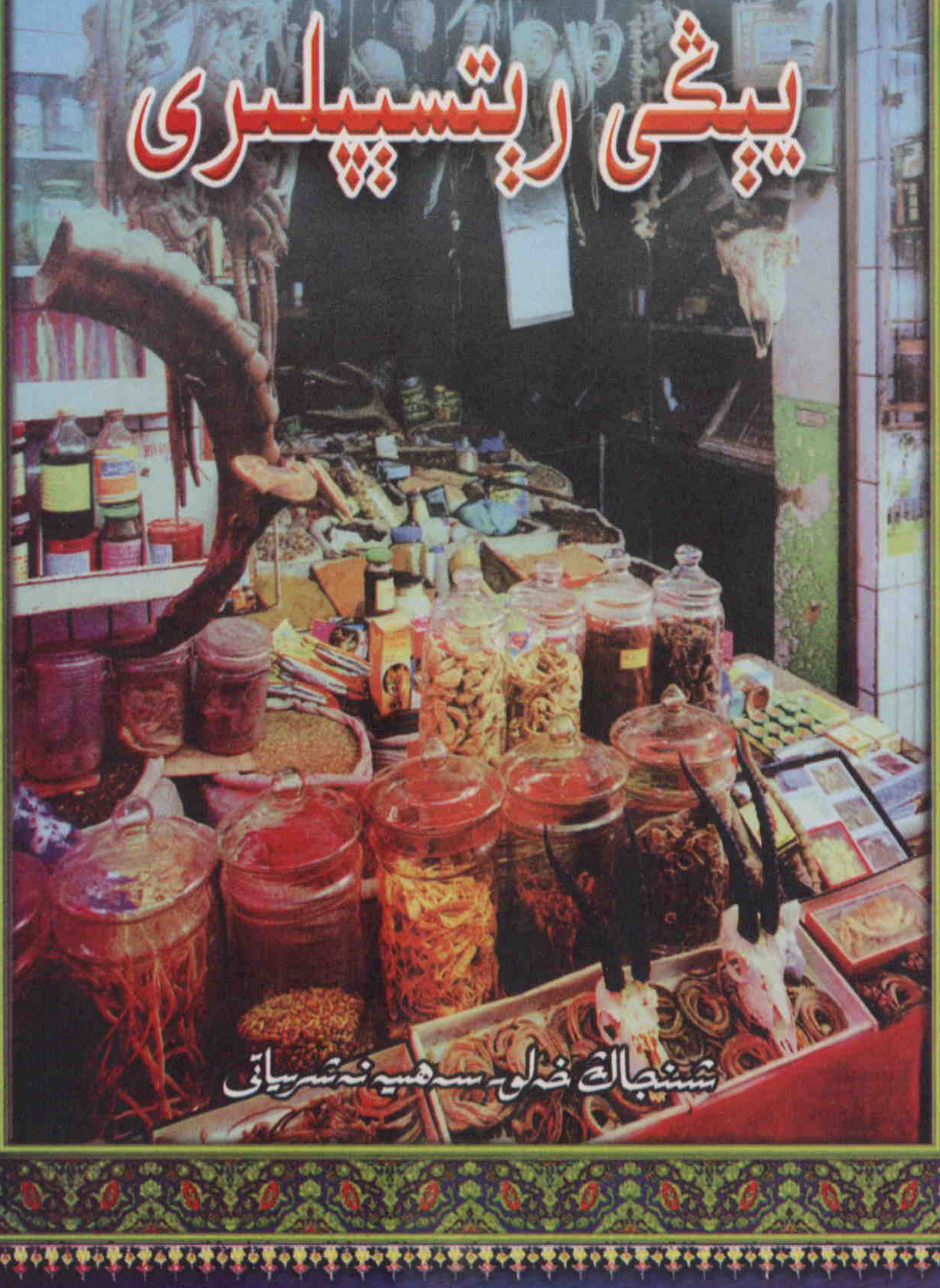
ئابلەي مەتنياز

ئۇيغۇر تېبابىتى پېشقەدەم ريتسېپلىرى



ئابلەي مەتنىياز

ئۇيغۇر تېبابىتى يېڭى رېتسېپلىرى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۇيغۇر تېبابىتى يېڭى رېتسېپلىرى

تۈزگۈچى: ئابلەي مەتنىياز
مەسئۇل مۇھەررىرى: مىھرىئاي ياسىن
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر
مۇقاۋا لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم

*　　*　　*

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ
شىنجاڭ خۇڭتۇ مەتبەئەچىلىك چەكلىك مەسئۇلىيەت شىركىتىدە بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
2006 - يىلى 9 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلىشى
1168×850مم، 32 كەسلەم، 6.125 باسما تاۋاق 105 مىڭ خەت

*　　*　　*

ISBN 7-5372-4026-4
تىراژى: 5000 — 1 باھاسى: 12.00 يۈەن

ئالاقىلىشىش تېلېفونى: 0991—2832440، پوچتا نومۇرى: 830004

كىرىش سۆز

ئەجدادلىرىمىز ئۇزۇن يىللىق ئەمەلىيەت جەريانىدا كىشىلىكلەر بىلەن كۈرەش قىلىپ، ئۇيغۇر تېبابىتىدىن ئىبارەت مەدەنىيەت گۆھىرىمىزنى بارلىققا كەلتۈرگەن.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان نۇرغۇنلىغان ئاددىي دورىلار بىلەن ئاددىي بولمىغان كىشىلىكلەرنى داۋالاش، ئۆز مىزاجىنى ئۆزى ئايرىپ، ئۆزىگە ئۆزى تاماق، كۆكتات، مېۋىلەر بىلەن داۋا قىلىۋېلىش — خەلقىمىزنىڭ تۇرمۇش ئادىتىگە ئايلىنىپ كەتكەن بولۇپ، بۇ ئەنئەنىۋى ئادەت ھازىرغىچە داۋاملىشىپ كەلمەكتە. بەزى كىشىلەرنىڭ يۆتىلىپ قالغاندا بىرەر يېقىنىنىڭ مەسلىھەتى بىلەن پەرۋەر (پەرۋەر — خەلقىمىز ئادەتتە سۈزە، ئاق چەشكە، ئېگىر قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنىڭ تالقىنىنى شېكەرگە قوشۇپ قاينىتىپ، ئۆيلەردە ياسىۋالمىغان بىر خىل ئۇيغۇر تېبابەت دورىسى) ئىستېمال قىلىپلا ياخشى بولۇپ قېلىشى، ئىچى سۈرۈپ ياكى گېلى ئاغرىپ قالغاندا موزىنى ياكى سېمىز ئوتنى ئىشلىتىپلا ساقىيىپ كېتىشى، قورسىقى كۆپۈپ ئاغرىغاندا، تېۋىپنىڭ مەسلىھەتى بىلەن كىچىككىنە ئېگىرنى قاينىتىپ ئىچىپ ئاغرىقتىن قۇتۇلۇشى، تاماق ھەزىم بولماي سېسىق كېكىرىپ قالغاندا، كىچىككىنە يېزىخۇنى دەملەپ ئىچىپ ياخشى بولۇپ قېلىشىدەك مىساللار تۇرمۇشىمىزدا ناھايىتى كۆپ ئۇچرايدۇ.

مەن مۇشۇ ئەھۋالنى كۆزدە تۇتۇپ، خەلقىمىزنىڭ ساقلىقى

نى ساقلاشقا ئاز ـ تولا پايدىسى تېگەر، دېگەن مەقسەتتە بۇ كىتابنى تۈزۈپ چىقتىم.

كىتابقا بىمارلار ئۈنۈمىنى كۆرگەن، تېپىش، تەييارلاش ئاسان، تەننەرقى ئەرزان، ئۈنۈمى يۇقىرى رېتسېپلارنى تاللاپ كىرگۈزدۇم.

كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۈسۈلدا ئاددىي داۋالاش ئۈسۈللىرى ۋە نۇسخىلىرى خەلقىمىز ئىچىدە ناھايىتى كۆپ بولۇپ، مەن بۇلارنىڭ ئىچىدىكى پايدىلىنىش قىممىتى نىسبەتەن يۇقىرى بولغانلىرىنى يىغىپ، رەتلەپ، ئىسلاھ قىلىپ تۈزۈپ چىقتىم. بۇ ئەسەرلىيەتتە خەلقتىن ئېلىپ، خەلقنە قايتۇرۇش، ئەلۋەتتە.

ئاخىردا كىتابخانلارنىڭ بۇ كىتابقا قىممەتلىك يارەم پىكىرلىرى بولسا ئاڭلاشنى خالايمەن.

ئاپتوردىن

مۇندەرىجە

مېڭىڭ ۋە يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى 1
باش ئاغرىقى 1
باش قېيىش 3
ئۇيقۇسىزلىق 7
پالەچ 8
خەۋپقان 10
يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى 12
قان قويۇلۇش 18
قاندا ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش 22
نەپەس يولى كېسەللىكلىرى 26
زۇكام 26
يۆتەل 31
كاناي يالليۇغى 33
زىققە 38
قىزىتما 43
ھەزىم يولى كېسەللىكلىرى 46
ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش 46
ئۆت خالتىسى يالليۇغى 50
ئاشقازان يالليۇغى 52
يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقى 58
قۇسۇش 62
قەۋزىيەت 63
ئىچ سۇرۇش 66
بوۋاسىر 69
چۇقۇق 71

سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى 76
بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش 76
سىزلام 81
ئاياللار كېسەللىكلىرى 83
ئاق خۇن كۆپىيىش 83
تۇغماسلىق 84
ھەيز بۇرۇن توختاپ قېلىش 85
بالىياتقۇ فۇنكسىيىلىك قاناش 87
ئەرلەر كېسەللىكلىرى 89
جىنسىي ئاجىزلىق 89
مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش 96
مەزى بېزى يالليۇغى 101
بالىلار كېسەللىكلىرى 107
قەۋزىيەت 107
قىزىتما 108
زۇكام 108
يۆتەل 109
ئىچ سۇرۇش 109
شۆلگەي ئېقىش 110
كۆپ يىغلاش 111
سىيىپ يېتىش 111
چۈقۇق 113
قىزىل 114
بەش ئەزا كېسەللىكلىرى 116
چىش ئاغرىقى 116
چىش تۇۋى قاناش 120
تىل يېرىلىش 121
ئېغىز يارىسى 123
بادامسىمانبەز يالليۇغى 124

يۇتقۇنچاق ياللۇغى 127
بۇرۇن قاناش 129
گاسلىق 131
كۆرۈش قۇۋۋەتنى ئاجىزلىشىش 133
تېرە كېسەللىكلىرى 140
ئاقكېسەل 140
كالا تەمرەتكە (تەڭگىسىمان تەمرەتكە) 146
دانىخورەك 150
يەلتاشما 152
كۆيۈك 154
سۆگەل 157
ئۇششۇك 159
چاچ چۈشۈش ۋە چاچ بالدۇر ئاقىرىش 160
باشقا كېسەللىكلەر 170
دىئابېت 170
ئىششىق 176
بوغۇم ياللۇغى 178
بەل ئاغرىقى 185

مېڭە ۋە يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى

باش ئاغرىقى

باش ئاغرىقى كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابەت كلاسسىك كىتابلىرىدا 40 خىل سەۋەبتىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ، دەپ ئېيتىلىدۇ. بىز تۆۋەندە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان خىللىرىنىڭ داۋاسىنى تونۇشتۇرىمىز.

سوغۇقتىن بولغان زۇكامدىن باش ئاغرىغان بولسا، زۇپا شەربىتى، ھەببى قوقىيالار قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان زۇكامدىن باش ئاغرىغان بولسا، ھەببى شىپا، خەشخاش شەربىتى قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاش كۆكى سۇيى 100 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] ھۆل ئاش كۆكىنى سىقىپ سۇيى چىقىرىلىدۇ.

[تەسىرى] قۇرۇق ئىسسىق (سەپرادىن) بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ، تاماقتىن بۇرۇن 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئۇستقۇددۇس 50 گرام.

[ياسىلىشى] ئۇستقۇددۇسنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ

تىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈۋېلىنىدۇ.
[تەسىرى] سوغۇق تەسىرىدىن مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇشتىن بولغان باش ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا سۈيى بىلەن باش كۆندە بىر قېتىم، ئۇدا يەتتە كۈن يۈيۈلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ
[خۇرۇچى] ھۆل، يۇمران قاپاق سۈيى 100 مىللىلىتىر.
[ياسىلىشى] ھۆل، يۇمران قاپاقنى چاناپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] باش قىزىپ ئاغرىش، سەپرا ئېشىپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تامىقتىن بۇرۇن 30 مىللىلىتىردىن بەش كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 ـ رېتسېپ
[خۇرۇچى] رەيھان 50 گرام، سۇ 500 مىللىلىتىر.
[ياسىلىشى] رەيھاننى سۇدا قاينىتىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇدا بىر ھەپتە، كۈندە بىر قېتىم باش يۇيۇلىدۇ.

5 ـ رېتسېپ
[خۇرۇچى] سۈزمە 100 گرام.
[ياسىلىشى] سۈزمىنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا ئېلىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىش، مېڭە ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] باش كۈندە بىر قېتىم، ئۇدا 5 ~ 3 كۈن يۇيۇلىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] مىس يارماق بىر دانە، مىس ئاچقۇچ بىر دانە.

[تەسىرى] قان قويۇلۇش ۋە سەپرا خىلىتى ئېشىپ كېتىش-تىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مىس يارماق ياكى مىس ئاچقۇچنى ھۆلدەپ، دۇمبە ياكى بىلەك سىيرىلىدۇ.

باش قېيىش

باش قېيىش — كۆپىنچە يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، مېڭە ئارتېرىيىلىرى قېتىش، قان ئازلىق، قان قويۇلۇش، سەپرا ئۆرلەش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ئالا-مىتى بولۇپ كۆپ ئۇچرايدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاچچىقسۇ بىر قوشۇق، ھەسەل ئىككى قوشۇق، قاينىق سۇ 50 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنىڭ ھەممىسى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەي-يارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قان بېسىم ئۆرلەشتىن بولغان باش قېيىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سەھەردە ئاچ قورساققا بىراقلا ئىچە-لىدۇ، دورا ئىچىش مەلۇم مەزگىل داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئەۋرىشىم مۇۋاپىق مىقدار دا.

[ياسلىشى] خۇرۇچلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرى- مى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇشتىن بولغان باش قېيىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلاردىن قايسى خىلى بولسا شۇنى تەييارلاپ، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تاتلىق ئانار سۇيى 100 مىللىلىتىر، شېكەر 30 گرام.

[ياسلىشى] ئانار سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

[تەسىرى] قان ئازلىقتىن بولغان باش قېيىشقا شىپا بول- ىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن 3 ~ 2 ھەپتە ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] چوڭ گۆشلۈك چىلان مۇۋاپىق مىقدار دا.

[ياسلىشى] قاينىتىپ ياكى قاياناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقى- رىلىدۇ.

[تەسىرى] قان قويۇلۇشتىن بولغان باش قېيىشقا داۋا بول- ىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دەملىمىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر

قېتىمدا تاماقتىن بۇرۇن 100 مىللىلىتىردىن چاي ئورنىدا دائىم ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاش كۆكىنىكى ئۇرۇقى، سېرىق ھېلىلە پوستى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] يۇقىرىقى خۇرۇچلاردىن قايسى خىلى بولسا شۇنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان باش قېيىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 3 گرامدىن كاپ ئىتىلىدۇ. سېرىق ھېلىلە پوستى يالغۇز ئىستېمال قىلىنسىمۇ ئوخشاشلا ئۇنۇم بېرىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق مېغىزى، قۇرۇتۇلغان قىزىل ئۈزۈم تەڭ مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] يۇقىرىقى خۇرۇچلار پاكىزلاپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قان بېسىمى تۆۋەنلەش، قۇۋۇۋەتسىزلىكتىن بولغان باش قېيىشقا شىپا بولىدۇ.

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

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى]8 -، 9 - ئايلاردا يىغىۋېلىنغان تۆمۈر تىكەن 100 گرام.

[ياسىلىشى] ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەيىارلىنىدۇ.

[تەسىرى] باش قېيىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۆندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بەدىيان، تۆمۈر تىكەن 50 گرامدىن.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يەلدىن بولغان باش قېيىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۆندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

باش قېيىشقا چارە قىلىشتا سەۋەبىگە قارىتا داۋا قىلىش، مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ راۋانلىقىغا كاپالەتلىك قىلىش، مېڭىگە بارىدىغان قاننىڭ مىقدارىنى كۆپەيتىشكە تىرىشىش، باش قېيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئامىللاردىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم.

ئەگەر قان ئازلىقتىن، بەدەن ئاجىزلىقىدىن باش قايغان بولسا، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، گۆش، تۇخۇم، شورپا قاتارلىق يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك تاماقلارنى سىجىل ئىستېمال قىلىپ، قاننى سۈيۈلدۈرىدىغان، قۇۋۇەتسىز يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەگەر قان بېسىم يۇقىرىلاشتىن، قان قويۇلۇش سەۋەبىدىن باش قايغان بولسا، يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە چارە قىلىنىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىق

ئۇيقۇسىزلىق كۆپ سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاساسلىقى مېڭىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئېشىپ كېتىش، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. كېچىسى ئۇخلىيالماسلىق ياكى ئۇخلىسىمۇ قالايمىقان چۈش كۆرۈش، بىر سوتكا ئىچىدە ئۇچ سائەتتىن ئاز ئۇخلاش بۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق ئالامەتلىرى ھېسابلىنىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] كەندىر ئۇرۇقى 100 گرام.

[ياسىلىشى] كەندىر ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ چۆككۈدەك سۇيدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 100 ～ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئوسۇلۇق ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، ئاق خەشخاش، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ئالتە گرامدىن.

[ياسىلىشى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى يۇمشاق سوقۇپ، خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تەييارلانغان دورا كۈندە كەچتە پېشانىگە چېپىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بەزرۇلبەنجى بىر گرام، خەشخاش 10 گرام، سۇت 500 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى سۇتتە قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 100 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ. بالىلارغا بېرىلمەيدۇ.

باب ج

بۇ ئورگانىزمدىكى خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، مېڭە قان تومۇر، سەزگۈ، نېرۋا يوللىرىدا توسالغۇ پەيدا بولۇش، سىرتقى زەخمە، قاتتىق سوغۇق ئۆتۈش، مېڭە نېرۋىلىرىغا زەرەر يېتىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ توغرىسىغا ياكى ئۈزۈنسىغا دەل يېرىمىنىڭ ياكى بىرەر ئەزانىڭ سېزىمى ۋە ھەرىكەت ئىقتىدارى يوقىلىش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاشتا ھەر بىر خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى ئاۋۇال بېرىلىپ، بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن، مېڭە قان تومۇر يوللىرىنى ئاچىدىغان، داۋائىمىشكى، خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى

گاۋزىبان، مۇپەررىھى ئەۋرىشىم، ئىترىفىل، ئۇستقۇددۇس قا-
تارلىق دورىلار بىمارنىڭ مىزاجىغا ئاساسەن تاللاپ بېرىلىدۇ.
بىمار يەل - يېمىش، سوغۇق تەبىئەتلىك بوشاشتۇرغۇچى
(لەڭپۇڭ، راڭپىزا) يېمەكلىك، ئىچىملىك، سەي - كۆكتات-
لار، ھايۋانات يېغى، تۇخۇم قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلە-
دۇ. ئاسان سىڭىدىغان يېمەكلىك، قۇش گۆشلىرى بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياۋا توشقان گۆشى بىر دانە.

[ياسىلىشى] توشقان گۆشى مۇڭاپىق سۇدا قاينىتىلىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان پالەچكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] گۆشى كۇندە بىر قېتىم مۇڭاپىق مىقداردا يېيىلىپ، شورپىسى ئىچىلىدۇ، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بارلار قان بېسىمى چۇشكەندىن كېيىن مۇڭاپىق ئىستې-مال قىلسا بولىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياۋا كەپتەر باچكىسى، كەپتەر باچكىسى، كەكە-لىك، قۇشقاچ بىر دانىدىن.

[ياسىلىشى] يۇقىرىقى قۇشلارنىڭ قايسى خىلى بولسا، شۇ-نى ئۆلتۇرۇپ، تازىلاپ، سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ.

[تەسىرى] پالەچ كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قاينىتىپ پىشۇرۇپ، كۇندە بىر قې-تىم مۇڭاپىق مىقداردا يېسىمۇ، تاماقلارغا قوشۇپ پىشۇرۇپ يېسىمۇ بولىدۇ. قوناق يارمىسىغا قوشۇپ دائىم يەپ بەرسىمۇ بولىدۇ. يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بار پالەچلەر قان بېسىمى چۇشكەندىن كېيىن ئىستېمال قىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بۇلۇت سۇيى (كىشىلەر ئۆيلەردە باقىدىغان بۇلۇت) مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] داكىدا سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] لەقۋاغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ كۈندە 2 ~ 1 قېتىم 200 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ھەسەل بىر كىلوگرام، سۇ ئالتە كىلوگرام، زەپەر يەتتە گرام.

[ياسىلىشى] زەپەر ھاڭانچىدا سالايە قىلىنىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەل سۇدا قاينىتىلىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ، سەل سوۋۇغاندىن كېيىن زەپەر تالقىنىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] پالەچكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

خاقان

يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز ئىسسىقتىن ئۆزگىرىشى، يۈرەك زەئىپلىشىش، يۈرەك مۇسكۇلىغا قان يېتىشمەسلىك قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈرەكنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى تەرتىپسىز، تېز سوقۇشى خەفەقان (يۈرەك قوزغىلىش) دېيىلىدۇ.

ىدۇ. بۇ كېسەللىكتە ئۆزىنىڭ يۈرەك ھەرىكىتى ئۆزىگە بىلىنىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، قورقۇش، نەپەس سىقىلىش، ھالسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇ كېسەللىككە ئۇيغۇر تېبابەت ياسالمىلىرىدىن خېمىرى مەرۋايىت، مۇپەررەھ ياقۇت قاتارلىق دورىلارنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئالما، ئاق سەندەل تەڭ مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 100 گرامدىن ئېلىپ، ئىككى لىتىر سۇدا قاينىتىپ، بىر لىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] خەفەقانغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىككى ھەپتە ئىچىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 50 گرامدىن.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] خەفەقانغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن بىر ھەپتە ئىچىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاق سەندەل 20 گرام، تۆشۈكسىز مەرۋايىت 10 گرام، گاۋزىبان 15 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يۈرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان خەفەقانغا شىپا بولىدۇ.

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

يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى

يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىشىش، قان قويۇلۇش، قاندا سەپرا (قۇرۇق ئىسسىق) خىلىتىنىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىش، روھىي زەربە قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان باش ئاغرىش، باش قېيىش، يۈرەك تېز سېلىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئاسان تېرىكىش، قان بېسىمنى ئۆلچىگەندە 150/90mmHg دىن يۇقىرى بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، كۈنسېرى كۆپىيىۋاتقان، كېسەللىك ئېغىرلاشقاندا مېڭىگە قان چۈشۈش بىلەن كۆپىنچە كېسەللەر ئۆلۈپ كېتىدىغان، مېڭىگە قان چۈشكەنلەردىمۇ ناھايىتى ئاز ساندا ساقايسىمۇ، ئاساسەن قالدۇرۇپ ساقىيىدىغان، ئاقىۋىتى يامان كېسەللىكلەرنىڭ بىرىدۇر.

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، ئاندىن سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ.

بىمار ئاۋۋال روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىنىپ، بىمارنى ئازابلايدىغان ھەر خىل ئامىللار تولۇق يوقىتىلىدۇ.

ئىككىنچى قەدەمدە ئوزۇقلىنىش تەرتىپكە سېلىنىدۇ، يەنى كالا، قوي، ئۆچكە مېيى، تۇخۇم قاتارلىقلار بىمارغا قەتئىي بېرىلمەيدۇ. گۆشلەردىن بىمار بەك تەلەپ قىلسا، ئۇچار قۇشلارنىڭ گۆشى قورۇلماي سۇدا قاينىتىپ، ئاز مىقداردا بېرىلىدۇ. ئىمكانبار گۆشسىز، قورۇلمىغان، سۇيۇق ـ سەلەك، ئاسان

سىڭىشلىك، سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلار ئاچچىقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ. كۆكتاتلار، ھۆل، مېۋە ـ چېۋىلەردىن سوغۇق تەبىئەتلىكلىرى كۆپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تاماقلاردىن ماش قايناتمىسى، قوناق يارمىسى؛ كۆكتاتلاردىن تەرخەمەك، پەمىدۇر، ئاش كۆكى، پىياز، يېسۈملەك، بېدە؛ مېۋە ـ چېۋىلەردىن چىلان، نەشپۈت، ئانار سۈيى، بانان، ئاپېلسىن، شاپتۇل، ئالما، تاۋۇز، ئۈجمە، ئەينۈلا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت ياسالما دورىلىرىدىن خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، خېمىرى سەندەل، خېمىرى بىنەپشە، خېمىرى مەرۋايىت، ئىترىفىل كەشنىز، ئەرقى سەندەل، ئەرقى كاسنە، ئەرقى بەدىيان، ئەرقى گاۋزىبان قاتارلىقلار ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. بۇلاردىن تاللاپ تېپىلغانلىرىنى قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] چىلان مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] بىر ھەسسە چىلانغا 10 ھەسسە سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئېلىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا چىلان سۈيى تاماقتىن ئىلگىرى 100 ～ 50 مىللىلىتىردىن مەلۇم مەزگىل ئىچىلىدۇ.

چىلاننى دائىم چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ ياكى چىلاننىڭ ئۆزىنى يەپ بەرسىمۇ، قان بېسىمنى تېز چۈشۈرىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] چىلان، ئەينۈلا، قارىئۆرۈك، بەدىيان، ئالقات تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، 10 ھەسسە سۇدا

قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. دورىنى ئاچ-چىق كۆرۈپ ئىچەلمىسە، مۇڭاپىق مىقداردا شېكەر ياكى قەنت سېلىپ تەييارلىسىمۇ بولىدۇ.

[تەسىرى] يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىردىن مەلۇم مەزگىل ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كەندىر ئۇرۇقى مۇڭاپىق مىقدارda.

[ياسىلىشى] كەندىر ئۇرۇقىنىڭ پۈچەكلىرى ئىلغىۋېتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم-دا 20 ~ 10 گرام كەندىر ئۇرۇقىنى يۇمشاق چاينap، مەلۇم مەزگىل ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئۈجمە يىلتىزىنىڭ پوستى 100 گرام، ئۈجمە يوپۇرمىقى 50 گرام، چىلان 50 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم-دا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] لىمون جەۋھىرى 120 گرام، ئاق سەندەل 100 گرام، بېدمىشكى 100 گرام.

[ياسلىشى] پار قازىنىدا ئەرەق تارتىپ ئىككى لىتىر دورا ئېلىنىدۇ.

[تەسىرى] جاھىل، ئېغىر دەرىجىدىكى يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئانار، شاپتۇل، ئەينۈلا، ئۈجمە، نەشپۈت سۇيى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسلىشى] يۇقىرىقى مېۋىلەرنى سىقىپ سۇيى ئېلىنىدۇ.

[تەسىرى] يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى مېۋىلەرنىڭ قايسى خىلى بولسا شۇنىڭ سۇيىدىن 50 مىللىلىتىر ئېلىپ، تاماقتىن بۇرۇن مەلۇم مەزگىل ئىچىپ بېرىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاچچىقسۇ بىر قوشۇق، ھەسەل ئىككى قوشۇق، قايناق سۇ ئۈچ قوشۇق.

[ياسلىشى] ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى تەييارلانما كۈندە ئەتىگەندە ناشتىدىن بۇرۇن بىرلا قېتىمدا مەلۇم مەزگىل ئىچىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇرۇپ، پىياز، پەمىدۇر، تەرخەمەك، ئاش كۆكى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسلىشى] يۇقىرىقى كۆكتاتلارنى ئۇششاق توغراپ، تۇز

قوشماي، ئاچچىقسۇ قوشۇپ سوغۇق سەي تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەندە بىر قېتىم نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قايناق سۇ 30 مىللىلىتىر.
[ياسىلىشى] سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەندە ناشتىدىن بۇرۇن بىر قېتىمدىن، ئۈدا 41 كۈن ئىچىلىدۇ.

10 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۈخۈم 10 دانە، ئاق سىركە (ئۈزۈم سىركىسى) بىر لىتىر.
[ياسىلىشى] تۈخۈمنى سىركىگە چىلاپ، بىر ھەپتە تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تاي گۆشى مۇزاپىق مىقدارىدا.
[ياسىلىشى] ئۈزۈن قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] قويۇق بەلغەم خىلىتى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] گۆشنى مۇزلىتىپ، تۈز سەپمەي ئازراق ئاچچىقسۇ، پىياز قوشۇپ كۈندە بىر قېتىم مۇزاپىق

مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت: تاي گۆشىنى دائىم كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، جەگەرنى قاتۇرۇپ قويىدۇ. شۇڭا ئىمكانىيار مۇڭاپىق ئىستېمال قىلىش لازىم.

12 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ماش 100 گرام، چىلان 50 گرام.

[ياسىلىشى] ماشنى ھاڭانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىلان بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

13 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئوسما يىلتىزى 15 گرام، ھۆل پاقىيوپۇرمىقى 300 گرام.

[ياسىلىشى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى ئۈچ لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سەپرادىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

يېنىك دەرىجىدىكى قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر قۇمدا مېڭىپ بەرسە، قان بېسىمنى چۈشۈرۈشكە پايدىلىق.

يەڭگىل، مۇڭاپىق ھەرىكەتلەرمۇ قان بېسىمنىڭ چۈشۈشىگە تۈرتكە بولىدۇ.

مۇڭاپىق كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىمۇ قان بېسىمنىڭ

چۇشۇشىگە تۇرتكە بولىدۇ.

مەنزىرىلىك، گۈزەل جايلارنى سايا‌ھەت قىلىشمۇ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

كۆڭۈلسىز مۇھىتتىن ئايرىلىپ، يېقىن تۇغقان، جان دوستلار بىلەن كۆڭۈللۈك سۆھبەتلىشىش، يۇمۇرلۇق سۆزلەرنى ئاڭلاپ ئارام ئېلىشمۇ، يۇقىرى قان بېسىمغا شىپا بولىدۇ.

دىققەت: قان بېسىمى بەك يۇقىرى كىشىلەر قاتتىق كۈلۈشتىن ساقلىنىشى لازىم.

قان قويۇلۇش

خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن قاندا قەنت، تۇز، ماي قاتارلىق ماددىلار نورمالدىن ئېشىپ كېتىپ، قاننى قويۇلدۇرۇۋېتىدۇ. نەتىجىدە، قان تومۇرلار قېتىشىپ، توسۇلۇپ، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ.

خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقىنى نورمال غىزالانماسلىق، يەنى تاتلىق، تۇزلۇق، گۆشلۈك، مايلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يەپ شۇنىڭغا چۈشلۈق ھەرىكەت قىلماسلىق، ئاخشىمى كۆپ، كۈچلۈك تاماق يەپلا ئۇخلاش قاتارلىق ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا قاننى تازىلاش، سۈيۇلدۇرۇش ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئالدىنى ئېلىشتا ناھايىتى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە قان تازىلاشقا چىلان شەربىتى، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئىترىفىل شاھتەررە، ئىترىفىل ئەفتىمۇن، ئىترد-

غىل چۆپچىن، ئەرقى كاسىنە قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] يۇمران بېدە بىر كىلوگرام، شېكەر ئۇچ كىلوگرام.

[ياسىلىشى] بېدىنى يۇمشاق چاناپ، شېكەر بىلەن ئارىلاش-تۇرۇپ، يازدا 40 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قانىنى تازىلايدۇ، قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] چىلان، ئالقات، قارامور، ئەينۈلا تەڭ مىقدار-دا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلار چالا سوقۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قانىنى تازىلايدۇ، قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خۇرۇچلاردىن مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ دەملەپ، چاي ئورنىدا دائىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئانار سۈيى، قارىقات سۈيى تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] يۇقىرىقى مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىرلەشتۈرۈپ تەي-يارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قان تازىلايدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، مايىنى پارچىلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] چىلان 10 گرام، ئېگىز، بەدىيان، سانا بىر گرامدىن.

[ياسىلىشى] بىر چەينەك ياكى بىر ئىستاكانغا دەملەپ تەيىارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قانىنى تازىلايدۇ، يەللەرنى ھەيدەيدۇ، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋان قىلىدۇ. قاندىكى ماي، شېكەر، تۇزلارنى ئېرىتىپ، سىرتقا ھەيدەيدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاي ئورنىدا دائىم مۇۋاپىق ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ دورىلىق چاينى بىر ئەسىردىن ئارتۇق تېۋىپلىق قىلغان داڭلىق تېۋىپ مۇتىللا قارى ھاجىم بىر ئۆمۈر ئىچىپ كەلگەن.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] خاسلىق مېغىزى بىر كىلوگرام، ئاچچىقسۇ بىر لىتىر.

[ياسىلىشى] خاسىڭنى قازاندا بىر قاينىتىۋېتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ ئۈستىگە ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ، بىر ھەپتە تۇرغۇزۇپ تەيىارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

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

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سامساق، زەنجىۋىل، پېدىگەن، پەمىدۇر، قارا

مور، خەيدەي، كالا سۈتى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى يۇيۇپ، ئاقلاپ، توغراپ تەييارلەـ
نىدۇ.
[تەسىرى] قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردا دا-
ئىم ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

7 ـ رېتسېپ
[خۇرۇچى] سېرىق يۆگەي، شېكەر 50 گرامدىن.
[ياسىلىشى] سېرىق يۆگەينى 500 مىللىلىتىر قاينىق سۈدا دەملەپ، تەمى چىققاندا سۈزۈۋېتىپ، شېكەر سېلىپ قايىنىتىپ تەييار-
لىنىدۇ.
[تەسىرى] قانىنى تازىلايدۇ، تومۇرلارنى ئاچىدۇ، ماينى تۆۋەنلىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

8 ـ رېتسېپ
[خۇرۇچى] سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە، ئامىلە، خاسلىق، بادام مېغىزى تەڭ مىقداردا.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى شاكىلىدىن ئايرىپ، ئايرىم ـ ئايرىم ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام، خاسلىق مېغىزىنىلىق تالقانلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] قان تازىلايدۇ، قاندىكى ماي، تۇز، شېكەرنى تۆۋەنلىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېـ
تىمدا 7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] گۆشلۈك چىلان، شاپتۇل قېقى، ئەينۈلا ئۈچ دانىدىن.

[ياسىلىشى] 250 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

[تەسىرى] قانىنى تازىلايدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، مايـ نى تۆۋەنلىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۈسسۈزلۈق ئورنىدا دائىم ئىچىپ بېرىلىدۇ (بولۇپمۇ ياز كۈنلىرى).

10 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] چىلان 100 گرام.

[ياسىلىشى] چىلانىنى يۇيۇپ سەل ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قانىنى تازىلايدۇ، قانىنى سۇيۇلدۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چىلانىنى بىر لىتىر قايناق سۇدا دەمـ لەپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

قاندا ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش

قاندا ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش كۈنسېرى كۆپىيىۋاتقان، كىشىلەرنىڭ هاياتىغا تەهدىت سېلىۋاتقان خەتەرلىك كېسەللىكـ لەرنىڭ مەنبەلىرىدىن بىرى.

گۆشلۈك هەم مايلىق تاماقلارنى دائىم كۆپ ئىستېمال قىـ لىش، هەركەت قىلماسلىق، ئاخشىمى تاماق يەپلا ئۇخلاش سەـ

ۋەبلىرىدىن قاندىكى ماي پارچىلانماي، يېگەن ئوزۇقلۇقلار ئاسانلا مايغا ئۆزگىرىپ، قاندا ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىپ، ئاسانلا جىگەرنى ماي قاپلاش، زىيادە سېمىزلىك، قان تومۇرلار توسۇلۇپ، قان بېسىمى ئۆرلەش، ئاخىرىدا يۈرەك چوڭىيىش، ھەتتا مېڭىگە قان چۈشۈشتەك يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىپ، كۆپىنچىسى ئۆلۈپ كېتىش، ساق قالغانلىرى مېيىپ ساقىيىشتەك ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

شۇڭا، قاندىكى ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش كېسىلىنى داۋالاش ھەمدە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ناھايىتى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

قاندا ماي ماددىسى يۇقىرى بولغان سېمىز كىشىلەر، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار ئاۋۋال ئوزۇقلىنىشنى تەرتىپكە سېلىش، يەنى ئاخشىمى تاماق يېمەسلىك، يېسىمۇ ئامال بار بالدۇرراق، ئازراق يەپ بېرىش، ئانچە - مۇنچە مېۋە - چېۋىلەرنى يېيىشنى قوشۇمچە قىلىش، تاماقتىن كېيىن 30 ~ 20 مىنۇت مېڭىپ بېرىش ياكى مۇڭاپىق ھەرىكەتلەرنى قىلىپ بېرىش لازىم.

قوناق تائاملىرى، كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپرەك يېيىش، گۆش، ماي، تۇخۇمدەك يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك يېمەكلىكلەرنى سىجىل، كۆپ مىقداردا يېمەسلىك لازىم. ئىمكانبار كىچىك ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى، قاناتلىق ھايۋاناتلارنىڭ گۆشىنى يېيىش، ھايۋان مايلىرىنى قەتئىي يېمەسلىك لازىم.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ماينى تۆۋەنلىتىشتە، جاۋارىش كۇمۇنى، مەجۇنى نانخا، سۇزە، يېزىخۇ دانچىسى، ئىترىفىل شاھتەررە، ئىترىفىل چۆپچىن قاتارلىق دورىلارنىڭ تەسىرىمۇ خېلى ياخشى.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] سامساق، زەنجىۋىل، پىياز، زىرە، قارىمۇچ، بەدىيان، ئاچچىقسۇ، ئاش كۆكى، گۈلى رەيھان قاتارلىق دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] قۇرۇق دورىلار ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، كۆكتاتلار ئۇششاق توغرىلىپ تاماققا قوشۇلىدۇ.

[تەسىرى] ماينى پارچىلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كىم مىزاجىغا قاراپ تاللاپ، مۇۋاپىق مىقدارda دائىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] بېلىق، يىلان، كېلەر گۆشلىرى ۋە ئۇچار قۇشلار گۆشلىرى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] سۇدا قايىنىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ماينى پارچىلايدۇ، تومۇرلارنى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سوغۇق مىزاج، قان بېسىمى بەك يۇقىرى ئەمەسلەر مۇۋاپىق ئۇسۇلدا ئۆزىگە ماس كېلىدىغىنىنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] قارىقات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] قارىقاتنى 10 ھەسسە قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

[تەسىرى] قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 200 مىللىلىتىردىن ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] لاچىندانە 15 گرام، قاقىلە، قەلەمپۇر، ئېگىر، رۇم بەدىيان 10 گرامدىن، پىلپىل بەش گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلار چالا سوقۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ماينى پارچىلايدۇ، يەللەرنى ھەيدەيدۇ، توسالغۇ-لارنى ئاچىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چايغا ئۇچ گرام ئەتراپىدا سېلىپ دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] يېزىخۇ، سۇزە، بەدىيان، ئېگىر، چىلان، ئوغ-رىتىكەن، نانخا مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنىڭ قايسى خىلى بولسا، شۇ خىلى چالا سوقۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ماينى پارچىلايدۇ، قاننى سۈيۈلدۈرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ ۋە زەھەر قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنىڭ قايسى خىلى بولسا، شۇنى ئۇچ گرامدىن ئېلىپ چايغا سېلىپ، دەملەپ ئە-چىشنى مەلۇم مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە يۇقىرىقى ئۇنۇملەر-نى بېرىدۇ.

نەپەس يولى كېسەللىكلىرى

زۇكام

زۇكام كۆپىنچە سوغۇق ئۆتۈش، بەدەن ئاجىزلىشىش، مىزاج بۇزۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن، زۇكام ۋىرۇسىنىڭ يۇقۇشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان، قىش، ئەتىيازدا ئاسان پەيدا بولىدىغان، يۇقۇملۇق ھەم يۇقۇمسىز بولىدىغان، ئىسسىقتىن ھەم سوغۇقتىن بولغان دەپ ئايرىلىدىغان، باش ئاغرىش، بۇرۇن ئېچىشىش، قىچىشىش، ئاۋازى ئۆزگىرىش، چۈشكۈرۈش، بۇرۇن پۈتۈش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئىسسىق زۇكام يۇقۇملۇق، سوغۇق زۇكام يۇقۇمسىز بولىدۇ. زۇكامنىڭ بۇرۇن، ئېغىزدىن بەلغەم بولۇپ چىقىشىنى نەزلە دېيىلىدۇ.

زۇكام كېسەللىكلەرنىڭ ئانىسى دېگەن گەپ بار. زۇكام بولغاندا ۋاقتىدا چارە قىلمىسا، ئۆپكە يالىلۇغى، مېڭە پەردە يالىلۇغى، رېماتىزم، يۈرەك كېسەللىكلىرى، قىزىل، كۆكيۆتەل قاتارلىق نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ ياكى قوزغايدۇ. شۇڭا، سوغۇقتىن بولغان يەڭگىل زۇكاملارغا ئادەتتىكىچە چارىلەرنى قوللانسىمۇ بولىۋېرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۇقۇملۇق زۇكام بولغۇچىنى پاكىز، يورۇق، ھاۋاسى ساپ ئۆيدە ياتقۇ-

زۇش، ئۆينىڭ تېمپېراتۇرىسىنى نورمال ساقلاش، ئۆينىڭ ھاۋا-سىنى پات - پات ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش، ئۆينى ئاچچىقسۇ، سامسىاق، زەنجىۋىل، دارچىن، ئادراسمان، ئېگىر قاتارلىق ھاۋا-نى تازىلىغۇچى، باكتېرىيە ئۆلتۇرگۈچى دورىلار بىلەن بۇسلاش، ساق كىشىلەرنى ئىمكانىيار بىمار قېشىغا كۆپ كىرگۈزمەسلىك، كىرىسىمۇ زۇكام بولغۇچى يېنىدا ئۇزۇن ئولتۇرۇپ يېمەكلىك يېيىشتىن ساقلىنىش، بىمارغا قاينىاق سۇنى كۆپ ئىچۈرۈش، ئاسان سىڭىدىغان، يەل كەلمەيدىغان، بەدەننى قىزىتمايدىغان، تاماقلارنى بېرىش، ياغلىق، شىرنىلىك، قۇرۇق ئىسسىقلىق كۇچلۇك تاماقلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى بۇنداق تاماقلار ئىسسىق زۇكامنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ-كېتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت ياسالمىلىرىدىن: زۇكام شەربىتى، زۇپا شەربىتى، كاشكاپ جەۋھىرى، ھەببى قوقىيا، ھەببى ئايارەج، بەرشىشا قاتارلىق دورىلار ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سىيادان 50 گرام، سۇ 500 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] سىيادانىنى سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قوينىڭ قۇيرۇق مېيى 30 گرام.

[ياسىلىشى] ئوتتا يەڭگىل كۆيدۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقۇملۇق زۇكام تارقالغاندا، چالا كۆيدۇرۇلگەن قوي يېغى كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، ئېغىز ئەتراپىغا سۈركەپ قويۇلىدۇ. بۇنى كۈندە بىر قېتىم، يۇقۇملۇق زۇكام ساقايغىچە ئىشلەتسە بولىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سۆرۈنجان، خەشخاش 10 گرامدىن، بادام 30 گرام، رۇببىسۇس بەش گرام، شېكەر ياكى ھەسەل 165 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر ياكى ھەسەل قىيامىغا قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] زۇكام، نەزلىگە شىپا بولىدۇ.

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

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بىنەپشە، نىلۇپەر 15 گرامدىن، سانا بەش گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 200 مىللىلىتىر قاينىق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچىپ بېرىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سىيادان، بىخ مارجان، ئىتياڭنى گۈلى، بەزرۇلبەنجى، كەندىر يوپۇرمىقى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] بۇرۇندىن سۇ ئېقىپ توختىمىغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماكا ئورنىدا دىماققا تارتىپ بېرىلىدۇ ياكى پۇراپ ۋە ياكى ئوتقا تاشلاپ، ئىسسىنى بۇرۇنغا تارتىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

6 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] ئاقمۇچ، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن، زىرە، شاكال بەدىيان، قەلەمپۇر مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ (سوغۇق مىزاجلار-نىڭ)
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قىش كۈنلىرى تاماققا مۇۋاپىق سېلىپ، دائىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] جەمبىل 50 گرام.
[ياسىلىشى] جەمبىلنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] زۇكامغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] كۆكچېچەك 30 گرام.
[ياسىلىشى] خۇرۇچنى چۆككۈدەك قىزىق قاينىاق سۇدا دەم-

لەپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قىزىتمىلىق زۇكامغا، سەپرادىن (قۇرۇق ئىسسىقتىن) بولغان زۇكامغا، ھەر خىل قىزىتمىغا شىپا بولىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

9 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] بىنەپشە، نېلۇپەر 15 گرامدىن، زۇپا 10 گرام، بېڭ سۇس بەش گرام، خەشخاش بەش گرام، بادام مېغىزى 10 گرام، سانا بەش گرام، چىلان 10 گرام، شېكەر 30 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 700 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 350 مىللىلىتىر قالغاندا، سانانى سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يۆتەل بىلەن كەلگەن جاھىل زۇكامغا داۋا بولىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

10 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇخۇم بىر دانە، زەنجىۋىل، سامساق، قارىمۇچ بەش گرامدىن.

[ياسىلىشى] تۇخۇمنى شاكىلىدىن ئايرىپ سۇدا قاينىتىپ، دورىلارنى سېلىپ شورپا تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان قۇرۇق يۆتەلگە داۋا بولىدۇ، زۇكامنى داۋالايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

يۆتەل

يۆتەل نەپەس يولى كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامىتى بولۇپ كۆپ ئۇچرايدۇ. كۆپ ھاللاردا ئۆپكە، كاناي، كاناي شاخچىلىرىنىڭ يالليۇغى، ئۆپكە تۇبېركۇلىيوزى، ئۆپكىگە سوغۇق ئۆتۈش، بەلغەم خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، زۇكام قاتارلىقلاردا يۆتەل بىرگە كېلىدۇ.

داۋالاشتا سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش ئاساس قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت ياسالمىلىرىدىن: زۇپا شەربىتى، ھەببى غارىقۇن، لوئوقى بادام، لوئوقى سەرپىستان، شەربىتى خەش-خاش، لوئوقى كەتان قاتارلىق دورىلار بىمار مىزاجىغا ئاساسەن تاللاپ بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] خەشخاش، چامغۇر، تۇرۇپ ئۇرۇقلىرى، قىزىلگۈل تەك مىقداردا، شېكەر ئومۇمىي خۇرۇچلارنىڭ مىقدارى-چىلىك.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرى-مى قالغاندا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

[تەسىرى] يۆتەل، دەم سىقىلىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قې-تىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] گىل ئەرمىنى، ئەنجۇر قېبقى، سەرپىستان، زۇپا، بادام، ناۋات، بىخ سۇس تەلئ مىقدارىدا.

[ياسلىشى] خۇرۇچلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىـ مى قالغاندا سۈزۈپ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ～ 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئات ئۆپكىسى بىر دانە.

[ياسلىشى] ئۆپكىنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىـ نىدۇ.

[تەسىرى] يۆتەلگە بولۇپمۇ سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 ～ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ～ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] كەپتەر تۇخۇمى 10 دانە.

[ياسلىشى] تۇخۇمنى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىـ دۇ.

[تەسىرى] بالىلاردىكى كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئېقىنى ئايرىۋېتىپ، سېرىقىنى بالىلارنىڭ يېشىغا قاراپ مۇۋاپىق بېرىلىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] زىغىر 100 گرام، ھەسەل 300 گرام.

[ياسىلىشى] زىغىرنى قورۇپ ئېتىلدۇرۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ (مەجۇن ياسىلىدۇ).

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

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

كاناي يالۇغى

كاناي يالۇغى يۇقۇملۇق زۇكام ۋە باشقا يالۇغلىنىشلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كاناي ۋە شاخچە كانايلارنىڭ ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما يالۇغلىنىشىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆتكۈر كاناي يالۇغىدا زۇكامغا ئوخشاش ماغدۇرسىزلىق، باش ئاغرىش، قىزىش، كۆپ بەلغەملىك يۆتەل قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سوزۇلما كاناي يالۇغىدا ئۇزاق داۋاملىشىدىغان، سوغۇق پەسىلدە ئېغىرلىشىدىغان، پات ـ پات قوزغىلىدىغان تۇتقاقلىق ھاسىراش ۋە بەلغەملىك يۆتىلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە لوئوقى كەتان، لوئوقى بادام، زۇپا شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، ھەببى غارىقۇن، سۇفۇپى سۇئال، لوئوقى سەرپىستان، ھەببى بىنەپشە قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] چامغۇر ئۇرۇقىنىڭ يېغى مۇزاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] چامغۇر ئۇرۇقىدىن ياغ چىقىرىش قائىدىسى بويىچە ياغ ئېلىنىدۇ.

[تەسىرى] كاناي ياللۇغى، زىققىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

2 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] كېلەر بىر دانە، نوقۇت 50 گرام، چامغۇر 200 گرام، پاقلان گۆشى 100 گرام.
[ياسىلىشى] كېلەرنى سويۇپ تازىلاپ، گۆشىنى قازانغا سېلىپ نوقۇت، چامغۇر، پاقلان گۆشلىرى بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان كاناي ياللۇغى، زىققە قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] گۆش، سەيلەرنى، نوقۇتنى يەپ سۇيى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ. بۇنى 3 ~ 2 ھەپتە داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.
ئەسكەرتىش: كېلەر بىلەن چامغۇرنى ئايرىم - ئايرىم دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ، كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

3 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] ئېگىر، بادام تەلۋە مىقداردا، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.
[ياسىلىشى] ئېگىر، بادامىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكسىز ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن دورا تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] كاناي ياللۇغى، دەم سىقىلىش، يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئادراسمان ئۇرۇقى 100 گرام، ھەسەل 300 گرام.

[ياسىلىشى] ئادراسمان ئۇرۇقىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلـ گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كېلەر تالقىنى، بادام مېغىزى تالقىنى تەڭ مىقدار دا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كاناي ياللۇغى، زىققىگە شىپا بولىدۇ.

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

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سەبرە 10 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 20 گرام، سۆرۈنجان 15 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇتتەك ھەب (كۈمىلاچ) ياسىلىدۇ.

[تەسىرى] كاناي ياللۇغى، زىققە، مەيدە چىڭقىلىشقا شىپا بولىدۇ.

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

7 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] خەشخاش، ئاچچىق بادام، ئادراسمان ئۇرۇقى، بىخ سۇس تەڭ مىقدار دا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىـ مى قالغاندا سۈزۈپ، ئازراق شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

8 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ھۆل زەنجىۋىل 200 گرام، سۆرۈنجان 20 گرام، خەشخاش 20 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ 2.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئۈستىگە ئازراق شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كاناي ياللۇغى ۋە ئۆپكە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ. تېنى ئاجىزلار ۋە بالىلارغا مىقدارى كېـ مەيتىپ بېرىلىدۇ.

9 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] زۇپا 15 گرام، سانا بەش گرام، خەشخاش 10 گرام، بىخ سۇس 10 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى 10 گرام، بادام مېغىزى 10 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 10 ھەسسە سۇدا (600 مىللىلـ ىتىر سۇدا) قاينىتىپ، 300 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، 50 گرام شېكەر سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، زۇكام قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

10 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بىنەپشە 100 گرام، قەنت مۇزاپىق مىقدارى.

[ياسىلىشى] بىنەپشىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنت سۇيى بىلەن قويۇق خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب (كۈمىلاچ) تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

11 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] نەشپۈت بىر دانە، پاقلاننىڭ قۇيرۇق يېغى 10 گرام.

[ياسىلىشى] نەشپۈتنى ئىككىگە ئايرىپ، ئۈرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئورنىغا قۇيرۇق ياغنى سېلىپ، ياغاچ ئۆتكۈزۈپ جۇپلەپ، قاسقاندا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم بىر تالدىن، مەلۇم مەزگىل ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ھۆل ئاش كۆكى 100 گرام، خەشخاش گۈلى 50 گرام، شېكەر 450 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى يۇمشاق سوقۇپ خېمىر قىلىپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىق يەلدىن بولغان كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

زىققە

زىققە كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، تولاراق زۇكامنىڭ نەزلىسى، يۇرەكتە قان قېيىش ۋە بەدەندە بەلغەم خىلىتى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن ئۆپكىدە قويۇق بەلغەم يىغىلىپ قېلىش، نەپەس يوللىرى ياللۇغلانغاندىن كېيىن ئۇزاققىچە ساقايماسلىق، ھەر خىل ئۇزاققا سوزۇلغان ياللۇغلىنىشلارنىڭ ئاسارىتى تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ھەر خىل ياشتىكىلەردە كۆرۈلىدىغان نەپەس يولى كېسەللىكى بولۇپ، كۆپىنچە كېچىسى تۇيۇقسىز دېمى سىقىش بىلەن باشلىنىپ، نەپەس قىيىنلىشىش، بىمار ياتالماي ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولۇش، تىنىقى چىقماي، چىرايى قىزىرىپ كېتىش، بەزىدە ئىسقىرتقاندەك، توخۇ چىللىغاندەك ئاۋاز چىقىرىپ نەپەسلىنىش، كۆپۈكلۈك بەلغەم چىقىرىش ۋە كالپۇك، بارماقلىرى كۆكىرىش، شۇنداقلا رېتىمسىز تۇتاقلىق تۇتۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە مەجۇنى زەيقۇل نەپەس، ھەببى غارىقۇن، زۇپا شەربىتى، لوئوقى بادام، لوئوقى سەرپىستان قاتارلىق دورا-

لار زىققىگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

زىققە كېسىلىنى داۋالاشتا، زىققىنى قوزغايدىغان ئامىللار-دىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش، بىمارنى ساپ ھاۋالىق جايدا تۇرغۇزۇش، ئوزۇقلۇقتا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش لازىم. كاناي مۇسكۇللىرىنىڭ تارتىشىشىنى بوشاتقۇچى، يېپىشقاق خەپرۇكنى ھەيدەپ چىقارغۇچى، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش — زىققىنى داۋالاشتا مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. ئاۋۋال زىققىدىكى قەۋزىيەتلىككە چارە قىلىنىپ، ئاندىن باشقا داۋالاشلار ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سانا 10 گرام، ھېلىلە پوستى بەش گرام، نېلۇپەر بەش گرام، خىيارشەنبەر بەش گرام، رەۋەن ئۇچ گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ئۇچ گرام، كالا سۈتى 500 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 300 مىللىلىتىر سۈدا قاينىتىپ، 200 مىللىلىتىر قالغاندا كالا سۈتىنى قۇيۇپ، بىر ئۆرۈلتۈپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] زىققە بىمارلىرىدىكى قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى قاينىتمىنىڭ يېرىمى ئەتىگەندە، يېرىمى كەچتە ئىچىلىدۇ. تېنى ئاجىز، كىچىكلەرگە مىقدارى ئازايتىلىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئىتياڭىقىنىڭ گۈلى، شېخى، يوپۇرمىقى، ئاپتاپپەرەسنىڭ غولى ئوتتۇرىسىدىكى ئاق پورى تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] قۇرۇتۇپ، ئۇششاقداپ تاماكا ئورنىدا تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] زىققىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماكا ئورنىدا كۈندە 2 ~ 1 قېتىم چېكىلىدۇ ياكى ئوتقا تاشلاپ، بۇسى دىماغ، بۇرۇنغا تۈتۈلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئىتياڭنى يوپۇرمىقى ئۈچ گرام، بەزرۇلبەندجى، كەندىر يوپۇرمىقى 1.5 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا چالا سوقۇپ، ئۇششاق داپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] زىققىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 ~ 2 قېتىم تاماكا ئورنىدا چېكىپ بېرىلىدۇ ياكى ئوتقا تاشلاپ ئىسى دىماغ، بۇرۇنغا تۈتۈلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بۇيا ئۇرۇقى 10 گرام، سېرىقماي 30 گرام.

[ياسىلىشى] بۇيا ئۇرۇقىنى سېرىقمايدا قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] زىققىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كېلەر تالقىنى، بادام تالقىنى تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان زىققىگە شىپا بولىدۇ.

[[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن كاپ ئېتىلىدۇ ياكى كېلەر گۆشىنى پاقلان گۆشى بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسەمۇ بولىدۇ.

6 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئادراسمان ئۇرۇقى 100 گرام، نۆشۈدۇر 12 گرام، ھەسەل 350 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان زىققىگە شىپا بولىدۇ.

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

7 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئادراسمان ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] ئادراسمانىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان زىققىگە شىپا بولىدۇ.

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

8 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇرۇپ سۇيى بىر لىتىر، ئانار شەربىتى بىر لىتىر.

[ياسىلىشى] تۇرۇپ سۇيىدە ئەرەق تارتىپ بىر لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ. بۇ ئانار شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] زىققە كېسىلىگە (تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش) شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

9 ـ رېتسېپ
[خۇرۇچى] ئېگىر، موزا تەڭ مىقداردا.
[ياسىلىشى] ئېگىر بىلەن موزىنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] يەلدىن بولغان زىققىگە ھەم يۆتەلگە داۋا بولىدۇ
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.
ئەسكەرتىش: ئېگىرنى يالغۇز قاينىتىپ ئىچسىمۇ شىپا بولىدۇ.

10 ـ رېتسېپ
[خۇرۇچى] ئېگىر، بەدىيان، زەنجۈبىل، كىچىك چىلان تەڭ مىقداردا.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] سوغۇق يەلدىن بولغان زىققە، دەم سىقىلىش كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

11 ـ رېتسېپ
[خۇرۇچى] خەشخاش گۈلى 500 گرام، شېكەر 1.5 كىلوگرام.
[ياسىلىشى] خەشخاش گۈلىنى يۇمشاق چاناپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا 15 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان زىققىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىزىتما

قىزىتما — مۇستەقىل كېسەللىك بولماستىن، باشقا كې-
سەللىكلەرنىڭ ئالامىتى بولۇپ، كۆپىنچە سەپرا خىلىتىنىڭ غەي-
رىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەپ
ئاسانلا جاراسىملاردىن يۇقۇملىنىش، بىر قىسىم يۇقىرى ئېنېر-
گىيىلىك، قۇرۇق ئىسسىق تاماقلارنى دائىم كۆپ يېيىش قاتار-
لىق سەۋەبلەردىن نەپەس يوللىرى يۇقۇملانغاندا، قىزىتما ئاسان
كېلىپ چىقىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت ياسالمىلىرىدىن ئەرەق، بىر قىسىم يالالۇغ،
جاراسىمغا قارشى شەربەت، كاشكاپ دورىلار بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇخۇم 10 دانە.

[ياسىلىشى] تۇخۇم ئېقى تاۋاقتا تۆكۈلىدۇ.

[تەسىرى] جاراسىمسىز قىزىتمىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم بىمار تۇخۇم ئېقىغا
ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كاسىنە چۆپى بىلەن ئۇرۇقى 500 گرام، شې-
كەر 500 گرام.

[ياسىلىشى] كاسىنىنى بەش لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى

قالغاندا سۇزۇپ شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

[تەسىرى] سەپرادىن بولغان قىزىتما، ئىششىق، تولا ئۇسساشقا شىپا بولىدۇ. جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] كاسىنە، بەدىيانلارنىڭ سىقىلغان سۇيى مۇڭاپىق مىقدارda.

[ياسىلىشى] ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قىزىتما ياندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] كۆكچېچەك 30 گرام.

[ياسىلىشى] 300 مىللىلىتىر قىزىق قاينىق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

[تەسىرى] جاراسىملار تەسىرىدىن بولغان قىزىتمىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] سېمىزئوت چۆپى بىر كىلوگرام، شېكەر 100 گرام.

[ياسىلىشى] سېمىزئوتنى يۇمشاق چاناپ، داكىغا ئېلىپ سىقىپ سۇيى ئېلىنىدۇ، شېكەرنى سېمىزئوت سۇيىدە ئېرىتىپ

تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قىزىتما ياندۇرىدۇ، سۇيدۇك ھەيدەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاش كۆكى 500 گرام، قەنت 10 تال.

[ياسىلىشى] ئاش كۆكىنى چاناپ سىقىپ سۇيىنى ئېلىپ، قەنتنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قۇرۇق ئىسسىق (سەپرادىن بولغان) قىزىتمىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قارىئۆرۈك، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، چىلان، قارىقات، شاتۇت، ئىتئۈزۈمى، نېلۇپەر، بىنەپشە، كاكىنەچ مۇۋاپىق مىقداردا، قەنت مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچنىك قايسى خىلى بولسا چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، قەنت سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ھەر خىل جاراسىملاردىن (باكتېرىيە، ۋىرۇسلاردىن) بولغان قىزىتمىلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مىزاج ئىسسىققا ئۆزگىرىپ قىزىغاندا، ھەر كىم بەدەن ئەھۋالىغا قارىتا يۇقىرىقى شەربەتتىن ئىسسىق ھالدا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

ھەزىم يولى كېسەللىكلىرى

ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش

بۇ خىلىتلارنىڭ، بولۇپمۇ سەپرا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى نەتىجىسىدە، ئۆت سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى تۇز مادىلىرى كۆپىيىپ كېتىش، ئۆت خالتىسىنىڭ يالليۇغلىنىشى، ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ قويۇقلۇقى ئېشىپ كېتىپ، ئاستا ـ ئاستا چۆكمە شەكىللىنىپ ۋە چۆكمىلەر بىرىكىپ، ئۆت خالتىسى ۋە ئۆت نەيچىلىرىدە تاش ھاسىل قىلىشتىن بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئوڭ تەرەپ قورساق ـ جىگەر ساھەسى مۇجۇپ ئاغرىش، توڭۇپ تىتىرەش، يۇقىرى قىزىتما، سېرىقلىق چۈشۈش، مايلىق تاماق يېگەندە كۆڭلى ئېلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] مۇقەل بىر گرام، زەيتۇن يېغى 36 گرام، دىنار شەربىتى 100 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] مۇقەل بىلەن زەيتۇن يېغى قاينىتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۆتتە پەيدا بولغان تاشنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى قاينىتىمىنى دىنار شەربىتىگە قوشۇپ بېرىلىدۇ، كۈندە ئىككى قېتىم، 4 ~ 3 ھەپتە سىجىل ئىچىپ بېرىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياۋا توشقان گۆشى بىر دانە، كالا سۈتى تۆت لىتىر.

[ياسلىشى] توشقان گۆشىنى سۈتتە قاينىتىپ، سۈيى يېرىم قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۆتتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم توشقان گۆشىنى يەپ، سۈيى ئىچىلىدۇ، بىر ئايغىچە 3 ~ 2 كۈندە بىر قېتىم بىر توشقان يەپ بېرىلىدۇ (قىزىتما يوق چاغدا بېرىلىدۇ).

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سېرىقماي 50 گرام، سۈت 500 مىللىلىتىر.

[ياسلىشى] سۈتنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۆتتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم سېرىقماي يېيىلىدۇ، سۈت ئىچىلىدۇ، مەلۇم مەزگىل سىجىل داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بادام، ياڭاق، سېرىقماي تەڭ مىقداردا.

[ياسلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۆتتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ، كەينىدىن 200 مىللىلىتىر سۈت ئىچىپ بېرىلىدۇ. بۇنى بىر ئاي سىجىل داۋاملاشتۇرىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] رەيھان گۈلى يوپۇرمىقى، سۈزە يوپۇرمىقى، خەشخاش گۈلى تەڭ مىقداردا، شېكەر ئۈچ ھەسسە.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى يۇمشاق چاناپ، شېكەرگە قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا 41 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۆتتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ. قاتتىق ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىپ، كەينىدىن سۈت ئىچىپ بېرىلىدۇ. بۇنى 2 ～ 1 ئاي داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

6 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] تەرخەمەك ئۇرۇقى 100 گرام، تەرخەمەك سۈيى 100 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] تەرخەمەك ئۇرۇقىنى چىقىرىپ يانچىپ، سۈيىگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۆتتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ، بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇپ، سىجىل ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

7 ـ رېتسېپ

(ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىمى مەرھۇم ئۇستاز ئابلىمىت يۇسۇپ ھاجىم نۇسخىسى).

[خۇرۇچى] ھەجرۇلىيەھۇد 15 گرام، زاراڭزا مېغىزى 100 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 20 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن 200 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقى 10 گرام.

[ياسلىشى] ھەجرۇلىيەھۇدنى قىزدۇرۇپ، ھاۋانچىدا سوـ
قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنىمۇ ھاۋانچىدا سوـ
قۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەجرۇلىيەھۇد تالقىنى بىلەن ئارـ
لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۆرەكتىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چۈشۈرىدۇ.

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

8 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق مېغىزى، كىشمىش ئۈزۈم 25 گرامدىن.

[ياسلىشى] ياڭاق مېغىزىنىڭ يېڭىسىدىن، دورا ئىشلەتـ
مەي قۇرۇتۇلغان كىشمىش ئۈزۈمدىن پاكىزلاپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۆتتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى تەييارلانمىنى كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىپ، 4 ～ 3 ھەپتە داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

9 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق مېغىزى، سېرىقماي تەڭ مىقداردا.

[ياسلىشى] ياڭاق شاكىلىدىن ئايرىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۆتتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر ئاي ئەتراپىدا سىجىل داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

10 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] بۇيا ئۇرۇقى 50 گرام، كالا سۈتى 100 مىللىـ
لىتىر.

[ياسلىشى] بۇيا ئۇرۇقىنى 100 مىللىلىتىر كالا سۈتىگە

چىلاپ، 24 سائەتتىن كېيىن ئېلىپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۆتتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ، ئاشقازان يالليۇغىغا، دىئابېت كېسىلىگە، كالا تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.

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

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

بۇ كېسەلگە دۇچار بولغۇچىلار كۆچلۈك قۇرۇق ئىسسىق، ياغلىق، تۇخۇم قوشقان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىشى، ھۆل مېۋە - چېۋە، سەي - كۆكتاتلارنى، سۈيۇق - سەلەك تاماقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى لازىم. ئاخشىمى ئىمكانىيار ئاز تاماق يېيىشى ياكى تاماق يېمەسلىكى، قانىنى قويۇلدۇرىدىغان ئامىللاردىن ساقلىنىشى، كالا، قوي، ئۆچكە مايلىرىنى قەتئىي يېمەسلىكى، مۇڭاپىق ھەرىكەتلەرنى قىلىپ بېرىشى، كۆكۈلنى كەلگە تۇتۇپ، ئۇششاق ئىشلارنى ئىنچىكە ئويلاپ، ئاسان خاپا بولماسلىقى زۆرۈر.

ئۆت خالتىسى يالليۇغى

ئۆت خالتىسى يالليۇغى — ئۆتكۈر ئۆت خالتىسى يالليۇغى ۋە سوزۇلما ئۆت خالتىسى يالليۇغىدىن ئىبارەت ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئۆتكۈر ئۆت خالتىسى يالليۇغى ئاساسلىقى خىلىتلار تەكىپۈكلۈقى بۇزۇلۇپ، ئۆت خالتىسى شىللىق پەردىسى يالليۇغلىنىشتىن كېيىپ چىقىدۇ. يۇقىرى قىزىتما، توكلاپ تىترەش، ئولكە تەرەپ يۇقىرى قورساق ساھەسى باسقاندا ئاغرىش، ئىشتىھا-

سىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئۆتكۈر ئۆت خالتىسى ياللۇغى ۋاقتىدا داۋالاپ ساقايتىلمىسا، سوزۇلما ئۆت خالتىسى ياللۇغىغا ئايلىنىپ، ياغلىق تاماقلارنى يېگەندە، يۇقىرىقى ئۆتكۈر ئۆت خالتىسى ياللۇغىدىكى ئالامەتلەر تەكرارلىنىش بىلەن بىر-لىكتە قۇسۇش، قورساق ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئۆت خالتىسى ياللۇغى بولغان بىمارلار تۇخۇم، گۆش، ماي، كۈچلۈك تاماقلاردىن، يەللىك، ئاسان سىڭمەيدىغان غىزا-لاردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

ئۆت خالتىسى ياللۇغىغا ئۇيغۇر تېبابەت ياسالمىلىرىدىن ئەر-قى كاسىنە، ئەرقى بەدىيان، ھەببى رەۋەن، ئەرقى ئەنگۈر شىپا قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قېتىق ئۇستىگە ئۆرلىگەن سۈيى مۇۋاپىق مىق-دارda.

[ياسىلىشى] قېتىقنى ئۈيۈتۈپ سۈيى سۈزۈپ ئېلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۆت خالتىسى ياللۇغى، ئۆت تاش كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 mlلىتىردىن 4 ~ 3 ھەپتە ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تەمرى ھىندى، گۈلبىنەپشە، خىيارشەنبەر تەڭ مىقدارda.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ چۆككۈدەك سۈدا دەملەپ، تەمى چىققاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۆت خالتىسى ياللۇغى، قەۋزىيەتكە شىپا بولى-دۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم-

دا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئوغرىتىكەن، سېمىزئوت ئۇرۇقى تەڭ مىقدار-دا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ تەمى چىق-قاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۆت خالتىسى ياللۇغنا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم-دا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئېگىر، نانخا، كاسىنە، بەدىيان، كاكىنەچ تەڭ مىقدار دا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۆت خالتىسى ياللۇغى، جىگەر ياللۇغى، ئۆت تاش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

ئاشقازان ياللۇغى

بۇ ئۆتكۈر ئاشقازان - ئۈچەي ياللۇغى، زەھەرلىنىش ياكى يۇقۇملىنىش قاتارلىق سەۋەبتىن پەيدا بولىدىغان ئاشقازان ئىچكى پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى بولۇپ، كۆپىنچە ئىشتىھاسىزلىق، تاماق يېسە كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ئاشقازان ئاغرىش،

بەزىدە بەلغەمدەك، بەزىدە ياغدەك، بەزىدە قان ئارىلاش شىلىم-شىق ماددىلارنى ياندۇرۇش، ئاشقازان ئۈدۈلى كۆيگەندەك سېزىم بولۇش، باسقاندا ئاغرىش، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىپ، ئىچى سۇرۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بۇ كۆپىنچە دائىم سوغۇق، غىدىقلىغۇچى ئىچىملىكلەر، يېمەكلىكلەر مەسىلەن: پىۋا، ھاراق، تاماكا، لازا، ئاچچىقسۇ، لەڭپۇك، راڭپىزا قاتارلىقلارنى دائىم كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا، ئاشقازان دىۋارىنى غىدىقلاپ، ئاشقازاندا يالۇغ (ئىشىشىق) پەيدا قىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئاشقازان يالۇغىغا جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش جالىنۇس، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نوشدارى، گۈلقەنت قاتارلىق نۇرغۇن ئەۋزەل داۋالاش رولىغا ئىگە شىپالىق ياسالما دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] يېزىخۇ 50 گرام، ناۋات 40 گرام.

[ياسىلىشى] يېزىخۇنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋات تالقىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئەلگەكتىكى يېرىك قىسمى ساقلاپ قويۇلىدۇ.

[تەسىرى] ئاشقازان يالۇغى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. تاماق سىڭدۈرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، جىگەر يالۇغى، دىئابېت، پەتەق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن 7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ، يېزىخۇنىڭ يېرىك قىسمى چايلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: يېزىخۇنى پىچان دېھقانلىرى قۇربان ھېيتلاردا

گۆشنى كۆپ يەپ سالغاندا، چەينەككە دەملەپ قويۇپ مېھمانلارغا قۇيىدۇ. يېزىخۇ چېيىنى ئىچكەندە ھەرقانچە كۆپ گۆش، تاماق يېيىلسىمۇ، سىڭىپ ھەزىم بولۇپ كېتىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] سۇزە ياپرىقى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.

[ياسىلىشى] سۇزىنى يۇمشاق يانجىپ، شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا 40 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاشقازان يالليۇغى، ئاشقازان كۆپۈش، گىرىژ، ئاشقازانىنىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

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

3 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] رەيھان يوپۇرمىقى 100 گرام، شېكەر 300 گرام.

[ياسىلىشى] رەيھان يوپۇرمىقىنى يانجىپ، شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا 40 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاشقازان يالليۇغى، نېرۋا ئاجىزلىقى، يۇرەك ئاجىزلىقى، بەرەس قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] بۇيا ئۇرۇقى 50 گرام، كالا سۈتى 500 مىللىلىتىر، شېكەر 50 گرام.

[ياسىلىشى] بۇيا ئۇرۇقىنى كالا سۈتىگە 24 سائەت چىلاپ ئېلىپ، قۇرۇتۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاشقازان يالليۇغى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 1 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] نەشپۈت 200 گرام، شورپا 500 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] نەشپۈتنى ئاقلاپ، پاقلان گۆشى بىلەن قاينىتىپ شورپىسى ئېلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاشقازان كۆپۈشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن، كەچتە 100 گرام نەشپۈت يېيىلىدۇ، چۈشتە شورپا ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قارىغاي مېۋىسى 50 گرام، شېكەر 50 گرام.

[ياسىلىشى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاشقازان يالليۇغا شىپا بولىدۇ.

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

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قوي تىلى بىر دانە، سۈزمە تالقىنى 10 گرام.

[ياسىلىشى] قوي تىلىنى توغراپ، ئوتتا پىشۇرۇپ، سۈزمە تالقىنىنى سېپىپ كاۋاپ قىلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاشقازان يالليۇغا، ھەزىم ناچارلىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تىلدىن كۆندە 2 ~ 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر تال يېيىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى 7 ~ 5 كۈنگىچە داۋام قىلسا بولىدۇ.

8 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇخۇم بىر دانە، زىرە، نانخا 0.5 گرامدىن.

[ياسلىشى] تۇخۇمدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ئىچىگە يۇقىرىقى دورا تالقانلىرىنى كىرگۈزۈپ، قاسقاندا ياكى قوقاستا (قوقاسقا كۆمگەندە تۇخۇم خېمىر بىلەن ئورۇلىدۇ) پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان ئاغرىش، ئاچچىق سۇ يېنىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سوغۇق مىزاجلىقلار قوقاسقا كۆمگەندىن، ئىسسىق مىزاجلىقلار ھوردا پىشۇرۇلغانىنى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن بەش كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

9 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇخۇم بەش دانە، زىرە تالقىنى بەش گرام.

[ياسلىشى] تۇخۇمنى پىيالىگە تۆكۈپ، زىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قاسقاندا دۇملەپ ھوردا پىشۇرۇلىدۇ.

[تەسىرى] ئاشقازان يالللۇغى، ئاشقازان ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قوينىڭ ئاچچىق ئۆچىيى بىر دانە.

[ياسلىشى] ئۆچەينى تازىلاپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇلىدۇ.

[تەسىرى] ئاشقازان يالليۇغى، ئاشقازان ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 50 گرام.

[ياسىلىشى] 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سەپرادىن بولغان ئاشقازان يالليۇغى، ئاشقازان ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

12 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] جۇۋىنە 100 گرام، سۈت بىر لىتىر.

[ياسىلىشى] جۇۋىنەنى سۈتتە قاينىتىپ ئېلىپ، قۇرۇتۇپ، سىرتىدىكى پوستىنى ئېلىپ تاشلاپ، سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاشقازان يالليۇغى، ئاشقازاندىكى يەل، تاماق سىڭمەسلىك قاتارلىق ئاشقازاننىڭ نۇرغۇن كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قەلەمپۇر، دارچىن، بەدىيان، لاچىندانە، نانخا تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاشقازان يالليۇغى، ئاشقازان كۆپۈش، ئاشقازان ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 3 ~ 1 گرامنى قاينىاق سۇدا دەملەپ، تەمنى چىقىرىپ، بىر مەزگىل ئىچىپ بېرىلىدۇ.

14 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاملە 200 گرام، سۇت 600 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] ئاملىنى سۇتكە چىلاپ، 24 سائەت تۇرغۇزۇپ ئېلىپ، يۇيۇپ، شاكاللىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، ئىككى لىتىر سۇدا بىر لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، مۇزاپىق شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان يالليۇغى، ئاشقازان ئاغرىقى، ئىشتىها تۇتۇلۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

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

يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقى

يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر — تەكشۈرۈش سايمانلىرىغا چىقمايدىغان، تېۋىپ بىمارنى ئىنچىكە كۆزىتىپ، دىئاگنوز قويۇشنى تەلەپ قىلىدىغان كېسەللىكلەردۇر.

يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقى — قالايمىقان ئوزۇقلىنىش، پىشمىغان خام مېۋىلەرنى يېيىش، بۇزۇلغان تاماقلارنى يېيىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قورساق كۆپۈش، ئېسىلىش، ئاغرىش، ئىشتىهاسى تۇتۇلۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش، ھەتتا يەل سەۋەبىدىن شوك بولۇپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا جاۋاب

كۈمۈنى، مەجۇنى نانخا قاتارلىق دورىلار كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئېگىر 100 گرام.

[ياسىلىشى] ئېگىرنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۈدا قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئاچچىق دورا ئىچەلمەيدىغانلارغا مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇلىدۇ.

[تەسىرى] يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقى، قورساق كۆپۈش، كۆكۈل ئېلىشىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېۈندە ئىۋچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ ياكى چاي ئورنىدا دەملەپ دائىم ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] نانخا (جۇۋىنە) 50 گرام، سۇت 500 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] نانخانى سۇتتە قاينىتىپ، قۇرۇتۇپ، سىرتقى پوستىنى چىقىرىۋېتىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقى، قورساق كۆپۈش ۋە باشقا يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سۇزە بىر ھەسسە، شېكەر ئۈچ ھەسسە.

[ياسىلىشى] ھۆل سۇزە يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ، شې-

كەرنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، گۈلقەنت ياسىلىدۇ ھەمدە ئاپتاپتا 40 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.

[تەسىرى] يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقى، قورساق كۆپۈش، ئېسىلىش، كۆڭۈل ئېلىشىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى قۇرۇق ياپرىقىنى مۇژاپىق قاياناق سۇغا سېلىپ دەملەپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] يېزىخۇ 35 گرامغىچە.

[ياسىلىشى] چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقى، قورساق كۆپۈش، تاماق سىڭمەسلىك، تاماقتىن زەھەرلىنىش قاتارلىقلارغا بېرىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چايغا سېلىپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئوغرىتىكەن، زىرە، بەدىيان مۇژاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقى، قورساق كۆپۈش، كۆڭۈل ئېلىشىش، تاماق سىڭمەسلىك، يەلدىن بولغان شوك قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياكى قايسى خىلى بولسا شۇنى كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئوغرىتىكەن، بەدىيانىنى دەملەپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

6 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] خەشخاش مۇزاپىق مىقدارىدا.
[ياسىلىشى] خەشخاشنى چالا سوقۇپ، 10 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئىسسىق يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] لاچىندانە، قەلەمپۇر، دارچىن 15 گرامدىن، پىلپىل بەش گرام، قارىمۇچ، خولىنجان يەتتە گرامدىن، زەپەر خەمىكى، ئاپېلسىن پوستى 20 گرام.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلار چالا سوقۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقى، قورساق كۆپۈش، ئىشتىھاسى تۆتۈلۈش، تاماق سىڭمەسلىك، سوغۇق يەلدىن بولغان يەلتاشما قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورىدىن ئۈچ گرامنى 200 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

8 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] خىيارشەنبەر 15 گرام، سانا 10 گرام، رەۋەن بەش گرام، كالا سۈتى 400 مىللىلىتىر.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى سۈتكە چىلاپ، بىرلا ئۆرلىتىپ سۈزۈپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقى، قەۋزىيەت، قورساق كۆپۈش، ئىشتىھاسى تۆتۈلۈش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

قۇسۇش

قۇسۇش — مۇستەقىل بىر كېسەللىك بولماستىن، باشقا كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى سۈپىتىدە يۈز بېرىدۇ. قۇسۇش ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان خىزمىتى بۇزۇلۇش ۋە جىگەر، بۆرەك، ئۇچۇي، مېڭە، يۇلۇن، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالاردىكى كېسەللىك سەۋەبىدىن يۈز بېرىدۇ، يەنى ئاشقازانىنىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىش، ئۆت يالۇغى، قالايمىقان ئوزۇقلىنىش، ئۇچەي توسۇلۇش قاتارلىقلاردىن قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاشتا سەۋەبىنى يوقىتىش ئاساس قىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئامىلە، كەھرىۋا، تەمرى ھىندى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تاباشىر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سەپرادىن (قۇرۇق ئىسسىقتىن) بولغان قۇسۇشقا داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئېگىر، قەلەمپۇر، مەستىكى، سۇزە يەتتە گرامدىن، گۈلقەنت 300 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلقەنتكە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاشقازان سوۋۇپ كېتىشتىن بولغان قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 40 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئۈزۈن يىل ئوتۇن قالانغان ئوچاق داڭگىلى (چالمىسى) 100 گرام، بادام، زەنجىۋىل 30 گرامدىن، ناۋات 50 گرام.

[ياسىلىشى] ھەممىسىنى قاينىتىپ، سۈيى سۈزۈۋېلىنىپ، ناۋاتنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاشقازان سوۋۇپ كېتىشتىن بولغان قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر قىزىق ھالەتتە ئىچىلىدۇ.

قەۋزىيەت

بۇ ئۇچەينىڭ قۇرۇقلۇقى ئېشىپ كېتىش، قۇرۇق ۋە قۇرۇق ئىسسىق تاماق، دورا قاتارلىقلارنى دائىم ئىستېمال قىلىش، سەپرا خىلىتىنىڭ چوڭ ئۇچەيگە ئورۇنلىشىۋېلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئىشتىھاسى

تۇتۇلۇش، قورساق كۆپۈش، 3 ~ 2 كۈنگىچە تەرەت كەلمەسلىك ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان ئۇچەي كېسەللىكىدۇر.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە قەۋزىيەتكە ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقە-يا، ھەببى تەنكار، ھەببى رەۋەن، ھەببى ئىخراج، ئىترىفىل، سانا قاتارلىق دورىلار بىمارنىڭ كېسىلىگە قارىتا تاللاپ بېرىلە-دۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] كۆكچېچەك، چىغىرتماق غوزىكى تەڭ مىقدار-دا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يې-رىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم-دا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] خىيارشەنبەر 15 گرام، سانا بەش گرام، سۇت 200 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى پاكىز، سوغۇق سۇدا تېزلىكتە يۇيۇپ، سۇتكە چىلاپ قاينىتىپ، بىرلا ئۆرلىتىپ سۈزۈپ تەييار-لىنىدۇ.

[تەسىرى] قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] رەۋەن 50 گرام.

[ياسىلىشى] رەۋەننى چالا سوقۇپ، 100 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

[تەسىرى] قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تەرەنجىبىن 100 گرام، سانا 10 گرام، سۇت بىر لىتىر.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى سۇتكە چىلاپ، بىر ئۆرلىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سانا 50 گرام، سۇت 500 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] سانانى سۇتكە چىلاپ، بىر ئۆرلىتىپ قايناتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: شورپا، سۈيۇق - سەلەك تاماقلار، كۆكتاتلار، ھۆل مېۋىلەر، سوغۇق تەبىئەتلىك ئىچىملىكلەرنىڭ كۆپىنى-

چىسى، سۇت قاتارلىقلار قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

گۆش، تۇخۇم، گۈرۈچ تاماقلىرى، قورۇپ ئەتكەن تاماقلار كۆپىنچە قەۋزىيەت پەيدا قىلىپ قويىدۇ. شۇڭا، بۇلارنى ئەستە تۇتۇش لازىم.

ئىچ سۈرۈش

ئاشقازان ۋە ئۇچەينىڭ ماددىلىق ۋە ماددىسىز بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن ئاشقازان خىزمىتى ئاجىزلىشىش، ئاشقازان سۇيۇقلۇقى قى تۆۋەنلەپ كېتىشتىن ئىچ سۈرۈش پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۇقۇملىنىشتىنمۇ پەيدا بولىدۇ. ئىچ سۈرۈش ئادەتتە چوڭ تەرەت قېتىم سانى كۆپ بولۇش ھەم سۇيۇق كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىچ سۈرۈشكە سۇفۇپى مامرانچىنى، قۇر-سى تاباشىر، قۇرسى كەھرىۋا قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] موزا 10 گرام، تۇخۇم بەش دانە.

[ياسىلىشى] موزىنى قورۇپ سارغايتىپ، ھاۋانچىدا سو-قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم سېرىقىغا قوشۇپ پوشكال تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىچ سۈرۈش، تولغاق قاتارلىقلارغا شىپا بولـ-ىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چوڭلار بەش تۇخۇمنىڭ پوشكىلىنى ئەتىگەن، كەچ ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] موزا 20 گرام.

[ياسىلىشى] موزىنى قورۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەك-

تىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرام موزا تالقىنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] سېمىزئوت 500 گرام.
[ياسىلىشى] سېمىزئوتنى يانجىپ، سۇيى چىقىرىلىدۇ، قايىنىتىپ سۇيى ئېلىنىسىمۇ بولىدۇ.
[تەسىرى] سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈش، تولغاقتا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 20 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.
ئەسكەرتىش: سېمىزئوتنى تاماقتا قوشۇپ سەي ئورنىدا يېسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۈنۈم بېرىدۇ.

4 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 10 گرام، گۈرۈچ 50 گرام.
[ياسىلىشى] پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى گۈرۈچكە قوشۇپ قايىنىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، بىر قېتىمدا بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

5 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] مەستىكى 10 گرام، گۈلقەنت 100 گرام.
[ياسىلىشى] مەستىكىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلقەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] شۇمبۇيا مۇزاپىق مىقدارىدا.
[ياسىلىشى] قاينىتىپ سۈيى ئىلىنىدۇ.
[تەسىرى] بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا سۈيى بىلەن بالىلارنىڭ پۈتى يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

7 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] قوناق نېنى 50 گرام.
[ياسىلىشى] چالا كۆيدۈرۈپ سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] قورساق ئاغرىپ، ئىچ سۈرۈش، كۆڭۈل ئېلىشىشقا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] جىگدە، دادۇر مۇزاپىق مىقدارىدا.
[ياسىلىشى] تازىلاپ، يۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم مۇزاپىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] مامرانچىنى 20 گرام، ناۋات 20 گرام.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىچ سۇرۇشكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇۋاسىر

بۇ مەقئەتكە ئېغىر بېسىم چۈشۈش ۋە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەقئەت يولىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىشىدىن ئۇزۇم دانچىلىرىدەك قانلىق پۈۋەكچە پەيدا بولىدىغان مەقئەت كېسەللىكى بولۇپ، ئۇ ئىچكى بۇۋاسىر ۋە تاشقى بۇۋاسىر دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. تاشقى بۇۋاسىردا ھەر خىل شەكىلدىكى مونەكچە گۆش ئۆسۈكچىلىرى بولۇش بىلەن بىللە، ئىچكى - تاشقى بۇۋاسىرلاردا مەقئەت قىچىشىش، ئاغرىش، تۈتقاندا مونەكچە مەلۇم بولۇش، تەرەت بىلەن قان كېلىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە بۇۋاسىرغا مۇقەل ياسالمىلىرى ئاساسلىق ئىشلىتىلىدۇ.

1 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] پونۇس مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] بۇۋاسىرغا، قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چايغا سېلىپ دائىم دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] بۇقا ئۆتى بىر دانە.

[ياسىلىشى] تاۋاققا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ～ 1 قېتىم بىمار بۇقا ئۆتىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] يانتاق شېكىرى 30 گرام، سېرىق ھېلىلە پوسـ
تى 10 گرام، يانتاق گۈلى 20 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 600 مىللىلىتىر سۇدا قاينـ
تىپ، 300 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ. ئىچىنى بوشىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. بىمار لازا، ئاچچىقسۇ، كالا گۆشى، ئات، تۆگە، ئۆچكە گۆشلىرىدىن، ھاراق ئىچىشتىن پەرھىز قىلىش لازىم.

2. كۈندە مەقئەتنى 3 ～ 2 قېتىم يۇيۇش، بولسا چوڭ تەرەتتىن كېيىن مەقئەتنى سوغۇق سۇدا يۇيۇپ بېرىش لازىم.

3. ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغانلار ھەر 50 ～ 40 مىنۇتتا بىر قېتىم ئورنىدىن تۇرۇپ ئازراق مېڭىپ ھەركەت قىلىش، ئۇزۇن ئولتۇرۇۋېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

4. دائىم كۆچلۈك، قۇرۇق ئىسسىق تاماقلارنى يېيىشتىن ساقلىنىش، ئارىلاپ سۇيۇق ـ سەلەك تاماقلارنىمۇ قوشۇپ ئىسـ

تېمال قىلىش، ھۆل مېۋىلەرنىمۇ ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

5. قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش، بانان، ئاختۇر-ما، چامغۇر، سەۋزە قاتارلىق ئىچىنى بوشاتقۇچى مېۋە، كۆكتات-لارنىمۇ ئارىلاپ ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

چۈقۇق

ئۇچەيلەرنىڭ بەدەن بوشلۇقلىرىنىڭ تامامىرىدىكى ئاجىز جاي-لاردىن ياكى ئاراش بوشلۇقلاردىن پۈلتىيىپ چىقىۋېلىشى چۈقۇق دەپ ئاتىلىپ، كېيىنكى چاغلاردا رۇسچىدىن قوبۇل قىلىنغان ئاتالغۇ بويىچىمۇ، «گىرىژ» (گرىژ) دەپ ئاتىلىپمۇ كەلمەكتە.

چۈقۇقلار ئىچكى چۈقۇق ۋە سىرتقى چۈقۇق دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. سىرتقى چۈقۇق: يىرىق چۈقۇقى، سان (يوتا) چۈقۇقى، بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان كىندىك چۈقۇقلا-رىغا بۆلۈنىدۇ. ئىچكى چۈقۇقلار ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ.

چۈقۇقلار پەيدا بولغان ۋاقتى ۋە ئاساسىي سەۋەبلىرىگە ئاسا-سەن تۇغما چۈقۇق ۋە تۇغۇلغاندىن كېيىنكى چۈقۇق دەپ ئايرىلى-دۇ.

چۈقۇق يېڭى پەيدا بولغان، بەك ئۇزىراپ كەتمىگەن بولسا، يەللىك تاماقلاردىن، قەۋزىيەت بولۇشتىن، بەك سوغۇقلۇق قى-لىشتىن، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈشتىن، سەكرەشتىن، ۋار-قىراشتىن، كۈچەپ يىغلاشتىن ساقلانغاندا، كۆپىنچىسى ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ياسالما دورىلاردىن مەجبۇرىنا، جاۋارىش

كۈمۈنى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] قوي بۆرىكى بىر دانە، يۇلغۇن يېلىمى تالقىنى ئۇچ گرام.

[ياسىلىشى] قوي بۆرىكىنى كاۋاپ قىلىپ، يۇلغۇن يېلىمىنى ئۇستىگە سېپىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يەلدىن بولغان يىرىق چۈقۇقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، بىر قېتىمدا بىر بۆرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ. 40 ～ 30 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] پۇنۇس 50 گرام.

[ياسىلىشى] پۇنۇسنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

[تەسىرى] قەۋزىيەتتىن بولغان چۈقۇققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ملىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] جۇۋىننە 10 گرام، تۇخۇم ئېقى بىر دانە.

[ياسىلىشى] جۇۋىننەنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كىندىك چۈقۇقىغا داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۈندە بىر قېتىم كىندىككە چاپلاپ قويۇلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئىپار 0.1 گرام، ھەسەل بىر گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كىندىك چۇقۇقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا كۈندە بىر قېتىم كىندىككە چاپلاپ قويۇلىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ھۆل سۈزە يوپۇرمىقى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۇچ كىلوگرام.

[ياسىلىشى] سۈزە يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپتا 40 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يىرىڭ چۇقۇقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلارغا مىقدارى ئازايتىلىپ بېرىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاق يەر يىلىنى بىر دانە، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] يىلان قۇرۇق بولسا، كۆزى ئېلىۋېتىلىپ، قالغان قىسمى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ھۆل بولسا، تېرىسى سويۇلۇپ، ئىچى تازىلىنىپ، باش، قۇيرۇقى ئېلىپ تاشلىنىپ قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ.

[تەسىرى] چۇقۇقتا، ئاقكېسەل، يامان يەل، يارا، راكقا، قان قويۇلۇش، لەقۋا، ماغدۇرسىزلىنىش، سوغۇقتىن بولغان مەزى بېزى يالىلۇغى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

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

گۆشىنى شورپىسى بىلەن يەنى، 30 گرامدىن كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلار ئاچچىق-سۇ، ئاش كۆكى قاتارلىقلار بىلەن ئېھتىيات قىلغان ئاساستا ئاز - ئازدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] يېزىخۇ مۇزاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يىرىق، قورساق چۈقۇقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قاياناق سۇدا دەملەپ، ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا دائىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] چامغۇر مۇزاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] ئاقلاپ، يۇيۇپ، توغراپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چۈقۇقا، بۆرەك، ئۆتتىكى تاش، كاناي يالليۇ-غى، بەدەن ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئەنجۈر بىر كىلوگرام، شېكەر تۆت كىلوگرام.

[ياسىلىشى] ئەنجۈرنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۈزۈپ، سۇ-يىدە شېكەرنى قىيام قىلىپ ئۈستىگە ئەنجۈر سېلىنىپ تەييارلە-نىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان يىرىق چۈقۇقىغا شىپا بولە-دۇ.

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

10 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] مەستىكى، ئەنزىرۇت، كۇندۇر، جويۇز، ئاقاقىيا، زەمچە، سەبرە، جۇۋىننە، زىرە 10 گرامدىن، بېلىق مېيى 45 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېلىق مېيىغا قوشۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ. چۇقۇققا قارىتا يۇمشاق رەخت ياكى پاختىدىن مونەكچە تەييارلىنىدۇ. مونەكچىنى يىرىققا تاڭىدىغان ئوتتۇرىسىدا ئىنچىكە رېزىنكىسى بار، 3 ~ 2 لىك كەڭلىكتىكى سوزۇلىدىغان رىزىنكىدىن بەلـدىن، چاتراقتىن ئايلاندۇرۇپ ئۇلاپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يىرىق چۇقۇقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مونەكچىنى دورىغا مىلەپ، چۇقۇق كىرگۈزۈۋېتىلىپ ئۇستىگە قويۇپ، بەل، يىرىق رېزىنكىسى ئۇستىدە بېكىتىلىپ قويۇلىدۇ. تۆت كۈندە بىر دورا ئالماشتۇرۇلۇپ، 50 ~ 20 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرىدۇ. يۇقىرىقى چارىنى قورساق چۇقۇقىغىمۇ قوللانسا بولىدۇ.

سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى

بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش

بۇ كېسەللىك گۆش، ماي، كۈچلۈك تاماقلارنى دائىم كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىش ياكى ئاخشىمى كۆپ تاماق يەپلا ئۇخلاش، دائىم ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىش، كۆپ ھەركەت قىلماسلىق، جىسمانىي ئەمگەكلەرنى ئاز قىلىش، قاينىاق سۈنى ئاز ئىچىش، تەرەت قىستىغاندا ۋاقتىدا تەرەت قىلماسلىق، سۈيدۈك، مەنىي تۇتقۇچى دورىلارنى قالايمىقان، كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن قان قويۇلۇپ، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، قاندا قويۇق، پىشمىغان يېپىشقاق ماددىلارنىڭ كۆپىيىشى بىلەن سۈيدۈكنىڭ قىيامى قويۇلۇپ، بۆرەكتە ئاسانلا چۆكمە ھاسىل قىلىش پەيدا بولىدۇ. سەپرا ماددىلىرىنىڭ سۈيدۈك يوللىرىدا كۆپىيىشى بىلەن سۈيدۈك يوللىرى يۇقۇملىنىپ، ئاجرالغان يات ماددىلاردىنمۇ، ئاسانلا تاش پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

داۋالاشتىن بۇرۇن ئاۋۋال يەللىك، گۆشلۈك يېمەك ـ ئىچ-مەكلەردىن، كۈچلۈك نەچچە خىل تاماقنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستې-مال قىلىشتىن، ئاخشىمى كۆپ تاماق يەپ ئۇخلاشتىن (تاماق يېمىسە تېخىمۇ ياخشى)، يۇمشاق كارىۋاتتا يېتىشتىن، كۆپ جىما قىلىشتىن، كۆپ ھەركەت قىلماسلىقتىن، قاينىاق سۈنى ئاز ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم.

داۋالاشقا كىرىشكەندە، ئاۋۋال يەڭگىل سۈرگۈ دورىسى بې-
رىلىپ، ئۈچ كۈن بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن ئۇيغۇر تېبابەت
ياسالمىلىرىدىن: بەدىيان ئەرقى، كاسىنە ئەرقى ئۇسسۇلۇق ئور-
نىدا بېرىلىدۇ. مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇد ياكى مەجۇنى ئەقرەب قائ-
دە بويىچە يېيىشكە بېرىلىدۇ. شەربىتى كاكىنەچ، شەربىتى
خارخەسىك، شەربىتى بۈزۈرى قاتارلىقلارمۇ قوشۇمچە ئارىلاپ
بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق، بادام مېغىزى، سېرىقماي 20 گرام-
دىن، سۈت 500 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] مېغىزلارنى شاكىلىدىن ئايرىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۆرەك، سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشلارنى چىقىرى-
دۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلار كۈندە ئەتىگەندە نان،
سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] چامغۇر، ئاق تۇرۇپ، سەۋزە، كەرەپشە، زەي-
تۇن يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] كۆكتاتلارنى توغراپ، زەيتۇن يېغىدا قوشۇپ
پىشۇرۇلىدۇ.

[تەسىرى] سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشلارنى چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دائىم تاماققا قوشۇپ ياكى سەي ئور-
نىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سەۋزە، بېدە، سۈزە بىر ھەسسە، شېكەر ئۈچ
ھەسسە.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى قائىدە بويىچە ئايرىم - ئايرىم ئېلىپ تازىلاپ، سەۋزە بولسا مۇۋاپىق چوڭلۇقتا توغرىلىدۇ، بېدە، سۇزىلەر يۇمشاق سوقۇلۇپ، مۇرابا ۋە گۈلقەنت ياسىلىدۇ.

[تەسىرى] قانىنى تازىلاپ، تاشنى پارچىلاپ چىقىرىشقا يارىدەم بېرىدۇ ھەم تاشنى ئېرىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] خولىنجان، سىيادان، بەدىيان، ئوغرىتىكەن، سەۋزە، قوغۇن، تاۋۇز شاپىقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاكىنەچ قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنىڭ قايسى خىلى بولسا، شۇ خىلى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] تاش چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىچىلىدۇ. بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياۋا توشقانىنىڭ گۆشى بىر كىلوگرام، سۇت تۆت لىتىر.

[ياسىلىشى] توشقان گۆشىنى سۇتتە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۆرەك، ئۆتتىكى تاشلارنى يوقىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، توشقانىنىڭ گۆشىنى يەپ، سۇيى ئىچىپ بېرىلىدۇ، بىر توشقانىنى ئىككى

كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] خولىنجان، سىيادان 50 گرامدىن، ھەسەل 300 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۆرەكتىكى تاشنى چىقىرىدۇ.

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

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق مېغىزى 125 گرام، زەيتۇن يېغى 30 مىللىلىتىر، شېكەر 50 گرام.

[ياسىلىشى] ياڭاق مېغىزىنى زەيتۇن يېغىدا قورۇپ، سوقۇپ، شېكەرنى قوشۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۆرەك، سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كەينىدىن سۇت ئىچسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

8 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئادراسمان ئۇرۇقى، يېزىخۇ 50 گرامدىن، شېكەر 100 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۆرەك، سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشنى ئېرىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرامى سۇت بىلەن ئىچىلىدۇ. بۇ بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

9 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ھەجرۇلىيەھۇد 10 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى 30 گرام، قاپاق مېغىزى 30 گرام، سۇزە 20 گرام.

[ياسلىشى] ھەجرۇلىيەھۇدنى ساپلىققا سېلىپ قورۇپ سارغايتىپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۆرەك، سۇيدۇك يوللىرىدىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ～ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇسسۇلۇقىغا سۇت، تاماققا زەيتۇن ياكى كۈنجۈت يېغى ئىشلەتسە دورا ئۇنۇمى تېخىمۇ تېز بولىدۇ.

10 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق، كىشمىش ئۇزۇم تەڭ مىقدارىدا.

[ياسلىشى] خۇرۇچلارنى شاكاللىرىدىن ئايرىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۆرەك، سۇيدۇك يوللىرىدىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەندە ياكى كەچتە 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر ئاي سىجىل داۋاملاشتۇرسا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

11 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] سېرىق قوناق ساقلى، مەدىكى، يىلتىزى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[ياسلىشى] قايسى خىلى بولسا شۇنى ياكى تېپىلسا ھەممىـ

نى بىر قىلىپ 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

بىز ئەمەلىي داۋالاش جەريانىدا ئىلمان چاي، توڭلاتقان چاي، سامسا، رېستۇران گۆش قورۇمىلىرى، قوغۇن، لازا، ئاچچىقسۇ، كالا، ئۆچكە، تۆگە گۆشلىرىنىڭ كېسەلنى قوزغاپ، ئاغرىقنى كۈچەيتىۋېتىدىغانلىقىنى بايقىدۇق.

سۈيدۈك يولىدا توسۇلۇش بولمىغاندا چاينى كۆپ ئىچىشىنىڭ، سۈيدۈك يولىدا توسۇلۇش بولۇپ، بۆرەك سۇلۇق ئىششىغاندا چاينى مۇڭاپىق، ئاز ئىچىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى ھېس قىلىدۇق.

ئىسسىق چاي، قايناق سۇ، تاۋۇز، يۇمشاق پىشقان نان، سۈيۈق - سەلەك، يەلسىز تاماقلار بىمارلارنىڭ دائىم ئىستېمال قىلىشىغا مۇڭاپىق كەلدى.

بسم الله

بۇ يۇقۇملىنىش ۋە ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان سۈيدۈك يولىنىڭ يالليۇغلىنىشى بولۇپ، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش، سۈيدۈك تېمىپ كېلىش، سۈيدۈكتە يىرىڭ بولۇش، قىزىتما، بەل ۋە پۇت - قوللار سىرقىراپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت ياسالمىلىرىدىن ئەرقى ئەنگۈر شىپا، ئەرقى كاسىنە، ئەرقى چۆپچىن، مەجۇنى چۆپچىن، قۇرسى كاكىنەچ قاتارلىق دورىلار بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قارىتا تاللاپ بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كۆكچېچەك پاقىيوپۇرمىقى، يىلتىزى 50 گرامدىن.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سىزلامغا، سۈيدۈك كەلمەسلىككە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۆمۇر تىكەن 50 گرام، سىركە 100 مىللىلىتىر، شېكەر 50 گرام.

[ياسىلىشى] تۆمۇر تىكەننى سوقۇپ سىركە، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سىزلامغا، سۈيدۈك تۇتۇلۇشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] يۇمران قاپاق ياكى ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سىزلامغا، سۈيدۈك كەلمەسلىككە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

ئاياللار كېسەللىكلىرى

ئاق خۇن كۆپىيىش

بۇ بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى، جىنسىي يول ۋە بالىياتقۇنىڭ ھەر خىل يۇقۇملىنىشلىرىدىن، شۇنداقلا ئىچكى جەھەتتىن بەدەن-نىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش، تاشقى جەھەتتىن سىرتقى جىنسىي ئەزا تازىلىقىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، بالىياتقۇدىكى ئىش-شىق ۋە داس بوشلۇقىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ياش ۋە ئوتتۇرا ياش ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچ-رايدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىن مىقدا-رى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئاق ئاجرالما ماددىلار كېلىش، ئېغىرلاشقانسېرى سۈيۇقلۇقنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ، پۈرىقى ئۆت-كۈرلىشىپ سېسىق پۈراش، بەل، يوتا سىرقىراپ ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە مەجۇنى چۆپچىن، ئىترىفىل چۆپچىن، مەجۇنى ئەفئى ، ماددەتۇلھايات، مەجۇنى ئۆشبە قاتارلىق دورىلار ئاق خۇن كېسىلىگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئاق خۇن كېسىلىگە تۆۋەندىكىدەك ئاددىي ئۇسۇللارمۇ قوللىنىلىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] موزا 50 گرام.

[ياسىلىشى] موزىنى سارغايغىچە قورۇپ، ھاۋانچىدا سو-

قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاكىز پاختا ئوتتۇرىسىغا ئېلىپ ياكى پاختىغا مىلاپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاق خۇن كۆپىيىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پاختا ئاخشىمى ياتقۇچە كۈندە بىر قېتىم جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] زەمچە، ئانارگۈلى تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] زەمچىنى ئوتتا سەل قىزدۇرۇپ، ئانارگۈلى بىلەن ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاق خۇننى توختىتىدۇ، پەرجىنى كىچىكلىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پاكىز پاختىغا دورىنى مىلاپ، ئاخشىمى ياتقىچە كۈندە بىر قېتىم جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.

تۇغماسلىق

بۇ ئەر ـ ئايال ئىككىلا تەرەپكە مۇناسىۋەتلىك بولغان مۇرەككەپ كېسەللىك بولۇپ، ئەر تەرەپتىكى سەۋەبلەردىن تاشقىرى، ئاياللاردىكى ئومۇمىي بەدەنلىك كېسەللىكلەر ياكى بالىياتقۇ تولۇق تەرەققىي قىلالماسلىق، تۇخۇمدان، تۇخۇم توشۇش نەيچىسى، بالىياتقۇ بوينى ۋە بالىياتقۇنىڭ ئۆزىدىكى بىر قاتار كېسەللىكلەر، قان ئازلىق، بالىياتقۇدىكى يەل، ھەددىدىن زىيادە سېمىز ياكى ئورۇق بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. توي قىلىپ ئۇچ يىلغىچە تۇغماسلىق ياكى بىرنى تۇغۇپلا قايتا تۇغماسلىق ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

رېتسېپ
[خۇرۇچى] توشقان، كەپتەر باچكىسى، قۇشقاچ، يىلان گۆشلىرى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسلىشى] يۇقىرىقىلارنىڭ قايسى خىلى بولسا شۇنى ئۆلـ تۇرۇپ، تازىلاپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلـ ىندۇ. يىلانىنىڭ باش، قۇيرۇقى بىر سانتىمېتىردىن ئېلىپ تاشلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئاياللارنىڭ هامىلىدار بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىسـ تېمال قىلىشنى بىر مەزگىل سىجىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ.

هەپ بۇرۇن توختاپ قېلىش

روهىي ئامىللار، قان قويۇلۇش، بالىياتقۇدىكى مەلۇم كېـ سەللىكلەر تەسىرىدىن هەپ 45 ياشقا بارماي تۇرۇپلا توختاپ قالىدۇ. بۇ هەپ بۇرۇن توختاش دېيىلىدۇ.
ئاياللاردا هەپ بۇرۇن توختاپ كەتسە، قان بېسىم يۇقىرىـ لاش، قان تومۇرلار توسۇلۇش، يۈرەك ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزـ لىقى، مېڭىگە قان چۈشۈش قاتارلىق يامان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكنى ۋاقتىدا، مۇۋاپىق داۋالاش مۇهىم.
ئۇيغۇر تېبابىتىدە هەپ توختاشقا زاراڭزا شەربىتى، ئۇبهەل شەربىتى، مەجۇنى خىيارشەنبەر قاتارلىق دورىلار ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ھەيز بۇرۇن توختاشقا تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللانغاندا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئۇبھەل، شېكەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] ئۇبھەلنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، سىجىل ئىچسە، ئايال كىشىنى تۇغماس قىلىپ قويىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 50 ～ 100 ملىلىلىتىر ئىچىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] زاراڭزا چېچىكى، قار لەيلىسى تەڭ مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئازراق شېكەر سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ～ 100 ملىلىلىتىر ئىچىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] نېلۇپەر، بىنەپشە 30 گرامدىن، سانا 35 گرام، زاراڭزا چېچىكى 60 گرام، پۇنۇس 75 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم-
دا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] سانا 50 گرام، سۇت 500 مىللىلىتىر.
[ياسىلىشى] سانانى سۇتتە بىرلا ئۆرلىتىپ ئېلىپ، سۇ-
زۇپ، ئازراق شېكەر سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

بالىياقۇ فۇنكسىيىلىك قانىش

بۇ قان سۈيۈلۈپ كېتىش، قاننىڭ ئۈيۈشۇشچانلىقى تۆۋەن-
لەش، بالىياقۇنىڭ قۇۋۇتىنى تەڭشىگۈچى تەبىئىي قۇۋۇۋەتنىڭ
خىزمىتى قالايمىقانلىشىش، شۇنداقلا بەدەن ئاجىزلىشىش، ئو-
زۇقلۇق يېتىشمەسلىك، غەم - قايغۇ، قاتتىق چارچاش قاتارلىق
روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ،
خۇن تەۋرەش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىن قە-
رەلسىز خۇن كېلىش، كۆزى قاراڭغۇلىشىش، ماغدۇرسىزلە-
نىش، يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىش، ئىشتىھاسىزلىق، ئۈيقۇ-
سىزلىق، بەل بىلەن تۆۋەنكى قورساق قىسمى تېلىپ ئاغرىش
ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە قۇرسى كەھرىۋا، شەربىتى ئەنجىبار، شەربىتى رومان قاتارلىق دورىلار بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ياخشى رول ئويناپدۇ. يەرلىك رېتسېپلاردىن تۆۋەندىكى چارىلەر بىلەن بۇ كېسەللىكنى داۋالاشقا بولىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئانارگۈلى، ئانار پوستى، ئانار ئۇرۇقى تەڭ مىقدارda، ناۋات خۇرۇچلار بىلەن تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ۋە ناۋاتنى ئايرىم ـ ئايرىم ھاۋاندا چىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بالىياتقۇ فۇنكسىيىلىك قاناشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچىلىدۇ. تالقىنىدىن ئۆچ گرام پاكىز پاختىغا ئورىلىپ، جىنسىي يولغا كۈندە بىر قېتىم سېلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] موزا، ئەنجىبار تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى قورۇپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بالىياتقۇ فۇنكسىيىلىك قاناشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تەييارلانغان تالقاندىن 2 ~ 1 گرامغىچە ئېلىپ، پاكىز پاختىغا ئوراپ، جىنسىي يولغا كۈندە 2 ~ 1 قېتىم سېلىنىدۇ.

ئەرلەر كېسەللىكلىرى

جىنسىي ئاجىزلىق

بۇ كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ كۆپىنچە بەدەن ئاجىزلىقى، ئاشقازان، جىگەر، يۈرەك ـ مېڭە، جىنسىي ئەزالارنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرى، مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، نېرۋىسىنىڭ ئاجىزلىقى، ھەددىدىن زىيادە كۆپ قولدا لەززەتلىنىش، زەھەرلىك چېكىملىك چېكىش، ھاراق ئىچىش، ھەددىدىن زىيادە قالايمىقان جىنسىي ئالاقە قىلىش، قان بېسىم چۈشۈرگۈچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، تىنچلاندۇرغۇچى، ئىچ سۈرگۈچى دورىلار-نى دائىم كۆپ ئىچىش قاتارلىق ئامىللاردىن كېلىپ چىقىدىغان كۈنسېرى كۆپىيىۋاتقان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ سۈسلۇقى ياكى يوقىلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئاۋۋال بىمارنى روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، ئاندىن ئۇيغۇر تېبابەت دورا ياسالمىلىرىدىن: لوبۇبى كەبىر، مەجۇنى سۆئلەپ، ماددەتۈلھايات، ھەببى ئەنبەر، ھەببى رىگىماھى، مەجۇنى ئازاراقى، ھالۋائى بىيزە، جاۋارىش زەرئۇ-نى، قۇۋۋەتى باھ قاتارلىق دورىلارنى بىمارنىڭ مىزاجىغا قارىتا، قائىدە بويىچە تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] جاڭگالدا بولىدىغان قىلىورغا بىر دانە.

[ياسىلىشى] تازىلاپ پىشۇرۇلىدۇ ياكى قۇرۇتۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ.

[تەسىرى] باھنى كۆرۈنەرلىك قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] گۆشى ياكى تالقىنىنى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئۇنىڭ قېنىمۇ يۇقىرىقىدەك رول ئويناىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كېلەر گۆشى، يىلان گۆشى تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلار مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىلىپ پىشۇرۇلىدۇ، يىلاننىڭ بېشى، قۇيرۇقى بىر سانتىمېتىر ئېلىپ تاشلىنىدۇ.

[تەسىرى] باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككى قېتىم گۆشىنى يەپ، سۇيىنى 20 مىللىلىتىرغىچە ئىچسە بولىدۇ.

دىققەت: بۇ قاينىتمىنىڭ ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، سوغۇق مىزاجلارغا ماس كېلىدۇ، ئىسسىق مىزاجلار ئىچىشكە توغرا كەلسە، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاپتاپتا قۇرۇتۇلغان قىزىل ئۈزۈم، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، تۇخۇم سېرىقى، يۇمران بۇغا مۇڭگۈزى 20 گرام، ھەسەل 300 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلاردىن بۇغا مۇڭگۈزى، مېغىزلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈزۈمنى يۇمشاق سو-

قۇيۇپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ، سەل سوۋۇتۇپ خۇرۇچلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىقتا شىپا بولىدۇ.

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

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاقسىرقەرھا، كۆچۈلا، قارا، يوغان چۈمۈلە 10 گرامدىن، كۈنجۈت يېغى 100 گرام.

[ياسىلىشى] ئاقسىرقەرھا، كۆچۈلا (زەھەرسىزلەنگىنى) نى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈنجۈت يېغىغا چۈمۈلە بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق جايدا 41 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىقتا مەنپەئەت قىلىدۇ (سوغۇق مىزاجلارغا).

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ياغدا ئالمقان، تاپان، بەل، ئۇرۇق-دان، زەكەر قاتارلىق جايلار ياغلىنىپ، بىر سائەتتىن كېيىن مۇناسىۋەت قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] پىياز، چامغۇر، سەۋزە مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] مۇڭاپىق مىقدارىدىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىقتا داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر خىلىنى ياكى ھەممىسىنى سۈيى بىلەن سىجىل بىر مەزگىل ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

6 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇخۇم سېرىقى 100 گرام، زىرە 10 گرام.

[ياسىلىشى] زىرىنى قورۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكـ تىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىققا داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كـۈندە ئىككـى قېتىم، ھەر قېـ تىمدا 30 ～ 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت: يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بارلار ئەھۋالغا قاراپ ئاز مىقداردىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. قان بېسىمى بەك يۇقـ رى بولغانلار ئىسسىق تەبىئەتلىك قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى ئىسـ تېمال قىلماسلىق لازىم.

7 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] پىياز، كەرەپشە، دارچىن، سىماب تەكـ مىقدارـ دا.

[ياسىلىشى] پىياز، كەرەپشە سۈيىگە سىماب، دارچىن تالـ قىنىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ (سىماب كۈشتە قىلىنىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سىمابنى قېلىن رەختتىن يەتتە قېتىم ئۆتكۈزسىمۇ بولىدۇ ياكى يۇقىرىقى رېتسېپتا سىمابنى دارچىن تالقىنىغا قوشۇپ، ھاۋانچىدا سالايە قىلىپ بەرسە، سىماب دورا تالقىنىغا قوشۇلۇپ كەتسە كۈشتە بولىدۇ).

[تەسىرى] باھنى قوزغايدۇ، مەنىي تۇتىدۇ، لەززەتلىنىشنى ئاشۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا جىنسىي ئەزاغا سۈركەپ بېرىلـ دۇ، ئاندىن جىماغا مەشغۇل بولىدۇ.

8 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] شاقاقۇل 21 گرام، خولىنجان تۆت گرام، خورما تۆت دانە، سۇت 600 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى سۈتتە قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن بىر مەزگىل ئىچىلىدۇ.

9 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئېگىر 36 گرام، مەستەكى 36 گرام، پېدىگەن ئۇرۇقى 12 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

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

10 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] لىسانىل ئاساپىر، زاغۇن ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى تۆت گرامدىن.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، تۆت گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن بۇقا چۈيىسى 30 گرام، تۈخۈم سېرىقى 100 گرام.

[ياسىلىشى] ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سەۋزە، زاغۇن، چامغۇر، ئەنجۇرلەر تەڭ مىقدارداردا، شېكەر مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى تەڭ مىقدارداردا ئېلىپ (ئۇچتىن بىر ھەسسىسچىلىك شېكەر تەييارلىنىدۇ)، چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە تەڭ مىقدارداردا قۇرۇق ئۈزۈم سۈيى قوشۇپ، قاينىتىپ شېكەر سېلىپ قىيام قىلدىنىدۇ.

[تەسىرى] باھنى كۆچلەندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

13 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاق پىياز سۇيى بىر كىلوگرام، ھەسەل بىر كىلوگرام.

[ياسىلىشى] ھەسەل بىلەن پىياز سۇيى بىرگە قاينىتىپ، قىيام قىلىنىدۇ.

[تەسىرى] باھنى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

14 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] پاكىز پولات بىر پارچە.

[ياسىلىشى] پولاتنى قىزىتىپ، 20 ~ 10 قېتىم سۇغا قايتا - قايتا سېلىنىدۇ (تۆمۈر داغمال سۇيى تەييارلىنىدۇ).

[تەسىرى] باھنى كۆچلەندۈرىدۇ، مەنپي تۆتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم-دا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

15 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] سېمىزئوت ئۇرۇقى شىرنىسى 100 مىللىلى-تىر، ناۋات 35 گرام.
[ياسىلىشى] سېمىزئوت سۇيىكە ناۋاتنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولـ-دۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

16 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] جىگدىنىڭ مېغىزى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.
[ياسىلىشى] جىگدە چېچىكىنى يۇمشاق چاناپ، شېكەر قو-شۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپقا 40 ~ 30 كۈن قويۇپ تەييارلىنىـ-دۇ.
[تەسىرى] باھنى كۆچلەندۈرىدۇ، قوزغايدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] چوڭ جىگدىنىڭ مېغىزى، يۇمران بۇغا مۈڭگۈ-زى تەڭ مىقداردا.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] باھنى كۆچلەندۈرىدۇ.

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

ئەسكەرتىش: يۇقىرىقى خۇرۇچلارنىڭ قايسى خىلى بولسا شۇنى ئىستېمال قىلسىمۇ ئوخشاش ئۈنۈم بېرىدۇ.

مەنىي تىز يۇرۇش كېسىلى

بۇ بەدەندە ھۆل سوغۇقلۇقنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپىيىپ كېتىشى نەتىجىسىدە، مەنىي تۇتقۇچى ئەسەب، پەيلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى، نېرۋا ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن زەكەر ئۇچىنىڭ سەزگۈر-لۇكى ئېشىپ كېتىش، نورمالسىز ئىسسىقلىق، مەنىي كۆپلۈك قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، جىنسىي ئالاقە باشلانمايا ياكى باشلىنىش بىلەنلا مەنىي يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي مۇناسىۋەت تولۇق، كۆڭۈلدىكىدەك ئورۇندالماسلىق، لەززەتلىنەلمەسلىك، بەزىدە ئادەتتە زەكەر قايىم بولمايلا مەنىي يۇرۇپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ.

داۋالاشتا ئاۋۋال بىمارنى خاتىرجەم قىلىپ، كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش، ئۇزۇقلىنىشنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەت ياسالما دورىلىرىدىن: مەجۇنى خۇبسىلھەدىد، ھەببى پولات، ھەببى سالاجىت، ھەببى جەدۋار، ھەببى ئىمساك، ھەببى ئازاراقى، ھەببى ئەپيۇن، قۇرسى ئىمساك قاتارلىق دورىلاردىن بىمار مىزاجىغا، يېشىغا، بەدەن ئەھۋالىغا قارىتا تاللاپ، قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قوي بۆرىكى بىر دانە، يۇلغۇن يېلىمى بەش گرام، تۇز بىر گرام.

[ياسلىشى] قوي بۆرىكىگە يۇلغۇن يېلىمى تالقىنى سېپىپ كاۋاپ قىلىپ پىشۇرۇلىدۇ ياكى مانتا كورىسىدا بۆرەك ئاراشلىرىغا يۇلغۇن يېلىمى، تۇز سېپىپ دۇملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

[تەسىرى] مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ. بۆرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سوغۇق مىزاجلار كاۋاپ قىلغانىنى، ئىسسىق مىزاجلار هوردا پىشۇرغانىنى كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، بىر ئاي ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] تاتلىق هېك رۇببىسى 10 گرام.

[ياسلىشى] هېكنېك رۇببىسىدىن قوناقتەك كۈمىلاچ تەيىارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاخشىمى يانقىچە بىر تال كۈمىلاچنى ئىستېمال قىلىپ، هېك يىلتىزى بىلەن هەپتىدە 2 ~ 1 قېتىم باشنېك ئاستى، باشتىن باشقا ئەزالار يۇيۇلىدۇ، بۇ 3 ~ 2 هەپتە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] كەندىر ئۇرۇقى 100 گرام.

[ياسلىشى] چالا قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] هەر خىل مىزاجدىكى مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 10 گرامدىن يۇمشاق چايناپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىمكان بولسا تاماق كەندىر يېغى بىلەن ئېتىلسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

4 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] ياڭاق مېغىزى 100 گرام، ياڭاق ئوتتۇرىسىدىكى پاسىلى 50 گرام، قىزىل ئۇزۇم 100 گرام.
[ياسىلىشى] ياڭاقنى چېقىپ، مېغىزى بىلەن ئوتتۇرىسىدىكى ئايرىۋېلىنىدۇ.
[تەسىرى] سوغۇق مىزاجدىكى مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن قىزىل ئۇزۇم ئۇرۇقىنى قوشۇپ، كۈندە ئەتىگەندە نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ياڭاق پاسىلى دائىم چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ. ئازراق ياڭاقنى چالا كۆيدۈرۈپ، بەل، دۇمباق ئەتراپى، ئالقان، تاپانلار ياغلىنىدۇ، بۇ 3 ~ 2 ھەپتە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

5 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] كىچىك تاي گۆشى مۇڭاپىق مىقدارىدا.
[ياسىلىشى] سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] سوغۇق مىزاجلاردىكى مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش-كە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قاينىتىپ پىشۇرۇلغان گۆشنى كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىسمۇ ياكى دائىم تاماققا قوشۇپ ئىستې-مال قىلىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

6 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] تەبىئىي قەھۋە مۇڭاپىق مىقدارىدا.
[ياسىلىشى] قەھۋەگە قەنت سېلىپ دەملەپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] سوغۇق مىزاجلاردىكى مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش-كە داۋا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى بىر ئىستاكان ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] ئىتياڭىقى ئۇرۇقى 50 گرام، نوقۇت 50 گرام، ھەسەل 300 مىللىلىتىر.
[ياسىلىشى] ئىتياڭىقى بىلەن نوقۇتنى ئۇچ كۈن سۇغا چىلاپ، تازا كۆپكەندە ئېلىپ، قۇرۇتۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ھەر خىل مىزاجدىكى مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] بەزرۇلبەنجى 100 گرام، ھەسەل 300 گرام، سۇت بىر لىتىر.
[ياسىلىشى] بەزرۇلبەنجىنى سۇتكە 24 سائەت چىلاپ ئېلىپ قۇرۇتۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن (يۇغۇرۇلما) تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ھەر خىل مىزاجدىكى مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ. سۈيدۈك تۇتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كەچتە ياتقىچە 3 ~ 1 گرام بىر ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
دىققەت: كىچىك بالىلارغا بېرىلمەيدۇ.

9 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] كالىيىزىرە 12 گرام، كالا سۇتى 250 مىللىلىتىر.
[ياسىلىشى] كالىيىزىرىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىتىلغان كالا سۇتىگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا بىلەن سۈت بىراقلا ئىچىلىدۇ (بولۇپمۇ ياتقىچە).

10 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئوغرىتىكەن 50 گرام، شېكەر 50 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە، بۆرەكتىكى تاشقا، مەزى بېزى يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 1 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ۋالك گۈلى، پىلپىل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوكۇلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] مەنىي تۇتىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يېتىشتىن بۇرۇن 3 ~ 2 تالدىن ئىسېتمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۆگە قېمىزى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] تۆگە سۈتىدىن ياسىلىدۇ.

[تەسىرى] مەنىي تۇتىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

13 - رېتسېپ

قۇمغا كۆمۈلۈش (سوغۇق مىزاجلىقلار) ئىسسىق دورىلار بىلەن بويۇن ئاستىنى يۇيۇش، بەدەننى ئىسسىق تۇتۇش، گۆشلۈك تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىشمۇ مەنىي تۇتۇش رولىنى ئويناىدۇ.

مەزى بېزى ياللۇغى

مەزى بېزى ياللۇغى — 40 ياشقا يېقىنلاشقان ئەرلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان، خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقى تۈپەيلىدىن يۈقۇملۇق ھەم يۈقۇمسىز تۈرده پەيدا بولىدىغان، ئۇزۇن مۇددەت قولدا لەززەتلىنىش، ھەددىدىن زىيادە جىنسىي ئالاقە بىلەن شۇغۇللىنىش، سوغۇق ئۆتۈش، كىچىك تەرەت قىستىسا ۋاقتىدا سىيەلمەسلىك، مەنىي تۇتقۇچى دورىلارنى دائىم قالايمىقان ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. توڭلاپ تىترەش، قىزىتىش، سۇيدۇك قېتىم سانى كۆپىيىش، سۇيدۇك يولى قىچىشىش، ئېچىشىش، سىيىشنىڭ ئالدى - كەينىده يېپىشقاق سۇيۇقلۇق ئېقىش، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، بەل ئاغرىش، پۇتۇن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. كونىرىغانسېرى مەزى بېزى چوڭىيىپ، سۇيدۇك يولىنى توسۇپ، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىش، سۇيدۇك ئاخىرىدا يەنە سۇيدۇك بارەدەك سېزىم بولۇش، سۇيدۇك تەستە كېلىش، ھەتتا كەلمەسلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

مەزى بېزى ياللۇغى سۇيدۇك كۆپ كېلىش (سوغۇقتىن بولغىنى) ۋە سۇيدۇك قىستاش (ئىسسىقتىن بولغىنى) تېپلىق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، داۋالاشتا مەزى بېزى ئىششىقىنى يانداۋۇرۇش بىلەن ئالامىتىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. يەنى سۇيدۇك كۆپ بولۇش تېپىغا ھەببى ئازاراقى، ماددەتۈلھايات، قۇرسى ئىمساك قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

سۇيدۇك قىسىلىش تېپىغا بەدىيان ئەرقى، كاسىنە ئەرقى، كاكىنەچ شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كاكىنەچ، ئىتئۇزۇمى 50 گرامدىن.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 200 مىللىلىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىق - سوغۇقتىن، يۇقۇملىنىشتىن بولغان مەزى بېزى يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن 5 ~ 3 كۈن ئىچىلىدۇ.

مەجۇنى چۆپچىن ياكى ئىتىرىفىل چۆپچىندىن بىر خىلى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئۇچ كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوغۇقتىن بولغانلار (سۇيدۇك كۆپ تىپى) ماددەتۈلھايانى ئۇزۇن مۇددەت يېپ بېرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغانلار ئىتىرىفىل چۆپچىن ياكى ئىتىرىفىل شاھتەررىدىن يېپ بەرسە بولىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق 10 تال، تۇخۇم ئۇچ تال.

[ياسىلىشى] ياڭاق مېغىز پوستىنى قاينىتىپ، تۇخۇمنى سېلىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سۇيدۇك كۆپ كېلىش تىپىدىكى مەزى بېزى يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ياڭاق مېغىزى نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ، سۇيى 150 ~ 100 مىللىلىتىر ئىككى ۋاخ ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى نېپىز پاسىلى ئۇچ گرام.

[ياسىلىشى] چايغا سېلىپ، دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

[تەسىرى] مەزى بېزى يالليۇغى، ئۆت، بۆرەكتىكى تاش، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاي ئورنىدا ساقايغىچە دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

قۇمغا مۇزاپىق چۇشۇپ بەرسە، سۇيدۇك كۆپ كېلىش تېپىدىكى مەزى بېزى يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئەنجۇر بىر ھەسسە، شېكەر ئۈچ ھەسسە.

[ياسىلىشى] ئەنجۇرنى قايناتىپ سۇزۇپ، سۇيىدە شېكەر قىيام قىلىپ، ئەنجۇرنى ئۇستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان مەزى بېزى يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇزاپىق مىقداردا كۈندە 2 ~ 1 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تاۋۇز ئۇرۇقى مۇزاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] مېغىزى ئايرىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان مەزى بېزى يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ساقايغىچە مۇزاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] يىلان، چايان، كېلەر، كەسلەنچۈك مۇزاپىق مىقداردا.

[ياسلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان مەزى بېزى يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئارقىدىن 100 مىللىلىتىر كالا سۈتى ئىچىلىدۇ.

8 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] جۇۋىنە 100 گرام، سۈت 500 مىللىلىتىر.

[ياسلىشى] جۇۋىنەنى سۈتتە قاينىتىپ قۇرۇتۇپ، مېغىزى ئايرىۋېلىنىدۇ.

[تەسىرى] سۈيدۈك قىسىلىش تېپىدىكى (ئىسسىقتىن بولغان) مەزى بېزى يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

9 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] زارارىھ 10 گرام، شېكەر 100 گرام.

[ياسلىشى] زارارىھنى پۈت، قاناتلىرىدىن ئايرىپ قازاندا سەل قىزارغىچە قورۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] مەزى بېزى يوغىناش، سۈيدۈك توسۇلۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ～ 1 گرامغىچە سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ.

10 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كەندىر ئۇرۇقى 100 گرام.

[ياسىلىشى] شاكاللىرىدىن ئايرىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سۇيدۇك كۆپ كېلىش تىپىدىكى مەزى يېزى يالىلۇغى، قان بېسىم يۇقىرى بولۇش، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

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

11 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تۆمۇر تىكەن ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سۇيدۇك قىسىلىش تىپىدىكى (ئىسسىقتىن بولغان) مەزى يېزى يالىلۇغى، سۇيدۇك ئېچىشىپ كېلىش، بۆرەك ۋە ئۆتكە تاش چۈشۈش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

12 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كاۋاۋىچىنى 100 گرام.

[ياسىلىشى] كاۋاۋىچىننى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان مەزى يېزى يالىلۇغىغا، مەزى يېزى يوغىناپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىمار دورا سۈيىنىڭ ئىسسىق ۋاقتىدا سوۋۇغىچە كۈندە 4 ~ 3 قېتىم ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

13 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] خولىنجان 100 گرام.

[ياسىلىشى] خولىنجانىنى ماۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان مەزى بېزى يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خولىنجان تالقىنىنى كىچىك خالتىغا قاچىلاپ، كالتە ئىشتانىنىڭ ئېغىغا بېكىتىپ (مەزى بېزى ئۇدۇلىغا) قويۇلىدۇ، 4 ～ 3 كۈندە بىر قېتىم دورا يۆتكەپ، 2 ～ 1 ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

باللار كېسەللىكلىرى

باللار كېسەللىكلىرى — چوڭلارنىڭ كېسەللىكلىرىگە قارىغاندا سەل مۇرەككەپرەك بولۇپ، باللار بولۇپمۇ تىلى تېخى تولۇق چىقىپ بولالمىغان باللار ئاغرىغان يېرىنى ئېنىق دەپ بېرەلمەيدىغان بولغاچقا، بۇنداق كېسەللەر تېۋىپ ۋە دوختۇرلىرىنىڭ ماھارىتى، ئىنچىكە كۆزىتىش ئىقتىدارى، مول تەجرىبىلەر تەلەپ قىلىدۇ. شۇڭا، تېۋىپ ـ دوختۇر بولغۇچى باللارغا سەۋەب قىلغاندا، ناھايىتى ئەستايىدىللىق بىلەن سەۋەب قىلىش لازىم. بىز تۆۋەندە بىر قىسىم باللار كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان ئاددىي ئۇسۇللارنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

قۇرۇلما

رېتسېپ

[خۇرۇچى] خىيارشەنبەر 50 گرام، شېكەر مۇزاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىققاندا سۈزۈپ، مۇزاپىق مىقدارىدا شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] باللاردىكى قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بۇ دورا زەھەرسىز بولۇپ، باللارنىڭ ياش ئەھۋالىغا ئاساسەن 50 ~ 20 مىللىلىتىر بېرىلسە بولىدۇ.

قىزىتما

رېتسېپ
[خۇرۇچى] كۆكچېچەك 15 گرام.
[ياسىلىشى] قاينىق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
[تەسىرى] ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان قىزىتمىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بالىلارغا 50 ~ 20 مىللىلىتىر ئېلىپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

زۇكام

1 ـ رېتسېپ
[خۇرۇچى] زۇپا، ئادراسمان، بىخ سۇس، بادام 10 گرام. ئەدىن، شېكەر 50 گرام.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، 400 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ شېكەر قوشۇپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] بالىلاردىكى سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 10 مىللىلىتىر بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ
[خۇرۇچى] نېلۇپەر، بىنەپشە، كۆكچېچەك، زۇپا بەش گرامدىن.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى قىزىق قاينىاق سۇدا دەملەپ، تەمى چىقىرىلىپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] بالىلاردىكى ئىسسىقتىن بولغان يۇقۇملۇق زۇكامغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بالىلارغا دەملىمە 50 ~ 10 مىللىلىتىردىن، بەدەن ئەھۋالىغا قاراپ تەڭشەپ بېرىلىدۇ.

يۈتەل

رېتسېپ
[خۇرۇچى] بادام مېغىزى 10 گرام، زۇپا، بىخ سۇس بەش گرامدىن، شېكەر 20 گرام.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] بالىلاردىكى سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 0.5 گرام ئىچۈرۈلىدۇ.

ئىنچ سۈرۈلۈش

1 ـ رېتسېپ
[خۇرۇچى] ئانار دانىسى، بېھى، سۇزمە، موزا 10 گرامدىن.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 400 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىلـ
لىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] بالىلاردىكى ئىچ سۇرۇش، قۇسۇشقا داۋا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بالىلارنىڭ يېشىغا قاراپ مۇۋاپىق
بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] موزا 10 گرام.

[ياسىلىشى] موزىنى سارغايتىپ قورۇپ، سوقۇپ، ئەلگەكـ
تىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بالىلاردىكى ئىچ سۇرۇشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] موزا تالقىنىنى تۇخۇم سېرىقىغا قوـ
شۇپ پوشكال قىلىپ، مۇۋاپىق يېگۈزۈلىدۇ ياكى يۇقىرىقى
تالقانغا 1 ～ 0.5 گرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 ～ 2
قېتىم بەرسە بولىدۇ.

شۆلگەي ئېقىشى

رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق مېغىزى 40 گرام.

[ياسىلىشى] چالا كۆيدۈرۈپ سىقىپ يېغى ئېلىنىدۇ.

[تەسىرى] بالىلارنىڭ شۆلگىيى كۆپ ئېقىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ياڭاق يېغىنى قۇلاق ئەتراپى، ئېڭەك
بەزلىرىگە يەڭگىل سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

كۆپ ىشغلاش

رېتسېپ

[خۇرۇچى] خولىنجان 10 گرام، قوينىڭ قۇيرۇق مېيى 30 گرام.

[ياسىلىشى] خولىنجانىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قوي مېيىغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بالىلاردىكى يىغلاڭغۇلۇققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا مۇۋاپىق مىقداردا كۆندە ياتقىچە بالىنىڭ بوغۇملىرىغا، بەدەنلىرىگە سۈركىلىدۇ.

سىنىپ ىشلەش

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاپتاپتا قۇرۇتۇلغان قىزىل ئۈزۈم مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياسىلىشى] ئۈزۈمنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقى بىلەن ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بالىلاردىكى سېمىپ يېتىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بوۋاقلارغا 5 ~ 1 گرام، بالىلارغا 10 ~ 5 گرام بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] پوستىدىن ئايرىپ تەييارلىنىدۇ. بىر قىسمى قوقاستا ياكى ئوتتا چالا كۆيدۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بالىلاردىكى سىيىپ يېتىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يېيىشكە 10 ～ 1 گرام بېرىلىدۇ. كۆيدۈرۈلگىنىنى سقىپ يېغىنى چىقىرىپ، بالىنىڭ دوڭسۇن ئەتراپى، دۇمبە، تىقىم، ئومۇرتقا، تاپان، ئوشۇق، تىز بوغۇملىرى ياغلاپ قويۇلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] قۇشقاچ گۆشى بىر دانە.

[ياسىلىشى] قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ، تازىلاپ، سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بالىلاردىكى سىيىپ يېتىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] گۆشى ئەھۋالغا قاراپ ئاز مىقدارىدا بېرىلىدۇ، سۇيى بىلەن بالىنىڭ دوڭسۇنلىرى يۇيۇلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] توشقان گۆشى مۇڭاپىق مىقدارىدا (ياكى تاي گۆشى بولسىمۇ بولىدۇ).

[ياسىلىشى] سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ.

[تەسىرى] بالىلاردىكى سىيىپ يېتىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] گۆشى مۇڭاپىق يېگۈزۈلىدۇ، سۇيى بىلەن بالىنىڭ دوڭسۇن ئەتراپى يۇيۇلىدۇ.

چۇقۇۋۇ

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قوي پاچىقى ئىككى تال، يىلان يېغى ئىككى مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] قوي پاچىقىنى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ، يىلان يېغى كۆيدۇرۇپ ئېرىتىلىدۇ.

[تەسىرى] بالىلاردىكى يىرىق چۇقۇقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم قوي پاچىقى بىر تالدىن يېيىلىدۇ، يىلان يېغى چۇقۇققا سۈركىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] توخۇ پاچىقى مۇڭاپىق مىقدارىدا، يىلان تېرىسى بىر دانە.

[ياسىلىشى] توخۇ پاچىقى سۇدا پىشۇرۇلىدۇ، يىلان پوستى يۇمشاق سوقۇلىدۇ.

[تەسىرى] بالىلاردىكى چۇقۇققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم توخۇ پاچىقى ئىككى تالدىن يېيىلىدۇ، يىلان پوستى چۇقۇق ئورۇنغا تېڭىپ قويۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كۆپۈكى دەريا، ئەنجىبار، كۈندۇر، تاباشىر، ئانارگۈلى، جۇز، قەلەمپۇر ئۇچ گرامدىن، تۇخۇم سېرىقى بىر دانە.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بالىلاردىكى چۇقۇققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چۇقۇق بار ئورۇنغا ئۇچ كۈندە بىر قېتىم دورا تېڭىپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سۈزمە مۇزاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] يۇمران، پۇراقلىق يوپۇرمىقى سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، تەلچ مىقدارىدا شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بالىلاردىكى چۇقۇققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 1 گرامدىن، 2 ~ 1 تاي يېگۈزۈلىدۇ.

قىزىل

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] غۇنچىئۈزۈم 50 گرام، ئانار سۈيى 50 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] غۇنچىئۈزۈمنى 500 مىللىلىتىر سۈدا قاينىتىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا ئۈنىكىغا ئانار سۈيى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بالىلاردىكى قىزىلنى تېشىغا تەپتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 10 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] غۇنچىسىمان 30 گرام، كۆكچېچەك 20 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 500 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

[تەسىرى] قىزىلدىكى، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قىزىل تېشىغا تېپىپ بولغاندىن كېيىن، كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 50 ~ 10 مىللىلىتىر ئىسسىق ھالدا ئىچۈرۈلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] غۇنچىسىمان، چىلان تەك مىقدارda.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قىزىلنى تېشىغا تەپكۈزىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قوناق شېخىنىڭ يىلتىزى، ئاق پۇرچاق تەڭ مىقدارda.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چۆككۈدەك سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قىزىل، چېچەككە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچۈرۈلىدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

جىسىم ئاغرىقى

بۇ مىزاجنىڭ ماددىلىق ۋە ماددىسىز بولۇشى، چىشنى قۇرت يېيىش، چىش مىلىكى يالليۇغلىنىش، ئېغىز تازىلىقى ياخشى بولماسلىق، ناچار ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە سۈپەتسىز ناچار يېمەكلىكلەرنىڭ تەسىرى، ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن قويۇق يەل ۋە بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، چىش تۇۋى قىزىرىش، ئىششىش، ئاغرىش، شۇنداقلا چىش مىلىكى، ئېغىز ئىچى، چىش يىلتىزى لوقۇلداپ ئاغرىش، بەزىدە ئېڭەك قوشۇلۇپ ئاغرىش ۋە ئىششىپ قېلىش، بەزىلەردە ئاغرىق ئورۇن يىرىڭداش، باش قوشۇلۇپ ئاغرىش قاتارلىق ئالاھىدىلىكلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بەرشىشا، ماددەتۇلھايات، سەنجىرىنا بىر گرام.

[ياسىلىشى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنىڭ قايسى خىلى بولسا پاكىز پاختا ئوتتۇرىسىغا ئېلىپ، يۇمىلاق شارچە قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاغرىق جايغا قويۇپ چىش لەپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سامساق، ھۆل زەنجىۋىل ئۇچ گرامدىن.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ئوتتا قىزىتىپ، چالا كۆيدۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنىڭ قايسى خىلى بولسا، شۇنى ئاغرىق جايغا قويۇپ چىشلەپ ياكى ئاغرىق تەرەپ باش بارماق، بىگىز بارماق بۇلۇڭىغا بىر سائەت تېڭىپ قويۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قارىمۇچ بىر گرام.

[ياسىلىشى] قارىمۇچنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاكىز پاختا ئوتتۇرىغا ئېلىپ شارچە قىلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاغرىق چىش بىلەن چىشلىنىدۇ ھەم بىر سائەتكىچە تۇرغۇزۇلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ھىلىمى بىر گرام.

[ياسىلىشى] قوناقتەك ھەب قىلىپ پاكىز پاختا ئوتتۇرىسىغا ئېلىپ شارچە ياسىلىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاغرىق چىش بىلەن چىشلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاق بۇيا ئۇرۇقى، موزا بىر گرامدىن.

[ياسىلىشى] ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاختا ئوتتۇرىسىغا ئې-

لىپ شارچە ياسىلىدۇ.
[تەسىرى] چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چىش ئوتتۇرىسىدا يېرىم سائەت تۇر-غۇزۇلىدۇ.

6 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] ئەپيۇن بىر گرام.
[ياسىلىشى] تېرىقتەك ئۇششاق ھەب قىلىپ پاختا ئوتتۇر-سىغا ئېلىپ شارچە تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاغرىق جايغا قويۇپ چىشلەپ تۇر-دۇ.

7 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] كاپۇر 10 گرام، مىنتول، تىمول 20 گرام-دىن، زەيتۇن يېغى 100 گرام.
[ياسىلىشى] بۇلارنى ئېزىپ، ئاغزى ھىم شېشىگە قاچىلاپ، ئۇستىدىن زەيتۇن يېغىنى قۇيۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئېر-تىپ شېشىنىڭ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، قىزىق جايدا ياكى ئاپتاپتا ئىككى كۈن قويۇلسا خۇرۇچلار تولۇق ئېرىپ، بىر خىل سۇيۇق ماي ھاسىل بولىدۇ.
[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا شىپا بول-دۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مىكروبسىز پاختىنى دورىغا چىلاپ، ئاغرىق چىشقا قويۇلىدۇ. ئېغىزغا سۇ يىغىلسا تۈكۈرۈۋېتىلىدۇ.

8 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] كاپۇر، ئەپيۇن تەڭ مىقداردا.

[ياسلىشى] ھەر قايسىسىنى قوناقتەك ئېلىپ، پاكىز پاختا ئوتتۇرىسىغا ئېلىپ يۇمىلاق قىلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاغرىق چىش بىلەن دورا پاختىسى چىشلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] ئاقسرقەرھا، قەلەمپۇر، ھەرە تەڭ مىقداردا، ئىسپىرت مۇڭاپىق مىقداردا.
[ياسلىشى] خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، ئىسپىرتقا سېلىپ ئاپتاپتا 10 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پاكىز پاختىنى دورىغا مىلاپ، ئاغرىق جايغا قويۇلىدۇ.

10 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] ئېچكىر، پىلپىل، ئاقسرقەرھا مۇڭاپىق مىقدار-دا.
[ياسلىشى] خۇرۇچلارنى ھاڭانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] سوغۇق يەلدىن بولغان چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قايسى خىلى بولسا، شۇنى پاكىز پاختا ئوتتۇرىسىغا ئېلىپ چىشلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] بەزرۇلبەنجى، ئىتياڭمىقىنىلاق ئۇرۇقى مۇڭاپىق مىقدارىدا.
[ياسلىشى] ھەممە خۇرۇچلارنى ھاڭانچىدا سوقۇپ، ئەل-

گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاكىز پاختا ئارىسىغا ئازراق ئېلىپ، پاختا يۇمىلاق شارچە قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىق يەلدىن بولغان چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پاختا شارچىسى ئاغرىق چىشقا چىشلىنىدۇ. ئېغىزغا يىغىلغان سۇ تۈكۈرۈۋېتىلىدۇ.

چىش تۇۋى قاناش

چىش تۇۋى قاناش — چىش مىلىكلىرى يالليۇغى، بىر قىسىم قان كېسەللىكلىرى، قان سۈيۈلۈپ كېتىش، قانىنىڭ يېپىشقاقلىقى بەك تۆۋەنلەپ كېتىش (قان پلاستىنكىلىرى بەك تۆۋەنلەپ كېتىش) قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇنى ۋاقتىدا داۋالاش مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

بۇنىڭغا ئۇيغۇر تېبابىتىدە قۇرسى كەھرىۋا، شەربىتى ئەنجىر بار قاتارلىق ياسالمىلار بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كەت ھىندى، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، موزا، ئانار پوستى بەش گرامدىن.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 150 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئېغىزدىن، چىش تۈۋىدىن چىققان قانىنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا سۈيى بىلەن ئېغىز كۈندە ئۈچ قېتىم چايقىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] موزا، ئانار گۈلى، ئانار پوستى، ئانار ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چىش تۇۋىدىن چىققان قانىنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا تالقىنى كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا چىش تۇۋىگە سېپىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] موزا 10 گرام، ئۇزۇم ئۇرۇقى 10 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چىش تۇۋىدىن چىققان قانىنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا تالقىنى چىش تۇۋىگە كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا سېپىلىدۇ.

تىل يېرىلىش

تىل يېرىلىش — بەدەندە سەپرا ۋە سەۋدا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن تىلنىڭ قۇرۇقلۇقى ئېشىپ، تىل يېرىلىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە تىل ئاغرىش، تاماق ھەم ئىسسىق چاي، چۈچۈمەل يېمەكلىكلەرنى يېگەندە تىل قاتتىق ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 45 گرام.

[ياسىلىشى] دورىنى 900 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سەپرادىن بولغان تىل يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا سۈيى ئېغىزغا ئېلىنىپ، كۆندە ئۇچ قېتىم چايقىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سۆرۈنجان 30 گرام.

[ياسىلىشى] سۆرۈنجاننى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] تىل يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا تالقىنى يېرىلغان جايغا كۈندە 2 ~ 1 قېتىم مۇزاپىق مىقداردا سېپىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇخۇم بىر دانە.

[ياسىلىشى] تۇخۇم ئېقىنى ئايرىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سەپرادىن بولغان تىل يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۇچ قېتىم، تۇخۇم ئېقىنى ئېغىزغا ئېلىپ 20 مىنۇت تۇرغۇزۇلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] لەڭپۇڭ مۇزاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] قوشۇمچە خۇرۇچلىرىنى قوشماي تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] تىل يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ. بولۇپمۇ سەپرادىن

بولغان تىل يېرىلىشقا شېپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۆندە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىم-دا 100 ~ 50 گرام لەڭپۇڭنى ئېغىزغا ئېلىپ ئۇزۇنراق چاينap تۇرغۇزۇپ، 5 ~ 3 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

ئېغىز ياريسى

ئېغىز ياريسى — ئېغىز شىللىق پەردىلىرىدە ئاقۇش، پىش-لاقسىمان يارا بولۇش كېسىلى بولۇپ، بۇ ئىسسىقتىن (قان، سەپرادىن) بولغان ئېغىز ياريسى ۋە سوغۇقتىن (سەۋدا، بەلغەم-دىن) بولغان ئېغىز ياريسىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغاندا ئېغىز ئىچى كۆيۈشۈپ، ئېچىشىپ ئاغرىي-دۇ، تاماق يېگەندە، ئىچىملىك ئىچكەندە ئاغرىق كۈچىيىدۇ. سوغۇقتىن بولغاندا ئاغرىق سەل يەڭگىل بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قايسى سەۋەبتىن بولغىنىنى ئېنىق ئايرىپ، ئاندىن چارە قىلىش لازىم.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئارپا ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] ئارپىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان ئېغىز ياريسىغا شېپا بول-ىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئارپا ئۇنى ياريغا كۈندە 2 ~ 1 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا پۈركۈلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ھەسەل مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] ئىنچىكە ياغاچقا پاختا يۆگەپ، ھەسەلگە مىلاپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان ئېغىز يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەل يارىغا كۈندە 2 ～ 1 قېتىم مۇڭاپىق مىقدارىدا سۈركىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] موزا، سېرىق ھېلىلە مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاڭانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان ئېغىز يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا تالقىنى يارىغا كۈندە 2 ～ 1 قېتىم، مۇڭاپىق مىقدارىدا پۈركۈلىدۇ.

بادامسىمانبەر يالليۇغى

بۇ زىيادە چارچاش، بەدەن ئاجىزلىشىش، سوغۇق ئۆتۈپ زۇكام بولۇش ۋە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. يۇتۇش قىيىنلىشىش، قىزىش، توڭلاپ تىترەش، پۇتۇن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، بولجۇڭ گۆشلەر ۋە بوغۇملار ئاغرىش، بادامسىمانبەزلەر چوڭىيىش، قىزىرىش،

ئىششىش، بادامسىمانىبەزلەر يۇزىدە يىرىڭلىق توچكىلار كۆرۈ-لۈش، باش ئاغرىش، قىزىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئوسما يوپۇرمىقى بىر كىلوگرام.

[ياسىلىشى] ئوسمىنى يۇمشاق چاناپ، سىقىپ سۇيى چىقد-رىلىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان بادامسىمانىبەز يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئېغىزغا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئېلىنىپ، گال غار - غار قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سىركە 100 مىللىلىتىر، موزا 10 گرام، ئېگىر 10 گرامدىن.

[ياسىلىشى] موزا، ئېگىرنى چالا سوقۇپ، سىركىدە قاينـ-تىپ 50 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بادامسىمانىبەز يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 ~ 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئېغىزغا ئېلىپ غار - غار قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كاكىنەچ 100 گرام.

[ياسىلىشى] تازىلاپ يۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بادامسىمانىبەز يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم بىر تالدىن كاكـ-نەچ شۇمۇپ يېرىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئىتئۈزۈمى 50 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بادامسىمانبەز ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 ～ 2 قېتىم گال غار ـ غار قىلىنىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] شاتۇت 100 گرام.

[ياسىلىشى] شاتۇتنى يېرىم لىتىر سۇدا بىرلا ئۆرلىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قاينىتىپ، ئۈستىگە شاتۇت مېۋىسىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بادامسىمانبەز ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سۈيى بىلەن گال غار ـ غار قىلىنىدۇ. مېۋىسى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: شاتۇتنى بۈاسىتە ئىستېمال قىلسىمۇ، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

6 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] موزا 50 گرام، چۆپچىن 30 گرام، يىلان 20 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بادامسىمانبەز ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ (سوغۇقتىن بولغان).

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر گرام تالقان گالغا پۈركۈلىدۇ،

بۇنى كۈندە ئۈچ قېتىم، 5 ~ 3 كۈن داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ ياكى قاينىتىپ گال غار ـ غار قىلىنسىمۇ بولىدۇ.

7 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاقنىڭ كۆك پوستى 500 گرام.

[ياسىلىشى] يۇمشاق چاناپ، سىقىپ سۇيى چىقىرىلىدۇ.

[تەسىرى] بادامسىمانبەز يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، گال غار ـ غار قىلىنىدۇ.

يۈتقۇنچاق يالليۇغى

بۇ كېسەللىك خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى ھەم ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، زىيادە چارچاش، سوغۇق ئۆتۈپ قېلىش، ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىش، سوغۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتى، چاڭ ـ توزان، زۇكام، نەزلىنىڭ تەسىرى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان، باشلىنىشى تېز، كېسەللىك جەريانى ئۇزاق، ساقايغاندىن كېيىن ئوڭاي قايتىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە گال قۇرۇش، كۆيگەندەك ئاغرىش، ئېچىشىش، قىچىشىش، يات نەرسە تۇرۇۋالغاندەك سېزىلىش، تولا گالنى قېقىشقا مەجبۇر بولۇش، گالدىن چىقىدىغان ئاجرالمىلار تەستە چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] موزا 10 گرام.

[ياسلىشى] موزىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] گال ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] موزا تالقىنىنى گالغا پۈركۈسىمۇ، قايناق سۇغا چىلاپ گالغا غار ـ غار قىلسىمۇ، شورىسىمۇ بولىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاقنىڭ كۆك پوستى 10 گرام، ھۆل كاكىنەچ 100 گرام.

[ياسلىشى] يۇمران ياڭاق پوستى، كاكىنەچ مېۋىسىنى يانجىپ، سۇيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] گال ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم گال غار ـ غار قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] زەنجىۋىل 50 گرام.

[ياسلىشى] زەنجىۋىلنى 500 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] گال ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىسسىق ھالەتتە كۈندە ئۈچ قېتىم گال غار ـ غار قىلىنىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇرۇپ ئۇرۇقى 50 گرام.

[ياسلىشى] تۇرۇپ ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] گال ئاغرىش، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا داۋا بولىدۇ (سەپرادىن بولغان).

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا سۇيى بىلەن كۈندە ئۈچ قېتىم گال غار ـ غار قىلىنىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] كاكىنەچ 50 گرام.

[ياسىلىشى] ياخشى پىشقان كاكىنەچتىن تازىلاپ يۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] گال ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا كۈندە ئۈچ قېتىم بىر تالدىن شۇمۇلىدۇ.

بۇرۇن قاناش

بۇ ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ بۆھران مەزگىلىدە ۋە قاننىڭ سۇيۇلۇپ، يېپىشقاقلىقىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى، بۇرۇندىكى ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشى ياكى بۇرۇن ئىچىنىڭ قۇرغاقلىشىشى، قان ئىشلەپچىقارغۇچى ئورگانلار پائالىيىتىنىڭ ناچارلىشىشى، بۇرۇن كولاش ئادىتى قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئۇشتۇمتۇت كۆرۈلىدىغان، ئۇزاققا سوزۇلىدىغان، كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇرۇن ئۇشتۇمتۇت قاناپ كېتىش، قان پات توختىماسلىق، بەزىدە باش ئاغرىش، يۈز ـ كۆزى قىزىرىش، كۆپرەك قان ئاققاندا چىرايى تاتىرىش، يۈرەك تېز سېلىش، ھەتتا شوك بولۇپ قېلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت ياسالمىلىرىدىن قۇرسى كەھرىڭا شەربىتى، ئەنجىبار ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] بىخ مارجان 10 گرام.

[ياسىلىشى] بىخ مارجاننى ھاڭانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پاكىز پاختىنى دورىغا مىلاپ بۇرۇنغا كۇندە ئۇچ قېتىم كەپلەپ قويۇلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] يېزىخۇ مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قان كېسەللىكلىرىدىن بولغان (ئاق قان كېسىلىدىن بولغان) بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دائىم چايغا سېلىپ دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] قوي ـ كالىلارنىڭ باش ـ پاچاق گۆشلىرىنىڭ سىڭىرلىرى مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قان سۇيۇلۇشتىن بولغان بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇڭاپىق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] لەڭپۇڭ مۇڭاپىق مىقداردا.

[تەسىرى] سەپرادىن بولغان بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ.

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

گاسلىق

گاسلىق — تۇغما بولۇشتىن باشقا، ياشىنىڭ چوڭىيىشى، بەدەن قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىشىشى، سىرتقى زەربە، بەزى قىزىتما كېسەللىكلەر ، مىزاج بۇزۇلۇش، دورىلارنىڭ زەھەرلىشى، قۇلاق پەردىلىرىنىڭ يىرتىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان، ئاۋازلارنى يېرىم ياكى پۈتۈنلەي ئاڭلىيالماسلىق كېسەللىكى بولۇپ، كەلتۇرۇپ چىقارغان سەۋەبلەرگە خاس بەلگىلەردىن باشقا، دەسلەپ ئاڭلاش قۇۋۇتى ئاجىزلىشىش، بارا - بارا پۈتۈنلەي ئاڭلىيالماسلىق، بەزىدە توساتتىنلا پۈتۈنلەي ئاڭلىيالماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت ياسالما دورىلىرىدىن ھەببى قوقىيا، ھەببى ئايارەج، رەۋغىنى مۇبارەك قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ قۇلاق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئات مېيى 50 گرام.

[ياسىلىشى] كۆيدۈرۈپ جىگىردەكى ئېلىپ تاشلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاڭلىيالماسلىق، قۇلاق ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قۇلاققا ھەم قۇلاق ئەتراپىغا كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا سۈركىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاختۇرما 500 گرام، كۈنجۈت يېغى 50 گرام.

[ياسىلىشى] ئاختۇرمىنى يۇمشاق چاناپ، سىقىپ سۈيى چىقىرىلىدۇ، بۇنىڭغا كۈنجۈت يېغىنى قۇيۇپ قايىنىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئېغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 تامچە دورا قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بادام 50 گرام، تۈرۈپ سۈيى 30 مىللىلىتىر، زەيتۇن يېغى 20 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] ھەممىنى بىرگە ئېلىپ، ياغ قىسمى قالغۇچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] گاسلىق، قۇلاق غوڭۇلداشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 تامچە دورا قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سۈزە سۈيى، تۈرۈپ سۈيى 250 مىللىلىتىر-دىن، كۈنجۈت يېغى 300 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] سۈزە، تۈرۈپنى يۇمشاق چاناپ، سۈيىنى چە-

قىرىپ، كۈنجۈت يېغىنى قوشۇپ قايىنىتىپ 500 مىللىلىتىر قالغاندا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، گاسلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ تامچە دورا قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئەنزىرۇت بىر گرام، ھەسەل 10 گرام، تۆگە يۇڭى بىر گرام.

[ياسىلىشى] ئەنزىرۇتنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ، تۆگە يۇڭى پەلكۈچ قىلىنىدۇ.

[تەسىرى] قۇلاق ئاقمىسىغا، گاسلىققا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا تۆگە يۇڭى پەلكۈچى بىلەن كۈندە ئۈچ قېتىم قۇلاققا سۈركەپ قويۇلىدۇ.

كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش

كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش دەم ئالماي كۆپ كىتاب ئوقۇش، قان قويۇلۇش، غەيرىي تەبىئىي نورمالسىز سەپرا خىلىت، تىنىقى مېڭىگە ئۆرلەپ، كۆزگە تەسىر قىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، يىراقنى ياكى يېقىننى ئېنىق كۆرەلمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشقا ئۇيغۇر تېبابەت ياسالمىلى

بىرىدىن سوغۇق مىزاجلىقلارغا ئېگىر مەجۇنى، ھەببى شەبيار، ھەببى زەھەب قاتارلىق دورىلار، ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ئىترىفىل بەدىيان، ئىترىفىل كەشنىز قاتارلىق دورىلار ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

يالاڭ ئاياغ، يالاڭتۇاش ھالدا كەينىچە 40 مېتىر مېڭىشنى 40 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ، يېڭى بەدىياننى چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، يىراقنى كۆرەلمەسلىككە شىپا بولىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ڭاڭ ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇرۇقى ئالتە گرام، نوقۇت 200 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ، ئەتىسى كالا يىلىكى بىلەن قورۇپ تەييارلىنىدۇ (ڭاڭ ئۇرۇقى ھاۋانچىدا سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ).

[تەسىرى] كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇچ ھەپتە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بېلىق بىر تال، سەۋزە غولى سىرتىدىكى پوستى 500 گرام.

[ياسىلىشى] بېلىق بىلەن سەۋزىنى قوشۇپ سۇدا پىشۇرۇپ ياكى يۇقىرىقىلار بېلىق مېيىدا قورۇپ پىشۇرۇلىدۇ.

[تەسىرى] كۆز تورلىشىش، كۆرۈش ئاجىزلىشىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تەييارلانغان دورا 200 گرامدىن كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، 40 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

(ئۇيغۇر تېبابەت ئالىمى ئابلىمىت يۈسۈپ ھاجىم نۇسخىسى)

[خۇرۇچى] ئالقات، ئىتئۈزۈمى 20 گرامدىن، بەدىيان 15 گرام، كاكىنەچ، مامرانچىنى 10 گرامدىن.

[ياسلىشى] خۇرۇچلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆزنى روشەن قىلىدۇ، كۆز قىزىرىپ ئاغرىش، كۆز بېسىمى ئېشىپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ (ئىسسىق مىزاجلىقلارنىلا).

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. بۇ 41 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بادام مېغىزى، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسلىشى] بادام مېغىزى بىلەن ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قۇرۇق سوغۇق (سەۋدا مىزاج) مىزاج كىشىلەرنىلا كۆزنىنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن 30 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ھۆل قاپاق مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسلىشى] يۇمرانلىرى پاكىز يۇيۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆز قىزىرىپ ئىششىش، ئاغرىشتىن بولغان كۆز ئاجىزلىشىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھۆل، يۇمران قاپاق كۆزگە كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، ھەرقېتىمدا 20 مىنۇت 5 ~ 3 كۈن تېڭىپ بېرىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئالقات مۇزاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] تازىلاپ چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىسسىق مىزاجلار چاي ئورنىدا بىر ئاي دەملەپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

8 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كۈنجۈت، كەپتەر تۇخۇمى مۇزاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] كۈنجۈتنى تازىلاپ، كەپتەر تۇخۇمى سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سەزدا مىزاجلاردىكى (قۇرۇق سوغۇق مىزاج) كۆز ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم مۇزاپىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] غازىزا گۈلى ئوتى، كاكىنەچ تەڭ مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنىڭ ئىككىسى ياكى بىرى تېپىلسا، بىر خىلىنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ (ئىسسىق مىزاجلارنىڭ).

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

10 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئېگىر مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇق يەلدىن بولغان كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىز-لىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چايغا سېلىپ دەملەپ، دائىم ئىچىپ بېرىلىدۇ. بىر ئاي سىجىل ئىشلەتكەندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

11 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قەلەمپۇر مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇق يەلدىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىشىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاي ئورنىدا دەملەپ، بىر مەزگىل ئىچىپ بېرىلىدۇ.

12 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بېلىق، كەپتەر، جانىگال ئۆچكىسىنىڭ جىگەرى مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم مۇڭاپىق مىقدارىدا بىر مەزگىل ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تېشىلمىگەن مەرۋايىت، تاتلىق بادام مېغىزى، بەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەڭ مىقدارداردا ناۋات تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆرۈش ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن 21 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سەۋزە مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] سەۋزە قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇلىدۇ.

[تەسىرى] كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 1 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بەدىيان، قەلەمپۇر، تۆمۈر تىكەن ئۇرۇقى تەڭ مىقدارداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۈچ گرامدىن چايغا سېلىپ دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

كۆزى ئاجىزلاشقانلار كىتاب كۆرۈش ياكى باشقا ئىنچىكە مەشغۇلات بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلار ھەر بىر سائەتتە 15 ~ 10

مىنۇت دەم ئېلىشى، توغرا قىياپەتتە كىتاب كۆرۈشى ياكى مەشغۇلات ئىشلىشى؛ لازا، ئاچچىقسۇ، كالا گۆشىگە ئوخشاش يەللىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىشى؛ ئوزۇقلىنىشتا گۆشلەرنى، هايۋانات جىگەرلىرىنى، بېلىقلارنى، مېۋىلەرنى، مېغىزلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى؛ تاماكا چەكمەسلىكى، هاراق ئىچمەسلىكى، جىنسىي ئالاقىنى هەددىدىن زىيادە كۆپ قىلىشتىن ساقلىنىشى لازىم. يۇقىرىقىلارغا ئەمەل قىلالىغاندا بىز تونۇشتۇرغان رېتسېپلار تولۇق ئۈنۈمىنى كۆرسەتكۈسى.

تېرە كېسەللىكلىرى

ئاقكېسەل

ئاقكېسەل (پېسە، بەرەس) رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىش سەۋەبىدىن، تېرىنىڭ قان ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشى، ئوزۇقلۇقلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى، رەڭ پىگمېنتلىرىنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، تەبىئىي ھارارەت تۆۋەنلەپ، ھۆللۈك كۆپىيىپ كېتىش، ھۆل ۋە سوغۇقلۇق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش نەتىجىسىدە، خىلىتلار خام قېلىش، كەم قانلىق، كۆيۈك، ئۇششۇك ھەم مەددە قۇرت قاتارلىق ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ھەممە ياشتىكى كىشىلەردە ئوخشاشلا كۆرۈلىدىغان تېرە كېسەللىك بولۇپ، بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىدا ياكى ئومۇمىي بەدەندە شەكىلسىز ۋە تەرتىپسىز ھالدا تېرىنىڭ نورمال تېرىدىن پەرقلىق ھالدىكى ئاقىرىپ قېلىشقىدەك ئالامەت بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئاقكېسەلنى داۋالاشتا مول تەجرىبىگە ئىگە بولۇپ، داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ خېلى مۇكەممەل. مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ داۋالاش، كۈن نۇرى بىلەن داۋالاش، دورا سۈركەپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، رەڭ پەيدا قىلغۇچى دورىلارنى بېرىپ داۋالاش قاتارلىق ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەت

ياسالمىلىرىدىن مەجۇنى بەرەس، شەربىتى زەبىب، شەربىتى بەرەس، مەجۇنى ئاترىلال، قۇرسى سۇزاپ، ئانار شەربىتى، سىيادان ئوكۇلى، ئاترىلال ئوكۇلى قاتارلىقلارنىڭ ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى.

بۇ كېسەللىككە دۇچار بولغۇچى مىزاج تەڭشەشكە ئەھمىيەت بېرىشى، سەۋەبچى ئامىللاردىن قەتئىي ساقلىنىشى، قانىنى سوۋۇتىدىغان، سۇيۇلدۇرىدىغان، تېرىنى ئاقارتىدىغان نەرسىلەردىن، سۇت ياسالمىلىرىدىن، ئاچچىقسۇ، لازىلاردىن، لەڭپۇڭ ـ راۋاس پىزىلاردىن، بەك سوغۇقلۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىپ، كاۋاپ، دادۇر، گازىر، ئەنجۇر، قىزىل ئۈزۈم قاتارلىق قانىنى قىزىتىدىغان، رەڭ پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىك، مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] زارارىھ 10 گرام، ئۈزۈم سىركىسى 30 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] زارارىھنىڭ قانات، پۇتلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ساپلىقتا سەل قىزىتىپ، سارغايتىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈزۈم سىركىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاقكېسەلگە شىپا بولىدۇ (رەڭ پەيدا قىلىدۇ)، چاچ چىقىرىپ، قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇننى ئۇۋۇلاپ، قىزارتىپ، كۈندە بىر قېتىم سىرتىدىن دورا سۈركەلىدۇ.

دىققەت: زارارىھ زەھەرلىك بولۇپ، ئىشلەتكەندە قاتتىق ئېھتىيات قىلىش، ئۇنى قول بىلەن بېۋاستە تۇتماي، سۇلياۋ پەلەي بىلەن تۇتۇش، ئارقىدىن قولنى دەرھال يۇيۇۋېتىش لازىم.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئەنجۇر يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] ئەنجۇر يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۇيى چىقىرىلىدۇ.

[تەسىرى] ئاق داغنى يوقىتىدۇ، قارا رەڭ پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا كۇندە ئىككى قېتىم سۇركۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] توخۇ يېغى 100 مىللىلىتىر، نۆشۈدۇر 100 گرام، ھەسەل 750 گرام.

[ياسىلىشى] ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، نۆشۈدۇرنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاقكېسەلگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا كۇندە بىر قېتىم سۇركۇلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كۇنجۇت يېغى 250 مىللىلىتىر، سامساق 100 گرام.

[ياسىلىشى] سامساقنى ئېزىپ، ئۇستىگە كۇنجۇت يېغىنى قۇيۇپ، ئاپتاپتا 40 كۇن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاقكېسەلگە شىپا بولىدۇ، رەڭ پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا كۇندە ئىككى قېتىم سۇركۇلىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كېلەر بىر دانە.

[ياسلىشى] تىرىك كېلەرنى ئۆلتۈرۈپ، تېرىسى، قېنى، گۆشلىرى ئايرىم ئېلىپ قويۇلىدۇ.

[تەسىرى] ئاقكېسەلگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قېنى سۈركۈلىدۇ، تېرىسى ئاق بار ئورۇنغا چاپلىنىدۇ، گۆشى پاقلان گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قارا يىلان بىر دانە.

[ياسلىشى] تىرىك يىلاننى ئۆلتۈرۈپ قېنى، تېرىسى، گۆشى ئايرىم ساقلاپ قويۇلىدۇ.

[تەسىرى] ئاق ئورۇنغا قارا رەڭ پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يىلاننىڭ قېنى، يېغى، تېرىسى ئاق جايغا سۈركۈلىدۇ ياكى چاپلىنىدۇ. يىلاننىڭ بېشى، قۇيرۇقى بىر سانتىمېتىردىن ئېلىپ تاشلىنىپ، پىشۇرۇلۇپ، گۆشى سۈيى بىلەن مۇڭاپىق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئوردان، سىيادان، ئاقسرقەرها، نانخا تەڭ مىقدارda.

[ياسلىشى] خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قاننى جانلاندۇرۇپ، ئاق جايغا قارا رەڭ پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چايغا ئۇچ گرامدىن سېلىپ دەملەپ دائىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سىيادان 24 گرام، ئاقسرقەرها 24 گرام،

تۇربۇت 24 گرام، ئاترىلال 26 گرام، شېكەر 11 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر سۇيى بىلەن كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاق جايغا قارا رەڭ پەيدا قىلىدۇ.

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

9 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق كۆك پوستىنىڭ تالقىنى 100 گرام، قەلەمپۇر يېغى 100 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قارا رەڭ پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا سىرتتىن كۈندە بىر قېتىم، كېسەللىك ياخشىلانغىچە دورا چاپلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] مەرۋايىت 30 گرام، كونا ئۈزۈم سىركىسى 50 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] مەرۋايىتنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاق تېرىگە قارا رەڭ پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم كېسەللىك ياخشىلانغىچە سۈركىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] گۈڭگۈرت بىر گرام، ياڭاق مېغىزى، سىماب يېغى ئىككى گرامدىن.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى يانجىپ، ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ

بىر كېچە تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئاق جايغا قارا رەڭ پەيدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇننى يىرىك لاتا بىلەن سۇركەپ قىزارتىپ دورا سۇركىلىدۇ. ئەگەر قورساق، گەۋدىلىرىدە بولسا، ئاۋۋال يۇيۇنۇپ، ئاندىن سۇركىسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

12 ـ رېتسېپ
[خۇرۇچى] سىيادان 15 گرام، ئاقىرقەرھا، زىرە، ئوردان 10 گرامدىن، قەلەمپۇر، قىزىل قىچا، رۇم بەدىيان بەش گرامدىن.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 600 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 300 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] قاننى جانلاندۇرۇش، ئاق تېرىگە قارا رەڭ پەيدا قىلىش تەسىرىگە ئىگە.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ. دورىنى ئاچچىق دەپ ئىچەلمەسە، ئازراق شېكەر قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ، بۇنى 2 ～ 1 ئاي داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

13 ـ رېتسېپ
[خۇرۇچى] سامساق 500 گرام، ئاق قىچا 100 گرام، كۈنجۈت يېغى 750 مىللىلىتىر.
[ياسىلىشى] سامساقنى چالا سوقۇپ، قىچا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇستىگە كۈنجۈت يېغىنى قوشۇپ، ئاپتاپ ياكى ئىسسىق جايدا 40 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئاق تېرىگە قارا رەڭ پەيدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم سۇركىلىدۇ.

14 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] قەلەمپۇر 50 گرام، كۈنجۈت يېغى 50 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] قەلەمپۇرنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 50 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە كۈنجۈت يېغىنى قۇيۇپ، يەنە قاينىتىپ ساپ ياغ قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] تېرىنى قىزارتىپ، رەڭ پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

15 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] تىرىك چاشقان بىر دانە.

[ياسىلىشى] ئۆلتۈرۈپ قۇيرۇقىنىڭ قېنى ئېلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاق تېرىگە قارا رەڭ پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا قان كۈندە بىر قېتىم ئىسسىق پېتى سۈركىلىدۇ.

كالا تەمرەتكە (تەڭگىسىمان تەمرەتكە)

بۇ كېسەللىك خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ھەرقانداق ياشتىكىلەردە كۆرۈلىدىغان، جەينەك، بىلەك، پاچاق تاشقى قىسىملىرىدا كۆپرەك ئۇچرايدىغان، جاھىل خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، دەسلەپ ئۇششاق، قىزغۇچ مودۇر شەكلىدە پەيدا بولۇپ، مۇدۇرلار بارا ـ بارا كېڭىيىپ، ئۆزئارا قوشۇلۇپ، تېرىدە چوڭ ـ كىچىكلىكى

ئوخشاش بولمىغان تەڭگىسىمان ياكى ئۇزۇنچاق، چېگرىسى ئېنىق، قۇرغاق، تېرىدە كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قاپارتقۇ ھاسىل قىلىپ، تېرە قېلىنلىشىش، تېرە ئۈستىدە بىر قەۋەت نېپىز قاسىراق ھاسىل بولۇش، تاتلىغاندا قاسىرىقى سويۇلۇپ ئۈستىدىن قان چېكىتلىرى كۆرۈنۈش، كۈز ۋە قىش پەسىللىرىدە تەكرارلىنىش، قاتتىق قىچىشىش ۋە بىئارام قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئاۋۋال قايسى ماددىدىن بولغان بولسا، شۇ ماددىنىلا مۇنزىج، مۇسھىلى بېرىلىپ، بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن قانىنى تازىلايدىغان دورىلار بېرىلىپ داۋالىنىدۇ. داۋالاشقا كىرىشكەندە كالا گۆشى، لازا، ئۆچكە گۆشى، ھاراق قاتارلىق غىدىقلىغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ھۆل ئىنەكپېتى ئۇرۇقى 50 گرام.

[ياسىلىشى] ھۆل ئىنەكپېتى ئۇرۇقىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] جاھىل كالا تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تەمرەتكە بار جايىغا سۈركىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاق بۇيا ئۇرۇقى 50 گرام، كالا سۈتى 500 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] ئاق بۇيا ئۇرۇقىنى سۈتكە چىلاپ، 24 سائەتتىن كېيىن ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كالا تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 5 ~ 3 تالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ، بۇ بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق كۆك پوستى 100 گرام.

[ياسىلىشى] ياڭاقنى سوقۇپ ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كالا تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ. باش تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم سىرتتىن چېپىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] گېزىت قەغىزى بىر پارچە.

[ياسىلىشى] گېزىتنى پەركا شەكىللىك ئوراپ، چوڭ ئاغزى تەرىپىگە ئوت يېقىپ، تۆۋىنىگە تۈتۈپ تۈرۈلىدۇ. ئوت كۆيۈپ ئىسى كېچىك ئاغزىدىن چىقىپ، ئاخىرى ئىسىنىڭ ئازراق شىلىمىسىمان ماددىسى كېچىك ئېغىزىدا قالغاندا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كالا تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا ئىسىنىڭ شىلىمىسىمان ماددىسى كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: يۇقىرىقى دورا ئورنىغا ئاشخانىلارنىڭ مەش كانايلىرىدىن ئېقىپ چۈشىدىغان شىلىمىسىمان سۇيۇقلۇققا چاچ كۈلىنى قوشۇپ ئىشلەتسىمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] سىماب، زەمچە 15 گرامدىن، زەرنىخ توققۇز گرام، كىنىۋار 45 گرام، سېرىقماي 150 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى كۈشتە قىلىپ (يەنى سىماب، كىنىۋار بىلەن ھاۋانچىدا بىرلەشكىچە سالايە قىلىنىدۇ، زەمچە، زەرنىخ قاتارلىقلار ئوتتا قىزىتىپ تەييارلىنىدۇ)، سوقۇپ ئەل-

گەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سېرىقمايغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ھەر خىل تەمرەتكىلەرگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم سۈرتىدىن چېپىلىدۇ.

6 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] ھاك، تاش كۆمۈر، گۈڭگۈرت پوقى، سىماب، ئاقمۇچ، چۆپچىن تەڭ مىقداردا، ۋازېلىن ئۈچ ھەسسە.
[ياسىلىشى] سىماب گۈڭگۈرت بىلەن سالايە قىلىپ ئۆلتۈرۈلىدۇ. قالغان خۇرۇچلارمۇ ھاۋانچىدا سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ۋازېلىننى ئېرىتىپ باشقا دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] تەمرەتكە، قىچىشقاققا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سىرتىدىن كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

7 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] كەپرەس 33.5 گرام، ھېلىلە پوستى 100 گرام، قىزىلگۈل 33.5 گرام، خۇنسىياۋشان 17.5 گرام، قەنت 100 گرام.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇتتەك ھەپ ياسىلىدۇ.
[تەسىرى] تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] سىماب 60 گرام، گۈڭگۈرت سېرىقى 60

گرام، ژازېلىن 200 گرام.

[ياسىلىشى] سىماب بىلەن گۈڭگۈرتنى قوشۇپ، ئۈزۈن سالايە قىلىپ، گۈڭگۈرت قارا رەڭگە كىرگەندە ژازېلىننى ئېرىتىپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ھەر خىل تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا دورا كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا سىرتتىن سۈركىلىدۇ.

دانىشمەن

بۇ بالاغەتكە يەتكەن ياشلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ، يېمەك ـ ئىچمەك، ھاۋا كىلىماتى، ئىرسىيەت قاتارلىق كۆپ خىل ئامىللاردىن باشقا، قان بۇزۇلۇش ۋە بەلغەمگە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يۈز، پېشانە، يوتا، دۈمبە قاتارلىق ياغ بەزلىرى كۆپ رەك ئورۇنلاردا پەيدا بولۇش بىلەن بىللە دەسلەپتە تېرىدە ئەسۋە كۆرۈلۈش، سىققاندا سۇس سېرىق ياغ نۆكچىسى چىقىش، كېيىنچە قىزىل ئەسۋىلەر چىقىپ، تېرە يۈزىدىن كۆتۈرۈلۈپ، ئۇچى ئاقىرىش، سىققاندا بەتبۇي پۇراقلىق، يىرىڭلىق ئۇيۇل ماددا چىقىش، سىققان جاي ئويمانلىشىش، بەزىدە يىرىڭلاش، قىچىشىش، ئاغرىش، بەزىلىرىدە يىرىڭلىق خالتىلىق ئىششىق شەكىللىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە قان تازىلىغۇچى، تومۇرلارنى ئاچقۇچى، ھەزىمنى كۈچەيتكۈچى دورىلاردىن ئىترىفىل شاھتەررە، ھەببى

كىبرىت، ئىترىفىل سانا، چىلان شەربىتى، شەربىتى بۇزۇرى قاتارلىق دورىلار بىمار ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] زەرنىخ 10 گرام، پاقلاننىڭ چاۋا يېغى 50 گرام.

[ياسىلىشى] زەرنىخنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، جىگىردىكى ئېلىنغان ياغقا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] دانىخورەككە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاخشىمى ياتقۇچە يەرلىك ئورۇننى سوپۇنلاپ يۇيۇپ، ئىسسىق لۆڭگىنى بىردەم يېقىپ تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ماي دورىنى سۈركەپ ئەتىسى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سەبرە 10 گرام، ھەسەل 100 گرام.

[ياسىلىشى] سەبرىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزۈپ، كۆپۈكسىز ھەسەلگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] دانىخورەك، ھەر خىل چاقا، داغ، قول يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 1 - رېتسېپنىكىگە ئوخشاش.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كەپرەس ئۇچ گرام، تۇخۇم سېرىقى بىر دانە.

[ياسىلىشى] كەپرەسنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم سېرىقىغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] دانىخورەك، چىيقانغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سىرتىدىن كۆندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇخۇم ئېقى بىر دانە، مەرۋايىت تالقىنى ئۇچ گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يۇزدىكى داننخورەككە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاخشىمى ياتقۇچە يۇزنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ، دورا سۇركەپ ئەتىسى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

يەلناشما

بۇ ھەرقانداق پەسىلدە كۆرۈلىدىغان، ھەر خىل غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەر، دورىلار، پارازىت قۇرتلار، ئۆتكۈر پۇراق، ھەر خىل ناچار ھاۋا كىلىماتى قاتارلىقلارنىڭ غىدىقلىشى نەتىجىسىدە بەدەننىڭ سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىش بىلەن كېلىپ چىقىدىغان، رېئاكسىيە خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، ئۆتكۈرلىرى تۇيۇقسىز باشلىنىپ، بەدەن قاتتىق قىچىشىپ، تېرە يۇزىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان، ئاچ قىزىل رەڭلىك، چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان قاپارتقۇلار پەيدا بولۇش، ھەتتا ئالىقاندەك چوڭلۇقتا بولۇش، بەزىدە كونىلىرى يوقىلىپ، يېڭىلىرى پەيدا بولۇپ تۇرۇش، يەنە بەزىدە پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك بولۇش، قورساق ئاغرىش، يەڭگىل قىزىش، ئېغىرلىرىدا كانايدا سۇلۇق ئىشىق پەيدا بولۇپ، نەپەس قىيىنلىشىش كۆرۈلىدۇ، بۇ ۋاقىتدا ساقايتىلمىسا، سوزۇلمىغا ئۆزگىرىپ، بىر نەچچە ئاي داۋاملىشىدۇ.

بۇ ئىسسىق ۋە سوغۇق يەلدىن بولغان دەپ يەنە ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ياسالما دورىلاردىن ھەببى كىبىرىت، ھەبى شاھتەررە، ھەببى شىڭرىپ، جاۋارىش كۆمۈنى، مەجۇنى نانخا قاتارلىق دورىلارنىڭ بۇ خىل كېسەللىككە ئۇنۇمى خېلىلا كۆرۈنەرلىك.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كاۋاۋچىن 100 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان يەلتاشمىغان شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇن كۆندە ئۇچ قېتىم يۇيۇلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] رۇم بەدىيان، نانخا، زىرە، كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر، دارچىن، گۈلدارچىن، خولىنجان، لاچىندانە قاتارلىق چاي دورىلىرى ئەھۋالغا قاراپ ئېلىنىدۇ.

[ياسىلىشى] چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يەلتاشمىغا، بولۇپمۇ سوغۇق يەلدىن بولغان يەلتاشمىغا ياخشى شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چايغا سېلىپ دەملەپ يەلتاشما ياخشىلانغىچە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئەمەن، كەپە يىلتىزى 250 گرامدىن.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى بەش لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يەلتاشمىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا سۈيى بىلەن بەدەن كۈندە بىر قېتىم يۇيۇلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ
[خۇرۇچى] سېرىق ئوت 500 گرام.
[ياسىلىشى] ھۆل سېرىق ئوتنى چالا توغراپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] يەلتاشمىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەلتاشمىغا كۈندە ئۈچ قېتىم سۈركەلىدۇ.

كۆيۈك

كۆيۈك — كۆيدۈرگۈچى ئامىللار (ئوت، قىزىق ياغ، قايناق سۇ، كۈن نۇرى، توك، چاقماق، خىمىيىۋى ئامىللار) تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان زەخىملىنىش بولۇپ، ئېغىر — يېنىكلىكىگە قاراپ ئۈچ دەرىجىگە بۆلۈنىدۇ:

1 ـ دەرىجىلىك كۆيۈكتە: تېرە قىزىرىپ ئىششىش، قاتتىق ئاغرىش؛

2 ـ دەرىجىلىك كۆيۈكتە: تېرىدە سۇلۇق قاپارتما كۆتۈرۈلۈش، قاتتىق ئاغرىش؛

3 ـ دەرىجىلىك كۆيۈكتە: تېرە ئېغىر زەخىملىنىش، ئەمما ئاغرىش سېزىمى يەڭگىل بولۇش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] گۈل يېغى 100 مىللىلىتىر، جىگدە يېلىمى 100 گرام.

[ياسىلىشى] جىگدە يېلىمىنى ھاۋانچىدا سالايە قىلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆيۈككە شىپا بولىدۇ، تاتۇقلارنى يوقىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاۋۋال گۈل يېغىنى سۇركەپ، ئاندىن جىگدە يېلىمى تالقىنى سېپىلىدۇ، 3 ~ 2 كۈندە بىر قېتىم سېپىلسا بولىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] گۈڭگۈرت 30 گرام، كاپۇر بىر گرام، ۋازېلىن 50 گرام.

[ياسىلىشى] گۈڭگۈرت، كاپۇرنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئېرىتىلگەن ۋازېلىنغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆيۈككە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇخۇم ئېقى بىر دانە، نەشە بىر گرام.

[ياسىلىشى] تۇخۇم ئېقىغا نەشىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قىزىپ ئاغرىغان كۆيۈككە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سىرتىدىن كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: تۇخۇم ئېقى، ئۇزۇم سىركىسى قاتارلىقلارنى ئايرىم سۇركىسىمۇ كۆيۈككە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام.

[ياسىلىشى] ھەسەلنى قاينىتىماي ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆيۈككە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سىرتىدىن كۈندە بىر قېتىم سۇركەلىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] گۈرۈچ ئۇنى 50 گرام، تۇخۇم ئېقى 100 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆيۈككە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سىرتىدىن كۈندە بىر قېتىم سۇركەلىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] رەۋەن 30 گرام، تۇخۇم ئېقى 50 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] رەۋەننى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆيۈككە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سىرتىدىن كۈندە بىر قېتىم سۇركەلىدۇ.

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] مامىرانچىنى 50 گرام، تۇخۇم ئېقى 100 مىلىلىتىر.

[ياسىلىشى] مامرانچىننى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆيۈككە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سىرتىدىن كۈندە بىر قېتىم سۈركەپ لىدۇ.

سۆگەل

بۇ، تېرە يۈزىدىن پۈلتىيىپ چىقىدىغان تېرە رەڭگىدىكى ئەسۈنلەردىن ئىبارەت بولۇپ، قويۇق خىلىتلار، بولۇپمۇ قويۇق بەلغەم بىلەن سەۋدا، ئۇششاق قان تومۇرلارغا قۇيۇلۇپ، تېرىنىڭ مەلۇم قىسمىدا تۇرۇپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

سۆگەل تېرىنىڭ ھەرقانداق جايىدا پەيدا بولىدىغان بولۇپ، تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىقىدۇ. سانى بىر ياكى بىر قانچە، ھەتتا ناھايىتى نۇرغۇن بولۇپ، شەكلى ھەر خىل بولىدۇ. سۆگەل گۆشنىڭ ئىچىگە كىرىپ ئۆسكەن سۆگەل، يېرىلاڭغۇ سۆگەل، ئۇچى توم، تۇۋۈق ئىنچىكىرەك، يىلتىزى تېرە ئىچىگە كىرگەن سۆگەل، ئۇزۇن، سەل ئىنچىكىرەك ئەگرى - بۈگرى ئۆسىدىغان سۆگەل، زەردار ئېقىپ تۇرىدىغان سۆگەل، قىزىل پۇرچاقسىمان سۆگەل، بۇغدايسىمان سۆگەل، شۇنداقلا يەنە ئەركەك سۆگەل، چىشى سۆگەل دېگەندەك تۇرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

سۆگەلنى داۋالاشتا قويۇق بەلغەم، سەۋدانى سۈرۈپ، تازىلاپ، ھەيدەيدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش ئاساس قىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] پۇراقلىق شام مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] كۆيدۈرۈپ كۈلى ئېلىنىدۇ.
[تەسىرى] سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] شام كۈلىنى سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ سۆگەلگە كۈندە بىر قېتىم سۆگەل چۈشۈپ كەتكىچە چاپلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] ياڭاقنىڭ كۆك پوستىنىڭ سۇيى مۇڭاپىق مىقدارىدا.
[ياسىلىشى] ياڭاق پوستىنى يۇمشاق چاناپ سىقىپ سۇيى ئېلىنىدۇ.
[تەسىرى] سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سۆگەلگە كۈندە بىر قېتىم، سۆگەل چۈشۈپ كەتكىچە سۈركىلىدۇ.

3 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] ئەنجۈر يوپۇرمىقى مۇڭاپىق مىقدارىدا.
[ياسىلىشى] ئەنجۈر يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۇيى ئېلىنىدۇ.
[تەسىرى] سۆگەلگە، ئاقكېسەلگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سۆگەلگە كۈندە 2 ~ 1 قېتىم سۈركىلىدۇ.

4 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] سىيادان ئالتە گرام، هاك ئىككى گرام، سىر- كە بەش مىللىلىتىر.
[ياسىلىشى] سىيادان بىلەن هاكنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركە بىلەن قوشۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سۆگەلگە كۈندە بىر قېتىم، سۆگەل چۈشۈپ كەتكىچە سۈركىلىدۇ.

5 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى مۇڭاپىق مىقدارىدا.
[ياسىلىشى] سېرىق يۆگەي ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇششۇك

ئۇششۇك — قاتتىق سوغۇق تەسىرىدە پۈت - قول ئۇچلىرى، قۇلاق قاتارلىق ھارارەت تەسىرەك يېتىپ بارىدىغان ئەزالارنىڭ توڭلاپ، توقۇلمىلارنىڭ زەخمىگە ئۇچرىشى بولۇپ، كېسەللەنگەن ئەزا ئىششىش، قىچىشىش، توقۇلمىلار قارىداش، بەزىدە سېسىپ چۈشۈپ كېتىشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] قاغا بىر دانە.
[ياسىلىشى] ئۆلتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئۇششۇك، رېماتىزمغا داۋا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا قاغا كۈندە بىر قېتىم تېڭىلىدۇ.

2 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] قوينىڭ قۇيرۇق مېيى 100 گرام.

[ياسلىشى] ئوتتا كۆيدۈرۈپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئۇشتۇك، قاداق، پۇت ـ قول يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 ～ 2 قېتىم، ياغ يەرلىك ئورۇنغا قويۇق سۈركىلىپ، ئوتقا قالىنىدۇ.

چاچ چۈشۈش ۋە چاچ بالدۇر ئاقىرىش

چاچ چۈشۈش ۋە چاچ بالدۇر ئاقىرىش — چاچ يىلتىزىنىڭ قان ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرلىك بولماسلىق، ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللار تەسىرىدىن خىلىتلاردا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قاننىڭ تۈزلۇق تەرەپكە مايىل بولۇپ قېلىشى، بەدەندە ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش، ھەزىمنىڭ ناچارلىشىشى، ھەددىدىن زىيادە چارچاش، روھىي زەربە، غەم ـ قايغۇ، ھاياجانلىنىش، ئىچىملىك ۋە چېكىملىك بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، قالايمىقان كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش قاتارلىق سەۋەبلەردىن 40 ياشقا بارماي تۈرۈپلا چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ ياكى چاچ ئاقىرىپ كېتىدۇ.

1 ـ رېتسېپ
[خۇرۇچى] سېرىق ھېلىلە پوستى، سىيادان 150 گرامدىن، ناۋات 300 گرام.
[ياسلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ قارايتىدۇ، چاچ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن ئىككى ئايغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سىيادان 270 گرام، ئاچچىق بادام 10 دانە، نۆشۈدۇر 10 گرام، ھىلگ 10 گرام، شېكەر 10 گرامدىن

[ياسىلىشى] خۇرۇچلاردىن گىلى ھېكمەت قائىدىسى بويىچە يېغى ئېلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ ۋە چاچ قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچنى چۈشۈرۈپ، باشنى پاكىز يۇيۇپ، كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا باشقا سۈركىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: گىلى ھېكمەت - دورىلارنى بۇغداي خېمىرى ئوتتۇرىسىغا ئېلىپ، قوقاسقا كۆمۈپ، ئىككى سائەت تۇرغۇزۇپ، دورىلارنى ئېلىپ، سىققۇچلاردا ياغ ئېلىش قائىدىسىدۇر.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇخۇم سېرىقى تۆت دانە، تۈكلۈك شاپتۇل مېغىزى 12 تال، نۆشۈدۇر 0.5 گرام، ئوسما سۇيى 10 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] تۇخۇم، شاپتۇل ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى ئايرىلىپ، چالا كۆيدۈرۈلۈپ، يېغى ئېلىنىدۇ، نۆشۈدۇر ھاۋانچىدا سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئاندىن ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچنى چۈشۈرۈۋېتىپ، يەرلىك ئوروننى سوپۇنلاپ يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ ئاندىن ماي كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، 2 ~ 1 ئاي باشقا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاقنىڭ كۆك پوستى 100 گرام، تۆمۈر دېتى (خۇبسىلھەدىد) 50 گرام، قەلەمپۇر 35 گرام، گۈلدارچىن 18 گرام، ئۈزۈم سىركىسى 500 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] ئۈزۈم سىركىسىگە بارلىق خۇرۇچلارنى سېلىپ قاينىتىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا ئېلىپ، بىر ھەپتە ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچنى قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، كۈندە بىر قېتىم مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ مايلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] خېنە 100 گرام، ئوسما 25 گرام، ئامىلە 150 گرام، سىيادان 50 گرام، ياڭاق پوستى 150 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 10 ھەسسە سۈدا (بەش لىتىر) قاينىتىپ، 2.5 لىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچنى يۇغاندا يۇقىرىقى دورا سۈيى بىلەنلا ھەپتىدە 5 ~ 4 قېتىم يۇيۇلىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئارچا مېۋىسىنىڭ ئۇرۇقى 50 گرام، سىيادان يېغى 200 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى تەييارلاشتا ئاۋۋال ئارچا مېۋىسى

ئۇرۇقىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن سىيادان يېغىغا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچنى قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] باشنى يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقدارىدا چاچقا سۈركىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئامىلە، خۇبىسلىھەدىد 100 گرامدىن، شاراب 50 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 10 كۈن ئاپتاپتا قويۇلىدۇ.

[تەسىرى] چاچ ئۆستۈرىدۇ (سەپرا مىزاجلىقلارغا ماس كېلىدۇ).

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككى كۈندە بىر قېتىم باش مايلىنىدۇ، بىر ئاي سىجىل داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

9 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] پىلپىل 10 گرام، بۇقا ئۆتى بىر دانە، ھەسەل 50 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] پىلپىلنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۆت، ھەسەللەرگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ (ھۆل سوغۇق مىزاجلىقلارغا ماس كېلىدۇ).

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم چاچ چۈشكەن جايىنى غىرداپ پاكىزلاپ، دورا سۈركىلىدۇ. بۇ 3 ~ 2 ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

10 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] زارارىھ 10 گرام، ئۈزۈم سىركىسى 100 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] زارارىھنىڭ قانات، پۇتلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، قازاندا يەڭگىل قورۇپ، كۈشته قىلىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركىگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچ چۈشكەن جايىنى پاكىزلاپ، يۇقىرىقى تەييارلانغان دورا كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: زارارىھ زەھەرلىك بولغىنى ئۈچۈن ئۇنى تەييارلاپ ئىشلەتكىشته دىققەت قىلىش، باشقا سۈركەگەندە كۆزنى ئالاھىدە ئاسراش لازىم.

11 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سامساق، ھۆل زەنجۈبىل، قىزىل پىياز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنىڭ قايسى خىلى بولسا، شۇ چالا كۆيدۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچ چۇشكەن ئورۇننى پاكىز غىر-داپ، يۇقىرىقى دورىلاردىن قايسى خىلى بولسا، شۇنى كۇندە ئىككى قېتىم، ئىككى ئاي سىجىل باشقا سۇركەپ بەرسە بولىدۇ.

12 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سىيادان 50 گرام، زەيتۇن يېغى 200 مىللى-لىتىر.

[ياسىلىشى] سىيادانىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆت-كۇزۇپ، ئۇنى زەيتۇن يېغىغا قوشۇپ، ئۇچ ھەپتە ئىسسىق جايدا قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇننى ئاۋۇال پاكىز غىر-داپ، ئاندىن ماي دورا كۇندە ئىككى قېتىم، 2 ~ 1 ئاي سىجىل سۇركەپ بېرىلىدۇ.

13 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كۇنجۇت يېغى 100 مىللىلىتىر، تۇخۇم سېرى-قى تۆت دانە.

[ياسىلىشى] ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇننى پاكىزلاپ، يۇقىرى-قى تەييارلانغان دورا كۇندە ئىككى قېتىم، 2 ~ 1 ئاي سىجىل باشقا سۇركەپ بېرىلىدۇ.

14 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] شەپەرەك مېڭىسى بىر دانە ياكى ئات مېڭىسى مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياسىلىشى] مېڭە خام پېتى بوتۇلكىغا قاچىلىنىپ ساقلىنى-دۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچ يوق ئورۇننى غىرداپ، يۇقىرىقى مېڭىلەردىن قايسى خىلى بولسا، شۇ كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، 2 ~ 1 ئاي سىجىل باشقا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

15 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ماشىنا ئاپتولى 50 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] 300 ~ 200 كىلومېتىر ماڭغان ماشىنا ئاپتولىدىن ئىسسىق هالدا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] باشنى ئۇستىرا بىلەن غىرداپ، ئىسسىق ئاپتول باشقا سۈركىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

16 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئادراسمان 50 گرام.

[ياسىلىشى] ئادراسمانىنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن، بەلغەمدىن بولغان چاچ ئاقىرىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچ كۈندە بىر قېتىم، 2 ~ 1 ئاي يۇيۇلىدۇ.

17 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئوسما سۈيى 100 مىللىلىتىر، شېكەر 30 گرام.

[ياسىلىشى] شېكەرنى ئوسما سۈيىدە ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قۇرۇق ئىسسىق، شور بەلغەمدىن بولغان چاچ

ئاقىرىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] باشنى غىردىپ دورا سۈيى كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، بىر ئاي سىجىل سۈركىلىدۇ.

18 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كەندىر غازىڭى، ئۇجمە غازىڭى، سېرىق ھېلە-لە، قارا ھېلىلە، ئاق لەيلى تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ قارايتىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىۋچ قېتىم، ھەر قېتىم-دا 100 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ ھەم باش يۇيۇپ بېرىلە-دۇ.

19 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئوسما 500 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] سىقىپ سۈيى چىقىرىلىدۇ.

[تەسىرى] چاچ، قاشنى قارايتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] باش، قاشقا كۈندە بىر قېتىم سۈر-كىلىدۇ.

20 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئوسما يوپۇرمىقى، ئامىلە پوستى، خەشخاش، ياڭاق كۆك پوستى، خېنىگۈلى يوپۇرمىقى، موزا تەڭ مىقدارda.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، بۇنىڭغا لادەن ۋە ھەببۇلئاس

يېغىنى قوشۇپ، سۇس ئوتتا ساپ يېغى قالغۇچە قايىنىتىپ، ئاندىن قۇتىلارغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ.

[تەسىرى] چاچنى قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچقا كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

21 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] جۇۋىنە 50 گرام، كۈنجۈت يېغى 200 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] جۇۋىنەنى چالا كۆيدۈرۈپ، ئۇنى كۈنجۈت يېغىغا قوشۇپ، ئىككى ھەپتە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچقا كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

22 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] سىيادان، ئاچچىق شاپتۇل مېغىزى، ئانار ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] دورا مىقدارىنىڭ 10 ھەسسىسىچىلىك سۈدا يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چۈشۈش، چاچ ئاقىرىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچ يۇيۇلىدۇ، ھەپتىدە 3 ～ 2 قېتىم، 2 ～ 1 ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

23 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] سىيادان يېغى 100 مىللىلىتىر، تۈخۈم سېرىقى 50 گرام.

[ياسىلىشى] قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ، چاچ قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] باشنى پاكىز يۇيۇپ، چاچ ماي ئورنىدا ھەپتىدە 5 ~ 4 قېتىم باشقا سۇركەپ بېرىلىدۇ. بۇ 2 ~ 1 ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

24 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇخۇم بىر كىلوگرام.

[ياسىلىشى] تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ، سېرىقىنى كۆيدۈرۈپ يېغى ئېلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچنى چۈشۈرۈۋېتىپ، ماي كۆندە بىر قېتىم سۇركىلىدۇ.

ئىچكى تەرەپتىن: ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە، جاۋارىش جالىنۇس، شەربىتى ئەۋرىشىم، مەجۇنى مەسھا قاتارلىق دورىلار قائىدە بويىچە يۇقىرىقى باشقا سۇركىلىدىغان ياغ دورىلار بىلەن بىرگە ماسلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

سەۋەبچى ئامىللارنى قەتئىي تۇگىتىش بىلەن مىزاج تەڭشەشنى بىرگە ئېلىپ بارغاندا، رېتسېپلاردىكى دېيىلگەن ئۇنۇم تولۇق جارى قىلدۇرۇلىدۇ.

باشقا كېسەللىكلەر

دىئابېت

دىئابېت كۆپ ئۇسساش، كۆپ سىيىش، كۆپ يېيىش، تېز ئورۇقلاش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان يۇرەك قان تومۇر، ئۆسمە كېسەللىكلىرىدىن قالسىلا 3 ـ ئورۇندا تۇرىدىغان ئېغىر، سو-زۇلما كېسەللىك.

دىئابېت شېكەرلىك (ئىسسىق) دىئابېت، شېكەرسىز (سو-غۇق) دىئابېت دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. يەنى سۈيدۈكتە شېكەر بولسا، شېكەرلىك (ئىسسىقتىن بولغان) دىئابېت، سۈي-دۈكتە شېكەر بولماي باشقا ئالامەتلەر بولسا، شېكەرسىز (سو-غۇقتىن بولغان) دىئابېت بولىدۇ. دىئابېت كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى مۇرەككەپ بولۇپ، تارىختا ئۆتكەن تېۋىپلىرىمىز تۆۋەندىكى بەش چوڭ سەۋەبكە يىغىنچاقلىغان:

1. ئۇچەي سەۋەبىدىن بولغان دىئابېت، 2. مېڭە، نېرۋا سەۋەبىدىن بولغان دىئابېت، 3. تاتلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش-تىن بولغان دىئابېت، 4. ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقنىڭ ھەد-دىدىن زىيادە ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان دىئابېت، 5. ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئىقتىدارى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان دىئابېت.

دىئابېت كېسەللىكىدە ئېغىز قۇرۇپ، قاتتىق ئۇسساش،

چىش بوشاپ قېلىش، چىش مىلىكلىرى ئاغرىش، ئېغىز تاتلىق بولۇپ قېلىش، ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇش، ئاچچىق كېكىرىش، كۆپ يېيىش، قەۋزىيەت بولۇش، ئورۇقلاش، تېرىسى بوشاش، باش ئاغرىش، باش قېيىش، مىجەزى چۈسلىشىش، تېرىسى قۇر-غاقلىشىش، قىچىشىش، تېرىگە داغ، سەپكۈن ئۆرلەش، نامаз-شام قارىغۇسى بولۇپ قېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ پۈت ـ قوللىرى سوغۇق، تاپىنى ئىسسىق بولىدۇ. سۈيدۈك تەركىبىدىكى شېكەر ماددىسىنىڭ غىدىقلىنىشىدىن، بە-زىدە سۈيدۈك يول ئېغىزى، ئۇرۇقدان ۋە بۆرەكتە زەخمە پەيدا بولىدۇ. ئەرلەردە باھ ئاجىزلىق، مەنىي تۈتالماسلىق، ئاياللاردا ھەيز توسۇلۇشتەك ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. كېسەللىك ئېغىرلاشقاندا ئۆپكە يالىلۇغى، ئۆپكە تۈبېركۇلىيوزى، تاجسىمان ئارتېرىيە قې-تىش، مېڭە قان تومۇرى قېتىش، يۈقىرى قان بېسىم، سەكتە، نېرۋا ئاجىزلىق، پۈت ـ قول ئۇيۇشۇش، سانجىپ ئاغرىش، يۈرەك سىقىلىش، سوغۇق تەرلەش، ئۇيقۇسىزلىق، تۆۋەنكى مۈ-چىلەر چىرىش، شەلۋەرەش، سۈلۈق ئىششىق پەيدا بولۇشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

دىئابېت كېسەللىكىگە ئۇيغۇر تېبابىتىدە قۇرسى دىئابېت، قۇرسى كاپۇر، مەجۇنى بەللۈت، مەجۇنى ماسكىل بەۋىل، مەجۇ-نى كۈندۇر، ماددەتۈلھايات، جاۋارىش جالىنۇس، مەجۇنى خۇب-سىلھەدىد، مەجۇنى ئاتائى، مەجۇنى ھالۋائى بىيزە، لوبۇبى كە-بىر، كۈچۈلا، كۈندۇر، سالاجىت ياسالمىلىرى قاتارلىق دورىلار بىمار مىزاجىغا قاراپ تاللاپ بېرىلىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] قاپاق، تەرخەمەك، ئاچچىق ئانار، شاپتۇل سۈ-

لىرى مۇۋاپىق مىقدارىدا.
[ياسلىشى] ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان دىئابېتقا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] چىگىت مېغىزى مۇۋاپىق مىقدارىدا.
[ياسلىشى] 100 گرام چىگىت مېغىزىنى ئىسسىق قايناق سۇغا 24 سائەت چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان دىئابېتقا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

3 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] تۇخۇم ئۈچ دانە، ئاچچىقسۇ 100 مىللىلىتىر.
[ياسلىشى] تۇخۇمنى ئاچچىقسۇغا 24 سائەت چىلاپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان دىئابېتقا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر تال يېيىلىدۇ.

4 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] كۈندۇر، سەئدى كۈفى، بەسباسە 12 گرام-دىن، بەزرۇلبەنجى ئۈچ گرام.
[ياسلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇتتەك ھەب (كۈمىلا) تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان دىئابېتقا داۋا بولىدۇ.

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

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كۈندۈر ئۇچ گرام، كۈنجۈت ئۇچ گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان دىئابېتقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى تالقانىنى ئۇچكە بۆلۈپ، ئۇچ قېتىم مەلۇم مەزگىل ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئوق يىلان، كېلەر، چايان، كۆك كەپتەر باچكىسى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] كۆك كەپتەر باچكىسى قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ، قالغانلىرى ھاۋانچىدا سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان دىئابېتقا داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كەپتەر باچكىسى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى تالقان‌كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 1 گرامدىن كاپ ئېتىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] يۇلغۇن يېلىمى بىر گرام، قوي بۆرىكى بىر دانە.

[ياسىلىشى] يۇلغۇن يېلىمىنى ھاۋانچىدا يەڭگىل سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بۆرەككە سېپىپ كاۋاپ قىلىنىدۇ.

[تەسىرى] شېكەر سىيىشكە داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 ~ 2 تال بۆرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] بۇيا ئۇرۇقى 50 گرام، سۇت 500 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] بۇيا ئۇرۇقىنى سۇتكە چىلاپ، 24 سائەت تۇرغۇزۇپ ئېلىپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] شېكەر سىيىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

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

9 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] سېرىق پۆپۈكلۈك مېكىيان بىر دانە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ 15 تالدىن.

[ياسىلىشى] توخۇنى ئۆلتۈرۈپ، تازىلاپ، ئىچىگە دورىلارنى سېلىپ، قورسىقىنى تىكىپ، قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان دىئابېتقا، سۇيدۇك تۇتالماسلىققا داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] توخۇ گۆشى كۈندە 2 ~ 1 قېتىم مەلۇم مەزگىل مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] جاڭگال يىلىنى بىر دانە، يۇلغۇن يېلىمى 20 گرام، پىلە قۇرتى 20 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان دىئابېتقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 گرامغىچە مەلۇم مەزگىل ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] تاي گۆشى مۇڭاپىق مىقدارىدا.
[ياسىلىشى] سۇدا قايناتتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان دىئابېتقا داۋا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، مەلۇم مەزگىل مۇڭاپىق ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

12 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] يېزىخۇ، سۇزە مۇڭاپىق مىقدارىدا.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] شېكەر سىيىشكە داۋا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] پىياز مۇڭاپىق مىقدارىدا.
[ياسىلىشى] ئاقلاپ، يۇيۇپ، توغراپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] شېكەر سىيىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا، سەيگە قوشۇپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] تەمرى ھىندى مېغىزى 50 گرام.
[ياسىلىشى] ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان شېكەر سىيىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىششىق

بۇ كېسەللىك يۈرەك ياكى ئۆپكە مەنبەلىك بولسا ئىششىق ئاۋۇال پۈت تەرەپتىن باشلىنىپ، تەدرىجىي پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ، قورساققا سۇ چۈشىدۇ. ئەگەر بۆرەك خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولسا، ئىششىق ئاۋۇال قاپاق ھەم يۈز قىسمىدا پەيدا بولۇپ، كېيىن پۈتۈن بەدەنلىك سۈلۈق ئىششىققا ئۆزگىرىدۇ. جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولغان بولسا، ئاۋۇال قورساققا سۇ چۈشىدۇ. قان، ئاقسىل ئازلىقتىن بولغان بولسا، سۈلۈق ئىششىق يەڭگىل بولىدۇ. ئارام ئالغاندىن كېيىن بولۇپمۇ ئەتىگەندە ئىششىق يوقايدۇ، ئۆرە تۇرغاندىن كېيىن ياكى ماڭغاندىن كېيىن يەنە ئىششىيدۇ، ئەمما بۆرەك مەنبەلىك پۈت ئىششىسا ئارام ئالغاندىن كېيىن ياكى ياتقاندىن كېيىن كۆچىيىدۇ، ماڭغاندىن كېيىن يېنىكلەيدۇ.

ئىششىغۇچىلار تۇز، قوي مېيى قاتارلىقلارنى زىيادە كۆپ يېيىشتىن ساقلىنىشى، قوغۇن، قۇرۇق ئىسسىق تاماق، دورىلاردىن ئىمكانقەدەر ئۆزىنى تارتىشى، ئاسان سىڭىدىغان، يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشى لازىم.

ئۇيغۇر تېببابەت ياسالمىلىرىدىن ئەرقى بەدىيان، ئەرقى كاسىنە قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] سېمىز ئوت مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] سېمىز ئوتنى ئۇششاق توغراپ چۆچۈرە ئېتىلىدۇ.

[تەسىرى] ھەر خىل ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قىزىتما ياندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم قورساق تويغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سەبرە 10 گرام، تۇخۇم سېرىقى ئۇچ دانە.

[ياسىلىشى] سەبرىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] پۇت - قوللاردىكى ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تەييارلانغان دورىنى پۇت - قوللاردىكى ئىششىققا سۈركەپ، سىرتىدىن لاتا بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سېمىز ئوت، بەدىيان تەڭ مىقدارda.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 10 ھەسسە سۈدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] پۇت - قوللاردىكى، قورساقتىكى ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىچىش بىلەن بىرگە ئىششىق ئورۇن دورا سۈيىدە يۇيۇلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بوغۇن (ھەرە) مۇڭاپىق مىقدارda، زەيتۇن يېغى مۇڭاپىق مىقدارda.

[ياسىلىشى] بوغۇننى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] مۇچىلەردىكى (پۇت - قوللاردىكى) ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا مەلھەمى مۇڭاپىق مىقدارىدا كۈندە بىر قېتىم، يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ، بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بەدىيان، كاسىنە تەڭ مىقدارىدا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، 10 ھەسسە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىششىق ياندۇرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

بوغۇم ياللۇغى

بوغۇم ياللۇغى — ئۆتكۈر بوغۇم ياللۇغى ۋە سوزۇلما بوغۇم ياللۇغى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئۆتكۈر بوغۇم ياللۇغى، سوغۇق ئۆتۈش، يۇقۇملىنىش، قان ھەم بەلغەم خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى نەتىجىسىدە تىز، ئوشۇق، جەينەك ۋە بىلەك چوڭ بوغۇملىرىدا، شۇنداقلا بوغۇملارنىڭ توقۇلما شىللىق پەردىلىرىدە يۈز بېرىدىغان ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىك بولۇپ، ئۇشتۇمتۇت باشلىنىپ، بوغۇملار قىزىرىپ ئاغرىش، ئاغرىق بارا - بارا كۈچىيىش، بوغۇملار ئىششىش ۋە ئاخىر بوغۇملار قاتتىقلىشىش، ھەركەت قىلىشقا تەسىر يەتكۈزۈش ۋە يۇقىرى قىزىتما قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

سوزۇلما بوغۇم ياللۇغى بۇ كۆپىنچە ئۆتكۈر بوغۇم ياللۇغىدىن

ىنىڭ تەسىرىدە ۋە بەزىدە سوغۇق تېگىش، ناچار مۇھىت، ئوزۇق-لىنىش ناچارلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، بوغۇملارنىڭ توقۇلما-لىرى قاتتىقلىشىپ ھەرىكىتى توسالغۇغا ئۇچراش، سوغۇق ھۆل-چىلىك كۈنلەردە ھەمدە كېچىسى ئاغرىق كۈچىيىش بوغۇملار ئىششىش، مۇسكۇللار كۈچسىزلىنىش ۋە ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بوغۇم يالليۇغىغا ئۇيغۇر تېبابەت ياسالمىلىرىدىن ھەببى سۆ-رۈنجان، مەجۇنى سۆرۈنجان، مەجۇنى يەھيا، مەتبۇخى سۆرۈنجان قاتارلىق دورىلار ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئەمەن، ھىنىڭ يىلتىزى، قارا بۇيا يىلتىزى، بۇزۇغا، كەپە يىلتىزى، ئادراسمان، قارىغاي مېۋىسى، سۆرۈن-جان قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] قايسى خىلى بولسا 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان رېماتىزم، بوغۇم يالليۇغى، سوغۇق يەلدىن بولغان ئاغرىق، پەي قېتىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىسسىق دورا سۈيى بىلەن ئاغرىغان ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] يىلان، كېلەر، ئات گۆشى، تۈلكە گۆشى، يىلپىز گۆشى ۋە ياغلىرى، توشقان گۆشى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] يۇقىرىقى ھايۋانات گۆشلىرى قاينىتىپ پىشۇ-رۇلىدۇ، يېغى ئېلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان رېماتىزم، بوغۇم يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] شورپىسى بىلەن ئاغرىغان ئورۇن يۇيۇلىدۇ ياكى گۆشى تېڭىلىدۇ، يېڭى سۈركىلىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بۇ كۈندە بىر قېتىم، بىر ئاي داۋام قىلدۇرۇلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] كۆيدۈرۈلگەن هاك سۇيى، گۈڭگۇرت سۇيى، تۇز سۇيى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] ئايرىم ـ ئايرىم تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] هۆل سوغۇقتىن بولغان بوغۇم يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇن دورا سۇيى بىلەن يۇيۇلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] خەشخاش، ئىتياڭقى ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] قايسى خىلى بولسا بىر هەسسە خۇرۇچنى 10 هەسسە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۇيىگە تەڭ مىقدارda كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ يەنە قاينىتىپ سۇيى تۇگىگەندە ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورىلار ئاغرىق ئورۇنغا سۈركىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى كۈندە 3 ~ 2 قېتىم قوللانسا بولىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] يېڭى بۇغداي بىر دۆۋە.

ئاخشىمى پۇتىنى ياكى ئاغرىق ئورۇننى بۇغدايدا كۆمۈپ ياتسا، تەرلەپ پۇت ئاغرىقى، رېماتىزم ياخشىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كېلەر بىر دانە، كەپە مېۋىسى 30 گرام.

[ياسىلىشى] قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] رېماتىزم، بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ (سوغۇقتىن بولغان).

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېلەر گۆشى كۈندە بىر قېتىم مۈڭا پىق ئىستېمال قىلىنىپ، سۈيى بىلەن پۇت يۇيۇلىدۇ.

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بۇيا ئۆسۈملۈكى (قۇرۇقى) بەش كىلوگرام.

[ياسىلىشى] بۇيىنى 7 - ئايدا چۈشلۈكى ئاپتاپقا قويۇپ قىزىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاغرىق بوغۇمنى بۇيا ئۆسۈملۈكى ئىچىگە تىقىپ، 2 ~ 1 سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، باش تەرەپكە سايە چۈشۈرۈلىدۇ، بۇ ئۇسۇل 5 ~ 3 قېتىمغىچە قوللىنىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سۆرۈنجان، ناۋات، بەدىيان تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۇغۇم يالىلۇغىغا (سوغۇقتىن ۋە يەلدىن بولغان)، رېماتىزمغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرام تالقاننى گۈلقەنت بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

9 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قۇرۇق يۇمغاقسۈت 10 گرام، كۆكنار ئۇرۇقى يەتتە گرام، شېكەر 20 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم يالىلۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

10 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] شۇمشا، سۆرۈنجان تەڭ مىقداردا، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] شۇمشا بىلەن سۆرۈنجان ھاۋانچىدا سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، سىركىگە قوشۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بوغۇملارنىڭ يالىلۇغىغا شىپا بولىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا ئاغرىق بوغۇمغا كۈندە بىر قېتىم چېپىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سەبرە 120 گرام، سۆرۈنجان، سېرىق ھېلىلە پوستى 60 گرام، جۇۋىنە 60 گرامدىن، گۈلقەنت شىرنىسى، شوخلا سۇيى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] ئالدىنقى تۆت خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلقەنت شىرنىسى، شوخلا سۇيىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇتتەك كۆمىلاچ ياسىلىدۇ.

[تەسىرى] بوغۇم ياللۇغى، بوغۇم ئاغرىقى، بوغۇملاردىكى يەل، بوغۇملاردىكى سۈلارنى يوقىتىشقا شىپا بولىدۇ.

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

12 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سۆرۈنجان، سەبرە، توغرىغا تەڭ مىقداردا، تۇخۇم سېرىقى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم سېرىقىغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بوغۇم ياللۇغىغا، سوغۇق يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم تېڭىلىدۇ.

13 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئۇبھەل (قارىغاي مېۋىسى) 50 گرام.

[ياسىلىشى] ئۇبھەلنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇق يەلدىن بولغان بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىسسىق دورا سۇيى بىلەن پۇت - قول بوغۇملىرى كۈندە 3 ~ 2 قېتىم يۇيۇلىدۇ.

14 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] سۆرۈنجان، ئېگىر، زەپەر، ئوردان تەڭ مىقدارداً، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بوغۇم ئاغرىقى، رېماتىزمغا شىپا بولىدۇ.

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

15 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئادراسمان 500 گرام.

[ياسىلىشى] ئادراسماننى بەش لىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بوغۇم ئاغرىقى، رېماتىزمغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاغرىق بوغۇم ئىسسىق دورا سۈيى بىلەن كۈندە ئۈچ قېتىم يۇيۇلىدۇ.

16 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياۋا ئۆچكە تېرىسى، تۈلكە تېرىسى بىر دانىدىن.

[ياسىلىشى] تېرە ئىسسىق ھالدا ئېلىنىدۇ.

[تەسىرى] رېماتىزمغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تېرىنى ئىسسىق ھالدا بوغۇمغا يۆگەپ، ئەتراپىنى چۈمكەپ، ئىمكانبار ئىسسىق ساقلىنىدۇ، 4 ～ 3 سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇلىدۇ، 5 ～ 3 قېتىم بوغۇمغا يۆگىسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بەل ئاغرىقى

بەل ئاغرىقى — بەلدىكى ئومۇرتقىلارنىڭ كېسەللىكلىرى (مەسىلەن: ئومۇرتقا چىقىقلىرى، بەل ئومۇرتقا سۆڭىكى ئۆسۈپ قېلىش، ئومۇرتقا تۇبېركۇلىيوزى، سۆڭەك شالاڭلىشىش، بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى پۈلتىيىپ چىقىش، بەل ئومۇرتقا بوغۇملىرىنىڭ يالىلۇغى، بەل ئومۇرتقىلىرىدىكى سوغۇق يەل، ئومۇرتقىلارنىڭ ئۆز ئورنىدا تۇرۇپ زەخمىلىنىشى)، ئومۇرتقا پەي مۇسكۇللىرىنىڭ زەخمىلىنىشى، بۆرەك، بالىياتقۇدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەر، مەزى بېزى يالىلۇغى، جىنسىي ئاجىزلىق سەۋەبلىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئاغرىق بولۇپ، داۋالاشتا سەۋەبنى ئېنىق ئايرىپ، ئاندىن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] خەشخاش 50 گرام، شېكەر 50 گرام.

[ياسىلىشى] خەشخاشنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان بەل ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] پاقلان بۆرىكى ئىككى دانە، يۇلغۇن يېلىمى بەش گرام.

[ياسلىشى] پاقلان بۆرىكى، يۇلغۇن يېلىمى بىلەن كاۋاپ قىلىپ پىشۇرۇلىدۇ.

[تەسىرى] بۆرەكتىكى يەل سەۋەبىدىن بولغان بەل ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچتە بىر تالدىن بۆرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇخۇم ئۇچ دانە.

[ياسلىشى] تۇخۇمنى پىيالىغا چېقىپ، ئۇستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ، بىر دەم تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىقتىن بولغان بەل ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 تال تۇخۇمنى ئىستېمال قىلىشنى 10 كۈن سىجىل داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاقمۇچ، قارىمۇچ، كاۋاۋېچىن، كەپە مېۋىسى تەڭ مىقداردا، تۇخۇم مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم سېرىقىغا قوشۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بەل ئومۇرتقىلىرى ئۆسۈپ قېلىش، ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى پۈلتىيىپ چىقىشتىن بولغان ئاغرىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا ئاغرىق ئورۇنغا سۈركىلىپ، سىرتىدىن تېڭىپ قويۇلىدۇ، بۇنى ئىككى كۈندە 4 ~ 3 ھەپتە داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، قىزىل ئۈزۈم (قۇرۇتۇلغىنى) 200 گرامدىن، ھەسەل 300 گرام، شېكەر 150 گرام، سېرىقماي 200 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل، شېكەر، سېرىقمايلارغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۆرەك، جىنسىي ئاجىزلىق سەۋەبىدىن بولغان بەل ئاغرىشقا، قۇۋۇتسىزلىككە، قان كۆپەيتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بۇيا ئۇرۇقى 50 گرام، سېرىقماي 50 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] بۇيا ئۇرۇقىنى سېرىقمايدا قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سۈيدۈك تۇتالماسلىق تىپىدىكى بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان بەل ئاغرىشقا داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] پاقلان بۆرىكى تۆت دانە، نۆشۈدۇر تالقىنى 0.5 گرام.

[ياسىلىشى] پاقلان بۆرىكىنى كاۋاپ قىلىپ، نۆشۈدۇرنى سېپىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۆرەك سوۋۇپ كېتىشتىن بولغان بەل ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن، كەچ بىر تالدىن بۆرەك ئىستېمال قىلىشنى 2 ~ 1 ھەپتە داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

图书在版编目(CIP)数据

维吾尔医治病新方/阿不来·买提尼亚孜编. —乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2006.9
ISBN 7—5372—4026—4

Ⅰ.维... Ⅱ.阿... Ⅲ.维吾尔族—民族医学—处方—汇编—维吾尔语(中国少数民族语言)
Ⅳ.R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 147441 号

书　　名：维吾尔医治病新方（维吾尔文）
编　　者：阿不来·买提尼亚孜
责任编辑：米合拉依·牙森
责任校对：热依汗·努尔
封面设计：艾尼瓦尔·卡斯木
出　　版：新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街 66 号
印　　刷：新疆宏图印务有限责任公司
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2006 年 9 月第 1 版　2006 年 9 月第 1 次印刷
开　　本：850×1168 毫米　1/32　6.125 印张　105 千字
书　　号：ISBN7—5372—4026—4
印　　数：1—5000　定价：12.00 元

电　　话：(0991)2832440　邮编 830001

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى : ئەنۋەر قاسىم

ISBN 7-5372-4026-4
(民文)定价:12.00元

ISBN 7-5372-4026-4