ئۇيغۇر تېبابەت
رېتسېپلىرىدىن مىراسلار

1

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى(W)

مەسئۇل تەھرىرى: گۇەن شيۇمېي
مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم

ئۇيغۇر تېبابەت رېتسېپلىرىدىن مىراسلار

نەشرگە تەييارلىغۇچى: مەريەم ساقىم
ئەركىن ساقىم
مەسئۇل كوررېكتور: نىساگۈل ئابدۇللا

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچا 66-قورو پوچتا نومۇرى 830001)
ئۈرۈمچى تۆمۈريول ئىدارىسى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ
1092×787مم 32 فورمات 3.25 تاۋاق
1998-يىل 8-ئاي 1-نەشرى 1-بېسىلىشى
ISBN7—5372—2052—2/R • 220
تىراژى: 1-5000

باھاسى: 4.50 يۈەن

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابىتى — نەچچە مىڭ يىللىق تارىخىي جەرياندا، ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئىجتىھات بىلەن ئىزدىنىشى نەتىجىسىدە ئۈزلۈكسىز تەرەققىي قىلىپ ۋە مۇكەممەللىشىپ، ئوخشاش كەسپلەر ئىچىدە ئۆزگىچە ئىلغار نەزەرىيىۋى ئاساس، مول ئەمەلىي تەجرىبىسى بىلەن ئالاھىدە ئورۇن تۇتۇپ، ئىنسانلار سالامەتلىك ئىشلىرى ئۈچۈن ئۆچمەس تۆھپىلەرنى ياراتتى. خۇددى باشقا ساھەلىرىمىزگە ئوخشاش، تېبابىتىمىزمۇ ناھايىتى بۇرۇنلا يېزىق ئارقىلىق خاتىرىلىنىشكە باشلانغان بولۇپ، نەزەرىيە، دورىگەرلىك، داۋالاش ۋە ساقلىق ساقلاش ئىشلىرىغا ئائىت نۇرغۇنلىغان سىستېمىلاشقان نادىر ئەسەرلەر يارىتىلىپ، قوشنا ئەل ۋە ئىسلام تېبابىتىنىڭ تەرەققىياتىدا تۈرتكىلىك رول ئويناپ كەلدى. شۇنداق بولغاچقا، نۇرغۇنلىغان ئەسەرلىرىمىز ناھايىتى ئۇزۇن يىللار ئىلگىرىلا كۆپلىگەن ئەللەردىكى كەسپداشلارنىڭ، شەرقشۇناسلارنىڭ زور قىزىقىشىنى قوزغاپ، چەت ئەللەرگە ئېلىپ كېتىلگەن. بۇلار ھازىرمۇ ئىنسان مەدەنىيىتىنىڭ ئەڭ قىممەتلىك مىراسلىرى سۈپىتىدە ئەتىۋارلىنىپ ساقلىنىپ، تەتقىق قىلىنىۋاتىدۇ.

شۋېتسىيە لاند ئۇنىۋېرسىتېتىدە ساقلىنىۋاتقان، چاغاتاي تىلىدا يېزىلغان Prov351 نومۇرلۇق بۇ قولىيازما ئەنە شۇنداق مىراسلىرىمىزنىڭ بىرى بولۇپ، بۇندىن 106 يىل ئىلگىرى كۆچۈرۈلگەن (ئاپتور ۋە كۆچۈرگۈچىنى بىلىش مۇمكىن بولمىدى) بۇ ئەسەرنى 1929-يىلى شۋېتسىيىلىك داڭلىق شەرقشۇناس، دىپلومات گۇننار ياررىڭ (Gunnar jarring) قەشقەردىن ئېلىپ كەتكەن.

ياپونىيە توكيو چەت ئەل تىللىرى ئۇنىۋېرسىتېتى ئوقۇتقۇچىسى، ئۇيغۇر تارىخى تەتقىقاتچىسى سىممىن ياسوشى ئەپەندى شۋېتسىيە لاند ئۇنىۋېرسىتېتى كۇتۇپخانىسىدىن مىكرو فىلىمگە ئېلىپ

كەلگەن؛ 1994- يىللىرى ياپونىيە توكيو تەبىئىي پەنلەر ئۇنىۋېرسىتې-
تى دورىگەرلىك فاكولتېتىدا تەتقىقات ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللانغان
دوتسېنت مەريەم ساقىم خانىم مەزكۇر ماتېرىيالنى زور تىرىشچانلىقلارنى
كۆرسىتىپ قولغا ئالغان ۋە ئەركىن ساقىم ئەپەندى بىلەن چاغاتاي
ئۇيغۇرچىسىدىن هازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىغا ئۆزگەرتىپ، نەشرىياتى-
مىزغا سۇندى. بىر نەچچە ئەسەردىن پايدىلىنىپ تۈزۈلگەن بۇ قولياز-
مىدا، نۇقتىلىق هالدا بەزى كېسەللىكلەرنىڭ تەرىپى ۋە داۋاسى، تائام
خام ئەشيالىرىنىڭ مىزاجى، تەييارلىنىشى قولاي، ئىشلىتىلىشى ئاددىي
رېتسېپلار تونۇشتۇرۇلغان بولۇپ، خېلى يۇقىرى پايدىلىنىش قىممىتى-
گە ئىگە ماتېرىيال هېسابلىنىدۇ. قوليازما قەدىمىيلىكى بىلەن يۇقىرى-
قىدەك قىممەتكە ئىگە بولسىمۇ، لېكىن قولدىن-قولغا كۆچۈرۈلۈپ
يۈرگەن بولغاچقا، مەزمۇنلار ئارىلىشىپ كەتكەن. بەزى مەزمۇنلار بىر
نەچچە يەردە تەكرارلانغان، باشلىنىش نۇقتىسى، مەزمۇن ئىزچىللىقى
يوق. شۇنداق ئەهۋالدا ئەسەرگە ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىپ رەتلەپ
چىقتۇق. ئوقۇغىلى بولمىغان ياكى ئۆچۈپ كەتكەن خەتلەرنىڭ
ئورنىغا كۆپ چېكىت (...) قويدۇق. قوليازما ئۆلچەمسىز ئەسەر
بولسىمۇ، خەلقىمىزنى ئەجدادلار ئىش-پائالىيەتلىرىدىن خەۋەردار قى-
لىش نىيىتىدە ۋە نۆۋەتتىكى تېبابەتچىلىك تەتقىقات ئىشلىرىغا ياردىمى
بولۇپ قالار دېگەن مەقسەتتە كەڭ جامائەتچىلىككە تۇتتۇق، سەۋىيە-
مىزنىڭ چەكلىكلىكىدىن نەشر جەريانىدا نۇقسانلاردىن خالىي بولۇش
قىيىن. كەسپداشلارنىڭ، تەتقىقاتچى، هەۋەسكارلارنىڭ سەممىي تەن-
قىدلىرىگە تەييارمىز.

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

...مۇپاسلغا ۋە پۇت ئاغرىقىغا سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، سۆرۈنجان 35 گرامدىن؛ ئاق تۇربۇت 10 گرام، قەنت ئىككى ھەسسە، بۇلارنى سوقۇپ، ئەتىگەندە قايناق سۇ ياكى چاي بىلەن 10 كۈن كاپ ئىچىلىدۇ. يەنە شاپتۇلنىڭ مېغىزىنى يانجىپ، ئىككى تاۋاق سۇ قۇيۇپ، بىر تاۋاق قالغىچە قايناتسا، ناشتىدا ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسلغا ياخشى مەنپەئەت قىلىۇر ۋە يەنە چىغ يىلتىزىدىن سۇ چىقىرىپ، قەنت قوشۇپ ئىچكەي.

مائۇل ئۇسۇلىنىڭ تەركىبى: سۇمبۇل، ئىزخىر، بىنەپشە، قىزىلگۈل، پەرسىياۋشان، خېنە 3 گرامدىن، گاۋزىبان، رۇم بەدىيان، بادرەنجى بويا، ئۇستقۇددۇس، ئەفتىمۇن 15 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خۇبباز ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، شۇمشا، يالپۇز، سېمىزئوت ئۇرۇقى 7 گرامدىن؛ بىخ كەبىر، كاسنە يىلتىزى، بەدىيان 14 گرامدىن؛ سېرىق ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، رەۋەن 10 گرامدىن؛ قەنت 330 گرام.

چىش ئاغرىقى خۇندىن بولسا، قىيفال تومۇردىن قان ئالغاي. ئەگەر سەپرادىن بولسا، سىركىنى قىزىلگۈل بىلەن قايناتىپ، ئاغزىغا ئېلىپ تۇرغاي. چىشى مىدىرلاپ قالغان بولسا، ئاقىرقەرھانى سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ باسقاي. ئەگەر چىشنىڭ تۈۋىدىن سۇ ئارىلاش قان كەلسە، تۇز ياكى زۇفانىڭ سۈيى بىلەن يۇيۇپ، ئارقىدىن ئانار پوستى بىلەن مازىنى سوقۇپ، چىشنىڭ تۈۋىگە سەپكەي. يەنە قىزىلگۈل، پۇرچاق، يېسمۇق .... سوقۇپ باسقاي، ۋە يەنە ئۇدنى كۆيدۈرۈپ، تۇز بىلەن قوشۇپ چايقىغاي. ئەگەر چىش چىرىپ ئاغرىسا، ئۆچكىنىڭ چاۋا يېغىنى كۆيدۈرۈپ، ئىسلاپ بەرسە، ئاغرىق پەسىيدۇ. ئەگەر چىشلىرى بوشىسا، ئانار گۈلىنى سوقۇپ، ياتار ۋاقتىدا

چىشنىڭ تۈۋىگە باسقاي.

باشنى ھېلىلە بىلەن يۇسا، چاچ ھەرگىز ئاقارمىغاي. قاغىنىڭ ئۆتىنى قۇلاققا ئۈچ تامچە تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقى كۆرمىگەي. ئەگەر سامساقنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ، ياغدا پىشۇرۇپ چاچ-ساقالغا سۈرسە، ھەرگىز ئاقارمىغاي. ئاق لەيلىنىڭ سۈيىگە تازا ياغ قوشۇپ، چاچ-ساقالغا سۈرسە قارا بولۇر.

ئەگەر بۇرۇندىن قان ئېقىپ توختىمىسا، تۆگىنىڭ تۈكىنى كۆيدۈرۈپ، قومۇش بىلەن پۈۋلىسە توختايدۇ.

ئەگەر يۈزى ئىششىغان بولسا، تۆگىنىڭ سۈتىنى چاپسا شىپا بولۇر. ئەگەر ئۆردەك مېڭىسىنى شېكەر بىلەن يېسە، جۆرىسىگە ھەرگىز ئارام بەرمەس. ۋە يەنە قارا ئىنەكنىڭ سۈتىنى قايىنىتىپ، ھەسەل بىلەن ئىچسە، ھەر كۈنى جىمادىن (جىنسىي ئالاقىدىن) لەززەت ئالۇر. خورازنىڭ مېڭىسىنى زەكىرىگە سۈرۈپ جىما قىلسا، مەزلۇم ھەرگىز چىدىيالماس. ئەگەر ئەرەنلىكى كەم بولسا، تۇخۇم سېرىقى، زەدەك ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ يېگەي. تۇرۇپنىڭ ئۇرۇقىنى قوي ئۆتى بىلەن زەكىرىگە چاپسا، ياخشى بولۇر. ئۈينىڭ ئۆتىنى زەكىرىگە چاپسا، قاتتىق قىلۇر. ئەگەر قۇشقاچ مېڭىسىنى، توشقاننىڭ ئۆتىنى زەكىرىگە سۈرۈپ جىما قىلسا، مەزلۇم باشقا كىشىگە قارىماس بولۇر. ئەگەر مەزلۇم كىشى قېچىرنىڭ يۈرىكىنى يېسە، پەرزەنتلىك بولۇر. ئەگەر بېدە ئۇرۇقىنى يانجىپ، ھەسەل بىلەن يېسە شەھۋىتى زىيادە بولۇر.

ئەگەر كىشى ئۈستەكتىن قالسا، ھېلىلە، ناۋات، زەنجىۋىل، قىچا، ھەسەللەرنى مەجۇن قىلىپ، ھەر كۈنى 30 گرامدىن قىرىق كۈن يېسە، شەھۋەت پەيدا بولۇپ، جىما قىلۇر. ئەگەر كۆپ تەشنا بولسا،

بېھى شەربىتى ئىچسۇن.

سەرپستان، تۇرۇپ يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر بۇرۇندىن قان ئېقىپ توختىمىسا، مىكىيان توخۇنىڭ مېگىسىنى قورۇتۇپ، پۇركىسە توختار. كۆزى ياشاڭغۇرسا، دۇمبە ياغ، توخۇم سېرىقى، زەرچۇبىلەرنى خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ، ئىسسىق ھالەتتە ئىككى قاشنىڭ ئوتتۇرىسىغا تۇتسا توختار.

ئەگەر كىچىك بالا خىرقىراپ قالسا، زىغىرنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يالىتىپ قويسا ئوڭشىلىدۇ. ناسور (ئاقما يارا) غا ئۆچكە ئۆتىنى چاپسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر مەزلۇم كىشى ئات سۈيدۈكى ئىچسە ھامىلە چۈشكەي.

ئەگەر چېچى ئۆسمىسە، كونجۇت يېغى ۋە توخۇمنىڭ سېرىقىنى چاپسا، چاچ ئۆسىدۇ. ئەگەر كىچىك بالىدا چېچەكنىڭ يېلى قالسا، قىزىلگۈل، قوغۇن ئۇرۇقى، كالا سۈتى چاپسا شىپا بولىدۇ. ئىسسىقتىن باش ئاغرىسا، ئاق لەيلى، كۆكنارنى يانجىپ، بېشىغا چاپسۇن. مەزلۇم كىشى لوبىيانى سۈرۈپ، چاپسىمۇ ئاغرىقى توختار.

ئەگەر سوڭەك قىچىشسا، سامساق ئۇرۇقىنى چايناپ چاپسا بېسىلىدۇ.

ئەگەر سۆزنەك بولۇپ قالسا، زىغىر يېغىنى چۈچۈتۈپ، زەكىرىنى مايلاپ تۇرسا، مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بوينىغا بەز چۈشسە چىگىت مېغىزىنى ئاتىلا قىلىپ ئىچسە يوقىلىدۇ.

ئەگەر جاراھەت چىقسا، قىزىلگۈل مونچىقى، ئازغان مونچىقى ۋە ئەمەن ئۇرۇقىنى 3.5 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ سالايە قىلىپ، گۆشگۈرت بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭدا بولمىسا، كېلەر، چايانىنى قورۇتۇپ، سوقۇپ چاپسا ياكى ھەرە كۆنىكىنى چاپسا ساقىيىدۇ.

ئەگەر دېمى سىقىلسا، زەنكارنى قېتىق بىلەن قوشۇپ، قەي قىلسا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر سۈيدۈكى تۇتۇلسا، قارلىغاچنىڭ ئۇۋىسىنى ئۆكۈزنىڭ سۈيدۈكىگە قوشۇپ ئىچسە راۋان بولۇر. ئەگەر ئۈيىنىڭ چۈيسىنى قۇرۇتۇپ مەزلۇمگە بەرسە ئاشىق قىلۇر. ئەگەر كىرپىنىڭ ئۆتىنى ھەر يەرگە سۈرسە، موي چىقار. ئەگەر ئاتنىڭ تىلىنى كىچىك بالىغا يېگۈزسە تىلى چىققاي. ئەگەر خورەك تارتسا، ئايغىر ئاتنىڭ تىلىنى ياستۇق ئاستىغا قويۇپ ياتسا، خورەك تارتمىغاي. ئەگەر چايان چاقسا، كالىنىڭ تېزىكىنى كالا يېغى بىلەن چاپسا مەنپەئەت قىلۇر. قىزىل ئۆچكىنىڭ يۈرىكىنى قۇرۇتۇپ، كۆزگە تارتسا كۆز روشەن بولۇر. قەۋزىيەت بولغانغا قىزىل ئۆچكىنىڭ يۈرىكىنى كىندىككە قويسا راۋان بولۇر. ئەگەر كور بولسا، كافۇرنى قىزىل ئۆچكىنىڭ ئۆتىدە ئېزىتىپ، كۆزگە تېمىتسا شىپا تاپۇر. سۆگەلگە ئىتنىڭ قېنىنى سۈرسە داۋا بولۇر. ئەگەر ئىتنىڭ تىلىنى كىچىك بالىنىڭ بويىنىغا ئېسىپ قويسا، قارا باسمىغاي، يىغلىمىغاي. ئىتنىڭ تىلىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، قۇلاق ئاغرىقىغا ئىشلەتسە مەنپەئەت قىلۇر، جاراھەتكە سالسا ساقىيۇر. ئەگەر ھامىلە ئۆلۈپ قالسا، ئىتنىڭ سۈتىنى ھەسەل بىلەن ئىچسە، دەرھال چۈشەر. ئەگەر سەۋدا بولسا، مۈشۈكنىڭ قېنىنى پىشۇرۇپ يېسە، ئېقىلغا كېلۇر. ئەگەر ئۆپكە ۋە جىگەردە زەخمە بولسا، كىرپىنى پىشۇرۇپ يېسە شىپالىق تاپار. كىرپە ئۆتىنى تەمرەتكىگە ياقسا، مەنپە-ئەت قىلۇر. كۆزگە ياقسا روشەن بولۇر. ئەگەر كۆيدۈرگە چىقسا، قۇشقاچنىڭ قارنىنى يېرىپ تاڭسا شىپا بولۇر. ئەگەر تۇرۇپ ئۇرۇقىنى قەنت ۋە گۇلاب بىلەن يېسە يەلنى يوق قىلۇر. ھەر كىم رەۋەننى يېسە، نەپسى سىقىلماس. ئەگەر كۆزگە ئاق چۈشسە، شېكەرنى تۇنجى تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ سۈتىدە ئېزىتىپ، نەچچە مەرتەم تارتسا ياكى كىرپە

ئۆتى، توشقان ئۆتىنى قورۇتۇپ، ئۇندەك سوقۇپ، سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ. جاراھەتكە كالا تېزىكىنى كۆنجۈت يېغى بىلەن چاپسا داۋا بولىدۇ. ئەگەر بالا ھەمراھى چۈشمىسە، ئېرىنىڭ چېچى ۋە كالا تېزىكىدە ئىسلىسا چۈشكەي.

ئەگەر سەككىز دانە سامساقنى قويرۇق ياغىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ، ئۈچ سائەتتىن كېيىن ئېلىپ، ئۇشتۇپ بېقىپ ئۆرۈك-تەك پىشقان بولسا، قويرۇق ياغ بىلەن مەلھەم قىلىپ، بىر سىقىم نوقۇت ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، غول، مەيدە، قورساق ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

ئۇزاق ئاغرىغان كۆزگە ناۋاتنى، كۆكنار ئورۇقى، ئوغرىتىكەن ئورۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ چاپسا ئاغرىق توختار. ئەگەر كۆزگە ئاق چۈشكەن بولسا، ئاق لەيلى سۆيىنى ھەسەل بىلەن كۆزگە تارتسا يوقىلىدۇ. ئەگەر كۆز قادىلىپ ئاغرىسا، قىزىل ئالمىنىڭ ئىچكە سېرىق ياغىنى تىقىپ، ئالمىنى خېمىر ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ، پىشقاندا يېغىنى كۆزگە تارتسا، قىچىشىش توختايدۇ. كۆز ياشاڭغۇراپ تۇرسا، قارا قوينىڭ ئۈچىيى، قويرۇق يېغى ۋە ئېگىرنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغقا ئېلەشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا پايدا قىلىدۇ. ۋە يەنە ئاق ناۋاتنى سالايە قىلىپ، مامىران، خەشخاش ئورۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات بىلەن خېمىر قىلىپ، كۆزگە تارتسا پايدىسى بولىدۇ. ئەگەر كۆزگە ئاق چۈشسە، قىزىل ئالمىنىڭ ئىچكە سېرىق ياغىنى تىقىپ، خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ، پىشقاندا ئالما بىلەن ياغنى مەلھەم قىلىپ، ئىككى چېكىسىگە تاڭماق كېرەك، ۋە يەنە ئەنزىرۇتنى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۆزگە سۈرسە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە يەنە بىنەپشىنى گۈلاب بىلەن سالايە قىلىپ، كۆزگە چاپسا، كۆز

ئەتراپىنىڭ قاپىرىپ، قىزىرىپ ئاغرىشىنى يوق قىلۇر. كۆز قىچىشىپ ئاغرىسا سەبرى سۇقۇتى، زىرە، ناۋاتنى سالايە قىلىپ، كۆزگە زىماد قىلسا، قىچىشىشنى توختىتار. كۆز سوغۇقتىن ئاغرىسا، كۆزنىڭ ئېقى قىزىرىدۇ، ئىسسىقتىن ئاغرىسا، سارغىيىدۇ. ئىسسىقلىقتىن بولغانغا ئاق سۈرمە تارتماق كېرەك، سوغۇقلۇقتىن بولغانغا، ئۇسما، قاپاق، سەۋزە قىرىندىسىنى تاڭسا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر قىزىرىپ ئاغرىسا، زەدەكنىڭ يىلتىزىنى چاپماق كېرەك، يەنە ئانار يوپۇرمىقىنى چاپسا پايدا قىلۇر. بېلىق يېلىمىنى ياكى ئۆتىنى ئادەم سۈتىگە قوشۇپ كۆزگە سۈرمەك كېرەك. كۆزگە پاشا، چىۋىن ئۇچقاندەك كۆرۈنسە، بۇ ئاشقازاندىكى بۇزۇق بۇخاراتلاردىن، ئاشقازان زەئىپلىكىدىن بولۇر. بۇنىڭدا بۇ مۇسھىلنى يېگەي، سەبرى سۇقۇتى 1.5 گرام، غارىقۇن 3.5 گرام، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۇمىلاچ تەييارلاپ، ھەر ئاخشىمى بىنەپشە شەربىتىدە ئاغزىنى چايقىغاندىن كېيىن، كۇمىلاچنى مۇناسىپ شېرىن نەرسىگە مىلەپ يۇتقاي. سەبەل دەپ كۆزگە چۈشكەن قانات گۆشنى ئېيتۇر، جەرەب، سەبەل دىماغدىكى بۇزۇق ھۆللۈكتىن پەيدا بولۇر. شۇنىڭ كاساپىتىدىن نۇقسانلار كۆرۈلۇر. زەنكار 10 گرام، سۇزاپ سۈيى 10 گرام، ئۇشەق 5 گرام، ئۇبدان سوقۇپ، سالايە قىلىپ، كۆزگە ياقماق كېرەك.

شىياپى ئەھھەر تەركىبى: تەمرى ھىندى، بەديان رۇمى، سەمغى ئەرەبى، كۆشتە قىلىنغان مىس، زەدەك ھەر بىرى 7 گرامدىن، زەنكار 5 گرام، زەپەر، مۇرمەككى 7 گرامدىن، سوقۇپ، تاسقاپ، شوخلا سۈيىدە ئېرىتىپ، كۆزگە قويماق كېرەك. كوھلىي روشنايى چەشمى (كۆزنى روشەنلەشتۈرگۈچى سۇفۇپ)، تېشىلمىگەن مەرۋايىت 3.5 گرام، مامىرانچىن، بۆرە ئەرمىنى 7 گرامدىن، قەلەمپۇر، زەپەر، سۈرمە

1.5 گرامدىن، ئىپار تۆت نوقۇتچە بۆلارنى سوقۇپ، سالايە قىلىپ، كۆزگە ياقماق كېرەك. كۆز ئاغرىقىغا ئەركەكزەدەكنى ئۇتقا كۆمۈپ، ئىچىدىن چىققان سۈتىنى چاپسا داۋا بولۇر. كۆز سوغۇقتىن ئاغرىسا، بىر نەچچە دانە قەلەمپۇرنى ئالمىنىڭ ئارىسىغا سېلىپ، خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئۇتقا كۆمۈپ ئالما ياخشى پىشقاندىن كېيىن مەلھەم قىلىپ، پاختىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، كۆزنىڭ چۆرىسىگە تاڭماق كېرەك.

رەۋغىنى دورا: قىزىلگۈل بەرگى 55 گرام، كۈنجۈت يېغى 1000 گرام، بۆلارنى شېشىگە ئېلىپ، قىرىق كۈنگىچە ئاپتاپقا قويۇپ تەييار-لىنىدۇ. يەنە بىر خىلى 7 گرام قىزىلگۈلنى بىر ئاپقۇر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ئۇن ھەسسىچە قەنت ياكى شېكەر قوشۇپ، ئاندىن بىر قوشۇق كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، ئازغىنە قاينە-تىپ، بىر مەزگىل تۇرغۇزۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ. غىزاسىغا بەررە گۆشى لازىم قىلغاي ھەمدە يېشىل ماشنى ئاقلاپ، گۈرۈچ بىلەن پىشۇرۇپ يېگەي. تەييارلانغان ياغنى ئۆزىگە سۈركىگەي. بۇ ھەر قانداق ئىششىققا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر يۈز، كۆزىگە تىلما چىقىپ، بىئارام بولۇپ، رەڭگى قىزىل بولسا كۆپىنچىسى خۇن مىزاجلىقتىن پەيدا بولۇر. يۈزىنى قورۇق قاپلاپ، ئىستىمىسى غالىپ كېلۇر. بۇنىڭ دورىسى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 1.5 گرامدىن، يۇمغاقسۈت سۈيىدە ئېزىپ، لاتىغا ئېلىپ، چىلاپ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا سۈرىلە-دۇ. سەھەردە سۈزۈۋېلىپ، سەرخىس 70 گرام، گۈلاب 35 مىللىلىتىر بىلەن ئېزىتىپ ئىچسە شىپا تاپىدۇ. سەيلانۇلمائ دەپ ئاغزىدىن سۇ يانغاننى ئېيتۇر. كۆپىنچە بەلغەم مىزاجلىقتىن بولۇر. بۇنىڭغا ئىنەك يېغى، ئانارگۈل، قىزىلگۈل، ۋە يېسمۇق قاتارلىقلارنى سالايە قىلىپ سۈرسە، كۆپ مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر سوغۇقتىن بولسا، تەشنا بول-

ماس، ئۇيقۇچى بولۇر، بۇنىڭغا جاۋارىش زىرە ياخشى مەنپەئەت قىلۇر. تەركىبى: ئاق قەنت 210 گرام، زىرە 70 گرام، زەنجىۋىل 14 گرام، قارىمۇچ 7 گرام، بۆرە ئەرمىنى 3.5 گرام، ئۇد قىمارى 10 گرام، زىرىنى بىر كېچە-كۈندۈز سىركىگە چىلاپ، سۈزۈۋېلىپ،قۇرۇتۇپ، قازاندا قورۇپ، دورىلارنى ئايرىم سوقۇپ، تابا تېشى بىلەن سالايە قىلىپ، تاسقاپ، قەنتنى قازاندا ئېرىتىپ، تالقانلارنى قوشۇپ ھەب قىلىپ يېمەك كېرەك. قۇرۇھى رىپە دەپ ئۆپكە جاراھەت بولغاننى ئېيتۇر، سىل دەپمۇ ئاتىلۇر. بۇنىڭدا ھەمىشە ئىستىما بولۇر، يۆتەلگەندە، چىققان بەلغىمى يىرىڭدەك بولۇر، يىرىڭ بىلەن بەلغەمنىڭ پەرقى شۇكى، يىرىڭنى ئوتقا سالسا، بەدبۇي پۇرايدۇ، سۇغا سالسا، ئاستىغا چۆكمەس، ئاڭا بېقىپ ئىلاجات (چارە) قىلۇر، زاتىل رىييە (ئۆپكە ياللۇغى) ئۆپكىدىكى ئاغرىقلارنىڭ ئالامىتى، دائىم ئىستىما بولۇر، گاھى دېمى سىقىلۇر، مۇبادا يېتىشقا توغرا كەلسە، ئوڭدا ياتماقتىن باشقا چارە بولماس، ئارام ئالالماس. بۇنىڭغا شەربىتى بىنەبشە بەرمەك كېرەك. تەركىبى: بىنەبشە 21 گرام، قەنت 100 گرام، بۇلار ئەنجبار شەربىتى تەرىقىسىدە قاينىتىلىدۇ. قان تۈكۈرگەنگە بىلىق يېلىمى پايدىلىقتۇر. زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) خۇن مىزاجلىقتا پەيدا بولۇر، ئوڭ-سول بېقىندا پەيدا بولۇپ، يۆتەلسە ئاغرىيدۇ. گاھى ئىستىمىسى ئۆرلەپ، گاھى پۇتلىرى مۇزلاپ، گاھى دېمى سىقىلۇر. بۇنىڭدا باسلىق تومۇردىن قان ئالغاي، ئۇسسۇزلۇق ئۇچۇن چىلان شەربىتى، نىلۇپەر بەرگەي. نىلۇپەر ئىككى خىل بولىدۇ، بىرى تاغدىن چىقىدۇ، بۇ كېزىككە دورا. بىرى دەريا قىرغىقىدىن چىقىدۇ، بۇ بەل ئاغرىقىغا داۋادۇر.

ئەگەر ئادەمنىڭ ئۇيقۇسى قاچسا نىلۇپەر، قىزىلگۈل، خەشخاش

پوستى، دارچىن، سەلىخە 7 گرامدىن، كۆنجۈت يېغى 50 گرام، ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ بېشىغا چاپلاق كېرەك. مەجۇنى سەن-جىرنا ئاشقازانغا قۇۋۋەت بېرۇر، بەلغەمنى كېسەر، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلۇر، شال ئېقىشنى توختىتۇر. قورساقتىكى يەلنى ھەيدەپ قۇرتلارنى ئۆلتۈرۇر، جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ، دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرۈپ، توسال-غۇلارنى ئاچار ھەمدە بەزى نامۇۋاپىق يەللەرنى يوق قىلۇر، شەھۋەتنى زىيادە، جىگەرنى تازا قىلىپ، ئىشتىھانى ئېچىپ، بەدەننى ساغلام قىلۇر. تەركىبى: جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى 35 گرامدىن، مەستىكى، قەلەمپۇر، ئۇدخام، ئاقىر قەرھا، ناۋات مىسرى، سىيادان 7 گرامدىن، بۇلارنى 120 گرام ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 7 گرامدىن يېگەي. ئەگەر كىشى يەرقان (سېرىق كېسەل) بولۇپ، دورا قىلىشمۇ پايدىسى بولمى-سا، مۇۋاپىق مىقداردا كاسنىـــە ئەرەقى، بەديـــان يىلتىزى 3.5 گرام، شېكـــەر 7 گرام، قەنت 3.5 گرام، مۇۋاپىق مىقداردا نەمەكى كەشمىر (كەشمىر تۇزى) قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مىس قاچىغا ئېلىپ، ئوتتا ئېرىتىپ، چىمچىلاقچە شىياق تەييارلاپ قويسا شىپا تاپۇر. ئەگەر قۇلۇنجىدىن گۇمانى بولسا، مەقئەتتىن پۈۋدىسە پايدا قىلۇر. ۋە يەنە سۇزاپ، ئەنجان دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى، ئىكلىلملىك، بابۇنە، كەرەپ-شە ئۇرۇقى، بەديان، قۇشقاچ تۇخۇمى، قەنتەرىيۇنلارنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ، توخۇ يېغى قوشۇپ، سۇزۇپ ھەمەل قىلماق كېرەك. ئەگەر چايان چېقىۋالسا، سامساقنى تۇز بىلەن سالايە قىلىپ چاپلاق كېرەك. ئەگەر بېلى ئاغرىسا، ئاق ناۋات، يۇمغاقسۇتنى سالايە قىلىپ يېسە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر ئىسسىق تائام يەپ قورساق ئاغرىسا، يېمىش جىگدىسىنى قاينىتىپ، شەربەت قىلىپ بەرسە شىپا بولۇر. ئەگەر غولى تولا ئاغرىسا، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن يېسە شىپا قىلۇر. ئەگەر

كىشى گۈڭگۈرتىنىڭ سۈيىدە بارچە ئەزاسىنى يۇسا، قىچىشقاق، مۇدۇر، نىيان رەئىشە ۋە پالەچ قاتارلىقلاردىن ساقلار. ئەگەر سىماب سۈيى، ئامىلە سۈيى، ئۇسما سۈيى ۋە خىنە سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ ئاقارغان چاچ-ساقالغا سۈرسە قارا بولۇر. ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش ۋە بالا چۈشۈرۈش ئۈچۈن، نۆشۈدۈرنى شىياف قىلىپ فەرجىگە قويماق كې-رەك. تۇغماس ئاياللار ئەركەك چاشقاننى كاۋاپ قىلىپ يېسە، پەرزەنتى بولۇر. ئەگەر ھەيز تۇتۇلغان بولسا بوستانپۇرۇشنى ئىسسىق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، سۈزۈپ ئىچسە، راۋان بولۇر. ئەگەر مەيدىسى ئاغرىسا، بىر تۇتام ئۇغرىتىكەن، بىر تۇتام كۆدە يىلتىزى، بىر تۇتام قىزىلگۈل، بىر تۇتام يۇمغاقسۈتنى قايناتىپ، ئاغزى ئېچىلمىغان قاپاق-نىڭ ئىچىگە ئېلىپ مەيدىگە تۇتماق كېرەك. ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن دارچىن قايناتىپ ئىچمەك كېرەك. ئەگەر ئەش (بالا ھەمراھى) چۈش-مىسە، بالىسى تەتۈر كەلسە ياكى ئۆلۈك دەپ گۇمان قىلسا، ئات تېزىكىدە ئىسلىسا سالامەت بولۇر. ئەگەر مەزلۇم سېزىك ئىچىدە تولا باش ئاغرىقى تارتسا، زاراڭزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇي تىزىكى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئۇتقا كۆمۈپ تاڭسا، مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر چىشى ئاغرىسا، زەنجىۋىل، ئاق تۇز، ئانارنىڭ كىندىكىنى يۇمشاق سوقۇپ، خېمىر قىلىپ، چىشنىڭ تۈۋىگە باسسا شىپا تاپۇر. بادام مېغىزى 35 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 42 گرام، نىشاستە 7 گرام، كاسىنە ئۇرۇقىنىڭ سۈيى 17 گرام، ئاق ناۋات 17 گرام، ھەممىسىنى قوشۇپ سالايە قىلىپ، كەپتەر مايىقى چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ، ھەر ئاخشى-مى تىلنىڭ ئاستىغا قويۇپ ياتسا، شەھۋىتى يانار. ئىستىسقائى لەھمى (سۇلۇق ئىششىق) نىڭ ئىلاجى، خىيارشەنبەر، فلوس 17 گرامدىن، كاسىنە بەرگىنىڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەب قىلىپ يېسە ناھايىتى

پايدىلىقتۇر. بۇندىن باشقا، غارىقۇن، تۇربۇت، رۇبىبسۇس، زەنجىۋىل 3.5 گرامدىن، ھەببۇلمۇلۇك ئىككى دانە، رەۋەنچىنى 17 گرام، بۇلارنى شەربەت قىلىپ، ھەر ئەتىگىنى ئىچىپ بەرسە ئىستىسقانى ياندۇرۇر. ئىستىسقائى تەبەلى (قورساقتا يەل ۋە سۇ يىغىلىش) ئۇستۇقۇددۇس، بادرەنجى بۇيا، كاسنە ئۇرۇقى، ئىت ئۈزۈمى، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 7 گرامدىن، بۇلارنى بىر ئاپقۇر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، 25 گرام ھەسەل قوشۇپ، ھەر كۈنى تۆت قوشۇقتىن ئىچمەك كېرەك. قەي دورىسى بۇدۇر، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، قوغۇن ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى بىر سىقىمدىن ياكى ئادراسمان ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى 3.5 گرامدىن ياكى ئاق تۇز 1.5 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىر سىقىم، ھېلىلە 10 گرام، بۇلارنى چالا سوقۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئۈچ كۈنگىچە ھەر كۈنى چۈشتە ئىچمەك كېرەك. ئۈزۈن مەزگىل يۆتىلىپ قان ئارىلاش تۈكۈرسە، بۇ ئىلاجنى قىلماق كېرەك: ئەنجبار 21 گرام، ئاق سەندەل 8.5 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر ئاپقۇر سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، بىر مەزگىل توختىتىپ، 100 گرام قەنت سېلىپ، قىيامغا كەلگىچە ئۆلتىپ بەرمەك كېرەك، غىزاسىغا يېسمۇق يارمىسى ئىچمەك كېرەك. ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن، ئارپا سۈيى ياكى ئاق لەيلى سۈيى ياكى نېلۇپەر سۈيى بەرمەك كېرەك. يۆتەلنى توختىتىدۇ. ئەگەر سەپرا مىجەزلىك كىشى قەي قىلماقچى بولسا، ئۈزۈم شەربىتى 35 گرام، رەۋەنچىنى 17 گرام، بۇلارنى چىلاپ تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ، بايىقى شەربەتكە قوشۇپ، بىر كېچە-كۈندۈز تۇرغۇزۇپ، 7 گرام ھەسەل قوشۇپ، نەچچە مەرتەم سۈرۈپ، مۇۋاپىق مىقداردا سەرخىس سېلىپ تىنىپ قىيامغا كەلگەندە، ھەر

كۈنى چۈشتە ئىچمەك كېرەك. ئەگەر زۇكام بولۇپ، بېشى ئېغىرلى-
شىپ، دىمىغى پۈتۈپ، بۇرنىدىن سېرىق سۇ تامسا، ھەببى ئايارەج
ياكى ھەببى جەدۋار ياكى ھەببى قوقىيا يېمەك كېرەك. ئەگەر بۇلار
بولمىسا، شەربىتى زۇفا بەرمەك كېرەك. دەردى تال (تال ئاغرىقى)
ئالامىتى كۆرۈلسە، قورس كەبىر ئىشلىتىلىدۇ. تەركىبى: پوستى بىخ
كەبىر 17 گرام، ئۇزۇن زىراۋەندە 7 گرام، قارا پىلپىل 21 گرام، ئۇشەق
14 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، 100 گرام كونا سىركە بىلەن
يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 3.5 گرامدىن 7 گرامغىچە ئىسكەنجبىن بىلەن
يېگەي، ئەگەر پالەچ بولسا، شەربىتى مائۇل ئۇسۇل ئىشلىتىلىدۇ.

ياسىلىش ئۇسۇلى: ھەسەل 210 گرام، زەنجىۋىل، سۇمبۇل،
دارچىن، قەلەمپۇر، خولىنجان، مەستىكى 3.5 گرامدىن، بۇلارنى
سوقۇپ، تاسقاپ، قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ھاجەت ۋاقتىدا
ئىچىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر باش تولا ئاغرىپ بىئارام بولسا،
ئۆچكە مايىقىنى كۆيدۈرۈپ، ياش ئوغلاقنىڭ سۈيدۈكى بىلەن يۇغۇ-
رۇپ، ماڭلىيىغا تاڭسا، دەرھال شىپا تاپىدۇ. يەنە بىر ئىلاجى، كۆكنار
ئۇرۇقى 35 گرام، جۇۋنە، سىندۇرۇس 17 گرامدىن، نىشاستە 14 گرام،
بۇلارنى قايىنتىپ، تىرىپىنى بېشىغا تېڭىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە
مەنپەئەتى كۆپتۇر. ئەقلىنى زىيادە قىلغاي. يەنە بىر ئىلاجى، ئۆيىنىڭ
تۈيىقىنى كۆيدۈرۈپ، سالايە قىلىپ، بىر قىسمىنى دىماغقا پۈركىگەي،
بىر قىسمىنى بېشىغا ياققاي، بىر قىسمىنى قېتىق سۈزمىسى بىلەن
يېگەي، تەجرىبىدىن ئۆتكەن. باشنىڭ يېرىمى ئاغرىسا، سەمىغى ئەرە-
بى 3.5 گرام، ئەپيۇن 1.5 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، گۇلاب
بىلەن خېمىر قىلىپ، قەغەزگە يۆگەپ، بېشىغا تاڭماق كېرەك. يەنە
بىر ئىلاجى ئۆيىنىڭ تېزىكىنى كۆيدۈرۈپ، يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ،

بېشىغا تاڭماق كېرەك. ئەگەر يۈزىگە داغ چۈشسە، سېرىق زەرنىخنى يۇمغاقسۈت سۈيىگە قوشۇپ چاپماق كېرەك. يەنە بۆرە ئەرمىنىنى كەپتەر مايىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈرۈپ بەرسە داغنى يوق قىلۇر. ئەگەر كىچىك بالا يۆتەل بولۇپ قالسا، بېھى ئۇرۇقى، تاتلىق بادام مېغىزى، كەتىرا، سەمىغى ئەرەبى، ھەسەل سۈيى، قىزىل شېكەر سۈيى، ئازراق رۇببسۇس، ئانىسىنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يىدۈرمەك كېرەك. ئەگەر تولا چۈشكۈرسە، ئازراق قەنتنى زەپەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ پۇراتسا شىپا بولۇر. ئەگەر تەشنالىق زىيادە بولسا، ھۆل قاپاق ئۇرۇقى، كاكنەج سۈيى، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، ئازراق گۈل يېغى، ئازراق سېمىز ئۇت سۈيىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بېشىغا تاڭسا، تەشنالىقتا شىپا بولۇر. ئەگەر ئىستىمىسى ئۆرلەپ يانمىسا، 1.5 گرام سەرپىستاننى بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ئىچسە مەنپەئەت قىلۇر. يەنە بىر ئىلاجى، 3.5 گرام بىنەپشىنى 10 گرام قەنت بىلەن كاپ ئەتسە، ئىستىمىغا، سەپراغا مەنپەئەت بېرۇر. چىش ئاغرىقىدا ئاچچىق تاش، موزىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چىشنىڭ تۈۋىگە باسسا، چىشنى چىڭىتىپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ. ھەر خىل جاراھەتكە زەمچە بىلەن تۇزنى سالايە قىلىپ، سەپسە، مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىچىك بالا قەۋزىيەت بولغان بولسا، قورساقىغا ئۆي ئۆتىنى ياكى چاشقان مايىقىنى ئېزىپ چاپسا، مەنپەئەت بېرۇر. ئىسھالغا زوفتى، جىگدە كۆپ پايدىلىقتۇر. كىچىك بالىغا ناشتىدا قوغۇن بەرسە ھەم پايدا قىلۇر. ئەگەر مەيدە ئاغرىسا، ئېكىر، قىزىلگۈل، جۇۋىنە، پىننە 7 گرامدىن، ئاق قەنت 28 گرام، مەجۇن ياساپ، چۈشتە يېمەك كېرەك. ئۇندىن باشقا، مەيدە يەلدىن ئاغرىسا، تۇرۇپ ئۇرۇقى 3.5 گرام، ئەمەن ئۇرۇقى، تەرتىز، كەشنىز ئۇرۇقى 3.5 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ،

ئازراق قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ناشتىدا يېسە ناھايىتى پايدىلىقتۇر. قورساق ئاغرىقى بولسا، ئاموت قېقى، ئالما قېقىنى زىرە سۈيىگە بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ، قايناتىپ، ئازراق قەنت سېلىپ، شەربەت قىلىپ ئىچسە، ئاغرىق توختار. ئەگەر قورسىقىدا قاتتىق يەل بولسا، قارا قوينىڭ قۇيرۇقىنى، كۆدە يىلتىزىنىڭ پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، خېمىر قىلىپ ياقسا خوش بولغاي.

ئەگەر ھېق تۇتۇش ئىسسىق غالىپ كەلگەنلىكتىن بولسا، ئۇلمان سۈنى بادام يېغى بىلەن ئىچسە ياكى كالا يېغى بىلەن يېسە پايدا قىلۇر. يەنە بىر ئىلاجى، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، بەديان ئۇرۇقىنى قايناتىپ، قەنت سېلىپ، ئىسسىق-ئىسسىق ئىچسە مەنپەئەت قىلۇر. ۋە يەنە ناشتىدا سېرىق كۆجى، مەستىكى، زىراۋەندە ۋە سېرىق سۈنا ئۇرۇقىنى چايناپ، سۈيىنى يۇتسا، ھېق توختىغاي. ئەگەر تائام سىڭمەسە، ئېغىر، قۇۋۋەتلىك تائام پاچاق قويىقىسى ياكى پىشىر نان يېگەن بولسا، كېيىنكى كۈنى بۇ تائاملاردىن يېمىسۇن، قورساقلىرىنى سىلاتسۇن، ئاندىن قورسىقىغا كۈلنى ياكى تۇزنى تۇتسۇن، مەنپەئەت قىلغاي، ۋە يەنە سىيادان، ئەمەن ئۇرۇقى، زەدەك ئۇرۇقى، قارا سۈنا، زەنجىۋىل، جويۇز ۋە زەرچىۋىلەرنى مەجۇن قىلىپ يېسە، ئادەمنىڭ تېنىدە بار ھەممە ئىللەتلەرنى بىر تەرەپ قىلغاي ھەمدە شەھۋەتنى زىيادە قىلغاي. ئەگەر سىلدىن يۆتەلسە، ئۈينىڭ ئۆتىنى قۇرۇتۇپ، ھەر كۈنى چۈشتە ئاز-ئازدىن يېسە پايدا قىلۇر. يەنە بىر ئىلاجى، توشقاننىڭ ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ، يانجىپ، زۇفائى مىسىر 3.5 گرام، رەۋەن 1.5 گرام، ئاقلانغان بادام مېغىزى 17 گرام، دارچىن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، تاتلىق ئانار پوستىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، زىغىرنىڭ سۈيىدە خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب

ياساپ، تىلنىڭ ئاستىغا سالماق كېرەك، تەجرىبىدىن ئۆتكەن. ئەگەر كىچىك بالا يۆتىلىپ دېمى سىقىلسا، مەيدىسى ئاغرىپ، تىترەك ھالاكىتى يېقىنلاشقان بولسا (بۇ يۆتەل كۆپىنچە زىمىستاندا پەيدا بولىدۇ) ، قوي كۆزىنىڭ ئېقىنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات ياكى ئانىسىنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى چۈشتە بەرمەك كېرەك. ئەگەر مەزلۇم كىشى تۇغۇتتىن كېيىن كېزىك بولسا، سېرىق توخۇنى يېرىپ ئەندامىغا (جىنسىي ئەزاسىغا) تاڭسا، يەنە بىر توخۇنى سول قولىغا تاڭسا، شىپا تاپقاي. ئەگەر قەۋزىيەت بولۇپ قالسا، ئۇي ئۆتىنى ئىت خەمىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كىندىككە قويسا، دەرھال راۋان بولۇر. ئەگەر ناسۇر بولۇپ قالسا، ئېرىق بويىدىكى پاقا يوتقىنىنى كەشمىر يوپۇرمىقى بىلەن قاينىتىپ، قىيامىغا كەلتۈرۈپ، ناشتىدا بىر قوشۇقتىن ئۈچ-تۆت مەرتەم ئىچىپ، سوغۇق سۇدىن پەرھىز قىلسا ياخشى بولغاي. ئەگەر بوغۇزى ئاغرىسا، دانگورە يېغى، كۈچۈلا ۋە يۇرت جىندە يېغى، توغرىغۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، پىننە يېغى بىلەن ئاتىلا قىلىپ، قەغەزگە ئېلىپ تاڭماق كېرەك. ئەگەر زىققە نەپەس بولسا، پىرسىياۋشان 10 گرام، بىنەپشە 10 گرام، سەرپىستان ئون دانە، بۇلارنى بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، 25 گرام قەنت سېلىپ ئىچكەي.

كىشىنىڭ يۈزىنى تازا، روشەن قىلىدىغان دورىلار: ئارپا ئۇنى، نىشاستە، كەتىرا، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سالايە قىلىپ، ئۈچ ئاخشام يۈزىگە سۈرتۈپ يېتىپ، ئەتىسى ئىسسىق سۇدا يۇغاي، چۈچۈكبۇيا، بىنەپشەلەرمۇ ناھايىتى پايدا قىلۇر. ۋە يەنە لوبىيا ئۇنى، ئارپا ئۇنى، بۇغداي ئۇنى، نىشاستە، يېسمۇق ئۇنى، گۈرۈچ ئۇنى، تۇخۇمنىڭ ئېقى، پوستى سەدەپ، مۇقەل، ئازاراقى، مۇردارسەنگ ئۆپىسى، تاتلىق بادام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، تۇرۇپ

ئۈرۈقى، تۇخۇمى چورچور، شۇمشا، ئىكىلىلمىلىكلەرنى يۇمشاق سو-
قۇپ، يۈزىگە سۈرتۈپ ياتسا، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈر. ئەگەر چىشى-
نىڭ تۈۋى بوشاپ قانىسا، قىزىل يېسمۇق، پۈرچاق، نۆشۈدۈر ۋە
كۈچۈلىنى مۇۋاپىق ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، چىش تۈۋىگە باسماق
كېرەك. ۋە يەنە ئۆچكىنىڭ چاۋىسىدا ئىسلىسا ياكى زەمچە، ئانار
پوستىنى خېمىر قىلىپ ياقسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر سانجىق تۇرۇپ قالسا،
بىر تۇتام قىزىلگۈل، بىر سىقىم بەدىيان، بىر سىقىم بۇغداي كېپىكىنى
خېمىر قىلىپ، بىر نەرسىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ، سىڭ-
شىپ پىشقاندا ئېلىپ، سانجىق تۇرۇپ قالغان يەرگە تۇتماق كېرەك.
ۋە يەنە خېنە، زەرچىۋە، سوپۇنلارنى سالايە قىلىپ، سانجىق تۇرغان
يەرگە تۇتماق كېرەك. قىزىلگۈل، ناۋات، تاتلىق بادام، كەشنىزلەرنى
يۇمشاق سوقۇپ، ھەب قىلىپ، ھەر كۈنى ناشتىدا 10~17 گرامغىچە
بىر ھەپتە يېسە، كونا يۆتەلنى يوق قىلۇر. ئەگەر ئۆچكە ئۆتىنى
قارلىغاچنىڭ قېنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر يېرىگە سۈرسە، ئەسلا
تۈك چىقماس. ئەگەر مەزلۇم تۇغۇتتىن كېيىن، كېزىك بولغان بولسا،
بىر سىقىم زەرچىۋە، بىر چاڭگال يازغى بۇغداي كېپىكى بىلەن مەلھەم
تەييارلاپ، ئەندامىغا قويسا ياخشى بولۇر. ئەگەر كۆزى ياشاڭغۇرىسا،
قۇيرۇق ياغ، زەرچىۋە، تۇخۇم سېرىقىنى 5 گرامدىن ئېلىپ، خېمىر
قىلىپ، قوشۇمىسىغا قويسا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر نارىسىدە بالىنىڭ
بېشىدا قوتۇر ئىللىتى پەيدا بولسا، كالا يېلىكى 90 گرام، مۇۋاپىق
مىقداردا ئۆچكە مۈڭگۈزىنىڭ كۈلىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، بوزبۇغا
10 گرام، ئارپا 3.5 گرام، ئادەم چېچى كۈلى 10 گرام، بۇلارنى كىچىك
بالىنىڭ 14 گرام سۈيدۈكىگە قوشۇپ، كونا سىركىنىڭ لېيى بىلەن
يۇغۇرۇپ جاراھەتكە چېپىش كېرەك. ئىسسىق يەلدىن بولغان تىز

ئاغرىقىغا تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن كالا يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلۇر، سىناقتىن ئۆتكەن. ئەگەر ئەنجۇرنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تۆت-بەش قېتىم يېسە، نەچچە يىللىق يۆتەلگە پايدا قىلۇر.
ئەگەر خورازنىڭ ئۆتىنى ئىششىغان كۆزگە سۈرسە، روشەن بولۇر.
تاز باشقا زەمچە، ھېلىلە 14 گرامدىن ئېلىپ، ئاتنىڭ مېڭىسىگە قوشۇپ، چاپسا ساقىيىدۇ. قوينىڭ تۇيىقىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى بېشىغا سەپسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىمۇ ساقايمىسا، نۆشۇدۇر 3.5 گرام، خېنە 7 گرام، بوزبۇغا، ئېكىر 10 گرامدىن، بۇغا مۈڭگۈزى 25 گرام، ئۆچكە مۈڭگۈزى 10 گرام، بۇلارنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، ئۆرۈك يېلىمى 17 گرام، قومۇش يىلتىزى، چىلان ئۇرۇقى 14 گرامدىن، ياغدا كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سالايە قىلىپ، بىر كېچە-كۈندۈز سىركىدە تۇرغۇزۇپ، قوتۇر باشنى يۇمشىتىپ يۇيۇپ، توخۇ پېيىدە سۈرمەك كېرەك. سىناقتىن ئۆتكەن. ئەگەر كىشىگە بەز چۆشسە، يامان ئىششىق پەيدا بولسا، بۇغداي كېپىكى، ئاق چەشكە، بابۇنە، شۇمشا ئۇنى، سېرىقچېچەك، كۈنجۈت قاتارلىقلاردىن بىر سىقىمدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ياقسا، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. بۇ «كىتابى قارابادىن» دا زىكىر قىلىنغان. ئەگەر چاقا چىقسا، زىغىر، كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، ئىسسىق سۇدا يۇغۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ چاپسا، پات ئېغىز ئالۇر. سىناقتىن ئۆتكەن. ئەگەر ئىككى دولىسى كۆيۈپ ئاغرىسا، بىخ ئىرسانى سوقۇپ، كالا قېتىقىدا بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئاغرىغان يەرگە زىماد قىلسا، مەنپەئەتى كۆپتۇر. ئەگەر ھەيز تۇتۇلسا، 14 گرام تاغ پىننىسى، 70 گرام ئېشەك مېرىسىنى (؟) يۇمشاق سوقۇپ، ئۇينىڭ ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي يولغا قويسا، ھەيزنى راۋان قىلۇر. ئەگەر

جىگەر كېسەلى بولۇپ قالسا، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 3.5
گرامدىن، ئارپا ئۇنى، بىنەپشە، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، كافۇر 3.5 گرام-
دىن، يۇمشاق سوقۇپ، كاسىنە سۈيى، رەۋەن بىلەن قورساققا چاپسا،
جىگەرنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرۇر. سىناقتىن ئۆتكەن. غەيرىي نورمال
بەلغەمنى يوق قىلماق ئۈچۈن، ئىسكەنجىبىن، ساپ ھەسەل 17
گرامدىن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ۋە يىلتىزىنى 10 گرامدىن ئېلىپ، بىر
ئاز قاينىتىپ، ئۈستىگە ئازراق ئاق تۇز سېلىپ، ئاندىن 3.5 گرام
قىچىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، 1.5 گرام تەرتىزنى 7 گرام ھەسەل
بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ناشتىدىن كېيىن ئىچسە،
غەيرىي نورمال بەلغەمدىن بولغان خىلتلارنى تازىلايدۇ. ئەگەر سەۋدا
ئۈچۈن ئامال قىلماقچى بولسا، ئىسكەنجىبىن، مەستىكى، نەمەكى
ھىندى، بۆرە ئەرمىنى، سېرىقچېچەك قاتارلىقلارنى قاينىتىپ، سۈزۈپ
تۇزسىز ئۇماچ بىلەن توق قورساققا ئىچمەك كېرەك. ئەگەر ئىچىدىن
قان كەلسە، سېرىقگۈل بەرگى، رەيھان ئۇرۇقىنى ئاق ناۋات بىلەن
سالايە قىلىپ، يېدۈرسە شىپا تاپۇر. ئەگەر قۇلىقى ساغرو (گاس)
بولسا، قاغىنىڭ قېنى بىلەن ئات يېغىغا قۇندۇز قەھرى تالقىنىنى
قوشۇپ تامغۇزسا ئېچىلۇر ياكى خورازنىڭ ئۆتىنى بادام يېغىغا ئارى-
لاشتۇرۇپ، تامغۇزسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر تائام سىڭمىسە، چاكاندىغا
ناۋات قوشۇپ يېسە شىپا تاپۇر. ئەگەر كىچىك بالىنىڭ ئۇيقۇسى
كەلمىسە، ئاق كۆكنارنىڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئازراق قىنت
سېلىپ، يالىتىپ قويسا بولىدۇ. ئالتە ئايلىق ئەمچەكتىكى بالىنىڭ
ئۇيقۇسى ئۈچۈن شەربىتى خەشخاش بېرىلسۇن، ئانىسى سېمىز گۆش-
تە چۆچۈرە ئېتىپ يېسۇن. ئەگەر ئۇلۇغ-ئۇششاقنىڭ ئاغزى ئاغرىپ،
ئاق پىشلاقتەك بولۇپ قالسا، گاۋزىبان بەرگىنى سۇماق بىلەن قوشۇپ،

ئازغىنە قەنت سېلىپ ئاغزىغا، تىلىغا سۈرتسە، مەنپەئەت قىلۇر.

چېچەك تارقالغاندا باللارغا قىلىنىدىغان سەۋەب: سۈماق يارمىسى يېدۈرگەي، ئات گۆشى، كالا گۆشى، ئۆچكە گۆشى ۋە غەلىز (ئېغىر) تائام يېدۈرمىگەي، ئاق ئارپىدا يوبدان، ئۈماچ ئېتىپ بەرگەي. ئىستىمىسى ئۆرلىگەن هامان قوغۇن ئۇرۇقى 5 گرام، چىلان بىر سىقىم، نېلۇپەر 3.5 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، بەدىيان 1.5 گرامدىن، بۇلارغا 14 گرام قەنت سېلىپ، شەربەت قىلىپ بەرمەك كېرەك. ئەگەر كىچىك باللىنىڭ پېشابى تۇتۇلسا، غۇلجاڭنى ئىنەك سۈتىدە تۇرغۇزۇپ، باللىنىڭ مەقئىتىگە ۋە دۈۋسۈنىغا چاپماق كېرەك. چېچەك چىقىپ قىچىشىپ بىئارام قىلسا، سەندەلنى سۈرۈپ چاپسۇن. ئەگەر كىشى بۆرە ئۆتىنى، ئۇرۇقدىنىنى يېغى بىلەن زەكىرىگە سۈرۈپ جىما قىلسا، هەرگىز هارماس، ئەگەر تۆگە يىلىكى بىلەن خوراز مېڭىسى ۋە تۇخۇمەك مېۋىسىنى زەكىرىگە زىماد قىلسا، ناهايىتى كۈچلۈك بولۇر. ئەگەر ئات مېڭىسىنى گۈلىيەسىمەن بەرگى ۋە قاغا تامغىقى بىلەن ئىسسىق سۇغا چىلاپ، تۈك ئۈنمىگەن يەرگە چاپسا، تۈك چىقۇر. بۇنىڭدىن باشقا، سېرىق ئۈيىنىڭ ئۆتىنى كونا شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، شورتازغا چاپسا، تۈك ئۈنۈپ چىقار. ئۈيىنىڭ ئۆتىنى چاپسىمۇ تۈك چىقار.

بۇ پەسىلدە، دەستۇرىلئىلاج يۈسۈفىدىن ئىختىيارات هۆكۈمائى خۇراسان ئىلغاپ چىققان غىزالار تەبىئىتى تونۇشتۇرۇلىدۇ: بۇغداي ئاۋۋالقى دەرىجىدە هۆل ئىسسىقتۇر، ئارپا قۇرۇق سوغۇقتۇر. گۈرۈچ ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇقتۇر. ياغ بىلەن يېسە غىزائى لەتىف (يەڭگىل غىزا) بولۇپ، پات هەزىم بولۇر. تېرىق قۇرۇق ئىسسىقتۇر، پات هەزىم بولۇر، تۇسالغۇلارنى ئاچار. قوناق هۆل سوغۇق بولۇپ، قېرى كىشىگە زەرەر قىلۇر. كۆك پۇرچاق هۆل سوغۇقتۇر. سەۋداغا

زەرەر قىلىدۇ. سېرىق پۇرچاق ئاتقا لايىقتۇر، سۇماق قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، سەپراۋى ئاغرىققا ئىشلىتىلىدۇ. كۆجى قوناق سەۋداغا زەرەر قىلىدۇ. ئاق ئارپا، كۆك ئارپا ئۇشبۇ قىسىمدىدۇر. نوقۇت ھۆل ئىسسىق-تۇر، ماش ھۆل سوغۇقتۇر، لۇبىيا قۇرۇق سوغۇقتۇر، كۇنجۇت ھۆل ئىسسىقتۇر، كۆكنار ئۇرۇقى ھۆل سوغۇق بولۇپ، يۆتەلگە، ئۇيقۇسىز-لىققا، بوغۇز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. زاغۇن ھۆل ئىسسىقتۇر، قوغۇن ئۇرۇقى ھۆل ئىسسىقتۇر، ياڭاق قۇرۇق ئىسسىقتۇر، بەلغەمگە پايدىلىقتۇر.

ساغلىق گۆشى قۇرۇق ئىسسىق، ياشانغانلارغا پايدا قىلىدۇ، قوچقار گۆشى شەھۋەتنى زىيادە قىلىدۇ. ئۆچكە گۆشى قۇۋۋەتلىك، قۇرۇق سوغۇق؛ سېمىز بولسا، ھۆل سوغۇقتۇر. تىكە گۆشى قۇرۇقتۇر. لەقۋا، پالەچكە زىيان قىلىدۇ. قوزا يىگىرمە تۆت كۇنلۇك بولغاندا، پاقلانغا كىرىدۇ. ئۇنىڭدىن كىچىكىنى يېمىسۇن. تۆت ئايلىقتىن ئۆت-كەندە سوغۇقتۇر. ئوغلاق، پاقلاندا خاسىيەت تولا، ئىككى يېرىم ئايغىچە ئىسسىقتۇر، ئاغرىقلارغا دورىدۇر. توخۇ گۆشى ھۆل ئىسسىق، سېمىز بولسا، تىز ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، كۆز پەردىسىگە، قۇۋۋەتتى باھقا مەنپەئەت بېرۇر. چۆجە گۆشى كېزىك، مۇپاسىلغا دورىدۇر. كالا گۆشى ئىككى يېرىم ياش، تۆت يېرىم ياشتىن ئۆتسە قۇرۇق سوغۇقتۇر. ئىنەك موزايلىغىچە ئىسسىق مەرتىۋىسىدىدۇر. ئۆكۈز گۆشى سېمىز بولسا ياخشى، ئورۇق بولسا ناچاردۇر. تۆگە گۆشى قۇرۇق ئىسسىق، لەقۋا، پالەچكە پايدا قىلىدۇ. ئۇچا ئاغرىقىنى يوق قىلىدۇ. ئات گۆشى ھۆل ئىسسىق، بەلغەمگە پايدا قىلىدۇ، سوغۇقنى، سەپرانى تۈزىتىپ، مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. قۇلان گۆشى ھۆل ئىسسىق، ھەركىم يېسە سوغۇقى ئاشماس. توشقان گۆشى قۇرۇق سوغۇق، ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەرگە داۋادۇر. كەپتەر گۆشى ئىسسىقلىقتا چېكى يوقتۇر، قۇۋۋەد-

تى باھقا پايدىسى كۆپتۇر. مۇپاسىلغا، سەۋداغا، سەرئىغا، بەلغەمگە پايدا قىلۇر. تورۇلغا گۆشى، پاختەك گۆشىنىڭ مۇپاسىل، كۆز، مەيدە ئاغرىقلىرىغا پايدىسى كۆپ، كەكلىك گۆشى، ئۇلار گۆشى سوغۇقتىن بولغان تەپ، مۇپاسىل، ئۆپكە جاراھىتىگە پايدىلىقتۇر. قارا سۇنىڭ بېلىقى ئىسسىقتۇر، مەيدە ئاغرىقى، ئۇچا ئاغرىقى، سەۋدا، ئۇيقۇسى قاچقانغا داۋادۇر. ئاق سۇنىڭ بېلىقى قۇرۇق سوغۇق، پۇت-پاچاقتىكى دەرتلەرنى يوق قىلۇر. ئۇچۇرۇم قۇشقاچنىڭ گۆشى، پاختەك باچكىسى-نىڭ خاسىيىتى تەرىپكە سىغمايدۇ. كالا سۈتى ھەممە سۈتلەردىن پايدىلىقتۇر. قوي سۈتى ئىسسىق، غەلىزدۇر. ئات سۈتى قۇلۇنجى، لەقۋا، بەلغەمگە پايدا قىلىدۇ، دىماغنى پاك قىلىپ، ئېغىزدىن كېلىدى-غان شۆلگەينى يوقىتىپ، جىگەرنى تازىلايدۇ. تۆگە سۈتى ھۆل ئىسسىق، تائامنى تېز ھەزىم قىلدۇرىدۇ. كۆزنى روشەن قىلىدۇ، ئۇچىغا چاپسا مەنپەئەت بېرىدۇ. ئېشەك سۈتى ئىچكىلى يارىماس، ئەمما رەۋەنچىنى بىلەن ئۇچا ئاغرىقىغا چاپسا پايدا قىلىپ، تال، جىگەر ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت بېرىدۇ. ئەگەر ھىڭ بىلەن ئۇچىغا دائىم زىماد قىلسا، ئىستىسقاغا يول بەرمەس، ھەمىشە تازا يۈرۈر، سەرئى، سەرسامە-نى يوق قىلۇر. زىققىغا ھۆقنە قىلسا ئەلۋەتتە پايدىسىنى كۆرۈر. توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى سوغۇق، سېرىقى ئىسسىق، شۇ ۋەجىدىن توخۇ گۆشى مۆتىدىلدۇر. ھەركىم تۇخۇم سېرىقى يېغىنى پىننە، كۇنجۇت يېغى، سىيادان، زىرە، زەنجىۋىل قوشۇپ يېسە، ھەر خىل ئىللەتلەردىن خالىي بولۇر.

كىشمىش ئۈزۈم مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. دىماغنى ساپ قىلىدۇ، ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. قول-پۇتنىڭ پەيلىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. جىگەر، تالغا

پايدا قىلىدۇ، ئۇنۇتقاق بولمايدۇ. ۋاسالغۇسىمۇ شۇنداق خاسىيەتكە ئىگە. ئەنجۈر ھۆل ئىسسىقتۇر، يەڭگىل يېمەكلىك بولۇپ، رەئىشە ۋە سەكتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئەقىل-پاراسەت بېغىشلايدۇ، يامان خىلىتلارنى سۈرىدۇ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ، ئەرەنلىكنى كۈچەيتىدۇ. شېكەر بىلەن يېسە ئوبداندۇر. تەمرى ھىندى قۇرۇق ئىسسىق. غەيرىي نورمال سەپرا، بەلغەمنى يوق قىلىدۇ. يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، ئەندىشە-غەم قايغۇنى يوق قىلىدۇ. تاتلىق ئانار ھەممە مېۋىلەرنىڭ پادىشاھىدۇر. ھۆل ئىسسىق، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىدۇ، زىققىغا پايدا قىلىدۇ، كېسەلنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بېھى زوھنى ساپلاشتۇرۇپ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ. مەددە قۇرتنى يوقىتىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈپ، ئەرەنلىكنى زىيادە قىلىدۇ، سىلغا، مالىخولىياغا، مەيدىگە ۋە سەرسامغا پايدا قىلىدۇ، بۇزۇق خىلىتنى يوقىتىدۇ. ئوبدان پىشقان شاپتۇل ھەر قىسمى بۇزۇق خىلىتلەرنى، سەپرا ماددىلىرىنى يوق قىلىدۇ، مېغىزى بادامنىڭ بەدەلى بولىدۇ، كۆزنىڭ خىرەلىكنى يوقىتىدۇ، خاسىيىتى جۇڭگو، ھىندىستان دورىلىرىدىن ئوبداندۇر، چۈچۈتۈپ كۆمەچ قىلىپ، مەلۇم ۋاقىت توختاتقاندىن كېيىن، زاغۇن قوشۇپ، مەجۇن ياساپ يېسە، قولۇنجى ئاغرىقى، مەيدە ئاغرىقى كۆرمەس، كۆز تومۇرلىرىنى ئاچۇر، مۇپاسىل، تىز ئاغرىقى، ئىسسىق يەلدىن بولغان ئىستىسقانى يوق قىلۇر، قۇرت ئۆلتۈرۈر. ئەينۇلا ناھايىتى شىپالىق مېۋىلەردىندۇر، ھەركىم ئەينۇلنى دوست تۇتسا، تېۋىپكە ھاجەتمەن بولماس، تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، قان بۇزۇلغان كېسەللەرگە داۋاسى كۆپ، ئىسسىتمىلىق كېسەلگە قاينىتىپ بەرسە، ئۈچ كۈندە شىپا تاپار، زاتىلجەنبىگە، كېزىككە داۋا بولۇر، قارىئۆرۈك قۇرۇق سوغۇق، مىزاجى ئىسسىق ئادەمگە لازىمدۇر. ئەگەر قۇندۇز

قەھرى، پارپىلارنى قارىئۆرۈك بار ئۆيدە بىر كۈن تۇرغۇزسا، ئەسلا
ئىسسىقى قالماس. ئۆرۈك ھۆل سوغۇقتۇر. ياغلىق ئۆرۈك بولسا
ئەللىكتىن ئارتۇق يېمىگەي، مەيدىنى خاراپ قىلۇر، جىگەرنى ۋەيران
قىلىپ تالغا زەرەر يەتكۈزۈر، ئەرەنلىكنى كەم قىلۇر. ئۈجمە ئەۋۋەلدە
قۇرۇق سوغۇق، پىشقاندا ناھايىتى ئىسسىقتۇر، كۆزگە، سەپراغا زەرەر
يەتكۈزىدۇ. ئەمما باشقىغا پايدا قىلىدۇ، شاتۇت ھۆل سوغۇقتۇر،
ئىسسىقتىن بولغان تەپكە پايدا قىلىدۇ، دىماغقا ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ،
ئەمما سوغۇقچان كىشى دىققەت قىلسۇن. تۇركانجە سوغۇقتۇر، مەيدى-
نى خاراپ قىلۇر، قاننى كەم قىلۇر، ئاق شاپتۇلدىن كۆك شاپتۇل
ئوبداندۇر. ياڭاقنى پىشۇرۇپ، ئاپتاپقا ئازراق قويۇپ، قۇرۇتۇپ ئېلىپ،
شاكىلىدىن ئاجرىتىپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، قويرۇق ياغ بىلەن
كۆمەچ ئېتىپ يېسە بەلغەمنى يوق قىلۇر، مەيدىگە، بەلگە مەنپەئەتى
كۆپتۇر. يېگەن كىشىنىڭ سوغۇقى ئاشماس. قۇلۇنجىغا، دوۋساقتىكى
تاشقا پايدا قىلۇر، لېكىن ئۈچەيدە قۇرت پەيدا قىلىدۇ، سەپرا ئۇنىڭ-
دىن ئوزۇق ئالىدۇ. پىياز، قىچا، ھۆل ئىسسىقتۇر، يۆتەلگە پايدا قىلۇر،
بەلغەم مىزاجىغا، سەۋداغا ۋە باھنى قۇۋۋەتلەشكە مەنپەئەتى بار، مەيدىنى
پاك قىلىپ، جىگەردىكى سېرىق زەردابنى ھەيدەيدۇ. سىيادان قۇرۇق
ئىسسىقتۇر، ھەركىم دوست تۇتسا، كۆپلىگەن ئاغرىقلاردىن ئامان
بولۇر، كۆزنى روشەن، ئېغىزنى خۇشبۇي، مەيدىنى پاك قىلۇر، زىققە
نەپەسكە، سۈيدۈك تامچىلاشقا مەنپەئەت قىلۇر، بەلغەمنى، خاراموش-
لۇقنى كېسەر. زىرىنىڭ خاسىيىتى تولا، يېسە مۇبارەكتۇر، ھەر خىل
كېسەللەرگە، سەرئىي، سەرسامغا گىرىپتار بولماس، پاكىز تەبىئىي بولۇر،
ھىچ ئىش يادىدىن چىقماس. ئاق جىگدە تولىمۇ خاسىيەتلىكتۇر،
مىزاجى قۇرۇق سوغۇق، كۆز ئاغرىقى، سىل، مۇپاسىلغا پايدىلىقتۇر،

شەربىتى مەيدىكە، زىققىغا شىپا بولۇر. ھەركىم ئالما دەرىخنى دوست
تۇتسا، كۆپلىكەن ئاغرىقلاردىن ئامان قالۇر، قىزىل ئالمىدىن شەربەت
قايىنتىپ ئىچسە، سىل، سەرئى، سەرسام بولماس، مەيدىكە پايدا
قىلۇر. ئاق ئالما، رەڭگى ساپ، تاتلىق بولغاي، ئۇنىڭدىن شەربەت
قايىنتىپ ئىچسە، كۆپلىكەن كېسەللەرگە مەنپەئەتى تېگەر. مالىخولىيا،
سەۋدا بەلغەمنى يوق قىلۇر. ئەگەر ئارىسىنى يېرىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ،
قىش كۈنلىرىدە سوقۇپ، زەنجىۋىل بىلەن يېسە، ھەزىم يوللىرىدىكى
قۇرتلارنى يوق قىلۇر، دارچىن، قەلەمپۇر، شېكەر قوشۇپ، يۇمشاق
سالايە قىلىپ، يەپ بەرسە، تېۋىپكە ھاجىتى چۈشمەس. ئەرەنلىكنى
زىيادە قىلۇر. قوغۇننى دوست تۇتسا، ئاسمان-زېمىن رازى بولۇر،
تاتلىقى ھۆل ئىسسىق، تەمسىزى سوغۇق، ئوتتۇراھال بولسا مۆتىدىل-
دۇر. شېرىن بولسا، ئاق-قىزىلىنىڭ پەرقى يوق، ئۇرۇقىمۇ كۆپ خىل
كېسەللەرگە داۋادۇر. ھەر كىمنىڭ ئەقلى بولسا، بۇ ئىشتىن خەۋەر
ئالمىقى لازىم. زەدەكنى خام يېسە مۆتىدىلدۇر، شورپىدا يېمەك قۇرۇق
سوغۇقتۇر.كۆپ يېسە، مۇپاسىل، زىققىنەپەس قىلۇر، ياغ، گۈرۈچ
بىلەن يېسە، زەرەر قىلماس، سۈيدۈك تۇتۇلغانغا داۋادۇر. سوغۇقچان
كىشى، قېرى كىشى زىيادە يېمىگەي، قىزىل قوناق، ماش، لۇبىيالار
بىلەن يېسە خەتىرى كۆپتۇر، چامغۇر ھۆل ئىسسىقتۇر، ھەر قىسمى
ئاغرىقلارغا زىيىنى يوق، بىراق قۇلۇنجى، لەقۋاغا بېرىپ بولماس،
تۇرۇپ، قىزىلچا، پىدىگەنلەرنى گۆش، ياغ بىلەن يېسە، ھېچ كىشىگە
زەرەر قىلماس. ئىشتىھانى ئاچار، دەم سىقىشنى بىر تەرەپ قىلىپ،
سۈيدۈكنى راۋان قىلۇر. تاۋۇز قىزىل، ئۇرۇقى ئاق، تاتلىق بولسا
ئىسسىقتۇر، تەمسىز، خام بولسا سوغۇقتۇر، ئۆزى ئاق، ئۇرۇقى قارا
بولسىمۇ سوغۇقتۇر. ئاتمىش ياشنىڭ ئۈيانىدىكى ئادەمگە يېدۈرۈپ

بولماس، كۆپ يېسە لەقۋا بولماي قالماس. ھەسەل ھەممە دورىلارنىڭ پادىشاھى، ئۇنىڭسىز ھېچ دورا ئاغرىققا داۋا بولغان ئەمەس. لېكىن، ئەجەلگە مۇتلەق داۋا بولالمايدۇ. بادەرەنگ خەمكى سوغۇقتۇر، ئىس-سىقتىن بولغان سىل، مۇپاسىل، يۈرەك كېسەللىرىگە داۋادۇر. ئاق شېكەر قۇرۇق ئىسسىق، ئەرەنلىككە، خۇنغا پايدا قىلىدىغان خۇش پۇراق دورا-دەرمەكلەر بىلەن يېسە، خاسىيەت بېرۇر. ئەمما، باللارغا كۆپ بەرمەسلىك كېرەك. قارا شېكەرنىڭ خاسىيىتى سۇپەتكە سىغ-ماس، قېرى كىشىلەرگە تولا خاسىيەت بېرۇر، ھەمىشە يېگەي. قىزىل شېكەر مىزاجى ھۆل ئىسسىق، جويۇز، قەلەمپۇر بىلەن ھەر قانداق دورا ياساپ يېسە، نۇرغۇن ئىللەتلەرگە داۋا بولۇر. ناۋات ھۆل ئىسسىق، سوغۇق مىزاج كېسەللەرگە، سەرئى، سەرسام، لەقۋا، پالەچ ۋە بەلغەم مىزاجلارغا پايدا قىلۇر. شىرلىك نەرسە سەپراغا زىيان قىلىدۇ، ئۇنىڭ-دىن پەرھىز قىلماق لازىم. ئەگەر يۈرىكى سوغۇقتىن سالسا، قارا ئۈزۈمنى شەربەت قىلىپ، 1.5 گرام ئېگىرنى سوقۇپ، كەپتەر باچكى-سىنى كاۋاپ قىلىپ، شەربەتكە سېلىپ، تۇرغۇزۇپ، ھەر كۈنى شەر-بەتنى ئىچسە، شىپا تاپار. ئەگەر مەيدىسى ئاغرىسا، تورۇلغىنى كاۋاپ قىلىپ، ناۋات، شېكەر سېپىپ بەرمەك كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ساقايمىسا، شاپتۇل مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزىنى قايىنىتىپ، چۇچۇ-تۇپ، بەش-ئالتە كۈن ناشتىدا ئېشىغا سېلىپ، پىننە، مۇچ، پىلپىل سېپىپ ئىچسە شىپالىق تاپار. ئەگەر سىل ئىللىتىگە گىرىپتار بولسا، قارا چېچەك بىلەن زەپەرنى قايىنىتىپ بەرسە ساقىيىدۇ. ئەگەر قورساقتا يەل تۇرسا، بېلىق گۆشىنى يېسە يەل يۈرۈشىدۇ. ئەگەر بوغۇملار ئاغرىسا، ئەرتە-ئاخشام بوزبوغىنى كاپ ئەتسە ياخشى بولۇر. ئەگەر ئۇستىخان كۆيۈپ ئاغرىسا، شاپتۇل مېغىزىنى قۇرۇپ قىزارتىپ، كۈن-

جۇت يېغىنى يازغى بۇغداي يارمىسى بىلەن ئامۇت شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتىنى ئازغىنە قايناتىپ، مېغىزنى سېلىپ يېسە شىپا بولۇر. يەنە بۇيا يوپۇرمىقىنى شېكەر بىلەن كاپ ئەتسە، ئۇستىخان ئاغرىشىنى يوق قىلۇر. ئەگەر كۆز غوۋالاشسا، بۇيا يوپۇرمىقىنى ناۋات بىلەن يېسە روشەنلىشۇر. ئەگەر بۇرۇندىن يەل كەلسە، زەدەكنىڭ يىلتىزىنى كۆيدۇرۇپ، كۈلىنى بۇرۇنغا پۈركىسە ئۇڭشۇلۇر، بارچە ئەزاسىغا سۇرتسمۇ مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر يۈرەك ئاغرىپ، پات ياخشى بولمىسا، تاتلىق ئانار ئۇرۇقى، قاراسۇن ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، سېمىز ئەركەك قوينىڭ شورپىسىغا شۇمشا كۆكىنى پىنىنە ئورنىدا سېلىپ، بىر مەزگىل دۇملەپ، ئىسسىق ئىچسە، دەم سىقىلىش، يۈرەك ئاغرىقى شىپا تاپار. ۋە يەنە تاغدىن چىقىدىغان ياغاچ ئىڭنىكىنى (؟) سېرىق ياغ بىلەن پىشۇرۇپ يېسە پايدا قىلار. ۋە يەنە ئاق مۇچ، ئەفتىمۇن، قۇندۇز قەھرى، كۇدە ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئارپا تالقىنى 8.5 گرامدىن، قاينىتىپ ئىچكۈزسە شىپا بولۇر. يەنە ئۆچكە جىگىرىنى يېرىپ ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، ئۇستىگە نۆشۇدۇر سېپىپ يېسە مەنپەئەت قىلۇر. ئات سۈتىگە 14 گرام قەلەمپۇر قوشۇپ ئىچسە، مەيدە ئاغرىقى كۆرمەس. ئەگەر كىچىك بالا تولا يۆتەلسە، بېھى ئۇرۇقىنى بادام مېغىزى ۋە كەترا ياكى سەمغى ئەرەبى، روبىسۇس، ناۋات ۋە ئانىسىنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يىگۈزسە شىپا تاپۇر. ھېكىم قۇتبىدىن ئېيتۇركى: ھەركىم چۇشكۇرۇپ توختىمىسا، ئازراق قەنتنى زەپەر بىلەن قوشۇپ، سوقۇپ پۇراتسا توختار. ئەگەر كىچىك بالا تولا ئۇسسىسا، ھۆل قاپاقنىڭ سۈيى، سۇئىلەپ، كەشنىز سۈيى، خىرپە سۈيىگە ئازراق سىركە قويۇپ، بېشىغا چاپسا، تەشنالىقى بېسىلۇر.

ھەرىقتەلنار دەپ ئوتتا كۆيگەننى ئېيتۇر. توخۇمنىڭ ئېقى،

شىشنى سالايە قىلىپ، چاپسا مەنپەئەت قىلۇر، ياكى ئاق قۇشقاچنىڭ مېڭىسىنى سۆڭەككە قوشۇپ كۆيدۈرۈپ، قۇرۇق يىلتىزىنى سوقۇپ، تاسقاپ، كۆيگەن يەرنى ئىغىز سۈيى بىلەن يۇمشىتىپ، چاپسا، ياخشى مەنپەئەت بېرۇر. ۋە يەنە تۆمۈرنىڭ دېتى، قوغۇشۇن، ئۇسمىنى چاپماق كېرەك. چىش ئاغرىغانغا ئاچچىق تاش، موزىنى باراۋەر ئېلىپ، سوقۇپ، چاپماق كېرەك. ئەگەر باش قايسا، تولا تەشنا بولسا، ئالقىنى قىزىپ، تاپىنى كۆيسە، ھەر كۈنى 10 گرام خىرپىنى شىرە قىلىپ 24 گرام قەنت سېلىپ ئىچسە، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. ئارقىدىن بۇ مۇسھىلنى ئىچمەك كېرەك. سانائى مەككى 17 گرام، خىيار شەنبەر 24 گرام، رەۋەنچىنى 3.5 گرام، نىلۇپەر، بىنەپشە 7 گرامدىن، ھەممە-سىنى بىر قاچا سۇدا تەمى چىققىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، 24 گرام قەنت سېلىپ ئىچمەك، غىزاسىغا چۆجە گۆشى يېمەك، ئىسسىقلىقتىن پەرھىز قىلماق لازىم. ئەگەر سىل بولۇپ قالسا، بېلىق يېلىمىنى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ، شېكەر قوشۇپ يېسە مەنپەئەت قىلۇر. مەزلۇم كېزىك بولسا، يۇلغۇننى قاينىتىپ، ئارپا ئۇنى بىلەن ئاتلا ئېتىپ بەرمەك كېرەك. ئىستىسقائى لەھمدە پېئىندىن كېيىن سۇيۇق ئاش ئىچسە ئىششىق ئەتىسى يانىدۇ. شۇڭا، سۇيۇق ئاشتىن پەرھىز قىلغاي. بۇ ئاغرىق بىرەرسىگە يېپىشسا، ئۆلتۈرمەي قويماس. سوغۇق سۇ ئەسلا ئىچمىگەي، شاپتۇل ياكى تەمسىز قوغۇن-تاۋۇز يېمىگەي، تەشنا بولسا، تاتلىق ئانار شەربىتى، غىزاسىغا توخۇ گۆشى، قوي گۆشى، نوقۇت سۈيى ئىچسۇن، دارچىن، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىنلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سېلىپ يېگەي، ھەمدە ئۇد رۇمى 3.5 گرام، بىخ كەبىر، بەدىيان 7 گرامدىن، كاسىنە يىلتىز پوستى، بەدىيان يىلتىز پوستى، سۇس شېرىن، كاسىنە ئۇرۇقى 7 گرامدىن، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 14 گرام،

قىزىلگۈل بىر سىقىم، بۇلارنى چالا سوقۇپ، 17 گرام رەۋەنچىنى سېلىپ، بىرئاپقۇر سۇدا يېرىمى قالغىچە قايناتىپ، سۈزۈپ، بىر قوشۇقتا ئىككى قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ بەرمەك كېرەك. ۋە يەنە ئىستىسقائى لەھمىگە بۇزۇرى شەربىتى بەرسىمۇ بولىدۇ. ئىستىسقائى سەپرادا پۈت-قول، قورساق ئىششىغان بولسا، بەدىيان ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى 17 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى 14 گرام، بىخ كەبىر 3.5 گرام، بۇنىڭغا 240 گرام قەنت سېلىپ، قايناتىپ، شەربەت تەيـيارلاپ، ئەتە ئاخـشام بىر قوشۇقتا ئىككى قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچكەي. ئەگەر بەلغەم مىزاجىدىن قۇتۇلاي دېسە، زەپەر، كاۋاۋىچىننى شورپىغا سېلىپ يېسۇن، زەپەرنى شېكەر بىلەن ھەب قىلىپ يېسە، بەلغەم سۇسلىشۇر. ئەگەر چوڭ-كى-چىك ئادەمنىڭ ئاغزى ئاق پىشلاق بولۇپ ئاغرىسا، گاۋزىبان بەرگىنى يېسمۇق بىلەن ئازغىنە ناۋات قوشۇپ ئېغىزىغا، تىلىغا سۈرسە مەنپە-ئەت قىلۇر. ئەگەر پىياز، كۆدە، چەشكىنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە، ئاقكېسەلكە سۈرسە، تۆك ئۈندۈرەر. ئەگەر دېمى سىقىلىپ ئۇسسىسا بىنەپشە 10 گرام، ئاق لەيلىگۈل، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 5 گرامدىن، بۇلارنى بىر ئاياق سۇدا قايناتىپ، شەربەت تەييارلاپ، 85 گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ، سۈزۈپ، ئەتە-ئاخشام ئىچسە، شىپا قىلۇر. ئەگەر تۇرۇپنى شېكەر بىلەن ناشتىدا يېسە يۆتەل توختار. يۆتەلنىڭ تەسرىدىن كىندىكى ئاغرىسا، تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن ھەسەل ئىچسە، ئەلۋەتتە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر زەھەر يەۋالغان بولسا، ئۆچكە سۈتىنى ئىسسىق ياغقا قوشۇپ بەرسە، ئىچكەن ھامان قۇسۇپ، زەھەر تەسىر قىلماس، ئەگەر كىچىك بالا تولا يىغلاپ، تاشقى، كىندىكى چىقسا، جۇۋىنەنى يۇمشاق سوقۇپ، توخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ياقسا،

ناھايىتى پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كىچىك بالا كۆكيۆتەل بولۇپ قالسا، سېرىقچېچەكنى قايىنتىپ ئىلمان قىلىپ، بېشىنى يۇسا شىپالىق تاپار. ئەگەر كىچىك بالا قۇسسا، زىرە بىلەن نان يېدۈرسۇن، 3.5 گرام قىزىل شېكەر بەرسۇن، شىپا بولىدۇ. ئەگەر بىر كىمنىڭ قۇلاق-بۇرۇنىدا يەل پەيدا بولسا، توشقاننىڭ سۈيدۈكىنى ئىسسىققىنە ۋاقتىدا ئىچۈرسە، بىر نەچچە ۋاق تۇزسىز تائام يېدۈرسە شىپا تاپار. ئەگەر بەدخۇي خوتۇنغا توشقاننىڭ تېرىسىنى قۇلاق ۋە پاچاقلىرى بىلەن ئادەم چېچىنى قوشۇپ كۆيدۈرۈپ، سەندەل بىلەن ئىسلىسا، ئۇ خوتۇن خۇشخۇي بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدىن ھېچ ماجرا چىقماس. توشقاننى قوي سېرىق يېغى، كالا سېرىق يېغىدا پىشۇرۇپ يېمەك، ئۇيقۇنىڭ سەرمايەسىدۇر. ئەمما، بەلغەم، سەۋدانى ئۆلغايتۇر. ئەگەر بوۋاسىر ئىللىتىگە گىرىپتار بولۇپ، قان تامسا، كۆدىنى كالا يېغىدا قورۇپ يېسە، ئەلۋەتتە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر خېنىنى پېدىگەن يوپۇرمىقى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئىششىق زەخمىتىگە ياقسا شىپا بولىدۇ. ئەگەر باش-ئايىقىغا بەز چۈشۈپ، ئىششىق پەيدا بولسا، بىر سىقىم كەپتەر مايىقى بىلەن بىر سىقىم قىزىل ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقىنى، يۇمشاق سوقۇپ، خېمىر قىلىپ، كالا چاۋىسىغا 3.5 گرامنى يۆگەپ، ئۇي تېزىكىنىڭ ئوتىغا كۆمۈپ، ئىششىققا تاڭسا، ئېغىز ئالمىغان ئىششىقنى ئېغىز ئالدۇرۇر. ۋە يەنە كونا قاپاقنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ئىككى قوشۇق سىركە، تۆت قوشۇق كۈنجۈت يېغىدا يۇغۇرۇپ، ھەر قانچە قاتتىق ئىششىقلارغا مەلھەم ئېتىپ سۈرسە، ئېغىز ئالدۇرماي قويماس ھەمدە نىلۇپەر 14 گرام، گۈلاب 28 گرام، بۇلارنى ئىككى جام سۇدا بىر جام قالغىچە قايىنتىپ، 100 گرام قەنت سېلىپ، قايىنتىپ قىيامىغا كەلگەندە، سۈزۈپ ئىچىش كېرەك. ئەگەر يۆتىلىپ قالسا، كىيىك ئۆتى بىلەن ئاق ناۋاتنى

ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، يۆتەلنى بىر تەرەپ قىلىدۇ. مۇپاسىل، سىلىغا ھالۋىنى ياغلىغۇدا پىشۇرۇپ، ئىسسىق پېتى زىماد قىلسا، ئىششىقى يانار. ئەگەر سۆيدۈك تۇتۇلسا، كاككۇككۈلىنى قارلىغاچ مايىقى بىلەن قايىنتىپ ئىچسە ياكى دوۋسۇننىغا قويسا ياكى ئۇشبۇ سۇدا ئولتۇرغۇزسا، دەرھال راۋان بولىدۇ. يەنە بىر ئىلاجى قوغۇن ئۇرۇقى ۋە زەدەك ئۇرۇقىنى قايىنتىپ ئىچۇرسە راۋان بولىدۇ. ۋە ياكى كېۋەزنىڭ شاكىلىنى قايىنتىپ دوۋسۇننىغا قويسا، دەرھال راۋان بولىدۇ. رۇستە قوغۇن، پىشقان شېرىن قوغۇنمۇ سۆيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. ئەگەر مەزلۇم تۇغۇت ۋاقتىدا ئۆكۈز، ئۇينىڭ يېغىنى، ئۆتىنى، تېزىكىنى فەرجىگە چاپسا، تۇغۇتى ئاسان بولىدۇ. ئەگەر ھامىلە ئۆلگەن بولسا، ئۇي تېزىكىنى قايناق سۇ بىلەن ئىزىپ ئىچۇرسە چۈشەر. ئەگەر بېقىن ئاغرىسا، تۆگىنىڭ ئۆتىنى يېغى بىلەن زىماد قىلسا شىپا تاپار. ئەگەر كۆز ئاغرىسا، تۆگىنىڭ يىلىكى بىلەن تۇكىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كېچە سۇرۇپ ياتسا شىپا تاپار. تۆگىنىڭ ئۆتىنى تامغۇزسىمۇ داۋا بولار. جاراھەتكە چاكاندىنىڭ يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەھەر دېگەن شۇنداق نەرسىدۇركى، ئاۋۋالى سىماب، ئاندىن سىر، زەرنىخ، پارپا، ئۆچكە ئۆتى، ئېيىق ئۆتى، پاقا ئۆتى، كېلەر ئۆتى، كىرپە ئۆتى، بۇلار زەھەر قاتارىدا تۇرار. بۇلاردىن 3.5 گرامدىن زىيادە يېسە، ھالاكىتى كۆپتۇر. بۇنىڭغا ئەمچەكتىكى بالىنىڭ سۆيدۈكى، كالا سۈتى، شېكەر، سىركە دورىدۇر. ھەر كىم كەسلەنچۈك، كېلەنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى قوتۇر، قېچىشقاق يارىسىغا تاكسا ياخشى قىلىدۇ. ئەگەر يامان تاز بولسا، چىغىرنىڭ لېپىنى ئۇينىڭ ئۆتى بىلەن سالايە قىلىپ چاپسا شىپا تاپۇر. ئەگەر پىياز سۈيىنى سىركە بىلەن قايىنتىپ، تۇك چۈشكەن يەرگە سۈرتسە تۇك ئۈنگەي، ئەگەر ھېلىلە

بىلەن بىنەپشىنى قوشۇپ باشنى يۇسا، چېچى ھەرگىز ئاقارماس، ئەگەر بېلىقنى قورۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، باش يېلىمىگە قوشۇپ، ئاقارغان چاچ-ساقالغا چاپسا قارا بولۇر. ئەگەر سانجىق تۇرۇپ قالسا، قومۇش يىلتىزىنى قاينىتىپ، بىر ئاز تۇرغۇزۇپ، 3.5 گرام قەنت سېلىپ ئىچسە، سانجىق يوق بولۇر. كالا تېزىكىنى ياكى كونا چالمىنى ۋە ياكى شورتاڭنى ئوتقا كۆمۈپ تۇتسىمۇ سانجىق تارقاپ كېتەر. ئەگەر مەزلۇمنىڭ تۇغۇتى قىيىنلاشسا، ئادەم چېچىنى كۆيدۈرۈپ، گۈلاب بىلەن يۇغۇرۇپ جىنسىي يولىغا قويسا، بالا ئاسان چۈشەر. ئەگەر بالا تەتۈر كەلسە، ئات تۇيىقىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى كالا يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي يولىغا قويسا، ئوڭلىنىپ قالۇر. ئەگەر بالا ھەمراھى چۈشمىسە، ئات تېرىسىنى، قوراي، يۇلغۇنلارنى قاينىتىپ ئىچۈرسە، دەرھال چۈشكەي. ۋە يەنە بىنەپشىنى كونا ئۈزۈم ھارىقىدا ئىزىپ ئىچۈرسىمۇ دەرھال چۈشكەي، ۋە يەنە بىر جام سۇغا بىر سىقىم زەدەك ئۇرۇقىنى بىر مەزگىل چىلاپ، ئوبدان قاينىتىپ، خامدا سۈزۈپ، ئازغىنە شېكەر سېلىپ ئىچۈرسە، بالىمۇ، بالا ھەمراھىمۇ چۈشەر. ئەگەر تۇغماس مەزلۇم قېرى كىرپىنى ئۆلتۈرۈپ، ئىسسىق پېتى فەرجىگە ياقسا، مەزلۇمنىڭ يولدىشى كىرپىنىڭ ئۆتى ۋە يېغى بىلەن زەكىرىنى ياغلاپ، جىما قىلسا ھەمدە مەزلۇم بىر ھەپتە ھەرە كۆنىكىدە ئۈچ مەرتەم ئىسلانسا، ئەلۋەتتە پەرزەنتلىك بولۇر. ئەگەر ھەرە كۆنىكىنى ھەر قانداق جاراھەتكە مەلھەم قىلىپ سۈرسە، شىپا تاپار. ئەگەر خورازنىڭ ئۆتىنى ياشاڭغۇرايدىغان كۆزگە سۈرسە، ھەرگىز ياش ئاقماس، ئەگەر ئاق خورازنىڭ قېنىنى، مېڭىسىنى 3.5 گرام شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، جىنسىي قۇۋۋەت ھەسسىلەپ ئاشار. قاغا تامغىقىنىڭ گۈلى، ئۇرۇقى ياكى كۆكى ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلارغا

يەنى قان بۇزۇلۇش، سەرئى، سەۋدا، پېسە ۋە جۇزامغا پايدىلىقتۇر.
پېسكە ئايارەج پەيقرا يېسە، كۇپايىدۇر. ۋە يەنە قاغا تامغىقىنى سىركىدە يۇغۇرۇپ، ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ، 7~10 گرام ھەسەل قوشۇپ، يېسە ياكى چاپسا، خاسىيىتى كۆپتۇر، ئەگەر زىرىق يىلتىزىنى چاپاقسىز قۇرۇق ئاغرىيدىغان كۆزگە شوخلا بىلەن سۇرسە شىپا تاپار. ياكى زىرىق يىلتىزىنى قايناتىپ، تېرەك يېلىمى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاغرىق كۆزگە سۇرسە كۆز ھەرگىز ئاغرىماس. ئۇنى يەنە غەلىز (ئېغىر) تائام يەپ، ئاشقازىنى ئاغرىغان كىشىگە بەرسە، شىپا تاپقاي. قارا سۇنا ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىقتۇر، ئەگەر يۇزدە داغ، سەپكۇن بولسا، سىركە بىلەن ئىزىپ چاپسا، مەنپەئەت قىلۇر. ئاتىلاغا سىلىپ ئىچسە، جىگەردىكى ئاغرىقىقا خاسىيەت بېرۇر، تالنى پاك قىلۇر، نىق-رىسكە ھەم شىپا بولۇر. ئەگەر قوي چاۋا يېغى بىلەن بۇلماق ئېتىپ يېسە، يۇرەك سىلىشنى ۋە ئەندىشىلىكنى يوق قىلۇر. ھەر قانداق جاراھەتكە سەپسە ئەت ئۇندۇرەر. ئەگەر سۇت بىلەن ئىزىپ، مەزلۇم فەرجىگە چاپسا، سۇ كېلىشنى يوق قىلۇر. بالىياتقۇدىكى ھەر قىسمى ئاغرىقلارغىمۇ مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر ئۇرۇقىنى كاپ ئەتمەك لازىم بولسا ناۋات بىلەن 3.5 گرامدىن زىيادە يېسە ئېغىر كېلۇر. ئەگەر ياغچىنى بىر باغلام توغراپ قايناتىپ، ھورلانسا ھەيز راۋان بولۇر. ئەگەر ئارچا ئۇرۇقىنى كۇنجۇت يېغىدا يۇغۇرۇپ، ساغرو قۇلاقا تامغۇزسا ئېچىلۇر. يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل، شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە، ئادەمنىڭ ئىچىدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۇرۇر، قورساقتىكى ئۆلگەن ھامىلىنى چۇشۇرۇر. ساپ سىركە بىلەن ئىزىپ، كۇيە يېگەن چاچ-ساقالغا چاپسا، تۇك چىقىرار. يۆتۈلۈپ كۆكرىكى ياكى جىگىرى قۇرۇق ئاغرىسا، بىر سىقىم ئارچا ئۇرۇقىنى ئاقلاپ، قايناتىپ ئىچسە پايدا

قىلۇر، تەشنالىقنى باسار. ئەگەر مەزلۇمنىڭ چىچى چۈشسە، كونا قۇمۇشنىڭ يىلتىزىنى توغراپ، يوغان سوقىدا سوقۇپ، قايىنتىپ، كۆك خىنە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇزاق چىلاپ، تەمنى چىقىرىپ بېشىغا چاپسا، ياكى سۈيىدە يۇسا، چىچى ئۇزۇن، قارا بولۇر. تۇغماس ئايال توشقان-نىڭ مېڭىسىنى يېسە، پەرزەنتلىك بولۇر. قۇلاقلىرىنى يېسە كېچىدە قارا باسماس، قېنىنى قۇرۇتۇپ تېرىق ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، قان كېلىدىغان ئىسھالنى توختىتىدۇ. مېڭىسىنى سېمىز توخۇ يېغى بىلەن قورۇپ، لەقۋا، پالەچ سەۋەبىدىن تىترىگەن قول-پۇتلارغا سۈرسە شىپا بولىدۇ. سېرىق ياغ بىلەن ئېرىتىپ ئىچسە، سەرئى، سەرسامنى يوق قىلىدۇ. توشقاننىڭ بەز مايەسىنى ھەيز توختىغاندا، دەرھال پاتلىق لاتىغا سىڭدۈرۈپ، جىنسىي يولىغا قويسا، تۇغۇشقا كىرۇر. نىقرەس، مۇپاسىلغا شورپىسى داۋادۇر. ئەگەر قەلەمپۇر، دارچىننى سالايە قىلىپ، ھەسەل بىلەن زەكەرگە سۈرۈپ جىما قىلسا، ئايال ھەمىشە شۇ كىشىنى ياد ئەيلەپ تۇرار، ئۇندىن باشقا، قارا مېكىيان تۇخۇمىنىڭ سېرىقىغا ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، زەكەرگە سۈرۈپ جىما قىلسا، ئېيى-تىپ تۈگەتكۈسىز لەززەت تاپقاي. ئەگەر ئەرەنلىكى سۇس بولۇپ، خوتۇنى رازى بولمىسا، تۇخۇم سېرىقىنى ئىنەك يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ زەكىرىگە زىماد قىلغاي، ئەگەر تۇرۇپ ئۇرۇقى، زەدەك ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقى 7 گرامدىن، سوقۇپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ناشتىدا يېسە، شەھۋەتنى زىيادە، زەكەرنى قايىم قىلۇر. قۇۋۋەتى باھقا سىماب كۆپ مەنپەئەت بېرىدۇ، ئىككى نوقۇتتەك سىمابنى بىر قۇشقاچنىڭ ئىچىگە سېلىپ، قۇشقاچ گۆشىنى خېمىر ئارىسىغا ئېلىپ، تېزەكنىڭ ئوتىغا كۆمۈپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئاندىن بىر سىقىم قوي گۆشى قىيمىسى-نى قازاندا قورۇپ، قۇشقاچنىڭ گۆشى بىلەن بىللە يېسە، شەھۋەتنى

ناھايىتى زىيادە قىلىدۇ. جىنسىي ئالاقىغا قۇۋۋەت قىلاي دېسە، 32 گرام پىلپىلنى تۆت قوشۇق كالا سۈتىگە بىر ئاخشام چىلاپ، پىلپىلنى بىر جام سۈتتە قىيامىغا كەلگىچە قاينىتىپ سۈت ئاز قالسا، ئۈستىگە سۈت قۇيۇپ قاينىتىپ، سۈتنى تولۇق سىڭدۈرگەندىن كېيىن، پىلپىلنى ئېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، يېرىم ھەسسە ناۋات قوشۇپ، ئىلمان سۈت بىلەن ئىچمەك كېرەك. ياكى سۈئىلەپ، مەستىكى 17 گرامدىن، شۈمشا، ئۇد قىمارى، زەپەر، دارچىن 7 گرامدىن، سۈمبۇل 3.5 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ناشتىدا يېسە، باھنى ناھايىتى قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ. ئەگەر قۇۋۋەت زىيادە بولسۇن دېسە، تۇخۇم سېرىقى 450 گرام، زەنجىۋىل 130 گرام، زەدەك ئۇرۇقى 130 گرام، دارچىن 100 گرام، زەپەر 30 گرام، ئىپار 150 گرام، قۇشقاچنىڭ مېڭىسى ۋە ئوتتۇز كەپتەر تۇخۇمى، ئون توخۇ تۇخۇم سېرىقىنى قازاندا ئايرىم چالا پىشۇرۇپ، زەدەك ئۇرۇقىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، كالا يېغىدا ئېرىتىپ ئاپتاپتا قويسا، يۇمشاق مۇلايىم بولغاي، ئاندىن بۇ دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى چۈشتە يېمەكنى ئادەت قىلغاي. لوقمان ھېكىم ئېيتىپتۇركى: ھەر كىم بۇ مەجۇننى يېسە، تېۋىپكە ئەسلا ھاجىتى چۈشمەس.

تەركىبى: زەدەك ئۇرۇقى 200 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 130 گرام، مەستىكى 130 گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، ئۇدخام 7 گرام، ئاقىرقەرھا 3.5 گرام، زەنجىۋىل 35 گرام، سوقۇپ، سالايە قىلىپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ئەتە-ئاخشام يەپ بەرسە، ئادەمنى ناھايىتى قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ. ئارستوتىل ھەكىم ئېيتۇركى: تۆۋەندىكى مەجۇننىڭ خاسىيىتى ھەممىدىن كۆپ، شەھۋەتنى زىيادە قىلىدۇ، سەپرانى كېسەر، سەۋدانى يوقىتۇر، ئىشتىھانى ئاچار، كىشى پەرىشان چۈش كۆرمەس.

تەركىبى: زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل، دارچىن، قەلەمپۇر، ئۇد-
خام، ئاقىر قەرھا، مەستىكى، جۇۋىنە، جۇيۇز، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى،
كەرەپشە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، سىيادان 10 گرامدىن، ھەسەل ئۇچ
ھەسسە، دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ناشتىدا
7 گرامدىن يېمەك كېرەك. ئەگەر جۇۋىنە، قىزىل شېكەر، قەلەمپۇر،
ئازغىنە سۇزۇك تۇز، ئاق زەنجىۋىل، دارچىن 1.5 گرامدىن ئېلىپ،
ئوبدان سالايە قىلىپ، ئىككى ھەسسە ئوبدان ھەسەلدە يۇغۇرۇپ،
ھەر كۈنى چۈشتە يېسە، زەكەرنى قاتتىق قىلىپ، يىگىرمە تۆت ياشلىق
ئادەمنىڭ قۇۋۋىتىنى بېرۇر. ئەگەر توشقان مېڭىسىنى قەنت بىلەن
سالايە قىلىپ، كەپتەر مېڭىسى، كەكلىك مېڭىسى، قۇشقاچ مېڭىسىنى
ناۋات بىلەن يېسە، زەكەر قاتتىق، قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولۇر. ئەگەر
ئۆكۈز يىلىكىنى زەنجىۋىل، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە، ھەرگىز
ئەرەنلىكىدىن قالماس. ئەگەر ئايارەج يېسە، سېمىز پاقلان گۆشى،
سېمىز توخۇ گۆشى، چۆجە يېسە، خوتۇنىغا مەسخىرە بولماس. ئەگەر
سېمىز بېلىق، خام پىياز، بىر سىقىم زىرە، 7 گرام جۇۋىنە، 3.5 گرام
زەدەك ئۇرۇقى سوقۇپ، بېلىق گۆشىگە سېپىپ يېسە، قۇۋۋىتى تولۇپ
تاشقاي، ئەگەر تۆگىنىڭ لوككىسىنى، يېلىن گۆشىگە خام پىياز، زىرە،
زەنجىۋىل، پىلپىل سېلىپ، قىيما قىلىپ، چۆچۈرە ئېتىپ يېسە،
شەھۋەت زىيادە بولۇر، ئەگەر توشقان بەز مايەسىنى قۇرۇتۇپ، 10 گرام
توخۇم سېرىقى قوشۇپ، سوقۇپ، ناۋات بىلەن يېسە، ئۆلگىچە شەھ-
ۋەتتىن قالماس، ئەگەر ئۆردەك توخۇمى سېرىقىنى زىرە، جۇۋىنە،
قەلەمپۇر 1.5 گرامدىن، زەپەر، ئازراق جويۇز، تورۇپ ئۇرۇقىنى سو-
قۇپ، ھەسەل بىلەن يېسە، رۇستەمدەك قۇۋۋەت ھاسىل قىلۇر. ئەگەر
ئوتتۇز توخۇمنى پىشۇرۇپ، تورۇپ ئۇرۇقى، جۇۋىنە 1.5 گرامدىن

سوقۇپ، تاسقاپ، سېپىپ، بىر ئاز سوۋۇتۇپ، 50 گرام قىزىل شېكەر سېلىپ، يېسە قايىم تۇرار، ئۇچىسى، تىزلىرى ئاغرىماس، يول ماڭسا هارماس. ئەگەر تۆگە يىلىكىنى، ئۇستىخانلىرىنى كۆيدۇرۇپ، كۆلىنى كالا يېغى بىلەن زەكىرىگە سۇرتسە، يوغان قىلۇر، قارارىغا يەتمەي ئەسلا بوشىماس. ئەگەر كىشى سېرىقچېچەك، جۇۋىنە سۇيىدە يۇيۇپ، بۇقا چاۋىسى ياكى كۇنجۇت يېغى، جوزمۇقاتىل، ياڭاق يېغى بىلەن مەلھەم ئېتىپ، هەر كۇنى زەكىرىگە سۇرۇپ، قۇرىغاندا، ئىلمان ئۆچكە سۇتىدە يۇسا، زەكىرى قاتتىق بولۇر، زوفتى رۇمىنى ئوتتا پىشۇرۇپ، زەكىرىگە زىماد قىلسا، يوغان، قاتتىق قىلۇر. ئەگەر بەدىيانىنى قورۇپ، پىلپىل، ئاقىرقەرها، زەنجۇۋىللەرنى 1.5 گرامدىن ئېلىپ، خورما، شېكەر، قىيامى ئىسكەنجبىن، كافۇر، ئىپارلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بەدىيانىنى قوشۇپ، شېشىگە ئېلىپ، ئاغزىنى مەهكەم ئېتىپ، ئۈچ كۇنگىچە شېشىنى بىر نەچچە قېتىم چايقاپ، ئون كۇنگىچە ئاپتاپقا قويۇپ، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ ئالدىدا، زەكەرگە سۇرۇپ، بىر ئاز قۇرۇتۇپ، جىما قىلسا كۆڭلى هەمىشە سەندە بولۇر. ئەگەر تۇخۇمەكنى سوقۇپ، پىلپىل، ئاقىرقەرهادىن ئازغىنە قوشۇپ، هەسەل بىلەن زىماد قىلىپ، ئاندىن جىما قىلسا، ئايال هەرگىز بۆلەك كىشىگە قارىماس. ئۆي ئۆتىگە تۇخۇمەك قوشۇپ، زەكەرگە سۇرۇپ جىما قىلسا، لەززەت تاپۇر، توشقان ئۆتىنى زەكىرىگە سۇرۇپ جىما قىلسا، ئاياللار لەززەت ئالۇر. ئەگەر سېرىق ئۇينىڭ ئۆتىنى هەسەل بىلەن سۇرۇپ جىما قىلسا، مەزلۇم شەيدا بولۇر. ئەگەر كاۋاۋىچىنىنى هەسەل، زەنجۋىل بىلەن سالايە قىلىپ، زەكەرگە سۇرۇپ جىما قىلسا، مەزلۇم سەن ئۇچۇن جان بېرۇر. ئەگەر خورازنىڭ قېنىنى، ئۆتىنى، مېڭىسىنى زەكەرگە سۇرۇپ جىما قىلسا، ئايال سەندىن باشقىنى خالىماس.

قىزىلگۈلنىڭ يىلتىزىنى گۈلى ئېچىلغان ۋاقىتتا ئېلىپ، 14~17 گرامدىن قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، شېكەر بىلەن زەكەرگە سۇرۇپ جىما قىلسا، ھەر قانچە زاھىد، تەقۋادار مەزلۇم بولسىمۇ، ئاشىقى شەيدا بولۇر. ئەگەر مۈشۈك ئۇرۇقدېنى ۋە چۈيىسىنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، زەكەرگە زىماد قىلىپ، جىما قىلسا، مەزلۇم لەززەت تاپۇر. ئەگەر مولۇننىڭ يېغىنى زەكىرىگە سۇرۇپ، جىما قىلسا، ئايال ئوغۇلچى بولۇر. ئەگەر كاۋاۋىچىننى، قارىمۇچنى ئاغزىغا سېلىپ تۇرۇپ، جىما قىلسا، شەھۋەت ئەۋجىگە چىققاندا، ئاندىن مەنىي كېلۇر. ئەگەر ئاچچىق كەكرى سۈيىنى كىيىك ئۆتى بىلەن زەكىرىگە سۇرۇپ، ئارقىسىدىن بۇقىنىڭ يىلىكىدە ياغلاپ جىما قىلسا، خوتۇنلارغا كارامەت كۆرسىتۇر. ئەگەر ئۆردەك يېغىنى ئاقىر قەرھا بىلەن يەپ، ھەر قانداق ئايال بىلەن بىر نۆۋەت ياتسا، سېنىگدىن باشقىنى خالىماس، ئەگەر قۇشقاچنىڭ تۇكىنى تىرىك يۇلۇپ، ھەرىنىڭ ئۇۋۇسىغا ئېسىپ، ھەرىلەر چېقىپ ئۆلتۈرگەندىن كېيىن قۇشقاچنى كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، زىماد قىلسا، زەكەر ھەمىشە قايىم تۇرار. ئەگەر بۆرە چۈيىسىنى ئۇستىدىكى يېغى بىلەن ئېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، شېكەر 35 گرام، قەنت 14 گرام بىلەن سالايە قىلىپ يېسە، شۇنچىلىك قۇۋۋەت بېرۇركى، ھەرگىز چارچاپ قالماس.

ئەگەر چىشى ئاغرىپ، بوشاپ قالسا، ئاچچىق تاش بىلەن موزىنى يۇمشاق سوقۇپ، چىشقا چاپلاق كېرەك. ئەگەر باش قايسا، تولا تەشنا بولسا، ئالقىنى، تاپىنى قىزىسا، ھەر كۈنى 14 گرام سېمىز ئوت ئۇرۇقىدىن شىرنە چىقىرىپ، 25 گرام قەنت سېلىپ، چۈشتە ئىچمەك كېرەك. ئاندىن بۇ مۇسھىلنى ئىچسۇن، سانايى مەككە 17 گرام، خىيار شەنبەر 25 گرام، رەۋەنچىنى 3.5 گرام، نىلۇپەر 7 گرام، بىنەپشە 7

گرام، ھەممىسىنى بىر قاچا سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 25 گرام قەنت بىلەن شەربەت قىلىپ، ئىلمان ھالەتتە ئىچىشى، غىزاسىغا ئاقلانغان ماش، چۆجە گۆشى يېيىشى ھەمدە ئىسسىقلىقتىن پەرھىز قىلىشى لازىم. ئەگەر چىشىنىڭ يىلتىزى ئاغرىسا، سۇنغان بولسا، موردا سەنگنى زەمچە بىلەن ئېرىتىپ ياقسا، مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ھەر ئەزاسىدا، بېشىدا جاراھەت بولسا، ئاق تۇز، زەمچىنى سالايە قىلىپ سۈرسە شىپا بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان سەۋداغا، ئۇيقۇسىزلىققا بىنەپشە، كاھۇ ئۇرۇقى، بابۇنە ھەر قايسىسىدىن بىر سىقىم، ئارپا يارمىسىدىن بىر سىقىمنى، بىر ئاياق سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىدە بېشىنى يۇماق كېرەك. سوغۇقتىن بولغان سەۋداغا بابۇنە، ئىكلىلمىلىك بىر تۇتامدىن؛ سېرىقچېچەك ۋە مەرزەنجۇش، شىخ 1.5 گرامدىن، يېرىم قالغىچە قاينىتىپ، سۈيىدە بېشىنى يۇماق كېرەك. شەربىتى بۇزۇرى سوغۇقچان كىشلەرگە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر جىگەر، ئاشقازان، مەيدە، قورساقتا ياللۇغ بولسا، بەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت 10 گرامدىن، ئېگىر ئىككى دانە، كەرەپشە يىلتىزى 7 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، بىر ئاياق سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قەنت سېلىپ، قىيامىغا كەلتۈرۈپ، بىر قوشۇققا ئىككى قوشۇق سۇ قوشۇپ ئىچكەي. ئەگەر ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسى كۆيۈپ ئاغرىسا، ئاق سەندەل، رەۋەنچىنى، قىزىلگۈل، كەشنىز، ئىت ئۈزۈمى، ئارپا ئۇنى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىسپىد- غول 3.5 گرامدىن، ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ زۇفتى رۇمنىڭ سۈيى بىلەن چاپىماق كېرەك. ئەگەر ئېلىشىپ قالسا، توشقاننىڭ جىگىرى، بۆدۈنە گۆشىنى زىرە بىلەن يېسە پايدا قىلىدۇ. ياكى جىندى بولغان كىشىگە كېلەنىڭ ئۆتىنى كالىنىڭ يىلىكى بىلەن بېشىغا چاپسا

ياكى قارلىغاچنىڭ قېنىنى كالا يېغى بىلەن بېشىغا زىماد قىلسا ھوشىغا كېلىدۇ. ھەسەلنى كۆپرەك بەرسە، ئەقلىگە كېلىپ ياخشى بولىدۇ. ھەر كىم تۆگىنىڭ تۇيىقىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى كونا جاراھەتكە سەپسە، پايدىلىقتۇر.

سەپرا ۋە ئۇنى نورماللاشتۇرۇش ھەققىدە ھۆكىمالار ئېيتۇرلار-كى: ھەممە رەنجىلەرنىڭ ئانىسى سەپرا ماددىسىدۇر. غەيرىي خىلىت ۋە قان بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا چۇچۇكبويا يىلتىز قىيامى 17 گرام، قوغۇن يىلتىزى 20 گرام، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 14 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقى 10 گرام، ئادىراسمان ئۇرۇقى 1.5 گرامغا 7 گرام ندمەك ھىندى سېلىپ، قاينىتىپ ئىچمەك كېرەك. ئەگەر يانمىسا، ئاچچىق تاۋۇز، ئاچچىق قاپاق سۈيىنى ئىچسە مەنپەئەتى كۆپتۇر. ھەر كىم بۇنى لازىم تۇتسا، يۈرەك سالماقتىن، قول-پۇت ئېغىرلىشىش، پەرىشان چۈش كۆرۈش، ئۆرە تۇرسا باش قېيىش، قورساق ئاغرىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇشتىن خالى بولىدۇ. ھەيز تۇتۇلغان بولسا، نۆشۈدۈرنى شىياق ئېتىپ فەرجىگە قويسا ياكى بىر ئاياق بوستانپۇرۇشنى بىر كېچە ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ سۈيىنى ئىچسە، ھەيز راۋان بولىدۇ. ئەگەر ھامىلە ئۆلۈك بولسا، شېكەر، ۋە كۈندۈرنى 1.5 گرامدىن ئېلىپ، شەربەت تەييارلاپ ئىچۈرسە، ھامىلە چۈشەر. ئەگەر بالا تەتۈر كەلسە، ئاق تۇزنى تاپىنىغا سۈرتسە، ئاسان بولىدۇ. ئەگەر بالىياتقۇدا ياكى قورسىقىدا يەل بولسا، ئازراق كەپتەر مايىقىنى بىر ئوچۇم ئارپا ئۇنىغا قوشۇپ، ئىككى قوشۇق سىركىدە يۇغۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ چاپسا، ئىششىق بولسىمۇ يوق بولىدۇ. قوبا ئاغرىقىغا گىرىپتار بولسا، ئادراسمان ئۇرۇقىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگىنى 3.5 گرامدىن يەپ بەرسە، شىپا تاپار. ئەگەر ئېغىزى بەدبۇي پۇرىسا، ھەر ئاخشام گۇلاب بىلەن يۇغاي، ئەگەر قولتۇق، پۇتى سېسىق پۇرىسا، مۇردارسەنگ ئۇپىسىنى

گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈرتسە، مەنپەئەت قىلۇر. ئادەمدىن چىققان قۇرتنى بەدەندىكى جاراھەتكە سۈرتسە، شىپا قىلۇر. ئەگەر مېكىيان توخۇغا ئوغرىتىكەن مېغىزىنى بېرىپ سەمرىتىپ، يېغىنى غۇۋا كۆرىدىغان كۆزىگە ھەر كۈنى سۈرۈپ بەرسە، روشەن بولۇر. ئەگەر ئېغىز بەدبۇي پۇرىسا، سىيادان، كات ھىندى، سۇمبۇل ۋە زەپەرنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، چىش تۆۋگە چاپسا، خۇشبۇي بولۇر. ئەگەر ئاغزى ئاغرىسا، پىلپىل، سىندۇرۇس، زەرچىۋە، سىيادان 3.5 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ كېچە تىلغا سۈرۈپ ياتسا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر ئېغىز سېسىق پۇرىسا، ھەر كۈنى كېچىدە تۆت دانە قەلەمپۇرنى تىلىنىڭ ئاستىغا قويۇپ ئۇخلىسا، پايدا قىلۇر. ئەگەر كالپۇك يېرىلسا، 3.5 گرام كەتىرانى ئېغىزغا سېلىپ چايناپ، سۈيىنى سۈرتسە ۋە ياكى بادرەنگى خەمىكىنى ئورغاندا ساپىقىدىن چىققان سۈنى زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلۇر، بۇنىڭ بىلەن بولمىسا، مەقئەتنى قوي يېغىدا، كىندىكنى سېرىق ياغدا ياغلىماق كېرەك. ئەگەر مەيــدىسى يەلدىن ئاغرىســا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئەرمەن تەررىســنىڭ ئۇرۇقى، يۇمغاقــسۈت ئۇرۇقى 3.5 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، بىر ئاز قەنت سېلىپ، ئېرىتىپ ناشتىدا يېمەك كېرەك. ۋە يەنە قورساق ئاغرىقىغا ئامۇتنىڭ قېقى بىلەن ئالما قېقىنى زىرە سۈيىگە بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ، قەنت سېلىپ قايىنتىپ، شەربەت تەييارلاپ ئىچسە مەنپەئەت قىلغاي. قورساقتا قاتتىق يەل بولسا، قارا قوينىڭ قويرۇقىنى، كۆدە يىلتىزى بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، خېمىر قىلىپ چاپسا شىپا بولۇر. ئەگەر ھېق تۇتسا، بادام مېغىزىنى ئىلمان سۇ بىلەن ئىچسە ياكى كالا يېغى بىلەن يېسە توختار. بۇنىڭدا توختىمىسا، قىزىلگۈل، ئاق سەندەلنى قايىنتىپ ئىسسىق ئىچسە ياكى ھەر كۈنى

ناشتىدا سېرىق كۆجى، مەستىكى، زىراۋەندە، سېرىق سۇنا ئۇرۇقلىرىنى ئاغزىدا چايقاپ سۈيىنى يۇتسا، ھېچ توختىماي. ئەگەر سىيادان ۋە جۇۋنە پوستىنى سۇتكە چىلاپ، ئەمەن ئۇرۇقى، زەدەك ئۇرۇقى، قارا سۇنا، زەنجىۋىل، جويۇز، زەرچىۋىلەر بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، ھەر كۈنى ناشتىدا يېسە، ھەر خىل ئىللەتلەرنى يوقىتىپ، قۇۋۋەتنى زىيادە قىلغاي. ئەگەر كىچىك بالا زىمىستاندا يۆتەلگە گىرىپتار بولسا، قوي كۆزىنىڭ ئارىسىدىكى ئاقنى ئېلىپ قورۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات ۋە ئانىسىنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى چۈشتە يېگۈزسە شىپا بولۇر. چېچەك چىققان بالىغا، چىلان ئون دانە، سەرپىستان ئون دانە، ئەنجۇر ئون دانە، بەدىيان 35 گرام، بۆلارنى چالا سوقۇپ، 3.5 گرامدىن بەرمەك كېرەك. چېچەك قىزىللىق مەرتىۋىسىگە ئۆرلىسە، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل ۋە نىشاستىنى گۇلاب بىلەن ئېرىتىپ سۈرمەك كېرەك. ئەگەر سىل ئىللىتىگە گىرىپتار بولۇپ، كۆپ يۆتەلسە، ئۈي ئۆتىنى قورۇتۇپ، ناشتىدا يېسە مەنپەئەت قىلغۇر. يەنە بىر ئىلاجى، توشقانىنىڭ ئۆپكىسىنى قورۇتۇپ يانجىپ، زۇفا 3.5 گرام، رەۋەن 1.5 گرام، قاسىرىقى ئېلىۋېتىلگەن بادام مېغىزى 17 گرام، دارچىن پوستى، بىخ سۇس پوستى، تاتلىق ئانار مۇۋاپىق مىقداردا ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، زىغىرنىڭ سۈيىدە خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب ياساپ، تىلىنىڭ ئاستىدا ساقلىماق كېرەك.

ئۇزاق ئاغرىغان كۆزگە، ناۋاتنى، كۆكنار ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن ئۇرۇقى بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ چاپسا بولۇر. كۆزگە ئاق چۈشكەن بولسا، ئاق لەيلى سۈيىنى ھەسەل بىلەن كۆزگە تارتسا، ئاقنى ئالۇر. ئەگەر كۆزى قوتۇر بولسا، دائىم ياش ئاقسا، قىزىل ئالمىنىڭ ئىچىگە سېرىق ياغ تىقىپ، خېمىرگە يۆگەپ، ئوتقا كۆمۈپ،

خېمىر پىشقاندا ياغنى ئېلىپ، كۆزگە تارتسا شىپا بولىدۇ. ئەگەر كۆز ئۇزاق ئاغرىپ، تېز ساقايمىغان بولسا، ئاق ناۋاتنى سالايە قىلىپ، مامىران، خەشخاش ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات بىلەن خېمىر قىلىپ، كۆزگە سۈرسە شىپا قىلىدۇ. ئەگەر كۆزگە ئاق چۈشسە، قىزىل ئالمىنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، سېرىق ياغنى جىق تىقىپ، ئالمىنى خېمىرگە يۆگەپ ئوتقا كۆمۈپ، ياخشى پىشقاندا خېمىرنى تاشلاپ، ئالما بىلەن ياغنى مەلھەم قىلىپ، ئىسسىق پېتى ئىككى چېكىسىگە تاڭماق كېرەك. يەنە ئەنزىرۇتنى تۇخۇم ئېقى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۆزگە سۈرسە ياكى بىنەپشىنى گۈلاب بىلەن سالايە قىلىپ، كۆزگە چاپسا شىپا بولىدۇ. تاز ھېچقانداق دورا بىلەن ساقايمىسا، نۆشۈدۈر 3.5 گرام، خىنە 7 گرام، بوزبۇغا، ئېگىر 10 گرامدىن، بۇغا مۈڭگۈزى، ئۆچكە مۈڭگۈ-زى 10 گرامدىن، مۈڭگۈزلەرنى كۆيدۈرۈپ يۇمشاق سالايە قىلىپ، ئاندىن ئۆرۈك يېلىمى 17 گرام، قومۇش يىلتىزى، چىلان ئۇرۇقى 14 گرامدىن، ياغدا كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، بىر كېچە-كۈندۈز كونا سىركىگە چىلاپ تاز باشنىڭ قوتۇرلىرىنى يۇمشات-قاندىن كېيىن، توخۇنىڭ پېيى بىلەن باشقا چاپماق كېرەك.

ئەگەر ئايال كىشى كېزىك بولۇپ، بېشى تولا ئاغرىسا، زاراڭزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈي تېزىكى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئوتقا كۆمۈپ، بېشىغا تاڭسا شىپا بولىدۇ. ئەگەر چىش ئاغرىسا، زەنجىۋىل، ئاق تۇز ۋە ئانارنىڭ كىندىكىنى يۇمشاق سوقۇپ، خېمىر قىلىپ، چىش تۈۋىگە قويسا شىپا تاپار. ئەگەر ھەرە چېقىپ ئىششىپ كەتسە، ئەمەن سۈرتى-سە، ئەگەر ئىششىقى زىيادە بولسا، كالا تېزىكىنى سىركە بىلەن چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىچى سۈرۈپ توختىمىسا، سۇماق، موزا 7 گرامدىن، ئاچچىق ئانار پوستى 1.5 گرام، بۇلارنى تۇخۇمنىڭ ئېقى

بىلەن شىياڭ قىلىپ، مەقئەتكە قويماق ھەمدە ئىككى ھەسسە ھەب قىلىپ يېيدۈرمەك كېرەك. ھەيز كۆپ كېلىپ توختىمىسا، ئانارگۈل 14 گرام، زەنكار 3.5 گرام، بۇلارنى ئامۇت شەربىتى بىلەن يۇغۇرۇپ، يۇمشاق، پاكىز لاتىغا يۆگەپ، فەرجىگە قويسا، ھەيز توختار، ئەگەر يەنە توختىمىسا، موزا، ئاقىر قەرھانى ئازراق چاپىسمۇ بولار. ئەگەر مۇپاسىلدىن قۇتۇلاي دېسە، ئادراسمان ئۇرۇقى بىلەن قويرۇق ياغنى خېمىر ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېگەي، ئىششىق ئۇستىگە زىماد قىلىسمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇرنى بەدبۇي پۇرىسا، ئاق تۇزنى قارا قوي يېغىدا ئېزىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، بۇرۇنغا قويسا خۇشبۇي بولۇر. ئەگەر تىلى ئاغرىسا، پىلپىل، سىندۇرۇس، زەرچۆە ۋە سىيادانلارنى 3.5 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ كېچە تىلىغا سۈرۈپ ياتسا، مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر باشىنىڭ يېرىمى ئاغرىسا، چۈچۈكبويا يىلتىزى، كېۋەز يىلتىزى ۋە ئېشەكقومۇشنى قايىنىتىپ، سۈيىدە يۇيۇپ، تىرىپىنى بېشىغا تېڭىپ، تەرلىسە پايدا قىلۇر. ئەگەر مىجەزىم تۈزۈك بولسۇن دېسە، كالا قېتىقىدىن ئۈچ-تۆت خالتا سۈزمە تەييارلاپ، سۈدا ئېزىپ، قازانغا قۇيۇپ، داغلىغان زاغۇن يېغىنى ئۇستىگە قۇيۇپ، قوشۇق بىلەن قوچۇپ سالايە قىلىپ، ئۈچ كۈنگىچە ئەتىگەن-كەچتە ئىچمىكى كېرەك. كونا جاراھەتكە ئېشەك سۈتىنى ھىڭ بىلەن سۈرسە شىپا قىلۇر. ئەگەر ئاشقازىنى ئاجىز، قۇۋۋەتسىز بولسا، زىرە 14 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، بۆرە ئەرمىنى، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، جويۇز 7 گرامدىن، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تۆت ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن ياساپ، ھەر كۈنى چۈشتە يەپ بەرسە، ئاشقازاننى بارلىق ئىللەتلەردىن پاك قىلىپ، ئىشتىھانى ئاچار، تومۇرنى ساپ

قىلىدۇ، قۇۋۋىتى باھقا مەنپەئەت بېرىدۇ. ئەگەر يۈرەك ئىسسىقتىن سالسا، ئۇن تال قارىئۆرۈكنى پىششىق قاينىتىپ، ئامۇت شەربىتىگە قوشۇپ بەرسە شىپا قىلىدۇ. ئەگەر مەيدىسىگە سانجىق تۇرۇپ قالسا، كەپتەرنىڭ قېنىنى ئىسسىق ئىچۈرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر دېمى سىقىلسا، ئاچچىق ئانار شەربىتى ياكى زىرىق شەربىتىنى ناۋات بىلەن ئىچسە شىپا تاپار. ئۇندىن باشقا، يۈرەك ئىسسىقلىقىدىن زىققە بولغان بولسا، خورازنىڭ ئۆپكە-باغرىنى، يۈرىكىنى جۇۋىنە بىلەن پىشۇرۇپ، شورپە-سىنى ئىچسە شىپا بولىدۇ. ئەگەر ئۇچىسى كۆيۈپ ئاغرىسا، شاپتۇل مېغىزى يېغىنى چۇچۇتۇپ، كۈنجۈت يېغىنى يازغى بۇغداي يارمىسى، ئامۇت شەربىتى ياكى ئاچچىق ئانار شەربىتى بىلەن ئازغىنە قاينىتىپ، يارما ئاشقا قوشۇپ ئىچسە شىپا بولىدۇ ياكى بۇيا پۇرچىقىنى شېكەر بىلەن كاپ ئەتسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر كۆزى غۇۋالاشسا، بۇيا پۇرچىقىنى ناۋات بىلەن يېسە روشەن بولىدۇ، ئەگەر بۇرۇنغا يەل كەلسە، زەدەك يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، بۇرۇنغا تامغۇزسا، شىپا بولىدۇ، بارچە ئەزاسىغا سۈرتسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كالتە يۆتەلسە، قارىمۇچ 3.5 گرام، زەنجىۋىل 7گرامنى سوقۇپ، قوي سۈتىگە سېلىپ، ئىسسىق ئىچسە شىپا تاپار. ئەگەر بەلغەم كەلمەي قۇرۇق يۆتەلسە، قوي سۈتىگە جۇۋىنەنى چالا سوقۇپ سېلىپ ئىچسە، يۆتەل توختار ياكى جۇۋىنە بىلەن ناۋاتنى قۇرۇق كاپ ئەتكەي. تاتلىق ئانار ئۇرۇقى، قارا سۇنا ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، سېمىز ئەركەك قوينىڭ گۆشىدە شورپا قىلىپ، شۇمشا كۆكىنى پىننە ئورنىدا شورپىغا سېلىپ، بىر ئاز دۇملەپ، سىڭىشقاندا ئىسسىقراق ئىچۈرسە، دەم سىقىلىش ۋە يۈرەك ئاغرىقىغا شىپا قىلىدۇ. ۋە يەنە ئاقمۇچ، ئەفتىمۇن، قۇندۇز قەھرى، كۇدە ئۇرۇقى، سۇمبۇل ۋە ئارپا تالقىنى 9 گرامدىن، قاينىتىپ،

ئىچۈرسمۇ ياكى ئۆچكىنىڭ جىگىرىگە نۆشۈدۈر سېلىپ، يېدۈرسمۇ پايدا قىلۇر.

ئەگەر بوۋاسىر كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالسا ئانار يېگەي، تومۇردىن قان ئالغاي، غىزاسىغا توخۇ گۆشى بىلەن زىرىق قوشۇپ يېگەي. ھەببى مۇقەلنىڭ مەنپەئەتى كۆپتۇر.

تەركىبى: ھېلىلە پوستى، كابۇل ھېلىلىسى، سىيادان 35 گرام-دىن؛ ئىسكەنجىن، 10 گرام، ئاق قىچا 7 گرام ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، 100 گرام كۇدە سۈيىدە يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا 50 گرام مۇقەلنى سېلىپ، ئېزىپ، ھەب قىلىپ، ھەرئەتىگىنى 7 گرامدىن يېگەي. غىزاسىغا چۆجە گۆشى، نوقۇت، شورپىسىغا تازىلانغان ماش، ئېگىر، پالەك سېلىپ يېگەي. ئىترىفىل مۇقەلمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى: 280 گرام ھەسەلنى قىيامىغا كەلتۈرۈپ، ھېلىلە كابول پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، تازىلانغان ئاملە 35 گرامدىن، ھەممە-سىنى يانجىپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن مۇقەلدە يۇغۇرۇپ، 7～3.5 گرامغى-چە يېگەي. ۋە يەنە مائۇلجەبەن بىلەن ئەفتىمۇن ئىچسىمۇ بولۇر. بۇنىڭ ئۇسۇلى: 17 گرام سېرىق يۇگەينى خالتىغا ئېلىپ، 28 گرام مۇقەل بىللە بىلەن مائۇلجەبەنگە سېلىپ، تەمى چىققىچە قايىنىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە 70 گرام سەرخىشت، ئۈچ قوشۇق ئەينۇلا سۈيى قوشۇپ ئىچكەي، قۇۋۋەت بولسۇن دېسە، 17 گرام سانائى مەككىنى قايىنىتىپ قوشقاي.

ئەگەر بوۋاسىردا مەقئەت يېرىلسا، زىرىق، لىمون ۋە سامساق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلغاي ھەمدە سېرىق موم، 50 گرام تۆگە لوككىسىنىڭ يېغىغا 35 گرام كۇدە سۈيى، 10 گرام زىرىقنى ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، سالايە قىلىپ، مەلھەم تەييارلاپ ياققاي، مەقئەتنىڭ

چۆرىسىدىكى ئىششىق قاندىن بولسا، قاتتىق بولىدۇ. سەپرادىن بولسا، سانجىلىپ كۆيۈپ ئاغرىيدۇ. قاندىن بولسا، قان ئالغاي، سەپرادىن بولسا، سانا 10 گرام، تەمرى ھىندى 35 گرام، بىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈللەرنى چالا يانجىپ، 7 گرام كاسىنە ئۇرۇقى، 30 دانە سەرپىستان بىلەن بىر كاسا سۇدا يېرىمى قالغىچە قايناتقىپ، 70 گرام سەرخىشتنى قوشۇپ ئىچكەي، لەقۋاغا تولكە سۆڭىكىنى قازاندا قايناتىپ، ھورىدا تەرلەتمەك لازىم. تۆگىنىڭ ئۈستىخىنى بولسىمۇ بولىدۇ. چىيىغا دارچىن سېلىپ ئىچىشى، ئۈزۈن ئولتۇرۇۋالماي مېڭىشى كېرەك. ئەگەر بىرەر ئەزا ئوتتا، ياغدا ياكى ئىسسىق چايدا كۆيگەن بولسا، مەلھىمى سەفىد ياكى مەلھىمى ھىك، تۆمۈرنىڭ دېتى، قوغۇشۇن، ئوسما چاپماق كېرەك. توخۇمنىڭ سېرىقىنى كالا يېغى بىلەن چاپسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر قىلىچ، پىچاق تەگكەن يەردىن قان ئېقىپ توختىمىسا، خۇنسياۋشان، ئەنزىرۇت، كاتھىندى 10 گرامدىن، سەبىرى 3.5 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، زەخىملەنگەن يەرگە سەپمەك كېرەك. ئەگەر مەزلۇم كىشى كېزىك بولسا، يۇلغۇننى قايناتىپ، سۈيىدە ئارپا ئۇنى بىلەن ئاتىلا ئېتىپ بەرسە شىپا بولار. ئىسسىقتىن بولغان سەۋدا، ئۈيقۇسىزلىقتا بىنەپشە، كاھۇ ئۇرۇقى، بابۇنە ھەر قايسىسى بىر سىقىم، ئارپا يارمىسى بىر سىقىم، ھەممىسىنى بىر ئاياق سۇدا يېرىمى قالغىچە قايناتىپ، ئىلمان ھالدا بېشىنى يۇسا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر ئاشقازان ئاجىزلاپ، تائام ياخشى ھەزىم بولمىسا، سېسىق كېكىرىپ، مەيدىسى ئېسىلىپ تۇرسا، 1.5 گرام قەلەمپۇرنى بىر چىنە سۇدا قايناتىپ، ناۋات قوشۇپ ئىچمەك كېرەك. كىچىك بالا قەۋزىيەت بولۇپ، قورسىقى تولغاپ ئاغرىسا، ئۈيىنىڭ ئۆتىنى قورساقىقا چاپسا، مەنپەئەت قىلۇر. قورساق ئاغرىقىغا ئاموت قېقى، ئالما قېقىنى زىرە

سۇيىگە بىر كىچە-كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن قايىنتىپ قەنت سېلىپ، شەربەت قىلىپ ئىچسە شىپا بولىدۇ. ئەگەر زىققىنەپەس بولسا، بېھى ئۇرۇقىنى سۇغا سېلىپ، شىرىسىنى ئېلىپ بىنەپشە ۋە چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى قايىنتىپ، قوشۇپ ئىچىش كېرەك. ئەگەر يۆتىلىپ قالسا، پوستى سەكەندان، قارا توخۇنىڭ تۇخۇمى، تاشلىقىنى پىشۇرۇپ، قورۇتۇپ، سەمىغى ئەرەبى، رۇبىسۇس 7 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى 3.5 گرام، نىشاستە 10 گرام، بادام مېغىزى ۋە بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۆئابىنى ئىسپىغول سۈيى بىلەن قايىنتىپ پىشۇرۇپ، نوقۇتچىلىك ھەب ياساپ، تىلىنىڭ ئاستىدا ساقلىسا، مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر خەناق (بادامبەز ياللۇغى) بولۇپ، بوغۇزى ئاغرىسا، كەپتەرنى ئۈچ كۈن زىغىر يېگۈ-زۈپ، مايىقىنى ئۇۋۇتۇپ قايىنتىپ، سۈيىنى ئىچىپ، تىرىپىنى بوغۇزىغا چاپسا شىپا تاپۇر ۋە ياكى كۈدە يىلتىزىنىڭ پوستىنى ئېلىپ، سوقۇپ، قايىنتىپ، سۈيىنى ئىچىپ، تىرىپىنى بوغۇزىغا تاڭسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر كىشىنىڭ گېلى ئاغرىسا، مىس كېپىكى، جۇزمۇقاتىل، بۆرە ئەرمىنى، زەرنىخ 7 گرامدىن، ھىڭ 3.5 گرام، يۇلغۇن 1.5 گرامنى گۈل يېغى بىلەن سالايە قىلىپ چاپماق كېرەك. بادامبەز ياللۇغىغا قۇرت يېگەن سۆگەتنىڭ ياغىچىنى ياكى جىگدە ياغىچى كېپىكىنى قويرۇق ياغ بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسا، مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇزۇن مۇددەت يۆتىلىپ، بەلغىمدە قان كۆرۈنسە، ئەنجبار 20 گرام، ئاق سەندەل 9 گرام يۇمشاق سوقۇپ، بىر ئاپقۇر سۇ قۇيۇپ، مۇلايىم ئوتتا يېرىمى قالغىچە قايىنتىپ، سۈزۈپ، بىر ئاز توختىتىپ، 100 گرام قەنت سېلىپ، يەنە بىر ئۆرلىتىپ قىيامىغا كەلتۈرۈپ بېرىش، غىزاسىغا يېسىمۇق يارمىسى، ئۇسسۇلىقىغا ئارپىبەدىيان سۈيى، ئاق لەيلى سۈ-يى، نېلۇپەر سۈيى بەرمەك كېرەك. ئەگەر سۆگەل چىقسا، ئاچچىق

تاۋۇز گۆشى، سېرىقچېچەك 14 گرامدىن، نۆشۇدۇر 10 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، ئەتىگەن-ئاخشامدا چاپسا ياكى ئورۇس تۇزىنى سىركە بىلەن چاپسا ۋە ياكى ئۆزىنىڭ سۈيدۈكىدە يۇيۇپ، ئاندىن ئادەمنىڭ مەنىي سۇيۇقلۇقىنى چاپسا بولۇر. ۋە يەنە شىرىلىك ۋاسالغۇنىڭ ئورۇقىنى ئېزىپ، زەرنىخ بىلەن چاپسىمۇ بولىدۇ.

بۇ پەسىلدە، دورىلارنىڭ نامىلىرى بايان قىلىنىدۇ: شىپالىق دەپ لەيلىقازاقىنى ئېيتۇر، لەبلەب دەپ يۆگىمەچىنى ئېيتۇر، چەلنا دەپ ئانار گۈلىنى ئېيتۇر، ھەييۇلئالەم دەپ ھەمىشباھارنى ئېيتۇر، ئۇنناپ دەپ چىلاننى ئېيتۇر، خۇسيەتۇسسۇئلەپ دەپ تۈلكىنىڭ ئورۇقدىنىغا ئوخشىغانلىقىغا ئېيتۇر، جۇندى بىدەستۇر دەپ قۇندۇزقەھرىنى ئېيتۇر، خىرپە دەپ سېمىز ئوتنى ئېيتۇر، ئۇشەق دەپ كۆجنى ئېيتۇر، ھەببۇل رومان دەپ ئانار ئورۇقىنى ئېيتۇر، قارۇرە دەپ سۈيدۈكنى ئېيتۇر، مەستىكى دەپ قاھۇرە يېلىمىنى ئېيتۇر، سەلىخە دەپ دارچىننى ئېيتۇر. شۇلتا دەپ توغرىغۇنى ئېيتۇر. ئىكلىلمىلىك دەپ قاغا تامغىقىنى ئېيتۇر، كەشنىز دەپ يۇمغاقسۇتنى ئېيتۇر، شىبىت دەپ سېرىقچېچەكنى ئېيتۇر، كۇشۇش دەپ سېرىق ئوتنى ئېيتۇر، كاھۇ دەپ قارا سۇنانى ئېيتۇر، ھازار ئىسفەند دەپ ئادىراسماننى ئېيتۇر، ئىسپاناخ دەپ پالەكنى ئېيتۇر، ھىمىس دەپ نوقۇتنى ئېيتۇر (قورۇق سوغۇق)، ئاقاقىيا دەپ بۇجغۇننى ئېيتۇر، شەب يەمانى دەپ ئۇجمۇقنى ئېيتۇر، خەسەك دەپ ئوغرىتىكەننى ئېيتۇر، بىخ چېچەك دەپ چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى ئېيتۇر، تۇخۇمى ئوسفىرە دەپ زاراڭزىنى ئېيتۇر، ۋەج دەپ ئېگىرنى ئېيتۇر، ئەنگۇرشفا دەپ شوخلىنى ئېيتۇر، تۇخۇمى كەتان دەپ زىغىرنى ئېيتۇر، سەكىن دەپ كالا تىزىكىنى ئېيتۇر، ھەب ئەنبەل دەپ ھەشقىپىچەكنى ئېيتۇر، ئەفسەنتىن دەپ ئەمەننى ئېيتۇر، ھەجرۇم

دەپ غورىنى ئېيتۇر، پەجەل دەپ تۇرۇپنى ئېيتۇر، شاھجۇرۇم دەپ رەيھان ئۇرۇقىنى ئېيتۇر (قۇرۇق ئىسسىق)، تۇخۇمى كەشۇس دەپ سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى ئېيتۇر (قۇرۇق ئىسسىق)، بەزرۇل بەسەل دەپ پىياز ئۇرۇقىنى ئېيتۇر (قۇرۇق سوغۇق)، بەزۇرۇل كەتان دەپ زىغىرنى ئېيتۇر (قۇرۇق سوغۇق)، بەزۇرۇل ئۇنناب دەپ چىلان ئۇرۇقىنى ئېيتۇر، تۇخۇمى شەلغەم دەپ چامغۇر ئۇرۇقىنى ئېيتۇر، ئىقلىمائى شام دەپ ئەنجۈرنى ئېيتۇر، تۇخۇمى بەت دەپ ئۆردەكنىڭ ئۇرۇقدىنىنى ئېيتۇر، ئەفتىمۇن دەپ سېرىق ئوتنى ئېيتۇر، ھەفەز دەپ موزىنى ئېيتۇر، ئاھاس دەپ ئەينۇلنى ئېيتۇر، شاملوچ دەپ شاتۇت ئۇجمىنى ئېيتۇر، ئالۋايى سىيا دەپ قارىئۆرۈكنى ئېيتۇر (قۇرۇق سوغۇق)، سەفرۇخ دەپ سەۋسەن يىلتىزىنى ئېيتۇر، بۇزۇرەلۋە دەپ چېمەنگۇلنى ئېيتۇر (قۇرۇق سوغۇق)، بەزرۇلختمى دەپ ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى ئېيتۇر (قۇرۇق سوغۇق).

دورىلارنىڭ مىزاجى: بىنەپشە سوغۇق، ئەنجۈر ئىسسىق، تەرەنجىبىن مۆتىدىل، تۇربۇت ئىسسىق، ھەسەل قۇرۇق ئىسسىق، ناۋات ھۆل ئىسسىق، شېكەر قۇرۇق ئىسسىق، قىزىل شېكەر ھۆل ئىسسىق، قەنت مۆتىدىل، سەرخىشت قۇرۇق ئىسسىق، ھەسەل گۈلقەنتى قۇرۇق ئىسسىق، شېكەر گۈلقەنتى قۇرۇق ئىسسىق، قارا سونا، كاسىنە سوغۇق، تەشنالىقنى يوق قىلۇر، لەيلى ھۆل سوغۇق، ئىسسىقتىن بولغان تەپ، مۇپاسىلغا مەنپەئەت قىلۇر، قىزىل لوبيا ھۆل سوغۇق، ھارارەت، تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ. يۇمغاقسۇت قۇرۇق سوغۇق، كۇدە قۇرۇق ئىسسىق، چامغۇر ھۆل ئىسسىق، كۆكى سوغۇق، مۇپاسىل، نىقرەسكە پايدا قىلۇر.

ئەگەر يۈرەك ئىسسىقتىن سالسا، گۈرۈچ يارمىسىغا غورا سېلىپ

ئىچىپ، غىزاسىغا باچكا گۆشى يېسۇن، ئەگەر كىشىنىڭ ئاشقازىنى ئاغرىسا، كەپتەر، تورۇلغا باچكىسىنى كاۋاپ قىلىپ، قارىمۇچ، زەنجىۋىل سېپىپ، ناشتىدا يېسە ياكى شاپتۇل مېغىزى، تاۋۇز مېغىز مېيىنى چۇچۇتۇپ، بەش-ئالتە كۈن ئېشىغا پىننە قوشۇپ قارىمۇچ، پىلپىل سېپىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر جەيىنەك، تىز بوغۇملىرى، كىندىكىنىڭ ئاستى كۆپۈشۈپ ئاغرىسا، كىيىكنىڭ ئۆتى، پارپىنى چېچىپ، ئۈستىدىن كۈنجۈت يېغىدا ياغلىسا، شىپا تاپار. ئەگەر غولى كۈيۈشۈپ ئاغرىسا، توخو تېرىسكە ئېكىر سېپىپ ياقسا ۋە ياكى قاغىنىڭ ئىچىنى يېرىپ، ھىڭ، بوزبۇغا سېلىپ ئۇچىسىغا ياقسا شىپا بولىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدا ياخشى بولمىسا، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى ياكى كۆكىنى ئوغلاق تېرىسكە سېپىپ ياقسا شىپا تاپىدۇ.

ئەگەر يەل تۇرۇپ قالسا، ئاق لەيلىنىڭ گۈلى، ئوغرىتىكەن مېغىزىنى قايىنتىپ ئىچسە ياخشى بولىدۇ. ئەگەر سوغۇقتىن بولغان بولسا، ئۈچ نوقۇتچە خىرفە، ئىككى نوقۇتچە قىزىلگۈلنى تاش بىلەن ئېزىپ ئىچۈرسە شىپا بولىدۇ. ئەگەر يۈرىكى كۆيۈپ ئاغرىسا، گۈرۈچ سۈيىدە قىزىلگۈلنى قايىنتىپ ئىچسە شىپا تاپار. ئەگەر يۈرەك ئېچىشىپ ئاغرىسا، زىرە 3.5 گرامنى، ناۋات 1.5 گرامنى قايىنتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. سىل كېسىلىگە قارا چېچەك، زەپەرنى قايىنتىپ بەرسە شىپا بولىدۇ. ئەگەر قورساقتا يەل تۇرۇپ قالسا، بېلىق گۆشىنى يېسە داۋادۇر. ئەگەر قول-پۇت بوغۇملىرى كۈيۈپ ئاغرىسا، ئەرتە-ئاخشام بوز بۇغانى كاپ ئەتسە شىپا تاپار. سوغۇقتىن بولغان ئىسھالغا قوي سۈتى، قارا چېچەك پايدا قىلىدۇ ياكى قوي قېتىقى سۈزمىسىنى تېرىق ئۇنى بىلەن بەرسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئىچى قان ئارىلاش كەلسە، بۆرە سامسىقىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ بەرسە

شىپا بولىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن قۇتۇلاي دېسە، زەپەرنى تائامغا قوشۇپ، شورپىسىغا كاۋاۋىچىن سېلىپ يېسە ياكى ھەر ۋاقىت زەپەرنى شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياساپ يېسە، بەلغەم يوق بولىدۇ. ئەگەر يۈرەك پات-پات ئاغرىسا، ئىسپىغۇل سۈيى، ئارتۇچ يوپۇرمىقى، نىلۇپەر چېچەكى، ئارپا ئۇنى، ئازراق كالا يېغىنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ يۈرەككە ياقسا داۋا بولىدۇ، ئەگەر سوغۇقتىن ئاغرىسا، بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ئارپىبەدىيان ۋە زەنجىۋىللەرنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، يۈرەكنىڭ ئاستىغا زىماد قىلسا، شىپا بولىدۇ. ئەگەر بۇ پايدا قىلمىسا، يەتتە-سەككىز قۇشقاچنىڭ گۆشى، تۆت چۆجىنى يۇمشاق پىشۇرۇپ، نوقۇتچىلىك زەپەر سېلىپ، شورپىسىنى ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر ئەتىگىنى ئورنىدىن تۇرغاندا، ئاغزى ئاچچىق بولسا، سەپرا زىيادىلىكتىن بولىدۇ، سوغۇق، ئاچچىق نەرسىلەرگە مايىل قىلماق كېرەك، ئاغزى تاتلىق بولسا، قاننىڭ زىيادىلىكىدىن بولىدۇ، قاننى كەم قىلىدىغان نەرسىلەرگە مايىل قىلماق كېرەك. ئاغزى چۈچۈمەل بولسا، سەۋدانىڭ غالىپلىقىدىندۇر، تاتلىق، شېرىن، ياغلىق نەرسىلەرگە مايىل قىلماق كېرەك. ئەگەر ئاغزى شورلۇق، سۇلۇق بولسا، بەلغەم زىيادىلىكتىندۇر. ئىسسىقلىق، قۇرۇق نەرسىلەرگە مايىل قىلماق كېرەك. ئەگەر ئاغزى ھەمىشە تەمسىز تۇرسا، تېنىدە ئىللەتلەرنىڭ بارلىقىدىن بېشارەتتۇر، بۇنىڭدا مۇسھىل دورىلارنى ئىچمەك ياكى مىزاجىغا يارىشا دورا قىلماق لازىم.

ھەررە (قىزىتما) ئاغرىقى قۇرۇق ئىسسىقتىن بولىدۇ، كېچە-كۈندۈز ئىستىمىسى كەم بولماس، 5~4- كۈنى ئاغرىقى زىيادە بولىدۇ، 6-،7-،12- كۈنلىرى خەتەرلىك بولىدۇ، 21- كۈندىن ئۆتسە، ياخشىلىقىقا دالالەت قىلىدۇ. ئەگەر ئاغرىق قاندىن بولسا، كۆڭلى ئاچچىق

نەرسىلەرگە مايىل بولىدۇ. سەپرادىن بولسا، كۆڭلى سۇغا مايىل، تەشنالىقى زىيادە بولىدۇ، سەۋدادىن بولسا، كۆڭلى تاتلىق، ياغلىق نەرسىلەرگە مايىل بولىدۇ. بەلغەمدىن بولسا، كۆڭلى يۇمشاق، ئىسسىق، قۇرۇق تائاملاغا مايىل بولىدۇ.

بىلمەك كېرەككى، ئاغرىققا ئالتە نەرسە سەۋەبتۇر. ئەۋۋەللى هاۋا، ئىككىنچى غىزا، ئۈچىنچى هەرىكەت، تۆتىنچى ئۇيقۇ، بەشىنچى بەدەندىن ماددىنى خاهى قەي خاهى مۇسهىل دورىلار بىلەن چىقارماق...

تۆت ئاساسىي ماددىدىن سەپرا، سەۋدا، بەلغەم، قاندىن ئىبارەت تۆت خىلت پەيدا بولىدۇ، بىلمەك كېرەككى، سەپرانىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، ئوت تەبىئەتلىكتۇر. سەۋدانىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق، تۇپراق تەبىئەتلىكتۇر، بەلغەمنىڭ مىزاجى هۆل سوغۇق، سۇ تەبىئەتلىكتۇر. ئۇشبۇ مىزاجلار بىر-بىرىگە باراۋەر كەلسە، نورمالدۇر، تەڭ دۇرۇسلۇققا دالالەت قىلىدۇ، ئەگەر مۇندىن زىيادە ياكى كەم بولسا، كېسەللىككە دالالەت قىلىدۇ. كىشىنىڭ مىزاجىنى بىلمەك تۆۋەندىكىدەك تۆت ۋەجىدىن بولىدۇ، ئەگەر بەدىنى سوغۇق بولسا، مىزاجى قۇرۇق سوغۇق، ئىسسىق بولسا، مىزاجى هۆل ئىسسىق، بەدىنى يۇمشاق ئۆپكىدەك هەم سوغۇق بولسا مىزاجى هۆل سوغۇق، بەدىنى يىرىك، ئىسسىق بولسا، مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. سەپرا غالىپ كەلگەندە، باش ئاغرىماق، شەقىقە بولماق، تىلى قۇرغاق بولماق، چىرايى سارغايماق، چاچ-ساقالىنىڭ ئۇچى يېرىلماق، ئەزالار سۇسلاشماق، پالەچ، قولۇنجى بولماق، تال ئاغرىماق، سۈيدۈك تۇتۇلماق، زەكىرى كۆيۈپ ئاغرىماق، بەل ئاغرىماق، تائام هەزىم بولماسلىق، تولا ئۇسسىماق قاتارلىق ئىللەتلەر كۆرۈلىدۇ. سەۋدا غالىپ كەلگەندە، ئاغزى ئاچچىق، بەدبۇي بولماق، كۆزى غۇۋالاشماق، كۆپ ئەندىشە قىلماق،

پەرىشان چۈش كۆرمەك، ئىچى سىقىلىپ، دىمى تۇتۇلماق، كۆزى تولا ئاغرىماق، ياشانغۇرىماق قاتارلىق ئىللەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەلغەم غالىپ كەلگەندە، ئاغزىدىن شال ئاقماق، چاچ-ساقال تېز ئاقارماق، كېچىلەردە كۆزى كۆرمەسلىك، ئاشقازان كۆپۈش، تاماق تېز ھەزىم بولماسلىق، قول-پۇت تىترىمەك، بەدەن سۇس، ماغدۇرسىز، زەئىپ بولماق، تىل ئېغىر بولماق، يۈرەك تېز سالماق، بىمەھەل چاغدا يۆتەل بولماق، ئاز تائام بىلەن ئاچچىق كېكىرمەك، تولا ئۇخلىماق، باش-قاپاق ئىششىماق، بۇرۇندىن دائىم پۇتلا (مانقا) ئاقماق قاتارلىق ئىللەتلەر كۆرۈلىدۇ. قان غالىپ كەلگەندە، بەدىنى قىزىش، باش ئاغرىش، بوغۇز ئاغرىش، چىش ئاغرىش، خاپىقان بولماق، پېشانە، قۇلاق ئاغرىش قاتارلىق ئىللەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر سەۋدانى يوق قىلاي دېسە، زەپەرنى ھەسەل بىلەن ناشتىدا يېمەك، ئاچچىق نەرسىدىن، جىنسىي ئالاقىدىن پەرھىز قىلماق كېرەك. سەپرانى يوق قىلاي دېسە، ئۈچ ئاچچىق ئانار، ئىككى تاتلىق ئانارنىڭ ئۇرۇقىغا گۇلاب قوشۇپ، شەربەت قىلىپ، كۈندۈزى ئاپتاپتا قويۇپ، 10 گرام ھەسەل قوشۇپ، ئۈچ كۈن ناشتىدا يېمەك كېرەك. بەلغەمنى يوق قىلاي دېسە، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، سەلىخە، ھەسەللەرنى قوشۇپ يېمەك كېرەك. ئەگەر سەپرا غالىپ بولسا، ئىسكەنجىبىننى ئاق شېكەر ياكى شەربىتى لىمون ھىندى بىلەن ئىچسە، ئىسسىقلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلسا، سەپرا بىر تەرەپ بولۇر. ئەگەر سەۋدا غالىپ بولسا، قوي گۆشى، بۇغداي يارمىسىنى تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن يېسە، تاتلىق نەرسىلەرنى يەپ، ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلسا، سەۋدا بىر تەرەپ بولۇر. ئەگەر قان غالىپ بولسا، قان ئالدۇرۇپ، چىلان شەربىتى ئىچسۇن، تاتلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىپ، گۆش يېمىسۇن.

ئەگەر تومۇر ئىنچىكە، تېز سالسا، سەپرادىن بولۇپ، مىزاجى قۇرۇق ئىسسىقتۇر. ئەگەر تومۇر يەلبا بولۇپ، ئاستا سالسا، سەۋدادىن بولۇپ، مىزاجى قۇرۇق سوغۇقتۇر. تومۇر توكۇر تۆگىنىڭ مېڭىشىدەك ئاستا سالسا، بەلغەمدىن بولۇپ، مىزاجى ھۆل سوغۇقتۇر. ئەگەر تومۇر ئىنچىكە چىۋىقتەك بولۇپ، تېز سالسا، قاندىن بولۇپ، مىزاجى ھۆل ئىسسىقتۇر. ئەگەر تومۇر ئىلاندەك تولغىنىپ ياكى چۇمۇلىدەك مىدىراپ سالسا، ئۆلۈمدىن بېشارەت بېرۇر. ئەگەر تومۇر يەلبا بولۇپ، توختىماي سالسا، تەن دورۇستلۇق، تېز، توختاپ سالسا خەتەرلىك بولۇر.

ئادەمنىڭ ئەزاسىدا قان، سەپرا، سەۋدا، بەلغەمدىن ئىبارەت تۆت خىلت قارار ئالغان بولسا، بۇندىن خوپ نەرسە يوقتۇر. ئەۋۋىلى قان، ھۆل ئىسسىق، ئورنى جىگەر، تەمى شېرىن، رەڭگى قىزىل، كۆزگە روشەندۇر. ئىككىنچى سەپرا، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ئورنى ئۆت، تەمى ئاچچىق، رەڭگى سېرىق بولۇر. ئۈچىنچى سەۋدا، قۇرۇق سوغۇق، ئورنى تال، رەڭگى كۆك، تەمى چۈچۈمەل بولۇر. تۆتىنچى بەلغەم، تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، ئورنى ئۆپكە، تەمى شورلۇق، رەڭگى ئاق بولۇر.

سۈيدۈكنىڭ بايانى: سۈيدۈك ئاق، قىزىل، قارا، سېرىق تۆت خىل بولۇر. ئاق بولسا، بەلغەمدىن، قىزىل بولسا قاندىن، قارا بولسا سەۋدادىن، سېرىق بولسا سەپرادىن بولۇر. مۆتىدىل بولسا، سالامەتلىكتۇر، ئاق، قويۇق بولسا، سوغۇقنىڭ زىيادىلىكىدىن؛ قىزىل بولسا، قاندىن، ئىسسىقتىن؛ ئەگەر ئاق، روشەن بولسا، سۇنى تولا ئىچكەندىن؛ قىزىل، روشەن بولسا، سەپرادىن؛ سېرىق، سۈزۈك بولسا، تائامنى ئاز يەپ، ئاچ يۈرگەندىن ياكى غەمدىن، ئاپتاپتا ئۇخلىغاندىن؛ قىزىل قويۇق بولسا، تولا شاراب ئىچكەندىن، دائىم گۆش يېگەندىن؛

قارا، قويۇق بولسا، ئىستىمىنىڭ زىيادىلىكىدىن؛ قارا قىزىل، ئۇماچتەك بولسا، سەپرا ماددىسى كۆيگەندىن بولۇر، بۇ ئۆلۈمنىڭ بېشارىتىدۇر. ئەگەر سۈيدۈك قويۇق بولۇپ، زەردابى ئۈستىگە ئۆرلەپ چىققان بولسا، تەپ دىقنىڭ ئالامىتىدۇر، ئىستىمىسى ئۆرلەپ، تەشنالىقى ئېشىپ تۇرسىمۇ، سۈيدۈكنىڭ ئاق بولۇشى، مەيدىنىڭ ئىسسىقلىقى تامامەن يوقالغانلىقى، يۈرەكتە قۇۋۋەت قالمىغانلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، بۇ ئۆلۈمدىن بېشارەت بېرۇر. سەۋدانىڭ چۆكمىگە چۈشۈشى يەنى سۈيدۈكنى شىشىگە ئالغاندا، شىشىنىڭ ئوتتۇرىسىدا موي خورما گۈلىدەك ئاق چۆكمىنىڭ چالغۇنۇپ يۈرۈشى ياخشىلىقتۇر. سۈيدۈك لوبىيا ئۇنىدەك چېچىلىپ تۇرسا، دەرت كۆپلۈكنىڭ ئالامىتىدۇر. ئۇماچتەك قارا خىلىت ئۆرلەپ تۇرسا، ئۆلۈمنىڭ بېشارىتىدۇر. جالىنۇس ھەكىم ئېيتۇركى: ھەر قانداق ئاغرىق ئۆزىدىن بىخەۋەر بولسا، پەرياد ئەيلەپ، سۆزىنى ئۇققىلى بولمىسا، سەرسامنىڭ ئالامىتى بولۇپ، خەتىرى چوڭدۇر. ئاغرىقنىڭ يورۇقلۇقنى خالىماي، يۈزىنى ئادەمدىن ئۆرۈپ تام تەرەپكە قىلىشى ياخشى ئەمەس، ئاغرىقنىڭ قولىنى ھەر تەرەپكە سىلىشى خەتەرلىكتۇر. ئاغرىقتا ئۈچ خىل نىشانە بولسا، يەنى ئىستىمىسى ئۆرلەپ، تەشنالىقى زىيادە بولۇپ، كىشىنى خالىمىسا، ياخشى ئەمەس، ئەگەر ئىستىمىسى كەم بولۇپ، ئاغرىغان ئەزاسىنى بىلمىسە، ئۆلۈمدىن بېشارەتتۇر. ئىسسىقچان ئاغرىقنىڭ بىر كۆزى كىچىك بولسا، ياخشى ئەمەس، ئەگەر ئاغرىق چىشلىرىنى بىر-بىرىگە سوقۇشتۇرسا خەتەرلىك، ئەگەر ئاغرىق پۇتلىرىنى تولا سۇنۇپ يىغسا، كۆزلىرىنى ئاستىن-ئۈستىن قىلسا، ياخشىلىقنىڭ نىشانىسى ئەمەس. يىنىك ئاغرىقنىڭ نىشانىسى ئەقلىدىن كەتمەس، يۈرەك قۇۋۋەتلىك بولۇر.

زاتىلجەنبىي (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) دەپ، بەلغەم بۇزۇلۇپ، سېرىق، قىزىل، قارا تۇكۇرگەننى ئېيتۇر، ئەگەر تۇكۇرۇكى سېرىققا مايىل، چاينىڭ شامىسى ياكى چىلىمنىڭ كۈلىدەك بولسا، خۇن مىجەزلىكتۇر. شۇنىڭغا بېقىپ سەۋەب قىلماق كېرەك. ئەگەر قان قېتىش تۇكۇرسە، سەۋدا مىجەزلىكتۇر. ئەگەر كېۋەز چېچىكى رەڭگىدە تۇكۇرسە، سەپرادىندۇر. ئۇنىڭغا ئاق لەيلىنى قاينىتىپ، شېكەر سېلىپ بەرمەك ياكى ئاق جىگدە شەربىتى بۇيرۇماق كېرەك. قىزىل قان قېتىش تۇكۇرگەنگە خىرپە، قىزىلگۈل بەرمەك كېرەك. چىلىم كۈلىدەك ياكى چاي شامىسىدەك تۇكۇرسە سېرىق ماي بويرۇماق كېرەك. سانجىق بار تۇكۇرسە قان ئېلىشنى ياكى هۆقنە قىلىشنى بويرۇماق لازىم. ئاغرىقنىڭ بەلغىمى قىزىل تۇكۇر بولسا، ئەمەن يىلتىزىنى ئارپا سۈيى بىلەن قاينىتىپ ئىچۈرسە خوپتۇر. ئەگەر سەپرا مىجەزلىك بولسا، سېرىق تۇكۇرۇر، ئۇنىڭغا غوراپ شەربىتى، چىلگە ئۈزۈم مۇناسىپتۇر، قەنت قوشۇپ بەرمەك كېرەك. ئەگەر چىلىم كۈلىدەك تۇكۇرسە، ئاق لەيلىنىڭ يىلتىزىنى ئارپا سۈيى بىلەن بەرسە داۋا بولۇر.

باش ئاغرىقىغا ئۈچكىنىڭ مايىقىنى كۆيدۈرۈپ، كىچىك ئوغۇل بالىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن يۇغۇرۇپ ماڭلايغا چاپسا مەنپەئەت قىلۇر.

ۋە يەنە كۆكنار ئۇرۇقى 35 گرام، جۆز مېغىزى، سىندۇرۇس 17 گرامدىن، نىشاستە 14 گرام، بۆلارنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ، تىرىپىنى بېشىغا تاڭغاي، يەنە بىر ئىلاجى، ئۇيىنىڭ تۇيىقىنى كۆيدۈرۈپ يېرىمىنى ئۇي مېڭىسى بىلەن يېگەي، يېرىمىنى دىماغقا پۈركىگەي، شەقىقىگە سەمغى ئەرەبى 3.5 گرام، ئەپيۇن، زەپەر 1.7 گرامدىن، ياخشى سوقۇپ، تاسقاپ، گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ، قەغەزگە يۆگەپ بېشىغا تاڭغاي ۋە يەنە ئۇينىڭ تىزىكىنى كۆيدۈرۈپ،

يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ بېشىغا تاڭماق كېرەك.

ئەنجۈر يىلتىزى ۋە ئىت ئۈزۈم يىلتىزىنى ئېزىپ، يامغۇر سۈيى بىلەن چاچ-ساقالغا سۈرسە قارا قىلۇر ۋە يەنە ياخشى پىشقان ئاچچىق ئانارنى جۇۋالدۇرۇزدا تېشىپ، گۈل يېغى قۇيۇلغان چىنە قوتىغا سې-لىپ، بىر نەچچە كۈن ئاپتاپقا قويۇپ، قايناپ قىيامىغا كەلگەندە چاچ-ساقالغا سۈرتسە قارا بولۇر. ۋە يەنە تاۋۇزغا چاقماق ئۇرۇپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئىچىگە ياغ قۇيۇپ، تۆشۈكىنى خېمىر بىلەن ئېتىپ، تاۋۇز تېشىنى سېغىزلاي بىلەن سۇۋاپ، ئوتقا كۆمۈپ قاينى-تىپ، چاچ-ساقالغا چاپسا قارا بولۇر.

سۆزنەك بولۇپ قالغاندا ھەر كۈنى 5 گرام ئىسپىغۇلنى ئۈچ جام سۇغا سېلىپ، ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچسە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر ئۇرۇقدېنى ئىششىپ قالسا، سەبىرنى ياغ بىلەن ئېرىتىپ چاپماق كېرەك. ئەگەر يۈزگە داغ چۈشسە، سېرىق زەرنىخنى يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن سۈرۈپ چاپماق ۋە ياكى بۆرە ئەرمىنىنى كەپتەر مايىقى بىلەن چاپماق كېرەك. ئەگەر كىچىك بالا يۆتىلىپ قالسا، بېھى ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، كەتىرا، سەمىغى ئەرەبى، ھەسەل سۈيى، قىزىل شېكەر، رۇببىسۇسنى ئانىسىنىڭ سۈتى بىلەن يىدۈرمەك كېرەك. ئەگەر تولا چۈشكۈرسە، ئازراق قەنتنى زەپەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ، دىمىغىغا دۈت بەرسە شىپا تاپار. ئەگەر ئوتتا كۆيۈپ قالسا، توخۇمنىڭ ئېقى بىلەن شېشىنى ئېرىتىپ چاپسا بولۇر، ۋە يەنە ئاق قۇشقاچنىڭ مېگىسى، سۆگەكلىرىنى كۆيدۈرۈپ، قۇرۇق قومۇشنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيگەن يەرنى شۆلگەي بىلەن يۇمشىتىپ، ئۈستىگە دورىنى سالسا شىپا بولۇر. ۋە يەنە تۆمۈر دېتى، قوغۇشۇن، ئۇسمىنى چاپسىمۇ شىپا قىلۇر. پىچاق كەسكەن يەرگە پىرسىياۋشان،

ئەنزىرۇت، كات ھىندى 10 گرامدىن، سەبرە 3.5 گراملارنى سوقۇپ سالسا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر دائىم قىزىسا، 1.5 گرام سەرپىستاننى بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلۇر. ۋە يەنە 3.5 گرام بىنەپشىنى قەنت بىلەن كاپ ئەتسە داۋا بولۇر. ئەگەر چىش ئاغرىسا، ئاچچىق تاش، موزىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ چىشقا سالماق كېرەك. ئەگەر سىل كېسىلىگە گىرىپتار بولسا، بېلىق يېلىمىنى ئىسسىق سۇ بىلەن ئېرىتىپ، شېكەر قوشۇپ يېسە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر ھەر ئەزاسىدا ياكى بېشىدا جاراھەت بولسا، ئاق تۇزنى زەمچە بىلەن سالايە قىلىپ سەپسە شىپا بولۇر. ئەگەر مەزلۇم كېزىك بولسا، يۇلغۇننى قاينىتىپ، ئارپا ئۇنى بىلەن ئاتىلا ئېتىپ بەرسە شىپا تاپۇر. ئەگەر كۆزى ياشاڭغۇراپ تۇرسا، قويرۇق ياغ، تۇخۇم سېرىقىنى 5 گرام زەرچىۋە بىلەن خېمىر قىلىپ، قوشۇمىسىغا ياقسا شىپا بولۇر. ئەگەر نارىسىدە بالىنىڭ بېشىدا قوتۇر پەيدا بولسا، كالىنىڭ يىلىكى 7 گرام، يۇمشاق سوقۇلغان ئۈچكە مۈڭگۈزى، بوز بۇغا 10 گرامدىن، ئادەم چېچىنىڭ كۈلى 3.5 گرام، كىچىك بالىنىڭ سۈيدۈكى 14 گرام، بۇلارنى كونا سىركىنىڭ دۇغى بىلەن يۇغۇرۇپ، جاراھەتكە چاپسا، مەنپەئەت قىلۇر. تىز ئاغرىقىغا تۇرۇپ ئۇرۇقىنى كالا يېغى بىلەن زىماد قىلىپ چاپسا مەنپەئەت قىلۇر، ئەنجۇرنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تۆت-بەش نۆۋەت يېسە، يۆتەلنى يوق قىلۇر. ئەگەر سامساقنى قوينىڭ ئۆتى بىلەن قاينىتىپ، ئاتنىڭ چاۋىسى بىلەن بىللە ساغرو قۇلاققا چاپسا شىپا تاپار. ئەگەر خورازنىڭ ئۆتىنى كۆزگە تارتسا روشەن بولۇر. قوتۇر باشقا ئات مېڭىسى، زەمچە 14 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە بىلەن سالايە قىلىپ چاپسا داۋا قىلۇر. ئەگەر پايدا قىلمىسا، نۆشۇدۇر 3.5 گرام، خېنە 7 گرام، بوز بۇغا، ئېكىر 10 گرامدىن،

بۇغا مۈڭگۈزى 25 گرام، ئۆچكە مۈڭگۈزى 10 گراملارنى كۆيدۈرۈپ، ئوبدان سالايە قىلىپ، ئاندىن ئۆرۈك يېلىمى 17 گرام، چىلان ئۇرۇقى، قومۇش يىلتىزى 14 گرامدىن، ياغدا كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سالايە قىلىپ، بىر كېچە-كۈندۈز كونا سىركىدە تۇرغۇزۇپ، قوتۇر باشنى يۇمشاتقاندىن كېيىن، توخۇنىڭ پېيى بىلەن سۈرسە شىپا بولۇر. ئەگەر سەرسام بولۇپ قالسا، بۆرىنىڭ ئۆتىنى بۇرۇنغا تامغۇزسا ياخشى بولۇر. ئەگەر مەزلۇم كېزىك بولۇپ، بېشى تولا ئاغرىسا، زاراڭزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈزى تىزىكى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئوتقا كۆمۈپ بېشىغا تاڭسا ياخشى بولۇر. ئەگەر شەقىقە بولغان بولسا، تۇرۇپ ئۇرۇقى 7 گرام، قىچا، پىياز ئۇرۇقى 3.5 گرامدىن، سامساق 7 گرام، قىزىل پىياز 14 گرام، بۇلارنى خېمىر قىلىپ ماڭلايغا تاڭماق كېرەك. ئۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، بۇرۇنغا تېمىتماق لازىم. ئەگەر قولىقى ئاغرىسا، تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ياش ئايالنىڭ سۈتى ۋە شوخلا سۈيىنى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا ياخشى بولۇر، ۋە يەنە سېمىز ئۆچكىنىڭ سۈيدۈكىنى سېرىقچېچەك يېغى ۋە ئات يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتسا شىپا بولۇر.

ھەزرىتى لوقمان، بۇقرات، ئەرەستو، بەھمەن، بەرخىياس، زەيدۇلقەبۇر، مەھمۇد قاتارلىق ھۆكىمالار ئېيتىپتۇلاركى: سەپرادىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرنى بىر تەرەپ قىلاي دېسەڭ، رۇببىسۇس 17 گرام، قوغۇن يىلتىزى 21 گرام، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى 14 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقى 10 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى 3.5 گرام، نەمەكى ھىندى 7 گرام. مەجۇنى كەبىر...

ئەگەر كىيىكنىڭ ئۆتىنى ياكى سەندەلنى ئاق ناۋات بىلەن ئىچسە، يۆتەلنى يوق قىلۇر. مۇپاسىلغا سۇرۇنجان 17 گرام، توربۇت 7 گرام، ئورۇس تۇزى، كەرەپشە ئۇرۇقى 5 گرامدىن، سوقۇپ، تاسقاپ،

ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، پەرھىزدىن كېيىن ھەر كۈنى 7 گرامدىن يەپ تۇزسىز شورپا ئىچكەي. ئەگەر ئىسھال بولسا، سۇزمە، موزا، كۆجى قوناق تالقىنىنى يېگەي، يەتمىش ياشلىق ئەر ياشىراي دېسە، 14 ياشلىق بۇقىنىڭ چۇيىسىنى كۆپرەك يېگەي، تۇرۇپ ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقى، زەدەك ئۇرۇقى، سىيادان، قەلەمپۇر، دارچىن، مۇچ، پىلپىللەرنى يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ تۇخۇمى، كەپتەر تۇخۇمى، قۇشقاچ تۇخۇمى ۋە مېڭىسىنى قوشۇپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، يەپ بەرسە قۇۋۋىتى ھەسسىلەپ ئاشار. ئەگەر يېنى ئاغرىسا، تۆگىنىڭ ئۆتىنى يېغى بىلەن زىماد قىلسا ياخشى بولۇر. ئەگەر جاراھەت چىقسا، چاكاندا يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، جاراھەتكە نەچچە مەرتەم سەپمەك كېرەك. يەنە لەيلىگۈلنى تازا ياغ بىلەن قاينىتىپ، چاچقا سۈرسە قارا بولۇر. ۋە يەنە خېنە، ئوسما ۋە ئانار پوستىنى سوقۇپ، چاچقا چاپسا قارا قىلۇر.

ئەگەر مەزلۇم كىشىنىڭ فەرجى كىچىك بولسۇن دېسە، ئات سۈتى، موردارسەنگ، تۆگىنىڭ چۇيىسىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى خالتىغا سېلىپ، فەرجىگە تىقىپ قويسا كىچىك بولۇر ۋە يەنە ئاتنىڭ تۇيىقىنى كۆيدۈرۈپ، ئۆچكە ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ شىياف قىلىپ فەرجىگە قويسمۇ بولۇر.

ئەگەر سانجىق تۇرۇپ قالسا، قۇمۇش يىلتىزىنى قاينىتىپ، بىر پەس تۇرغۇزۇپ، 3.5 گرام قەنت سېلىپ ئىچكۈزسە، پايدا قىلۇر. يەنە ئۈينىڭ تېزىكىنى ئوتقا كۆمۈپ تۇتسىمۇ بولۇر. ئەگەر تولا يۆتەلسە، زەنجىۋىل 3.5 گرام، ناۋات 14 گرام، ئېكىر 7 گرام، بۆلارنى سوقۇپ، ئوبدان سالايە قىلىپ كاپ ئەتسە بولۇر.

ئىخراج (چىقارماق) قىلماقنىڭ بايانى: سانائى مەككى 14 گرام،

بىنەپشە 7 گرام، بىنەپشە يىلتىزى 3.5 گرام، چىلاپ، ئاندىن سۈتىنىڭ زەردابى بىلەن ئىچمەك كېرەك. ئەگەر تۇرۇپنى توغراپ، سېمىز قوي گۆشى، يېغى بىلەن پىسە، سەپرا، بەلغەمنى يوق قىلۇر، ئەگەر ئىچى ئۆتۈپ تۇرمىسا، چۆجە خورازنى ناشتىدا تۇزلۇق پىسە، ياخشى بولۇر. ئەگەر بۆرىنىڭ چۈيسى، ئۇرۇقدېنىنى ياغلىرى بىلەن سايىدا قۇرۇ- تۇپ، سوقۇپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، كالا يىلىكى بىلەن زەكەرگە زىماد قىلسا، جىنسىي قۇۋۋىتى ئاشار. قاغا تامغىقى ئۇرۇقى ئىسسىق يەل، سەرئى، سەۋداغا داۋادۇر. چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچسە، ئۆپكىنى ياشارتىدۇ. مۇپاسلىغا كونا قۇمۇشلۇقتىكى قۇمۇش يىلتىزىنى سايىدا قۇرۇتۇپ، يانجىپ، سىركە بىلەن ئاتىلا قىلىپ، تىزغا چاپسا داۋا بولۇر. ئەگەر توشقاننىڭ مېڭىسىنى سېمىز توخۇنىڭ يېغى بىلەن قورۇپ، لەقۋا، پالەچكە بەرسە شىپا قىلۇر. ئەگەر بەز چۇشسە، كۇدىنى زاراڭزا يېغى بىلەن قورۇپ تاڭسا شىپا بولۇر، ھەر كىم ئۆردەكنى شورپا قىلىپ ئىچىپ ياكى كاۋاپ قىلىپ پىسە، ئاتمىش خىل كېسەلگە داۋا بولۇر. بېلىق گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ پىسە، مەيدىگە قۇۋۋەت بېرۇر، قوي مايىقىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن سۆگەلگە ياكى ئۇتتا كۆيگەن يەرگە سۇرسە ياخشى بولۇر. ئەگەر نارسىدە بالىنىڭ سۇيدۇكىنى مىس قازاندا قاينىتىپ، 3.5 گرام ھەسەل قوشۇپ، ئاق چۇشكەن كۆزگە سۇرسە ياخشى بولۇر. ئەگەر قۇلاققا قۇرت كىرىۋالسا، ئانار پوستىنى كونا سىركىگە چىلاپ، تېمىتسا ساقىيىدۇ. مۇپاسلىغا تۈلكىنىڭ گۆش، ياغلىرىغا قەنت قوشۇپ پىسە ياكى ئۇستىخانلىرىنى قاينىتىپ تەرلەتسە ياخشى بولۇر، تاشقىنىڭ يېغىنى ساغرو قۇلاققا تېمىتسا ئىچىلۇر. سېمىز توخۇ گۆشى كۆپلىگەن كېسەللەرگە داۋادۇر. بۆرىنىڭ يېغىنى ئالىقانغا سۇرسە، دۈشمەنلىك پەس بولۇر، سامساقنى قوي چاۋىسى

بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، بەلغەمنى يوق قىلىپ، مەيدىنى ساپ قىلۇر، كۆزنى روشەنلەشتۇرۇر. ئەگەر ناشتىدا تۇرۇپنى زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن بىلەن يېسە ئوبدان بولۇر. ئەگەر كىشىنىڭ بېغىشلىرى بوشاشقان بولسا، زەدەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى 3.5 گرامدىن، جۇۋىنە 7 گرام بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قوينىڭ مېگىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە دەم سىقىلىشنى يوق قىلۇر. ئەگەر جۇۋىنەنى شېكەر بىلەن يەپ بەرسە، مەيدىدىكى خىلىتلارنى پاك قىلۇر، ئەرەنلىكنى زىيادە قىلۇر. ئەگەر دارچىن، كاۋاۋىچىن 10 گرامدىن ئىككى ھەسسە ھەسەلدە يۇغۇرۇپ يېسە، ئاغزىدىن سۇ كېلىشنى يوق قىلۇر.

تۇخۇمدىن ياغ چىقىرىش ئۇسۇلى: بىر نەچچە تۇخۇمنى قوقاسقا ئېقى پىشقىچە تۇرغۇزۇپ، سېرىقىغا ئىسسىق ئۆتەر-ئۆتمەس ئوتتىن ئېلىپ، سېرىقىنى بىر پارچە داكىغا سېلىپ، قوشۇقنىڭ ئارقىسى بىلەن باسسا يېغى چىقار.

ئەگەر سوغۇق مىجەز بولۇپ، مىزاجىنى ئىسسىق بولسۇن دېسە، زەپەر، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھا، پاقا تىلى، كاۋاۋىچىن، پىلپىل، قەلەمپۇر 35 گرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى قۇۋۋىتىگە بېقىپ يېسە، مەنپەئەت قىلۇر. مەجۇ-نى لوقمان كۆزنى روشەنلەشتۇرۇپ، مەيدىنى پاك قىلۇر، بىر قىسىم ھۆللۈكنى يوق قىلۇر، ئەگەر قارىمۇچ، ئامىلە، قەنتەرىيون، رەۋەن، ئاچچىق تاۋۇز 28 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 5 گرامدىن يېسە، پايدىسى كۆپتۇر. ئەگەر ھەر كۈنى ناشتىدا زەنجىۋىل، ۋاسالغۇ ئۈزۈمىنىڭ ئۇرۇقى 7 گرامدىن، بۇغداي قومىچى بىلەن سوقۇپ يېسە، بەلغەمنى كېسەر، پۇت-قولغا قۇۋۋەت بېرۇر. ئىسسىق مىجەز بولسا، كاسىنە ئۇرۇقىدىن 10 گرام،

سوغۇق مىجەز بولسا، كاسىنە ئۇرۇقىدىن 1.5 گرام، قىزىلگۈل 3.5 گرام، ئاق سەندەل 1.5 گراملارنى ئىككى تاۋاق سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، رەۋەنچىنىنى قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى ئەتىگەندە رەۋەنچىنىدىن ئىككى قوشۇق، ئىسكەنجىبىندىن ئىككى قوشۇق ئىچكەي، ياش قوي گۆشىنىڭ تۇزسىز شورپىسى، بۇغداي يارمىسى، سىيادان قوشقان يارما نان يېگەي. ھەببى سۆرۈنجان، سۆرۈنجان، سانائى مەككى، ھېلىلە، زەنجۇۋىل، خىنە 10 گرامدىن، تۇربۇت، غارىقۇن، مەھمۇدى، كۆپۈكى دەريا 5 گرامدىن، ئۇستىقۇددۇس 3.5 گرام، قەنت 35 گرام، سەبرە 7 گرام، زەپەر 5 گرام، ھەسەل 210 گرام، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ، كالا يېغىنى ئالقانغا سۈركەپ، 10 گراملىق كۇمىلاچ (ھەب) ياساپ يېمەك كېرەك. ئەگەر كار قىلمىسا مىقدارىنى ئاشۇرۇپ يېيىش، ئىككىدىن ئوشۇق يېگەندە كار قىلسا، مىقدارىنى كېمەيتىپ يېيىش لازىم. تاماققا گۆشنى تۇزسىز ئالتە كۈن يەپ، تەشنا بولسا، زەنجۇۋىل، بەديان ۋە كەرەپشە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچۈرمەك كېرەك.

ئەگەر قەۋزىيەت بولسا، چاشقان مايىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات ۋە ئازغىنە ئاق تۇزغا ئارىلاشتۇرۇپ مەقئەتكە قويماق كېرەك. سانا بىلەن ئىخراج قىلغاي. ئەگەر كىچىك بالىنىڭ ئىچى ئۆتۈپ توختىمىسا، قوينىڭ سۈيدۈكلىكىگە قوشنىڭ پىيىنى بېكىتىپ، بىر جام سۇغا تۆت قوشۇق كالا يېغى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلماق كېرەك. ئەگەر كىچىك بالىنىڭ سوڭى چىقسا، ئانار پوستى، قىزىلگۈل، شايى بەللۇت، كىيىك مۈڭگۈزى ۋە ئۆچكە تۇيىقىنىڭ كۈلى، ئانار چېچىكى، موزا، زەمچىلەرنى سالايە قىلىپ، كىچىك قازاندا قاينىتىپ، ئۇشبۇ دورىلارنىڭ ھورىدا تەرلەتمەك كېرەك. ئەگەر كىچىك بالىنىڭ سېرىق-

ئېتى يىرتىلسا، كىندىكى چىقىپ قالغان بولسا، جۇۋىنەنى يۇمشىتىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن سالايە قىلىپ چاپسا بولىدۇ. ئەگەر كىشى سېرىق كېسەلگە گىرىپتار بولغان بولسا، كۆك بۆيىنى سوقۇپ، قولتۇقىغا، ماڭلىيىغا ياقسا ياكى ئاپتاپ چىقماستا يېشىل بۆيىنى ئۇرۇپ، ئاستىغا بېسىپ ياتسا شىپا بولىدۇ. ئەگەر جاراھەت چىقسا، كۆچىلا، توغرىغۇلار-نى سوقۇپ، چىكىت يېغى بىلەن ئاتىلا ئېتىپ، قەغەزگە ئېلىپ، جاراھەتكە تاڭماق كېرەك. ئەگەر ناسۇر (ئاقما يارا) بولسا، كۆل بويىدىكى پاقىيۇپۇرمىقى، نەشپۈت يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، قىيامىغا كەلتۈرۈپ، ناشتىدا بىر قوشۇقتىن ئىچىپ سوغۇق سۇدىن پەرھىز قىلسا ياخشى بولىدۇ. ئەگەر چىشىنى قۇرت يەپ ئاغرىغان بولسا، ئۆچكە چاۋسىنى كۆيدۈرۈپ، ئىسلىسا ياكى زەمچە بىلەن ئانار پوستىنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ ياقسا شىپا قىلىدۇ. ئەگەر مەيدىسى ئاغرىسا، بىر تۇتام ئوغرىتىكەن، بىر تۇتام كۆدە يىلتىزى، بىر تۇتام قىزىلگۈل ۋە بىر سىقىم يۇمغاقسۈتنى سوقۇپ، قاينىتىپ، ئېغىزى ئېچىلمىغان قاپاقنىڭ ئىچىگە ئېلىپ، مەيدىگە تۇتماق كېرەك. تەشنا بولسا، دارچىن قاينىتىپ بەرگەي. زىققە نەپەس بولسا، ئىككى دولىسىنىڭ ئارىلىقىدىن ھىجامەت قىلماق، تەشنالىقى بولسا، شەربىتى بىنەپشە، پىرسياۋشانلار-نى 5 گرامدىن بەرمەك لازىم. ئەگەر يۈرىكى سوغۇقتىن سالسا، ئەنجۈرنى قاينىتىپ تورۇلغا گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، ئۈچ كۈن چىلاپ ئىچسە، مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىقتىن سالسا، غورا، ئەينۇلا سىلىپ، گۈرۈچ يارمىسى بەرمەك، غىزاسىغا باچكا، تورۇلغا گۆشى يېمەك كېرەك. ھەيز كەلمىگەنكە نوشۇدۇرنى شياف قىلىپ، فەرجىگە قويسا ھەيز راۋان بولىدۇ، ئەگەر ھەيز توختىمىسا، قوي يېغى، سېرىق ياغدا ئاتىلا ئېتىپ، رەيھان ئۇرۇقىنى سۈت بىلەن ئېزىپ، ئاتىلىغا

قوشۇپ بەرسە ياكى ئۇي تېزىكىنى ئۆچكىنىڭ چاۋىسى بىلەن يۇغۇ-
رۇپ، فەرجىگە قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئېشەكىنىڭ تېزىكىنى،
كونا لاتىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلى بىلەن باراۋەر مىقداردا ئاق تۇز قوشۇپ،
ھەر قانداق جاراھەتكە سالسا شىپا بولىدۇ. مىكىيان توخۇنى ئۇغرىتىكەن
مېغىزى بىلەن بېقىپ سەمرىتىپ، يېغىنى ھەر كۈنى كۆزىگە سۈرسە،
كۆز روشەن بولىدۇ. ئەگەر سىل بولۇپ يۆتەلسە، ئۇينىڭ ئۆتىنى
قۇرۇتۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدا يېسە شىپا بولىدۇ، ۋە يەنە توشقاننىڭ
ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ، يانجىپ، زۇفا 3.5 گرام، رەۋەن 1.5 گرام،
ئاقلانغان بادام مېغىزى 17 گرام، دارچىن پوستى، چۈچۈكبۇيا
زى، تاتلىق ئانارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ،
دە نوقۇتچە ھەب قىلىپ، تىلىنىڭ ئاستىغا قوي
قارا مىكىياننىڭ تۇخۇمى ۋە تاشلىقىنى پىشۇ
رۇبىسۇس، بادام مېغىزى، ئانار قاتارلىقلار
ئۇرۇقى 3.5 گرام، نىشاستە 10 گرامنى بېھ
ئىسپىغۇل سۈيى بىلەن قايىنىتىپ، پىشۇرۇپ ھ
رۇپ، نوقۇتچىلىك ھەب ياساپ، قۇرۇتۇپ، تىل
كېرەك. ئەگەر كۆيدۈرگە چىقسا، شۇمشا شىرىسى،
ئاق لەيلى شىرىسىنى ئۆردەك يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا بېغ
ئەگەر ئاشقازىنى ئاجىزلاپ، تائام ھەزىم بولمىسا، ئاچچىق كېكىرسە،
مەيدىسى ئېسىلسە، 1.5 گرام قەلەمپۇرنى بىر چىنە سۇدا قايىنىتىپ،
ناۋات بىلەن شىرنە قىلىپ، ئىچۈرسە شىپا بولىدۇ. ئەگەر كىچىك بالا
قەۋزىيەت بولسا، ئۇي ئۆتىنى ياكى چاشقان مايىقىنى قورساققا چاپسا
مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كىچىك بالا ئىسھال بولسا، نەشپۈت يوپۇرمى-
قى، زۇفا ئۇرۇقىنى بەرسە شىپا بولىدۇ. ئەگەر گاس بولسا، بەدىيانىنى

داڭقاندا قايىنتىپ، قولىقىنى يېقىپ تۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر
سەرسام بولسا، بۆرىنىڭ ئۆتىنى بۇرنىغا تېمىتسا شىپا بولىدۇ. ئەگەر
قولاق ئاغرىسا، تۇخۇمنىڭ ئېقى، ياش مەزلۇمنىڭ سۈتى، شوخلا
سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قولاققا تېمىتسا بولىدۇ. ئەگەر ئۈچىسى ئاغرىسا،
ئاق ناۋات بىلەن يۇمغاقسۈتىنى قوشۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر
يۈرىكى ئاغرىسا، ئاقمۇچ، ئەفتىمۇن، قۇندۇز قەھرى، كۇدە ئۇرۇقى،
سۇمبۇل، ئارپا تالقىنىنى 9 گرامدىن ئېچسە، ياكى ئۆچكىنىڭ جىگىرى-
نى بېرىپ، ئارىسىغا نۆشۇدۇر سېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ يېسە، مەنپەئەت
قىلىدۇ. ئەگەر پېشابى تۇتۇلسا، كاككۇككۈلى، قارلىغاچ مايىقىنى سۇ
بىلەن قايىنتىپ ئىچسە ياكى دوۋسۇنىغا قويسا ياكى ئۇشبۇ سۇدا
ئولتۇرغۇزسا، سۈيدۈك راۋان بولىدۇ، تاتلىق قوغۇنمۇ پايدا قىلىدۇ.
ئۈيىنىڭ چاۋىسىنى قان ئاققان يەرگە قويسا، قان توختىغاي، ئەگەر
ئۆكۈزنىڭ يېغى، ئۆتى ۋە تېزىكىدە مەلھەم ئېتىپ فەرجىگە قويسا،
پەرزەنتلىك بولغاي. ئەگەر تەككەن ئوق چىقمىسا، ئۈيىنىڭ تېزىكىنى
يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، تاڭسا ئوق چىققاي. ئەگەر كۆز تولا
ئاغرىسا، تۆگىنىڭ يىلىكىنى تۇكى بىلەن قوشۇپ ھەر كېچىسى يېقىپ
ياتسا ياكى تۆگىنىڭ ئۆتىنى تامغۇزسا شىپا تاپۇر. ئەگەر جاراھەت
چىقسا، چاكاندىنىڭ يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، نەچچە مەرتەم سەپمەك
كېرەك. ئەگەر تاز بولۇپ قالسا، بىر ھەسسە ئاق تۇز، ئىككى ھەسسە
زەمچىنى يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ، كالا يىلىكى بىلەن خېمىر
ياساپ، باشقا چاپماق كېرەك. ئەگەر مەزلۇمنىڭ تۇغۇتى قېيىن بولسا،
ئات تۇيىقىنى كۆيدۈرۈپ، كىرپە تېرىسىگە يۆگەپ، كۆيدۈرۈپ ئىسلى-
سا، بالا ئاسان كېلىدۇ. ئەگەر ئىچى ئۆتۈپ توختىمىسا، رېسىدە بولغان
چۆجىنى، خوراز گۆشىنى تۇزلۇق پىشۇرۇپ يېسە شىپا بولىدۇ. ئەگەر

بۇنىڭ بىلەن توختىمىسا، سۈزمىگە ئېرىق تالقىنى قوشۇپ، كۆملەچ ئېتىپ يېسە، ياكى 3.5 گرام ئارپىبەدىياننى قايىنتىپ، ئارپا نېنىنى چىلاپ يېسە، ئەلۋەتتە توختار ياكى ھەر كۈنى 3.5 گرام رەۋەننى داغلاپ ئىچسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر كىچىك بالىنىڭ ئىچى ئۆتسە، زىرە 1.5 گرام، قىزىلگۈل 3.5 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ ئاتىلىدەك قىلىپ، ئىسسىق ھالدا مەيدە، قورساققا يېقىپ، غىزاسىغا ئارپا نېنى، تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى بەرگەي. ئەگەر كىچىك بالىنىڭ قۇلىقىدىن زەرداب، سېرىق سۇ ئاقسا پاتلىق خام 3.5 گرام، تۆت نوقۇتچە ئاق تۇز، ئارچا ئۇرۇقى 1.5 گرام، يانجىپ، سېرىق ياغ بىلەن قۇلاققا تېمىتسا، تېرىپىنى قۇلاق تۆۋىگە ياقسا شىپا بولىدۇ. ۋە يەنە بىر پارچە يۇڭغا ھەسەلنى سۈركەپ، كېچىسى قۇلاققا تىقىپ ياتسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كىچىك بالىنىڭ ئۇيقۇسى قاچسا، ئاق كۆكنارنىڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، ئازراق قەنت بىلەن يالىتىپ قويسا، مەنپەئەت قىلىدۇ. كىچىك بالىنىڭ ئاغزى ئاق پىشلاق بولۇپ ئاغرىسا، گاۋزىبان بىلەن يېسمۇقنى يانجىپ ئازراق ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز-تىلىغا سۈرۈپ قويسا پايدىلىقتۇر. كىچىك بالىغا چېچەك چىقىشتىن ئىلگىرى قىلىدىغان سەۋەب: چېچەك تارقالدى دەپ ئاڭلىغان ھامان يېسمۇق يارمىسى يېدۈرۈپ، قانغا زىيان قىلىدىغان تائاملاردىن پەرھىز قىلىپ، ئاق پارپا نېنى ۋە ئۇمىچىنى بەرگەي، ئانىسىمۇ بۇلارنى يېگەي، ئىستىمىسى ئۆرلىگەن ھامان، قوغۇن ئۇرۇقى 5 گرام، چىلان بىر سىقىم، نىلۇپەر 1.5 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 1.5 گرام، بەدىيان 1.5 گرام، قەنت 14 گراملاردىن شەربەت تەييارلاپ ئىچۈرمەك كېرەك.

ئەگەر تۇلكىنىڭ قۇيرۇق سۆڭىكىنى تۇك چۈشكەن يەرگە سۈر-

سە، تۇك چىقار، ئەگەر قىزىل چېچەك، ئوسما، ئانار پوستىنى 7 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشىتىپ، پىشقىچە قاينىتىپ، ئازغىنە قالغاندا، چاچ ـ ساقالغا سۈرسە ئۆزۈن، قارا قىلۇر. ئەگەر نىلۇپەرنى كۆنجۈت يېغى بىلەن قاينىتىپ، چاچ ساقالغا سۈرسە، قارا، ئۆزۈن قىلۇر، ھەر كىم ئاتنىڭ مېڭىسىنى يەسمەن بەرگى، قاغا تامغىقى بىلەن ئىسسىق سۇغا چىلاپ، باشقا چاپسا، چاچ ئۈندۇرەر. ئەگەر سېرىق ئۆينىڭ ئۆتىنى كونا شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، تاز باشقا چاپسا، تۇك ئۈنۈپ چىقار، ئەگەر پىياز، كۆدە ۋە چەشكىنى سىركىگە چىلاپ، پېسكە سۈرسە تۇك چىقار.

ئەگەر دىمى تۇتۇلسا ۋە ئۇسسىسا بىنەپشە 10 گرام، ئاق لەيلەـ گۇل، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 5 گرامدىن، بىر ئاياق سۇدا ئاينىتىپ، 840 گرام تەرەنجبىن قوشۇپ، سۈزۈپ، ئەتىگەنـكەچتە ئىچمەك كېرەك. ئەگەر كىيىك ئۆتىنى ئىككى نوقۇتچىلىك نۆشۇدۇر بىلەن كۆزگە تارتسا چاپاقنى يوق قىلۇر. ئەگەر كىشىدە قۇماچلىق مۇدۇرلەر بولسا، تۇخۇم يېغىدا ياغلىسا، پايدا قىلۇر، ھەر كىم ئۆينىڭ ئۆتىنى تۇك چىقمىغان يەرگە سۈرسە تۇك ئۈنەر. قۇرۇق يۆتەلگە ئاق شېكەر 15 گرام، تەمرى ھىندى 35 گرام، زەنجىۋىل 17 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ، ئەتىگەنـكەچتە يېسە پايدا قىلۇر. ئەگەر جاغال ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى ناسۇرغا سۈرسە شىپا بولۇر. تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن شېكەرنى ناشتىدا يېسە يۆتەلگە شىپا بولۇر. ئەگەر يۆتەل تەسىرىدىن كىندىك ئاغرىسا، تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن ھەسەل ئىچسە شىپا قىلۇر. ئەگەر ئۇرۇقدان ئىششىغان بولسا، پىياز ئۇرۇقىنى گۇل يېغىدا ئېزىپ، ئىسسىتىپ يېسە ۋە ئۇرۇقدېنىغا سۈرسە، مەنپەئەت قىلۇر. زەھەر يېگەن ئادەمگە، ئۆچكە سۈتىنى ئىسسىق ياغ بىلەن بەرسە شىپا بولۇر. كۆز ئاغرىقىغا تۆت ياشلىق بالىنىڭ سۈيدۈكىنى

چاپسا شىپا قىلىدۇ.

مەجۇنلەر: مادده‌تولىهايات، چىلغوزا مېغىزى، ئۈزۈم، جويۇز ھىند- دى 35 گرامدىن، بۇلارنى 1000 گرام ھەسەلكە ئارىلاشتۇرۇپ، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، دارچىن، ھىلىلە پوستى، ئامىلە، شەترەنجى بۇيا، ئۇردان، رەۋەن، بابۇنە 35 گرامدىن يۇمشاق سوقۇپ، تەييارلانغان ھەسەل ئارىلاشمىسىغا قوشۇپ، كۆمىلاچ تەييارلاپ، ھەر كۈنى چۈشتە 7 گرامدىن يەپ، غىزاسىغا تاۋا كاۋاپ يېگەي. شەربىتى بۇزۇرى سوغۇقچان كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ. جىگەر ۋە ئاشقازان ياللۇغى بولغان- لار ئىچكەي، بەدىيان، قىزىلگۈل، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، شەبۇت ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئېگىر، بىخ كەرەپشە 7 گرامدىن يۇمشاق سوقۇپ، بىر ئاياق سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا مۇۋاپىق مىقداردا قەنت سېلىپ، قىيامىغا كەلتۈرۈپ بىر قوشۇقتا ئىككى قوشۇق سۇ قوشۇپ ئىچمەك كېرەك.

زۇفا شەربىتى: زۇفا 20 گرام، چىلان 12 دانە، سەرپىستان 60 دانە، ئەنجۈر 20 دانە، بېھى 10 دانە، ئۇد ئۇرۇقى 10 دانە، نىلۇپەر 35 گرام، بەدىيان، بادرەنجى بۇيا 20 گرامدىن، ئەپيۇن، رۇببىسۇس 3.5 گرامدىن، دورىلارنى بىر كاسا سۇدا قاينىتىپ، قىيامىغا كەلتۈرۈپ، خامدا سۈزۈپ، 210 گرام قەنت سېلىپ شەربەت قىلىپ، بىر قوشۇققا تۆت قوشۇق سۇ قوشۇپ، ناشتىدا ئىچمەك كېرەك.

شەربىتى زىققىنەپەس: غارىقون، رۇببىسۇس 1.5 گرامدىن، ئاچ- چىق تاۋۇز ئالتە نوقۇت چوڭلۇقىدا، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ يېگەي.

ئىككى دولىسى كۆيۈپ ئاغرىغانغا ئاق سەندەل، رەۋەنچىنى، قىزىلگۈل، كەشنىز، ئىت ئۈزۈمى، ئارپا ئۇنى، كاسنىە ئۇرۇقى، ئىسپە-

غوّل 3.5 گرامدىن، ئىسپىغوّلدىن باشقا دورىلارنىڭ ھەممىسنى يۇمـ
شاق سوقۇپ، تاسقاپ، زۇڧتى رۇمىنىڭ سۇيىدە خېمىر قىلىپ، ئىسپىدـ
غوّلنى سۇرۇپ، ئىككى دولىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا خېمىرنى چاپماق
كېرەك.

مۇنايىي نازىردىن تېۋىپ تۆۋەندىكى مۇسھىل بىلەن تەشۋىشتىن
خالاس تاپقانلىقىنى ئېيتۇر: يېرىم نوقۇتچە مەھمۇدە، بىر نوقۇتچە
زەپەر، تۇربوت 3.5 گرام، قۇستىنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، بىر پىيالە سۇ
بىلەن سۇس ئوتتا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا خامدا سۇزۇپ، قەنت
سېلىپ، قاينىتىپ ناشتىدا ئىچمەك كېرەك، چۆشكىچە دورا چىقىرىلىپ
بولغاندىن كېيىن، رەيھان ئۇرۇقى 3.5 گرام، قەنت 25 گرام، يېرىم
پىيالە سۇدا قاينىتىپ ئىلمان قىلىپ ئىچمەك لازىم.

جىگەر ئىششىقى ۋە باشقا ئىششىقلارغا بۇزۇرى شەربىتى پايدىـ
لىقتۇر. كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى 100 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 70
گرام، بىخ بەدىيان پوستى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 17 گرامدىن، بىخ
كۇدە پوستى، كەرەپشە ئۇرۇقى 35 گرامدىن، چالا سوقۇپ، ئىككى
ئاياق سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۇزۇپ، 100 گرام قەنت
سېلىپ، قىيامىغا كەلتۇرۇپ، ناشتىدا بىر قوشۇقتا تۆت قوشۇق قايناق
سۇ قوشۇپ ئىچمەك كېرەك. ئىستىسقائى لەھمىگە بۇ شەربەتنى
بەرمەك كېرەك. بەدىيان رۇمى، بەدىيان رەسمى، كەرەپشە ئۇرۇقى،
ئەپيۇن 17 گرامدىن، بىر ئاياق سۇدا قاينىتىپ، سۇزۇپ، 250 گرام
قەنت سېلىپ، قاينىتىپ، بىر قوشۇقتا ئىككى قوشۇق سۇ قوشۇپ
ئىچمەك كېرەك. غىزاسىغا نوقۇت سۇيى ئىچىپ، پاقلان گۆشى يېگەي،
شورپىسىنى ئىچكەي، قورساق، قول بېغىشى، پۇتىنىڭ ئوشۇقى ئىشـ
شىغانغا، بۇ شەربەتنى بەرمەك كېرەك. بەدىيان، سېرىق ئوت ئۇرۇقى،

قوغۇن ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى 17 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى 14 گرام، بىخ كەبىر 3.5 گرام، قەنت 250 گرام، قاينىتىپ ئەتىگەن-ئاخ-شامدا بىر قوشۇقتا ئىككى قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىششىقنى قايتۇرۇپ سەپرانى كېسەر. يۈزى نۇرسىز، رەڭگى كۆكۈش، ئىششىغان، تىلى ئاق، كۆزلىرى سېرىق، دىمىغى پۈتۈك، بېشى ئېغىر، قوللىرى چىڭ، ئېغىزى ئاچچىق، شال ئاقىدىغان، كەم ماغدۇر، پۈتلە-رى ھالسىزلاشنى ئىستىسقائى زىققە دەپ ئاتايدۇ.

پەرىشان، خىيالچان بولغانغا، بۇ شەربەتنى بەرمەك كېرەك. بەديان رەسمى 7 گرام، بەديان رۇمى 3.5 گرام، بىخ كەبىر 7 گرام، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى، كەرەپشە يىلتىزى، بەديان يىلتىز پوستى، سۇس شېرىن، كاسىنە ئۇرۇقى 7 گرامدىن، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 14 گرام، قىزىلگۈل بىر سىقىم، چالا سوقۇپ، 17 گرام رەۋەنچىنى سېلىپ، بىر ئاياق سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئىككى قوشۇقتا تۆت قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ بەرمەك كېرەك. ئەگەر كىشى قەي قىلاي دېسە، سۇس يىلتىزى بىر سىقىم، قوغۇن ئۇرۇقى بىر سىقىم، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى بىر سىقىم، ئادراسمان ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى 3.5 گرامدىن، ئاق تۇز، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 1.5 گرامدىن، ھېلىلە 10 گرام، چالا سوقۇپ، قاينىتىپ ئۈچ كۈنگىچە ئىچمەك كېرەك.

سۆگەل ھۆل مىزاجلىقتىن پەيدا بولۇر، ئۇنىڭغا ئاچچىق تاۋۇز لېشى 14 گرام، سېرىقچېچەك 10 گرام، نۆشۇدۇر مۇۋاپىق مىقداردا يانجىپ، ئەتە-ئاخشام چاپماق كېرەك. يەنە بىر ئىلاجى، ئۇرۇس تۇزىنى سىركە بىلەن چاپماق ياكى ئادەمنىڭ مەنىيسىنى چاپماق ۋە ياكى سەھەردىكى سۈيدۈكنىڭ كۆپۈكىنى چاپماق كېرەك، ئۆزىنىڭ سۈيدۈكىدە يۇسىمۇ بولىدۇ. ۋە يەنە ۋاسالغۇنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىپ،

زەرنىخ بىلەن چاپسا ۋە ياكى قارا ھېلىلە ۋە ئاقىر قەرھا 3.5 گرامدىن، سوقۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسا، مەنپەئەت قىلۇر.

قۇرسى كەبىر: بىخ كەبىر پوستى 17 گرام، ئۇزۇنچاق زىراۋەندە 7 گرام، قارا پىلپىل 20 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 100 گرام سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 3.5 گرامنى 42 گرام ئىسكەنجىبىن بىلەن يېكەي.

پالەچكە شەربىتى مائۇل ھەسەل داۋا، ھەسەل 200 گرام، زەنجەۋىل، سۇمبۇل، دارچىن، قەلەمپۇر، خولىنجان، مەستىكى 3.5 گرامدىن، سوقۇپ، تاسقاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، كۈن چىققاندا ئىچمەك كېرەك.

زۇكامغا ھەببى ئايارەج، ھەببى جەدۋار، ھەببى قوقىيا، شەربىتى زۇفا داۋادۇر. يەنە چۇچۇكبۇيا يىلتىزى پوستى، كەرەپشە، چۇچۇكبۇيا قىيامى، تازىلانغان پىرسىياۋشان 1.5 گرامدىن، ئەنجۇر 10 دانە، ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، 70 گرام قەنت قوشۇپ ئىچمەك كېرەك.

ئەگەر كىشىنىڭ چىشلىرى بوشاپ قالسا، كەندىر، زەمچە 1.5 گرامدىن، ئانار گۈلى 3.5 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، چىش تۈۋىگە باسماق كېرەك. ئەگەر ئاۋازى پۈتكەن بولسا، 14 گرام ناۋاتنى قايماق بىلەن يېمەك كېرەك. بۇقرات ھەكىم ئېيتۇركى: كىشىدە كونا جاراھەت بولسا، تۆگە مايىقى، بېلىق سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ، سالايە قىلىپ ئىسلىسا، نەچچە يىللىق ناسۇرنى يوق قىلۇر. ئەگەر كىشىنىڭ قىزىتمىسى ئۆرلىسە، 10 گرام بىنەپشىنى قەنت بىلەن كاپ ئەتسە، شىپا تاپار.

مەجۇنى مەفسىد مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي

قىلىۇر، چاچ-ساقالنى پات ئاقارتمايدۇ. تەركىبى: قىزىلگۈل، قاقىلە 35 گرامدىن؛ سەئىدى كوفى، قەلەمپۇر، مەستىكى، ئاسارۇن، زەرنەب، بەسباسە، خىرپە، جۇۋىنە 7 گرامدىن؛ سوقۇپ، تاسقاپ، قايىنتىپ قىيامىغا كەلگەندە تۆت ھەسسىگە بىر ھەسسە قەنت قوشۇپ، يەنە قايىنتىپ، سۇۋۇغاندا، بىر قوشۇق گۈلاب قوشۇپ ئىچمەك كېرەك. ھۆقنەنىڭ دورىسى: بەديان رەسمى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك 10 گرامدىن؛ بۇلارنى بىر ئاياق سۇدا قايىنتىپ، سۈزۈپ، يېرىمى قالغاندا، 17 گرام ئاق تۇز، 25 گرام كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالەتتە ھۆقنە قىلسا، ناھايىتى مەنپەئەت قىلىۇر. ئەگەر كىشى كېزىك بولسا، تۆۋەندىكى كاشكاپ داۋا بولۇر، بىنەپشە، پەرسىياۋشان 7 گرامدىن؛ سەرپىستان 10 دانە، چىلان 15 دانە، ئەنجۈر 2 دانە، ئاق قەنت، كاسنىە، بەديان 17 گرامدىن؛ قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا ئىچكۈزسە، تەرلىتىپ شىپا قىلىۇر.

باھقا قۇۋۋەت بېرىدىغان دورىلار: ئەگەر كىشى قۇۋۋەتلىك بولاي دېسە، تۇخۇم سېرىقى 65 گرام، زەنجىۋىل 14 گرام، زەدەك ئۇرۇقى 14 گرام، دارچىن 350 گرام، زەپەر 35 گرام، ئىپار17 گرام، ئاق قۇشقاچ مېڭىسى، كەپتەر تۇخۇمى 30 دانە، تۇخۇملارنى پىشۇرۇپ، زەدەك ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپقا قويۇپ يۇمشىغاندا، ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدا يەپ بەرسە، ناھايىتى پايدا قىلىۇر. لوقمان ھەكىم ئېيتۇر: ھەر كىم تۆۋەندىكى مەجۇننى يېمەكنى ئادەت قىلسا، تېۋىپقا ھاجىتى چۈشمەس. زەدەك ئۇرۇقى 210 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 140 گرام، مەستىكى 9 گرام، ئۇدخام3.5 گرام، ئاقىرقەرھا 1.5 گرام، زەنجىۋىل 35 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ

يەپ بەرسە، ئاغزىدىن سۇ كېلىش، ئۇچا ئاغرىشلارنى يوق قىلىدۇ، ئىشتىھانى ئاچار، شەھۋەتنى زىيادە قىلىدۇ. ئارىستوتىل ھەكىم ئېيتۇر: ھەر كىم بۇ مەجۇننى دائىم يەپ بەرسە، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرۇر، كۆزنى روشەن قىلىدۇر، بەلغەمنى يوقىتىپ، ئىشتىھانى ئاچار، ئاغزىنىڭ بەدبۇيىلىقىنى يوق قىلىدۇر، بوۋاسىرنى كېسەر، دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرەر، جىگەرنى قۇۋۋەتلىك قىلىدۇر، ئۇستىخان ئاغرىشنى، سەۋدا، سەپرانى يوق قىلىدۇر. مەجۇننىڭ تەركىبى: زەنجىۋىل، مۇچ، پىلپىل، دارچىن، قەلەمپۇر، ئۇدخام، ئاقىر قەرھا، مەستىكى، جۇۋنە، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، سىيادان 10 گرامدىن؛ ھەسەل ئۈچ ھەسسە، دورىلارنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەر كۈنى چۈشتە 7 گرامدىن يېمەك كېرەك. ئەگەر كىشى توشقان ېگىسىنى قەنت بىلەن سالايە قىلىپ يېسە ۋە زەكىرىگە سۈرسە قاتتىق لىدۇر، ئەگەر زەكەر يوغان بولسۇن دېسە، زەكەرنى سېرىقچېچەك جۇۋنىنىڭ سۈيىدە يۇيۇپ، ئۇنىڭ چاۋىسى ياكى كۈنجۈت يېغى ياكى ياڭاق يېغى بىلەن ياغلاپ، قۇرىغاندىن كېيىن، ئۆچكە سۈتىنى ئىلمان قىلىپ يۇسا، يوغان بولىدۇر، ئەگەر قولاق ئاغرىسا، تۆگىنىڭ ئۆتىنى تامغۇزسا شىپا تاپار. ئەگەر ئاقىرقەرھا، كاۋاۋىچىن 7 گرامدىن؛ لاك 17 گرام، قەلەمپۇر، ئۇدخام 7 گرامدىن؛ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، باھقا قۇۋۋەت قىلىدۇر. ئەگەر گال غىزىلداسا، قارا قوينىڭ يېغىنى پىياز، چامغۇر بىلەن يېسە، مەنپەئەت قىلىدۇر. ئەگەر كىشى مۇپاسىل بولسا، قومۇشنىڭ يىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن تىزىغا چاپسا، شىپا تاپار. ناسۇر ئىللىتىگە بېلىقنىڭ سۆڭىكىنى تۆگىنىڭ مايىغا قوشۇپ، كۆيدۈرۈپ ئىسلىسا شىپا بولىدۇر. ئەگەر شۇمشانى يۇمشاق سوقۇپ قەنت بىلەن كاپ ئەتسە، يۆتەلنى، دەم

سىقىلىشىنى يوق قىلىدۇ، ئەگەر ئەنجۈرنى سۈت بىلەن قايناتىپ ئىچسە،
يۆتەلنى يوق قىلىدۇ. ئەگەر كىشى ناسۇر بولسا، زىغىرنى ئۇي چاۋىسى
بىلەن پىشۇرۇپ چاپسا شىپا بولىدۇ. ئەگەر كىشى ھەر چۈشتە شەبنەم
سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان قۇۋۋەتلىك بولىدۇ. ئەگەر ئەمچەككە
بەز ياكى ئىششىق چۈشسە، مۇۋاپىق مىقداردىكى لوبىيانى ئۇندەك
قىلىپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسا، شىپا تاپار. ئەگەر تىزى ئاغرىسا،
خېنىنى سوپۇن بىلەن زىماد قىلىپ چاپسا شىپا بولىدۇ، ئەگەر 3.5 گرام
سۆرۈنجاننى تۆت نوقۇتچە زەپەر بىلەن يېسە، ئاشقازاندىكى قۇرتلارنى
ئۆلتۈرىدۇ، بەلغەمنى بىر تەرەپ قىلار. كۈنجۈتنى، دائىم ئاتقا سېلىپ
يېسە، شەھۋەتنى زىيادە، ئاشقازاننى ساپ قىلىدۇ، ئەگەر بەدىيانىنى
زەنجىۋىل بىلەن قايناتىپ ئىچسە، ئاشقازاندىكى يەلنى ھەيدەر، كۆزنى
روشەن قىلىدۇ. ئەگەر ئامۇت ئۇرۇقىنى قايناتىپ ئىچسە، مېدىگە
قۇۋۋەت بېرىپ، يۆتەلنى باسار، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، ئەگەر كىشـ
ـنىز، قىزىلگۈل، بىنەپشىنى 3.5 گرامدىن قەنت بىلەن يېسە، سەرئى،
سەۋدادىن بولغان قولاق ئاغرىقىنى يوق قىلىدۇ. ئەگەر يۈزىدە قارا،
كۆك داغلار بولسا، ھەر كۈنى گۈل سۈيى بىلەن زەمەك سۈيىنى
ئىچىپ بەرسە شىپا بولىدۇ. ئەگەر خىرپىنى ھەر ئايدا ئىككى نۆۋەت
يەپ بەرسە، رىشتە، باش ئاغرىقى، سەرئى، سەۋدا، لەقۋا ۋە پالەچ
بولماس. ئەگەر ھەيز توختۇلغان بولسا، بوستانپۇرۇشنى بىر كېچە
ئىسسىق سۇغا چىلاپ، سۈزۈپ سۈيىنى ئىچسە، ھەيز راۋان بولىدۇ،
ئەگەر ھامىلە ئۆلگەن بولسا شېكەر، كەندىرنى 1.5 گرامدىن ئېلىپ
شەربەت قىلىپ ئىچۈرسە، ھامىلە چۈشەر، ئەگەر مەزلۇم پاچاق يىلىكـ
ـنى يۈزىگە سۈركىسە، سەپكۈننى يوق قىلىدۇ، ئۆتنى كۆيگەن يەرگە
توخۇ تېرىسىنى ياقسا شىپا تاپۇر، ئەگەر قورساق ئىسسىق تائامدىن

ئاغرىغان بولسا، جىگدىنى قايىنىتىپ ئىچۇرسە شىپا بولۇر، ئەگەر بەل دائىم ئاغرىسا، تۇخۇم بىلەن پىنىندىن شورپا تەييارلاپ ئىچىپ، ئارقىسىدىن پىياز سۈيىنى ئىچىۋەتسە شىپا بولۇر. ئەگەر بوينى، ئۇچىسى ئاغرىسا، ئاق ناۋاتقا يۇمغاقسۇت قوشۇپ ئىچكەي، ئۇچىسى ئاغرىغانغا تۇرۇپ ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە مەنپەئەت قىلۇر. ھەر كىم قىچىشىپ ئاغرىغان كۆزگە زىرە ئۇرۇقىنى چايناپ سۈرسە پايدا قىلۇر، ئەگەر كېلى ئاغرىسا، شوخلا، يېسمۇق، خىيارشەنبەر، چىلان، ئارپىبەدىيانلار 7 گرامدىن؛ بىر پىيالە سۇدا قايىنىتىپ، ئەتىگەن-ئاخشامدا غار-غار قىلغاي ياكى يۇمغاقسۇت، يېسمۇق، شوخلا، كۆكنارنى قايىنىتىپ سۈيىدە غار-غار قىلغاي. پاد زەھەرى ھايۋانى دەپ، ئات، ئۆكۈز، قوچقارنىڭ ئىچىدىن چىقىدىغان قارا نەرسىنى ئېيتۇر، ئۇ، جىگەر مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشكە داۋا بولۇر، ساقلاپ قويماق كېرەك. ئەگەر قاراكېزىك بولسا، ئاۋۋال ئۇن تامىقىدىن پەرھىز قىلماق كېرەك. قەۋزىيەت بولسا، بادام مېغىزى ياكى شاپتۇل مېغىزىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئارپىنىڭ سۈيىگە قوشۇپ ئىچسە بولۇر، ئۇسسۇلۇق ئۇچۇن نېلۇپەر، چىلان شەربىتى بەرمەك كېرەك. يەتتە كۈندىن ئۆتسە، ئۇچ-تۆت مەرتەم پاشۇيە قىلماق كېرەك. قارا كېزىكنىڭ يەنە بىر ئىلاجى، شىياق ۋە ھۆقنەدۇر. ھۆقنەنىڭ دورىلىرى يازغى بۇغداي كېپىكى بىر سىقىم، ئاق لەيلىنىڭ ئۇرۇقى بىر سىقىم، ھەمىشباھارنىڭ ياغىچى، چىلان 20 دانە، ئوغرىتىكەن بىر تۇتام، گۈل يېغى، كالا يېغى قاتارلىقلارنى ياخشى قايىنىتىپ، سۈزۈپ، قارا قۇرت، سەرخىشت 35 گرامدىن سېلىپ، بىر سېكىشتۇرگەندىن كېيىن، ئىككى-ئۇچ نۆۋەت ئىلمان قىلىپ ھۆقنە قىلسا، ناھايىتى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر ئۇيقۇسى قاچسا، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، خەشخاش پوستى، دارچىن، سەلىخە 7 گرامدىن؛ كۈنجۈت يېغى 50 گرام، ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا چاپماق كېرەك. مەجۇنى سەنجىرىنا ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىك قىلۇر، بەلغەمنى كېسەر، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلۇر، ئېغىزدىن شال ئاقماقنى توختىتار، قورساقتىكى يەلنى ھەيدەپ، قۇرتلارنى ئۆلتۈرەر، دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرەر، توسالغۇلارنى ئاچار، شەھۋەتنى زىيادە قىلۇر، جىگەرنى تازىلاپ، قۇۋۋەت بېرۇر. تەركىبى: جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى 35 گرامدىن، مەستىكى، قەلەمپۇر، ئۇدخام، ئاقىرقەرھا، ناۋات، سىيادان 7 گرامدىن، بۇلارنى 140 گرام ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 7 گرامدىن يېگەي. ئەگەر كىشى يەرقان بولۇپ ساقايمىسا، مۇۋاپىق مىقداردا كاسىنە ئەرەقى، بىخ بەدىيان 7 گرامدىن؛ قەنت 3.5 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، مىس جامغا سېلىپ، ئوتتا ئېرىتكەندىن كېيىن، چىمچىلاق چوڭلۇقىدا شىياف تەييارلاپ قويماق كېرەك، قۇلۇنجى بولسا، مەقئەتتىن پۈۋدىمەك كېرەك. قۇلۇنجىغا ھۆقنە قىلماقنىڭ دورىسى، ئاق سۈزاپ يېغى، ئەنجان دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى، ئىكلىلمىلىك، گۈل بابۇنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان رەسمى، قۇشقاچ تۇخۇمى ۋە قەنتەرىيۇنلار مۇۋاپىق مىقداردا، سوقۇپ، قايىنتىپ، رەۋغەنى سۇرۇخ سېلىپ، سۈزۈپ ھەمەل قىلماق كېرەك.

ئەگەر كىشىگە زەھەر بەرگەن بولسا، موردارسەنگ ياكى سىماب ياكى زەنكار ياكى زەرنىخ ياكى ئۆلۈك مۇشۇكنىڭ گۆشى ياكى يېغىنى ياكى ئەپيۇننى، بۇلار بولمىسا، سامساقنى پىشۇرۇپ كاللا يېغى بىلەن بەرسە شىپا بولۇر. ئەگەر ھەر ئەزاسىدا غەيرىي خىلىتلار بولسا، ئۇي تېزىكىنى ئوتقا كۆمۈپ ياقسا شىپا قىلۇر. ئەگەر كونا يۆتەل بولسا،

سامساقنى ياغدا پىشۇرۇپ، يەتتە كۈن چۈشتە يېسە، شىپا بولۇر. ئەگەر ئۈچىسى كۆيۈپ ئاغرىپ بىئارام قىلسا، سەككىز دانە سامساقنى دۈمبە ياغنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا ئۈچ سائەت كۆمۈپ، ئۆرۈكتەك سارغىيىپ پىشىپ، پۇرىقى چىققاندا، دۈمبە ياغ بىلەن مەلھەم قىلىپ، بىر سىقىم نوقۇت ئۇنى قوشۇپ يېسە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشىدە غەيرىي خىلىت بولسا، خېنە، زەرچىۋىنى سوپۇن بىلەن سالايە قىلىپ، ئوتقا كۆمۈپ، ئىسسىق ياقماق كېرەك. ئەگەر كۆز دائىم ياشاڭغۇرىسا، قارا قوينىڭ قۇيرۇق يېغىنى ئېكىر بىلەن كۆزگە ياقسا خوش بولغاي. يەنە ناۋات، كۆكنار ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن ئۇرۇقىنى، يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ ياقسا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كۆزىگە ئاق چۈشكەن بولسا، ئاق لەيلى سۈيىنى ھەسەل بىلەن ياقسا شىپا بولۇر. ئەگەر كۆز ئۇزاقتىن بېرى ئاغرىغان بولسا، ئاق ناۋات، مامىران ۋە خەشخاش ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ؛ ناۋات بىلەن خېمىر قىلىپ كۆزگە سۈرسە شىپا قىلۇر، ئەگەر قىيىن توغۇت بولسا، زەدەك ئۇرۇقىنى كالا يېغى بىلەن يېدۈرسە، ئاسانلاشقاي، ئەگەر بالا ھەمراھى چۈشمىسە، پۈدىنەنى ئۈزۈم شارابىدا ئېزىپ ئىچۈرسە چۈشكەي ۋە ياكى زەدەك ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ياغ بىلەن ئىچۈرسە چۈشكەي. يەنە سامساقنى كۆيدۈرۈپ ئىسلىسا، قىيىن توغۇتقا مەنپەئەت قىلۇر. ناخونەگە (كۆزگە قانات گۆش ئۆسۈش كېسىلى) ۋاشاق، كەندىر 14 گرامدىن، مۇرمەككى، زەپەر، زەرچىۋە، شېكەر، قىزىل زەرنىخ، ناۋات 3.5 گرامدىن، سوقۇپ سالايە قىلىپ، شىياف تەييارلاپ قويماق كېرەك. ئەگەر كىشى ماشرا(تىلما) بولسا، قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل 1.5 گرامدىن، بولارنى يۇمغاقسۈت سۈيىدە ئېزىپ، چىلاپ قويۇپ، سەھەردە سۈزۈپ، سەرخىشت 70 گرام، گۈلاب 35

گرام قوشۇپ، ئىلمان قىلىپ ئىچمەك كېرەك. ئېغىزدىن سۇ كېلىش-كۆپىنچە بەلغەم مىزاجدىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭدا ئانار گۈلى، قىزىل-گۈل، سۇماقلارنى ئىنەك يېغى بىلەن سالايە قىلىپ، ياغلاپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمرازى سىنە دەپ ئۆپكىدە جاراھەت بولغاننى ئېيتىدۇ، يەنە بىر ئىسمى سەنبەل دېيىلىدۇ، ئالامىتى شۇكى، دائىم قىزىيدۇ، يۆتەلسە خەپرۇكى يىرىك ئارىلاش كېلىدۇ. يىرىك بىلەن بەلغەمنىڭ پەرقى، يىرىكنى ئوتقا سالسا بەدبۇي پۇرايدۇ، سۇغا سالسا چۆكمەيدۇ. شۇنىڭغا بېقىپ دورا قىلماق لازىم.

قۇلاق ئاغرىسا، كالا ئۆتىنى سامساق بىلەن پىشۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا شىپا بولىدۇ. ئەگەر ئىچىدىن ئۇزۇن، ئىنچىكە قۇرت چۇشسە، بەش كۈنگىچە ھەر ئاخشامدا ئىلمان كالا سۈتىنى ئىچسە ھەمدە شاپتۇل يوپۇرمىقى، ئامۇت يوپۇرمىنى خام سوقۇپ، ئېزىپ ئىچسە شىپا قىلىدۇ. ئۆرۈك پىشقاندا، تومۇزدا ھۆل مېغىز يېسە، مېغىز ئادەم-نىڭ ئۈچىيىگە چاپلىشىۋېلىپ قۇرت پەيدا قىلىدۇ، ھۆل مېغىزدىن يەنە بەل ئاغرىقى، باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى قاتارلىقلار پەيدا بولىدۇ. ئەگەر غالجىر ئىت چىشلىۋالغان بولسا، ئادەم چېچىنى كۆيدۈرۈپ، ئۈچ كېچە-كۈندۈز سىركىگە چىلاپ، ئاندىن سۈيىنى سۈزۈپ ئىچۈرسە زەھرىنى ياندۇرىدۇ. ئەگەر بوغۇز ئىششىغان بولسا، ئەمەن مونچىقىنى قايناتىپ تاڭسا شىپا قىلىدۇ. ئەگەر جىنسىي يولدىن قان كەلسە، قاراسۇنانى تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ فەرجىگە قويسا شىپا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ساقايمىسا، پىششىق سەرخىشتنى بۆرەك يېغىدا كۆملەچ قىلىپ يېدۈرسە شىپا قىلىدۇ. ئەگەر تەمرەتكە چىققان بولسا، كىرپىنىڭ ئۆتىنى سۈرسە شىپا بولىدۇ.

ئەگەر بوغۇز ئىششىسا، موزا، ناۋات 3.5 گرامدىن، سوقۇپ،

قوينىڭ بوغۇزلاغۇسىنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، يەتتە كۈن ئەتە-
گەن-كەچتە يېسە ئىششىق يانار ياكى ئىشەك يىلىكىنى چاپسىمۇ شىپا
قىلۇر. ئەگەر بەل ئاغرىسا، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئېكىر بىلەن زىماد
قىلىپ چاپسا بولۇر، ئەگەر زەردىسى قاينىسا، تۇرۇپنى ئۈچ كۈنگىچە
ئەتىگەندە ئۇتقا كۆمۈپ يېسە شىپا بولۇر، ئەگەر قۇلىقى ئاغرىسا،
قىزىل لۇبيانى تۇنجى تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇپ
ئىچسە ۋە قۇلاققا تېمىتسا شىپا قىلۇر. ۋە ياكى يىراقتىن چېپىپ
كەلگەن ئايغىرنىڭ سۈيدۈكىنى پىياز سۈيى بىلەن قۇلاققا تېمىتسا
بولۇر. ئەگەر سۈيدۈك تۇتۇلغان بولسا، خورازنىڭ بېشىنى قاينىتىپ
بەرسە، راۋان بولۇر. ئەگەر دائىم باش ئاغرىسا، كېچىسى ئۇچىدىغان
سېرىق مۈڭگۈزلۈك قوڭغۇزنى چوغ سېلىنغان كىچىك كوزىنىڭ
ئىچىگە سېلىپ ئىسلىسا شىپا بولۇر. ئەگەر مۇپاسىل بولسا، ئادراسمان
ئۇرۇقى بىلەن دۇمبە ياغنى خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئۇتقا كۆمۈپ،
پىشقاندا ئېلىپ يېكەي ياكى زىماد قىلغاي. ئەگەر تۇغۇتتىن كېيىن
خۇن توختىمىسا، قوي سېرىق يېغى بىلەن ئاتىلا ئېتىپ ياكى سۈت
بىلەن رەيھان ئۇرۇقىنى ئېزىپ، ئاتىلىغا قوشۇپ ئىچۈرسە شىپا تاپقاي.
سېرىق ياغنىڭ ئۆزىنى يېسە، مائۇل ئۇسۇل ئىچسە، قاندىن خالى
قىلۇر. ئەگەر بۇرۇن سېسىق پۇرىسا، ئاق تۇزنى قوينىڭ سۈتىدە
ئېزىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ بۇرۇنغا سالسا خۇشبۇي بولۇر. ئەگەر ئېغىز
بەدبۇي بولسا، تۆت دانە قەلەمپۇرنى تىلنىڭ ئاستىغا قويۇپ ئۇخلىسا
خۇشبۇي قىلۇر. ئەگەر كىشى سەرئى، سەرسام بولسا، ئېشەكنىڭ
جىگىرىنى كاۋاپ قىلىپ يېدۈرسە، شەكسىز شىپا بولۇر. ۋە ياكى تۆگە
تاپىنىنىڭ يېغىنى باش-بۇرۇنغا سۈرتسە شىپا تاپۇر، ئەگەر تۆگىنىڭ
تۇپۇقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى كونا جاراھەتكە چاپسا شىپا قىلۇر.

چاكاندىنى تۆگە يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسا ئۇن يىللىق ناسۇرغا شىپالىق بېرىدۇ. ئەگەر كونا قاپاقنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ئىككى قوشۇق سىركە، تۆت قوشۇق كۈنجۈت يېغىدا يۇغۇرۇپ، ھەر قانداق ئىششىققا مەلھەم قىلىپ ياقسا ئىغىز ئالدۇرماي قويماس. سىفلىستا بەزىدە تىل-تامىقىدا، بەزىدە تىز-پاقالچىقىدا قىزىل-سېرىق قاقاچلىق يارا پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭدا سىماب داۋا بولىدۇ. ئەگەر يارا سىرتقى ئەزالاردا پەيدا بولسا، سىردا، كونا ئۆرۈك ئوتۇنىدا ئىسلاش كېرەك. ئەگەر ئىسلىغاندا دىمى تۇتۇلسا، كالا سۈتى بەرسە، سىرنىڭ زەھىرىنى تارتىدۇ. ھورداتقاندا، ئىغىز-بۇرۇننى تۆت-بەش قەۋەت لاتىدا تېڭىپ، ئاۋۋالقى كۈنى 1.5 گرامنى قايىنتىپ ھوردىتىش، ئىككىنچى كۈنى 1.5 گرامنى قايىنتىپ، ئۈچىنچى كۈنى ئۇنىڭ چارىكىنى قايىنتىپ ھوردىتىش، ئاندىن رەيھان ئۇرۇقى بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئۈستىگە شېكەر سېلىپ ئىچىش كېرەك. بىر ھەپتىگىچە سۇدا پىشۇرغان يېشىل ماش، نوقۇت سۈيى بېرىپ، شامالدىن، سوغۇقتىن، ئاچچىق نەرسىدىن، كالا-ئۆچكە گۆشلىرى ۋە قېتىقلاردىن پەرھىز قىلماق لازىم. ئەگەر سىفلىس ئۇرۇقدانىدا بولسا، زەنكار سۈيى، سىركە 14 گرامدىن، ھىك، نىشاستە 10 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇرمەك كېرەك.

ئەگەر كىشىدە 24 ياشتىكى ئادەمنىڭ قۇۋۋىتى بولسۇن دېسە، زەدەك ئۇرۇقى 7 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ئارچا ئۇرۇقى، ئالما ئۇرۇقى، پوستى بىخ كەبىر، قۇشقاچ مېڭىسى، لىسانۇلئەساپىر، پىننە يېغى، قارىمۇچ، زەنجۇىل، زەپەر، قەلەمپۇر، جويۇز، خولىنجان، ئاق خورازنىڭ قېنى، مېڭىسى 3.5 گرامدىن، قاتتىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈچ ھەسسە شېكەر ياكى

ھەسەل قوشۇپ، يۇغۇرۇپ، ھەر چۆشتە ئاز-ئازدىن يەپ بەرسە، مەيدىنى ساپ، ئېغىزنى خۇش، كۆڭۈلنى خۇشبۇي قىلىدۇ، قۇۋۋەتنى زىيادە، كۆزنى روشەن قىلىپ، سەپرا، بەلغەمنى يوق قىلىدۇ.

مەجۇنى زىرە ئاشقازىنى ئاجىز ئادەملەرگە لازىمدۇر. زىرە 14 گرام، يېشىل سۇزاپ، بۆرە ئەرمىنى، زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، جويۇز 7 گرامدىن، ھەسەل تۆت ھەسسە، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى چۆشتە يەپ بەرسە، ئاشقازاننى خام خىلتتىن تازىلاپ، ئىشتىھانى ئاچار، تومۇرنى ساپ قىلىدۇ، جىنسىي ئىقتىدارنى كۈچەيتىدۇ.

مەجۇنى نانخا، جۇۋىنە، ئۇدخام 35 گرامدىن، زەدەك ئۇرۇقى 14 گرام، چامغۇر ئۇرۇقى 7 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ، ھەسەلدە يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى چۆشتە يەپ بەرسە، يامان يەلنى، ۋەسۋەسنى، سەۋدا، بەلغەمنى يوق قىلىدۇ.

ئەگەر كىندىكنىڭ ئاستى كۆيۈپ ئاغرىسا، كىيىك ئۆتى، خىرپىنى سېپىپ، ئارقىسىدىن كۈنجۈت يېغىدا ياغلىسا، ئەلۋەتتە شىپا تاپار. ئەگەر ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسى كۆيۈپ ئاغرىسا، توخۇ تېرىسىگە ئېگىر سېپىپ تاڭسا شىپا بولىدۇ. ۋە ياكى قاغىنىڭ ئىچىنى يېرىپ ھىڭ، بوزبۇغا سېپىپ تاڭسا، مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر نەپەس ئىسسىقتىن سىقىلسا، ئاچچىق ئانار شەربىتى ياكى زىرىق شەربىتىگە ناۋات سېلىپ ئىچسە ۋە ياكى خورازنىڭ ئۆپكە، باغرى، يۈرىكىنى جۇۋىنە قوشۇپ، شورپا قىلىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر نەپەس سوغۇقتىن سىقىلسا، سېمىز ئۆردەكنى شورپا قىلىپ، ھەسەل ياكى شېكەر سېلىپ ئىچسە، دەم سىقىلىشنى بىر تەرەپ قىلىدۇ. ئەگەر ئۈچەيدە يەل تۇرغان بولسا، ئاق لەيلىنىڭ گۈلى، ئوغرىتكەن مېغىزىنى قاينى-

تىپ ئىچۈرمەك كېرەك. ئەگەر سوغۇقتىن بولسا، ئۈچ نوقۇتچە خىرپە، ئىككى نوقۇتچە قىزىلگۈلنى تاش بىلەن ئۇۋۇتۇپ ئىچۈرسە، سانجىق تارقاپ كېتەر. ئەگەر يۈرەك كۆيۈپ ئاغرىسا، گۈرۈچنىڭ سۈيى بىلەن قىزىلگۈلنى قاينىتىپ بەرمەك كېرەك. ئەگەر سانجىق تۇرۇپ قالغان بولسا، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى شېكەر بىلەن كاپ ئەتسە شىپا بولۇر. ئەگەر يۈرەك ئېچىشىپ ئاغرىپ ئارام بەرمىسە، زىرە، ناۋات 3 گرامدىن، قاينىتىپ بەرسە ياكى زىرىنىڭ تىرىپىنى سوقۇپ، سالايە قىلىپ، ناۋات سېپىپ بەرسە شىپا بولۇر. ئەگەر يۈرەك ئىسسىقتىن سالسا ۋە ئاغرىسا، بىر سىقىم قارىئۆرۈكنى پىششىق قاينىتىپ، ئامۇت شەربىتىگە قوشۇپ بەرسە، يۈرەك سېلىشى توختار. ئەگەر كۆكرەككە سانجىق تۇرۇۋالغان بولسا، كەپتەر قېنىنى ئىسسىق ئىچۈرسە شىپا بولۇر.

ئىسھال دېگىنىمىز، جىگەر مەنبەلىك ئىسھال، يەل مەنبەلىك ئىسھال ۋە قان مەنبەلىك ئىسھال دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ، بىرسى ئىسسىقتىن، ئىككىسى سوغۇقتىن بولۇر، سوغۇقتىن بولغانغا قوي سۈتى، قارا چېچەك پايدا قىلۇر. قوي قېتىقىنى ئوبدان ئۇيۇتۇپ يېغىنى ئېلىپ سۈزمە قىلىپ، تېرىق ئۇنى سېپىپ بەرسە شىپا بولۇر. ئىسھال ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ، ئىچى قان ئارىلاش سۈرۈپ، قورسىقى قاتتىق تولغاپ ئاغرىپ، قىينالغان بولسا، بۆرە سامىسقىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ بەرسە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر بەلغەم مىزاجدىن قۇتۇلاي دېسە، ھەممە تائامغا زەپەر، شورپىغا كاۋۇنچىن سېلىپ يېگەي. ئەگەر يۈرەك پات-پات ئاغرىسا، ئىسپىغۇل، تۆمۈر داغمالنىڭ سۈيى، ئارتۇچ يوپۇرمىقى، نىلۇپەر، ئارچا چېچىكى، كالا يېغى، ئازراق سىركىنى ئارپا ئۇنى بىلەن يۇغۇرۇپ، يۈرىكىگە زىماد قىلسا شىپا قىلۇر، ئەگەر سوغۇقتىن ئاغرىسا، بادام مېغىزى، ياڭاق

مېغىزى، ئارپىبەدىيان، زەنجىۋىللارنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇ-
رۇپ، يۈرەكنىڭ ئۈستىگە زىماد قىلسا ياكى يېسە مەنپەئەت قىلۇر.
بۇنىڭ بىلەن بولمىسا، قۇشقاچ گۆشىنى يېسە ياكى بەش باچكىنى
يۇمشاق پىشۇرۇپ، تۆت نوقۇتچە زەپەر سېلىپ، شورپىسىنى ئىچسە
ئەلۋەتتە شىپا تاپار.

قۇرتلۇق تەمرەتكە ۋە قىچىشقاقتا سىماب، زەرنىخ، داناپەرەڭ،
نۆشۇدۇر، زەمچە، موردارسەنگ، كۈكۈگۈرت، زاك، توغرىغۇ 3.5 گرام-
دىن؛ ملتىق دورىسى 17 گرام، ھەممە دورىنى سىماب بىلەن قوشۇپ،
چۆيۈن ھاۋانچىدا سوقۇپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، ئۆچكە يېغىدا
مەلھەم ياساپ چاپسا شىپا قىلۇر. ھەر قانداق جاراھەتكە ھەرە كۆنىكە-
دىن مەلھەم ياساپ چاپسا، شىپا بولۇر. خورازنىڭ ئۆتىنى ياشاڭغۇرد-
غان كۆزگە سۈرسە، ھەرگىز ياش ئاقماس.

ئىخراج ئىچمەك ئۈچۈن، سانائى مەككى 14 گرام، گۈل بىنەپشە
7 گرام، يىلتىزى 3.5 گرام، چالا سوقۇپ، بىر ئاپقۇر قايناق سۇغا
چىلاپ، ئاندىن سۈتىنىڭ زەردابى بىلەن ئىچمەك كېرەك. ۋە يەنە
ئىخراج شاھى ئىچمەك لازىم، تەركىبى: شاھتەررە، پۇنۇس 35 گرام-
دىن، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە، ھېلىلە كابىلى، رەۋەنچىنى 14 گرامدىن،
سانائى مەككى 17 گرام، ئاق تۇربۇت، سۆرۈنجان 10 گرامدىن، قەنت
مۇۋاپىق مىقداردا....

ئەگەر تۇرۇپنى نېپىز توغراپ، سېمىز قوينىڭ قۇيرۇق مېيى
بىلەن يېسە، سەپرا، بەلغەمنى دەرھال كېسەر، يۈزى، چېھرىسى نۇرلۇق
بولار، ئەگەر زەھەرلىك جانىۋارلار چېقىۋالسا، سېمىز ئۆچكىنىڭ تېرد-
سىگە خېنە سېپىپ يۆگىسە، شىپا بولۇر. ئەگەر ئىچى ئۆتۈپ، يېگەن
تائاملار سىڭمىسە، چۆجە-خورازنى ناشتىدا پىشۇرۇپ يېگەي، بۇنىڭ

بىلەن بولمىسا، قېتىق سۈزمىسىنى تېرىق تالقىنى بىلەن كۆمىلاچ قىلىپ يېگەي. بۇنىڭ پايدىسى بولمىسا، 3.5 گرام ئارپىبەدىيانىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئارپىنىڭ نېنىنى چىلاپ يېگەي ياكى ئۈچ كۈنگىچە ھەر كۈنى 3.5 گرام رەۋەننى قايناق سۇغا چىلاپ، دەزمالنى قىزىتىپ داغلاپ ئىچكەي. ئۇسسۇلۇقتا كۆكچاي ئىچسۇن. ئەگەر كۆز چاپاقسىز ئاغرىسا، زىرىق يىلتىزىنى شوخلا بىلەن سالايە قىلىپ چاپسا شىپا تاپار. ۋە يەنە زىرىق يىلتىزىنى قاينىتىپ، بىر مەزگىل تۇرغۇزۇپ، سۈزۈپ، ئازراق تېرەك يېلىمى بىلەن خېمىر قىلىپ كۆزگە چاپسا، ئاغرىقى قالۇر. ئەگەر ئارچىنىڭ ئۇرۇقىنى كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ، ئۇنىڭ يېغىنى ساغرو قۇلاقتا تېمىتسا شىپا قىلۇر. ئەگەر يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل ياكى شېكەر قوشۇپ يېسە ئادەمنىڭ ئىچىدىكى قورتلارنى ئۆلتۈرۈر. ئەگەر توشقان مېڭىسىنى يېسە، بالىجان بولۇر، قۇلاقلىرىنى يېسە، كېچىلەردە قارا باسماس، قېنىنى قۇرۇتۇپ، تېرىق ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، قانلىق ئىسھالنى يوق قىلۇر، ئەگەر مېڭە-سىنى سېمىز توخۇنىڭ يېغى بىلەن قورۇپ، لەقۋا، پالەچلەرنىڭ تەسىرىدىن تىترىگەك بولغان قول-پۇتلارغا سۈرسە، مەنپەئەت بېرۇر. قۇلاقلىرىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ئىت چاۋىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ قىلغۇرت يېگەن، تۈكى چۈشكەن باش ۋە ئەزالارغا چاپسا تۈك ئۈندۈرەر. سېرىق ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سىركە قوشۇپ ئىچسە، سەرئى، سەرسامنى يوق قىلۇر. يەنە توشقاننىڭ بەزمايىسىنى خوتۇنلار ھەيز-دىن ئايرىلغاندا، پاتلىق لاتىغا سىڭدۈرۈپ، جىنسىي يولغا قويسا، تۇغۇشقا كىرۇر. خاس مۇپاسىلغا شورپىسى داۋا بولۇر. ئەگەر قۇلاق-بۇرۇندا يەل پەيدا بولغاندا، توشقاننىڭ ئىسسىق سۈيدۈكىنى ئىچۈرسە ھەمدە بىر نەچچە كۈن تۈزسىز تائام يېسە شىپا قىلۇر. ئەگەر

قولاق-بويۇنغا بەز چۈشسە، كۆدىنى زاغۇن يېغى بىلەن قورۇپ تاڭسا داۋا بولۇر، كۆدىنى ياغ بىلەن يېسە بوۋاسىرغا شىپا قىلۇر. ئەگەر ساغرا ۋە پەيلەر ئاغرىسا، زاغۇن يېغىدا پوشكال ئېتىپ يېسە، پەيلەرنى بوشىتۇر. ئەگەر كۆدە يىلتىزىنى قاينىتىپ غار-غار قىلسا ياكى شاراب قوشۇپ ئىچسە ياكى قەي سۈيىگە قوشۇپ قەي قىلسا، بەلغەمنى كېسەر. كۆدە يىلتىزىنى سايىدا قۇرۇتۇپ، تەمرەتكە ۋە يامان يارىغا سالسا، يىلتىزىدىن يوق قىلۇر. ئاق، قىزىل تۇرۇپ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېچىشقان، قىچىشقان يامان يارىغا سەپسە، ئاغرىقتىن خالاس قىلۇر. سۈيىدۈك تۇتۇلغان ئادەمگە قەنت قوشۇپ بەرسە، سۈيىدۈك راۋان بولۇر. ئەگەر ئۇرۇقىنى قەنت بىلەن تەڭ مىقداردا يېسە، تىز ئاغرىقى، مۇپاسىلدىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرۇر. ئەگەر ئۆچكە مايىقىنى سىركە بىلەن ئىزىپ، كۆنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، قولاق تۆۋىگە، قولتۇققا، يىرىققا چۈشكەن بەزگە چاپسا شىپا بولۇر. ئەگەر مەزلۇمنىڭ جىنسىي يولىدىن سۇ كېلۇر بولسا، جىگدە يوپۇرمىقى بىلەن ئۆچكە مايىقىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي يولغا قويسا داۋا بولۇر. كونا سۆگەلگە قوي مايىقىنى چاپسا شىپا بولۇر، ئوتتا كۆيگەن يەرگە قوي مايىقىنى سىركە بىلەن ئېزىپ، چاپسا شىپا قىلۇر. قۇرۇق يەرنى كولاپ، ئوت قالاپ قىزىتىپ، ئۈستىگە قوي مايىقىنى سېلىپ ياتسا، ئۇچا ئاغرىقى شىپا تاپۇر. ئۈزۈمنىڭ تال چىۋىقىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ۋە قوي مايىقىنى ئۈزۈم شەربىتى ۋە ئادەم سۈيىدۈكى بىلەن يۇغۇرۇپ، خېمىر قىلىپ تاز باشقا چاپسا، باشتىكى قوماقلارنى يوق قىلۇر. ئەگەر كۆزگە ئاق چۈشسە، نارىسىدە بالىنىڭ سۈيىدۈكىنى مىس قازاندا قاينىتىپ، 14 گرام ئېلىپ 3.5 گرام ھەسەل قوشۇپ ئاغرىق كۆزگە تارتسا شىپا قىلۇر. ئەگەر قولاققا قۇرت

كىرىۋالغان بولسا، ئانار پوستىنى سالايە قىلىپ، كونا سىركە بىلەن
تېمىتسا، قۇرتلار چىقار. ئەگەر مۇپاسىل بولسا، تۇلكىنىڭ ياغ-گۆشلە-
رىنى قەنت بىلەن يېسە، مەنپەئەت قىلۇر، يېيىشكە كۆڭلى تارتمىسا،
گۆش-ئۇستىخانلىرىنى قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، قازان ئۇستىدە ئول-
تۇرۇپ هورلانسا، تەرلەپ، پەيلىرى بوشاپ ماگىدىغان بولۇر. ئەگەر
تۇلكىنىڭ تاشلىقىنىڭ يېغىنى ساغرو قۇلاققا تېمىتسا ئېچىلۇر. ئۆپكە-
سىنى قۇرۇتۇپ كونا يۆتەلگە بەرسە، دەم سىقىشنى بىر تەرەپ قىلۇر.
ئەگەر شۇمشانى شورپىغا سېلىپ يېسە، ئۇچەي، جىگەردىكى ئىششىقلا-
رنى ياندۇرۇر، ئىستىسقىغا يول بەرمەس، قەنت بىلەن سالايە قىلىپ
ئىچسە، زۇفا شەربىتىنىڭ خاسىيىتىنى بېرۇر، مەيدىنى بەلغەمدىن
خالاس قىلۇر. هەسەل بىلەن ئۇرۇقىنى يۇغۇرۇپ يېسە، ئۆپكىدىكى
ئىللەتلەرنى يوق قىلۇر، كۆكىدە تۇغقان ئايالنى ئىسلىسا، بالا هەمرا-
هىنى چۇشۇرەر.

توخۇ گۆشىنىڭ خاسىيىتى كۆپتۇر، توخۇنى سەمرىتىپ، باغلاپ
پاكىز قىلىپ ئۆلتۇرۇپ يېسە، ئېقلىنى زىيادە قىلىپ، كىشى تەبىئىتىنى
تەڭشەپ، تۇرلۇك كېسەللەرگە داۋا بولۇر. بەڭگى ئادەم شورپىسىنى
ئىچسە پايدا قىلۇر. ئەگەر چېھرىدىن توپا ئۆرلەپ تۇرسا، قوينىڭ
دۇمبە يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، يۇزى نۇرلۇق بولۇر، تېرىسىنى
كۆيگەن يەرگە ياپسا، تېز شىپا قىلۇر، يېغىنى شېكەر بىلەن يېسە،
شەهۋەتنى زىيادە قىلۇر، ئوتقا كۆمۇپ پىشۇرغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ
تەبىئىتى ئىسسىق، تەستە هەزىم بولىدۇ، تۇز، پىياز، دۇمبە ياغ بىلەن
قازاندا قورىغان تۇخۇمنىڭ تەبىئىتى هۆل ئىسسىق بولۇپ، بەلكە
قۇۋۋەت بېرىدۇ، مەيدىنى پاك قىلىدۇ، ئەمما ئېقى پات هەزىم بولمايدۇ.
ئىككى هەسسە كۇدە، بىر هەسسە پىياز، بىر هەسسە زاغۇن يېغى

بىلەن قورۇپ يېسە، كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۆتتىدىن ئىككى نوقۇت-
چىنى 3.5 گرام ھەسەل بىلەن يېسە، ئىستىمنى، تەپنى بىر تەرەپ
قىلىدۇ.

ئارىستوتىل، بۇقرات ئېيتۇركى: قوغۇن، سامساق، تۇرۇپ، سىيا-
دان، قىچا قاتارلىقلار خاسىيەتلىك يېمەكلىكلەردۇر. ھەر كىم ناشتىدا
تۇرۇپنى قورۇپ، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، ئاغىز-
دىن شال ئاققاننى، بەلغەم، سەپرا ماددىلىرىنى يوق قىلىدۇ، مەيدىنى
تازىلاپ، كۆز ئاغرىقدىن خالاس قىلىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇقىنى يانجىپ،
ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى غا-غار قىلسا، ئاۋازى ئېچىلىدۇ. ئەگەر
سامساقنى قوينىڭ چاۋىسى بىلەن پىشۇرۇپ يېمەكنى ئادەت قىلسا،
بەلغەمدىن خالاس قىلىدۇ، مەيدىنى ساپلاشتۇرىدۇ، كۆزنى روشەنلەش-
تۈرىدۇ، قول-پۇت ھەرگىز ھەرىكەتتىن قالمايدۇ. قۇلۇنجى، لەقۋاغا
مەنپەئەت بېرىدۇ. ئەگەر ناشتىدا 7 گرام زەنجىۋىل بىلەن ۋاسالغۇنىڭ
ئۇرۇقىنى ئېلىپ، ئېزىپ، بۇغداي ئۇمىچى بىلەن يېسە، بەلغەمنى
كېسىپ قول-پۇتلارغا قۇۋۋەت بېرىدۇ. ئەگەر ھەرە كۆنىكى، ئات
تۇيىقى، كىرپىنىڭ تىكىنىدە ئىسلىسا بۇرگىنى يوق قىلىدۇ.

يېڭى تۇغۇلغان بالىدا تەپ بولسا، ئانىسى قېتىق، ئۈزۈم قاتارلىق
تائاملاردىن پەرھىز قىلغاي، بالىغا زىرىق ياكى ئاچچىق ئانار شەربىتىگە
ھەسەل قوشۇپ بەرگەي ياكى بەش-ئالتە دانە ھۆل قومۇش ياكى
ئۇنىڭ پوپوكىنى قازاندا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى،
سېرىقچېچەك سېلىپ ھوردا تەرلىتىش، ئاياقلىرىنى شۇ سۇدا يۇيۇش
كېرەك. ئەگەر بالىغا چېچەك چىققان بولسا، يېشىل ماشنى ئاقلاپ،
كوزىغا سېلىپ، توت كۈن چىلاپ، تەمى چىققاندا، شۇ سۇدا يۇيۇش
كېرەك. ئەگەر 8 ~ 7 ياشلاردىكى بالا بولسا، غىزاسىغا يېسمۇق يارمە-

سىدا چامغۇر سېلىپ ئاش ئېتىپ بېرىش، تۇز ئورنىغا ئاچچىق ئانار شەربىتى قوشۇش كېرەك. چېچەك كۆپ چىقىپ، تەشنالىقى ئېغىر بولسا، ئەنجۈر شەربىتى ئىچكۈزۈش، ئۈنى پۈتۈپ، ئاۋازى چىقمىسا، كالا قېتىقىغا ئايران قوشۇپ بېرىش، شامالدىن پەرھىز قىلىش كېرەك. ئەگەر كىچىك بالا ئىسھال بولسا، چىشى چىققاندا ئىچى ئۆتسە، زىرە 1.5 گرام، قىزىلگۈل 3.5 گرام، يۇمشىتىپ، بەدىيان سۈيىدە ئاتىلىدەك يۇغۇرۇپ، ئىسسىق پېتى مەيدە ۋە قورساققا يېقىپ، غىزاسىغا ئاق ئارپا، زىرە سېلىپ بەرگەي ياكى تۇخۇم سېرىقىنى ئىللىتىپ ئىچكۈزگەي. ئەگەر كىچىك بالا قەۋزىيەت بولسا، چاشقان مايىقىنى يۇمشىتىپ، ناۋات، ئازغىنە ئاق تۇز بىلەن شىياف قىلىپ مەقئەتكە قويغاي، ئانىسىغا خېنە بىلەن ئىخراج قىلغاي. ئەگەر قۇلاق ئاغرىسا، قىزىل لۇبىيانى ئۈزۈنغىچە تۇغماي تۇغقان مەزلۇمنىڭ سۈتىدە ئىزىپ تېمىتسا ياكى ئېكىر، رەيھاننى قورۇتۇپ، سوقۇپ، قۇلاققا سالسا شىپا بولۇر. قۇ (كالا تەمرەتكىسى) بولغانغا سۆرۈنجان، سېرىق ھېلىلە، سەبرىلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يېگۈزگەي. مۇپاسىلغا ئاق لەيلىنىڭ يىلتىزىنى تاڭسا پايدا قىلۇر. ئەگەر تىز ئىششىپ ئاغرىغان بولسا، ھالۋىنى ئىسسىق زىماد قىلسا شىپا بولۇر. مۇپاسىلغا چىغىرتماق قايناتمىسىنىڭ لېيىنى ئاقلىغان ماش بىلەن زىماد قىلسا، مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر مۇپاسىل بولسا، ئادراسمان ئۇرۇقى بىلەن دۇمبە ياغنى خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ، خېمىر ياخشى پىشقاندا ياغ ۋە ئادراسماننى يېگەي. مۇپاسىلغا يەنە يېرىم چىنە قاق، يېرىم چىنە چىلان، بىنەپشە 17 گرام، قايناق سۇغا چىلاپ، ھەر كۈنى ئىككى قوشۇقتىن ئىچسە شىپا بولۇر. ئەگەر سۈيدۈكى تۇتۇلغان بولسا، قوغۇن ئۇرۇقى، زەدەك ئۇرۇقىنى قاينىتىپ بەرسە ياكى خورازنىڭ

بېشى ۋە ئۇغرىتىكەننىڭ ئۇرۇقىنى قايىنتىپ بەرسە، ياكى كېۋەزنىڭ شاكىلىنى قايىنتىپ دوۋسۇنغا تاڭسا ۋە ياكى چاينى قومۇش چېچەكى بىلەن قايىنتىپ ئىچسە، سۈيدۈك دەرھال راۋان بولغاي. ئەگەر مۇپا-سىل بولسا، ئۆچكىنى تولۇمچە سويۇپ، ئىچىگە 500 گرام سىركە قۇيۇپ، ئاق لەيلىنىڭ يىلتىزىنى يانجىپ، سېلىپ، بىر كۈندىن كېيىن پۇتلىرىنى يۇغاي ياكى توغراق ۋە سۆگەتنىڭ كاستاڭىنى (تاللىرىنى)، زەمچىنى قايىنتىپ، پۇتلىرىنى يۇغاي. قولاق ئاغرىسا، كالىنىڭ ئۆتىنى سامساق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتسا شىپا تاپقاي.

سۆزنەك بولغانغا، ھەر كۈنى 1.5 گرام ئىسپىغولنى ئۈچ جام سۇغا چىلاپ، 10 گرام ئاق قەنت سېلىپ ئىچكۈزمەك كېرەك. ئۇرۇق-دان ئىششىش كۆپىنچە يەلدىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭغا سەبرىنى سېرىق ياغ بىلەن ئېرىتىپ چاپماق كېرەك. خامۇشلۇق كېسىلى كۆپىنچە بەلغەمدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا، باش ئېغىرلىشىدۇ، بەدەندە ھۆللۈك ئېشىپ، ئۇخلىسا ئاغزىدىن سۇ ئاقىدۇ، نەدە ئولتۇرسا، شۇ يەردە ئۇيقۇ باسىدۇ. بۇ ئىللەتكە مەجۇنى ماددەتۇلھايات يېيىش كې-رەك. ئەگەر يۈزىگە داغ چۈشسە، سېرىق زەرنىخنى يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن ئېزىپ، چاپماق ياكى بۆرەنەرمىنىنى كەپتەر مايىقى بىلەن ئېرىتىپ، يۈزىگە سۈرمەك كېرەك. ئەگەر كىچىك بالىنىڭ سوڭكى چىققان بولسا، ئانار پوستى، قىزىلگۈل، شاھى بەللۇت، كۆيدۈرۈلگەن كىيىك مۈڭگۈزى ۋە ئۆچكە تۇيىقى، يۇمشاق سوقۇلغان موزا، زەمچە-لەرنى قازاندا قايىنتىپ، تەمىنى ئوبدان چىقىرىپ، ئۇنىڭ ھورىدا تەرلىتىش كېرەك. ئەگەر كىچىك بالا قۇسۇدىغان بولۇپ قالسا، تۆت تاتلىق ئانار، ئىككى ئاچچىق ئانارنىڭ دانىسىنى ئېلىپ، لاتىغا ئوراپ، سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، 10 گرام پىننە سېلىپ، ئۈچ قېتىم ئۆرلەت-

كەندىن كېيىن ئىللىمان ھالەتتە ئىچۈرۈش كېرەك. كەپتەر باچكىسىنىڭ كاۋابىمۇ شىپا بولىدۇ، كىچىك بالا خىرقىراپ دەم ئالالمىسا، ئاغزىغا ئازغىنە سۇ تېمىتىپ، زىغىرنى لاتىغا ئوراپ ئىسسىق سۇغا چىلىغاندا چىققان شۆلگەيدەك شىلىمشىق لۇئابىنى يالىتىپ قويسا شىپا قىلىدۇ. كىچىك بالا كۆكيۆتەل بولۇپ قالسا، سېرىقچېچەكنى قايناتقىپ، ئىللىمان ھالەتتە بېشىنى يۇغاي ياكى چۇچۇكبۇيا شەربىتىگە ئازغىنە شېكەر سېلىپ ئىچكۈزگەي، قىزىلگۈلمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قۇرۇق يۆتەلسە، 3.5 گرام سەمغى ئەرەبنى 14 گرام قەنت بىلەن قايناتقىپ، شەربەت قىلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر كىچىك بالا تولا يىغلاپ، قاپاقلىرى ئىششىپ قالسا، مامىرانچىنى، شوخلا سۈيى ياكى لەيلىقازاق بەرگىنىنىڭ سۈيىنى چاپسا، بىر ئۆمۈر كۆز ئاغرىقى كۆرمەس. ئەگەر چىش بوشاپ قالسا، ئاقىرقەرھانى سىركىدە خېمىر قىلىپ، چىش تۈۋىگە باسسا ۋە ياكى قىزىلگۈل، پىسمىق، پۇرچاق، نۆشۇدۇر، كۇچىلىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چىش تۈۋىگە باسسا چىشلارنى چىڭىتقاي. ئەگەر چىش چىرىگەن بولسا، ئۆچكىنىڭ چاۋىسى بىلەن كۆدىنى كۆيدۈرۈپ ئىسلىسا شىپا بولىدۇ. چىش بوشىغان بولسا، ئانارگۈلىنى سوقۇپ، ياتار ۋاقتىدا چىش تۈۋىگە باسقاي. ئاق لەيلىنىڭ سۈيىگە تازا ياغ قوشۇپ چاچ- ساقالغا سۈرسىمۇ ئاقارمىغاي. ئەگەر قاغىنىڭ ئۆتىنى ئۈچ قېتىم قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقى كۆرمىگەي، ئەگەر يۈزى ئىششىغان بولسا، تۆگىنىڭ سۈتىنى چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەك سالغانغا تۆگىنىڭ يۈرىكىنى پىشۇرۇپ يېسە شىپا قىلىدۇ، بېدە ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە، شەھۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ. ئىسسىق يەلدىن بولغان تىز ئاغرىقىغا تۇرۇپ ئۇرۇقىنى كالىنىڭ سېرىق يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلسا مەنپەئەت بېرىدۇ.

ئەگەر يۆتىلىپ قالسا، ئەنجۈرنى سىركە بىلەن قايىنىتىپ تۆت كۈن يېسە شىپا تاپار. جاراھەتكە كۈچلا، توغرىغۇنى يۇمشاق سوقۇپ، دۇمبە ياغ بىلەن قەغەزگە ئېلىپ تاڭسا شىپا قىلۇر. ئەگەر قەۋزىيەت بولۇپ قالسا ئۈيىنىڭ ئۆتى، ئىت خەمىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ كىندىككە قويسا داۋا بولۇر. زىققىنەپەس بولغانغا پىرسىياۋشان، بىنەپشە 10 گرامدىن، ئون دانە سەرپىستاننى بىر پىيالە سۇدا قايىنىتىپ، 25 گرام قەنت سېلىپ ئىچمەك كېرەك. ئەگەر ئۆنى ئىسسىقتىن پۈتكەن بولسا، 14 گرام سېرىق ناۋات بىلەن سېرىق مايىنى ئارىلاشتۇرۇپ يېمەك لازىم. ئەگەر ئىچىدىن قان كەلسە، سېرىق گۈلنىڭ بەرگى، رەيھان ئۇرۇقى، ئاق ناۋاتلارنى بىللە سالايە قىلىپ، يېدۇرسە شىپا بولۇر. ھەر كىم زەدەكنى گۆش بىلەن يېسە شەھۋەتنى زىيادە قىلۇر. ھەر كىم تۇرۇپنى سۇدا پىشۇرۇپ يېسە، رەڭگى-روھىنى قىزىل قىلۇر. تۇرۇپ ئۇرۇقىنى قەنت، گۈلاب بىلەن يېسە، بەدەندىكى يەلنى ھەيدەيدۇ. پىيازنى خام يېسە شەقىقە پەيدا بولۇر، كۆزگە زىيان قىلۇر، ئەمما بەلغەمنى كېسىپ يۈرەك سېلىنىشنى توختىتىدۇ. ئەگەر يېلى تاشسا، زەدەك بەرگىنى قايىنىتىپ غوسۇل قىلغاي. ئەگەر كىشىدە يامان قوتۇر بولۇپ قالسا، ھىزار زەرد، موزا، ئاق سەندەل، يېسمۇق، پۈرچاق، زەرچۆە، قىزىلگۈل ۋە سېرىقچېچەكلەرنى بىرلەشتۈرۈپ، جاراھەتكە تاڭسا شىپا قىلغاي. تەمرەتكىگە كىرپىنىڭ ئۆتىنى ۋە قېنىنى چاپسا شىپا بولغاي. ئەگەر قوچقار مېڭىسى، تۇخۇمنىڭ سېرىقى، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى شېكەر بىلەن يېسە، شەھۋەت زىيادە، كۆز روشەن بولۇر. قەۋزىيەت بولغاندا، ھىزار سەفىدنى بىر خالتىغا ئېلىپ، بىر ئاياق سۇ بىلەن قايىنىتىپ كىندىككە قويسا ئىچى راۋان بولۇر. ئەگەر ئىچىدىن قان كەلسە، كافۇرنى جىغانغا قوشۇپ ئىچۈرسە قان توختىغاي. ئەگەر سېرىق ئۆچكىنىڭ جىگىرىنى

چالا پىشۇرۇپ، سۇيىگە سۇرمە قوشۇپ كۆزگە تارتسا، نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلۇر. خورازنىڭ بېشىنى ۋە پەنجىسىنى يېسە زېھنىنى زىيادە قىلۇر. مەزلۇم كىشى تۇغماس بولسا، ئۆردەك ئۆتى بىلەن بادامنى ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي يولغا سۈرۈپ، ئېرى بىلەن بىرگە بولسا، پەرزەنتلىك بولۇر. ئەگەر بەدەندە جاراھەت بولسا، ئۆچكىنىڭ مۈڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ، كىچىك بالىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل قوشۇپ چاپماق كېرەك. ئەگەر ھەيز تۇتۇلغان بولسا، ئۆشنەنى قەنت بىلەن يېسە ھەيز راۋان بولۇر. بۇ ئىستىسقاغىمۇ مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشى تولا تەشنا بولسا، بېھى شەربىتى ئىچكەي. ئەگەر ھەر كۈنى 140 گرام شاھتەررەنى ئىچىپ بەرسە، قوتۇر، تەمرەتكە، قىچىشقاق قاتارلىقلارنى يوق قىلۇر. سەرپىستاننى قايىنتىپ ئىچسە يۆتەلگە پايدا قىلۇر. چامغۇرنى قوي گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، مەيدىنى بوشىتىدۇ، مەنىينى زىيادە قىلۇر.

ئەگەر كىشى شەقىقە بولسا، مەستىكى بىلەن كافۇرنى بۇرۇنغا تېمىتسا ياخشى بولغاي. ھەركىم مەستىكى، گۈلاب بىلەن يانجىپ، بېشىنى ياغلىسا، باش ئاغرىقى كۆرمىگەي، ھەركىم تۇرۇپنى ئەتىگەندە يېسە، بەلغەمدىن خالاس بولغاي، ھەر كىمنىڭ بېشى ئاغرىسا، تۇرۇپنى قىزىل پىيازغا ئارىلاشتۇرۇپ، بېشىغا چاپلىغاي. قول-پۇت ئۇششىگەنگە چامغۇرنى پىشۇرۇپ، تاڭسا ياخشى بولۇر. ئىشتىھاسى يوق كىشىگە ئەت ئۈزۈمنى سۇ بىلەن قايىنتىپ ئىچۈرۈپ، ئاندىن ئاچچىق ئانار سۈيى، غورا سۈيى قايىنتىپ بەرمەك كېرەك. سېرىق ھېلىلە، بەدىيان سۈيى 1.5 گرامدىن، تاباشىر، قىزىلگۈل ۋە غورىنى سەندەلگە قوشۇپ گۈلاب بىلەن ئىچۈرسىمۇ شىپا قىلۇر. ئەگەر مەزلۇمنىڭ جىنسىي يولىدا يەل زەخمىتى بولسا، مۈشۈك ئۆتى، بۆرە ئۆتى ۋە قەلەمپۇرنى

ئارىلاشتۇرۇپ، يەتتە كۈن جىنسىي يولىغا قويسا ياخشى بولۇر. ئەگەر ئىستىسقا بولسا، جۇيۇز، قەلەمپۇر، پىلپىل، دارچىن، زەنجىۋىل، كات ھىندى، ئۆردەك تۇخۇمى، جۇۋىنەنى يۇمشاق سوقۇپ، قازاندا قاينىتىپ، ئىزىپ شىرنىسى بىلەن قوشۇپ مەجۇن ياساپ يېسە شىپا قىلغاي. ئەگەر ھۆپۈپنىڭ قېنىنى كۆزگە تېمىتسا، كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوق قىلغاي. يەنە قۇلان ئۆتىنى سۇرسىمۇ ياكى پاقىنىڭ قېنىنى تامغۇزسىمۇ شىپا بولغاي. ئىلانىنىڭ قېنىنى كۆزگە سۇرتسە، كۆز ياشاڭغۇراشقا مەنپەئەت قىلغاي. كالا سۈتىنى كۆزگە چاپسا، كۆز چاپاق بولماس، ئۆردەكنىڭ ئۆتىنى سۇرتسە، كۆزنى روشەن قىلغاي. خېنىنى سوقۇپ سالسىمۇ شىپا بولغاي. ئەگەر كىشى ھۆپۈپنىڭ چاۋىسىنى سۇرمە بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا، كۆرگەن كىشى مەپتۇن بولغاي. ئەگەر كۆزى ئاغرىسا، ئېشەك سۈتىنى پاختىغا ئېلىپ، كۆزگە تارتسا شىپا قىلغاي. ئەگەر ئاچچىق ئانارنىڭ شەربىتىنى گۇلاب بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، 10 گرام ھەسەل قوشۇپ ئون كۈن ئىچسە، سەپرانى يوق قىلغاي. ھەر كىمنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا، سىركىگە شېكەر ۋە تاتلىق ئانار قوشۇپ ئىچكەي، مىزاجى سوغۇق بولسا، دارچىن قوشۇپ ئىچكەي. تۇرۇپنى سۈت بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، ئاشقازانغا مەنپەئەت بەرگەي. ئەگەر كۆز خىرە بولسا، چۆجە خورازنىڭ قېنىنى كۆزگە تارتسا روشەن بولغاي، ئەگەر زىمىستاندا كىرپە يېسە، ئاشقازىنىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەمنى يوق قىلۇر، ئاغزى بەدبۇي بولماس. كۆزگە ئاق چۈشسە، سەدەپنى كۆيدۈرۇپ كۆزگە سۇرتسە، ئاقنى يوق قىلۇر. ئەگەر 3.5 گرام ناۋات، 10 گرام پىستە مېغىزىنى كالا سۈتى بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ھەرگىز كېسەل كۆرمەس. ئەگەر كۆز ياشاڭغۇرسا، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ياغدا

پىشۇرۇپ كۆزگە تاڭسا، ياش ئاقماس بولۇر، كۆز قىزىرىپ ئاغرىسا، قايماقنى ئىزىپ كۆزگە تاڭماق كېرەك. سۆگەل پەيدا بولسا، زەرەتكار- لىقنىڭ توپىسىنى سۇرۇپ ئاپتاپقا قاقلىسا، سۆگەلنى يوق قىلغاي. قورساق ئاغرىقىغا سۇزاپ ئۇرۇقىنى قەنت بىلەن يېسە شىپا بولغاي. ئەگەر كۆز غۇۋالاشقان بولسا، چاشقاننىڭ قېنىنى سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، كۆزگە سالسا روشەن بولغاي. جىنسىي يول ئىششىقىغا رەيھاننى سوقۇپ سالسا شىپا قىلغاي. غۇۋالاشقان كۆزگە كەپتەر قېنىنى قۇرۇتۇپ، ئۇندەك سوقۇپ، سالسا ياكى قاغىنىڭ مېڭىسىنى سۇرتسە شىپا بولغاي. ئەگەر بېشى ئاغرىسا، جىغاننىڭ سۈيىنى ئۈچ كۈن ئىچسە شىپا بولۇر. ئەگەر جاراھەت قۇرتلاپ قالغان بولسا، ئات يېغىنى سۇرتسە، قۇرتلار ئۆلگەي. ئەگەر بىرەر ئەزا ئىششىغان بولسا، ئىتنىڭ تېرىسىگە يۆگەنسە شىپا بولۇر. ئاشقازان ئاغرىسا، بىر تاۋاق ئاق يالپۇزنى قىيما قىلىپ، سۇغا سېلىپ، ئىچسە مەنپەئەت قىلغاي. ئادەم چېچىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قان- داق جاراھەتكە سۇرتسە ياكى بېلىقنىڭ يېغىنى ئېرىتىپ، جاراھەتكە سۇرتسە شىپا بولۇر. ئەگەر چايان چېقىۋالسا، چاشقاننىڭ قورسىقىنى يېرىپ تاڭسا، شىپا قىلۇر. كىرپە ئۆتىنى كۆزگە تارتسا، كۆزنى روشەن قىلۇر. ئەگەر ناسۇر بولۇپ قالسا، زەيتۇن يېغى بىلەن خۇنسىياۋشاننى بىرلەشتۇرۇپ سۇررۇپ بەرسە شىپا بولۇر. ئەگەر باش ئاغرىسا، يۇمغاق- سۇتنىڭ سۈيى، گۈلابنى دىمىغىغا چاپماق ھەمدە ئىسسىق سۇ ئىچىپ قەي قىلماق كېرەك. ئەگەر قورساقتا يەل تۇرۇۋالغان بولسا، كۆجە 1.5 گرام، ئېكىر، زەنجىۋىل 3.5 گرامدىن، ئۈزۈم 17 گرام، بەدىيان 7 گرام، قاينىتىپ ئىچسە شىپا بولۇر. جاراھەتكە ئېشەك تېزىكى ۋە كونا لاتىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىگە ئازراق ئاق تۇز قوشۇپ چاپسا شىپا

بولۇر. ئەگەر باش ئىسسىقتىن ئاغرىسا، ئاق لەيلى، كۆكنارنى يۇمشاق سوقۇپ، بېشىغا چاپسا شىپا قىلۇر. ئەنجۈرنى قاينىتىپ ئىچسە، يۈرەك-نى قۇۋۋەتلىك قىلۇر. ئەگەر كىچىك بالا يۆتەل بولۇپ قالغان بولسا، بېھى ئۇرۇقى، بادام، كەتىرا، سەمىغى ئەرەبلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، رۇبىسۇس ياكى ئانىسىنىڭ سۈتى بىلەن ئاز-ئازدىن يېدۈرمەك كېرەك. ئەگەر ئۈت ياكى سۇدا كۆيگەن بولسا، مۇردارسەنگىنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا ئارىلاش-تۇرۇپ، سېرىق ياغ بىلەن چاپسا شىپا قىلۇر. ئەگەر ئىككى دولىسى كۆيۈپ ئاغرىسا، ئاق سەندەل، رەۋەنچىنى، كەشمىر، ئۈزۈم، ئارپا ئۇنى، كاسنە ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل 3.5 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، زۇفتى رۇمىنىڭ سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئىككى دولىسىنىڭ ئارىسىغا چاپماق كېرەك. ئىلاجى بولسا، بۇ مۇسھىلنى ئىچكەي، يېرىم نوقۇتچە مەھمۇدە، يېرىم نوقۇتچە زەپەر، 3.5 گرام ئاقلانغان تۇربۇت پوستىنى بىر پىيالە سۇ بىلەن سۇس ئوتتا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، شەربەت قىلىپ ئىچمەك كېرەك. چۈش ۋاقتىدا، 3.5 گرام رەيھان ئۇرۇقىنى يېرىم پىيالە سۇدا قاينىتىپ، 2.5 گرام قەنت سېلىپ، ئىلمان قىلىپ ئىچمەك كېرەك. ئەگەر كىشى سىيادان، جۇۋىنەنى پوستىدىن ئايرىپ، سۈتكە چىلاپ تۇرغۇزۇپ، ئەمەن ئۇرۇقى، زەدەك ئۇرۇقى، قاراسۇنا، زەنجىۋىل، جويۇز، زەرچۆۋە بىلەن مەجۇن تەييار-لاپ، ھەر كۈنى ناشتىدا يېسە، ئادەم تېنىدىكى ھەر قانداق ئىللەت بىر تەرەپ بولۇپ، قۇۋۋەت زىيادە بولغاي. ئەگەر ھەر ئايدا ئىككى نۆۋەت پارپا يېسە، رەئىشە، باش ئاغرىقى، سەۋدا، بەلغەم، لەقۋا، بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر بەل، بويۇن، ئۇچىسى ئاغرىسا،تۇرۇپ ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن سالايە قىلىپ يېسە پايدىسى بولۇر. ئەگەر

بوغۇز ئاغرىسا، شوخلا، يېسمۇق، خىيار شەنبەر، چىلان ... بەدىيان 7 گرامدىن، قايىنتىپ ئەتىگەن-ئاخشام غار-غار قىلغاي.

تارىخقا بىر مىڭ ئۈچيۈز ئون ئۈچ ماھى شەھبانىنىڭ يىگىرمە يەتتىنسى كۆچۈرۈلدى.

بىر	ھەمەل	ئوت	شەنبە	چاشقان	زۇھەل
ئىككى	سەۋر	تۇپراق	يەكشەنبە	ئۆي	شەمس
ئۈچ	جەۋزا	ھاۋا	دۈشەنبە	يولۋاس	قەمەر
تۆت	سەراتان	سۇ	سەيشەنبە	توشقان	مىررىخ
بەش	ئەسەد	ئوت	چارشەنبە	بېلىق	ئاتارۇد
ئالتە	سۇنبۇلە	تۇپراق	پەيشەنبە	يىلان	مۇشتەرى
يەتتە	مىزان	ھاۋا	جۈمە	ئات	زۆھرە
سەككىز	ئەقرەپ	سۇ	شەنبە	قوي	زۇھەل
توققۇز	قەۋس	ئوت	يەكشەنبە	مايمۇن	شەمس
ئون	جەددى	تۇپراق	دۈشەنبە	توخۇ	مىررىخ
ئون بىر	دەلۋى	ھاۋا	سەيشەنبە	ئىت	زۆھرە
ئون ئىككى	ھود	سۇ	چارشەنبە	تۆڭگۈز	ئاتارۇد