

## كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئۆزىدە قىممەتلىك بىلىم جاۋاھىراتلىرىنى توپلاپ ۋە ساقلاپ كېلىۋاتقان بىر باي خەزىنە. ئۇ قەدىمىي مەدەنىيەتكە ئىگە ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك تارىخى تەرەققىياتى داۋامىدا كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش، كېسەللىككە قارشى كۈرەش قىلىش، تەبىئەت بىلەن تۇنۇشۇش، ھەرخىل ماددىلارنىڭ دورىلىق خۇسۇسىيىتى ۋە تېببىي جەھەتتىكى ئەھمىيىتىنى چۈشۈنۈش جەريانىدا ھاسىل قىلغان قىممەتلىك نەجىرىلىرى ۋە ئاچچىق ساۋاقلارنىڭ يەكۈنى.

ئەمگەكچان، ئەقىل - پاراسەتلىك ئاتا - بوۋىلىرىمىز ئۆز تۇرمۇشىدا ۋە ساقلىق ساقلاش داۋامىدا ھاسىل قىلغان تەجرىبە - ساۋاقلارنى ئۈزلۈكسىز ھالدا خاتىرلەپ، كېيىنكى ئەۋلادلارنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن مىراس قالدۇرۇپ كەلگەن. خەلقىمىز ئىچىدە كۆپلىگەن ماھىر تېۋىپلار ئۇزاق يىللار داۋامىدا ھاسىل قىلغان داۋالاش ۋە دورىگەرلىك بىلىملىرىنى ئۈزلۈكسىز توپلاپ، خەلقىمىزنىڭ داۋالاش ئىشلىرى ئۈچۈن زور تۆھپىلەرنى قوشقان. ئۇلارنىڭ تېبابەت مىراسلىرىنى يىغىش، رەتلەپ نەشر قىلدۇرۇش ئارقىلىق خەلقىمىزگە يەتكۈزۈپ بېرىش ئېلىمىز تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىياتى ئۈچۈن زور ئەھمىيەتكە ئىگە مۇھىم خىزمەت.

بۈگۈنكى كۈندە، پارتىيە ۋە ھۆكۈمەت بۇ ئىشلارنى چىڭ

تۇتۇپ ئىشلىشىمىز ئۈچۈن پايدىلىق شارائىتلارنى يارىتىپ بەرمەكتە. بىز مۇشۇ پايدىلىق پۇرسەتنى قەدىرلەپ ئاپتونوم رايونىمىز مىقياسىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بىلەن شۇغۇللىنىپ جامائەتچىلىككە تونۇلغان ۋە ئۆزىگە خاس ئەمەلىي تەجرىبىلەرنى ھاسىل قىلغان داڭلىق تېۋىپلارنىڭ تېببىي مىراسلىرىنى يىغىش، رەتلەش ۋە نەشر قىلدۇرۇش خىزمىتىنى داۋاملىق چىڭ تۇتۇپ ئىشلىمەكچىمىز.

مەنسۇر ھاجى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ساھەسىدە 70 يىلدىن كۆپرەك ئەجىر سىڭدۈرۈپ، مول داۋالاش تەجرىبىلىرىنى ھاسىل قىلغان ماھىر تېۋىپ. ئۇنىڭ تېبابەت جەھەتتىكى شۆھرىتى پۈتكۈل خوتەن رايونىدا كەڭ تارقالغان. ئۇنىڭ داۋالاش ئىشلىرىدا ھاسىل قىلغان ئەمەلىي تەجرىبىلىرى ۋە سىناقتىن ئۆتكۈزگەن رېتسىپلىرى ئۆزىگە خاس بولغان بەزى داۋالاش چارە - ئۇسۇللىرىنى شەكىللەندۈرگەن. مەنسۇر ھاجى قالدۇرۇپ كەتكەن ۋە سىناقتىن ئۆتكۈزگەن رېتسىپلار ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئەمەلىي قوللىنىشچانلىقى يۇقىرى، داۋالاش دائىرىسى كەڭ، ئىشلىتىش بىر قەدەر ئوڭاي، ئۈنۈمىمۇ يۇقىرى رېتسىپلاردىن ئىبارەت. شۇڭا، بۇ رېتسىپلارنى رەتلەپ كىتابخانلارغا تەقدىم قىلدۇق.

تۇرغۇن ئۆمەر

(شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ مۇدىرى)

## مەنسۇر ھاجىنىڭ قىسقىچە تەرجىمىھالى

مەنسۇر ھاجى 1890 - يىلى قاراقاش ناھىيىسىنىڭ ئاقساراي يېزا قۇمباغ كەنتىدە مەرىپەتپەرۋەر ئائىلىدە دۇنياغا كەلگەن. 1898 - يىلىدىن 1905 - يىلىغىچە قاراقاش ناھىيىسىنىڭ گۈزە كۆلبېشى مەھەللىسىدىكى مەدرىستە ئوقۇپ ئەرەب، پارس، ئوردۇ تىللىرىنى ياخشى ئۆگەنگەن. 1905 - يىلىدىن 1915 - يىلىغىچە نەۋرە ئاكىسى، مەشھۇر تېۋىپ توختى ئاخۇن ھاجىغا شاگىرت بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ئائىت ئاساسىي نەزەرىيە ۋە ئەمەلىيەت بىلىملىرىنى ھەم دورىگەرلىك ئىلمىنى پۇختا ئۆگەنگەن. 1915 - يىلىدىن باشلاپ ئۆزى مۇستەقىل ھالدا قاراقاش ناھىيىسىنىڭ ئاقساراي، ئولۇغئاتا قاتارلىق يېزا، كەنتلىرىدە ۋە گۇما ناھىيىسىنىڭ زاڭگۇي، مۇجا، پىيالما، دۇۋا قاتارلىق يېزا - كەنتلىرىدە داۋالاش ۋە دورىگەرلىك بىلەن شۇغۇللانغان. 1948 - يىلى ئەرەبىستانغا چىقىپ ھەج قىلىش سەپىرىدە پاكىستاندا بىر يىل ئەتراپىدا تۇرۇپ، بىر تەرەپتىن داۋالاش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللانسا، يەنە بىر تەرەپتىن ئاپتونوم رايونىمىزدا كەمچىل بولۇۋاتقان بىر قىسىم يەككە دورىلارنى يىغىپ توپلىغان. ۋەتەنگە قايتقاندا نۇرغۇن يەككە دورىلارنى ئېلىپ كەلگەن ھەم بۇ دورىلارنىڭ بىر قىسمىنى تېرىپ ئۆستۈرۈپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە يوق ياكى كەمچىل بولغان دورا ئۆسۈملۈكلىرىنىڭ ئورنىنى تولدۇرغان. 1954 - يىلىدىن

1978 - يىلىغىچە قاراقاش ناھىيە ئاقساراي يېزىلىق خەلق دوختۇرخانىسىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك بۆلۈمىدە، 1978 - يىلىدىن باشلاپ قاراقاش ناھىيىلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسىدا ئىشلىگەن. بۇ جەرياندا مەنسۇر ھاجى بىر تەرەپتىن دورا تېرىپ ئۆستۈرۈش ۋە تاغلىق رايونلاردىن دورا يىغىش ئىشلىرىغا بىۋاسىتە قاتنىشىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك يەككە دورىلىرىنىڭ يېتىشمەسلىك مەسىلىسىنى ھەل قىلسا، يەنە بىر تەرەپتىن شىپالىق ئۈنۈمى يۇقىرى ئاددىي رېتسېپلار ئارقىلىق جىنسىي ئاجىزلىق، بالىياتقۇ راكى، تېرە كېسەللىكلىرى، بالىلار كېسەللىكلىرى، ئاياللار كېسەللىكلىرى، بەش ئەزا كېسەللىكلىرى، نېرۋا كېسەللىكلىرى، نەپەس سىستېمىسى ۋە ھەزىم قىلىش سىستېمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ياخشى نەتىجىلەرنى قازىنىپ، كىشىلەرنىڭ ئالغىشىغا ئېرىشكەن. مەنسۇر ھاجى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ساھەسىدە ئۇزۇن يىل ئىشلەپ ياشىنىپ قالغىنىغا قارىماي، يەنە ھەرخىل كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش ۋە ئۇلارنى داۋالاشتىكى تەجرىبىلىرىنى، سىناقتىن ئۆتكەن شىپالىق رېتسېپلارنى توپلاش، رەتلەش ھەم شاگىرت تەربىيەلەش بىلەن شۇغۇللىنىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ تەرەققىياتىغا ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشقان. ئۇ شاگىرت تەربىيەلەشكە ئىزچىل ئەھمىيەت بەرگەچكە، ئۇنىڭ شاگىرتلىرىدىن كېرىم ھاجى، ئابدۇجايپار ئاخۇن ھەمدە ئۇنىڭ مۇھەممەتئىمىن ھاجى، مۇھەممەتسالھ ھاجى، مۇھەممەتسىدىق ھاجى قاتارلىق بەش ئوغلى تېبابەتچىلىك بىلەن داۋاملىق شۇغۇللانماقتا. ئۇ تەربىيەلەپ يېتىشتۈرگەن شاگىرتلار ھەرقايسى ئۇيغۇر

تېبابەتچىلىك شىپاخانىلىرىدا ئاساسلىق تېۋىپلاردىن بولۇپ  
ئىشلىمەكتە.

مەنسۇر ھاجىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك جەھەتتىكى  
ئىقتىدارى ۋە خىزمەتتىكى زور تۆھپىسىگە ئاساسەن، 1988 -  
يىلى مۇدىر ۋىراجلىق ئۇنۋانى بېرىلگەن. مەنسۇر ھاجى پۈتۈن  
ئۆمرىدە 73 يىل تېبابەتچىلىك بىلەن شۇغۇللانغان، 1988 - يىل  
8 - ئاينىڭ 22 - كۈنى قاراقاش ناھىيىسىنىڭ ئاقساراي يېزا  
قۇمباغ كەنتىدە كېسەللىك سەۋەبى بىلەن 98 يېشىدا ئالەمدىن  
ئۆتكەن. ئۇ ھايات ۋاقتىدا 5 - ، 6 - ، 7 - نۆۋەتلىك ناھىيىلىك  
سىياسىي كېڭەشنىڭ ئەزاسى ھەم 10 - نۆۋەتلىك ناھىيىلىك  
خەلق قۇرۇلتىيىنىڭ ۋەكىلى بولغان.



.....	31
.....	32
.....	33
.....	34
.....	34

## مۇندەرجە

1	.....	ئەرەق دورا ياسالمىلىرى	1
1	.....	ئەرەقى چۆپچىن	2
2	.....	ئەرەقى پىننە	3
3	.....	ئەرەقى كاسىنە مۇرەككەپ	3
3	.....	ئەرەقى شوخلا	4
4	.....	ئەرەقى گاۋزىبان	5
5	.....	ئەرەقى قىيىمىقۇ	6
6	.....	ئەرەقى قىزىلگۈل	6
6	.....	ئەرەقى مائۇل لەھمى	8
8	.....	ئەرەقى شاھتەررە	8
8	.....	ئەرەقى بېدىمىشكى	9
9	.....	ئەرەقى بەدىيان	11
11	.....	مەجۇن دورا ياسالمىلىرى	11
11	.....	مەجۇنى نۇجاھ	12
12	.....	مەجۇنى سوم	13
13	.....	مەجۇنى سەرئى	14
14	.....	مەجۇنى جەدۋار	15
15	.....	مەجۇنى ئاپارەنج پەيقىرا بارد	16
16	.....	مەجۇنى ئاپارەنج پەيقىرا مۆتىدىل	17
17	.....	مەجۇنى ئاپارەنج پەيقىرا ھار	18
18	.....	مەجۇنى ئاپارەنج پەيقىرا كەبرى	19
19	.....	مەجۇنى ئاپارەنج لوخانزىيا	20
20	.....	مەجۇنى لوخانزىيا كەبرى	

21	.....	بايادەيتۇس	مەجۇنى
22	.....	سيازەرەيتۇس جالسنوس	مەجۇنى
23	.....	سۆرۇنجان I	مەجۇنى
24	.....	سۆرۇنجان II	مەجۇنى
24	.....	داۋائىلمشكى	مەجۇنى
26	.....	داۋائىلمشكى كەبىرى	مەجۇنى
27	.....	داۋائىلمشكى شېرىن	مەجۇنى
28	.....	داۋائىلمشكى بارد	مەجۇنى
29	.....	داۋائىلمشكى كۈركۈم	مەجۇنى
30	.....	داۋائىلمشكى ھار I	مەجۇنى
31	.....	داۋائىلمشكى ھار II	مەجۇنى
33	.....	خېمىرى مەرۋايت	مەجۇنى
34	.....	مۇپەررىھى ياقۇت ھار	مەجۇنى
35	.....	مۇپەررىھى ياقۇت سەرت	مەجۇنى
36	.....	مۇپەررىھى ياقۇت كىبرى مۇئىتىدىل	مەجۇنى
37	.....	ئاسانا سىيا كەبرى	مەجۇنى
38	.....	سەنجىرىنا	مەجۇنى
39	.....	بەرششا	مەجۇنى
41	.....	بەرششا كەبىرى	مەجۇنى
42	.....	خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى	مەجۇنى
43	.....	سەرئى	مەجۇنى
43	.....	مەسرۇدەيتۇس	مەجۇنى
45	.....	جەدۋار كەبىرى	مەجۇنى
46	.....	خېمىرى ئەبىرىشم	مەجۇنى
47	.....	خېمىرى گاۋزىبان ساددە	مەجۇنى
48	.....	ئەلھەبۇبى	مەجۇنى
49	.....	پولونىيا پارىسى	مەجۇنى
50	.....	جاۋاھىر مەسىرى	مەجۇنى



51	..... مەجۈنى نەمەكى سۇلايمانى	58
52	..... مەجۈنى ماددە تۇلھايات كەبىرى I	58
53	..... مەجۈنى ماددە تۇلھايات كەبىرى II	58
55	..... مەجۈنى ماددە تۇلھايات كەبىرى III	58
56	..... مەجۈنى لوبۇبى كەبىر I	58
58	..... مەجۈنى لوبۇبى كەبىر II	58
59	..... مەجۈنى لوبۇبى سەغىر	78
60	..... مەجۈنى كۈچۈلا	88
61	..... مەجۈنى ئازراقى ساددە	88
62	..... مەجۈنى ھالۋائىي بەيزە	98
63	..... مەجۈنى مۇپەررىجى مەسھى	100
65	..... مەجۈنى كەلكىلانچ ھار	100
66	..... مەجۈنى كەلكىلانچ بارد	50
66	..... مەجۈنى ئامىلە نۇشدارى ساددە	50
67	..... مەجۈنى ئامىلە نۇشدارى كەبىرى	40
69	..... مەجۈنى ئامىلە نۇشدارى لوئىلىۋى I	40
70	..... مەجۈنى نۇشدارى لوئىلىۋى II	20
71	..... مەجۈنى زۇپا	30
72	..... مەجۈنى زۇپا كەبىرى	70
73	..... مەجۈنى خەشخاش	78
74	..... مەجۈنى ئېگىر	80
75	..... مەجۈنى ئىتىرىفىل كەشنىز كەبىر	90
76	..... مەجۈنى بىنەپشە	101
77	..... مەجۈنى مۇقەۋۋى مەئدە	101
78	..... مەجۈنى خىيارشەنبەر	101
79	..... مەجۈنى بەسباسە	101
80	..... مەجۈنى نانخۇا كەبىرى	101
81	..... مەجۈنى ئىتىرىفىل كەبىرى	101

82	..... مەجۈنى ئىترىفىل سەغىر	12
82	..... مەجۈنى جاۋارش ئەنبەر	22
83	..... مەجۈنى بەسىر	12
84	..... مەجۈنى چۆبچىن I	22
85	..... مەجۈنى چۆبچىن II	12
86	..... مەجۈنى چۆبچىن III	22
87	..... مەجۈنى شاھتەررە I	22
88	..... مەجۈنى شاھتەررە II	12
88	..... مەجۈنى خەيسىڭ	12
89	..... مەجۈنى شىڭگىرىپ	22
90	..... مەجۈنى ئەقرب	22
91	..... مەجۈنى ھەجرۈلىيەھۇد	22
92	..... مەجۈنى ئىترىفىل غۇددى	22
93	..... مەجۈنى ئىترىفىل زامانى	22
94	..... مەجۈنى بەرەس	22
94	..... مەجۈنى بەرەس كەبىرى	22
95	..... مەجۈنى رەشىدى	22
96	..... مەجۈنى ھېلىلە	12
97	..... مەجۈنى شەيبى	22
97	..... مەجۈنى تەرياقى نەزلە	22
98	..... مەجۈنى ئىمساك	22
99	..... مەجۈنى خۇبىسل ھەدىد	22
101	..... جاۋارشىلار	22
102	..... جاۋارش شەھرىيان	22
103	..... جاۋارش ئۇد	22
104	..... جاۋارش نانخۇا	22
104	..... جاۋارش قادىرى	22
105	..... جاۋارش كۇمۇنى I	22

106	.....	جاۋارش كۈمۈنى II	081
107	.....	جاۋارش زەرئۇنى	181
108	.....	جاۋارش جالمنوس	881
109	.....	جاۋارش ئۇدبايد	881
109	.....	جاۋارش ئۇد شېرىن	421
110	.....	جاۋارش فۇدىنج	881
111	.....	جاۋارش تۇرئۇت	881
112	.....	جاۋارش قۇلۇنجى	481
113	.....	جاۋارش مەستىكى	781
114	.....	جاۋارش تاباشىر	871
115	.....	جاۋارش جۇزبۇزا	981
115	.....	جاۋارش كۈندۈر	141
116	.....	جاۋارش كۈندۈر كەبىرى	081
118	.....	لوئۇقلار (يالانچۇقلار)	
118	.....	لوئۇقى بادام I	841
119	.....	لوئۇقى بادام II	841
120	.....	لوئۇقى سەرىستان	141
121	.....	لوئۇقى ئىسپىغۇل	141
122	.....	لوئۇقى كەتان	881
123	.....	لوئۇقى كەتان كەبىرى	841
124	.....	كۇمىلاچ (ھەببى) ياسالمىلىرى	
124	.....	ھەببى قوقىيا	881
125	.....	ھەببى بىنەپشە	481
126	.....	ھەببى موقەل	981
127	.....	ھەببى زەھەب	181
127	.....	ھەببى شەبىيار	181
128	.....	ھەببى تۇرئۇت I	181
129	.....	ھەببى تۇرئۇت II	881

130	..... ھەبىي ئىستەمىنقۇن	801
131	..... ھەبىي رەسكەفۇر I	801
132	..... ھەبىي رەسكەفۇر II	801
133	..... ھەبىي سىماب	801
134	..... ھەبىي ئايارەنجى پەيقىرا	801
135	..... ھەبىي مەنتىيىن I	801
135	..... ھەبىي مەنتىيىن II	801
136	..... ھەبىي سەممۇلپار	801
137	..... ھەبىي شاھتەررە	801
138	..... ھەبىي ئىترىفىل كىبرىت	801
139	..... ھەبىي بۇۋىستۇن I	801
140	..... ھەبىي بۇۋىستۇن II	801
140	..... ھەبىي سۆرۇنجان I	801
141	..... ھەبىي سۆرۇنجان II	801
142	..... ھەبىي سۆرۇنجان قادىرى	801
143	..... ھەبىي سۆرۇنجان كەبىرى	801
144	..... ھەبىي جەدۋار I	801
144	..... ھەبىي جەدۋار II	801
145	..... ھەبىي جەدۋار قادىرى III	801
146	..... ھەبىي شىپا	801
147	..... ھەبىي سالاتىن	801
148	..... ھەبىي گۇرسىنگى	801
149	..... ھەبىي غارىقۇن I	801
149	..... ھەبىي غارىقۇن II	801
150	..... ھەبىي غارىقۇن III	801
151	..... ھەبىي ئىمىساك I	801
152	..... ھەبىي ئىمىساك ساددە	801
152	..... ھەبىي ئىمىساك II	801

153	..... ھەبىبى ئىمساك Ⅲ	171
154	..... ھەبىبى ئاتشەك	173
154	..... ھەبىبى سوئال ھار	175
155	..... ھەبىبى سوئال بارد	176
156	..... ھەبىبى سوئال كەبىرى	177
156	..... ھەبىبى نارمىشىكى	178
157	..... ھەبىبى گىل ئەرمىنى	179
158	..... ھەبىبى مەزكور	179
159	..... ھەبىبى لاجۇۋەرد	180
159	..... ھەبىبى سەكبىنەچ	181
160	..... ھەبىبى رەۋەن	181
161	..... ھەبىبى سەبرە	182
161	..... ھەبىبى ئۈستقۇددۇس	182
162	..... ھەبىبى ئۈستقۇددۇس قادىرى	183
163	..... ھەبىبى ئەفتىمۇن	184
164	..... ھەبىبى پەرىپىيۇن	185
164	..... ھەبىبى بەر يوما	185
165	..... ھەبىبى مۇشكىل كۇشاد	186
166	..... ھەبىبى سالاھىت	187
167	..... ھەبىبى سىل	188
167	..... ھەبىبى زىراۋەندى	188
168	..... ھەبىبى بوزورى	190
169	..... ھەبىبى ئىسھال	191
170	..... ھەبىبى پىلىپىل	192
170	..... ھەبىبى شېكەر تىخال	193
172	..... سۇفۇپ دورىلار	195
173	..... سۇفۇپى ئەنزىرۇت	196
173	..... سۇفۇپى لىسان	197

174	..... I	سۆرۈنجان	سۇفۇپى	781
175	..... II	سۆرۈنجان	سۇفۇپى	781
176	..... III	سۆرۈنجان	سۇفۇپى	781
176	.....	خەشخاش	سۇفۇپى	781
177	.....	چۆچىن	سۇفۇپى	781
178	.....	نانخۇا	سۇفۇپى	781
179	.....	شورا	سۇفۇپى	781
179	.....	بوۋاسىر	سۇفۇپى	881
180	.....	جاراھەت	سۇفۇپى	921
181	.....	گەنجىباھار	سۇفۇپى	921
181	.....	بوزۇرى	سۇفۇپى	901
182	.....	مامىرانچىن	سۇفۇپى	941
183	.....	سەنگى مەسانە	سۇفۇپى	941
183	.....	سەرتان كەبرى	سۇفۇپى	941
184	.....	قورۇھى رەھىمى	سۇفۇپى	841
185	.....	سەرتان	سۇفۇپى	941
185	.....	سۇنۇن	سۇفۇپى	941
186	.....	قەمبىل	سۇفۇپى	941
187	.....	زىيابتۇس	سۇفۇپى	941
188	.....	بىخ مارجان	سۇفۇپى	941
188	.....	خۇلىنجان	سۇفۇپى	941
190	.....	شەرىپەت دورا	ياسالمىلىرى	941
191	.....	شەرىپىتى	ئەينۇلا	941
192	..... I	شەرىپىتى	زۇپا	941
193	..... II	شەرىپىتى	زۇپا	941
193	..... I	شەرىپىتى	چار تۇخۇم	941
194	..... II	شەرىپىتى	چار تۇخۇم	941
195	..... I	شەرىپىتى	دىنار	941

196	.....	شەرىپىتى دىنار Ⅱ	818
197	.....	شەرىپىتى سۆرۈنجان	820
198	.....	شەرىپىتى مائۇل ئۈسۈل I	821
199	.....	شەرىپىتى مائۇل ئۈسۈل Ⅱ	822
200	.....	شەرىپىتى مائۇل ئۈسۈل Ⅲ	822
201	.....	شەرىپىتى جۇلاپ	824
202	.....	شەرىپىتى ئەبرىشىم	825
203	.....	شەرىپىتى ئەبرىشىم كەبرى	825
204	.....	شەرىپىتى ئەنجىباھار I	826
205	.....	شەرىپىتى ئەنجىباھار Ⅱ	826
205	.....	شەرىپىتى ئەفتمۇن	828
206	.....	شەرىپىتى بۇزۇرى Ⅱ	828
207	.....	شەرىپىتى سىر كەنجىۋىل ئەفسەنتىن	830
208	.....	شەرىپىتى سىر كەنجىۋىل ساددە	831
208	.....	شەرىپىتى ئەينۇلا	832
209	.....	شەرىپىتى سەندەل	833
210	.....	شەرىپىتى ئەنسىل	834
211	.....	شەرىپىتى پەريادىرەس	835
211	.....	شەرىپىتى چىلان	835
212	.....	شەرىپىتى يۈرەك	838
213	.....	شەرىپىتى ھېلىلە زەرد	838
214	.....	شەرىپىتى ئانار كەبرى	839
214	.....	شەرىپىتى كاكىنەچ	840
215	.....	شەرىپىتى زىيرىشكى	841
216	.....	شەرىپىتى بەھمەن	842
217	.....	شەرىپىتى شاھتەررە	843
218	.....	شەرىپىتى سەفەر جەل	843
218	.....	شەرىپىتى ئىزخىر	843

219	..... ئۈستقۇددۇس	شەرىپىتى	281
220	..... گەنجۈر	شەرىپىتى	282
221	..... لەھىمى	شەرىپىتى	283
222	..... چۆپچىن	شەرىپىتى	284
223	..... ئۈزۈم	شەرىپىتى	285
224	..... مۇددىراتى ھەيز	شەرىپىتى	286
225	..... خونى غەلىيز	شەرىپىتى	287
226	..... رەيھان	شەرىپىتى	288
227	..... بابۇنە	شەرىپىتى	289
228	..... شىپا	شەرىپىتى	290
228	..... ھەسەل	شەرىپىتى	291
229	..... مائۇل ھەسەل كەبىر	شەرىپىتى	292
230	..... مۇنزىچ مۇرەككەپ	شەرىپىتى	293
231	..... بەرەس	شەرىپىتى	294
233	.....	مۇنزىچلار	295
233	..... بەلغەم	مۇنزىچى	296
234	..... سەۋدا	مۇنزىچى	297
235	..... سەپرا	مۇنزىچى	298
237	..... دورا ياسالمىلىرى	قۇرسى (تابلىت)	299
238	..... كەھرىۋا	قۇرسى	300
238	..... كەھرىۋا ساددە	قۇرسى	301
239	..... كاكىنەچ	قۇرسى	302
240	..... ئۇد	قۇرسى	303
241	..... راسەن	قۇرسى	304
241	..... ئوردان	قۇرسى	305
242	..... خەشخاش	قۇرسى	306
243	..... كاپۇر	قۇرسى	307
243	..... مازەرىيۇن	قۇرسى	308



- 244 ..... قۇرسى زىياپىتۇس
- 245 ..... قۇرسى مۇنەۋۋىم بارد
- 246 ..... قۇرسى ئەنجىباھار
- 247 ..... قۇرسى قوغۇشۇن
- 247 ..... قۇرسى گۈل
- 248 ..... قۇرسى سەرتان
- 249 ..... قۇرسى بىنەپشە
- 249 ..... قۇرسى تاباشىر
- 250 ..... قۇرسى غاپەس
- 251 ..... قۇرسى نەپسۇددەم
- 252 ..... ياغ (رەۋغەن) دورا ياسالمىلىرى
- 252 ..... سىماب يېغى I
- 253 ..... سىماب يېغى II
- 254 ..... سىماب يېغى III
- 254 ..... قەلەمپۇر يېغى
- 255 ..... جوز يېغى
- 256 ..... ئات يېغى
- 256 ..... چۈمۈلە يېغى
- 257 ..... رەۋغىنى تۇخۇم
- 257 ..... رەۋغىنى بەرەس
- 258 ..... بالادۇر يېغى
- 259 ..... گۇڭگۇرت يېغى
- 260 ..... سىيادان يېغى
- 260 ..... زەپەر يېغى
- 261 ..... كىپەك يېغى
- 262 ..... كۈنجۈت يېغى
- 262 ..... ئاقتىكەن يېغى

264	..... مهلهم دورا ياسالملىرى	
264	..... مهلهمى زه مچە	345
265	..... مهلهمى بهرەس	346
266	..... مهلهمى قوروهى رهه مى	347
267	..... زىماد دورا ياسالملىرى	348
267	..... زىماد مۇپاسىل	349
268	..... زىماد پەرزىجە	349
269	..... زىماد مەقئەت	350
	.....	351
	.....	352
	.....	353
	.....	354
	.....	355
	.....	356
	.....	357
	.....	358
	.....	359
	.....	360
	.....	361
	.....	362
	.....	363

## ئەرەق دورا ياسالمىلىرى

ئەرەق دورا ياسالمىسى خام دورىلار سۇغا چىلىنىپ مەخسۇس پار قازىنىدا قاينىتىپ پارلاندۇرۇلۇپ، دورىلارنىڭ ئۇچۇچان ماددىسىدىن ئايرىپ ئېلىنىدىغان سۇيۇق دورا ياسالمىسى بولۇپ، تەسىرى تېز، ئەكس تەسىرى يوق، ئىچىشكە قۇلايلىق دورا ھېسابلىنىدۇ.

ئەرەق دورا ياسالمىلىرى كۆپىنچە تەركىبىدە ئۇچۇچان تەركىب بولغان گۈل - چېچەك، يوپۇرماق، شاخ، يىلتىز، ئۇرۇق قاتارلىق ئوت - چۆپ دورىلاردىن تەييارلىنىدۇ. ساقلاش ۋاقتى بىر يىلدىن ئاشماسلىقى كېرەك.

## ئەرەقى چۆچىن

تەركىبى: قىزىل چۆچىن 500 گرام، سەرسۇۋىل (ئۆشپە)، مامىرانچىنى ھەربىرى 100 گرامدىن، ئارپىبەدىيان 50 گرام، سۇ 6 لىتىر.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن 6000 مىللىلىتىر سۇغا 6 سائەت چىلانغاندىن كېيىن مەخسۇس ئەرەق قازىنىدا سۇس ئوتتا قاينىتىلىپ، پارلاندۇرۇلۇپ 3000 مىللىلىتىر پارلانغان ئەرەق سۈيى يىغىپ ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان ياللوغلارنى ياندۇرۇش، قان تازىلاش، ئاغرىق پەسەيتىش، ماددىلارنى

يۇمشىتىش، قان، سەۋدانىڭ كۆپىيىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىشى:** ھەرخىل چارەتلىك كېسەللىكلەر، بالىياقتۇ بويىنى ياللۇغى، جىنسى يول ياللۇغى، تۈرۈبا يولى ياللۇغى، رېماتىزم كېسەللىكلىرى، سوغۇقتىن بولغان ھەرخىل قان تومۇر كېسەللىكلىرى، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان تۈرلۈك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ئەرەقى پىننە

**تەركىبى:** پىننە 500 گرام، ئارپىبەدىيان 50 گرام، سۇ 3 لىتىر.

**تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمە بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، ئەرەق قازىنىغا سېلىنىپ، 3 لىتىر سۇ قۇيۇلۇپ 6 سائەت چىلاپ سۇس ئوت بىلەن پارالاندۇرۇپ 1.5 لىتىر ئەرەق يىغىپ ئېلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىسسىق. **تەسىرى:** بەلغەم، سەۋدادىن بولغان يەللەرنى تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىشى:** ھەزىم بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر يەنى كۆڭلى ئاينىش، قۇسۇش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، قورساق ئېسىلىش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىستېمال مىقدارى:** كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

## ئەرەقى كاسىنە مۇرەككەپ

تەركىبى: كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 150 گرامدىن، قىزىلگۈل، دارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، بېدىمىشكى ھەربىرى 100 گرامدىن، نېلۇپەر، ئوغرىتىكەن (چارمىخ) ھەربىرى 50 گرامدىن، سۇ 8 لىتىر.

تەييارلىنىشى: دورىلار ئۆلچەم بويىچە ئېلىنغاندىن كېيىن قاتتىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ، يۇمشاق دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ 6 سائەت سۇغا چىلانغاندىن كېيىن پار قازىنىغا سېلىنىپ، سۇس ئوتتا پارغا ئايلاندۇرۇلۇپ، 4500 مىللىلىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سېرىقلىق چۈشۈش خاراكتېرلىك جىگەر قېتىش، A تىپلىق ۋە B تىپلىق جىگەر ياللۇغى، جىگەر مەنبەلىك ئىششىق، ئوت ياللۇغى، بۆرەك خاراكتېرلىك قان بېسىمى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، بۆرەك، دوۋساق تاش كېسەللىكى، ئۆتكۈر قىزىتما قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

## ئەرەقى شوخلا

تەركىبى: يەرلىك شوخلا 900 گرام، نېلۇپەر 100 گرام،

سۇ 10 لىتىر.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، 10 لىتىر سۇغا 6 سائەت چىلانغاندىن كېيىن، ئەرەق قازىنىغا سېلىپ سۇس ئوت بىلەن پارلاندۇرۇپ 6 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق. تەسىرى: قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ئۆسسۈزلۈكنى قاندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: قان، سەپرادىن بولغان قان تومۇر كېسەللىكلىرى، يۇقىرى قان بېسىم، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، كۆز ئاغرىقلىرى، جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىق بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى، ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈنىگە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

### ئەرەقى گاۋزىبان

تەركىبى: گاۋزىبان 1 كىلوگرام، سۇ 8 لىتىر.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدار بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇپ، 8 لىتىر سۇغا 6 سائەت چىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن پار قازىنىغا سېلىنىپ، سۇس ئوت بىلەن پارلاندۇرۇلۇپ 4500 مىللىلىتىر دورا ئەرەقى ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق. تەسىرى: نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قىزىتما

قايتۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش، يۈرەك، مېڭە، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سەۋدا خىلىتى تەسىرىدىن پەيدا بولغان قان تومۇر كېسەللىكلىرى، نېرۋا كېسەللىكى يەنى خاپىغان، مېڭە ئاغرىقلىرى، ئۇيقۇسىزلىق، باش ئاغرىقلىرى، مېڭە، قان تومۇر قېتىش كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: ھەركۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50-70 مىللىلىتىرغىچە تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ئەرەقى قىيمىقۇ

تەركىبى: پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 700 گرام، يۇمىغاقسۈت ئۇرۇقى 100 گرام، زىيخ 200 گرام، سۇ 8 لىتىر.  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، بىر ئاز چالا سوقۇلۇپ، سۇغا 6 سائەت چىلانغاندىن كېيىن پار قازىنىغا سېلىنىپ، سۇس ئوتتا پارغا ئايلاندۇرۇلۇپ 4500 مىللىلىتىر دورا ئەرەقى ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.  
تەسىرى: قىزىتما چۈشۈرۈش، ئۇسسۇزلۇق ۋە ھارارەتنى پەسەيتىش، ئىچنى توختىتىش، قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.  
ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان ھەرخىل قىزىتمىلارغا قان، سەپراۋى ئىسھال، قان تولغاق، ئۈچەي سىلىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش، قۇسۇش، كۆپ تەرلەش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100

مىللىتلىتىردىن كېسەللىك ئەھۋالى ۋە ياش چەكلىمىسىگە بېقىپ مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ.

### ئەرەقى قىزىلگۈل

تەركىبى: قىزىلگۈل 1 كىلوگرام، سۇ 6 لىتىر.  
تەييارلىنىشى: قىزىلگۈل كۆرسىتىلگەن مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ سۇغا 6 سائەت چىلىنغاندىن كېيىن پار قازىنىغا سېلىنىپ، سۇس ئوتتا پارلاندۇرۇلۇپ 3 لىتىر دورا ئەرەقى ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: يۈرەكنى كۈچەيتىش، نېرۋىنى ئوزۇقلاندۇرۇپ تىنچلاندۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھەرخىل نېرۋا كېسەللىكلىرى، يۈرەك، بۆرەك، جىگەر كېسەللىكلىرى، ئۆتكۈر قىزىتمىلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ئەرەقى مائۇل لەھمى

تەركىبى: 2 دانە ئاق توشقان گۆشى، 5 كەپتەر گۆشى، 1 توخۇ گۆشى، بەش كىلوگرام پاقلان گۆشى، 3 كىلوگرام ئۈزۈم، قىزىلگۈل، جۈزبۇۋا، گاۋزىبان، سۈمبۈل، شاقاقۇل، سۆڭەك، گاۋزىبان، لاجىندانە، بەسباسە، قەلەمپۈر، ئامىلىنىڭ ھەربىرى 70 گرامدىن، بادىرەنجى بۇيا، مەرزەنجۈش ھەربىرى 180 گرامدىن، بەھمەن سۇرۇخ، ئاق سەندەل، قاقىلە، جۇۋىنە،



پىننە، ئاق بەھمەن 40 گرامدىن، ئاسارۇن، دارچىن 130 گرامدىن، سۇ 15 لىتىر.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسىتىلگەن مىقدارى بويىچە ئېلىنغاندىن كېيىن، بارلىق گۆشلەر سۆڭىكىدىن ئايرىلىپ، توغراپ چانلىپ 7 لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلىنىپ، مىچىپ تەمى تولۇق چىقىرىلىدۇ. قالغان دورىلار سوقۇلۇپ 8 لىتىر سۇغا 6 سائەت چىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن گۆش سۈيى دورىلارنىڭ سۈيى بىلەن ئەرەق قازىنىغا قۇيۇلۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىلىپ، 2 گرام زەپەر داكىغا ئورۇلۇپ ئەرەق قازىنىنىڭ تامچىلاش ئېغىزىغا قۇيۇلۇپ تامچىلىنىدۇ، 11 لىتىر ئەرەقى مائۇل لەھمى ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: قان كۆپەيتىش، قاننى جانلاندۇرۇش، تەبىئىي بەدەن ھارارىتىنى ساقلاش، مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئۆپكەنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمەرتىش، ئوزۇقلۇق تولۇقلاش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: بەدەن ئاجىزلىق، ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان كەم قانلىق، يۈرەك، مېڭە، جىگەر زەئىپلىكى، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق، مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك، پۇت - قوللار سوۋۇپ كېتىش، ئورۇقلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30-100 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت: قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، يۇقىرى قان بېسىم، يۆتەل قاتارلىق كېسەللىكلەرنى بارلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

### ئەرەقى شاھتەرە

تەركىبى: شاھتەرە 800 گرام، ئەمەن 50 گرام، پىننە 150 گرام، سۇ 6 لىتىر.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ سۇغا 8 سائەت چىلانغاندىن كېيىن پار قازىنىغا سېلىنىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىلىپ، 4500 مىللىتىر دورا ئەرەقى ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: قان تازىلاش، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش، نورمالسىز سەۋدا ۋە سەپرا خىلىتىنى تەڭشەش ھەم چىقىرىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: قان بۇزۇلۇشتىن بولغان تۈرلۈك تېرە كېسەللىكلىرى، يەنى تەمرەتكە، يەلتاشما، دانخورەك، تېرىلەرنىڭ سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان ھەرخىل قىچىشقاق، جىنسىي يول، سۈيدۈك يولى قىچىشىش ۋە ياللۇغلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا قان تازىلاش، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 80 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

دېققەت: ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەر ئامىلە نۆشدارى بىلەن بىرلىكتە ئىچىشى كېرەك.

### ئەرەقى بېدىمىشكى

تەركىبى: بېدىمىشكى 1 كىلوگرام، سۇ 6 لىتىر. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە

ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، سۇغا 6 سائەت چىلانغاندىن كېيىن پار قازىنىغا سېلىنىپ سۇس ئوتتا قاينىتىلىپ، 4500 مىللىلىتىر دورا ئەرەقى ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەسىرى: قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن پەيدا بولغان يۈرەك تىترەش، ئۆتكۈر قىزىتما، سەپراۋى تەپ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، يۇقىرى قان بېسىم، جىگەر ئىششىقى، جىگەر قېتىش، ئۆت يوللىرىنىڭ توسۇلۇشى، سېرىقلىق چۈشۈش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى، يۈرەك مەنبەلىك ئىششىق، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10—50 مىللىتىرغىچە ئىچىلىدۇ.

## ئەرەقى بەدىيان

تەركىبى: بەدىيان 1 كىلوگرام، دارچىن 100 گرام، چارمىخ (ئوغرىتىكەن) 150 گرام، سۇ 6.5 لىتىر.  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، سۇغا 8 سائەت چىلانغاندىن كېيىن ئەرەق قازىنىغا سېلىپ قاينىتىلىپ، پارلاندۇرۇپ، 5000 مىللىلىتىر دورا ئەرەقى ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: نورمالسىز بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىنى تازىلاش، بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، توسالغۇلارنى

ئېچىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۇيدۈك ھەيدەش، يەل تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە. ئىشلەتلىشى: نورمالسىز بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتى تەسىرىدىن پەيدا بولغان مېڭە، قان تومۇر كېسەللىكى، كۆز تۈرلىشىش، بۆرەك مەنبەلىك ئىششىق، جىگەر، تال ئىششىقى، جىگەر، تال توسۇلۇش، ئاشقازان، ئۈچەي خىزمىتىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى ھەم ئېسىلىشى، سۇيدۈك راۋان بولماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~1000 مىللىلىتىرغا قەدەر تاماقتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

ئىشلەتكەن ۋاقىتتا ئىشسىق، سۇيۇق، مۇنداق ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىش ۋاقتىدا كىيىم كىچىك بولسا، ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك.

ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك.

### ئىشلىتىش ۋاقتىدا

1. ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئىشلىتىش كېرەك.

## مەجۇن دورا ياسالمىلىرى

مەجۇن دورا ياسالمىسى — رېتسېپ تەركىبىدىكى بىر نەچچە خىل يەككە دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، ساپلاشتۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقانلاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ ياسىلىدىغان دورا ياسالمىسى بولۇپ، تەمى تاتلىق، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى. ئۇ ئاسانلىقچە بۇزۇلمايدىغان، ئۇزاق ساقلاشقا بولىدىغان ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە بولۇپ، بىر يىلدىن ئون يىلغىچە بۇزۇلمايدۇ ھەمدە ئۈنۈمى ئۆزگەرمەي تۇرىدۇ.

مەجۇن دورا ياسالمىلىرى كۆپىنچە ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

## مەجۇنى نۇجاھ

تەركىبى: تۇربۇت، ئۈستقۇددۇس، بىستىپايەج، ئەفتمۇن ھەربىرى 150 گرامدىن، پوستى ھېلىلە كابىلە، ھېلىلە، ئامىلە، پوستى ھېلىلە زەرد، قارا ھېلىلە ھەربىرى 300 گرامدىن، ھەسەل دورا ۋەزىنىنىڭ ئۈچ ھەسسىسىچىلىك.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەل قاينىتىلىپ كۆپۈكى ئېلىنىپ، دورىلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: نورمالسىز بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىنى تەڭشەش

(تازىلاش)، نېرۋا جىددىلىكىنى پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىشى:** نورمالسىز سەۋدا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان مېڭە قان تومۇر كېسەللىكى، باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق، سەرىئى (تۇتاقلىق كېسەللىك)، نېرۋا ئاجىزلىقى، قۇلاق غوغۇلداش، قەۋزىيەتلىك چاچ چۈشۈش، چاچ ئاقىرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا، قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5-10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۈنى سوم

**تەركىبى:** ئاقلانغان سامساق 600 گرام، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، تەرخەمەك ئۇرۇقى، پەرىپىيۇن ھەربىرى 15 گرامدىن، زەپەر 6 گرام، گۈل يېغى 60 گرام، كالا سۈتى 2 كىلوگرام، ھەسەل 2.5 كىلوگرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، سامساق چانلىپ كالا سۈتىدە قاينىتىلىپ پىشۇرۇلۇپ (سامساق سۈتىنى ئۆزىگە سۈمۈرۈۋالغۇچە) گۈل يېغىدا قورۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ چەككىلىنىپ دەسلەپىدە قورۇلغان سامساق، بىر ئاز سوۋۇغاندا زەپەر تالقىنىنى، ئەڭ ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ سوقۇلغان تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: قويۇق بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇش، تارقىتىش، قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، بەدەننى قىزىتىش، مېڭىدىكى قان نۆكچىلىرىنى تارقىتىش، قان - تومۇرلارنى كېڭەيتىش، ماددىلارنى پارچىلاش قاتارلىق تەسىرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، پۈت - قوللار تىترەش، ئۈنتۈغاقلق، شوک، تىل ئېغىرلىقى، چاچ ئاقىرىش، جىنسىي ئاجىزلىق، بەرەس (ئاقكېسەل) قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ بەدەننى قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىردىن ئىككى قېتىمغىچە، ھەر قېتىمدا 5~7 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت: ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، قان بېسىمى يۇقىرى كېسەللىكى بارلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

### مەجۈنى سەرئى

تەركىبى: خەربەق سىياھ 100 گرام، پىننە، مەستىكى رۇمى ھەربىرى 30 گرامدىن، ئۇدسەلپ 45 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەل قاينىتىلىپ كۆپۈكى ئېلىنىدۇ، سوۋۇغاندىن كېيىن دورىلارنىڭ تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى تەنقىيە قىلىش، سەزگۈ قۇۋۋەتلەرنى كۈچەيتىش، يەل

تارقىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە. ئىشلىتىلىشى: باش ئاغرىقى، بېھوشلۇق، سەرئى، مېڭە ئۆسمىسى، ئۇنتۇغاقلىق، مالخوليا قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، سېزىمنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۈنى جەدۋار

تەركىبى: قۇندۇزقەھرى 20 گرام، مەرۋايىت 15 گرام، جەدۋەر (ئەسلى پارپى) 250 گرام، پەرىپىيۇن، ئاقىرقەھا، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلىپىل، كاۋاۋىچىن، خولىنجان، قەلمپۇر، دارچىن، زەنجىۋىل، قاقىلە، لاجىندانە، كۈندۈر، تۇرۇنجى ئەقرەبى، سۆڭلەپ مىسىرى، شاقاقۇل ھەربىرى 100 گرامدىن، سازەچ ھىندى، سۈمبۇل، ئاسارۇن، بادىرەنجى بۇيا، بەسباسە، ئامىلە، بەھمەن سەفىت، بەھمەن سۇرۇخ، پوستى تۇرۇنجى، زۇرەمبات، جۈزبۇۋا، ئۇد ھىندى، گاۋزىبان، بالەنگو ھەربىرى 30 گرامدىن، مەدەستان، ھەسەل، دورا ۋەزىنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، تەركىبىدىكى قۇندۇزقەھرى، مەرۋايىت، مەدەستان قاتارلىقلار قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇلۇپ تالقانلىنىدۇ، باشقا دورىلارمۇ يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ، بىر ئاز سوۋۇغاندا قۇندۇزقەھرى تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلار تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 4 - دەرىجىلىك قۇرۇق ئىسسىق.



تەسىرى: نورمالسىز قويۇق بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى تارقىتىش، پىشۇرۇش، قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، روھنى ئويغىتىش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، پەي، مۇسكۇل تارمۇشلارنى چىڭىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۋا، بەدەن ئاجىزلىق (كەم قۇۋۋەت)، ئىستىرخائى مەدە، ئىستىرخائى زەكەر، بالىيانقۇ تۆۋەنلەش، بەل، پۇت - قوللارنىڭ سوغۇقتىن ئاغرىشى، ئاق خۇن كېسەللىكى، مەنىي يۈرۈپ كېتىش، مەزى بېزى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~7 گرام ئىچىلىدۇ.

دېققەت: يۇقىرى قان بېسىم، قىزىتمىلىق كېسەللىكى بارلارغا بېرىلمەيدۇ.

### مەجۇنى ئايارەنجى پەيقرى بارد

تەركىبى: پوستى ھېلىلە زەرد، بادام مېغىزى ھەربىرى 12 گرامدىن، گۈلبىنەپشە 12 گرامدىن، سەبرە، قىزىلگۈل، نېلۈپەر ھەربىرى 30 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، كەتىرا ھەربىرى 15 گرامدىن، سوقمۇنيا مەھمۇدى ئەسلىدىن 10 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەندىن كېيىن، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: نورمالسىز قان ۋە سەپرا خىلىتلىرىنى تەنقىيە

قىلىش (تازىلاش)، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىشى:** ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، پۇت - قول ئاغرىش، مۇپاسىل، نىقرەس، ئەرقىنىسنا، جىگەر، قان توسۇلۇش، قاننىڭ ئوفۇنەتلىنىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 8~5 گرام ئىچىلىدۇ.

**دېققەت:** ئىچى سۈرۈلىدىغان، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە، كىچىك بالىلارغا، ھامىلىدار ئاياللارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

### مەجۇنى ئايارەنجى پەيقىرا مۆتىدىل

**تەركىبى:** كەترا 10 گرام، نەمەك ھىندى، قىزىلگۈل ھەربىرى 60 گرامدىن، زەنجىۋىل 30 گرام، شەھمەنزەل (ئاچچىقتاۋۇز) 35 گرام، مەھمۇدى (سوقمۇنىيا) 40 گرام، پوستى ھېلىلە كابىلە، ئەفتمۇن (سېرىقئوت بەرگى) ھەربىرى 50 گرامدىن، ئۇستقۇددۇس 60 گرام، پوستى ھېلىلە زەرد 70 گرام، تۇربۇت، ھەسەل 2 ھەسسە.

**تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ دورا تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** مۆتىدىل.

**تەسىرى:** قويۇق ماددىلارنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىچىنى سۈرۈش، نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا، خىلىتلارنى تازىلاش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىشى:** باش ئاغرىقى، كۆز ياشاڭغىراش، كۆز

تورلىشىش، كۆز قىچىشىش، پالەچ، لەقۋا، سوغۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن 5 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

دېققەت: ھامىلىدار ئاياللارغا، بالىلارغا، ئىچى سۈرگەن، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە، قىزىتمىسى بار بالىلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

### مەجۈنى ئايارەنجى پەيقرى ھار

تەركىبى: سۈمبۈل، دارچىن، ئۇد بىلىسان، مەستىكى، سەلىخە (قېلىن دارچىن)، ئاسارۇن ھەربىرى 1700 گرامدىن، سەبرى 200 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ چەككىلىنىپ دورا تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: نورمالسىز بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سەۋدا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى، قۇلاق، كۆز ئاغرىش، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخائى بەدەن، بوغۇم ئاغرىقلىرى، تىل ئېغىرلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن 5 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

## مەجۇنى ئايارەنجى پەيقرى كەبىرى

تەركىبى: ھەببى بىلىسان، ئۇدبىلىسان، مەستىكى رۇمى، سەلىخە، سۈمبۈل، ئىزخىر، ئاسارۇن، غارىقۇن، پارپا، زەپەر ھەربىرى 100 گرامدىن، سەبىرى 800 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇلىدۇ، ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، ئازراق سوۋۇغاندا زەپەرنىڭ تالقىنى، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلارنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىلىك قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىش، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش، قان ئۆكچىلىرىنى ئېرىتىش، نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرۈش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، قاندىكى ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش، سوغۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر، بوغۇم ئاغرىقلىرى، پالەچ، لەقۇا، بەلغەم، سەۋدا خىلىتى تەسىرىدىن بولغان كۆمۈرچەك ئۆسمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دەققەت: تېنى ئاجىز كىشىلەرگە، كىچىك بالىلارغا، ئىچى سۈرۈلگەنلەرگە، ھامىلىدار ئاياللارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

## مەجۇنى ئايارەنجى لوخانزىيا

تەركىبى: سازەج ھىندى، پىننە، جۆندە، پەرىپىيۇن ھەربىرى 6 گرامدىن، زىراۋەندە، زەنجىۋىل، ھوما، جىنتىيانا ھەربىرى 9 گرامدىن، پىلىپ، قارىمۇچ، زەپىران، دارچىن، مۇرمەككى، پەتەر ئاسالىيون ھەربىرى 15 گرامدىن، ئۇستقۇددۇس، جاۋۇشەر، سەكبىنەچ، بىستىپايەج، ئەفسەنتىن رۇمى (رۇمنىڭ ئەمىنى) ھەربىرى 5 گرامدىن، كامادەرىوس، كۈدە ئۇرۇقى ھەربىرى 25 گرامدىن، ھەبۇلغار، ھۇپارىقۇن، سەلىخە، غارىقۇن، خەربەق سىياھ، ئۇشەق، ئەفتمۇن ھەربىرى 20 گرامدىن، شەھەنزەل، مەھمۇدى ئەسلى، سەبرى ھەربىرى 30 گرامدىن، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىدىكى دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئېرىتىلىپ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرۈش، يەل تارقىتىش، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىش، ئىششىق تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: پۇت - قول ئاغرىش، بوغۇم ئاغرىقلىرى، يەللىك قۇلۇنجى، پالەج، لەقۋا، ئىستىرخا، قاندىكى ماي ماددىسى يۇقىرىلاش، بەلغەم، سەۋدا خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم، قەۋزىيەتلىك بەرەس قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3

گرامدىن 5 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

دېققەت: ھامىلىدار ئاياللارغا، كىچىك بالىلارغا، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە، ئىچى سۈرگەن كىشىلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

### مەجۈنى لوخانزىيا كەبىرى

تەركىبى: شەھمەنزەل، ئەنسىل، غارىقۇن، مەھمۇدى، خەربەق سىياھ، ئۈستقۇددۇس، پىننە، سازەج ھىندى، كۈدە ئۇرۇقى، ئۇشەق ھەربىرى 12 گرامدىن، جۆئىدە، ھۇپارىقۇن، مۈرمەككى، پەرىپىيۇن، پىلىپىل، قۇندۇزقەھرى، زەپەر، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، دارچىن، ئېگىر، زىراۋەندە، ئەمەن، بىستىپايەنج، سەكبىنەچ، جاۋۇشىر، ئاسارۇن، سۇمبۇل، ھوماما، جىنتىيانا، سەلىخە (قىلىن دارچىن)، قۇستە تەلىخ (ئاچچىق قۇستە)، زەنجىۋىل، ھەببۇلغار، غاپەس، ئوردان، توغرىغۇ، مەۋسەل سەفىد، ئىزخىر، مۇقەل، ھەببۇلمۈلۈك مۇدەببەر ھەبىرى 6 گرامدىن، سەبىرى، كامادەريوس ھەربىرى 12 گرامدىن، ئەفتمۇن ئۇرۇقى 3 گرام، قەلەمپۇر، رۇم بەدىيان، قان تىپەر، مەستكى رۇمى، سۆرۈنجان مىسىر، رەۋەن چىنى، سانامەككى ھەربىرى 12 گرامدىن، ھەسەل دورا ۋەزىنىنىڭ 2 ھەسسەسىچىلىك.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، سوقۇلۇپ قىزدۇرۇپ چەككەلەنگەن ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى تەنقىيە قىلىش، قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تازىلاش،

ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە. ئىشلىتىلىشى: بەلغەم، سەۋدا خىلىتى تەسىرىدىن بولغان قان تومۇر قېتىش، بالىياتقۇ سوۋۇپ كېتىش، ئاقكېسەل، ھەرخىل تەمرەتكە، جوزام، قىچىشقا، پالەچ، رەئىشە، تارتىشىپ قېلىش، تۈرلۈك بەلغىمى شور ھەم سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن 3 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. دىققەت: تېنى ئاجىزلارغا، كىچىك بالىلارغا، ھامىلىدار ئاياللارغا، ئىچى سۈرگەن كىشىلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

### مەجۈنى بايادەيتۈس

تەركىبى: سەبرى، غارىقۇن ھەربىرى 30 گرامدىن، دارچىن، ئېگىر، ھەببى بىلىسان، ئۇد بىلىسان، پەرىپىيۇن، ئىزخىرمەكىكى، مەستكى رۇمى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلىپىل، مەدەستان، جىنتىيانا، ھوماما، قەردمانە، زەپەر ھەربىرى 6 گرامدىن، كامادەريوس، ئەفتىمۇن، قۇستە تەلىخ ھەربىرى 12 گرامدىن، بوزۇغا، سەلىخە، ئاسارۇن، مەھمۇدى، سۇمبۇل، شەھەنزەل ھەربىرى 9 گرامدىن، ھەسەل دورا ۋەزىنىنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، سوقۇلۇپ، قىزدۇرۇلۇپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: نورمالسىز خىلىتلارنى سۈرۈش، قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىپ، تەبىئىي بەدەن ھارارىتىنى ساقلاش، يەل تارقىتىش، سوغۇقتىن بولغان

ئاغرىقلارنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە. بالىلىق ۋاقتىدا سوغۇقتىن، يەلدىن بولغان بالىلىق ئىششىقى، بالىلىق يەل كېسەللىكى، بەل ئاغرىش، يەللىك قۇلۇنجى، پۇت - قول ئاغرىش، مۇپاسىل، نىقرەس، سوغۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر، كۆمۈرچەك ئۆسمىسى، پالەچ، لەقۇا قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن 3 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

**دېققەت:** ھامىلىدار ئاياللارغا، ئىسسىقچان، قىزىتمىسى يۇقىرى كىشىلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

### مەجۇنى سىيازەرىتۇس جالىنوس

**تەركىبى:** سەبرى 36 گرام، غارىقۇن 24 گرام، زەپەر، دارچىن، ئېگىر، مەستىكى رۇمى، بىلىسان يېغى ھەربىرى 9 گرامدىن، ئەفتمۇن، قۇستە تەلىخ، كامادەرىيوس ھەربىرى 12 گرام، رەۋەنچىنى، ئۇد بىلىسان، پىننە، ئىزخىر، ھومام ھەربىرى 3 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

**تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، زەپەردىن باشقا دورىلار سوقۇلۇپ بىلىسان يېغى بىلەن دورا تالقىنى ياغلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، سوۋۇغاندا زەپەرنىڭ سالاھىيە قىلىنغان تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**تەسىرى:** قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، يەل تارقىتىش قاتارلىق



تەسرلەرگە ئىگە. — مەھسۇلاتنىڭ قانداق رەڭدە بولۇشى، ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، ئىستىرخا، سەرئى، مېڭىدىكى توسۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان ھوشسىزلىق، يەللىك قۇلۇنچى، جىگەر، قان توسۇلۇش، ئاق كېسەل، كۆز كېسەللىكلىرى، قان تومۇر توسۇلۇشتىن بولغان كۆز تورلۇشۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. دىققەت: قىزىتمىسى بار كېسەللەرگە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

## مەجۈنى سۆرۈنجان I

تەركىبى: زەنجۈبىل، پىلىپىل، ئاسارۇن، تاغ زىرىسى ھەربىرى 15 گرامدىن، سۆرۈنجان مىسىرى 60 گرام، سانا مەككى 30 گرام، ھەسەل دورا ۋەزىنىنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن دورا تالقانلىرى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. 2. دىققەت: تەسىرى: نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا خىلىتىلىرىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قاننى راۋانلاشتۇرۇش، يەل تارقىتىش قاتارلىق تەسرلەرگە ئىگە. ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان مىخاسىل، نقرىس، ئېرقىنىسنا، نېرىپ، پەي ئىششىقى، قەۋزىيەتلىك سوغۇق

يەلدىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## مەجۈنى سۆرۈنجان II

تەركىبى: سۆرۈنجان مىسىرى 150 گرام، سانامەككىي 15 گرام، ئاسارۇن، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، قارا زىرە، پىلىپىل ھەربىرى 6 گرامدىن، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ، دورىلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى توختىتىش، يەل تارقىتىش، قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، شۇلۇق ئىششىقلارنى تارقىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مۇپاسىل، نىقرىس، ئىرقۇننىسا، ھەرخىل شۇلۇق ئىششىقلار، پالەچ، لەقۇا، رەئشە قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن 4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دېققەت: قىزىتمىلىق كېسەللەرگە، ئىچكى سۈرگەن كېسەللەرگە بېرىلمەيدۇ.

## مەجۈنى داۋائىلمىشكى

تەركىبى: بوزغا، مەرۋايىت، كەھرۇۋا، مارجان، پىپە

غوزىكى ھەربىرى 6 گرامدىن، ئاق بەھمەن سەفىت ھەربىرى 12 گرامدىن، بەھمەن سۇرۇخ، سازەچ ھىندى، سۇمبۇل، قاقىلە، لاپىندانە، قەلەمپۇر ھەربىرى 12 گرامدىن، پىلىپىل، زەنجىۋىل، ئىپار ھەربىرى 6 گرامدىن، دارچىن، زەپىران ھەربىرى 3 گرامدىن، گاۋزىبان 8 گرام، رەيھان، ئۇستقۇد، دۇس، كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تاباشىر ھەربىرى 8 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن مەرۋايىت، كەھرېۋا، مارجان قاتارلىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. ئىپار بىلەن زەپەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىنىپ، بىر ئاز سوۋۇغاندا ئىپار، زەپەر تالقىنى، ئۇنىڭدىن كېيىن ئومۇمىي دورىلار تالقىنى، ئەڭ ئاخىرىدا مەرۋايىت، كەھرېۋا، مارجان قاتارلىق دورىلارنىڭ كۈشتە قىلىنغان تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: يۈرەك، مېڭە، ئاشقازان، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تەبىئىي ھارارىتىنى ساقلاش، زېھنىنى ئۆتكۈزلەشتۈرۈش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە. ئىشلىتىلىشى: نورمالسىز سەۋدا خىلىتى تەسىرىدىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى، يۈرەك رېتىمىسىزلىقى، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىش، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، نېرۋا ۋە يۈرەك زەئىپلىكى، ئۇنتۇغاقلىق، ئۇيقۇسىزلىق، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كېسەل كۈندە 1 - 2 قېتىم ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن 5 گرامغىچە تىل ئاستىغا سېلىپ شۈمۈپ يېسە بولىدۇ.

### مەجۈنى داۋائىلمىشكى كەبىرى

تەركىبى: زۇرەمبات، دورۇنەج ئەقرەبى، سەدەپ (قۇلۇل قېپى)، كەھرېۋا، شاخ مارجان ھەربىرى 30 گرامدىن، پىلە غوزىكى، سۈمبۈل، قاقىلە، لاجىندانە، قىزىلگۈل، جۈزبۇۋا، بەسباسە، سەدى كۇفى ھەربىرى 15 گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ھەربىرى 6 گرامدىن، ئۆشەنە، پىلىپىل، بەھمەن سەفىت، بەھمەن سۇرۇخ، توم زەنجىۋىل، زەپەر ھەربىرى 12 گرامدىن، يېشىل ياقۇت، نارمىشكى، پەرەنجىمىشكى، گۈل دارچىن، قەلەمپۇر، گاۋزىبان ھىندى، بالەنگۇ، ئۈستقۇددۇس، بېستىپايەنج، قۇندۇزقەھرى ھەربىرى 9 گرامدىن، پوستى تۇرۇنجى، تاباشىر، كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرامدىن، ئالما شىرنىسى 60 مىللىلىتىر، ئانار شىرنىسى 250 مىللىلىتىر، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى سەدەپ، مەرۋايت، قىزىل ياقۇت، كەھرېۋا، شاخ مارجان، يېشىل ياقۇت قاتارلىق دورىلار لايىقلاشتۇرۇش ئۆلچىمى بويىچە چالا سوقۇلۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ.

ئەنئەنە، ئىپار، زەپەر قاتارلىق دورىلار سالايە ھاۋانچىسىدا سالايە قىلىنىدۇ. ئانار شىرنىسى بىلەن ئالما شىرنىسى بىرلەشتۈرۈلۈپ ھەسەل بىلەن بىرلىكتە قىيام قىلىنىدۇ. قىيام بولغاندا قىيامنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، بىر ئاز سوۋۇغاندا ئىپار، ئەنئەنە، زەپەر تالقىنىنى، ئۇنىڭدىن كېيىن قالغان گۈل

چېچەك، بىخ، چۆپ دورىلارنىڭ سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن تالقىنى، ئەڭ ئاخىرىدا مەدەن دورىلارنىڭ كۈشتە قىلىنغان تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، يۈرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىش، تەبىئىي بەدەن ھارارىتىنى ساقلاش، زېھنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك رىتىمىسىزلىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، يۈرەك ئاغرىش، يۈرەك زەئىپلىكى، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇتۇغاقلىق، ئىشتىھاسىزلىق، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن 5 گرامغىچە تىل ئاستىغا سېلىپ شۇمۇلىدۇ.

## مەجۇنى داۋائىلمىشكى شېرىن

تەركىبى: زورەمبات، دۇرۇنەج ئەقرەبى، مەرۋايىت، كەھرىۋا، سەدەپ، شاخ مارجان، قىزىل ياقۇت، نارمىشكى، فەرەنجىمىشكى، بەسباسە، خولىنجان، مەستىكى، سۈمبۇل ھەربىرى 3 گرامدىن، جۈزبۇۋا 4 گرام، ئانارگۈلى 4 گرام، ئاسارۇن، دارچىن، سەلىخە (قېلىن دارچىن)، پارپا، قاقىلە، لاجىندانە، سازەج ھىندى، ئۈستقۇددۇس، بالەنگۇ، زەپەر، بەھمەن سەفىت، بەھمەن سۇرۇخ ھەربىرى 3 گرامدىن، ئىپار 1.5 گرام، ئالما شەرىپتى 90 گرام، ئالتۇق ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 10 دانە، ھەسەل دورا مىقدارىنىڭ 1 ھەسسىسىدىن 2 ھەسسىسىگىچە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى مەرۋايىت،

قىزىل ياقۇت، كەھرېۋا، مارجان قاتارلىق دورىلار لايىقلاشتۇرۇش ئۆلچىمى بويىچە چالا سوقۇلۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. زەپەر، ئىپار، ئايرىم سالاھىيە قىلىنىدۇ. پىلە غوزىكى ئەلگەكتىن ئۆتكۈدەك دەرىجىدە يۇمشاق قىرقلپ تاسقىلىدۇ. قالغان دورىلار بىرلىكتە سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئاخىرىدا ھەسەلگە ئالما شەرىپتىنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ دەسلەپتە سالاھىيە قىلىنغان دورىلار بىلەن كۈشتە قىلىنغان دورىلار تالقىنىنى، ئاخىرىدا پىلە غوزىكى تالقىنىنى ۋە باشقا دورىلار تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، زېھنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرۈش، قاننى جانلاندۇرۇش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك زەئىپلىكى، نىسيان، سەرئى، مالخولىيا دىماغى، پالەچ، لەقۋا، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى يەل كېسەللىكى، ئومۇمىي بەدەن زەئىپلىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن 5 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

## مەجۇنى داۋائىلمىشكى بارد

تەركىبى: مەرۋايت، كەھرېۋا، سەدەپ، بىخ مارجان، قىرقلغان پىلە ھەربىرى 6 گرامدىن، تاباشىر، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 12 گرامدىن، ئىپار 1.5 گرام، ھەسەل ياكى ناۋات 300 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قۇرۇق قورۇلۇپ سارغايىتىلىدۇ، مەرۋايت، كەھرېۋا، سەدەپ، بىخ مارجان

قاتارلىق دورىلار كۈشتە قىلىنىدۇ. ئىپار ئايرىم سالاھىيە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىنىپ سوۋۇتقاندا سالاھىيە قىلىنغان دورا تالقىنى ۋە كۈشتە قىلىنغان دورىلارنىڭ تالقىنى سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، باشقا دورىلار تالقىنى سېلىنىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىي: قۇرۇق سوغۇق.**  
**تەسىرى: يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنى (قان، سەپرا) بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان يۈرەك رىتمىسىزلىقىنى ياخشىلاش، مېڭە، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.**  
**ئىشلىتىلىشى: يۈرەك زەئىپلىكى، يۈرەك رىتمىسىزلىقى، كۆڭلى ئاينىش، نورمالسىز قان، سەپرا خىلىتى تەسىرىدىن بولغان ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى، ئۆپكە سىلى ۋە ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.**

**ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن 4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.**

## مەجۇنى داۋائىلمىشكى كۈركۈم

**تەركىبى: زەپەر 38 گرام، ئاسارۇن، رۇم بەدىيان، دوقۇ (ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى)، پەتەرئاسالىيۇن (تاغ زىرسىسى)، رەۋەنچىنى، مۈرمەكى ھەربىرى 12 گرامدىن، دارچىن، ئىزخىر، قۇستە تەلىخ ھەربىرى 3 گرامدىن، ئوردان 6 گرام، رۇببىسۇس، جۆندە، مەستىكى رۇمى، غاپەس ھەربىرى 9 گرامدىن، رەۋغەنى بىلىسان يېغى 15 گرام، ھەسەل دورا ۋەزىنىڭ 2 ھەسسىسىدىن 3 ھەسسىسىگىچە.**  
**تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە**

ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، زەپەر ئايرىم سالاھىيە قىلىنىدۇ. رۇبىسۇس بىلەن بىلىسان يېغىدىن باشقا دورىلار سوقۇلۇپ ئىلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەلنىڭ كۆپۈكى ئايرىلىپ، رۇبىسۇس سېلىنىپ ئېرىتىلىدۇ. بىر ئاز سوۋۇغاندا زەپەرنىڭ سالاھىيە قىلىنغان تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى بىلىسان يېغى بىلەن مايلاپ قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىيىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، ئىششىق تارقىتىش، قاننى جانلاندۇرۇش، بۆرەك، دوۋساقنى كۈچلەندۈرۈپ، سۈيدۈك ھەيدەش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە. ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، ئۇنتۇغاقلىق، جىگەر زەئىپلىكى، جىگەر، قان ئىششىقى، يەللىك قۇلۇنجى، ئىستىسقاغى، بۆرەك كېسەللىكلىرى، قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 گرامدىن 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى داۋائىلمىشكى ھار I

تەركىبى: دۇرۇنەچ ئەقرەبى، زورەمبات، مەرۋايىت، كەھرىۋا، بىخ مارجان ھەربىرى 30 گرامدىن، قىرقلغان پىلە 18 گرام، بەھمەن سەفىت، بەھمەن سۇرۇخ، سۈمبۇل، سازەچ ھىندى، قاقىلە، قەرنىپىل (قەلمپۈر)، ئۆشەنە، پىلىپىل، زەنجىۋىل ھەربىرى 12 گرام، ھەسەل دورا ۋەزنىنىڭ 2 ھەسسىسىدىن 3 ھەسسىسىچىلىك.



تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، مەرۋايىت، كەھرېۋا، بىخ مارجان قاتارلىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. ئىپار ئايرىم سالاھىيە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ بىر ئاز سوۋۇغاندا سالاھىيە قىلىنغان ۋە كۈشتە قىلىنغان دورىلارنىڭ تالقىنى سېلىنىدۇ. ئارقىدىن باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىلىك قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇپ بەدەننى قىزىتىش، سېزىمنى كۈچەيتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: نورمالسىز بەلغەم سەۋدا خىلىتلىرى تەسىرىدىن بولغان تۈرلۈك يۈرەك كېسەللىكلىرى يەنى يۈرەك رېتىمىسىزلىقى، يۈرەككە قان يېتىشمەسلىك، يۈرەك زەئىپلىكى، قان قويۇلۇپ قېلىش (بەلغەم، سەۋدادىن)، ئۇنتۇغاقلىق، مالمخوليا، باش ئاغرىقى، بەدەن ئاجىزلاش (كەم قۇۋۋەت)، پالەچ، لەقۋا، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## مەجۈنى داۋائىلىمىشكى ھار II

تەركىبى: مەرۋايىت، كەھرېۋا، شاخ مارجان، زورەمبات، تۇرۇنچى ئەقرەبى، قىرقلان پىلە، سۈمبۈل، ئۆشەنە،

قەلمپۇر، ئۇدخام، سازەج ھىندى، بەھمەن سەفت ، بەھمەن سۇرۇخ، ئۇدسەلىپ، بالەڭگۇ، قاقىلە، لاچىندانە، سۆڭلەپ، شاقاقۇل، گاۋزىبان، ئۇدھىندى، چىنى رەيھان ھەربىرى 6 گرامدىن، سەئدى كۇفى، پەرەنجىمشكى، نارمشكى، زەپىران، قۇندۇزقەھرى، قىزىل ياقۇت، قاشتېشى، سەدەپ (قۇلۇلە قېپى)، ھەقىق، زۇمرەت ھەربىرى 5 گرامدىن، پىلىپىل، زەنجىۋىل، بەسباسە، ئىپار، ئەنبەر ھەربىرى 1.5 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق ھەربىرى 10 داندىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى شاخ مارجان، مەرۋايىت، ياقۇت، قاشتېشى، ھەقىق، زۇمرەت، سەدەپ قاتارلىق دورىلار چالا سوقۇلۇپ سالاھە قىلىنىدۇ. ئىپار ئەنبەر (زەپەر، قۇندۇز قەھرى) ۋەرەقىلەردىن باشقا دورىلار تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، دەسلەپتە سالاھە قىلىنغان ۋە كۈشتە قىلىنغان دورىلار تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى بىلەن ۋەرەقىلەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، بەدەندىكى ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇپ تەبىئىي بەدەن ھارارىتىنى كۈچەيتىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا خىلىتى تەسىرىدىن بولغان يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرى، يۈرەك زەئىپلىكى، يۈرەك چالاڭغۇراش، يۈرەككە قان يېتىشمەسلىك، قان ئازلىق، بۆرەك زەئىپلىكى، جىنسىي ئاجىزلىق، نېرۋا

ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن 5 گرامغىچە ئەتىگەن ناشىدا بېرىلىدۇ.

### مەجۈنى خېمىرى مەرۋايىت

تەركىبى: مەرۋايىت، ياقۇت، زۇمرەت، كەھرىۋا، شاخ مارجان، سەدەپ، ئاق سەندەل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەربىرى 21 گرامدىن، قىزىلغان پىلە 90 گرام، ئەنەبەر، ئىپار ھەربىرى 3 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق ھەربىرى 5 دانىدىن، ناۋات ياكى ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى مەدەن دورىلار چالا سوقۇلۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. ئىپار بىلەن ئەنەبەر ئايرىم سالاپە قىلىنىدۇ. ۋەرەقىلەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋات بىلەن قىيام تەييارلاپ سوۋۇغاندا كۈشتە قىلىنغان، سالاپە قىلىنغان دورىلارنىڭ تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى ۋە ۋەرەقىلەردىن قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلاش، نېرىپلارنى تىنچلاندۇرۇش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقلىقتىن بولغان يۈرەك

كېسەللىكلەرى، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇيقۇسىزلىق، باش ئاغرىقى، يۈرەك رېتىمىسىزلىقى، قان، سەپرا خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن 7 گرامغىچە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۈنى مۇپەررەھى ياقۇت ھار

تەركىبى: ياقۇت، سېرىق قاشتېشى، غارىقۇن، قارىمۇچ، پىلىپ، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، سېرىق ئوت (ئەفتمۇن)، تۇخۇمى رەبھان، ھەجەرۇل ئەرمىنى، لاجۇۋەرد، بوزۇغا ھەربىرى 6 گرامدىن، تۇرۇنجى ئەقرەبى، بەھمەن سەفىت، بەھمەن سۇرۇخ، گاۋزىبان ھەربىرى 6 گرامدىن، سۈمبۇل، ھۇپارىقۇن ھەربىرى 3 گرامدىن، ھوماما، سازەج ھىندى، دارچىن، يالىپۇز، زۇپا، تۇخۇمى كەرەپشە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، مۇرمەككى، كۈندۈر، زەپىران، ئاقمۇچ، پىل تېشى ھەربىرى 30 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق ھەربىرى 5 دانىدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى مەدەن دورىلار چالا سوقۇلۇپ، ئوتتا قىزىتىلىپ كۈشتە قىلىنىدۇ. زەپەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. ۋەرەقىلەردىن باشقا دورىلار سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەل قىزىتىلىپ كۆپۈكى ئايرىلىپ بىر ئاز سوۋۇغاندا كۈشتە قىلىنغان ۋە سالايە قىلىنغان دورىلار تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى بىلەن ۋەرەقىلەر تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.  
تەسىرى: مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، كۆڭۈلنى خۇش  
قىلىش، قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، قان  
نۆكچىلىرىنى ئېرىتىش، ئىششىق تارقىتىش، بەدەننى قىزىتىش  
قاتارلىق تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: تۈرلۈك مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى،  
سوغۇقتىن بولغان يۈرەك زەئىپلىكى، يۈرەك قان -  
تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى، يۈرەك مۇسكۇلى ئاغرىش، يۈرەك -  
مۇسكۇل تىقىلمىسى، يۈرەككە قان يېتىشمەسلىك، جىگەر، قان  
ئىششىقلىرى، ئىچى سۈرۈش، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، ئۆپكە  
زەئىپلىكى، پالەچ، لەقۇا قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش  
ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3  
گرامدىن 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۈنى مۇپەررىھى ياقۇت سەرت

تەركىبى: قىزىلگۈل، تاباشىر، پوستى تۇرۇنجى، كاسىنە  
ئۇرۇقى ھەربىرى 9 گرامدىن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئاق  
سەندەل، گاۋزىبان، بەھمەن سەفىت، بەھمەن ئۇرۇقى،  
لاجۋەرد، قىزىل ياقۇت، كەھرىۋا، شاخ مارجان ھەربىرى 6  
گرامدىن، مەرۋايىت، سېرىق ئوت ھەربىرى 3 گرامدىن،  
سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەرگۈن ئۇرۇقى،  
كۈدە ئۇرۇقى ھەربىرى 12 گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، ئامىلە  
قېقى 30 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش  
ۋەرەق ھەربىرى 6 داندىن.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىپ ساپلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى مەدەن

دورلار چالا سوقۇلۇپ ئوت بىلەن قىزىتىپ كۈشتە قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ. زەپەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. ۋەرەقىلەردىن باشقا دورلار سوقۇلۇپ تالقانلاپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەلنى قىزدۇرۇپ كۆپۈكىنى ئايرىۋېتىپ سوۋۇغاندا سالايە قىلىنغان ۋە كۈشتە قىلىنغان دورلار تالقىنىنى، ئاخىرىدا باشقا دورلارنىڭ تالقىنىنى ۋە ۋەرەقىلەر تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** قۇرۇق سوغۇق.  
**تەسىرى:** مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.  
**ئىشلىتىلىشى:** قان، سەپرا خىلىتىدىن بولغان مېڭە، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، باش ئاغرىقى، ھوشسىزلىق (سەرئى)، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، مېڭە خىزمىتىنىڭ جىددىيلىشىشى، يۇقىرى قان بېسىم، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، ئۆپكە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
**ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن 5 گرامغىچىلىك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇت كەبىرى مۆتىدىل

**تەركىبى:** مەرۋايىت 15 گرام، ياقۇت، گېلى مەختۇم، بادرنەجى بۇيا، بەھمەن سەفىت، بەھمەن سۇرۇخ، گاۋزىبان ھىندى، رەۋەنچىنى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئۇد ھىندى، پىلە غوزىكى ھەربىرى 6 گرامدىن، بېھى شەرىبىتى 12 گرام، سەدەپ 12 گرام، شاخ مارجان، سازەج ھىندى، زورەمبات، تۇرۇنجى ئەقرەبى، لاجۋەرد، قىزىل ياقۇت، كەھرىۋا، پەرەنجىمىشكى، قاپاق ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، پوستى تۇرۇنجى ھەربىرى

6 گرامدىن، تاباشىر، قىزىلگۈل، كافۇر ھەربىرى 15 گرام، ئامىلە 60 گرام، پوستى ھېلىلە زەرد، ئالما سۈيى، ئانار سۈيى ھەربىرى 18 گرامدىن، ئەنبەر 8 گرام، ئىپار 3 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى مەدەن دورىلار چالا سوقۇلۇپ ئوت بىلەن قىزىتىلىپ كۈشتە قىلىنىدۇ. ئىپار، ئەنبەر، زەپەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. مېۋە سۈيلىرىدىن باشقا دورىلار تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ، كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، بىر ئاز سوۋۇغاندا كۈشتە قىلىنغان ۋە سالايە قىلىنغان دورىلارنىڭ تالقىنى سېلىنىدۇ. ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ ئۇيقۇنى نورماللاشتۇرۇش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: تۆت خىل خىلىتتىن بولغان مېڭە قان تومۇر كېسەللىكى، نېرۋا خىزمىتى تېزلاپ كېتىش، يۈرەك، مېڭە قان - تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى، مېڭە قان تومۇر قېتىش، تاجسىمان ئارتېرىيە قېتىش، جىگەر، قان، ئۆت ئىششىقلىرى ھەم قىزىتمىلىق ئۆپكە سىل كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى ئاساناسيا كەبرى

تەركىبى: زەپەر، قۇستە تەلىخ، سۈمبۈل، مەدەستان، ئۇد

بىلىسان، ئەفتمۇن، سەلىخە (قېلىن دارچىن) ھەربىرى 3 گرامدىن، غاپەس 6 گرام، بىخ (بىخ سۇس) مۇھەك 9 گرام، مۇرمەككى 15 گرام، بەزرۇلبەنجى، خەشخاش جەۋھىرى (ئەپپۇن)، قۇندۇز قەھرى، بۆرە جىگىرى ھەربىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

**تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى مەدەستان كۈشتە قىلىنىدۇ. زەپەر، قۇندۇز قەھرى ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. بۆرە جىگىرىدىن باشقا دورىلار تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن دەسلىمىدە بۆرە جىگىرى، ئۇنىڭدىن كېيىن كۈشتە قىلىنغان ۋە سالايە قىلىنغان دورىلارنىڭ تالقىنىنى، ئەڭ ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** قۇرۇق ئىسسىق. **تەسىرى:** مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، بەلغەم بوشتىتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق تارقىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىشى:** دەم سىقىلىش، ئۆپكە سىلى، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى، سىل خاراكىتلىك كۆكرەك پەردە ياللۇغى، كۆكرەك ئاغرىقلىرى، سۇلۇق ئىششىقلار، ئۇزاققا سوزۇلغان نەپەس يولى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى سەنجىرىنا

**تەركىبى:** قۇندۇز قەھرى، دارچىن، ئاسارۇن، ئاق موم، تاغ زەدىكى ئۇرۇقى ھەربىرى 3 گرامدىن، پىلىپىل، ئاقمۇچ،



قارمۇچ، بەسباسە، قۇستە تەلىخ ھەربىرى 18 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، ئەپپيۇن 6 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: رېتسېپتىكى دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، قۇندۇزقەھرى، زەپەر ئايرىم سالاھە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن بىر ئاز سوۋۇغاندا سالاھە قىلىنغان دورىلارنىڭ تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشتىش، قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، تىنچلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئۆپكە كېسەللىكى، دەم سىقىلىش، ئاستا خاراكتېرلىك ئۇزۇنغا سوزۇلغان نەپەس يوللىرى ياللۇغى، يۆتەل، يۈرەك زەئىپلىكى، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى، ئاق خۇن كېسەللىكى، بەل ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 گرامدىن 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى بەرشىشا (تېز تەسىر كۆرسەتكۈچى

مەجۈن)

تەركىبى: قارمۇچ، ئاقمۇچ، بەزرۇلبەنجى ھەربىرى 60 گرامدىن، ئەپپيۇن 30 گرام، زەپەر 15 گرام، سۈمبۈل، ئاقىرقەرھا، پەرىپيۇن، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى مېغىزى ھەربىرى 3

گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، زەپەر، ئەپيۇن سالاپە قىلىنىپ، باشقا دورىلار سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ بىر ئاز سوۋۇغاندا سالاپە قىلىنغان دورىلار تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ئاغرىق پەسەيتىش، تىنىچلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، بەلغەم بوشتىش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: يۆتەل، زۇكام، نەزلە، پالەچ، لەقۋا، رەئشە، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، ئۆپكە سىلى، ئاق خۇن كېسەللىكلىرى، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق، ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان ئىستىرخا، كۆپ تەرلەش، ئۈچەي توسۇلۇش، قۇلاق غۇڭۇلداش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ئەپيۇنكەشلەرنىڭ خۇمارنى يوقىتىش قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 1

گرامدىن 3 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

دىققەت: بۇ دورىنىڭ خاسىيىتى كۆپ بولۇپ، نۇرغۇن

كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈنۈمى ياخشى. لېكىن، ياش بالىلارغا ئىشلەتمەسلىك كېرەك. شۇنداقلا بىر كېسەلگە ئۇزاققىچە كۆپ ئىستېمال قىلدۇرۇپ، كېسەلنى بۇ دورىغا ئادەتلەندۈرۈپ (خۇمار قىلىپ) قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇ دورىنى ئىستېمال قىلغاندا يەل - يېمىش يېمەسلىك، سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك

## مەجۇنى بەرشىشا كەبىرى

تەركىبى: پىلىپىل، ئاقمۇچ، قارمۇچ، بەزرۇلبەنجى ھەربىرى 60 گرامدىن، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھە، پەرىپىيۇن ھەربىرى 7 گرامدىن، زەپەر 15 گرام، ئەپپيۇن 30 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى مېغىزى 3 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى زەپەر، ئەپپيۇن سالاھەت قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار سوقۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ چەككىلەپ بىر ئاز سوۋۇغاندا سالاھەت قىلىنغان دورىلار تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش، بەلغەم بوشىتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: بەلغىمى يۆتەل، دەم سىقىلىش، بالىياتقۇ ئاغرىقلىرى، ئاق خۇن كۆپ كېلىش (سىيلان رەھمى)، مەنىي تېز كېتىش، بۆرەك زەئىپلىكى، سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرى، زۇكام پىشقاندىن كېيىنكى نەزلىنى توختىتىش، ئۇيقۇسىزلىق، چىش ئاغرىقلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 گرامدىن 2 گرامغىچە ئاخشىمى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت: زۇكامنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا، قىزىتمىسى بار

كېسەللەرگە بېرىلمەيدۇ.

## مەجۇنى خېمىرى گاۋزىبان ئەنسىرى

تەركىبى: گاۋزىبان 24 گرام، گۈل گاۋزىبان 9 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قىرقلغان پىلە غوزىكى، بەھمەن سەفت، بەھمەن سۈرۈخ، بالەڭگۈ، ئاق سەندەل، پەرەنجىمىشكىسى ھەربىرى 9 گرام، ئەنەبەر، ئىپار 4 گرامدىن، تاباشىر 3 گرام، شېكەر ياكى ناۋات بىر كىلوگرام، ھەسەل 50 گرام، كۈمۈش ۋەرەق 10 دانە، ئالتۇن ۋەرەق 10 دانە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، ئەنەبەر، ئىپار ئايرىم سالاپە قىلىنىدۇ. ۋەرەقلىرىدىن باشقا دورىلار سوقۇپ تالقانلاپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ناۋات ۋە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلۇپ قىيام قىلىنىپ، بىر ئاز سوۋۇغاندا سالاپە قىلىنغان دورىلارنىڭ تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى، ۋەرەقلىرى (ۋەرەق) تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى: مېڭە ۋە يۈرەكنى كۈچەيتىش نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇش، نورمالسىز سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇش، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە. ئىشلىتىلىشى: نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق، مالىخولىيا، باش ئاغرىش، ئايلىنىپ كېتىش، نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى، مېڭە قان تومۇر قېتىش، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلەپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## مەجۇنى سەرئى

تەركىبى: خەرىق سىياھ 90 گرام، پىننە، مەستىكى ھەربىرى 30 گرام، ئۇد سەلىپ 45 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سەزگۈ ئەزالارنىڭ سېزىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، يەل تارقىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە. ئىشلىتىلىشى: ئۇنتۇغاقلىق، سەرئى، مالخوليا، مېڭە قان تومۇرى توسۇلۇش، باش ئاغرىش، ھېس - سەزگۈ تۆۋەنلەش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىردىن ئىككى قېتىمغىچە، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## مەجۇنى مەسرۇدىتۇس

تەركىبى: ئىزخىر، ئۈستقۇددۇس، ھىڭ ئۇرۇقى، كامادريۇس، مەستىكى، پىلىپىل، ئۇسارەلى-ھىيەتۇتتىس، قۇندۇزقەھرى، جاۋشىر، ھەببى بىلىسان، قۇستە شېرىن، يالپۇز، ئۇشەق، ئېگىر، سەكبىنەچ ھەربىرى 40 گرام، سەلىخە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۆرۈنجان مىسىرى، جۆئىدە،

ئۈستى قۇدۇرىيۇن، تاغ زەردىكى ئۇرۇقى، ئىكىلىملىك، جىنتىيانا، رەۋغەنى بىلسان، پەرىپىيۇن، مۇقىل ھەربىرى 21 گرامدىن، پەتەرئاسالىيۇن، قەردمانا، ئەپپيۇن، بەدىيان ھەربىرى 15 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئاسارۇن، نارجىل، جۆز، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 15 گرامدىن، ئاقاقىيا 12 گرام، ئۈستقۇددۇس 3 گرام، ھۇپارىقۇن 13 گرام، سۇزاپ 6 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، قۇندۇزقەھرى، ئەپپيۇن ئايرىم سالاھە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلار سوقۇپ تالقانلىنىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ بىلسان يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. ھەسەلنى قىزدۇرۇپ چەككىلەپ كۆپۈكىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن بىر ئاز سوۋۇغاندا سالاھە قىلىنغان دورىلارنىڭ تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى پىشۇرۇش، قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆلۈكەلەرنى قۇرۇتۇش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش قاتارلىق تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەم، سەۋدا خىلىتى تەسىرىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم، ئۇيقۇسىزلىق، باش ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، بوغۇم ئاغرىقلىرى، پۈت - قوللار ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئومۇمەن سوغۇقچان كىشىلەرگە ئىنتايىن ماس كېلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈنىدە بىر قېتىم، ھەر

قېتىمدا 2 - 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.  
دېققەت: سەپرا مىزاج، ئىسسىقچان كىشىلەرگە، 12  
ياشتىن كىچىك بالىلارغا بېرىلمەيدۇ.

### مەجۈنى جەدۋار كەبىرى

تەركىبى: قۇندۇزقەھرى 9 گرام، مەرۋايىت 6 گرام،  
جەدۋار 90 گرام، پەرىپىيۇن، ئاقىرقەرها، ئاقمۇچ، قارمۇچ،  
پىلىپىل، كاۋاۋىچىن، خولىنجان، پىلىپىل، مويە (پىلىپىل  
يىلتىزى)، دارچىن، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، قاقىلە، لاجىندانە،  
مەدەستەن، كۈندۈر، تۇرۇنجى ئەقرەبى، سۆڭلەپ، شاقاقۇل  
ھەربىرى 30 گرامدىن، سازەج ھىندى، سۈمبۇل، ئاسارۇن،  
بادرەنجى بۇيا، بەسباسە، ئامىلە، بەھمەن سەفىت، بەھمەن  
سۇرۇخ، پوستى تۇرۇنجى، زورەمبات، جۈزبۇۋا، ئۇدەھىندى،  
گاۋزىبان، بالەنگو، جۆز رەسمى 15 گرامدىن، پەنرمايە 15  
گرام، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى  
قۇندۇزقەھرى ئايرىم سالاھىيە قىلىنىدۇ. مەرۋايىت، مەدەستەن  
قاتارلىقلار قىزدۇرۇلۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار سوقۇپ  
تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەل چەككىلىنىپ بىر  
ئاز سوۋۇغاندا قۇندۇزقەھرى تالقىنى ۋە كۈشتە قىلىنغان دورىلار  
تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ  
مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق

تەسىرى: يۈرەك، بۆرەك، باھ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، بەدەننى قىزىتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: مېڭە قان تومۇرى توسۇلۇش، پالەچ، لەقۇا، رەئشە، ئىستىرخائى بەدەن، بەدەن ئورۇقلاش، جىنسى ئاجىزلىق، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىق، بەلغەم، سەۋدا خىلىتى تەسىرىدىن بولغان يۈرەك زەئىپلىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 - 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى خېمىرى ئەبىرىشىم

تەركىبى: ئۇد ھىندى، ئاق سەندەل، سۇمبۇل، پىستە مېغىزى، جۆز، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاجىندانە، سازەج ھىندى ھەربىرى 6 گرامدىن، مەرۋايت، كەھرىۋا، شاخ مارجان، بخ مارجان ھەربىرى 9 گرامدىن، زەپەر 9 گرام، قىزىل ياقۇت 4 گرام، قىزىلغان پىلە، گاۋزىبان، بېدىمىشكى ھەربىرى 10 گرامدىن، قىزىلگۈل ئەرقى، ئالما، ئانار سۇلىرى، قەنت ھەربىرى 360 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق ھەربىرى 40 دانە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، زەپەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ، مەدەن دورىلار قىزدۇرۇلۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. ئەرەق مېۋە سۇلىرى ۋە ۋەرەقىلەردىن باشقا دورىلار سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن قەنتكە ئەرەق ۋە مېۋە سۇلىرى قويۇق قىيام قىلىنىپ، بىر ئاز سوۋۇغاندا سالايە



قىلىنغان ۋە كۈشتە قىلىنغان دورىلار تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلار تالقىنى ۋە ۋەرەقىلەردىن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مېڭە يۈرەك قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، يۈرەك زەئىپلىكى، يۈرەك رىتمىسىزلىقى، يۈرەك قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى، يۈرەكنىڭ سوقۇشى تېزلەپ كېتىش، يۈرەك قېپى ئاغرىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## مەجۇنى خېمىرى گاۋزىبان ساددە

تەركىبى: گاۋزىبان، گۈل گاۋزىبان، بادىرەنجى بۇيا، ئۈستقۇددۇس ھەربىرى 48 گرامدىن، ئەفتمۇن، قىزىلگۈل 30 گرامدىن، بىستىپايەنج 15 گرام، پىلە غوزىكى 60 گرام، ئەرقى گاۋزىبان 300 گرام، شېكەر 500 گرام، ناۋات 150 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، بارلىق دورىلار سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. شېكەر بىلەن ناۋات ئارىلاشتۇرۇلۇپ، گاۋزىبان ئەرقى قويۇلۇپ قىيام قىلىنىدۇ ھەمدە دورىلارنىڭ

تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆڭۈلنى خۇشال قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: مېڭە قان تومۇرى قېتىش، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇيقۇسىزلىق، باش ئاغرىقى، يۈرەكنىڭ سوقۇشى تېزلەش، يۈرەك زەئىپلىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا مېڭە، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلاش، جىددىيلىكنى پەسەيتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## مەجۇنى ئەلھەبۇبى

تەركىبى: پوستى ھېلىلە كابىلە، پوستى ھېلىلە زەرد، ئامىلە، دارچىن، قارىمۇچ، كەزمەزەچ (يۇلغۇن مېۋىسى)، كاۋاۋىچىن، كۆك كىشىش ھەربىرى 15 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق ھەربىرى 10 دانىدىن، ھەسەل 1.5 ھەسسە (بىر يېرىم ھەسسە).

تەييارلىنىشى: تەركىبىدىكى دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، كىشىش ئايرىم ئېزىلىدۇ. قالغان بارلىق دورىلار سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ چەككىلەنگەندىن كېيىن، دەسلىپىدە كىشىش سېلىنىدۇ، ئاخىرىدا باشقا

دورلارنىڭ تالقىنى بىلەن ۋەرەقىلەر تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: ئىسسىق.

تەسىرى: يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، بەلغەم بوشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە. ئىشلىتىلىشى: بەلغەم، سەۋادىن بولغان قان تومۇر كېسەللىكلىرى، يۈرەك زەئىپلىكى، دەم سىقىلىش، بەلغەم چىقىرالماسلىق، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## مەجۇنى پولونىيا پارىسى

تەركىبى: قارىمۇچ، بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇن ھەربىرى 6 گرامدىن، قۇندۇزقەھرى 3 گرام، زورەمبات 2 گرام، تۇرۇنجى ئەقرەبى 2 گرام، ئىپار 1.5 گرام، مەرۋايىت 1.5 گرام، ھەسەل 50 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى ئەپيۇن، قۇندۇزقەھرى، ئىپار قاتارلىقلار ئايرىم سالاپە قىلىنىدۇ. مەرۋايىت قىزدۇرۇلۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلار سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ بىر ئاز سوۋۇغاندا سالاپە

قىلىنغان ۋە كۈشتە قىلىنغان دورىلارنىڭ تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. باھ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قاننى جانلاندۇرۇش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆلۈكلەرنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. ئىشلىتىلىشى: نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇنتۇغاقلىق، سەرئى، مالىخولىيا، باش ئاغرىقى، بەلغەم، سەۋدادىن بولغان مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، باھ ئاجىزلىقى، مەنىي يۈرۈپ كېتىش، ئاق خۇن قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 - 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى جاۋاھىرمىسىرى

تەركىبى: مەرۋايىت، كەھرىۋا، لاجۇۋەرد، قىزىل ياقۇت، كۆك ياقۇت، سېرىق ياقۇت، زۇمرەت، قىزىل ئەقىق ھەربىرى 6 گرامدىن، مەستىكى رۇمى 6 گرام، پارپا، نارجىل، جۆز ھەربىرى 3 گرام، مۇمىيا 3 گرام، ئەنبەر، ئىپار ھەربىرى 3 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق ھەربىرى 10 دانە، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى مەدەن دورىلار قىزدۇرۇلۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. ئىپار، ئەنبەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. ۋەرەقىلەردىن باشقا دورىلار سوقۇلۇپ

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلدى. ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، ئازراق سوۋۇغاندا سالاھەت قىلىنغان ۋە كۈشتە قىلىنغان دورىلار تالقىنى، ئاخىرىدا ۋەرەقىلەر ۋە باشقا دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، ھارارەت پەسەيتىش، قان، سەيرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: قان، سەپرادىن بولغان مېڭە، يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكى، يەنى يۈرەكنىڭ سوقۇشى تېزلەش، دەم تۇتۇلۇش، يۈرەك رىتمىسىزلىقى، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## مەجۇنى نەمەكى سۇلايمانى

تەركىبى: نەمەك لاھۇر، نەمەكى ھىندى، نۆشۈدۈر، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 45 گرامدىن، ئىزخىر 12 گرام، ئەفتمۇن 6 گرامدىن، سۈمبۈل، زىرە گېرمانى ھەربىرى 6 گرامدىن، دارچىن، سەۋزە ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، زاراڭزا ئۇرۇقى، بىخ سەۋسەن، رۇم بەدىيان ھەربىرى 3 گرام، ھەسەل 2 - 6 ھەسسەچىلىك.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلدى. ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، دورىلارنىڭ تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ

قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، بەدەننى قىزىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك زەئىپلىكى، يۈرەك چالاڭغۇراش، يەلدىن بولغان يۈرەك كېسەللىكى، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇنتۇغاقلىق، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان ئاغرىقلىرى، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، يەللىك قۇلۇنچى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى ماددە تۇلھايات كەبىرى I

تەركىبى: بادام مېغىزى، چىلغۇزا، پىستە مېغىزلىرى، جۇزبۇۋا، قارىمۇچ، پىلىپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، پوستى ھېلىلە زەرد، پوستى بەلىلە، ئامىلە قېقى، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندە، سۆڭلەپ، شاقاقۇل، بابۇنە، بەھمەن سەفىت، قىزىل بەھمەن سۇرۇخ، لاچىندانە، قاقىلە، قەلەمپۇر، زەدەك ئۇرۇقى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، كۈنجۈت، كۈدە ئۇرۇقى، ئاقىرقەرھا ھەربىرى 30 گرامدىن، زەپەر، بوزىغا، مەۋسەل سەفىت ھەربىرى 15 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى مېغىز دورىلار ئايرىم سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەر ئايرىم

سالاھە قىلىنىدۇ. قالغان بارلىق دورىلار سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، قىزىق ھالىتىدە مېغىز دورىلار تالقىنى ئازراق سوۋۇغاندا زەپەر تالقىنى، ئەڭ ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، باھ، جۈملىسىدىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ھۆلۈكنى قۇرۇتۇش، بەدەننى قىزىتىش، قاننى جانلاندۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەر يەنى بەدەن ئاجىزلىق، بەل، پۇت - قوللار ئاغرىش، بۆرەك ئاجىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىق، ئاق خۇن كېسەللىكى، نېرۋا ئاجىزلىق، پالەچ، ئىستىراھا، قاننىڭ سوۋۇشىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرى، مەزى بەزى ياللۇغى، دېئابېت كېسەللىكىنىڭ 3 - باسقۇچىدا، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىق كېسەللىكلەردە مەجەزنى تەڭشەش (سوغۇقچان) بەدەننى كۈچلەندۈرۈپ، روھىي ھالەتنى ياخشىلاش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم 4 گرامدىن 8 گرامغىچە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## مەجۇنى ماددە تۈلھايات كەبىرى II

تەركىبى: پىلىپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، دارچىن، ئامىلە، بەلىلە پوستى، شەترەتجى ھىندى، زىراۋەندە، سۆڭلەپ، شاقاقۇل، بابۇنە، نارجىل، چۆز، چىلغوزا ھەربىرى 90

گرامدىن، گۈل بابۇنە، بەھمەن سەفىت، بەھمەن سۇرۇخ، بەسباسە، ئاقىرقەرھە، سەئىدى كۇفى، سۇمبۇل، خولنىجان، لىسانۇل ئەساپىر، پەنرمايە، ئۇدسەلىپ ھەربىرى 60 گرامدىن، زەپەر، قۇندۇزقەھرى ھەربىرى 15 گرام، پەرىپىيۇن، كۈدە ئۇرۇقى ھەربىرى 90 گرامدىن، جويىل ھەدىد، سۆرۇنجان مىسىرى، بادام مېغىزى، ئاسارۇن ھەربىرى 30 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن تەركىبىدىكى زەپەر، قۇندۇزقەھرى ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. تۆمۈر پوقى قىزدۇرۇلۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، ئازراق سوۋۇغاندا سالايە قىلىنغان ۋە كۈشتە قىلىنغان دورىلار تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ (تۆمۈر پوقىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە قىيام قىلىپ تەييارلىسىمۇ بولىدۇ).  
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: مېڭە، بۆرەك، باھ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، قاننى قىزىتىش، بەدەن ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەم سەۋىدىن بولغان بەدەن زەئىپلىكى، بۆرەك زەئىپلىكى، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىق، پۇت - قول، بەدەن سوۋۇپ كېتىش، دىئابېت كېسەللىكىنى داۋالاشتا قەنت كونترول قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

جىنسىي ئەزاغا ئات يېغىدىن 40 گرامنى ئاق قىچا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياغلاپ بەرسە جىنسىي ئەزانى 2 ھەسسە يوغىنىتىدۇ ھەم قاتتىق چىڭتىدۇ.



ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىمدىن 2 قېتىمغا قەدەر  
5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى ماددە تۇلھايات كەبىرى III

تەركىبى: قارىمۇچ، پىلىپ، دارچىن، ئامىلە، بەلىلە،  
شەترەنجى، زىراۋەندە، سۆڭلەپ، شاقاقۇل، نارجىل، چىلغوزا،  
بابۇنە ھەربىرى 150 گرام، بىخ مارجان 60 گرام، ئۇرۇقسىز  
ئۈزۈم 500 گرام، ئاقىرقەرھە 60 گرام، زەپىران 15 گرام،  
بەھمەن سەفت، بەھمەن سۇرۇخ، لاجىندانە ھەربىرى 60 گرام،  
جۆز 60 گرام، بەسباسە 30 گرام، خولىنجان 60 گرام،  
زەنجىۋىل 30 گرام، پارپا 30 گرام، ھەسەل 8 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى ئۈزۈم گۈل  
ماشىنىسىدىن چىقىرىلىدۇ. زەپەر ئايرىم سالاپە قىلىنىدۇ ھەمدە  
ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ، كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ دەسلەپتە  
ئۈزۈمنى، ئۇنىڭدىن كېيىن زەپەر تالقىنى ئەڭ ئاخىرىدا باشقا  
دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن  
تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: مېڭە، بۆرەك، باھ، ئومۇمىي بەدەننى  
قۇۋۋەتلەش، قاننى قىزىتىش، يەل تارقىتىش، ھۆلۈكلەرنى  
قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان بۆرەك  
ئاجىزلىقى، جىنسى ئاجىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، سۈيدۈك  
تۇتالماسلىق، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، ئومۇمىي بەدەن  
ئاجىزلىق، بوغۇم ئاغرىقلىرى، بەل - پۈت ئاغرىقلىرى، ئاق  
خۇن كۆپ كېلىش، بالىلارنىڭ ئورنىغا سىيىپ يېتىشى، نېرۋا

ئاجىزلىقى، ئۈتتۇغاقلىق، پالەچ، لەقۇا، دىئابىت كېسەللىكىدە قەنتنى كونترول قىلىپ بولغاندىن كېيىن قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە، قان بېسىم تۆۋەنلەپ كېتىش، كەم قۇۋۋەت قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن بېرىلىدۇ.

دىققەت: قان، سەپرا مىزاجلىق كىشىلەرگە بېرىلمەيدۇ.

### مەجۈنى لوپۇبى كەبىر I

تەركىبى: شاقاقۇل، سۆلەپ، نارجىل، جۆز، پىستە مېغىزى، پىندىق مېغىزى، بادام مېغىزى ھەربىرى 60 گرامدىن، كۈنجۈت، ھەببى زەلەم، ھەببى قەلقلە، ھەببەتۇلخوزرا، تۈدەرى سەفىت، تۈدەرى سۇرۇخ، ئەرھۇدۇن ئۇرۇقى، ئاقىرقەرھا، قاقىلە، لاجىندانە، بەسباسە، بوزىدان، زىراۋەندە، قارىمۇچ، شەترەنجى ھىندى، بەھمەن سەفىت، بەھمەن سۇرۇخ، پىلىپىل، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، قوۋزاقدارچىن ھەربىرى 18 گرامدىن، پوستى تۇرۇنجى، ئۇدخام، تۇرۇنجى ئەقرەبى، سەئىدى كۇفى، سۈمبۇل، ئىزخىر، زەپەر، پارپا، نارمىشكى، تۇخۇمى ھېلىيۇن، پەنىرمايە، رىگى ماھى، مامى رۇبىيان، قۇندۇزقەھرى ھەربىرى 9 گرامدىن، بابۇنە، خولىنجان، قەلەمپۇر، قۇستە شىرىن، كاۋاۋىچىن، مەستىكى رۇمى ھەربىرى 6 گرامدىن، بۇقا چۆپىسى، قۇشقاچ مېڭىسى، بۇغا مۇڭگۈزى ھەربىرى 30 گرامدىن، مەۋسەل سەفىت، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، خەشخاش ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، ھېلىلە زەرد پوستى، سۆرۈنجان مىسىرى، ئانارگۈلى ھەربىرى 21 گرامدىن، ئەنپەر 3 گرام،

كەپتەر تۇخۇمى 20 دانە، توخۇ تۇخۇمى 30 دانە، ئالما شەرىپتى 120 گرام. ھەسەل 1 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى مېغىز دورىلار ئايرىم سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. زەپەر، قۇندۇزقەھرى، ئەنبەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. تۇخۇملار پىشۇرۇلۇپ سېرىقى ئايرىلىپ سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. بۇقا چۆيىسى ئىكەكلىنىدۇ. باشقا دورىلار بىرلىكتە سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەلگە ئالما شەرىپتى قوشۇلۇپ قىيام قىلىنىپ، ئالدى بىلەن تۇخۇم ۋە مېغىز دورىلار، ئازراق سوۋۇغاندا سالايە قىلىنغان دورىلارنىڭ تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.  
تەسىرى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بۆرەك ۋە باھنى كۈچەيتىش، سەمىرتىش، سۈت، مەنى كۆپەيتىش، ئۈزۈقلۈك تولۇقلاش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: ياشانغانلاردىكى بۆرەك ئاجىزلىق، بالدۇر قېرىش، بۆرەك زەئىپلىكى، بۆرەك، بەدەن ئورۇقلاش، جىنسى ئاجىزلىق، مەنى كەلمەسلىك، چوڭلاردىكى سۈيدۈك تۇتالماسلىق، مەنى تۇتالماسلىق، ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، بەل ئاغرىش، پالەچ، لەقۋا، ئەر - ئاياللاردىكى جىنسى ھەۋەس تۆۋەنلەش، قان ئازلىق، پۇت - قوللار سوۋۇپ كېتىش، بالىلارنىڭ سىيىپ يېتىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دېققەت: قان بېسىمى يۇقىرى كېسەللەرگە بېرىلمەيدۇ.



مېغىز دورىلارنىڭ تالقىنى، بىر ئاز سوۋۇغاندا سالاھىيە قىلىنغان دورىلارنىڭ تالقىنى ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى ۋە ۋەرەقلەر تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى: مېڭە، بۆرەك، باھ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سەمىرىتىش، قان كۆپەيتىش، ئوزۇقلۇق تولۇقلاش، زېھنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرۈش، سۈت، مەنىي كۆپەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: مېڭە، بۆرەك، باھ، ئومۇمىي بەدەن زەئىپلىكى، بۆرەك، بەدەن ئورۇقلاش، بەل ئاغرىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي ئازلاپ كېتىش، مەنىي تېز كېتىش، كەم قۇۋۋەت، كەم قانلىق قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن بېرىلىدۇ.

دىققەت: قىزىتمىلىق كېسەللەرگە، قان بېسىمى بار كىشىلەرگە بېرىلمەيدۇ.

### مەجۇنى لوبۇبى سەغىر

تەركىبى: چىگىت مېغىزى، چىلغوزا، كۈنجۈت، ھەلىيۇن، پىلىپ ھەربىرى 9 گرامدىن، فەنەرمابەشۈكۈر، سەۋزە ئۇرۇقى، شاقاقۇل، قۇشقاچ مېڭىسى، بۇقا چۆپىسى 3 گرامدىن، ھەسەل بىر ھەسسە ياكى ئىككى ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى بۇقا چۆپىسى ئىكەكلىپ، تالقانلىنىدۇ. باشقا دورىلارمۇ سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ

كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق. تەسىرى: مېڭە، بۆرەك، باھ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمىرتىش، سۈت، مەنىي كۆپەيتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: بەدەن ئاجىزلىق، ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىق، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، بۆرەك، بەدەن ئورۇقلاش، مەنىي ئازلاپ كېتىش، مەنىي يۈرۈپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن بېرىلىدۇ.

### مەجۇنى كۈچۈلا

تەركىبى: مۇدەپپەر قىلىنغان كۈچۈلا 250 گرام، قارىمۇچ، پىلىپىل، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھ، سۆڭەپ، شاقاقۇل، مەستىكى، ئانارگۈلى، قەلەمپۈر، جۆز، بۇزۇغا، ئەنجىباھار، قاقىلە، لاپىندانە، مەۋسەل سەفىت، بەھمەن سەفىت، بەھمەن سۇرۇخ، زەپەر، پارپا، چىلغوزا، قۇشقاچ مېڭىسى، گۈلدارچىن، پەنرمايە، رىگى ماھى، ماھى رۇبىيان ھەرىبىرى 18 گرامدىن، ھەسەل بىر ھەسسە. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدار بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى زەپەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار بىرلىكتە سوقۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ، كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، ئازراق سوۋۇغاندا زەپەرنىڭ تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ قانئەدە

بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ. . . . .  
 تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. . . . .  
 تەسىرى: پەي، گۆشلەرنى چىڭىتىش، بەدەننى  
 قۇۋۋەتلەش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش،  
 نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇش تەسىرى بار.  
 ئىشلىتىلىشى: بەل، پۇت - قول ئاغرىش، مۇپاسىل،  
 نىقرەس، كۆمۈرچەك ئۆسمىلىرى، غۇددە (بەدەن  
 ئۆسمىلىرى)، پوقاق چىقىش، ئەرلەرنىڭ تاشقى بۆرەك  
 ئىششىقى، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، بۆرەك ئاجىزلىق، جىنسىي  
 ئاجىزلىق، مەنىي يۈرۈپ كېتىش، مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش،  
 پەي - مۇسكۇللار بوшаپ كېتىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش،  
 سوغۇقتىن بولغان نېرۋا، بەدەن ئاجىزلىقى، پالەچ، لەقۋا، مەزى  
 بېزى ياللۇغى، ئۇرۇق بەز ئۆسمىسى، قاننىڭ سوۋۇپ كېتىشى،  
 ھورمون بەزلىرىنىڭ خىزمىتى زەئىپلىشىپ كېتىش قاتارلىق  
 كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
 ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2  
 گرامدىن بېرىلىدۇ.

دېققەت: بۇ زەھەرلىك دورا بولۇپ، كۆپ ئىستېمال  
 قىلىنسا پەينى يىغىپ، تارتىشتۇرۇپ قويدۇ، قىزىتمىسى بار  
 كېسەللەرگە، قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەرگە، 15 ياشتىن  
 كىچىك بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. ئەگەر تارتىشىپ قالسا، سوغۇق  
 سۇدا يۇيۇندۇرۇش ھەم سۈت ئىچۈرۈش كېرەك.

## مەجۇنى ئازراقى ساددە

تەركىبى: مۇدەپپەر قىلىنغان كۈچۈلا 90 گرام،  
 گاۋزبان، نارجىل، جۆز، ئۈستقۇددۇس، چىلغوزا، كەترا،  
 پارپا ھەربىرى 9 گرامدىن، جۆز، بوزۇغا، شاقاقۇل، ئاق

سەندەل، ئامىلە، ھېلىلە سىياھ، ئۇد ھىندى ھەربىرى 6 گرامدىن، ھەسەل بىر ياكى ئىككى ھەسسە. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ سوقۇلغان دورىلارنىڭ تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: پەي، گۆشلەرنى چىڭىتىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۇا، رەئىشە، بوغۇم ئاغرىقلىرى، بەل ئاغرىقلىرى، باھ، بەدەن، بۆرەك ئاجىزلىق، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىق، ئاق خۇن كېسەللىكى، ئومۇمەن ھۆل مىزاجلىق كىشىلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2~4 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ دورىنىڭ پەيلەرگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈش تەسىرى ئاجىزراق، شۇڭا 2 گرامدىن 4 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى ھالۋائى بەيزە

تەركىبى: ئاقىرقەرھا، پىلىپىل، ئاسارۇن ھەربىرى 9 گرامدىن، بەھمەن سەفىت، بەھمەن سۇرۇخ، تۇرۇنجى ئەقرەبى، قاقىلە، گۈلدارچىن، زەنجىۋىل، لاجىندانە، خولىنجان، گاۋزىبان، بادىرەنجى بۇيا ھەربىرى 15 گرامدىن، بادام مېغىزى 90 گرام، تۇخۇم سېرىقى 30 دانە، دۈمبە ياغ 250 گرام،



سېرىق ماي 150 گرام، تەرەنجىبىن 120 گرام، كۈنجۈت، گۈل  
پىغى 60 گرام، ھەسەل 1 كىلوگرام، ناۋات 1 كىلوگرام.  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەرەنجىبىننى قايناق سۇغا  
چىلاپ تەمى ئېلىنىدۇ. تۇخۇم سېرىقى ۋە ياغلاردىن باشقا دورىلار  
سوقۇلۇپ تالقانلىنىدۇ ھەمدە تەرەنجىبىننىڭ سۈيىگە ناۋات،  
ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلۇپ قىيام قىلىنىدۇ. ياغ ئېرىتىلىدۇ،  
قىيامغا دەسلىپىدە ئېرىتىلگەن ياغ ۋە تۇخۇم سېرىقى، ئاخىرىدا  
باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن  
تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق  
تەسىرى: بۆرەك، باھ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش،  
سەمىرىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، قاننى قىزىتىش، قان  
كۆپەيتىش، ئوزۇقلۇق تولۇقلاش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: قان ئازلىق، بەدەن زەئىپلىكى، بۆرەك  
زەئىپلىكى، جىنسىي ئاجىزلىق، بۆرەك، بەدەن  
ئورۇقلاش، ئەر - ئاياللاردىكى جىنسىي ھەۋەسنىڭ سۇسلۇقى،  
بەل ئاغرىش، مەنىي كەلمەسلىك، پالەچ، لەقۇا، كەم قۇۋۋەت  
قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: بىر كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر  
قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.  
دېققەت: قان، سەپرادىن بولغان قان تومۇر كېسەللىكلىرىدە  
گە، سېمىز كىشىلەرگە ماس كەلمەيدۇ.

### مەجۈنى مۇپەررەھى مەسھاسا

تەركىبى: دارچىن، زەنجىۋىل، ئاسارۇن، سۆڭەپ،  
مەستىكى، زورەمبات، شەترەنجى ھىندى، قاقىلە، خولىنجان،

زەپەر، زىراۋەندە، نارجىل، جويۇز، سۈمبۇل، چىلغوزا مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاق سەندەل، ئۇد ھىندى، بەھمەن سەفىت، بەھمەن سۇرۇخ، قۇندۇزقەھرى، ئاقىرقەرھە، تۇدى سەفىت، تۇدى سۇرۇخ، شاقاقۇل، گاۋزىبان، ئاقمۇچ، كۈدە ئۇرۇقى، بىخ مارجان، خەشخاش ئۇرۇقى، كۈنجۈر ھەربىرى 6 گرامدىن، رەۋغىنى بەك 24 گرام، كۈچۈلا مۇدەپپەر 30 گرام، ئەپپۈن 30 گرام، كۈمۈش ۋەرەق، ئالتۇن ۋەرەق ھەربىرى 20 داندىن، ھەسەل بىر ھەسسە.

**تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى زەپەر، قۇندۇز قەھرى، ئەپپۈن ئايرىم سالاھە قىلىنىدۇ. ۋەرەق ۋە ياغلاردىن باشقا دورىلار سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن سەل سوۋۇغاندا سالاھە قىلىنغان دورىلارنىڭ تالقىنى، ئاخىرىدا سوقۇلغان دورىلارنىڭ تالقىنى، ياغلار، ۋەرەقلىر تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** قۇرۇق ئىسسىق.

**تەسىرى:** بۆرەك، باھ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈش، روھنى ئويغىتىش، نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇش، مەنىي تۇتۇش، باھنى قوزغاش، مەست قىلىش، ئاشقازاننى تازىلاش، چاچنى قارايتىش تەسىرىگە ئىگە.

**ئىشلىتىلىشى:** جىنسىي ئاجىزلىق، بۆرەك زەئىپلىكى، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، بەدەن ئاجىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، ئاق خۇن كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق، بۇغۇم ئاغرىقلىرى، ياش تۇرۇپ چاچ ئاقىرىپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىستېمال مىقدارى:** زۆرۈر تېپىلغاندا بىر كۈندە بىر قېتىم 3 گرامدىن 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. يەنى كالا

سۈتى ياكى نوقۇت ئۈمچى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.  
دېققەت: 18 ياشتىن كىچىك بالىلارغا، قان، سەپرا  
مىزاجلىق كىشىلەرگە بېرىلمەيدۇ.

## مەجۈنى كەلكىلانچ ھار

تەركىبى: رەۋەن، غاپەس، رۇم بەدىيان، سۈمبۈل  
ھەربىرى 6 گرامدىن، گۈل سەۋسەن 9 گرام، زەدەك ئۇرۇقى،  
غارنقۇن، پوستى ھېلىلە زەرد، سەكبىنەچ ھەربىرى 15  
گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بۇيىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ  
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى  
ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ  
مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: بەلغەم بوشتىپ نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش،  
توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق تارقىتىش، بەدەندىكى ئارتۇق  
ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش تەسىرى  
بار.

ئىشلىتىلىشى: جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى، بەلغەم،  
سەۋدادىن بولغان قان تومۇر كېسەللىكلىرى، ئۆپكە مەنبەلىك  
يۈرەك كېسەللىكى، جىگەر مەنبەلىك قورساققا سۇ چۈشۈش،  
ئۈچەي مەنبەلىك قورساققا سۇ چۈشۈش قاتارلىقلارنى داۋالاش  
ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈنىدە بىر قېتىم، ھەر  
قېتىمدا 5~10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## مەجۈنى كەلكىلانچ بارد

تەركىبى: قىزىلگۈل، رۇبىسسۇس، كاسىنە ئۇرۇقى، ھەربىرى 6 گرامدىن، ئەپسەنتىن، مازارىيۇن (چىلانغان)، پوستى ھېلىلەزەردە، تەرەنجىبىن، پۈنۈس ھەربىرى 15 گرامدىن، قەنت 100 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، رۇبىسسۇستىن باشقا دورىلار سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە قەنت بىلەن قىيام قىلىنىپ دەسلەپتە رۇبىسسۇس، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.  
تەسىرى: قان سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ھارارەت، قىزىتما چۈشۈرۈش، ماددىلارنى يۇمشىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قان، سەپرا خىلىتىدىن بولغان قان تومۇر كېسەللىكلىرى، جىگەر ئىششىقى، جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەر، قورساققا سۇ چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## مەجۈنى ئامىلە نۇشدارى ساددە

تەركىبى: ئامىلە قېقى، قىزىلگۈل، جويۇز ھەربىرى 18 گرام، سەئىدى كۇفى 5 گرام، سۈمبۇل، ئاسارۇن، مەستىكى، دارچىن، قاقىلە، زەرنەپ، تاباشىر، سەدەپ ھەربىرى 9

گرامدىن، سازەچ ھىندى 6 گرام، شېكەر 1 كىلوگرام، ھەسەل 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى ئامىلە قېقى ئۈچ سوتكا سۈتكە چىلىنىپ قاينىتىپ يۇمشىغاندا يۇيۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. سەدەپ قىزدۇرۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلار بىرلىكتە سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە شېكەر بىلەن ھەسەلدە قىيام قىلىنىپ، دەسلىپىدە ئامىلىنىڭ تالقىنى، ئۇنىڭدىن كېيىن سەدەپنىڭ تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ قانئەدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل. تەسىرى: ھەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، قان كۆپەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ھەزىم ئەزالىرى خىزمىتىنىڭ ئىسسىق - سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، جىگەر زەئىپلىكى، ھېق تۇتۇش، كۆڭلى ئاينىش، باش قېيىش، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قان ئازلىق، پۇت - قوللار بوشاپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## مەجۇنى ئامىلە نۇشدارى كەبىرى

تەركىبى: سەئىدى كۇفى، سېھرى چىنى، پەرەنجىمىشكى، نارمىشكى، قاقىلە، لاچىندانە، تۇرۇنجى ئەقرەبى، سەلىخە، سۆلەپ، شاقاقۇل، نارجىل، جويۇز، مەستىكى، ئانارگۈلى

ھەربىرى 9 گرامدىن، قارمۇچ، پىلىپىل، كەھرىۋا، زەنجىۋىل، ئىپار، پارپا ھەسلى، مارجان، سەدەپ، ئەقىق، بەھمەن سەفىت، بەھمەن سۇرۇخ، گاۋزىبان، تۇخۇمى كاسىنە، ئۇستقۇددۇس، زىراۋەندە، تاباشىر ھەربىرى 3 گرامدىن، قىزىلگۈل 18 گرام، ئىزخىر 6 گرام، سۈمبۇل، ئاسارۇن، ئاق سەندەل، ئۇد ھىندى، قىرقىلغان پىلە، مەرۋايت، ياقۇت، زىخ، ئەنبەر ھەربىرى 6 گرامدىن، ئامىلە قېقى 280 گرام، ھەسەل 1500 گرام، شېكەر 1 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى مەدەن دورىلار قىزدۇرۇلۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. ئىپار، ئەنبەر ئايرىم سالاپە قىلىنىدۇ. ئامىلە قېقى سۈت بىلەن قاينىتىلىپ يۇمشىغاندا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. باشقا دورىلار سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. شېكەر بىلەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلۇپ قىيام قىلىنىدۇ، قىيامغا دەسلەپتە ئامىلە تالقىنى، بىر ئاز سوۋۇغاندا سالاپە قىلىنغان ۋە كۈشتە قىلىنغان دورىلار تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش، قاننى جانلاندۇرۇش، روھنى ئويغىتىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: رەئىس ئەزالار خىزمىتىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى، ئاشقازان، ئۇچەي خىزمىتىنىڭ زەئىپلىكى، ئىشتىھاسزلىق، پۇت - قوللار بوشىشىپ كېتىش، قان ئازلىق، نېرۋا ئاجىزلىقى، باش قېيىش، كۆڭلى ئاينىش، قۇرۇق ئىسسىق، بەدەن ئاجىزلىق، بالىلارنىڭ ھەزىم يوللىرىنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىق

كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىمدىن 3 قېتىمغىچە 15  
گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.  
دېققەت: قىزىتمىسى بار كېسەللەرگە بېرىلمەيدۇ.

## مەجۈنى ئامىلە نۇشدارى لوئىلىۋى I.

تەركىبى: تاباشىر، قىرقلغان پىلە، مەستىكى رۇمى،  
زەپەر، ئەنبەر، مەرۋايىست، سۈمبۈل، كەھرىۋا، مارجان،  
قىزىلگۈل ھەربىرى 6 گرامدىن، ياقۇت، ئاسارۇن، سەئىدى  
ھىندى، ئۇد ھىندى، ئىزخىر، ئاق سەندەل، پوستى تۇرۇنجى،  
لەئىلىۋى، پەرەنجىشىكى، بادىرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، سازەچ  
ھىندى، تۇرۇنجى ئەقرەبى، زىخ پوستى، قاقىلە، لاچىندانە  
ھەربىرى 6 گرامدىن، ئامىلە قېقى 280 گرام، ئالتۇن ۋەرەق،  
كۈمۈش ۋەرەق ھەربىرى 10 دانىدىن، ھەسەل 1 كىلوگرام،  
شېكەر 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى مەدەن  
دورىلار (جاۋاھىرات دورىلار) ئوت بىلەن قىزدۇرۇلۇپ كۈشتە  
قىلىنىدۇ. زەپەر، ئەنبەر ئايرىم سالاھىيە قىلىنىدۇ. ئامىلە سۈتكە  
چىلىنىپ يۇمشىغاندا سۇ بىلەن يۇيۇلۇپ ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈلىدۇ. ۋەرەقلەردىن باشقا دورىلار سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ  
ئەلگەكتىن تاسقاپ ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە شېكەر بىلەن ھەسەل  
بىرلەشتۈرۈلۈپ قىيام تەييارلىنىدۇ، قىيام دەسلەپتە ئامىلە  
تالقىنى، سەل سوۋۇغاندا كۈشتە قىلىنغان ۋە سالاھىيە قىلىنغان  
دورىلارنىڭ تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى،  
ۋەرەقلەر تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈنى تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: رەئىس ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈش، روھنى ئويغىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش، ئوزۇقلۇق تولۇقلاش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك زەئىپلىكى، سوغۇق سەپرادىن باش قېيىش، كۆڭلى ئاينىش، يۈرەك زەئىپلىكى، جىگەر ئاجىزلىق، ھەزىم خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئىشتىھاسىزلىق، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، قان ئازلىق، ئىستىسقا قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىمدىن 3 قېتىمغىچە 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## II مەجۈنى نۇشدارى لوئىلىۋى

تەركىبى: لاپچىندانە، زەرەنپ، دارچىن، زورەمبات، سۈمبۇل، جويۇز، بەسباسە، قەلەمپۇر، تۇرۇنجى ئەقرەبى، گېلى ئەرمىنى، گېلى مەختۇم، مەستىكى رۇمى، زەپەر، زىچى پوستى ھەربىرى 3 گرامدىن، ئىپار 2 گرام، تاباشىر، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، مەرۋايىت ھەربىرى 3 گرامدىن، ئامىلە 200 گرام، قىزىلگۈل گۈلابى 360 مىللىلىتىر، بېھى سۈيى 360 مىللىلىتىر، ئالما سۈيى 360 مىللىلىتىر، ئامۇت سۈيى 360 مىللىلىتىر، بېدىمىشكى گۈلابى 360 مىللىلىتىر، ئاق ناۋات 360 گرام، ھەسەل 360 گرام، قەنت 360 گرام. تەييارلىنىشى: تەركىبىدىكى دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، مەدەن دورىلار قىزدۇرۇلۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. زەپەر، ئىپار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. ئەرەقلەر ۋە مېۋە سۇلىرىدىن باشقا دورىلار سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئامىلە قېقى سۈتكە چىلىنىپ بىر ئاز يۇمشىغاندا سۇ بىلەن يۇيۇپ ئەلگەكتىن



سۈزۈپ ئۆتكۈزۈلدى ۋە ھەمدە قەنت، ناۋات، ھەسەللەرگە،  
ئەرەقلەر ۋە مېۋە سۇلىرى قۇيۇلۇپ قىيام قىلىندۇ، قىيامغا  
دەسلىپىدە ئامبىلە تالقىنى، سەل سوۋۇغاندا كۈشتە قىلىنغان ۋە  
سالايە قىلىنغان دورىلارنىڭ تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ  
تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.  
تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ھەزىم ئەزالىرىنى  
كۈچلەندۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھارارەت پەسەيتىش تەسىرى  
بار.

ئىشلىتىلىشى: قان، سەپرا خىلىتىدىن بولغان نېرۋا،  
يۈرەك، جىگەر زەئىپلىكى، ھەزىم بۇزۇلۇش، قورساق  
ئېسىلىش، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش  
ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15  
گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## مەجۇنى زۇپا

تەركىبى: بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، بىخ سۇس،  
بەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، ئاق  
لەيلى ئۇرۇقى ھەربىرى 9 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا،  
مەستىكى، كۈندۈر، زۈرەمبات، زەنجىۋىل ھەربىرى 9  
گرامدىن، زۇپا، پىرسىياۋشان ھەربىرى 21 گرامدىن،  
رۇبىسۇس، تۇخۇمى خەشخاش، پوستى خەشخاش ھەربىرى 15  
گرامدىن، ئەپپۇن 30 گرام، ئەنسىل، تۇربۇت، غارىقۇن  
ھەربىرى 9 گرامدىن، پىلىپىل، دارچىن ھەربىرى 6 گرامدىن،  
سۈمبۇل ھىندى، پىستە مېغىزى، مېغىزى چىلغوزا، ئىزخىر،  
زەپەر ھەربىرى 9 گرامدىن، كېيىك مۇڭگۈزى، بۆرە جىگىرى

ھەربىرى 9 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن تەركىبىدىكى زەپەر، ئەفىيۇن ئايرىم سالاھە قىلىندۇ. باشقا دورىلار سوقۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، سەل سوۋۇغاندا سالاھە قىلىنغان دورىلارنىڭ تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل پەسەيتىش، نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قوزغىلىشچان بەلغەم، سەۋدادىن بولغان نەپەس يولى كېسەللىكلىرىنى يەنى يۆتەل، زۇكام، نەزلە، دەم سىقىلىش، ئۆپكە، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى زۇپا كەبىرى

تەركىبى: غاپەس، مۇرمەككى، زەپەر، زىرە، قۇندۇز قەھرى، بەزرۇلبەنجى، قۇستە تەلىخ، قەردمانە، خەشخاش ئۇرۇقى، پوستى خەشخاش، كېيىك مۇڭگۈزى ھەربىرى 9 گرامدىن، جاۋۇشەر، سۇمبۇل، دارچىن، رۇبىسۇس، ھېلىلە زەرد پوستى، بەلىلە پوستى، ھېلىلە كابلە پوستى، ئامىلە، ھېلىلە سىياھ ھەربىرى 12 گرامدىن، ئەفىيۇن 45 گرام، بىخ

سۇس، مېغىزى چىلغوزا، پىستە مېغىزى، زۇپا ھىندى، پىرسىياۋشان، مېغىزى، بادام، ھەببى بىلىسان، ئۇد بىلىسان، سەمغى گەرەبى، مەستىكى رۇمى، ئىزخىر، تۇخۇمى كەرەپشە، رۇم بەدىيان، پارپا، ئەمەن ئۇرۇقى، جۆز، پىلىپىل، كەتىرا، شاقاقۇل، تۈدەرى سەفت، تۈدەرى سۇرۇخ، لىسانىل ئاساپىر، زەنجىۋىل، بەھمەن سەفت، بەھمەن سۇرۇخ، ھەببى قەلقل، كۈندۈر، ئاق لەيلىگۈلى ھەربىرى 6 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن تەركىبىدىكى زەپەر، قۇندۇزقەھرى، ئەپپۇن ئايرىم سالاپە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار بىرلىكتە سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، سەل سوۋۇغاندا سالاپە قىلىنغان دورىلارنىڭ تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: مەجۇنى زۇپا بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىلىشى: يۆتەل، زۇكام، نەزلە، دەم سىقىلىش، ئۆپكە، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، ئاستا خاراكتېرلىك نەپەس يولى ياللۇغى، ئۆپكە سىلى، ئۆپكە كانايچە كېڭىيىش، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى خەشخاش

تەركىبى: بادام مېغىزى 500 گرام، ئاق سەندەل، كۆكنار گۈلى، ئانارگۈلى، خەشخاش پوستى ھەربىرى 200 گرامدىن،

زەپەر 5 گرام، ھەسەل 2 كىلوگرام. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، زەپەر ئايرىم سالاھىيە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار بىرلىكتە سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، سەل سوۋۇغاندا زەپەر تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.  
تەسىرى: تىنچلاندۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش، يۆتەل مەركەزلىرىنى تورمۇزلاش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: ھۆل ئىسسىقلىقتىن بولغان يۆتەللەرگە، ئۆپكە سىلىدىن بولغان قان تۈكۈرۈش، سوزۇلما، ئاستا خاراكتېرلىك ئۆپكە، نەپەس يولى ياللۇغى، ئىسسىقلىقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.  
دىققەت: بۇ دورىنى كۆپ ئىچكەندە مەست قىلىپ قويدۇ، ھەتتا خومار قىلىپ قويدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاز - ئازدىن ئىچىش كېرەك.

### مەجۈنى ئېگىر

تەركىبى: ئېگىر، زەنجۈبىل، بەدىيان، ھىڭ ھەربىرى 60 گرامدىن، ھەسەل 500 گرام.  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە

ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، دورىلارنىڭ تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.  
تەسىرى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، زېھنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرۈش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇق يەلدىن بولغان مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى، ئۈنۈملىك، تۇتاقلىق كېسەللىكى، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، ئاشقازان، ئۈچەي يولى كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن 5 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

## مەجۇنى ئىترىفىل كەشنىز كەبىر

تەركىبى: پوستى ھېلىك زەرد، پوستى ھېلىك كابىلە، ھېلىك سىياھ، بەلىك پوستى، ئامىلە ھەربىرى 9 گرامدىن، قىرقلغان پىلە غوزىكى 7 گرام، شەترەنجى ھىندى 4 گرام، لاجۇۋەرد مەغىسۇل 4 گرام، گاۋزىبان، ئۈستقۇدۇس، بادىرەنجى بۇيا، بىستىپايەج ھەربىرى 3 گرامدىن، سانا 36 گرام، يۇمغاقسۇت 36 گرام، مەستىكى رۇمى 6 گرام، بادام يېغى 15 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، ياغدىن باشقا دورىلار سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى

ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، مېڭە قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىپ، توسالغۇلارنى ئېچىش، گازنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىنى توسۇش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: نورمالسىز قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان مېڭە قان تومۇر قېتىش كېسەللىكى، باش ئاغرىقى، كۆز، قۇلاق، چىش ئاغرىقلىرى، مالخوليا، نېرۋا ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقىدىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى، ئۇيقۇسىزلىق، قان، سەپراۋى قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى بىنەپشە

تەركىبى: تۇرپۇت 60 گرام، مەھمۇدى (سوقمۇنيا) 9 گرام، گۈل بىنەپشە 45 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، بەدىيان 7 گرام، كەترا 7 گرام، زەپەر 3 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى زەپەر ئايرىم سالاھەت قىلىنىدۇ. قالغان دورىلار بىرلىكتە تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن تاسقاپ ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، بىر ئاز سوۋۇغاندا زەپەر تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: قان، سەيرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش،  
ھارارەت، قىزىتما قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: سەپرادىن بولغان مېڭە، قان تومۇر  
كېسەللىكلىرى، باش ئاغرىقلىرى، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان  
كېسەللىكلىرى، نەزلىنى توختىتىش، ئۆتكۈر قىزىتمىلارنى  
داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3  
گرامدىن 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۈنى مۇقەۋۋى مەئدە

تەركىبى: پىلىپىل، قارىمۇچ، زەمچە، دارچىن، توم  
زەنجىۋىل ھەربىرى 12 گرامدىن، قەلەمپۇر 18 گرام، جۇۋنە  
24 گرام، زەپەر 3 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە.  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى زەپەر ئايرىم  
سالايە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار بىرلىكتە تالقانلىنىپ،  
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى  
ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، بىر ئاز سوۋۇغاندا زەپەر تالقىنى،  
ئاخىرىدا باشقا دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن  
تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ھەزىمگە ياردەم بېرىش، ئاشقازان ھۆلۈكىنى  
تازىلاش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش تەسىرىگە ئىگە.  
ئىشلىتىلىشى: ھەزىم ناچارلىقى، ئىشتىھاسىزلىق،  
قورساق ئېسىلىش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان  
تۆۋەنلەش، ھەزىم ناچارلىشىشتىن بولغان ئىسھاللارنى داۋالاش  
ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۈنى خىيارشەنبەر

تەركىبى: ئاقلانغان تۇرپۇت 250 گرام، بىنەپشە 120 گرام، نەمەكى ھىندى 42 گرام، رۇبىسسۇس 42 گرام، بەدىيان، رۇم بەدىيان، مەستىكى ھەربىرى 30 گرامدىن، ئېگىر 18 گرام، سېرىق ئوت (ئەفتمۇن)، مەھمۇدى ھەربىرى 30 گرامدىن، سېرىق ياغ 60 گرام، خىيارشەنبەر 600 گرام، قەنت ياكى ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن تەركىبىدىكى خىيارشەنبەر ۋە ياغدىن باشقا دورىلار تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. خىيارشەنبەرنىڭ شىرنىسى ئېلىنىپ، قەنت ياكى ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ، دورىلار تالقىنىسى ۋە سېرىق ياغ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: سەپرا ۋە سەۋدادىن بولغان ئاشقازان، ئۈچەينىڭ يارا ھەم ياللۇغلىرىنى قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: سەپرادىن بولغان مەيدە ئاغرىش، ھۆ تۈتۈش، ئۆت ياللۇغى، ئۈچەي توسۇلۇش خاراكتېرلىك قورساق ئاغرىقى، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، قەۋزىيە تىلىك، سەپراۋى ۋە يەللىك قۇلۇنجى، ھەيز راۋان بولماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىمدىن 2 قېتىم، 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.



دېققەت: ھامىلىدار ئاياللارغا، كىچىك بالىلارغا، ئىچى سۈرۈپ كەتكەنلەرگە بېرىلمەيدۇ.

## مەجۈنى بەسباسە

تەركىبى: سەلىخە، پىلىپ ھەربىرى 30 گرامدىن، قەلمپۇر، قاقىلە 90 گرامدىن، زەنجۈبىل 9 گرام، بەسباسە، ئاقمۇچ، سۆلەپ، تۈرۈنجى ئەقرەبى، زەپەر، تۈدەرى سەفىت، تۈدەرى سۈرۈخ، مەستىكى رۇمى، شاقاقۇل، ئىزخىر ھەربىرى 9 گرامدىن، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى مېغىزى 30 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى زەپەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار بىرلىكتە سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەن كېيىن، سەل سوۋۇغاندا تەركىبىدىكى زەپەر تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: ئاشقازان، بۆرەك، باھنى قۇۋۋەتلەش، پەي، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، ئاشقازاننىڭ ھۆلۈكىنى تازىلاش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ھەزىم ئەزالىرىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى يەنى مەيدە ئاغرىش، قورساق ئېسىلىش، كۆڭلى ئاينىش، ئىشتىھاسىزلىق، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان زەئىپلىشىش، يۈرەك زەئىپلىكى، بەل ئاغرىش، پەي - مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى نانسۇئا كەبىرى

تەركىبى: سۆڭلەپ، شاقاقۇل، بەھمەن سەفىت، بەھمەن سۇرۇخ، تۈدەرى سەفىت، تۈدەرى سۇرۇخ، بەسباسە، خولنىجان، چىلغوزا، پىستە مېغىزى، نارجىل، جويۇز، مەستىكى رۇمى، جۇۋىننە، زەپەر، پارپا، بوزىدان، دارچىن، ئاسارۇن، بوزۇغا، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، قاقىلە، لاچىندانە، پىلىپىل، ئاقىرقەردھا، قارىمۇچ، قەردمانە، رۇم بەدىيان، بەدىيان، سېرىقچېچەك، زىرە گېرمانى، زەنجۈل ھەربىرى 9 گرامدىن، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى زەپەر ئايرىم سالاھە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلار تالقانلىنىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، بىر ئاز سوۋۇغاندا زەپەر تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ئاشقازان، بۆرەك، باھنى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش، يەل تارقىتىش، قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەم، سەۋادىن بولغان ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ زەئىپلىكى، مەيدە ئاغرىقى، ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقلىرى، ئىشتىھاسىزلىق، قورساق ئاغرىقى، پۈت - قول ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، بۆرەك زەئىپلىكى، جىنسىي ئاجىزلىق

قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3  
گرامدىن 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۈنى ئىترىفىل كەبىرى

تەركىبى: پوستى ھېلىلە زەرد، ئامىلە، ھېلىلە سىياھ،  
بەلىلە، ھېلىلە كابىلە پوستى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەر بىرى 30  
گرامدىن، بادام يېغى ياكى سېرىق ياغ 60 گرام، ھەسەل بىر  
ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، يۇمغاقسۇت قۇرۇق  
قورۇۋېتىلىپ، باشقا دورىلارغا قوشۇپ تالقانلاپ ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ  
دورا تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: ئاغرىق پەسەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ،  
ھەزىمگە ياردەم بېرىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش  
تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قان، سەپرادىن بولغان مېڭە، قان تومۇر  
كېسەللىكلىرى، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرى، قان  
تومۇرلارنىڭ توسۇلۇشى، ھەزىم بۇزۇلۇش، نەزلە، يەلدىن  
بولغان بۆرەك ئاغرىقلىرى، ئۇيقۇسىزلىق، يەللىك بوۋاسىر  
قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىمدىن 2 قېتىمغا  
قەدەر، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال  
قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى ئىتريفىل سەغىر

تەركىبى: پوستى ھېلىلە زەرد، پوستى بەلىلە، ئامىلە ھەربىرى 30 گرامدىن، سانا 15 گرام، بادام يېغى ياكى سېرىق ياغ 30 گرام، ھەسەل ياكى ناۋات بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، دورىلار تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ياغ بىلەن ياغلىنىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، زېھنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرۈش، مېڭىنى مۇھاپىزەت قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان مېڭە، قان تومۇر كېسەللىكلىرى، ھەزىم ناچارلىشىش، نېرۋا ئاجىزلىقى، يەللىك بوۋاسىر، سەپرادىن بولغان يەللىك قۇلۇنچى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن 8 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى جاۋارش ئەنبەر

تەركىبى: قاقىلە، لاچىندانە، بەسىياسە، دارچىن ھەربىرى 6 گرامدىن، زەنجىۋىل، پىلىپىل، قارىمۇچ ھەربىرى 3 گرامدىن، تاباشىر، مەستىكى رۇمى، ئەنبەر، قەلەمپۇر، زەپەر، گۈلدارچىن ھەربىرى 4 گرامدىن، ئىپار 14 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى ئەنئەنە، زەپەر، ئىپار ئايرىم سالاھىيە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار بىزلىكتە سوقۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، بىر ئاز سوۋۇغاندا سالاھىيە قىلىنغان دورىلارنىڭ تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىيىتى: قۇرۇق ئىسسىق. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قىزىتىپ، ئاشقازاندىكى ۋە جۈملىدىن بەدەندىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، ئۈچەي، نېرۋا، يۈرەك خىزمىتىنىڭ زەئىپلىشىشى، نېرۋا ئاجىزلىقىدىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، قورساق ئېسىلىش، يەل قۇلۇنجى، يۈرەك مەنبەلىك ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى بەسىر

تەركىبى: بىخ مارجان، خۇنسىياۋشان ھەربىرى 30 گرامدىن، كەھرېۋا، گېلى ئەرمىنى، زەمچە، شادىنەچ، گېلى مەختۇم ھەربىرى 15 گرامدىن، ئانارگۈلى، گۈلقەنت ئاپتابى 300 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى مارجان، زەمچە، شادىنەچ، ئۇرچۇق قىزدۇرۇلۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلار سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئاخىرىدا ئانار گۈلقەنتىگە بارلىق دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق. تەسىرى: بەدەندىكى ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، قان تومۇرلارنى تارايىتىش، قاننى قويۇقلىتىش، قۇرۇتۇش، قورۇش، قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: بالىياتقۇ قاناش، ئاق خۇن كېسەللىكلىرى، ئۆپكە سىلى، قانلىق تەرەت كېلىش، قانلىق بوۋاسىر، بۇرۇن قاناش، قان سېيىش، مېڭگە قان چۈشۈشنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### I مەجۇنى چۆبچىن

تەركىبى: قىزىل چۆبچىن ھەسلى 90 گرام، دارچىن، قاقىلە، مەستىكى، سۆرۈنجان، لىسانىل ئاساپىر، سانا مەككى ھەربىرى 15 گرامدىن، پارپا، پىلىپىل، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا ھەربىرى 6 گرامدىن، قەلەمپۇر، جويۇز، بەسباسە، قىزىلگۈل، زورەمبات، خولىنجان، سەئىدى كۇفى ھەربىرى 3 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ،

ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: قاننىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى، سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ياللۇغى، پۇت - قول ئاغرىش، بوغۇم ياللۇغى، نىقرەس، كۆمۈرچەك ئۆسمىسى، يەلدىن بولغان بالىياقتۇ ئىششىقى، بالىياقتۇ بوينى يارىسى، بەل ئاغرىقى، پۈتۈن ئەزالاردىكى بوۋاسىر، كۆز بوۋاسىرى، بۇرۇن بوۋاسىرى، چىش مىلىكى ياللۇغى، جىنسىي يول ياللۇغلىرى، ھەر تۈرلۈك سىرتقى ۋە ئىچكى جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن 10 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

## II مەجۇنى چۆچىن

تەركىبى: قىزىل چۆچىن، ھېلىلە زەرد پوستى، ھېلىلە كاپىلە پوستى، ھېلىلە پوستى، ھېلىلە سىياھ، ئامىلە مۇقەششەر ھەربىرى 30 گرامدىن، قىزىلگۈل 15 گرام، بادام يېغى 15 گرام، ھەسەل 250 گرام. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، سوقۇپ ئالغانلىنىپ بادام يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ياللۇغ

قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: سەپرا ۋە قاننىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان  
كېسەللىكلەر، ئىچكى، تاشقى جاراھەتلىك كېسەللىكلەر،  
بوۋاسىر، يەلتاشما، بەھەق، بەرەس، كۆز ئاغرىقى، قۇلاق  
ئاغرىقى، مۇپاسىل، ھەرخىل بالىياتقۇ جاراھەتلىرى ۋە  
ئىششىقلىرىغا بېرىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5  
گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى چۆبچىن III

تەركىبى: دورىلىق قىزىل سىر 15 گرام، ھېلىلە زەرد  
پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ھېلىلە سىياھ،  
ئامىلە، قىزىل چۆبچىن ھەربىرى 30 گرامدىن، قىزىلگۈل 15  
گرام، بادام يېغى 15 گرامدىن، ھەسەل بىر ھەسسەدىن ئىككى  
ھەسسەگە قەدەر.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى سىر  
قىزدۇرۇلۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار سوقۇلۇپ،  
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ بادام يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ، ھەسەل  
قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، بارلىق  
دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن  
تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق  
پەسەيتىش، نورمالسىز قان ۋە سەپرا خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش،  
يەل تارقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سەپرا قاندىن بولغان قان بۇزۇلۇش



خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، ئومۇمىي بەدەننىڭ ئوفۇنەتلىنىشى، گال ئاغرىقى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، مۇپاسىل، سىڧىلس، سۆڭەك سىل كېسەللىكلىرى، ئۆسمە، ئاقما، تۈرلۈك ئىچكى، تاشقى جاراھەتلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى شاھتەررە I

تەركىبى: پوستى ھېلىلە زەرد 120 گرام، شاھتەررە 120 گرام، ھېلىلە كابىلە پوستى 60 گرام، بەلىلە پوستى 30 گرام، ئامىلە مۇقەششەر 30 گرام، قارا ھېلىلە 30 گرام، سانا مەككى 60 گرام، چىلاپا 15 گرام، قۇرۇق يۇلغۇن چېچىكى 7 گرام، رەۋەنچىنى 7 گرام، بادام يېغى 15 گرام، كۆك كىشمىش ئۈزۈم دورا ۋەزىنىنىڭ ئىككى ھەسسەسىچىلىك.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ بادام يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ ھەمدە كۆك كىشمىش ئۈزۈم بىلەن دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: قان تازىلاش، مېڭىنى تەنقىيە قىلىش، جارايمىلارنى ئۆلتۈرۈش، يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قان، سەپرا خىلىتىدىن بولغان تۈرلۈك تېرە كېسەللىكلىرى يەنى قىزىل يەل، يەلتاشما، تەمرەتكە، ياش بالىلاردىكى دانخورەك، يىرىڭلىق چاقىلار، قىچشقا، تېرىلەرنىڭ سېزىمچانلىقىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، بەھق، بەرەس قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۈنى شاھتەررە II

تەركىبى: سانا، ھېلىلە زەرد پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى ھەربىرى 7 گرامدىن، شاھتەررە 3 گرام، ئاقمۇچ 6 گرام، ئەمەن ھىندى 7 گرام، پۈنۈس 5 گرام، سەرپىستان 7 گرام، بادىرەنجى بۇيا 4 گرام، ئەفتمۇن 4 گرام، ئوغرىتىكەن 15 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تالقالىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: قان تازىلاش، تېرىلەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، مېڭىنى تەنقىيە قىلىش، يەل تارقىتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: قان بۇزۇلۇشتىن بولغان تۈرلۈك تېرە كېسەللىكلىرى، يەنى قىچىشقاق، تەمرەتكە، دانىخورەك، ھەرخىل يېرىڭلىق مودۇر - چوقۇرلار، يەلتاشما، بەھەق، بەرەس كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۈنى خەيسىڭ

تەركىبى: خەيسىڭ، خەيدەر، ئاقمۇچ، زاك ھەربىرى 15 گرامدىن، بوزىدان 9 گرام، غارىقۇن، مەستىكى رۇمى،

ئۆشۈدۈر 9 گرامدىن، شۇمىشا ئۇرۇقى، چىلان پورى، ئاقىرقەرھا، تاشاڭ، سەكبىنەچ، زەپەر ھەربىرى 6 گرامدىن، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، سايلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى زەپەر ئايرىم سالاھە قىلىنىدۇ. زاك پىشۇرۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلار تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، بىر ئاز سوۋۇغاندا سالاھە قىلىنغان ۋە كۈشتە قىلىنغان دورىلار تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق تارقىتىش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئاشقازان، بۆرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاغرىقلىرى، سوغۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر، ھەرخىل ئۆسىملەر، گال ئاغرىقلىرى، پوقاق، بەل ئاغرىقى، بۆرەك چۇقۇقى (گىرزا)، بۆرەك ئىششىقلىرى، بەز ئۆسىملىرى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن 8 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۈنى شىڭگىرىپ

تەركىبى: قىزىل سۈرمە ئۇنى 250 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، ئاقىرقەرھا، كاۋاۋىچىن، جۈزبۇۋا، دارچىن ھەربىرى 15

گرامدىن، ھەسەل بىر ھەسسە. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى سىرنى پىشۇرۇپ يۇمشاق سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلار بىرلىكتە سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: قاننىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: قاننىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان ئۇفۇنەتلىنىشى، جاراھەت، ھەرخىل يەل كېسەللىكلىرى، بوۋاسىر، ئاقما، سۆڭەك سىللىرى، سۆڭەك ئىچكى پەردە ياللۇغى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى ئەقرەب

تەركىبى: جىنتيانا 4 گرام، زەنجىۋىل 4 گرام، ئاقمۇچ 7 گرام، پىلىپىل 7 گرام، كاكنەچ 15 گرام، ئەقرەب (چايان) 15 گرام، قۇندۇزقەھرى 9 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن تەركىبىدىكى قۇندۇز قەھرى ئايرىم سالاھىيە قىلىنىدۇ. چايان بۇغداي خېمىرىنىڭ ئىچىگە ئېلىنىپ تونۇردا سارغايغانغا قەدەر پىشۇرۇلۇپ، پاكىزلەپ مۇدەپپەر قىلىنىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە سوقۇپ تالقانلىنىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈۋېتىلىدۇ ھەمدە ھەسەل

قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، بىر ئاز سوۋۇغاندا قۇندۇز قەھرى تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلار تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق  
تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل ھەيدەش، ئىسھالنى توختىتىش، ئىششىق تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى يەنى دوۋسۇن ئاغرىقلىرى ھەم ئىششىقلار، سۈيدۈك تېمپ كېلىش، مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈكتىن مەنىي كېلىش ھەم سۈيدۈك يولىدىن قان كېلىش، سۈيدۈك يولى ئېچىشىش، سۈيدۈك يولى ياللۇغى ئۈچۈن پايدىلىق.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 گرامدىن 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى ھەجرەلىيە ھۇد

تەركىبى: ھەجرەلىيە ھۇد 150 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى 15 گرام، بادام مېغىزى 15 گرام، كاكنەچ 15 گرام، ھەسەل بىر ھەسسىدىن 2 ھەسسىگىچە.

تەييارلىنىشى: تەركىبىدىكى دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، ھەجرەلىيە ھۇد خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىنىپ پىشۇرۇلۇپ بولغاندىن كېيىن سىركە بىلەن چىلاپ قۇرۇتۇپ سوقۇلىدۇ. باشقا دورىلار سوقۇپ تالقانلىنىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: بۆرەك، سۈيدۈك يوللىرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، تاش پارچىلاش، چۈشۈرۈش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: بۆرەك، دوۋساق تاش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا تاش پارچىلاش، تاش چۈشۈرۈش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىمدىن 2 قېتىمغا قەدەر، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۈنى ئىترىفىل غۇددى

تەركىبى: ھېلىلە زەرد پوستى، ھېلىلە سىياھ، ھېلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە قېقى، بەلىلە پوستى، شەترەنجى ھىندى، تۇربۇت، سانا، بىستىپايەچ، سېرىق ئوت، غارقۇن، مەھمۇدى، بەدىيان رۇمى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بادام مېغىزى ھەربىرى 9 گرامدىن، قارا قوي گۈرەن بەز 20 دانە، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى گۈرەن بەز پاكىزلىنىپ چانلىدۇ. باشقا دورىلار بىرلىكتە سوقۇپ تالقانلىنىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن قىزىق ھالىتىدە بەز پىشۇرۇلىدۇ. ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: قويۇق خىلىتلارنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئۆسمنى يوقىتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: بۆرەك كېسەللىكلىرى ھەم ئومۇمىي بەدەنگە چۈشكەن ياخشى سۈپەتلىك ئۆسۈملەر، سەۋدا، بەلغەمدىن

بولغان قويۇق يەللەرنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7  
گرامدىن 12 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۈنى ئىترىفىل زامانى

تەركىبى: پىلپىل، ھېلىلە زەرد پوستى، ھېلىلە سىياھ،  
بەلىلە پوستى، ئامىلە، گۈلبىنەپشە، بىخ بىنەپشە ھەربىرى 30  
گرامدىن، مەھمۇدى، تۇربۇت، يۇمغاقسۇت ھەربىرى 6  
گرامدىن، قىزىلگۈل، نېلۇپەر ھەربىرى 15 گرامدىن، ئاق  
سەندەل 9 گرام، كەترا 9 گرام، بادام يېغى 90 گرام، چىلان  
60 گرام، سەرپىستان 45 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈلۈپ بادام يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ ھەمدە ھەسەل  
قىزدۇرۇلۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: سوغۇققا مايىل مۆتىدىل.

تەسىرى: قان تازىلاش، مېڭىنى تەنقىيە قىلىش،  
نورمالسىز سەپرا، قان خىلىتىنى تەنقىيە قىلىش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: قان، سەپرادىن بولغان تېرە  
كېسەللىكلىرى يەنى بەرەس، بەھەق، بۆرە چاقىسى، بەل  
ئاغرىقلىرى، بالىياتقۇ ئىششىقى، مەيدە ئاغرىقى، سەۋدادىن  
بولغان باش ئاغرىقلىرى، مالخولىيا، بوۋاسىر، سوغۇق يەل  
قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7  
گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى بەرەس

تەركىبى: پوستى ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، ئەفتمۇن، زەدەك ئۇرۇقى، گۈلدارچىن، پىلىپىل، ھەربىرى 5 گرامدىن، جۆزبۇۋا، ئاقىرقەرھە، شەترەنجى ھىندى ھەربىرى 9 گرامدىن، ھەسەل بىر ھەسسەدىن ئىككى ھەسسەگىچە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: قاننى قىزىتىش، قاننى جانلاندىرۇش، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: بەلغەم، سەۋادىن بولغان تېرىگە قان يېتىشمەسلىك، ئاق كېسەل، بەھق قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى بەرەس كەبىرى

تەركىبى: ھېلىلە، كابىلە پوستى ھەربىرى 180 گرامدىن، بەلىلە پوستى 90 گرام، ئامىلە، ئەفتمۇن، بەرەنگى كابىلە 90 گرامدىن، تۇرپۇت 135 گرام، ئۇستقۇددۇس، غارىقۇن ھەربىرى 60 گرامدىن، كۈندۈر، سەئىدى كۇفى، قۇستە تەلىخ، زەنجۈبىل، زۇپا ھىندى، شەترەنجى، سازەچ



ھىندى، مەستىكى رۇمى، بەدىيان رۇمى، قەلەمپۇر، پىننە، قارىمۇچ، نارمىشكى ھەربىرى 45 گرامدىن، ھوماما 90 گرام، پىلىپ 45 گرام، ھەسەل 4500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەندىن كېيىن، ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ، دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان قان تومۇر، تېرىلەردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، تېرىنى قىزارتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان قان - تومۇر كېسەللىكلىرى، ئاق كېسەل، پۇت - قول ئاغرىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: بۇ مۇجەررەپ نۇسخا بولۇپ، كۈندە بىر قېتىم، 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى رەشىد

تەركىبى: كاۋاۋىچىن، سۇ پارى (پوپەل)، جۆز، قەلەمپۇر، جۇۋىنە، زەنجىۋىل ھەربىرى 24 گرامدىن، سۆڭلەپ، مەستىكى، شاقاقۇل، ئاقىرقەرھا ھەربىرى 15 گرامدىن، سۇمبۇل 21 گرام، كۈندۈر 31 گرام، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇپ تالقانلىنىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.  
تەسىرى: بۆرەك، باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قىزىتىپ، ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي تېمىپ كېلىش، سىزلام - بەل ئاغرىقلىرى، مەنىي بالدۇر كېتىش، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، كەچتە 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى ھېلىلە

تەركىبى: بەلىلە پوستى، كۈندۈر، تاباشىر، كابىلە پوستى، ئامىلە ھەربىرى 15 گرامدىن، ھېلىلە سىياھ 30 گرام، پىلىپىل، زەنجىۋىل، قىزىلگۈل، ئېگىر ھەربىرى 15 گرامدىن، كاسىنە 9 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە.  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: بەدەندىكى تۈك، بەزلەرنىڭ خىزمىتىنى كۈچلەندۈرۈش، بالدۇر قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: چاچ - ساقاللار مۇددەتتىن بۇرۇن ئاقىرىش، چۈشۈپ كېتىش، بوۋاسىر، مېڭە، قان تومۇر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5

گرامدىن 10 گرامغا قەدەر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۈنى شەيبى

تەركىبى: ئامىلە، پوستى ھېلىلە زەرد ھەربىرى 30 گرامدىن، پوستى بەلىلە، ھېلىلە سىياھ، سىيادان ھەربىرى 30 گرامدىن، كۈندۈر، تاباشىر ھەربىرى 15 گرامدىن، ئاق سەندەل، كاسنە ھەربىرى 9 گرامدىن، پىلىپىل، زەنجۈڭ، قىزىلگۈل ھەربىرى 7 گرامدىن، ھەسەل 300 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ تالقانلىنىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، چاچ چۈشۈش، چاچ ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: نورمالسىز سەۋدا خىلىتى تەسىرىدىن بولغان قان تومۇر كېسەللىكلىرى، باش، ساقال، بۇرۇت ئاقىرىش، چۈشۈپ كېتىش، بوۋاسىر، باش قېيىش، مېڭە قان تومۇر توسۇلۇش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۈنى تەرياقى نەزلە

تەركىبى: پوستى خەشخاش، تۇخۇمى خەشخاش ھەربىرى 250 گرامدىن، بەزرۈلبەنجى 360 گرام، قىراسۇنا (ئوسۇڭ ئۇرۇقى) 16 گرام، گاۋزىبان 60 گرام، ھەببۇلئاس 60 گرام،

يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 90 گرام، قىزىلگۈل 30 گرام،  
 ئۈستقۇددۇس، سەمغى ئەرەبى، كەترا، نىشاستە، رۇببىسۇس،  
 مەدەستان، تاباشىر ھەربىرى 6 گرامدىن، شېكەر 2 كىلوگرام.  
 تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
 ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن  
 ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە شېكەردە قىيام قىلىنىپ، دورا تالقانلىرى  
 تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.  
 تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇيقۇ  
 كەلتۈرۈش، نەزلە ماددىلىرىنى تەڭشەش، يۆتەل توختىتىش  
 تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقلىقتىن بولغان توسۇلۇش  
 خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، زۇكام، باش ئاغرىقى، زۇكام بىلەن  
 بىرگە كەلگەن يۆتەل، قىزىش، دەم سىقىلىش، ئىسسىقلىقتىن  
 بولغان نەزلە قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3  
 گرامدىن 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مەجۇنى ئىمىساك

تەركىبى: پارپا، مۇرمەككى، دارچىن، زەپەر، بەسباسە،  
 چۆزبۇۋا، بادام مېغىزى، سۆڭەپ ھەربىرى 3 گرامدىن،  
 رېگىماھى (قۇم بېلىقى)، زەنجىۋىل، سەمغى ئەرەبى، شاقاقۇل  
 ھەربىرى 9 گرامدىن، قەلەمپۇر، قارمۇچ، پەنرمايە (ئەرەب  
 تۆگىسى توپلىقى) ھەربىرى 9 گرامدىن، بەھمەن سەفىت،  
 بەھمەن سۇرۇخ، ئىقەرەب (چايان)، ئاقىرقەرھە ھەربىرى 3  
 گرام، ئەنبەر، ئىپار ھەربىرى 1.5 گرامدىن، كۈشتە قىلىنغان  
 ئازاراقى، پولات كۈشتىسى ھەربىرى 6 گرامدىن، ھەسەل 360

گرام. ۱۰۰ گرام ۱۰۰ گرام ۱۰۰ گرام ۱۰۰ گرام ۱۰۰ گرام ۱۰۰ گرام ۱۰۰ گرام ۱۰۰ گرام ۱۰۰ گرام ۱۰۰ گرام

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى زەپەر، ئەنەبەر، ئىپار ئايرىم كۈشتە قىلىندۇ. ئەقرەب خېمىر ئارىسىغا ئېلىنىپ قوقاستا پىشۇرۇپ كۈشتە قىلىندۇ. قالغان دورىلار تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلدى ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن بىر ئاز سوۋۇغاندا چايان گۆشى ۋە سالايە قىلىنغان دورىلار تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: بۆرەك، باھ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، بەدەننى قىزىتىش، مەنى تۇتۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: جىنسى ئەزانىڭ زەئىپلىكى، سوغۇقتىن بولغان مەنى تۇتالماسلىق، مەنىنىڭ بۇرۇن يۈرۈپ كېتىشى، جىنسى ئاجزلىق، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، مەزى بېزى ياللۇغى، بەدەن زەئىپلىكى قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

### مەجۇنى خۇبىسۇل ھەدىد

تەركىبى: ھېلىلە زەرد پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە، مۇقەششەر، ھېلىلە سىياھ، بەسباسە، قاقىلە، ئۇد ھىندى، ئىپار، كۈنجۈت، ھەربىرى 6 گرامدىن، تۆمۈر دېتى (مۇدەپپەر) 150 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، ئىپار ئايرىم سالايە

قىلىنىدۇ. تۆمۈر دەپتى سىركىگە 5 كۈن چىلىنىپ، قۇرۇتۇلۇپ سوقۇلىدۇ. باشقا دورىلار بىرلىكتە تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، بىر ئاز سوۋۇغاندا ئىپار ۋە تۆمۈر دەپتى تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.  
تەسىرى: قان كۆپەيتىش، ئىسسىق يەللەرنى تارقىتىش، قان توختىتىش، قان ئىشلەش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، سۈيدۈك قېتىم سانىنى ئازايتىش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، يەل قۇلۇنجى، بوۋاسىر قاناش، قان ئازلىق، ئومۇمىي بەدەن زەئىپلىكى، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## جاۋارشلار

«جاۋارشلار» خېمىر دورىلارنىڭ بىر قىسمى بولۇپ، ئاشقازاندىكى ناچار خىلىتلارنى ھەيدەپ چىقىرىدىغان مەخسۇس ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

جاۋارشلار يەنە «ھازىم» (ھەزىمنى كۈچەيتكۈچى ياسالما) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ يۇمشاتقۇچى، قىزىتقۇچى دېگەن مەنىدە بولۇپ، تاماق سىڭدۈرگۈچى ياكى ھەزىم قىلدۇرغۇچى دېگەن ئۇقۇمنى بىلدۈرىدۇ.

جاۋارشلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى: جاۋارشلار تەييارلىنىش جەھەتتە تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل ئالاھىدىلىككە ئىگە.

(1) دورىلارنىڭ ئاشقازاندا توختاش ۋاقتىنى ئۇزارتىش ئۈچۈن، ئۇنىڭ تەركىبىگە قوشۇلغان يەككە دورىلار يىرىكرەك سوقۇلىدۇ، شالاڭرەك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ.

(2) باشقا خېمىر دورىلارغا قارىغاندا تەمى تاتلىق بولىدۇ، خېمىر قىلىشقا ئاغرىقنىڭ مەجەزىگە ئاساسەن جاۋارشلارنىڭ بەزىلىرىگە شېكەر قىيام قىلىنغاندىن كېيىن سوۋۇتۇلۇپ دورا تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، بەزىلىرىدە قىيام سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن قىيام ئۈستىگە ھەسەل سېلىنىپ ئاندىن ياسىلىدۇ، بەزىلىرى خاس ھەسەل بىلەن ياسىلىدۇ. شېكەر بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇشقا توغرا كەلسە، شېكەر قىيام قىلىنماي، ھەسەلگە

ئارىلاشتۇرۇلۇپ ياسالسىمۇ بولىدۇ.  
(3) كۆپىنچە مېۋىلەرنىڭ قىيام قىلىنغان شەرىپەتلىرى بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ.

## جاۋارش شەھرىيان

تەركىبى: قەلەمپۇر 13 گرام، گۈلدارچىن، سەلىخە، دارچىن، سۈمبۇل، جۈزبۇۋا، لاجىندانە، قاقىلە، ھەببى بىلىسان ھەربىرى 13 گرامدىن، مەھمۇدى 9 گرام، تۇرپۇت 24 گرام، ھەشقىپچەك ئۇرۇقى 24 گرام، زەپەر 13 گرام، ھەسەل 500 گرام، قەنت 250 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى زەپەر ئايرىم سالاپە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار بىرلىكتە تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل، قەنت بىلەن بىرلەشتۈرۈلۈپ قىيام قىلىنىپ، بىر ئاز سوۋۇغاندا زەپەر تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ جاۋارش تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان ھۆللۈكلەرنى تارقىتىش، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئىششىق تارقىتىش، يەل تارقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى يەنى قورساق ئېسىلىش، مەيدە ئاغرىش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، كۆڭلى ئېلىشىش، قوسۇش، قەۋزىيەتلىك، سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئىششىقلىرى قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.



## جاۋارش ئۇد

تەركىبى: ئۇد ھىندى، مەستكى، قەلەمپۇر، رۇم بەدىيان، سۇمبۇل، زىرە ھەربىرى 24 گرامدىن، جۆز 36 گرام، گۈلدارچىن 12 گرام، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەپەر ھەربىرى 12 گرامدىن، ھەسەل بىر ھەسسدىن ئىككى ھەسسسىگىچىلىك.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، زەپەر ئايرىم سالاھە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلار بىرلىكتە تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىپ، بىر ئاز سوۋىغاندا زەپەر تالقىنى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ جاۋارش تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.  
تەسىرى: ئاشقازان، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش، تاماق سىڭدۈرۈپ يەللەرنى تارقىتىش، يۈرەك قوزغىلىشىنى پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرى يەنى ئاشقازان زەئىپلىكى، مەيدە ئاغرىقى، قورساق ئېسىلىش، ئاشقازاندىن سۇ يېنىش، ئاشقازان ئىششىقلىرى، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان تۆۋەنلەش، يۈرەك زەئىپلىكى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىمدىن ئىككى قېتىمغا قەدەر، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن 6 گرامغىچە ئىستېمال

قىلىندۇ.

## جاۋارش نانخۇا

تەركىبى: جۇۋنە 60 گرام، غولجاڭ 6 گرام، قارىمۇچ، پىلىپ، دارچىن، زەنجىۋىل، قەردمانە، سۇزاپ، پىننە ھەربىرى 6 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ تالقالىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ، كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ جاۋارش تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قىزىتىپ ھەزىمگە ياردەم بېرىش، ئاغرىق توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: مەيدە ئېسىلىش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازاندىن سۇ يېنىش، مەيدە ئېسىلىپ ئاغرىش، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش، قورساق ئېسىلىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىمدىن 2 قېتىمغىچە، 3 گرامدىن 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## جاۋارش قادىرى

تەركىبى: قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، لاجىندانە، زەپەر ھەربىرى 30 گرامدىن، پىلىپ، ئۇدخام ھەربىرى 15 گرامدىن، ھەسەل ئىككى ھەسسە. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە

ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تالقانلىنىپ، ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ جاۋارش تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى قىزىتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرى، مەيدە ئاغرىش، ئۈچەي توسۇلۇش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان تۆۋەنلەش، قورساق ئېسىلىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن 7 گرامغىچەلىك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## جاۋارش كۆمۈنى I

تەركىبى: زىرە گېرمانى 300 گرام، پىلىپىل 90 گرام، زەنجۈبىل، سۇزاپ، يالپۇز ھەربىرى 120 گرامدىن، توغرىغۇ 30 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، زىرە سىركىگە چىلىنىپ مۇدەپپەر قىلىنىپ قۇرۇتۇلىدۇ، توغرىغۇدىن باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە سوقۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن دەسلەپتە توغرىغۇ، كېيىن باشقا دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ جاۋارش تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قاننى قىزىتىش، جىنسىي

ئەزانى قىزىتىش، ئورۇقلىتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى يەنى مەيدە ئاغرىش، قورساق ئېسىلىش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان تۆۋەنلەش، ئىشتىھاسىزلىق، خام سېمىزلىك، باھ ئاجىزلىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم 4 گرامدىن 8 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## II جاۋارش كۈمۈنى

تەركىبى: زىرە گېرمانى 150 گرام، قارىمۇچ 60 گرام، دارچىن، پىلىپىل، سۇزاپ، زەنجىۋىل، توغرىغۇ ھەربىرى 30 گرامدىن، پەرىپىيۇن 12 گرام، ھەسەل بىر ھەسسە. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇنغاندىن كېيىن، زىرە سىرركىگە چىلىنىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ ھەمدە توغرىغۇدىن باشقا دورىلار بىرلىكتە سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئاخىرىدا ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ دەسلەپتە توغرىغۇ تالقىنى، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا دورىلار تالقىنى، تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ جاۋارش تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: ئاشقازان، بۆرەك، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل تارقىتىش، قاننى قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ بۇزۇلۇشى يەنى مەيدە ئاغرىش، ئاشقازان تۆۋەنلەش، قورساق ئېسىلىش، ئېغىزدىن سۇ ئېقىش، قاننىڭ سوۋۇپ

كېتىشى، پۇت - قوللارنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىق، سوغۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. داۋائىلمىشكى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ بېرىلسە جىنسىي ھەۋەسنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىمدىن 2 قېتىمغا قەدەر، ھەر قېتىمدا 4 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## جاۋارش زەرئۇنى

تەركىبى: قارمۇچ، پىلىپ، زەنجىۋىل، دارچىن، سەلىخە، قەلەمپۇر، خولىنجان ھەربىرى 12 گرامدىن، تۈدەرى سەفىت، تۈدەرى سۇرۇخ، بەھمەن سەفىت، بەھمەن سۇرۇخ، بوزىدان، لىسانىل ئاساپىر، قۇستە شېرىن، سەئىدى ھىندى، سۈمبۈل ھەربىرى 36 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن تالقانلىنىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ، دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ جاۋارش تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: بۆرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قىزىتىش، يەل تارقىتىش، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: بۆرەك، ئاشقازان خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى، مەيدە ئاغرىش، قورساق ئېسىلىش، بەل ئاغرىش، بۆرەك زەئىپلىكى، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان زەئىپلىكى، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5

گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### جاۋارش جالينوس

تەركىبى: سۈمبۇل، پىلىپىل، قاقىلە، دارچىن، سەلىخە، خولىنجان، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، زەپىران، قۇستە تەلىخ، سەئىدى كۇفى، ئۇد بىلسان، ھەببۇلئاس، ئاسارۇن، قەسىبۇس زەزىرە (قۇمۇشقا ئوخشايدىغان دورا) ھەربىرى 200 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ئۆت، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش، قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئورۇقلىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئۆت، جىگەر، ئاشقازان خىزمىتىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، ئاشقازان ئاغرىش، يەللىك قۇلۇنجى، ئۆت، جىگەر خىزمىتىنىڭ ناچارلىقى، يۇقۇملۇق ۋابا، نېرۋا ئاجىزلىقى، باش قېيىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى، سەرئى (تۇتاقلىق ھوشسىزلىق)، ئاقكېسەل، بوغۇم ئاغرىقلىرى، مېڭە ۋە قان تومۇرلاردىكى توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## جاۋارش ئۇدبايدى

تەركىبى: ئاق سەندەل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل ھەربىرى 6 گرامدىن، ئۇد ھىندى 9 گرام، مېغىزى پىستە، تاباشىر ھەربىرى 4 گرامدىن، كاپۇر 1.5 گرام، ھەسەل بىر ھەسسىدىن 2 ھەسسىگىچىلىك.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، كافۇردىن باشقا دورىلار سوقۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. كافۇر ئوچۇق قىزدۇرۇپ ئېرىتىلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ دورا تالقانلىرى ۋە كافۇرنىڭ ئېرىتمىسى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ جاۋارش تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئىسھالنى توختىتىش، قۇرۇتۇش، تۇتۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قان، سەپرادىن بولغان ھەزىم ئەزا خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى، قان سەپراۋى ئىسھال، قۇلۇنجى، مەيدە ئاغرىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم 3 گرامدىن 6 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## جاۋارش ئۇد شېرىن

تەركىبى: ئۇدھىندى، دارچىن، جۈزبۇۋا، خىرفە (سېمىز ئوت ئۇرۇقى)، قاقىلە، قەلەمپۇر، خولىنجان، پىلپىل ھەربىرى 15 گرامدىن، ئاسارۇن، زەپەر ھەربىرى 6 گرامدىن، ئىپار 1.5 گرام، سانا 30 گرام، ھەسەل بىر ياكى ئىككى ھەسسىگە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، تەركىبىدىكى زەپەر، ئىپار، ئايرىم سالاپە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار بىرلىكتە سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۈپۈكى ئېلىۋېتىلىپ بىر ئاز سوۋۇغاندا سالاپە قىلىنغان دورا تالقانلىرى، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ جاۋارش تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق. زىيەتلىگەن يەتكەن بىلىپ تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، بۆرەك، باھنى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل تارقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرى يەنى قورساق ئېسىلىش، ھەزىم بۇزۇلۇش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان تۆۋەنلەش، نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك زەئىپلىكى، ئاشقازان خاراكتېرلىك يۈرەك سىقىلىش، يۈرەك سوۋۇپ كېتىش، بەل ئاغرىش، ئاشقازان خاراكتېرلىك جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### جاۋارش فودىنج

تەركىبى: پىننە، زەنجىۋىل، جۇۋنە، زىرە، سىياھ ھەربىرى 9 گرامدىن، بەدىيان، قاقىلە، قارىمۇچ ھەربىرى 6 گرامدىن، ھەسەل بىر ھەسسە. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن



ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ،  
دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ جاۋارش تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. ئەسلىمە دەرىجىسى  
تەسىرى: ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى  
قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ سوغۇقتىن  
بۇزۇلۇشى، مەيدە ئېسىلىش، ئىچى ئېچىشىش، بوۋاسىر،  
زەردىسى قايناش، كۆڭلى ئاينىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن  
ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5  
گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## جاۋارش تۇرپۇت

تەركىبى: تۇرپۇت 120 گرام، خىيارشەنبەر 60 گرام،  
نەمەك ھىندى، رۇببىسۇس، بەدىيان، رۇم بەدىيان، مەھمۇدى  
ھەربىرى 33 گرامدىن، بادام يېغى 5 گرام، قەنت ياكى ھەسەل  
بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ،  
دورا تالقانلىرى بىلەن ياغ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ جاۋارش  
تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل. ئەسلىمە دەرىجىسى  
تەسىرى: ئاشقازان، ئۈچەي، ئۆت خىزمىتىنى ياخشىلاش،  
توسالغۇلارنى ئېچىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، زىيادە  
ھۆللۈكنى تارقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئۆت ياللۇغى، سەپرادىن بولغان ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرى، قورساق ئاغرىش، ئۈچەي قۇلىنجىلىرى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### جاۋارش قۇلۇنجى

تەركىبى: جۆز، سۈمبۈل، قەلەمپۈر، دارچىن، بەسباسە، سەئىدى كۇفى، ئامىلە، لاچىندانە ھەربىرى 30 گرامدىن، ناۋات ياكى ھەسەل 250 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ، دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ جاۋارش تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش، يىل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق تارقىتىش قاتارلىق تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ساھەسى ئاغرىش، باش قېيىش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، يەللىك قۇلۇنجى، بەل ئاغرىش، بالىياتقۇ ئىششىقى، ئاشقازان، ئۈچەي بالىياتقۇ يىل كېسەللىكلىرى، بۆرەك زەئىپلىكى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5  
گرامدىن 8 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## جاۋارش مەستىكى

تەركىبى: مەستىكى، زەنجىۋىل، قاقىلە، لاجىندانە،  
گۈلدارچىن ھەربىرى 30 گرامدىن، قارىمۇچ، دارچىن،  
جۇۋىنە، كاۋاۋىچىن، گۈلسەۋسەن، پوستى تۇرۇنجى،  
يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزى، كاسنە يىلتىزى،  
تۇخۇمى كاھۇ ھەربىرى 12 گرام، زىرە (قارا زىرە) 15 گرام،  
ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ تەركىبىدىكى زىرە سىركىگە چىلىنىپ  
(24 سائەت) ئاپتاپتا قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن، دورىلار بىلەن  
ئارىلاشتۇرۇلۇپ سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە  
ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ دورا تالقانلىرى  
تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ جاۋارش تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش،  
ئاشقازاندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى سۈرۈپ چىقىرىپ، ئاشقازاننى  
قىزىتىش، پەي - تارمۇشلارنى چىڭىتىش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: كۆڭلى ئاينىش، ھۆ بولۇش، مەيدە  
ئاغرىش، ئۈسسۈزلۈك تۇتۇش، 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرى،  
ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان تۆۋەنلەش، ئېغىزدىن  
شۆلگەي ئېقىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا  
4 گرامدىن 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## جاۋارش تاباشر

تەركىبى: قىزىلگۈل، سەمغى ئەرەبى، گىلى ئەرمىنى، جۈپتى بەللۈت، شالدى بۇيا ھەربىرى 15 گرامدىن، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى ھەربىرى 12 گرامدىن، زىخ 9 گرام، ئىسپىغۇل 30 گرام، تاباشر، زەپەر ھەربىرى 6 گرامدىن، ھەسەل بىر ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى زەپەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلار تالقانلىنىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئىسپىغۇلنىڭ لوئابى ئېلىنىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، ئىسپىغۇل لوئابى ۋە باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ جاۋاشر تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، سەپراۋى قۇسۇش ۋە ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، قىزىتما پەسەيتىش، قان توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: كۆڭلى ئاينىش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، ئىچىدىن قان ئۆتۈش، مەقئەت بوۋاسىرى، ئومۇمەن سەپرا ۋە قاندىن بولغان ھەزىم ئەزا خىزمىتىنىڭ ناچارلىشىشىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىمدىن 2 قېتىمغا قەدەر، 6 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## جاۋارش جۈزبۇۋا

تەركىبى: جۈزبۇۋا، بەسباسە، قەلەمپۇر، دارچىن، سۇمبۇل، سەئىدى كۇفى، ئامىلە ھەربىرى 15 گرامدىن، جۇۋىنە، كۈندۈر، پىننە ھەربىرى 3 گرامدىن، ھەسەل 1 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ جاۋارش تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان ھەزىم ئەزا خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى يەنى ھەزىم ناچارلىشىش، قورساق ئېسىلىش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان تۆۋەنلەش، ئۈچەي قۇلۇنجى، ئىسھال قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىمدىن 2 قېتىمغا قەدەر، 7 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## جاۋارش كۈندۈر

تەركىبى: كۈندۈر، ئانارگۈلى ھەربىرى 30 گرامدىن، قارىمۇچ 6 گرام، جۇۋىنە، سۇمبۇل ھەربىرى 9 گرامدىن، ھىڭ 6 گرام، رۇم بەدىيان 9 گرام، سىيادان 9 گرام، ھەسەل بىر

ھەسسە .

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىپ، دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ جاۋارش تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ئاشقازان، بۆرەك، باھنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، قان توختىتىش، قۇرۇتۇش، تۇتۇش، بەدەندىكى ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، سۈيدۈك توختىتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: كۆڭلى ئاينىش، مەيدە، قورساق ئاغرىش، كۆڭلى ئاينىش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئىچى سۈرۈش، ئىچكى بوۋاسىر قاناش، يۈرەك قاناش، ئاق خۇن كېسەللىكى، مەنىي ۋە سۈيدۈكنى تىزگىنلىيەلمەسلىك قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### جاۋارش كۈندۈر كەبىرى

تەركىبى: كۈندۈر، ئانارگۈلى، بەللۇت، سىيادان، يۇمغاقسۇت ھەربىرى 150 گرامدىن، زىرە گىرمانى، جۇۋىنە ھەربىرى 75 گرامدىن، پوستى بەلىلە، ھېلىلە سىياھ، پوستى ھېلىلە زەرد، ئامىلە ھەربىرى 45 گرامدىن، ھەسەل 2 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، زىرە سىرگىگە چىلىنىپ قۇرۇتۇلۇپ باشقا دورىلار بىلەن تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئايرىلىپ دورا



## لوئۇقلار (يالانچۇقلار)

لوئۇق — مەجۇناتلاردىن سۇيۇقراق، شەربەتتىن قويۇقراق بولغان شىرنىلىك خېمىر دورا بولۇپ، ئۇنىڭغا يالاپ ئىستېمال قىلىنىدىغانلىقى ۋە شۈمۈپ يېيىلىدىغانلىقى ئۈچۈن لوئۇق دەپ نام بېرىلگەن.

لوئۇقلار مەخسۇس نەپەس يوللىرى ۋە كۆكرەك قىسمىنىڭ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. لوئۇقلار تەركىبىدىكى بىر قىسىم دورىلار قاينىتىلىپ سۈزۈۋېلىنغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ سۈيىگە شېكەر سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ. لوئۇقلارنى ياسىغان ھامان ئىشلىتىشكە بولىدۇ. باشقا خېمىر دورىلارغا ئوخشاش بىر مەزگىل تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ئىشلىتىش ھاجەتسىز. ئادەتتە لوئۇق ياسالمىسىنىڭ قىيامى چىڭ بولۇشى، تەركىبىدىكى لوئابلۇق دورىلارنىڭ لوئابىنى ئېلىشتا 1 ھەسسە دورىنى 5 ھەسسە قاينىتىپ سۇغا چىلاپ لوئابىنى ئېلىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

### I لوئۇقى بادام

تەركىبى: بادام مېغىزى 120 گرام، سەرپىستان 30 گرام، زۇپا، پىرسىياۋشان، رۇبىسۇس، سەمغى ئەرەبى، كەترا ھەربىرى 15 گرامدىن، خەشخاش 45 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 45 گرام، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى، گۈلبىنەپشە ھەربىرى 15 گرامدىن، چىنى رەيھان ئۇرۇقى 15 گرام، شېكەر ياكى قەنت 1 كىلو 250 گرام.



تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، ئىسپىغۇل بىلەن بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى ئېلىنىدۇ. مېغىز دورىلار ئايرىم سوقۇلۇپ تالقانلىنىدۇ. ئەرەب يېلىمى، كەترا، روببىسۇستىن باشقا دورىلار بىرئاز چالا سوقۇلغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا سوقۇلۇپ قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ. سۈزۈلگەن دورا سۇيۇقلۇقىغا دورا لوئابلىرى ۋە شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ قىيام قىلىنىدۇ ھەمدە دەسلەپتە قىيامغا رۇببىسۇس ۋە مېغىز قىيامى تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بىر ئاز سوۋۇغاندىن كېيىن يېلىم دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ لوئۇق تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.  
 تەسىرى: يۆتەل پەسەيتىش، گالدىكى يىرىكلىكنى يوقىتىش، بەلغەم بوشتىش، ئۆپكەننى تازىلاش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، نېرۋىنى كۈچلەندۈرۈش تەسىرى بار.  
 ئىشلىتىلىشى: نەپەس يولى ياللۇغدىن بولغان يۆتەل، زۇكام، دەم سىقىلىش، ئۆپكە ۋە كۆكرەككە قۇرۇقلۇق يېتىش، نېرۋا ئاجىزلىق ۋە ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ئاخشىمى 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## لوئۇقى بادام II

تەركىبى: قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، بادام مېغىزى ھەربىرى 15 گرامدىن، نىشاستە 9 گرام، كەترا، سەمغى ئەرەبى، تىنىم خەشخاش، بىخ سۇس، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل ھەربىرى 9 گرامدىن، شېكەر ياكى ناۋات 500 گرام.  
 تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە

ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى ئېلىنىدۇ. يېلىم دورىلاردىن ئەرەب يېلىمى، كەترا، نىشاستە ئايرىم سوقۇلۇپ تالقانلىنىدۇ. مېغىز دورىلار ئايرىم سوقۇلۇپ تالقانلىنىدۇ. بىخ سۇس بىلەن تۇخۇمى خەشخاش چالا سوقۇلۇپ مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ قاينىتىلىپ سۇزۇلىدۇ ھەمدە سۇزۇلگەن دورا سۇيۇقلۇقىغا لوئابلىق دورىلارنىڭ لوئابى ۋە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىنىدۇ ھەمدە قىيامغا دەسلىپىدە مېغىز دورىلارنىڭ تالقىنى، ئاخىرىدا يېلىم دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ لوئۇق تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.  
تەسىرى: بەلغەم بوشتىش، يۆتەل پەسەيتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سەپرا ۋە قان خىلىتىدىن بولغان نەپەس يولى ياللۇغى يەنى قۇرۇق يۆتەل، ئۆپكە، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، دەم سىقىلىش، ئۆپكەگە قۇرۇقلۇق يېتىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دېققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئۆپكە سىلىغا بېرىلمەيدۇ.

## لوئۇقى سەرىپىستان

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، گۈل گاۋزبان ھەربىرى 21 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى 30 گرام، كىشمىش ئۈزۈم 30 گرام، سەرىپىستان 30 گرام، رۇبىنسۇس، ئاققەيلىگۈل، كۆكنار گۈلى، ھەمشىباھار گۈلى ھەربىرى 12 گرامدىن، پوستى خەشخاش، تىنىم خەشخاش ھەربىرى 90 گرامدىن، ناۋات 360 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى ئەنجۈر بىلەن ئۈزۈم ئايرىم سوقۇلىدۇ. روببىسۇستىن باشقا دورىلار بىرلەشتۈرۈلۈپ مۇۋاپىق مىقداردا سوقۇلۇپ قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ ھەمدە سۈزۈلگەن دورا سۇيۇقلۇقىغا ناۋات سېلىنىپ قىيام قىلىنىدۇ. قىيام بولغاندا روببىسۇس ۋە ئەنجۈر، ئۈزۈم تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ لوئۇق تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل. تەسىرى: يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشتىتىش، كۆكرەكنى يۇمشىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: سەپرا، قاندىن بولغان نەپەس يولى ياللۇغى، يەنى يۆتەل، دەم سىقىلىش، گال قىچىشىش، ئۆپكە، كۆكرەك پەردە ياللۇغى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت: ئۆپكە كېسەللىكى بارلارغا بېرىلمەيدۇ.

## لوئۇقى ئىسپىغۇل

تەركىبى: ئىسپىغۇل، زىغىر، گاۋزىبان، لاچىندانە، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، بالەنگۈ ھەربىرى 18 گرامدىن، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ھەربىرى 12 گرامدىن، ناۋات ياكى شېكەر 500 گرام. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، ئىسپىغۇل بىلەن زىغىر، بالەنگۈنىڭ لوئابى ئېلىنىدۇ. تالقان دورىلار سوقۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە دورا لوئابلىرىغا شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ لوئۇق تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىيەتتى: مۆتىدىل. قىزىتىش، بوشىتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، تەسىرى: بەلغەم بوشىتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، سېزىمچانلىقنى تۆۋەنلىتىش تەسىرى بار. قىزىتما قايتۇرۇش، ئىشلىتىلىشى: قان، سەپرادىن بولغان نەپەس يولى كېسەللىكلىرى يەنى يۆتەل، دەم سىقىلىش، ئۆتكۈر قىزىتما، كۆڭلى ئايىنىش بىلەن بىرگە يۆتەللەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، 5 گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### لوئۇقى كەتان

تەركىبى: زىغىر 90 گرام، قەردمانە 30 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، زىغىر قورۇلۇپ قەردمانە بىلەن يۇمشاق سوقۇلۇپ تالقانلاپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل قىزدۇرۇلۇپ كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ، دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ لوئۇق تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىيەتتى: ھۆل ئىسسىق. قىزىتىش، بوشىتىش، بەلغەم بوشىتىش، دەم سىقىلىشنى پەسەيتىش، كۆكرەكنى يۇمشىتىش، نەپەس يوللىرىدىن كەلگەن قاننى توختىتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: دەم سىقىلىش، كونا يۆتەل، قان تۈكۈرۈش، ئۆپكە، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، سوزۇلما نەپەس يولى ياللۇغىدىن بولغان يۆتەل قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، 5 گرامدىن 10

گرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

## لوئۇقى كەتان كەبىرى

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تۇخۇمى خەشخاش، بادام مېغىزى ھەربىرى 15 گرامدىن، چىلىغوزا مېغىزى 30 گرام، زىغىر 30 گرام، شېكەر ياكى قەنت 300 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ زىغىر قورۇلۇپ سارغايتمىلىپ، باشقا دورىلار بىلەن سوقۇپ تالقانلىنىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە شېكەر ئېرىتمىلىپ قىيام قىلىنىپ، دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ لوئۇق تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، كۆكرەكنى، بەلغەمنى تازىلاش، قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقلىقتىن بولغان نەپەس يولى كېسەللىكى، كونا يۆتەل، دەم سىقىلىش، كۆكرەك، ئۆپكەگە قورۇقلۇق يېتىش، قان تۈكۈرۈش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## كۈمىلاچ (ھەبىي) ياسالمىلىرى

كۈمىلاچ دورىلار — ئۆسۈملۈك دورا ماتېرىياللىرىنى سوقۇپ تالقانلاپ، مۇۋاپىق يېپىشتۇرغۇچى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمىلاق ھالەتكە كەلتۈرۈپ ياسىلىدىغان بىر خىل دورا شەكلىدۇر. ئادەتتە كۆپ ئىشلىتىدىغان يېپىشتۇرغۇچىلار ھەسەل سۈيى، دورا ئەرەقىلىرى ۋە قايناق سۇدىن ئىبارەت.

كۈمىلاچ دورىلارنىڭ تەسىرى ئاشقازان، ئۈچەيدە ئۇزۇن ساقلىنىدۇ ھەمدە ئاشقازان ئۈچەيدە پارچىلىنىشى ئاستا بولۇپ تەدرىجىي ھالدا ئۈنۈمنى كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ. تەركىبىدىكى بەزى دورىلارنىڭ ئاچچىق تەمىنى ۋە يېقىمىنى پۇراقلىرىنى يوشۇرالايدۇ. تەييارلاش مەشغۇلاتى ئاددىي، ھەرقانداق ئەھۋالدا تەييارلىۋالغىلى بولىدۇ. ئېلىپ يۈرۈشكە ئەپلىك، تۇراقلىق دەرىجىسى يۇقىرى بولۇپ، 1 يىلدىن 3 يىلغىچە ساقلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. كۆپىنچە 0.2 گرامدىن 0.5 گرامغىچە ئېغىرلىقتا تەييارلىنىدۇ.

### ھەبىي قوقىيا

تەركىبى: ئەپسەنتىن، مەستىكى رۇمى، تۇرپۇت، ئۈستقۇددۇس، سەبىرى ھەربىرى 7 گرام، مەھمۇدى، شەھەندەل، سانا ھەربىرى 3 گرامدىن، ھەبۇلمۈلۈك مۇدەپپەر 2 گرام، بەدىيان 9 گرام، غارىقۇن 9 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە

ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلدى، بەدىيان قايناق سۇغا چىلىنىپ تەمى چىقىرىلدى. ھەببۇلمۈلۈكنىڭ پوستى ۋە تىلى ئېلىۋېتىلىپ باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلدى ھەمدە بەدىياننىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** مۆتىدىل. **تەسىرى:** مېڭە، قان تومۇرلىرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، يەل ھەيدەش، بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنى سۈرۈش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش تەسىرى بار. **ئىشلىتىلىشى:** باش ئاغرىقلىرى، مېڭە، قان تومۇرلارنىڭ توسۇلۇشى، كۆز تورلىشىش، قان بېسىم خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى، كۆز، قۇلاق ئاغرىش، چىش ئاغرىش، ھەيز راۋان بولماسلىق، 40 كۈندىن تۆۋەن بولغان ھامىلىنى چۈشۈرۈش (%50 چۈشۈرىدۇ) ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. **ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە 1 قېتىمدىن 2 قېتىمغا قەدەر، 3 دانىدىن 15 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. **دېققەت:** كەم قان كىشىلەرگە، ھامىلدار ئاياللارغا، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە بېرىلمەيدۇ.

### ھەببى بىنەپشە

**تەركىبى:** گۈلبىنەپشە 36 گرام، تۇربۇت 18 گرام، مەھمۇدى 5 گرام، رۇببىسۇس 9 گرام، كەترا 3 گرام. **تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلدى، تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلدى. رۇببىسۇس قايناق سۇدا ئېرىتىلىپ مۇۋاپىق مىقداردا بەدىيان سۈيى قوشۇلۇپ، دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل. توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، يۆتەل توختىتىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، بەلغەم بوشتىش، نەپەس يوللىرىنى تازىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: باش ئاغرىش، كۆز ئاغرىقى، نەزلىنى توختىتىش، ئۆتكۈر قىزىتما، دەم سىقىلىش، يۆتەل، قەۋزىيەت قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 دانىدىن 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەبىي مۇقەل

تەركىبى: ھېلىلە زەرد پوستى، بەلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە، ھېلىلە سىياھ، كۈدە ئۇرۇقى، مۇقەل ئەسلى، سانا ھەربىرى 9 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلىدۇ، تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە كۆك كۈدە سىقىلىپ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئاشقازان، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، قان توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: كۆز قىزىرىش، بوۋاسىر، يەنى مەقئەت بوۋاسىرى، بورۇن بوۋاسىرى، بالىياتقۇ بوۋاسىرى، جىنسىي ئەزا قىزىرىش، چىش مىلىكى ئاغرىقلىرى، بورۇن ياللۇغى، گال ئاغرىقلىرى، جاراھەتلىك كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.



ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، 5 دانىدىن 9 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى زەھەب

تەركىبى: سەبرى 9 گرام، ھېلىلە زەرد پوستى، مەستىكى رۇمى، كەترا، مەھمۇدى، زەپەر ھەربىرى 6 گرامدىن، قىزىلگۈل 15 گرام، بەدىيان سۈيى.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، تەركىبىدىكى زەپەر ئايرىم سالاپە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلار بىرلىكتە سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە بەدىيان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش (قان تومۇرلارنىڭ)، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، بەدەندىكى ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: كۆز ئىچكى پەردە ياللۇغى، كۆزگە ئاق چۈشۈش، نامازشام قارىغۇسى، كۆز تورلىشىش، باش ئاغرىش، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، 5 دانىدىن 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى شەبىيار

تەركىبى: ئەفتمۇن، غارىقۇن، ئۈستقۇددۇس، ھېلىلە زەرد پوستى، سەبرى ھەربىرى 5 گرامدىن، ئۇد ھىندى، ھېلىلە

زەرد پوستى ھەربىرى 3 گرامدىن. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، قان تازىلاش، جىگەر خىزمىتىنى كۈچەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىچىنى بوشتىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سەپرادىن بولغان توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، باش - مېڭە ئاغرىقلىرى، نامازشام قارىغۇسى، مەيدە ئاغرىقلىرى، ئۆتكۈر قىزىتما، قۇلاق ئېغىرلىقى، بوۋاسىر، جىگەر زەئىپلىكى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، 5 دانىدىن 9 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. دىققەت: ئىچى ئاسان سۈرىدىغانلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

### ھەببى تۇربۇت I

تەركىبى: تۇربۇت 6 گرام، سەبرى 3 گرام، ھەببى نىل، شەھمەنزەل ھەربىرى 2 گرامدىن، مەھمۇدى 2 گرام، كەترا، موقل ھەربىرى 2 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: يەل ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ھۆل - سوغۇقتىن بولغان قان تومۇر كېسەللىكلىرى، قۇلاق ئاغرىش، يېرىڭ ئېقىش، باش ئاغرىش، مېڭە قان تومۇر قېتىش، قۇلاق ئېغىرلىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەرقېتىمدا 5 دانىدىن 9 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## ھەببى تۇرپۇت II

تەركىبى: شەھەنزەل، ھېلىلەزرد پوستى، ئەنزىرۇت، كەترا ھەربىرى 6-گرامدىن. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، سوقۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، نورمالسىز بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇشتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق ئېغىرلىقى، باش ئاغرىش، قۇلاقتىن سۇ ئېقىش، قەۋزىيەتلىك سوغۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر، تۈرلۈك سۇلۇق ئىششىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5

داندن 7 دانغچە ئىستېمال قىلىندۇ.

### ھەبىي ئىستېمال مەھسۇلاتى

تەركىبى: ھېلىلە، كابىلە پوستى 18 گرام، ئامىلە، ئەپسەنتىن، غارىقۇن، مەھمۇدى ھەربىرى 9 گرامدىن، ئاسارۇن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرامدىن، تۇربۇت 21 گرام، ئەفتمۇن 15 گرام، سەبرى 24 گرام، قەلەمپۇر، پىننە ھەربىرى 12 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قۇلاق ئاغرىقلىرى، قۇلاق ئېغىرلىقى، بەلغەم، سەۋدادىن بولغان مېڭە قان تومۇرى كېسەللىكى، باش ئاغرىقلىرى، كۆز كېسەللىكلىرى، بوۋاسىر، نەزلە، چىش ئاغرىقلىرى، سەرئىدىن بولغان ھوشسىزلىق، سەرسامنىڭ باشلىنىش دەۋرىدىكى ئاغرىقلىرى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىمدىن 2 قېتىمغا

قەدەر، 5 داندن 9 دانغچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## ھەبىي رەسكە فۇر I

تەركىمى: ھېلىلەزەرد پوستى 120 گرام، كەپىرەس ھەسلى 30 گرام، خۇنسىياۋشان 15 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، قەنت ياكى شېكەر 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، كەپىرەس خېمىرغا ئوراپ پىشۇرۇلۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ، يۇمشاق سوقۇلىدۇ. باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە قەنت ياكى شېكەر ئېرىتىلىپ دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: قان تازىلاش، جاراسىملارنى ئۆلتۈرۈش، تورمۇزلاش، قان توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قان، سەپرادىن بولغان قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، قۇلاقتىن يېرىك ئېقىش، كۆز بوۋاسىرلىرى، چىش تۇۋى قاناش، قۇلاقتىن سۇ ئېقىش، بۇرۇن نەپەس يولى ياللۇغى، ھەرقانداق يېرىڭلىق جاراھەتلەر، گال ئاغرىقلىرى، بادامبەز ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، ناسۇر، ئاقما، بوۋاسىرقاناش، سىڧىلس، يەلتاشما، يۇقۇملۇق سۈيىدۈك يولى كېسەللىكلىرى، سۆز نەك قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ئاخشىمى شامالغا چىقماي 2 دانىدىن 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك كېرەك.

**دېققەت:** بۇ دورا ئىچىنى سۈرىدۇ ھەم گال ئىششش، چىش بوشاش، ئېغىزدىن سۇ ئېقىش ئالامىتىنى پەيدا قىلغاندا، بۇ دورىنى يېيىشنى توختىتىش كېرەك. ھەم بەدىنىگە قىزىل قاپارتقۇ پەيدا قىلىدۇ. تۈزەتكۈچىسى سۈپىتىدە باچكا گۆشى يېسە بولىدۇ.

## ھەببى رەسكەفۇر II

**تەركىبى:** كوفرەس 30 گرام، خۇنسىياۋشان 15 گرام، قىزىلگۈل، ھېلىلەزەرد پوستى ھەربىرى 15 گرامدىن، قەنت ياكى شېكەر 15 گرام، قەلەمپۇر 9 گرام، دورىلىق سىر 9 گرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، كوفرەس بىلەن سىر كۈشتە قىلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، تالقانلىنىدۇ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** سوغۇق.  
**تەسىرى:** توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، سىغىلىس مىكروبنى يوقىتىش، قان توختىتىش تەسىرى بار.  
**ئىشلىتىلىشى:** سىغىلىس، يۇقۇملۇق سۈيدۈك يولى كېسەللىكى، سۆزەك، قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاقتىن يېرىك ئېقىش، گال ئاغرىش، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، بادامسىمان بەز ياللۇغى، بوۋاسىر قاناش، چىش مىلكى بوشاش ۋە قاناش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە 1 قېتىم (ئاخشىمى)، 2

داندىن 5 دانغىچە شامالغا چىقماي، سوغۇق سۇ ئىچمەي ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دېققەت: ئىستېمال قىلغاندا بىر ئاز ئىچىنى سۈرىدۇ. كۆپ يېسە چىش مىلىكىنى بوشتىدۇ، بۇخىل ئەھۋالدا ئىستېمال قىلىشنى دەرھال توختىتىش كېرەك.

### ھەببى سىماب

تەركىبى: سىماب، گۇڭگۇرت يېغى ھەربىرى 9 گرامدىن، كات ھىندى، زەرنىخ، كۆپۈكى دەريا، بىخ مارجان، موزا، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، مەدەستان، ھېلىلەزد پوستى، ھېلىلە سىياھ، ئېگىر، بوزۇغا.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، سىماب گۇڭگۇرت يېغى بىلەن قارا كۆك رەڭگە كىرگۈچە 14 سائەت سوقۇپ ئۆلتۈرۈلىدۇ. باشقا دورىلارمۇ بىرلىكتە سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ئۆلتۈرۈلگەن سىماب بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ ياكى لىمون سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىسىمۇ بولىدۇ. تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: قاندىكى سىڧلىس مىكروبللىرىنى يوقىتىش، راك ئۆسۈملىرىنىڭ كىڭىيىشىنى تۈرمۈزلاش، قان تازىلاش، جاراھەتلەرنىڭ ھۆللۈكىنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: بۇ تەسىرى كۈچلۈكرەك دورا بولۇپ، راك ئۆسۈملىرى، سىڧلىس، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، ئاقما، ناسۇر جاراھەتلىرىنى يوقىتىش، جوزام، كونا جاراھەتلەر، ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان تۈرلۈك يارىلارنى داۋالاشقا

ئىشلىتىلىدۇ. ئەنئەنىۋىي رەتلەك ئىنسانىيەت ئىلمى  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە ئاخشىمى 1 دانىدىن 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.  
دېققەت: بۇ زەھەرلىك تەسىرى كۈچلۈك دورا بولۇپ، سىماب ياخشى ئۆلتۈرۈلمىسە ياكى كۆپ يېيىلسە ئاشقازان، ئۈچەيدە قاناش پەيدا قىلىدۇ. ئومۇمىي بەدەنگە رېئاكسىيە بېرىش، ئادەمنى ئۆلتۈرۈش قاتارلىق خەتەرلىك ئەھۋاللارنى سادىر قىلىدۇ.

### ھەببى ئايارەنجى پەيقرى

تەركىبى: سەبرى، تۇربۇت ھەربىرى 6 گرامدىن، ھەشقىپچەك ئۇرۇقى، غارىقۇن، بەدىيان رومى، شەھمەنزەل، نەمەكى ھىندى ھەربىرى 3 گرامدىن، بەدىيان 3 گرام.  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: مۆتىدىل.  
تەسىرى: مېڭە قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى سىرتقا چىقىرىش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: باش ئاغرىش، باش قېيىش، مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى، قان بېسىم يۇقىرىلىقتىن بولغان پۈت - قول ئاغرىش، مۇپاسىل، پالەچ، لەقۋا، تىل ئېغىرلىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1. قېتىم، ھەرقېتىمدا 5 دانىدىن 13 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.



## ھەببى مەنتىيىن I

تەركىبى: سەبرى 30 گرام، تۇرپۇت 3 گرام، شەھمەنزەل 15 گرام، ياپچان، ماھى زەھرەج ھەربىرى 15 گرامدىن، پەرىپىيۇن 7 گرام، قۇندۇز قەھرى 3 گرام، توم زەنجىۋىل، ھىڭ، سەكبىنەچ، جاۋۇشىر، شەترەنجى ھىندى، قىزىل قىچا، پىلىپ ھەربىرى 3 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، قان نۆكچىلىرىنى ئېرىتىش، قاننى سۇيۇلدۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان قان تومۇرلارنىڭ توسۇلۇشى، پالەچ، لەقۇا، رەئىشە، يۇقىرى قان بېسىمىدىن بولغان پۇت - قول ئاغرىقى، باش ئاغرىقى، مۇپاسىل، بېگە قان تومۇر قېتىش، ھەرخىل كۆمۈرچەك، سۆڭەك ئۆسمىلىرى، بەل ئاغرىش، سوغۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 دانىدىن 9 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## ھەببى مەنتىيىن II

تەركىبى: سەبرى 30 گرام، شەھمەنزەل 15 گرام، ياپچان 15 گرام، ماھى زەھرەج 15 گرام، پەرىپىيۇن 7 گرام، قۇندۇز قەھرى، توم زەنجىۋىل، سەكبىنەچ، جاۋۇشىر، قىزىل

قىچا، پىلىپ ھەربىرى 3 گرامدىن. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب قىلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرۈش، بەدەننى قىزىتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، مۇپاسىل، نىقرەس، تەشەننۇچ، سەرئى، سەكتە، جىگەر، قان توسۇلۇش، تۈرلۈك سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى سەممۇلىپار

تەركىبى: سەممۇلىپار، سىماب، سۇ پارى، جۆز، كەھرىۋا، قەلەمپۇر، ئاقىرقەرھا، سەنگى جاراھەت، رۇسۇت، مەدەستان، ھېلىلە سىياھ ھەربىرى 15 گرامدىن، غاپەس (ئۇسسارس) ھەربىرى 7 گرامدىن، لىمون جەۋھىرى، پەرىپىيۇن 9 گرامدىن، ئەنزىرۇت، سەبرى ھەربىرى 9 گرامدىن، گۇڭگۇرت يېغى 6 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، تالقانلىنىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، سىماب گۇڭگۇرت يېغى بىلەن ئېزىلىپ 14 سائەت ئۆلتۈرۈلىدۇ، باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى:

تەسىرى: قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، جاراسىملارنى ئۆلتۈرۈش ۋە تورمۇزلاش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: تۈرلۈك جاراھەتلەر، مۇپاسىل، نىقرەس، ناسۇر ئاقىمىلىرى، بوۋاسىر، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، گال ئىششىقى، راک ئۆسمىلىرى، يامان سۈپەتلىك ھەرخىل سۆڭەك سىللىرى، سىڧىس قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ھەرقېتىمدا 1 دانىدىن 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت: بۇ دورا زەھەرلىك بولغاچقا، كۆپ ئىستېمال قىلىنسا گال تۈۋى ئىششىش، چىشلىرى بوشاش، ئاشقازان، ئۈچەي قاناش، ئومۇمىي بەدەندە قىزىل يەل تاشما پەيدا بولۇش، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلەش قاتارلىق خەتەرلىك ئەھۋاللارنى سادىر قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئېھتىياتسىزلىقتىن يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە، دورىنى ئىستېمال قىلىشنى توختىتىش بىلەن باچكا گۆشى يېيىش كېرەك، بۇ دورىنى ئاخشىمى ئۇخلاش ۋاقتىدا شامالغا چىقماي، سوغۇق سۇ ئىچمەي ئىستېمال قىلىش لازىم. يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللارغا ئەمەل قىلىنمىسا رېئاكسىيە پەيدا قىلىدۇ.

### ھەببى شاھتەررە

تەركىبى: شاھتەررە 120 گرام، ھېلىلەزەرد پۈستى 120 گرام، ھېلىلە كابىلە پۈستى 60 گرام، سانا 60 گرام، ئامىلە قېقى 30 گرام، قۇرۇق يۇلغۇن 6 گرام، رەۋەن چىنى 6 گرام، چىلاپا 15 گرام، بادام يېغى 9 گرام، كۆك كىشىمىش ئۈزۈم مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە

ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، ئۈزۈمدىن باشقا دورىلار تالقانلىنىپ  
ئەلگەكتىن تاسقاپ ئۆتكۈزۈلىدۇ، كۆك كىشىمىش ئۈزۈمنى ئايرىم  
ئېزىپ دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: قان تازىلاش، تېرە خىزمىتىنى ياخشىلاش، چاچ  
ئۆستۈرۈش، قارايتىش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: قىزىل يەل، چاچ، ساقال دائىرىلىك  
چۈشۈش، ھەرخىل كالا تەمرەتكىسى، قىزىتمىلىق  
كېسەللىكلەر، يەلتاشىلار، چاچ مۇددەتتىن بۇرۇن ئاقىرىش،  
قان بۇزۇلۇشتىن بولغان تۈرلۈك تېرە كېسەللىكلىرى  
قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3  
داندىن 9 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.  
دېققەت: ئىچى سۈرگەن كېسەللىكلەرگە ھەم ھامىلىدار  
ئاياللارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

### ھەببى ئىتتىرفىل كىبىرت

تەركىبى: گۇڭگۈرت يېغى 24 گرام، ئەسلى چۆپچىن 12  
گرام، ئاقىرقەرھا 12 گرام، نۆشۈدۈر 12 گرام، سەمغى ئەرەبى  
6 گرام، ھېلىلەزەرد پوستى 6 گرام.  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، نۆشۈدۈر ئايرىم كۈشتە قىلىنىدۇ،  
ياغدىن باشقا دورىلار تالقانلىنىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ،  
گۇڭگۈرت يېغى سۇس ئوتتا قىزىتىلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى  
شېكەر سۈيىگە ياغلار ۋە بارلىق دورا تالقانلىرى تەكشى  
ئارىلاشتۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: قان تازىلاش، بەدەندىكى سوغۇق ۋە ئىسسىق يەللەرنى تارقىتىش، جاراسىملارنى ئۆلتۈرۈش، تورمۇزلاش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قان بۇزۇلۇشتىن بولغان تېرە خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى، يەلتاشما، ھۆل تەمرەتكە، قۇرۇق تەمرەتكە، كالا تەمرەتكىسى، بوۋاسىر، ھەرخىل جىراھەت، ناسۇر ئاقىمىلىرى، خانازىر (بويۇن لىمفا تۈبېرىكۈلىۈزى) پۈتۈن ئەزالارغا ۋە تاناسىل ئەزالاردا پەيدا بولغان يەل كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 دانىدىن 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى بۇۋىستۇن I

تەركىبى: ئاقمۇچ، چۆپچىن ھەربىرى 9 گرامدىن، شاتۇت 3 گرام، ئىسپىغۇل 3 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 3 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 3 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، تالقانلىنىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، يۇمىغاقسۇت سۈيى بىلەن ھەب تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: قان سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قاننىڭ ئوفۇنەتلىنىشى، گال ئاغرىش، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، بادامسىمان بەز ياللۇغى، ئېغىز ياللۇغى، كاناي جىراھەتلىرى، ئۆتكۈر قىزىتما قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 5 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى يۇقىرىقى دورا بىلەن ئېغىزنى چايقىسىمۇ بولىدۇ.

## II ھەببى بۇۋىستۇن

تەركىبى: كەترا، سەمغى ئەرەبى، رۇبىسسۇس، قاپاق ئۇرۇقى، پەتەڭگان ئۇرۇقى ھەربىرى 5 گرامدىن. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، پىننە سۈيى ياكى يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل. تەسىرى: قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، يەل تارقىتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: ئېغىز ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، بادامسىمان بەز ياللۇغى، قان، سەپرا خىلىتى تەسىرىدىن قاندا بۇزۇلۇش بولۇپ كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر، يۆتەل، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## I ھەببى سۆرۈنجان

تەركىبى: ماھى زەھرەج 30 گرام، سۆرۈنجان مىسىرى 60 گرام، چۆپچىن، ھەببۇلمۈلۈك 6 گرام، قەردمانە 30 گرام، ئېگىر 15 گرام، پوستى ھېلىلەزەرد 30 گرام، سەبرى 60

گرام، شەترەنجى ھىندى 30 گرام، ئوردان 15 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، ھەببۇلمۇلۇكنىڭ زەھىرى ئايرىلىپ دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئارقى بەدىيان بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق تارقىتىش، پۈت - قوللارنىڭ ئېغىرلىقىنى قالدۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: مۇپاسىل، نقرىس، ئېرقىنىسا، يانپاش بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئومۇمىي بەدەن ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم 5 دانىدىن 13 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت: كۆپ يېسە ئىچىنى قاتتىق سۈرىدۇ.

## ھەببى سۆرۈنجان II

تەركىبى: سۆرۈنجان مىسىرى، پوستى ھېلىسە زەرد ھەربىرى 15 گرامدىن، تۇربۇت 30 گرام، غارىقۇن، قىزىلگۈل، سەكبىنەچ، ئەفتىمۇن، گۈلبىنەپشە، نەمەكى ھىندى، رۇم بەدىيان، مەھمۇدى، مۇقەل، بوزىدان ھەربىرى 6 گرامدىن، ئاقىرقەرھا، شەھەنزەل، ئوردان، پارپا، زىرە گېرمانىي، زەنجىۋىل ھەربىرى 3 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ھەربىرى 6 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلىدۇ، قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن سېرىقچېچەك

سۇغا چىلىنىپ سۈيى تەييارلىنىدۇ. باشقا دورىلار تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە دورا تالقانلىرى دورا سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** مۇتدىل.  
**تەسىرى:** توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، نورمالسىز خىلىتلارنى سۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: ئىسسىق، سوغۇقتىن بولغان مۇپاسىل، نىقرەس، ئېرقىنىسا، يانپاش ئاغرىقلىرى، ئومۇمىي بەدەن تېلىپ ئاغرىش، كۆمۈرچەك ئۆسمىسى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە 1 قېتىم، 5 دانىدىن 13 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى سۆرۈنجان قادىرى

**تەركىبى:** ماھى زەھرەج 90 گرام، سۆرۈنجان مىسىرى، بوزىدان، شەھەنزەل ھەربىرى 90 گرامدىن، خەربەق سىياھ 60 گرام، ھېلىلە زەرد پۈستى، سەبرى، خەربەق 210 گرامدىن، ھەب مىلىكى 15 گرام، ئوردان 9 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى، ئېگىر، سانا ھەربىرى 9 گرامدىن، شەترەنجى 30 گرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلىدۇ، ھەببۇلمۈلۈكنىڭ زەھىرى ئايرىلىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرگە يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، بەدىيان ئارقىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** قۇرۇق ئىسسىق.  
**تەسىرى:** يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تەرەتتىكى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.



ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان مۇپاسىل، نقرەس، ئېرقىنىسا، بوغۇم ئىششىقى، بەل ئاغرىش، تەرەت راۋان بولماسلىق قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 دانىدىن 13 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.  
دىققەت: كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ئىچىنى سۈرىدۇ.

### ھەببى سۆرۈنجان كەبىرى

تەركىبى: سەبرى، تۇربۇت، مۇقەل، مەھمۇدى، ھىڭ، خىيارشەنبەر ھەربىرى 30 گرامدىن، شەھەنزەل، ياپچان، سۆرۈنجان مىسىرى، پەرىپيۇن ھەربىرى 6 گرامدىن، زەنجىۋىل، شەترەنجى ھىندى، پىلىپىل، ئاق قىچا، قۇندۇزقەھرى ھەربىرى 3 گرام، بوزىدان، ماھى زەھرەج، زەنجىۋىل ھەربىرى 2 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: قاننى قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى قالدۇرۇش، قان نۆكچىلىرىنى تارقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: مۇپاسىل، نقرەس، ئېرقىنىسا، پالەج، مېڭە، قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، يانپاش ئاغرىقلىرى قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، 5 دانىدىن 13 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## I ھەببى جەدۋار

تەركىبى: قارمۇچ، پىلىپ، ئاقىرقەرھا، دارچىن، خولىنجان، بوزىدان، ئېگىر ھەربىرى 7 گرامدىن، ئەنەبەر، ئىپار ھەربىرى 3 گرامدىن، پارپا 12 گرام، يۇمغاقسۇت، زەپەر، ھېلىلە سىياھ، مۇرمەككى، قىزىلگۈل ھەربىرى 9 گرامدىن، ھەسەل ياكى ناۋات 150 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ تالقانلىنىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ھەسەل ياكى ناۋات سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، قاننى قىزىتىش، ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرۈش، ئىششىق تارقىتىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا (ئومۇمىي بەدەن)، ئىستىرخاى زەكەر، مەنى تېز كېتىش، ئومۇمىي بەدەن زەئىپلىكى، بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئىچكى - تاشقى ئەزالاردىكى تۈرلۈك سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: ھەر كۈنى 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن 9 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## II ھەببى جەدۋار

تەركىبى: ئەپپيۇن 6 گرام، قارمۇچ، ئاقىرقەرھا، پىلىپ، دارچىن، قولىنجان، جوزبۇۋا ھەربىرى 16 گرامدىن، پەرىپيۇن، قۇندۇز قەھرى، ئەنەبەر ھەربىرى 7 گرامدىن، پارپا

12 گرام، تۇخۇمى كاسىنە، ئۇد قىمار، چىنى رەيھان، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، كاۋاۋىچىن، بوزۇغا، مەستىكى، تۇرۇنجى ئەقرەبى، زەپەر ھەربىرى 6 گرامدىن، سۆڭلەپ، شاقاقۇل ھەربىرى 9 گرامدىن، نىبات (ناۋات) 500 گرام. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ناۋات سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: قاننى قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، يەل تارقىتىش، باھ ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۇا، رەئىشە، جىنسىي ئاجىزلىق، بەدەن ئاجىزلىق، ئىستىرخائى زەكەر، ئىستىرخائى بەدەن، مەنىي سۈيۈلۈش، دەم تۇتۇلۇش، سىلانى رەھىم، بادىرەھى، بالىياتقۇ ئىششىقى، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## ھەببى جەدۋار قادىرى

تەركىبى: پارپا، مەرۋايت، پىلىپىل، ھەربىرى 3 گرامدىن، بالەنگو، ئۇدقىمار، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، كاۋاۋىچىن، قارىمۇچ ھەربىرى 6 گرامدىن، سۆڭلەپ، شاقاقۇل ھەربىرى 9 گرامدىن، زەپەر 4 گرام، ئاق بەھمەن، زۈرەمبات، مەستىكى رۇمى، سەمغى ئەرەبى، ئاقىرقەرھە، پەرىپىيۇن، ئىپار، دارچىن ھەربىرى 6 گرامدىن، ناۋات 60 گرام. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە

ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، مەرۋايىت ئايرىم لايىقلاشتۇرۇلۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە سوقۇپ تالقانلىنىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ناۋات سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** قۇرۇق ئىسسىق. قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، مېخ، يۈرەك، باھ، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى تارقىتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۇا، رەئىشە، ئىستىرخائى بەدەن، ئىستىرخائى زەكەر، باھ ئاجىزلىقى، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، ئومۇمىي بەدەن زەئىپلىكى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە 1 قېتىم، 3 دانىدىن 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. **دىققەت:** قىزىتمىلىق كېسەللەرگە بېرىلمەيدۇ.

### ھەببى شىپا

**تەركىبى:** ۋاڭ ئۇرۇقى 90 گرام، رەۋەن چىنى 45 گرام، زەنجۈبىل 45 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 60 گرام، جۆز 30 گرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، ۋاڭ ئۇرۇقى 120 گرام خەشخاش ئۇرۇقى بىلەن قاينىتىلىپ، سۈيىدە باشقا دورىلارنىڭ تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىر قىلىنىپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** سوغۇق. تىنچلاندۇرۇش، ھارارەت پەسەيتىش، تەرەتنى بوشتىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش قاتارلىق تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: يېغى - كونا ۋە ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرى، نېرۋازە ئىپلىكى، مەنىي تۇتالماسلىق، ئاق خۇن كېسەللىكلىرى، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلەپ كېتىش، رەئىشە، ئۆتكۈر قىزىتما قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش، ئەپيۈنكەشلەرنىڭ خۇمارىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ئاخشىمى 1 دانىدىن ئۈچ دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت: كۆپ يېسە ئېغىزنى قۇرۇتىدۇ، نېرۋىنى خۇنۈكلەشتۈرىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ، ھەتتا ۋاقىتلىق تەلۋىلىك ھادىسىلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ۋاڭ ئۇرۇقنى قۇرۇق قورۇش ياكى سىركىدە، تۇزدا داغلاش ئارقىلىقمۇ لايىقلاشتۇرۇشقا بولىدۇ.

### ھەببى سالاتىن

تەركىبى: سىماب، گۇڭگۈرت يېغى، دانىكار، پوستى ھېلىلە، زەنجىۋىل، ھەربىرى 60 گرامدىن، ھەببۇلمۈلۈك 120 گرام، لىمون 30 گرام، قىزىلگۈل 30 گرام، پەرىپىيۇن 6 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇپ، سىمابنى گۇڭگۈرت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ كۈشتە قىلىنىپ، ھەببۇلمۈلۈك قورۇلۇپ زەھىرى تازىلىنىپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ ھەمدە باشقا دورىلارمۇ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: يەللىك قۇلۇنجى، ئۈچەي قۇلۇنجى، سوقۇر ئۈچەي ياللۇغى، ئۈچەي توسۇلۇش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 دانىدىن 5 دانىغىچە بېرىلسە بولىدۇ. شامالغا چىقماي، سوغۇق سۇ ئىچمەي ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دېققەت: بۇ تەسىرى كۈچلۈك دورا بولۇپ، كۆپ يېسە ئىچىنى قاتتىق سۈرىدۇ، ئۈچەينى تېشىۋېتىدۇ.

### ھەببى گۈرسىنگى

تەركىبى: قارىمۇچ 120 گرام، سەبرى 60 گرام، كەترا 30 گرام، بەزىرۇلبەنجى 30 گرام، دانىكار 30 گرام، شەھەنزەل 30 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 30 گرام، رەۋەن چىنى 15 گرام، پوستى ھېلىلە 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: يەل قۇلىنجى، قارا داغ، مەيدە ئاغرىقلىرى، ئىشتىھاسىزلىق، قەۋزىيەت، بەل ئاغرىش، ئۆت ياللۇغى، كۆڭلى ئاينىش، قورساق ئېسىلىش، پۈت - قول ئېغىرلىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 دانىدىن 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## I ھەبىي غارىقۇن

تەركىبى: غارىقۇن، سەبرە، سېرىق ئوت ھەربىرى 60 گرامدىن، ئاسارۇن، مەھمۇدى، رۇم بەدىيان، كۈدە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى ھەربىرى 18 گرام، ھەببۇلمۈلۈك مېغىزى 9 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، ھەببۇلمۈلۈكنىڭ زەھىرى ئايرىلىپ پىشۇرۇپلا لايىقلاشتۇرۇلىدۇ، باشقا دورىلار بىلەن سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، كۈدە سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەم بوشتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: نەپەسنى قىستاش، ھۆ تۇتۇش، زۇكام، نەپەس يولى ۋە ئۆپكە ياللۇغى، زىققە، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆكرەك ۋە ئۆپكەنىڭ سوغۇقلۇقىنى قايتۇرۇش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 دانىدىن 9 دانىغا قەدەر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## II ھەبىي غارىقۇن

تەركىبى: غارىقۇن 12 گرام، سەبرە 15 گرام، سېرىق ئوت 16 گرام، ئاسارۇن 6 گرام، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى 6

گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 6 گرام، مەھمۇدى 3 گرام.  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، تالقانلىنىپ، ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ئىسپىغۇل لوئايى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب  
تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.  
تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، نەپەس يولىنىڭ  
ياللۇغلىرىنى قايتۇرۇش، كۆكرەك ۋە ئۆپكەننىڭ سوغۇقلۇقىنى  
قايتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش قاتارلىق تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: ئۆپكە ياللۇغى، نەپەس يولى ياللۇغى،  
جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقا، يۆتەل، دەم سىقىلىش قاتارلىق  
كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، 5 دانىدىن 7  
دانىغىچە بېرىلىدۇ.

### ھەببى غارىقۇن III

تەركىبى: غارىقۇن، مەھمۇدى ھەربىرى 9 گرامدىن،  
نۇربۇت 15 گرام، شەھمەنزەل، ئەنزىرۇت ھەربىرى 6 گرامدىن،  
رۇببىسۇس 3 گرام، سەبىرە 3 گرام.  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ تالقانلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ  
ھەمدە بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش،  
نورمالسىز بەلغەمنى سۈرۈش، سۈيۈك ھەيدەش، ئىچنى سۈرۈش  
تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: دەم سىقىلىش، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك



كېسەللىكلەردىكى ئىششىق، ئۆپكە جاراھىتى، بەلغىمى يۆتەل قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. .  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 دانىدىن 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ.

## ھەبىي ئىمساك I

تەركىبى: نەشە يېغى 120 گرام، ئەپيۈن 60 گرام، كۈچۈلا مۇدەپپەر 90 گرام، سىماب 30 گرام، ئاقىرقەرھە 30 گرام، بەزىرۈلبەنجى 15 گرام، تۇخۇمى خەشخاش، قەلەمپۇر، خولىنجان، جۆزبۇۋا، بەسباسە، مەستىكى رۇمى، زەنجىۋىل، پىلىپ، نارمىشىكى، پەرەنجىمىشىكى، مەھمۇدى، دارچىن، سۆڭلەپ، پارپا ھەربىرى 15 گرام، گاۋزبان، ئوغرىتىكەن، كاۋاۋىچىن، سەمغى ئەرەبى، سەئىدى كۇفى، سۇپارى، جۆز، ئانارگۈلى ھەربىرى 6 گرامدىن، قارىمۇچ، موميا ھەربىرى 12 گرامدىن، كۈمۈش ۋەرەق، ئالتۇن ۋەرەق 10 دانىدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، سىماب گۇڭگۇرت يېغىدا ئۆلتۈرۈلۈپ باشقا دورىلار بىرگە سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھەمدە قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرۈش، مەنىي تۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، مەست قىلىش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: مەنىي تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، ئۇيقۇسىزلىق، بەل ئاغرىش، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، ئاق خۇن كېسەللىكى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم بىر دانىدىن 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**دېققەت:** گۇڭگۇرت يېغى بىلەن سىمابنى 10 سائەت سوقۇپ ئۆلتۈرۈش كېرەك، ئاخشىمى شامالغا چىقماي، سوغۇق سۇ ئىچمەي ئىستېمال قىلىش لازىم.

### ھەببى ئىمساك ساددە

**تەركىبى:** جۆز، كەترا، شاقاقۇل، دانىكار ھەربىرى 12 گرامدىن، دورىلىق سىر 6 گرام. **تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، سىردىن باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، سىر كۈشتە قىلىنىدۇ، دورىلار قايناق سۇدا يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. **تەبىئىتى:** ئىسسىق.

**تەسىرى:** بۆرەك، باھ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مەنىي، سۈيۈكنى تىزگىنلەش، تىنچلاندۇرۇش تەسىرى بار. **ئىشلىتىلىشى:** سۈرئىتى ئىنزال، سىيلانى مەنىي، يۈرەك، باھ ئاجىزلىقى، مەزى بېزى ياللۇغى، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. **ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 دانىدىن 4 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى ئىمساك II

**تەركىبى:** مۇدەپپەر قىلىنغان كۈچۈلا، تۇخۇمى تاتۇر، بەزرۈلبەنجى، سۇ پارى، جۆز، چىگىت مېغىزى، پوستىنى خەشخاش ھەربىرى 5 گرامدىن، ئەپپيۈن، كەترا ھەربىرى 6 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 24 گرام، ناۋات 30 گرام. **تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە

ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ناۋات سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: باھ، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش، مەنىي، سۈيۈكنى تىزگىنلەش، تىنچلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: بەدەن ئاجىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، سۈرئىتى ئىنزال، سىيلانى رەھمى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 دانىدىن 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى ئىمساك III

تەركىبى: پاريا، سۈمبۈل، قەلەمپۈر، دۈرۈنەچ ئەقرەبى، بەسباسە، جويۇز، لاچىندانە، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، زەپىران ھەربىرى 30 گرامدىن، كۈندۈر 90 گرام، كۈچۈلا مۇدەپپەر 180 گرام، ئەپپۈن 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: بەدەن، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي، سۈيۈكنى تىزگىنلەش، تىنچلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: مەنىي تىز كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، بەل ئاغرىش، سۈيۈك تۇتالماسلىق، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 تالدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

### ھەببى ئاتشەك

تەركىبى: ئوسۇڭ ئۇرۇقى، قاپاق مېغىزى ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 90 گرام، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ ئىسپىغۇلنىڭ لوئابى چىقىرىلىدۇ، باشقا دورىلار سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەسىرى: ھارارەت، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش، قاندىكى قەنتنى چۈشۈرۈش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: كۆپ ئۇسساش، ئۆتكۈر قىزىتما، قەۋزىيەت، دىئابىت، سەپراۋى ئىسھال قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 دانىدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

### ھەببى سوئال ھارمە

تەركىبى: بادام مېغىزى، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى ھەربىرى 24 گرام، كەترا 18 گرام، رۇم بەدىيان 18 گرام، رۇببىسۇس 6 گرام. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ

ھەمدە بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق. ئىسسىقلىقنى سۈيىدە تەبىئىيەتتە  
تەسسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، نەپەسنى  
راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل پەسەيتىش تەسىرى  
بار.

ئىشلىتىلىشى: قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان نەپەس يولى  
كېسەللىكلىرى يەنى يۆتەل، زۇكام، نەپەس سىقىلىش، كۆكرەك  
ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن  
ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، 3 دانىدىن 7  
دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەبى سۇئال بارد

تەركىبى: بادام مېغىزى، تۇخۇمى تەررە (تەرخەمەك  
ئۇرۇقى)، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كۆكنار شاكىلى، تۇخۇمى  
خەشخاش ھەربىرى 12 گرامدىن، رۇبىنسۇس 24 گرام، ناۋات  
24 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ  
بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسسىرى: ياللۇغ قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش،  
بەلغەم بوشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش  
تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، نەزلە،  
زۇكام، دەم سىقىلىش، ئۆپكە ۋە كۆكرەككە قۇرۇقلۇق يېتىش  
قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، 3 دانىدىن 9 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەبىي سوئال كەبىرى

تەركىبى: رۇبىسۇس، سەمغى ئەرەبى، كەترا، بىنەپشە، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سەرپىستان، كۆكنار ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرامدىن، ئەپيۈن 3 گرام. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى چىقىرىلىدۇ. قالغان دورىلار سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە بېھى لوئابىدا يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل. تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەم بوشتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: ئىسسىق، سوغۇقتىن بولغان نەپەس يولى كېسەللىكلىرى، يەنى نەزلە، زۇكام، نەپەس يولى ياللۇغى، ھۆ تۇتۇش، نەپەس سىقىلىش، يۆتەل قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: بۇ مۇجەررەپ نۇسخا بولۇپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەبىي نارمىشكى

تەركىبى: مەستىكى، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، دارچىن، ھەمۇدى، پىلىپىل، نارمىشكى ھەربىرى 3 گرامدىن، پىننە قىيامى 24 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ پىننە قىيامى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، نورمالسىز بەلغەم خىلىتىنى چىقىرىش، ھەزىمگە ياردەم بېرىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: يەل قۇلىنجى، قورساق ئېسىلىش، ئىچى سۈرۈلۈش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ھەزىم ناچارلىشىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن 9 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى گىل ئەرمىنى

تەركىبى: گىلى ئەرمىنى، بۇغا مۇڭگۈزى، كەتىرا، رۇبىنسۇس، تاباشىر ھەربىرى 9 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان ھەربىرى 6 گرامدىن، نىشاستە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 12 گرامدىن، ئەنجىبار، رۇبىنسۇس ھەربىرى 15 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى 15 گرام. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلار سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل. تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يۆتەل توختىتىش، قان توختىتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: قان تۆكۈرۈش، يۆتەل بىلەن ھۆكېلىش،

دەم سىقىلىش، ئاستا خاراكتېرلىك ئۆپكە، نەپەس يولى ياللۇغى، ئىچى سۈرۈش، ئۆپكە جاراھىتى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 دانىدىن 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى مەزكۇر

تەركىبى: مەرۋايىت 6 گرام، سەدەپ 5 گرام، قىزىل ھېقىق 3 گرام، لاجۇۋەرد 3 گرام، نارجىل 2 گرام، زەپەر 2 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 2 دانە، پارپا 6 گرام، قىزىل ياقۇت 3 گرام، كۆك ياقۇت 3 گرام، پىروزە 30 گرام، كۈمۈش ۋەرەق 3 دانە، ئىپار 1 گرام، ئەنبەر 1 گرام، ئەرەقى گاۋزىبان مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، تەركىبىدىكى مەدەن دورىلار قىزدۇرۇلۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. ئىپار، ئەنبەر، زەپەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. ۋەرەقىلەر بىلەن ئەرەقىدىن باشقا دورىلار سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە بارلىق دورىلارنىڭ تالقىنى بىرگە ئېلەشتۈرۈلۈپ ئەرەقى گاۋزىبان بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، يۈرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىش، مېخە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: يۈرەك قان تومۇرلىرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، يۈرەك سوقۇش تېزلەپ كېتىش، يۈرەك رېتىمىزلىقى، باش قېيىش، يۈرەك قان تومۇر قېتىش، نەپەس



قىستاش، يۈرەك مۇجۇپ ئاغرىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 دانىدىن 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى لاجۇۋەرد

**تەركىبى:** رۇبىسۇس، كەترا، مەھمۇدى، ھېلىلە زەرد پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى ھەربىرى 30 گرامدىن، ئەفتىمون، لاجۇۋەرد ھەربىرى 60 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

**تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ھەسەلدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** مۆتىدىل. **تەسىرى:** توسالغۇلارنى ئېچىش، ماددىلارنى تارقىتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار. **ئىشلىتىلىشى:** نېرۋا ئاجىزلىقى، مېڭە ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق، مالىخولىيا، جىنسىي ئاجىزلىق، بالىياتقۇ چىقۇقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى سەكبىنەچ

**تەركىبى:** سەبرى، سەكبىنەچ، مۇقەل، غارىقۇن ھەربىرى 30 گرامدىن. **تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە

ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ھەزىمنى ياخشىلاش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: يەل قۇلىنجى، مەيدە ئاغرىش، ئاشقازان خاراكتېرلىك يۈرەك ھەرىكىتى تېزلەپ كېتىش، ھەزىم ناچارلىشىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 دانىدىن 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى رەۋەن

تەركىبى: رەۋەن چىنى 9 گرام، غارىقۇن 18 گرام، تۇربۇت 36 گرام، زىراۋەندە، مۇدەھرىج 6 گرام، مۇقەل 9 گرام، رۇم بەدىيان 3 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب قىلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق تارقىتىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قەۋزىيەتلىك، جىگەر مەنبەلىك، قورساققا سۇ چۈشۈش، يۈرەك مەنبەلىك قورساققا سۇ چۈشۈش، جىگەر مەنبەلىك يەر قان، ئومۇمىي بەدەن ئىششىش ۋە قورساققا سۇ چۈشۈشلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: تۆت خىل خىلىتتىن بولغان باش ئاغرىقلىرى، ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىقى، سەرئى، سەرسام، مالخوليا قاتارلىقلارنى داۋالاشتا مېڭىنى تەنقىيە قىلىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 دانىدىن 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى ئەفتمۇن

تەركىبى: ھېلىلە زەرد پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە، قىزىلگۈل، ئۇستقۇدۇس، سانا، لاجۇۋەرد ھەربىرى 7 گرامدىن، غارىقۇن 18 گرام، ئەفتمۇن 30 گرام، بادام يېغى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ياغ ۋە بەدىيان سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈلۈپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق. تەسىرى: مېڭىنى كۈچلەندۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: مالخوليا، سەرئى، سەرسام، ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىقى، باش ئاغرىقلىرى، سەۋدا، سەپرادىن بولغان مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5

داندىن 9 دانغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى پەرىپىيۇن

تەركىبى: پەرىپىيۇن، مۇقەل، غارىقۇن، سەكبىنەچ، شەھمەنزەل ھەربىرى 30 گرامدىن، سەبىرى 60 گرام، كۈدە سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە كۈدە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، قان نۆكچىلىرىنى ئېرىتىش، قاننى قىزىتىش، قاندىكى ماينى يەنى سەۋدا بەلغەمنى ئېرىتىپ چىقىرىش، قان تازىلاش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۋا، رەئشە، ئىستىرخا، بەدەن، بوغۇم ئاغرىقلىرى، پۇت - قوللار تېلىپ ئاغرىش، سۇلۇق ئىششىقلارنى، ئومۇمەن سوغۇقتىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىمدىن 2 قېتىمغىچە، 5 داندىن 7 دانغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى بەر يوما

تەركىبى: سەبىرى، تۇرپۇت ھەربىرى 4 گرامدىن، پوستى ھېلىلە زەرد، بوزىدان، سۆرۈنجان مىسىرى ھەربىرى 6 گرامدىن، رۇم بەدىيان، مەھمۇدى، مۇقەل ھەربىرى 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە

ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلدى ۋە ھەمدە كۈدە سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. **تەبىئىتى:** قۇرۇق ئىسسىق.

**تەسىرى:** سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئىچىنى بوشتىش، نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش تەسىرى بار. **ئىشلىتىلىشى:** بەل ئاغرىقلىرى، مۇپاسىل، نقرەس، ئېرقىنىسا، يانپاش ئاغرىقلىرى، بەل ئاغرىقلىرى، قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە 1 قېتىم، 5 دانىدىن 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى مۇشكىل كۇشاد

**تەركىبى:** ئاقىرقەرھا، جۆزبۇۋا، بەسباسە، قەلەمپۇر، دارچىن، ئادراسمان ئۇرۇقى، قارا كۈنجۈت، ئەفتىمۇن 6 گرامدىن، ھەسەل 3 گرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلدى ۋە ھەمدە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب قىلىنىدۇ. **تەبىئىتى:** قۇرۇق ئىسسىق.

**تەسىرى:** توسالغۇلارنى ئېچىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشتىش تەسىرى بار.

**ئىشلىتىلىشى:** يۆتەل، دەم سىقىلىش، نەپەس يولى ياللۇغى، سۈرئەتنى ئىنزال، مەنىي تېز كېتىش، ئۆپكە، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، 3 دانىدىن 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەبىي سالاجىت

تەركىبى: موميا، سالاجىت ھەربىرى 90 گرامدىن، يۇمىغاقسۈت ئۇرۇقى 90 گرام، تۇخۇمى خەشخاش 30 گرام، بەزىرۈلبەنجى 7 گرام، ۋالڭ ئۇرۇقى 7 گرام، ئاقىرقەرھە 30 گرام، قەلەمپۇر 15 گرام، زەپەر 9 گرام، رۇم بەدىيان 9 گرام، ئەنجىبار 15 گرام، خېنىگۈلى 30 گرامدىن، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى 45 گرام، قىزىلگۈل چېچىكى 30 گرام، جۆز، كاۋاۋىچىن، تاباشىر، مەستىكى رۇمى، كۈندۈر، كەتىرا ھەربىرى 30 گرامدىن، ئەپيۈن 9 گرام، موزا 30 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمىغاقسۈت قۇرۇق قورۇلىدۇ. سالاجىت كۈشتە قىلىنىدۇ. زەپەر، ئەپيۈن ئايرىم سالاپە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلارمۇ سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەم ھەسەل سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: بۆرەك، باھنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇپ بەدەننى قىزىتىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: مەنبى تېز كېتىش، سۈرئىتى ئىنزال، جىنسىي ئاجىزلىق، ئاياللاردىكى ئاق خۇن كۆپ كېلىش، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، 2 دانىدىن 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## ھەببى سىل

تەركىبى: نىشاستە، تۇخۇمى خەشخاش، رۇبىسۇس،  
بېھى ئۇرۇقى ھەربىرى 12 گرامدىن، بادام مېغىزى، شېكەر  
ھەربىرى 30 گرامدىن، كەترا، قاراشېكەر، نىشاستە ھەربىرى  
9 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، بادام مېغىزى يىللىمان سۇغا  
چىلىنىپ، پوستىدىن ئايرىلىپ قۇرۇتۇلىدۇ. بېھى ئۇرۇقىنىڭ  
لوئابى ئېلىنىدۇ. قۇرۇتۇلغان بادام مېغىزى بىلەن باشقا دورىلار  
بىرلىكتە سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، بېھى لوئابى بىلەن  
يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.  
تەسىرى: نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش،  
يۆتەل پەسەيتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش تەسىرى  
بار.

ئىشلىتىلىشى: نورمالسىز سەپرا خىلىتىدىن بولغان  
نەپەس يولى كېسەللىكى يەنى يۆتەل، زۇكام، نەزلە، دەم  
سقىلىش، ئۆپكە جاراھىتى، قان تۈكۈرۈش، كاما شەكىللىك  
ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3  
دىن 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## ھەببى زىراۋەندى

تەركىبى: پەرىپسىيۇن، غارقۇن، زىراۋەندە، مۇقەل،

ئەنجۈر مونكى ھەربىرى 9 گرامدىن، رەۋەن 12 گرام، تۇرپۇت 6 گرام، بادام يېغى 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە پىياز سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئىششىق تارقىتىش، جىگەر، يۈرەك، ئۆپكەنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: جىگەر زەئىپلىكى، يەرقان، ئىستىسقا، ئۆپكە، يۈرەك زەئىپلىكى، ئىچكى - تاشقى ئەزالاردىكى تۈرلۈك سۇلۇق ئىششىقلارنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 دانىدىن 15 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى بۇزورى

تەركىبى: ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، سېمىز ئوت كۆكى (سېمىز ئوت ئۇرۇقى) ھەربىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، تاش پارچىلاش ۋە چۈشۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بار.



ئىشلىتىلىشى: بۆرەك، دوۋساق تاش كېسەللىكى، سۈيدۈك يولى جاراھەتلىرى، سۈيدۈك ئېچىشىپ، كۈيۈشۈپ كېلىش، سىزلام قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 دانىدىن 13 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**ھەببى ئىسھال**

تەركىبى: ئانار ئۇرۇقى 15 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، سۇماق ھەربىرى 30 گرام، موزا 60 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قورۇلۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە 3 دانە تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، ھارارەت، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قان سەپراۋى ئىسھال، قورساق مۇجۇپ ئاغرىش، قان تولغاق قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 دانىدىن 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى پىلىپىل

تەركىبى: رۇبىسۇس، پىلىپىل، قارىمۇچ ھەربىرى 30 گرامدىن، بادام مېغىزى، چىلغوزا، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە ھەربىرى 9 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، زىيادە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، بەلغەمنى بوشتىش، يۆتەل پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: دەم سىقىلىش، يۆتەل، نەپەس يولى يۇقۇملىنىش، بەلغەمى ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردە ياللۇغى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، 3 دانىدىن 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھەببى شېكەر تىيغال

تەركىبى: قاراشېكەر، نىشاستە، كەتىرا، خەشخاش ئۇرۇقى، رۇبىسۇس، بېھى ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 12 گرامدىن، بادام مېغىزى 30 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە

ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، قارا شېكەردىن باشقا دورىلار سوقۇلۇپ ئىلگەكتىن ئۆتكۈزۈلدى، قاراشېكەر ئېرتىلىپ بىرلەشتۈرۈلۈپ يۇغۇرۇلۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەم بوشتىش، يۆتەل پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: يۆتەل، ئۆپكە سىلى، سوغۇقتىن بولغان ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردە ياللۇغى، دەم سىقىلىش، ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## سۇفۇپ دورىلار

سۇفۇپ (تالقان) دورىلار — بىر ياكى بىرقانچە خىل دورىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ياسالغان قۇرۇق ھالەتتىكى يۇمشاق دورا ياسالمىسى بولۇپ، ئۇنى ئىچىشكە ياكى سىرتتىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

سۇفۇپ دورىلارنى ياساش ئۇسۇلى ئاددىي، مىقدارىنى ئىگىلەش ئاسان، داۋالاش ئۈنۈمى تېز، ساقلاش، يۆتكەشكە قۇلايلىق.

سۇفۇپ دورىلار ئىشلىتىلىش ئۇسۇلىغا قاراپ ئىچىدىن ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان سۇفۇپ ياسالمىسى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

سۇفۇپلارنى تەييارلاشتا سۇفۇپ تەركىبىدىكى يەككە دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بەزىلىرىگە قەنت ۋە شېكەر سوقۇلغاندىن كېيىن قۇرۇق ھالەتتە قوشۇلىدۇ. بىراق، نەمدىگۈچى سۇيۇقلۇقلار ياكى ھەسەل، قىيام قاتارلىقلار قوشۇلمايدۇ.

سۇفۇپ دورىلار — تەركىبىدىكى دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ ھەرخىل مەقسەتلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى تىزگىنلەش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى ياخشىلاش، تاماق ھەزىم قىلىش، ئىششىق قايتۇرۇش، سۈيۈك ھەيدەش، بەلغەم بوشىتىش، ئىچىنى توختىتىش، مەنىي ۋە سۈيۈكنى تىزگىنلەش قاتارلىق تەسىرلەرنى كۆرسىتىدۇ.

سۇفۇپلار ياسالغاندىن كېيىن، ئادەتتە بىر ئايغىچە

قۇۋۋىتىنى يوقاتمايدۇ. بىر ئايدىن كېيىن ئۈنۈمىنى يوقىتىدۇ.

## سۇفۇپى ئەنزىرۇت

تەركىبى: ئەنزىرۇت، كۈندۈر ھەربىرى 6 گرامدىن، مۇرمەككى 3 گرام، ئانارگۈلى 9 گرام، گىلى ئەرمىنى 2 گرام، قىزىلگۈل 5 گرام، كۆپۈكى دەريا، كەت ھىندى، ھېلىلە زەرد پوستى، ھېلىلە پوستى، ئامىلە قېقى، بىخ مارجان، بۇزوغا ھەربىرى 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: جاراھەت پۈتتۈرۈش، قۇرۇتۇش، قورۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قان توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئېغىز يارىسى، تۈرلۈك يىرىڭلىق جاراھەتلەر، چىش ۋە چىش مىلىكى ياللۇغى، قاناش، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، قولىتۇق، ئېغىز پۇراش، بوۋاقلاردىكى قولىتۇق، يىرىق ياللۇغى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يەرلىك ئورۇنغا سېپىپ قويۇلىدۇ.

## سۇفۇپى لىسان

تەركىبى: سىيادان، نۆشۈدۈر، زەنجىۋىل، قەردمانا، پىلىپىل، ئاق قىچا، توغرىغۇ، يالىپۇز، نەمەك ھىندى، ئاقسۇر قەرھا، قىزىل پىياز سۈيى ھەربىرى 3 گرامدىن. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە

ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: توسالغۇلار ئېچىش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان قان تومۇر توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، بالىلاردىكى تىل ئېغىرلىقى، تىل پالەچلىرى، قان قويۇلۇشتىن بولغان پالەچ، لەقۇا، مېخە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: مۇۋاپىق مىقداردا كۈندە 3 - 4 قېتىم تىل ئاستىغا سېلىپ شۈمسۈ ياكى بىۋاسىتە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

### I سۇفۇپى سۆرۈنجان

تەركىبى: سۆرۈنجان مىسىرى 120 گرام، سانا 60 گرام، پوستى ھېلىلە زەرد 67 گرام، بادام مېغىزى 36 گرام، مەھمۇدى 12 گرام، تۇربۇت 60 گرام، قاراشپەر 360 گرام، زەپەر 3 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل. تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، يەل ھەيدەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: مۇپاسىل، نقرەس، ئېرقىنىسا، يانپاش  
ئاغرىقلىرى، پۇت - قولنىڭ پەيلىرى يىغىلىپ ئاغرىش، سوغۇق  
يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر، ئومۇمەن پۇت - قول ئاغرىقلىرىنى  
داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5  
گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## سۇفۇپى سۆرۈنجان II

تەركىبى: سۆرۈنجان 21 گرام، قىزىلگۈل، سانا ھەربىرى  
15 گرامدىن، پوستى ھېلىلە زەرد 6 گرام، تۇرپۇت 24 گرام،  
بادام مېغىزى 6 گرام، مەستىكى 6 گرام، رۇبىسۇس، زەپەر  
ھەربىرى 6 گرامدىن، بەلىلە پوستى 24 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.  
تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش،  
ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ئىچىنى بوشتىتىش  
تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان تۇرلۇك قان  
تومۇر توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، مۇپاسىل،  
ئېرقىنىسا، نقرەس، يانپاش ئاغرىقلىرى، پۇت - قول بوغۇم  
ئىششىقلىرى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن  
ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5

گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

### III سۇفۇپى سۆرۈنجان

تەركىبى: سۆرۈنجان، بوزىدان، ھېلىلە زەرد پوستى، كاسنە ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، تۇخۇمى تەررە، خەشخاش ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، زىغىر، شەترەنجى ھىندى ھەربىرى 15 گرامدىن، شېكەر 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: ئاغرىق پەسەيتىش (ئىسسىقتىن، قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان)، يەل ھەيدەش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئىششىق ياندۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان چوڭ - كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچى نېرۋىلار، ئولتۇرغۇچى نېرۋىلار ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى، بوغۇم ئىششىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### سۇفۇپى خەشخاش

تەركىبى: كۆكنار ئۇرۇقى 15 گرام، سەمغى ئەرەبى 6 گرام، نىشاستە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كەترا، ھەمشىباھار ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرامدىن، تاباشىر 3 گرام، بېھى ئۇرۇقى



گرامدىن بېرىلىدۇ. راۋان، رەڭ يەتتە، زىچلىقى زىچ،  
رەڭ يەتتە، زىچلىقى زىچ، رەڭ يەتتە، زىچلىقى زىچ،  
رەڭ يەتتە، زىچلىقى زىچ، رەڭ يەتتە، زىچلىقى زىچ،

## سۇفۇپى شورا

تەركىبى: گىلى ئەرمىنى، زەمچە ھەربىرى 120 گرام،  
قىزىل شېكەر 60 گرام، ناۋات 120 گرامدىن.  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، شورا پىشۇرۇلۇپ، لايىقلاشتۇرۇپ،  
قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ  
تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

تەسىرى: سىزلام (سۆزنەك)، سۈيدۈك يولى ئېچىشىش،  
بۆرەك، دوۋساق تاش كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك يولى راۋان  
بولماسلىق قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5  
گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## سۇفۇپى بوۋاسىر

تەركىبى: بالەنگۇ، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 30 گرامدىن،  
ئاق لەيلىگۈلى، بېھى ئۇرۇقى ھەربىرى 9 گرامدىن، قاراشېكەر  
150 گرام، مەستىكى، كەترا، بۇغا مۇڭگۈزى ھەربىرى 30  
گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: ياللۇغ قايتۇرۇش، يۆتەل توختىتىش، نەپەسنى راۋان قىلىش، يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، ئىسھالنى توختىتىش، قان توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان ئۈچەي ياللۇغى، نەپەس يولى ياللۇغى، يۆتەل، قان تولغاق، ئىسھال، قورساق ئاغرىش، ھۆ تۇتۇش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## سۇفۇپى جاراھەت

تەركىبى: موزا، ئانارگۈلى، ھەبۇلئاس، باش سۆڭىكىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى ھەربىرى 30 گرامدىن. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، ئۆپپىدەك يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: قۇرۇتۇش، قۇرۇش، تۇتۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئىچكى، تاشقى ئەزالاردىكى ھەرخىل قاناشلىق ۋە جاراھەتلىك كېسەللىكلەر يەنى بۇرۇن قاناش، قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش، مەقئەت، قۇلاق جاراھەتلىرى، چىش مىلىكى قاناش، چىش مىلىكى بوشاپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: ھەرخىل جاراھەتلىك ياكى قاناشلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا يەرلىك ئورۇنغا تېشىدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېپىلىدۇ.

## سۇفۇپى ئەنجىباھار

تەركىبى: سەمىغى ئەرەبى، نىشاستە، كەتىرا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، قۇمچاق يونقىنى ئۇرۇقى ھەربىرى 9 گرامدىن، ئانارگۈلى، ھەبۇلئاس ھەربىرى 5 گرامدىن، ئەنجىبار 30 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ھەربىرى 15 گرام، قاراشېكەر 150 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: قاننى قويۇلدۇرۇش، قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، ئىسھالنى توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىق سەپرادىن بولغان قان سۇيۇلۇپ كېتىش، سەيلانى رەھىمى، قانلىق بوۋاسىر، ئۆپكە كېسەللىكى، قان تۈكۈرۈش، بۇرۇن قاناش، خۇن تەۋرەپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## سۇفۇپى بۇزۇرى

تەركىبى: بەزىرۇلبەنجى 6 گرام، كەتىرا، رۇبىسسۇس، نىشاستە ھەربىرى 9 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى ھەربىرى 30 گرامدىن، تاۋۇز مېغىزى 90 گرام، شېكەر 27 گرام.  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: ياللۇغ قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق توختىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، تاش چۈشۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سىزلام، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، سۈيدۈك يولى ئېچىشىش، مەزى بەزى ياللۇغى، بۆرەك، دوۋساق تاش كېسەللىكى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن 10 گرامغىچە گۈلبىنەپشە سۈيى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### سۇفۇپى مامىرانچىن

تەركىبى: مامىرانچىن، رەۋەنچىن ھەربىرى 3 گرامدىن، ئەينۇلا گۈلى، تاباشىر، تەرخەمەك ئۇرۇقى، گۈڭگۈرت يېغى ھەربىرى 6 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، خەشخاش ئۇرۇقى، تۇخۇمى خىرفە ھەربىرى 15 گرامدىن، كۈنجۈت 20 گرام، زىخ پوستى 21 گرام، شېكەر 6 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ياللۇغ قايتۇرۇش، قان تازىلاش، قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: بۆرەك، دوۋساق جاراھەتلىرى، سۈيدۈك يولى ئېچىشىش، قىچىشىش، قان سىيىش ۋە باشقا

جاراھەتلەردىن كەلگەن قاننى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5  
گرامدىن 10 گرام كالا سۈتى، قوغۇن مېغىزى سۈيى بىلەن بىرگە  
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### سۇفۇپى سەنگى مەسانە

تەركىبى: شورا، زەمچە (پىشۇرۇلغان)، گىلى ئەرمىنى،  
رەۋەنچىن، چارمىخ (ئوغرىتىكەن) ھەربىرى 12 گرامدىن،  
ناۋات ياكى قاراشپىكەر 120 گرام.  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، زەمچە بىلەن شورىنى قىزدۇرۇلۇپ  
لايىقلاشتۇرغاندىن كېيىن باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە يۇمشاق  
سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: سۈيدۈك يولىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش،  
سۈيدۈك ھەيدەش، تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: بۆرەك، دوۋساقىمكى تاشنى چۈشۈرۈش،  
سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10  
گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### سۇفۇپى سەرتان كەبىرى

تەركىبى: سەرتان 6 گرام، لاسمىغى ئەرەبى، ئاق  
خەشخاش، ئاققەبىلى ئۇرۇقى، تۇخۇمى خىيازى (ھەمشىباھار  
ئۇرۇقى)، ئوسۇڭ ئۇرۇقى ھەربىرى 18 گرامدىن، ئاق  
سەندەل، تاباشىر، قىزىلگۈل، چارمىخ (ئوغرىتىكەن)،

سېمىزئوت ئۇرۇقى، تۇخۇمى كەرەپشە ھەربىرى 15 گرامدىن، گىلى ئەرمنى، گىلى مەختۇم، لىسانۇل ئاساپىر ھەربىرى 12 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، قاراشېكەر 120 گرام. **تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق ئۆپىدەك سوقۇلۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ. **تەبىئىتى:** مۆتىدىل.

**تەسىرى:** توسالغۇلارنى ئېچىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، قىزىتما قايتۇرۇش، قان توختىتىش تەسىرى بار. **ئىشلىتىلىشى:** بوۋاسىر، تەپ، جىگەر ئىششىقى، قان تۈكۈرۈش، يۆتەل، ئۆپكە سىلى، نەپەس قىيىنلىشىش، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، سۈيدۈك ئېچىشىپ، كۈيۈشۈپ كېلىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. **ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### سۇفۇپى قورۇقى رەھىمى

**تەركىبى:** قوغۇن ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، خەشخاش، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 24 گرامدىن، نىشاستە، كەتىرا، رۇببىسۇس ھەربىرى 6 گرامدىن، سانا، سەرسىبىل ھەربىرى 5 گرام، پىننە 1.5 گرام، شاھتەررە، زەرچىۋە، خېنە ھەربىرى 30 گرامدىن، قاراشېكەر 200 گرام. **تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىدۇ. **تەبىئىتى:** ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق ياندۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: سيلان رەھىمى، بالياتقۇ چىققۇقى، سۈيدۈك يولى ئېچىشىش، جىنسىي يول ياللۇغى، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

### سۇفۇپى سەرتان

تەركىبى: سەرتان 30 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، كەترا، سەمغى ئەرەبى، كاسىنە ئۇرۇقى، گىلى مەختۇم، گىلى ئەرەبى، ئەنجىبار ھىندى، خەشخاش ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 12 گرامدىن، گۈلسۈرۈخ (قىزىلگۈل) 9 گرام، ناۋات 250 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، سوقۇلۇپ ناۋات بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئۆپكە سىلىدىن بولغان يۆتەل، قىزىش، تەرلەش، كۆكرەك ئاغرىقلىرى، قان قۇسۇش، قان تۈكۈرۈش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### سۇفۇپى سۇنۇن

تەركىبى: ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانار پوستى ھەربىرى 90

گرامدىن، موزا، ئانارگۈلى، زەمچە، ئاقىرقەرھە ھەربىرى 30 گرامدىن، سۇماق 15 گرامدىن، نەمەك ھىندى، نۆشۈدۈر ھەربىرى 15 گرامدىن، نىشاستە، قىزىلگۈل، خەرنۇپ ھەربىرى 9 گرامدىن.

**تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، زەمچە ئوچۇق قىزدۇرۇلۇپ، كۈشتە قىلىنىپ لايىقلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** مۆتىدىل.

**تەسىرى:** ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش، قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش تەسىرى بار.

**ئىشلىتىلىشى:** چىش ئاغرىقلىرى، گال ئاغرىقلىرى، ئېغىز، گال ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، چىش مىلىكى قاناش، چىش مىلىكى مىدىراش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىستېمال مىقدارى:** سىرتىدىن ھەم ئىچىدىن 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### سۇفۇپى قەمبىل

**تەركىبى:** بەرەنگى كابىلى، قىزىل قەنبىل، پوستى ھېلىلە زەرد، ئامىلە ھەربىرى 15 گرامدىن، تۇربۇت 9 گرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** سوغۇق.

**تەسىرى:** توسالغۇلارنى ئېچىش، قۇرت ئۆلتۈرۈش ۋە چىش چۈشۈرۈش تەسىرى بار.



ئىشلىتىلىشى: ئۈچەيدىكى مەدەدە قۇرت، يىلان،  
جىگەردىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرۈش ئۈچۈن  
ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5  
گرامدىن 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى زىياپتۇس

تەركىبى: تۇخۇمى خىرفە 40 گرام، لىسانىل ئاساپىر 60  
گرام، ئىزخىر 100 گرام، كەت ھىندى 60 گرام، شاقاقۇل  
100 گرام، زىيخ 200 گرام، ئوسۇڭ ئۇرۇقى 60 گرام،  
قىزىلگۈل 60 گرام، قىزىل چۆپچىن 40 گرام، بىنەپشە 40  
گرام، نېلۈپەر 40 گرام، تىنم خەشخاش 80 گرام، تۇخۇمى  
كاسىنە 60 گرام، تۇخۇمى تەررە 60 گرام، موزا 20 گرام،  
قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 400 گرام، بادام مېغىزى 100 گرام.  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن  
ئۆتكۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش،  
ھارارەت پەسەيتىش، سۈيدۈك يولىدىكى ئېچىشىنى پەسەيتىش،  
قان تەركىبىدىكى قەنت مىقدارى ۋە سۈيدۈكتىكى ئاقسىلنى  
تۆۋەنلىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: كۆپ ئۇسساش، سۈيدۈك ئېچىشىش،  
كۈيۈشۈپ كېلىش، بۆرەك جامى ياللۇغى، دىئابېت كېسەللىكى  
(ئىسسىقتىن بولغان)، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارنى داۋالاش  
ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ئەتىگەن، چۈشتە

10 گرامدىن، كەچتە 13 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى %90.

### سۇفۇپى بخ مارجان

تەركىبى: موزا، ھېلىلە، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قارا ھېلىلە، بخ مارجان ھەربىرى 30 گرامدىن، قىزىلگۈل 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، بخ مارجان ئوچۇق قىزدۇرۇلۇپ كۈشتە قىلىنغاندىن كېيىن باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق. چىش مېلىكىنى چىڭىتىش، قان توختىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: چىش مېلىكى ياللۇغى، چىش تۇۋى قاناش، ئېغىز ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، جىنسىي يول ياللۇغى، ئاۋازنىڭ ئىسسىقتىن پۈتۈپ قېلىشى، گال ئاغرىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىمدىن 8 قېتىمغا قەدەر يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىدىن بىۋاسىتە ئىستېمال قىلىشقىمۇ بولىدۇ.

### سۇفۇپى خولنىجان

تەركىبى: خولنىجان 15 گرام، ئاقىرقەرها 3 گرام. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈلۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق توختىتىش، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغاش تەسىرى بار.

**ئىشلىتىلىشى:** سوغۇقتىن بولغان قان تومۇر توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، بۇرۇن ياللۇغى، باشنىڭ ئالدى تەرىپى ئاغرىش، نەزلە، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە بىر قېتىمدىن 4 قېتىمغىچە، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا، بۇرۇن ياللۇغى ئۈچۈن بۇرنىغا تارتىلىدۇ، جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن تىل ئاستىغا سېلىنىدۇ.

بۇ ئۇسۇلدا ئىشلىتىلىدىغان ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا، بۇرۇن ياللۇغى ئۈچۈن بۇرنىغا تارتىلىدۇ، جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن تىل ئاستىغا سېلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا ئىشلىتىلىدىغان ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا، بۇرۇن ياللۇغى ئۈچۈن بۇرنىغا تارتىلىدۇ، جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن تىل ئاستىغا سېلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا ئىشلىتىلىدىغان ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا، بۇرۇن ياللۇغى ئۈچۈن بۇرنىغا تارتىلىدۇ، جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن تىل ئاستىغا سېلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا ئىشلىتىلىدىغان ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا، بۇرۇن ياللۇغى ئۈچۈن بۇرنىغا تارتىلىدۇ، جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن تىل ئاستىغا سېلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا ئىشلىتىلىدىغان ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا، بۇرۇن ياللۇغى ئۈچۈن بۇرنىغا تارتىلىدۇ، جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن تىل ئاستىغا سېلىنىدۇ.

بۇ ئۇسۇلدا ئىشلىتىلىدىغان ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا، بۇرۇن ياللۇغى ئۈچۈن بۇرنىغا تارتىلىدۇ، جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن تىل ئاستىغا سېلىنىدۇ.

# شەربەت دورا ياسالمىلىرى

شەربەتلەر — دورا ماتېرىياللىرىنىڭ ئۆزىدىن سىقىپ ئېلىنغان ياكى ئۆسۈملۈك دورىلار قاينىتىپ چىقىرىلغان سۈيىگە قەنت، شېكەر ياكى ھەسەل قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلانغان سۇيۇق ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

شەربەتلەر سۇيۇق دورىلار تۈرىدىكى ياسالما بولۇپ، ئۇ سۇيۇق دورىلاردىكى ئالاھىدىلىكلەردىن باشقا، يەنە تۆۋەندىكىدەك بىر قاتار ئارتۇقچىلىقلارغا ئىگە. يەنى شەربەتلەر تەمى تاتلىق بولۇپ ئىستېمال قىلىش ئوڭاي، قۇۋۋىتىنىڭ ساقلىنىشى دەرىجىسى بىر قەدەر يۇقىرى، مېۋە سۈيىدە ياسالغانلىرى خېلى ئۇزاق مۇددەت ساقلاشقا بەرداشلىق بېرەلەيدۇ، قاتتىق دورىلارغا قارىغاندا تەسىرى تېز. شۇڭا كۆپ ھاللاردا جىددىي باشلانغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

شەربەتلەرنى تەييارلاشتا — بىر ياكى بىر قانچە خىل دورا ئۆسۈملۈكلەر كۆرسىتىلگەن مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، قاتتىقلىرىنى ئازراق ئېزىۋېتىلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلىنىدۇ، ئاندىن مۇلايىم ئوتتا قاينىتىلىپ دورىنىڭ تەمى سۇغا چىقىرىلىپ ئۈچتىن ئىككى قىسمى قالغاندا دورىلار سىقىپ سۈزۈۋېتىلىپ سۈيىگە كۆرسىتىلگەن مىقداردا شېكەر سېلىنىپ، يەنە مۇلايىم ئوتتا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. قىيامنى ھەددىدىن زىيادە يۇقىرى ياكى ھەددىدىن زىيادە تۆۋەن قىلىۋەتمەي مۇۋاپىق تەڭشەش كېرەك.

شەربەت دورىلار تەركىبىدىكى يەككە دورىلاردىن يىلتىزلار يۇمشاق سوقۇلىدۇ. ئۇرۇقلار يىرىك سوقۇلىدۇ، مېۋە، گۈل،

يوپۇرماقلار سوقۇلمايدۇ. شەربەت تەركىبىدىكى ئۇچۇچان خۇسۇسىيەتلىك دورىلاردىن زەپەر، ئىپار قاتارلىقلار. يېلىم دورىلاردىن مەستىكى، كۈندۈر، ئەرەب يېلىمى قاتارلىقلار ۋە سۇدا قاينىتىلسا مەلۇم خىمىيەلىك تەركىبلىرى بۇزۇلۇپ كېتىدىغان دورىلاردىن رەۋەن، سەبرى، سوقمۇنىيا قاتارلىق دورىلار قاينىتىلماي، باشقا قاينىتىشقا تېگىشلىك دورىلار قاينىتىلىپ تەمى چىقىرىۋېلىنغاندىن كېيىن، سۈزۈلگەن سۈيىگە يۇقىرىقى دورىلارنىڭ يۇمشاق سوقۇلغان تالقىنى سېلىنىپ ئېرىتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شەربەتلەر — سۇيۇق دورىلار ئىچىدىكى نىسبەتەن تۇراقلىق ياسالما بولۇپ، تەلەپ بويىچە تەييارلانغان شەربەتلەرنى بىر يىل تولۇق ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

### شەربىتى ئەينۇلا

تەركىبى: نېلۇپەر 15 گرام، بىنەپشە 15 گرام، ئەينۇلا 60 گرام، چىلان 30 گرام، شېكەر 100 گرام. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، شېكەردىن باشقا دورىلار بىر قانچىغا سېلىنىپ قاچىنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىچىلىك قىسمىغا سۇ قويۇلۇپ بىر سائەت چىلىنىلغاندىن كېيىن مۇلايىم ئوتتا 5 مىنۇت قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ، سۈزۈلگەن دورا سۇيۇقلۇقىغا شېكەر سېلىنىپ يەنە بىر ئاز قاينىتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق. تەسىرى: ھارارەت، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قاننى سوۋۇتۇش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، زۇكام،

نەزلە، باش ئاغرىقى، پۇت - قول ئاغرىقى، ئۆتكۈر قىزىتما، يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەرىپىتى زۇپا I

تەركىبى: زۇپا ھىندى 9 گرام، پىرسىياۋشان، بىخ سەۋسەن، پوستى خەشخاش ھەربىرى 9 گرامدىن، نېلۇپەر، ئىسپىغۇل 6 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەربىرى 5 گرامدىن، ئەنەبەر 10 گرام، ئاق شېكەر 100 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، ئەنەبەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابى ئېلىنىدۇ. شېكەردىن باشقا دورىلار سۇغا 8 سائەت چىلىنىپ 30 مىنۇت قاينىتىلىپ سۈزۈلگەندىن كېيىن، دورا سۇيۇقلۇقىغا ئىسپىغۇل لوئابى ۋە شېكەر قوشۇلۇپ مۇلايىم ئوتتا بىر ئاز قاينىتىلىدۇ ھەمدە سالايە قىلىنغان ئەنەبەر تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق. تەسىرى: نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش، ئاغرىق توختىتىش، بەلغەم بوشتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: يۆتەل، زۇكام، ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، دەم سىقىلىش، بەلغەم قىيىندا چىقىش، نەزلە، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىسسىق پېتى ئىچىلىدۇ.

## شەرىپتى زۇپا II

تەركىبى: پوستى ھېلىلەزەرد، زۇپا ھىندى ھەربىرى 15 گرامدىن، زىراۋەندە، پىرسىياۋشان، تۇخۇمى كەرەپشە، پوستى بىخ كەبىر، بەدىيان ھەربىرى 9 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى، كۈدە ئۇرۇقى ھەربىرى 9 گرامدىن، ناۋات 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، چالا سوقۇلۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلىنىپ قاينىتىلغاندىن كېيىن سۈزۈلىدۇ، سۈزۈلگەن دورا سويۇقلۇقىغا ناۋات سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەم بوشىتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: نەپەس يولى ياللۇغى، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، زۇكام، نەزلە، باش ئاغرىقى، كۆكرەك، ئۆپكە ياللۇغى، نەپەس قىيىنلىشىش، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## شەرىپتى چار تۇخۇم I

تەركىبى: تۇخۇمى كاسنە، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، دارچىن، شۇمشا ھەربىرى 7 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، بىر ئاز چالا

سوقۇلۇپ مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قويۇلۇپ، قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ، سۈزۈلگەن دورا سۇيۇقلۇقىغا شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: ئىسسىق، سوغۇقتىن بولغان ياللۇغلارنى قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، تاش پارچىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار. 00 تاغ ۹ رەتتە رەتتە ئىشلىتىلىشى: ئىسسىق، سوغۇقتىن بولغان سۈيدۈك يولى ياللۇغى، بۆرەك ياللۇغى، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، مەزى بېزى ياللۇغى، سىزلام، سۈيدۈك خالتا ياللۇغى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## شەربىتى چار تۇخۇم II

تەركىبى: تۇخۇمى تەررە، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، كۆكنار ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى ھەربىرى 9 گرامدىن، ئىسپىغۇل، بىخ بىنەپشە، يەرلىك شوخلا ھەربىرى 3 گرامدىن، شېكەر 150 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوئابى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلار بىرئاز چالا سوقۇلۇپ 6 سائەت سۇغا چىلىنىپ، قاينىتىلغاندىن كېيىن سۈزۈلىدۇ، سۈزۈلگەن دورا سۇيۇقلۇقىغا ئىسپىغۇل لوئابى، شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ پەس ئوت بىلەن يەنە بىرئاز ۋاقىت قاينىتىلىپ قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىدۇ.



تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تاش پارچىلاش، چۈشۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: سىزلام، سۈيدۈك ئېچىشىپ، كۈيۈشۈپ كېلىش، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرۈش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، سۈيدۈكنىڭ تامچىلاپ كېلىشىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## شەرىپىتى دىنار I

تەركىبى: تۇخۇمى كاسنە 54 گرام، قىزىلگۈل 54 گرام، تۇخۇمى كوشوش 21 گرام، بىخ كاسنە 75 گرام، نېلۈپەر 30 گرام، رەۋەنچىنى 15 گرام، ئاق شېكەر 100 گرام. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، رەۋەن ئايرىم تالقانلىنىدۇ، تۇخۇمى كاسنە بىلەن بىخ كاسنە بىر ئاز چالا سوقۇلغاندىن كېيىن باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ بىر قاچىغا سېلىنىپ، ئۈستىگە 1 كىلوگرام سۇ قۇيۇلۇپ 10 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ. تەمى چىققاندا 15 مىنۇت قاينىتىلىپ، پىسەپلىرى سۈزۈلگەندىن كېيىن، دورا سۇيۇقلۇقىغا شېكەر ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، 3 - 5 مىنۇتقىچە قاينىتىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن رەۋەن تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: قىزىتما قايتۇرۇش، قان سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئىششىق تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش

تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قان، سەپراۋى قىزىتمىلار، جىگەر ئىششىقلىرى، باش ئاغرىقى، كۆڭلى ئاينىش، ئۆت ئىششىقلىرى، قەۋزىيەتنى، سۈيدۈك راۋان بولماسلىقنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## شەرىپتى دىنار II

تەركىبى: تۇخۇمى كاسىنە 51 گرام، قىزىلگۈل 51 گرام، بىخ كاسىنە 45 گرام، تۇخۇمى كۈشۈش 21 گرام، گاۋزىبان 15 گرام، ئۈستقۇدۇس 15 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 15 گرام، نېلۇپەر 30 گرام، رەۋەنچىنى 15 گرام، بېدىمىشكى 15 گرام، تۇخۇمى تەررە 15 گرام، شېكەر 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، رەۋەندىن باشقا دورىلار بىرئاز چالا سوقۇلۇپ، سۇغا 10 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ، 15 مىنۇت قاينىتىلىپ سۈزۈلگەندىن كېيىن، ئۈستىگە شېكەر سېلىنىپ بىر ئاز قاينىتىلىدۇ، سوۋۇغاندا رەۋەننىڭ سوقۇلغان تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ شەرىپەت تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ھارارەت پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سەپرا، قاندىن بولغان قان تومۇر توسۇلۇش، جىگەر كېسەللىكلەردىن بولغان يەرقان، ئۆت

يالىۇغى، قىزىش، سوۋۇش، بۆرەك ئىششىقى، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەرىپىتى سۆرۈنجان

تەركىبى: ساناھ، سۆرۈنجان مىسىرى ھەربىرى 21 گرامدىن، ھېلىلە زەرد، ھېلىلە كابىلە، ئامىلە ھەربىرى 15 گرامدىن، بىنەپشە، نېلۇپەر، تۇخۇمى كاسىنە، مەستىكى، پىننە ھەربىرى 9 گرامدىن، ئۇششاق ئۈزۈم 30 گرام، قارىئورۇك 15 گرام، چىلان 15 گرام، سەرىپىستان 15 گرام، پۇنۇس ياكى خىيارشەنبەر 60 گرام، تەرەنجىبىن، قىزىلگۈل ھەربىرى 30 گرام، ئاق شېكەر 200 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلىدۇ، تەركىبىدىكى سانا، خىيارشەنبەر ئايرىم - ئايرىم ھالدا 15 سائەت قايناق سۇغا چىلىنىدۇ، مەستىكى ئايرىم تالقانلىنىدۇ. ھېلىلە ئۈچكىسىدىن ئايرىلىدۇ، سۆرۈنجان، كاسىنە، ئامىلە، سەرىپىستان قاتارلىق دورىلار بىر ئاز چالا سوقۇلغاندىن كېيىن قالغان دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈلىدۇ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 10 سائەت چىلىنىپ 15 مىنۇت قاينىتىلىپ تەمى چىققاندىن كېيىن ئىلگىرى چىلاپ قويۇلغان دورىلار بىرلەشتۈرۈلۈپ سۈزۈلۈپ، سۈزۈلگەن دورا سۇيۇقلۇقىغا شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ماددىلارنى سۈرۈش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: مۇپاسىل، نقرەس ئىششىقلىرى، ئولتۇرغۇچى نېرۋىلار ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان تۈرلۈك تېرە كېسەللىكلىرى، ئىسسىقتىن بولغان قان تومۇرلارنىڭ توسۇلۇشى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن 100 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەرىپتى مائۇل ئۇسۇل I

تەركىبى: رۇم بەدىيان، سېرىقچېچەك، جۇۋنە، قەردمانە، بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، تۇخۇمى كەرەپشە، ئىزخىر، بۇغا مۇڭگۈزى، بىخ كەبىر، ھەرىبىرى 30 گرامدىن، گۈلقەنت ئافتاۋى 140 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، چالا سوقۇلۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلانغاندىن كېيىن قاينىتىلىدۇ، تەمى چىققاندا دورا پىسىپى سۈزۈلىدۇ، سۈزۈلگەن دورا سۇيۇقلۇقىغا گۈلقەنت ئافتاۋى ئارىلاشتۇرۇلۇپ قاينىتىلىپ شەرىپەت تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل ھەيدەش، ئاغرىق توختىتىش، ئىششىق تارقىتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: ئاشقازان ئېسىلىش، يەل قۇلۇنجى،

باليئاتقۇ ئىششىقى، بادرهەمى، مۇپاسىل، نىقرىس، ئۇيۇسۇزلىق، پالەچ، لەقۇا قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## شەرىپتى مائۇل ئۇسۇل II

تەركىبى: بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، بىخ كاسىنە، بىخ سۇس، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەربىرى 30 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى، كۆك كىشىمىش ئۈزۈم، قىزىل گۈلئەنت ھەربىرى 60 گرامدىن، تۇخۇمى كاسىنە 15 گرام، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە گىرمانى ھەربىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يىلتىز، ئۇرۇق دورىلار بىرئاز چالا سوقۇلۇپ، قايناق سۇغا 12 سائەت چىلانغاندىن كېيىن، قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ، سۈزۈلگەن دورا سۇيۇقلۇقىغا گۈلئەنت ئارىلاشتۇرۇلۇپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: بادرهەمى، ئاق خۇن كۆپ مېڭىپ كېتىش، بەل ئاغرىش، قىزىش، سوۋۇش، سوغۇق سەۋدادىن بولغان توسالغۇلارنى ئېچىش، مۇپاسىل، پۇت - قول ئاغرىش، يەل كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەرىپتى مائۇل ئۇسۇل Ⅲ

تەركىبى: قۇرۇق كىشىمىش ئۈزۈم 120 گرام، بىخ بەدىيان 90 گرام، بىخ كەرەپشە 90 گرام، بىخ كاسىنە 90 گرام، ئەنجۈر قېقى 60 گرام، بەدىيان رەسىمى 60 گرام، تۇخۇمى كاسىنە 60 گرام، بىخ كەبىر 45 گرام، ئىزخىر 30 گرام، سۈمبۈل 30 گرام، سەلىخە 30 گرام، دارچىن 30 گرام، بەھمەن سەفىت، بەھمەن سۇرۇخ ھەربىرى 6 گرامدىن، گۈلسۈرۈخ 6 گرام، بادىرەنجى بۇيا، گاۋزىبان ھەربىرى 6 گرامدىن، ناۋات 250 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلىدۇ، زەپەر ئايرىم سالاھەت قىلىنىدۇ. قالغان ئۇرۇق، يىلتىز دورىلار بىرئاز چالا سوقۇلۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۇغا 8 سائەت چىلىنىدۇ، 15 مىنۇت قاينىتىلىپ پىسىپى سۈزۈلگەندىن كېيىن، ئۈستىگە ناۋات سېلىنىدۇ، بىرئاز قايناتقاندىن كېيىن، ئوت توختىلىدۇ. سوۋۇغاندا زەپەر تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

تەسىرى: يۈرەك، جىگەر، بالىياتقۇنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئىششىق ياندۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، يەل تارقىتىش، نورمالسىز خىلىتلارنى تازىلاپ چىقىرىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئۆپكە، يۈرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان ئىستېسقا، B تىپلىق جىگەر ياللۇغى، جىگەر ئىششىقى، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، بىدەن ئاجىزلىق، بالىياتقۇنىڭ سوغۇقتىن

بولغان ياللۇغلىنىشى، پالەچ، لەقۋا، رەئىشە قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن 100 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەربىتى جۇلاپ

تەركىبى: سانا 21 گرام، بىنەپشە، نېلۇپەر، يەرلىك شوخلا ھەربىرى 9 گرامدىن، بەدىيان 9 گرام، ئەينۇلا، چىلان ھەربىرى 15 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى ھەربىرى 3 گرامدىن، تەمرى ھىندى 9 گرام، سەرپىستان 3 گرام، ھېلىلە زەرد پوستى 3 گرام، شېكەر 100 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، تەمرى ھىندى بىلەن سانا ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئۇرۇق، يىلتىز دورىلارنى بىر ئاز ئېزىۋەتكەندىن كېيىن باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 10 سائەت چىلىنىپ، 10 مىنۇت قاينىتىلىپ سۈزۈپ، سۈزۈلگەن دورا سۇيۇقلۇقىغا ئىلگىرى چىلاپ تاتلىقى ئېلىنغان دورا سۈيى ئارىلاشتۇرۇلۇپ شېكەر قوشۇلۇپ بىر ئاز قاينىتىلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: قان، سەپرادىن بولغان توسالغۇلارنى ئېچىش، ھارارەت پەسەيتىش، قان تازىلاش، قىزىتما قايتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: كېزىك، ئۆتكۈر قىزىتما، سوغۇق تەرلەش، باش، پۇت - قول ئاغرىش، زۇكام، قەۋزىيەت،

يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن 150 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەرىپىتى ئەبىرىشىم

تەركىبى: قىزىلگۈل 30 گرام، گاۋزبان ھىندى 30 گرامدىن، بادىرىنى بۇيا 90 گرام، ئاق سەندەل، ئۇد ھىندى ھەربىرى 30 گرام، بەدىيان، رۇم بەدىيان، تۇخۇمى كاسنە، تۇخۇمى شۇمشا، نېلۇپەر، گۈلبىنەپشە ھەربىرى 9 گرامدىن، ئەبىرىشىم (قىرقلغىنى) 90 گرام، تەرەنجىبىن 120 گرام، شېكەر 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، پىلە غوزىكى 2 كىلوگرام سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ، سۈيگە شېكەر سېلىنىپ قىيام قىلىنىدۇ ھەمدە قالغان دورىلارنىڭ سوقۇلغان تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق. تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، سەۋدا خىلىتىنى پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قان، سەپرادىن بولغان مېڭە، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى، يۈرەك زەئىپلىكى، يۈرەك رېتىمىسىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق، دەم سىقىلىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.



ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىردىن 20 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەربىتى ئەبىرىشىم كەبىرى

تەركىبى: پىلە غوزىكى 1 كىلوگرام، گاۋزىبان ئەرەقى 750 مىللىلىتىر، بېدىمىشكى ئەرەقى 750 مىللىلىتىر، شاھتەررە ئەرەقى 750 مىللىلىتىر، ئالما سۈيى 360 مىللىلىتىر، بېھى سۈيى 360 مىللىلىتىر، ئامۇت سۈيى 360 مىللىلىتىر، تاتلىق ئانار سۈيى 360 مىللىلىتىر، مەستىكى رۇمى 3 گرام، سۇمبۇل، جۈزبۇۋا، بەسباسە، زەپەر ھەربىرى 3 گرامدىن، جۆز، قەلەمپۇر، ئۈدەھىندى، سازەچ ھىندى ھەربىرى 5 گرامدىن، دارچىن 9 گرام، ھەسەل 1 كىلوگرام، شېكەر 3 كىلوگرام، ئەنەبەر 3 گرام، ئىپار 2 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ زەپەر، ئىپار، ئەنەبەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. پىلە غوزىكى 3 لىتىر سۇ بىلەن 1000 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ، مېۋە سۈيى ۋە ئەرەقلىر شېكەر، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلۇپ قىيام قىلىنىپ باشقا دورىلارنىڭ سوقۇلغان تالقىنى ۋە سالايە قىلىنغان دورىلار تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ ئەزالار خىزمىتىنى كۈچەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان يۈرەك، مېڭە، قان تومۇر كېسەللىكى، دەم سىقىلىش، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك

كېسەللىكى، يۈرەك رېتىمىسىزلىقى، سوغۇقتىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىمدىن 3 قېتىمغا قەدەر 10-15 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### I شەرىپىتى ئەنجىباھار

تەركىبى: خۇنسىياۋشان 15 گرام، ئانارگۈلى 30 گرام، ئەنجىبار 30 گرام، بۇغا مۇڭگۈزى، مارجان ھەربىرى 15 گرامدىن، كەھرىۋا، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئاقاقىيا ھەربىرى 9 گرامدىن، ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى ھەربىرى 3 گرامدىن، ئاق سەندەل، ئۇد ھىندى، مەستىكى رۇمى ھەربىرى 9 گرامدىن، تاباشىر 9 گرام، ئىپار 2 گرام، شېكەر 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، ئىپار ئايرىم سالاپە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلار چالا سوقۇلۇپ 10 سائەت چىلاشقۇدەك سۇغا چىلىنىپ 15 مىنۇت قاينىتىلىدۇ، پىسەپلىرى سۈزۈلگەندىن كېيى شېكەر سېلىنىپ بىر ئاز قاينىتىلىپ بولغاندىن كېيىن ئىپارنىڭ سالاپە قىلىنغان تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: قان توختىتىش، قاننى قويۇلدۇرۇش، قۇرۇتۇش، قورۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: سىلان رەھىمى، بۇرۇن قاناش، ئومۇمەن ئىچكى - تاشقى ئەزالاردىكى ھەرخىل قاناشلىق، جاراھەتلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم 50 لىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## شەرىپىتى ئەنجىباھار II

تەركىبى: ئەنجىبار ھىندى 30 گرام، ئانارگۈلىسى 15 گرام، ئانار سۈيى 250 گرام، ئۆچكە سۈتى 500 مىللىلىتىر، ناۋات 200 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، ئەنجىبار چالا سوقۇلۇپ ئانارگۈلى بىلەن بىرلىكتە قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ، سۈزۈلگەن سۈيىگە ئانار سۈيى، ئۆچكە سۈتى ۋە ناۋات ئارىلاشتۇرۇلۇپ يەنە بەلگىلىك ۋاقىت قاينىتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: قان توختىتىش، قاننى قويۇلدۇرۇش، قۇرۇتۇش، تونۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سەپرادىن بولغان نەپەس يولى كېسەللىكى، يۆتەل، قىزىش، تەرلەش، دەم سىقىلىش، ئۆپكە سىلىدىن بولغان قاناش، بۇرۇن قاناش، بالىياتقۇ قاناش، بوۋاسىر قاناش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## شەرىپىتى ئەفتىمۇن

تەركىبى: ئەفتىمۇن، ھېلىلە زەرد پوستى، ئۈستقۇدۇس، كۆك كىشىمىش ھەربىرى 90 گرامدىن، بىستىپايەچ 45 گرام، تۇربۇت 36 گرام، سانا 60 گرام، شېكەر 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، ئەفتىمۇن، سانا ئايرىم چىلىنىدۇ.

قالغان دورىلار بىر ئاز چالا سوقۇلۇپ 8 سائەت سۇغا چىلىنىپ، 15 مىنۇت قاينىتىلىپ سۇيىگە شېكەر سېلىنىدۇ، يەنە بىر ئاز قاينىتىلىپ بولغاندىن كېيىن ئىلگىرى چىلانغان دورىلارنىڭ سۇيى قوشۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، قان تازىلاش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: سەۋدادىن، ئىسسىقتىن بولغان مېڭە، قان تومۇر كېسەللىكلىرى، مالخولىيا، باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق، سەرئى قان بۇزۇلۇشتىن بولغان تۈرلۈك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دېققەت: كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ئىچىنى سۇرۇۋېتىدۇ.

### شەربىتى بۇزۇرى

تەركىبى: تۇخۇمى كاسنە، بەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى، زاراڭزا ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، بىخ كاسنە، غاپەس گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىخ سۇس، سۇمبۇل، بىنەپشە، گاۋزىبان ھەر بىرى 9 گرامدىن، كىشىش ئۈزۈم 60 گرام، شېكەر 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، بىر ئاز چالا سوقۇلۇپ، 10 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ، 15 مىنۇت قاينىتىلىپ، پىسۋى سۈزۈلگەندىن كېيىن ئۇستىگە شېكەر سېلىنىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ھارارەت پەسەيتىش،

ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئۆتكۈر قىزىتما، جىگەر مەنبەلىك، سېرىقلىق چۈشۈش، تال، ئاشقازان، ئۆت خىزمىتىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى، بالىياتقۇنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغى قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 لىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەرىپتى سىر كەنجىۋىل ئەفسەنتىن

تەركىبى: ئەمەن ئۇرۇقى 15 گرام، قىزىلگۈل 30 گرام، رۇم بەدىيان، بەدىيان، كەرەپشە (ئەفتمۇن ئۇرۇقى)، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تۇخۇمى تەررە، تۇخۇمى كۈشۈش، سۈمبۈل ھەربىرى 9 گرامدىن، رەۋەنچىنى، تۇربۇت 10 گرام، شېكەر 500 گرام، سىر كە 500 لىتىر.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، رەۋەندىن باشقا دورىلار بىر ئاز چالا سوقۇلۇپ بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلىنىدۇ، تەمى چىققاندا قاينىتىلىپ پىسىپى سۈزۈلۈپ ئۈستىگە شېكەر سېلىنىپ بىر ئاز قاينىتىلىدۇ، ئاخىرىدا رەۋەننىڭ سوقۇلغان تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئىششىق تارقىتىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇق بەلغەمدىن بولغان قىزىش، تەرلەش، تەپ، پۈت - قوللار بوشاپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق،

بەزگەك، سىل كېسەللىكنىڭ قىزىتمىلىرى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، 60 مىللىلىتىردىن 100 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەرىپىتى سىرگەنجۈل ساددە

تەركىبى: سىرگە، شېكەر ھەربىرى 500 گرامدىن، جەۋھىرى لىمون 2 گرام، سۇ بىر كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئۈستىگە ئېلىنغاندىن كېيىن، شېكەر سۇغا ئېرىتىلىدۇ، سىرگە قۇيۇلىدۇ، ئاخىرىدا لىمون سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل. تەسىرى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ھارارەتنى پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىق، سوغۇقتىن بولغان بەدەن ئاجىزلىقى، قىزىش، سوۋۇش، جىگەر، گال توسۇلۇش، جىگەر خىزمىتىنىڭ ناچارلىشىدىن بولغان پۇت - قوللار بوشاپ كېتىش، تەپ تۇتۇۋېلىشنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەرىپىتى ئەينۇلا

تەركىبى: ئەينۇلا 120 گرام، تۇخۇمى تەررە، سېمىز ئوت ئورۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، بىنەپشە 9 گرام، شېكەر 300 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە

ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، بىر ئاز چالا سوقۇلۇپ 10 سائەت چېلىنىدۇ، 10 مىنۇت پەس ئوتتا قاينىتىلىدۇ، دورا پىسىپى سۈزۈلۈپ، سۈزۈلگەن دورا سۇيۇقلۇقىغا شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ بىر ئاز قاينىتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق. سەپىرى: قان تازىلاش، قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ھارارەت، ئۈسسۈزلۈكنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: تولا تەرلەش، پۇت - قول بوشاپ كېتىش، ئۆتكۈر قىزىتما، ئۈچەي كېزىكى، قەۋزىيە تىلىك، ئۈچەيدىكى قوقاق، يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەرىپتى سەندەل

تەركىبى: ئاق سەندەل 60 گرام، گاۋزبان ئەرەقى 500 لىتىر، قەنت 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، سەندەل بىر ئاز چېلانغاندىن كېيىن سوقۇلۇپ، ئەرەققە 8 سائەت چېلىنىدۇ، 10 مىنۇت قاينىتىلىپ سۈزۈلۈپ، سۈزۈلگەن دورا سۇيۇقلۇقىغا شېكەر سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق. سەپىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، قىزىتما قايتۇرۇش، قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قان، سەپرادىن بولغان يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكى، خاپىغان، يۈرەك سوقۇشى تېزلەش، يۈرەك رېتىمىسىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق، جىگەر كېسەللىكى، قان، سەپراۋى ئىسھال، يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن 70 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەرىپىتى ئەنسېل

تەركىبى: تاغ ئەنسېلى 60 گرام، ئەنجۈر قېقى 90 گرام، رۇم بەدىيان 21 گرام، بىنەپشە 15 گرام، ئەينۇلا 90 گرام، ئۇششاق ئۈزۈم 90 گرام، شىكەر 250 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، چالا سوقۇپ، بىر كىلوگرام سۇغا 10 سائەت چىلىنىپ، قاينىتىلىدۇ، پىسىپى سۈزۈلۈپ شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ، بىر ئاز قاينىتىلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان نەپەس يولى ياللۇغى يەنى يۆتەل، زۇكام، نەزلە، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى، ئۆپكە، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن 100 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.



## شەرىپىتى پەريادىرەس

تەركىبى: گاۋزىبان ھىندى 19 گرام، سەندەل سەپىد، پىرسىياۋشان، ئۇد سەلىپ ھەربىرى 18 گرامدىن، رۇبىسۇس، بەدىيان رۇمى، ئاق لەيلى گۈلى، قىزىلگۈل ھەربىرى 9 گرامدىن، ئۇششاق ئۈزۈم 30 گرام، خەشخاش 20 گرام، قىزىل شېكەر 250 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، چالا سوقۇلۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلىنىپ قاينىتىلىدۇ، سۈزۈلۈپ شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، تۇتقۇچى، توختانقۇچى، تورمۇزلاش، يۆتەل پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سەپرادىن بولغان نەپەس كېسەللىكى، سىلدىن بولغان يۆتەل، قىزىتىش، تەرلەش، دەم سىقىلىش، ئۆپكە، كۆكرەك پەردە ياللۇغى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 لىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## شەرىپىتى چىلان

تەركىبى: چىلان 30 گرام، سەرىپىستان 30 گرام، نېلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، بابۇنە ھەربىرى 9 گرامدىن، خىيارشەنبەر 15 گرام، تەرەنجىبىن 30 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن ئايرىم

قايناق سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. قالغان دورىلار بىرئاز چالا سوقۇلۇپ 8 سائەت چىلاپ قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ، سۈزۈلگەن دورا سۇيۇقلۇقىغا چىلانغان دورا سۇيۇقلۇقى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، قان تازىلاش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئۆپكە ياللۇغى، دەم سىقىلىش، قىزىتىش، كۆكرەك ئاغرىقلىرى، يۆتەل، قان قويۇلۇش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەربىتى يۈرەك

تەركىبى: ئۈزۈم 200 گرام، يامغۇر سۈيى 500 مىللىتىر، پىلە 300 گرام، گاۋزىبان 60 گرام، بېدىمىشكى، شاھتەررە، ئالما، ئامۇت، بېھى، ئانار سۈيى 100 مىللىتىر، مەستىكى، سۈمبۈل، جۆز، بەسباسە، قەلەمپۇر، ئۆدەھىندى، سازەچ ھىندى، تۇرۇنجى ئەقرەبى، بەھمەن سەفت، بەھمەن سۇرۇخ، زەپەر، ئەنبەر، مەستىكى ھەربىرى 3 گرامدىن، شېكەر 500 گرام، ھەسەل 500 گرام، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق ھەربىرى 9 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، ئۈزۈم يامغۇر سۈيىگە چىلىنىپ تەمى چىقىرىلىدۇ. مەستىكى، زەپەر، ئەنبەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. ۋەرەقىلەردىن باشقا دورىلار بىرئاز چالا سوقۇلۇپ مېۋە سۇلىرىغا چىلىنىپ قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ، سۈزۈلگەن دورا

سۇيۇقلۇقىغا شېكەر، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلۇپ بىر ئاز قاينىتىلىپ سالاھىيە قىلىنغان دورا تالقانلىرى ۋە ۋەرەقىلەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەيتىش، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: ئىسسىق، سوغۇقتىن بولغان يۈرەك، مېڭە، ئومۇمىي بەدەن زەئىپلىكى، نېرۋا ئاجىزلىق، يۈرەك رېتىمىسىزلىقى، يۈرەك سېلىش، قان ئازلىق، ياشانغانلارنىڭ يۈرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈنگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن 50 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەربىتى ھېلىلە زەرد

تەركىبى: ھېلىلە زەرد پۈستى، بىنەپشە، تەمرى ھىندى ھەربىرى 15 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەمرى ھىندى سۇغا ئايرىم چىلاپ قويۇلىدۇ. قالغان دورىلار سۇغا 8 سائەت چىلىنىپ قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ، سۈزۈلگەن سۈيىگە تەمرى ھىندى سۈيى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، نورمالسىز خىلىتلارنى سۈرۈش، قان تازىلاش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قان، سەپرا، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى، باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## شەرىپتى ئانار كەبىرى

تەركىبى: ئاچچىق ئانار 120 مىللىلىتىر، ئەينۇلا سۈيى 120 مىللىلىتىر، تەمرى ھىندى سۈيى 120 مىللىلىتىر، غورا سۈيى 120 مىللىلىتىر، شېكەر 250 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، 4 خىل دورا سۈيى بىرلەشتۈرۈلۈپ 250 گرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ قاينىتىلىپ قىيام ھالەتتە تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەسىرى: قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق، ھارارەت پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ھەرخىل يۈرەك كېسەللىكلىرى، جىگەر زەئىپلىكى، ئۆتكۈر قىزىتما، دىئابىتتىكى ئۇسسۇزلۇق، قان ئازلىقتىن بولغان ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن 50 مىللىلىتىرغىچە قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## شەرىپتى كاكنەچ

تەركىبى: كاكنەچ 180 گرام، ھەمشىباھار ئۇرۇقى 180 گرام، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان ھەربىرى 12 گرامدىن، ئوغرىتىكەن 45 گرام، گۈلبىنەپشە، گاۋزىبان ھەربىرى 30

گرامدىن، شېكەر 250 گرام. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، بىر ئاز چالا سوقۇلۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلىنىپ قاينىتىلىپ تەمى چىققاندا سۈزۈلىدۇ، سۈزۈلگەن دورا سۇيۇقلۇقىغا شېكەر سېلىنىپ سۇس ئوتتا يەنە بىر ئاز ۋاقىت قاينىتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل. ئەسلى: سۈيدۈك يولىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش، ياللوغ قايتۇرۇش رولى بار. ئىشلىتىلىشى: سىزلام، سۈيدۈك كۈيۈشۈپ، ئېچىشىپ كېلىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، مەزى بېزى ياللوغى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن 100 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەربىتى زىيرىشكى

تەركىبى: زىخ 560 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 60 گرام، تۇخۇم كۈشۈش 30 گرام، رەۋەن 15 گرام، شېكەر بىر لىتىر. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، كاسىنە، تۇخۇمى كۈشۈش بىر ئاز چالا سوقۇلۇپ، زىخ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ. رەۋەن ئايرىم سوقۇلۇپ تالقانلىنىدۇ. چىلانغان دورىلار سۇس ئوتتا قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ، سۈزۈلگەن دورا سۇيۇقلۇقىغا شېكەر سېلىنىپ ئېرىتىلىپ ئاخىرىدا رەۋەن تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق. ۵۵۵  
 تەسىرى: قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش،  
 سۈيۈك ھەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش، قان بېسىمىنى  
 چۈشۈرۈش تەسىرى بار.  
 ئىشلىتىلىشى: سەپرادىن بولغان باش قېيىش، باش  
 ئاغرىش، كۆڭلى ئاينىش، جىگەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى،  
 سۈيۈك راۋان بولماسلىق، يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىق  
 كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
 ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50  
 مىللىلىتىردىن 100 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەربىتى بەھمەن

تەركىبى: بەھمەن سەنت، بەھمەن سۇرۇخ، گىلى  
 سۇرۇخ، زەپەر، بادىرىچى بۇيا، گاۋزىبان ھەربىرى 6 گرامدىن،  
 ناۋات 250 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
 ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، زەپەر ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ،  
 قالغان دورىلار بىرئاز چالا سوقۇلۇپ، 6 سائەت سۇغا چىلىنىپ،  
 قاينىتىلىدۇ، دورا پىسىپى سۈزۈلگەندىن كېيىن، ئۈستىگە ناۋات  
 سېلىنىپ ئاخىرىدا زەپەر سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

تەسىرى: قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش،  
 قاندىكى ماي ماددىسىنى چۈشۈرۈش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش،  
 يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان يۈرەك قان  
 تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشى، يۈرەك رېتىمىسىزلىقى، يۈرەك  
 زەئىپلىكى، دەم سىقىلىش، قاندىكى ماي ماددىسى يۇقىرىلاش،

كەم قۇۋۋەت قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50  
مىللىلىتىردىن 100 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەرىپتى شاھتەررە

تەركىبى: قاراھېلىلە، ھېلىلە زەرد پوستى، ھېلىلە كابىلە  
پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە مۇقەششەر ھەربىرى 15  
گرامدىن، شاھتەررە، گۈلبىنەپشە، سانا ھەربىرى 12 گرامدىن،  
نېلۇپەر 30 گرام، مامىرانچىن 30 گرام، گاۋزىبان،  
ئەفتمۇن، قىزىلگۈل ھەربىرى 9 گرامدىن، بەدىيان 6 گرام،  
تۇخۇمى كاسىنە 24 گرام، تۇخۇمى كەرەپشە 6 گرام،  
بىستىپايەنچ، ئۇستقۇدۇس، پىننە ھەربىرى 6 گرامدىن، چىلان،  
ئەينۇلا ھەربىرى 60 گرامدىن، تەرەنجىبىن 90 گرام، پۇنۇس  
45 گرام، تەمرى ھىندى 45 گرام، شېكەر 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، سانا، ئەفتمۇن، تەرەنجىبىن،  
تەمرى ھىندى قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا  
چىلاپ قويۇلىدۇ. قالغان دورىلار بىرئاز چالا سوقۇلۇپ  
چىلاشقۇچىلىك سۇغا 10 سائەت چىلانغاندىن كېيىن، سۇس ئوتتا  
قاينىتىلىدۇ، تەمى چىققاندا چىلانغان دورىلارمۇ ئارىلاشتۇرۇپ  
1 - 2 مىنۇت قويغاندىن كېيىن، دورا پىسىپى سۈزۈۋېتىلىپ  
شېكەر سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: قان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، قاننى  
تازىلاپ ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش، نورمالسىز خىلىتلارنى  
سۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سەپرا، قاندىن بولغان مېڭە، يۈرەك قان

تومۇرلىرى توسۇلۇش، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەرخىل تېرە كېسەللىكلىرى يەنى قىزىل يەل قاپارتما، مۇدۇر چاقا، يەلتاشما، تەمرەتكە، قىچىشقاق، دانخورەك، ئىسسىقتىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىرغا قەدەر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەرىپىتى سەفەر جەل

تەركىبى: بېھى شەرىپىتى 90 لىتىر، ئانارگۈلى، موزا، قاراھېلىلە، ھەببۇلئاس ھەربىرى 6 گرامدىن. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلىدۇ، بىر ئاز چالا سوقۇلۇپ، بېھى شەرىپىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق. تەسىرى: جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئاغرىق توختىتىش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، ھارارەت، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: ئۈچەي، ئاشقازان، جىگەر، قان توسۇلۇش، ئىسھال، ئىچى سۈرۈش، قۇسۇش، قان ئۆتۈش، قورساق ئاغرىش، ھەزىم بۇزۇلۇش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن 100 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەرىپىتى ئىزخىر

تەركىبى: سۈمبۈل، دارچىن، ئىزخىر، ھەببى بىلىسان،



رەۋەن، مەستىكى ھەربىرى 6 گرامدىن، ئىزخىر، ئەپسەنتىن، بەدىيان، رۇم بەدىيان، تۇخۇمى كەرەپشە، قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە ھەربىرى 30 گرامدىن، شېكەر 500 گرام.

**تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلىدۇ، رەۋەن، مەستىكىدىن باشقا دورىلار بىر ئاز چالا سوقۇلۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلىنىپ، قاينىتىلىدۇ دورا پىسپى سۈزۈۋېتىلىدۇ، سۈزۈلگەن سۈيىگە شېكەر سېلىنىپ بىر ئاز قاينىتىلىدۇ. ئاخىرىدا رەۋەن، مەستىكى قاتارلىق دورىلارنىڭ سوقۇلغان تالقىنى دورا سۈيىگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** قۇرۇق ئىسسىق.

**تەسىرى:** ھەزىم ئەزالىرىنى كۈچلەندۈرۈش، يەل ھەيدەش، ئىشتىھانى ئېچىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار. **ئىشلىتىلىشى:** سوغۇق يەلدىن بولغان ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرى، يەنى ئىشتىھاسىزلىق، مەيدە ئاغرىش، قۇلىنجى، قورساق ئېسىلىش، جىگەر خىزمىتىنىڭ ناچارلىشىشى، يەر قان، B تىپلىق جىگەر ئىششىقى، ئۈچەي زەئىپلىكى، جىگەر مەنبەلىك ئىستىسقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن 100 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## شەربىتى ئۈستقۇدۇس

**تەركىبى:** ئۈستقۇدۇس 60 گرام، گاۋزبان ھىندى، بىستىپايەچ، ئۇدسەلىپ، پىرسىياۋشان، بادىرەنجى بۇيا، بىخ سۇس ھەربىرى 15 گرامدىن، زۇپا 9 گرام، گۈلسەۋسەن، سۈمبۈل، بەدىيان، رۇم بەدىيان ھەربىرى 15 گرامدىن، كۆك

كشمش 14 گرام، ئەنجۈر مونىكى 60 گرام، ھەسەل 150 گرام، شېكەر 150 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، يىلتىز، ئۇرۇق دورىلار بىر ئاز چالا سوقۇلۇپ، سوقۇلمايدىغان دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلىنىپ، 15 مىنۇت ئوتتۇراھال ئوت كۈچى بىلەن قاينىتىلغاندىن كېيىن، دورا پىسىپى سۈزۈلىدۇ، سۈزۈلگەن دورا سۈيىگە ھەسەل ۋە شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ بىر ئاز ۋاقىت قاينىتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل. تەسىرى: ماددىلارنى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، قان نۆكچىلىرىنى ئىرىتىش، قان تومۇرنى كېڭەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: نەزلە، باش ئاغرىقى، سەۋدادىن بولغان ئۈنتۈغاقلق، ئۇيقۇسىزلىق، مالىخولىيا، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، نىسيان، سەرئى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن 100 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەربىتى ئەنجۈر

تەركىبى: نوقۇت 1 كىلوگرام، ئەنجۈر 150 دانە، ھۆل ئۇششاق ئۈزۈم 2 كىلو 500 گرام، گۈلسەۋسەن، سۆڭلەپ مىسىرى، بوزىدان، مەستىكى ھەربىرى 30 گرامدىن، سۈمبۈل، خولىنجان، ئاسارۇن، قاقىلە، لاچىندانە ھەربىرى 15 گرامدىن، گۈلدارچىن، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، قەلەمپۇر، زەپەر ھەربىرى 7 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، زەپەر ئايرىم سالاپە قىلىنىدۇ. ئەنجۈر، ئۈزۈم، نوقۇت قاينىتىلىپ شىرنىسى چىقىرىلىدۇ، پىسىپى سۈزۈلۈپ، دورا سۈيىگە 5 كىلوگرام شېكەر سېلىنىپ قىيام قىلىنىدۇ ھەمدە قىيامغا دەسلەپتە يىرىك دورىلار سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن تالقىنى، ئاخىرىدا زەپەر تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق. 02 تەسىرى: بۆرەك، باھ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەيتىش، روھلاندۇرۇش، سەمىرىتىش، سۈت، مەھلىي كۆپەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قۇرۇق سوغۇقتىن ئومۇمىي بەدەن، بۆرەك، باھ ئاجىزلاپ كېتىش، بۆرەك يىگلەش، مەنىي ئازلىق، كەم قانلىق، بەدەن ئورۇقلاش، بەل ئاغرىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن 70 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## شەرىپىتى لەھمى

تەركىبى: بەدىيان، رۇبىبىسۇس، يەرلىك شوخلا (ئىتتۈزۈمى)، زىخ ھەربىرى 9 گرامدىن، چىلان 15 گرام، تۇخۇمى كاسنە 21 گرام، ئۈزۈم 15 گرام، تۇخۇمى كەشنىز 15 گرام. ئەگەر كېسەلنىڭ مىجەزى سوغۇق بولسا تۇخۇمى كەرەپشە، رۇم بەدىيان ھەربىرى 15 گرامدىن، شېكەر 250 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، رۇبىبىسۇستىن باشقا

دورلار چالا سوقۇلۇپ 8 سائەت مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلانغاندىن كېيىن قاينىتىلىپ پەسپلىرى سۈزۈلىدۇ، سۈزۈلگەن سۈيىگە رۇبىسسۇس ۋە شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: ئۆپكەندىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، يۈرەك، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: جىگەر، ئۆپكە، يۈرەك زەئىپلىكىدىن بولغان قورساققا سۇ چۈشۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن 100 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەربىتى چۆبچىن

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تۇخۇمى كاسىنە، گاۋزىبان، شومشا، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، بىخ سۇس، بىستىپايەچ، ھېلىلەزەرد پوستى ھەربىرى 12 گرامدىن، ھېلىلە سىياھ 6 گرام، ساناھ، يەرلىك شوخلا، شاھتەررە، چۆبچىن، ئەفتمۇن، سەرسىپىل، پونۇس ھەربىرى 21 گرامدىن، ئەينۇلا، چىلان، ئەنجۈر قېقى ھەربىرى 9 گرامدىن، بەدىيان، ئۈستقۇدۇس، تۇخۇمى كۈشۈش، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، سۇزاپ ئۇرۇقى، زەرچىۋە، مامرانچىن ھەربىرى 9 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام، قەنت ياكى شېكەر 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، تەرەنجىبىن، ئەفتمۇن، سانا قاتارلىقلار ئايرىم قايناق سۇغا 8 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ. قالغان يىلتىز، ئۇرۇق، پوست دورلار بىرئاز چالا سوقۇلۇپ سوقۇلمايدىغان مېۋە، گۈل - چېچەك دورلار بىلەن

ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلانغاندىن كېيىن قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ، ئىلگىرى چىلاپ قويۇلغان دورىلارنىڭمۇ سۈزۈلگەن شىرنىسى قاينىتىلغان دورا سۈيىگە قۇيۇلۇپ، ئاخىرىدا شېكەر سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.  
تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق ياندۇرۇش، يەل ھەيدەش، ياللۇغ قايتۇرۇش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: ئېغىر دەرىجىدىكى بالىياتقۇ جاراھىتى، بالىياتقۇ ئىششىقى، يېڭى پەيدا بولغان سەرتانى رەھىمى، جىنسىي يول جاراھىتى، سۈيدۈك يولى جاراھىتى، بوۋاسىر ئىششىقلىرى، سىرتقى جاراھەتلەر قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن 100 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## شەرىپىتى ئۈزۈم

تەركىبى: قۇرۇق ئۈزۈم 90 گرام، چىلان، سەرىپىستان، ئەنجۈر قېقى، قىزىلگۈل، پىرسىياۋشان، زۇپا ھىندى، ھەربىرى 30 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان ھەربىرى 15 گرام، ئىسپىغۇل، ئارپا ئۇنى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، پىستە، چىلغوزا، ئىزخىر، سۈمبۇل ھەربىرى 9 گرامدىن، قەنت ياكى شېكەر 1 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلىدۇ، چىلغوزا، پىستە مېغىزلىرى بىرلىكتە سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئىسپىغۇلنىڭ لوئابى ئېلىنىدۇ، قالغان سوقۇلىدىغان دورىلار بىرئاز چالا سوقۇلۇپ، سوقۇلمايدىغان دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈلۈپ

مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلىنىپ، قاينىتىلغاندىن كېيىن، دورا پىسىپى سۈزۈلىدۇ، سۈزۈلگەن سۈيىگە ئىسپىغۇلنىڭ لوئابى ۋە شېكەر ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاخىرىدا مېغىز دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇپ يۆتەلنى پەسەيتىش، بەلغەمنى بوشىتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: نەزلە، زۇكام، يۆتەل، ئۇزاققا سوزۇلغان ئۆپكە، نەپەس يولى ياللۇغى، دەم سىقىلىش، بەلغەم چىقىرماسلىق قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن 100 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەربىتى مۇددىراتى ھەيز

تەركىبى: بخ كەرەپشە، بخ بەدىيان، ئۇششاق ئۈزۈم ھەربىرى 30 گرامدىن، ئادراسمان ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، بەدىيان، زىراۋەندە، ياپچان، ئۇمدىن ھىندى، قىزىلگۈل ھەربىرى 9 گرامدىن، شېكەر 250 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، بىرئاز چالا سوقۇلۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلىنىپ، سۇس ئوتتا 15 مىنۇت قاينىتىلىپ، پىسىپى سۈزۈلگەندىن كېيىن سۈيىگە شېكەر سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قاننى سۈيۈلدۈرۈش، ئىششىق تارقىتىش تەسىرى بار.

ئۇنتۇغاقلق، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، يۈرەك قان تومۇرلىرىنىڭ سوغۇقتىن توسۇلۇشى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەربىتى بابۇنە

تەركىبى: بابۇنە، تۇخۇمى خىرفە، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، سەرىستان، تۇخۇمى كەرەپشە، گۈلبىنەپشە، تۇخۇمى كاسنە، يەرلىك شوخلا ھەربىرى 10 گرامدىن، چىلان 30 گرام، ئەينۇلا، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، ھەربىرى 30 گرامدىن، بادام 60 گرام، شېكەر 100 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلىدۇ، خىيار شەنبەر، تەرەنجىبىن، ئايرىم چىلاپ قويۇلىدۇ. بادام مېغىزىدىن باشقا دورىلار بىرئاز چالا سوقۇلۇپ 1.5 لىتىر سۇغا 6 سائەت چىلانغاندىن كېيىن قاينىتىلىدۇ، قاينىتىلغان سۈيگە شېكەر سېلىنىپ ئېرىتىلىدۇ، ئاخىرىدا بادام مېغىزىنىڭ سوقۇلغان تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: بالىياتقۇننىڭ يەلدىن بولغان ئىششىقلىرى، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، بەل ئاغرىش، پۇت تېلىپ ئاغرىش، دوۋسۇن چىڭقىلىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن

ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەرىپتى شىپا

تەركىبى: نېلۇپەر، سەرىپستان، چىلان ھەربىرى 30 گرامدىن، قىزىلگۈل، گاۋزىبان ھەربىرى 10 گرامدىن، يەرلىك شوخلا 15 گرام، قەنت 100 گرام. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، بىر ئاز چالا سوقۇلۇپ 1.5 لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلانغاندىن كېيىن، قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ، سۈزۈلگەن سۈيىگە 100 گرام قەنت سېلىنىپ ئېرتىلىپ بىر كىلوگرام شەرىپەت تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەسىرى: ئىسسىق سەپرادىن بولغان قاندىكى ئۇفۇنەتنى ياندۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: مېڭە پەردە ياللۇغىدىن بولغان قىزىتما، كېزىك، پۇت - قول ئاغرىش، مېڭە ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەرىپتى ماڭۇل ھەسەل

تەركىبى: ئىزخىر، گاۋزىبان، ھەربىرى 10 گرامدىن،



ئۈزۈم 45 گرام، بىخ كەبىر 10 گرام، پىرسىياۋشان 45 گرام،  
بىخ كەرەپشە، ئارپىبەدىيان، بىخ بەدىيان، رۇم بەدىيان ھەربىرى  
10 گرامدىن، ھەسەل 100 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، بىر ئاز چالا سوقۇپ 2  
لىتىر سۇغا 6 سائەت چىلانغاندىن كېيىن، قاينىتىلىپ،  
سۈزۈلىدۇ. سۈيىگە ھەسەل سېلىنىپ بىر كىلوگرام شەربەت  
تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل. قىشقىق، قىزىق، قىزىق، قىزىق، قىزىق،  
تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئەزالارنى، ئومۇمىي  
بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: بەلغەم، سەۋەدىن بولغان يېرىم پالەچ،  
قان بېسىمى يۇقىرىلاش، لەقۋا، ئومۇمىي بەدەن زەئىپلىكى  
قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100  
مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەربىتى مائۇل ھەسەل كەبىر

تەركىبى: ئۇدسەلىپ، ئۈستقۇدۇس، ئىزخىر،  
ئارپىبەدىيان، قارىمۇچ ھەربىرى 10 گرامدىن، ئېگىر 6 گرام،  
زەپەر 3 گرام، ئاسارۇن، بىخ كەبىر، رۇم بەدىيان ھەربىرى  
10 گرامدىن، گاۋزىبان ھىندى 15 گرام، سايىكى ئۈزۈم 100  
گرام، خولىنجان 6 گرام، ھەسەل 1 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، زەپەر ئايرىم سالايە  
قىلىنىدۇ. قالغان دورىلار بىر ئاز چالا سوقۇلۇپ، 4 لىتىر سۇغا  
8 سائەت چىلانغاندىن كېيىن، قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ، ھەسەل

سېلىنىپ ئىرىتىلىدۇ، بىر ئاز سوۋۇغاندا زەپەر سېلىنىپ 2 كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. 001 رايونىدا 01 تەسىرى: مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، قاننى سۈيۈلدۈرۈش، بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى تارقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان قان قويۇلۇش، سوغۇقتىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمى، پۇت - قول ھەرىكىتى تۆۋەنلەش، پالەچ، لەقۇا، رەئشە، تىل پالچى، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەربىتى مۇنزىچ مۇرەككەپ

تەركىبى: گاۋزبان، سەرىپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گرامدىن، تەمرى ھىندى 60 گرام، يەرلىك شوخلا، ئۈستقۇدۇس 15 گرامدىن، شۇمىشا 10 گرام، نېلۇپەر، بىستىپايەچ، بادىرەنجى بۇيا، بىنەپشە ھەربىرى 15 گرامدىن، ئەفتمۇن، گۈلقەنت ھەربىرى 100 گرامدىن. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، تەمرى ھىندى، ئەفتمۇن ئايرىم چىلاپ قويۇلىدۇ. قالغان دورىلار بىر ئاز چالا سوقۇلۇپ 1.5 لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلانغاندىن كېيىن قاينىتىلىدۇ، دورا سۈزۈلىدۇ، سۈيگە گۈلقەنت سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: سوغۇق. 001 رايونىدا 01 تەسىرى: سوغۇق.

تەسىرى: قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ماددىلارنى تارقىتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقلىقنى ئاغرىغان كېسەللەرنىڭ ماددىسىنى پىشۇرۇش، ئۆتكۈر قىزىتما، پۇت - قوللار ئاغرىش، قان بېسىمى يۇقىرىلاش، باش ئاغرىش، ئۇيقۇ كەلمەسلىك قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### شەرىپىتى بەرەس

تەركىبى: قارا ھېلىلە، پىلىپ ھەربىرى 15 گرامدىن، سىيادان 30 گرام، جۇۋىنە 30 گرام، شەترەنجى ھىندى، قۇستەتەلىغ، ھۇماما ھەربىرى 15 گرامدىن، ئامىلە، بەلىلە پوستى ھەربىرى 15 گرام، زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان، بابۇنە، سامساق ھەربىرى 30 گرامدىن، كەت ھىندى 15 گرام، ئۈزۈم 300 گرام، ھەسەل 1 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلار بىرئاز چالا سوقۇلۇپ 3 لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلانغاندىن كېيىن، قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ، سۈيىگە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: نورمالسىز، سەۋدا، بەلغەم خىلىتى تەسىرىدىن

بولغان تېرىدىكى ئاق داغلارنى يوقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش،  
 بەدەننى قىزىتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىشنىڭ ئالاھىدە جايلىرىدا  
 ئىشلىتىلىشى: ئاقكېسەل، چاچ بالدۇر ئاقىرىپ  
 كېتىش، بەدەن ئاجىزلىق، بوغۇم ئاغرىقلىرى قاتارلىقلارنى  
 داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئىشلىتىش  
 ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 50  
 مىللىلىتىردىن 100 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

001 نىمبىيە رەمىيەت ۋە مەدەنىيەت نازارەتلىرىدىن تەستىقلىنىش  
 ۋە ئىشلىتىش رەھبەرى.

### سەھەرتە رەھبەرى

سەھەرتە 21 رەمىيەت رەمىيەت رەھبەرىدە، ئىشلىتىش ئالاھىدە جايلىرىدا  
 رەھبەرى رەھبەرىدە، سەھەرتە 08 رەمىيەت رەھبەرى 0۰ نازارەتلىرى  
 ئىشلىتىش ئالاھىدە جايلىرىدا، سەھەرتە 21 رەمىيەت رەھبەرى، رەھبەرىدە  
 سەھەرتە رەھبەرى ۋە رەھبەرىدە، سەھەرتە 21 رەمىيەت رەھبەرى  
 ۋە رەھبەرى، سەھەرتە 21 رەھبەرى، سەھەرتە 08 رەمىيەت رەھبەرى  
 سەھەرتە 21 رەھبەرى ۋە رەھبەرى 008

سەھەرتە رەھبەرى رەھبەرىدە، سەھەرتە رەھبەرى رەھبەرىدە  
 ئىشلىتىش ئالاھىدە جايلىرىدا، رەھبەرى رەھبەرىدە، سەھەرتە  
 رەھبەرىدە، سەھەرتە رەھبەرى رەھبەرىدە، سەھەرتە رەھبەرى  
 رەھبەرىدە، سەھەرتە رەھبەرى رەھبەرىدە، سەھەرتە فەھبەرى  
 رەھبەرىدە، سەھەرتە فەھبەرى رەھبەرىدە، سەھەرتە فەھبەرى  
 رەھبەرىدە، سەھەرتە فەھبەرى رەھبەرىدە، سەھەرتە فەھبەرى

سەھەرتە فەھبەرى رەھبەرىدە، سەھەرتە فەھبەرى رەھبەرىدە  
 رەھبەرىدە، سەھەرتە فەھبەرى رەھبەرىدە، سەھەرتە فەھبەرى

## مۇنزىچلار

مۇنزىچ دېگەنلىك، ماددىنى پىشۇرۇش، ماددىنىڭ قىيامىنى تەڭشەش دېگەنلىك، ئۇ بەدەنگە نىسبەتەن سۇيۇقلۇق تولۇقلاش، شۇ ئارقىلىق بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇپ، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى بەدەندىن چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىدىغان سۇيۇقلۇق. يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان دورىلار مۇنزىچ دورىلار دېيىلىدۇ.

مۇنزىچ دورىلار ئۆزىنىڭ ھەرخىل خۇسۇسىيەتلىرى بىلەن تۆۋەندىكىدەك رول ئوينايدۇ: ماددىلارنىڭ قىيامىنى تەڭشەيدۇ، بەدەنگە سۇيۇقلۇق تولۇقلايدۇ، ئەزا، توقۇلمىلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ساقلايدۇ، مەلۇم دەرىجىدە بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، مەلۇم دەرىجىدە ھارارەتنى كونترول قىلىپ تېمپېراتۇرىنى تەڭشەيدۇ، بەدەننى تازىلاش رولىمۇ ئىگە. دېمەك، مۇنزىچ دورىلار يۇقىرىقىدەك ئالاھىدىلىكلەر ئارقىلىق بەدەننى كۈچلەندۈرۈپ، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىشى ۋە سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

## مۇنزىچى بەلغەم

تەركىبى: بەدىيان، رۇم بەدىيان، بىخ سۇس، قامغاق، بەدىيان يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزى ھەربىرى 6 گرامدىن، ئەنجۈر

10 گرام، سىيادان 9 گرام، پىرسىياۋشان 6 گرامدىن،  
ئۇستقۇدۇس، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرامدىن، كەرەپشە  
يىلتىزى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، بىستىپايەچ، بىخ كەبىر  
ھەربىرى 7 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، چالا سوقۇلۇپ مۇۋاپىق  
مىقداردىكى سۇغا 6 سائەت چىلانغاندىن كېيىن، سۇس ئوتتا  
قاينىتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.  
تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان توسالغۇلارنى ئېچىش،  
نورمالسىز بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش،  
ياللۇغ قايتۇرۇش قاتارلىق تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: نورمالسىز بەلغەم خىلىتى تەسىرىدىن  
بولغان كېسەللىكلەر، يەنى پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، مۇپاسىل،  
نقرەس، ئېرقىنىسا، بەرەس، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق  
قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150  
مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مۇنزىچى سەۋدا

تەركىبى: ئەفسەنتىن 3 گرام، شاھتەررە 5 گرام، چىلان  
5 گرام، ئۇستقۇدۇس 4 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 5 گرام،  
بادرەنجى بۇيا 4 گرام، گاۋزبان، قىزىلگۈل ھەربىرى 4  
گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۇششاق ئۈزۈم 5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، بىر ئاز چالا سوقۇلۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلانغاندىن كېيىن، قاينىتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق. تەسىرى: قۇرۇق، سوغۇقتىن بولغان توسالغۇلارنى ئېچىش، نورمالسىز سەۋدا ماددىسىنى پىشۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، قىزىتما پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش، قاننى سۈيۈلدۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم، قان قويۇلۇش، قان تومۇرلار توسۇلۇش، مۇپاسىل، پالەچ، ئومۇمەن نورمالسىز سەۋدا خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى تەنقىيە قىلىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## مۇنزىچى سەپرا

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى ھەر بىرى 6 گرامدىن، چىلان 7 گرام، سەرپىستان 7 گرام، ئەينۇلا 15 گرام، شاھتەررە 9 گرام، گۈلقەنت پوم 24 گرام، تەمرى ھىندى 24 گرام، ھېلىلە زەرد پوستى، گاۋزىبان ھەر بىرى 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، بىر ئاز چالا سوقۇلۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 6 سائەت چىلانغاندىن كېيىن، سۇس ئوتتا قاينىتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.  
تەسىرى: قان، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، نورمالسىز سەپرا خىلىتىنى پىشۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيۈك ھەيدەش، ياللۇغ قايتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قۇرۇق، ئىسسىقتىن بولغان قاننىڭ ئۇفۇنەتلىنىشى، سەپراۋى قىزىتما، قان، سەپراۋى ئىسھال، نورمالسىز سەپرا خىلىتى تەسىرىدىن بولغان مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.



## قۇرس (تابلىت) دورا ياسالمىلىرى

قۇرس دورىلار — بىر ياكى بىر قانچە خىل دورا تالقىنىغا بەزى مۇۋاپىق قوشۇمچىلارنى قوشۇپ خېمىر قىلىش، قۇرسى قېلىپى ياكى ماشىنىسى بىلەن بېسىپ يۇمىلاق كىچىك تۈگمە شەكلىگە كەلتۈرۈش ئارقىلىق ياسىلىدىغان دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

قۇرسلارنى ياساشتا قۇرس تەركىبىگە كىرىدىغان يەككە دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، گۇلاب ياكى لوئاب ياكى دورىلارنىڭ شىرنىلىك سۇلىرى بىلەن نەمدىلىپ قېلىپقا سېلىنىپ، بېسىم كۈچى بىلەن يالپاقلىنىپ تۈگمە شەكلىدە ياسىلىدۇ.

قۇرس دورىلار ئۆلچەم بويىچە تەييارلىنىپ، ياخشى ساقلانسا 4 يىلغىچە ئۈنۈمنى ساقلايدۇ.

قۇرس ياسالمىلىرىنىڭ تەركىبىدىكى دورىلار مىقدارى بىرقەدەر توغرا، ھەجىمى كىچىك، ئىستېمال قىلىش، ئېلىپ يۈرۈش، يۆتكەپ ئىشلىتىش، ساقلاشقا ئەپلىك. قۇرس دورىلار بولۇپمۇ شېكەر قاپلىق قۇرسى دورىلار تەركىبىدىكى بەزى دورىلارنىڭ قېرىق، ئاچچىق تەمىنى ۋە كۆڭۈل ئېلىشتۇرىدىغان يېقىمىسىز تەسىرلىرىنى يۇشۇرالايدۇ ھەمدە بەزى دورىلارنىڭ ئاشقازاننى غىدىقلىشىنى ئازايتىدۇ.

ئومۇمەن قىلغاندا، قۇرس ياسالمىلىرى دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قېلىش، ئېغىزغا سېلىپ، تىل ئاستىغا قويۇپ شۈمۈشكە ئوڭاي بولۇش، قاچىلاش، ساقلاش، يۆتكەپ ئىشلىتىشكە ئەپلىك بولۇش ئۈچۈن قۇرس ياسالمىسى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

## قۇرسى كەھرىۋا

تەركىبى: كەھرىۋا، مارجان، مەرۋايىت، تۇخۇمى خىرفە، بۇغا مۇڭگۈزى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەربىرى 9 گرامدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 9 گرام، ئاقاقىيا 18 گرام، خەشخاش 18 گرام، كۆپۈكى دەريا 9 گرام، ئېگىر 6 گرام، گاۋزىبان 6 گرام، ئانار گۈلى 12 گرام، خۇنسىياۋشان، گىل ئەرمنى ئەنجىبار ھىندى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ھەربىرى 12 گرامدىن .

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، تەركىبىدىكى كەھرىۋا، مارجان، مەرۋايىت قاتارلىق دورىلار پىشۇرۇلۇپ كۈشتە قىلىنىپ سالاھىيە قىلىنىدۇ. قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ كەرەپشە ئۇرۇقى سۈيى بىلەن بارلىق دورا تالقانلىرى يۇغۇرۇلۇپ يۇمىلاق توقچاق شەكلىدە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق. تەسىرى: قان توختىتىش، قۇرۇتۇش، قورۇش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: بالىياتقۇ قاناش، ئاق خۇن كېسەللىكى، بوۋاسىر قاناش، بۇرۇن قاناش، ئۆپكە، ئاشقازان، ئۈچەيلەردىن قان كېلىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 دانىدىن 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## قۇرسى كەھرىۋا ساددە

تەركىبى: كەھرىۋا 50 گرام، سەمغى ئەرەبى 30 گرام،

خۇنسىياۋشان 30 گرام، تاباشىر، نشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا،  
 ئانارگۈلى ھەربىرى 30 گرامدىن. دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
 ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلدى، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن  
 ئۆتكۈزۈلدى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، گاۋزبان ھىندى سۈيى  
 بىلەن يۇغۇرۇپ يۇمىلاق شەكىلدە تەييارلىنىدۇ.  
 تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.  
 تەسىرى: قان قويۇلدۇرۇش، قان توختىتىش،  
 قۇرۇتۇش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش تەسىرى بار.  
 ئىشلىتىلىشى: سەپرادىن بولغان قان سۇيۇلۇپ كېتىش،  
 بالىياتقۇ قاناش، بۇرۇن قاناش، ئۆپكىنىڭ قانشى، بوۋاسىر  
 قاناش، قان سېيىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن  
 ئىشلىتىلىدۇ.  
 ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3  
 دانىدىن 6 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### قۇرسى كاكىنەچ

تەركىبى: تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەرگى ئاس ئۇرۇقى،  
 كاكىنەچ ھەربىرى 15 گرامدىن، گىل ئەرمىنى، سەمغى  
 ئەرەبى، كەتىرا، كۈندۈر ھەربىرى 7 گرامدىن، تۇخۇمى  
 خەشخاش، بادام مېغىزى 6 گرامدىن، خۇنسىياۋشان 7 گرام،  
 رۇبىسۇس، نشاستە، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرامدىن،  
 ئەپپيۈن 3 گرام.  
 تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
 ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇپ يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ  
 يەرلىك شوخلا سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.  
 تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، سۈيدۈك يول يالۇغىنى داۋالاش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە. ئىشلىتىلىشى: سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى يەنى بۆرەك جاراھىتى، سۈيدۈك خالتا جاراھىتى، سۈيدۈك تېمپ كېلىش، قان سېيىش، سۈيدۈك ئېچىش، سىزلام، سۈيدۈك يولى يالۇغى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### قۇرسى ئۇد

تەركىبى: پىلىپ، كاۋاۋىچىن ھەربىرى 3 گرامدىن، سۈمبۈل 2 گرام، ئۇدخام، مەستىكى رۇمى ھەربىرى 2 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ شېكەر سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ئاشقازان، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەپ ھەزىمگە ياردەم بېرىش، يىل تارقىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ ئاشقازاننى قىزىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، ئۈچەي يەنى ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرىگە، كۆڭۈل ئاينىش، ئىچى سۈرۈش، ۋابا كېسەللىكى، قۇسۇقنىڭ رەڭگى ئاق كېلىش، ئىچى گۈرۈچ يۇغان سۈدەك سۈرۈش ھەم ئۆپكە يۇغان سۈدەك سۈرۈش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### قۇرسى كاپۇر

تەركىبى: تاباشىر، قىزىلگۈل، نېلۇپەر ھەربىرى 12 گرامدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى ھەربىرى 6 گرامدىن، تەرەنجىبىن 30 گرام، سەرقات، رۇببىسۇس، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەربىرى 3 گرامدىن، زەپەر 2 گرام، كاپۇر 1 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، بېھى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: قان توختىتىش، تىنچلاندۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئىسھالنى توختىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان نەپەس يولى كېسەللىكى يەنى ئۆپكە سىلىدىكى قاناش، بۇرۇندىن كەلگەن قاننى توختىتىش، يۆتەل - ئۆتكۈر قىزىتما ئىسھالنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### قۇرسى مازەرىيۇن

تەركىبى: مازەرىيۇن، دۇقۇ، پوستى ھېلىلەزەرد، ئارپا

ئۇنى ھەربىرى 30 گرامدىن، كاسىنە سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، كاسىنە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، ھارارەتنى پەسەيتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: ئىستىسقا ئىلھىمى، جىگەر مەنبەلىك قورساققا سۇ چۈشۈش، ئۆپكە، يۈرەك مەنبەلىك قورساققا سۇ چۈشۈش، جىگەر، تال توسۇلۇش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### قۇرسى زىياپتۇس

تەركىبى: رۇبىسۇس، تاباشىر ھەربىرى 15 گرامدىن، تۇخۇمى خىرفە، ئوسۇلك ئۇرۇقى ھەربىرى 45 گرامدىن، تۇخۇمى كەشنىز، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، گىلى ئەرمىنى ھەربىرى 15 گرامدىن، ئاق سەندەل، ئالقات مېۋىسى، ئانارگۈلى، سەمغى ئەرەبى ھەربىرى 6 گرامدىن، كاپۇر 3 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، تەركىبىدىكى گىلى ئەرمىنى كۈشتە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق. قاندىكى، سۈيدۈكتىكى قەنتنى تۆۋەنلىتىش، سۈيدۈك مىقدارىنى ئازايتىش، تۇتۇش، توختىتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك زەئىپلىكى، دىئابىت كېسەللىكى (قەنت سېشى كېسەللىكى)، ئاشقازان بۇزۇلۇش، تولا سېشىش، كۆپ ئۇسساش، ياداپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### قۇرسى مۇنەۋۋىم بارد (ئۇخلاققۇچى)

تەركىبى: تۇخۇمى خەشخاش، تۇخۇمى كاھۇ، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، زەنجىۋىل ھەربىرى 12 گرامدىن، تۇخۇمى تەررە، تۇخۇمى تاۋۇز، كۈدە ئۇرۇقى ھەربىرى 9 گرامدىن، بەزىرۇلبەنجى، نىشاستە، قىزىلگۈل، تاباشىر، تۇخۇمى خىرفە ھەربىرى 6 گرامدىن، كاپۇر، ئاق سەندەل، تۇخۇمى كەشنىز، ئەپيۈن ھەربىرى 3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، گۈلقەنت سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، قىزىتما قايتۇرۇش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: بۆرەك زەئىپلىكى، ئۆپكە سىلى، ئۇيقۇسىزلىق، دىئابىت كېسەللىكى، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىك كېتىش، ئۆتكۈر قىزىتما قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 دانىدىن 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### قۇرسى ئەنجىباھار

تەركىبى: مەرۋايىت، نىشاستە، روبىسۇس، ئاقاقىيا، بىخ مارجان، شادىنەچ، بۇغا مۇڭگۈزى، خونىياۋشان، تۇخۇمى خەشخاش ھەربىرى 6 گرامدىن، ئەنجىبار 12 گرام، زىراۋەندە، قىزىلگۈل، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، كەھرىۋا، تۇخۇمى خىرفە، ئامىلە، ئانارگۈلى، تاباشىر، ئوسۇلك ئۇرۇقى ھەربىرى 9 گرامدىن، يۇمىغاقسۇت ئۇرۇقى، ھەببۇلئاس، چىگىت مېغىزى ھەربىرى 12 گرامدىن، كۈندۈر، كاپۇر ھەربىرى 3 گرامدىن. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ تەركىبىدىكى كەھرىۋا، مارجان مەرۋايىت كۈشتە قىلىنىپ بولۇنغاندىن كېيىن باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: قان توختىتىش، قۇرۇتۇش، قورۇش، تۇتۇش، ھارارەت پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سەپرادىن بولغان نەپەس يولى ياللۇغى، ئۆپكە سىلىدىن بولغان يۆتەل، قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش، زىققىدىن كەلگەن قاننى توختىتىش، بۇرۇن قاناش، بالىياتقۇ قاناش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2



داندىن 3 دانغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

## قۇرسى قوغۇشۇن

تەركىبى: قوغۇشۇن كۈشتىسىنىڭ 3 گرامى كالا قېتىقى بىلەن ئىچىلىدۇ. ئەپيۈن 3 گرام، ئاقاقىيا، موزا، يۇمغاقسۇت ھەربىرى 12 گرامدىن، ھەببۇلئاس، 24 گرام، سەمغى ئەرەبى 20 گرام، شېكەر 45 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، سەمغى ئەرەبى سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: ئىچىنى توختىتىش، تۇتۇش، ھارارەت، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئۇزاققا سوزۇلغان ئىسھال، ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق، قورساق ئاغرىش، ھۆ تۇتۇش، يېنىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 2 داندىن 3 دانغىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

## قۇرسى گۈل

تەركىبى: قىزىلگۈل 24 گرام، تۇخۇمى ھۇمماز، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر ھەربىرى 12 گرامدىن، بەدىيان رەسمى 10 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە

ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلىدۇ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ئىسپىغۇلىنىڭ لوئابى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەسىرى: قان توختىتىش، قۇرۇتۇش، قورۇش، تۇتۇش، ھارارەتنى پەسەيتىش، قان سەيرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان ئۈچەي ئاجزلىقى، ئىسھال، قورساق ئاغرىش، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، ئۆتكۈر قىزىتما قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 2 دانىدىن 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### قۇرسى سەرتان

تەركىبى: رۇبىسۇس 9 گرام، تاباشىر، كەتىرا، شادىنەچ ھەربىرى 15 گرامدىن، گىلى ئەرمىنى، گىلى مەختۇم، گۈلسۈرۈخ ھەربىرى 18 گرامدىن، سەرتان (پىشۇرۇلغىنى) 6 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ئانار سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: قان توختىتىش، قۇرۇتۇش، تۇتۇش، ھارارەتنى پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: بوۋاسىر، ئۆپكە سىلى، يۆتەل، كاما شەكىللىك ئۆپكە سىلى، بۇرۇن قاناش، قان قۇسۇش، قان سىيىش، قان سەپراۋى ئىسھال قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن

ئىشلىتىلىدۇ. **ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 دانىدىن 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**قۇرسى بىنەپشە**  
تەركىبى: گۈلبىنەپشە 6 گرام، رۇبىنسۇس، كەتىرا، نىشاستە ھەربىرى 3 گرامدىن. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەسىرى: بەلغەم بوشىتىش، نەپەس يوللىرىنى تازىلاش، ئاغرىق پەسەيتىش، قىزىتما ياندۇرۇش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: باش ئاغرىقى، شەققە، نەزلە، نەپىسل دەم، يۆتەل قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. **ئىستېمال مىقدارى:** كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 دانىدىن 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**قۇرسى تاباشىر**  
تەركىبى: تاباشىر، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، نىشاستە، قوغۇن ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل ھەربىرى 6 گرامدىن، گۈلسۈرۈخ، رۇبىنسۇس ھەربىرى 18 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، بەرگىنەي ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئىسپىغۇل ھەربىرى 12 گرامدىن، كاپۇر 3 گرام، زەپەر 1 گرام، نارمىشكى 15 گرام. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە

ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ئىسپىغۇل لوئايى بىلەن بىرلىكتە يۇغۇرۇلۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.  
تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، تۇتۇش، تورمۇزلاش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، ھارارەتنى پەسەيتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: تەپ يەنى قىزىش، سوۋۇش، پۈت - قوللار ئاغرىش، ئىسھال، قەنت سېيىش كېسەللىكى، خۇن كۆپ كېلىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 دانىدىن 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### قۇرسى غاپەس

تەركىبى: مەستىكى، غاپەس ھەربىرى 21 گرامدىن، شاھتەررە، تۇخۇمى كاسنە، تۇخۇمى كۇشۇش (ئەفتىمۇن ئۇرۇقى)، رەۋەن چىنى، زەپەر، تاۋۇز ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەرگىنەي ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، روببىسۇس ھەربىرى 9 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇلۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، يەل تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، جىگەر، تال توسۇلۇش، ئىستىسقا، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ

ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 2 دانىدىن 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### قۇرسى نەپسۇددەم

تەركىبى: گىلى ئەرمىنى، كەھرىۋا، سەمغى ئەرەبى، خۇنسىياۋشان، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى ھەربىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، كەھرىۋا پىشۇرۇلۇپ كۈشتە قىلىنىپ باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە يۇمشاق سوقۇلۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ تۇخۇمى خىرفە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: يۆتەل پەسەيتىش، قان توختىتىش، تۇتۇش، قۇرۇتۇش، تورمۇزلاش، ھارارەتنى پەسەيتىش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: كۆڭۈل ئاينىش، يۆتەل، ئۆپكە سىلى، قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىستېمال مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ۋىيىلىنىشقا نەپەتە يەتمەسلىكىنى، رەتلىنىشقا  
ۋىيىلىنىشقا نەپەتە يەتمەسلىكىنى، رەتلىنىشقا  
ۋىيىلىنىشقا نەپەتە يەتمەسلىكىنى، رەتلىنىشقا

## ياغ (رەۋغەن) دورا ياسالمىلىرى

بۇ ھايۋانات ياغلىرى، ئۆسۈملۈكنىڭ گۈل - چېچەكلىرى، يىلتىزى قاتارلىق دورىلاردىن مەخسۇس ئۇسۇل بىلەن ئېلىنغان، پەي - مۇسكۇللارنى بوشتىش ياكى چىڭىتىش، تۈرلۈك زەخمە جاراھەتلىرىنى داۋالاش، ئاغرىق پەسەيتىش، تېرە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسەتلىرىدە بەدەننىڭ سىرتىدىن سۈركەپ ياغلاپ ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

### I سىماب يېغى

تەركىبى: زەرچىۋە، سىماب، كۆك تاش، نۆشۈدۈر، موزا، ماھى زەھرەج (بېلىق دورىسى)، ئاقىرقەرھا، زەرنىخ، سىر، گۈڭگۈرت يېغى، شەھمەنزەل كۈلى ھەربىرى 30 گرامدىن، ھوقۇشنىڭ گۆشى كۈلى 60 گرام، ئۆچكە يېغى ياكى ۋازېلىن 570 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، تەركىبىدىكى كۆك تاش، نۆشۈدۈر، سىر پىشۇرۇلۇپ كۈشتە قىلىنىدۇ. سىماب، گۈڭگۈرت يېغى بىلەن ئۆلتۈرۈلۈپ سۇقۇلىدۇ. ھوقۇسۇپى كۆيدۈرۈلۈپ كۈلى تەييارلىنىپ بارلىق دورا تالقانلىرى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ ۋازېلىن بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۇغۇرۇلۇپ ياغ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: سوغۇق سەۋەدىن بولغان توسالغۇلارنى ئېچىش، قىچىشىنى قايتۇرۇش، جاراسىملارنى ئۆلتۈرۈش ۋە تورمۇزلاش، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: تۈرلۈك تەمرەتكە، كالا تەمرەتكىسى، قوتۇر تەمرەتكە، تاز، ئاق تەمرەتكە، قىچىشقا قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، يەرلىك ئورۇن مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغ بىلەن ياغلىنىدۇ.

## II سىماب يېغى

تەركىبى: زەرچىۋە، موزا، ھېلىلەزەرد، شاھتەررە، مامرانچىن، ئاققەرھا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەر بىرى 10 گرامدىن، گۈڭگۈرت يېغى، سىماب 10 گرام، سىرگە 60 مىللىلىتىر، ۋازېلىن 500 گرام. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلىدۇ، تەركىبىدىكى سىماب گۈڭگۈرت يېغى بىلەن ئۆلتۈرۈلۈپ سوقۇلىدۇ. قالغان دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ سىماب بىلەن بىرلىكتە ئارىلاشتۇرۇلۇپ سىرگە بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ، ئاخىرىدا ۋازېلىن ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. تەسىرى: تېرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، قىچىشىنى پەسەيتىش، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، مىكروب ئۆلتۈرۈش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: سەپرادىن بولغان كالا تەمرەتكىسى، قىچىشقا، ھەرخىل يېرىڭلىق جاراھەتلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، يەرلىك ئورۇن

مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغ بىلەن ياغلىنىدۇ.

### III سىماب يېغى

تەركىبى: كۆك تاش، كۆپۈكى دەريا، كەت ھىندى، زەرنىخ، شاھتەررە، گۇڭگۇرت يېغى ھەربىرى 15 گرامدىن، سىماب 5 گرام، ئۆچكە يېغى 300 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، تەركىبىدىكى كۆك تاش كۈشتە قىلىنىدۇ، قالغان دورىلار سوقۇلۇپ تالقانلىنىدۇ، سىماب بىلەن گۇڭگۇرت يېغى بىللە سوقۇلۇپ ئۆلتۈرۈلىدۇ، دورىلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئۆچكە يېغى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: قىچىشىنى پەسەيتىش، قۇرۇتۇش، مىكروپ ئۆلتۈرۈش، كۆيدۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قىچىشقاق، تاز، جاراھەت ئومۇمەن ھەرخىل تەمرەتكىلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، يەرلىك ئورۇن مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغ بىلەن بېرىلىدۇ.

### قەلەمپۇر يېغى

تەركىبى: قەلەمپۇر 15 گرام، زەنجىۋىل، ئۇد سەلىپ، زورەمبات ھەربىرى 9 گرامدىن، كۈنجۈت يېغى 250 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، چالا سوقۇلۇپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، 6، - 7، - 8 - ئايلاردا ئاپتاپقا بىر ئاي سېلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن دورىلار سىقىلىپ پىسىپى ئېلىنىپ



تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان توسالغۇلارنى ئېچىش،  
قان قىزىتىش، كۈچلەندۈرۈش، ياغنى قۇۋۋەتلەش، قوزغاش  
تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: قىچىشقا، تاز، جاراھەت ئومۇمەن  
ھەرخىل تەمرەتكىلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، يەرلىك ئورۇن  
مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغ بىلەن ياغلىنىدۇ.

## جوز يېغى

تەركىبى: جوز، قەلەمپۇر، ئاقىرقەرھە ھەربىرى 33  
گرامدىن، بوزۇغا، كۈنجۈت يېغى 300 گرامدىن.  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سۇقۇلۇپ، كۈنجۈت يېغى  
بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، تومۇز ئاپتاپتا بىر ئاي قويۇلىدۇ.  
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل  
ھەيدەش، قاننى قىزىتىش، باھنى قوزغاش، پەي، مۇسكۇللارنى  
چىڭىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، لەقۇا، جىنسى ئەزانىڭ بوشاپ  
كېتىشى، مۇپاسىل، نىقىرەس، مەنمىي سۇيۇلۇپ  
كېتىش، پۇت - قوللارنىڭ ئىسسىماسلىقى قاتارلىقلارنى  
داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: يەرلىك ئورۇن مۇۋاپىق  
مىقداردىكى ياغ بىلەن ياغلىنىدۇ.

## ئات يېغى

تەركىبى: ئات يېغى 120 گرام، قىچا 600 گرام.  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ، قىچا سوقۇلۇپ تالقانلانغاندىن كېيىن ئات يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى: ئاغرىق پەسەيتىش، يەل تارقىتىش، يۇمشىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش، جىنسىي ئەزانى چوڭايتىش، كۈچلەندۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرى، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە 2 قېتىم، ئۈزۈلدۈرمەي 2 ئايدىن 6 ئايغىچە يەرلىك ئورۇن مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغ ياغلىنىدۇ.

## چۈمۈلە يېغى

تەركىبى: قارا چۈمۈلە 120 گرام، بۆرىنىڭ ئۆتى 3 گرام، ئىپار 1 گرام.  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، بارلىق دورىلار گۈل يېغىغا چىلىنىپ 40 كۈن تۇرغۇزۇلۇپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: باھ، پەينى قۇۋۋەتلەش، باھنى كۈچلەندۈرۈش، بەدەننى قىزىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىق، ئىستىرخائى بەدەن، پالەچ، لەقۋا، رەئشە، بوغۇم

ئاغرىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە 1 قېتىم، يەرلىك ئورۇن مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغ بىلەن ياغلىنىدۇ.

### رەۋغىنى تۇخۇم

تەركىبى: تۇخۇم 10 دانە  
تەييارلىنىشى: كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، قوقاس بىلەن تۇخۇم پشۇرۇلۇپ، سېرىقى ئايرىلىپ قىچا يېغى بىلەن قازان ياغلىنىدۇ، تۇخۇم سېرىقى قازانغا ئۇۋاپ سېلىنىپ پەس ئوتتا قىزىتىلىپ كۆيدۈرۈلىدۇ. ئاخىرىدا سىقىپ يېغى ئايرىپ ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.  
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، پەي - مۈسكۈللارنى چىگىتىش، چاچ ئۆستۈرۈش، قارايتىش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق ئېغىرلىقى، بەرەس، بەھەق، چاچ ئاقىرىش، چاچ چۈشۈش، مۇپاسىل، پۈت - قوللار بوشاپ كېتىش، بەل ئاغرىقى، جىنسىي ئەزا سوۋۇپ كېتىش، پالەچ، پۈت - قوللار ئاغرىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، يەرلىك ئورۇن مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغ بىلەن ياغلىنىدۇ.

### رەۋغىنى بەرەس

تەركىبى: قارا يىلان 1 دانە، ھەببۇلمۈلۈك، ئاق قىچا ھەر بىرى 15 گرامدىن، قۇستە تەلىخ، قارىمۇچ، شەترەنجى

ھىندى ھەربىرى 3 گرامدىن .  
تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، تەركىبىدىكى يىلان قاينىتىلىپ يېغى ئايرىلىپ، باشقا دورىلار سوقۇلۇپ، ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.  
تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان تېرىلەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى تېزلىتىش، تېرىنى قىزارتىش، بەدەندىكى ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: ئاقكېسەلنى يوق قىلىش ئۈچۈن بەرەس بار ئورۇنغا سۈركىلىدۇ. پالەچ، لەقۇا، رەئىشە، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە 3 قېتىم، بەرەس بار ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا چېپىلىدۇ.

### بالادۇر يېغى

تەركىبى: بالادۇر 1 دانە.  
تەييارلىنىشى: كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىدۇ، ماسكا تاقىلىپ، چوڭ قىسقىچ قىزىتىلىپ ئادەم بارمايدىغان يەردە قىزغاندا قىسقىچ بىلەن بالادۇرنى قىسىپ سىقىلىدۇ. ئۈچ تېمىدىن يەتتە تېمىغىچە ياغ ئاقىدۇ. مۇشۇ ياغ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: 4 - دەرىجىلىك قۇرۇق ئىسسىق.  
تەسىرى: تېرىنى قىزارتىش، قاننى جانلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: ئاقكېسەل، بەھەق، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى

داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىشلىتىلىشى مىقدارى: كېسەل بار ئورۇنغا كۈندە 1 قېتىم سىرتىدىن سۇۋىلىدۇ. ساق ئورۇنغا تېگىپ كېتىش مەنىسى قىلىنىدۇ.

دىققەت: بۇ زەھەرلىك بولۇپ، پۇرىقى دىماغقا تەگسە پۈتۈن بەدەنگە قاپارچۇق چىقىرىدۇ ھەمدە بەدەننى زەھەرلەيدۇ. شۇڭا، بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. بۇنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، مەتبۇخى شاھتەررە بارىد، شەرىپتى شىپا ئىچۈرۈپ زەھەرنى قايتۇرۇش كېرەك.

## گۈڭگۈرت يېغى

تەركىبى: پاكىزلانغان گۈڭگۈرت 100 گرام، ۋازېلىن 500 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنغاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى گۈڭگۈرت ئۈپىدەك سوقۇلۇپ ۋازېلىن بىلەن بىرلەشتۈرۈلۈپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان تېرىلەرنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش، مىكروب ئۆلتۈرۈش، قان تازىلاش تەسىرى بار. ئىشلىتىلىشى: تاز يارىسى، ئاق تەمرەتكە، بەدەن تەمرەتكىسى، قىزىل تەمرەتكە، پۇت تەمرەتكىسى، تىرناق تەمرەتكىسى، كالا تەمرەتكىسى، بوغۇملۇق ھەرخىل تەمرەتكىلەرگە، قىچىشقاق، زەمبۇرۇغ، قىچىشقاق سالجىسىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، يەرلىك ئورۇن مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغ بىلەن ياغلىنىدۇ (سوپۇنلاپ يۇيۇپ ياغلاپ بېرىلىدۇ).

### سىيادان يېغى

تەركىبى: سىيادان 500 گرام، شاپتۇل 500 گرام. تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، تەركىبىدىكى شاپتۇل مېغىزى قىزدۇرۇلۇپ مېيى ئېلىنىدۇ، سىيادان تالقانلىنىپ، ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: تېرە، چاچ، تۈكلەرنى قۇۋۋەتلەش، چاچ ئۆسۈش، قارايتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، باشتىكى كېپەكنى يوقىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: چاچ - ساقالنىڭ مۇددەتتىن بۇرۇن ئاقىرىشى، باش قىچىشىش، باش كېپەكلىشىش، پالەچ، لەقۇا، تەشەننۇچ، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، يەرلىك ئورۇن مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغ بىلەن ياغلىنىدۇ.

### زەپەر يېغى

تەركىبى: زەپەر 5 گرام، قارمۇچ 200 گرام، قەلەمپۇر 100 گرام، ئاقىرقەرھا 60 گرام، قۇستە تەلىخ 50 گرام، كۈچۈلا (مۇدەپپەر) 30 گرام، كۈنجۈت يېغى 1 كىلوگرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلىدۇ، دورىلار چالا سوقۇلۇپ كۈنجۈت يېغىغا چىلىنىپ 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان توسالغۇلارنى ئېچىش، پەي، مۇسكۇللارنى چىگىتىش، بەدەننى قىزىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: پالەچ، پۈت - قوللاردىكى پەيلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى، ئىستىرخائى بەدەن، ئىستىرخائى زەكەر، پۈت - قوللار سوۋۇپ كېتىش، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، يەرلىك ئورۇن مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغ بىلەن ياغلىنىدۇ.

### كېپەك يېغى

تەركىبى: كېپەك 50 گرام. تەييارلىنىشى: بىر پارچە گېزىت يىڭنە بىلەن سانجىپ تۆشۈك ئېچىپ ئۈستىگە كېپەك قۇيۇلۇپ، ئۆرۈك ئوتىنىنىڭ چوغى كېپەك ئۈستىگە قويۇلۇپ گېزىت تۆشۈكىدىن ئاققان ماي ئېلىنىپ، كېپەك يېغى نامى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: يەرلىك ئورۇننىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش، تېرىنىڭ ئىممۇنىتېچانلىقىنى ئاشۇرۇش، يەرلىك ئورۇننىڭ ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىنىشىنى كۈچەيتىش، توقۇلمىلارنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، پىگمېنت ھۈجەيرىلىرىنى غىدىقلاپ ئۇلارنىڭ رەڭ پىگمېنت ھاسىل قىلىش خىزمىتىنى كۈچەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سەپرا، سەۋادىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرى، قۇرۇق تەمرەتكە، كالا تەمرەتكىسى، ھۆل تەمرەتكە، قىزىل تەمرەتكە ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، يەرلىك ئورۇن مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغ بىلەن ياغلىنىدۇ.

### كۈنجۈت يېغى

تەركىبى: كۈنجۈت 1 كىلوگرام.  
تەييارلىنىشى: كۈنجۈت مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ جۇۋازغا سېلىنىپ يېغى ئېلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، يۇمشىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش تەسىرى بار.  
ئىشلىتىلىشى: رېماتىزم خاراكتېرلىك پەي چىگىتىش، بوغۇم ياللۇغى، بوغۇم ئىششىقى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، يەرلىك ئورۇن مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغ بىلەن ياغلىنىدۇ.

### ئاقىكەن يېغى

تەركىبى: سۇ كىرمىگەن ئاقىكەن 500 گرام.  
تەييارلىنىشى: كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، ئوتقا تۇتۇلۇپ قىزدۇرۇلۇپ ياغ تەييارلىنىدۇ.  
تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: تېرىلەرگە قۇۋۋەت بېرىش، توسالغۇلارنى



ئېچىش، سىلىقلاشتۇرۇش تەسىرى بار.  
 ئىشلىتىلىشى: قان بوزۇلۇشتىن بولغان تېرە  
 كېسەللىكلەرنى يەنى بەدەن سىرتقى قىسمىدىكى ھەرخىل  
 تەمرەتكىلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
 ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، يەرلىك  
 ئورۇن مۇۋاپىق مىقداردىكى ياغ بىلەن ياغلىنىدۇ.

# چامالەن ئاقسارى

## مەلھەم دورا ياسالمىلىرى

بۇ مەلھەم دورا تالقانلىرىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان قوشۇمچىلار (يەنى ياغ، ۋازېلىن، ھەسەل، موم) قوشۇلۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، خېمىرغا ئوخشاش يۇغۇرۇلىدىغان، تېرە - شىللىق پەردىلەرگە ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىلىرىدىن ئىبارەت.

مەلھەم دورىلار تېرىنى ئاسراش ۋە سىلىقلاشتۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، گۆش ئۈندۈرۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەمدە قىچىشىنى پەسەيتىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش تۇراقلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولۇپ، ئۇزاق مۇددەت ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

### مەلھەمى زەمچە

تەركىبى: زەمچە، قەلەي، قوغۇشۇن، مىس، تۇچ ھەربىرى 10 گرامدىن، لىمون، ئۈزۈم سىركىسى، بىلسان يېغى ھەربىرى 50 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ساپلاشتۇرۇلىدۇ، مىس، قوغۇشۇن، تۇچ قاتارلىقلاردا كۈشتە تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق. **تەسرى:** ئىسسىق سەپرادىن بولغان توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، قۇرۇتۇش، قورۇش تەسرى بار. **ئىشلىتىلىشى:** مەقئەت بوۋاسىرلىرى، كۆز جاراھەتلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىلىش مىقدارى:** كۈندە بىر قېتىم، يەرلىك ئورۇن مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا بىلەن ياغلىنىدۇ.

### مەلھەمى بەرەس

**تەركىبى:** شور، مۇرمەككى، زەمچە، ئوردان ھەربىرى 15 گرامدىن، خەربەق سىياھ، موزا ھەربىرى 9 گرامدىن، ئەنجۈر غازىغى سۈيى 50 لىتىر، ئوسما سۈيى 30 لىتىر، ئۈزۈم سىركىسى 100 لىتىر.

**تەييارلىنىشى:** دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ ساپلاشتۇرۇلۇپ شورە، زەمچىلەر كۈشتە قىلىنىدۇ، باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ مېۋە سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** مۆتىدىل.

**تەسرى:** توسالغۇلارنى ئېچىش، تېرىنى قىزارتىش، قاننى جانلاندۇرۇش تەسرى بار.

**ئىشلىتىلىشى:** بەرەس كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

**ئىشلىتىلىش مىقدارى:** بۇ دورا مۇۋاپىق مىقداردا كۈندە بىر قېتىم، تېرىگە چېپىلىپ، بىمار ئاپتاپتا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

قاپارتچۇق پەيدا بولغاندا دورنى چېپىشنى توختىتىش لازىم.

### مەلھىمى قوروھى رەھىمى

تەركىبى: نېلۇپەر، ئاق لەيلى ھەربىرى 15 گرامدىن،  
بىنەپشە، ھەمىشباھار ھەربىرى 9 گرامدىن، بۇغداي كېپىكى  
30 گرام، كۆكنار گۈلى ھەم غوزىكى ( شاكىلى) ھەربىرى 18  
گرامدىن، گۈل يېغى ياكى سۇزاپ يېغى 100 مىللىلىتىر.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە  
ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، گۈل يېغى بىلەن  
يۇغۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق. مەددا ئالمىششىنى  
تەسىرى: ياللۇغ قايتۇرۇش، ماددا ئالمىششىنى  
ياخشىلاش، ئاغرىق پەسەيتىش، بالياتقۇ بوينى جاراھىتى،  
بالياتقۇ شەلۋەرەش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.  
ئىشلىتىلىش مىقدارى: بۇ دورا كۈندە بىر قېتىم يەرلىك  
ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

## زىماد دورا ياساللىرى

زىمادلار چاپلانما ياكى تاغما دېگەن مەنىدە بولۇپ، بۇ دورا تالقانلىرىغا بەزى قوشۇمچىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدىغان، قويۇقلۇق دەرىجىسى بىر قەدەر يۇقىرىراق قاتتىق مەلھەمدىن ئىبارەت بولۇپ، تېرە كېسەللىكلىرىدە سىرتىدىن چېپىلىدۇ. تەركىبىدە كۆپ مىقداردا دورا تالقانلىرى بولغانلىقى ئۈچۈن ھۆلۈكلەرنى، يېرىڭلارنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار. زىمادلار ئادەتتە تېرىنىڭ نورمال خىزمىتىگە دەخلى يەتكۈزمەيدۇ، بەلكى تېرىنى قوغدايدۇ. شۇڭا، كۆپىنچە تېرە ياللۇغلىرىغا، ھۆل تەمرەتكىلەرگە، قەقەشلىشىپ، شەلۋەرەپ تۇرىدىغان جاراھەتلەرگە ئىشلىتىشكە ئىنتايىن مۇۋاپىق كېلىدۇ. زىمادلار بەدەن ھارارەت تەسىرىدە يۇمشاق ھالەتكە كېلىدۇ. لېكىن، ئېرىمەيدۇ. تېرىگە چاپلانغاندىن كېيىن تېرىدە خېلى ئۇزاق ساقلىنىدۇ.

## زىماد مۇياسىل

تەركىبى: 90% لىك ئىسپىرت 500 مىللىلىتىر، قەلەمپۇر، سۆرۈنجان مىسىرى ھەربىرى 60 گرامدىن، ۋاڭ ئۇرۇقى 30 گرام، بەزرۇلبەنجى 60 گرام، سەبە 60 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى، كۈچۈلا، پوستى خەشخاش ھەربىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە

ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئىسسىق-ئارلاشتۇرۇلۇپ 10 كۈن تۇرغۇزۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان بوغۇملاردىكى ياللۇغلارنى قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: مۇپاسىل، نىقرەس، ئولتۇرغۇچى نېرىپلار ياللۇغى، سوغۇقتىن بولغان ھەرخىل ئاغرىقلارنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

## زىماد پەرزىجە

تەركىبى: موزا، ھېلىلە، مامرانچىن، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، سۆرۈنجان مىسىرى، ئانارگۈلى، قەلەمپۈر ھەربىرى 15 گرامدىن، ئاقىرقەرھا 10 گرام، زەمچە 5 گرام، بىلسان يېغى 50 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، ئۈپىدەك سوقۇلۇپ بىلسان يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق تارقىتىش، پەي، مۇسكۇللارنى چىگىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: جىنسىي يول ياللۇغى، بالياتقۇ بوينى شەلۋەرەش، بالياتقۇ بوينى ئىششىقى، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، جىنسىي يول تامچە قۇرت كېسەللىكى، بالياتقۇ تۆۋەنلەش، جىنسىي ئەزا بوشاپ كېتىش قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن

ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە پاختىغا مېلپ يەرلىك ئورۇنغا سېلىنىدۇ.

## زىمادى مەقئەت

تەركىبى: كۈدە ئۇرۇقى 15 گرام، موزا 10 گرام، ھېلىلەزەردە، سۆرۈنچان مىسىرى ھەربىرى 15 گرامدىن، ئانارگۈلى 10 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، مامرانچىن، زەرچۇۋە ھەربىرى 30 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار كۆرسەتمىدىكى مىقدارى بويىچە ئېلىنىپ، ساپلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ چىلان چوڭلۇقىدا شىپا تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، قان توختىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: مەقئەت بوۋاسىرلىرىنىڭ يېنىك دەرىجىدە قانىشى، ئىچكى بوۋاسىر قاناش، ئاغرىش، بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى يوقىتىش، مەقئەت ئىششىقى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى: بۇ دورا كۈندە بىر قېتىم تەرەتتىن كېيىن مەقئەتكە بىر داندىن سېلىنىدۇ.