمۇ بولىدۇ، بۇنداق قىلغاندا ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ.

مەلھىمى ئىسپىداج (2)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سوقۇلغان مەدەستاندىن 17.5 گرام، سىركىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مەدەستانىنى سىركىگە چىلاپ ئېزىپ ئېرىتىلىدۇ، ئاندىن ياغ قوشۇپ تاكى قويۇلغۇچە سوقۇپ، ئاندىن كۆپۈپ مەلھەم قىيامغا كەلگەندىن كېيىن، قەلەي ئۇپىسى ۋە كافۇر قاتارلىقلارنى مەدەستان باراۋىرىدە ئېلىپ، سوقۇپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

مەلھىمى ئىسپىداج (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق لەيلى ۋە ھەمشىباھارنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىدىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، سۇدا يۇمشىغىچە قاينىتىپ، يىپچىلىرىدىن تازىلانغان پىشقان يوپۇرماقلارنى ھاۋانچىغا سېلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردىكى قەلەي ئۇپىسى، ھۆل يۇمغاقسۇت سۈيى، ياغ قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، زىغىر ئۆسۈملۈكىدىن توقۇلغان رەختنىڭ ئۈستىگە سۈركەپ، يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

مەلھىمى سەپىدە
(تەركىبلىرى ئاز بولغان)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زەخىملەرنى پۈتتۈرىدۇ، تازىلايدۇ ۋە ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق مومدىن بىر ھەسسە، قەلەي ئۇپىسىدىن يېرىم ھەسسە، كۈنجۈت يېغىدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، قەلەي ئۇپىسىنى كۈنجۈت يېغىغا سېلىپ قاينىتىپ، رەڭگى قارىغا ئۆزگەرگەندە مومنى قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم ياسىلىدۇ، بەزىدە قەلەي ئۇپىسىدىن بىر ھەسسە، كۈنجۈت يېغىدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ، ئۇچى يۇمىلاق ياغاچ بىلەن

چاپلاشقاقلىق پەيدا بولغۇچە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى ئەبيەز (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئوتتا كۆيۈش، زەخمىلەردىكى ئېچىشىش، ئىسسىقتىن بولغان مەقئەت ياللۇغى، مەقئەت كۆيدۈرگۈسى يېرىلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مومدىن 35 گرام ئېلىپ، كۈنجۈت يېغى ياكى زەيتۇن يېغىنىڭ ئورنىغا گۈل يېغىنى قوشۇپ، ئەگەر ئاغرىق ئۆتكۈر بولسا، رۇسۇتنىڭ ئورنىغا مۇۋاپىق مىقداردا ئەپيۇن قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى ئەبيەز (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەدەستان، قەلەي كۇشتىسى، قەلەمپۇر قاتارلىقلاردىن بىر ھەسسىدىن، مومدىن ئىككى ھەسسە، گۈل يېغىدىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم ياساپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

مەلھەمى ئەخزەر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇزۇلغان گۆشلەرنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ساپلاشتۇرۇلغان زەنگاردىن 140 گرام ئېلىپ سالايە قىلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى ئەخزەر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقئەت ئاقمىسىغا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم قۇلاق ئاقمىسىغمۇ مەنپەئەتلىك. كۆيۈك زەخمىسىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنگاردىن بىر ھەسسە، ئەنزىرۇت، ئوشەقتىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى سىركىدە ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى ئەخزەر (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بىرىنچى نۇسخىغا قارىغاندا تەسىرى ئاجىز.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى موم، زەيتۇن يېغى ۋە زەنگار قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مەلھەم تەييارلاپ چىپىلدۇ.

مەلھەمى ئەخزەر (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇزۇلغان ۋە ئارتۇق گۆشنى يوقىتىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇشەقنى سىركىگە چىلاپ يۇمشاق ئېزىپ، ئاندىن ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن زەنگارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى سىياھ (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان كونا زەخمگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى موم، مەستىكى، زەيتۇن يېغى ۋە زۇپتى رۇمنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئېرىتىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى سىياھ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇزۇلغان گۆشنى يوقىتىش، زەخمنى پۈتتۈرۈش رولى بار.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەيتۇن يېغىدىن 154.7 گرام، سوقۇلغان مەدەستانىدىن 140 گرام ئېلىپ، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، قارا رەڭگە كەلگەندىن كېيىن كۇندۇر، خۇنسىياۋشان، ئەنزىرۇتىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن قوشۇپ سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى سۇرۇخ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يارىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، گۆش ئۈندۈرىدۇ.
تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەيتۇن يېغى، سىركىنىڭ ھەربىرىدىن 464 گرامدىن،

مەدەستاندىن 580 گرام، كۆيدۇرۇلگەن مستىن 140 گرام، زەنگاردىن 28 گرام ئېلىپ، سىركىنى زەيتۇن يېغىدا تاكى سىركە سۇمۇرۇلۇپ بولغۇچە قاينىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇلغۇچە پىشۇرۇپ تەييارلىندۇ.

مەلھەمى سەرنىج (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرتان ۋە خانازىرغا مەنپەئەتلىك. ئىششقىنى پىشۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەدەستاندىن 17.5 گرام، كۇندۇر، موزا، ئوشەق، مومنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، سەرنىج، بەتەم ېيلىمىدىن 28 گرامدىن، زەيتۇن يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىندۇ.

مەلھەمى سەرنىج (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ساقىيىشى قىيىن بولغان ئىششقىلارنى تارقىتىدۇ. سەرتان، خانازىر، سوزۇلما ئۇرۇقدان يالۇغى ۋە پىشۇرۇشنى قوبۇل قىلمايدىغان قاتتىق ئىششقىلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شىڭگىرىپتىن 28 گرام، مەدەستاندىن 17.5 گرام، كۇندۇر، بارىزەت، موزا، ئوشەق، ئاق مومنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، بەتەم ېيلىمىدىن 21 گرام، زەيتۇن يېغى ۋە گۇل يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 175 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىندۇ.

مەلھەمى سەرنىج (3)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۇشتە قىلىنغان شىڭگىرىپ 210 گرام، مەدەستاندىن 17.5 گرام، موم، كۇندۇر، بارىزەت، ئوشەقنىڭ ھەربىرىدىن 36 گرامدىن ئېلىپ، سوقىدىغانلىرىنى سوقۇپ، ئېرىيدىغانلىرىنى كۇنجۇت يېغىدا ئېرىتىپ مەلھەم تەييارلىندۇ.

مەلھەمى سەرنىج (4)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شىڭگىرىپ، گۇرۇچنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، كۇندۇر، ئوشەق، بەتەم ېيلىمنىڭ ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، مەدەستان، بارىزەتنىڭ

هەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئاق مومدىن 52.5 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 210 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھىمى زەنگار (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا يارىنى يەڭگىللىتىدۇ، بۇزۇلغان گۆشنى يوقىتىدۇ، ئوفۇنەتلەنگەن، بۇزۇق ماددىلارنى ۋە گۆشخور چاقنىنى يوقىتىدۇ، گۆش ئۇنىدۇرىدۇ، بوۋاسىر ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موم، زۇپتى رۇمنىڭ هەربىردىن 35 گرامدىن، سۇزاپ سۇيى ياكى سىركىدە ئېرىتىلگەن ئوشەقتىن 24.5 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 168 گرام ئېلىپ، سۇس ئوتتا هەممە دورىلارنى ئېرىتىپ، زەنگاردىن 14 گرام، ئەنزىرۇتتىن 10.5 گرام، ئۇدخامدىن يەتتە گرام ئېلىپ سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھىمى زەنگار (2)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنگاردىن يەتتە گرام، بەتەم يېلىمى، ئۇدخام، ئەرەب يېلىمنىڭ هەربىردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھىمى زەنگار (3)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موم، چىلغوزا يېلىمنىڭ هەربىردىن 420 گرامدىن، ئوشەقتىن 140 گرام، زەيتۇن يېغىدىن 464 گرام، ئىراقتىن چىقىدىغان سۇزۇك زەنگاردىن 180 گرام ئېلىپ، ئوشەقنى سۇزاپ سۇيىدە ئېرىتىپ، موم، چىلغوزا دەرىخى يېلىمنى زەيتۇن يېغىدا ئېرىتىپ، زەنگارنى يۇمشاق سوقۇپ، هەممىسنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھىمى مەدەستان (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جاراهەت ئېغىزىنى پۈتتۈرۈشتە ئالاهىدە تەسىرى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەدەستاندىن 140 گرام ئېلىپ سوقۇپ، 420 گرام زەيتۇن

يېغدا پىشۇرۇپ تاكى ئوبدان پىشپ بولغۇچە قوچۇپ، ئاندىن كۈندۈر، بارزەت، ئەنزىرۇت، خۇنسياۋشان، قۇرۇق زۇپتى رۇمنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلغۇچە پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ، ئۈيۈل جاراھەتكە ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھىمى مەدەستان (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جاراھەت ئېغىزىنى قاتۇرىدۇ، ئىسسىق پەسلەدە ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەدەستاندىن 17.5 گرام ئېلىپ سىركىگە سېلىپ يۇمشىغاندا گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلدۇرۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن سىركە ۋە گۈل يېغى قوشۇش تاكى مەدەستان بىلەن بىرلىشىپ كەتكۈچە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئۈپىدىن 17.5 گرام ۋە مۇۋاپىق مىقداردا كافۇر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

مەلھىمى سانائى مەككى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىچىشىش ۋە قىچىشقاق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سانائى مەككى، پوستى ھېلىلە زەرد، يۇيۇلغان ئالتۇن رەڭلىك مەدەستان، قەلەي ئۈپسى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىدا ئېرىتىپ، مەلھەم تەييارلاپ قىچىشقاق بار ئورۇنغا سۈركىلىدۇ، قىچىشقاقنى داۋالاش «د» ھەرپىدىن باشلانغان دورىلاردا سۆزلەندى.

مەلھىمى خۇلان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان ئىششقلارنى ياندۇرۇشقا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇسۇتتىن (خۇلان) 3.5 گرام، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، ئاق مومدىن 87.5 گرام ئېلىپ، رۇسۇتنى سوقۇپ، مومنى ياغلاردا ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى رۇساس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۆسمىگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇشۇن پوقى، بەتەم يېيىلمىسى، شامنىڭ كونا زەيتۇن يېغىدىن ئېلىپ، رۇساس پوقىنى زەيتۇن يېغىدا قويۇلغۇچە پىشۇرۇپ، ئاندىن سىركە قۇيۇپ، ئوتتىن چۈشۈرۈلىدۇ.

مەلھەمى كەتان

(زىغىر مەلھىمى)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جاراھەت ئېغىزىنى قاتۇرۇش ۋە زەخمىلەرنى پۈتتۈرۈشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىغىر پاخلىدىن توقۇلغان رەختنى ئېلىپ ئوبدان يۇيۇپ، ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن پىشمىغان زەيتۇن يېغى، بۇ بولمىسا ھەببۇلئاس يېغىنى تۆمۈر چۆمۈچكە سېلىپ، سۇس ئوتتا قويۇلغۇچە قىزىتىپ، ئاندىن سوقۇلغان زىغىر رەختنى بۇنىڭغا قوشۇپ ئېرىتىپ ئەزا ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

مەلھەم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ مەلھەم مەلھىمى جالىنۇس ياكى مەلھىمى ئەزرەق ياكى مەلھىمى ئەسۋەد دەپمۇ ئاتىلىدۇ. جاراھەتنى پۈتتۈرۈش، كونا يارا، بۇۋاسىر، ھەر خىل يېرىلىش، ھۆللۈكتىن بولغان قىچىشقاق، يارا، باش تەمرەتكىسى، دائۇسسۆئىلەپ قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق مەدەستاندىن 292 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كونا زەيتۇن يېغىدىن 1392 گرام، ئۆتكۈر سىركىدىن 1392 گرام ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسرىقدانغا سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، مەدەستان قېتىۋالماي مەلھەم ھالىتىگە كەلگۈچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ، مەلھەم ھالەتكە كەلگەنلىكىنىڭ بەلگىسى بۇنىڭ قارا رەڭگە كەلگەنلىكىدۇر، يەنە بىر نۇسخىدا سىركە ۋە زەيتۇن يېغىنىڭ مىقدارى ئوخشاش بولۇپ، مەدەستان بۇنىڭ 1/4 باراۋىرىدە دەپ يېزىلغان. ئەگەر ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرىنى كۈچەيتىش زۆرۈر بولسا، بۇنىڭغا ئېزىلگەن زەرچۇبدىن

ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئەگەر ھارارەت بولسا زەيتۇن يېغى ئورنىغا گۈل يېغى ئىشلىتىش، زەرچىۋەنى قوشماسلىق لازىم.

مەلھەمى سەرتان (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەرتان ۋە بارلىق قاتتىق ئىششىققا بىر ھەپتە ياكى بۇنىڭدىنمۇ ئاز ۋاقىت ئىشلەتكەندە ئىششىقنى تارقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىچا، چاققاقئوت ئۇرۇقى، كىبرىت، كۆپۈكى دەريا، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، ئوشەق، كۆك مۇقەلنىڭ ھەربىردىن 14 گرامدىن، كونا زەيتۇن يېغىدىن 98 گرام، قىزىل مومدىن 24.5 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى سەرتان (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جاراھەتلەنگەن ۋە جاراھەتلەنمىگەن سەرتانغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇشۇن ئۇپىسى، يۇيۇلغان تۇتىيادىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سىمىزئوت ياكى ئىتئۈزۈمى ياكى قاپاق ياكى تەرخەمەك سۇيى ياكى ئىسپىغۇل لوئابىدا ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. قوغۇشۇن ئۇپىسنى، دەسلەپتە ياغدا قورۇپ ئاندىن سۇ قوشسىمۇ بولىدۇ.

مەلھەمى شۇھۇم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توخۇ يېغى، تۆگىقۇش يېغى، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى، قوينىڭ قۇيرۇق يېغى، كالا يىلكى ۋە كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، مەلھەم ياساپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھەم (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۆگەلنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەنگار، كۆيدۈرۈلگەن قەغەزنىڭ ھەربىردىن 3.5

گرامدىن، كىبرىت سۇيى، سوپۇن سۇيىنىڭ ھەربىرىدىن 24.5 گرامدىن (يەنە بىر نۇسخىغا 66.5 گرام سېلىنىدۇ)، ھەسەلدىن 28 گرام، پەرپىيۇندىن 21 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، قويۇلغاندا سوپۇن سۇيىنى قوشۇپ (سوپۇن سۇيىدە تۇز ۋە ھاك ئېرىتىلگەن بولسۇن ۋە سوپۇن تۇز ۋە ھاكتىن تەييارلانغان بولسۇن، بۇ يېقىندا سۆزلىنىپ بولغان) تەييارلىنىدۇ.

مەلھەم (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقئەت يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە مەقئەت ئاغرىشنى توختىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى توخۇ يېغى، تۇخۇم سېرىقىنىڭ ھەربىرىدىن 140 گرامدىن، ئاق مومدىن 420 گرام، قەلەي ئۇپسىدىن 280 گرام، تاتلىق سۇ بىلەن سۇغىرىلغان مەدەستاندىن 21 گرام بىر دانە ئېقىدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەم (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەقئەت يېرىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). تەسىرى ناھايىتى تېز.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەتەم يېلىمىدىن بىر ھەسسە، ئۆچكە ئۆتىدىن تۆت ھەسسە ئېلىپ، قازاندا ئېرىتىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ، بۇ مەلھەم تىرناق شەكلى ئۆزگىرىپ سويۇلۇپ كېتىش، كالپۇك يېرىلىش، پۇت - قوللار يېرىلىش، قىچىشىش، سىقىلىستىن بولغان زەخمە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

مەلھىمى جۇزام

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى جۇزام كېسىلىنى داۋالايدۇ. سەۋدادىن بولغان زەخىملەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تاغ زىرىسى، سۇمبۇل، پىلپىل، ھوماما، قېلىن دارچىن، ئاچچىق قۇسته، ئاقىرقەرھا، مەستىكى، تازىلانغان مۇقەل ۋە مور، ھەببى بىلسان، ئوشەق، سېرىق سەبرە، مىئەسائىلە، ھىڭ ئۇرۇقى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، يۇمىلاق زىراۋەندە، سەئدى كۇفى،

ئىكللىملىك، قەلەمپۇر، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، كونا زەيتۇن يېغىنىڭ ھەربىردىن 140 گرام، لادەندىن 90 گرام، زەپەردىن 70 گرام، بەتەم يېلىمى، مومنىڭ ھەربىردىن 13.5 گرامدىن، سۇمبۇل رۇمى يېغىدىن بارلىق دورىلارنىڭ باراۋىرىدە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھىمى بەرەس

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەرەس ۋە داغنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن مىس، سىرىق زەرنىخ، شەترەنجى، ھاك، زىراۋەندە قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كىچىك بالىنىڭ سۆيدۈكىگە ئارىلاشتۇرۇپ 20 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، ھەر كۈنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم ياساپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بېرىلىدۇ (ئەگەر كىچىك بالىنىڭ سۆيدۈكى بولمىسا ئورنىغا سىركە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ)، بۇ دورىنى ئىشلىتىشتىن ئاۋۋال كېسەللەنگەن ئورۇن كىچىك بالىنىڭ سۆيدۈكى ۋە ھاراق سىركىسى بىلەن يۇيۇلىدۇ.

مەلھىمى ئاتىشەك (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ رېتسېپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن ھەم ناھايىتى سىرلىق بولۇپ، ھەر خىل سىفلىس مونەكچىسى ۋە زەخمىسنى بىر كېچە - كۈندۈزدە يوق قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇيۇلغان تۈتىيا ھىندىدىن 70 گرام، شىڭگىرىپتىن 35 گرام، چۆبچىندىن 1.75 گرام (ئەگەر چۆبچىن بولمىسا باز ئىشلىتىلىدۇ)، چوغدا پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمى سېرىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مەلھەم تەييار قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر چۆبچىننىڭ ئورنىغا سىمابنى تاكى خام رەختتە سۈزۈلۈپ قالمىغۇچە قايتا - قايتا ئۆتكۈزۈپ ئاندىن خام رەختنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىدىن 2.25 گرام قوشۇلسا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

مەلھىمى ئاتىشەك (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىماب كۈشتىسىدىن 24.5 گرام، خېنە، لادەن، مەستەكى، سۆرۈنجاننىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، ئاق تۇربۇت، بىنەپشە يىلتىزىنىڭ

ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، گۈل يېغدىن توققۇز گرام، زەيتۇن يېغدىن 67.5 گرام، لىمون سۈيىدىن 22.5 گرام، ئۆچكە يېغدىن 135 گرام ئېلىنىدۇ. ئەگەر مونەكچىسمان زەخمە چوڭ بولسا ئاق تۇتىيا، مەدەستان سۈيىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن، زەنگاردىن 1.75 گرام ئېلىپ، ھەممىسنى سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ، بۇ مەلھەمنى داۋائى ئاتىشەكمۇ دەپ ئاتايدۇ.

مەلھەمى ئاتىشەك (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قەلەي ئۇپىسى، تۇتىيا، خۇنسياۋشاننىڭ ھەربىردىن 10.5 گرامدىن، مەدەستاندىن يەتتە گرام، زەنگاردىن 1.75 گرام، مومدىن 17.5 گرام، ياغدىن 70 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى سەلئە

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قوغۇشۇن پوقىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئوتتا ئارىلاشتۇرۇپ، بۇنىڭدا بەتەم يېلىمنى ئېرىتىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى سەئفە

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇرۇنچاق زىراۋەندە، ئۇدخام، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، گۈل يېغى ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باش تەمرەتكىسىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھېلىلە ئۇرۇقى، موزا بەش ھەسسىدىن، ھەببۇلئاس ئىككى ھەسسە، لاھور تۇزىدىن 1.5 ھەسسە، مومدىن بارلىق دورىلارنىڭ تۆت ھەسسىچىلىك ئېلىپ، ھېلىلە ئۇرۇقى، موم، موزا قاتارلىقلارنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ، ئاندىن بارلىق دورىلارنى يۇمشاق

سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھىمى بالادۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يىرىڭلىق ئىششىقنى پىشۇرىدۇ ھەم ئېغىز ئالدۇرىدۇ، نەشتەر بىلەن تېشىشتىن مۇستەسنا قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بالادۇر ھەسىلى ۋە ھۆل زۇپىتى رۇمىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، تۆمۈر چۆمۈچكە سېلىپ، قىزىتىپ ۋە بىرلەشكۈچە قوچۇپ، ھاجەت بولغاندا يەرلىك ئورۇنغا يىرىڭلىق ئىششىق ئېغىز ئالغۇچە چېپىلىدۇ.

مەلھىمى خەمىير

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى خەمىيرمايە 10.5 گرام، تۇغرىغۇ، ئاقلانغان دەبىقنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرام، جاۋشىر، كەپتەر مايىقى، توخۇ پوقنىڭ ھەربىرىدىن 35 گرامدىن، سۇ تەگمىگەن ھاكتىن 17.5 گرام، سوپۇندىن يەتتە گرام ئېلىپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ تۆمۈر قاچىدا ساقلىنىدۇ.

مەلھىمى دەبىق

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىششىقنى ئاغرىتماستىن ئېغىز ئالدۇرىدۇ، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دەبىقتىن يېتەرلىك مىقداردا ئېلىپ سۇغا چىلاپ، پوستىنى ئاقلاپ سوقۇپ، ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا سوپۇن سۇيى قوشۇپ، ھاۋانچىدا بىرلىشىپ كەتكۈچە سوقۇپ، ئاندىن زەرچۈندىن دەبىقنىڭ 1/4 ى باراۋىرىدە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھىمى ھەسەل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ يىرىڭلىق ئىششىق ۋە بارلىق جاراھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ ھەم تازىلايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنزىرۇت، ھەسەلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ مەلھەم قىلىنىدۇ. بەزىدە ئاۋۋال ھەسەلنى تاكى قويۇلغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ئەنزىرۇتنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ مەلھەم بىلەن ھەرقانداق جاراھەتلەردىكى يىرىڭلارنى، ھەرقانداق سۈيۇقلۇقلارنى تارتىپ ئېلىش ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بۇغداي ئۇنىنى يېتەرلىك گۈل يېغى بىلەن، گۈل يېغى تاپقىلى بولمىسا تاماققا ئىشلىتىدىغان ياغ ۋە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھىمى ھۇچۇبە شەنگا

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زەخىملەر، ئىششىقلار، تارتىشىپ قېلىش ۋە ھەر خىل جاراھەتلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھۇچۇبەنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭدىن 1/4 ھەسسە كۈنجۈت يېغى ۋە مۇڭاپىق مىقداردا موم ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ سۈركىلىدۇ.

مەلھىمى ئەرقى مەدنى

بۇ مەلھىمى رىشتە دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قومۇش كۈلى، مەدەستان ھەربىرى يەتتە گرامدىن، ھاكتىن 3.5 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى ۋە موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ. ئەگەر ئەزا يالليۇغلانغان بولسا ئىسپىغۇل، بىنەپشە يېغى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ. بۇ مەلھەم شۇ كۈنى قۇرتنى چىقىرىدۇ. قۇرت ئۇزۇلۈپ كەتكەن بولسا ئۇزۇنسىغا تىلىپ مەلھەمنى ئىشلىتىش، قۇرت چىقىشقا باشلىسا بىر ياغاچقا ياكى مۇشۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىگە قۇرت قانچىلىك چىقسا شۇنچىلىك يۆگەشتۇرۇش كېرەك، بۇنىڭدا قۇرت پۈتۈنلەي چىقىپ كېتىشى ۋە ئۇزۇلۈپ كەتمەسلىكى لازىم.

مەلھىمى جازىب (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ، ئوق ۋە تىكەننى چىقىرىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇتۇلغان قومۇش يىلتىزى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندىنى ئوخشاش ئېغىرلىقتا ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى جازىب (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئوقنى چىقىرىدۇ. زەخمىلەر ۋە يىرىڭلىق ئىششىقلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەتەم يېپىلمىسى، مومنىڭ ھەربىرىدىن 155 گرامدىن، ئۇدخامدىن 116 گرام ئېلىپ ئوتتا ئېرىتىپ، توغرىغۇدىن 280 گرام ئېلىپ ئېزىپ، ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھەمى ئەجىب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ساقايمىغان كونا زەخمىلەرنى پۈتتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەتەم يېپىلمىسىدىن 35 گرام، چىلغوزا كۈلى، زىراۋەندە، كۈندۈرنىڭ ھەربىرىدىن 24.25 گرامدىن، ئوشەق، تۆمۈر دېتى، مىسنىڭ ھەربىرىدىن 17.5 گرامدىن، مەرىتاخ، جاۋشىرنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرام ئېلىپ، ئوشەق بىلەن جاۋشىرنى سىركىگە سېلىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ مۇشۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەم

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاملە ئۇسارىسى، قۇرۇق ئوت - چۆپ، زەرچىۋە قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، كالا پاچىقى يىلىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھەمى خەشكە شىپات

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەدەستان، تۇتىيا، چىلان، ھۆل يۇمغاقسۇت سۇيى، موم قاتارلىقلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى گۈلنار

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چىرىگەن گۆشخور چاقىلىق بەلۋاغسمان قوقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانارگۈلى، بەرگى ئاس، قىزىلگۈل، پاقىيوپۇرمىقى ئۇسارىسىدىن ئىككى ھەسسىدىن، كۆك موزا، مەدەستان، زەرچۇۋەدىن بىر ھەسسىدىن ئېلىپ، موم، گۈل يېغىدا مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەمى سەرتان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئىششىق قايتۇرىدۇ، جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاقاقىيا، بوش دەرىخىدىن يەتتە گرامدىن، سەندەلدىن 3.5 گرام، شىيافى مامسا، ئاق مومنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن سەرتاندىن بىر دانە، گۈل يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم ياسىلىدۇ. بىلىش لازىمكى، مەلھەمى سەرتانىنىڭ نامى كېسەللىك ئېتىبارى بىلەن ياكى دورىسىغا سەرتان چۈشۈش نامى بىلەن مۇشۇنداق قويۇلغان.

مەلھەمى مىسرى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا زەخمىلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھەسەلدىن 560 گرام، سىركىدىن 280 گرام، زەنگاردىن 14 گرام، مەدەستاندىن 140 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ، بۇ مەلھەمنىڭ قۇلاققا مەنپەئەت قىلىدىغان نۇسخىسى قۇلاق كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

مەلھەمى مىسرى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقدان خالتىسى قىچىشىش، زەرداب ئېقىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇپيدىن 17.5 گرام، كىبرىت، رۇم بەدىياننىڭ ھەربىرىدىن 1.75 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سىركىدە يۇغۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھىمى رال

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ساقايمىغان كونا زەخمىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن. سەپلىس زەخمىسى ۋە ئاقمىغا مەنپەئەتلىك. چىرىگەن گۆشلەرنى يېيىش، جاراھەت پۈتۈرۈش تەسىرى بار ۋە ئاجىز ئەزالارنى ياخشىلايدۇ، ساقايماس جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىشتا تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى موم، كافۇر، كەت ھىندى، ناۋاتنىڭ ھەربىرىدىن 14 گرامدىن، تۈزلانمىغان يېڭى كالا يېغى ئومۇمىي دورا مىقدارىدا ئېلىنىدۇ. موم ۋە ياغنى تۆمۈر قۇتىغا سېلىپ، ئاندىن كەت ھىندىنى سوقۇپ سېلىپ، قائىدە بويىچە بىرنەچچە قېتىم سۈتتە قاينىتىپ كافۇر سېلىنىدۇ، ئەگەر كونا جاراھەت بولسا، 2~3 كۈن ئاز مىقداردىكى كۆيدۈرۈلگەن فۇپەل بىلەن بىللە ياكى يالغۇز ئىشلىتىلىدۇ.

مەلھىمى رۇمانى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كونا زەخمىلەر ئۈچۈن تەجرىبىدىن ئۆتكەن. تەسىرى مەلھىمى رالدىن كەم بولمايدۇ، تەبىئىتى مۆتىدىلرەك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەنزىرۇت، كۆيدۈرۈلگەن كۆك قەغەز، چىلغوزا دەرىخىنىڭ پوستى، ئوردان، كەت ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، قەلەي ئۇپىسى (تازىلانغان) دىن 17.5 گرام، يۇيۇلغان مەدەستاندىن 13.5 گرام، كافۇردىن 35 گرام، ئاق مومدىن 22.5 گرام، گۈل يېغىدىن 70 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھىمى ئەئجاز

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئوق زەخمىلىرى، ئاقما، ساقايمىغان كونا زەخمىلەر ۋە ياماق سۈپەتلىك يارىلارغا مەنپەئەتلىك بولۇپ، بۇ مەلھەمنى ئىشلەتكەندە، يەنە بىر مەلھەمنى ئىشلىتىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىل كەت ھىندى، ماش نېنى، كۈنجۈت يېغى، تاتلىق

قۇدۇق سۈيىنىڭ ھەربىرىدىن 58 گرامدىن، زەمچە، تۇتىيا ھىندىنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، ئاۋۋال سۇ ۋە ياغنى بىر ساپال قاچىغا قۇيۇپ، قول بىلەن دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، دۇغ ھالەتتە بولغاندىن كېيىن، باشقا دورىلارنى ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ، يۇقىرىقى سۈيۇقلۇق بىلەن 1 ~ 2 سائەت ئارىلاشتۇرۇپ، شىشە قاچىغا قاچىلاپ زۆرۈر بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىنى ئىشلىتىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى كەچتە تۇزنى لاتىغا ئوراپ قىزىتىپ، زەخمىنىڭ ئەتراپىغا مەلۇم ۋاقىت قويۇپ بۇ مەلھەم چېپىلىدۇ.

ئەسكەرتىش مەلھىمى شادىنەج ۋە مەلھىمى كافۇر بوۋاسىر دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

نوقۇئى

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاندىن بولغاندا قان ئالغاندىن كېيىن، باشقا ماددىدىن بولغاندا سۈرگە بەرگەندىن كېيىن، قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئەينۇلادىن 15 گرام، تەمرى ھىندى، ئاق شىبكەرنەك ھەربىرىدىن 10.5 گرام ئېلىپ قاينىق سۇغا چىلاپ، ئەتىگەندە سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ، ئەگەر ئۇنى كۈچلۈك قىلىش مەقسەت قىلىنسا، سانا ۋە شاھتەررە مۇۋاپىق مقدارىدا قوشۇلىدۇ. بۇزۇق ماددىلارنى چىقىرىپ، قاننى ياخشىلايدىغان دەملەنمىلەرنىڭ كۆپىنچىسى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى، ئەگەر بىمار قاينىتىلمىدىن سەسكەنمىسە دەملەنمە بېرىلىدۇ.

نۇتۇل

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سۇلۇق قاپارتمىنىڭ ئاسارەتلىرىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قىزىلگۈلدىن 24.5 گرام، بىنەپشە، چالا سوقۇلغان نېلۇپەر، ئىككى خىل سەندەل مۇۋاپىق مقدارىدا، كاسنە ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرى 14 گرامدىن ئېلىنىدۇ. دورىلارنى 6496 گرام سۇدا قاينىتىپ، 1392 گرام قالغاندا مۇنچىغا چۈشۈپ، چىقىدىغان ۋاقىتتا بەدەن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

يىگىرمە بىرىنچى باب ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلاردىن پەيدا بولغان زەخمەرگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

بىلىش لازىمكى، رەئىس ئەزاغا زەربە تەگكەن بولسا، توسقۇنلۇق قىلىدىغان بىرەر ئامىل بولمىسا قان ئېلىش، يۇمشاتقۇچىلار، ھۆقنىلەر ۋە تارتقۇچىلار بىلەن مادداننى مايىللاشتۇرۇش، ئەگەر زەربە رەئىس ئەزالاردىن باشقا ئەزالارغا تەگكەن بولسا، توسقۇنلۇق بولمىغان شەرت ئاستىدا قانلىق لوكقا قويۇش، ئەگەر ئىششىق چوڭ بولسا ئاۋۋال قان ئېلىش، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن تەپ بىرگە كەلسە، بۇنى داۋالاشقا كىرىشىش، زەربە قاناشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، تازىلاش ۋە مايىللاشتۇرۇشتىن كېيىن داۋالاشقا كىرىشىش لازىم، ئومۇمىي تەرتىپلىرىنى بىز «تېببىي ئەكبەر» دە بايان قىلىپ بولدۇق، بىر قانچە مۇجمەل دورىلار بۇ يەردە سۆزلىنىدۇ.

زىماد

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇشلاردىن بولغان زەخمەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇمبۇل، مۇغاز، بەرگى ئاس، ماش، قىزىلگۈل، سىرىق پۇرچاق قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، گۈل يېغى ۋە تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن بولغان زەخمەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رەۋەنچىنى بىر ھەسسە، ئوردان، تازىلانغان لوك، گىل مەختۇمنىڭ ھەربىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، 7 ~ 14 گرامغىچە غورابقا ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ. ماش، يېسسىمۇق ئۇنى، نوقۇت قاتارلىقلاردىن غىزا قىلىپ بېرىلىدۇ.

داۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قاتتىق ئۇرۇلۇش ۋە قان تۆكۈرۈشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مومىيا، گىل مەختۇم قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئاز مىقداردا ئۈزۈم شىرنىسى ۋە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

داۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باشتىكى ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇشتىن بولغان زەخمىلەرگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەرگى ئاس، ئانارگۈلى، ئانار پوستىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇ ۋە سىركە بىلەن قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن ھاۋانچىدا سوقۇپ، يۇمشاق بولغاندا ئۇد ھىندى، ئىپار ۋە قەسبۇزەربەدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ھەم قابىز شارابلارغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ. ئاندىن قېيفال تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ھەمدە ئەرقى گۈل، گۈل يېغى ۋە سىركە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ھۆل مېۋە سۈلىرى ھۆقنە قىلىنىدۇ.

داۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ تىلائى جەبرى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن بولغان زەخمىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ماش، مۇغاس بىر ھەسسىدىن، گىل ئەرمىنىدىن يېرىم ھەسسە، ئاقاقىيا، سەبرە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 1/4 ھەسسىدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، ھەببۇلئاس سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تىلا قىلىنىدۇ.

داۋا (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زەربىدىن بولغان تەپ ھەم ئىششىق ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسلىشى قىزىلگۈل، ئاقلانغان يېسسىمۇق، گىل ئەرمەنى، سەندەل، فۇپەل، شيافى مامسا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئەرقى گۈل بىلەن قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن ياكى چوڭ تەرەتنى يۇمشاتقاندىن كېيىن تىلا قىلىنىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇشتىن بولغان قان تۇكۇرۇشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسلىشى گىل ئەرمەنى، خۇنسىياۋشان، ئانارگۈلى قاتارلىقلاردىن باراۋەر مقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تالقانلاپ، ئۇنىڭدىن 10.56 گرام ئېلىپ، 140 گرام سۇماق سۈيى ھەمدە 0.5 گرام ئەپيۇن بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنسا، يالۇغنى يوقىتىدۇ. بىمارغا قابىز غىزالار بېرىلىدۇ.

داۋا (7)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بوغۇم چىقىقغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسلىشى ئاۋۋال يەرلىك ئورۇنغا گۈل يېغى سۈركىلىدۇ، ئاندىن چۆبچىننى سوقۇپ بەرگى ئاسنى ئۈستىگە سېلىپ، رەخت بىلەن نورمال تېڭىلىدۇ.

داۋا (8)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قېتىپ كەتكەن ئورۇننى يۇمشىتىدۇ. داۋاملىق چاپسا تارتىشىپ قېلىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسلىشى سېرىق موم، ئۆردەك يېغى ياكى توخۇ يېغى، كالا يىلىكى، زىغىر لوئابىنىڭ ھەربىرىدىن 140 گرامدىن، سەۋسەن يېغىدىن 840 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم ياسىلىدۇ.

داۋا (9)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قېتىپ قالغان ئەزالارنى يۇمشىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياغنىڭ لېيى، مۇقەلنىڭ ھەربىرىدىن 140 گرامدىن، بارىزەت، جاۋشىر، ئوشەقنىڭ ھەربىرىدىن 70 گرامدىن، توشقاننىڭ چاۋا يېغىدىن 280 گرام ئېلىنىدۇ. ئەگەر توشقان چاۋا يېغى بولمسا، ئۆردەك ياكى توخۇنىڭ چاۋا يېغى ئىشلىتىلىدۇ. ياۋا توڭگۇزنىڭ ئالدى پۇتىنىڭ يېغى بولسا تېخىمۇ ياخشى، توشقاننىڭ يېغىنى ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئاز - ئازدىن سېلىپ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلىنىدۇ.

داۋا (10)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى خۇش پۇراق بولغانلىقى ئۈچۈن نازۇك مىزاجلىق كىشىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سېرىق مومدىن 140 گرام، قەلەمپۇر يوپۇرمقىنىڭ يېغىدىن 840 گرام، مەستىكى، خەشخاش ئۇسارىسىنىڭ ھەربىرىدىن 70 گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

پايدىلىق سۆز يېڭى زەخمىلەرنى ۋە ئۇرۇلۇشتىن بولمغان زەخمىلەرنى داۋالماقچى بولغاندا، يەرلىك ئورۇننى بارماق بىلەن بېسىش ۋە ئالقان بىلەن ئۇۋۇلاش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن بىر قوينى بوغۇزلاپ، ئۇنىڭ تېرىسىنى ئىسسىق ھالەتتە بىمارنىڭ ئۈستىگە يېپىپ، تېرە قۇرۇغانغا قەدەر قويۇپ قويۇلىدۇ. بۇ تەدبىرلەر ئارقىلىق بىمار بىر كېچە - كۈندۈزدە ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر تېرە ئاستىدا قان ئۈيۈپ قالسا، نانىڭ يۇمشاق ۋە توغرالغان تۇرۇپنى ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

يىگىرمە ئىككىنچى باب كۆتۈنۈش تەدبىرلىرى

سوغۇقلۇققا قارىتا چارە قىلىش مۇساپىرلارغا ئىسسىق غىزالار بېرىلىدۇ. ئەگەر مۇساپىرغا سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەن بولسا، ئوتنىڭ ئىسسىقلىقى يېتىدىغان ئورۇندا ياتقۇزۇپ، باشتىن باشقا ئومۇمىي بەدەنگە ئىسسىتىلغان رەخت بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئاندىن كېيىن ھىلە، مۇرمەككى، پىلپىل قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزغا قۇيۇلىدۇ ۋە سەۋسەن ياكى مەغىزگۈلى يېغىدا پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى ۋە قۇستە شېرىن قاتارلىقلارنى ئېرىتىپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ. بىرئاز تۇرغاندىن كېيىن ئەگەر غىزا تەلەپ قىلسا، توخۇ ياكى كەپتەر قاتارلىقلارغا ئوخشاشلارنىڭ شورپىسىنى بېرىش ھەمدە ھەسەل يالىتىش كېرەك.

تەدبىر (1)

پۇت ـ قولنىڭ ئۇششۇشىدىن ئىششىق پەيدا بولغان بولسا، چامغۇر، كالىلەكبەسەي، سېرىقچېچەك، بابۇنە، مەرزەنجۇش، ئىكلىلمىلىك، زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنى ياكى ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ، قايىنىتىلمىسىغا پۇت ـ قولنى چىلاپ، ئاندىن ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغ بىلەن ياغلاپ ئوتقا قاقلىنىدۇ، تۆۋەندىكى دورىلارنى پۇت ـ قوللارغا سۈركىسە، پۇت ـ قوللارنىڭ ئىششىپ، يېرىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بۇلار ياسىمەن يېغى، ئازاراقى يېغى، سەۋسەن يېغى، قەلەمپۇر يېغى، ھەبىۋلغار يېغى، قەتران قاتارلىقلاردۇر.

تەدبىر (2)

پۇت ـ قوللاردىكى ئىششىق كۆكىرىش ھەم قارىداشقا يېتىپ بارغان بولسا، مەزكۇر ئورۇننى چوڭقۇر تىلىپ، ئاندىن قېنى ئېقىپ ئۇيۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن ئىسسىق سۇ قۇيۇلىدۇ ھەم نورمال مىقداردا قان چىقىرىلىدۇ. ئاندىن گىل ئەرمىنىنى سۇ ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى

سىركىدە ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ ھەم بىر كېچە - كۈندۈز ئىلمان شاراب ياكى سۇ ۋە سىركە بىلەن يۇيۇلىدۇ، ئاندىن گىل ئەرمىنى يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك تىلا قىلىنىدۇ. بۇ تىلا يارا ياخشىلانغانغا قەدەر تەكرار ئىشلىتىلىدۇ.

تەدبىر (3)

پۈت - قوللاردىكى يارا سېسىق پۇرىغان ۋە چىرىگەن بولسا، قىزىلچا ھەم كاللەكىبەسەينىك كۆكىنى قاينىتىپ، قاينىتىلمىسىدا يۇيۇلىدۇ ھەم سوقۇلمىسىنى ئىسسىق ياغلار بىلەن بىرلەشتۇرۇپ زىماد قىلىنىدۇ ياكى ياغنى يالغۇز ئىسسىتىپ چېپىلىدۇ ھەم بۇلار بىر كۈندە بىرقانچە قېتىم نۆۋەتلەشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ھەم بۇزۇلغان گۆشلەرگە ۋە سىرتقى زەخمىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ، مەزكۇر ئورۇندىكى گۆش چىرىپ چۈشۈپ، ساق گۆش ئاشكارا بولۇپ قالغان بولسا، گۆش ئۆستۇرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر چىرىش سۆڭەككە قەدەر يېتىپ بارغان بولسا، چىرىگەن سۆڭەكنى كېسىۋەتمەي تۇرۇپ، گۆش ئۆستۇرگۈچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىمدۇر.

تەدبىر (4)

كۈچلۈك يورۇقلۇققا قاراشتىن بولغان كۆز ئېچىشىش، كۆزنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىغا قارىتا بۇغداي ياكى مەرزەنجۇش ياكى قۇم ياكى سېرىقچېچەك قاتارلىقلار يالغۇز ياكى ھەممىسىنى قاينىتىپ ئىشلىتىلىدۇ ھەم ھورىدا كۆز ھورلاندۇرۇلىدۇ. چۈشكۈرتسىمۇ ناھايىتى شىپالىق تەسىرنى بېرىدۇ. تاشلارنىمۇ قىزىتىپ مۇسەللەسكە سېلىپ ئىچكۈزۈشمۇ مەنپەئەتلىك. ئەگەر كۆزدە قىزىللىق بولسا، دەرھال قان ئېلىش، يالغۇز شاراب ئىچكۈزۈش ۋە كۆپ ئۇخلىتىشمۇ مەنپەئەتلىك.

تەدبىر (5)

بۇ تەدبىر سەپەردە قوللىنىلىدۇ. بىلىش كېرەككى، پىيازنى توغراپ قايمىقى ئېلىنغان قېتىققا بىر كېچە چىلاپ، سەپەرگە مېڭىش ئالدىدا پىيازنى يېگۈزۈپ قېتىق ئىچكۈزۈلىدۇ، سېمىرئوت يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ، سۇ ۋە گۈل يېغى بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. بىلىش كېرەككى، سېمىرئوتنى سەپەردە ئېلىۋېلىش ۋە ئۇنى ئاز - ئازدىن شۈمۈپ بېرىش لازىم. كۆكرەك ۋە قورساقتا ئىسپىغۇل لوئابى، سېمىرئوت شىرىسىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ سۈركىلىدۇ. بىلىش

كېرەككى، بىنەپشە يېغىنى پۇراپ ۋە بۇرۇنغا تېمىتىپ سەپەر قىلماسلىق لازىم. يۇمشاق ئورۇندا ئولتۇرۇش، پىيازنى كۆپ يېيىش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، يازدا ئەگەر مۇمكىن بولسا، كېچىسى سەپەر قىلىش ياكى سوغۇق مەزگىلدە سەپەر قىلىش لازىم.

قۇرسى مۇتىفى هارارەت ۋە مۇسەككىن ئەتەش
(هارارەتنى ئۆچۈرگۈچى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتكۈچى قۇرس)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆيدۈرۈلگەن كۈمۈش پارچىسىنى ئېغىزدا قويسا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى تۆت هەسسىدىن، كاهۇ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ئىككى هەسسىدىن، روببىسۇستىن بىر هەسسە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيى ياكى ئىسپىغۇل لوئابىدا يۇغۇرۇپ، ئۇزۇنچاق قۇرس تەييارلاپ، سەپەر قىلغاندا داۋاملىق شۈمۈپ بېرىلىدۇ، لېكىن سەپەر قىلىشتىن ئىلگىرى ئىشلەتمەسلىك لازىم، ئەگەر تەپ ۋە هارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن بەرگەندە كۆكرەككە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ. بۇ ۋاقىتتا 13.5 گرامى جۇلالەت ياكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بېرىلىدۇ، بۇ قۇرس كۆيدۈرگۈچى تەپنىك هارارىتىنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈكنىك ئاغرىتىپ كېلىشىگە ناهايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

هەرخىل سۇلارنىك زىيىنىنى يوقىتىش تەدبىرى

بىلىش كېرەككى، سۇ شاراب ياكى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. پىياز ۋە سامساق سۇدا ئېرىتىلىدۇ، سىركە ۋە چاپلاشقاق دورىلار يېگۈزۈلىدۇ، شۇنداقلا بۇنىڭغا ئازراق قارشى كەيپىياتتىكى سۇ ئىشلىتىلىدۇ.

پىت، بۇرگە ئۆلتۈرۈش تەدبىرى (1)

بىلىش كېرەككى، سمابنى ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ بەدەنگە سۈركەپ ئۇۋۇلىنىدۇ.

پىت، بۇرگە ئۆلتۈرۈش تەدبىرى (2)

ئازاد دەرىخى يوپۇرمىقى ياكى دەخلى يوپۇرمىقىنى چاينىاپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ.

پىت، بۇرگە ئۆلتۈرۈش تەدبىرى (3)

لايىقلاشتۇرۇلغان سماب ياكى كۇندۇشنى چاپناپ بەدەنگە سۈركىلىدۇ.

پىت، بۇرگە ئۆلتۈرۈش تەدبىرى (4)

كۇندۇش ياكى خىيارشەنبەر ئۇرۇقنى ياكى ئازاد دەرىخى يوپۇرمىقى ياكى قۇستىنى كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭ تۈتۈنى كىيىمگە يەتكۈزۈلىدۇ. بىلىش كېرەككى، بەدەننى سوغۇق سۇ بىلەن كۆپ يۇيۇپ بېرىش، ئەگەر مۇنچىغا چۈشۈرۈش ئاسان بولسا مۇنچىغا چۈشۈرۈش، كىيىمنى پات - پات ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش، زىغىر تالالىق كىيىملەرنى كىيىش لازىم.

تەدبىر (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئوغلاققا مىنىش، تار خۇرۇم پايپاق كىيىشتىن بولغان تېرە سويۇلۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىغىر تالالىق رەختنى سوغۇق سۇ ياكى سوغۇق بۇلاق سۈيىگە چىلاپ، يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مەدەستانىنى ئەرقى گۈلدە ئېزىپ چېپىلىدۇ، ئەگەر تېرە سويۇلغان بولسا، قىچىشسا ياكى ئاغرىسا، مەلھەمى ئىسپىداج چېپىلىدۇ. ئاياغ قىستاشتىن تېرە سويۇلغان بولسا، رۇسۇت، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى چېپىلىدۇ. قاپارتما چىقسا، سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ، سوغۇق سۇدا يۇيۇش كۇپايە قىلىدۇ، موزىنى گۈلابتا ياكى سۇدا ئېزىپ ئىشلەتسىمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

تەدبىر (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئانارگۈلى ئېزىپ چېچىلىدۇ.

يىگىرمە ئۇچىنچى باب ئۆسۈملۈك ۋە ھايۋانلارنىڭ زەھەرلىنىش قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

ئېنىق بولسۇنكى، كەيپىياتى ئۇقۇمسىز بولغان بىرەر نەرسىنى پۇراش، بەدەنگە سۈركەشتىن ئىچىملىك ئىچىشتىن ئىبھتىيات قىلىش ۋە زەھەرلىك ھايۋانلاردىن بىرەر ئاپەت يېتىپ قالماسلىق ئۈچۈن، ئۇنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر يىغلىشلاردا زەھەرلىنىشتىن گۇمان قىلىنسا، ئەتىر سۈركەش، تاماق يېيىش ۋە ئىچىشتىن پەرھىز قىلىش ۋە شۇ ئورۇندا تاماق يېمەكچى بولغاندا زەھەرنىڭ تەسىرىنى ئازايتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلۇېلىش، تەمى كۈچلۈك يېمەكلىكلەرنى ھەرگىز يېمەسلىك كېرەك، بىلىش كېرەككى، ساقلىقنى ساقلىغۇچى، زەھەرلىنىشنى توسقۇچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ۋە تەسىرى كۈچلۈك بولغان مەسىردىتۇس، تەرياقى تىيىن، داۋائى جوز ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى يېيىش لازىم. بىلىش كېرەككى، زەھەرلىك تەسىرى بولغان، ئەمما مۇتلەق زەھەرلىك بولمىغان بولسۇن، مەيلى زەھەرلەش خۇسۇسىيىتى بولغان دورا بولسۇن، چوقۇم كۆيۈشۈش ۋە ئېچىشىشتىن خالىي بولالمايدۇكى، مەسىلەن: پەرپىيۇنغا ئوخشاش. ياكى قاتۇرغۇچى ۋە سېزىمسىزلاندۇرغۇچى بولىدۇ. مەسىلەن: ئەپيۇنگە ئوخشاش. ياكى پارچىلايدۇ. مەسىلەن: زەنگارغا ئوخشاش. ياكى ئوفۇنەتلەندۇرىدۇ، مەسىلەن: جەدۋارغا ئوخشاش. يىلاننىڭ ئۆتى، زەرئە ئۆتى، جەربە ئۆتى، شىر ئۆتى ۋە سۇ ئىتى ئۆتىگە ئوخشاش نەرسىلەر قوشۇلسىمۇ بۇنىڭ تەسىرىدە ئوفۇنەتلىنىش بولىدۇ. زەھەرلىنىشنىڭ ئالامىتى شۇكى، زەھەر يېگەندىن كېيىن ئېغىزدىن زەھەرنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ ۋە شۇ رەڭدىكى نەرسىلەر قۇسۇق بىلەن چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەربىرىنىڭ ئەگەشمە ئالامەتلىرى ئاشكارا بولىدۇ. ئەگەر زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى ئاشكارا بولسا، قايناق سۇ ۋە كۈنجۈت يېغى ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئەگەر زەيتۇن يېغى تېپىش ئاسان بولسا، كۈنجۈت يېغىدىن ياخشى بولىدۇ. چاقاقئوت ئۇرۇقىنى قايناتىپ ئىچكۈزۈش ۋە ئۇنىڭ قايناتمىسىغا كالا يېغى قوشۇپ ئىچكۈزۈش ھەم قۇستۇرۇش مەنپەئەت قىلىدۇ. قورساق تۇيغۇچە غىزا يېگۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ، ئەگەر ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن، بۇ تەدبىرلەر بىلەن زەھەر چىقىپ كەتمىسە، چوقۇم زەھەرلىك نەرسىنى قۇستۇرۇپ چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن ئاۋۇال تەرياقى تىيىن يېگۈزۈلىدۇ.

زەھەرلەنگەندە ئەك ياخشىسى يېڭى سۈت ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر سۈت بولمىسا كالا يېغى ۋە كالا سۈتى قايمىقى بېرىلىدۇ ياكى ئۇنىڭ ئورۇنباسارلىرى بېرىلىدۇ، ئۆردەك يېغى يېگۈزۈلسمۇ ناھايىتى پايدىلىق. ئەگەر دورىنىڭ زەھىرى ئۇچەيگە چۈشكەنلىكى سېزىلسە، يۇمشاق نەرسىلەر ۋە ياغ بىلەن ھۆقنە قىلىش، بىمارنى ئارام ئالدۇرۇش ۋە خۇش پۇراق كىيىملەرنى كىيدۈرۈش لازىم، مېڭىنمۇ تازىلاش ئۈچۈن چۈشكۈرتىۋلىدۇ. بىمار ھوشىدىن كەتكەن بولسا، پۇت - قوللىرى ئۇۋۇلىنىدۇ. ئېغىزىغا بىرەر نەرسە سېلىنىدۇ، چېچى تارتىلىدۇ، ياقۇت چۈشكەن مۇناسىپ دورىلار يېگۈزۈلىدۇ، ئەگەر نېمىدىن زەھەرلەنگەنلىكى ئېنىق بولسا، شۇ نەرسىگە مۇناسىپ چارە قىلىنىدۇ. ئەگەر نېمىدىن زەھەرلەنگەنلىكى ئېنىق بولمىسا، كۆرۈلگەن تەسىرىگە ئاساسەن، كۈچلۈك زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

پايدىلىق سۆز قورساقنىڭ بەزى ئورۇنلىرىدا كۆيۈشۈش، تارتىشىش، كېسىلىش، ئەككال پەيدا بولسا، بۇ كۈچلۈك زەھەر يېگەنلىكىنىڭ دەلىلىدۇر.

ئىلاج (1)

سۈت، قايماق ۋە بادام يېغى ئىچكۈزۈش ياكى يۇمشىتىلغان پىشىشق كراخمالنى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ بېرىش لازىم. كۆيۈشۈش، چۈشكۈرۈش، ئېغىزنىڭ ئىچى قىزىرىش، ئېغىز پۇراش، بىئارامىلىق، كۆز سارغىيىش ۋە تەرلەش ئالامەتلىرىنىڭ ئاشكارا بولۇشى ئۆتكۈر خاراكتېرلىك زەھەرلەنگەنلىكىنىڭ دەلىلىدۇر.

ئىلاج (2)

مۇز سۈيى، مۇز سېلىنغان تالقان سۈيى ۋە سوۋۇتۇلغان گۈلاب، گۈل يېغى ئىچكۈزۈلىدۇ. قۇرسى كافۇر ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. ئالما، ئانارغا ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋىلەرنىڭ سۈيى ئىچكۈزۈلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ شىرىسى بېرىلىدۇ. مەسىلەن: سېمىزئوت شىرىسى ئانار شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ياڭاق ۋە يەرلىك ھەمشىباھار ياكى ياۋا ھەمشىباھار يېگۈزۈلىدۇ. رەختنى سەندەل ياكى كافۇر سۈيىگە چىلاپ، رەئىس ئەزالار ئەتراپىغا تەكرار قويۇلىدۇ. ئەگەر ھاجەت بولسا قان ئېلىنىدۇ ۋە سۈرگە بېرىلىدۇ. توڭلاش، سېزىمسىزلىنىش، بەدەن، پۇت - قول ۋە تىل ئېغىرلىشىشنىڭ يۈز بېرىشى سوغۇق دورىلاردىن زەھەرلەنگەنلىكىنىڭ دەلىلىدۇر.

ئىلاج (3)

كونا شاراب ئىچكۈزۈش، سامساق، جوز ۋە داۋائى هىلتىت يېگۈزۈش، ئۇخلاتماسلىق، ئۇسسۇزلۇقا چىداش، ئۇسسۇزلۇقنىغا قاينىاق سۇ، هەسەل بېرىش ياكى سېرىقچېچەك قاينىتىلمىسىغا تۇز، تەنكارنى ئېرىتىپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش لازىم، بەزىلەر ئەگەر پىرسىياۋشاننى سوقۇپ، تاسقاپ يېگۈزسە مەنپەئەت قىلىدۇ، دېگەن.

پايدىلىق سۆز ئەگەر زەهەرلىنىپ هوشىدىن كەتسە، قۇۋۋەت تارتىلىپ كەتسە، تىل تىترىسە، نەپەس چۈشۈپ كەتسە بىلىش كېرەككى، مەزكۇر زەهەر ئىنسانىنىڭ بارلىق مىزاجىغا قارشى ئادەم ئۆلتۈرگۈچى زەهەردۇر. بۇنداق ئەهۋالدا تەرياقى كەبىر، مەسرىدىتۇس، داۋائىمىشكى بەرسە تېز تەسىر قىلىدۇ. مائۇللەهمى بىلەن قۇۋۋەت يەتكۈزۈش، شاراب ۋە لوبۇبى كەبىر بېرىش، چوقۇم زەهەرنىڭ قايسى ئەزاغا تەسىر قىلغانلىقىغا قاراش لازىم، زەهەرنىڭ هەربىر ئەزادا خاس ئالامىتى ئاشكارلىنىدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن شۇ ئەزانىڭ ساقلىقىنى ساقلاش زۆرۈردۇر. مەسىلەن: ئەگەر بىئاراملىق قورساقنىڭ تۆۋەنكى تەرەپلىرىدە پەيدا بولسا، يۇمشاتقۇچى شىياق ۋە يۇمشاتقۇچى هۆقنە ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بىئاراملىق ئاشقازاندا بولسا، يەڭگىل سۈرگە دورىلىرى بېرىلىدۇ. ئەگەر بىئاراملىق جىگەرگە يېتىپ بارغان بولسا ۋە سېرىقلىق چۈشكەن بولسا، جىگەرگە ئىشلىتىلىدىغان مەخسۇس دورا ۋە شەربەتلەر بېرىلىدۇ. ئەگەر خەفەقان ۋە هوشسىزلىنىش كۆرۈلسە، يۈرەكنى كۈچەيتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر مېڭىگە زەرەر يەتسە ۋە تەشەننۇج پەيدا بولسا، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ۋە تەشەننۇجنى يوقىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ، چۈنكى تەشەننۇج مېڭىگە زەرەر يەتمىگەن هالەتتە پەيدا بولمايدۇ. ئەگەر بەدەننىڭ بىرەر ئەزاسى ياكى ئورۇنلىرىدا قىزىللىق پەيدا بولسا، كەشىش چۆپى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سوۋۇتقۇچىلار قۇيۇلۇپ سېزىملانىدۇرۇلىدۇ. لېكىن زەهەر قايتۇرغۇچى دورىلارنى قۇستۇرۇشتىن ئىلگىرى ئىشلەتمەسلىك، ئەزالار سوۋۇپ كەتكەن بولسا، قىزىتىش، ئەگەر هارارەت يۇقىرى بولسا، گۈل يېغىغا مۇز سېلىپ ئىچكۈزۈش ۋە قۇستۇرۇش لازىم. دېيىلگەنكى، خورازنىڭ پوقنى يېگۈزسە، زەهەرنى دەرهال قۇسۇپ چىقىرىۋېتىدۇ.

زەهەرلىنىشنىڭ خەۋپلىك باسقۇچى ئۆتۈپ كەتكەندە، ياقۇت تەركىبلىك مۇپەررەھ دورىلار يېگۈزۈلىدۇ. تەرياقى كەبىر، گىل مەختۇم، تەرياقى ئەربەئە بەدەننىڭ هەر قايسى قىسىملىرىدىكى زەهەرلىنىشكە ئورتاق ئىشلىتىلىدۇ. چىلبۆرە گۆشىنى پاكىزلاپ، قاينىتىپ قۇرۇتسا، كۈچلۈك زەهەر قايتۇرغۇچى بولىدۇ. زەهەر قايتۇرۇشتا 3.5 ~ 7 گرامغىچە ئىلىپ،

یالغۇز یاکی شاراب بىلەن بىللە يېگۈزۈلىدۇ. بىرەر كىشى زەھەر يېگەن بولسا ياكى يىلان چېقىۋالغان بولسا، شۇ كۈنى ئۇخلاتماسلىق لازىم.

تەرياقى كەبىر

بۇ مەشھۇر دورا بولۇپ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن. بۇنىڭ مەنپەئەتلىرى باش كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

تەرياقى تىيىن مەختۇم (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زەھەرلىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەرلەنگەن كىشىدىكى زەھەرنى تازىلىغىلى بولمىغان، قۇسۇقنى توختاتقىلى بولمىغان ياكى قۇستۇرغىلى بولمىغانىدا ۋە ياكى قانداق زەھەر يېگەنلىكىنى بىلگىلى بولمىغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گىل مەختۇم، ھەببۇلغار، گۈلسەۋسەن (يەنە بىر نۇسخىدا گۈلسەۋسەن يېزىلمىغان) قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كالا مېيىدا ياغلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى پىندۇق چوڭلۇقىدا تاماقتىن ئىلگىرى ۋە تاماقتىن كېيىن يېيىلىدۇ.

تەرياقى تىيىن مەختۇم (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەرخىل ھاشاراتنىڭ چېقىۋېلىشى ۋە ھايۋانلارنىڭ چىشلىۋېلىشىدىن بولغان زەھەرلىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى گىل مەختۇم رۇمى، ھەببۇلغارنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، كېيىكنىڭ ئوغۇز سۈتىدىن 28 گرام، جىنتىيانا رۇمى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، يۇمىلاق زىراۋەندە، سۇزاپ ئۇرۇقى، غار يوپۇرمىقىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى باقلە چوڭلۇقىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياقى ئەربەئە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چايان چېقۇچىلىش ۋە بارلىق جانۋارلاردىن زەھەرلىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ مەنپەئىتى تەرياقى كەبىرگە يېقىندۇر، قويۇق بۇخاراتلارنى تارقىتىدۇ، قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ، جىگەر ۋە تالنى ياخشىلايدۇ. ئۆلۈك ھاملىنى چۈشۈرىدۇ. تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. تۇسالغۇلارنى ئېچىپ، ئارتۇق ماددىلارنى ھەيدەيدۇ، سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ دورا ئەڭ ئاۋۋال زەھەر قايتۇرىدۇ، ئەندىرۇماخىس بۇ دورىنى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق دېگەن. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى ئىككى يىلغىچە تۇرىدۇ. ئورۇنباسارى يېرىم مىقداردىكى مەسرىدىتۇس، بۇ يۇرەك رېتىمسىزلىقى ۋە سەرئىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەلدىن باشقا ھەممە دورىلار تەرياقى ئەربەئە دەپ ئاتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جىنتىيانا، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، ھەببۇلغار، مۇرساپ قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقدارda ئېلىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ. بىلىش كېرەككى، مەزكۇر تەرياق بەزى مىزاجلىقلاردا باش ئاغرىش، كۆز ياشاڭغىراشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ تۈزەتكۈچىسى سېمىزئوت شىرنىسىدۇر.

تەرياقى سەمانىيە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مەنپەئىتى تەرياقى ئەربەئەدىن ياخشىراق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، رەۋەنچىنى، پوستى بىخ كەبىر، ھەببۇلغار، ساپ مۇر، ئاچچىق قۇسته، جىنتىيانا، زەرچىۋە قاتارلىقلارنى تەڭ مىقدارda ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 4.5 گرامدىن بېرىلىدۇ.

تەرياقى بەلغون نەفئى
(مەنپەئىتى كۆچلۈك بولغان تەرياق)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بىر قىسىم تېۋىپلار ئۇنىڭ تەسىرىنىڭ يىلان زەھىرىنى قايتۇرۇشتا تەرياقى كەبىر بىلەن ئوخشاش ئىكەنلىكىنى بايقىغان.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى رۇم بەدىيان 35 گرام، قارمۇچ 10.5 گرام، يۇمىلاق

زىراۋەندە، قۇندۇز قەھرىنىڭ ھەربىردىن 5.25 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۇزۇم شىرنىسىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى جوز چوڭلۇقىدا بىرىلىدۇ.

تەرياق (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چايان چېقىۋالغان بولسا زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بىخ كەبىر تالقىنى، ئەفسەنتىن نىبىتى، يۇمىلاق زىراۋەندە، جىنتىيانا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، 10.5 گرامدىن يېيىشكە بىرىلىدۇ.

تەرياق (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چايان چېقىۋالغاندىكى زەھەرلىنىشكە تەسىرى كۈچلۈك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جىنتىيانا، زىراۋەندە، ھەبىۋلغار، مۇرمەككى، پىننە، سۇزاپ، قۇندۇز قەھرى، ئاقىرقەرھا، سىيادان، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، ھىلگ قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ ھەم جوز چوڭلۇقىدا شاراپ بىلەن بىرىلىدۇ.

تەرياق (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چايان چېقىۋالسا ئۇنىڭ زەھرىنى قايتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى قۇرۇتۇلغان شەھمەنزەل يىلتىزىدىن توققۇز گرام ئېلىپ، قايناق سۇ بىلەن بىرىلىدۇ (بۇ دورا ئىچىنى سۇرىدۇ) ياكى 4.5 گرام ھىكىنى 140 گرام شاراب بىلەن بەرسە، چايانىنىڭ زەھرىنى قايتۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ياڭاق چوڭلۇقىدىكى نەمەكى شىرنى سۇفۇپ قىلىپ، قايناق سۇ بىلەن بىرىلىدۇ.

تەرياقى ئەسكىرى (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چايان چاققان بولسا زەھرىنى قايتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پوستى بىخ كەبىر، شەھمەنزەل يىلتىزى، ئەفسەنتىن،

يۇمىلاق زىراۋەندە قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ تەييارلاپ، يەتتە گرامغىچە يېيىلىدۇ (يەنە بىر نۇسخىسىدا شەھەمنزەل يىلتىزى يوق بولۇپ، ئۇنىڭ ئورنىغا جىنتىيانا چۈشىدۇ). بىلىش كېرەككى، بۇنىڭ تەسىرى بىلەن زەخىملەنگەن ئورۇننىڭ ئاغرىقى بىر سائەت ئىچىدە توختايدۇ.

ئىستېمال مىقدارى چوڭلارغا 3.5 گرامدىن، بالىلارغا 1.7 گرامدىن بېرىلىدۇ.

تەرياقى ئەسكىرى (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۇزاپ ئۇرۇقى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، ھەبۇلغار، جىنتىيانا، پوستى بىخ كەبىر، ئەفسەنتىن، زەرچىۋە، شەھەمنزەل يىلتىزى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەرياقى ئەسكىرى (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياڭاق مېغىزى، سامساقنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، ھىلىڭ، سۇزاپ، مۇرمەككىنىڭ ھەربىرىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارغا ئەنجۇرنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 10.5 گرامى شاراب بىلەن بىرلىكتە بېرىلىدۇ.

تەرياقى ئەسكىرى (4)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى يۇمىلاق زىراۋەندە، پوستى بىخ كەبىر قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، 3.5 گرامدىن شاراب بىلەن بىرگە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تەرياقى سەرتان

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ دورا داۋائى سەرتان دەپمۇ ئاتىلىدۇ. غالجىر ئىت چىشلىۋالغان بولسا، ئۇنىڭغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆيدۈرۈلگەن سەرتاندىن 35 گرام، كۇندۇر، جىنتىيانانىڭ

ھەربىردىن 17.5 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 4.5 گرامدىن يېيىشكە بېرىلىدۇ. ھەكىم يەھيا جىنتىيانادىن 3.5 گرامنى قوشۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە يەتتە گرامنى سوغۇق سۇ بىلەن ئۇزاق مۇددەت يېيىشنى بۇيرۇغان. ھەكىم جالىنۇس مۇشۇ دورىنى يېگەن كىشىنى ئىت چىشلىۋالسا، ئىت چىشلىۋالغان جاي ھېچقانداق يارا بولمايدۇ، يارا پەيدا بولسىمۇ ئېغرىلىشپ كەتمەيدۇ، دەپ ئېيتقان.

تەرياق (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زەھەرلىك ئۆمۈچۈك چېقىۋالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىيادانىدىن 35 گرام، يالاڭ سەۋزە ئۇرۇقى، قارا زىرىنىك ھەربىردىن 17.5 گرامدىن، ئارچا مېۋىسى، سەرۋە دەرىخى مېۋىسى، سۇمبۇل، ھەببۇلغار، يۇمىلاق زىراۋەندە، ھەببى بىلسان، دارچىن، جىنتىيانا، ھىندى قوقى ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقىنىڭ ھەربىردىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، جوز مىقدارىدا ئېلىپ كونا شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

تەرياق (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەپيۇننىڭ ناچار تەسىرىنى قايتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئادەمگىياھ، شەۋكىران، يۇمغاقسۈت، كۈندۈر يىلتىزى، ھىلگ، قۇندۇز قەھرى، ئارچا مېۋىسى، پىلپىل قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى پىندۇق چوڭلۇقىدا ئېلىپ، مائۇلھەسەل، سېرىقچېچەك ۋە تۇز ئارىلاشتۇرۇپ قۇستۇرغاندىن كېيىن كونا شاراب بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. بۇ ھالەتلەردە ئۆتكۈر ھۆقنە بىلەن ھۆقنە قىلىش ۋە قىزىتقۇچى تەدبىرلەرنى ئىشلىتىش، كۈندۈش ۋە باشقا دورىلار بىلەن چۈشكۈرتۈش مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەرياق (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سىماب، سەنكىيا، زەنگار، مەدەستان قاتارلىقلاردىن زەھەرلىنىشنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مۇرمەككى، ئەفسەنتىن، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بىر قېتىمدا توققۇز گرامى شاراب بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ. ئاندىن ئەنجۇر، سېرىقچېچەكتىن مۇڭاپىق ئېلىپ قاينىتىپ، تۇز قوشۇپ ئىچكۈزۈپ، قۇسقانغا قەدەر ياكى ئىچى سۇرگەنگە قەدەر بېرىلىدۇ.

تەرياق (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بارە سەنگىيا ناملىق ھايۋاننىڭ قۇيرۇقىنى يېيىشتىن زەھەرلەنگەن بولسا، بۇ دورا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پاد زەھرى، پىندۇق، پىستە مېغىزى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا تۇخۇم چوڭلۇقىدا ببرىلىدۇ. بىرنەچچە قېتىم قەي قىلغاندىن كېيىن، سېرىقماي ھەسەل بىلەن بىرلەشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

تەرياق (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھايۋانلارنىڭ تەرىدىن زەھەرلىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىراۋەندە ۋە ئەندىرانى تۇزىدىن 3.5 گرامدىن ئېلىپ، ئازراق ئىلمان سۇ بىلەن ئىچكۈزۈپ، بىرنەچچە قېتىم قۇستۇرغاندىن كېيىن مائۇلھەسەل ببرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇزۇم شىرنىسى بىلەن گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ۋە گىل مەختۇم قوشۇپ يېگۈزسە پايدىلىق.

تەرياق (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يېمەك ـ ئىچمەكتىن زەھەرلىنىش ۋە ھاشارات چېقىۋېلىشتىن زەھەرلىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئادراسمان ئۇرۇقى، سىيادان، زىرىنىڭ ھەربىرىدىن يەتتە گرامدىن، جىنتىيانادىن 3.5 گرام، ئاقمۇچ ۋە مۇرمەككىدىن 1.75 گرامدىن، يۇمىلاق زىراۋەنىدىن 5.25 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى دادۇر چوڭلۇقىدا ئېلىپ، شاراب بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پايدىلىق سۆز پادزەھرى دەپ سۆزلەنسە، زەھەر قايتۇرىدىغان يەككە دورىلار، تەرياق دەپ سۆزلەنسە، زەھەر قايتۇرىدىغان مۇرەككەپ دورىلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ

داۋائى ھىلتىت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چايان، زەھەرلىك ئۆمۈچۈك قاتارلىقلارنىڭ چېقىۋلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ تەپ كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

لەبنۇل لاغىيە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ بىرخىل سۈتلۈكئوتنىڭ سۈتى بولۇپ، يىلان چېقىۋالغاندىكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

شاراب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇنىڭغا يىلاننى ئۆلتۈرۈپ سالسا، بارلىق زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاپېلسىن ئۇرۇقىدىن توققۇز گرام يېيىلسە، بارلىق زەھەرلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ غالجىر ئىت چىشلىۋېلىشتىن بولغان زەھەرلىنىشنى ياخشىلايدۇ، ئۇدخام ۋە ھىكمۇ بارلىق زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ. جوز، پىندۇق، ئەنجۈر قاتارلىقلارمۇ بارلىق زەھەرنى قايتۇرىدۇ. دارچىن، جىنتىيانا، جاۋشىر، زىراۋەندە، كامادەرىۋس، ھۆل چىنار مېۋىسى، كاشىم، ئاق قىچا، سامساق، غارىقۇن، قەردمانە قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى زەھەر قايتۇرىدۇ. سەرتانىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى ۋە بارزەد ھەممىسگە مەنپەئەتلىك.

داۋائى زەرارىھ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى غالجىر ئىت چىشلىۋالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چوڭ زەرارىھ، زەپەر، سۇمبۇل، قارىمۇچ، قەلەمپۇر،

دارچىننىڭ ھەربىردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، زەرارىھ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، بىر گرامليقتىن قۇرس قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ھەر كۈنى بىر قۇرسنى ئىلمان سۇ بىلەن ئىچكەندىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ، ھوردىلىنىدۇ، ئابزەن قىلىنىدۇ ۋە ئابىزەن قىلىنغان ئورۇنغا سىيگۈزۈلىدۇ. دورا ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى غىزا يېگۈزۈلىدۇ. مەسىلەن: چۈجە گۆشى، شورپا ئېشى قاتارلىقلار. سوغۇقلۇقتىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىنى ئىچكەندە دوۋساقتا ئاغرىق پەيدا بولسا، يېسسىمۇقنى قاينىتىپ، بادام يېغى ياكى قايماق ياكى بىرەر ياغلار بىلەن بىللە ئىچكۈزۈلىدۇ. زەرارىھنى قېتىق سۈيىگە بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، قېتىق سۈيى ئۈچ قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن يېرىم گرام زەرارىھنى تەڭ مىقداردىكى ئاقلانغان يېسسىمۇق بىلەن ئېزىپ، ئىلمان سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

داۋائى جوز

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى زەھەرلىنىشتىن ئاۋۋال يېسە، زەھەرنىڭ تەسىرىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى جوز، ئەنجۈر، سۈزاپ قاتارلىقلاردىن تەڭ مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ، بىرلەشتۈرۈپ ئېھتىياجلىق بولغاندا يېتەرلىك مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى چايان ۋە يىلان چېقىۋالغان بولسا زەھىرىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھاك ۋە شاتۇت يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، قوينىڭ دۇمبە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زەخمە بار ئورۇنغا چاپسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

داۋا (2)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھاكنى تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، زەخمە بار ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەتلىك.

داۋا (3)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى كۆشتە قىلىنغان قەلەينى ئۇششاق تالقانلاپ، ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

داۋا (4)

چايانىنى ھەرقانداق ياغدا، بولۇپمۇ تۇرۇپ يېغىدا قاينىتىپ، يېغىنى چىقىرىپ، چېقىۋېلىنغان ئورۇنغا سۈركىسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر بۇ ياغ بىلەن ھەسەلنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭغا ئانىسىنىڭ سۈتىدىن 1.75 گرام قوشۇپ، كىچىك بالىنىڭ چوققىسىغا سۈركىسە زەھەرلەنمەيدۇ.

داۋا (5)

چايان چېقىۋالغان بولسا تۇزنى سوقۇپ، چىراغ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چايان چاققان ئورۇنغا چاپسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

داۋا (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئېشەك قۇلىقىنىڭ كىرىنى چىقىرىپ چايان چاققان ئورۇنغا چاپسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

داۋا (7)

تال يوپۇرمىقىنى ئېزىپ چايان چاققان ئورۇنغا چاپسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

داۋا (8)

ئەنجۈر ئۇرۇقى، جوز، سامساق قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، يىلان چاققان ئورۇنغا چاپسا، ئاغرىق پەسەيتىپ، زەھەرنى تارتىدۇ.

داۋا (9)

يەر يېلىمنى سركىدە ئېرىتىپ، چايان چاققان ئورۇنغا چاپسا زەھەرنى يوقىتىدۇ.

داۋا (10)

جۇۋىنەنى قاينىتىپ، قاينىتىمسىنى چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە ئاغرىق توختىتىدۇ.

داۋا (11)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى غالجىر ئىت چىشلىۋېلىش، ئادەم چىشلىۋېلىش، قۇشلارنىڭ تىرناقلىرى سانجىلىشتىن بولغان بارلىق زەخىملەرگە تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى پىياز بىلەن تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر كېچە قويۇپ زىماد قىلىپ، ئاندىن سىركە بىلەن تۇزنى يەرلىك ئورۇن ئارىلاشتۇرۇپ يۇيۇلىدۇ تاكى زەھەر چىقىپ بولغۇچە يۇقىرىقى زىماد چېپىلىدۇ، ئاندىن ئاق موم، زۇپتى رۇمى، ھايۋانات مېيى، بارىزەد قاتارلىقلار زىماد قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش ئادەم، يىرتقۇچ ھايۋانلار، ئىت ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاشلار پەيدا قىلغان زەخىملەرنى داۋالايدۇ. پىيازنى تۇز ۋە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بىر كېچە - كۈندۈز تۇرغۇزۇپ زەخمە ئۈستىگە تېڭىش، ئاندىن كېيىن مەلھىمى ئەسۈەدنى زىماد قىلىش لازىم. يىلپىز، شىرغا ئوخشاش ھايۋانلار پەيدا قىلغان زەخمىگە دەسلەپتە سۈمۈرگۈچى دورىلاردىن سىركە، كۈل، پىياز ۋە ھەسەل قاتارلىقلارنى زىماد قىلىش، ئاندىن كېيىن سىركە ۋە تۇز بىلەن يۇيۇش، ئاندىن كېيىن مەلھىمى ئەسۈەد بىلەن داۋالاش، ئىلمان قىلىنغان يېڭى ياغلارنى سۈركەپ تېڭىش لازىم. بۇ تەدبىرلەر ئىت زەخمىسىدىكى زەھەرنى ئىنتايىن ياخشى سۈمۈرىدۇ. باقىلە ئۇنىنى سىركە بىلەن زىماد قىلىش مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە زەخمىلەنگەن ئوربىندىكى زەھەرنى سۈمۈرىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن زەمچىمۇ يىرتقۇچ ھايۋانلار ۋە ئادەم چىشلىگەن زەخمىگە مەنپەئەتلىك. قائىدە بويىچە كۈندۈرنى زەيتۇن يېغى ۋە شاراب بىلەن زىماد قىلىش ئادەم چىشلىگەن زەخمىگە مەنپەئەتلىك. ئەگەر ھايۋانلار زەخمىلەندۈرگەن ئورۇندا يالۇغ بولسا، مەدەستانىنى سۈيۇق

چېپىلما قىلىش لازىم.

ئەزالار زەخمىسىنىڭ ئىلاجى بۇ زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ چېقىۋېلىشىدىن بولغان زەھەرلىنىشلەردە سۆزلەندى. ماگنىت تېشى زەرۋەرسى ئىنتايىن تەسىرلىكتۇر. ئەسلىي بۇ زىمادىنىڭ زەھەرنى سۈمۈرۈش ۋە زەخمنى تازىلاش تەسىرى بار. زەھەر تامامەن يوقالمىغۇچە تەرياقى كەبىر ۋە پاد زەھرى ئىچكۈزۈش ۋە بۇ ئورۇننى قايتا ـ قايتا ئەنجۇر ياغچى كۈلى ۋە تۇز سۈيى بىلەن يۇيۇش ۋە ھىجامەت قىلىش، بۇ ئورۇنغا يېڭى بېلىقنىڭ قورسىقىنى يېرىپ ياكى پاقا گۆشى ۋە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دورىلارنى تېڭىش لازىم.

ھاشارات قوغلىغۇچى دورىلار

بۇغا مۈڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ ئىسىدا ئىسرىق سالسا ھاشاراتلار قاچىدۇ. ئۆچكىنىڭ تۈيىقىنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسىمۇ تېز تەسىر بېرىدۇ. كىبرىت، ئادەمنىڭ چېچى، زۇپتى رۇمى، مۇقەل، سەكبىنەج، بارىزەت ۋە ئانار شېخى قاتارلىقلارنى كۆيدۈرسىمۇ ياخشى تەسىرنى بېرىدۇ. نۆشادۇرنىڭ سۈيىنى يىلانغا سەپسە يىلان ئۆلىدۇ. بەرەنجاسىپ بۇ خۇسۇستا تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئوغرىتىكەننى قاينىتىپ سۈيىنى يەرگە چېچىپ قويسا، يىلان بۇ يەردىن دەرھال قاچىدۇ. ئەگەر يېپقا قەترانىنى سۈركەپ، ئەتراپىغا دائىرە ياسالسا ئىچىگە ھېچقانداق ھاشارات كىرمەيدۇ. زۇمرەت سېلىپ يۈرگەن ئادەملەردىن يىلان قاچىدۇ، ئەگەر زۇمرەت بىلەن يىلاننىڭ كۆزى ئۇچراشسا، كۆزى كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ. چايان كىبرىت ئىسىدىن قاچىدۇ. بۇنىڭدىن يىلانمۇ قاچىدۇ. كىبرىت كۆيدۈرۈلسە ياكى بىرنەچچە چايانىنى چايان بار ئورۇندا كۆيدۈرسىمۇ چايان قېچىشقا سەۋەب بولىدۇ.

بۇخۇر

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى «ئاھانول ئىختىيارى» نىڭ مۇئەللىپى «ئەسفار» دا بايان قىلىشچە، بۇ دورا ھاشارات ۋە ھەرىنى قاچۇرۇشتا تەڭداشسىز، ئىكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىيادان، ئاق زاك، سەكبىنەج، زىرە، مۇقەل، قۇندۇز قەھرى، ئۆچكىنىڭ تۈيىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ كۇملاچ ياساپ، بىرقانچە داننى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق قىلىنىدۇ.

سېپىلما

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى شەھەرنەل، بابۇنە، ئادراسمان، سامساق، چاڭگاك قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارىدا ئېلىپ قاينىتىپ سېپىلمە، ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ ياكى ئەنسىل پىيىزنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

تىلا (1)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياغنى لىمون سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، پاشىنىڭ زىيىنىنى يوقىتىدۇ.

تىلا (2)

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زەرنىخ بىلەن نۆشۈدۇرنى سوقۇپ، كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىرنەچچە كۈن ئىشلەتسە ھەرە پەيدا بولمايدۇ (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

پەسسو (پاشا)

ئوغرىتىكەننى قاينىتىپ تۇرالغۇغا سەپسە، ھەرخىل ھاشاراتنى ئۆلتۈرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا شەھەرنزەل، ئەفسەنتىن، سىيادان ۋە كىيكۇۋاش [1] قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنى قاينىتىپ سەپسە، ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

پىت

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى پىت ۋە بۇرگىلەرنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى زىرنىڭ سۈيىنى بالا تۇغۇلغاندا بەدىنگە سۈركىسە، بۇ بالا ئۆمرىدە پىت بولمايدۇ. ئەگەر سىمابنى باش ياكى بەدەنگە سۈركىسە پىت دەرھال يوقىلىدۇ.

① پارسچە ئىسىم بلۇپ، بۇرگە يوقىتىدىغان چۆپ دېگەنلىكتۇر

چۈمۈله

ئەگەر ھېڭنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسا، چۈمۈلىنى يىراق قىلىدۇ. زورەمباتىنى كۆيدۈرۈپ ئىسرىق سالسمۇ، چۈمۈله قايتا پەيدا بولمايدۇ.

سىركەنجىۋىل نەھى ئەمئا

بۇنى قەدىمكى تېۋىپلار ئىجاد قىلغان بولۇپ، ئەپسۇمانى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئوق يىلان چېقىۋېلىش، شاراب، ئەپيۇن قاتارلىق زەھەرلىك دورىلاردىن زەھەرلىنىشكە، شۇنداقلا ئىرقۇننسا، مۇپاسل، سەرئى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە قويۇق كەيمۇسلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىركىدىن 2328 گرام، دېڭىز تۇزىدىن 1856 گرام، ھەسەلدىن 9280 گرام، سۇدىن 5000 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ سۈزۈپ سوۋۇتۇپ، زۆرۈرىيەت بولغاندا ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئىلاج

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەپيۇن قاتارلىق دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. ئىرقۇننسا، مۇپاسل، نۇقرەس ئاغرىقلىرى ۋە سەرئىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سىركىدىن 23 گرام، دېڭىز تۇزىدىن 18 گرام، ھەسەلدىن 92 گرام، سۇدىن 10 تامچە ئېلىپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئاندىن سوۋۇتۇپ تەييارلاپ، زۆرۈر بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

قوشۇمچە

كۆيدۈرۈشنىڭ پايدىسى زەمچە، زەرنىخكە ئوخشاش دورىلارنى كۆيدۈرگەندە دورىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكى پەسىيىدۇ. تۇز ۋە سەرتاننى كۆيدۈرگەندە بۇ دورىلار لەتىفلىشىدۇ. يىلان، چايان ۋە زەرارىھ قاتارلىقلارنى كۆيدۈرگەندە زەھىرى يوقلىدۇ. تاش ۋە سەدەپكە ئوخشاش دورىلار ھاكقا ئوخشاش كۆيدۈرۈلسە تەسىرى كۈچىيىدۇ. بىخ مارجان ۋە ياقۇتقا

ئوخشاش دورىلارنى كۆيدۈرگەندە ئاسان پارچىلىنىپ، تېز سۇمۇرۇلىدۇ ياكى يات ماددىلىرى يوقىلىدۇ. بۇلارغا ئوخشاش دورىلارنى كۆيدۈرۈشنىڭ يەنە بىر مەقسىتى، دورىلارنى چۆكمىگە چۈشۈرۈپ قويماسلىق. بىلىش لازىمكى، يۇمشاق جىسىملىق دورىلار كۆيدۈرۈش سەۋەبى بىلەن سوغۇقلۇققا مايىللىشىدۇ. ئەگەر ماددىنى كۆيدۈرسە پۈتۈن ئۆتكۈرلۈكى يوقىلىدۇ. قاتتىق جىسىملىق دورىلارنى كۆيدۈرگەندە ھارارىتى ئاشىدۇ. بۇنىڭدىن ئايان بولىدۇكى، كۆيدۈرۈشنىڭ بارلىق مەقسىتى شۇ نەرسىنىڭ تەبىئىتىنى ئۆرگەرتىشتۇر. لېكىن بۇ دورىلارنى كۆيدۈرۈش ھەرگىزمۇ مەقسەتسىز ئېلىپ بېرىلمايدۇ.

يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك دورىلارنى باشقا مەقسەت ئۈچۈن، يەنى بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزۈش مەقسىتىدە كۆيدۈرۈش تەلەپ قىلىنسا، كۆيدۈرگەندىن كېيىن ئۇنى سۇ بىلەن يۇيۇش لازىم. تاشلارنى كۆيدۈرگەندە ئۇزاقراق كۆيدۈرۈش، ئەكسىچە ئۆسۈملۈك ۋە ھايۋانات مەنبەلىك دورىلار ۋە يېلىم دورىلارنى كۆيدۈرگەندە ئازراق كۆيدۈرۈش يېتەرلىك. بىلىش كېرەككى، ھاكنىمۇ لايىقلاشتۇرۇش مۇھىم. گەرچە ھاكنى كۆيدۈرۈپ لايىقلاشتۇرۇش زۆرۈر بولسىمۇ، لايىقلاشتۇرغاندا كۆيدۈرۈش مۇھىم ئەمەس.

1) زەرنىخنى لايىقلاشتۇرۇش زەرنىخنى نوقۇت چوگلۇقىدا ئۇششاق قىلىپ كوزىغا سېلىپ گىل ھېكمەت قىلىنىدۇ. يەنى كوزىنىڭ ئېغزىنى ئېچىپ ئوتتا قويۇپ تاكى قارا ئىس چىقىپ، ئاق ھالەتتە كۆرۈنگەندە ئوتتىن ئېلىنىدۇ.

2) زاكنى لايىقلاشتۇرۇش دەسلەپتە سالايە قىلىنىدۇ، ئاندىن كوزىغا قاچىلاپ گىل ھېكمەت قىلىپ، ئېغزىنى ھىم ئېتىپ كۈچلۈك ئوتتا قىزدۇرۇپ، دورا رەڭگى قىزىل رەڭگە كىرگەندە ئېلىنىدۇ.

3) بىخ مارجان ۋە شاخ مارجاننى لايىقلاشتۇرۇش ھەربىرىنى ئۇششاق پارچىلاپ كوزىغا سېلىپ، گىل ھېكمەت قىلىپ، بىر كېچە - كۈندۈز تونۇردا تۇرغۇزۇلىدۇ. ئىككىنچى كۈنى چىقىرىپ سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

4) ياقۇت، ھېقىق، قاشتېشى ۋە قاتتىق تاشلارنى لايىقلاشتۇرۇش

ھەربىرىنى نوقۇت چوگلۇقىدا ئېزىپ، بابۇنە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كوزىغا سېلىپ ئىس چىقىش ئۈچۈن ئېغزىدىن بىر كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، كۈچلۈك ئوتتا قويۇپ قىزارتىلىدۇ، ئاندىن چىقىرىپ سۇغا سېلىنىدۇ، مۇشۇنداق تەكرارلاپ، پارچىلانغۇچە قىزدۇرۇلىدۇ.

5) قەلەي ۋە قوغۇشۇننى لايىقلاشتۇرۇش ئۇنىڭ چوگلىرىنى ئۇششاق قىلىپ، بىرىنى ئىككىنچى بىرىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، ھەربىرىنىڭ ئۈستىگە ئازراق كىبرىت سېپىلىدۇ، يەنى 450 گرام كىبرىتكە 2.5 گرام قەلەي ياكى قوغۇشۇن سېپىلىدۇ، دورىنىڭ مىقدارى ئۇنىڭدىن كۆپ بولسا بولمايدۇ، ئاندىن ئۇنى ئوتتا قىزىتىپ تولۇق پارچىلىنىدىغان ھالەتكە

كەلتۈرۈلىدۇ. قوغۇشۇن ۋە قەلەينىڭ ئازراقمۇ سۈيى قالمايدۇ. لېكىن ئۇنىڭ ئىسسىدىن يىراق تۇرۇش لازىم. چۈنكى ئۇنىڭ ئىسى شوك ۋە ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بەزىدە كىبرىتىنىڭ ئورنىغا پاكىز سۇ قۇيۇلىدۇ.

6) ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا قاتارلىقلارنىڭ سەدەپنى لايىقلاشتۇرۇش ئۇسۇلى كوزىغا سېلىپ گىل ھېكمەت قىلىپ، قوقاس ياكى تونۇرغا تاكى ئاقىرىپ يۇمشاق ئېزىلگۈچە قويۇلىدۇ.

7) تۇزنى لايىقلاشتۇرۇش تۇزنى قۇرۇتۇپ ساپال قاچىغا سېلىپ ئوتقا قويغاندا ئېتىلىپ ھەرىكەتلىنىدۇ، ھەرىكەتتىن توختىغاندا ئۇنى خېمىر بىلەن ئوراپ، ئوتقا قويۇپ خېمىر كۆيگەندە ئېلىنىدۇ.

8) تۆمۈر، پولات ۋە مىسنى لايىقلاشتۇرۇش دەسلەپتە ئاملە، ھېلىلە، بەلىلەرنىڭ ھەربىرىنى تەڭ ۋەزىندە ئېلىپ قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭ سۈيىنى قاچىغا ئېلىپ، سۇس ئوتتا قايتا قاينىتىلىدۇ. پولات ۋە پولاتقا ئوخشاش دورىلارنى ئوتقا قويۇپ قىزدۇرۇپ، قىزارغاندا ئېلىپ ئاملە، ھېلىلە، بەلىلەرنىڭ سۈيىدە 21 قېتىم سۇغىرىلىدۇ. بۇنى قويۇپ قويسا تېگىگە چۆكمە پەيدا بولىدۇ، ئاندىن ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ. تۆمۈرنى كۆيدۈرۈشتە ئاملە سۈيىنىڭ ئورنىغا كالا سۈيدۈكى ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر يۇقىرىدا سۆزلەنگەن دورىلار بىرقانچە قېتىم ئۇچ خىل مېۋە سۈيىدە ۋە كالىنىڭ سۈيدۈكىدە سۇغۇرۇلسا، تەسىرى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

9) كۈمۈشنى لايىقلاشتۇرۇش كۈمۈشنى ئۇششاق پارچىلاپ، تۇز سۈيى قۇيۇلغان تۆمۈر قاچىغا سېلىپ كۈچلۈك ئوتتا قىزىتىلىدۇ، ئەگەر ئوبدان كۆيمىسە ئازراق كىبرىت سېپىپ كۆيدۈرۈلىدۇ، بۇ رەڭگى ئۆزگەرگىچە تەكرارلىنىدۇ، شۇ ئارىلىقتا بىرقانچە قېتىم ئۇنىڭغا كىبرىت، سىركە قوشۇلىدۇ. سوۋۇغاندا يەنە بىرقانچە قېتىم قەلەي ئۇپسىغا يۇقتۇرۇپ، تۆمۈر قازاندا تۇز بىلەن تاكى سۇ پارغا ئايلىنىپ چىققانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن يەنە ئازراق كىبرىت قوشۇپ قايتا سوقسا لايقلىشىدۇ.

10) ئالتۇننى لايىقلاشتۇرۇشنىڭ 1 ـ خىل ئۇسۇلى بەزى ھىندى ھۆكۈمالىرى ئالتۇننى ئېرىتىپ، نۆشادۇر سۈيىگە سېلىپ قاينىتىپ تازىلايدۇ، ئاندىن قايتا نۆشادۇر سۈيىگە سېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى قارا زەمچە، سىركە بىلەن ئوراپ ئوتتا قويۇپ، تۇز سۈيى بىلەن يۇيىدۇ. بۇنى تۆت قېتىم داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن، ئېكەكلەنگەن ئالتۇننى مەدەستان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇچ ھەسسە سماب بىلەن قاچىغا سېلىپ ياخشى يانجىيدۇ، ئاندىن كېيىن ئوتتا قويۇپ كۆيدۈرسە سماب ئۇنىڭدىن ئايرىلىپ چىقىدۇ، شۇ چاغدا ئالتۇننى سالايە قاچىسىغا سېلىپ سۇماق سۈيى بىلەن سالايە قىلىپ، مەلۇم مۇددەتكىچە قويۇلىدۇ، تىندۇرۇپ بولغاندىن كېيىن سۈزۈك قىسمىنى ئىشلەتسە بولىدۇ. تاش دورىلارنى يېيىش توغرا ئەمەس، ئۇنى

ئىشلەتكەندەمۇ پايدىنىڭ ئورنىغا نۇقسان يەتكۈزىدۇ.

ئالتۇننى لايىقلاشتۇرۇشنىڭ 2 - خىل ئۇسۇلى بۇ ئەڭ ياخشى ئۇسۇل بولۇپ، ئالتۇندا بىرەر نەرسە قالمىغۇچە يۇغاندىن كېيىن ئېكەكلىنىدۇ، ھاك سۇيى، تۇز سۇيىنى رەختتە سۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئۈيۈغۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن ئىككى ھەسسە ھاك، يېرىم ھەسسە ئۈيۈتۇلغان تۇز، يېرىم ھەسسە ئۈيۈتۇلغان قەلەي، بىر ھەسسە ئېكەكلەنگەن ئالتۇننى بىرلەشتۈرۈپ، ئېزىپ، مەزمۇت قاچىغا سېلىپ ئوتتا قىزدۇرۇلىدۇ، ئەگەر ياخشى قىزىپ پارچىلانسا 2 ~ 3 قېتىم ھۆل جايغا كاللەكلىشپ قالمىغۇچە قويۇلىدۇ. ئاندىن يەنە سارغايتىپ، نەمخۇش جايغا 3 ~ 4 قېتىم قويۇلىدۇ. ئاندىن ئالتۇن ئېرىتىدىغان قاچىغا سېلىپ، قاچا قىپقىزىل بولغۇچە ئوتتا قويۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن سوۋۇتۇپ، ئېزىپ، قاينىق سۇدا ئالتۇن تەركىبلىرى يوقالغۇچە تەكرار قاينىتىلىدۇ، ئاخىردا قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

11) تەنكارنى كۆيدۈرۈش ئۇنى ساپال قاچىغا سېلىپ تاكى كۆيۈپ كەتكۈچە چوغ ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

12) ئالتۇن چىلىندانىنى لايىقلاشتۇرۇش ئۇنى كوزىغا قاچىلاپ گىل ھېكمەت قىلىپ، بىر كېچە تونۇردا قويۇلىدۇ.

13) خۇبسۇلھەددىنى لايىقلاشتۇرۇش ئۇنى ئوتتا قىزدۇرۇپ قىزارغاندا يەتتە قېتىم سىركىدە سۇغىرىلىدۇ، ئاندىن قۇرۇتۇپ سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

14) سۈرمىنى لايىقلاشتۇرۇش سۈرمىنى يېڭى ھايۋانات مېيىدا خېمىرغا ئوخشاش بولغۇچە سالايە قىلىپ، ئوتتا قىزدۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

15) تۇخۇم شاكىلى، كۆپۈكى دەريا، گەج تېشىنى لايىقلاشتۇرۇش توخۇ تۇخۇمى شاكىلىنى تۇز سۇيى بىلەن يۇيۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدىكى پەردىسىنى ئېلىۋېتىپ، يۇمشاق سوقۇپ ساپال قاچىغا قاچىلاپ، گىل ھېكمەت قىلغاندا ھاكقا ئوخشاش ئاقىرىدۇ. كۆپۈكى دەريا، گەج تېشى قاتارلىقلارنىمۇ قائىدە بويىچە ئوتتا كۆيدۈرۈپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ، كۆپۈكى دەريا ۋە گەجنى تۇز سۇيىدە يۇيۇشنىڭ ھاجىتى يوق. تۇخۇمنىڭ چۈجە چىقىپ بولغاندىن كېيىنكى شاكىلى كۆز كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى ياخشى.

16) ئەبرىشىم، چاچ، يۇڭنى لايىقلاشتۇرۇش ئاۋۇال قايسىنى لايىقلاشتۇرماقچى بولسا قايچا بىلەن قىرقىپ، ساپال قاچىغا سېلىپ ئوتتا قىزدۇرۇلىدۇ، سارغىيىپ كۆپۈپ سوقۇش ھالىتىگە كەلگەندە ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ، ئەمما كۆيۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

17) ئۇد ھىندىنى لايىقلاشتۇرۇش ئۇنى قۇمدەك سوقۇپ ساپال قاچىغا سېلىپ،

كۆمۈرنىڭ ئوتىدا ئۆزاق قويۇلىدۇ.

18) تاشپاقنىڭ لايىقلاشتۇرۇش تاشپاقنىڭ قورسقىنى يېرىپ ئىچى - قارنىنى تازىلاپ كوزىغا سېلىپ، گىل ھېكمەت قىلىپ تونۇردا ئاقارغىچە تۇرغۇزۇلىدۇ.

19) قارلىغاچنى لايىقلاشتۇرۇش قارلىغاچنىڭ بالىسىنى بوغۇزلاپ، ئىچىنى تازىلاپ ساپال قاچىغا سېلىپ، گىل ھېكمەت قىلىپ، تونۇردا سارغايتىپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

20) چايانىنى لايىقلاشتۇرۇش چايانىنى مۇناسىپ شېشە قاچا، كوزا ياكى مىس قاچىلارغا سېلىپ ئېغىزىنى سېغىزدا ئېتىپ، ئوتتا ياكى تونۇردا بىر كېچە تورغۇزۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ لايىقلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسى بۇ ئاجىزلاپ ئورۇقلايدۇ.

21) توشقانىنى لايىقلاشتۇرۇش بۇ دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاشتا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇمۇ قائىدە بويىچە قارلىغاچنى لايىقلاشتۇرغاندەك لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

22) يىلاننى لايىقلاشتۇرۇش بۇ خانازىرغا ئىشلىتىلىدۇ. چوڭ قارا يىلاننى كوزىغا سېلىپ گىل ھېكمەت قىلىپ، تونۇردا ياكى ئوچاقتا تۇرغۇزۇپ كۆيدۈرۈپ، سۇيى تۈگەپ ياخشى سوقۇلغۇدەك ھالەتكە كەلگەندە ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

23) دەريا سەرتان (ياكى قىسقۇچپاقا) لايىقلاشتۇرۇش قىسقۇچپاقنىڭ بېشىنى، پۇت - قولىنى كېسىۋېتىپ ئىچىنى تازىلاپ، قورسقىنى ئۆزۈم ياغچى كۈلىنىڭ سۇيىدە يۇيۇپ، كوزىغا سېلىپ گىل ھېكمەت قىلىپ، كۆيدۈرۈۋەتمەسلىكى ھالدا لايىقلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭ لايىقلاشقانلىقىنى بىلىشتە ئۇنىڭ قورسقىغا بىر نەرسە سانجىساق ئاق سۇيۇقلۇق چىقسا، بۇ ياخشى لايىقلاشقان قىسقۇچپاقا بولىدۇ. بۇنى ساپ مىس قاچىغا سېلىپ ئاپتاپتا قويۇپ كۆيدۈرۈپ ئىشلەتسە، غالجىر ئىت چىشلىۋالغانغا ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ.

24) دېڭىز سەرتانىنى لايىقلاشتۇرۇش يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

25) شورنى لايىقلاشتۇرۇش ئۇنى تاكى قۇرۇغانغا قەدەر ئوتقا قويۇپ، ئاندىن ئېلىپ سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

26) شېشىنى لايىقلاشتۇرۇش بىر ھەسسە تۇزنى تۆت ھەسسە سۇدا ئېرىتىپ، پاكىز شېشىنى تۆمۈر كەپكۇرگە ئېلىپ بىلەن ئوتقا قويۇپ قىزىتىپ، تۇز سۇيىنى ئۈستىگە قۇيغاندا، شېشە پارچە - پارچە بولۇپ، شۇ كەپكۇرنىڭ تۆشۈكىدىن سۇدەك ئۆتىدۇ، ئەگەر كەپكۇر بولمىسا، قەلەي سۇيىگە سالغاندا پارچىلىنىدۇ. بۇ لايىقلاشقان شېشە بولىدۇ.

پايدىلىق سۆز سارغايتىش، لايىقلاشتۇرۇش ۋە گىل ھېكمەت قىلىش قاتارلىقلار يۇقىرىدا سۆزلەندى. بۇلار شۇ بويىچە ئىشلىتىلىدۇ، بەزىدە يۇقىرىدىكى قانۇن بويىچە

شەرھلىگەندە پەرق چىقىدۇ، لېكىن بۇ ئۇسۇل كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزى دورىلار خېمىر ياكى توپا ياكى باشقا نەرسىلەرنىڭ ئىچىگە قويۇپ ئوتقا كۆمۈلىدۇ، بۇ ئوتقا كۆمۈپ سارغايتىش دەپ ئاتىلىدۇ. بەزىسى ئوتقا ياكى ئىسسىق قاچىلارغا سېلىپ ئايلاندۇرۇلىدۇ. بۇ ئايلاندۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇش دېيىلىدۇ.

1) رۇم بەدىيان، تۇز، يۇلغۇن مېۋىسى قاتارلىقلارنى سارغايتىش سۇفۇپ ۋە باشقىلار نۇسخىلار ئۇچۇن بۇ دورىلارنى ھەسەلدە نەمدەپ گىل ھېكمەت قىلىپ، نورمال تونۇر ئوتىدا بىر كېچە قويۇپ سارغايتىلىدۇ.

2) ئەنسىلنى سارغايتىش ئەنسىلنى خېمىرغا ئوراپ، تونۇردا خېمىر تاكى كۆيگۈچە تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

3) سوقمۇنىيانى سارغايتىش بېھى ياكى ئالمىنى ئويۇپ سوقمۇنىيانى ئىچىگە سېلىپ، ئوتتا قويسا ياكى توخۇمنىڭ شاكىلىغا بېھى سۈيى ياكى ئالما سۈيىنى تولدۇرۇپ، سوقمۇنىيانى سېلىپ، ئاندىن خېمىرغا ئوراپ ئوچاقتا قىزدۇرسا سارغىيىدۇ.

4) ھەببۇلمۇلۇكنى سارغايتىش ھەببۇلمۇلۇكنى ئاقلاپ ئىچىدىكى مېغىزىنى ئېلىۋېتىپ، ئىچىگە ئاز مىقدارda قىزىلگۈل، كەتىرا سېلىپ خېمىرغا ئوراپ، ئوتتا قويۇپ سارغايتىلىدۇ، كەتىرا ئارىلاشمىسا ئىشلەتمەسلىك لازىم.

5) ئەنزىرۇتنى سارغايتىش ئەنزىرۇتنى قاچىغا ئېلىپ، ئېشەك سۈتى ياكى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى قوشۇپ، تونۇرغا قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ ھەم ئۇنى ئېلىپ ئېزىپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە سۆگەت ياغچىنىڭ چوغى بىلەن سارغايتىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۇ لايىقلىشىدۇ.

6) چەشمەك ئۇرۇقنى سارغايتىش كۆز ئاغرىقى ۋە جاراھەتلەرگە ئىشلىتىشتە، چەشمەك ئۇرۇقنى ئېلىپ رەختكە ئوراپ، ئۇلاغنىڭ تېزىكىدە ئازراق بەدىيان ۋە يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن پىشقۇچە قايىنىتىپ، پوستىنى ئاقلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر پىيازنىڭ ئىچىگە سارغايتىلغان سوقمۇنىيانى قوشۇپ سالسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ ئاشىدۇ.

7) ھېلىلەرنى لايىقلاشتۇرۇش ھېلىلەرنىڭ پوستىنى چالا سوقۇپ، سۇدا قايىنىتىپ، سۇنى سۈمۈرۈپ بولغاندا زەيتۇن يېغىدا ياغلاپ، كۆيۈپ كەتمەسلىك شەرتى بىلەن قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

8) موزىنى لايىقلاشتۇرۇش موزا زەيتۇن يېغىدا يېرىلغانغا قەدەر قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

9) ئۇرۇق دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇش قەۋزىيەتنىڭ ئالامەتلىرى بولسا، ئۇلار

ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇرۇق دورىلارنى ساپال قاچىلارغا ياكى تۆمۈر قازانغا سېلىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن مەخسۇس قاچىلارغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

پايدىلىق سۆز دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇش — يۇيۇش، سۇۋۇتۇش، تەڭشەش، پاكىزلاش ياكى ھارارىتىنى پەسەيتىش دېگەندىن ئىبارەتتۇر. تاشقا ئوخشاش دورىلار، مەسىلەن: ياقۇت، شادىنەج، ئاقاقىيا، كۆمۈش چىلاندان ۋە شىڭگىرىپ قاتارلىق دورىلار يۇيۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

بىلىش كېرەككى، تاش تۈرىدىكى دورىلارنى چالا سۇقۇپ، ھاۋانچا ياكى باشقا قاچىلارغا سېلىپ، ئۈستىدىن سۇ قۇيۇپ ئاستا - ئاستا قىزدۇرۇلىدۇ تاكى يۇمشاق ھالەتكە كەلگەندە سۈيىنى ئېھتىيات بىلەن ئىككىنچى بىر قاچىغا تۆكۈۋېتىپ، قالغانلىرىنى ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ يەنە ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە بىر قاچىغا سېلىپ چاڭ - توزاندىن ساقلاش ئۈچۈن ئېغىزىنى يېپىپ چۆكمىگە چۈشكەندە سۈزۈپ، قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

1) لوكنى يۇيۇش ئۇنى پاكىزلاپ سوقۇپ، رەۋەن ۋە ئىزخىر قاينىتىلمىسىنىڭ سۈيىگە سېلىپ، چۆكمىگە چۈشكەندە ئېلىپ، قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

2) موم، ياغلار، زۇپتى رۇمى ۋە باشقىلارنى يۇيۇش بۇلارنى ئوتقا قويۇپ، ئاندىن سۇغا سېلىپ ئېلىپ، مۇشۇ تەرىقىدە بىر قانچە قېتىم تەكرارلاپ تاكى لېيى چۆكمىگە چۈشكەندە ئېلىپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

3) ياغنى ساپلاشتۇرۇش كونا ياغنى يېگىلىماقچى بولغاندا مۇز سېلىپ چايقاپ، مۇز ئېرىگەندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئەرقى گۈل قۇيسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر مۇز ۋە ئەرقى گۈل ئىككىلىسىنى قويسا تېخىمۇ ياخشى.

4) سەبرىنى يۇيۇش دارچىن، سۇمبۇل، قەسبۇزەرىرە، ئۇد بىلسان، ئاسارۇن، مەستىكى، قېلىن دارچىن، ھەببى بىلسان، ئىزخىر، جوزنىڭ ھەربىرىدىن 10.5 گرامدىن ئېلىپ ئېزىپ، 1856 گرام سۇدا قاينىتىپ تاكى يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 464 گرام سەبرىنى ئېزىپ، يۇقىرىقى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلدۇرۇلىدۇ، ئاندىن قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزىسىگە ئەفسەنتىندىن مۇۋاپىق مىقداردا، سەبرىدىن 1/4 ھەسسە قوشۇلىدۇ. ئەگەر كۆمۈش چىلاندىدا سەبرىنى قايتا - قايتا يۇيۇپ ئىشلەتسە ھارارەتنى يوقىتىدۇ.

5) سېغىزنى يۇيۇش سېغىزنى سۇغا سېلىپ چايقاپ، تىنغاندا چۆكمىگە چۈشكەن قىسمىنى سۈزۈپ ئېلىپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

6) ھاكنى يۇيۇش ھاكنى بىر قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ ئوبدان چايقاپ، ئاندىن رەختتىن ئۆتكۈزۈپ چۆكمىگە چۈشكەندە سۈزۈپ، شۇ تەرىقىدە يەتتە قېتىم

يۇيۇپ قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

7) مەدەستانىغا باراۋەر مىقدارداشكى تۇز ۋە يېتەرلىك مىقدارداشكى سۇنى قۇيۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم چايقىلىدۇ، بىر ھەپتىگىچە كۈندە سۈيى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ، 40 كۈندىن كېيىن قۇرۇتۇپ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

8) ياغنى يۇيۇش كۈنجۈت يېغىنى تۇز سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، سۈس ئوتتا قاينىتىپ، تۇز سۈيى ئارىلىشىپ تۈگەپ يېغى قالغاندا، ساپ سۇ ئارىلاشتۇرۇپ يەنە قايناتقاندا تەييارلىنىدۇ.

9) ئارپا تالقىنى ۋە باشقىلارنى يۇيۇش بۇ ئاشقازاندا ئېچىشىش بولمىغان قورساق ئېسىلىشنى يوقىتىدۇ، ئۇنى سۇدا قاينىتىپ، تىندۇرۇپ، سوغۇق سۇنى ئۈستىگە قۇيۇپ ئاندىن ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

10) لاجۇۋەردنى يۇيۇش ئۇسۇلى لاجۇۋەردنى لايقىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. بۇ خەتتاتلىق، نەققاشلىق قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە كۆز كېسەللىكلىرى ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، ئىستېمال قىلىش ۋە كۆز دورىلىرىغا ئىشلىتىشتە ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ چايقىلىدۇ ۋە سۈيىنى تۆكۈۋېتىپ، قالغان قالدۇقنى مەجبۇرى سايىدا قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى بىر نەچچە قېتىم تەكرارلاپ، ئاندىن ئۇپىدەك يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ، بۇ لاجۇۋەردنى يۇيۇش ئۇسۇلىدۇر، يۇيۇلمىغان لاجۇۋەرد كۆكۈل ئىلىشىنى پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازان خىزمىتىنى بۇزىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن لاجۇۋەردنى يۇيۇپ ئىشلەتسە ئۇنىڭ زىيىنى يوقايدۇ.

بەزى كىتابلاردا دېيىلىشىچە، تېبابەتتە قوللىنىلىدىغان لاجۇۋەرد يۇيۇلماي ئىشلىتىلىدىكەن، بۇ سۆز خاتادۇر. خەتتاتلىق ۋە نەققاشلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىشتە لاجۇۋەردنى سوقۇپ، مۇز سۈيىگە چىلاپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا بىرئاز زەيتۇن يېغى قوشۇپ، تاشلارنى يۇغانغا ئوخشاش ئۇسۇللار بىلەن تەكرار يۇيۇپ ۋە ئۇپىدەك سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

پايدىلىق سۆز تۆۋەندىكى دورا دوۋساقتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈشتە ئىنتايىن مەنپەئەتلىكتۇر. تۆت ياشلىق كۆك ئۆچكىنى بوغۇزلاپ، ئۇنىڭ دەسلەپكى ۋە ئاخىرقى ئاققان قانلىرىنى ئېقىتىۋېتىپ، ئوتتۇرىدا ئاققان قېنىنى قازان ياكى تاش قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىنى پاكىز رەخت بىلەن يېپىپ، ئاپتاپقا قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ، زۆرۈر بولغاندا ئۇنىڭدىن 4 ~ 5 گرام ئېلىپ، ياۋا كەرەپشە سۈيى ياكى شاراب بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر مەزكۇر قانىنى قۇرۇتۇش

ئۇچۇن تاش قاچا تاپقىلى بولمىسا ساپال قاچا بولسمۇ بولىدۇ.

11) زەرارىنى لايىقلاشتۇرۇش بىرنەچچە زەرارىنى كوزىغا سىلىپ كوزىنىڭ ئېغىزىنى زىغىر تالالىرىدىن توقۇلغان لاتا بىلەن ئوراپ، سىركە ھورى بىلەن ھورلاندۇرۇپ تاكى زەرارە ئىشلىتىشكە لايىقلاشقاندا، ئاندىن كېيىن ئېزىپ ئىشلىتىلىدۇ.

12) ئۆچكىنىڭ سۈيدۇكىنى لايىقلاشتۇرۇش تاغ ئۆچكىسىنىڭ سۈيدۇكىنى بىر قاچىغا يىغىپ، ئۇنىڭغا ئوغرىتىكەن سۈيى ۋە كالا سۈيدۇكىنى يېتەرلىك مىقداردا قۇيۇپ، ئېغىزىنى ئېتىپ، ئاپتاپ ياكى ئوتتا قويۇپ قىزىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ، پاكىز بىر قاچىغا قۇيۇپ 21 كۈن ئاپتاپتا تاكى ھەسەلگە ئوخشاش قويۇق ھالەتكە كەلگۈچە قويۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇنىڭدىن 3.5 گرام ئېلىپ سىركەنجۈبىلدىن قوشۇپ، 40 كۈنگىچە داۋاملىق ئىستېمال قىلسا ھەرقانداق جۇزامغا شىپا بولىدۇ. چىيقان قاتارلىقلارنىڭ ئاسارىتىنى يوقىتىشتا ناھايىتى تېز تەسىر قىلىدۇ.

13) كۈندۈرنى لايىقلاشتۇرۇش بۇ چاچنىڭ يىلتىزىنى قۇۋۇتەلەشتە ناھايىتى ياخشى بولۇپ تەجرىبىدىن ئۆتكەن. كۈندۈردىن ئاۋۇال چىراغ پىلىكىگە ئوخشاش پىلىك تەييارلاپ كۆيدۈرۈلىدۇ، ئاندىن پىيالە ياكى شۈنىڭغا ئوخشاش قاچىنى ئۈنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، ئىسى پىيالە ياكى باشقا قاچىغا يىغىلىدۇ، كۈندۈردىن باشقىلارنى كۆيدۈرۈش ئۈسۈلىمۇ شۈنىڭغا ئوخشاشتۇر، مەسىلەن كۈنجۈت يېغىغا ئوخشاش نەرسىلەرنى كۆيدۈرۈش.

14) ھېلىلە ۋە تۇربۇت قاتارلىقلارنىڭ رۇببىسىنى ئېلىش ئۇسۇلى سېرىق ھېلىلە، تۇربۇت قاتارلىقلارنىڭ جەۋھىرىنى ئېلىشتا تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ: جەۋھىرىنى ئالماقچى بولغان يۇقىرىقى دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇغا چىلاپ، ھەر كۈنى بىرنەچچە قېتىم ئارىلاشتۇرۇپ، 2 ~ 3 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن سايىدا قويۇپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ، بۇ تەدبىرلەرنى ھېلىلىنىڭ ئاچچىق تەمى يوقالغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

15) بىنەپشە رۇببىسى تەييارلاش ئۇسۇلى بىنەپشە رۇببىسى ئەپيۇنىڭ قۇرۇقلۇقىنى ئىسلاھ قىلىش ئۆچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بىنەپشە رۇببىسى تەييارلاشتا ھۆل بىنەپشىنىڭ سىقىلغان سۈيى سايىدا قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئەگەر ھۆل بىنەپشە تاپقىلى بولمىسا، قۇرۇق بىنەپشىنى قايناق سۇغا چىلاپ نەمدەپ، ئۇنىڭ سۈيىنى ئېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ ۋە يۇقىرىقىدەك ئۇسۇللار ئارقىلىق رۇببى تەييارلىنىدۇ. قىزىلگۈل قاتارلىق بىنەپشىگە ئوخشايدىغان دورىلاردىن رۇببى تەييارلاش ئۇسۇلى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاشتۇر.

16) ئەبرەكنىڭ سۈيىنى ئېلىش ئۇسۇلى ئەبرەكنى ئوتقا سىلىپ قىزارتىپ سۇغا تاشلاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقىلىدۇ، ئۇنىڭ سوقۇلغان تالقانلىرىنى

رەخت خالتىغا سېلىپ، باقىلە قاينىتىلغان سۇدا ياخشىراق قاينىتىلىدۇ. قاينىتىش جەريانىدا، خالتىنى توختىماي سىقىپ بېرىش كېرەك، ئۇنىڭدىن كېيىن قازانىنى پەسكە ئېلىپ، تېگىدىكى چۆككەن چۆكمىلەر قۇرۇتۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

17) ئەبرەكنى ئېرىتىش ئۇسۇلى قىزىل تۇرۇپنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئېلىۋېتىپ، ئەبرەكنى قۇيۇپ ئېغىزى ئېتىلىدۇ ھەم ئۇچ كۈنگىچە قوقاس ئوتقا كۆمۈپ، سۈيى سرغىپ چىققاندا، سۈزۈك سۇ يىغىۋېلىنىپ ساقلىنىدۇ، بۇ ئەبرەكنىڭ ئېرىتمىسىنى تەييارلاشنىڭ تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۇسۇلىدۇر.

پايدىلىق سۆز بەزى دورىلارنى ئىسلاھ قىلىشتىكى مەقسەت يىغىپ ساقلاش ئاسان بولۇش ئۈچۈندۇر. بەزى دورىلاردا زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتىش مەقسەت قىلىنىدۇ.

18) كۆك ئۆزۈمنى (دەبەق) ئىسلاھ قىلىش ئۇسۇلى كۆك ئۆزۈمنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ھاۋانچىغا سېلىپ، بىرئاز زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇپ سوقۇلىدۇ، شۇنداقلا بارلىق شىرنىلىك دورىلارنى سوقۇش ۋە باشقا دورىلارنىڭ تەركىبىگە چۈشۈرۈش، ئۇنىڭدىن باشقا مېغىزلىق دورىلارنى ئىشلىتىش يۇقىرىقىغا ئوخشاشتۇر.

19) بالادۇر ھەسىلىنى تەييارلاش ئۇسۇلى بالادۇرنى توغراپ، قازانغا سېلىپ قورۇپ، ھەسەلدەك سۇلىرى ئېلىنىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ سۈيىنى ياڭاق يېغى ياكى كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇرۇلىدۇ. بالادۇرنىڭ پوستىنىڭ ئىچىگە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلارنى سېلىپ، بىرئاز تۇرغۇزغاندىن كېيىن، توغراپ قازانغا سېلىپ قورۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سىقىپ، ھەسىلى ئېلىنىدۇ. بالادۇرنىڭ ھەسىلىنى ئېلىش جەريانىدا ئۆتكۈرلۈكى قولنى زەخىملەندۈرۈپ قويماسلىقى ئۈچۈن، ئۇنى ياڭاق يېغى بىلەن ياغلاش كېرەك.

20) مازەرىيۇننى لايقىلاشتۇرۇش ئۇسۇلى مازەرىيۇننىڭ يوپۇرماقلىرى ئىككى كېچە ـ كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويۇلىدۇ ھەم سىركە ھەر كۈنى ئالماشتۇرۇپ تۇرىدۇ. يەنى سىركىنى ئۈچ قېتىم ئالماشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، سايىدا قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ. مازەرىيۇننى ئىشلەتكەندە ھەددىدىن زىيادە سوقۇۋەتمەسلىك ۋە تاتلىق بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم. مازەرىيۇننىڭ تۈزەتكۈچىلىرى جىگەر كېسەللىكلىرى دورىلىرى بايانىدا سۆزلەندى.

21) سۈتلۈكئوتنى لايقىلاشتۇرۇش ئۇسۇلى سۈتلۈكئوتنى سوقۇپ ياكى توغراپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز سۈتكە چىلاپ قويۇلىدۇ ھەمدە سۈت ئۈچ قېتىم ئالماشتۇرۇلغاندىن كېيىن قۇرۇتۇلىدۇ. ئەگەر ئىچكى ئەزا توسالغۇلىرى ۋە ئىششىقلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىشكە توغرا

كەلسە، مائۇلجەبىن بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سۈرۈش مەقسىتىدە ئىشلەتكەندىن كېيىن سۈت ئىچكۈزۈش كېرەك.

يەنە بىر خىل ئۇسۇلى سۈتلۈكئوتنى كاسىنە ۋە شوخلا سۈيىگە ياكى بەدىيان سۈيىگە چىلاپ، ئۇچ كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن، سايىدە قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ. لايىقلاشتۇرۇلغان سۈتلۈكئوتنى تۈتۈش، قورۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار بىلەن بىرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

22) زەھەرلىك دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇش ئۇسۇلى يىلتىز دورىلارنى يەنى شەۋكىرانغا ئوخشاش ناھايىتى قۇرۇق ۋە زەھەرلىك دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۇچ كېچە - كۈندۈز سۈتكە چىلاپ قويۇلىدۇ ھەم سۈت ئالماشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرۇتۇپ، بادام يېغى ياكى قاپاق، پىستە يېغىغا بىر ھەپتە چىلىنىدۇ. ئەگەر ئىسسىق دورىلار بولسا سوغۇق ياغلارغا، سوغۇق دورىلار بولسا ئىسسىق ياغلارغا چىلىنىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۇسۇلى بۇ كېيىنكى تېۋىپلارنىڭ قوللانمىسىدۇر. لايىقلاشتۇرماقچى بولغان دورىلارنى 2 ~ 3 كۈنگىچە تاتلىق سۇ ياكى ئەرەقلەرگە چىلاپ ياكى قاينىتىپ، ئۇنىڭ سۈيىنى مەجۇنلەرگە قوشماقچى بولسا، ھەسەل بىلەن قىيام بولغانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ھەب دورىلىرىغا ئىشلەتمەكچى بولسا، بەزى دورىلارنى بەك قاينىتىۋەتسە قۇۋۋىتى يوقلىپ كېتىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئىنتايىن ئېھتىيات بىلەن قاينىتىش كېرەك، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلار سېلىنىپ ھەب ياسىلىدۇ.

ھايۋانلارنىڭ زەھىرىنى يېگۈى پېتى ساقلاش ئۇسۇلى شۇنى بىلىش لازىمكى، چاققۇچى ھايۋانلارنىڭ چېقىش ئەزالىرىنى ۋە ئۇنىڭ زەھىرى ئۆتۈشىدىغان ئەزالىرىنى يىراقراق ئورۇندىن مۇستەھكەم باغلاپ، بوتۇلكىغا سېلىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە ھەسەل توشقۇزۇپ، ساقلاپ قويۇلىدۇ.

ھايۋانلارنىڭ يېغى ۋە مېڭىسىنى ساقلاش ئۇسۇلى ساقلىماقچى بولغان ياغ ياكى مېڭىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىرنەچچە كۈن قويۇپ قويۇش ھەمدە ئۇنى ھەر كۈنى ياغاچ بىلەن قوچۇپ تۇرۇش، ئاندىن ئۇنى زىغىر تالالىق رەختكە يۇقتۇرۇپ، سايىغا ئېسىپ قويۇپ، قۇرۇغاندىن كېيىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە قەلەي قاچىغا سېلىپ ساقلاپ قويسا چىرىمەيدۇ.

ھەر خىل دورىلارنى ساقلاش ئۇسۇلى بەزى دورىلارنى بىرلەشتۇرۇپ ساقلاش كېرەك. چۈنكى بىرلەشتۇرۇپ ساقلىغاندا، ئۇنىڭ پۈتۈنلۈكى ۋە قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ، مەسىلەن كافۇر، قارىمۇچ، تۆمۇر ئۇۋۇنقى قاتارلىقلارنى ماگنىت تېشى بىلەن، توخۇنىڭ

تۇخۇمنى تۇز بىلەن، سازەج ھىندىنى زەنجىۋىل بىلەن ساقلاش كېرەك. مەدەن دورىلارنى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە ساقلىماسلىق كېرەك. يېلىم دورىلارنى ئېغىزى مۇستەھكەم ئېتىلىدىغان قاچىلاردا ساقلاش لازىم. ئەرەق ۋە دورا قاينىتىلىدىغان سۇلار بوتۇلكىلاردا ساقلىنىدۇ. يوپۇرماق، يىلتىز ۋە گۈل - چېچەك تۇرىدىكى دورىلارنى نەم ۋە كۈچلۈك ئاپتاپ چۈشىدىغان ئورۇنلاردا قويماسلىق كېرەك. ئىچى قەلەيلەنگەن قاچىلار ياغ ۋە بىر قىسىم يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلارنى ساقلاش ئۈچۈن ناھايىتى ياخشىدۇر.

پايدىلىنىش چۆچىننى لايىقلاشتۇرۇش، ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ئىستېمال قىلىش ئورنىغا قاراپ ئېلىپ بېرىلىدۇ.

شۇنى بىلىش لازىمكى، چۆچىن تەسىرى ئىنتايىن كۆپ بولغان، مەشھۇر دورا بولۇپ، يۇنان تېبابەت ئالىملىرى يازغان بۇرۇنقى كىتابلاردا خاتىرىلەنگەن. مەسىلەن: خاتىرىلىنىشىچە، ھىجرىيە 900 - يىلىدىن باشلاپ بۇ دورىنى ئىشلىتىشكە باشلىغان. بۇ دورا دەسلەپتە ياۋروپادىن تېپىلغان. بۇ ۋاقىت دەل مىلادىيە 1130 - يىللىرىغا توغرا كېلىدىغان بولۇپ، بۇ دورىنى ئىشلىتىش پۈتۈن دۇنياغا تارقالغان ۋە بۇ دورا توغرىسىدا نۇرغۇن قولىيازمىلار يېزىلغان. بۇ دورىنىڭ پايدىسى توغرىسىدا ئوخشىمىغان قاراشلار بار بولۇپ، بۇ توققۇز تۇرگە بۆلۈپ سۆزلىنىدۇ.

1. چۆچىن يىلتىزىنىڭ تەبىئىتى توغرىسىدا شۇنى بىلىش لازىمكى، بىر قىسىم كىشىلەر ئۇنىڭ تەبىئىتىنى ھۆل ئىسسىق دەپ قارىشىدۇ. ھەكىم ئىمادۇددىن ئۆز دەۋرىدە بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىدۇرۇش ئارقىلىق بۇنىڭدىن ناھايىتى ياخشى نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگەن ۋە شۇ ۋاقىتتا ئىشلەتكەن كېسەلگە مەنپەئەت قىلىش ئەھۋالىغا قاراپ، 1 - دەرىجىلىك ئىسسىق دەپ ھۆكۈم قىلغان. بۇنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ يەنە بىر دەللىلى بولسا، ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى ئارقىلىق قويۇق ماددىلارنى تارقىتىش، سۇرۇش ۋە قاتتىق ئىششقلارنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتى بارىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن سوغۇق دورىلارغا قارىغاندا ئىسسىق، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارغا قارىغاندا مۆتىدىلرەك ھېسابلىنىدۇ، شۇنىڭغا ئاساسلانغاندا بۇنىڭ ئىسسىقلىقى 1 - دەرىجىدىن يۇقىرى ئەمەستۇر. بۇلاردىن مەلۇم بولىدۇكى، بۇنى ئىستېمال قىلغاندا ئېنىق ئىسسىقلىق تەسىرىنى كۆرسەتمەيدۇ. ئۇنىڭ ھۆللۈكىنى ئىسسىقلىقىنىڭ دەللىنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەندەك قويۇق ۋە قاتتىق ماددىلارنى ئېرىتىش، سۇرۇپ چىقىرىش، تارقىتىش بىلەن بىرگە ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلماسلىقى ئارقىلىق دەللىلىگىلى بولىدۇ. بىر قىسىم كىشىلەر ئۇنى قۇرۇق دەپ ئويلىشىدۇ. ئۇلارنىڭ دەللىلى شۇكى، ئۇنىڭ ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەرگە قارىتىلغان يەكۈنىدۇر، مەسىلەن: ئىستىسقا، بەرەس، ناسۇر قاتارلىقلار ئۈچۈن كەيپىيات جەھەتتە مۇۋاپىق كېلىدۇ ۋە سەۋادىن بولغان كېسەللىكلەرگە خۇسۇسىيەت ۋە كەيپىيات جەھەتلەردە مۆتىدىل دەرىجىدە ماس كېلىدۇ. يەنە بىر قىسىم كىشىلەر بۇ دورىنى قۇرۇق سوغۇق، دەپ قارايدۇ. مىرزا ھاشىم،

ھەكىم ئىمادۇددىن، مىرزا قازى قاتارلىقلارنىڭ قارىشچە، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇقتۇر. مىرزا قازى ئۆز رىسالىسىدە مۇنداق يازىدۇ: مېنىڭ تەجرىبە قىلىشىمچە، بۇ دورىنىڭ مىزاجى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇقتۇر. بۇ دورىنىڭ ماددىلارنى سۈيۈلدۈرۈش، تارقىتىش قاتارلىق كۈچلۈك تەسىرى مەزكۇر دورىلارغا خاس بولغان خۇسۇسىيەتلىرىدۇر. لېكىن بىرئاز ھۆللۈك يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتىمۇ باردۇر. شۇ سەۋەبتىن باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. ھۆل مىزاجلىق كىشىلەرگە ئىشلەتكەندە تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىش خۇسۇسىيىتى كۆرۈنەرلىك ياخشى بولىدۇ. ئەگەر بۇ دورا سوغۇق تەبىئەتلىك بولمىغان بولسا، بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىش جەريانىدا ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەر ۋە دورا ـ دەرمەكلەر ئېھتىياج بولمىغان بولاتتى.

يەنە بىر قىسىم كىشىلەر مۇنداق دەيدۇ: بۇ دورىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۇنىڭ قۇرۇقلۇقى ئەسلىي تەبىئىتىدۇر، لېكىن سۇ ئەتراپىدا ۋە ھۆل جايلاردا چىقىدىغانلىرىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئىنتايىن ئاجىز بولۇپ، ھۆللۈككە مايىلراق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇنىڭدا بىرئاز ئىسسىقلىق بار، دەپ قاراشقا بولىدۇ. بىر توپ كىشىلەر مۇنداق دەيدۇ: چۆبچىن قۇۋۋىتى جەھەتتە مۇرەككەپ دورا بولۇپ، بۇنىڭ ئىككى خىل كەيپىياتىنىڭ قايسىسىنىڭ يۇقىرىراق ئىكەنلىكى توغرىسىدا ئوخشىمىغان قاراشلار مەۋجۇتتۇر. بەزى كىشىلەر ئىسسىقلىقى يۇقىرى، دەپ قارايدۇ. ھەكىم مىرزا قازى ئۆز زامانىسىدىكى تەڭداشسىز تېۋىپ بولۇپ، ئۇ چۆبچىنىنىڭ تەبىئىتى توغرىسىدا ئىسسىقلىقى يۇقىرى، دەپ قارايتتى. بەزى كىشىلەر ئىسسىقلىقىغا قارىغاندا قۇرۇقلۇقى يۇقىرى، دەپ قارىشىدۇ. بەزىلەر مۇنداق دەيدۇ: چۆبچىن بەدەننى سەمرىتىش بىلەن بىرگە تازىلاش ۋە ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرىگە ئىگىدۇر. بۇنىڭ يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيىتى شارابنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. گەرچە تەبىئەت جەھەتتە قۇرۇق بولسىمۇ بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، چۆبچىن قۇۋۋىتى مۇرەككەپ دورا بولۇپ، تېببىي ئۆلىمالارنىڭ قارىشىغا ئاساسلانغاندا، بۇ دورىنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە قوشۇمچە پايدىلىرى ھەققىدىكى قاراشلار دورىنىڭ تەسىرىگە ئاساسلىنىپ تۇرۇپ بېكىتىلگەن ھۆكۈمدۇر. بۇ دورىنىڭ بەزى خۇسۇسىيەتلىرى دورىنىڭ ئۆزىدىكى قۇۋۋىتى ۋە كەيپىياتلاردىن تاشقىرى تەسىرى بولۇپ، بۇنىڭ پايدىلىرى ۋە خۇسۇسىيەتلىرى مۇرەككەپ بولغان قۇۋۋىتەكە ئىگىدۇر.

2. چۆبچىنىنىڭ پايدىلىرى توغرىسىدا شۇنى بىلىش لازىمكى، چۆبچىن بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى ئاشۇرۇپ، رەئىس ئەزالارنى، بولۇ ۋە تاناسىل ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئاشقازان ۋە ئومۇمىي بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. ماددىلارنى يۇمشىتىش، تارقىتىش، ماددىلارنى بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغىچە ئۆزلەشتۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قويۇق ماددىلارنى تارقىتىش، سۈيدۈكنى ھەيدەش، ئەزالاردىكى قاتتىقلىق ۋە تۇگۈنچەكلەرنى

يۇمشىتىش، تەرلىتىش، قان تازىلاش، سەزگۈرلۈكنى ئاشۇرۇش، سىفلىس ۋە ھەرخىل سوزۇلما خاراكتېرلىك يېرىڭلىق ئىششىقنى ئېغىز ئالدۇرۇش، ئېغىز يارىسى، ھەرخىل مۇدۇر - چاقا ۋە ئىششىقلار، ھەرخىل سەۋادىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: قىچىشقاق، جۇزام، قۇبا، ھەرخىلدىكى جۇنۇن، تۆت كۈنلۈك تەپ، ناسۇر، مۇپاسىل، پىل پۇتى كېسەللىكى، دائۇسسۆئىلەپ، تېرە قاسراقلىشىپ چۈشۈش، سەرتان (راك)، قارا بەھەق، بەرەس، مالىخۇلىيا، بولۇپمۇ كۆيگەن غەيرىي تەبئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان مالىخۇلىيا ۋە ھەر خىل تۇتاقلىق كېسەللىكلىرىنى يوقىتىش، ماددىلىق ۋە ماددىسىز كېسەللىكلەر، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە ھەرخىل غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتتىدىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: نەزلە ۋە زۇكام، ئىستىسقا قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، رەڭگىرويىنى گۈزەللەشتۈرۈش، بەدەننى سەمرىتىش، دوۋساق ۋە بۆرەكتىكى تاشلارنى چۈشۈرۈش، خىلتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش، ئەپيۇننىڭ خۇمارىنى چەكلەش قاتارلىقلار ئۇچۇن تەڭداشسىز مەنپەئەتلىكتۇر. تەپەككۇرى قالايمقانلىشىش ۋە ھەر تۈرلۈك بوۋاسىر، مەقئەت، بالىياتقۇ، دوۋساق كېسەللىكلىرى، سوزۇلما ئىچ سۇرۇش، ئۇچەي شىللىق پەردىسى سويۇلۇش خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش، تارقىلىشچان تولغاق قاتارلىقلار ئۇچۇن مەنپەئەتلىكتۇر. ئۆزىنىڭ تۇتۇش، قورۇش خۇسۇسىيتى ئارقىلىق ھەيز كېسەللىكلىرى ئۇچۇن مەنپەئەتلىكتۇر. تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا، نۇرغۇنلىغان سوزۇلما خاراكتېرلىك داۋاسىز كېسەللىكلەر ئۇچۇن پايدىلىقتۇر. ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ چىلانمىسى ناھايىتى پايدىلىقتۇر. سىناق قىلغۇچىلارنىڭ بىردەك قارىشىچە، يەككە دورىلار ئىچىدە چۆبچىندەك پايدىسى كۆپ بولغان دورا يوقتۇر. شۇنىڭ ئۇچۇن چۆبچىننىڭ تۈرلىرىنىڭ ئىچىدە ھېچبىرىنىڭ بىرەر كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كەلمىگەنلىكى ۋە ياكى بەزى مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلغانلىقى توغرىسىدا بايان يوقتۇر. لېكىن بەزى مىزاجلىق كىشىلەرگە مۇۋاپىق كەلمەسلىكىمۇ مۇمكىن، مەسىلەن: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە بەرگەندە كۆپ تەرلىتىش ئارقىلىق ئادەمنى ئورۇقلىتىۋېتىشى مۇمكىن. ئىسسىق تەبىئەتلىك شەربەتلەر ۋە دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتكەندە، يۇقىرىقىدەك ئەكس تەسىرنى بېرىشى مۇمكىن. سوغۇقلىۇق يەتكۈزۈش ئۇچۇن ئاز مىقداردىكى چۆبچىن سىلىپ دەملەپ بېرىش كېرەك. ئىچكى ئەزالىرىدا توسۇلۇش بولغان بىمارلارغا كۆپرەك چۆبچىن ئازراق سۇ بىلەن قاينىتىپ بېرىلىدۇ. ئەمما چۆبچىننىڭ ئۆزى بەدەندە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ ۋە كۈچلۈك دەرىجىدە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگىدۇر. بىراق، يېڭى، قۇرۇپ كەتمىگەن چۆبچىندىن مۇرابا تەييارلاپ ئىشلەتسە، قاينىتىلمىسىدىكى بارلىق خۇسۇسىيەتلەرنى بېرىدۇ. ئەمما مۇرابىسىنىڭ خۇسۇسىيىتى قاينىتىلمىغا قارىغاندا ئاجىزراقتۇر. بىراق مېڭە ۋە ئاشقازانىنى كۈچلەندۈرۈشتە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۇسۇلدۇر. بەزى ئادەملەر چۆبچىننىڭ سۇيىنى

ئىچىشنى خالىماسلىقى مۇمكىن، بۇنداق كىشىلەر سۇنۇقنى ئورنىدا چۈبچىنىڭ قاينىتىلمىسى ياكى چىلانمىسىنى ئۇزاق مۇددەت ئىچىپ بەرسە، چوقۇم ياخشى ئۇنۇمىنى كۆرەلەيدۇ. بۇنىڭدا بارلىق چۇچۇمەل نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

3. چۈبچىنىنى پەرقلەندۇرۇش توغرىسىدا چۈبچىنىڭ ياخشى ۋە ناچارلىقىنى پەرقلەندۇرۇش رەڭگى ئاقۇچ قىزىل بولۇپ، قىزىلگۈلنىڭ چېچىكىنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدىغان، ۋەزنى يېنىك، پۇرىقى ئانچە ئۆتكۈر بولمىغانلىرى ياخشى ھېسابلىنىدۇ. ئېغىر بولۇشى خاملىقنىڭ بەلگىسىدۇر. بۇ خەلق ئىچىدە ئۇدغەرقى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئانچە مەشھۇر ئەمەستۇر. سۇغا تاشلىسا سۇنىڭ تېگىگە چۆكمىگەن ۋە سۇ يۈزىگىمۇ لەيلىمىگەن بولسا ئەڭ ياخشى ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭغا ئاساسەن چۈبچىن مۇنداق تۆت تۈرگە ئايرىلىدۇ: ئىككى تۈرى بىرقەدەر ياخشى ھېسابلىنىدۇ. ئۇلار بولسا پۇرىقى يوقىمغان، قۇرت يېمىگەنلىرى (ناھايىتى چۈرۈك ۋە بەك كونا بولغانلىرى ۋە شۇنداقلا قاتتىق بولغانلىرى ناچىرى ھېسابلىنىدۇ). پارقىراق، كونا - يېڭىلىقى ئوتتۇراھال بولغانلىرى ياخشى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ياخشىسىنى تاپقىلى بولمىسا بەك كونىراپ كەتكەن بولسىمۇ، بۇمۇ يامان ئەمەستۇر. ئەگەر مەزكۇر ئىككى خىل سۈپىتى مەۋجۇت بولسا ۋە ئېغىرلىقا مايىلراق بولسا، ئەمما مەلۇم بۇزۇلۇش يۈزلىنىش يۈزلىنىش يۈزلىنى

ئىستېمال قىلىش لازىم. چۆبچىنىنى ئىستېمال قىلىش جەريانىدا سۇنى ئاز ئىچىش، يۇيۇنۇش، جىما قىلىش قاتارلىقلارنى ئازلىتىش كېرەك. ئەگەر ئاز بولغاندا بىر ھەپتىگىچە سۇنى ئاز ئىچىش لازىم.

5. چۆبچىنىنى ئىستېمال قىلىدىغان ۋاقىتلار توغرىسىدا چۆبچىنىنى زۆرۈرىيەتسىز ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۆبچىنىنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى باھار پەسىللىرى ياكى كۈزنىڭ ئاۋۇالقى ۋاقىتلىرىدۇر. ئەگەر ناچار ۋاقىتلار بولسا يۇقىرىقى ۋاقىتلارنىڭ ئەكسىدۇر. ئەگەر پەسىل، ئاي ۋە كېسەللىك قاتارلىقلاردا تەبىئەتنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بەرسە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، مۇمكىنقەدەر بەك ئىسسىق، بەك سوغۇق ۋاقىتلاردا زۆرۈر بولمىسا ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئەگەر ئىشلىتىش زۆرۈر بولغاندا، قوشۇمچە تەدبىرلەر بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك.

6. چۆبچىنىنى ئىستېمال قىلىشتا زۆرۈر بولغان ئىشلار توغرىسىدا ئەگەر چۆبچىنىنى ئىستېمال قىلغانلىق سەۋەبىدىن كېسەللىك ۋە باشقا ئالامەتلەر پەيدا بولسا، دەرھال تۇزەتكۈچىلەر ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. چۆبچىنىنى ئىستېمال قىلغاندا ۋاقىت ۋە ئورۇننى تاللاپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. چۆبچىنىنى ئىستېمال قىلىش جەريانىدا بەك سوغۇق، چۈچۈمەل نەرسىلەر، ھەرخىل كۆكتاتلار، قېتىق، سۈت قاتارلىقلار ۋە ھۆل مېۋىلەر، تۇزلۇق يېمەكلىكلەر، قاتتىق، قويۇق ۋە تەستە سىڭىدىغان يېمەكلىكلەردىن پەرھېز قىلىندۇ ھەمدە يېمەكلىكلەرنى زىيادە كۆپ يېيىش، جىما، مۇنچىغا كىرىش، قاتتىق ھەرىكەت قىلىش، ئەقلىي ئەمگەك قىلىش، روھىي كەيپىياتىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئىشلارنى قىلىش، تاتلىق - تۇرۇملەرنى كۆپ يېيىش ۋە بەك ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش پەرھېز قىلىنىدۇ. سۇنى قەتئىي ئىچمەسلىك كېرەك. ئەگەر ئۇسسۇزلۇق كۈچەيسە چۆبچىن قاينىتىلمىسىغا مۇناسىۋەتلىك ئەرەقلەرنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. مەسىلەن: ئەرقى بەدىيان، ئەرقى گاۋزىبان قاتارلىقلارغا ئوخشاش. يۇقىرىقى تەدبىرلەرنىڭ ھەممىسى پەرەڭلەرنىڭ قوللانغان تەدبىرلىرى بولۇپ، تەجرىبىلەردىن مەلۇم بولۇشچە، ئىسلام رايونلىرىدا يۇقىرىقىدەك كۆپ ئىشلارغا رىئايە قىلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوقتۇر. بەلكى مىزاجىغا قاراپ ئاچچىق ، چۈچۈمەل، تاتلىق نەرسىلەر ۋە ھۆل مېۋىلەر پەقەت ئىستېمالدىن چەكلەنمەيدۇ، بىراق ئىستېمالنى ئازلىتىش كېرەك، لېكىن سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە تۇزلۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش چەكلىنىدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئىسسىق مىزاجلىق ياشلار چۈچۈمەل قىيامىلار ۋە بىرئاز چۈچۈمەللىكى بولغان شەربەتلەرنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەمما زۆرۈرىيەتسىز ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ئەگەر ھارارەت بەك يۇقىرى بولسا، سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرىسى قاتارلىقلار

ئەرقى گۈل، ئەرقى بىدىمشكى قاتارلىق مۇشۇ خۇسۇسىيەتتىكى مۇناسىۋەتلىك دورىلارنىڭ بىرەرسى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر چۆبچىننى ئىستېمال قىلىش جەريانىدا تولغاق، ئۇچەي تىرىپلىرى سويۇلۇشتىن بولغان قورساق ئاغرىقى قاتارلىقلار يۈز بەرسە، سېمىرزئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسى چىقىرىپ بېرىلىدۇ. قانلىق ئىچ سۇرۇشتە قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى تاباشىر قابىز قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قورساق ئاغرىقى توختىمىغۇچە گۆش ۋە تاتلىق نەرسىلەرنى بەرمەسلىك، پەقەت ماش، گۈرۈچ، بادام قاتارلىقلارنىلا ئىستېمال قىلىش لازىم. يۈرەك ئاجىزلىقى قوشۇلۇپ كەلسە ۋە بۇ سوغۇقتىن بولغان بولسا، بالەنگو ئۇرۇقى ۋە تۇدەرى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ئۇچۇن سەندەل شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش، بەك زۆرۈرىيەت بولمىسا مۇنچىغمۇ كىرمەسلىك كېرەك. غەم - قايغۇ، ئاچچىقلىنىش، كۆپ خىيال قىلىش، ئېغىر ئەمگەك قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك. كۆكۈلنى خۇشال - خۇرام تۇتۇش، ياخشى كىيىنىپ، گۈزەل مەنزىرىلىك جايلاردا تۇرۇش ياخشىدۇر. يورۇق، ئەمما كۈن نۇرى بىۋاستە چۈشمەيدىغان، ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان جايلاردا تۇرۇش، بۇزۇق ھاۋادىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم. ئەينەك دېرىزىلىك، ياخشى بېزەلگەن جايلاردا تۇرغۇزۇش ناھايىتى ياخشىدۇر. تۇرىدىغان جاينىڭ ھاۋاسى بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق بولماسلىقى كېرەك.

ھاۋا ياخشى ئۆتۈشمەيدىغان ئۆيلەردە مەشلەرگە ئوت قالاپ ئۇخلاش ۋە ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش زىيانلىقتۇر. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بۇنداق ئۆيلەردە شام يانىدۇرۇش ۋە چىراغ يانىدۇرۇشمۇ زىيانلىقتۇر. چۈنكى ئۇنىڭ ئىس - تۈتەكلىرى ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ئەگەر ئۆي تار ۋە كىچىك بولسا، شامنى باشقا ئۆيگە قويۇپ يورۇتۇش كېرەك. سوت ئىچىش بىمارغا بەك زىيانلىق بولمىسا ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ. بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن، چۆبچىننى قاينىتىپ ياكى ئەرەق تارتىپ ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ ۋە ياكى باشقا شەكىللەردە ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ بولىدۇ.

7. چۆبچىن ئىستېمال قىلغاندىن كېيىنكى تەدبىرلەر توغرىسىدا چۆبچىننى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، توخۇ گۆشى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. چۆبچىننى ئىستېمال قىلىپ 40 كۈنگىچە چۆبچىننى ئىستېمال قىلىش جەريانىدا قوللانغان تەدبىرلەرنى قوللىنىش ۋە شۇنداقلا پەرھىزلەرگىمۇ رىئايە قىلىش كېرەك. پەرھىزنى تەدرىجىي ھالدا بوشتىش، پەرھىز ۋاقتى ئالتە ئايدىن بىر يىلغىچە بولۇش لازىم.

8. چۆبچىننى ئىستېمال قىلىشقا ماس كېلىدىغان مىزاجلار توغرىسىدا

ھەممىمىزگە مەلۇمكى، كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇلىدا شۇ كېسەللىكنىڭ قارىمۇقارشىسى بويىچە ئېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر مىزاج ھۆل ئىسسىق بولسا (خۇددى ياشلىقنىڭ دەسلەپكى

ۋاقىتلىرىدىكى مىزاجدەك) قۇرۇق سوغۇق تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر قۇرۇق ئىسسىق بولسا (ياشلىقىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچلىرى ۋە قېرىلىقنىڭ دەسلەپكى باسقۇچلىرىدىكىدەك)، بەدەن تەبىئىتىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر مۇرەككەپ مىزاجلىق بولسا، ياش ۋە كۆچ - قۇۋۋەت ئېتىبارى بىلەن دورىنىڭ مىقدارىنى بەلگىلەپ بېرىش كېرەك.

9. چۆبچىننى ئىستېمال قىلىش ئۇسۇللىرى چۆبچىننى ئىستېمال قىلىش ئۇسۇللىرى. ① قاينىتىما؛ ② قەھۋە؛ ③ سۇفۇپ؛ ④ مەجۇن؛ ⑤ ھالۋا ؛ ⑥ چىلانما (نوقۇئى)؛ ⑦ ئەرەق؛ ⑧ چاينىالما؛ ⑨ مەلھەم، ياغ قاتارلىق شەكىللەردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە ياسلىشى تۆۋەندىكى مەزمۇندا سۆزلىنىدۇ

بىرىنچى خىل ئۇسۇل چۆبچىننىڭ قاينىتىلمىسى ۋە ھورى سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىششىقلار ۋە يەللەرنى تارقىتىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى چۆبچىندىن 675 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭ پوستىنى قىرىۋېتىپ، سوقۇپ، پۈرچاق چوڭلۇقىدا پارچىلاپ 21 بۆلەككە بۆلۈنىدۇ ۋە ھەر كۈنى بىر بۆلىكىنى تاش، ساپال قەلەي ياكى مىس قاچىغا سېلىپ 13920 گرام سۇ قوىۇپ ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ، يوچۇقلىرىنى خېمىر بىلەن ئوراپ، سۇس ئوتتا ناھايىتى دەققەت بىلەن قاينىتىش، قازاندىن ھەرگىز ھورلارنى قاچۇرۇپ قويماسلىق، ئەگەر بىرەر ئورۇندىن ھور چىقىشقا باشلىسا، دەرھال خېمىر بىلەن ئېتىۋېلىش، ياكى تۆۋىنى ھىم ئېتىلىدىغان قازاندا قاينىتىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تاشقا ئوخشاش ئېغىر نەرسىلەرنى قويۇپ، ھورنىڭ چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. ئەگەر ھور چىقىپ كەتسە، دورىنىڭ قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. دورا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئۇنى بىرنەچچە خىل ئۇسۇل ئارقىلىق بىلگىلى بولىدۇ. بىرىنچى خىل ئۇسۇل، ئېغىزىنى ئورىغان رەختنىڭ بىر تەرىپىدىن كىچىك تۆشۈكچە ئېچىپ ۋە بۇ ئورۇننى خېمىر بىلەن ئېتىپ قويۇپ، زۆرۈر بولغاندا تېشىپ،ياغاچقا لاتىنى ئوراپ بۇ تۆشۈكچىدىن كىرگۈزۈپ ئۆلچەش لازىم؛ ئىككىنچى خىل ئۇسۇل، قازانىنىڭ تۇۋىقىنى ياپقاندىلا ئۇنىڭ ئېغىرلىقىنى ئۆلچۈپلىپ، قاينىتىش جەريانىدا قانچىلىك قالغانلىقىنى بىلىش ئۈچۈن پات - پات ئۆلچەپ تۇرۇش، مۇۋاپىق دەپ قارالغان ۋاقىتتا ئوتتىن ئېلىش لازىم. دەققەت بىلەن قاينىتىپ، ئۇنىڭ يېرىمى قالغانلىقىنى بىلگەندىن كېيىن قازاننى بىمارنىڭ يېنىغا ئېلىپ كېلىپ، ئېغىزىنى ئاستا ئاۋايلاپ ئېچىش، بىراقلا ئاچماسلىق كېرەك. چۈنكى بىراقلا ئاچسا بىمارنىڭ بەدىنىنى كۆيدۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن، ئەگەر بىمارنى ئورۇندۇقتا ئولتۇرغۇزۇش مۇمكىن بولسا، بىمارنى ئورۇندۇقتا ئولتۇرغۇزۇپ، ئاستىغا قازاننى قويۇپ، بىمارنىڭ ئۇستىدىن ئەدىيال بىلەن ئوراپ، ھورنى ئاستا - ئاستا چىقىرىپ، ھورلار چىقىپ پۈتۈنلەي تۇگىگەنگە قەدەر قويۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن قازاننى ئېلىپ سۈيىنى سۈزۈلدۈرۈپ ناۋات قوشۇپ ياكى قوشماي بىر ياكى ئىككى پىيالە

ئىچكۈزۈلىدۇ، بىمارنىڭ تەرلىرىنى قۇرۇتۇپ، يۆگەكنى ئېلىۋېتىپ پاكىز كىيىملىرى كىيگۈزۈلىدۇ، ئۇنىڭ سۈيى بىلەن تاماق ئېتىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. زۆرۈر بولغاندا ئەھۋالغا قاراپ بەزىدە ئەرقى گۈل بىلەن بەزىدە ئەرقى بىدەمشكى بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ، ھەتتا سۈيىدە قول - پۇت يۇيۇلىدۇ، ئېغىز چايقىلىدۇ. ھوردىتىش جەريانىدا تەرلىتىش زۆرۈر بولسا ۋە بىرەر چەكلىمە بولمىسا، باشنى ئەدىيال بىلەن ئوراش، ئەگەر بىرەر چەكلىمە بولسا باشنى ئەدىيالنىڭ سىرتىغا چىقىرىۋېتىش كېرەك. چۈنكى ئۇنداق قىلغاندا، شوك ۋە خەۋەقان يۈز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولۇپ، بەرداشلىق بېرەلىسە تەرلىتىش، بەرداشلىق بېرەلمىسە، 2 ~ 3 كۈندە بىر قېتىم ياكى ھەر بەش كۈندە بىر قېتىم يۇقىرىقى ئۇسۇل ئارقىلىق تەرلىتىش لازىم. تەرلىتىش ئارقىلىق بەدەن ئاجىزلايدۇ ۋە قۇۋۋىتى تارقىلىپ كېتىدۇ. تېۋىپ بىمارنىڭ ئەھۋالغا قاراپ يۇقىرىقى ئۇسۇللاردىن قايسىنى ئىشلىتىشنى تاللىشى، ھەر كۈنى قازانىنى قاينىتىپ، بىمارنىڭ يېنىغا قويۇپ بېشىنى ئۇنىڭغا ئېگىشتۈرۈپ، يەڭگىل ھالدا ھورلاندۇرۇشى لازىم. بىمارنى مۇشۇنداق ھورلاندۇرۇشنىڭ نۇرغۇن پايدىلىرى باردۇر. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق بىمارنى 21 كۈنگىچە ئەھۋالغا قاراپ ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك ياكى مەخسۇس بىرەر ئەزاغا ھورنى يەتكۈزۈش، تەرلەرنى سۈرتۈپ قۇرۇتۇپ تۇرۇش كېرەك. 21 - كۈنى ئۇزۇنراق قاينىتىپ سۈزۈلدۈرۈپ، بىمارنى يۇيۇندۇرۇش ۋە ئۇنىڭغا چىلىنىش ۋە بۇ سۇلارنى ئەزالارغا تەكرار يەتكۈزۈش كېرەك. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇنچىدا يۇيۇندۇرۇش ئارقىلىق بەدەننى تازىلاش، مۇنچىدىن چىققاندا شامال تېگىپ قېلىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. بەزىلەر مۇنداق دەيدۇ: ئەگەر كېسەللىك ئېغىر بولسا ۋە ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك بولسا، بىمارنىڭ قۇۋۋىتى بەرداشلىق بېرەلسە، چۆبچىننى 21 - كۈنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈش، ھەتتاكى بۇنى 43 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

چۆبچىننى ئەڭ ياخشىسى يۇقىرىدا يېزىلغان قائىدىلەر بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى شۇكى، چۆبچىندە ئەرەق تارتىپ، ئۇزاق مۇددەتكىچە ئىچكۈزۈش، بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇللىرى بەدەنگە ئورۇنلىشىپ كەتكەن كېسەللىكلەر ئۇچۇن ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر ۋە چۆبچىندىن تەيىارلانغان ئەرەق ئەرەقلەر ئىچىدىكى ئەڭ ياخشىسىدۇر. تەجرىبە قىلغان كىشىلەرنىڭ قارىشىچە، چۆبچىننىڭ بىر قېتىملىق قاينىتىش مىقدارى 675 گرام ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك بولۇشى كېرەك. كېسەللىكلەرنىڭ ئەھۋالى ۋە ئېغىر - يېنىكلىكىگە قاراپ، چۆبچىننىڭ ماس كېلىدىغان ياكى كەلمەيدىغانلىقى بەلگىلىنىدۇ.

ئىستېمال قىلىشنىڭ كۆپىنچىسى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇسۇللار بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئىستېمال قىلىش ۋاقتى يۇقىرىدا سۆزلىگىنىمىزدەك 40 كۈندىن كۆپرەك بولۇش كېرەك. شۇنىڭ ئۇچۇن، بەدەن قۇۋۋىتى نورمال كىشىلەر 6.5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىقتۇر. بەزىلەر

چۆبچىننىڭ ئىستېمالى توغرىسىدا مۇنداق يازىدۇ: 675 گرام چۆبچىننى 21 بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر كۈنى بىر بۆلەكنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ يېگۈزۈلىدۇ. بۇ خىل ئىستېمال ئۇسۇلى مىزاجى ياخشى ۋە بەدىنى كۈچلۈك بولغان كىشىلەرگە قارىتىلغاندۇر. تەتقىقاتچىلارنىڭ قارىشىچە، ھەر كۈنلۈك ئىستېمال مىقدارى بىمارنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتى ئەھۋالىغا باغلىقتۇر.

بەدىنى ئاجىز كىشىلەرگە توققۇز گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ ئىستېمال قىلدۇرسا بولىدۇ. ئەگەر كۆپ بولغاندا ئىككى ھەپتىگىچە داۋاملاشتۇرۇش لازىم. بەدىنى كۈچلۈك كىشىلەر ئۈچۈن 28 گرامدىن ئېلىپ، ھەر كۈنى ئازدىن كۆپەيتىپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. شۇنى بىلىش لازىمكى، چۆبچىننى ئىستېمال قىلدۇرۇش جەريانىدا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئېھتىيات ۋە پەرھىزلەرگە رىئايە قىلىش زۆرۈردۇر.

ئىككىنچى خىل ئۇسۇل چۆبچىننى قەھۋە دەملىگەندەك دەملەپ ئىچسە ھەرخىل مىزاجلىقلارغا ماس كېلىدۇ. بۇنىڭدا پەرھىزگە بەك ئەمەل قىلىپ كەتمەسمۇ بولىدۇ. بۇنداق ئىستېمال قىلدۇرسا، قۇۋۋىتى ۋە روھلارنى كۈچلەندۈرىدۇ، بەدەن تەبئىي ھارارىتىنى ئاشۇرىدۇ. كېسەللىك مادداسى قاتتىق ۋە قويۇق بولۇپ، ھەرقايسى بوغۇملار ۋە بەدەننىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدا بولسىمۇ ناھايىتى پايدىلىقتۇر ۋە شۇنىڭ بىلەن بىرگە مەيلى مادداسىز مىزاج بۇزۇلۇش ياكى مادداسىز مىزاج بۇزۇلۇش بولسۇن، ئۇلارنىڭ ھەممىسگە پايدىلىقتۇر. چۆبچىننىڭ بۇنداق ئۇسۇلدا ئىستېمال قىلدۇرۇشى مۇنداق ئۇچ يول بىلەن ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بىرىنچى يول بۇ يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئىشلىتىش ئۇسۇلى بولۇپ، بارلىق تېۋىپلار تاللىغان ئىشلىتىش شەكلىدۇر. بۇ مۇنداق ئىككى خىل بولىدۇ: ئۇنىڭ بىرىنچى خىلى، چۆپچىننى 21 كۈنگىچە ھەر كۈنى 21 گرامدىن ئېلىپ، 1392 گرام سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئەتىگەن - كەچتە ئىلمان قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ۋاقىتلاردا سوغۇق پېتى سۇ ئورنىدا ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىلەر مۇنداق دەيدۇ: چۆبچىن قاينىتىلمىسىنى ناۋات سېلىپ ئىچكۈزسە، بۇ جەريانداً ھېچقانداق سۇ ئىچكۈزمسە ناھايىتى ياخشىدۇر. لېكىن ئۇنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن تاماق ئېتىش، نانغا ئىشلىتىش ۋە باشقا شەكىللەردە ھەرخىل ئىچىملىكلەرنى تەييارلاپ بېرىش قاتارلىقلارنىڭ زۆرۈرىيىتى يوقتۇر. بۇنداق قىلغاندا تۇزنى ئاز ئارىلاشتۇرۇش لازىم. چۆبچىننى ئىستېمال قىلىش جەريانىدا ۋە ئىستېمال قىلغاندىن كېيىنكى 40 كۈنگىچە يېمەك - ئىچمەكتە يۇقىرىقى قائىدىلەرگە رىئايە قىلىش لازىم. ئىككىنچى خىلى، ھەر كۈنى 22.5 گرام چۆبچىننى 1392 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ 1/3 قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە قورساق ئاچ ۋاقىتتا، يەنى تاماقتىن بىر سائەت بۇرۇن ئەھۋالغا قاراپ ناۋات سېلىپ ياكى سالماي 21 كۈن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ۋاقىتلاردا يەنى چۈش ۋاقتىدا سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئىككىنچى يول بۇ مىرزا ھاشىم تاللىغان ئۇسۇل بولۇپ، ناھايىتى ياخشىدۇر. بارلىق قائىدە - تۈزۈملىرىگە يۈگرىنىپ بويىچە ئەمەل قىلسا ياخشىدۇر. ئىستېمال مىقدارى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، تاماق ۋە سۇ قاتارلىقلارنىڭ مىقدارىنى ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق تاللاش كېرەك. قاينىتىلغان چۆچپەن سۈيى يالغۇز ھالەتتە ياكى مۇناسىۋەتلىك باشقا ئەرەقلەر بىلەن بىللە ئىچىلىدۇ. پەرھىز ۋە ئۇزۇقلاندۇرۇش ئىشلىرىدا يۇقىرىدا ئېيتىپ ئېتىلغان تەدبىرلەرگە رىئايە قىلىش كېرەك. ھەر خىل مىزاجدىكىلەرنىڭ يۇقىرىقى پەرھىز ۋە تەدبىرلەرگە رىئايە قىلىشىنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. پەرھىز ۋە تەدبىرلەرنى تېۋىپنىڭ پىكرى ۋە مەسلىھىتى بويىچە ئېلىپ بېرىش لازىم.

ئۇچىنچى يول بۇ غەرب ئۆلىمالىرىنىڭ تەجرىبىلىرىدىن نەقىل قىلىنغان بولۇپ، بۇ خىل يول بىلەن چۆچپەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، بەدەن قۇۋۋىتى نورمال كىشىلەرنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى قاتارلىق بارلىق قۇۋۋەتلەرنى ئاشۇرىدۇ. ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى شۇكى، 6.75 گرام ياخشى چۆچپىننى توغراپ، جۇغگو چېيىدىن 4.5 گرام، دارچىن، شاكال بەدىياننىڭ ھەربىرىدىن 2.25 گرام ئېلىپ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ چالا سوقۇپ، 928 گرام ئەرقى گۈلگە بىر كېچە چىلاپ، 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاشقازان خالى بولغاندا، مەزكۇر سۇدىن ئىلمان ھالەتتە ئىككى ئىستاكان ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەگەر زۆرۈرىيەت بولسا، شېكەر ياكى ناۋات سېلىپ تاتلىق قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

ئۇچىنچى خىل ئۇسۇل چۆچپىننى ئىچكى ئەزالاردا توسالغۇ پەيدا بولغان ئەھۋالدا ئىستېمال قىلدۇرۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى بۇ ناھايىتى زىيانلىقتۇر. ئەگەر ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كەتكەن بولسا، باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىرگە سۇفۇپ تەييارلاپ بەرسە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. چۆچپىننى ناۋات بىلەن سوقۇپ، بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇناسىۋەتلىك دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئەرقى گۈل ياكى ئەرقى بەدىمشكى ياكى ئەرقى گاۋزىبان بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ مەنپەئىتى توغرىسىدا نۇرغۇن ھېكايەتلەر ۋە تەجرىبىلەر سۆزلەنگەندۇر. مەرھۇم مىرزا ھاشىمنىڭ نەقىل قىلىشچە، بىر بىمارنىڭ بېلى داۋاملىق ئاغرىيدىغان بولۇپ، كۈندە يۈز قېتىمدىن ئارتۇق قورساق كۆپۈش، ئاشقازاندا يەل پەيدا بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ناھايىتى بىئارام بولغان. بۇ كىشىگە چۆچپىننى قەھۋە ئورنىدا ئىستېمال قىلدۇرغان بولسىمۇ، يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار يوقالمىغان. مەرھۇم ھەكىم مىرزا ھاشىم ئۆزى يېكىدىن بىر نۇسخا ئىجاد قىلىپ، ئۇنىڭغا چۆچپىننى قوشۇپ، سۇفۇپ قىلىپ بەرگەندە يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار يوقالغان. يەنە بىر ئادەمنىڭ بارلىق قۇۋۋەتلىرى ساغلام بولسىمۇ، ئەمما ئاشقازان ئاجىزلىقى كۆرۈلگەن. ئۇنىڭغا چۆچپىننى بەزىدە يالغۇز، بەزىدە ئەرقى گۈل بىلەن ھەر كۈنى 4.5 گرامدىن ئۈچ كۈن ئۇزۇلدۇرمەي ئىچكۈزگەن، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە توقۇز

كۈنگىچە توققۇز گرامدىن ئېچكۈزگەن ئىكەن، ئاشقازان ئاجىزلىقى يوقالغان.

ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولسا تاباشىر، سەندەل قاتارلىقلار قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئەگەر سوغۇق تەبىئەتلىك بولسا دارچىن، مەستىكى، بەدىيان قاتارلىقلار بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، بىمارنىڭ بەدىنى ئاجىز بولسا چۆبچىننى ئىستېمال قىلدۇرۇشتا سۇفۇپ شەكلىدە تەييارلاپ، تۇنجى كۈنى ئەتىگەندە 2.5 ~ 5 گرامغىچە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن تەدرىجىي ھالدا كۆپەيتىلىدۇ. بەدەن قۇۋۇتى نورمال بولغان كىشىلەر ئۈچۈن، ئەھۋالغا قاراپ ئىككى گرامدىن باشلاپ، ئەڭ كۆپ بولغاندا توققۇز گرامغىچە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىنمۇ كۆپەيتىشكە توغرا كەلسە 13.5 گرامغىچە بېرىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ لايىھىسىدە بەدەن ناھايىتى كۈچلۈك، مەزمۇت بولسا ئىستېمال ۋاقتى 15 كۈنگىچە بولغان. 15 كۈندىن ئازراق ۋاقىت ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر 15 كۈندىن كېيىن، يەنە ئىستېمال قىلدۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى بولسا، ئەڭ ياخشىسى دەسلەپتە ئەڭ تۆۋەن مىقداردىن باشلاپ، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قائىدىلەرگە ئاساسلىنىپ، تەدرىجىي كۆپەيتىش لازىم. شۇنى بىلىش لازىمكى، كېسەللىكلەرنىڭ ئەھۋالى ۋە مىزاجىغا ئاساسلىنىپ تۇرۇپ، مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بەرسە بولىدۇ. لېكىن تەجرىبىدىن ئۆتمىگەن تەرتىپلەرگە تايىنىۋالماسلىق كېرەك. بىز سۆزلەپ ئۆتكەن بىرنەچچە خىل تەجرىبىلەر بولۇپ، بۇ تەجرىبىلەرگە ئاساسەن قوللانسا، ياخشى ئۈنۈمنى كۆرگىلى بولىدۇ.

سۇفۇپ (1)

بۇ نۇسخا مۇتەۋۈەپپەل مەمالىك دېگەن كىشى ئۈچۈن تۈزۈپ بېرىلگەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئېكەكلەپ سوقۇلغان چۆبچىندىن 90 گرام، دارچىندىن 22.5 گرام، مەستىكى، بەدىياننىڭ ھەربىردىن توققۇز گرامدىن، ئاق ناۋاتتىن 135 گرام ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ 270 گرام سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ سۇفۇپنى بىرىنچى ئۈچ كۈندە 13.5 گرامدىن، ئىككىنچى ئۈچ كۈندە 15.25 گرامدىن، ئۈچىنچى ئۈچ كۈندە 18 گرامدىن، تۆتىنچى ئۈچ كۈندە 18 گرامدىن ۋە بەشىنچى ئۈچ كۈندە 22.5 گرامدىن 27 گرامغىچە 15 كۈن يېگۈزۈش، بەدىنى ئاجىزلارغا مىقدارىنى ئازايتىپ يېگۈزۈش لازىم. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشىلىنىپ، ئاساسىي مەقسەت ھاسىل بولسا، يەنە ھەپتىگىچە بېرىش لازىم.

سۇفۇپ (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسلغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق سۆرۈنجاندىن 22.5 گرام، دارچىن، بەدىيان،

مەستىكى، قاقلە، لاچىندانىنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، چۆبچىن، ئاق ناۋاتنىڭ ھەربىرىدىن 135 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلاپ، بەدىنى كۆچلۈكلەرگە 13.5 گرامدىن، تەدرىجىي كۆپەيتىپ 22.5 ~ 27 گرامغىچە، بەدىنى ئاجىزلارغا 13.5 گرامدىن تەدرىجىي كۆپەيتىپ 18 ~ 22.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سۇفۇپ (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش بىلەن بىرگە كەلگەن قورساق ئېسىلىش، قورساق كۆرۈكراش، چوڭ تەرەتتىن قان كەلمەي قورساقنىڭ تولغاپ ئاغرىشى قاتارلىقلارغا پايدىلىق.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئۇد قىمارى، قاقلە، لاچىندانە، ئاپېلسىن پوستى، پىستە پوستى، تازىلانغان ئامىلە، قىزىلگۈل، سارغايتىلغان رۇم بەدىيان، سارغايتىلغان زىرە كېرمانى، كۈندۈرنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، چۆبچىندىن ھەممە دورىلار باراۋىرىدە ئېلىپ سوقۇپ، 85.5 گرام سۇفۇپ تەييارلاپ، يۇقىرىدىكى نۇسخىدا سۆزلەنگىنىدەك بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ پاقىيوپۇرمىقى، ئەرقى بارتەڭ ياكى گۈلاب بىلەن بېرىلىدۇ. يېمەك - ئىچمىكى بەلگىلەپ بېرىلىدۇ.

سۇفۇپ (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازانىنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش بىلەن ھارارىتى ئېشىپ كېتىشكە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئاق سەندەل، تاباشىر، ھەببۇلئاس، ئامىلە (تازىلانغىنى)، سارغايتىلغان يۇمغاقسۇتنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، چۆبچىندىن ھەممە دورىلارنىڭ باراۋىرىدە ئېلىپ سوقۇپ، سۇفوپ تەييارلىنىدۇ. ئىستېمال قىلغاندا، بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ توققۇز گرامى ئەرقى بارتەڭ بىلەن يېگۈزۈلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا ھۆللۈك مەۋجۇت بولۇش بىلەن ھارارەت كۆچلۈك بولمسا، پەقەت سۇفۇپلا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تۆتنچى خىل ئۇسۇل مەجۇنلەر ۋە ھالۋىلاردا چۆبچىننىڭ ئىسسىق تەبىئەتلىك تەركىبلىرى ساقلىنىدۇ. بۇ شەكىلدە ئىشلىتىش سوغۇق پەسىللەردە سوغۇق مىزاجلىقلارغا ياخشى تەسىر بېرىدۇ. ئەگەر چۆبچىننىڭ ئۆزى ئىشلىتىلسىمۇ مۇشۇ تەسىرنى بېرىدۇ. لېكىن

بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدا توسالغۇ بارلىقىنىڭ گۈمانى بولسا، يەنى ماددا بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدا بولسا دورىنىڭ كۈچىنى بەدەنگە سىڭدۈرۈش زۆرۈر بولغان چاغدا، چۆبچىننىڭ ئىككىنچى خىل ئىشلىتىش ئۇسۇلىدىكى نۇسخىلارنى ئىشلىتىش، يەنى قاينىتىپ ئاندىن سۈزۈپ، ھەسەل ياكى قەنت بۇ نۇسخىغا چۈشكەن بولسا ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىش، ئاندىن باشقا تەركىبلەرنى ئارىلاشتۇرۇش كېرەك، ياخشى ھالۋا لەتىق ۋە سىڭىشلىك بولىدۇ. چۆبچىننى بىر قېتىمدىلا كۆپ سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، قۇۋۇتىنى سۇغا چىقىرىش، بۇ ئەھمىيەتلىك 3 ~ 5 قېتىمغىچە قىلىش لازىم. بۇ شەربەتنى ۋەرد مۇكەررەردە سۆزلەنگەن.

مەجمۇن (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان مۇپاسىل ۋە سفلىستىن كېيىن پەيدا بولغان مۇپاسىلغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. لېكىن بۇ دورا مۇسھىل بولغانلىقى ئۈچۈن نان ۋە قويۇق غىزالار بېرىلىدۇ. بۇ دورىنى نوقۇت سۇيى بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇمى تېخمۇ ياخشى بولىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۆبچىن 90 گرام، سۆرۈنجان، زەپەر، مەستىكى، دارچىننىڭ ھەربىردىن 13.5 گرامدىن، ماھى زەھرەج، بوزىدان، پوستى بىخ كەبىر، شەترەنجى ھىندى، بەدىيان، قارىمۇچ، تاغ پىننىسى، قىزىلگۈل، قەلەمپۇر، قاقىلەنىڭ ھەربىردىن توققۇز گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئاق تۇرىبۇتنىڭ ھەربىردىن 24.5 گرامدىن، ھىندى تۇزى، زەنجۇبىلنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن ئېلىپ، 45 گرام بادام يېغىدا مايلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلدىن 810 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەجمۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئاجىز مىزاجلىقلار ئۈچۈن 4.5 ~ 9 گرامغىچە، ئوتتۇراھال مىزاجلىقلار ئۈچۈن 9 ~ 18 گرامغىچە ۋە كۈچلۈك مىزاجلىقلار ئۈچۈن 13.5 ~ 22.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر 5 ~ 6 كۈندىن كېيىن بىر قېتىم 4.5 گرام بېرىلسە، ماددىلارنى كۆپ تازىلايدۇ.

مەجمۇن (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەكىم ئىمادۇددىن مەھمۇدى دېگەن كىشى تۇزگەن بۇ نۇسخا ئەسلىي مىزاجلىرىدىن ئۆزگىرىپ كەتكەن نورمالسىز ئىسسىقلىقتا، بەدەننىڭ تەبىئىي

هارارىتىنى قۇۋۇەتلەشكە، باھقا ئىنتايىن مەنپەئەتلىك. ئەزالاردىكى ئاغرىقنى، ھۆللۈككە، جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقنى مەنپەئەتلىك، بەك پەرھىز قىلىنمايدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۆبچىندىن 135 گرام، جەدۋار چىنى، خولىنجان، سازەج، زورەمبات، دۇرنەج ئەقرەبى، ئاقىرقەرھا، ئىپارچىنىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، تۇرۇپ ئۇرۇقى، دارچىن، مەستىكى، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، جوز، بەسباسە، ئۇد غەرقى، سۆئلەپ مىسرى، زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، پوستى ئاقلانغان بادام مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 27 گرامدىن، پىستە مېغىزى ۋە نارجىل مېغىزىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ياكى قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، قائىدە بويىچە مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى ئاجىز مىزاجلىقلار ئۇچۇن 4.5 گرام، ئوتتۇراھال مىزاجلىقلار ئۇچۇن 9 ~ 13 گرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مەجۇن (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سوغۇق مىزاجلىقلاردىكى كۆپ خىل كېسەللىكلەر، مۇپاسىل، ئەزالاردىكى ئاغرىق، بولۇپمۇ سەفلىستىن كېيىن پەيدا بولغان ئاغرىقنى مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۆبچىندىن 90 گرام، قەلەمپۇر، جوز، بەسباسە، قىزىلگۈل، زەپەر، زورەمبات، خولىنجان، سەئدى كۇفىنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن، دارچىن، قاقىلە، قارىمۇچ، مەستىكى، سۆرۈنجان، بوزىدان، سانائى مەككى، لىسانۇل ئاسا پىرنىڭ ھەربىرىدىن 22.5 گرامدىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، جەدۋارچىنىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن ياسىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى يۇقىرىقى نۇسخا بىلەن ئوخشاش، لېكىن پەرھىزى ئازراق بولىدۇ.

مەجۇن (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقنىغا ئوخشاش.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۆبچىن 148.5 گرام، پىلپىل، مەستىكى، قارىمۇچ، دارچىن، بەدىيان ھەربىرى 13.5 گرامدىن، سانائى مەككى، ئاقلانغان بادام مېغىزى ھەربىرى 18 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەپەر، سۆرۈنجان، قەلەمپۇر ھەربىرى توققۇز گرامدىن،

زەنجۈبلدىن 4.75 گرام ئېلىپ، ئۇچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى بەدىنى ئاجىز كىشىلەرگە 9 ~ 13 گرامغىچە، بەدىنى ساغلام كىشىلەرگە 13.5 ~ 22.5 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

مەجۇن (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل ئاغرىقى ۋە سوغۇق مىزاجلىقلار ئۇچۇن مەنپەئەتلىك، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دارچىن، سۆرۈنجان مىسرى، شاقاقۇل، سۆئلەپ، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، ئۇد قىمارى، مەستىكى، زەپەرنىك ھەربىردىن 13.5 گرامدىن، ھېلىلە، قاقىلە، قەلەمپۇر، خولىنجان، بوزىدان، سۇمبۇل، زورەمبات، ئاسارۇن، سازەج ھىندى، پىلپىل، كاۋاۋچىن، ئىپار، ئەنبەر، جەدۋارچىننىك ھەربىردىن توققۇز گرامدىن، يوپۇرمىقى ئېلىۋېتىلگەن چۆبچىن، ساپ ھەسەل، تەرەنجىبىننىك ھەربىردىن 675 گرامدىن ئېلىپ، چۆبچىننى 3712 گرام سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن ساپال قاچىغا سېلىپ ئېغىزىنى ئېتىپ، سۇس ئوتتا تاكى 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن ساپ ھەسەل ۋە تەرەنجىبىننى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىندۇ ھەمدە باشقا تەركىبلەرنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياساپ 9 ~ 18 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇن (6)

چۆبچىن چۈشكەن بۇ نۇسخىنى ئىمادۇددىن مەھمۇدى تۇزگەن بولۇپ، بۇنى باھنى كۈچلەندۈرگۈچى مەجۇن دورىلار قاتارىدا بايان قىلغان. بۇ دورىنىڭ باھنى كۈچلەندۈرۈش تەسىرىدىن باشقا نۇرغۇنلىغان مەنپەئەتلەرگە ئىگىدۇر.

بەشىنچى خىل ئۇسۇل ھالۋا ھالەتتە ئىستېمال قىلىدۇرۇش.

ھالۋا (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەك، ئۆپكە كېسەللىكلىرىدىكى دەم سىقىلىش ۋە كونا يۆتەل ئۇچۇن مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى بەدەن ۋە مىزاجنى كۈچەيتىش ئۈچۈن كونا چۆبچىننى 2.25 گرام ياكى توققۇز گرامغىچە بولغان ناۋات بىلەن بىر پىيالە ئەرقى بىدەمشكىگە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىگەندە سۇس ئوتتا شېكەرنى قېيام قىلىش ئۇسۇلىدا قاينىتىپ، قويۇلغاندا ئىلمان ھالەتتە ئۈچ كۈن ياكى ئالتە كۈنگىچە ئىچكۈزۈلىدۇ. بەزىدە بۇنىڭغا شېكەر، پاقىيوپۇرمقى يىلتىزى، نىشاستە، كەتىرا، ئەرەب يېلىمىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا قوشۇلىدۇ، سەدەپ، چۆبچىن قوشۇشمۇ مەنپەئەتلىك.

ھالۋا (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كۆكرەك ۋە ئۆپكە كېسەللىكلىرى، كونا يۆتەلگە مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۆبچىننى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، نىشاستە، گۈرۈچ يۇغان سۇ، شېكەر، ئاق ناۋات، رەيھان ئۇرۇقى، تۇز قوشمىغان يېڭى ياغ قاتارلىقلاردىن قائىدە بويىچە ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئەگەر بەدەننى قىزىتىش كۆزدە تۇتۇلسا، باھنى كۈچەيتكۈچى دورىلار قوشۇلىدۇ.

ھالۋا (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سوغۇق مىزاجلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۆبچىندىن 315 گرام، زەنجىۋىلدىن 4.5 گرام، قەلەمپۇر، سۆرۈنجان، خولىنجان، زورەمباتىنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، دارچىندىن 18 گرام، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، بۇغداي ئۇنى، تۇزلانمىغان كالا يېغىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا، قەنت ياكى ھەسەلدىن 675 گرام ئېلىپ، دورىلاردىن سوقىدىغانلىرىنى سوقۇپ، قائىدە بويىچە ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھالۋا (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپلىستىن بولغان مۇپاسىل ۋە باشقا ئاغرىقلارنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۆپچىندىن 4.5 گرام، دارچىندىن 18 گرام، سۆرۈنجاندىن توققۇز گرام، شېكەر تىغالدىن 13.5 گرام، ئاق ناۋاتتىن 22.5 گرام، بۇغداي ئۇنى، تۇز قوشمىغان كالا يېغى، بادام يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە ھالۋا تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 67.5~ 90 گرامغىچە بەدەننىڭ ئاجىز ـ كۆچلۈكلۈكىگە قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىلىش لازىمكى، چۆپچىننىڭ ئىستېمال مىقدارى 13.5 گرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. باشقىلار ئېيتقانكى، چۆپچىننىڭ مىقدارى ئېشىپ كەتسە، ئىچكى ئەزالاردا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

«تۆھپەتۇل مۇئمن» نىڭ يازغۇچىسى ئېيتقانكى، پېقىر كۆزەتتىكى، بىر جامائەت تېز مەنپەئەت ھاسىل قىلىش مەقسىتىدە چۆپچىننى ئىستېمال قىلغان ئىدى. تەسىرى چوڭ بولغان بولسىمۇ، لېكىن بىر مۇددەتتىن كېيىن توسالغۇ سەۋەبىدىن ناھايىتى ئەرزىيەت تارتتى. ياخشىراقى شۇكى، چۆپچىننى چالا سوقۇپ ياكى پارچىلاپ، سۇغا چىلاش ياكى قاينىتىش ۋە ھالۋىلارغا قەنت ياكى ھەسەل بىلەن قېيام قىلىپ سېلىش، چۆپچىننىڭ ئۆزىنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا مەنپەئىتى زىيانسىز بولىدۇ. بۇنىڭ قۇۋۋىتى ئۆزىدە بولۇپ، قاينىتقاندا سۇغا چىقىدىغانلىقىدا شەك يوق.

ئالتىنچى خىل ئىشلىتىش ئۇسۇل چىلانما ھالەتتە ئىشلىتىش.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ ئىسسىق مىزاجلىقلارغا، خەۋەقان ۋە جۇدەپ كەتكۈچىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئىسسىق پەسلىدە ئىشلەتسە مۇۋاپىق بولىدۇ. ياشانغانلارغا ۋە بالىلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەرخىل مىزاجلىقلارغا ماس كېلىدۇ. يېتەرسىزلىكلەردىن خالىي.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئېكەكلەنگەن چۆپچىندىن 4.5 ~ 36 گرامغىچە ئېلىپ، مۇناسىپ ئەرەقلەر ۋە دورىلارغا چىلاپ شېشىدە ئۇچ كېچە ـ كۈندۈز ئارىلاشتۇرۇپ، سۈزۈپ، ناۋات بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان خەۋەقان، ئىسسىق مىزاجلىقلار ۋە ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر بولسا، ئاق سەندەل، يۇمغاقسۈت، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى چۆپچىن باراۋىرىدە ئېلىپ سوقۇپ گۈلاب، ئەرقى نىلۇپەر، ئەرقى گاۋزىبانغا چىلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سوغۇق مىزاجلىقلار بولسا بادرەنجى بۇيا ۋە زورەمبات قاتارلىقلارنى بەدىيان ئەرقى، خورما چېچىكى ئەرقى، ئىزخىر ئەرقى قاتارلىقلارغا چىلاپ ئۇچ كۈندىن كېيىن سۈزۈپ، دورىلارنىڭ تىرىپىنى سۇ ياكى مۇناسىپ ئەرەقكە زۆرۈرىيەتكە قاراپ چىلاپ، سۇ ئورنىدا

ئىچكۈزۈش لازىم. چىلانمىغا ئىشلىتىلىدىغان چۆپچىنىڭ مىقدارى بالىلار ئۈچۈن 4.5 ~ 18 گرامغىچە، چوڭلارغا 18 ~ 36 گرامغىچە بولىدۇ. چىلانما كۆپ دېگەندە 12 كۈن، ئاز بولغاندا ئالتە كۈن ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر زۆرۈرىيەت بولسا، 12 كۈندىن كۆپ ئىچكۈزمىسۇ بولىدۇ. بىلىش لازىمكى، بۇ ئۇسۇلدىكى بەرھىز قەھۋە ئۇسۇلىدىكىدىن ئازراق بولىدۇ، سۇفۇپتىكىدەك پەرھىز قىلىش زۆرۈر ئەمەس.

يەتتىنچى خىل ئۇسۇل ئەرەق ھالەتتە ئىشلەتكەندە پەرھىزى بارلىق تۈرلەرگە قارىغاندا ئاز بولىدۇ.

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى كېسەللىك ماددىسى كۆپ بولمىغان كېسەللىكلەر ۋە تازىلاشتىن كېيىنكى ئاز مىقداردا قېپقالغان ماددىلارغا ئىشلىتىلىدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ماددىلارنى تارقىتىدۇ. بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، بەدەننى ئاجىزلاپ كەتكەنلەرگە قۇۋۋەت بولىدۇ، مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىشلەتكەندە قورقۇشنى يوقىتىدۇ، قانىنى لەتىفلەشتۈرىدۇ، روھنى ساپلاشتۇرىدۇ، باھنى كۈچەيتكۈچى دورىلار بىلەن ئىشلەتكەندە باھنى كۈچەيتىدۇ، بۇنىڭغا ئاساسەن مۇناسىپ ھەر خىل تەركىبلەر ھەر خىل كېسەلگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بەزىدە پەقەت ئەرقى چىقىرىلىدۇ ۋە بەزىدە ئەرەقلەر بىلەن ئېھتىياجغا مۇناسىپ ئەرەق تارتىلىدۇ. مىزاجى، شارائىت ۋە قۇۋۋىتىگە قاراپ 2 ~ 3 ئىستاكان ياكى بۇنىڭدىن ئاز ياكى كۆپ ئاشقازان بوش ھالەتتە ياكى تائام ئاشقازاندىن ئۈچەيلەرگە ئۆتكەندە ئىككى ۋاخ، تاتلىق نەرسىلەرنى قوشۇپ ياكى قوشماستىن ئىچكۈزۈلىدۇ. رىسالىلەردىكى نۇرغۇنلىغان ئوخشاشمىغان نۇسخىلار بۇ بابتا يېزىلغان، لېكىن قىياس تېببىي قانۇنغا ماس كەلمەسە ئىشلەتمەسلىك لازىم. تۆۋەندە مىرزا ھاشىم تەجرىبىدىن ئۆتكۈزگەن ۋە قوللانغان بىر قانچە ئەرەق تونۇشتۇرۇلىدۇ.

ئەرەق (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان، بەدەن ۋە ھەزمىنى كۈچلەندۈرىدۇ. بىمارلارنىڭ مىزاجىدا ئىسسىقلىق يۇقىرى بولمىغاندا، بەدەننىڭ تەبئىي ھارارىتىنى ئاشۇرىدۇ ۋە باھقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ئېكەكلەنگەن ياكى يوپۇرمىقى ئېلىۋېتىلگەن چۆپچىندىن 464 گرام، دارچىندىن 232 گرام ئېلىپ، قىزىلگۈل ئەرقىنى تارتىش ئۇسۇلىدا ئەرقى ئېلىنىدۇ. ئەگەر ئىسسىقلىقنى ئاشۇرۇش زۆرۈر بولسا، دارچىننى چۆپچىن بىلەن ئوخشاش ئېغىرلىقتا ياكى ئىككى ھەسسە كۆپ ئېلىپ، تاتلىق نەرسىلەر بىلەن ياكى تاتلىق نەرسىلەرنى قوشماستىن ئىچكۈزۈش ئىختىيارىدۇر.

ئەرەق (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەۋادىن بولغان كىسەل، خەۋەقان، يۈرەك ئاجىزلىقىغا بەدەننى تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن ئىشلەتكەندە تولۇق مەنپەئەت قىلىدۇ. رەئىس ئەزالارنى، ئاشقازانىنى ۋە تەبئىي بەدەن ھارارىتىنى كۆچلەندۈرىدۇ، قانىنى سۈيۈلدۈرىدۇ ۋە لەتىفلەشتۈرىدۇ. ھەزىمنى كۆچلەندۈرىدۇ. قىسمەن مىراجلىقلاردا باھانى كۆچەيتىدۇ. بۇ ئەرەقنىڭ ئىسسىقلىقى بىرىنچى ئەرەقكە سېلىشتۇرغاندا ناھايىتى تۆۋەن تۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۆبچىندىن 450 گرام، گۈلى گاۋزىبان، دارچىن، ئاق سەندەل، بادرەنجى بۇيا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىردىن 28 گرامدىن، قىزىل بەھەمەن، سۇمبۇلنىڭ ھەربىردىن 22.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى ئەرقى بىدەمشكى، ئەرقى گاۋزىبان ۋە سۇغا ئىككى كېچە - كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىلىدۇ، ئەرەق 1/3 ھەسسە، سۇ 2/3 ھەسسە بولسۇن. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى ئىستاكاندىن، بەزىدە تاتلىق قىلىپ، بەزىدە تاتلىق قىلماي ئىچىلىدۇ.

ئەرەق (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى رەئىس ئەزالارنى، بەدەن تەبئىي ھارارىتىنى، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرىدۇ، باھانى كۈچەيتىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۆبچىندىن 675 گرام، گۈلى گاۋزىبان، ئاق سەندەلنىڭ ھەربىردىن 225 گرامدىن، دارچىندىن 135 گرام، ئاق بەھەمەن، قىزىل بەھەمەننىڭ ھەربىردىن 67.5 گرامدىن، ئاپېلسىن پوستى، قىزىل سەندەلنىڭ ھەربىردىن 90 گرامدىن، ئۇد قىمارى، سۇمبۇلنىڭ ھەربىردىن توققۇز گرامدىن، پوستى ۋە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئالما، بېھى سۇيى، تاغ رەيھەننىڭ ھەربىردىن 928 گرامدىن، ئەنبەردىن توققۇز گرام ئېلىنىدۇ. ئاق سەندەل ۋە قىزىل سەندەل، ئۇد سەلبىنىڭ ھەربىردىن تۆت تۇتامدىن ئېلىپ، چۆبچىننىڭ يوپۇرمىقىنى قىرىۋېتىپ، ئىككى كېچە - كۈندۈز 1/6 ھەسسە گۈلاب، 1/3 ھەسسە ئەرقى بىدەمشكى ۋە سۇغا چىلاپ، ئەنبەرنى چالا سوقۇپ داكا خالتىغا ئوراپ، قازاندىكى سۇغا تەگمەيدىغان قىلىپ ئېسىپ، قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىلىدۇ.

ئەرەق (4)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئالدىنقى ئەرەققە ئوخشاش بولۇپ، تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. باھنى كۆچەيتىشتە تەسىرى زور.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۆبچىندىن 1350 گرام، گۈلى گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئاق سەندەلنىڭ ھەربىرىدىن 135 گرامدىن، سەئدى كۇفى، سۆرۈنجان مىسرى، سازەج ھىندى، سۆئلەپ، خولنجان، ئۇد قىمارىنىڭ ھەربىرىدىن 45 گرامدىن، قىزىل بەھمەن ۋە ئاق بەھمەننىڭ ھەربىرىدىن 50 گرامدىن، يېڭى پىننە، يېڭى رەيھاننىڭ ھەربىرىدىن بىر تۇتامدىن، بېھى گۈلىدىن 450 گرام، ئۇرۇقى بىلەن سوقۇلغان ئۇزۇمدىن 1350 گرام، ئەنبەردىن 13.5 گرام ئېلىپ، چۆبچىن، ئۇد ھىندى، ئاق سەندەل قاتارلىقلارنى پارچىلاپ ئىككى كېچە - كۈندۈز ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى بىدىمىشكى ۋە سۇغا چىلاپ، ئىككىنچى كۈنى ئۇزۇمنى قوشۇپ، ئەنبەرنى كىچىك داكا خالتىغا ئوراپ سۇغا تەگمەيدىغان قىلىپ ئېسىپ ئەرەق تارتىلىدۇ. ئەتىگەن، كەچتە تاماقتىن كېيىن، تاماق ئارىلىقىدا زۆرۈرىيەتكە قاراپ ناۋاتتىن ئاز ياكى كۆپ قوشۇپ ياكى قوشماستىن ئىچكۈزۈلىدۇ. تۆۋەندە يەنە «مەئسۇئى» ناملىق كىتابتىن بىر قانچە ئەرەقلەر تونۇشتۇرۇلۇپ يېزىلغان.

ئەرەق (5)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ياشانغانلاردىكى ئاجىزلىق ۋە بەدەن ئورۇقلاشقا مەنپەئەتلىك. سەزگۈلەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ. بالا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەتلىك، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، بەدەننى روھلاندۇرىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى دارچىن، قىزىلگۈل (ئەگەر يېڭىسى بولسا ياخشى) بولمىسا رەيھاننىڭ ھەربىرىدىن 280 گرامدىن، سۇمبۇل، سازەج ھىندى، قەلەمپۇر، زورەمبات، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان، خام ئەبرىشىمنىڭ ھەربىرىدىن 140 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق سەندەل، ئۇد ھىندى، ئۆشنە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 70 گرامدىن، زەپەر ۋە مەستەكىدىن 10.5 گرامدىن، ئىپاردىن 1.75 گرام، ئەنبەردىن 3.5 گرام، ياخشى چۆبچىندىن 675 گرام، پىشقان تاتلىق ئالمىدىن 50 دانە، گۈلابتىن 4640 گرام، ناۋاتتىن 280 گرام ئېلىپ، چۆبچىننى پارچىلاپ، ئالمىنى پوستى ۋە ئۇرۇقىدىن تازىلاپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ھەممىسىنى

ئەرقى گۈلابقا چىلاپ، قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىلىدۇ، زەپەر، مەستىكى، ئىپار ۋە ئەنبەر قاتارلىقلارنى كىچىك داكا خالتىغا سېلىپ، ئەرەق چۈشىدىغان قاچىغا سېلىنىدۇ، ئەرەقنى سۇس ئوتتا تارتىپ كۈندە تۆت پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

ئەرەق (6)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، تاماقنى ھەزىم قىلدۇرۇش، روھلاندۇرۇش، قان تازىلاش، شەھۋەتنى قوزغاش ۋە يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش تەسىرى بار.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى چۆچىندىن 99 گرام، قىزىلگۈل، دارچىن، سۆئلەپ، شاقاقۇل، قەلەمپۇر، جوز، بەسباسە، خام ئەبرىشم، سەۋزە ھەربىردىن 45 گرامدىن، زەپەر، سەندەل، ئۇد ھىندى، ئاقىر قەرھا، ئالما يىلتىزى، پەنىرمايە، ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقى، بىنەپشە يىلتىزى، سۇمبۇل، ئۆشنە، زورەمبات، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەننىڭ ھەربىردىن 22.5 گرامدىن، مەستىكىدىن توققۇز گرام، جەدۋار چىنى، مىئەسائىلىننىڭ ھەربىردىن 13.5 گرامدىن، ئەنبەر، ئىپارنىڭ ھەربىردىن 2.5 گرامدىن ئېلىپ، چۆچىننى پارچىلاپ ئىككى كۈن سۇغا چىلاپ، ئاندىن ئۈچىنچى كۈنى باشقا تەركىبلەرنى چالا سوقۇپ سېلىپ، ئەرقى گۈلگە ئوخشاش ئەرەق تارتىلىدۇ. زەپەر، مەستىكى، ئەنبەر، ئىپار قاتارلىقلارنى خالتىغا سېلىپ ئەرەق چۈشىدىغان قاچىغا سېلىپ، ھەر كۈنى ئۈچ پىيالە ئىچىلىدۇ.

ئەرقى مۇجەررەب

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بۇ نۇسخىنى مەزكۇر كىتابنىڭ يازغۇچىسى تۈزگەن. بۇنىڭ پايدىسى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە، ئەزالارنى كۈچەيتىش، يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، بەدەننى روھلاندۇرۇش، باھنى كۈچەيتىش ئۈچۈن ناھايىتى مەنپەئەتلىك، ئۇنىڭدىن باشقا ئەزالار بوشاپ كېتىش، ئاشقازان ئېسىلىش، مۇپاسىل، قۇلۇنجى، بۆرەك ئاجىزلىقىغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك، بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ياخشى چۆچىندىن 1350 گرام ئېلىپ پارچىلاپ، 23200 گرام ساپ سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، 13920 گرام قالغاندا سۇمبۇل، قىزىلگۈل، ئېگىر، زورەمبات، ئۇد ھىندى، گاۋزىبان، پەرەنجىمشكى، بادرەنجىبۇيا، قاقىلە، ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقى، ئۆشنە، سازەج ھىندى، ئوغرىتىكەن، ئاق سەندەل، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىلپىل يىلتىزىنىڭ ھەربىردىن 22.5 گرامدىن، بەدىيان، جۇۋىنە، دارچىن، قەلەمپۇر، جوز، بەسباسە، سەۋزە

ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل، سۆئلەپنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، ئاپېلسىن پوستى، سەئدى كۇفى، نېپىز دارچىن، خولنجان، ئاقرقەرھانىڭ ھەربىرىدىن 27 گرامدىن، ئاپېلسىن يوپۇرمقى، يېڭى پىننىنىڭ ھەربىرىدىن بىر قەنسىبە (ئۆلچەم بىرلىكى)، رەيھاندىن بىر تۇتام، ئەنبەر، مەستىكى، زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، ئىپاردىن 4.5 گرام، ئاق ناۋات، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنىڭ ھەربىرىدىن 464 گرامدىن ئېلىپ سوقۇلىدىغانلىرىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە - كۈندۈز ئاق لەيلى يىلتىزى قاينىتىلمىسىغا چىلاپ، قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىلىدۇ. ئەنبەر، مەستىكى، زەپەرنى خالتىغا سېلىپ ئەرەق چۈشىدىغان قاچىغا سېلىنىدۇ. ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى پىيالىدىن چاي بىلەن ئىچكۈزۈپ، 2 ~ 3 قەدەم ماڭدۇرۇلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تەبئىي بەدەن ھارارىتى يۇقىرىلايدۇ. ئەرەقلەرنى ئىشلەتكەندە پەرھىز تۇتۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوقلۇقى قايتا - قايتا سۆزلەندى. ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىش ياخشىدۇر.

مەلھەم (1)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى سەپلىس زەخمىسى، ئاقما ۋە مۇپاسىل، سەپلىستىن بولغان باشقا بارلىق ئاغرىقلارغا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى ھاكنى خالتىغا ئوراپ، بىر كېچە - كۈندۈز سۇغا چىلاپ، چۆكمىگە چۈشمىگەن قىسمىنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ، ئۇنىڭدىن بىر ھەسسە، چۆبچىندىن ئىككى يېرىم ھەسسە، مەدەستاندىن يېرىم ھەسسە، ئاق مومدىن تۆت ھەسسە، كۈمۈش چىلاندان بارلىق دورىلار بىلەن تەڭ ۋەزىندە ئېلىنىدۇ، دورىلارنى سوقۇپ زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەم (2)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقىغا ئوخشاش بولۇپ، يۇقىرىقىدىن ياخشىدۇر.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى تۇتىيا، مەدەستان، قەلەي ئۇپىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، چۆبچىن، مومنىڭ ھەربىرىدىن 22.5 گرامدىن، بادام يېغىدىن 90 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

مەلھەم (3)

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى قىچىشقاققا مەنپەئەتلىك.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى مەدەستان، تۇتىيا، سوپۇننىڭ ھەربىرىدىن 22.5

گرامدىن، ئەنزىروت، خېنە، موزا، زەنگار، ئۆشنە، كۈندۈرنىڭ ھەربىردىن 4.5 گرامدىن، زۇپتى رۇمدىن 90 گرام، چۆبچىندىن 45 گرام ئېلىنىدۇ. تۈتىيانى سركىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ، باشقا دورىلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ، سېرىق موم، زەيتۇن يېغى، ئاچچىق بادام يېغى ۋە قىزىلگۈل يېغى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىردىن 135 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەلھەم تەييارلىنىدۇ ۋە ھەر كۈنى بىر قېتىم مۇنچىدا باشنى يۇيۇپ بۇ مەلھەم سۈركىلىدۇ. ئەگەر چۆبچىننى يەككە ھالەتتە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ مەلھەم قىلىپ سۈركىسە، قىچىشقاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىفلىس زەخمىسىدە ئازراق مەلھەمى كافۇر ياكى مەلھەمى باسلىقۇن ياكى مەلھەمى روسۇل قوشۇلسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

ياغ

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى مۇپاسىل ۋە سىفلىستىن بولغان ئاغرىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سۆرۈنجان، قۇستە شېرىن، سۇزاپىنىڭ ھەربىردىن 22.5 گرامدىن، قەسبۇزەربر، ئۆشنە، سۇمبۇل، سازەج ھىندى، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە، مەرزەنجۇشنىڭ ھەربىردىن 13.5 گرامدىن، ئاقىرقەرھادىن توققۇز گرام، چۆبچىندىن 90 گرام ئېلىپ، دورىلارنى 928 گرام سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن ئۇنىڭغا زەيتۇن يېغى، قىزىلگۈل يېغىنىڭ ھەربىردىن 180 گرامدىن، بابۇنە يېغى، يەسمەن يېغى، سېرىقچېچەك يېغى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىردىن 67 گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا دورىلارنى سۈزۈپ، 928 گرام سۇ ۋە 180 گرام كۈنجۈت يېغى بىلەن قوشۇپ يەنە قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا پاكىز سۈزۈپ، تازىلاپ ساقلاپ قويۇلىدۇ ۋە زۆرۈر بولغاندا يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بېرىلىدۇ. ئەگەر مەزكۇر ياغدىن 81 گرام ئېلىپ 4.5 گرام مومىيانى مەزكۇر مايدا ئېرىتىپ ئىشلەتسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. ھەر خىل ئاغرىق، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر، تەشەننۇج، لەقۋا، پالەچ قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر مەزكۇر ياغدىن 81 گرامغا قۇندۇز قەھرى، پەرىپىۇننىڭ ھەربىردىن 2.25 گرام قوشۇپ ئىلمان قىلىپ ئىشلەتسە، ناھايىتى مەنپەئەتلىك. بەزىدە ئەھۋالغا قاراپ 61.5 گرام چۆبچىننى قىرىپ تازىلاپ، ئۇششاق توغراپ ياكى پارچىلاپ، قائىدە بويىچە 2784 گرام تاتلىق سۇ بىلەن قاينىتىپ، 1/4 قىسمى قالغاندا گۈل يېغى ياكى زەيتۇن يېغى ياكى بابۇنە يېغى ياكى ھەر ئۇچىلىسىدىن 35 گرامدىن ئېلىپ، مەزكۇر سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، سۇ قىسمى تۈگەپ ياغ قىسمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلاپ، ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرى، بەل ئاغرىقى، سىفلىستىن

بولغان هەر خىل ئاغرىقلار ئۇچۇن يەرلىك ئورۇنغا سۇركسە ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر مۇپاسىل ئىسسىقتىن بولغان بولسا، خېنە يوپۇرمقىدىن 45 گرام ئېلىپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭغا گۈل يېغىنى يالغۇز ھالدا ياكى چۆبچىن سۇيى بىلەن قوشۇپ يەنە قاينىتىپ، سۇ قىسمى تۇگەپ ياغ قىسمى قالغاندا ئېلىپ، يەنە بىر قېتىم سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئىستېمال قىلىش ۋاقتىدا مەزكۇر ياغدىن 22.5 گرام ئېلىپ ئۇنىڭغا سۆرۈنجان، رۇسۇت، مۇرمەككىنىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە ناھايىتى مەنپەئەتلىك، بەزىدە سۈزاپ سۇيى ياكى كەرەپشە سۇيى ياكى ئۇلارنىڭ ئىككىلىسىنى قوشۇپ ئىشلەتسە، مۇپاسىل ۋە سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەر ئۇچۇن ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

پايدىلىق سۆز چۆبچىننىڭ پايدىلىرى توغرىسىدا قەدىمكى يۇنان تېبابەت كىتابلىرىدا يېزىلمىغان، لېكىن ھىندى تېبابىتىنىڭ قەدىمكى كىتابلىرىدا چۆبچىن توغرىسىدا مەلۇماتلار باردۇر. شۇنىڭغا ئاساسلانغاندا چۆبچىن توغرىسىدىكى مەلۇمات يۇنان تېبابىتىگە قارىغاندا ھىندى تېبابىتىدە قەدىمىي ئىكەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ. ھىندى تېبابىتىدە چۆبچىننى مەشھۇر تېۋىپ نىكسىن «پەھلۇك» دەپ يازغان ۋە «ئىنتىرائىچ» دەپ شەرھلەنگەن. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە بىر خىل يىلتىز دورا بار بولۇپ، باشقا دۆلەتلەردىن كېلىدىغان يىلتىز دورىدىن ئىبارەتتۇر. بۇ دورا چىقىدىغان مەملىكەتتە ئۇنى «ۋەج» دەپ ئاتايدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، بۇ بىر خىل رەڭگى قىزىل، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل يىلتىز دورا بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل كېلىدۇ. مۇپاسىل ۋە نۇقرەس، ھەر خىل سۆڭەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، سۆڭەك ۋە تېرە قاتلاملىرىغا كىرىۋالغان ھەر خىل يەللەرنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەر خىل ماددىلىق كېسەللىكلەر، سەپلىس، سۇرئىتى ئىنزال، جۇزام، بارلىق زەخمە ۋە قان بۇزۇلۇش، سەپرا ۋە بەلغەم قاتارلىقلاردىن بولغان ۋە جىمانى كۆپ قىلىشتىن كېلىپ چىققان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چۆبچىننى قاينىتىپ ئىستېمال قىلىدۇرۇش سۇقۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلدۇرغانغا قارىغاندا ئەكس تەسىرى ئاز بولىدۇ. چۆبچىننى سۇقۇپ قىلىپ ئىشلەتكەندە، كالا يېغى بىلەن ياغلاپ ئىشلىتىش كېرەك.

پايدىلىق سۆز ئۇنىڭ لۇغەت مەنىسىدە ئۇنى «ئاق يەسمەن» دەپ ئاتىغان. باغدىن چىقىدىغان يەسمەن ھەممىسى «جەنبىلى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ دورىنىڭ چىقىش مەنبەسىنى غەربلىكلەر دەسلەپتە بايقىغان. بۇ دورا غەربتىن باشقا ئورۇنلارغا يۆتكەلسە «مەغرىبي» دېگەن نام بىلەن ئاتىلىدۇ.

ئومۇمەن قەلبىڭ ئېيتقاندا، يەسمەن ھەشقىپچەككە ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ گۈلى ناھايىتى خۇش پۇراقلىق كېلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىر خىلى بار بولۇپ، قىزىلگۈلگە ئوخشايدۇ، ئۇنىڭ گۈلى يەرلىك يەسمەن نەدىن كىچىك، يىلتىزى قارا، ئىنچىكە بولۇپ، قۇۋۇتى 20 يىلغىچە ساقلىنىدۇ. تەبىئىتى 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بارلىق قىسىملىرى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ماددىلارنى تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. «تۆھپە تۇل مۇئمىن» دېگەن كىتابتىمۇ شۇنداق يېزىلغان. بەزىلەرنىڭ قارىشىدا، 2 - دەرىجىلىك قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۇنىڭ گۈلىنىڭ پۇرىقى، ھەر خىل باش ئاغرىقى ۋە شەقىقىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭ يېغى سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەر، زىققە، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەل، پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. ئۆشبىلەرنىڭ تۇرى ئىچىدە ئۆشبە مەغرىبىي ئەڭ ياخشىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۆشبە ئىستېمال قىلدۇرۇش، دەپ تىلغا ئېلىنسا، ئالدى بىلەن ئۆشبە مەغرىبىي ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەسمەننىڭمۇ ئۇنۇمى تېز بولىدۇ، لېكىن ئۆشبە مەغرىبىينىڭ ئۇنۇمىگە يەتمەيدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، چۆبچىن نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە مەنپەئەتلىكتۇر، ئۆشبە چۆبچىنگە ئوخشاش مەنپەئەتلىكتۇر، بىراق چۆبچىن پايدا قىلىدىغان بەزى كېسەللىكلەرگە ئۆشبە زىيان قىلىدۇ. بەزى مىزاجلىق كىشىلەردە ئۆشبىنىڭ پايدىسى چۆبچىندىن كۆپتۇر. مەسىلەن: بەلغەمدىن بولغان مۇپاسىل، نۇقرەس، ئاشقازان ئاجىزلىقى، پالەچ، ئىستىسقا، لەقۋا، رەئىشە قاتارلىقلارغا ئوخشاش. سوغۇقتىن بولغان ماددىلىق كېسەللىكلەر، ئۇنىڭدىن باشقا سەفرا، يەللىك بوۋاسىر، ھۆللۈك ئېشىپ كېتىشتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر. ئومۇمەن قەلبىڭ ئېيتقاندا، ئۆشبە قۇرۇق ئىسسىق بولغانلىقى ئۈچۈن، بەلغەم خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە مىزاج جەھەتتە قارىمۇقارشى كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ، لېكىن سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە گەرچە قۇرۇقلۇق جەھەتتە قارشى تۇرالمىسمۇ، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى تارقىتىش، قويۇق خىلىتلارنى سۇيۇلدۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىنى بېرەلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بەدەن تەبىئىي ھارارىتى ۋە بەدەننى كۆچەيتىدۇ، شۇنداقلا بەدەنگە ياخشى ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ، سەۋدادىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. لېكىن قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن زىيانلىقتۇر. چۈنكى، قان خىلىتىنىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرۇپ، سەپرا پەيدا قىلىدۇ ۋە قاننى كۆيدۈرىدۇ، بىراق سوغۇق تەبىئەتلىك ئەرەقلەر بىلەن قوشۇپ، ئۇنىڭ مىزاجىنى تەڭشەپ ئىشلەتسە، قان ۋە سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. لېكىن قان ئېلىش، تەنقىيە قىلىش ۋە زۆرۈرىيەتسىز سۈرۈش تەدبىرلىرىنى بۇ چاغدا قوللانماسلىق كېرەك. ئۆشبىنى ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى چۆبچىننى ئىستېمال قىلىشقا ئوخشاش ئىككى خىل شەكلىدە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بىرىنچى خىل ئۇسۇل قەھۋە شەكىلدە ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ ئەل ئارىسىدا مەشھۇر بولغان ئۇسۇلدۇر، يەنى بۇ ئۇسۇل ئۇچ خىل يول بىلەن بولىدۇ.

بىرىنچى خىل يولى ياخشى ئۆشىبىدىن 270 گرام ئېلىپ، ئەرقى بىدىمىشكى، سۇنۇك ھەربىردىن 928 گرام ئېلىپ چىلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سۇس ئوت بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزۈپ، بوتۇلكىغا قاچىلاپ ساقلاپ قويۇلىدۇ. بۇنىڭ بىر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارى توققۇز كۇنگىچە، ھەر كۇنى 270 گرامدىن ئېلىپ ئىلمان ھالەتتە، ناۋات بىلەن تاتلىق قىلىپ بېرىلىدۇ. بەزىلەر 12 كۇنگىچە بېرىشنى تەلەپ قىلىدۇ، ھاۋا ئىسسىق ۋاقىتلاردا ئۇنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئۇزۇن ۋاقىت ساقلىغىلى بولمايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى ئۆشىبىدىن ھەر كۇنى 247 گرام ئېلىپ، ئۇششاق پارچىلاپ ئەرقى گۇل، ئەرقى بىدىمىشكى ۋە سۇنۇك ھەربىردىن 415 گرامدىن ئېلىپ، بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ ۋە چۆبچىنگە ئوخشاش قاينىتىپ بېرىلىدۇ. بۇ تەدبىرنى 12 كۇنگىچە قوللىنىش كېرەك، يەنى ھەر كۇنى يۇقىرىقى ئۇسۇللار بىلەن قوللىنىلىدۇ، بەزىلەر كۇندىلىك ئىستېمال مىقدارىنى يۇقىرىقىدىن كۆپرەك قىلىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. مېنىڭچە، دورىنىڭ بۇزۇلۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن، ئەڭ ياخشىسى ئۇچ كۇنلۇكنى بىر تەييارلىۋېلىش كېرەك. ئىلگىرىكى ھۆكۈمالارنىڭ قائىدىلىرىگە ئاساسەن، تەدبىر قوللىنىش، يېمەك - ئىچمەك پەرھىزلىرىگە رىئايە قىلىش لازىم. روھىي زەربىگە ئۇچراش، ئېغىر، جاپالىق ئەمگەكلەرنى قىلىش، زۆرۈرىيەتسىز مۇنچىغا كىرىشتىن ساقلىنىش ۋە چۆبچىننىڭ بايىندا سۆزلەنگەندەك بارلىق پەرھىزلەرگە رىئايە قىلىش لازىم. بىراق ئۆشبە ئىستېمال قىلىشتا بىمارغا تۇز قوشۇلغان تاماق بېرىلسە بولىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ئومۇمىي بەدەننى ياكى مەخسۇس ئەزانى قائىدە بويىچە ھورلاندۇرۇش مەنپەئەتلىكتۇر. تازىلاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشتىن بۇرۇن ۋە كېيىن 40 كۇن ئەتراپىدا يۇقىرىقى تەدبىرلەرگە تايىنىش لازىم.

ئىككىنچى خىل يولى ئۆشىبىدىن 6.5 گرام، قارا چايدىن 4.5 گرام، دارچىندىن 2.25 گرام ئېلىپ قوشۇپ چالا سوقۇپ، 928 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، 1/4 قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، ئاشقازاندىكى يېمەكلىكلەر تۆۋەنگە چۈشكەندىن كېيىن، ئىلمان قىلىپ بەزىدە ناۋات بىلەن، يەنە بەزىدە ناۋاتسىز ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۆشبە ئىستېمال قىلىشنىڭ بۇ خىل ئۇسۇلىدا ھېچقانداق پەرھىزنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. بۇ خىل ئىستېمال قىلىش شەكلى غەرب ئالىملىرىنىڭ ئىستېمال قىلىش شەكلىدىن نەقىل قىلىنغاندۇر.

ئۈچىنچى خىل يولى مەرھۇم ئەمرىمۇھەممەد ھاشىم مۇنداق يازىدۇ: مېنىڭ تەجرىبىلىرىمگە ئاساسلانغاندا، ئۇنىڭ ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە ئىستېمال قىلىش مىقدارىدا تامامەن چۆبچىننىڭ بايىندا سۆزلەنگەن بارلىق قائىدىلەرگە رىئايە قىلمىسىمۇ بولىدۇ. بەلكى

ھەربىرىدە ئىستېمال مىقدارى ۋە قوشۇپ ئىشلىتىلىدىغان ئەرەق قاتارلىقلارنى بىمارنىڭ مىزاجى ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجى كۈچلۈك ۋە كېسەللىك ئېغىر بولسا، 10 كۈندىن كۆپرەك ۋاقىت بەرسىمۇ بولىدۇ. ھەتتا بەزى ۋاقىتلاردا 20 ~ 40 كۈنگىچە ئىشلىتىش زۆرۈرىيەت بولۇپ قالىدۇ. ئىشلىتىش مىقدارىدا 22.5 گرامدىن ياكى 27 گرامدىن باشلاپ، تەدرىجىي ھالدا كۆپەيتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا 45 گرامدا توختىتىش كېرەك. ئەگەر مىزاجى ئاجىز بولسا، توققۇز ياكى 13 گرامدىن باشلاپ، 18 گرام ياكى 22.5 گرامغىچە بېرىش، لېكىن ھەرگىزمۇ بۇ مىقداردىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك، بەزى ۋاقىتلاردا 7 ~ 8 كۈندىن ئارتۇق ۋاقىت ئىستېمال قىلدۇرۇشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. ئەڭ كۆپ بولغاندىمۇ 12 كۈندىن ئاشۇرۇۋېتىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق، ئىستېمال قىلدۇرۇش ۋاقتى قىسقا بولسىمۇ، ئىستېمال جەريانىدا مىقدارنى تەدرىجىي كۆپەيتىش لازىم. مۆتىدىل مىزاجلىق كىشىلەرگە قائىدە بويىچە تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك، ئەگەر ھارارەت يۇقىرى بولسا ۋە دورا بېرىش زۆرۈرىيىتى بولسا، سوغۇق تەبىئەتلىك ئەرەقلەر بىلەن بىرگە بېرىش لازىم. ئەگەر بەدەنگە كۆپرەك ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش زۆرۈر بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك ئەرەقلەرنى بىرلەشتۈرۈپ بەرسە بولىدۇ، سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەر ئۈچۈن ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى بادرەنجى بۇيا، ئەرقى شاھتەررە قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىش جەريانىدا ۋە ئىستېمال قىلىپ بولغاندىن كېيىن 40 كۈنگىچە ياكى ئۈنىڭدىن كۆپرەك ۋاقىت چۆبچىنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەن پەرھىزلەرگە رىئايە قىلىش كېرەك. بۇ دورىنى ئىشلىتىش جەريانىدا تۇز قوشۇلغان تاماقلارنى بەرسە بولىدۇ. لېكىن ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە ساقلىقنى ساقلاش ۋە تۇزنىتىش مەقسىتىدە چۆبچىنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەندەك چۈچۈمەل يېمەكلىك ۋە كۆكتاتلارنى بېرىش كېرەك. ئۆشبىنىڭ قاينىتىلمىسىنى ئىچكۈزۈشكە توغرا كەلسە، سۇۋۇتۇپ سوغۇق سۇ شەكلىدە ئىچكۈزسە بولىدۇ، ئەمما ئاز ئىچكۈزسىمۇ يېتەرلىكتۇر. ئەگەر ئۆشبىنى كۆپ تاپقىلى بولماسلىق تۈپەيلىدىن ئۇنىڭ سۈيى ئاز بولۇپ قالسا، ئۇنىڭ قاينىتىلغان پىسپىنى قايتا قاينىتىپ ئىشلىتىشقا بولىدۇ. ئۆشبىنى ئىستېمال قىلدۇرۇشتىكى شەرتلەرنىڭ بىرى شۇكى، ئۇنىڭ سۈيىنى بەك سوغۇق ئىچمەسلىك كېرەك، يەنە ئۇنى ئەرقى گۈل بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

ئىككىنچى خىل ئۇسۇل سۇفۇپ ۋە مەجۇن شەكلىدە ئىستېمال قىلدۇرۇش توغرىسىدا

ئۆشبىنى سۇفۇپ ۋە مەجۇن شەكلىدە ئىستېمال قىلدۇرغاندا پەرھىز قىلىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوقتۇر. ھەرخىل مىزاجلار ۋە ھەرخىل كېسەللىكلەردە چۆبچىنىڭ بايانىدا سۆزلەنگەن ئۇسۇللار بويىچە ۋە قوشۇمچە دورىلار بىلەن بەلگىلەنگەن ۋاقىت ئىچىدە ئىستېمال قىلدۇرۇشقا رىئايە قىلىش كېرەك. بەزى ۋاقىتلاردا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ، ھەر كۈنى 6.25 گرام ئۆشبىنى سوقۇپ، تەڭ مىقداردا ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 20 كۈنگىچە ياكى ئۇنىڭدىن

كۆپرەك ۋاقىت ياكى ئەھۋالغا قاراپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بىر پىيالە ئەرقى گۈل بىلەن بېرىلىدۇ. دورا ئىستېمال قىلىش جەريانىدا ۋە ئىستېمال قىلىپ بولۇپ 12 كۈنگىچە چۈچۈمەل نەرسىلەر، سۈت ۋە ھەرخىل ھۆل مېۋىلەر، سوغۇق سۇ قاتارلىقلاردىن پەرھېز تۇتۇش كېرەك. يۇقىرىقىدەك ئۇسۇللارغا رىئايە قىلغان ئاساستا ئىستېمال قىلدۇرسا، تولۇق ۋە ياخشى تەسىرىنى كۆرگىلى بولىدۇ. بەزى ۋاقىتتا ئۆشبىنى ناۋات بىلەن تەڭ مىقداردا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ تەييارلاپ، توققۇز كۈنگىچە ھەرقايسى مىزاجلىقلارنىڭ ئەھۋالغا قاراپ، مۇۋاپىق تەڭشەپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولسا، ئۇچ كۈنگىچە 11.5 گرام ياكى 13.5 گرام بېرىلىدۇ، ئەرقى گۈل بىلەن يۇقىرىقى پەرھېزلەرگە رىئايە قىلغان ئاساستا بېرىلسە، تولۇق مەنپەئىتىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

مەجۇنى ئۆشبە

تەسىرى ۋە ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەر، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم ياخشى بولماسلىق، ئىشتىھا تۆۋەنلەش ۋە ئاشقازاندا ھۆللۈك ئېشىپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ، تەجرىبىدىن ئۆتكەن.

تەركىبى ۋە ياسىلىشى سەلىخە، دارچىننىڭ ھەربىرىدىن 22.5 گرامدىن، زەنجۇبىل، قەلەمپۇر، لاچىندانە، قاقىلە، زەپەرنىڭ ھەربىرىدىن 13.5 گرامدىن، ئۆشبىدىن 225 گرام ئېلىپ، بارلىق دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، تاسقاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تازىلانغان ھەسەلدىن ئۇچ ھەسسە ئېلىپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى 9 ~ 18 گرامغىچە ئېلىپ، بىمارنىڭ مىزاجى ۋە بەدەن قۇۋۋىتىگە قاراپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى قېتىم ئەرقى گۈل بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەجۇنى ئۆشبىنىڭ تەركىبىنى كۆپەيتىش ۋە ئازلىتىشتا ئۇستا تېۋىپلار قاراپ بېقىپ بەلگىلىسە بولىدۇ.

پادزەھرى (زەھەر قايتۇرغۇچى دورا) ۋە ئۇنىڭ پايدىلىرى توغرىسىدا

پادزەھرىنى سىناپ تەكشۈرۈش ۋە ئۇنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئۇسۇللىرى مۇنداق تۆت كۆرسەتمە ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بىرىنچى كۆرسەتمە پائالىيىتى
مەنسى توغرىسىدا

شۇنى بىلىش لازىمكى، تېۋىپلار تەبىئەتكە يارەم بېرىپ، زەھەرلەرنىڭ زىيانلىق قىسمىغا تاقابىل تۇرغۇچى ۋە ئىنسانلارنىڭ مىزاجىغا قارشى كەيپىياتتىكى سوغۇق ياكى ئىسسىقتىن بولغان زەھەر ۋە ئۇنىڭ تەسىرىگە قارشى تۇرغۇچى دورىلارنى پائالىيەتكە دەپ ئاتايدۇ. شۇنى بىلىش لازىمكى، پائالىيەتنىڭ تۈرى ئىنتايىن كۆپ بولسىمۇ، لېكىن مەشھۇر بولغانلىرى ۋە كۆپ تېپىلىدىغانلىرى بىرنەچچە تۈرلۈكلا بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرسى ھەجرۇتتىستۇر، كۆپ ساندىكى تېۋىپلارنىڭ قارىشىدا پائالىيەتنى دېيىلسە، ھەجرۇتتىس نەزەردە تۇتۇلىدۇ. مەسىلەن: بۇ سۆزلەر كۆپىنچە «مەئسۇمى ۋە بەھرۇل جاۋار» دېگەن كىتابتا يېزىلغانغا ئوخشاش. پائالىيەتنى دېگەن سۆز گەرچە ئومۇمىي ئاتالغۇ بولسىمۇ، كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ھەجرۇلھەييە ۋە ياكى ھەجرۇتتىس تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. پائالىيەتنى بەدەننىڭ روھىي تەبىئىتىنى ساقلاپ، مەخسۇس زەھەرلەرنىڭ زىيانلىق قىسمىنى ئىتتىرىپ چىقىرىدۇ. «تۆھپەتۇل مۇئمىن» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى مۇنداق يازىدۇ: پائالىيەتنى دېيىلسە، مۇتلەق ھالدا پائالىيەتنى مەدەنى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. «ئىختىياراتى» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى مۇنداق يازىدۇ: پائالىيەتنى دېيىلسە ھەجرۇتتىس ۋە ھەجرۇلھەييە كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، پائالىيەتنى دېگەن سۆز ئىستېمال قىلىش نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، زەھەرگە قارشى تۇرۇش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ئاتىلىدۇ. تەرىقى فارۇقتىن باشقا، ھەجرۇتتىستەك زەھەرگە قارشى تۇرالايدىغان دورا يوقتۇر. ھەجرۇتتىسنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئىران، كوردىستان، شىرازە قاتارلىق شەھەر ۋە رايونلاردىن چىقىدۇ.

تاللاپ ئىشلىتىش ئۇسۇلى بۇ تاش كوردىستان، ئىران قاتارلىقلارنىڭ يايلاقلىرىدا يايلايدىغان ئۆچكىلەرنىڭ ئىچكى ئەزاسىدىن چىقىدىغان بىرخىل تاشتىن ئىبارەتتۇر. بۇ تاش مەزكۇر يايلاقلاردا ئىنتايىن كۆپ بولىدۇ، ئۆچكە ئوتلاش جەريانىدا بۇ تاشلارنى ۋە ئۆسۈملۈكلەرنى يەيدۇ، نەتىجىدە بۇ تاش ئۆچكىنىڭ ئاشقازىنى ياكى يىلىنىدا توختاپ قالىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشچە، بۇ تاش ئۆچكىنىڭ ئۆتى ياكى بويۇن بەز ئەتراپىدا پەيدا بولىدۇ، بۇ تاشنىڭ كۆپ ساندىكىلىرىنىڭ ئۇرۇنلۇقى بەللۇت چوگۇلۇقىدا بولىدۇ. بۇ تاش ئۆچكىنىڭ قورسىقىدا تۇغۇنەك شەكلىدە ھاسىل بولىدۇ، ئۇنىڭ خاس ئالاھىدىلىكى شۇكى، سىرتىگە تاشلىسا قىزىلغا مايىل ئۆزگىرىدۇ. ھىندىستاندىن چىقىدىغانلىرى قارىغا مايىلراق كۆكۈچ بولىدۇ ۋە ئۇنى پارچىلىسا ئۇنىڭ ئىچىدىن يىپلىق تالالار چىقىدۇ. بۇنىڭ زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتى تۆۋەنرەكتۇر. شىرازىدىن چىقىدىغان ھەجرۇتتىسنىڭ رەڭگى زەيتۇن رەڭلىك

بولۇپ، ناھايىتى سۈزۈك، پارقىراق، پىيازغا ئوخشاش قاتمۇقات، ياغاچتا چوقۇلى بولىدىغان ھالەتتە كېلىدۇ. ئەگەر سۈتكە سېلىپ ئەزسە، سۈتنىڭ رەڭگى پىشلاغا مايىل بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا ئازراق ھاك ئارىلاشتۇرسا، سېرىق ياكى پىشىل رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. مىسىر، شام قاتارلىق رايون ۋە دۆلەتلەردە سۈنئىي ئۇسۇلدا پىششىقلاپ ئىشلەپ، چىرايلىق ۋە گۈزەل شەكىلدە تەييارلايدۇ. سۈنئىي ئۇسۇلدا پىششىقلاپ ئىشلەنگىنى بىلەن پىششىقلاپ ئىشلەنمىگەنلىرىنى پەرقلەندۈرۈشتە پولات يېڭىنى ئوتتا قىزدۇرۇپ، ئۇنىڭغا سانجىيمىز، ئەگەر پىششىقلاپ ئىشلەنمىگىنى بولسا، يېڭىنىڭ ئۇچى ئۇنىڭغا ئاسانلا كىرىپ كېتىدۇ ۋە قارا رەڭلىك ئىس چىقىدۇ. بۇ خىلدىكىلىرى ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ. سېرىق رەڭلىك ئىس چىقىدىغانلىرى ۋە يېڭىنە ئۆتمىگەن، قاتتىقلىرى ناچارلىرى ھېسابلىنىدۇ. بەزى كىتابلاردا بايان قىلىنىشىچە، ياخشى پادزەھرىنى ئاپتاپتا قويسا ئۇنىڭدىن تەر چىقىدۇ، لېكىن بۇ تەرنى كۆرگىلى بولمايدۇ. «مەئسۇمى» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى بۇ ئالامەتلەرنى ھەجرۇتتىسنىڭ بايانىدا يازغاندۇر، ئىبنى بەيتەر دېگەن كىشى پادزەھرى مەدەنى توغرىسىدا ھەجرۇتتىسنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلىدا مۇنداق يازىدۇ: ھەجرۇتتىسنى بەدىيان سۈيىدە ئېزىپ، يىلان ياكى چايان چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈرگەندە، دەرھال ئاغرىق توختىسا، بۇ ھەجرۇتتىس شەكسىز ياخشى ھېسابلىنىدۇ. «كەناش» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى مۇنداق يازىدۇ: مەن ھاشارات چېقىۋالغان بىر بىمارنى ئۇچراتتىم، ئۇنىڭ ھاشارات چېقىۋالغان ئورنى ناھايىتى ئىششىپ كەتكەن بولۇپ، بىمار ئاغرىق سەۋەبىدىن ناھايىتى ئازابلىنىۋاتاتتى، ھەجرۇتتىستىن بىر ئاز ئېلىپ، سۇدا ئېزىپ، ھاشارات چېقىۋالغان ئورۇنغا سۈركەلگەن ئىدى، دەرھال ئىششىق تارقاپ، ئاغرىق پەسەيدى، بەدەننىڭ رەڭگى ئەسلىي ھالىتىگە قايتتى، تەرياقى فارۇق تېپىلمىدى. 140 گرام ھەجرۇتتىسنى شاراب بىلەن ئېرىتىپ بەرگەن ئىدى، بىمار قۇتۇلدى.

يەنە بىر قىسىم جاۋاھىراتلار بار بولۇپ، بۇلارنىڭ بەزىسى ھىندىستان ياكى جۇڭگودىكى چوڭ دېڭىز - ئوكيانلاردىن ۋە مايمۇنلارنىڭ ئۇچەيلىرىدىن چىقىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل بولۇپ، بۆت شەكلىدە تېپىلىدۇ. جۇڭگولۇقلار ۋە جۇڭگو خانىدانلىقى ناھايىتى قىممەت باھادا سېتىۋېلىپ، خەزىنىلەردە ساقلايدۇ ۋە ئۇلارنىڭ كۆزقارىشىچە، ئىراندىن چىقىدىغان پادزەھرىدىن بۇ خىلدىكى پادزەھرى خۇسۇسىيەت جەھەتتە يۇقىرىدۇر. يەنە بىر قىسىم پادزەھرى بولۇپ، ھىندىستاننىڭ يايلاقلىرىدىكى ھايۋانلارنىڭ قورسىقىدىن چىقىدۇ، بۇنىڭ تەسىرىمۇ ھەجرۇتتىسنىڭ تەسىرىگە يېقىنلىشىدۇ. بۇلارنى بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن. تەكشۈرۈپ پەرقلەندۈرۈش ئارقىلىق پەرقلەندۈرگىلى بولمايدۇ. پادزەھرىنىڭ يەنە بىر قىسمى بار بولۇپ، بۇ بۇغلاردىن چىقىدۇ، بۇ «ھەجرۇلئىيىل (بۇغا تېشى)» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تەسىرى ھەجرۇتتىسقا يېقىنلىشىدۇ، بۇنى سەمەغ (يېلىم) دەپمۇ ئاتايدۇ، بۇ ئەڭ ياخشى پادزەھرى

بولۇپ، بارلىق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، بولۇپمۇ مەزكۇر يېلىم شەكىلدىكى پادزەھرىدىن 0.25 گرام ئېلىپ ئىچكۈزسە، بىر ئۆمۈر زەھەر تەسىر قىلمايدۇ ۋە بۇنىڭ بارلىق تەسىرى ۋە خۇسۇسىيىتى پادزەھرى مەدىنگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

يەنە بىر قىسىم پادزەھرى بولۇپ، بۇ «ھەجرۇلھەييە»، پارس تىلىدا «مۇھرەم ماربي» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ، بىرى، ھايۋان مەنبەلىك پادزەھرى بولۇپ، يىلاننىڭ قورسىقىدىن چىقىدۇ. ھەجمى پىندۇق چوڭلۇقىدا بولۇپ، رەڭگى سىرتقا مايىل ياكى توپا رەڭلىك بولىدۇ. بەزىلىرى قارا رەڭلىك ۋە قاتتىق، بويىغا تارتىلغان ئاق ئۇچ سىزىقلىق كېلىدۇ، بەزىسى ئاق ۋە ناھايىتى سۇس رەڭدە كېلىدۇ. يەنە بىر خىلى، مەدەن مەنبەلىك بولۇپ، «بادى مۇھرە» دەپ ئاتىلىدۇ. بەزى كىشىلەرنىڭ قارىشىچە، بۇ خىل بادى مۇھرە مەدەن مەنبەلىك بولۇپ، زەھەرجەدنى بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ. بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، زەھەرجەدنىڭ ئەڭ ياخشىسىنى يىلان چىقىۋالغان ئورۇنغا چاپلىسا، زەھەرنى تامامەن ئۆزىگە سۈمۈرگەنلىكتىن رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بۇنى سۈتكە تاشلىسا ئەسلىي ھالىتىگە قايتىدۇ. ياخشى زەھەرجەدنى سۈتكە تاشلىسا سۈتنى ئۈيۈتىدۇ. ھەرخىل ئۇششاق ھاشارات ۋە چايان چىقىۋالغان ئورۇنغا تەسىرى ئاجىزدۇر. لېكىن دوۋساقلىقى تاشنى چۈشۈرۈشتە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. بۇنىڭ ھەر قېتىملىق ئىستېمال مىقدارى 3 ~ 4 گرامغىچە بولىدۇ. بىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن سىزىقلىق بادزەھرىنى بويۇنغا ئاسسا، باش ئاغرىش ۋە سەرسام قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. پادزەھرىنىڭ يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە بىرخىلى بولۇپ، بۇ يايلاقتا ياشىغان كالا، سۇ كالىسى قاتارلىقلارنىڭ ئۇچىيىدىن چىقىدۇ، بۇنىڭ شەكلى يۇمىلاق ۋە بىرئاز ياپىلاق كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئېغىرلىقى ئادەتتە 22.5 ~ 67.5 گرامغىچە بولىدۇ، بۇنىڭ قىممىتى بەك يۇقىرى بولمايدۇ. ئۇنىڭ ئوتتۇرىسىدا ھىندىستان خورمىسىنىڭ ئۇرۇقىدەك ئۇرۇقچىسى بولىدۇ، ئۇنىڭ ھېچقانداق ئالاھىدە قىممىتى بولمايدۇ.

ھازىر كۆپ قوللىنىۋاتقان ۋە كىشىلەرگە تونۇشلۇق بولغان بىرنەچچە تۈرلۈك پادزەھرى مەدەنى بولۇپ، ئۇلارنى كېيىنرەك سۆزلەپ ئۆتىمىز.

ئىككىنچى كۆرسەتمە ھەجرۇتتىسنىڭ پايدىلىرى ۋە خۇسۇسىيەتلىرى توغرىسىدا

ھەجرۇتتىس بەدەن ھارارىتى ۋە بەدەن تەبئىي كۈچىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزۈپ، غەم - قايغۇنى يوقىتىدۇ. ئەگەر يىلان چىقىۋالغان ئورۇنغا سۈركىسە، زەھەرنى تولۇق سۈمۈرۈپ چىقارمىغۇچە ھەرگىز ئاجرىمايدۇ. ئەگەر ھەجرۇتتىسنى يېيىش

كۈنى بىر بۆلىكى يېگۈزۈلىدۇ، ئۇستىدىن ئىلمان قىلىنغان ئەرقى گۈل ئىچكۈزۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىرئاز ناۋات سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىمارىدا ھەقىقىي ياخشى ئىشتىھا پەيدا بولغانغا قەدەر داۋاملىق سىڭىشلىك ياخشى يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈش ۋە خۇشال - خۇرام ھالەتتە تۇرغۇزۇش لازىم.

پادزەھرى ئىستېمال قىلىشنىڭ يەنە بىر يولى، ياخشى پادزەھرىدىن 3.5 گرام، ياقۇت، لەئلى، مەرۋايىت، نىشاپىر پروزىسىنىڭ ھەربىردىن 1.75 گرامدىن، ساپ ئىپار، كۈمۈش ۋاراق، ئالتۇن ۋاراق، زەپەر، جەدۋار، مومىيانىڭ ھەربىردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن بىرلەشتۈرۈپ، ناۋات قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچلاپ، توققۇز بۆلەككە قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى بىر بۆلەكتىن ئۇدا توققۇز كۈنگىچە توققۇز بۆلەك بېرىلىدۇ. بۇنى يەنە ئەرقى گۈل ياكى ناۋات شەربىتى بىلەن ئىچكۈزۈش ۋە يۇقىرىقى شەرتلەرگە رىئايە قىلىش لازىم. يەنى بۇلار «قارابادىن مەسۇمى» دېگەن كىتابتا يېزىلغانىدۇر. «تۆھپەتۇل مۇئمىن» دېگەن كىتابتا مۇنداق يېزىلىدۇ: پادزەھرى 0.5 گرام، مەرۋايىت، تاباشىر ھەربىردىن 2.25 گرام، ئېگىردىن بىر گرام، ئاق ۋە قىزىل سەندەلنىڭ ھەربىردىن ئىككى گرامدىن، مەستىكىدىن 0.5 گرام، ئەنبەر، ئىپارنىڭ ھەربىردىن 0.25 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراقتىن 10 دانە، كۈمۈش ۋاراقتىن 20 دانە ئېلىپ، بۇلارنى ناۋات قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈمىلاچلاپ ئۇچكە بۆلۈنىدۇ. ئۇچ كۈنگىچە ھەر كۈنى بىر بۆلىكى ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ ئۇستىدىن ناۋات شەربىتى ۋە بىدىمشكى شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ. يەنى بىر ياشلىق بالىلار ئۇچۇن بېرىلىدىغان پادزەھرىنىڭ مىقدارى 0.5 گرامدىن يۇقىرى بولماسلىقى كېرەك. ھەربىر ياشقا نىسبەتەن مۇۋاپىق مىقداردا كۆپەيتىپ، ئوتتۇرا ياشلىق ۋە كۇچ - قۇۋۋىتى ياخشى كىشىلەرگە 4.5 گرامغىچە بېرىلىدۇ. ئەھۋالغا قاراپ 6.75 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلدۇرسىمۇ بولىدۇ. يەنە ئەھۋالغا قاراپ، ھەرقايسى ياشلاردا 0.25 گرامدىن كۆپەيتىش، ھۆل مىزاجلىق كىشىلەرگە 0.5 گرامدىن كۆپەيتىش لازىم. 40 ياشتىن كىچىكلەرگە ئىمكانقەدەر كۆپ بەرمەسلىك لازىم. 50 ~ 60 ياشقىچە بولغانلارغا بەرسە بولىدۇ. بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىشتىن ئىلگىرى ۋە ئىستېمال قىلىپ بولغاندىن كېيىن، بىر ھەپتە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن پەرھىزلەرگە ۋە بارلىق شەرتلەرگە رىئايە قىلىش زۆرۈر. مېنىڭ قارىشىمچە، بەزى ۋاقىتلاردا پادزەھرىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مۇناسىۋەتلىك دورىلارنىڭ تەركىبىگە قوشۇپ باشقا ئۇسۇللار بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ، بىر قېتىمدا كۆپرەك مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، خىلىتلارنى كۆيدۇرىدۇ.

تۆتىنچى كۆرسەتمە پادزەھرى مەدەنى توغرىسىدا

بۇ ئەرەبچىدە «ھەجرۇلسەممى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ، «تۆھپەتۇل مۇئمىن» دېگەن كىتابنىڭ مۇئەللىپى ئۆزىنىڭ تاللانمىسىدا مۇنداق يازغان: مۇتلەق ھالدا پادزەھرى دېيىلسە، كۆپلىگەن تېۋىپلار ئۇنى «پادزەھرى ھايۋانىي» دەپ قارايدۇ. بۇ ھەقتىكى ئوخشىمىغان كۆزقاراشلار بىرىنچى كۆرسەتمىدە سۆزلەپ ئۆتۈلگەن ئىدى. ئىبنى تەلمىز دېگەن كىشى «مۇغەننى» دېگەن كىتابىدا مۇنداق يازىدۇ: ئەزەرتۇ قاتارلىقلارنىڭ قارىشىدا، پادزەھرى مەدەنى مۇنداق بەش خىل بولىدۇ ئاق، سىرىق، يېشىل، توپا رەڭلىك ۋە چېكىتلىك. ھەكىم رازى «تېببىي مۇلۇكى» دېگەن كىتابىدا مۇنداق يازىدۇ: رەڭگى سىرىق ياكى ئاققا مايىل كەلگىنى تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا زەھەر قايتۇرۇشتا ياخشىراقتۇر.

ئىبنى مەندۇبە دېگەن كىشى مۇنداق يازىدۇ: يېشىلغا مايىلراق سىرىق ۋە ئاق رەڭدىكسى ناھايىتى ياخشىدۇر، كىرمان ۋە پەرەڭلەر تاغلىرىدىن چىقىدىغانلىرى ئۇچ خىل بولىدۇ؛ يېشىل، ئاقۇچ سىرىق ۋە سارغۇچ قىزىل كېلىدۇ. ئوتتا كۆيمەيدۇ، بۇ «مۇخاتى شەيتان» يەنى شەيتان پوتلىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ ۋە بەزىسى قارامتۇل يېشىل، بەزىسى قارامتۇل سىرىق كېلىدۇ. ئۆلىمالارنىڭ ئېيتىشىچە، بۇلارنى تەكشۈرۈشتە زەرچۈەنى تاشقا سۈركەپ، ئۇنىڭ ئۇۋۇنقىنى پادزەھرىگە سۈركىسە زەرچۈەنىڭ رەڭگى قىزىلغا ئۆزگەرسە بۇ ياخشىسى، قىزىلغا ئۆزگەرمىسە ناچار ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ ياخشىلىرىنى تاللاشتىكى يەنە بىر ئالامەت شۇكى، يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەندەك ياخشىلىرى ئاپتاپتا تەرلەيدۇ، ئەمما كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدۇ، يىلان چاقان ئورۇنغا سۈركىسە دەرھال زەھەرنى قايتۇرىدۇ، ئەگەر ئىككى دانە ئارپا چوڭلۇقىدا ئېلىپ سۇغا چىلاپ، سۈيىنى يىلاننىڭ ئاغزىغا تېمىتسا، يىلان دەرھال ئۆلىدۇ. ئەگەر زەھەرلىك ھايۋانلارغا ئىچكۈزسە، دورىنىڭ تەسىرىدىن ئۆلتۈرىدۇ، بۇ خىلدىكىسى ئادەتتە ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ. زەھەرسىز ھايۋانلارغا ئىستېمال قىلدۇرسا ناھايىتى ماس كېلىدۇ. يەنى بۇنداقلىرىمۇ ياخشىلىرى ھېسابلىنىدۇ، بۇ خىلدىكىلىرىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق - سوغۇقلۇقى مۆتىدىل، 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇقتۇر. ئۇنى داۋاملىق ئىستېمال قىلدۇرسا ۋە ھەر كۈنى 0.25 ~0.5 گرامغىچە يېگۈزسە، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بارلىق خۇسۇسىيەتلەرنى بېرەلەيدۇ ۋە ساقلىقنى ساقلايدۇ. ھاۋادىكى تارقىلىشچان زىيانلارنىمۇ تارقىتالايدۇ، ھەرخىلدىكى تارقىلىشچان كېسەللىكلەر،

ھەرخىل ھاشارات چىقىۋىلىش قاتارلىقلارنىڭ زىيىنىنى چەكلەيدۇ. يەنى بۇ بارلىق مىزاجدىكىلەرگە ماس كېلىدۇ، يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مۇپاسىل ۋە نۇقرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغان بارلىق ئىسسىقلارنى تارقىتىدۇ. شۇنداقلا، يەنە خەۋەقانىنى داۋالايدۇ، بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر. زەھەرنى يوقىتىش ئۈچۈن بىرلىدىغان ئىستېمال مقدارى 0.75 ~ 1 گرامغىچە بولىدۇ ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئەھۋاللارغا 0.25 گرامدىن 0.5 گرامغىچە بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، پادزەھرىنى ئاپتاپتا قويۇپ، ئۇنىڭدىن چىققان تەرنى يالاتقۇزسا، خەۋەقانىنى داۋالايدۇ، بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەندۇر. لېكىن بۇنداق پادزەھرىنى تېپىش قىيىنراقتۇر. يەنە بىر ھەكىم دوستىمىز مۇنداق يازىدۇ: بىر نەپەر مالىخۇلىيا كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچى مېنىڭ يېنىمدا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرغان ئىدى، ئۇنىڭغا نۇرغۇن تەدبىر ۋە داۋالاشلارنى قىلغان ئىدۇق، پايدىسى بولمىدى. ئەڭ ئاخىرىدا ئۇنىڭغا پادزەھرى ئىچكۈزگەنىدۇق، بىر ھەپتىدە ساقىيىپ كەتتى ۋە 40 كۈن ئىچىدە تامامەن كېسەللىك يوقالدى.

ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرى - 3

(قارابادىن قادىرى)

ئاپتورى: مۇھەممەد ئەكبەر ئەرزانى

تەرجىمە قىلغۇچىلار: ئوسمانئىياز ئەخمەت، ئابدۇكېرىم تۇرسۇنتوختى، تۇردىئەخمەت مۇھەممەد، ئابدۇجېلىل بەكرى، ئابابەكرى جاپپار، مەتقۇربان مەتسەيدى

نەشرگە تەييارلىغۇچى: ئابدۇقادىر ئابدۇۋايىت، ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئايگۈل مەخمۇت تۇرگۇن
خاسىيەت ئىبراھىم

بېكىتكۈچى: شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى

مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۈل سىدىق

مۇقاۋا ۋە بېزەك لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم

بەت ياسىغۇچى: ئابدۇغېنى ئاببىاس، ئانارگۈل ئىسمائىل

نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 - قورۇ

تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com

باسقۇچى: بېيجىڭ چەت ئەل يېزىقى باسما زاۋۇتى

تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى

نەشرى: 2009 - يىل 9 - ئاي 1 - نەشرى

بېسىلىشى: 2009 - يىل 11 - ئاي 1 - قېتىم بېسىلىشى

فورماتى: 1194 × 889 م م 16 /1 كەسلەم 77 باسما تاۋاق قىستۇرما بەت 4

كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-4600-2

تىراژى: 3000 — 1

باھاسى: 380.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001