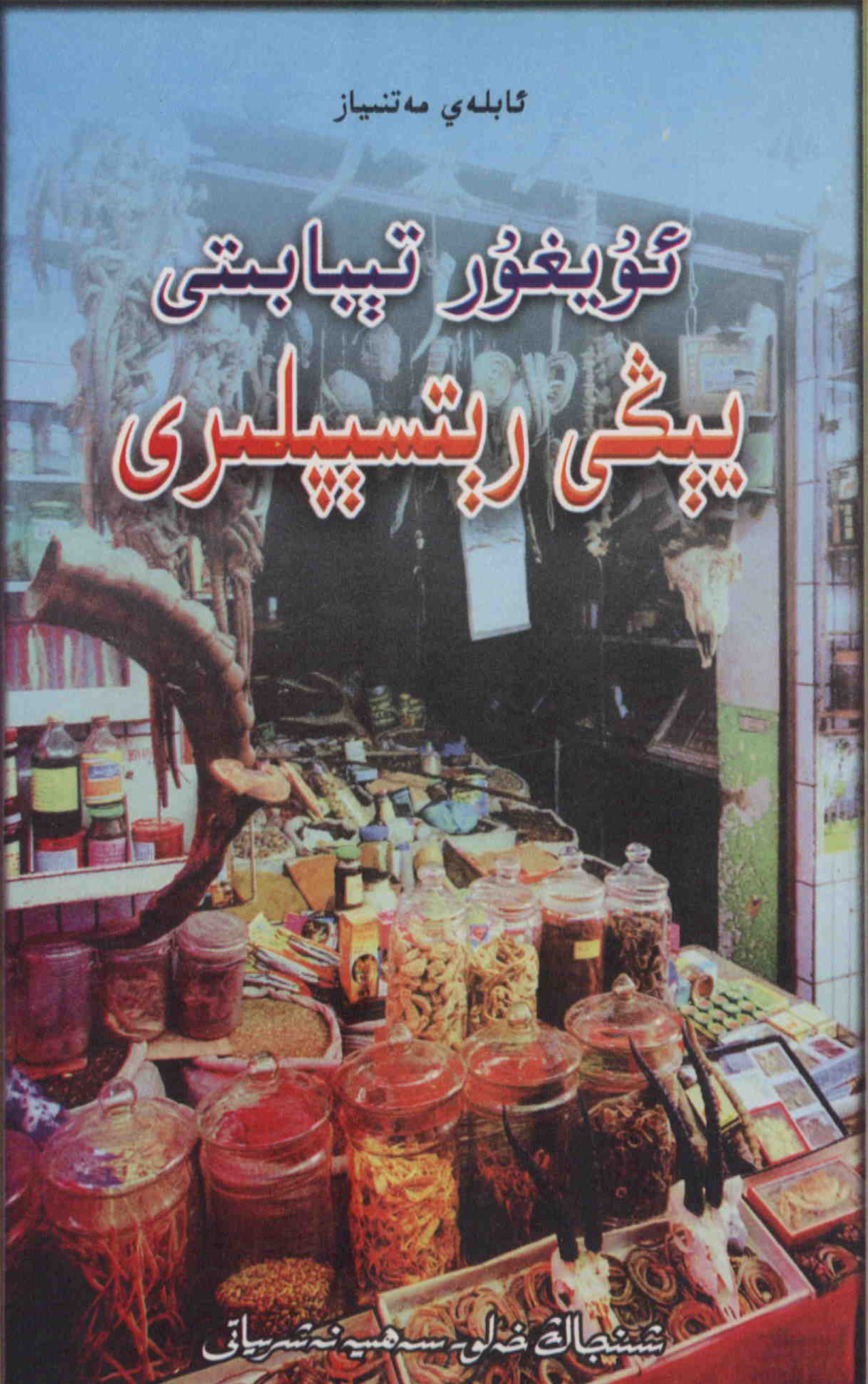
ئابلەي مەتنىياز

# ئۇيغۇر تىبابىتى
# يېڭى رېتسېپلىرى



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئابلەي مەتنىياز

# ئۇيغۇر تېبابىتى يېڭى رېتسېپلىرى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

# ئۇيغۇر تېبابىتى يېڭى رېتسېپلىرى

تۈزگۈچى: ئابلەي مەتنىياز
مەسئۇل مۇھەررىرى: مېھرىئاي 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: 1 — 5000 باھاسى: 12.00 يۈەن

---

ئالاقىلىشىش تېلېفونى: 0991—2832440، پوچتا نومۇرى: 830004

# كىرىش سۆز

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

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان نۇرغۇنلىغان ئاددىي دو-
رىلار بىلەن ئاددىي بولمىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش، ئۆز مىزا-
جىنى ئۆزى ئايرىپ، ئۆزىگە ئۆزى تاماق، كۆكتات، مېۋىلەر
بىلەن داۋا قىلىۋېلىش — خەلقىمىزنىڭ تۇرمۇش ئادىتىگە ئايلى-
نىپ كەتكەن بولۇپ، بۇ ئەنئەنىۋى ئادەت ھازىرغىچە داۋاملىشىپ
كەلمەكتە. بەزى كىشىلەرنىڭ يۆتىلىپ قالغاندا بىرەر يېقىنىنىڭ
مەسلىھەتى بىلەن پەرۋەر (پەرۋەر — خەلقىمىز ئادەتتە سۇزە،
ئاق چەشكە، ئېگىر قاتارلىقلارنىڭ بىرەرسىنىڭ تالقىنىنى شې-
كەرگە قوشۇپ قاينىتىپ، ئۆيلەردە ياسىۋالىدىغان بىر خىل ئۇي-
غۇر تېبابەت دورىسى) ئىستېمال قىلىپلا ياخشى بولۇپ قېلىشى،
ئىچى سۈرۈپ ياكى گېلى ئاغرىپ قالغاندا موزىنى ياكى سېمىز-
ئوتنى ئىشلىتىپلا ساقىيىپ كېتىشى، قورسىقى كۆپۈپ ئاغرىغان-
دا، تېۋىپنىڭ مەسلىھەتى بىلەن كىچىككىنە ئېگىرنى قاينىتىپ
ئىچىپ ئاغرىقتىن قۇتۇلۇشى، تاماق ھەزىم بولماي سېسىق كېكى-
رىپ قالغاندا، كىچىككىنە يېزىخۇنى دەملەپ ئىچىپ ياخشى بو-
لۇپ قېلىشىدەك مىساللار تۇرمۇشىمىزدا ناھايىتى كۆپ ئۇچراي-
دۇ.

مەن مۇشۇ ئەھۋالنى كۆزدە تۇتۇپ، خەلقىمىزنىڭ ساقلىقى-

نى ساقلاشقا ئاز - 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 ئۇسۇلدا ئاددىي داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە نۇسخىلىرى خەلقىمىز ئىچىدە ناھايىتى كۆپ بولۇپ، مەن بۇلارنىڭ ئىچىدىكى پايدىلىنىش قىممىتى نىسبەتەن يۇقىرى بول- غانلىرىنى يىغىپ، رەتلەپ، ئىسلاھ قىلىپ تۈزۈپ چىقتىم. بۇ ئەمەلىيەتتە خەلقتىن ئېلىپ، خەلققە قايتۇرۇش، ئەلۋەتتە.

ئاخىرىدا كىتابخانلارنىڭ بۇ كىتابقا قىممەتلىك ياردەم پى- كىرلىرى بولسا ئاڭلاشنى خالايمەن.

ئاپتوردىن

## مۇندەرىجە

مېڭە ۋە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى ............ 1
باش ئاغرىقى ........................................ 1
باش قېيىش ........................................ 3
ئۇيقۇسىزلىق ........................................ 7
پالەچ ................................................ 8
خەفەقان .......................................... 10
يۈقىرى قان بېسىم كېسىلى .................. 12
قان قويۇلۇش ...................................... 18
قاندا ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش .................. 22
نەپەس يولى كېسەللىكلىرى .................. 26
زۇكام ................................................ 26
يۆتەل ................................................ 31
كاناي ياللۇغى ...................................... 33
زىققە.................................................. 38
قىزىتما.................................................. 43
ھەزىم يولى كېسەللىكلىرى .................. 46
ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش .................. 46
ئۆت خالتىسى ياللۇغى.................................. 50
ئاشقازان ياللۇغى .................................. 52
يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقى ............ 58
قۇسۇش ........................................ 62
قەۋزىيەت ........................................ 63
ئىچ سۈرۈش.......................................... 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 ياللۇغى ........................ 101
**بالىلار كېسەللىكلىرى** ........................ 107
قەۋزىيەت ........................ 107
قىزىتما ........................ 108
زۇكام ........................ 108
يۆتەل ........................ 109
ئىچ سۈرۈش ........................ 109
شۆلگەي ئېقىش ........................ 110
كۆپ يىغلاش ........................ 111
سىيىپ يېتىش ........................ 111
چۇقۇق ........................ 113
قىزىل ........................ 114
**بەش ئەزا كېسەللىكلىرى** ........................ 116
چىش ئاغرىقى ........................ 116
چىش تۈۋى قاناش ........................ 120
تىل يېرىلىش ........................ 121
ئېغىز يارىسى ........................ 123
بادامسىمانبەز ياللۇغى ........................ 124

يۇتقۇنچاق ياللۇغى ........................ 127

بۇرۇن قاناش ........................ 129

گاسلىق ........................ 131

كۆرۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش ........................ 133

**تېرە كېسەللىكلىرى ........................ 140**

ئاقكېسەل ........................ 140

كالا تەمرەتكە (تەڭگىسىمان تەمرەتكە) ........................ 146

دانىخورەك ........................ 150

يەلتاشما ........................ 152

كۆيۇك ........................ 154

سۆگەل ........................ 157

ئۇششۇك ........................ 159

چاچ چۇشۇش ۋە چاچ بالدۇر ئاقىرىش ........................ 160

**باشقا كېسەللىكلەر ........................ 170**

دىئابېت ........................ 170

ئىششىق ........................ 176

بوغۇم ياللۇغى ........................ 178

بەل ئاغرىقى ........................ 185

# مېڭە ۋە يۈرەك 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 سۈيى 100 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] ھۆل ئاش كۆكىنى سىقىپ سۈيى چىقىرىلىدۇ.

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

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

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئۇستىقۇددۇس 50 گرام.

[ياسىلىشى] ئۇستىقۇددۇسنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قايند-

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

3 - 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] تاماقتىن بۇرۇن 30 مىللىلىتىردىن بەش كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - 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 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] سۈزە 100 گرام.
[ياسىلىشى] سۈزىنى 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، قايناق سۇ 50 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنىڭ ھەممىسى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەي- يارلىنىدۇ.

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

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

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئەۋرىشىم مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى 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 سۈيى 100 مىللىلىتىر، شېكەر 30 گرام.

[ياسىلىشى] ئانار سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

[تەسىرى] قان ئازلىقتىن بولغان باش قېيىشقا شىپا بولىدۇ.

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

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] چوڭ گۆشلۈك چىلان مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] قاينىتىپ ياكى قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

[تەسىرى] قان قويۇلۇشتىن بولغان باش قېيىشقا داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دەملىمىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر

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

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاش كۆكىنىڭ ئۇرۇقى، سېرىق ھېلىلە پوستى مۇۋاپىق مىقداردا.

[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 3 ~ 1 گرامدىن كاپ ئېتىلىدۇ. سېرىق ھېلىلە پوستى يالغۇز ئىستېمال قىلىنسىمۇ ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ.

6 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] يۇقىرىقى خۇرۇچلار پاكىزلاپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قان بېسىمى تۆۋەنلەش، قۇۋۋەتسىزلىكتىن 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 تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] باش قېيىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 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] كۈندە 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 قېيىشنى 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 سۇيۇلدۇرىدىغان، قۇۋۋەتسىز 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 كېسەل-لىك بولۇپ، ئاساسلىقى مېڭىنىڭ قوزغۇلۇشى ئېشىپ كېتىش، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك-لەرنىڭ تەسىرىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. كېچىسى ئۇخلىيالماسلىق ياكى ئۇخلىسىمۇ قالايمىقان چۈش كۆرۈش، بىر سوتكا ئىچىدە ئۈچ سائەتتىن ئاز ئۇخلاش بۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق ئالامەتلى-رى ھېسابلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خورۇچى] كەندىر ئۇرۇقى 100 گرام.

[ياسىلىشى] كەندىر ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ چۆككۈدەك سۇ-دا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

[خورۇچى] ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، بادام مېغى-زى، ئاق خەشخاش، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ئالتە گرامدىن.

[ياسىلىشى] يۇقىرىقى خورۇچلارنى يۇمشاق سوقۇپ، خې-مىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۇيقۇ كەلتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تەييارلانغان دورا كۈندە كەچتە پېشانىگە چېپىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

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

## پالەچ

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 ئۇزۇنىسىغا دەل يېرىمىنىڭ ياكى بىرەر ئەزانىڭ سېزىمى ۋە ھەرىكەت ئىقتىدارى يوقىلىش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

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

گاۋزىبان، مۇپەررىھى ئەۋرىشىم، ئىترىفىل، ئۇستىقۇددۇس قا-تارلىق دورىلار بىمارنىڭ مىزاجىغا ئاساسەن تاللاپ بېرىلىدۇ.

بىمار يەل - يېمىش، سوغۇق تەبىئەتلىك بوشاشتۇرغۇچى (لەڭپۇڭ، راۋەندە) يېمەكلىك، ئىچىملىك، سەي - كۆكتات-لار، ھايۋانات يېغى، تۇخۇم قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇل-دۇ. ئاسان سىڭىدىغان يېمەكلىك، قۇش گۆشلىرى بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياۋا توشقان گۆشى بىر دانە.

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

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان پالەچكە شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] پالەچ كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بۇلۇت سۈيى (كىشىلەر ئۆيلەردە باقىدىغان بۇ-لۇت) مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] داكىدا سۈزۈپ 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 ھاۋانچىدا 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.

## خەفەقان

يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىلىق ياكى ماددىسىز ئىسسىقتىن ئۆزگىرىشى، يۈرەك زەئىپلىشىش، يۈرەك مۇسكۇلىغا قان يې-تىشمەسلىك قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈرەكنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى تەرتىپسىز، تېز سوقۇشى خەفەقان (يۈرەك قوزغىلىش) دېيىلى-

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

بۇ كېسەللىككە ئۇيغۇر تېبابەت ياسالمىلىرىدىن خېمىرى مەرۋايىت، مۇپەررىھ ياقۇت قاتارلىق دورىلارنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئالما، ئاق سەندەل تەڭ مىقداردا.

[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 - 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 - 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] كۇندە 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 چىققىدىغان باش ئاغرىش، باش قېيىش، يۇرەك تېز سېلىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئاسان تېرىكىش، قان بېسىمى ئۆلچىگەندە 150/90mmHg دىن يۇقىرى بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، كۇنسېرى كۆپىيىۋاتقان، كېسەللىك ئېغىرلاشقاندا مېڭىگە قان چۇشۇش بىلەن كۆپىنچە كېسەللەر ئۆلۈپ كېتىدىغان، مېڭىگە قان چۇشكەنلەردىمۇ ناھايىتى ئاز ساندا ساقايسىمۇ، ئاسارەت 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. ئىمكانىبار گۆشسىز، قورۇلمىغان، سۇيۇق ـ سەلەڭ، ئاسان

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

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

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] چىلان مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[تەسىرى] قان بېسىمىنى 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 بېسىمىنى تېز چۈشۈرىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] چىلان، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، بەديان، ئالقاتتەك مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، 10 ھەسسە سۇدا

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

[تەسىرى] يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكە داۋا بولىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كەندىر ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] كەندىر ئۇرۇقىنىڭ پوچەكلىرى ئېلىۋېتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم-دا 20 ~ 10 گرام كەندىر ئۇرۇقىنى يۇمشاق چايناپ، 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 كېسەللىكە 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.

[ياسىلىشى] پار قازىنىدا ئەرەق تارتىپ ئىككى لىتىر دورا ئېلىنىدۇ.
[تەسىرى] جاھىل، ئېغىر دەرىجىدىكى يۆتىلى قان بېسىم كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

6 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئانار، شاپتۇل، ئەينۇلا، ئۈجمە، نەشپۈت سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] يۇقىرىقى مېۋىلەرنى سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
[تەسىرى] يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى مېۋىلەرنىڭ قايسى خىلى بولسا شۇنىڭ سۈيىدىن 50 مىللىلىتىر ئېلىپ، تاماقتىن بۇرۇن مەلۇم مەزگىل ئىچىپ بېرىلىدۇ.

7 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاچچىقسۇ بىر قوشۇق، ھەسەل ئىككى قوشۇق، قايناق سۇ ئۈچ قوشۇق.
[ياسىلىشى] ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى تەييارلانما كۈندە ئەتىگەندە ناشتىدىن بۇرۇن بىرلا قېتىمدا مەلۇم مەزگىل ئىچىلىدۇ.

8 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇرۇپ، پىياز، پەمىدۇر، تەرخەمەك، ئاش كۆكى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] 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، ئۇدا 41 كۈن ئىچىلىدۇ.

10 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇخۇم 10 دانە، ئاق سىركە (ئۈزۈم سىركىسى) بىر لىتىر.
[ياسىلىشى] تۇخۇمنى 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 مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] ئۆزۈن قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] قويۇق بەلغەم خىلىتى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] گۆشنى مۇزلىتىپ، تۇز سەپمەي ئازراق ئاچچىقسۇ، پىياز قوشۇپ كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق

مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت: تاي گۆشىنى دائىم كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، جىگەرنى قاتۇرۇپ قويىدۇ. شۇڭا ئىمكانىيەت مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش لازىم.

12 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ماش 100 گرام، چىلان 50 گرام.

[ياسىلىشى] ماشنى ھاۋانچىدا 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] ئۇسما 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 قومدا مېڭىپ بەرسە، قان بېسىمنى چۈشۈرۈشكە پايدىلىق.

يەڭگىل، مۇۋاپىق ھەرىكەتلەرمۇ قان بېسىمنىڭ چۈشۈشىگە تۈرتكە بولىدۇ.

مۇۋاپىق كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىمۇ قان بېسىمنىڭ

چۇشۇشىغا تۈرتكە بولىدۇ.

مەنزىرىلىك، گۈزەل جايلارنى ساياھەت قىلىشمۇ قان بې-
سىمنى 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 كۈلۈش-
تىن ساقلىنىشى لازىم.

## قان قويۇلۇش

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

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

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

قىل چۆپچىن، ئەرقى كاسىنە قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] قاننى تازىلايدۇ، قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] چىلان، ئالقات، قارامۇر، ئەينۇلا تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلار چالا سوقۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قاننى تازىلايدۇ، قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئانار سۈيى، قارىقات سۈيى تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] يۇقىرىقى مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

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

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

4 ـ رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] بىر چەينەك ياكى بىر ئىستاكانغا دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قاننى تازىلايدۇ، يەللەرنى ھەيدەيدۇ، چوڭ ـ 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 مۇتەللا قارى ھاجىم بىر ئۆمۈر ئىچىپ كەلگەن.

5 ـ رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

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

6 ـ رېتسېپ

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

مور، خەيدەي، كالا سۈتى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى يۇيۇپ، ئاقلاپ، توغراپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتا قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردا داىم ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

7 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] سېرىق يۆگەي، شېكەر 50 گرامدىن.

[ياسىلىشى] سېرىق يۆگەينى 500 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ، تەمى چىققاندا سۈزۈپ، شېكەر سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قاننى 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، خاسىك، بادام مېغىزى تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى شاكىلىدىن ئايرىپ، ئايرىم ـ ئايرىم ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام، خاسىك مېغىزىنىڭ تالقانلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قان تازىلايدۇ، قاندىكى ماي، تۇز، شېكەرنى تۆۋەنلىتىدۇ.

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

9 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] 250 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

[تەسىرى] قاننى تازىلايدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، مايـنى تۆۋەنلىتىدۇ.

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

10 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] چىلان 100 گرام.

[ياسىلىشى] چىلاننى يۇيۇپ سەل ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قاننى تازىلايدۇ، قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چىلاننى بىر لىتىر قايناق سۇدا دەمـلەپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

## قاندا ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش

قاندا ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش كۆنسېرى كۆپىيىۋاتقان، كىشىلەرنىڭ هاياتىغا تەھدىت سېلىۋاتقان خەتەرلىك كېسەللىكـلەرنىڭ مەنبەلىرىدىن بىرى.

گۆشلۈك هەم مايلىق تاماقلارنى دائىم كۆپ ئىستېمال قىـلىش، هەرىكەت قىلماسلىق، ئاخشىمى تاماق يەپلا ئۇخلاش سە-

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

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

قاندا ماي ماددىسى يۇقىرى بولغان سېمىز كىشىلەر، يۇقى- رى قان بېسىم كېسەللىگە گىرىپتار بولغانلار ئاۋۋال ئوزۇقلى- نىشنى تەرتىپكە سېلىش، يەنى ئاخشىمى تاماق يېمەسلىك، يې- سىمۇ ئامال بار بالدۇرراق، ئازراق يەپ بېرىش، ئانچە - مۇنچە مېۋە - چېۋىلەرنى يېيىشنى قوشۇمچە قىلىش، تاماقتىن كېيىن 30 ~ 20 مىنۇت مېڭىپ بېرىش ياكى مۇۋاپىق ھەرىكەت- لەرنى قىلىپ بېرىش لازىم.

قوناق تائاملىرى، كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپرەك يېيىش، گۆش، ماي، تۇخۇمدەك يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك يېمەك- لىكلەرنى سىجىل، كۆپ مىقداردا يېمەسلىك لازىم. ئىمكانىبار 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 - رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] مايىنى پارچىلايدۇ.

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

2 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] مايىنى پارچىلايدۇ، تومۇرلارنى ئاچىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قارىقات مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[تەسىرى] قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

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

4 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] خۇرۇچلار چالا سوقۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] مايىنى پارچىلايدۇ، يەللەرنى ھەيدەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

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

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] يېزىخۇ، سۇزە، بەديان، ئېگىر، چىلان، ئوغرىتىكەن، نانخا مۇۋاپىق مىقداردا.

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

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

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنىڭ قايسى خىلى بولسا، شۇنى ئۈچ گرامدىن ئېلىپ چايغا سېلىپ، دەملەپ ئىچىشنى مەلۇم مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە يۇقىرىقى ئۈنۈملەرنى 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 چىققىنى نەزلە دېيىلىدۇ.

زۇكام كېسەللىكلەرنىڭ ئانىسى دېگەن گەپ بار. زۇكام بولغاندا ۋاقتىدا چارە قىلمىسا، ئۆپكە ياللۇغى، مېڭە پەردە ياللۇغى، 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،
سامساق، زەنجىۋىل، دارچىن، ئادراسمان، ئىگىر قاتارلىق ھاۋا-
نى تازىلىغۇچى، باكتېرىيە ئۆلتۈرگۈچى دورىلار بىلەن بۇسلاش،
ساق كىشىلەرنى ئىمكانىبار بىمار قېشىغا كۆپ كىرگۈزمەسلىك،
كىرسىمۇ زۇكام بولغۇچى يېنىدا ئۇزۇن ئولتۇرۇپ يېمەكلىك
يېيىشتىن ساقلىنىش، بىمارغا قايناق سۇنى كۆپ ئىچۈرۈش،
ئاسان سىڭىدىغان، يەل كەلمەيدىغان، بەدەننى قىزىتمايدىغان،
تاماقلارنى بېرىش، ياغلىق، شىرىنلىك، قورۇق ئىسسىقلىق
كۈچلۈك تاماقلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى بۇنداق
تاماقلار ئىسسىق زۇكامنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، ئۇزۇنغا سوزۇۋېتى-
دۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت ياسالمىلىرىدىن: زۇكام شەربىتى، زۇپا
شەربىتى، كاشكاپ جەۋھىرى، ھەببى قوقىيا، ھەببى ئايارەج،
بەرشىشا قاتارلىق دورىلار ياخشى ئۈنۈم 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، رۇبىبسۇس 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 قايناق 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، ئىتىياتقى گۈلى، بەزرۇلبەنجى، كەندىر يوپۇرمىقى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] خوروچلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۇرۇندىن سۇ ئېقىپ توختىمىغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماكا ئورنىدا دىماققا تارتىپ بېرىلىدۇ ياكى پۇراپ ۋە ياكى ئوتقا تاشلاپ، ئىسىنى بۇرۇنغا تارتىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خورۇچى] ئاقمۇچ، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن، زىرە، شاكال بەدىيان، قەلەمپۇر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] خوروچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ (سوغۇق مىزاجلارنىڭ)

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قىش كۈنلىرى تاماققا مۇۋاپىق سېلىپ، دائىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

[خورۇچى] 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

[خورۇچى] كۆكچېچەك 30 گرام.

[ياسىلىشى] خوروچنى چۆككۈدەك قىزىق قايناق 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 - رېتسېپ**

[خۇرۇچى] بىنەپشە، نېلۇپەر 15 گىرامدىن، زۇپا 10 گىرام، بىخ سۈس بەش گىرام، خەشخاش بەش گىرام، بادام مېغىزى 10 گىرام، سانا بەش گىرام، چىلان 10 گىرام، شېكەر 30 گىرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 700 مىللىلىتىر سۇدا قايناتىپ، 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 - رېتسېپ**

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

[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 ياللۇغى، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى، ئۆپكىگە سوغۇق ئۆتۈش، بەلغەم خىلتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، زۇكام قاتارلىقلاردا يۆتەل پەيدا بولىدۇ.

داۋالاشتا سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش ئاساس قىلىنىدۇ.

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

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] خەشخاش، چامغۇر، تورۇپ ئۇرۇقلىرى، قىزىلگۈل تەڭ مىقداردا، شېكەر ئومۇمىي خۇرۇچلارنىڭ مىقدارىچىلىك.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا شېكەر سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

[تەسىرى] يۆتەل، دەم سىقىلىشقا شىپا بولىدۇ.

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

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] گۈل ئەرمىنى، ئەنجۇر قېقى، سەرپىستان، زۇپا، بادام، ناۋات، بىخ سۇس تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] 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.

[ياسىلىشى] ئۆپكىنى قورۇتۇپ، 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.

[ياسىلىشى] تۇخۇمنى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىـ دۇ.

[تەسىرى] باللاردىكى كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئېقىنى ئايرىۋېتىپ، سېرىقىنى باللارنىڭ 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 ياللۇغى

كاناي ياللۇغى يۇقۇملۇق زۇكام ۋە باشقا ياللۇغلىنىشلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققىدىغان كاناي ۋە شاخچە كانايلارنىڭ ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما ياللۇغلىنىشىنى كۆرسىتىدۇ. ئۆتكۈر كاناي ياللۇغىدا زۇكامغا ئوخشاش ماغدۇرسىزلىق، باش ئاغرىش، قىزىش، كۆپ بەلغەملىك يۆتەل قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سوزۇلما كاناي ياللۇغىدا ئۇزاق داۋاملىشىدىغان، سوغۇق پەسىلدە ئېغىرلىشىدىغان، پات - 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 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] چامغۇر ئۇرۇقىنىڭ يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[تەسىرى] كاناي ياللۇغى، زىققىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتا 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 سې-لىپ نوقۇت، چامغۇر، پاقلان گۆشلىرى بىلەن قاينىتىپ پىشۇ-رۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان كاناي ياللۇغى، زىققە قاتار-لىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] گۆش، سەيلەرنى، نوقۇتنى يەپ سۇ-يى 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 تەڭ مىقداردا، ھەسەل ئۈچ ھەس-سە.

[ياسىلىشى] ئېگىر، بادامىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆ-پۈكسىز 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، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كېلەر تالقىنى، بادام مېغىزى تالقىنى تەڭ مىقداردا.

[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 (كۇمىلاچ) 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 سۈس تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 10 ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى 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 گىرام، سۆرۈنجان 20 گىرام، خەشخاش 20 گىرام.

[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 باللارغا مىقدارى كېمەيتىپ بېرىلىدۇ.

9 ـ رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 10 ھەسسە سۇدا (600 مىللىلىتىر سۇدا) قاينىتىپ، 300 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، 50 گىرام 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 مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] بىنەپشىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنت سۈيى 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، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئورنىغا قۇيرۇق ياغنى سېلىپ، ياغاچ ئۆتكۈزۈپ جۈپلەپ، 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] خورۇچلارنى 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 خىلتى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن ئۆپكىدە قويۇق بەلغەم يىغىلىپ قېلىش، نەپەس يوللىرى ياللۇغلانغاندىن كېيىن ئۇزاققىچە ساقايماسلىق، ھەر خىل ئۇزاققا سوزۇلغان ياللۇغلىنىشلارنىڭ ئاسارىتى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان، ھەر خىل ياشتىكىلەردە كۆرۈلىدىغان نەپەس يولى كېسەللىكى بولۇپ، كۆپىنچە كېچىسى تۇيۇقسىز دىمى 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 رىتىمسىز تۇتقاقلىق تۇتۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

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

لار زىققىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

زىققە كېسىلىنى داۋالاشتا، زىققىنى قوزغايدىغان ئامىللار-دىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش، بىمارنى ساپ ھاۋالىق جايدا تۇرغۇزۇش، ئوزۇقلۇققا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش لازىم. كانايچە مۇسكۇللىرىنىڭ تارتىششىنى 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، نىلۇپەر بەش گرام، خىيارشەنبەر بەش گرام، رەۋەن ئۈچ گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ئۈچ گرام، كالا سۈتى 500 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 200 مىللىلىتىر قالغاندا كالا سۈتىنى قويۇپ، بىر ئۆر-لىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] زىققە بىمارلىرىدىكى قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئىتياڭىقنىڭ گۈلى، شىخى، 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 تۇتۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئىتياڭقى يوپۇرمىقى ئۈچ گرام، بەزرۇلبەنجى، كەندىر يوپۇرمىقى 1.5 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا چالا سوقۇپ، ئۇششاقداپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] زىققىگە شىپا بولىدۇ.

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

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 قايىنىتىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئادراسمان ئۇرۇقى 100 گرام، نۆشۇدۇر 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 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئادراسمان ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] ئادراسماننى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان زىققىگە شىپا بولىدۇ.

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

8 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] تۇرۇپ سۈيىدە 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 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئېگىر، موزا تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] ئېگىر بىلەن موزىنى 10 ھەسسە سۇدا قايناـ تىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يەلدىن بولغان زىققىگە ھەم يۆتەلگە داۋا بولىدۇ

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنـدە ئـۈچ قېتىم، ھەر قېتىمـ دا 50 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئېگىرنى يالغۇز قاينىتىپ ئىچسىمۇ شىپا بوـ لىدۇ.

10 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئېگىر، بەدىيان، زەنجىۋىل، 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 ئـۇسۇلـى] كـۈنـدە ئـۈچ قېتىم، ھەر قېـ تىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] خەشخاش گۈلى 500 گرام، شېكەر 1.5 كىـ لوگرام.

[ياسىلىشى] خەشخاش گۈلىنى يۇمشاق چاناپ، شېكەر بىـ لەن 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 ئېنىر-گىيىلىك، قۇرۇق ئىسسىق تاماقلارنى دائىم كۆپ يېيىش قاتار-لىق سەۋەبلەردىن نەپەس يوللىرى يۇقۇملانغاندا، قىزىتما ئاسان كېلىپ چىقىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت ياسالمىلىرىدىن ئەرەق، بىر قىسىم يالۇغ، 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 قايىنىتىپ، يېرىمى

قالغاندا سۈزۈپ شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

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

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

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كاسىنە، بەدىيانلارنىڭ سىقىلغان سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قىزىتما ياندۇرىدۇ.

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

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كۆكچېچەك 30 گرام.

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

[تەسىرى] جاراسىملار تەسىرىدىن بولغان قىزىتمىغا شىپا بولىدۇ.

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

5 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] سېمىزئوتنى يۇمشاق چاناپ، داكىغا ئېلىپ سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ، شېكەرنى سېمىزئوت سۈيىدە ئېرىتىپ

تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] قىزىتما ياندۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] ئاش كۆكى 500 گىرام، قەنت 10 تال.
[ياسىلىشى] ئاش كۆكىنى چاناپ سىقىپ سۈيىنى 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، نىلۇپەر، بىنەپشە، كاكىنەچ مۇۋاپىق مىقداردا، قەنت مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] خۇرۇچنىڭ 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 شەربەتنى ئىسسىق ھالدا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

# ھەزىم يولى كېسەللىكلىرى

## ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش

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

1 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] مۇقەل بىلەن زەيتۇن يېغى قايىنىتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۆتتە پەيدا بولغان تاشنى چۈشۈرىدۇ.

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

2 ـ رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] 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 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] سېرىقماي 50 گرام، سۈت 500 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] سۈتنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۆتتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ.

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

4 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] بادام، ياڭاق، سېرىقماي تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى هاۋانچىدا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۆتتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

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

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] رەيھان گۈلى يوپۇرمىقى، سۆزە 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 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] تەرخەمەك ئۇرۇقىنى چىقىرىپ يانجىپ، 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 - رېتسېپ

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

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

[ياسىلىشى] ھەجرۇلىيەھۇدنى قىزدۇرۇپ، ھاۋانچىدا سو- قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنىمۇ ھاۋانچىدا سو- قۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەجرۇلىيەھۇد تالقىنى بىلەن ئارى- لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۆرەكتىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چۈشۈرىدۇ.

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

8 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق مېغىزى، كىشمىش ئۈزۈم 25 گرامدىن.

[ياسىلىشى] ياڭاق مېغىزىنىڭ يېڭىسىدىن، دورا ئىشلەت- 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 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق مېغىزى، سېرىقماي تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] 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 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بۆيا ئۇرۇقى 50 گرام، كالا سۈتى 100 مىللى- لىتىر.

[ياسىلىشى] بۆيا ئۇرۇقىنى 100 مىللىلىتىر كالا سۈتىگە

چىلاپ، 24 سائەتتىن كېيىن ئېلىپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۆتتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ، ئاشقازان ياللۇغىغا، دىئابېت كېسەللىكىگە، 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 كۈچلۈك قۇرۇق ئىسسىق، ياغلىق، تۇخۇم قوشقان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىشى، ھۆل مېۋە ـ چېۋە، سەي ـ كۆكتاتلارنى، سۈيۈق ـ سەلەڭ تاماقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى لازىم. ئاخشىمى ئىمكانىبار ئاز تاماق يېيىشى ياكى تاماق يېمەسلىكى، قاننى قويۇلدۇرىدىغان ئامىللاردىن ساقلىنىشى، كالا، قوي، ئۆچكە مايلىرىنى قەتئىي يېمەسلىكى، مۇۋاپىق ھەرىكەتلەرنى قىلىپ بېرىشى، كۆڭلىنى كەڭ تۇتۇپ، ئۇششاق ئىشلارنى ئىنچىكە ئويلاپ، ئاسان خاپا بولماسلىقى زۆرۈر.

## ئۆت خالتىسى ياللۇغى

ئۆت خالتىسى ياللۇغى — ئۆتكۈر ئۆت خالتىسى ياللۇغى ۋە سوزۇلما ئۆت خالتىسى ياللۇغىدىن ئىبارەت ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئۆتكۈر ئۆت خالتىسى ياللۇغى ئاساسلىقى خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، ئۆت خالتىسى شىللىق پەردىسى ياللۇغلىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. يۇقىرى قىزىتما، توڭلاپ تىترەش، ئوڭ 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 تىبابەت ياسالمىلىرىدىن ئەر-قى كاسنىنە، ئەرقى بەديان، ھەببى رەۋەن، ئەرقى ئەنگۈر شىپا قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قېتىق ئۈستىگە ئۆرلىگەن سۇيى مۇۋاپىق مىق-داردا.

[ياسىلىشى] قېتىقنى ئۇيۇتۇپ سۈيى سۈزۈپ ئېلىنىدۇ.

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

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

2 - رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] ئۆت خالتىسى ياللۇغى، قەۋزىيەتكە شىپا بول-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 ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئىگىر، نانخا، كاسىنە، بەدىيان، كاكىنەچ تەڭ مىقداردا.

[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 شىلىمشىق ماددىلارنى ياندۇرۇش، ئاشقازان ئۇدۇلى 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، لەڭپۇڭ، راڭپىزا قاتارلىقلارنى دائىم كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا، ئاشقازان دىۋارىنى غىدىقلاپ، ئاشقازاندا ياللۇغ (ئىششىق) پەيدا قىلىدۇ.

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

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] يېزىخۇ 50 گرام، ناۋات 40 گرام.

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

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

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

ئەسكەرتىش: يېزىخۇنى پىچان دېھقانلىرى قۇربان ھېيتلاردا

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

2 - رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان كۆپۈش، گىرىژ، ئاشقازاننىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] ئاشقازان ياللۇغى، نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى، بەرەس قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

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

4 - رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] ئاشقازان ياللۇغى ئۈچۈن 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، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاشقازان يالل‍ۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

7 - رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] ئاشقازان ياللۇغىغا، ھەزىم ناچارلىقىغا شىپا بولىدۇ.

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

8 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] 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 كۆمگەننى، ئىسسىق مىزاجلىقلار هوردا پىشۇرۇلغاننى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن بەش كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

9 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] تۇخۇمنى پىيالىگە تۆكۈپ، زىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قاسقاندا دۇملەپ هوردا پىشۇرۇلىدۇ.

[تەسىرى] ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

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

10 - رېتسېپ

[خورۇچى] قوينىڭ ئاچچىق ئۈچىيى بىر دانە.

[ياسىلىشى] ئۈچەينى تازىلاپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇلىدۇ.

[تەسىرى] ئاشقازان ياللۇغى، 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 ياللۇغى، 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 ياللۇغى، ئاشقازاندىكى يەل، تاماق سىڭمەسلىك قاتارلىق ئاشقازاننىڭ نورغۇن كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

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

**13 - رېتسېپ**

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

[ياسىلىشى] خۇرۇچلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

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

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

14 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئامىلە 200 گرام، سۈت 600 مىللىلىتىر.

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

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان ئاغرىقى، ئىشتىھا 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، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش، ھەتتا يەل سەۋەبىدىن شوك بولۇپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا جاۋارىش

كۆمۈنى، مەجۇنى نانخا قاتارلىق دورىلار كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئېگىر 100 گىرام.

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

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

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

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] نانخا (جۇۋىنە) 50 گىرام، سۈت 500 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] نانخانى سۈتتە 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 گىرام ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سۆزە بىر ھەسسە، شېكەر ئۈچ ھەسسە.

[ياسىلىشى] ھۆل سۆزە يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ، شې-

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

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

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

4 - 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 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئوغرىتىكەن، زىرە، بەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.

[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 مۇۋاپىق مىقداردا.
[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، ئاپپىلسىن پوستى 20 گرام.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلار چالا سوقۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقى، قورساق كۆپۈش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، 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 ئۇرلىتىپ سۈزۈپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقى، قەۋزىيەت، قورساق كۆپۈش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش 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، ئۆچۈي، مېڭە، يۇلۇن، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالاردىكى كېسەللىك سەۋەبىدىن يۈز بېرىدۇ، يەنى ئاشقازاننىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىش، ئۆت ياللۇغى، قالايمىقان ئوزۇقلىنىش، ئۈچەي توسۇلۇش قاتارلىقلاردىن قۇسۇش كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاشتا سەۋەبىنى يوقىتىش ئاساس قىلىنىدۇ.

1 - رېتسېپ

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

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

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

[ ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 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 ئۈچەينىڭ قۇرۇقلۇقى ئېشىپ كېتىش، قۇرۇق ۋە قۇرۇق ئىسسىق تاماق، دورا قاتارلىقلارنى دائىم ئىستېمال قىلىش، سەپرا خىلتىنىڭ چوڭ ئۈچەيگە ئورۇنلىشىۋېلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئىشتىھاسى

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

ئۇيغۇر تېبابىتىدە قەۋزىيەتكە ھەببى ئايارەج، ھەببى قوقىيا، ھەببى تەنكار، ھەببى رەۋەن، ھەببى ئىخراج، ئىترىفىل، سانا قاتارلىق دورىلار بىمارنىڭ كېسەللىكگە قارىتا تاللاپ بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كۆكچېچەك، چىغىرتماق غوزىكى تەڭ مىقداردا.

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

[تەسىرى] قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى پاكىز، سوغۇق سۇدا تېزلىكتە يۇيۇپ، سۈتكە چىلاپ قاينىتىپ، بىرلا ئۆرلىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

[خورۇچى] 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

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

[ياسىلىشى] خورۇچلارنى سۇتكە چىلاپ، بىر ئۇرلىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

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

5 - رېتسېپ

[خورۇچى] سانا 50 گرام، سۇت 500 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] سانانى سۇتكە چىلاپ، بىر ئۇرلىتىپ قايىنتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

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

ئەسكەرتىش: شورپا، سۇيۇق - سەلەڭ تاماقلار، كۆكتات-لار، ھۆل مېۋىلەر، سوغۇق تەبىئەتلىك ئىچىملىكلەرنىڭ كۆپىنـ-

چىسى، سۈت قاتارلىقلار قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

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

## ئىچ سۈرۈش

ئاشقازان ۋە ئۇچەيىنىڭ ماددىلىق ۋە ماددىسىز بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن ئاشقازان خىزمىتى ئاجىزلىشىش، ئاشقازان سۇيۇقلۇقى 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، قۇرسى تاباشىر، قۇرسى كەھرىۋا قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] موزا 10 گرام، تۇخۇم بەش دانە.

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

[تەسىرى] ئىچ سۈرۈش، تولغاق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[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، سۈيى چىقىرىلىدۇ، قاينىتىپ سۈيى ئېلىنىسىمۇ بولىدۇ.

[تەسىرى] سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈش، تولغاقتا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 20 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: سېمىزئوتنى تاماققا قوشۇپ سەي ئورنىدا يېيىشمۇ يۇقىرىقىدەك ئۈنۈم بېرىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 10 گرام، گۈرۈچ 50 گرام.

[ياسىلىشى] پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى گۈرۈچكە قوشۇپ قاينىتىپ 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 مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] قاينىتىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
[تەسىرى] بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا سۈيى بىلەن بالىلارنىڭ پۇتى 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 مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] تازىلاپ، يۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

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

[تەسىرى] ئىچ سۈرۈشكە 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 پۇۋەكچە 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 ـ تاشقى بۇۋاسىرلاردا مەقئەت قىچىشىش، ئاغرىش، تۇتقاندا مونەكچە مەلۇم بولۇش، تەرەت بىلەن قان كېلىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە بۇۋاسىرغا مۇقەل ياسالمىلىرى ئاساسلىق ئىشلىتىلىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] پونۇس مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۇۋاسىرغا، قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چايغا سېلىپ دائىم دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بۇقا ئۆتى بىر دانە.

[ياسىلىشى] تاۋاقتا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] بوۋاسىرغا شىپا بولىدۇ. ئىچنى 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 ھەرىكەت قىلىش، ئۇزۇن ئولتۇرۇۋېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

4. دائىم كۈچلۈك، قۇرۇق ئىسسىق تاماقلارنى يېيىشتىن ساقلىنىش، ئارىلاپ سۇيۇق - سەلەڭ تاماقلارنىمۇ قوشۇپ ئىس-

تېمال قىلىش، ھۆل مېۋىلەرنىمۇ ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

5. قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش، بانان، ئاختۇرما، چامغۇر، سەۋزە قاتارلىق ئىچىنى بوشاتقۇچى مېۋە، كۆكتاتلارنىمۇ ئارىلاپ ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

## چۇقۇق

ئۇچەيلەرنىڭ بەدەن بوشلۇقلىرىنىڭ تاملىرىدىكى ئاجىز جايلاردىن ياكى ئاراش بوشلۇقلاردىن پۇلتىيىپ چىقىۋېلىشى چۇقۇق دەپ ئاتىلىپ، كېيىنكى چاغلاردا رۇسچىدىن قوبۇل قىلىنغان ئاتالغۇ بويىچىمۇ، «گىرىچ» (گرىژ) دەپ ئاتىلىپمۇ كەلمەكتە.

چۇقۇقلار ئىچكى چۇقۇق ۋە سىرتقى چۇقۇق دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. سىرتقى چۇقۇق: يېرىق چۇقۇقى، سان (يوتا) چۇقۇقى، بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان كىندىك چۇقۇقلىرىغا بۆلۈنىدۇ. ئىچكى چۇقۇقلار ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ.

چۇقۇقلار پەيدا بولغان ۋاقتى ۋە ئاساسىي سەۋەبلىرىگە ئاساسەن تۇغما چۇقۇق ۋە تۇغۇلغاندىن كېيىنكى چۇقۇق دەپ ئايرىلىدۇ.

چۇقۇق يېڭى پەيدا بولغان، بەك ئۇزىراپ كەتمىگەن بولسا، يەللىك تاماقلاردىن، قەۋزىيەت بولۇشتىن، بەك سوغۇقلۇق قىلىشتىن، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈشتىن، سەكرەشتىن، ۋارقىراشتىن، كۈچەپ يىغلاشتىن ساقلانغاندا، كۆپىنچىسى ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ياسالما دورىلاردىن مەجۇنى سەنجىرىنا، جاۋارىش

كۆمۈنى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] يەلدىن بولغان يىرىق چۇقۇقىغا شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] پۇنۇس 50 گرام.

[ياسىلىشى] پۇنۇسنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

[تەسىرى] قەۋزىيەتتىن بولغان چۇقۇققا شىپا بولىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] كىندىك چۇقۇقىغا 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 سۆزە يوپۇرمىقى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.

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

[تەسىرى] يىرىق چۇقۇقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ 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] چۇقۇقا، ئاقكېسەل، يامان يەل، يارا، راكقا، قان قويۇلۇش، لەقۋا، ماغدۇرسىزلىنىش، سوغۇقتىن بولغان مەزى بېزى ياللۇغى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

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

گۆشنى شورپىسى بىلەن يەنى، 30 گرامدىن كۇندە 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 مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يىرىق، قورساق چۇقۇقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

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

8 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] چامغۇر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] ئاقلاپ، يۇيۇپ، توغراپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چۇقۇقا، بۆرەك، ئۆتتىكى تاش، كاناي ياللۇ-غى، بەدەن ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئەنجۈر بىر كىلوگرام، شېكەر تۆت كىلوگرام.

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

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان يىرىق چۇقۇقىغا شىپا بولى-دۇ.

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

10 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بېلىق مېيىغا قوشۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ. چۇقۇقا قارىتا يۇمشاق رەخت ياكى پاختىدىن مونەكچە تەييارلىنىدۇ. مونەكچىنى يىرىققا تاڭىدىغان ئوتتۇرىسىدا ئىنچىكە رېزىنكىسى بار، 3 ~ 2 لىك كەڭلىكتىكى سوزۇلىدىغان رىزىنكىدىن بەلدىن، 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 ھەرىكەت قىلماسلىق، جىسمانىي ئەمگەكلەرنى ئاز قىلىش، قايناق سۇنى 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 ئىچمەكلەردىن، كۈچلۈك نەچچە خىل تاماقنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشتىن، ئاخشىمى كۆپ تاماق يەپ ئۇخلاشتىن (تاماق يېمىسە تېخىمۇ ياخشى)، يۇمشاق كارىۋاتتا يېتىشتىن، كۆپ جىما قىلىشتىن، كۆپ ھەرىكەت قىلماسلىقتىن، قايناق سۇنى ئاز ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم.

داۋالاشقا كىرىشكەندە، ئاۋۋال يەڭگىل سۈرگۈ دورىسى بې-
رىلىپ، ئۈچ كۈن بەدەن تازىلانغاندىن كېيىن ئۇيغۇر تېبابەت
ياسالمىلىرىدىن: بەديان ئەرقى، كاسىنە ئەرقى ئۇسسۇلۇق ئور-
نىدا بېرىلىدۇ. مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇد ياكى مەجۇنى ئەقرەب قائى-
دە بويىچە يېيىشكە بېرىلىدۇ. شەربىتى كاكىنەج، شەربىتى
خارخەسەك، شەربىتى بۇزۇرى 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، سۆزە بىر ھەسسە، شېكەر ئۈچ
ھەسسە.

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

[تەسىرى] قاننى تازىلاپ، تاشنى پارچىلاپ چىقىرىشقا ياردەم 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 توشقاننىڭ گۆشى بىر كىلوگرام، سۈت تۆت لىتىر.

[ياسىلىشى] توشقان گۆشىنى سۈتتە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۆرەك، ئۆتتىكى تاشلارنى يوقىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، توشقاننىڭ گۆشنى يەپ، سۈيى ئىچىپ بېرىلىدۇ، بىر توشقاننى ئىككى

كۆن 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 سۈت 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 سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ. بۇ بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

9 - رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] بۆرەك، سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىدۇ.

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

10 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق، كىشمىش ئۈزۈم تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى شاكاللىرىدىن ئايرىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۆرەك، سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىدۇ.

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

11 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سېرىق قوناق ساقىلى، مەدىكى، يىلتىزى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] قايسى خىلى بولسا شۇنى ياكى تېپىلسا ھەممە-

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 ئىچىشنىڭ، سۈيدۈك يولىدا توسۇلۇش بولۇپ، بۆرەك سۇلۇق ئىششىغاندا چاينى مۇۋاپىق، ئاز ئىچىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى ھېس قىلدۇق.

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

## سىرلام

بۇ يۇقۇملىنىش ۋە ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان سۈيدۈك يولىنىڭ ياللۇغلىنىشى 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 گىرامدىن.

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

[تەسىرى] سىزلامىغا، سۈيدۈك كەلمەسلىككە شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۆمۈر تىكەن 50 گىرام، سىركە 100 مىللىلىتىر، شېكەر 50 گىرام.

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

[تەسىرى] سىزلامىغا، سۈيدۈك تۇتۇلۇشقا شىپا بولىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] يۇمران قاپاق ياكى ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[تەسىرى] سىزلامىغا، سۈيدۈك كەلمەسلىككە شىپا بولىدۇ.

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

# ئاياللار كېسەللىكلىرى

## ئاق خۇن كۆپىيىش

بۇ بالىياتقۇ بويىنى ياللۇغى، جىنسىي يول ۋە بالىياتقۇنىڭ
ھەر خىل يۇقۇملىنىشلىرىدىن، شۇنداقلا ئىچكى جەھەتتىن بەدەن-
نىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش، تاشقى جەھەتتىن سىرتقى جىن-
سىي ئەزا تازىلىقىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، بالىياتقۇدىكى ئىش-
شىق ۋە داس بوشلۇقىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن
كېلىپ چىققان، ياش ۋە ئوتتۇرا ياش ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچ-
رايدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىن مىقدا-
رى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئاق ئاجرالما ماددىلار كېلىش،
ئېغىرلاشقانسېرى سۇيۇقلۇقنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ، پۇرىقى ئۆت-
كۈرلىشىپ سېسىق پۇراش، 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 ئۈنۈم بېرىدۇ. ئاق خۇن كېسىلىگە
تۆۋەندىكىدەك ئاددىي ئۇسۇللارمۇ قوللىنىلىدۇ.

1 - 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 كۇندە بىر قېتىم جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] زەمچە، ئانارگۇلى تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] زەمچىنى ئوتتا سەل قىزدۇرۇپ، ئانارگۇلى بىلەن هاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاق خۇننى توختىتىدۇ، پەرجىنى كىچىكلىتىدۇ.

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

## تۇغماسلىق

بۇ ئەر - 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 بويىنى ۋە بالىياتقۇنىڭ ئۆزىدىكى بىر قاتار كېسەللىكلەر، قان ئازلىق، بالىياتقۇدىكى يەل، ھەددىدىن زىيادە سېمىز ياكى ئورۇق بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. توي قىلىپ ئۈچ يىلغىچە تۇغماسلىق ياكى بىرنى تۇغۇپلا قايتا تۇغماسلىق ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

رېتسېپ

[خۇرۇچى] توشقان، كەپتەر باچكىسى، قۇشقاچ، يىلان گۆشلىرى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] يۇقىرىقىلارنىڭ قايسى خىلى بولسا شۇنى ئۆلتۈرۈپ، تازىلاپ، مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. يىلاننىڭ باش، قۇيرۇقى بىر سانتىمېتىردىن ئېلىپ تاشلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاياللارنىڭ هامىلىدار بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىشنى بىر مەزگىل سىجىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ.

## هەيز بۇرۇن توختاپ قېلىش

روهىي ئامىللار، قان قويۇلۇش، بالىياتقۇدىكى مەلۇم كېسەللىكلەر تەسىرىدىن هەيز 45 ياشقا بارماي تۇرۇپلا توختاپ قالىدۇ. بۇ هەيز بۇرۇن توختاش دېيىلىدۇ.

ئاياللاردا هەيز بۇرۇن توختاپ كەتسە، قان بېسىم يۇقىرىلاش، قان تومۇرلار توسۇلۇش، يۈرەك ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، مېڭىگە قان چۈشۈش قاتارلىق يامان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكنى ۋاقتىدا، مۇۋاپىق داۋالاش مۇهىم.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە هەيز توختاشقا زاراڭزا شەربىتى، ئۇبھەل شەربىتى، مەجۇنى خىيارشەنبەر قاتارلىق دورىلار ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ھەيز بۇرۇن توختاشقا تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللانغاندا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئۇبھەل، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[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 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] زاراڭزا چېچىكى، قار لەيلىسى تەڭ مىقداردا.

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

[تەسىرى] ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

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

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

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

4 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] سانا 50 گرام، سۈت 500 مىللىلىتىر.
[ياسىلىشى] سانانى سۈتتە بىرلا ئۇرلىتىپ ئېلىپ، سۈزۈپ، ئازراق شېكەر سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

## بالىياتقۇ فۇنكسىيىلىك قاناش

بۇ قان سۈيۈلۈپ كېتىش، قاننىڭ ئۇيۇشۇشچانلىقى تۆۋەنلەش، بالىياتقۇنىڭ قۇۋۋىتىنى تەڭشىگۈچى تەبىئىي قۇۋۋەتنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىش، شۇنداقلا بەدەن ئاجىزلىشىش، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، غەم ـ قايغۇ، قاتتىق چارچاش قاتارلىق روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، خۇن تەۋرەش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىن قەرەلسىز خۇن كېلىش، كۆزى قاراڭغۇلىشىش، ماغدۇرسىزلىنىش، يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىش، ئىشتىھاسىزلىق، ئۇيقۇسىزلىق، بەل بىلەن تۆۋەنكى قورساق قىسمى تېلىپ ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

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

1 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ۋە ناۋاتنى ئايرىم - ئايرىم ھاۋانچىدا 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 ئۈچ گرام پاكىز پاختىغا ئورىلىپ، جىنسىي يولغا كۈندە بىر قېتىم سېلىنىدۇ.

2 - 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 ئا-جىزلىقى، ئاشقازان، جىگەر، يۈرەك ـ مېڭە، جىنسىي ئەزالار-نىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرى، مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، نېرۋى-سىنىڭ 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 كۆنسېرى كۆپىيىۋاتقان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، جىنسىي ئىنتىلىشنىڭ سۇسلۇقى ياكى يوقىلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا ئاۋۋال بىمارنى روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش، ئۇزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، ئاندىن ئۇيغۇر تېبابەت دورا ياسالمىلىرىدىن: لوبۇبى كەبىر، مەجۇنى سۆئلەپ، ماددەتۇلھايات، 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 قىلىيورغا 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 قېتىمۇ يۇقىرىقىدەك رول ئوينايدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كېلەر گۆشى، يىلان گۆشى تەڭ مىقداردا.

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

[تەسىرى] باھنى قوۋۋەتلەيدۇ.

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

دىققەت: بۇ قايناتمىنىڭ 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 مۈڭگۈزى 20 گرام، ھەسەل 300 گرام.

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

قۇپ، 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] ئاقىرقەرھا، كۈچۈلا، قارا، يوغان چۈمۈلە 10
گرامدىن، كۈنجۈت يېغى 100 گرام.

[ياسىلىشى] ئاقىرقەرھا، كۈچۈلا (زەھەرسىزلەنگىنى) نى
ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈنجۈت يېغىغا چۈ-
مۈلە بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق جايدا 41 كۈن
تۇرغۇزۇلىدۇ.

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

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

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] پىياز، چامغۇر، سەۋزە مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىقتا داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر خىلىنى ياكى ھەممىسىنى سۇيى
بىلەن سىجىل بىر مەزگىل ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرى-
دۇ.

6 ـ رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] جىنسىي ئاجىزلىقتا داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-تىمدا 30 ~ 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

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

7 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] پىياز، كەرەپشە، دارچىن، سىماب تەڭ مىقدار-دا.

[ياسىلىشى] پىياز، كەرەپشە سۈيىگە سىماب، دارچىن تال-قىنىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ (سىماب كۆشتە 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 كۆشتە بولىدۇ).

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

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

8 ـ رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى سۇتتە قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن بىر مەزگىل ئىچىلىدۇ.

9 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] ئىگىر 36 گرام، مەستىكى 36 گرام، پېدىگەن ئۇرۇقى 12 گرام.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇملاچ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كـۈنـدە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - 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 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن بۇقا چۈيىسى 30 گرام، تۇخۇم سېرىقى 100 گرام.
[ياسىلىشى] ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

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

12 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] سەۋزە، زاغۇن، چامغۇر، ئەنجۇرلەر تەڭ مىقداردا، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

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

13 ـ رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] باھنى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە قوزغايدۇ.

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

14 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] پاكىز پولات بىر پارچە.

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

[تەسىرى] باھنى كۆچلەندۈرىدۇ، مەنىي تۇتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

15 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرنىسى 100 مىللىلىتىر، ناۋات 35 گرام.
[ياسىلىشى] سېمىز ئوت سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان باھ ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

16 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] جىگدە چېچىكى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.
[ياسىلىشى] جىگدە چېچىكىنى يۇمشاق چاناپ، شېكەر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپقا 40 ~ 30 كۈن قويۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، قوزغايدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] چوڭ جىگدىنىڭ مېغىزى، يۇمران بۇغا مۈڭگۈزى تەڭ مىقداردا.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى هاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

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

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

## مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش

بۇ بەدەندە ھۆل سوغۇقلۇقنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپىيىپ كېتىشى نەتىجىسىدە، مەنىي تۇتقۇچى ئەسەب، پەيلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى، نېرۋا ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن زەكەر ئۇچىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش، نورمالسىز ئىسسىقلىق، مەنىي كۆپلۈك قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، جىنسىي ئالاقە باشلانماي 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، ئوزۇقلىنىشنى 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 ـ رېتسېپ**

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

[ياسىلىشى] قوي بۆرىكىگە يۇلغۇن يېلىمى تالقىنى سېپىپ كاۋاپ قىلىپ پىشۇرۇلىدۇ ياكى مانتا كورىسىدا بۆرەك ئاراشلىـ ـرىغا يۇلغۇن يېلىمى، تۇز سېپىپ دۇملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

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

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

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تاتلىق هىلىڭ رۇببىسى 10 گرام.

[ياسىلىشى] هىڭنىڭ رۇببىسىدىن قوناقتەك كۇمىلاچ تەيـ يارلىنىدۇ.

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

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاخشىمى ياتقىچە بىر تال كۇمىلاچنى ئىستېمال قىلىپ، هىڭ يىلتىزى بىلەن هەپتىدە 2 ~ 1 قېتىم باشنىڭ ئاستى، باشتىن باشقا ئەزالار يۇيۇلىدۇ، بۇ 3 ~ 2 هەپتە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كەندىر ئۇرۇقى 100 گرام.

[ياسىلىشى] 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، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولـ ـدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق مېغىزى 100 گرام، ياڭاق ئوتتۇرىسىدىكى پاسىلى 50 گرام، قىزىل ئۈزۈم 100 گرام.

[ياسىلىشى] ياڭاقنى چېقىپ، مېغىزى بىلەن ئوتتۇرىسىدىكى پاسىلى ئايرىۋېلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇق مىزاجىدىكى مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن قىزىل ئۈزۈم ئۇرۇقىنى قوشۇپ، كۈندە ئەتىگەندە نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ياڭاق پاسىلى دائىم چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ. ئازراق ياڭاقنى چالا كۆيدۈرۈپ، بەل، دوۋسۇن ئەتراپى، ئالىقان، تاپانلار ياغلىنىدۇ، بۇ 3 ~ 2 ھەپتە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كىچىك تاي گۆشى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇق مىزاجلاردىكى مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قاينىتىپ پىشۇرۇلغان گۆشنى كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىسمۇ ياكى دائىم تاماقتا قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تەبىئىي قەھۋە مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] قەھۋەگە قەنت سېلىپ دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇق مىزاجلاردىكى مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى بىر ئىستاكان ئىچىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئىتياگىنقى ئۇرۇقى 50 گرام، نوقۇت 50 گرام، ھەسەل 300 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] ئىتياگىنقى بىلەن نوقۇتنى ئۈچ كۈن سۇغا چىلاپ، تازا كۆپكەندە ئېلىپ، قۇرۇتۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ قوشۇپ تەيyarlىنىدۇ.

[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، سۈت بىر لىتىر.

[ياسىلىشى] بەزرۇلبەنجىنى سۈتكە 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 باللارغا بېرىلمەيدۇ.

9 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كالىيزىرە 12 گرام، كالا سۈتى 250 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] كالىيزىرىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىتىلغان كالا سۈتىگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

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

10 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئوغرىتىكەن 50 گرام، شېكەر 50 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى هاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

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

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

11 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ۋاڭ گۈلى، پىلپىل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى هاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇملاچ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] مەنىي تۇتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

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

12 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۆگە قېمىزى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] تۆگە سۈتىدىن ياسىلىدۇ.

[تەسىرى] مەنىي تۇتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

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

13 ـ رېتسېپ

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

## مەزى بېزى ياللۇغى

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

مەزى بېزى ياللۇغى سۈيدۈك كۆپ كېلىش (سوغۇقتىن بولغىنى) ۋە سۈيدۈك قىستاش (ئىسسىقتىن بولغىنى) تېپلىق بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، داۋالاشتا مەزى بېزى ئىششىقىنى ياندۇرۇش بىلەن ئالامەتكە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. يەنى سۈيدۈك كۆپ بولۇش تىپىغا ھەببى ئازاراقى، ماددەتۇلھايات، قۇرسى ئىمساك قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

سۈيدۈك قىسىلىش تىپىغا بەديان ئەرقى، كاسىنە ئەرقى، كاكىنەج شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] كاكىنەچ، ئىتئۈزۈمى 50 گرامدىن.

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

[تەسىرى] ئىسسىق ـ سوغۇقتىن، يۇقۇملىنىشتىن بولغان مەزى بېزى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

مەجۇنى چۆپچىن ياكى ئىترىفىل چۆپچىنىدىن بىر خىلى كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوغۇقتىن بولغانلار (سۈيدۈك كۆپ تېپى) ماددەتۇلھاياتنى ئۇزۇن مۇددەت يەپ بېرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغانلار ئىترىفىل چۆپچىن ياكى ئىترىفىل شاھتەررىدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق 10 تال، تۇخۇم ئۈچ تال.

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

[تەسىرى] سۈيدۈك كۆپ كېلىش تىپىدىكى مەزى بېزى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

3 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى نېپىز پاسىلى ئۈچ گرام.

[ياسىلىشى] چايغا سېلىپ، دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

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

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاي ئورنىدا ساقايغىچە دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

قومغا مۇۋاپىق چۇشۇپ بەرسە، سۈيدۈك كۆپ كېلىش تېپىدىكى مەزى بېزى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئەنجۇر بىر ھەسسە، شېكەر ئۈچ ھەسسە.

[ياسىلىشى] ئەنجۇرنى قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىدە شېكەر قىيام قىلىپ، ئەنجۇرنى ئۈستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان مەزى بېزى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تاۋۇز ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] مېغىزى ئايرىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان مەزى بېزى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ساقايغىچە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان مەزى بېزى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

8 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] جۇۋنە 100 گرام، سۈت 500 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] جۇۋنەنى سۈتتە قاينىتىپ قۇرۇتۇپ، مېغىزى ئايرىۋېلىنىدۇ.

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

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

9 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] زارارىھ 10 گرام، شېكەر 100 گرام.

[ياسىلىشى] 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] سۈيدۈك كۆپ كېلىش تېپىدىكى مەزى بېزى ياللۇغى، قان بېسىم يۇقىرى بولۇش، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكە شىپا بولىدۇ.

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

11 - رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] سۈيدۈك قىسىلىش تېپىدىكى (ئىسسىقتىن بولغان) مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، بۆرەك ۋە ئۆتكە تاش چۈشۈش كېسەللىكە شىپا بولىدۇ.

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

12 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كاۋاۋچىن 100 گرام.

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

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان مەزى بېزى ياللۇغىغا، مەزى بېزى 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] خولىنجاننى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان مەزى بېزى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

# باللار كېسەللىكلىرى

باللار كېسەللىكلىرى — چوڭلارنىڭ كېسەللىكلىرىگە قا-رىغاندا سەل مۇرەككەپرەك بولۇپ، باللار بولۇپمۇ تىلى تېخى تولۇق چىقىپ بولالمىغان باللار ئاغرىغان يېرىنى ئېنىق دەپ بېرەلمەيدىغان بولغاچقا، بۇنداق كېسەللەر تېۋىپ ۋە دوختۇردىن ئۈستۈن ماھارەت، ئىنچىكە كۆزىتىش ئىقتىدارى، مول تەجرىبى-لەر تەلەپ قىلىدۇ. شۇڭا، تېۋىپ - دوختۇر بولغۇچى باللارغا سەۋەب قىلغاندا، ناھايىتى ئەستايىدىللىق بىلەن سەۋەب قىلىش لازىم. بىز تۆۋەندە بىر قىسىم باللار كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتى-لىدىغان ئاددىي ئۇسۇللارنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

## قەۋزىيەت

رېتسېپ

[خۇرۇچى] خىيارشەنبەر 50 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىق-داردا.

[ياسىلىشى] قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىققاندا سۈزۈپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] باللاردىكى قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

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

## قىزىتما

رېتسېپ

[خۇرۇچى] كۆكچېچەك 15 گرام.

[ياسىلىشى] قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

[تەسىرى] ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان قىزىتمىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بالىلارغا 50 ~ 20 مىللىلىتىر ئىلىپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

## زۇكام

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] زۇپا، ئادراسمان، بىخ سۇس، بادام 10 گرام-دىن، شېكەر 50 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، 400 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۇزۇپ شېكەر قو-شۇپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بالىلاردىكى سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم-دا 30 ~ 10 مىللىلىتىر بېرىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] نىلۇپەر، بىنەپشە، كۆكچېچەك، زۇپا بەش گرامدىن.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى قىزىق قايناق سۇدا دەملەپ، تەمى چىقىرىلىپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] باللاردىكى ئىسسىقتىن بولغان يۆتۈلۈق زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] باللارغا دەملىمە 50 ~ 10 مىللىلىتىردىن، بەدەن ئەھۋالىغا قاراپ تەڭشەپ بېرىلىدۇ.

## يۆتەل

رېتسېپ

[خۇرۇچى] بادام مېغىزى 10 گرام، زۇپا، بىخ سۇس بەش گرامدىن، شېكەر 20 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى هاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] باللاردىكى سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 1 ~ 0.5 گرام ئىچۈرۈلىدۇ.

## ئىچ سۈرۈش

1 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئانار دانىسى، بېهى، سۆزە، موزا 10 گرامدىن.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 400 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] باللاردىكى ئىچ سۈرۈش، قۇسۇشقا داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] باللارنىڭ يېشىغا قاراپ مۇۋاپىق بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] موزا 10 گرام.

[ياسىلىشى] موزىنى سارغايتىپ قورۇپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] باللاردىكى ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

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

## شۆلگەي ئېقىش

رېتسېپ

[خۇرۇچى] ياڭاق مېغىزى 40 گرام.

[ياسىلىشى] چالا كۆيدۈرۈپ سىقىپ يېغى ئېلىنىدۇ.

[تەسىرى] باللارنىڭ شۆلگىيى كۆپ ئېقىشقا شىپا بولىدۇ.

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

## كۆپ يىغلاش

رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] خولىنجاننى هاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قوي مېيىغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] باللاردىكى يىغلاڭغۇلۇقنى شىپا بولىدۇ.

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

## سىيىپ يېتىش

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئاپتاپتا قۇرۇتۇلغان قىزىل ئۈزۈم مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[تەسىرى] باللاردىكى سىيىپ يېتىشقا شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

[خورۇچى] ياڭاق مۇۋاپىق مىقداردا.

[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 سىقىپ يېغىنى چىقىرىپ، بالىنىڭ دۈشۈن ئەتراپى، دۈمبە، تىقىم، ئومۇرتقا، تاپان، ئوشۇق، تىز بوغۇملىرى ياغلاپ قويۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خورۇچى] قۇشقاچ گۆشى بىر دانە.

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

[تەسىرى] بالىلاردىكى سىيىپ يېتىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] گۆشى ئەھۋالغا قاراپ ئاز مىقداردا بېرىلىدۇ، سۇيى بىلەن بالىنىڭ دۈشۈنلىرى يۇيۇلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خورۇچى] توشقان گۆشى مۇۋاپىق مىقداردا (ياكى تاي گۆشى بولسىمۇ بولىدۇ).

[ياسىلىشى] سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ.

[تەسىرى] بالىلاردىكى سىيىپ يېتىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] گۆشى مۇۋاپىق يېگۈزۈلىدۇ، سۇيى بىلەن بالىنىڭ دۈشۈن ئەتراپى يۇيۇلىدۇ.

# چۇقۇق

1 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] قوي پاچىقىنى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ، يىلان يېغى كۆيدۈرۈپ 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 مۇۋاپىق مىقداردا، 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، كۈندۈر، تاباشىر، ئانارگۈلى، جۇز، قەلەمپۇر ئۈچ گىرامدىن، تۇخۇم سېرىقى بىر دانە.

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

[تەسىرى] بالىلاردىكى چۇقۇققا شىپا بولىدۇ.

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

4 - رېتسېپ

[خورۇچى] سۈزە مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] يۇمران، پۇراقلىق يوپۇرمىقى سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، تەڭ مىقداردا شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بالىلاردىكى چۇقۇققا شىپا بولىدۇ.

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

## قىزىل

1 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] غۇنچىئۈزۈمنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قايناتىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا ئۇنىڭغا ئانار سۈيى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بالىلاردىكى قىزىلنى تېشىغا تەپتۈرىدۇ.

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

2 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] غۇنچىئۇزۇم 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 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] غۇنچىئۇزۇم، چىلان تەڭ مىقداردا.

[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 ـ رېتسېپ

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

[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

## چىش ئاغرىقى

بۇ مىزاجىنىڭ ماددىلىق ۋە ماددىسىز بولۇشى، چىشنى قۇرت يېيىش، چىش مىلىكى ياللۇغلىنىش، ئېغىز تازىلىقى ياخشى بولماسلىق، ناچار ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە سۈپەتسىز ناچار يېمەك-لىكلەرنىڭ تەسىرى، ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن قويۇق يەل ۋە بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتىدىن كېلىپ چىققىدىغان كېسەللىك بو-لۇپ، چىش تۈۋى 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 ئالا-مەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بەرشىشا، ماددەتۇلهايات، سەنجىرىنا بىر گرام-دىن.

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

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاغرىق جايغا قويۇپ چىشلەپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] سامساق، هۆل زەنجىۋىل ئۈچ گىرامدىن.
[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 گىرام.
[ياسىلىشى] قارىمۇچنى هاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاكىز پاختا ئوتتۇرىغا ئېلىپ شارچە قىلىنىدۇ.
[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاغرىق چىش بىلەن چىشلىنىدۇ هەم بىر سائەتكىچە تۇرغۇزۇلىدۇ.

4 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] هىڭ يېلىمى بىر گىرام.
[ياسىلىشى] قوناقتەك هەب قىلىپ پاكىز پاختا ئوتتۇرىغا ئېلىپ شارچە ياسىلىدۇ.
[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاغرىق چىش بىلەن چىشلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] ئاق بۆيا ئۇرۇقى، موزا بىر گىرامدىن.
[ياسىلىشى] ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاختا ئوتتۇرىسىغا ئې-

لىنىپ شارچە ياسىلىدۇ.

[تەسىرى] چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چىش ئوتتۇرىسىدا يېرىم سائەت تۇر- غۇزۇلىدۇ.

6 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئەپيۇن بىر گرام.

[ياسىلىشى] تېرىقتەك ئۇششاق ھەب قىلىنىپ پاختا ئوتتۇر- سىغا ئېلىنىپ شارچە تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاغرىق جايغا قويۇپ چىشلەپ تۇرۇلى- دۇ.

7 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] كاپۇر 10 گرام، مىنتول، تىمول 20 گرام- دىن، زەيتۇن يېغى 100 گرام.

[ياسىلىشى] بۇلارنى ئېزىپ، ئاغزى ھىم شىشىگە قاچىلاپ، ئۈستىدىن زەيتۇن يېغىنى قۇيۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئېرى- تىپ شىشىنىڭ 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 بولى- دۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مىكروبسىز پاختىنى دورىغا چىلاپ، ئاغرىق چىشقا قويۇلىدۇ. ئېغىزغا سۇ يىغىلسا تۈكۈرۈۋېتىلىدۇ.

8 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] كاپۇر، ئەپيۇن تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] 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] ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، ھەرە تەڭ مىقداردا، ئىسپىرت مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] 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] ئىگىر، پىلپىل، ئاقىرقەرھا مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا 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، ئىتياگىقىنىڭ ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] ھەممە خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا 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 تۈۋى قاناش

چىش تۈۋى قاناش — چىش مىلىكلىرى ياللۇغى، بىر قىسىم قان كېسەللىكلىرى، قان سۇيۇلۇپ كېتىش، قاننىڭ 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 ئەنجىبار قاتارلىق ياسالمىلار بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] ئېغىزدىن، چىش تۈۋىدىن چىققان قاننى 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 هاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چىش تۈۋىدىن چىققان قاننى توختىتىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى هاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چىش تۈۋىدىن چىققان قاننى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا تالقىنى چىش تۈۋىگە 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

[خورۇچى] 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، كۈندە ئۈچ قېتىم چايقىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خورۇچى] 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 مۇۋاپىق مىقداردا سېپىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خورۇچى] تۇخۇم بىر دانە.

[ياسىلىشى] تۇخۇم ئېقىنى ئايرىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سەپرادىن بولغان تىل يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.

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

4 - رېتسېپ

[خورۇچى] لەڭپۇڭ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] قوشۇمچە خورۇچلىرىنى قوشماي تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] تىل يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ. بولۇپمۇ سەپرادىن

بولغان تىل يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 گىرام لەڭپۇڭنى ئېغىزغا ئېلىپ ئۇزۇنراق چايناپ تۇرغۇزۇپ، 5 ~ 3 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

## ئېغىز يارىسى

ئېغىز يارىسى — ئېغىز شىللىق پەردىلىرىدە ئاقۇش، پىشلاقسىمان يارا بولۇش كېسىلى بولۇپ، بۇ ئىسسىقتىن (قان، سەپرادىن) بولغان ئېغىز يارىسى ۋە سوغۇقتىن (سەۋدا، بەلغەمدىن) بولغان ئېغىز يارىسىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغاندا ئېغىز ئىچى كۆيۈشۈپ، ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، تاماق يېگەندە، ئىچىملىك ئىچكەندە ئاغرىق كۈچىيىدۇ. سوغۇقتىن بولغاندا ئاغرىق سەل يەڭگىل بولىدۇ. بۇنى داۋالاشتا قايسى سەۋەبتىن بولغىنىنى ئېنىق ئايرىپ، ئاندىن چارە قىلىش لازىم.

1 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] ئارپا ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] ئارپىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان ئېغىز يارىسىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئارپا ئۇنى يارىغا كۈندە 2 ~ 1 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا پۈركۈلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

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

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان ئېغىز يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەل يارىغا كۈندە 2 ~ 1 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا سۈركىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] موزا، سېرىق ھېلىلە مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان ئېغىز يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا تالقىنى يارىغا كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا پۈركۈلىدۇ.

## بادامسىمانبەز ياللۇغى

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

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

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئۇسما يوپۇرمىقى بىر كىلوگرام.

[ياسىلىشى] ئۇسمىنى يۇمشاق چاناپ، سىقىپ سۈيى چىقى-رىلىدۇ.

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان بادامسىمانبەز ياللۇغىغا 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 قاينى-تىپ 50 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بادامسىمانبەز ياللۇغىغا 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] بادامسىمانبەز ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم بىر تالدىن كاكى-نەچ شۈمۈپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خورۇچى] ئىتئۈزۈمى 50 گىرام.

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

[تەسىرى] بادامسىمانبەز ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

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

5 - رېتسېپ

[خورۇچى] شاتۇت 100 گىرام.

[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 - غار قىلىنىدۇ. مېۋىسى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: شاتۇتنى بىۋاسىتە ئىستېمال قىلسىمۇ، يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خورۇچى] موزا 50 گىرام، چۆپچىن 30 گىرام، يىلان 20 گىرام.

[ياسىلىشى] خورۇچلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

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

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر گىرام تالقان گالغا پۈركۈلىدۇ.

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

7 ـ رېتسېپ
[خۇرۇچى] ياڭاقنىڭ كۆك پوستى 500 گرام.
[ياسىلىشى] يۇمشاق چاناپ، سىقىپ سۈيى چىقىرىلىدۇ.
[تەسىرى] بادامسىمانبەز ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، گال غار ـ غار قىلىنىدۇ.

## يۇتقۇنچاق ياللۇغى

بۇ كېسەللىك خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى ھەم ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، زىيادە چارچاش، سوغۇق ئۆتۈپ قېلىش، ئۇزۇقلىنىش 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.

[ياسىلىشى] موزىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييار-لىنىدۇ.

[تەسىرى] گال ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] يۇمران ياڭاق پوستى، كاكىنەچ مېۋىسىنى يانجىپ، سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] گال ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] زەنجىۋىل 50 گرام.

[ياسىلىشى] زەنجىۋىلنى 500 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] گال ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

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

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇرۇپ ئۇرۇقى 50 گرام.

[ياسىلىشى] تۇرۇپ ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

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

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

5 - 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 شۈمۈلىدۇ.

## 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 - كۆزى قىزىرىش، كۆپرەك قان ئاققاندا چىرايى تاتىرىش، يۈرەك تېز سېلىش، ھەتتا شوك بولۇپ قېلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت ياسالمىلىرىدىن قۇرسى كەھرىۋا شەربىتى، ئەنجبار ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بىخ مارجان 10 گرام.

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

[تەسىرى] بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پاكىز پاختىنى دورىغا مىلاپ بۇرۇنغا كۈندە ئۈچ قېتىم كەپلەپ قويۇلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] يېزىخۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

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

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دائىم چايغا سېلىپ دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قوي - كالىلارنىڭ باش - پاچاق گۆشلىرىنىڭ سىڭىرلىرى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قان سۈيۈلۈشتىن بولغان بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

[خورۇچى] لەڭپۇڭ مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەسىرى] سەپرادىن بولغان بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ.

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

## گاسلىق

گاسلىق — تۇغما بولۇشتىن باشقا، ياشنىڭ چوڭىيىشى، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى، سىرتقى زەربە، بەزى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ، مىزاج بۇزۇلۇش، دورىلارنىڭ زەھەرلىشى، قۇلاق پەردىلىرىنىڭ يىرتىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان، ئاۋازلارنى يېرىم ياكى پۈتۈنلەي ئاڭلىيالماسلىق كېسەللىكى بولۇپ، كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەبلەرگە خاس بەلگىلەردىن باشقا، دەسلەپ ئاڭلاش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش، بارا ـ 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 ـ رېتسېپ

[خورۇچى] ئات مېيى 50 گرام.

[ياسىلىشى] كۆيدۈرۈپ جىگىردىكى ئېلىپ تاشلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، قۇلاق ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

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

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

[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئېغىرلىقى، قۇلاق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بادام 50 گىرام، تۇرۇپ سۈيى 30 مىللىلىتىر، زەيتۇن يېغى 20 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] ھەممىنى بىرگە ئېلىپ، ياغ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، 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، تۇرۇپ سۈيى 250 مىللىلىتىردىن، كۈنجۈت يېغى 300 مىللىلىتىر.

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

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

[تەسىرى] قۇلاق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، گاسلىقتا 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، گاسلىقتا 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 خىلىتىنىڭ مېڭىگە ئۆرلەپ، كۆزگە تەسىر قىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ، يىراقنى ياكى يېقىننى ئېنىق كۆرەلمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشقا ئۇيغۇر تېبابەت ياسالمىلى-

بىردىن 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، يالاڭئۇاش ھالدا كەينىچە 40 مېتىر مېڭىشنى 40 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ، يېڭى بەدىياننى چاي ئورنىدا ئىچسە بەرسە، يىراقنى كۆرەلمەسلىككە شىپا بولىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ۋالىڭ ئۇسۇملۇكىنىڭ ئۇرۇقى ئالتە گرام، نوقۇت 200 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى بىر كىچە سۇغا چىلاپ، ئەتىسى كالا يېغىدا بىلەن قورۇپ تەييارلىنىدۇ (ۋالىڭ ئۇرۇقى ھاۋانچىدا سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ).

[تەسىرى] كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۈچ 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 ئاجىزلىششقا شىپا بولىدۇ.

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

4 - رېتسېپ

(ئۇيغۇر تېبابەت ئالىمى ئابلىمىت يۈسۈپ ھاجىم نۇسخىـسى)

[خورۇچى] ئالقات، ئىتئۈزۈمى 20 گىرامدىن، بەديان 15 گىرام، كاكىنەچ، مامىرانچىنى 10 گىرامدىن.

[ياسىلىشى] خورۇچلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆزنى روشەن قىلىدۇ، كۆز قىزىرىپ ئاغرىش، كـۆز بېسىمى ئېشىپ كېتىشكـە داۋا بـولىدۇ (ئىسسىق مىزاجـلىقلارنىڭ).

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

5 - رېتسېپ

[خورۇچى] بادام مېغىزى، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] بادام مېغىزى بىلەن ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ تەيـيارلىنىدۇ.

[تەسىرى] قۇرۇق سوغۇق (سەۋدا مىزاج) مىزاج كىشىـلەرنىڭ كۆزىنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

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

6 - رېتسېپ

[خورۇچى] ھۆل قاپاق مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] يۇمرانلىرى پاكىز يۇيۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

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

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

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئالقات مۇۋاپىق مىقداردا.

[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 مۇۋاپىق مىقداردا.

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

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

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

9 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] غاڭزا گۈلى ئوتى، كاكىنەچ تەڭ مىقداردا.

[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 مۇۋاپىق مىقداردا.

[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 مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇق يەلدىن بولغان كۆرۈش ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاي ئورنىدا دەملەپ، بىر مەزگىل ئىچىپ بېرىلىدۇ.

12 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بېلىق، كەپتەر، جاڭگال ئۆچكىسىنىڭ جىگە- رى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا بىر مەزگىل ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تېشىلمىگەن مەرۋايىت، تاتلىق بادام مېغىزى، بەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەڭ مىقداردا 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 روشەنلەشتۈرىدۇ.

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

15 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بەدىيان، قەلەمپۇر، تۆمۈر تىكەن ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلار چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

[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 مەشـ
غۇلات ئىشلىشى؛ لازا، ئاچچىقسۇ، كالا گۆشىگە ئوخشاش يەلـ
لىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىشى؛ ئوزۇقلىنىشتا گۆشلەرـ
نى، ھايۋانات جىگەرلىرىنى، بېلىقلارنى، مېۋىلـەرنـى، مېغىزـ
لارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى؛ تاماكا چەكمەسلىكى،
ھاراق ئىچمەسلىكى، جىنسىي ئالاقىنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ
قىلىشتىن ساقلىنىشى لازىم. يۇقىرىقىلارغا ئەمەل قىلالىغاندا
بىز تونۇشتۇرغان رېتسېپلار تولۇق ئۈنۈمىنى كۆرسىتەلەيدۇ.

# 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، ئۈششۈك 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 بە-
رەس، مەجۇنى ئاترىلال، قۇرسى سۇزاپ، ئانار شەربىتى، سىيا-
دان ئوكۇلى، ئاترىلال ئوكۇلى قاتارلىقلارنىڭ ئۈنۈمى ناھايىتى
ياخشى.

بۇ كېسەللىككە دۇچار بولغۇچى مىزاج تەڭشەشكە ئەھمىيەت
بېرىشى، سەۋەبچى ئامىللاردىن قەتئىي ساقلىنىشى، قاننى سوۋۇ-
تىدىغان، سۇيۇلدۇرىدىغان، تېرىنى ئاقارتىدىغان نەرسىلەردىن،
سۈت ياسالمىلىرىدىن، ئاچچىقسۇ، لازىلاردىن، لەڭپۇڭ - راڭ-
پىزىلاردىن، بەك سوغۇقلۇق يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز
قىلىپ، كاۋاپ، دادۇر، گازىر، ئەنجۇر، قىزىل ئۈزۈم قاتارلىق
قاننى قىزىتىدىغان، رەڭ پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىك، مېۋىلەرنى
ئىستېمال قىلىشى لازىم.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] زارارىھ 10 گرام، ئۈزۈم سىركىسى 30 مىللى-
لىتىر.

[ياسىلىشى] زارارىھنىڭ قانات، پۇتلىرىنى ئېلىۋېتىپ،
ساپلىقتا سەل قىزىتىپ، سارغايتىپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆت-
كۈزۈپ، ئۈزۈم سىركىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاقكېسەلگە شىپا بولىدۇ (رەڭ پەيدا قىلى-
دۇ)، چاچ چىقىرىپ، قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇننى ئۇۋۇلاپ، قىزار-
تىپ، كۈندە بىر قېتىم سىرتىدىن دورا سۈركۈلىدۇ.

دىققەت: زارارىھ زەھەرلىك بولۇپ، ئىشلەتكەندە قاتتىق
ئېھتىيات قىلىش، ئۇنى قول بىلەن بىۋاسىتە تۇتماي، سۇلياۋ
پەلەي بىلەن تۇتۇش، ئارقىدىن قولنى دەرھال يۇيۇۋېتىش لازىم.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئەنجۈر يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] ئەنجۈر يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيى چىقىرىلىدۇ.

[تەسىرى] ئاق داغنى يوقىتىدۇ، قارا رەڭ پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا كۈندە ئىككى قېتىم سۈركىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] توخۇ يېغى 100 مىللىلىتىر، نۈشۈدۈر 100 گرام، ھەسەل 750 گرام.

[ياسىلىشى] ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، نۈشۈدۈرنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاقكېسەلگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كۈنجۈت يېغى 250 مىللىلىتىر، سامساق 100 گرام.

[ياسىلىشى] سامساقنى ئېزىپ، ئۈستىگە كۈنجۈت يېغىنى قويۇپ، ئاپتاپتا 40 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئاقكېسەلگە شىپا بولىدۇ، رەڭ پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا كۈندە ئىككى قېتىم سۈركىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كېلەر بىر دانە.

[ياسىلىشى] 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.
[ياسىلىشى] 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 مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] ئوردان، سىيادان، ئاقىرقەرها، نانخا تەڭ مىقداردا.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] قاننى جانلاندۇرۇپ، ئاق جايغا قارا رەڭ پەيدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چايغا ئۈچ گىرامدىن سېلىپ دەملەپ دائىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

8 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] سىيادان 24 گىرام، ئاقىرقەرها 24 گىرام،

تۇربۇت 24 گرام، ئاترىلال 26 گرام، شېكەر 11 گرام.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر سۈيى بىلەن كۆمىلاچ 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 سۈركەپ قىزارتىپ دورا سۈركىلىدۇ. ئەگەر قورساق، گەۋدىلىرىدە بولسا، ئاۋۋال يۇيۇنۇپ، ئاندىن سۈركىسە 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 ئىچەلمىسە، 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 ئۈستىگە 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 سۈركىلىدۇ.

14 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] قەلەمپۇر 50 گرام، كۆنجۈت يېغى 50 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] قەلەمپۇرنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 50 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە كۆنجۈت 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 خىلتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىققان، ھەرقانداق ياشتىكىلەردە كۆرۈلىدىغان، جەينەك، بىلەك، پاچاق تاشقى قىسىملىرىدا كۆپرەك ئۇچرايدىغان، جاھىل خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، دەسلەپ ئۇششاق، قىزغۇچ مودۇر شەكلىدە پەيدا بولۇپ، مودۇرلار بارا ـ بارا كېڭىيىپ، ئۆزئارا قوشۇلۇپ، تېرىدە چوڭ ـ كىچىكلىكى

ئوخشاش بولمىغان تەڭگىسىمان ياكى ئۇزۇنچاق، چېگرىسى ئې-
نىق، قۇرغاق، تېرىدە كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قاپارتقۇ ھاسىل
قىلىپ، تېرە قېلىنلىشىش، تېرە ئۈستىدە بىر قەۋەت نېپىز
قاسىراق ھاسىل بولۇش، تاتىلىغاندا قاسىرىقى سويۇلۇپ ئۈستى-
دىن قان چېكىتلىرى كۆرۈنۈش، كۆز ۋە قاش پەسىللىرىدە
تەكرارلىنىش، قاتتىق قىچىشىش ۋە بىئارام قىلىش قاتارلىق
ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئاۋۋال قايسى ماددىدىن بولغان بولسا، شۇ
ماددىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى بېرىلىپ، بەدەن تازىلانغاندىن كې-
يىن قاننى تازىلايدىغان دورىلار بېرىلىپ داۋالىنىدۇ. داۋالاشقا
كىرىشكەندە كالا گۆشى، لازا، ئۆچكە گۆشى، ھاراق قاتارلىق
غىدىقلىغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ھۆل ئىنەكپىتى ئۇرۇقى 50 گرام.

[ياسىلىشى] ھۆل ئىنەكپىتى ئۇرۇقىنى سىقىپ سۈيىنى
چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] جاھىل كالا تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تەمرەتكە بار جايغا سۈركىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

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

[ياسىلىشى] ئاق بۇيا ئۇرۇقىنى سۈتكە چىلاپ، 24 سائەت-
تىن 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 تۇتۇپ تۇرۇلىدۇ. ئوت كۆيۇپ ئىسى كىچىك ئاغزىدىن چىقىپ، ئاخىرى ئىسنىڭ ئازراق شىلىمشىمان ماددىسى كىچىك ئېغىزىدا قالغاندا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كالا تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا ئىسنىڭ شىلىمشىمان ماددىسى كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: يۇقىرىقى دورا ئورنىغا ئاشخانىلارنىڭ مەش كانايلىرىدىن ئېقىپ چۈشىدىغان شىلىمشىمان سۇيۇقلۇقتا چاچ كۆلىنى قوشۇپ ئىشلەتسىمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] سىماب، زەمچە 15 گرامدىن، زەرنىخ توققۇز گرام، كىبرىت 45 گرام، سىرىقماي 150 گرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى كۈشتە قىلىپ (يەنى سىماب، كىبرىت 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 سىرتىدىن 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 سۇركىلىدۇ.

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 ھەب 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

گىرام، ۋازېلىن 200 گىرام.

[ياسىلىشى] سىماب بىلەن گۈڭگۈرتنى قوشۇپ، ئۇزۇن سالايە قىلىپ، گۈڭگۈرت قارا رەڭگە كىرگەندە ۋازېلىننى ئېرىتىپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ھەر خىل تەمرەتكىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا دورا كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا سىرتتىن سۈركىلىدۇ.

## دانىخورەك

بۇ بالاغەتكە يەتكەن ياشلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان تېرە كېسەللىكى بولۇپ، يېمەك - ئىچمەك، ھاۋا كىلىماتى، ئىرسىيەت قاتارلىق كۆپ خىل ئامىللاردىن باشقا، قان بۇزۇلۇش ۋە بەلغەمگە غەيري تەبىئىي سەۋدا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يۈز، پېشانە، يوتا، دۈمبە قاتارلىق ياغ بەزلىرى كۆپرەك ئورۇنلاردا پەيدا بولۇش بىلەن بىللە دەسلەپتە تېرىدە ئەسۋە كۆرۈلۈش، سىققاندا سۈس سېرىق ياغ نۆكچىسى چىقىش، كېيىنچە قىزىل ئەسۋىلەر چىقىپ، تېرە يۈزىدىن كۆتۈرۈلۈپ، ئۇچى ئاقىرىش، سىققاندا بەتبۇي پۇراقلىق، يىرىڭلىق ئۇيۇل ماددا چىقىش، سىققان جاي ئۇيمانلىشىش، بەزىدە يىرىڭلاش، قىچىشىش، ئاغرىش، بەزىلىرىدە يىرىڭلىق خالتىلىق ئىششىق شەكىللىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتىدە 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، كۆپۈكسىز ھەسەلگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] دانىخورەك، ھەر خىل چاقا، داغ، قول يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 1 - رېتسېپنىڭكىگە ئوخشاش.

3 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كەپرەس ئۈچ گرام، تۇخۇم سېرىقى بىر دانە.

[ياسىلىشى] كەپرەسنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم سېرىقىغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] دانىخورەك، چىيقانغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سىرتىدىن كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇخۇم ئېقى بىر دانە، مەرۋايىت تالقىنى ئۈچ گىرام.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يۈزدىكى دانىخورەككە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاخشىمى ياتقۇچە يۈزنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ، دورا سۈركەپ ئەتىسى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

## يەلتاشما

بۇ ھەرقانداق پەسىلدە كۆرۈلىدىغان، ھەر خىل غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەر، دورىلار، پارازىت قۇرتلار، ئۆتكۈر پۇراق، ھەر خىل ناچار ھاۋا كېلىماتى قاتارلىقلارنىڭ غىدىقلىشى نەتىجىسىدە بەدەننىڭ سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىش بىلەن كېلىپ چىقىدىغان، رېئاكسىيە خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، ئۆتكۈرلىرى تۇيۇقسىز باشلىنىپ، بەدەن قاتتىق قىچىشىپ، تېرە يۈزىدىن 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 ئىششىق پەيدا بولۇپ، نەپەس قىيىنلىشىش كۆرۈلىدۇ، بۇ ۋاقىتتا ساقايتىلمىسا، سوزۇلمىغا ئۆزگىرىپ، بىر نەچچە ئاي داۋاملىشىدۇ.

بۇ ئىسسىق ۋە سوغۇق يەلدىن بولغان دەپ يەنە ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ياسالما دورىلاردىن ھەببى كىبرىت، ھەببى شاھتەررە، ھەببى شىگرىپ، جاۋارىش كۇمۇنى، مەجۇنى نانخا قاتارلىق دورىلارنىڭ بۇ خىل كېسەللىككە ئۇنۇمى خېلىلا كۆرۈنەرلىك.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كاۋاۋچىنى 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 كۈندە ئۈچ قېتىم يۇيۇلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] رۇم بەدىيان، نانخا، زىرە، كاۋاۋچىنى، 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 كۆندە بىر قېتىم يۇيۇلىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سېرىق ئوت 500 گرام.

[ياسىلىشى] ھۆل سېرىق ئوتنى چالا توغراپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] يەلتاشمىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەلتاشمىغا كۈندە ئۈچ قېتىم سۈركىلىدۇ.

## 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 - دەرىجىلىك كۆيۈكتە: تېرە قىزىرىپ ئىششىش، قاتتىق ئاغرىش؛

2 - دەرىجىلىك كۆيۈكتە: تېرىدە سۇلۇق قاپارتما كۆتۈرۈلۈش، قاتتىق ئاغرىش؛

3 - دەرىجىلىك كۆيۈكتە: تېرە ئېغىر زەخىملىنىش، ئەمما ئاغرىش سېزىمى يەڭگىل بولۇش ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

**1 - 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 سۈركەپ، ئاندىن جىگدە يېلىمى تالقىنى سېپىلىدۇ، 3 ~ 2 كۈندە بىر قېتىم سېپىلسا بولىدۇ.

**2 - رېتسېپ**

[خۇرۇچى] گۆڭگۈرت 30 گرام، كاپۇر بىر گرام، ۋازېلىن 50 گرام.

[ياسىلىشى] گۆڭگۈرت، كاپۇرنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئېرىتىلگەن ۋازېلىنغا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆيۈككە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

**3 - 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، ئۈزۈم سىركىسى قاتارلىقلارنى ئايرىم سۈركىسىمۇ كۆيۈككە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

4 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام.

[ياسىلىشى] ھەسەلنى قايناتماي ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] كۆيۈككە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سىرتىدىن كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

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 سۈركىلىدۇ.

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 سۈركىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] مامىرانچىنى 50 گرام، تۇخۇم ئېقى 100 مىللىلىتىر.

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

[تەسىرى] كۆيۈككە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سىرتىدىن كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

## سۆگەل

بۇ، تېرە يۇزىدىن پۈلتىيىپ چىقىدىغان تېرە رەڭگىدىكى ئەسۋىلەردىن 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، تۈۋى ئىنچىكىرەك، يىلتىزى تېرە ئىچىگە كىرگەن سۆگەل، ئۇزۇن، سەل ئىنچىكىرەك ئەگرى - بۈگرى ئۆسىدىغان سۆگەل، زەرداب ئېقىپ تۇرىدىغان سۆگەل، قىزىل پۇرچاقسىمان سۆگەل، بۇغدايسىمان سۆگەل، شۇنداقلا يەنە ئەركەك سۆگەل، چىشى سۆگەل دېگەندەك تۈرلەرگە 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 سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] ياڭاق پوستىنى يۇمشاق چاناپ سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
[تەسىرى] سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سۆگەلگە كۈندە بىر قېتىم، سۆگەل چۈشۈپ كەتكىچە سۈركىلىدۇ.

3 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] ئەنجۈر يوپۇرمىقى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] ئەنجۈر يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.
[تەسىرى] سۆگەلگە، ئاقكېسەلگە شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سۆگەلگە كۈندە 2 ~ 1 قېتىم سۈركىلىدۇ.

4 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] سىيادان ئالتە گرام، ھاك ئىككى گرام، سىركە بەش مىللىلىتىر.
[ياسىلىشى] سىيادان بىلەن ھاكنى 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 مۇۋاپىق مىقداردا.

[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 پۇت - قول ئۇچلىرى، قۇلاق قاتارلىق ھارارەت تەسىرى يېتىپ بارىدىغان ئەزالارنىڭ توڭلاپ، توقۇلمىلارنىڭ زەخىمگە 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 تېگىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قوينىڭ قۇيرۇق مېيى 100 گرام.

[ياسىلىشى] ئۇتتا كۆيدۈرۈپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] ئۇششۇك، قاداق، پۇت - 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 خىلتلاردا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قانىنىڭ تۇزلۇق تەرەپكە مايىل بولۇپ قېلىشى، بەدەندە ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش، ھەزىمنىڭ ناچارلىشىشى، ھەددىدىن زىيادە چارچاش، روھىي زەربە، غەم - قايغۇ، ھاياجانلىنىش، ئىچىملىك ۋە چېكىملىك بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، قالايمىقان كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش قاتارلىق سەۋەبلەردىن 40 ياشقا بارماي تۇرۇپلا چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ ياكى چاچ ئاقىرىپ كېتىدۇ.

**1 - رېتسېپ**

[خۇرۇچى] سېرىق ھېلىلە پوستى، سىيادان 150 گرامدىن، ناۋات 300 گرام.

[ياسىلىشى] 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، نۆشۇدۇر 10 گرام، ھىلە 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، تۇكلۇك شاپتۇل مېغىزى 12 تال، نۆشۇدۇر 0.5 گرام، ئۇسما سۈيى 10 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] تۇخۇم، شاپتۇل ئۇرۇقلىرىنىڭ مېغىزى ئايرىلىپ، چالا كۆيدۈرۈلۈپ، يېغى ئېلىنىدۇ، نۆشۇدۇر ھاۋانچىدا سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئاندىن ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچنى چۇشۇرۇۋېتىپ، يەرلىك ئىـو-رۇندىـى سوپـۇنلاپ يۇيۇپ، قـۇرۇتـۇپ ئـانـدىن مـاي 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 سې-لىپ قاينىتىپ، 250 مىللىلىتىر قالغاندا ئېلىپ، بىر ھەپتە ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچنى قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا 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 سۇدا (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 هاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن سىيادان يېغىغا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچنى قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] باشنى يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا چاچقا سۈركىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئامىلە، خۇبسىلھەدىن 100 گىرامدىن، شاراب 50 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى هاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 10 كۈن ئاپتاپتا قويۇلىدۇ.

[تەسىرى] چاچ قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، تەييارلانغان ياغ كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا سۈركىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] گۈل يېغى 130 گىرام، تۇدەرى تۆت گىرام.

[ياسىلىشى] تۇدەرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇنى گۈل يېغىغا قوشۇپ، ئاپتاپتا بىر ھەپتە تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ ئۆستۈرىدۇ (سەپرا مىزاجلىقلارغا ماس كېلىدۇ).

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككى كۈندە بىر قېتىم باش مايلىنىدۇ، بىر ئاي سىجىل داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

9 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] پىلپىل 10 گىرام، بۆقا ئۆتى بىر دانە، ھەسەل 50 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] پىلپىلنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆت-كۈزۈپ، ئۆت، ھەسەللەرگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ (ھۆل سوغۇق مىزاجلىقلارغا ماس كېلىدۇ).

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم چاچ چۈشكەن جاينى غىرداپ پاكىزلاپ، دورا سۈركىلىدۇ. بۇ 3 ~ 2 ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

**10 - رېتسېپ**

[خۇرۇچى] زارارىھ 10 گرام، ئۈزۈم سىركىسى 100 مىل-لىلىتىر.

[ياسىلىشى] زارارىھنىڭ قانات، پۇتلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، قازاندا يەڭگىل قورۇپ، كۈشتە قىلىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىركىگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچ چۈشكەن جاينى پاكىزلاپ، يۇ-قىرىقى تەييارلانغان دورا كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: زارارىھ زەھەرلىك بولغىنى ئۈ-چۈن ئۇنى تەييارلاپ ئىشلىتىشتە دىققەت قىلىش، باشقا سۈركى-گەندە كۆزنى ئالاھىدە ئاسراش لازىم.

**11 - رېتسېپ**

[خۇرۇچى] سامساق، ھۆل زەنجىۋىل، قىزىل پىياز مۇۋا-پىق مىقداردا.

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

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچ چۈشكەن ئورۇننى پاكىز غىر-داپ، يۇقىرىقى دورىلاردىن قايسى خىلى بولسا، شۇنى كۈندە ئىككى قېتىم، ئىككى ئاي سىجىل باشقا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

12 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سىيادان 50 گرام، زەيتۇن يېغى 200 مىللى-لىتىر.

[ياسىلىشى] سىيادانى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆت-كۈزۈپ، ئۇنى زەيتۇن يېغىغا قوشۇپ، ئۈچ ھەپتە ئىسسىق جايدا قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇننى ئاۋۋال پاكىز غىر-داپ، ئاندىن ماي دورا كۈندە ئىككى قېتىم، 2 ~ 1 ئاي سىجىل سۈركەپ بېرىلىدۇ.

13 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كۈنجۈت يېغى 100 مىللىلىتىر، تۇخۇم سېرى-قى تۆت دانە.

[ياسىلىشى] ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇننى پاكىزلاپ، يۇقىرى-قى تەييارلانغان دورا كۈندە ئىككى قېتىم، 2 ~ 1 ئاي سىجىل باشقا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

14 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] شەپەرەڭ مېڭىسى بىر دانە ياكى ئات مېڭىسى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] مېڭە خام پېتى بوتۇلكىغا قاچىلىنىپ ساقلىنى-دۇ.

［تەسىرى］ چاچ چىقىرىدۇ.

［ئىشلىتىش ئۇسۇلى］چاچ يوق ئورۇننى غىرداپ، يۇقىرىقى مېڭىلەردىن قايىسى 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］ ئادراسماننى 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] بـاشنى غىـرداپ دورا سـۈيى كۈنده 2 ~ 1 قېتىم، بىر ئاي سىجىل سۈركىلىدۇ.

18 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كەندىر غازىڭى، ئۇجمه غازىڭى، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىله، 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] كـۈنـده ئـۈچ قېتىم، ھـەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ ھەم باش يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

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 كۈنده بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

20 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئوسما يوپۇرمىقى، ئامىله پوستى، خەشخاش، ياڭاق كۆك پوستى، خېنىگۈلى يوپۇرمىقى، موزا تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، چۆككۈدەك سۇدا يېرىمى قالغۇچه قاينىتىپ، سۈزۈپ، بۇنىڭغا لادەن ۋە ھەببۇلئاس

يېغىنى قوشۇپ، سۇس ئوتتا ساپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن قۇتىلارغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ.

[تەسىرى] چاچنى قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچقا كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

21 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] جۇۋنە 50 گرام، كۈنجۈت يېغى 200 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] جۇۋنەنى چالا كۆيدۈرۈپ، ئۇنى كۈنجۈت يېغىغا قوشۇپ، ئىككى ھەپتە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچقا كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

22 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سىيادان، ئاچچىق شاپتۇل مېغىزى، ئانار ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] دورا مىقدارىنىڭ 10 ھەسسىسىچىلىك سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چۈشۈش، چاچ ئاقىرىشقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچ يۇيۇلىدۇ، ھەپتىدە 3 ~ 2 قېتىم، 2 ~ 1 ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

23 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] سىيادان يېغى 100 مىللىلىتىر، تۇخۇم سېرىقى 50 گرام.

[ياسىلىشى] قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ، چاچ قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] باشنى پاكىز يۇيۇپ، چاچ ماي ئورنىدا ھەپتىدە 5 ~ 4 قېتىم باشقا سۈركەپ بېرىلىدۇ. بۇ 2 ~ 1 ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

24 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] تۇخۇم بىر كىلوگرام.

[ياسىلىشى] تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ، سېرىقىنى كۆيدۇرۇپ يېغى ئېلىنىدۇ.

[تەسىرى] چاچ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچنى چۈشۈرۈۋېتىپ، ماي كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ.

ئىچكى تەرەپتىن: ئاملە نۇشدارى، جاۋارش ئاملە، جاۋارش جالىنۇس، شەربىتى ئەۋرىشىم، مەجۇنى مەسھا قاتارلىق دورىلار قائىدە بويىچە يۇقىرىقى باشقا سۈركىلىدىغان ياغ دورىلار بىلەن بىرگە ماسلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

سەۋەبچى ئامىللارنى قەتئىي تۈگىتىش بىلەن مىزاج تەڭشەشنى بىرگە ئېلىپ بارغاندا، رېتسېپلاردىكى دېيىلگەن ئۈنۈم 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، سوزۇلما كېسەللىك.

دىئابېت شېكەرلىك (ئىسسىق) دىئابېت، شېكەرسىز (سوغۇق) دىئابېت دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. يەنى سۈيدۈكتە شېكەر بولسا، شېكەرلىك (ئىسسىقتىن بولغان) دىئابېت، سۈيدۈكتە شېكەر بولماي باشقا ئالامەتلەر بولسا، شېكەرسىز (سوغۇقتىن 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 يېيىشتىن بولغان دىئابېت، 4. ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقنىڭ ھەددىدىن 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 چۇسلىشىش، تېرىسى قۇرغاقلىشىش، قىچىشىش، تېرىگە داغ، سەپكۈن ئۆرلەش، نامازشام قارىغۇسى بولۇپ قېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ پۇت - قوللىرى سوغۇق، تاپىنى ئىسسىق بولىدۇ. سۈيدۈك تەركىبىدىكى شېكەر ماددىسىنىڭ غىدىقلىنىشىدىن، بەزىدە سۈيدۈك يول ئېغىزى، ئۇرۇقدان ۋە بۆرەكتە زەخمە پەيدا بولىدۇ. ئەرلەردە باھ ئاجىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، ئاياللاردا ھەيز توسۇلۇشتەك ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. كېسەللىك ئېغىرلاشقاندا ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى، تاجىسمان ئارتېرىيە قېتىش، مېڭە قان تومۇرى قېتىش، يۈقىرى قان بېسىم، سەكتە، نېرۋا ئاجىزلىق، پۇت - قول ئۇيۇشۇش، سانجىپ ئاغرىش، يۈرەك سىقىلىش، سوغۇق تەرلەش، ئۇيقۇسىزلىق، تۆۋەنكى مۇچىلەر چىرىش، شەلۋەرەش، سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

دىئابېت كېسەللىكىگە ئۇيغۇر تىبابىتىدە قۇرسى دىئابېت، قۇرسى كاپۇر، مەجۇنى بەللۇت، مەجۇنى ماسكىل بەۋىل، مەجۇنى كۇندۇر، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش جالىنۇس، مەجۇنى خۇبسىلھەدىد، مەجۇنى ئاتائى، مەجۇنى ھالۋائى بىيزە، لوبۇبى كەبىر، كۇچۇلا، كۇندۇر، سالاجىت ياسالمىلىرى قاتارلىق دورىلار بىمار مىزاجىغا قاراپ تاللاپ بېرىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] قاپاق، تەرخەمەك، ئاچچىق ئانار، شاپتۇل سۇ-

لىرى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان دىئابېتقا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

**2 - رېتسېپ**

[خۇرۇچى] چىگىت مېغىزى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] 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.
[ياسىلىشى] 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] كۈندۈر، سەئدى كۇفى، بەسباسە 12 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى ئۈچ گرام.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇتتەك ھەب (كۇملا) تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان دىئابېتقا داۋا بولىدۇ.

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

5 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] كۈندۈر ئۈچ گرام، كۈنجۈت ئۈچ گرام.

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

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان دىئابېتقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى تالقاننى ئۈچكە بۆلۈپ، ئۈچ قېتىم مەلۇم مەزگىل ئىچىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئوق يىلان، كىلەر، چايان، كۆك كەپتەر باچ-كىسى 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 تالقان كۈندە 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، سۈت 500 مىللىلىتىر.

[ياسىلىشى] بۇيا ئۇرۇقىنى سۈتكە 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، سۈيدۈك 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 هاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان دىئابېتقا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، هەر قېتىمدا 3 ~ 1 گرامغىچە مەلۇم مەزگىل ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] تاي گۆشى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان دىئابېتقا داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، مەلۇم مەزگىل مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

12 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] يېزىخۇ، سۇزە مۇۋاپىق مىقداردا.

[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 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] پىياز مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] ئاقلاپ، يۇيۇپ، توغراپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] شېكەر سىيىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا، سەيگە قوشۇپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 ـ 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 ئاۋۋال پۇت تەرەپتىن باشلىنىپ، تەدرىجىي پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ، قورساقتا سۇ چۈشىدۇ. ئەگەر بۆرەك خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولسا، ئىششىق ئاۋۋال قاپاق ھەم يۈز قىسمىدا پەيدا بولۇپ، كېيىن پۈتۈن بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىققا ئۆزگىرىدۇ. جىگەر خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولغان بولسا، ئاۋۋال قورساقتا سۇ چۈشىدۇ. قان، ئاقسىل ئازلىقتىن بولغان بولسا، سۇلۇق ئىششىق يەڭگىل بولىدۇ. ئارام ئالغاندىن كېيىن بولۇپمۇ ئەتىگەندە ئىششىق يوقايدۇ، ئۆرە تۇرغاندىن كېيىن ياكى ماڭغاندىن كېيىن يەنە ئىششىيدۇ، ئەمما بۆرەك مەنبەلىك پۇت 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 تېبابەت ياسالمىلىرىدىن ئەرقى بەدىيان، ئەرقى كاسىنە قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

**1 - رېتسېپ**

[خۇرۇچى] سېمىزئوت مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] سېمىزئوتنى 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 ئۈچ 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] سېمىزئوت، بەدىيان تەڭ مىقداردا.

[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى 10 ھەسسە سۇدا 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) مۇۋاپىق مىقداردا، زەيتۇن يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] بوغۇننى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] مۇچىلەردىكى (پۇت - قوللاردىكى) ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

[ ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دورا مەلھىمى مۇۋاپىق مىقداردا كۈندە بىر قېتىم، يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ، بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

5 - رېتسېپ

[ خۇرۇچى] بەدىيان، كاسىنە تەڭ مىقداردا.

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

[ تەسىرى] ئىششىق ياندۇرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

[ 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 خىلتىنىڭ 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 كۆچىيىش، بوغۇملار ئىششىش ۋە ئاخىر بوغۇملار قاتتىقلىشىش، ھەرىكەت قىلىشقا تەسىر يەتكۈزۈش ۋە يۇقىرى قىزىتما قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

سوزۇلما بوغۇم ياللۇغى بۇ كۆپىنچە ئۆتكۈر بوغۇم ياللۇغىدا-

نىڭ تەسىرىدە ۋە بەزىدە سوغۇق تېگىش، ناچار مۇھىت، ئوزۇق- لىنىش ناچارلىق سەۋەبىدىن پەيدا بولۇپ، بوغۇملارنىڭ توقۇلمى- لىرى قاتتىقلىشىپ ھەرىكىتى توسالغۇغا ئۇچراش، سوغۇق ھۆل- چىلىك كۈنلەردە ھەمدە كېچىسى ئاغرىق كۈچىيىش بوغۇملار ئىششىش، مۇسكۇللار كۈچسىزلىنىش ۋە ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بوغۇم ياللۇغىغا ئۇيغۇر تېبابەت ياسالمىلىرىدىن ھەببى سۆ- رۈنجان، مەجۇنى سۆرۈنجان، مەجۇنى يەھيا، مەتبۇخى سۆرۈنجان قاتارلىق دورىلار ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

1 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] ئەمەن، ھىڭ يىلتىزى، قارا بۆيا 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 ياللۇغى، سوغۇق يەلدىن بولغان ئاغرىق، پەي قېتىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىسسىق دورا سۈيى بىلەن ئاغرىغان ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

2 - 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 رېماتىزىم، بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] شورپىسى بىلەن ئاغرىغان ئورۇن يۇيۇلىدۇ ياكى گۆشى تېڭىلىدۇ، يېغى سۈركىلىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بۇ كۈندە بىر قېتىم، بىر ئاي داۋام قىلدۇرۇلىدۇ.

3 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] كۆيدۈرۈلگەن هاك سۈيى، گۈڭگۈرت سۈيى، تۇز سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] ئايرىم - ئايرىم تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] هۆل سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇن دورا سۈيى بىلەن يۇيۇلىدۇ.

4 - رېتسېپ
[خۇرۇچى] خەشخاش، ئىتياڭقى ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] قايسى خىلى بولسا بىر هەسسە خۇرۇچنى 10 هەسسە سۇدا قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە تەڭ مىقداردا كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ يەنە قاينىتىپ سۈيى تۈگىگەندە ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم ياللۇغىغا 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 دۈۋە.

ئاخشىمى پۈتىنى 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 كۆندە بىر قېتىم مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىنىپ، سۈيى بىلەن پۇت يۇيۇلىدۇ.

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] بۇيا ئۈسۈملۈكى (قۇرۇقى) بەش كىلوگرام.

[ياسىلىشى] بۇيىنى 7 - ئايدا چۇشلۇكى ئاپتاپقا قويۇپ قىزىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاغرىق بوغۇمنى بۇيا ئۈسۈملۈكى 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 هاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بـوغـۇم يـاللـۇغىغا (سوغۇقتىن ۋە يەلـدىن 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 ياللۇغىغا 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 ياللۇغىغا 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 سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياسىلىشى] ئالدىنقى تۆت خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلقەنت شىرنىسى، شوخلا سۈيىدە يۇغۇرۇپ، نوقۇتتەك كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.

[تەسىرى] بوغۇم ياللۇغى، بوغۇم ئاغرىقى، بوغۇملاردىكى يەل، بوغۇملاردىكى سۇلارنى 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 سۈيى بىلەن پۇت - قول بوغۇملىرى كۈندە 3 ~ 2 قېتىم يۇيۇلىدۇ.

14 ـ رېتسېپ

[خۇرۇچى] سۆزۈنجان، ئېگىر، زەپەر، ئۇردان تەڭ مىقداردا، ھەسسەل 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، ئىمكانىيەت ئىسسىق ساقلىنىدۇ، 4 ~ 3 سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇلىدۇ، 5 ~ 3 قېتىم بوغۇمغا يۆگىسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

## بەل ئاغرىقى

بەل ئاغرىقى — بەلدىكى ئومۇرتقىلارنىڭ كېسەللىكلىرى (مەسىلەن: ئومۇرتقا چىقىقلىرى، بەل ئومۇرتقا سۆڭىكى ئۆسۈپ قېلىش، ئومۇرتقا تۈبېركۇليوزى، سۆڭەك شالاڭلىشىش، بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى پۇلتىيىپ چىقىش، بەل ئومۇرتقا بوغۇملىرىنىڭ ياللۇغى، بەل ئومۇرتقىلىرىدىكى سوغۇق يەل، ئومۇرتقىلارنىڭ ئۆز ئورنىدا تۇرۇپ زەخىملىنىشى)، ئومۇرتقا پەي مۇسكۇللىرىنىڭ زەخىملىنىشى، بۆرەك، بالىياتقۇدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەر، مەزى بېزى ياللۇغى، جىنسىي ئاجىزلىق سەۋەبلىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئاغرىق بولۇپ، داۋالاشتا سەۋەبىنى 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 ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] پاقلان بۆرىكى ئىككى دانە، يۇلغۇن يېلىمى بەش گرام.

[ياسىلىشى] 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 ئۈچ دانە.
[ياسىلىشى] تۇخۇمنى پىيالىغا چېقىپ، ئۈستىگە 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، كاۋاۋچىن، كەپە مېۋىسى تەڭ مىقداردا، تۇخۇم مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياسىلىشى] خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم سېرىقىغا قوشۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
[تەسىرى] بەل ئومۇرتقىلىرى ئۆسۈپ قېلىش، ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى پۇلتىيىپ 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، قۇۋۋەتسىزلىككە، 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] سۇيدۈك تۇتالماسلىق تىپىدىكى بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان بەل ئاغرىشقا داۋا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

[خۇرۇچى] پاقلان بۆرىكى تۆت دانە، نۆشۈدۈر تالقىنى 0.5 گرام.

[ياسىلىشى] پاقلان بۆرىكىنى كاۋاپ قىلىپ، نۆشۈدۈرنى سېپىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەسىرى] بۆرەك سوۋۇپ كېتىشتىن بولغان بەل ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن، كەچ بىر تالدىن بۆرەك ئىستېمال قىلىشنى 1 ~ 2 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

9 787537 240260 >

ISBN 7-5372-4026-4
(民文)定价:12.00元