ئۇيغۇر تىبابەت رېتسېپلىرىدىن مىراسلار

1

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى(W)

ئۇيغۇر تىبابەت
رېتسېپلىرىدىن مىساللار

1

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى(W)

مەسئۇل تەھرىرى: گۇەن شيۇمېي
مۇقاۋىنى لايىھىلىگۇچى: ئەنۋەر قاسىم

ئۇيغۇر تىبابەت رېتسېپلىرىدىن مىراسلار

نەشرگە تەييارلىغۇچى: مەريەم ساقىم
ئەركىن ساقىم
مەسئۇل كوررېكتور: نىساگۇل 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 ئۆز-گىچە ئىلغار نەزەرىيىۋى ئاساس، مول ئەمەلىي تەجرىبىسى بىلەن ئالاھىدە ئورۇن تۇتۇپ، ئىنسانلار سالامەتلىك ئىشلىرى ئۈچۈن ئۆچ-مەس تۆھپىلەرنى ياراتتى. خۇددى باشقا ساھەلىرىمىزگە ئوخشاش، تېبابىتىمىزمۇ ناھايىتى بۇرۇنلا يېزىق ئارقىلىق خاتىرىلىنىشكە باشلى-غان بولۇپ، نەزەرىيە، دورىگەرلىك، داۋالاش ۋە ساقلىق ساقلاش ئىشلىرىغا ئائىت نۇرغۇنلىغان سىستېمىلاشقان نادىر ئەسەرلەر يارىتى-لىپ، 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 قوليازما ئەنە شۇنداق مىراسلىرىمىز-نىڭ بىرى بولۇپ، بۇنىڭدىن 106 يىل ئىلگىرى كۆچۈرۈلگەن (ئاپتور ۋە كۆچــۈرگۈچىنى بىلىش مۇمكىن بولمىدى) بۇ ئەســەرنى 1929-يىلى شۋېتسىيىلىك داڭلىق شەرقــشۇناس، دىپلومات گــۇننار يارىڭ (Gunnar jarring) قەشقەردىن ئېلىپ كەتكەن.

ياپونىيە توكيو چەت ئەل تىللىرى ئۇنىۋېرسىتېتى ئوقۇتقۇچى-سى، ئۇيغۇر تارىخى تەتقىقاتچىسى سىمىن ياسوشى ئەپەندى شۋېت-سىيە 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 ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلىغا ئۆزگەرتىپ، نەشرىياتى-
مىزغا سۇندى. بىر نەچچە ئەسەردىن پايدىلىنىپ تۈزۈلگەن بۇ قولياز-
مىدا، نۇقتىلىق ھالدا بەزى كېسەللىكلەرنىڭ تەرىپى ۋە داۋاسى، تائام
خام ئەشيالىرىنىڭ مىزاجى، تەييارلىنىشى قۇلاي، ئىشلىتىلىشى ئاددىي
رېتسېپلار تونۇشتۇرۇلغان بولۇپ، خېلى يۇقىرى پايدىلىنىش قىممىتى-
گە ئىگە ماتېرىيال ھېسابلىنىدۇ. 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 ئەھۋالدا 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، ھەۋەسكارلارنىڭ 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 قاينىتىپ، ناشتىدا ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسلغا ياخشى مەنپەئەت قىلۇر ۋە يەنە چىغ يىلتىزىدىن سۇ چىقىرىپ، قەنت قوشۇپ ئىچكەي.

مائۇل ئۇسۇلنىڭ تەركىبى: سۇمبۇل، ئىزخىر، بىنەپشە، قىزىل-گۈل، پىرسىياۋشان، خېنە 3 گرامدىن، گاۋزىبان، رۇم بەدىيان، بادرەن-جى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، 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، ئاملە، رەۋەن 10 گرامدىن؛ قەنت 330 گرام.

چىش ئاغرىقى خۇندىن بولسا، قىيفال تومۇردىن قان ئالغاي. ئەگەر سەپرادىن بولسا، سىركىنى قىزىلگۈل بىلەن قاينىتىپ، 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 ئاغرى-سا، ئۈچكىنىڭ چاۋا يېغىنى كۆيدۈرۈپ، ئىسلاپ بەرسە، ئاغرىق پەسىيىدۇ. ئەگەر چىشلىرى بوشىسا، ئانار گۈلىنى سوقۇپ، ياتار ۋاقتىدا

چىشىنىڭ تۇۋىگە باسقاي.

باشنى ھېلىلە بىلەن يۇسا، چاچ ھەرگىز ئاقارمىغاي. قاغىنىڭ ئۆتىنى قولاقىقا ئۈچ تامچە تېمىتسا، قولاق 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 مېگىسىنى شېكەر بىلەن يېسە، جۆرىسىگە ھەرگىز ئارام بەرمەس. ۋە يەنە قارا ئىنەكنىڭ سۈتىنى قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن ئىچسە، ھەر كۈنى جىمادىن (جىنسىي ئالاقىدىن) لەززەت ئالۇر. خورازنىڭ مېگىسىنى 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 مېگىسىنى، 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 ئىستەكتىن قالسا، ھېلىلە، ناۋات، زەنجىۋىل، قىچا، ھەسەللەرنى مەجۇن قىلىپ، ھەر كۈنى 30 گىرامدىن قىرىق كۈن يېسە، شەھۋەت پەيدا بولۇپ، جىما قىلۇر. ئەگەر كۆپ تەشنا بولسا،

بېھى شەربىتى ئىچسۇن.

سەرپىستان، تۇرۇپ يۇتەلگە پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر بۇرۇندىن قان ئېقىپ توختىمىسا، مىكىيان توخۇنىڭ مېڭىسىنى قورۇتۇپ، پۇركىسە توختار. كۆزى ياشاڭغۇرسا، دۇمبە ياغ، تۇخۇم 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، كۈنجۈت يېغى ۋە تۇخۇمنىڭ 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 سوگى قىچىشسا، سامساق ئۇرۇقىنى چايناپ چاپسا بېسىلىدۇ.

ئەگەر سۆزنەك بولۇپ قالسا، زىغىر يېغىنى چۈچۈتۈپ، زەكىرىنى مايلاپ تۇرسا، مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بويىنىغا 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، گۆشگۆرت 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 ئۈينىڭ چۈيىسىنى 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، مەنپەئەت قىلۇر. كۆزگە ياقسا روشەن بولۇر. ئەگەر كۆيدۈرگە چىقسا، قۇشقاچنىڭ قارىنىنى 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 ياغنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ، ئۈچ سائەتتىن كېيىن ئېلىپ، ئوشتۇپ 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 ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ چاپسا ئاغرىق توختار. ئەگەر كۆزگە ئاق چۈشكەن بولسا، ئاق لەيلى سۈيىنى ھەسەل بىلەن كۆزگە تارتسا يوقىلىدۇ. ئەگەر كۆز قادىلىپ ئاغرىسا، قىزىل ئالمىنىڭ ئىچكە سېرىق ياغنى تىقىپ، ئالمىنى خېمىر ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ، پىشقاندا يېغىنى كۆزگە تارتسا، قىچىشىش توختايدۇ. كۆز ياشاڭغۇراپ تۇرسا، قارا قوينىڭ ئۆچىيى، قويرۇق يېغى ۋە ئېگىرنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغقا ئېلەشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا پايدا قىلىدۇ. ۋە يەنە ئاق ناۋاتنى سالايە قىلىپ، مامىران، خەشخاش ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات بىلەن خېمىر قىلىپ، كۆزگە تارتسا پايدىسى بولىدۇ. ئەگەر كۆزگە ئاق چۈشسە، قىزىل ئالمىنىڭ ئىچكە سېرىق ياغنى 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 قىلىدۇ. 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 سۇرمە تارتماق كېرەك، سوغۇقلۇقتىن بولغانغا، ئوسما، قاپاق، سەۋزە قىرىندىسىنى تاڭسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قىزىرىپ ئاغرىسا، زەدەك-نىڭ يىلتىزىنى چاپماق كېرەك، يەنە ئانار يوپۇرمىقىنى چاپسا پايدا قىلىدۇ. بېلىق يېلىمىنى ياكى ئۆتىنى ئادەم سۈتىگە قوشۇپ كۆزگە سۇرمەك كېرەك. كۆزگە پاشا، چىۋىن ئۇچقاندەك كۆرۈنسە، بۇ ئاشقا-زاندىكى بۇزۇق بۇخاراتلاردىن، ئاشقازان زەئىپلىكىدىن بولىدۇ. بۇنىڭدا بۇ مۇسهىلنى 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 بولىدۇ. شۇنىڭ كاساپىتىدىن نۇقسانلار كۆرۈلىدۇ. زەنكار 10 گرام، سۇزاپ سۈيى 10 گرام، ئۇشەق 5 گرام، ئوبدان سوقۇپ، سالايە قىلىپ، كۆزگە ياقماق كېرەك.

شىياپى ئەھھەر تەركىبى: تەمرى ھىندى، بەدىيان 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)، تېشلىمگەن مەرۋايىت 3.5 گرام، مامىرانچىن، بۆرە ئەرمىنى 7 گرامدىن، قەلەمپۇر، زەپەر، سۇرمە

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

رەۋغىنى دورا: قىزىلگۈل بەرگى 55 گرام، كۈنجۈت يېغى 1000 گرام، بۇلارنى شېشىگە ئېلىپ، قىرىق كۈنگىچە ئاپتاپقا قويۇپ تەييار-لىنىدۇ. يەنە بىر خىلى 7 گرام قىزىلگۈلنى بىر ئاپقۇر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئۇنىڭغا ئون ھەسسىچە قەنت ياكى شېكەر قوشۇپ، ئاندىن بىر قوشۇق كۈنجۈت يېغى قوشۇپ، ئازغىنە قاينى-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 قىلىدۇ. ئەگەر يۈز، كۆزىگە تىنىما چىقىپ، بىئارام بولۇپ، رەڭگى قىزىل بولسا كۆپىنچىسى خۇن مىزاجلىقتىن پەيدا بولىدۇ. يۈزىنى قورۇق قاپلاپ، ئىشتىمىسى غالىپ كېلىدۇ. بۇنىڭ دورىسى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، 1.5 گرامدىن، يۇمغاقسۈت سۈيىدە ئېزىپ، لاتىغا ئېلىپ، چىلاپ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا سۈرىلى-دۇ. سەھەردە سۈزۈۋېلىپ، سەرخىس 70 گرام، گۈلاب 35 مىللىلىتىر بىلەن ئېزىتىپ ئىچسە شىپا تاپىدۇ. سەيلانۇلمائ دەپ ئاغزىدىن سۇ يانغانىنى ئېيتۇر. كۆپىنچە بەلغەم مىزاجلىقتىن بولىدۇ. بۇنىڭغا ئىنەك يېغى، ئانارگۈل، قىزىلگۈل، ۋە يېسمۇق قاتارلىقلارنى سالايە قىلىپ سۈرسە، كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. 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 ئەنجىبار شەربىتى تەرىقىسىدە قايىنتىلىدۇ. قان تۈكۈرگەنگە بېلىق 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 ئۈچۈن 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 چاپىماق كېرەك. مەجۇنى سەند- جىرنا ئاشقازانغا قۇۋۋەت بېرۇر، بەلغەمنى كېسەر، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلۇر، شال ئېقىشنى توختىتۇر. قورساقتىكى يەلنى ھەيدەپ قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈر، 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: جۇۋنە، 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، بەدىيـــان 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، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، كەرەپ- شە ئۇرۇقى، بەدىيان، قۇشقاچ تۇخۇمى، قەنتەرىيۇنلارنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ، توخۇ يېغى قوشۇپ، سۇزۇپ ھەمەل قىلماق كېرەك. ئەگەر چايان چېقىۋالسا، سامساقنى تۇز بىلەن سالايە قىلىپ چاپىماق كېرەك. ئەگەر بېلى ئاغرىسا، ئاق ناۋات، يۇمغاقسۈتنى 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 گۈگگۈرتىنىڭ 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 شياف 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 كۈدە يىلتىزى، بىر تۇتام قىزىلگۈل، بىر تۇتام يۇمغاقسۈتنى قايىنىتىپ، ئاغزى ئېچىلمىغان قاپاق-نىڭ ئىچىگە ئېلىپ مەيدىگە تۇتماق كېرەك. ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن دارچىن قايىنىتىپ 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 ئاخشا-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 (قورساققا يەل ۋە سۇ يىغىلىش) ئۇستۇقۇددۇس، بادرەنجى بۇيا، كاسنە ئۇرۇقى، ئىت ئۈزۈمى، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 7 گرامدىن، بۇلارنى بىر ئاپقۇر سۇدا قايناتىپ، 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 قايناتىپ، ئۈچ كۈنگىچە ھەر كۈنى چۈشتە ئىچمەك كېرەك. ئۇزۇن مەزگىل يۆتۈلۈپ قان ئارىلاش تۈكۈرسە، بۇ ئىلاجنى قىلماق كېرەك: ئەنجبار 21 گرام، ئاق سەندەل 8.5 گرام، بۇلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر ئاپقۇر سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، بىر مەزگىل توختىتىپ، 100 گرام قەنت سېلىپ، قىيامىغا كەلگىچە ئۆلتىپ بەرمەك كېرەك، غىزاسىغا يېسمۇق يارمىسى ئىچمەك كېرەك. ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن، ئارپا سۈيى ياكى ئاق لەيلى سۈيى ياكى نىلۇپەر 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 قىيامىغا كەلگەندە، ھەر

كۈنى چۈشتە ئىچمەك كېرەك. ئەگەر زۇكام بولۇپ، بېشى ئېغىرلى-
شىپ، دىمىغى پۈتۈپ، بۇرۇندىن 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، ئۈزۈن زىراۋەندە 7 گرام، قارا پىلپىل 21 گرام، ئۈشەق
14 گرام، بۇلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، 100 گرام كونا سىركە بىلەن
يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى 3.5 گرامدىن 7 گرامغىچە ئىسكەنجىبىن 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 قىلۇر. ئەگەر باش تولا ئاغرىپ بىئارام بولسا،
ئۆچكە مايىقىنى كۆيدۈرۈپ، ياش ئوغلاقنىڭ سۈيدۈكى بىلەن يۇغۇ-
رۇپ، ماڭلىيىغا تاڭسا، دەرھال شىپا تاپۇر. 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، گۈلاب
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، سۇرۇپ بەرسە داغنى يوق قىلىدۇ. ئەگەر كىچىك بالا يۆتەل بولۇپ قالسا، بېھى ئۇرۇقى، تاتلىق بادام مېغىزى، كەتىرا، سەمىغى ئەرەبى، ھەسەل سۈيى، قىزىل شېكەر سۈيى، ئازراق رۇببىسۇس، ئانىسىنىڭ سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېدۈرمەك كېرەك. ئەگەر تولا چۈشكۈرسە، ئازراق قەنتنى زەپەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ پۇراتسا شىپا بولىدۇ. ئەگەر تەشنالىق زىيادە بولسا، ھۆل قاپاق ئۇرۇقى، كاكنەج سۈيى، ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى، ئازراق گۈل يېغى، ئازراق سېمىز ئوت سۈيىنى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ، بېشىغا تاڭسا، تەشنالىققا شىپا بولىدۇ. ئەگەر ئىستىمىسى ئۆرلەپ يانمىسا، 1.5 گرام سەرپىستاننى بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە بىر ئىلاجى، 3.5 گرام بىنەپشىنى 10 گرام قەنت بىلەن كاپ ئەتسە، ئىستىمىغا، سەپراغا مەنپەئەت بېرىدۇ. چىش ئاغرىقىدا ئاچچىق تاش، موزىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چىشنىڭ تۈۋىگە باسسا، چىشنى چىڭىتىپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ. ھەر خىل جاراھەتكە زەمچە بىلەن تۈزنى سالايە قىلىپ، سەپسە، مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كىچىك بالا قەۋزىيەت بولغان بولسا، قورسىقىغا ئۆي ئۆتىنى ياكى چاشقان مايىقىنى ئېزىپ چاپسا، مەنپەئەت بېرىدۇ. ئىسھالغا زوفتى، جىگدە كۆپ پايدىلىقتۇر. كىچىك بالىغا ناشتىدا قوغۇن بەرسە ھەم پايدا قىلىدۇ. ئەگەر مەيدە ئاغرىسا، ئېكىر، قىزىلگۈل، جۇۋىنە، پىنىنە 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، قايىنتىپ، ئازراق قەنت سېلىپ، شەربەت قىلىپ ئىچسە، ئاغرىق توختار. ئەگەر قورسىقىدا قاتتىق يەل بولسا، قارا قوينىڭ قۇيرۇقىنى، كۈدە 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، بەدىيان ئۇرۇقىنى قايىنتىپ، قەنت سېلىپ، ئىسسىق-ئىسسىق ئىچسە مەنپەئەت قىلۇر. ۋە يەنە ناشتىدا سېرىق كۆجى، مەستىكى، زىراۋەندە ۋە سېرىق سۇنا ئۇرۇقىنى چايناپ، سۈيىنى يۇتسا، ھېق توختىغاي. ئەگەر تائام سىڭمە-سە، 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 سۇنا، زەنجىۋىل، جويۇز ۋە زەرچىۋىلەرنى مەجۇن قىلىپ يېسە، ئادەمنىڭ تېنىدە بار ھەممە ئىللەتلەرنى بىر تەرەپ قىلغاي ھەمدە شەھۋەتنى زىيادە قىلغاي. ئەگەر سىلدىن يۆتەلسە، ئۈيىنىڭ 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، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، تاتلىق ئانار پوستىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، زىغىرنىڭ سۈيىدە خېمىر قىلىپ، نوقوت 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، ئۈي 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 يۈزگە سۈرتۈپ يېتىپ، ئەتىسى ئىسسىق سۇدا يۇغاي، چۈچۈكبۇيا، بىنەپشەلەرمۇ ناھايىتى پايدا قىلۇر. ۋە يەنە لوبىيا ئۇنى، ئارپا ئۇنى، بۇغداي ئۇنى، نىشاستە، يېسمۇق ئۇنى، گۈرۈچ ئۇنى، توخۇمنىڭ ئېقى، پوستى سەدەپ، مۇقەل، ئازاراقى، مۇردارسەنگ ئۆپىسى، تاتلىق بادام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، تۇرۇپ

ئۇرۇقى، تۇخۇمى چورچور، شۇمشا، ئىكلىلمىلكلەرنى يۇمشاق سو-
قۇپ، يۇزىگە سۇرىتىپ ياتسا، چىرايىنى گۈزەللەشتۇرىدۇ. ئەگەر چىشى-
نىڭ تۈۋى بوشاپ قانىسا، قىزىل يېسمۇق، پۇرچاق، نۆشۈدۈر ۋە
كۈچۈلنى 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 قىلىدۇ. ئەگەر ئۆچكە ئۆتىنى
قارلىغاچنىڭ قېنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر يېرىگە سۇرسە، ئەسلا
تۈك چىقماس. ئەگەر مەزلۇم تۇغۇتتىن كېيىن، كېزىك بولغان بولسا،
بىر سىقىم زەرچىۋە، بىر چاڭگال يازغى بۇغداي كېپىكى بىلەن مەلھەم
تەييارلاپ، ئەندامىغا قويسا ياخشى بولىدۇ. ئەگەر كۆزى ياشاڭغۇرسا،
قۇيرۇق ياغ، زەرچىۋە، تۇخۇم سېرىقىنى 5 گرامدىن ئېلىپ، خېمىر
قىلىپ، قوشۇمىسىغا قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر نارسىدە بالىنىڭ
بېشىدا قوتۇر ئىللىتى پەيدا بولسا، كالا يىلىكى 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 قىلىۇر، سىناقتىن ئۆتكەن. ئەگەر ئەنجۇرنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، تۆت-بەش قېتىم يېسە، نەچچە يىللىق يۆتەلگە پايدا قىلىۇر. ئەگەر خورازنىڭ ئۆتىنى ئىششىغان كۆزگە سۇرسە، روشەن بولۇر. تاز باشقا زەمچە، ھېلىلە 14 گرامدىن ئېلىپ، ئاتنىڭ مېڭىسىگە قوشۇپ، چاپسا ساقىيىدۇ. قوينىڭ تۇيىقىنى كۆيدۇرۇپ، 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 كۆيدۇرۇپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، ئۆرۈك يېلىمى 17 گرام، قومۇش يىلتىزى، چىلان ئۇرۇقى 14 گرامدىن، ياغدا كۆيدۇرۇپ، كۈلىنى سالايە قىلىپ، بىر كېچە-كۈندۈز سىركىدە تۇرغۇزۇپ، قوتۇر باشنى يۇمشىتىپ يۇيۇپ، توخۇ پېيىدە سۇرمەك 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 مېرىسنى (؟) يۇمشاق سوقۇپ، ئۇينىڭ ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي يولغا قويسا، ھەيزنى راۋان قىلىۇر. ئەگەر

جىگەر كېسىلى بولۇپ قالسا، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 3.5
گرامدىن، ئارپا ئۇنى، بىنەپشە، نىلۇپەر، 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 قايناتىپ، ئۈستىگە ئازراق ئاق تۇز سېلىپ، ئاندىن 3.5 گرام
قىچىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، 1.5 گرام تەرتىزىنى 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 قايناتىپ، 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 ئار-
لاشتۇرۇپ، تامغۇزسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر تائام سىڭمىسە، چاكاندىغا
ناۋات قوشۇپ يېسە شىپا تاپۇر. ئەگەر كىچىك بالىنىڭ ئۇيقۇسى
كەلمىسە، ئاق كۆكنارنىڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئازراق قىنىت
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 قىلىدىغان سەۋەب: سۇماق يارمىسى يېدۈرگەي، ئات گۆشى، كالا گۆشى، ئۆچكە گۆشى ۋە غەلىز (ئېغىر) تائام يېدۈرمىگەي، ئاق ئارپىدا يوبدان، ئۇماچ ئېتىپ بەرگەي. ئىستىمىسى ئۆرلىگەن ھامان قوغۇن ئۇرۇقى 5 گرام، چىلان بىر سىقىم، نېلۇپەر 3.5 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، بەديان 1.5 گرامدىن، بۇلارغا 14 گرام قەنت سېلىپ، شەربەت قىلىپ بەرمەك كېرەك. ئەگەر كىچىك باللىنىڭ پېشابى تۇتۇلسا، غۇلجاڭنى ئىنەك سۈتىدە تۇرغۇزۇپ، باللىنىڭ مەقئەتىگە ۋە دۈۋسۈنىغا چاپماق كېرەك. چېچەك چىقىپ قىچىشىپ بىئارام قىلسا، سەندەلنى سۈرۈپ چاپسۇن. ئەگەر كىشى بۆرە ئۆتىنى، ئۇرۇقدىنىنى يېغى بىلەن زەكىرىگە سۈرۈپ جىما قىلسا، ھەرگىز ھارماس، ئەگەر تۆگە يىلىكى بىلەن خوراز مېڭىسى ۋە تۇخۇمەك مېۋىسىنى زەكىرىگە زىماد قىلسا، ناھايىتى كۈچلۈك بولۇر. ئەگەر ئات مېڭىسىنى گۈلىيەسمەن بەرگى ۋە قاغا تامغىقى بىلەن ئىسسىق سۇغا چىلاپ، تۈك ئۈنمىگەن يەرگە چاپسا، تۈك چىقۇر. بۇنىڭدىن باشقا، سېرىق ئۈينىڭ ئۆتىنى كونا شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، شورتازغا چاپسا، تۈك ئۈنۈپ چىقار. ئۈينىڭ ئۆتىنى چاپسىمۇ تۈك چىقار.

بۇ پەسىلدە، دەستۇرىلئىلاج يۇسۇفىدىن ئىختىيارات ھۆكۈمائى خۇراسان ئىلغاپ چىققان غىزالار تەبىئىتى تونۇشتۇرۇلىدۇ: بۇغداي ئاۋۋالقى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىقتۇر، ئارپا قۇرۇق سوغۇقتۇر. گۈرۈچ ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇقتۇر. ياغ بىلەن يېسە غىزائى لەتىف (يەڭگىل غىزا) بولۇپ، پات ھەزىم بولۇر. تېرىق قۇرۇق ئىسسىقتۇر، پات ھەزىم بولۇر، توسالغۇلارنى ئاچار. قوناق ھۆل سوغۇق بولۇپ، قېرى كىشىگە زەرەر قىلۇر. كۆك پۇرچاق ھۆل 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 ئىسسىقتۇر، ماش ھۆل سوغۇقتۇر، لۇبىيا قۇرۇق سوغۇقتۇر، كۇنجۇت ھۆل ئىسسىقتۇر، كۆكنار ئۇرۇقى ھۆل سوغۇق بولۇپ، يۆتەلگە، ئۇيقۇسىزلىققا، 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 كۈنلۈك بولغاندا، پاقلانغا كىرىدۇ. ئۇنىڭدىن كىچىكىنى يېمىسۇن. تۆت ئايلىقتىن ئۆتكەندە سوغۇقتۇر. ئوغلاق، پاقلاندا خاسىيەت تولا، ئىككى يېرىم ئايغىچە ئىسسىقتۇر، ئاغرىقلارغا دورىدۇر. توخۇ گۆشى ھۆل ئىسسىق، سېمىز بولسا، تىز ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، كۆز پەردىسىگە، قۇۋۋەتكە 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، قۇۋۋەت-

تى باھقا پايدىسى كۆپتۇر. مۇپاسىلغا، سەۋداغا، سەرىڭغا، بەلغەمگە
پايدا قىلىدۇ. تورۇلغا گۆشى، پاختەك گۆشىنىڭ مۇپاسىل، كۆز، مەيدە
ئاغرىقلىرىغا پايدىسى كۆپ، كەكلىك گۆشى، ئۇلار گۆشى سوغۇقتىن
بولغان تەپ، مۇپاسىل، ئۆپكە جاراھىتىگە پايدىلىقتۇر. قارا سۈنىڭ
بىلىقى ئىسسىقتۇر، مەيدە ئاغرىقى، ئۇچا ئاغرىقى، سەۋدا، ئۇيقۇسى
قاچقانغا داۋادۇر. ئاق سۈنىڭ بىلىقى قۇرۇق سوغۇق، پۈت-پاچاقتىكى
دەرتلەرنى يوق قىلىدۇ. ئۇچۇرۇم قۇشقاچنىڭ گۆشى، پاختەك باچكىسە-
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 ھىك بىلەن ئۇچىغا دائىم زىماد
قىلسا، ئىستىسقاغا يول بەرمەس، ھەمىشە تازا يۈرۈر، سەرئى، سەرسامە-
نى يوق قىلىدۇ. 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 ئۇزۇم 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 روھنى ساپلاشتۇرۇپ، كۆ-
ڭۈلنى خۇش قىلىدۇ. مەددە قۇرتنى يوقىتىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈ-
رۈپ، 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 خىرەلىكىنى يوقىتى-
دۇ، خاسىيىتى جۇڭگو، ھىندىستان دورىلىرىدىن ئوبداندۇر، چۈچۈ-
تۈپ كۆمەچ قىلىپ، مەلۇم ۋاقىت توختاتقاندىن كېيىن، زاغۇن قو-
شۇپ، مەجۇن ياساپ يېسە، قۇلۇنجى ئاغرىقى، مەيدە ئاغرىقى كۆر-
مەس، 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 قايىنىتىپ 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
ئۈبداندۇر. 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، دۇۋساقتىكى
تاشقا پايدا قىلۇر، لېكىن ئۈچەيدە قۇرت پەيدا قىلىدۇ، سەپرا ئۈنىڭ-
دىن ئۇزۇق ئالىدۇ. پىياز، قىچا، ھۆل ئىسسىقتۇر، يۆتەلگە پايدا قىلۇر،
بەلغەم مىزاجغا، سەۋداغا ۋە باھنى قۇۋۋەتلەشكە مەنپەئەتى بار، مەيدىنى
پاك قىلىپ، جىگەردىكى سېرىق زەرداۋنى ھەيدەيدۇ. سىياداڭ 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،
ھېچ ئىش يادىدىن چىقماس. ئاق جىگدە تولىمۇ خاسىيەتلىكتۇر،
مىزاجى قۇرۇق سوغۇق، كۆز ئاغرىقى، سىل، مۇپاسىلغا پايدىلىقتۇر،

شەربىتى مەيدىگە، زىققىغا شىپا بولۇر. ھەركىم ئالما دەرىخىنى دوست
تۇتسا، كۆپلىگەن ئاغرىقلاردىن ئامان قالۇر، قىزىل ئالمىدىن شەربەت
قايىنتىپ ئىچسە، سىل، سەرئى، سەرسام بولماس، مەيدىگە پايدا
قىلۇر. ئاق ئالما، رەڭگى ساپ، تاتلىق بولغاي، ئۇنىڭدىن شەربەت
قايىنتىپ ئىچسە، كۆپلىگەن 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. ئەرلىكنى
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. زەدەكىنى 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، لوبىيالار
بىلەن يېسە خەتىرى كۆپتۇر، چامغۇر ھۆل ئىسسىقتۇر، ھەر قىسمى
ئاغرىقلارغا زىيىنى يوق، بىراق قۇلۇنجى، لەقۋاغا بېرىپ بولماس،
تۇرۇپ، قىزىلچا، پېدىگەنلەرنى گۆش، ياغ بىلەن يېسە، ھىچ 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 ئۇيانىدىكى 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 خەمىكى 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، بالىلارغا
كۆپ بەرمەسلىك كېرەك. قارا شېكەرنىڭ خاسىيىتى سۈپەتكە 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. شىرىلىك 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 قاينىتىپ، چۇچۇ-
تۇپ، بەش-ئالتە كۈن ناشتىدا ئېشىغا سېلىپ، پىننە، مۇچ، پىلپىل
سېپىپ ئىچسە شىپالىق تاپار. ئەگەر سىل ئىللىتىگە گىرىپتار بولسا،
قارا چېچەك بىلەن زەپەرنى قاينىتىپ بەرسە ساقىيىدۇ. ئەگەر قورساقتا
يەل تۇرسا، بېلىق گۆشىنى يېسە يەل يۈرۈشىدۇ. ئەگەر بوغۇملار
ئاغرىسا، ئەرتە-ئاخشام بوزبۇغىنى كاپ ئەتسە ياخشى بولۇر. ئەگەر
ئۇستىخان كۆيۈپ ئاغرىسا، شاپتۇل مېغىزىنى قورۇپ قىزارتىپ، كۈن-

جۇت يېغىنى يازغى بۇغداي يارمىسى بىلەن ئامۇت شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتىنى ئازغىنە قايىنىتىپ، مېغىزنى سېلىپ يېسە شىپا بولۇر. يەنە بۇيا يوپۇرمىقىنى شېكەر بىلەن كاپ ئەتسە، ئۇستىخان ئاغرىشنى يوق قىلۇر. ئەگەر كۆز غۇۋالاشسا، بۇيا يوپۇرمىقىنى ناۋات بىلەن يېسە روشەنلىشۇر. ئەگەر بۇرۇندىن يەل كەلسە، زەدەكىنىڭ يىلتىزىنى كۆيدۇرۇپ، كۈلىنى بۇرۇنغا پۈركىسە ئوڭشۇلۇر، بارچە ئەزاسىغا سۇرتسىمۇ مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر يۈرەك ئاغرىپ، پات ياخشى بولمى- سا، تاتلىق ئانار ئۇرۇقى، قاراسۇن ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، سېمىز ئەركەك قوينىڭ شورپىسىغا شۇمشا كۆكىنى پىننە ئورنىدا سېلىپ، بىر مەزگىل دۇملەپ، ئىسسىق ئىچسە، دەم سىقىلىش، يۈرەك ئاغرىقى شىپا تاپار. ۋە يەنە تاغدىن چىقىدىغان ياغاچ ئىگىكىنى (؟) سېرىق ياغ بىلەن پىشۇرۇپ يېسە پايدا قىلار. ۋە يەنە ئاق مۇچ، ئەفتىمۇن، قۇندۇز قەھرى، كۇدە ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئارپا تالقىنى 8.5 گرامدىن، قايىنىتىپ 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 يېگۈزسە 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 قۇيۇپ، بېشىغا چاپسا، تەشنالىقى بېسىلۇر.

ھەرىقتەلنار دەپ ئوتتا كۆيگەننى ئېيتۇر. توخومنىڭ ئېقى،

شېشىنى سالايە قىلىپ، چاپسا مەنپەئەت قىلۇر، ياكى ئاق قۇشقاچنىڭ مېڭىسىنى سۆگەككە قوشۇپ كۆيدۇرۇپ، قۇرۇق يىلتىزىنى سوقۇپ، تاسقاپ، كۆيگەن يەرنى ئېغىز سۈيى بىلەن يۇمشىتىپ، چاپسا، ياخشى مەنپەئەت بېرۇر. ۋە يەنە تۆمۈرنىڭ دېتى، قوغۇشۇن، ئۇسمىنى چاپماق كېرەك. چىش ئاغرىغانغا ئاچچىق تاش، موزىنى باراۋەر ئېلىپ، سو-قۇپ، 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، نېلۇپەر، 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، بەديان 7 گرامدىن، كاسىنە يىلتىز پوستى، بەديان 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 قاينىتىپ، سۈزۈپ، بىر قوشۇقتا ئىككى قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ بەرمەك كېرەك. ۋە يەنە ئىستىسقائى لەھمىگە بۇزۇرى شەربىتى بەرسىمۇ بولىدۇ. ئىستىسقائى سەپرادا پۇت-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، قاينىتىپ، شەربەت تەييارلاپ، ئەتە ئاخشام بىر قوشۇقتا ئىككى قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچكەي. ئەگەر بەلغەم مىزاجىدىن قۇتۇلاي دېسە، زەپەر، كاۋاۋىچىنىنى شورپىغا سېلىپ يېسۇن، زەپەرنى شېكەر بىلەن ھەب قىلىپ يېسە، بەلغەم سۈسلىشۇر. ئەگەر چوڭ-كىچىك ئادەمنىڭ ئاغزى ئاق پىشلاق بولۇپ ئاغرىسا، گاۋزىبان بەرگىنى يېسمۇق بىلەن ئازغىنە ناۋات قوشۇپ ئېغىزىغا، تىلىغا سۈرسە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر پىياز، كۆدە، چەشكىنى سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە، ئاقكېسەلگە سۈرسە، تۈك ئۈندۈرەر. ئەگەر دېمى سىقىلىپ ئۇسسىسا بىنەپشە 10 گرام، ئاق لەيلىگۈل، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 5 گرامدىن، بۇلارنى بىر ئاياق سۇدا قاينىتىپ، شەربەت تەييارلاپ، 85 گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ، سۈزۈپ، ئەتە-ئاخشام ئىچسە، شىپا قىلۇر. ئەگەر تۇرۇپنى شېكەر بىلەن ناشتىدا يېسە يۆتەل توختار. يۆتەلنىڭ تەسىرىدىن 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 قاينىتىپ 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-بۇرنىدا يەل پەيدا بولسا، توشقاننىڭ سۆيدۈكىنى ئىسسىقىنە 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، ئۆي ئىچىدىن ھېچ ماجرا چىقماس. توشقاننى قوي سېرىق يېغى، كالا سېرىق يېغىدا پىشۇرۇپ يېمەك، ئۇيقۇنىڭ سەرمايەسىدۇر. ئەمما، بەلغەم، سەۋدانى ئۇلغايتۇر. ئەگەر بوۋاسىر ئىللىتىگە گىرىپتار بولۇپ، قان تامسا، كۈدىنى 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، ئۆي 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 قاينىتىپ، 100 گرام قەنت سېلىپ، قاينىتىپ قىيامىغا كەلگەندە، سۈزۈپ ئىچىش كېرەك. ئەگەر يۆتىلىپ قالسا، كىيىك ئۆتى بىلەن ئاق ناۋاتنى

ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، يۆتەلنى بىر تەرەپ قىلىدۇ. مۇپاسىل، سىلىغا
هالۋىنى ياغلىغۇدا پىشۇرۇپ، ئىسسىق پېتى زىماد قىلسا، ئىششىقى
يانار. ئەگەر سۆيدۈك تۇتۇلسا، كاككۇككۇلىنى قارلىغاچ مايىقى بىلەن
قايىنتىپ ئىچسە ياكى دوۋسۇننىغا قويسا ياكى ئۇشبۇ سۇدا ئولتۇرغۇز-
سا، دەرھال راۋان بولىدۇ. يەنە بىر ئىلاجى قوغۇن ئۇرۇقى ۋە زەدەك
ئۇرۇقىنى قايىنتىپ ئىچۇرسە راۋان بولىدۇ. ۋە ياكى كېۋەزنىڭ شاكىلى-
نى قايىنتىپ دوۋسۇنىغا 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 تۇككىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كېچە
سۈرۈپ 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 گىرامدىن
زىيادە يېسە، ھالاكىتى كۆپتۇر. بۇنىڭغا ئەمچەكتىكى بالىنىڭ سۆيدۈ-
كى، كالا سۈتى، شېكەر، سىركە دورىدۇر. ھەر كىم كەسلەنچۈك،
كېلەنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى قوتۇر، قېچىشقاق يارىسىغا تاكسا ياخشى
قىلىدۇ. ئەگەر يامان تاز بولسا، چىغىرنىڭ لېيىنى 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-ساقاللىغا چاپسا قارا بولۇر. ئەگەر سانجىق تۇرۇپ قالسا، قومۇش يىلتىزىنى قايىنتىپ، بىر ئاز تۇرغۇزۇپ، 3.5 گرام قەنت سېلىپ ئىچسە، سانجىق يوق بولۇر. كالا تېزىكىنى ياكى كونا چالمىنى ۋە ياكى شورتاگنى ئوتقا كۆمۈپ تۇتسىمۇ سانجىق تارقاپ كېتەر. ئەگەر مەزلۇمنىڭ تۇغۇتى قىينىلاشسا، 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، ئوڭلۇنۇپ قالۇر. ئەگەر بالا ھەمراھى چۈشمىسە، ئات تېرىسىنى، قوراي، يۇلغۇنلارنى قايىنتىپ ئىچۈرسە، دەرھال چۈشكەي. ۋە يەنە بىنەپشىنى كونا ئۈزۈم ھارىقىدا ئېزىپ ئىچۈرسىمۇ دەرھال چۈشكەي، ۋە يەنە بىر جام سۇغا بىر سىقىم زەدەك ئۇرۇقىنى بىر مەزگىل چىلاپ، ئوبدان قايىنتىپ، 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 پەيقىرا يېسە، كۆپايىدۇر. ۋە يەنە قاغا تامغىقىنى سىركىدە يۇغۇرۇپ، ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ، 10 ~ 7 گرام ھەسەل قوشۇپ، يېسە ياكى چاپسا، خاسىيتى كۆپتۇر، ئەگەر زىرىق يىلتىزىنى چاپاقسىز قۇرۇق ئاغرىيدىغان كۆزگە شوخلا بىلەن سۈرسە شىپا تاپار. ياكى زىرىق يىلتىزىنى قايىنتىپ، تېرەك يېلىمى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاغرىق كۆزگە سۈرسە كۆز ھەرگىز ئاغرىماس. ئۇنى يەنە غەلىز (ئېغىر) تائام يەپ، ئاشقازىنى ئاغرىغان كىشىگە بەرسە، شىپا تاپقاي. قارا سۇنا ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىقتۇر، ئەگەر يۈزدە داغ، سەپكۈن بولسا، سىركە بىلەن ئېزىپ چاپسا، مەنپەئەت قىلۇر. ئاتلاغا سېلىپ ئىچسە، جىگەردىكى ئاغرىققا خاسىيەت بېرۇر، تالنى پاك قىلۇر، نىق-رىسكە ھەم شىپا بولۇر. ئەگەر قوي چاۋا يېغى بىلەن بۇلماق ئېتىپ يېسە، يۈرەك سېلىشنى ۋە ئەندىشىلىكنى يوق قىلۇر. ھەر قانداق جاراھەتكە سەپسە ئەت ئۇندۇرەر. ئەگەر سۈت بىلەن ئېزىپ، 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 ياغىچىنى بىر باغلام توغراپ قايىنتىپ، ھورلانسا ھەيز راۋان بولۇر. ئەگەر ئارچا ئۇرۇقىنى كۇنجۇت يېغىدا يۇغۇرۇپ، ساغرو قۇلاققا تامغۇزسا ئېچىلۇر. يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل، شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە، ئادەمنىڭ ئىچىدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈر، قورساقتىكى ئۆلگەن ھامىلىنى چۈشۈرۈر. ساپ سىركە بىلەن ئېزىپ، كۈيە يېگەن چاچ-ساقالغا چاپسا، تۆك چىقىرار. يۆتۈلۈپ كۆكرىكى ياكى جىگىرى قۇرۇق ئاغرىسا، بىر سىقىم ئارچا ئۇرۇقىنى ئاقلاپ، قايىنتىپ ئىچسە پايدا

قىلۇر، تەشنالىقنى باسار. ئەگەر مەزلۇمنىڭ چېچى چۈشسە، كونا قۇمۇشنىڭ يىلتىزىنى توغراپ، يوغان سوقىدا سوقۇپ، قاينىتىپ، كۆك خېنە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇزاق چىلاپ، تەمنى چىقىرىپ بېشىغا چاپسا، ياكى سۇيىدە يۇسا، چېچى ئۇزۇن، قارا بولۇر. توغماس ئايال توشقان-نىڭ مېڭىسىنى يېسە، پەرزەنتلىك بولۇر. قولاقلىرىنى 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 سۇرسە شىپا بولىدۇ. سېرىق ياغ بىلەن ئېرىتىپ ئىچسە، سەرئى، سەرسامنى يوق قىلىدۇ. توشقاننىڭ بەز مايەسنى ھەيز توختىغاندا، دەرھال پاتلىق لاتىغا سىڭدۈرۈپ، جىنسىي يولىغا قويسا، تۇغۇشقا كىرۇر. نىقرەس، مۇپاسىلغا شورپىسى داۋادۇر. ئەگەر قەلەمپۇر، دارچىننى سالايە قىلىپ، ھەسەل بىلەن زەكەرگە سۇرۇپ جىما قىلسا، ئايال ھەممىشە شۇ كىشىنى ياد ئەيلەپ تۇرار، ئۇندىن باشقا، قارا مېكىيان تۇخۇمىنىڭ سېرىقىغا ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، زەكەرگە سۇرۇپ جىما قىلسا، ئېيى-تىپ تۈگەتكۈسىز لەززەت تاپقاي. ئەگەر ئەرەنلىكى سۇنىس 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 قيىمىسى-نى قازاندا قورۇپ، قوشقاچنىڭ 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، ئۈد قىمارى، زەپەر، دارچىن 7 گرامدىن، سۈمبۈل
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 ئۈتتۈز 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، ئۈدخام 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، ئۇدـ
خام، ئاقىر قەرھا، مەستىكى، جۇۋىنە، جۇيۇز، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى،
كەرەپشە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، سىيادان 10 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ
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 شەھـ
ۋەتتىن قالماس، ئەگەر ئۆردەك توخۇمى سېرىقىنى زىرە، جۇۋىنە،
قەلەمپۇر 1.5 گرامدىن، زەپەر، ئازراق جويۇز، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سوـ
قۇپ، ھەسەل بىلەن يېسە، رۇستەمدەك قۇۋۋەت ھاسىل قىلۇر. ئەگەر
ئوتتۇز توخۇمنى پىشۇرۇپ، تۇرۇپ ئۇرۇقى، جۇۋىنە 1.5 گرامدىن

سوقۇپ، تاسقاپ، سىپسپ، بىر ئاز سوۋۇتۇپ، 50 گرام قىزىل شېكەر سېلىپ، يېسە قايىم تۇرار، ئۇچىسى، تىزلىرى ئاغرىماس، يول ماڭسا هارماس. ئەگەر تۆگە يىلىكىنى، ئۇستىخانلىرىنى كۆيدۈرۈپ، كۆلىنى كالا يېغى بىلەن زەكىرىگە سۈرتسە، يوغان قىلۇر، قارارىغا يەتمەي ئەسلا بوشىماس. ئەگەر كىشى سېرىقچېچەك، جۇۋىنە سۈيىدە يۇيۇپ، بۇقا چاۋىسى ياكى كۈنجۈت يېغى، جوزمۇقاتىل، ياڭاق يېغى بىلەن مەلھەم ئېتىپ، ھەر كۈنى زەكىرىگە سۈرۈپ، قۇرىغاندا، ئىلمان ئۆچكە سۈتىدە يۇسا، زەكىرى قاتتىق بولۇر، زوفتى رۇمنى ئوتتا پىشۇرۇپ، زەكىرىگە زىماد قىلسا، يوغان، قاتتىق قىلۇر. ئەگەر بەدىيانىنى قورۇپ، پىلپىل، ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىللەرنى 1.5 گرامدىن ئېلىپ، خورما، شېكەر، قىيامى ئىسكەنجىبىن، كافۇر، ئىپارلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، بەدىيانىنى قوشۇپ، شېشىگە ئېلىپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، ئۈچ كۈنگىچە شېشىنى بىر نەچچە قېتىم چايقاپ، ئون كۈنگىچە ئاپتاپقا قويۇپ، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنىڭ ئالدىدا، زەكەرگە سۈرۈپ، بىر ئاز قۇرۇتۇپ، جىما قىلسا كۆڭلى ھەمىشە سەندە بولۇر. ئەگەر تۇخۇمەكنى سوقۇپ، پىلپىل، ئاقىرقەرھادىن ئازغىنە قوشۇپ، ھەسەل بىلەن زىماد قىلىپ، ئاندىن جىما قىلسا، ئايال ھەرگىز بۆلەك كىشىگە قارىماس. ئۆي ئۆتىگە تۇخۇمەك قوشۇپ، زەكەرگە سۈرۈپ جىما قىلسا، لەززەت تاپۇر، توشقان ئۆتىنى زەكىرىگە سۈرۈپ جىما قىلسا، ئايالالار لەززەت ئالۇر. ئەگەر سېرىق ئۇيىنىڭ ئۆتىنى ھەسەل بىلەن سۈرۈپ جىما قىلسا، مەزلۇم شەيدا بولۇر. ئەگەر كاۋاۋىچىنىنى ھەسەل، زەنجىۋىل بىلەن سالايە قىلىپ، زەكەرگە سۈرۈپ جىما قىلسا، مەزلۇم سەن ئۈچۈن جان بېرۇر. ئەگەر خورازنىڭ قېنىنى، ئۆتىنى، مېڭىسىنى زەكەرگە سۈرۈپ جىما قىلسا، ئايال سەندىن باشقىنى خالىماس.

قىزىلگۈلنىڭ يىلتىزىنى گۈلى ئېچىلغان ۋاقىتىدا ئېلىپ، 17 ~ 14 گرامدىن قىلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، شېكەر بىلەن زەكەرگە سۇرۇپ جىما قىلسا، ھەر قانچە زاھىد، تەقۋادار مەزلۇم بولسىمۇ، ئاشىقى شەيدا بولۇر. ئەگەر مۇشۇك 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 كاۋاۋىچىنىنى، قارىمۇچنى ئاغزىغا سېلىپ تۇ-رۇپ، 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، سېغىنگەندىن باشقىنى خالىماس، ئەگەر قۇشقاچنىڭ تۇخۇمىنى تىرىك يۇلۇپ، ھەرىنىڭ ئۇۋىسىغا ئېسىپ، ھەرى-لەر چېقىپ ئۆلتۈرگەندىن كېيىن قۇشقاچنى كۆنجۈت يېغى قوشۇپ، زىماد قىلسا، زەكەر ھەمىشە قايىم تۇرار. ئەگەر بۆرە چۈيىسىنى ئۇستە-دىكى 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 چاپماق 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، نېلۇپەر 7 گرام، بىنەپشە 7

گرام، ھەممىسنى 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، سۇيىدە بېشىنى يۇماق كېرەك. سوغۇقتىن بولغان سەۋداغا بابۇنە، ئىكلىلمىلىك بىر تۇتامدىن؛ سېرىقچېچەك ۋە مەرزەنجۇش، شىخ 1.5 گرامدىن، يېرىم قالغىچە قاينىتىپ، سۇيىدە بېشىنى يۇماق كېرەك. شەربىتى بۇزۇرى سوغۇقچان كىشىلەرگە 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، ئىسپىغۇل 3.5 گرامدىن، ھەممىسنى سوقۇپ، تاسقاپ زۇفتى رۇمنىڭ سۈيى بىلەن چاپماق كېرەك. ئەگەر ئېلىشىپ قالسا، توشقاننىڭ جىگرى، بۆدۇنە 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 بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا چۈچۈكبويا 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، ئۇرە تۇرسا باش قېيىش، قورساق ئاغرىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇشتىن خالى بولىدۇ. ھەيز تۇتۇلغان بولسا، نۆشۈدۈرنى شىياف 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 ئۇچۇم 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 گۈلاب بىلەن يۇغاي، ئەگەر قولتۇق، پۇتى سېسىق پۇرىسا، مۇردارسەنگ ئۇپىسىنى

گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇرتسە، مەنپەئەت قىلۇر. ئادەمدىن چىققان قۇرتنى بەدەندىكى جاراھەتكە سۇرتسە، شىپا قىلۇر. ئەگەر مېكىيان توخۇغا ئۇغرىتىكەن مېغىزىنى بېرىپ سەمرىتىپ، يېغىنى غۇۋا كۆرىدىغان كۆزىگە ھەر كۈنى سۇرۇپ بەرسە، روشەن بولۇر. ئەگەر ئېغىز بەدبۇي پۇرىسا، سىيادان، كات ھىندى، سۇمبۇل ۋە زەپەرنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ، چىش تۆۋىگە چاپسا، خۇشبۇي بولۇر. ئەگەر ئاغزى ئاغرىسا، پىلپىل، سىندۇرۇس، زەرچىۋە، سىيادان 3.5 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ كېچە تىلغا سۇرۇپ 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 كەترانى ئېغىزغا سېلىپ چايناپ، سۈيىنى سۇرتسە ۋە ياكى بادرەنگى خەمكىنى ئورغاندا ساپىقىدىن چىققان سۈنى زىماد قىلسا مەنپەئەت قىلۇر، بۇنىڭ بىلەن بولمىسا، مەقئەتنى قوي يېغىدا، كىندىكنى سېرىق ياغدا ياغلىماق كېرەك. ئەگەر مەيـدىسى يەلدىن ئاغرىسـا، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئەرمەن تەررىسـنىڭ ئۇرۇقى، يۇمغاقسـۇت 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 قايىنىتىپ، شەربەت تەييارلاپ ئىچسە مەنپەئەت قىلغاي. قورساقتا قاتتىق يەل بولسا، قارا قوينىڭ قويرۇقىنى، كۈدە 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 قايىنىتىپ ئىسسىق ئىچسە ياكى ھەر كۈنى

ناشتىدا سېرىق كۆجى، مەستىكى، زىراۋەندە، سېرىق سۇنا ئۇرۇقلىرىنى ئاغزىدا چايقاپ سۈيىنى يۇتسا، ھېق توختىغاي. 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 قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ناۋات ۋە ئانىسىنىڭ سۈتى بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى چۈشتە يىگۈزسە شىپا بولۇر. چېچەك چىققان بالىغا، چىلان ئون دانە، سەرپىستان ئون دانە، ئەنجۈر ئون دانە، بەديان 35 گرام، بۆلارنى چالا سوقۇپ، 3.5 گرامدىن بەرمەك كېرەك. چېچەك قىزىللىق مەرتىۋىسىگە ئۆرلىسە، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل ۋە نىشاستىنى گۈلاب بىلەن ئېزىتىپ سۈرمەك كېرەك. ئەگەر سىل ئىللىتىگە گىرىپتار بولۇپ، كۆپ يۆتەلسە، ئۈي ئۆتىنى قۇرۇتۇپ، ناشتىدا يېسە مەنپەئەت قىلۇر. يەنە بىر ئىلاجى، توشقاننىڭ ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ يانجىپ، زۇفا 3.5 گرام، رەۋەن 1.5 گرام، قاسرىقى 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، خېنە 7 گرام، بوزبۇغا، ئېكىر 10 گرامدىن، بۇغا مۈڭگۈزى، ئۆچكە مۈڭگۈزى 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 يۇمشاتقاندىن 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 سۈرتسە، 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 شىپاق قىلىپ، مەقئەتكە قويماق ھەمدە ئىككى ھەسسە ھەب قىلىپ يېدۈرمەك 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 چاپسىمۇ بولار. ئەگەر مۇپاسىلدىن قۇتۇلاي دېسە، ئادراسمان ئۇرۇقى بىلەن قويرۇق ياغنى خېمىر ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېگەي، ئىششىق ئۈستىگە زىماد قىلسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇرنى بەدبۇي پۇرىسا، ئاق تۇزنى قارا قوي يېغىدا ئېزىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، بۇرۇنغا قويسا خۇشبۇي بولۇر. ئەگەر تىلى ئاغرىسا، پىلپىل، سىندۇرۇس، زەرچۇۋە ۋە سىيادانلارنى 3.5 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ، ئۈچ كېچە تىلىغا سۇرۇپ ياتسا، مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر باشنىڭ يېرىمى ئاغرىسا، چۇچۇكبويا يىلتىزى، كېۋەز يىلتىزى ۋە ئېشەكقومۇشنى قايىنتىپ، سۈيىدە يۇيۇپ، تىرىپنى بېشىغا تېڭىپ، تەرلىسە پايدا قىلۇر. ئەگەر مىجەزىم تۈزۈك بولسۇن دېسە، كاللا قېتىقىدىن ئۈچ-تۆت خالتا سۇزمە تەييارلاپ، سۇدا ئېزىپ، قازانغا قۇيۇپ، داغلىغان زاغۇن يېغىنى ئۈستىگە قۇيۇپ، قوشۇق بىلەن قوچۇپ سالايە قىلىپ، ئۈچ كۈنگىچە ئەتىگەن-كەچتە ئىچمىكى كېرەك. كونا جاراھەتكە ئېشەك سۈتىنى ھىڭ بىلەن سۇرسە 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

قىلۇر، قۇۋۋىتى باھقا مەنپەئەت بېرۇر. ئەگەر يۈرەك ئىسسىقتىن سالسا، ئون تال قارىئۆرۈكنى پىششىق قايىنىتىپ، ئامۇت شەربىتىگە قوشۇپ بەرسە شىپا قىلۇر. ئەگەر مەيدىسىگە سانجىق تۇرۇپ قالسا، كەپتەرنىڭ قېنىنى ئىسسىق ئىچۈرسە مەنپەئەت قىلۇر. 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 بولۇر. ئەگەر ئۇچىسى كۆيۈپ ئاغرىسا، شاپتۇل مېغىزى يېغىنى چۈچۈتۈپ، كۈنجۈت يېغىنى يازغى بۆغداي يارمىسى، ئامۇت شەربىتى ياكى ئاچچىق ئانار شەربىتى بىلەن ئازغىنە قايىنىتىپ، يارما ئاشقا قوشۇپ ئىچسە شىپا بولۇر ياكى بۆيا پۇرچىقىنى شېكەر بىلەن كاپ ئەتسىمۇ بولۇر. ئەگەر كۆزى غۇۋۋالاشسا، بۆيا پۇرچىقىنى ناۋات بىلەن يېسە روشەن بولۇر، ئەگەر بۇرۇنغا يەل كەلسە، زەدەك يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ، بۇرۇنغا تامغۇزسا، شىپا بولۇر، بارچە ئەزاسىغا سۈرتسە پايدا قىلۇر. 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 سۈنا 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 قىلۇر. ۋە يەنە ئاقمۇچ، ئەفتىمۇن، قۇندۇز قەھرى، كۇدە ئۇرۇقى، سۇمبۇل ۋە ئارپا تالقىنى 9 گرامدىن، قايىنىتىپ،

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 گرامدىن؛ ئىسكەنجىن، 10 گرام، ئاق قىچا 7 گرام ھەممىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، 100 گرام كۇدە سۇيىدە 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 ئامىلە 35 گرامدىن، ھەممىسنى يانجىپ، تاسقاپ، ھەسەل بىلەن مۇقەلدە يۇغۇرۇپ، 7~3.5 گرامغىچە يېگەي. ۋە يەنە مائۇلجەبەن بىلەن ئەفتىمۇن ئىچسىمۇ بولۇر.

بۇنىڭ ئۇسۇلى: 17 گرام سېرىق يۆگەيىنى خالتىغا ئېلىپ، 28 گرام مۇقەل بىللە بىلەن مائۇلجەبەنگە سېلىپ، تەمى چىققىچە قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ، سۇيىگە 70 گرام سەرخىشت، ئۈچ قوشۇق ئەينۇلا سۇيى قوشۇپ ئىچكەي، قۇۋۋەت بولسۇن دېسە، 17 گرام سانائى مەككىنى قاينىتىپ قوشقاي.

ئەگەر بوۋاسىردا مەقئەت يېرىلسا، زىرىق، لىمون ۋە سامساق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلغاي ھەمدە سېرىق موم، 50 گرام تۆگە لوككىسىنىڭ يېغىغا 35 گرام كۇدە سۇيى، 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 كاسنە ئۇرۇقى، 30 دانە سەرپىستان بىلەن بىر كاسا سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، 70 گرام سەرخىشتنى قوشۇپ ئىچكەي، لەۋۋاغا تۇلكە سۆڭىكىنى قازاندا قاينىتىپ، ھورىدا تەرلەتمەك لازىم. تۆگىنىڭ ئۈستىخىنى بولسىمۇ بولىدۇ. چېيىغا دارچىن سېلىپ ئىچىشى، ئۇزۇن ئولتۇرۇۋالماي مېڭىشى كېرەك. ئەگەر بىرەر ئەزا ئۇتتا، ياغدا ياكى ئىسسىق چايدا كۆيگەن بولسا، مەلھىمى سەفىد ياكى مەلھىمى ھىنى، تۆمۈرنىڭ دېتى، قوغۇشۇن، ئۇسما چاپماق كېرەك. تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى كالا يېغى بىلەن چاپسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر قىلىچ، پىچاق تەككەن يەردىن قان ئېقىپ توختىمىسا، خۇنسىياۋشان، ئەنزىرۇت، كاتھىندى 10 گرامدىن، سەبىرى 3.5 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، زەخىملەنگەن يەرگە سەپمەك كېرەك. ئەگەر مەزلۇم كىشى كېزىك بولسا، يۇلغۇننى قاينىتىپ، سۈيىدە ئارپا ئۇنى بىلەن ئاتلا ئېتىپ بەرسە شىپا بولار. ئىسسىقتىن بولغان سەۋدا، ئۇيقۇسىزلىققا بىنەپشە، كاھۇ ئۇرۇقى، بابۇنە ھەر قايسىسى بىر سىقىم، ئارپا يارمىسى بىر سىقىم، ھەممىسىنى بىر ئاياق سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، 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 قاينىتىپ، ناۋات قوشۇپ ئىچمەك كېرەك. كىچىك بالا قەۋزىيەت بولۇپ، قورسىقى تولغاپ ئاغرىسا، ئۇيىنىڭ ئۆتىنى قورساققا چاپسا، مەنپەئەت قىلۇر. قورساق ئاغرىقىغا ئاموت قېقى، ئالما قېقىنى زىرە

سۈيىگە بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ، ئاندىن قايىنتىپ قەنت سېلىپ، شەربەت قىلىپ ئىچسە شىپا بولۇر. ئەگەر زىققىنەپەس بولسا، بېھى ئۇرۇقىنى سۇغا سېلىپ، شىرىسىنى ئېلىپ بىنەپشە ۋە چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى قايىنتىپ، قوشۇپ ئىچىش كېرەك. ئەگەر يۆتىلىپ قالسا، پوستى سەكەندان، قارا توخۇنىڭ تۇخۇمى، تاشلىقىنى پىشۇرۇپ، قۇرۇتۇپ، سەمىغى ئەرەبى، رۇببىسۇس 7 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى 3.5 گرام، نىشاستە 10 گرام، بادام مېغىزى ۋە بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى ئىسپىغۇل سۈيى بىلەن قايىنتىپ پىشۇرۇپ، نوقۇتچىلىك ھەب ياساپ، تىلنىڭ ئاستىدا ساقلىسا، مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر خەناق (بادامبەز ياللۇغى) بولۇپ، بوغۇزى ئاغرىسا، كەپتەرنى ئۈچ كۈن زىغىر يېگۈ-زۈپ، مايىقىنى ئۇۋۇتىپ 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، ھىلىڭ 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 قىلۇر. ئەگەر ئۇزۇن مۇددەت يۆتىلىپ، بەلغەمدە 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، نۆشۈدۈر 10 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، ئەتىگەن-ئاخشامدا چاپسا ياكى ئۇرۇس تۇزىنى سىركە بىلەن چاپسا ۋە ياكى ئۆزىنىڭ سۈيدۈكىدە يۇيۇپ، ئاندىن ئادەمنىڭ مەنىي سۈيۇقلۇقىنى چاپسا بولۇر. ۋە يەنە شىرىلىك ۋاسالغۇنىڭ ئۇرۇقىنى ئېزىپ، زەرنىخ بىلەن چاپسىمۇ بولىدۇ.

بۇ پەسىلدە، دورىلارنىڭ ناملىرى بايان قىلىنىدۇ: شىپالىق دەپ لەيلىقازاقنى ئېيتۇر، لەبلەب دەپ يۆگىمەچىنى ئېيتۇر، چەلنا دەپ ئانار گۈلىنى ئېيتۇر، ھەييۇلئالەم دەپ ھەمىشباھارنى ئېيتۇر، ئۇنناپ دەپ چىلاننى ئېيتۇر، خۇسيەتۇسسۇئلەپ دەپ تۈلكىنىڭ ئۇرۇقدىنىغا ئوخشغانلىقىغا ئېيتۇر، جۇندى بىدەستۇر دەپ قۇندۇزقەھرىنى ئېيتۇر، خىرپە دەپ سېمىز ئوتنى ئېيتۇر، ئۇشەق دەپ كۆجىنى ئېيتۇر، ھەببۇل رومان دەپ ئانار ئۇرۇقىنى ئېيتۇر، قارۇرە دەپ سۈيدۈكنى ئېيتۇر، مەستىكى دەپ قاھۇرە يېلىمىنى ئېيتۇر، سەلىخە دەپ دارچىننى ئېيتۇر. شۇلتا دەپ توغرىغۇنى ئېيتۇر. ئىكلىلملىك 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 (قۇرۇق 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 ئەنجۇرنى ئېيتۇر، تۇخۇمى بەت دەپ ئۆردەكنىڭ ئۇرۇقدېنىنى 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 چىمەنگۈلنى ئېيتۇر (قۇرۇق سوغۇق)، بەزرۇلختمى دەپ ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى ئېيتۇر (قۇرۇق سوغۇق).

دورىلارنىڭ مىزاجى: بىنەپشە سوغۇق، ئەنجۇر ئىسسىق، تەرەنـجىبىن مۆتىدىل، تۇربۇت ئىسسىق، ھەسەل قۇرۇق ئىسسىق، ناۋات ھۆل ئىسسىق، شېكەر قۇرۇق ئىسسىق، قىزىل شېكەر ھۆل ئىسسىق، قەنت مۆتىدىل، سەرخشت قۇرۇق ئىسسىق، ھەسەل گۈلقەنتى قۇرۇق ئىسسىق، شېكەر گۈلقەنتى قۇرۇق ئىسسىق، قارا سونا، كاسىنە سوـغۇق، تەشنالىقنى يوق قىلۇر، لەيلى ھۆل سوغۇق، ئىسسىقتىن بولغان تەب، مۇپاسىلغا مەنپەئەت قىلۇر، قىزىل لۇبيا ھۆل سوغۇق، ھارارەت، تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ. يۇمغاقسۇت قۇرۇق سوغۇق، كۇدە قۇرۇق ئىسسىق، چامغۇر ھۆل ئىسسىق، كۆكى سوغۇق، مۇپاسىل، نىقرەسكە پايدا قىلۇر.

ئەگەر يۈرەك ئىسسىقتىن سالسا، گۇرۇچ يارمىسىغا غورا سېلىپ

ئىچىپ، غىزاسىغا باچكا گۆشى يېسۇن، ئەگەر كىشىنىڭ ئاشقازىنى ئاغرىسا، كەپتەر، تۇرۇلغا باچكىسىنى كاۋاپ قىلىپ، قارىمۇچ، زەنجىۋىل سېپىپ، ناشتىدا يېسە ياكى شاپتۇل مېغىزى، تاۋۇز مېغىز مېيىنى چۈچۈتۈپ، بەش-ئالتە كۈن ئېشىغا پىننە قوشۇپ قارىمۇچ، پىلپىل سېپىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر جەينەك، تىز بوغۇملىرى، كىندىكىنىڭ ئاستى كۆپۈشۈپ ئاغرىسا، كىيىكنىڭ ئۆتى، پارپىنى چېچىپ، ئۈستىدىن كۈنجۈت يېغىدا ياغلىسا، شىپا تاپار. ئەگەر غولى كۆيۈشۈپ ئاغرىسا، توخو تېرىسىگە ئېكىر سېپىپ ياقسا ۋە ياكى قاغىنىڭ ئىچىنى يېرىپ، ھلك، بوزبوغا سېلىپ ئۇچىسىغا ياقسا شىپا بولۇر. ئەگەر بۇنىڭدا ياخشى بولمىسا، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى ياكى كۆكىنى ئوغلاق تېرىسىگە سېپىپ ياقسا شىپا تاپۇر.

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

شىپا بولىدۇ. ئەگەر بەلغەمدىن قۇتۇلاي دېسە، زىرەنى تائامغا قوشۇپ، شورپىسىغا كاۋاۋىچىن سېلىپ يېسە ياكى ھەر ۋاقىت زىرەنى شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياساپ يېسە، بەلغەم يوق بولىدۇ. ئەگەر يۈرەك پات-پات ئاغرىسا، ئىسپىغۇل سۈيى، ئارتۇچ يوپۇرمىقى، نىلۇپەر چېچىكى، 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، توت چۆجىنى يۇمشاق پىشۇرۇپ، نوقۇتچىلىك زىرەر 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، ياخشىلىققا 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 تائاملارغا مايىل بولىدۇ.

بىلمەك كېرەككى، ئاغرىققا ئالتە نەرسە سەۋەبتۇر. ئەۋۋەللى ھاۋا، ئىككىنچى غىزا، ئۈچىنچى ھەرىكەت، تۆتىنچى ئۇيقۇ، بەشىنچى بەدەن-دىن ماددىنى خاھى قەي خاھى مۇسھىل دورىلار بىلەن چىقارماق...

تۆت ئاساسىي ماددىدىن سەپرا، سەۋدا، بەلغەم، قاندىن ئىبارەت تۆت خىلىت پەيدا بولىدۇ، بىلمەك كېرەككى، سەپرانىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، ئوت تەبىئەتلىكتۇر. سەۋدانىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق، تۇپراق تەبىئەتلىكتۇر، بەلغەمنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق، سۇ تەبىئەت-لىكتۇر. 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 ھۆل ئىسسىق، بەدىنى يۇمشاق ئۆپكىدەك ھەم سوغۇق بولسا مىزاجى ھۆل سوغۇق، بەدىنى يىرىك، ئىسسىق بولسا، مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. سەپرا غالىپ كەلگەن-دە، باش ئاغرىماق، شەقىقە بولماق، تىلى قۇرغاق بولماق، چىرايى سارغايماق، چاچ-ساقالنىڭ ئۇچى يېرىلماق، ئەزالار سۇسلاشماق، پا-لەچ، قولۇنجى بولماق، تال ئاغرىماق، سۈيدۈك تۇتۇلماق، زەكىرى كۆيۈپ ئاغرىماق، بەل ئاغرىماق، تائام ھەزىم بولماسلىق، تولا ئۇسسى-ماق 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، ياشاڭغۇرىماق 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 (ماڭقا) 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، ئىسكەنجەبىننى 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 چۈمۈلىدەك 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 سو-غۇق، 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، سالامەت-لىكتۇر، ئاق، قويۇق بولسا، سوغۇقنىڭ زىيادىلىكىدىن؛ قىزىل بولسا، قاندىن، ئىسسىقتىن؛ ئەگەر ئاق، روشەن بولسا، سۈنى تولا ئىچكەن-دىن؛ 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، ئۈستىمنىڭ زىيادىلىكىدىن؛ قارا قىزىل، ئۆماچتەك بولسا، سەپرا ماددىسى كۆيگەندىن بولۇر، بۇ ئۆلۈمنىڭ بېشارىتىدۇر. ئەگەر سۈيدۈك قويۇق بولۇپ، زەردابى ئۈستىگە ئۆرلەپ چىققان بولسا، تەپ دىقىنىڭ ئالامىتىدۇر، ئۈستىمىسى ئۆرلەپ، تەشنالىقى ئېشىپ تۇرسىمۇ، سۈيدۈكىنىڭ 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 لۇبيا ئۇنەدەك چېچىلىپ تۇرسا، دەرت كۆپلۈكىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئۆماچتەك 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 سېلىشى خەتەرلىكتۇر. ئاغرىقتا ئۈچ خىل نىشانە بولسا، يەنى ئۈستىمەسى ئۆرلەپ، تەشنالىقى زىيادە بولۇپ، كىشىنى خالىمىسا، ياخشى ئەمەس، ئەگەر ئۈستىمىسى 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-ئۈستۈن قىلسا، ياخشىلىقنىڭ نىشانىسى ئەمەس. يىنىك ئاغرىقنىڭ نىشانىسى ئەقىلدىن كەتمەس، يۈرەك قۇۋۋەتلىك بولۇر.

زاتىلجەنبى (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) دەپ، بەلغەم بۇزۇلۇپ، سېرىق، قىزىل، قارا تۇكۇرگەننى ئېيتۇر، ئەگەر تۇكۇرۇكى سېرىققا مايىل، چاينىڭ شامىسى ياكى چىلىمنىڭ كۇلدەك 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 تۇكۇرگەنكە خىرپە، قىزىلگۇل بەرمەك كېرەك. چىلىم كۇلدەك ياكى چاي شامىسىدەك تۇكۇرسە سېرىق ماي بويرۇماق كېرەك. سانجىق بار تۇكۇرسە قان ئېلىشنى ياكى ھۆقنە 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 كۇلدەك تۇكۇرسە، ئاق لەيلىنىڭ يىلتىزىنى ئارپا سۈيى بىلەن بەرسە داۋا بولۇر.

باش ئاغرىقىغا ئۆچكىنىڭ 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، بۇلارنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ، تىرىپىنى بېشىغا تاڭغاي، يەنە بىر ئىلاجى، ئۈينىڭ تۈيىقىنى كۆيدۈرۈپ يېرىمىنى ئۈي مېڭىسى بىلەن يېگەي، يېرىمىنى دىماغىقا پۈركىگەي، شەقىقىگە سەمغى ئەرەبى 3.5 گرام، ئەپيۇن، زەپەر 1.7 گرامدىن، ياخشى سوقۇپ، تاسقاپ، گۇلاب بىلەن خېمىر قىلىپ، قەغەزگە يۆگەپ بېشىغا تاڭغاي ۋە يەنە ئۈينىڭ 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 قۇتىغا سېلىپ، 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 قاينىتىپ، 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، سەبرىنى ياغ بىلەن ئېرىتىپ چاپماق كېرەك. ئەگەر يۈزگە داغ چۈشسە، سېرىق زەرنىخنى يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن سۈرۈپ چاپماق ۋە ياكى بۆرە ئەرمىنىنى كەپتەر مايىقى بىلەن چاپماق كېرەك. ئەگەر كىچىك بالا يۆتىلىپ قالسا، بېھى ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، كەترا، سەمىغى ئەرەبى، ھەسەل سۈيى، قىزىل شېكەر، رۇببىسۇسنى ئانىسىنىڭ سۈتى بىلەن يىدۇرمەك كېرەك. ئەگەر تولا چۈشكۈرسە، ئازراق قەنتنى زەپەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ، دىمىغىغا دۇت بەرسە شىپا تاپار. ئەگەر ئوتتا كۆيۈپ قالسا، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن شېشىنى ئېرىتىپ چاپسا بولۇر، ۋە يەنە ئاق قۇشقاچنىڭ مېڭىسى، سۆڭەكلىرىنى كۆيدۈرۈپ، قورۇق قۇمۇشنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيگەن يەرنى شۆلكەي بىلەن يۇمشىتىپ، ئۈستىگە دورىنى سالسا شىپا بولۇر. ۋە يەنە تۆمۈر دېتى، قوغۇشۇن، ئوسمىنى 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 ئاتلا ئېتىپ بەرسە شىپا تاپۇر. ئەگەر كۆزى ياشاڭغۇراپ تۇرسا، قويرۇق ياغ، تۇخۇم سېرىقىنى 5 گرام زەرچۆۋە بىلەن خېمىر قىلىپ، قوشۇمىسىغا ياقسا شىپا بولۇر. ئەگەر نارىسىدە بالىنىڭ بېشىدا قوتۇر پەيدا بولسا، كالىنىڭ يىلىكى 7 گرام، يۇمشاق سوقۇلغان ئۆچكە 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، ئەنجۈرنى 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، نۆشۈدۈر 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 بولىدۇ. ئەگەر سەرسام بولۇپ قالسا، بۆرىنىڭ ئۆتىنى بۇرۇنغا تامغۇزسا ياخشى بولىدۇ. ئەگەر مەزلۇم كېزىك بولۇپ، بېشى تولا ئاغرىسا، زاراڭزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈي تىزىكى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئوتقا كۆمۈپ بېشىغا تاڭسا ياخشى بولىدۇ. 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، توخۇمنىڭ ئېقىغا ياش ئايالنىڭ سۈتى ۋە شوخلا سۈيىنى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا ياخشى بولىدۇ، ۋە يەنە سېمىز ئۆچكىنىڭ سۈيدۈكىنى سېرىقچېچەك يېغى ۋە ئات يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تېمىتسا شىپا بولىدۇ.

ھەزرىتى لوقمان، بۇقرات، ئەرەستو، بەھمەن، بەرخىياس، زەيدۇلقەبىر، مەھمۇد قاتارلىق ھۆكىمالار ئېيتىپتۇلاركى: سەپرادىن بولغان بارلىق كېسەللىكلەرنى بىر تەرەپ قىلاي دېسەڭ، رۇبىبسۇس 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 قىلىدۇ. مۇپاسلىغا سۈرۈنجان 17 گرام، توربۇت 7 گرام، ئورۇس تۈزى، كەرەپشە ئۇرۇقى 5 گرامدىن، سوقۇپ، تاسقاپ،

ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، پەرھىزدىن كېيىن ھەر كۈنى 7 گرامدىن يەپ تۇزسىز شورپا ئىچكەي. ئەگەر ئىسھال بولسا، سۆزمە، موزا، كۆجى قوناق تالقىنىنى يېگەي، يەتمىش ياشلىق ئەر ياشىراي دېسە، 14 ياشلىق بوقىنىڭ چۇيىسىنى كۆپرەك يېگەي، تۇرۇپ ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقى، زەدەك ئۇرۇقى، سىيادان، قەلەمپۇر، دارچىن، مۇچ، پىلپىللەرنى يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ تۇخۇمى، كەپتەر تۇخۇمى، قۇشقاچ تۇخۇمى ۋە مېگىسىنى قوشۇپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، يەپ بەرسە قۇۋۋىتى ھەسسىلەپ ئاشار. ئەگەر يېنى ئاغرىسا، توگىنىڭ 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، توگىنىڭ چۇيىسىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى خالتىغا سېلىپ، فەرجىگە تىقىپ قويسا كىچىك بولۇر ۋە يەنە ئاتنىڭ تۇيىقىنى كۆيدۈرۈپ، ئۆچكە ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ شياف قىلىپ فەرجىگە قويسمۇ بولۇر.

ئەگەر سانجىق تۇرۇپ قالسا، قومۇش يىلتىزىنى قاينىتىپ، بىر پەس تۇرغۇزۇپ، 3.5 گرام قەنت سېلىپ ئىچكۈزسە، پايدا قىلۇر. يەنە ئۇيىنىڭ 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 گىرام، بىنەپشە يىلتىزى 3.5 گىرام، چىلاپ، ئاندىن سۈتنىڭ زەردابى بىلەن ئىچمەك كېرەك. ئەگەر تۇرۇپنى توغراپ، سېمىز قوي گۆشى، يېغى بىلەن يېسە، سەپرا، بەلغەمنى يوق قىلۇر، ئەگەر ئىچى ئۆتۈپ تۇرمىسا، چۆجە خورازنى ناشتىدا تۇزلۇق يېسە، ياخشى بولۇر. ئەگەر بۆرىنىڭ چۇيىسى، ئۇرۇقدېنىنى ياغلىرى بىلەن سايىدا قۇرۇ- تۇپ، سوقۇپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، كالا يىلىكى بىلەن زەكەرگە زىماد قىلسا، جىنسىي قۇۋۋىتى ئاشار. قاغا تامغىقى ئۇرۇقى ئىنسىق يەل، سەرئى، سەۋداغا داۋادۇر. چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچسە، ئۆپكىنى ياشارتىدۇ. مۇپاسىلغا 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، كۆدىنى زاراڭزا يېغى بىلەن قورۇپ تاڭسا شىپا بولۇر، ھەر كىم ئۆردەكنى شورپا قىلىپ ئىچىپ ياكى كاۋاپ قىلىپ يېسە، ئاتمىش خىل كېسەلگە داۋا بولۇر. بېلىق گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە، مەيدىگە قۇۋۋەت بېرۇر، قوي مايىقىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن سۆگەلگە ياكى ئۇتتا كۆيگەن يەرگە سۈرسە ياخشى بولۇر. ئەگەر نارسىدە بالىنىڭ سۈيدۈكىنى مىس قازاندا قاينىتىپ، 3.5 گىرام ھەسەل قوشۇپ، ئاق چۈشكەن كۆزگە سۈرسە ياخشى بولۇر. ئەگەر قۇلاققا قۇرت كىرىۋالسا، ئانار پوستىنى كونا سىركىگە چىلاپ، تېمىتسا ساقىيىدۇ. مۇپاسىلغا تۈلكىنىڭ گۆش، ياغلىرىغا قەنت قوشۇپ يېسە ياكى ئۇستىخانلىرىنى قاينىتىپ تەرلەتسە ياخشى بولۇر، تاشقىنىڭ يېغىنى ساغرو قۇلاققا تېمىتسا ئىچىلۇر. سېمىز توخۇ گۆشى كۆپلىگەن كېسەللەرگە داۋادۇر. بۆرىنىڭ يېغىنى ئالىقانغا سۈرسە، دۈشمەنلىك پەس بولۇر، سامساقنى قوي چاۋىسى

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

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 ئېلىپ، سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، ھەر كۈنى قوۋۇتىكە بېقىپ يېسە، مەنپەئەت قىلىدۇ. مەجۇنى لوقمان كۆزنى روشەنلەشتۈرۈپ، مەيدىنى پاك قىلىدۇ، بىر قىسىم ھۆللۈكنى يوق قىلىدۇ، 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 ئۇزۇمنىڭ ئۇرۇقى 7 گرامدىن، بۇغداي قومىچى بىلەن سوقۇپ يېسە، بەلغەمنى كېسەر، پۇت-قولغا قوۋۇەت بېرىدۇ. 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 رەۋەنـ چىنىدىن ئىككى قوشۇق، ئىسكەنجبىندىن ئىككى قوشۇق ئىچكەي، ياش قوي گۆشىنىڭ تۇزسىز شورپىسى، بۇغداي يارمىسى، سىيادان قوشقان يارما نان يېگەي. ھەببى سۆرۈنجان، سۆرۈنجان، سانائى مەككى، ھېلىلە، زەنجىۋىل، خىنە 10 گرامدىن، تۇربۇت، غارىقۇن، مەھمۇدى، كۆپۈكى دەريا 5 گرامدىن، ئۇستۇقۇددۇس 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، زەنجىۋىل، 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 توختىمىـ سا، قوينىڭ سۆيدۈكلىكىگە قوشنىڭ پېيىنى بېكىتىپ، بىر جام سۇغا تۆت قوشۇق كالا يېغى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ھۆقنە قىلماق كېرەك. ئەگەر كىچىك بالىنىڭ سوگى چىقسا، ئانار پوستى، قىزىلگۈل، شايى بەللۇت، كىيىك مۈڭگۈزى ۋە ئۆچكە تۈيىقىنىڭ كۈلى، ئانار چېچىكى، موزا، زەمچىلەرنى سالايە قىلىپ، كىچىك قازاندا قاينىتىپ، ئۇشبۇ دورىلارنىڭ ھورىدا تەرلەتمەك كېرەك. ئەگەر كىچىك بالىنىڭ سىرىقـ

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

قوشۇپ بەرسە ياكى ئۇي تېزىكنى ئۆچكىنىڭ چاۋسى بىلەن يۇغۇ-
رۇپ، فەرجىگە قويسا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر ئېشەكنىڭ تېزىكنى،
كونا لاتىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلى بىلەن باراۋەر مىقداردا ئاق تۇز قوشۇپ،
ھەر قانداق جاراھەتكە سالسا شىپا بولۇر. مىكيان توخۇنى ئوغرىتكەن
مېغىزى بىلەن بېقىپ سەمرىتىپ، يېغىنى ھەر كۈنى كۆزىگە سۈرسە،
كۆز روشەن بولۇر. ئەگەر سىل بولۇپ يۆتەلسە، ئۇينىڭ ئۆتىنى
قۇرۇتۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدا يېسە شىپا بولۇر، ۋە يەنە توشقاننىڭ
ئۆپكىسىنى قۇرۇتۇپ، يانجىپ، زۇفا 3.5 گرام، رەۋەن 1.5 گرام،
ئاقلانغان بادام مېغىزى 17 گرام، دارچىن پوستى، چۇچۇكبۇيا
زى، تاتلىق ئانارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ،
دە نوقۇتچە ھەب قىلىپ، تىلىنىڭ ئاستىغا قوي
قارا مىكيانىنىڭ توخۇمى 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، ئىچۇرسە شىپا بولۇر. ئەگەر كىچىك بالا
قەۋزىيەت بولسا، ئۇي ئۆتىنى ياكى چاشقان مايىقىنى قورساقىغا چاپسا
مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىچىك بالا ئىسھال بولسا، نەشپۈت يۇپۇرمى-
قى، زۇفا ئۇرۇقىنى بەرسە شىپا بولۇر. ئەگەر گاس بولسا، بەدىيانىنى

داڭقاندا قايىنىتىپ، قولىقىنى يېقىپ تۇرسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سەرسام بولسا، بۆرىنىڭ ئۆتىنى بۇرنىغا تېمىتسا شىپا بولىدۇ. ئەگەر قولاق ئاغرىسا، توخۇمنىڭ ئېقى، ياش مەزلۇمنىڭ سۈتى، شوخلا سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قولاققا تېمىتسا بولىدۇ. ئەگەر ئۈچىسى ئاغرىسا، ئاق ناۋات بىلەن يۇمغاقسۇتنى قوشۇپ يېسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر يۈرىكى ئاغرىسا، ئاقموچ، ئەفتىمون، قۇندۇز قەھرى، كۈدە ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئارپا تالقىنىنى 9 گرامدىن ئىچسە، ياكى ئۆچكىنىڭ جىگىرىنى بېرىپ، ئارىسىغا نۆشۈدۈر سېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ يېسە، مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر پېشابى تۇتۇلسا، كاككۇككۆلى، قارلىغاچ مايىقىنى سۇ بىلەن قايىنىتىپ ئىچسە ياكى دۈۋسۈنىغا قويسا ياكى ئۇشبۇ سۇدا ئولتۇرغۇزسا، سۈيدۈك راۋان بولىدۇ، تاتلىق قوغۇنمۇ پايدا قىلىدۇ. ئۈينىڭ چاۋىسىنى قان ئاققان يەرگە قويسا، قان توختىغاي، ئەگەر ئۆكۈزنىڭ يېغى، ئۆتى ۋە تېزىكىدە مەلھەم ئېتىپ فەرجىگە قويسا، پەرزەنتلىك بولغاي. ئەگەر تەككەن ئوق چىقمىسا، ئۈينىڭ تېزىكىنى يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، تاڭسا ئوق چىققاي. ئەگەر كۆز تولا ئاغرىسا، تۆگىنىڭ يىلىكىنى تۈكى 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 ئىسلىسا، بالا ئاسان كېلىدۇ. ئەگەر ئىچى ئۆتۈپ توختىمىسا، رېشتە بولغان چۆجىنى، خوراز گۆشىنى تۇزلۇق پىشۇرۇپ يېسە شىپا بولىدۇ. ئەگەر

بۇنىڭ بىلەن توختىمىسا، سۇزمىگە تېرىق تالقىنى قوشۇپ، كۆملاچ ئېتىپ يېسە، ياكى 3.5 گرام ئارپىبەدىياننى قاينىتىپ، ئارپا نېنىنى چىلاپ يېسە، ئەلۋەتتە توختار ياكى هەر كۈنى 3.5 گرام رمۇننى داغلاپ ئىچسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر كىچىك بالىنىڭ ئىچى ئۆتسە، زىرە 1.5 گرام، قىزىلگۈل 3.5 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، بەدىيان سۈيىدە يۇغۇرۇپ ئاتىلىدەك قىلىپ، ئىسسىق هالدا مەيدە، قورساققا يېقىپ، غىزاسىغا ئارپا نېنى، توخۇمنىڭ 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، تىرىپىنى قۇلاق تۈۋىگە ياقسا شىپا بولىدۇ. ۋە يەنە بىر پارچە يۇڭغا هەسەلنى سۈركەپ، كېچىسى قۇلاققا تىقىپ ياتسا پايدا قىلىدۇ. ئەگەر كىچىك بالىنىڭ ئۇيقۇسى قاچسا، ئاق كۆكنارنىڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، ئاززاق قەنت بىلەن يالىتىپ قويسا، مەنپەئەت قىلىدۇ. كىچىك بالىنىڭ ئاغزى ئاق پىشلاق بولۇپ ئاغرىسا، گاۋزىبان بىلەن يېسىمۇقنى يانجىپ ئاززاق ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىز-تىلىغا سۈرۈپ قويسا پايدىلىقتۇر. كىچىك بالىغا چېچەك چىقىشتىن ئىلگىرى قىلىدىغان سەۋەب: چېچەك تارقالدى دەپ ئاڭلىغان هامان يېسىمۇق يارمىسى يېدۈرۈپ، قانغا زىيان قىلىدىغان تائاملاردىن پەرھىز قىلىپ، ئاق پارپا نېنى ۋە ئۈمىچىنى بەرگەي، ئانىسىمۇ بۇلارنى يېگەي، ئىستىمىسى ئۆرلىگەن هامان، 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 تۈلكىنىڭ قۇيرۇق سۆڭىكىنى تۈك چۈشكەن يەرگە سۈر-

سه، تۇك چىقار، ئەگەر قىزىل چېچەك، ئۇسما، ئانار پوستىنى 7 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشىتىپ، پىشقىچە قاينىتىپ، ئازغىنە قالغاندا، چاچ ـ ساقالغا سۇرسە ئۇزۇن، قارا قىلىدۇ. ئەگەر نىلۇپەرنى كۆنجۈت يېغى بىلەن قاينىتىپ، چاچ ساقالغا سۇرسە، قارا، ئۇزۇن قىلىدۇ، ھەر كىم ئاتنىڭ مېڭىسىنى يەسىمەن بەرگى، قاغا تامغىقى بىلەن ئىسسىق سۇغا چىلاپ، باشقا چاپسا، چاچ ئۇندۇرەر. ئەگەر سېرىق ئۇينىڭ ئۆتىنى كونا شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ، تاز باشقا چاپسا، تۇك ئۇنۇپ چىقار، ئەگەر پىياز، كۆدە ۋە چەشكىنى سىركىگە چىلاپ، پىسكە سۇرسە تۇك چىقار.

ئەگەر دىمى تۇتۇلسا ۋە ئۇسسىسا بىنەپشە 10 گرام، ئاق لەيلەـ گۈل، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 5 گرامدىن، بىر ئاياق سۇدا قاينىتىپ، 840 گرام تەرەنجىبىن قوشۇپ، سۈزۈپ، ئەتىگەن-كەچتە ئىچمەك كېرەك. ئەگەر كىيىك ئۆتىنى ئىككى نوقۇتچىلىك نۆشۈدۈر بىلەن كۆزگە تارتسا چاپاقنى يوق قىلىدۇ. ئەگەر كىشىدە قوماچلىق مۇدۇرلەر بولسا، توخۇم يېغىدا ياغلىسا، پايدا قىلىدۇ، ھەر كىم ئۇينىڭ ئۆتىنى تۇك چىقمىغان يەرگە سۇرسە تۇك ئۇنەر. قۇرۇق يۆتەلگە ئاق شېكەر 15 گرام، تەمرى ھىندى 35 گرام، زەنجىۋىل 17 گرام، يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ، ئەتىگەن-كەچتە يېسە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر جاغال ئۆچكىنىڭ ئۆتىنى ناسۇرغا سۇرسە شىپا بولىدۇ. تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن شېكەرنى ناشتىدا يېسە يۆتەلگە شىپا بولىدۇ. ئەگەر يۆتەل تەسىرىدىن كىندىك ئاغرىسا، تۇرۇپ ئۇرۇقى بىلەن ھەسەل ئىچسە شىپا قىلىدۇ. ئەگەر ئۇرۇقدان ئىششىغان بولسا، پىياز ئۇرۇقىنى گۈل يېغىدا ئېزىپ، ئىسسىتىپ يېسە ۋە ئۇرۇقدېنىغا سۇرسە، مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەر يېگەن ئادەمگە، ئۆچكە سۈتىنى ئىسسىق ياغ بىلەن بەرسە شىپا بولىدۇ. كۆز ئاغرىقىغا تۆت ياشلىق بالىنىڭ سۈيدۈكىنى

چاپسا شىپا قىلىدۇ.

مەجۇنلەر: ماددەتۇلھايات، چىلغوزا مېغىزى، ئۈزۈم، جويۇز ھىندى 35 گرامدىن، بۆلارنى 1000 گرام ھەسەلكە ئارىلاشتۇرۇپ، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، دارچىن، ھېلىلە پوستى، ئامىلە، شەترەنجى بۇيا، ئوردان، رەۋەن، بابۇنە 35 گرامدىن يۇمشاق سوقۇپ، تەييارلانغان ھەسەل ئارىلاشمىسىغا قوشۇپ، كۆمىلاچ تەييارلاپ، ھەر كۈنى چۈشتە 7 گرامدىن يەپ، غىزاسىغا تاۋا كاۋاپ يېگەي. شەربىتى بۇزۇۋرى سوغۇقچان كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ. جىگەر ۋە ئاشقازان ياللۇغى بولغانلار ئىچكەي، بەدىيان، قىزىلگۈل، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، شەبۇت ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئېكىر، 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، رۇبىسۇس 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 زىنقىنەپەس: غارىقون، رۇبىسۇس 1.5 گرامدىن، ئاچچىق تاۋۇز ئالتە نوقۇت چوڭلۇقىدا، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەب قىلىپ يېگەي.

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

غۇل 3.5 گرامدىن، ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنىڭ ھەممىسىنى يۇم-
شاق سوقۇپ، تاسقاپ، زۇفتى رۇمىنىڭ سۈيىدە خېمىر قىلىپ، ئىسپە-
غۇلنى سۈرۈپ، ئىككى دولىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا خېمىرنى چاپلاق
كېرەك.

مۇنايى 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 سۈزۈپ، 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 پايدى-
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 سۈزۈپ، 100 گرام قەنت
سېلىپ، قىيامىغا كەلتۈرۈپ، 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، سۈزۈپ، 250 گرام
قەنت سېلىپ، قاينىتىپ، بىر قوشۇقتا ئىككى قوشۇق سۇ قوشۇپ
ئىچمەك كېرەك. غىزاسىغا نوقۇت سۈيى ئىچىپ، پاقلان گۆشى يېگەي،
شورپىسىنى ئىچكەي، قورساق، قول بېغىشى، پۇتىنىڭ ئوشۇقى ئىش-
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، قايىنتىپ ئەتىگەن-ئاخشامدا بىر قوشۇقتا ئىككى قوشۇق قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىشىشقنى قايتۇرۇپ سەپرانى كېسەر. يۈزى نۇرسىز، رەڭگى كۆكۈش، ئىششىغان، تىلى ئاق، كۆزلىرى سېرىق، دىمىغى پۈتۈك، بېشى ئېغىر، قوللىرى چىك، ئېغىزى ئاچچىق، شال ئاقىدىغان، كەم ماغدۇر، پۈتلىرى ھالسىزلاشنى ئىستىسقائى زىققە دەپ ئاتايدۇ.

پەرىشان، خىيالچان بولغانغا، بۇ شەربەتنى بەرمەك كېرەك. بەدىيان رەسمى 7 گرام، بەدىيان رۇمى 3.5 گرام، بىخ كەبىر 7 گرام، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى، كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان 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 قايىنتىپ، 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، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 1.5 گرامدىن، ھېلىلە 10 گرام، چالا سوقۇپ، قايىنتىپ 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 سۈيدۈكىنىڭ كۆپۈكىنى چاپماق كېرەك، ئۆزىنىڭ سۈيدۈكىدە يۇيسىمۇ بولىدۇ. ۋە يەنە ۋاسالغۇننىڭ 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 ئىسكەنجبىن بىلەن يېگەي.

پالەچكە شەربىتى مائۇل ھەسەل داۋا، ھەسەل 200 گرام، زەنجىۋىل، 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، ئەنجۈر 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

قىلۇر، 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 قىلۇر. ئەگەر كىشى كېزىك بولسا، تۆۋەندىكى كاشكاپ داۋا بولۇر، بىنەپشە، پىرسىياۋشان 7 گرامدىن؛ سەرپىستان 10 دانە، چىلان 15 دانە، ئەنجۈر 2 دانە، ئاق قەنت، كاسنىە، بەديان 17 گرامدىن؛ قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا ئىچكۈزسە، تەرلىتىپ شىپا قىلۇر.

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 ناش-تىدا يەپ بەرسە، ناھايىتى پايدا قىلۇر. لوقمان ھەكىم ئېيتۇر: ھەر كىم تۆۋەندىكى مەجۇننى يېمەكنى ئادەت قىلسا، تېۋىپكە 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 قىلىدۇ، بەلغەمنى يوقىتىپ، ئىشتىھانى ئاچار، ئاغزىنىڭ بەدبۇيـ لۇقىنى يوق قىلىدۇ، بوۋاسىرنى كېسەر، دوۋساقتىكى تاشنى چۇشۇرەر، جىگەرنى قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ، ئۇستىخان ئاغرىشنى، سەۋدا، سەپرانى يوق قىلىدۇ. 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 بېگىسىنى قەنت بىلەن سالايە قىلىپ يېسە ۋە زەكەرىگە سۇرسە قاتتىق قىلىدۇ، ئەگەر زەكەر يوغان بولسۇن دېسە، زەكەرنى سېرىقچېچەك، جۇۋنەنىڭ سۈيىدە يۇيۇپ، ئۇنىڭ چاۋىسى ياكى كۈنجۈت يېغى ياكى ياڭاق يېغى بىلەن ياغلاپ، قۇرىغاندىن كېيىن، ئۆچكە سۈتىنى ئىلمان قىلىپ يۇسا، يوغان بولىدۇ، ئەگەر قولاق ئاغرىسا، تۆگىنىڭ ئۆتىنى تامغۇزسا شىپا تاپار. ئەگەر ئاقىرقەرھا، كاۋاۋىچىن 7 گرامدىن؛ لاك 17 گرام، قەلەمپۇر، ئۇدخام 7 گرامدىن؛ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلـ گە ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، باھقا قۇۋۋەت قىلىدۇ. ئەگەر گال غىژىلدىسا، قارا قوينىڭ يېغىنى پىياز، چامغۇر بىلەن يېسە، مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كىشى مۇپاسىل بولسا، قومۇشنىڭ يىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە بىلەن تىزىغا چاپسا، شىپا تاپار. ناسۇر ئىللىتىگە بېلىقنىڭ سۆڭىكىنى تۆگىنىڭ مايىقىغا قوشۇپ، كۆيدۈرۈپ ئىسلىسا شىپا بولىدۇ. ئەگەر شۇمشانى يۇمشاق سوقۇپ قەنت بىلەن كاپ ئەتسە، يۆتەلنى، دەم

سىقىلىشنى يوق قىلىدۇ، ئەگەر ئەنجۈرنى سۈت بىلەن قايناتىپ ئىچسە، يۆتەلنى يوق قىلىدۇ. ئەگەر كىشى ناسۇر بولسا، زىغىرنى ئۇۋي 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 لوبيانى ئوندەك قىلىپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇپ چاپسا، شىپا تاپار. ئەگەر تىزى ئاغرىسا، خىنىنى 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 ناتىغا سېلىپ يېسە، شەھۋەتنى زىيادە، ئاشقازاننى ساپ قىلىدۇ، ئەگەر بەدىيانىنى زەنجىۋىل بىلەن قايناتىپ ئىچسە، ئاشقازاندىكى يەلنى ھەيدەر، كۆزنى روشەن قىلىدۇ. ئەگەر ئامۇت ئۇرۇقىنى قايناتىپ ئىچسە، مېيدىگە قۇۋۋەت بېرىپ، يۆتەلنى باسار، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، ئەگەر كىشى-نىڭ، قىزىلگۈل، بىنەپشىنى 3.5 گرامدىن قەنت بىلەن يېسە، سەرئى، سەۋدادىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى يوق قىلىدۇ. ئەگەر يۈزىدە قارا، كۆك داغلار بولسا، ھەر كۈنى گۈل سۈيى بىلەن زىمدەك سۈيىنى ئىچىپ بەرسە شىپا بولىدۇ. ئەگەر خىرپىنى ھەر ئايدا ئىككى نۆۋەت يەپ بەرسە، رەششە، باش ئاغرىقى، سەرئى، سەۋدا، لەقۋا ۋە پالەچ بولماس. ئەگەر ھەيز تۇتۇلغان بولسا، بوستانپۇرۇشنى بىر كېچە ئىسسىق سۇغا چىلاپ، سۈزۈپ سۈيىنى ئىچسە، ھەيز راۋان بولىدۇ، ئەگەر ھامىلە ئۆلگەن بولسا شىكەر، كەندىرنى 1.5 گرامدىن ئېلىپ شەربەت قىلىپ ئىچۈرسە، ھامىلە چۈشەر، ئەگەر مەزلۇم پاچاق يىلىكى-نى يۈزىگە سۈركىسە، سەپكۈننى يوق قىلىدۇ، ئوتتا كۆيگەن يەرگە توخۇ تېرىسىنى ياقسا شىپا تاپىدۇ، ئەگەر قورساق ئىسسىق تائامدىن

ئاغرىغان بولسا، جىگدىنى قاينىتىپ ئىچۈرسە شىپا بولۇر، ئەگەر بەل دائىم ئاغرىسا، تۇخۇم بىلەن پىنىندىن شورپا تەييارلاپ ئىچىپ، ئارقىسىدىن پىياز سۈيىنى ئىچىۋەتسە شىپا بولۇر. ئەگەر بوينى، ئۈچىسى ئاغرىسا، ئاق ناۋاتقا يۇمغاقسۈت قوشۇپ ئىچكەي، ئۈچىسى 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 قاينىتىپ، ئەتىگەن-ئاخشامدا غار-غار قىلغاي ياكى يۇمغاقسۈت، يېسمۇق، شوخلا، كۆكنارنى قاينىتىپ 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 ئۈچۈن نىلۇپەر، چىلان شەربىتى بەرمەك كېرەك. يەتتە كۈندىن ئۆتسە، ئۈچ-تۆت مەرتەم پاشۇيە قىلماق كېرەك. قارا كېزىكنىڭ يەنە بىر ئىلاجى، شىياف 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 قاينىتىپ، سۈزۈپ، قارا قۇرت، سەرخىشت 35 گرامدىن سېلىپ، بىر سېگىشتۇرگەندىن كېيىن، ئىككى-ئۈچ نۆۋەت ئىلمان قىلىپ ھۆقنە قىلسا، ناھايىتى مەنپەئەت قىلۇر.

ئەگەر ئۇيقۇسى قاچسا، ئىلۇپەر، قىزىلگۈل، خەشخاش پوستى، دارچىن، سەلىخە 7 گرامدىن؛ كۈنجۈت يېغى 50 گرام، ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا چاپماق كېرەك. مەجۈنى سەنجرىنا 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 يېكەي. ئەگەر كىشى يەرقان بولۇپ ساقايمىسا، مۇۋاپىق مىقداردا كاسنە ئەرەقى، بىخ بەدىيان 7 گرامدىن؛ قەنت 3.5 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، مىس جامغا سېلىپ، ئوتتا ئېرىتكەندىن كېيىن، چىمچىلاق چوكۈلۇقىدا شىياق 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، قايىنىتىپ، رەۋغەنى سۇرۇخ سېلىپ، سۈزۈپ ھەمەل قىلماق كېرەك.

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

سامساقنى ياغدا پىشۇرۇپ، يەتتە كۈن چۈشتە يېسە، شىپا بولۇر. ئەگەر ئۈچىسنى كۆيۈپ ئاغرىپ بىئارام قىلسا، سەككىز دانە سامساقنى دۇمبە ياغنىڭ ئارىسغا ئېلىپ، ئوتقا ئۈچ سائەت كۆمۈپ، ئۆرۈكتەك سارغىيىپ پىشىپ، پۇرىقى چىققاندا، دۇمبە ياغ بىلەن مەلھەم قىلىپ، بىر سىقىم نوقۇت ئۈنى قوشۇپ يېسە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كىشىدە غەيرىي خىلىت بولسا، خېنە، زەرچۆۋنى سوپۇن بىلەن سالايە قىلىپ، ئوتقا كۆمۈپ، ئىسسىق ياقماق كېرەك. ئەگەر كۆز دائىم ياشاڭغۇرسا، قارا قوينىڭ قۇيرۇق يېغىنى ئېكىر بىلەن كۆزگە ياقسا خۇش بولغاي. يەنە ناۋات، كۆكنار ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن ئۇرۇقىنى، يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ ياقسا مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر كۆزنگە 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 تۇغۇت بولسا، زەدەك ئۇرۇقىنى كالا يېغى بىلەن يېدۈرسە، ئاسانلاشقاي، ئەگەر بالا ھەمراھى چۈشمىسە، پۇدىنەنى ئۇزۇم شارابىدا ئېزىپ ئىچۈرسە چۈشكەي ۋە ياكى زەدەك ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ياغ بىلەن ئىچۈرسە چۈشكەي. يەنە سامساقنى كۆيدۈرۈپ ئىسلىسا، قىيىن تۇغۇتقا مەنپەئەت قىلۇر. ناخونەگە (كۆزگە قانات گۆش ئۆسۈش كېسىلى) ۋاشاق، كەندىر 14 گرامدىن، مۇرمەككى، زەپەر، زەرچۆۋە، 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، بۇلازنى 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، ئاموت 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 كۆيدۇرۇپ، ئۈچ كېچە-كۈندۈز سىركىگە چىلاپ، ئاندىن سۈيىنى سۈزۈپ ئىچۇرسە زەھىرىنى ياندۇرىدۇ. ئەگەر بوغۇز ئىششىغان بولسا، ئەمەن مونچىقىنى قايىنىتىپ تاڭسا شىپا قىلىدۇ. ئەگەر جىنسىي يولدىن قان كەلسە، قاراسۇنانى تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ فەرجىگە قويسا شىپا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ساقايمىسا، پىششىق سەرخىشتنى بۆرەك يېغىدا كۆملاچ قىلىپ يېدۇرسە 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 ئەتىـ
گەن-كەچتە يېسە ئىششىق يانار ياكى ئېشەك يىلىكىنى چاپسىمۇ شىپا
قىلۇر. ئەگەر بەل ئاغرىسا، توخۇمنىڭ ئېقىنى ئېكىر بىلەن زىماد
قىلىپ چاپسا بولۇر، ئەگەر زەردىسى قايىنسا، تۇرۇپنى ئۈچ كۈنگىچە
ئەتىگەندە ئوتقا كۆمۈپ يېسە شىپا بولۇر، ئەگەر قۇلىقى ئاغرىسا،
قىزىل لۇبىيانى تۈنجى 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 قايىنتىپ
بەرسە، راۋان بولۇر. ئەگەر دائىم باش ئاغرىسا، كېچىسى ئۈچىدىغان
سېرىق مۈڭگۈزلۈك قوڭغۇزنى چوغ سېلىنغان كىچىك كوزىنىڭ
ئىچىگە سېلىپ ئىسلىسا شىپا بولۇر. ئەگەر مۈپاسىل بولسا، ئادراسمان
ئۇرۇقى بىلەن دۈمبە ياغنى خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ،
پىشقاندا ئېلىپ يېگەي 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
تۈپۈقىنى 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 ئېغىز ئالدۇرماي قويماس. سىفلىستا بەزىدە تىل-تامقىدا، 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 دېمى تۇتۇلسا، كالا سۈتى بەرسە، سىرنىڭ زەھىرىنى تارتىدۇ. ھورداتقاندا، ئېغىز-بۇرۇننى تۆت-بەش قەۋەت لاتىدا تېڭىپ، ئاۋۋالقى كۈنى 1.5 گرامنى قايىنىتىپ ھوردىتىش، ئىككىنچى كۈنى 1.5 گرامنى قايىنىتىپ، ئۈچىنچى كۈنى ئۇنىڭ چارىكىنى قايىنىتىپ 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 ئۇرۇقداندا بولسا، زەنكار سۈيى، سىركە 14 گرامدىن، ھىڭ، نىشاستە 10 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈرمەك 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، زەنجىۋىل، زەپەر، قەلەمپۇر، جويۇز، خولىنجان، ئاق خورازنىڭ قېنى، مېڭىسى 3.5 گرامدىن، قاتتىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈچ ھەسسە شېكەر ياكى

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

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

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

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 ئاڭسا شىپا بولۇر. ۋە ياكى قاغىنىڭ ئىچىنى يېرىپ ھىڭ، بوزبۇغا سېپىپ ئاڭسا، مەنپەئەت قىلۇر. 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 قىلۇر. ئەگەر نەپەس سوغۇقتىن سىقىلسا، سېمىز ئۆردەكنى شورپا قىلىپ، ھەسەل ياكى شېكەر سېلىپ ئىچسە، دەم سىقىلىشنى بىر تەرەپ قىلۇر. ئەگەر ئۆچەيدە يەل تۇرغان بولسا، ئاق لەيلىنىڭ گۈلى، ئوغرىتىكەن مېغىزىنى قايىن-

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 بۆلىنىدۇ، 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 سامسىقىنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ بەرسە مەنپەئەت قىلۇر. ئەگەر بەلغەم مىزاجدىن قۇتۇلاي دېسە، ھەممە تائامغا زەپەر، شورپىغا كاۋاۋنچىن سېلىپ يېگەي. ئەگەر يۈرەك پات-پات ئاغرىسا، ئىسپىغۇل، تۆمۈر داغمالنىڭ سۈيى، ئارتۇچ يوپۇرمىقى، نېلۇپەر، ئارچا چېچىكى، كالا يېغى، ئازراق سىركىنى ئارپا ئۇنى بىلەن يۇغۇرۇپ، يۈرىكىگە زىماد قىلسا شىپا قىلۇر، ئەگەر سوغۇقتىن ئاغرىسا، بادام مېغىزى، ياڭاق

مىغىزى، ئارپىبەديان، زەنجىۋىللارنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇ-رۇپ، يۇرەكنىڭ 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، گۈگۈرت، زاك، توغرىغۇ 3.5 گرامدىن؛ مىلتىق 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 كۆنىكىدىن مەلھەم ياساپ چاپسا، شىپا بولۇر. خورازنىڭ ئۆتىنى ياشاڭغۇردىن 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 گرامدىن، 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 تېرىسىگە 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. ئۇيسۇلۇقتا 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 قۇلاققا 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 مېڭى-سىنى سېمىز توخۇنىڭ يېغى بىلەن قورۇپ، لەقۋا، پالەچلەرنىڭ تەسىرىدىن تىترىگەك بولغان قول-پۇتلارغا سۈرسە، مەنپەئەت بېرۇر. قۇلاقلىرىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ئىت چاۋىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ قىلقۇرت 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 تۇزسىز 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 قايىنتىپ 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 ئېزىپ، كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، قولاق تۆۋىگە، قولتۇقىغا، 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، ئۇتىتا 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 قايىنتىپ، 14 گرام ئېلىپ 3.5 گرام ھەسەل قوشۇپ ئاغرىق كۆزگە تارتسا شىپا قىلۇر. ئەگەر قولاققا قۇرت

كىرىۋالغان بولسا، ئانار پوستىنىنى سالايە قىلىپ، كونا سىركە بىلەن
تېمىتسا، قۇرتلار چىقار. ئەگەر مۇپاسىل بولسا، تۇلكىنىڭ ياغ-گۆشلە-
رىنى قەنت بىلەن يېسە، مەنپەئەت قىلۇر، يېپىشكە كۆڭلى تارتمىسا،
گۆش-ئۇستىخانلىرىنى قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، قازان ئۇستىدە ئول-
تۇرۇپ ھورلانسا، تەرلەپ، پەيلىرى بوشاپ ماڭىدىغان 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، ئۈچەي، جىگەردىكى ئىششىقلا-
رنى ياندۇرۇر، ئىستىسقىغا يول بەرمەس، قەنت بىلەن سالايە قىلىپ
ئىچسە، زۇفا شەربىتىنىڭ خاسىيىتىنى بېرۇر، مەيدىنى بەلغەمدىن
خالاس قىلۇر. ھەسەل بىلەن ئۇرۇقىنى يۇغۇرۇپ يېسە، ئۆپكىدىكى
ئىللەتلەرنى يوق قىلۇر، كۆكىدە تۇغقان ئايالنى ئىسلىسا، بالا ھەمرا-
ھىنى چۈشۈرەر.

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،
شەھۋەتنى زىيادە قىلۇر، ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرغان توخۇ تۇخۇمىنىڭ
تەبىئىتى ئىسسىق، تەستە ھەزىم بولىدۇ، تۇز، پىياز، دۇمبە ياغ بىلەن
قازاندا قورىغان تۇخۇمنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بەلكە
قۇۋۋەت بېرىدۇ، مەيدىنى پاك قىلىدۇ، ئەمما ئېقى پات ھەزىم بولمايدۇ.
ئىككى ھەسسە كۇدە، بىر ھەسسە پىياز، بىر ھەسسە زاغۇن يېغى

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

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 قىلۇر، مەيدىنى تازىلاپ، كۆز ئاغرىقىدىن خالاس قىلۇر. تۇرۇپ ئۇرۇقىنى يانجىپ، ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى غا-غار قىلسا، ئاۋازى ئېچىلۇر. ئەگەر سامساقنى قوينىڭ چاۋىسى بىلەن پىشۇرۇپ يېمەكنى ئادەت قىلسا، بەلغەمدىن خالاس قىلىدۇ، مەيدىنى ساپلاشتۇرىدۇ، كۆزنى روشەنلەش-تۈرىدۇ، قول-پۇت ھەرگىز ھەرىكەتتىن قالمايدۇ. قولۇنجى، 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 قىلۇر.

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 پوپۇكىنى قازاندا قايىنىتىپ، ئۇنىڭغا يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك سېلىپ ھورىدا تەرلىتىش، ئايافلىرىنى شۇ سۇدا يۇيۇش كېرەك. ئەگەر بالىغا چېچەك چىققان بولسا، يېشىل ماشنى ئاقلاپ، كوزىغا سېلىپ، تۆت 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 ئۈتسە، زىرە 1.5 گرام، قىزىلگۈل 3.5 گرام، يۇمشىتىپ، بەدىيان سۈيىدە ئاتلىدەك 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 شىياق قىلىپ مەقئەتكە قويغاي، ئانىسىغا خېنە بىلەن ئىخراج قىلغاي. ئەگەر قۇلاق ئاغرىسا، قىزىل لوبىيانى ئۆزۈنغىچە 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 چېچىكى 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. قۇلاق 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 يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن ئېزىپ، چاپماق ياكى بۆرەئەرمىننى كەپتەر مايىقى بىلەن ئېرىتىپ، يۈزىگە سۈرمەك كېرەك. ئەگەر كىچىك بالىنىڭ سوڭكى چىققان بولسا، ئانار پوستى، قىزىلگۈل، شاھى بەللۇت، كۆيدۈرۈلگەن كىيىك مۈڭگۈزى ۋە ئۆچكە تۈيىقى، 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 بولۇر، كىچىك بالا خىرقىراپ دەم ئالالمىسا، ئاغزىغا ئازغىنە سۇ تېمىتىپ، زىغىرنى لاتىغا ئوراپ ئىسسىق سۇغا چىلىغاندا چىققان شۆلگەيدەك شىلىمشىق لۇئابىنى يالىتىپ قويسا شىپا قىلۇر. كىچىك بالا كۆكيۆتەل بولۇپ قالسا، سېرىقچېچەكنى قايىنىتىپ، ئىللىمان ھالەتتە يېشنى يۇغاي ياكى چۇچۇكبۇيا شەربىتىگە ئازغىنە شېكەر سېلىپ ئىچكۈزگەي، قىزىلگۈلمۇ پايدا قىلۇر. ئەگەر قۇرۇق يۆتەلسە، 3.5 گرام سەمىغى ئەرەبىنى 14 گرام قەنت بىلەن قايىنىتىپ، شەربەت قىلىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر كىچىك بالا تولا يىغلاپ، قاپاقلىرى ئىششىپ قالسا، مامىرانچىنى، شوخلا سۈيى ياكى لەيلىقازاق بەرگىنىڭ سۈيىنى چاپسا، بىر ئۆمۈر كۆز ئاغرىقى كۆرمەس. ئەگەر چىش بوشاپ قالسا، ئاقىرقەرھانى سىركىدە خېمىر قىلىپ، چىش تۈۋىگە باسسا ۋە ياكى قىزىلگۈل، يېسمۇق، پۇرچاق، نۆشۈدۈر، كۈچەلىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چىش تۈۋىگە باسسا چىشلارنى چىڭىتقاي. ئەگەر چىش چىرىگەن بولسا، ئۆچكىنىڭ چاۋىسى بىلەن كۈدىنى كۆيدۈرۈپ ئىسلىسا شىپا بولۇر. چىش بوشىغان بولسا، ئانارگۈلىنى سوقۇپ، ياتار ۋاقىتىدا 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 قىلۇر. يۈرەك سالغانغا تۆگىنىڭ يۈرىكىنى پىشۇرۇپ يېسە شىپا قىلۇر، بېدە ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ يېسە، شەھۋەتنى زىيادە قىلۇر. ئىسسىق يەلدىن بولغان تىز ئاغرىقىغا تۇرۇپ ئۇرۇقىنى كالىنىڭ سېرىق يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد قىلسا مەنپەئەت بېرۇر.

ئەگەر يۆتىلىپ قالسا، ئەنجۈرنى سىركە بىلەن قايناتىپ تۆت كۈن يېسە شىپا تاپار. جاراھەتكە كۈچلا، توغرىغۇنى يۇمشاق سوقۇپ، دۇمبە ياغ بىلەن قەغەزگە ئېلىپ تاڭسا شىپا قىلۇر. ئەگەر قەۋزىيەت بولۇپ قالسا ئۈزۈمنىڭ ئۆتى، ئىت خەمەكنى ئارىلاشتۇرۇپ كىندىككە قويسا داۋا بولۇر. زىققىنەپەس بولغانىغا پىرسىياۋشان، بىنەپشە 10 گرامدىن، ئون دانە سەرپىستاننى بىر پىيالە سۇدا قايناتىپ، 25 گرام قەنت سېلىپ ئىچمەك كېرەك. ئەگەر ئۇنى 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 قايناتىپ غوسۇل قىلغاي. ئەگەر كىشىدە يامان قوتۇر بولۇپ قالسا، ھىزار زەرد، موزا، ئاق سەندەل، يېسمۇق، پۇرچاق، زەرچىۋە، قىزىلگۈل ۋە سېرىقچېچەكلەرنى بىرلەشتۇرۇپ، 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 سەقدىنى بىر خالتىغا ئېلىپ، بىر ئاياق سۇ بىلەن قايناتىپ كىندىككە قويسا ئىچى راۋان بولۇر. ئەگەر ئىچىدىن قان كەلسە، كافۇرنى جىغانىغا قوشۇپ ئىچۈرسە قان توختىغاي. ئەگەر سېرىق ئۆچكىنىڭ جىگىرىنى

چالا پىشۇرۇپ، سۈيىگە سۈرمە قوشۇپ كۆزگە تارتسا، نامازشام قارىغۇ-سىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. خورازنىڭ بېشىنى ۋە پەنجىسىنى يېسە زېھنىنى زىيادە قىلىدۇ. مەزلۇم كىشى تۇغماس بولسا، ئۆردەك ئۆتى بىلەن بادامنى ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي يولغا سۈرۈپ، ئېرى بىلەن بىرگە بولسا، پەرزەنتلىك بولىدۇ. 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 بولىدۇ. بۇ ئىستىسقاغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كىشى تولا تەشنا بولسا، بېھى شەربىتى ئىچكەي. ئەگەر ھەر كۈنى 140 گرام شاھتەررەنى ئىچىپ بەرسە، قوتۇر، تەمرەتكە، قىچىشقاق قاتارلىقلارنى يوق قىلىدۇ. سەرپىس-تاننى قايناتىپ ئىچسە يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. چامغۇرنى قوي گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، مەيدىنى بوشىتىدۇ، مەنىينى زىيادە قىلىدۇ.

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

ئارىلاشتۇرۇپ، يەتتە كۈن جىنسىي يولىغا قويسا ياخشى بولىدۇ. 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 سۈرسىمۇ ياكى پاقىنىڭ قېنىنى تامغۇزسىمۇ شىپا بولغاي. ئىلاننىڭ قېنىنى كۆزگە سۈرتسە، كۆز ياشائغۇراشقا مەنپەئەت قىلغاي. كالا سۈتىنى كۆزگە چاپسا، كۆز چاپاق بولماس، ئۆردەكنىڭ ئۆتىنى سۈرتسە، كۆزنى روشەن قىلغاي. خېنىنى سوقۇپ سالسىمۇ شىپا بولغاي. ئەگەر كىشى ھۆپۈپنىڭ چاۋىسىنى سۈرمە بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا، كۆرگەن كىشى مەپتۇن بولغاي. ئەگەر كۆزى ئاغرىسا، ئېشەك سۈتىنى پاختىغا ئېلىپ، كۆزگە تارتسا شىپا قىلغاي. ئەگەر ئاچچىق ئانارنىڭ شەربىتىنى گۈلاب 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 قىلىدۇ، ئاغزى بەدبۇي بولماس. كۆزگە ئاق چۈشسە، سەدەپنى كۆيدۈرۈپ كۆزگە سۈرتسە، ئاقنى يوق قىلىدۇ. ئەگەر 3.5 گرام ناۋات، 10 گرام پىستە مېغىزىنى كالا سۈتى بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ھەرگىز كېسەل كۆرمەس. ئەگەر كۆز ياشائغۇرسا، 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 غۇۋۋالاشقان بولسا، چاشقاننىڭ قېنىنى سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، كۆزگە سالسا روشەن بولغاي. جىنسىي يول ئىششىقىغا رەيھاننى سوقۇپ سالسا شىپا قىلغاي. غۇۋۋالاشقان 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، كۈلىنى 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 بىرلەشتۈرۈپ سۇرروۇپ بەرسە شىپا بولۇر. ئەگەر باش ئاغرىسا، يۇمغاق-سۇتنىڭ سۈيى، گۇلابنى 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

بولىدۇ. ئەگەر باش ئىسسىقتىن ئاغرىسا، ئاق لەيلى، كۆكنارنى يۇمشاق سوقۇپ، بېشىغا چاپسا شىپا قىلىدۇ. ئەنجۈرنى قايناتماي ئىچسە، يۈرەك-نى قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ. ئەگەر كىچىك بالا يۆتەل بولۇپ قالغان بولسا، بېھى ئۇرۇقى، بادام، كەتىرا، سەمغى ئەرەبلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، رۇببىسۇس ياكى ئانىسىنىڭ سۈتى بىلەن ئاز-ئازدىن يېدۈرمەك كېرەك. ئەگەر ئوت ياكى سۇدا كۆيگەن بولسا، مۇردارسەنگنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا ئارىلاش-تۇرۇپ، سېرىق ياغ بىلەن چاپسا شىپا قىلىدۇ. ئەگەر ئىككى دولىسى كۆيۈپ ئاغرىسا، ئاق سەندەل، رەۋەنچىنى، كەشمىر، ئۈزۈم، ئارپا ئۇنى، كاسنە ئۇرۇقى، ئىسپىغول 3.5 گرامدىن، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، زۇفتى رۇمنىڭ 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 قايناتماي، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، شەربەت قىلىپ ئىچمەك كېرەك. چۈش ۋاقتىدا، 3.5 گرام رەيھان ئۇرۇقىنى يېرىم پىيالە سۇدا قايناتماي، 2.5 گرام قەنت سېلىپ، ئىلمان قىلىپ ئىچمەك كېرەك. ئەگەر كىشى سىيادان، جۇۋىنەنى پوستىدىن ئايرىپ، سۈتكە چىلاپ تۇرغۇزۇپ، ئەمەن ئۇرۇقى، زەدەك ئۇرۇقى، قاراسۇنا، زەنجىۋىل، جويىز، 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 قىلىدۇ. ئەگەر بەل، بويۇن، ئۇچىسى ئاغرىسا،تۇرۇپ ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەنسالايە قىلىپ يېسە پايدىسى بولىدۇ. ئەگەر

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

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

بىر	ھەمەل	ئوت	شەنبە	چاشقان	زۇھەل
ئىككى	سەۋر	تۇپراق	يەكشەنبە	ئۇي	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	ھوت	سۇ	چارشەنبە	توڭگۇز	ئاتارۇد