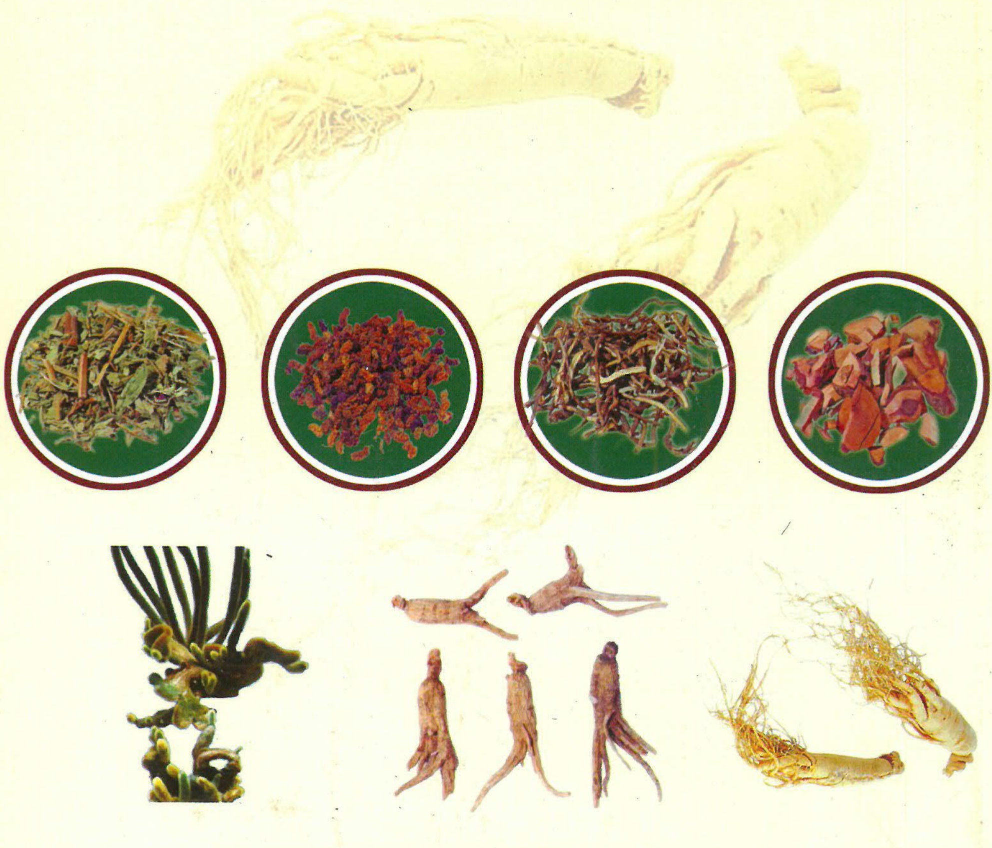
جۇڭيى تېبابىتىدىن تاللانما رېتسېپلار



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كىرىش سۆز

جۇڭگو تېبابىتىنىڭ تارىخى ئۇزۇن، دورا ماتېرىياللىرىنىڭ تۈرلىرى كۆپ، داۋالاش دائىرىسى بىرقەدەر كەڭ بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار ئەۋلادتىن بېرى داۋاملىشىش ئاساسىدا ئۈزلۈكسىز مۇكەممەللىشىپ، ئىنسانىيەتنىڭ ساغلاملىقىغا تۆھپە قوشۇپ كەلگەن بولغاچقا، بۈگۈنكى كۈنگە كەلگەندە، دۇنيادىكى نۇرغۇن دۆلەت ۋە مىللەتلەرنىڭ ئېتىراپ قىلىپ تەتقىق قىلىشى ۋە قوللىنىشىغا ئېرىشمەكتە.

ئېلىمىزدە خەنزۇ، موڭغۇل، ئۇيغۇر، زاڭزۇ قاتارلىق مىللەتلەرنىڭ ھەرخىل كېسەللىكلەرگە قارىتا دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش ۋە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە داۋالاش رولىغا قارىتا قارىشى پەرقلىق بولغاچقا، ئۇلارنىڭ ئىشلەتكەن دورا ماتېرىياللىرى، تۈزگەن رېتسېپلىرى ۋە قوللانغان ئۇسۇللىرىمۇ ئوخشىماسلىقى كەتمەيدۇ. بۇ جەھەتتە ھەرقايسى مىللەتلەرنىڭ ئۆز ئالدىغا ئارتۇقچىلىقى بار.

مىللەتلەر ئوتتۇرىسىدىكى بىلىم ئالماشتۇرۇشنى ئىلگىرى سۈرۈشكە، ئۇيغۇر تېبابىتى بىلەن شۇغۇللانغۇچى خادىملارنىڭ جۇڭگو تېبابىتىنى تەتقىق قىلىپ ۋە ئۇنى قوللىنىپ، ئۇيغۇر تېبابىتى تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرۈشكە ھەمدە كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ جۇڭگو تېبابىتىدىكى ئۈنۈملۈك رېتسېپلاردىن پايدىلىنىش ئارقىلىق مىللىتىمىزنىڭ ساغلاملىق سەۋىيىسىنى ئۆستۈرۈشكە پايدىسى بولسۇن ئۈچۈن، خىزمەتكە قاتناشقان 20 نەچچە يىلدىن بۇيان يىغىپ ساقلىنىۋاتقان جۇڭگو تېبابىتىگە ئائىت 14

پارچە كىتاب ئىچىدىن ۋە گېزىت ـ ژۇرناللاردىن خاتىرە قالدۇر-
غان رېتسېپلار ئىچىدىن تاللاپ، رەتلەپ ھەم تەرجىمە قىلىپ،
بۇ كىتابنى تۈزۈپ نەشرىياتقا سۇندۇم. ئوقۇرمەنلەرنىڭ سېتىۋې-
لىپ پايدىلىنىشىغا قۇلايلىق بولسۇن ئۈچۈن كىتاب ئىككى قى-
سىمغا بۆلۈندى. كىتابتىكى رېتسېپلار — مەزمۇنى مۇكەممەل
بولۇش، پايدىلىنىشچان بولۇش، داۋالاشتا ئۈنۈملۈك بولۇش،
قوللىنىشقا قۇلايلىق بولۇش ۋە ئۇيغۇر مىللىتىنىڭ يېمەك ـ
ئىچمەك ئۆرپ ـ ئادىتىگە ئۇيغۇن بولۇش پرىنسىپى ئاساسىدا،
مۇتلەق كۆپ قىسمى مەخپىي رېتسېپلار، ئاتا مىراس رېتسېپلار
ۋە ئۈنۈملۈك رېتسېپلار ئىچىدىن تاللاپ ئېلىندى. كۆپ كۆرۈلى-
دىغان ۋە تەستە ساقىيىدىغان كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان رېت-
سېپلارنى كۆپرەك كىرگۈزۈشكە ئەھمىيەت بېرىلدى. مەسىلەن:
ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش بىرقەدەر قىيىن بولغان تاجىسمان
يۈرەك كېسىلى، كانايچە ياللۇغى، دەم سىقىش، دىئابىت كېسى-
لى، ئاشقازان راكى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، قان راكى، بۆرەك
زەئىپلىكى، چىش ئاغرىقى، چاچ چۈشۈش ۋە بالدۇر ئاقىرىش
قاتارلىق بىر قىسىم جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋا-
لايدىغان مەخپىي رېتسېپلار كىرگۈزۈلگەن بولغاچقا، كەڭ ئو-
قۇرمەنلەرنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشىدۇ دەپ ئويلايمەن.

جۇڭيى تېبابىتىدىكى بىر قىسىم دورىلىق ماتېرىياللار ئۇي-
غۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلمەيدىغانلىقى سەۋەبىدىن دورىلارنى تې-
پىشقا قۇلايلىق بولسۇن ئۈچۈن ھەممە دورىلارنىڭ ئۇيغۇرچە ۋە
خەنزۇچە ئاتالغۇسى بىرگە ئېلىندى. جۇڭيى تېبابىتىدە دورىلار-
نىڭ ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، قورۇش (炒) ، داغلاش
(炙) ، كۆيدۈرۈش (煅) ۋە دۇملەش (蒸) قاتارلىق
ئۇسۇللار قوللىنىلىدىغان بولغاچقا، تەرجىمىدە ئەسكەرتىپ قو-
يۇلدى ھەمدە ئاخىرىدا ئىزاھات بېرىلدى.

ئوقۇرمەنلەرگە ئەسكەرتىپ قويۇشقا تېگىشلىك بىر ئىش شۇكى، بىر قىسىم دورىلار، مەسىلەن: خەشخاش، زەرنىخ، بۇۋانە، پارپا، سىماب، چايان، مەرگىمۇش، ھەببۇلمۇلۇك، تىزغا، كۈچۈلا، ئىتياغىقى گۈلى قاتارلىق دورىلارنىڭ ئوخشىمىغان دەرىجىدە زەھەرلىك تەركىبى بولغاچقا، ئىشلىتىشتە ئېھتىيات قىلىش، كۆرسىتىلگەن مىقداردىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك ياكى شۇ يەردىكى تېبابەت خادىملىرىدىن مەسلىھەت سوراش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، رېتسېپتىكى بىر قىسىم دورىلارنى ۋىلايەت ۋە ئاپتونوم رايوندىكى دورا شىركەتلىرى دۇكىنىدىن خەنزۇچە ئاتالغۇسىغا ئاساسەن سېتىۋالسىڭىز بولىدۇ.

كىتابقا كىرگۈزۈلگەن بەزىبىر دورا ناملىرىنىڭ بىزدە تېخى بىرلىككە كەلگەن ئۇيغۇرچە تەرجىمىسى بولمىغاچقا، خەنزۇچە ئوقۇلۇشى بويىچە ئېلىندى.

بۇ كىتابتىكى رېتسېپلارنى توپلاش، رەتلەش ۋە ئۇنى تەرجىمە قىلىپ يېزىپ چىقىش جەريانىدا كۆپ ئىزدەنگەن بولسامۇ، ئەمما سەۋىيەمنىڭ چەكلىك بولۇشى تۈپەيلىدىن قىسمەن خاتالىقلاردىن خالىي بولۇش تەس. شۇڭا، كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ تۈزىتىپ كېتىشىنى ئۈمىد قىلىمەن.

—— تۈزگۈچىدىن

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب ئىچكى كېسەللىكلەر 1
1. هەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى.......... 1
ئاشقازان ئاغرىقى.. 1
ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىسى 2
ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش 3
ئۆت ياللۇغى 4
ئۆت ياللۇغى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 5
ئۈچەي ياللۇغى (ئىچ سۈرۈش) 6
سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى 8
بوغماق ئۈچەي ياللۇغى 9
جىگەر ياللۇغى 9
جىگەر ياللۇغى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 11
جىگەر قېتىش 12
جىگەر قېتىپ قورساققا سۇ چۈشۈش 14
جىگەر قېتىپ قورساققا سۇ چۈشكەن بىمارلار دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 15
چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش 15
تال ئىششىپ يوغىناش 16
قەۋزىيەت 17
2. يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى 19
يۈرەك سانجىقى.. 19
رېماتىزم خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى 21

يۈرەك ئاجىزلىقى 22
ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى 23
يۈرەك سېلىش 25
تۇغما يۈرەك كېسىلى 26
قاندىكى ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش 27
ئاق قان ھۈجەيرىلىرى ئازلاپ كېتىش 28
سېمىزلىك كېسىلى 31
تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى 31
يۈرەك كېسىلى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار 35
ئارتېرىيە قېتىش 35
قان تومۇر قېتىش 36
يۈرەك بالدۇر سوقۇش 37
قان ئازلىق 38
يۇقىرى قان بېسىم 40
تۆۋەن قان بېسىم 42
3. نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرى 44
زۇكام 44
زىققە 45
زىققە بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 49
سوزۇلما كاناي ۋە كانايچە ياللۇغى 49
ئۆپكە ياللۇغى 54
ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى 55
ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار 56
ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى 57
يۆتەل 57
قان تۈكۈرۈش 59
كۆكرەك پەردە ياللۇغى 59

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

4 . ئىچكى ئاجراتما ۋە ماددا ئالمىشىش كېسەللىكلىرى ... 60
قالقانسىمانبەز خىزمىتى كۆچىيىپ كېتىش...... 60
قان بۇزۇلۇش كېسەللىكى 62
دىئابېت كېسەللىكى.............................. 62
دىئابېت كېسىلى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار 67
5 . سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى كېسەللىكى ... 68
بۆرەك ياللۇغى 68
بۆرەك جامى بۆرەك ياللۇغى 70
بۆرەك جامى بۆرەك ياللۇغى بىمارلىرى دىققەت قىلىدى-
غان ئىشلار 71
سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش.......................... 72
سۈيدۈكتىن زەھەرلەنگەن بىمارلار دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار 73
قان سىيىش.. 74
سۈيدۈك تۇتالماسلىق 74
سۆزنەك 75
دوۋساق ياللۇغى 76
بۆرەككە تاش چۈشۈش 77
سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشۈش 78
6. تۇبېركۇليوز كېسەللىكى 79
ئۇچەي تۇبېركۇليوزى 79
ئۆپكە تۇبېركۇليوزى 79
ئۆپكە تۇبېركۇليوزى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار 80
كېكىردەك تۇبېركۇليوزى.......................... 81
سۆڭەك تۇبېركۇليوزى 81
بۆرەك تۇبېركۇليوزى 82
ئۇرۇقدان تۇبېركۇليوزى 84

ئەمچەك تۇبېركۇليوزى 85
لىمفا تۇبېركۇليوزى 86

ئىككىنچى باب تاشقى كېسەللىكلەر 87
1. زەخمە 87
2. سۆڭەك بۇلۇم كېسەللىكلىرى 88
بوغۇم ياللۇغى 88
سۆڭەك ئۆسۈپ قېلىش 90
سۇنۇق 90
سۇنغان سۆڭەكنى ئۇلاشنىڭ ئالاھىدە ئۇنۇملۇك رېتسېپى 92
سۆڭەك نېكروزلىنىش 95
يىلىك ياللۇغى 96
سۆڭەك شالاڭلىشىش 98
3. بەل - پۇت ئاغرىقى 99
بەل ئاغرىقى 99
بەل - پۇت ئاغرىقى 102
4. باشقا كېسەللىكلەر 104
ئۇششۇك 104
بوۋاسىر 106
تۈز ئۈچەي سىرتقا چىقىۋېلىش (سۈڭى چىقىپ قېلىش) 107

ئۈچىنچى باب بەش ئەزا كېسەللىكلىرى 109
1. ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى 109
ئېغىز پۇراش 109
چىش ئاغرىقى 110
چىش مىلىكى ياللۇغى 113
چىش بوشاپ كېتىش 114

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بادامىەز ياللۇغى 115
يۇتقۇنچاق ياللۇغى 116
2. قۇلاق كېسەللىكلىرى 118
ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى 118
گاسلىق (پاڭ) 119
قۇلاققا ھاشارات كىرىپ كېتىش 119
3. بۇرۇن كېسەللىكلىرى 120
سوزۇلما خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغى 120
سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش خاراكتېرلىك بۇ-
رۇن ياللۇغى 121
بۇرۇن كاۋاكى ياللۇغى 123
بۇرۇن قاناش 124
4. كۆز كېسەللىكلىرى 124
گلاۋكوما 124
كۆز تۇيۇقسىز كۆرمەس بولۇپ قېلىش 125
ياشاڭغۇراش 126
كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش 127
نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەسلىك 130
يىراقنى كۆرەلمەسلىك 131
يېقىننى كۆرەلمەسلىك 132
نامازشام قارىغۇسى 133
كۆپ خىل كۆز كېسەللىكى 134
كۆرۈش نېرۋىسى يىگىلەش 134
كۆز قىزىرىش كېسەللىكى 135

تۆتىنچى باب ئەرلەر كېسەللىكلىرى 137
1. ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق 137
2. ئەرلىكى ئاجىز بىمارلار دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار 142

3. ئىھتىلام بولۇش 143
4. كۆپ ئىھتىلام بولىدىغان بىمارلار دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 146
5. مەنىي بالدۇر كېتىش 147
6. سىزلام 150
7. مەنىي چىقماسلىق 150
8. ئەرلەردىكى پەرزەنت كۆرەلمەسلىك 152
9. بۆرەك زەئىپلىكى 153
10. ئۇرۇقدان ياللۇغى ۋە ئۇرۇقدان يىگلەش 154
11. زەكەر قېتىۋېلىش 155
12. سۆزنەك 156
13. سىفلىس 157
14. مەزى بېزى ياللۇغى 158
15. مەزى بېزى چوڭىيىش 162

بەشىنچى باب ئاياللار كېسەللىكلىرى 164
1. ھەيز نورمالسىزلىق 164
2. ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش 165
3. بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى 166
4. بالىياتقۇ قاناش 168
5. بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش (تۆۋەنلەش) 169
6. جىنسىي ھېسسىيات سۇسلىشىش 173
7. سۈت توختىتىش 174

ئالتىنچى باب بالىلار كېسەللىكلىرى 175
1. كۆكيۆتەل 175
2. گۆرەن بەز ياللۇغى 175
3. ئورنىغا سىيىپ يېتىش 176
4. كېچىسى يىغلاش 177

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

5. قىزىل 178

يەتتىنچى باب نېرۋا كېسەللىكلىرى 179
1. نېرۋا ئاجىزلىقى 179
2. باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە) 181
3. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى 182
4. ئۈچ ئاچىماق نېرۋا ئاغرىقى 183
5. يىل بويى بېشى ئاغرىش 184
6. ئۇيقۇسىزلىق ۋە باش قېيىش 184
7. روھىي كېسەللىك 186
8. مېڭە قان تومۇر نۆكچىسى 187
9. سەكتە 188
10. ئۇنتۇغاقلىق 190

سەككىزىنچى باب تېرە كېسەللىكلىرى 193
1. تەڭگە تەمرەتكە 193
2. هۆل تەمرەتكە 195
3. پۇت ۋە بەدەن تەمرەتكىسى 196
4. نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى 198
5. قىچىشقاق 199
6. سەپكۈن 200
7. پۇت تەرلەش ۋە پۇراش 201
8. ئاقكېسەل (بەرەس) 202
9. چاچ چۈشۈش ۋە ئاقىرىش 204
10. ئېغىز پۇراش 208
11. قولتۇق پۇراش 209

توققۇزىنچى باب راك كېسەللىكلىرى 210
1. جىگەر راكى 210

2. ئاشقازان راكى 211
3. ئۆچەي راكى 213
4. بۆرۆن راكى 214
5. ئەمچەك راكى 215
6. ئۆپكە راكى 216
7. قىزىلئۆڭگەچ راكى 217
8. دوۋساق راكى 220
9. باليياتقۇ راكى 221
10. باليياتقۇ بوينى راكى 222
11. قان راكى (ئاق قان كېسىلى) 223
12. راك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش 226

ئونىنچى باب يېمەكلىك ئارقىلىق كېسەل داۋالاش

داۋالاش 228
1. بۆرەك ياللۇغىنى داۋالاش 228
2. دىئابېت كېسىلىنى داۋالاش 229
3. ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش 230
4. ئېھتىلامنى داۋالاش 231
5. مەنىي بالدۇر كېتىشنى داۋالاش 232
6. يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش 232
7. يۇقىرى قان بېسىمنى داۋالاش 234
8. كاناىچە ياللۇغىنى داۋالاش 236
9. سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى داۋالاش 237
10. بەل ۋە پۇت ئاغرىقىنى داۋالاش 237
11. نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاش 238

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئون بىرىنچى باب ئاچچىقسۇ، توخۇم ۋە سامساق بىلەن كېسەل داۋالاش 239
1. بەدەننى كۆچەيتىدىغان ئاچچىقسۇ — توخۇم ئېرىتمىسىنى تەييارلاش ۋە ئىچىش ئۇسۇلى 239
2. كېسەل داۋالايدىغان ئاچچىقسۇ - توخۇم ئېرىتمىسىنى تەييارلاش ۋە ئىچىش ئۇسۇلى 240
3. ئاچچىقسۇ بىلەن كېسەل داۋالاش................ 241
4. توخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش 244
5. سامساق بىلەن كېسەل داۋالاش 246

ئون ئىككىنچى باب دورىلىق چاي رېتسېپلىرى... 250
ئون ئۈچىنچى باب ھەرىكەت، يەل گۆمپىسى ۋە ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش 256
1. بۆرەكنى كۈچەيتىشنىڭ ئۈچ خىل ئاددىي ئۇسۇلى 256
2. بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى 257
3. ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقىنى داۋالاش 258
4. مەزى بېزى ياللۇغىنى داۋالاش 258
5. قورساقنى ئورۇقلىتىش ئۇسۇلى 259

ئون تۆتىنچى باب چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش رېتسېپلىرى 260
ئون بەشىنچى باب ئۆمۈرنى ئۇزارتىشقا پايدىلىق رېتسېپلار 265
ئون ئالتىنچى باب راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش 270
1. دەسلەپكى مەزگىللىك راك كېسەللىكىگە ئۆزى دىئاگنوز

قويۇش 270
2. تۇرمۇش ئادىتى بىلەن راكنىڭ مۇناسىۋىتى.......273
3. راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش 274
4. راك كېسەللىكىگە قارشى يېمەكلىكلەر 276

ئون يەتتىنچى باب ساغلاملىق ساۋاتلىرى 278
1. مېڭىگە قان چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش 278
2. كەچلىك غىزانى كۆپ يېيىشتىن كېلىپ چىقىدىغان
كېسەللىكلەر 279
3. ئوتتۇرا ياشلىقلار تۆتتىن ساقلىنىش كېرەك... 280
4. بىھۇدە ئاچچىقلىنىشنىڭ ئون چوڭ زىيىنى ... 281
5. ياشانغانلار نېمە ـ لەرنى كۆپ يەپ بېرىش
كېرەك؟ 282
6. ئۇزۇن ۋاقىت تېلېۋىزور كۆرۈش كېسەللىك پەيدا
قىلىدۇ 283
7. قان بېسىمنى دورىسىز چۈشۈرۈش ئۇسۇلى......284
8. ئىستىھان ئالدىدا مېڭىنى كۈچەيتىش ئۇسۇلى... 285
9. بالىنى ئەقىللىق تۇغۇشنىڭ ئېپى 286
10. يېمەكلىك ئارقىلىق كەيپىياتنى تەڭشەش
ئۇسۇلى 286
11. بەش ئەزادىكى ئۆزگىرىش بىلەن ئىچكى ئەزالارنىڭ
مۇناسىۋىتى 287
12. بالدۇر ئۆلۈپ كېتىدىغان ئون خىل كىشىلەر...288
14. پەسىلگە قاراپ بەش ئەزانى قۇۋۋەتلەپ بېرىش...289
15. ئۆمۈرنىڭ ئۇزىرىشىغا پايدىلىق ئىلمىي
ھېكمەت 290

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئون سەككىزىنچى باب ئېغىر، جىددىي كېسەللىك بىلەن ئاغرىغانلارنى ئائىلىدە تېز قۇتقۇزۇش 294
ئون توققۇزىنچى باب زەھەرلەنگەنلەرنى ئائىلىدە قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى 298
يىگىرمىنچى باب دورا قايناتىش ۋە ئىچىش ئۇسۇلى 301
1. دورا قايناتىش ئۇسۇلى 301
2. دورىنى ئىچىش ئۇسۇلى................................ 303
3. دورىنى چايداندا تەييارلاش ئۇسۇلى 303
قوشۇمچە: ئاتالغۇلارنى چۈشەندۈرۈش 305

ئۇيغۇر كىتاب تورى بەتتىكى ئالدىنقى www.uyghurkitap.com

بىرىنچى باب ئىچكى كېسەللىكلەر
内 科 疾 病

1. ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكى
消化系统疾病

ئاشقازان ئاغرىقى
胃痛

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئاقمۇچتىن 7 دانە، يۇملاق چوڭ چىلاندىن 5 داننى بىرگە قاينىتىپ، چىلاننى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، 3 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草) دىن 12 گرام، ئاپلېسىن پوستى (枳壳) دىن 6 گرامنى 500 مىللىلىتىر سۇدا 300 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن 60 گرام ھەسەل قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۈنجۈت بىلەن ھۆل زەنجىۋىل (生姜) نىڭ ھەربىرىدىن 60 گرامنى ئېزىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا قارا شېكەردىن 120 گرام قوشۇپ، ھەر كۈنى 4 ~ 6 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

«ئىچكى كېسەللىك ئالاھىدە رېتسېپلىرىدىن 200 مىسال» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كۆپۈكى دەريا (乌贼骨) دىن 50 گرام،

سەئىدى ھىندى (石菖蒲) دىن 15 گرام، تاشئىگىر (香附) دىن 15 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 15 گرامنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان ئاددىي رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: توخۇ تۇخۇمى شاكىلىنى سارغايغىچە قورۇپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرامنى قايناق سۇ بىلەن ئۇدا بىرنەچچە كۈن (مىقدارى تەدرىجىي ئازايتىلىدۇ) ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىسى
胃,十二指肠溃杨

▲ رېتسېپ: كۆپۈكى دەريا (乌贼骨) دىن 3 ھەسسە، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 2 ھەسسە تەييارلاپ، ئۇششاق تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن، تاماقتىن 30 مىنۇت بۇرۇن ئۇزۇلدۇرمەي 63 كۈن ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

«ئىچكى كېسەللىك ئالاھىدە رېتسېپلىرىدىن 200 مىسال» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كۈنجۈت يېغى (香油) دىن كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 يۇتۇمدىن ئىچىپ بەرسە، ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۆپۈكى دەريا (乌贼骨) دىن 10 گرام، سوغىگۈل (贝母) دىن 6 گرام، يالغان مېھرىگىياھ (三七) دىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

3 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، دېزىنفېكسىيە قىلىنغان بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويۇپ، ھەركۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئارىسىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** كۆپۈكى دەريا (乌贼骨) دىن 50 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 50 گرامنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** سۆئىلەپ (白芨) دىن 15 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 15 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) دىن 12 گرام، سەئدى ھىندى (香附) دىن 12 گرامنى قايىنتىپ، كۈندە 3 قېتىمغا بۆلۈپ، ئۇدا 4 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان يارىسى ئاغرىش ۋە يېنىك ھالدىكى قاناشقا داۋا بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش
胃下垂

▲ **رېتسېپ:** پوستى تۇرۇنجى (阵皮)، تىزغا (半夏)، مامرانچىن (黄连)، قۇرۇق زەنجىۋىل (干姜) نىڭ ھەربىردىن 6 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 10 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 15 گرام، سىچۈەن ماگنولىيەسى (川厚朴) دىن 8 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 5 گرام ھەر كۈنى قايىنتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«جوڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسىپى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: لوڭيەن مېۋىسى (龙眼肉) دىن 120 گرامنى قوينىڭ توققۇز تونلۇقى بىلەن بىرگە قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۈيىنى ئىچىپ قىرىنى يەپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参) دىن 6 گرام، كەترا (黄芪) دىن 30 گرام، قاندالا (开麻) دىن 6 گرام، ئەفەس (五倍子) دىن 1.5 گرام، ئەينۇلا (乌梅) دىن 4 دانە، ئارپىبەديان (小茴香) دىن 3 گرامنى بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاچ قورساققا ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلسە، كېسەللىك 3 كۈندىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«جوڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

ئۆت ياللۇغى
胆囊炎

▲ رېتسېپ: پەربۇن (柴胡)، زورۇمبات (郁金)، قۇستە (木香)، پىشقان ئاپېلسىن پوستى (枳壳)، قالقانگۈل (黄芩) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، خام شاتارى (生栀子)، تاغ دېنى يىلتىزى (元胡) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، ماماكاپ (蒲公英) دىن 20 گرام، ئازادى دەرىخى ئۇرۇقى (川楝子) دىن 9 گرامنى كۈندە بىر قېتىمدىن قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما ئۆت ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

«جوڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن (茵阵) دىن 50

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گرام، تىللا ئوت (金钱草) دىن 30 گرام، لىگودىيوم (海金砂) دىن 30 گرام، رەۋەن (大黄) دىن 10 گرامنى قايىنتىپ، كۈندە 2 ~ 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىلەردە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قوناق ساقىلى (玉米须) دىن 60 گرام، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن (茵阵) دىن 30 گرام، شاتارى (山枢子) دىن 15 گرام، زورۇمبات (广郁金) دىن 15 گرامنى قايىنتىپ، كۈندە 2 ~ 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، ئۆت ياللۇغىغا شىپا بولۇشتىن باشقا، يەنە ئۆت تېشى، دىئابېت، سېرىقلىق چۈشۈش تىپىدىكى جىگەر ياللۇغىغا ئۈنۈم بېرىدۇ. قان مېيىنى، خولستېرولنى ۋە قان شېكىرىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

▲ رېتسېپ: پەربۇن (柴胡) دىن 15 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 10 گرام، گۈلساماق (百合) دىن 15 گرام، چۆل ياپۇزى (丹参) دىن 15 گرام، لىندىرا (乌药) دىن 13 گرام، ئازادى دەرىخى ئۇرۇقى (川楝子) دىن 10 گرام، زورۇمبات (郁金) دىن 15 گرام، تىللا ئوت (金钱草) دىن 30 گرام، ئېلىپ كۈندە بىر بولاقتىن قايىنتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

ئۆت ياللۇغى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. تۇرۇپ، شوخلا، تەرخەمەك، كاۋا ۋە يېگى مېۋىلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

2. مايلىق يېمەكلىكلەرنى ۋە خولېستىرىن مىقدارى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېمەسلىك، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان غىزالارنى يەپ بېرىش كېرەك.

3. غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەر ۋە تەبىئىتى كۈچلۈك خۇرۇچلاردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

«جۇڭگودىكى مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

ئۈچەي ياللۇغى (ئىچ سۈرۈش)
肠炎(腹泻)

▲ **رېتسېپ:** پىششىق ئەگرسۈناي (熟地) دىن 30 گرام، كۈرنۈس (山茱萸肉) دىن 15 گرام، پىچەككۈل (山药) دىن 15 گرام، بايناق (白术) دىن 15 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 10 گرام، قاندالا (升麻) دىن 1.5 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 3 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 3 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 3 گرامنى قايىنتىپ، كۈندە 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بارلىق ئىچ سۈرۈش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** بايناق (白术) دىن 500 گرامنى ئۈششاقلاپ قايىنتىپ، بىر سائەتتىن كېيىن دورا قالدۇقىنى سۈزۈپ ئېلىپ، جەمئىي 3 قېتىم قايىنتىپ، ئاندىن 3 قېتىملىق دورا سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ يەنە قايىنتىپ، مەلھەم ھالىتىگە كەلگەندە سوۋۇتۇپ، ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ قويۇپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 قوشۇقتىن شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسىرى: تال، ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان، كۆپىنچە غىزا يېگەندىن كېيىن ئىچى سۈرىدىغان، چوڭ تەرىتى سۇيۇق، بەدىنى ئورۇق، ماغدۇرسىز، دىمى سىقىلىدىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. سوزۇلما ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىچەكگۈل (山药) دىن 100 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 100 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 20 گرام، جىن-كېۋنىزى (补骨脂) دىن 50 گرام، تۆكلۈك قاقلە (砂仁) دىن 15 گرام، ھېلىلە (诃子) دىن 30 گرام، خەشخاش پوستى (粟米壳) دىن 20 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تال ۋە بۆرەكنىڭ مۇسپىيلىكى ئاجىزلىقتىن كېلىپ چىققان، تاڭ ئېتىش بىلەنلا ئىچى سۈرۈش، ئىچى سۈرگەندە قورسىقى ئاغرىش، پۇت - قول سوۋۇش، بەل - پۇتى سىرقىراپ ئاغرىش، تىل گېزى ئاق بولۇش ئالامىتى بولغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. سوزۇلما ئۈچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

«قوۋۋەت تولۇقلىغۇچى يېمەكلىك، دورا ۋە رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئەنجۈرنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىدىن 100 گرامنى 50 گرام قارا شېكەر بىلەن قازاندا قورۇپ، ئاندىن تالقان قىلىپ، قايناق سۇ بىلەن بىر قېتىمدىلا ئىچىپ بەرسە، ساقايمىغىلى ئۇزۇن بولغان ئىچ سۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سۇلەيلىسى ئۇرۇقى (芡实)، نىلوپەر ئۇرۇقى (莲子肉)، پىچەكگۈل (淮山药)، ئاق پېسموق (白偏豆) نىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن يەپ

بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما ئۈچەي تۇبېركۇليوزى، سەھەردە ئىچى سۈرۈش (五更泻) قاتارلىق كېسەللىكلەردىن بولغان سوزۇلما ئىچ سۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاقمۇچ (白胡椒) دىن 2 ھەسسە، دارچىن (肉桂) دىن بىر ھەسسە، قەلەمپۇر (丁香) دىن بىر ھەسسە ئېلىپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ قاچىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 گرامغا ئازراق سۇ قوشۇپ خېمىردەك قىلىپ كىندىككە قويۇپ تېڭىپ بېرىلىدۇ. 95% بىمار 1 ~ 2 قېتىمدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى
阑尾炎

▲ رېتسېپ: تەسۋى قوناق (薏苡仁) دىن 12 گرام، ئىز-موق (败酱) دىن 3 گرام، جەدۋار (附子) دىن بىر گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: چۆپچىن (茯苓) دىن 10 گرام، شاپتۇل مېغىزىدىن 10 گرام، چوغلۇق (芍药) دىن 6 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (牡丹皮) دىن 10 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 6 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 6 گرام، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 3 گرام، تەسۋى قوناق (薏苡仁) دىن 15 ~ 30 گرام، رەۋەن (大黄) دىن 3 گرام، ئۈچقات (银花) دىن 30 ~ 60 گرامنى قاينىتىپ، 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسىرى: يىرىڭلىغان سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

بوغماق ئۈچەي ياللۇغى
结肠炎

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاش ئالدىدا، بىر دانە يېڭى ئالمىنى 8 پارچە قىلىپ، سوغۇق سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، ئىسسىق پېتى يەپ بەرسە بولىدۇ. 10 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. ئادەتتە 5 ～ 6 كۇرس يەپ بەرسە، پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قالقانگۈل (黄芩)، ئاق چوغلۇق (白芍)، قىزىل چوغلۇق (赤芍) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، مودەن يىلتىز پوستى (丹皮) دىن 10 گرام، شاپتۇل مېغىزى (桃仁) دىن 10 گرام، تەسۋى قوناق (薏米)، تەكىيە كاۋا ئۇرۇقى (冬瓜)، چار ئوت (败酱草)، سېمىز ئوت (马齿苋) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامنى كۈندە قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

جىگەر ياللۇغى
肝 炎

▲ رېتسېپ: قۇرتئوت (冬虫夏草) دىن 100 گرام، تاش قارىغاي (石松) دىن 80 گرام، ھەرە كۆنىكى (蜂房) دىن 100

گرام، پاتمچۇق (守宫) دىن 60 گرام، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن (茵沉) دىن 80 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 60 گرام، ئۇد ھىندى (沉香) دىن 60 گرام، بۆكەن مۈڭگۈزى (羚羊角) دىن 40 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. 30 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. مۇچ يېيىش ۋە ھاراق ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: B تىپلىق جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ. 5 داۋالاش كۇرسىدا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى 96% كە يېتىدۇ. جىگەر قېتىش كېسەللىكىمۇ ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن (茵陈)، رەۋەن (大黄)، لاڭ دازى (郎大子)، تاش پاراشوكى (岩粉) نىڭ ھەربىرىدىن 50 گرام، گۈرۈچ 1000 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورا بىلەن گۈرۈچنى بىرگە تالقان قىلىپ قاچىلاپ قويۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. 7 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما جىگەر ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ. ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى 100% كە يېتىدۇ. جىگەر راكى، جىگەر قېتىشتىن بولغان قورساققا سۇ چۈشۈشكىمۇ ئۈنۈمى بار.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** قانتېپەر (党参)، چۈپچىن (茯苓)، سېرىق نارىق ياپرىقى (黄皮树叶) نىڭ ھەربىرىن 15 گرام، ئاق بايناق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(白术) دىن 12 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 5 گرام، سىدىچۇەن بىشيەسى (川草薢) دىن 10 گرام كۈندە بىر بولاقتىن قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى داڭلىق تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن (茵陈) دىن 20 گرام، چىلان (大枣) دىن 5 داننى قايناق سۇدا دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** چوڭ يالپۇزى يىلتىزى (丹参) دىن 30 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 10 گرام، چوپچىن (茯苓) دىن 20 گرام قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

جىگەر ياللۇغى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ياغ تەركىبى ئاز، يۇمشاق، ئوڭاي سىڭىدىغان غىزالارنى يەپ بېرىش ھەمدە بەك تويۇپ كەتمەسلىك كېرەك.

2. ھېرىپ ـ چارچاشتىن ساقلىنىش، يېتىپ ئارام ئېلىش كېرەك.

3. ۋىتامىن تولۇقلاش ئۈچۈن مېۋە، كۆكتاتلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

جىگەر قېتىش
肝硬化

▲ **رېتسېپ:** پەربۇن (柴胡) دىن 7 گرام، تىزغا (半夏) دىن 5 گرام، هۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 4 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 3 گرام، ئادەمگىياھ (人参) دىن 3 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 2 گرامنى قاينىتىپ، هەر كۈنى 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئىزاھات: بۇ رېتسېپنى ياپونىيىلىك پروفېسسور شەنبىن يوۋپۇ تەمىنلىگەن. ئۈنۈمى بارلىقى ئىسپاتلانغان.

«يېقىندىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ئاق قىچا (白芥子) دىن 30 دانە، ئاقمۇچ (白胡椒) دىن 15 دانە، ئىپار (麝香) دىن 0.3 گرامنى تالقان قىلىپ، ئاكىۋا سۈيى (هورلاندۇرۇلغان سۇ) قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، ئاندىن كىندىكنى يۇيۇپ تازىلاپ بولۇپ، دورىنى قويۇپ پلاستىر بىلەن تېڭىپ بېرىلىدۇ. 10 كۈندىن كېيىن دورا ئالماشتۇرۇپ يەنە تېڭىلىدۇ. 3 قېتىم بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. بىر ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن يەنە بىر داۋالاش كۇرسى ئىشلىنىدۇ. ئادەتتە ئىككى داۋالاش كۇرسىدا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ئالكانىنا ئوتى (紫朱草) دىن 6 ~ 9 گرامنى تالقان قىلىپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، چاي ئورنىدا كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ. جىگەر قېتىش، ھەزىم يوللىرى قاناشقا داۋا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

«يېمەكلىك بىلەن كېسەل داۋالاش رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى (牵牛子) دىن 6 گرام، گۈرۈچتىن 50 گرام، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 2 توغرام (ياپىلاقلانغىنى) تەييارلاپ، ئالدى بىلەن گۈرۈچنى قايناتماي، ئاندىن دورىلارنى سېلىپ پىشۇرۇپ ئىچىلىدۇ. كۈندە 2 قېتىم ئاچ قورساققا ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: فىتولاككا (商陆) دىن 5 ～ 10 گرامنى 600 مىللىلىتر سۇدا 400 مىللىلىتر قالغۇچە قايناتماي، دورا قالدۇقىنى سۈزۈۋېتىپ، گۈرۈچنى سېلىپ پىشۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىمدىن ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«17 خىل جاھىل كېسەللىكنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قىزىل ماش (赤小豆)، تەسۋى قوناق (薏米)، گۈرۈچنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، پوستى تۇرۇنجى (阵皮) تالقىنىدىن 3 گرامنى بىرگە قايناتماي، پىشۇرۇپ ھەر كۈنى 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«17 خىل جاھىل كېسەللىكنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چۆل ياپۇزى (丹参) دىن 10 ～ 30 گرام، كىرەش (当归) دىن 12 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) دىن 12 ～ 15 گرام، مىڭپىلەك (鸡血藤) دىن 30 گرام، جوزنەك (泽兰) دىن 10 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 12 گرام، شەنلىڭپى (仙灵脾) دىن 15 گرام ھەر كۈنى بىر بولاق قايناتماي ئىچىلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

جىگەر قېتىپ قورساققا سۇ چۈشۈش
肝硬化腹水

▲ رېتسېپ: رەيھان (紫苏) دىن 2 گرام، سىپارى يىلتىزى پوستى (大腹皮) دىن 2 گرام، ئۇدخام (沉香) دىن 2 گرام، ئورمان كىرەشى (木瓜) دىن 3 گرام، كۆلى بېھىسى (羌活) دىن 2 گرام، قۇستە (白术) دىن 2 گرام، باينىاق (木香) دىن 3 گرام، سىپارى (槟榔) دىن 4.5 گرام، پوستى تۇرۇنجى (阵皮) دىن 3 گرام، كاشىم (川芎) دىن 3 گرام، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 2 گرام كۈندە 3 قېتىم قايناتىپ ئىچىلىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参) دىن 15 ~ 30 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن 15 گرام، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن (茵陈) دىن 30 گرام، قۇستە (木香) دىن 15 گرام، تۈكلۈك قاقلە (砂仁) دىن 6 ~ 12 گرام، تۆمۈر سۇلفات (黑矾) دىن 9 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دورىلارنى چالا سوقۇپ داكىغا ئوراپ، كارپ بېلىقى (鲤鱼) نىڭ ئىچىگە سېلىپ، 30 منۇت قايناتىپ پىشۇرۇپ، بېلىق گۆشىنى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بېرىشنى كېسەللىك ئالامىتى يوقالغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. كېسەللىك يېنىكرەك بولغان بىمارلارغا 5 ~ 6 قېتىمدىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ① بېلىق 1.5 ~ 2 كىلوگراملىق بولۇشى كېرەك. ② 100 كۈنگىچە تۇزدىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

«شىنجاڭ پەن - تېخنىكا گېزىتى» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

▲ رېتسېپ: قىزىل ماش (赤小豆) دىن 9 ~ 30 گرامنى يۇيۇپ، سۇدا پىشۇرۇپ، سۈيىنى ئىچىپ، ماش يەپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قوناق ساقىلىدىن 30 ~ 60 گرامنى قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: تەكىيە كاۋا (冬瓜) پوستىدىن 15 ~ 30 گرامنى قاينىتىپ، سۈيى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«17 خىل جاھىل كېسەللىكنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى

جىگەر قېتىپ قورساققا سۇ چۈشكەن بىمارلار دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. تەركىبىدە كاربون سۇ بىرىكمىسى مول بولغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن: كۆكتات، مېۋە، تۇخۇم، سۈت قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

2. گۆش ۋە تۇز ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش

便血

▲ رېتسېپ: كۈلى بېھىسى قېقى (木瓜) دىن 6 گرامنى تالقان قىلىپ، ئاندىن ھەسەلدىن 6 گرامنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ بولۇپ، تالقاننى قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن ئۇدا ئىچىپ بەرسە، ئادەتتە 10 كۈنگە بارمايلا كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: زەمچە (明矾) دىن 2.5 گرامنى تالقان قىلىپ، تۇخۇم ئىچىگە سېلىپ پىشۇرۇپ، كىچىك پارچىلاپ، قورساق ئاچ ۋاقىتتا قايناق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: تۇخۇم شاكىلى تالقىنىدىن 6 گرامغا ئازراق تۇز ۋە ۋىتامىن C قوشۇپ، كۈندە 3 قېتىمدىن ئۇدا 2 ~ 7 كۈن يەپ بېرىلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

تال ئىششىپ يوغىناش

脾脏肿大

▲ رېتسېپ: بايناق (白术) دىن 9 گرام، ئادەمگىياھ (人参) دىن 9 گرام، قۇرۇق زەنجىۋىل (干姜) دىن 9 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 9 گرام، قەلەمپۇر (丁香) دىن 6 گرام، جوزبۇۋا (肉豆蔻) دىن 6 گرامنى 3 چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تال ئىششىغان بىمارلارغا شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: جۇگگو بايىنقى (苍术)، ماگنولىيە (厚朴)، ئارپىبەديان (茴香)، پىندەك يىلتىزى (三棱)، بۇزۇغا (莪术)، پىشقان ئاپېلسىن پوستى (枳壳)، قوڭغۇراق گۈلى (桔梗)، ھەشقىپېچەك ئۇرۇقى (二丑)، سىپارى (槟榔)، رەۋەن (大黄)، خام ئاپېلسىن پوستى (表皮)، سىپارى شۆپۈكى (大腹皮)، ئادەمگىياھ (人参)، ياۋا كەشمىر (泽泻)، ئاكبىيە (木通)، كۈلى بېھىسى (木瓜)، سەئدى ھىندى (香附) نىڭ ھەربىرىدىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

9 گرام، قاقلە (草果)، دارچىن (肉桂)، جۇلىڭ گىربى (猪苓)، پوستى تۇرۇنجى (陈皮) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، قۇستە (木香)، تۇكلۇك قاقلە (砂仁) نىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 3 گرام (ياپىلاقلاپ) قايناتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ تال ۋە بۆرەك ئاجىزلاپ، سۇلۇق ئىششىغان، غىزا يېيىشى تەسلەشكەن، چوڭ ـ كىچىك تەرىتى ئازلىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

قەۋزىيەت
便秘

▲ **رېتسېپ:** خام ئەگىرسۇناي (生地) دىن 30 گرام، ئاق بايناق (白术) دىن 15 گرامنى قايناتىپ ئىچىپ بەرسە، قان ئاجىزلىقتىن بولغان قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 3 گرام، رەۋەن (大黄) دىن 10 ～ 12 گرام، تازىلانغان شور (芒硝) دىن 10 گرام قايناتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئىسسىقى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: رەۋەن بىلەن تازىلانغان شور كېيىنرەك سېلىنىپ قايناتىلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** پۇنۇس ئۇرۇقى (草决明子) دىن 60 گرامنى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىپ بەرسە، ئادەتلىنىپ قالغان قەۋزىيەت، ئارتېرىيە قېتىشىش، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ياڭاق مېغىزىدىن 5 گرامنى ھەر كۈنى ئاخشى-مى يەپ، قايناق سۇ ئىچىپ بېرىشنى 40 ~ 60 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئۈنۈمى بىرقەدەر ياخشى بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قوللىنىلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خام ئەگرسۈناي (生地) دىن 30 گرام، بايناق (白术) دىن 15 گرامنى قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئاساسلىق تۇغۇت ۋە ئوپېراتسىيىدىن كېيىنكى قان ئازلىقتىن بولغان قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: توشقانزەدىكى (肉苁蓉) دىن 20 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 15 گرام، قورۇلغان پىششىق ئاپېلسىن پوستى (炒枳壳) دىن 10 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. بۇ رېتسېپ سو-غۇقتىن قورقىدىغان، بەل ـ پۇتى سىرقىراپ ئاغرىيدىغان، تىل گېزى ئاق بىماردىكى قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئارچا مېغىزى (柏子仁)، چىلغوزا مېغىزى (松子)، ياڭاق مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 500 گرامنى سوقۇپ، ئاندىن 500 گرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى سەھەردە ناشتىدىن بۇرۇن 8 گرام ھەسەلگە ئىلمان قايناق سۇ قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاق چوغلۇق (白芍) دىن 45 گرام، خام چۈچۈكبۇيا (生甘草) دىن 15 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاقتىن ئىچىپ بەرسە، 2 ~ 4 كۈندىن كېيىن كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ. جاھىل قەۋزىيەتكە ھــەر ھەپتــدە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

1 ～ 2 بولاقتىن ئۇدا 1 ～ 2 ھەپتە ئىچىپ بېرىشى كېرەك.

بۇ رېتسېپ ياشانغانلاردىكى ئادەتلىنىپ قالغان قەۋزىيەتكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

2. يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى
心血管疾病

يۈرەك سانجىقى
心绞痛

▲ **رېتسېپ:** قانتېپەر (党参) دىن 12 گرام، كىرەش (当归) دىن 12 گرام، ياۋا سامساق (薤白) دىن 18 گرام، زاراڭزا چېچىكى (红花) دىن 9 گرام، تاغ دېنى (延胡素) دىن 12 گرام، كۇركۇم گۈلى (广郁金) دىن 9 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 12 گرام، تاك كوۋى (糖栝蒌) دىن 24 گرام، مڭپېلەك (鸡血藤) دىن 24 گرامنى قاينىتىپ، ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ. كۈندە بىر بولاق.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى كۆكيۈن (虻虫) دىن 10 گرام، پوستى تۇرۇنجى (阵皮) دىن 15 گرام قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. بىمار ماغدۇرسىز بولسا قانتېپەر (党参) دىن 30 گرام، مۇسىپىلىكى ئاجىز بولسا شەنلىڭپى (仙灵脾) دىن 12 گرام، مەنپىلىكى ئاجىز بولسا، شاقاقۇل (玉竹) دىن 15 گرام، قان ئاجىز بولسا، خام ئەگرسۇناي (生地) دىن 20 گرام قوشۇلىدۇ.

بۇ رېتسېپ يۈرەك سانجىقى ۋە تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان ئاددىي رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قىزىل ئادەمگىياھ (红参) دىن 30 گرام، مۈۋەببەلسىفىت (麦冬) دىن 30 گرام، يالغان مېھرگىياھ (三七) دىن 15 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ～ 6 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

بۇ رېتسېپ ماغدۇرسىزلىق، دېمى سىقىلىش، ھەرىكەتتىن كېيىن ئاغرىش، ئېغىزى قۇرغاق بولۇش، تەرلەش ئالامىتى بولىدىغان تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى ۋە يۈرەك سانجىقىغا شىپا بولىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئائىلىدە داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: يالغان مېھرگىياھ (三七) تالقىنىدىن كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ～ 6 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قارا كۈنجۈت (黑芝麻) بىلەن ئاق شېكەرنىڭ ھەربىرىدىن 500 گرام تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال قارا كۈنجۈتنى سۇس ئوتتا كۆيدۈرۈۋەتمەي قورۇپ، ئاندىن يۇمشاق تالقان قىلىپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ قويۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

«بىلىم - كۈچ» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

رېماتىزم خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى

风湿性心脏病

▲ **رېتسېپ:** دارچىن شېخى (桂枝) دىن 9 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) دىن 12 گرام، شاپتۇل مېغىزىدىن 12 گرام، كاشىم (川芎) دىن 6 گرام، چوڭ يالپۇزى (丹参) دىن 15 گرام، كەترا (黄芪) دىن 15 گرام، گۈل بوغۇن (益母草) دىن 30 گرام ئېلىپ كۆندە بىر بولاق قايناتىپ ئىچىلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى شاقاقۇل (玉竹) دىن 10 ~ 15 گرام قايناتىپ ئىچىلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** كىرەش (当归) دىن 10 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) دىن 10 گرام، كاشىم (川芎) دىن 6 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 20 گرام، بايناق (白术) دىن 10 گرام، يۈننەن چۆپچىن (云茯苓) دىن 15 گرام، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草) دىن 6 گرام، كەرمان (远志) دىن 10 گرام ئېلىپ قايناتىپ كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تال ئاجىزلىقتىن بولغان ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، دېمى سىقىلىش، تىل گېزىمى ئاق، تومۇرى ئاجىز سوقىدىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كىرەش (当归) دىن 10 گرام، كاشىم (川芎) دىن 6 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) دىن 10 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 15 گرام، بايناق (白术) دىن 10 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 9 گرامنى قايناتىپ، كۈندە ئىككىگە

بولۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: قان ئاجىزلىقتىن بولغان چىرايى تاتارغان، بېشى قايىدىغان، كىچىك تەرىتى ئاز بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** شاقاقۇل (玉竹)، چوڭ ياپراقلىق جىنتىيانا (秦艽)، كىرەش (当归) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، چۈچۈك-بۇيا (甘草) دىن 3 گرامنى قاينىتىپ كېسەل ياخشىلانغۇچە ئۈزۈلدۈرمەي ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** چىلان (红枣) دىن 50 گرام، دولانە (山楂) دىن 30 گرام، شاقاقۇل (玉竹) دىن 20 گرامنى ھەر كۈنى قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

يۈرەك ئاجىزلىقى
心脏衰弱

▲ **رېتسېپ:** كەتىرا (黄芪)، ياۋا چىلان (枣仁) مېغىزى، كىرەش (归身)، مولى قۇلۇلىسى (牡蛎)، سىر سۇرۇخ (朱砂)، چۈپچىن (茯苓)، فۇشېن (茯神) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، ئارچا مېغىزى (柏子仁)، ئالقات (枸杞子)، كەرمان (运志)، چۈچۈكبۇيا (甘草) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، ئەجدىھا سۆڭىكى (龙骨) دىن 12 گرام، لوڭيەن مېۋىسى (桂圆) دىن 12 دانە، چوڭ چىلان (大枣) دىن 2 دانە تەييارلىنىدۇ، ئاندىن يۇقىرىقى دورىلارنى بىر يېرىم چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، تاماقتىن بۇرۇن ئىچىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(茯苓) دىن 15 گرام، بايناق (白术) دىن 9 گرام، چوغلۇق (芍药) دىن 9 گرام، قانتپەر (党参) دىن 15 گرام، قۇرۇق زەنجىۋىل (干姜) دىن 3 گرام، كەترا (黄芪) دىن 15 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 9 گرامنى قايىنتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ، ئۇدا 10 ~ 20 كۈنگىچە ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكىدىن بولغان سۇلۇق ئىششىققا شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قەھۋە پۇرچىقى (咖啡豆) دىن 6 ~ 9 گرامنى قويۇلغىچە قايىنتىپ ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: قەھۋە پۇرچىقى ئاۋۋال سارغايغىچە قورۇلىدۇ.

▲ رېتسېپ: تۇدەرى (葶苈子) ، چۆل يالپۇزى (丹参) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، رەۋەن (大黄) دىن 15 گرام، شاپتۇل مېغىزىدىن 20 گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى (丑牛) دىن 6 گرام، كاۋاۋىچىن (花椒) دىن 10 گرامنى كۈندە قايىنتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. رەۋەن ئاخىرىدا سېلىنىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى ۋە يۈرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ. كېسىلى يېنىك بولسا ئۈچ كۈندە ياخشىلىنىدۇ.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قانتپەر (党参) ، كەترا (黄芪) ، ئالقات (枸杞子) ، سېرىق يۆگەي (菟丝子) ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، چۆپچىن (茯苓) ، بايناق (白术) ، قالقانگۈل (黄芩) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، پىچەكگۈل (山药) دىن 18 گرام، جىغان (金樱子) ، پىششىق ئەگرسۇناي (熟地) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامنى كۈندە قايىنتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ

بېرىلىدۇ. كۈندە بىر بولاق دورا ئىشلىتىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ئاجىزلىقى، ئۈنتۇغاقلىق، كۆپ چۈش كۆ-رۈشكە شىپا بولىدۇ، كېسىلى يېنىك بىمارلار 2 ~ 3 بولاق، كېسىلى ئېغىر بىمارلار 3 ~ 5 بولاق دورا ئىچىپ بەرسە، كېسىلى شىپا تاپىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: دورا ئىچىۋاتقان مەزگىلدە قېنىق چاي، تاماكا، هاراق ۋە قەھۋەدىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ. ئاچچىق ۋە مايلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېمەسلىك كېرەك.

جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精) ياكى شاقاقۇل (玉竹) دىن 9 ~ 12 گرامغا شېكەر قوشۇپ، قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، تۈرلۈك يۈرەك ئاغرىقىنىڭ ھەممىسىگە شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئادەمگىياھ (人参) يۈرەكنى كۈچەيتىدىغان ئەڭ ئۈنۈملۈك دورا بولغىنى ئۈچۈن ئۇنى توغراپ، ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى قانتېپەر (党参) دىن 6 گرام، كىرەش (当归) دىن 6 گرام، قوينىڭ يۈرىكىدىن بىر دانىنى بىرگە قاينىتىپ پىشۇرۇپ، دورا سۈيىنى ئىچىپ، يۈرەكنى ئىستې-مال قىلسا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى

肺原性心脏病

▲ **رېتسېپ:** پارپا قىقى (附片) دىن 6 گرام، چۆپچىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى ۋە ئۆپكە ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ. تال ۋە بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ.

▲ رېتسېپ: تۈرەدى (葶苈子) تالقىنىدىن 3 ~ 6 گرامنى ھەر كۈنى ئۈچكە بۆلۈپ، تاماقتىن كېيىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلىدىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参)، مۇۋەببەلسىپت (麦门冬)، شىقىلداق (沙参)، تۈدەرى (葶苈子) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، شازاندىرا (五味子)، سوغىگۈل (贝母) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، كەرمان (远志)، چايانئوت (胆星) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرامنى ھەر كۈنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى داڭلىق تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

يۈرەك سېلىش
心悸

▲ رېتسېپ: شازاندىرا (五味子) دىن 6 گرام، چۆپچىن (茯苓)، سېرىق يۆگەي (菟丝子) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرامنى ھەر كۈنى قاينىتىپ، ئاندىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ 2 ~ 3 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ۋە بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ.

▲ رېتسېپ: مولى قۇلۇلىسى (牡蛎) دىن 4 گرام، بابىناق (白术) دىن 4 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 3 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 4 گرام، تۆمۈر توزۇندىسى (铁砂) دىن 1.5 گرام، ئادەمگىياھ (人参) دىن 2 گرام ئېلىپ، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 2 گرام، كۈندە 3 قېتىم قايىنىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ھەرىكىتى نورمالسىزلىقىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى پىستەگۈل (太子参) دىن 18 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 18 گرام، سېرىقبۇيا (苦参) دىن 4 گرام، مارجان چىرىمتال (珍珠母) دىن 30 گرام، ماگنىت تېشى (灵磁石) دىن 50 گرام، ئاترويا (缬草) دىن 15 گرام، دىبىق (桑寄生) دىن 15 گرام، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草) دىن 6 گرامنى قايىنىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

تۇغما يۈرەك كېسىلى
先天性心脏病

▲ رېتسېپ: شىمال شىقىلدىقى (白参) دىن 3 گرام، گۈرۈچتىن 100 گرام ئېلىپ قايىنىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى شىمال شىقىلدىقى (白参) تالقىنىدىن 6 گرام، چوڭ چىلان (大枣) دىن 20 دانە، گۈرۈچتىن 150 گرامنى بىرگە قايىنىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاق پۇرچاق (白扁豆) دىن 150 گرام،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شىمال شىقىلدىقى (白参) تالقىنىدىن 3 گرام، گۆرۆچتىن 150 گرام تەييارلاپ، ئالدى بىلەن ئاق پىسسىمۇقنى پىشۇرۇپ ئېلىپ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن دورا بىلەن گۆرۆچنى قوشۇپ قاينىتىپ، پىشۇرۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ياۋا چىلان مېغىزى (酸枣仁) دىن 20 دانە، خام ئەگرىسۇناي (生地) دىن 12 گرام، گۆرۆچتىن 100 گرام تەييارلاپ، ئالدى بىلەن ياۋا چىلان مېغىزى بىلەن خام ئەگرىسۇ-نايىنى يېرىم سائەت قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى ئايرىۋېتىپ، ئاندىن گۆرۆچ بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

قاندىكى ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش
高血脂

▲ رېتسېپ: ھىندى ئۇسمىسى (青黛) بىلەن زەمچە (白矾) دىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئاندىن كاپسۇل قېپىغا قاچىلاپ، ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن بىر تال قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان ئاددىي رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كەترا (黄芪) دىن 30 ~ 60 گرام، پويرارد-يە يىلتىزى (葛根) دىن 15 ~ 30 گرام، دىبىق (桑寄生) دىن 15 گرام، چوڭ يالپۇزى (丹参) دىن 20 ~ 40 گرام، خام دولانە (生山楂) دىن 9 ~ 15 گرام، كاشىم (川芎) دىن 6 ~ 9 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ئەگەر ئېغىزى قۇرۇق، تىلى قىزىل، تىل كېزى ئاز، چوڭ تەرىتى قاتتىق بولسا

مۇۋەببەلسپىت (麦冬) دىن 12 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 15 گرام قوشۇلىدۇ. ئەگەر پۇت ـ قولى قولۇشىدىغان، روھىي كەيپىياتى سۇلغۇن، نەپسى قىستاش ئالامىتى بولسا قانتېپەر (党参) دىن 30 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 60 گرام قوشۇلىدۇ. ئەگەر قان قېتىش ئالامىتى كۆرۈنەرلىك بولسا، سەئدى ھىندى (香附) دىن 12 گرام، تاغ دىنى (元胡) دىن 9 گرام قوشۇلىدۇ.

تەسىرى: قانتېپەر قاندا ماي يۇقىرىلاش، تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسلى، مېڭە قان تومۇر توسۇلۇش، ئارتېرىيە قېتىپ يۈرەك ھەرىكىتى رىتىمسىزلىنىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى دولانە (山楂) دىن 15 گرامنى قايناق سۇدا دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، قانداق ماي يۇقىرىلاش، يۇقىرى قان بېسىم، قان تومۇر قېتىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلىرى قامۇسى» دىن ئېلىندى

ئاق قان ھۈجەيرىلىرى ئازلاپ كېتىش
白细胞减少

▲ رېتسېپ: چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 30 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌)، ئەپىمدىيۇم ئوتى (淫羊藿)، كەترا (黄芪) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، ئالقات (枸杞子)، توشقانزەدىكى (肉苁蓉) نىڭ ھەربىرىدىن 9

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گرام، ئوردان (茜草) دىن 4.5 گرام، ئادەمگىياھ (人参) دىن 6 گرامنى كۆندە قايناتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاق قان دانچىلىرى ئازلاپ كېتىش، بەدەن ئاجىز-لىق ۋە چاچ چۈشۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

دورا تەڭشەش: ئەگەر ياللۇغلىنىش، يۇقۇملىنىش بولسا، يۇ-قىرىقى رېتسېپقا ئۈچقات (金银花)، ئوسما يوپۇرمىقى (大青叶) نىڭ ھەربىرىدىن 18 گرام، قارىدان (连翘) دىن 9 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 15 گرام، چۆپچىن (茯苓)، ئوتروۋچ (陈皮)، دولانە (山楂) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، قانسە (鸡内金) دىن 6 گرام قوشۇلىدۇ.

«ياشانغانلار كېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精) دىن 90 گرامنى ئوبدان قايناتىپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ چايدانغا قاچى-لاپ قويۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ميللىلىتىر (چوڭ-لار) دىن ئىچىپ بېرىلىدۇ. بىر ئاي بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنى-دۇ. دورا ئۈزۈلدۈرمەي ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 90 گرام قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل قايناتمىسى 3 كۈن ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئاق قان دانچىلىرى ئازلاپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ. كۆپ قىسىم بىمارلارغا 15 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش: جېجياڭ ئۆلكىسىدىن چىققىدىغان قىزىل مېۋى-لىك شاقاقۇل ئىشلىتىلىدۇ.

«جۇڭگو قىيما كېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** قانتېپەر (党参) دىن 15 گرام، چوڭ چىلان (大枣) دىن 20 گرام، تاشئوت (银柴胡) تىن 6 گرام، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 6 گرامنى كۆندە قايناتىپ، ئىككىگە

بۆلۈپ ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. 30 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاق قان ھۈجەيرىلىرى ئازلاپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ.

«مىللىي دورىلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: بۇغىنىڭ يۇمران مۈڭگۈزى (鹿茸) تالقىنىدىن 20 ~ 30 گرام تەييارلاپ قويۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 0.3 ~ 0.6 گرامدىن، ئۇدا 30 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جاھىل خاراكتېرلىك ئاق قان ھۈجەيرىلىرى ئازلاپ كېتىش كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参)، كەتىرا (黄芪) نىڭ ھەر بىرىدىن 1.5 گرام، مىكپىلەك (鸡血藤) دىن 30 گرام، جىنكېۋزى (补骨脂) دىن 30 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 2 گرام (چىلاپ قويۇپ)، چوڭ چىلان (大枣) دىن 15 داننى قايناتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参) دىن 1.5 گرام، بايناق (白术) دىن 9 گرام، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草) دىن 6 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، كىرەش (当归) دىن 15 گرام، پىششىق ئەگرسۇناي (熟地) دىن 15 گرام، يەرمەددىكى (锁阳) دىن 12 گرام، مورىندا (巴戟天) دىن 12 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) دىن 15 گرامنى قايناتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سېمىزلىك كېسىلى
肥胖病

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئاچچىقسۇدىن 15 ~ 40 مىللىلىتر ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېرىق پۇرچاق (黄豆) دىن 150 گرامنى 20 ~ 25 مىنۇت قورۇپ (كۆيدۈرۈۋەتمەي)، سوۋۇغاندىن كېيىن ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ قويۇپ (يېرىم ھالەتتە)، ئاندىن ئاچچىقسۇنى توشقۇچە قۇيۇپ ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ كۈن چۈشمەيدىغان جايدا قويۇپ، 5 ~ 6 دانە يەپ بېرىلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: تەكىيە كاۋا (冬瓜) نى قاينىتىپ، ئۇماچتەك قىلىپ ياكى سەي قىلىپ داۋاملىق يەپ بەرسە، ئۈنۈمى بولىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى
冠心病

▲ رېتسېپ: مېھرىگىياھ (党参)، قانتېپەر (灵芝) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، كەترا (黄芪) دىن 20 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参)، دولانە (山楂)، لاۋلوڭساۋ (老龙草)، شۈي مۇما (水木麻) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئادەتتە 2 ~ 3 ئاي ئىچىپ بەرسە، تاجسىمان يۈرەك كېسىلىنىڭ ساقىيىش نىسبىتى 95% تىن ئاشىدۇ.

ئەسكەرتىش: شىنجاڭ چىنار مېھرىگىياھى ئىشلىتىلىدۇ.

«شىنجاڭ پەن - تېخنىكا گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ئادەمگىياھ (人参) دىن 10 گرام، چۆل ياپۇزى (丹参) دىن 30 گرام، فۇشېن (茯神) دىن 30 گرام، مىڭپىلەك (鸡血藤) دىن 15 گرام، پەرسىياۋشان (血竭) دىن 15 گرام، كەھرىۋا (琥珀)، مۇرمەككى (没药)، كەرمان (远志肉) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، تاشئىگىر (石菖蒲)، سەئدى ھىندى (香附) نىڭ ھەربىرىدىن 60 گرام (سەئدى ھىندىنىڭ ئورنىغا زەپە (藏红花) ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ) نى تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1.5 ~ 3 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، يۈرەك سانجىقى، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** مەرۋايىت تالقىنى (珍珠粉) دىن 0.3 گرام، يالغان مېھرىگىياھ (三七) تالقىنىدىن 1.5 گرام، سىچۈەن سوغىگۈلى (川贝母) تالقىنىدىن 3 گرام ئېلىپ، كۈندە 2 قېتىمدىن، ئۇدا 30 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى قايتا قوزغالغان، باشقا دورىلارنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولمىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** قىزىل ئادەمگىياھ (红参) دىن 60 گرام، چۆل ياپۇزى (丹参) دىن 40 گرام، يالغان مېھرىگىياھ (三七) دىن 20 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گرامدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىنىڭ مۇقىملاشقان مەزگىلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: بۆرجۇن (女贞子) دىن 15 ~ 20 گرام، ئالقات (枸杞子) دىن 15 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 10 گرام، چوڭ يالپۇزى (丹参) دىن 15 ~ 20 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 15 گرام، كاشىم (川芎) دىن 10 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلىقىدىن بولغان تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كەترا (黄芪) دىن 10 ~ 20 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 15 گرام، چوڭ يالپۇزى (丹参) دىن 30 گرام، زورۇمبات (郁金) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، ئاندىن دورا سۈيىگە يالغان مېھرىگىياھ (三七) تالقىنىدىن 2 ~ 3 گرام قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ماغدۇرسىزلىق، ئەمگەك ياكى ھەرىكەت قىلغاندا يۈرەك رايونى ئاغرىش، نەپەسى قىستاش ئالامىتى بولغان تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئادەمگىياھ (人参) دىن 30 گرام، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) دىن 30 گرام، يالغان مېھرىگىياھ (三七) دىن 15 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 6 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ماغدۇرسىزلىق، دېمى سىقىلىش، ئەمگەكتىن كېيىن يۈرەك رايونى ئاغرىش، ئېغىزى قۇرۇش، تەرلەش ئالامىتى

بولغان تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سىر سۇرۇخ (朱砂) دىن 3 گرام، مەرۋايىت تالقىنى (珍珠粉) دىن 3 گرامنى تۇخۇم يېغى بىلەن قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا 10 كۈن يەپ بەرسە، تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، يۈرەك سانجىقى ۋە يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا ئۈنۈم بېرىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: زاراڭزا چېچىكى (红花) دىن 5 گرام، سەندەل (檀香) دىن 5 گرام، يېشىل چاي (绿茶) دىن بىر گرام، قارا شېكەردىن 25 گرامنى دەملەپ چاي ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«شاڭخەي جۇڭيى دورىلىرى گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: دولانە (山楂) دىن 50 گرام، شاپتۇل مېغىزى (桃仁) دىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قايىنىتىپ ئىچىپ بەرسە، تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى ۋە يۈرەك سانجىقىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: شاپتۇل مېغىزى (桃仁) دىن 12 گرام، شاھتارى (栀子) دىن 12 گرامنى تالقان قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلدىن 30 گرام قوشۇپ، ئۇماچتەك قىلىپ يۈرەك رايونىغا قويۇپ، داكا بىلەن تېڭىپ بېرىلىدۇ. دەسلەپتە ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، ھەر يەتتە كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ. 6 قېتىم بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ بىلەن 50 نەپەر بىمارنى داۋالاپ، 44 نەپەر بىمار ياخشىلانغان، 2 نەپەر بىماردا بىرئاز ياخشىلىنىش بولغان.

«تور» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يۈرەك كېسىلى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ھايۋانات ياغلىرىنى ئاز يېيىش ياكى يېمەسلىك، غىدىق-لىغۇچى يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، سەمرىپ كەتكەنلەر ئاق ئاشلىق، گۆش ۋە شېكەر تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش كېرەك.

2. يېمەكلىكلەرنى يۇمشاق چايناپ يېيىش، مېۋە — چېۋە، كۆكتات، بېلىق، سۈت قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

3. تۇزى كەم ياكى تۇزسىز غىزالىنىش كېرەك.

4. ئېغىر ھەرىكەت قىلماسلىق، ئاچچىقلانماسلىق، جىددىي-لەشمەسلىك، چارچاپ كەتمەسلىك كېرەك.

5. تاماكا چەكمەسلىك، ھاراق ئىچمەسلىك كېرەك.

6. ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن يېڭى خام تۇرۇپ ياكى سەۋزە يەپ بېرىش، پىياز بىلەن سامساقنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

ئارتېرىيە قېتىش
动脉硬化

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئازراق ئاچچىقسۇ ئىچىپ بەرسە، ئارتېرىيىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىنى ئازايتىدۇ.

▲ رېتسېپ: خاسىڭ مېغىزىدىن 500 گرامنى (پوستىنى

ئېلىنۋەتمەي) ئاچچىقسۇغا چىلاپ، يەتتە كۈندىن كېيىن (قانچە ئۇزۇن چىلانسا شۇنچە ياخشى)، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن 3 ~ 5 تالنى چايناپ يەپ بەرسە، ئادەتتە 7 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى شاقاقۇل (玉竹) دىن 2 گرامنى قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، تاجىسمان ئارتېرىيە قېتىشىشتىن بولغان يۈرەك كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

قان تومۇر قېتىش
血管硬化

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى دولانە (山楂) دىن 9 گرامنى دەملەپ، چاي ئورنىدا بىر مەزگىل ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمى يۇقىرىلىقتىن بولغان قان تومۇر قېتىشقا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى قۇنۇن (钩藤) دىن 9 گرام، كىرەش (当归) دىن 9 گرام، قالقانگۈل (黄芩)، ئېۋكۇمىيە (杜仲)، دىبىق (桑寄生) نىڭ ھەربىرىدىن 4.5 گرام، خام ئاپلىسىن مېۋىسى (枳实) دىن 3 گرام، لىپەكگۈل (淮牛膝) دىن 3 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 2 ~ 3 گە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىشمىغان سېرىق پۇرچاقنى قاسىرىقى بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، قان تومۇرنى يۇمشىتىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يۈرەك بالدۇر سوقۇش
早搏

▲ رېتسېپ: ياۋا چىلان مېغىزى (枣仁)، مارجان چىرمە-ـال (珍珠母)، قانتېپەر (党参)، چۆل يالپۇزى (丹参) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، لوگيەن مېۋىسى (龙眼肉) دىن 12 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 1.5 گرام، كىرەش (当归) دىن 15 گرام، تاشئېگىر (石菖蒲) دىن 10 گرامنى قايناتتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. دورىنى 2.5 گرام مەرۋايىت تالقىنى (珠珀散) بىلەن بىرگە ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى ياشى بولىدۇ. ئۇدا 6 ~ 9 كۈن ئىچىپ بېرىلسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قىزىل چاي ياكى يېشىل چايدىن 5 گرامنى 200 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ ئۇتتۇراھال ئوتتا قايناتقاندىن كېيىن، ئاندىن سۇس ئوتتا 5 مىنۇت قايناتتىپ، ئەتىگەندە ئاچ قورساققا ئىچىپ بىرىشنى ئۇزۇن مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئەسكەرتىش: ① چاي قايناتىشقا ساپال قاچا ئىشلىتىلىدۇ. ② تاماكا ۋە ھاراقتىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ. ③ چايغا شېكەر، ناۋات قوشۇلمايدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

قان ئازلىق
贫血

▲ رېتسېپ: ئادەمگىياھ (人参) دىن 10 ~ 15 گرام، بايناق (白术) دىن 15 گرام، كىرەش (当归) دىن 10 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌)، ئېپىمىدىيۇم ئوتى (淫羊藿)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، ئالقات (枸杞子)، بۇرجۇن (女贞子) نىڭ ھەربىرىدىن 20 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 3 ~ 6 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) دىن 30 گرام تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئادەمگىياھ ئايرىم قاينىتىلىپ قوشۇلىدۇ. باشقا دورىلارنى 900 مىللىلىتىر سۇغا ئىككى سائەت چىلىغاندىن كېيىن، ئوتتۇراھال ئوتتا 40 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئىككىنچى قېتىم 700 مىللىلىتىر سۇدا 30 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئىككى قېتىملىق دورا سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاندىن ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: قان ئىشلەش ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراشتىن بولغان قان ئازلىق، ئاق قان ھۈجەيرىلىرى ئازلاپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قوي جىگىرىدىن 50 ~ 100 گرام، پالەكتىن 150 ~ 200 گرامنى توغراپ، قاينىغان سۇغا سېلىپ، تۇز قوشۇپ قاينىتىپ، پىشقاندا جىگەر بىلەن پالەكنى يەپ، شورپىسى ئىچىپ بېرىلىدۇ. يەنە تۇخۇم قوشۇلسىمۇ بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسىرى: تۇرلۇك سەۋەبلەردىن بولغان قان ئازلىقنا مۇۋاپىق كېلىدۇ. تومۇر ماددىسى كەملىكتىن بولغان قان ئازلىقنا قارىتا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، كىرەش (当归) دىن 9 گرام، چوڭ چىلان (大枣) دىن 10 داننى قاينىتىپ كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: قان ئازلىقنى داۋالاش ئۈنۈمى بىرقەدەر ياخشى.

▲ **رېتسېپ:** ئالقات (枸杞子) دىن 30 گرامنى 2 دانە تۇخۇم بىلەن بىرگە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا ئېلىپ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، يەنە 15 مىنۇت قاينىتىپ، تۇخۇمنى يەپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

تەسىرى: قان ۋە قۇۋۋەت تولۇقلايدۇ. نېرۋا ئاجىزلىق، قان ئازلىق، جىگەر ياللۇغى، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ.

«قۇۋۋەت تولۇقلىغۇچى يېمەكلىك ۋە دورا» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** مىخۇادوۋ (蜜花豆) دىن 90 گرام، چىلاندىن 10 داننى قاينىتىپ ئۇدا بىر مەزگىلگىچە ئىچىپ بەرسە ئالاھىدە ئۈنۈم بېرىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** چىلان (红枣) دىن 10 دانە، غاز ئوت (仙鹤草) تىن 90 گرامنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

يۇقىرى قان بېسىم
高血压

▲ رېتسېپ: فۇيۇەنساۋ (复原草) دىن 100 گرام، كونا ئاچچىقسۇ (陈醋) دىن بىر كىلوگرام تەييارلىنىدۇ. فۇيۇەنساۋنى ئاچچىقسۇغا 7 كۈن چىلىغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 3 ~ 5 ئايغىچە داۋالاشتۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىمغا گىرىپتار بولغىلى ئۇزۇن يىل بولغان، داۋالاش ئۈنۈم بەرمىگەن بىمارلارغا شىپا تاپىدۇ. پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىش نىسبىتى 95% تىن ئاشىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ياز غازىڭى (夏枯草) دىن 120 گرامنى 2000 لىتىر سۇدا 100 لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، دورا تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن ئاق شېكەردىن 120 گرام قوشۇپ، كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: گۈلبۇغۇن (益母草) دىن 30 گرام، ياز غازىڭى (夏枯草) دىن 20 گرامنى قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 15 گرام، دولانە (山楂) دىن 12 گرامنى قاينىتىپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ 50 مىنۇت قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ۋە بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ. قاندىكى ماينى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۆۋەنلىتىدۇ. قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

▲ رېتسېپ: دېڭىز ئادەمگىياھى (海参) دىن 20 ~ 30 گرامنى قاينىتىپ، ئېزىلگەندە مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلاشقان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. ئارتېرىيە قېتىشقا ئۈنۈمى بولىدۇ.

«قۇۋۋەت تولۇقلىغۇچى يېمەكلىك، دورا ۋە رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خاسىڭنىڭ قۇرۇق شاكىلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، چاي ئورنىدا كۈندە ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاچچىقسۇدىن 500 گرام، ھەسەلدىن 500 گرامنى تەييارلاپ، ئالدى بىلەن ئاچچىقسۇنى قاينىتىپ، ئاندىن ھەسەلنى قوشۇپ يەنە قاينىتىپ، ئۇماچ ھالىتىگە كەلگەندە قاچىلاپ قويۇپ، كۈندە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 9 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان ئاددىي رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئالقات (枸杞子) دىن 10 گرامنى 300 ميللىلىتىر سۇدا 1 ~ 2 مىنۇت قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمىنى نورماللاشتۇرىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. روھىي ھالىتىنى ياخشىلايدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قىزىل ماش (红小豆)، قىزىل جىياڭدۇ (红豇豆) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، چىلان (红枣) دىن

15 دانىنى قايناتىپ، ھەر كۈنى ئۇخلاش ئالدىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ. بىر ئاي بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىمغا داۋا بولۇش ئۈنۈمى 90% كە يېتىدۇ. بۇ رېتسېپ يۈرەك رېتىمسىزلىق، قاندا ماي ئېشىپ كېتىش، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرگىمۇ ئۈنۈم بېرىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

تۆۋەن قان بېسىم
低血压

▲ رېتسېپ: چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 15 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 30 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 30 گرامنى قايناتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، ئادەتتە 3 كۈندە قان بېسىمنى ئۆرلەتكىلى بولىدۇ. ئاز ساندىكى بىمارلارنىڭ 2 كۈندىلا قان بېسىمى ئەسلىگە كېلىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归)، كەتىرا (黄芪)، چىلان (红枣) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامنى 3 دانە توخۇ تۇخۇمى بىلەن قايناتىپ، تۇخۇمنى پىشۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا بىر داندىن يەپ، سۈيىدىن ئىچىپ بەرسە، تۆۋەن قان بېسىم، ئۇنتۇغاقلىق، ھەيز نورمالسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

«ئاچچىقسۇ، تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参)، خام كەتىرا (生黄芪) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، مۇۋەببەلسېيت (麦冬)، شازاندىرا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(当归) نىڭ (五味子)، دارچىن شېخى (桂枝)، كىرەش (当归) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، قورۇلغان ئاق بايناق (炒白术) دىن 12 گرام، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草) دىن 6 گرام، چوڭ چىلان (大枣) دىن 4 دانە، ئەگەر قان ئاجىز، تىل گېزى ئاق، تومۇرنىڭ سوقۇشى ئاجىز بولسا، كىرەش بىلەن كەتىرادىن بىر ھەسسە كۆپەيتىلىدۇ. بەدىنىنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىز، تومۇرنىڭ سوقۇشى كۈچسىز بولسا، پىستەگۈل (太子参) بىلەن ئالقات (枸杞子) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام قوشۇلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئاچ قورساققا ئىچىپ بېرىلىدۇ. 10 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. ئادەتتە بىر ھەپتىدە قان بېسىمى نورماللىشىدۇ. سوزۇلما تۆۋەن قان بېسىمغا داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

3. نەپەسلىنىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى
呼吸系统疾病

زۇكام
感冒

▲ رېتسېپ: كەترا (黄芪) دىن 12 گرام، بايناق (白术) دىن 9 گرام، كەۋرەك (防风) دىن 4 گرامنى ھەر كۈنى قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇنىڭلا زۇكام بولىدىغان كىشىلەر ئۈچۈن مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 3 ~ 5 گرامنى ياپىلاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قاراشېكەر بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، سوغۇق تېگىشتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: يېسىۋىلەك يىلتىزىدىن بىر داننى توغراپ، 30 گرام يېشىل ماش بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە (ئازراق شېكەر قوشۇلسىمۇ بولىدۇ)، ياز پەسلىدە ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھۆل پىننە (鲜藿香) دىن 10 گرامغا مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ، قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ھۆل ئىسسىق-تىن بولغان زۇكامغا داۋا بولىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاش» تىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

▲ رېتسېپ: كەۋرەك (防风) دىن 9 گرام، ئاسارۇن (细辛) دىن 3 گرام، جۇڭگو باينىقى (苍术) دىن 9 گرام، داغۇر (白芷) دىن 9 گرام، كاشىم (川芎) دىن 9 گرام، قالقانگۇل (黄芩) دىن 9 گرام، ئورمان كىرمەشى (羌活) دىن 6 گرام، خام ئەگرسۇناي (生地) دىن 18 گرامنى بىرگە قايناتقىلىپ ئىچىپ بەرسە، بىر قېتىمدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪) دىن 72 گرام، قورۇلغان باينىاق (炒白术) دىن 27 گرام، كەۋرەك (防风) دىن 27 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامنى قايناق سۇ بىلەن ئۇدا بىر ئاي ئىچىپ بەرسە، بەدەن ئاجىزلىقتىن بولغان زۇكامغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئۈچقات (金银花) دىن 30 گرام، جۇخارگۈلى (菊花) دىن 30 گرامنى قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا داۋا بولىدۇ.

«ئۆنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

زىققە
哮喘

▲ رېتسېپ: ئۆرۈك مېغىزىدىن 50 گرام، تاش ھەسەل (石蜜) دىن 50 گرامنى كۈندە بىر قېتىم قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، بىر ھەپتىدە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: چاكاندا (麻黄草) دىن 6 گرام، ئۆرۈك مېغىزىدىن 10 گرام، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草) دىن 3 گرام،

ھۆل زەنجۋىل (生姜) دىن 6 گرام، فابەنشىيا (法半夏) دىن 10 گرام، كەۋرەك (防风) دىن 6 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە، زىققە ۋە ئۆپكە ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ رېتسېپ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

«ياشانغانلار كېسەلىرى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** قانتىپەر (党参) دىن 10 ~ 15 گرام، بايىناق (白术) دىن 10 گرام، فابەنشىيا (法半夏) دىن 10 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 3 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە، ماغدۇرسىزلىقتىن بولغان زىققىگە شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** جىنكېۋىزى (补骨脂) دىن 12 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 15 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 9 گرامنى كۈندە بىر قېتىم قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، بۆرەكنىڭ مۇسېپىلىقى ئاجىزلىقتىن بولغان زىققىگە شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ياڭاق مېغىزىدىن 60 گرام، جىنكېۋىزى (补骨脂) دىن 12 گرامنى كۈندە بىر قېتىم قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە ۋە بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان دەم تۇتۇلۇشقا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭيى رېتسېپلىرى توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** كۆپۈكى دەريا (乌贼骨) دىن 500 گرامنى قازاندا قورۇپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئاندىن 500 گرام ئاق شېكەر قوشۇپ تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ، ئەينەك قۇتىغا قاچىلاپ قويۇپ، چوڭلار ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن كۈندە 3 قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، 15 ~ 30 كۈندە كېسىلى شىپا تاپىدۇ. بەدەننىڭ مەنپىيلىكى ئاجىز بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەسكەرتىش: دورا ئىچىش مەزگىلىدە تۇرۇپ، ئاچچىقسۇ ۋە قورۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: جىنكېۋىزى (补骨脂)، ئۆرۈك مېغىزى، ياڭاق مېغىزىدىن تەڭ مىقداردا تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال ئۆرۈك مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ (كۆيدۈرۈۋەتمەي)، ئاندىن جىنكېۋىزى بىلەن بىرگە يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كومىلاچ ياساپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنىڭ مۇسپىيلىكى ئاجىزلىقتىن بولغان يۆتەل ۋە دەم تۇتۇلۇشقا شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: بۇرجۇن (女贞子) دىن 20 گرام، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) دىن 15 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بەدەننىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلىقىدىن بولغان دەم تۇتۇلۇشقا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگو قىيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قارا چايدىن 10 گرامغا ئاق ياكى قارا شېكەردىن بىر قوشۇق قوشۇپ قاينىتىپ، چايدانغا ئېلىپ قويۇپ، سەھەر سائەت 4 لەردە ئىچىپ، يەنە بىر سائەت يېتىپ ئۇخلاپ بېرىلىدۇ. بۇ رېتسېپ كانايچە ياللۇغى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، زىققە ئادەتتە 7 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. 30 كۈندە كېسەللىك ياخشىلىنىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: شىمالىي ئامېرىكا ئادەمگىياھى (西洋参) دىن

100 گرام، كېلەر (蛤蚧) دىن 8 دانە (بېشى بىلەن پۇتى ئېلىۋېتىلىدۇ، قالغان قىسمىنى ئوتقا قاقلاپ سارغايتىلىدۇ) تەييارلىنىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: زىققە قوزغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئۆرۈك مېغىزىدىن 30 گرام، ھەسەلدىن 30 گرامنى بىرگە قايىنتىپ ئىچىپ بەرسە، كۆپ يىل ساقايمىغان زىققە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كېلەر (蛤蚧) تالقىنىدىن 25 گرامنى 200 گرام گۈرۈچ بىلەن بىرگە قايىنتىپ كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە، كېسىلى يېنىك بولغانلار بىر قېتىمدىلا، ئېغىر بولغانلار 3 كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئادەمگىياھ (人参) دىن 10 گرام، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) دىن 15 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 6 گرامنى قايىنتىپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە، ماغدۇرسىزلىق، مەنپىيلىك ئاجىزلىقتىن بولغان زىققىگە داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قۇشقاچدىن 3 ~ 5 دانە، قۇرتئوت (冬虫夏草) تىن 6 ~ 9 گرام، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 50 گرام تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال قۇشقاچنى پاكىزلاپ توغراپ، ئاندىن دورىلار بىلەن بىرگە مۇۋاپىق سۇدا سۇس ئوتتا 2 سائەت قايىنتىپ، تۇز قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەپتىدە 2 ~ 3 قېتىمدىن ئۇدا 10 ~ 15 كۈن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تال ۋە بۆرەكنىڭ مۇسپىيلىكى ئاجىزلىغان، بەلغە-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مى ئاق ھەم سۇيۇق، تىل گېزى ئاق ھەم نېپىز بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«17 خىل كېسەللىكنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى

زىققە بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئوزۇقلىنىشقا ئەھمىيەت بېرىپ، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش كېرەك.

2. تەبىئىتى سوغۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش، تۇرۇپ، ماش، بانان، تاۋۇز قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش ياكى يېمەسلىك كېرەك.

3. غىزانى تۇزسىز يېيىش كېرەك.

4. چارچاپ كەتمەسلىك، ئېغىر ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىق، جىددىيلەشمەسلىك، ئاچچىقلانماسلىق كېرەك.

5. بەدەنگە سوغۇق تېگىشتىن ساقلىنىش، گرىپكا بىلەن كۆكرەك ۋە دۈمبىنى ئىسسىتىپ تۇرۇش كېرەك.

6. سەزگۈرلۈك رېئاكسىيىسى بېرىدىغان يېمەكلىك ۋە پۇراق بىلەن ئۇچراشماسلىق كېرەك.

«جۇڭگودىكى مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

سوزۇلما كاناي ۋە كانايچە ياللۇغى
慢支

▲ رېتسېپ: ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى (桑白皮) دىن 15 گرام، كىرەش (归当) دىن 12 گرام، ئۇترۇچ (陈皮)،

دارچىن شېخى (桂枝)، زىسۇ ئۇرۇقى (苏子)، ئۆرۈك مېغزى (杏仁)، فابەنشيا (法半夏) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، ئۇدخام (沉香)، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، خام زەنجىۋىل (生姜) دىن بىر ياپلاق (توغرام)نى قايناتسا، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىشنى ئۇدا 5 ~ 10 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، سوزۇلما كانايچە ياللۇغى، ئۇنىڭدىن باشقا ئۆپكە ئىششىقى، يۆتەل، زىققە، ئاق بەلغەم پەيدا بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

«مەملىكەت بويىچە ياشانغان تېۋىپلارنىڭ رېتسېپلىرىدىن تاللانما» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** سىچۈەن سوغىگۈلى (川贝母) دىن 100 گرام، ئۆرۈك مېغىزى (杏仁) دىن 100 گرام، ناۋات 500 گرام، ئاق ھەسەل (白蜜) دىن 500 گرام تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال سوغىگۈلنى سوقۇپ تالقان قىلىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئۆرۈك مېغىزى يۇمشىتىلىدۇ. ئاندىن 500 مىللىلىتىر سۇغا ناۋاتنى سېلىپ قايناتسا، ناۋات ئېرىپ بولغاندا ھەسەلنى قوشۇپ، قايناۋاتقاندا ئاۋۋال سوغىگۈل، ئاندىن ئۆرۈك مېغىزىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇۋەتكەندىن كېيىن، قازاننى ئوچاقتىن ئېلىپ دورا قاچىغا ئېلىنىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى: بىرىنچى كۈنى ھەر 4 سائەتتە بىر قېتىمدىن، ئىككىنچى كۈنى ھەر 6 سائەتتە بىر قېتىم، ئۈچىنچى كۈنى ھەر 8 سائەتتە بىر قېتىمدىن ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: كېسىلى يېنىك بىمارلار بىر بولاق دورا بىلەن، كېسىلى ئېغىر بىمارلار 3 ~ 5 بولاق دورا بىلەن پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇ رېتسېپ ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغىمۇ شىپا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: دورا ئىچىۋاتقان مەزگىلدە، تاماكا چەكمەسـ لىك، هاراق ئىچمەسلىك، ماش يېمەسلىك كېرەك.

▲ **رېتسېپ:** ئەركەك قەلەمپۇر (公丁香) دىن 18 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 20 گرام، چاكاندا (麻黄) دىن 150 گرام، ئاسارۇن (细辛) دىن 40 گرام، بۇدۇشقاق ئۇرۇقى (苍茸子) دىن 40 گرام، ئېۋودىيە (吴萸) دىن 18 گرام، ئاق قىچا (白芥子) دىن 24 گرام، ئەپيۈن غوزىكى (罂粟壳) دىن 40 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، 2 كۈندە بىر قېتىم، هەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئازراق سۇ قوشۇپ خېمىردەك قىلىپ، كىندىككە توشقۇزۇپ قويۇپ، ئۈستىگە سولياۋ يېپىپ، پلاستېر بىلەن مۇقىملاشتۇرۇپ تېڭىپ بېرىلىدۇ. 10 قېتىم بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

ئەسرى: ياشانغانلاردا بولىدىغان كاناىچە ياللۇغى، يۆتەل، زىققە، بەلغەم كۆپىيىش، ئۆپكە ئىششىقى، ئۆپكە خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** كىرەش (当归)، كاشىم (川芎)، شازاندىرا (五味子)، چۆپچىن (茯苓)، تىزغا (半夏)، سىچۈەن سوغىكۆلى (川贝母)، ئۆرۈك مېغىزى (杏仁)، ئۈترۈچ (陈皮)، ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى (桑白皮)، چۈـ چۈكبۇيا (甘草) نىڭ هەربىرىدىن 15 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

ئىچىش ئۇسۇلى: بىرىنچى بولاق دورا ئاخشىمى قاينىتىلىپ ئىچىلىدۇ. ئىككىنچى بولاق دورا ئىككىنچى كۈنى ئەتىگەندە

قاينىتىلىپ ئىچىلىدۇ (ئاچ قورساق)، ئۇچىنچى بولاق دورا ئۈچىنچى كۈنى چۈشتە قاينىتىلىپ ئىچىلىدۇ. شۇ كۈنى كەچتە 3 بولاق دورىنىڭ قالدۇقلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ① دورا ئىچىش مەزگىلىدە ھاراق، تاماكا، ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەر ۋە جىنسىي مۇناسىۋەتتىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ. ② دورا ئىچىشتىن بۇرۇن ۋە كېيىن ھەر قېتىمدا بىر پىيالە قارا شېكەر سۈيى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«مىللىي دورىلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精)، پىششىق ئەگرسۇناي (熟地) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، پىچەككۈل (山药)، ئەپىمدىيۇم (淫羊藿) نىڭ ھەربىرىدىن 18 گرام، دىپساكۇس (续断) دىن 9 گرام، مۇرچۇبا (天冬)، سېرىق يۆگەي (菟丝子) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە كېسەل قوزغىلىشنىڭ دەسلەپكى ياكى پەسىيىش مەزگىلىدە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە، بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان سوزۇلما كانايچە ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** چاكاندا (麻黄)، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى (پوستى بىلەن)، ستېمونا (百部)، مېھرىگىياھ (灵芝) نىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، ئاندىن سىرتىنى زەرنىخ (雄黄) بىلەن قاپلاپ (ھەربىر دانە دورا كومىلىچى 6 گرام بولسا بولىدۇ)، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. 10 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسىرى: سوزۇلما كانايچە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ستېمونا (百部)، ھەنزەل (全瓜)، ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن 200 گرام، لوڭيەن مېۋىسى (龙眼肉) دىن 100 گرام، سىچۇەن سوغىگۈلى (川贝母)، تېگىقئوتى (猴姜) نىڭ ھەربىرىدىن 150 گرام، سىبوتى پاپۇروتنىكى (金毛狗) دىن 80 گرام، بامبۇك يېغى (竹油) دىن 70 گرام، ئوسما يىلتىزى (板蓝根) دىن 250 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئادەتتە 3 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. 4 ئايدا پۈتۈنلەي شىپا تاپىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: تاتلىق ئۆرۈك مېغىزىنى قورۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 10 تالدىن يەپ بەرسە، ياشانغانلاردىكى سوزۇلما كاناي ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى (苦杏仁) بىلەن ناۋاتتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ. 10 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

▲ رېتسېپ: تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن 10 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 30 گرامغا ئازراق ناۋات قوشۇپ قايناتىپ ئىچىپ بەرسە، ياشانغانلاردىكى كاناي ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ياڭاق مېغىزى، جىنكېۋېزى (补骨脂)، ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۆرۈك مېغىزى

بلەن ياڭاق مېغىزىنى قورىغاندىن كېيىن ھەممىنى بىرلەشتۈرۈپ تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: قۇۋۋەت تولۇقلايدۇ. بۆرەكنىڭ مۇسپىيلىكى ئاجىزلىقتىن بولغان يۆتەل ۋە دەم تۇتۇلۇشقا داۋا بولىدۇ. بۆرەكنى قىزىتىدۇ. تالنى كۈچەيتىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** چاكاندا (麻黄) دىن 6 گرام، خام سىگىرتاش (生石膏) دىن 30 گرام، ئۆرۈك مېغىزىدىن 10 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 3 گرام ئېلىپ قايىنتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان، يۆتىلىدىغان، بەلغىمى قويۇق ھەم يېپىشقاق، گېلى قۇرۇپ ئاغرىيدىغان بىمارلاردا كۆرۈلگەن كانايچە ياللۇغىغا ئۈنۈم بېرىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» تىن ئېلىندى

ئۆپكە ياللۇغى
肺炎

▲ **رېتسېپ:** خۇتنىيە ئوتى (鱼腥草) دىن 30 گرام، قوڭغۇراقگۈل (桔梗) دىن 15 گرامنى قايىنتىپ، كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ساپ ھەسەلنى ئاق داكىغا سۈركەپ، بىمارنىڭ كۆكرىكى ۋە دۈمبىسىگە قويۇپ، ھەسەل قۇرۇغاندا يەنە ئالماشتۇرۇلىدۇ.

ئىزاھات: بۇ سابىق سوۋېت ئىتتىپاقى خەلقى ئىچىدىكى رېتسېپ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

▲ رېتسېپ: پاختىدىن توقۇلغان يۇمشاق رەختنى كىرسىنغا چىلاپ، بىمارنىڭ كۆكرىكى ۋە دۈمبىسىگە قويۇپ بېرىلىدۇ.
ئىزاھات: بۇ ئەنگلىيە ۋە ئامېرىكا خەلقى ئىچىدىكى رېتسېپ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چاكاندا (麻黄) دىن 9 گرام، ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى (桑白皮) دىن 9 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 9 گرام، ئۆرۈك مېغىزىدىن 12 گرام، خام سىڭىرتاش (生石膏) دىن 24 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮) دىن 6 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 6 گرام، ئۈچقات (银花) دىن 6 گرام ئېلىپ قايىنتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ، ئۇدا 5 ~ 6 قېتىم ئىچىپ بەرسە، كېسەللىك شىپا تاپىدۇ. بۇ رېتسېپ نەپەسى قىينىلاشقان، كۆكرىكى ئاغرىيدىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئات گۆشىنىڭ يېڭىسىدىن توغراپ ئېزىپ، داكىغا ئېلىپ، بىمارنىڭ كۆكسى ۋە دۈمبىسىگە قويۇپ تېڭىپ بېرىلىدۇ. كۈندە 2 قېتىم تېڭىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى
肺气肿

▲ رېتسېپ: ياڭاق مېغىزىدىن 100 گرامنى 200 گرام ناۋات بىلەن بىرگە ئېزىپ 10 بۆلەككە بۆلۈپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر بۆلەك قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرسۇناي (熟地) دىن 15 گرام، شازاندىرا (五味子)، مۇۋەببەلسىپىت (麦冬)، پىچەكگۈل (山药)، كۇرنۇس (山萸肉)، ئامېتىست (紫石英) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، چۈپچىن (茯苓)، ياۋا كەشمىر (泽泻)، مودەنگۈل يىلتىزى پوستى (丹皮) نىڭ ھەربىرىدىن 29 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 5 گرام ئېلىپ تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ ياكى قاينىتىپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئادەتتە 5 ~ 7 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. 7 ~ 10 كۈندە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قىزىل ئادەمگىياھ (红参) دىن 9 گرام، مۇۋەببەلسىپىت (麦冬) دىن 12 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 5.4 گرام، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草) دىن 8 گرام، تىزغا (半夏) دىن 9 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 12 گرام، قۇرتئوتى (冬虫夏草) دىن 9 گرام، ماگنولىيە (厚朴) دىن 4.5 گرام ئېلىپ ھەر كۈنى بىر بولاقتىن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. بىمار تۇرۇشلۇق مۇھىت ساپ بولۇش كېرەك.
2. تاماكا چەكمەسلىك كېرەك.
3. ئاممىۋى سورۇنلارغا كۆپ بارماسلىق، زۇكام بولۇشتىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ساقلىنىش، زۆكام بولسا ۋاقتىدا داۋالىنىش، ئۆپكە خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى بولسا ۋاقتىدا داۋالىنىش كېرەك.

4. يېنىك ھەرىكەت قىلىپ بېرىش، چارچاپ كەتمەسلىك كېرەك.

5. ئېغىزنى يۇمۇپ چوڭقۇر نەپەس ئېلىپ، ئاندىن ئېغىزنى ئاستا ئېچىپ، نەپەسنى چىقىرىش ھەرىكىتىنى ئىشلەپ بېرىش كېرەك.

«جۇڭگودىكى مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى
肺水肿

▲ رېتسېپ: ئاكبيه (木通) دىن 3 گرام، سپارى (槟榔) دىن 3 گرام، يۇملاق زىراۋەندى (防己) دىن 3 گرام، جۇلك گىربى (猪苓) دىن 3 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 3 گرام، تىزغا (半夏) دىن 2 گرام، قوڭغۇراقگۈل (桔梗) دىن 2 گرام، قۇسته (木香) دىن 2 گرام، قەلەمپۇر (丁香) دىن 2 گرام ئېلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر بولاق قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

يۆتەل
咳嗽

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归) دىن 6 گرام، كاشىم (川芎) 6 گرام، كۆك ئاپېلسىن پوستى (青皮) دىن 9 گرام،

ئۈترۈچ (清半夏) دىن 6 گرام، چىلان بەنشيا (陈皮) دىن 6 گرام، سىچۈەن سوغىگۈلى (川贝母) دىن 6 گرام، ئۆرۈك مېغىزىدىن 9 گرام (قورۇلىدۇ)، شازاندىرا (五味子) دىن 9 گرام، ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى (桑白皮) دىن 9 گرام، ناۋات 6 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 6 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى 3 چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ سۈيىنى ئېلىۋېلىپ، دورا قالدۇقنى يەنە 2 چىنە سۇدا يېرىم چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ئىككى قېتىملىق دورا سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، كۈندە 20 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ. 100 كۈنگىچە تاماكا ۋە هاراقتىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

تەسىرى: ئۇزۇن مەزگىل كېسەل بولۇپ دېمى تۇتۇلىدىغان ۋە يۆتىلىدىغانلار 1 ~ 5 كۈن دورا ئىچىپ بەرسە، ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** سۆئىلەپ (白芨) دىن 90 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم هەرقېتىمدا 6 گرام ئىچىپ بەرسە، يۆتەلگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** قىچا (莱芥) دىن 30 گرام، قوڭغۇراقگۈل (桔梗) دىن 30 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، هەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىچىپ بەرسە، زۇكامدىن بولغان يۆتەلگە داۋا بولىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** سامساقتىن بىرنەچچە چىشنى سوقۇپ، ئازراق ناۋات قوشۇپ (قارا شېكەر قوشۇشقا بولمايدۇ)، ئاندىن قا سۇدا دەملەپ، ئىسسىق پېتى بىرنەچچە قېتىم ئىچىپ بە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەلنى تېزلىكتە توختىتىدۇ. ئەمما ئاشقازان كېسىلى بار كىشىلەرنىڭ ئاچ قورساق ئىچىشكە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

«دېھقانلارنىڭ بېيىش دوستى» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

قان تۈكۈرۈش
咳血

▲ رېتسېپ: سىچۈەن سوغىگۈلى (川贝母) دىن 3 گرام، ئانىمار رېنا (知母) دىن 3 گرام، سۆئىلەپ (白芨) دىن 3 گرامنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. قان تۈكۈرۈش توختىغاندا، سەركە چۆپ يىلتىزى (白茅根) دىن قايناتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا بىرنەچچە قېتىم ئىچىپ بەرسە، پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سۆئىلەپ (白芨) دىن 30 گرام، نىلۇپەر يەر ئاستى غولى (藕节) دىن 15 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

كۆكرەك پەردە ياللۇغى
胸膜炎

▲ رېتسېپ: ئاق قىچا (白芥子) دىن 20 گرام، گەنسۇ سۈتلۈكئوتى (甘遂) دىن 6 گرام، سۈتلۈكئوت (大戟) دىن

10 گرام، دېڭىز يوسۇنى (海藻) دىن 30 گرام، سۆئۈلەپ (白芨) دىن 33 گرام، ستېمونا (百部) دىن 33 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 گرام 10 دانە چوڭ چىلاننىڭ قايناتمىسى بىلەن بىللە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: زەيتۇن مېۋىسى (橄榄) دىن 6 دانە، تۇرۇپ-تىن 250 گرامنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، ئاندىن قايىنىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

4. ئىچكى ئاجراتما ۋە ماددا ئالمىشىش كېسەللىكلىرى

内分泌和代谢疾病

قالقانسىمانبەز خىزمىتى كۈچىيىپ كېتىش 甲抗

▲ رېتسېپ: ئاق چوغلۇق (白芍)، ئەينۇلا (乌梅)، كۈلى بېھىسى (木瓜)، شىقىلداق (沙参)، مۇۋەببەلسىپت (麦冬)، دېدروبىيۇم (石斛)، نىلۇپەر ئۇرۇقى (莲肉) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، پەربۇن (柴胡)، ئاق بايناق (白术)، قارا شاھتەررە (黑栀子)، ئۈجمە يوپۇرمىقى (桑叶) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرامنى قايىنىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ. 3 ئاي بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. كېسەللىك ياخشىلانغاندىن كېيىن، يۇقىرىقى دورىلار-

دىن 4 بولاق دورىنى يۇمشىتىپ، ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن 4 ~ 6 ئاي يەپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خام ئەگرسۇناي (生地)، پىششىق ئەگرسۇناي (熟地)، تاشپاقا قېپى (龟板) نىڭ ھەربىرىدىن 20 گرام، چوقا (元参) دىن 12 گرام، خام سىڭىرتاش (生石膏) دىن 4.5 گرام، مۇۋەببەلسىپىت (麦冬)، ئانىمار رىنا (知母)، شازاندىرا (五味子)، ياۋا چىلان مېغىزى (枣仁) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، پىستەگۈل (太子参) دىن 15 گرام، خام مولى قۇلۇلىسى (生牡蛎) دىن 30 گرام ئېلىپ كۈندە قايناتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: كۆپ غىزالىنىش، كۆپ ئۇسساش، بەدىنى ئورۇقلاش، پۈتۈن بەدىنى قىچىشىش، ئوغرى تەرلەش، ئىسسىقتىن قورقۇش، تاپىنى بىلەن ئالىقىنى قىزىرىش، يۈرىكى سىلىپ دېمى تۇتۇلۇش، تىل گېزى ئاق ھەم نېپىز بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلگەن بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: لامارىيە (海带) دىن 250 گرامنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، سۇس ئوتتا قايناتىپ ئۇماچ ھالەتكە كەلگەندە، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بىر كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

قان بۇزۇلۇش كېسەللىكى
坏血病

▲ رېتسېپ: چوڭ دولانە (红果)، ئاق شېكەر، قارا پۇرچاق (黑豆) نىڭ ھەربىرىدىن 120 گرام ئېلىپ بىر چىنە سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، ئاندىن سېرىق هاراقتىن 120 گرام قوشۇپ بىر قېتىمدىلا ئىچىپ بەرسە، كېسەلى يېنىك بولغانلار بىر قېتىمدا، ئېغىر بولغانلار 2 قېتىمدا شىپا تاپىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

كۆكتاتلاردىن كاللەكبەسەي، ئاق تۇرۇپ، سەۋزە، پالەك، ياڭيۇ قاتارلىق ۋىتامىن C مىقدارى كۆپ بولغان كۆكتاتلارنى يەپ بېرىش، مېۋىلەردىن ئاپېلسىن، شوخلا، ئالما قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش، يەنە يېڭى گۆشنى كۆپرەك يەپ بېرىش ھەمدە يېشىل چاينى كۆپرەك ئىچىپ بېرىش كېرەك.

«جۇڭگودىكى مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

دىئابېت كېسەللىكى
糖尿病

▲ رېتسېپ: بىر دانە كالا ئۆتى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى قارا بۇغداي ئۇنى (荞麦面) نى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، پاكىز ئەينەك قۇتىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاش ئالدىدا ئۇنىڭدىن 5 گرامنى كىندىككە قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە داكا يېپىپ پلاستېر (جياۋبۇ) بىلەن تېڭىپ قويۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئۇدا 20 ~ 30 كۈن داۋاملاشتۇرۇلسا، كېسەللىك پۈتۈنلەي ساقىيىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

«ئامىۋى سەھىيە گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى 120 گرام سېرىق پۇرچاق (大豆) نى پىشۇرۇپ، 2 قېتىم يەپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، 30 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** مودەنگۈل يىلتىزى پوستى (丹皮) ، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، ئاچچىقتاۋۇز يىلتىزى تالقىنى (天花粉) دىن 40 گرام، بايناق (白术) دىن 20 گرام، مۇرچۇبا (天冬) دىن 30 گرامنى تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ (ئەڭ ياخشىسى نېلۇپەر يەر ئاستى غولىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىچىش كېرەك).

▲ **رېتسېپ:** كىرەش (当归) دىن 20 گرام، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) دىن 15 گرام، ئاچچىقتاۋۇز يىلتىزى تالقىنى (天花粉) دىن 12 گرام، ئەينۇلا (乌梅) دىن 10 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 10 گرام، پىچەكگۈل (山药) دىن 10 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر بولاق دورا قاينىتىپ ئالدىنقى رېتسېپ بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: دىئابېت كېسىلى يېنىك بولغانلار 25 كۈندە، كېسىلى ئېغىر بولغانلار 50 ~ 70 كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ئادەمگىياھ (人参) دىن 9 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 15 گرام، پويرارىيە يىلتىزى (葛根) ، كۇرنۇس (山茱萸) ، پىچەكگۈل (山药) ، خام ئەگىرسۈناي

(生地) ، دىدروبىيۇم (石斛) ، ئاچچىقتاۋۇز يىلتىزى تالقىنى (天花粉) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، ئانىمار رېنا (知母) دىن 20 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئادەمگىياھنى 30 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى قوشۇپ يەنە 30 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن دورا سۈيى ئايرىۋېلىنىپ، دورا قالدۇقىغا سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، ئاندىن 2 قېتىملىق دورا سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ. بەدىنىنىڭ ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەن بولسا مامرانچىن (黄连) دىن 6 گرام قوشۇلىدۇ. قان تومۇلۇش كۆرۈنەرلىك بولغان بولسا، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 30 گرام قوشۇلىدۇ. يالغان مېھرگىياھ (三七) تالقىنىدىن ھەر قېتىمدا 3 گرام ئېلىپ بىرگە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ساقايمىغىلى كۆپ يىل بولغان، تال ۋە بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جاھىل خاراكتېرلىك دىئابېت كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** شۇمشا (胡芦巴) ئۇرۇقىدىن 25 ～ 100 گرامنى قاينىتىپ، ئۇرۇقنى يەپ، سۈيى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئىزاھات: بۇ ھىندىستان خەلقى ئىچىدىكى رېتسېپ.

▲ **رېتسېپ:** قېرىقىز يوپۇرمىقى (牛蒡叶) نى قۇم قازاندا قاينىتىپ، ئىختىيارى ھالدا يەپ بېرىلىدۇ.

ئىزاھات: بۇ ياپونىيە خەلقى ئىچىدىكى رېتسېپ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** قۇرتئوت (冬虫夏草) تىن 250 گرام، قېرى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەركەك ئۆردەكتىن بىر دانە ئېلىپ، ئاۋۋال ئۆردەكنى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلاپ، ئاندىن قۇرتئوتنى ئۆردەك گۆشى ئىچىگە سېلىپ قاسقاندا پىشۇرۇپ يەپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر ئۆردەك يەپ بەرسە بولىدۇ. 15 ~ 20 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) دىن 15 گرام، توشقان گۆشىدىن 250 گرام ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا سېلىپ سۇس ئوتتا قايناتتىپ، ئوبدان پىشۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم گۆشنى يەپ سۈيى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«17 خىل جاھىل كېسەللىكنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: بىر دانە ئاق خوراز (ئىككى كىلوگرام ئەتراپىدا بولسا مۇۋاپىق)نى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلاپ، كىچىكرەك توغراپ، سەنشىدە ئىشلەنگەن كونا ئاچچىقسۇ (山西陈醋) دىن 200 مىللىلىتىرغا بىر سائەت چىلىغاندىن كېيىن، قۇم قازان ياكى چۆيۈن قازانغا سېلىپ (پولات ياكى يۇقىرى بېسىملىق قازانغا سېلىشقا بولمايدۇ)، سۇ قوشۇپ (باشقا نەرسە سېلىنمايدۇ)، سۇس ئوتتا يۇمشاق پىشۇرۇپ، گۆشنى يەپ سۈيى ئىچىپ بېرىلىدۇ. بىر توخۇنىڭ گۆشى كۈندە 2 قېتىمدىن 3 كۈنگىچە يەپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 3 ~ 5 كىچە توخۇ يەپ بەرسە، كېسىلى شىپا تاپىدۇ. كېسىلى ئېغىر بولغانلار 8 ~ 9 توخۇ يەپ بەرسە بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: دوختۇرغا تەكشۈرتۈپ تۇرۇپ، كېسەللىك نورماللاشقاندا توختاتسا بولىدۇ.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خام ئەگرسۇناي (生地) دىن 12 گرام، كۇرنۇس (山萸肉) دىن 9 گرام، پىچەكگۈل (山药) دىن 9 گرام،

مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮) دىن 9 گرام، تاشپاقا قېپى (龟板) دىن 15 گرام (ئاۋۋال قاينىتىلىدۇ)، دىبىق (桑寄生) دىن 9 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 6 گرام، ئىكلىپتا ئوتى (旱莲草) دىن 6 گرامنى كۆندە بىر قېتىم قاينىتىپ ئىككىگە بۆلۈپ، چۈشتىن كېيىن سائەت 1 دە بىر قېتىم، كەچ سائەت 6 دە بىر قېتىمدىن ئۇدا 15 كۈنگىچە ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش: دورا ئىچىش مەزگىلىدە تاتلىق ۋە ياغدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، هاراق ئىچمەسلىك كېرەك.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** خام سىگىرتاش (生石膏) دىن 30 گرام، ئانىمار رېنا (知母) دىن 12 گرام، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) دىن 15 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: كۆپ ئۇسسايدىغان، قورسىقى ئوڭاي ئاچىدىغان، كىچىك تەرىتى كۆپ، چىرايى سېرىق، تىلى قىزىل بولغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كەترا (黄芪) دىن 15 ~ 20 گرام، جۇڭگو باينىقى (苍术) دىن 19 گرام، چۈقا (玄参) دىن 15 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ماغدۇرسىز، مەنپىيلىكى ئاجىزلىغان، كۆپ ئۇسسايدىغان، سۈيدىكى كۆپ، ئورۇقلىغان، چوڭ تەرىتى بەزىدە قاتتىق بەزىدە سۇيۇق كېلىدىغان، تومۇرى ئىنچىكە سوقىدىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** چۈقا (玄参) دىن 15 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 12 گرام، ياچۋەك تۇخۇمى (桑螵蛸) دىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىلگىلى www.uyghurkitap.com

15 گرام ئېلىپ قايىنىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلاشتىن بولغان سۈيدۈكى كۆپەيگەن، بېشى قېيىپ كۆزى تورلىشىدىغان، بەل - پۇتى سىرقىراپ ئاغرىيدىغان، ئەرلەردە ئېھتىلام، ئاياللاردا ھەيز نورمالسىزلىق كۆرۈلگەن بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، پىچەككۈل (山药) دىن 15 گرام، كۇرنۇس (山萸肉) دىن 10 گرام، پىششىق ئەگىرسۈناي (熟地) دىن 20 گرام، جىنكېۋىزى (补骨脂) دىن 10 گرام ئېلىپ قايىنىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بەدەننىڭ مەنپىيلىكى ۋە مۇسپىيلىكى ئاجىزلاشقان بولغان، سوغۇقتىن قورقىدىغان، جىنسىي تەلپى سۇسلاشقان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ئەينۇلا (乌梅) دىن 15 گرامنى ھەر كۈنى قايناق سۇغا چىلاپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** پىچەككۈل (山药) دىن 60 گرام، تەسۋى قوناق (薏米) دىن 30 گرام ئېلىپ قايىنىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

دىئابېت كېسىلى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. غىزانى كۆپ يېمەسلىك، قەنت تۈرلىرىدىن پەرھىز تۇتۇش، كراخمال مىقدارى كۆپ بولغان ئاق ئۇن غىزالىرى ۋە ياغيۇنى كۆپ يېمەسلىك كېرەك.

2. كالا سۈتى بىلەن گۈرۈچنى بىرگە ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

3. توخۇ گۆشى، ئۆردەك گۆشى، ئۇرۇق گۆش، تۇخۇم، سۈت، ئاچچىقسۇ ۋە مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش، پىچەك-گۈل (山药) ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

4. سەۋزە، پىياز، تۇرۇپ، خاسىڭ، قوناق، كاۋا قاتارلىقلار-نى يەپ بېرىش كېرەك.

5. هاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، غىدىقلايدىغان يېمەكلىكنى يېمەسلىك.

6. ھېرىپ ـ چارچاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

5. سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى كېسەللىكى
泌尿系统疾病

بۆرەك ياللۇغى
肾炎

▲ رېتسېپ: خام ئەگرسۈناي (生地) دىن 9 گرام، چۇقا (玄参) دىن 9 گرام، بەرخۇت (黄柏) دىن 9 گرام، ئالقات (枸杞子) دىن 9 گرام، قارا دادۇر (黑大豆) دىن 30 گرام، دىپساق (川断) دىن 9 گرام، ۋادۇۋردىيە (狍背) دىن 9 گرام، يۇكۇمىيە (杜仲) دىن 9 گرام، كوركولگو ئوتى (仙茅) دىن 10 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، قىزىل چوك ئالۇچا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(大红泡) دىن 15 گرام، كالامۇش پىلىكى (红盾梢) دىن 15 گرام، تاغ جوزىنكى (六月雪) دىن 15 گرام، بۇغتاپان (鹿衔草) دىن 15 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇزۇن يىلغىچە ساقايمىغان بۆرەك ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: باقلە (蚕豆) دىن 200 گرام، سامساقتىن 100 گرام، ئاق شېكەردىن 50 گرام تەييارلاپ، ئالدى بىلەن باقلەنى پىشۇرۇپ، ئاندىن سامساقنى سېلىپ داۋاملىق قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن ئاق شېكەرنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، باقلە بىلەن سامساق يەپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئۇدا 5 ~ 10 كۈنگىچە يەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قىزىل ماش (红小豆)، چىلان، قارا شېكەر، قىزىل پوستلۇق خاسىڭنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن يەپ بەرسە (قانچىلىك يېگىلى بولسا شۇنچىلىك يەپ بەرسە) بولىدۇ، داۋالاش ئۈنۈمى 95% دىن ئاشىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كەترا (黄芪) دىن 15 ~ 30 گرام، تاشپاقا قېپى (龟板) دىن 30 گرام، قوناق ساقىلىدىن 30 گرام، پىچەكگۈل (山药) دىن 15 گرام، تەسۋىقوناق (薏苡仁) دىن 15 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

بۆرەك جامى بۆرەك ياللۇغى
肾盂肾炎

▲ **رېتسېپ:** پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前草) دىن 50 گرام، بەرپۇن (柴胡) دىن 25 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 25 گرام، ئۈچقات (银花) دىن 25 گرام، مامكاپ (蒲公英) دىن 25 گرام، تالك (滑石) دىن 25 گرام، خام ئەگرسۇناي (生地) دىن 20 گرام، دىپساق (续断) دىن 20 گرام، خام ئاپېلسىن پوستى (枳实) دىن 15 گرام، كىرەش (当归) دىن 15 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 5 گرامنى قايناتسىپ، كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما بۆرەك جامى بۆرەك ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** كىرەش (当归) دىن 9 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) دىن 18 گرام، كاشىم (川芎) دىن 9 گرام، بايناق (白术) دىن 9 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (牡丹皮) دىن 9 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 9 گرام، شاپتۇل مېغىزىدىن 6 گرامنى قايناتسىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** قۇرۇتۇلغان سېمىز ئوت (干马齿苋) دىن 150 گرام (هۆل بولسا 500 گرام) نى يۇيۇپ، پاكىزلاپ، ئۇششاقلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا سوغۇق سۇ قوشۇپ يېرىم سائەت قايناتسىپ، دورا تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن 100 گرام قارا شېكەر قوشۇپ بىر مىنۇت قايناتسىپ، ئىسسىق پېتى ئىچىپ

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

بېرىلىدۇ. دورا ئىچكەندىن كېيىن ئىسسىق يوٚگىنىپ تەرلىنىدۇ. كۈندە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئۈچكە بوٚلۈپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

تەسىرى: 3 كۈندە ئۈنۈمى كوٚرۈلىدۇ. ئۇدا 1 ~ 2 ھەپتە ئىچىپ بەرسە شىپا تاپىدۇ.

ئەسكەرتىش: قۇرۇق سېمىزئوتنى قاينىتىشتىن ئىلگىرى سۇغا 2 سائەت چىلىنىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

بوٚرەك جامى بوٚرەك ياللۇغى بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئوٚتكۈر مەزگىلدە ئاكتىپ داۋالىنىش كېرەك.
2. ئاچچىق ــ چۈچۈك يېمەكلىك، تاماكا، ھاراق ۋە تۇزدىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.
3. ساقىيىپ بولۇپ ئىككى يىلغىچە قاتتىق ھەرىكەت ۋە ئەمگەك قىلماسلىق كېرەك.
4. يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى مەسىلەن: بېلىق، دۇفۇ قاتارلىقلارنى يەپ بېرىش، ئەگەر سوٚيدۈكتىن زەھەرلىنىش بولسا، بېلىق شورپىسىنى ئىچىپ بېرىش، ئەمما گوٚشنى يېمەسلىك كېرەك.
5. مېۋە ــ چېۋە ۋە كوٚكتاتلارنى نورمال يەپ بېرىش كېرەك.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش
尿毒症

▲ رېتسېپ: سېرىق يۆگەي (菟丝子)، ياۋا كەشمىر (泽泻)، ياۋا سۈپۈرگە ئۇرۇقى (地肤子)، سەركى چۆپ يىلتىزى (白茅根)، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، مورىندا (巴戟天)، باياناق (白术)، دولانە (山楂)، كىرەش (当归)، ئاق چوغلۇق (白芍) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، قارا ئۈجمە (桑椹子) دىن 15 گرام، چۆپچىن يىلتىزى پوستى (苓皮) دىن 30 گرامنى قايناتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 2 يىلدىن كۆپرەك ئىچىپ بېرىش كېرەك.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: پىششىق جەدۋار (熟附子) دىن 15 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 15 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 15 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 30 گرام، خام رەۋەن (生大黄) دىن 10 ~ 15 گرام، قۇرۇق زەنجىۋىل (干姜) دىن 5 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 4 گرامنى قايناتىپ، كۈندە 2 ~ 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىشكە داۋا بولىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چۆپچىن (茯苓) دىن 10 گرام، فۇشېن (茯神) دىن 10 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 10 گرام، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草) دىن 10 گرام، ئالقات

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(枸杞子) دىن 6 گرام، لېپەكگۈل (牛膝) دىن 10 گرام، قانسە (鸡内金) دىن 10 گرام، بالا ھەمرىيى (紫河车) دىن 10 گرام، ئادەمگىياھ (人参) دىن 10 گرام، كەترا (黄芪) دىن 30 گرام، ئاق تۇرۇپ ئۇرۇقى (莱菔子) دىن 10 گرام، جۇڭگو باينىقى (苍术) دىن 10 گرام، قۇنۇن (钩藤) دىن 10 گرام، سەدەپ (石决明) دىن 18 گرام، (بۇرۇن قاينىتىلىدۇ) نى قاينىتىپ، كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 15 كۈن ئىچىپ بېرىش كېرەك.

تەسىرى: سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىشكە داۋا بولىدۇ. سىناقتىن ئۆتكەن.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** زىراۋەندە (防己)، كەترا (黄芪)، دارچىن شېخى (桂枝) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، چۆپچىن (茯苓)، چۈچۈكبۇيا (甘草) نىڭ ھەربىرىدىن 18 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

سۈيدۈكتىن زەھەرلەنگەن بىمارلار دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك.
2. تۇرۇپنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ دائىم يەپ بېرىش كېرەك.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

قان سىيىش
血尿

▲ رېتسىپ: ئەينۇلا (乌梅) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، ئاچ قورساق ئىچىپ بەرسە، ئۇزۇن ۋاقىت ساقايمىغان قان سىيىشكە شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسىپ: ئانار يىلتىزىدىن 50 گرام، سەركى چۆپ يىلتىزى (白茅根) دىن 50 گرامنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، 400 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان قان سىيىشكە داۋا بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسىپ: بىر دانە توخۇ تۇخۇمىدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، تۇخۇم ئىچىگە رەۋەن (大黄) تالقىنىدىن ئازراق سې-لىپ، نەملەنگەن قەغەز بىلەن تۆشۈكنى ئېتىپ، ئاندىن قاسقاندا قويۇپ پىشۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىم يەپ بېرىلىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

سۈيدۈك تۇتالماسلىق
小便失禁

▲ رېتسىپ: ياچۇۋەك تۇخۇمى (桑螵蛸)، كەتىرا (覆盆子) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، مالىنا (黄芪)، پە-چەكگۈل (山药) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، خولىنجان (益智仁) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سېرىق ئوت (菟丝) دىن 12 گرام، مالىنا (覆盆子) دىن 6 گرام، كۇدە ئۇرۇقى (韭菜子) دىن 6 گرام، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) دىن 6 گرامنى قايناتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ياشانغانلاردىكى سۈيدۈك قېتىم سانى كۆپ بولۇشقا داۋا بولىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خولىنجان (益智仁) دىن 24 دانىنى تالقان قىلىپ، ئازراق تۇز قوشۇپ قايناتىپ ئىچىپ بەرسە، كېچىسى كىچىك تەرەت كۆپ بولۇشقا ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: ياچۇەك تۇخۇمى (桑螵蛸) دىن 60 گرام، خولىنجان (益智仁) دىن 15 گرامنى تالقان قىلىپ كومىلاچ ياساپ، ئۇخلاش ئالدىدا 6 ～ 9 گرامدىن يەپ بەرسە، ياشانغانلاردىكى سىيىپ ييتىش كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

سوزنەك
淋病

▲ رېتسېپ: لىگودىيۇم (海金砂) دىن 24 گرام، سىچۇەن رەۋىنى (川军) دىن 30 گرامنى تالقان قىلىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ماش چوڭلۇقىدا كومىلاچ ياساپ، كۈندە 3 قېتىمدىن 4 كۈن قايناق سۇ بىلەن يەپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئىزاھات: بۇ ئۇسۇل بىلەن 100 دىن ئارتۇق بىمار داۋالىنىپ، ھەممىسى ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكەن.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئەجدىھا سۆڭىكى (龙骨) دىن 3 گرام، مولى قۇلۇلىسى (牡蛎) دىن 6 گرام، كۇنگۇ مېۋىسى (银杏) دىن 20 دانە، چۇچۇكبۇيا (甘草) تالقىنىدىن 6 گرام، پېچەككۈل (山药) دىن 6 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 6 گرام، كەبابە (荜澄茄) دىن 9 گرامنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئاق سەندەل يېغى (白檀油) دىن 120 گرامنى قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرام ئاچ قورساققا قارا شېكەر قوشۇلغان قايناق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئەر ۋە ئاياللاردىكى سوزۇلما سۆزنەك، ئاياللاردىكى ئاق خۇن كۆپىيىش، ئەرلەردىكى كۆپ ئېھتىلام بولۇش ۋە مەنىي سوغۇق بولۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

دوۋساق ياللۇغى
膀胱炎

▲ رېتسېپ: قارا شېكەردىن بىر قوشۇق، بوش قورۇلغان ئارپىبەدىيان (小茴香) دىن بىر چىمدىمنى قايناق سۇ بىلەن چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، ئادەتتە 3 قېتىمدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئارپىبەدىيان (小茴香)، ئالتۇن قوڭغۇز

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(金铃子) ، ياۋا كەشمىر (泽泻) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، جۇلىڭ گىرىبى (猪苓) ، ئاكبىيە (木通) ، چوپچىن (茯苓) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، لىپەكگۈل (牛膝) دىن 9 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 3 گرام، باياناق (白术) دىن 3 گرامنى قايىنتىپ ئىچىپ بەرسە، دوۋساق ئىششىپ ئاغرىش كېسىلى 1 ~ 2 قېتىمدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قوناق ساقىلىدىن بىر سىقىمنى قايىنتىپ، بىر كۈندە بىرنەچچە قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، 15 كۈندە سۈيدۈك نورماللىشىپ دوۋسۇن ئاغرىقى يوقىلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

بۆرەككە تاش چۈشۈش
肾结石

▲ رېتسېپ: تاش ئېرىتىش ئوتى (化石草) دىن 25 گرامغا قارا شېكەردىن 50 گرام قوشۇپ قايىنتىپ، 5 ~ 6 قېتىم ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: تاش ئېرىتىش ئوتى (化石草) دىن 100 گرام، چوپچىن (茯苓) دىن 25 گرام، باياناق (白术) دىن 15 گرامنى قايىنتىپ، ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ماگنولىيە (厚朴) دىن 15 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 10 گرام، بەرخوت (黄柏) دىن 10 گرام، ئانمار رېنا (知母) دىن 10 گرامنى قايىنتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ

ئىچىپ بەرسە، بۆرەككە تاش چۈشۈشتىن بولغان ئاغرىققا ئۈنۈ-
مى ياخشى.

«ئائىلىلەردە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشۈش
尿路结石

▲ رېتسېپ: كەھرىۋا (琥珀) دىن 30 گرام، تازىلانغان شور (芒硝) دىن 100 گرام، لىگودىيۇم (海金砂) دىن 30 گرام، دانىكا (硼砂) دىن 20 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك سىستېمىسىغا تاش چۈشۈش كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كالىيلىق سېترا (火硝) دىن 6 گرام، تالك (滑石) دىن 18 گرام، ئالدى بىلەن كالىيلىق سېترانى قەغەزگە ئېلىپ، تۆمۈر قوشۇق ئۈستىدە قويۇپ سارغايغىچە قىزىتىلىدۇ. ئاندىن تالك بىلەن بىرگە بىر چىنە سۇدا 10 مىنۇت قاينىتىپ، دورا تىرپىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بېرىدۇ. ئادەتتە 5 ~ 10 كۈندە سۈيدۈك يولىدىكى تاش چۈشۈپ كېتىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

6. تۇبېركۇليوز كېسەللىكى
结核病

ئۈچەي تۇبېركۇليوزى
肠结核

▲ رېتسېپ: تەسۋىقوناق (薏苡仁) دىن 9 گرام، تەكىيە كاۋا ئۇرۇقى (冬瓜子) دىن 6 گرام، شاپتۇل مېغىزى (桃仁) دىن 5 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮) دىن 4 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) تىن 6 گرام، قۇرتئوت (冬虫夏草) دىن 3 گرامنى قايناتسىپ، كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېڭى تۇزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سۇ لەيلىسى ئۇرۇقى (芡实)، نىلۇپەر ئۇرۇقى (莲子)، پىچەككۈل (山药)، ئاق پىسموق (白偏豆) دىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرام قايناق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما ئۈچەي تۇبېركۇليوزى، سەھەردە ئىچ سۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

ئۆپكە تۇبېركۇليوزى
肺结核

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参)، پىچەككۈل (山药)، نې-

لۇپەر ئۇرۇقى (茯苓)، چۆپچىن (莲子)نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، گۈرۈچتىن 100 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى دورا بىلەن گۈرۈچنى بىرگە قاينىتىپ، ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.
«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: شىقلداق (沙参) دىن 30 گرام، توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانە، ئاق شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن شىقلداق بىلەن تۇخۇمنى بىرگە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، يەنە يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئاندىن شېكەرنى قوشۇپ، سۈيىنى ئىچىپ، تۇخۇمى يەپ بېرىلىدۇ.
«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: پىچەككۈل (山药) دىن 15 گرام، شىمال شىقلدىقى (北沙参)، سېتمونا (百部) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىشتىھا تۇتۇلغان، غىزادىن كېيىن قورسىقى كۆپىدىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سۆئىلەپ (白芨) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ، كۈندە 2 ～ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكىسى تېشىلگەن بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.
«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» تىن ئېلىندى

ئۆپكە تۇبېركۇليوز بىمارلىرى دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئامال بار يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك، يۇقىرى ئاقسىللىق ۋە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ۋىتامىن A، B، C، D تەركىبى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: تۇخۇم، سۈت، گۆش، بېلىق، مېۋە ۋە كۆكتاتلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

2. تاماكا، هاراق ۋە ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

3. يۆتىلىپ قان تۈكۈرگەندە پىياز، كاۋا، خام سامساق يېمەسلىك كېرەك.

4. داۋالىنىۋاتقان مەزگىلدىن باشلاپ 150 كۈنگىچە مۈچ، ئاچچىقسۇ ۋە جىنسىي تۇرمۇشتىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى»دىن ئېلىندى

كېكىردەك تۇبېركۇليوزى
咽喉结核

▲ رېتسېپ: گۈلسامساق (百合)دىن 4 گرام، كىرەش (当归) دىن 4 گرام، خام ئەگرسۈناي (生地)دىن 4 گرام، چوغلۇق (芍药)تىن 3 گرام، چۇقا (玄参)دىن 3 گرام، قوڭغۇراقگۈل (桔梗)دىن 2 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草)دىن 2 گرام، مۈۋەببەلسىپت (麦冬)دىن 6 گرامنى قايىنتىپ، كۈنىگە 3 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېقىندىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار»دىن ئېلىندى

سۆڭەك تۇبېركۇليوزى
骨结核

▲ رېتسېپ: سوپۇندەرىخى تىكىنى (皂角刺)دىن 120

گرام، قېرى مېكياندىن بىر دانە (1500 گرام ئېغىرلىقتا بولغىنى ياخشى) ئېلىپ، ئالدى بىلەن توخۇنى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلاپ، سوپۇندەرىخى تىكىنىنى توخۇنىڭ ئىچىگە سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، يۇمشاق پىشۇرۇپ، ئاندىن دورىنى ئېلىۋېتىپ توخۇ-نىڭ گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىپ بەرسە، ساقىيىپ كېتىدۇ ياكى كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلىنىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: گازىر مېغىزى (瓜子仁) دىن 3 گرام، قوڭ-غۇراقگۈل (桔梗) دىن 3 گرام، تەسۋۇقوناق (薏仁) تىن 9 گرام، شاپتۇل مېغىزى (桃仁) دىن 6 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (牡丹皮) دىن 4 گرام، قۇرتئوت (冬虫夏草) تىن 3 گرامنى كۈندە 3 قېتىم قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېڭىدىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: تاغ تېشەر (穿山甲) دىن 10 گرام، ئۈزۈن زىراۋەندى (青木香) دىن 9 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 10 گرام، مەستىكى رۇمى (乳香) دىن 12 گرامنى تالقان قىلىپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كېسەل جايغا چېپىپ بېرىلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

بۆرەك تۇبېركۇليوزى
肾结核

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرسۇناي (熟地) دىن 80 گرام، پىچەكگۈل (山药) دىن 40 گرام، كۇرنۇس (山茱萸) دىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

40 گرام، چۆپچىن (茯苓)، ياۋا كەشمىر (泽泻)، مودەن يىلتىزى پوستى (牡丹皮)، لىپەكگۈل (牛膝)، دىپساق (川断)، يۇكۇمىيە (杜仲)، ئانىمار رېنا (知母)، بەرخۇت (黄柏)، بۇغا مۈڭگۈزى يېلىمى (鹿角胶) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌)، تاشپاقا قېپى (龟板)، سۆئىلەپ (白芨)، سېتمونا (百部) نىڭ ھەربىرىدىن 50 گرام، كېلەر (蛤蚧) دىن 4 دانە (2 جۈپ)، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 6 گرام، بۇغا مۈڭگۈزى قالدۇقى (鹿角霸) دىن 20 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: نېلۇپەر ئۇرۇقى (莲子) دىن 4 گرام، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) دىن 4 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 4 گرام، ئادەمگىياھ (人参) دىن 3 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 3 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 3 گرام، كەترا (黄芪) دىن 6 گرام، ئالقات يىلتىزى (地骨皮) دىن 6 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 6 گرام ئېلىپ كۈنگە 3 قېتىمدىن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قۇرتئوت (冬虫夏草) دىن 10 ~ 15 گرام، ئۆردەكتىن بىر دانە (500 ~ 600 گرام گۆش چىقىدىغان بولسا ياخشى). ئاۋۋال ئۆردەكنى ئۆلتۈرۈپ پاكىزلاپ، ئاندىن ئۆردەكنىڭ كاللىسىنى يېرىپ، دورىدىن 3 ~ 5 تالنى كاللىسىغا، يەنە 10 ~ 15 تالنى قورساق ئىچىگە سېلىپ يىپ بىلەن تىكىپ،

قاسقاندا پىشۇرۇپ، ئىختىيارى ھالدا يەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«يېقىندىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

ئۇرۇقدان تۇبېركۇليوزى
睾丸结核

▲ رېتسېپ: خام مولى قۇلۇلىسى (生牡蛎) دىن 30 گرام، ياز غازىڭى (夏枯草) دىن 12 گرام، لامىنارىيە (昆布) دىن 12 گرام، دېڭىز يوسۇنى (海藻) دىن 10 گرام، ئاپېلسىن ئۇرۇقى (桔核) دىن 10 گرام، لىچى مېۋىسى (荔枝核) دىن 10 گرام، ئۈجمە يوپۇرمىقى (桑叶) دىن 12 گرام، قارىدان (连翘) دىن 12 گرام، سوغىگۈل (贝母) تالقىنىدىن 6 گرام، سىچۈەن لىپەكگۈلى (川牛膝) دىن 6 گرام، ئۈچقات (银花) دىن 15 گرام، دولانە مېغىزى (山楂核) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 1 ~ 3 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېقىندىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاپېلسىن ئۇرۇقى (桔核) دىن 100 گرام، ئارپىبەدىيان (小茴香) دىن 100 گرامنى قورۇپ تالقان قىلىپ پوستىنى ئايرىۋېتىپ، قۇتىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامى ئازراق سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. بۇ رېتسېپنىڭ ئۇرۇقدان تۇبېركۇليوزىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى.

«سەنشى پەن ـ تېخنىكا گېزىتى» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەمچەك تۈيۈر كۆلىيوزى
乳房结核

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى فرىما ئوتى (透骨草)، خام مولى قۇلۇلىسى (生牡蛎) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، پەربۇن (柴胡)، جېجياڭ سوغىگۈلى (大贝)، سوپۇندەرىخى تىكىنى (皂刺)، چىپى (赤皮)، بايناق (白术)، قورۇلغان سەئدى ھىندى (香附)، چۈچۈكبۇيا (甘草) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، ھەنزەل مېۋىسى (全栝蒌)، چۈپچىن (茯苓) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 25 گرامنى قايناتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئەمچەك تۈيۈر كۆلىيوزى، ئەمچەك تالالىرى ئۆسمىسى، سۈت بېزى يوغىناش، سوزۇلما سۈت بېزى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: لىپەكگۈل (牛膝)، چاكاندا (麻黄)، مەستىكى رۇمى (乳香)، مۇرمەككى (没药)، چايان (全蝎)، قاتقان پىلە قۇرتى (僵蚕)، جۇڭگو باينىقى (苍术)، چۈچۈكبۇيا (昔草) نىڭ ھەربىرىدىن 60 گرام، كۈچۈلا ياسالمىسى (制马钱子) دىن 960 گرامنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئاندىن سۇ قوشۇپ خېمىردەك قىلىپ، كىچىك كوملاچ ياساپ (ھەربىرى 10 دانە كوملاچ، ئېغىرلىقى 1.4 ~ 1.8 گرام كەلسە بولىدۇ) ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاش ئالدىدا 5 ~ 10 كوملاچ (8 ~ 15 گرام) نى سېرىق ھاراق

بىلــەن يــەپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

لىمفا تۇبېركۇليوزى
淋巴结核

▲ رېتسېپ: پەربۇن (柴胡) دىن 7 گرام، تىزغا (半夏) دىن 5 گرام، خام زەنجىۋىل (生姜) دىن 4 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 3 گرام، چوڭ چىلان (大枣) دىن 3 گرام، ئادەمگىياھ (人参) دىن 3 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 2 گرام، قوڭغۇراقگۈل (桔梗) دىن 30 گرام، سىڭىر تاش (石膏) تىن 10 گرامنى كۈنگە 3 قېتىمدىن قايىنىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېڭىدىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: زەمچە (明矾) بىلەن كۆيدۈرۈلگەن زەمچە (枯矾) دىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، ۋازېلىن (凡士林) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، ئاندىن ئۇنى داكىغا سۈركەپ، كېسەل ئورۇنغا تېڭىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم ئالماشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. 5 ～ 10 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ياز غازىڭى (夏枯草) دىن 250 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 100 گرامنى قايىنىتىپ، مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە ھەمدە كېسەل جايغا سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىككىنچى باب تاشقى كېسەللىكلەر
外科疾病

1. زەخمە
创伤

▲ رېتسېپ: چىلان قوۋزىقى (دەرەخ يېشى قانچە چوڭ بولسا شۇنچە ياخشى) دىن 4 ھەسسە، كىرەش (当归) دىن 2 ھەسسە، يالغان مېھرىگىياھ (三七) دىن بىر ھەسسە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئايرىم قورۇتۇپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئاندىن ئارىلاشتۇرۇپ بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ئاۋۋال زەخمە ئورنى دېزىنفېكسىيە قىلىنغاندىن كېيىن، ئاندىن دورا تالقىنىنى سېپىپ داكا بىلەن تېڭىلىدۇ.

تەسىرى: پىچاق زەخمىسى ۋە ھەر خىل زەخمىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. قان توختىتىش رولى بار.

▲ رېتسېپ: چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 6 گرام، غولپىياز ئۇقىدىن بىر دانە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىنى قاينىتىپ زەخمە ئورنى يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇرۇلۇش ۋە بېسىلىشتىن كېلىپ چىققان يۇمشاق توقۇلمىلارنىڭ زەخمىلىنىشىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ماماكاپ (蒲公英) دىن 30 گرام، خام ئەگىر-

سوُناي (生地) دىن 18 گرام، قالقانگوُل (黄芩) دىن 15 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاينىتىپ، سۈيى بىلەن يارا ئورنى سىرتتىن يۇيۇپ بېرىلىدۇ. توقۇلمىلار يۇقۇملىنىپ، نېكروزلىنىش ۋاقتىدا ئىشلىتىلىدۇ.

تەسىرى: يۇمشاق توقۇلمىلار نېكروزلىنىشقا داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** قالقانگوُل (黄芩) دىن 6 گرامنى قاينىتىپ يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: توقۇلمىلار نېكروزلانغان ئورۇندا گۆش ئۆستۈرۇشكە ئىشلىتىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

2. سۆڭەك بۆلۈم كېسەللىكلىرى
骨科疾病

بوغۇم ياللۇغى
关节炎

▲ **رېتسېپ:** جۇڭگو باينىقى (苍术) دىن 15 گرام، لىپەكگۈل (牛膝) دىن 15 گرام، چاچراتقۇ (独活) دىن 10 گرام، بەرخۇت (黄柏) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** كىرەش (当归)، كاشىم (川芎)، ئاق چوغلۇق (白芍)، خام ئەگرسوُناي (生地) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، ئوتروُچ (陈皮)، بايناق (白术)، زاراڭزا گۈلى (红花)، شاپتۇل مېغزى (桃仁) نىڭ ھەربىرىدىن 5 گرامنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قايىنىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، زەخملىنىشتىن بولغان بوغۇم ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سىچۈەن بۇۋانىسى (川乌)، بۇۋانە (草乌) نىڭ ھەربىرىدىن 90 گرام، كامفور (樟脑) دىن 90 گرامنى تالقان قىلىپ قۇتىغا ئېلىپ قويۇلىدۇ. ئاندىن كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ دورىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئاچچىقسۇ بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئاغرىق جايغا 0.5 سانتىـ مېتىر قېلىنلىقتا چاپلاپ داكا بىلەن تېڭىلىدۇ. بۇ رېتسېپ مورە ئەتراپى بوغۇمى ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئۈجمە يىلتىزى ئاق پوستى (桑根)، پونۇس (决明子) نىڭ ھەربىرىدىن 20 گرام، تەسۋىقوناق (薏仁) تىن 23 گرامنى 700 مىللىلىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قايىنىتىپ، كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغىغا 10 كۈن ئەتراپىدا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھۆل زەنجىۋىل (生姜) بىلەن غولپىيازنىڭ ئېقىدىن تەڭ مىقداردا توغراپ، سوقۇپ، ئاندىن ئۇنى قىزىتىپ داكىغا ئېلىپ ئوراپ، ئاغرىق جايغا قويۇپ بېرىشنى كۈندە 3 قېتىمدىن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، سوزۇلما رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغىغا ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۈنجۈت يوپۇرمىقىدىن 30 گرامنى قايىنىتىپ، ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، سوزۇلما بوغۇم ياللۇغى قوزغىلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

سۆڭەك ئۆسۈپ قېلىش
骨质增生

▲ رېتسېپ: قۇرۇتۇلغان چىپار يىلان (白花蛇干品) دىن 20 گرام، پىرسىياۋشان (血蝎)، كەۋرەك (防风)، كىرەش (当归)، فرىما ئوتى (透骨草)، كەتمەن قوڭغۇز (土鳖虫) نىڭ ھەربىرىدىن 36 گرام، جۇڭگو ماگدارى (威灵仙) دىن 72 گرامنى بىرلەشتۈرۈپ تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئۇدا 30 كۈنگىچە ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئاندىن 10 كۈن دورىنى توختىتىپ، يەنە بىر بولاق دورىنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 3 ~ 5 بولاق دورىنى ئىچىپ بەرسە، كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

سۇنۇق
骨折

▲ رېتسېپ: قوغۇن ئۇرۇقىدىن 120 گرامنى سارغايغىچە قورۇپ تالقان قىلىپ، قارا شېكەردىن 60 گرام قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن يەپ بەرسە، 3 كۈندىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: پوستى ئېلىۋېتىلگەن دارچىن (肉桂) دىن 5 گرام، زاراڭزا چېچىكى (红花) دىن 15 گرام، سىچۈەن بۇۋاند-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ـسى (川乌) دىن 6 گرام، بۇۋانە (草乌) دىن 6 گرامنى تالقان قىلىپ، كۆندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا كېسەلى يېنىك بولغانلار 0.8 گرامدىن، كېسەلى ئېغىر بولغانلار بىر گرامدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۆنۆملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: توخۇ تۇخۇمى شاكىلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سارغايغىچە قورۇپ تالقان قىلىپ تەييارلاپ، كۆندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامنى سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سىرسۇرۇخ (朱砂) دىن 10 گرام، پىرسىياۋ-شان (血竭) دىن 10 گرام، مۇرمەككى (没药) دىن 10 گرام، مەستىكى رۇمى (乳香) دىن 10 گرام، كات ھىندى (儿茶) دىن 10 گرام، بورنىئول (轻粉) دىن 10 گرام، تەبىئىي مىس (自然铜) تىن 10 گرام، يېشىل ماش (绿豆) تالقىنىدىن 250 گرام تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن يېشىل ماش تالقىنى سار-غايغىچە قورۇلىدۇ. ئاندىن 7 خىل دورىنى يىرىك تالقان قىلىپ، ماش تالقىنى قوشۇپ قوڭۇر رەڭگە ئۆزگەرگىچە قورۇپ، ئاخىرىدا يۇمشاق تالقان قىلىپ بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورا تالقىنىغا ئىلمان سۇ قوشۇپ ئۇ-ماچىتەك قىلىپ، ئاندىن داكىغا ئېلىپ، سۆڭەك سۇنغان جايغا قويۇپ تېڭىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاغرىق توختىتىدۇ. ئىششىق ياندۇرىدۇ. سۆڭەك-نىڭ تۇتۇشىنى تېزلىتىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

سۇنغان سۆڭەكنى ئۇلاشنىڭ ئالاھىدە ئۈنۈملۈك رېتسېپى
骨接特效方

1. سۆڭەك ئۇلاشتا ئىشلىتىلىدىغان مەست قىلىش دورىسى رېتسېپى: خام چايانئوت (生胆星) تىن 7 گرام، خام تىزغا (生半夏) دىن 7 گرام، سىچۇەن بۇۋانىسى (川乌) دىن 7 گرام، بۇۋانە (草乌) دىن 7 گرام، پىلپىل (荜拔) دىن 7 گرام، چارپاقا (蟾蜍) دىن 6 گرام، قارىمۇچ (黑胡椒) تىن 15 گرام، ئاسارۇن (细辛) دىن 15 گرام ئېلىپ يۇمشاق تالقان قىلىپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىدىن 5 گرامنى 50 گرام ئىسپىرتتا ئېرىتىپ، ئاغرىق جايغا سۈركەپ بەرسە، 3 مىنۇتتىن كېيىن ئاغرىقنى سەزمەيدىغان بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ① تېرە زەخىملەنمىگەن بولۇشى كېرەك. ② دورا زەھەرلىك بولغىنى ئۈچۈن ئىچىشكە بولمايدۇ.

2. سۇنۇپ كەتكەن سۆڭەكنى تېز ئۇلاش رېتسېپى: يۇمشاق مانگان مەدىنى (无名异) دىن 20 گرام، مۇرمەككى (没药) دىن 12 گرام، پەرسىياۋشان (血竭) دىن 10 گرام، زىجگۇ (紫京波) دىن 13 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) تىن 10 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 10 گرام، ساجياڭ (沙姜) دىن 15 گرام، دىپساق (续断) تىن 15 گرام، تېگۇشئو-تى (骨碎补) دىن 15 گرام، مەستىكى رۇمى (乳香) دىن 12 گرام، بېلى كەبىر (五加皮) دىن 20 گرام تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەگەر بىمار ئىگىز تاغدىن، دەرەختىن يىقىلىپ سۆڭىكى سۇنغان بولسا ياكى ماشىنا سوقۇۋېتىپ ئېزد-ۋەتكەن بولسا، ئاۋۋال مەست قىلىش دورىسىدىن 5 گرامنى 50 گرام ئىسپىرتتا ئېرىتىپ، سۈركەپ 3 مىنۇتتىن كېيىن، سۆڭەكنى جايىغا كەلتۈرۈپ، ئۇزۇنلۇقى 20 سانتىمېتىر، كەڭلىكى 2 سانتد-مېتىر، قېلىنلىقى بىر سانتىمېتىرلىق 4 دانە نېپىز ياغاچنى تەكشى قويۇپ تېڭىلىدۇ. ئاندىن كېيىن 500 گرام ئېغىرلىقتىكى بىر دانە خورازنى ئۆلتۈرۈپ (سۇغا چىلاپ يۇڭدىماسلىق كېرەك) تېرىسى سويۇپ ئېلىنىدۇ. ئىچكى ئەزالىرىنى تازىلاپ سۆڭىكى ئايرىۋېتد-لىدۇ. گۆشىنى دورا بىلەن تاش هاۋانچىدا سوقۇپ، يۇقىرى گرادۇسلۇق ئاشلىقتا ئىشلەنگەن هاراق ئارىلاشتۇرۇپ (هاراق قول بىلەن سىققاندا سۇ تامچىسى چىققۇدەك، ئەمما ئېقىپ چۈشمىگۈدەك قوشۇلسا بولىدۇ)، ئاندىن قۇم قازانغا سېلىپ قىزىغاندا ئېلىپلا سۆڭەك سۇنغان جايغا چېپىپ، ئۈستىنى توخۇ-نىڭ تېرىسى بىلەن ئوراپ يۇمشاق رەخت بىلەن تېڭىلىدۇ. 36 سائەت ئۆتكەندە يەنە بىر قېتىم دورا ئالماشتـۇرۇپ بېرىلىـدۇ. 3 ــ كۈنى ئېلىۋېتىلسە سۇنغان سۆڭەك ئاساسىي جەھەتتىن ساقىيىدۇ. 4 ــ كۈنى ئىككى قېتىملىق ئىشلىتىلگەن دورىنى بىرلەشتۈرۈپ قۇم قازانغا سېلىپ، يۇقىرى گرادۇسلۇق هاراقتىن دورا چۆككىدەك قوشۇپ قايىنىغاندا ئوتىنى توختىتىپ، دورىنىڭ يېرىمىنى رەختكە ئېلىپ، سەل سوۋۇغاندا سۆڭەك سۇنغان جايغا چاپلاپ تېڭىپ بېرىلىدۇ. تېڭىلغان دورا سوۋۇپ قالسا، قازاندىكى دورا بىلەن ئالماشتۇرۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە هەر قېتىمدا 15 مىنۇت، هەر كۈنى بىر قېتىمدىن 5 قېتىم تېڭىپ بېرىلسە،

سۇنغان سۆڭەك پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ. 6 ـ كۈنى بىمار ئورۇندىن تۇرۇپ ئىشقا بارالايدۇ.

3. پارچىلىنىپ كەتكەن سۆڭەكنى ئۇلاش رېتسېپى: ئەگەر سۆڭەك سوقۇلۇپ پارچىلىنىپ، تېرە زەخىملەنگەن بولسا، خام ئاق پارپا (生白附子)دىن 35 گرام، داغۇر (白芷)، گاستىرودىيە (天麻)، خام چايانئوت (生南星)، كەۋرەك (防风)، ئورمان كىرەشى (羌活)نىڭ ھەربىردىن 3 گرام (ئەگەر ئاق پارپا (附子) بولمىسا پارپا بولسىمۇ بولىدۇ) ئېلىپ دورىلارنىڭ ھەممىسىنى سوقۇپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، كىچىك ئېغىزلىق بوتۇلكىلارغا قاچىلاپ ئېغىزى ھىم ئېتىپ ساقلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: سۆڭەك سۇنۇپ، تېرە زەخىملىنىپ قان توختىمىغان بولسا، ئاۋۋال دورا تالقىنىدىن قان ئېقىۋاتقان جايغا سېپىلىدۇ. سۆڭەك جايىغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئاندىن يۇقىرىقى رېتسېپتىكى دورىلارنى بىر دانە خورازنىڭ گۆشى بىلەن بىرگە ئېزىپ، سۆڭەك سۇنغان جاينىڭ تۆت ئەتراپىغا چېپىلىدۇ. ئەگەر بىر مەزگىلگىچە ساقايماي، يىرىڭدىغان، زەرداب سۇ ئاققان بولسا، ئاۋۋال پاكىز پاختا بىلەن يىرىڭ ۋە زەردابنى تازىلاپ، ئاندىن گىدروگېن پېر ئوكسىد (双氧水) بىلەن دېزىنفېكسىيە قىلغاندىن كېيىن، يۇقىرىقى دورا تالقىنىدىن سېپىپ تېڭىلىدۇ. ھەر كۈنى 2 قېتىم ئالماشتۇرۇپ بەرسە، 3 كۈندىن كېيىن ئاساسىي جەھەتتىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

4. ئېگىلمەس سۆڭەكنى ئېگىش ئۇسۇلى: بەزى كىشىلەرنىڭ سۆڭىكى سۇنۇپ كېتىپ ساقايغاندىن كېيىن، بوغۇملار ئېگىلمەس بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا تۆۋەندىكى رېتسېپنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قوللانسا بولىدۇ. كونكرېتنى ئۇسۇلى: ئەر كىشىلەرنىڭ سۈيدۈ-كىنى قازانغا بېرىم ھالەتتە تۆكۈپ قاينىغاندا ئوتنى ئۆچۈرۈپ، تۇۋاقنى ئېچىۋېتىپ، سۇنۇپ ئېگىلمەس بولۇپ قالغان قول ياكى پۇتنى قازاندىن چىقىۋاتقان ھورغا تۇتۇلىدۇ ھەمدە ئاستا ـ ئاستا ئېگىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ قولى ئاغرىسا ياكى ھوردا كۆيسە، بىردەم ھوردىن يىراقلاشتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيگەندە يەنە ھورغا تۇتۇلىدۇ. ھەر قېتىمدا يېرىم سائەتتىن ھەر كۈنى قول ياكى پۇت ئېگىلگەنگە قەدەر تەكرار ئىشلىنىدۇ. ئاخىرىدا ئالدىن-قى رېتسېپلار بىلەن داۋالىسا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

سۆڭەك نېكروزلىنىش
骨坏死

▲ رېتسېپ: كېرەش (当归)، تاغ دېنى (延胡索)، ئوتروۋچ (陈皮)، زورۇمبات (郁金)، داغۇر (白芷)، دارچىن (肉桂)، دېپساق (续断)، سانۇبەر (筋骨草)نىڭ ھەربىر-رىدىن 10 گرام، چاچراتقۇ (独活)، تېڭىقئوتى (骨碎补)، ۋاۋۇردىيە (狍背)نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، لىپەككۈل (牛膝)دىن 6 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ ياكى دورىنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ. مەستىكى رۇمى (乳香)، مۇرمەك-كى (没药)نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق

ھاراق بىلەن خېمىردەك قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ.
تەسىرى: مىكروبسىز تىپتىكى سۆڭەك ھۇجەيرىسى نېكروزلىنىشقا داۋا بولىدۇ.
«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

يىلىك ياللۇغى
骨髓炎

▲ **رېتسېپ:** ئۇچقات (银花) دىن 30 ~ 50 گىرام، ماماكاپ (蒲公英) دىن 30 ~ 50 گرام، گۈلبىنەپشە (地丁) دىن 30 ~ 50 گرام، قارىدان (连翘) دىن 15 گرام، جۇخارگۈل (板蓝根) دىن 15 گرام، ئۇسما يىلتىزى (菊花) دىن 15 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) تىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى يۇقىرىقى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.
ئەسكەرتىش: كېسەللىك بەدەننىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدا بولسا قېرىقىز (牛蒡子)، بەدەننىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا بولسا بەرخۇت (柴胡) دىن، ئەگەر بەدەننىڭ تۆۋەن قىسمىدا بولسا، پەربۇن (黄柏) ياكى مىكروبقا قارشى دورا (抗菌素) قوشۇلىدۇ.
▲ **رېتسېپ:** كىرمش (当归) دىن 15 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 15 گرام، ئۇچقات (银花) تىن 30 ~ 50 گرام، خام مەستىكى رۇمى (生乳香) دىن 15 گرام، خام مۇرمەككى (生没药) دىن 15 گرام، چۇچۇكبۇيا (甘草) تالقىنىدىن 6 گرام، خام كەتىرا (生黄芪) دىن 30 ~ 50 گرام، فىرما ئوتى (透骨草) دىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: قان قېيىشتىن بولغان قاتتىق ئىششىق كۆرۈنەرلىك بولغان سوزۇلما يىلىك ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 30 ~ 50 گرام، چاكاندا (麻黄) دىن 3 گرام، ئاق قىچا (白芥子) دىن 10 گرام، بۇغا مۈڭگۈزى يېلىمى (鹿角胶) دىن 10 گرام، ئوتتا قاقلانغان زەنجىۋىل (炮姜) دىن 6 گرام ئېلىپ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草) دىن 6 گرام، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: پۈتۈن بەدىنى ئاجىزلاشقان، بەدىنى سوغۇق، تېرىسى پارقىراقلىقىنى يوقاتقان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«يېڭىدىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ئادەمگىياھ (人参) دىن 3 گرام، بايناق (白术) دىن 3 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 3 گرام، تىزغا (半夏) دىن 3 گرام، ئوتروۋچ (陈皮) دىن 2 گرام، پارپا (香附子) دىن 2 گرام، چوڭ چىلان (大枣) دىن 1.5 گرام، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 1.5 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草) دىن بىر گرام، سۇشا (缩砂) دىن بىر گرام، پىننە (藿香) دىن بىر گرام ئېلىپ، كۈندە 3 قېتىم قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلىگەن، تال ئاجىزلىغان، بەدىنى ماغدۇرسىز، ئىشتىھاسى تۇتۇلغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«يېڭىدىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چاچراتقۇ (白芷)، داغۇر (独活)، كىرەش (当归)، ھۆل چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (生甘草) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، ئەمەن ياپرىقى (艾叶) دىن 15 گرام، غولپىياز (大葱) نىڭ بېشىدىن 7 دانىگە چوشقىنىڭ ئالدى پۇتىنى قوشۇپ قاينىتىپ، قىزىق پېتى كېسەل جايىنى يۇيۇپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ كۆپ يىللىق تەجرىبىدىن ئۆتكەن بولۇپ، ئۈنۈمى ياخشى.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

سۆڭەك شالاڭلىشىش
骨质疏松

▲ رېتسېپ: پىچەكگۈل (山药) دىن 9 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 9 گرام، قارا كۈنجۈت (黑芝麻) تالقىنىدىن 6 گرام، چىلاندىن 5 دانە، ياڭاق مېغىزىدىن 6 گرام، گۈرۈچتىن 9 گرام، سېرىق پۇرچاق (黄豆) تىن 9 گرامنى قاينىتىپ ئۇماچتەك قىلىپ، ئىچىپ بېرىشنى ئۇدا بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا كالا سۈتى ئىچىپ بېرىشنى ئۇدا بىر مەزگىلگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

3. بەل ـ پۇت ئاغرىقى
腰腿痛

بەل ئاغرىقى
腰痛

▲ رېتسېپ: يۇكۇمىيە (杜仲)، جىنكېۋىزى (补骨脂)، ئارپىبەدىيان (小茴香) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، قوينىڭ يېڭى بۆرىكىدىن 2 دانە تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن بۆرەكنى يۇيۇپ توغراپ، ئۇنى دورا بىلەن بىرگە قايىنىتىپ، بۆرەك پىشىپ قارىدىغاندا، ئاندىن بۆرەكنى يەپ، سۇيى ئىچىپ بېرىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا 15 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، بەل ئاغرىقىغا شىپا تاپىدۇ.

▲ رېتسېپ: قوينىڭ يېڭى بۆرىكىدىن 2 دانە، قارا پۇرچاق (黑豆) تىن 60 گرام، يۇكۇمىيە (杜仲) دىن 12 گرام، ئارپىبەدىيان (小茴香) دىن 3 گرام، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 9 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاۋۋال قارا پۇرچاق، يۇكۇمىيە، ھۆل زەنجىۋىلنى قايىنىتىپ، ئاندىن پاكىزلاپ، توغرالغان بۆرەكنى سېلىپ قايىنىتىپ، قارا پۇرچاق بىلەن بۆرەك پىشقاندىن كېيىن، قارا پۇرچاق بىلەن بۆرەكنى يەپ، سۇيى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

يۇقىرىقى رېتسېپلار بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بەل ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

«ئائىلە سالامەتلىك گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) دىن 9 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، ئەجدىھا سۆڭىكى (龙骨)، قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بەل ـ پۇت ئاغرىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، كۆپ ئېھتىلام بولۇش ۋە نېرۋا ئاجىزلىقىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: دىبىق (桑寄生) دىن 20 گرام، يۇكۇمىيە (杜仲) دىن 12 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 12 گرام، چاچراتقۇ (独活) دىن 9 گرام، ئورمان كىرشى (羌活) دىن 9 گرام، كەۋرەك (防风) دىن 9 گرام، بايناق (白术) تىن 9 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: رېماتىزمدىن بولغان بەل ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئارپىبەدىيان (小茴香) بىلەن قارا شېكەر (红糖) دىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن ئارپىبەدىياننى قورۇپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئاندىن ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئارپىبەدىياندىن بىر قوشۇقتا مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: دورا ئىچىپ 2 كۈندىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان بەل ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

«ئەنخۇي ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كىرەش (泽泻)، جوزنەك (当归)، پىرسىياۋشان (血竭) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 15 گرام، مەستىكى رۇمى (乳香)، مۇرمەككى (没药) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ ھەر كۈنى قاينىتىپ

www.uyghurkitap.com

ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سىرتقى زەخىملىنىشتىن بولغان بەل ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地)، پىچەككۈل (山药) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، چۆپچىن (茯苓)، ياۋا كەشمىر (泽泻) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، يۇكۇمىيە (杜仲)، كورنۇس (山萸肉)، دىپساق (续断) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورا قاينىتىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان بەل ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى لىپەككۈل (牛膝)، دىپساق (续断)، يۇكۇمىيە (杜仲) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، بىر ھەپتىدە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** كۈدە ئۇرۇقى (韭菜子) دىن 9 گرام، داغۇر (白芷) دىن 5 گرام، يۇكۇمىيە (杜仲) دىن 10 گرام، دىپساق (川断) دىن 10 گرام، دىبىق (桑寄生) تىن 15 گرام، جىنكېۋىزى (补骨脂) دىن 12 گرامنى قاينىتىپ، دورا تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا گۈرۈچ قوشۇپ قاينىتىپ، تۈزنى تەڭشەپ ئىچىپ بەرسە، ئاياللارنىڭ بەل ئاغرىقى كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئاش تۇزىدىن 500 گرام، ئارپىبەدىيان (小茴香) دىن 150 گرامنى بىرگە قورۇپ قىززىق پېتى رەختكە

ئوراپ، ئاندىن ئاغرىق جايغا قايتا ـ قايتا سۈركەپ بەرسە، رېماتىزملىق بەل ئاغرىقىغا ئۈنۈم بېرىدۇ.

يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: جىنكىېۋىزى (补骨脂)، يۇكۇمىيە (杜仲)، ياڭاق مېغىزى، ئارپىبەديان (小茴香) نىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال جىنكىېۋىزى، ياڭاق مېغىزى ۋە يۇكۇمىيەنى قازانغا سېلىپ، ئازراق تۇز سۈيى قوشۇپ قورۇلىدۇ. ئارپىبەديان قورۇق (تۇز قوشماي) قورۇلىدۇ. ئاندىن دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ ھەسەل قوشۇپ كوملاچ ياساپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلاشتىن بولغان بەل ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ. بۆرەكنى قىزىتىدۇ.

«قۇۋۋەت تولۇقلىغۇچى يېمەكلىك، دورا ۋە رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

بەل ـ پۇت ئاغرىقى
腰腿疼

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) تىن 9 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 15 گرام، قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精) دىن 15 گرام، ئەجدىھا سۆڭىكى (龙骨) دىن 15 گرامنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بەل ـ پۇت سىرقىراپ ئاغرىش، جىنسىي ئاجىزلىق، كۆپ ئېھتىلام بولۇش ۋە نېرۋا ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قارا پۇرچاق (黑豆) تىن 60 گرام، يۇكۇمىيە

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

(杜仲) دىن 12 گرام، ئارپىبەديان (小茴香) دىن 3 گرام، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 9 گرام، قوي بۆرىكىدىن 2 دانە ئېلىپ، ئالدى بىلەن بۆرەكنىڭ سىرتقى پەردىسىنى سويۇپ ئېلىۋېتىپ يۇيۇلىدۇ. ئاندىن 4 خىل دورىنى قايناتىپ، دورىنىڭ تەمى چىققاندىن كېيىن، توغرالغان بۆرەكنى دورا سۈيىگە سېلىپ قايناتسىپ، بۆرەك پىشقاندا بۆرەك بىلەن پۇرچاقنى يەپ، دورا سۈيى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاساسلىق بۆرەك ئاجىزلىقتىن كېلىپ چىققان بەل ــ پۇت ئاغرىقى، جىگەر، بۆرەك ئاجىزلىقىغا داۋا بولىدۇ. بەدەننىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** دىپساق (续断)، لىپەكگۈل (牛膝)، يۇ-كۇمىيە (杜仲) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامنى كۇندە قايناتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، بەل ــ پۇت ئاغرىقى يېنىك بىمارلار 7 كۇندە شىپا تاپىدۇ. كېسىلى ئېغىر بىمارلارغا 15 كۇندە ئۇنۇم بېرىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** پىششىق ئەگىرسۇناي (熟地) دىن 13 گرام، كىرمش (当归) دىن 10 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 12 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草) دىن 3 گرامنى كۇندە قايناتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە 2 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كەترا ئۇرۇقى (沙苑子) دىن 15 گرام، يۇكۇمىيە (杜仲) دىن 12 گرام، ۋادۇۋردىيە (狗背) دىن 9 گرامنى قايناتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بەرسە، بۆرەك،

جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان بەل ـ پۇت تېلىپ ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

«قۇۋۋەت تولۇقلىغۇچى يېمەكلىك، دورا ۋە رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: لىپەكگۈل (牛膝) دىن 10 گرام، بېھى كەبىر (五加皮) دىن 15 گرام، دىپساق (续断) تىن 10 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلاشتىن بولغان بەل ـ پۇت ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاغىچپىۇغۇچ يىپچىسى (丝瓜络) دىن 90 گرامنى ئوتتا قاقلاپ كۆيدۈرۈپ، ئاندىن يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ～ 9 گرام ئىسسىتىلغان ئاچچىقسۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: رېماتىزملىق بەل ـ پۇت ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان ئاددىي رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

4 . باشقا كېسەللىكلەر

其他疾病

ئۈششۈك

冻疮

▲ رېتسېپ: ئاچچىق كۈچلۈك مۇچ (辣椒) تىن 50 گرامنى ئۇششاق توغراپ بوتۇلكىغا سېلىپ، ئاندىن سۈپەتلىك ئاق ھاراقتىن 250 گرامنى قۇيۇپ، بوتۇلكا ئېغىزىنى ئېتىپ 15 كۈندىن كېيىن، كۈندە 2 ～ 3 قېتىمدىن پاختىنى ھاراققا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چىلاپ ئىلىپ، ئۇششۇگەن جايغا سۈركەپ بەرسە، بىرنەچچە كۈندىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش: تېرە زەخىملەنگەن بولسا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

«شىنجاڭ پەن - تېخنىكا گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ئاچچىقسۇنى قىزىتىپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئۇششۇپ زەخىملەنگەن بولسا، تۇخۇم سېرىقىدىنىڭ يېغىنى چىقىرىپ، سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ئاق تۇرۇپتىن بىر دانە، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 15 گرام، ئاق پارپا (白附子) دىن 1.5 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 15 گرامنى قاينىتىپ، ئۇدا 2 كۈن ئۇششۇگەن جاينى يۇيۇپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۇيۇپ بېرىلىدۇ. يەرلىك ئورۇن زەخىملەنگەنلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئەگلىكئوت يىلتىزى (紫草根) دىن 15 گرامنى نېپىز يالپاقلاپ، توغراپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن زەيتۇن يېغىدىن 120 گرامنى قىزىتىپ قاينىغاندا، ئەگلىكئوت يىلتىزىنى ياغقا تاشلاپلا قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، دورا تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويۇپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىمدىن سۈركەپ بەرسە، ئۇششۇپ زەخىملەنگەن جاي ساقىيىپ كېتىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

بوۋاسىر
痔疮

▲ رېتسېپ: ساماساقتىن 200 گرام، سۇ بويىدا ئۆسكەن سۆگەتنىڭ چاچما يىلتىزىدىن 150 گرام ئېلىپ مۇۋاپىق سۇدا 40 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنى داسقا تۆكۈپ مەقئەت ھورغا تۇتۇلىدۇ. سۇ سوۋۇغاندىن كېيىن، ۋاننىلاپ بېرىلىدۇ ياكى پاختا بىلەن داكىنى شۇ سۇغا چىلاپ مەقئەت يۇيۇپ بېرىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ھەر كۈنى ئاخشىمى بىر قېتىمدىن ئىشلەنسە، كېسەللىك 3 كۈندە شىپا تاپىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سېرىقبۇيا (苦参) دىن 60 گرام، قارا شېكەر (红糖) دىن 60 گرام، توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانە، ئالدى بىلەن سېرىقبۇيا (苦参) نى قاينىتىپ، بىرئاز قويۇلغاندا دورا تىرىپىنى سۈزۋېتىپ، تۇخۇم بىلەن قارا شېكەرنى سېلىپ يەنە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا تۇخۇمنى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بېرىشنى كۈندە بىر قېتىمدىن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، كېسلى يېنىك بولغان بىمارلار 4 كۈندە، كېسلى ئېغىر بىمارلار 12 كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كاۋا ئۇرۇقىدىن 1000 گرامنى قاينىتىپ، مەقـئەتنى كۈندە 2 ~ 3 قېتىم ھورغا تۇتۇپ بېرىشنى بىرنەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئىچكى بوۋاسىرغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قىزىل ماش (赤小豆) تىن 50 گرامنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاچچىقسۇدا پىشۇرۇپ بولۇپ قۇرۇتۇپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقدار-دىكى ئاق هاراققا چىلاپ، ماش هاراقنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ بولغاندا يەنە قۇرۇتۇپ تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 5 گىرامنى ئاق هاراق بىلەن ئىچىپ بەرسە، ئىچكى بوۋاسىرغا داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

تۈز ئۈچەي سىرتقا چىقىۋېلىش (سۈي چىقىپ قېلىش) 直肠脱垂(脱肛)

▲ **رېتسېپ:** ئەفەس (五倍子) دىن 50 گىرامنى تالقان قىلىپ قۇتىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ئاۋۋال ئىككى تال غولپىياز (大葱) نىڭ ئېقىنى قايىنتىپ ئېلىپ، سۈيى ئىلمان بولغاندا سىرتىغا چىقىپ قالغان ئۈچەي ۋە مەقئەت يۇيۇپ بېرىلىدۇ. ئاندىن ئەفەس تالقىنىدىن ئازراقنى ئۈچەيگە سېپىپ بولۇپ، ئىچىگە كىرگۈزۈپ دۈم يېتىپ بېرىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل هەر كۈنى بىر قېتىمدىن 3 ~ 5 كۈن ئىشلەپ بېرىلسە، كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئانار پوستىدىن 50 گىرام، زەمچە (明矾) دىن 25 گىرام، گلاس ئۇبىر تۇزى (朴硝) دىن 50 گىرامنى قايىنتىپ، سىرتتىن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** چىنار دەرىخىنىڭ قوۋزىقى (梧桐树皮) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قويۇلغۇچە قايىنتىپ، كۈنگە 2 ~ 3

قېتىمدىن ئىسسىق پېتى يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.
▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى قانتېپەر (党参) دىن 6 گرام، كەترا (黄芪) دىن 30 گرام، قاندالا (开麻) دىن 6 گرام، ئەفەس (五倍子) دىن 1.5 گرام، ئەينۇلا (乌梅) دىن 4 دانە، ئارپبەديان (小茴香) دىن 3 گرامنى بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاچ قورساققا ئىسسىق پېتى ئۈدا 3 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ بالىياتقۇ ۋە ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش كېسەللىكىمۇ ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۈچىنچى باب بەش ئەزا كېسەللىكلىرى
五官科疾病

1. ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى
口腔疾病

ئېغىز پۇراش
口臭

▲ رېتسېپ: قالقانگۈل (黄芩)، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)، ئانىمار رېنا (知母)، قوڭغۇراقگۈل (桔梗)، چۈپ-چىن (茯皮) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، ئۈچقات (银花)، مورچۇيا (天冬)، خام ئەگرسۇناي (生地) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، رەۋەن (大黄)، مامرانچىن (黄连)، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى يۇقىرىقى بىر بولاق دورىنى قايناتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 7 كۈن ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«ئەنخۇي ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خولىنجان (益智仁) دىن 3 گرام، چۈچۈك-بۇيا يىلتىزى (甘草) دىن 6 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 6 گرامنى ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«يېڭىدىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草) دىن 10 گرام، داغۇر (白芷) دىن 12 گرام، كاشىم (川芎) دىن 15 گرامنى تالقان قىلىپ، هاراق بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاسارۇن (细辛) دىن 3 ~ 5 گرامنى ئېغىزدا شۈمۈپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: داغۇر (白芷) تالقىنىدىن كۈندە 2 قېتىم، هەر قېتىمدا 3 گرامنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىشنى 3 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«ئائىلە سالامەتلىك گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: هەر كۈنى پىننە (藿香) دىن 10 گرامنى قايىنتىپ، ئېغىزنى چايقاپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: دەملەنگەن چاينىڭ شامىسىنى كۈندە 3 قېتىمدىن چايناپ بەرسە، 2 ~ 3 كۈندىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

چىش ئاغرىقى
牙痛

▲ رېتسېپ: سېرىقبۇيا (苦参) دىن 15 ~ 20 گرامنى قايناق سۇدا دەملەپ، ئىلمان بولغاندا ئېغىزنى بىرنەچچە قېتىم چايقاپ بەرسە، كۆپ خىل چىش ئاغرىقىغا ئۈنۈم بېرىدۇ.

«ئائىلە سالامەتلىك گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خام زەنجىۋىل (生姜) نى ياپىلاقلاپ توغراپ، بىر ياپىلاقنى چىشلەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

▲ رېتسېپ: بانان (香蕉) نىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا تۇز سېپىپ يەپ بەرسە، بىر كۈندىن كېيىن ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاسارۇن (细辛)، ئوتروۋچ (陈皮)، شاھتەررە يىلتىزى (栀子根)، كۆك ئاپېلسىن پوستى (青皮) نىڭ ھەربىرىدىن 4 ~ 5 گرامنى 2.5 چىنە سۇدا قاينىتىپ، ئۇخلاش ئالدىدا ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ. بىرنەچچە قېتىم ئىچىپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئۆردەك تۇخۇمىدىن 2 داننى، مولى قۇلۇلىسى (牡蛎) دىن 60 گرامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈرۈچ بىلەن قاينىتىپ، پىشۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىششىپ ئاغرىغان چىش ئاغرىقىغا ئۈنۈم بېرىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چىنارگۈل قوۋزىقى (海桐皮) دىن 3 گرامنى ئىستاكانغا سېلىپ، قايناق سۇ قۇيۇپ ئۈستىنى يېپىپ دەملەپ، تەمى چىقىپ سۇيى سارغايغاندىن كېيىن ئېغىزنى چايقاپ (ئېغىزدا ئۇزۇنراق تۇرغۇزۇش كېرەك) بەرسە، ئاغرىق تېزلا يوقىلىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) نىڭ ھۆل يىلتىزىدىن 100 ~ 150 گرام پاكى قۇرۇتۇلغان يىلتىزدىن 50 گرامغا، پاكىز سوغۇق سۇدىن 1000 ~ 1500 مىللىلىتىر قوشۇپ قاينىغاندىن كېيىن ئوتنى ئاجىزلىتىپ يەنە يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئاندىن 3 ~ 5 دانە توخۇ تۇخۇمىنى سېلىپ يەنە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا ئېلىپ شاكىلىنى ئاقلىۋېتىپ، يەنە

سۇغا سېلىپ قايىنىتىپ ئېلىپ تۇخۇمنى يەپ، سۈيى بىلەن ئېغىزنى بىرنەچچە قېتىم چايقاپ بەرسە (يۇتۇۋەتمەسلىك كې‑رەك)، قۇرت يەپ ئاغرىغان چىشقا 3 ～ 7 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. 1 ～ 2 قېتىمدا پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چىش ئاغرىغان ۋاقىتتا، ئاستىنقى ـ ئۈستۈنكى چىشنى بىر ـ بىرىگە ئۆزئــارا چىدىيــالىغــۇدەك دەرىجىــدە 10 ～ 15 مىنۇتقىچە سوقۇشتۇرۇپ چىشلەپ بەرسە، ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كاۋاۋچىن (花椒) دىن 15 گرام، ئاچچىقسۇ‑دىن 100 ملللىلىترنى 10 مىنۇت قايىنىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن، ئېغىزنى چايقاپ بەرسە ئاغرىق توختايدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

«ئائىلە سالامەتلىك گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: بىر دانە تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ، ئاندىن 60 گرادۇسلۇق ئاق هاراقتىن 50 ملللىلىتىر قۇيۇپ قوچۇپ بىرئاز تۇرغۇزغاندىن كېيىن، تۇخۇم پىشقانغا ئوخشاش رەڭگى ئاق سېرىققا ئۆزگەرگەندە، تۇخۇمنى يەپ بەرسە، چــىش ئــاغــرىقى 2 ـ كۈنى يوقىلىدۇ. ئەگەر تۇخۇمنى هاراققا چېقىپ ئاندىن هاراققا ئوت يېقىپ هاراق كۆيۈپ ئۆچكەندە تۇخۇمنى يەپ بەرسە، چىش ئاغرىقى بىر سائەت ئەتراپىدا يوقىلىدۇ. ئەگەر يوقالمىسا، يەنە بىر قېتىم يەپ بېرىش كېرەك.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ناۋاتتىن 100 ～ 150 گرامنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چىش مىلىكى ياللۇغى
牙周炎

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى 1 ~ 3 قېتىم كۈنجۈت يېغى (香油) دىن ئازراقنى ئېغىزدا تۇرغۇزۇپ چايقاپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئاخشىمى ۋە ئەتىگەن ھەر قېتىمدا مېترونىدازول (甲硝唑) تابلېتكىسىدىن تەخمىنەن 0.1 گرامنى يۇمشىتىپ، چىش پاستىسىنىڭ ئۈستىگە سېپىپ ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 مىنۇتتىن، ئۇدا بىر ھەپتە چىشنى چوتكىلاپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: زەرنىخ (雄黄) دىن 2 گرام، بورنېئول (冰片) دىن 2 گرام، سىر سۇرۇخ (朱砂) تالقىنىدىن 3 گرام، تالك (滑石) تالقىنىدىن 20 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草) دىن 6 گرامنى تالقان قىلىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە چىشنى چوتكىلاپ بولغاندىن كېيىن، ياللۇغلانغان جايغا سۈرۈ-كەپ بېرىلىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاق ھاراقتىن 100 مىللىلىتىرنى چىنىگە قۇيۇپ ئوت يېقىپ، ئوت كۆيۈۋاتقاندا دەرھال توخۇ تۇخۇمىدىن بىرنى كۆيۈۋاتقان ھاراققا چېقىپ (قوچۇلمايدۇ)، ئوت ئۆچكەندە تۇ-خۇم پىشىدۇ. ئاندىن تۇخۇمنى سوۋۇتۇپ بىر قېتىمدىلا يەپ بېرىلىدۇ. كۈندە 2 قېتىم يەپ بەرسە، كېسەللىكى يېنىك بولغان

بىمارلار بىر قېتىمدىلا، ئېغىر بولغانلار 3 قېتىمدا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

چىش بوشاپ كېتىش
牙龄松动

▲ رېتسېپ: ئەفەس (五倍子)، قۇرۇتۇلغان سازاڭ (干地龙)، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن تەييارلاپ، ئاۋۋال ھۆل زەنجىۋىلنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ، ئاندىن ئەفەس بىلەن سازاڭ تالقىنى سۈركەپ بېرىلىدۇ. بىرنەچچە قېتىم سۈر-كەپ بەرسە چىشنى چىڭىتىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كاۋاۋچىن ئۇرۇقى (椒红) بىلەن ئارپىبەدى-يان (小茴香) دىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يېنىك قورۇپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئاندىن ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 6 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ياشانغانلاردىكى چىش مىدىرلاپ قېلىشقا داۋا بو-لىدۇ.

▲ رېتسېپ: كاۋاۋچىن (花椒) دىن 31 گرام، ئاسارۇن (细辛) دىن 31 گرام، بۇۋانە (草乌) دىن 1.5 گرام، پىلپىل (荜校) دىن 1.5 گرامنى تالقان قىلىپ چىشقا سۈركەپ بېرىلى-دۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بادامبەز ياللۇغى
扁桃体炎

▲ رېتسېپ: ئېۋۇدىيە (吴茱萸) نى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئاندىن تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تاپاننىڭ ئوتتۇرىسىغا (تۇڭچۈەن پەللىسىگە) قويۇپ تېڭىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草)، قوڭغۇراقگۈل (桔梗)، مۇۋەببەلسىپىت (麦冬)، قاندالا (开麻)، چۇقا (玄参) دىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئىككى چىنە سۇدا قايىنىتىپ، ئاندىن دوراتىرىيىنى سۈزۈۋېتىپ، بىر چىنە قالغۇچە يەنە قايناتىپ ئىچىپ بەرسە، بىر قېتىمدىلا شىپا تاپىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قارئوت (雪见草) تىن مۇۋاپىق مىقداردا قايىنىتىپ ئىچىپ بەرسە، بىر قېتىمدىلا شىپا تاپىدۇ.

▲ رېتسېپ: جۇڭگو ماگدارى (威灵仙) دىن 30 گرام ئېلىپ يۇيۇۋېتىپ قايىنىتىپ، ئىسسىق پېتى ئاز ـ ئازدىن ئىچىپ بەرسە، ئۈنۈمى 90% كە يېتىدۇ.

«بېيىش گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئانارنى ئېزىپ، ئاندىن قايناق سۇ قوشۇپ ھەر كۈنى بىرنەچچە قېتىم گالنى چايقاپ بەرسە، ئۆتكۈر بادامبەز ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قارامور (黑木耳) دىن 10 گرامنى تالقان قىلىپ، نەيچە بىلەن گالغا پۈركەپ بەرسە، بىرنەچچە قېتىمدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

يۇتقۇنچاق ياللۇغى
咽喉炎

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى 1 ~ 3 قېتىم كۈنجۈت يېغى (香油) دىن ئازراقنى ئاستا يۇتۇپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: تىزغا (半夏) دىن 19 گرام، ماگنولىيە (厚朴) دىن 10 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 10 گرام، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 5 گرام، زىسۇ ياپرىقى (苏叶) دىن 6 گرامنى قاينىتىپ، ئىچىپ بېرىشنى 6 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

تەسىرى: گېلىدا يات ماددا باردەك تۇيۇلىدىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كەرمان (远志) دىن 10 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ گالغا پۈركۈپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: يالپۇز (薄荷) دىن 4.5 گرام، قېرىقىز ئۇرۇقى (牛蒡子) دىن 6 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 3 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

▲ رېتسېپ: پىشىل ماشتىن 50 دانىنى تاللاپ قىلىپ، ئاندىن بىر چىمدىم كۆك چاي ۋە 15 گرام ناۋات قوشۇپ 20 مىنۇت ئەتراپىدا قايناق سۇدا دەملەپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: چۇقا (玄参)، مۇۋەبىەلسىپت (麦冬)، چۇ-چۇكبۇيا (甘草)، قوڭغۇراقگۈل (桔梗) دىن دەملەپ چاي ئورنىدا بىرنەچچە قېتىم ئىچىپ بەرسە، گال ئىششىپ، ئاۋاز پۈتكەن بىمارلارغا داۋا بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: مۇۋاپىق مىقداردىكى پەمىل چايىنى داكىغا ئو-راپ دەملەپ، ئازراق سوۋۇغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا ھە-سەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر بىرىم سائەتتە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر يۇتۇمدىن يۇتۇپ بەرسە، ئادەتتە شۇ كۈنى ئۈنۈمى بولىدۇ. ئىككىنچى كۈنى ساقىيىپ كېتىدۇ. قايتا قوزغىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن 5 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئەينۇلا (乌梅) دىن بىر دانىنى يۇيۇپ، كۈن-دە 3 قېتىم شۇمۇپ بەرسەئۆتكۈر ۋە سوزۇلما يۇتقۇنچاق ياللۇغى-غا داۋا بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

2. قۇلاق كېسەللىكلىرى
耳科疾病

ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى
中耳炎

▲ رېتسېپ: كۆيدۈرۈلگەن زەمچە (枯矾) دىن 1.5 گرام، تەنكار (硼砂) دىن 5 گرام، بورنىئول (冰片) دىن 0.9 گرام-نى تالقان قىلىپ، كۈنجۈت يېغى (香油) قوشۇپ ئارىلاشتۇ-رۇپ، كۈندە 3 قېتىم قۇلاققا تېمىتىپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: بورنىئول (冰片) دىن ئازغىنا بىر چىمدىمنى قۇلاققا سېلىپ، ئاندىن دورىلىق قەغەز ياكى تازىلىق قەغىزىنى قۇلاق تۆشۈكىگە تىقىپ قويسا، بىر قېتىمدىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. بىر قېتىمدا ساقايمىسا، بىرنەچچە قېتىم ئىشلەپ بېرىش كېرەك.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: پاختىنى 75% لىك ئىسپىرتقا چىلاپ ئېلىپ يۇملاقلاپ، قۇلاقنىڭ ئىچكىرىسىگە كۈندە بىر قېتىم تىقىپ بەرسە، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىغا 7 كۈندە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گاسلىق (پاڭ)
耳聋

▲ رېتسېپ: ئۈرۈقى ئېلىۋېتىلگەن چوڭ چىلاندىن 15 دانە، پوستى ئېلىۋېتىلگەن ئابدىمىلىك ئۈرۈقىدىن 300 دانە تەييار-لاپ، ئاندىن ئۇلارنى بىرگە ئېزىپ خېمىردەك قىلىپ، دورىلىق پاختىنىڭ ئىچىگە ئازراق ئېلىپ يۇملاقلاپ، ئاۋۋال قۇلاققا، كېيىن بۇرۇنغا تىقىپ بەرسە، گاسلىق، بۇرۇن پۈتۈشكە ھەمدە بۇرۇننىڭ سەزگۈرلۈكىنى يوقىتىشقا ئۈنۈم بېرىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: پۇپرارىيە يىلتىزى (葛根) دىن 9 ~ 15 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) يىلتىزىدىن 3 گرامنى قايناتىپ ئىچىپ بەرسە، تۇيۇقسىزلا پەيدا بولغان گاسلىققا ئۈنۈم بېرىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

قۇلاققا ھاشارات كىرىپ كېتىش
虫入耳

▲ رېتسېپ: پىياز سۈيىگە كۈنجۈت يېغى (香油) دىن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، قۇرت ئۆزى چىقىپ كېتىدۇ.

▲ رېتسېپ: قۇلاققا كىچىك ھاشاراتلار كىرىپ كەتكەندە، تاماكىنىڭ تۈتۈنىنى قۇلاققا پۈدەپ بەرسە، ھاشارات دەرھال چىقىپ كېتىدۇ.

▲ رېتسېپ: قۇلاققا چۈمۈلىگە ئوخشاش ھاشاراتلار كىرىپ كەتكەندە، 60 ۋاتلىق لامپۇچكىنى قۇلاققا تۇتۇپ بەرسە، ھاشا-

رات چىقىپ كېتىدۇ.

▲ رېتسېپ: قۇلاقتا تۆمۈر پارچىلىرى كىرىپ كەتكەندە، قۇلاقنى ماگنىت تۇتۇپ بەرسە چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

3. بۇرۇن كېسەللىكلىرى
鼻科疾病

سوزۇلما خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغى
慢性鼻炎

▲ رېتسېپ: بورنېئول (冰片) دىن بىر گرام، ماگنولىيە غۇنچىسى (辛夷)، بۇدۇشقاق ئۇرۇقى (苍茸子) نىڭ ھەربىر-رىدىن 9 گرام، داغۇر كىرەش (白芷) دىن 6 گرام، يالپۇز (薄荷) دىن 9 گرام، فابەنشيا (法半夏) دىن 3 گرام، ئوتروۇچ (陈皮) دىن 3 گرام، ئاسارۇن (细辛) دىن 2 گرام، يالغان مېھرىگىياھ (三七) دىن بىر گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草) دىن 6 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ ئەينەك قۇتىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ. كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلگەندە، پاكىز پاختىغا ئازراق سېپىپ بۇرۇنغا تىقىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى 5 ~ 6 قېتىمدىن ئۇدا 3 كۈن ئىشلىتىلسە، كۆپ ساندىكى بىمارلار پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪)، گۈلسامساق (百合) نىڭ ھەربىرىدىن 40 گرام، بايىناق (白术)، كەۋرەك (防风) نىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەربىرىدىن 20 گرام، قوڭغۇراقگۈل (桔梗) دىن 30 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. بىر داۋالاش كۇرسى 7 كۈن بولىدۇ. ئادەتتە 1 ~ 2 كۇرستا ساقىيىپ كېتىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغى، كاناي ياللۇغى، بەدەن ئاجىزلىقتىن زۇكام بولۇش ۋە كۆپ تەرلەشكە شىپا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئەگەر بۇرۇن پۈتۈپ قالغان بولسا، ماگنولىيە غۇنچىسى (辛夷) دىن 15 گرام قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغى
过敏性鼻炎

▲ **رېتسېپ:** تاشئوت (银柴胡) تىن 10 گرام، كەۋرەك (防风) تىن 10 گرام، ئەينۇلا (乌梅) دىن 10 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 10 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草) دىن 5 گرامنى قايىنتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بەرسە، سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ. ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى 100% كە يېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كانايچە ياللۇغى، زىققە قاتارلىق كېسەللىكلەرگىمۇ شىپا بولىدۇ.

«سەنشى پەن - تېخنىكا گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ماگنولىيە غۇنچىسى (辛夷) دىن 10 گرام، بۇدۇشقاق ئۇرۇقى (苍耳子) دىن 10 گرام، ئاسارۇن (细辛) دىن 3 گرام، ئورمان كىرشى (羌活) دىن 9 گرام، بايناق (白术) تىن 10 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 10 گرام، جەز بۇزار (节菖蒲) دىن 10 گرام، جىنكېۋىزى (补骨脂) دىن 10 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 9 گرامنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلسە، سوغۇقتىن ھەم تال ۋە بۆرەك ئاجىزلىقـ ـتىن بولغان بۇرۇن ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قوناق ساقىلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ياللۇغلىنىپ بۇرنى پۈتۈپ قېلىشقا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى سوقۇپ، ئازراق ھەسەل قوشۇپ، بۇرۇن تۆشۈكىگە قويسا ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كەترا (黄芪) دىن 30 گرام، چوڭ چىلان (大枣) دىن 30 گرام ئېلىپ، ئاۋۋال كەترانى يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئاندىن چىلاننى سېلىپ ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ، چىلاننى يەپ بېرىشنى كۈندە 2 قېتىمدىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: چىلاندىن 10 دانە، بۇدۇشقاق ئۇرۇقى (苍耳子) دىن 9 گرامنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ چىلان يەپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگو قىيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بۇرۇن كاۋاكى ياللۇغى
鼻窦炎

▲ رېتسېپ: ئۈچقات (金银花)، ياز غازڭگى (夏枯草)، قوڭغۇراقگۈل (桔梗) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، پىننە (藿香) دىن 15 ~ 20 گرام، داغۇر (白芷)، جۇخار-گۈل (菊花)، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، كاشىم (川芎)، بۇدۇشقاق ئۇرۇقى (苍耳子)، قورۇلغان كەۋرەك (炒防风)، ماگنولىيە غۇنچە گۈلى (辛夷花) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، تەسۋىقوناق قوناق (薏苡仁)، ماماكاپ (蒲公英) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، قاندالا (开麻) دىن 10 ~ 15 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (甘草) دىن 6 ~ 9 گرام ئېلىپ، بۇنىڭغا يەنە بەدەن ماغدۇرسىز بولسا كەترا (黄芪) دىن 30 ~ 60 گرام، قان ئاجىز بولسا كىرەش (当归) تىن 10 ~ 15 گرام، چوڭ يالپۇزى (母参) دىن 20 ~ 30 گرام قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى يۇقىرىقى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 7 ~ 10 كۈندە ئۈنۈمى بولىدۇ. 20 كۈن ئۇدا ئىچىپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئۈچقات (金银花) دىن 30 گرام، جۇخار-گۈل (菊花) دىن 30 گرام، بۇدۇشقاق ئۇرۇقى (苍耳子) دىن 20 گرام، تەسۋىقوناق (薏苡仁) تىن 20 گرام، ماگنولىيە غۇنچە گۈلى (辛夷花) دىن 10 گرام، شاپتۇل مېغىزى

(桃仁) دىن 12 گرامنى كۆندە قايىنىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.
«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

بۇرۇن قاناش
鼻出血

▲ رېتسېپ: يېشىل ماشتىن 50 گرامنى تالقان قىلىپ، شېكەردىن 50 گرام قوشۇپ، كۈندە 2 قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.
▲ رېتسېپ: كۆدىدىن 30 گرامنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، سوقۇپ، سۈيى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.
«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

4. كۆز كېسەللىكلىرى
眼科疾病

گلاۋكوما
青光眼

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئورمان كىرەشى (羌活) دىن 9 ~ 12 گرامنى قايىنىتىپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بېرىشنى 7 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئۆتكۈر گلاۋكوماغا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى
▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى كىرەش (当归) دىن 15 گرام،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كاشىم (川芎) دىن 6 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) تىن 15 گرام، غەزەك (谷精草) دىن 6 گرام، ئاسارۇن (细辛) دىن 4.5 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 6 گرام، سەدەپ (石决明) دىن 6 گرام، يالپۇز (薄荷) دىن 4.5 گرامنى قايىنتىپ، ئىچىپ بېرىشنى 2 ~ 3 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، كۆزگە ئاق داغ ياكى ئاق پەردە پەيدا بولۇپ قېلىشقا ئۈنۈم بېرىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

كۆز تۇيۇقسىز كۆرمەس بولۇپ قېلىش
暴盲

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归) دىن 6 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 6 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 6 گرام، قورۇلغان بايناق (焦术) دىن 6 گرام، تاشئوت (银柴胡) دىن 4.5 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 3 گرام، قارا شاھتەررە (黑栀子) دىن 4.2 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮) دىن 4.2 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 3 گرام، قاندالا (开麻) دىن 1.8 گرام ئېلىپ، كۆندە بىر بولاق دورىنى قايىنتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى 90% تىن ئاشىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرسۇناي (熟地) دىن 15 گرام، كىرەش (当归) دىن 9 گرام، بورچۇن (女贞子) دىن 12 گرام، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) دىن 15 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 12 گرام، كاشىم (川芎) دىن 9 گرام، يۇكۇمىيە (杜仲)

دىن 12 گرام، پىچەكگۈل (山药) دىن 12 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 15 گرامنى قايناتتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

ياشاڭغۇراش
流眼泪

▲ رېتسېپ: ئۈجمىنىڭ قۇرۇق ياپرىقى (干桑叶) دىن 50 گرامنى بىر چىنە سۇدا قايناتتىپ، ھەر كۈنى 3 ～ 5 قېتىم كۆزنى يۇيۇپ بەرسە، بىر ھەپتىدە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئۈجمە يوپۇرمىقى (桑叶) دىن 10 ～ 15 گرامدىن ھەر كۈنى قايناتتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: پەربۇن (柴胡) دىن 12 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 6 گرام، شاھتەررە (栀子) تىن 9 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) دىن 9 گرام، ئورمان كىرمىشى (羌活) دىن 9 گرام، قىرىقبوغۇم (木贼) دىن 9 گرام، كىرەش (当归) تىن 9 گرام، بامبۇك (蔓荆子) دىن 9 گرام، جۇخارگۈل (菊花) دىن 9 گرام، ياليۇز (薄荷) دىن 6 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 6 گرام، شىمال ئاسارۇنى (北细辛) دىن 6 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 9 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورا قايناتتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆپكە ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان كۆز ياشاڭغۇ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

راشقا داۋا بولىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش
视力减退

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى توخۇ تۇخۇمىدىن ئىككىنى 30 گرام ئالقات بىلەن بىرگە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، ئاندىن تۇخۇمنىڭ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، يەنە 15 مىنۇت قاينىتىپ ئېلىپ، تۇخۇمىنى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بېرىشنى ئۇدا 5 كۈندىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قوي جىگىرىدىن 150 ~ 200 گرامنى قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانىنى چېقىپ، غولپىياز (大葱) دىن ئازراق قوشۇپ يەنە بىردەم قاينىتىپ ئېلىپ، سۈيىنى ئىچىپ، جىگەر بىلەن تۇخۇمنى يەپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانىنى، ئالقات (枸杞子) دىن 15 ~ 30 گرامنى، چىلاندىن 6 ~ 8 دانىنى بىرگە قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن تۇخۇمنىڭ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، يەنە بىردەم قاينىتىپ ئېلىپ، تۇخۇمنى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بېرىشنى ھەر كۈنى ياكى 2 كۈندە بىر قېتىمدىن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئۈجمە (桑椹) دىن 15 گرام، ئاق جۇخارگۈل (白菊花) دىن 9 گرام، ئاق شېكەردىن بىر قوشۇقنى قاينىتىپ،

كۆنگە بىر قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئالقات (枸杞子) تىن 20 گرام چايناپ يەپ بېرىلىدۇ. 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى جۇخارگۈل (菊花) نى قايناق سۇدا دەملەپ، ئۇدا بىر مەزگىل ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئــورمــان كــىرەشى (羌活)، كەۋرەك (防风)، داغلانغان چۇچۇكبۇيا (炙甘草) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامنى تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا 6 گرام جۇخارگۈل (菊花) دەملىمىسى بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: مورىندا (巴戟天) دىن 30 گرام (سۇغا چىلانغان ئۆتتۇرا قىسمى ئېلىۋېتىلىدۇ)، شازاندىرا (五味子) دىن 90 گرام، توشقانزەدىكى (肉苁蓉) دىن 60 گرام، جۇخارگۈل (菊花) تىن 150 گرام ئېلىپ تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ ماش چوڭلۇقىدا كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 تال تاماقتىن بۇرۇن يەپ بېرىلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) دىن 20 گرام، گۈرۈچتىن 100 گرامنى قازانغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ، قاينىغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا گۈرۈچ يۇمشىغانغا قەدەر پىشۇرۇپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ، ئىسسىق پېتى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇزۇن مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. دىئابېت ۋە بۆرەك، جىگەر ئاجىزلىقتىن بېشى قېيىش، كۆزى تورلىشىش، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش، بەل - پۇتى تېلىش، جىنسىي

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، ئېھتىلام بولۇش قاتارلىق كې-سەللىكلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سەۋزىدىن 6 داننى قاينىتىپ 2 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا بىر مەزگىل ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 3 ھەسسە، قارا كۈنجۈت (黑芝麻) دىن بىر ھەسسىنى قايناق سۇدا دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، بىر مەزگىلدىن كېيىن قېرىلىقتىن كېلىپ چىققان كۆز تورلىششقا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) دىن 10 گرام، جۇخارگۈل (菊花) دىن 3 گرام، پۇنۇس (决明子) دىن 20 گرامنى قايناق سۇدا 15 مىنۇت دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە بىر بولاق دورىنى 3 ~ 5 قېتىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ. كۆز تورلىشش، يۇقىرى قان بېسىم، قان مېيى ئېشىپ كېتىشكە ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئۆرۈك مېغىزى، ياڭاق، چىلغوزا، پىستە قاتارلىق قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەردىن 6 گرام يەپ بەرسە، كۆز تورلىششنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى سەھەردە لۆڭگىنى قىزىق سۇغا چىلاپ بوش سىقىپ، پېشانە ۋە كۆز ئۈستىگە قويۇپ، كۆزنى يېنىك يۇمۇپ، باشنى سەل ئېگىزرەك قىلىپ يېتىپ بېرىلىدۇ. ھەر قېتىم بىر مىنۇت تۇرغۇزۇلسا بولىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن 6 ئاي داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، قېرىلىق كۆز ئەينەكنى تاقىمايمۇ خەتنى ئېنىق كۆرگىلى بولىدۇ. كۆز ئەتراپىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەسلىك
视物模糊

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرسۇناي (熟地) دىن 12 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 9 گرام، كاشىم (川芎) دىن 9 گرام، كىرەش (当归) تىن 9 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 9 گرام، ئۇجمە مېۋىسى (楂实子) دىن 9 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 9 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 9 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 9 گرام، كاۋاۋدىچىن (花椒) تىن 9 گرام، ئەگەر بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىز بولسا، جەدۋار (附子) دىن 9 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 9 گرام قوشۇلىدۇ. كۈندە بىر بولاق دورا قاينىتىلىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرسۇناي (熟地) دىن 18 گرام، مورىندا يىلتىزى (巴戟天) دىن 15 گرام، كورنۇس (枣皮) دىن 12 گرام، خولىنجان (益智仁) دىن 15 گرام، كەرمان (远志肉) دىن 9 گرام، تاشئېگىر (石菖蒲) دىن 9 گرام، بەدەن ماغدۇرسىز بولسا، قانتېپەر (党参) دىن 18 گرام، بايىناق (白术) دىن 15 گرام، قان ئاجىز بولسا، كىرەش (当归) دىن 9 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 9 گرام، كۆرۈش كۈچى ئاجىز بولسا، ئالقات (枸杞子) تىن 18 گرام، جۇخارگۈل (菊花) تىن 9 گرام، نەرسىلەر قارا ھەم قوش كۆرۈنسە، ماگنىت تېشى (磁石) دىن 12 گرام قوشۇلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** سەدەپ (石决明) دىن 15 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ قاچىلاپ قويۇپ، ئاۋۋال توخۇ جىگىرىنى چوكا بىلەن ئېزىپ، ئاندىن سەدەپتىن توخۇ جىگىرىگە سېپىپ قاچىغا سېلىپ، قاسقان ئۈستىدە قويۇپ پىشۇرۇپ ھەر كۈنى 2 قېتىم، يەپ بېرىلىدۇ.

«مىللىي دورىلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

يىراقنى كۆرەلمەسلىك
近视眼

▲ **رېتسېپ:** تاشئېگىر (石菖蒲) دىن 9 گرام، چۈپچىن (茯苓) دىن 19 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 9 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 9 گرام، كەرمان (远志) دىن 9 گرام، تۇزدا قورۇلغان ئانمار رېنا (盐知母) دىن 9 گرام، تۇزدا قورۇلغان بەرخۇت (盐黄柏) دىن 9 گرام، گۈلبوغۇن ئۇرۇقى (茺蔚子) دىن 9 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 9 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 12 گرام، خام ئەگرسۇناي (生地) دىن 24 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 12 گرام، سەدەپ (石决明) تىن 12 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى يۇقىرىقى دورىلارنى 600 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 7 كۈنگىچە ئىچىپ بەرسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى نورماللىشىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى بىر دانە توخۇ تۇخۇمنى 200 ميللىلىتىر كالا سۈتىگە چېقىپ قايناتقاندا، بىر قوشۇق ھەسەل قوشۇپ، ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

يېقىننى كۆرەلمەسلىك
远视眼

▲ رېتسېپ: ئادەمگىياھ (人参) دىن 60 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 60 گرام، ئېگىر (菖蒲) دىن 30 گرام، كەرمان (远志) دىن 30 گرام، دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، سىر سۇرۇخ (朱砂) بىلەن سىرتىنى قاپلاپ تەييارلاپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامنى گۈرۈچ قايناتمىسىنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ يەپ بېرىلىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قوي جىگىرىدىن 100 گرامنى سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ، ئاندىن پۇرچاق بوتقىسى (豆腐) بىلەن غولپىياز (大葱) قوشۇپ، توخۇ تۇخۇمىدىن ئىككىنى چېقىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

تەسىرى: يېقىننى كۆرەلمەسلىك، نامازشام قارىغۇسى كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) دىن 10 گرام، سېرىق جۇ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خارگۇل (黄菊花) تىن 10 گرام، ئۈجمە (桑椹子) دىن 10 گرام، چىلان (红枣) دىن 10 دانە، ھەسەلدىن 2 قوشۇق تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن دورىلارنى سۇدا 15 مىنۇت قاينىتىپ، سۈيىنى ئايرىپ ئېلىۋېلىپ، يەنە 10 مىنۇت قاينىتىپ، ئىككى قېتىملىق دورا سۈيىنى قوشۇپ 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئىككى قېتىملىق دورىنىڭ ئىچىش ئارىلىقى 3 ～ 4 سائەت بولىدۇ. ھەر قېتىمدا بىر قوشۇق ھەسەل قوشۇلىدۇ. دورا سۈيىنى ئىچىپ، چىلان يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: داۋالىق ئىچىپ بەرسە، يىقىننى كۆرەلمەسلىك كېسىلى ئېغىرلىشىپ كېتىش ۋە كۆزنىڭ چارچىشىغا داۋا بولىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سامساق، پىياز، سۈت ياسالمىلىرى، قۇرۇتۇق ۋە ھۆل مېۋە، يېشىل كۆكتات، سەۋزە، شوخلا، ھايۋانات يېغى جىگىرى قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش، ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، ھايۋانلارنىڭ يېغىنى يېمەسلىك كېرەك.

«تور» دىن ئېلىندى

نامازشام قارىغۇسى
夜盲

▲ رېتسېپ: شەپەرەڭ مايىقى (夜明砂) دىن 120 گرام، غەزەكئوت (谷精草) دىن 60 گرام، قوي جىگىرىدىن 120 گرام تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن شەپەرەڭ مايىقى بىلەن غەزەكنى قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن جىگەرنى سېلىپ

قايىنتىپ، پىشۇرۇپ يەپ بېرىلىدۇ. بىرنەچچە قېتىم يەپ بەرسە، كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى 2 ～ 3 قېتىمدىن قوي جىگىرىنى يۇيۇپ، توغراپ، سۇدا چالا پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، بىر ھەپتىدە كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

«جۇڭگو ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

كۆپ خىل كۆز كېسەللىكى
眼病 72 疾

▲ رېتسېپ: ئۆچكە ئۆتى بىلەن ھەسەلدىن تەڭ مىقداردا تەييارلاپ، ئازراق بورنېئول (冰片) قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قۇتىغا ئېلىپ، ئاغزى ھىم ئېتىپ قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇنىڭدىن ئازراق كۆزگە تېمىتىپ بېرىلىدۇ. دەسلەپ ئازراق ئاغرىپ بىردەمدىلا يوقايدۇ. سىناقتىن ئۆتكەن بولۇپ ھەققەتەن ئۈنۈمى ياخشى.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

كۆرۈش نېرۋىسى يىگىلەش
视神经萎缩

▲ رېتسېپ: سېرىق يۆگەي (菟丝子)، قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精)، پىششىقلانغان كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (制首乌)، پىششىق ئەگىرسۈناي (熟地)، ئالقات (枸杞子)، ئۈجمە (桑葚)، چۆل يالپۇزى (丹参) نىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەربىرىدىن 12 گرام، كاشىم (川芎) دىن 6 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 9 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归)، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، چۆپچىن (茯苓)، ﺑﺎﻳﻨﺎﻕ (白术)، چۆل ياپۇزى (丹参)، ئاق چوغلۇق (白芍)، تاشئوت (银紫胡)، مۇۋەببەلسىپت (麦冬)، مورچۇبا (天冬) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، خام ئەگرسۇناي (生地)، شازاندىرا (五味子) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، ئوتروۋچ (陈皮) دىن 3 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 3 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلىگەن، ئاغزى قۇرۇپ ئۇسسايدىغان، ئىشتىھاسى تۇتۇلغان، تىل گېزى يوق بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

كۆز قىزىرىش كېسەللىكى
红眼病

▲ رېتسېپ: خام زەمچە (生白矾) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىپ، نەملىكىنى ساقلاپ بەرسە، ئادەتتە 2 قېتىمدىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: مور (木耳) دىن 25 گرام، پىشىل چاي

(绿茶) دىن 10 گرام، توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانىنى 2 چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا تۇخۇم بىلەن مورنى يەپ بەرسە، كۆز قىزىرىپ ئىششىش، قادىلىپ ئاغرىش، كۆن نۇرىدىن قورقۇشقا ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

تۆتىنچى باب ئەرلەر كېسەللىكلىرى
男科疾病

1. ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق
阳萎

▲ **رېتسېپ:** ئالقات (枸杞子) تىن 9 ~ 15 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، ئەجدىها سۆڭىكى (龙骨)، قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精) نىڭ ھەربىرىدىن 15 ~ 25 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئاجىزلىق، بەل ـ پۇت سىرقىراپ ئاغرىش، نېرۋا ئاجىزلىق، ئېھتىلام بولۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كۈدە ئۇرۇقى (韭菜子) دىن 15 گرام، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) دىن 30 گرام، نىلۇپەر ئۇرۇقى (莲子) دىن 15 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق ۋە سىزلامغا داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كۈدە ئۇرۇقى (韭菜子)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، ئالقات (枸杞子) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامنى كۈندە قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا داۋا

بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كاپراس (阳起石)، ئالقات (枸杞子) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، قارا شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا قايناتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ياڭاق مېغىزى پاسلى، سۇ لەيلىسى ئۇرۇقى (芡实)، تەسۋىقوناق (薏苡仁) نىڭ ھەربىرىدىن 9 ~ 15 گرامنى قايناتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا داۋا بولىدۇ.

«پېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 240 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 30 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 240 گرام، مالىنا (覆盆子) دىن 120 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 60 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامى ئازراق تۇز سېلىنغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان كۆپ ئېھتىلام بولۇش، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، كىچىك تەرەت تامچىلاپ كېلىش، ئۇرۇقى پوچەك بولۇش، ماغدۇرسىزلىق، چاچ بالدۇر ئاقىرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېرىق يۆگەي (菟丝子)، مالىنا (覆盆子)، ئالقات (枸杞子)، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子)، كەترا ئۇرۇقى (沙苑子)، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) مېۋىسى، كەرمان (远志) نىڭ ھەربىرىدىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

10 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 6 گرام، ئەجدىھا سۆڭىكى (龙骨)، چۆپچىن (茯苓)، يىچەكگۈل (山药) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، ئەپىمدىيۇم (淫羊藿) دىن 30 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورىنى قايىنىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي بالدۇر كېتىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئەپىمدىيۇم (淫羊藿)، شۇمشا (葫芦巴)، جىنكيۇزى (补骨脂)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، ئالقات (枸杞子)، پىششىق ئەگرسۇناي (熟地) نىڭ ھەربىرىدىن 60 گرام، ئۇياۋ يىلتىزى (乌药) دىن 30 گرامنى تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە 10 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كەتىرا (黄芪)، قانتېپەر (党参)، سۇ لەيلىسى ئۇرۇقى (芡实) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، بايناق (白术)، چۆپچىن (茯苓)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، ئەپىمدىيۇم (淫羊藿)، ئالقات (枸杞子) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) دىن 20 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قايىنىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇدا 30 كۈن ئىچىپ بەرسە، ئوتتۇرا ياش ۋە

ياشانغانلاردىكى جىنسىي ئاجىزلىق، سىزلام، چوڭ تەرەت سۇيۇق بولۇش، مەنىي سوۋۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسىپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاش ئالدىدا، بىر دانە پاپروس (تاماكا)غا ئوت يېقىپ، ئاندىن كىندىككە يېقىن تۇتۇپ، كىندىك قىزىپ كۆيگەندەك ھېس قىلغاندا بىر ئاز يىراقلاشتۇرۇپ، يەنە قىزىتىشنى 10 نەچچە قېتىم قايتىلاپ ئىشلەپ بېرىشنى ئۇدا داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئىككى ئايدىن كېيىن بۆرەك سوۋۇپ كېتىشتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

«1991 ـ يىللىق كالېندار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئاسارۇن (细辛)دىن 5 گرام قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. 2 ~ 3 داۋالاش كۇرسىدا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ ياكى پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئەسكەرتىش: ① دورا ئىچىش مەزگىلىدە باشقا دورا ئىچمەسلىك كېرەك؛ ② بەدەنىنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىز، مۇسپىيلىكى كۈچلۈك بىمارلار بۇ رېتسېپنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

▲ رېتسېپ: پىچانگۈل (射干)دىن 45 گرام، سۇلبۇلچىنى (甘松)دىن 45 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ قۇتىغا قاچىلاپ قويۇپ، ھەر قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى دورا تالقىنىدىن 6 گرام ئېلىپ ئاق ھاراق بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردىكى جىنسىي ئاجىزلىققا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى، مەنىي بالدۇر كېتىشكىمۇ ئۈنۈمى بار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** سېرىق يۆگەي (菟丝子)، توشقانزەدىكى (肉苁蓉)، بۇرجۇن (女贞子) نىڭ ھەربىرىدىن 20 گرام، ئالقات (枸杞子)، مالىنا (覆盆子)، كورنۇس (山萸肉)، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子)، بۇغا مۈڭگۈزى قالدۇقى (鹿角霜) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子)، كۆدە ئۇرۇقى (韭菜子)، ياپچۇەك تۇخۇمى (桑螵蛸)، نارگۈل ئۇرۇقى (蛇床子) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى يۇقىرىقى بىر بولاق دورا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، ئېھتىلام بولۇش، مەنىي سۇيۇق ھەم ئاز بولۇش، ئاياللاردىكى جىنسىي ھېسسىيات تۆۋەن بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** نارگۈل ئۇرۇقى (蛇床子)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، شازاندىرا (五味子) نىڭ ھەربىرىدىن تەڭ نىسبەتتە ئېلىپ تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ كوملاچ ياساپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** قۇرتئوت (冬虫夏草) تىن 10 گرامنى 200 گرام توخۇ گۆشى بىلەن بىرگە قاينىتىپ، گۆش تازا يۇمشاق پىشقاندا يەپ بېرىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، جىنسىي ئاجىزلىق، كۆپ ئېھتىلام ۋە بەل ــ پۇت ئاغرىشقا داۋا بولىدۇ.

«قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى يېمەكلىك، دورا ۋە رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خورازنىڭ يېڭى ئۇرۇقدىنىدىن 100 گرامنى ئاشلىقتىن ئىشلەنگەن 40 گرادۇسلۇق هاراققا چىلاپ، 30 كۈنـ ـدىن كېيىن هەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 20 مىللىلىتىر ئىچىپ بەرسە، ئادەتتە بىر ئايدا پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ. ئايرىم كىشىلەر بىر ئايدا ساقايمىسا، ئۇدا ئىككى ئايغىچە ئىچىپ بېرىش كېرەك.

▲ رېتسېپ: قوي گۆشىدىن 100 گرام، قوي بۆرىكىدىن 2 دانە، ئالقات (构杞子) دىن 12 گرام ئېلىپ، ئالدى بىلەن گۆش بىلەن بۆرەكنى يۇيۇپ بولۇپ ئۇششاق توغراپ، ئالقاتنى داكىغا ئوراپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈرۈچ بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ يەپ هەر كۈنى 2 قېتىمدىن بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قۇچقاچ 3 دانە، نارگۈل ئۇرۇقى (蛇床子) دىن 15 گرام، شەنلىڭپى (仙灵脾) دىن 15 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 5 گرام، قارا پۇرچاق (黑豆) دىن 20 گرامنى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: هەر كۈنى 2 قېتىم زەكەرنى ئىككى قولنىڭ ئالقىنى ئۇتتۇرىسىغا ئېلىپ 100 قېتىم ئۇۋۇلاپ بەرسە، يەنە ئۇرۇقدانىنمۇ 100 قېتىمدىن يىنىك ئۇۋۇلاپ بەرسە، بىر مەزگىلـ ـدىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

2. ئەرلىكى ئاجىز بىمارلار دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. هەر كۈنى مۇۋاپىق ئۇسۇل بىلەن بەدەن چېنىقتۇرۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بېرىش، مەنۇتتىغا 80 قەدەملىك سۈرئەت بىلەن مېڭىپ بېرىشقا ئادەتلىنىش كېرەك.

2. تۇخۇم، قوي ۋە قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى، ياڭاق، كۈنجۈت قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

3. ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، شېكەر، تۇز ۋە تەبىئىتى سوغۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇرۇش ياكى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

4. ئۆزىگە ئىشىنىش، ياخشى بولۇپ كېتىمەن دېگەن قاراشنى تىكلەش، روھىي جەھەتتىن چۈشكۈنلەشمەسلىك كېرەك.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى»دىن ئېلىندى

3. ئېھتىلام بولۇش

遗精

▲ رېتسېپ: شازاندىرا (五味子) بىلەن توخۇ تاشلىقى پەردىسىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامنى سۇس ئوتتا قاقلاپ قۇرۇتۇپ، ئاندىن يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، مەنپىيلىك ئاجىزلىقتىن بولغان ئېھتىلامغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: يېچەكگۈل (山药) دىن 10 گرام، كەرمان (远志) دىن 15 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 15 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 25 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلسە، ئېھتىلام بولۇشقا ئۈنۈمى ياخشى.

▲ رېتسېپ: كۆدە ئۇرۇقى (韭菜子) دىن 250 گرامنى قاسقاندا قويۇپ قايىنىتىپ، پىشۇرغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، ئاندىن تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامنى قايناق سۇ بىلەن تاماقتىن بۇرۇن ئىچىپ بەرسە، مۇسپىيلىك ئاجىزلىق-تىن بولغان ئېھتىلام، سىزلام ۋە بەل - پۇت ماغدۇرسىزلىقىغا داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئەجدىھا سۆڭىكى (龙骨)، چۆپچىن (茯苓)، ياچۇەك تۇخۇمى (桑螵蛸) نىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ كوملاچ ياساپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يەپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئەجدىھا سۆڭىكى (龙骨) بىلەن ئەفەس (五倍子) دىن 50 گرامدىن ئېلىپ، تالقان قىلىپ قاچىلاپ قويۇپ، ھەر 2 كۈندە بىر قېتىم دورىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇ قوشۇپ خېمىردەك قىلىپ، ئاندىن ئۇنى كىندىككە قويۇپ، پلاستىر بىلەن ئۈستىنى چاپلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى ئالماشتۇرۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئۈزلۈكسىز-مەي 20 ~ 50 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئېھتىلام ۋە ئورنىغا سىيىپ قويۇشقا ئۈنۈم بېرىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سېرىق ئوت (菟丝子) ئۇرۇقىدىن 20 گرام، كۆدە ئۇرۇقى (韭菜子) دىن 15 گرام، ئەجدىھا سۆڭىكى (龙骨) دىن 20 گرام، ياچۇەك تۇخۇمى (桑螵蛸) دىن 20 گرام، بۇغا مۈڭگۈزى يېلىمى (鹿角胶) دىن 15 گرام ئېلىپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) دىن 15 گرام، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) دىن 15 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 9 گرام، ياڭاق مېغىزى پاسىلىدىن 9 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئەتىگەندە تاماقتىن ئىلگىرى، كەچتە ئۇخلاش ئالدىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: بەرخۇت (黄柏) دىن 90 گرام، تۈكلۈك قاقىلە (砂仁) دىن 30 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 18 گرامنى تالقان قىلىپ ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام قايناق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ياشلاردىكى جىنسىي ھېسسىيات تېز قوزغىلىش، جىنسىي تەلەپ كۈچلۈك بولۇش، كۆپ ئىھتىلام بولۇشقا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېرىق يۆگەي (菟丝子)، پىششىق ئەگىرسۇناي (熟地)، چۆپچىن (茯苓)، شازاندىرا (五味子) نىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى ھاراقتا چىلاپ 3 كۈندىن كېيىن ئېلىپ قۇرۇتۇپ، ئاندىن دورىلارنىڭ ھەممىسىنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام قايناق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: مەنپىيلىك ئاجىزلىقتىن بولغان ئىھتىلام بولۇش، جىگەر، بۆرەك ئاجىزلىقىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كەتىرا ئۇرۇقى (沙苑子) دىن 12 گرام،

شازاندىرا (五味子) دىن 10 گرام، ياڭاق پاسىلىدىن 9 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورىنى قايىنىتىپ، 2 قېتىم ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان ئېھتىلامغا شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** قانىسە (鸡内金) نى تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامنى سەھەردە ۋە ئۇخلاش ئالدىدا قايناق سۇ بىلەن يەپ بەرسە، بەدەن ئاجىزلىق ۋە ئۆپكە تۇبېركۇليوزى سەۋەبىدىن بولغان ئېھتىلامغا ئۈنۈم بېرىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** سېرىق يۆگەي (菟丝子) تىن 90 گرامنى 10 چىنە سۇدا 3 چىنە قالغۇچە قايىنىتىپ، ئۈچكە بۆلۈپ ئەتىگەن، چۈش ۋە كەچتە ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ئاممىۋى سالامەتلىك گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** مولى قۇلۇلىسى (五倍子) دىن 10 گرام، داغۇر (白芷) دىن 5 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، سۇ قوشۇپ خېمىردەك قىلىپ كىندىككە قويۇپ، پلاستىر بىلەن تېڭىپ بېرىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇپ بەرسە 3 ~ 5 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

4 . كۆپ ئېھتىلام بولىدىغان بىمارلار دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن چارچاپ كەتمەسلىك كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

2. شەھۋانىي كىنو فىلىملىرى ۋە كىتاب، رەسىملەرنى كۆرمەسلىك كېرەك.

3. ئۇخلىغاندا يېنىچە يېتىش، ياتىدىغان مۇھىتى ئىسسىق بولماسلىق، تار كىيىم كىيمەسلىك كېرەك.

4. جىنسىي تەلەپنى كۈچەيتىدىغان يېمەكلىك ۋە دورىلارنى يېمەسلىك كېرەك.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى»دىن ئېلىندى

5. مەنىي بالدۇر كېتىش

早泄

▲ رېتسېپ: سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) دىن 1500 گرامنى يېرىك سوقۇپ، قاينىتىپ (3 قېتىم)، پوستىنى سۈزۈۋېتىپ، يەنە قويۇلغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ھەسەل قوشۇپ مەلھەم ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر قوشۇق دورىنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، مەنىي بالدۇر كېتىش ۋە ئېھتىلامغا داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى»دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: يەرمەدىكى (锁阳) دىن 12 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 10 گرام، مورىسىدا (巴戟) دىن 9 گرام، پىچەكگۈل (山药) دىن 15 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 12 گرام، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) دىن 12 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى يۇقىرىقى بىر بولاق دورىنى 50 ~ 60 مىنۇت قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى تىزگىنلەيدۇ، بەدەننى كۈچەيتىدۇ، بەدەننىڭ مۇسكۇللىكى ئاجىزلىقتىن بولغان مەنىي بالدۇر كېتىش، مەنىي ئېقىش ۋە ئېھتىلامغا داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى شازاندىرا (五味子) دىن 6 گرامنى قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ ئىچىپ بېرىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، مەنىي بالدۇر كېتىش ۋە ئۇنتۇغاقلىققا شىپا بولىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** داغۇر (白芷) دىن 15 گرام، ئەفەس (五倍子) دىن 30 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەر 2 ~ 3 كۈندە بىر قېتىمدىن مۇۋاپىق مىقداردا كىندىككە قويۇپ پلاستىر بىلەن تېڭىپ بەرسە ھەمدە جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى 3 ~ 5 گرامنى 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا سېلىپ دەملەپ، سوۋۇغاندا زەكەرنى يۇيۇپ بەرسە، بىر نەچچە قېتىمدىن كېيىن مەنىي بالدۇر كېتىش، ئېھتىلام بولۇش ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** شازاندىرا (五味子)، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子)، بورجۇن (女贞子)، ياچۇەك تۇخۇمى (桑螵蛸)، كۆيدۈرۈلگەن مولى قۇلۇلسى (煅牡蛎) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精) دىن 20 گرام، جىنكېۋىزى (补骨脂)، خولنجان (益智仁) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى يۇقىرىقى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ۋە تال ئاجىزلىغان، بەدىنى سوغۇق، بەل

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ۋە پۇتى تېلىپ ئاغرىيدىغان، كېچىسى كىچىك تەرىتى كۆپ، قورسىقى ئېسىلىدىغان، چوڭ تەرىتى سۇيۇق بولغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** خام مولى قۇلۇلىسى (生牡蛎) دىن 30 گرام، خام ئەگرىسۇناي (生地) دىن 20 گرام، ئالقات (枸杞子)، ياۋا كەشمىر (泽泻)، كورنۇس (山萸肉)، ئانىمار رېنا (知母)، بەرخۇت (黄柏)، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子)، كەترا ئۇرۇقى (沙苑子) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بەدەننىڭ مەنپىيلىكى ئاجىز، جىنسىي ھېسسىياتى تېز قوزغىلىدىغان، ئېھتىلام بولىدىغان، بەل ۋە پۇتى سىرقىراپ ئاغرىيدىغان، تىلى قىزىل، تىل كېزى ئاق، ئوغرى تەرلەيدىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** خام ئەگرىسۇناي (生地)، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子)، ئازادى دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى (川楝子)، شاھتەررە (栀子)، كىرەش (当归)، ئاكبىيە (木通)، پەربۇن (柴胡) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، گىنتىيانا (龙胆草)، بەرخۇت (黄柏) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، مامىرانچىن (黄连)، چۈچۈكبۇيا (甘草) نىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بېشى قايىدىغان، ئېغىزى ئاچچىق، تىل كېزى سېرىق، كىچىك تەرىتى ئاز ھەم سېرىق بولغان بىمارلارغا مۇۋا-

پىق كېلىدۇ.

«سالامەتلىك» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

6. سىزلام
滑精

▲ رېتسېپ: كۆدە ئۇرۇقى (韭菜子) دىن 15 گرام، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) دىن 30 گرام، نىلۇپەر ئۇرۇقى (莲子) دىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قايىنىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان سىزلامغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۆدە ئۇرۇقى (韭菜子) دىن 250 گرامنى قاسقان ئۈستىدە قويۇپ پىشۇرۇپ بولۇپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن تالقان قىلىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام قايناق سۇ بىلەن ئاچ قورساققا يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سىزلام، ئېھتىلام بولۇش، كىچىك تەرەت كۆپ بولۇش، بەل ۋە پۇت ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ. بەدەننىڭ مۇسپىيلىكى ئاجىزلىغان بىمارلارغا مۇۋا-پىق كېلىدۇ.

7. مەنىي چىقماسلىق
不射精症

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرسۇناي (熟地) دىن 15 گرام، ئالقات (构杞子) تىن 15 گرام، مالىنا (覆盆子) دىن 15

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گرام، ۋاسالغۇ (桑椹子) دىن 15 گرام، سېرىق يوّگەي (菟丝子) دىن 15 گرام، كورنۇس (山萸肉) دىن 9 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: شاپتۇل مېغىزىدىن 10 گرام، زاراڭزا گۈلى (红花) دىن 6 گرام، كىرەش (归当) دىن 10 گرام، ئاق قىچا (白芥子) دىن 10 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 10 گرام، يالغان مېھرىگىياھ (三七) دىن 4 گرام، چوّپچىن (茯苓) دىن 10 گرام، ئۆتروۈچ (陈皮) دىن 10 گرام، بورنېئول (冰片) دىن 0.05 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: گىنتىيانا (龙胆草)، شاھتەررە (栀子)، ئاكبىيە (木通) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن (茵陈)، ئىكلىپتا ئۆتى (旱莲草)، بورجۇن (女贞子) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، لېپەكگۈل (牛膝) دىن 15 گرام، تالك (滑石) دىن 30 گرام، چۈچۈكبۇيا نوتىسى (甘草梢) دىن 3 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参) دىن 20 گرام، بايناق (白术) دىن 9 گرام، چوّپچىن (茯苓) دىن 25 گرام، كۆك ئاپېلسىن پوستى (青皮) دىن 9 گرام، تەسۋتقوناق (薏苡仁) دىن 15 گرام، ئەپىمدىيوّم (淫羊藿) دىن 15 گرام، سېرىق يوّگەي (菟丝子) دىن 20 گرام، يەرمەدىكى (锁阳) دىن 15 گرام، ئېرەن دەرىخى مېۋىسى (路路通) دىن 20 گرام ئېلىپ،

تاغ تىشەر (穿山甲) دىن 20 گرام، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

8. ئەرلەردىكى پەرزەنت كۆرەلمەسلىك

男性不育

▲ **رېتسېپ:** پىششىق ئەگىرسۇناي (熟地) دىن 30 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 30 گرام، مالىنا (覆盆子) دىن 25 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 20 گرام، جىنكېۋىزى (补骨脂) دىن 30 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 30 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 10 گرام، قورۇلغان كۈدە ئۇرۇقى (炒韭菜子) دىن 15 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 10 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 15 گرام، بۇغا يۇمران مۈڭگۈزى (鹿茸) دىن 5 گرام، ئۇد ھىندى (沉香) دىن 10 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 5 گرام، مورىندا (巴戟天) دىن 25 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامنى ئازراق تۇز سېلىنغان قايناق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ. مەنىي تەركىبىدىكى ئۇرۇق ئازلىق ياكى ئۇرۇق بولماسلىقتا داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** كىرەش (当归) دىن 30 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 30 گرام، كاشىم (川芎) دىن 20 گرام، ئانىمار رېنا (知母) دىن 20 گرام، كاپراس (阳起石) دىن 20 گرام،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەپىمدىيۇم (淫羊藿) دىن 60 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامى قايناق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

9. بۆرەك زەئىپلىكى
肾虚

▲ **رېتسېپ:** ئادەمگىياھ (人参) دىن 3 گرام، مورىندا (巴戟天) دىن 30 گرام، بايناق (白术) دىن 30 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 3 گرام، پىششىق ئەگىرسۇناي (熟地) دىن 30 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 3 گرام، كەرمان (远志) دىن 3 گرام، ئارچا مېغىزى (柏子仁) دىن 3 گرام، كورنۇس (山茱萸) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قايىنىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇدا 10 كۈن ئىچىپ بەرسە، ئارتۇق چارچاش، جىنسىي پائالىيەت ۋە ئىھتىلام كۆپ بولۇشتىن كېلىپ چىققان بۆرەك زەئىپلىشىشكە داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى ئادەمگىياھ (人参) دىن 3 گرام، بايناق (白术)، كورنۇس (山茱萸)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، مورىندا (巴戟天) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، پىچەكگۈل (山药) دىن 15 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 3 گرام قايىنىتىپ، ئۇدا 10 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ كېسەل تۇراقلىشىش مەزگىلىدە بۆرەك-

نى كۆچەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

10. ئۇرۇقدان ياللۇغى ۋە ئۇرۇقدان يىگىلەش

睾丸炎和萎缩

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归)، هاراقتا داغلانغان چوغلۇق (酒芍) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، دارچىن شېخى (枝桂)، ئاسارۇن (细辛)، چۈچۈكبۇيا (甘草) نىڭ ھەربىرىدىن 4 گرام، ئاكبىيە (木通)، ئۇدخام (沉香) نىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، تەيۋەن بۇۋانىسى (台乌)، ئارپېبەديان (小茴香) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 9 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇدا 3 ~ 5 كۈن ئىچىپ بەرسە، ئۇرۇقدان مۇجۇپ ئاغرىشقا شىپا تاپىدۇ.

ئەسكەرتىش: چۈچۈكبۇيىنى ھەسەل قوشۇپ قاينىتىلغان سۇغا سېلىپ، دورا ھەسەل سۈيىنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ بولغاندا، سۇس ئوتتا قازاندا قول چاپلاشمىغۇدەك ھالەتكىچە قورۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، بايناق (白术) دىن 15 گرام، كەۋرەك (防风) تىن 15 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 15 گرامنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇرۇقدان يىگىلەشكە شىپا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سەرخىس (贯众) دىن 60 گرامنى 700 مىللىلىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە 250 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆتكۈر ئۈرۈقدان ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ. 3 ~ 5 كۈندە كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاپېلسىن پوستى (橙皮) دىن 12 گرام، دارچىن (桂枝) دىن 3 گرام، رەۋەن (大黄) دىن 4.5 گرام، بەدىيان (茴香) دىن 4.5 گرام، ئاكىبىيە (木通) دىن 6 گرام، سىپارى (槟榔) دىن 3 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما ئۈرۈقدان ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قارىمۇچ (黑胡椒) تىن 7 تالنى تالقان قىلىپ، بىر چىمدىم ئاق ئۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ قوشۇپ ئۇماچتەك قىلىپ، ئاندىن رەخت ئۈستىگە سۈركەپ ئۈرۈقدانغا چاپلاپ، پلاستىر بىلەن تېڭىپ بەرسە، ئۈرۈقدان ياللۇغى بىر قېتىمدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

11. زەكەر قېتىشىلىش

阳强不倒

▲ رېتسېپ: چۇقا (玄参) دىن 90 گرام، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) دىن 90 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 0.9 گرامنى

يىرىك سوقۇپ قايىنتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئانىمار رېنا (知母) دىن 12 ~ 30 گرام، بەرخۇت (黄柏) دىن 12 ~ 30 گرام، كورنۇس (山茱肉) دىن 15 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮) دىن 10 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 10 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 10 گرام، ئەجدىھا سۆڭىكى (龙骨) دىن 30 گرام، مولى قۇلۇلىسى (牡蛎) دىن 30 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قايىنتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

12. سۆزنەك
淋病

▲ رېتسېپ: خام ئەگىرسۇناي (生地) دىن 30 گرام، ئانىمار رېنا (知母) دىن 12 گرام، بەرخۇت (黄柏) دىن 10 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 12 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮) دىن 10 گرام، جۇلىك گىربى (猪苓) دىن 10 گرام، چىنگۈل (瞿麦) دىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى قايىنتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېرىقبۇيا (苦参) دىن 20 گرام، بەرخۇت (黄柏) دىن 20 گرام، رەۋەن (大黄) دىن 15 گرام، ماماكاپ (蒲公英) تىن 15 گرامنى قايىنتىپ، ئىلمان بولغاندا كېسەل ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

▲ رېتسېپ: رەۋەن (大黄) دىن 2 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮) دىن 4 گرام، شاپتۇل مېغىزىدىن 4 گرام، تازىلانغان شور (芒硝) دىن 4 گرام، گازىر مېغىزى (瓜子仁) دىن 6 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. بۇ رېتسېپ كېسەل ئۆتكۈر مەزگىلدە، قاتتىق ئاغرىغان، يىرىڭدىغان، چوڭ تەرىتى قاتقان بىمارلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: دارچىن شېخى (桂枝) دىن 3 گرام، تاغ دېنى (延胡素) دىن 3 گرام، ئاكبىيە (木通) دىن 3 گرام، ئوياۋ يىلتىزى (乌药) دىن 3 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (牡丹皮) دىن 3 گرام، ھەشقىپېچەك ئۇرۇقى (牵牛子) دىن 3 گرام، شاپتۇل مېغىزىدىن 6 گرام، رەۋەن (大黄) دىن بىر گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمى ئاغرىش، بەل ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

13. سىفلىس
梅毒

▲ رېتسېپ: مامرانچىن (黄连) دىن 3 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 6 گرام، بەرخۇت (黄精) دىن 3 گرام، شاھتەررە (栀子) دىن 4 گرام ئېلىپ، كۈندە 1 ~ 3 قېتىم قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: كەيپىياتى ناچار، قۇلىقى غوڭۇلدايدىغان، بېشى قايىدىغان، ئۇيقۇسى قاچىدىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: يەلپۈگۈچ پالمسى (山归来) دىن 6 گرام، لىپەكگۈل (牛膝) دىن 6 گرام، سىپارى (槟榔) دىن 6 گرام، دارچىن شېخى (桂枝) دىن 6 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 6 گرام، كاشىم (川芎) دىن 6 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 3 گرام، مامرانچىن (黄连) دىن 3 گرام، ئادەمگىياھ (人参) دىن 4 گرام، يۇكۇمىيە (杜仲) دىن 4 گرام، رەۋەن (大黄) دىن 2 گرام، ئۇدخام (沉香) دىن 2 گرام ئېلىپ، كۈندە 1 ~ 3 قېتىمدىن قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: باشقا ئاماللارنى قىلىپ ساقىيالمىغان جاھىل خاراكتېرلىك سىفلىسقا داۋا بولىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

14. مەزى بېزى ياللۇغى

前列腺炎

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى كاۋا ئۇرۇقىدىن بىر سىقىمنى چېقىپ بېرىشنى 6 ئايدىن كۆپرەك داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، مەزى بېزى ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ. مەزى بېزى يوغىناش ۋە مەزى بېزى راكىغىمۇ ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ياڭاقنىڭ قورۇق شاكىلىدىن 500 گرامنى ئاليۇمىنلىق قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قويۇپ، قازاننىڭ تۈۋىقىنى يېپىپ، سۇس ئوتتا 2 سائەت قاينىتىپ، ئاندىن 4 دانە تۇخۇمنى قازانغا سېلىپ، يەنە 2 سائەت قاينىتىپ، ياڭاق شاكىلىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا سۇيىدىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بىر چىنە ئىچىپ بىر دانە تۇخۇمنى يەپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، 4 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: جوزنەك ياپرىقى (泽兰叶) دىن 15 گرام، شاپتۇل مېغىزىدىن 12 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 12 گرام، زاراڭزا چېچىكى (红花) دىن 9 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) تىن 12 گرام، قارامۇق (王不留行) دىن 15 گرام، تاغ تىشەر (穿山甲) دىن 9 گرام، چارئوت (败酱草) تىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگىرسۇناي (熟地) دىن 10 گرام، يىچەككۈل (山药) دىن 15 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 10 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 10 گرام، كورنۇس (山萸肉) دىن 10 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮) دىن 10 گرام، ئانمار رېنا (知母) دىن 12 گرام، سىبرىس قوۋزىقى (合欢皮) دىن 12 گرام، كۆپ يوپۇرماقلىق قامچىئوت (夜交藤) دىن 12 گرام، سىچۇەن لىپەككۈل (川牛膝) دىن 10 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 10 گرام، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىمدىن ئۇدا 10 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلاشتىن بولغان بەل ئاغرىش، پۇت ماغدۇرسىزلىنىش، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش، بەدەن ئورۇقلاش ئالامىتى كۆرۈلگەن مەزى بېزى ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: يىچەككۈل (山药) دىن 10 گرام، پىششىق

ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 10 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 10 گرام، چۆپچىن (茯苓) دىن 10 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (牡丹皮) دىن 10 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 6 گرام، پارپا قېقى (附片) دىن 10 گرام، ئەپىمدىيوْم (淫羊藿) دىن 10 گرام، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) دىن 12 گرام، بۇغا مۈڭگۈزى قالدۇقى (鹿角霜) دىن 10 گرام، لىپەكگۈل (牛膝) دىن 10 گرام، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇدا 7 كۈن ئىچىپ بەرسە، بۆرەكنىڭ مۇسپىلدىكى ئاجىزلاشتىن بولغان بەل ـ پۇت سىرقىراپ ئاغرىش، سوغۇقتىن قورقۇش، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش ئالامىتى بولغان مەزى بېزى ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئاكبىيە (木通) دىن 12 گرام، چىنىگۈل (瞿麦) دىن 12 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 12 گرام، قۇشقاچ تىلى ئوتى (扁蓄) دىن 12 گرام، ئۈچقات (金银花) تىن 15 گرام، لىگودىيوْم (海金砂) دىن 1.5 گرام، تالك (滑石) دىن 10 گرام، شاھتەررە (山栀子) دىن 10 گرام، لىپەكگۈل (牛膝) دىن 10 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇدا 7 كۈن ئىچىپ بەرسە، سۈيدۈك كۆپ كېلىش، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك تامچىلاش، جىنسىي ئەزا قىزىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلگەن مەزى بېزى ياللۇغىغا داۋا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: جوزنەك يوپۇرمىقى (泽兰叶) دىن 15 گرام، شاپتۇل مېغىزى (桃仁) دىن 12 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 12 گرام، زاراڭزا چېچىكى (红花) دىن 9 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) تىن 12 گرام، قاراموق (王不留行) دىن 15 گرام، تاغ تىشەر (穿山甲) دىن 9 گرام، چارئوت (败酱草) دىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما مەزى بېزى ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** كەتىرا (黄芪) دىن 50 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 12 گرام، چۆل يالپۇزى (丹皮) دىن 20 گرام، قىزىل ماش (赤小豆) تىن 20 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. 3 ھەپتە بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** يالغان مېھرىگىياھ (三七) تالقىنىدىن ھەر 2 كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. جەمئىي 30 گرام ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ياۋا جۇخارگۈل (野菊花)، سېرىقبۇيا (苦参)، سېمىز ئوت (马齿苋)، چارئوت (败酱草) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، تاغ دېنى (延胡索) دىن 15 گرام، كىرەش (当归) دىن 12 گرام، سىپارى (槟榔) دىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى كەچتە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئۇخلاش ئالدىدا يېرىم سائەت دورا سۈيىدە ۋاننىلاپ بېرىلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

15. مەزى بېزى چوڭىيىش
前列腺增生

▲ رېتسېپ: يالغان مېھرگىياھ (三七)، شىمالىي ئامېرىكا ئادەمگىياھى (西洋参) نىڭ ھەربىرىدىن 270 گرامنى تالقان قىلىپ قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن ھەر كۈنى بىر قېتىم، ئەگەر كېسەل تارىخى ئۇزۇن، سۈيدۈكى تامچىلاپ كەلسە كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. ئۇدا 2 ~ 3 كۇرس ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كاۋا ئۇرۇقى (南瓜子) دىن ھەر كۈنى بىر سىقىمدىن ئۇدا 6 ئايدىن كۆپرەك يەپ بەرسە، مەزى بېزى چوڭىيىشقا شىپا بولىدۇ. مەزى بېزى راكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ليۇيىسەن (六一散) دىن 30 گرام، كېۋەز ئانىسى ئۇرۇقى (冬葵子) دىن 20 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 15 گرام، تاسما قىيار (石韦) دىن 15 گرام، چىنىگۈل (瞿麦) دىن 12 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 9 گرام، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى (苦杏仁) دىن 9 گرام، پىشقان ئاپېلسىن قېقى (枳壳) دىن 9 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: ئېغىزى ئاچچىق ھەم قۇرغاق بولۇش، قورسىقى ئېسىلىش ئالامىتى بولغان مەزى بېزى چوڭىيىش كېسەلگە داۋا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئانىمار رېنا (知母) دىن 18 گرام، بەرخۇت (黄柏) دىن 18 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 3 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى 2 قېتىم قاينىتىپ، دورا سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ياشانغانلاردىكى بۆرەكنى ئاجىزلاشتىن كېلىپ چىققان مەزى بېزى چوڭىيىش ۋە سۈيدۈك تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

«ئائىلە دوختۇرى گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** رەۋەن (大黄) دىن 1.5 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (牡丹皮)، شاپتۇل مېغىزى (桃仁)، جۇڭگو باينىقى (苍术) نىڭ ھەربىرىدىن 4 گرام، تازىلانغان شور (芒硝) دىن 5 گرام، تەكىيە كاۋا (冬瓜) دىن 5 گرام، تەسۋىقوناق (薏苡仁) تىن 8 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن بىر گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ئەمەن يوپۇرمىقى (艾叶) دىن 60 گرام، تاشئېگىر (石菖蒲) دىن 30 گرامنى سوقۇپ، ئاندىن قىزىتىپ داكىغا ئوراپ، كىندىك ئۈستىگە قويۇپ بېرىلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

بەشىنچى باب ئاياللار كېسەللىكلىرى
妇科疾病

1. ھەيز نورماللىسىزلىق
月经失调

▲ رېتسېپ: قالقانگۈل (黄芩) دىن 10 گرام، پارپا (丹皮) دىن 10 گرام، مودەنگۈل يىلتىزى پوستى (香附子) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىشنى ئۇدا بىرنەچچە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ھەيز بالدۇر كېلىشكە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 6 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) دىن 6 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 6 گرام، كاشىم (川芎) دىن 6 گرام، كىرەش (当归) دىن 12 گرام ئېلىپ، داغلانغان كەترا (炙黄芪) دىن 12 گرام، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، ھەيز كېچىكىپ كېلىشكە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参) دىن 16 گرام، بايناق (白术) دىن 16 گرام، قورۇلغان ياۋا چىلان مېغىزى (枣仁) دىن 16 گرام، كىرەش (当归) دىن 16 گرام، قاندالا (开麻) دىن 1.5 گرام، پىششىق ئەگرىسۇناي (熟地) دىن 16 گرام، كەترا (黄芪) دىن 32 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشىگە داۋا بولىدۇ. ئەگەر قان ئازلىق كۆرۈلسە، ۋىتامىن B_{12} ئوكۇلىنىمۇ سالدۇرۇش كېرەك.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قارا مور (黑木耳) دىن مۇۋاپىق مىقداردا تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ～ 6 گرامنى قارا شېكەر قوشۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، ھەيز كۆپ كېلىشكە داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

2. ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش

痛经

▲ رېتسېپ: گۈلبوغۇن (益母草) دىن 100 گرام، ئەمەن يوپۇرمىقى (艾叶) دىن 50 گرام، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، 2 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归) دىن 300 گرام، كاشىم (川芎) دىن 200 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەيز مەزگىلىدىن باشلاپ كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ～ 30 گرامنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەيز توختىغانغا قەدەر ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: گۈلبوغۇن (益母草) دىن 20 گرام، كىرەش (当归) دىن 15 گرام، جىشۆ پىلىكى (鸡血藤) دىن 15 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورا قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئېپاردىن 0.3 گرام ياكى تۈكلۈك قاقىلە (砂仁) دىن 3 گرامنى تالقان قىلىپ ئازراق ئۈن قوشۇپ، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن خېمىردەك قىلىپ، كىندىككە قويۇپ تېڭىپ بەرسە، بىردەمدىن كېيىنلا ئاغرىق توختايدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خام زەنجىۋىل (生姜) دىن 10 گرام، ئەمەن يوپۇرمىقى (艾叶) دىن 10 گرامنى 30 گرام قارا شېكەر بىلەن قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ھەر كۈنى 2 قېتىم ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

3. بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى
子宫颈炎

▲ رېتسېپ: ئەفەس (五倍子) تالقىنىدىن 50 گرامغا بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ۋە ئازراق كۈنجۈت يېغى (香油) قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئوماچتەك قىلىپ بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ھەر قېتىم ئىشلىتىشتىن بۇرۇن جىنسىي يولنى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىپ، شىلىمشىق ماددىلارنى تازىلىۋېتىپ، ئاندىن دورىنى پاختىغا يۇقتۇرۇپ جىنسىي يولغا سۇركەپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئىشلىنىدۇ. 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: بەرخۇت (黄柏)، سېرىقبۇيا (苦参)، نارگۇل ئۇرۇقى (蛇床子)، چۈەنجياۋ (川椒)، سېتمونا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(百部) ، جۇڭگو ماگدارى (灵仙) ، پىننە (藿香) ، كىرەش (当归) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، زەمچە (白矾) دىن 5 گرامنى تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: جىنسىي يولنى كەرگۈچ بىلەن كېرىپ، بالىياتقۇ بوينى بىلەن جىنسىي يولنى تازىلاپ، يەرلىك ئورۇنغا دورا سۈركەپ بېرىلىدۇ. ھەر 2 كۈندە بىر قېتىمدىن ئىشلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: ھەيز مەزگىلىدە ئىشلىتىلمەيدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت چەكلىنىدۇ، سۇدا ئولتۇرۇلمايدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ بوينى ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى ئاخشىمى ئاۋۋال جىنسىي يولنى فىزىئولوگىيىلىك تۇز سۈيى (生理盐水) بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن توخۇنىڭ يېڭى تۇخۇمنى ئىسپىرت ياكى يود بىلەن دېزىنفېكسىيە قىلىپ بولۇپ، بىر تەرىپىدىن تۆشۈك ئېچىپ، ئېقىنى قاچىغا تۆكۈپ ئاندىن پاكىزە پاختىغا يۇقتۇرۇپ بالىياتقۇ بوينىغا تىقىپ قويۇپ، ئەتىسى ئېلىۋېتىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 5 ~ 15 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، كېسەللىكنىڭ ساقىيىش ئۈنۈمى %80 تىن ئاشىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى ئەنجۈر يوپۇرمىقىنى قايىنىتىپ، سۈيىدە ئولتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

4. باليياتقۇ قاناش
崩漏(子宫出血)

▲ رېتسېپ: توشقانئوتى (地榆)، ئاق باشئوت (白头翁)، غازئوت (仙鹤草)، سۆئىلەپ (白芨)، سەر-خەس (贯众)نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، زىبىرە يوپۇرمىقى (卷柏叶)دىن 10 گرام، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قايند-تىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 5 ~ 8 كۈن ئىچىپ بەرسە كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئادەمگىياھ (人参)دىن 9 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، باىناق (白术)دىن 10 گرام، قارا يېلىم (阿胶)دىن 12 گرام، كۆپۈكى دەريا (海螵蛸)دىن 15 گرام، ئۇردان يىلتىزى (茜草根)دىن 15 گرام، ئۇزبەر كۆلى (荆芥炭) دىن 6 گرام، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قايند-تىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ھالقا سېلىشتىن كېلىپ چىققان باليياتقۇ قاناشقا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۆپۈكى دەريا (海螵蛸)، ئۇردان (茜草)، تاجگۈل (鸡冠花)، توشقانئوتى كۆلى (地榆炭)، داغۇر (白芷)، توشقانزەدىكى (肉苁蓉)، يۇكۇمىيە (杜仲)، دىپساق (川断)نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، پىچەكگۈل (山药)، خام ئەگرسۇناي (生地)نىڭ ھەربىرد-دىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ،

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇ قاناشقا داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** بايناق (白术) دىن 30 گرام، ياۋا قانتېپەر (野党参) دىن 30 گرام، پىششىق ئەگرسۇناي (熟地) ، كىرەش (当归) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، پىچەكگۈل (山药) ، كورنۇس (山茱萸) ، ياۋا چىلان مېغىزى (枣仁) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، جەدۋار (附子) دىن 3 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇدىن تۇيۇقسىز قان كېلىش، مىقدارى كۆپ بولۇش ھەم توختىماسلىققا شىپا بولىدۇ.

«جوڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

5. بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش (تۆۋەنلەش)

子宫脱垂

▲ **رېتسېپ:** راك تۇخۇمى ئۇۋىسى (虾子窝) دىن 120 گرام تەييارلىنىدۇ. ئاندىن ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامنى قاينىتىپ، بىر پىيالە قالغاندا ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ. يەنە كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامنى قاينىتىپ بىر چىنە قالغاندا، شۇ دورا سۈيى بىلەن يۇيۇپ بېرىشنى 2 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، كېسەللىك ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئىزاھات: بۇ رېتسېپ بىلەن 100 دىن ئارتۇق بىمارنى داۋالاپ ھەممىسى شىپا تاپقان.

▲ **رېتسېپ:** تاش پۇرچاق يىلتىزى (山豆根) دىن 30 گرامنى قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاقتىن ئۇدا

7 ~ 14 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** كەتىرا (黄芪) دىن 20 ~ 30 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 20 گرام، قاندالا (开麻) دىن 12 گرام، پەربۇن (柴胡) دىن 12 گرام، پىششىق ئاپپلىسىن پوستىنىڭ قورۇلغان قېقى (炒枳壳) دىن 10 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇنىڭ بىر قىسمى چىقىپ قالغان، بېلى ئاغرىيدىغان، بەدىنى ماغدۇرسىز، بېشى قايىدىغان، سۈيدۈكى ئاق ھەم كۆپ، تومۇر سوقۇشى ئاجىز بىمارلارنىڭ كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** قالقانگۈل (黄芩) دىن 10 گرام، بەرخۇت (黄柏) تىن 10 گرام، سېرىقبۇيا (苦参) دىن 10 گرام، پەربۇن (紫胡) دىن 6 گرام، ياۋا كەشمىر (泽泻) دىن 10 گرام، كىرەش (当归) تىن 6 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 3 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇنىڭ ھەممە قىسمى چىقىپ قالغان بولۇپ، بالىياتقۇ قىزىرىپ ئىششىغان، بەزىدە بەدىنى قىزىيدىغان، سۈيدۈك رەڭگى سېرىق، چوڭ تەرەتى قۇرۇق، تىل گېزى سېرىق، تىل ئۇچى قىزىل كېسەللىك ئالامىتى بولغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** پىچەكگۈل (山药) تالقىنى بىلەن ئاق ئۈنىنىڭ ھەربىرىدىن 100 گرامنى سوغۇق سۇغا چىلاپ سۇيۇق ئوماچتەك قىلىپ قاينىتىپ، پىشقاندا زەنجىۋىل (姜)، قارا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شېكەر قوشۇپ يەنە بىردەم قاينىتىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم قىزىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: يۇكۇمىيە (杜仲) دىن 30 گرام، پىشقان ئاپېلسىن پوستى قېقى (枳壳) دىن 30 گرام، ئابدىمىلىك ئۇرۇ-قى (蓖麻子) دىن 30 گرامنى بىرگە تالقان قىلىپ، ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئۇماچتەك بولغاندا قۇتىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن ھەر كۈنى 1 ~ 2 قېتىمدىن كىندىككە قويۇپ پلاستىر بىلەن تېڭىپ بېرىلىدۇ.

«ئاممىۋى ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: خام ئەگرىسۇناي (生地)، پىششىق ئەگرىسۇ-ناي (熟地)، قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精)، چوّل يالپۇزى (丹参)، قارا ئۈجمە (桑葚子)، ئالقات (构杞子)، دىپ-ساق (川断)، سېرىق يوّگەي (菟丝子)، دىبىق (桑寄生)، ئىكلىپتا ئوتى (旱莲草)، بورجۇن (女贞子) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، شىقىلداق (沙参)، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، كىرەش (当归)، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، ئاق چوغلۇق (白芍) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ھەيز توختاپ 5 ـ كۈندىن 14 ـ كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتا ئىشلىتىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: گۈرۈچتىن 100 گرامنى پىشۇرۇپ، ئۇماچ ھالى-تىگە كەلگەندە بۇغا مۈڭگۈزى يېلىمى (鹿角胶) دىن 15 گرام،

ئازراق زەنجىۋىل (姜) تالقىنى ۋە تۇز قوشۇپ ئىچىپ بېرىشنى بىرنەچچە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاياللاردىكى مۇسپىيلىك ئاجىزلىقتىن بولغان تۇغماسلىق، بالىياتقۇ سوۋۇپ كېتىش، ئەرلەردىكى مۇسپىيلىك ئاجىزلىقتىن بولغان ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش ۋە ئېھتىلامغا داۋا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ رېتسېپ قىش پەسلىدە ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: گۈلبوغۇن (益母草) دىن 30 گرام، كىرەش (当归) تىن 15 گرامنى ئىككى چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ بولۇپ، دورا تىرپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 2 دانە تۇخۇمنى سېلىپ يەنە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا تۇخۇمنى ئېلىپ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن تۇخۇمدىن بىرنەچچە تۆشۈك ئېچىپ، يەنە دورا سۈيىگە سېلىپ بىردەم قاينىتىپ ئېلىپ، تۇخۇمنى يەپ، دورا سۈيى ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەپتىدە 2 ~ 3 قېتىمدىن ئۇدا بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بالىياتقۇنىڭ نورمال ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، تۇخۇم چىقىرىشنى كۈچەيتىدۇ. ھامىلدار بولۇشقا پايدىلىق.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاشتىن 900 رېتسېپ» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归) دىن 1.5 گرام، ئانىمار رېنا (知母) دىن 9 گرام، كاشىم (川芎) دىن 6 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 3 گرامنى بىر يېرىم چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ۋاقتى: ھەر ئايدا ھەيزنىڭ ئالدى ۋە كەينىدە بىر بولاقتىن دورىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، بىرنەچچە ئايغا بارمايلا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھامىلىدار بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

6. جىنسىي ھېسسىيات سۇسلىشى
性冷淡

▲ رېتسېپ: توشقانزەدىكى (肉苁蓉) دىن 50 گرامنى ياپىاقلاپ، بىر سائەت قايناتقاندىن كېيىن دورا قالدۇقلىرىنى ئايرىۋېتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا 150 ～ 200 گرام پارچىلانغان قوي گۆشى، 100 گرام گۈرۈچ، ئازراق ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن قوشۇپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، تۇزىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان ئەر ـ ئاياللارنىڭ جىنسىي تەلپىي تۆۋەن بولۇش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېرىق يۆگەي (菟丝子)، توشقانزەدىكى (肉苁蓉)، بۇرجۇن (女贞子) نىڭ ھەربىرىدىن 20 گـــرام، ئالقــات (枸杞子)، مالــىنا (覆盆子)، كــورنــۇس (山萸肉)، سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子)، بۇغا مۈڭگۈزى قالدۇقى (鹿角霜) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子)، كۇدە ئۇرۇقى (韭菜子)، ياپچۇەك تۇخۇمى (桑螵蛸)، نارگۈل ئۇرۇقى (蛇床子) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاياللاردىكى جىنسىي تەلەپ تۆۋەن بولۇش، ئەرلەردىكى جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، ئېھتىلام بولۇش، مەنىي سۇيۇق ھەم ئاز بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە

شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قۇرتئوت (冬虫夏草) دىن 4 ~ 5 دانىنى 500 گرام توخۇ گۆشى بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ يەپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) تىن 30 گرامنى بىر دانە كەپتەر گۆشى بىلەن قاچىغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ قاسقاندا پىشۇرۇپ، سۇيىنى ئىچىپ كەپتەر گۆشى يەپ بېرىلىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاشتىن 900 رېتسېپ» تىن ئېلىندى

7. سۈت توختىتىش

退奶

▲ رېتسېپ: بۇغداي كېپىكىدىن 60 گرام، قارا شېكەردىن 30 گرام تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال بۇغداي كېپىكىنى قورۇپ، ئاندىن شېكەرنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىرنەچچە قېتىمغا بۆلۈپ 2 كۈن ئىچىدە يەپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: تازىلانغان شور (芒硝) دىن 200 گرامنى 2 دانە رەخت خالتىغا قاچىلاپ، ئىككى ئەمچەككە قويۇپ لىپىتىك تاقاپ بېرىلىدۇ. ئېرىپ قېتىۋالغاندىن كېيىن، يەنى 24 سائەتتە بىر قېتىم دورا ئالماشتۇرۇلىدۇ. ئۇدا 3 ~ 4 كۈن ئىشلەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئالتىنچى باب بالىلار كېسەللىكلىرى
儿科疾病

1. كۆكيۆتەل
百日咳

▲ رېتسېپ: ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى (桑白皮) دىن 6 گرام، سىچۈەن سوغىگولى (川贝) دىن 4 گرام، ئۆرۈك مېغىزى (杏仁) دىن 3 گرام، غەيناكۆك ئۇرۇقى (葶苈子) دىن 5 گرام، شىقىلداق (沙参) دىن 5 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېتمونا (百部) دىن 5 گرام، ناۋاتتىن 40 گرامنى قاينىتىپ (قاسقان ئۈستىدە قويۇپ)، ئۇدا 10 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى (甜杏仁) دىن 9 گرام، ناۋاتتىن 6 گرامنى تالقان قىلىپ، كۈندە 3 ~ 4 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر گرامدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

2. گورەن بەز ياللۇغى
腮腺炎

▲ رېتسېپ: رەۋەن (大黄)، سۆئىلەپ (白芨)، ئەفەس

(五倍子) تىن تەڭ مقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ، ئاندىن دورا تالقىنىدىن مۇۋاپىق مقداردا ئېلىپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چىپلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئاغىچە (丝瓜) تىن مۇۋاپىق مقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ، سۇ قوشۇپ خېمىردەك قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چىپىپ بېرىلىدۇ.

«يېڭى تۇزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** قىزىل ماش (赤小豆) تىن 30 گرامنى تالقان قىلىپ، ئىسسىق سۇ قوشۇپ ئوماچتەك قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چىپىپ بېرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئوسما يىلتىزى (板兰根) دىن 10 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

3. ئورنىغا سىيىپ يېتىش
尿床

▲ **رېتسېپ:** خام گۆڭگۈرت (生硫磺) تىن 40 گرام، هۆل غولپىيازنىڭ ئېقى (鲜葱白) دىن 6 دانە، هۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 20 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن پىيازنى يۇيۇپ، هۆل زەنجىۋىلنى ئاقلاپ ئېزىپ خېمىردەك قىلىپ، ئاندىن گۆڭگۈرت تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، ئۇخلاش ئالدىدا كىندىككە قويۇپ، ئۈستىگە سولياۋ قويۇپ پلاستىر بىلەن تېڭىپ بېرىلىدۇ. ئەتىسى كەچتە كىندىكنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، يەنە دورا سېلىپ تېڭىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 3 قېتىمدا ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئەفەس (五倍子) تىن 3 گرام، كۆپ گۈل-لۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 3 گرامنى تالقان قىلىپ، ئاچچىقسۇ قوشۇپ خېمىردەك قىلىپ، ئاندىن كىندىككە قويۇپ، پلاستىر بىلەن تېڭىپ بېرىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىمدىن تېڭىپ بەرسە، 3 ~ 5 قېتىمدا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قوللىنىلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

كېچىسى يىغلاش
夜啼

▲ رېتسېپ: سىر سۇرۇخ (朱砂) تىن 0.5 گرام، ئەفەس (五倍子) تىن 1.5 گرامنى بىرگە يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئاندىن كات ھىندى (细茶) تالقىنىدىن ئازراق قوشۇپ خېمىر-دەك قىلىپ ياپىلاقلاپ، كىندىككە قويۇپ پلاستىر بىلەن تېڭىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى ئاخشىمى ئالماشتۇرۇپ بەرسە، بىرنەچچە كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: زەرنىخ (雄黄) تىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامغا سۇ قوشۇپ خېمىردەك قىلىپ، ئالقان ۋە تاپانغا تېڭىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قوللىنىلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلىنى سارغايغىچە قورۇپ يۇمشاق تالقان قىلىپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1.5 ~ 3 گرامنى غىزاسىغا قوشۇپ يېگۈزۈپ بەرسە ئۈنۈمى

كۆرۈلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

5. قىزىل
麻疹

▲ رېتسېپ: سەرخەس (贯众) تىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق تالقان قىلىپ، 6 ئايلىقتىن 3 ياشقىچە بولغان باللارغا ھەر ئايدا 3 كۈن، ھەر كۈنى 0.5 گرامنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچكۈرۈپ بەرسە، قىزىل چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: يالپۇز (薄荷) دىن 2 گرام، ئۈچقات (银花) تىن 6 گرام، قارىدان (连翘) دىن 6 گرام، قېرىقىز (牛蒡子) دىن 6 ～ 10 گرام، قومۇش يىلتىزى (芦根) دىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورا قاينىتىپ ئىچكۈرۈلىدۇ. بۇ رېتسېپ قىزىل چىقىۋاتقان مەزگىلدە ئىشلىتىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قومۇش يىلتىزى (芦根) دىن 30 گرام، سەۋزىدىن 50 گرام، ناۋاتتىن مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ ئىچكۈرۈلىدۇ. بۇ رېتسېپ قىزىل چىقىپ بولۇپ، يېنىۋاتقان مەزگىلدە ئىشلىتىلىدۇ.

«دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش» تىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يەتتىنچى باب نېرۋا كېسەللىكلىرى
神经病症

1. نېرۋا ئاجىزلىقى
神经衰弱

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (党参)، قورۇلغان ياۋا چىلان مېغىزى (焦枣仁) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، چۇۋچىن (茯苓)، خام ئەگرىسۇناي (生地)، كورنۇس (山茱萸)، كەرمان (远志)، مۇۋەببەلسېپت (麦连) نىڭ ھەربىرىدىن 3 گرام، تاشئېگىر (石菖蒲)، كىرەش (当归) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ۋە بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى، بەل ـ پۇت تېلىپ ئاغرىش، يۈرەك سىلىپ دەم تۇتۇلۇش، باش قېيىش ۋە ئېسىلىش، تىل رەڭگى قىزىل، گېزى ئاق بولۇش، تومۇر ئاجىز سوقۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى خاسىڭ يوپۇرمىقىدىن 200 گرامنى سۇدا قاينىتىپ، ناۋات قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ياڭاق مېغىزىدىن 50 گرامنى سوقۇپ (چالا

سوقۇلىدۇ)، 100 گرام گۆرۈچ بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ، دائىم يەپ بېرىشنى ئادەت قىلسا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** سىلىق غوللۇق ئازغان (金樱子) دىن 15 گرام، سۇ لەيلىسى ئۇرۇقى (芡实) دىن 20 گرام، ھەر كۈنى بىر بولاقتىن قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** بېھى كەبىر (五加皮) بىلەن شازاندىرا (五味子) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرامغا ئاق شېكەر قوشۇپ، قايناق سۇدا دەملەپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ. 15 ~ 30 كۈن ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** چۆپچىن (茯苓)، نىلۇپەر ئۇرۇقى (莲子) نىڭ ھەربىرىدىن 180 گرامنى بىرگە سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامى غىزادىن 2 سائەت ئىلگىرى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئاجىزلىق، كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا داۋا بولىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** خاسىڭ يوپۇرمىقىدىن 30 گرام، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草) دىن 12 گرام، گۈلسامساق (百合) تىن 15 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 10 گرام، ئاق شېكەردىن 50 گرامنى قاينىتىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** گۈلسامساق (百合) دىن 15 گرام، كەرمان (远志) دىن 6 گرام، ياۋا چىلان مېغىزى (枣仁) دىن 15 گرامى قاينىتىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

▲ رېتسېپ: ياڭاق مېغىزى، قارا كۈنجۈت (黑芝麻)، ئۈجمە يوپۇرمىقى (桑叶) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامنى سوقۇپ خېمىردەك قىلىپ، 3 گرام ئېغىرلىقتا كوملاچ ياساپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرام يەپ بېرىلىدۇ.
«تور» دىن ئېلىندى

2. باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)
偏头痛

▲ رېتسېپ: ئاپتاپپەرەسنىڭ ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن تۇۋتىقىدىن بىرنى (ساقلىنىش ۋاقتى قانچە ئۇزۇن بولسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ)، توخۇ تۇخۇمىدىن 1 ~ 3 داننى قاچىغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوت بىلەن قايناتقاندىن كېيىن، ئاندىن قارا شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ، تۇخۇمنى يەپ، سۇيىنى ئىچىپ بېرىشنى 2 كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا 3 ~ 5 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، نېرۋا خاراكتېرلىك باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.
«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: گۈڭگۈرت (硫磺) تىن 1.5 گرام، كاۋاۋچىن (花椒) دىن 1.5 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇن ئارقىلىق ئاززاق سۈمۈرۈپ بەرسە ئۈنۈم بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى كاشىم (川芎) دىن 30 گرام، داغۇر (白芷) دىن 2 گرام، پەربۇن (柴胡) دىن 3 گرام، ئالۇچا مېغىزى (郁李仁) دىن 3 گرام، ئاق قىچا (白芥子) دىن 8 گرام، سەئدى ھىندى (制附子) ياسالمىسىدىن 6 گرامنى

قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، 3 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.
«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

3. ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى
坐骨神经痛

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ھەرە كۆنىكى (蜂房) دىن 4 گرام، چاكاندا (麻黄) دىن 4 گرام، دىبىق (寄生) دىن 9 گرام، بەرخۇت (黄柏) دىن 4 گرام، كاۋاۋىچىن (川椒) دىن 4 گرام، چايدىن ئازراق قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. 1 ～ 2 بولاق دورا ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.
«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كىرپىنىڭ تېرىسىنى ئوتقا قاقلاپ، قارىدىغاندا تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ۋە كەچتە، ھەر قېتىمدا 10 گرامى سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 3 قېتىمدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر ساقىيالمىسا يەنە ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگىرسۇناي (熟地)، كىرەش (当归)، لىپەككۈل (牛膝)، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، ئالقات (枸杞子)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، توشقانزەدىكى (肉苁蓉) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، چۆپچىن (茯苓)، دىپساق (续断)، يۇكۇمىيە (杜仲)، جىنكېۋىزى (补骨脂) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، مۇرمەككى ياسالمىسى (制没药) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسىرى: بەل مۇسكۇللىرى، سۆڭەك ۋە بوغۇملار زەخىملە-نىشتىن بولغان ئۇلتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا داۋا بولىدۇ.
«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 15 ~ 30 گرام، كىرەش (当归)، دارچىن شېخى (桂枝)، مەستىكى رۇمى (乳香)، مۇرمەككى (没药)، بۇۋانە ياسالمىسى (制川乌) نىڭ ھەربىرىدىن 10 ~ 15 گرام، جۇڭگو ماگدارى (威灵仙) دىن 10 ~ 15 گرام، ئاسارۇن (细辛) دىن 3 ~ 5 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 5 ~ 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.
«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

4. ئۈچ ئاچىماق نېرۋا ئاغرىقى

三叉神经痛

▲ رېتسېپ: سىگىرتاش (石膏) دىن 10 ~ 15 گرام، لىپەكگۈل (牛膝) دىن 2 گرام، مۇۋەببەلسىپت (麦冬) دىن 3 گرام، پىششىق ئەگرسۇناي (熟地) دىن 10 ~ 15 گرام، ئانىمار رېنا (知母) دىن 2 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۈچ ئاچىماق نېرۋا ئاغرىقى، ئېغىز ۋە كۆز مايماق بولۇپ قېلىشقا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 50 گرام، داغلان-غان چۈچۈكبۇيا (炙甘草) دىن 30 گرام، ياۋا چىلان مېغىزى (枣仁) دىن 20 گرام، كۆلى بېھىسى (木瓜) دىن 10 گرام

ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قايىنتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

5. يىل بويى بېشى ئاغرىش
终年头痛

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرسۇناي (熟地) بىلەن شاقاقۇل (玉竹) دىن مۇۋاپىق مقداردا قايىنتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىچەككۈل (山药) دىن 12 گرام، پىششىق ئەگرسۇناي (熟地) دىن 12 گرام، كورنۇس (山茱萸) تىن 12 گرامنى قايىنتىپ، كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاق.

«يېڭىدىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

6. ئۇيقۇسىزلىق ۋە باش قېيىش
失眠,头晕

▲ رېتسېپ: ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 60 گرام، توخۇ جىگىرىدىن بىر دانە ئېلىپ، ئاۋۋال ئاق چوغلۇقنى قايىنتىپ، دورا تىرپىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن توخۇ جىگىرىنى ئېزىپ دورا سۈيىگە سېلىپ، يەنە بىرئاز قايىنتىپ، دورا سۈيىنى ئىچىپ جىگەرنى يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئۇيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** قورۇلغان ياۋا چىلان مېغىزى (炒酸枣仁) دىن 30 گرام، كەرمان (远志) دىن 9 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 9 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 3 گرام ئېلىنىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورا قايناتىلىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** چوڭ چىلان (大枣) دىن 10 دانە، ئالقات (枸杞子) تىن 12 گرام، ئارچا مېغىزى (柏子仁) دىن 12 گرامنى قايناتىپ، قارا شېكەردىن 10 گرام قوشۇپ ئىكككە بۆلۈپ، ھەر كۈنى بىر بولاق ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ياۋا چىلان مېغىزى (酸枣仁) دىن 10 گرام، ئارچا مېغىزى (柏子仁) دىن 10 گرام، چىلاندىن 5 داننى بىرگە قايناتىپ، ئاندىن 50 گرام گۈرۈچ سېلىپ پىشۇرۇپ، قارا شېكەردىن ئازراق قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** ياۋا چىلان مېغىزى (酸枣仁) دىن 3 ～ 6 گرامغا ئاق شېكەر قوشۇپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئۇخلاش ئالدىدا قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: نېرۋا ئاجىزلىقتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

7. روھىي كېسەللىك
精神病

▲ رېتسېپ: ھەر قېتىمدا سىچۇەن مامرانچىن (川黄连) دىن 1.5 ~ 2 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 3 گرام، بەرخۇت (黄柏) تىن 1.5 ~ 2 گرام، شاھتەررە (栀子) دىن 3 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئىزاھات: بۇ رېتسېپ توكيو «ۋاقىتلىق گېزىتى» نىڭ 1989 ـ يىلى 2 ـ ئاينىڭ 2 ـ كۈندىكى سانىدا ئېلان قىلىنغان بولۇپ، مېڭىگە قان چۈشۈش، مېڭە قان تومۇرلىرى توسقۇنلۇقتا ئۇچراش ۋە گومۇشلۇق كېسىلىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

«يېڭىدىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قورۇلغان كەرمان (炒远志) دىن 120 گرام، قورۇلغان ياۋا چىلان مېغىزى (炒枣仁) دىن 120 گرام، فۇشېن (茯神) دىن 120 گرام، فېيجۇشا (飞朱砂) دىن 12 گرامنى تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 9 گرامنى قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: روھىي توسقۇنلۇقتا ئۇچراش، گومۇشلۇق، سۆز ـ ھەرىكىتى نورمالسىزلىق قاتارلىق كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلگەن روھىي كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ. ئادەتتە 3 بولاق دورا ئىچكەندىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ.

▲ رېتسېپ: پەربۇن (柴胡)، قۇستە (木香)، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، زاراڭزا چېچىكى (红花) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، فۇشېن (茯神)، زورۇمبات (郁金)، كىرمەش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(当归)، خام ئەگرسۇناي (生地)، كاشىم (川芎)، شاپتۇل مېغىزى (桃仁)، مودەن يىلتىزى پوستى (牡丹皮)، سىرىس قوۋزىقى (合欢皮)، كەرمان (远志)، ئارچا مېغىزى (柏子仁)، بۇرجۇن (女贞子) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، لۇڭچى (龙齿) دىن 15 گرام ئېلىپ، كۈندە بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىمدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: كېيىملەرنى يىرتىدىغان بىمارلارغا داۋا بولىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

8. مېڭە قان تومۇر نۆكچىسى

脑血栓形成

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪) دىن 60 گرام، كىرەش (当归)، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، سازاڭ (地龙)، كاشىم (川芎) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، شاپتۇل مېغىزى (桃仁)، دارچىن شېخى (桂枝)، كەرمان (远志) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، زاراڭزا چېچىكى (红花)، تاشئېگىر (石菖蒲) نىڭ ھەربىرىدىن 5 گرام، ئۈجمە شېخى (桑枝) دىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورا قاينىتىلىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تىل گېزى نېپىز، بەدىنى ماغدۇرسىز، بەدىنىنىڭ يېرىمى پالەچ ھالەتتىكى مېڭە قان تومۇر توسۇلۇش كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كىركەك قۇرت (蜈蚣) تىن 3 دانە، سازاڭ (地龙) دىن 15 گرام، چايان (全蝎) دىن 6 گرام، مىڭپىلەك (鸡血藤) تىن 25 گرام، يۇلتۇزسىمان گۈلياسەمەن (络石藤) دىن 20 گرام، ئۈچقات پىلىكى (忍冬藤) دىن 15 گرام، قارا قۇيرۇق يىلان (乌梢蛇) دىن 9 گرام، كەنەمەن قوڭغۇز (地鳖虫) دىن 9 گرام، كەتىرا (黄芪) دىن 90 گرام، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن 30 گرام، پۇت ـ قول ماغدۇرسىز بولسا، دىبىق (桑寄生)، ۋۇدۇۋاردىيە (狗背) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاق.

تەسىرى: 5 ~ 10 كۈن ئىچىپ بەرسە، ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. ئۇدا 30 كۈن ئىچىپ بەرسە، كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

9. سەكتە
中风

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪) دىن 30 گرام، كىرەش (当归)، ئاق چوغلۇق (白芍)، خام ئەگىرسۇناي (生地) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، شاپتۇل مېغىزى (桃仁)، كاششم (川芎)، مودەنگۈل يىلتىزى پوستى (丹皮)، دارچىن شېخى (桂枝)، چۆپچىن (茯苓) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئۈچكە بۆلۈپ ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يارىتا پالەچلىنىش، ئېغىز ۋە كۆز مايماق بولۇپ قېلىش، گەپ ـ سۆزى راۋان بولماسلىق، ئېغىزىدىن شۆلگەي

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئېقىش، تومۇرى ئاستا ياكى ئاجىز سوقۇش، تىل گېزى نېپىز ھەم ئاق بولۇش ئالامىتى بولغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

دورا تەڭشەش ئۇسۇلى: بەدىنى ماغدۇرسىزلارغا قانتېپەر (党参)، چۆل يالپۇزى (丹参) دىن قوشۇلىدۇ. گەپ ـ سۆزى راۋان بولمىغانلارغا چايانئوت (胆星)، تاشئېگىر (石菖蒲) قوشۇلىدۇ. قان بېسىمى يۇقىرى بولسا ئەجدىھا سۆڭىكى (龙骨)، مولى قۇلۇلىسى (牡蛎)، ماگنىت تېشى (磁石)، مارجان چىرمىتال (珍珠母) قوشۇلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** گۇاڭدۇڭ بېھىسى (广木瓜)، سۇغا چىلانغان چاكاندا (泡麻黄)، چۈەن نيۇشى (川牛夕) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام ئېلىپ، ئالدى بىلەن توخۇنىڭ ئىچ قارنىنى كامالاپ ئېلىۋېلىپ (ئەرلەر ئۈچۈن مىكيان توخۇ، ئاياللار ئۈچۈن چوڭ خوراز ئىشلىتىلىدۇ)، ئاندىن دورىنى داكىغا ئوراپ توخۇ ئىچىگە تىقىپ سۇدا پىشۇرۇپ (سۇنى توخۇدىن ئاشۇرۇپ قۇيماسلىق كېرەك)، توخۇنىڭ گۆشىنى يەپ، شورپىسى ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئاخىرىدا توخۇنىڭ سۆڭەكلىرىنى سارغايغىچە قورۇپ تالقان قىلىپ، سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىپ تەرلىنىپ بېرىلىدۇ (بىرىم سائەت ئۇخلاپ بېرىلىدۇ)، ئۇدا 5 توخۇ يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يارتا پالەچلىككە داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** غوژمەك چىڭگىلىك (白薇) تىن 15 گرام، ياۋا كەشمىر (泽兰) دىن 9 گرام، تاغ تېشەر (山甲穿) دىن 6 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى 1 ~ 2 بولاق دورىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، 3 ~ 5 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

تەسىرى: مېڭىگە قان چۈشكەن بىمارلاردىكى يارتا پالەچ-لىككە داۋا بولىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

10. ئۇنتۇغاقلىق
健忘症

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى سەھەردە تاش ھەسەل (石蜜) دىن 50 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانىنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچىپ بېرىشنى 5 ～ 10 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، 20 ياشتىن تۆۋەنلەرنىڭ ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى 40% كۈچىيدۇ.

ياكى ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا تاش ھەسەلدىن 30 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانىنى قايناقسۇدا ئېرىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى 2 دانە تۇخۇم يەپ بېرىشنى ئۇدا 2 ئايغىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى كۈچىيدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: شازاندىرا (五味子) دىن 30 گرامنى قايند-ىتىپ، سۈيىگە بىر قوشۇق ھەسەل قوشۇپ ئىچىپ بېرىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئۇنتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردىكى ئۇنتۇغاقلىق ۋە مۈگدەش كېسەللىگە شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئەپىمدىيۇم (淫羊藿) دىن 40 گرامنى بىر چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن پىشۇرۇلغان توخو تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قېتىمدىلا ئى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چىپ بېرىشنى ھەر كۈنى 3 قېتىمدىن ئۇدا 10 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: لۇڭيەن مېۋىسى (龙眼肉) دىن 10 گرام، ياۋا چىلان مېغىزى (酸枣仁) دىن 10 گرام، سۇ لەيلىسى ئۇرۇقى (芡实) دىن 15 گرامنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىچەكگۈل (山药) دىن 50 گرام، سۇ لەيلىسى ئۇرۇقى (芡实) دىن 50 گرام، گۈرۈچتىن 50 گرامنى بىرگە قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز ۋە ياغ قوشۇپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى ئىسسىق پېتى ئىچىپ بەرسە، يۈرەكنى كۈچەيتىپ ئەقلىنى زىيادە قىلىدۇ. ئۇنتۇغاقلىق، ئۇيقۇسىزلىق، ماغدۇرسىزلىققا شىپا بولىدۇ. قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى كەرمان (远志) بىلەن تاشئېگىر (石菖蒲) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرامدىن قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: كەرماننىڭ مېغىزى، تاشئېگىرنىڭ تۆكى ئېلىۋېتىلىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانە، ئالقات (枸杞子) تىن 15 ~ 30 گرام، چىلاندىن 6 ~ 8 دانىنى بىرگە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، يەنە 15 مىنۇت قاينىتىپ، تۇخۇمنى يەپ سۈيىنى ئىچىپ بېرىشنى ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئۇنتۇغاقلىق، بەدەن ئاجىزلىق، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇيقۇسىزلىق قاتار-

لىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئەپىمەدىيۇم (淫羊藿) دىن 30 گرامنى 300 مىللىلىتىر سۇدا 100 مىللىلىتىر قالغۇچە قايىنىتىپ، بىر دانە پىششىق تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بېرىشنى كۈندە 3 قېتىمدىن، ئۇدا 15 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

سەككىزىنچى باب تېرە كېسەللىكلىرى
皮肤病

1. ئەڭگە تەمرەتكە
牛皮癣

▲ رېتسېپ: يىچەكگۈل (山药) دىن 200 گرام، زەمچە (明矾) دىن 50 گرامنى سوقۇپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئاندىن ئۇنى تەمرەتكە ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا سېپىپ، ئۈستىگە داكا قويۇپ تېڭىپ بەرسە، بىر ھەپتىدە ساقىيىپ كېتىدۇ. دورا ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 2 قېتىمدىن ئالماشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بەزىدە قىچىشىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا تېڭىقنى يېشىۋەتمەسلىك كېرەك.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كور تىزون ئوكۇل سۇيۇقلۇقى (可地松针液) دىن 35%، گۈڭگۈرت مەلھىمى (硫磺软膏) دىن 35%، شىدىشۇي (十滴水) دىن 30% تەييارلاپ ئارىلاشتۇرۇپ قۇتىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 3 ~ 5 قېتىم سۈركەپ بېرىلىدۇ، تاڭمىسىمۇ بولىدۇ. ئادەتتە 2 ~ 3 كۈندىلا شىپا تاپىدۇ. قايتا قوزغىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئۇدا

20 ~ 25 كۈن سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: دورا ئىشلىتىش مەزگىلىدە دۇفۇ، ئاچچىقسۇ ۋە مۇچتىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** كونا ئاچچىقسۇ (陈醋) دىن 90 مىللىلىتىر، بىجىق (荸荠) تىن 15 دانە تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن بىجىقنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ياپاقلاپ ئاچچىقسۇغا سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ (مىس، چويۈن، تۆمۈر قازان ئىشلىتىشكە بولمايدۇ). بىجىق ئاچچىقسۇنى سۈمۈرۈپ قاتتىق ھالەتكە كەلگەندە، ئۇنى ئېزىپ ئوماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، قۇتىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ئىشلىتىش ۋاقتىدا داكىغا سۈركەپ تەمرەتكە ئۈستىگە قويۇپ تېڭىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ. كېسەللىكى يېنىك بولسا 3 ~ 5 كۈندە، ئېغىر بولسا 7 ~ 15 كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** 5 ~ 10گىچە ھۆل ياڭاقنىڭ سىرتقى يېشىل پوستىنى قىرىپ ئېلىپ، ھەر كۈنى 3 ~ 5 قېتىم تەمرەتكە ئۈستىگە كۈچەپ سۈركەپ بەرسە بولىدۇ. 10 ~ 20 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** كۆدە يىلتىزىدىن 50 گرامنى قۇرۇتۇپ تالقان قىلىپ، كۈنجۈت يېغى (香油) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئوماچتەك قىلىپ تەگكە تەمرەتكە ۋە باش تەمرەتكىگە ھەر 2 كۈندە بىر قېتىم سۈركەپ بەرسە، 4 ~ 5 قېتىمدا ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

▲ رېتسېپ: سېرىقبۇيا (苦参) دىن 100 گرام، ئەمەن يوپۇرمىقى (艾叶) دىن 20 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە بىر قېتىم يۇيۇپ بەرسە جاھىل تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

2. ھۆل تەمرەتكە

湿疹

▲ رېتسېپ: توخۇ تۇخۇمىنىڭ بېغىنى چىقىرىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن سۈركەپ بەرسە، 3 ~ 5 قېتىمدا ساقىيىپ كېتىدۇ.

تەسىرى: بەدەننىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا كۆرۈلگەن ھۆل تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: مامرانچىن (黄连) دىن 12 گرامنى تالقان قىلىپ، ئاندىن تۇخۇم ئېقىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ياڭيۇنى پاكىزلاپ ئۇششاق توغراپ، ئېزىپ خېمىردەك قىلىپ، ئاندىن تەمرەتكە ئۈستىگە قويۇپ داكا بىلەن تېڭىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى 3 ~ 5 قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ. 2 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. 3 ~ 5 كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېرىتىپ، ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم چېپىپ بەرسە، 2 كۈندە قىچىشىش توختايدۇ. 7 كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھۆل تەمرەتكە شەلۋەرىگەن بولسا، كۆپۈكى

دەريا (乌贼骨)نى تالقان قىلىپ سىپىپ بەرسە، بىرنەچچە كۈندىن كېيىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: نارگۈل ئۇرۇقى (蛇床子)، سېرىقبۇيا (苦参)، كاۋاۋىچىندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ (تەخمىنەن 30 گرام) قاينىتىپ يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە، ئۇرۇقدان خالتىسىدىكى ھۆل تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: تازىلانغان شور (芒硝) دىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئازراق تۇز قوشۇپ قايناق سۇدا ئېرىتىپ، ئىلمان بولغان-دا ئۇرۇقداننى دورا سۇيىگە چىلاپ بەرسە، ئۇرۇقداندا پەيدا بولغان ھۆل تەمرەتكە 3 ~ 5 كۈندە شىپا تاپىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئوبدان پىشقان باناندىن بىر داننى ئېزىپ سۈركەپ بەرسە، ئۇرۇقدان خالتىسىدا كۆرۈلگەن ھۆل تەمرەتكە 3 كۈندە ساقىيىپ كېتىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

3. پۇت ۋە بەدەن تەمرەتكىسى

脚癣,体癣

▲ رېتسېپ: سامساقتىن 5 ~ 6 چىش، كاۋاۋىچىن (花椒) دىن 15 تال تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال سامساقنى ئېزىپ، كاۋاۋىچىننى سوقۇپ، خېمىردەك ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ. ئاندىن پۇتتىكى تەمرەتكە بار جايىنى ئىلمان سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، دورا مەلھەمنى تەمرەتكىگە 1 ~ 2 مىللىلىتر

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

قىلىنىلىقتا چېپىپ، بىر سائەت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇلىدۇ. ھەر 2 كۈندە بىر قېتىمدىن جەمئىي 3 قېتىم ئىشلەپ بېرىلسە، پۇت تەمرەتكىسى ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئەسكەرتىش: دورا چاپلاندىن كېيىن بىرئاز ئاغرىش بولىدۇ. ئەمما يامان تەسىرى بولمايدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: فېڭيوجىڭ مېيى (风油精) پۇت تەمرەتكىسىگە داۋا بولىدۇ. ئەگەر ئۇنى گېنتىئان ۋىئولېت (龙胆紫) بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتسە، پۇت تەمرەتكىسىنى داۋالاش ئۈنۈمى 100% كە يېتىدۇ.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى»دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 250 گىرامنى سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر ئاق ھاراققا 2 كۈن چىلىغاندىن كېيىن، دېزىنفېكسىيە قىلىنغان پاختا بىلەن دورا سۇيۇقلۇقىنى يەرلىك ئورۇنغا ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە سۈركەپ بەرسە ياكى تەمرەتكە بار جايىنى دورا سۇيۇقلۇقىغا 1 ~ 2 مىنۇت چىلاپ، ئاندىن گلىتسېرىن (甘油) سۈركەپ بەرسە، قول ۋە پۇت تەمرەتكىسىگە داۋا بولىدۇ. 7 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

▲ رېتسېپ: سۆگەتنىڭ يۇمران ھۆل يوپۇرمىقىدىن 50 گىرامنى پاكىز يۇيۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، مەلھەم ھالىتىگە كەلتۈرگەندىن كېيىن تەمرەتكىگە چېپىپ، سولياۋ خالتا بىلەن ئوراپ، ئۈستىگە پايپاق ۋە ئاياغ كىيىپ، 24 سائەتتە بىر قېتىمدىن ئالماشتۇرۇپ بېرىشنى 7 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، پۇت تەمرەتكىسى ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھۆل سېمىزئوت (鲜马齿苋) تىن 1500 گرامغا سۇ قوشۇپ 20 مىنۇت قايىنتىپ بولۇپ، داسقا تۆكۈپ، ئىلمان بولغاندا پۇت ــ قولدىكى تەمرەتكە بار جايىنى دورا سۇيىگە 30 مىنۇت چىلاپ بېرىشنى ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، پۇت ـ قول تەمرەتكىسىگە 2 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. 1 ~ 2 ھەپتىدە ساقىيىپ كېتىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھۆل سېمىزئوت (鲜马齿苋) تىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، ئاندىن سىقىپ سۇيىگە تەڭ مىقداردا ئاچچىقسۇ قوشۇپ، دېزىنفېكسىيە قىلىنغان پاختا بىلەن كۈندە 2 ~ 3 قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ياكى تەمرەتكە بار جايىنى دورا سۇيىگە 2 مىنۇت چىلاپ بەرسە، قول ۋە پۇت تەمرەتكىسىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

4 . نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى

神经性皮炎

▲ رېتسېپ: ئاچچىقسۇدىن 250 گرامغا 2 دانە توخۇ تۇخۇ- منى چىلاپ، 10 كۈندىن كېيىن تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن سېرىقىد- نى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تەمرەتكىگە ئۇدا 7 كۈن سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: زەرنىخ (雄黄)، گۈگگۈرت (硫磺)، كۆپۈ- كى دەريا (海螵蛸) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامنى يۇمشاق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سوقۇپ، ۋازېلىن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا 4 ~ 7 كۈن سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كونا ئاچچىقسۇ (陈醋) دىن 500 مىللىلىتىرنى 50 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن يەرلىك ئورۇننى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇپ پاكىزلاپ، تەييارلانغان ئاچچىقسۇ ھەر كۈنى 2 قېتىم سۈركەپ بېرىلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

5 . قىچىشقاق

瘙痒症

▲ رېتسېپ: كىرەش (当归) دىن 9 گرام، كاشىم (川芎) دىن 9 گرام، خام ئەگرسۇناي (生地) دىن 12 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، ئاق چوغلۇق (白芍) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، ئۇزبەر (荆芥) دىن 9 گرام، ئوغرىتىكەن (蒺藜) دىن 30 گرام، سەپرائوت پوستى (白癣皮) دىن 30 گرام، ئەگلىكئوت (紫草) تىن 9 گرام، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 9 گرام، ئۈچقات (银花) تىن 6 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) دىن 9 گرام، كەۋرەك (防风) تىن 9 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى داكىغا ئوراپ ئاندىن دورىلار بىلەن بىرگە قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاق دورا ئىشلىتىلىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاچچىقسۇ بىلەن جاگىيۇنى تەڭ نىسبەتتە ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ. بولۇپمۇ ئۇرۇقدان خالتىسى قىچىشقا ئۈنۈمى ياخشى.

▲ رېتسېپ: ئاچچىقسۇدىن 150 مىللىلىترنى 200 مىللىلىتىر سۇغا قوشۇپ قاينىتىپ، كۆيمىگۈدەك ھالەتكە كەلگەندە باشنى يۇيۇپ بەرسە، باشنىڭ قىچىشىشنى يوقىتىدۇ (ئىلمان سۇغا ئاچچىقسۇنى قوشۇپلا يۇيۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ). ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئاغىچە ئۇرۇقى (丝瓜子) دىن 30 گرامنى 200 مىللىلىتىر ئاق ھاراقتا 100 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنى ئىچىپ بولۇپ، يۆگىنىپ يېتىپ بەرسە، تەرلىگەندىن كېيىن ئۇرۇقدان خالتىسى قىچىشىش كېسىلى ساقىيىپ كېتىدۇ.

«ئەمەلىي قوللىنىلىدىغان دورىلىق ھاراق رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: تازىلانغان شور (芒硝) دىن 500 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى يۇيۇنىدىغان سۇغا 50 گرام قوشۇپ ئۇدا بىرنەچچە كۈن يۇيۇنۇپ بەرسە، ياشانغانلاردا كۆرۈلىدىغان قىچىشقاق كېسىلىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

6. سەپكۈن
雀斑

▲ رېتسېپ: قارا كاۋا مېغىزى (冬瓜仁) دىن 50 گرام،

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى www.uyghurkitap.com

نىلۇپەر ئۇرۇقى (莲子) دىن 15 گرام، داغۇر (白芷) دىن 9 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن دورىدىن بىر قوشۇقنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: تەكىيە كاۋا مېغىزى (冬瓜仁) نى ئېزىپ، مەلھەم قىلىپ سۈركەپ بەرسە، سەپكۈن ۋە كېپىنەكسىمان داغلارنى يوقىتىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: نىلۇپەر گۈلى (荷花) دىن 60 گرام، تالك (滑石) تىن 15 گرام، داغۇر (白芷) دىن 15 گرام، ئاق پارپا (白附子) دىن 15 گرام، بورنېئول (冰片) دىن 6 گرام، مەدەستان (蜜陀僧) دىن 6 گرام، يېشىل ماش (绿豆) تىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۈزنى يۇيۇپ بولۇپ سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

7. پۇت تەرلەش ۋە پۇراش

脚汗,脚臭

▲ رېتسېپ: پېۋىدىن 1/3 ئۈلۈش، ئىلمان سۇدىن 2/3 ئۈلۈش تەييارلاپ، پۇتنى 15 مىنۇت چىلاپ بەرسە، كېسەللىكى يېنىك بولغانلار بىر قېتىمدا، ئېغىر بولغانلار 2 ~ 3 قېتىمدا پۇت تەرلەش كېسەللىكى شىپا تاپىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئىلمان سۇغا 15 ~ 20 ميللىلىتىر ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، پۈتنى 10 ~ 15 مىنۇت چىلاپ يۇيۇپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى 2 قېتىم (چۈشتە بىر قېتىم، ئۇخلاش ئالدىدا بىر قېتىم) دىن ئۇدا 7 ~ 10 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، پۇت پۇراشنى يوقىتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاق تۇرۇپتىن مۇۋاپىق مىقداردا قايناتماپ، كۈندە 2 قېتىمدىن يۇيۇپ بەرسە، پۇت تەرلەش ۋە پۇراش كېسىلىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېتمونا (百部) دىن 200 گرام، زەرنىخ (雄黄) تىن 50 گرام، سېرىقبۇيا (苦参) دىن 10 گرامنى 1500 ميللىلىتىر ئاچچىقسۇغا چىلاپ 2 كۈندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئاخشىمى پۇتنى يۇيۇپ بولۇپ، يېرىم سائەت چىلاپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

8. ئاقكېسەل (بەرەس)

白癜风

▲ رېتسېپ: كېرەش (当归) دىن 9 گرام، ئاق چوغلۇق (杭白芍) تىن 9 گرام، زورۇمبات (郁金) تىن 9 گرام، بايۆجا (八月札) دىن 15 ~ 30 گرام، گۈلبوغۇن (益母草) دىن 12 ~ 16 گرام، ئوغرىتىكەن (白蒺藜) دىن 12 ~ 18 گرام، بۇدۇشقاق (苍耳草) تىن 12 ~ 15 گرام، قارا چۆپچىن (朱茯苓) دىن 9 ~ 12 گرام، ماگنىت تاش (磁石) تىن 30 گرام، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قايناتماپ، ئىككىگە بۆلۈپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 20 كۈن ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: جىنكېۋىزى (补骨脂) دىن 30 گرامنى 60 گرادۇسلۇق ئىسپىرتتىن 100 مىللىلىترغا 10 كۈن چىلاپ، ئاندىن دورىنى مىجىپ ئېلىۋېتىپ تەييارلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قوللىنىلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: گۈڭگۈرت (硫磺) تىن 9 گرام، مەدەستان (蜜佗僧) دىن 9 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، پىدىگەن ساپىقى (茄蒂) غا يۇقتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا تېرە قىزارغۇچە ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئۇدا 7 ~ 10 كۈن سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: جىنكېۋىزى (补骨脂) دىن 1.5 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 5 گرام، ئېۋودىيە (吴萸) دىن 3 گرام، مەدەستان (蜜佗僧) دىن 10 گرام، ئەفەس (五倍子) تىن 10 گرام، زەرنىخ (雄黄) دىن 10 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، تەڭ نىسبەتتە ھاراق بىلەن سۇ قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىمدىن سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: جىنكېۋىزى (补骨脂) دىن 30 گرام، قارا ئۆرۈك (乌梅) ياكى ئەينۇلدىن 50 گرام ئېلىپ 75% لىك ئىسپىرتتىن 500 مىللىلىترغا چىلاپ، 7 كۈندىن كېيىن ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم تېرە قىزىپ قىزارغۇچە سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«ئائىلىدە قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

9. چاچ چۈشۈش ۋە ئاقىرىش
脱发，白发

▲ **رېتسېپ:** خام ئەگىرسۇناي (生地)، پىششىق ئەگىرسۇناي (熟地)، كىرەش (当归)، ئىككىلىپتا ئوتى (旱莲草) نىڭ ھەربىرىدىن 20 گرام، ئارچا ياپرىقى (侧柏叶) دىن 15 گرام، قارا كۈنجۈت (黑芝麻) تىن 30 گرام، داغلانغان كۆپ گۆللۈك قامچىئوت (炙首乌) تىن 25 گرام ئېلىپ، دورىلارنى ئالدى بىلەن سوغۇق سۇغا چىلاپ ئاندىن كېيىن قاينىتىلىدۇ. قاينىغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا 30 مىنۇت قاينىتىپ، سۈيىنى ئايرىۋېلىپ، دورا قالدۇقى يەنە قاينىتىلىدۇ. جەمئىي 3 قېتىم قاينىتىلغاندىن كېيىن، ھەممە دورا سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

دورا تەڭشەش ئۇسۇلى: جىگەر بىلەن بۆرەك ئاجىز بولسا ئالقات (菟丝子)، سېرىق يۈگەي (枸杞子)، بۆرجۈن (五味子) (女贞子) نىڭ ھەربىرىدىن 20 گرام، شازاندىرا دىن 10 گرام قوشۇلىدۇ.

تەسىرى: چاچ چۈشۈش ۋە ئاقىرىشقا داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كەتىرا (黄芪) دىن 15 گرام، كىرەش (当归)، چۆپچىن (茯苓)، باينىاق (白术) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، پىششىق ئەگىرسۇناي (熟地)، قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精)، كۆپ گۆللۈك قامچىئوت (首乌)، قارا ئۈجمە (桑椹子) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، قارا پۇرچاق (黑豆) تىن 30 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: چاچ چۈشۈش، تاقىر باش ۋە ماغدۇرسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 30 گرام، گۆرۈچتىن 50 گرام، ناۋاتتىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلاپ، ئالدى بىلەن كۆپ گۈللۈك قامچىئوتنى قۇم قازاندا قاينىتىپ، دورا قالدۇقلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن گۆرۈچ بىلەن ناۋاتنى سېلىپ قاينىتىپ، گۆرۈچ پىشقاندا يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: چاچ چۈشۈش ۋە ئاقىرىشقا داۋا بولىدۇ. كۈندە بىر قېتىم.

«يېقىندىن توزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قارا كۈنجۈت (黑芝麻)، قارا پۇرچاق (黑豆)، خاسىڭ، ياڭاقتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا پىشقانغا قەدەر قورۇپ، ئاندىن يۇمشاق تالقان قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ھەر قېتىمدا 15 گرامنى سۈت ياكى قايناق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يېشى كىچىك تۇرۇپلا چېچى ئاقىرىپ كېتىشكە داۋا بولىدۇ.

«يېقىندىن توزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قايناق سۇدىن 200 ~ 300 مىللىلىتىرغا 150 ~ 200 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇ قوشۇپ، ئىسسىق پېتى باشنى كۈندە بىر قېتىمدىن يۇيۇپ بەرسە، چاچ چۈشۈش، باش قىچىشىشقا داۋا بولىدۇ. باش پىتىنى يوقىتىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە توخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قارا كۈنجۈت (黑芝麻) بىلەن كۆپ گۈللۈك قامچىئوت ياسالمىسى (制首乌) دىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامنى تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن يەپ بەرسە، چاچ بالدۇر ئاقىرىشقا داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: زەمچە (白矾) بىلەن زورۇمبات (郁金) نىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ~ 5 گرامدىن يەپ بەرسە، چاچ چۈشۈشكە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 30 گرام، گۈرۈچتىن 50 گرام، ناۋاتتىن مۇۋاپىق مىقداردا قايىنتىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزۇن مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇزۇن مەزگىل شىپا تاپالمىغان چاچ چۈشۈشكە شىپا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرسۇناي (熟地) دىن 24 گرام، كورنۇس (山萸)، پىچەكگۈل (山药) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)، ياۋا كەشمىر (泽泻)، چۆپچىن (茯苓) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، شازاندىرا (五味子) دىن 30 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن 9 گرام ئېغىرلىقتا كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر كومىلاچتىن يەپ بېرىلسە، ئاياللاردىكى قان ئاجىزلىقتىن بولغان چاچ چۈشۈشكە داۋا بولىـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

دۇ.

▲ رېتسېپ: سېرىق ئوت (菟丝子)، پىششىق ئەگرسۇ-ناي (熟地)، توشقانزەدىكى (肉苁蓉) نىڭ ھەربىرىدىن 60 گرام، جىنكېۋىزى (补骨脂)، شايۈەنزى (沙苑子)، بەيجى-لى (白疾藜)، خام ئەگرسۇناي (生地) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، ئالقات (枸杞子)، قارا كۈنجۈت (黑芝麻) نىڭ ھەربىرىدىن 45 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ 9 گرام ئېغىرلىقتا كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر كومىلاچتىن يەپ بېرىلسە، بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلىق-تىن بولغان چاچ چۈشۈشكە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قارا كۈنجۈت (黑芝麻)، بۇرجۇن (女贞子)، ئىكلىپتا ئوتى (旱莲草) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، ئۈجمە يوپۇرمىقى (桑叶) دىن 10 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 12 گرام، خام ئەگرسۇناي (生地)، ئۈجمە (桑椹)، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) نىڭ ھەربىرد-دىن 15 گرامنى قايىنتىپ ئىچىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاقتىن قايىنتىپ ئىچىپ بەرسە، بۆرەك زەئىپلىشىشتىن كېلىپ چىققان چاچ چۈشۈشكە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قارا كۈنجۈت (黑芝麻) تىن 500 گرام، قۇرۇق ئۈجمە يوپۇرمىقى (干桑叶) دىن 60 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن ئۆرۈك ئۈچكىسى چوڭلۇقىدا كو-مىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر دانىدىن ئۇزۇن مەزگىلگىچە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، چاچ چۈشۈشكە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قارا كۈنجۈت (黑芝麻) بىلەن ئۇندىن تەڭ

مقداردا ئېلىپ، ئايرىم قورۇپ، ئاندىن بىرلەشتۈرۈپ قاچىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 80 گرامغا قايناق سۇ قوشۇپ ئۇماچتەك قىلىپ (ئازراق قارا شېكەر قوشۇلسىمۇ بولىدۇ) ئىچىپ بەرسە، چاچنىڭ شالاڭلىشىپ كېتىشىگە داۋا بولىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

10. ئېغىز پۇراش
口臭

▲ رېتسېپ: قالقانگۈل (黄芩)، مودەن گۈل يىلتىزى پوستى (丹皮)، ئانىمار رېنا (知母)، قوڭغۇراقگۈل (桔梗)، چۈپچىن (茯苓)، تىزغا (半夏) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، ئۈچقات (银花)، مۇرچۇبا (天冬)، خام ئەگرسۇناي (生地) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، رەۋەن (大黄)، مامرانچىن (黄连)، چۈچۈكبۇيا (甘草) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرامنى قايىنتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ، ئىچىپ بېرىشنى ئۇدا بىر ھەپتە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ئەنخۇي ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئەركەك قەلەمپۇر (公丁香) دىن 1 ~ 2 داننى ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈپ بەرسە، ئېغىز پۇراش يوقىلىدۇ.

«جوڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

11. قولتۇق پۇراش
腋臭

▲ رېتسېپ: ئەركەك قەلەمپۇر (公丁香)، ئارپىبەدىيان (小茴香) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، خۇڭشىڭدەن (红开丹)، تالك (滑石) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، سىڭىر تاش (石膏)، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە (枯矾) نىڭ ھەربىرىدىن 25 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، چاي رەڭلىك بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم پاختىنى دورىغا تەگكۈزۈپ قولتۇققا سۈركەپ بېرىلىدۇ (5 قېتىم قايتىلاپ ئىشلىتىلىدۇ)، يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلنى ئۇدا 10 ~ 15 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

ئەسكەرتىش: دورا قاچىلانغان قۇتىنىڭ ئېغىزىنى ھىم ئېتىش كېرەك.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قىزىلمۇچنى تالقان قىلىپ ياكى ئۇششاق توغراپ، يود (碘酒) لۇق قاچىغا قاچىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم سۈركەپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قولايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

توققۇزىنچى باب راك كېسەللىكلىرى
癌症

1. جىگەر راكى
肝癌

▲ **رېتسېپ:** فىتولاككا (商陆) دىن 5 ~ 10 گرام، گۆرۈچتىن 60 گرام ئېلىپ، ئاۋۋال دورىنى 600 مىللىلىتىر سۇدا 400 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ بولۇپ، دورا تىرىپىنى سۈزۈۋې-تىپ، ئاندىن گۆرۈچنى سېلىپ يەنە قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى 3 قېتىم ئىسسىق پېتى ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر قېتىشتىن بولغان قورساقتا سۇ چۈشۈش ۋە تال ئىششىقىغا داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** قىزىل ماش (赤小豆) تىن 30 گرام، تەسۋى-قوناق (薏苡仁) تىن 30 گرام، پوستى تۇرۇنجى (阵皮) تالقىنىدىن 3 گرام، گۆرۈچتىن 30 گرامنى بىرگە قاينىتىپ ھەر كۈنى 2 قېتىم، ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر قېتىشقا داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** قىزىل ماش (赤小豆) تىن 9 ~ 30 گرامنى يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** قوناق ساقىلىدىن 30 ~ 60 گرامنى قاينىتىپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىششىق ياندۇرىدۇ، جىگەر قېتىششتىن بولغان قورساقتا سۇ چۈشۈشكە داۋا بولىدۇ.

«17 خىل جاھىل كېسەللىكنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** چۇچىن (茯苓)، ئاق چوغلۇق (白芍)، خام ئەگىرسۇناي (生地)، قانتېپەر (赏参)، پىيىزەك (荆三棱)، زورۇمبات (郁金)، قۇستە (木香) نىڭ ھەر بىرىدىن 9 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)، چۇقا (玄参)، ياۋا چىلان مېغىزى (醋枣仁) نىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرام قايىنتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاق.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

▲ **رېتسېپ:** چۈچۈكبۇيا (甘草) نىڭ ھۆل يىلتىزىدىن 100 گرامنى قايىنتىپ، چاي ئورنىدا ئۇزۇن مەزگىلگىچە ئىچىپ بەرسە، قوشۇمچە داۋالاش رولى بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

2. ئاشقازان راكى
胃癌

▲ **رېتسېپ:** سىر دەرىخى يىلتىزى (漆树根) دىن 15 گرام، كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى بولسا، يەنە خوتەنمۇ (火碳母) دىن 30 گرام، ئەگەر كېيىنكى مەزگىلى بولسا قوي، كالىنىڭ تۇيىقى پوستى (蹄壳) دىن 10 گرام، سېرىق ئاچچىقسۇ (黄醋) دىن 10 مىللىلىتىر قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قايىنتىپ،

ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ. تاكى كېسەللىك ئالامىتى يوقىغانغا قەدەر ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان راكى، ئۆپكە راكى ۋە ئۈچەي راكىغا داۋا بولىدۇ.

ئىزاھات: تۇۋاق پوستى دېگىنىمىز تۇۋاقنىڭ سىرتقى قىسمىنى كۆرسىتىدۇ. تۇۋاق پوستى ئوتقا قاقلىنىپ قىزدۇرۇلۇپ، ئاندىن تالقان قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ مەخپىي رېتسېپلىرى»دىن ئېلىندى.

▲ **رېتسېپ:** ئاپتاپپەرەسنىڭ غولى ئىچىدىكى ئاق پور قىسمىدىن 4.5 ~ 6 گرامنى قايناتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىشتىھاسى ناچارلاشقان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كۆرسەتكۈچ بارماق توملۇقىدىكى ياڭاق شېخىدىن 33 سانتىمېتىرنى 8 ~ 9 دانە توغراپ قايناتىپ، ئاندىن 2 دانە تۇخۇمنى سېلىپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش ئالامىتى بولغان ئاشقازان راكى كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

ئىزاھات: تۇخۇمنى يېگەندىن كېيىن قۇسۇش ئەھۋالى كۆرۈلسە، داۋاملىق يەپ بېرىش، ئەگەر داۋاملىق قۇسسا يېمەسلىك كېرەك.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاشتىن 900 رېتسېپ» تىن ئېلىندى.

▲ **رېتسېپ:** كىركەك قۇرت (蜈蚣) دىن 10 دانە (باش قىسمى ئېلىۋېتىلىدۇ)، ئۈچقات (金银花) تىن 60 گرامنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قاينىتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى.

3. ئۈچەي راكى

肠癌

▲ رېتسېپ: ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 دانە بانان (香蕉) نى ئاقلاپ قاچىغا سېلىپ ئازراق ناۋات قوشۇپ، قاسقاندا قويۇپ پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ئۈچەي راكىغا، قەۋزىيەتكە داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: تېگىلىكېن (藤梨根) دىن 50 گرامنى قويۇلـغىچە قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئايرىۋېتىپ، يەنە قاينىغاندا توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانىنى چېقىپ پىشۇرۇپ يەپ بېرىشنى ئۇزۇن مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئاشقازان ۋە ئۈچەي راكىغا ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ئەگىلىك ئوت يىلتىزى (紫草根) دىن 60 گرام، ئۈچقات (金银花) تىن 30 گرام، بەيتۇلىك (白土苓) دىن 30 گرام، پوستى تورۇنجى (阵皮) دىن 30 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە، تىز ئۈچەي راكىغا ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: مامىرانچىن (黄连根) دىن 40 گرام، بەرخۇت (黄柏) تىن 12 گرام، قالقانگۈل يىلتىزى (黄芩根) دىن 12 گرام، ئەگىلىكئوت يىلتىزى (紫草根) دىن 60 گرام، غولپىياز ئېقى (大葱白) دىن 12 گرامنى سوقۇپ مەلھەم قىلىپ، سىرتـ

ـتىن چاپلاپ بەرسە، تۆز ئۆچەي راكىغا ئۈنۈم بېرىدۇ.
▲ رېتسېپ: ئۈچقات پىلىكى (金银花藤) دىن 30 گرام، مامكاپ (薄公英) تىن 30 گرام، ئەپىمدىيۇم (淫洋藿) دىن 30 گرام، سەركى چۆپ (仙茅) تىن 20 گرام، ئاق باشئوت (白头翁) تىن 30 گرامنى قاينىتىپ، 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ. تۆز ئۆچەي راكىغا ئۈنۈم بېرىدۇ.
«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.
▲ رېتسېپ: ياز غازىڭى (夏枯草) دىن 45 گرام، قارا شېكەر (红糖) دىن 90 گرامنى 3 چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇزۇن مەزگىل ئىچىپ بەرسە ئۆچەي راكىغا شىپا بولىدۇ.
«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى.

4 . بۇرۇن راكى
鼻癌

▲ رېتسېپ: ئەگلىكئوت يىلتىزى (紫草根) دىن 50 گرامـ ـنى قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.
▲ رېتسېپ: ئۈچقات (金银花) تىن 50 گرام، قارىدان (连翘) دىن 8 گرام، ئاچچىق تاۋۇز يىلتىزى تالقىنى (天花粉) دىن 8 گرام، كىرەش (当归) دىن 15 گرام، مامـ ـكاپ (薄公英) تىن 12 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍) تىن 6 گرام، مەستىكى رۇمى (乳香) دىن 15 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 6 گرام، شاپتۇل مېغىزىدىن 15 گرام، ياۋا ماش چېچەك (野菊花) تىن 9 گرام، رەۋەن (大黄) دىن 15 گرام،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئانماررېنا (知母) دىن 4 گرام، يالپۇز (薄荷) دىن 8 گرام ئېلىپ كۈندە بىر بولاق قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سوغىگۈل (浙贝母) دىن 9 گرام، ھىندى ماش چېچىكى (野菊花) دىن 9 گرام، قانتېپەر (党参) دىن 12 گرام، ئاق چوغلۇق (白芍) تىن 15 گرام، بالدىرغان (藁本) دىن 12 گرام، قارىدان (连翘) دىن 12 گرام، ئاكبىيە (木通) دىن 12 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 12 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاق.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

5. ئەمچەك راكى
乳腺癌

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى مۇرچۇبا (天冬) دىن 30 گرام (پوستى بىلەن) نى ئىككى چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر (红糖) قوشۇپ يەنە بىردەم قاينىتىپ، ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 4 كۈن ئىچىپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاش» تىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ماماكاپ (蒲公英) تىن 30 گرام، بىنەپشە (金银花藤) دىن 30 گرام، ئۇچقات پىلىكى (紫花地丁) دىن 20 گرام، ئاق ماش چېچەك (白菊花) تىن 12 گرام، سىكاس دەرىخىنىڭ ياپرىقى (铁树叶) دىن 30 گرام قاينىتىپ

ئىچىلىدۇ.

«ئۇنۇملۇك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ياز غازىڭى (夏枯草)، ماماكاپ (蒲公英)، مۇۋەببەلسىپىت (麦冬)نىڭ ھەر بىرىدىن 9 گرامنى قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 60 كۈن ئىچىپ بەرسە كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى.

6. ئۆپكە راكى
肺癌

▲ رېتسېپ: غازنى ئۆلتۈرۈپ، دەرھال قېنىنى دېزىنفېكسىيە قىلىنغان شىشە قۇتىغا قاچىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە راكى، ئاشقازان راكى، بۇرۇن راكى، كاناي راكى، لىمفا راكى قاتارلىق راك كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

«يېڭىدىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: شىقىلداق (沙参) تىن 30 گرامنى 2 دانە توخۇ تۇخۇمى بىلەن بىرگە قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ، تۇخۇمىنى يەپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، گال ئاغرىش، قۇرۇق يۆتىلىش، قان تۈكۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بولغان ئۆپكە راكىغا داۋا بولىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاشتىن 900 رېتسېپ» تىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ئاق گۈللۈك يىلان تىلى ئوت (白花蛇草) دىن 50 گرام، سەركى چۆپ يىلتىزى (白茅根) دىن 120 گرام

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئېلىپ ھەركۈنى بىر بولاق قايىنىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ

▲ رېتسېپ: قامچىئوت يىلتىزى (虎杖根) دىن 60 گرام، ئاق گۈللۈك يىلان تىلى ئوت (白花蛇草) دىن 60 گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى (牵牛子) دىن 30 گرام، بەدىيان (茴香) دىن 12 گرامنى قايىنىتىپ، كۈندە 3 كە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: قىزىل مېھرىگىياھ (赤芝) دىن 50—30 گرامنى قايىنىتىپ، سۈيىنى ئايرىپ ئېلىۋېلىپ، يەنە سۇ قوشۇپ قايىنىتىپ، ئاندىن ئىككى قېتىملىق دورا سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، كۈندە 4 قېتىم تاماقتىن بۇرۇن ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 3 ~ 6 ئايغىچە ئىچىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

تەسىرى: ئاساسلىقى ئۆپكە راكى، ئاشقازان راكى، بوغماق ئۈچەي راكى، جىگەر راكى ۋە تۇخۇمدان راكىغا داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى كۈن گۈل (半枝莲) دىن 30 گرام، ئاق پىلەك (白英) تىن 30 گرامنى قايىنىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

7. قىزىلئۆڭگەچ راكى

食道癌

▲ رېتسېپ: كۈدە يوپۇرمىقىنى يېرىم كۈن سۇغا چىلاپ

قويۇپ، ئاندىن ئۇنى ئېزىپ سۈيىنى ئايرىپ ئېلىپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى.

▲ **رېتسېپ:** خام ئەگرىسۇناي (生地)، مۇۋەببەلسىپىت (麦冬)، چۇقا (玄参)، چوڭ يالپۇزى (丹参)، كەتىرا (黄芪)، قالقانگۈل (黄芩)، قوڭغۇراقگۈل (桔梗)، چوپچىن (茯苓)، دولانە (山楂)، چۈچۈكبۇيا (甘草) يىلتىزىنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام، چوڭ چىلان (大枣) دىن 250 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاۋۋال چىلاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئاندىن چىلاننى پىشۇرۇپ، ئۇرۇقى بىلەن پوستىنى ئېلىۋېلىپ، ئېتىنى يۇمشاق ئېزىپ، دورا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ماش چوڭلۇقىدا كومىلاچ ياساپ، قۇرۇتۇپ قاچىلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى سەھەردە ئاچ قورساققا 30 تالدىن يەپ بېرىلىدۇ. 30 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. ئادەتتە 10 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. 3 — 4 داۋالاش كۇرسى ئارقىلىق پۈتۈنلەي ساقىيىپ كېتىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

▲ **رېتسېپ:** ئادەمگىياھ (人参)، ياز غازىڭى (夏枯草)، مۇۋەببەلسىپىت (麦冬) نىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرام، ئاچچىقتاۋۇز (枯蒌)، خام ئەگرىسۇناي (生地) نىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام، قالقانگۈل (黄芩)، سەئدى ھىندى (香附) نىڭ ھەر بىرىدىن 5 گرام، چايان (全蝎) دىن 6

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گرام، ئاق گۈللۈك يىلان تىلى ئوت (白花蛇草) دىن 20 گرام، قىزىل تومۇر مەدىنى (代赤赭) دىن 30 گرام. ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. 30 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: خام رەۋەن (生川军) دىن 12 گرام، زەمچە (白矾) دىن 20 گرام، قىزىل ئادەمگىياھ (红参) دىن 20 گرام، دەرەخ يېلىمى (血竭) دىن 10 گرام، ئىپار (麝香) دىن بىر گرام، دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامنى قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇدا 2 ئايغىچە ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: شىپىرىس ئارقىلىق تىرىك غازنىڭ تومۇرىدىن ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 مىللىلىتىر قاننى سۈمۈرتۈپ ئېلىپ، ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ. 3 دانە غازنىڭ قېنىنى ئىچىپ بولغاندا كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاشتىن 900 رېتسېپ» تىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: پىيكەن سېرىقى ئۇرۇقى (蒲葵子) دىن 3 گرام، چىلان (红枣) دىن 6 دانىنى قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. كۈندە 2 قېتىمدىن ئۇدا 10 كۈن ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ. ئاقكېسەللىمۇ تېزگىنلەش ئۈنۈم بار.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ھەسەلدىن 50 گرامنى 500 گرام كۈنجۈت يېغى (香油) غا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

8. دوۋساق راكى
膀胱癌

▲ رېتسېپ: قانتېپەر (茯苓)، چوٚپچىن (党参)، پەچەككوٗل (山药)، پىششىق ئەگرى سوٗناى (熟地)، ئالقات (枸杞子)، سېرىق يوٚگەي (菟丝子) نىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام، ئاق بايناق (白术) تىن 10 گرام، پوستى توٗرۇنجى (陈皮) دىن 6 گرام، تاشپوٗرچاق (山豆根) دىن 12 گرام، سېرىق بوٗيا (苦参) دىن 9 گرام، چوڭ يوپوٗرماقلىق سېمىز ئوٗت (半枝莲) دىن 15 ～ 20 گرام ئېلىپ، ھەر كوٗنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: تال ۋە بوٚرەك ئاجىزلىقتىن بولغان دوۋساق راكىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىششىق ئەگرىسوٗناي (熟地)، ئالقات (枸杞子)، سېرىق يوٚگەي (菟丝子)، مامكاپ (蒲公英) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، مالىنا (覆盆子)، جوزنەك (泽兰)، تاسماقىيار (石韦) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، پاقىيوپوٗرمىقى ئوٗرۇقى (车前子)، پاقىيوپوٗرمىقى (车前草)، بەرخوٗت (黄柏)، بىشىە يىلتىزى (萆薢) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام، دارچىن (肉桂) دىن 3 ～ 5 گرام ئېلىپ، ھەر كوٗنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بوٚرەك ئاجىزلىقتىن بولغان دوۋساق راكىغا داۋا بولىدۇ.

«جوٗڭگودىكى مەشھوٗر تېۋپلارنىڭ مەخپىي رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

▲ رېتسېپ: ئەنجۈر (无花果) دىن 30 گرام، ئاكبىيە (木通) دىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«تور» دىن ئېلىندى

9. باليياتقۇ راكى

子宫癌

▲ رېتسېپ: ئاق گۈللۈك يىلان تىلى ئوت (白花蛇草) دىن 124 گرام (ياكى ئۇنىڭ قۇرۇتۇلغىنى (龙吐珠) دىن 62 گرام)، ھۆل سەركى چۆپ يىلتىزى (生白茅根) دىن 93 گرام، قارا شېكەر (红糖) دىن 124 گرام ئېلىپ قويۇلغۇچە قاينىتىپ، چاي ئورنىدا داۋاملىق ئىچىپ بېرىلىدۇ. باشقا ئىچىملىكلەر ئىچىلمەيدۇ. توخۇ، ئۆردەك گۆشى، تۇخۇم، سۈت ئىستېمال قىلىنمايدۇ.

تەسىرى: باليياتقۇ راكىغا ھەمدە باشقا راك كېسەللىكىنىڭ ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كىركەك قۇرت (蜈蚣) تىن 10 دانە (بېشى ئېلىۋېتىلىدۇ)، ئۈچقات (金银花) تىن 30 گرامنى 1.5 چىنە سۇدا سۇس ئوتتا يېرىم چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، كۈندە ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: باليياتقۇ راكىغا داۋا بولىدۇ. ئۇدا 30 ~ 40 كۈن ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

ئەسكەرتىش: داۋالىنىش مەزگىلىدە، توخۇ، ئۆردەك گۆشى

ۋە تۇخۇمى، كالا سۈتى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى.

10. بالىياتقۇ بوينى راكى
宫颈癌

▲ رېتسېپ: پىندەك يىلتىزى (三棱)، ئۇردان (茜草)، ۋېنشۇ (文术)، ئاق باشئوت (白头翁)، كۆككۆرت (黄独)، چوڭ يوپۇرماقلىق سېمىز ئوت (半枝莲)، دارچىن شېخى (桂枝)، چۆپچىن (茯苓) نىڭ ھەربىرىدىن 20 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)، بەرخۇت (黄柏)، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، قالقانگۈل (黄芩)، زاراڭزا چېچىكى (红花)، شاپتۇل مېغىزى (桃仁) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرامنى قاينىتىپ، ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. 10 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

▲ رېتسېپ: گۈلبوغۇن (益母草) دىن 60 گرام، رەيھان يىلتىزى (紫苏根) دىن 60 گرام، ئەتىرگۈل (月季花) دىن 30 گرام، زاراڭزا چېچىكى (红花) دىن 12 گرام، ئۇردان (茜草) دىن 14 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قاينىتىپ، 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

11. قان راكى (ئاق قان كېسىلى)
白血病

▲ رېتسېپ: كەركىدان مۈڭگۈزى تالقىنى (犀角粉)، بۆكەن مۈڭگۈزى تالقىنى (羚羊角粉)، تـۇلۇك شۆشيـاك (通血香)، ئەنبەر (龙涎香)، لـىپەكگـۈل (牛膝) نـىڭ هـەربىـرىدىن 10 گـرام، ئالقـات يـىلتىـزى (地骨皮)، مودەن يىلتىزى پوستى (牡丹皮)، قامچىئوت يىلتىزى (活血龙)، شىمالىي ئامېرىكا ئادەمگىياھى (西洋参) نىڭ هەربىرىدىن 30 گرام، ئاق چۆپچىن (白茯苓)، دېندروبىيوم (金钗石料) نىڭ هەربىرىدىن 15 گرام.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، سېرىق هاراق (黄酒) قوشۇپ كوملاچ ياساپ، كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 10 گرامنى قايناق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

ئىزاهات: بۇ رېتسېپنى خېنەن جۇڭيى تېبابەت ئىنستىتۇتىدىكى ئاتاقلىق پروفېسسور ۋۇ يۈنساڭ تەمىنلىگەن بولۇپ، ئاق قان كېسىلىنى داۋالاش ئۈنۈمى ياخشى دېيىلگەن.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: مامرانچىن (黄芩)، قالقانگۈل (黄连)، بەرخۇت (黄柏)، خام شاهتەررە (生栀) نىڭ هەربىرىدىن 9 گرام، ئۈچقات (银花) تىن 30 گرام، سىگىر تاش (石膏) دىن 60 گرام، خام ئەگرسۇناي (生地) دىن 15 گرام، كەركى-

ـدان مۈڭگۈزى (犀角) دىن 3 گرام (تالقان قىلىپ قويۇپ دورا سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ)، مودەنگۈل يىلتىزى پوستى (丹皮)، قىرىقىز (牛蒡子)، قوڭغۇراقگۈل (桔梗)، قارىدان (连翘) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قايىنىتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: زەنجىۋىل، ئاچچىقسۇ، سامساق، مۇچ، ھاراق قاتارلىقلاردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

تەسىرى: ئۆتكۈر لىمفا ھۈجەيرە خاراكتېرلىك ئاق قان كېسەللىكىدىكى چىراي ۋە تىل رەڭگى قىزىل، تېنى قىزىپ، بېشى ئاغرىيدىغان بىمارلارغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: شاپتۇل مېغىزى (桃仁)، زاراڭزا چېچىكى (红花)، كىرەش (当归)، قىزىل چوغلۇق (赤芍) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، پىششىق ئەگىرسۇناي (熟地)، چۆل ياپۇزى (丹参)، كەتىرا (黄芪) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)، داغلانغان چۈچۈكبۇيا (炙甘草)، كاشىم (川芎)، يالغان مېھرىگىياھ (三七) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قايىنىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: پۇت ـ قولدا قان قېيىش دېغى پەيدا بولغان، بەدىنى ئورۇقلىغان، جىگەر ۋە تال ئىششىغان بىمارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ مەخپىي رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: خام ئەگىرسۇناي (生地) دىن 20 گرام، ئاند-ـمار رېنا (知母)، شىقىلداق (沙参)، مۇۋەببەلسىپىت

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(麦冬) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، بەرخۇت (黄柏)، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)، ئاق چوغلۇق (白芍) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، كورنۇس (山茱萸)، غازئۇتى (仙鹤草)، كۆلى ئارچىسى ياپرىقى (侧柏叶) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، كەركىدان مۈڭگۈزى (犀角) دىن 3 گرام (تالقان قىلىپ دورا سۈيى بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ) ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قايىنىتىپ، 2 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ سۆڭەك ۋە قول ـ پۇت قىزىيدىغان، بەل، تىز سىرقىراپ تالىدىغان، باش قېيىپ كۆز تورلىشىدىغان، قەۋزىيەت بولىدىغان ئاق قان كېسىلى بىمارلىرىغا داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** سۇ كالىسى مۈڭگۈزى (水牛角)، خام مولى قۇلۇلىسى (生牡蛎)، خام ئەگىرسۇناي (生地) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام، قىزىل چوغلۇق (赤芍)، چۇقا (玄参) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)، مۇۋەبەلسىپت (麦冬)، قارا يېلىم (阿胶)، سوغىگۈل (贝母) نىڭ ھەربىرىدىن 10 گرام، قالقانگۈل (黄芩) دىن 6 گرام، تاغ شاھتەررىسى كۆيۈندىسى (山栀炭)، ياز غازىڭى (夏枯草) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورىنى قايىنىتىپ ئىچىلىدۇ. سۇ كالىسى مۈڭگۈزى بىلەن خام مولى قۇلۇلىسى ئاۋۋال قايىنىتىلىدۇ. قارا يېلىم ئېرىتىلىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ جىگەرنىڭ ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەن، قىزىتمىسى تۆۋەن، قاناش كۆرۈلگەن، لىمفا تۈگۈنى ئىششىغان، تىل گېزى نېپىز، ئاق ھەم قۇرغاق ئالامىتى بولغان بىمارلارغا داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ مەخپىي رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: كەتىرا (黄芪) دىن 24 گرام، كىرەش (当归)، مودەن يىلتىزى پوستى (丹皮)، ئۇد ھىندى (苏木) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرام، قانتېپەر (党参)، خام تاشپاقا قېپى (生龟板)، خام بىجا (生鳖甲)، پۇنۇس (石决明) نىڭ ھەربىرىدىن 15 گرام، ئالقات يىلتىزى پوستى (地骨皮) دىن 9 گرام، قۇرۇق ئەگرسۇناي (干地黄)، قارا يېلىم (阿胶) نىڭ ھەربىرىدىن 12 گرام، چيۇشى (秋石) دىن 30 گرام ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر بولاق دورا قاينىتىلىپ ئىچىلىدۇ.

تەسىرى: بۇ رېتسېپ سوزۇلما يىلىك مەنبەلىك ئاق قان كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ مەخپىي رېتسېپلىرى» دىن ئېلىندى.

12. راك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش

1. تاماكىنى كۆپ چەكمەسلىك، ھاراقنى كۆپ ئىچمەسلىك، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك.

2. ئىسقلاش تەسىرى بار يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېمەسلىك.

3. غىزانى بەك تويۇپ ياكى بەك ئاز، تېز ھەم قىزىق يېمەسلىك.

4. ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭ بولۇش، ۋىتامىننىڭ قوبۇل قىلىنىشى بەك ئاز ياكى بەك كۆپ بولماسلىق.

5. ئېغىز ۋە مەقئەتنى پاكىز تۇتۇش.

6. ئىس - تۈتەك، نېفىت، ئىسقلىغۇچى خىمىيىلىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ماددىلار ۋە كۈچلۈك كۈن نۇرى بىلەن كۆپ ئۇچراشماسلىق.

7. لېپىتكىنى چىڭ تاقىماسلىق، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلماسلىق.

8. بەدەندىكى پارازىت قۇرتلارنى چىقىرىپ تاشلاش.

9. ھېرىپ ـ چارچاپ كەتمەسلىك، جىددىيلىشىش، قورقۇش، غەم ـ قايغۇدىن ساقلىنىش، كەيپىياتنى نورمال ساقلاش.

10. قوناق، گۈلە، لامارىيە قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش، بەدەننى پاكىز تۇتۇش ھەم قەرەللىك تەكشۈرتۈپ تۇرۇش كېرەك.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى»دىن ئېلىندى.

ئونىنچى باب يېمەكلىك ئارقىلىق كېسەل داۋالاش
食疗

1. بۆرەك ياللۇغىنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: باقلىه (蚕豆) دىن 200 گرام، سامساقتىن 100 گرام، ئاق شېكەردىن 50 گرام تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال باقلىەنى پىشۇرۇپ، ئاندىن سامساقنى قوشۇپ يەنە قاينىتىلىدۇ. سامساق پىشقاندىن كېيىن ئاق شېكەرنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىرىگەندىن كېيىن باقلىه بىلەن سامساقنى يەپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن يەپ بەرسە، 5 ~ 10 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قىزىل ماش (红小豆)، چىلان، قارا شېكەر، قىزىل پوستلۇق خاسىڭنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ يەپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە (مىقدارى ئىختىيارى ھالدا بولىدۇ)، بۆرەك ياللۇغىغا شىپا بولۇش ئۈنۈمى %95 دىن ئاشىدۇ.

«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: تەكىيە كاۋا (冬瓜) دىن 1000 گرام، تۆكلۈك قاقلىه (砂仁) دىن 30 گرام، تۇزدىن ئازراق قوشۇپ بىرگە قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئۇدا

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

10 ~ 15 كۈن ئىچىپ بەرسە، ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) تىن 30 گرام، چىلاندىن 10 دانە، گۈرۈچتىن 60 گرامنى بىرگە قاينىتىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن پىشۇرۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ مۇسپىيلىكى ئاجىزلاشتىن بولغان سوزۇلما بۆرەك ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قوناق ساقىلىدىن 100 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ۋە تالنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلىقتىن بولغان بۆرەك ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«17 خىل جاھىل كېسەللىكنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى

2. دىئابىت كېسىلىنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: كاۋا ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈۋەتمەي قورۇپ، قاچىلاپ قويۇپ ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامنى چېقىپ مېغىزىنى يەپ بەرسە، ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: سېرىق پۇرچاق (黄豆) تىن ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 120 گرامنى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، ئالاھىدە ئۈنۈمى بولىدۇ. 30 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى 100 ~ 150 گرام كاۋا يەپ بەرسە، كېسەللىك ئالامىتى يېنىكرەك بولغانلارغا ھەققىي ئۈنۈمى بولىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سېرىق پۇرچاق (黄豆) دىن 100 گرامنى پاكىزە يۇيۇپ، شامالدىغاندىن كېيىن 10 ملليلىتىر ئاچچىقسۇغا چىلاپ 8 كۈندىن كېيىن ھەر كۈنى 3 ~ 6 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالدىن ئۇدا يەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: بىر دانە ئاق چوڭ خوراز گۆشىنى 200 ملليلىتىر ئاچچىقسۇدا دۇملەپ ئوبدان پىشۇرۇپ (خۇرۇچ قوشۇلمايدۇ) 2 ~ 3 كۈن ئىچىدە يەپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە 3 دانە توخۇ گۆشى يەپ بەرگەندىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. 5 ~ 9 گىچە توخۇ گۆشى يەپ بەرسە كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئادەمگىياھ (人参) دىن 180 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ قاچىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئادەمگىياھ تالقىنىدىن 6 گرامنى بىر دانە تۇخۇم ئېقىغا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) تىن 30 گرامنى 100 گرام گۆرۈچ بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ يەپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى 1 ~ 2 قېتىمدىن ئۇدا بىر مەزگىل يەپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى.

3. ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: قۇشقاچنىڭ يېڭى تۇخۇمىدىن 100 دانىگە مۇۋاپىق مىقداردا غولپىياز (大葱) ئېقىنىڭ شىرنىسى بىلەن قارا پۇرچاق (黑豆) تالقىنىدىن قوشۇپ قاسقاندا پىشۇرغاندىن

www.uyghurkitap.com

كېيىن كىچىك كومىلاچ ياساپ قۇرۇتۇپ، قايناق سۇ بىلەن كۈندە 2 قېتىمدىن 20 كۈن ئىچىدە يەپ بېرىلىدۇ.

ئىزاھات: بۇ چىڭ خانىدانلىقى ئوردىسىنىڭ مەخپىي رېتسېپى بولۇپ، مۇسكۇللىق ئاجىزلىقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى.

«1991 ـ يىللىق كالېندار» دىن ئېلىندى

▲ **رېتسېپ:** تۆۋاقنىڭ پەرمايىسىدىن بىر دانىنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، ئاندىن توغراپ، قايىنتىپ، تۇز، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) ، شاكال بەديان (大茴香) ، پىياز، سامساقتىن مۇۋا-پىق مىقداردا سېلىپ، سۇدا پىشۇرۇپ ياكى قورۇپ يەپ بېرىشنى ھەپتىدە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 كۈندىن ئۇدا 2 ئايغىچە يەپ بەرسە ئۈنۈم بېرىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى.

4. ئىمپوتېنىسنى داۋالاش

▲ **رېتسېپ:** توشقانزەدىكى (肉苁蓉) دىن 30 گرام، توغ-رالغان قوي گۆشىدىن 150 گرامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈرۈچ بىلەن پىشۇرۇپ، تۇز قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مۇسكۇل-لىق ئاجىزلىقتىن بولغان ئىمپوتېنس ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** يېڭى كۆدە (韭菜) دىن 100 گرامنى پاكىز-لەپ، 2 دانە تۇخۇم بىلەن ياغدا قورۇپ، مۇۋاپىق تۇز سېلىپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مۇسكۇللىق ئاجىزلىقتىن بولغان ئىمپوتېنس

ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى.

5. مەنىي بالدۇر كېتىشنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: قوينىڭ بۆرىكىدىن 2 دانە، توشقانزەدىكى (肉苁蓉) دىن 12 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 10 گرام، مورىندا (巴戟天) دىن 8 گرام، پىششىق ئەگىرسۇناي (熟地) دىن 10 گرامنى بىرگە قايناتتىپ گۆشنى يەپ، سۈيى ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم.

▲ رېتسېپ: قوي بۆرىكىدىن 2 دانە، قوي گۆشىدىن 100 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 100 گرام، گۈرۈچتىن 100 گرامنى بىرگە قايناتتىپ، پىشۇرۇپ يەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى 2 قېتىم كاۋىنىڭ خام ئۇرۇقىدىن 10 ~ 15 گرام مېغىزىنى ئۇدا 15 ~ 60 كۈن يەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«يېمەكلىك بىلەن كېسەل داۋالاشتىن 900 رېتسېپ» تىن ئېلىندى.

6. يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش

1. باشپىيازنىڭ دورىلىق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، قان تومۇرلارنى قوغدايدىغان يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ دورىلىق رولى ئاساسلىقى: ① قان تومۇر قېتىشىنىڭ ئالدىنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئېلىپ، قان نۇكچىسى پەيدا بولۇشنى تېزگىنلەيدۇ ھەمدە قان نۇكچىسىنى ئازايتىدۇ؛ ② قاننىڭ ماي تەركىبىنى تۆۋەنلىتىدۇ؛ ③ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ؛ ④ راك كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش خەۋپىنى ئازايتىدۇ.

«شىنجاڭ پەن - تېخنىكا گېزىتى» دىن ئېلىندى

2. قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ساقلايدىغان يېمەكلىكلەردىن، بېلىق، كۆنجۈت، گازىر مېغىزى، يېچەكگۈل (山药)، يالەك، پۇرچاق تۈرلىرى، ئالما، ئاپېلسىن، قارامور (黑木耳)، سامساق، پىياز، بۆلجۈرگەن، شوخلا، قىزىل ئۈزۈم، سەۋزە، دولانە (山楂)، لامارىيە (海带)، ياڭاق قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى دائىم يەپ بېرىش كېرەك.

«جۇڭگو قىيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

3. ئارتېرىيە قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىدەك يېمەكلىكلەرنى دائىم يەپ بېرىش كېرەك.

① ياڭيۇ: ياڭيۇ تەركىبىدە ۋىتامىن B_1، B_6 ناھايىتى مول بولۇپ، ئارتېرىيە قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

② پىدىگەن: پىدىگەن تەركىبىدە Vp ناھايىتى مول بولۇپ، قان تومۇرلارنى قوغداش ۋە قاناشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

③ پىياز: پىياز خولېسترولنى تۆۋەنلىتىدۇ. قان تومۇر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

④ سېرىق پۇرچاق: خولېسترول ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ. ئارتېرىيە قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

⑤ سۈت: خولېسترول ماددىسىنى تۆۋەنلىتىپ، قان تومۇر-

لارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ساقلايدۇ.

⑥ لامارىيە: قان تومۇر دېۋارىدىكى خولېسترول ماددىسىنى تازىلايدۇ.

⑦ كەرەپشە: قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، قاننىڭ قويۇقلۇقىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

«2004 ـ يىللىق كالېندار» دىن ئېلىندى

7. يۇقىرى قان بېسىمنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى سەھەردە ئاچ قورساققا 1 ~ 2 دانىدىن شوخلىنى 14 كۈن يەپ بېرىپ، ئاندىن 7 كۈن توختىتىپ، يەنە 14 كۈن يەپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: يېشىل ماش بىلەن قارا كۈنجۈتنىڭ ھەربىرىدىن 500 گىرامنى دوخۇپكىدا پىشۇرۇپ ياكى قازاندا قورۇپ تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گىرامنى قايناق سۇ بىلەن يەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى سامساقتىن مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە، 3 ~ 5 كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. 30 كۈندىن ئارتۇق يەپ بەرسە، قان بېسىمى نورماللىشىدۇ.

«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاشتىن 900 رېتسېپ» تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: يېڭى سەۋزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلاپ توغراپ، 50 گرام گۈرۈچ بىلەن پىشۇرۇپ يەپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن يەپ، ئۇدا بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا،

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

مۇسپىيلىك ۋە مەنپىيلىك ئاجىزلىقتىن بولغان باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش، يۈرەك سېلىپ دېمى سىقىلىش، يۈزى ۋە پۇتى ئىششىش، بەل ۋە تىزى ماغدۇرسىزلىنىش، كېچىسى كىچىك تەرىتى كۆپ بولۇش، تىل رەڭگى سۇس قىزىل بولۇش ئالامىتى بولغان يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۆممقوناق ئۇنىدىن 50 گرامنى تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇۋدا بىر مەزگىل ئىچىپ بەرسە، باش ئاغرىش، باش قېيىش، باش ئېغىر بولۇش، ئىچى تىتىلداش، قۇسقۇسى كېلىش، ئىشتىھاسى ئاز بولۇش قاتارلىق ئالامىتى بولغان يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«ئاممىۋى سەھىيە گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: قارا مور (黑木耳) دىن 10 گرامنى سوغۇق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئاندىن قاسقاندا بىر سائەت قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) تىن 15 گرامنى 50 گرام گۆرۈچ بىلەن بىرگە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ كۈندە 2 قېتىم ئىستېمال قىلىپ بېرىلىدۇ.

يۇقىرىقى ئىككى رېتسېپ جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلاشتىن بولغان باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، كۆز قۇرغاقلىشىپ قىچىشىش، قۇلاق غوڭۇلداش، ئۇيقۇسى قېچىش، كۆپ چۈش كۆرۈش، پۇت ـ قولى تارتىشىپ قېلىش، بەل ۋە پۇتى سىرقىراپ ئاغرىش، قول ۋە پۇتى قىزىق تۇرۇش، تىل رەڭگى قىزىل، گېزى ئاز بولۇش ئالامىتى بولغان يۇقىرى قان بېسىم

كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: لامارىيە (海带) دىن 10 گرام، پونۇس (草决明) تىن 20 گرام (داكىغا ئوراپ) نى قايناتسپ، لامارد-يىنى يەپ، سۇيىنى ئىچىپ بېرىلىدۇ. كۈندە بىر قېتىم.

▲ رېتسېپ: لامارىيە (海带) دىن 30 گرام، تەكىيە كاۋا (冬瓜) دىن 250 گرام، تەسۇنقوناق (薏苡仁) تىن 15 گرام، ئاق شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، بىرگە قايناتسپ كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

يۇقىرىقى ئىككى رېتسېپ باش ئاغرىش، باش ئېغىرلىشىش، ئىچى تىتىلداش، ئېغىزى قۇرۇپ ئاچچىق بولۇش، ئۇيقۇسى قېچىش، قەۋزىيەت بولۇش، تىل گېزى ۋە رەڭگى سېرىق بولۇش ئالامىتى بولغان يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«يېمەكلىك بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى

8. كانايچە ياللۇغىنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر دانە ياڭاق مېغىزىنى بىر ياپىلاق ھۆل زەنجىۋىل (生姜) بىلەن بىرگە چايناپ يەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: سامساقتىن 6 ~ 8 چىشنى ناۋات بىلەن بىرگە سوقۇپ، ئاندىن قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: بىر دانە ئالمىنىڭ ئۈستى (بېغىچى) تەرىپىنى ئويۇپ، ئۇرۇقى بىلەن يېرىم گۆشىنى ئېلىۋېتىپ (تۆشۈك قىلد-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ۋەتماي)، ئاندىن بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنى چېقىپ ئالما ئىچىگە تۆكۈپ، ئۈستىنى ئويۇپ ئېلىۋەتكەن قىسمى بىلەن يېپىپ، قاسقانغا قويۇپ 20 مىنۇت قايىنتىپ ئېلىپ، ئىسسىق پېتى يەپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئۇدا 3 كۈندىن كۆپرەك يەپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

«سالامەتلىكنى ساقلاش ۋاقىتلىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

9 . سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: غولپىياز (大葱) دىن بىر دانە (10 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا)، ئاقمۇچتىن 7 دانىنى بىرگە ئېزىپ، كىندىككە قويۇپ، ئۈستىگە سولياۋ يېپىپ، ئاندىن پلاستىر بىلەن مۇقىملاشتۇرۇپ تېڭىپ بەرسە، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان كىچىك تەرەت كەلمەسلىككە شىپا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

10 . بەل ۋە پۇت ئاغرىقىنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: قوينىڭ يېڭى بۆرىكىدىن 2 دانە (توغرىلىدۇ)، يۇكۇمىيە (杜仲)، جىنكېۋزى (补骨脂)، ئارپىبەدىيان (小茴香) نىڭ ھەربىرىدىن 9 گرام ئېلىپ بىرگە قايىنتىپ، بۆرەك قارىدىغاندا ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن بۆرەكنى يەپ سۈيى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قارا پۇرچاق (黑豆) تىن 60 گرام، يۇكۇمىيە (杜仲) دىن 12 گرام، ئارپىبەدىيان (小茴香) دىن 3 گرام، ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 9 گرام، قوي بۆرىكىدىن 2 دانە

ئېلىپ، ئاۋۋال بۆرەكنىڭ سىرتقى پەردىسىنى سويۇپ ئېلىۋېتىپ يۇيۇلىدۇ. ئاندىن دورىنى قاينىتىپ، بۆرەكنى سېلىپ پىشقاندا بۆرەك بىلەن پۇرچاقنى يەپ سۇيىنى ئىچىپ بېرىلىدۇ.
«كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» تىن ئېلىندى

11. نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: خاسىڭدىن 45 گرام، گۈرۈچتىن 60 گرام، ناۋاتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق پىشۇرۇپ، ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە، مېڭە ئىقتىدارى چېكىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) تىن 20 گرام، چىلان (大枣) دىن 10 دانە، توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانىنى بىرگە قاينىتىپ، تۇخۇم يېرىم پىشقاندا شاكىلىنى سويىۋېتىپ يەنە قاينىتىپ، ئاندىن تۇخۇمنى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، نېرۋا ئاجىزلىق، باش قېيىش، ئۇنتۇغاقلىق، بەل ــ پۇت سىرقىراپ ئاغرىش ۋە ئوغرى تەرگە شىپا بولىدۇ.
▲ رېتسېپ: پىچەكگۈل (山药) دىن 30 گرام، ئالقات (枸杞子) تىن 15 گرام، قوينىڭ مېڭىسىدىن بىر دانىنى مۇۋاپىق سۇدا (قاچىنى قاسقاندا قويۇپ) پىشۇرۇپ، سۈيى ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى ياكى 2 كۈندە بىر قېتىمدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تال، بۆرەك ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، يۈرەك ۋە بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلىقتىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقىغا داۋا بولىدۇ.
«تور» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئون بىرىنچى باب ئاچچىقسۇ، تۇخۇم ۋە سامساق بىلەن كېسەل داۋالاش
醋蛋蒜疗法

1. بەدەننى كۈچەيتىدىغان ئاچچىقسۇ ـ تۇخۇم ئېرىتمىسىنى تەييارلاش ۋە ئىچىش ئۇسۇلى

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن كىسلاتا دەرىجىسى 9 گرادۇسلۇق ئەلا سۈپەتلىك ئاچچىقسۇدىن 150 ~ 180 مىللىلىترغا توخۇنىڭ يېڭى تۇخۇمىدىن بىر دانىنى سېلىپ 48 سائەتتىن كېيىن تۇخۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە 24 سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ. 4 ـ كۈنى 2 ـ قېتىملىق ئېرىتمە تەييارلىنىدۇ.

ئىچىش ئۇسۇلى: ئادەتتە بىر قېتىم تەييارلانغان ئاچچىقسۇ تۇخۇم ئېرىتمىسىنى 7 كۈن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. ھەر كۈنى سەھەردە تاماقتىن ئىلگىرى ئېرىتمىدىن 20 ~ 40 مىللىلىترغا ئىلمان قايناق سۇدىن 50 ~ 100 مىللىلىتىر قوشۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئېرىتمىگە ئازراق ھەسەل ياكى شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

رولى: بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىنى تولۇقلايدۇ. ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلايدۇ. بەدەننى كۈچەيتىدۇ. بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. يۇقىرى قان بېسىم، مېڭە قان

تومۇر توسۇلۇش، كاناي ياللۇغى، رېماتىزم، ئۇيقۇسىزلىق، ئاشقازان تۆۋەنلەش، مۈرە ياللۇغى، دىئابېت كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە، بوغماق ئۈچەي ياللۇغى، يۈرەك ۋە مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك، نېرۋا ئاغرىقى، ئارتېرىيە قېتىش، ئوغرى تەر، ئىچ سۈرۈش، تېرە ياللۇغى، سۆڭەك ئۆسمىسى، ئېغىز پۇراش قاتارلىق كېسەللىكلەرگىمۇ ئۈنۈمى بولىدۇ.

2. كېسەل داۋالايدىغان ئاچچىقسۇ ـ تۇخۇم ئېرىتمىسىنى تەييارلاش ۋە ئىچىش ئۇسۇلى

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاشلىقتىن ئىشلەنگەن ئاچچىقسۇدىن 180 مىللىلىتىرغا بىر دانە پاكىز يۇيۇلغان توخۇ تۇخۇمىنى سېلىپ، 2 كۈن ئۆتكەندە چوكا بىلەن تۇخۇم پوستىنى سويۇۋېتىپ، تۇخۇم ئاچچىقسۇغا تولۇق ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئىچىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە تاماقتىن بۇرۇن، ئېرىتمىدىن 25 ～ 35 مىللىلىتىرغا ئازراق ھەسەل ۋە 700 ～ 100 مىللىلىتىر ئىلمان بولغان قايناق سۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. 30 ～ 45 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

رولى: ئارتېرىيە قېتىشىش، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، يۇقىرى قان بېسىم، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى ۋە دىئابېت كېسىلى قاتارلىقلارغا ئۈنۈم بېرىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

1) سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ياكى 40 ℃ ئەتراپىدىكى قايناق سۇدىن 2 ~ 3 ھەسسە قوشۇپ ئىچىش، سوغۇق سۇ ياكى قايناق سۇ قوشۇپ ئىچمەسلىك كېرەك.

2) قان بېسىمى تۆۋەن ياشانغان كىشىلەر، ئاشقازان كېسەللاتاسى ئېشىپ كەتكەن كىشىلەر، ئۆتى ئېلىۋېتىلگەن كىشىلەر، جىگەر قېتىش كېسىلى بار كىشىلەر ئىچمەسلىك كېرەك.

3) ئېرىتمىنى ئىچىپ بولۇپلا ئېغىزنى دەرھال چايقىۋېتىش كېرەك.

4) ئۇزۇلدۇرمەي ئۇزۇن مەزگىل ئىچىپ بېرىش كېرەك.

5) ئېرىتمە تەييارلاشقا ئالىيۇمىن ۋە مىس قاچا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

3. ئاچچىقسۇ بىلەن كېسەل داۋالاش

يۆتەل ۋە دەم سىقىلىشنى داۋالاش: قارا توخۇدىن بىر دانە، ئاچچىقسۇدىن 1000 ~ 2000 مىللىلىتىر (توخۇنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ) تەييارلاپ، ئاندىن توخۇنى پاكىزلاپ گۆشىنى توغراپ، ئاچچىقسۇغا سېلىپ پىشۇرۇپ، 3 ~ 6 قېتىمغا بۆلۈپ ئىسسىق پېتى يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: كېسەللىك ئەھۋالى يېنىك بولغانلار بىر توخۇ گۆشى بىلەن، كېسىلى ئېغىر بولغانلار 2 ~ 3 توخۇ گۆشى بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ. بەدىنى ئاجىزلاپ، ئۇزۇن مەزگىل ئەسلىگە كەلمىگەن دەم سىقىلىش كېسىلى بارلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئۆپكە تۇبېركۇليوزىنى داۋالاش: خام سامساقنى ئاچچىقسۇغا

چىلاپ، بىر ھەپتىدىن كېيىن ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 چىشتىن يەپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

ئۈچەي ياللۇغى ۋە ئىچ سۈرۈشنى داۋالاش: خاسىڭ مېغىزىنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، 7 كۈندىن كېيىن ھەر قېتىملىق غىزا يېگەن ۋاقىتتا 6 تالدىن يەپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىمنى داۋالاش: خاسىڭ مېغىزىنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، 7 كۈندىن كېيىن ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 10 تالدىن يەپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

دىئابىت كېسىلىنى داۋالاش (1): سېرىق پۇرچاق (黄豆) تىن 100 گرامنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، قۇرۇغاندىن كېيىن 110 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا چىلاپ، 8 كۈندىن كېيىن ھەر كۈنى 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 تالدىن يەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ. بوغۇم ياللۇغىغىمۇ ئۈنۈم بېرىدۇ.

(2): بىر دانە ئاق چوڭ خوراز گۆشىنى 200 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا سېلىپ دۇملەپ پىشۇرۇپ (خۇرۇچ قوشۇلمايدۇ)، 3 كۈن ئىچىدە يەپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە ئارقا ــ ئارقىدىن 3 دانە توخۇ گۆشىنى يەپ بەرسە، ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. 5 ~ 9 غىچە توخۇ گۆشى يەپ بەرسە كېسەللىك شىپا تاپىدۇ.

سېمىزلىكنى داۋالاش: سېرىق پۇرچاق (黄豆) تىن 150 گرامنى 20 ~ 25 مىنۇت قورۇپ (كۆيۈپ كەتمەسلىكى كېرەك)، سوۋۇغاندىن كېيىن ئەينەك قۇتىغا تۆكۈپ، ئاندىن 250 گرام ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، قۇتا ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ، كۈن نۇرى چۈشمەيدىغان جايدا قويۇپ 5 ~ 6 كۈندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 5 ~ 6 تالدىن يەپ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاش: ھەر كۈنى كەچتە بىر پىيالە سوۋۇ-تۇلغان قايناق سۇغا بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

چاچ چۈشۈش ۋە باش قىچىشىشنى داۋالاش: ئىسسىق سۇدىن 200 مىللىلىتىرغا 130 ~ 150 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇ قوشۇپ ھەر كۈنى 1 ~ 2 قېتىمدىن باش يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

چاچ ئاقىرىشنى داۋالاش: قارا پۇرچاق (黑豆) تىن 120 گرامنى 500 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ، ئۇماچ ھالىتىگە كەلگەندە پۇرچاق قالدۇقىنى سۈزۈۋېتىپ، چوتكا بىلەن ھەر كۈنى 2 قېتىم چاچقا سۈركەپ بېرىلىدۇ. چاچ قارىدىغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئېرىتمە 2 ~ 3 سۈركەلگەندىن كېيىن بىر قېتىم يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

پۇت پۇراشنى داۋالاش: ئىلمان سۇدىن 200 ~ 150 مىللى-لىتىرغا 15 ~ 20 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇ قوشۇپ، پۇتنى 10 ~ 15 مىنۇت چىلاپ ياكى يۇيۇپ بېرىشنى ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن ئۇدا 7 ~ 10 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، پۇت پۇراش يوقىلىدۇ.

كالا تەمرەتكىسىنى داۋالاش: كونا ئاچچىقسۇ (陈醋) دىن 90 مىللىلىتىر، بىجىق (荸荠) دىن 15 دانە تەييارلاپ، ئاندىن بىجىقنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ياپىلاقلاپ توغراپ، ئاچچىقسۇغا چىلاپ، سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قاينىتىلىدۇ (مىس ۋە تۆمۈر قازان ئىشلىتىشكە بولمايدۇ)، بىجىق ئاچچىقسۇنى سۈمۈرۈپ قاتقان ۋاقىتتا ئېزىپ، ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىنى داكىغا سوركەپ، ئاندىن تەمـ رەتكە ئۇستىگە قويۇپ تېڭىپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ.

ئۈنۈمى: كېسەلى يېنىك بولغانلار 1 ~ 2 قېتىمدا، ئېغىر بولغانلار 3 ~ 5 ھەپتىدە ساقىيىپ كېتىدۇ.

چىش ئاغرىقىنى داۋالاش: ئاچچىقسۇدىن 60 مىللىلىتىرغا 15 تال كاۋاۋچىن (花椒) تاشلاپ 10 مىنۇت قاينىتىپ، ئىلمان بولغاندا ئېغىزنى چايقاپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

ئاشقازان راكىنى داۋالاش: ئاچچىقسۇدىن %30~%40، ھەسەلدىن %10~%20، مىنېرالنى سۇدىن %40~%60 نى قوشۇپ ئېرىتمە تەييارلاپ، ئۇزۇن مەزگىل ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

ئىزاھات: بۇ ياپونىيىلىكلەرنىڭ ئۇسۇلى بولۇپ، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك.

قىزىلئۆڭگەچ راكىنى داۋالاش: سامساقتىن 100 گرامنى 200 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇدا پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، بىمار شىلىمشىمان بەلغەم چىقىرىدۇ. ئارقىدىن يېرىم چىنە كۆدە شىرنىسى (سۈيى) ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

4 . تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش

يۆتەلنى داۋالاش: كۆدىدىن 100 گرامنى توغراپ، 2 دانە توخۇ تۇخۇمى بىلەن بىرگە ياغدا قورۇپ يەپ بەرسە، تال ۋە بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كاناي ياللۇغىنى داۋالاش: ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمىغا 50 گرام ئاق شېكەر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

ئۆپكە تۇبېركۇليوزىنى داۋالاش: سېتمونا (百部) دىن 10 گرامنى قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئىككى مىنۇت قاينىتىپ، يېرىم قوشۇق ئاق شېكەر قوشۇپ، تۇخۇمنى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بېرىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئىچى سۈرۈشنى داۋالاش: پىچەككۈل (山药) دىن 30 ~ 50 گرامنى سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا 2 ~ 3 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن 2 ~ 3 دانە توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى قوشۇپ، كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىسسىق پېتى ئاچ قورساققا ئىچىپ بەرسە، تال ئاجىزلىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە ۋە بوغماق ئۈچەي يارىسىدىن كېلىپ چىققان ئىچى سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

ئېھتىلامنى داۋالاش: تۇخۇمدىن بىر كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ئاندىن ئاقمۇچ تالقىنىدىن ئازراقنى تۇخۇم ئىچىگە تۆكۈپ، تۆشۈك ئېغىزىنى قەغەز بىلەن چاپلاپ، قاسقاندا ياكى ئوت ئۈستىدە قويۇپ پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى بىردىن ئۇدا 7 كۈن يەپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش: يېڭى كۈدىدىن 100 گرامنى 2 دانە توخۇ تۇخۇمى بىلەن بىرگە ئازراق ياغدا قورۇپ (ئازراق تۇز قوشۇلىدۇ)، يەپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ. جىنسىي تەلەپ سۇسلىششىقمۇ ئۈنۈم بېرىدۇ.

كۆپ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش (1): توخۇ تۇخۇمىدىن

2 دانه، ئالقات (枸杞子) تىن 15 ~ 30 گرام، چىلاندىن 6 ~ 8 دانىنى بىرگە قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا شاكىلىنى سويىۋېتىپ، يەنە 10 ~ 15 مىنۇت قاينىتىپ، تۇخۇمنى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بېرىشنى ھەر كۈنى بىر قېتىم ياكى 2 كۈندە بىر قېتىم بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، بەدەن ئاجىزلىق، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش، نېرۋا ئاجىزلىق، قان ئازلىق، ئۇيقۇسى قېچىش، يۈرەك رىتىمسىزلىقى، ئۇنتۇغاقلىق، كېچىسى كىچىك تەرىتى كۆپ بولۇش، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، جىگەر ياللۇغى، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(2): توخۇ تۇخۇمىدىن 2 دانە، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 30 ~ 60 گرامنى بىرگە 20 مىنۇت قاينىتىپ، تۇخۇم پىشقاندا شاكىلىنى سويىۋېتىپ، يەنە 30 مىنۇت قاينىتىپ، تۇخۇمنى يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بېرىشنى 15 كۈندىن ئارتۇق داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، بالدۇر قېرىپ كېتىش، بەدەن ئاجىزلىق، باش قېيىش، ئىچتىلام بولۇش، جىگەر ياللۇغى، چاچ ئاقىرىش ۋە چۈشۈش، ئاياللاردا ئاق خۇن كۆپ بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

«ئاچچىقسۇ ۋە تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش» تىن ئېلىندى.

5. سامساق بىلەن كېسەل داۋالاش

تارقىلىشچان مېڭە ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىش: سامساقتىن 5 ~ 15 گرامنى سوقۇپ، ئازراق سۇ قوشۇپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئاق شېكەر قوشۇپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم ئىچىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بېرىشنى ئۇدا 5 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ.

راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش: سامساقتىن 15 گرامنى ئۇچكە بۆلۈپ يەپ بەرسە، ئاشقازان راكى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، بۇرۇن راكىنى قوشۇمچە داۋالاش رولى بولىدۇ. ئوپېراتسىيىدىن كېيىن سامساق يەپ بەرسە، راك ھۈجەيرىلىرى تارقىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

جاھىل خاراكتېرلىك يۆتەلنى داۋالاش: سامساقنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ ئېزىپ، ئىككى پۇتنىڭ تاپىنىغا 3 ~ 4 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا قويۇپ (پۇت ئالدى بىلەن پاكىز يۇيۇلىدۇ، ئاندىن قوي يېغىنى سۈركەپ بولۇپ سامساق چاپلىنىدۇ)، ئاندىن داكا بىلەن تېڭىلىدۇ. پايپاقنى كىيىپ يېتىپ، ئەتىگىنى ئېلىۋېتىلىدۇ. ئەگەر پۇت تاپىنىدا ئاغرىش بولمىسا، ئۇدا 3 ~ 5 ئاخشام ياكى كۈن ئارىلاپ ئىشلەپ بېرىلىدۇ.

كۆكيۆتەلنى داۋالاش: پوستى ئېلىۋېتىلگەن سامساقتىن 60 گرامنى توغراپ ياكى ئېزىپ، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدىن 300 ملليلىتىر قوشۇپ، 10 سائەتتىن كېيىن تىرىپىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ئازراق شېكەر قوشۇپ، ھەر 2 سائەتتە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ياشتىن يۇقىرى بالىلارغا 15 ملليلىتىردىن، 5 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا 7 ~ 10 ملليلىتىردىن ئىچۈرسە 3 ~ 4 كۈندە كېسەللىكى ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

يۆتىلىپ قان تۈكۈرۈشنى داۋالاش: سامساقنى ئېزىپ گۈڭگۈرت (硫磺) تالقىنىدىن 6 گرام، دارچىن (肉桂) تالقىنىدىن 3 گرام، بورنېئول (冰片) دىن 3 گرام قوشۇپ، تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن تاپاننىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ،

ئۈستىگە بىر قات سولياۋ يېپىپ، داكا بىلەن تېڭىپ بەرسە، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى، كانايچە شاخچىسى كېڭىيىپ كېتىشتىن بولغان يۆتىلىپ قان تۈكۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.

بۇرۇن قاناشنى داۋالاش: خام سامساقتىن 2 ~ 3 چىشنى ئېزىپ تەييارلىنىدۇ. ئاۋۋال تاپاننى يۇيۇپ، قوي يېغى سۈركەپ، ئاندىن سامساقنى تاپاننىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ تېڭىپ بەرسە، بۇرۇنى قاناش، كۆكيۆتەل ۋە ئىچ سۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: سول بۇرۇن قانىسا ئوڭ پۇتقا، ئوڭ بۇرۇن قانىسا سول پۇتقا قويۇلىدۇ.

بۇرۇن ياللۇغى ۋە بۇرۇن كاۋاكچە ياللۇغىنى داۋالاش: پوستى ئېلىۋېتىلگەن سامساقنى ئېزىپ، شىرنىسىگە 2 ھەسسە ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن بۇرۇنىنى تۇز قوشۇلغان سۇ بىلەن چايقاپ، قۇرۇغاندىن كېيىن پاكىز پاختىنى سامساق شىر- نىسىگە چاپلاپ ئېلىپ بۇرۇن تۆشۈكىگە تىقىپ قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى 3 قېتىمدىن ئۇدا 3 ~ 4 كۈن داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

سەمرىپ كېتىشنى داۋالاش: ھەر كۈنى 5 گرامدىن خام سامساق يەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

باش تەمرەتكىسىنى داۋالاش: ئالدى بىلەن باشنىڭ تۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن سامساقنى ئېزىپ سۈركەپ بېرىشنى كۈندە 2 قېتىم ئىشلەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

قاداقنى داۋالاش: سامساق بىلەن غولپىيازنىڭ ئېقىنى بىرگە ئېزىپ قاداق ئۈستىگە تېڭىپ بەرسە، بىر ھەپتە ئەتراپىدا قاداق چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇششۇكنى داۋالاش: ياز پەسلى سۆسۈن پوستلۇق سامساقنى ئېزىپ، قىش پەسلىدە ئۇششۇپ قالغان جايغا سۈركەپ بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى 3 ~ 4 قېتىمدىن ئۇدا 4 ~ 5 كۈن سۈركەپ بەرسە ياكى قىش كىرىش ئالدىدا سامساقنى ئېزىپ، كۈندە 10 قېتىمدىن ئۇدا 5 ~ 7 كۈن سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

كىچىك تەرەت كەلمەسلىكنى داۋالاش: سامساقتىن بىر باش، شاھتەررە (栀子) دىن 7 دانە، تۇزدىن ئازراق تەييارلاپ، ھەممىنى بىرگە سوقۇپ خېمىردەك قىلىپ، كىندىككە قويۇپ تېڭىپ بەرسە، بىر سائەت ئىچىدىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

جىگەر قېتىشنى داۋالاش: سامساقنى خاسىڭ يېغىدا قورۇپ ئۇدا 2 ~ 3 ئاي يەپ بەرسە، ئۈنۈمى بولىدۇ.

قان مېيىنى تۆۋەنلىتىش: داۋاملىق سامساق يەپ بەرسە قان تەركىبىدىكى خولېسترول ۋە قان مېيىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

قان تومۇر كېسەللىكىنى داۋالاش: ئۇدا بىر مەزگىلگىچە ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا سامساق يەپ بەرسە، قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ھەمدە قان نۆكچىلىرىنى ئېرىتكىلى بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

كۆز كېسەللىكى، سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان ۋە ئۈچەي يارىسى، جىگەر كېسىلى، بۆرەك كېسىلى بارلارغا سامساق يېيىش مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

ئون ئىككىنچى باب دورىلىق چاي رېتسېپلىرى
药茶方

▲ رېتسېپ: جۇخار گۈلى (菊花)، ئالقات (枸杞子)، ئۈجمە يوپۇرمىقى (桑叶) نىڭ ھەربىرىدىن 6 گرامنى بىرگە دەملەپ ئىچىپ بەرسە، ئىسسىق قايتۇرىدۇ. جىگەر بىلەن بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. ياشانغانلاردىكى كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش، باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداشقا ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ رېتسېپ: چوڭ چىلاندىن 10 دانە، ئالقاتتىن 12 گرام، ئارچا مېغىزى (柏子仁) دىن 12 گرامنى بىرگە قاينىتىپ، 10 گرام قارا شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، يۈرەك بىلەن مېڭىگە شىپا قىلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىققا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: قوناق ساقىلىدىن 15 گرام، تەكىيە كاۋا پوستى (冬瓜皮) دىن 20 گرام، قىزىل پۇرچاق (赤小豆) تىن 25 گرامنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ. سۇلۇق ئىششىق ۋە ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئادەمگىياھ (人参) دىن 10 گرام، چوڭ چىلان (大枣) دىن 10 دانە، چايدىن 2 گرامنى قايناق سۇدا 15 مىنۇت

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دەملەپ ئىچىپ بەرسە، ياشانغانلاردىكى بەدەن ئاجىزلىققا داۋا بولىدۇ (داۋاملىق ئىچىپ بېرىش كېرەك).

▲ رېتسېپ: ئالقات يوپۇرمىقى (枸杞叶) دىن 10 گرامنى قايناتسا، مۇۋاپىق مىقداردا چاي ۋە ئاق شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، بالدۇر قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق. بەدەننىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلىغان ياشانغانلارغا ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) نى تالقان قىلىپ، ھەر قېتىمدا 15 گرامنى قايناق سۇدا دەملەپ، ئازراق چاي سېلىپ ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ياشانغانلار-دىكى بەدەن ئاجىزلىق ۋە قان ئازلىققا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: پونۇس (决明子) دىن 20 گرام، چايدىن 5 گرامنى دەملەپ ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، روھىي كەيپىياتىنى كۆتۈرىدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارىنى كۈچەيتى-دۇ. قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

▲ رېتسېپ: چىلاندىن 10 دانە ئېلىپ، شېكەردىن 10 گرام، ئاۋۋال چىلاننى ئېزىلگۈچە قايناتسا، ئاندىن ئاق شېكەرنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە قان تولۇقلايدۇ. تال ۋە ئاشقازاننىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. كىچىك بالىلاردىكى سىيىپ يېتىش كې-سىلىگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: لامارىيە (海带) نى 24 سائەت سۇغا چىلاپ ئېلىپ، يۇيۇپ پاكىزلاپ، ئىنچىكە توغراپ، قايناق سۇدا دەملەپ، ئاندىن ئازراق چاي سېلىپ ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ

بەرسە، يۇقىرى قان بېسىم، يۈرەك كېسىلى، يود كەملىكتىن بولغان قالقانسىمانبەز ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

▲ رېتسېپ: كۆنجۈتنى سارغايغىچە قورۇپ ئېلىپ قاچىلاپ قويۇپ، ھەر قېتىمدا 2 گرامنى قاينىتىپ، 3 گرام چاي سېلىپ ئىچىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، تال، ئاشقازان، ئۈچەي ۋە بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

▲ رېتسېپ: ھۆل زەنجىۋىل (生姜) دىن 10 توغرام (ياپى-لاق)، چايدىن 7 گرامنى بىرگە قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ئۆپكى-نى ئىللىتىپ يۆتەلنى توختىتىدۇ، تارقىلىشچان زۇكام، ئادەتتىكى زۇكام ۋە يۆتەلگە داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئۈجمە يوپۇرمىقى (桑叶) دىن 3 ~ 6 گرامنى قاينىتىپ، كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە، باش گىلدىڭ-لاش، تىلى ئۇزىراپ قېلىش، سۆزى ئېنىق بولماسلىق، ئېغىز-دىن شۆلگەي ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى ياخشىلايدۇ.

▲ رېتسېپ: ئەنجۈرنىڭ يوپۇرمىقىدىن 100 گرامنى قايند-تىپ، ئەتىگەندە ئاچ قورساققا ئىچىپ بەرسە قۇرت چۈشۈرىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئەنجۈرنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىدىن 100 گرامنى توغراپ، 50 گرام قارا شېكەر بىلەن قورۇپ تالقان قىلىپ، ئاندىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، ئۇزۇن يىل ساقايمىغان ئىچ سۈرۈشكە داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: زاراڭزا چېچىكى (红花) دىن 5 گرام، سەن-دەل (檀香) دىن 5 گرام، يېشىل چاي (绿茶) دىن بىر گرام، قارا شېكەردىن 25 گرامنى بىرگە قاينىتىپ ياكى دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، قاننى جانلاندۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىش

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

رولىنى ئوينايدۇ، تاجىسمان يۈرەك كېسىلىگە داۋا بولىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: سەركىچۆپ يىلتىزى (白茅根) دىن 10 گرام، قوناق ساقىلىدىن 10 گرامنى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىپ بەرسە، ياز پەسلىدىكى بۇرۇن قاناش، سۈيدۈك رەڭگى سېرىق، مىقدارى ئاز بولۇش، يۇقىرى قان بېسىم، سوزۇلما بۆرەك ياللۇغى قاتارلىقلارغا داۋا بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: رەيھان يوپۇرمىقى (紫苏叶)، تاشئېگىر (石菖蒲)، ياۋا كەشمىر (泽泻)، دولانە (山楂)، ياخشى چاينىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن رەيھان يوپۇرمىقى بىلەن تاشئېگىرنى سوقۇپ ئۇششاقلىنىدۇ. دولانە قەلەمچە شەكلىدە ئىنچىكە توغرىلىدۇ. ئاندىن چايغا ئارلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 20 گرامنى دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىدۇ.

تەسىرى: قاندىكى ياغ تەركىبىنى تۆۋەنلىتىدۇ. بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ. قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

▲ رېتسېپ: قازانغا تۇزدىن 500 گرامنى تۆكۈپ، قىزىغاندا، ئالقات (枸杞子) تىن 500 گرامنى تۇزدا قورۇپ ئالقات كۆپۈشكە باشلىغاندا قازاندىن ئېلىپ تاسقاپ، تۇزنى ئايرىۋېتىپ قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ھەر قېتىمدا قىزىل چايدىن 0.5 ~ 1.5 گرام، ئالقاتتىن 5 ~ 10 گرامنى 400 ~ 500 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ، 3 قېتىم ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ياللۇغى، جىگەر قېتىشىش، قان ئازلىق، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش، بەل ــ پۇت سىرقىراپ

ئاغرىش، دىئابېت، ئوغرى تەر، جىنسىي تەلپى سۇسلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** قىزىل چايدىن 0.5 ~ 1 گرام، كەترا (黄芪) دىن 15 ~ 25 گرام، سۇدىن 400 ~ 500 مىللىلىتر، ئاۋۋال كەترانى 5 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن چاينى سېلىپ دەملەپ، ئۇچكە بۆلۈپ ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سوزۇلما بەدەن ئاجىزلىقى، ئۆزلۈكىدىن تەرلەش، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما بۆرەك ياللۇغى، ئىچكى ئەزالار تۆۋەنلەپ كېتىش، سوزۇلما جىگەر ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كۈنجۈتتىن 250 گرامنى قورۇپ تالقان قىلىپ قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن ھەر كۈنى پېشىل چايدىن 0.5 ~ 1 گرام، كۈنجۈتتىن 3 ~ 5 گرام، قارا شېكەردىن 25 گرامنى 400 ~ 500 مىللىلىتر قايناق سۇدا دەملەپ، 3 قېتىم ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. جىگەر بىلەن بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلاشتىن بولغان باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش، پۇت ـ قول ماغدۇرسىزلىنىش، بەل سىرقىراپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئەسكەرتىش: ① ئىغىزى قۇرۇپ تۇرىدىغانلار قارا شېكەر ئورنىغا ئاق شېكەر ئىشلەتسە بولىدۇ، ② تال ئاجىزلىقتىن ئىچى سۈرىدىغانلار ۋە ئاق خۇن كۆپ كىشىلەر كۈنجۈت ئىشلەتمەسلىكى كېرەك.

▲ **رېتسېپ:** ھەر كۈنى ئۆرۈك مېغىزىدىن 5 ~ 9 گرامنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

1000 مىللىلىتىر سۇدا 15 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن يېشىل چايدىن 1 ~ 2 گرام، ھەسەلدىن 25 گرامنى قوشۇپ 2 ~ 3 مىنۇت دەملەپ، 4 ~ 5 كە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىدۇ.

تەسىرى: زەھەر قايتۇرۇپ بەلغەم بوشىتىدۇ. راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇرۇن راكى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، ئۆپكە راكى، سۈت بېزى راكى بىمارلىرىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، يۇقىرى قان بېسىم، تاجىسمان يۈرەك كېسىلىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** زاراڭزا چېچىكى (红花) دىن 100 گرامنى سۇس ئوتتا قورۇپ قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن ھەر كۈنى زاراڭزا چېچىكىدىن بىر گرام، يېشىل چايدىن 1 ~ 1.5 گرام، قارا شېكەردىن 25 گرامنى 600 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ، تۆتكە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: مېڭىدە قان نۆكچىسى پەيدا بولۇش، تاجىسمان يۈرەك كېسىلى، يۈرەك سانجىقى، قان تومۇر توسۇلۇشتىن بولغان ئارتېرىيە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

«ئۈنۈملۈك رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

ئون ئۈچىنچى باب ھەرىكەت، يەل گۆمپىسى ۋە ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش
用运动,气功和按摩疗法

1. بۆرەكنى كۈچەيتىشنىڭ ئۈچ خىل ئاددىي ئۇسۇلى

▲ رېتسېپ: ئوڭدىسىغا تۈز يېتىپ ياكى ئۆرە تۇرۇپ كۆزنى يۇمۇپ، ئىككى قولنى يانغا تۈز قويۇپ، نەپەسنى بۇرۇندىن سۈمۈرۈپ، ئېغىزنى چوڭراق ئېچىپ تۇرۇپ، نەپەسنى ئېغىز ئارقىلىق چىقىرىشنى 5 ～ 7 قېتىم داۋاملاشتۇرۇش، ھاۋانى سۈمۈرگەندە قورساقنى ئىچىگە تارتىپ بېرىش كېرەك.

▲ رېتسېپ: تىزنى جۈپلەپ زوڭزىيىپ ئولتۇرۇپ، ئىككى قول بىلەن تىز ئاستىنى قۇچاقلاپ، ھاۋانى سۈمۈرۈپ، كۆكرەكنى يوتىغا چاپلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشنىڭ پېشانە قىسمى تىزغا تەگكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن باشنى كۆتۈرۈپ نەپەس چىقىرىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل 5 ～ 7 قېتىم تەكرار ئىشلىنىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاۋۋال نەپەسنى ئېغىزدىن چىقىرىپ، ئاندىن ئىككى قولنىڭ ئالقىنىنى تۆۋەنگە قارىتىپ، ئاندىن بەدەننى ئارقىغا ئازراق ئېگىش بىلەن بىرگە بۇرۇندىن نەپەس ئېلىپ، ئالدىغا ئېگىلىپ قول ئۇچى پۇتقا تەگكۈزۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن بەدەننى رۇسلاپ ئارقىغا ئازراق ئېگىلىپ بولۇپ رۇسلىنىپ نە-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

پەس ئاستا ئىغىزدىن چىقىرىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل 5 ~ 7 قېتىم تەكرار ئىشلىنىدۇ.

رولى: يۇقىرىقى ھەرىكەتنى ئۇزۇلدۇرمەي ھەر كۈنى ئىككى قېتىمدىن ئىشلەپ بەرسە، بۆرەكنى كۈچەيتىپ، جىنسىي ئىقتىدارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئۈنۈمى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى.

2. بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى ئەتىگەندە ھاۋاسى ساپ جايدا تۇرۇپ، بىر خىل رىتىمدا نەپەسنى بۇرۇندىن سۈمۈرۈپ، ئاندىن ئىغىزنى چوڭ ئېچىپ چىقىرىشنى 100 ~ 200 قېتىم داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

رولى: بەدەننى كۈچەيتىدۇ. مېڭىنى سەگەكلەشتۈرىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. ئۆپكە ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ، گاس بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چىشنى چىڭىتىدۇ، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. چاچ بالدۇر ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەدەن تەمپۇكلۇقىنى ساقلايدۇ. بۆرەك ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

ئەسكەرتىش: ھاۋانى سۈمۈرگەندە قورساق بىلەن مەقئەت قىسمى ئىچىگە تارتىلىدۇ. نەپەس چىقارغاندا بەدەن تەدرىجىي بوشىتىلىدۇ. بۇ ھەرىكەتنى ھاۋاسى ساپ بولغان ئۆي ئىچىدە يېتىپ تۇرۇپ ياكى ئىشخانىدا ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپمۇ ئىشلەشكە بولىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى.

3. ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىنۇت، ھەر مىنۇتتا 50 ~ 60 قەدەملىك سۈرئەتتە ئىككى ھەپتە مېڭىپ بەرگەندىن كېيىن، يەنە ھەر مىنۇتتا 70 ~ 80 قەدەملىك سۈرئەت بىلەن ئەتىگەن ۋە كەچتە مېڭىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى سەھەردە ئورنىدىن تۇرۇش ئالدىدا ۋە كەچتە ئۇخلاش ئالدىدا، كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن كىندىكنى 5 مىنۇت بېسىپ ئۇۋۇلاپ بەرسە، 1 ~ 2 ئاي ئىچىدە روشەن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ رېتسېپ: كىندىكنى بېسىپ ئۇۋۇلاپ بېرىش بىلەن بىرگە، ھەر كۈنى ئۇخلاش ئالدىدا بىر تال تاماكىغا ئوت يېقىپ، ئاندىن كىندىككە يېقىن تۇتۇپ كۆيگەندەك بىلىنگەندە، دەرھال يىراقلاشتۇرۇپ، يەنە قىزىتىپ بېرىشنى بىر مىنۇت ئەتراپىدا داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئىككى ئايدىن كېيىن جىنسىي ئاجىزلىق ساقىيىپ كېتىدۇ.

4. مەزى بېزى ياللۇغىنى داۋالاش

▲ رېتسېپ: جەنۇب تەرەپكە قاراپ ئۆرە تۇرۇپ، ئىككى پۇتنى مۈرە كەڭلىكىدە ئېچىپ، پۇت ئۇچىنى يان تەرەپكە قىيپاچ قىلىپ، ئىككى قولنى مۈرە بىلەن تۈز ھالەتتە كۆتۈرۈپ، ئاندىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىككى قولنى چۇشۇرۇپ، قول بىلەن بەل ئومۇرتقا سۆڭىكىنىڭ ئىككى يان تەرىپىدىن باشلاپ يوتىنىڭ كەينى تەرىپىنى بويلاپ ئوشۇققا قەدەر سىرىپ ئۇۋۇلاپ بېرىشنى تەكرار بىرنەچچە قېتىمدىن ئۇدا بىر مەزگىل ئىشلەپ بېرىلىدۇ. ھەر قېتىملىق ئۇۋۇلاش ۋاقتى بەدەن قۇۋۋىتى ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. ھەرىكەت ئىشلىگەندە بەدەننى بوش قويۇۋېتىش كېرەك.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

5. قورساقنى ئورۇقلىتىش ئۇسۇلى

▲ رېتسېپ: قورساق قاتلاش ھەرىكىتى ھەر كۈنى سەھەردە ئورۇندىن تۇرۇش ئالدىدا ۋە كەچتە ئۇخلاش ئالدىدا، تۈز يېتىپ ئىككى قول بىلەن باشنىڭ ئارقا تەرىپىنى تۇتۇپ (ياكى قولنى يان تەرەپتە تۈز قويسىمۇ بولىدۇ)، ئاندىن چوڭقۇر نەپەس ئېلىپ، بەل ئۈستى تەرەپنى كۆتۈرۈپ، باش پۇتقا تەگكۈزۈلىدۇ ياكى ئالدى تەرەپكە ئېگىلىپ بېرىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا قورساق ئىچىگە تارتىدۇ. بۇ ھەرىكەتنى ھەر قېتىمدا 6 ~ 12 قېتىمدىن بىر مەزگىل ئىشلەپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

ئون تۆتىنچى باب چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش رېتسېپلىرى
美容验方

▲ رېتسېپ: ئىككى دانە تۇخۇم سېرىقىغا ئازراق زەيتۇن يېغى قوشۇپ، يۈز ۋە بويۇن قىسمىغا سۈركەپ 15 ～ 20 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن پاكىز يۇيۇۋەتسە، تېرە سىلىقلىشىپ قورۇق ئازىيىدۇ. داغنى يوقىتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئىككى دانە تۇخۇم ئېقىغا مۇۋاپىق مىقداردا قېتىق ۋە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزىگە سۈركەپ 20 مىنۇتتىن كېيىن سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە، قورۇقنى ئازايتىدۇ، تېرىنى سىلىق-لاشتۇرۇپ ئاقارتىدۇ ھەم تېرىدىكى مىكروبلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئىككى دانە تۇخۇم ئېقىغا ئازراق سۈت پاراشو-كى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخشىمى يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن سۈركەپ، 30 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرىنى پارقىرىتىپ، قورۇقنى ئازايتىدۇ.

▲ رېتسېپ: پىشقان باناننىڭ پىرىمىنى ئېزىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا سۈت قوشۇپ، ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرگەندىن كېيىن يۈزىگە سۈركەپ 15 ～ 20 مىنۇتتىن كېيىن پاكىز يۇيۇۋەتسە، تېرىنى پاكىزلاپ، پارقىرىتىدۇ ھەم يۈزدىكى دانىخو-رەك بىلەن سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

▲ رېتسېپ: 50 مىللىلىتىر سۈتكە 50 گرام بۆلجۈرگەننى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۇزگە سۇركەپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرە قۇرغاقلىشىش ۋە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تېرىنى پارقىراق، يۇمشاق ھەم سىلىق قىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: قېتىق بىلەن قايماقنى تەڭ نىسبەتتە ئارىلاشتۇرۇپ، يۇزگە سۇركەپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، يۇزدىكى قورۇقنى ئازايتىپ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەسەل بىلەن قېتىقنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭغا يەنە مۇۋاپىق مىقداردا ئاق ئۇن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۈز مەلھىمى تەييارلاپ، يۈز ۋە بويۇن قىسمىغا سۇركەپ، قۇرۇغاندىن كېيىن، ئىلمان لۆڭگە بىلەن يېنىك سۈرتۈپ تازىلىۋەتسە، تېرىنى ئاقارتىدۇ، سىلىقلاشتۇرىدۇ ھەم قورۇقنى ئازايتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەسەل، گلىتسېرىن (甘油)، ئاق ئۇننى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭغا 3 ئۈلۈش سۇ قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يۇزگە سۇركەپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرىنى يۇمران قىلىپ سىلىقلاشتۇرىدۇ. تېرىدىكى قورۇقنى، سېرىق ۋە قوڭۇر داغنى ئازايتىدۇ. چىقان ۋە دانىخورەككە داۋا بولىدۇ.

«ئائىلە» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى سېرىق يوڭگەي (菟丝子) دىن 15 ~ 30 گرامنى قايnitip، ئىلمان ھالەتتە يۇزنى بىرنەچچە قېتىم يۇيۇپ بەرسە، دانىخورەكنى يوقىتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ھەر كۈنى 3 قېتىم كۈنجۈت يېغى (香油) دىن ئازراقتىن ئىچىپ بەرسە، قىرىلىق دېغىنى يوقىتىشقا ئۈنۈم بېرىدۇ.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى
▲ رېتسېپ: بىر دانە تۇخۇم ئېقىنى قوچۇپ كۆپۈكلەشكەندە، يۇزگە سۈركەپ 20 مىنۇتتىن كېيىن ئاۋۋال ئىلمان سۇ، ئاندىن سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە، بوشاپ كەتكەن تېرىنى ياخشىلاشقا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.
▲ رېتسېپ: بىر دانە تۇخۇم سېرىقىغا بىر قوشۇق زەيتۇن يېغى، 3 قوشۇق ئاق ئۈن، يەنە ئازراق يېڭى سۈت قوشۇپ، قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركەپ، قۇرۇغاندىن كېيىن پاكىز سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە، تېرىنى ياخشىلايدۇ. بۇ ئۇسۇل قۇرغاق تېرىگە ماس كېلىدۇ.
▲ رېتسېپ: بىر دانە تۇخۇم سېرىقىنىڭ يېرىمىغا زەيتۇن يېغىدىن 5 تېمىم قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۈز ۋە بويۇن قىسمىغا سۈركەپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرىنى ياخشىلايدۇ. بۇ ئۇسۇل قۇرغاق تېرىگە ماس كېلىدۇ.
▲ رېتسېپ: بىر دانە تۇخۇم سېرىقىغا بىر قوشۇق ھەسەل، بىر قوشۇق ئاق ئۈن قوشۇپ (ئەگەر تېرە قۇرغاق بولسا 4 ~ 6 تېمىم زەيتۇن يېغى قوشۇلىدۇ)، تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈركەپ 15 مىنۇتتىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە، ئارقىدىن يۈز مېيى سۈركەپ، ئاندىن ئىككى قول بىلەن قورۇق چۈشكەن ئورۇننى 5 مىنۇت يېنىك ئۇۋۇلاپ بەرسە، 3 ئاي ئەتراپىدا ئۇششاق قورۇقلارنى يوقاتقىلى بولىدۇ.
▲ رېتسېپ: ئۆرۈك مېغىزىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۈزگە سۈركەپ ئەتىگىنى ئاق ھاراق ياكى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە، بىر ئايدىن كېيىن يۈزدىكى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قارا قوڭۇر داغلار يوقىلىدۇ. تېرە پارقىراقلىشىدۇ.

«تۇخۇم ۋە ئاچچىقسۇ بىلەن كېسەل داۋالاش»تىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: تەسۋىقوناق (薏仁)نى سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى 3 قېتىم تاماقتىن 0.5 ~ 1 سائەت بۇرۇن 10 گرامدىن يەپ بەرسە، بىرنەچچە ئاي ئىچىدىلا يۈزدىكى قارا داغلار يوقىلىدۇ.

▲ رېتسېپ: سىر سۇرۇخ (朱砂)تىن 16 گرام، زەرنىخ (雄黄)دىن 1.5 گرام، كالومېل (轻粉)دىن 0.3 گرامنى بىرگە تالقان قىلىپ، ئاخشىمى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركەپ، ئەتىگىنى يۇيۇۋېتىشنى ئۇدا ئىشلەپ بەرسە، بىرنەچچە كۈندىن كېيىن چىراي شاپتۇل چېچىكىدەك گۈزەللىشىدۇ.

▲ رېتسېپ: سېرىق مەدەستان (金色蜜陀僧)دىن 30 گرامنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەسەل ياكى سۈت قوشۇپ ئۇماچتەك مەلھەم قىلىپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى يۈزنى ھورغا تۇتۇپ قىزىتىپ، ئاندىن مەلھەمنى سۈركەپ، ئەتىسى سەھەردە يۇيۇۋەتسە، 15 كۈندىن كېيىن چىراي خۇددى قاش تېشىدەك سۈزۈك ھەم پارقىراق بولىدۇ.

ئىزاھات: بۇ ئىلگىرىكى خان ئوردىسىنىڭ ئالاھىدە رېتسېپى.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى»دىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ئاچچىقسۇدىن 200 مىللىلىترغا 100 مىللىلىتر ھەسەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى سەھەردە ۋە ئۇخلاش ئالدىدا ئاچ قورساق ھالەتتە 30 مىللىلىترنى 50 مىللىلىتر ئىلمان قايناق سۇغا قوشۇپ ئىچىپ

بېرىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، تېرە ياخشىلىنىدۇ، قورۇق ئازىيىدۇ، ئاق چاچ قارىدايدۇ، ئۇيقۇسى ياخشىلىنىدۇ.
«يېزىلاردا 100 ئىش» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى.

▲ رېتسېپ: ئاچچىقسۇدىن 5 ھەسسە، گلىتسېرىن (甘油) دىن بىر ھەسسىنى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى 2 قېتىمدىن يۈز قىسمى ۋە بەدەنگە سۈركەپ بەرسە، تېرە يۇمرانلىشىدۇ، قورۇق ئازىيىدۇ، يۈز يۇيىدىغان سۇغا ئاچچىقسۇ قوشۇپ يۈزنى يۇيۇپ بەرسىمۇ، قورۇقنى ئازايتىش، تېرىنى پارقىرىتىش رولى بولىدۇ.
«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئون بەشىنچى باب ئۆمۈرنى ئۇزارتىشقا پايدىلىق رېتسېپلار
延年益寿验方

▲ رېتسېپ: ئادەمگىياھ (人参)، مورىندا (巴戟天)، كىرەش (当归)، سېرىق يۆگەي (菟丝子) نىڭ ھەربىرىدىن 60 گرام، لېپەكگۈل (牛膝)، يۇكۇمىيە (杜仲) نىڭ ھەربىرىدىن 45 گرام، پىششىق ئەگىرسۇناي (熟地)، ئېگىر (菖蒲)، ئالقات (枸杞子)، ئالقات يىلتىزى پوستى (地骨皮) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرام ئېلىپ سۇس ئوتتا قاقلاپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن يۇمشاق تالقان قىلىپ ھەسەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن، چۈش ۋە كەچتە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن ئازراق تۇز سېلىنغان قايناق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ياشانغانلاردىكى بەدەن ئاجىزلىق، جىگەر ۋە بۆرەك ئاجىزلىقى، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، ئۇنتۇغاقلىق، پۇت ماغدۇرسىزلىققا شىپا بولىدۇ. ئۆمۈرنىڭ ئۇزىرىشىغا پايدىلىق.

▲ رېتسېپ: سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 100 گرام، ئالقات (枸杞子)، مالىنا (覆盆子)، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子)، مورىندا (巴戟)، كەرمان (远志)، خام ئەگىرسۇناي (生地)، ئاق بايناق (白术)، ئاسارۇن (细辛)، ئېگىر (菖蒲)، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌)، ئالقات

يىلتىزى پوستى (地骨皮)، دىپساق (续断)، لىپەكگۈل (牛膝)، جۇخارگۈل (菊花) نىڭ ھەربىرىدىن 60 گرام تەيـ يارلىنىدۇ. ئاندىن يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ كوملاچ ياساپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ناشتىدىن بۇرۇن 6 گرامنى ئەرلەر تۇز سېلىنغان قايناق سۇ بىلەن، ئاياللار ئاچچىقسۇ قوشۇلغان قايناق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر، بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلاشتىن بولـ غان، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، بەل سىرقىراپ ئاغرىش، ئۇنتۇغاقلىق، چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرـ گە شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 300 گرام، ئاق چۆپچىن (白茯苓) دىن 150 گرام، لىپەكگۈل (牛膝) دىن 150 گرام، كىرەش (当归) دىن 150 گرام، ئالقات (枸杞子) دىن 150 گرام، سېرىق يۆگەي (菟丝子) دىن 150 گرام، جىنكېۋىزى (补骨脂) دىن 120 گرامنى يۇمـ شاق تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ 10 گرام ئېغىرلىقتا كوملاچ ياساپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر كوملاچنى تۇز قوشۇلغان قايناق سۇ بىلەن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ۋە بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىش، چىش بوشاپ كېتىش، ئېھتىلام بولۇش، مەنىي ئېقىش، بەل ـ پۇت سىرقىراپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** سېرىق يۆگەي (菟丝子)، توشقانزەدىكى (肉苁蓉) نىڭ ھەربىرىدىن 120 گرام، مۇرچۇبا (天冬)، مۇۋەببەلسىپت (麦冬)، خام ئەگرىسۇناي (生地黄)، پىشـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شىق ئەگرىسۇناي (山药)، پىچەكگۈل (熟地黄)، لىپەكگۈل (牛膝)، يۇكۇمىيە (杜仲)، مورىندا (巴戟)، كورنۇس (山朱萸)، ئاق چوپچىن (白茯苓)، ئادەمگىياھ (人参)، شازاندىرا (五味子)، قۇستە (木香)، ئارچا ئۇرۇقى (柏子仁) نىڭ ھەربىرىدىن 60 گرام، مالىنا (覆盆子)، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子)، ئالقات يىلتىزى (地骨皮) نىڭ ھەربىرىدىن 45 گرام، تاشئېگىر (石菖蒲)، كاۋاۋىچىن (川椒)، كەرمان (远志)، ياۋا كەشمىر (泽泻)، كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) نىڭ ھەربىرىدىن 30 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەسەل قوشۇپ كوملاچ ياساپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم (ئەتىگەندە ناشتىدىن بۇرۇن، كەچتە ئۇخلاش ئالدىدا) 9 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر، بۆرەك، يۈرەك، ئۆپكە ئاجىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، ئۇنتۇغاقلىق، ئۇيقۇسىزلىق، پۇت ـ قول سىرقىراپ تىلىپ ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. بۇ دورىنى 15 كۈن يېسە جىنسىي ئىقتىدارى كۈچىيىدۇ، 30 كۈن يېسە چىرايى ياشىرىدۇ، كۆزى روشەنلىشىدۇ. 90 كۈن يېسە ئاق چاچ قارىدايدۇ. ئۇنىڭدىن ئۇزۇن يەپ بەرسە، روھىي ئۇرغۇپ تاشىدۇ. بەدىنى يېنىكلىشىپ تېنى ساغلاملىشىدۇ.

«ئۆمۈرنى ئۇزارتىشقا پايدىلىق رېتسېپلاردىن 200 مىسال» دىن ئېلىندى

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子)، مالىنا (覆盆子)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، شازاندىرا (五味子)، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى (车前子) نىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ياكى ئالقاتتىن 240 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقىدىن 240 گرام، مالىنادىن

120 گرام، شازاندىرادىن 30 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن 60 گرام ئېلىپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ ھەسەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 9 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، ئىھتىلام بولۇش، مەنىي بالدۇر كېتىش، روھىي كەيپىياتى ياخشى بولماسلىق، بەل ـ پۇت تېلىپ ئاغرىش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

«جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى» دىن ئېلىندى.

▲ **رېتسېپ:** تاتلىق ماي چېچىكى (甘菊花)، مورىندا (巴戟天) نىڭ ھەربىرىدىن 120 گرام، توشقانزەدىكى (肉苁蓉) دىن 150 گرام، ئالقات (枸杞子) دىن 40 گرامنى يۇمشاق تالقان قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل قوشۇپ كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يەپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر بىلەن بۆرەكنىڭ مەنپىي ۋە مۇسپىيلىقى ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان بەل ـ پۇت تېلىپ ئاغرىش، جىنسىي ئاجىزلىق، باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش، بەدەن ماغدۇرسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ. بەدەننى كۈچەيتىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ. بالدۇر قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** كۆپ گۈللۈك قامچىئوت (何首乌) تىن 200 گرام، قىزىل مېۋىلىك شاقاقۇل (黄精)، چۆل يالپۇزى (丹参)، دولانە (山楂)، ياۋا كەشمىر (泽泻) نىڭ ھەربىـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

رىدىن 150 گرامنى ئۇششاقلاپ، سۇغا چىلاپ يۇمشىغاندا قايند-تىلىدۇ. ھەربىر سائەتتە بىرقېتىم دورا سۈيىنى ئايرىۋېلىپ يەنە سۇ قوشۇپ تەكرار 3 قېتىم قاينىتىلىدۇ. ئاندىن دورا سۈيىنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاۋۋال كۈچلۈك ئوت بىلەن كېيىن سۇس ئوتتا قاينىتىپ، دورا سۈيى قويۇلغاندا ھەسەل قوشۇپ، سەل قويۇلغاندا ۋاقتىتا ئوتنى توختىتىپ قاچىلاپ قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئېلىپ قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئاچ قورساق ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ۋە بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ. قاننى جانلاندۇ-رۇپ ماي تەركىبىنى تۆۋەنلىتىدۇ. ئاساسلىق يۈرەك، بۆرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىقى، باش قېيىش، يۈرەك سانجىقى، ئۇنتۇغاقلىق، دەم سىقىلىش، قان تومۇر قېتىش، چاچ بالدۇر ئاقىرىش، بالدۇر قېرىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە داۋا بولىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئالقات (枸杞子)، سېرىق يۆگەي (菟丝子)، بۇرجۇن (女贞子)، مالىنا (覆盆子)، شا-زاندىرا (五味子) نىڭ ھەربىرىدىن 150 گرامنى ئۇششاقلاپ داكىغا ئوراپ، ئاشلىقتىن ئىشلەنگەن ئاق ھاراقتىن 2500 مىللى-لىتىرغا 15 كۈن چىلىغاندىن كېيىن ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 30 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر، بۆرەك ۋە نېرۋا ئاجىزلىقى، مەنىي بالدۇر كېتىش، ئېھتىلام بولۇش، بەل ـ پۇت تېلىپ ئاغرىش، بالدۇر قېرىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

«ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغان رېتسېپلاردىن 200 مىسال» دىن ئېلىندى

ئون ئالتىنچى باب راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش
癌症的预防

1. دەسلەپكى مەزگىللىك راك كېسەللىكىگە ئۆزى دىئاگنوز قويۇش

1) يېشى 40 تىن ئاشقانلار، بولۇپمۇ ئۇزۇن مەزگىل تاماكا چەككەنلەردە ئەگەر غىدىقلاش خاراكتېرلىك قۇرۇق يۆتەل پەيدا بولۇپ، بەلغەم قان ئارىلاش كەلسە، ئۆپكە راكىنىڭ ئېھتىماللىقى چوڭ بولغان بولىدۇ.

2) يېشى 40 تىن ئاشقانلاردا قىسقا مەزگىل ئىچىدە غىزانى يۇتۇشتا قىيىنلىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، قىزىلئۆڭگەچ راكىنىڭ ئېھتىماللىقى چوڭ بولىدۇ.

3) يېشى 40 تىن ئاشقانلاردا سەۋەبى ئېنىق بولمىغان يۇقىرىقى قورساق قىسمى بىئارام بولۇش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ئورۇقلاش قاتارلىق ھەزىم سىستېمىسى كېسەللىك ئەھۋالى كۆرۈلسە، بۇنىڭدا ئاشقازان راكىنىڭ ئېھتىماللىقى چوڭ بولىدۇ.

4) ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقانلاردا چوڭ تەرەت ئادىتى ئۆزگىرىپ، چوڭ تەرەت قان ئارىلاش كەلسە، تولغاق كېسىلىنىڭ داۋاسىنى قىلسىمۇ ساقايمىسا، بۇ تۈز ئۈچەي راكىنىڭ ئېھتىماللىقى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

5) قىسقا مەزگىل ئىچىدە جىگەر ئورنى ئاغرىسا، ئورۇقلاپ كەتسە، جىگەر چوڭىيىپ كەتسە، بولۇپمۇ 50 ياش ئەتراپىدىكى ئەرلەردە جىگەر ياللۇغى بىلەن ئاغرىش تارىخى بولسا، جىگەر راكىنىڭ ئېھتىماللىقىنى ئويلىشىش ھەم تەكشۈرتۈپ كۆرۈش كېرەك.

6) يېشى 40 تىن ئاشقانلاردا سىرىقلىق ئالامىتى كۆرۈلسە، ئاشقازان ئاستى بېزى ياكى ئۆت كانايچە راكىنىڭ ئېھتىماللىقىنى تەكشۈرتۈش كېرەك.

7) يېشى 40 تىن ئاشقانلاردا، بولۇپمۇ ئەرلەردە، ئاغرىماي سىيدۈكىدىن ئارىلاپ قان كەلسە، بۆرەك ياكى دوۋساق راكىنىڭ ئېھتىماللىقى چوڭ بولغان بولىدۇ.

8) بەدەندە قان ئازلىق كۆرۈلسە، قاناش يۈز بەرسە، يۇقۇملىنىش كۆرۈلسە، بولۇپمۇ ئۇنىڭغا تۆش سۆڭىكى ئاغرىش قوشۇلۇپ كەلسە، بۇ ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئاق قان كېسىلى (قان راكى)نىڭ ئېھتىماللىقى بولىدۇ.

9) بەدەننىڭ مەلۇم يېرىدە ئىششىق مونەك پەيدا بولسا، بولۇپمۇ مونەك بىرقەدەر قاتتىق بولۇپ ئاغرىمىسا، بۇ ئۆسمىنىڭ ئېھتىماللىقى چوڭ بولىدۇ.

10) سەھەردە ئورۇندىن تۇرغاندىن كېيىن دەسلەپكى تۈكۈرۈك ياكى ماڭقىغا قان ئارىلاش كەلسە، بۇنداق ئەھۋال ئارىلاپ كۆرۈلسە ياكى باش ئاغرىش بىلەن قۇلاق غوڭۇلداش، گاسلىق، بىر كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش ئەھۋالى كۆرۈلسە، بۇ بۇرۇن راكىنىڭ ئېھتىماللىقى بولىدۇ.

11) چىشنىڭ سىلىق بولماسلىقى، مايماقلىقى ھەمدە يالغان

چىشىنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى سەۋەبىدىن تىل ئۈزۈن مۇددەت غىدىقلىنىپ، يارا بولۇپ قېتىپ قالسا، ئۈزۈن مەزگىل داۋالانسىمۇ ساقايمىسا، بۇ تىل راكىنىڭ ئېھتىماللىقى بولىدۇ.

12) چوڭ تەرەت ئادىتى ئۆزگىرىپ، قېتىم سانى كۆپەيسە ھەمدە چوڭ تەرەتتە قان ئارىلاش كەلسە ياكى ئىچى سۈرۈش بىلەن قەۋزىيەت ئالمىشىپ كۆرۈلسە ياكى چوڭ تەرەتنىڭ شەكلى ئىنچىكە ھەم ياپىلاق بولسا، داۋالىنىش ئۈنۈمى ياخشى بولمىسا، بۇ بوغماق ئۈچەي راكى ياكى تۈز ئۈچەي راكىنىڭ ئېھتىماللىقى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

13) ياشانغانلارنىڭ كىچىك تەرىتى قىيىنلاشسا، سۈيدۈك ئىنچىكە، سىيىش ۋاقتى ئۇزۇن بولسا، سىيىش قېتىم سانى كۆپ بولۇپ، كېچىدىمۇ كىچىك تەرەتكە كۆپ چىقسا، مەزى بېزى راكىنىڭ ئېھتىماللىقى چوڭ بولىدۇ.

14) سەھەردە ئويغانغاندىن كېيىن ئوگدىسىغا تۇز بېتىپ، كىندىك ئاستى تەرىپىنى سىيلىغاندا ئىششىق مونەكچە بىلىنسە، لېكىن جىنسىي يولدىن قان ياكى سۇ كەلمىسە، بۇ تۇخۇمدان راكىنىڭ ئېھتىماللىقى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

15) ئەمچەكتە ئىششىق پەيدا بولۇپ تەدرىجىي يوغىنىسا، شۇ ئورۇننىڭ تېمپېراتۇرىسى يۇقىرى بولمىسا ياكى ئەمچەك تۇگمىسى ئۇلتۇرۇشۇپ كەتكەن بولسا سۇيۇقلۇق ئاقمىسا، ئۇزۇن مەزگىل داۋالانسىمۇ ساقايمىسا، ئەمچەك راكىنىڭ ئېھتىماللىقى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

16) ئوتتۇرا ياش ۋە ئۇنىڭدىن يۇقىرى ئاياللاردا، جىنسىي يولدىن تەرتىپسىز قان كەلسە، ئاق خۇن كۆپەيسە ھەم قان

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئارىلاش كەلسە ياكى سۇ كەلسە ياكى ھەيز توختاپ 1 ~ 2 يىلدىن كېيىن يەنە قان كەلسە ياكى جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن قان كەلسە، بۇ بالىياتقۇ بوينى راكى ياكى بالىياتقۇ راكىنىڭ ئېھتىماللىقى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

17) باش جاھىل خاراكتېرلىك قاتتىق ئاغرىسا، ئۆرە تۇرغاندا يېنىكلەپ، ياتقاندا ئېغىرلاشسا ياكى يۆتەلگەندە، چوڭ تەرەت قىلغاندا، چۈشكۈرگەندە ئاغرىق ئېغىرلاشسا، بۇ مېڭە ئۆسمىسىنىڭ ئېھتىماللىقى بولىدۇ.

«يېقىندىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار»دىن ئېلىندى.

2. تۇرمۇش ئادىتى بىلەن راكنىڭ مۇناسىۋىتى

1) ئۇزۇن مۇددەت كۆپ مىقداردا ھاراق ئىچسە، قىزىلئۆڭگەچ راكى، جىگەر راكىغا گىرىپتار بولىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت كۆپ مىقداردا پىۋا ئىچسە، ئاشقازان راكىغا گىرىپتار بولىدۇ.

2) تاماكىنى كۆپ چەككەن، ئائىلىدە قۇش باققان، ھاۋاسى ساپ بولمىغان مۇھىتتا ئىشلەيدىغانلار ئۇقايلا ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولىدۇ.

3) تاماكىنى كۆپ چېكىدىغانلار ئۇقايلا كالپۇك راكى، تىل راكى ۋە ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولىدۇ.

4) كۈن نۇرىغا ئۇزۇن مۇددەت قاقلىنىدىغان كىشىلەر ئۇقايلا تېرە راكىغا گىرىپتار بولىدۇ.

5) رېنتگېنگە كۆپ چۈشكەن كىشىلەردە ئەمچەك راكى بىلەن قان راكى كېسىلى كۆپ كۆرۈلىدۇ.

6) جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلغان كىشىلەردە مەزى

بېزى راكى كۆپ كۆرۈلىدۇ.

7) بالدۇر توي قىلغان، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلغان ھەمدە كۆپ كىشىلەر بىلەن قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغان ئاياللار بالىياتقۇ بوينى راكىغا ئوڭايلا گىرىپتار بولىدۇ.

8) ھەر كۈنى 4 ئىستاكاندىن كۆپ قەھۋە ئىچكەن ئاياللار ئوڭايلا بۆرەك راكىغا گىرىپتار بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كەتكەن، قەھۋە ئىچىشكە ئادەتلەنگەن ئەرلەرمۇ بۆرەك راكىغا ئوڭاي گىرىپتار بولىدۇ.

9) تاماكا چېكىدىغان كىشىلەر ئۆپكە راكىدىن باشقا يەنە ئوڭايلا دوۋساق راكىغا گىرىپتار بولىدۇ.

10) قايناق سۇنى بەك قىزىق ئىچىدىغان، غىزانى قىزىق پېتى يەيدىغان كىشىلەردە، ئوڭايلا قىزىلئۆڭگەچ راكى كۆرۈلىدۇ.

11) دائىم ئاشخانىدا قورۇما قورۇيدىغان، كۆيۈك ياغنى دائىم ئىستېمال قىلىدىغان، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەردە ئاشقازان راكى كۆپ كۆرۈلىدۇ.

3. راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش

1) سىمىز گۆش ۋە بەدەننى سەمرىتىۋېتىدىغان يېمەكلىك-لەرنى ئاز يېيىش، بەدەننىڭ نورمال ئېغىرلىقىنى ساقلاش، سەمە-رىپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) كۆكىرىپ قالغان، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، ياغنى تەكرار قىزىتىپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

3) يېشىل يوپۇرماقلىق يېڭى كۆكتاتلارنى، مېۋىلەرنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

4) جىگەر، تۇخۇم، بېلىق، سۈت، سەۋزە، چامغۇر، سامساق، كەرەپشە، شوخلا، پىياز، بانان، لامارىيە، چىلان، گۆلە، قوناق تامىقى قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

5) چىلانغان كۆكتاتنى ئاز يېيىش ياكى يېمەسلىك كېرەك.

6) ئىسپىرت تەركىبى بولغان ئىچىملىكلەرنى ئاز ئىچىش ياكى ئىچمەسلىك، تاماكىنى ئاز چېكىش ياكى چەكمەسلىك كېرەك.

7) غىزانى بەك قىزىق يېمەسلىك، چاينى سوۋۇتۇپ ئىچىش كېرەك.

8) دارچىن، بەديان، كاۋاۋىچىن، لاچىندانە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ قاتارلىق ئاچچىق ھەم غىدىقلىغۇچى دورىلارنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

9) جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلماسلىق، بولۇپمۇ كۆپ كىشىلەر بىلەن قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق، جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش، ئاپتاپقا كۆپ قاقلانماسلىق كېرەك.

10) يېمەكلىك ئارقىلىق ئۇزۇۋقلۇق تولۇقلاش، بەدەننى چېنىقتۇرۇپ بېرىش ئارقىلىق بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش، ۋاقتى قەرەلىدە بەدەننى تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلسە، ۋاقتىدا داۋالىنىپ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

«يېقىندىن تونۇلغان خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى.

4. راك كېسىلىگە قارشى يېمەكلىكلەر

چوڭ چىلان: راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ كۆپىيىشىنى، تارقىلىشىنى، كۆچۈشىنى تىزگىنلەيدۇ.
سەۋزە: سەۋزە ماددىسى راك ھۈجەيرىلىرىنى ئۆلتۈرىدۇ.
ھۆل قوناق: قوناق تەركىبىدىكى سېلىن ماددىسى قان راكى، مېڭە تالالىق ئۆسمىسى، ئەمچەك ئۆسمىسى ۋە جىگەر راكىنى تىزگىنلەيدۇ. سېلىن ماددىسى يەنە سېرىق پۇرچاق، بېلىق، سامساق، سەۋزە تەركىبىدىمۇ بار.
ئادەمگىياھ ۋە ئالقات: راك ھۈجەيرىلىرىنى تىزگىنلەيدۇ ھەم ئۆلتۈرىدۇ.
سامساق: ھەر كۈنى 10 گرام سامساق يەپ بەرسە راك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. راك ھۈجەيرىلىرىنى ئۆلتۈرىدۇ.
كۆكتات ۋە مېۋە: خام كۆكتات بىلەن ئۈزۈم، ئاپېلسىن، دولانە، ئۆرۈك، چىلان قاتارلىقلارنى يەپ بەرسە، راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەم داۋالاش رولى بولىدۇ.
چاي: يېشىل چاي بىلەن لۆڭجىڭ چېيىنى ئىچىپ بەرسە، جىگەر راكىنى تىزگىنلەيدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

ئەڭ ياخشى يېمەكلىكلەر:

1. مىكروبقا قارشى ئەڭ ياخشى يېمەكلىك: سامساقنىڭ مىكروب ئۆلتۈرۈش رولى ئەڭ ياخشى.
2. سەكتىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ئەڭ ياخشى يېمەكلىك: ھەر ھەپتىدە ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 5 ~ 6 گىچە ياڭيۇ يەپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

بەرسە، سەكتىنىڭ خەۋپىنى 40% تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

3. يۇرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ئەڭ ياخشى يېمەكلىك: ھەر كۈنى 30 گرام بېلىق يەپ بەرسە، يۇرەك كېسەللىكىنىڭ خەۋپىنى بىر ھەسسە تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

4. راكقا قارشى ئەڭ ياخشى يېمەكلىك: سېرىق پۇرچاق راكقا قارشى ئەڭ ياخشى يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ.

5. قېرىشنى كېچىكتۈرىدىغان ئەڭ ياخشى يېمەكلىك: ھەر كۈنى 113 گرام سەۋزە يەپ بەرسە، بالدۇر قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

«شىنجاڭ يېزا ئىگىلىك پەن ـ تېخنىكىسى گېزىتى»دىن ئېلىندى

ئون يەتتىنچى باب ساغلاملىق ساۋاتلىرى
健康常识

1. مېڭىگە قان چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش

ئادەتتە 50 ياش ئەتراپىدىكى كىشلەردە مېڭىگە قان چۈشۈش ۋە شۇ سەۋەبتىن ئۆلۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) قان بېسىمنى تىزگىنلەش، پات ـ پات قان بېسىمنى تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، مۇناسىپ ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

2) مۇۋاپىق، ئىلمىي غىزالىنىش، سەمرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

3) بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش، پىيادە مېڭىپ بېرىشنى ئادەت قىلىش، يېنىك بولغان بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرى بىلەن دائىم شۇغۇللىنىپ تۇرۇش كېرەك.

4) ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك كېرەك.

5) غەزەپلىنىشتىن ساقلىنىش، كەيپىياتنى نورمال ساقلاش، خىزمەت، تۇرمۇش ۋە دەم ئېلىش تەرتىپلىك بولۇش كېرەك.

6) سۇنى يېتەرلىك ئىچىپ بېرىش، بولۇپمۇ ئەتىگىنى ئورنىدىن تۇرۇپلا، بىر پىيالە سۇ ئىچىپ بېرىش، چاينى بەك قېنىق ئىچمەسلىك كېرەك.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

7) ئولتۇرۇپ، قوپقاندا، بولۇپمۇ ئەتىگەنلىكى ئورۇندىن تۇرغاندا ئاستا تۇرۇش، ئويغىنىپلا دەرھال ئورنىدىن تۇرماسلىق كېرەك.

8) سېرىق پۇرچاق، خاسىڭ، پىياز، سامساق، بېلىق، شوخلا، سەۋزە، ئالما، سۈت، قوناق قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

9) مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك، ئارتېرىيە قېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ۋاقتىدا داۋالىنىش كېرەك.

10) مېڭىگە قان چۈشۈش كۆپىنچە كەچ كۈز ۋە قىش پەسىللىرىدە، بىر كېچە ـ كۈندۈز ئىچىدە ئادەتتە سەھەردە ياكى چۈشتىن كېيىن سائەت 4 ~ 6 لەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. شۇڭا مۇشۇ ۋاقىتلاردا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

2. كەچلىك غىزانى كۆپ يېيىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەر

1) ئوخلاش سەمرىپ كېتىدۇ.
2) سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولىدۇ.
3) يۈرەك قان بېسىم كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.
4) قاندىكى ياغ تەركىبى ئېشىپ كېتىدۇ.
5) تاجسىمان يۈرەك كېسىلى پەيدا بولىدۇ.
6) دىئابېت كېسەللىكى پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.
7) ئۈچەي راكى كۆرۈلىدۇ.
8) ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغى

پەيدا بولىدۇ.

9) جىگەرنى ياغ قاپلىۋالىدۇ.

10) نېرۋا ئاجىزلىقى، ياشانغانلاردىكى خامۇشلۇق كېسىلى پەيدا بولىدۇ.

«ياشانغانلار گېزىتى» دىن ئېلىندى.

3. ئوتتۇرا ياشلىقلار تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش كېرەك

1) تويۇنۇپ يەپ ـ ئىچىشتىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى تويۇنۇپ يەپ ـ ئىچكەندە، جىگەرنى ماي قاپلاش، يۇقىرى قان بېسىم، دىئابېت كېسىلى، ئەقلىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، تويۇنۇپ غىزالانماسلىق، هاراقنى كۆپ ئىچىۋەتمەسلىك ياكى ئىچمەسلىك كېرەك.

2) تۇرمۇشنىڭ رىتىمسىز بولۇشىدىن ساقلىنىش كېرەك. ئادەتتە خىزمەت ۋە تۇرمۇش رىتىمى ئالدىراش بولسىمۇ، ئەمما يەنىلا تەرتىپلىك بولۇشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا، يۇقىرى قان بېسىم، يۈرەك كېسىلى، دىئابېت كېسىلى، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

3) تەشۋىشلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئۇزۇن مەزگىل تەشۋىش تۇرغاندا پسىخىكىلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، دوستلار بىلەن دائىم پاراڭلىشىش، يېزىقچىلىق قىلىش، گۈل بېقىش، سەيلە قىلىش، مۇزىكا ئاڭلاش قاتارلىق پائالىيەتلەر ئارقىلىق روهىي هالەتنى نورمال ساقلاش لازىم.

4) كېسەل بولغاندا دوختۇرغا كۆرۈنمەسلىكتىن ساقلىنىش كېرەك. ئادەم ئوتتۇرا ياشقا بارغاندا، كۆپىنچە كىشىلەردە بەزى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كېسەللىكلەر ۋە يوشۇرۇن ھالەتتىكى ئىچكى ئىقتىدار ئاجىزلاش كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا تەكشۈرتۈپ داۋالانمىغاندا كېسەللىك ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا، كېسەللىك بولسۇن ياكى بولمىسۇن قەرەللىك ھالدا بەدەننى تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، ئەگەر كېسەللىك كۆرۈلسە، ۋاقتىدا داۋالىنىش لازىم.

«پەن ـ تېخنىكا ئۇچۇرى گېزىتى» دىن ئېلىندى

4. بېھۇدە ئاچچىقلىنىشنىڭ ئون چوڭ زىيىنى

ئالاقىدار مۇتەخەسسىسلەر ئۇزۇن مۇددەت تەكشۈرۈش ۋە تەتقىق قىلىش ئارقىلىق بېھۇدە ئاچچىقلىنىشنىڭ تۆۋەندىكىدەك ئون چوڭ زىيىنى بارلىقىنى كۆرسەتتى. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

1) جىگەر زەخىملىنىدۇ.

2) نەپەس قىيىنلىشىپ ئۆپكە زەخىملىنىدۇ.

3) يۈرەك زەخىملىدۇ.

4) تال زەخىملىنىدۇ.

5) ئاشقازان بىلەن ئۈچەي زەخىملىنىدۇ.

6) بۆرەك زەخىملىنىپ، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ياكى سۈيدۈك كەلمەسلىك كېلىپ چىقىدۇ.

7) مېڭە زەخىملىنىپ نېرۋا ئاغرىش، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

8) تېرە زەخىملىنىپ چىرايى سۇرۇنلىشىدۇ.

9) قالقانبەز خىزمىتىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ.

10) قان بېسىمىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

5. ياشانغانلار نېمىلەرنى كۆپ يەپ بېرىش كېرەك؟

1) ئەقلىي قابىلىيەتنى كۈچەيتىدىغان يېمەكلىكلەرنى مەسىلەن: تۇخۇم سېرىقى، سېرىق پۇرچاق، ھەسەل، ياڭاق قاتارلىقلارنى كۆپ يەپ بېرىشى كېرەك.

2) ئۇيقۇنى ياخشىلايدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: ياڭاق مېغىزى، قارا كۈنجۈت، ئۈجمە يوپۇرمىقىنىڭ ھەربىرىدىن 50 گرامنى تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن يەپ بەرسە نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇيقۇسى قېچىش، كۆپ چۈش كۆرۈشكە ئۈنۈم بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەر كۈنى ئاخشىمى سۈت ئىچىپ بېرىش لازىم.

3) ئاڭلاش ئىقتىدارىنى ياخشىلايدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: خام گازىر ۋە باشقا قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

4) دېۋەڭلىك، خامۇشلۇقنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: تۇخۇم سېرىقى بىلەن سېرىق پۇرچاقنى بىرگە يەپ بېرىش، B_{12} ماددىسى مول بولغان جىگەر، سۈت، قېتىق ۋە دۇفۇ قاتارلىقلارنى يەپ بېرىش كېرەك.

5) قاننىڭ ئېلاستىكلىقىنى ساقلايدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: بېلىق، كۈنجۈت، گازىر مېغىزى، پىچەكگۈل (山药)، پالەك، پۇرچاق، ئالما، ئاپېلسىن، پىياز، سامساق، بۆلجۈرگەن،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

شوخلا، قىزىل ئۈزۈم، سەۋزە، دولانە، لامارىيە، ياڭاق، كۆنجۈت قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى يەپ بېرىش لازىم.

«ئائىلە دوختۇرى گېزىتى» دىن ئېلىندى

6. ئۇزۇن ۋاقىت تېلېۋىزور كۆرۈش كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ

مۇتەخەسسىسلەر تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ئۇزاق ۋاقىت تېلېۋىزور كۆرۈش 50 خىلدىن ئارتۇق كېسەللىك پەيدا قىلىدىغانلىقىنى كۆرسەتتى. بۇنىڭ ئىچىدە ئاساسلىقى:

داغلىق ئەسۋە: تېلېۋىزور ئېكرانىدىن چىققان ئېلېكتر ستاتىك زەرەتنىڭ تەسىرىدە چاڭ ــ توزانلار يۈزگە قونۇپ داغلىق ئەسۋە پەيدا قىلىدۇ.

كۆز ئالمىسى كېسەللىكى: كۆز ئالمىسىغا قان تولۇپ، كۆز ئالمىسىنىڭ يورۇقلۇقنى پەرق ئېتىش ئىقتىدارى ناچارلىشىدۇ.

ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكى: غىزا يەۋېتىپ تېلېۋىزور كۆرگەندە، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىدۇ، ئاشقازان يارىسى پەيدا بولىدۇ.

تۇتقاقلىق كېسەللىكى: بىر قىسىم ۋەھىمىلىك فىلىملەر تۇتقاقلىق كېسەللىكىنى قوزغاپ قويىدۇ.

زۇكام: ھەرىكەت ئازىيىپ كەتكەنلىكتىن، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەپ، ئاسانلا زۇكام بولىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

سېمىزلىك: ھەرىكەتنىڭ ئازىيىپ كېتىشى نەتىجىسىدە، سېمىزلىك كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ.

يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى: ۋەھىملىك فىلىملەر قان

بېسىمنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ.

پۇل - قول ئۇيۇشۇپ قېلىش: ھەرىكەتنىڭ ئازلىقىدىن قان ئايلىنىش ياخشى بولماي، پۇت ـ قوللار ئۇيۇشۇپ ئاغرىيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ماغدۇرسىزلىق: بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ھورۇن بولۇپ قالىدۇ.

خامۇشلۇق كېسەللىكى: يالغۇزلۇقنى خالايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

7. قان بېسىمنى دورىسىز چۈشۈرۈش ئۇسۇلى

ئاستا سۆزلەش: تېز سۆزلەش نېرۋىنى جىددىيلەشتۈرۈپ، قان بېسىمنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ. شۇڭا، ئاستا سۆزلەش كېرەك.

چېنىقىش: ھەپتىدە 30 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىنۇت مېڭىپ بېرىش، يېنىك ھەرىكەتلەرنى قىلىپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، قان بېسىمنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئارقىغا كېرىلىش: ئارقىغا ئاستا كېرىلىپ، ئاندىن رۇسلىنىش ھەرىكىتىنى تەكرار ئىشلەپ بېرىش كېرەك. قان بېسىم تۆپەيلىدىن باش ئاغرىغاندا بۇ ھەرىكەتنى ئون قېتىم ئىشلەپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ئاچچىقسۇغا چىلانغان خاسىڭ يەپ بېرىش: خاسىڭنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، قاچا ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ 7 كۈندىن كېيىن ھەر كۈنى ئۇخلاش ئالدىدا 3 ~ 5 تالدىن يەپ بەرسە، ئۈنۈمى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆرۈلىدۇ.

سامساق يەپ بېرىش: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى بىرقەدەر ئېغىرلار ھەر كۈنى سامساقتىن 1 ~ 2 تالنى ئۇدا 12 ھەپتە يەپ بەرسە، قان بېسىمنى نورماللاشتۇرغىلى بولىدۇ.

تەرخەمەك يۇيۇنۇپ بېرىش: ئاۋۋال سوغۇق سۇدا 3 مىنۇت، ئاندىن ئىسسىق سۇدا 3 مىنۇت يۇيۇنۇپ بەرسە، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، قان بېسىمنى نورماللاشتۇرغىلى بولىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

8. ئىمتىھان ئالدىدا مېڭىنى كۈچەيتىش ئۇسۇلى

▲ رېتسېپ: ياڭاق مېغىزىدىن 500 گرام، لۇڭيەن مېۋىسى (桂圆) دىن 125 گرام، كۈنجۈتتىن 125 گرام، شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلاپ، سوقۇپ يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن يەپ بەرسە، مېڭىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، باش قېيىشقا داۋا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئۈچقات (金银花) تىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، شىرنىسىگە ھەسەل قوشۇپ، ياز پەسلى ئىمتىھان مەزگىلىدە ئىچىپ بەرسە، مېڭىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرۇپ، بىئاراملىقنى تۈگىتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئالما، بانان يەپ بەرسە، مۇلاھىزە ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئالقات (枸杞子) تىن 50 گرامنى قوينىڭ

بىر دانە مېڭىسى بىلەن بىرگە قاينىتىپ ياكى قاسقاندا قويۇپ پىشۇرۇپ (تۇز، پىياز، زەنجىۋىل قوشۇلىدۇ) يەپ بەرسە، مېڭىنى كۆپ ئىشلىتىشتىن بولغان، باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى ناچارلىششقا ئۈنۈم بېرىدۇ.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

9. بالىنى ئەقىللىق تۇغۇشنىڭ ئېپى

▲ رېتسېپ: ئاياللار ھامىلدار مەزگىلدە، ئالتە خىل تەركىبلىك ئەگىرسۇناي كومۇلچى (六味地黄丸)، ئالقات ئەگىردسۇناي كومۇلچى (杞菊地黄丸) قاتارلىق بۆرەككە پايدىلىق دورىلارنى مۇۋاپىق ھالدا يەپ بەرسە، تۆرەلمىنىڭ مېڭىسى ياخشى يېتىلىپ، تۇغۇلغاندىن كېيىنكى بالا ئەقىللىق بولىدۇ.

▲ رېتسېپ: ئاياللار ھامىلدار مەزگىلدە، ياڭاق، خاسىڭ، پىستە، چىلغۇزا، كۈنجۈت قاتارلىق شاكاللىق يېمەكلىكلەرنى، مېۋە - چېۋە، كۆكتاتلارنى كۆپرەك يەپ بەرسە، ھەر كۈنى ئازراق سۈت ئىچىپ بەرسە، تۇغۇلغاندىن كېيىنكى بالا ئەقىللىق بولىدۇ.

«بېيجىڭ پەن - تېخنىكا گېزىتى» دىن ئېلىندى

10. يېمەكلىك ئارقىلىق كەيپىياتنى تەڭشەش ئۇسۇلى

مىجەزى چۇس، كەيپىياتى نورمالسىز، ئۇخلاي ئاچچىقلىنىدىغان كىشىلەر: كالتسىي بىلەن ۋىتامىن Bنى تولۇقلاپ بېرىش، دېڭىز مەھسۇلاتلىرى ۋە پۇرچاق تۇرىدىكىلەرنى كۆپرەك يەپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بېرىش كېرەك.

ئۇيقۇسى قاچقان، ئىچى تىتىلدايدىغان، ئۇنتۇغاق كىشىلەر: كالتسىي ماددىسى، فوسفور ماددىسى مول بولغان سېرىق پۇرچاق، كالا سۈتى، پالەك، ئۈزۈم، توخۇ گۆشى، تۇخۇم، ياڭيۇ ۋە مولى قۇلۇلىسى (牡蛎) قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلىشتىن قورقىدىغان كىشىلەر: ئىشقارلىق يېمەكلىكلەر ۋە كالتسىي ماددىسى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىش، هاراق ئىچمەسلىك كېرەك.

كوت ـ كوت كىشىلەر: بىرىكمە V_B ۋە ئورۇق گۆش، پۇرچاق تۈرىدىكىلەرنى ۋە كالا سۈتىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

سوغۇقتىن قورقىدىغان كىشىلەر: هەر كۈنى V_{B2} ۋە V_E نىڭ هەربىرىدىن بىر تالدىن يەپ بېرىش كېرەك.

بويى پاكار ئۆسمۈرلەر: ياڭاق مېغىزىدىن 30 گرام، ئالقاتتىن 15 گرامنى 100 گرام گۈرۈچ بىلەن بىرگە قايناتىپ ئىچىپ بېرىش (هەر كۈنى بىر قېتىم)، پىندۇق، پىستە، خاسىڭ، چىلغۇزا، ياڭاق، سۈت قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش، ئۇنىڭدىن باشقا V_A، V_D دىن مۇۋاپىق يەپ بېرىش كېرەك.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

11. بەش ئەزادىكى ئۆزگىرىش بىلەن ئىچكى ئەزالارنىڭ مۇناسىۋىتى

1) كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاشسا ياكى ئېنىق كۆر-

مەس بولۇپ قالسا: بۇ جىگەر ئۈقتىدارى ئاجىزلاشقانلىقنىڭ ئىپادىسى.

2) پۇراق سېزىمى تەدرىجىي تۆۋەنلىسە: بۇ ئۆپكە ئۈقتىدارى ئاجىزلاشقانلىقنىڭ بېشارىتى.

3) كالپۇك سەزگۈسى تۆۋەنلىسە: بۇ ئاشقازان ئاستى بېزى ئاجىزلاشقانلىقنىڭ بېشارىتى.

4) ئاڭلاش سېزىمى تۆۋەنلىسە: بۇ بۆرەك ئۈقتىدارى ئاجىزلاشقانلىقنىڭ بېشارىتى.

5) تەم سېزىمى تۆۋەنلىسە: بۇ يۈرەك ئۈقتىدارى ئاجىزلاشقانلىقنىڭ بېشارىتى.

«جۇڭگو قېيما گېزىتى» دىن ئېلىندى

12. بالدۇر ئۆلۈپ كېتىدىغان ئون خىل كىشىلەر

تېببىي ئالىملار كۆپلىگەن تەتقىقاتلار ئارقىلىق تۆۋەندىكىدەك ئون خىل كىشىلەرنىڭ بالدۇر ئۆلۈپ كېتىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ چىققان. ئۇلار:

1) تاماكىنى بەك كۆپ چېكىدىغانلار.

2) ئىچى تار، ئىنتايىن ھەسەتخور، دائىم ئاچچىقلىنىپ يۈرىدىغانلار.

3) ھاراقكەشلەر.

4) شەخسىي تۇرمۇشى رەتسىز، ئۆزىنى كۈتۈشنى بىلمەيدىغان كىشىلەر.

5) بېنىك كېسەل بولۇپ قالسىلا دورا يەيدىغانلار.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

6) خېلى ئېغىر كېسەل بولسىمۇ، دوختۇرغا كۆرۈنمەيدىغانلار.

7) جىنسىي تۇرمۇشى بەك كۆپ كىشىلەر.

8) دائىم دەككە ـ دۈككىدە غەمكىن يۈرىدىغانلار، بىرەر دوستى يوق، ھېچنېمىگە قىزىقمايدىغانلار.

9) غىزانى بەك كۆپ يەيدىغان، سەمرىپ كەتكەن كىشىلەر.

10) جىسمانىي ئەمگەك ياكى تەنتەربىيە ۋە مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيىتىگە قاتناشمايدىغانلار.

«شىنجاڭ نوپۇسى گېزىتى» دىن ئېلىندى

13. پەسىلگە قاراپ بەش ئەزانى قۇۋۋەتلەپ بېرىش

ئەتىيازدا جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ بېرىش: بۇنىڭ ئۈچۈن تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك، چۈچۈمەل يېمەكلىكلەرنى ئازراق يېيىش، چىلان، نېلۇپەر ئۇرۇقى (莲子) قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش، سېمىز گۆش، ماروژنى يېمەسلىك كېرەك.

ياز پەسلى يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ بېرىش: بۇنىڭ ئۈچۈن تاتلىق، چۈچۈمەل يېمەكلىكلەرنى، ئىسسىق قايتۇرىدىغان پىشلىماش، تاۋۇز، ئەينۇلا قاتارلىقلارنى يەپ بېرىش، توخۇ گۆشى، قوي گۆشى، قۇرۇق مۇچ قاتارلىقلاردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

كۈز پەسلى ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ بېرىش: بۇنىڭ ئۈچۈن ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش، چۈچۈمەل تاتلىق يېمەكلىكلەرنى، دولانە (山楂)، كۈنجۈت، ھەسەل قاتارلىقلارنى كۆپ-

ـرەك يەپ بېرىش، مۇچ، خام پىياز، سامساق قاتارلىقلاردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

قىش پەسلى بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ بېرىش: بۇنىڭ ئۈچۈن تەبىئىتى ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى، مەسلەن: مۇچ، قارىمۇچ، قوي گۆشى قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش، تەبىئىتى سوغۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

«ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى» دىن ئېلىندى

14. ئۆمۈرنىڭ ئۇزىرىشىغا پايدىلىق ئىلمىي ھېكمەت

ئۆمۈرنىڭ ئۇزۇن ياكى قىسقا بولۇشى — ئىرسىيەت ئامىلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماستىن، بەلكى كىشىلەر-نىڭ ياشاش مۇھىتى، روھىي كەيپىياتى، يېمەك - ئىچمىكى ۋە بەدەن چېنىقتۇرۇشى قاتارلىق بىر قاتار ئامىللار بىلەنمۇ زىچ مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، ئۆمرىڭىزنىڭ ئۇزۇن بولۇشىنى خالىسىڭىز تۆۋەندىكى ھېكمەتلەرگە ئەمەل قىلغايسىز.

1) ئالدى بىلەن تۇرمۇشىڭىز رەتلىك، ئۈچ ۋاخ تامىقىڭىز ۋاقتىدا بولسۇن، ئەتىگەنلىك غىزادىن خالىي بولماڭ. كەچلىك تاماقنى بالدۇرراق يەڭ، ئەگەر كەچ يېسىڭىز بەك تويۇپ كەت-مەڭ، تاماقنى كۆپ يېمەڭ ھەم ئاچمۇ قالماڭ، بەدەن ئېغىرلىقى-ڭىزنى نورمال ساقلاڭ. ئەتىگەندە ئورنىڭىزدىن تۇرۇپلا بىر پىيالە سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچىپ بېرىڭ. بىر سوتكىدا 7.5 سائەت ئەتراپىدا ئۇخلاپ بېرىڭ. چۈنكى مۇۋاپىق ئۇيقۇ ھارغىنلىقنى تۈگىتىپ، ھەرقايسى ئەزالارنىڭ فۇنكسىيىلىك رولىنى تەڭشەپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بېرىشكە پايدىلىق. ئەمما كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش، چۈنكى كۆپ ئۇخلاش بەدەننى بوشاشتۇرىدۇ.

2) كۆڭلى ــ كۆكسىگىزنى كەڭ تۇتۇش، باشقىلار بىلەن دوستانە، ئىناق ئۆتۈش، كەڭ قورساق، ئەپۇچان ھەم قانائەتچان بولۇش. ئاچچىقلىنىشتىن، غەزەپلىنىشتىن ساقلىنىش، ھەسەتخورلۇق قىلماسلىق، كۆپ قايغۇرماسلىق، قاتتىق كۈلمەسلىك، چۈنكى غەزەپلىنىش جىگەرگە، قايغۇرۇش ئۆپكىگە، خىيال سۈرۈش تالغا، ھەسەتخورلۇق مېڭىگە، قاتتىق كۈلۈش يۈرەككە زىيانلىق.

3) غىزا تاللىماسلىق، ئامال بار كۆممىقوناقلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىش، چۈنكى كۆممىقوناق تەركىبىدە يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكى ۋە راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان مۇھىم تەركىبلەر بار.

4) پۇرچاق، كەرەپشە، شوخلا، پىياز، سامساق، سەۋزە، چامغۇر، پىدىگەن، تاتلىقياڭيۇ (خۇڭشۇ) قاتارلىق كۆكتاتلارنى؛ ئالما، بېھى، ئانار، بۆلجۈرگەن، ئاپېلسىن، ئەنجۈر، ئۈزۈم قاتارلىق ھۆل مېۋىلەرنى؛ ياڭاق، بادام، گۈلە ــ قاق، چىلان، خاسىڭ، قۇرۇق ئۈزۈم، ئالقات، پىستە، چىلغۇزا قاتارلىق قۇرۇق مېۋىلەرنى؛ ھەسەل، تۇخۇم، كۈنجۈت، ئۆرۈك مېغىزى، نوقۇت، كاۋا، سۈت، قېتىق قاتارلىق ئورگانىزمنىڭ دائىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىش، چۈنكى يۇقىرىقى يېمەكلىكلەر تېنىمىزنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىنى ساقلاپ ۋە تەڭشەپ، كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. بەدىنىمىزنى ئېھتىياجلىق ھەر خىل ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىن ئېتىپ، ھەرقايسى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ.

5) بۇزۇلغان، كۆيۈپ كەتكەن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماڭ، ياغدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ۋە چىلانغان كۆكتاتلارنى كۆپ يېمەڭ، ياغنى تەكرار قىزىتىپ ئىشلەتمەڭ، چۈنكى بۇ خىل يېمەكلىكلەر راك كېسەللىكىگە سەۋەبچى بولىدۇ. قارا ۋە قىزىل چاينى كۆپ ئىچمەي، ئۆزىڭىزنىڭ تەبىئىتىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلىق چاي ئىچىپ بېرىڭ، چۈنكى قارا ۋە قىزىل چاي قان تومۇردا چۆكمە پەيدا قىلىدۇ.

6) كالا، قوي گۆشىنى ئازراق يەپ، توخۇ، بېلىق، غاز، ئۆردەك گۆشىنى كۆپرەك يەپ بېرىڭ، ھايۋانات يېغىنى كۆپ ئىستېمال قىلماي، زەيتۇن يېغى، قوناق يېغى، كۈنجۈت يېغى، پۇرچاق يېغى، خاسىڭ يېغى، ياڭاق يېغى ۋە زاراڭزا يېغىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىڭ. سۇيۇقئاشنى كۆپ ئىچمەڭ، تۇزلۇق غىزا يېمەڭ، سۇنى يېتەرلىك ئىچىپ بېرىڭ. ئاليۇمىنلىق قاچا ـ قۇچىلارنى ئاز ئىشلىتىپ ياكى ئىشلەتمەي، داتلاشماس پولاتلىق قاچا ـ قۇچىلارنى ئىشلىتىڭ.

7) قەنت ـ شېكەر، كەمپۈت، ناۋات قاتارلىق يېمەكلىكلەر- نى، پېچىنە ـ پىرەنىك، كونسېرۋا، تەييار چۆپ قاتارلىق يېمەك- لىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماڭ، چۈنكى بۇ خىل يېمەكلىكلەر بەدەننىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى تولۇق قامدىيالمايدۇ ھەمدە قاندىكى شېكەر تەركىبىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ.

8) تاماكا چەكمەڭ، ھاراق ئىچمەڭ، تۇرمۇش مۇھىتىڭىز ۋە بەدىنىڭىزنى پاكىز تۇتۇڭ، ياشاش مۇھىتىڭىز ساپ ۋە پاكىز بولسۇن، بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق مۇھىتتىن ئامال بار

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خالىي تۇرۇڭ، جىنسىي تۇرمۇشقا كۆپ بېرىلمەڭ، مەدەنىي پائالىيەتلەرگە قاتنىشىپ تۇرۇڭ، سەيلە ــ ساياھەت قىلىڭ، گۈزەل سەنئەت، بېغىپ ساقلاش ۋە باغۋەنچىلىك بىلەن شۇغۇللىنىڭ، باشقىلار بىلەن پاراڭلىشىڭ، كىتاب، گېزىت ئوقۇپ بېرىڭ.

9) ھەر كۈنى ئاز دېگەندە بىرىم سائەت بەدەن چېنىقتۇرۇش بىلەن شۇغۇللىنىڭ، ئۇزۇن ۋاقىت يېتىش، كۆپ ئۇخلاش ۋە كۆپ ئولتۇرۇشتىن ساقلىنىڭ، چۈنكى ئۇزۇن يېتىش ماغدۇرغا، ئۇزۇن ئۆرە تۇرۇش سۆڭەككە، ئۇزۇن ئولتۇرۇش موسكۇلغا زىيانلىق.

10) ئۆزىڭىزنىڭ مىزاجى ۋە تـۆت پـەسـىلگە ئاساسـەن يېمەك ــ ئىچمىكىڭىزنى تەڭشەپ بېرىڭ، كېسەل بولۇپ قالسىڭىز ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرۈنۈپ داۋالىنىڭ، ئەمما ئۆز ئىختىيارىڭىز بويىچە قالايمىقان دورا يېمەڭ، قەرەللىك ھالدا بەدەن تەكشۈرتۈپ تۇرۇڭ.

دوستۇم، يۇقىرىقى ئىشلارغا ئەمەل قىلىپ، ھاياتىڭىزنى قەدىرلەڭ، ئۆمرىڭىز ئۇزۇن بولغاي.

ئون سەككىزىنچى باب ئېغىر، جىددىي كېسەللىك بىلەن ئاغرىغانلارنى ئائىلىدە تېز قۇتقۇزۇش

1. يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى بىمارلىرىنى قۇتقۇزۇش

1) كېسەللىك ئالامىتى: بىمارنىڭ كۆكرەك قىسمى تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ، نەپسى قىيىنلىشىدۇ، بىئارام بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ، قۇسىدۇ. پۈتۈن بەدىنى سوغۇق تەرلەيدۇ. تومۇرى ئاجىز ھەم قالايمىقان سوقىدۇ. ئاز ساندىكى بىمارلارنىڭ كۆكرەك قىسمىدىكى ئاغرىش روشەن بولمايدۇ.

2) تېز قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى: ① بىمارنى ئارام ئالدۇرۇش، قالايمىقان يۆتكىمەسلىك كېرەك؛ ② ئەگەر نىتروگلىتسېرىن تابلېتكىسى（硝酸甘油片）بار بولسا، بىر تال يېگۈزۈش كېرەك. ئەگەر يۈرەك سانجىقى بولسا، كېسەللىك ئالامىتى دەرھال يېنىكلەيدۇ. يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى بولسا يېنىكلىمەيدۇ. ③ دەرھال دوختۇر چاقىرىپ ياكى دوختۇرخانىغا ئېھتىيات بىلەن يۆتكەپ داۋالىتىش كېرەك. ④ ئەگەر كېسەللىك ئالامىتى يامانلىشىپ، تومۇر سوقۇشى قالايمىقانلاشسا ياكى توختاپ قالسا، ئوڭ قول ئالقىنى بىلەن بىمارنىڭ يۈرەك رايونىنى بىرنەچچە قېتىم بېسىپ بېرىش، ئەگەر نەپەس توختاپ قالسا، سۈنئىي نەپەسلەندۈرۈش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى www.uyghurkitap.com

2. مېڭىگە قان چۇشكەن بىمارلارنى قۇتقۇزۇش

1) كېسەللىك ئالامىتى: بىمارنىڭ بېشى تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ، قۇسىدۇ، يىقىلىپ چۈشۈپ ھوشىدىن كېتىدۇ، گەپ قىلالمايدۇ ياكى پۇت ــ قولى پالەچلىنىدۇ.

2) جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى: ① بىمارنى تىنچ ھالەتتە بېشىنى يانغا قارىتىپ ئېگىزرەك قىلىپ ياتقۇزۇش كېرەك. ② قۇسقان بولسا ئېغىزدىكى قۇسۇق قالدۇقلىرىنى پاكىز تازىلىۋېتىش كېرەك. ③ بىمارنىڭ يېنىدىن ئادەم ئۈزۈلمەي خەۋەر ئېلىش كېرەك. ④ دوختۇر چاقىرىپ داۋالىتىش كېرەك. ⑤پرىنسىپ جەھەتتىن يۆتكەشكە بولمايدۇ. ئەگەر يۆتكەشكە توغرا كەلسە، قاتتىق ئەۋرەتمەي ئېھتىيات بىلەن يۆتكەش كېرەك.

ئەسكەرتىش: كېسەللىك ئاستاقوزغالسا، پالەچلەنگەن، ئەمما ھوشىدىن كەتمىگەن بولسا، بۇ مېڭىگە قان چۈشۈش بولماستىن، بەلكى مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇشتىن بولغان بولىدۇ. بۇنىڭغىمۇ سەل قارىماستىن داۋالىتىش كېرەك.

3. شوك بولۇپ قېلىش

1) كېسەللىك ئالامىتى: بىمارنىڭ چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ، سوغۇق تەرلەيدۇ، پۇت ــ قولى مۇزلاپ كېتىدۇ، تومۇرى ئىنچىكە ۋە ئاجىز سوقىدۇ، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

2) جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى: ① سىرتقى زەخمىلىنىشتىن قان كۆپ چىقىپ كەتكەن بولسا، دەرھال قان توختىتىش كېرەك. ② بىمارنى تۈز ياتقۇزۇش ياكى بېشىنى سەل پەس، پۇتىنى سەل ئېگىزرەك قىلىپ ياتقۇزۇش، ئامال بار كۆپ مىدىرلاتماسلىق كېرەك. ③ سۇ ئىچەلىسە، شېكەر سېلىنغان ئىسسىق چاي ئىچۈرۈش كېرەك. ④ بىمارنى ئىسسىق ساقلاش، توڭدۇ-

رۇپ قويماسلىق كېرەك. ⑤ تېزدىن دوختۇرخانىغا يۆتكەپ داۋالىتىش كېرەك.

4. هوشسىزلىنىش

1) كېسەللىك ئالامىتى: كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىپ، يۇلتۇز چاقنىغاندەك بىلىنىش، باش قېيىش، بەدىنى ماغدۇرسىزلىنىش، يىقىلىپ چۈشۈپ، سەزگۈسىنى يوقىتىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. هوشسىزلىنىش ۋاقتى قىسقا بولۇپ، بىر مىنۇت ئىچىدە هوشىغا كېلىدۇ.

2) جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى: ① مېڭىگە قان تولۇقلاش ئۈچۈن، بىمارنى دەرهال بېشىنى پەسرەك، پۇتىنى ئېگىزرەك قىلىپ تۈز ياتقۇزۇش كېرەك. ② كىيىملىرىنى بوشىتىۋېتىش كېرەك. ③ قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچكۈزۈش كېرەك.

5. قان قۇسۇش

1) كېسەللىك ئالامىتى: قان قۇسىدۇ، چىرايى تاتىرىدۇ، سوغۇق تەرلەيدۇ، قان بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ. ئاخىرىدا شوك بولۇپ قالىدۇ. هەزىم قىلىش سىستېمىسى قانىغان بولسا قان رەڭگى توق قىزىل بولىدۇ. نەپەسلىنىش سىستېمىسى قانىغان بولسا قان رەڭگى ئاچ قىزىل ھەم قاندا كۆپۈكچە بولىدۇ.

2) جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى: ① جىددىيلىشىپ كەتمەي، بىمارنىڭ بېشىنى پەسرەك، پۇتىنى ئېگىزرەك، بېشىنى سەل يانغا قىلىپ تۈز ياتقۇزۇش كېرەك. ② ئەگەر ئۆيدە يۇننەن بەيياۋ (云南白药) ياكى يالغان مېھرگىياھ (三七) قاتارلىق قان توختاتقۇچى دورىلار بولسا، ئىشلىتىپ قان توختىتىش، ئەگەر بۇ خىل دورىلار بولمىسا، چاچنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش كېرەك. ③ دوختۇر چاقىرىپ داۋالىتىش، كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلاشقاندا، ئاندىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ داۋالىتىش كېرەك.

6. باللار قىزىپ قېلىش

1) كېسەللىك ئالامىتى: بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۇيۇقسىز ئۆرلەپ كېتىش، پۈتۈن بەدىنى ماغدۇرسىزلىنىش.

2) جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى: ① ئەگەر بەدەن تېمپېراتۇرىسى 39℃ تىن ئېشىپ كەتكەن بولسا، تارتىشىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، لۆڭگىنى سوغۇق سۇغا ياكى مۇز سۇيىگە چىلاپ ئېلىپ بىمارنىڭ پېشانىسىگە قويۇش ئىسپىرت ياكى ئاق ھاراقنى بەدەنگە سۈركەپ بېرىش كېرەك. ② قىزىتما قايتۇرۇش دورىلىرىنى قالايمىقان ئىچۈرمەسلىك كېرەك. ③ دوختۇر تەكلىپ قىلىش ياكى دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ داۋالىتىش كېرەك.

7. ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش

1) كېسەللىك ئالامىتى: يۇقىرى تېمپېراتۇرىلىق مۇھىتتا مەشغۇلات قىلىش ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىپ، بەدىنى ماغدۇرسىزلىنىپ كېتىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ. بېشى قايىدۇ، ئۇسسايدۇ، تەرلەيدۇ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەپ كېتىدۇ، نەپەسى قىيىنلىشىدۇ. ئېغىر بولغانلارنى جىددىي قۇتقۇزمىسا، ئۆلۈپ كېتىدۇ.

2) جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى: ① بىمارنى دەرھال سالقىن جايغا يۆتكەپ ئارام ئالدۇرۇش كېرەك. ② سوغۇق سۇ بىلەن بەدىنىنى يۇيۇش كېرەك. ③ رىندەن (人丹) يېگۈزۈش، سالقىنلىتىش مېيى سۈركەپ بېرىش كېرەك. ④ تۇز قوشۇلغان سوغۇق سۇ ئىچۈرۈش كېرەك. ⑤ ئېغىر بولغانلارنى يۇقىرىقى تەدبىرلەردىن كېيىن دوختۇرخانىغا يۆتكەش كېرەك.

«يېڭى تۇزۇلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

ئون توققۇزىنچى باب زەھەرلەنگەنلەرنى ئائىلىدە قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى

中毒解方

بىخلانغان ياڭيۇدىن زەھەرلىنىشنى داۋالاش: بىخلانغان ياڭيۇنى يېگەندىن كېيىن قىزىش، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ئېغىر بولغاندا ھوشىدىن كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. زەھەرنى قايتۇرۇش ئۇسۇلى:

▲ **رېتسېپ:** يېشىل ماش (绿豆) تىن 50 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草)دىن 50 گرامنى قاينىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئاق تۇرۇپتىن 1000 گرامنى ئېزىپ شىرنىسىنى ئىچۈرۈلىدۇ.

تاتلىقياڭيۇدىن زەھەرلىنىشنى داۋالاش: بۇزۇلغان تاتلىقياڭيۇنى يەپ 24 سائەتتىن كېيىن كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ئىچ سۈرۈش ئالامىتى كۆرۈلگەندە، يېشىل ماش (绿豆) تىن 250 گرام، چۈچۈكبۇيا (甘草)دىن 100 گرامنى قاينىتىپ ئىچىش كېرەك.

بۇزۇلغان گۆشتىن زەھەرلىنىشنى داۋالاش: بۇزۇلغان گۆشنى يەپ كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ئىچ سۈرۈش، قورسىقى ئاغرىش، قىزىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، سامساقتىن بىر چىشنى 250 گرام سېمىز ئوت بىلەن بىرگە ئېزىپ، قايناق سۇ قوشۇپ سۈيىنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىچىپ، دورا قالدۇقىنى يەپ بېرىش كېرەك.

هايۋانلارنىڭ ئىچكى ئەزاسىدىن زەھەرلىنىشنى داۋالاش: هايۋانلارنىڭ ئىچكى ئەزاسىنى كۆپ يەۋېلىپ، باش قېيىش، كۆڭلى ئېلىشىش، باش ئاغرىش، قورساق ئاغرىپ ئىچى سۈرۈش ئالامىتى كۆرۈلگەندە، ئاق تۇرۇپتىن 100 گرامنى ئېزىپ شىرنىسى ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئىسپىرتتىن زەھەرلىنىشنى داۋالاش: هاراقنى كۆپ ئىچىپ، ئىسپىرتتىن زەھەرلىنىپ بىئارام بولۇش، هوشىدىن كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە:

▲ **رېتسېپ:** پۇيرارىيە يىلتىزى (葛根) دىن 30 گرام قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** قارا پۇرچاق (黑豆) تىن 60 گرامنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

دېهقانچىلىق دورىسىدىن زەھەرلىنىشنى داۋالاش: دېهقانچىلىق دورىسىدىن زەھەرلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلگەندە (يېنىكرەك بولغاندا):

▲ **رېتسېپ:** يېشىل ماشتىن 100 گرام، سېرىق پۇرچاق (黄豆) تىن 150 گرام، قارا پۇرچاق (黑豆) دىن 100 گرامنى پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا 30 مىنۇت چىلىغاندىن كېيىن هۆل چۈچۈكبۇيا يىلتىزى (生甘草) دىن 30 گرامنى قوشۇپ چىلاپ، ئۈچ خىل پۇرچاق يۇمشىغاندا سۈيىنى سىقىپ 2 ~ 3 قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ.

▲ **رېتسېپ:** ئون دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئىچۈرۈپ قۇستۇرغاندىن كېيىن، ئاندىن 1 ـ خىل ئۇسۇلنى قوللانسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

«يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا» ژۇرنىلىدىن ئېلىندى

دورىدىن زەھەرلىنىشنى قۇتقۇزۇش: ئادەتتە كۆپىنچە ئۇخلى-تىش دورىسىدىن زەھەرلىنىش كۆرۈلىدۇ. ئالامىتى: ئۇزۇن ئۇخ-لاش، ھوشىدىن كېتىش، تومۇر ئويغانماسلىق، تىنىقىدا غەيرىي پۇراق بولۇش، ئېغىر بولغاندا سۈيدۈك تۇتۇلۇش قاتار-لىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى: ① بېشىنى يانچە قىلىپ ياتقۇزۇپ قۇستۇرۇش. ② ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىش.

كۆمۈر گازىدىن زەھەرلەنگەنلەرنى قۇتقۇزۇش: كۆمۈر گازى-دىن زەھەرلەنگەندە، باش ئاغرىش، باش قېيىش، بەدەن ماغدۇر-سىزلىنىش، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ھوشىدىن كېتىش، تەرەت توختاش، نەپەسى قىيىنلىشىش، ئاخىرىدا ئۆكسىگېن يې-تىشمەي ئۆلۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى: ① ئالدى بىلەن دەرھال ئىشىك — دېرىزىلەرنى ئېچىۋېتىش. ② بىمارنى ئىسسىق، ھاۋا ئۆتىشىدىغان ئۆي ياكى سىرتقا يۆتكەپ ساپ ھاۋادىن نەپەسلەندۈرۈش. ③ ئىسسىق يۆگەش، سوغۇق تەگكۈزۈپ قويماسلىق. ④ سۇ ئىچە-لەيدىغانلارغا شېكەر قوشۇلغان قايناق سۇ ئىچۈرۈش. ⑤ نەپەسى توختىغان ياكى نەپەسى قىيىنلاشقان بولسا، سۈنئىي نەپەس ئالدۇرۇش، كۆكرەكنى بېسىپ بېرىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش. ⑥ دوختۇرخانىغا يۆتكەش ياكى دوختۇر چاقىرىش. ⑦ بىمارنى سوغۇق جايدا قويماسلىق، بەدىنىنى سوغۇق سۇدا يۇماسلىق كېرەك.

«يېڭى تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يىگىرمىنچى باب دورا قاينىتىش ۋە ئىچىش ئۇسۇلى
药物煎者方法

1. دورا قاينىتىش ئۇسۇلى

دورىنى قاينىتىپ ئىچكەندە، بەدەننىڭ سۈمۈرۈشى ۋە تەسىر كۆرسىتىشى تېز بولۇپ، ھەممە ئائىلىلەردە قوللىنىشقا باب كېلىدۇ. ئەمما دورىنى قاينىتىش ئۇسۇلى مۇۋاپىق بولمىسا، دورىنىڭ ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىدۇ. شۇڭا، قاينىتىش ئۇسۇلىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

دورا قاينىتىدىغان قاچىنى تاللاش: دورا تەركىبىدە خىمىيىلىك تەركىبلەر بولغاچقا، مىس ياكى تۆمۈر قاچىلاردا قاينىتىلسا دورا ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىدۇ ياكى زەھەرلىك ماددا ھاسىل بولۇپ ئەكس تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، دورا قاينىتىش ئۈچۈن مەخسۇس ئىشلەنگەن قۇم قازان ياكى فارفور قاچا، سىرلىق قاچىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

سۇغا چىلاش: دورىنى قاينىتىشتىن ئىلگىرى سۇغا چىلاپ، ئاندىن قايناتقاندا دورىنىڭ پايدىلىق تەركىبلىرىنى سۇغا تولۇق ئېرىتىپ چىقارغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: ئادەمگىياھ، مامرانچىن قاتارلىق قاتتىق دورىلارنى قاينىتىشتىن ئىلگىرى 1 ~ 2 سائەت

سوغۇق سۇغا چىلاپ بېرىش كېرەك.

دورا قايىنىتىدىغان سۇنى تاللاش: دورىنىڭ ئۈنۈمىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن بۇلاق سۈيى ياكى تۇرۇبا سۈيىنى تىندۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك.

سۇ مىقدارى مۇۋاپىق بولۇش: سۇ مىقدارىنى ئادەتتە چوڭ كىشلەر ئۈچۈن دورىدىن 2 ~ 3 سانتىمېتىر ئاشۇرۇپ قوشۇش، 2 ـ قېتىم قايناتقاندا، دورىدىن 1 ~ 2 سانتىمېتىر ئاشۇرۇپ قوشۇش كېرەك.

ئوت كۈچى ۋە قايىنىتىش ۋاقتى: قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلارنى سۇس ئوتتا ئاستا قايىنىتىش ياكى ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا، ئاندىن سۇس ئوتتا قايىنىتىش، باشقا دورىلارنى كۈچلۈك ئوت بىلەن قايىنىتىش، دورىنى 1 ـ قېتىم قايناتقاندا 20 ~ 30 مىنۇت، 2 ـ قېتىم قايناتقاندا 15 ~ 20 مىنۇت قايىنىتىش كېرەك.

دورىنى قايىنىتىش تەلىپى: قاتتىق دورىلارنى ئاۋۋال 15 مىنۇت قايىنىتىپ، ئاندىن ئۇچۇچان يۇمشاق دورىلارنى قوشۇپ، يەنە 10 ~ 15 مىنۇت قايىنىتىش كېرەك.

دورىنى قايىنىتىش قېتىم سانى: دورىنى 1 ـ ۋە 2 ـ قېتىم قايناتقاندا، دورا تەركىبىنىڭ 70%~80% ى سۇغا ئېرىپ چىقىدۇ. 3 ـ ۋە 4 ـ قايناتقاندا 20%~30% ى ئېرىپ چىقىدۇ. توغرا بولغان ئۇسۇل 3 قېتىم قايىنىتىش بولۇپ، 3 قېتىملىق دورا سۈيۈقلۇقىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاندىن قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە مۇۋاپىق بولىدۇ.

دورىنى ئوراپ قايىنىتىش: توزغاق، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىغا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئوخشاش بىر قىسىم دورىلار پىيشقاق بولغاچقا، قايىنىتىش ۋە سۈزۈش تەس، شۇڭا، بۇ خىل دورىلارنى داكىغا ئوراپ ئاندىن قايىنىتىش كېرەك.

2. دورىنى ئىچىش ئۇسۇلى

بىر كۈنلۈك دورىلارنى ئادەتتە ئەتىگەن ۋە كەچ ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىپ بېرىلىدۇ. قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار ئاچ قورساق ئىچىپ بېرىلىدۇ. ھەزىمگە ياردەم بەرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئازراق غىزا يەپ بەرسە، دورىنىڭ ئۈنۈمگە پايدىسى بولىدۇ. قۇرت چۈشۈرگۈچى دورىلار ئەتىگەندە ئاچ قورساق ئىچىپ بېرىلىدۇ. قان تولۇقلىغۇچى مەنپىيلىكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، نېرۋىنى تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار ئۇخلاشتىن بىرىم سائەت بۇرۇن ئىچىپ بېرىلىدۇ. بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل توختاتقۇچى دورىلار غىزادىن كېيىن ئىچىپ بېرىلىدۇ. سوغۇقنى ھەيدىگۈچى، بۆرەك ۋە تالنى قىزىتقۇچى دورىلار ئىسسىق پېتى ئىچىپ بېرىلىدۇ. قىزىتما قايتۇرغۇچى، قۇسۇشنى توختاتقۇچى دورىلار سوۋۇتۇپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

«خەلق ئىچىدىكى قۇلايلىق رېتسېپلاردىن 660» دىن ئېلىندى

3. دورىنى چايداندا تەييارلاش ئۇسۇلى

دورىنى چايداندا قايناتقاندا ۋاقتىنى، ئۆلنى تېجەپ قالغىلى بولىدۇ. شۇنداقلا قۇلايلىق ھەم پاكىز بولۇپ، ئۇزۇن مەزگىلگە-

چە دورا ئىچىدىغانلارغا ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇسۇلى: ئاۋۋال دورىلارنى ئۇششاقلاپ سۇ بىلەن چايقىۋېتىپ، ئاندىن چايدانغا سېلىپ، قايناق سۇ قۇيۇپ چايدان ئېغىزىنى ھەم ئېتىپ قويۇپ، 40 ~ 50 مىنۇتتىن كېيىن ئىچسە بولىدۇ.

«ئەنخۇي پەن - تېخنىكا گېزىتى» دىن ئېلىندى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قوشۇمچە: ئاتالغۇلارنى چۈشەندۈرۈش

1) قورۇش (炒): دورىنى تۆمۈر قازاندا قورۇشنى كۆرسىتىدۇ.

2) سارغايتىپ قورۇش (炒黄): سۇس ئوتتا دورىنىڭ سىرتى سارغايغىچە، دورىدا سۇس پۇراق چىققۇچە قورۇشنى كۆرسىتىدۇ.

3) قارىدىغۇچە قورۇش (炒焦): كۈچلۈك ئوتتا دورىنىڭ سىرتى سۇس قارىدىغۇچە ياكى مېغىز رەڭگە ئۆزگىرىپ، كۆيۈك پۇرىقى چىققۇچە قورۇشنى كۆرسىتىدۇ.

4) كۆيدۈرۈپ قورۇش (炒炭): كۈچلۈك ئوتتا دورىنىڭ سىرتى قارىداپ، دورىنىڭ ئىچ قىسمى قېنىق سارغايغىچە قورۇشنى كۆرسىتىدۇ.

5) قىزىتىش (烫): قۇم، تالك قاتارلىقلار بىلەن دورىنى بىرگە قورۇپ قىزدۇرۇش (200 ～ 300 گرادۇسقا يەتكۈزۈش) ئارقىلىق، دورىنى چۈرۈك ھالەتكە كەلتۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ.

6) داغلاش (炙): دورىغا سۇيۇقلۇق قوشۇپ قورۇشنى كۆرسىتىدۇ.

7) ھەسەل بىلەن داغلاش (蜜炙): ھەسەلنى قازانغا قۇيۇپ، ھەسەلنىڭ 1/3 ىچىلىك سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، ھەسەل تولۇق ئېرىگەندە، قازاننى ئوچاقتىن ئېلىپ دورىنى تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، دورا ھەسەل ئېرىتمىسىنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ بولـ

غاندا، ئاندىن سۇس ئوتتا دورا سىرتى قىزىق سارغايغىچە، دورا قولغا چاپلاشمىغۇدەك ھالەتكە كەلگۈچە قورۇشنى كۆرسىتىدۇ.

8) ئاچچىقسۇ بىلەن داغلاش (醋炙): دورا ئېغىرلىقىنىڭ 10%～20% ىگە تەڭ مىقداردا ئاچچىقسۇنى دورا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، دورا ئاچچىقسۇنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ بولغاندا، ئاندىن دورىنى قازانغا تۆكۈپ، سۇس ئوتتا دورا سىرتى سۇس سارغايغىچە قورۇشنى كۆرسىتىدۇ.

9) ھاراق بىلەن داغلاش (酒炙): سېرىق ھاراق ياكى ئاق ھاراق بىلەن ئاچچىقسۇدا داغلىغانغا ئوخشاش داغلاشنى كۆرسىتىدۇ.

10) تۇز بىلەن داغلاش (盐炙): دورا ئېغىرلىقىنىڭ 2%～3% ىگە تەڭ مىقداردا ئاش تۇزنى 4 ～ 7 ھەسسە سۇدا ئېرىتىپ، ئاندىن دورىنى چىلاپ، دورا تۇز سۈيىنى سۈمۈرۈپ بولغاندا، دورىنىڭ سىرتى بىرئاز كۆيگەنگە قەدەر قورۇشنى كۆرسىتىدۇ.

11) كۆيدۈرۈش (煅): دورىنى بىۋاستە ياكى ۋاستىلىق ھالدا ئوت ئۈستىدە قويۇپ كۆيدۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ.

12) ھورلاندۇرۇش (蒸): دورىنى قاسقاندا قويۇپ ياكى قاچىغا سېلىپ، ئاندىن ھورلاندۇرۇپ قىزدۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ.

13) پىششىقلاش (制): دورىلارنىڭ زەھىرىنى يوقىتىش ياكى ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، دورىنى ئاچچىقسۇغا چىلاش ياكى زەنجىۋىل سۈيىگە سېلىپ قاينىتىشنى كۆرسىتىدۇ.

14) قىزدۇرۇپ قورۇتۇش (炮): دورىنى كۈچلۈك ئوتتا ياكى ئوتقا قاقلاپ قارىدىغۇچە قىزدۇرۇپ قورۇتۇشنى كۆرسىتىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

15) تەسىرىنى سۇسلاشتۇرۇش (淡) : دورىنىڭ تەسىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇش ئۈچۈن دورىنى مەلۇم ۋاقىت سۇغا چىلاپ ئېلىپ ئىشلىتىشنى كۆرسىتىدۇ.

16) كونا ئاچچىقسۇ (陈醋) : سەنشى ئۆلكىسىدە ئىشلەنـگەن بوتۇلكىلىق ئاچچىقسۇنى كۆرسىتىدۇ. تاۋار ماركىسىدا (陈醋) خېتى بار.

17) پۇراقلىق كۈنجۈت يېغى (香油) : كۆپىنچە خام سەي ياساشقا ئىشلىتىلىدىغان كۈنجۈت يېغىنى كۆرسىتىدۇ. قورۇما خۇرۇچلىرى دۇكىنىدا سېتىلىدۇ.

18) مەنپىيلىك ئاجىزلىق (阴虚) : ئاساسلىق ئالامىتى — تاپان ۋە ئالقىنى قىزىق بولىدۇ. تىل رەڭگى قىزىل بولىدۇ. گېلى قۇرغاق، سۈيدۈك رەڭگى سارغۇچ بولىدۇ. ئىچى قاتتىق كۆپ كۆرۈلىدۇ.

19) مۇسبىيلىك ئاجىزلىق (阳虚) : ئاساسلىق ئالامىتى — بەدىنى سوغۇق بولىدۇ. سوغۇقتىن قورقىدۇ، تىل رەڭگى سۇس، سۈيدۈك رەڭگى ئاق ھەم قېتىم سانى كۆپ بولىدۇ. تومۇرى ئاجىز سالىدۇ. مەنىي بالدۇر كېتىش كۆپ كۆرۈلىدۇ.

پايدىلانغان ئاساسلىق ماتېرىياللار:
主要参考资料

1. كىتاب تۈرلىرى　　一、书类

1) جۇڭگو مەخپىي رېتسېپلار قامۇسى

1) 中国秘方全书

2) ئاتا مىراس مەخپىي رېتسېپلار توپلىمى

2）祖传秘方大全

3) جۇڭگودىكى مەشھۇر تېۋىپلارنىڭ ئاتا مىراس رېتسېپلىرى

3）中国名老中医祖传厅方

4) ئۆمۈرنىڭ ئۇزىرىشىغا پايدىلىق 200 رېتسېپ

4）延年益寿 200 方

5) يېڭىدىن تۈزۈلگەن خەلق ئىچىدىكى رېتسېپلار

5）新细民间方

6) ئائىلىدە ئەمەلىي قوللىنىلىدىغان رېتسېپلار

6）家诞实用药方

7) خەلق ئىچىدىكى ئاددىي رېتسېپلاردىن 660

7）民间便方 660

8) كېسەللىكلەرنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش

8）疾病食疗 900 方

9) ئاچچىقسۇ، تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش

9）醋蛋疗治

10) ئەمەلىي قوللىنىلىدىغان دورىلىق ھاراق رېتسېپلىرى

10）实用药酒

11) قۇۋۋەتلىگۈچى يېمەكلىك، دورا ۋە رېتسېپلار

11）补品补药与补益良方

12) 17 خىل جاھىل كېسەللىكنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش رېتسېپلىرى

12）17 种顽固疾病食疗方

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

13) دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇلدا داۋالاش

13）常见病痛中医疗法

2. ژۇرنال تۈرلىرى 二、杂志类

1) يېزىلاردا 100 ئىش 1）农村百通

2) يېزىلاردا يېڭى تېخنىكا 2）农村新技术

3. گېزىت تۈرلىرى 三、报纸类

1) ياشانغانلار گېزىتى 1）老年报

2) ئائىلە ساغلاملىق گېزىتى 2）家庭健康报

3) ئائىلە دوختۇرى گېزىتى 3）家庭医生报

4) جۇڭگو قېيما گېزىتى 4）中国剪报

5) ئاممىۋى سەھىيە گېزىتى 5）大众卫生报

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئەمىن كىتابچىلىق نەشرگە تەييارلىغان كىتابلار

1. ئەدەب ــ ئەخلاقتىن تەۋسىيەلەر 12(يۈەن)
2. خوتۇنلارغا 101 تەكلىپ 12(يۈەن)
3. مەدەنىيىتىمىزگە تەسىر كۆرسەتكەن مەشھۇر شەخسلەر 25(يۈەن)
4. بىز ئۇنۇتقان ھېكايىلەر ــ (1 ــ 3) 30(يۈەن)
5. مۇھەممەت ئەلەيھىسسالامنىڭ ھاياتى 34(يۈەن)
6. مۇسۇلمانلار دۇنياسى 19.8(يۈەن)
7. ئىسلامىيەتنىڭ ياشلىق دەۋرى (1) 22(يۈەن)
8. ئىسلامىيەتنىڭ ياشلىق دەۋرى (2) 22(يۈەن)
9. ئىسلامىيەتنىڭ ياشلىق دەۋرى (3) 22(يۈەن)
10. ئىسلامىيەتنىڭ قىران دەۋرى(1) 22(يۈەن)
11. ئىسلامىيەتنىڭ قىران دەۋرى(2) 22(يۈەن)
12. ئەتراپىمىزدىكى شىپالار 12 (يۈەن)
13. سەھىھ ھەدىسلەر 13.5(يۈەن)
14. ئىسلامىيەتنىڭ ئىقتىساد ئىدىيىسى 18(يۈەن)
15. تالانتلىق بالا مۇنداق تەربىيىلىنىدۇ 20(يۈەن)
16. بۈركۈت سايىسى 15(يۈەن)
17. ئۆمۈرلۈك دەسمايە 15(يۈەن)
18. سۆيگۈ ۋە قىساس 13(يۈەن)
19. ئارتبالىق ھەققىدە قىسسە 18(يۈەن)
20. ئورۇقلاش جېگى 19.8(يۈەن)

21. ۋېناسچە ئىستىراتېگىيە 13(يۈەن)
22. باشقىلارنىڭ گېپىگە قۇلاق سالماڭ 13(يۈەن)
23. ئاياللار ئاجىزلىقى 16(يۈەن)
24. ئەرلەر داۋائىي غىزالىرى 12(يۈەن)
25. ئاياللار ۋە قان تىپى 7(يۈەن)
26. ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا بىلدۈرۈشنى خالىمايدىغان سىرلىرى 15(يۈەن)
27. ئەرلەر دەستۇرى 17.6(يۈەن)
28. سىز نېمە ئۈچۈن كەمبەغەل بولۇپ قالدىڭىز 10(يۈەن)
29. مەدەنىيەتلەرنىڭ بىللە مەۋجۇتلۇقى 20(يۈەن)
30. تۇزانلىق يوللار(پوۋېست) 10(يۈەن)
31. كارل ۋېتېرنىڭ پەرزەنت تەربىيىسى 16.8(يۈەن)
32. ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆز ئەتراپى قورۇقىنى يوقىتىش 10(يۈەن)
33. 100 كېسەلگە 1000 رېتسېپ(1 ـ 2) 32(يۈەن)
34. ئاياللار بىلىشكە تېگىشلىك پەرھىزلەر(1، 2، 3، 4) 40(يۈەن)
35. ئەرلەرگە 101 تەكلىپ 16(يۈەن)
36. قىز ـ ئاياللار مەخپىيىتى 14(يۈەن)
37. مىلك دەردلەر دەۋاسى 15(يۈەن)
38. لابى شاۋشىن (ياپونىيە باللار كارتون كىتابى) (32—96)1(يۈەن)
39. ئۇۋۇلاپ كېسەل داۋالاش 16(يۈەن)
40. ساراڭ بولۇۋالغان ئوغرى 12(يۈەن)
41. ياقىدىغان ۋە ياقمايدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر 12(يۈەن)
42. «قارابادىن تاللانما رېتسېپلىرى» 14(يۈەن)
43. قىزلىق دوقمۇشىدىن ئاتلىق سەپىرىگىچە 19(يۈەن)
44. ئۇيغۇر تېبابەت داۋالاش دەستۇرى 72(يۈەن)

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

45. تەربىيلىنىشتىكى 99 پاراسەت 16(يۈەن)
46. سەرخىل ئەسەرلەردىن جەۋھەرلەر 42(يۈەن)
47. نەۋائىي دەۋرى تېبابىتى 18(يۈەن)
48. ئاياللارنىڭ 10 خىل تۇرمۇش ھەقىقىتى 18(يۈەن)
49. ئاياللار گۈزەللىك رېتسېپلىرى 16(يۈەن)
50. تېببىي ھېكايەتلەر 14(يۈەن)
51. تېببىي خۇلاسىلەر 16(يۈەن)
52. ئەجدادلاردىن قالغان مەخپىي رېتسېپلار 12(يۈەن)
53. تەربىيەتلىك بايانلار 14(يۈەن)
54. كىشىلىك ھاياتتىكى 120 ئاگاھلاندۇرۇش 18(يۈەن)
55. بوۋام ئېيتقان ھېكمەتلەر 16(يۈەن)
56. باللار تەربىيسىگە دائىر 1001 ھېكمەت 16(يۈەن)
57. مەن ۋە مېنىڭ خەلقىم 14(يۈەن)
58. ئىزگۈلۈك مالائىكىسى 14(يۈەن)
59. مەن ئۆزۈمنىڭ دوختۇرى 16(يۈەن)
60. ياش ـ ئۆسمۈرلەر بىلىشكە تېگىشلىك 100 ھەقىقەت 16(يۈەن)
61. ياشانغانلار ساغلاملىق يېمەكلىكلىرى 14 (يۈەن)
62. ئۇيغۇرلارنىڭ شىپالىق ئۇماچلىرى 12 (يۈەن)
63. پەزىلەت غۇنچىلىرىغا سۆز 14 (يۈەن)
64. ياش كېلىن — كۈيئوغۇللارغا 18 (يۈەن)
65. ئىككى كىشىلىك دۇنيادىكى سىرلار 14 (يۈەن)
66. چوغدەك يۈرەك تىلەيمەن 14(يۈەن)
67. يۇلتۇزۇڭ بولايمۇ، يىلتىزىڭمۇ؟ 12(يۈەن)
68. جۇڭيى تېبابىتىدىن تاللانما رېتسېپلار 14(يۈەن)

جۇڭخىي تېبابىتىدىن تاللانما رېتسېپلار

تۈزگۈچى: ئابلەت جامال
پىلانلىغۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
مەسئۇل مۇھەررىرى: يالقۇن ئابدۇسالام
مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرە سىدىق

* * *

نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
نەشرىيات ئادرېسى: ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 ـ قورۇ
پوچتا نومۇرى: 830004 تېلېفون نومۇرى: 2832440 (0991)
باسقۇچى: شىنجاڭ ئالتۇن يارۇق مەتبەئەچىلىك شىركىتىدە بېسىلدى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2006 ـ يىل 9 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2010 ـ يىل 3 ـ ئاي 2 ـ قېتىم بېسىلىشى
ئۆلچىمى: 850×1168 م م، 32 كەسلەم، 10.375 باسما تاۋاق، 180 مىڭ خەت
سانى: 15000 — 10000

* * *

ISBN 7-5372-4232-1
باھاسى: 15.00 يۈەن