سامساق، سۇڭپىياز ۋە زەنجىۋىل تەركىبلىك رېتسېپلار

تۈزگۈچى: ئەركىن ئالىم

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كىرىش سۆز

سامساق، سۇكچىياز ۋە زەنجىۋىللەر پىياز ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈكلەر-دىن بولۇپ، ئۇلار تۈرلۈك غىزالارنى تەييارلاشتىكى كەم بولسا بولمايدىغان ئىسىل تەم تەڭشىگۈچىلەردىن بولۇپلا قالماستىن، نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە ئالاھىدە مەنپەئەت قىلىدۇ. سامساق، سۇكچىياز ۋە زەنجىۋىللەرنى ساغلام كىشىلەر ئادەتتە ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىت ئىقتىدارى-نى كۈچەيتىپ، تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرى-دۇ. ھەر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، ھەر خىل جاراھەتلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شۇنداقلا راك كېسىلى پەيدا بولۇشىنىڭ ئۈنۈمى-لۈك ئالدىنى ئالىدۇ.

بۇ كىتابقا ئادەتتە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەردىن يۈزگە يېقىن كېسەللىك ئىچكى كېسەللىكلەر، باللار كېسەللىكلىرى، ئاياللار كېسەللىكلە-رى، تاشقى كېسەللىكلەر ۋە بەش ئەزا كېسەللىكلىرى بويىچە تۈرلەرگە ئايرىلىپ كىرگۈزۈلدى. شۇنداقلا ھەر بىر كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى، بەدەن بەلگىلىرى ئىخچام، چۈشىنىشلىك بايان قىلىنىپ، ئوقۇرمەنلەرنىڭ ھەر بىر كېسەللىكنى ئېنىق پەرقلەندۈرۈپ، رېتسېپ تاللاپ ئىشلىتىشكە قولايلىق يارىتىپ بېرىلدى. ھەر بىر رېتسېپ «تەركىبى»، «ئىشلىتىش ئۇسۇلى» ، «ئىشلىتىش مىقدارى» ۋە «دىققەت قىلىدىغان ئىشلار» دېگەن تۆت تەرتىپ بويىچە ئاممىباب تىلدا ئىخچام، راۋان، چۈشىنىشلىك بايان قىلى-نىپ، ئەمەلىي قوللىنىشچانلىقى تېخىمۇ گەۋدىلەندۈرۈلدى.

ئوقۇرمەنلەر ئۆز ئەھۋالىغا ئاساسەن رېتسېپلارنى مۇۋاپىق تاللىسا بولىدۇ، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىر-يېنىكلىكىگە ئاساسەن ئەسلىدىكى

رېتسېپتا كۆرسىتىلگەن مىقدار ئاساسىدا مىقدارىنى مۇۋاپىق دەرىجىدە كۆ-
پەيتىپ ياكى ئازايتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

«ساغلاملىق بىباھا گۆھەردۇر». شۇنىڭغا ئىشىنىمەنكى، قولىڭىزلاردى-
كى بۇ كىتاب ھەر بىر ئوقۇرمەن، ھەر بىر ئائىلە ئۈچۈن ساغلاملىق
ئەلچىسى بولۇپ قالغۇسى.

تۈزگۈچىدىن

2001-يىل 1-ئاينىڭ 20-كۈنى ئۈرۈمچى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىندا ئادرېسى

مۇندەرىجە

1. ئىچكى كېسەللىكلەر 1
زۇكام 1
ئاشقازان ئاغرىقى 3
سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى 5
ئىچ سۈرۈش 7
قۇسۇش 9
قەۋزىيەت 11
قورساق ئاغرىش 12
باش ئاغرىش 14
يۇقىرى قان بېسىم 16
ئۇيقۇ قېچىش 17
ئىسسىق ئۆتۈش 19
ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى 21
ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغى 23
سوزۇلما كانايچە ياللۇغى 25
زىققە 29
ئۆپكە تۇبېركۇلوزى 31
ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما جىگەر ياللۇغى 32
باكتېرىيىلىك تولغاق 34
ۋىتامىن B_1كەملىك كېسىلى 37
ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغى 38
سوزۇلما بۆرەك ياللۇغى 41
بۆرەك كېسىلى يىغىندى ئالامىتى 42

سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىش 44
بەزگەك 46
يۈز نېرۋىسى پالەچلىنىش 49
دىئابېت كېسىلى 50
باھ زەئىپلىكى 51
زەكەر قىسقىرىۋېلىش كېسىلى 53
بوغۇم ئاغرىقى 54
2. بالىلار كېسەللىكلىرى 59
زۇكام 59
ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغى 61
كانايچە زىققىسى 65
بوۋاقلارنىڭ ئىچى سۈرۈش 67
تاماق سىڭمەسلىك 69
ئاۋاقلىق كېسىلى 71
قۇسۇش 72
بالىلار ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى 74
ئېغىز يارىسى 76
ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغى 77
بۆرەك كېسىلى يىغىندى ئالامىتى 78
سىيىپ قويۇش كېسىلى 80
كۆكيۆتەل 81
تارقىلىشچان گۆرەن بەز ياللۇغى 84
قىزىل 85
پارازىت قۇرت كېسەللىكلىرى 88
3. ئاياللار كېسەللىكلىرى 92

ئۇيغۇر كىتاب تورىكىنى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىن بىر ئادرېسى

ھەيز قالايمىقانلىشىش 92
ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش 94
ھەيز تۇتۇلۇش 97
سۈت ئازلىق 99
ھامىلدارلىقتىكى قۇسۇش 101
ھامىلدارلىقتىكى سۇلۇق ئىششىق 103
ئاق خۇن كۆپىيىش كېسىلى 106
تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىق 107
تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقى 108
تۇغۇتتىن كېيىنكى تارتىشىپ قېلىش كېسىلى 110
4. تاشقى كېسەللىكلەر 112
ئۇششۇك يارىسى 112
بوۋاسىر 115
قاداق 116
چىقان، چاقا، غەلۋىرەك 118
تەمرەتكە 121
ئۆتكۈر قايرىلىپ كېتىش ۋە سوقۇلۇپ يارىلىنىش 122
مۇرە بوغۇمى ئەتراپى ياللۇغى 124
سوزۇلما بەل ئاغرىش 126
ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغى 127
ئۆتكۈر سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى 130
چۇقۇق 131
يەلتاشما 133
ئۆت يولى سازاڭ مەددە كېسىلى 134
يىلان، قۇرت چېقىۋېلىش 136

چاچ چۇشۇش 138
سۇنۇق 140
ئۆتكۇر ئۇچەي توسۇلۇش 141
كۆيۇك 143
نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى 144
بويۇن لىمفا تۇبېركۇلوزى 145
قىزىلئۆڭگەچ راكى 146
ئاشقازان راكى 147
5. بەش ئەزا كېسەللىكلىرى 149
چىش ئاغرىش 149
بۇرۇن قاناش 150
ئۆتكۇر بادامبەز ياللۇغى 152
سوزۇلما يۇتقۇنچاق، بوغۇز ياللۇغى 153
سوزۇلما نوقۇل بۇرۇن ياللۇغى 154
تراخوما 156

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

1. ئىچكى كېسەللىكلەر

زۇكام

زۇكام تۆت پەسىلنىڭ ھەممىسىدە پەيدا بولىدىغان، ۋىرۇس ياكى باكتېرىيە كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بۇرۇن، بۇرۇن-يۇتقۇنچاق ياكى كېكىر-دەك-يۇتقۇنچاق قىسىملىرىدىكى ئۆتكۈر يۇقۇملىنىش بولۇپ، چۈشكۈرۈش، بۇرۇن پۈتۈش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، كېكىردەك ئاغرىش، ئۈن پۈتۈش، يۆتىلىش، توڭلاش، قىزىش ياكى تۆۋەن قىزىتىش، بەزىدە بوغۇملار ئاغرىش ۋە پۈتۈن بەدەن بىتاپ بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1-رېتسىپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 10g، سۇكېپىياز ئېقى 10g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام زەنجىۋىل بىلەن سۇكېپىياز ئېقىنى ئۇششاق توغراپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، لاتىغا ئوراپ ئىسسىتىلغان ھاراقتا چىلىغاندىن كېيىن ئالدى بىلەن پېشانە، چېكىگە، ئاندىن كېيىن ئومۇرتقىنىڭ ئىككى يېنىغا تاكى تېرە قىزارغىچە سۈركەپ، ئەڭ ئاخىرىدا قولتۇق، تىز كەينىگە سۈركەش لازىم. ئەگەر كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش قوشۇلۇپ كەلسە، كۆكرەك، قورساق، كىندىكلەرگە سۈركەپ بېرىش لازىم. سۈركەشتە بىر تەرەپتىن ھاراقتا تەككۈزۈپ، بىر تەرەپتىن سۈركەش لازىم.

【ئۈنۈمى】 سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

【دىققەت】 سۈيىنى كۆزگە ئاققۇزۇۋەتمەسلىك كېرەك.

2-رېتسىپ

【تەركىبى】 سۇكېپىياز ئېقى 15g، خام زەنجىۋىل 15g، نومى گۈرۈچى 100g، ئاچچىقسۇ 30ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 نومى گۈرۈچىدە ئوماچ ئېتىپ، ئاندىن كېيىن زەنجىۋىل، سۇكېپىيازلارنى سېلىپ 5 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن ئاچچىقسۇنى

قۇيۇپ، ئىسسىقىدا ئىچىپ، يوتقانغا يۆگىنىپ 15 مىنۇت ياتسا، پۈتۈن بەدەن قىزىپ تەر چىقىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن-كەچتە 1 قېتىمدىن ئۇدا 3 كۈن ئىچىپ بەرسە، زۇكام ساقىيىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇگېپياز ئېقى، خام زەنجىۋىل، ياڭاقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 15g، چاي 5g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىدىكى 3 دورىنى سوقۇپ، چاي بىلەن قوشۇپ قۇم قازان (شاگو)غا تۆكۈپ بىر يېرىم چىنە سۇ قۇيۇپ قايىنىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ بىراقلار ئىچىۋېلىپ، يوتقانغا يۆگىنىپ يېتىۋېلىش لازىم. شامال تەككۈزىۋالماسلىق لازىم.

【ئۈنۈمى】 سوغۇق ئۆتۈشتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 100g، سامساق 400g، لىمون 4~3 دانە، ھەسەل 70g، ھاراق 800ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ 5 مىنۇت دۈملەپ ئېلىۋالغاندىن كېيىن ياپىلاق توغراپ، لىموننى ئاقلاپ ياپىلاق توغراپ، خام زەنجىۋىلنى ياپىلاق توغراپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ھاراققا 3 ئاي چىلاپ قويغاندىن كېيىن سۈزۈپ ئىچىشكە بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

【دىققەت】 كۆپ ئىچىۋېلىشقا بولمايدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇگېپياز بېشى 15g، ئاپېلسىن پوستى 15g، زىسۇ يوپۇرمىقى 9g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلارنى سۇدا قايىنىتىپ، كۈندە 1 قېتىمدىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇدا 3～2 كۈن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 1 باش.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ، ئۇززۇنچاق يومىلاق شەكىلدە توغراپ، بۇرۇن تۆشۈكىگە تەخمىنەن 20 مىنۇت تىقىپ قويۇلىدۇ، ھەر كۈنى چۈشتىن بۇرۇن بىر قېتىم، چۈشتىن كېيىن بىر قېتىم تىقىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقى

ئاشقازان ئاغرىقىنى ھەزىم خاراكتېرلىك يارا، ئۆتكۈر-سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغلىرى، ئاشقازان نېرۋىسى فۇنكسىيىسى بۇزۇلۇش كېسىلى، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 1 ئۇلۇچ، تۇرۇپ 10 ئۇلۇچ، ئاش تۇزى ئازراق.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىل بىلەن تۇرۇپنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، بىر ئاز تۇز قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 150g دىن، كۈندە 3～2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاشقازان تۇتقاقلىق قاتتىق ئاغرىش، قورساق ئىسسىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل سۈيى بىر قوشۇق، يېڭى كالا سۈتى 150～200ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككىسىنى فار-فۇر قاچىغا (چىنىگە) قۇيۇپ

ئازراق ئاق شېكەر قوشۇپ، سۇ قۇيۇلغان قازانغا چىنە بىلەن سېلىپ دۇملەپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاشقازان ئاغرىش، كېكىرىش، زەرداپ سۇ يېنىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 30g، تۇخۇم 1 دانە، كۈنجۈت يېغى 30ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى توغراپ، تۇخۇمنى ئوبدان چېلىپ، كۈنجۈت يېغى قوشۇپ قورۇپ، كۈندە 3 قېتىمدىن ئۇدا 5~3 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 قۇرۇق زەنجىۋىل 10g، قارىمۇچ 10 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككىسىنى سوقۇپ، قايناق سۇدا دەملەپ كۈندە 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تال ۋە ئاشقازان ئاجىزلاشتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 120g~60، سوقا چىلان 7 تال، قارا شېكەر 120g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئۈچىنى بىللە قايىنتىپ پىشۇرۇپ، چىلاننى يەپ سۈيىنى ئىچىدۇ، كۈندە 1 قېتىمدىن جەمئىي 2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 15g، يىلتىزلىق سۇگپىياز 30g.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككىسىنى سوقۇپ، قورۇپ لاتىغا ئېلىپ، قىزىق پېتى ئاشقازان ساھەسىگە قويۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى

سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىدە سوزۇلما ياللۇغلىنىش يۈز بېرىشتىن پەيدا بولىدۇ. ئادەتتە يۈزە خاراكتېرلىك، يىگىلەش خاراكتېرلىك ۋە قېلىنلاش خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىدىن ئىبارەت ئۈچ تۈرگە بۆلىنىدۇ. سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغىنىڭ ئىپادىلىرى ئادەتتە تىپىك بولمايدۇ. كېسەللىك جەريانى ئاستا بولۇپ، ئادەتتە تەكرار قوزغىلىپ تۇرىدۇ، ئاشقازان قىسمى يېقىمسىزلىنىش ۋە ياكى ئاغرىش ھەرقايسى تىپلىرىدا ئورتاق مەۋجۇت بولغاندىن سىرت باشقا ئالامەتلىرى ئوخشاش بولمايدۇ. يۈزە ئاشقازان ياللۇغىدا ئادەتتە تاماقتىن كېيىن قورساقنىڭ ئۈستۈنكى قىسمى يېقىمسىزلىنىش، كۆپۈۋالغاندەك ياكى بېسىلغاندەك سېزىم بولىدۇ، كېكىرگەندىن كېيىن يېنىكلەپ قالىدۇ، بەزىدە كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، ئاچچىق سۇ ياندۇرۇش ۋە بىردىنلا ئاشقازان ئاغرىش يۈز بېرىدۇ، بەدەن بەلگىلىرى روشەن بولمايدۇ؛ يىگىلەش خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىدا ئىشتىها تۇتۇلۇش، تاماقتىن كېيىن قورساق ئېسىلىش قورساقنىڭ ئۈستۈنكى قىسمى ئاغرىش، قان ئازلىق، ئورۇقلاش، چارچاش ۋە ئىچى سۈرۈش خاراكتېرلىك ئىپادىلەر كۆرۈلىدۇ؛ قېلىنلاش خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىدا قورساق يۇقىرى قىسمى جاھىل خاراكتېرلىك ئاغرىش ئاساسلىق ئىپادىسى بولۇپ، يېمەكلىكلەر ۋە ئىشقارلىق دورىلار ئاغرىقنى يېنىكلىتەلەيدۇ، بىراق ئاغرىق رىتىملىق بولمايدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 100g، گۈرۈچ سىركىسى 250ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغراپ، گۈرۈچتىن ياسالغان ئاچچىقسۇغا چىلاپ، ئىغىزىنى ھىم ئېتىپ قويۇپ، ھەر كۈنى ئاچ قورساققا 10ml دىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاشقازاندىكى سوغۇقنى تارقىتىدۇ. سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 20g، ئاپېلسىن پوستى 20g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇدا قاينىتىپ كۈندە 3~2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاشقازان ئاغرىش، قۇسۇش، ئاچچىق سۇ ياندۇرۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 120g، سوقا چىلان 500g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ يالپاق توغراپ، سوقا چىلان بىلەن بىللە قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى 3 قېتىمدىن ھەر قېتىمدا سوقا چىلاندىن 10 تالدىن ئارتۇق، زەنجىۋىلدىن 2~1 پارچە يەپ، سۇيىدىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ، تاماقتىن بۇرۇن ياكى كېيىن يېسىمۇ بولىۋېرىدۇ. بىر نەچچە قېتىم قايناتقاندىن كېيىن سۈيى بارغانسېرى تاتلىق چىقىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 قارا چىلان بىر نەچچە تال، خام زەنجىۋىل بىر نەچچە پارچە.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئەڭ ياخشىسى خام زەنجىۋىلنىڭ سۈيىنى سىقىپ ئالغان ياخشى. بولمىسا سۇدا قاينىتىپ سۈيۈلدۈرۈپ ئالسىمۇ بولىدۇ ياكى تەييار زەنجىۋىل سۈيىنى سەل قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تومۇز كۈنلىرى قارا چىلاننى زەنجىۋىل سۈيىگە چىلاپ ئاپتاپتا قاقلاپ قۇرۇتۇپ، يەنە بىر قېتىم زەنجىۋىل سۈيى قۇيۇپ ئاپتاپقا قاقلاپ چىلان، زەنجىۋىل سۈيىنى پۈتۈنلەي ئىچىپ قۇرۇغىچە تۇرغۇزۇپ، ئاندىن كېيىن ئەينەك بوتۇلكىغا سېلىپ ئىغىزىنى ھەم ئېتىپ ئېلىپ قويۇپ، كۈزدىن باشلاپ كۈندە يەپ بەرسە، بولۇپمۇ ئەتىگەندە ئاچ قورساققا يەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، مىقدارى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ بېكىتىلسە بولىدۇ، ئادەتتە كۈندە 10～6 تالدىن ئۈزمەي يەپ بېرىش لازىم.

【ئۈنۈمى】 قېرىلىقتىكى يىگىلەش خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىچ سۈرۈش

ئىچى سۈرۈش ـ چوڭ تەرەت قېتىم سانىنىڭ كۆپەيگەنلىكىنى، چوڭ تەرەتنىڭ سۇيۇق كېلىدىغانلىقىنى، ھەتتا سۇدەك كېلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئىچى سۈرۈشنى ئادەتتە ئۆتكۈر ئۈچەي ياللۇغى، سوزۇلما ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 6g، چاي 10g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام زەنجىۋىلنى ئېزىپ چاي قوشۇپ، ئىككى چىنە سۇدا يېرىم چىنە قالغىچە قاينىتىپ بىراقلا ئىچىۋېتىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئۆتكۈر ئۈچەي ياللۇغىدا تەرىتى سۇدەك كېلىش، چىراي سارغىيىش، تىل گىزى ئاقىرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 قۇرۇق زەنجىۋىل 3g، يېسىمۇق 10g، ئاق تۇرۇپ ئۇرۇقى 6g، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىدىكى ئۈچ خىل دورىغا مۇۋاپىق مىقداردا

سۇ قوشۇپ قايناتقاندىن كېيىن قارا شېكەردىن ئازراق قوشۇپ يەنە 5 مىنۇت قايىنىتىپ، سۈيى ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 شامال تېگىشتىن، سوغۇق ئۆتۈشتىن ۋە ئىسسىق ئۆتۈشتىن پەيدا بولغان ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 10g، ياڭيۇ 100g، ئاپېلسىن بىر دانە.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ياڭيۇ بىلەن خام زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، ئاپېلسىننىڭ پوستى بىلەن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز داكىغا ئېلىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ھەر قېتىمدا تاماقتىن بۇرۇن بىر قوشۇقتىن، ئۇدا نەچچە قېتىم ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بۆرەك ۋە تالنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 25g، كۆدە (جۇسەي) 250g، كالا سۈتى 250ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 كۆدە بىلەن خام زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ پاكىز داكىغا ئېلىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قازانغا قۇيۇپ تۆپىگە سۈت قۇيۇپ، ئىسسىقىدا ئىچىلىدۇ. كۈندە 2 قېتىمدىن بىر نەچچە كۈن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 جىگەر ۋە تال زەئىپلىشىشتىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 1 باش.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ ئېزىپ تاپان بىلەن كىندىككە تېڭىپ قويۇلىدۇ ياكى كۈندە 2 قېتىم يەپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باكتېرىيە ئۆلتۈرۈپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۆتكۈر ۋە

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

سوزۇلما ئۇچەي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇسۇش

قۇسۇش كلىنىكىدا كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل ئالامەت بولۇپ، ئۆتكۈر ئاشقازان-ئۇچەي ياللۇغلىرى، ئۆتكۈر جىگەر ياللۇغى، زۇكام قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىدە كۆرۈلىدۇ. قىسمەن پسىخولوگىيىلىك ئامىللار، قورقۇش، قاتناش ۋاسىتىلىرىدە ئولتۇرغاندىمۇ قۇسۇش كۆرۈلىدۇ. بۇ گەرچە كېسەللىكتىن بولمىغان بولسىمۇ، تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللىنىپ توختاتقىلى بولىدۇ.

1-رېتسىپ

【تەركىبى】 يېڭى خام زەنجىۋىل بىر پارچە.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى قىلىن ياپىلاقلاپ توغراپ، كىندىككە ۋە بىلەيزۈك بوغۇم ئىچكى تەرىپىگە قويۇپ، داكىدا ئوراپ، پلاستىردا مۇقىملاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇقتىن بولغان قۇسۇشقا، چىرايى تاتىرىش، ماغدۇرسىزلىنىش، تىل گېزى ئاقىرىش، تومۇرى ئاجىز سوقۇش قوشۇلۇپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسىپ

【تەركىبى】 قەلەمپۇر 5 دانە، خام زەنجىۋىل 1 پارچە.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن قەلەمپۇرنى داكىغا ئوراپ سوقۇپ، ئاندىن كېيىن زەنجىۋىلدىن تۆشۈك ئېچىپ، قەلەمپۇر ئۇۋۇقىنى قويۇپ ئېغىزىنى ھىملاپ چىش كولىغۇچ بىلەن مۇقىملاشتۇرۇپ، ياغاچ قوقاسقا تىقىپ زەنجىۋىل پوستى كۆيگىچە تۇرغۇزۇپ ئېلىۋېلىپ قايناق سۇغا چىلاپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان قۇسۇشقا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 ساپ زەنجىۋىل سۈيى 1 قوشۇق، ھەسەل 2 قوشۇق.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككىسىگە 1 قوشۇق سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇ-رۇپ، قاسقاندا ئىسسىتىپ، ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاشقازان ئاغرىقىدىن بولغان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 10g، ماش ۋە قومۇچ يىلتىزى 100g دىن، زىسۇ يوپۇرمىقى 15g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن قومۇش يىلتىزى، زەنجىۋىل ۋە زىسۇ يوپۇرماقلىرىنى قايىنىتىپ، سۈيىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈزۈۋېلىنغان سۈيىگە ماش سېلىپ قايىنىتىپ ئوماچ ئېتىپ خالىغانچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاشقازان ئىسسىقى ئېشىشتىن بولغان قۇسۇش، ئېچىغان يېمەكلىكلەرنى قۇسۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 10g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى سۇدا قايىنىتىپ، لۆڭگىنى چىلاپ ئېلىپ سۈيى ئاقمىغىدەك دەرىجىدە سىقىپ، تېمپېراتۇرىسى مۇۋاپىق بولغان-دا، بويۇنغا بوشراق ئورىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 دورا ئىچكەندە كۆرۈلىدىغان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل 100g، تۇكلۇك قاقىلە 5g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ بوتقا ھالىتىگە كەلتۈرۈپ داكىغا ئېلىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قازانغا قۇيۇپ ئۈستىگە يېرىم چىنە سۇ قۇيۇپ، تۇكلۇك قاقىلىنى سېلىپ سۇدىن ئايرىپ، يېرىم

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سائەت دوملەپ، تىرىپىنى ئايرىۋېتىپ 2 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.
【ئۈنۈمى】 قۇسۇقنى مەنپەئەت قىلىدۇ.

قەۋزىيەت

ئادەتتە چوڭ تەرەت قېتىۋېلىپ كەلمىسە، ۋاقتى ئۇزىرىپ كەتسە ياكى تەرەت قىستاپ تۇرسىمۇ چىقماي تۇرۇۋالسا كىشىنى بەك قىينايدۇ. قەۋزىيەت قورساق كۆپۈش ھەتتا ئاغرىش، ئىشتىھا بۇزۇلۇش، باش قېيىش، باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قەۋزىيەت ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشسا بوۋاسىر، تەرەتتە قان پەيدا بولۇش، مەقئەت يېرىلىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قەۋزىيەتنىڭ پەيدا بولۇشى ئاساسلىق چوڭ ئۈچەيلەرنىڭ لۆمۈلدەش ئىقتىدارىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن، تەرەت ئۇزۇن مۇددەت چوڭ ئۈچەيلەردە تۇرۇپ قېلىپ، سۇ تەركىبى سۈمۈرۈلۈپ كېتىپ قۇرۇپ كېتىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 سوكچىياز ئېقى 2 تال، ئېشەك يېلىمى 10g.
【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سوكچىياز ئېقىنى سۇدا قايىنتىپ پىشقاندىن كېيىن ئېشەك يېلىمىنى سېلىپ ئېرىتىپ ئىسسىقىدا ئىچىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن بىر نەچچە كۈن ئىچىش لازىم.
【ئۈنۈمى】 تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 سوپۇن دەرىخى بىر تال، سوكچىياز ئېقى بىلەن قارا شېكەر 60g دىن.
【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 قارا شېكەرنى قايىنتىپ قويۇلدۇرۇپ، قاچىغا تۆ-كۈپ سوۋۇغاندىن كېيىن ئېشىپ پىلتىلاپ، سوپۇن دەرىخىنىڭ خوسۇسىيە-تى يوقالمىغىچە ئوتتا قاقلاپ ئېزىپ تالقانلاپ، سوكچىيازنى ئېزىپ سۈيىنى

چىقىرىپ پىلتىلەنگەن شېكەرگە سېپىپ، ئۈستىدىن سوپۇن دەرىخى پارا-
شوكىنى سېپىپ ئاندىن مەقئەتكە قويسا، تەرەت دەرھال كېلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قەۋزىيەتنى بوشىتىپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 سوٚكپياز ئېقى 100g، ھەسەل 100ml، كالا سۈتى 250ml .

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن سوٚكپياز ئېقىنى ئېزىپ سۈيىنى ئېلىپ قويۇپ، كالا سۈتى بىلەن ھەسەلنى بىللە پىشۇرۇۋالغاندىن كېيىن ئۈستىگە سوٚكپياز سۈيىنى قويۇپ يەنە قايىنتىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگە ئاچ قورساققا ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ياشانغانلاردىكى ئادەتلىنىپ قالغان قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 چوڭ سوٚكپياز ئېقى، تۇز، كۈنجۈت يېغى ھەر بىرى مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سوٚكپيازنىڭ بېشىنى ئويۇپ ئاش تۇزىنى ئېزىپ تالقانلاپ قويۇپ، سىرتىغا كۈنجۈت يېغى سۈركەپ مەقئەتكە قويۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قەۋزىيەتنى بوشۇتۇپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

قورساق ئاغرىش

قورساق ئاغرىش — نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، ئاشقازاندىن دوۋسۇن تۈكى قىرىغىچە بولغان ئارىلىقتا يۈز بەرگەن ئاغرىقلارنى كۆرسىتىدۇ. ئادەتتە ئاغرىقنىڭ خاراكتېرى، دەرىجىسى قاتارلىقلار كېسەللىكلەرنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ، شۇ-
ڭا قورساق ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارمۇ ھەر خىل بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

1 ـ رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل، قارا شېكەر، ئاق شېكەرلەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن 15g، ئەمەن يوپۇرمىقى 10g، سوقا چېلان 6 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ھەممە دورىنى قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ ئىسسىقىدا ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇقتىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل 30g، مۇچ 2g، ئاق قىچا ئۇرۇقى 4g .

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 مۇچ بىلەن ئاق قىچا ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن كېيىن زەنجىۋىل بىلەن قوشۇپ سوقۇپ داكىغا ئوراپ، كىندىككە قويۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇقتىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بىر ئۇچۇم سامساقنىڭ سىرتقى پوستىنى ئاقلىۋېتىپ چاناپ ئوتتا قاقلاپ، قىزىتىپ داكىغا ئوراپ كىندىككە قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. سوۋۇپ قالسا يەنە قىزىتىپ تەكرار قويۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سازاڭ مەددە كەلتۈرۈپ چىقارغان قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سازاڭ مەددە كېسىلىدە كىندىك ئەتراپى تۇتقاقلىق ئاغرىيدۇ، قورساق قىسمىدا تاتىسىمان نەرسە بولۇپ، تۇتۇپ بىلگىلى بولىدۇ، باسسا روشەن ئاغرىيدۇ، تىل ئۇچى، تۆۋەنكى كالپۇك شىللىق پەردىسىدە سازاڭ مەددە دېغى بارلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 10 باش.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئاچچىق سۇغا 3～2 يىل چىلاپ قويۇلىدۇ. كېسەل ھەر قېتىمدا 2～1 تال يەيدۇ. ئەگەر چىلاشقا ئۆلگۈرمىسە سۇدا پىشۇرۇپ يېسىمۇ بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باش ئاغرىش

باش ئاغرىقى كلىنىكىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان ئالامەت بولۇپ، بەزىدە نوقۇل پەيدا بولىدۇ، بەزىدە نۇرغۇن ئۆتكۈر-سوزۇلما كېسەللىكلەردە پەيدا بولىدۇ. سەۋەبلىرى ئوخشاش بولمىغاچقا كلىنىك ئىپادىسىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: قان تومۇر مەنبەلىك باش ئاغرىقىغا كۆپىنچە يۇقىرى قان بېسىمى قوشۇلۇپ كېلىدۇ؛ ئۆمۈچۈك تورسىمان پەردە ئاستى كاۋىكى قاناشتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى ئادەتتە ئۆتكۈر قوزغىلىدۇ ۋە قۇسۇش، مېڭە پەردىسى غىدىقلىنىش ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. كلىنىكىدا ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغىنى نېرۋا فۇنكسىيىسى مەنبەلىك باش ئاغرىقى بولۇپ، باش ئاغرىقى نېرۋا فۇنكسىيىسى بۇزۇلۇش كېسىلىنىڭ ئاساسلىق ئالامەتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ قالىدۇ ۋە دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ، ئاغرىيدىغان ئورۇن ئادەتتە چوققا قىسمى (ياكى مۇقىم بولمايدۇ). قان تومۇر مەنبەلىك باش ئاغرىقى ئاياللاردا نىسبەتەن كۆپ كۆرۈلىدۇ، كۆپىنچە بالاغەت دەۋرىدە باشلىنىدۇ، ئادەتتە ئۇرۇقداشلىق تارىخى بولىدۇ. قوزغىلىشتىن ئىلگىرى مۇئەييەن قوزغاتقۇچى سەۋەبلىرى بولىدۇ، مەسىلەن: ھەيز كېلىش، كەيپىيات داۋالغۇش، چارچاش قاتارلىقلار. قوزغىلىشتىن ئىلگىرى ۋاقىتلىق تىلى تۇتۇلۇش، بەدىنىنىڭ يېرىمى ئۇيۇشۇش قاتارلىق بېشارەتلىرى بولىدۇ، بۇ ئالامەتلەر 20～15 مىنۇت داۋاملىشىدۇ. باش ئاغرىقى دەۋرىيلىك قوزغىلىدۇ، ھەر قېتىمدا 48～4 سائەت

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

داۋاملىشىدۇ، بەزى چاغلاردا بىر نەچچە كۈن داۋاملىشىدۇ. بۇنىڭغا بىئارام بولۇش، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسۇش، يورۇقتىن قېچىش، چىرايى تاتىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل بىر پارچە.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى سۇس ئوتتا قىزدۇرۇپ ياكى قوقاستا قىزدۇرۇپ ئېلىپ تۆت پارچىگە بۆلۈپ، پېشانە ۋە ئىككى چېكىگە ياغلىقتا ئوراپ قويۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا، گەجگە قوشۇلۇپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل بىر پارچە، زەرنىخ مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى نېپىز ياپىلاق توغراپ، ھەر بىر پارچىسىنىڭ ئۈستىگە زەرنىخ سېپىپ، يەنە بىر-بىرىگە قاتلاپ قىزىتىپ، ئىككى چېكىگە قويۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل 120g، سۈكپىياز ئېقى 7 تال، ئاق مۇچ 30g، سويا پۇرچاق 7 تال، سوقا چىلان 7 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئاق مۇچ بىلەن سويا پۇرچاق سوقىلىدۇ. سوقا چىلاننىڭ ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىدۇ ۋە باشقا دورىلار بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ سوقۇلۇپ، داكىغا ئېلىپ، ھىدى پۇراپ بېرىلىدۇ. باشنىڭ سول تەرىپى ئاغرىسا بۇرۇننىڭ ئوڭ تۆشۈكى بىلەن باشنىڭ ئوڭ تەرىپى ئاغرىسا بۇرۇننىڭ سول تۆشۈكى بىلەن پۇراپ بېرىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاساسلىق قان تومۇر مەنبەلىك باش ئاغرىقىغا يەنى شەقىقە-

غە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】سامساق 1 باش.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】سامساقنى ئاقلاپ سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، ئوڭدا يېتىپ تۇرۇپ بۇرنىغا 2~3 تامچە تېمىتىلىدۇ، ئەگەر كۆزدىن ياش ئاقسا، ئاغرىق پەسىيىدۇ.

【ئۈنۈمى】تۈرلۈك باش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىم

يۇقىرى قان بېسىم دېگەنلىك، كېڭىيىش بېسىمىنىڭ دائىم 12kPa(90mmHg) دىن يۇقىرى سەۋىيىدە تۇرۇشىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ياش بويىچە ھېسابلىغاندا 39 ياشتىن تۆۋەنلەرنىڭ قىسقىرىش بېسىمى 18.7kPa (140mmHg) دىن يۇقىرى، 40~49 ياشتىكىلەرنىڭ 20kPa (150mmHg) دىن يۇقىرى، 50~60 ياشتىكىلەرنىڭ 21.3kPa (160mmHg) دىن يۇقىرى، 60 ياشتىن ئاشقانلارنىڭ 22.7kPa (170mmHg) دىن يۇقىرى بولسا، كېڭىيىش بېسىمى 12kPa(90mmHg) دىن ئاشمىغان تەقدىردىمۇ، يەنىلا يۇقىرى قان بېسىم كاتېگورىيىسىگە تەۋە بولىدۇ. بۇ كېسەل ئوتتۇرا ياشتىن ئۆتكەنلەردە، بولۇپمۇ ئوتتۇرا ياشتىن ئۆتكەن ئەقلىي ئەمگەكچىلەردە كۆپ پەيدا بولىدۇ. دەسلەپكى دەۋرىدە روشەن ئالامەتلەر بولمايدۇ، كېسەلنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، باش ئاغرىش، باش قېيىش، بۇرۇن قاناش، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى ئاجىزلاش، يۈرەك ئېغىش، ئۇيقۇسى قېچىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】خام زەنجىۋىل 25g، پالەك 250g، ئاش تۇزى 2g، جاڭيۇ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرلىكى ئادرېسى

15ml، كۈنجۈت مېيى 3ml، ئاچچىقسۇ، ۋېيجىڭ، كاۋاۋىچىن (خۇاجىئاۋ) مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 پالەكنى ئادالاپ پاكىز يۇيۇپ يىلتىزى بىلەن قوشۇپ 6~7cm ئۇزۇنلۇقتا توغراپ ئېلىپ قويۇپ، ئاندىن خام زەنجۇىلنى پاكىز يۇيۇپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئېلىپ قويۇپ، قازانغا 100ml سۇ قويۇپ قاينىغاندىن كېيىن پالەكنى سېلىپ سەل تۇرغۇزۇپ ئېلىۋېلىپ سۈيى ساقىتىپ قۇرۇتىلىدۇ، ئارقىدىن زەنجۇىل سۈيى، تۇز، جاڭيۇ، ۋېيجىڭ، كۈنجۈت مېيى، كاۋاۋىچىن مېيى قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىپ، يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 30g، گۈرۈچ 100g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ، قايناۋاتقان سۇغا سېلىپ بىر پەس قاينىتىپ سۈزۈۋالغاندىن كېيىن شۇ سۇغا گۈرۈچ سېلىپ قاينىتىپ شوۋىگۈرۈچ ئېتىپ پىشقاندا سامساقنى سېلىپ يەنە بىر پەس قاينىتىپ تەمىنى تەڭشەپ قىززىقىدا ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تالنى ساغلاملاشتۇرۇپ، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ. ئاساسلىق قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈيقۇ قېچىش

ئۈيقۇ قېچىش ـ چوڭ مېڭىنىڭ پائالىيىتى ئېشىپ كېتىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان ئۇخلاش ۋاقتىنىڭ قىسقا بولۇشىنى ياكى ئۈيقۇغا قانماسلىقنى كۆرسىتىدۇ، ئادەتتە ئىككىسى بىللە كېلىدۇ. ئۈيقۇ قېچىش ـ ياتقاندا ئۈيقۇ كەلمەسلىك، ئۇخلاۋېتىپ ئويغىنىپ كېتىش ۋە يېرىم

كېچىدىن كېيىن ئويغىنىپ كېتىپ ئۇيقۇ كەلمەسلىكتىن ئىبارەت ئۈچ تۈرگە بۆلىنىدۇ. ياتقاندا ئۇيقۇ كەلمەسلىك، ئۇخلاشقا تەمشەلگەندە ئۇيقۇ قېچىۋېلىپ ئۇخلىيالمايدۇ، تۈن نىسبىدىن ئاشقاندا ياكى تاڭ ئاتاي دېگەندە ئاندىن ئۇخلايدۇ، بۇ خىل ئەھۋال ئەڭ ئومۇملاشقان؛ ئۇخلاۋېتىپ ئويغى‑نىپ كېتىش، بۇنىڭدا ئۇخلاۋېتىپ ئويغىنىپ كېتىپ يەنە ئۇخلايدۇ، بەزىدە ئويغىنىپ كەتكەن پېتى قايتا ئۇخلىيالمايدۇ ۋە تىمتاس ئۇخلىيالمايدۇ. ئادەتتە چۈشنى كۆپ كۆرىدۇ ۋە قارا بېسىپ تۇرىدۇ، ھەزىم قىلىشى ناچارلاشقان ئوتتۇرا ياشتىكى كىشىلەردە ئاسان پەيدا بولىدۇ؛ يېرىم كېچى‑دىن كېيىن ئويغىنىپ كېتىش، يېرىم كېچىدىن كېيىن ئويغىنىپ كېتىپ قايتا ئۇخلىيالمايدۇ، بۇ ياشانغانلاردا مۇقەررەر كۆرۈلىدىغان ھادىسە. خامۇش‑لۇق كېسىلىدىمۇ ئادەتتە بۇ خىل ئۇيقۇ قېچىش كۆرۈلىدۇ.

1-رېتسىپ

【تەركىبى】 خام زەنجۋىل 3 پارچە، سوُكپياز ئېقى 2 تال، توشقان زەدىكى 15g～10، پاقلان گۆشى 10g، گۈرۈچ 100g، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 پاقلان گۆشى بىلەن توشقان زەدىكىنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ تەييارلىۋېلىپ، ئالدى بىلەن قۇم قازاندا توشقان زەدىكىنى قاينىتىپ سۈيى سۈزۈۋېلىنىپ ئۇنىڭغا پاقلان گۆشى، گۈرۈچ سېلىپ قاينى‑تىپ پىشقاندا پياز، زەنجۋىل، تۇز سېلىپ شوۋىگۈرۈچ ئېتىلىدۇ. قىش پەسلىدە ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، باھىنى كۈچەيتىدۇ ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئاساسلىق ئۇيقۇ قېچىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسىپ

【تەركىبى】 چىلان 20 دانە، سوُكپياز ئېقى 7 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 چىلاننى پاكىز يۇيۇپ سۇغا چىلاپ كۆپتۈرگەندىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كېيىن 20 مىنۇت قايىنىتىپ، ئۈستىگە پاكىز يۇيۇلغان سۇكپىياز ئېقى سېلىنىپ سۈس ئوتتا 10 مىنۇت قايىنىتىپ ئېلىپ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن چىلاننى يەپ، سۇيىنى ئىچىپ بېرىدۇ، بۇ ئۇسۇل ئۇدا بىر نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 يۈرەك ۋە تالنى قۇۋۋەتلەپ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئاساسلىق يۈرەك ۋە تال ئاجىزلىقىدىن بولغان ئۇيقۇ قېچىشقا، كۆپ چۈش كۆرۈشكە ۋە ئاسانلا ئويغىنىپ كېتىشكە، ئويغىنىپ كەتكەندىن كېيىن قايتا ئۇخلىيالماسلىققا، يۈرەك ئېغىش، ئۈنۈتقاقلىق، چىرايى تاتىرىش، ماغدۇرسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇكپىياز ئېقى 150g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇكپىياز ئېقىنى توغراپ كىچىك تەخسىگە ئېلىپ، ئۇخلاش ئالدىدا ياستۇق يېنىغا قويۇپ قويسا ئاسانلا ئۇخلاپ قالىدۇ.

【ئۈنۈمى】 نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ. ئاساسلىق ئۇيقۇ قېچىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىسسىق ئۆتۈش

بۇ، تومۇز ئىسسىقتا يۈز بېرىدىغان بىر خىل جىددىي كېسەللىك. ئىسسىق ئۆتۈشتىن بۇرۇن ماغدۇرسىزلىنىش، قاتتىق تەرلەش، چاڭقاش، باش قېيىپ كۆز تورلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداش، ئىچى سىقىلىپ كۆڭۈل ئېلىشىش، دىققەت ئېتىبارى چېچىلىش، قەدەم ئېلىش مەزمۇت بولماسلىقتەك بېشارەتلەر كۆرۈلىدۇ، ئەگەر ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىنمىسا تەرەققىي قىلىپ ئىسسىق ئۆتۈپ قالىدۇ. بۇنىڭدا قىزىش، تومۇر سوقۇش تېزلەش، چىرايى تاتىرىش، تېرە قىزىش ياكى نەملىشىپ مۇزلاش، بىئارام بولۇش، چىرايى خۇنۈكلىشىش؛ ئېغىر بولسا ئايلىنىپ يىقىلىپ قېلىش ياكى ھوشىدىن

كېتىش، مۇسكۇللار تارتىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇنداق چاغدا چىددىي داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ، يەنە كېلىپ ئۆيىگىزدىكى زەنجىۋىل، پىياز، سامساقلار بىلەن ساقايتىۋالغىلى بولىدۇ، قېنى سىناپ كۆرۈڭ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 15g، ئاش تۇزى 10～20g .

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككىسىنى تۇز سارغىيىپ، زەنجىۋىل سەل قارايغىچە قورۇپ، ئاندىن سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئىسسىق ئۆتتۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 قۇرۇق زەنجىۋىل 30g، پارپا 30g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككىسىنى ئوتقا قاقلاپ قۇرۇتۇپ، ئۇششاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئىلمان قايناق سۇدا چېلىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ. ئىككى تاپاننىڭ ئوتتۇرىسىغا سۈركەپ 2～1 سائەت تۇرغۇزىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئىسسىق ئۆتتۇشتىن بولغان كۆپ تەرلەپ زەئىپلىشىشكە، مۇچىلەر مۇزلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل، سامساق، كۈدە (جۇسەي) لەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئۈچ خىل دورىنى ئاقلاپ پاكىز يۇيۇپ بىرلەشتۈرۈپ ئېزىپ سۈيىنى ئېلىپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئىسسىق ئۆتتۇشتىن بولغان ھوشسىزلىنىش، ئېسىنى يوقىتىپ قويۇشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 1 باش.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ سوقۇپ، سوۋۇ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۇلغان قايناق سۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ چايقاپ ئىچىلىدۇ ياكى سامساق سۈيى بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئىسسىق ئۆتۈشتىن بولغان ھوشسىزلىنىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 6 چىش، زەمچە 10g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككىسىنى سوقۇپ سوغۇق قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئىسسىق ئۆتۈشتىن بولغان ئايلىنىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى

تىپىك ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، ئۈزۈن مۇددەتلىك، دەۋرىيلىك ۋە قانۇنىيەتلىك بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە. ئاشقازان يارىسىنىڭ ئاغرىقى ئانچە رىتىملىك بولمايدۇ، ئادەتتە تاماق يەپ بولۇپ بىر سائەت ئىچىدە قوزغىلىدۇ، 2~1 سائەتتىن كېيىن ئاستا-ئاستا پەسىيىشكە باشلاپ، كېلەر قېتىملىق تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن يەنە باشلىنىدۇ. 12 بارماق ئۈچەي يارىسى ئاغرىقى كۆپىنچە ئىككى ۋاق تاماق ئارىلىقىدا يۈز بېرىدۇ ھەم كېلەر قېتىملىق تاماق يېگۈچە ياكى كىسلاتا تورمۇزلىغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلغۇچە داۋاملىشىدۇ. ئاغرىق بىر قوزغىلىۋالسىلا بىر نەچچە كۈن، بىر نەچچە ھەپتە ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزۇن داۋاملىشىدۇ، پەسىيىش ۋاقتىمۇ نىسبەتەن ئۇزۇن بولىدۇ. 12 بارماق ئۈچەي يارىسىنىڭ ئاغرىقى قورساقنىڭ ئوتتۇرا ئۈستىنكى قىسمىدا ياكى كىندىك ئۈستىنىڭ سەل ئوڭ تەرىپىدە بولىدۇ؛ ئاشقازان ئاغرىقى كۆپىنچە قورساقنىڭ ئوتتۇرا ئۈستۈنكى قىسمىنىڭ سەل يۇقىرىسىغا ياكى خەنجەرسىمان ئۆسۈكچە

ئاستىنىڭ ئوڭ تەرىپىگىرەك جايلاشقان بولىدۇ. ئادەتتە ئېلىپ، كۆيۈپ ياكى قورساق ئاچقاندەك ئاغرىيدۇ ھەم ئاچچىقسۇ ياندۇرىدۇ، كېكىرىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ.

***1*-رېتسېپ**

【تەركىبى】 زەنجىۋىل 500g، ناۋات 100g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، ئوتتۇن قوقسىغا كۆمۈپ قويۇپ ئەتىسى ئەتىگەندە ئېلىپ پوستىنى سويۇۋېتىپ پىشماي قالغان جايلىرىنى ئېلىۋېتىپ، نېپىز توغراپ، ناۋاتنى سوقۇپ زەنجىۋىلگە ئارىلاشتۇ-رۇپ ئەينەك بوتۇلكىغا قاچىلاپ بىر ھەپتىچە تۇرغۇزۇلسا، ناۋات ئېرىپ زەنجىۋىلگە سىڭىپ كېتىدۇ، بۇنى ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئالامەتلىرى يېنىكلەر بىر ئايدا ساقىيىپ كېتىدۇ، ئېغىر بولغانلارمۇ يېرىم يىلغا قالماي ساقىيىپ كېتىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

***2*-رېتسېپ**

【تەركىبى】 توخۇ گۆشى 1 دانە (500g دىن يۇقىرى)، ئوخشىغان زەنجىۋىل 250g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 توخۇنى بوغۇزلاپ، يۇڭداپ ئىچكى ئەزالىرىنى ئادالاپ پاكىز يۇغاندىن كېيىن چوڭ قاچىغا سېلىپ قويۇپ، زەنجىۋىلنى سوقۇپ داكىغا ئوراپ سىقىپ تەخمىنەن ئىككى كىچىك پىيالە كەلگۈدەك سۈيىنى ئېلىپ توخۇنىڭ قورسىقىغا قۇيۇپ، قورسىقىنى ھەم ئېتىپ (تى-كىپ) سۇ قۇيۇلغان قازانغا سېلىپ تەخمىنەن 2 يېرىم سائەت سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشقاندىن كېيىن گۆشى، زەنجىۋىل سۈيى ۋە شورپىسى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

***3*-رېتسېپ**

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 30g، كۆلى بېھىسى (مۇگۇا) 500g، گۈرۈچدىن ياسالغان ئاچچىقسۇ 500ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئۈچىنى قوم قازانغا سېلىپ سۇس ئوتتا دۇملەپ پىشۇرۇپ، 3 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا 4~3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغى

زۇكام بولۇپ چۈشكۈرۈش، گال ئاغرىش، ئۇن پۈتۈش كۆرۈلگەندىن كېيىن تۇتقاقلىق ياكى داۋاملىق يۆتىلىش، يۆتەل ئېغىر بولسا كۆكۈل ئېلىشىش، قۇسۇش قوشۇلۇپ كەلسە، شۇنداقلا كۆكرەك، قورساق قىسملىرى ئاغرىسا ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان بولىدۇ، بۇنىڭغا سەل قاراشقا بولمايدۇ. ئاز بىر قىسىم كېسەللەردە باشلىنىشىدىلا قاتتىق قىزىش، يۆتىلىش، دەم سىقىش، سارغۇچ بەلغەم تۈكۈرۈش ياكى بەلغەم قان ئارىلاش كېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل 10g، قىچا بەرگى 80g، تۇز ئازراق.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 قىچا بەرگىنى پاكىز يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، خام زەنجىۋىلنى ياپىلاق توغراپ، 4 چىنە سۇدا 2 چىنە سۇ قالغىچە قاينىتىپ تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ، ئۇدا 3 كۈن ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغىدىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 ئوخشىغان زەنجىۋىل 15g، چاكاندا 60g، قارىمۇچ 20

دانە، ئاق هاراق مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىدىكى دورىلارنى سوقۇپ، ئاق هاراقتىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ، قورۇپ قازان نېنى ياساپ ئۆچىنچى كۆكرەك ئومۇرتقىسى بىسلىق ئۆسۈكچىسىنىڭ ئاستى يان تەرىپىگە 1.5 سوڭ كېلىدىغان يېرىگە چاپلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇق ئۆتتۈشتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 10g، سولۇر شېكىرى 30g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن زەنجىۋىلنى يۇيۇپ ياپىلاق توغراپ ئىستاكانغا سېلىپ، ئۈستىگە قايناۋاتقان قايناق سۇ قۇيۇپ ئېغىزى يېپىلىپ 5 مىنۇت تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن سولۇر شېكىرى قوشۇپ چاي ئورنىدا بىردەم-بىردەم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاساسلىق سوغۇق ئۆتتۈشتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسپ

【تەركىبى】 سۇگپىياز ئېقى 6 تال، خام زەنجىۋىل 15g، تۇرۇپ 1 دانە.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئۈچ چىنە سۇدا ئالدى بىلەن تۇرۇپنى پىشۇرىۋېلىپ، ئاندىن سۇگپىياز ئېقى، زەنجىۋىللەرنى سېلىپ بىر چىنە قالغىچە قايناتقاندىن كېيىن، بارلىق تەركىبلىرى ۋە سۈيى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل توختىتىدۇ. ئاساسلىق سوغۇقتىن بولغان كۆپۈكلۈك بەلغەم تۈكۈرىدىغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسپ

【تەركىبى】 سۇگپىياز ئېقى (يىلتىزى بىلەن) 7 تال، نەشپۈت 1 دانە، ئاق شېكەر 9g.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىلى ئادرېسى

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 توختىماي قاتتىق يۆتىلىش، كېكىردەك قۇرۇپ گال ئاغ-رىش، بەلغەم تۈگىمەسلىك، بەلغەم قويۇق ھەم سېرىق كېلىشلەرگە، زۇكام ئالامەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 3 باش، زىسۇ ئۇرۇقى 9g، ئاق قىچا ئۇرۇقى 9g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ يانجىپ، سوقۇپ تەييار قىلىنغان زىسۇ ئۇرۇقى، ئاق قىچا ئۇرۇقىنى قوشۇپ، تۆش سۆڭىكى ئۈستۈنكى ئويمىنىنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ، 15 مىنۇت ئۆتكەندە ئېلىۋېتىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بەلغەمنى بوشىتىپ، يۆتەلنى توختىتىدۇ. ئاساسلىق ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 1 باش.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ سوقۇپ، قىيام قىلىپ، ئاغرىق توختىتىش پلاستىرىنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ، ھەر كۈنى كەچتە پۇتنى يۇغاندىن كېيىن تاپانلارنىڭ ئوتتۇرىسىغا چاپلاپ ئەتىسى ئېلىۋېتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئۇدا 5～3 قېتىم داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باكتېرىيە ئۆلتۈرۈپ، يۆتەل توختىتىدۇ. ئاساسلىق ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوزۇلما كانايچە ياللۇغى

سوزۇلما كانايچە ياللۇغىنىڭ ئاساسلىق ئالامىتى يۆتىلىش ۋە بەلغەم تۈكۈرۈشتىن ئىبارەت بولۇپ، يىل بويى توختىماي داۋاملىشىدۇ، مانا بۇ كېسەلنىڭ ئالاھىدىلىكىدۇر. دەسلەپتە كېسەللىك ئەھۋالى كۆپىنچىلەرنىڭ

يېنىك بولىدۇ، يۆتىلىدۇ، ئاق رەڭلىك يېپىشقاق كۆپۈكسىمان بەلغەم تۈكۈرىدۇ، بەلغەم ئاسان چىقمايدۇ، ئىككىلەمچى يۇقۇملانسا قاتتىق قىزىش، تومۇلاپ تىترەش، يۆتەل كۈچىيىش، بەلغەم كۆپىيىش، ئاق يېپىشقاق ياكى سارغۇچ يىرىڭلىق بەلغەم تۈكۈرۈش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. بىر قىسىم ئېغىر كېسەللەردە ئاخىرقى دەۋرىدە توسۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، كاناپچە كېڭىيىش، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. سوزۇلما كاناپچە ياللۇغىنىڭ ھەر خىل ئالامەتلىرى ئادەتتە كاناپچە دىۋارىنىڭ شىللىق پەردىسىگە قان تولۇش، سۇلۇق ئىششىش ۋە شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئاجرىتىشى كۆپىيىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 30g، كۈنجۈت 1 سىقىم.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككى دورىنى بىللە سوقۇپ قايىنتىپ سۈيى ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 يۆتەلنى توختىتىدۇ، زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاساسلىق سوزۇلما كاناپچە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل سۈيى يېرىم قوشۇق، سولور شېكىرى بىر قوشۇق.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئىككىسىنى قايناق سۇغا چېلىپ كۈندە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل توختىتىدۇ. سوزۇلما كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 10g، چىلان 10g، نومى گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 نومى گۈرۈچ بىلەن چىلاننى بىللە قاينىتىپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلگەندە نېپىز توغرالغان زەنجىۋىلنى سېلىپ سەل قاينىتىپ ئىسسىقىدا ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بەلغەم بوشىتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ. ئاساسلىق سوزۇلما كانايچە ياللۇغىدىكى ئاق كۆپۈكسىمان بەلغەم تۈكـۈرۈشكە مەنـپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 قوي گۆشى 500g، بۇغداي (ئاقلانغان) 60g، خام زەنجىـ ۋىل 9g، ئاش تۇزى.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى قۇم قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، قاينىتىپ، سۈيۈق-سەلەك ھالەتكە كەلتۈرۈپ تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن كەچتە ئىچىلىدۇ، ئۇدا 30 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوزۇلما كانايچە ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 12g ~ 9، ئۆرۈك مېغىزى (تاتلىق) 15g ، ياڭاق 30g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن يۇقىرىقى ئۈچ خىل دورىنى سوقۇپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ، قۇم قازاندا دۇملەپ پىشۇرۇپ كۈندە بىر قېتىمدىن، ئۇدا 20~15 كۈن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بەلغەم بوشىتىدۇ. سوزۇلما كانايچە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 6g، ئۆرۈك مېغىزى 10g، ئۈژمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى 10g، قانتپەر 30g، سوقا چىلان 7 تال، كالا سۈتى

200ml ، گۈرۈچ 100g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن ئۆرۈك مېغىزىنى سۇغا چىلاپ پوستىنى چىقىرىۋېتىپ، يۇمشاق سوقۇپ، كالا سۈتى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈلىدۇ. قانتېپەر، ئۈزۈمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى، زەنجىۋىل، چىلانلارنى قاينىتىپ تىندۇرغاندىن كېيىن سۈيىگە گۈرۈچ سېلىپ شوۋىگۈرۈچ تەييارلاپ، پىشاي دېگەندە ئۆرۈك مېغىزى سۈيى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئاچ قورساققا ئىختىيارى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئۆپكىنى تازىلايدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، ئاساسلىق سوزۇلما كانايچە ياللۇغىغا قوشۇمچە دەم سىقىشقا، مەيدە چىڭقىلىپ، بەلغەم كۆپ بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7-رېتسېپ

【تەركىبى】 ياڭاق، ئۆرۈك مېغىزى، خام زەنجىۋىل 30g دىن، سازاڭ، چاكاندا، گۈلسامساق 15g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۇمىلاچ ياساپ، ھەر قېتىمدا بىر كۇمىلاچتىن كۈندە 3 قېتىم، ئۇدا 18 كۈن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاساسلىق سوزۇلما كانايچە ياللۇغىدىكى يۆتەل، دەم سىقىش، بەلغەم تۈكۈرۈشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

8-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 10 باش، ئاچچىقسۇ 120ml، قارا شېكەر 60g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ سوقۇپ، قارا شېكەر قوشۇپ، ئاچچىقسۇغا 3 كۈن چىلاپ، تىرىپلىرىنى ئايرىۋېتىپ كۈندە 3 قېتىمدىن ھەر قېتىمدا يېرىم قوشۇقتىن ئىلمان قايناق سۇغا چېلىپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 يۆتەلنى توختىتىدۇ، سوزۇلما كانايچە ياللۇغىغا مەنپەئەت

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قىلىدۇ.

زىققە

زىققە بۇ كۆپ ئۇچرايدىغان شۇنداق تۇتقاقلىق خاراكتېرلىك ئىگە بولغان بىر خىل كېسەل بولۇپ، كۈز ۋە قىش پەسىللىرىدە ئاسان قوزغىلىدۇ. بۇرۇن قىچىشىش، چۈشكۈرۈش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، يۆتىلىش، دەم سىقىش زىققىنى قوزغىتىدىغان باشلامچى ئالامەتلەردۇر. زىققە ئۆتكۈر قوزغالغاندا، يۆتىلىش، بەلغەم تۈكۈرۈش، ھاسىراش، خىقىراش ياكى نەپەسلىنىش قىيىنلىشىش، پېشانە مۈزدەك تەرلەش، ئوڭدا ياتالماسلىق، ئېغىز-شىپ ئولتۇرۇپ نەپەسلىنىش ۋە بويۇن ۋېنالىرى كۆپۈشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر زىققە داۋاملىشىش ھالىتىگە كىرسە، ئېغىز بىلەن نەپەسلىنىش، مۈرىنى كۆتۈرۈپ نەپەسلىنىشكە توغرا كېلىدۇ، ھەمدە نۇرغۇنلىغان ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇڭا، ۋاقتىدا داۋالاش لازىم.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 قۇرتئوت 6~9g، خام زەنجىۋىل 50g، قۇچقاچ 3~5 دانە.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 قۇچقاچنىڭ پەيلىرى ۋە ئىچكى ئەزالىرىنى ئادالاپ، پاكىز يۇيۇپ پارچىلاپ، زەنجىۋىلنى ياپىلاق توغراپ، قۇرتئوت بىلەن بىللە قازانغا سېلىپ، سۇس ئوتتا 2 سائەت قاينىتىپ تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئادەتتە ھەر ھەپتىدە 2~3 قېتىمدىن، ئۇدا 10~15 قېتىم يەپ بەرسە بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 قارا كۈنجۈت 250g، خام زەنجىۋىل، ناۋات 125g دىن، ھەسەل 125ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 قارا كۈنجۈتنى قورۇپ، زەنجىۋىلنى سوقۇپ سۈيىد-نى ئېلىپ، ناۋاتنى ئېرىتىپ ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنجۈت بىلەن زەنجىۋىل سۈيىنى قوشۇپ يەنە قورۇپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ھەسەل بىلەن ناۋات ئارىلاشمىسىغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، بوتۇلكىغا قاچىلاپ قو-يۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن-كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ياشانغانلاردىكى زىققە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، ناۋات 500g دىن، ئۈزاق ساقلانغان ھاراق 500ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى ئۇششاق چاناپ، ھاراق قوشۇپ 20 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن ناۋات سېلىپ، چوكا بىلەن مەلھەم ھالىتىگە كەلگۈچە چېلىپ تەييارلىنىدۇ، زىققە كېسىلى بار بالىلارغا ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قوشۇقتىن، ئوتتۇرا ياشلىقلارغا ھەر ۋاق تاماقتىن بۇرۇن بىر قوشۇقتىن، ئىلمان قايناق سۇغا چېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇقتىن بولغان كانايچە زىققىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل سۈيى 60ml، كاۋا بىر دانە، ئارپا ئۇندۇر-مىسى 1500g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 كاۋىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ توغراپ قازانغا سېلىپ ئېزىلىپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلگىچە قاينىتىپ، داكىغا ئېلىپ سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، يېرىمى قالغىچە يەنە قاينىتىپ، زەنجىۋىل سۈيى، ئارپا ئۇندۇرمىسى سېلىپ، سۇس ئوتتا مەلھەم ھالىتىگە كەلگىچە قاينىتىلىدۇ. ھەر كۈنى كەچتە 150g دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئېغىر كېسەللەر ئەتد-گەن-كەچتە ئىككى ۋاخ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 يۆتەل توختىتىدۇ. كانايچە زىققىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۆپكە تۇبېركۇلوزى

ئۆپكە تۇبېركۇلوزى تۇبېركۇلوز تاياقچە باكتېرىيىسىدىن كېلىپ چىققان بىر خىل سوزۇلما يۇقۇملۇق كېسەللىكتۇر. ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنىڭ مۇكەممەللىشىپ بېرىشى ۋە كىشىلەرنىڭ تەن ساپاسىنىڭ ئۆسۈپ بېرىشىغا ئەگىشىپ، بۇ كېسەل نۆۋەتتە ئاساسىي جەھەتتىن كونترول قىلىندى، بىراق رايونىمىز شىنجاڭدا يەنىلا زور سالماقنى ئىگىلەپ تۇرماقتا، شۇنداقلا، بارغانسېرى ئەۋج ئېلىۋاتىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە يېنىك دەرىجىدە يۆتەل ۋە بەلغەم پەيدا بولىدۇ ياكى مۇچىلەردە تۇگۇنلۇك قىزىل داغ كۆرۈلىدۇ. قىسمەن كېسەللەرنىڭ كۆكرىكى ئاغرىيدۇ، قان تۈكۈرىدۇ، بىتاپ بولىدۇ. روھىي جەھەتتىن چۈشكۈنلىشىدۇ، ئاسان چارچايدۇ، يۈرىكى ئاغىدۇ، ئۇيقۇدا تەرلەيدۇ، تەرتىپسىز يېنىك قىزىتىپ تۇرىدۇ، مەگزى قىزىرىدۇ، ھەيز قالايمىقانلىشىدۇ. بەزىلەردە بولسا ئېنىق ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ، پەقەت رېنتگېندە سالامەتلىك تەكشۈرتكەندىلا ئاندىن بايقىلىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 9g، قوي گۆشى 500g، بۇغداي 60g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى دۇملەپ پىشۇرۇپ (سۇيۇقراق بولسۇن)، ئەتىگەن-كەچكە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئۆپكە تۇبېركۇلوزىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 250g، ئىرىس، ھەسەل 250ml دىن، ئاق تۇرۇپ، ئۈرۈقى ئېلىۋېتىلگەن قوتۇر ئامۇت 1000g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئاق تۇرۇپ، زەنجىۋىل، قوتۇر ئامۇتلارنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، پاكىز داكىلارغا ئايرىم-ئايرىم ئېلىپ، سىقىپ

سۈيى ئېلىنىپ، ئالدى بىلەن ئاق تۇرۇپ، قوتۇر ئامۇت سۇلىرى قازانغا قۇيۇلۇپ كۈچلۈك ئوتتا ئۆرلىتىلىدۇ، ئاندىن سۇس ئوتتا قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ مەلھەم ھالىتىگە كەلگەندە، زەنجىۋىل سۈيى، ئېرىس، ھەسەللەرنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، داۋاملىق قاينىتىپ ئۆرلىگەندە ئوتنى ئۆچۈرۈپ، سوۋۇغاندا بوتۇلكىلارغا قاچىلاپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇق ئېلىپ، قايناق سۇغا چېلىپ ياكى سېرىق ھاراققا چېلىپ، كۈندە 2 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تۇبېركۇلوز كېسىلى كەلتۈرۈپ چىقارغان تۆۋەن قىزىتما، بەدەن زەئىپلىكى، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 پوستى سۆسۈن سامساق 30g، گۈرۈچ 60g، سۇئەلەب تالقىنى 5g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ، قايناۋاتقان سۇغا سېلىپ بىر مىنۇت تۇرغۇزۇپ سۈزۈۋېلىپ، گۈرۈچ سۇئەلەبلەرنى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ پىشقاندا سامساقنى يەنە سېلىپ ئۇماچ ئېتىپ، ئەتىگەن-كەچتە تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئۆپكە تۇبېركۇلوزىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما جىگەر ياللۇغى

ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما جىگەر ياللۇغىنىڭ مەملىكىتىمىزدە قوزغىلىش نىسبىتى ناھايىتى يۇقىرى. ئۆتكۈر جىگەر ياللۇغىنىڭ كلىنىكىدا سېرىق چۈشۈش تىپى ۋە سېرىق چۈشمەيدىغان تىپىدىن ئىبارەت ئىككى خىل تىپى بار بولۇپ، سېرىق چۈشۈش تىپى نىسبەتەن ئۆتكۈر قوزغىلىدۇ، بىمار توڭلاپ تىترەيدۇ، قىزىيدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ، قورساق ئۈستۈنكى قىسمى يېقىمسىزلىنىدۇ، سۈيدۈك

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

رەڭگى قىزىللىشىدۇ، GPT روشەن ئۆرلەيدۇ، بىر نەچچە كۈن ياكى 1، 2 ھەپتىدە كۆز ئېقى، تېرە سارغىيىدۇ، بىر نەچچە كۈن ياكى 1، 2 ھەپتىدە يۇقىرى پەللىسىگە چىقىپ كېيىن ئەھۋالىنىڭ ياخشىلىنىشىغا ئەگىشىپ يوقىلىدۇ، كېسەللىكمۇ ئاستا-ئاستا ساقىيىپ كېتىدۇ. سېرىق چۈشمەيدىغان تىپىدا، كېسەللىكنىڭ باشتىن ئاخىرىغىچە سېرىق چۈشمەيدۇ، ئالامەتلىرى ۋە بەلگىلىرى سېرىق چۈشۈش تىپلىقى بىلەن ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشى-شىپ كېتىدۇ. بۇ تىپقا كىرىدىغان بىر قىسىم كېسەللەر ئىنتقالانغىچە سوزۇلمىغا ئۆزگىرىپ بولىدۇ. سوزۇلما جىگەر ياللۇغى، سوزۇلما سۆرەلمە خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى ۋە سوزۇلما ھەرىكەتچان جىگەر ياللۇغىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. جىگەر ياللۇغى 6 ئايدىن بىر يىلغىچە بولغان ئارىلىقتا ئالامەتلىرى يەنىلا مەۋجۇت بولۇپ تۇرسا ياكى جىگەر ئىقتىدارى يەنىلا نورماللاشمىسا، سوزۇلما باسقۇچقا كىرگەن بولىدۇ. سوزۇلما سۆرەلمە خاراك-تېرلىك جىگەر ياللۇغىنىڭ تەرەققىياتى ياخشى سۈپەتلىككە تەۋە بولۇپ، كۆپ ساندىكى كېسەللەر كۆپ يىللارغىچە سۆرۈلۈپ بارغاندىن كېيىن ياخشىلىنىدۇ، مۇقىملىشىدۇ، جىگەر ئىقتىدارى نورماللىشىدۇ. سوزۇلما ھەرى-كەتچان جىگەر ياللۇغىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى نىسبەتەن مۇرەككەپ بو-لۇپ، ئاخىرىدا جىگەر قېتىشقا تەرەققىي قىلىدۇ، ئاقىۋىتىمۇ ناچار بولىدۇ.

1-رېتسىپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، قارا شېكەر 120g دىن، كاۋاۋىچىن 15g .

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى سوقۇپ، قارا شېكەر، كاۋاۋىچىن قوشۇپ ئوتتا قاقلاپ قورۇتۇپ، ئۇندەك سوقۇپ قايناق سۇغا چېلىپ، ئۇدا ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوزۇلما جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسىپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن تەڭ مىقداردا، ئالقات يىلتىزى پوستى 120g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن ئالقات يىلتىز پوستىنى قاينىتىپ، پۇتۇن بەدەننى ھورداپ ۋە يۇيۇپ، ئاندىن كېيىن زەنجىۋىل، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەنلەرنى سوقۇپ داكىغا ئېلىپ پۇتۇن بەدەن سۈرتىلىدۇ، ھەر كۈنى 2~1 قېتىم سۈرتىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىتما قايتۇرىدۇ، سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ. ئاساسلىق ئۆتكۈر جىگەر ياللۇغىنىڭ سېرىق چۈشۈش دەۋرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 تېكتون دەرىخىنىڭ يېڭى پوستى 2 پارچە، سۇگپياز 2 تال، تەم تەگشىگۈچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن تېكتون دەرىخىنىڭ قوۋزىقىنى كۆمۈر ئوتىدا قورۇتۇپ، سىرتقى قەۋىتىنى قىرىپ چىقىرىۋېتىپ، سۈزۈك سۇغا بىر كۈن چىلاپ قويۇپ ئاچچىق تەمى چىقىرىۋېتىلىدۇ، ئاندىن كېيىن توغراپ سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۇششاق توغرالغان سۇگپيازنى سېلىپ، ماي، تۇز سېلىپ تەمنى تەگشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باكتېرىيىلىك تولغاق

باكتېرىيىلىك تولغاق ياز، كۈز پەسىللىرىدە كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل ئۈچەي يولىرىدىكى يۇقۇملۇق كېسەللىكتۇر. كۆپىنچە چىۋىن قاتارلىق ھاشاراتلار بۇلغىۋەتكەن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. تولغاق باكتېرىيىسى ئاشقازاندىن ئوتكۇشلۇق ئۆتۈپ ئۈچەيگە كىرىپلاۋالسا، زەھەر قويۇپ بېرىپ ئاسانلار كېسەل پەيدا قىلىدۇ. ئادەتتە پۇتۇن بەدەن بىتاپ بولۇش، قىزىش، قورساق ئاغرىش، ئىچ سۈرۈش

www.uyghurkitap.com

قاتارلىق ئىپادىلىرى بولىدۇ. بىر كۈندە 5~30 قېتىم ئىچ سۈرىدۇ. دەسلەپتە ئۇماچتەك ياكى سۇدەك تەرەت قىلىپ، ئارقىدىن شىلىمشىق، يىرىڭلىق، قان ئارىلاش تەرەت كېلىدۇ ھەم كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسىدۇ. قىسمەن كېسەللەردە كېسەللىك ناھايىتى تېز قوزغىلىپ، قورسىقى ئاغرىپ، ئىچى سۈرمەي تۇرۇپلا قىزىيدۇ، مۇچىلىرى مۇزلايدۇ، نەپەسلىنىشى ئاجىزلايدۇ ھەتتا دۆلىنىدۇ، ھوشىدىن كېتىدۇ، مانا بۇ زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك تولغاق بولۇپ، چوقۇم دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ قۇتقۇزۇش كېرەك. باكتېرىيەلىك تولغاقنىڭ سوزۇلما خاراكتېرلىككە ئۆزگىرىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، چوقۇم پائال داۋالىتىش كېرەك.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل 6g، چاي (كۆك چاي ئەڭ ياخشى) 30g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككى دورىغا 3 چىنە سۇ قۇيۇپ، 2 چىنە قالغىچە قاينىتىپ، ھەر قېتىمدا يېرىم چىنىدىن كۈندە 4 قېتىم ئىچىلىدۇ. ئەگەر كېسەل باشلانغىنىغا 5، 6 كۈن بولۇپ قالغان بولسا، كىچىك ئىستاكاندا يېرىم ئىستاكان ئاچچىقسۇ قوشۇپ (قارا ياكى ئاق شېكەر قوشۇشقىمۇ بولىدۇ) ئىچسە بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئۆتكۈر باكتېرىيىلىك تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل 30g، تۇرۇپ بىر دانە، ئۇزاق ساقلانغان چاي 3g، ھەسەل 30ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىل بىلەن تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، سوقۇپ، تۇرۇپ سۈيىدىن بىر رومكا، زەنجىۋىل سۈيىدىن بىر قوشۇق ئېلىپ، ھەسەل ۋە چاي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇدا بىر ئىستاكان تەڭشەپ ئۇدا ئۈچ قېتىم ئىچىپ بەرسە ساقىيىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئۆتكۈر باكتېرىيىلىك تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل 40g، قارا شېكەر 35g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككىسىنى بىللە سوقۇپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، كۈندە 3 قېتىمدىن ئۇدا 7 كۈن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باكتېرىيىلىك تولغاق كەلتۈرۈپ چىقارغان يىرىڭلىق تەرەت كۆپ، قانلىق تەرەت ئاز كېلىشكە، قورساق كۆپۈپ ئاغرىشقا، قۇرۇق ئىنجىققا، ئىشتىھا تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 10g، ماش 10g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئىككىسىنى سۇدا قويۇق قايناتىپ پىشۇرۇپ ئىسسىقىدا ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئۆتكۈر باكتېرىيىلىك تولغاق كەلتۈرۈپ چىقارغان توڭلاپ تىترەش، قىزىش، قورساق ئاغرىش، ئىچ سۈرۈش، قۇرۇق ئىنجىق، قۇسۇش، ئېغىز قۇرۇش، سۈيدۈك ئازىيىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسپ

【تەركىبى】 قۇرۇق زەنجىۋىل 30g، پالما مەرىزى تالقىنى، گۈرۈچ 50g دىن، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن قۇرۇق زەنجىۋىلنى قايناتىپ، ئۈزلە-گەندىن كېيىن زەنجىۋىلنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە پالما مەرىزى تالقىنىنى، گۈرۈچنى، قارا شېكەرنى قايناتىپ ئۇماچ ئېتىپ، ئەتىگەن-كەچتە تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئۆتكۈر باكتېرىيىلىك تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رېتسپ

【تەركىبى】 سامساق 1 باش.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ سوقۇپ، تاپانغا چاپلاپ 1 سائەت

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۇرغۇزۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئۆتكۈر باكتېرىيىلىك تولغاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 ـ رېتسىپ

【تەركىبى】 سامساق 1 باش، ئاق شېكەر 20g .

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ يۇمشاق چاناپ، شېكەر قوشۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەن-كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باكتېرىيىلىك تولغاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ۋىتامىن B_1 كەملىك كېسىلى

ۋىتامىن B_1 كەملىك كېسىلى، «بېرى-بېرى» كېسىلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. كۆپىنچە ۋىتامىن B_1 تەركىبى تۆۋەن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ 3 ئايدىن كېيىن يۈز بېرىدۇ. ئادەتتە ئالدى بىلەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، پاچاقلىرى ئېغىرلىشىدۇ، مۇسكۇللار تىلىپ ئاغرىيدۇ، ئۇيقۇ قاچىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، ئورۇقلايدۇ. ئاندىن كېيىن ھەزىم قىلىش، نېرۋا ۋە قان ئايلىنىش سىستېمىلىرىدا تىپىك ئىپادىلەر كۆرۈلىدۇ، ئاساسلىقى يۈرەك بىلەن نېرۋا سىستېمىسى بولۇپ، يۈرەك زەخمەتكە ئۇچراش بوۋاقلار ۋە باللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ يەنى يۈرەك چوڭىيىدۇ، تومۇر سوقۇش تېزلىشىدۇ، ھاسىرايدۇ؛ نېرۋا سىستېمىسىدا بولسا، مۆگدەش، كۆزى قادىلىپ قېلىش، قاپاقلار ساڭگىلاش، كۆز قارىچۇقى سەل چوڭىيىش، نۇرغا قارىتا ئىنكاسى ئاجىزلاش قاتارلىق ئىپادىلەر كۆرۈلىدۇ. ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ، ئېنىق دىئاگنوز قويۇلغاندىن كېيىن، ۋىتامىن B_1 نى پائال تولۇقلاش بىلەن بىرگە تۆۋەندىكى رېتسىپلارنى ئىشلەتسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

1 ـ رېتسىپ

【تەركىبى】 خام زەنجۇۋىل 30g ، سامساق، قىزىل ماش 60g دىن، بېلىق 1 دانە، ئاپېلسىن پوستى 3g .

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بېلىقنى تازىلاپ پاكىز يۇغاندىن كېيىن باشقا دورىلار بىلەن قايىنتىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن بىر نەچچە قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بېرى-بېرى كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇگپىياز بېشى 100g، تۇرۇپ ئۇرۇقى 50g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككى دورىنى سۇدا بىر سائەت قايىنتىپ پىشۇرۇپ، سۈيىدىن 1 چىنە ئېلىپ بىر قېتىمدىلا ئىچۈۋېتىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بېرى-بېرى كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 ساماساق 30g، خاسىڭ (پوستى بىلەن) 90g، قىزىل ماش، چىلان 60g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلارنى سۇدا قايىنتىپ پىشۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم ئىستېمال قىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ۋىتامىن B_1نى تولۇقلايدۇ. ۋىتامىن B_1كەملىك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغى

ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغى زۇكام، بادام بەز ياللۇغى، تېرە يىرىڭلىق قاپارتقۇسى، چىقان قاتارلىقلاردىن يۇقۇملىنىشتىن ياكى گۈل چېكى، يېمەك-لىكلەرنىڭ زىيادە سېزىمچانلىق پەيدا قىلىشىدىن، ئاللېرگىيىلىك رېئاكسىيە پەيدا بولۇش ئارقىلىق، ئادەتتە 1～4 ھەپتىدە ئالامەت پەيدا قىلىدۇ. كېسەللەرنىڭ 1/3 قىسمىنىڭ سۈيدۈكى قېنىق چايدەك، جاگيۇدەك ياكى گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. كۆپ سانلىق كېسەللەرنىڭ دەسلەپتە سۈيدۈ-كى ئازىيىپ، قاپاقلىرى ئىششىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، قان بېسىمى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۆرلەيدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل پوستى 6g، كۆك كاۋا شۆپىكى، پاقا يوپۇرمىقى 15g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىمدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. ئاساسلىق ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغى كەلتۈرۈپ چىقارغان يۈز-كۆز ئىششىش، پۇتلىرى بەدەن ئىششىش، توڭلاپ تىترەش، قىزىش، يۆتىلىش، باش قېيىش، گال ئىششىپ ئاغرىش، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۈكپىياز 5 تال، بېلىق (قارا) 1 دانە، قىزىل ماش 30g ، كۆك كاۋا 1500g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بېلىقنى تازىلاپ، پاكىز يۇيۇپ، قازانغا بەش چىنە سۇ قۇيۇپ باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ 3 چىنە سۈيى قالغىچە قاينىتىپ، بېلىقنى يەپ شورپىسىنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن، يوتقانغا پۈركىنىپ تەرلىنىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن، ئۇدا 8～7 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىتما قايتۇرۇپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۈكپىياز ئېقى 3 تال، ئاغىچە 150～200g، پىلىكئوت 50g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، ئۈچ چىنە سۇدا يېرىم چىنە سۈيى قالغىچە قاينىتىپ، سۈيى خالىغانچە ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىتما قايتۇرۇپ، زەھەر كېسىدۇ. ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغىدىن كېلىپ چىققان ئىششىق، بەل ئاغرىش، چىراي تاتىرىش، سۈيدۈك قېنىقلىشىش، گال ئاغرىپ ئېغىز قۇرۇش، يۈرەك ئېغىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 ساماساق 20g ، ئىنەك پىتى ئۇرۇقى 40~60g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ساماساقنى ئاقلاپ، ئىنەك پىتى ئۇرۇقىنى پوستىدىن ئايرىپ ھەر ئىككىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، داكىغا ئېلىپ، ياپىلاقلاپ، كەچتە ئىككى تاپانغا قويۇپ ئۈستىگە داكا ئوراپ پلاستىر بىلەن مۇقىملاشتۇرۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە ئېلىۋېتىلىدۇ. بىر داۋالاش كۇرسى 7 كۈن، ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا، 3 كۈن توختىتىپ يەنە 7 كۈن داۋالاشتۇرۇش لازىم.

【ئۈنۈمى】 قىزىتما قايتۇرۇپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 ئاقلانمىغان ساماساق 350g ، تاۋۇز (پوستى قارا) 6000g ، تۆكلۈك قاقلە 125g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 تاۋۇزنىڭ ساپاق قىسمىدىن بىر تۆشۈك ئېچىپ، ئىچىنى تازىلاپ ئېلىۋېتىپ، ساماساقنى توغراپ، تۆكلۈك قاقلە بىلەن بىللە تاۋۇز ئىچىگە سېلىپ، تۆشۈك ئاچقاندا ئېلىۋېتىلگەن قىسمىنى شۇ ئېغىزغا قايتا قويۇپ، چىش كولىغۇچ بىلەن مۇقىملاشتۇرۇپ، سىرتىغا تەخمىنەن 2cm چە لاي سۇۋاپ، ئۈستىگە توپا سېپىپ، تونۇرغا كۆمۈپ ئەتىسى ئېلىپ، لايلىرىنى سويۇپ ئېلىۋېتىپ، ساماساق، تۆكلۈك قاقلە ۋە تاۋۇز پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈندە 3g دىن ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىتما قايتۇرۇپ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۆتكۈر بۆرەك

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوزۇلما بۆرەك ياللۇغى

كۆپ ساندىكى سوزۇلما بۆرەك ياللۇغىنىڭ بۆرەك كېسىلى بولغان تارىخىي ۋە بېشارەتلىرى بولمايدۇ، ئاز بىر قىسمى ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغى ساقايماي سوزۇلۇپ بىر يىلدىن ئېشىپ كەتكەندە سوزۇلما بۆرەك ياللۇغىغا ئۆزگىرىدۇ. بۇ كېسەل ئادەتتە ئاددىي تىپلىق، يۇقىرى قان بېسىم تىپلىق ۋە بۆرەك كېسىلى تىپلىقتىن ئىبارەت ئۈچ تىپقا بۆلۈنىدۇ. ئاددىي تىپلىقى كۆپرەك كۆرۈلىدۇ، يېنىك بولسا، ماغدۇرسىزلىق، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، يېنىك ئىششىش كۆرۈلىدۇ، سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە قىزىل قان ھۈجەيرىلىرى، ئاق قان ھۈجەيرىلىرى ۋە بەزىدە سىلىندىر كۆرۈلىدۇ. ئېغىر بولسا پۈتۈن بەدەن ئىششىيدۇ، سۈيدۈك ئازىيىدۇ، سۈيدۈكتە قان، سىلىندىر كۆرۈلىدۇ. يۇقىرى قان بېسىم تىپىدا، بۆرەك كېسىلىنىڭ ئادەتتىكى ئالامەتلىرى بولغاندىن سىرت، قان بېسىم داۋاملىق ئۆرلەپ تۇرۇۋېلىشتەك ئاساسلىق ئىپادىسى بولىدۇ، ئادەتتىكى قان بېسىم تۆۋەنلەتكۈچى دورىلار تازا تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ، ئىششىق روشەن بولمايدۇ، ئاسانلا بۆرەك زەئىپلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۆرەك كېسىلى تىپلىقىدا، پۈتۈن بەدەن كۆرۈنەرلىك ئىششىپ كېتىدۇ، سۈيدۈكتە كۆپ مىقداردا ئاقسىل پەيدا بولىدۇ، قاندا ئاقسىل تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

***1*-رېتسېپ**

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل 12g~9، دارچىن شېخى 6g، سوقا چېلان 6~5 تال، گۈرۈچ 60~90g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، سوقا چېلان، دارچىن شېخى، گۈرۈچلەر بىلەن قوشۇپ ئۇماچ ئېتىپ، ئەتىگەن-كەچتە تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۇنۇمى】 سوزۇلما بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل 3 پارچە، سۇگپىياز 1 تال، سامساق 3 چىش.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئۈچىنى سوقۇپ، ئىسسىتىپ، كىندىككە بىر كېچە-كۈندۈزدە جەمئىي 3 قېتىم تېڭىپ بېرىلىدۇ.

【ئۇنۇمى】 سوزۇلما بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇگپىياز ئېقى 3 تال، ئاغىچە 150～200g، پىلىكئوت 50g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئۈچىنى پاكىز يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، ئۈچ چىنە سۇدا يېرىم چىنە سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈيى ئىچىلىدۇ.

【ئۇنۇمى】 سوزۇلما بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 100g، دەريا تاشپاقىسى گۆشى 500g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن دەريا تاشپاقىسى گۆشىنى پاكىز يۇيۇپ، سامساق قوشۇپ، ئاندىن كېيىن ئاق شېكەر، ئاق هاراقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ، دۇملەپ پىشۇرۇلىدۇ. كۈندە بىر قېتىم قاينىتىپ ئىككى ۋاختىن جەمئىي 10～15 كۈن ئىچىلىدۇ.

【ئۇنۇمى】 سوزۇلما بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆرەك كېسلى يىغىندى ئالامىتى

بۆرەك كېسلى يىغىندى ئالامىتىنىڭ بىردىن بىر ئالاھىدىلىكى سۈيدۈكتە كۆپ مىقداردا ئاقسىل پەيدا بولۇش، قاندا ئاقسىل تۆۋەنلەپ كېتىش، ئېغىر دەرىجىدە ئىششىش، قاندا گلىتسېرىن بىلەن تىرىگلىتسېرىن ئۆرلەپ كېتىشتىن ئىبارەت بولۇپ، سۈيدۈكتە قان كۆرۈلمەيدۇ، هورمونلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى www.uyghurkitap.com

بىلەن داۋالىغاندا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ، ئاقىۋىتى نىسبەتەن ياخشى بولىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، تۆكلۈك قاقىلە 10g دىن، بېلىق 1 دانە، كەتىرا، قىزىل ماش 30g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بېلىقنى تازىلاپ پاكىز يۇيۇپ، باشقا دورىلارغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ 30 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن بېلىقنى سېلىپ ئۆرلىگەندىن كېيىن سۇس ئوتتا 40 مىنۇت قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ، تۇز سېلىشقا بولمايدۇ. كۈندە ياكى كۈن ئاتلاپ بىر قېتىمدىن ئېتىپ ئىچسە بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بۆرەك كېسىلى يىغىندى ئالامىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

【دىققەت】 سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش كېسىلىدىن پەيدا بولغان ئىششىققا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل قېقى 5g، تاۋۇز پوستى، ئاغىچە 16g دىن، كۆلى بېھىسى 10g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىتما قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ. بۆرەك كېسىلى يىغىندى ئالامىتىدىن كېلىپ چىققان سۇلۇق ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 5 باش، سۇكپىياز ئېقى 7 تال، بېلىق (خېيىۋ) 1 دانە، كۆك كاۋا 350g، تېتىتقۇ (ۋېيجىڭ) مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بېلىقنى تازىلاپ يۇيۇپ، كۆك كاۋىنى ئاقلاپ توغراپ، سۇكپىياز، سامساقلارنى ئۇششاق چاناپ سۇ قۇيۇپ قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ، پىشقاندىن كېيىن تېتىتقۇ سېلىپ تۇز سالماي ئىستې-

مال قىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا 7 كۈن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ. بۆرەك كېسىلى يىغىندى ئالامىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسپ

【تەركىبى】 سامساق 60～90g، تاۋۇز 1500～2000g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن ئۇچلۇق پىچاقتا تاۋۇزنىڭ ساپاق ئىزىدىن ئۈچ بۇلۇڭ شەكىللىك تۆشۈك ئېچىپ، سامساقلارنى تاۋۇز ئىچىگە پاتۇرۇپ كىرگۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، ئېلىۋېتىلگەن قىسمىنى تۆشۈككە كەپ- لەپ، قاسقاندا پىشۇرۇپ، ئىسسىقىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىتما قايتۇرۇپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بۆرەك كېسىلى يىغىندى ئالامىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىش

سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىش بولسا سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىپ كېتىش، سىيىش قىيىنلىشىش ھەتتا تۇتۇلۇپ قېلىپ كەلمەسلىكنى كۆرسىتىدۇ. كلىنىكىدا نىسبەتەن كۆپ ئۇچرايدۇ. ئادەتتە ئوپېراتسىيەدىن كېيىن ۋە ھەر خىل كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

1-رېتسپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 15～24g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، چايناپ قايناق سۇ بىلەن يۇتۇۋېتىلىدۇ. ئادەتتە 5 مىنۇت ئىچىدە تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ، يېرىم سائەت ئۆتكۈزۈپ يەنە بىر قېتىم يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

2 ـ رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇكپىياز 250g، تۇز 500g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇكپىيازنى ئۇششاق چاناپ، تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قازاندا قورۇپ قىزدۇرۇپ، كىچىك خالتىغا قاچىلاپ، كىندىك ئەتراپى ۋە تۆۋەنكى قورساققا تېڭىلىدۇ، سوۋۇپ قالسا تەكرار قىزىتىپ بىر نەچچە قېتىم قويۇشقا بولىدۇ، ئەگەر ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە، 3～2 كۈن داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 سىيدۈك ھەيدەيدۇ. ئوپېراتسىيىدىن كېيىنكى سىيدۈك يىغىلىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇكپىياز يىلتىزى بىلەن پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى 60g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككى دورىنى چاناپ قىيما قىلىپ كىندىككە چاپلاپ ئۈستىگە بىر نەچچە قەۋەت داكا قويغاندىن كېيىن تۆپىسىدىن گرېلكىدا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سىيدۈك ھەيدەيدۇ. سىيدۈك يىغىلىپ قېلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇكپىياز ئېقى 20 تال، قالقانگۈل 15g، گەج 30g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن سۇكپىيازنى ئۇششاق توغراپ، ئاندىن كېيىنكى ئىككى دورىنى قوشۇپ، ئازراق سۇ قۇيۇپ، قازاندا قىزدۇرۇپ، ئىككى پارچە رەختكە بۆلۈپ ئېلىپ كىندىككە ئالماشتۇرۇپ قويۇلىدۇ. مۇزلاپ قالسا قىزدۇرۇپ تاكى سىيدۈك كەلگۈچە قويۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىتما قايتۇرۇپ، سىيدۈك ھەيدەيدۇ. دۇۋساق، سىيدۈك يولى، مەزى بېزى ياللۇغلىرى ياكى ئۆسمىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلدە پەيدا بولغان سىيدۈك يىغىلىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇگپىياز ئېقى 20 تال، كەھرىۋا، تالك (كۆك سېغىز) 20g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇگپىياز ئېقىنى سوقۇپ، كەھرىۋا، تالكلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سۇ قوشۇپ، قازاندا قورۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ، لاتىغا ئوراپ كىندىككە ئالماشتۇرۇپ قويۇلىدۇ، سوۋۇپ قالسا يەنە قورۇپ تاكى سۈيدۈك كەلگىچە قويۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. ئوپېراتسىيەدىن كېيىن پەيدا بولغان سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7-رېتسپ

【تەركىبى】 ساماساق 1 ئۈلۈش، تۇز 2 ئۈلۈش.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، ئىككى قەۋەت مايلىق داكىغا ئوراپ بېسىپ ياپىلاقلاپ، كىندىككە قويۇپ ئۈستىدىن گىرېلكىدا 30 مىنۇت ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەر كۈنى 3～2 قېتىم داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەزگەك

بەزگەك بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، ئۇنى بەزگەك پلازمو-دىيىسى پەيدا قىلىدۇ. ئاساسلىق ئىپادىلىرى ئارىلاپ-ئارىلاپ توگلاپ تىتە-رەش، قاتتىق قىزىش، تەرلەش، تال چوگىيش، قان ئازلىقتىن ئىبارەت. كۆن ئارىلاپ تۇتۇدىغان بەزگەك ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان بىر خىلى بولۇپ، ئۇنىڭ تىپىك ئىپادىلىرى بولسا قوزغالغاندا مۇزلايدۇ، قىزىيدۇ، ئا-دەتتە 10～6 سائەت تەرلەيدۇ، كۈن ئارىلاپ بىر قېتىم قوزغىلىدۇ، بىر نەچچە قېتىم قوزغالغاندىن كېيىن ئۆزلىكىدىن توختاپ قالىدۇ، بىراق ئاسانلا

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

قايتا قوزغىلىدۇ. ئۈچ كۈندە بىر تۇتىدىغان بەزگەك ھەر ئىككى كۈن ئارىلاپ بىر قېتىم تۇتىدۇ، تىپىك ئالامىتى كۈن ئارىلاپ تۇتىدىغان بەزگەك-كە ئوخشاپ كېتىدۇ، بىراق ئادەتتىكى ئالامەتلىرى نىسبەتەن يېنىك بولىدۇ، بۇمۇ ئاسانلا قايتا قوزغىلىدۇ. بىراق قايتا قوزغىلىش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولىدۇ. يامان سۈپەتلىك بەزگەك ئەڭ ئېغىر بولۇپ، كۈندە ياكى 3 كۈن ئارىلاپ بىر قېتىم تۇتىدۇ، بىراق داۋالاپ ساقايتىلسا ئاسانلىقچە قايتا قوزغالمايدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 120g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى سوقۇپ، بەزگەك تۇتۇشتىن 4 سائەت بۇرۇن ئىككى تىزغا تېڭىلىدۇ، بۇ ئۇسۇل ئۇدا بىر نەچچە كۈن داۋاملاشتۇ-رۇلىدۇ، ئەگەر تېرىنى قىچىشتۇرسا ئېلىۋەتسە بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بەزگەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 10g، ئۆردەك 1 دانە، سوقا چىلان 15g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئۆردەكنى بوغۇزلاپ پاكىز تازىلىغاندىن كېيىن زەنجىۋىل، چىلانلار بىلەن بىللە قازانغا سېلىپ، ئازراق ماي، تۇز، ھاراق قوشۇپ، دۇملەپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن، ئۇدا 3~2 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 يامان سۈپەتلىك بەزگەك كەلتۈرۈپ چىقارغان قاتتىق توڭ-لاش، يېنىك قىزىش، ئېسەدەپ قېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، رەۋەن 3g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككى دورىنى بوتقا ھالىتىگە كىرگىچە چاناپ، تەڭگە چوڭلۇقىدا يېيىپ، بەزگەك تۇتۇشتىن 2~1 سائەت بۇرۇن كىندىك-

كە چاپلاپ، داكا بىلەن يېپىپ، ئۈستىدىن پلاستىردا چاپلاپ قويۇپ، تۈنۈش ۋاقتى ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ. ئەگەر توغرا چاپلانـماي قىلىپ، بەزگەك تۇتۇپ قالسا، مۇزلىغان ۋاقىتتا ئېلىۋېتىپ، كېيىنكى قېتىم چاپلاش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 بەزگەكتىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىش، بوغۇملار سىرقىـراپ ئاغرىش، ئىچ قورۇپ ئۇسساش، سۈيدۈك قىيىنلىق كېلىش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسپ

【تەركىبى】سامساق 5 چىش، يېڭى شاپتۇل يوپۇرمىقى 5～3 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئىككىسىنى سوقۇپ، داكىغا ئوراپ، بۇرۇنغا (ئوڭ ياكى سول تۆشۈكىگە) بەزگەك تۇتۇشتىن 3～2 سائەت بۇرۇن تىقىپ قويۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىتما قايتۇرۇپ، زەھەر كېسىدۇ، ياللۇغ ياندۇرىدۇ. كۆپ ئارىلاپ تۇتىدىغان بەزگەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسپ

【تەركىبى】 چىشسىز سامساق 1 باش، تۇز ئازراق.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، سوقۇپ، تۇز قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بەزگەك تۇتۇشتىن 3～2 سائەت بۇرۇن بىلەيزۈك بوغۇمى توغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرىسىغا قاپارتقۇ چىققىچە چاپلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باكتېرىيە ئۆلتۈرۈپ بەزگەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رېتسپ

【تەركىبى】 سامساق 1 باش، مۇچ (لازا) يوپۇرمىقى 60g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئىككىسىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيى ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تىترەكنى توختىتىپ، بەزگەكنى كېسىدۇ. بەزگەك پەيدا قىلغان تىترەش، ئىچغا نەرسە ئېتىماسلىق، ماغدۇرسىزلىقلارغا مەنپەئەت

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىلىكس
www.uyghurkitap.com

قىلىدۇ.

7-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 1 باش، گۈرۈچ ھارىقى (مىجۇ) 100ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئوتتا سارغايغىچە قاقلاپ، بەزگەك تۇ-تۇشتىن 2 سائەت بۇرۇن سامساقنى يەپ، ھاراق ئىچىش لازىم.

【ئۈنۈمى】 بەزگەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۈز نېرۋىسى پالەچلىنىش (لەقۋا)

يۈز نېرۋىسى پالەچلىنىش كۆپىنچە 40~20 ياشتىكىلەردە كۆرۈلىدۇ، ئەرلەردە سەل كۆپ بولىدۇ. كېسەللىك ئادەتتە تۇيۇقسىز قوزغىلىپ، بىر نەچچە سائەت ئىچىدىلا يۇقىرى پەللىگە چىقىدۇ. كۆپ چاغلاردا ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرۇپ يۈز يۇغاندا، ئېغىز چايقىغاندا ئېغىزنىڭ مايماق كەتكەنلىكى، يۈز مۇسكۇلىنىڭ پالەچلەنگەنلىكى سېزىلىدۇ، پالەچلەنگەن تەرەپتىكى يۈز چوكىيىپ قالىدۇ، بۇرۇن-كالپۇك ئېرىقچىسى تېيىزلىشىدۇ. جاۋغاي تۆۋەنلەيدۇ، كۆز چىڭ يۇمۇلمايدۇ، قوۋۇزنى كۆپتۈرسە پالەچلەنگەن تەرەپ-تىن يەل قاچىدۇ. چاينىغان نەرسىلەر ھەمىشە پالەچلەنگەن تەرەپكە يىغىلى-ۋالىدۇ، سۇ ئىچكەندە، ئېغىز چايقىغاندا پالەچلەنگەن تەرەپتىن سۇ ئاقىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل 6g، ھەببۇلمۇلۇك 4 دانە.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ھەببۇلمۇلۇكنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، زەنجىۋىل بىلەن قوشۇپ خۇددى لايدەك قىلىپ سوقۇپ، ئاغرىق تەرەپتىكى قۇلاق مۇنچىقى مەڭز ئەگىمى بىلەن تۆۋەنكى جاغ قىرىدا ئېغىزنى يۇمغاندا شەكىللەنگەن ئويمان جايغا قويۇپ، ئۈستىدىن پلاستىردا مۇقىملاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ، تاكى دورا سۈركىگەن جاي قىزىپ چىدىغىلى بولماي قالغاندا ئېلىۋېتىش كېرەك. بۇ جايغا قىزىل رەڭلىك ئەسۋىلەر، سۇلۇق قاپارتقۇلار

چىققان بولسا ئادەتتە بىر تەرەپ قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق.

【ئۈنۈمى】 يۇز پالەچلىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 ئىلان بېلىق (شەنيۇ) 1 دانە، سامساق 2 باش.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئىلان بېلىقنى سامساق بىلەن قوشۇپ ئۇششاق توغراپ، پالەچلەنگەن تەرەپكە تېڭىپ بېرىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 يۇز نېرۋىسى پالەچلىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

دىئابىت كېسىلى

دىئابىت كېسىلى، ئىنسۇلىننىڭ مۇتلەق ياكى نىسبىي يېتىشمەسلىكى تۈپەيلىدىن شېكەر، ياغ، ئاقسىل، ۋىتامىن، سۇ، ئېلېكترولىتلارنىڭ مېتابو- لىزمى قالايمىقانلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىدىن ئىبارەت. دىئابىت كېسە- لىنىڭ ئاساسلىق ئىپادىسى قاندىكى شېكەرنىڭ مىقدارى زىيادە ئۆرلەپ كېتىش بىلەن سۈيدۈكتىكى شېكەرنىڭ مىقدارى ئۆرلەپ كېتىشتىن ئىبا- رەت. دىئابىت كېسىلىنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ، كېسەل- لىكنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، سۈيدۈك كۆپىيىش، ئۇسسۇلۇقنى كۆپ ئىچىش، تاماقنى كۆپ يېيىش بۇنىڭغا قوشۇلۇپ مادۇرسىزلىنىش، سېمىرىش ياكى ئورۇقلاشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئېغىرلاشسا كېتان كې- سىلىدە كىسلاتادىن زەھەرلىنىش يۈز بېرىدۇ. كۆپ ئۇچرايدىغان ئەگەشمە كېسەللىكلىرى ۋە يانداشما كېسەللىكلىرى ئۆتكۈر يۇقۇملىنىش، ئارتېرىيىلەر بوتقىسمان قېتىش، بۆرەك بىلەن كۆرۈش تور پەردىسىدىكى قىل قان تومۇرلاردا ۋە نېرۋىلاردا كېسەللىك پەيدا بولۇشتىن ئىبارەت.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل 2 پارچە، تۇز 4.5g، كۆك چاي 6g.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىنى

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئۆچىنى 3000ml سۇدا قاينىتىپ، سۈيى بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 دىئابىت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 ـ رېتسىپ

【تەركىبى】 تاپان بېلىق (جىيۇ) ئۆتى 3 دانە، خام زەنجىۋىل قىيمىسى 5g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 تاپان بېلىق ئۆتىنى تېشىپ ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ئېلىپ، زەنجىۋىل قىيمىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇششاق كۇملاچ ياساپ، ھەر قېتىمدا 6 ~ 5 كۇملاچتىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 دىئابىت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 ـ رېتسىپ

【تەركىبى】 يېڭى سۇكچىياز بېشى 100g، جاڭيۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇكچىياز بېشىنى پاكىز يۇيۇپ، قايناق سۇغا بېسىپ ئېلىپ ئىنچىكە توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردا جاڭيۇ قوشۇپ تەمنى تەڭشەپ كۈندە ئىككى قېتىم تاماق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 دىئابىت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

باھ زەئىپلىكى

باھ زەئىپلىكى زەكەرنىڭ قايىم بولالماسلىقىنى ياكى جىنسىي ھېسسىيات قوزغالغاندا قايىم بولۇپ، جىنسىي ئالاقىغا تەمشەلگەندە يېنىپ كېتىپ، جىنسىي ئالاقە ئۆتكۈزەلمەسلىكنى كۆرسىتىدۇ. باھ زەئىپلىكىنى روھىي جەھەتتە زىيادىلىشىش، ھەددىدىن ئارتۇق قايغۇرۇش، مەيۈسلىنىش، ھەددىدىن ئارتۇق چارچاش، نېرۋا ئاجىزلاش، قولدا لەززەتلىنىش كۆپ بولۇپ كېتىش ۋە توي قىلغاندىن كېيىن جىنسىي ئالاقە كۆپ بولۇپ كېتىش

قاتارلىق سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

1-رېتسپ

【تەركىبى】 قورۇغان زەنجۋىل، ئارپابېدىيان 5g دىن، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككىسىنى ئوتقا قاقلاپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم ياساپ، داكىغا ئېلىپ كىندىككە قويۇپ، ئۈستىگە داكا قويۇپ، پلاستېردا مۇقىملاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ. 7～5 كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باھ زەئىپلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسپ

【تەركىبى】 سامساق 50g، قوي گۆشى 250g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 قوي گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، سامساقنى ئاقلاپ، مۇۋاپىق سۇدا دۇملەپ پىشۇرۇپ، تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. باھ زەئىپلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسپ

【تەركىبى】 سۇگپياز يوپۇرمىقى (توم، يېشىل، يېپيشقاق سۇيۇقلۇق تەركىبى يۇقىرى بولغىنى ئەڭ ياخشىسى) 3 تال، دېڭىز راكىنىڭ گۆشى مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 راك گۆشىنى سۇگپياز يوپۇرمىقىغا يۆگەپ، ئاپتاپتا قۇرۇتقاندىن كېيىن، سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىمدىن چاي بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. باھ زەئىپلىكى، مەنىي بالدۇر كېتىشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زەكەر قىسقىرىۋېلىش كېسىلى

زەكەر قىسقىرىۋېلىش كېسىلى، «ئۇرۇقدان خالتىسى قىسقىرىۋېلىش كېسىلى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەلدە ئۇرۇقدان خالتىسى بىلەن زەكەر قىسقىرىۋېلىپ، دوۋسۇن ئاغرىيدۇ. كۆپىنچە ئۇزۇن ۋاقىت كېسەل تارتىپ بەدىنى زەئىپلىشىپ كەتكەن كېسەللەردە كۆرۈلىدۇ.

1-رېتسىپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 1 پارچە.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنىڭ بىر ئۇچىنى ئۇچلاپ، تۆت قەۋەت قەغەزگە ئوراپ، سۇغا سېلىپ، ھۆللەپ، قوقاسقا كۆمۈپ، قەغەز قۇرۇغاندا ئېلىپ، قەغەزنى ئېلىۋېتىپ ئىسسىق ۋاقتىدا ئۇچلىغان تەرىپىگە ماي تەككۈزۈپ، مەقئەتكە تىقىپ قويسا، جىنسىي ئەزالار دەرھال ئەسلىگە كېلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى بەك جىددىي بولسا ئالدى بىلەن قۇيرۇق سۆڭەك ئۇچى ئاستى تەرىپىدىن 0.5 سۇڭ جاي يەنى قۇيرۇق سۆڭەك ئۇچى بىلەن مەقئەتنىڭ ئوتتۇرىسى داغلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 زەكەر قىسقىرىۋېلىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسىپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 40g، سۇكپىياز 250g، قارىمۇچ 15g، گۈڭگۈرت 30g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن زەنجىۋىل، قارىمۇچ، گۈڭگۈرتلەرنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن كېيىن سۇكپىيازنى يىلتىزى بىلەن قوشۇپ ئۇششاق توغراپ، يۇقىرىدىكى دورىلار بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، داكىغا ئېلىپ، كىندىككە قويۇپ، سىرتىغا داكا قويۇپ، گىرېلكىدا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 زەكەر قىسقىرىۋېلىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسپ

【تەركىبى】 سوٛگپياز 1 تۇچۇم.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سوٛگپيازنى پاكىز يۇيۇپ، بىر قەۋەت پوستىنى سويۇۋېتىپ، يىلتىزى بىلەن ئۇششاق توغراپ ئېزىپ، داكىغا ئوراپ ئىسسىتىپ، بېسىپ ياپىلاقلاپ كىندىككە قويۇلىدۇ. سوۋۇپ قالسا ئۇستىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلۈپ، قورساق غولدۇرلىغىچە، قورساق ئاغرىقى يوقىلىپ، زەكەر ئەسلىگە كەلگىچە تۇرغۇزىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 زەكەر قىسقىرىۋېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بوغۇم ئاغرىقى

بوغۇم ئاغرىقلىرى، رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى، رېماتوئىدلىق بوغۇم ياللۇغى ۋە تىز بوغۇمى سىلىق پەردە ياللۇغىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ كېسەللىكلەردە مۇسكۇللار، پەيلەر ۋە بوغۇملار تېلىپ ئاغرىيدۇ، ئۇيۇشىدۇ، ھەرىكىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بوغۇملار ئىششىيدۇ، كۆيۈپ ئاغرىيدۇ. رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغىدا بوغۇملار تېلىپ ئاغرىيدۇ، ئاغرىق يۆتكىلىپ تۇرىدۇ، بوغۇملارنى سۇنۇش ۋە پۈكۈش قىيىنلىشىدۇ، سوغۇق ئۆتسە قىزىيدۇ؛ رېماتوئىدلىق بوغۇم ياللۇغىدا بوغۇملار نىسبەتەن قاتتىق ئاغرىيدۇ، ئاغرىق ئورنى مۇقىم بولىدۇ، ئىسسىق ئۆتكۈزسە ئاغرىق پەسىيىدۇ، سوغۇق ئۆتسە ئاغرىق كۈچىيىدۇ. بوغۇملارنى سۇنۇشقا ۋە پۈكۈشكە بولماي قالىدۇ، تېرىسى قىزارمايدۇ، مۇزلاپ تۇرىدۇ؛ تىز بوغۇمى سىلىق پەردە ياللۇغىدا بوغۇم قىزىرىدۇ، ئىششىيدۇ، كۆيۈپ ئاغرىيدۇ، ئاغرىق دەستىدىن تۇتقىلى قويمايدۇ، ھەرىكەت قىلالمايدۇ، قىزىتىدۇ، تولغاپ تىترەيدۇ، ئۇسساپ تۇرىدۇ، سۈيدۈكى قىيىنق كېلىدۇ.

1-رېتسپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل 1000g، ساپ پاختا 50g.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىلىكى
www.uyghurkitap.com

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى يانجىپ سۈيىنى ئېلىپ، پاكىز پاختىنى چىلاپ ئېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، زەنجىۋىل سۈيى تۈگىگىچە قايتا-قايتا چىلاپ ئېلىپ قۇرۇتۇپ، بىر ئىشلىك قېلىنلىقتا قاتلاپ، يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ تېڭىپ قويىسمۇ ياكى ئۈستىدىن تىزلىق كىيىۋالسىمۇ بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل سۈيى 240ml، كالا تېرىسى يېلىمى 120g ، مەستىكى رۇمى بىلەن مۇرمەككى 12g دىن، ئىپار 0.3g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن ئالدىنقى ئىككى دورىنى قازانغا سېلىپ قىزدۇرۇپ ئېرىتكەندىن كېيىن مەستىكى رۇمى، مۇرمەككىلەرنى يۇمشاق سوقۇپ قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتىن ئايرىپ، قول كۆيدۈرمىگۈدەك سوۋۇغاندا ئىپارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ تىزنى پۆككەندىكى لىپەكنىڭ ئاستى گىرۋىكى بىلەن لىپەك سۆڭىكى تارىمۇشىنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى ئويمانغا، تىزنى پۆككەندە، يان پاقالچاق سۆڭىكى كىچىك بېشى ئالدىنىڭ ئاستى تەرىپىدىكى ئويمان جايغا، يوتا سىرتقى تەرىپىدىكى ئوتتۇرا سىزىقنى بويلاپ چۈشكەندە، لىپەك ئۈستىنكى گىرۋىكىدىن 7 سۇڭ يۇقىرىدا ياكى ئۆرە تۇرۇپ قولنى تۆۋەنگە تۈز سوزغاندا، ئوتتۇرا بارماق ئۇچى يەتكەن جايغا، سان سۆڭەك چوڭ ھورىكىنىڭ ئەڭ يۇقىرى نۇقتىسى بىلەن قۇيرۇق-توققۇز كۆز سۆڭىكى ئۇلانغان سىزىقنىڭ سىرتقى 1/3 قىسمى بىلەن ئىچكى 2/3 قىسمى كېسىشكەن جايغا سۈركىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 رېماتىزملىق، رېماتوئىدلىق بوغۇم ياللۇغلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 قۇرۇق زەنجىۋىل 9g، گۈرۈچ، ئاق شېكەر 50g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن قۇرۇق زەنجىۋىل، گۈرۈچلەرنى مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ ئۇماچ ئېتىپ، ئاندىن ئاق شېكەر قوشۇپ كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا بىر ئاي ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاغرىق توختىتىدۇ. رېماتوئىدلىق بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسپ

【تەركىبى】 قۇرۇق زەنجىۋىل 60g، قۇرۇق قىزىلمۇچ 30g، بۇۋانە 20g، كۆلى بېھىسى 25g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلارنى 2000ml سۇدا 40～20 مىنۇت قاينىتىپ داسقا قۇيۇپ، ئالدى بىلەن ئاغرىق ئورۇن ھوردىلىدۇ، ئاندىن سۈيىگە پاكىز لۆڭگىنى چىلاپ ئېلىپ ئاغرىق ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ھەر كۈنى ئەتىگەن-كەچتە بىر قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 3～2 قېتىم تەكرار ئىشلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 رېماتوئىدلىق بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل سۈيى 10 تامچە، خام بۇۋانە 5g～3، گۈرۈچ 50g، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام بۇۋانىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈرۈچنى قاينىتىپ ئۇماچ ئەتكەندىن كېيىن سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن زەنجىۋىل سۈيى، ھەسەل قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن يەنە بىر پەس قاينىتىپ ئەتىگەن-كەچلىك تاماقتا ئىستېمال قىلىنىدۇ، بىر كۇرسى 7～5 كۈن.

【ئۈنۈمى】 رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رېتسپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، يېڭى سۇكپىياز 30g دىن، تاش ئىگىرى 15g،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلارنى ئۇششاق چاناپ، ئاق هاراقتا قورۇپ قىزدۇرۇپ، رەختكە ئوراپ ئاغرىغان جايغا قويۇلىدۇ، سوۋۇپ قالسا قايتا قىزدۇرۇپ كۈندە 3 قېتىم قويۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7-رېتسىپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، سۇكپىياز، شاپتۇل دەرىخى شېخى، تېرەك ۋە تال شېخى، ئۈژمە شېخى، تۇخۇمەك شېخى، زىسۇ شېخى، تاش ئىگرى 250g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن ئىگىر، زەنجىۋىل، سۇكپىيازلارنى سوقۇپ چىلەككە سېلىپ، ئاندىن كېيىن قالغانلىرىنى قاينىتىپ چىلەككە تۆكۈپ، چېلەك ئىچىگە ياغاچ جازا ئورنىتىپ، ئاغرىق پۇتنى جازا ئۈستىگە قويۇپ، ئۈستىگە بىر قەۋەت رەخت يېپىپ هوردىلىدۇ، سۇيى سوۋۇشقا باشلىغاندا، تاشنى قىزدۇرۇپ سېلىپ يەنە هوردىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئىششىق ۋە ئاغرىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8-رېتسىپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل، سۇكپىياز، قىزىلمۇچ 9g دىن، سۈيۈقئاش مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلارنى سۈيۈقئاش ئەتكەندە سېلىپ ئېتىپ، ئىسسىقىدا تەرلىگىچە ئىچىلىدۇ، كۈندە 2 قېتىمدىن ئۇدا 10 كۈن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 رېماتوئىدلىق بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9-رېتسىپ

【تەركىبى】 سۇكپىياز ئېقى 50g، ئۈزاق ساقلانغان ئاچچىقسۇ 1000ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن ئاچچىقسۇنى يېرىمى قالغىچە قايند-

تىپ، ئىنچىكە توغرالغان سۆگپىياز ئېقىنى سېلىپ، بىر ئىككى ئۆرلىتىپ سۈزۈۋالغاندىن كېيىن، لۆڭگىنى چىلاپ ئىسسىق پېتى ئاغرىغان جايغا كۈندە 2 قېتىم قويۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئۆتكۈر بوغۇم ياللۇغى، بوغۇملار ئىششىپ ئاغرىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

2. باللار كېسەللىكلىرى

زۇكام

زۇكام باللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك. بۇ باللارنىڭ كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنىڭ ئاجىز بولۇشىدىن، ھەر خىل ۋىرۇس ۋە باكتېرىيىلەر بىلەن يۇقۇملانغاندىن كېيىن پەيدا بولىدىغان بۇرۇن، يۇتقۇنچاق، كېكىردەكلەردىكى ئۆتكۈر ياللۇغلىنىش. ئادەتتە بۇرۇن پۈتۈش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، چۈشكۈرۈش، باش ئاغرىش، يۇتقۇنچاق يېقىمسىزلىنىش، ئېغىر بولسا قىزىتىش، بوۋاقلارنىڭ ئىچى سۈرۈش، قۇسۇش، ھەتتا قاتتىق قىزىپ دۈلىنىپ قېلىش قاتارلىق ئىپادىلىرى بولىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 15～30g، قارا شېكەر 20g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، ياپىلاق توغراپ، سۇ قۇيۇپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ سۇدا قاينىتىپ، ئىسسىقىدا ئىچىلىدۇ، ھەر قېتىمدا 50～100ml ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باللاردىكى سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا، توڭلاپ تىترەش، قىزىش، تەرلىمەسلىك، بۇرۇن پۈتۈپ، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، چۈشكۈرۈش، باش ئاغرىش، گال قىچىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، سۇكپىياز ئېقى 15g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىل، سۇكپىيازلارنى پاكىز يۇيۇپ، سوقۇپ، هوردا پىشۇرۇپ، ياپىلاقلاپ، لېپىلداقتا قويۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باللاردىكى زۇكامدىن كېلىپ چىققان بۇرۇن پۈتۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، سوڭپىياز ئېقى 30g دىن، تۇز 6g، ئاق هاراق 1 رومكا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ 3 خىل دورىنى ئۇماچتەك قىلىپ سوقۇپ، ئاندىن كېيىن هاراقنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، داكىغا ئېلىپ، كۆكرەك، دۈمبە، ئالىقان، تاپان، شىڭغالتاق، (تىزنىڭ كەينى تەرىپىدىكى ئويمان جايغا)، جەينەك ئويمىنى قاتارلىق جايلارغا بىر قۇر سۈركەپ، تىنچ ياتقۇزۇپ قويۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 3 پارچە، ئۈژمە يوپۇرمىقى 9g، يۇلغۇن شېخى 15g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بالىلاردىكى قىزىتمىلىق زۇكامغا، بۇرۇن پۈتۈشكە، گال ئىششىپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېسىۋېلەك يىلتىزى 3 تال، سوڭپىياز يىلتىزى 7 تال، قومۇچ يىلتىزى 15g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلار سۇدا قاينىتىلىپ، كۈندە 1 قېتىمدىن، ئۇدا 3～2 كۈن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بالىلاردىكى قىزىتمىلىق زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رېتسېپ

【تەركىبى】 سوڭپىياز ئېقى 5 تال، ئارپا ئۈندۈرمىسى 15g، پىششىق كالا سۈتى 100ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سوڭپىياز ئېقىنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، ئارپا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇندۇرمىسى بىلەن قاچىغا سېلىپ ئېغىزىنى ئېتىپ، سۇغا سېلىپ دۇملەپ پىشۇرغاندىن كېيىن، قاچىدىن ئېلىپ، سۇت قوشۇپ كۈندە 3~2 قېتىمدىن ئۇدا 2 كۈن ئىچلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باللاردىكى زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7-رېتسىپ

【تەركىبى】 سۇكپىياز 1 تال، كۈنجۈت مېيى ئازراق.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇكپىيازنى سوقۇپ سۈيىنى سىقىپ ئېلىپ، كۈنجۈت مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بارماقنا تەگكۈزۈپ ئېلىپ باللىنىڭ تۆش سۆڭىكى، چوققىسى ۋە دۈمبىسىگە سۈركىلىدۇ، ھەر بىر ئورۇنغا 10 قېتىمدىن ئارتۇق ئايلاندۇرۇپ سۈركىگەندىن كېيىن، يوتقانغا چۈمكەپ، تەرلىتىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باللاردىكى سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

8-رېتسىپ

【تەركىبى】 يىلتىزلىق سۇكپىياز ئېقى 5 تال، ئانا سۈتى 50ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇكپىياز ئېقىنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، ئانا سۈتىنى قوشۇپ، بوتۇلكىغا سېلىپ ئېغىزىنى ئەتكەندىن كېيىن، سۇغا سېلىپ، سۇكپىياز ئېقى سارغايغىچە دۇملىگەندىن كېيىن، سۇكپىياز ئېقىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى سۈت ئېمىتىش بوتۇلكىسىغا قۇيۇپ، ھەر كۈنى 3~2 قېتىمدىن ئۇدا 3~2 كۈن ئېمىتىپ بېرىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئەمچەكتىكى باللارنىڭ سوغۇقتىن بولغان زۇكىمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغى

ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغى، ئادەتتە «زۇكام» دىن كېيىن قوزغىلىدۇ، شۇندىلا قىزىل، كۆك يۆتەل، بوغما، كېزىك ۋە باشقا ئۆتكۈر يۇقۇملۇق

كېسەللىكلەرنىڭ بىر خىل كلىنىك ئىپادىسىدۇر. كۆپىنچە 3 ياشتىن تۆۋەن باللاردا كۆرۈلىدۇ. كېسەللىك بەزىدە ئۈتكۈر بەزىدە ئاستا قوزغىلىدۇ. كۆپ ساندىكىلەردە ئالدى بىلەن زۇكام ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، تۇيۇقسىزلا قاتتىق قۇرۇق يۆتەل بىلەنمۇ باشلىنىدۇ. كېيىن بەلغەم تۈكۈرۈشكە باشلايدۇ، بوۋاقلار بەلغەمنى تۈكۈرۈپ چىقىرىۋېتىشنى بىلمىگەچكە، يۇتۇۋېتىدۇ. قىزىش، ماغدۇرسىزلىنىش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، قورساق ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 ئاق تۇرۇپ 5 كەسلەم، خام زەنجىۋىل 3 پارچە، سوقا چىلان 3 دانە، ھەسەل 30ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدىنقى ئۈچىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى سۈزۈۋېلىپ، ئۇنىڭغا ھەسەل قوشۇپ يەنە قاينىتىپ، ئىسسىقىدا ئىچىۋېتىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باللار يۆتىلىشكە باشلىغان دەسلەپكى مەزگىلدە، توڭلاپ تىترەپ، قىزىشقا، بۇرۇن پۈتۈشكە، باش ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 10g ، سولور شېكىرى (يىتالڭ) مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغراپ، چىنىگە سېلىپ، ئۈستىگە قايناۋاتقان قايناق سۇ قۇيۇپ، ئۈستىنى تەخسىدە يېپىپ 10 مىنۇت دەملەپ قويۇلىدۇ، ئاندىن سولور شېكىرىنى قوشۇپ، چاي ئورنىدا پات-پات ئىچىپ بېرىلىدۇ، ۋاقتى ۋە ئىچىش قېتىم سانى چەكلەنمەيدۇ، تەرلەتمىسىمۇ بولىۋېرىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇق تېگىشتىن بولغان يۆتىلىش، ئاق سۈيۈق بەلغەم تۈكۈرۈش، بۇرۇن پۈتۈش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، يېنىك قىزىتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

***3*-رېتسېپ**

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل سۈيى 25ml، نەشپۈت سۈيى، تۇرۇپ سۈيى، قومۇش يىلتىزى سۈيى 50ml دىن، ھەسەل 100ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، فار-فۇر قاچىغا قۇيۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 1 قوشۇقتىن قايناق سۇغا چېلىپ، كۈندە 3 قېتىمدىن ئۇدا بىر نەچچە كۈن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 يەل ھەيدەپ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەمنى ھەيدەيدۇ. قىزىپ يۆتىلىش، بەلغەم سېرىق ياكى ئاق قويۇق كېلىش، يۈز قىزىرىپ ئېغىز قۇرۇش، ئۇسساش، بىتاپ بولۇش، بۇرۇن پۈتۈپ ماڭقىسى سارغىيىش، قىزىپ تەرلەش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

***4*-رېتسېپ**

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 120g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، ياپىلاق توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە بىمار بالا يۇيۇندۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇق تېگىشتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

***5*-رېتسېپ**

【تەركىبى】 ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى 10g～6، خام زەنجىۋىل 3 پارچە، ئاق تۇرۇپ 100g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلارنى ئۇششاق توغراپ، 400ml سۇدا 100ml قالغىچە قاينىتىپ (سۇس ئوتتا) ئازراق ئاق شېكەر قوشۇپ تەمىنى تەڭشىگەندىن كېيىن كۈندە بىر نەچچە قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

***6*-رېتسېپ**

【تەركىبى】 تۇرۇپ 1 دانە، ئاقمۇچ 5 دانە، خام زەنجىۋىل 10g،

ئاپېلسىن پوستى 3g، ناۋات 30g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، ياپىلاق توغراپ، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل، ئاپېلسىن پوستى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن ناۋات سېلىپ، كۈندە بىر ۋاقتىن ئۇدا 4~3 كۈن، تۇرۇپنى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بېرىش لازىم.

【ئۈنۈمى】 سوغۇقنى تارقىتىدۇ، يۆتەلنى توختىتىپ، زىققىنى باسىدۇ. سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 1 باش.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ سوقۇپ، 3~2 قەۋەت مايلىق داكىغا ئېلىپ، بېسىپ ياپىاقلاپ، تاپان ئوتتۇرىسىغا قويۇلىدۇ، قويۇلغان ئورۇن قىزىپ، سانجىپ ئاغرىسا ياكى قىزارغاندا ئېلىۋېتىشكە بولىدۇ. ئۇدا بىر نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ياللۇغ ياندۇرىدۇ، بەلغەم ۋە قىزىتمىلىق يۆتەلگە، مەيدە چىڭقىلىشقا، نىسبەتەن قاتتىق يۆتىلىشكە ياكى دەم سىقىشقا، بەلغەم سېرىق كېلىشكە، ئۇسساپ سوغۇق ئىچىملىك ئىچىشنى ياخشى كۆرۈشكە، سۈيدۈك رەڭگى قېنىقلىشىش، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

8-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 20g، ھەسەل 15ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ سوقۇپ، بىر ئىستاكان قايناق سۇغا دەملەپ، سوۋۇغاندىن كېيىن 1 سائەت دۆملەپ، سۈيىگە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىتما قايتۇرىدۇ، باكتېرىيە ئۆلتۈرىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ. بالىلاردىكى ئۈزۈنغا سوزۇلغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كانايچە زىققىسى

كانايچە زىققىسى، ئادەتتە «زىققە» دەپ ئاتىلىدۇ. باللارنىڭ كېكىر-دىكىدىن خىرىلدىغان ئاۋاز چىققاندا، ئاتا-ئانىلار بالىسىنىڭ «زىققە» كېسە-لىگە گىرىپتار بولغان ئېھتىماللىنىڭ بارلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى لازىم. بۇ بىر خىل كانايچە سېزىمچانلىقىنىڭ كېسىلى بولۇپ، تەكرار قوزغىلىپ، ئۈزۈلۈپ ساقايمايدۇ. بۇ كېسەل قوزغىلىشتىن ئىلگىرى ئادەتتە بىر قىسىم بېشارەتلىرى كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن: بۇرۇن پۈتۈش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، يۆتىلىش، ئىچى سىقىلىش قاتارلىقلار. ئەگەر ۋاقتىدا داۋالىمىسا، دەم سى-قىش، كېكىردەك خىرقىراش، ھەر قېتىملىق يۆتەلگەندە بەلغەم تۈكۈرۈش، نەپەس قىيىنلىشىش، نەپەس چىقىرىش ئۇزىراپ، نەپەس ئېلىش قىسقىراش، ئېغىرلاشسا كالپۇك، تىرناقلار كۆكىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. زىققىنىڭ سەۋەبى ھازىرغىچە پۈتۈنلەي ئېنىقلانغىنى يوق، مۇھىت، ئىرسى-يەت ئامىللىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ئەڭ چوڭ بولۇشى مۇمكىن دەپ قارالماقتا. باللار ئىچىدە، بوۋاقلار ھۆل تەمرەتكىسىگە گىرىپتار بولغان-لاردا ۋە ئاللېرگىيىلىك بۇرۇن ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانلاردا بۇ كېسەل ئاسان پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قىسمەن يېمەكلىكلەر ۋە دورىلارنىڭ زىيادە سېزىمچانلىق پەيدا قىلىشمۇ بۇ كېسەللىكنىڭ مۇھىم سەۋەبىدۇر. نۆۋەتتە ئۈنۈملۈك داۋالاش ئۇسۇلى يوق.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل قېقى 3～5g، پالما مەرىزى 10g، چۇچۇكبۇيا 3g، گۈرۈچ 100g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن زەنجىۋىل، پالما مەرىزى، چۇچۇكبۇ-يىلارنى قاينىتىپ سۈيىنى ئېلىپ، گۈرۈچ سېلىپ شوۋىگۈرۈچ ئېتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. ئۇدا بىر نەچچە كۈن ئىچىپ بەرسە، زىققىگە

مەنپەئەت قىلىپ بەلغەمنى يوقىتىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باللار زىققە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، ياڭيۇ 2 :1.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ياڭيۇنى ئاقلاپ (سۇ تەككۈزمەي) قىيمىلاش ماشىنىسىدا قىيمىلاپ، زەنجىۋىل (زەنجىۋىل سۈيى قوشۇلىدۇ) ۋە تەڭ مىقداردا ئۇن قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قويۇق ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئۈزۈنچاق رەختكە يېيىپ سېلىپ كۆكرەككە تېڭىپ يېتىپ، ئەتىسى ئېلىۋېتىلىدۇ، بۇ ئۇسۇل 7 كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، ياخشى مەنپەئەت بېرىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باللار زىققە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 ياڭاق 2～1 دانە، خام زەنجىۋىل 2～1 پارچە.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ھەر كۈنى ئەتىگەندە ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن يۇمشاق چايناپ يەپ بېرىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باللارنىڭ زىققە كېسىلى ۋە ئۇزۇن مەزگىل بەلغەملىك يۆتىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 500g، تۇخۇم 4 دانە، كالتسىي تالقىنى 20g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ، ئۇششاق چاناپ، تۆۋى تۈز قازانغا سېلىپ ئازراق سۇ قوشۇپ قايناش بىلەن تەڭ ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە، 2 سائەتتە قىيام ھالىتىگە كېلىدۇ، ئاندىن 4 دانە تۇخۇمنى سېلىپ، سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ، ئاندىن كېيىن كالتسىي تالقىنىنى سېلىپ، يوملاقلاپ، قوناق چوڭلۇقىدا كۆملاچ ياساپ ئېلىپ قويۇپ، كۈندە 1 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

【ئۈنۈمى】 زىيادە سىزىمچانلىقنى يوقىتىدۇ. باللار زىققىسىنىڭ پەسە-يىش دەۋرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بوۋاقلاردىكى ئىچى سۈرۈش

بۇ كېسەل 2 ياشتىن كىچىك باللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. بوۋاقلىق دەۋرى كىشىلىك هاياتتىكى ئۆسۈپ-يېتىلىش ئەڭ تېز بولىدىغان مەزگىل-دۇر، بۇ مەزگىلدىكى ئېھتىياجلىق ئوزۇقلۇق پۈتۈنلەي يېمەك-ئىچمەكتىن كېلىدۇ. بوۋاقلار بىر كۈندە 7～6 ۋاق تاماق يېگەچكە، ھەزىم قىلىش سىستېمىسى دائىملا دېگۈدەك جىددىي ھالەتتە تۇرىدۇ. ئەگەر ئوبدان ئوزۇقلاندۇرۇلمىسا ياكى باكتېرىيە، ۋىرۇس قاتارلىقلاردىن يۇقۇملىنىپ قالسا، ھەزىم قىلىش فۇنكسىيىسى ئاسانلا قالايمىقانلىشىپ، ئىچى سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ. ئىچى سۈرگەن بوۋاقلارنىڭ تەرىتى كۆپىنچە سېرىق ياكى سارغۇچ يېشىل ئۇماچتەك ياكى سۇدەك كېلىدۇ، كۈندىلىك سۈرۈش قېتىم سانى 10 قېتىمدىن ئېشىپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە قۇسۇش، قىزىتىش ۋە ئىشتىھاسى نورمالسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، ئېغىر بولسا سۇسىزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئەھۋال چوڭ تەرەت ئارقىلىق زور مىقداردىكى سۇ ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ يوقىتىلىشى، بەدەندىكى سۇ ۋە ئېلېكترولىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزۇۋېتىدۇ. سۇسىزلانغان بوۋاقلارنىڭ كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، ئېغىزى قۇرۇيدۇ، تېرىسى سارغىيىدۇ، سۈيدۈكى ئازلاپ كېتىدۇ ياكى تۇتۇلۇپ قالىدۇ. يېقىنقى يىللاردىن بۇيانقى بوۋاقلار-دىكى ئىچى سۈرۈش كۆپىنچە ۋىرۇستىن پەيدا بولىدۇ.

***1*-رېتسېپ**

【تەركىبى】 كۆك چاي، زەنجىۋىل قېقى قەلەمچىسى 3g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككىسىنى چىنىگە سېلىپ قايناۋاتقان سۇدىن 150ml قۇيۇپ 10 مىنۇت دۈملەپ، خالىغانچە ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئىچىپ

بولغاندىن كېيىن يەنە بىر قېتىم دەملەپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تاماق سىڭدۈرۈپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بوۋاقلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە بولۇپمۇ سۇدەك سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 داڭگۈي 5g، خام زەنجۋىل 10g، قوي گۆشى 30g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئۈچىنى قۇم قازاندا 500ml سۇدا قوي گۆشى يۇمشاق پىشقىچە قاينىتىپ، گۆشنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىشى لازىم، كۈندە بىر قېتىمدىن بىر نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بوۋاقلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجۋىل، ئۇزاق ساقلانغان چاي 10g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجۋىلنى سوقۇپ، چاي بىلەن بىللە سۇدا قاينىتىپ، ئىچكۈزۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بوۋاقلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 بەيجى (قىزىل بوياق)، زەنجۋىل قېقى تەڭ مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئىككىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم ياساپ، كىندىككە چاپلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 سوٙگپىياز ئېقى 6 تال، ئارزاڭ (ھاراق تىرىپى) بىر رۇمكا، تۇز ئازراق.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى قورۇپ قىزدۇرۇپ، رەختكە ئوراپ، كىندىككە تېڭىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. سوۋۇپ قالسا قايتا قورۇپ بىر نەچچە قېتىم تېڭىپ بەرسە بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

【ئۈنۈمى】 بوۋاقلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە، بولۇپمۇ يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 7 چىش، تاۋۇز 1 دانە.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى تاۋۇز ئىچىگە سېلىپ، تۆشۈك ئاشقاندا ئېلىۋېتىلگەن قىسمىنى قايتىدىن ئورنىغا قويغاندىن كېيىن سىرتىنى قەغەزدە ئوراپ، ئۈنىڭ ئۈستىنى لايدا سۇۋاپ، ئوتتۇن قالاپ قورۇتۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن سامساقنى چىقىرىۋېلىپ، سوقۇپ، قايناق سۇغا چېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تاماق سىڭدۈرۈپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بالىلاردىكى ھەزىم قىلىش ناچارلىشىشتىن كېلىپ چىققان ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاماق سىڭمەسلىك

تاماق سىڭمەسلىك، بالىلار كۆپ مىقداردا تەمى كۈچلۈك يېمەكلىك-لەرنى ياكى دائىم دىگۇدەك مايدا قورۇلغان، مايلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىقىدىغان بىر خىل سوزۇلما خاراكتېرلىك ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراش ئالامىتىدۇر. يېمەكلىكلەر بەك كۆپ قوبۇل قىلىنسا، شۇ كۈنى ھەزىم بولۇپ كېتەلمەي، شۇ پېتىلا ئاشقازاندا ساقلىنىپ قېلىپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى ۋە بەدەن سۇيۇقلۇقىنىڭ تەسىرى ئاستىدا داۋاملىق ئېرىيدۇ ۋە پارچىلىنىدۇ. خۇددى ئېرىق تېگىگە تىنىپ قالغان لاتقىغا ئوخشاش، ئاشقازان-ئۈچەيلەرنىڭ ئىچكى دىۋارلىرىغا چۆكۈۋېلىپ، ئاشقازان-ئۈچەيلەرنىڭ سۈمۈرۈش ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. تاماق سىڭمەسلىك ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرى سۈت سىڭمەسلىك، يەنە بىرى يېمەكلىكلەر سىڭمەسلىك. سۈت سىڭمەسلىكتە، سۈت ياندۇرىدۇ، قورساق كۆپىدۇ، ئەمگۈسى كەلمەيدۇ، چوڭ تەرىتى ئاچچىق پۇرايدۇ.

يېمەكلىك سىڭمەسلىكتە، ئىچىپ قالغان ۋە ھەزىم بولمىغان يېمەكلىكلەرنى ياندۇرىدۇ، قورساق كۆپىدۇ، چوڭ تەرەت غەيرى پۇرايدۇ. تاماق سىڭمەسلىك ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملاشسا، ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا دەسلەپكى مەزگىلدىلا يېمەك-ئىچمەكنى تەڭشەش بىلەن بىللە، تۆۋەندىكى رېتسېپلارنى تاللاپ ئىشلەتسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

***1*-رېتسېپ**

【تەركىبى】 سوقا چىلان ئېتى 250g، خام زەنجىۋىل 30g، قانىسە (توخو تاشلىقىنىڭ ئىچكى پەردىسى) 60g، ئۇن 500g، ئاق شېكەر ئازراق.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام زەنجىۋىلنى قاينىتىپ، چىلان ئېتىنى سوقۇپ، قانىسەنى ئوتتا قاقلاپ قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ، كىچىك-كىچىك زوۋۇل قىلىپ ياپىلاقلاپ، ئوتتا قاقلاپ پىشۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 2～3 دانىدىن، كۈندە 3～2 قېتىمدىن بىر ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ. تاماق سىڭمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

***2*-رېتسېپ**

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل 5g، يېڭى دولانە 5 دانە، تۇرۇپ 1 دانە.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ، ئەتىگەن-كەچتە بىر قېتىمدىن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تاماق سىڭدۈرۈپ، ئىچنى بوشىتىدۇ. بالىلاردىكى سۈت سىڭمەسلىك، يېمەكلىكلەر سىڭمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

***3*-رېتسېپ**

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل ئۈۋۈنقى 3g، ئاچچىقسۇ ئازراق.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىل ئۈۋۈنقىنى سۇدا قاينىتىپ، ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئىسسىقىدا ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

【ئۈنۈمى】 بالىلاردىكى تاماق سىڭمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 ـ رېتسىپ

【تەركىبى】 بېلىق (جىيۇ) 1 دانە، خام زەنجىۋىل 30g، قارىمۇچ 1g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بېلىقنى تازىلاپ، زەنجىۋىلنى ياپىلاق توغراپ، قارىمۇچ بىلەن قوشۇپ بېلىق قورسىقىغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، ئازراق تۇز تاشلاپ، كۈندە بىر قېتىم شورپىنى ئىچىپ، بېلىق يەپ بېرىلىدۇ، بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرۇپ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

5 ـ رېتسىپ

【تەركىبى】 ئاق تۇرۇپ، سۆگىياز ئېقى مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككىسىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، سوقۇپ سۈيىنى ئېلىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. كۆپرەك ئىچىپ بەرگەن ياخشى.

【ئۈنۈمى】 ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىپ، يەل ھەيدەيدۇ. بالىلاردىكى تاماق سىڭمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاۋاقلىق كېسىلى

بۇ كېسەل 3 ياشتىن تۆۋەن بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بالىلار ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئورۇقلايدۇ، تېرىسى قۇرغاقلىشىپ، قورۇلىدۇ، چېچى شالاڭ ھەم سۇيۇق بولىدۇ، روھسىز كۆرۈنىدۇ، قورسىقى چوڭىيىدۇ ياكى ئىچىگە كىرىپ كېتىدۇ، ئوزۇقلىنىشى نورمالسىزلىنىدۇ. بۇ كېسەلدە، تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئوزۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈش ئىقتىدارى ئۇزۇن مەزگىل توسقۇنلۇققا ئۇچرىغاچقا، ھەر قايسى ئەزالارغا ئوزۇقلۇق يېتىشمەيدۇ، شۇڭا ئاشقازان-ئۈچەيلەرنىڭ ئىقتىدارىنى مۇمكىن قەدەر تېز ئەسلىگە ئەكىلىش لازىم.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 قەلەمپۇر 2 تال، زەنجىۋىل سۈيى 20ml، كالا سۈتى 250ml ، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئاق شېكەردىن باشقىلىرىنى قازاندا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، قەلەمپۇرنى ئېلىۋېتىپ، ئاق شېكەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا 10 كۈن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قۇۋۋەت تولۇقلايدۇ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىككە، چىراي تاتىرىشقا، پۇت-قوللار مۇزلاشقا، ئۇيقۇدىن باش كۆتۈرەلمەسلىككە، باللار ئاۋاقلىق كېسلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 ساماساق 1 باش، كالىيلىق سىلىترا 9g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ساماساقنى ئاقلاپ، سوقۇپ كالىيلىق سىلىترا قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، كىندىككە چاپلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باللار ئاۋاقلىق كېسلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇسۇش

قۇسۇش، باللار كېسەللىكلىرى بۆلۈمىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان ئالامەت-لەرنىڭ بىرى بولۇپ، قۇسۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئالامەتلەر ئىنتا-يىن كۆپ. باللارنىڭ ھەر قايسى ئەزالىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئىقتىدارى تېخى يېتىلىش دەۋرىدە تۇرۇۋاتقاچقا، ئوزۇقلىنىش ياخشى بولمىسا ياكى سوغۇق ئۆتسە، ئاشقازاننىڭ فۇنكسىيىسى بۇزۇلۇپ، قۇسۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قۇسۇش بىر قىسىم ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ مەسىلەن: تارقىلىش-چان مېڭە پەردە ياللۇغى، B تىپلىق مىنىنگىت ۋە بىر قىسىم ئۆتكۈر قورساق كېسەللىكلىرى مەسىلەن: ئۈچەي توسۇلۇپ قېلىش، ئۈچەي قاتلىشىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بېشارەتلىك ئالامىتى، بۇنى پەرقلەندۈرۈش-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كە دىققەت قىلىش كېرەك. بۇلاردىن باشقا، باللار ئەمگەندىن كېيىن، ئەمگەن سۈتنى يېنىپ كېتىدۇ، بۇ باللارنىڭ ئاشقازىنىنىڭ سىغىمى كىچىك بولۇشتىن، ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ بوش بولۇشىدىن ياكى ئېمىتىش ئۇسۇلىنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ، بۇنى ئېمىتىش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق تۈزۈۋالغىلى بولىدۇ ياكى بالىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئۆزلىكىدىن ئوڭشىلىپ قالىدۇ.

1-رېتسىپ

【تەركىبى】 بەنشا، پىننە 10g دىن، زەنجىۋىل قېقى، قەلەمپۇر 3g دىن، تۇكلۇك قاقلە، ئاپېلسىن پوستى 6g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قوناق چوڭلۇقىدا كۇملاچ ياساپ، كىندىككە ھەر قېتىمدا 1 كۇملاچتىن سېلىپ، ئۈستىدىن دىشەنگاۋ (دورىلىق پلاستىر) بىلەن چاپلاپ قويۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باللار سوغۇق ئۆتۈشتىن كېلىپ چىققان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسىپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، ئاپېلسىن پوستى تەڭ مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككى دورىنى خۇددى لايدەك قىلىپ چاناپ، كىندىككە چاپلاپ، سىرتىدىن دىشەنگاۋ (دورىلىق پلاستىر)دا چاپلاپ قويۇپ، گرېلكىدا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باللارغا سوغۇق ئۆتۈشتىن بولغان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسىپ

【تەركىبى】 قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇلغان زەنجىۋىل 9g، ھەسەل 9g، گۈرۈچ 1 چىمدىم، قورۇلغان تۇز ئازراق.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 تۇز بىلەن گۈرۈچنى سارغايغىچە قورۇپ، سوۋۇغاند-

ـدىن كېيىن قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇلغان زەنجۋىل بىلەن قايىنتىپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئىچىلىدۇ، دەسلەپتە ئازراق ئىچىپ، بارا-بارا كۆپەيتسە بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بالىلارغا سوغۇق تېگىشتىن بولغان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باللار ئىشتىھاسىزلىق كېسلى

باللار ئىشتىھاسىزلىق كېسىلى، باللارنىڭ ئىشتىھاسىنىڭ ئۇزۇن مەزگىل ناچار بولۇشىنى ھەتتا تاماقتىن پۈتۈنلەي چىقىپ كېتىشتىن ئىبارەت بىر خىل كېسەللىك ئالامىتىنى كۆرسىتىدۇ. ئىشتىھا 2 ئايدىن ئارتۇق ناچار بولۇش، بۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق ئىپادىسى. بۇنداق باللارنىڭ ئېغىزىغا تاماق تېتىمىغاچقا، تاماقنى ئاز يەيدۇ، ھەتتا يېيىشنى رەت قىلىدۇ. تاماقنى ئاز يېگەچكە، ئورۇقلۇق يېتىشمەي، كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاپ بارىدۇ، چىرايى سارغىيىدۇ، ئۆسۈپ يېتىلىشى تەسىرگە ئۇچرايدۇ، بۇنىڭغا ئالاھىدە ئېتىبار بىلەن قاراش كېرەك. ھازىرقى زامان تېبابىتىدە، ئادەم بەدىنىدە سىنىك كەمچىل بولسا، ئىشتىھا ۋە ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلايدۇ، دەپ قارىلىدۇ؛ ئاتا-ئانىلارنىڭ باللارنى ئوزۇقلاندۇرۇش ئۇسۇلى توغرا بولمىسا، مەسىلەن: ھەددىدىن ئارتۇق ئەركىلىتىپ ياكى ئۇرۇپ -تىللاش قاتارلىق ۋاستىلەرنى قوللىنىپ تاماق يېيىشكە مەجبۇرلىشى، باللارنىڭ كەيپىياتىدا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىپ، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ پائالىـ يىتىگە تەسىر كۆرسىتىشى بىلەن ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلاش، ئىشتىھا ناچارلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇلاردىن باشقا، ئاشقازان-ئۈۋـ چەي كېسەللىكلىرى ياكى پۈتۈن بەدەنلىك كېسەللىكلەر، تۇرمۇش تەرتىپـ ـلىك بولماسلىق، ھاۋا رايى بەك يۇقىرى بولۇش، ھاۋانىڭ نەملىك دەرىجىـ ـسى بەك يۇقىرى بولۇش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ھەزىم يوللىرىدىكى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئاجراتمىلارنى ئازايتىش ئارقىلىق ئىشتىھاغا تەسىر يەتكۈزىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 سوقا چىلان ئېتى 250g، خام زەنجىۋىل، توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پەردىسى 60g دىن، بەيجۇ (ئاق هاراق) 120g، قوۋزاق دارچىن 9g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلارنى ئوتتا قاقلاپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاق شېكەر بىلەن ئۇندىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ، كىچىك توقاچ ياساپ، قازاندا پىشۇرۇپ، هەر قېتىمدا 3～2 داندىن، كۈندە 3～2 قېتىمدىن قورساق ئاچقاندا ئىستېمال قىلىنىدۇ، 8～7 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بالىلار ئىشتىھاسىزلىقى، چىرايى سارغىيىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئېغىزىغا تاماق تېتىماسلىق، ئۇسسىماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 بىلىق (لىيۇ) 100g، پۇرچاق 30g، قارىمۇچ 0.5g، خام زەنجىۋىل 9g، ئاپېلسىن پوستى 6g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلارنى قۇم قازانغا سېلىپ، سۇدا قايناتىپ پىشۇرۇپ، تەمىنى تەڭشەپ هەر كۈنى ياكى كۈن ئارىلاپ بىر قېتىمدىن ئۇدا 5～4 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بالىلار ئىشتىھاسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، قان تېپەر، پىچەككۈل 250g دىن، هەسەل 300ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى ئېزىپ سۈيىنى ئېلىپ، قان تېپەر، پىچەككۈلنى يۇمشاق سوقۇپ، هەسەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاستا قايناـ

تىپ مەلھەم قىلىپ ھەر قېتىمدا 1 قوشۇقتىن، كۈندە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ، ئۇدا بىر نەچچە كۈن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باللار ئىشتىھاسىزلىقى، چىرايى سارغىيىش، بەدىنى ئورۇقلاش، ئىشتىھاسى ناچارلىشىش، ھەر دائىم ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 بېلىق (جىيۇ) 1 دانە، خام زەنجىۋىل 30g، ئاپېلسىن پوستى 10g، قارىمۇچ 1g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بېلىقنى تازىلاپ، پاكىز يۇيۇپ، زەنجىۋىلنى يۇيۇپ ياپىلاق توغراپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ داكىغا ئوراپ بېلىقنىڭ قورسىقىغا تىقىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا، سۇس ئوتتا دۇملەپ پىشۇرۇپ، تۇز، سۇكپىيازلاردىن ئازراق قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ، ئاچ قورساقتا ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۈندە بىر قېتىم تەييارلاپ 2 قېتىمغا بۆلۈپ، بىر نەچچە كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تالنى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. باللاردىكى ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان ئىشتىھاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئېغىز يارىسى

ئېغىز يارىسى بوۋاقلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكى بولۇپ، كالپۇكنىڭ ئىچكى تەرىپى، قوۋۇز شىلىق پەردىسى، تىل گىرۋەكلىرى، تاڭلاي، چىش مىلىكى قاتارلىق ئورۇنلارغا كۆپ چىقىدۇ. ئالدى بىلەن قاپارتقۇ چىقىپ ئاندىن يارىغا ئايلىنىدۇ ياكى شەلۋەرەيدۇ. بۇ كېسەلنى ۋىرۇس ۋە باكتېرىيىلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 مامىرانچىنى 60g، زەنجىۋىل قېقى 30g.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككى دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، يارىغا باسسا، ئاغرىقنى دەرھال توختىتىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باللار ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغى

بىر ساغلام بالا، بادام بەز ياللۇغى ياكى يىرىڭلىق قاپارتقۇغا گىرىپتار بولۇپ، 3~2 ھەپتە ئىچىدە پۈتۈن بەدىنى تۈيۈقسىز ئىششىپ كەتسە، بولۇپمۇ قاپاقلىرى ئالاھىدە ئىششىسا، بۇ بالىنىڭ ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانلىق ئېھتىمالىنى نەزەرگە ئېلىپ، دەرھال دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرتۈش كېرەك. بۇ كېسەللىكنىڭ مۇتلەق كۆپى زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيىسىدىن يۇقۇملىنىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ، ئاساسلىق ئىپادىسى سۇلۇق ئىششىش، سۈيدۈك ئازىيىش، سۈيدۈك قان ئارىلاش كېلىش ۋە قان بېسىمى يۇقىرىلاش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ئېغىر بولسا، يۈرەك زەئىپلىشىش، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، بۆرەك فۇنكسىيىسى ئۆتكۈر ناچارلىشىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل 6g، كۆك كاۋا شۆپىكى، پاقا يوپۇرماق ئوتى 15g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلار سۇدا قاينىتىلىپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ. باللار ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغىدىكى ئىششىق ۋە سۈيدۈك ئازىيىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 ئاغىچە، پىلىكئوت، سۆكپىياز ئېقى تەڭ ئۆلۈشتىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلار سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ، ئىككىنچى قېتىم قاينىتىپ سۈيىدە بەدەن يۇيۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ. ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆرەك كېسىلى يىغىندى ئالامىتى

بۆرەك كېسىلى يىغىندى ئالامىتى 3～8 ياشلىق ئوغۇل بالىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئالاھىدىلىكى شۈكى، پۈتۈن بەدەن كۆرۈنەرلىك ئىششىيدۇ، سۈيدۈكتە كۆپ مىقداردا ئاقسىل پەيدا بولىدۇ، خولېستېرىن ئۆرلەيدۇ، قاندا ئاقسىل تۆۋەنلەيدۇ.

1-رېتسىپ

【تەركىبى】 بېلىق (لىيۇ) 1 دانە، كەتىرا، قىزىل ماچ 30g دىن، تۇكلۇك قاقىلە، خام زەنجىۋىل 10g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن كەتىرا، قىزىل ماچ، تۇكلۇك قاقىلە ۋە زەنجىۋىللارنى مۇۋاپىق سۇدا 30 مىنۇت قايىنىتىپ، ئاندىن پاكىز تازىلىنىپ، چاناپ تەييار قىلىنغان بېلىقنى سېلىپ، بىر ئۆرلىتىۋېتىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا 40 مىنۇت دۇملەنگەندىن كېيىن، بېلىقتىن باشقىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، بېلىقنى يەپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ (تۇز قوشۇشقا ھەرگىز بولمايدۇ) كۈندە ياكى كۈن ئاتلاپ بىر قېتىمدىن بىر ئاي ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ. بالىلار بۆرەك كېسىلى يىغىندى ئالامىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

【دىققەت】 بۆرەك ئىقتىدارى تولۇق بولمىغان، قاندىكى ئورىئا ئازوت مىقدارى ئۆرلىگەنلەر ئىستېمال قىلسا بولمايدۇ.

2-رېتسىپ

【تەركىبى】 ئۆردەك 1 دانە (1kg ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ)، كەتىرا 60g، خام زەنجىۋىل 6 پارچە، سۇڭپىياز ئېقى 4 كەسلەم، قارىمۇچ تالقىنى 1g.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئۆردەكنى بوغۇزلاپ، قېنىنى پاكىز ئېقىتىپ، پاكىز يۇڭداپ، ئىچكى ئەزالىرى ۋە پۇتلىرىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز يۇيغاندىن كېيىن، قايناۋاتقان سۇغا بېسىپ ئېلىپ، سوغۇق سۇغا چىلاپ يۇيۇپ، سۈيى پاكىز ئېرىتىلىدۇ. كەتراننى ياپىلاق توغراپ، سۇكپىيازنىڭ ئوتتۇرد- سىنى تىلىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، ئۆردەك قورسىقىغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ (ياكى قورۇق شورپا) قۇيۇپ، ھەملەپ تىككەندىن كېيىن، قاسقاندا 2 سائەت دۇملەپ پىشۇرۇپ ئېلىپ، ئىچىدىكى دورىلار ئېلىۋېتىلىپ، گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ. 1 دانە ئۆردەك گۆشىنى 3 كۈن يېيىشكە بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باللاردىكى بۆرەك كېسىلى يىغىندى ئالامىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

【دىققەت】 بۆرەك ئىقتىدارى تولۇق بولمىغانلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 بېلىق (200 گىراممچە) 1 دانە، سامساق 1 باش، تۈكلۈك قاقىلە تالقىنى 1g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بېلىقنى پاكىز ئاداللاپ، قورسىقىغا تۈكلۈك قاقىلە تالقىنى ۋە سامساقنى ئاقلاپ سېلىپ، قاسقاندا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ. بۆرەك كېسىلى يىغىندى ئالامىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

【دىققەت】 بۆرەك ئىقتىدارى تولۇق بولمىغانلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 تاۋۇز 1 دانە (1500~2000g)، سامساق 60~90g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن تاۋۇزغا ئۈچ بۇرجەك چاقماق ئۇرۇپ، ئاقلانغان سامساقنى ئىچىگە سېلىپ، چاقماق ئۇرۇلغان ئورۇننى قايتا ئېتىپ، قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ. بۆرەك كېسىلى يىغىندى ئالامىتىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سىيىپ قويۇش كېسىلى

ئۈچ ياشتىن يۇقىرى بالىلار ھەر كۈنى كەچتە ئۇيقۇلۇقتا سىيىپ قويسا، شۇنداقلا يىللاپ داۋاملاشسا سىيىپ قويۇش كېسىلى دەپ دىئاگنوز قويۇشقا بولىدۇ.

1-رېتسپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 30g، قورۇلغان پارپا 6g، چىن كېۋىزى 12g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى بوتقا ھالىتىگە كەلگىچە چاناپ، قورۇلغان پارپا بىلەن جىن كېۋىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، زەنجىۋىل بوتقىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم ياساپ، كىندىككە سېلىپ ئۈستىگە پاكىز داكا يېپىپ، پلاستېردا مۇقىملاشتۇرۇلۇپ قويۇلىدۇ، دورىنى 5 كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرسا بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بالىلار سىيىپ قويۇش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ ھەر كۈنى ئۇيقۇلۇقتا 2~1 قېتىمدىن كۆپ سىيىپ قويىدىغان، چىرايى تاتىراڭغۇ، ئەقلىي قابىلىيىتى تۆۋەن، پۇت-قوللىرى مۇزلاپ تۇرىدىغان بالىلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسپ

【تەركىبى】 قۇرۇق زەنجىۋىل، پارپا، قىزىل گۈل تەڭ مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى ئوتتا قاقلاپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاچچىقسۇ ياكى سۇ قوشۇپ مەلھەم ياساپ، كىندىككە قويۇپ پلاستېردا مۇقىملاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 بالىلارنىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان سىيىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىكىتى تارقىلىشى
www.uyghurkitap.com

قويۇش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسىپ

【تەركىبى】 گۈگگۈرت 50g ، يېڭى سۇگپىياز 7 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 گۈگگۈرتنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇگپىيازنى بوتقا هالىتىگە كەلگىچە چاناپ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئوتتا قىزدۇرۇپ داكىغا ئېلىپ، يېتىشتىن ئىلگىرى كىندىككە قويۇپ، ئۈستىدىن گىرېلكىدا 60~30 مىنۇت ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن گىرېلكىنى ئېلىۋېتىپ پلاستېردا مۇقىملاشتۇرۇپ قويۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە ئېلىۋېتىلىدۇ، كىندىككە ئۇدا 10 كۈن تېڭىپ بەرسە بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سىيىپ قويۇش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكيۆتەل

كۆكيۆتەل ـ كۆكيۆتەل قان خۇمار تاياقچە باكتېرىيىسى كەلتۈرۈپ چىقارغان بىر خىل كۆپ ئۇچرايدىغان ئۆتكۈر نەپەس يولى يۇقۇملۇق كېسىلى بولۇپ، بەش ياشتىن كىچىك باللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ، يېشى قانچە كىچىك بولسا، كېسەللىك ئەھۋالى شۇنچە ئېغىر بولىدۇ. دەسلەپكى قوزغىلىشى زۇكامغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئارقا-ئارقىدىن نەچچە ئون قېتىم يۆتىلىدۇ. يۆتەل دەستىدىن بالىنىڭ يۈز كۆزى قىزىرىپ، كۆزىدىن ياش، بۇرنىدىن سۇ ئېقىپ نەپەس ئالالماي تولغىنىپ قېلىپ، تاكى يۆتەل توختىغاندا خۇددى توخۇ چىللىغاندەك قاتتىق بىر نەپەس ئېلىپ ئارام تاپىدۇ. يۆتەل ئىنتايىن قاتتىق تۇتقاقچىقا، كېسەل بالا قۇسۇۋېتىدۇ، يۈزى ئىششىپ، كۆز ئېقى قىزىرىدۇ، تىل بېغىشى ئاستىدا يارا پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ جەريانى نىسبەتەن ئۇزۇن، تېز ساقىيىپ كېتەلمەيدۇ.

1-رېتسىپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل 1 پارچە، تۇخۇم 1 دانە.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى ياپىلاق توغراپ، تۇخۇمنى چېقىپ ئېقىنى ئايرىپ ئېلىۋېلىپ، ياپىلاق توغرالغان زەنجىۋىلنى تۇخۇم ئېقىغا چىلاپ ئېلىپ كۆكرەك قىسمىنىڭ يۇقىرىسىدىن ئاستىغا قارىتىپ كۈندە 2 قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا بىر نەچچە مىنۇت سۈركەپ بېرىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 كۆك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسپ

【تەركىبى】 نەشپۈت، نېلۇپەر يىلتىزى، بىجىق 100g دىن، خام زەنجىۋىل 50g، زىسۇ 25g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 نەشپۈت، نېلۇپەر يىلتىزى، زەنجىۋىللەرنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئېلىپ قويۇپ، تىرىپلىرىنى زىسۇ بىلەن قوشۇپ مۇۋاپىق سۇدا 10~8 مىنۇت قاينىتىپ ئېلىپ سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، ئاندىن كېيىن ئىككى قېتىملىق ئېلىنغان سۇلارنى قوشۇپ قاينىتىپ ئۆرلىگەندىن كېيىن چايدانغا ئېلىپ قويۇلىدۇ، 6~2 ياشتىكى بالىلارغا كۈندە 6~4 قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ، 2 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا قېتىم سانى ۋە مىقدارى كېمەيتىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 كۆك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

【دىققەت】 بۇ دورىنى ئىچكەندە، شامال تېگىشتىن، مۇزلاپ قېلىشتىن ساقلىنىش، ئاسان ھەزىم بولمايدىغان ۋە مايلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن پەرھىز تۇتۇش لازىم.

3-رېتسپ

【تەركىبى】 ھالۋائى بىدىد قېقى 1 دانە، خام زەنجىۋىل 6g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام زەنجىۋىلنى ئۇششاق توغراپ، ھالۋائى بىدىد قېقى ئىچىگە ئېلىپ، ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

4 ـ رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 3 پارچە، سامساق 15g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساق بىلەن زەنجىۋىلنى ئاقلاپ، قاينىتىپ پىشقاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ، زەنجىۋىلنى ئېلىۋېتىپ، سامساق بىلەن سۈيىنى ھەر كۈنى 4 قېتىمدىن، ئۇدا 15 كۈن ئىچلىدۇ (5 ياشلىق باللارغا شۇ مىقدار بويىچە بېرىلىدۇ، يېشى كىچىكلەرگە مۇۋاپىق ئازايتىپ بېرىلىدۇ). دورىنىڭ ئۈنۈمى ئادەتتە 4~3 كۈندە كۆرۈلىدۇ، 15 كۈن ئىچىدە مۇتلەق كۆپ ساندىكى باللار ساقىيىپ كېتىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىتما قايتۇرىدۇ، بەلغەم ھەيدەيدۇ، يۆتەل باسىدۇ. كۆكيۆتەلنىڭ ئىسپازمىلىنىش خاراكتېرلىك يۆتىلىش دەۋرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 ـ رېتسېپ

【تەركىبى】 ئالتۇن شاخ 60g (قۇرۇتۇلغىنى 30g)، سۇڭپىياز 2 تال، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككىسىنى بىر چىنە سۇدا يېرىم چىنە سۇ قالغىچە قاينىتىپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ، كۈندە 1 قېتىم تەييارلاپ 2 گە بۆلۈپ، ئۇدا 7~2 كۈن ئىچلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6 ـ رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 60g، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ، ئۇششاق توغراپ، سوغۇق سۇغا 10 سائەت چىلىغاندىن كېيىن، سۈيىگە ئاق شېكەردىن ئازراق قوشۇپ، 5 ياشتىن چوڭ باللارغا ھەر قېتىمدا 15ml دىن، 5 ياشتىن كىچىك باللارغا 7~8ml دىن، ھەر 2 سائەتتە 1 قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تارقىلىشچان گۆرەن بەز ياللۇغى

باللارنىڭ بىر تەرەپتىكى ياكى ئىككىلا تەرەپتىكى گۆرەن قىسمى ئىششىپ ئاغرىش بىلەن بىللە قىزىسا، تارقىلىشچان گۆرەن بەز ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان بولۇشى مۇمكىن. بۇ كېسەل يېشى چوڭ-كىچىك باللار-نىڭ ھەممىسىدە يۈز بېرىدۇ. بولۇپمۇ ئوقۇش يېشىدىكى باللاردا كۆپ بولىدۇ. باللار توپلاشقان ئورۇنلاردا ئاسانلا تۇكۇرۇك ئارقىلىق تارقىلىدۇ. سىرغىلىق (قۇلاق يۇمشىقى)نى مەركەز قىلغان ھالدا گۆرەن قىسمى ئىش-شىپ ئاغرىيدۇ، 3~1 كۈنلىرى قاتتىق ئىششىيدۇ، 5~4 كۈن داۋاملاشقان-دىن كېيىن ئاستا-ئاستا ياندۇ. مۇزلاش، قىزىش، پۈتۈن بەدەن بىتاپ بولۇش، چايناش قولايسىزلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

1-رېتسىپ

【تەركىبى】 بېلىق (جىيۇ) 1 دانە (200g)، ئالقات يوپۇرمىقى (بېغى-شى بىلەن) 500g، ئاپېلسىن پوستى 5g، يېڭى زەنجىۋىل 2 پارچە.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ھەممىسىنى سۇغا سېلىپ، بېلىق شورپىسى تەييار-لاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئىششىق ياندۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىدۇ. تارقىلىشچان گۆرەن بەز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسىپ

【تەركىبى】 جامكا 90g، چوڭ سۇكپىياز ئېقى 3 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 جامكىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇكپىياز بىلەن سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باللار گۆرەن بەز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسىپ

【تەركىبى】 چوڭ سۇكپىياز ئېقى 9cm، يىلان تېرىسى (باش بارماق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تومۇلۇقىدا) 3cm.
【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئىككىسىنى قىيما قىلىپ مانتا ئېتىپ بەرسە بولىدۇ (بۇ 10 ياشلىق بالىنىڭ 1 قېتىملىق مىقدارى، ئادەتتە كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ)، ئادەتتە 3~1 قېتىمدىلا ساقىيىدۇ.
【ئۈنۈمى】 تارقىلىشچان گۈرەن بەز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۈگپىياز ئېقى 15cm، زەمچە، ئاق شېكەر 10g دىن.
【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىدىكى دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ، گۈرەن قىسمىغا كۈندە 3~2 قېتىم تېڭىپ بېرىلىدۇ.
【ئۈنۈمى】 ئۆتكۈر گۈرەن بەز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 10g، گۈرۈچ سىركىسى 10ml.
【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ، گۈرۈچ سىركىسى قوشۇپ بوتقا ھالىتىگە كەلگىچە سوقۇپ، گۈرەن قىسمىغا تېڭىلىدۇ.
【ئۈنۈمى】 ئۆتكۈر گۈرەن بەز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىل

قىزىل باللار ئارىسىدا ئۆزئارا تارقىلىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىك. زەھىرى ئاجىزلاشتۇرۇلغان تىرىك قىزىل ۋاكسىنىسىنىڭ كەڭ-كۆلەمدە ئىشلىتىلىشى بىلەن، قىزىلنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى زور دەرىجىدە تۆۋەنلىتىلدى. بىراق يېقىنقى يىللاردىن بۇيان يەنىلا تار دائىرىدە تارقىلىپ تۇرۇۋاتىدۇ. قىزىل، قىزىلغا گىرىپتار بولغان بالىنىڭ يۆتىلى، چۈشكۈرۈكى ۋە شۆلگىيى ئارقىلىق باشقا باللارغا يۇقىدۇ. قىزىل چىققان باللار بىلەن ئۇچراشقان باللار ئادەتتە 11~10 كۈندە كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئەسۋە كېسەل باشلىنىشى بىلەنلا چىقمايدۇ، دەسلەپتە زۇكامنىڭ ئالامەتلىرىگە

ئوخشاش ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ يەنى يۆتەل، چۈشكۈرۈك، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، يۆتىلى كۆپ بولۇپ، كۆزلىرىدىن ياش ئاقىدۇ. قىزىتما قوشۇلۇپ كېلىپ بارا-بارا ئۆرلەيدۇ، قىزىتىپ 4 ~ 3 كۈندىن كېيىن كۈنجۈت چوڭلۇقىدىكى قىزىل رەڭلىك ئەسۋىلەر قۇلاق كەينىدىن، پېشانىدىن، بويۇندىن باشلاپ چىقىپ، پۈتۈن بەدەنگە يامرايدۇ. ئادەتتە ئەسۋە چىقىشتىن 48 ~ 24 سائەت بۇرۇن قوۋۇز شىللىق پەردىسىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە يىڭنە ئۇچىچىلىك كۆلرەڭ توچكىلار پەيدا بولۇپ، ئەتراپى-نى قىزىل داغ ئوراپ تۇرىدۇ (قىزىلنىڭ شىللىق پەردىدىكى دېغى) ، ئەسۋە 4 ~ 3 كۈن تۇرغاندىن كېيىن چىققان تەرتىپى بويىچە يوقىلىشقا باشلايدۇ ھەم قوڭۇر رەڭلىك ئىزى قالىدۇ، قىزىتمىمۇ يانىدۇ، بىراق ۋاقتىدا توغرا داۋالانمىسا مېڭە ياللۇغى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇڭا قىزىلنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە ئەسۋە تەپتۈرۈشنى تېزلىتىش، ئەسۋا چىققان مەزگىلدە قىزىتما قايتۇرۇپ زەھەرنى ياندۇرۇش، ئەسۋە يوقالغاندا بەدەننى قۇۋۋەتلەن-دۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى يۇمغاقسۇت 60g، خام زەنجىۋىل، سۇگېپياز ئېقى 30g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئۈچىنى ئۇششاق توغراپ، داكىغا ئېلىپ، ئىللىتىلغان هاراققا چىلاپ، باشتىن تاپانغىچە سۈرتۈپ بېرىلىدۇ، دورىنى سۈرگەندە شامالدىن ساقلىنىش، ئەسۋە چىقمىغان ياكى شالاڭ چىققان ئورۇنلارغا ئاساسلىق سۈركەپ يوتقانغا چۈمكەپ ياتقۇزۇش لازىم.

【ئۈنۈمى】 ئەسۋە تەپتۈرىدۇ. قىزىلنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە ئەسۋە نۇقتى-لىرى پەيدا بولغان بولسىمۇ لېكىن سىرتىغا تېپەلمەيۋاتقانغا؛ بەدەننىڭ يۇقىرى قىسمىدىكى ئەسۋىلەر سىرتىغا تەپكەن بىلەن تۆۋەن قىسمىدىكى ئەسۋىلەرنىڭ تېپەلمەيۋاتقانلىقىغا؛ ئەسۋە چىقىش دەۋرىدە شامالداپ كېتىش-

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

تىن ئەسۋەلەرنىڭ يوقاپ كېتىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 گىلاس مېغىزى 30 دانە، يىلتىزلىق سۇكچىياز ئېقى 1 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 گىلاس مېغىزىنى سوقۇپ، سۇكچىياز ئېقى بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، ئازراق ئاق شېكەر قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە 2 قېتىمدىن ئۇدا 4～3 كۈن ئىچۈرۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىلنىڭ دەسلەپكى دەۋرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 چوڭ سۇكچىياز بىر سىقىم.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇكچىيازنىڭ قاتتىق پوستىلىرىنى ئاقلىۋېتىپ، يىلتىزى بىلەن قوشۇپ چاناپ بوتقىدەك قىلىپ داكىغا ئېلىپ، كىندىككە بىر مەھەل قويغاندىن كېيىن تۆشكە، يوتىغا، بەلگە 2 سائەتتە بىر قېتىمدىن سۈركەپ بېرىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئەسۋە تەپتۈرىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 يىلتىزلىق يېڭى سۇكچىياز 250g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇكچىيازنى پاكىز يۇيۇپ، چوڭگۈنگە سېلىپ، چوڭگۈن جوغىسىدىن تۆۋەن سۇ قۇيۇپ، قاينىتىپ، جوغىدىن چىققان ھورى قىزىل چىققان بالىغا 25 مىنۇت پۇرىتىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 زەرنىخ 5g، سامساق 20g، 50% لىك ئىسپىرت 100ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەرنىخنى يۇمشاق سوقۇپ، سامساقنى ئاقلاپ ئۇششاق چاناپ، ئىسپىرتقا 48 سائەت چىلىغاندىن كېيىن چايقاپ سۈزۈپ،

100ml بولغىچە گىلىتسېرىن قوشۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا كۆنجۈت يېغى قوشۇپ، ئاپپلسىن رەڭلىك تېنكتۇرا ياساپ، ھەر بىر بۇرۇن تۆشۈكىگە 2~1 تامچىدىن كۈن ئاتلاپ ياكى 2 كۈندە 1 قېتىمدىن ئۇدا 3 قېتىم تېمىتىپ بېرىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 باكتېرىيە ئۆلتۈرۈپ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ. قىزىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

پارازىت قۇرت كېسەللىكلىرى

ئادەتتە بالىلار ئاسانلا پارازىت قۇرت كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ، پارازىت قۇرت كېسەللىكلىرى ئىچىدە سازاڭ مەددە بىلەن تۇتۇ مەددىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى ئەڭ يۇقىرى بولىدۇ، شۇ سەۋەبلىك ئاساسلىق مۇشۇ ئىككىسىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

سازاڭ مەددە كېسىلىنىڭ ئالامەتلىرىنىڭ ئېغىر ياكى يېنىك بولۇشى، سازاڭ مەددە سانىنىڭ ئاز-كۆپلۈكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماستىن، ئاساسلىقى ئۇنىڭ تۇرۇشلۇق ئورنى ۋە ھالىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئادەتتە ھېچقانداق ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ ياكى ئىشتىھا يېنىك دەرىجىدە ناچارلىشىدۇ. تاماق تاللايدىغان بولۇپ قالىدۇ ۋە ياكى داڭگال قاتارلىق نەرسىلەرنى يەيدىغان بولۇپ قالىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ، يېنىك دەرىجىدە ئىچى سۈرىدۇ ياكى قەۋزىيەت بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر سازاڭ مەددە ئۆچەي يوللىرىدا ھەرىكەتلەنسە، قورساق ئاغرىيدۇ، ئاغرىق كۆپىنچە كىندىك ئەتراپىغا ياكى سەل يۇقىرىسىغا مەركەزلەشكەن بولىدۇ، مۇقىم بىرلا ئورۇن ئاغرىمايدۇ، تەكرار قوزغىلىپ تۇرىدۇ، قوزغالغاندا قورساق قىسمىنى تۇتسا قولغا بىر توپ مونەك ئۇرۇلىدۇ، باسسا ئاغرىمايدۇ. سازاڭ مەددە ئەگەر ئۆت يولىغا كىرىۋالسا قورساقنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىنىڭ ئوڭ تەرىپى تۇتقاقلىق تولغاپ ئاغرىيدۇ، چىرايى تاتىرىپ، سوغۇق تەر باسىدۇ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

ئۆت سۇيۇقلۇقى ياكى سازاڭ مەددە ياندۇرىدۇ. سازاڭ مەددىنىڭ ھەرىكەتلە-نىش ئىقتىدارى كۈچلۈك، بەدەندىكى بارغان ئورنىغا قاراپ ئۇچەي توسۇ-لۇش، جىگەر يېرىكلىق ئىششىقى، سازاڭسىمان ئۆسۈكچە يالللۇغى ياكى ئۆپكە يالللۇغى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

توتۇ مەددە كېسەللىكىنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ ئالامەتلىرى روشەن بولمايدۇ، پەقەت چىشى قۇرت مەقئەت ئەتراپىغا ئۆمىلەپ بېرىپ تۇخۇم چىقارغاندىلا مەقئەت ئەتراپى قىچىشىدۇ، بولۇپمۇ كېچىسى ئەدەپ كېتىدۇ. توتۇ مەددە سۈيدۈك يولىغا كىرىۋالسا پات-پات سىيىش، سۈيدۈك قىستاش ۋە سىيگەندە ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ؛ سازاڭسىمان ئۆسۈكچىگە كىرىۋالسا، سازاڭسىمان ئۆسۈكچە يالللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇلاردىن باشقا توتۇ مەددە ئاشقازان-ئۈچەي يوللىرىدا ھەرىكەت قىلسا قورساق ئاغرىش، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسۇش ۋە ئىچى سۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 150～200g، ھەسەل 60～120g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى ئاقلاپ، سوقۇپ سۈيىنى ئېلىپ، ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ بىر قېتىمدىلا ئىچىۋېتىلىدۇ، باللارغا مىقدا-رى ئازايتىلىپ ئىچۈرۈلىدۇ. ئەگەر بىر قېتىم ئىچىش بىلەن ساقايمىسا، قايتا ئىچسە بولىدۇ. كۈندە 3～2 قېتىم ئىچىشكە بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئۆت يوللىرىدىكى سازاڭ مەددە كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 100g، گۈرۈچتىن ياسالغان ئاچچىقسۇ 250ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغراپ، ئاچچىقسۇغا چىلاپ ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ تەييارلاپ قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى ئاچ قورساققا 10ml دىن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سازاڭ مەددە كەلتۈرۈپ چىقارغان قورساق ئاغرىقىغا مەنپە-ئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇكپىياز 30g، قىچا مېيى 15ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇكپىيازنى پاكىز يۇيۇپ سوقۇپ، سۈيىنى ئې-لىپ، قىچا مېيى قوشۇپ، ئۇلۇق ئوتتا قورۇپ (سۇ،تۇز قوشۇشقا بولمايدۇ)، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئاچ قورساققا ئىچىپ بېرىلىدۇ، ئۇدا 3 كۈن داۋاملاشتۇ-رۇش لازىم.

【ئۈنۈمى】 قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇكپىياز ئېقى 7 تال، كۈنجۈت مېيى 30ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇكپىياز قايناپ ئېزىلگەندىن كېيىن، سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، ئالدى بىلەن قىزدۇرۇلغان كۈنجۈي مېيى (ئىلمان بولسا بولىدۇ) نى ئىچىپ، ئارقىدىن سۇكپىياز سۈيىنى ئىچىش لازىم.

【ئۈنۈمى】 قۇرت ئۆلتۈرىدۇ. ھەر خىل پارازىت قۇرت كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 تۇخۇمەك مېۋىسى، سۇكپىياز ئېقى تەڭ مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئىككىسىنى سۇدا قايناتقاندىن كېيىن، مەقئەت ئۇدا 3 قېتىم يۇيۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قۇرت ئۆلتۈرۈپ، قىچىشىشنى باسىدۇ. تۇتۇ مەددە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق بوتقىسى، ۋازېلىن تەڭ مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى سوقۇپ بوتقا قىلىپ، ۋازېلىن بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى كەچتە مەقئەت ئەتراپىغا سۈركەپ بېرىش بىلەن بىللە سامساقنى قوقاسقا كۆمۈپ يەپ بېرىدۇ، 10 ياشلىق باللار ھەر كۈنى 5~4 چىشتىن يەپ بەرسە، 8~7 كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قۇرت ئۆلتۈرىدۇ. تۆتۈ مەددە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7 ـ رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 10g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ سوقۇپ، 100ml ئىلمان قايناق سۇغا قوشۇپ بوتۇلكىغا قاچىلاپ ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ 2 سائەتتىن ئارتۇق تۇرغۇزۇپ، سۈزۈپ، ھەر قېتىمدا سۈزۈۋېلىنغان سۇيىدىن 20~30ml ئېلىپ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئاۋۋال 1 قېتىمدىن ئۇدا 7 قېتىم ھەمەل قىلىنىدۇ. دورىنى يېڭىدىن تەڭشەپ ئىشلىتىش لازىم.

【ئۈنۈمى】 قۇرت ئۆلتۈرىدۇ. تۆتۈ مەددە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. ئاياللار كېسەللىكلىرى

ھەيز قالايمىقانلىشىش

ئومۇمەن ھەيز دەۋرى، ھەيز مەزگىلى، ھەيز مىقدارى، ھەيز كېلىش قاتارلىقلاردا نورماللىسىزلىق يۈز بەرسە، ھەيز قالايمىقانلاشقان بولىدۇ. كۆپ كۆرۈلىدىغانلىرى ھەيز بالدۇر كېلىش، ھەيز كېچىكىپ كېلىش، ھەيز دەۋرى بويىچە كەلمەسلىك، ھەيز مىقدارى كۆپىيىپ كېتىش، ھەيز مىقدارى ئازىيىپ كېتىش قاتارلىقلار. ھەيز قالايمىقانلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر نۇرغۇن تەرەپلەرگە چېتىلىدۇ، مەسىلەن: ئىچكى-تاشقى مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشى، زىيادە روھىي غىدىقلىنىش، يېمەك-ئىچمەك ئامىللىرى ۋە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرلىرى شۇنداقلا بويىدىن ئاجراش، كۆپ تۇغۇش، ھەيز مەزگىلىدە تازىلىققا دىققەت قىلماسلىق قاتارلىقلار ھەيز قالايمىقانلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇ كېسەلنى داۋالاشنىڭ مۇھىم ھالقىسى ھەيزنى نورماللاشتۇرۇشتىن ئىبارەتتۇر.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 15g، ئەمەن يوپۇرمىقى 9g، تۇخۇم 2 دانە.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئۈچىنى قوم قازانغا سېلىپ، سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندىن كېيىن شاكىلىنى سويۇۋېتىپ قايتا سېلىپ بىر مەھەل قايناتقاندىن كېيىن زەنجىۋىل بىلەن ئەمەن يوپۇرمىقىنى سۈزۈۋېتىپ، تۇخۇمنى يەپ شورپىسىنى ئىچىش لازىم. ھەيز كېلىشتىن 7 كۈن بۇرۇن كۈندە 1 قېتىم ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ھەيز ۋاقتى سۈرۈلۈپ كېتىش، ھەيز مىقدارى ئازىيىپ رەڭگى قارامتۇل كېلىش، دوۋسۇن ئاغرىش، پۇت-قوللىرى ئىسسىماسلىق، چىرايى سارغىيىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 25g، دۇفۇ 2 پارچە، قوي گۆشى 50g .

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ھەممىسىنى قوشۇپ قاينىتىپ، گۆشى پىشقاندا ئازراق تۇز سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ھەيز قالايمىقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 2 پارچە، داڭگۈي 9g، تاغ دىنى 5g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلار سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ، ئۈچ قېتىم يېگەندىن قاينىتىپ ئىچىش لازىم.

【ئۈنۈمى】 ھەيز سوزۇلۇپ كېتىش ۋە ھەيز تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل قېقى، باپناق، گۈڭگۈرت 6g دىن، قانتېپەر، چۈچۈكبۇيا 3g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلارنى ئوتقا قاقلاپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ھاراق ياكى ئاچچىقسۇدا مەلھەم ئېتىپ، داكىغا ئېلىپ كىندىككە قويۇپ، ئۈستىدىن داكا قويۇپ پلاستېردا مۇقىملاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ. 5 كۈندە 1 قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ھەيز مىقدارى كۆپىيىش، رەڭگى سۇس قىزىل كېلىش، ماغدۇرسىزلىق، دوۋسۇن ئاغرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل قېقى 10g، قوي گۆشى 250g، داڭگۈي، خام ئەگرى سۇناي 15g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 قوي گۆشىنى قاقتەك چوڭلۇقتا توغراپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ قۇم قازانغا سېلىپ، سۇ قويۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ

پىشۇرۇپ، ھەر قېتىم ھەيزدىن پاكلانغاندىن كېيىن 5~3 قېتىم ئىچىپ ئىچىلىدۇ (كۈندە 1 قېتىم). بۇ ئۇسۇل ئۇدا 3~2 ھەيز دەۋرى ئۆتكىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قاننى جانلاندۇرۇپ، ھەيزنى نورماللاشتۇرىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 50g، قوي گۆشى 500g، كەتىرا، قانتېپەر، داڭگۈي 25g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام زەنجىۋىل، قوي گۆشىنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، دورىغا ئىشلىتىلىدىغان داكىغا ئوراپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇلغان قۇم قازانغا سېلىپ، كۈچلۈك ئوتتا ئۆرلىتىۋالغاندىن كېيىن، سۇس ئوتتا 2 سائەت قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمنى تەڭشىگەندىن كېيىن ئىچىلىدۇ. ھەيزدىن كېيىن، كۈندە 1 قېتىمدىن ئۇدا 5~3 كۈن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ھەيز ۋاقتى ئۇزىراپ كېتىش، مىقدارى ئازىيىپ، رەڭگى سۇسلىنىش، دۈۋسۈن ئاغرىش، چىرايى تاتىرىش، باش قېيىش، يۈرەك ئېغىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش

ئادەتتە ھەيزنىڭ ئالدى-كەينىدە ياكى ھەيز مەزگىلىدە دۈۋسۈن يەڭگىل چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، بەل بىلىنەر-بىلىنمەس تالىدۇ. بۇ فىزىئولوگىيىلىك ھادىسە. دۈۋسۈن قاتتىق ئاغرىپ كەتسە ياكى قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، بەل تېلىپ ئاغرىش قاتارلىقلار قوشۇلۇپ كېلىپ، كۈندىلىك تۇرمۇشقا تەسىر كۆرسەتسە، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش دەپ ئاتىلىدۇ. ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش ئادەتتە بىرلەمچى خاراكتېرلىك ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش ۋە ئىككىلەمچى خاراكتېرلىك ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە بۆلۈنىدۇ. بىرلەمچى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش ئادەتتە تۇنجى ھەيز باشلىنىپ 3~2 يىل بولغان باش ئاياللاردا كۆرۈلىدۇ، ئىككىلەمچى ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش بولسا، جىنسىي ئەزالاردا ياللۇغلىنىش، ئۆسمە قاتارلىقلار پەيدا بولۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەللىكتە ئاغرىق توختىتىش ئاساس قىلىنىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1-رېتسىپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 6g، چىلان 10 تال، قارا شېكەر 60g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى مۇۋاپىق سۇدا قايىنتىپ ئىچىلىدۇ. ھەيز كېلىشتىن بۇرۇن ھەر كۈنى 1 قېتىمدىن، ئۇدا 4~3 كۈن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ھەر قېتىملىق ھەيزنىڭ ئالدى-كەينىدە دۈشۈن سۇس ئاغرىش، ھەيز رەڭگى سۇس بولۇش، چىرايى تاتىرىش، باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش، ماغدۇرسىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسىپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، قارا شېكەر 10g دىن، دولانە 12g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئۈچ دورا قايىنتىپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسىپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 15g، تۇخۇم 2 دانە، ئەمەن يوپۇرمىقى 10g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ ئۈچىنى سۇدا قايىنتىپ، تۇخۇم پىشاي دېگەندە سۈزۈپ ئېلىپ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، قايتا سېلىپ بىر نەچچە مىنۇت قايىنتىپ، تۇخۇم ۋە شورپىسى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە

مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 24g، كاۋاۋىچىن 9g، چىلان 30g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى ياپىلاق توغراپ، باشقا دورىلار بىلەن ئىككى پىيالا سۇدا، بىر پىيالە سۈيى قالغىچە، سۇس ئوتتا قاينىتىپ ئىسسىقىدا ئىچىلىدۇ، كۈندە 1 قېتىم، ئۇدا 5～3 كۈن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قاننى جانلاندۇرۇپ، ھەيزنى نورماللاشتۇرىدۇ. سوغۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل 125g، سوقا چىلان، تۇز 250g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلارنى سوقۇپ، قورۇپ، داكىغا ئېلىپ، ئىسسىق پېتى كىندىك ئاستىغا قويۇلىدۇ. سوۋۇپ قالسا ئۈستىدىن گرېلكىدا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60～30 مىنۇتتىن ئۇدا 4～3 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 5 پارچە، سوقا چىلان 5 تال، ئەمەن يوپۇرمىقى 15g، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلار سۇدا قاينىتىلىپ، سۈيى ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سوغۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇكپىياز ئېقى بىر نەچچە تال، چۆل ياليۇزى يىلتىزى 30g.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.
【ئۈنۈمى】 ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەيز تۇتۇلۇش

قىزلارنىڭ يېشى 18 دىن ئېشىپمۇ ئادەت كۆرمىسە ياكى ئادەت كۆرگەن بولسىمۇ ئۈزۈلۈپ قالغىنىغا ئۈچ ئايدىن ئاشقان بولسا، ھەيز تۇتۇلۇش دەپ ئاتىلىدۇ. ئالدىنقى ئەھۋال بىرلەمچى ھەيز تۇتۇلۇش، كېيىنكى ئەھۋال ئىككىلەمچى ھەيز تۇتۇلۇش دەپ ئاتىلىدۇ. بەزى قىزلاردا ئادەت كۆرۈپ بىر مەزگىل ئىچىدە توختاپ قېلىش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ، كلىماكتېرىيە دەۋرىدىكى ھەيز توختاپ قېلىش ۋە ھەيز كېسىلىش، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ياكى ئېمىتىش مەزگىلىدىكى ۋاقىتلىق ھەيز توختاپ قېلىش ھادىسىلىرى نورمال فىزىئولوگىيىلىك ھادىسىلەر بولۇپ، ھەيز تۇتۇلۇش كاتېگورىيىسىگە تەۋە ئەمەس. بەزى ئاياللاردا، تۇرمۇش مۇھىتىنىڭ تۇيۇقسىز ئۆزگىرىپ كېتىشى تۈپەيلىدىن بىر، ئىككى قېتىم ھەيز توختاپ قېلىش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ، ئەگەر باشقا نورمالسىزلىق ھادىسىلىرى كۆرۈلمىسە، بۇمۇ ھەيز تۇتۇلۇش ھېسابلانمايدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 65g، داڭگۈي، كەتىرا 30g دىن، قوي گۆشى 250g .

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 گۆشنى قاقتەك توغراپ، زەنجىۋىلنى قەلەمچە قىلىپ، داڭگۈي، كەتىرالارنى داكىغا ئوراپ، مۇۋاپىق سۇ قۇيۇلغان قازانغا سېلىپ، يۇمشاق پىشۇرۇپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. كۈندە 1 قېتىمدىن، ھەر ئايدا 7～5 كۈنگىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ھەيز تۇتۇلۇشتىن كېلىپ چىققان

چىراي تاتىرىش ياكى سارغىيىش، روھسىزلىق، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلى-
شىش، يۈرەك ئېغىش، پۇت-قوللار جانسىزلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللارغا
مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 15g، سوقا چىلان، قارا شېكەر 100g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچىپ
بېرىلىدۇ. ھەر ئايدا تاكى ھەيز كەلگىچە ئۈزمەي ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ھەيز تۇتۇلۇشتىن كېلىپ چىققان دۈشسۈن مۈزلاپ ئاغرىش،
ئىچى سىقىلىپ كۆڭلى ئېلىشىش، پۇت-قوللار مۇزدەك تۇرۇش، چىرايى
تاتىرىش، ئاق خۇن كۆپىيىشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل 15g، كۆكبوغۇم غول يىلتىزى 1 تال، چىلان،
قارا شېكەر 40g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ھەيز
كەلگىچە ئىچىش لازىم.

【ئۈنۈمى】 ھەيز تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل قەلەمچىسى 30~50g، سىياھبېلىقى 250g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سىياھبېلىقىنىڭ سۆڭىكىنى ئېلىۋېتىپ، ياپىلاق
توغراپ، زەنجىۋىل قەلەمچىسى بىلەن قوشۇپ قورۇپ، تاماق ئورنىدا ئىستې-
مال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ماغدۇرسىزلىقتىن كېلىپ چىققان ھەيز تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 15g، تۇخۇم 2 دانە، ئەمەن يوپۇرمىقى 10g.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلارنى قايىنىتىپ، تۇخۇم پىشاي دېگەندە سۈزۈۋېلىپ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ قايتا سېلىپ بىر نەچچە مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن، تۇخۇمنى يەپ، سۈيىنى ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ھەيز تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رېتسېپ

【تەركىبى 】 خام زەنجىۋىل، داڭگۈي 25g دىن، قوي گۆشى 200g .

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 قازاندا قايىنىتىپ پىشقاندىن كېيىن تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى 1 قېتىم، ھەر ئايدا 5~4 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ھەيز تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈت ئازلىق

ئانا سۈتىدە بوۋاققا ئېھتىياجلىق نۇرغۇن ئوزۇقلۇقلار، ئانتىتېلالار بولۇپ، بوۋاق تېز سۈمۈرۈۋالىدۇ، تېمپېراتۇرىسى تۇراقلىق، پاكىز، يېڭى، تېجەشلىك. ئانا سۈتىدە بېقىلغان بوۋاقلارنىڭ سۈنئىي ئۇسۇلدا بېقىلغان بوۋاقلارغا قارىغاندا كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى كۈچلۈك بولىدۇ، كېسەللىكلەرگىمۇ ئاز گىرىپتار بولىدۇ. يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، ئانا سۈتىدە بالا بېقىشنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرىغا مۇنازىرە قىلىش كەتمەيدۇ. بىراق بىر قىسىم ئايالالر تۇغقاندىن كېيىن سۈت ئاجرىلىپ چىقىرىلىشى يېتىشمەسلىكتىن قايغۇرماقتا.

سۈتنىڭ بەك ئاز بولۇشىنى سۈت بەزلىرىنىڭ يېتىلىشىنىڭ ناچار بولۇشى، تۇغۇتتىن كېيىن قان كۆپ كېتىش ۋە كەيپىيات ناچار بولۇش قاتارلىق ئامىلالر كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن، يۇقۇملىنىش، ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارمۇ سۈتنى كېمەيتىۋېتىدۇ، سۈتنىڭ راۋان چىقال-

ماسلىقىمۇ سۈتنى كېمەيتىۋېتىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 30g، كۆلى بېھىسى 500g، گۈرۈچتىن ياسالغان ئاچچىقسۇ 50ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلار قۇم قازاندا دۇملەپ پىشۇرۇپ، بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سۈت ئازلىقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇگپىياز 1 سىقىم.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇگپىيازنى سۇدا قاينىتىپ، سۇيىدە ئەمچەك يۇيۇپ بېرىلىدۇ ۋە ياغاچ تارغاقنىڭ كەينى بىلەن ئەمچەك ھەر قېتىمدا ئون نەچچە قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سۈت بەزلىرىنى ئېچىپ، سۈت كەلتۈرىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن سۈت يېتىشمەسلىك، ئەمچەك چىڭقىلىپ ئاغرىش، ئىچ سىقىلىش، كەيپىيات سۇسلىشىش، ئىشتىھا ياخشى بولماسلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 يىلتىزلىق سۇگپىياز ئېقى 10 تال، كەترا 30g، داگگۇي 6g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بۇ دورىلار سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سۈت كەلتۈرىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى سۈت كەملەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇگپىياز 2 تال، ئۇسۇك 250g، راك 200g، كۇنجۇت مېيى 25ml، تۇز 15ml، تەم تەڭشىگۈچ (ۋېيجىڭ) مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئۇسۇكنى ئاقلاپ قەلەمچە قىلىپ توغراپ، چىنىگە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۇ قويۇپ تۇز سېلىپ، ئۇسۇكنى سېلىپ 20 مىنۇت چىلاپ سۈيى ساقىتىلىپ تەييارلىنىدۇ. راك ئادالىنىپ توغرىلىدۇ. سۇكپىياز پاكىز يۇيۇ-لۇپ، ئۇششاق توغرىلىدۇ. راك، ئۇسۇكلارنى بىرلەشتۈرۈپ تۇز، تەم تەڭشى-گۈچ قوشۇلىدۇ. قازانغا ئوت يېقىپ، كۈنجۈت يېغى، سۇكپىياز سېلىپ قورۇپ ئاندىن قالغانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سۈت نەيچىلىرىنى ئېچىپ سۈت كەلتۈرىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى سۈت كەملەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

هامىلدارلىقتىكى قۇسۇش

هامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە، هامىلدار ئايالدا يېنىك دەرى-جىدە كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسۇش، تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك، بېشى قېيىش، چارچاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ سىزىك دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەتتە هامىلدار بولۇپ ئۈچ ئاي ئەتراپىدا ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ. داۋالاش هاجەتسىز. بىراق بەزى هامىلدار ئاياللارنىڭ سىزىكى ئېغىر بولىدۇ. ئۆزلۈكسىز ياكى قاتتىق قۇسىدۇ، تاماق يېيەلمەيدۇ، سۇمۇ ئىچەل-مەيدۇ ھەمدە پۈتۈن بەدىنى ماغدۇرسىزلىنىش، ئورۇقلاش، سۈيدۈك ئازى-يىش، تېرە قۇرغاقلىشىش، كۆزى ئولتۇرۇشۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈل-دۇ. شۇڭا چوقۇم پائال داۋالاش كېرەك.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل سۈيى 1 قوشۇق، نومى گۈرۈچى 150g ، ئاش تۇزى، تېتىتقۇ (ۋېيجىڭ) مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 نومى گۈرۈچىنى قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قويۇپ، سۇس ئوتتا نومى گۈرۈچى ئوبدان پىشقىچە قاينىتىپ، ئۈستىگە خام زەنجىۋىل سۈيى، ئاش تۇزى ۋە تېتىتقۇلار سېلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاشقازاننى مۆتىدىللەشتۈرىدۇ. هامىلدارلىقتىكى قۇسۇشقا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل سۈيى 5 قوشۇق، شېكەر قومۇش سۈيى 1 ئىستاكان.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى ئىككى خىل دورىنى تەكشى ئارىلاشتۇ-رۇپ، ئىسسىتىپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ. ھامىلدارلىقتىكى قۇسۇش، كۆڭلى ئېلىشىپ، تاماقتىن سەسكى-نىش، تاماق ئېتىماسلىق، ماغدۇرسىزلىنىش، مەيدىسى چىڭقىلىش قاتارلىق-لارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل سۈيى، كۈدە (جۇسەي) سۈيى تەڭ مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى ئىككى خىل دورىغا شېكەر قوشۇپ، كۈندە 2～1 قېتىمدىن، ئۇدا بىر نەچچە كۈن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 جىگەر ۋە ئاشقازان ناچارلىششتىن بولغان ھامىلدارلىقتىكى قۇسۇش، ئاچچىقسۇ ياندۇرۇش، باش ئاغرىش، ئۇسساش، بىئارام بولۇش، كېكىرىش، بېقىنغا يەل تۇرۇپ قېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، قارا ئۆرۈك قېقى (ئۆرۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ) تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى 2 خىل دورىنى قايناق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، ھەر كۈنى 6～5 قېتىم تىلغا كەينى-كەينىدىن سۈركىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 جىگەر، ئاشقازان ناچارلىششتىن بولغان ھامىلدارلىقتىكى قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، ئوچاق چالمىسى 60g دىن، چۆجە 1 دانە.
【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام زەنجىۋىلنى ياپلاپ، ئوچاق چالمىسى بىلەن بىللە قاينىتىپ، سۈزۈك سۇيىدە توخۇنى پىشۇرۇپ، شورپىسى بىلەن ئىچىلىدۇ.
【ئۈنۈمى】 ھامىلىدارلىقتىكى قاتتىق قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل، تۇرۇپ ئۇرۇقى، ئاپېلسىن پوستى 15g دىن.
【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارغا 1 چىنە سۇ قۇيۇپ، يېرىم چىنە سۈيى قالغىچە قاينىتىپ، ئىچىلىدۇ.
【ئۈنۈمى】 ھامىلىدارلىقتىكى قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

7-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، پىشقان ئاپېلسىن پوستى 6g دىن، رەيھان غولى 9g، چىلان 10 تال، قارا شېكەر 25g.
【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى بىر نەچچە خىل دورىنى بىرلەشتۈرۈپ، شىرىسى چىققانغا قەدەر قاينىتىپ، چاي ئورنىدا كۈندە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.
【ئۈنۈمى】 ئاساسلىقى ھامىلىدارلىقتىكى قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھامىلىدارلىقتىكى سۇلۇق ئىششىق

ھامىلىدار ئاياللاردا ئوشۇقتىن تارتىپ پۇتۇن بەدەنگىچە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئىششىق كۆرۈلىدۇ. بىراق قان بېسىم يۇقىرىلاش ۋە ئاقسىل سىيىش كۆرۈلمىسە ھامىلىدارلىقتىكى ئىششىق دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەتتە ئىششىق ئارام ئالغاندىن كېيىن يوقاپ كېتىدۇ ياكى يېنىكلەيدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ. ئىششىش دەرىجىسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ يېنىك دەرىجىدە ئىششىش (ئىششىق ئوشۇقتىن باشلىنىدۇ، چۈشتىن كېيىن ئېغىرلىشىدۇ، باسقاندا يېنىك دەرىجىدە ئويمانلىشىدۇ ياكى تەدرىجىي

يوتا، قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا كېڭىيىدۇ. ئارام ئالغاندىن كېيىن ئىش-شىق پەسىيىدۇ. ئىشتىھاسى ناچارلىشىدۇ، ئىچى سۈرىدۇ) ، ئوتتۇرا دەرىجىدە ئىششىش (پۇتۇن بەدەن ئىششىيدۇ، بولۇپمۇ كۆكرەك قىسمى ئېغىر دەرىجە-دە ئىششىيدۇ، باسقاندىكى ئويمان ئېنىق بولمايدۇ. باش ئېغىرلىشىدۇ، باش قايىدۇ، قورساق چىڭقىلىدۇ، نەپەس تېزلىشىدۇ، سۈيدۈك راۋان بولمايدۇ) ، ئېغىر دەرىجىدە ئىششىش (ئىششىق كۆرۈنەرلىك بولۇپ، پاچاقتىن باشلىنىپ، يوتا، سىرتقى جىنسىي ئەزا، باش ۋە يۈز قىسمى ۋە پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ. باش ئاغرىيدۇ، باش قايىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، قۇسىدۇ، بەل سىقىرايدۇ. سوغۇقتىن قورقىدۇ، دېمى سىقىلىپ، نەپىسى تېزلىشىدۇ) دىن ئىبارەت ئۈچ تۈرگە بۆلىنىدۇ. ئالامەتلەرنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ دورىلار-نى تاللاپ ئىشلەتكەندە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

1-رېتسپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، قان تېپەر، ئاق چوغلۇق، داگۇي 15g دىن، بېلىق (لىيۇ) 1 تال (تەخمىنەن 500g) ، بايناق، پالما مەرىزى 30g دىن، سۈپارى پوستى 10g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بېلىقنى پاكىز تازىلاپ، يۇيۇپ، قالغان دورىلارنى لاتىغا ئوراپ قۇم قازانغا سېلىپ 1000ml سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا دۇملەپ ياخشى پىشۇرغاندىن كېيىن، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۆك پىياز، سامساق، تۇزسىز جاڭيۇلار بىلەن تەمىنى تەڭشەپ ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بېلىقنى شورپىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئۇدا 4~3 كۈن ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئوتتۇرا دەرىجە-دىكى ھامىلدارلىقتىكى ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسپ

【تەركىبى】 سامساق، قارا شېكەر 30g دىن، قارا پۇرچاق 100g.

www.uyghurkitap.com

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساق بىلەن قارا پۇرچاقنى پاكىز يۇيۇپ، سامساقنى يالپاقلاپ توغراپ، 1000ml سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا پۇرچاق ئېزىلگىچە ياخشى پىشۇرۇپ، ئاندىن قارا شېكەرنى سېلىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، ھامىلدارلىقتىكى ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 30g، خاسلىك 60g، چىلان 10 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خاسكىنى پاكىز يۇيۇپ، شۆپېكىنى ئايرىۋېتىپ، چىلاننى پاكىز يۇيۇپ، ئورۇقىنى ئايرىۋېتىپ، سامساقنى پاكىز يۇيۇپ، ئېپىز يالپاقلاپ توغراپ، مايدا قورۇپ، ئۈستىگە خاسلىك، چىلاننى تۆكۈپ 1000ml سۇ قۇيۇپ بىللە قاينىتىپ، خاسلىك ئېزىلىپ پىشقاندا 2～3 قېتىمغا بۆلۈپ، ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بىر داۋالاش مۇددىتى 7 كۈن.

【ئۈنۈمى】 يېنىك، ئوتتۇرا دەرىجىدىكى ھامىلدارلىقتىكى ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 1 باش، بېلىق (لىيۇ) 400g، قىزىل ماش 200g ، ئاپېلسىن پوستى 10g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بېلىقنى پاكىز تازىلاپ، يۇيۇپ، سامساقنىڭ شۆپېكىنى ئايرىۋېتىپ، قالغان ئىككى خىل دورا بىلەن بىللە پىشۇرۇپ كۈندە 3 قېتىم شورپىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. يېنىك دەرىجىدىكى ھامىلدارلىقتىكى سۇلۇق ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 25g، كالا گۆشى 250g، قىزىل ماش 200g،

خاسىڭ مېغىزى 150g، قىزىل لازا (قۇرۇتۇلغىنى) 3 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 كالا گۆشىنى پاكىز يۇيۇپ، قالغان دورىلار بىلەن بىللە قۇم قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق سۇ قۇيۇپ، ياخشى پىشۇرۇپ، ئىكككە بۆلۈپ، ئاچ قورساق ئىچىلىدۇ. ئۇدا 5~3 كۈن ئىچىش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ. ئېغىر دەرىجىدىكى ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق خۇن كۆپىيىش كېسىلى

ساغلام ئاياللاردا جىنسىي يولدىن ئاز مىقداردا سۈزۈك يېپىشقاق، ئاق ياكى ئاقۇش رەڭلىك شىلىمشىق سۇيۇقلۇق كەلسە نورمال ھادىسە ھېسابلىنىدۇ. بۇ ئاق خۇن دەپ ئاتىلىدۇ. ئاق خۇن بالىياتقۇ بوينى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسى ۋە جىنسىي يول شىلىمشىق پەردىسىدىن ئاجرىلىپ چىققان بولۇپ، جىنسىي يول سىرتقى يۈزىنى ئاسراش ۋە سىلىقلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئاق خۇننىڭ ئاز-كۆپلۈكى بەدەندىكى ئائىلىق ھورموننىڭ سەۋىيىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا تۇخۇم چىقىرىش مەزگىلى، ھامىلدارلىق مەزگىلدە ۋە ھەيز كېلىشتىن ئىلگىرى ئاق خۇن كۆپىيىدۇ، بۇ نورمال ھادىسە. ئەگەر ئاق خۇن كۆپ بولۇپ، رەڭگى سارغۇچ، قىزغۇچ، يىرىڭلىك سۇدەك سۇيۇق بولسا ھەم سېسىق پۇراق بار بولسا، ئايرىم كىشىلەردە جىنسىي يول ۋە سىرتقى جىنسىي ئەزا قىچىشسا، بەل، پۇت سىرقىراپ ئاغرىسا، دوۋسۇن ئاغرىسا ئاق خۇن كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ھېسابلىنىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل قېقى (كۆيگىچە قورۇلغىنى) 1.5g، ئاق چوغلۇق (ھاراقتا قورۇلغىنى) 60g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى ئىككى خىل دورىنى سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 3g نى شوۋىگۈرۈچكە قوشۇپ، ئاچ قورساق ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

【ئۈنۈمى】 ئاق خۇن كۆپىيىش، ئاق خۇن كۆكۈش ياكى قىزغۇچ كېلىش، سېسىق پۇراش، چىرايى سارغىيىش، روھسىزلىنىش، باش قېيىش، ماغدۇرسىزلىنىش، تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك، ئىچى سىرىلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسىپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل قېقى 6g، پالما مەرىزى، بايناق 15g دىن، قاقلانغان چۇچۇكبۇيا 20g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى سۇدا قايناتتىپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاق خۇن كۆپىيىش ھەمدە بەل سىقىراپ ئاغرىش، دوۋسۇن ئاغرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسىپ

【تەركىبى】 سامساق 2 باش.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ، ئېزىپ، سۇدا قايناتتىپ، كۈندە 3~2 قېتىم يەرلىك ئورۇننى يۇيۇش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 مىكروب ئۆلتۈرىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ. تامچە قۇرتلۇق جىنسىي يول ياللۇغىدىكى ئاق خۇن كېلىش، سىرتقى جىنسىي ئەزا قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىق

تۇغۇتلۇق ئايالدا تۇغۇت جەريانىدا قان كۆپ چىقىپ كېتىش سەۋەبىدىن ئاسانلا كەم قانلىق كۆرۈلىدۇ. يېنىك دەرىجىدە كەم قانلىق كۆرۈلگەنلەرنىڭ چىرايى تاتىرىشتىن باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ. كەم قانلىق ئېغىر بولغاندا چىرايى تاتىرىش، پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، باش قېيىش، يۈرەك سېلىش، ئىشتىھاسىزلىنىش، نەپەس تېپىزلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا تۇغۇتلۇق ئايال ۋە بوۋاقنىڭ سالامەت-

لىكىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 3 تال، چىلان 15 تال، مىكيان 1 دانە، ئالىقات 10g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 مىكيانىنى پاكىز تازىلاپ، ئىچكى ئەزالىرىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، چىلان، ئالىقات، خام زەنجىۋىلنى ئىچىگە تىقىپ، سۇدا ياخشى پىشۇرغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قان تولۇقلايدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى كەم قانلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، داگكۈي 15g دىن، قوي گۆشى 250g ، پىچەككۈل 30g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 قوي گۆشىنى پاكىز يۇيۇپ، يالپاقلاپ توغراپ، قازانغا سېلىپ، داگكۈينى داكىغا ئوراپ، پىچەككۈل، زەنجىۋىل بىلەن بىللە قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق سۇ قۇيۇپ، دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ. ياخشى پىشقاندىن كېيىن تەمىنى تەگشەپ، شورپىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر ھەپتىدە 4～3 قېتىمدىن ئۇدا 30 كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قاننى تولۇقلايدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى كەم قانلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقى

تۇغۇتتىن كېيىن بالىياتقۇنىڭ قىسقىرىشى تۈپەيلىدىن دوۋسۇن ئاغرىيدۇ. بۇ تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىش دەپ ئاتىلىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل 500g، سېرىق ھاراق 250ml، قارا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

شېكەر 20g .

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يېڭى زەنجىۋىل بىلەن سېرىق هاراقنى بىللە قاينىتىپ، 1/3 قىسمى قالغاندا زەنجىۋىلنى ئېلىۋېتىپ، يەنە قاينىتىپ ئۈستىگە قارا شېكەرنى سېلىپ، مەلهەم هالىتىگە كەلگىچە قاينىتىپ، قايناق سۇ بىلەن دەملەپ ئىچىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا كۈندە ئىككى قېتىم، يېنىك بولسا ئەھۋالغا قاراپ ئازراق ئىچسە بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىپ تۇتقىلى قويماسلىق، پۇت-قولى ئىسسىماسلىق، ئاغرىقتىن قەي قىلىش، نىپاس خۇنى كەلمەسلىك ياكى ئاز كېلىش، رەڭگى قارامتۇل، قويۇق كېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 3g، دولانە، قارا شېكەر 30g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى بىر قاچا قايناق سۇدا دۈملەپ، ئاندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 ئورۇق قوي گۆشى 500g، خام زەنجىۋىل 300g، داڭگۈي 250g، كەتىرا 400g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى بىر نەچچە خىل دورىنى قاينىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ 4 قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قان تولۇقلايدۇ. تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، داڭگۈي 15g دىن، قوي گۆشى 250g .

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 قوي گۆشىنى توغراپ، داگگۈي، خام زەنجىۋىلنى داكىغا ئوراپ، 500ml سۇ قۇيۇپ، قاسقاندا پىشۇرۇپ، ياخشى پىشقاندا تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كۈندە 1 قېتىمدىن ئۇدا 5~4 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى تارتىشىپ قېلىش كېسىلى

تۇغۇتتىن كېيىن بويۇن، غول تارتىشىپ قېلىش، پۇت-قوللار تارتىشىپ قېلىش، ھەتتا چىشلىرى كىرىشىپ قېلىش، ياچاقتەك قېتىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ تۇغۇتتىن كېيىنكى تارتىشىپ قېلىش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك تۇغۇتتىن كېيىن قان كۆپ كېتىش، تۇغۇتتىن كېيىنكى زەخىملىنىش، يۇقۇملىنىشتىن زەھەرلىنىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا بۇنى پائال داۋالاپ، قۇتقۇزۇۋېلىش زۆرۈر.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام ئەگرى سۇناي، خام زەنجىۋىل 30g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى ئىككى خىل دورىنى كۆيگىچە قورۇپ، ھاراق قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 6g دىن، كۈندە 2 قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تۇغۇتتىن تارتىشىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 ئوخشىغان خام زەنجىۋىل 1500g، چىلان 250g، كەرەپشە يىلتىزى مۇۋاپىق مىقداردا، ئاق ھاراق 500ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى 3 خىل دورىنى ئۇششاق توغراپ، قازانغا سېلىپ، كۆكۈش ئىس چىققىچە قورۇپ، ئۈستىگە ئاق ھاراق قۇيۇپ، بىر دەم دۇملەپ، ئاندىن سەل-پەل سوۋۇتۇپ، ئوخلايدىغان ۋاقىتتا ئاغرىغان ئورۇنغا تېڭىپ، ئەتىسى ئېلىۋېتىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تۇغۇتتىن كېيىنكى تارتىشىپ قېلىش، پۇت-قوللار ئۇيۇ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شۈپ، ھەرىكەت قىلالماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسىپ

【تەركىبى】 يېڭى خام زەنجىۋىل 30g، ئاق مۈچ، خام شاپتۇل مېغىزى 7 تالدىن، سۇڭ پىياز يىلتىزى 3 تال، چاچ كۆمۈرى 3g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تەڭ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، لاتىغا ئوراپ، ئىككى قولتۇقتا بىردىن قىستۇرۇلىدۇ. ئىككى قولغا بىرسى قىستۇرۇلىدۇ. ھەم بولاقنى يېشىپ بىر دەم پۇراپ، سەل تەرلىگەندە دورا ئېلىۋېتىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تۇغۇتتىن كېيىنكى چىش كىرىشىپ قېلىش، ياچاقتەك قېتىپ قېلىش، ئارامسىزلىنىش، بەدىنى قىزىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسىپ

【تەركىبى】 سۇڭ پىياز 2500g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇڭ پىيازنى قاينىتىپ سۈيىنى سىقىپ چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن، لاتىغا ئوراپ سەل-پەل سوۋۇغاندا بىمارنىڭ ساغرىسى ياكى يوتىسىغا قويۇپ، يوتقانغا ئورۇنۇپ تازا تەرلىسە ساقىيىپ كېتىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تۇغۇتتىن كېيىنكى تارتىشىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. تاشقى كېسەللىكلەر

ئۇششۇك يارىسى

ئۇششۇك يارىسىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە يەرلىك ئورۇندا بىنەپشە رەڭلىك سۇلۇق ئىششىقلىق داغ پەيدا بولىدۇ. داغنىڭ چېگراسى ئېنىق بولمايدۇ، تۇتقاندا سەل سوغۇق بىلىنىدۇ، باسقاندا رەڭگى ئۆچىدۇ، تېرىدىكى داغلار سىممېترىك ھالەتتە بولىدۇ، قىچىشىدۇ، چىڭقىلغاندەك ۋە كۆيگەندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. ئىسسىق ئۆتكۈزگەندە تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ. ئېغىرلاشقاندا يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن سىرت يەنە سۇلۇق قاپارتقۇ پەيدا بولىدۇ. سۇلۇق قاپارتقۇ يېرىلىپ، شەلۋەرەپ ۋە يارا پەيدا بولۇپ، ئىنتايىن ئاغرىيدۇ. يۇقۇملانغاندىن كېيىن پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ئالامەت كۆرۈلىدۇ.

1-رېتسپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 30g، يېڭى ئاپېلسىن پوستى 4～3 پارچە.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارغا 2000ml سۇ قۇيۇپ 30 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، سەل سوۋۇتۇپ، يەرلىك ئورۇننى دورىغا چىلاپ، دورا تىرىپىنى يەرلىك ئورۇنغا يېپىپ قويسا بولىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 30 مىنۇت داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ. ئادەتتە 4～2 قېتىم دورا ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر قولاق ياكى بۇرۇن ئۇششۇپ قالغان بولسا لۆڭگىنى دورىغا چىلاپ، يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزسە بولىدۇ. ياللۇغلانغان بولسا ياللۇغنى قايتۇرغۇچى مەلھەم ئىشلىتىپ، يارا ئېغىزىنىڭ تېزدىن ساقىيىشىنى قولغا كەلتۈرۈش لازىم.

【ئۈنۈمى】 ئىششىق قايتۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. ئۇششۇك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى خام زەنجىۋىل، ئۇچلۇق لازا 60g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئۇچلۇق لازىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، يېڭى خام زەنجىۋىل بىلەن بىرگە 95% لىك 300ml ئىسپىرتقا 15~10 كۈن چىلىنىدۇ. ئاندىن تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ بوتۇلكىغا قاچىلىنىدۇ. ئاندىن پاختىنى دورىغا چىلاپ، يەرلىك ئورۇنغا كۈندە 2~1 قېتىم سۈركەپ بەرسە بولىدۇ. ئۇدا بىر نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئۇششۇك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

【دىققەت】 يارا پەيدا بولغان ئۇششۇككە ئىشلەتمەسلىك لازىم.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، دارچىن شېخى، شاپتۇل مېغىزى 30g دىن، ئاش تۇزى 15g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن ئاش تۇزى 2000ml سۇدا ئېرىتىلىدۇ. قالغان 3 خىل دورىنى ئاش تۇزى ئېرىتمىسىگە سېلىپ 10 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن، دورىنى قاچىغا قۇيۇپ، قىزىقىدا ئۇششىگەن ئورۇننى 30 مىنۇت چىلاش، ھەر كۈنى كەچتە بىر قېتىمدىن ئۇدا 4 كۈن داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 ئۇششۇككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

【دىققەت】 شەلۋەرىگەن ئورۇنغا ئىشلىتىش چەكلىنىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل (سارغايتىپ قورۇلغىنى)، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە 30g دىن، يەر تۇزغىقى 15g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى ئۇششاق سوقۇپ، يەرلىك ئورۇننى پاكىز يۇيۇپ، دورىنى تېكىپ، ئۈستىدىن داكا بىلەن ئوراپ، 2 كۈندە بىر قېتىم دورا ئالماشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 زەھەر قايتۇرىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، شەلۋەرەپ، يارا پەيدا بولغان ئۆششۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 ئوخشىغان زەنجىۋىل 100g، ئاق ھاراق 200ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئوخشىغان زەنجىۋىلنى ئۇششاق توغراپ، ئاق ھاراقتا 3 كۈن چىلىغاندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئىششىق قايتۇرىدۇ، ئۆششۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇڭ پىياز ئېقى (يىلتىزى بىلەن بىللە) 7 تال، ئەمەن يوپۇرمىقى 6g، كاۋاۋچىن 7 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، يەرلىك ئو- رۇننى ھەر كۈنى كەچتە بىر قېتىم يۇيۇش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 شەلۋەرىمىگەن ئۆششۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7-رېتسېپ

【تەركىبى】 بىر باش سامساق.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئېزىپ، سەل ئىللىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپلاش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 بارلىق ئۆششۈكلەرگە، بولۇپمۇ، شەلۋەرەپ، يارا پەيدا بول- غان ئۆششۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

8-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق يىلتىزى، پىدىگەن يىلتىزى تەڭ مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى ئىككى خىل دورىنى ئېزىپ، سۇدا قاينىتىپ، ھەر كۈنى كەچتە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇننى يۇيۇش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 قىزىتما قايتۇرىدۇ. ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. ئۆششۈكتىكى قىزى- رىش، ئىششىش، قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىن بىر ئادرېسى

بوۋاسىر

بوۋاسىر كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ئورنىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ، ئىچكى بوۋاسىر، تاشقى بوۋاسىر ۋە ئارىلاشما بوۋاسىردىن ئىبارەت 3 تۈرگە بۆلىنىدۇ. ئىچكى بوۋاسىر مەقئەت چىشلىق سىزىقىنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدىكى بوۋاسىرنى كۆرسىتىدۇ. تاشقى بوۋاسىر مەقئەت چىشلىق سىزىقىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى بوۋاسىرنى كۆرسىتىدۇ. ئىچكى بوۋاسىردا چوڭ تەرەتتىن قان كېلىدۇ ۋە سوگى چىقىپ قالىدۇ. تاشقى بوۋاسىردا ئاغرىش ۋە قاناش ئەھۋاللىرى كۆرۈلمەيدۇ. ئۇزۇنراق ئۆرە تۇرغاندا ياكى ئۇزۇن مەزگىل يول يۈرگەندە مەقئەت قىچىشىدۇ، چىڭقىلىدۇ، يات ماددا باردەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. ئارىلاشما بوۋاسىردا يۇقىرىقى ئىككى خىل ئەھۋال ئورتاق پەيدا بولىدۇ.

***1*-رېتسىپ**

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل 1 تال، ئېپار ئاز مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يېڭى زەنجىۋىلنى كونۇسسىمان ئاقلاپ، ئوتتۇرىدىن بىر تۆشۈك تېشىپ ئېپارنى تىقىپ، توم بېشىغا ئىنچىكە يىپ باغلاپ، كەچتە مەقئەتكە تىقىپ قويسا بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قاننى جانلاندۇرىدۇ، ئۇيۇغان قانلارنى تارقىتىدۇ، قان قېپىش تىپىدىكى بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنى بوۋاسىرنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى مەقئەت قىچىشىش، يېقىمسىزلىنىش، يات ماددا باردەك سېزىم پەيدا بولۇش ياكى يېنىك دەرىجىدە قاناش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

***2*-رېتسىپ**

【تەركىبى】 سامساق يىلتىزى 10 نەچچە تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇدا قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇننى كۈندە بىر قېتىم يۇيۇش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 ياللۇغ قايتۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ. بوۋاسىرغا مەنپەئەت

قىلىدۇ.

قاداق

قاداق ئاياغنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى ياكى پۇت قىسمىنىڭ غەيرىيلىكى تۈپەيلىدىن، يەرلىك ئورۇن ئۇزۇن مەزگىل بېسىلىپ ۋە سۈركىلىپ، تېرە مۈگگۈز قەۋىتى قېلىنلاپ ۋە ئۆسۈپ، چوققا قىسمى ئىچكە قارىتىلغان كونۇس شەكىللىك ئارىلىق ماددىنىڭ شەكىللىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ تۈۋى ھەقىقىي تېرە ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچە قەۋىتىدىكى سەزگۈ نېرۋا ئاخىرقى ئۇچلىرىنى بېسىۋالغانلىقتىن، يول ماڭغاندا ئاغرىيدۇ.

1-رېتسپ

【تەركىبى】 يېڭى سۇك پىياز 1 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇك پىيازنى پاكىز ئاقلاپ، پۇتنى يۇيۇپ، سۇك پىيازنىڭ قەۋىتىنى يېرىپ قاداق بار ئورۇنغا قويۇپ، داكا بىلەن تېڭىپ بىر كېچە-كۈندۈز تۇرغۇزغاندا ئاغرىق پەسىيدۇ ياكى توختايدۇ. بىر نەچچە قېتىم تېڭىپ بەرسە قاداق يوقىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قايغان قاننى تارقىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، قاداققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسپ

【تەركىبى】 سۇك پىياز ئېقى 1 تال، بىجىق 1 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇك پىياز بىلەن بىجىقنى ئاقلاپ، يۇمشاق ئېزىپ قاداق بار ئورۇنغا تېڭىپ، ئۈستىدىن داكا بىلەن ياخشى ئوراش، ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن پۇتنى پاكىز يۇيۇپ، دورا ئالماشتۇرۇش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 قاداققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسپ

【تەركىبى】 يېڭى سۇك پىياز 1 تال.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇغ پىيازنى ئاقلاپ، كۆكىنى ئېلىۋېتىپ، قولدا مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قاداق بار ئورۇنغا ئاستا-ئاستا بىر نەچچە قېتىم سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قاننى جانلاندۇرىدۇ. تۈگۈنلەرنى تارقىتىدۇ. قاداقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 1 باش، سۇغ پىياز ئېقى 1 تال، ئاش تۇزى 5g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ قوشۇپ تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇننى دېزىنفېكسىيىلەپ، قاداقنىڭ سىرتقى يۈزىدىكى مۈگۈز قەۋىتىنى پىچاق بىلەن قان چىقمىغانغا قەدەر ياكى ئازراق قان چىققىچە كېسىپ، ئاندىن تۇز سۈيى (2000ml ئىلمان سۇغا 5g تۇز سېلىنىدۇ) گە 20 مىنۇت چىلاپ، تېرە يۇمشىغاندا لاتا بىلەن پاكىز سۈرتىۋېتىپ، پىچاق بىلەن كەسكەن ئورۇنغا يۇقىرىدا تەييارلىغان دورىنى تېڭىپ، ئۈستىدىن داكا بىلەن ئوراپ، مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ. ھەر كۈنى ياكى 2 كۈندە بىر قېتىم دورا ئالماشتۇرۇلىدۇ. ئادەتتە 5～7 كۈندە تولۇق ساقىيىپ كېتىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاغرىق توختىتىدۇ. قاداقتا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 1 باش، سۇغ پىياز ئېقى 10cm، كاۋاۋچىن 3～5 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى 3 خىل دورىنى يۇمشاق ئېزىپ، قاداق بار ئورۇنغا قاداقنىڭ چوڭلۇقىدا چاپلاپ، ئۈستىدىن شامال ئۆتمىگىدەك قىلىپ چىڭ تېڭىپ، 24 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 زەھەر قايتۇرىدۇ. قاداقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىيقان، چاقا، غەلۋىرەك

چىيقان، چاقا، غەلۋىرەكلەرنىڭ ھەممىسى تېرىدىكى ئۆتكۈر يىرىڭلىق كېسەللىكلەردۇر. چىيقان باش قىسمىغا كۆپ چىقىدۇ. دەسلەپتە يەرلىك ئورۇن قىزىرىدۇ، ئەتىسى ئىششىيدۇ، ئاغرىيدۇ. ئادەتتە دائىرىسى 3cm دىن ئېشىپ كەتمەيدۇ. بەزى چىيقانلارنىڭ ئۇچلۇق ئۇچى بار بولۇپ، ئۇچى سارغۇچ رەڭدە. ئاغرىقىنىڭ كۈچىيىشىگە ئەگىشىپ، ئۇچى ئۆزلۈكىدىن يېرىلىپ، ئېغىز ئالىدۇ. سارغۇچ رەڭلىك يىرىڭ ئېقىپ چىقىپ، ئاغرىق تەدرىجىي پەسىيىدۇ، ئىششىقمۇ يانىدۇ. ئۇچى يوق چىيقانىنىڭ سىرتىدا يىرىڭ بولمايدۇ. يەرلىك ئورۇن قىزىرىدۇ، ئىششىيدۇ ھەم ئاغرىيدۇ. ئېغىر بولغانلاردا قىزىش، تولغاش، باش ئاغرىش، ئاغزى ئاچچىق بولۇش، قەۋزىيەت قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

چاقا يۈز ۋە پۇت-قوللاردا كۆپ پەيدا بولىدۇ. دەسلەپتە تېرىسىدە تېرىق چوڭلۇقىدا يىرىڭلىق مونەك پەيدا بولىدۇ، ھەمدە بىر ئاز قىچىشىدۇ ھەم ئۇيۇشىدۇ، كېيىن تەدرىجىي قىزىرىپ، ئىششىپ، ئاغرىيدۇ. يارىنىڭ ئۇچ قىسمى كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. يىلتىزى چوڭقۇر ھەم قاتتىق بولىدۇ. بىر ھەپتىدە ئۇچى يېرىلىپ ئېغىز ئالىدۇ، 2 ھەپتىدە يىرىڭنىڭ چىقىشى بىلەن يارا ئېغىزى قورۇلۇشقا باشلايدۇ. ئېغىر بولغانلاردا تولغاش، قىزىش، باش ئاغرىش، ئىشتىھاسىزلىنىش قاتارلىق پۈتۈن بەدەنلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

غەلۋىرەك ـ دەسلەپكى مەزگىلدە قاتتىق مونەك پەيدا بولىدۇ. ئۈستى تەرىپىدە كىچىك يىرىڭلىق ئۇچى بار بولىدۇ. مونەك تەدرىجىي يوغىنايدۇ ھەم يىرىڭلىق ئۇچى كۆپىيىدۇ. يەرلىك ئورۇن قىزىپ، كۆيگەندەك ئاغرىيدۇ ھەمدە قىزىش، تولغاش، باش ئاغرىش، ئىشتىھاسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. كېيىنچە يارا ئورنى تەدرىجىي نېكروزلىنىپ، چىرىپ، غەلۋىرسىمان تۆشۈكچىلەر شەكىللىنىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بىمار قاتتىق قىزىيدۇ،

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئاغزى قۇرۇپ تۇرىدۇ قەۋزىيەت پەيدا بولىدۇ. ئاخىرىدا يىرىڭنى ئاققۇزغاندىن كېيىن، چىرىگەن تېرىلەر تۆكۈلىدۇ، نېكروزلانغان توقۇلمىلار تۆكۈلۈپ تۈگەيدۇ، يارا ئېغىزى ساقىيىدۇ. شۇڭا داۋالاشتا قىزىتمىنى چۈشۈرۈپ، زەھەرنى قايتۇرۇش، قاننى جانلاندۇرۇپ، توسالغۇلارنى ئېچىش ھەممىدىن مۇھىم.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 10g، كاكتۇس 20g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 كاكتۇسنى پاكىز يۇيۇپ، ئاقلاپ، خام زەنجىۋىل بىلەن بىللە يۇمشاق ئېزىپ، ئاندىن نېپىز سۇلياۋغا يېيىپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش كېرەك، ھەر كۈنى بىر قېتىم دورا ئالماشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىتمىنى پەسەيتىپ، زەھەر قايتۇرىدۇ. ئاغرىق توختىتىدۇ. چىقان، چاقا ۋە غەلۋىرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇلۇق پىياز ئېقى، يېڭى ماماكاپ، ھەسەل تەڭ مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يېڭى ماماكاپ بىلەن سۇلۇق پىيازنى پاكىز يۇيۇپ، ئوبدان ئېزىپ، ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، يەرلىك ئورۇنغا چاپلاش كېرەك. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئۇدا 4~3 كۈن دورا ئىشلىتىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. چىقان، چاقا ۋە غەلۋىرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇلۇق پىياز، كۈنجۈت يېغى تەڭ مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 كۈنجۈت يېغىنى چوغچۇتۇپ، سوۋۇغاندا سۇلۇق پىيازنى چىلاپ، ئاندىن يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە بولىدۇ. ھەر قېتىمدا

20～30 مىنۇتتىن، 4～3 كۈن سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】زەھەر قايتۇرىدۇ. چاقا ۋە غەلۋىرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسپ

【تەركىبى】سۇڭ پىياز، ھەسەل تەڭ مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】سۇڭ پىيازنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن، يەرلىك ئورۇن ساقايغىچە دورا ئالماشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】زەھەر قايتۇرىدۇ. ئۇيۇغان قانلارنى تارقىتىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. غەلۋىرەك ۋە چىيقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسپ

【تەركىبى】سۇڭ پىياز ئېقى، سېمىز ئوت، ھاڭ 500g دىن، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】يۇقىرىقى ئۈچ خىل دورىنى ئېزىپ، ئاندىن سالقىن جايدا قۇرۇتقاندىن كېيىن، يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش كېرەك.

【ئۈنۈمى】قىزىتما پەسەيتىدۇ، يارا ئېغىزىنى قورىدۇ، چاقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رېتسپ

【تەركىبى】سامساق 1 باش، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】سامساقنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن داكىغا سۈركەپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش كېرەك. قۇرۇغاندا قايتا دورا ئالماشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】مىكروبنى ئۆلتۈرىدۇ، يىرىڭنى تازىلايدۇ، چىيقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

تەمرەتكە

تەمرەتكە تېرىنىڭ زەمبۇرۇغدىن يۇقۇملىنىشى بولۇپ، بەدەننىڭ كۆپ-لىگەن جايلىرىدا تەمرەتكە پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: باش تەمرەتكىسى، بەدەن تەمرەتكىسى، قول-پۇت تەمرەتكىسى قاتارلىقلار. ئادەتتە دەسلەپكى مەزگىلىدە قىچا ئۇرۇقىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكىدە، دۈگچە ئەسۋە ياكى سۇلۇق قاپارتقۇ پەيدا بولىدۇ. ئاندىن چېكرىسى ئېنىق بولغان داغنى شەكىللەندۈرىدۇ. سىرتقى يۈزى كېپەكلىشىدۇ، يەرلىك ئورۇن دائىم قىچىشىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 1 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام زەنجىۋىلنى يالپاقلاپ توغراپ، يەرلىك ئورۇنغا ھەر كۈنى 3～2 قېتىم سۈركەپ بېرىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قاننى جانلاندۇرىدۇ. بەدەن تەمرەتكىسگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق، ئابدىمىلىك يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئېزىپ، ئابدىمىلىك يېغى بىلەن ئارىلا-شتۇرۇپ مەلھەم ياساپ، باش تەمرەتكىسى بار ئورۇندىكى چاچنى چۈشۈرۈ-ۋېتىپ، كۈندە بىر قېتىم دورا سۈركىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 زەھەر قايتۇرىدۇ. مىكروب ئۆلتۈرىدۇ. ھەر خىل تەمرەتكىگە بولۇپمۇ باش تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 6～5 چىش، كاۋاۋىچىن 15 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 كاۋاۋىچىننى قارايغىچە قورۇپ، ئۇندەك يۇمشاق سوقۇپ، سامساقنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەمرەتكە بار ئورۇننى پاكىز يۇيۇپ، 1～2mm قېلىنلىقتا دورىنى سۈركەپ، بىر سائەت تۇرغۇزىلىدۇ.

دورا تاڭغان ئورۇندا سېرىق سۇ پەيدا بولىدۇ ھەم سەل ئاغرىيدۇ. باشقا ناچار تەسىر كۆرۈلمەيدۇ. ئىككى كۈندە بىر قېتىم دورا ئالماشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 مىكروب ئۆلتۈرىدۇ، نەملىكنى يوقىتىدۇ، پۈت تەمرەتكىسىنى يوقىتىدۇ.

ئۆتكۈر قايرىلىپ كېتىش ۋە سوقۇلۇپ يارىلىنىش

ئۆتكۈر قايرىلىپ كېتىش ۋە سوقۇلۇپ يارىلىنىش يىقىلىش، ئۇرۇلۇش، بېسىلىش، سانجىلىش، قايرىلىش قاتارلىق سىرتقى تەسىرلەردىن كېلىپ چىققان زەخىملىنىشنى كۆرسىتىدۇ. زەخىملەنگەن ئورۇننىڭ ئىششاش بولماسلىقىغا قاراپ، ئالامىتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ، بىراق ئاغرىش، كۆكىرىش، تېرىگە قان قېيىش ھەممىسىگە ئورتاق ئالامەتتۇر.

1-رېتسپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 10g، سۆپارى 15g، رەۋەن 30g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلار سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئۆتكۈر بەل قايرىلىپ كېتىشتىكى بەل قاتتىق ئاغرىش، ئېغىر بولغاندا ھەتتا بەدىننى ئۆرىيەلمەسلىك، داۋاملىق ئاغرىش، ھەرىكەت قىلغاندا ئاغرىش كۈچىيىش، ئارام ئالغاندىمۇ ئاغرىق پەسەيمەسلىك قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 1 تال، ئاش تۇزى 1 قوشۇق.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام زەنجىۋىلنى ئېزىپ، سۈيىنى تەلتۆكۈس چىقىرىۋېتىپ، ئاش تۇزى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم دورا ئالماشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. قايغان قاننى قايتۇرىدۇ. ئۆتكۈر قايرىلىپ زەخىملىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 كۆدە (جۆسەي) 30g، زەنجىۋىل سۈيى ئاز مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 كۆدىنى ئېزىپ، زەنجىۋىل سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم تېڭىپ بېرىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. بوغۇم قايرىلىپ زەخىملىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۆك پىياز ئېقى 7 تال، يېڭى ئىت ئۈزۈمى يوپۇرمىقى 1 تۇتام.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى ئىككى خىل دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، نومى ھاراق ئارزىنى قوشۇپ، يەرلىك ئورۇنغا ھەر كۈنى 2～1 قېتىم تېڭىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. قايرىلىپ زەخىملىنىش ۋە سوقۇلۇپ زەخىملىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى سۆك پىياز ئېقى 60g، كاۋاۋىچىن 12g، مۇز پارچىسى 0.6g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۆك پىياز ئېقى يۇمشاق ئېزىلىدۇ، كاۋاۋىچىن، مۇز پارچىلىرى ئۇششاق سوقۇلىدۇ. ئاندىن 3 خىل دورا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يەرلىك ئورۇننى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇغاندىن كېيىن، يارا ئورنىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكىگە ئاساسەن، دورىنى مۇۋاپىق ئېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. 24 سائەتتە بىر قېتىم دورا ئالماشتۇرۇلىدۇ. تاڭغاندا بەك چىڭ تاڭماسلىق كېرەك.

【ئۈنۈمى】 قاننى جانلاندۇرىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. ئاغرىقنى توختىتىدۇ. يىقىلىپ چۈشۈپ زەخىملىنىش، ئۇشۇق بوغۇمى قايرىلىپ كېتىش،

يەرلىك ئورۇن قىزىرىپ ئىششىپ قېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

【دىققەت】 سۇنۇق ياكى تېرە يېرىلغان بولسا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

6-رېتسپ

【تەركىبى】 سۇك پىياز 1 تۇتام.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇك پىيازنى ئېزىپ، قورۇپ قىزىتىپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ، سوۋۇغاندا قايتا ئالماشتۇرۇلىدۇ. بىر نەچچە قېتىم تاڭغاندىن كېيىن ئاغرىق توختايدۇ.

【ئۈنۈمى】 قايغان قاننى تارقىتىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. يىقىلىپ زەخىملىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7-رېتسپ

【تەركىبى】 سۇك پىياز، خام (چۇچۇتۇلمىگەن) توخۇ يېغى، خام گەج مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى بىر قېتىم يەرلىك ئورۇن تېڭىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قاننى سوۋۇتىدۇ، قاننى توختىتىدۇ. ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. بوغۇم قايرىلىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مۈرە بوغۇمى ئەتراپى ياللۇغى

مۈرە بوغۇمى ئەتراپى ياللۇغىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە مۈرە بوغۇمى ئاغرىيدۇ. مۈرىنى سىرتقا كېرىش، ئارقىغا سوزۇش، بىلەكنى ئالدىغا ئايلاندۇرۇش ھەرىكەتلىرىنى قىلغاندا ئاغرىق ئېغىرلىشىدۇ. ئىككى ئايدىن كېيىن يۈز يۇيۇش، چاچ تاراش، كىيىم كىيىش قاتارلىق كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى ئىشلاردىمۇ قىيىنچىلىققا ئۇچرايدۇ. ھەتتا ئۇخلىغاندىمۇ ئاغرىيدۇ.

1-رېتسپ

【تەركىبى】 ئۇخشىغان خام زەنجىۋىل 300g، ئاسارۇن 80g، 60°

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىلىكى
www.uyghurkitap.com

گرادۇسلۇق قوناق ھارىقى 100ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئاساۋۇنى يۇمشاق سوقۇپ، خام زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، تۆمۈر قازاندا قورۇپ، ئۈستىگە ھاراق قۇيۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق قىزىتىپ، ئاندىن دورىنى لاتىغا سۈركەپ، ئىسسىق پېتى مۈرىگە تېڭىش كېرەك. ھەر كۈنى كەچتە بىر قېتىمدىن 15~14 كۈن تېڭىپ بەرسە يۇتۇنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تومۇرلارنى ئېچىپ، ئاغرىق توختىتىدۇ. مۈرە بوغۇمى ئەتراپى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 ياڭيۇ، ئۇن مۇۋاپىق مىقداردا. خام زەنجىۋىل ياڭيۇنىڭ 1/8 چىلىك.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ياڭيۇنى ئاقلاپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئېزىلگەن خام زەنجىۋىل بىلەن ئۇننى ياڭيۇغا قوشۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن يەرلىك ئورۇنغا چاپلاش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 تومۇرلارنى ئاچىدۇ. مۈرە بوغۇمى ئەتراپى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 20g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام زەنجىۋىلنى يۇمشاق ئېزىپ، كىچىك خالتىغا سېلىپ، خالتىنى 800ml ئىسسىق سۇ قاچىلانغان قاچىغا سېلىپ بىر ئاز چايقىتىپ، ئاندىن لۆڭگىنى چىلاپ، سىقىۋېتىپ، ئىسسىق پېتى يەرلىك ئورۇنغا قويۇش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 تومۇرلارنى ئاچىدۇ. مۈرە بوغۇمى ئەتراپى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوزۇلما بەل ئاغرىش

سوزۇلما بەل ئاغرىشتا بەل قىسمى ئايرىيدۇ ياكى كۈچسىزلىنىدۇ ياكى تېلىپ ئاغرىپ، يېقىمسىزلىنىدۇ. ئادەتتە ئەمگەك قىلغاندىن كېيىن ئاغرىق ئېغىرلىشىدۇ، ئارام ئالغاندىن كېيىن پەسىيىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ھاۋا رايى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ھاۋا تۇتۇق ياكى يامغۇر ياغقان سوغۇق كۈنلەردە ئاغرىق ئېغىرلىشىدۇ. بەل قىسمىنىڭ ھەرىكىتى تەسىرگە ئۇچرىمايدۇ، تۇتقاندا ئاغرىيدۇ ھەم مۇسكۇللار سىپازمىلىنىدۇ. سوزۇلما بەل ئاغرىقىنى بەل زورىقىش ياكى زەخىملىنىش، تۇغما غەيرىيلىك قاتارلىقلار كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 1 تال، بۇۋانە 1 تال، ئاش تۇزى ئاز مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ھاراقتا قورۇپ، لاتىغا ئوراپ بەلگە تېڭىش كېرەك. سوۋۇپ كەتسە، قىزىتىپ قايتا تاڭسا بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاغرىق توختىتىدۇ. بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 پوستى قىزىل سامساق 3 باش، ئاق توخۇ 1 دانە، كەتىرا 2 تال، گۈرۈچ 250g، كۈنجۈت يېغى 250ml، ھەسەل 60ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 توخۇنى پاكىز تازىلاپ، قالغان دورىلارنى ئىچىگە تىقىپ، توخۇنى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ. كېسەللىكى ئېغىر بولسا 3～2 توخۇنى پىشۇرۇپ يېيىش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 قۇۋۋەت تولۇقلايدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغى

بالا ئېمىتىش مەزگىلىدە، بولۇپمۇ تۇغۇتتىن كېيىنكى 4～3 ھەپتە ئىچىدە ئەمچەك تۆپچىسىدە يېرىلىش كۆرۈلسە ئېمىتكەن ۋاقىتتا ئەمچەك توپچىسى سانجىپ ئاغرىيدۇ ياكى سۈت يىغىلىپ قېلىپ، ئەمچەك چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، قاتتىق مونەك پەيدا بولىدۇ. پۈتۈن بەدەن بىقىمسىزلىنىدۇ. قەۋزىيەت، باش ئاغرىش، قىزىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا چوقۇم سەل قارىماي ۋاقتىدا مۇۋاپىق تەدبىر قوللىنىپ، تۇرۇپ قالغان سۈتنى سىقىپ چىقىرىپ ئەمچەك بېزى كانىلىنى قايتىدىن راۋانلاشتۇرۇش ھەم يەرلىك ئورۇنغا سوغۇق ئۆتكۈزۈپ بېرىش ياكى ئانتىبىئوتىكلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. ئەگەر ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا ئەمچەك ياللۇغى پەيدا بولىدۇ. ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغى ئەمچەك قىسمىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان ئۆتكۈر يىرىڭلىق كېسەللىك بولۇپ، ئاساسلىقى ئالتۇن رەڭلىك ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيىسى ياكى زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيىسى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭ ئىپادىلىرى: ئەمچەك چىڭقىلىدۇ، تېرە قىزىيدۇ ھەم قىزىرىدۇ. ئەمچەك قاتتىق ئاغرىيدۇ. باسقاندا ئاغرىيدۇ ھەم دولقۇندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. تىترەيدۇ، قىزىيدۇ، پۈتۈن بەدەن بىقىمسىزلىنىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، قىچا ئۇتى، رەۋەن 0.6g دىن، ئوچاق چالمىسى 32g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى 4 خىل دورىنى سوقۇپ، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ تەڭشەپ، ئەمچەككە سۈركىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تۈگۈنلەرنى تارقىتىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 10g، كاكتۇس 20g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 كاكتۇسنى پاكىز يۇيۇپ، ئاقلاپ، خام زەنجىۋىل بىلەن بىللە يۇمشاق ئېزىپ، نېپىز سۇلياۋ ياكى ۋازېلىنلىق لاتىغا تەكشى سۇركەپ، ئاندىن ئەمچەككە تېڭىپ، كۈندە بىر قېتىم دورا ئالماشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىتمىنى پەسەيتىپ، زەھەر قايتۇرىدۇ. تۈگۈنلەرنى تارقىتىپ، ئاغرىق توختىتىدۇ. ئۈتكۈر ئەمچەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇڭ پىياز ئېقى، تۇخۇم ئېقى، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇڭ پىياز ئېقىنى يۇمشاق ئېزىپ، تۇخۇم ئېقى، ئاق شېكەر قوشۇپ تەڭشەپ قىزىتقاندىن كېيىن ئەمچەككە تېڭىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن، ئۇدا بىر نەچچە كۈن دورا ئالماشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۈتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇڭ پىياز ئېقى 250g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇڭ پىيازنى ئۇششاق توغراپ، قايناۋاتقان سۇغا چىلاپ، ئاغرىغان ئورۇننى بىر دەم ھوردىتىپ، ئاندىن يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. ھەر كۈنى 3 قېتىمدىن ئۇدا 2 كۈن تاڭسا بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئۈتكۈر ئەمچەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇڭ پىياز ئېقى 10 تال، مامكاپ 60~100g، ئاق ھاراق 60ml.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى 1000ml سۇدا قاينىتىپ، 600ml سۈيىنى ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىسسىقىدا ئىچىپ، دورا تىرىپىنى لاتىغا ئوراپ ئاغرىغان ئورۇنغا ئىسسىق پېتى تېڭىش كېرەك. دورىنى ئىچكەندىن كېيىن، يۆگىنىپ يېتىپ بىر ئاز تەرلىگەن ياخشى.

ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن، بىر-ئىككى كۈن ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى (يىرىڭلىق ئىششىق پەيدا بولمىغان مەزگىلى)گە مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رېتسېپ

【تەركىبى】 بەنشا 6g، سۇڭ پىياز 10g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بەنشانى ئوتتا قاقلاپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇڭ پىيازنى ئېزىپ ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ، مۇز ئۇۋۇقى سىلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرىدۇ. دورىدىن ئازراق ئېلىپ، داكىغا ئوراپ، ئوڭ-سول بۇرۇنغا نۆۋەت بىلەن ئالماشتۇرۇپ تىقىپ، 30 مىنۇتتىن كېيىن ئېلىۋەتسە بولىدۇ. كۈندە 3～2 قېتىم ئىشلىتىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

7-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇڭ پىياز يىلتىزى مۇۋاپىق مىقداردا، قۇرۇق زەمچە ئازراق.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇڭ پىياز يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، قۇرۇق زەمچە بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، قوناق چوڭلۇقىدا كۇملاچ ياساپ، ھەر كۈنى 3～2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 كۇملاچ يېيىلىدۇ. يېگەندىن كېيىن بىر ئاز تەرلەيدۇ.

【ئۈنۈمى】 قايغان قاننى تارقىتىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، ئۆتكۈر ئەمـ

چەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆتكۈر سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى

ئۆتكۈر سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان ئۆتكۈر قورساق كېسەللىكلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ياشلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. تىپىك ئۆتكۈر سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغىدا دەسلەپتە كىندىكنىڭ يۇقىرىسى ۋە كىندىك ئەتراپى تۇتقاقلىق خاراكتېرىدە ئاغرىيدۇ. ئاغرىق تەدرىجىي كۆچىيدۇ. بىر نەچچە سائەتتىن كېيىن ياكى ئون نەچچە سائەتتىن كېيىن ئاغرىق ئوڭ تەرەپ قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا يۆتكىلىدۇ، ھەمدە داۋاملىق ئاغرىيدۇ. كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسۇش، ئىشتىھاسىزلىنىش، قەۋزىيەت ياكى ئىچى سۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1-رېتسىپ

【تەركىبى】 يېڭى زەنجىۋىل، يېڭى ياڭيۇ تەڭ مىقداردا، ئۇن مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىل، ياڭيۇلارنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئۇن قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىغان ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم دورا ئالماشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 3 سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئۆتكۈر سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسىپ

【تەركىبى】 سامساق 120g، تازىلانغان شور، رەۋەن 30g دىن، ئاچچىقسۇ ئاز مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئاۋۋال بىمارنىڭ ئاغرىغان ئورنىغا ئاچچىقسۇ سۈركەپ، سامساق بىلەن تازىلانغان شورنى ئېزىپ، ئاغرىغان ئورۇنغا تېڭىپ 2 سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ. سېمىز كىشىلەرگە 3 سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ. يەنە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىقسۇ قوشۇپ، ئوماچ ھالىتىگە كەلگەندە ئاغرىغان ئورۇنغا تېڭىپ 10 سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىتما پەسەيتىپ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئۆتكۈر سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى ۋە سازاڭسىمان ئۆسۈكچە يىرىڭلىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

【دىققەت】 بىخ چىقارغان سامساقنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 پوستى قىزىل سامساق 180g، تازىلانغان شور 30g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى 2 خىل دورىنى ئېزىپ، ئوماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. ئاغرىغان ئورۇنغا ئاۋۋال ۋازېلىن سۈركەپ، ئاندىن دورا تېڭىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىم تاڭسا بولىدۇ. ئەگەر ئاق قان ھۈجەيرىلىرى يۇقىرىلىغان بولسا، پېنتسىللىن قاتارلىق ئانتىبىئوتىكلارنى مۇۋاپىق ئىشلىتىش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. ئۆتكۈر سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى ۋە سازاڭسىمان ئۆسۈكچە يىرىڭلىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چۇقۇق

قورساق قىسمىدىكى ئەزا ۋە توقۇلمىلار قورساق دىۋارىدىكى ئاجىز ياكى كەمتۈك ئورۇنلاردىن بەدەن سىرتىغا پۈلتىيىپ چىقىپ قېلىش چۇقۇق دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەتتە يېرىق چۇقۇقى ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا يوتا چۇقۇقىدۇر. چۇقۇقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئەسلىگە قايتۇرغىلى بولىدۇ ھەم چۇقۇق ئىغىزى ئانچە چوڭ بولمايدۇ، شۇڭا تۆۋەندىكى رېتسېپلارنى تاللاپ ئىشلىتىش ئارقىلىق چۇقۇق ئېغىزىنى قورىغىلى بولىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى خام زەنجىۋىل سۈيى 1 ئىستاكان.
【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇپ تەرلىگەندىن كېيىن ئۇرۇقدان خالتىسىنى زەنجىۋىل سۈيىگە چىلاپ ئولتۇرۇش كېرەك. يىڭنە سانجىغاندەك سېزىم پەيدا بولغاندا ئۇرۇقدان خالتىسى قورۇلۇشقا باشلايدۇ. 10 مىنۇتتىن كېيىن، ئەسلى ھالىتىگە كېلىدۇ.
【ئۈنۈمى】 مۇسكۇلنى بوشىتىدۇ، چۈقۈقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، داڭگۈي 15g، قوي گۆشى 100g.
【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى بىللە پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم گۆشنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىپ بېرىش كېرەك.
【ئۈنۈمى】 قان تولۇقلايدۇ ۋە جانلاندۇرىدۇ. چۈقۈقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 ئوخشىغان زەنجىۋىل 120g، ئوخشىغان ئالىقات يىلتىزى 500g، ئالىي دەرىجىلىك ھاراق يېرىم چىنە.
【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالىقات يىلتىزىنى قىرىۋېلىپ پاكىز يۇيۇپ، ئۇشـشاق ئېزىلىدۇ. ئوخشىغان زەنجىۋىل يۇمشاق ئېزىلىدۇ. مايسىز قازاننى قىزىتىپ ئالىقات يىلتىزىنى تۆكۈپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە زەنجىۋىلنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ قويۇق دورا پۇرىقى چىققىچە قورۇپ، ئۈستىگە ھاراق (قوناق ھارىقى بولسا تېخىمۇ ياخشى)نى تۆكۈپ، بىللە قورۇپ، ئاندىن دورىنى داكا ياكى لاتىغا تۆكۈپ، يېيىپ، سەل سوۋۇغاندىن كېيىن، لاتىغا ئوراپ، ئاغرىغان ئورۇنغا تېڭىپ، بىر دەم ئۇخلاش كېرەك.
【ئۈنۈمى】 توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، چۈقۈقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، يېڭى ئالىقات يىلتىز پوستى 120g~30 دىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى ئېزىپ، شايى لاتىغا ئوراپ ئۇرۇقدان خالتىسى ئۇستىگە قويۇش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ. تومالغۇلارنى ئاچىدۇ، چۇقۇقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۆڭ پىياز پوستى 90g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۆڭ پىياز پوستىنى ئازراق سۇدا قاينىتىپ، بىر قېتىمدا ھەممىسىنى ئىچىش كېرەك. ئۇدا 7 كۈن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. چۇقۇقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

6-رېتسېپ

【تەركىبى】 پوستى قىزىل ساماساق 2 باش، ئاپېلسىن ئۇرۇقى، ئاق شېكەر 50g، تاغ ئاپېلسىنى 2 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ساماساقنى ئاقلاپ، قالغان 3 خىل دورا بىلەن بىللە ئىككى چىنە سۇدا، بىر چىنە سۇ قالغىچە قاينىتىپ ئىچىپ بېرىش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ. چۇقۇقتىكى ئاغرىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەلتاشما

يەلتاشما چوڭلار ۋە بالىلاردا ئورتاق پەيدا بولىدۇ. ئادەتتە ئالدى بىلەن تېرە قىچىشىدۇ. تاتىلىغاندىن كېيىن چوڭ-كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان ئەسۋە پەيدا بولىدۇ. ئەسۋىنىڭ ئوتتۇرىسى ئاق، چۆرىسى قىزىل بولۇپ، پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ. كۆندە بىر نەچچە قېتىم قوزغىلىدۇ ھەم تېز يوقىلىدۇ. ئۇزۇن بولغاندا 24 سائەت ئىچىدە پۈتۈنلەي يوقىلىدۇ ھەم ھېچقانداق ئىز قالمايدۇ. ئېغىر بولغانلاردا قىزىش، توڭلاش، دېمى سىقىلىش، قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، كۆڭلى ئېلىشىپ، قۇسۇش، باش

قېيىش، ئىچى تىتىلداش قاتارلىق پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1-رېتسپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل 50g، ئاچچىقسۇ يېرىم قاچا، قارا شېكەر 100g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 زەنجىۋىلنى ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغراپ، ئاچچىقسۇ، قارا شېكەر بىلەن بىللە قۇم قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، ھەر قېتىمدا بىر ئىستاكان دورىنى ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىش كېرەك. ھەر كۈنى 3～2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 زەھەر قايتۇرىدۇ. بېلىق، راك قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىققان يەلتاشمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 9g، كۆلى بېھىسى 60g، گۈرۈچتىن ئىشلەنگەن ئاچچىقسۇ (مىسۇ) 100ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى 3 خىل دورىنى قۇم قازاندا پىشۇرۇپ، ئاچچىقسۇ تۈگەي دېگەندە خام زەنجىۋىل ۋە كۆلى بېھىسىنى ئېلىۋېتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئۇدا 10～7 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 يەلتاشمىدىكى ئەسۋىنىڭ رەڭگى قىزىل ياكى ئاقىرىپ قېلىش، سوغۇققا ياكى شامالغا يولۇققاندا ئېغىرلىشىش، ئىسسىق ئۆتكۈزگەندىن كېيىن يېنىكلەش، توگلاپ تىترەش، تىل گېزى ئاقىرىش، ئېغىزى بەتتام بولۇش، تومۇر ئاستا سوقۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆت يولى سازاڭ مەددە كېسىلى

ئۆت يولى سازاڭ مەددە كېسىلى يېزىلاردىكى باللاردا ۋە ياشلاردا

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىلىش ئورنى

كۆپ پەيدا بولىدۇ. مەددە قۇرت ئۆت يولىغا كىرگەندىن كېيىن، توساتتىن قورساقنىڭ يۇقىرىقى قىسمى تۇتقاقلىق خاراكتېردە قاتتىق ئاغرىيدۇ. كۆ-پىنچە خەنجەرسىمان ئۆسۈكچىنىڭ ئوڭ تەرىپىرەك ئاغرىيدۇ ھەمدە ئۆشكە بىلەن تەشكەندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. بىمار ئاغرىق ئازابىدىن قورسىقىنى تۇتۇپ، تىزىنى ئىگىۋالىدۇ ياكى كارىۋاتتا دۈم يېتىۋالىدۇ ياكى ئۇياق-بۇياققا ئۆرۈلىدۇ، چىلىق-چىلىق تەرگە چۆمىدۇ، ئىڭراپ توختىمايدۇ. كۆڭلى ئېلىشىپ، قۇسىدۇ، قۇسقىدىن مەددە قۇرت چىقىدۇ. ئۆت يولى يۇقۇملىنىش قوشۇلۇپ كەلسە بىمار قىزىيدۇ ۋە يېنىك دەرىجىدە سېرىقلىق كۆرۈلىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 150~200g، چەككىلىمىگەن ھەسەل 60~100ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام زەنجىۋىلنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىش كېرەك. بالىلار سەل ئازراق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەگەر بىر قېتىمدا ساقايمىسا، يەنە ئىچىش كېرەك. بىر كۈندە 3~2 قېتىم ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاغرىقنى توختىتىدۇ. نوقۇل ئۆت يولى مەددە قۇرت كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇغ پىياز ئېقى، يېڭى ئازادى دەرەخ قوۋزىقى 100g دىن، كۆرۈچتىن ئىشلەنگەن ئاچچىقسۇ (مسۇ) 100ml (بالىلارغا يېرىمى ئىشلىتىلىدۇ).

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يېڭى ئازادى دەرىخى قوۋزىقىنى پاكىز يۇيۇپ ئاقلاپ، ئۇششاق توغراپ، سۇغ پىياز ئېقىنى قوشۇپ، 500ml سۇ قۇيۇپ 100ml قالغىچە قاينىتىپ، ئاندىن ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇ-

روۋپ، ئىچىپ بېرىش كېرەك، ھەر كۈنى 2 قېتىم ئۇدا 3~2 كۈن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قۇرت چۈشۈرىدۇ. ئاغرىق توختىتىدۇ. نوقۇل ئۆت يولى مەددە قۇرت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يىلان، قۇرت چېقىۋېلىش

ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان زەھەرلىك يىلان كۆزەينەكلىك يىلاندۇر. قۇرتنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، سەكسەنپۇت چېقىۋېلىش بىر قەدەر كۆپ ئۇچرايدۇ. زەھەرلىك يىلان چېقىۋالغاندىن كېيىن، توم ۋە چوڭقۇر چىش ئىزى قېپقالىدۇ. يەرلىك ئورۇن ئاغرىيدۇ، ئۇيۇشىدۇ ھەم چۈمۈلە ماڭغاندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. يەرلىك ئورۇن ۋە ئەتراپىدىكى لىمفا تۈگۈنلىرى ئىششىدۇ، يوغىنايدۇ ياكى قان چىقىدۇ. بەزىدە سۇلۇق قاپارتقۇ ياكى قانلىق قاپارتقۇ پەيدا بولىدۇ. ئېغىر بولغانلاردا ھاياتىغا خەۋپ يېتىشى مۇمكىن. زەھەرلىك يىلان چېقىۋالغاندىن كېيىن، نەق مەيداندا دەرھال قۇتقۇزۇش كېرەك. يەرلىك ئورۇننى بوغۇش، يارا ئېغىزىنى يۇيۇش، زەھەر-نى چىقىرىپ تاشلاش قاتارلىقلار كۆپ قوللىنىدىغان جىددىي قۇتقۇزۇش تەدبىرلىرىدۇر. سەكسەنپۇت چېقىۋالغاندىن كېيىن چىشلىۋالغان ئورۇندا قان ئۇيۇپ قالىدۇ. ئەتراپى قىزىرىپ، ئىششىدۇ، قاتتىق قىچىشىدۇ ياكى ئاغرىيدۇ. يەرلىك ئورۇندىكى لىمفا تۈگۈنلىرى ئىششىدۇ ھەم ئاغرىيدۇ. ئېغىر بولغانلاردا پۈتۈن بەدەن ئۇيۇشىدۇ، قىزىيدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، بېشى قايىدۇ، قۇسىدۇ، جۆيلۈيدۇ، تارتىشىپ قالىدۇ.

1-رېتسپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 1 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام زەنجىۋىلنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

【ئۈنۈمى】 زەھەر قايتۇرىدۇ. سەكسەنپۇت، ھەسەل ھەرىسى، چايان چېقىۋېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

【تەركىبى】 سۆك پىياز 2 تال، ھەسەل 30ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۆكپىيازنى پاكىز يۇيۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. ھەر كۈنى 1 قېتىمدىن 3 كۈن تېڭىپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىتما پەسەيتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. يىلان، چايان ۋە ھەسەل ھەرىسى چېقىۋېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 ـ رېتسېپ

【تەركىبى】 زەرنىخ 6g، سامساق 3g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئىككى خىل دورىنى يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 زەھەر قايتۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. يىلان چېقىۋېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ

【تەركىبى】 چىشى تۇتاش سامساق (يېڭىسى بولسا تېخىمۇ ياخشى) 1 باش.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ، ئىككى پارچە قىلىپ، قۇرت چېقىۋالغان ئورۇن ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىغا قايتا-قايتا سۈركىلىدۇ. بىر سائەتتە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 15～10 ئەتراپىدا ئاغرىق توختاپ، ئىششىق يانغىچە سۈركەش لازىم. ئادەتتە 10～3 قېتىم سۈركىسە ساقىيىپ كېتىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قاننى جانلاندۇرىدۇ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ. سەكسەنپۇت چېقىۋېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چاچ چۈشۈش

چاچ چۈشۈش تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە تۈرلۈك بولىدۇ.

دائىرىلىك چاچ چۈشۈش: باشنىڭ تېرىسى نورمال بولۇپ، ھېچقانداق ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ. ئادەتتە ئۆزى سەزمىگەن ھالدا بايقايدۇ، باش قىسمىدا يۇمىلاق ياكى سوقىچاق چاچ چۈشكەن دائىرە بار بولۇپ، ئەتراپىدا چاچلار شالاڭ بولىدۇ ھەم ئاسانلا يۇلۇنۇپ كېتىدۇ. كېسەللىك مۇددىتى بىر نەچچە ئايدىن بىر نەچچە يىلغىچە داۋاملىشىدۇ. بەزىلەرنىڭ چېچى پۈتۈنلەي چۈشۈپ كېتىدۇ.

بالدۇر چاچ چۈشۈش: ياش ئەرلەردە، بولۇپمۇ ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. چاچ پېشانىدىن باشلاپ چۈشۈپ، تەدرىجىي باشنىڭ چوققىسىغىچە كېڭىيىدۇ. يۇمشاق، كۈچسىز بولۇپ پارقىراقلىقىنى يوقىتىدۇ ھەم سەل قىچىشىدۇ.

ياغ تەپچىشتىن بولغان چاچ چۈشۈش: باش تېرىسى دائىم ياغلىشىپ تۇرىدۇ ياكى كېپەكلىشىدۇ، چاچ قۇرغاقلىشىدۇ، پارقىراقلىقى يوقايدۇ، قىچىشىدۇ. ۋاقىتنىڭ ئۆزىرىشىغا ئەگىشىپ ئىككى چېكە ۋە باشنىڭ چوققىسىدىكى چاچ چۈشۈشكە باشلايدۇ ۋە چاچ شالاڭلىشىدۇ، كۆپىنچىلىرى چۈشۈپ كەتسە قايتا چىقمايدۇ.

***1*-رېتسېپ**

【تەركىبى】 زەنجىۋىل 90g، زاراڭزا چېچىكى 60g، داڭگۈي، خام ئەگرى سۈناي، قىزىل چوغلۇق، كۈلى ئارچا يـوپـۇرمـىقى 100g دىن 75% لىق ئىسپىرت 3000ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى ئۇششاق توغراپ، ئىسپىرت قۇيۇپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ 10 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن چاچ چۈشكەن ئورۇنغا ھەر كۈنى 4~3 قېتىم سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

【ئۈنۈمى】 قاننى جانلاندۇرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، مۇشۇكنىڭ پوقى مۇۋاپىق مىقداردا، كۆنجۈت يېغى 7 ئۆلۈش، سېرىق موم 3 ئۆلۈش.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 كۆنجۈت يېغىنى سەل قىزىتىپ، سېرىق مومنى سېلىپ، كۆپۈكى يوقىغىچە قىزىتقاندىن كېيىن، سوغۇق جايدا توڭلىتىلىدۇ. قۇرۇتۇلغان مۇشۇك پوقىنى سارغايغىچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇلىدۇ. خام زەنجىۋىلنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، پارلاندۇرۇپ، يېپىشقاق ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ. يۇقىرىقى ئىككى خىل دورىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بوتۇلكىغا قاچىلىنىدۇ. ئاۋۋال چاچ چۈشكەن ئورۇننىڭ ئەتراپىدىكى چاچنى چۈشۈرۈۋېتىپ، دورا سۈركىلىدۇ. ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~2 مىنۇت، يەرلىك ئورۇن قىزىپ بىر نەرسە سانجىلغاندەك ئاغرىق سېزىمى پەيدا بولغىچە كۈچەپ دورا سۈركەش لازىم. بىر ھەپتە دورا سۈركىگەندىن كېيىن، بىر كۈن توختىتىپ، ياكى پۈتۈنلەي ساقايغىچە داۋاملىق دورا سۈركەش لازىم. دورا ئىشلىتىش جەريانىدا ھەر كۈنى باش تېرىسىنى 2~1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىنۇت ئۇۋۇلاپ بەرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ھەر خىل تىپتىكى چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل 1 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام زەنجىۋىلنى ئەزگەندىن كېيىن، سەل قىزىتىپ، باشقا تېڭىش كېرەك. 3~2 قېتىم تېڭىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ھەر خىل تىپتىكى چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 ئوخشىغان زەنجىۋىل بىر نەچچە پارچە، قوناق ھارىقى مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئوخشىغان زەنجىۋىلنى قوناق ھارىقىغا چىلاپ، 3～2 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن، چاچ يوق ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە يېرىم ئايدىن كېيىن چاچ چىقىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ھەر خىل تېپتىكى چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈنۇق

سىرتقى زەخىملىنىش تۈپەيلىدىن، سۆڭەكنىڭ پۈتۈنلۈكى ياكى ئۇزلۇكسىزلىكى بۇزۇلۇش سۇنۇق دەپ ئاتىلىدۇ. تېببىيدا سۇنۇقنى 3 دەۋرگە بۆلۈپ داۋالايدۇ. ئادەتتە سۇنۇقنىڭ دەسلەپكى 2 ھەپتىسى دەسلەپكى مەزگىلى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا زەخىملەنگەن ئورۇنغا قان ئۇيۇپ قالىدۇ، ئىششىدۇ، ئاغرىيدۇ. شۇڭا قاننى جانلاندۇرۇپ، ماددىلارنى تارقىتىش، ئاغرىقنى توختىتىش كېرەك. 4～2 ھەپتىسى سۇنۇقنىڭ ئوتتۇرا مەزگىلى بولۇپ، بۇ ۋاقىتتا ئۇيۇلمىلار تارقىلىدۇ، ئىششىق يانىدۇ، سۇنغان ئۇچلار دەسلەپكى قەدەمدە ئۇتىششقا باشلايدۇ. شۇڭا سۆڭەكنى ئۇتاشتۇرۇش، ئۇزۇقلۇقنى كۈچەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش كېرەك. سۇنۇقنىڭ 4-ھەپتىسىدىن تاكى ساقايغانغا قەدەر بولغان مەزگىل ئاخىرقى مەزگىلى بولۇپ، بۇ ۋاقىتتا ئوزۇقلۇق تولۇقلاش ئارقىلىق قان ۋە قۇۋۋەتنى تولۇقلاش، جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش كېرەك. سۇنۇقنىڭ ئۈچ مەزگىلىدە ئۈچ خىل داۋالاش رېتسېپى قوللىنىلىشمۇ بىراق يەنە جانلىق تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى سۆك پىياز ئېقى 5 تال، خام زەنجىۋىل، خام رەۋەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

9g دىن، ئۇن، ئاق هاراق مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى 3 خىل دورىنى ئېزىپ، ئۇن ۋە ئاق هاراقنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. هەر كۈنى بىر قېتىم دورا ئالماشتۇرۇلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قاننى جانلاندۇرىدۇ، تومۇرلارنى ئاچىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. سۇنۇقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆتكۈر ئۈچەي تومۇرلۇش

ئۈچەيدىكى ماددىلارنىڭ راۋان ئۆتۈشلۈك ئايلىنالماسلىقى ئۆتكۈر ئۈچەي تومۇرلۇش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۆتكۈر قورساق كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپ ئۇچرايدىغان بىرىدۇر. ئۇنىڭ ئىپادىلىرى قورساق ئاغرىش، قۇسۇش، قورساق كۆپۈش، چوڭ تەرەت ۋە يەل ماڭماسلىق قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ئۈچەي تومۇرلۇشنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ. ئۆتكۈر ئۈچەي تومۇرلۇش نوقۇل چاپلىشىپ قېلىش خاراكتېرلىك ئۈچەي تومۇرلۇش، پالەچلىنىشتىن بولغان ئۈچەي تومۇرلۇش، مەددە قۇرت تومۇرى، گەندە كەلتۈرۈپ چىقارغان ئۈچەي تومۇرلۇش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. نوقۇل ئۈچەي تومۇرلۇشتا قورساق تۇتقاقلىق خاراكتېرىدە سانجىپ ئاغرىيدۇ. ئۈچەي غورۇلداش ئاۋازى كۈچىيىدۇ. پالەچلىنىشتىن بولغان ئۈچەي تومۇرلۇشتا قورساق داۋاملىق كۆپىدۇ. تۇتقاقلىق خاراكتېرىدە سانجىپ ئاغرىمايدۇ. ئۈچەي غورۇلداش ئاۋازى يوقىلىدۇ. مەزكۇر كېسەللىك تاماق ئادىتى مۇۋاپىق بولماسلىق، زىيادە چارچاش، تاماق سىڭمەسلىك، قەۋزىيەت، مەددە قۇرت توپلىنىش، ئۈچەي يولى ئۆسمىسى، ئۈچەي فۇنكسىيىسى بۇزۇلۇش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

***1*-رېتسېپ**

【تەركىبى】 يېڭى خام زەنجىۋىل 60g، ھەسەل 60ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام زەنجىۋىلنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، 4 كە بۆلۈپ، يېرىم سائەتتە بىر قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرىدۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. مەددە قۇرت توپلىنىشتىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

【دىققەت】 دورا ئىچىپ 6 سائەتكىچە سۇ ئىچمەسلىك ياكى باشقا يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك لازىم.

2-رېتسپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل 15g، رەۋەن 30g، ھەببىلمۇلۇك 10g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى 3 خىل دورا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۆتكۈر ئۈچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسپ

【تەركىبى】 زەنجىۋىل، داڭگۈي، ئادەمگىياھ، پارپا، رەۋەن، تازىلانغان شور مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى سۇدا قاينىتىپ، دورا تىرىپىنى لاتىغا ئوراپ، قىزىقىدا كىندىككە تېڭىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا مونەك بار ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋە ئاستا-ئاستا ئۇۋۇلاش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 تۈگۈنلەرنى تارقىتىدۇ. باللاردىكى ئۈچەي كىرىشىپ قېلىشتىن بولغان ئۆتكۈر ئۈچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل، زىسۇ 120g دىن، سوٴكپياز 500g، ئىپار 0.3g، كونا ئاچچىقسۇ 250ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 كىندىكنى پاكىز يۇيۇپ، ئىپارنى تىقىپ، پلاستىر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بىلەن مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ. خام زەنجىۋىل، زىسۇ، سۇكپىيازلارنى ئېزىپ، كونا ئاچچىقسۇ قوشۇپ قورۇپ، ئاندىن داكىغا ئوراپ، كىندىك ۋە ئاغرىغان ئورۇنغا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. سوۋۇپ كەتسە گرېلكا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 پالەچلىنىشتىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 سۇكپىياز ئېقى، خام زەنجىۋىل 50g دىن، مۇز پارچىسى 1g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 مۇز پارچىسىنى يەنجىپ كىندىككە تىقىلىدۇ، سۇكپىياز ئېقى ۋە خام زەنجىۋىلنى ئېزىپ، قورۇپ، لاتىغا ئوراپ كىندىككە قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 پالەچلىنىشتىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆيۈك

كۆيۈك ــ ئوت، قىزىق نەرسە، گاز، سۇيۇقلۇق، قاتتىق جىسىم ياكى توك، رادىئوئاكتىپلىق نۇر ۋە خىمىيىلىك ماددىلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە تەسىر كۆرسىتىشىدىن كېلىپ چىققان زەخىملىنىشتۇر. كۆيۈك كلىنىكىدا ناھايىتى كۆپ ئۇچرايدۇ. ئېغىر دەرىجىدىكى كۆيۈك ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى خام زەنجىۋىل 1 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ قاچىغا سېلىپ ئېزىپ ئاندىن داكىغا ئوراپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ دېزىنفېكسىيىلەنگەن پاختىنى چىلاپ ئاغرىغان ئورۇنغا سۈركەپ ياكى زەنجىۋىل سۈيىگە چىلانغان داكىنى ئاغرىغان ئورۇنغا تېڭىش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 ئاغرىق توختىتىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، جاراھەت ئېغىزىد-

نىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

2-رېتسىپ

【تەركىبى】 سوٓكپىياز ئېقى، ھەسەل تەڭ مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سوٓكپىياز ئېقىنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 زەھەر قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، كۆيۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى

نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى بىر خىل داۋالاش تەس بولغان جاھىل خاراكتېرلىك تېرە كېسىلى بولۇپ، ئالاھىدىلىكى تېرە تۇتقاقلىق قىچىشىش، تېرە سوزۇلما قېلىنلاشتىن ئىبارەت. ئادەتتە دەسلەپكى مەزگىلدە تېرە قىچىشىدۇ، تاتىلاش ۋە سۈركىلىش تۈپەيلىدىن تېرە تەدرىجىي قېلىنلايدۇ. تېرىدە ياپىلاق ئەسۋە ۋە ئېرىقسىمان سىزىقلار پەيدا بولىدۇ.

1-رېتسىپ

【تەركىبى】 سوٓكپىياز ئېقى 2 تال، پوستى قىزىل سامساق 2 باش، ئاق شېكەر 25g، مۇز پارچىسى 0.5g، ئابدىمىلىك ئۇرۇقى 12g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 قىزىتما پەسەيتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ. نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسىپ

【تەركىبى】 سامساق، گۇرۇچتىن ياسالغان ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئېزىپ، داكىغا ئوراپ، ئاچچىقسۇغا چىلاپ 3~2 سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، سۇزۇۋېلىپ يەرلىك ئورۇنغا

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىلگىسى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىن بىر ئادرىسى

سۈركەش كېرەك. ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20~10 مىنۇت سۈركىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 زەھەر قايتۇرىدۇ. نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 كۈدە (چۇسەي)، سامساق 30g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى ئېزىپ، ئوتقا قاقلاپ قورۇتۇپ يەرلىك ئورۇنغا ھەر كۈنى 2~1 قېتىم سۈركەش كېرەك. ئۇدا 7 كۈن سۈركىسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قاننى جانلاندۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ. نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 4 باش، ئەمەن يىلىكى 1 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئېزىپ، داكىغا ئوراپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ، ئۈستىدىن ئەمەن يىلىكى بىلەن كۆيگەندەك سېزىم بولغانغا قەدەر داغلىنىدۇ.

【ئۈنۈمى】 يەل ھەيدەيدۇ، قىچىشىشنى توختىتىدۇ. نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بويۇن لىمفا تۇبېركۇلوزى

بويۇن لىمفا تۇبېركۇلوزى تۇبېركۇلوز تاياقچە باكتېرىيىسىنىڭ لىمفا تۈگۈنىگە تاجاۋۇز قىلىشتىن كېلىپ چىققان كېسەللىك بولۇپ، باللار ۋە ياشلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدە بويۇننىڭ بىر تەرىپى ياكى ئىككى تەرىپىدە بارماق چوڭلۇقىدا مونەك پەيدا بولىدۇ. مونەكنىڭ سانى ئوخشاش بولمايدۇ، بەزىلىرى يالغۇز بولسا، يەنە بەزىلىرى تۇتاشقان بولۇپ،

ئاغرىمايدۇ ھەم قىزىمايدۇ. پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ. ئاخىرقى مەزگىلدە مونەك يوغىناپ، ئۆزئارا تۇتىشىدۇ. رەڭگى قارامتۇل قىزىل بولۇپ، باسقاندا دولقۇندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ ھەم يېنىك دەرىجىدە قىزىيدۇ. بۇ سوغۇق يىرىڭلىق ئىششىق دەپ ئاتىلىدۇ. يىرىڭلىق ئىششىق يېرىلغاندىن كېيىن، سۇزۇك سۇيۇقلۇق چىقىدۇ ھەم ئاقمىنى شەكىللەندۈرىدۇ. پۈتۈن بەدەن قىزىيدۇ، تەرلەيدۇ، تاماق يېگۈسى كەلمەيدۇ ۋە ئورۇقلايدۇ. مەزكۇر كېسەللىكنىڭ جەريانى ئۇزۇن، داۋالاش قىيىن.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 يېڭى سامساق 1 باش.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ پاكىز يۇيۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياساپ، بىر قولىمىزنى يەنە بىر قولىمىزنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، باش بارماقنى ئۆز ئارا گىرەلەشتۈرگەندە، بىر قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقى يان بىلەك سۆڭەك بېگىز ئۆسۈكچىسىنىڭ ئۈستىگە تېڭىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 تۈگۈنلەرنى تارقىتىدۇ. بويۇن لىمفا تۈبېركۇلوزىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ راكى

قىزىلئۆڭگەچ راكى ئوتتۇرا ۋە ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئەرلەردە ئاياللارغا قارىغاندا كۆپ ئۇچرايدۇ. دەسلەپتە ئالامەتلەر ئانچە ئېنىق بولمايدۇ. بىر نەرسە يۇتقاندا، بولۇپمۇ قاتتىق نەرسە يۇتقاندا تاقىشىپ ئۆتىدۇ. كېسەللىكنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ يېمەكلىكلەر داۋاملىق تاقىشىپ ئۆتىدىغان بولىدۇ. يەنىمۇ تەرەققىي قىلسا بىر نەرسە يۇتقاندا ئاغرىيدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلاشقاندا يېمەكلىكلەرنى قۇسىدۇ ياكى قويۇق، شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئاجرىلىپ چىقىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 تاپان بېلىق 1 تال، سامساق 1 باش، چىلان 10 تال، قان تېپەر 12g، ئاپېلسىن پوستى 6g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بېلىقنى پاكىز تازىلاپ، سامساقنى ئۇششاق توغراپ، بېلىقنىڭ قورسىقىغا تىقىپ، بېلىقنى قەغەزگە ئوراپ، ئۈستىدىن لايدا يوملاپ، ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇپ، ئۇششاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر قېتىمدا 3g ئېلىپ، قان تېپەر، چىلان، ئاپېلسىن پوستى بىلەن بىللە سۇدا قاينىتىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىلئۆڭگەچ راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاشقازان راكى

ئاشقازان راكىدا قورساقنىڭ يۇقىرى قىسمى ئاغرىيدۇ ياكى يېقىمسىزلىنىدۇ. تاماق يېگەندىن كېيىن ئاغرىق كۈچىيىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ ئاغرىش قېتىم سانىمۇ كۆپىيىدۇ ھەمدە ئاغرىق بەل، دۈمبە قىسمىغا تارقىلىدۇ. ئادەتتە ئىشتىھاسىزلىنىش، ماغدۇرسىزلىنىش، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسۇش، كېكىرىش، ئاچچىقسۇ ياندۇرۇش، چىرايى تاتىرىش، ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل سۈيى 1 قوشۇق، شېكەر قومۇش سۈيى يېرىم ئىستاكان.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى 2 خىل دورىنى ئىسسىتىپ ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاشقازان راكىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 تاپان بېلىق بىر دانە، سامساق 1 باش.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 بېلىقنى پاكىز تازىلاپ، سامساقنى توغراپ بېلىقنىڭ قورسىقىغا تىقىپ، بېلىقنى قەغەزگە ئوراپ، ئۈستىدىن لايدا پوملاپ، ئوتتا پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۇششاق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 5g نى شۈۋىگۈرۈچ بىلەن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. بىر كۈندە 2～3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

5. بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

چىش ئاغرىش

چىش ئاغرىشنى چىش چىرىش، چىش يىلىكى ياللۇغى قاتارلىقلار كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سوغۇق، ئىسسىق، تاتلىق، چۈچۈمەل قاتارلىق يېمەك-لىكلەرنىڭ غىدىقلىشىغا ئۇچرىغاندا ئاغرىق كۈچىيىدۇ. ئادەتتە ئېغىز پۇ-راش، قەۋزىيەت، چىش ئىششىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】يېڭى زەنجىۋىل 100g، ئاغىچە 500g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】يېڭى ئاغىچىنى پاكىز يۇيۇپ، پارچىلاپ، يېڭى زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، ئىككى خىل دورىنى بىرلەشتۈرۈپ سۇدا 3 سائەت قاينىتىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم شورپىسى ئىچىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】قىزىتما پەسەيتىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. چىش ئاغرىش، چىش مىلىكى ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】خام زەنجىۋىل، مامىرانچىنى 6g دىن.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】مامىرانچىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، خام زەنجىۋىلنى ئېزىپ، 2 خىل دورىنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىش كېرەك. ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن ئۇدا 5~3 كۈن تاڭسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. چىش ئاغرىش، چىش مىلىكى ئىششىش، چىش مىلىكى ئۆيۈلۈش (يارا بولۇش)قا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】قۇرۇتۇلغان زەنجىۋىل، زەرنىخ 7.5g دىن، ئاق چوغلۇق،

خولىنجان، مىس دېتى 9g دىن، مۇز پارچىسى 0.3g، ئاسارون 4.5g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى ئۇششاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇرچاق چوگلۇقىدا ئېلىپ، پاختىغا ئوراپ، بۇرنىغا تىقىۋالسا بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ئاغرىق توختىتىدۇ. چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 چىشسىز سامساق 1 باش

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى يۇمشاق ئېزىپ، چىش ئاغرىغان ئورۇنغا قويۇپ، چىش زاماسكىلاش ئەسۋابىنى قىزارغىچە قىزىتىپ، سامساقنىڭ ئۈستىگە يېقىپ، بىر نەچچە مىنۇت بېسىپ تۇرغاندىن كېيىن ئاغرىق توختايدۇ.

【ئۈنۈمى】 باكتېرىيە ئۆلتۈرىدۇ. دېزىنفېكسىيە قىلىدۇ. چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق، قارا چىلان ئېتى مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى 2 خىل دورىنى ئېزىپ ئاغرىغان ئورۇنغا چاپلىنىدۇ. ئېغىزدىن شۆلگەي ئاققاندا دورىنى ئېلىۋەتسە ئاغرىق توختايدۇ.

【ئۈنۈمى】 ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. چىش ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇرۇن قاناش

بۇرۇن يېنىك قانىسا ماڭقا قان ئارىلاش كېلىدۇ، ئېغىر قانىسا قان يوقىتىش مەنبەلىك شوكنى پەيدا قىلىدۇ، قايتا-قايتا قانىسا قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ. بۇرۇن زەخىملىنىش، بۇرۇن كېسەللىكلىرى، يۇقىرى قان

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بېسىم، قان كېسەللىكلىرى، جىگەر قىيتىش قاتارلىق پۈتۈن بەدەن خاراكتېر-لىك كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن قانايدۇ، شۇڭا داۋالاشتا سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، قان چىققان ئورۇننى ئېنىق بەلگىلەپ قاننى ھەم تېز ھەم ئۈنۈملۈك توختىتىش كېرەك.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 3～2 چىش.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئېزىپ، لاتىغا يېيىپ، تەڭگە پۇل چوڭلۇقىدا تاپانغا چاپلاپ تېڭىلىدۇ. بۇرۇننىڭ سول تۆشۈكى قانىسا ئوڭ پۇتقا، بۇرۇننىڭ ئوڭ تۆشۈكى قانىسا سول پۇتقا تېڭىش ئىككىسى قانىسا ھەر ئىككىلا پۇتقا تېڭىش كېرەك. پۇت ئاغرىپ، قاپارتقۇ پەيدا بولغاندا ئاندىن دورىنى ئېلىۋېتىش لازىم.

【ئۈنۈمى】 زەھەر قايتۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. بۇرۇن قاناشقا مەنپە-ئەت قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق 5 باش، خام ئەگرى سۇناي سۈيى، كۆدە (جۇ-سەي) سۈيى يېرىم ئىستاكان.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ، يۇمشاق ئېزىپ، خام ئەگرى سۇناي سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قارا لاتىغا يېيىپ، قېلىنلىقىنى 0.3 سانتى-مېتىر قىلىپ، تەڭگە پۇل چوڭلۇقىدا قاتلاپ، بۇرۇننىڭ سول تۆشۈكى قانىسا ئوڭ پۇتقا، بۇرۇننىڭ ئوڭ تۆشۈكى قانىسا سول پۇتقا، ھەر ئىككىلى-سى قانىسا ئىككى پۇتقا چاپلاش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا كۆدە سۈيىنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 قان توختىتىدۇ. بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسېپ

【تەركىبى】 سامساق، خام پارپا تەڭ مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى 2 خىل دورىنى ئېزىپ، مايلىق داكىغا 4~2 قەۋەت ئوراپ، بېسىپ ياپىلاق شەكىلگە كەلتۈرۈپ، تاپانغا چاپلاپ، 4~3 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋەتسە بولىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم قان توختىغىچە تېڭىش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆتكۈر بادامبەز ياللۇغى

ئۆتكۈر بادامبەز ياللۇغى A تىپلىق ياكى B تىپلىق قان ئېرىش خاراكتېرلىك زەنجىرسىمان باكتېرىيە كەلتۈرۈپ چىقارغان، ئالاھىدە خاسلىقى بولمىغان يۇقۇملىنىشتۇر. بۇ خىل باكتېرىيەلەر ئادەتتە يۇتقۇنچاق ۋە بادامبەز ئويمىنىدا مەۋجۇت. نورمال ئەھۋالدا بادامبەز يۈزەكى تېرىسى مۇكەممەل بولغاچقا ۋە شىلىمشىق بەز ئۈزلۈكسىز ئاجراتمىلارنى ئاجرىتىپ تۇرغاچقا، باكتېرىيەلەر تۆكۈلگەن ئېپىتېلىيە ھۈجەيرىلىرى بىلەن بىللە بادام بەز ئويمىنىدىن سىرتقا چىقىرىۋېتىلىدۇ. بۇ ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلايدۇ. زىيادە چارچاش، تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىش، سوغۇق ئۆتۈش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئورگانىزمنىڭ قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلىگەن ۋاقىتتا، بادامبەزنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى ئاجىزلايدۇ، فۇنكسىيىسى تۆۋەنلەپ، ئېپىتېلىيىنىڭ قوغدىنىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدۇ-دە، باكتېرىيە كىرىپ كۆپىيىپ، بۇ خىل كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەتتە چىرايى قىزىرىدۇ، يۇتقۇنچاققا قان تولىدۇ، ئىككى تەرەپتىكى بادامبەز قىزىرىپ، ئىششىدۇ، سىرتقى يۈزىدە ئاقۇش سېرىق رەڭلىك يىرىڭ پەيدا بولىدۇ. بەزىدە سىرغىندىلار قوشۇلۇپ، پەردىسىمان ھالەتنى شەكىللەندۈرىدۇ. سۈرتكەندە ئاسان چىقىدۇ، قانىمايدۇ. كۆپىنچە ئېڭەك ئاستى لىمفا تۈگۈنلىرى يوغىنايدۇ.

1-رېتسېپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل تالقىنى، دانىكا 0.6g دىن، ھەببۇلمىلىك مېيى، چارپاقا شىرنىسى، ئىپار، مۇز پارچىسى 3g دىن، تاش پۇرچاق يەلتىزى 1.5g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى دورىلارنى ئۇششاق سوقۇپ، ئازراق ئېلىپ، پاختىغا ئوراپ، بۇرۇنغا تىقىۋالسا بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىتما پەسەيتىدۇ. ئاغرىق توختىتىدۇ. ئۆتكۈر بادامبەز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

【تەركىبى】 سۈكپىياز ئېقى 4 تال، ئارپا شېكىرى 75g، ئۆردەك تۇخۇمى 2～1 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن ئالدىنقى 2 خىل دورىنى 2 پىيالە سۇ قۇيۇپ 2～1 قېتىم قاينىتىپ، ئاندىن سۈكپىيازنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، شورپىسىنى قاچىغا قۇيۇپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، 3 قېتىمغا بۆلۈپ ئىسسىقدا ئىچىش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 يەل ھەيدەيدۇ. ئۆتكۈر بادامبەز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

【دىققەت】 چۇچۇمەل، ئاچچىق، تۇزلۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇ-تۇش كېرەك.

سوزۇلما يۇتقۇنچاق، بوغۇز ياللۇغى

سوزۇلما يۇتقۇنچاق، بوغۇز ياللۇغىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى ناھايىتى يۇقىرى. ئادەتتە يۇتقۇنچاق، بوغۇز قىسمىدا يات ماددا باردەك سېزىم پەيدا بولىدۇ، يۇتقۇنچاق قىچىشىدۇ، سانجىلغاندەك ئاغرىيدۇ. ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا كېلى قۇرۇيدۇ. ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرۇپلا كېلىنى قىرىپ، يۇتقۇنچاق-كېكىردەك قىسمىدىكى ئاجرالمىلارنى تازىلايدۇ. مەزكۇر كېسەللىكنىڭ كېسەللىك جەريانى ئۇزۇن، جاھىل بولۇپ، ئاسانلىقچە ساقايمايدۇ.

1-رېتسپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل سۈيى 50ml، ئاق شېكەر 50g، سەۋزە شىرىسى 400ml.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى 3 خىل دورىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇدا قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 يەل ھەيدەيدۇ، سوزۇلما يۇتقۇنچاق، بوغۇز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسپ

【تەركىبى】 سوْگپياز بىر نەچچە تال، ئۆردەك تۇخۇمى 1～2 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 يۇقىرىقى ئىككى خىل دورىنى سۇدا قاينىتىپ، ئازراق ئارپا شېكىرى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە بىر قېتىم، ئۇدا بىر نەچچە كۈن ئىچسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 قىزىتما قايتۇرىدۇ. تومۇرلارنى ئاچىدۇ. سوزۇلما يۇتقۇنچاق بوغۇز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوزۇلما نوقۇل بۇرۇن ياللۇغى

سوزۇلما نوقۇل بۇرۇن ياللۇغى بۇرۇن قىسمىدىكى كۆپ كۆرۈلىدىغان ھەم كۆپ پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ئەرلەردە ئاياللارغا قارىغاندا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئارىلاپ ۋە ئالمىشىپ بۇرۇن پۈتىدۇ. كۈندۈزى، ئەمگەك ياكى ھەرىكەت قىلغان ۋاقىتلاردا بۇرۇن پۈتۈش يېنىكلىسە، كېچىسى، جىم ئولتۇرۇپ كىتاب ئوقۇغاندا ياكى سوغۇق ۋاقىتلاردا ئېغىرلىشىدۇ. بۇرۇندىن سۇزۇك ياكى سېرىق رەڭلىك پوتلا ئاقىدۇ ھەمدە باش ئاغرىش، باش چېڭقىلىش، يۇتقۇنچاق قىسمى يېقىمسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

1-رېتسپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

【تەركىبى】 يىلتىزى بار سۇكپىياز 1 تال، ئادەم سۈتى مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇكپىيازنى 5～4 سۇك ئۇزۇنلۇقتا قالدۇرۇپ، ئۈچ تەرىپىنى ئۈزۈۋېتىپ، سۇكپىياز ئىچىگە ئادەم سۈتىنى لىق تولدۇرۇپ، ئۈچىنى يىپ بىلەن چىڭ بوغۇپ، قاچىغا سېلىپ، قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرۇپ، ئاندىن سۇكپىيازنى سۈزۈۋېلىپ، سۈتنى بىمارغا ئىسسىق ۋاقتىدا كۈندە بىر قېتىمدىن ئىچكۈزۈش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 يەلنى ھەيدەيدۇ. بوۋاقلاردىكى بۇرۇن ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2-رېتسىپ

【تەركىبى】 سۇكپىياز ئېقى بىر نەچچە تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇكپىياز ئېقىنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ھەر كۈنى كەچتە بۇرۇننى تۇز سۈيى بىلەن چايقىغاندىن كېيىن، پاختىغا سۇكپىياز سۈيىنى تەككۈزۈپ، ئوڭ-سول بۇرۇنغا نۆۋەت بىلەن ئالماشتۇرۇپ تىقىش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سوزۇلما بۇرۇن ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-رېتسىپ

【تەركىبى】 سۇكپىياز ئېقى 10 تال، گىلتسېرىن، ياپۇز يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سۇكپىيازنى پاكىز يۇيۇپ ئاقلاپ، سەل قۇرۇغاندا يۇمشاق ئېزىپ، داكىغا ئوراپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئاندىن تەڭ مىقداردا گىلتسېرىن ۋە بىر تامچە ياپۇز يېغى قوشۇپ، ئېغىزى ھىم ئېتىلىدىغان بوتۇلكىغا قۇيۇپ، ئوبدان چالغىتىپ، ھەر كۈنى 3～2 قېتىمدىن ئۇدا بىر نەچچە كۈن بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. سوزۇلما بۇرۇن ياللۇغىغا مەنپەئەت

قىلىدۇ.

4-رېتسېپ

【تەركىبى】 ساماساق، گىلتىسېرىن 1:2 نىسبەتتە.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن بۇرۇننى تۈز سۇيىدە چايقاپ سۈرتـكەندىن كېيىن، ساماساقنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، گىلىتـسېرىننى ئارىلاشتۇرۇپ، دورىنى پاختىغا تەككۈزۈپ بۇرۇنغا تىقىۋالسا بولىـدۇ. گىلىتسېرىن بولمىسا، ھەسەل ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

【ئۈنۈمى】 زەھەر قايتۇرىدۇ، مىكروب ئۆلتۈرىدۇ. سوزۇلما بۇرۇن ياللۇغـىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تراخوما

تراخوما يېنىك بولغانلاردا ئۆزىگە بىلىنىدىغان ھېچقانداق ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ. ئېغىر بولغانلاردا كۆزىدە يات ماددا باردەك ھېس قىلىدۇ، كۆزىدىن ياش ئاقىدۇ، كۆزىدىن چاپاق قايناپدۇ. تراخوما تراخوما مىكوپلازـمىسىنىڭ بىرىكتۈرگۈچى پەردىگە تاجاۋۇز قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئاخىـرىدا تاتۇق شەكىللىنىدۇ ھەم قارىغۇ بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا چوقۇم بالدۇر داۋالاش كېرەك.

1-رېتسېپ

【تەركىبى】 خام زەنجىۋىل تالقىنى 3g، كېلىمىل تېشى 15g، مۇز پارچىسى 0.3g.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 خام زەنجىۋىل تالقىنى (خام زەنجىۋىلنى ئېزىپ، تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تىنىپ قالغان قىسمى ئىشلىتىلىدۇ) بىلەن قالغان 2 خىل دورىنى بىللە سوقۇپ ھەر كۈنى بىر قېتىم ئاز مىقداردا كۆزگە تېمىتىلىدۇ.

【ئۈنۈمى】 ياللۇغ قايتۇرىدۇ. مىكروب ئۆلتۈرىدۇ، تراخوماغا مەنپەئەت

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قىلىدۇ.

2-رېتسېپ

【تەركىبى】 پوستى قىزىل يېڭى سامساق 1 باش، كۆپۈكى دەريا 1 تال.

【ئىشلىتىش ئۇسۇلى】 سامساقنى ئاقلاپ، ئېزىپ، دېزىنفېكسىيىلەنگەن داكىغا ئوراپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئاندىن دېزىنفېكسىيىلەنگەن بوتۇلكىغا قاچىلىنىدۇ. كۆپۈكى دەريانىڭ قاسىرقىنى ئېلىۋېتىپ ئېزىپ 3cm چوڭلۇقتا ئۆردەك تۇمشۇقسىمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، يۇقىرى بېسىمدا دېزىنفېكسىيىلىنىدۇ. ئالدى بىلەن كۆزگە 0.5% لىك دىكائىن تېمىتىپ، 2～1 مىنۇتتىن كېيىن، ئۈستۈنكى قاپاقنى قايرىپ تۇرۇپ كۆپۈكى دەريانى سۈركەش كېرەك. نورمال توقۇلمىلارنى زەخىملەندۈرمەسلىك ھەم سۈرتۈپ قان چىقىرىۋەتمەسلىك لازىم. ئاندىن بېرىكتۈرگۈچى پەردە يۈزىگە سامساق سۈيىنى سۈركەپ، قاپاقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش كېرەك. بىر ھەپتىدىن كېيىن قايتا تەكشۈرۈلىدۇ. ساقايمىسا قايتا دورا ئىشلىتىش كېرەك.

【ئۈنۈمى】 دېزىنفېكسىيىلەيدۇ. تراخوماغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
كوررېكتورى: ماھىرە سېلىم

سامساق، سۇڭپىياز ۋە زەنجىۋىل تەركىبلىك رېتسېپلار

تۈزگۈچى: ئەركىن ئالىم

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66-قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)
شىنجاڭ MORTOM مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتىدە بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
1168×850 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 5.25 باسما تاۋاق
2001-يىل 4-ئاي 1-نەشرى 1-قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 1—4000

ISBN7—5372—2781—0/R.336
باھاسى: 7.80 يۈەن