

باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى

مەخپىي رېتسىپلار

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

۱۹۸۵-يىلى

باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى

مەخپىي رېتسىپلار

تۈزگۈچى: ئابلەي مەتنىياز

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

补肾壮阳秘方/阿布来·买提尼亚孜编写. —乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社, 2006. 6
ISBN 7—5372—4170—8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 058062 号

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

电 话: (0991) 2832440 邮 编: 830001

كىرىش سۆز

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



مۇندەرىجە

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

جىنسىي ئاجىزلىق دېگەن نېمە؟

جىنسىي ئاجىزلىق — ھەر خىل ئامىللار سەۋەبىدىن ئەر كىشىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ ياخشى بولماي، جىنسىي ئالاقە ۋاقتىدا ئايال كىشىنى رازى قىلالماسلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئەر كىشى جىنسىي ئالاقە ئىقتىدارىغا پۈتۈنلەي ئىگە بولمىسا، كارغا كەلمەسلىك؛ ئەرلىك ئىقتىدارى تولۇق بولمىسا، ئەرلىك ئاجىزلىق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ زەكەرنىڭ تۇرماسلىقى ياكى تولۇق ھەرىكەتكە كەلمەسلىكى تۈپەيلىدىن، جىنسىي قابىلىيىتىگە دەخلى يېتىپ، نورمال جىنسىي تۇرمۇش ۋە نەسل قالدۇرۇشقا ئېغىر دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدىغان كېسەللىك. كۈنكرېت ئېيتقاندا، ئەر كىشى جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە زەكەر قايىم بولماسلىق ياكى ياخشى قاتماسلىق تۈپەيلىدىن، قانائەتلىنەرلىك جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزەلمەسلىك ياكى قايىم بولۇش ۋاقتى يېتەرلىك بولماي، تېخى مەنىي ماڭمىغان ئەھۋالدا بوشاپ كېتىپ، كۆڭۈلدىكىدەك جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزەلمەسلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

1. جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ سەۋەبلىرى

1. ئوزۇقلىنىش نورمال بولماسلىق: دائىم قۇۋۋەتسىز تالماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش، سوغۇق تەبىئەتلىك ئىچىملىك، لازا، ئاچچىقسۇ قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سۇ، پىۋىنى دائىم كۆپ ئىچىش، قاننى سۈيۈلدۈرگۈچى، قان بېسىمىنى چۈشۈرگۈچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىچىش قاتارلىق

- ئامىللاردىن كېلىپ چىقىدۇ.
2. بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى: ئاشقازان، جىگەر خىزىمىتىنىڭ ياخشى بولماسلىقى تۈپەيلىدىن، ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە ياخشى سۈمۈرۈلمەي، قان، مەنى ئاز پەيدا بولۇش ياكى پەيدا بولالماسلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
3. جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى مەسىلەن: ئۇرۇقدان سىلى، زەكەر ئىستىرخاسى، مەزى بېزى ياللۇغى، بۆرەك كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ.
4. مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، تۆت خىلىت تەڭپۇڭلۇقنىڭ نورمالسىزلىقى، بولۇپمۇ بەلغەم خىلىتىنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشىدىن پەيلەر بوشاپ، جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
5. يۈرەك، مېڭە قاتارلىق رەئىس ئەزالاردىكى بىر قىسىم كېسەللىكلەرمۇ جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
6. روھىي ئامىللار: جىددىيلىشىش، تارتىنىش، ھەددىدىن زىيادە خىجىل بولۇش، شەھۋانىي خىياللارنى كۆپ قىلىش، روھىي زەربە قاتارلىق نېرۋا ئاجىزلىق ئامىللىرىمۇ جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
7. قولدا لەززەتلىنىش، جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى، پاھىشۋازلىق، ئاشنىدارچىلىق ئامىللىرىمۇ جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
8. ناچار ئادەتلەر: ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، ئەپىيۈن، نەشە قاتارلىق مەست قىلغۇچى ئىچىملىك، چېكىملىك دورىلارنى دائىم ئىستېمال قىلىشتىن جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

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

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

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

2. جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ ئالامەتلىرى

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

3. جىنسىي ئاجىزلىققا دىئاگنوز قويۇش

1. جىنسىي ئالاقىدە لەززەت يېتەرلىك بولماسلىقتىكى سە-

ۋەب مېڭىدە بولىدۇ.

2. جىنسىي ئالاقىدە تىترەش، يۈرەك سېلىپ كېتىش،

قوزغىلىش كۆپ بولۇشنىڭ كېسەللىك سەۋەبى يۈرەكتە بولىدۇ.
3. جىنسىي ئالاقە باشلىنىشتا قايىملىق يېتەرلىك بولماي،
جىما جەريانىدا كۈچەيسە، ئاجىزلىق سەۋەب ئۇرۇقداندا ھۆللىك
كۆپەيگەنلىك نەتىجىسىدىن بولىدۇ.

4. قاتقان زەكەر ئالاقە باشلانغاندا بوشاپ كەتسە، سەۋەب
ئەسەبى نېرۋا روھىي ئامىللارغا، جىگەر ئاجىزلىقىغا باغلىق بو-
لىدۇ.

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

4. جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش چارىلىرى

جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن روھىي جەھەت-
تىن داۋالاش، يەنى بىمارنى ساقىيىدىغانلىقىغا ئىشەنچ تۇرغۇ-
زۇپ، زىيادە غەم - ئەندىشە خىياللاردىن يىراق بولۇشقا ئۈندەش،
بىمارنى داۋالاشقا ماسلاشتۇرۇش لازىم. يېقىملىق مۇزىكا ئاڭ-
لاش، ساياھەت قىلىشقا تەۋسىيە قىلىش لازىم.

بىماردا روھىي جەھەتتىن ساقىيىدىغانلىقىغا ئىشەنچ تۇرغۇز-
غاندىن كېيىن ئوزۇقلىنىشنى تەرتىپكە سېلىش، يەنى ئىمكانىيەت بىلەن
ياش، تېنى كىچىك، قاناتلىق ھايۋانلارنىڭ گۆشلىرى بىلەن
ئوزۇقلاندۇرۇش، قۇۋۋىتى يۇقىرى تاماقلارنى ئىستېمال قىلدۇ-
رۇش، ياڭاق، بادام، سۈت، تۇخۇم، پىستە، چىلغوزا، پىندۇق
مېغىزى قاتارلىقلار بىلەن پات - پات ئوزۇقلاندۇرۇش، ئارىلاپ
ھەسەللەرنىمۇ بېرىش، سوغۇق تەبىئەتلىك ئىچىملىكلەردىن پەر-
ھىز قىلىش لازىم. لازا، ئاچچىقسۇ، لەڭپۇڭ، راڭپىزا قاتارلىق



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

يۇقىرىقىلاردىن كېيىن سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك ماددىسىز ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقتىن بولسا، ئىسسىق ئېشىپ كەتسە سوغۇقلۇق قىلىش، ئەگەر سوغۇق ئېشىپ كەتسە، ئىسسىقلىق قىلىش ياكى ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن چارە قىلىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك ماددىي سەۋەبتىن (خىلىتلاردىن) بولسا، قايسى خىلىت بۇزۇلغان بولسا، شۇ خىلىتنىڭ مۇنزىج (پىشۇرغۇچى)، مۇسھىل (تازىلىغۇچى) دورىلىرىنى بېرىپ، ئاندىن شۇ ئەزانى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، سوغۇقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق كېسەلىگە دۇچار بولغۇچىلار ئۆزىنى، بېلىنى ئىسسىق تۇتۇش، تولا سۇغا چۈشۈشتىن ساقلىنىش، سۇغا چۈشۈش توغرا كەلسە ھىڭ... قاتارلىق ئىسسىق دورىلارنىڭ سۈيىدە يۇيۇنۇش لازىم. تۆگە يۇڭىدا بەلۋاغ توقۇپ، قىش كۈنلىرى بېلىگە ئوراپ يۈرۈشنىڭ يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە پايدىسى كۆپ ھەم بۆرەكنى ئاسراپ، جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ.

5. جىنسىي تۇرمۇشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار
نورمال جىنسىي تۇرمۇش سالامەتلىككە ئىگە بولۇپ، ئائىلە ئىناقلىقى، ئائىلە بىرلىكى، بىر بىرىگە مۇھىم رول ئوينايدۇ. سوكا كۆڭۈلدىكىدەك جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن



تۆۋەندىكى ئامىللارغا دىققەت قىلىش لازىم:

1. بەدەندە تەبىئىي ئىنتىلىش، ئىستەك - ئارزۇ قوزغالماي-سا، مەجبۇرىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك.
2. ھەددىدىن زىيادە چارچاپ، ھېرىپ كەتكەندە، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك.
3. ھاراق، پىۋا ئىچكەندىن كېيىن، ئەپيۇن، خېرۇئىن، نەشىدەك مەست قىلغۇچى نەرسىلەرنى چەككەندىن كېيىن مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك.
4. ئاياللار ھەيز كۆرگەن مەزگىلدە مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك.
5. بەك توق ياكى ئاچ قورساق ۋاقىتتا مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك.
6. كېسەل مەزگىلدە مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك.
7. جىنسىي ئەزالارنى پاكىز يۇماي تۇرۇپ، بىرگە بولماسلىق كېرەك.
8. كىچىك تەرەت قىستاپ تۇرغان ۋاقىتتا بىرگە بولماسلىق كېرەك.
9. غەيرىي ھالەتلەردە جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك. مەسىلەن: ئايال ئەرنىڭ ئۈستىگە چىقىۋېلىش، يانچە يېتىپ، ئۆرە تۇرۇپ، كەينى تەرەپتىن مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش قاتارلىقلار.
10. جىنسىي مۇناسىۋەت ئالدى - كەينىدە سوغۇق سۇ، سوغۇق ئىچىملىك، لىقلارنى ئىچمەسلىك كېرەك.
11. بەك قىزىپ ياكى توڭلاپ تۇرغان مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك.



12. بەك قېرى ياكى كىچىك كىشى بىلەن مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك.
13. ئوخشاش جىنسلىقلار بىلەن مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك.
14. جىنسىي مۇناسىۋەت ئالدى - كەينىدە ئاچچىق - چۈ-چۈك نەرسىلەرنى كۆپ يېيىشتىن ساقلىنىش كېرەك.
15. سۇدا ئۇزۇن تۇرۇپ ياكى سۇدا ئۇزۇن يۈيۈنۈپ چىقىپ مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.
- چۈنكى يۇقىرىقى ئىشلار سالامەتلىككە ئىنتايىن زىيانلىق بولۇپ، دىققەت قىلمىغاندا نۇرغۇن يامان كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. بەدەن ئاجىزلاپ كېتىدۇ، جىنسىي قۇۋۋەت ئاسان كار-دىن چىقىدۇ. بۇ ئىشلار نۇرغۇن قېتىم ئەمەلىيەتتىن ئۆتكەن، كۆپ ئىسپاتلانغان بولۇپ، ھەر كىم ساۋاق ئېلىشقا تېگىشلىك ئىشلاردۇر.

مزاج توغرىسىدا

بۇرۇنقى ئۇيغۇر تېبابەت ھۆكۈمالىرىمىز پۈتۈن تەبىئەت، جانسىز، جانلىق ئۆسۈملۈكلەرگىچە ھەممە مەۋجۇداتنىڭ تۆت چوڭ ماددا (ئوت، سۇ، ھاۋا، تۇپراق) دىن تۈزۈلىدىغانلىقىنى تېپىپ چىققان. تۆت ماددا ئاساسىدا ئىنسانلارنىڭ مزاجىنى، خىلىتىلىرىنى ھەم تۆت تۈرگە ئايرىپ چىققان. بىز تۆۋەندە كىتاب-خانلارنىڭ دورىلارنى ئۆز مزاجىغا ماس ھالدا توغرا ئىشلىتىپ، پايدىلىنىشى ئۈچۈن ئىنسانلاردىكى تۆت خىل مزاج ھالەتلىرىنى تونۇشتۇرىمىز.

ھەر بىر ئادەم تۆت خىل مزاج ئالاھىدىلىكلىرىنى پىششىق ئىگىلىۋالغاندا، ئۆز مزاجىنى ئېنىق بىلىپ، مزاجىنى يېمەك-ئىچمەك، بىر قىسىم دورا ماتېرىياللار بىلەن تەڭشىيەلەيدۇ. ئەتراپتىكى كىشىلەرنىڭ مزاج ئالاھىدىلىكلىرىنى ياخشى ئايرىپ، ئۇلار بىلەن مۇۋاپىق مۇناسىۋەت قىلالايدۇ. ئۆزىنىڭ نۇرغۇن ئىشلىرىغا قۇلايلىق ياراتقىلى بولىدۇ.

1. مزاجى قۇرۇق ئىسسىق كىشىلەر

تەبىئىي جۇغراپىيىلىك مۇھىتنىڭ كىشىلەر تېرىسىگە بولغان تەسىرىنى ھېسابقا ئالماي، بەلكى بەدەندىكى تەبىئىي سۈپەتلىك پەرقىنى ئۆلچەم قىلغاندا، ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق مزاج كىشىلەر: كۆز ئېقى سارغۇچراق، ئېغىز تەمى ئاچچىق، تىلى قۇرۇقراق، كۆپ ئۇسسايدىغان، بەدنى قىزىق، سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى خالايدىغان بولىدۇ. تومۇرى كۈچ.

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

خۇلقى — ھېسسىياتچان بولۇپ، تېز قىزىپ، تېز سوۋۇيدۇ. قايغۇ يەتسە تېزلا چۈشكۈنلىشىپ كېتىدۇ. ئالدىراقسان، جۇشقۇن، ھۇجۇمچى، باتۇر كۆرۈنىدۇ. جىلىخور كېلىدۇ. تەپەككۈرى — مەسىلىلەرگە نىسبەتەن ئىنكاسى ناھايىتى كۈچلۈك بولۇپ، ئۇقۇم ۋە ھالەتلەرنى تېزلا ئەستە قالدۇرالايدۇ ۋە ئاسانلا ئۇنتۇپ قالىدۇ. يېڭى شەيئىلەرنى تېز قوبۇل قىلىپ، تېز تاشلايدۇ. ئىشنى ناھايىتى كۆپتەك ھېس قىلىدۇ. مەسىلىنىڭ يىپ ئۈچىنى تېز تاپسىمۇ، لېكىن چاللىق تۈپەيلىدىن ئىشنى تولۇق ۋە مۇكەممەل قىلىپ كېتەلمەيدۇ. بىر ئىشنىڭ ماھىيىتىگە تېز يېتەلەيدۇ.

قىياپىتى — بەدىنى ئورۇق، چىرايى سېرىققا مايىل كېلىدۇ. ماڭغاندا شامال دەك تېز ماڭىدۇ، ھەرىكىتى تېز بولىدۇ. تېرىسى — تېرە رەڭگى كۆپىنچە سېرىققا مايىل بولۇپ، قىزىق، سۈزۈك، يىرىك كېلىدۇ، تېرىسى سېزىمچان، ماي قاتلاملىرى نېپىز، ئەۋرىشمىلىكى تۆۋەن بولىدۇ.

سۆز ئالاھىدىلىكى — تېز سۆزلەيدۇ، ئېغىزى بىلەن قولى مۇناسىپ بىللە ھەرىكەتلىنىدۇ. سۆزلىرى كەينى — كەينىدىن چىقىدۇ. سۆزدە كەمتەرلىك ئاز، ئەيىبلەش، ئاغرىنىش تەلەپپۇزىدىكى سۆزلەر كۆپرەك بولىدۇ. سۆزلىگەندە بۇرنىنى قېقىپ سۆزلەيدۇ.

تىلى — تىل ئۈستىدە سېرىق گەز بولۇپ، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

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

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

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

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

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

ھالەت ئىپادىسى — ئۆزى ياقتۇرمايدىغان سۆز ۋە ئىشقا دۇچ كەلسە، خاپا بولغانلىقىنى بىلدۈرۈپ قويدۇ.
تۈرمۈش ئادىتى — كۆيۈمچان، قىزغىن، سەمىمىي كېلىدۇ، مۇھەببىتى كۈچلۈك، ئوغۇلبالىچىلىقىنى تەكىتلەيدۇ.
كېسەللىككە مايىللىقى — جىگەر، ئۆت ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە مايىل كېلىدۇ. جىددىيلىكى سەۋەبىدىن زىققىگە ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ.
ئىللىتى — سىر ساقلىيالمىدۇ، قىتىغۇر، شەخسىيەتچى، ماختانچاق.

كەسىپ ئالاھىدىلىكى — ئاممىۋى مۇناسىۋەت، تىجارەت، تەرجىمە، تەھرىرلىك، ئوقۇتقۇچىلىق ساھەلىرىگە سەل ئامراق. كۈتۈنۈشى — بۇ خىل كىشىلەرگە ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق يېمەك — ئىچمەك ۋە دورىلار يامان تەسىر قىلىدۇ. يەنى تۇخۇم سېرىقى، پولۇ ۋە مايلىق تاماقلار زىيان قىلىدۇ. سۈت، كۆكتاتلار ھەمدە سۈيۈك — سەلەڭ تاماقلار، ھۆل مېۋىلەر پايدا قىلىدۇ.

2. مىزاجى ھۆل ئىسسىق كىشىلەر

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

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

خۇلقى — خۇشخۇي، چىقىشقاق.

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

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

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

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

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

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

يېزىق ئالاھىدىلىكى — خەتنى چوڭ، ئېگىز قىلىپ يازىدۇ. يول مېڭىشى — ئاستا ماڭىدۇ، بىر نەرسىنى ئويىناپ مېڭىشنى ياخشى كۆرىدۇ، سەپەرداشلىرى بىلەن ئاسان چىقىشىپ قالىدۇ.

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

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

ئۇيقۇسى — كۆپرەك ئۇخلايدۇ ۋە ئەسنەيدۇ. ھالەت ئۆزگىرىشى — بىرەر ۋەقە ياكى سەزگۈگە يولۇققاندا ھېسداشلىق قىلىش كەيپىياتى تېزلا ئاشكارىلىنىپ قالىدۇ - يۇ، يەنە ئەگەر قارشى تەرەپنىڭ ئەھۋالى ياخشىلانسا، تاقابىل تۇرۇش ھېسسىياتىغا ئۆتىدۇ. كۈلگۈنچەك كۆرۈنىدۇ، خاتىرجەم كۆرۈنىدۇ. گىنى بىلەن ئىچكى ھېسسىياتى دولقۇنلاپ تۇرىدۇ. تۇرمۇش ئادىتى — تۇرمۇشى تەرتىپلىك، نەرسىلىرى رەتلىك بولىدۇ، مۇھەببىتى كۈچلۈك بولۇپ، جىنسىي پائالىيەتكە ئامراق كېلىدۇ.

كېسەللىككە مايىللىقى — يۈرەك قان تومۇر، يۇقىرى قان بېسىم، سۆڭەك ئۆسۈپ قېلىش، تېرە كېسەللىكى (تەم-رەتكە)، قان قويۇلۇش، قاندا ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ. كۈتۈنۈشى — مايلىق، كۈچلۈك تاماقلار زىيان قىلىدۇ، مېۋە - چېۋە ۋە يېشىل كۆكتاتلار پايدا قىلىدۇ. ئىللىتى — گۇمانخور، ھىيلىگەر كېلىدۇ، ھەتتا ئۆزىگىمۇ ئىشەنچ قىلالمايدۇ.

كەسىپ ئالاھىدىلىكى — ھوقۇق، ئاممىۋى مۇناسىۋەت ۋە پۇل مۇئامىلە، سەنئەت ساھەلىرىگە ماھىر كېلىدۇ. دىققەت قىلىدىغان تەربىيى — كۆپ خىل قىزىقىشنى يېتىلدۈرۈپ، ھەر خىل ماتېرىياللارنى كۆپ كۆرسە ئېسىل تەبىئەتلىك ئادەمگە ئايلىنالايدۇ.

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

3. مىزاجى ھۆل سوغۇق كىشىلەر

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

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

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

قىياپىتى — خام سېمىز، چىرايى ئاققا مايىل، گەۋدىلىك. تېرىسى — ئاق، يۇمشاق، سىلىق، پارىقراق بولىدۇ. سېزىملارنى ئاز سېزىدۇ، تېرە ئاستى ماي قاتلاملىرى تەرەققىي قىلغان بولىدۇ.

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

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

يېمەك — ئىچمىكى — گۆشكە ئامراق (قورۇپ يېيىش-كە)، تۈزلۈك، مايلىق يېمەكلىكلەرنى ياخشى كۆرىدۇ، كۆكتات (يېسىۋىلەك...) ۋە سۇيۇقلۇقلارنى ئانچە ياخشى كۆرمەيدۇ. تۈگ-كەن، ھوردا پىشۇرغان تاماقلارنى خالاپ كەتمەيدۇ، تاماقنى ئاستا ۋە كۆپ يەيدۇ. قورساق ئېچىشىغا چىدىمايدۇ.

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



يول مېڭىشى — ئەتراپتىكى كىشىلەرگە ئىنچىكە دىققەت قىلمايدۇ، سەپەردىشى بىلەن يۆلىنىپ ياكى قولتۇقلىشىپ مېڭىشنى ياخشى كۆرىدۇ، سەپەر ئۈستىدە كۆپ گەپ قىلمايدۇ. كىشىلىك مۇئامىلىسى — كىشىلەرگە ئاسانلا سوغۇق چىراي كۆرۈنۈپ قالىدۇ، بىراق ئاقكۆڭۈل، ساددا بولۇپ، باشقىلار بىلەن ئاسانلا چىقىشىپ قالىدۇ ھەم باشقىلارغا ئاسان ئالدىنىپ قالىدۇ. باشقىلارنى رەنجىتىشنى خالىمايدۇ. تەۋەككۈلچىلىكتىن خالىي بولىدۇ. ئىرادىسى بوشراق كېلىدۇ، سۆھبەت جەريانىدا ئۆزىنىڭ ئاجىزلىقىنى ئاسانلا ئاشكارىلاپ قويدۇ. دوستلۇقنى قەدىرلەيدۇ، ئىناۋىتىنى ساقلاشقا ئەھمىيەت بېرىدۇ.

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

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

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

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

كېسەللىككە مايىللىقى — بۇ خىلدىكى كىشىلەر كۆپىنچە سوغۇقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر، بوغۇم ئاغرىقلىرى، پالەچ كېسەللىكلىرى بىلەن كۆپ ئاغرىيدۇ، يەنى ئەرلەردە بولسا جىندىسى ئاجىزلىق، مەنى ۋە سۈيۈك تۇتالماسلىق، ئاياللاردا بولسا



ئاق خۇن كېسەللىكلىرى، زۇكام، ئاقكېسەل قاتارلىقلار كۆپ كۆرۈلىدۇ.

كۈتۈنۈشى — بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرگە ئادەتتە ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى غىزالار (ماش قايناتمىسى، سوغۇق سەي، لەڭپۇڭ، راڭپىزا، ئاچچىقسۇۋ...)، ئىچىملىكلەر (شاپتۇل سۈيى، ئاپپىلىسن سۈيى)، مېۋىلەر (نەشپۈت، شاپتۇل، تاۋۇز...) كۆپ يېسە زىيان قىلىدۇ، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى غىزالار (ئات گۆشى، زاغۇن مېيى، قوي گۆشلىرى، پولۇ، پوشكال، قورۇلغان چۆپ) ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

4. مىزاجى قۇرۇق سوغۇق كىشىلەر

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

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

تەپەككۈرى — تەپەككۈرى ئاستىراق بولسىمۇ، لېكىن كۈچ-كۈك پەلسەپىۋىلىككە ئىگە ھەم سىستېمىلىق بولۇپ، مەلۇم شەيىلەرنىڭ مۇھىم مەنىسىنى ۋە سىرتىنىڭ ئىنكاسىنى ئېسىدە ئۇزۇنغىچە ساقلىيالايدۇ، قابىلىيىتى ئالاھىدە بولىدۇ.

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

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

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

تىلى — تىلى ئۈستىدە قارامتۇل گەز بولىدۇ.
ئېغىز تەمى — قاڭسىق كېلىدۇ.
ئۇيقۇسى — ئۇيقۇسى بالدۇر كېلىپ، سەھەر ئويغىنىپ
كېتىدۇ، بەزىدە تۈنەپ چىقىدۇ.

يېمەك — ئىچمىكى — پارچە — پۇرات نەرسە يېيىشكە
ئامراق، بىراق كۆپ تاماق يېيەلمەيدۇ، ئاز ۋە كۈچلۈك يېيىش.
كە، مېۋە — چېۋىلەرنى قوشۇپ يېيىشكە ھەمدە ئەنئەنىۋى يېمەك.
لىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا ئامراق، ئېسىل جايلاردا تاماقلد.
نىشنى خالايدۇ.

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

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

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

كىشىلىك مۇئامىلىسى — مۇستەقىللىق كۈچلۈك، باشقۇ.
رۇشنى ياخشى كۆرمەيدۇ، كۈچلۈك ئارزۇ — ئارمىنى ۋە غايىسى.
نى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈنلا بولۇپ، كىشىلىك مۇناسىۋەتكە
دېققەت قىلمايدۇ، ئۆز ئالدىغا ئىش ئېلىپ بارىدۇ. كىشىلەرگە
سەمىمىي، راستچىل بولىدۇ. ھىلىگەر، توزاقلاردىن خالىي
بولىدۇ. سىر ساقلايدۇ.

تۇرمۇش ئادىتى — يالغۇز ئۆتۈشنى خالايدۇ، تۇرمۇش ئۈس.

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

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

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

ئىللىتى - مۇناسىۋەت ۋە رەسمىيەتلەرگە ئەھمىيەتسىز قاراپ، زىيان تارتىدۇ، قاتتىق جىسمانىي جاپاغا چىدىمايدۇ. كەسىپ ئالاھىدىلىكى - يۇقىرى تېخنىكىلىق ساھەلەر، جۈملىدىن ئېلېكترون، پىلان ۋە ھەربىي ئىشلارغا مايىل كېلىدۇ، ئەدەبىيات، سەنئەتتە ئىقتىدارلىق كېلىدۇ، ئىككى خىل خاراكتېرى كۈچلۈك كەسىپلەرنى تەڭ ئېلىپ ماڭالايدۇ.

باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى پىششىق دورىلار

مەجۇن دورىلار

1. مەجۇنى راھمان

[تەركىبى] تۆشۈكسىز مەرۋايىت، ياقۇت، ئىپار 3.5 گرامدىن، بوزىدان، زەنجىۋىل، پىلىپىل، قەلەمپۇر، چىنار مېۋىسى 10 گرامدىن، شاقاقۇل، سۆللەپ، بۇغا چۈيىسى، بابۇنە ئۇرۇقى، لاچىندانە، ئاقلانغان كۈنجۈت 12.5 گرامدىن، ئاق-مۇچ، دارچىن، بوز ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى 25 گرام، نارجىل مېغىزى، ھەببى زەلەم، پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغۇ-زا، ھەببى تۇلخوزرا 10 گرامدىن، سەقەتقۇر، پارپا، بۇغا مۇڭ-گۈزى، ئادەمگىياھ 10 گرامدىن، ئاقىرقەرھە، خولىنجان، سې-مىزىت ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بەسباسە، قا-قىلە، جۈزبۇۋا 15 گرامدىن، تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى 25 دانە، زەپەر 5 گرام (ئەگەر تېپىلسا ئەپيۈن، قۇندۇز قەھرى، ئەنبەر ئەشەب 5 گرامدىن، ئالتۇن، كۈمۈش ۋاراقلىرى 10 دانىدىن



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

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

[تەسىرى] قۇۋۋەت پەيدا قىلىدۇ، بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ،
سۆڭەكنى چىڭىتىدۇ، باھنى ئىنتايىن كۈچلەندۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. مەجۈنى رۇسۇل I

[تەركىبى] خولىنجان، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، جوز، مەس-
تىكى، دارچىن، قەلەمپۇر 6 گرام، ئاقىرقەرھە 3 گرام، ئۇدخا-
لىس 3 گرام، ئىپار بىر گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.
[ياسىلىشى] دورىلار ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەلنىڭ
كۆپۈكىنى ئېلىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ئىسسىق.

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

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



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

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

3. مەجۇنى رۇسۇل II

[تەركىبى] خولىنجان، جۈزبۇۋا، مەستىكى، دارچىن، قاقلىق، ئىپار، لاچىندانە، قەلەمپۇر 15 گرامدىن، زەپەر، ئاقىر-قەرھە 3.5 گرامدىن، ئىپار 0.2 گرام، كاۋاۋىچىن 10 گرام، لاي 17.5 گرام، ئۇد خالىس 10 گرام، قەنت بىر ھەسسە، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تالقانلىرىنى قەنت، ھەسەل قىيامىغا قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

4. مەجۈنى جىبرائىل

[تەركىبى] خولىنجان، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل 7 گرامدىن،
 تەمرى ھىندى، كاۋاۋىچىن 5. 17 گرامدىن، ئاقىرقەرھە، ئۇدخا-
 لىس 7 گرامدىن، كونا قەنت 35 گرام، ھەسەل 300 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل-
 گە قوشۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
 [تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
 [تەسىرى] باھنى، پۈتۈن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. مەجۈنى كەندىر

[تەركىبى] كەندىر ئۇرۇقى بىر ھەسسە، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
 [ياساش ئۇسۇلى] كەندىرنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى
 ئېلىنغان ھەسەلگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
 [تەسىرى] سۈيدۈك ۋە مەنىنى تۇتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ،
 ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

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

6. مەجۇنى لوقمان ھېكىم

[تەركىبى] زەنجىۋىل، ئاقمۇچ 10 گرامدىن، مەستىكى رۇ- مى، دارچىن، قەلەمپۇر، ئۇدخام، ئاقىرقەرھە 7 گرامدىن، نانخا، تۇخۇمى خۇبىياز، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، سىيا- دان 10 گرامدىن، ھەسەل 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈ- كى ئېلىنغان ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنى، پۈتۈن بەدەننى كۈچلەندۈر- دۇ، باھنى قوزغايدۇ، ئەسلى كىتابتا يېزىلىشىچە، بۇ دورىنى يەپ بەرسە شۇ يىلى كىشىنىڭ تېۋىپقا ھاجىتى چۈشمەس، ناھايى- تى ئىشەنچلىك، دېيىلگەن.

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

7. مەجۇنى لوقمانى مۇقەۋۋى

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



ئەرەبى، كەترا 5 گرامدىن، ھەسەل پۈتۈن دورىلار مىقدارىنىڭ 3 ھەسسىچىلىك.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] مېڭە، نېرۋا، جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. مەجۈنى لوقمان مۇجەررەپ

[تەركىبى] تۇخۇم سېرىقى 150 گرام، زەنجىۋىل 45

گرام، سەۋزە ئۇرۇقى 45 گرام، دارچىن 35 گرام، قۇشقاچ

مېڭىسى 20 دانە، قۇشقاچ تۇخۇمى 10 دانە، كەپتەر تۇخۇمى 10

دانە، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم-

لارنى پىشۇرۇپ، سېرىقى ئايرىۋېلىنىدۇ. ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى

ئېلىپ، ئۈستىگە دورا، تۇخۇم سېرىقىنى ئۇۋۇتۇپ قوشۇپ مە-

جۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي كۆپەيتىپ، زەكەرنى قاتۇرىدۇ، ئىشتىھا-

نى ئېچىپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، يى-

لىكنى تولۇقلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

11 ~ 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.



9 مەجۈنى فارابى

[تەركىبى] قەلەمپۇر، مەستىكى رۇمى، زەنجىۋىل، مۇ-قەل، پىلىپىل، قارىمۇچ، جۇزبۇۋا، بەسباسە، شەترەنجى ھىندى، كۈندۈر، زورۇمبات، نۆشۈدۈر، پىننە، زىرە، لاچىندانە، ئاقىرقەرھە، سەئدى كوفى، بەدىيان، سىيادان، بەرەڭگى كابىلە، گۈلدارچىن، خەربەق سىياھ 15 گرامدىن، ئىپار، زەپەر 3 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

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

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

10. مەجۈنى بۇئەلى

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

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



[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. مەجۈنى ئىبنىسىنا

[تەركىبى] قۇرۇق پىننە، ھەبۇلئاس، سىندۇرۇس، مۇر- مەككى، كۈندۈر، بەسباسە 10 گرامدىن، توم زەنجىۋىل، چىل- غوزا مېغىزى 6 گرامدىن، ھېلىلە كابىلە پوستىنىڭ قۇرۇتۇلمى- سى 3 گرام، ئاق بەھمەن، قەرنىپىل 1.5 گرامدىن، سۈتكە چىلاپ قاينىتىپ چىقىرىلغان ئامىلە شىرنىسى قىيامى 100 مىل- لىلىتىر، ناۋات 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىلغوزا مېغىزىنى ئايرىم سوقۇپ ئاندىن ئارىلاشتۇ- رۇلىدۇ. 200 مىللىلىتىر ناۋات ئامىلە شىرنىسىدە قىيام قىلد- ىنىدۇ ۋە بۇنىڭغا يۇقىرىقى دورا تالقىنى سېلىنىپ مەجۈن تەييار- لىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مەنىينى تىزگىنلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ھەيزنى نورماللاشتۇرۇش تەسىرى بار.
[ئىشلىتىلىشى] ئىسپىرما مېڭىپ كېتىش، خۇن تەۋرەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

12. مەجۈنى بۇقرات I

[تەركىبى] رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇ-
قى، سېرىقچىچەك ئۇرۇقى 40 گرامدىن، قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرى-
سىدىكى سېرىقى 6 گرام، مەستىكى رۇمى، قەلەمپۇر، ئاقىر-
قەرھ، ئۇد دەرىخىنىڭ ياغىچى 2 گرامدىن، قەنت، ئاق شېكەر
960 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلنى قەنت بىلەن ئارىلاشتۇ-
رۇپ، قىيام قىلىپ، ئاندىن بارلىق دورىلار تەكشى ئارىلاشتۇرۇ-
لۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

13. مەجۈنى بۇقرات II

[تەركىبى] كەرەپشە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى 15 گرامدىن،
ئەفتىمۇن 3 گرام، مەستىكى، قەلەمپۇر، ئۇد ھىندى
1.5 گرامدىن، غارىقۇن 4.5 گرام، ھەسەل 200 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەك-

كىلەنگەن ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
 [تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
 [تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئاشقا-
 زان، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچتە تاماقتىن كېيىن
 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. مەجۇنى رەشىد I

[تەركىبى] كاۋاۋىچىن، كۈندۈر، فۇپەل، سۆللەپ، قەلەم-
 پۇر، سۈمبۇل، مەستىكى، جۇۋىنە 30 گرامدىن، ھەسەل 500
 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلىكتە سو-
 قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە تەك-
 شى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
 [تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
 [تەسىرى] چىقىرىش ئەزالىرى خىزمىتىنى ياخشىلاش، تام-
 چىلاپ سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاش، مەنىنى قويالتىش ۋە
 تۇتۇش، باھنى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
 [ئىشلىتىلىشى] سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، مەنى تۇتال-
 ماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
 5 گرام ئېلىپ، كالا سۈتى بىلەن ئىچىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە
 كۈندە 150 مىللىلىتىر نوقۇت شىرنىسىگە 30 گرام ناۋات سې-
 لىپ ئۆرلىتىپ ئىچسە تېخىمۇ مەنپەئەتلىك.

15. مەجۈنى رەشىد II

[تەركىبى] كاۋاۋچىن، فۇپەل، قەلەمپۇر، جۇۋىنە، زەد-
جىۋىل 8 گرامدىن، سۆللەپ مىسرى، مەستىكى، ئاقىرقەرھە،
كۈنجۈت 4 گرامدىن، سۈمبۇل 6 گرام، شېكەر 500 گرام،
ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شې-
كەر، ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنى تېز كېتىشكە شىپا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 7 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

16. مەجۈنى رەشىد III

[تەركىبى] پىلىپ، كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر، سۈمبۇل،
سۆللەپ، مەستىكى، جۇۋىنە تەڭ مىقداردا، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈك-
سىز ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، مەنى تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىشى] سۈيدۈك تېمىپ كېلىش، مەنى تۇتالماس-
لىق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ھەقتە ئەسلى ماتې-



رىيالىدا يېزىشچە، تەڭداشسىز ئىنتايىن زور تەسىر قىلدۇ،
دېيىلگەن.

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

17. مەجۈنى رەشىد IV

[تەركىبى] سۇپارى، قەلەمپۇر، سۆللەپ، مەستىكى، جۈ-
ۋىنە 7 گرامدىن، ھەسەل 100 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل-
نىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىش، سۈيدۈك تېمپ كېلىشكە
شېپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
5 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. مەجۈنى جالالى خوتەنى I

[تەركىبى] كەندىر غازىڭى 60 گرام، ئاقلانغان بادام مېغى-
زى 30 گرام، جويۇز، خەشخاش پوستى 12 گرامدىن، گۈلدار-
چىن 10 گرام، سۈمبۇل، لاچىندانە، ئۇد ھىندى، مەستىكى
رۇمى 6 گرامدىن، ھەببۇلنىل 3 گرام، ئىپار بىر گرام،
ھەسەل 300 گرام.

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مېگە ۋە بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، مەنىنى قويۇلدۇرۇش، ئىختىيارسىز مەنى ئېقىشنى تىزگىنلەش تەسىرىگە ئىگە.
[ئىشلىتىلىشى] نېرۋا ئاجىزلىقى، مەنى تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19. مەجۈنى جالالى خوتەنى II

[تەركىبى] سۆڭەك مىسىرى، ئانارگۈلى، مۇۋەببەلسەفەند، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، كۈندۈر، ئەنجىبار، سەئىدى كوفى 30 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلار بىلەن ئوخشاش.
[تەبىئىتى] ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنى تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. مەجۈنى جالالى

[تەركىبى] قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، سۈمبۇل، دارچىن، لاچىندانە 60 گرامدىن، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 50 گرام-دىن، سۈزە 20 گرام، قارىمۇچ 80 گرام، ھەسەل 1500 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تالقانلىرىدىن كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە قوشۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق. [تەسىرى] مەنىي كۆپەيتىپ، باھنى قوزغايدۇ، ئىشتىھانى ئېچىپ، ئاشقازان، بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. مەجۈنى يۈسۈفى

[تەركىبى] شاقاقۇل مىسىرى، زاغۇن، ئاق تۈدەرى، سېرىق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، ئاق زەنجىۋىل، پىلىپىل 30 گرامدىن، نارجىل 50 گرام، لىسانىل ئاساپىر، قۇشقاچ مېڭىسى، كۈندۈر 15 گرامدىن، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 3 ھەسسە. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] ئىسسىق. [تەسىرى] ئۇرۇقدان، بۆرەك قاتارلىق جىنسىي ئەزالارنى

قۇۋۋەتلەش، مەنى كۆپەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. مەجۇنى مۇھەممەد ئەلى

[تەركىبى] مەرۋايىت، ياقۇت 4 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق،
كۈمۈش ۋاراق 30 دانىدىن، ئىپار، ئەنەبەر 5 گرامدىن، پىستە
مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى،
كۆكنار ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، قاپاق مېغىزى، گۈلى گاۋزى-
بان، نەشە يېغى، سۆللەپ مىسىرى، شاقاقۇل مىسىرى، ئاق
بەھمەن 24 گرامدىن، زەپەر، ئەپيۈن، لىسانىل ئاساپىر، بەز-
رۇلبەنجى، جۈزبۇۋا، بەسباسە، سۈمبۇل، ئۆشنە، قەلەمپۇر،
زەنجىۋىل، دارچىن، سەئىدى كوفى، قىرقلغان پىلە 12 گرام-
دىن، ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى، ئەرقى گۈل، ئەرقى
بېدىمشكى 250 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] مەدەن دورىلار زەھەرسىزلەندۈرۈلۈپ،
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، مېغىزلار ئايرىم سوقۇلۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، شەربەت، ئەرەقلەر قاينىتىلىدۇ، ھەسەل
قاينىتىپ، كۆپۈكى ئېلىنىدۇ، ئاۋۋال قىممەت باھالىق دورىلار،
ئاندىن مەدەن دورىلار، ئاندىن كېيىن سۈيۈك دورىلار، باشقا دورا
تالقانلىرى، ئاخىرىدا ئالتۇن، كۈمۈش ۋاراق دورىلار سېلىنىپ،
ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] روھىي ئامىللاردىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا

شپا بولىدۇ.

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

23. مەجۇنى باۋۇدۇن

[تەركىبى] كۈندۈر، گۈلنار، جۈپتى بەللۇت، سىيادان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت 13 گرامدىن، زىرە، مۇدەپپەر، تاغ زىرىسى، جۇۋىنە 7 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشكە شپا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. مەجۇنى ئوسمان

(تېۋىپ ئوسمان ئاخۇنۇم رېتسېپى)

[تەركىبى] ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۆڭلەپ مىسىرى 15 گرامدىن، تەمرى ھىندى مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، مەستىكى چىنى 30 گرامدىن، ئىسپىغۇل 50 گرام، ھەسەل 200 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىسپىغۇل لوئابىنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.



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

25. مەجۈنى پەلەك

[تەركىبى] بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، جۈزبۇۋا، بەسباسە، قاپاق مېغىزى 10 گرامدىن، ئىپار 0.5 گرام، ئەنبەر 2 گرام، ئەپيۈن، نەشە يېغى 6 گرام، ئوسۇڭ ئۇرۇقى 5 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىدەك مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] مۆتىدىل.
[تەسىرى] مەنىيىنى قويۇلدۇرۇپ، مەنىي تېز كېتىشكە شىپا قىلىدۇ، جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي مۇناسىۋەتتىن بۇرۇن 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26. مەجۈنى ئاقساراي

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



سەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] بۆرەك ئاجىزلىقى، جەلق سەۋەبىدىن بولغان
جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تېز كېتىش ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستې-
مال قىلىنىدۇ.

27. مەجۇنى رىمىگاھى

[تەركىبى] سەقەنقۇر 50 گرام، چامغۇر ئۇرۇقى 5 گرام،
رىمىگاھى 60 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، تاغ
پىيىزى 5 گرامدىن، پىلىپىل 25 گرام، پىياز ئۇرۇقى 15
گرام، چىلغوزا مېغىزى 100 گرام، ئاقىرقەرھە، قۇشقاچ مېڭى-
سى، ئارپا 25 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] رىمىگاھىنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قى-
لىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ،
تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ئاجىزلىقى، جىن-
سىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 گرام سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

28. مەجۈنى قۇرسى ئەفئا

[تەركىبى] سۆللەپ، زەنجىۋىل، دارچىن 18 گرامدىن، پىستە مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى، پىندى-دۇق مېغىزى، ئەنبەر، كۈمۈش ۋاراق، ئىپار 6 گرامدىن، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، پىلىپىل، توغراغان پىلە، ئۆشنە، ئەندى-جىدان، تۆگە پىشلىقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىقچىچەك ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، تەرخە-مەك ئۇرۇقى، بولۇ ئۇرۇقى، زاغۇن، بوزىدان، پارپا، چىلغوزا مېغىزى، قاقىلە، لاچىندانە، تۇرۇپ ئۇرۇقى، خولىنجان، گۈل-دارچىن، ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سەۋزە ئۇرۇقى، ھەببى قەلقلە، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، ئالتۇن ۋاراق، تاغ پىيىزى، قۇرۇتۇلغان ئوغرىتىكەن، قىچا، ئاقىرقەرھە 3 گرامدىن، قۇرسى ئەفئا ئومۇمىي دورىلارنىڭ 1/10 مىقدارىدا، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 2 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] مەجۈن تەييارلاش ئۇسۇلىدا مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

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



قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ، ساقلىقنى ساقلاشقا ياردەم قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 15 ~ 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

29. مەجۈنى كۈندۈر

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

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، سۈيدۈك، مەنى تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە. ھۆل مىزاج كىشىلەرگە، سىيگەك، مەنى تۇتال-ماسلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

30. مەجۈنى زەنجىۋىل

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

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

[ياساش ئۇسۇلى] زەنجىۋىلىنى توغراپ، سۈتكە سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سېرىقماينى سېلىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ئاخىرىدا چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

31. مەجۇنى چىلغوزا

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

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

ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
 [تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
 [تەسىرى] ئىششىق ياندۇرىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ،
 مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، ياشانغانلاردىكى
 سۈيدۈك تۇتالماسلىق ئۈچۈن شىپا قىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10
 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

32. مەجۇنى كەھرىۋا

[تەركىبى] تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 70 گرام، نارجىل
 40 گرام، گاۋزىبان گۈلى، ئاق سەندەل، سېمىزئوت ئۇرۇقى،
 ئەتىرەبەشى 18 گرامدىن، جۈزبۇۋا 15 گرام، قىرقلغان پىلە
 قۇرتى 10 گرام، ياقۇت، مەرۋايىت، كەھرىۋا، كۈمۈش ۋاراق،
 ئەنبەر، جەدۋارچىنى، ئادەمگىياھ 6 گرامدىن، زەپەر 5 گرام،
 ئىپار 3 گرام، خالىس ئەپيۈن 2 گرام، ئالتۇن ۋاراق 1.5
 گرام، ئاق ناۋات 150 گرام، بېدىمىشكى گۈلابى، گاۋزىبان
 گۈلابى 250 مىللىلىتىر، ھەسەل 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالدى بىلەن جويۇزنى چوققىسىدىن تۆ-
 شۈك ئېچىپ، ئەپيۈننى پارچىلاپ سېلىپ، ئاندىن تۆشۈكنى
 ئېتىپ، تېشىدىن خېمىر يۆگەپ، كالا يېغىدا پىشۇرۇلىدۇ،
 خېمىر سارغىيىپ پىشقاندا خېمىرنى سويۇۋېتىپ، جۈزبۇۋىلارنى
 باشقا قۇرۇق دورىلار بىلەن بىللە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-
 زۇپ، باشقا دورىلارنىمۇ ئۆز شەرتى بىلەن سالايە قىلىپ، گۈلاب-
 لار بىلەن ناۋاتنى قىيام قىلىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ قوشۇپ

يۇغۇرۇلىدۇ، شېشە قاچىغا ئېلىپ 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] مېڭە ۋە يۈرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىش، كۆڭۈل-

نى ئېچىش، باھنى قوزغاش، مەنىنى قويۇقلىتىش ۋە تۇتۇش

خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. نېرۋا ئاجىزلىقى، خەفەقان، جىنسىي

ئاجىزلىق، مەنىي يۈرۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا شىپا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىسسىق مىزاجلىق كىشى كۈندە ئىك-

كى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1.5 گرامدىن؛ سوغۇق مىزاجلىق

كىشى ئۈچ گرام ئېلىپ، ماددە تۈلھايات بىلەن كۈندە ئىككى

قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

33. مەجۈنى خۇبىسلەھەدەد I

[تەركىبى] خۇبىسلەھەدەد 260 گرام، ئۇد ھىندى، سەمغى

ئەرەبى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، جۆدە، ئىزخىر 35 گرامدىن،

قارا، سېرىق ھېلىلە پوستى 180 گرامدىن، ھەسەل بىر

كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-

تىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مە-

جۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلاش، ئورۇقلاش قاتارلىق-

لارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كې-

يىن ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.



34. مەجۈنى خۇبىسلەھەدەد II

[تەركىبى] ئامىلە مۇقەششەل، بەلىلە پوستى، ھېلىلە سى-
ياھ، شەترەنجى ھىندى، سەئدى كوفى، سۇمبۇل، قارىمۇچ،
زەنجىۋىل، پىلىپىل 33 گرام، سېرىقچىچەك، كۈدە ئۇرۇقى 4
گرامدىن، خۇبىسلەھەدەد 330 گرام، ھەسەل ياكى ناۋات 1320
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى
ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي تېز كېتىش، جىند-
سىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

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

35. مەجۈنى خۇبىسلەھەدەد III

[تەركىبى] ھېلىلە كابىلە، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە،
ئاقلاڭغان ئامىلە، بەلىلە، پىلىپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، سەئدى
كوفى، شەترەنجى ھىندى، سۇمبۇل ھىندى 30 گرامدىن، سۆۋ-
لەپ، سېرىقچىچەك ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى 12 گرامدىن، زەپەر
3 گرام، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن تۆمۈر پوقى 300 گرام، ئىپار
6 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

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

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

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

36. مەجۈنى خۇبىسلەھەدەد IV

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

[ياساش ئۇسۇلى] پولات كۈشتىسىدىن باشقا دورىلارنى يۇم-شاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پولات كۈشتىسى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەلنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ، كۆپۈك-نى ئېلىپ، دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.



[تەسىرى] قۇرۇتۇش، تۇتۇش، چىڭىتىش تەسىرىگە ئىگە.
[ئىشلىتىلىشى] سۈيدۈك ۋە مەنىي تۇتالماسلىق، ئىچى
سۈرۈش، كۈچسىزلىك قاتارلىقلارغا شىپا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10
گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

37. مەجۈنى سۆللەپ I

[تەركىبى] سۆللەپ مىسىرى، شاقاقۇل مىسىرى، ئاق بەھ-
مەن، قىزىل بەھمەن، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھە، ئاق
مەۋسەل، دارچىن 15 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، ھەسەل 500
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سو-
قۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ سوۋۇغاندا سالايە قىلىنغان
زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا تالقانلارنى قوشۇپ مەجۈن
تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] بۆرەك ئاجىزلىقى، مەزى بېزى چوڭ-
يىش، جىنسىي ئاجىزلىق، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

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

38. مەجۈنى سۆڭلەپ II

[تەركىبى] قۇندۇز قەھرى، دۇرۇنجى ئەقرەب 10 گرام، كۈمۈش ۋاراق 20 دانە، ئەنبەر 6 گرام، سۈمبۇل، قاقىلە، ئۇدخام، گەزمەزەج، ئەرەب يېلىمى 20 گرامدىن، پەنەرمايە، گاۋزبان، بادىرەنجى بۇيا، پەرەنجىمىشكى، رىمىگاھى، قۇشقاچ مېڭىسى، سەنۇبەر مېڭىزى، تاتلىق بادام مېڭىزى، پىستە مېڭىزى، پىندۇق مېڭىزى، زەپەر، خولىنجان، شاقاقۇل، سۆڭلەپ مىسىرى، بەزرۇلبەنجى 10 گرامدىن، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، يالىپۇز، خەشخاش ئۇرۇقى، كۈنجۈت، مەستىكى، سەۋزە ئۇرۇقى، پىلىپىل، زورۇمبات، جوز، بەسباسە، تاتلىق قۇستە، قوغۇن ئۇرۇقى مېڭىزى، دارچىن، قەلەمپۇر، لاچىندانە 15 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قۇندۇز قەھرى، ئىپار، زەپەر ۋە مېڭىز دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن ھەسەلنى چەككىلەپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئىپار، زەپەر، قۇندۇز قەھرىلەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئەسەبلەرنى كۈچەيتىدۇ، بەدەننى سەمىرىتىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ. بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

39. مەجۈنى سۆئلەپ III

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

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

[تەسىرى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەمىرىتىدۇ. [ئىشلىتىلىشى] بەدەن ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

40. مەجۈنى سۆئلەپ IV

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



پىل، رۇم بەدىيان 10 گرامدىن، تۇخۇم سېرىقى 30 دانە. [ياساش ئۇسۇلى] تۇخۇمنى ئوتتا پىشۇرۇپ سېرىقىنى ئېلىپ، ئەلگەكتىن سىيرىپ ئۆتكۈزۈپ، مېغىز دورىلارنى قورۇپ قاسىرىقىنى ئېلىۋېتىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقانلاپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ، قىزىق ھالەتتە مېغىزلارنى، تۇخۇمنى قوچۇپ، سوۋۇغاندا زەپەرنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق. [تەسىرى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى سەمەرتىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. [ئىشلىتىلىشى] بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، بەدەن، بۆرەك ئورۇقلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

41. مەجۇنى سۆللەپ V

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

زى، سەمغى ئەرەبى، مۇغلان مېغىزى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل مىسىرى، ئانارگۈلى، سۇپارى يېلىمى، قۇ-رۇق يۇمغاقسۇت، سۆللەپ مىسىرى، گۈلدارچىن، شاكالىسىز ئامىلە 3 گرامدىن، مەستىكى 1.5 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق، ئەنەبىر بىر گرامدىن، ئاق ناۋات 100 گرام، ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى، ئانار شەربىتى، ئامۇت سۈيى قىيامى 120 مىللىلىتىردىن، مېۋىلەر شەربىتى (شەربىتى پەۋا-كىھە)، قىزىلگۈل گۈلابى 60 مىللىلىتىردىن.

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

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنىڭ ۋە بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، مەنىنى قويۇلدۇرۇش ۋە تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە. [ئىشلىتىلىشى] ئىختىيارسىز مەنى يۈرۈپ كېتىش، مېڭە خىزمىتى ئاجىزلاش قاتارلىقلارنى داۋالاشقا بېرىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

42. مەجۇنى سۆللەپ VI

[تەركىبى] سۆللەپ مىسىرى، شاقاقۇل مىسىرى، خولىد-جان، بەزرۇلبەنجى 18 گرامدىن، لىسانىل ئاساپىر، قوۋزاقدار-چىن، قەلەمپۇر، لاچىندانە ھىندى 14 گرامدىن، پەنەرمايە،

گاۋزبان ھىندى، بادرەنجى بۇيا، پەرەنجىمىشكى، رىمىگاھى،
قۇشقاچ مېڭىسى، ياڭاق مېڭىزى، پوستى سويۇلغان نارجىل،
بادام مېڭىزى، پىستە مېڭىزى، پىندۇق مېڭىزى 7 گرامدىن،
بوزىدان، سۆرۈنجان مىسىرى، ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى،
ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، زەنجىۋىل، پىننە، كۆكنار ئۇرۇ-
قى، قارا كۈنجۈت، سەۋزە ئۇرۇقى، پىلىپىل، زورۇمبات، مەس-
تىكى رۇمى، جۈزبۇۋا، بەسباسە، زەپەر، قۇستە شېرىن، قو-
غۇن ئۇرۇقى مېڭىزى 11 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، دۈرنەج
ئەقرەبى، ئەنبەر 4 گرامدىن، كۈمۈش ۋاراق 40 دانە، سۈمبۇل،
قاقىلە، ئۇدخام، گەزمازەج، سەمغى ئەرەبى 5 گرامدىن، ئىپار
2 گرام، چەككىلەنگەن ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلاردىن ئىپار، ئەنبەر، زەپەر،
قۇندۇز قەھرى قاتارلىق قىممەت باھالىق دورىلارنى ئايرىم -
ئايرىم سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مېڭىز دورىلارنى سو-
قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى سۇس ئوتتا قىزدۇرۇپ،
كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، قىزىق ھالەتتە قۇشقاچ مېڭىسىنى سې-
لىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاندىن مېڭىز
دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قول كۆيمىگۈدەك بولغان-
دا ئىپار، زەپەر قاتارلىق دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئان-
دىن يېلىم دورىلار بىلەن تالقان قىلىنغان دورىلارنى قوشۇپ
قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئەڭ ئاخىرىدا
ۋاراقلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ چىنە ياكى سىرلىق قاچىغا ئېلىپ بىر
ھەپتىگىچە 2 ~ 1 كۈندە بىر قېتىم قوچۇپ قويۇلىدۇ، ھەپتىدىن
كېيىن ئىشلەتسە بولىدۇ.



[تەبىئىتى] ئىسسىق.
[تەسىرى] بۆرەكنى سەمرىتىپ، قىزىتىدۇ، مەنى كۆپەيتىدۇ، مېڭە ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قوزغايدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

43. مەجۈنى ئازاراقى I

[تەركىبى] ئازاراقى 20 گرام، ئۈستقۇددۇس، چىلغوزا مېغىزى، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر 5 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە 15 گرامدىن، گۈلى گاۋزىبان، كەتىرا، شاقاقۇل، زو-رۇمبات، نارجىل، لاچىندانە 10 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] ئازاراقىنى مۇدەپپەر قىلىپ، كەتىرا ھەم مېغىز دورىلار ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىلگە يېقىنراق.
[ئىشلىتىلىشى] مەزى بېزى ياللۇغى، بەز ئۆسمىلىرى، بوغۇم كۆمۈرچەكلىرى ئۆسۈپ قېلىش، ئىستىرخا، پالەچ، سۈي-دۈك تۇتالماسلىق، مەنى تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

44. مەجۈنى ئازاراقى II

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

[ياساش ئۇسۇلى] كۈچۈلنى مۇدەپپەر قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ھەسەلنى چەككىلەپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] پەي، مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ.

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

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

45. مەجۈنى ئازاراقى III

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 30 گرام، زەندىجىۋىل، سۆللەپ، مەستىكى، قەلەمپۇر، بوزۇغا، قاقىلە، ئاق مەۋسەل، قىزىل بەھمەن، گۈلدارچىن، پەنەرمايە، سەقەنقۇر، قۇندۇز قەھرى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، شاقاقۇل، ئانارگۈلى، جوز، ئەنجىبار، لاچىندانە، ئاق بەھمەن، زەپەر، قارا پارپا 20 گرامدىن، قۇشقاچ مېڭىسى 30 گرام، بۇقا چۈيىسى 80 گرام،

ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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

46. مەجۇنى ئازراقى IV

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۇلا 30 گرام، سۆۋ- لەپ، سىيادان، ئاق سەندەل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلىپىل، دارچىن، جويۇز، بەسباسە، قەمبىل، ئۇدىبىلسان، ئۇدقەمەرى، مەستىكى، سەئدى كوفى، زەنجىۋىل، ئاقلانغان ئامىلە، سۇم- بۇل، لاچىندانە، جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، بەدىيان، قەلەمپۇر 3 گرامدىن، قەنت 100 گرام، ھەسەل 300 گرام.

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

يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
 [تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
 [تەسىرى] بەدەننى قىزىتىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] جىنسىي ئاجىزلىق، بەدەندە ھۆللۈك ئې-
 شىپ كېتىش، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، تاماقتىن كېيىن 5 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

47. مەجۇنى ئازاراقى V

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

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

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.
 [ئىشلىتىلىشى] پەي، گۆشلەرنى چىڭىتىش، بەدەننى قۇ-
 رۇتۇش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.



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

48. مەجۈنى ئازاراقى VI

[تەركىبى] زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، دارچىن، جويۇز، لاچىندانە، قارىمۇچ، پىلىپىل، سىيادان، ئارپىبەدىيان، خولىند-جان 30 گرامدىن، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 300 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق

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

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

49. مەجۈنى ئازاراقى كەبىر

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 100 گرام، گۈلى گاۋزىبان، بوز ئۇرۇقى، شاقاقۇل، ئۈستقۇددۇس، خەشخاش ئۇرۇقى، جۈزبۇۋا، ياڭاق مېغىزى، يۇلغۇن يېلىمى، قارا ھېلىلە، لە، دارچىن، لىسانىل ئاساپىر 10 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە،



ئاق سەندەل، بۇغا مۇڭگۈزى، سۆللەپ مىسىرى 33.5 گرامدىن،
ئادەمگىياھ، ئاق بەھمەن، سەقەنقۇر 8.5 گرامدىن، قۇستە،
تۈرۈنجى 10 گرامدىن، ھەسەل 4 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] سوغۇق يەللەرنى ھەيدەيدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

دۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا

7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

50. مەجۈنى زەپىران

[تەركىبى] ئەنبەر، ئىپار، ئاقىرقەرھە، پىلىپىل، پەنەرمايە

(يايلاق تۆگىسىنىڭ ئوغۇز سۈتى)، جۈزبۇۋا، بەسباسە 0.5

گرامدىن، قەلەمپۇر، ئەۋرىشىم، ئۇدغەرقى، نارمىشكى، بوز

ئۇرۇقى 3.5 گرامدىن، زەپەر 7 گرام، جەدۋار، دارچىن،

زەنجىۋىل 10 گرامدىن، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل يېغى، يانتاق

شېكىرى، ئاق شېكەر 33.5 گرامدىن، ساپ ھەسەل 67 گرام،

كالا سۈتى 300 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] سۈتنى ھەسەلدە قاينىتىپ، ئۈستىگە ئەل-

گەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تالقانلىرىنى سېلىپ مەجۈن تەييارلى-

نىدۇ.

يەنە بىر ئۇسۇلى يانتاق شېكىرىنى سۈتتە قاينىتىپ تىرىپىد-

نى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەلگە قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە دورا

تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنى، بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ،
جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا تەڭداشسىز تەسىر قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

51. مەجۈنى مۈزەپپەر

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

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

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

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

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

52. مەجۈنى ئەپيۈن

[تەركىبى] ئەپيۈن، جۈزبۇۋا، قەلەمپۇر، ئىپار، ئەنبەر،
قارىمۇچ تەڭ مىقداردا، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

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

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

53. مەجۇنى جۇزبۇۋا

[تەركىبى] جۇزبۇۋا، ھەببۇلئاس 10 گرامدىن، بەلىلە،
بەسباسە، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قاقىلە، خولىنجان، ھەببى بىل-
سان، دارچىن، زەنجىۋىل 15 گرامدىن، ھەسەل 300 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى
ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنى تېز يۈرۈپ كېتىشكە شىپا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

54. مەجۇنى پەنەرمايە

[تەركىبى] سۈمبۇل تىپ، قەلەمپۇر، جۇزبۇۋا، دارچىن،
زەنجىۋىل، پەنەرمايە، ئاقىرقەرھە، خولىنجان، پىلپىل دەراز،
سەئدى كوفى، مەستىكى رۇمى، زەپەر، ئۇدخام، جەدۋار، سە-
قەنقۇر 7 گرامدىن، ئىپار 0.2 گرام، ھەسەل 320 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى
ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، مەنى تۇتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كەچتە بەش گرامدىن ئىستېمال قى-
لىنىدۇ.

55. مەجۈنى ئاساپىر (قۇشقاچ گۆشى مەجۈنى)

[تەركىبى] سۆللەپ مىسىرى، ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدە-
رى، شاقاقۇل مىسىرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 15 گرام-
دىن، لاچىندانە 10 گرام، بەسباسە، جۈزبۇۋا، بادام مېغىزى،
چىگىت مېغىزى، قەلەمپۇر، پىندۇق مېغىزى، ياڭاق مېغىزى،
دارچىن، نارجىل 20 گرامدىن، قۇشقاچ 40 دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى تازىلانغان قۇشقاچلار-
نىڭ ئىچىگە سېلىپ، ئوت بىلەن شىرلاپ، كالا يېغىدا پىشۇ-
رۇپ، چىلاشقۇدەك ھەسەل بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[تەسىرى] بۆرەك، مېڭىنى كۈچەيتىپ، جىنسىي ئەزالارنى
قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قۇشقاچنى ئىستېمال قى-
لىپ، 40 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

56. مەجۈنى سەقەنقۇر

[تەركىبى] ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سەۋزە ئۇرۇقى،
دارچىن، بوزىدان، جوز، كاۋاۋىچىن، خولىنجان، لىسانىل ئا-
ساپىر، لاچىندانە، قاقىلە، سۈمبۇل، پەرەنجىمىشكى، نارمىش-
كى، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن 10 گرامدىن،
سۆللەپ 33.5 گرام، سەقەنقۇر 50 گرام، بۇقا چۈيىسى، ئۇد-
خام، ھەلىيۇن ئۇرۇقى 17.5 گرامدىن، سەئدى كوفى، زەنجى-
ۋىل، ئالتۇن، كۈمۈش ۋاراق 5 گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى،
كەھرىۋا 17.5 گرامدىن، بۇغا مۈڭگۈزى 10 گرام، ئىپار
0.5 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈ-



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

57. مەجۇنى سالاجىت I

[تەركىبى] ئاقىرقەرھە 165 گرام، كاۋاۋىچىن 132 گرام،
كۈندۈر 100 گرام، سالاجىت، قەلەمپۇر 165 گرام، ھەسەل
500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] سۈيدۈك ۋە مەنى تۇتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توخ-
تتىپ، سۈنۈقنى تۇتتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

58. مەجۇنى سالاجىت II

[تەركىبى] سالاجىت 20 گرام، مەرۋايىت، تاباشىر 10
گرامدىن، كەھرېۋا، جىنتىيانا، ئاقىرقەرھە، قەلەمپۇر، موزا
15 گرامدىن، سۆللەپ مىسىرى، لىسانىل ئاساپىر، ئانارگۈلى،
قىزىلگۈل، شاقاقۇل مىسىرى، نىشاستە، كەتىرا، سەمغى ئەرە-
بى، دارچىن، پىلىپىل، سەئدى كوفى 25 گرامدىن، تەمىرى



ھىندى مېغىزى، مۇۋەببەل سەفىد، بادام مېغىزى، چىگىت مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى 30 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە. [ياساش ئۇسۇلى] موزىدىن 30 گرام سېرىقمايدا قورۇلدۇ، قالغان دورىلار سوقۇلۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ئاندىن كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق. [تەسىرى] مەنىي قويۇلدۇرىدۇ، مەنىي تېز كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

59. مەجۈنى ئاقىرقەرھە

[تەركىبى] خورما ئۇرۇقى 130 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى 33.5 گرام، ئاقىرقەرھە، پىندۇق مېغىزى 5 گرامدىن، پىلىپىل، كاۋاۋىچىن، بەزىرۈلبەنجى، دارچىن، زەدە-جىۋىل 17 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە. [ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق. [تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.



60. مەجۇنى ھىڭ

[تەركىبى] خۇش پۇراق، تاتلىق ھىڭنىڭ رۇبىسى بىر
ھەسسە، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] ھىڭنى ك-ۋېۋكى-ئېلىنغان ھەسەلگە
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، مەنى تۇتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىككى سائەت
بۇرۇن 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

61. مەجۇنى قەزىبگاۋ (كالا چۈيىسى مەجۇنى)

[تەركىبى] بۇقا چۈيىسى، 10 ياشلىق قوشقار چۈيىسى بىر
تالدىن، تۇرۇپ ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى،
سىيادان، قەلەمپۇر، دارچىن، قارىمۇچ، پىلىپ، توخۇ تۇخۇ-
مى، كەپتەر تۇخۇمى، قۇشقاچ مېڭىسى مۇۋاپىق مىقداردا، ھە-
سەل ئىككى ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چۈيە
دورىلار كۈنجۈت يېغىدا پىشۇرۇپ سۇقۇلىدۇ، تۇخۇملار پىشۇرۇ-
لۇپ، سېرىقى ئۇۋۇتۇلىدۇ، ھەسەلنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ،
كۆپۈكنى ئېلىپ، ئۈستىگە دورا تالقانلىرىنى، چۈيە دورىلارنى،
تۇخۇملارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.



[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۆرۈنەرلىك ياخشىلايدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچ 11 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

62. مەجۈنى پولات

[تەركىبى] پولات كۈشتىسى 50 گرام، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، ئۇد ھىندى، تەرەنجىبىن 10 گرامدىن، سالا جىت 20 گرام، كۈچۈلا، شاقاقۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ھىڭ 15 گرامدىن، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ئاقىرقەرھە، جويۇز، قاقىلە، بەسباسە 12 گرامدىن، زەپەر 2 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] پولاتنى قائىدە بويىچە ئېكەكلەپ كۈشتە قىلىپ زەھەرسىزلەندۈرۈلىدۇ، باشقا دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتۈپ كۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە قوشۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش، بەدەن ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

63. مەجۈنى يۇلغۇن يېلىمى

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

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىققا، مەنىي تۇتالماسلىققا داۋا بولىدۇ.

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

64. مەجۈنى كەندىر يوپۇرمىقى

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

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



[تەبىئىتى] مۆتىدىل.
[تەسىرى] مەنىي تۇتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

65. مەجۈنى شاقاقۇل

[تەركىبى] ئوغرىتىكەن، قارا ھېلىلە، سىيادان 20 گرام-
دىن، بابۇنە، شاقاقۇل، قۇستە شېرىن 50 گرامدىن، موزا،
جوز 15 گرامدىن، جۇۋىنە 30 گرام، ھەسەل 510 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ھەسەلگە قوشۇپ مەجۈن
تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنى كۈچەيتىپ، بۆرەكنى، باھنى
كۈچلەندۈرىدۇ، مەنىينى تۇتۇپ، باھنى قوزغايدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچ يەتتە گرامدىن ئىس-
تېمال قىلىندۇ.

66. مەجۈنى بەزرۇلبەنجى

[تەركىبى] ئادراسمان، كۆكنار، بەزرۇلبەنجى 67 گرام-
دىن، ئۈبھەل 3.5 گرام، جۇۋىنە، بەدىيان، يۇلغۇن يېلىمى،
رۇم بەدىيان، بادىرەنجى بۇيا 10 گرامدىن، پىلىپىل، كۈندۈر،
بەسباسە 7 گرامدىن، ئىپار 3.5 گرام، بۆرە ياڭىقى، جەمبىل



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

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

67. مەجۈنى پەنبەدانە

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

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، دورا تالقانلىرىنى ناۋات، ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

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

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

68. مەجۈنى سىر (سامساق مەجۈنى)

[تەركىبى] قەلەمپۇر، بەسباسە، جۈزبۇۋا، پىلىپىل، مەس-
تىكى رۇمى، قاقىلە، لاچىندانە ھىندى، ھېلىلە كابىلە پوستى،
دارچىن، زەنجىۋىل 35 گرامدىن، ئۇدخام، زەپەر 15 گرامدىن،
سامساق 240 گرام، سۈت بىر كىلوگرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى سۈت بىلەن پىشۇرۇپ، قويۇل-
غاندا ھەسەل بىلەن ياغنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن
سوۋۇتۇپ تالقان دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-
لىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي سوۋۇپ كېتىش، زەكەر بوشاپ كېتىش
ۋە مەنىي ئازىيىپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

69. مەجۈنى تۇخۇمى زەدەك

(سەۋزە ئۇرۇقى مەجۈنى)

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

مقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى شېكەر، ھەسەل قىيامد-
غا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

70. مەجۇنى بۇزۇرى

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

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

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] جىگەر ۋە جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەپ، ئۇرۇقدان
مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق-
قا ھەم مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىش، مەنىي ئازىيىپ كېتىش قاتار-
لىقلارغا شىپا بولىدۇ.

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



نندو.

72. مەجۇنى جۈپتى بەللۈت

• 70 •



كىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
7 ~ 5 گرامدىن سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

73. مەجۇنى پىياز

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

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

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي كۆپەيتىپ، باھنى قوزغايدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن 7 ~ 5
گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

74. مەجۇنى ياقۇت

[تەركىبى] لىسانىل ئاساپىر، بوزىدان 6 گرامدىن، ئىپار،
ئەنبەر 1.5 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق 21 دانە.
دىن، قىزىل ياقۇت، مەرۋايىت 6 گرامدىن، ھەسەل 100 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.



دۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى، رەئىس ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

4.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

75. مەجۈنى باھ I

[تەركىبى] گاۋزىبان، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرامدىن، رەيى-

ھان ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 12 گرامدىن، قى-

زىلگۈل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى

9 گرامدىن، تەرەنجىبىن ياكى قەنت قىيامى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،

چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

دۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىدۇ، يۈرەكنى ياخشىلايدۇ ۋە شۇ

مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 12 گرامدىن ئىس-

تېمال قىلىنىدۇ.

76. مەجۈنى باھ II

[تەركىبى] زەنجىۋىل، شاقاقۇل، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، تۇخۇ-

مى جەر - جەر، تۇخۇمى ئەنجىرىيە، خولىنجان، سەۋزە ئۇرۇقى



17.5 گرامدىن، ھەسەل 400 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

77. مەجۇنى باھ مۆتىدىل

[تەركىبى] رۇم بەدىيان، پىياز ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى،
تۇخۇم سېرىقى، نوقۇت تەڭ مىقداردا، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] نوقۇتنى ھەسەلدە قاينىتىپ، قىيام قىل-
لىپ ئۈستىگە تۇخۇم ۋە باشقا دورا تالقانلىرىنى قوشۇپ ئارىلاش-
تۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ئىسسىق.
[تەسىرى] بۆرەكنى، جىنسىي ئەزانى كۈچلەندۈرىدۇ، بە-
دەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
3.5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

78. مەجۇنى باھ مۇجەررەپ

[تەركىبى] خولىنجان، سۇمبۇل، جۈزبۇۋا، ئاقىرقەرھە،
دارچىن، كاۋاۋىچىن 7 گرامدىن، ئۇدغەرقى، لەيلىقازاق، مەس-



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

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا قىلىدۇ.

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

79. مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ I

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

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

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

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



80. مەجۈنى مۇقەۋۋى باھ II

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

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكى، ئىپار، زەپەرلەرنى سالايە قى-
لىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى
تالقانلاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغاش، جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن ئىش-
لىتىلىدۇ.

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

81. مەجۈنى مۇقەۋۋى باھ III

[تەركىبى] زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، ئاقىرقەرھە 60 گرام-
دىن، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 25 دانە، ھەسەل 500 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن پىشۇرۇل-
غان تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، جىنسىي ئاجىزلىققا تە-



سرى كۈچلۈك.

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

82. مەجۈنى مۇقەۋۋى باھ IV

[تەركىبى] زەنجىۋىل، شاقاقۇل مىسىرى، خولىنجان، زا-
غۇن ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، ئاقىرقەرھە، دارچىن 50 گرام-
دىن، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

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

83. مەجۈنى مۇقەۋۋى باھ ئەلى

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

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.



[تەسىرى] بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا قىلىدۇ.

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

84. مەجۈنى مۇقەۋۋى باھ مۆتىدىل

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

[ياساش ئۇسۇلى] يانتاق شېكىرىنى سۈتتە بىرلا ئۆرلىتىپ، دورا تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۈستىگە ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

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

85. مەجۈنى مۇبەھھى مۇكەييىپ

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



قاقىلە، لاجىندانە، قاراسۇنا ئۇرۇقى، كاكىنەچ، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۆللەپ، شاقاقۇل، زەپەر 9 گرامدىن، ناۋات 560 گرام، نەشە يېغى 120 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] مەجۇن تەييارلاش ئۇسۇلىدا مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

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

[ئىشلىتىلىش] مەنى ئازىيىش ۋە سۇيۇلۇپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

86. مەجۇنى مەسىھا مۇكەييىپ

[تەركىبى] سۆللەپ 30 گرام، گۈلدارچىن، گاۋزبان، قىزىلگۈل 15 گرامدىن، ئۆشنە 12 گرام، خولىنجان، كاۋاۋد-چىن، قەلەمپۇر، سۈمبۇل، قاقىلە، نارجىل، جويۇز، پەرەنجىد-مىشكى، ئاپپىلىسىن پوستى، مەستىكى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، بەسباسە 9 گرامدىن، تېشىلىمىگەن مەرۋايىت، سازەچ ھىندى، سەئدى كوفى، ئەنبەر 6 گرامدىن، لەئلى، كەھرىۋا، مارجان، پىلىپىل، زەنجىۋىل 3 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، ئىپار 2 گرامدىن، نەشە يېغى 90 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.



[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىش، مەنىي تورمۇزلاش تەسىرى ياخشى.

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

87. مەجۈنى مەسىھا I

[تەركىبى] قەلەمپۇر 30 گرام، ئاقمۇچ، مەستىكى، دار-چىن 21 گرامدىن، ئاقىرقەرھە 18 گرام، قاقىلە 12 گرام، زەپەر، نەشە 9 گرامدىن، ئىپار 2 گرام، بادام يېغى 30 مىللى-لىتىر، ھەسەل 3 ھەسسە.

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ئىشتىھانى ئاچىدۇ، تاماق سىڭدۇرىدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 6 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

88. مەجۈنى مەسىھا II

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

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، ئەنبەر، زەپەرنى سالاپە قىلىپ،
تالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ، چۈ-
چۈتۈلگەن كەندىر يېغى، بادام يېغى قوشۇپ، ئۈستىگە قالغان
تالغان دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى قوزغىتىش، قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.
[ئىشلىتىلىشى] زەكەر قايمىم بولماسلىق، باھ ئاجىزلىقى،
بالدۇر مەنىي كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

89. مەجۇنى مەسىھا III

[تەركىبى] ئاقىرقەرھە 6 گرام، ئاقمۇچ، مەستىكى، دار-
چىن 7 گرام، زەپەر 3 گرام، قاقىلە 4 گرام، قەلەمپۇر 10
گرام، جۈزبۇۋا 30 دانە، جوز ئەزەم، نەشە 30 گرام، ئىپار
1.5 گرام، بادام يېغى 10 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
ئىپار، زەپەرلەرگە ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ ھاۋانچىدا سو-
قۇلىدۇ، نەشە سۈتتە يا ئۆچكە يېغىدا قاينىتىپ يېغى ئېلىنىدۇ،
ئاندىن دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بادام يېغى، ھەسەل بىلەن ئار-
لاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى]

[تەسىرى] ئىشتىھانى ئاچىدۇ، مەنىيىنى زىيادە قىلىپ،
مەنىي تېز كېتىشىنى تۈتىدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئادەمنى
خۇشال قىلىپ كۈلدۈرىدۇ، نېرۋىلارغا ئارام بېرىدۇ، كۆپ ئىس-
تېمال قىلسا، ئادەمنى مەست قىلىدۇ.



[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 3 ~ 1 گرامغىچە ئېلىپ قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.
دېققەت: بۇ دورىنى كىچىك بالىلارغا، ھامىلىدار ئاياللارغا بېرىشكە بولمايدۇ، نېرۋىسى بەكلا ئاجىزلارغا، شوپۇرلارغا بېرىلمەيدۇ، ئاخشىمى ياتقۇچە ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىقدارىنى قاتتىق تىزگىنلەش لازىم.

90. مەجۇنى مۇمىسك

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

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىنى تۇتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 3 گرامدىن ئىس-

تېمال قىلىنىدۇ.

91. مەجۇنى مۇمىسك مەھكىمى

[تەركىبى] جوز، قەلەمپۇر، زەپەر، پىلىپىل، زەنجىۋىل،

دارچىن، ئەپيۇن 10 گرامدىن، ئىپار 5 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا، ناۋات 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، زەپەر، ئەپيۇن دورىلارنى ناۋات



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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي تۇتىدۇ، سۈرئىتى ئىنزالغا شىپا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم بەش گرامدىن ئىس-
تىمال قىلىنىدۇ.

92. مەجۇنى مۇمىسك مۇقەۋۋى

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

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي تۇتۇش، باھنى قوزغاش تەسىرىگە ئىگە.
[ئىشلىتىلىشى] مەنىي بالدۇر كېتىش، باھ ئاجىزلىقى

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

93. مەجۈنى ئىمساك I

[تەركىبى] قەلەمپۇر 20 گرام، ئىپار 2 گرام، زەپەر 4
گرام، ئەپيۈن، قارىمۇچ 10 گرامدىن، زەنجىۋىل، جويۇز،
گۈلدارچىن 25 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە ئىپار، زەپەرلەردىن باشقىدە-
لىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن
ھەسەلگە ئىپار، زەپەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا
دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئۈچ گرامدىن ئىس-
تېمال قىلىنىدۇ.

94. مەجۈنى ئىمساك II

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، چامغۇر ئۇرۇ-
قى، نارجىل، پىياز ئۇرۇقى، سۆللەپ، سەقەنقۇر، سەۋزە ئۇرۇ-
قى، كۈدە ئۇرۇقى، پىلىپىل، شاقاقۇل 200 گرامدىن، پىستە
مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى 250 گرامدىن، ئەنبەر 14 گرام،
ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، ئۆشەنە 50 گرامدىن، بۇغا چۈيىسى



140 گرام، بالەنگو ئۇرۇقى، گۈلدارچىن، سالاجىت، قاقىلە، بەزرۇلبەنجى، لىسانىل ئاساپىر، سۈمبۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، دارچىن، زەنجىۋىل، جويۇز، قەلەمپۇر، كاپى ئەسلى، ئاقىرقەرھە، گاۋزىبان، خولىنجان 100 گرامدىن، ئىپار 6 گرام، قارىمۇچ 110 گرام، بەسباسە 800 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە ئىپاردىن باشقىلىرىنى يۇم- شاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، دەسلەپتە چەككىلەنگەن ھەسەلگە سالايە قىلىنغان ئىپارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلار تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشكە، جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەش تەسىرى ياخشى.

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

95. مەجۈنى ئىمساك Ⅲ

[تەركىبى] پىننە، مۇرمەككى، كۈندۈز، بەسباسە، دۇرۇن- جى ئەقرەبى، قارىمۇچ، فۇپەل 300 گرامدىن، ياقۇت، سەدەپ، پارپا، مۇقەششەر، ئاق سەندەل، زورۇمبات، ئاق بەھمەن، ھەب- بۇلئاس، تاباشىر، قىزىلگۈل، پوستى تۇرۇنجى، زىراۋەندە، ھەببۇلغار، سىيادان، ئۇد غەرقى، سەمغى ئەرەبى، جۈزبۇۋا، رۇم بەدىيان، ھەببى زەلەم، ئارپىبەدىيان، قاقىلە، لاچىندانە، گۈلدارچىن، قەردمانە، بىخ كەرەپشە، قۇندۇز قەھرى، سەئدى

كوفى، ئاسارۇن، سۇمبۇل، بەزرۇلبەنجى، مەستىكى رۇمى، شادىنەچ، سېرىقچىچەك، خۇبىسىل ھەدىد، تۇرۇپ ئۇرۇقى، دار-چىن، پىستە مېغىزى، سۆللەپ، ئاق مەۋسەل، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، نارجىل 150 گرامدىن، زەنجىۋىل، بىخ سەۋ-سەن، ھېلىلە زەرد 200 گرامدىن، قىزىل بەھمەن، ھېلىلە كابىلە پوستى، قەلەمپۇر، پىلە تالقىنى، پىياز ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، ئۇد بىلسان، جىنتىيانا، رىمىگاھى، ئىپار، بالادۇر، بەللۇت 100 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە، ناۋات 5 كىلوگرام. [ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە ئىپاردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ناۋات بىلەن ئىپارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق. [تەسىرى] مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش، بەدەننى كۈچلەندۈ-رۈش، جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى كۈچلۈك. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ~ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

96. مەجۇنى مۇقەۋۋى

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 100 گرام، سۆللەپ مىسىرى، مۇۋەببەلسەفەد، قىزىل تۈدەرى، سېرىق تۈ-دەرى، شاقاقۇل مىسىرى، ئۈستقۇددۇس، ئاق سەندەل، سۇمبۇل ھىندى، سەئدى كوفى، لاچىندانە ھىندى، ئامىلە، قارا ھېلىلە، سەۋزە ئۇرۇقى 20 گرامدىن، زورۇمبات، ئۇد ھىندى، ئۇدبىلە.



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

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق. [تەسىرى] پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

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

97. مەجۇنى قۇۋۋەت

[تەركىبى] خولىنجان، سۆللەپ مىسىرى، زەنجىۋىل، دارچىن، كاۋاۋىچىن 6 گرامدىن، جوز، مەستىكى، قەلەمپۇر، ئۇدقىمار، ئاقىرقەرھە 3 گرامدىن، ئاق شېكەر 3 ھەسسە، ھەسەل بىر ھەسسە.

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

[تەبىئىتى] ئىسسىق. [تەسىرى] پۈتۈن بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار. [ئىشلىتىلىشى] بارلىق ھۆكۈمالارنىڭ بىرلىككە كەلگەن قارشىچە، بۇ دورا ئۆلۈمدىن باشقا بارلىق كېسەللەرگە پايدا.



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

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

ئەسكەرتىش: بۇ دورىنى تەييارلاپ ئالتە ئايدىن كېيىن ئىش-لەتسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

98. مەجۇنى قۇۋۋىتى باھ I

[تەركىبى] قەلەمپۇر، جوز، دارچىن، زەنجىۋىل، خولىد-جان، پەنەرمايە، ئاقىرقەرھە، قارىمۇچ، سەئدى كوفى، مەستى-كى رۇمى، زەپەر، ئۇدخام، جەدۋار، سەقەنقۇر، سۆللەپ 7 گرامدىن، ئىپار 3.5 گرام، بۇقا چۈيىسى 33.5 گرام، ھەسەل 450 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

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

99. مەجۇنى قۇۋۋىتى باھ II

[تەركىبى] قېلىن دارچىن، كاۋاۋىچىن، مەستىكى، قارد-مۇچ، پىلىپىل، سۆللەپ، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر 3.5 گرامدىن، نارجىل مېغىزى 7 گرام، زەپەر، جوز 5 گرامدىن، ھەسەل 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-
زۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] بەل، پۇت، مەيدە ئاغرىقى، جىنسىي ئاجىزلىق
ئۈچۈن شىپا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
5 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

100. مەجۇنى قۇۋۋىتى باھ III

[تەركىبى] قەلەمپۇر، بەزرۇلبەنجى، بەسباسە، جوز، تا-
ۋۇز ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، نارجىل، تاتلىق بادام، دار-
چىن، ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، شاقاقۇل، مەستىكى، پىستە
مېغىزى، سۆللەپ مىسىرى، چىلغوزا 8.5 گرامدىن، ئاق بەھ-
مەن، قىزىل بەھمەن، ئۇدخام 5 گرامدىن، ئاقىرقەرھە، سۈم-
بۇل، لىسانىل ئاساپىر 3.5 گرامدىن، تۆگە پەنەرمايسى، پارپا
3.5 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
5.0 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

101. مەجۈنى قۇۋۋىتى باھ مۇجەررەپ

[تەركىبى] چىگىت مېغىزى، زەنجىۋىل، لىسانىل ئاساپىر
 1.5 گرامدىن، قۇشقاچ مېڭىسى 3 گرامدىن.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەندۈرگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
 [تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
 [تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
 3.8 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

102. مەجۈنى جەريان مەنى

[تەركىبى] تەمرى ھىندى ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى 16 گرامدىن، سەدەپ كۈشتىسى 8 گرام، زەپەر 4 گرام، ناۋات 3 ھەسسە.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات قىيامى بىلەن مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
 [تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
 [تەسىرى] مەنى تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.



103. مەجۈنى سۈرئىتى ئىنزال

[تەركىبى] كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر، جوز، سۆئلەپ، مەستىكى، جۇۋىنە تەڭ مىقداردا، ھەسەل 3 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، ئاللالاردىكى ئاق خۇن كېسەللىكلىرىگىمۇ شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورىلار بىلەن توخۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، توخۇم سېرىقىنى چالا پىشۇرۇپ يەپ تۇرسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

104. مەجۈنى مۇبەھھى I

[تەركىبى] زەنجىۋىل، شاقاقۇل، دارچىن، زاغۇن، ئاق قىچا بىر ھەسسە، چاققاقئوت ئۇرۇقى، ئاقىرقەرھە، قارىمۇچ يېرىم ھەسسە، ھەڭ $1/4$ ھەسسە، زەنجىۋىل مۇراببا ھەسسىلى 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.



[تەسىرى] سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە باھنى كۈچەيتىش-
تە ياخشى تەسىر قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

105. مەجۈنى مۇبەھھى II

[تەركىبى] دارچىن، زەنجىۋىل 30 گرامدىن، ئاقىرقەرھە،
پىلىپىل 90 گرامدىن، خولىنجان 15 گرام، كاۋاۋىچىن 6 گرام،
ھەسەل 800 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل-
نى چەككىلەپ، دورىلارنى سېلىپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى]
[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا قىلدۇ.

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

106. مەجۈنى مۇبەھھى III

[تەركىبى] قىزىلگۈل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇ-
قى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى 9 گرامدىن، گاۋزىبان
15 گرام، رەۋەن ئۇرۇقى 12 گرام، ئاق بەھمەن، قىزىل
بەھمەن 6 گرامدىن، ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى 8 گرامدىن،
تەرەنجىبىن ياكى شېكەر 3 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەندۇ.



گەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈپ، جىنسىي ھەۋەسنى

قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

9 ~ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

107. مەجۇنى مۇبەھھى ئەلا I

[تەركىبى] ھىڭ، پارپا، كۈچۈلا 30 گرام، پىلىپىل،

كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، دارچىن، ئاقىرقەرھە، قەلەمپۇر، جو-

يۇز، خولىنجان، قارىمۇچ، شاقاقۇل 15 گرامدىن، زەپەر 9

گرام، ياڭاق مېغىزى 1.5 كىلوگرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 750

گرام، ئېرىك قوي جىگىرى 750 گرام، تۇخۇم سېرىقى 30

دانە، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى]

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىشتە كۈچلۈك تەسىر قىلىدۇ ۋە

شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

108. مەجۇنى مۇبەھھى ئەلا II

[تەركىبى] خۇشبۇي ھىڭ يېلىمى، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن

پارپا، كۈچۈلا 3 گرامدىن، پىلىپىل، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل،

دارچىن، ئاقىرقەرھە، قەلەمپۇر، جوز، خولىنجان، قارىمۇچ،



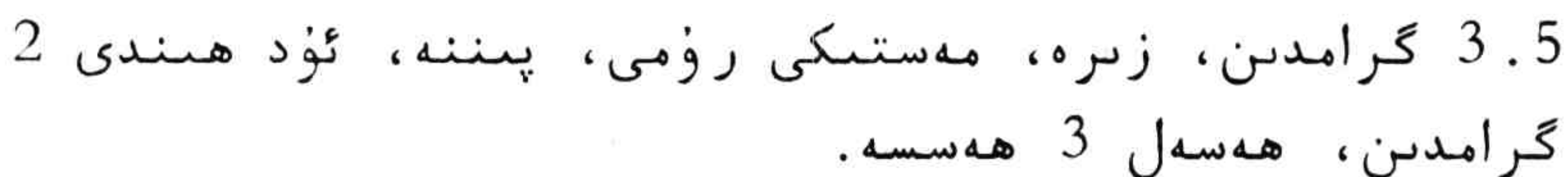
شاقاقۇل 1.5 گرامدىن، زەپەر بىر گرام، ھەسەل 100 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەندۈرگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرۈشتە تەسىرى كۈچلۈك.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 11 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

109. مەجۇنى يېشىت

[تەركىبى] كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، سۆللەپ، مەستىكى، نانخا 10 گرامدىن، ھەسەل 210 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] مەنىي تېز كېتىش، مەنىي تېمىپ تۇرۇش، سۈيدۈك تېمىپ كېلىش قاتارلىقلارغا تەسىرى ياخشى.
[تەسىرى] قۇرۇق ئىسسىق.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورا يېگەن مەزگىلدە كاۋاپ، شورپا، چالا پىشقان تۇخۇم سېرىقى يەپ تۇرۇلىدۇ.

110. مەجۇنى جىلانى

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



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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنى كۆپەيتىپ، باھنى، بۆرەكنى كۈچلەندۈردى.

د ف.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

111. مەجۇنى دۆلەت

[تەركىبى] جۈز بۇۋا، قەلەمپۇر، بەسباسە، لىسانىل ئاسا.

پیر، ئىزخىر، زەنجىۋىل، دارچىن، مەستىكى رۇمى، ئۇد ھىز.

دى 10 گرامدىن، قاقىلە، كۈندۈر 3.5 گرامدىن، ئۆشە 7

گرامدىن، قەنتلىك گۈل سۈيى 10 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، چەككىلەنگەن

ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئىشتىھا ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

7~5 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

112. مەجۈنى ئىكسىر باھ

[تەركىبى] ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 15 گرام، قارا خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرام، تازىلانغان ئامىلە 150 گرام، سېرىق پوستى، قاقىلە، مەرۋايىت كۈشتىسى، ھېلىلە سىياھ، تەرخەمەك ئۇرۇقى، چىگىت مېغىزى 20 گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، بەددىيان 30 گرامدىن، كۈمۈش ۋاراق 5 دانە، ئالتۇن ۋاراق 15 دانە، بادام مېغىزى 30 گرام، زەنجىۋىل 12 گرام، سەمىغى ئەرەبى، كەتىرا 9 گرامدىن، چۆپچىن، گاۋزىبان، گۈلى گاۋزىدەن، پوستى تۇرۇنجى 10 گرامدىن، نارجىل 25 گرام، زەپەر 4 گرام، كۈندۈر 5 گرام، قۇشقاچ مېڭىسى، پىستە مېغىزى 50 گرامدىن، كالا - پاچاق يىلىكى 30 گرام، ناۋات 2 ھەسسە، ھەسەل بىر ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] خەشخاش ئۇرۇقىنى 12 سائەت سۈتكە چىلاپ پىشۇرۇپ، سەمىغى ئەرەبى، كەتىرالارنى ۋە كالا پاچىقى يىلىكىنى ئوبدان قورۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تالقان بىلەن قوشۇپ قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا، نېرۋا، يۈرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

113. مەجۈنى مۇنتەكىل

[تەركىبى] پىياز 16 گرام، سېرىقماي 35 گرام، كەپتەر تۇخۇمى 10 دانە، خولىنجان 4 گرام، سەقەنقۇر 2 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] پىيازنى سېرىقمايدا قورۇپ، ئۈستىگە چالا پىشقان تۇخۇم سېرىقنى قوشۇپ، خولىنجان، سەقەنقۇر تالقىنىنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، جىنسىي ئىقتىدارنى ئاشۇرىدۇ.

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

114. مەجۈنى ئىككىل مۇقەۋۋى

[تەركىبى] ئەپيۇن، ئىپار 3 گرامدىن، ئەنبەر 4 گرامدىن، جوز، بەسباسە، قارىمۇچ 7 گرامدىن، قىزىل تۈدەرى، ئاق تۈدەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل مىسىرى، دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان، رىمىگاھى، ئاق كۈنجۈت، جۈپتى بەللۇت، شاھدانە، سەئدى كوفى، سۈمبۇل، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، سەۋزە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، دۈرنەج ئەقرەب، لىسانىل ئاساپىر، زورۇمبات، سۆللەپ، ئاق مەۋسەل، خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرامدىن، پەنەرمایە، مەستىكى، زەپەر 12 گرام، سۆرۈن.

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

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

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنى، پۈتۈن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، باھنى قوزغاپ، مەنىي تۇتىدۇ، سەمرىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورا مىقدارى تەدرىجىي كۆپەيتىلىدۇ، كەينىدىن سۈت ئىچىپ بېرىلىدۇ.

115. مەجۇنى ئەلى كەررەمەللەھو ۋەجھو

[تەركىبى] قارىمۇچ، پىلىپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، گۈل-دارچىن، كاۋاۋىچىن، مەستىكى، جوز ھىندى تەڭ مىقداردا، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

116. مەجۈنى مۇمسىك مونئىز

[تەركىبى] ھەلىيۇن ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، ھەببى زە-
لەم مېغىزى، قىزىل تۈدەرى، سېرىق تۈدەرى، ئاق قىچا، پىياز
ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، موغاس، ئاقىرقەرھە،
زىراۋەندە، ئادراسمان ئۇرۇقى، سۆرۈنجان، خولىنجان، خەشە-
خاش ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، سەئدى كوفى، چامغۇر ئۇرۇ-
قى، ئۆشەنە، پىلىپىل، شۇمشا ئۇرۇقى، گۈلدارچىن، دارچىن،
قاشقا بېدە ئۇرۇقى، قارا مەۋسەل، جوز ھىندى، زەنجىۋىل،
بوزىدان، شاقاقۇل، چىلغوزا مېغىزى، ئۈدەھىندى 12 گرامدىن،
زەرنەپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، دۈرنەج ئەقرەبى، قىرقلغان پىلە
15 گرامدىن، ئاق قۇشقاچ مېڭىسى 40 تال، ھەسەل 2 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ
مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغاپ كۈچلەندۈرىدۇ، مەنىي تۇتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
9 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

117. مەجۈنى لۆلۈۋى سەئىدۇللا گىلانى

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

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

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

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

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

118. مەجۇنى ئەسرارى مۇقەۋۋى باھ

[تەركىبى] سۆللەپ، شاقاقۇل، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھ-مەن، خولىنجان، لىسانىل ئاساپىر، ئاقمۇچ، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى 30 گرام-دىن، نارجىل، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، ئاق كۈنجۈت 20 گرامدىن، دارچىن، قەلەمپۇر، سۈم-بۇل، ئاسارۇن، بەسباسە، كاۋاۋىچىن، گۈلدارچىن، سەئدى كوفى، بوز، ئۈدەھىندى 10 گرامدىن، ئەنبەر، زەپەر، مىشكى خالىسى 3 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

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

[تەسىرى] باھنى، پۈتۈن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، سەمىر-

تىدۇ، كەم قۇۋۋەتلەرنى تولۇقلاپ، قان ۋە مەنى كۆپەيتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كېيىن تەدرىجىي مىقدارىنى
كۆپەيتسە بولىدۇ.

119. مەجۇنى پولۇنىيا

[تەركىبى] زەپەر 100 گرام، بادام مېغىزى 60 گرام،
ئەپيۈن 40 گرام، سۆللەپ 36 گرام، قىزىل بەھمەن، جۈزبۇۋا،
بەدىيان 30 گرامدىن، خولىنجان، دارچىن، ئۇدېلىسان، ئاق
بەھمەن 20 گرامدىن، ئىپار 15 گرام، قارىمۇچ، بەزرۇلبەنجى،
پەرفىيۇن، سۈمبۇل، ئاقىرقەرھە، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، ئەد-
بەر، كۈمۈش ۋاراق 10 گرامدىن، ئاق شېكەر بىر كىلوگرام،
ئاق ناۋات 1.25 كىلوگرام، ھەسەل ئىككى لىتىر.

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

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

[ئىشلىتىلىشى] نېرۋا ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق،
مەنى تۇتالماسلىق، روھسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
1.5 ~ 1 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

120. مەجۈنى لۆلۈۋى

[تەركىبى] رۇم بەدىيان، ئاق بەھمەن 9 گرامدىن، مېھرىد-
گىياھ، ئىزخىر، سەئدى كوفى، يۇلغۇن مېۋىسى، قېلىن دار-
چىن، دارچىن، ئاسارۇن، مەستىكى 6 گرامدىن، كاكىنەچ،
ھەشقىپچەك يىلتىزى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا 5 گرامدىن،
تېشىلمىگەن مەرۋايت، مارجان 3 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[تەسىرى] جىنسىي ئەزانى قاتۇرىدۇ، مەنىنى كۈچەيتىدۇ
ۋە تورمۇزلايدۇ، پەيلەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق
كەلتۈرىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ئۇخلاشتىن بۇرۇن
قايناق سۇ بىلەن ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

121. مەجۈنى بەرشىشا كەبىر

[تەركىبى] ئاقمۇچ، قارىمۇچ، ئاق بەزرۇلبەنجى 80 گرام-
دىن، ئەپيۈن 4 گرام، زەپەر 12 گرام، سۈمبۇل، ئاقىرقەرھە،
پەرفىيۇن، لىسانىل ئاساپىر 14 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە ئەپيۈن بىلەن زەپەردىن
باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككە-
لەنگەن ھەسەلگە ئەپيۈن بىلەن زەپەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ،



[تەسىرى] ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە، جىنسىي ئاجىزلىققا، سوغۇقتىن بولغان لەقۋا، پالەچكە تەسىرى ياخشى.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چوڭلار كۈندە بىر قېتىم 6 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

123. مەجۈنى زەر ئۇنى II

[تەركىبى] قىزىل تۈدەرى، ئاق تۈدەرى، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، بوزىدان، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، تاتلىق قۇستە، سۆڭىدى ھىندى، سۈمبۇل 120 گرامدىن، قارىمۇچ، پىلىپىل، زەنجىۋىل، نېپىز دارچىن، دارچىن، قەلەمپۇر، خولىنجان 40 گرامدىن، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 100.4 لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

124. مەجۈنى زەر ئۇنى III

[تەركىبى] پىلىپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، خولىنجان، ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، بوزىدان، لىسانىل



ئاساپىر، سەئدى كوفى، سۈمبۇل 40 گرامدىن، سېرىق تۈدەرى 50 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

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

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

125. مەجۈنى ماددە تۇلھايات

[تەركىبى] سۆللەپ، زىراۋەندە، شەترەنجى ھىندى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بەسباسە، جوز، بابۇنە، قارىمۇچ، پىلىپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، ئامىلە، بەلىلە پوستى 50 گرامدىن، چىلغوزا مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، ياڭاق مېغىزى 60 گرامدىن، بابۇنە، سۆرۈنجان 20 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، چەككىلەندۈرگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەندىكى ھۆل-لۈكنى قۇرۇتىدۇ.

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



ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ۷۵۱.

126. مەجۈنى ماددەتۇلھايات II
[تەركىبى] سۆللەپ مىسىرى، دارچىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بەسباسە، سەۋزە ئۇرۇقى، لىسانىل ئاساپىر، زىراۋەندە، بابۇنە، سۆرۈنجان، پىستە مېغىزى 30 گرامدىن، ھېلىلە پوستى، نارجىل، ئامىلە 60 گرامدىن، بابۇنە، زەپەر، قۇندۇز قەھرى 15 گرامدىن، چىلغوزا مېغىزى 50 گرام، ئۈزۈم 200 گرام، ياڭاق 250 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] قۇندۇز قەھرى بىلەن زەپەر ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ، مېغىزلار ئايرىم ئېزىلىدۇ، باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ، ئاندىن ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] بۆرەك ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

127. مەجۈنى ماددەتۇلھايات III

[تەركىبى] پىلىپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئامىلە، بەلىلە، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندە، خۇسسىيەتۇل سۆللەپ، چىلغوزا مېغىزى، بابۇنە گۈلى ھەم ئۇرۇقى، نارجىل، شاقاقۇل 30 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 90 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە. [ياساش ئۇسۇلى] مېغىز دورىلار ئايرىم سوقۇلىدۇ، ئۈزۈم-نى قاينىتىپ شىرنىسى ئېلىنىدۇ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، ئۈزلۈكسىز ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

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

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

128. مەجۈنى ماددەتۇلھايات IV

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

قى، شاقاقۇل مىسىرى، بوزىدان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن،
لىسانىل ئاساپىر 17.5 گرامدىن، بەسباسە، پىلىپىل، ئاقىرقەر-
ھا 10 گرامدىن، زەپەر، كۈندۈر، مەستىكى، ئۇد ھىندى 14
گرامدىن، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاختۇرما ئۇرۇقى، سېسىق بەدد-
يان، زاغۇن، خولىنجان، جوز، سېمىز سېمىزئوت ئۇرۇقى 10
گرامدىن، ھەببى زەلەم، ھەببى قەلقلەل، نارجىل مېغىزى
33.5 گرامدىن، ئەنبەر، ئىپار 0.3 گرامدىن، سۆللەپ، زىرا-
ۋەندە مۇدەررەج 33.5 گرامدىن، قۇرۇق ئۈزۈم 100 گرام،
ھەسەل 3 ھەسسە.

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

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنى، باھنى، پۈتۈن بەدەننى قۇۋ-
ۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، نېرۋىلارنى كۈچ-
لەندۈرىدۇ.

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

129. مەجۇنى ماددەتۇلھايات V

[تەركىبى] بابۇنە، رەۋەن، مەستىكى، ئاقىرقەرھا، بۇغا
مۈڭگۈزى، قاقىلە، تاباشىر، قەلەمپۇر، قوغۇن ئۇرۇقى مېغى-
زى، چامغۇر ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى،
بەدىيان، پىلىپىل، ئاختۇرما ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز
ئۇرۇقى، چىنار ئۇرۇقى، ئاقمۇچ 15 گرامدىن، سۆرۈنجان، بوز

ئۈرۈقى، ئېگىر، نارمىشكى، ئۈدەھىندى، پارپا، ھەببۇتۇلخوزرا
10 گرامدىن، زىراۋەندە، بوزىدان، خەشخاش، لاچىندانە، گۈل-
قەنت، خولىنجان، ئادەمگىياھ، ھېلىلە 30 گرامدىن، ئامىلە،
زەنجىۋىل، جۈزبۇۋا، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، بەلىلە،
سۆللەپ، ھوپارىقۇن، شاقاقۇل، دارچىن 33.5 گرامدىن، قارا
ساي ئۈزۈم 67 گرام، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق
تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى 17.5 گرامدىن، زەپەر 10 گرام، ئىپار
0.5 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى، رەئىس ئەزالارنى، پۈتۈن بەدەننى كۈچ-
لەندۈرىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

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

130. مەجۈنى ماددەتۇل قۇدرەت

[تەركىبى] لوك، دوقۇ، پىننە، قارىمۇچ، قۇستە شېرىن،
جىنتىيانا، غولجاڭ، ئېگىر 10 گرامدىن، زىرە، ئوردان، قارا
پارپا، كۈندۈر، يۇمىلاق زىراۋەندە، سەبرى، ئاقىرقەرھە، زەپەر
15 گرامدىن، ئاسارۇن، ھەببى بىلسان، سەلىخە، ئاق توغرىغۇ،
مۇقەل 20 گرامدىن، مەستىكى، قەسبۇزەرىرە، رۇبىسۇس،
رەۋەن چىنى 30 گرامدىن، ئىزخىر، كامادىرىيۇس، جۆئە،
سۈمبۇل 5 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.



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

[تەبىئىي] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، ھۆل-لۈكنى قۇرۇتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ماغدۇرسىزلىق، بەدەن ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

131. مەجۈنى نۆشۈدۈر

[تەركىبى] لاچىندانە، زەرنەپ، دارچىن، زورۇمبات، سۈمبۇل، جوز، بەسباسە، قەلەمپۇر، دۇرنەج ئەقرەبى، گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، مەستىكى، تاباشىر، قىزىلگۈل، سەئىدى كوفى، ئاق سەندەل 15 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تېشىلىمىگەن مەرۋايىت 30 گرامدىن، زەپەر 5 گرام، ئىپار 3 گرام، كۈمۈش ۋاراق 10 دانە، ئامىلە 200 گرام، ئەرقى قىزىل-گۈل، بېھى سۈيى، يازلىق ئالما سۈيى، ئامۇت سۈيى، ئەرقى بېدىمىشكى 120 گرامدىن، ناۋات، ھەسەل، قەنت 200 گرام.

دىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئامىلىنى قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە قەنت ۋە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ھەسەلنى قۇيۇپ ئېرىتىپ، تالقان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

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

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

132. مەجۈنى لوبوبى سەغىر

[تەركىبى] بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، زى، چىگىت مېغىزى، ھەببى قەلقلە، ھەببى تۇلخوزرا، نار-جىل، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇ-قى، سېرىق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، قارا كۈنجۈت، ئاق بەھ-مەن، قىزىل بەھمەن، گۈلدارچىن، زەنجىۋىل، پىلىپىل، ئا-قىر قەرھا، كاۋاۋىچىن، دارچىن، شاقاقۇل مىسىرى، خولىند-جان، زاغۇن ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، زەپەر خەمكى 15 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

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

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

133. مەجۈنى لوبوبى

[تەركىبى] ئارجىل، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىل-غوزا مېغىزى، ھەببەتۇلخوزرا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، كۈن-جۈت 21 گرامدىن، شاقاقۇل، خولىنجان، سۆللەپ، ئاق بەھ-مەن، قىزىل بەھمەن، ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، ئەركەك بېلىق (سەقەنقۇر) 9 گرامدىن، ھەببى بىل-سان، ھەببۇلبان، ئاقمۇچ، قوغۇن مېغىزى، تەرخەمەك مېغىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، زاغۇن، سېرىقچىچەك ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ھۆل ئوغرىتىكەن، زەنجىۋىل، بوزىدان، تاتلىق قۇستە، ھەببى زەلەم مېغىزى، دۈرنەج ئەقرەبى 6 گرامدىن، دارچىن، قەلەمپۇر، سۈمبۇل، ئاسارۇن، بەسباسە، كاۋاۋچىن، سۆئدى كوفى، گۈل-دارچىن، پىلىپىل، ئۈدەھىندى، جويۇز، ئارمىشكى، ئەنبەر، زەپەر 5 گرامدىن، ئىپار 2 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

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

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

134. مەجۈنى لوبوبى مۆتىدىل

[تەركىبى] پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، كۈنجۈت مېغىزى، قوغۇن مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 18 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەگە-ئاي قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 9 گرامدىن، بوزىدان، ئاق بەھ-مەن، قىزىل بەھمەن، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، خولىنجان، دارچىن 6 گرامدىن، قەنت 180 گرام، ھەسەل 280 مىللىلىتىر. [ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۈن تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] مۆتىدىل. [تەسىرى] بۆرەكنى قىزىتىپ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 15 گرامدىن ئىس-تېمال قىلىنىدۇ.

135. مەجۈنى لوبوبى ئەكبەر

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

زەپەر، بوزىدان، كاۋاۋچىن، بەسباسە، دارچىن 6 گرامدىن،
 لىسانىل ئاساپىر، بادىرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل 7 گرام، ئاق سەندەل،
 سارەج ھىندى 9 گرامدىن، لاچىندانە ھىندى، كاۋاۋدە-
 چىن، قىرقلغان پىلە، تاباشىر، مەستىكى رۇمى، پەنەرمايە،
 زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 20 گرام، قىزىل ياقۇت، كۆك
 مارجان، كەھرىۋا، ئاق ھېقىق 9 گرامدىن، لاچىندانە ھىندى،
 مەرۋايىت، ئىپار 20 گرامدىن، بىخ مارجان، ئىتتۈزۈمى 12
 گرامدىن، قاشتېشى 18 گرام، ئەنبەر 7 گرام، كۈمۈش ۋاراق
 100 دانە، ئالتۇن ۋاراق 20 دانە، ئامىلە مۇرابباسى، ئانار
 شەربىتى 500 گرام، ناۋات، ھەسەل بىر كىلوگرام، سۈت
 2250 مىللىلىتىر، كالا يېغى 350 گرام.

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

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، پۈتۈن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ،
 باھنى قوزغايدۇ.

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

136. مەجۈنى لوبوبى ئەسرار

[تەركىبى] دارچىن، قەلەمپۇر، سۈمبۇل، ئاسارۇن، بەس-
 باسە، كاۋاۋىچىن، گۈلدارچىن، پىلىپىل، ئۇدەھىندى، جۈزبۇ-
 ۋا، نارمىشكى، ئەنبەر، زەپەر 10 گرامدىن، زەنجىۋىل، بوزد-
 دان، قۇستە شېرىن، ئاپتاپپەرەس مېغىزى، دۈرنەج ئەقرەبى،
 ھەببى بىلسان، ئاقمۇچ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك
 ئۇرۇقى مېغىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇ-
 رۇقى، نېپىز دارچىن، ئاق مەۋسەل، خەشخاش ئۇرۇقى، كۈدە
 ئۇرۇقى، زەپەر خەمىكى، شاقاقۇل مىسىرى، خولىنجان، سۆۋ-
 لەپ، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئېگىر، ئاق تۈدەرى،
 قىزىل تۈدەرى، لىسانىل ئاساپىر، سەقەنقۇر 15 گرامدىن، نار-
 جىل، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلغوزا
 مېغىزى، چىگىت مېغىزى، قارا كۈنجۈت 20 گرامدىن، ھەسەل
 ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] جىگەرنى، باھنى، ئۇرۇقداننى قۇۋۋەتلەيدۇ،

بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان زەكەر بوشاپ كېتىش ئۈچۈن ئىشلى-
 تىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

137. مەجۈنى لوبوبى مۇرەتتىپ

[تەركىبى] بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، ئارچىل، پىستە مېغىزى، ھەببى قەلقل، ئاپتاپپەرەس مېغىزى، تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، ئاق تۈدە-رى، قىزىل تۈدەرى، قارا كۈنجۈت 30 گرامدىن، سەۋزە ئۇرۇ-قى، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى 100 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۆللەپ مىسىرى، ياڭاق مېغىزى، پىلىپىل، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، خولىنجان 10 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

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

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] قۇرۇق ئىسسىق تۈپەيلىدىن ئۇرۇقدان مىزاجى بۇزۇلۇشتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

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

138. مەجۈنى لوبوبى مۇقەۋۋى ئەزا

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

ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 70 گرام، توخۇ تۇخۇمنىڭ سېرىقى 20 دانە، سېرىقماي 50 گرام، ئۈستقۇددۇس، دارچىن، تاباشىر، لاچىندانە ھىندى، كۈشتە قىلىنغان مارجان، كۈشتە قىلىنغان سەدەپ، مەرۋايىت 10 گرامدىن، سۆللەپ مىسىرى 40 گرام، كۈمۈش كۈشتىسى 3 گرام، كاۋاۋىچىن، كۈندۈر، زەنجىۋىل، دارچىن، قارىمۇچ 5 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، ناۋات 3 كىلوگ-رام.

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

[تەسىرى] مەنىي كۆپەيتىپ، مەنىي تۇتىدۇ، ئۇرۇقدان ۋە بۆرەك مىزاجىنى تەڭشەپ كۈچەيتىدۇ، بەدەننى سەمىرتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن سۈت ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

139. مەجۇنى لوبوبى ئىكسىر دىماغى

[تەركىبى] بادام مېغىزى 30 گرام، قاپاق مېغىزى، نار-جىل، پىندۇق مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرامدىن، سۆللەپ مىسىرى، شاقاقۇل مىسىرى، لىسانىل ئاساپىر، گۈلبىد-نەپشە، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قىر-قىلغان پىلە تالقىنى، ئامىلە، قارا ھېلىلە، ئۈستقۇددۇس، گاۋ-زىبان ھىندى، بادىرەنجى بۇيا، گۈلى گاۋزىبان، كەتىرا، سەمىغى ئەرەبى 15 گرامدىن، سانا، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، كامازىرىيۇس، بەدىيان، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 40 گرامدىن، ناۋات 2 ھەسسە، بادام 50 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مېڭە ۋە ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇ-
لۇش سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

140. مەجۇنى لوبوبى ئەسرارى ئەتبا

[تەركىبى] شاقاقۇل، خولىنجان، سۆللەپ، ئاق بەھمەن،
قىزىل بەھمەن، ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، چىنار مېۋىسى،
سەقەنقۇر 10 گرامدىن، ئاقمۇچ، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەر-
خەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چام-
غۇر ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، خەشخاش، ئاق كۆكنار ئۇرۇقى،
تۆمۈرتىكەن، سېرىقچېچەك، لاچىندانە ئۇرۇقى 7 گرامدىن،
نارجىل مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت
مېغىزى، ئاقلانغان كۈنجۈت 25 گرامدىن، دارچىن، قەلەمپۇر،
سۈمبۇل، ئاسارۇن، بەسباسە، كاۋاۋىچىن، سەئدى ھىندى،
سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئۇدخالىس، زەنجىۋىل، بوزىدان، قۇستە
شېرىن 3.5 گرامدىن، بۇغا مۈڭگۈزى، ئادەمگىياھ 10 گرام-
دىن، زەپەر 3.5 گرام، ھەسەل 4 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ھەسەل قىيامىغا قوشۇپ
مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنى، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، مەنىي
كۆپەيتىپ، باھنى قوزغايدۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىپ، ئىشتىھانى
ئاجىدۇ، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا داۋا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

141. مەجۈنى لوبوبى ھەكىم خاۋارازىم

[تەركىبى] بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، نارجىل مې-
غىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ئاقلانغان كۈنجۈت، ئاق كۆك-
نار ئۇرۇقى، ھەببى زەلەم 7 گرامدىن، كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر،
شاقاقۇل 17.5 گرامدىن، مەستىكى، لىسانىل ئاساپىر، بەسبە-
سە، سۈمبۇل 10 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن،
لاچىندەنە، ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، بوزىدان، ھەببى قەل-
قەل، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، قارىكۆز بەدىيان، پىياز
ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى 21 گرامدىن، قۇشقاچ مېڭىسى، نار-
مىشكى، پەرەنجىمىشكى، پىلىپىل، سەقەنقۇر، بۇغا مۇڭگۈزى،
ئادەمگىياھ 10 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى تالقانلاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-
زۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

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

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

142. مەجۈنى لوبوبى كەبىر I

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

پىستە مېغىزى، نارجىل، ھەببى قەلقلە مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، پىلىپىل، شاقاقۇل، پىياز مېغىزى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان، چامغۇر ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

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

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، بەدەننى سەمىرىتىدۇ.

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

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

143. مەجۇنى لوبوبى كەبىر II

[تەركىبى] دۇرۇنجى ئەقرەب، زورۇمبات، پەنەرمايە، زەپەر، مەستىكى، ئۇدخام، لىسانىل ئاساپىر، سۇمبۇل، سەئدى كوفى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھەببى قەلقلە، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى 10 گرامدىن، جوز، بەسباسە، پىلىپىل، خەشخاش ئۇرۇقى 6 گرامدىن، ئىپار 2 گرام، ئالتۇن ۋاراق 50 دانە، سۆللەپ مىسىرى 30 گرام،



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

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

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەت-
لەيدۇ، مەنى كۆپەيتىپ، بەدەننى سەمىرتىدۇ.

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

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

144. مەجۈنى لوبوبى كەبىر III

[تەركىبى] سۆللەپ مىسىرى، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، خەشخاش ئۇرۇقى 36 گرامدىن، پىستە مېڭىزى، بادام مېڭىزى، پىندۇق مېڭىزى، ياڭاق مېڭىزى، چىلغوزا مېڭىزى، ئاپتاپپە-رەس مېڭىزى، ماھى رۇبىيان، شاقاقۇل، خولىنجان، ئاق بەھ-مەن، قىزىل بەھمەن، قىزىل تۈدەرى، ئاق تۈدەرى، زەنجىۋىل، قارا كۈنجۈت، دارچىن 15 گرامدىن، بۇقا چۈيىسى، سۆرۈنجان مېڭىزى، پىننە، سۈمبۇل ھىندى، سەئدى كوفى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، لىسانىل ئاساپىر، دۈرنەج ئەقرەبى، زورۇمبات، ھەببى قەلقەل، چىگىت مېڭىزى، سەۋزە ئۇرۇقى، تۈرۈپ ئۇرۇ-قى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، زەپەر خەمىكى 10 گرامدىن، جۈزبۇۋا، بەسباسە، ئۆشنە ھىندى، پىل-پىل، ئەنبەر 5 گرامدىن، پەنەرمايە، زەپەر، مەستىكى رۇمى، ئۇدخام 10 گرامدىن، ئىپار 2 گرام، ئالتۇن ۋاراق 30 دانە، كۈمۈش ۋاراق 50 دانە، ھەسەل 3 ھەسسە.

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

[تەبىئىتى] مۆتىدىل، ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] پۈتۈن بەدەننى، مېڭە، بۆرەك، ئۇرۇقداننى،

جىنسىي ئەزانى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

145. مەجۈنى لوبوبى كەبىر بىرونى

[تەركىبى] پىستە مېغىزى، ھەببەتۇلخوزرا، چىلغوزا مېغىزى، ھەببى زەلەم، ماھى روبىيان، خولىنجان، شاقاقۇل مىسسىرى، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سېرىق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، زەنجىۋىل، كۈنجۈت، دارچىن، سۇمبۇل، سەئىدى كو-فى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھەببى قەلقەل 15 گرامدىن، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، دۈرنەج ئەقرەب، زورۇمبات، جۈزبۇۋا، بەسباسە، پىلىپىل، سۆللەپ مىسسىرى، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، كۆكنار ئۇرۇقى، بۇقا چۈيسى، سۆرۈنجان مىسسىرى، بوزىدان، يالىپۇز، پەنەرمايە، مەسسىكى، زەپەر، ئۇدخام 10 گرامدىن، ئەنبەر، ئىپار 2 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق 30 دانە، كۈمۈش ۋاراق 50 دانە، ھەسەل 3 ھەسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[تەسىرى] مېڭە ۋە بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن تەسىرى ياخشى.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 11 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

146. مەجۈنى لوبوبى كەبىر ئەرشى

[تەركىبى] بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، زاراڭزا مېغى-
زى، ھەببى زەلەم مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغى-
زى، نارجىل، كۆكنار ئۇرۇقى، ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى،
سېرىق تۈدەرى، كۈنجۈت، سەۋزە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى،
پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن،
زەنجىۋىل، پىلىپىل، كاۋاۋىچىن، گۈلدارچىن، سۆللەپ مىس-
رى، شاقاقۇل مىسىرى، خولىنجان، شۇمشا ئۇرۇقى 30 گرام-
دىن، ھەسەل 3 ھەسسە، پىياز سۈيى 240 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] پىياز سۈيى بىلەن ھەسەلنى بىللە قاينى-
تىپ، ھەسەلنى قالغاندا قائىدە بويىچە ئايرىم سوقىدىغانلىرىنى
سوقۇپ، يۇقىرىقى نۇسخا بويىچە لوبوب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان، بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان
جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

147. مەجۈنى داۋائى مۇبەھھى I

[تەركىبى] تۇخۇم سېرىقى 20 دانە، ئاقىرقەرھە، قەلەم-
پۇر، دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان 20 گرامدىن، ھەسەل
360 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ھەسەلگە قۇيۇپ مەجۈن



تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۆرۈنەرلىك قوزغايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

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

148. مەجۈنى داۋائى مۇبەھھى II

[تەركىبى] تۇخۇم سېرىقى، سېرىقماي مەلۇم مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] تۇخۇم سېرىقى بىلەن سېرىقماينى ئارد-لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي ئەزاغا سۈركىلىدۇ.

149. مەجۈنى داۋائى مۇبەھھى III

[تەركىبى] سېرىقماي 500 گرام، ھەسەل بىر كىلوگرام، بۇغداي ئۇنى 250 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان، مەنىي كۆپەيتىش.

[ئىشلىتىلىشى] جىنسىي ئاجىزلىق، بەدەن ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

150. مەجۇنى داۋائى مۇبەھھى V

[تەركىبى] چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى 3 دانە، قارمۇچ، پىلىپىل، تۈز مەلۇم مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە تالقان تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ئىسسىق.
[تەسىرى] بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش.
[ئىشلىتىلىشى] جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

151. مەجۇنى داۋائى قەدىر

[تەركىبى] سۆرۈنجان، ئاق مەۋسەل، ئاقىرقەرھە، چۆپ-چىن، بىخ كەبىر، سېرىقچىچەك، بەدىيان يىلتىزى، تاباشىر، سەبرى 50 گرامدىن، قارا مەۋسەل، بەسباسە، پىننە، قارىمۇچ، پىلىپىل، مارجان، شاخ مارجان 30 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، زەپەر 20 گرامدىن، مەستىكى رۇمى 100 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

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



قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سوۋۇغاندا زەپەر تالقىدا نى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا تالقانلارنى قوشۇپ، ئاخىرىدا سەبىرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، سۈيى-دۈك ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] سوغۇقتىن بولغان چوڭ - كىچىك بوغۇم-لار ئاغرىقى، پالەچ، رەئشە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

152. مەجۈنى داۋائى مىشكى مۆتىدىل

[تەركىبى] مەرۋايىت 4 گرام، قىزىلگۈل، قىزىلغان پىد-لە، دارچىن، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، دۈرنەج ئەقرەبى، زەپەر 7 گرام، ئۈدەھىندى، بادىرەنجى بۇيا 5 گرامدىن، مەستىكى رۇمى، لاچىندانە ھىندى، ئۆشەنە، كەھرىۋا 4 گرامدىن، كۈ-مۈش ۋاراق 100 دانە، زىرە 12 گرام، تاباشىر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، گۈلى گاۋزىبان، ئامىلە مۇقەششەر، بىخ مارجان، سېمىزئوت ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئىپار، ئەنبەر بىر گرامدىن، ئالما شەربىتى، قەنت، ھەسەل 160 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالما شەربىتىگە قەنت، ھەسەللەرنى سې-



لىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە باشقا دورا تالقانلىرىنى سېلىپ
ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

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

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

153. مەجۇنى ھالۋائى بادام

[تەركىبى] تاتلىق بادام مېغىزى 200 گرام، چىلغوزا مې-
غىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، تۈرۈنجى
مېغىزى 60 گرامدىن، شېكەر 100 گرام، ئىرقى گۈل 120
گرام.

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

[تەسىرى] باھنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ.

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

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

154. مەجۈنى ھالۋائى سۆئلەپ

[تەركىبى] بادام مېغىزى 36 گرام، نىشاستە 60 گرام، كالا سۈتى، سېرىقماي 400 گرامدىن، ناۋات 500 گرام، زەپەر 4 گرام، قاپاق ئۇرقى 100 گرام، سۆئلەپ مىسىرى 120 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] بادام مېغىزى تالقىنىنى، نىشاستىنى سېرىقمايدا قورۇپ، ئاندىن كالا سۈتىنى قۇيۇپ قاينىتىپ، قو-يۇلغاندا قازاننى ئېلىپ، ناۋاتنى ئۇرەق بىلەن قىيام قىلىپ، ھەممىسىنى قوشۇپ ئاخىرىدا زەپەر بىلەن سۆئلەپ تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق. [تەسىرى] بۆرەكنى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش، سەمىرىتىش ئۈچۈن تەسىرى ياخشى. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

155. مەجۈنى ھالۋائى زەدەك

[تەركىبى] سەۋزە، كالا سۈتى، سېرىقماي، شېكەر، چىل-غوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، نارجىل مېغى-زى، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاپپىلسىن پوستى 6 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] سەۋزە، ياڭاقنى يالپاقداپ، توغراپ،



سۈتتە قاينىتىپ، ئاندىن ياغدا قورۇپ، ئىككى ھەسسە شېكەردە قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنى كۆپەيتىپ، باھنى قوزغايدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

156. مەجۈنى ھالۋائى بەيزە I

[تەركىبى] پەنەرمايە، بادام مېغىزى 45 گرامدىن، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، پىننە 10 گرامدىن، پىستە مېغىزى 100 گرام، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قىزىل تۈدەرى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، جوز، سەۋزە ئۇرۇقى، ئاق تۈدەرى، لىسانىل ئاساپىر، بەسباسە، دۈرۈنجى ئەقرەبى، زەنجىۋىل، سۈمبۇل ھىندى، قەرنەپىل، بېدە ئۇرۇقى، پىلىپىل، دارچىن، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ياڭاق مېغىزى، زورۇمبات، مەستىكى رۇمى، ھەببى قەلقەل، خولىنجان، سەئدى كوفى 15 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى 25 گرام، نارجىل، سۆللەپ 40 گرامدىن، چامغۇر مېغىزى 150 گرام، ئالتۇن ۋاراق 25 دانە، كۈمۈش ۋاراق 50 دانە، تۇخۇم سېرىقى 30 دانە، ھەسەل 3 كىلوگرام.
[ياساش ئۇسۇلى] لوبوبى كەبىر بىلەن ئوخشاش.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[تەسىرى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمىرە-تىش، مەنى كۆپەيتىش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىشى] بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى قاتار.



لىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

157. مەجۈنى ھالۋائىي بەيزە II

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

[ياساش ئۇسۇلى] شېكەرنى ھەسەلدە قىيام قىلىپ، كۆپۈ-كىنى ئېلىۋېتىپ، قايناق سۇدا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، مېغىز، ياغ، قايماقنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي ئازلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

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

158. مەجۈنى ھالۋائىي بەيزە مۇرغى

[تەركىبى] توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 10 دانە، ناۋات 120 گرام، ئالما ئۇرقى، جوز ئۇرقى، بېدىمىشكى ئۇرقى 150 مىللى-لىتىردىن، بەسباسە 5 گرام، زەپەر، ئىپار بىر گرامدىن.

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

ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

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

159. مەجۈنى ھالۋائى مۇرغى سىياھ

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

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

[تەسىرى] مەنىي كۆپەيتىپ، باھنى قوزغايدۇ.

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

160. مەجۈنى ھالۋائى مۇقەۋۋى

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

گرامدىن، مۇرەككەپ كۈمۈش كۈشتىسى 30 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ، ياغنى ھەم
 تالقاننى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.
 [تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
 [تەسىرى] قان، قۇۋۋەت ۋە مەنىنىڭ ئازلىقىدىن بولغان
 جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
 25 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

161. مەجۈنى ھالۋائى قۇۋۋىتى باھ

[تەركىبى] تۇخۇم سېرىقى 60 دانە، ھەسەل، قەنت 750
 گرام، تەرەنجىبىن 500 گرام، بادام مېغىزى 250 گرام،
 سېرىقماي 400 گرام، توخۇ يېغى، كۈنجۈت يېغى 200 گرام،
 خەشخاش ئۇرۇقى 100 گرام، قاپاق مېغىزى، پىلىپىل، تۈدەرى
 33 گرامدىن، قارىمۇچ، سېمىزئوت ئۇرۇقى 3 گرامدىن، زەدە-
 جىۋىل، دارچىن، خولىنجان، شاقاقۇل، سەۋزە ئۇرۇقى، جوز
 6 گرامدىن، زەپەر 2 گرامدىن، چىگىت مېغىزى، ياڭاق مېغى-
 زى 66 گرامدىن، نىشاستە 132 گرام، ئاقىرقەرھە، بەسباسە،
 ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، نارجىل، سۆللەپ مىسىرى 6
 گرامدىن، سۈت بىر لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرەنجىبىننى قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈ-
 زۈۋىتىپ، ئۈستىگە سۈت، سېرىقماي، كۈنجۈت يېغى، ھەسەل،
 قەنتلەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قىيام ئۈستىگە تۇخۇم سېلىپ
 ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ.

رۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

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

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

162. مەجۇنى ھالۋائى جوندور

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

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

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

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

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

163. خېمىرى مۇمىسك

[تەركىبى] خەشخاش پوستى ئۇرۇقى 165 گرام، ناۋات 300 گرام، زەنجىۋىل 66 گرام، جوز، مەستىكى 2 گرامدىن، ئەپيۈن بىر گرام، زەپىران، ئانارگۈلى 0.5 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] ناۋاتنى پىياز سۈيىدە قىيام قىلىپ، دورا تالقانلىرىنى قوشۇپ خېمىر تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق. [تەسىرى] مەنى تېز كېتىشكە داۋا بولىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي ئالاقىدىن ئىككى سائەت ئىلگىرى 0.1~0.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا، مەنى تېز كېتىشنى تىزگىنلەيدۇ.

164. خېمىرى مۇمىسك پولاتى

[تەركىبى] خەشخاش 240 گرام، زەنجىۋىل، جوز 60 گرامدىن، مەستىكى 10 گرام، ئەپيۈن، زەپەر 3 گرام، ئانارگۈ. لى 2 گرام، تۆمۈر داغمال سۈيى 2 كىلوگرام، شېكەر 500 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] شېكەرنى تۆمۈر داغمال سۈيىگە سېلىپ، قىيام قىلىپ، ئۈستىگە باشقا دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاش. تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق. [تەسىرى] مەنى، سۈيدۈكنى تۇتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، بەل، پۇت ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ،

ئۇيغۇر كەلتۈرىدۇ.

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

165. مۇپەررىھى مۇبەھھى مۇقەۋۋى

[تەركىبى] سۆللەپ، دارچىن، زەنجىۋىل 24 گرامدىن، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، پىلىپ 12 گرام، پىستە مېغىزى، نار-جىل، بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى 6 گرامدىن، قىزىلغان پىلە، ئۆشەنە، شاقاقۇل، رۇم بەدىيان، ھىڭ، ئەرەب تۆگىسى-نىڭ پەنەرمايسى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، ھەلىيۇن، كۈدە ئۇرۇقى، چەلەڭ ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، بوزىدان ئۇرۇقى، پارپا، ھەببى زەلەم مېغىزى، سەنۇبەر ئۇرۇقىنىڭ چوڭى، سەنۇ-بەر ئۇرۇقىنىڭ كىچىكىنىڭ مېغىزى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، خولىند-جان، سېرىق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ھەببى قەلقل، قارىمۇچ، لىسانىل ئاساپىر، تاغ پىيىزى، بەسباسە، ئوغرىتىكەن ئۇرۇقى، قىزىل قىچا، ئاقىرقەرھە 3 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

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

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، باھنى قوزغايدۇ،

بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

تاماقتىن كېيىن 9 ~ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

166. مەجۈنى مۇپەررىھى ئەنبەر

[تەركىبى] قىزىل بەھمەن، زورۇمبات، جوز، قاقىلە،
بادرەنجى بۇيا، پوستى تۇرۇنجى، قەلەمپۇر، زەپەر، مەستىكى،
پەرەنجىمىشكى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى 9 گرام-
دىن، كابۇل ھېلىلىسى 60 گرام، ئامىلە 90 گرام، ئەنبەر،
ئىپار، ئاق بەھمەن 45 گرامدىن، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ناۋات قىيامىغا دورا تالقانلىرىنى ئارىلاش-
تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] نېرۋا ئاجىزلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا
شېپا بولىدۇ.

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

167. مۇپەررىھى مەرۋايىت

[تەركىبى] كۈمۈش ۋاراق 50 دانە، چۆپچىن، پاكىز نەشە
30 گرامدىن (نەشنى 500 گرام سۈتكە سېلىپ بىرئاز قاينى-
تىپ، سۈتنىڭ يۈزىگە ئۆرلىگەن قايماقتەك نەشە يىغىۋېلىد-
ىنىدۇ)، ئالتۇن ۋاراق 20 دانە، گاۋزىبان، گۈلى گاۋزىبان،
قىرقلغان پىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق تۈدەرى،
قىزىل تۈدەرى، شاقاقۇل مىسىرى، سۆللەپ مىسىرى، مەستىكى



رۇمى، قەلەمپۇر، دارچىن، زەپەر 12 گرامدىن، مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت، مارجان، كەھرېۋا، يېشىل زۇمرەت، قىزىل ھېقىق، يېشىل قاشتېشى، لاجۋەرد، مەغسۇل، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئوغرىتىكەن، كۆكنار ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، پىستە مېغىزى 9 گرامدىن، مىشكى خالىس 4 گرام، ئەنبەر ئەشھەب 2 گرام، قەنت، ھەسەل، تەرەنجىبىن 360 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] مەدەن دورىلارنى قىزىرىپ، بېدىمىشكى سۈيىدە ئېرىتىپ، سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ، ھەسەل، قەنت، تەرەنجىبىن قىياملىرىنى قوشۇپ قەنت ئېرىپ بولغاندا نەشە قايىمىقى ۋە دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنى، بۆرەك، ئۇرۇقداننى، پۈتۈن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، كۆڭۈلنى خۇشال قىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

168. مەجۈنى مۇپەررىھى مۆتىدىل

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



ۋاراق 60 دانە، ئالما، ئانار، نەشپۈت، ئامۇت شەربەتلىرى 200 گرامدىن، قىزىلگۈل ئەرقى، بېدىمىشكى ئەرقى، شاھتەررە ئەر-قى، گاۋزىبان ئەرقى، سەۋزە ئۇرۇقى ئەرقى 200 گرامدىن، ناۋات 400 گرام.

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

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن كۆرۈنەرلىك تەسىر قىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

169. مەجۈنى مۇپەررىھى دىلكۇشاد

[تەركىبى] ئەنبەر، دۈرنەج ئەقرەبى 2 گرامدىن، كۈمۈش ۋاراق 20 دانە، ئۇدقمارى، ياقۇت 5 گرامدىن، زورۇمبات، كاپۇر، كەھرېۋا، يېشىل قاشتېشى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ئاق بەھمەن، دارچىن، سازەج ھىندى، بىخ مارجان 3 گرامدىن، قىزىل بەھمەن، يۇمغاقسۈت، گىل ئەرمىنى، تاباشىر 5 گرام-دىن، مەرۋايىت كۈشتىسى، بالەنگو، پوستى تۈرۈنجى، پىستە مېغىزى، قىزىل سەندەل، قىزىلگۈل، پەرەنجىمىشكى، گۈلى گاۋزىبان، ئامىلە مۇقەششەر 15 گرامدىن، زىخ شىرنىسى 36 گرام، زەپەر 0.5 گرام، ئاپىلىسىن شەربىتى 500 گرام، ئالما

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

[ياساش ئۇسۇلى] كۈشتە قىلىنغان دورىلارنى ئاۋۋال تەييارلاپ، شەربەتلەر بىلەن ناۋاتنى قىيام قىلىپ، ئۈستىگە باشقا دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] مۆتىدىل.
[تەسىرى] مېڭە، يۈرەك، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

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

170. مەجۇنى مۇپەررىھى باھ

[تەركىبى] ياقۇت، كەھرېۋا، تېشىلىمىگەن مەرۋايىت، قاش-تېشى 5 گرامدىن، مارجان 9 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 20 گرامدىن، شاقاقۇل مىسىرى، قىزىل تۈدەرى، سېرىق تۈدەرى، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن 15 گرامدىن، زەپەر، بوزىدان، كاۋاۋىچىن، دارچىن 10 گرامدىن، لىسانىل ئاساپىر، بادىرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل، سازەج ھىندى، ئاق سەندەل، تاباشىر 5 گرامدىن، كۈمۈش ۋاراق 50 دانە، ئالتۇن ۋاراق 30 دانە، زەپەر 3 گرام، قىرقلغان پىلە غوزىسى 200 گرام، ئالما شەربىتى، ئانار شەربىتى 250 گرامدىن، ھەسەل، ناۋات 400 گرامدىن.

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



دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] مۆتىدىل.
[تەسىرى] كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

171. مەجۇنى مۇپەررىھى روھانى

[تەركىبى] ئىپار 2 گرام، ياقۇت، لەئلى بەدەخشان، باد-
رەنجى بۇيا 5 گرامدىن، ئەنبەر، قاقىلە، كاپۇر، گىل ئەرمىنى،
نارمىشكى 4 گرامدىن، مەرۋايىت، بىخ مارجان، كەھرىۋا، زە-
پەر، گاۋزىبان، مەستىكى رۇمى، قىرقلغان پىلە، دارچىن،
سازەج ھىندى، ئاق بەھمەن، زورۇمبات، قاپاق ئۇرۇقى مېغى-
زى، ئۆشنە، زىرىق، سېمىزئوت ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى، تابا-
شىر، تەرخەمەك ئۇرۇقى، گاۋزىبان گۈلى، سەدەپ كۈشتىسى
7 گرامدىن، ئاق سەندەل، ئۈدەھىندى، دۈرنەج ئەقرەبى، قىزىل-
گۈل 11 گرامدىن، پاقىيوپۇرمىقى شەربىتى 350 گرام، ھەسەل
500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] مۆتىدىل.
[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى
سەۋەبىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا تەسىرى ياخشى.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 10 ~ 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

172. مەجۈنى مۇپەررىھى رەھمانى

[تەركىبى] ئىپار، ئەنبەر بىر گرامدىن، قىزىلگۈل، سەۋ-
دى كوفى، دۈرنەج ئەقرەبى، سۈمبۇل ھىندى، دارچىن، زە-
پەر، جۈزبۇۋا، كاۋاۋىچىن، قاقىلە، پىلپىل، پوستى تۈرۈنجى،
خولىنجان، ئۇد ھىندى، مەرۋايىت، بىخ مارجان، كەھرىۋا 3
گرامدىن، زورۇمبات 5 گرام، پىلە تالقىنى، مەرزەنجۈش،
رەيھان ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ناۋات 100 گرام، ھەسەل 150
گرام، ئانار شەربىتى 100 گرام.

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

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇش سەۋەبى-
دىن كېلىپ چىققان يۈرەك رىتمىسىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىققا
شىپا بولىدۇ.

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

173. مەجۈنى مۇپەررىھى جەدۋار

[تەركىبى] پارپا، ئەنبەر 5 گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋا-
يىت، كەھرىۋا 2 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن،

شاقاقۇل مىسىرى، خولىنجان، سۆئلەپ مىسىرى، سېرىق تۈدە-
رى، قىزىل تۈدەرى، گاۋزىبان ھىندى، سەمغى ئەرەبى، خەشە-
خاش ئۇرۇقى، قىزىل سەندەل 10 گرامدىن، بادام مېغىزى،
پىستە مېغىزى 20 گرامدىن، نارجىل 25 گرام، تەرخەمەك
ئۇرۇقى مېغىزى 50 گرام، دارچىن 20 گرام، زەپەر 15 گرام،
ئۇد ھىندى، ئىپار 2 گرام، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق 4
گرامدىن، ناۋات 570 گرام، ھەسەل 200 گرام، ئالما شەرىپ-
تى، ئانار شەرىپتى، قىزىلگۈل ئارقى، بېدىمىشكى ئارقى 250
مىللىتىردىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سۇيۇق دورىلار بىلەن ناۋات، ھەسەللەرنى
قىيام قىلىپ، دورا قىيامغا باشقا دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇ-
رۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

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

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

174. مەجۈنى مۇپەررىھى قەيسەر

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

مۇش ۋاراق 40 دانە، ھەسەل 2 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى كۆپۈكسىز ھەسەلگە
ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلاپ، 3 ~ 2 ئايدىن كېيىن ئىستېمال
مال قىلىنىدۇ.

[تەبىئىي] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مېڭە، نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرىدۇ، روھىي سە-
ۋەبتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن ياخشى تەسىرگە ئىگە.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن ئىل-
گىرى 2 ~ 1 گرام ئانار ياكى ئالما شەربىتى بىلەن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

175. مەجۈنى مۇپەررىھى ئەلى

[تەركىبى] بابۇنە گۈلى، كاسىنە يىلتىزى پوستى، قوغۇن
ئۇرۇقى، سېرىقئوت ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، قىزىلگۈل، زى-
رىق، بەدىيان، ئىتتۈزۈمى 20 گرامدىن، ئۇد ھىندى، مەستى-
كى 10 گرامدىن، زەپەر، بەسباسە، دارچىن، ئاسارۇن، مەرۋا-
يىت 7 گرامدىن، جۈزبۇۋا، ئىپار 3 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق
20 دانە، كۈمۈش ۋاراق 40 دانە، ياقۇت، سېرىق ياقۇت،
زۇمرەت 5 گرامدىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى كاسىنە، ئەرقى
بېدىمشكى، ئەرقى سەندەل، ئەرقى قىزىلگۈل 250 گرامدىن،
ناۋات 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەرەق دورىلارغا ناۋاتلارنى سېلىپ قىيام
قىلىپ، قىيام ئۈستىگە باشقا دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاش-
تۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] روھىي ئامىللار ۋە جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان قورقۇش، قالايمىقان گۇمانخورلۇق، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن ئىلگىرى 5 ~ 3 گرام ئانار ياكى ئالما شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

176. جاۋارش زەر ئۇنى 1

[تەركىبى] سەۋزە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋىنە، بەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، كەرەپشە يىلتىزى پوستى، قەلەمپۇر، پىلىپىل 15 گرامدىن، ئاقىرقەرھە، دارچىن، زەپەر، مەستىكى، ئۇدخام، بەسباسە 10 گرامدىن، ھەسەل 600 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەك، جىگەر، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ. [ئىشلىتىلىشى] بۆرەك ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

177. جاۋارش زەر ئۇنى II

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

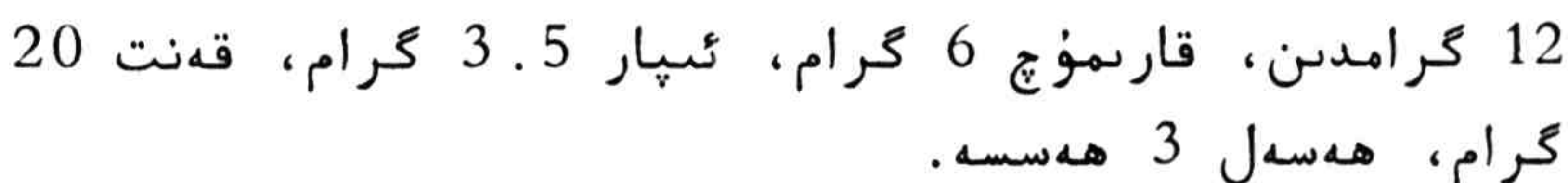
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، چەك-كىللەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ئاشقازان، بۆرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنى كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم-دا 10 ~ 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

178. جاۋارش جىلابى

[تەركىبى] سۈمبۇل، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، قاقىلە 30 گرامدىن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 4 گرامدىن، سىركە-گە چىلاپ قۇرۇتۇپ قورۇلغان مەستىكى، يالىپۇز، سەئدى ھىندى



[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئاشقا-
زاننى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بولۇپمۇ ئاشقازان، يەل
مەنبەلىك جىنسىي ئاجىزلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كې-
يىن ھەر قېتىمدا 9 ~ 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[تەركىبى] شاقاقۇل 50 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 67 گرام، پىلىپىل دەراز، پىلىپىل، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، نارجىل، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، جوز، خولىنجان، قاقىلە 7 گرامدىن، دارچىن، سۆللەپ 25 گرامدىن، ئادەمگىياھ 17.5 گرام، ھە-سەل 3 ھەسسە.

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، قوزغايدۇ.

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

180. جاۋارش خاس

[تەركىبى] سۇمبۇل تىپ، سەلىخە، دارچىن، قاقىلە، خولىنجان، قەلەمپۇر، سەئدى كوفى، زەپەر، زەنجىۋىل، پىل-پىل، پىلىپىل دەراز، ئاچچىق قۇستە، ئۇد بىلسان، ئاسارۇن، ھەببۇلئاس، قەسبۇزەرىرە 15 گرامدىن، مەستىكى، كاۋاۋىچىن، جوز 10 گرامدىن، شاقاقۇل، سۆللەپ 17.5 گرامدىن، چىلغو-زا، پىندۇق مېغىزى 15 گرامدىن، چىنار مېۋىسى، بوزىدان 7 گرامدىن، ئىپار 0.5 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنى كۆپەيتىپ، جىنسى قابىلىيەتنى ئاشۇرۇپ، رەئىس ئەزالارنى، پۈتۈن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، بوغۇم ئاغرىقى، بەھەق، بوۋاسىرلارغىمۇ شىپا بولىدۇ.

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

181. جاۋارش سۇلايمان

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

گرام، ھەسەل 350 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-
زۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قوزغايدۇ، مەنى كۆپەيتىدۇ.

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

182. جاۋارش سەقەنقۇر

[تەركىبى] سەقەنقۇر، قۇستە شېرىن، مەستكى رۇمى،
ياڭاق مېغىزى، باش بۇقا چۈيىسى 10 گرامدىن، شاقاقۇل مىس-
رى، رۇم بەدىيان، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، قارا
ھېلىلە، پىياز ئۇرۇقى، سۆللەپ مىسىرى 15 گرامدىن، قارا
كۈنجۈت، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل، زەپەر 5 گرامدىن، قۇشقاچ مې-
ڭىسى، جۈزبۇۋا، بەسباسە، قىزىل پىيازنىڭ سۈيى 30 گرام-
دىن، ناۋات بىر ھەسسە، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ناۋاتنى پىياز سۈيىدە قىيام قىلىپ،
ھەسەلنى قوشۇپ، ئارقىدىن باشقا دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئار-
لاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا
بولىدۇ.

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



183. ئىترىفىل دىماغى

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

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

[تەسىرى] مېڭىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

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

ھەب دورىلار

1. ھەبىي ئەنبەر I

[تەركىبى] مەستىكى، پەنەرمايە، قەلەمپۇر، خولىنجان 5 گرامدىن، ئەنبەر 6 گرام، نوقۇت سۈيى 100 مىللىلىتىر. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، نوقۇت سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، بۇغداي دېنى چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] يۈرەك، مېڭە، جىگەر، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. [ئىشلىتىلىشى] ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان يۈرەك، مېڭە، جىگەر كېسەللىكلىرى، ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم كالا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. ھەبىي ئەنبەر II

[تەركىبى] ئىپار، مەستىكى، قەلەمپۇر 4 گرامدىن، ئەنبەر 8 گرام، سۆللەپ، خولىنجان 8 گرامدىن، پەنەرمايە 12 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت سۈيىدە يۇغۇرۇپ بىر گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ.



[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] نېرۋا مەنبەلىك جىنسىي ئاجىزلىققا كۆرۈنەرلىك
تەسىر قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كەينىدىن ئۈزۈم شەربىتى
ياكى نوقۇت سۈيى ئىچسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

3. ھەبىي ئەنبەر مىشكى

[تەركىبى] ئىپار، مەستىكى، قەلەمپۇر بىر گرامدىن،
ئەنبەر ئەشەب 2 گرام، سۆللەپ، پەنەرمايە 3 گرامدىن، زەھەر-
سىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 6 گرام، پولات كۈشتىسى 10 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر
قىيامىدا يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرۈشتە ئىشەنچلىك، تەجرىبىدىن
ئۆتكەن نۇسخىدۇر.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچ تاماقتىن كېيىن بىر
دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. ھەبىي ئەنبەر مومىيائى

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

6. ھەبىي مۇمىسك مىشكى

[تەركىبى] مەستىكى رۇمى 3.8 گرام، قەلەمپۇر 3 گرام، ئىپار 1.5 گرام، جەدۋار 0.2 گرام، زەپەر بىر گرام، بەسبا-سە، ناۋات، سەمغى ئەرەبى، گۈل سۈيى 5 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرۈپ، مەنىي تۇتىدۇ، بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈپ، بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ. كونا تەپكە، سىلغا، نەپەس سىقىلىشقا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، كەچتە ئۈچ دانە-دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. ھەبىي رىمىگاھى I

[تەركىبى] رىمىگاھى 24 گرام، سۆللەپ مىسىرى 12 گرام، خاراتىن 5 گرام، جەدۋار 6 گرام، ئەپيۈن 1.5 گرام، پەنەرمايە 6 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەنجىر-ۋىل ئارقىدە خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، مەنى تۇتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، كەچتە 3 ~ 2
دانىدىن سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. ھەبىي رىمىگاھى II

[تەركىبى] رىمىگاھى، دارچىن، زەپەر، ئاقىرقەرھە، كاۋا-
ۋىچىن، خولىنجان 12 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز
سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي مەۋناسىدە ۋەتتىن بىۋ-
رۇن 3 ~ 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. ھەبىي ئاساپىر

[تەركىبى] جەدۋار، كۈچۈلا، رىمىگاھى، زەپەر، بەزرۇل-
بەنجى، سالاجىت، بۇقا چۈيىسى تەڭ مىقداردا، قۇشقاچ مېڭىسى
مەلۇم مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قۇشقاچ
مېڭىسىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى، پۈتۈن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، سۈيدۈك



ۋە مەنىنى تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 1 دانىدىن سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. ھەبىي يۇلغۇن يېلىمى

[تەركىبى] بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇن، يېڭى نەشە، زەپەر بىر گرامدىن، قۇندۇز قەھرى 2 گرام، جەدۋار، سۆللەپ 3 گرامدىن، پولات تالقىنى، سالاجىت، كۈچۇلا، بۇقا چۈيىسى، مەس-تىكى رۇمى 5 گرامدىن، يۇلغۇن يېلىمى 10 گرام، قۇشقاچ مېڭىسى مەلۇم مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] نەشنى بىر جىڭ سۈتتە بىر ئۆرلىتىپ، ئۈستىدىكى قايماق قىسمىنى سۈزۈۋېتىپ ۋە باشقا دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېڭى قۇشقاچ مېڭىسى بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، نېرۋىنى، پۈتۈن بەدەننى كۈچلەندۈرۈپ، ھۈرۈن، بو-شاڭلىق ئۈچۈن، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، شېكەر سىيىش كېسىلى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كەينىدىن سۈت ئىچىپ بېرىلىدۇ.

11. ھەبىي پولات

[تەركىبى] خۇبىسل ھەدىد، كۈچۇلا، زەھەرسىزلەندۈ-
رۇلگەن پارپا، سالاجىت، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، مەستىكى،
كۈندۈر، زەپەر تەڭ مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى تاسقاپ پىياز سۈيى بىلەن خې-
مىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] سۈيدۈك، مەنىي تۇتىدۇ، ئىچى سۈرۈشنى توخ-
تەتتىدۇ، بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى
قوزغايدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كې-
يىن ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلىپ، كەينىدىن
سۈت ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

12. ھەبىي جوز ئەزەم

[تەركىبى] سالاجىت، ئاقىرقەرھە، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن،
سۆللەپ، پىلىپىل، جوز ئەزەم، ئازاراقى جوز تەڭ مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز
سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي، سۈيدۈكنى تۇتىدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.



دۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 3 دانىدىن سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. ھەببى جوزماسىل I

[تەركىبى] سايدا قۇرۇتۇلغان ۋاڭ گۈلى، پىلىپ تەڭ مىقداردا.

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنى، سۈيدۈك تۇتۇشتا كۆرۈنەرلىك تەسىرگە ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن 2 ~ 1 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. ھەببى جوزماسىل II

[تەركىبى] جوزماسىل، مۇدەببەر، قارىمۇچ 33 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 3 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] جوز ماسىلنى سىركىگە چىلاپ زەھەر-سىزلەندۈرۈپ، قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايى-ناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] مۆتىدىل، قۇرۇق.

[تەسىرى] مەنى تېز كېتىش، مەنى تۇتالماسلىققا شىپا



بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن بەش دانە-
دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. ھەببى قۇرسى ئەفئا

[تەركىبى] سۆللەپ، خولىنجان 9 گرامدىن، قىچا 6
گرام، زەنجىۋىل، قۇرسى ئەفئا، خورما ئۇرۇقى 3 گرامدىن،
تۆگىنىڭ ئوغۇز سۈتى 3 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-
زۇپ، گۈلابتا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.
دۇ.

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

16. ھەببى ئىمساك ئەپيۈنى

[تەركىبى] ئەپيۈن 12 گرام، قەلەمپۇر، جويۇز، زەپەر،
مەستىكى، بۇقا چۈيىسى، دارچىن، سۆللەپ 3 گرامدىن، ئوغرد-
تىكەن 2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق

[تەسىرى] مەنىنىڭ تېز كېتىشىگە شىپا بولىدۇ ۋە شۇ



مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. ھەبىي سىماب

[تەركىبى] سىماب، ئەپيۇن 10 گرامدىن، ئاقىرقەرھە 6 گرام، بەزرۇلبەنجى، خولىنجان، جويۇز، قەلەمپۇر 3 گرامدىن، گۇلاب 50 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] سىماب نېپىز رەختتىن بىر قېتىم سۈزۈپ ئۆتكۈزۈلىدۇ، ياخشى ئەپيۇندىن 10 گرامنى سىماب بىلەن بىرلىكتە ھاۋانچىغا سېلىپ 30 مىللىلىتىر گۇلاب، 30 مىللىلىتىر ئاقىرقەرھە سۇلىرى بىلەن ئۇۋاپ سايىدا قۇرۇتۇپ، مۇشۇ ئۇسۇلنى يەتتە قېتىم تەكرارلاپ، ئاندىن بىر قاقچىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ، ئاقىرقەرھە قاتارلىق بەش خىل دورىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىماب ۋە ئەپيۇن كۈشتىسىنى يۇقىرىقى تالقان دورىلار بىلەن قوشۇپ يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشنى تىزگىنلەش تەسىرىگە ئىگە،

مەنىي تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] زۆرۈر بولسا كۈندە كەچتە تاماقتىن

كېيىن، ئۇخلاشتىن 30 مىنۇت ئىلگىرى بىر دانە ھەب ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. ھەبىي سىماب مۇمىسك

[تەركىبى] ئەپيۇن 10 گرام، سىماب 9 گرام، ئاقىرقەر-
ھا، بەزرۇلبەنجى، خولىنجان، جەۋزى ھىندى، قەلەمپۇر، بەس-
باسە 3 گرامدىن، تەنبۇل دەرەخ يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى مۇۋا-
پىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] سىمابنى قېلىن خامدىن يەتتە قېتىم
ئۆتكۈزۈپ، ئەپيۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تەنبۇل شىرنىسىدا
مۇجۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن سايدا قۇرۇتۇپ، سو-
قۇپ يەنە مەزكۇر شىرنىدا يۇغۇرۇپ قايتا سايدا قۇرۇتۇپ، يەتتە
قېتىم تەكرارلاپ، كېيىن قالغان دورىلار تالقىنىنى ئارىلاشتۇ-
رۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىپ، مەنىي تۇتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاخشىمى يېرىم ئاچ قورساق ھالەتتە
بىر دانە ھەبىنى نان ئارىسىغا ئېلىپ يۇتۇلىدۇ.

19. ھەبىي جەدۋار ئەپيۇنى

[تەركىبى] ئەپيۇن 10 گرام، شاقاقۇل، دارچىن 7 گرام،
زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۆك پارپا، مايەئى سۈتۈرى ئەرەبى،
مەستىكى رۇمى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، تاباشىر، بەسبا.



سە، مېھرىگىياھ 3 گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، ئاق ناۋات 15 گرام، ئالتۇن ۋاراق 25 دانە، كۈمۈش ۋاراق 50 دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] قۇرۇق دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇدا ئېزىپ چىقىرىلغان ئەپيۈن شىرنىسىدا ناۋات بىلەن سەمغى ئەرەبىنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە قۇرۇق تالقانى بىللە سېلىپ قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] روھنى كۆتۈرىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ، مەنىي تۇتىدۇ. باھ ئاجىزلاشقان، مەنىي تېز كېتىدىغان بىمارلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

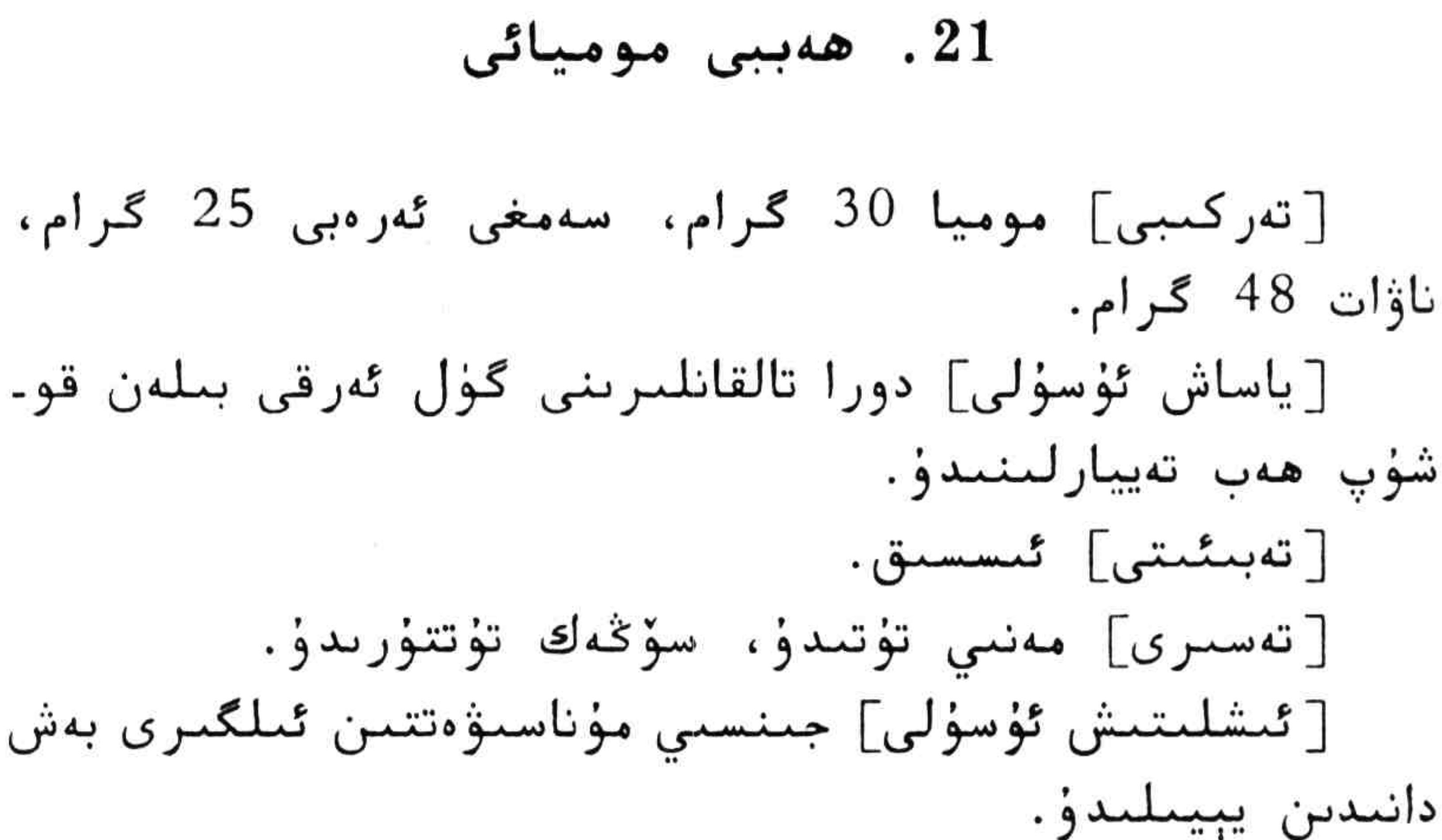
20. ھەببى مۇقەۋۋى ئازراقى

[تەركىبى] دارچىن، جوز، بەسباسە، قەلەمپۇر، موميا 10 گرامدىن، زەپەر، ئەپيۈن 3 گرامدىن، پولات كۈشتىسى 6 گرام، كۈچۈلا مۇدەپپەر، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن ئازراقى 20 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچتە بىر تالدىن يەپ، كەينىدىن بىر پىيالە سۈت ئىچىلىدۇ.



[تەركىبى] ھىڭنىڭ دەرىخىدىن تىلپ ئېلىنغان يېلىمى 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قوناق چوڭلۇقىدا قىلىپ قۇرۇتۇپ قويۇلدى.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنى تېز كېتىش، ئېھتىلام بولۇشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن 1 ~ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23. ھەبىي قەلەمپۇر

[تەركىبى] جەدۋار، زەپەر، مەستىكى، قەلەمپۇر بىر گرام-
دىن، ئىپار 1.5 گرام، ناۋات 5 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋاتنى
گۈل سۈيىدە قىيام قىلىپ يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] ئەرلىكنى كۈچلەندۈرۈپ، مەنىي تۇتىدۇ، نەپەس
سىقىلىش، بوۋاسىر كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچتە 3 ~ 2 دانىدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. ھەبىي ئوقى سىماب

[تەركىبى] سىماب، جۈزبۇۋا، ئەپيۈن 10 گرام، قەلەم-
پۇر، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھە، لاچىندانە ھىندى،
دارچىن، پارپا، زەپەر، بوزىدان، سۆللەپ مىسىرى، ئىپار 3
گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 15 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] جۈزبۇۋىنىڭ ئىچىگە ئەپيۈن، سىمابلارنى
توشقۇزۇپ، مەھكەم ئېتىپ، ئۇنى ئىتياڭقىنىڭ ئىچىگە سې-
لىپ، ئاندىن نوقۇت ئۇنى خېمىرى بىلەن قېلىن ئوراپ، كالا
يېغى بىلەن قاينىتىپ كۆيدۈرۈۋەتمەي، رەڭگى قىزارغاندا ئې-
چىپ، جۈزبۇۋا بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، قالغان دورا تالقانلىرى
بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سەمغى ئەرەبى سۈيى بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ.



[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىنىڭ ئېقىپ كېتىشى ھەم تېز كېتىشى
ئۈچۈن ناھايىتى شىپالىق.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم بىر دانىنى
جىنسىي مۇناسىۋەتتىن بۇرۇن يەپ، يەنە بىر دانىسى تىلىنىڭ
ئاستىغا سېلىنىدۇ.

25. ھەبىي پارى زەھرى ھايۋان

[تەركىبى] پارى زەھرى ھايۋان، قەلەمپۇر، دارچىن،
جوز، بەسباسە، سۈمبۇل، شاقاقۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھ-
مەن، سۆللەپ مىسىرى 15 گرامدىن، ئەنەبەر 0.1 گرام، زەپەر
0.2 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز
سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشىدا ئىككى دانىدىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

26. ھەبىي جەدۋار تىللانى

[تەركىبى] جەدۋار، ئەرەب تۆگىسىنىڭ ئوغۇز سۈتى، مەس-
تىكى رۇمى، ئاق بەھمەن، تاباشىر، بەزرۇلبەنجى، يەبرۇج
سەنەم، شاقاقۇل مىسىرى 2 گرامدىن، زەپەر، ئەپيۈن 0.2
گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 4 گرام، ناۋات 1.5 گرام، ئالتۇن
ۋاراق 15 دانە، كۈمۈش ۋاراق 5 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن قاتتىق خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئۈچ سائەت بۇرۇن 2 ~ 1 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27. ھەببى ئەپيۈن ئازاراقى

[تەركىبى] جوز، خولىنجان، سۆللەپ 9 گرامدىن، بەسبا-سە، پارپا كۈشتىسى 4.5 گرام، ساپ ئەپيۈن 6.5 گرام، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] سۈيدۈك، مەنىيىنى تۇتىدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

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

28. ھەببى ئىمساك ئازاراقى

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا، بەزرۇلبەنجى، فۇپەل، كۈندۈر، مەستىكى، قەلەمپۇر، چىگىت مېغىزى، ئا-قىر قەرھا 5 گرامدىن، جوزماسىل، سەمغى ئەرەبى 3 گرامدىن،

پىلپىل، جوز 33.5 گرامدىن، خەشخاش پوستى، تازىلانغان
خۇبىسىل ھەددى 100 گرامدىن، ھەسەل 135 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل
بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 3 ~ 2 دانىدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29. ھەبىي بەزرۇلبەنجى I

[تەركىبى] بەللۇت، گۈلنار، بەزرۇلبەنجى 15 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئىسپىغۇل شەربىتى
بىلەن يۇغۇرۇپ، خېمىر قىلىپ ئاقمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييار-
لىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[تەسىرى] ھۆل ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ مەنىي تۇتال-
ماسلىق، كۆپ ئېھتىلام بولۇش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن بۇرۇن سۇ ياكى ئىسسىق
سۈت بىلەن 3 ~ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30. ھەبىي بەزرۇلبەنجى II

[تەركىبى] ئاقىرقەرھە، قەلەمپۇر، بەسباسە، بەزرۇلبەن-
جى، مەستىكى رۇمى 2 گرامدىن، ساپ ئەپيۈن، زەپەر بىر

گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنى تۇتىدۇ.

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

31. ھەبى پارپا

[تەركىبى] ئەپيۈن 2 گرام، سۆللەپ، رىمىگاھى، تۆمۈر تىكەن، بۇقا چۈيىسى 3 گرامدىن، پارپا 4.5 گرام، قۇشقاچ مېڭىسى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] بارلىق دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، رۇبىسۇس، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئاققۇناق چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنى تۇتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر دانىسىنى سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ، بۇ دورىنى 18 ياشتىن كىچىكلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ. بۇ دورىنى ياساشتا تېۋىپلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە تەييارلاش لازىم.



32. ھەبىي جەدۋار I

[تەركىبى] پارپا، زەپەر، مەرۋايىت، پىلىپىل، بادىرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، بالەنگو ئۇرۇقى، ئۇد قىمار، قەلەمپۇر، كاۋاۋىد-چىن، گۈلدارچىن، سۆللەپ، شاقاقۇل 9 گرامدىن، ئىپار 3 گرام، ئەپيۈن 6 گرام، ئازاراقى 12 گرام، ناۋات، ھەسەل 24 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

[تەسىرى] يۈرەك، مېڭە، بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، باھنى قوزغاپ، مەنىي تۇتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 3 ~ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

33. ھەبىي جەدۋار II

[تەركىبى] جۇڭگو جەدۋراي، ئەنبەر ئەشەب، زەپەر ئوخ-شاش مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] يۈرەك، مېڭە، ئاشقازان، جىنسىي ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 10 ~ 5 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

34. ھەبىي جەدۋار III

[تەركىبى] جەدۋار، مەرۋايت، پىلىپ، بادرەنجى بۇيا 15 گرامدىن، تاغ بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، ئۇد قىمارى، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، نېپىز قوۋزاقدارچىن، سۆللەپ، شاقاقۇل 10 گرامدىن، زەپەر 2.5 گرام، ئاق شېكەر 110 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] شېكەرنى قىيام قىلىپ، ئۈستىگە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورىلارنى سېلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] رەئىس ئەزالارنى، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 5 ~ 3 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

35. ھەبىي جەدۋار IV

[تەركىبى] پارپا، مەرۋايت، كەھرىۋا، پىلىپ 4 گرامدىن، دارچىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، خولىنجان، كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، ئۇد قىمارى، ئۇدخام 8 گرامدىن، شاقاقۇل مىسىرى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى 12 گرامدىن، زەپەر 2 گرام، سۆللەپ مىسىرى، ھەسەل 100 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] سۈيدۈك تۇتالماسلىق، مەنىي تېز كېتىش، سو-



غۇقتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
يەتتە دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

36. ھەبىي جەدۋار V

[تەركىبى] جەدۋارچىنى، مەستىكى رۇمى، بەسباسە، سەم-
غى ئەرەبى، مىڭدېۋانە ئۇرۇقى، ئاق تاباشىر، ئىزخىر 5 گرام-
دىن، زەپەر، دارچىن 2 گرامدىن، ناۋات 4 گرام، ئەپيۈن 6
گرام، ئالتۇن ۋاراق 5 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى
ئارىلاشتۇرۇپ، ناۋاتنى پىياز سۈيىدە قىيام قىلىپ، مۇشۇ قىيام-
دا دورىلارنى قاتتىق يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلى-
نىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، مۇسكۇل، پەيلەرنى چى-
ڭىتىش، تۇتۇش، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، زۇ-
كام، نەزلە، سوغۇقتىن بولغان يۆتەللەرگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 2 ~ 1 دانىدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دققەت: بۇ دورىنى كىچىك بالىلارغا، ھامىلىدار ئاياللارغا
بېرىشكە بولمايدۇ، نېرۋىسى ئېغىر دەرىجىدە ئاجىز كىشىلەرگە-
مۇ بېرىشكە بولمايدۇ.

37. ھەبىي ئەپيۇن I

[تەركىبى] ئاقىرقەرھە، قەلەمپۇر، خولىنجان، ئىتياڭقى 40 گرامدىن، ئازاراقى، پەنەرمايە 60 گرامدىن، سالاجىت، ئەپيۇن 10 گرامدىن، زەپەر 4 گرام، تۇخۇم سېرىقى 4 دانە. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل ئارقى بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ئاغرىق پەسەيتىپ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، مەنى تۇتالماسلىق، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 2 ~ 1 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

38. ھەبىي ئەپيۇن II

[تەركىبى] ئەپيۇن 35 گرام، قارىمۇچ، پىلىپىل، نېپىز دارچىن، زەنجىۋىل، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، زەپەر، بەسباسە 18 گرامدىن، ھەبىي بىلسان، مۇرمەككى، ئاقىرقەرھە، رۇبىد-سۇس، زورۇمبات، قۇندۇز قەھرى، پارپا، دۇرۇنجى ئەرەبى، مەستىكى رۇمى، ئۇدخام 7 گرامدىن، قېلىن دارچىن، كەرەپ-شە ئۇرۇقى، قەلەمپۇر، پىلىپىل، جىنتيانا 10 گرامدىن، ئىپار 3.5 گرام، ئارقى گۈل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە ئىپار، زەپەر، مەستىكى رۇمى، ئەپيۇنلارنى سالايە قىلىپ، باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئەرقى گۇلاب بىلەن خېمىر قىلىپ 0.3 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ئاغرىق پەسەيتىپ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، مە- نىنى تورمۇزلايدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

39. ھەبى ئەپيۇن III

[تەركىبى] ئەپيۇن 15 گرام، زورۇمبات، ھەبۇلغار، ئا- قىرقەرھە، قەلەمپۇر، قارىمۇچ 10 گرامدىن، زەپەر، ئاسارۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى، دارچىن، رەۋەن، سۈمبۇل، مەستىكى 6 گرامدىن، پەرفىيۇن 3 گرام، گۇلاب 60 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى گۇلابتا ئېزىپ ئېر- تىپ، ئۇنىڭغا قۇرۇق دورىلار تالقىنىنى سېلىپ يۇغۇرۇپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنى تۇتۇش، بۆرەكنى قىزىتىش، باھنى كۈ- چەيتىش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش تەسىرىگە ئىگە. باھ ئاجىزلاش- قان، مەنى تۇتالمايدىغان كېسەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئادەتتىكى چاغلاردا كۈندە ئىككى قې- تىم، ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. زۆرۈر كۈنلەردە ئۈچ دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.



40. ھەبىي ئازاراقى I

[تەركىبى] قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە پوستى، بەلىلە پوستى 384 گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 3 گرام، بۇيا يوپۇرمىقى، ئەفتمۇن، شاھتەررە 192 گرامدىن، سوقۇلغان كۈچۇلا پۈتۈن دورا ۋەزنى بىلەن مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ 0.3 گرام چوڭلۇقتا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.
[تەسىرى] چوڭ - كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 10 ~ 5 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

41. ھەبىي ئازاراقى II

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۇلا 100 گرام، ئۇد سەلىب، بەسباسە، جۈزبۇۋا، دارچىن، پىلىپىل، زەنجىۋىل 50 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
 [تەسىرى] بەدەننى قىزىتىش، ھۆللۈكنى ھەيدەش، باھنى
 كۈچەيتىش، قوزغىتىش تەسىرىگە ئىگە.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىم-
 5 ~ 3 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلارغا بېرىلمەيدۇ.

42. ھەبىي ئازاراقى III

[تەركىبى] پىلىپىل، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 40
 گرام، جەدۋار 4 گرام، ئەرەب يېلىمى 8 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
 ئۆتكۈزۈپ، ئارقى گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ 0.2 گرام چوڭ-
 لۇقتا ھەب تەييارلىنىدۇ.
 [تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
 [تەسىرى] پالەچ، لەقۋا، ماغدۇرسىزلىق، سۈيدۈك تۇتال-
 ماسلىق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 10 ~ 5 دانىدىن
 ئىستېمال قىلىنىدۇ.

43. ھەبىي ئازاراقى IV

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 60 گرام، دار-
 چىن، جوز، بەسباسە 15 گرامدىن، سۇ 100 مىللىلىتىر.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى سۇدا خېمىر قىلىپ،
 كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.



[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] پالەچ، لەقۋا، پەي ئاجىزلىقى، مەنىي تۇتالماس-
لىققا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
6 ~ 4 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

44. ھەبىي ئازراقى V

[تەركىبى] قارىمۇچ، پىلىپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر،
جۈزبۇۋا، بەسباسە، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 30 گرام-
دىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل
ياكى بەدىيان ئارقى بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا
دا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] سۈيدۈك، مەنىي تۇتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
7 ~ 5 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

45. ھەبىي سالاجىت I

[تەركىبى] قۇشقاچ مېڭىسى 5 دانە، سالاجىت 20 گرام،
ئاق بەھمەن، كۈندۈر، ئاقىرقەرھە 10 گرامدىن، زەپەر بىر
گرام، سۆللەپ 15 گرام، سۇ 150 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] قۇشقاچ مېڭىسى ۋە سالاجىتنى سۇغا



سېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ ئارد-
لاشتۇرۇپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] نېرۋا ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان مەنى تېز
يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
7 ~ 5 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

46. ھەبى سالاجىت II

[تەركىبى] سالاجىت، بەزرۇلبەنجى، سۆللەپ مىسىرى 12
گرامدىن، بۇقا چۈيىسى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئادەمگە-
ياھ، پارپا، زىرە، جۈپتى بەللۇت، كۈندۈر، بەدىيان 10 گرام-
دىن، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا، پەرىپىيۇن، قەلەمپۇر،
كەھرىۋا، مەرۋايىت 5 گرامدىن، ئەپيۇن، جۈزبۇۋا، كاۋاۋد-
چىن، سۇپارى، رۇبىسۇس، خولىنجان، جوزماسىل 15 گرام-
دىن، ئىپار، ئەنبەر 1.5 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، ناۋات 120
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەپيۇن، پەرىپىيۇن، زەپەر، ئىپار، ئەن-
بەر قاتارلىقلارنى سالايە قىلىپ، كەھرىۋا، مەرۋايىتلارنى كۆيدۈ-
رۈپ، ئايرىم - ئايرىم ئۈپىدەك سوقۇپ، قالغان دورىلارنى ئەل-
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەممە تالقاننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ناۋات-
نى قىيام قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] تۇتۇش، چىڭىتىش، بەدەننى كۈچەيتىش، باھنى



قۇۋۋەتلەش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىلىشى] باھ ئاجىزلىقى، مەنىي تۇتالماسلىق، مە-
نىي سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، تاماقتىن كېيىن
3 ~ 1 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

47. ھەببى سالاجىت III

[تەركىبى] سالاجىت، كۈندۈر، سەمغى ئەرەبى، قۇشقاچ
مېڭىسى، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 10 گرامدىن، ئاقىر-
قەرھا 15 گرام، يۇلغۇن يېلىمى، پولات كۈشتىسى 25 گرام-
دىن، بۇقا چۈيىسى 30 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز
سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي تۇتۇش، باھنى قوزغاش، بەدەننى كۈچەي-
تىش، سۇنۇقلارنى تېز تۇتتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
3 ~ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

48. ھەببى سالاجىت IV

[تەركىبى] زەپەر، بەزرۇلبەنجى 12 گرامدىن، مەرۋايىت،
سۈمبۇل، پىلىپىل، زەنجىۋىل، جۈزمۇقاتىل مېڭىزى، سەمغى
ئەرەبى، كەتىرا، كۈندۈر، قۇندۇز قەھرى 10 گرامدىن، كاۋاۋد.



چىن، سالاچىت، ئاقىرقەرھە 36 گرامدىن، زەھەرسىزلەندۈ-
رۈلگەن كۈچۈلا 15 گرام، پەرىپىيۇن 7 گرام، ئەنبەر 4 گرام،
ئىپار 2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز
سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىيىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش،
مەنىي تۇتالما سىلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
3 ~ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كەينىدىن 100 مىللىلەر-
تىر سۈت ئىچسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

49. ھەببى سالاچىت V

[تەركىبى] بۇغا چۈيىسى 20 گرام، بەزىرۈلبەنجى، جوزمۇ-
قاتىل، خەشخاش پوستى، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن پارپا، بەللۇت،
يەبرۇج سەنەم، ئاق بەھمەن، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، سالاچىت
9 گرامدىن، مەرۋايىت، پەرىپىيۇن 6 گرامدىن، جوز، زەھەر-
سىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا، شاقاقۇل، ئاقىرقەرھە 15 گرامدىن،
كۈندۈر 40 گرام، ئىپار 1.5 گرام، ناۋات، ھەسەل 30 گرام-
دىن.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە ئىپار، كۈندۈر قاتارلىقلار-
دىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەك-
كىلەنگەن ھەسەلنى ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، ئاندىن ئىپار،



كۈندۈرلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ 0.5 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] نېرۋا، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان مەنىي تۇتال. ماسلىققا شىپا بولىدۇ.

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

50. ھەبىي سالاجىت VI

[تەركىبى] بۇقا چۈيىسى تالقىنى 20 گرام، جۈزمۇقاتىل، پارپا كۈشتىسى، بەللۇت، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، كەتدرا، سەمغى ئەرەبى 9 گرامدىن، خەشخاش 60 گرام، جۈزبۇۋا، زەھەرسىز كۈچۈلا، شاقاقۇل، سالاجىت 15 گرامدىن، قەلەمپۇر 6 گرام، كۈندۈر 40 گرام، ئىپار 1.5 گرام، ناۋات 30 گرام، ھەسەل 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىپار بىلەن ھەسەل، ناۋات قىيامىنى ئاۋۋال ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورا تالقانلىرىنى سېلىپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، پەيلەرنى چىڭىتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك، مەنىي تۇتالماسلىق، بەدەن ئاجىز.

لىقى، كۈچسىزلىك قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 5 ~ 3 دانىدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

51. ھەببى قۇۋۋىتى باھ

[تەركىبى] يۇمران بۇغا مۇڭگۈزى، سالاجىت، بۇقا چۈيىسى
(7 ياشلىقنىڭ ئەڭ ياخشى)، كۈچۈلا مۇدەپپەر، پارپا مۇدەپ-
پەر، رىمىگاھى، سۆللەپ مىسىرى تەڭ مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز
سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، مەنىي تۇتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىككى دانىدىن
سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

52. ھەببى نىشات مۇمىسك

[تەركىبى] شەۋكران 9 گرام، ئالتۇن ۋاراق 100 دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] شەۋكران يىلتىزىنى سوقۇپ، ئالتۇن
ۋاراقنى ئارىلاشتۇرۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈيى
تۈگىگەندىن كېيىن قوناق چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[تەسىرى] كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ،
ئىشتىھانى ئاچىدۇ، مەنىيىنىڭ تېز كېتىشىنى تىزگىنلەيدۇ ۋە

شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە كەچتە بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

53. ھەببى خۇش كەيپ

[تەركىبى] نەشە 10 گرام، بادام مېغىزى، جويۇز، خولىند-جان، سۆللەپ مىسىرى 2 گرامدىن، بىنەپشە رەڭ پارپا، ئەپ-يۈن، زەپەر، دارچىن، بەسباسە بىر گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇدا يۇغۇ-رۇپ قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىش، مەنىي تۇتۇش، كەيپ قىلىش تەسىرىگە ئىگە، باھ ئاجىزلاشقان، مەنىي تۇتالمايدىغان كېسەل-لەرگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ دانىدىن ئېلىپ چايلىق دورىلارنى سېلىپ، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

54. ھەببى شىپا

[تەركىبى] جوزماسىل 27 گرام، رەۋەن 9 گرام، زەنجىر-ۋىل، جويۇز 6 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] جوزماسىلنى سوقماي سىركىگە ئۈچ كۈن چىلاپ، 4 - كۈنى كاسىنە ئۇرۇقى سۈيى، خەشخاش سۈيىدىن

ئۈچ مىللىتىر ئېلىپ، 6 كۈنگىچە چىلاپ، ئاندىن قالغان دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇ-رۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، مەنىي تۇتىدۇ، تاماكا خۇمارىنى باسىدۇ، سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ نېرۋىسىنى پەسەيتىش، مەنىينىڭ سۇيۇق، تېز كېتىشىنى داۋالاش مەقسەتلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

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

55. ھەبىي مۇقەۋۋى I

[تەركىبى] ياخشى ئېگىر، مەستىكى 36 گرامدىن، پەتەز-گان ئۇرۇقى 12 گرام.

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

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئالاقە قۇۋۋىتىنى تولۇقلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

56. ھەبىي مۇقەۋۋى II

[تەركىبى] شاقاقۇل 18 گرام، پەنەرمايە، ئاق بەھمەن 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى تاسقاپ، پىياز سۈيىدە 21 تال



ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

57. ھەبىي مۇبەھھى

[تەركىبى] ئەركەك قۇشقاچ مېڭىسى، شاقاقۇل، ئاق پىياز

ئۈرۈقى، خورما ئۈرۈقى تەڭ مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىغا ئاز مىقداردا ھەسەل

قوشۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئۈچ دانە ئىستې-

مال قىلىنىدۇ.

58. ھەبىي ئىمساك مۇبەھھى

[تەركىبى] رېمىگاھى 20 گرام، زەپەر، ئاقىرقەرھە، سۆڭ-

لەپ، سالاجىت، خۇبىسل ھەدىد، بۇقا چۈيىسى 10 گرامدىن،

زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن پارپا، پەنەرمايە، قۇندۇز قەھرى 5 گرام-

دىن، ئەپيۈن 2 گرام، كۈچۈلا جەۋھىرى 0.5 گرام، قۇشقاچ

مېڭىسى مەلۇم مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قۇشقاچ



مېڭىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى، پۈتۈن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، مەنى،
سۈيدۈكنى تۇتىدۇ، نېرۋىنى كۈچلەندۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر دانىنى 100
مىللىلىتىر كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

59. ھەبى ئىمساك I

[تەركىبى] رەيھان ئۇرۇقى 24 گرام، ئاقىرقەرھە 3 گرام،
قەنت 27 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىپ، مەنى تۇتىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە
ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئۈچ گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

60. ھەبى ئىمساك II

[تەركىبى] زەنجىۋىل، جويۇز، كاۋاۋىچىن، ئاقىرقەرھە،
پىلىپ 50 گرامدىن، زەپەر، ئەپيۈن 10 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان ئارقى بىلەن خېمىر قىلىپ 1.0 گرامدىن
ھەب تەييارلىنىدۇ.



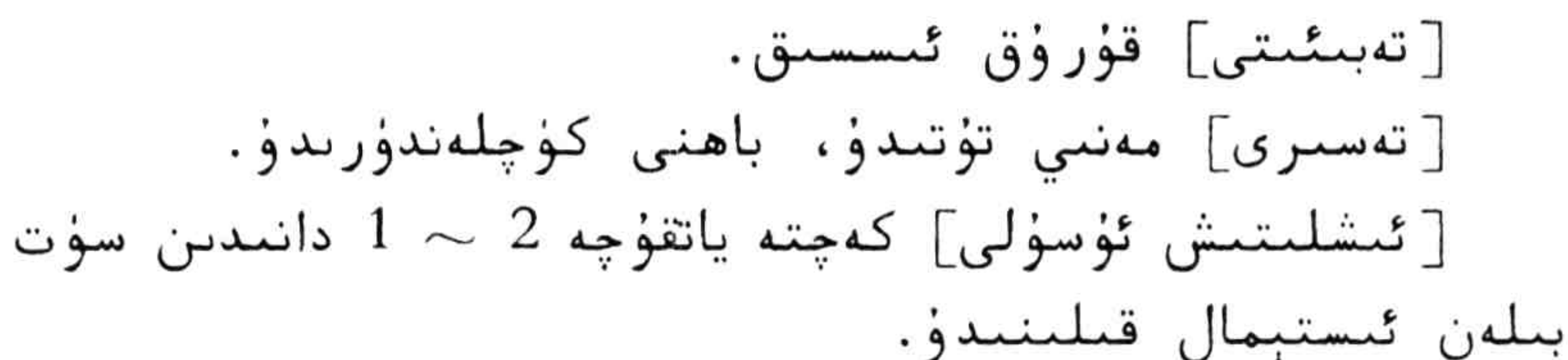
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي ۋە سۈيدۈكنى تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
3 ~ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

61. ھەببى ئىمساك III

[تەركىبى] بەزرۇلبەنجى، ئاقىرقەرھە، خولىنجان، جوز،
قەلەمپۇر، بەسباسە 10 گرامدىن، ئەپيۈن 5 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەپيۈننى
سالايە قىلىپ، ئەرقى بەدىيانغا ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ
خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] سۈيدۈك ۋە مەنىي تۇتىدۇ، ھەر خىل سەۋەبلەر-
دىن كېلىپ چىققان سۈيدۈك، مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش كېسەل-
لىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
4 ~ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

62. ھەببى ئىمساك IV

[تەركىبى] ئاقىرقەرھە، قەلەمپۇر، جوز، دارچىن، زەنجىر-
ۋىل، زەپەر، ئەپيۈن تەڭ مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تالقانلىرى-
نى پىياز سۈيىدە خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.



[تەركىبى] سالاجىت، ئاقىرقەرھە، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن،
سۆئلەپ مىسىرى، پىلىپ، نەشە، ئازاراقى، جۇزبۇۋا تەڭ مىق-
داردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نەشنى سۈتتە قاينىتىپ، قايمىقى بىلەن ناھايىتى قاتتىق خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 3 ~ 1 دانىدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

[تەركىبى] كۈندۈر، سالاجىت، ئاقىرقەرھە، نانخا، سەۋزە
ئۇرۇقى، بەللۇت، لىسانىل ئاساپىر، بېدە ئۇرۇقى، سۈمبۇل،
خۇبىسىل ھەدىد، سۆئلەپ مىسىرى، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈ-
چۇلا 100 گرامدىن، ئەپيۈن 3 گرام، ئەنبەر 15 گرام، قۇندۇز

قەھرى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ناۋات سۈيى بىلەن ئارد-لاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] بۆرەك. ئاجىزلىقى ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

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

65. ھەبىي ئىمساك VII

[تەركىبى] سۆللەپ مىسىرى، ئاقىرقەرھە ھىندى 15 گرام-دىن، بۇقا چۈيىسى، قۇم بېلىقى، قۇشقاچ مېڭىسى 10 گرام-دىن، بەسباسە، سالاجىت، ئاق بەھمەن، قەلەمپۇر 6 گرامدىن، خولىنجان، بەزرۇلبەنجى، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا، ئى-پار، ئەنبەر، زەپەر 3 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى 9 گرام، قۇندۇز قەھرى 5 گرام، ناۋات 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بۇقا چۈيىسىنى قازاندا قورۇپ ئېلىپ، ئەپيۈن، ئىپار، ئەنبەر، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلاردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋاتنى قىيام قىلىپ، ئەپيۈن قاتارلىقلارنى سالايە قىلىپ تالقانغا ئارىلاشتۇرۇپ قىيام بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىش، باھ ئاجىزلىقى، مەنىي بالدۇر كېتىش، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا تەسىرى ياخشى، مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش ۋە ھەر خىل جىنسىي



ئاجىزلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 3 ~ 1 دانىدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

66. ھەببى ئىمساك VIII

[تەركىبى] ئىپار، ئەنبەر بىر گرامدىن، زەپەر 3 گرام،
ئەپيۈن، ئاقىرقەرھە 10 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] قۇشقاچ مېڭىسىدە دورا تالقانلىرىنى يۇغۇ-
رۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى قوزغاپ، مەنى تېز يۈرۈپ كېتىشنى
داۋالايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، 2 ~ 1
دانىدىن ساپ سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

67. ھەببى ئىمساك IX

[تەركىبى] زەپەر، مەستىكى، سۆللەپ، ئەپيۈن، رىمىگا-
ھى، بۇقا چۈيىسى 3 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، پارپا 4.5 گرام-
دىن، ئاقىرقەرھە، قەلەمپۇر، بەسباسە 1.5 گرامدىن، قۇشقاچ
مېڭىسى مەلۇم مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قۇشقاچ
مېڭىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.



[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى قوزغاپ، مەنى تۇتىدۇ، بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، بەل - پۇت ئاغرىقلىرى ۋە نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككى دانىنى يەپ كەينىدىن سۈت ئىچىپ بېرىلىدۇ.

68. ھەببى ئىمساك X

[تەركىبى] ئاقىرقەرھە، جۈزبۇۋا، بەسباسە، دارچىن، قەلەمپۇر، ئادراسمان ئۇرۇقى، ئەپيۈن 6 گرامدىن، ھەسەل مۇۋا-پىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قانداق بويىچە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] قۇرۇتۇش، تۇتۇش، چىڭىتىش تەسىرىگە ئىگە. سۈيدۈك، مەنى تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كەينىدىن پىششىق ساپ سۈت ئىچسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

69. ھەبىي ئىمساك XI

[تەركىبى] بەزرۇلبەنجى، بۇغا مۇڭگۈزى 12 گرامدىن، كاۋاۋىچىن، ئاقىرقەرھە 10 گرامدىن، كۈچۈلا 20 گرام، زە-پەر، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەپيۈن ئۇرۇقى 5 گرامدىن، ئىپار 2 گرام، بەسباسە 7 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىيىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي مۇناسىۋەتتىن تۆت سائەت بۇرۇن 5 ~ 3 دانىغىچە قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

70. ھەبىي مۇمىسك I

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن سىماب، ئەپيۈن 9 گرامدىن، ئاقىرقەرھە، بەزرۇلبەنجى، خولىنجان، جويۇز، قە-لەمپۇر، بەسباسە 3 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆت-كۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 0.3 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[تەسىرى] مەنى تېز يۈرۈپ كېتىش ھەم مەنى ئىختىيار-
سىز يۈرۈپ كېتىشكە، ھۆل مزاج كىشىلەرگە ئىشلىتىلدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە كەچتە بىر قېتىم 2 ~ 1
دانىدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

71. ھەبىي مۇمسىك II

[تەركىبى] مالكەنگىنى، جويۇز، ئەپيۈن، بەزرۇلبەنجى،
قەلەمپۇر، زەپەر، ئادراسمان ئۇرۇقى، كۆيدۈرۈلگەن نەشە بىر
گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارقى بەد-
يان بىلەن خېمىر قىلىپ 0.1 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] مۆتىدىل.
[تەسىرى] مەنى تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئۇخلاشتىن ئىككى
سائەت بۇرۇن 2 ~ 1 دانىدىن سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىندۇ.

72. ھەبىي مۇمسىك III

[تەركىبى] ئوغرىتىكەن 15 گرام، ئەپيۈن 12 گرام، جۈز-
بۇۋا، قەلەمپۇر، زەپەر، مەستىكى، قۇرۇتۇلغان بۇقا چۈيىسى،
دارچىن، خۇسسىيەتۇلسۆللەپ 5 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەپيۈن بىلەن بۇقا چۈيىسىدىن باشقا
دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بۇقا چۈيىسى-
نى ئېكەكدەپ، ھەسەلدە ئېرىتىلگەن ئەپيۈن بىلەن 0.5 گرام-
دىن ھەب تەييارلىنىدۇ.



[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە. ھۆل مىزاج كى-
شىلەردىكى مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق
قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 2 ~ 1
دانىدىن بېرىلىدۇ.

73. ھەببى مۇمسىك IV

[تەركىبى] سالاجىت، كۈندۈر، سەمغى ئەرەبى، قۇشقاچ
مېڭىسى 10 گرامدىن، ئاقىرقەرھە 15 گرام، بۇقا چۈيىسى 30
گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تالقانلىرى-
نى پىياز سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[تەسىرى] مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي تېز كېتىش قاتارلىق-
لارغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
2 ~ 1 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

74. ھەببى مۇمسىك V

[تەركىبى] دەھتۇرە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر
ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، بەزرۇلبەنجى، فۇپەل، ئاقىرقەرھە، ئەند-
جۈر ئۇرۇقى، قۇم بېلىق، قەلەمپۇر، جوز، دارچىن، زەنجىر-
ۋىل، قارا مەۋسەل، زەپەر، بەسباسە 50 گرامدىن.



[ياساش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي تۇتۇشتا ھىندىستان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەج-
رىبىسىدىن ئۆتكەن.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم ھەر قېتىمدا
3 ~ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

75. ھەبىي مۇمىسك VI

[تەركىبى] زەپەر، جوز، ئىپار تەڭ مىقداردا، ھەسەل
مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل-
دە يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي تۇتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىككى سائەت
بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

76. ھەبىي مۇمىسك VII

[تەركىبى] ئىتىياڭقىنىڭ ئورۇقى، قارىمۇچ 33.5 گرام-
دىن، شاپتۇل ياكى ئۆرۈك يېلىمى 10 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان
ئەرقى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.



[تەسىرى] مەنى تېز يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
3 ~ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

77. ھەبىي مۇمسىك VIII

[تەركىبى] زىرە، بەدىيان، ئالقات مېۋىسى، موميا 20
گرامدىن، جويۇز 7 گرام، جۇۋىنە 3 گرام، ئانار ئۇرۇقى 30
گرام، تاباشىر 12 گرام، خەشخاش پوستى بىر گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] زىرە بىلەن ئانار ئۇرۇقىنى قورۇپ سو-
قۇپ، باشقا دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، دورا تالقانلىرىنى
ئانار سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[تەسىرى] قۇرۇق ئىسسىقلىقتىن بولغان مەنى تېز كېتىشكە
شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
تۆت دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

78. ھەبىي ئىمساك كەبىر

[تەركىبى] ئەپيۈن 12 گرام، پارپا 5 گرام، بەزرۇلبەنجى،
زەپەر 1.5 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قار-
مۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.



[تەسىرى] قۇرۇتۇش، تۇتۇش، پەيلەرنى چىڭىتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. سۈيدۈك ۋە مەنىي تۇتۇش، باھنى قوزغاش، بەدەننى، بۆرەكنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە كەچتە بىر قېتىم 3 ~ 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھامىلىدار ئاياللارغا بېرىلمەيدۇ، شوپۇرلار كۈندۈزى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

79. ھەبىي ئېھتىلام

[تەركىبى] بەللۇت، ئانارگۈلى، كۈندۈر، ھەبۇلئاس ئۇ. رۇقىنىڭ مېغىزى، نىشاستە، قارا سۇنا ئۇرۇقى 15 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] قۇرۇتۇش، تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە. كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا شىپا بولىدۇ.

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

80. ھەبىي باھ

[تەركىبى] ئايارەج پەيقرى، ئاق تۇربۇت 3.5 گرامدىن، ھەشقىپچەك ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان 2.5 گرامدىن، شەھمەن-زەل، غارىقۇن، ئاقىرقەرھە، سۆللەپ مىسىرى 2 گرامدىن،



سوقمۇنيا، كەترا 3 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل
سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] بەدىنى سېمىز كىشىلەردىكى جىنسىي ئاجىزلىققا
شېپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن 10 تال
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

81. ھەببى ئىمساك مۇقەۋۋى باھ

[تەركىبى] مۇقەل، پەرىپيۇن، زىراۋەندە تەۋنىل، سۈم-
بۇل، مۇرمەككى، ئامىلە، شاقاقۇل مىسىرى، پىلىپىل، گاۋزى-
بان ھىندى، دارچىن، بەسباسە 3 گرامدىن، سەئدى كوفى،
ئاقىرقەرھە، سەمغى ئەرەبى، قەلەي كۈشتىسى، كۈمۈش كۈشتى-
سى، ئەپيۇن، جوز، خولىنجان، سۆللەپ مىسىرى، زەھەرسىز-
لەندۈرۈلگەن كۈچۈلا، دۈرنەج ئەرەبى، ئاق بەھمەن، قىزىل
بەھمەن، بەزرۈلبەنجى 6 گرامدىن، موميا، قەلەمپۇر، سەۋزە
ئۇرۇقى، قاقىلە 5 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، ئىپار،
زەپەر 1.5 گرامدىن، جەدۋار 10 گرام، نىشاستە 36 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
جوزنىڭ سۈيىدە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىشكە شېپا بولىدۇ.



[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئۈچ دانىدىن ئىس-
تېمال قىلىنىدۇ.

82. ھەببى ھېكىم ھۈسەيىن

[تەركىبى] قارا موسلى 500 گرام، كالا سۈتى 250 گرام،
جوز، بەسباسە 125 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] موسلىنى سۈتتە قاينىتىپ، پۈتۈن سۈتنى
ئۆزىگە تارتىپ بولغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، دورىلار بىلەن ئەل-
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرۈشتە تەڭداشسىز تەسىرگە ئە-
گە.

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

83. ھەببى جالىنۇس

[تەركىبى] ئەركەك قۇشقاچ مېڭىسى، شاقاقۇل، پىياز
ئۇرۇقى، خورما ئۇرۇقى مېڭىزى، سۆللەپ مىسىرى، زاغۇن،
سەقەنقۇر تەڭ مىقداردا، ئىپار مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تالقانلىرى-
نى ھەسەل ياكى زاغۇن سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا
دا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.



[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئۈچ دانىدىن ئىس-
تېمال قىلىنىدۇ. كەينىدىن 100 مىللىلىتىر ئۈزۈم سۈيى ئى-
چىشكە بېرىلىدۇ.

84. ھەببى ئىبنىسنا

[تەركىبى] ئەنبەر، ئىپار بىر گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق 30
دانە، پارپا، سالاجىت، پەنەرمايە، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ ئۇرۇقى،
تەمرى ھىندى مېغىزى، رىمىگاھى، مەستىكى ئۈچ گرامدىن،
كۈمۈش ۋاراق 50 دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىش، ئېقىپ كېتىشكە شىپا بولى-
دۇ.

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

85. ھەببى ئىكسىر

[تەركىبى] ئېكەكلەنگەن پولات 12 گرام، سىماب، سەڭگىيا
بىر گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى تۇخۇم يېغىدا سالايە قىلىپ،
سېغىزدا ياسالغان قاچىغا سېلىپ، سېغىز بىلەن شىرلاپ، قو-
قاسقا كۆمۈپ، يەنە تەكرار كۈمۈش ۋاراق بىلەن 100 قېتىم
قىزدۇرۇلغاندىن كېيىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[تەسىرى] مەنىي تېز كېتىش، جەلق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] گۈرۈچ چوڭلۇقىدىكى قايماق بىلەن
بىر دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

86. ھەبىي ئىمساك بورزانى

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا، چىگىت مېغىزى، كۈندۈر، قەلەمپۇر، فۇپەل، بەزرۇلبەنجى، ئاقىرقەرھە، مەستىكى رۇمى 15 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، پىلىپىل، زەھەر-سىزلەندۈرۈلگەن ئىتىياڭقى ئۇرۇقى، جۈزبۇۋا 30 گرامدىن، خۇبىسل ھەدىد، خەشخاش پوستى 90 گرامدىن، ھەسەل 120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل-نى چەككىلەپ، قىزىق ھالىتىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

87. ھەبىي مۇمىسك ئابلىمىت يۈسۈفى

[تەركىبى] زەپەر، جوز، مەستىكى رۇمى، ئاقىرقەرھە، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، رىمىگاھى 10 گرامدىن، سۆللەپ مىس-رى، قۇشقاچ مېڭىسى 15 گرامدىن، دارچىن، قەلەمپۇر، پىل-



پىل 5 گرامدىن، بەسباسە، پەنەرمايە 6 گرامدىن، ئەپيۇن،
كۈچۈلا جەۋھىرى بىر گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز
سۈيى ياكى قايناق سۇ بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرۈپ، مەنى تېز كېتىشكە شىپا
بولىدۇ، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچ 2 ~ 1 دانىدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ. دورىدىن كېيىن سۈت ئىستېمال قىلسا
ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

88. ھەبىي بۇمىسك ئاقساراي

[تەركىبى] زىرە، بەدىيان 20 گرامدىن، جوز 7 گرام،
جۇۋىنە 3 گرام، ئانار ئۇرۇقى 30 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] زىرە بىلەن ئانار ئۇرۇقى قورۇلىدۇ،
ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ ئانار سۈيى بىلەن
خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنى تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

89. ھەبىي خوتەنى

[تەركىبى] ئارجىل 25 گرام، زەپەر 12 گرام، ئەپيۇن 10 گرام، پارپا 3 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
 [تەبىئىتى] ئىسسىق.
 [تەسىرى] جىگەر ۋە جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەپ، مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

90. ھەبىي رەھى

[تەركىبى] مۇقەل 36 گرام، قەلەمپۇر، جۈزبۇۋا، پىل-پىل، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھە، قارىمۇچ، پىلپىل، شەترەنجى ھىندى، بەرەڭگى كابىلى، دارچىن، خولىنجان، زىراۋەندە 12 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورا تالقانلىرىنى مۇقەل سۈيىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
 [تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
 [تەسىرى] بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

91. ھەبىي دىۋانى

[تەركىبى] ئەپيۈن 30 گرام، رۇبىسۇس، پارپا، مۇرمەك-كى، ئاقىرقەرھە، قۇندۇز قەھرى، مەستىكى، ھەبىي بىلسان، زورۇمبات، دۈرنەج ئەقرەبى، ئۇدخام 6 گرامدىن، زەنجىۋىل، زەپەر، دارچىن، سەمغى ئەرەبى، قارىمۇچ، كەتىرا، بەسباسە 15 گرامدىن، جىنتىيانا، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىلىپىل، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر 10 گرامدىن، ئىپار 3 گرام، ناۋات 45 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلابتا ناۋاتنى قىيام قىلىپ، دورا تالقانلىرىنى خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەك ئاجىزلىقى ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

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

92. ھەبىي ئوسمان

[تەركىبى] ئاقىرقەرھە، نەشە 10 گرامدىن، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى 15 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 20 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] نەشەنى ئۆچكە يېغىدا يېغىنى ئېلىپ، باشقا دورا تالقانلىرىنى شۇ ياغدا خېمىر قىلىپ 0.3 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] نېرۋا ئاجىزلىقى، جىددىيلىك، سەپرادىن بولغان مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن بۇرۇن 2 ~ 1 دانىدىن سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرس دورىلار

1. قۇرسى رىمىگاھى

[تەركىبى] رىمىگاھى 20 گرام، دارچىن، كاۋاۋىچىن 12 گرامدىن، ئاقىرقەرھە، خولىنجان 15 گرامدىن، زەپەر 7 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] خولىنجاننى قايناق سۇغا چىلاپ شىرنىسىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، خولىنجان شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گراملىق قۇرسى تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

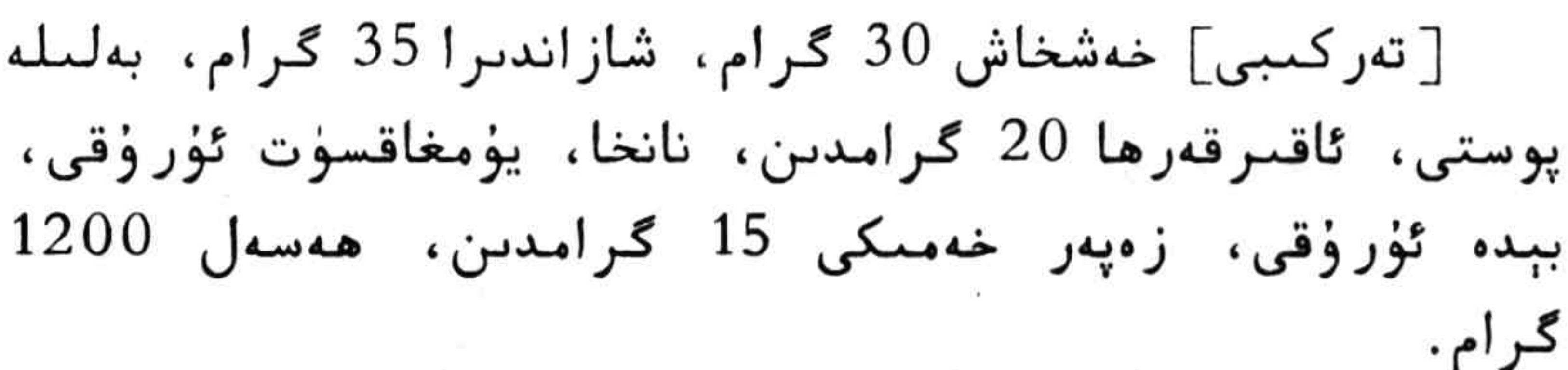
[تەسىرى] قوزغاش، جىنسىي ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىق، مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. قۇرسى مۇمىسك

[تەركىبى] ئاقىرقەرھە، قەلەمپۇر، بەسباسە، جۇۋىنە 4 گرامدىن، ئەپيۈن، زەپەر 2 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، زەپەر تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گرامدىن قۇرسى تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] تۈتۈش، بالدۇر مەنىي يۈرۈپ كېتىش، مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.



[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، چەككە-
لەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] بۆرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى سەمىرە-
تىدۇ، بۆرەك ۋە ئۇرۇقداننى كۈچەيتىپ قىزىتىدۇ، بۆرەك ئا-
جىزلىقى، مەنى ئازىيىپ كېتىش، بۆرەك ۋە بەدەن ئورۇقلاپ
كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

[تەركىبى] رىمىگامى، ئەپيۇن، قەلەمپۇر، جويۇز، زەپەر،
مەستكى رۇمى، بۇقا چۈيىسى، دارچىن، سۆللەپ مىسىرى 30
گرامدىن، ئوغرىتىكەن 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەپيۇن بىلەن زەپەرنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، مەستىكىنى تەپمە ھاۋانچا بىلەن



يۇمشاق ئېزىپ سوقۇپ، بۇقا چۈيسىنى يۇمشاق ئېكەدەپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەپيۈن، زەپەر، مەستىكى، بۇقا چۈيسى قاتارلىقلارغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ 0.3 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنى تۇتىدۇ، جىنسى ئەزانى قوزغايدۇ. مەنى تېز يۈرۈپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالما سلىققا شىپا بولىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 3 ~ 1 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. قۇرسى ئىمساك Ⅲ

[تەركىبى] خەشخاش پوستى، كەندىر ئۇرۇقى 30 گرامدىن، ئانارگۈلى 50 گرام، لاچىندانە 20 گرام، ئاقىرقەرە، جويۇز، بەسباسە، ھىڭ 15 گرامدىن، بۇغا مۇڭگۈزى 10 گرام، ئانارگۈلى سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانارگۈلى سۈيىدە يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] مەنى تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

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

شەربەت دورىلار

1. شەربىتى ئەنجۇر رۇتەب

[تەركىبى] ياخشى پىشقان ئەنجۇر 1.2 كىلوگرام، نوقۇت 560 گرام، دارچىن، خولىنجان، سۇمبۇل، زەپەر، قەلەمپۇر 3 گرامدىن، ھەسەل 810 مىللىلىتىر، سۇ 5.4 لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەنجۇر ۋە نوقۇتنى ئايرىم - ئايرىم سۇغا سېلىپ 1/4 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ مېچىپ ئارد-لاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قالغان دورىلارنى خالتىغا قاچىلاپ سېلىپ، قاينىتىپ سىقىپ، ھەسەل سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەك، دوۋسۇننى ياخشىلايدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ، بەل ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

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

2. شەربىتى پولات

[تەركىبى] پاكىز پولات ئېھتىياجلىق مىقداردا، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پولاتنى بىر قانچە قېتىم قىزىتىپ تاۋلاپ ئېلىپ، ناۋاتتا قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، مەنى تۇتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىندۇ.

3. شەرىپىتى پەنجىنۇش

[تەركىبى] تۆمۈر پوقى 90 گرام، سىماق، موزا، ئانارگۈ-لى، قىزىلگۈل، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، كۈندۈر، يالىپۇز 30 گرام-دىن، زەپەر، مۇرمەككى، زەمچە 3 گرامدىن، ئۈزۈم سۈيى 1.65 لىتىر، سۇ 3 ھەسسە، قەنت 2 ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] تالقان ياساش قائىدىسى بويىچە تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[تەسىرى] مەنى تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 20 ~ 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

4. شەرىپىتى زەبىب كەبىر

[تەركىبى] ئۈزۈم سۈيى 30 كىلوگرام، توخۇ، كەكلىك، كەپتەر، قۇشقاچ گۆشلىرى 5 كىلوگرام، ئۇرۇق، تىرىپلىرىدىن ئايرىلغان ئالما، بېھى، ئامۇت 60 گرامدىن، زەنجىۋىل، قەلەم-پۇر، گۈلدارچىن، سازەج ھىندى 6 گرامدىن، خولىنجان مە-سىرى 3 گرام، كاۋاۋىچىن، پوستى تۇرۇنجى، سۈمبۇل ھىندى، جۈزبۇۋا، بەسباسە، قېلىن دارچىن، ئۆشەنە، پىلىپىل،



دى، جۇزبۇۋا، بەسباسە، قېلىن دارچىن، ئۆشنە، پىلىپ،
رۇم بەدىيان، سەئىدى كوفى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن،
ئۇدقىمار 15 گرامدىن، ئاسارۇن 12 گرام، سەندەل 60 گرام،
ھەسەل 1500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈزۈم سۈيىنى قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە
گۆش، مېۋىلەرنى سېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، خالتىغا
قاچىلاپ، قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، خالتىنى پات - پات مۇ-
جۇپ، تاتلىقنى چىقىرىپ، گۆشلەر ياخشى پىشقاندىن كېيىن
قازاننى چۈشۈرۈپ، سىقىپ، سۈزۈپ، ھەسەل سېلىپ يەنە بىر
ئاز قاينىتىپ، قىيام قىلىپ، ئىپار، زەپەرنى ئاخىرىدا ئارىلاش-
تۇرۇپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرۈشتە ھېچقانداق تاماق ياكى
دورا بۇ نۇسخىغا يەتمەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 40
مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. شەربىتى پەۋاكىھە قەلب

[تەركىبى] دۈرنەج ئەقرەبى 50 گرام، قىرقلغان پىلە،
ئاق سەندەل 60 گرامدىن، بەدىيان 36 گرام، ئەينۇلا 120
گرام، ئەرقى كاسنە، نېلۇپەر، ئەرقى گۈل، قاپاق ئەرقى 500
مىللىلىتىر، نەشپۈت سۈيى، ئالما سۈيى، ئانار سۈيى، ئۈزۈم
سۈيى 120 مىللىلىتىردىن، ناۋات بىر كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرەقلەرگە سەك-



كىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، مېۋە سۈيىلىرىنى قوشۇپ قاينىتىپ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] سوغۇققا مايىل.

[تەسىرى] يۈرەكنىڭ ئىسسىقلىقتىن مىزاجى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئاشتىدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. شەربىتى گۈزەر I

[تەركىبى] تازىلاپ توغراغان سەۋزە 3.2 كىلوگرام، سۈمبۇل، قەلەمپۇر، خولىنجان، دارچىن 3 گرامدىن، زەپەر 2 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزىنى مەلۇم مىقداردىكى سۇ بىلەن قازاندا مەھكەم دۈملەپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، يۇمشاق پىشقاندا ئېلىپ مېچىپ سۈيىنى چىقىرىپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى يەنە قاچىلاپ، مەزكۇر سۇ بىلەن قاينىتىپ، دورىلارنىڭ تەمى چىقىپ بولغاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈۋېتىپ، ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ قىيامغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىدۇ، بەل ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.



7. شەربىتى گۈزەر II

[تەركىبى] تازىلاپ توغراغان سەۋزە بىر كىلوگرام، سۇ 10 لىتىر، شېكەر 5 كىلوگرام، خولىنجان، دارچىن، ئاقىر-قەرھا 18 گرامدىن، زەپەر 6 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزە ئۈستىگە سۈت قۇيۇپ، قول بىلەن مۇجۇپ، كېيىن قاينىتىپ، قىيام قىلىپ ئۈستىدىن قالغان دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. شەربىتى گۈزەر III

[تەركىبى] سەۋزە سۈيى 4 لىتىر، ناۋات 500 گرام، ئەنبەر 6 گرام، ئىپار بىر گرام، گۈل سۈيى ئىككى كىلوگرام.
[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، سالايە قىلىنغان ئەنبەر، ئىپار قاتارلىقلارنى گۈل سۈيىگە قوشۇپ، سەۋزە سۈيىنىڭ قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

2 - خىل ئۇسۇلى: سەۋزە، گۈل سۈيىنى قوشۇپ قاينىد.



تېپ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، قىيام سەل سوۋۇغاندا سالايە قىلىنغان (ھاۋانچىغا ئازراق شېكەر سېلىپ ئۈستىگە ئىپار، ئەنبەرنى سېلىپ، ھاۋانچا تېشى بىلەن دورىلارنى سوقماي، ھاۋانچىغا سۈركەپ يۇمشىتىلىدۇ)، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سېلىپ ئاردلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] يۈرەك، مېڭە، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، جىندسى ئەزانى كۈچلەندۈرۈپ، باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرەق (پار سۈيى) دورىلار

1. ئەرەقى گۆش (گۆش پار سۈيى)

[تەركىبى] دارچىن 360 گرام، بەسباسە، جوز، قەلەم-پۇر، بەدىيان، زەنجىۋىل 180 گرامدىن، سۇمبۇل، قاقىلە، لاچىندانە 36 گرامدىن، مەستىكى، شاقاقۇل، ئۇد ھىندى 12 گرامدىن، ئىپار، زەپەر 10 گرام، قەنت 5 كىلوگرام، ئالما 100 دانە، سېمىز ئېرىك قوي گۆشى 13.5 كىلوگرام، گۈل سۈيى بىر كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قاينىتىپ پار سۈيى ئېلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرۈشتە تەسىرى ئىنتايىن كۈچ-لۈك، رەڭگىروينى سۈزۈلدۈرۈش، قىزارىتىش تەسىرىگىمۇ ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. ئەرەقى مائۇللەھمى

[تەركىبى] گاۋزىبان گۈلى، ئۈستقۇددۇس، نېلۇپەر، قەزىلگۈل، بېدىمشكى، تاباشىر 12 گرامدىن، لاچىندانە، قاقىلە، گۈلدارچىن، بەسباسە، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر، دارچىن 5 گرامدىن، سېمىز چۈجە گۆشى بىر دانە، قۇشقاچ گۆشى 20

دانه، باچكا گوۆشى ئىككى دانه.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلار چالا سوقۇلۇپ، گوۆشلەر ئۇششاق
 پارچىلىنىدۇ، ھەممىنى پار قازىنىغا سېلىپ ئەرەق تارتىلىدۇ.
 [تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
 [تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان يۈرەك، بەدەن، بۆرەك،
 جىنسىي ئاجىزلىققا كۆرۈنەرلىك شىپا بولىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. ئەرەقى مائۇللەھمى قۇربانى

[تەركىبى] پاققان گوۆشى 2 كىلوگرام، پىشۇرۇلغان سېمىز
 توخۇ گوۆشى 3 دانه، جىگدىچى گوۆشى 9 دانه، قۇشقاچ گوۆشى
 15 دانه، ئاق سەندەل، يۇمغاقسۇت، قاقىلە، لاچىندانه، قىزىل-
 گۈل، دارچىن، زەنجىۋىل 20 گرامدىن، ئەرەقى گۈل، بېدىمىش-
 كى، سەۋزە ئۇرۇقى، تاتلىق ئانار سۈيى 4 كىلوگرامدىن، ئالما
 سۈيى، بېھى سۈيى، ئامۇت، نەشپۈت سۈيى، ئۈزۈم سۈيى،
 ئەرەقى گاۋزىبان 2 كىلوگرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن،
 شاقاقۇل مىسىرى 20 گرامدىن، خولىنجان، سازەج ھىندى،
 لاچىندانه، سۆللەپ مىسىرى، گاۋزىبان گۈلى 60 گرامدىن،
 قىزىلگۈل، قارا چاي، ئۆشەنە 50 گرامدىن، ماكلانغان پىلە 80
 گرام، دارچىن 30 گرام، ئىپار، ئەنبەر، زەپەر بىر گرامدىن.
 [ياساش ئۇسۇلى] گوۆشلەرنى ياغلىرىدىن ئايرىپ چاناپ قى-
 يام قىلىپ، ئاق سەندەل، يۇمغاقسۇت، قاقىلە، لاچىندانه،
 قىزىلگۈل، دارچىن، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنىڭ تالقانلىرىنى قىي-

مىغا سېپىپ قورۇپ، چالا پىشۇرۇپ، ئاندىن ئەرقى گۈل،
ئەرقى بېدىمىشكى، سەۋزە ئەرقى، تاتلىق ئانار سۈيى، ئالما
سۈيى، بېھى سۈيى، ئامۇت، نەشپۈت سۈيى، ئۈزۈم سۈيى،
گاۋزىبان ئەرقى قاتارلىقلارنى قىيمىغا قوشۇپ، ئوبدان ئارىلاش-
تۇرۇپ، ئەرەق قازىنىدا ئەرەق تارتىلىدۇ، ئىككىنچى قېتىمدا
ئاشۇ ئەرەقكە ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل، خولىند-
جان، سازەج ھىندى، لاچىندانە، سۆللەپ مىسىرى، گاۋزىبان
گۈلى، قىزىلگۈل، قارا چاي، ئۆشنە، پىلە، دارچىن قاتارلىق
دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرەقكە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، يەنە
بىر قېتىم ئەرەق تارتىلىدۇ، بۇ قېتىم ئىپار، ئەنبەر، زەپەر
قاتارلىقلارنى بىر كىچىك خالتىغا سېلىپ، ئەرەق چۈشىدىغان
نەيچىگە ئېسىپ قويۇپ ئەرەق تارتىلىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] قان ئازلىق، بەدەن ئاجىزلىقى، ماغدۇرسىز-
لىق، بەل - پۇت ئاغرىش، قۇۋۋەتسىزلىكتىن بولغان باش قې-
يىش، يۈرەك سېلىش، مەنىي ئازلىقتىن بولغان بۆرەك، جىند-
سىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

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



شاراب دورىلار

1. شارابى ئەۋرىشىم

[تەركىبى] پىلە غوزىكى مۇۋاپىق مىقداردا، شېكەر، ھە-
سەل، ئىپار، ئەنبەرلەر مەلۇم مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردىكى پىلە غوزىكىنى تەمى
تولۇق چىقىپ بولغانغا قەدەر قاينىتىپ سۈزۈپ، شېكەر ياكى
ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ، ئۈستىگە ئىپار، ئەنبەر تالقانلىرىنى
سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى ئادەتتىن تاشقىرى قوزغايدۇ، پۈتۈن بەدەن-
نى كۈچلەندۈرۈپ سەمىرىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30
مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. شارابى پىياز

[تەركىبى] ئاق پىياز سۈيى، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] پىياز سۈيىگە تەڭ مىقداردا ھەسەل قو-
شۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى قوزغاشتا تەسىرى كۈچلۈك.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 50 ~ 30 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىندۇ.

3. شارابى بال (ھەسەل شارابى)

[تەركىبى] ھەسەل 280 گرام، قايناق سۇ 1200 گرام، نارمىشكى 50 گرام، قەلەمپۇر، پوستى تۇرۇنجى 25 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] ھەسەل، قايناق سۇلارنى بىر كوزىغا سېلىپ ئاپتاپتا قويۇپ، ئىسسىقتا قايناشقا باشلىغاندا كۈندە 2 ~ 1 قېتىم ئارىلاشتۇرۇپ، 40 كۈن توشقاندا سۈزۈپ ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] خۇشلۇق كەلتۈرۈش، قۇۋۋەتلەش، پەيلەرنى چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە، نېرۋا ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، پالەچ، ئىستىرخا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. شارابى رەيھان

[تەركىبى] ياخشى پىشقان قىزىل ئۈزۈم سۈيى 5 كىلوگىرام، دارچىن، قەلەمپۇر، پوستى تۇرۇنجى، جوز، بەسباسە، سەندەل، نارمىشكى 6 گرامدىن، گۈلى رەيھان مەلۇم مىقداردا. [ياساش ئۇسۇلى] ئۈزۈم سۈيىنى كوزىغا قويۇپ، دورىلارنى



خالتىغا سېلىپ كوزىغا تاشلاپ، كوزىنىڭ ئاغزىنى مەھكەم ئوراپ ئالتە ئاي تۇرغۇزغاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] تىنچلاندۇرۇش، قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، جىندىسى ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. شارابى ئەنقىيا

[تەركىبى] ياخشى پىشقان تاۋۇز بىر دانە، قۇرۇق ئۈزۈم، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] تاۋۇزنىڭ بېشىنى كېسىپ، ئىچىنى بوشتىپ، شېكەر بىلەن ئۈزۈمنى تاۋۇز ئىچىگە توشقۇچە سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ ئۈچ كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] سوغۇق.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرۈش، قوزغىتىش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.



6. شارابى مۇپەررىھى

[تەركىبى] ھەسەل 300 گرام، سۇ 600 گرام، قەلەمپۇر، جوز، بەسباسە، شەترەنجى ھىندى، ئاقىرقەرھە، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل 36 گرامدىن، زەپەر، مەستىكى 18 گرامدىن، سەندەل 50 گرام، دارچىن 10 گرام، ئەنبەر، ئىپار 12 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، كوزىغا سېلىپ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، يەر ئاستىغا كۆمۈپ قويۇپ، ئەتراپىغا قوي قىغى دۆۋىلەپ قويۇپ، 40 كۈندىن كېيىن ئېلىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، ئىشتە-ھانى ئاچىدۇ، كونا يۆتەلنى يوقىتىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇراببالار

1. مۇراببائى بەھمەن (بەھمەن مۇرابباسى I)

[تەركىبى] پوستى ئايرىلغان ئاق بەھمەن 560 گرام، ھە-
سەل 1.2 لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] بەھمەننى ئۈچ سوتكا سۇغا چىلاپ ھەر
بىر سوتكىدا بىر قېتىم سۈيى يەڭگۈشلىنىپ تۇرۇلىدۇ، 4 -
كۈنى سۈزۈپ ئېلىپ ھەممىنى بىر ئازدىن تېشىپ، يەنە بىر سوتكا
چىلىغاندىن كېيىن ئېلىپ ناھايىتى يۇمشاق مىجىپ، يېڭى سۇدا
قاينىتىپ، ئۈستىدىن ھەسەلنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
40 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] مەنىنى كۆپەيتىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ،
باھنى كۈچەيتىدۇ، ئاشقازان ۋە مېڭىنى كۈچەيتىدۇ ۋە شۇ مەق-
سەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 10 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. مۇراببائى شاقاقۇل (شاقاقۇل مۇرابباسى)

[تەركىبى] ھۆل شاقاقۇل مەلۇم مىقداردا، سۇ بىر ھەسسە،
ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] شاقاقۇلنى سۇغا چىلاپ، بىر سوتكا تۇر-
غۇزۇپ سۈيىنى تۆكۈۋېتىپ، يەنە يېڭىدىن سۇ قويۇپ يەنە تۆكۈ-

ۋېتىپ، جەمئىي ئۈچ سوتكا ئىچىدە ئۈچ قېتىم سۈيىنى يەڭگۈش-
لەپ، تازا يۇمشىغاندىن كېيىن سىرتقى پوستىنى ئاقلۇۋېتىپ،
يېڭى سۇ بىلەن قاينىتىپ، يېرىم پىشقاندا سۈزۈپ، ھەسەلنى
تۆكۈپ قىيام قىلىپ، مەزكۇر شاقاقۇلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-
لىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى قوزغاپ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، دوۋساقنى
ياخشىلايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. مۇرابباى گىردىگان (ياڭاق مۇرابباسى)

[تەركىبى] چالا پىشقان ھۆل ياڭاق مەلۇم مىقداردا، ھەسەل
بىر ھەسسە، سۇ ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاقنىڭ سىرتقى كۆپ پوستىنى قىرىپ
تاشلاپ، سۇدا ئۈزۈنغىچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە ھەسەلنى
تۆكۈپ قىيام قىلىپ، ئۈستىدىن مەزكۇر ياڭاقنى سېلىپ ئار-
لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ ۋە شۇ
مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. مۇرەككەپ سەۋزە مۇرابباسى

[تەركىبى] سۇلۇق قىزىل سەۋزە 2 كىلوگرام، زەنجىۋىل، قاقىلە، جۈزبۇۋا، قەلەمپۇر، دارچىن، خولىنجان 10 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، ئەنبەر 1.5 گرام، ھەسەل بىر كىلوگرام، سۇ 1.5 لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزىنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، ئوتتۇرىسىدىكى غولىنى ئېلىۋېتىپ، چاچتەك توغراپ ھەمدە 1.5 لىتىر سۇدا قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە ھەسەلنى قۇيۇپ تولۇق قىيام قىلىپ، شېشە قاچىغا ئېلىپ ھەمدە ئۈندەك سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق. [تەسىرى] بۆرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىنى قويۇلتىش ۋە نورماللاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش، جىنسىي ئەزالار سوۋۇپ كېتىش، مەنىنىڭ سۇيۇلۇپ كېتىشى ۋە ئىختىيارسىز مېڭىپ تۇرۇشى قاتارلىقلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.



5. سۆئلەپ مۇرابباسى

[تەركىبى] ھۆل سۆئلەپ 600 گرام، ھەسەل 1.2 لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] سۆئلەپ ھۆل بولسا ئۈچ سوتكا، قۇرۇق بولسا 12 سوتكا سۇغا چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ بىر نەچچە يېرىگە يىگنە سانجىپ شىرنىسىنى ئېقىتىۋېتىپ، قازانغا سېلىپ ئۈستىدىن ھەسەلنى تۆكۈپ ئۈچ سوتكا تۇرغۇزغاندىن كېيىن، سۇس ئوتتا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ۋە قايناپ قالماسلىق شەرتى بىلەن ئىككى سائەت قىزىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۈچ سوتكا توختاپ يەنە يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ئىككى سائەت ئەتراپىدا ئوتتا تۇرغۇزۇلىدۇ ۋە ھەسەل قىيام بولغاندىن كېيىن قاچىلاپ ئېلىپ 40 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[تەسىرى] مەنىنى كۆپەيتىپ، باھنى قوزغايدۇ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

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

6. شاقاقۇل مۇرابباسى II

[تەركىبى] شاقاقۇل مىسىرى 100 گرام، سەۋزە ئەرەقى 500 گرام، ناۋات 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] 300 گرام سەۋزە ئەرەقىگە شاقاقۇل مىسىرىنى ئۈچ كۈن چىلاپ، ئاندىن پوستىنى قىرىۋېتىپ، يەنە 200

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

گرام ئەرقىگە 200 گرام ناۋات سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[تەسىرى] جىگەر ۋە جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. زەنجىۋىل مۇرابباسى

[تەركىبى] ھۆل زەنجىۋىل 100 گرام، سۇ 500 گرام، ھەسەل 200 گرام، ناۋات 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەنجىۋىلنى ئاقلاپ، ئۇششاق توغراپ قاينىتىپ، زەنجىۋىل پىشقاندا ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە ھەسەل، زەنجىۋىلنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

رەۋغەن (ياغ) دورىلار

1. رەۋغەننى ئاقىرقەرھە (ئاقىرقەرھە يېغى)

[تەركىبى] ئاقىرقەرھە 6 گرام، دارچىن 3 گرام، ئىپار 2 گرام، ئەپيۇن 1.5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، سىماب يېغى ياكى گۈل يەسىمەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، شېشە قاچىغا ئېلىپ 21 كۈن تومۇز ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئەزا، ئۇرۇق بېزى خالتىسى، بەل ساھەسى، ئالقان ۋە پۇت - قوللارنى ياغلىسا، جىنسىي لەززەتنى ئاشۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇقىرىقى ئەزالار ياغلاپ بېرىلىدۇ.

2. رەۋغەننى سىر (سامساق يېغى)

[تەركىبى] تازىلانغان سامساق 450 گرام، پەرىپىيۇن، ئا-قىرقەرھە 15 گرامدىن، پىلىپىل، سۇزاپ 30 گرامدىن، زەيتۇن يېغى 620 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ 1/3 قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.



[تەبىئىتى] ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، پەي سۇسلۇقى، بويۇن ئاغرىقى، بوۋاسىر، سۈيدۈك تېمپ كېلىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. چىرايىنى ياخشىلايدۇ ۋە شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سىرتتىن ياغلاپ بېرىلىدۇ.

3. رەۋغىنى مۇرچ (چۈمۈلە يېغى)

[تەركىبى] قەۋرىستانلىقلاردا بولىدىغان چوڭ قارا چۈمۈلە 1000 تال، بىلسان ياكى سەۋسەن يېغى مەلۇم مىقداردا، كۈچۈلە يېغى 100 مىللىگرام.
[ياساش ئۇسۇلى] چۈمۈلنى شېشە ئىچىدىكى ياغقا سېلىپ 40 كۈن ئاپتاپقا سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ئىسسىق.
[تەسىرى] قوزغىتىش، قىزىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، پەي-لەرنى چىڭىتىش تەسىرىگە ئىگە.
[ئىشلىتىلىشى] بەل ئاغرىقى، مەزى بېزى ياللۇغى، جىندىسى ئاجىزلىق، سۈيدۈك، مەنى تۇتالماسلىق، پەيلەر بوشاشقا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بەل، دوۋسۇن، يوتا، ئۇرۇقدان، تاپان، ئالقانلار مايلىنىپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ياكى ئاپتاپقا قاقلىنىدۇ. يەنى بەل ئاغرىقىدا بەل مايلىنىدۇ، مەزى بېزى ياللۇغىغا (سۈيدۈك، مەنى تۇتالماسلىق، مىكروپسىز تىپىغا)



دوۋسۇن، ئۇرۇقدان ئاستى مايلىنىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىق، مە-
نى تۇتالماسلىققا ئۇرۇقدان، زەكەر، تاپان، ئالىقان، بارماقلار-
نىڭ ئارىسى مايلىنىدۇ.

4. رەۋغىنى ئازاراقى (كۈچۈلا يېغى)

[تەركىبى] قەلەمپۇر، جوز، دارچىن، ئاچچىق قۇستە،
لسانىل ئاساپىر، بىخ كەبىر 10 گرامدىن، كۈچۈلا 70 گرام،
كۈنجۈت يېغى 60 مىللىگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىغا
چىلاپ ئاپتاپتا 40 كۈن تۇرغۇزسا تەييار بولىدۇ، قىش كۈنلىرى
بولسا دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ، سۇس
ئوتتا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىق، زەكەر بوشاپ كېتىش قاتار-
لىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي ئەزا ۋە ئۇنىڭ ئەتراپى،
ئالىقان، تاپانلار، بەل، دوۋسۇنلار مايلىنىدۇ.



سۇفۇپ دورىلار

1. سۇفۇپى قادىرى

[تەركىبى] قورۇلغان تەمرى ھىندى مېغىزى 60 گرام،
يۇمىلاقسۇت ئۇرۇقى 25 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 12 گرام،
قەلەي كۈشتىسى 10 گرام، قەنت 100 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا، قەنتلەرنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[تەسىرى] قولدا لەززەتلىنىش سەۋەبىدىن بولغان مەنى تېز
كېتىش ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. سۇفۇپى ئىسكەندەر

[تەركىبى] ئۇد ھىندى، لاچىندانە، ئاسارۇن، نارمىشكى،
زىرە، دارچىن، تاش چېچىكى، پىلىپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر،
سۈمبۇل، جوز، ئاق سەندەل، قاقىلە 3.5 گرامدىن، قەنت 100
گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا، قەنتلەرنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
تالقان تەييارلىنىدۇ.



[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[تەسىرى] بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان بەل ئاغرىش، جىند-
سىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 3 ~ 1 گرامغىچە كاپ ئېتىلىدۇ.

3. سۇفۇپى سەيپۇللا

[تەركىبى] تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سەمغى
ئەرەبى، موزا 6 گرامدىن، تالماكانە، سۆللەپ مىسىرى، مەستە-
كى رۇمى 5 گرامدىن، قەنت 30 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ
تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] مۆتىدىل.
[تەسىرى] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي تېز يۈرۈپ كې-
تىشكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. سۇفۇپى دىۋانى

[تەركىبى] ئاق مەۋسەل 36 گرام، تالماكانە 72 گرام،
سەۋزە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى 50 گرام، ناۋات 200 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى، ناۋاتنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.



[تەسىرى] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

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

5. سۇفۇپى جامى

[تەركىبى] سەمغى ئەرەبى، مەستىكى رۇمى، كەتىرا، ئاقا-قىيا، ئاق مەۋسەل، قىزىل مەۋسەل، سۆللەپ مىسىرى، تالماكا-نە، لىسانىل ئاساپىر، قىزىل بەھمەن 15 گرامدىن، قەنت 120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئا-رىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[تەسىرى] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي تېز كېتىشكە داۋا بولىدۇ.

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

6. سۇفۇپى ھاجى

[تەركىبى] شاقاقۇل مىسىرى، مەستىكى رۇمى، دارچىن، تاباشىر، تالماكانە، گۇڭگۇرت، سەرپىستان 15 گرامدىن، ئاق ناۋات 5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ناۋات، دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
 [تەسىرى] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي ئېقىپ كېتىشكە
 شىپا بولىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
 ئىككى گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. سۇفۇپى سۇلايمانى

[تەركىبى] ئاش تۈزى 108 گرام، ھىندى تۈزى، نۆشۈدۈر
 280 گرام، تاش تۈزى 200 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 120 گرام،
 ئىزخىر چېچىكى 60 گرام، ئاقمۇچ، قارىمۇچ 80 گرامدىن،
 ئەفتمۇن، سۈمبۇل، شەترەنجى ھىندى، زىرە، دارچىن 40
 گرامدىن، تاغ زىرىسى، زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان، بىخ سۇس 56
 گرامدىن، نەشە 50 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] تۈزلەرنى سۇدا قاينىتىپ، سېغىزدىن
 ياسالغان كوزا ئىچىگە سېلىپ، نان ياققان تونۇر ئىچىگە سېلىپ،
 تونۇرنىڭ ئوتى تۈگىگەنگە قەدەر قويۇپ، ئۇندىن كېيىن قالغان
 دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، مەزكۇر قاچىنىڭ ئىچىگە
 سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كېيىن كىچىك شېشىلەرگە
 ئېلىپ ساقلىنىدۇ. قانچە ئۇزۇن تۇرسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ.
 [تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] كۆز، ئاشقازان، بۆرەك، رېماتىزم، زىققە كې-
 سەللىرىگە شىپا بولىدۇ، بولۇپمۇ باھنى قوزغايدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىشكە



ئىككى گرامدىن ناشتىدا يەيدۇ، جىنسىي ئاجىزلىققا ئۈچ گرامنى چالا سوقۇپ تۇخۇم سېرىقىغا قوشۇپ يەيدۇ.

8. سۇفۇپى سۆللەپ I

[تەركىبى] سۆللەپ، جىنكېۋىزى ئۇرۇقى، كۈندۈر، كەندىر ئۇرۇقى، ئۇدخام تەڭ مىقداردا، ناۋات بىر ھەسسە. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ناۋات تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مەنىي تۇتالماسلىق، بەل - پۇت تېلىپ ئاغرىش، مەزى بېزى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. سۇفۇپى سۆللەپ II

[تەركىبى] سۆللەپ مىسىرى 30 گرام، ئانارگۈلى، زىرا-ۋەندە 15 گرامدىن، كۈندۈر 20 گرام، خەشخاش پوستى 10 گرام، بەللۇت 12 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 15 گرامدىن 50 گرام سۆڭەك شورپىسى بىلەن ئىچىلىدۇ.

10. سۇفۇپى كۈنجۈت

[تەركىبى] كۈنجۈت، قارا زىرە، زەنجۈل 30 گرامدىن، پىلىپ، قارىمۇچ 15 گرامدىن، لاچىندانە، قاقىلە 9 گرامدىن، دارچىن 6 گرام، قەنت 270 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىق.

[تەسىرى] باھنى كۈچەيتىدۇ، مەنىنىڭ سۈيۈلۈپ كېتىشى ۋە تېز يۈرۈپ كېتىشىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. سۇفۇپى مەستىكى

[تەركىبى] ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۆڭەك مىسدىرى، مەستىكى رۇمى، يۇمىغاقسۈت ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى 10 گرامدىن، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى 30 گرام، ناۋات 30 گرام.

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

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.



[تەسىرى] مەنىي تۇتالما سلىققا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
5 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. سۇفۇپى گۈلنار

[تەركىبى] ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، سەئدى كوفى، رۇم
بەدىيان، بەزرۇلبەنجى، موزا، زىرە، كۈندۈر 10 گرامدىن،
بەللۇت، سېمىزئوت ئۇرۇقى 16 گرام، خورما ئۇرۇقى، سېرىق-
چېچەك ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى 15 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلى-
نىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[تەسىرى] مەنىي بالدۇر كېتىش، قولدا لەززەتلىنىش ئىل-
لەتلىرىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. سۇفۇپى مەۋسەل

[تەركىبى] ئاق مەۋسەل، قىزىل مەۋسەل، سىپارى، سۈم-
بۇل 40 گرامدىن، كۆكنار پوستى 45 گرام، ئەپيۈن 4 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ
تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.
[تەسىرى] بالدۇر مەنىي يۈرۈپ كېتىش، قولدا لەززەتلىدۇ.

نىش ئىللەتلىرىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. سۇفۇپى كەشنىز

[تەركىبى] سېمىزئوت ئۇرۇقى 10 گرام، قۇرۇق يۇمىغاق-
سۈت 5 گرام، ئىسپىغۇل 7 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] سېمىزئوت ئۇرۇقى بىلەن يۇمىغاقسۈتنى
يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنى سوقماي قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[تەسىرى] سەپرادىن بولغان مەنىي تېز كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەندە بەش گرامدىن سۈت بىلەن
ئىچىلىدۇ.

15. سۇفۇپى ئەنجىرە

[تەركىبى] چاققاقئوت ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ئوغرىتە-
كەن، تالماكانە تەڭ مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] توققۇز گرام دورا تالقىنىنى توققۇز
گرام قىزىل شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.



سۇفۇپى ئاقىرقەرھە

۱۶.

سۇفۇپى ئاقىرقەرھە

سۇفۇپى ئاقىرقەرھە

[تەركىبى] ئاقىرقەرھە، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، زەپەر، پىلىپ، جۇزبۇۋا، ئاق سەندەل، ئەپيۈن 12 گرامدىن، شېكەر 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ئىسسىققا مايىلراق.

[تەسىرى] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 1 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. سۇفۇپى بەزرۇلبەنجى

[تەركىبى] ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كەندىر ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، شاپتۇل مېغىزى، نېلۇپەر گۈلى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، سىماق، ئانارگۈلى، تاباشىر، ئەدەس مۇقەششەر، قىزىلگۈل 20 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[تەسىرى] ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقى، سېزىمچانلىقنىڭ ئېلىنىشى.



شېپ كېتىشىدىن بولغان مەنى تېز يۈرۈپ كېتىشكە شېپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچتە ئالتە گرامدىن سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ.

18. سۇفۇپى مۇمسىك بارىد

[تەركىبى] سېمىزئوت ئۇرۇقى 9 گرام، ئىسپىغۇل كېپىد-كى 6 گرام، يۇمىغاقسۈت 5 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] سوغۇق.
[تەسىرى] ئىسسىقلىقتىن بولغان مەنى تېز يۈرۈپ كېتىشكە شېپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ناشتىدا سوغۇق سۇ بىلەن ئۈچ گرام ئىچىلىدۇ.

19. سۇفۇپى ئېھتىلام

[تەركىبى] يۇمىغاقسۈت ئۇرۇقى، قەنت تەڭ مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[تەسىرى] ئىسسىقلىقتىن بولغان ئېھتىلامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. سۇفۇپى سۈرئىتى ئىنزال

[تەركىبى] سۇزاپ ئۇرۇقى 9 گرام، چاڭگال ئۇرۇقى، سەۋسەن يىلتىزى 6 گرامدىن، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تىزگىنلەيدۇ. [ئىشلىتىلىشى] مەنى تېز كېتىش ۋە ئۆزلۈكىدىن يۈرۈپ كېتىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئالتە گرام ئېلىپ غورا سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

21. سۇفۇپى ئىمساك

[تەركىبى] ئاق مەۋسەل 10 گرام، سۆڭەك مىسىرى 20 گرام، كەترا 40 گرام، ئىسپىغۇل، ناۋات 50 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ناۋاتنى قىيام قىلىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ نەم قىلىپ، ئاندىن قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. [تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[تەسىرى] قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقى.

دىن بولغان مەنى تېز يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. سۇفۇپى دەردى پۇشت

[تەركىبى] فۇپەل، دارچىن 25 گرامدىن، پىستە، ياڭاق
مېغىزى 7 گرامدىن، تۇخۇم سېرىقى 4 دانە، ناۋات 100 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سەل
قورۇپ ئۈستىگە سوقۇلغان ناۋات، پىستە مېغىزىنى سوقۇپ ئارد-
لاشتۇرۇپ تۇخۇم سېرىقى تالقىنىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ئىسسىق.
[تەسىرى] مەنى تۇتالما سىلىقتىن بولغان بەل ئاغرىش، بە-
دەن ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچتە 10 گرامدىن ئىس-
تېمال قىلىنىدۇ.

23. سۇفۇپى مۇقەۋۋى باھ

[تەركىبى] لىسانىل ئاساپىر، زاغۇن ئۇرۇقى، چامغۇر
ئۇرۇقى 4 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلى-
نىدۇ.
[تەبىئىتى] ئىسسىق.
[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 4 گرامدىن يېيىلىد-
ۇ، كەينىدىن ئۈزۈم شەربىتى ئىچسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

سارتېكىن نەشرگە ئۇيۇشتۇرغان كىتابلار

1. ئۇيغۇرچە نەشر قىلىنغان ئەسەرلەر كاتالوگى (60 يۈەن)
2. يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش (12 يۈەن)
3. جىگەر كېسەللىكلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش (7 يۈەن)
4. ئۇيغۇر تېبابىتىدە مزاج تەڭشەش ئۇسۇللىرى (15 يۈەن)
5. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئەزالارنى ئاسراش (12 يۈەن)
6. يادىكارلىقلاردىن مەدەنىيىتىمىزگە نەزەر (29.80 يۈەن)
8. مزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش (28 يۈەن)
9. ئابدۇشۈكۈر مۇھەممەتتىن شېئىرلىرى (ئۈچ قىسىم) (54 يۈەن)
10. كەلگۈسى مۇشۇ يەردىن باشلىنىدۇ (20 يۈەن)
11. ئەرەب مەدەنىيىتىنىڭ تارىخى قىممىتى (20 يۈەن)
12. يىپەك يولىدىكى سەنئەت جەۋھەرلىرى (22 يۈەن)
13. قاراقاش مەدەنىيەت تەزكىرىسى (28 يۈەن)
14. يارقىن ئەسلىملەر (上下) (24 يۈەن)
15. سىل كېسەللىكىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش (9.50 يۈەن)
16. سېھىرلىك نەي (پوۋېستلار) (16 يۈەن)
17. تېببىي ۋە ئەدەبىي ئەسەرلەر كاتالوگى (上下) (120 يۈەن)
18. مەھبۇسقا ئايلانغان قىزلار (14 يۈەن)
19. ئوتلۇق چەمبەر (رومان) (22 يۈەن)
20. قۇرۇتۇلغان مېۋىلەرنىڭ شىپالىق رولى (12 يۈەن)
21. بادامنىڭ شىپالىق رولى (12 يۈەن)
22. ساغلاملىق دەستۇرى (2 - 3) (24 يۈەن)
23. سىرتىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش مەجمۇئەسى (8 - 1) (80 يۈەن)
24. مەدەنىيىتىمىزگە تەسىر كۆرسەتكەن شەخسلەر (22 يۈەن)
25. ئائىلە قامۇسى (70 يۈەن)
26. خەلق تېبابىتى (40 يۈەن)
27. شىپالىق ئۇيغۇر تائاملىرى (15 يۈەن)
28. ئىلمىي ئوزۇقلىنىش (14 يۈەن)
29. ئاياللار گۈزەللىك رېتسېپلىرى (14 يۈەن)

30. تېببىي ھېكايەتلەر (40 يۈەن)
31. تېببىي خۇلاسەلەر (16 يۈەن)
32. يۈسۈپ خاس ھاجىنىڭ تېببىي نەسىھەتلىرى (14 يۈەن)
33. ئەجدادلاردىن قالغان مەخپىي رېتسېپلار (12 يۈەن)
34. ئۇيغۇر تېبابەت ئاتالغۇلىرى ئىزاھلىق لۇغىتى (20 يۈەن)
35. سۈت ۋە سالامەتلىك (10 يۈەن)
36. پىيازنىڭ شىپالىق رولى (8 يۈەن)
37. سامساقنىڭ شىپالىق رولى (8 يۈەن)
38. مىڭ تىللالىق رېتسېپلار (90 يۈەن)
39. سەۋەنلىكلەرگە تەدبىرلەر (16 يۈەن)
40. قىز - ئاياللار ئەخلاقى (16 يۈەن)
41. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىياتى (18 يۈەن)
42. خەزىنىلەر ئاچقۇچى (19 يۈەن)
43. 300 ئىشتا مۇنداق قىلىڭ (16 يۈەن)
44. ئانارنىڭ دورىلىق رولى (12 يۈەن)
45. چىلاننىڭ دورىلىق رولى (12 يۈەن)
46. يېڭى يەككە رېتسېپلار (10 يۈەن)
47. باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى مەخپىي رېتسېپلار (12 يۈەن)
48. بالىلارغا سوۋغا (14 يۈەن)
49. سالامەتلىككە زىيانلىق تۇرمۇش ئادەتلىرى (14 يۈەن)
50. تاللاش ۋە مۇۋەپپەقىيەت (12 يۈەن)
51. يىپەك يولى ئۈستىدە قايتا ئويلىنىش (25 يۈەن)
52. ئۇيغۇر شېئىرىيىتىدىن نەمۇنىلەر (ئۈچ قىسىم) (60 يۈەن)
53. مۇھەببەت قوشاقلىرىدىن 1000 پارچە (12 يۈەن)
54. نەسىھەتتىن نەمۇنە (45 يۈەن)
55. پەرزەنت تەربىيەلەش دەستۇرى (20 يۈەن)
56. بېل گەيتىس دەيدۇ — بايقىساڭ توپىمۇ ئالتۇن (18 يۈەن)

ئالاقىلاشقۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى مەخپىي رېتسىپلار

تۈزگۈچى: ئابلەي مەتتىياز
پىلانلىغۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
مەسئۇل مۇھەررىرى: شەمشىقەمەر ئابدۇراخمان
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر
مۇقاۋا لايىھىلىگۈچى: گۆھەر ئوبۇل
* * *

نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
نەشرىيات ئادرېسى: ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ
پوچتا نومۇرى: 830001 تېلېفون نومۇرى: 2832440 (0991)
باسقۇچى: ئۈرۈمچى ئالتۇن يارۇق باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى ۋە بېسىلىشى: 2005 - يىل 7 - ئاي 1 - نەشرى
ئۆلچىمى: 850×1168 مم، 32 كەسلەم، 7.75 باسما تاۋاق، 132 مىڭ خەت
سانى: 1—3000
* * *

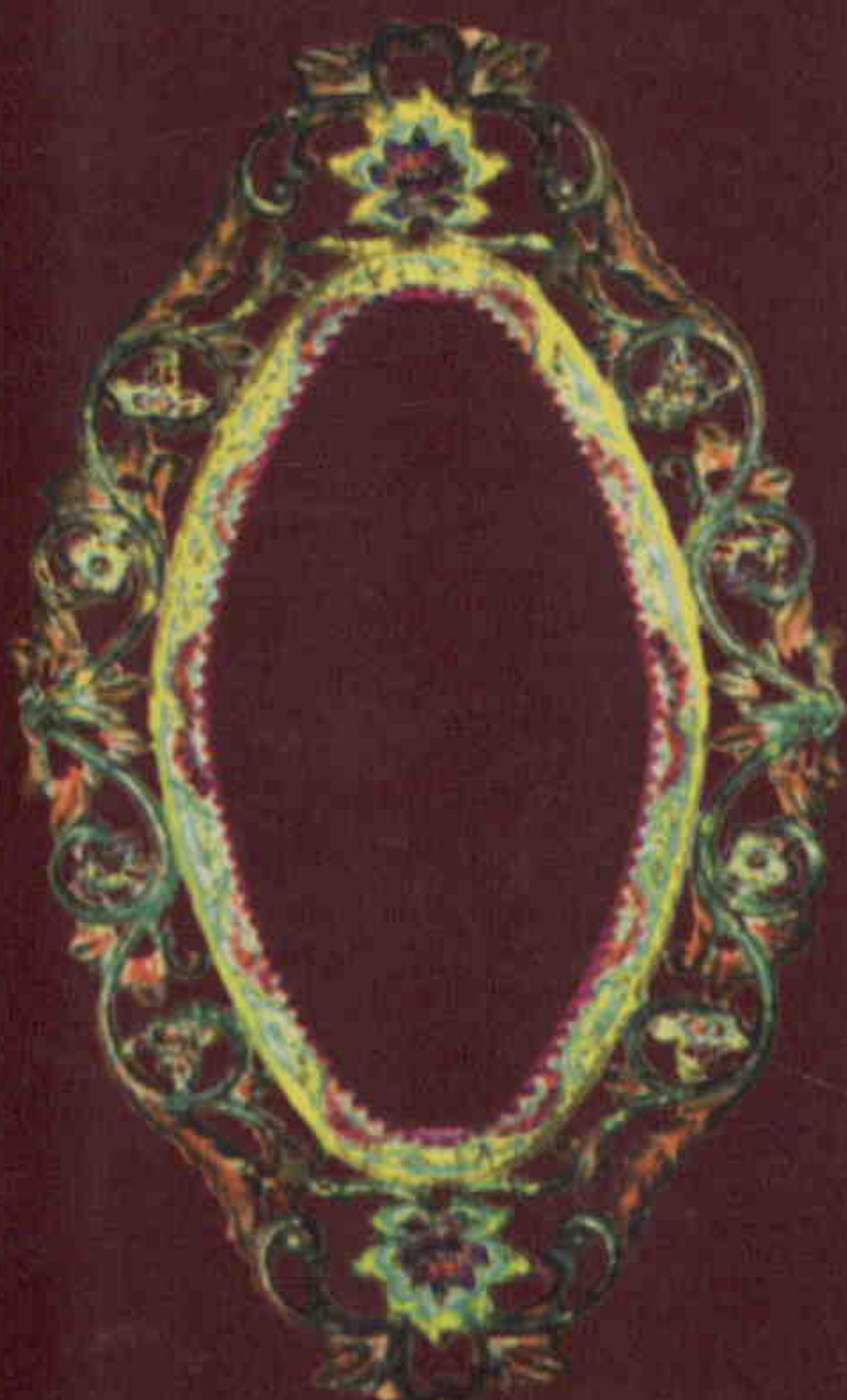
ISBN 7—5372—4170—8

باھاسى: 12.00 يۈەن

ئالاقىلىشىش تېلېفونى: 0991—2832440 ، پوچتا نومۇرى: 830001



مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: گۈھەر ئوبۇل



ISBN 7-5372-4170-8

(民文) 定价: 12.00 元

ISBN 7-5372-4170-8



9 787537 241700 >