

كىرىش سۆز

جەمئىيەتنىڭ ئۇچقاندەك تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىدىكى شىپ كىشىلەرنىڭ چايلىققا بولغان ئېھتىياجى كۈنسېرى ئېشىپ بېرىۋاتىدۇ.

لېكىن، چايلىق ئۈستىدە ئىزدىنىش ناھايىتى كەم - چىل بولۇۋاتىدۇ. شۇ مۇناسىۋەت بىلەن ئۇيغۇر تىبابەت - چىلىكىگە ئائىت نۇرغۇن ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىش، پىشقەدەم تېۋىپ، ئوقۇتقۇچى - ئۇستازلاردىن مەسلىھەت سوراش، ئىزدىنىش ئارقىلىق ئۇشبۇ كىتابنى تۈزۈپ چىقتۇق.

بۇ كىتابچە كەڭ تىببىي خادىملارنىڭ، ئوقۇرمەنلەر - نىڭ چايلىق توغرىسىدىكى چۈشەنچىسىنى چوڭقۇرلاش - تۈرۈپ، سالامەتلىكىنى ئاسراشتا مۇھىم بىر قوللانما بولۇپ قالغۇسى.

بۇ كىتابچە ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنگەن بولۇپ، بىرىنچى قىسىمغا ئاساسەن ساقلىقنى ساقلىغۇچى چايلار، يەنى كۆپلىگەن كىشىلەرنىڭ ئىچىشىگە ماس كېلىدىغان، خۇشبۇي، ئەزالارنى ئاسرىغۇچى چايلىقلارغا ئائىت مەزمۇنلار كىرگۈزۈلدى. ئىككىنچى قىسىمغا ھەرقايسى رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلىگۈچى چايلىقلار؛ ئۈچىنچى

﴿ ئۇيغۇر شىيا بەخش چايلىرى ﴾

قىسىمغا داۋالىق چايلىقلارغا ئائىت مەزمۇنلار
كىرگۈزۈلدى.

بۇ كىتابنىڭ مەزمۇنى مول، چۈشىنىشلىك بولۇپ،
كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ پايدىلىنىشىغا باب كېلىدۇ.
بىز ئۇشبۇ كىتابنى ئەلدىن ئېلىپ ئەلگە قايتۇرۇش -
تىن ئىبارەت بىر نۇقتىنەزەرنى تۇتقۇ قىلىپ تۇرۇپ تۇ -
زۇپ چىقتۇق. ۋاقىتنىڭ قىسقىلىقى، سەۋىيە يىمىرنىڭ
چەكلىمىكى تۈپەيلىدىن، كىتابتا بەزى خاتالىقلار ۋە
نۇقسانلارنىڭ بولۇشى تەبىئىي. كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ ۋە
مۇناسىۋەتلىك كەسىپداشلارنىڭ قىممەتلىك تەنقىدىي
پىكىر بېرىشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

مۇندەرىجە

- 1 ئۆپكە سىلىغا شىپا چايلىقلار
- 4 نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش چېپى
- 6 زىققە كېسىلىگە شىپا چايلىقلار
- 8 يۈرەك مەنبەلىك زىققىگە شىپا چايلىقلار
- 9 يەللىك زىققىگە شىپا چايلىقلار
- 11 دەم سىقىلىشنى ياخشىلىغۇچى چايلىقلار
- 13 ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا شىپا چايلىقلار
- 16 دىياپراگما ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار
- 19 يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار
- 19 يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار
- 19 يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار
- 21 يۈرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار
- 23 يۈرەك تىترەشكە شىپا چايلىقلار
- 25 يۈرەك سانجىقىغا شىپا چايلىقلار
- 27 قان خىلىتىدىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا شىپا چايلىقلار
- 27 چايلىقلار

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

- سەپرا خىلىتىدىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا شىپا چايلىقلار 29
- بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا شىپا چايلىقلار 30
- سەۋدادىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا شىپا چايلىقلار ... 31
- يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا شىپا چايلىقلار 33
- سەپرادىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى (قوقاق) غا شىپا چايلىقلار 34
- بەلغەمدىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا شىپا چايلىقلار 35
- سەۋدادىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا شىپا چايلىقلار 36
- يۈرەك قوزغىلىشقا شىپا چايلىقلار 38
- قان خىلىتىدىن بولغان خەفەقانغا شىپا چايلىقلار 38
- سەپرادىن بولغان خەفەقانغا شىپا چايلىقلار 39
- بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خەفەقانغا شىپا چايلىقلار ... 41
- يۈرەك زەئىپلىكىگە شىپا چايلىقلار 44
- سوغۇقتىن بولغان يۈرەك زەئىپلىشىشكە شىپا چايلىقلار 44
- ئەزا خاراكتېرلىك يۈرەك زەئىپلىشىشكە شىپا چايلىقلار 46
- يۇقىرى قان بېسىمىغا شىپا چايلىقلار 47
- قان خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم 47
- سەپرا خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم 48
- بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم 48

- 48 سەۋدا خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم
- 60 تۆۋەن قان بېسىمغا شىپا چايلىقلار
- 62 ھەزىم ئەزا كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار
- 62 ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار
- قان خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا
چايلىقلار 62
- سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا
چايلىقلار 63
- بەلغەم، سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا
چايلىقلار 64
- قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار 68
- ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار 70
- قان خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا
چايلىقلار 70
- سەپرادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار ... 71
- بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا
چايلىقلار 73
- يەلدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار 74
- ئاشقازان تۆۋەنلەشكە شىپا چايلىقلار 76
- ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارسىغا شىپا چايلىقلار 79
- قەۋزىيەتكە شىپا چايلىقلار 81
- ئاددىي چايلىقلار 84
- ئىچ سۈرۈشكە شىپا چايلىقلار 85
- تولخاققا شىپا چايلىقلار 88

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

- 92 بوۋاسىغا شىپا چايلىقلار
- 92 قان خىلىتىدىن بولغان بوۋاسىر
- 94 سەپرا خىلىتىدىن بولغان بوۋاسىر
- 95 سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بوۋاسىر
- 96 يەلدىن بولغان بوۋاسىر
- 97 ھەرخىل ئۈچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار
- 97 قان خىلىتىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار
- 97 سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار
- 98 بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار
- 100 سەۋدا خىلىتىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار
- 101 يەلدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار
- 103 ... سوقۇر ئۈچەيگە شىپا چايلىقلار
- 104 جىگەر كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار
- 105 جىگەر ئاجىزلىققا شىپا چايلىقلار
- 107 قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار
- 107 سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار
- 109 بەلغەم خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار
- 112 چايلىقلار

- سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا
 چايلىقلار 113
- جىگەر ياللوغى 116
- قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللوغىغا شىپا
 چايلىقلار 116
- سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللوغىغا شىپا
 چايلىقلار 117
- سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللوغىغا شىپا
 چايلىقلار 119
- بەلغەم خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللوغىغا شىپا
 چايلىقلار 121
- جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا
 چايلىقلار 123
- قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ
 توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار 123
- سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ
 توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار 124
- بەلغەم خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ
 توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار 125
- سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ
 توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار 127
- قويۇق يەلدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ
 توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار 128
- جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

- 130 بەدەندىكى سۇلۇق ئىششىققا شىپا چايلىقلار
- 131 قورساققا سۇ يىغىلىشقا شىپا چايلىقلار
- 133 جىگەر قېتىشقا شىپا چايلىقلار
- 135 تال كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار
- 137 ئۆت كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار
- 137 ئۆت ياللۇغغا شىپا چايلىقلار
- 138 ئۆتتىكى تاشقا شىپا چايلىقلار
- 141 بۆرەك كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار
- 141 بۆرەك ياللۇغغا شىپا چايلىقلار
- سەپرا خىلىتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغغا شىپا
142 چايلىقلار
- بەلغەم خىلىتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغغا شىپا
143 چايلىقلار
- بۆرەك يارىسىغا شىپا چايلىقلار
- سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغغا شىپا
146 چايلىقلار
- يەلدىن بولغان بۆرەك ياللۇغغا شىپا چايلىقلار
- بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلىغۇچى شىپالىق
151 چايلىقلار
- بۆرەك مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىققا شىپا چايلىقلار ...
- 154 سۆزەك ۋە سۈيدۈك يولى ياللۇغغا شىپا چايلىقلار ...
- 156 بۆرەك، جىنسىي ئاجزلىققا پايدىلىق چايلىقلار
- 161 ھەرىكەت ئەزالىرى كېسەللىكلەرگە شىپا
چايلىقلار
- 167

- 174..... تۇتقاقلق كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار
- 176 قېتىپ قېلىش كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار
- 178 تىترىمە كېسەلگە شىپا چايلىقلار
- 180 مالخولىيا كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار
- 182 پالەچ كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار
- 185 تېرە كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار
- 185 ئاقكېسەلگە شىپا چايلىقلار
- 191 قىچىشقا كېسىلىگە شىپا چايلىقلار
- 195 ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىگە شىپا چايلىقلار
- 197 قاش، كىرىك ۋە چاچ چۈشكەنگە شىپا چايلىقلار
- 198 دىيابېت كېسىلىگە شىپا چايلىقلار
- ئىسسىقتىن بولغان دىيابېت كېسىلىگە شىپا
چايلىقلار 198
- سوغۇقتىن بولغان دىيابېت كېسەللىكىگە شىپا
چايلىقلار 202
- ئاياللار كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار 208
- ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى چايلىقلار 208
- داس بوشلۇقىغا شىپا چايلىقلار 211
- تۇغۇتۇلۇق ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدىغان
چايلىقلار 215
- بەش ئەزا كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار 218
- قۇلاق كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار 220
- بۇرۇن قاناش ۋە بۇرۇن ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار 221
- گالدىكى يەللىك كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار 223

ئۇيغۇر شىيا بەخش چايلىرى

- 227 بىللار كېسەللىكلەرگە شىيا چايلىقلار
- 227 قىزىلغا شىيا چايلىقلار
- 229 تولغاقتا شىيا چايلىقلار
- 231 سېرىقلىق كېسەللىككە شىپالىق چايلىقلار
- 233 بىللاردىكى تارتىش قېلىشقا شىيا چايلىقلار
- 235 بىللاردىكى كۆكۈيۈتەلگە شىيا چايلىقلار
- 235 كۆكۈيۈتەل ۋە ئادەتتىكى يۈتەل
- 238 ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلەرگە شىيا چايلىقلار
- بىللاردىكى ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇشقا شىيا چايلىقلار
- 240 چايلىقلار
- 243 چىقىق ۋە سوڭى چىقىق قېلىشقا شىيا چايلىقلار
- 245 سىيىپ يېتىش كېسەللىككە شىيا چايلىقلار
- 246 ھېق تۇتۇشقا شىيا چايلىقلار
- 247 قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە شىپالىق چايلىقلار
- 247 قان خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىيا چايلىقلار
- سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىيا چايلىقلار
- 248 چايلىقلار
- بەلغەم خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىيا چايلىقلار
- 249 چايلىقلار
- سەۋدا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىيا چايلىقلار
- 249 چايلىقلار
- ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىغا شىيا چايلىقلار
- 250 چايلىقلار
- يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە چايلىقلار
- 252 چايلىقلار

ئۆپكە سىلغا شىپا چايلىقلار

ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ئادەم بەدىنىنىڭ تەبىئەت كۈچى ئاجىزلاپ، مۇھىتتىكى سىل جاراسمى بىلەن بىرىكىپ، ئۆپكەدە كېسەللىك ئوچىقى شەكىللەندۈرۈپ، كىلىنىكىدا يۆتىلىش، قان تۈكۈرۈش، قىزىرىش، ئۇيقۇدا تەرلەش، ئورۇقلاش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئىشتىھاسى تۆۋەنلەش ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

چايلىق:

ئەنجىبار 30 گرام، ئانار پوستى، سەرپىستان 20 گرامدىن، ئانارگۈلى 15 گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: جاراھەت پىشۇرىدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۆپكە سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، بىخسۇس، سەرپىستان، خەشخاش پوستى ھەر بىزىدىن 15 گرامدىن، ئەرەب

ئۇيغۇر ئىسىپا بەخش چايلىرى

يېلىمى بەش گىرام.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئۆپكە ۋە كانايىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۆتەل
پەسەيتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، كۆكرەكنى بوشتىدۇ،
كاناي ياللۇغى، ئۆپكە سىلىغا پايدا قىلىدۇ.

چايلق:

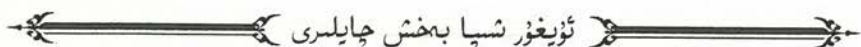
سەرپىستان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئەنجىبار، ئاق لەيلى
ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، چىلان بەش دانە،
بىخسۇس 15 گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئۆپكە، كانايىنى قۇۋۋەتلەش، جاراھەت
پىشۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، كاناي ياللۇغى، ئۆپكە
سىلى قاتارلىق نەپەس يوللىرى كېسەللىكلەرگە
پايدىلىق.

چايلق:

بىنەپشە ۋە زۇپادىن 10 گىرامدىن ئېلىپ، دەملەپ
ئىچىلىدۇ.

سەرپىستان بىلەن پىرسىياۋشاندىن 10 گىرامدىن
ئېلىپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
گاۋزبان بىلەن كۆكنار پوستىدىن 10 گىرامدىن،
بىخسۇستىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ دەملەپ



ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۆتەل پەسەيتىش، نەپەس راۋانلاشتۇرۇش
تەسىرى بار.

چايلق:

قىزىلگۈل، بادىرەنجىبۇيا، ئۈستقۇددۇس،
پىرسىياۋشان، گاۋزىبان، ئاق سەندەل، بىنەپشە،
لاچىندانە، ئىتتۇزۇمى، شاھتەررە، نېلۇپەر، زۇپا
قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن .

تەييارلاش: چالا يىرىك سوقۇپ، چايلق ئورنىدا
دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە سىلى بىلەن سوزۇلما كاناي
ياللۇغغا شىپا قىلىدۇ، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ،
ئۈسسۈزلۈقنى قايتۇرىدۇ.

چايلق:

بېھى 16 گىرام، چاۋا قۇلماق 32 گىرام، بىخسۇس
ئالتە گىرام.

تەييارلاش: بېھىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ،
بېھنى قوشۇپ، قاينىتىپ چايلق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئۆپكە سىلى ۋە كاناي ياللۇغغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

ئۇيغۇر شىپا نەخش ھايلىرى

نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش چېپى

چايلق:

زۇپا 25 گرام، چىلان، ئەنجۈر قېقى، پىرسىياۋشان، بىخسۇس، خەشخاش ئۇرۇقى، بىنەپشە، بەدىيان، خەشخاش پوستى، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، سەرىپىستان، شۇمشا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، بادام مېغىزى 50 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى قانداق بويىچە چالا سوقۇپ، چايلق دەملەپ ئىچىلدۇ.

تەسىرى: يۆتەل پەسەيتىش، نەپەس يوللىرىنى كېڭەيتىش، بەلغەم بوشىتىش رولى بار. ئۇندىن باشقا زىققە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

قىزىلگۈل، بادىرەنجىبۇيا، لاچىندانە، بىنەپشە، گاۋزىبان، ئاق سەندەل، ئۈستقۇددۇس، ئىتتۈزۈمى، شاھتەررە، نېلۇپەر، زۇپا، پىرسىياۋشان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

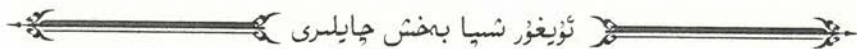
تەييارلاش: چالا يىرىك سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلدۇ. تەسىرى: ئۆپكە سىلى، سوزۇلما كاناي يالغۇغغا شىپا بولىدۇ. سىل قىزىتمىسىنى قايتۇرىدۇ.

چايلىق:

خەشخاش 20 گرام، تاباشىر تۆت گرام، تۇخۇمى
خىرپە، تۇخۇمى ئەنجىبار، بېھى ئۇرۇقى، ھەببۇلىئاس
قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: بارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، لوئابىنى
ئېلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قىزىتما قايتۇرۇش، ئۆتكۈر كۆكرەك پەردە
ياللۇغى، ئۆپكە سىلىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.



زىققە كېسىلىگە شىپا چايلىقلار

چايلق:

چۈچۈكبۇيا 10 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ئۈچ گرام، قىرقلغان پىلە تۆت گرام، گاۋزىبان ئۈچ گرام، زىغىر ئۈچ گرام، پوستىدىن ئايرىلغان بادام مېغىزى تۆت گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

ئارپىبەدىيان 15 گرام، زۇپا، چىلان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەنجۈر قېقى، سەرىپىستان، چۈچۈكبۇيا، چاققاقئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چىلاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان زىققە كېسىلىگە شىپا بولىدۇ، كانايدىكى يەللەرنى يوقىتىپ، ئىسپازمىنى بوشتىدۇ.

چايلىق:

بىنەپشە، نېلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چىلغوزا،
كۆكنار پوستى، سەرىپىستان، ئاقلانغان بىخسۇس
قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، چىلغوزا 20
گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، كۈندە
ئۈچ قېتىم ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان زىققە كېسىلىگە
پايدىلىق.

چايلىق:

چۆپچىن 10 گرام، چاكاندا ئالتە ئۈلۈش، كەندىر
ئۇرۇقى بەش گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ
دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قاندىن بولغان زىققە كېسىلىگە شىپا
بولىدۇ.

چايلىق:

كۆكنار ئۇرۇقى 20 گرام، زۇپا 15 گرام،
پىرسىياۋشان 15 گرام، چىلان 20 دانە، چۈچۈكبۇيا 15
گرام.
تەييارلاش: چىلاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ،

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەۋدادىن بولغان زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، زۇپا، سەرپىستان، پىرسىياۋشان،
بىنەپشە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: سەرپىستاننى سوقۇپ، باشقا دورىلارغا
قوشۇپ كاشكاپ قىلىپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: زىققە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۈرەك مەنبەلىك زىققىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

سەرپىستان 10 گرام، ھەمىشباھار ئۇرۇقى ئۈچ
گرام، گاۋزىبان بەش گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ئۈچ
گرام، چۈچۈكبۇيا بەش گرام، گۈلى گاۋزىبان بەش
گرام.
تەييارلاش: سەرپىستان، بىخسۇس قاتارلىقلارنى چالا
سوقۇپ، باشقا دورىلارنى قوشۇپ قاينىتىپ، چايلىق
ئورنىدا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى
سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان زىققىگە (نەپەس قىستاشقا)
مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەللەك زىققىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

بەدىيان 20 گرام، پىرسىياۋشان 15 گرام، زۇپا، دارچىن، زىرە، سەرىستان قەلەمپۇر، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، قارىمۇچ بەش گرام، سۈمبۇل 15 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 10 ~ 20 كۈزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. مۇۋاپىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قويۇق يەلنىڭ كانايغا تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىققان زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەزىم ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

بادام مېغىزى بىلەن شال ھەر بىرىدىن 50 گرامدىن، قىزىلگۈل 45 گرام، ئاقمۇچ 10 گرام، چۈچۈكبۇيا 60 گرام، گۈلبىنەپشە 45 گرام، قارا ھېلىمە 45 گرام، كۆكنار شاكىلى 10 گرام، چىلغوزا 15 گرام، ئادراسمان تېنى 20 گرام، كېۋەز چېچىكى 40 گرام، ئوغرىتىكەن، رۇمبەدىيان ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن. تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ، بىر

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 100 مىللىتىردىن ئىچىلدۇ.

تەسىرى: ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان پەسىل خاراكتېرلىك زىققىنى ياخشىلاپ، بەلغەمنى چىقىرىپ يۆتەل پەسەيتىش، سانجىقنى بوشىتىش، نەپەس راۋانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

چايلىق:

زۇپا ئالتە گرام، بادرنەنجىبۇيا ئالتە گرام، ئەنجۈر قېقى 30 گرام، گاۋزبان 10 گرام، بەدىيان 10 گرام، پىرسىياۋشان ئالتە گرام، ئىككىلىملىك ئالتە گرام، نېلۇپەر 10 گرام، لاچىندانە 10 گرام، چۈچۈكبۇيا 12 گرام، بالەنگو 12 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرام. تەييارلاش: چالا سوقۇپ، بەش بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر بىر بۆلەكنى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: يەلدىن كېلىپ چىققان زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، نەپەس يولىنى ئازادلىشتۈرىدۇ.

چايلىق:

قارىچاي 10 گرام، ساپ ھەسەل 20 گرام. تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلدۇ.

تەسىرى: كاناي ياللۇغغا شىپا بولىدۇ. قوشۇمچە بادامبەز ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

دەم سىقىلىشنى ياخشىلىغۇچى چايلىقلار

چايلىق:

بۇيا ئۇرۇقى 11 گرام، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا،
ئارپىبەدىيان، فۇپەل ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، زۇپا
بەش گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا
دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: دەم سىقىلىشنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

بالەنگو 30 گرام، پىرسىياۋشان، زۇپا، سوغىگۈل
قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، بىخسۇس،
خەشخاش پوستى ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا
دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما خاراكتېرلىك ياللۇغنى
قايتۇرىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ. دەم سىقىلىشنى
ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

نېلۇپەر، زۇپا، ئەنجۈر قېقى، بىنەپشە يىلتىزى،

ئۇيغۇر شىپا بەخش ھايلىرى

پىرسىياۋشان، خەشخاش پوستى، ئادراسمان ئۇرۇقى
قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئۈچ
قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچىلدۇ.
تەسىرى: دەم سىقىلىشنى ياخشىلاپ، مېڭىنى
تىنچلاندۇرىدۇ.

[Faint bleed-through text from the reverse side of the page]

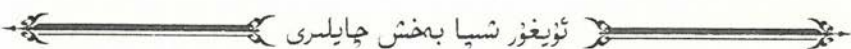
ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا شىپا چايلقلار

چايلق:

سەرپىستان، قەلەمپۇر، بىنەپشە، دارچىن قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، زۇپا ۋە بەدىيان 15 گرامدىن، پىرسىياۋشان 20 گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، چايلق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.
تەسىرى: ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

سەرپىستان ۋە بابۇنە 20 گرامدىن، نېلۇپەر 10 گرام، ئەنجۈر قېقى، خىيارشەنبەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تەرەنجىبىن ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ چايلق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: شىلمىشىق بەلغەم خىلمىنى ئېرىتىپ، چىقىرىشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. يۆتەل پەسەيتىدۇ. قەۋزىيەتنى ياخشىلايدۇ.



چايلىق:

گۈلبىنەپشە، گاۋزىبان، خەشخاش ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىخسۇس، سەرىپىستان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، چىلان 15 دانە.

تەييارلاش: چىلاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ھەرقېتىمدا 15 ~ 20 گىرامنى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ. قىزىتما پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

زۇپا، قىزىلگۈل، چىلان، سەرىپىستان، گۈلبىنەپشە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلار چاي ئورنىدا بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

چايلىق:

سەرىپىستان، نېلۇپەر، بىنەپشە، خىيارشەنبەر، چىلان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بابۇنە، تەرەنجىبىن قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

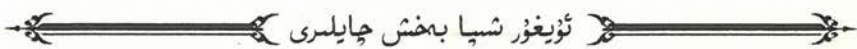
تەسىرى: ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىنى يۇمشىتىش،

كېسەللىكنى يەتتىگىلىتىش تەسىرىگە ئىگە.

چايلق:

چىلان، بىنەپشە، ئىتئۇزۇمى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى،
بىخسۇس قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن،
نېلۇپەر، شۇمشا، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، زۇپا
قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گىرامدىن، ئەنجۈر
ئىككى تال.

تەييارلاش: چىلان، ئەنجۈردىن باشقا دورىلارنى
سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان ئۆپكە ئىششىقىغا
مەنپەئەت قىلىدۇ. تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، ياللۇغ
قايتۇرىدۇ. يۆتەل پەسەيتىدۇ.



دىياڧراگما ياللۇغغا شىپا چايلىقلار

ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن دىياڧراگما مۇسكۇلى ياللۇغلىنىپ، كىلىنىكىدا قاتتىق قۇسۇش، قۇرۇق ھۆ تۇتۇش، بىئارام بولۇش، ھاسىراش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

چايلىق:

نېلۇپەر ۋە ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 10 گرامدىن، چىلان 30 گرام، بىخ سەۋسەن 15 گرام، سەرپىستان 20 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام.
تەييارلاش: كاشىپ تەييارلاپ چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: دىياڧراگما ياللۇغغا پايدىلىق.

چايلىق:

گاۋزبان، خەشخاش پوستى، سەرپىستان، چىلان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلار چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: تەبىئىي ھۆل ئىسسىق بولۇپ، دىياڧراگما

يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

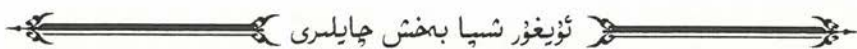
سوغۇق ھاۋادا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، غەم - ئەندىشىنى، خىيالىنى كۆپ قىلىش، يۈرەك ھارارىتى غەلىز سوۋۇش نەتىجىسىدە بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەللىكتە يۈرەك ھەرىكىتى ناھايىتى سۇسلاپ، تومۇرىمۇ ناھايىتى ئاستا، كىچىك سالىدۇ. نەپەسلىنىشمۇ ناھايىتى ئاستا بولىدۇ. ئىسسىقتىن راھەت ھېس قىلىدۇ.

چايلق:

گاۋزبان، قىزىلگۈل، زەپەر، قەلەمپۇر، بادىرەنجىبۇيا، مەرزەنجۇش، ئاپپىلسىن پوستى، سازەج، لاچىندانە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، زەپەر ئىككى گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى (زەپەردىن باشقا) چالا سوقۇپ دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.



چايلىق:

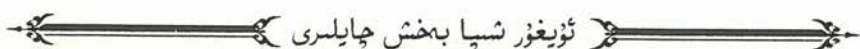
گاۋزبان ھىندى، لاچىندانە ، بەدىيان ،
ئۈستقۇددۇس، سۇمبۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10
گرامدىن.
تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىپ
بېرىلىدۇ.
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان يۈرەك قوزغىلىشقا
مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

دارچىن، كاۋاۋچىن، قىزىلگۈل، بەدىيان،
خولىنجان، ئاقمۇچ، لاچىندانە، قەلەمپۇر، سەندەل، زەپەر
خەمكى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن،
بەدىيان 50 گرام.
تەييارلاش: يىرىك سوقۇپ، چايلىق قىلىپ
ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قاننى قىزىتىدۇ، تومۇرنى كېڭەيتىدۇ، قان
ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ. ماددا ئالمىشىنى كۈچەيتىدۇ.
بەدەندىكى سۇسلۇق، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش،
ھۇرۇنلۇق، خامۇشلۇق، يۈرەك ئېغىش، دەم سىقىلىشقا
مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزبان، قىزىلغان گۈلى گاۋزبان، بادىرەنجىبۇيا



قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام.

تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان تومۇرنى كېڭەيتىش، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش، مىزاج تەڭشەش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، يۈرەك چالاڭغىراشنى تۈگىتىش تەسىرىگە ئىگە.

يۈرەك مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىغا شېپا چايلىقلار

چايلق:

گاۋزىبان، نېلۇپەر، بەدىيان، سۆگەت پوستى، ئاق سەندەل، تەمرى ھىندى، بىخ كاسىنە، بىنەپشە، لاجىندانە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇدا 12 سائەت دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللىك يەتكۈزۈش، يۈرەككە ھۆللىك يەتكۈزۈش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرى بار.

چايلق:

گاۋزىبان، بىدىمۇشكى، بادىرەنجىبۇيا، بىنەپشە،

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

ئۈستقۇددۇس قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، تەرەنجىبىن 30 گرام.

تەييارلاش: چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: يۈرەككە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان تومۇردىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، يۈرەك رىتمىسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزبان ۋە بادىرەنجىبۇيا 10 گرامدىن، قىرقلغان پىلە ۋە پەرەنجىمىشكى ئۈچ گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدانى تەڭشەش، مىجەزنى نورماللاشتۇرۇش، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرىگە ئىگە.

يۈرەك تىترەشكە شىپا چايلىقلار

يۈرەك تىترەش، باش قېيىش، بۆرەك ئالدى رايونى بېسىلغاندەك تۈيۈلۈش، قورقۇش، دېمى سىقىلىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئېغىر ئىشلارنى قىلالماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

چايلىق:

گاۋزبان، سۈمبۈل، قىزىلگۈل، بىستىپايەج، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، ئەفتمۇن 15 گرام، زەپەر ئۈچ گرام. تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك تىترەش، يۈرەك سېلىش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

گاۋزبان، بادىرەنجىبۇيا، بىخ كەرەپشە، سۈمبۈل، گۈلى گاۋزبان بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، ئەفتمۇن 25 گرام، زەپەر
بىر گرام.

تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ،
چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك تىترەش، يۈرەك ئاجىزلىق، يۈرەك
يېقىمىزلىنىش قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزبان، بادرنەجبۇيا، لاچىندانە، قىزىلگۈل، گۈلى
گاۋزبان، بەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10
گرامدىن، زەپەر بىر گرام.

تەييارلاش: زەپەردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ،
دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك تىترەش، يۈرەك سېلىش، نېرۋا
ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ، روھنى قۇۋۋەتلەش،
كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزۈش قاتارلىق رولى بار.

يۈرەك سانجىقىغا شىپا چاي دورىلىرى

بۇ، غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن خىلىتلارنىڭ قان ۋە قان تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا قىلىش سەۋەبىدىن، تاجسىمان ئارتېرىيەنىڭ قان ۋە ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلىنىشى ئۇشتۇمتۇت توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، يۈرەك مۇسكۇلىغا قىسقا مۇددەت قان، ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىك ئۆزگىرىشىدىن ئىبارەت. سەۋەبىنىڭ ئوخشاماسلىقىغا ئاساسەن تۆت تۈرگە بۆلۈندۈ.

قان خىلىتىدىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قان بېسىم يۇقىرىلاش، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، يۈرەك رېتىمى تېزلىشىش، يۈرەك ساھەسىدە سانجىق بولۇپ، ئاغرىق تۇش سۆڭەكنىڭ سول تەرىپى، سول تەرەپ مۈرە ۋە بارماقنىڭ ئۇچىغا يېتىپ بېرىش، چىرايى تاتىرىش، تەرلەش، جىددىيلىشىش، قول - پۇت

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

ئېغىرلىشىش، ئۇيقۇ كېلىش، ئېغىز تاتلىق بولۇش، ئەسنەش، تومۇرى كۈچلۈك، يوغان سوقۇش قاتارلىق قان خىلىتىغا مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان 10 گىرام، قىزىلگۈل، ئۆشەنە، سەندەل، ئۈستقۇددۇس، سۈمبۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تۆت گىرامدىن، بادىرىنجىبۇيا سەككىز گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىدا تومۇرنى كېڭەيتىپ، تومۇردىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، يۈرەكنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

چىلان، بادىرىنجىبۇيا قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن بىر گىرامدىن، سەندەل ۋە گاۋزىبان بەش گىرامدىن.

تەييارلاش: چىلاندىن باشقا دورىلار چالا سوقۇلۇپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك سانجىقى، يۈرەك رىتىمىسىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈپ، قاننى سۈيۈلدۈرۈپ، يۈرەك قان تومۇرلىرىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: يۈرەك ساھەسى قاتتىق سانجىپ ئاغرىيدۇ، ئاغرىق مۈرە، بىلەك، بارمىقىنىڭ ئۇچىغىچە يېتىپ بارىدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ، ئۇيقۇسى ناچارلىشىدۇ، تومۇرى تېز، ئىنچىكە سوقۇش، كۆز ئېقى سارغىيىش، تىلىنى سېرىق گەز باغلاش، تىلى قۇرۇش، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

بادرەنجىبۇيا 15 گىرام، گاۋزبان، يۇمىخاقسۇت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئۆشەنە، سۈمبۈل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، سەندەل بەش گىرام. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئۈسسۈلۈقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھارارەت پەسەيتىپ، قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئېچىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

چايلق:

تەمىرى ھىندى 15 گىرام، قارىئۆرۈك 15 دانە،
بادرەنجىبۇيا 10 گىرام.

تەييارلاش: قاينىتىپ دەملەپ، چايلق ئورنىدا
ئۇسسۇلۇقتا ئىچىلدۇ.

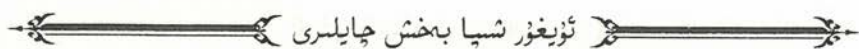
تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا
مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتما قايتۇرىدۇ، ھارارەت
پەسەيتىدۇ.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا شىپا چايلقلار

يۈرەك ساھەسى سانجىلىپ ئاغرىش، ئاغرىق سول
تەرەپ مۈرە، بىلەك، بارماق ئۇچىغىچە تارقىلىش،
قورساق ساھەسى ئاغرىش، تەرلەش، نەپەس سىقىلىش،
كۆكرىش، توغلاپ تىترەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن
بىرگە تىلىدا ئاق گەز بولۇش، شالوك ئېقىش، سۈيدۈك
كۆپ بولۇش، بەدىنى بوشاش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

چايلق:

بەدىيان، قىزىلگۈل، سۈمبۈل، دارچىن،
رۇمبەدىيان، بادىرەنجىبۇيا، پىننە قاتارلىقلارنىڭ
ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، پىرسىياۋشان 15 گىرام،
بىخسۇس يەتتە گىرام.



تەييارلاش: دورىلار چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ
ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا
مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەپ، بەدەندىكى
ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، يۈرەك قان تومۇر توسالغۇلىرىنى
ئاجىدۇ.

چايلىق:

ئۈستقۇددۇس، گاۋزبان، بەدىيان، پەرەنجىمشكى،
بادرەنجىبۇيا قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10
گرامدىن، دارچىن ۋە قەلەمپۇر بەش گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلار چالا سوقۇلۇپ، دەملەپ چاي
ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرىگە
مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەك ئاجىزلىقى، يۈرەك سانجىقى،
يۈرەك چالاڭغىراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەۋدادىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا شپا چايلىقلار

تۆش سۆڭەك، قورساق، مۈرە، بىلەك، بارماق
ئۇچلىرىغىچە ئاغرىيدۇ. يۈرەك ئۈدۈلى سانجىلىپ
ئاغرىيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا دەپمى سىقىلىش، كۆكرىش،

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

ئۆلۈپ كېتىدىغاندەك تۇيغۇدا بولۇش، تولا خىيال قىلىش، ئۆز - ئۆزىدىن گۇمانلىنىش، بەدەن توغلاش، تىلى كۆكرىش، كالىپۇكى گەز باغلاش، كۆز ئېقى كۆكرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

بادرەنجىبۇيا، ئۈستقۇددۇس 15 گرامدىن، ئاپپىلسىن پوستى، لاچىندانە، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، ئەفتمۇن 20 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئۈسۈلۈقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئۈستقۇددۇس، بادرەنجىبۇيا، ئۆشەنە، ئاپپىلسىن پوستى، لاچىندانە، گاۋزبان، سۇمبۇل ھىندى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، قىزىلگۈل سازەج، ئاق سەندەل ئالتە گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا، يۈرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا ئىسپا چايلىقلار

تاجسىمان ئارتېرىيەلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى ئاساسىدا، تاجسىمان ئارتېرىيەنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرلىك بولماسلىقتىن، ماس ھالدىكى يۈرەك مۇسكۇل ھۈجەيرىلىرىگە ئېغىر ھەم ئۇزاق مۇددەت قان يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن، يۈرەك مۇسكۇل ھۈجەيرىلىرىگە نېكروزلىنىپ، كىلىنىكىدا كۆكرەك ئاغرىش، شوك، يۈرەك خىزمىتى ياخشى بولماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

چايلىق:

شاھتەررە 15 گىرام، سارغايلىغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، نېلۇپەر، خىيارشەنبەر، قىزىلگۈل، بىدىمۇشكى، سەندەل، بىنەپشە، تۇخۇمى كاسىنە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، بادىرەنجىبۇيا 20 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا ئۇسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۈرەك توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، قان خىلىتىدىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل

تېقىلمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

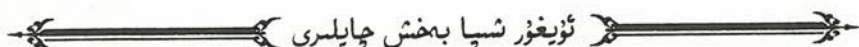
چايلىق:

چىلان 15 دانە، قارىئۆرۈك ۋە قىزىلگۈل 10
گرامدىن، ئۆرۈك گۈلىسى، شاپتۇل قېقى 20
گرامدىن، بادىرەنجىبۇيا 25 گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى قاينىتىپ، چايلىق ئورنىدا
ئۈسسۈلۈقنىغا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان يۈرەك مۇسكۈل
تېقىلمىسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان يۈرەك مۇسكۈل تېقىلمىسى (قوقاق) غا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

ئاق سەندەل، بىنەپشە، نېلۇپەر، ئاق لەيلى گۈلى،
سۈمبۈل، گاۋزبان، خىيارشەنبەر، ھەمىشباھار گۈلى
قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ
ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان يۈرەك مۇسكۈل
تېقىلمىسىغا ۋە سەپرادىن بولغان يۈرەك
كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.



چايلىق:

قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ئۆشەنە، بىدىمۇشكى، نېلۇپەر، بىنەپشە، گاۋزىبان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، يۇمىخاقسۇت ئۇرۇقى ئالتە گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

دارچىن، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، قىزىلگۈل، بادىرەنجىبۇيا، خولىنجان، زەنجىۋىل، سەندەل، لاچىندانە، زەپەر خەمكى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، بەدىيان 30 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

تىقىلمىسىغا، سوغۇقتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرىگە، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بادرەنجىبۇيا، بىدىمۇشكى، پەرەنجىمىشكى، ئۈستقۇددۇس، گاۋزىبان، لاچىندانە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن توققۇز گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈسسۈلۈقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: خۇش پۇرىقى ئارقىلىق يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈلىدۇ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەۋدادىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

ئۈستقۇددۇس، سۇمبۇل، بادرەنجىبۇيا ھەر بىرىدىن 15 گىرامدىن، ئاپپىلىن پوستى، پىستە، قەلەمپۇر، زەپەر خەمكى ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ

ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزبان، لاچىندانە، ئاپپىلىسن پوستى، ئۆشەنە، ئۇستقۇددۇس، بادىرەنجىبۇيا، سۇمبۇل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، سازەج ھىندى، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئۇسسۇلۇققا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان يۈرەك سانجىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.



يۈرەك قوزغىلىشقا شىپا چايلقلار

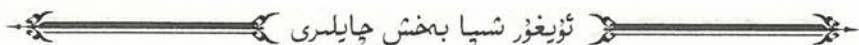
بۇ يۈرەكنىڭ ئۆزىگە يەتكەن ئازار (خاپىلىققا) غا قارشى قىلغان ھەرىكىتىدىن ئىبارەت بولۇپ، قەدىمكى كىتابلاردا خەفە قان دەپ ئاتىغان. بۇ كېسەل تۆت خىلتنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ. ھەربىر خىلتنىڭ تەسىرىدىن بولغان يۈرەك قوزغىلىشنىڭ ئالامىتى ئوخشاش بولمايدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان خەفە قانغا شىپا چايلقلار

ئالامىتى: بىمارنىڭ قان بېسىمى ئۆرلەش، ئىككى چېكىسى قاتتىق ئاغرىش، باش ئاغرىش، باش قېيىش، بەدەن چىڭقىلىش، پۇت - قوللار ئويۇشۇش ئالامىتى كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە تومۇرى توم ھەم تېز سېلىش، سۈيدۈكى قويۇق، قىزىل كېلىش، بەدەن ئېغىر بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلق:

گاۋزىبان، قىر قىلغان پىلە، ئاق سەندەل،



قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، چىلان 10 تال.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن، قان خىلتىدىن بولغان خەفەقان كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، قىزىلگۈل، بىنەپشە، گاۋزىبان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، چىلان 20 دانە.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: قاندىن بولغان خەفەقان كېسىلىگە پايدىلىق.

سەپرادىن بولغان خەفەقانغا شىپا چايلىقلار

سەۋەبسىز بوشىشىش، كۆڭلى ئېلىشىش، ئۇيقۇسىزلىق، بىئارام بولۇش، كۆپ ئۇسساش، ئېغىز ئاچچىق بولۇش قاتارلىق سەپرا خىلتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

قىرقلغان پىلە غوزىسى ئالتە گرام، بىدىمۇشكى

❖ ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى ❖

10 گرام، سۈمبۈل بەش گرام، گاۋزبان ھىندى ئالتە گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، لاچىندانە ئۈچ گرام. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

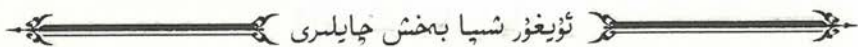
تەسىرى: سەپرادىن بولغان خەفەقان كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ. نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

چايلىق:

گاۋزبان، ئۈستقۇددۇس ھەربىرىدىن ئۈچ گرامدىن، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ئاپپىلسىن پوستى ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، تاباشىر ئالتە گرام. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا مۇۋاپىق دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: سەپرادىن بولغان خەفەقان كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، قارىئورۇك، ئامۇت قېقى ھەربىرىدىن 15 گرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان خەفەقان كېسىلىگە



مەنپەئەت قىلىدۇ. ئومۇمىي بەدەن، بۆلەكنىڭ مىزاجىنى تەڭشەيدۇ.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خەفەقانغا شېيا چايلىقلار

ئالامىتى: نەپەس قىيىنلىشىش، يۈرىكى سوۋۇپ كەتكەندەك بىلىنىش، قورقۇش، ھوشسىزلىنىش، بەدەن بوشىشىش، تىلى ئاق گەز باغلاش، ھۇرۇنلۇق قاتارلىق بەلغەم خىلىتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان 20 گرام، بادىرەنجىبۇيا 10 گرام، گاۋزبان 20 گرام. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان خەفەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ.

چايلىق:

بادىرەنجىبۇيا، گاۋزبان ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، قىزىلغان پىلە غوزسى، پەرەنجىمىشكى ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان خەفەقان كېسەللىكلەرگە پايدىلىق. يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، بادىرەنجىبۇيا، رۇمبەدىيان، ئاپپىلسىن پوستى، ئامىلە، سۇمبۇل، بەدىيان، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گىرامدىن، قەنت 15 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قەنت سېلىپ، دەملەپ چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋدا مەنبەلىك يۈرەك قان تومۇر توسۇلۇش تىپىدىكى خەفەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بادىرەنجىبۇيا، ئۈستقۇددۇس، سۇمبۇل، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، تەرەنجىبىن 30 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

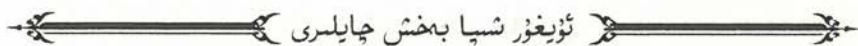
تەسىرى: سەۋدادىن بولغان خەفەقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ.

چايلق:

بادرەنجىبۇيا 15 گرام، ئۈستقۇددۇس، قىزىلگۈل، سەندەل، گاۋزىبان، سۈمبۇل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك قان تومۇر قېتىشنى، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، سەۋدادىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.



يۈرەك زەئىپلىكىگە شىپا چايلىقلار

يۈرەك زەئىپلىشىش — ماددىلىق سوغۇقتىن يۈرەك زەئىپلىشىش، ماددىلىق ئىسسىقتىن يۈرەك زەئىپلىشىش دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان يۈرەك زەئىپلىشىشكە شىپا چايلىقلار

ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، ئىچ سۈرۈش، تاماق يەپ ھەرىكەت قىلماسلىق، ئۇزاق مۇددەت ئاچ قېلىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: كۆپ ئۇخلايدۇ، ماغدۇرسىزلىنىپ، ئاسان چارچايدۇ. يۈرەك پەسكە ساڭگىلاپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ. سەۋدادىن بولغان بولسا بىمارنىڭ ئۇيقۇسى كەم بولىدۇ، ئېغىزى قۇرۇيدۇ، ئۇسسايدۇ، تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا سوقىدۇ.

چايلىق:

بادرەنجىبۇيا 20 گرام، سۇمبۇل 10 گرام،
قەلەمپۇر 12 گرام، دارچىن 15 گرام، زەنجىۋىل 15
گرام، قىزىلگۈل 12 گرام، ئاپپىلسىن پوستى ئالتە
گرام، لاچىندانە 10 گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا
ئىچىلدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان يۈرەك زەئىپلىشىشكە
پايدىلىق، يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈپ، ئاشقازاننى
قۇۋۋەتلەيدۇ، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت
قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، ئۆشەنە، لاچىندانە، قىزىلگۈل،
بادرەنجىبۇيا، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ
ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن، ئۈستقۇددۇس، سۇمبۇل
قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەسىرى: سوغۇقتىن، سەۋدادىن بولغان يۈرەك
زەئىپلىشىشكە ۋە يۈرەك مۇسكولىنىڭ قىسقىرىش
كۈچىنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق، قان ئايلىنىشىنى
ياخشىلايدۇ.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

ئەزا خاراكىتىرلىك يۈرەك زەئىپلىشىشكە
شىپا چايلىقلار

بۇرۇندا نەپەسلەنگەندە قىيىنلىش، كۆكرىش،
ھاسراش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان 10 گىرام، ئوغرىتىكەن، كەرەپشە
يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزى، ئۈستقۇددۇس، بەدىيان،
كاسىنە ئورۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 14
گىرامدىن.

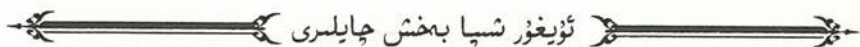
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى
ياخشىلاش، نېرۋىنى ئارام ئالدۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش،
پۇتتىكى ئىششىقنى ياندۇرۇش، قان ئايلىنىشىنى
ياخشىلاش تەسىرى بار.

يۇقىرى قان بېسىمغا شىپا چايلقلار

بەدەندە غەيرىي تەبىئىي خىلىت شەكىللىنىپ، قان تومۇر دىۋارىنىڭ بېسىمىنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىدىن ئىبارەت. يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى سەۋەبىنىڭ ئوخشاماسلىقىغا ئاساسەن تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم

دەسلەپتە بىرقانچە يىلغىچە ھېچقانداق ئالامەت بولمايدۇ. كېيىنچە باشنىڭ ئارقا تەرىپى ئاغرىش، ئىككى چېكە زىڭىلداپ ئاغرىش، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆز قاراڭغۇلىشىش، بۇرۇن قاناش، كۆز ئىچى بېسىمى ئېشىپ كېتىش، مېڭىگە قان چۈشۈش قاتارلىق قان خىلىتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.



سەپرا خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم

مېڭە قاتتىق چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. قان تومۇرلار كۆپىدۇ. مىجەزى چۇس بولۇپ، ئاسان ئاچچىقلايدۇ، كۆڭلى نازۇك، ئاسان خاپا بولىدۇ. ئېغىر بولسا مېڭە قان تومۇرى يېرىلىپ مېڭىگە قان چۈشۈش، پالەچ بولۇپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم

دەم سىقىلىش، يۆتىلىش، بەلغەم تۈكۈرۈش، باش ئېغىرلىشىش، تولا ئۇخلاش، قان تومۇرلار چىڭقىلىش، خامۇشلۇق، تىلى ئاق گەز باغلاش، سوغۇق تەرلەش، بەدەن سېمىز بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم

تولا خىيال قىلىش، ساقايماسلىقىدىن ئەندىشە قىلىش، بەدنى ئېغىر بولۇپ، پۈتۈن بەدەن ئاغرىغاندەك ھېس قىلىش، باش چىڭقىلىش، ئاسان ھاياجانلىنىش، كۆز ئەتراپى كۆكرىشتەك سەۋدا خىلىتىغا ئالاقىدار

ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

چىلان ئالتە دانە، بىخ كەرەپشە، قىزىلگۈل، ئەينۇلا، سارغايىتىلغان يۇمىغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، بىدىمۇشكى 15 گرام. تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ. تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

چىلان 15 دانە، تەرەنجىبىن 20 گرام، ئەينۇلا توققۇز گرام، تەمىرى ھىندى، شاپتۇل قېقى، ئۆرۈك گۈلى، كاسىنە ئۇرۇقى، بىدىمۇشكى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ دەملەپ، چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ. تەسىرى: قان، سەپرادىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمىغا ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

بەدىيان، بىخسۇس، رۇمبەدىيان ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، دارچىن، پىننە ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، قىزىلگۈل 15 گرام، قەلەمپۇر، ئاپپىلىسن

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

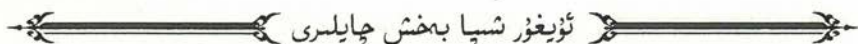
پوستى، زەپەر ھەربىرىدىن يەتتە گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ
بېرىلىدۇ.
تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمغا
مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئۈستقۇددۇس، گاۋزىبان گۈلى، لاچىندانە، ئاق
سەندەل، قاقىلە، تۇخۇمى كەرەپشە، بەدىيان، تۇخۇمى
كەشنىز، جۇۋىنە قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە
گىرامدىن، گاۋزىبان، قىزىلگۈل، سۈمبۈل
قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، 10 ~ 20
كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم
مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىنىدۇ.
تەسىرى: نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش،
قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش ئارقىلىق قان
بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

نېلۋېر، بىنەپشە، گاۋزىبان، چىلان، ئەينۇلا
قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گىرامدىن، كاسىنە
ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، قاپاق ئۇرۇقى مېخىزى، تاۋۇز
ئۇرۇقى، يۇمىغاقسۈت ئۇرۇقى، قاتارلىقلارنىڭ
ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.



تەييارلاش: چىلان، ئەينۇلادىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، دەملەپ ئۇسسۇلۇققا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بەدەندە قان غالىبلىقىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ، قان بېسىم يۇقىرىلىقتىن بولغان باش ئاغرىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئۇستقۇددۇس، لاچىندانە، قاقىلە ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، بادرەنجىبۇيا، پوستى تۇرۇنجى، بەدىيان، گاۋزىبان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئۇسسۇلۇققا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاندىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، سەۋدانى پىشۇرۇش، سۇيدۈك ھەيدەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ئارقىلىق قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

ئارپىبەدىيان، شۇمىشا ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىننە، شاھتەررە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئۇسسۇلۇققا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۇيدۈك ھەيدەپ، قان تومۇردىكى بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنى تازىلاپ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

ئۇيغۇر ئىسپا بەخش جايلىرى

چايلىق:

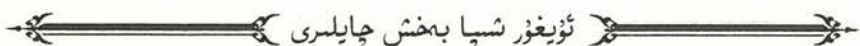
ئاق سەندەل، چۆل يالپۇزى، بىنەپشە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ئارقىلىق قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

گۈلبىنەپشە 50 گرام، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرام، نېلۇپەر 30 گرام، ئىتتۇزۇمى 15 گرام، چىلان 60 دانە. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 12 سائەت قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ. تەسىرى: چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ، تەبىئەتنى ياخشىلايدۇ، قاننى تازىلاپ، سوۋۇتۇپ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

چىلان 20 دانە، گاۋزبان ۋە سەرىپىستان ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا



دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

شاپتۇل قېقى، كۆممىقوناق ساقىلى، ئەفتمۇن، لوپنۇر كەندىر يىلتىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، سوقا چىلان 10 دانە.

تەييارلاش: مېۋىلەردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، دەملەپ ئۇسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ. تەسىرى: قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، قاندىكى ماي مىقدارىنى چۈشۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

نېلۇپەر يەتتە گرام، گاۋزىبان يەتتە گرام، ئەينۇلا 30 گرام، قىزىلگۈل ئالتە گرام، قەنت 10 گرام، بىنەپشە يەتتە گرام، چىلان 30 دانە، كاسىنە ئۇرۇقى ئالتە گرام، تۇخۇمى كەشنىز 10 گرام. تەييارلاش: دورىلارنى سوقماي، دەملەپ چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان غالىبلىقىدىن بولغان قان بېسىمىغا مەنپەئەتلىك. قاننى سۈيۈلدۈرۈپ، قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، سۈيدۈك ھەيدەپ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

ئۇيغۇر ئىپا بەخش چايلىرى

چايلق:

تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، خىيارشەنبەر، چىلان، قارىئۆرۈك، پۇنۇس قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: خىيارشەنبەر، پۇنۇسنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، دەملەپ چاي ئورنىدا ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قاننى سوۋۇتىدۇ، سۇيۇلدۇرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، ئۇسسۇز لۇقنى باسىدۇ.

چايلق:

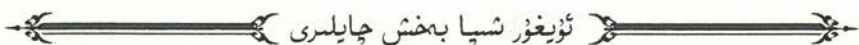
گۈلبىنەپشە، توقاچگە يوپۇرمىقى، ھەمشىۋانە ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، توقا چېچكى، نېلۇپەر ھەر بىرىدىن 14 گرامدىن، ئەينۇلا 20 گرام، چىلان 20 دانە.

تەييارلاش: مېۋىلەردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولغان قان بېسىمىغا مەنپەئەتلىك.

چايلق:

ئاق سەندەل، تەمرى ھىندى، گاۋزىبان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، چىلان 30 دانە.



تەييارلاش: تەمرى ھىندىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ چايلق ئورنىدا ئۇسسۇلۇققا ئىچىلىدۇ. تەسرى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسدۇ.

چايلق:

زەپەر، تەمرى ھىندى، ئاق سەندەل، ئەينۇلا، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن. تەييارلاش: زەپەر، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى قاتارلىق دورىلارنى سوقماي، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، دەملەپ ئۇسسۇلۇققا ئىچىلىدۇ. تەسرى: قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسدۇ.

چايلق:

چىلان، گۈلبىنەپشە، گاۋزىبان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن. تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسرى: ھارارەت، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش، يۈرەكنى ياشارتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش رولى بار.

چايلق:

بادرەنجىبۇيا، گاۋزىبان، بەدىيان قاتارلىقلارنىڭ

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، چىلان 15 دانە.
تەييارلاش: چايلق قىلىپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان قان بېسىمىنى
چۈشۈرىدۇ.

چايلق:

دولانا 14 گرام، سانا تۆت گرام، پىستىگۈل ئالتە
گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلق ئورنىدا
ئىچىلىدۇ.

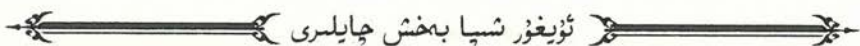
تەسىرى: ئىششىق ياندۇرۇش، جىگەر ھارارىتىنى
پەسەيتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، يۇقىرى قان بېسىم،
ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسىلى، قاندا ماي تەركىبى
يۇقىرلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

دولانا ۋە لىمون سۈيى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن،
ناۋات 200 گرام، چېچەكگۈل تۆت گرام، تاۋۇز سۈيى
100 گرام.

تەييارلاش: دولانا بىلەن چېچەكگۈلنىڭ قايناق سۇدا
تەمىنى چىقىرىۋېلىپ، لىمون، تاۋۇز سۈيىنى قوشۇپ،
ئۈستىگە ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان تازىلاش، ھارارەت پەسەيتىش، جىگەرنى
تازىلاش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، يۈرەك مۇسكۇللىرىنى



كۈچەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرى بار.

چايلىق:

دولانا 16 گرام، زىرىق ئالتە گرام، سېرىق ئوت
ئۈچ گرام، جىخان 13 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى ئالتە
گرام.

تەييارلاش: دەملەپ چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: مېڭە قان تومۇرلىرىنى ئېچىش، نېرۋىنى
قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بار. يۇقىرى قان
بېسىم كېسەللىكلىرىگە، جىگەر كېسەللىكلىرىگە، قان
قويۇقلۇق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

خىيارشەنبەر ۋە تەمرى ھىندى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

كەرەپشە يىلتىزى، كۆممىقوناق ساقىلىدىن مۇۋاپىق
مىقداردا.

تەييارلاش: چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

بىدە ئۇرۇقى توققۇز گرام، قوغۇن ئۇرۇقى 30
گرام، كۆممىقوناق ساقىلى تۆت گرام.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

تەييارلاش: دورىلارنى ئازراق قاينىتىپ، چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

چىلان چېچىكى 21 گرام، كەۋرەك ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دەملەپ چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

قايماقسىز سۈتنى مۇۋاپىق قاينىتىپ، چايلىق ئورنىدا ئۇسسۇلۇقىغا ئىچسە قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

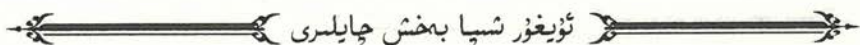
كۆممىقوناق ساقىلى، كەرەپشە يىلتىزى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، چىلان، شاپتۇل قېقى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

دېڭىز ئادەمگىياھىدىن 30 گرامنى قاينىتىپ، ئېرىگەندىن كېيىن ناۋات قوشۇپ ئىچسە جىگەر، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

500 گرام كەرەپشنى سىقىپ، 50 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، قان خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.



تۆۋەن قان بېسىمغا شىپا چايلىقلار

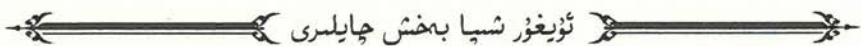
ئالامىتى: باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ئولتۇرۇپ قوپقاندا باش قېيىش، ھوشسىزلىنىش، ئورۇقلاش، چىرايى تاتىرىش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلق:

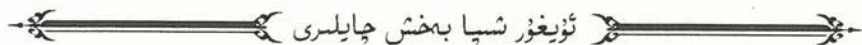
چۈچۈكبۇيا 15 گىرام، قوۋزاقدارچىن ۋە شاخ دارچىن ھەر بىرىدىن 30 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
تەسىرى: ئادەتتە ئۈچ كۈندە قان بېسىمىنى يۇقىرىلاتقىلى بولىدۇ.

چايلق:

دارچىن، سۆڭلەپ، قارىمۇچ، تەرەنجىبىن، خولىنجان، ئاقسرقەرھا، قەلەمپۇر، ناۋات قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 12 سائەت دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۈيىگە ناۋات



سېلىپ، تۇخۇم سېرىقى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: تۆۋەن قان بېسىمىنى يۇقىرىلىتىدۇ، يەنە
ئۇچار قاناتلارنىڭ گۆشىنى ۋە پاقالان، چۈجە، كەپتەر
گۆشلىرىنى مۇۋاپىق يەپ بەرگەندە، قان بېسىمىنى
يۇقىرىلىتىدۇ.



ھەزىم ئەزا كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار

ئاشقازان ئاجزلىقىغا شىپا چايلىقلار

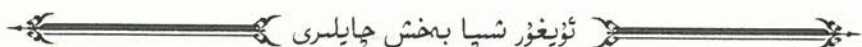
ئاشقازان ئاجزلىق سەۋەبىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجزلىققا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: ئاشقازان تاماقنى ھەزىم قىلالمايدۇ. بىمار ھەرىكەت قىلسا تاماق يېنىپ كېتىدىغاندەك ھېس قىلىدۇ، ھۆ تۇتىدۇ. بۇ چاغدا ئاشقازاننى ھۆللۈك قاپلاپ كەتكەن ياكى ئاشقازاننىڭ چىقىش ئېغزىنىڭ خىزمىتى ئاجىزلىغانلىقتىن، تاماق ئاشقازاندا ئۇزاق تۇرماي تۆۋەنگە ماڭىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل ئالتە گىرام، ئانارگۈلى بەش گىرام، يۇمغاقسۈت ئۈرۈقى بەش گىرام، تاباشىر ئالتە گىرام،



سۇماق ئالتە گىرام، قاقىلە بەش گىرام.
تەييارلىق: چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.
تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان
ئاجىزلىقىغا، ئاشقازاننىڭ تۇتۇش كۈچىنى ئاشۇرۇشقا،
ھۆ بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

قورۇلغان يۇمىغاقسۇت ئۇرۇقى، چىلان، ئەينۇلا
ھەممىسى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: قاينىتىپ چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: تاماق سىڭمەسلىك، كۆڭۈل ئېلىشىش،
تەستە كېكىرىشىنى ياخشىلايدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: ئاشقازان ئېچىشىپ كۆيۈشكەندەك
ئاغرىيدۇ، ئىچى سۈرۈپ، تومۇرى ئىنچىكە، تېز سالىدۇ.
سۈيۈكۈننىڭ رەڭگى سارغۇچ، مىقدارى ئاز بولىدۇ، تىلى
سېرىق گەز باغلىغان بولىدۇ.

چايلىق:

يۇمىغاقسۇت ئۇرۇقى، چىلان، ئەينۇلنىڭ
ھەرقايسىسىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تۇيغۇز شىپا بەخش چايلىرى

تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

يانتاقتىن 100 گرام.

تەييارلاش: سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل، تەمىرى ھىندى، ئەينۇلا، يۇمغاقسۈت ئورۇقى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

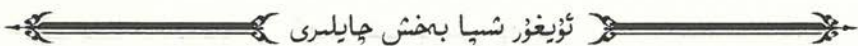
تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەم، سەۋدادىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

دارچىن، سۆڭلەپ مىسىرى، بەسباسە، لاچىندانە، شېكەر، تەرەنجىبىن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، سۈت ئىككى كىلوگرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، سۈتنى



قاينىتىپ، سۈتتە دەملەپ ئىچىلىدۇ، ھەر قېتىمدا 20 گرام دورا سېلىپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: ئاشقازان ئاجىزلىقىنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازاندىكى نەزلىنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

چايلىق:

لاچىندانە، ناۋات ھەربىرىدىن 100 گرامدىن. تەييارلاش: چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈچەي - ئاشقازاندىكى يەلنى تارقىتىدۇ، قورساق ئاغرىشىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، جۇۋنە، زىرە، ئوغرىتىكەن، تەرەنجىبىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، گۈلدارچىن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىق، ئاشقازان ئېچىشىش، تاماق سىڭمەسلىك، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەزىم قىلىشىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان ھىندى، قاقىلە، زەنجۋىل، لاچىندانە، بادەنجىبۇيا، بەدىيان، ئاپپىلسىن پوستى، ئۈستقۇددۇس

❦ ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى ❦

ھىندى، خېنە، خولىنجان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاجزلىقى، ئاشقازان ئېچىشىش، ئاشقازان قىزىپ ئاغرىش، ئاشقازان - ئۈچەي كۆپۈش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

چايلىق:

يېزىخۇ 15 گرام، جۇۋىنە 12 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا، كەرەپشە ئۇرۇقى 12 گرام، ئېگىر يەتتە گرام.

تەييارلاش: دەملەپ ئۈسسۈلۈققا ئىچىلىدۇ. تەسىرى: ئاشقازان بىلەن ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، زىرە، پىننە، جۇۋىنە، زەنجۋىل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ. تەسىرى: ئاشقازان - ئۈچەيدىكى نورمالسىز يەللەرنى تارقىتىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ئاجزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

پىلىپ، دارچىن، قارىمۇچ، زەنجىۋىلىنىڭ
ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، قەلەمپۇر 15 گىرام،
رۇمبەدىيان، جۇۋىنە، لاچىندانە، قاقىلەنىڭ ھەر بىرىدىن
20 گىرامدىن.

تەييارلاش: چايلق ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا
مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

پىستە پوستىدىن ئالتە گىرام، قاقىلە، بەدىيان،
ئوغرىتىكەن ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن.
تەييارلاش: يىرىك سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى
قايناق سۇدا دەملەپ قىزىق پېتى ئىچىدۇ.
تەسىرى: ھېق تۇتۇشنى پەسەيتىدۇ.

قىزىلتۆڭگەچ كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

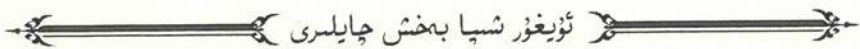
ھەمىشەۋانە ئۇرۇقى 50 گىرام، قۇرۇتۇلغان ئىتئۇزۇمى 60 گىرام، قۇرۇتۇلغان ئەمەن 40 گىرام، سېرىقچېچەك 30 گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە ھەر بىرىدىن 15 گىرامدىن، پىننە 10 گىرام، يالىپۇز 20 گىرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: يىرىك سوقۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا بەش گىرامدىن، قايناق سۇدا دەملەپ سۈيىنى ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 قوشۇق ئىچۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان قىزىلتۆڭگەچتىكى يەللىكنى تارقىتىدۇ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ. قوشۇمچە ئاشقازان يەللىكىگە شىپا بولىدۇ، قىزىلتۆڭگەچ رايونىغا بېرىلسە بولىدۇ.

چايلىق:

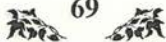
سېمىز ئوت ئۇرۇقى بەش گىرام، ئانارگۈلى، ئۈجمە شەرىپتى ھەر بىرىدىن 72 گىرامدىن.
تەييارلاش: سېمىز ئوت ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ،

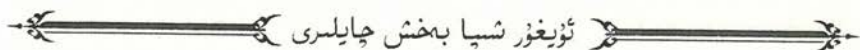


ئانار، ئۈجمە شەربەتلىرىگە سېلىپ 12 سائەت تۇرغۇزۇپ، سۈزۈپ، بىر ياكى ئىككى يۈتۈم ئىچۈرۈلىدۇ. تەسىرى: قىزىلئۆڭگەچ ئۆتكۈر ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

قۇرۇتۇلغان يالپۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش: دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ. تەسىرى: قىزىلئۆڭگەچ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.





ئاشقازان ياللۇغغا شىپا چايلىقلار

چايلق:

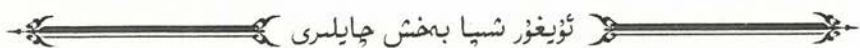
بىر چىمدىم قارىچاي، ئىككى قوشۇق ھەسەل.
تەييارلاش: قارىچاينى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ
سۈزۈپ، ئاندىن ھەسەلنى ئېرتىپ، ھەر كۈنى ئىككى
قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: گالدىن غىزا ئۆتمىگەندە ئىچىلىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغغا شىپا چايلىقلار

ئىچ سۈرىدۇ، پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ،
قىزىيدۇ، باش لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ، باش قايىدۇ، يۈز -
كۆزى ئىششىيدۇ. قان خىلىتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر ۋە
ئاشقازان كېسىلىگە ئائىت ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلق:

قەلەمپۇر، ئارپىبەدىيان، لاچىندانە ھەر بىرىدىن
توققۇز گرامدىن، قاقىلە 10 گرام.
تەييارلاش: دەملەپ، گۈلقەنت قوشۇپ ئىچىلىدۇ.



تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

چايلىق:

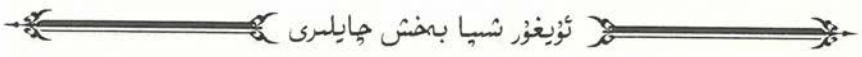
كۆك يانتاق چېچىكى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قاندىن بولغان ئاشقازان ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئېگىر، مامكاپ، ئارپا ئۈندۈرمىسى، تۇرۇپ ئورۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ، چايلىق ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.
تەسىرى: سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەپرادىن بولغان ئاشقازان ياللۇغغا شېپا چايلىقلار

ئالامىتى: ئاشقازان قاتتىق ئاغرىيدۇ، كۆيۈشۈپ ئېچىشىدۇ، قىزىتما بولىدۇ، ئۈسسەيدۇ، تىل، ئېغىز ئىچى سېرىق كۆرۈنىدۇ، پۈت - قوللىرى سوۋۇپ كېتىدۇ. سەپرا خىلىتىغا ئالاقىدار ئالامەت كۆرۈلىدۇ.



چايلىق:

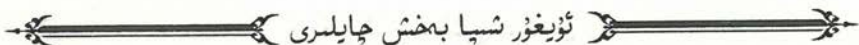
بەدىيان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى
ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ
بېرىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئۆتكۈر ئاشقازان
ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

نېلۇپەر، كاسىنە ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن،
دورىلارنى ئېلىپ كاشكاپ تەييارلاپ بېرىلىدۇ. بىنەپشە،
كاسىنە شىرنىسى، قەلەمپۇر، بەدىيان، قاقىلە،
لاچىندانە ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: بۇ دورىلارغا ئاز مىقداردا گۈلقەنت
قوشۇپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئۆتكۈر ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

چايلىق:

ئىتتۇزۇمى، كاسىنە ئۇرۇقى، گاۋزبان قاتارلىق
دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، بىنەپشە ئالتە
گرام، ئوغرىتىكەن تۆت گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ
دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ.



تەسىرى: ئۆتكۈر ئاشقازان ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغغا شېپا چايلىقلار

ئالامىتى: قىزىتىدۇ، ئېغىزدىن شالۇك ئاقىدۇ، ئىشتىھاس تۈتۈلىدۇ، تىلى ئاق، توم گەز باغلايدۇ، بەدەن تېرە رەڭگى ئاقىرىدۇ ھەم بەلغەم خىلىتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

لاچىندانە، ئارپىبەدىيان، قارىچاي ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئىزخىر يىلتىزى، بەدىيان، قەلەمپۇر، لاچىندانە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، ئەنجۈر قېقى ئۈچ تال.

تەسىرى: بەلغەم خىلىتىدىن بولغان سوزۇلما

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

ئاشقازان ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەييارلاش: ئەنجۈردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ،
ئەنجۈرنى قوشۇپ دەملەپ، چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

يەلدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قورساق كۆپىدۇ، ئاشقازان ئېچىشىدۇ،
سېسىق كېكىرىدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ،
چوڭ تەرەت ئادەتتىكىدىن سېسىق پۇرايدۇ، يەلگە
ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

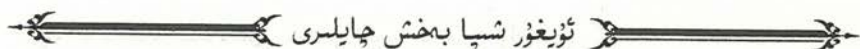
بەدىيان، جۇۋىنە، زىرە، ئوغرىتىكەن، تەرەنجىبىن،
كەرەپشە ئۇرۇقى، گۈلدارچىن قاتارلىقلارنىڭ
ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ،
دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، ئاپپىلسىن پوستى، لاجىندانە، خولىنجان،
بەدىيان، زەنجۈۋىل، خېنە، قاقىلە، ئۈستقۇددۇس،



بادرەنجىبۇيا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: يەلدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان
ئاغرىقلىرى، ئاشقازان ئاجىزلىقلىرىغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.



ئاشقازان تۆۋەنلەشكە شىپا چايلىقلار

چايلق:

گۈلدارچىن، ئۆشنى، ئۇدسەلب، دارچىن، لاچىندانە، زەنجىۋىل، سازەج ھىندى، مەستىكى، زىرە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق تەييارلاپ، مۇۋاپىق ھەسەل سېلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازاننى قىزىتىپ سوغۇق يەلنى ھەيدەيدۇ، مىجەزنى تەڭشەيدۇ.

چايلق:

بەدىيان، خولىنجان، دارچىن قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، لاچىندانە بەش گرام، زەپەر ئىككى گرام، ئىپار بىر گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى (زەپەردىن باشقا) چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازاندىكى زىيادە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سۈمبۇل، قاقىلە، پىلىپىل، رۇمبەدىيان، قىزىلگۈل، بەدىيان، زىرە، لاچىندانە، ئىزخىر، بىخسۇس، سازەج، پىننە، تاتلىق قۇستە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، زەپەر ئۈچ گىرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گىرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: ئاشقازاننى قىزىتىپ ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازان پەي - تارمۇشلىرىنى چىڭىتىدۇ، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

جۇۋىنە، بەدىيان، گۈلدارچىن، ئوغرىتىمكەن، تەرەنجىبىن، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، قەلەمپۇر، زىرە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن. تەييارلاش: يىرىك سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان تۆۋەنلەش، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئاشقازان تۆۋەنلەشتىن ئېچىشىپ ئاغرىش، تاماق سىڭمەسلىك، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

چايلىق:

ئارپىبەدىيان، قاقىلە، لاچىندانە، گۈلقەنت قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ دەملەپ، گۈلقەنت سېلىپ ئۇسسۇلۇقىغا ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: ئۇزاق مەزگىل ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان تۆۋەنلەشتىن بولغان كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇرۇق ھۆ تۇتۇش، تاماق سىڭمەسلىك قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارسىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

بەدىيان، پىلىپىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، لاچىندانە،
زەنجىۋىل، رۇمبەدىيان، دارچىن، قىزىلگۈل قاتارلىق
دورلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، گۈلدارچىن 20
گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، كۈندە ئۈچ
قېتىم، 3 ~ 5 گىرامدىن دەملەپ ئىچىلدۇ.
تەسىرى: ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارسىدىن
بولغان ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

چايلىق:

كۆپۈكى دەريا، چۈچۈكبۇيا قاتارلىقلارنىڭ
ھەر بىرىدىن 50 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ (چۈچۈكبۇيىنىڭ
سىرتقى پوستىنى ئېلىۋېتىپ)، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر
قېتىمدا 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىلدۇ.

تەسىرى: ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارسىغا

❖ ئۇيغۇر ئىچىملىك بەخش چايلىرى ❖

مەنپەئەت قىلىدۇ. جاراھەت پۈتتۈرۈپ، ساقىيىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

چايلىق:

سۆڭەك، بىخسۇس ھەرقايسىسىدىن 15 گرامدىن، ئاق چۇغلۇق، سەئدى كۇفى ھەربىرىدىن 12 گرامدىن. تەسىرى: ئاشقازان - ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى، ئاشقازان يېنىك ھالدا قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. تەييارلاش: بىخسۇسنىڭ سىرتقى قىسمىنى ئېلىۋېتىپ، دورىلارنى سوقۇپ ياكى ئۇزاقراق دەملەپ ئۇسسۇلۇققا ئىچىلىدۇ.

چايلىق:

بىنەپشە، ئىسپىغۇل، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، تەرەنجىبىن 15 گرام، خىيارشەنبەر 20 گرام، بادام يېغى 120 گرام. تەييارلاش: دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ، بادام يېغىدىن ئازراق قېتىپ ئىچۈرۈلىدۇ. تەسىرى: ئاشقازان - ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىدىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، قەۋزىيەتنى ياخشىلايدۇ.

قەۋزىيەتكە شىپا چايلىقلار

چايلق:

نېلۇپەر 15 گرام، سانا، مۇرمەككى بەش گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتكە شىپا
بولدۇ.

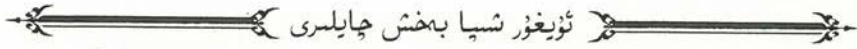
چايلق:

سانا، بىنەپشە ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن،
تەرەنجىبىن 10 گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچسە
بولدۇ.

تەسىرى: ئىچىنى يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت
قىلىدۇ.

چايلق:

دارچىن، قاقىلە، بەدىيان، لاچىندانە، قىزىلگۈل،
پوستى تۇرۇنجى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10
گرامدىن.



تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چاپلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، ياللۇغ قايتۇرۇش رولى بار. ئۇندىن باشقا، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەتلىك.

چاپلىق:

تەرەنجىبىن 10 گرام، قىزىلگۈل، خىيارشەنبەر، بەدىيان، سانا قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چاپلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تەرەتنى يۇمشىتىپ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چاپلىق:

سانا، پۈنۈس ھەربىرىدىن 12 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى 10 گرام، ھەشقىپچەك بەش گرام، بىنەپشە يەتتە گرام، رەۋەن ئۈچ گرام، كالا سۈتى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كالا سۈتىدە دەملەپ ئىچىلىدۇ. ئۈچ كۈن داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

تەسىرى: قەۋزىيەتكە پايدىلىق.

چايلق:

چىلان 30 دانە، بىنەپشە، خىيارشەنبەر ھەر بىرىدىن 60 گرامدىن، گاۋزىبان 10 گرام، تەرەنجىبىن 30 گرام، شېكەر 100 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ ياكى بىر ئۆرلىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: قەۋزىيەتنى ياخشىلايدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. تەبىئەتنى ياخشىلايدۇ.

چايلق:

سانا، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن.

تەييارلاش: قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

ھەبىتتۇلخۇزرا، سانا، تەرەنجىبىن، بادام مېغىزى، بەدىيان، ئوغرىتىكەن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ، تەرەتنى
راۋانلاشتۇرىدۇ. تەبىئەتنى يۇمشىتىپ، ساغلاملىقنى
ئاشۇرىدۇ.

ئاددىي چايلىقلار

1. ھەسەلدىن 30 گرام، تۇزدىن بىر گرام ئېلىپ،
ھەسەلنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تۇزنى
سېلىپ، بىر مەزگىل ئىچىشنى داۋاملاشتۇرسا، ئادەت
خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە ۋە بەدەن ئاجىزلىقتىن بولغان
قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
2. ھەر كۈنى بىر قانچە تامچە ئاچچىقسۇ تېمىتىلغان
قايناق سۇ ئىستېمال قىلسا قەۋزىيەتكە پايدىلىق.
3. سانادىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىچسە
قەۋزىيەتكە پايدىلىق.
4. ئاق لەيلى يىلتىزنى قاينىتىپ ئىچسە
قەۋزىيەتكە پايدىلىق.
5. مۇۋاپىق مىقداردىكى پالەكنى قايناق سۇدا
دەملەپ، ئازراق بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىپ بەرسە
قەۋزىيەتكە پايدىلىق.
6. كۈدە يوپۇرمىقىنى يەپ بەرسە قەۋزىيەتكە
پايدىلىق.

ئىچ سۈرۈشكە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

چېچەكگۈل 60 گرام، چىلان 18 دانە، ناۋات 100 گرام، زەنجۈبىل 12 گرام، بەدىيان 10 گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ناۋات سېلىپ ئىچىلىدۇ. (بەدىيان قورۇلىدۇ).
تەسىرى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان تولۇقلاش، ئۇيقۇنى ياخشىلاش تەسىرى بار، بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان يېمىش جىگدە، ئانار پوستى 100 گرامدىن، خەنزۇ موزىسى 18 گرام، موزا 25 گرام، پاقىيوپۇرمىقى 20 گرام.
تەسىرى: ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەرنى توختىتىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر شىيا بەخش چايلىرى

چايلىق:

ئامىلە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ
ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

چايلىق:

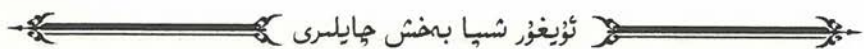
يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ
ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، ئانارگۈلى بەش گرام، ناۋات
مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: بەدىيان، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قورۇلۇپ
سارغايىتىلىدۇ، ئاندىن سوقۇپ دەملەپ، ناۋات سېلىپ
ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، بەدەننى
قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

قارىئۆرۈك، ئەينولا مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: قايناق سۇدا ئۇزۇنراق دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت
قىلىدۇ.

چايلىق:

رۇمبەدىيان، مەستكى رۇمى، زىرە، ئۇد ھىندى



قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، ئانارگۈلى 15 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

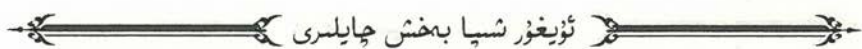
تەسىرى: ئۆتكۈر ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

چايلىق:

پىننە، پىلىپ، قارىمۇچ، موزا قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 15 گرامدىن، زىرە 10 گرام، ئانار پوستى 30 گرام، ئانار چېچىكى 25 گرام، جوز ۋە قاقىلە ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن.

تەسىرى: ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ئۈچەيدىكى يەللىكنى قايتۇرىدۇ، ئۈچەينىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ياخشىلاپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

تەييارلاش: يىرىك سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ. ھەر قېتىم 20 ~ 30 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ. قىزىتما بولسا نېلۇپەردىن 10 گرام، قىزىلگۈلدىن 50 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 10 گرام قوشۇپ، دەملەپ ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.



تولخاققا شىپا چايلىقلار

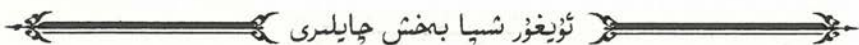
بۇ تولخاق تاياقچە جاراسمى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان
بىرخىل يۇقۇملۇق ئۈچەي كېسەللىكى بولۇپ، بىماردا
ئاساسلىقى، توغلاپ تىترەش، تەرەت سۈدەك،
شىلمىشىق، بەزىدە قان ئارىلاش يىرىغلىق كېلىش،
قۇرۇق ئىنجىق، ماغدۇرسىزلىق، قورساق تۇتقاقلىق
مۇجۇپ ئاغرىش، ئىشتىھاسى تۈتۈلۈش، پۈتۈن بەدەن
سىرقىراپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن
ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

چايلىق:

ئانار پوستى 30 گرام، قارا شېكەر بەش گرام.
تەييارلاش: چاي دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: تولخاققا شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

بىنەپشە، يۇمىغاقسۇت ھەرقايسىسىدىن بەش
گرامدىن، چىلان بەش دانە، ئەينۇلا بەش دانە، سېمىزئوت
ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل



قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان تولغاققا مەنپەئەت
قىلىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

چايلىق:

نېلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈل، گاۋزبان، سېرىق ئوت
ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن،
چىلان، سەرپىستان، ئەينۇلا ھەرقايسىسىدىن يەتتە
گرامدىن، خەشخاش پوستى بەش گرام، تەرەنجىبىن،
تەمىرى ھىندى ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، سېرىق
ھېلىلە پوستى، تۇرپۇت ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن،
يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 15 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇدا
دەملەپ، ئوتتا بىر ئۆرلىتىپ ھەممىسى بىر قېتىمدا
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: تولغاقتا يېڭى باشلانغان ۋاقىتتىكى جۇغ -
جۇغ بولۇش، باش ئاغرىش، قىزىش، قاتتىق ئىنجىق
تۇتۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، بادام يېغى ئۈچ گرام،
ئىسپىغۇل بىر گرام.

❖ ئۇيغۇر ئىسىپا بەخش چايلىرى ❖

تەييارلاش: بادام يېغىدىن باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ، بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قان تولغاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

قارچاي بىر گىرام، زەنجىۋىل ئىككى مىسقال، ئاق شېكەر، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: قارچاي بىلەن زەنجىۋىلنى قاينىتىپ، تەمى چىققاندا سۈزۈپ، ئاق شېكەر، قارا شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ ئىچىلىدۇ. چوڭلار كۈندە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 گىرام ئىچسە بولىدۇ، كىچىكلەر مىقدارىنى مۇۋاپىق ئازايتىپ ئىچسە بولىدۇ.
تەسىرى: ھەرقانداق سەۋەبتىن بولغان تولغاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئانار پوستى، ئاپپىلسىن پوستى تەڭ مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: يەللىك تولغاقتا، ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سەئدى كۇفى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، يالىپۇز



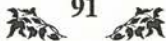
ئۇيغۇر ئىشپا بەخش چايلىرى

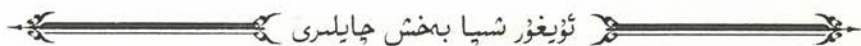
ھەرقايسىسىدىن 10 گرامدىن.

تەسىرى: تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچسە

بولدۇ.





بوۋاسىرغا شىپا چايلىقلار

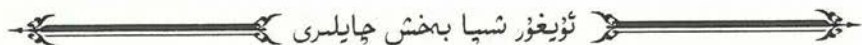
ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەقئەت يولىدىكى
ئۇششاق قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىشىدىن قانلىق
پۈۋەكچىلەر پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، قەدىمكى
كىلاسسىك كىتابلاردا بوۋاسىر دەپ ئۇچرايدۇ. بوۋاسىر
پەيدا قىلغۇچى خىلىتنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن
تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان بوۋاسىر

ئالامىتى: مەقئەت چىڭقىلىپ، سانجىلىپ ئاغرىيدۇ،
يېقىمىسىزلىنىدۇ، چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ئوچۇق قىزىل
بولىدۇ، مەقئەتتە توق قىزىل رەڭلىك مونەكچە پەيدا
بولىدۇ.

چايلىق:

سوقا چىلان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، شاپتۇل قېقى
ھەرقايسىسىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.



تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان مەقەت يېرىلىش،
بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئاچچىق ئانار پوستىنى چايلىق ئورنىدا ئىچسە، قان
خىلىتىدىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ھېلىلە كابۇلى پوستى سەككىز گىرام، كەتىرا
ئىككى گىرام، ئەنجۈر قېقى ئالتە دانە، مۇقەل بىر
گىرام، كۈدە ئۇرۇقى 10 گىرام.
تەييارلاش: ئەنجۈر قېقى بىلەن مۇقەلدىن باشقا
دورلارنى چالا سوقۇپ، ئەنجۈر قېقى بىلەن مۇقەلنى
قېتىپ، ئېزىپراق دەملەپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
تەسىرى: قاندىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

ئانارگۈلى، پىننە ئۇرۇقى، خەشخاش، ئەنجىبار،
سېمىزئوت ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: خەشخاشنى باشقا دورىلاردىن كۆپرەك
ئېلىپ، چايلىق تەييارلاپ يېرىلىدۇ، كۈندە ئىككى
قېتىم ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بوۋاسىر ئېغىرلىشىپ كۆپ قانغاندا
ئىچسە تەسىرى بولىدۇ.

— ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى —

سەپرا خىلىتىدىن بولغان بوۋاسىر

ئالامىتى: مەقئەت ئاغرىيدۇ، چىڭقىلىدۇ، قىچىشىدۇ، كۆيۈشۈش سېزىمى بولىدۇ، تەرەت قىلالمايدۇ. بەزىدە تەرەتكە قان ئارىلاشقان بولىدۇ. رەڭگى، تىلى سارغىيدۇ، سەپراغا ئالاقىدار ئالامەتلەر بولىدۇ.

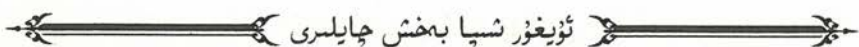
چايلىق:

قورۇلغان كۈنجۈت 60 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم سېرىقى 20 گىرام، كۆيدۈرۈلگەن جۈز بۇۋا مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىنەپشە شەرىپتى بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەفتمۇن ئۇرۇقى، تەرەنجىبىن، چىلان، بادىرەنجىبۇيا، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە، بىخ كەبىر، ئەينۇلا، خىيارشەنبەر قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 31 گىرامدىن، سانا ۋە بىستىپايەج ھەر بىرىدىن 21 گىرامدىن.



تەييارلاش: مېۋىلەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ،
مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چايلىق قىلىپ دەملەپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان بوۋاسىرغا
مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بوۋاسىر

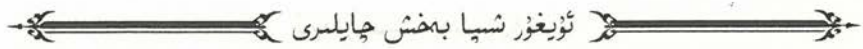
ئالامىتى: مەقئەت چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، ئېچىشىدۇ،
قانايدۇ، قارىغا مايىل تۈگۈنچە پەيدا بولىدۇ. قەۋزىيەت ۋە
سەۋدا خىلىتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

يەتتە تال ئەنجۈر قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، سەۋدادىن
بولغان بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

زەرچىۋە 25 گىرام، موزا 30 گىرام، پىلىپىل، ئاقمۇچ
ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، كاتھىندى گىرام، پاقا
تالقىنى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، كىرپە تالقىنى 18
گىرام، كاۋاۋىچىن سەككىز گىرام.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بوۋاسىر مۇنەكچىسىنى كىچىكلىتىدۇ. يەل
تارقىتىدۇ.



يەلدىن بولغان بوۋاسىر

ئالامىتى: تەرەت قىلغاندا ئاغرىيدۇ، قەۋزىيە تىلىك قورساق كۆپىدۇ، قانلىق تەرەت قىلىدۇ، ئىششىيدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، بەزىدە ئاغرىق بەل ساھەسىگە، ئۇرۇقدان، جىنسىي ئەزاغىچە تارقىلىدۇ، تولا يەل كېلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، خولىنجان، بادىرەنجىبۇيا، سەپەر جىل، قاقىلە، مامىرانچىن، لاچىندانە، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن. تەييارلاش: بۇلارنى بىرلا سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: قان توختىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئېچىششنى يوق قىلىدۇ.

ھەرخىل ئۈچەي توسۇلۇشقا ئىشپا چايلىقلار

ئۈچەي توسۇلۇش كېسەللىكى پەيدا قىلغۇچى خىلتىنىڭ ئوخشاماسلىقىغا ئاساسەن ئالتە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا ئىشپا چايلىقلار

ئالامىتى: تەرەت راۋان بولمايدۇ، قورساق ئېسىلىدۇ، ئىشتىھاس تۈتۈلىدۇ، رەڭگىروپى قىزىرىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، تومۇرى توم، دولقۇنلۇق سوقىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، بەدىيان، كاسىنە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، سەندەل 20 گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: قان خىلتىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك، قان تازىلايدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

چايلىق:

قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە، گاۋزىبان، تۇخۇمى كاسنە
قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، ئەينۇلا 10
دانە، زىرىق 15 گرام، چىلان 15 دانە.
تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ، تەمى ياخشى چىققاندا
ئىچىلىدۇ.

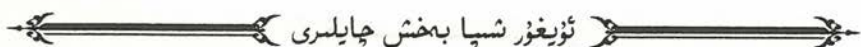
تەسىرى: ئۈچەي يوللىرىنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قاندىن
بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا ئۈنۈمى بىرقەدەر ياخشى.

چايلىق:

قاپاق ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى،
سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەرقايسىسىدىن 10 گرامدىن،
بىنەپشە شەرىپتىدىن 20 گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ تەمى
چىققاندىن كېيىن بىنەپشە شەرىپتى قوشۇپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قاندىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا
مەنپەئەتلىك.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: ئۇسسمايدۇ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى
ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئۆرلەيدۇ. تەرەت كەلمەيدۇ،
قورساق ئېسىلىپ ئاغرىيدۇ. ئىشتىھا تۇتۇلمىدۇ،



ماغدۇرسىزلىنىدۇ، بىئارام بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق، كۆز
ئېقى، تىلى سارغىيدۇ، سەپرا خىلىتىغا ئالاقىدار
ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، كاھۇ ئۇرۇقى،
گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، ئىتئۈزۈمى، تۈز تەرخەمەك
ئۇرۇقى، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ
ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن، ئاق شېكەر 72 گىرام،
تەرەنجىبىن 36 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە سوغۇق
سۇغا چىلاپ، تەمى ياخشى چىققاندا سۈزۈپ، شېكەرگە
تەرەنجىبىننى سېلىپ ئېرىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا
مەنپەئەت قىلىدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، قىزىتما
قايتۇرىدۇ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

چايلىق:

خىيارشەنبەر 45 گىرام، تەرەنجىبىن 60 گىرام،
ئەينۇلا شەربىتى 60 مىللىلىتىر.

تەييارلاش: دورىلارنى قايناق سۇدا دەملەپ، تەمى
چىققاندىن كېيىن ئەينۇلا شەربىتى قوشۇپ ئىچسە
بولىدۇ.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئۈچەي
توسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا شىپا چايلىقلار

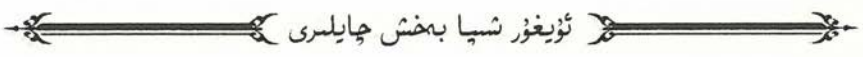
ئالامىتى: تەرەت كەلمەيدۇ، قورساق ئېسىلىدۇ،
كۆڭۈل ئېلىشىدۇ، قورساق بېسىمى ئاشقانلىقتىن
سىيىش قىيىنلىشىدۇ، قول - پۈت مۇزلايدۇ، ئىشتىھا
تۈتۈلىدۇ. تەرەتتىن شىلىمشىق ماددىلار كېلىدۇ. بەلغەم
خىلىتىغا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

سانا، تەرەنجىبىن، بەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بەلغەم، سەۋدادىن بولغان ئۈچەي
توسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

بەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دەملەپ، سۈيىگە بادام يېغى تېمىتىپ
ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا
مەنپەئەتلىك.



چايلىق:

بىنەپشە، خىيار شەنبەر، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، تەمرى
ھىندى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن،
ئەينۇلا 10 دانە، تەرەنجىبىن 20 گرام.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەۋدادىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا
پايدىلىق، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

چايلىق:

قارىئۆرۈك 10 دانە، گۈلبىنەپشە توققۇز گرام.
تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئىچىنى بوشتىدۇ.

چايلىق:

بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، سېمىزئوت ئۇرۇقى
ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن، بەدىيان 50 گرام، ئاق
لەيلى ئۇرۇقى تۆت گرام، ئەرقى گاۋزىبان 200
مىللىلىتىر.
تەييارلاش: ئەرقى گاۋزىباندان باشقا دورىلارنى چالا
سوقۇپ، دەملەپ تەمى چىققاندىن كېيىن ئەرقى
گاۋزىباننى قوشۇپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەۋدادىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇشقا
مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەلدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا ئىپادىلىقلار

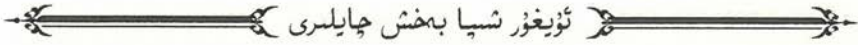
ئالامىتى: قورساقنىڭ ئاغرىقى بىرەر يەللىك، ھۆل يەل - يېمىشنى يېگەنلىكتىن باشلىنىدۇ. قورساق ئېسىلىدۇ، قورساق غورۇلدايدۇ، ئاغرىق بارغانسېرى كۈچىيدۇ ۋە ئالامەتلىرى تىپىك بولىدۇ، يەل كېلىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ.

چايلق:

لاچىندانە 14 گرام، سازەج 10 گرام، نارمىشكى سەككىز گرام، ئۇزۇن پىلىپىل ئالتە گرام، قارىمۇچ، ھۆل زەنجىۋىل ھەر بىرىدىن ئىككى گرامدىن، ناۋات 22 گرام.

تەييارلاش: بۇلارنى سوقۇپ، بەدىياننىڭ دەملەنگەن سۈيى بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: يەلدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇشقا مەنپەئەتلىك، ئىشتىھاسى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى قىزىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.



سوقۇر ئۈچەيگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

رەۋەن 12 گرام، كەرەپشە، سېرىق ئوت ھەربىرىدىن بەش گرامدىن، پىننە سەككىز گرام، تەرەنجىبىن 25 گرام، زىرە 10 گرام، كۆكنار شاكىلى ئۈچ گرام. تەييارلاش: تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، تەرەنجىبىننى قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: يېڭى باشلانغان سوقۇر ئۈچەي يەللىكىنى قايتۇرۇپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

جىگەر كېسەللىكىگە ئىپا چايلىقلار

تەركىبى: كاسىنە يىلتىزى، قوۋزاقدار چىن،
ئارپىبەدىيان، جۇۋىنە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10
گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، دەملەپ ئىچسە
بولدۇ.

تەسىرى: يۇقۇملۇق جىگەر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى
ئالىدۇ.

چايلىق:

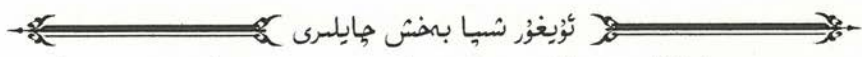
قىزىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 30 گرام، سوقا چىلان
بەش دانە.

تەييارلاش: سۇدا قاينىتىپ، تەمى چىققاندا كۈندە ئۈچ
قېتىم ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۇقۇملۇق جىگەر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى
ئالىدۇ.

چايلىق:

تەركىبى: مامكاپ، چۈچۈكبۇيا ھەر بىرىدىن بەش
گرامدىن.



تەييارلاش: چالا سوقۇپ قاينىتىپ، چاي ئورنىدا
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر كېسەللىكى بىلەن يۇقۇملىنىشنىڭ
ئالدىنى ئالىدۇ.

چايلىق:

ئوسما يىلتىزى بىلەن چۈچۈكبۇيا يىلتىزى
ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەرنىڭ يەلدىن يۇقۇملىنىشنىڭ
ئالدىنى ئالىدۇ.

جىگەر ئاجزلىققا شىپا چايلىقلار

جىگەر ئاجزلىق تۆت خىل خىلىت سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇلار ئۈستىدە ئايرىم - ئايرىم توختىلىمىز.

قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجزلىقىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: بىمارنىڭ ئىشتىھاسى كەملىيدۇ، بىمار كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلايدۇ. ئوڭ تەرەپ بىقىن ئاغرىيدۇ. پۈت - قولى ئىششىيدۇ. قان خىلىتىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

كاسىنە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، قوۋزاقدارچىن، جۇۋىنە ھەربىرىدىن 10 گرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ،

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

سۈيۈك ھەيدەيدۇ. جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

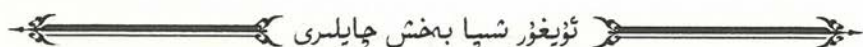
كاسىنە بىلەن خىيار شەنبەردىن تەڭ مىقداردا.
تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم
ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
تەسىرى: تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيۈك ھەيدەيدۇ،
جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تەمىرى ھىندى 10 گرام، ئارپا سەككىز گرام،
ئەينۇلا بەش دانە.
تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم،
مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
تەسىرى: جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان
كىشىنىڭ ئۇسسۇز لۇقىنى پەسەيتىدۇ، قىزىتمىنى
قايتۇرىدۇ، قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا
مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تەمىرى ھىندى، ماش ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن،
ئەينۇلا 10 دانە.
تەييارلاش: ماشنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلارنى
قوشۇپ بىرگە دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر



ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھارارەت پەسەيتىدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىش، ئىشتىھاسىزلىقنى ياخشىلايدۇ. قاننى سۈيۈلدۈرىدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا چايلىقلار

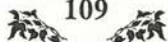
ئالامىتى: بىمار ئۇسسايدۇ، كۆزلىرى سارغىيىپ، تىلىدا سېرىق گەز بولىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، سۈيۈك ئاز، سېرىق كېلىدۇ، مايلىق نەرسىلەرنى يېگەندە كۆڭلى ئېلىشىدۇ.

چايلق:

ئوسما يىلتىزى، نېپىز دارچىن، گاۋزبان ھىندى، قىزىلگۈل، كاسىنە يىلتىزى، بادىرەنجىبۇيا، بەدىيان يىلتىزى، كاھۇ يىلتىزى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، چايلق تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 20 گرام ئەتراپىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر كېسەللىكىگە پايدىلىق. جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ.



ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

چايلىق:

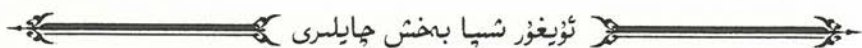
كاسىنە، نېلۇپەر، خىيار شەنبەر، بىنەپشە
ھەرقايسىسىدىن 10 گرامدىن، تەرخەمەك ئۇرۇقى بەش
دانە، چىلان يەتتە دانە، ئەينۇلا ئۈچ دانە.
تەييارلاش: چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرانىڭ تېزلىكى ۋە ئۇسسۇزلۇقىنى
پەسەيتىدۇ. قىزىتما قايتۇرىدۇ. زىققىنى ياخشىلايدۇ،
كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە ئىشتىھاسزلىقنى يوقىتىدۇ.

چايلىق:

تەمىرى ھىندى، بىنەپشە، نېلۇپەر قاتارلىقلارنىڭ
ھەرقايسىسىدىن 15 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 30
گرام، ئەينۇلا، سەرىستان، تەرخەمەك ئۇرۇقى، چىلان
قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ،
ئۇسسۇزلۇقىنى پەسەيتىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىش،
ئىشتىھاسزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

كۆممىقوناق ساقىلى 30 گرام، كاسىنە 50 گرام،
ئوسما يىلتىزى 25 گرام، ئىتئۇزۇمى 40 گرام.



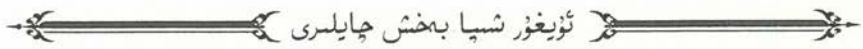
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سېرىقلىق چۈشۈش تىپىدىكى جىگەر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قان تازىلايدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل، يۈيۈلغان لوڭ، ئاق سەندەل، سەمغى ئەرەبى، زىرىق، تاباشىر، نىشاستە، رەۋەن، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، زەپەر قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شەربىتى ئەفسەنتىن ۋە شەربىتى زىرىقلارغا قوشۇپ يېگۈزسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئاق شېكەر 36 گرام، ئەينۇلا 10 دانە، تەمرى ھىندى 36 گرام.
تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.



بەلغەم خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجزلىقىغا شېيا چايلىقلار

ئالامىتى: بىمارنىڭ تومۇرى توم، ئاستا سالىدۇ، كۆپ
ئۈسسەمايدۇ. بەدىنى بوش، پۈت - قولى ئىششىدۇ،
جىگەر ساھەسى ئاغرىيدۇ، سېسىق كېكىرىدۇ،
ئىشتىھاسى تۈتۈلىدۇ.

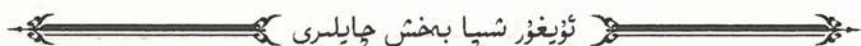
چايلق:

بەدىيان، قوۋزاقدار چىن، سۈمبۈل، پىرسىياۋشان
ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: چايلق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.
تەسىرى: جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، بەلغەمدىن
بولغان جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك.

چايلق:

بەدىيان ئۈچ گرام، ئىزخىر، قىزىلگۈل، ئۇرۇقسىز
ئۈزۈم، ئاسارۇن، سۈمبۈل قاتارلىق دورىلارنىڭ
ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلق تەييارلاپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم خىلىتىدىن بولغان جىگەر
ئاجزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى



ئاچىدۇ، ماددا ئالمىششنى كۈچەيتىپ، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا شېپا چايلىقلار

ئالامىتى: بىمارنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، قالايمىقان سوقىدۇ، تىلىنى قارامتۇل گەز باغلايدۇ. بىمار ئورۇقلاپ، تېرىلىرى قۇرغاقلىشىپ، ئېغىز تەمى بەتتەم، گۇمانخور، خىيالپەرەس بولۇپ قالىدۇ. جىگەر ساھەسى تېلىپ ئاغرىيدۇ.

چايلىق:

گاۋزبان، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزبان، بادىرەنجىبۇيا، ئەفتمۇن، ئەفتمۇن

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

ئۇرۇقى، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: جىگەردىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدانى تازىلاپ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

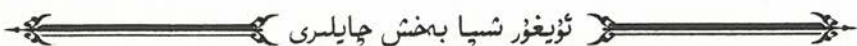
چايلىق:

گاۋزبان ھىندى، ئەفتمۇن، رۇمبەدىيان، ئەفتمۇن ئۇرۇقى، بادرنەجبۇيا، نېپىز دارچىن، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، بادام مېغىزى 15 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم قېنىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەپ سەۋدانى چىقىرىش، سېرىقلىقنى يوقىتىش تەسىرى بار.

چايلىق:

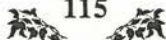
بىنەپشە، پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 10 گرامدىن، گۈلقەنت 50 گرام، سەرپىستان، كاسىنە ئۇرۇقى، چىلان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، گۈلقەنتنى ئېرىتىپ قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

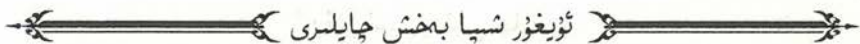


تەسىرى: جىگەر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
قاننى تازىلايدۇ، جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

چايلىق:

تەمىرى ھىندى، شاھتەررە، تەرخەمەك ئۇرۇقى،
رەۋەن، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتتۇزۇمى، يۇمخاقسۇت
قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىپ، قاننى
تازىلاپ، سۈيىدۈكنى ھەيدەيدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ،
سېرىقلىق چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.





جىگەر ياللۇغى

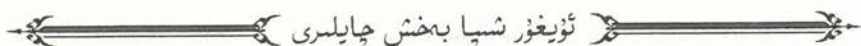
جىگەر ياللۇغى تۆت خىل خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ
چىقىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قىزىيدۇ، ئۇسسايدۇ، جىگەر تەرەپ
ئېغىرلىشىپ ئاغرىيدۇ، قۇسۇدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ،
تۆش سۆڭەك ئاستى تارتىشىپ ئاغرىيدۇ. بىمار ئولتۇر
تەرەپنى بېسىپ ياتالمايدۇ، قان خىلىتىغا ئالاقىدار
ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

شوخلا، كاسىنە يىلتىزى، ئىزخىر، ئۇدبىلسان،
شاھتەررە، كاسىنە ئۇرۇقى، بىخ كەرەپشە، ئەفتمۇن،
سۇمبۇل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10
گرامدىن، زەپەر بىر گرام.



تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، تەمى چىققاندىن كېيىن زەپەرنى سېلىپ ئىچىلىدۇ.
تەسرى: قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھارارەت پەسەيتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

ئەينۇلا 10 دانە، چىلان 10 دانە، ئۆرۈك گۈلى 10 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 20 گرام، تەمىرى ھىندى 10 گرام، تەرەنجىبىن 30 گرام، شاپتۇل قېقى 10 گرام.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسرى: قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قىزىيدۇ، كۆپ ئۇسسايىدۇ، كۆز ئېقى سارغىيىدۇ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى ئاغرىيدۇ، تۆش سۆڭەك تارتىشىپ ئاغرىپ، بىمار ئوڭ تەرەپنى بېسىپ ياتالمايدۇ. جىگەر يوغىناپ، سۈيدۈك سارغۇچ، ئېچىشىپ كېلىدۇ، بەدەن قىزىق، تومۇرى تېز، ئىنچىكە سالىدۇ.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

چايلىق:

تەمىرى ھىندى، قارىئۆرۈك گۈلى، ئۆرۈك گۈلى
ھەرقايسىسىدىن 20 گرامدىن، تەرەنجىبىن 40 گرام،
ئەينۇلا، شاپتۇل قېقى، چىلان قاتارلىق دورىلارنىڭ
ھەرقايسىسىدىن 20 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى ئېرقى كاسىنەگە بىر كېچە
چىلاپ، ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىدۇ.
تەسرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا
مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

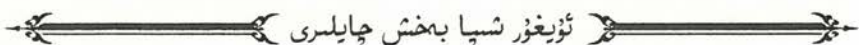
بەدىيان ئالتە گرام، ئىتتۈزۈمى، بىنەپشە، نېلۇپەر،
بىخ كاسىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، تەمىرى
ھىندى، چىلان، قىزىلگۈل، ھەمشىباھار ئۇرۇقى،
ئەينۇلا قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا
مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

ئوغرىتىكەن 10 گرام، تاۋۇز ئۇرۇقى ۋە تەرەخمەك
ئۇرۇقى 15 گرامدىن. ئېرقى كاسىنە 20 گرام، رەۋەن
يەتتە گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، چايلىق



ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان جىگەر ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قىزىيدۇ، ئۇسسايدۇ، جىگەر ساھەسى يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىيدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ، ياندۇرىدۇ. تۆش سۆڭەك ئاستى تارتىشىپ ئاغرىپ، بىمار ئوڭ تەرەپنى بېسىپ ياتالمايدۇ. تېرىسى يىرىكىلىشىپ، جىگەر ساھەسىدە قاتتىقلىق بولىدۇ.

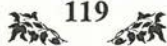
چايلىق:

بەدىيان يىلتىزى ۋە كاسىنە يىلتىزى 20 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە، بەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، ئىتئۇزۇمى، بەدىيان، سۈمبۇل،



ئۇيغۇر ئىپا بەخش چايلرى

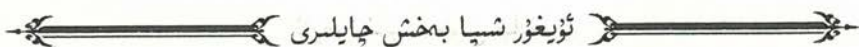
بادرەنجىبۇيا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، بىخ كەرەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى، بىخ بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن تەييارلاش: چايلق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

چايلق:

بىنەپشە ئالتە گىرام، سەرىپىستان، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، گاۋزىبان كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، قىزىل گۈلقەنت مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

نېلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى، سەرىپىستان، قىزىلگۈل، بىنەپشە، كاسىنە يىلتىزى، بىخ كەرەپشە، ئىتئۇزۇمى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن. تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلق دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ياللۇغىغا



مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ،
ھارارەت پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان جىگەر ياللۇغغا شېپا چايلىقلار

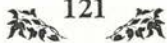
ئالامىتى: قىزىيدۇ، تەرلەيدۇ، جىگەر ساھەسى
يېقىمىسىزلىنىدۇ، جىگەر ساھەسى تېلىپ ئاغرىيدۇ،
جىگەر يوغىنايدۇ، يۆتىلىدۇ، دەم سىقىلىدۇ، سۈيدۈك
تۇتۇلىدۇ، تىلى ئاقىرىدۇ، چوڭ تەرتىننىڭ رەڭگى ئاق
بولىدۇ. پۈت - قولى سوۋۇپ كېتىدۇ.

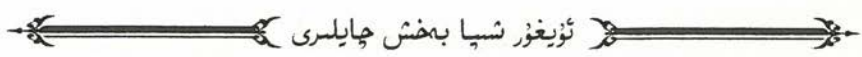
چايلق:

قىزىلگۈل، كەرەپشە، سۈمبۈل، زىراۋەندە،
رۇمبەدىيان، ئىزخىر، ئاسارۇن، ئوردان قاتارلىق
دورلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، زەپەر ئىككى
گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلق تەييارلاپ
دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم خىلىتىدىن بولغان جىگەر
كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، جىگەردىكى
توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.





چايلىق:

ئەفتمۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، ئارپىبەدىيان،
كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10
گرامدىن، ئىزخىر مەككى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن
15 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، گۈلقەنت
قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سوغۇقتىن
بولغان جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، جىگەر
قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

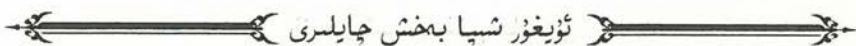
جىگەر قان تومۇرىنىڭ توسۇلۇشى: سەپرا، بەلغەم، سەۋدا ھەم يەلدىن بولغان توسۇلۇشتىن ئىبارەت تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئەفسەنتىن، بىخ كاسىنە، غاپەس قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گىرامدىن، ئىزخىر، ئوسما يىلتىزى، تەمىرى ھىندى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، چىلان 15 دانە.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك



ھەيدەيدۇ، توسالغۇنى ئاچىدۇ، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل، ئاق لەيلى گۈلى، بەدىيان، رەۋەن، گۈلبىنەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەفتمۇن ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ. تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. قىزىتما، ئېچىششنى يوق قىلىدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قاننىڭ ئىشلىنىشى يېتەرسىز بولۇپ، بەدەننىڭ رەڭگى سېرىق بولىدۇ. بىمار گۆش يۇغان سۇننىڭ رەڭگىدە تەرەت قىلىدۇ، جىگەر ساھەسى ئېغىرلىشىپ ئاغرىيدۇ، سۈيدۈك سېرىق، ئېچىشىپ ئاز كېلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان 12 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان



ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن، ئەفتمۇن، كاسىنە
ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چاپلىق تەييارلاپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان
تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك
ھەيدەيدۇ.

چاپلىق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەفتمۇن،
پىرسىياۋشان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 10
گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چاپلىق تەييارلاپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان
تومۇر توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر
توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا چاپلىقلار

ئالامىتى: قاننىڭ ئىشلىنىشى يېتەرلىك
بولمىغانلىقتىن، بىمارنىڭ چىرايى تاتراڭغۇ بولىدۇ،
گۆش يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدە تەرەت قىلىدۇ، خام

ئۇيغۇر ئىپا بەخش چايلىرى

سېمىز، ئېزىلەڭگۈ كېلىدۇ، تىلىنى ئاق گەز باغلىغان بولىدۇ، ئېغىزى بەتتەم بولىدۇ.

چايلق:

كاسىنە ئۇرۇقى، جۆدە، ئىزخىر، بەدىيان، غاپەس قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

چايلق:

رەۋەن، شوخلا، تەرخەمەك مېغىزى، ئەفسەنتىن، قاپاق ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، غاپەس گۈلى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، بىخ كەرەپشە 20 گىرام، ئىزخىر، مەستىكى ھەر بىرىدىن 15 گىرامدىن تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قاننىڭ ئايلىنىشى يېتەرسىز بولغاچقا تېرىنىڭ رەڭگى سارغىيىپ كېتىدۇ. جىگەر ساھەسى ئېغىرلىشىپ ئاغرىيدۇ. بىمارنىڭ سۈيدۈكى ئاز، قويۇق كېلىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، تىلىنىڭ ئۈستىنى كۈل رەڭ گەز باغلايدۇ. ئېغىز تەمى بەتتەم بولىدۇ.

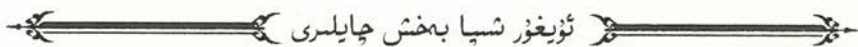
چايلق:

كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزى، ئەفتىمۇن قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن، كەرەپشە يىلتىزى ۋە جۆندە ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزى 25 گرام، بەدىيان 15 گرام. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدا خىلىتىدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا بولىدۇ.

چايلق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى 20 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى ۋە ئەفتىمۇن ئۇرۇقىدىن 15 گرامدىن، پىرسىياۋشان 10 گرام.



تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سەۋدادىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ
توسۇلۇشىغا شىپا بولىدۇ.

قويۇق يەلدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: بەدەنگە سېرىقلىق چۈشۈش، ئورۇقلاش،
جىگەر ساھەسى ئاغرىش، چوڭ تەرەت ئاققا مايىل يۇمشاق
بولۇش، سۈيدۈكى ئاق كېلىش، نەپەس قىيىنلىشىش
ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

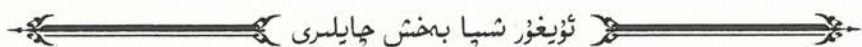
بەدىيان، كەرەپشە يىلتىزى، رۇمبەدىيان، كەرەپشە
ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن،
دارچىن، ئۇد ھىندى، قەنتەرىيۇن قاتارلىقلارنىڭ
ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ
دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قويۇق يەلدىن بولغان جىگەر قان
تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

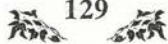
بەدىيان، جۇۋىنە، بىخ كەرەپشە، دارچىن، زەنجۋىل،

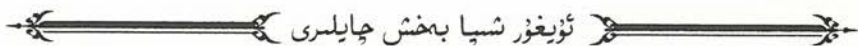


زىرە، قىزىلگۈل، رەۋەن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قويۇق يەلدىن بولغان جىگەر قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.





جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان بەدەندىكى سۇلۇق ئىششىققا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

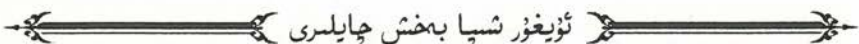
بەدىيان يىلتىزى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئاق لەيلى
ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، بىخسۇس قاتارلىق دورىلارنىڭ
ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، بىنەپشە، بادىرەنجىبۇيا
ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن، ئەنجۈر قېقى 30 گرام،
چىلان 20 دانە، تەرەنجىبىن 100 گرام.

تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەپ، بەدەندىكى ئىششىقنى
ياندۇرىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خام خىلىتلارنى
پىشۇرىدۇ.

تەييارلاش: تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى چالا
سوقۇپ، تەرەنجىبىننى ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ياكى بىر
قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق
مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.

چايلىق:

ھىندى تۈزى 15 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 12 گرام،
زىرىق 60 گرام، غاپەس 45 گرام.



تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ،
تەرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بەدەندىكى ئىششىقنى يوقىتىدۇ.

چايلىق:

ئىتتۇزۇمى، بەدىيان، تۇخۇمى كەرەپشە، كاسىنە
ئۇرۇقى، بىخ بەدىيان قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەدەندىكى سۇلۇق ئىششىققا، بولۇپمۇ
ناغرىسىمان سۇلۇق ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

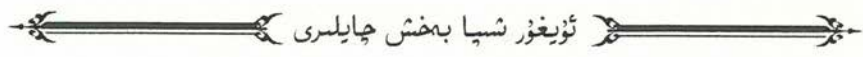
قورساققا سۇ يىغىلىشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

ئاسارۇن، جۇۋىنە، سۇمبۇل، پىننە، ئارپىبەدىيان،
كەرەپشە ئۇرۇقى، ئېگىر، ئىتتۇزۇمى قاتارلىق
دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا
ئۇسسۇلۇققا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر كېسىلى سەۋەبىدىن قورساققا سۇ
چۈشۈش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.



چايلىق:

بەدىيان يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى،
بخ كەرەپشە، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن
10 گرامدىن.
تەسىرى: قورساققا سۇ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ،
سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئىككى
قېتىم چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

جىگەر قېتىشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، گاۋزبان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: جىگەر قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئەفسەنتىن ئۈچ گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، بىخ كاسىنە، زىرىق قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ، چايلىق ئورنىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
تەسىرى: جىگەر قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، گاۋزبان، گۈلبىنەپشە، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىتتۇزۇمى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، قىزىل گۈلقەنت مۇۋاپىق مىقداردا.

ئۇيغۇر شىپا بەخش جايلىرى

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ دەملەپ، قىزىل گۈلقەنتتىن كۆپرەك سېلىپ ئىچىلىدۇ. تەسرى: جىگەر قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، جىگەرنى يۇمشىتىدۇ، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

ئەفتمۇن ئۇرۇقى، گاۋزبان، ئەفتمۇن، قىزىلگۈل، نىپىزدارچىن قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، بادىرىنجىبۇيا، بادام مېغىزى، رۇمبەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسرى: جىگەر قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ.

تال كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: يەرلىك ئورۇن ئىششىپ قاتتىقلىشىدۇ، تال ساھەسى يېقىمسىزلىنىدۇ، تال چوڭىيىپ، قورساق سىرتىدىن تۇتقاندا بىلىنىدۇ، باسقاندا ئاغرىيدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى كۆپىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ.

چايلق:

ئىتئۇزۇمى، ئەفتمۇن، كاسىنە يىلتىزى، پىرسىياۋشان، بخ كەرەپشە، كاسىنە ئۇرۇقى، تۇخۇمى كەرەپشە، ئۇد ھىندى، سۇمبۇل، دارچىن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: تال چوڭىيىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

بخ كەرەپشە، ئەفسەنتىن، كاسىنە يىلتىزى، ئوردان، سۇمبۇل، تۇخۇمى كەرەپشە، ئەفتمۇن، سەۋسەن

— ❦ — ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى — ❦ —

يىلتىزى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15
گرامدىن، زەپەر بىر گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ
ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: تال چوڭىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆت كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار

ئۆت ياللۇغغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قاتتىق قىزىتىدۇ، توغلاپ تىترەيدۇ، ئوڭ تەرەپ يۇقىرى قورساق ساھەسى ئاغرىيدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىدۇ، ئوڭ تاغاق ساھەسى تېلىپ ئاغرىيدۇ، ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ.

چايلىق:

كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرىق، ئوغرىتىكەن، كاكىنەچ، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەفسەنتىن، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، قوناق ساقلىقى 30 گرام، زەپەر خەمكى، زورەمبات ھەر بىرىدىن سەككىز گرامدىن، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 15 گرام. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، چايلىق ئورنىدا كۈندە ئۈچ قېتىم ئۇسسۇلۇققا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆت ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ، ئۆت ئىششىقى، دىيابېت، سېرىقلىق چۈشۈش تىپىدىكى جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

ئۆتتىكى تاشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، تال يوپۇرمىقى، ئەفتمۇن
ئۇرۇقى، گۈلدارچىن، رۇمبەدىيان، لاچىندانە،
ئوغرىتىكەن، دارچىن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10
گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، چايلىق
تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆتتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، ئۆت يەللىكىنى
قايتۇرىدۇ.

چايلىق:

قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن، جىنتىيانا، گۈلبىنەپشە،
كاسىنە يىلتىزى پوستى، ئوغرىتىكەن قاتارلىق
دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، چايلىق
تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆتتىكى تاشنى چۈشۈرۈشكە ياردەم
بېرىدۇ، ئۇسۇز لۇقنى پەسەيتىدۇ، ئۆتتىكى يەللىكىنى
پەسەيتىدۇ. ئۆتتىكى ياللۇغنى قايتۇرىدۇ، ئۆتتىكى
توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

پۇنۇس، خىيارشەنبەر، كاسىنە ئۇرۇقى،
ئارپىبەدىيان، ئىتئۇزۇمى تەڭ مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ،
تەمىنى چىقىرىپ ئەتىسى ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئۆت ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ،
توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

ئوغرىتىمكەن، زىرىق، ئىتئۇزۇمى، تەرخەمەك
ئۇرۇقى، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10
گرامدىن، قىزىلگۈل ئالتە گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ياكى
قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا چاي
ئورنىدا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئۆت ياللۇغىنى قايتۇرىدۇ، ھارارەت
پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، گۈلدارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى،
رۇمبەدىيان، تال يوپۇرمىقى، لاچىندانە، كۈشۈش
ئۇرۇقى، ئوغرىتىمكەن، دارچىن ھەر بىرىدىن 10
گرامدىن.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ
ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئۆتتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، ئۆت ياللۇغىنى
قايتۇرىدۇ.

بۆرەك كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار

بۆرەك ياللۇغغا شىپا چايلىقلار

قان خىلىتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىدا بەل ساھەسى ئۇزاق مۇددەت تەكرار قوزغىلىپ ئاغرىيدۇ، سۈيدۈك ئازلايدۇ، بەدەندە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولىدۇ، قان بېسىم ئۆرلەيدۇ، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى گۆش يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدە كېلىدۇ، تومۇرى توم، ئاستا سالىدۇ، ئېغىز تەمى تاتلىق، بەدىنى قىزىيدۇ، كۆز تومۇرلىرى قىزىرىدۇ.

چايلىق:

سېرىقچىچەك ئۇرۇقى بىلەن يۇمىخاقسۇت ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

تەييارلاش: چاي دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

چىلان، بەدىيان، خەشخاش پوستى، تاۋۇز ئۇرۇقى

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

مېغىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، بىنەپشە، كاكىنەچ قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چىلاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ چايلىق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان، سەپرادىن بولغان بۆرەك ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغغا شىپا چايلىقلار

بەل ساھەسى تۇيۇقسىز تۇتقاقلىق ئاغرىيدۇ، ئاغرىش ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ، تەكرار قوزغىلىدۇ، بىمارنىڭ سۈيدۈكى ئازلايدۇ، بەدەندە سۇلۇق ئىششىق كۆرۈلىدۇ. كۆپ ئۇسسايىدۇ، سۈيدۈكى سېرىق، ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ.

چايلىق:

بىنەپشە، نېلۇپەر ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، چىلان بەش دانە، ئەينۇلا بەش دانە.

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ، ئۇسسۇلۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، قوغۇن ئۇرۇقى
مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى قاتارلىق دورىلارنىڭ
ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ
ئىچىلدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغى،
سۈيدۈك يولى ياللۇغى، سۈيدۈك ئېچىشىشقا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

چايلىق:

سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، قارا سۇنا ئۇرۇقى،
كاسىنە ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ شىرىسىنى چىقىرىپ
ئىچىلدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ياللۇغى، سۈيدۈك ئېچىشىپ
كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەم خىلىتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا شىپا چايلىقلار

بەل ساھەسى تېلىپ ئاغرىش، بەدەن سۇلۇق
ئىششىش، بەل ساھەسى مۇزدەك سوغۇق بولۇش، كۆپ
ئۇخلاش، ئاغزىدىن شالۇك ئېقىش، كۆپ سىيىش،

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

تىلىنى ئاق گەز قاپلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاكنەچ، سېمىزئوت
ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى،
گاۋزبان، شاھتەررە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن
10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان بۆرەك ياللۇغى، سۈيدۈك
يولى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت
قىلىدۇ.

چايلىق:

كەرەپشە ئۇرۇقى ئالتە گىرام، رەۋەن، گۈلقەنت،
قۇستە شېرىن ھەربىرىدىن تۆت گىرامدىن، مەستىكى
مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ
(مەستىكىنى يۇمشاق سوقۇپ دەملەنگەن سۈيىگە
قوشۇپ)، گۈلقەنتنى ئېرىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا
مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆلۈكنى قۇرۇتىدۇ، بەل ئاغرىقىنى
پەسەيتىدۇ.

بۆرەك يارىسىغا شىپا چايلقلار

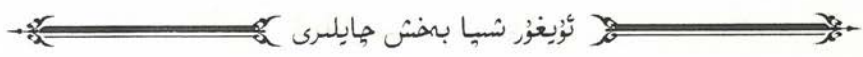
ئالامىتى: بەل ئاغرىيدۇ، سۈيدۈكتىن يىرنىڭ ۋە شىلمىشقا ماددىلار كېلىدۇ، بۆرەك مىزاجى ماددىلىق ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلغان بولسا سۈيدۈكى سېرىق كېلىدۇ، سېسىق پۇرايدۇ، بۆرەك ئۇدۇلى قىزىق بولىدۇ، ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ.

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەدىيان، زاغۇن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك يارىسىغا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

بەدىيان يىلتىزى، ئىزخىر، كەرەپشە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ دەملەپ، دەملەنگەن سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك يارىسىغا مەنپەئەتلىك.



سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغغا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: بەل تېلىپ ئاغرىش، بەدەن سۇلۇق
ئىششىش، بەل ساھەسى سوغۇق بىلىنىش، قان بېسىمى
ئۆرلەش، ئۇيقۇ ئازلاش، ئېغىز تەمى چۈچۈمەل بولۇش،
سۈيدۈكى قارىغا مايىل بولۇش، تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا
سېلىش، تىل ئۈستى قارامتۇل بولۇش قاتارلىق
ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

چايلق:

قوغۇن ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى،
كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، سېمىز ئوت
ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزى، ئەفتمۇن ئۇرۇقى قاتارلىق
دورلارنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن.
تەبىيارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق تەبىيارلاپ
ياكى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم
مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بۆرەك ياللۇغغا
مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، سۈيدۈك يولى
ياللۇغدىن بولغان سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشكە
مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بخ بەدىيان، كاسنە يىلتىزى، بەدىيان، سۇمبۇل، كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاكىنەچ، ئۈستقۇددۇس قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئەتراپىدا ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان بۆرەك ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، سۈيدۈك تامچىلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، ئىتئۈزۈمى، ئۈستقۇددۇس، كەرەپشە ئۇرۇقى، تەر خەمەك ئۇرۇقى، لاچىندانە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، تامچىلاش، سەۋدادىن بولغان بۆرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، خىيالىنى ئازلىتىدۇ.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلرى

يەلدىن بولغان بۆرەك ياللۇغغا شىپا چايلقلار

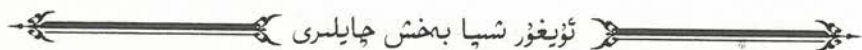
ئلامىتى: بەل ساھەسى ئېغىرلىشىش، يۆتكىلىشچان تۇتقاقلىق، سانجىلىپ ئاغرىش بولىدۇ، يەللىك غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندا ئېغىرلىشىدۇ، تاماق ھەزىم بولۇپ بولغاندىن كېيىن يەڭگىللىشىدۇ، بىمارنى بەك ئازابلايدۇ.

چايلق:

بەدىيان، دارچىن، پىلىپىل، بىخ بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق تەييارلاپ، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: سوزۇلما بۆرەك ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چايلق:

لاچىندانە، پىلىپىل، رۇمبەدىيان، قاقىلە، گاۋزبان، بەدىيان، قارىمۇچ قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 15 گرامدىن، زەنجىۋىل 12 گرام، گۈلدارچىن 30 گرام، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.



تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان بۆرەك ياللۇغىنى يوقىتىدۇ. قان ئايلىنىشى ياخشىلايدۇ، جانلاندىرىدۇ. بۆرەكنى قىزىتىدۇ، سۈيدۈك كۆپەيتىدۇ، سوغۇق يەلدىن بولغان ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، گاۋزىبان، بەدىيان يىلتىزى، رۇمبەدىيان قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئوغرىتىكەن، پىرسىياۋشان ھەر بىرىدىن 21 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى 100 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكتىكى يەلنى ھەيدەپ، يەللىنىش خاراكتېرلىك ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، يەلدىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئىتئۇزۇمى، بەدىيان، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، كاسىنە، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە جۇۋىنە ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن، چۆپچىن ئۈچ گرام. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

— ❦ — ئۇيغۇر ئىسپا بەخش چايلىرى ❦ —

تەسىرى: سۈيدۈك راۋانلاشتۇرىدۇ، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى ئىسسىق يەلدىن بولغان ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

چايلىق:

كۆممىقوناق ساقىلى 30 گرام، كەرەپشە 10 گرام، ئوغرىتىكەن، بەدىيان ھەربىرىدىن 20 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ. تەسىرى: سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا مەنبەئەت قىلىدۇ.

بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلىغۇچى شىپالىق چايلىقلار

چايلىق:

كەرەپشە ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، بەدىيان، دارچىن،
سەۋزە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10
گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ،
قانچە كۆپ ئىچسە شۇنچە ياخشى.

تەسىرى: ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان سۈيدۈك راۋان
بولماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكتىكى تاشنى
پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، ئەفتمۇن ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن،
لاچىندانە، رۇمبەدىيان، گۈلدارچىن، تال يوپۇرمىقى،
كەرەپشە ئۇرۇقى، دارچىن قاتارلىق دورىلارنىڭ
ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق قىلىپ
بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بۆرەكتىكى،
دوۋساقىتىكى تاشنى پارچىلايدۇ.

چايلىق:

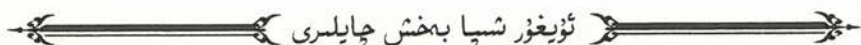
مەرزەنجۇش 10 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 20 گرام.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ
ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەدىيان، تاۋۇز ئۇرۇقى، دۇفۇ،
كاسنە ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، قوغۇن ئۇرۇقى، كەرەپشە
ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئىككى
قېتىم ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ.

چايلىق:

جۇۋىنە، ئارپىبەدىيان، ئوغرىتىكەن، كەرەپشە
ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ
ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئۈچ
قېتىم، بەش گرامدىن ئىچىلىدۇ. ئازراق شېكەر
قوشۇۋېتىپ ئىچىسىمۇ بولىدۇ.



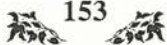
تەسىرى: سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

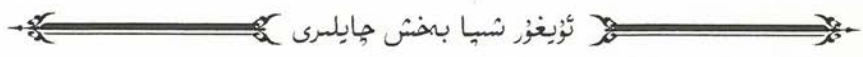
چايلىق:

سېمىز ئوت ئۇرۇقى ئالتە گىرام، ئىتتۇزۇمى، قوغۇن
ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ، سۈيدۈك
ھەيدەيدۇ.





بۆرەك مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىققا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

كەرەپشە ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، بەدىيان، دارچىن،
سەۋزە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10
گرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بولغان
سۈيدۈك راۋان بولماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنى
كۆپەيتىدۇ، بۆرەك مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىققا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، بەدىيان، تەرخەمەك
ئۇرۇقى، ئىتگۈزۈمى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن
10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ ئىككىگە بۆلۈپ،
كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر بۆلىكى دەملەپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ، بۆرەك

ئۇيغۇر ئىسپاتىيە بەھىش چايلىرى

خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

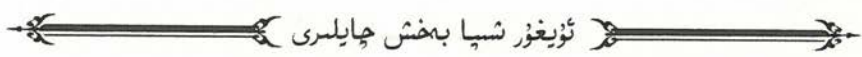
چايلق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى،
باقىلە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىققا مەنپەئەت
قىلىدۇ. سۈيۈدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىششىقنى
ياندۇرىدۇ.

چايلق:

كۆممىقوناق ساقىلى 30 گىرام.
تەييارلاش: بىر چىنە قايناق سۇدا قېنىق دەملەپ،
ئەتىگەن - كەچتە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سوزۇلما خاراكىتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا
مەنپەئەت قىلىدۇ، سۇلۇق ئىششىقنى ياندۇرىدۇ،
سۈيۈدۈكتىكى ئاقسىل مىقدارىنى نورماللاشتۇرىدۇ،
بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.



سۆزنەك ۋە سۈيدۈك يولى ياللۇغغا شپا چايلقلار

چايلق:

كاسنە ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، قىزىلگۈل،
تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەرقايسىسىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق تەييارلاپ،
ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن دەملەپ
ئىچىلدۇ.
تەسىرى: سۈيدۈك يولى ياللۇغى، سۈيدۈك تامچىلاپ
كېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېمىزئوت
ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، كاكنەچ قاتارلىق دورىلارنىڭ
ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ
ئىچىلدۇ.
تەسىرى: سۈيدۈك يولىدىكى ياللۇغنى قايتۇرىدۇ،
سۈيدۈكنىڭ ئېچىشىپ كېلىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاكىنەچ،
قوغۇن ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى قاتارلىق دورىلارنىڭ
ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ،
كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن دەملەپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك يولى ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سەرپىستان، ئوغرىتىكەن، كاسىنە، بەدىيان قاتارلىق
دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ،
ئۇزۇنراق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك يولى ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سېمىز ئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن
ئالتە گرامدىن، ئىتئۇزۇمى، قوغۇن ئۇرۇقى
ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ قىزىق
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەپ، سۈيدۈك يوللىرىنى

ئۇيغۇر ئىسپا بەخش چايلىرى

تازىلاپ، يەللەرنى يوقىتىدۇ، سۆز نەك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

ئىتئۇزۇمى، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن. تەسىرى: سۈيدۈك يولىدىكى ياللۇغنى قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشىنى يوقىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

چايلىق:

ئىتئۇزۇمى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، زىغىر ئۈچ گرام، قىزىلگۈل ئالتە گرام. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك يولىدىكى يەللىك جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

تەرخەمەك، قوغۇن ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بەدىيان، شاھتەررە ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.



تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، بىر كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ، سۈيدۈك يولىنى تازىلاپ، سۆزنەك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

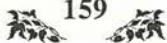
قوغۇن ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلق قىلىپ بېرىلىدۇ.

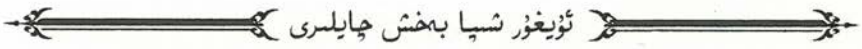
تەسىرى: سەپرادىن بولغان سۈيدۈك ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك ئېچىشىنى يوقتىدۇ.

چايلق:

بىنەپشە، گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، ئەينۇلا 20 گرام، ئىتتۈزۈمى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 15 گرامدىن.
تەييارلاش: ئەينۇلدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان سۈيدۈك يولى ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك قاتتىق ئېچىشىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.





چايلىق:

جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى،
ئوغرىتىكەن، ئارپىبەدىيان، دارچىن ھەربىرىدىن 10
گرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان سۈيدۈك يولى ياللۇغغا،
سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، بەدىيان، شاھتەررە، ئاق لەيلى
ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، كەرەپشە ئۇرۇقى
قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سۈيدۈك تۇتۇلۇش، سىيگەندە ئاغرىش،
سىيىش قىيىنلىشىش، پات - پات سىيىش قاتارلىق
سەۋدادىن بولغان سۈيدۈك يولى ياللۇغغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

بۆرەك، جنسېي ئاجىزلىققا پايدىلىق چايلىقلار

چايلىق:

شاقاقۇل مىسىرى 50 گرام، سۆڭلەپ مىسىرى، دارچىن، سۇمبۇل ھەربىرىدىن 20 گرامدىن. تەسىرى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەن ئاجىزلىق، بۆرەك ئورۇقلاش، جنسېي ئاجىزلىق، مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇدا ئۈزۈنراق دەملەپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، 200 گرام دەملەپ ئىچىلىدۇ.

چايلىق:

شاقاقۇل مىسىرى 20 گرام. تەييارلاش: چالا سوقۇپ، قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىدۇ. تەسىرى: جنسېي ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىقى، مەنىي ئازلىق، مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر ئىپا بەخش ھايلىرى

چايلىق:

جۈز بۇۋا، گۈلدارچىن، خولىنجان، بەسباسە، قاقىلە
ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: پۆرەك ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر يۈرۈپ
كېتىش، مەنىي سۇيۇق بولۇش، جىنسىي ئاجىزلىق
قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، زەنجىۋىل، بالەنگو، بادىرەنجىبۇيا،
ئۈستقۇددۇس، موزا، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، قەلەمپۇر،
رۇمبەدىيان ھەرقايسىسىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ
بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇيقۇسى كەم، قالايمىقان چۈش
كۆرىدىغان، بېلى تېلىپ ئاغرىدىغان، تولا ئېھتىلام
بولدىغان، سىيگەندە سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىدىغان
نېرۋا مەنبەلىك جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

خولىنجان، شاقاقۇل مىسىرى، ئاقىرقەرھە، كۆكنار
ئۇرۇقى، سۆڭلەپ مىسىرى، كۈنجۈت، تەرەنجىبىن،
قارمۇچ، بادام مېغىزى، يەرلىك تۇخۇم مۇۋاپىق

مىقداردا.

تەييارلاش: بادام مېغىزى، كۈنجۈت، توخۇ تۇخۇمىدىن باشقا دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، تۇخۇمنى بىر چىنىگە چېقىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە كۈنجۈت بىلەن بادام مېغىزىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە چالا سوقۇپ دەملەنگەن دورا سۈيىنى قىزىق پېتى قويۇپ ئىچىلىدۇ. بەدەن قۇۋۋىتىگە قاراپ مۇۋاپىق تەڭشەپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقى 10 گرام، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى 50 گرام، كالا سۈتى 750 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىتىلغان كالا سۈتىدە دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

زەپەر بىر گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاننى جانلاندىرۇش، باھنى قوزغاش، پەي -

مۇسكۇللارنى چىڭىتىش تەسىرى بار.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

چايلىق:

سوۋىلەپ 30 گرام، شاقاقۇل، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر، لاچىندانە، بوزىدان، دارچىن، قاقىلە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: باھنى قوزغاش، مېڭە، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مېڭىنى كۈچەيتىش، بەدەننى قىزىتىش، يۈرەك ئاجىزلىق، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

ئۈزۈم، ئەنجۈر قېقىدىن 30 گرامدىن، چىلان، زۇپا ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، سەرپىستان توققۇز گرام، بىخسۇس يەتتە گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بەش گرام، بېھى ئۇرۇقى ئۈچ گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ، قايتا ئوتقا قويۇپ بىرلا ئۆرلىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش سەۋەبىدىن بەدەن ئورۇقلاپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

خولىنجان، كۈندۈر، پىلىپىل، ئىپار، قەلەمپۇر،
زەنجىۋىل مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن
بۆرەك سوۋۇش، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر يۈرۈپ
كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە
شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

شاقاقۇل مىسىرى، سەۋزە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 10
گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا، كاۋاۋىچىن،
مەستىكى ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، زەپەر بىر گرام.
تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قان، بەلغەمدىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىغا،
مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

شاقاقۇل، خولىنجان ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن،
خورما تۆت گرام، سۈت 500 گرام.
تەييارلاش: شاقاقۇل، خولىنجاننى چالا سوقۇپ،
خورمىنى قوشۇپ، سۈتتە قاينىتىپ، سۈتنىڭ $\frac{1}{3}$ ى

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، خورمىنى يەپ، سۈيى چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ ھەرخىل ئالامەتلىرىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

ئانار چېچىكى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئىرىكەك سەۋزە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، نېلۇپەر، جوز، نوقۇت مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلاردىن مۇۋاپىق ئېلىپ چالا سوقۇپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئىششىقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان 15 گىرام، كاۋاۋىچىن، خەشخاش پوستى، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ئاجىزلىق، داغ، بەرەس ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەرىكەت ئەزالىرى كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

سۆرۈنجان، ئوغرىتىمكەن، لاچىندانە، گاۋزىبان،
رۇمبەدىيان، گۈلدارچىن، بادىرەنجىبۇيا، قارىمۇچ،
قىزىلگۈل، ئۈستقۇددۇس، پىلىپىل، كەرەپشە ئۇرۇقى،
بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن،
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ،
كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن دەملەپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بوغۇملار ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا
ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تۈدەرى، بەدىيان، زەنجۋىل، دارچىن، ئۈستقۇددۇس،
بەدىيان يىلتىزى، قەنتەرىيۇن، ئاقمۇچ، قەلەمپۇر،
قىزىلگۈل، كەرەپشە يىلتىزى، گۈلدارچىن، كاسىنە
ئۇرۇقى، بىستىپايەج، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاۋاۋىچىن،
لاچىندانە، ئىتئۇزۇمى، پىلىپىل، سۆرۈنجان،
رۇمبەدىيان، تۇرۇپ ئۇرۇقى، شۇمشا، گاۋزىبان ھىندى،

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

قارمۇچ، قاقىلە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرام دەملەپ، ئۇنىڭغا 1 ~ 2 قوشۇق ھەسەل قوشۇۋېتىپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: مۇپاسىل، بوغۇملار ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بوغۇم خالتىسى بىلەن نېرۋا ئەتراپىدىكى بەلغەم ماددىلارنى ئېرتىدۇ ۋە سۇيۇلدۇرىدۇ، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، بوغۇم ئەتراپىدىكى پەي - تارمۇشلاردا ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. نېرۋىلارنىڭ سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرىدۇ، بوغۇملارنىڭ ھەرىكىتىنى يېنىكلىتىدۇ، بوغۇملاردىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

سۆرۈنجان، بىنەپشە، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بوزىدان، ئىتتۇزۇمى، ھېلىلە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، شاھتەررە، گاۋزىبان ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، سانا 20 گرام.

تەييارلاش: تەمرى ھىندىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قاندىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سۆرۈنجان، سانا، زىرە، ئىتتۇزۇمى، زەنجىۋىل، بوزىدان، قىزىلگۈل، سۈمبۈل، پىلىپىل، بەدىيان، بىخسۇس، كەرەپشە ئۇرۇقى، دارچىن قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ۋە بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بوغۇمدىكى غەيرىي تەبىئىي ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ ۋە تازىلايدۇ.

چايلىق:

شاھتەررە ۋە ئەينۇلا ھەر بىرىدىن 15 گىرامدىن، بىستىپايەج، سېرىق ھېلىلە پوستى، سۆرۈنجان، تەمىرى ھىندى، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، سانا 20 گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، بوغۇم ياللۇغى، قىزىتمىنى پەسەيتىش، ئىششىق تارقىتىش قاتارلىق تەسىرلەرگە ئىگە.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

چايلىق:

ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا، گۈلبىنەپشە، كۆكنار پوستى، پىرسىياۋشان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى ۋە سەرپىستان ھەربىرىدىن 20 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تەسىرى: بوغۇم ۋە توقۇلما ئارىسىدىكى يەللەرگە ئايلانغان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى يۇمشىتىپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان يىلتىزى پوستى، تەرەنجىبىن، لاچىندانە، سانا، تاشاڭ، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، گاۋزىبان ۋە بادىرەنجىبۇيا ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: پۇت - قول بارماقلىرىنىڭ بوغۇملىرى ئاغرىش، ھەرىكىتى سۇسلىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

قىزىلگۈل، كاسىنە، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا
ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ، بىمارنىڭ ئۇسسۇلۇقىغا
بېرىلىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان، ئىسسىقتىن
بولغان ئولتۇرغۇچ نېرۋا ياللۇغىغا پايدىلىق.

چايلق:

سۆرۈنجان، ئاقمۇچ، خولىنجان، قارىمۇچ،
زەنجىۋىل، پىلىپل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش
گرامدىن، بەدىيان، بىخسۇس ھەربىرىدىن 10
گرامدىن، قىزىلگۈل 15 گرام، تۇرپۇت ئىككى گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق تەييارلاپ،
ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرامغىچە دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن، سوغۇقتىن بولغان ئولتۇرغۇچ
نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ،
غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن بەلغەمنى تازىلايدۇ.

چايلق:

گۈلبىنەپشە، ئىتئۇزۇمى، شاھتەررە، تەرەنجىبىن،
قەسبۇزەررە، بەدىيان يىلتىزى، سۆرۈنجان مىسىرى

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن،
قۇرۇتۇلغان مۇناقى ئۈزۈم ئىككى دانە، سانا،
خىيار شەنبەر ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قانداق سەۋەبتىن بولسۇن ئولتۇرغۇچ
نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، تەرەتنى
راۋانلاشتۇرىدۇ.

چايلىق:

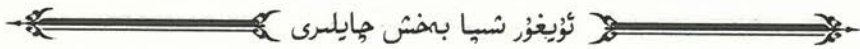
سانا 36 گرام، سۆرۈنجان، شەترەنجى ھىندى
ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، شېكەر تەڭ
مقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ،
10 ~ 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بەلغەمدىن، سەۋدادىن بولغان ئولتۇرغۇچ
نېرۋا ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ،
غەيرىي تەبىئىي ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ.

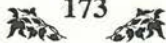
چايلىق:

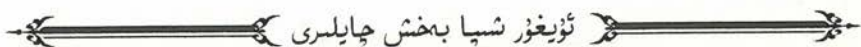
گۈلبىنەپشە 16 گرام، ھەمىشباھار گۈلى، ئاق
لەيلى گۈلى، پىرسىياۋشان ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن،
زۇپا، بىخسۇس ھەر بىرىدىن 32 گرامدىن، چىلان 100
دانە، ئەنجۈر قېقى 100 گرام.



تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سۆگەل سىلى سەۋەبىدىن ھەرىكەت
توسقۇنلۇققا ئۇچراش، شۇ سەۋەبتىن بولغان
قىزىتمىلارنى ياندۇرۇش، كېسەللىك ماددىسىنى
پىشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.





تۇتقاقلق كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: بىماردا تۇيۇقسىز ھوشىدىن كېتىش، يۈرىكى قاتتىق سوقۇش، ئېغىزدىن كۆپۈك كېلىش، گۇمانخور، قورقۇنچاق بولۇپ قېلىش، تېرىسى قۇرغاقلىشىش، ئىشتىھاسىزلىق، تومۇرى ئاجىز سوقۇش، كۆزىگە ئوت يالقۇنى كۆرۈنۈش، پۇت - قوللىرى قوللىشىپ قېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، چوڭ - كىچىك تەرەتنى تۇتالمايدۇ، بەزىدە چىرقىراپ يىغلاش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

چايلق:

گاۋزىبان، بادىرەنجىبۇيا، كۆكنار شاكىلى، سېرىقچېچەك، لاچىندانە قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، بەدىيان 10 گرام، سۈمبۇل بەش گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلق تەييارلاپ بىمارنىڭ ئۈسسۈز لۇقىغا بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋادىن بولغان تۇتقاقلق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، نېرۋا خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ،

تىنچلاندۇرىدۇ، كېسەللىك ماددىنى پىشۇرىدۇ.

چايلىق:

گاۋزبان، بادىرەنجىبۇيا ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ئاپپىلسىن پوستى، قىزىلگۈل، رۇمبەدىيان ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، ئۈستقۇددۇس توققۇز گىرام، قىزىلغان پىلە ئۈچ گىرام.

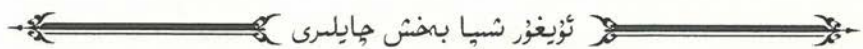
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلىتىدىن بولغان تۇتاقلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، كېسەللىك ماددىنى پىشۇرىدۇ.

چايلىق:

گاۋزبان، بەدىيان، گۈلدارچىن، ئۈستقۇددۇس، قىزىلگۈل، لاچىندانە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم، سەۋدا خىلىتىدىن بولغان تۇتاقلىق كېسەللىكىنى داۋالايدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، بەلغەم سەۋدانى پىشۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.



قېتىپ قېلىش كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: كېسەل يۈز بېرىشتىن ئاۋۋال، باش ئاغرىش، باش قېيىش، ھېق تۇتۇش، كېيىن ئىختىيارىي ھەرىكەتتە توختاپ قېلىش، قارىچۇقى قېتىپ قېلىش، نەپىسى ئاستىلاش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئالامەتلەر بىر قانچە مىنۇت داۋاملىشىدۇ.

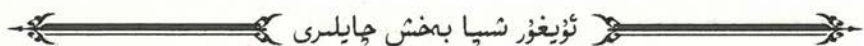
چايلىق:

گاۋزبان، كۆكنار شاكىلى، لاچىندانە، بادىرەنجىبۇيا، سېرىقچېچەك ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، بەدىيان 10 گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ. تەسىرى: سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان ئۇشتۇمتۇت قېتىپ قېلىشنى داۋالايدۇ، سەۋدانى پىشۇرىدۇ، نېرۋا خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

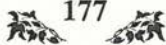
چايلىق:

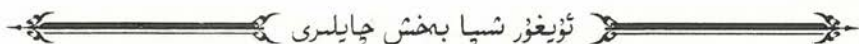
تەمىرى ھىندى 10 گرام، گاۋزبان گۈلى گرام، ئىتئۇزۇمى، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىل سەندەل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گرام، نېلۇپەر گۈلى



15 گرام، ئاق سەندەل 25 گرام، ئەينۇلا 25 گرام،
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ،
كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرامغىچە
دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: خىلىتلارنىڭ كۆپىشىدىن بولغان قېتىپ
قېلىش كېسىلىنى داۋالايدۇ، يۈرەك، مېڭە خىزمىتىنى
ياخشىلايدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.





تترىمە كېسەلگە شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: قول - پۇتلىرى دائىم تترىپ تۇرىدۇ، يۈز - كالىپۇكلىرى تترىپىدۇ، تترىگەن ئەزا يېرىم پالەچلىك ھالىتىدە بولىدۇ، ئۇخلىغاندا تترىمەيدۇ.

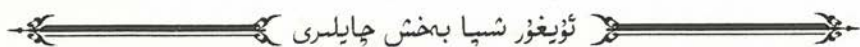
چايلىق:

گاۋزىبان 10 گرام، ئاسارۇن بىر گرام، ئاق سەندەل 1.5 گرام، سۇمبۇل بىر گرام، بىخسۇس 1.5 گرام، ئۈسقىۋۇدۇس بەش گرام، بىستىپايەج ئۈچ گرام، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ، كۈندە ئۈچ قېتىم ھەرقېتىمدا 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

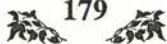
تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان قول - پۇت تترىش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، مېڭە توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

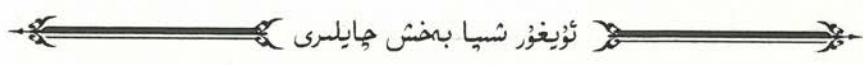
چايلىق:

بەدىيان، رۇمبەدىيان ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش: ھەسەلنى قايناق سۇدا قاينىتىپ، ھەسەل



سۈيى تەييارلاپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ھەر كۈنى
كۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: بەلغەم ماددىسىدىن بولغان تىترىمە
كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ،
سوغۇقلۇقنى يوقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەل
ھەيدەيدۇ.





مالخوليا كېسەللىكلەرگە شىپا چايلقلار

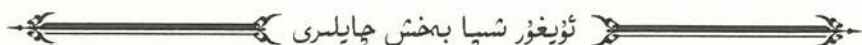
ئالامىتى: بىمارنىڭ يۈرۈش - تۇرۇشى نورمالسىز بولىدۇ، بەزىدە ئەقىلگە ئۇيغۇن بولمىغان سۆزلەرنى قىلىدۇ، ھاماقەتلىك، دۆتلۈك، شەھۋەتپەرەسلىك بۇ كېسەلنىڭ بىردىنبىر ئالامىتى. بىمار ھەممە يەرگە تىكىلىپ قارايدۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن بولىدۇ.

چايلق:

گاۋزبان ھىندى 20 گىرام، قىزىلگۈل 10 گىرام، كۆكنار شاكىلى بەش گىرام، ئۈستقۇددۇس 10 گىرام، سۈمبۈل ھىندى 10 گىرام، سېرىقچېچەك 30 گىرام. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 گىرام ئىچىدۇ. تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان مالخوليا كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ. سەۋدانى تازىلايدۇ.

چايلق:

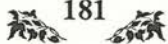
بېھى ئۇرۇقى 10 گىرام، چىلان 10 دانە، تەمىرى

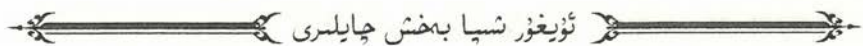


ھىندى بەش گىرام.
تەييارلاش: دەملەپ، قىزىتمىسى پەسەيگۈچە كۈندە
ئۈچ قېتىم ئىچىدۇ.
تەسىرى: بىماردا مالخولىياغا قوشۇلۇپ قىزىتما
بىللە كۆرۈلگەندە ئىچۈرۈلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

سېمىزئوت شىرىسى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز
ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسى چىقىرىلىپ
ئىچۈرۈلىدۇ.





پالەچ كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: مېڭە قان تومۇرلىرى، يۇلۇن زەخمىلىنىش سەۋەبىدىن، يېقىلىپ ئورنىدىن تۇرغاندا پۈت - قولى ھەرىكەتكە كەلمەسلىك، ئېغىزغا گەپ كەلمەسلىك، گەپ قولاشماسلىق، پۈت - قولنىڭ سېزىمى يوقىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

چايلق:

بىنەپشە 10 گرام، بىخ كاسىنە 30 گرام، شاھتەررە 10 گرام، بىخسۇس 10 گرام، چىلان 30 دانە. تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىم تۈپەيلىدىن، قان خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان پالەچ كېسەللىكلىرىگە ماس كېلىدۇ، مېڭە قان تومۇرلىرىنى ئاچىدۇ، كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىپ ئالدىنى ئالىدۇ.

چايلق:

كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، تەمرى ھىندى ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، بىخسۇس، كاسىنە يىلتىزى ھەربىرىدىن 15 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ياخشى تەمى چىققاندا

ئىچىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان پالەچ كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، مېڭە قان تومۇرلىرىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، قىزىلگۈل بادىرەنجىبۇيا 15 گىرام، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرى 15 گىرامدىن، يۇمىغاقسۇت ئۇرۇقى، پەرەنجىمشكى، ئاق لەغمەن ھەربىرىدىن 15 گىرام، 15 گىرام، ئاق بەھمەندىن 10 گىرام. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدا خىلىتى سەۋەبىدىن بولغان پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ، مېڭە ھۆلۈك يەتكۈزىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، بىخسۇس ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، قىزىلگۈل، زۇپا ھەربىرى گىرامدىن، پىرسىياۋشان، ئەفتمۇن ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، تەرەنجىبىن 30 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەلغەم خىلىتىدىن بولغان پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

چايلىق:

بادرەنجىبۇيا، ئۈستقۇددۇس، كاسىنە ئۇرۇقى،
قىزىلگۈل ئۇرۇقى، بەدىيان، گاۋزبان ھەرقايسىسىدىن
10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ
بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سەۋدادىن بولغان پالەچ كېسەللىكلىرىگە
شىپا قىلىدۇ.

تېرە كېسەللىكلەرگە ئىشپا چايلىقلار

ئاق كېسەلگە ئىشپا چايلىقلار

چايلىق:

گاۋزبان، پىلىپىل، بادىرەنجىبۇيا ھەر بىرىدىن بەش گىرامدىن، گۈلدارچىن، زەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، رۇمبەدىيان بەش گىرام، سىيادان 10 گىرام، چىڭسەي ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، زىرە ھەر بىرىدىن بەش گىرامدىن، پىننە بەش گىرام، سۆتتەر بەش گىرام، لاچىندانە ئۈچ گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئۇسسۇلۇقنىغا ئىچىدۇ، ھەرقانداق ياشتىكىلەرگە ماس كېلىدۇ.

تەسىرى: قاننى قىزىتىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىدۇ، ئاق كېسەلگە ئىشپا بولىدۇ.

چايلىق:

گۈلدارچىن، پىلىپىل، زەنجىۋىل، خولىنجان ھەر بىرىدىن 50 گىرامدىن، كابۇلى ھېلىلە 10 گىرام.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق ئورنىدا دەملەپ ئىچىدۇ، كېسەللىك ئورنىنى يۇيۇپ بەر سىمۇ بولىدۇ.

تەسىرى: بەدەندىكى سۇلۇق ھۆللۈكنى تارقىتىدۇ، يەل ھەيدەش، مىجەز تەڭشەش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، تېرىگە رەڭ پېرىش رولى بار. ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

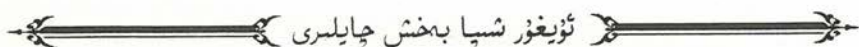
چايلىق:

رۇمبەدىيان، سىيادان، ئوردان، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، بەدىيان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، زىرە، كەرەپشە ئۇرۇقى، خولىنجان، سۇمبۇل قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، قەلەمپۇر 15 گىرام. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: مىجەزدىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، خىلىتلارنى قىزىتىش ئارقىلىق نورماللاشتۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش، ئاقكېسەل، نېرۋا، يۈرەك ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

گۈلدارچىن، زەنجىۋىل، قىچا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، پىلىپىل، كەرەپشە ئۇرۇقى، رەيھان، بادىرەنجىبۇيا، رۇمبەدىيان، سۆڭەتەر، پىننە قاتارلىقلارنىڭ



ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، گاۋزىبان ئالتە گىرام.
تەسىرى: قاننى قىزىتىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى
قۇرۇتىدۇ، تېرىگە رەڭ بېرىدۇ، بەرەس كېسەللىكلەرگە
مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

رۇمبەدىيان، سىيادان ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن،
بەدىيان 10 گىرام، ئەفتمۇن، خولمىجان، ئاقىرقەرھە
ھەربىرىدىن ئۈچ گىرامدىن.
تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: قاننى قىزىتىدۇ، ھۆللۈكنى تارقىتىدۇ،
تېرىگە قان پەيدا بولۇشنى تېزلىتىدۇ، ئاقكېسەلگە
شپالىق باشقا دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىدۇ.

چايلىق:

جۇۋنە، پىلىپىل، قارمۇچ، زەنجۋىل، ئۇسقۇددۇس،
ئىزخىر، زۇپا ھىندى، لاچىندانە ھەربىرىدىن 10
گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئۈچ
قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 20 گىرامدىن ئىچىدۇ.
تەسىرى: يەرلىك ئورۇننىڭ قان ئايلىنىشىنى
ياخشىلاپ، يەرلىك ئورۇندىكى غەيرىي تەبىئىي قويۇق
بەلغەمنى سۈيۈلدۈرىدۇ، ھەيدەيدۇ.

ئۇيغۇر ئىسپا بەخش چايلىرى

چايلىق:

خولىنجان، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەربىرىدىن 50 گرامدىن، قەلەمپۇر 20 گرام، كالىزىرە، ئوغرىتىكەن، قاقىلە، سۇمبۇل ھەربىرىدىن 50 گرامدىن، قوۋزاقدارچىن 20 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ؛ قېنىق دەملەپ يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

تەسىرى: بەدەندىكى ھۆللۈكنى كېمەيتىش، ھارارەتنى ئۆرلىتىش، قان تومۇرلارنىڭ ھەرىكىتىنى كۈچەيتىش، قۇۋۋىتى تەبىئىنىڭ ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، تېرە رەڭگىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولى بار. ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

خولىنجان 40 گرام، قوۋزاقدارچىن، كەھرىۋا، قاقىلە، زەنجىۋىل، سۇمبۇل، پىلپىل، رۇمبەدىيان، قەلەمپۇر ھەرقايسىسىدىن 20 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ:

تەسىرى: مىجەزنى تەڭشەش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ئارتۇق ھۆللۈكنى كېمەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش، ئاقكېسەلنى داۋالاش رولى بار.

چايلىق:

زەنجىۋىل، ئوغرىتىكەن، شەترەنجى ھىندى، سىيادان ھەرقايسىسىدىن 30 گرامدىن، رۇمبەدىيان 60 گرام، سۇزاپ ئۇرۇقى 10 گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ. تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەپ، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، قاننى قىزىتىدۇ، يەللىك ئورۇندا خال پەيدا بولۇشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

چايلىق:

دارچىن، رۇمبەدىيان ھەربىرىدىن 30 گرامدىن، قاقىلە، زەپەر خەمكى، خولىنجان، پىلىپىل، سەۋزە ئۇرۇقى، ئوردان ھەربىرىدىن 20 گرامدىن، زەنجىۋىل، ئاپىلسىن پوستى، سىيادان، سۈمبۈل، زىرە، جۈز بۇۋا 10 گرامدىن، يالپۇز، قارمۇچ، كاۋاۋىچىن ھەربىرىدىن 15 گرامدىن قىزىل بەھمەن بەش گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاقكېسەلنىڭ باشقا دورىلىرىغا قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ، بەدەندىكى قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، ئاقكېسەلنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ، نېرۋىنى ياخشىلايدۇ، ئۈسسۈزلۈكنى باسدۇ.

ئۇيغۇر شىيا بەخش چايلىرى

چايلق:

قىچا، ھۇماما، سىيادان، ئاقىرقەرھا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ. تەسىرى: قاننى قىزىتىدۇ، تېرىگە رەڭك بېرىدۇ، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى كېمەيتىدۇ، ئاقكېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

زىرە ئالتە گىرام، قارىمۇچ تۆت گىرام، قەلەمپۇر ئىككى گىرام، قارا ھېلىلە تۆت گىرام، سىيادان بەش گىرام، ئوسما ئۇرۇقى بەش گىرام، لاچىندانە يەتتە گىرام. تەسىرى: قاننى جانلاندىرۇپ تېرىدە خال پەيدا قىلىدۇ. تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

قىچشاق كېسىلگە شىپا چايلقلار

چايلق:

كاسىنە ئۇرۇقى، سەرسىبىل، چۆپچىن، ئىتئۇزۇمى، قىزىلگۈل، چىلان، بەدىيان ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن. تەسىرى: قۇرۇق قىچشاققا قانىنى سۈيۈلدۈرۈپ، يەلنى ھەيدەپ قىچشاشنى پەسەيتىدۇ. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 گىرام ئەتراپىدا دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلق:

بادرەنجىبۇيا، رۇمبەدىيان، قۇرۇتۇلغان يالىپۇز، ئۈستقۇددۇس، گاۋزىبان، كۆكنار ئۇرۇقى، پىننە، كاسىنە ئۇرۇقى، چۆپچىن، سەرسىبىل، سۇزاپ ئۇرۇقى، شاھتەررە، ئىتئۇزۇمى، بەدىيان، قىزىلگۈل، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ چايلق تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ. تەسىرى: ھۆل قىچشاققا ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، يۇقۇشنى چەكلەيدۇ. غەيرىي تەبىئىي شورنى تازىلايدۇ،

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

يەل ھەيدەيدۇ، قىچىشىنى پەسەيتىدۇ، كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

چايلق:

شاھتەررە، ئىتئۇزۇمى، چۆپچىن، سەپەر جىل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن. تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: ھۆل، قۇرۇق قىچىشقا پايىدا قىلىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، قان تازىلايدۇ، كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

چايلق:

چىلان 10 دانە، سانا، سەرپىستان، بىستىپايەج ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن. تەييارلاش: چايلق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: ھەر خىل قىچىشقا، تەمرەتكە كېسەللىكلەرگە ۋە قان سۈزۈلۈش كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

كاكىنەج، ئىتئۇزۇمى، سانا، قىزىلگۈل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، چىلان 10 دانە، شاھتەررە 20 گىرام. تەييارلاش: چايلق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان قان بۇزۇلۇش ۋە قۇرۇق قىچىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، قويۇق يەللەرنى ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

سانا، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابۇلى 21 گرام، تۇربۇت ئالتە گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، خىيار شەنبەر، بەدىيان، بىخسۇس ھەربىرىدىن 10 گرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەرخىل دانخورەك كېسەللىكلەرگە پايدىلىق.

چايلىق:

يېسىمۇق 30 گرام، ئەفتمۇن ئالتە گرام، بىنەپشە گۈلى توققۇز گرام، چىلان 21 دانە. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 200 مىللىلىتىر ئەتراپىدا دەملەپ ئىچىپ چۈمكىلىپ يېتىپ تەرلىنىدۇ. تەسىرى: ئۆتكۈر سەپرا خىلىتىدىن بولغان تىلما قاتارلىق كېسەللىكلەردىكى بەدەن سىرقىراپ ئاغرىش، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، يۇقىرى قىزىتما قاتارلىقلارنى پەسەيتىدۇ، قاندىكى يەللىك ماددىلارنى تازىلايدۇ.

چايلىق:

گۈلبىنەپشە، بابۇنە، ئىككىلىملىك، نېلۇپەر، كاكىنەچ، ئىتتۇزۇمى، ئاق لەيلى گۈلى ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، سانا،

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

چىلان، خىيارشەنبەر ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ياكى
قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم،
ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 گىرامدىن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
تەسىرى: تېرە ياللۇغى، تېرە قىل قان تومۇرلىرىنىڭ
ياللۇغلىنىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بىنەپشە بەش گىرام، ئىتتۇزۇمى 15 گىرام، تۇخۇمى
خىرفە ئۈچ گىرام، سەرىپىستان بەش گىرام، كاسىنە
ئۇرۇقى يەتتە گىرام، كاكىنەچ 15 گىرام، چىلان 15 دانە،
قارىئۆرۈك، تەمرى ھىندى ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەسىرى: قان بۇزۇلۇشتىن بولغان تەڭگىتەمرە تىكىگە
مەنپەئەت قىلىدۇ. ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ،
ھارارەت پەسەيتىپ قىچىشىنى توختىتىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ،
ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم 100 ~ 200 مىللىلىتىرغىچە
ئىچسە بولىدۇ.

ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۈت مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق قىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھەرە چېقىۋالغاندا زەھەر قايتۇرغۇچى باشقا دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ.

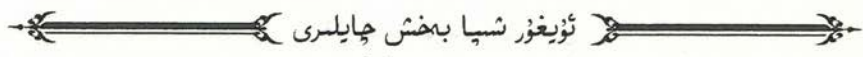
چايلىق:

رەيھان گۈلى، بېھى ئۇرۇقى، بادىرەنجىبۇيا ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: غالجىر ئىت چىشلىۋالغاندا بۇ چايلىقنى دەملەپ ئىچسە بەدەندە ھۆللۈكنى ئاشۇرۇپ، زەھەرنى سۈيۈلدۈرۈپ، زەھەرلىنىش دەرىجىسىنى يەڭگىللىتىدۇ.

چايلىق:

دارچىن، زەنجىۋىل، زەرچىۋە قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.



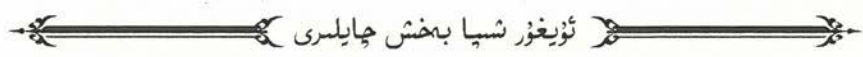
تەييارلاش: چالا سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسرى: ھەرخىل دەرەخلەردە بولىدىغان قۇرتلار
چېقىۋالغاندا دەملەپ ئىچسە زەھەر قايتۇرىدۇ.

[Faint, illegible handwritten text, likely bleed-through from the reverse side of the page.]

قاش، كىرىپىك ۋە چاچ چۈشكەنگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

قارا ھېلىلە، ھېلىلە سىياھ، قارا كۆز بەدىيان
ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ئامىلە، بەلىلە، رۇمبەدىيان،
سىيادان ھەربىرىدىن 25 گىرامدىن، ئېگىر سەككىز
گىرام، نېلۇپەر 12 گىرام، ئوسما ئۇرۇقى بەش گىرام.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چاي دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: چاچ، كىرىپىك قاتارلىقلارنىڭ تۈك خالتا
بېزىدە ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، ئوزۇقلىنىشنى
كۈچەيتىدۇ، قاش، كىرىپىك ۋە چاچنىڭ چۈشۈشىنى
توختىتىدۇ.



دىيابېت كېسىلىگە شىپا چايلىقلار

ئىسسىقتىن بولغان دىيابېت كېسىلىگە شىپا چايلىقلار

چايلق:

چىلان 20 دانە، قارىئۆرۈك 20 گىرام، شاپتۇل قېقى
100 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: ئۈسسۈزلۈقنى پەسەيتىپ، قاندىكى قەنت
مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

چايلق:

ھەبۇلئاس، ئانار چېچىكى، ئەنجىبار ھەربىرىدىن
30 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق تەييارلاپ
ئىچىدۇ.

تەسىرى: دىيابېت كېسەللىكى كەلتۈرۈپ چىقارغان
ئۈسسۈزلۈقنى پەسەيتىدۇ.

چايلق:

سۆڭلەپ ئۈچ گىرام، بادىرەنجىبۇيا 15 گىرام، شاقاقۇل
ئۈچ گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق
تەييارلىنىپ بېرىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈكتىكى قەنت مىقدارىنى
تۆۋەنلىتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مېڭىنى كۈچەيتىش،
دىيابېت كېسەللىكلىرىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

چايلق:

ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كۆكنار، قىزىلگۈلنىڭ سېرىق
چېچىكى، يۇمىغاقسۈت ئۇرۇقى، قۇرۇق سېمىزئوت
ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ چايلق تەييارلاپ
بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تۇتۇش، قابىزلىق تەسىرىگە ئىگە بولۇپ،
دىيابېت كەلتۈرۈپ چىقارغان ئۇسسۇزلۇقنى باسدۇ.

چايلق:

لاچىندانە، خىيارشەنبەر ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن،
چاي يوپۇرمىقى 50 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلق تەييارلاپ
ئىچىدۇ.

تەسىرى: غەيرىي تەبىئىي بەلغىمى سەپرادىن بولغان

ئۇيغۇر ئىپا بەخش چايلىرى

دىيابېت كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ، سۈيدۈك مىقدارىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

چايلق:

سەرسىبىل ئۇستقۇددۇس، ئەفتمۇن ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، چۆپچىن 10 گىرام، گاۋزبان 15 گىرام، بادىرەنجىبۇيا، شاھتەررە، شوخلا ھەربىرىدىن 21 گىرامدىن، قىزىلگۈل 10 گىرام. تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلق دەملەپ ئىچىلىدۇ. تەسىرى: دىيابېت كېسەللىكىگە ئەگىشىپ كەلگەن كېسەللىكلەرگە شىپالىق.

چايلق:

سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەينۇلا ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، تەمرى ھىندى 60 گىرام، سەرىپىستان، بىنەپشە، ئەفتمۇن ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، خىيار شەنبەر 85 گىرام. تەييارلاش: سەرىپىستان، تەمرى ھىندىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 12 سائەت دەملەپ ئىچىدۇ. تەسىرى: سەپرادىن بولغان دىيابېت كېسەللىكىگە مەنپەئەتلىك، سەپرا خىلىتىنى تازىلاش، مېجەزنى تەڭشەش، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

چايلىق:

نېلۇپەر ئۇرۇقى ۋە كاسىنە ئۇرۇقى 30 گرامدىن،
كۆممىقوناق ساقىلى، قىرقلغان پىلە غوزىسى 20
گرامدىن، ئاق سەندەل 15 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى
ئۈچ گرام، كافور 0.5 گرام.
تەييارلاش: كافوردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ،
ئىككى كىلوگرام قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى
چىقىرىپ، سۈزۈپ، كافورنى ئېزىپ سېلىپ، ھەر
قېتىمدا 100 ~ 150 مىللىلىتىرغىچە ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: دىيابېت كېسەللىكى كەلتۈرۈپ چىقارغان
ئۆسۈملۈكنى پەسەيتىدۇ، قاندىكى قەنت مىقدارىنى
تۆۋەنلىتىدۇ.

چايلىق:

كۆكنار پوستى، قارا ھېلىلە ھەربىرىدىن 10
گرامدىن، پىلە غوزىسى تۆرەلمىسى ۋە گىتئۇزۇمىدىن
30 گرامدىن، چۆپچىن، شاقاقۇل مىسىرى ھەربىرىدىن
17 گرامدىن، تەمىرى ھىندى، گاۋزىبان ئۇرۇقى، ئانار
پوستى ھەربىرى 20 گرامدىن، سۇماق 30 گرام،
سۇمات بەش گرام، قارىئۆرۈك 15 دانە.
تەييارلاش: مېۋىلەردىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ،
مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا ئۇزۇنراق دەملەپ
ئىچىدۇ، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 گرامدىن دەملەپ
ئىچسە بولىدۇ.

ئۇيغۇر شىيا بەخش چايلىرى

تەسىرى: ئۇسسۇز لۇقنى پەسەيتىدۇ، قاندىكى قەنت مىقدارىنى، قوشۇمچە بەدەندىكى يەللەرنى پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

زىرىق، تەمرى ھىندى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئاق سەندەل ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن. تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قان ۋە سەپرانىڭ تېزلىكىنى، دىيابېت كېسەللىكى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئۇسسۇز لۇقنى پەسەيتىدۇ، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ، دىيابېت كېسەللىكىگە قوشۇلۇپ كەلگەن يۇقىرى قان بېسىمغا شىيا بولىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان دىيابېت كېسەللىكىگە شىيا چايلىقلار

چايلىق:

شاقاقۇل مىسىرى، نارجىل سۆڭەلەپ مىسىرى ھەر بىرىدىن 50 گرامدىن، سۈمبۈل، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، لاچىندانە، ئانار چېچىكى، ئەنجىبار، سۈنبۈل، قىزىلگۈل ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن.

تەييارلاش: يىرىك سوقۇپ، چايلىق قىلىپ ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا

دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، دىيابېت كېسەللىكى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

چايلق:

سۆڭلەپ 15 گرام، قىزىلگۈل ئۈچ گرام، شاقاقۇل ئۈچ گرام، ياڭاق مېغىزى 30 گرام. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، بەدەن ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

نوقۇت 200 ~ 300 گرام، شاقاقۇل مىسىرى، سۆڭلەپ مىسىرى، سەۋزە ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: نوقۇتتىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، نوقۇتنى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، نوقۇت سۈيىدە باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

چايلىق:

شاقاقۇل مىسرى، سۇزاپ مىسرى ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، تەمىرى ھىندى 60 گرام، تەسىرى: قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. تەييارلاش: شاقاقۇ ۋە سۇزاپنى چالا سوقۇپ، ئۇنىڭغا تەمىرى ھىندىنى ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىدۇ.

چايلىق:

سۆللەپ مىسرى، شاقاقۇل مىسرى ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن، ئۇزۇن پىلىپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، بوزۇغا، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، جوز، ئاقىرقەرھا، خولىنجان، زىرە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، يۇمىغاقسۈت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ئانار چېچىكى، لاچىندانە، سۈمبۇل ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەسىرى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش كېسەللىكىنى ياخشىلايدۇ، بۆرەكنى قىزىتىدۇ، قەنتنىڭ سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

چايلىق:

شۇمشا 25 ~ 100 گرامنى قاينىتىپ، ئۇرۇقنى يەپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، دىيابېت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

قارا ھېلىلە، موزا، بوزۇرۇغا، دارچىن ھەربىرىدىن 20 گرامدىن، بەدىيان، رۇمبەدىيان، جۇۋىنە، قىزىلگۈل، سۈمبۇل ھەربىرىدىن 10 گرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان دىيابېت كېسەللىكىگە ياندىشىپ كەلگەن يەل خاراكىتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

چايلىق:

شاقاقۇل مىسىرى 50 گرام، سۆڭلەپ مىسىرى 20 گرام، قارىچاي 10 گرام، قارىئۆرۈك يەتتە دانە. تەييارلاش: سۆڭلەپ بىلەن شاقاقۇلنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، دەملەپ ئىچىدۇ. تەسىرى: بۆرەكنى ياخشىلايدۇ، سۈيدۈكنى نورماللاشتۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

چايلق:

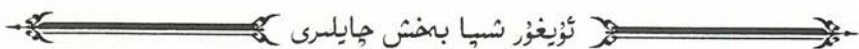
كەترا 30 گرام، جىنكېۋىزى 10 گرام، چىچەكگۈل 15 گرام، پىششىق ئەگرسۇناي 20 گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ ياكى دەملەپ ئىچىدۇ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: بەدەن ئاجىزلاشقان، بۆرەك ئاجىزلاشقان، جىنسىي ئاجىزلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان دىيابېت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

ئەنجىبار يىلتىزى، تاتلىق ئانار پوستى، ئانار ئۇرۇقى، تاباشىر ھەربىرىدىن توققۇز گرامدىن، موزا ئالتە گرام، كۈندۈر ئالتە گرام، قىزىلگۈل، كۆكنار پوستى 12 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق ئورنىدا ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 گرامدىن ئېلىپ دەملەپ ئىچىدۇ، ئۈچ - تۆت ھەپتە داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.
تەسىرىق: دىيابېت كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

چايلق:

شاقاقۇل بەش گرام، خولسىنجان، دارچىن،

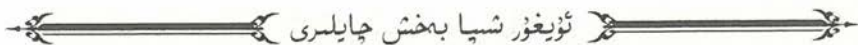


گۈلدارچىن، بەللۇت، سەئدى كۇفى قاتارلىقلارنىڭ
ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، زەنجۋىل 10 گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ
ئىچىدۇ، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن دەملەپ ئىچسە
بولىدۇ.
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان دىيابېت كېسەللىكىگە
مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرام، كاھۇ ئۇرۇقى 30
گرام، گاۋزبان 10 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 20
گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 20 گرام، گاۋزبان گۈلى 10
گرام، سەندەل 10 گرام.
تەسىرى: دىيابېت كېسەللىكىگە ياندىشىپ كەلگەن
يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ
ئىچىدۇ. ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100
مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ.





ئاياللار كېسەللىكلىرىگە شىپا چايلىقلار

ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى چايلىقلار

چايلىق:

زاراڭزا چېچىكى، ئوغرىتىكەن ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، ئارپىبەدىيان 100 گرام، سىيادان 50 گرام، ئاپتاپپەرەس چېچىكى 125 گرام، كۈنجۈت، ئوردان، ئاپتاپپەرەس يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، نوقۇت يەتتە گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى بەش گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: خۇن قويۇلۇشتىن بولغان ھەيز راۋان بولماسلىققا شىپا بولىدۇ.

چايلىق:

دارچىن، زاراڭزا گۈلى، سانا، ئاغىچا ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
تەسىرى: ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

چايلىق:

خىيارشەنبەر 20 گرام، ئەنجۇدان يىلتىزى بەش گرام، ئۇبھەل، سانا، سېرىقچېچەك ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەسىرى: ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ، 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلىق:

سانا، خىيارشەنبەر، بادام مېغىزى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئاپتاپپەرەس 10 گرام، زاراڭزا گۈلى 10 گرام، ئۇبھەل يەتتە گرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئۈزۈنراق دەملەپ ئىچىپ بەرسە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، ھامىلە چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

رەۋەن، خىيارشەنبەر، قۇستە، سىيادان ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەسىرى: ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلىق:

كېپاس رىيە، سۆڭەك، خىيارشەنبەر، سەۋزە

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

ئۇرۇقى، بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ، ئازراق
بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىلدۇ.
تەسىرى: ھەيزنى راۋان قىلدۇ.

چايلىق:

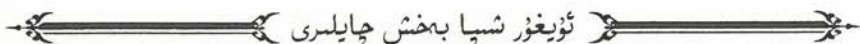
خيارشەنبەر 15 گرام، سانا، بادام مېغىزى، پىننە
ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق قىلىپ
بېرىلدۇ، ھەر كۈنى 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: ھەيزنىڭ راۋانلاشتۇرىدۇ.

چايلىق:

خيارشەنبەر، سۇيا ئۇرۇقى، سانا، زاغۇن
ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، بادام يېغى مۇۋاپىق
مىقداردا.
تەسىرى: ھەيزنىڭ راۋان بولماسلىقىغا شىپا بولىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ،
ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن، كۈندە ئىككى قېتىم دەملەپ
ئىچىلدۇ.

چايلىق:

ئاپتاپپەرەس گۈلى، زاراڭزا ھەر بىرىدىن 100
گرامدىن، كۈنجۈت 20 گرام، سانا 15 گرام، بىنەپشە
10 گرام.



تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلق تەييارلاپ
ئىچىپ بېرىلىدۇ.
تەسىرى: ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، بالا چۈشۈرىدۇ.

چايلق:

گۈلبىنەپشە، شوخلا ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن،
خىيارشەنبەر 15 گىرام، سەرپىستان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى،
زاراڭزا گۈلى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق تەييارلاپ
بېرىلىدۇ.
تەسىرى: بالىياتقۇ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ، ھەيزنى
راۋان قىلىدۇ.

داس بوشلۇقىغا شىپا چايلقلار

چايلق:

ئانار چېچىكى، تاجىگۈلنىڭ يىلتىزى ھەربىرىدىن
10 گىرامدىن، جۇۋىنىڭ گۈلى 12 گىرام، تاجىگۈل 10
گىرام، قىزىلگۈل، مۇقىنىڭ يوپۇرمىقى، سۈمبۇل،
گاۋزىبان قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن،
كۆكنار پوستى ئۈچ گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئۈچ
قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: بالىياتقۇ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ، خۇننىڭ

ئۇيغۇر ئىپا بەخش چايلىرى

تەرتىپسىز كېلىشى ۋە كۆپ كېلىشىنى تورمۇزلايدۇ،
ئاياللار تاناسىل كېسەللىكلەرنى ياخشىلايدۇ، نېرۋا
ئاجىزلىق، يۈرەك ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

چايلىق:

ئانار چېچىكى، تاجىگۈل ھەربىرىدىن 10 گرامدىن،
قىزىلگۈل، خورما قېقى ھەربىرىدىن 12 گرامدىن،
قۇرۇتۇلغان ئۆرۈك يوپۇرمىقى ئۈچ گرام، سۈمبۈل،
كۆكنار، گاۋزىبان ھەربىرىدىن ئۈچ گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كۈندە ئۈچ
قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: بالىياتقۇ ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، خۇننىڭ
تەرتىپسىز، كۆپ كېلىشىنى توسىدۇ، يۈرەك
ئاجىزلىقىنى ياخشىلاپ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

چايلىق:

بىخسۇس 10 گرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا،
بادرەنجىبۇيا، ئادراسمان ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10
گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا. سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ
پېرىلىدۇ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم 10 گرامدىن
دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: بەلغەم ماددىسىدىن بولغان خۇن تەۋرەشكە
مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

ئانار چېچىكى، ئانار پوستى، تاجىگۈل، قىزىلگۈل
ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، خورما چېچىكى 10 گرام،
كەترا ئۈچ گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق تەييارلاپ،
15 گرامدىن دەملەپ ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئاق خۇن كېلىشكە شىپالىق بولۇپ، بەل ۋە
بالياتقۇ ساھەسى ئاغرىش قاتارلىقلارنى پەسەيتىدۇ.

چايلق:

ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان ھەر بىرىدىن يەتتە
گرامدىن، باشاق مۇڭگۈزى بەش گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: بالياتقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ،
بالياتقۇنى چىڭىتىدۇ.

چايلق:

تولۇق پىشقان قۇرۇتۇلغان قوغۇن شاپىقى، بەدىيان
قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق ئېلىنىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى قاينىتىپ چايلق ئورنىدا
ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىش،
ئومۇمىي بەدەن تېلىپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

چايلىق:

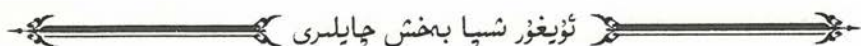
رۇمبەدىيان، زەنجىۋىل، كەرەپشە ئۇرۇقى
ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، قارا پاريا ئۈچ گرام.
تەسىرى: ئادەت خاراكتېرلىك بالىياتقۇ چىقۇقغا
مەنپەئەت قىلىپ، قاننى جانلاندىرۇپ، يەل ھەيدەپ،
بالىياتقۇنىڭ مۇسكۇل تارمۇشلىرىنى چىڭىتىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ 12 گرامدىن
ئېلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، قىزىلگۈل،
بىنەپشە، نېلۇپەر، ئىتتۈزۈمى ھەر بىرىدىن 10
گرامدىن، چىلان 10 دانە.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: قاننىڭ قويۇلۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن
بولغان تاشقى جىنسىي ئەزا قىچىشىغا مەنپەئەت
قىلىدۇ، ياللوغ قايتۇرىدۇ، قان ۋە سەيرانىڭ
ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى 10 گرام، چىلان بەش دانە، بىنەپشە
10 گرام، نېلۇپەر بەش گرام، ئۆشپە، چۆپچىن،
ئىتتۈزۈمى ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ،



دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: قان ۋە سەپرادىن بولغان جىنسىي يول ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەرلىك ئورۇندىكى ياللۇغ سەۋەبىدىن بولغان قىزىش، ئىششىش، ئېچىشىش ئالامەتلىرىنى يوق قىلىدۇ.

تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدىغان چايلىقلار

چايلىق:

بىنەپشە، ئاق لەيلى، ئارپا مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ.

چايلىق:

دوربلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلىق:

سەۋزە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، قورۇلغان ھەشقىپچەك گۈلى، زىرە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، ياڭاق بىر - ئىككى دانە، تۇخۇم بىر دانە.
تەييارلاش: تۇخۇم ۋە ياڭاقنى ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۈتلەنگەن ياڭاق تۇخۇمغا

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

سېلىپ دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: سۈت كۆپەيتىدۇ.

چايلىق:

كالا سۈتى 500 گرام، تۈدەرى 12 گرام، ناۋات 24 گرام.

تەييارلاش: تۈدەرنى سوقۇپ، كالا سۈتىدە دەملەپ، ناۋاتنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: قان ئازلىق سەۋەبىدىن بولغان سۈت، مەنىي ئازلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تۈدەرى، كۈنجۈت، تەرەنجىبىن، ناۋات، كالا سۈتى ھەر بىرىدىن 100 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، كالا سۈتىدە دەملەپ تەمىنى ياخشى چىقىرىپ، سۈزۈپ ئېلىپ ناۋات قوشۇپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ.

چايلىق:

سەۋزە ئۇرۇقى، بەدىيان ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ مۇۋاپىق قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئاياللارنىڭ سۈتى كېمىيىپ كېتىش كېسەللىكىگە

ئۇيغۇر شىپا بەخش ھايىلىرى

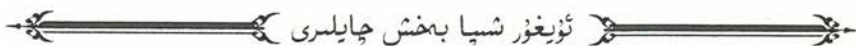
مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تۈدەرى بىلەن كۈنجۈت مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، دەملەپ
ئۇسسۇزلۇققا ئىچىدۇ.
تەسىرى: سۈتى ئاز ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ،
بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

چايلىق:

سۆڭەك مىسىرى 20 گرام، سۈت 15 گرام، ياڭاق
مېغىزى 15 گرام، تەرەنجىبىن ئۈچ گرام، ھەسەل 60
گرام، زەپەر ئىككى گرام.
تەييارلاش: تەرەنجىبىننى سۈتتە ئېرىتىپ
تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ياڭاق بىلەن سۆڭەكنى
يۇمشاق ئېزىپ، سۈتتە دەملەپ زەپەر سېلىپ، چايلىق
ئورنىدا ئۇسسۇزلۇققا ئىچىدۇ.
تەسىرى: سۈت، مەنىي كۆپەيتىش، بۆرەكنى
قۇۋۋەتلەش، بەدەننىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇش رولى بار.



بەش ئەزا كېسەللىكلەرگە شىپا چايلقلار

چايلق:

ئىتئۇزۇمى، نېلۇپەر، بىنەپشە، كاسىنە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، سەرپىستان بەش دانە، چىلان تۆت دانە، قارىئۆرۈك 20 دانە، ئارپىبەدىيان 15 گىرام.

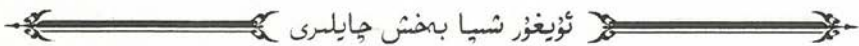
تەييارلاش: قارىئۆرۈك بىلەن چىلاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، يېرىم چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىدۇ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ.

تەسىرى: بالىلار ۋە چوڭلاردىكى ئىسسىقتىن بولغان كۆز قىزىرىش، ئېچىشىش، ئىششىش، كۆز ئالمىسى لوقۇلداپ ئاغرىش قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ.

چايلق:

سېرىقچېچەك 20 گىرام، پىلىپىل 15 گىرام، قارا ھېلىلە 12 گىرام، مامىرانچىن 10 گىرام، زەنجىۋىل 10 گىرام، ئېگىر 10 گىرام، زەرچىۋە بەش گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالراق سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىدۇ، بوۋاق بالىلار بولسا ئانىسى ئىچسە بولىدۇ.



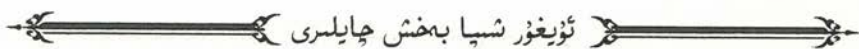
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان كۆز ئاغرىقى، كۆز چىڭقىلىش، كۆز ئاغرىش، ياشاڭغۇراش، كېچە ئۇخلىغاندا يىرىڭسىمان چاپاق بولۇش، كۆرۈش قۇۋۋىتى سۇسلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

بادام مېغىزى، بەدىيان ھەربىرىدىن بەش گرامدىن، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم.
تەسىرى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

چايلىق:

ئارپىبەدىيان 30 گرام، سېرىقچىچەك 15 گرام، ئېگىر ئالتە گرام، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە توققۇز گرامدىن.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى مىسقالدىن دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلارنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتى نورمال ئادەملەر ئىچىپ بەرسە قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.



چايلىق:

خاس ئارپىبەدىياننى دەملەپ ئىچسىمۇ كۆرۈش
قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

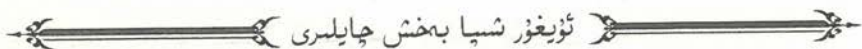
قۇلاق كېسەللىكلەرگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

موزا، كاتھىنىدى، قارىمۇچ ھەربىرىدىن 10
گرامدىن، زەنجىۋىل 20 گرام، زەرچىۋە، قارا ھېلىلە،
زىرە ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، سىيادان سەككىز
گرام، قارىمۇچ بەش گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، كۈندە ئۈچ
قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: سوغۇق يەلدىن بولغان قۇلاق ئىچىدىكى
جاراھەت ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ.

چايلىق:

قىزىلگۈل، بادىرەنجىبۇيا، رۇمبەدىيان، كەرەپشە
يىلتىزى، ئىتتۇزۇمى، پىلىپىل، دارچىن، قەلەمپۇر،
سۇمبۇل، گاۋزىبان، بەدىيان، شۇمشا، كاسىنە ئۇرۇقى،
شاھتەررە، زەنجىۋىل، ئوغرىتىكەن، لاچىندانە قاتارلىق
دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن، سانا 15 گرام.
تەييارلاش: ئارىلاشتۇرۇپ، يىرىك سوقۇپ، ھەر



قېتىمدا 10 گرامدىن، قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان قۇلاق غوڭغۇلداش،
ئاڭلاش سېزىمى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەرنى
ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

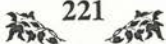
زەرچىۋە 20 گرام، موزا 19 گرام، كۆپۈكى دەريا 12
گرام، توم زەنجىۋىل 10 گرام، چۆپچىن 10 گرام،
كاتھىندى سەككىز گرام، ئۇچقۇر پاقا تالقىنى سەككىز
گرام، قۇلىلىن تالقىنى بەش گرام، چۇغۇندەك
تالقىنى ئۈچ گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، چايلىق
تەييارلاپ كۈندە 10 گرام دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: قۇلاقتىكى ۋە باشقا ئەزالاردىكى سوغۇق
يەلدىن بولغان ئىچكى - تاشقى جاراھەتلەرنى، ئۆسمە ۋە
بەزنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

بۇرۇن قاناش ۋە بۇرۇن ياللۇغغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

ئانار چېچىكى، تاجىگۈل ھەربىرىدىن 10 گرامدىن،
قىزىلگۈل، ئانار پوستى، قۇرۇتۇلغان خورما يوپۇرمىقى
ھەربىرىدىن 12 گرام، سۈمبۈل ئۈچ گرام، گاۋزىبان
ئۈچ گرام، كۆكنار شاكىلى ئۈچ گرام.



ئۇيغۇر شىپا بەھىش چايلىرى

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ، ھەر كۈنى 10 گرامدىن ئۈچ قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۇرنى قانايدىغانلار، يەنى بۇرنى ئۇزاق ۋاقتىغىچە پات - پات سەۋەبسىز قانايدىغان كىشىلەر ئىچىپ بەرسە شىپا بولىدۇ، قان توختىشقا ياردەم بېرىدۇ.

چايلىق:

ئاق پىياز سەككىز گرام، ئەنجىبار، قىزىل سەندەل ھەر بىرى 10 گرامدىن، خۇنسىياۋشان ئۈچ گرام. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قاينىتىپ ياكى دەملەپ ئىچىدۇ. تەسىرى: بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

كەرەپشە ئۇرۇقى، بادىرەنجىبۇيا، رۇمبەدىيان، قىزىلگۈل، ئىتتۈزۈمى، پىلىپىل، دارچىن، قەلەمپۇر، سۈمبۈل، گاۋزىبان ھىندى، بەدىيان، شۇمشا، كاسنە ئۇرۇقى، لاچىندانە، ئوغرىتىكەن، زەنجىۋىل، شاھتەررە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن، سانا 15 گرام.

تەسىرى: بۇرۇن ئىچى يەللىك بوۋاسىرى، بۇرۇننىڭ يەلدىن بولغان كېسەللىكلىرىنى داۋالاپ، يەل قايتۇرىدۇ.

گالدېكى يەللىك كېسەللىكلەرگە شىپا چايلقلار

چايلق:

گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى گۈلى، پىرسىياۋشان، چۆپچىن، بېھى ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: گالنىڭ يەنى يۇتقۇنچاقنىڭ ئىسسىق يەلدىن قىزىرىپ ئىششىشى ۋە ئاغرىشىنى پەسەيتىدۇ، قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلق:

تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، نىشاستە ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەسىرى: يۇتقۇنچاق مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل قايتۇرۇپ ئاۋازنى ئاچىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى سوقۇپ چاي دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلق:

گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، چىلان، ئەينۇلا، ئىتئۇزۇمى،

﴿ ئۇيغۇر ئىپا بەخش چايلىرى ﴾

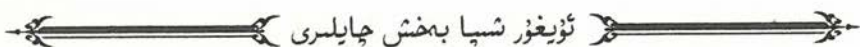
شاتۇت، زۇپا ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ چايلق ئورنىدا
ئىچىدۇ. ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100
مىللىتىردىن ئىچىدۇ.
تەسىرى: نەزلىدىن بولغان گال ئاغرىقى، يەنى
يۇتقۇنچاق ياللۇغلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاۋازنى
ئىچىدۇ.

چايلق:

قار ئۆرۈك، شاتۇت، ئەينۇلا، ئىتئۇزۇمى ھەر بىرىدىن
10 گرامدىن.
تەسىرى: گال قۇرۇش، ئاغرىش، كىچىك تىل
قىزىرىپ ياللۇغلىنىش، ئاۋاز بوغۇلۇش قاتارلىقلارنى
ياخشىلايدۇ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ.
تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.

چايلق:

سەرپىستان، پىرسىياۋشان، بەدىيان، بادام مېغىزى
ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق تەييارلاپ
ئىچىدۇ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق
مىقداردا دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: يۆتەلنى يوقىتىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، گال



ئاغرىش، سوغۇقتىن بولغان نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

شاتۇت مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: گال ئاغرىقى، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەتلىك.

چايلق:

سەرپىستان مۇۋاپىق مىقداردا.
تەسىرى: گال ئاغرىقى، پۈتۈپ قالغان ئاۋازنى ئاچىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلق:

زۇپا، سەرپىستان ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قۇرۇق يۆتەل، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش، ئۈسسۈزلۈك، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان سۈيدۈك يولى ياللۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

تەمرى ھىندى، ئۈزۈم 15 گرامدىن، ئەنجۈر 10

— ❦ — ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى ❦ —

گرام، شۇمشا ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان ھەربىرىدىن 10
گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ياكى قاينىتىپ چايلىق
ئورنىدا ئىچىدۇ.

تەسىرى: ئاۋاز بوغۇلۇش، كۆكرەكنىڭ جاراھەتلىرىگە
مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر ئىسىيا بەنەش چايلىرى

چايلق:

چىلان، غۇنچە ئۈزۈم، شاتۇت قېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى قايناق سۇدا دەملەپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ.

تەسىرى: قىزىلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئىچۈرۈلسە، قىزىلنىڭ سىرتقا تېپىشىنى تېزلىتىدۇ، سۈيىدۈكنى ھەيدەپ، ئىچكى ئەزالارنىڭ زەھەرلىنىشىنى توسىدۇ.

چايلق:

نېلۈپەر، بىنەپشە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، چىلان 20 دانە، كىشىمىش ئۈزۈم 10 گىرام، تەرەنجىبىن 15 گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى قايناق سۇدا دەملەپ ياكى قاينىتىپ چايلق ئورنىدا ئىچىدۇ.

تەسىرى: قىزىلنىڭ سىرتقا تېپىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، قان تازىلاش، ھارارەت پەسەيتىش تەسىرى بار.

چايلق:

بەدىيان سەككىز گىرام، ئەنجۈر قېقى بەش دانە، چىلان 15 دانە.

تەييارلاش: دەملەپ ئىچىدۇ. تەسىرى: چېچەكنىڭ سىرتقا تېپىشىنى تېزلىتىدۇ.

چايلىق:

ئارپابەدىيان، رۇمبەدىيان، بىخسۇس ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، چىلان 15 دانە، ئەنجۈر قېقى ئىككى دانە، قەنت 60 گرام.
تەييارلاش: رەۋەندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ناۋات سېلىپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: قىزىلنىڭ بەدەن سىرتىغا تېپىشىنى تېزلىتىدۇ.

چايلىق:

ئۇسسۇزلۇق بەك ئېغىر بولسا چىلان، نېلۇپەر، بىنەپشە ھەربىرىدىن 10 گرام دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ.

تولغاقتا شىپا چايلىقلار

ئالامىتى: ھەر خىل سەۋەب تۈپەيلىدىن يۇقۇملىنىپ قىزىش، قورساق ئاغرىش، ئىچ سۈرۈش، قۇرۇق ئىنجىق بولۇش، يىرىڭلىق قانلىق تەرەت كېلىش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدىغان شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكتىن ئىبارەت.

چايلىق:

ئىسپىغۇل، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى

❖ ئۇيغۇر ئىسپات بەخش چايلىرى ❖

ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ
ئىچىپ بەرسە بولىدۇ، كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەر
قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ.
تەسىرى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قىزىتما
قايتۇرىدۇ، قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

چايلق:

كاھۇ ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل،
سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە
گرامدىن، قەنت 15 گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى بىر ئىستاكىن قايناق سۇدا
دەملەپ قەنت سېلىپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: قىزىتما قايتۇرىدۇ، قورساق ئاغرىقىنى
توختىتىدۇ، ئىچىنى قاتۇرىدۇ.

چايلق:

ئىسپىغۇل ئالتە گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ئۈچ
گرام، بېھى ئۇرۇقى ئالتە گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: قان تولغاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

قارا ھېلىلە 10 گرام، قەنت مۇۋاپىق مىقداردا،
ئارپىبەدىيان ئۈچ گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ئالتە

گرام.

تەييارلاش: قارا ھېلىلە بادام يېغىدا قورۇلىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق تەييارلاپ قەنت سېلىپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش تەسىرى بار.

چايلق:

كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، سېمىز ئوت ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن، چىلان 10 گرام، ئىسپىغۇل 12 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ قاينىتىپ ياكى دەملەپ ئىچىدۇ. ئىسپىغۇلنىڭ قايناق سۇدا لوئابىنى ئېلىپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھارارەت پەسەيتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قان تازىلاش رولى بار.

سېرىقلىق كېسىلىگە شىپالىق چايلقلار

چايلق:

كاسىنە ئۇرۇقى، زىرىق، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، گاۋزىبان گۈلى

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

ئۈچ گىرام، بىنەپشە گۈلى ئالتە گىرام.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ
سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق بۇزۇرى شەربىتى قوشۇپ
ئىچىدۇ.

تەسىرى: ئومۇمىي بەدەن ۋە جىگەرنىڭ ھارارىتىنى
پەسەيتىدۇ. جىگەر مىزاجىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتتۇزۇمى، تەرخەمەك ئۇرۇقى،
قىزىلگۈل، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، بەدىيان ھەربىرىدىن 10
گىرامدىن.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان جىگەر
كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ،
جىگەر مىزاجىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

چايلىق:

چىلان 10 دانە، ئەينۇلا 14 دانە، كاسىنە ئۇرۇقى،
ئىتتۇزۇمى، نېلۇپەر ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن.

تەييارلاش: مېۋە تۈرىدىكى دورىلاردىن باشقا
دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا
دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ھارارەتىنى پەسەيتىش، جىگەر
مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

چايلىق:

سېرىق ھېلىلە، شاھتەررە، ئەفسەنتىن، تەمرى ھىندى، قارىئورۇك تۆت گىرامدىن.

تەييارلاش: قارىئورۇكتىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچۈزۈلىدۇ، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: ئۆت خالتىسى ئىششىقى، ئۆت مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، بەدەندىكى سېرىقلىقنى تازىلاش، ئۆت مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

چايلىق:

ئەينۇلا بەش دانە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتتۈزۈمى ھەربىرىدىن ئالتە گىرامدىن.

تەسىرى: يۇقۇملۇق جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.

بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

بىنەپشە تۆت گىرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم توققۇز دانە، ئارپىبەدىيان 12 گىرام، گاۋزبان، رۇمبەدىيان

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن، كاسىنە يىلتىزى،
سۆرۈنجان ھەر بىرىدىن سەككىز گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردا
دەملەپ چاي ئورنىدا ئۇزاق مۇددەت ئىچۈرۈلىدۇ.
تەسىرى: مىجەز بۇزۇلۇش، بەدەنگە قۇرۇقلۇق
يېتىشتىن بولغان تارتىشىشقا پايدا قىلىدۇ.

چايلىق:

دارچىن، گۈلدارچىن، كاۋاۋىچىن، ئېگىر،
زەنجىۋىل، خولىنجان، پىلىپىل ھەر بىرىدىن 10
گىرامدىن.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ
ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: مىجەزنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان
كېكەچلىكنى ياخشىلاپ، شالى ئېقىشقا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان، بەدىيان، بادىرەنجىبۇيا، ئۈستقۇددۇس،
سۆرۈنجان ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ،
كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن دەملەپ
ئىچىدۇ.
تەسىرى: سەۋدادىن بولغان تارتىشىشقا مەنپەئەت

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

قىلىدۇ، مىزاج بۇزۇلۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

بالىلاردىكى كۆكئۆتەلگە شىپا چايلىقلار

كۆكئۆتەل ۋە ئادەتتىكى يۆتەل

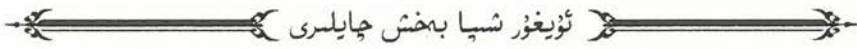
ئالامىتى: ھەر خىل سەۋەب تۈپەيلىدىن نەپەس
يوللىرى يۇقۇملىنىپ تۇتقاقلىق يۆتىلىش، خوراز
چىلىغاندەك نەپەس ئېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن
ئىپادىلىنىدىغان ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەل.

چايلىق:

چۈچۈكبۇيا ياكى ئاق لەيلى ئۇرۇقى ئالتە گىرام،
سەرپىستان ئالتە گىرام، پىرسىياۋشان ئالتە گىرام،
زۇپا ئۈچ گىرام، زىغىر توققۇز گىرام، ئەنجۈر قېقى
ئىككى دانە، پوستى خەشخاش ئۈچ گىرام، بىخسۇس
مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: سەرپىستاننى چالا سوقۇپ، بىخسۇسنى
لايىقلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10
گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: ئىسپازمىنى بوشىتىش، يۆتەل
توختىتىش، نەپەس راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى بار.



چايلىق:

نېلۇپەر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سەرپىستان، بىخسۇس، خەشخاش پوستى، زۇپا ھەربىرىدىن 10 گرامدىن. تەسىرى: يۆتەل توختىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ، كۈندە ئۈچ قېتىم، 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

چايلىق:

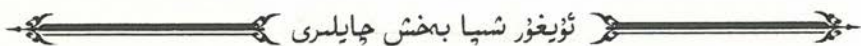
گۈلبىنەپشە 12 گرام، نېلۇپەر ئالتە گرام، بېھى ئۇرۇقى ئالتە گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، زىغىر 10 گرام، بىخسۇس بەش گرام، بادام مېغىزى شاكىلى بەش گرام، چىلان ئالتە دانە.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. بەلغەم چىقىرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىتما ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

تەييارلاش: چىلاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئۇسسۇزلۇققا ئىچىدۇ.

چايلىق:

ئەنجۈر مونسكى، زۇپا، ئاق لەيلى، ئۈزۈم، سەرپىستان ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.



تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بېھى ئۇرۇقى، زۇپا ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، نېلۇپەر، بىنەپشە ھەر بىرىدىن بەش گرام، چىلان بەش دانە، ئەينۇلا ئىككى دانە.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ئىچىدۇ.

چايلىق:

يۇپقا زەنجىۋىل، قارا ھېلىلە، پىلىپىل، سىيادان، بىخسۇس، قارمۇچ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، بادام مېغىزى بىلەن شاكىلى 20 گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ چايلىق قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

بەزرۇلبەنجى ئۈچ گرام، پىرسىياۋشان 10 گرام، ئەرەب يېلىمى بەش گرام، زۇپا 10 گرام، سەرپىستان

ئۇيغۇر ئىشپا بەخش چايلىرى

يەتتە گرام، كەترا بەش دانە.
تەييارلاش: چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: يۆتەل توختىتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان
يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىگە ئىشپا چايلىقلار

چايلىق:

بەدىيان، ئىتئۇزۇمى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاۋاۋىچىن
ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: ياللۇغلىنىشتىن بولغان چىش ئاغرىقىغا
ۋە يەلدىن بولغان چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

قەلەمپۇر 10 گرام، كاۋاۋىچىن 15 گرام، ئانار
چىچىكى 15 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، پىلىپىل 12
گرام، ئاقىرقەرھە سەككىز گرام.
تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: كىچىك بالىلاردىكى ۋە چوڭلاردىكى چىش
ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلىق:

تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ چايلىق

ئورنىدا ئىچىدۇ.
تەسىرى: تىلىنىڭ قورۇشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، بىخسۇس، بادام
مېغىزى شاكىلى، سەرىستان، قارىمۇچ ھەر بىرىدىن 10
گرامدىن، كاۋاۋىچىن سەككىز گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ،
ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: يەلدىن بولغان ئېغىز بوشلۇقى
كېسەللىكلىرىگە، بادامبەز ياللۇغى، ئاۋاز پۈتۈش، مىلىك
ياللۇغى قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، پىلىپىل، زەنجىۋىل، موزا ھەر بىرىدىن 10
گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ
كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن
ئىچىدۇ.
تەسىرى: يەلدىن بولغان چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

زەرچىۋە، زەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن،
پىلىپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، كاتھىندى، موزا ھەر بىرىدىن

❖ ئۇيغۇر ئىسپا بەخش چايلىرى ❖

10 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە ھەربىرىدىن سەككىز گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
تەسىرى: يەلدىن بولغان ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاۋازنى ئاچىدۇ.

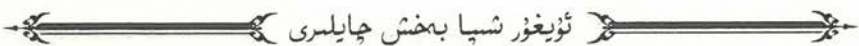
چايلىق:

بەدىيان، بىخ بەدىيان ھەربىرىدىن بەش گرامدىن، سۆرۈنجان، ئىتتۇزۇمى، موزا ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.
تەسىرى: يەلدىن بولغان ئېغىز بوشلۇقىدىكى جاراھەتلەرگە، سوغۇق يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ، ئېغىزدا غار - غار قىلسا بولىدۇ ياكى چايلىق ئورنىدا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

باللاردىكى ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇشقا
ئىسپا چايلىقلار

چايلىق:

بەدىيان، يۇمىقاسۇت ئۇرۇقى، ئانارگۈلى ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، پىننە بەش گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى



تۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

بەش گىرام، ناۋات مۇۋاپىق.

تەييارلاش: بەدىيان، يۇمغاقسۇت، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سارغايىتىپ، ئاندىن ھەممە دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ چايلق تەييارلاپ، ناۋات قوشۇپ ئىچىپ بەرسە بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەسىرى: بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

ئانار ئۇرۇقى، ئانار پوستى، موزا، ئازغان مونچىقى ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن، زىرە، پىننە، قارىمۇچ ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ چايلق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گىرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ، (ئېمىۋاتقان بالىلارنىڭ ئانىسى ئىچسىمۇ بولىدۇ).

تەسىرى: بوۋاقلار بىلەن بالىلاردىكى ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

ئانار ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن، ئىسپىغۇل ئۈچ گىرام.

تەييارلاش: ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلرى

تەييارلاپ، ئىسپىنغۇلنىڭ لوئابىنى ئېلىپ دەملەپ
ئىچىدۇ (ئىسپىنغۇلنى سوقۇشقا بولمايدۇ).
تەسىرى: بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت
قىلىدۇ.

چايلق:

زەنجۈبىل، بەدىيان، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان بالىلاردىكى ئىچ
سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق تەييارلاپ،
كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرامدىن
ئىچىدۇ.

چايلق:

پىننە، زىرە، ئانار چېچىكى ھەر بىرىدىن 15
گرامدىن، يالپۇز 10 گرام، پىلىپىل 25 گرام،
قارمۇچ 25 گرام، موزا 30 گرام، ئانار پوستى، جوز،
قاقىلە ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق تەييارلاپ
كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرامدىن
ئىچىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن ۋە سوغۇقتىن بولغان ئىچ
سۈرۈش ۋە قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان -
ئۇچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ.

چايلىق:

يۇمغاقسۇت 10 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، بەدىيان ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن.

تەييارلاش: يۇمغاقسۇت، خەشخاش ئۇرۇقى، بەدىيان قورۇلىدۇ، ئاندىن باشقا دورىلارغا قوشۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. تەسىرى: ياللاردىكى ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىقىق ۋە سۇڭى چىقىپ قېلىشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەنجىۋىل ھەربىرىدىن 10 گرامدىن، قارا پارپا ئۈچ گرام، كۆكنار تۆت گرام. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئۈچەي چىقىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، چىقىقنى ياخشىلاپ قان تازىلايدۇ.

چايلىق:

پىلىپ، زەنجىۋىل، ئانارگۈلى، ئانار پوستى

ئۇيغۇر ئىسپا بەخش چايلىرى

ھەر بىر دىن 10 گىرامدىن، موزا 20 گىرام، قارا پارپا
ئۈچ گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلق دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسرى: بالىلاردىكى سوغى چىقىپ قېلىشقا
مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ. مەقئەت مۇسكۇللىرىنى
چىڭتىدۇ.

چايلق:

زەرچىۋە 15 گىرام، موزا 20 گىرام، قارا پارپا،
پىلىپ ھەر بىر دىن 12 گىرامدىن، زەنجۋىل 10 گىرام،
ئانار چېچىكى سەككىز گىرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلق تەييارلاپ
بېرىلىدۇ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10
گىرامدىن ئىچىلىدۇ.

تەسرى: بالىلاردىكى سوغى چىقىپ قېلىشقا
مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

چايلق:

سۇزاپ ئۇرۇقى، پەنجىگۈشت، ئېگىر، قۇرۇتۇلغان
پىننە، مەرزەنجۇش، جۇۋىنە ھەر بىر دىن 12 گىرامدىن،
قارا پارپا ئۈچ گىرام.

تەييارلاش: چالا سوقۇپ، چايلق دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسرى: ھەر خىل چىقىقلاردا يەل ھەيدەپ، ئاغرىق
پەسەيتىدۇ، چىقىقنىڭ چىقىشىنى توسىدۇ.

سىيىپ يېتىش كېسەللىكىگە شىپا چايلىقلار

چايلىق:

بەدىيان، قارمۇچ، زەنجىۋىل، خولىنجان،
قوۋراقدارچىن، لاچىندانە، قەلەمپۇر، پىلىپىل
ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىدۇ،
كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن.

تەسىرى: بالىلارنىڭ كېچىدە سىيىپ يېتىشىنى
ياخشىلايدۇ. دوۋساقنىڭ قورۇغۇچى مۇسكۇللىرىنى
قورۇش، تىنچلاندۇرۇش رولى بار.

چايلىق:

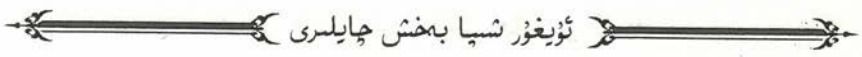
خولىنجان، دارچىن، پىلىپىل، زەنجىۋىل، رۇمبەدىيان
ھەربىرىدىن بەش گرامدىن.

تەسىرى: دوۋساقنىڭ قورۇغۇچى مۇسكۇللىرىنى
كۈچەيتىپ، سىيىپ يېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ
ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام
ئەتراپىدا ئىچىلىدۇ.

چايلىق:

ئەرمۇدۇن ئۇرۇقىنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە سىيىپ
يېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.



چايلىق:

قاقىلە، خولىنجان، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ
ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق
تەييارلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش
گىرامدىن ئىچىدۇ.
تەسىرى: بالىلارنىڭ كېچىدە سىيىپ يېتىشىغا
مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھېق تۇتۇشقا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

كەرەپشە ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، زىرە،
رۇمبەدىيان، پىننە، زەنجىۋىل مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە شىپالىق چايلىقلار

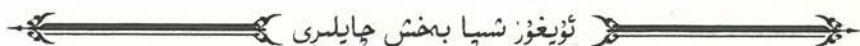
قان خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

چىلان 10 دانە، بىنەپشە يەتتە گرام، ئەينۇلا يەتتە گرام، تەمرى ھىندى 12 گرام، قىزىلگۈل يەتتە گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: چايلىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا مەنپەئەتلىك.

چايلىق:

ئەينۇلا، چىلان 30 دانە، سەرپىستان 30 گرام، تەمرى ھىندى 36 گرام، قارىئۆرۈك 10 گرام، تەرەنجىبىن 72 گرام، قەنت 36 گرام.
تەسىرى: قان خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئاخشىمى دەملەپ قويۇپ، ئەتىگىنى ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.



سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

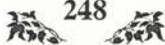
چىلان 10 دانە، ئەينۇلا 15 دانە، تەمرى ھىندى 20
گرام، تەرەنجىبىن 10 گرام، قارىئۆرۈك 10 دانە،
سەرپىستان 10 گرام، قەنت 36 گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى 12 سائەت دەملەپ، تەرەنجىبىنى
ئېرىتىپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىلارنى
قايتۇرىدۇ.

چايلىق:

نېلۇپەر بەش گرام، بىنەپشە توققۇز گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى مۇۋاپىق سۇغا چىلاپ تەمىنى
چىقىرىپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

پاقيوپۇرمىقىنىڭ يىلتىزنى مۇۋاپىق مىقداردا
ئېلىپ دەملەپ ئىچىپ بەرسە سەپرا خىلىتىدىن بولغان
قىزىتمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.



بەلغەم خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

دارچىن، جۇۋىننە ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ
ئىچىدۇ.
تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ.

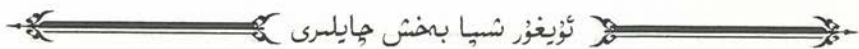
چايلىق:

بەدىيان، سەئدى كۇفى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ
ئىچىپ بېرىدۇ.
تەسىرى: بەلغەمدىن بولغان قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ.

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چايلىقلار

چايلىق:

كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئەينۇلا، تەمىرى
ھىندى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: سەۋدادىن بولغان قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ.



چايلىق:

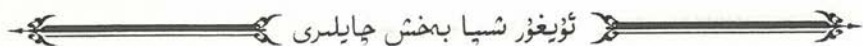
ئەينۇلا 15 دانە، تەمرى ھىندى، قارىئۆرۈك 10 دانىدىن، چىلان 10 دانە، بىنەپشە 10 گرام، تەرەنجىبىن 30 گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى دەملەپ ئىچىدۇ.
تەسىرى: بەدەنگە سۇيۇقلۇق تولۇقلايدۇ، قىزىتما چۈشۈرىدۇ.

ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان قىزىتماغا شىپا چايلىقلار

قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈل، ھەمشىۋانە، تاۋۇز ئۇرۇقى، ئىتئۈزۈمى، ئاق لەيلى، ئاق ئۈجمىنىڭ يوپۇرمىقى، تەرەنجىبىن، سېرىق ھېلىلە، قارىئۆرۈك ھەممىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: چاي دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ.

چايلىق:

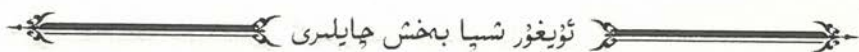
ئوغرىتىكەن 25 گرام، بىخسۇس 20 گرام، تەرەنجىبىن 30 گرام، ئاقمۇچ 15 گرام، ھېلىلە كابۇلى 12 گرام، رەۋەن سەككىز گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ



ياكى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.
تەسىرى: سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان
قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ، تەرلىتىدۇ.

چايلىق:

ئوغرىتىكەن، تەرەنجىبىن 20 گرامدىن، رەۋەن 12
گرام، قانتېپەر 10 گرام، سانا سەككىز گرام.
تەسىرى: شامالداپ سوغۇق تېگىشتىن بولغان
قىزىتمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
تەييارلاش: تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى چالا
سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرامدىن دەملەپ
ئىچىدۇ.



يەل تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە چايلىقلار

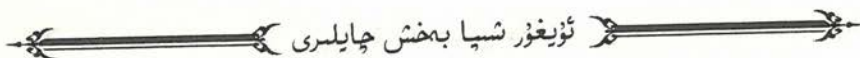
چايلىق:

قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە، سۈمبۇل ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، گاۋزبان، يادرەنجىبۇيا، قىزىلگۈل چېچىكى ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن، شاقاقۇل 20 گىرام، دارچىن، قەلەمپۇر، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، بەدىيان، رۇمبەدىيان، لاچىندانە، كاتھىندى، زەنجىۋىل، ئاپپىلىسنى پوستى، قاقىلە، پىلىپىل، گۈلدارچىن، زەپەر خەمكى، بوزۇغا، موزا، جوز، توم زەنجىۋىل، كۈشۈش ئۇرۇقى ھەرقايسىسىدىن 15 گىرامدىن. تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئۈسۈز لۇقىغا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، ئاشقازان - ئۈچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سەۋدانى تەڭشەيدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، رۇمبەدىيان، ئاقمۇچ، قوۋزاقدارچىن ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، شاكال بەدىيان، خولىنجان،



توم زەنجىۋىل، پىلىپىل، جوز، لاچىندانە، كاتەھىندى، قىزىلگۈل، سۈمبۇل، گاۋزىبان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ ئۇسسۇزلۇققا ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان - ئۈچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاننى قىزىتىپ ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

زەنجىۋىل، دارچىن، خولسەنجان ھەربىرىدىن 40 گىرامدىن، قاقىلە، جوز ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، قەلەمپۇر، بەدىيان، رۇمبەدىيان ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، ئاقمۇچ، پىلىپىل، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 20 گىرامدىن، كاۋاۋىچىن، سۈمبۇل، جۇۋىنە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: بەدەندىكى سوغۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، مەجىز تەڭشەيدۇ، ھەر خىل كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئاشقازان - ئۈچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ، ئىشتىھاسىنى ئاچىدۇ.

چايلىق:

موزا، قارا ھېلىلە، كەتەھىندى ھەربىرىدىن 20

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

گرامدىن، زەرچىۋە، بوزۇغا، كۆپۈكى دەريا ھەربىرىدىن
10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سوغۇق يەلنى ھەيدەيدۇ، سوغۇق يەلدىن
بولغان ھەر خىل كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چايلىق:

پىلىپ 10 گرام، رۇم ەدىيان، خولىنجان،
زەنجىۋىل، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى ھەربىرىدىن ئالتە
گرامدىن، بەدىيان ئۈچ گرام.

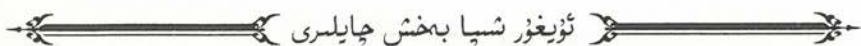
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازان - ئۈچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ،
ھەر خىل يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت
قىلىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، لاچىندانە، رۇمبەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.
تەسىرى: ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ،
ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

ئوغرىتىكەن، زىرە، قۇرۇتۇلغان پىننە، جۇۋىنە،
بەدىيان ھەربىرى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.



تەسىرى: ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، يەل ھەيدەيدۇ،
ئاشقازاننى قىزىتىپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

چايلىق:

ئىتئۇزۇمى، بىنەپشە، يۇمغاقسۇت، ئارپىبەدىيان،
بادرەنجىبۇيا، سۇمبۇل، رەيھان، بەسباسە، لاچىندانە،
گاۋزىبان ھەر بىرىدىن بەش گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، يۈرەكنىڭ
ھارارىتىنى پەسەيتىپ، خەفەقانىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، ئاقمۇچ، قارمۇچ
ھەر بىرىدىن 20 گىرامدىن، لاچىندانە، دارچىن، گاۋزىبان
ھەر بىرىدىن 15 گىرامدىن، بادرەنجىبۇيا، سۇمبۇل،
پوستى تۇرۇنجى، رۇمبەدىيان، بەدىيان، كەرەپشە
ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، قاقىلە ھەر بىرىدىن 10 گىرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل پالەچكە
مەنپەئەت قىلىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

زىرە، بەدىيان، پىننە، جۇۋىنە، زەنجىۋىل

ئۇيغۇر شىپا بەخش چايلىرى

ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان - ئۈچەيدە يەل پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، خام كېكىرىشنى يوقىتىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

چايلىق:

دۈرنەج ئەقرەبى، ئېگىر، بەدىيان ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان - ئۈچەيدىكى سوغۇق يەلنى تارقىتىدۇ، ئاشقازان - ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

چايلىق:

لاچىندانە ھىندى، گۈلدارچىن، زەنجىۋىل، ئۆشەنە، سازەج، ئۇد سەلىب، مەستىكى، زىرە، دارچىن ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، بىر ئىستاكقان قايىناق سۇدا دەملەپ، ئىككى قوشۇق ھەسەل قوشۇپ ئىچىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاشقازاننى قىزىتىش،

ھەزىمىنى ياخشىلاش تەسىرى بار.

چايلىق:

ئۇرۇقى ئايرىلغان يېمىش جىگدە ۋە ئانار پوستى 100 گرامدىن، موزا 25 گرام.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇغا سېلىپ ئوتتا بىر ئۆرلىتىپ، چوڭلار كۈندە 10 مىللىلىتىردىن ئىچىدۇ، كىچىكلەر مۇۋاپىق ئازايتىپ ئىچسە بولىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئۈچەيدىكى يەلنى قايتۇرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

چايلىق:

گاۋزىبان ھىندى، قاقىلە، خولىنجان، مامىرانچىن، بادىرەنجىبۇيا، لاچىندانە ھىندى، سەپەر جىل، بەدىيان ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

تەييارلاش: يىرىك سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىدۇ. تەسىرى: مەقەت - تۈز ئۈچەي ئېچىشىش، قاناشنى ياخشىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

چايلىق:

بەدىيان، گۈلدارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، تال يوپۇرمىقى، لاچىندانە، كۈشۈش ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، دارچىن ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن.

ئۇيغۇر ئىسپا بەخش چايلىرى

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: ئۆت ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چايلق:

گاۋزبان، بەدىيان، پىلىپىل، لاچىندانە،
رۇمبەدىيان، قارمۇچ، قاقىلە، زەنجىۋىل ھەربىرىدىن 21
گرامدىن، گۈلدارچىن 30 گرام، قەلەمپۇر، دارچىن
ھەربىرىدىن 10 گرامدىن.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان بۆرەك ياللۇغى
ئىششىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

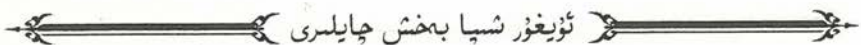
چايلق:

گاۋزبان، بەدىيان يىلتىزى، بەدىيان، رۇمبەدىيان
ھەربىرىدىن 15 گرامدىن، ئوغرىتىكەن، پىرسىياۋشان
ھەربىرىدىن 21 گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى 100 گرام،
كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 30
گرامدىن.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق بۆرەكتىكى
يەللەرنى تارقىتىدۇ.

چايلق:

ئىتئۇزۇمى، كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان، كاكىنەچ،



خىرىپە ئۇرۇقى، تەرخىمەك ئۇرۇقى ھەربىرىدىن 10 گىرامدىن، كەرەپشە، جۇۋىنە ھەربىرىدىن بەش گىرامدىن، چۆپچىن ئۈچ گىرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى يەللىك ئىششىقلارنى ياندۇرۇش رولى بار.

چايلىق:

تۈدەرى، بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، سۆرۈنجان، بەدىيان، قەنتەرىيۇن، رۇمبەدىيان، كاۋاۋىچىن، زورەمبات، زەنجىۋىل، ئاقمۇچ، گۈلدارچىن، لاچىندانە، تۇرۇپ ئۇرۇقى، دارچىن، قەلەمپۇر، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىتتۇزۇمى، ئۈستقۇددۇس، قىزىلگۈل، بىستىپايەج ھىندى، پىلىپىل، گاۋزىبان ھىندى، قارىمۇچ، قاقىلە، سانا ھەربىرىدىن 15 گىرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.
تەسىرى: مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىستىسقا قاتارلىقلاردا بوغۇم خالىتىسى بىلەن نېرۋا ئەتراپىدىكى بەلغەم ماددىلىرىنى ئېرىتىدۇ، سۈيۈلدۈرىدۇ. قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، پەي - تارمۇشلارنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى تېزلىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

ئۇيغۇر ئىپا بەخش چايلىرى

چايلىق:

گۈلبىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كۆكنار پوستى
ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، بىخسۇس، پىرسىياۋشان 10
گرامدىن، سەرپىستان 20 گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بوغۇم توقۇلمىلار ئارىسىدىكى يەلگە
ئايلانغان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم سەۋدا خىلىتلىرىنى
يۇمشىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

چايلىق:

رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەنجىۋىل
ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، قار پارپا ئۈچ گرام.
تەييارلاش: دورىلارنى چالا سوقۇپ، دەملەپ
ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: قاننى جانلاندىرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ،
باليئاتقۇنىڭ مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىدۇ، بالياتقۇ
چىقۇقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.