ئۇيغۇر چاي دورىلىرى

ئۇيغۇر چاي دورىلىرى

ئۇيغۇر
چاي دورىلىرى

مۇھەممەتئىمىن ئابلىمىت

ئۇيغۇر چاي دورىلىرى

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

维吾尔茶药:维吾尔文/迈麦提明·阿布利米提著. 喀什:喀什维吾尔文出版社,2000.5
ISBN7-5373-0780-6

Ⅰ.维... Ⅱ.迈... Ⅲ.茶叶-食物疗法-维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第26991号

喀什维吾尔文出版社出版发行
(喀什市塔吾古孜路14号 邮编:844000)
各地新华书店经销
喀什维吾尔文出版社印刷厂印刷
850×1168毫米 1/32开本4.375印张
2000年5月第1版 2000年5月第1次印刷
印数:1 —5110 定价:6.50元

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئاپتوردىن

ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەن، تېنىنىڭ سالامەت بولۇشىنى ئۈمىد قىلمايدىغان بىرمۇ ئادەم بولمىغاندەك، سىزمۇ ئاشۇ ئالىي مەقسەت ئۈچۈن ئۆزىڭىزگە خاس ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرىنى قوللانغان بولۇشىڭىز مۇمكىن. مەيلى قانداق تەدبىر قوللىنىشىڭىزدىن قەتئىينەزەر، كۈندىلىك تۇرمۇشىڭىزدا چوقۇم چاي ياكى چاي دورىسىدىن ئايرىلالمايسىز. ئەمگەكچان، ئەقىل - پاراسەتلىك خەلقىمىزنىڭ چايخۇمارلىقى ئۇلارنىڭ يېمەك - ئىچمەك ئادەتلىرىنىڭ بىر تۈرى ھېسابلىنىدۇ. خەلقىمىز ياقتۇرۇپ ئىچىدىغان چاي دورىلىرىنىڭ خاسىيىتى ئۆزگىچە بولۇپ، ئۇنىڭ ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى رولى ناھايىتى چوڭ. شىنجاڭدىكى نۇرغۇن ئۇزاق ئۆمۈر چولپانلىرىمۇ كۈندىلىك ئىستېمالىدا چاي دورىسىدىن ئايرىلالمىغان. كېسەل بولغان ياكى مىجەزى بۇزۇلغان چاغلاردا بىر ياكى بىرنەچچە خىل قۇرۇتۇلغان دورىلىق ئوت - چۆپنى دەملەپ ياكى قاينىتىپ ئىچىپ كېسەلنى داۋالاپ، مىجەزىنى تەڭشەپ كەلگەن. تېبابەتچىلىك تەرەققىي قىلىپ ھەر خىل غەربچە دورىلار تۈركۈملەپ دۇنياغا كەلگەن بۈگۈنكى كۈندىمۇ خەلقىمىزنىڭ چاي دورىلىرىغا بولغان تەشنالىقى كۈچىيىپ بارماقتا. ئەمما، ھازىر ئۇيغۇر چاي دورىلىرىنىڭ شىپالىق رولى بىرقەدەر ئىلمىي ھەم تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلغان كىتاب تۈگۈل، مۇكەممەلرەك يېزىلغان ئىلمىي ماقالىمۇ يوق دېيەرلىك. مەن بۇ بوشلۇقنى تولدۇرۇش مەقسىتىدە تەجرىبەمنىڭ

يېتەرسىزلىكى، بۇ جەھەتتىكى پايدىلىنىش كىتاب ـ ماتېرىياللىرىنىڭ يوق دېيەرلىكى بىلەن ھېسابلاشماي بۇ كىتابنى يېزىپ چىقتىم. چايخۇمار ئۇيغۇر خەلقىمىز ساقلىقنى ساقلاشتا، كېسەلنى شىپا تاپتۇرۇشتا ئۇنىڭدىن ئازدۇر ـ كۆپتۇر نەپ ئالالىسا ئۆزۈمنى ناھايىتى بەختلىك ھېس قىلىمەن. كىتابتا يېتەرسىزلىكلەرنىڭ بولۇشى تەبىئىي، ئوقۇرمەنلەر بىلەن كەسىپداشلىرىمنىڭ قىممەتلىك پىكرىنى ئايىماسلىقىنى ئۈمىد قىلىمەن.

1999 ـ يىل، سېنتەبىر

مۇندەرىجە

بىرىنچى قىسىم ساقلىنىقنى ساقلاش چاي دورىلىرى 1
قىسقىچە چۈشەنچە 1
بىرىنچى ، مۇرەككەپ نۇسخىلىق ساقلىنىقنى ساقلاش چاي
دورىلىرى 3
ئىككىنچى ، مېڭە بىلەن يۈرەكنى ئاسرىغۇچى چاي دورىلىرى ... 7
ئۈچىنچى ، ئاشقازاننى ئاسرىغۇچى چاي دورىلىرى 10
تۆتىنچى ، ئورۇقلاشقا ياردەم بەرگۈچى چاي دورىلىرى 11
بەشىنچى ، تاماكا تاشلاشقا ياردەم بەرگۈچى چاي دورىلىرى ... 12
ئىككىنچى قىسىم داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان چاي دورىلىرى 13
قىسقىچە چۈشەنچە 13
بىرىنچى ، باش ئاغرىقى ، مېڭە ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي
دورىلىرى 14
ئىككىنچى ، سەزگۈ ئەسەبلىرى (نېرۋىلىرى) بىلەن ھەرىكەت
ئەسەبلىرى كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى ... 28
ئۈچىنچى ، نەپەسلىنىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي
دورىلىرى 33
تۆتىنچى ، يۈرەك - تومۇر كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي
دورىلىرى 43
بەشىنچى ، ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي
دورىلىرى 59

ئالتىنچى، جىگەر، ئۆت كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى 75
يەتتىنچى، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى 82
سەككىزىنچى، تېرە ۋە بوغۇم كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى 97
توققۇزىنچى، بەش ئەزا كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى 106
ئونىنچى، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە شىپا چاي دورىلىرى ... 111
ئون بىرىنچى، ئاياللار كېسەللىكلىرىگەشىپاچايدورىلىرى ... 113
ئون ئىككىنچى، بالىلار كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى 117
قوشۇمچە :بىر قىسىم مېۋە ۋە مېۋە قېقى دەملەنمىسىنىڭ شىپالىق رولى 129

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بىرىنچى قىسىم ساقلىقنى ساقلاش چاي دورىلىرى

قىسقىچە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدىكى ساقلىقنى ساقلاش چاي دورىلىرى نورمال مىجەزنى قوغداپ، سالامەتلىكنى ئاسراش، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش قاتارلىق شىپالىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە ئىچىملىك. ئۇنىڭ تەييارلىنىشى ئاددىي، تەننەرخى ئەرزان بولۇپ، ئادەتتىكى كىشلەرمۇ ئۇنى دورىپۇرۇشلاردىن سېتىۋېلىپ تەييارلىيالايدۇ.

بىراق، ھەربىر چاي ئىستېمال قىلغۇچى ئۆزىنىڭ نورمال مىجەزى، بەدەن قۇۋۋىتى، ياشاۋاتقان مۇھىتى قاتارلىق تەرەپلەرنى ھېسابقا ئالماي، چاي دورىلىرىنىڭ تەركىبى ۋە مىقدارىنى خالىغانچە تاللاپ ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلسا، چاي دورىلىرى ئۈنۈم بەرمەيلا قالماستىن، بەلكى ئەكس تەسىر بېرىپ قويۇشى مۇمكىن. كىشىلەرنىڭ مىجەزى خىلمۇخىل بولىدۇ، كىشىلەر ئادەتتە «مېنىڭ مىجەزىم ئىسسىقچان ياكى سوغۇقچان» دەپ ئايرىۋالىدۇ. بۇ بەزى كىشىلەرنىڭ ئۆز ساقلىقىغا باھا بېرىشتىكى ئۆزگىچە ئارتۇقچىلىقى ھېسابلىنىدۇ. ئەمما، كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئىسسىق ۋە سوغۇق مىجەزنىلا ھېسابقا ئېلىپ، ھۆل مىجەز، قۇرۇق مىجەز، بەدەن قۇۋۋىتى، ياش پەرقى، يىل، پەسىل، مىجەز قاتارلىقلارغا ئانچە ئېتىبار بېرىپ كەتمەيدۇ، شۇڭا تېۋىپلاردىن، ھەتتا دورىپۇرۇشلاردىن ئۆزى بىلگەن دورىلارنى خالىغانچە سېتىۋېلىپ دەملەپ ئىچىدۇ. بىلىش

كېرەككى، بۇنداق قىلىش خاتا. بۇنىڭ خاتا يېرى شۇكى، بىرىنچىدىن كېسىلىڭىز شىپا تېپىش ئۇياقتا تۇرسۇن، ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشى بىلەن بىلىپ - بىلمەي ئېغىرلىشىپ قالىدۇ؛ ئىككىنچىدىن ئىقتىسادىي جەھەتتىنمۇ زىيان تارتىسىز. شۇڭا، چاي دورىسى سېتىۋېلىشتا ئۆز مەيلىڭىز بويىچە ئىش كۆرمەي، ياخشىسى، تېۋىپنىڭ، ھېچبولمىغاندا دورىپۇرۇشنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىش كۆرۈشىڭىز لازىم.

چاي دورىلىرىنى پەسىلگە قاراپ تەڭشەشتە، ئوخشاشمىغان پەسىلدە ئوخشاشمىغان تەبىئەتتىكى دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ياز پەسلىدە بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ قاننى سوۋۇتقۇچى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتكۈچى دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئالايلى، چۈلە (ئۆرۈك قېقىدىن تەييارلانغان ئىچىملىك بولۇپ، ئەمەلىيەتتە بىر خىل مېۋە چېيى قاتارىغا كىرىدۇ) ۋە ھۆل، سوغۇق تەبىئەتلىك باشقا مېۋىلەرنىڭ قېقىدىن دەملەنگەن چاي قاتارلىقلار (〈بىر قىسىم مېۋە ۋە مېۋە قېقى دەملەنمىسىنىڭ شىپالىق رولى〉 دېگەن قىسىمغا قاراڭ). كۈز پەسلىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئادەم مىجەزىمۇ بۇ خىل تەبىئەتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. شۇڭا، كۈز پەسلىدە ھەزىم قىلىشنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن چاي دورىسى تەڭشەپ ئىچىلىدۇ. قىش پەسلىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئادەم مىجەزىمۇ نىسپىي ھالدا ھۆل سوغۇق مىجەزگە مايىللىشىدۇ، بەدەندىكى قاننىڭ ئايلىنىشى مەلۇم نىسبەتتە سۇسلاشقان بولۇپ، ئىسسىقلىققا موھتاج بولىدۇ. شۇڭا، بۇ پەسىلدە بەدەننى قىزىتقۇچى ھەم سۈيدۈك ھەيدىگۈچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن چاي دورىسى تەڭشەپ ئىچىلىدۇ. ئەتىياز پەسلىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئادەم مىجەزىمۇ نىسپىي ھالدا ھۆل ئىسسىققا مايىللىشىدۇ. بۇ پەسىل تۇراقسىز پەسىل بولغاچقا، ئادەمنىڭ مىجەزىمۇ تۇراقسىزلىشىپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ. شۇڭا، بۇ پەسىلدە بەدەننى كۈچەيتىشنى ئاساس قىلىپ، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن چاي دورىسى تەڭشەپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىچىلىدۇ. قىسقىسى، ھەربىر كىشى چاي دورىسىنى خالىغانچە ئىچىشتىن ساقلىنىپ، تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئۆز مىجەزى ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ، ئۆزىگە ماس كېلىدىغان چاي دورىلىرىنى ئىچىش لازىم.

تۆۋەندە، ئەمەلىي تەجرىبىدىن ئۆتكەن بىر قىسىم ساقلىقنى ساقلاش چاي دورىلىرىنىڭ نۇسخىسى تونۇشتۇرۇلدى.

بىرىنچى، مۇرەككەپ نۇسخىلىق ساقلىقنى ساقلاش چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى: ئاق سەندەل ھىندى، قىزىل سەندەل ھىندى، پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، دارچىن، قەلەمپۇر، ئوغرىتىكەن، گاۋزىبان ھىندى، تاشاك، جويۇز، ئاقىر قەرھا، خولىنجان، لاچىندانە، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، سۆۋسەن، بادرەنجى بۇيا، سۆرۈنجان، قەنتەرىيۇن، بەديان، رۇمبەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، شۇمشا، ئىت ئۈزۈمى، شاھتەررە 10 گرامدىن، سانا 40 گرام.

تەسىرى: تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، داۋاملىق دەملەپ ئىچىپ بەرسە قان، سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەمدىن ئىبارەت تۆت خىلتنىڭ بەدەندىكى نىسپىي تەكشۈلۈقى ساقلىنىدۇ، بۇزۇلغان خىلتلار بەدەندىن چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. يۈرەك ۋە جىگەردىكى قاننىڭ ئايلىنىشى ياخشىلىنىپ، توسالغۇلار ئېچىلىپ، ھەر خىل يۈرەك - مېڭە تومۇرى كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ، ئاشقازان - ئۈچەيدىكى يەل ھەيدىلىپ، ھەزىم ياخشىلىنىپ، ئىشتىھا ئېچىلىدۇ، چوڭ تەرەت راۋانلىشىدۇ، ئېغىز خۇشبۇيلىشىدۇ، سۈيدۈك ھەيدىلىپ، بۆرەكنىڭ خىزمىتى ياخشىلىنىدۇ، ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ، نېرۋا تىنچلاندۇرۇلۇپ، ھاردۇق چىقىرىلىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : تاسقاپ توپا - چاڭلىرى چىقىرىۋېتىلگەندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ ، يىرىك سوقۇپ ، 1 كىلوگرام قايناق سۇغا 10 — 15 گرامدىن دەملەپ ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : قارا ھېلىلە ، سېرىق ھېلىلە ، ئامىلە 10 گرامدىن ، سۇمبۇل ، گاۋزىبان ، بادرەنجى بۇيا ، قىزىلگۈل چېچىكى 12 گرامدىن ، شاقاقۇل 20 گرام ، دارچىن ، قەلەمپۇر ، ئاقمۇچ ، قارىمۇچ ، بەديان ، رۇمبەدىيان ، لاچىندانە ھىندى ، زەنجىۋىل ، قۇرۇتۇلغان ئاپېلسىن پوستى ، قاقىلە ، پىلپىل ، گۈلدارچىن ، زەپەر خەمىكى ، بوزبۇغا ، موزا ، جويۇز ، توم زەنجىۋىل ، كۇشۇش ئۇرۇقى 15 گرامدىن .

تەسىرى : تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ ، ئاشقازان - ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەپ ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ ، سۈيدۈكنى ھەيدەپ ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ ، سەۋدانى تەڭشەپ ، ھاردۇقنى چىقىرىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ ، قاننى جانلاندۇرۇپ ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر قېتىم 1 كىلوگرام قايناق سۇدا 5 — 8 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : بەديان ، رۇمبەدىيان ، ئاقمۇچ ، قوۋزاقدارچىن ، قەلەمپۇر ، شاكالبەدىيان ، خولىنجان ، توم زەنجىۋىل ، پىلپىل ، قەلەمپۇر ، لاچىندانە ، جويۇز ، كەتھىندى ، قىزىلگۈل ، سۇمبۇل ، گاۋزىبان 10 گرامدىن .

تەسىرى : مۆتىدىل بولۇپ ، ئاشقازان - ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەپ ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ ، يۈرەك ، جىگەر ، مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ ، قاننى قىزىتىپ ، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ ، ئۇيقۇنى نورماللاشتۇرىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر قېتىم 1 كىلوگرام قايناق سۇدا 5 گرامدىن دەملەپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : قارىمۇچ ، ئاقمۇچ ، پىلپىل ، لاچىندانە ، گۈلدارچىن ، زەنجىۋىل ، زەپەر خەمىكى ، ئاپېلسىن پوستى ، بەدىيان ، رۇمبەدىيان ، قاقىلە ، قەلەمپۇر ، گاۋزىبان 20 گرامدىن ، بادام مېغىزى 250 گرام .

تەسىرى : ئىسسىققا مايىل بولۇپ ، سوغۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەن كىشىلەر داۋاملىق ئىچىپ بەرسە مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ ، ئۇيقۇسىزلىقنى ياخشىلايدۇ ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ ، ھەزىمنى ياخشىلاپ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : ئالدى بىلەن بادام مېغىزى قايناق سۇدا دۆملەپ پوستى ئاجرىتىلىپ قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن ، باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، يىرىكرەك سوقۇپ ، ھەر قېتىم 1 كىلوگرام قايناق سۇدا 5 — 10 گرامدىن دەملەپ ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : پىلپىل 40 گرام ، زەنجىۋىل ، گۈلدارچىن ، لاچىندانە ، بادرەنجى بۇيا ، زەپەر خەمىكى 25 گرامدىن ، ئارپىبەدىيان 50 گرام .

تەسىرى : مۆتىدىل بولۇپ ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىپ ، روھنى جانلاندۇرۇش ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش ، تاماق سىڭدۈرۈش ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىم 5 — 8 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : ئاقمۇچ ، قارىمۇچ ، پىلپىل ، بوزۇغا ، تاشاك ، زەنجىۋىل ، قەلەمپۇر ، گۈلدارچىن 10 گرامدىن .

تەسىرى : تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ ، قان ئايلىنىشنى جانلاندۇرىدۇ ، يەل ھەيدەيدۇ ، ھاردۇق چىقىرىدۇ ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، 1 كىلوگرام قايناق سۇدا 5 ــ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

7 - چايلىق

تەركىبى : يىپىزىخو 12 گرام ، قارىمۇچ ، پىلپىل ، زەنجىۋىل ، گۈلدارچىن ، زەپەر خەمىكى ، بەديان ، قاقىلە 9 گرامدىن ، قارا چاي مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : ئاشقازان - ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەپ ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ ، سەپرا خىلتىنى تەڭشەپ ، مىجەزنى نورماللاشتۇرىدۇ ، تومۇردىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ ، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ ، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەپ ، ھارغىنلىقنى ئالىدۇ ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : قارا چايدىن باشقىلىرى يىرىك سوقۇلۇپ ، بىر چىنە قايناق سۇدا 10 گرامدىن مۇۋاپىق مىقداردىكى قارا چاي بىلەن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

8 - چايلىق

تەركىبى : دارچىن ، زەنجىۋىل ، خولىنجان 40 گرامدىن ، قاقىلە ، جويۇز ، قارىمۇچ ، پىلپىل ، كەرەپشە ئۇرۇقى 20 گرامدىن ، قەلەمپۇر ، بەديان ، رۇمبەديان 10 گرامدىن ، كاۋاۋىچىن ، سۇمبۇل ، جۇۋىن 5 گرامدىن .

تەسىرى : تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ ، بەدەندىكى سوغۇق يەلنى ھەيدەپ ، مىجەزنى تەڭشەپ ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ، ئاشقازان - ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەپ ، ھەزىمنى ياخشىلاپ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : ئارىلاشتۇرۇپ يىرىك سوقۇلغاندىن كېيىن ، 1 كىلوگرام قايناق سۇدا 5 ــ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

9 - چايلىق

تەركىبى : موزا ، قارا ھېلىلە ، كەتھەندى 20 گرامدىن ، زەرچۆۋە ، بوزبۇغا ۋە كۆپۈكى دەريا 10 گرامدىن .

تەسىرى : تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ ، سوغۇق يەلنى ھەيدەپ ، سوغۇق يەلدىن بولىدىغان ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، 1 كىلوگرام قايناق سۇدا 5 ــ 10 گرامدىن دەملەپ ياكى قاينىتىپ ئىچىلىدۇ .

ئىككىنچى ، مېڭە بىلەن يۈرەكنى ئاسرىغۇچى چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : رەيھان ئۇرۇقى ، لاچىندانە ھىندى ، رۇمبەدىيان ، كۇشۇش ئۇرۇقى ، بادرەنجى بۇيا ، گاۋزىبان ھىندى ، بەدىيان ، ئۇستىقۇددۇس 10 گرامدىن ، سۇمبۇل ھىندى ، ئۇد بىلسان ، ئاق سەندەل 6 گرامدىن .

تەسىرى : يۈرەك بىلەن مېڭىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ ، يۈرەك بىلەن مېڭىدە قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ ، ھەر خىل يۈرەك ، مېڭە كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ، نېرۋىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ، ئۇزاق مۇددەت ئىچىپ بېرىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان ، ئۇستىقۇددۇس ، لاچىندا نە ، بىدە مىشكى ، قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈل ، سۇمبۇل ، ئاق سەندەل ، بەدىيان ، قىرقىلغان پىلە

10 گرامدىن .

تەسىرى : مېگە بىلەن يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ ۋە ئاسرايدۇ ، يۈرەك سانجىقى ، يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى ، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : لاچىنىدانە ، ئۇستىقۇددۇس ، ئاق سەندەل مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : مېگە بىلەن يۈرەكنى ئاسراپ ، ئۇلارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان ، كۆكنار ئۇرۇقى ، سېرىق چېچەك ئۇرۇقى 3 گرامدىن .

تەسىرى : ھۆل لۆك يەتكۈزۈپ ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملىگەندىن كېيىن ، ئاززاق بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ، سۇمبۇل ، گاۋزىبان ، لاچىندانە تەڭ مىقداردا .

تەسىرى : مېگە بىلەن يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ ، مېگە ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : سوقۇپ چايلىق ياساپ دەملەپ ، ئۇزاق مۇددەت ئىچىپ بېرىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : ئادەمگىياھ مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : مېڭە بىلەن يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ ، مېڭە بىلەن يۈرەكتە قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ . ئىسراپچىلىقتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ، ئادەمگىياھنى تەمى تولۇق چىقىپ بولغۇچە قايتا - قايتا دەملەپ ئىچىش ، ئاخىرى چايناپ يۇتۇۋېتىش لازىم .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يېرىك سوقۇپ ، داكا ياكى سۈزگۈچ قەغەزگە ئوراپ ، ھەر قېتىم 5 گرامدىن ئىستاكان ياكى چەينەككە سېلىپ ، 5 مىنۇت دەملەپ ئىچىلىدۇ .

7 - چايلىق

تەركىبى : يېڭى ئۈزۈلگەن 4 دانە ياڭاقنىڭ پوستى ئېلىۋېتىلگەن مېغىزى .

تەسىرى : مېڭە بىلەن يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈپ ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى كۈچەيتىدۇ ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ ، بەدەن بىلەن بۆرەكنى سەمرىتىپ ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يۇمشاق ئېزىپ ، بىر چىنە قايناق سۇ سۈتلەپ ئىچىلىدۇ .

8 - چايلىق

تەركىبى : ئارپىبەدىيان بىلەن گاۋزىبان تەڭ مىقداردا .

تەسىرى : يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ ، ھەر خىل يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ .

تەيیارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئۇزاق مۇددەت ئىچىلىدۇ .

ئۈچىنچى ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : پىلپىل 10 گرام ، رۇمبەدىيان ، خولىنجان ، زەنجىۋىل ، جۇۋىنە ، كەرەپشە ئۇرۇقى 6 گرامدىن ، بەدىيان 3 گرام .

تەسىرى : ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ ، يەلنى ھەيدەيدۇ ، ئاشقازاننى ئاسراپ ، ھەر خىل يەللىك ئاشقازان كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

تەيیارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : سوقۇپ ھەر كۈنى دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : زىرە ، جۇۋىنە ، پىنەنە ، لاچىندانە ، بەدىيان 10 گرامدىن .

تەسىرى : ئاشقازاننى قىزىتىپ ، زىيادە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ .

تەيیارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : بەدىيان ، رۇمبەدىيان ، لاچىندانە مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ ، يەلنى ھەيدەيدۇ ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ .

تەيیارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : ئوغرىتىكەن ، زىرە ، قورۇتۇلغان پىنەنە ، جۇۋىنە ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ ، يەلنى ھەيدەيدۇ ، ئاشقازاننى قىزىتىپ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : بەدىيان ، جۇۋىنە مۇۋاپىق مىقدارى .

تەسىرى : ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : ھەر كۈنى ئەتىگەندە قارا چاي بىلەن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : بەدىيان 3 — 5 گرام .

تەسىرى : ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ ، يەلنى تارقىتىدۇ ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ قارا چاي بىلەن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

ئەسكەرتىش : يۇقىرىقى چايلىقلاردىن باشقا ، « ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى »دىكى بىر قىسىم چاي دورىلىرىنى تاللاپ ئىچىپ بەرسە ، ئاشقازاننى ئاسراش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ .

تۆتىنچى ، ئورۇقلاشقا ياردەم بەرگۈچى چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : ئالقات 30 گرام .

تەسىرى: ئادەمنى ئورۇقلىتىدۇ، بىر ئاي ئىچكەندىن كېيىن 1 — 3 كىلوگرام ئورۇقلايدۇ، قانچە ئۇزاق ئىچسە بەرسە ئۇنۇمى شۇنچە ياخشى.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە دەملەپ ئىچىلىدۇ.

2 - چايلىق

تەركىبى: قارا چاي، زىرە 3 — 5 گرام.

تەسىرى: ئارتۇق مايلارنى پارچىلاپ، ئورۇقلاشقا ياردەم بېرىدۇ، قوشۇمچە ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

3 - چايلىق

تەركىبى: قەلەمپۇر بىلەن زىرە باراۋەر مىقداردا.

تەسىرى: بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ ۋە نورماللاشتۇرىدۇ، بەدەننى چىڭىتىپ، ئادەمنى ئورۇقلىتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ.

بەشىنچى، تاماكا تاشلاشقا ياردەم بەرگۈچى چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى: بادامنىڭ مېغىزى بىلەن شاكىلى 80 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 70 گرام، كۆكنار شاكىلى بىلەن بادرەنجى بۇيا 30 گرامدىن، قىزىلگۈل ئۇرۇقى 50 گرام، ھەمشۋانە 40 گرام، كېۋەز ئانىسى ئۇرۇقى بىلەن ئەپتىمون ئۇرۇقى 25 گرامدىن، ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى بىلەن رەۋەن چىنى 5 گرامدىن.

تەسىرى: تاماكا تاشلاتتۇرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: سوقۇپ چايلىق ياساپ، ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا قېنىق دەملەپ ئىچىلىدۇ.

ئىككىنچى قىسىم   داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان چاي دورىلىرى

قىسقىچە چۈشەنچە

تېبۋېپلار ھەر خىل ئىچكى - تاشقى كېسەللىكلەرگە مۇرەككەپ دورىلارنى ئىستېمال قىلىشنى بۇيرۇش بىلەن بىرگە، قوشۇمچە قىلىپ، مۇرەككەپ دورىلارنىڭ تەسىرىنى تېخىمۇ كۈچەيتىش (بۇ خىل چاي دورىلىرىمۇ داۋالاش تەسىرىگە ئىگە، ئەلۋەتتە) ۋە بىمارنىڭ ئۇسسۇزلۇقىنى پەسەيتىش مەقسىتىدە، بىمارنىڭ مىجەزى، كېسەللىكنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى، خاراكتېرى، كېسەللىك تەگكەن ئەزا ۋە ئۇنىڭ تەبىئىي مىجەزى، كېسەل تەگكەندىن كېيىنكى مىجەز ئۆزگىرىشى قاتارلىق ئەھۋاللارنى ئاساس قىلىپ تۇرۇپ، بىر ياكى بىرنەچچە خىل تەبىئىي ئوت - چۆپ دورىسىنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ، چايلىق قىلىپ، قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىشنى بۇيرۇيدۇ. بۇ چاي دورىلىرى ئاساسەن ھەر خىل ئوت - چۆپ دورىلىرىنىڭ غولى، چېچىكى، يوپۇرمىقى، ئۇرۇقى، يىلتىزى، مېۋىسى، مېغىزى قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدۇ.

مەلۇم كېسەللىككە مەلۇم چاي دورىسىنى تەڭشەپ بەرگەندە، كېسەللىك ئۆزگىرىشىنى تەپسىلىي كۆزىتىپ مېڭىپ، كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغان ياكى ساقايغان بولسا، بىمارنىڭ شۇ ۋاقىتتىكى ئەھۋالى ۋە مىجەزىگە ئاساسەن قايتىدىن چاي دورىسى تەڭشەپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قان بېسىمى يۇقىرىلىق كېسىلىگە چاي دورىسى تەييارلىغاندا، ئاساسەن،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قانىنى سۇۋۇتىدىغان ، سۈيدۈك ھەيدەيدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ . بۇ چاي دورىلىرى دەملەپ ئىچىلگەندىن كېيىن قان بېسىمى تۆۋەنلەپ ، كېسەللىك ئالامىتى يەڭگىللىگەندىن كېيىنمۇ ئىچۈۋېرىلىدىغان بولسا ، سۈيدۈك ھەيدىلىۋېرىش سەۋەبىدىن ناچار تەسىر پەيدا قىلىپ قويۇلىدۇ . شۇڭا ، بۇ خىل ئەھۋالدا چاي دورىسىنى قايتا تەڭشەشكە توغرا كېلىدۇ .

بىر قىسىم چاي دورىلىرى ، بولۇپمۇ تەرلىتىش تەسىرىگە ئىگە كاشكاپ چايلار تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە بىمارغا بىر قېتىملا تەڭشەپ بېرىلىپ ، تەرلىتىش مەقسىتىدە بىراقلا دەملەپ قىزىق ئىچۈرۈلىدۇ . تەرلىتىش مەقسىتىگە يەتكەندىن كېيىن قايتا دەملەپ بېرىش - بەرمەسلىكنى تېۋىپ كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن بەلگىلەيدۇ . ئەگەر بۇ خىل چاي دورىلىرى ئىچۈۋېرىلىدىغان بولسا ، بىمار زىيادە كۆپ تەرلەپ كېتىش تۈپەيلى ئېغىر ھالدا سۇسىزلىنىپ كېتىشى مۇمكىن . بىر قىسىم چاي دورىلىرى ئۇزاققىچە دەملەپ ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ ، بۇ خىل ئەھۋال ئاساسەن پالەچ ، ئاقكېسەل ... قاتارلىق جاھىل ، سوزۇلما كېسەللىكلەرگە ماس كېلىدۇ .

ئومۇمەن ، كېسەللىككە بېرىلىدىغان چاي دورىلىرى كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاپ - سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ، بەدەننى ئومۇمىيۈزلۈك قۇۋۋەتلەندۈرۈپ داۋالاش باسقۇچىدا ئىستېمال قىلدۇرۇلۇپ ، ئاساسىي دورىنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىپ ، داۋالاش ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇش مەقسىتىگە يېتىلىدۇ .

بىرىنچى ، باش ئاغرىقى ، مېڭەۋەنېرۋاكېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 . باش ئاغرىقىغا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق (كاشكاپ)

تەركىبى : نىلۇپەر ، گۈلبىنەپشە ، كاسنە ، تەمرى ھىندى ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

پىرسىياۋشان 10 گرامدىن .

تەسىرى : ماددىسىز ئىسسىقتىن مىجەز بۇزۇلغان باش ئاغرىقىدا قاننى سوۋۇتۇپ ، ھارارەتنى پەسەيتىپ ، باش ئاغرىقنى توختىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چەينەككە سېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ، ھەر قېتىم 150 مىللىلىتىردىن كۈندە ئۈچ ۋاخ قىزىق ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق (سفوفى قەلەمپۇر)

تەركىبى : قەلەمپۇر ، زەنجىۋىل ، پىلپىل 10 گرامدىن ، دارچىن بىلەن خولىنجان 5 گرامدىن ، زەپەر خەمىكى 15 گرام ، ئاقمۇچ بىلەن قارىمۇچ 7 گرامدىن ، بەدىيان 20 گرام .

تەسىرى : ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ، قاننى جانلاندۇرۇپ ۋە قىزىتىپ ، تومۇرنى كېڭەيتىدۇ ، يەلنى ھەيدەيدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر قېتىم 5 — 10 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، چىلان ، ئۇرۇقسىز كۆك ئۈزۈم ، قارىئۆرۈك قېقى ، تەمرى ھىندى 5 گرامدىن .

تەسىرى : قان خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ، قاننى تازىلايدۇ ، سۇيۇلدۇرىدۇ ، سوۋۇتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، پۈتۈنلۈكى بۇزۇۋېتىلگەندىن كېيىن دەملەپ كاشكاپ قىلىپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : نىلۇپەر ، گۈلبىنەپشە ، چىلان ، ئەينۇلا ، سەرپىستان ، تەمرى ھىندى ، قارا سۆگەت پوتلىسى 5 گرامدىن .

تەسىرى : قان ۋە سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : 1.5 كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كىچىك چىلاپ قويۇپ ، ئەتىسى بىرلا قايىنىتىپ كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 100 ملىلىلىتىردىن ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : جويۇز ، زەنجىۋىل ، قەلەمپۇر ، دارچىن ، سۇمبۇل ، قىزىلگۈل 10 گرامدىن .

تەسىرى : بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا قاننى قىزىتىش ۋە جانلاندۇرۇش ، تومۇرنى كېڭەيتىش ئارقىلىق باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يېرىك سوقۇپ ، كۈندە ئىككى - ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 5 — 10 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : ھېلىلە ، تۇربۇت ، ئەپتىمون ، شاھتەررە ، بەديان 10 گرامدىن .

تەسىرى : بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقىدا مېڭىدىكى بۇزۇق ، شىلىمشىق ماددىلارنى تازىلاش ، سۈرۈش ، تومۇردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش ئارقىلىق باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، چەينەكتە دەملەپ ئىچىلىدۇ .

7 - چايلىق

تەركىبى : گۈلبىنەپشە ، ھەمشۋانە ، نىلۇپەر ، كاسىنە ئۇرۇقى ، ئۇسۇك ئۇرۇقى 10 گرامدىن ، چىلان ، ئەينۇلا مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : قاننى سوۋۇتۇپ ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىم 3 — 5

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

گرام دورا بىلەن ئۈچ دانە چىلان ، ئىككى دانە ئەينۇلا قېقى دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 . بىر قىسىم مېگە كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : بەدىيان يىلتىزى پوستى 30 گرام ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 20 گرام ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، پوستخە ، شۇمشا ئۇرۇقى ، قارىمۇچ ، لاچىندانە ، زۇپا ، پىرسىياۋشان 15 گرامدىن .

تەسىرى : باش بىلەن كۆز تومۇرىدىكى قويۇق خىلىتلارنى يۇمشىتىش ۋە تازىلاش ئارقىلىق باشتىكى ئېغىرلىقنى يوقىتىدۇ ، دېمى سىقىلىشنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : زۇپا ، پىرسىياۋشان ، لاچىندانىدىن باشقىلىرىنى چالا سوققاندىن كېيىن باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، قايناق سۇدا مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : تەمرى ھىندى 10 گرام ، نېلۇپەر 15 گرام ، گاۋزىبان گۈلى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، ئىت ئۈزۈمى ، قىزىل سەندەل ، ئۇسۇك ئۇرۇقى 5 گرامدىن ، ئاق سەندەل بىلەن ئەينۇلا 25 گرامدىن .

تەسىرى : مېگە تومۇرى قېتىششنى ياخشىلايدۇ ، تومۇرنى كېڭەيتىپ ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ ، روھىي كەيپىياتنى نورماللاشتۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : ئەينۇلىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ئەينۇلىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ئۈچ - تۆت بۆلەككە بۆلۈپ ، ھەر قېتىم بىر بۆلىكى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : تەمرى ھىندى ، چىلان ، ئەينۇلا ، قارىئۆرۈك ، سەر-پىستان ، تەرەنجۇبىل ، خىيارشەنبەر ، سانا تەڭ مىقداردا .

تەسىرى : سەپرادىن بولغان مېڭە پەردىسى ياللۇغىدا مېڭىدىكى بۇزۇق ماددىلارنى سۈرۈپ ، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ، قىزىتمىنى قايتۇرۇپ ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : ئەينۇلا ، چىلان ، قارىئۆرۈكتىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا ئىچىلىدۇ .

3 . نېرۋا كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1) سەۋدالىقا (مالىخولىياغا) شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان ، بادرەنجى بۇيا ، كۆكنار شاكىلى ، سېرىق چېچەك ، لاچىندانە 15 گرامدىن ، بەدىيان 10 گرام ، سۇمبۇل 5 گرام .

تەسىرى : ئۇزاق مۇددەت ئىچىپ بەرسە سەۋدالىق شىپا تاپىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ چايلىق ياساپ ، ھەر قېتىم 5 — 10 گرامدىن دەملەپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان ھىندى بىلەن بادرەنجى بۇيا 15 گرامدىن ، ئاپېلسىن پوستى ، قىزىلگۈل ، گۈلگاۋزىبان ، رۇمبەدىيان ، ئۇستقۇددۇس 9 گرامدىن ، قىرقىلغان پىلە 3 گرام .

تەسىرى : سەۋدالىقا شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر قېتىم 5 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

3 - چايلىق

تـەركـىـبـى : ھېلىلە كابىل بىلەن ھېلىلە سىيان (قارا ھېلىلە) 15 گـرامـدىـن ، ئەپـتـىمون ، گاۋزىبان ، ئۇستقۇددۇس 10 گرامدىن ، چىلان ھاجەت مىقدارىدا .

تـەسـىـرى : قان ۋە تومۇر تىپىدىكى سەۋدانى تازىلاپ ، سەۋدالىققا داۋا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چىلاندىن باشقىلىرىنى يېرىك ياكى چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىم 5 دانە چىلان بىلەن 5 گرام دورا بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2) نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تـەركـىـبـى : ئۇستقۇددۇس مەككى ، مەرزەنجۇش ، گاۋزىبان ھىندى ، بـادرەنـجى بۇيا ، بەرگى رەيھان ، ئەپتىمون 15 گرامدىن ، بىستىپايەج ھىـنـدى ، ئۇد سـەلـىب ھىندى ، لاچىندانە ھىندى ، گۇلدارچىن 10 گرامدىن .

تـەسـىـرى : مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ ، سەۋدانىڭ قۇرۇقلۇقى ۋە سوغۇقلۇقىنى پەسەيتىدۇ ؛ مېڭە ، يۈرەك ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ ، روھنى جانلاندۇرۇپ ، نېرۋا ئاجىزلىقىنى ياخشىلايدۇ .

تـەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يېرىك سوقۇپ،ھەر قېتىم 5 — 10 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىپ بېرىلىدۇ .

2 - چايلىق

تـەركـىبى : بالەنگۇ ، شازاندىرا ، سۇمبۇل ، گاۋزىبان 15 گرامدىن ، ئۇستقۇددۇس بىلەن ھېلىلە كابىل 10 گرامدىن .

تەسىرى : نېرۋا ئاجىزلىقىنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يېرىك سوقۇپ ، ھەر قېتىم 5 — 10

گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : ئاسارۇن ، بادرەنجى بۇيا ، ئۇستقۇددۇس 5 گرامدىن ، گاۋزىبان ھىندى بىلەن لاچىندانە ھىندى 3 گرامدىن ، بەديان 6 گرام .

تەسىرى : نېرۋا ئاجىزلىقىنى ياخشىلاپ ، نېرۋا ئاجىزلىقىدىن بولغان ئۇيقۇسىزلىق ۋە باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك ياكى چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىم 10 گرامدىن دەملەپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : بەرگى (بىر خىل مېۋە) مېغىزى بىلەن قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى تەڭ مىقداردا .

تەسىرى : نېرۋا ئاجىزلىقى ، سەۋدا ، شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش) قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا چاي سۈتلەپ ، كۈنىگە ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان ، ئۇستقۇددۇس ، بەديان ، قىزىلگۈل ، گۈلدارچىن ، لاچىندانە 5 گرامدىن .

تەسىرى : نېرۋا ئاجىزلىقىدىن بولغان تۇتقاقلىققا شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىم 10 گرامدىن دەملەپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : رەيھان ئۇرۇقى بىلەن ئۇستقۇددۇس 5 گرامدىن .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسىرى : داۋاملىق ئىچىپ بەرسە مېڭە بىلەن نېرۋىنى كۈچلەندۈرۈپ ، ئۇنتۇغاقلىقنى ياخشىلايدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ .

7 - چايلىق

تەركىبى : بىر ئىستاكان كالا سۈتى ، بىر ئىستاكان ھەسەل ئېرىتىلگەن چاي .
تەسىرى : مېڭە بىلەن نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدۇ .
ئىشلىتىلىشى : ئالدى بىلەن كالا سۈتىنى ئىچىپ ، ئارقىدىن ھەسەل ئېرىتىلگەن چاي ئىچىلىدۇ .

3) ئۇيقۇسىزلىقتا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : ئۇسۇك ئۇرۇقى ، كۆكنار ئۇرۇقى ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، خىيارشەنبەر مېغىزى ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 3 گرامدىن ، بادام مېغىزى 7 دانە .
تەسىرى : مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالايدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : سوقماي دەملەپ ، شىرىسى چىقىرىلىپ ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : قارىمۇچ ، ئاقمۇچ ، پىلپىل ، لاچىندانە ، گۈلدارچىن ، زەنجىۋىل ، زەپەر خەمىكى ، ئاپپىلسىن پوستى ، بەديان ، رۇمبەديان ، قاقىلە ، قەلەمپۇر ، گاۋزىبان 20 گرامدىن ، بادام مېغىزى 250 گرام .
تەسىرى : سەۋدا ۋە بەلغەمنىڭ سوغۇقلۇقى سەۋەبلىك مېڭە

تومۇرى تارىيىۋىلىشتىن بولغان ئۆيقۇسىزلىقنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر قېتىم 5 — 10 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان ، كۆكنار ئۇرۇقى ، سېرىق چېچەك ئۇرۇقى قاتارلىقلار 3 گرامدىن ، بادام يېغى بىرنەچچە تېمىم .

تەسىرى : نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ ، ئۆيقۇ كەلتۈرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، ئۈستىگە بادام يېغى تېمىتىپ ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

4) ئېغىر ئۇيقۇغا (سۇباتقا) شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : خولىنجان ، زەنجىۋىل ، كاۋاۋىچىن ، دارچىن ، ئاقمۇچ ، قارىمۇچ ، پىلپىل ، قەرنەپىل ، زىرە ، تاشاك 10 گرامدىن .

تەسىرى : ھەر خىل سەۋەبتىن بەدەندە ھۆللۈك ئېشىپ كېتىشتىن كېلىپ چىققان ئۇيقۇ كۆپ بولۇشنى داۋالايدۇ ، بەدەننى قىزىتىپ ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ ، ئۇيقۇ قاچۇرىدۇ (بەلغەم مىجەزلىكلەرگە باب كېلىدۇ) .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر قېتىم 10 گرامدىن دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : قارا چاي ، قەھۋە ، قەلەمپۇر ، بەدىيان ، قاقلە ، زىرە ، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت باراۋەر مىقداردا .

تەسىرى : ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئۇيقۇ كۆپ بولۇشنى داۋالاپ ، ئۇيقۇنى نورماللاشتۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : قەلەمپۇر ، بەدىيان ، قاقلە ، زىرە ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يۇمغاقسۇتلەرنى يىرىك سوقۇپ، قارا چاي، قەھۋە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەلۇم مىقداردىكى قايناق سۇدا ھەر قېتىم 5 گرامدىن دەملەپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

5) مېڭىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشكە شىپا چاي دورىلىرى

تەركىبى: گاۋزىبان، گۈلى گاۋزىبان، رەيھان، سېرىق چېچەك، سۇمبۇل، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، سىيادان، قىزىلگۈل 10 گرامدىن.

تەسىرى: مېڭە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشكە شىپا بولۇپ، نېرۋىنى ئارام ئالدۇرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يىرىك سوقۇپ دەملەپ، ئۇزاق مۇددەت ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4. زۇكامغا شىپا چاي دورىلىرى

زۇكام ئۇيغۇر تېبابىتىدە زۇكام ۋابائى (تارقىلىشچان زۇكام) دېيىلىپ، ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە سوغۇقتىن بولغان زۇكام دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ، بۇلارنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرىمۇ پەرقلىنىدۇ. تېبابىتىمىزنىڭ زۇكامنى داۋالاش تەجرىبىسى ئۇزاق تارىخقا ۋە مول ئەمەلىي تەجرىبىگە ئىگە بولۇپ، زۇكامنى ھېچقانداق مۇرەككەپ دورا ئىشلەتمەي، بىر ياكى بىرنەچچە خىل يەككە دورىنى كېسەللىك ئەھۋالى بىلەن ماسلاشتۇرۇپ دەملەپ ئىچىپلا ساقايتقىلى بولىدۇ. تۆۋەندە، ئالدى بىلەن يۇقۇملۇق زۇكام، يەنى ئىسسىقتىن ۋە سوغۇقتىن بولغان زۇكامنىڭ ئالامەتلىرىنى ئايرىم - ئايرىم قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

ئىسسىقتىن بولغان زۇكامنىڭ ئالامىتى: دەسلەپتە باش ئاغرىيدۇ، بەدەن قىزىپ جۇغۇلدايدۇ (مۇزلاپ تىترەيدۇ)، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، پۈتۈن بەدەن سىرقىراپ ئاغرىيدۇ، كېيىنچە بۇرۇن پۈتۈپ، سېرىق، قويۇق ۋە سېسىق پوتلا كېلىدۇ، گال ئاغرىيدۇ، قۇرۇق يۆتەل تۇتىدۇ، ياش

ئاقىدۇ ، ئۇسسايدۇ ، نەپەس تېزلىشىدۇ ، يۈز - كۆز قىزىرىدۇ ، تومۇر تېز سالىدۇ ، بەزى كىشىلەردە ئىشتىها تۇتۇلۇش ، قەۋزىيەت بولۇش ، كۆڭلى ئاينىش ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ .

سوغۇقتىن بولغان زۇكامنىڭ ئالامىتى : قىزىتما ئانچە يۇقىرى بولمايدۇ ياكى پەقەت قىزىمايدۇ ، يەڭگىل يۆتەل تۇتىدۇ ، باش ئېغىرلىشىدۇ ، ئۇيىقۇ كۆپ بولىدۇ ، ئۇسسىمايدۇ ، ئېغىزدىن شال ، بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ ، بۇرۇن ئېچىشىدۇ ، ئىشتىهاسىزلىنىدۇ ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ .

1) ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : گۈلبىنەپشە 15 گرام ، نىلۇپەر 10 گرام ، ئەينۇلا 30 گرام ، چىلان بىلەن تەمرى ھىندى 20 گرامدىن .

تەسىرى : ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا شىپالىق بېرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : ھەربىر خىل دورا ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، ھەر قېتىم بىر بۆلىكى يېرىم چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىپ بېرىلىدۇ (دىققەت : دورىنى قىزنىقراق ئىچىپ بولۇپ ، چۈمكىنىپ يېتىش كېرەك) .

2 - چايلىق

تەركىبى : چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، گۈلبىنەپشە ، چىلان ، نىلۇپەر ، سەرپىستان ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، بىھى ئۇرۇقى 10 گرامدىن .

تەسىرى : قىزىتمىلىق زۇكامدا قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ ، قويۇق زۇكام ماددىسىنى سۇيۇلدۇرۇپ ، دىماغنى ئاچىدۇ ، تەرلىتىدۇ ، باشقا زۇكام ئالامەتلىرىنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چىلاندىن باشقىلىرىنى يىرىك ياكى چالا سوقۇپ ، 10 گرام دورا بىلەن 5 دانە چىلاننى بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ، چاي ئورنىدا ئىچكەندىن كېيىن چۈمكىنىپ يېتىپ تەرلىنىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

3 - چايلىق

تەركىبى : بىنەپشە ، نىلۇپەر ، گاۋزىبان ھىندى ، چىلان ، ئەينۇلا ، سەرپىستان ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، ئىت ئۈزۈمى ، بىھى ئۇرۇقى ، ئۇرۇقسىز كىشمىش ئۈزۈم 10 گرامدىن .

تەسىرى : ئىسسىقتىن بولغان زۇكامدىكى يۆتەل ، قىزىتما ۋە باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ، دىماغنى ئاچىدۇ ، تەرلىتىپ ، بەدەننى يېنىكلىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر بۆلىكى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ قىزىق پېتى بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ (كۈندە ئۈچ ۋاخ) . بۇ دورىنى قىزىق ئىچىپ يوتقانغا يۆگىنىپ ياتسا ، قىزىتما چۈشۈپ تېز ياخشى بولۇپ كېتىدۇ . قىزىتما چۈشكەندىن كېيىن يۆتەل پەسەيمىسە ياكى يۆتەل پەيدا بولسا ، يۇقىرىدىكى رېتسېپقا زۇپا ھىندى ، پىرسىياۋشان ، ئەنجۈر قېقى ، شۇمشا ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، بەدىيان 10 گرامدىن قوشۇپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : بالەنگۇ ، ئۇسما يىلتىزى ، گۈلبىنەپشە ، نىلۇپەر ، چىلان ، سەرپىستان 10 گرامدىن .

تەسىرى : ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا شىپالىق بېرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چىلاندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ، ھەربىر بۆلىكىگە چىلاندىن 5 گرام قوشۇپ ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ قىزىق ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، ئاق سەندەل ، زۇپا ، پىرسىياۋشان 10 گرامدىن .

تەسىرى : قىزىتمىلىق زۇكامدا قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ ، يۆتەلنى توختىتىدۇ .

تەيىيارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئىككى بۆلەككە بۆلۈپ ، بىر بۆلىكى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ بىر قېتىمدىلا قىزىق ئىچىلىدۇ .

2) سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : گۈلبىنەپشە ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، ئەنجۈر قېقى ، پىرسىياۋشان ، زۇپا ، زەنجىۋىل 10 گرامدىن .

تەسىرى : سوغۇقتىن بولغان زۇكامدا بۇرۇندىن سۇ ئېقىش ، يۆ- تەل قاتارلىقلارنى توختىتىدۇ .

تەيىيارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئىككىگە ياكى ئۈچكە بۆلۈپ ، بىر بۆلىكى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : سىيادان ، زوپا ، زەنجىۋىل 6 گرامدىن ، سامساق 3 چىش .

تەسىرى : سوغۇقتىن بولغان تارقىلىشچان زۇكامنى داۋالايدۇ ۋە زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

تەيىيارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : سامساقتىن باشقىلىرىنى چالا سو- قۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، ھەربىر بۆلىكىگە بىر چىش سامساقنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان ھىندى 6 گرام ، بادام مېغىزى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، سەرپىستان 10 گرامدىن ، كۆكنار ئۇرۇقى بىلەن ۋە گۈلبىنەپشە 3 گرامدىن ، ھەمىشە باھار 5 گرام .

تەسرى : زۇكام بىلەن يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، بىر بۆلەكتىن ئۈچ ۋاخ دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3) زۇكامغا شىپا ئاددىي ۋە ئاسان تېپىلىدىغان چاي دورىلىرى

1 ـ چايلىق . گۈلبىنەپشە ياكى ھەمشۇانىدىن بىر سىقىم ئېلىپ، خاس دەملەپ ئىچسە زۇكامنى ياخشىلايدۇ .

2 ـ چايلىق . 30 دانە سۇگېپىيازنىڭ ئېقىنى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، ئىسسىق ئىچىپ يوتقانغا يۆگىنىپ ياتسا ، تارقىلىشچان زۇكامغا داۋا بولىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

3 ـ چايلىق . زەنجىۋىل بىلەن سامساقتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئۇششاق سوقۇپ ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە ، تارقىلىشچان زۇكامغا داۋا بولىدۇ .

4 ـ چايلىق . بەزرۇلبەنجى ، سەرپىستان ، زۇپا ۋە پەرسياۋشانلاردىن 3 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسە ، تارقىلىشچان زۇكامدا يۆتەل پەسىيىدۇ ، قىزىتما يانىدۇ ، نېرۋا تىنچلىنىدۇ .

5 ـ چايلىق . پەرسياۋشان ، زۇپا ، چىلاندىن 3 گرامدىن ئېلىپ دەملەپ ئىچسە ، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان زۇكامغا داۋا بولىدۇ .

6 ـ چايلىق . زەنجىۋىل تالقىنىدىن 3 گرامنى 30 گرام ئاق شېكەر ياكى قارا شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەر كۈنى ئاخشامدا تەخمىنەن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىپ يۆگىنىپ ياتسا ، زۇكامنى ياخشىلاشتا خېلى ئوبدان ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ .

7 ـ چايلىق . يېشىل چاينى دەملەپ ئىچىپ بەرسە ، سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ (ئەسكەرتىش : ئۇيقۇسى كەم كىشىلەر ئىچىشكە بولمايدۇ) .

ئىككىنچى، سەزگۈ ئەسەبلىرى (نېرۋىلىرى) بىلەن ھەرىكەت ئەسەبلىرى كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

سەزگۈ ئەسەبلىرى (نېرۋىلىرى) بىلەن ھەرىكەت ئەسەبلىرى كېسەللىكلىرى ئاساسەن پالەچ، ئىستىرخا (پەي - مۇسكۇل بوشىشىپ كېتىش)، لەقۋا (تارتىشىش ۋە بوشىشىش خاراكتېرلىك يۈز نېرۋىسى يەللىكى)، بالىلار پالەچى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تۆۋەندە، بۇ كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى بىلەن ئالامىتىنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1. پالەچ. ئومۇمەن، ئىككى چوڭ سەۋەبتىن بولىدۇ: 1) كېسىلىش، بېسىلىش، ئۈزۈلۈش سەۋەبلىك ئەسەبلەرنىڭ سېزىمى توسۇلۇپ، سېزىم ۋە ھەرىكەتنى باشقۇرىدىغان روھىي كۈچ مۇناسىۋەتلىك ئەزا ۋە مۇسكۇللارغا ئۆتەلمەي، يەرلىك پەي ۋە مۇسكۇللار ھەرىكەت قىلىش ۋە سېزىش ئىقتىدارىنى يوقىتىدۇ. 2) ئەزالار نېرۋىلار توسۇلۇپ قېلىشتىن ئەمەس، بەلكى ئەزالارنىڭ تەبىئىي مىجەزى ۋە خىزمىتى بۇزۇلۇش تۈپەيلى، ھەر خىل ئەسەبلەر ئارقىلىق مېڭىدىن كەلگەن ھەرىكەت ۋە قۇۋۋەتنى قوبۇل قىلالمايدۇ. ئەزالارنىڭ مىجەزى ئاساسەن ئىسسىقتىن، سوغۇقتىن، ھۆللۈكتىن، قۇرۇقتىن بۇزۇلىدۇ. پالەچ ۋە ئىستىرخادا ئىسسىقتىن ۋە قۇرۇقتىن بۇزۇلۇش كەم ئۇچرايدۇ ياكى ئاساسەن ئۇچرىمايدۇ، ھۆللۈك بىلەن سوغۇقتىن بۇزۇلۇش كۆپ ئۇچرايدۇ.

سوغۇقتىن بولغان پالەچ ياكى ئىستىرخادا كېسەللىك بىر ئەزادىن يەنە بىر ئەزاغا ئۆتمەستىن، بەلكى سوغۇقلۇق تەسىر كۆرسەتكەن ئەزا بىلەنلا چەكلىنىدۇ. ئەمما ھۆللۈك نېرۋا تالالىرى ئەتراپى بىلەن پەي - مۇسكۇل ھۈجەيرىسى ئارىلىقلىرىغا توپلىنىپ، ئۇلارنى كۆپتۈرۈپ، ئۇلارنىڭ تەبىئىي خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇلارنىڭ روھىي ۋە نەپسانىي كۈچلەرنى يەتكۈزۈشى ۋە قوبۇل قىلىشى بۇزۇلۇپ، بۇ ئەزالار روھنىڭ مىجەزى بىلەن قارىمۇقارشى سوغۇقلۇقنى قوبۇل قىلىشقا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مەجبۇر بولىدۇ .

ئالامىتى : نېرۋا ئۇزۇلۇشتىن بولغان پالەچ ياكى ئىسترخادا كېسەللىك ئالامىتى يوشۇرۇن ئۆتىدۇ ، يىقىلىش ياكى نېرۋا ئۈزۈلۈشتىن بولغان پالەچ ياكى ئىسترخادا زەخملەنگەن نېرۋا باشقۇرغان ئەزا ، پەي ، مۇسكۇل ھادىسىدىن كېيىنلا سۇسلىشىدۇ ، بەل ، بويۇن ئومۇرتقىلىرىنىڭ سۇنۇش ، چىقىپ كېتىش ئالامەتلىرى بايقىلىدۇ . پەي كۆيۈپ قېلىشتىن ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ ئومۇمي بەدەندە ياكى مەلۇم ئەزادا ئۇستۇنلۇكتە تۇرۇشىدىن بولغان پالەچتە ئەزانى يىغىش - سوزۇش ھەرىكىتى دەخلىگە ئۇچرايدۇ . ماددىسىز ھۆللۈكتىن مىجەز بۇزۇلۇپ ، پالەچ ۋە ئىسترخا بولغاندا كېسەللىك ئاستا ، تەدرىجىي پەيدا بولىدۇ . تېگىش ، ئاغرىش سېزىمى نورمال بولىدۇ ، ئىسسىقلىقتىن راھەت ھېس قىلىدۇ . سەۋەبىنى سۈرۈشتۈرۈپ كەلسە ، كېسەل بولۇشتىن ئىلگىرى سوغۇق سۇدا ، قار - مۇزدا ، يامغۇردا ئۇزاق تۇرۇپ قالغانلىق ، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچكەنلىك تارىخى بولىدۇ .

بەلغەم ماددىسىنىڭ ھۆللۈكى ۋە سوغۇقلۇقى تەسىرىدىن ئومۇمي بەدەن خاراكتېرلىك مىجەز بۇزۇلغاندا كېسەللىك تەدرىجىي ، بەزىدە بىراقلا باشلىنىدۇ ، تېرە ، پەي ، مۇسكۇللارنىڭ سېزىمى ۋە ھەرىكىتى تەڭلا يوقىلىدۇ ، بىمارنىڭ بەدىنىدە بەلغەم خىلتى غالىب كەلگەنلىكىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ . ئىسترخا تەرەققىي قىلىپ قالسا پالەچلىككە ئېلىپ بارىدۇ .

2 . ئىسترخا . ئىسترخانىڭ سەۋەبى بىلەن ئالامىتى پالەچنىڭ سەۋەبى بىلەن ئالامىتىگە ئاساسەن ئوخشىشىدۇ ، ئەمما ، ئىسترخادا ھەرىكەت پۈتۈنلەي يوقالمايدۇ .

1 . پالەچ ، ئىسترخا ، لەقۋا قاتارلىقلارغا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان ، بادرەنجى بۇيا ، ئۇستىقۇددۇس ، بىستپايەج

ھىندى ، لاچىندانە ھىندى ، سۇمبۇل ، سارەنج ھىندى ، گۇلدارچىن ، ئاق سەندەل ، ئاق بەھمەن ، قىزىل بەھمەن ، ئىزخىر ، پىلپىل ، قاقىلە ، بەدىيان ، جوز ، خولىنجان ، ئاقىرقەرھا ، قەلەمپۇر 8 گرامدىن ، زەپەر 10 گرام ، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : تومۇرنى كېڭەيتىش ، تومۇردىكى بەلغەم ماددىلىرىنى ئېرىتىپ قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلاش ، بەدەننى قىزىتىپ نېرۋىنى ئويغىتىش ، سېزىمنى ياخشىلاش ، پەي ، مۇسكۇلنى چىڭىتىش تەسىرىگە ئىگە .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ،ھەر قېتىم5 — 10 گرامدىن دەملەپ ، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاقىت 100 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ .

2 - چايلىق (كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرغۇچى چاي دورىسى)

تەركىبى : بەدىيان يىلتىزى ، پىرسىياۋشان ، بەدىيان ، ئىزخىر ، كەبىر يىلتىزى (بىخ كەبىر) 7 گرامدىن ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، گاۋزىبان ، ئۇستىقۇددۇس 5 گرامدىن ، قۇرۇق مۇناقى ئۈزۈم 9 دانە ، ئەنجۈر قېقى 3 دانە .

تەسىرى : بەدەندىكى ، جۈملىدىن پەي ، مۇسكۇلدىكى ، ئەسەب ئۇچىدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ قىيامىنى تەكشەپ (قويۇق بولسا) ، ئېرىتىپ ياكى سۇيۇلدۇرۇپ نورماللاشتۇرىدۇ ، بۇ چايلىقنى ئىچىش مەزگىلىدە بىماردا كېسەللىك ئالامىتى يېنىكلەش ، پۇت - قول بوغۇملىرى يەڭگىللەپ قېلىش ، پۇت - قول بارمىقىنىڭ ئۇچى قىزىش ، قاننىڭ ئايلىنىشى ياخشىلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئىككى چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ، ئەتىسى تىرىپلىرىنى سىقىپ ، سۈزۈۋېتكەندىن كېيىن كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ ئەتىگەن - كەچتە چاي ئورنىدا 50 — 100 مىللىلىتىردىن ئىككى ۋاخ ئىچىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كىسەللىك ئەھۋالى ياخشىلىنىپ، يۇقىرىدا دېيىلگەندەك ئالامەتلەر كۆرۈلسە، تۆۋەندىكى 3 ـ چايلىق بېرىلىدۇ.

3 - چايلىق (مۇسھىل)

تەركىبى: سانائى مەككى بىلەن تۇربۇت 7 گرامدىن، فۇنۇس، شىرخەست، تەرەنجۇبىل 12 گرامدىن، قارا شېكەر بىلەن گۈلقەنت 15 گرامدىن، بادام مېغىزى 5 دانە.

تەسىرى: بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ماددىسىنى تازىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: قىزىل شېكەر بىلەن گۈلقەنتتىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، ئىككى چىنە قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى سۈزۈپ، سۈيىنى قايتا قىزىتىپ، قارا شېكەر بىلەن گۈلقەنت سېلىپ ئېرىتىپ، 100 مىللىلىتىردىن ئىككى ۋاخ ئىچىلىدۇ.

4 - چايلىق

تەركىبى: گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ئاقمۇچ، قارىمۇچ 20 گرامدىن، لاچىندانە ھىندى، دارچىن، گاۋزىبان ھىندى 15 گرامدىن، بادرەنجى بۇيا، سۇمبۇل ھىندى، ئاپپىلسىن پوستى، رۇمبەدىيان، بەدىيان، چىگسەي ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، قاقىلە 10 گرامدىن.

تەسىرى: ھۆللۈك بىلەن سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ، يەلنى تارقىتىپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يىرىك سوقۇپ، ھەر قېتىم بىر چىنە قايناق سۇدا 5 ـــ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

5 - چايلىق

تەركىبى: دارچىن، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، پىلپىل، سۇمبۇل، لاچىندانە، خولىنجان 10 گرامدىن، زەپەر 3 گرام.

تەسىرى: قاننى قىزىتىپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى جانلاندۇرۇپ،

نـىـرۋا سىزىمنى ياخشىلايدۇ ، پەي ـ مۇسكۇلنى قىزىتىدۇ ، پالەچ ، لەقۋا ، ئىستىرخانى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : ئارىلاشتۇرۇپ يىرىك سوقۇپ ، ھەر قېتىم 5 ــ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

6 - چايلىق

تـەركـىـبـى : گـاۋزىـبـان ھـىـنـدى ، سـۇمـبـۇل ، ئارپىبەدىيان 10 گـرامـدىن ، ئاسارۇن 1 گرام ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى بىلەن ئاق سەندەل 1.5 گـرامـدىن ، ئۇستقۇددۇس 5 گرام ، بىستپايەج بىلەن رۇمبەدىيان 3 گرامدىن.

تـەسـىـرى : داۋامـلـىـق ئـىـچـىـپ بـەرسـە ، مـېـڭـە تـومـۇرىدىكى تـوسـالـغۇلارنى ئېچىپ ، پالەچ ، مېڭە تومۇرى قېتىشىش ، رەئشە (پۇت ـ قول تىترەش) ، شەقىقە قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ .

تـەيـيـارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، كۈندىلىك چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 . پالەچ ، ئىستىرخا ۋە لەقۋاغا شىپا ھەسەل تەركىبلىك ئاددىي نۇسخىلىق چاي دورىلىرى

1 ـ چـايـلـىـق . ھەر كۈنى خاس ھەسەل قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىـچىپ بېرىلىدۇ .

2 ـ چـايـلـىـق . بـەدىيان بىلەن رۇمبەدىياندىن 5 گرامدىن ئېلىپ چـالا سـوقۇپ ، خاس ھەسەل ئېرىتىلگەن قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3 ـ چـايـلىق . مۇۋاپىق مىقداردىكى ئادراسمان ئۇرۇقى ھەسەل ئېـرىتىلگەن قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

4 ـ چـايـلىق . بەدىيان ، بەدىيان يىلتىزى ۋە ئىزخىر مەككىدىن 5 گـرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ ، قايناق سۇدا دەملەپ سۈزۈپ ، سۈيىگە 2 ــ 3 قوشۇق ھەسەل سېلىپ ئىچىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

5 ـ چايلىق . بەدىيان ، بەدىيان يىلتىزى ، سىرىق چېچەك ۋە قەدىرمانىدىن 3 — 5 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، سۈزۈپ ، سۈيىگە 3 قوشۇق ھەسەل سېلىپ ئىچىلىدۇ .

6 ـ چايلىق . بەسباسە ، قەلەمپۇر ، جويۇزدىن 7 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ ، بىر چىنە كەلگۈدەك قايناق سۇغا سېلىپ ئوتتا بىرلا ئۆرلىتىپ سۈزۈپ ، سۈيىگە 3 قوشۇق ھەسەل سېلىپ ئىچىلىدۇ .

7 ـ چايلىق . بەدىيان ، ئۇستىقۇددۇس ، ئىزخىر ، ھىڭدىن 5 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ ، بىر ـ ئىككى چىنە قايناق سۇدا دەملەپ سۈزۈپ ، سۈيىگە 2 — 3 قوشۇق ھەسەل سېلىپ ئىچىلىدۇ .

ئۈچىنچى ، نەپەسلىنىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 . ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : سوقا چىلان ، شاپتۇل قېقى ، يۇمغاقسۈت تەڭ مىقداردا .

تەسىرى : ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى ياخشىلاپ ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ ، قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، تولۇق تەمى چىققاندىن كېيىن چاي ۋە ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : تۇرۇپ ئۇرۇقى 5 گرام .

تەسىرى : ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : شاھتەررە ، شاتۇت ، گۈلبىنەپشە 10 گرامدىن .

تەسىرى : ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈشنى ياخشىلايدۇ ، گال ئاغرىقى ۋە ئىششىقنى قايتۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : ھەمىشە باھار ئۇرۇقى ، بېھى ئۇرۇقى ، بادام مېغىزى (پوستىدىن ئايرىلغان) 5 گرامدىن .

تەسىرى : ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، تەمى بىلەن شىرنىسنى چىقىرىپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : تەرخەمەك ئۇرۇقى ، بادام مېغىزى (پوستىدىن ئايرىلغان) ، نىشاستە 5 گرامدىن .

تەسىرى : يۆتۈلۈپ مىجەزنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى سەۋەبلىك ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، تەمى بىلەن شىرنىسنى چىقىرىپ ، كۈندىلىك ئىچىملىك چېيى قىلىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ .

2 . يۆتەلگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىلەن تاغ پىيىزى 6 گرامدىن ،

شۇمشا ئۇرۇقى بىلەن پىرسىياۋشان 3 گرامدىن .
تەسىرى : ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ ، دەم سىقىلىشنى ياخشىلايدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ، بىر بۆلىكى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ بىر قېتىمدا ئىچىلىدۇ (ناۋات ياكى قەنت سېلىشقا بولمايدۇ) .

2 - چايلىق

تەركىبى : چالا قورۇلغان قارىئۆرۈك بىلەن كۆكنار شاكىلى تەڭ مىقداردا ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى يېرىم مىقداردا .
تەسىرى : ھەر خىل سوزۇلما يۆتەلگە شىپا بولىدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : قارىئۆرۈكتىن باشقىلىرى چالا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن قارىئۆرۈك سېلىپ دەملەپ ، تەمىنى چىقىرىپ ، بىر كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : تازىلانغان قىزىل پوستلۇق سامساق ئىككى چىش ، شېكەر ياكى ناۋات 10 گرام .
تەسىرى : تۇرلۇك يۆتەلنى ، جۈملىدىن كۆكيۆتەل ، زۇكامدىن ، ئۆپكە سىلىدىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىشتە ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : سامساقنى يۇمشاق ئېزىپ ، چوگۇراق بىر ئىستاكانغا شېكەر ياكى ناۋات بىلەن بىرگە سېلىپ دەملەپ ، تەمىنى چىقىرىپ بىر قېتىمدىلا قىزىق ئىچىلىدۇ ، بىر كۈندە ئىككى ـ ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ياكى غولى ، زىغىر 5 گرامدىن ، بادام مېغىزى 10 دانە ، كۆكنار شاكىلى 3 گرام ، ناۋات

20 گرام .

تەسىرى : كۆكيۆتەلنى ۋە كۆكيۆتەل قىزىتمىسنى پەسەيتىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، بىر چىنە قايناق سۇدا ناۋاتنىمۇ بىرگە سىلىپ دەملەپ قىزىق پېتى ئىچىلىدۇ (ئەسكەرتىش: ئىمىۋاتقان بالا كۆكيۆتەل بولۇپ قالغاندا ئانىسى ئىچسىمۇ بولىدۇ) .

5 - چايلىق

تەركىبى : زىغىر 10 گرام ، ناۋات 20 گرام .

تەسىرى : بەلغەم چىقىرىشقا ياردەم بېرىپ ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ ، زىققىنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : زىغىرنى چالا سوقۇۋېتىپ ، بىر ئىستاكان قايناق سۇدا ناۋات بىلەن دەملەپ قىزىق پېتى ئىچىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : ئەپسەنتىن رۇمى ، ئاق سەندەل ، دەرمىنى 10 گرامدىن .

تەسىرى : ئۇزاق يىل بولغان جاھىل يۆتەلگە ئۈنۈم بېرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالىراق سوقۇپ ، بىر يېرىم چىنە سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، سۈيى ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئۇزاق مۇددەت ئىچىپ بېرىلىدۇ .

7 - چايلىق

تەركىبى : ئەنجۈر قېقى ، زۇپا ، پىرسىياۋشان ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم ، سەرپىستان 10 گرامدىن .

تەسىرى : سوغۇقتىن ، يەنى بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىم بىر ئىستاكان قايناق سۇدا 10 گرامدىن دەملەپ قىزىق ئىچىپ بېرىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

3 . كاناي يەللىكى بىلەن زىققىغا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : زاراڭزا چېچىكى 10 گرام ، ھەمىشە باھار ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، يۇلغۇن چېچىكى ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، يانتاق چېچىكى 6 گرامدىن ، ئاق ئۈجمە يىلتىزى 12 گرام،قۇرۇتۇلغان كېۋەزيىلتىزى18 گرام.

تەسىرى : زۇكام ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بولغان ئۆتكۈر كاناي يەللىكىدە يۆتەلنى پەسەيتىپ ، دەم سىقىلىشنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، 1500 مىللىلىتر سۇدا 1200 مىللىلىتر قالغۇچە قايناتقاندىن كېيىن ، سۈيى چاي ئورنىدا ھەر كۈنى 50 مىللىلىتردىن ئۈچ ۋاخ ئىچىپ بېرىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : زۇپا ، پىرسىياۋشان ، بادرەنجى بۇيا ، ئىككىلىمىلىك 6 گرامدىن ، ئەنجۈر قېقى 30 گرام ، نىلۇپەر 9 گرام ، گاۋزىبان ، لاچىندانە ، بەدىيان 10 گرامدىن ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىلەن بالەنگۇ 12 گرامدىن ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرام .

تەسىرى : زىققە كېسىلىدىكى كانايچىلارنىڭ يەللىنىشىنى قايتۇرۇپ ، سپازمىنى بوشىتىدۇ ، نەپەس يولىنى كۈشادىلاشتۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ بەش بۆلەككە بۆلۈپ ، ھەربىر بۆلىكى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ كۈندە ئۈچ ۋاخ قىزىق ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : بۇيا ئۇرۇقى 11 گرام ، ئارپىبەدىيان ، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، بىنەپشە 6 گرامدىن ، زۇپا ھىندى 5 گرام .

تەسىرى : دەم سىقىلىشنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ چايلىق قىلىپ ، ھەر

قېتىم بىر ئىستاكان قايناق سۇدا 10 گرامدىن دەملەپ قىزىق ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : بالەنگۇ 30 گرام ، زۇپا ھىندى ، پىرسىياۋشان ، سوغا گۈل 15 گرامدىن ، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بىلەن كۆكنار پوستى 10 گرامدىن .

تەسىرى : سوزۇلما كاناي يەللىكىنى تارقىتىدۇ ، يۆتەلنى پەسەيتىپ ، دەم سىقىلىشنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىم بىر ئىستاكان قايناق سۇدا 10 گرامدىن دەملەپ قىزىق ئىچىپ بېرىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : سۇمبۇل 7 گرام ، زىرە 6 گرام ، ھەسەل 20 گرام .

تەسىرى : غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان زىققە كېسىلىگە شىپا بولىدۇ ، بەلغەمنى بوشىتىپ ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : سۇمبۇل بىلەن زىرىنى چالا سوقۇپ ، بىر چىنە قايناق سۇدا بىرلا قاينىتىپ ئېلىپ سۈزۈپ ، سۇيىگە ھەسەل سېلىپ ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ .

7 - چايلىق (كاشكاپى بەلغەمى)

تەركىبى : ئارپىبەديان ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، قۇرۇتۇلغان زۇپا ، ئەنجۈر قېقى ، چاققاق ئوت ئۇرۇقى ، چىلان ، سەرپىستان 5 گرامدىن .

تەسىرى : زىققە كېسىلىدە بەلغەم ماددىسىنى تەڭشەپ ، قويۇق بەلغەمنى ئېرىتىپ ، ئۇنىڭ چىقىرىلىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ ، كانايدىكى يەلنى تارقىتىپ ، سىيازمىنى بوشىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر قېتىم بىر بۆلىكى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ قى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زىق ئىچىلىدۇ .

8 - چايلىق

تەركىبى : قارا چاي 10 گرام ، ساپ ھەسەل 20 گرام .

تەسىرى : كاناي يەللىنىشكە شىپا بولىدۇ ، قوشۇمچە بادامسىمان بەز يەللىنىشىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : قارا چاينى ئۈچ چىنە سۇدا بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ ، داكا بىلەن سۈزۈپ ، ھەسەل سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، سوۋۇتۇپ ، كۈندە ئۈچ ئۇخلاشتىن بۇرۇن 50 — 100 مىللىلىتردىن ئىچىلىدۇ .

9 - چايلىق

تەركىبى : قىچا 5 — 10 گرام ، ھەسەل 20 گرام .

تەسىرى : قۇرۇق سوغۇق مىجەز تەسىرىدىن زىققە كېسىلى تۇتقاندا ئىچسە كۆكرەكنى بوشىتىپ ، بەلغەمنى چىقىرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : قىچىنى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، سۈزۈپ ، ھەسەل سېلىپ ئېرىتىپ ، ھەر قېتىم 100 مىللىلىتردىن ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ .

10 - چايلىق

تەركىبى : چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام ، گاۋزىبان ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، زىغىر 3 گرامدىن ، قىرقىلغان پىلە غوزىسى بىلەن پوستىدىن ئايرىلغان بادام مېغىزى 4 دانىدىن .

تەسىرى : زىققە كېسىلىگە شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، 800 مىللىلىتر سۇدا تەمى چىققۇچە قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، سوۋۇتۇپ ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

11 - چايلىق

تەركىبى : بادرەنجى بۇيا 10 گرام ، ھەسەل ئىككى قوشۇق .

تەسىرى : كاناي يەللىنىشى ۋە زىققىدىكى دەم سىقىلىشنى

پەسەيتىدۇ .

تـەيـيـارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : بادرەنجى بۇيىنى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملـەپ ، سۈزۈپ ، سـۈيىگە ھەسەل سېلىپ ئېرىتىپ ، كۈندىلىك چاي ۋە ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

12 - چايلىق

تـەركـىـبى : بادامنىڭ مېغىزى بىلەن شاكىلى 50 گرامدىن ، قۇرۇ-تۇلغان بـۇيا يىلتىزى 60 گرام ، گۈلبىنەپشە ، قىزىلگۈل ، قارا ھېلىلە 45 گـرامـدىـن ، ئاقـمۇچ ، كۆكنارنىڭ شاكىلى بىلەن تېنى 10 گرامدىن ، چا-كـانـدا 15 گـرام ، ئادراسـمـان تـېنى 20 گرام ، يەرلىك كېۋەز چېچىكى 40 گرام ، ئوغرىتىكەن 35 گرام ، رۇمبەديان 12 گرام .

تـەسـىـرى : ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بولغان پەسىل خاراكتېرلىك زىـقـقـىنى ياخشىلاپ ، بەلغەمنى چىقىرىپ ، يۆتەلنى پەسەيتىش ، سانجىقنى بـوشـىـتىپ ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇپ ، ئارام بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

تـەيـيـارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ، ھەر قېتىم 10 گرام-دىن چوگراق بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

13 - چايلىق

تەركىبى : نېلۇپەر ، پىرسياۋشان ، زۇپا ، كۆكنار غوزىسى پوستى ، ئەنجۈر قېقى ، ئادراسمان ئۇرۇقى ، بىنەپشە يىلتىزى 10 گرامدىن .

تـەسـىرى : دەم سىقىلىشىنى يېنىكلىتىپ ، ئادەمنى تىنچلاندۇرىدۇ .

تـەيـيـارلـىـنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 10 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

4 . ئۆپكە يەللىكى (زاتىلرىيە) گە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تـەركـىـبى : سـەرپـىـستان بىلەن بابۇنە 20 گرامدىن ، نېلۇپەر 10

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گرام ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، ئەنجۇر قېقى ، تەرەنجۇىل ۋە خىيار شەنبەر 30 گرامدىن .

تەسىرى : شىلىمشىق قويۇق بەلغەمنى ئېرىتىپ ، ئۇنىڭ چىقىرىلىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ،قەۋزىيەتنىبوشىتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : گۈلبىنەپشە بىلەن گاۋزىبان 10 گرامدىن ، چىلان 15 گرام ، تۇخۇمى خە ، پىرسىياۋشان ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، كۆكنار ئۇرۇقى ، سەرپىستان 10 گرامدىن .

تەسىرى : ئۆپكە يەللىكىنى تارقىتىدۇ ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چىلاندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىم 15 — 20 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، قىزىق پېتى ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : زۇپا ، سەرپىستان ، قىزىلگۈل ، گۈلبىنەپشە ، چىلان 10 گرامدىن .

تەسىرى : ئۆپكە ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چىلاندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ، چىلاننى قوشۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلىكى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : بېھى ئۇرۇقى 15 گرام ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىلەن ھەمىشە باھار ئۇرۇقى 9 گرامدىن ، گاۋزىبان ، سەرپىستان ، شۇمشا12 گرامدىن .

تەسىرى : ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى ۋە ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كې-
سەللىكى ئۆپكە ئىششىقىنى قايتۇرۇپ ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ ، زىققىگە شىپا
بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، 15 گرامدىن بىر
چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، قىزىق پېتى ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : زۇپا ، كۆكنارنىڭ شاكىلى بىلەن ئۇرۇقى ،
پەرسىياۋشان ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، چاكاندا ، گۈلبىنەپشە ، كاسنە ، چۇ-
چۇكبۇيا يىلتىزى 10 گرامدىن .

تەسىرى : ئۆپكە يەللىكى ۋە ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى
ئۆپكە ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ ، سۈيدۈكنى راۋان قى-
لىدۇ ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، 10 گرامدىن بىر
چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ .

5 . ئۆپكە سىلىغا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : بېھى 16 گرام ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 6 گرام ، ياۋا قۇل-
ماق 32 گرام .

تەسىرى : ئۆپكە سىلىغا شىپا بولىدۇ ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : بېھىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ،
ئۈچ چىنە سۇدا قاينىتىپ ، دورىنىڭ تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ ،
چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : قىزىلگۈل ، گاۋزىبان ، بادرەنجى بۇيا ، ئاق سەندەل ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لاچىندانە ، ئۇستقۇددۇس ، بىنەپشە ، ئىت ئۈزۈمى ، شاھتەررە ، نىلۇپەر ، زۇپا ھىندى ، پىرسىياۋشان 10 گرامدىن .

تەسىرى : ئۆپكە سىلى بىلەن سوزۇلما كاناي ياللىغىغا شىپا بولىدۇ ، سىل قىزىتمىسىنى قايتۇرىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا ياكى يېرىكرەك سوقۇپ ، ھەر قېتىم 5 — 10 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ قىزىق ئىچىلىدۇ .

ئۆتىنچى ، يۈرەك - تومۇر كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 . يۈرەك مىجەزىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىغا شىپا چاي دورىلىرى

يۈرەك مىجەزىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ئىچكى - تاشقى جەھەتتىن قاننى قىزىتقۇچى ئامىللار يۈرەككە كۆپلەپ تەسىر قىلىش (ئىسسىقلىق غىزالار ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش)، ئىسسىق ، تىنچىق جايدا ئۇزاق تۇرۇپ قېلىش ، زىيادە خۇرسەن بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ . نەپەسلىنىشى چوڭ ، تومۇر تېز ، قاتتىق ۋە ئارقىمۇئارقا سېلىش ، يۈرەك ساھەسى قىزىق بىلىنىش ، كۆپ ئۇسساش ، غەم - ئەندىشىسى كۆپ بولۇش ، كۆپ ئارامسىزلىنىش ، كۆيۈشكەندەك ھېس قىلىش ، سوغۇق ھاۋادا راھەت ھېس قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ ، تەكشۈرگەندە يۈرەك ۋە تومۇردىن بىرەر ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى بارلىقى بايقالمايدۇ .

1 - چايلىق

تەركىبى : ئاق سەندەل ، گاۋزىبان ، بىنەپشە ، تەمرى ھىندى ، خىيارشەنبەر ، نىلۇپەر ، ئاق لەيلى ، ھەمىشىۋانە گۈلى ، زۇپا ، پىرسىياۋشان ، قىزىلگۈل ، سۇمبۇل 5 گرامدىن .

تەسىرى : يۈرەك ۋە قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، يۈرەك ئۇدۇلى يېقىمسىزلىنىش ۋە بىئارام بولۇشنى يوقىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ بىر بۆلىكى بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ سوۋۇتۇپ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

2 - چايلىق

تەركىبى : قاپاق ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، نىلۇپەر، ئۇسۇلۇك ئۇرۇقى، خىرفە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، پالەك ئۇرۇقى 10 گرامدىن.
تەسىرى : يۈرەك بىلەن قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، نىرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ، ھەر قېتىم 10 — 15 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

2 . يۈرەك مىجەزىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىغا شىپا چاي دورىلىرى

يۈرەك مىجەزىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى سوغۇق ھاۋادا ئۇزاق تۇرۇپ قېلىش، سوغۇقلۇق دورا - دەرمەك ياكى سوغۇقلۇق غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىش، بىھۇدە ئوي - خىياللاردا بولۇش، ئومۇمىي بەدەننىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىش، جىگەر، ئاشقازان، مېڭە قاتارلىق ئەزالارنىڭ مىجەزى سوۋۇپ، يۈرەككە تەسىر كۆرسىتىش، بەدەن ئاجىزلاش قاتارلىق سەۋەبلەردىن يۈرەك ھەرىكىتى سۇسلاپ كېتىشتىن بولىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى ناھايىتى سۇس بولۇپ، تەكشۈرگەندە يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ ئاۋازى بوش ئاڭلىنىپ، تومۇرى ناھايىتى ئاستا، ئىنچىكە سېلىش، نەپەسلىنىشى ناھايىتى يۈزە، ئاستا بولۇش، قورقۇش، ۋەھىمە ئىچىدە يۈرۈش، ئىسسىقلىقنى خالايدۇ.

غان بولۇپ قېلىش بىلەن ئالامەتلىنىدۇ. يۈرەك تەكشۈرۈش ئاپپاراتىدا تەكشۈرگەندە، يۈرەك ۋە تومۇردا بىرەر كېسەللىك بارلىقى بايقالمايدۇ.

1 - چايلىق

تەركىبى: دارچىن، خولىنجان، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن، ئاقمۇچ، سەندەل، قىزىلگۈل، لاچىندانە ھىندى، زەپەر خەمىكى 12 گرامدىن، بەدىيان 50 گرام.

تەسىرى: قاننى قىزىتىدۇ، تومۇرنى كېڭەيتىپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى جانلاندۇرىدۇ، ماددا ئالمىشىشىنى كۈچەيتىدۇ، يۈرەك ھەرىكىتىدىكى سۇسلۇق، بەدەندىكى ماغدۇرسىزلىق، ھۇرۇنلۇق، خامۇشلۇق، يۈرەك ئېغىش، دەم سىقىلىش ئالامەتلىرىنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يىرىك سوقۇپ، 10 — 15 گرامدىن دەملەپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

2 - چايلىق

تەركىبى: زەرچۋە، كاۋاۋىچىن، جويۇز، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، دارچىن، قىزىلگۈل، سۇمبۇل 10 گرامدىن.

تەسىرى: بەدەندىكى ھۆللۈكنى سىرغىتىپ، بەدەن ۋە يۈرەكنىڭ مىجەزىنى نورماللاشتۇرۇپ، پەي - تاراموش ۋە مۇسكۇلنى چىڭىتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ يىرىك سوقۇپ، ھەر قېتىم 10 — 15 گرامدىن دەملەپ ئىختىيارىي ئىچىلىدۇ.

3 - چايلىق

تەركىبى: گاۋزىبان ھىندى، گۈل گاۋزىبان، قىرقىلغان يىلە غوزىسى، بەرگى بادرەنجى بۇيا 10 گرامدىن، زەپەر 3 گرام.

تەسىرى: تومۇرنى كېڭەيتىپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، مىجەزنى نورماللاشتۇرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: زەپەردىن باشقىلىرىنى يىرىك، زە-

پەرنى يۇمشاق سوقۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، بىر چەينەك قايناق سۇدا دەملەپ ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ .

3 . يۈرەك مىجەزىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىغا شىپا چاي دورىلىرى

يۈرەك مىجەزىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى ئىسسىق ئورۇندا ، ئاپتاپتا ئۇزاق تۇرۇپ قېلىش بىلەن بەدەن تەدرىجىي سۇسىزلىنىش ، جىسمانىي ياكى ئەقلىي ئەمگەك بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش ، قۇرۇقلۇق پەيدا قىلغۇچى دورا - دەرمەك ۋە غىزالارنى كۆپ ، ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش ، سەۋدا خىلتى پۈتۈن بەدەنگە ياكى يۈرەككە كۆپلەپ تەسىر كۆرسىتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ . ئۇيقۇ قاچىدۇ ، قۇرۇق يۆتەل تۇتىدۇ ، قۇرۇقلۇق پۈتۈن بەدەندە غەلىبە قىلىپ ، بەدەن ئورۇقلايدۇ ، قورقۇنچ ، غەم - ئەندىشىدە قالىدۇ ، تومۇر بەك تېز ، ئىنچىكە ، قاتتىق ، ئارقىمۇئارقا سالىدۇ .

1 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان ، ئاق سەندەل ، بىنەپشە ، نىلۇپەر ، تەمرى ھىندى ، لاچىندانە ھىندى ، بەديان يىلتىزى ، كاسنە يىلتىزى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، سۆگەت پوتلىسى 5 گرامدىن .

تەسىرى : ئومۇمىي بەدەن بىلەن يۈرەككە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ ، قۇرۇقلۇقنى دەپئى قىلىپ ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، 2 كىلوگرام قايناق سۇدا بىر كېچە دەملەپ قويۇپ ، ئەتىسى تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، سۈيى چاي ئورنىدا ھەركۈنى ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 150 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : بادرەنجى بۇيا بىلەن گاۋزىبان 5 گرامدىن ، قىرقىلغان

پىلە بىلەن تەرەنجىمىشكى 3 گرامدىن ، ئەنجۈر قېقى 1 دانە .

تەسىرى : سەۋدانى تەڭشەپ ، مىجەزنى نورماللاشتۇرىدۇ ، بەدەنگە هۆللۈك ، يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، بىر چوڭ چىنە قاي- ناق سۇدا دەملەپ ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

4 . يۈرەك زەئىپلىكىگە شىپا چاي دورىلىرى

يۈرەكنىڭ زەئىپلىشىشى يۈرەك مۇسكۇلى ئۇزاق مۇددەت زىيادە ئىشلەش تۈپەيلى چارچاش ، ئوزۇقلىنىشى ناچارلىشىش تۈپەيلى يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ قىسقىرىش كۈچى ئاجىزلاشتىن بولىدۇ ، دەسلەپكى مەزگىلدە دائىم دىگۈدەك سول يۈرەك قېرىنچىسى ئاجىزلىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ . بۇ خىل ئەھۋال قان بېسىمى يۇقىرىلىق كېسىلىدە ۋە غول تومۇر قاپقىقى قېتىپ تارايغاندا ياكى تولۇق يېپىلماس بولۇپ قالغاندا كۆپ ئۇچرايدۇ . سول يۈرەك قېرىنچىسى ئاجىزلاشقاندىن كېيىن ، ئۆپكىدىكى قان يۈرەككە يېتىپ كەلگەندە مەلۇم دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچراپ ، ئۆپكىدە قان ئاي- لىنىشىنىڭ بېسىمى ئۆرلەپ كېتىدۇ ـ دە ، ئوڭ يۈرەك قېرىنچىسىنىڭ يۈكىمۇ ئېغىرلىشىپ ، تېز ئاجىزلاپ كېتىدۇ . سول يۈرەك قېرىنچىسى ئا- جىزلاشقاندا بىمار ئازراق ئەمگەك قىلسىلا هاسىراپ دېمى سىقىلىدۇ ، ئارام ئالسىلا ئوڭشىلىپ قالىدۇ ، ئېغىرلاشقاندا ئارام ئېلىۋاتقاندىمۇ دەم سىقىلى- دۇ . دەم سىقىلىش تۇتقاقلىق بولۇپ ، زىققىگە ئوخشىشىپ قالىدۇ ، ئادەمنىڭ رەڭگى كۆكىرىدۇ ، ئۆپكە سۇلۇق ئىششىيدۇ ، قىزغۇچ بەلغەم تۈكۈرىدۇ . ئوڭ يۈرەك زەئىپلەشكەندە دەم سىقىلىش ، هاسىراش ، بەلنىڭ تۆۋىنى سۇلۇق ئىششىش ، جىگەر چوڭىيىش ، بويۇن تومۇرى كۆپۈش ، ئادەمنىڭ رەڭگى كۆكىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

1 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان ، قىزىلگۈل ، ئۆشنە ، بادرەنجى بۇيا ، لا-

چــندانه ، كەرەپشە ئۇرۇقى 3 گرامدىن ، ئۆستقۇددۇس بىلەن سۇمبۇل 5 گرامدىن .

تـەسـىرى : يـۈرەك مـۇسكۇلىنىڭ قىسقىرىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ ، تومۇرنى كېڭەيتىپ ، روهنى تىنچلاندۇرىدۇ ، يۈرەك موسكۇلىدىكى قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تـەركــىبـى : گـاۋزىــبـان بـىـلـەن ئۆسـتـقـۇددۇس 5 گـرامـدىن ، ئوغرىتىكەن ، بەديان يىلتىزى ، كەرەپشە يىلتىزى ، كاسنە ئۇرۇقى ، بەديان ، كاسنە يىلتىزى 7 گرامدىن .

تـەسـىرى : تـومۇرنى كېڭەيتىپ ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ ، نــېرۋىنى ئارام ئالدۇرىدۇ ، سۈيدۈكنى هەيدەپ ، ئۆپكىدىكى قان قېيىشنى ياخشىلايدۇ ، پۇتتىكى ئىششىقنى ياندۇرىدۇ .

تـەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كـۈنـدە ئۈچ ۋاخ ، هەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن 200 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان يوپۇرمىقى 2 گرام .

تـەسـىرى : يـۈرەك مـۇسكۇلىنىڭ قىسقىرىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ ، تومۇرنى كېڭەيتىپ ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ .

تـەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : 300 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

5 . يۈرەك قوزغىلىشقا شىپا چاي دورىلىرى

يۈرەك قوزغىلىش تېبابەتچىلىكتە « خەفقانى قەلب » ، خەلق تىلىدا بـولـسـا «خـاپـىـغـان » دېـيـىـلـىـدۇ ، قان ، سەپرا ، سەۋدا ، بەلغەمدىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىبارەت تۆت خىلتنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ . ھەربىر خىل خىلتنىڭ تەسىرىدىن بولغان خاپىغاننىڭ ئالامىتى ئوخشاش بولمايدۇ ، كۆپ ھاللاردا ماددىسىز ئىسسىقلىق ۋە بەدەن ئاجىزلىقى سەۋەبىدىنمۇ بولىدۇ . تېز يۈرگەندىكىدەك گۈپۈلدەپ كېتىدۇ ، يۈرىكىنىڭ سىلىقۋاتقانلىقى ئۆزىگە بىلىنىپ تۇرىدۇ (ئادەتتە نورمال ئادەملەر يۈرىكىنىڭ سوقۇشىنى ھېس قىلالمايدۇ) ، ياستۇققا بېشىنى قويۇپ ياتسىلا يۈرىكىنىڭ گۈپۈلدىگەن ئاۋازىنى ئاڭلايدۇ . بۇلاردىن باشقا ، خاپىغان قايسى خىلتتىن پەيدا بولغان بولسا ، بەدەندە شۇ خىلتىنىڭ غەلىبە قىلغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ .

1 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان ھىندى ، ئاق سەندەل ھىندى ، قىرقىلغان پىلە غوزىسى 5 گرامدىن .

تەسىرى : ئىسسىقتىن ، يەنى قان ۋە سەپرانىڭ ئىسسىقلىقىدىن بولغان خاپىغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يېرىك سوقۇپ ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : قىرقىلغان پىلە غوزىسى بىلەن گاۋزىبان ھىندى 6 گرامدىن ، بېدەمىشكى بىلەن قىزىلگۈل 10 گرامدىن ، سۇمبۇل 5 گرام ، لاچىندانە 3 گرام .

تەسىرى : سەپرادىن بولغان خاپىغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ ، يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈپ ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن 200 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : پالەك ئۇرۇقى بىلەن گاۋزىبان 10 گرامدىن .

تەسىرى : سەپرادىن بولغان خاپىغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ دەملەپ بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان بىلەن ئۇستقۇددۇس 3 گرامدىن ، قىزىلگۈل 5 گرام ، ئاپپىلسىن پوستى بىلەن ئاق سەندەل 10 گرامدىن ، تاباشىر 6 گرام .

تەسىرى : ئىسسىقتىن بولغان خاپىغان كېسىلىگە شىپا بولىدۇ ، سەپرانى پەسەيتىپ تەشنالىقنى قاندۇرىدۇ ، يۈرەكنى سالقىنلىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، هەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : بادرەنجى بۇيا بىلەن گاۋزىبان 5 گرامدىن ، قىرقىلغان پىلە غوزىسى بىلەن پەرەنجمشكى 3 گرامدىن .

تەسىرى : يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈپ ، بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان خاپىغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان ھىندى ، سۇمبۇل ھىندى ، بادرەنجى بۇيا ، بەدىيان ، رۇمبەدىيان ، قەلەمپۇر ، قۇرۇتۇلغان ئاپپىلسىن پوستى ، زەنجىۋىل ، قاقىلە 5 گرامدىن ، قەنت 15 گرام .

تەسىرى : بەلغەم ۋە سەۋدا مەنبەلىك تومۇرنىڭ توسۇلۇشىدىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولغان خاپىغانغا شىپا بولىدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : قەنتتىن باشقىلىرى چالا سوقۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن چوڭ بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ، سۈزۈپ ، سۈيىگە 5 گرام قەنت سېلىپ ئېرىتىپ ئىچىلىدۇ .

7 - چايلىق

تەركىبى : قۇرۇق ئىت ئۈزۈمى ، بىنەپشە ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، ئارپىبەدىيان ، بادرەنجى بۇيا ، سۇمبۇل ، رەيھان ، بەسباسە ، لاچىندانە ، گاۋزىبان 5 گرامدىن .
تەسىرى : يۈرەك يەللىكىنى قايتۇرۇپ ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ ، يۈرەكنىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ ، خاپىغانى ياخشىلايدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

8 - چايلىق

تەركىبى : تەمرى ھىندى ياكى قارىئۆرۈك 15 گرام ، ئەينۇلا ياكى ئامۇت قېقى 15 گرام .
تەسىرى : ئىسسىقتىن بولغان قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ ، ئومۇمىي بەدەن بىلەن يۈرەكنىڭ مىجەزىنى تەڭشەيدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، تەمى چىقىرىپ ئىچىلىدۇ .

6 . يۈرەك سانجىقى ۋە يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسىغا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : بىدەمىشكى ، ئۇستىقۇددۇس ، بادرەنجى بۇيا ، گاۋزىبان ھىندى ، پەرەنجىمشكى ئۇرۇقى ، لاچىندانە ھىندى 3 گرامدىن .

تەسىرى : خۇش پۇرىقى ئارقىلىق يۇرەككە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ ، تومۇرنى كېڭەيتىپ ، يۇرەك سانجىقى ۋە يۇرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسىغا شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان 10 گرام ، بادرەنجى بۇيا 8 گرام ، قىزىلگۈل ، ئۇستىقۇددۇس ، ئۆشنە ، سۇمبۇل تىب ، ئاق سەندەل 4 گرامدىن .

تەسىرى : قان خىلىتىدىن بولغان يۇرەك سانجىقى ۋە يۇرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسىدا تومۇرنى كېڭەيتىپ ، تومۇردىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ ، يۇرەكتە قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆ-لۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : ئۇستىقۇددۇس ، لاچىندانە ، ئاپېلسىن پوستى ، بادرەنجى بۇيا ، گاۋزىبان ، سۇمبۇل ھىندى ، ئۆشنە 10 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، سازەج ھىندى ، ئاق سەندەل ھىندى 6 گرامدىن .

تەسىرى : يۇرەك سانجىقىغا شىپا بولىدۇ ، يۇرەك ئاجىزلىقىنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 10 ـــ 15 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

7 . قان بېسىمى يۇقىرىلىققا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : تاغ بادرەنجى بۇيىسى ، سۇمبۇل ، جۇۋىنە ، ئارپىبەدىيان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

10 گرامدىن ، ئاق شېكەر 2 قوشۇق .

تەسىرى : نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ، سۈيدۈك ھەيدەش ئارقىلىق قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن دەملەپ ، سۈزۈپ ، شېكەر سېلىپ ئىرىتىپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : نىلۇپەر ، بىنەپشە ، گاۋزىبان ، چىلان ، ئەينۇلا 30 گرامدىن ، كاسىنە ئۇرۇقى ، قىزىلگۈل ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 10 گرامدىن .

تەسىرى : قان غالىبلىقىدىن بولغان قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ ، قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ ، قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ ، قان بېسىمى يۇقىرىلىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چىلان بىلەن ئەينۇلىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ، ھەممە دورىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، 500 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ ، تۆت سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن سۈزۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 100 — 150 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : ئارپىبەديان ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، شۇمشا ئۇرۇقى ، پىننە ، پىرسىياۋشان ، شاھتەررە 10 گرامدىن .

تەسىرى : قاننى سۇيۇلدۇرۇپ ، تومۇردىكى سەۋدا ، بەلغەم ماددىلىرىنى تازىلاپ ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، بىر چەينەك قايناق سۇدا دەملەپ ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : چىلان ، قارىئۆرۈك ، ئەينۇلا ، پۇنۇس خىيارشەنبەر ، تەمرى ھىندى 10 گرامدىن .

تەسىرى : قاننىڭ هارارىتىنى پەسەيتىپ ، قاننى سوۋۇتىدۇ ۋە سۇيۇلدۇرىدۇ ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : مېۋىلىرىدىن باشقىلىرىنى چالا سوققاندىن كېيىن ، مېۋىلىرىنى سىلىپ چەينەكتە دەملەپ ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : نىلۇپەرگۈلى ، بىنەپشە ، گاۋزىبان 7 گرامدىن ، چىلان بىلەن ئەينۇلا 30 گرامدىن ، كاسنە ئۇرۇقى ، قىزىلگۈل 6 گرامدىن ، قۇرۇق يۇمغاقسۈت 10 گرام ، قەنت 100 گرام .

تەسىرى : قان غالىبلىقىدىن بولغان قان بېسىمى يۇقىرىلىق كېسىلىدە قاننى سۇيۇلدۇرۇپ ، قاننىڭ هارارىتىنى پەسەيتىپ ، سۈيدۈكنى ھەيدەپ ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چەينەكتە دەملەپ سوۋۇتۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : گۈلبىنەپشە 50 گرام ، نىلۇپەر 30 گرام ، چىلان ، ئەينۇلا ، تەمرى ھىندى ، خىيارشەنبەر 60 گرامدىن ، ئىت ئۈزۈمى 15 گرام .

تەسىرى : چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ ، تەبىئەتنى ياخشىلايدۇ ، قاننى تازىلاپ ۋە سوۋۇتۇپ ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : 2 كىلوگرام قايناق سۇدا 12 سائەت چىلاپ قويغاندىن كېيىن بىرلا ئۆرلىتىپ سۈزۈپ ، سوۋۇتۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 100 مىللىلىتىردىن چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

7 - چايلىق

تەركىبى : گۈلبىنەپشە 5 گرام ، ھەمشۋانە 5 گرام ، توقا چىگە يوپۇرمىقى 5 گرام ، نىلۇپەر بىلەن توقا چىگە چېچەكى 7 گرامدىن ، ئەينۇلا 10 گرام ، چىلان 10 دانە .

تەسىرى : قان غالىبلىقىدىن بولغان قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : مېۋىلىرىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇلاندىن كېيىن ، ھەممە دورىنى ئىككى بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئىككى ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

8 - چايلىق

تەركىبى : ئاق سەندەل 15 گرام ، گاۋزىبان بىلەن تەمرى ھىندى 10 گرامدىن ، چىلان 30 گرام .

تەسىرى : قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : ئالدىنقى ئىككى خىل دورىنى يېرىك سوقۇلاندىن كېيىن ھەممە دورىنى ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

9 - چايلىق

تەركىبى : زىبخ ، ئەينۇلا ، تەمرى ھىندى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، ئاق سەندەل تەڭ مىقداردا .

تەسىرى : قان بېسىمىنى چۈشۈرۈپ ، ھۆنى باسىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : ئەينۇلىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇلاندىن كېيىن ، ئەينۇلىنى قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

10 - چايلىق

تەسىرى : قان بېسىمى يۇقىرىلىق كېسىلىدىكى ئۇسسۇزلۇقنى

باسىدۇ ، قاننى سوۋۇتۇپ قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ ، هارارەتنى پەسەيتىدۇ .

11 - چايلىق

تەركىبى : سوقا چىلان ، شاپتۇل قېقى ، لوپنۇر كەندىرى يىلتىزى ، كۆممىقوناق ساقىلى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، سېرىق ئوت 10 گرامدىن .

تەسىرى : قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ ، قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ ، سۈيدۈكنى هەيدەيدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : مېۋىلىرىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقاندىن كېيىن ، هەممە دورىنى ئىككى بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئىككى ۋاخ ، هەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر چىنەقايناق سۇدا قايناقسۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

8 . قان بېسىمى يۇقىرىلىققا شىپا تېخىمۇ ئاددىي چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

مۇۋاپىق مىقداردىكى كەرەپشە يىلتىزى بىلەن كۆممىقوناق ساقىلى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا قايناتقاندىن كېيىن چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ .

2 - چايلىق

12 گرام چىلان چېچىكى بىلەن 21 گرام كەۋرەك ئۇرۇقى ئىككى يېرىم چىنە سۇدا ئىككى چىنە سۇ قالغۇچە قايناتقاندىن كېيىن ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

6 گرام گۈلبىنەپشە ، 6 گرام هەمىشە باهار ، 6 گرام توقا چىگە يوپۇرمىقى ، 15 گرام ئەينۇلا ، 10 دانە چىلان ئىككى بۆلەككە بۆلۈپ ،

كۈنـدە ئىككى ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ .

4 - چايلىق

قـان بـېـسـمـى يۇقـىـرىلىق كېسىلى بىلەن كالتسىي كەملىكىنىڭ مۇنـاسـىـۋىتى زىچ بولۇپ ، ھەركۈنى ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر ئىستاكاندىن قـايماقسىز سۈتنى قىزىتىپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە ، ھەركۈنى بەدەنگە 800 مىللىگرام كالتسىي تولۇقلىنىدۇ .

5 - چايلىق

9 گرام بېدە ئۇرۇقى ، 30 گرام قوغۇن ئۇرۇقى ، 40 گرام كۆممقو- نـاق ساقىلى 1000 مىللىلىتىر سۇدا 800 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ .

6 - چايلىق

15 گـرام كـەرەپـشـە كـۆكـى ، 10 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى ، 30 گرام چـىلان ، 45 گـرام قـونـاق سـاقـىلى 1500 مىللىلىتىر سۇدا 1200 مىللىلىتىر قـالـغـۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، سۈيى كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 50 مىللىلى- تىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ .

7 - چايلىق

مۇۋاپـىـق مىقداردىكى خىيارشەنبەر بىلەن تەمرى ھىندى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ .

8 - چايلىق

10 دانـە دولانـە ئېـزىۋېتىلگەندىن كېيىن ، ئازراق ناۋات بىلەن قو- شۇپ قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ .

9 . قان ئازلىق كېسەلگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : سۈت بىر ئىستاكان ، سېرىق ماي بىر قوشۇق ، قارا چاي بىر چىمدىم ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : سۈت بىرلا قاينىغاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ ئەتكەن چاي قىلىپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : سۈت 250 گرام ، تۇخۇم بىر دانە ، قەنت ئىككى دانە .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : قەنت سېلىنغان سۈتنى بىرلا ئۆرلىتىپ ، ئېقى بىلەن سېرىقى قوچۇلغان تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاي قىلىپ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : گۈلدارچىن بىلەن لاچىندانە ھەندى 20 گرامدىن ، قىزىلگۈل 15 گرام ، رۇمبەدىيان ، جۇۋىنە ، قەلەمپۇر ، ئاپېلسىن پوستى ، سازەج ھىندى 10 گرامدىن ، سۇمبۇل 12 گرام .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ چايلىق ياساپ ، ھەر ۋاخ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىپ بەرسە قان تولۇقلىنىدۇ .

4 - چايلىق

تۆمۈر سۇغىرىلغان بىر چىنە سۇنى قىزىتىپ 10 تال چىلان سېلىپ دەملەپ ئىچىپ بەرسە ، تۆمۈر ماددىسى تولۇقلىنىپ ، قان كۆپىيىدۇ .

5 - چايلىق

مۇۋاپىق مىقداردىكى قارىئۆرۈك قېقىنى دەملەپ ياكى قاينىتىپ ، چاي ئورنىدا ئۇزاق مۇددەت ئىچىپ بەرسە قان تولۇقلىنىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

6 - چايلىق

مۇۋاپىق مىقداردىكى چىلان بىلەن قارا ئۈجمە قېقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ياكى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە قان تولۇقلىنىدۇ .

بەشىنچى، ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 . ئاشقازان ئاجىزلىق ، ئاشقازان ، ئۈچەيكۆپۈش ۋە ئاغرىش ، ئاچچىقسۇ ياندۇرۇش قاتارلىقلارغا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : دارچىن ، سۆئلەب مىسرى ، بەسباسە ، لاچىندانە ، شېكەر ، تەرەنجىۋىل 30 گرامدىن ، سۈت 2 كىلوگرام .

تەسىرى : ئاشقازاننى قىزىتىپ ، ئاشقازان ئاجىزلىقىنى ياخشىلايدۇ ، ئاشقازاندىكى نەزلىنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 250 مىللىلىتىر قاينىتىلغان سۈتكە 20 گرام دورا سېلىپ ، دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : بەدىيان ، تەرەنجىۋىل ، جۇۋىنە ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، زىرە ، گۈلدارچىن ، ئوغرىتىكەن 10 گرامدىن .

تەسىرى : ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىشى ناچارلىشىش سەۋەبىدىن ئاشقازان ئېچىشىپ ئاغرىش ، تاماق سىڭمەسلىك ، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلارنى ياخشىلاپ ، ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىدۇ .

تـەيـيـارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، 10 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، كۈندىلىك چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ .

3 - چايلىق

تـەركىبى : گاۋزىبان ھىندى ، بەديان ، قاقىلە ، ئاپېلسىن پوستى ، زەنـجـىـۋىـل ، ئۇسـتـىقۇددۇس ھىندى ، لاچىندانە ، خىنە ، بادرەنجى بۇيا ، خولىنجان 10 گرامدىن .

تـەسـىـرى : ئاشـقـازان ئىـچـىـشـىـش ، ئاشقازان قىزىپ ئاغرىش ، تارتىشىش ، ئاشقازان ، ئۈچەي كۆپۈش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ .

تـەيـيـارلـىـنـىـشـى ۋە ئىـشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر ۋاخ 10 گـرامـدىـن بـىـر - ئـىـكـكـى چـىـنە قايناق سۇدا دەملەپ ، كۈندىلىك چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : لاچىندانە 6 گرام ، ناۋات 100 گرام .

تـەسـىـرى : سـوغـۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىنى ياخشىلاپ ، ئاشـقـازان بـىـلـەن ئۈچـەيـدىـكـى يـەلـنـى تارقىتىپ ، قورساق ئېسىلىشنى ياخشىلايدۇ .

تـەيـيـارلـىـنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، چاي ئورنىدا ئىختىيارىي ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : يېزىخو مۇۋاپىق مىقداردا .

تـەسـىـرى : ئاشقازان بىلەن ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى جانلاندۇرۇپ ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ ، قورساق كۆپۈشنى ياخشىلايدۇ .

تـەيـيـارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

6 - چايلىق

تـەركـىبـى : يېزىخو 15 گرام ، كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن جۇۋنە 12 گرامدىن ، ئېگىر 7 گرام ، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا .

تـەسـىرى : ئاشقازان بىلەن ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەپ ، ئاشقازان بىلەن ئۈچەيدىكى ئاغرىق بىلەن سانجىقنى پەسەيتىدۇ .

تـەيـيارلـىـنـىـشى ۋە ئىـشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ دەملەپ ، ناۋات سېلىپ ئىچىلىدۇ .

7 - چايلىق

تـەركـىبـى : قـۇرۇتـۇلـغان يۇمغاقسۈت ، چىلان ، ئەينۇلا مۇۋاپىق مىقداردا .

تـەسـىرى : تـامـاق سـىـگـىـەسـلـىك ، كۆكۈل ئېلىشىش ، تەستە كېكىرىش قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ .

تـەيـيارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا تەمى چىققۇچە قاينىتىپ ، چاي قىلىپ ئىچىلىدۇ .

8 - چايلىق

تەركىبى : كۆممىقوناق 40 گرام ، ياپىلاق پۇرچاق 60 گرام .

تەسىرى : ئاشقازان يەللىكىنى داۋالايدۇ .

تـەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : 1 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ ، سۈيى چاي ئورنىدا ئىختىيارىي ئىچىلىدۇ .

9 - چايلىق

تەركىبى : كۆكيانتاق چېچىكى 100 گرام .

تـەسـىرى : ھەر خـىـل ئاشقازان كېسەللىكلىرىدىكى قورساق كۆ-پۈشنى پەسەيتىدۇ ، قوشۇمچە قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ .

تـەيـيارلـىـنـىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : كۆكيانتاق چېچىكىنى مۇۋاپىق

مـىـقـداردىـكى قايناق سۇدا دەملەپ سۈزۈپ ، سۈيى ئۈچكە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ .

10 - چايلىق

تـەركـىبى : ئارپىبەدىيان بىلەن لاچىندانە5گرامدىن،قاراچاي5گرام.

تـەسـىـرى : داۋامـلـىـق ئـىـچـىـپ بـەرسـە ، ئاشقازاننىڭ مىجەزىنى نورماللاشتۇرۇپ ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ .

تـەيـيارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : بىر چەينەك قايناق سۇدا دەملەپ ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

11 - چايلىق

تـەركىبى : بەدىيان ، زىرە ، پىننە ، جۇۋنە ، زەنجىۋىل10 گرامدىن.

تـەسـىرى : ئاشقازان بىلەن ئۈچەيدە نورمالسىز يەل پەيدا بولۇشنى تـوسـۇپ ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىپ ، كېكىرىشنى يوقىتىدۇ ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ .

تـەيـيـارلـىـنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك ياكى چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىم 10 گرامدىن مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

12 - چايلىق

تەركىبى : دۈرۈنچى ئەقرەب ، ئېگىر ، بەدىيان 10 گرامدىن .

تـەسـىـرى : ئاشقازان بىلەن ئۈچەيدىكى سوغۇق يەلنى تارقىتىپ ، ئاشقازان بىلەن ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ .

تـەيـيـارلـىـنـىـشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، ھەر بۆلىكى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

13 - چايلىق

تەركىبى : ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ، گۈلدارچىن 5 گرامدىن .

تـەسـىـرى : ئاشـقـازانـىـنى قىزىتىپ ، ئاشقازاننىڭ خىزمىتىنى ياخـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شلايدۇ .
تەيیارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، چاي قىلىپ ياكى چايغا قوشۇپ ئىچىلىدۇ .

14 - چايلىق (سفوفى خولىنجان)
تەسىرى : ئاشقازان مىجەزىنىڭ ماددىسىز ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىنى ياخشىلاپ ، ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىپ ، ئاشقازان بىلەن ئۈچەيدە يەل پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

15 - چايلىق
تەركىبى : پىستە پوستى 6 گرام ، يىنىە ، قاقلە ، بەدىيان ، ئۇغرىتىكەن 3 گرامدىن .
تەسىرى : ھىق تۇتۇشنى توختىتىدۇ .
تەيیارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ، قىزىق پېتى ئىچىلىدۇ .

2 . قىزىلئۆڭگەچ كېسىلىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق
تەركىبى : ھەمشۋانە ئۇرۇقى 50 گرام ، قۇرۇتۇلغان ئىت ئۈزۈمى 60 گرام ، قۇرۇتۇلغان ئەمەن 40 گرام ، سېرىق چېچەك 30 گرام ، كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن زىرە 15 گرامدىن ، يىنىە 10 گرام ، يالپۇز 20 گرام ، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا .
تەسىرى : ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ يەللىكىنى تارقىتىدۇ ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ ، قوشۇمچە ئاشقازان يەللىكىگە شىپا بولىدۇ ، قىزىلئۆڭگەچ راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .
تەيیارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالىراق سوقۇپ چايلىق قىلىپ ،

ھەر قېتىم 5 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر بۆلىكىگە 1 ــ 2 قوشۇق ھەسەل سېلىپ ئېرىتىپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ.

2 - چايلىق

تەركىبى: قۇرۇتۇلغان يالپۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: قىزىلئۆڭگەچ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: دەملەپ ياكى بىرلا قايىنىتىپ، سۈيىنى چوڭلار كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ 4 ــ 5 قوشۇقتىن، بالىلار 1 قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

3 - چايلىق

تەركىبى: بىر چىمدىم قارا چاي، 2 قوشۇق ھەسەل.

تەسىرى: قىزىلئۆڭگەچتىن تاماق ئۆتمەيدىغان قىل تامغاق كېسەلىنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: ئالدى بىلەن قارا چاينى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ سۈزۈپ، ئاندىن ھەسەلنى سېلىپ ئېرىتىپ، ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ، يەنى ئەتىگىنى ناشتىدىن ئىلگىرى، كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3. ئاشقازان تۆۋەنلەشكە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى: بەدىيان 15 گرام، سۇمبۇل، ئىزخىر مەككى، قاقىلە، لاچىندانە، زىرە، پىلپىل، رۇمبەدىيان، قىزىلگۈل، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سازەج ھىندى، پىنىنە، تاتلىق قۇستە 10 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسىرى : ئاشقازاننى قىزىتىپ ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ ، ئاشقازان ، پەي - تاراموُشلارنى چىڭىتىپ ، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : ئارىلاشتۇرۇپ يىرىك سوقۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 5 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ، بىر قوشۇق ھەسەل سېلىپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : خولىنجان ، دارچىن ، لاچىندانە 5 گرامدىن ، زەپەر 2 گرام ، ئىپار 1 گرام .

تەسىرى : ئاشقازاننىڭ زىيادە ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇپ ، ئاشقازان تۆۋەنلەشكە شىپا بولىدۇ ، ئاشقازاننى قىزىتىپ ، ھەزىمنى ياخشىلاپ ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : ئارىلاشتۇرۇپ يىرىك سوقۇپ ، ھەر ۋاخ 2 — 3 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ (دەملىگەندە ئىستاكاننىڭ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ ، ئىپار بىلەن زەپەرنىڭ پۇرىقى چىقىپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم) .

3 - چايلىق

تەركىبى : لاچىندانە ھىندى ، گۈلدارچىن ، زەنجىۋىل ، ئۆشنە ، سازەج ھىندى ، ئۇد سەلىب ، مەستىكى ، زىرە ، دارچىن 10 گرامدىن ، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : ھۆل سوغۇقتىن ، يەنى بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئاشقازان تۆۋەنلەشنى ياخشىلايدۇ ، ئاشقازاننى قىزىتىپ ، يەلنى ھەيدەپ ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ ، ئومۇمىي بەدەن مىجەزىنى نورماللاشتۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ، 1 — 2 قوشۇق ھەسەل سېلىپ ئېرىتىپ ، كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : بەدىيان ، زىرە ، تەرەنجىۋىل ، جۇۋىنە ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، گۈلدارچىن ، ئوغرىتىكەن 10 گرامدىن .

تەسىرى : ئاشقازان تۆۋەنلەشنى ياخشىلايدۇ ، ئاشقازان تۆۋەنلەشتىكى ئىچىشىپ ئاغرىش ، تاماق سىڭمەسلىك ، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر قېتىم 5 — 10 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، ئىختىيارىي ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : ئارپىبەدىيان ، قاقنىلە ، لاچىندانە 15 گرامدىن ، گۈلقەنت 90 گرام .

تەسىرى : داۋاملىق ئىچىپ بەرسە ، ئاشقازان تۆۋەنلەشتىن بولغان كۆكرەك ئېلىشىش ، قورۇق ھۆ تۇتۇش ، تاماق سىڭمەسلىك قاتارلىق ئالامەتلەرنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، 500 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ ، گۈلقەنت سېلىپ ئېرىتىپ ، سۈزۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ .

4 . ئاشقازان ، 12 بارماق ئۈچەي يارىسىغا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : لاچىندانە ، پىلپىل ، زەنجىۋىل ، بەدىيان ، رۇمبەدىيان ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، دارچىن 15 گرامدىن ، قىزىلگۈل 10 گرام ، گۈلدارچىن 20 گرام .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسرى : ئاشقازان ، 12 بارماق ئۈچەي يارىسىدىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ، يارىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، كۈندە 2 ــ 3 ۋاخ ، ھەر ۋاخ 3 ــ 5 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق (كاشكاپ)

تەركىبى : بىنەپشە ، قىزىلگۈل ، ئىسپىغۇل 10 گرامدىن ، خىيارشەنبەر 20 گرام ، تەرەنجۇبىل 15 گرام ، بادام يېغى 120 گرام .

تەسرى : ئاشقازان ، 12 بارماق ئۈچەي يارىسىدىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ، تەرەتنى يۇمشىتىپ ، قەۋزىيەتنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : دەملەپ تەمى چىققاندىن كېيىن بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىلىدۇ .

ئەسكەرتىش : ئاشقازان ، 12 بارماق ئۈچەي يارىسىدىن بولغان ھۆ تۇتۇش ، قۇسۇش ، قورساق كۆپۈش ، قەۋزىيەت ، ئىچ سۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەرگە مۇشۇ قىسمدىكى مۇناسىۋەتلىك چاي دورىلىرىنى تاللاپ ئىچسە بولىدۇ .

5 . قەۋزىيەتكە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : سانا بىلەن پۈنۈس 12 گرامدىن ، سېرىق ھېلىلە پوستى 10 گرام ، بىنەپشە 7 گرام ، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 5 گرام ، رەۋەن 3 گرام ، كالا سۈتى مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسرى : قەۋزىيەتنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىم 20 گرامدىن 150 مىللىلىتىر قايىنىتىلغان كالا سۈتىدە دەملەپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ ، 2 ــ 3 كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : چىلان 30 دانە ، خىيارشەنبەر بىلەن بىنەپشە 60 گرامدىن ، تەرەنجىۋىل 30 گرام ، گاۋزىبان ھىندى 10 گرام ، شېكەر 100 گرام .

تەسىرى : قەۋزىيەتنى بوشىتىپ ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ئارقىلىق تەبىئەتنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : شېكەردىن باشقا دورىلار 1 كىلوگرام قايناق سۇدا دەملەپ ياكى ئوتتا قويۇپ بىرلا ئۆرلىگەندىن كېيىن سۈزۈپ ، شېكەر سېلىپ ئېرىتىپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 150 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : 20 — 30 گرام كۈنجۈت .

تەسىرى ؛ قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : كۈنجۈتنى يۇمشاق سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ قۇيۇپ ، چاي سۈتلەپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : ساپ ھەسەل 30 گرام ، تۇز 1 گرام .

تەسىرى : بىر مەزگىل ئىچىشنى داۋام قىلسا ، ئادەت خاراكتېرلىك قەۋزىيەت ، ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەت ۋە بەدەن ئاجىزلىقتىن بولغان قەۋزىيەتكە شىپالىق بېرىپ ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : ھەسەلنى بىر ئىستاكان قايناق سۇدا ئېرىتىپ ، تۇز سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەر كۈنى 100 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچىپ بېرىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

5 - چايلىق

تەركىبى : ھەببىتۇلخۇزرا ، بادام مېغىزى ، سانا ، بەدىيان ، تەرەنجۇبىل ، ئوغرىتىكەن 10 گرامدىن .

تەسىرى : قەۋزىيەتنى بوشىتىپ ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ ، تەبىئەتنى ياخشىلاپ ، ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : خاس سانا ياكى خاس خىيارشەمبەر 5 گرام .

تەسىرى : ھەر خىل مەنبەلىك قەۋزىيەتنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : بىر چىنە ياكى بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

6 . ھەر خىل مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشكە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : ئۇرۇقىدىن ئاجرىتىلغان يېمىش جىگدە 100 گرام ، ئانار پوستى 100 گرام ، موزا 25 گرام ، خەنزۇ موزىسى 15 گرام ، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى 20 گرام .

تەسىرى : ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئۈچەي يەللىنىشنى قايتۇرۇپ ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ قايناق سۇغا سېلىپ ، ئوتتا بىرلا ئۆرلىتىپ ، چوڭلار كۈنىگە 100 مىللىلىتىردىن ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : پىننە ، ئاقمۇچ ، پىلپىل ، موزا 15 گرامدىن ، يالپۇز بىلەن زىرە 10 گرامدىن ، ئانار چېچىكى 25 گرام ، ئانار پوستى 30 گرام ، جويۇز بىلەن قاقىلە 5 گرامدىن .

تەسىرى : ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ يەللىنىشىنى قايتۇرىدۇ ، ئۈچەينىڭ سۈمۈرۈشىنى ياخشىلاپ ، ئىچ سۈرۈشنى ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ چايلىق ياساپ ، ھەر ۋاخ 20 — 30 گرامدىن بىر چەينەك قايناق سۇدا دەملەپ ، كۆپلەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ (سۈيۇقلۇق تولۇقلاش رولىنى ئوينايدۇ) ، ئەگەر قىزىتما بولسا ، يۇقىرىقى تەركىبكە ئاق لەيلى بىلەن نىلۇپەردىن 10 گرامدىن ، قىزىلگۈلدىن 50 گرام سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : ئاملە بىلەن يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 5 گرامدىن .

تەسىرى : ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، چاي قىلىپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : سەۋزە 1 دانە ، شېكەر 1 — 2 قوشۇق .

تەسىرى : ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشقا ياردەم بېرىدۇ .

تەييارلىنىشى : سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ ، ئۇششاق قەلەمچە قىلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ چاي قىلىپ ئىچىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

5 - چايلىق

تەركىبى : قارىئۆرۈك قېقى مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : ئۆچەي يەللىنىش مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ، قىزىتمىنى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : قارىئۆرۈك قېقى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا قېنىق دەملەپ ياكى قاينىتىپ ئىچىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : ھەببۇلئاس (ئاس دەرىخى مېۋىسىنىڭ ئۇرۇقى) بىلەن زىخ تەڭ مىقداردا .

تەسىرى : سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ .

تەييارلىنىشى : چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ .

7 . ھەر خىل مەنبەلىك تولغاققا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : نىلۇپەر ، بىنەپشە ، قىزىلگۈل ، گاۋزىبان ، ئەپتىمون 10 گرامدىن ، چىلان بىلەن سەرپىستان 7 دانىدىن ، ئەينۇلا 11 دانە ، كۆكنار غوزىسى پوستى 5 گرام ، تەرەنجۇبىل بىلەن تەمرى ھىندى 30 گرامدىن ، سېرىق ھېلىلە پوستى بىلەن تۇربۇت 6 گرامدىن ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 15 گرام .

تەسىرى : تولغاقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئۈچەيدىكى يەللىك ئىششىقنى قايتۇرىدۇ ھەمدە يۇقۇملىنىشتىن بولغان قىزىش ، جۇغ - جۇغ بولۇش ، باش ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن قۇرۇق ئىنجىقنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : مېۋىدىن باشقىلىرىنى چالا سوققان-

دىن كېيىن ، ھەممە دورىنى ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر چەينەك قايناق سۇدا دەملەپ ياكى قايناتىپ بىرلا ئۆرلىتىپ ، بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، ئىسپىغۇل ، بادام يېغى 3 گرامدىن .

تەسىرى : قان تولغاقتا شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : بادام يېغىدىن باشقىلىرىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملىگەندىن كېيىن ، بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : پەملچاي ياكى قارا چاي بىر سەر ، زەنجىۋىل ئىككى مىسقال ، ئاق شېكەر بىلەن قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : ھەرقانداق تولغاقتا شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : قارا چاي ياكى پەملچاي بىلەن زەنجىۋىلنى تەخمىنەن بىر چىنە سۇدا قايناتىپ ، سۈزۈپ ، سۈيىگە قارا شېكەر بىلەن ئاق شېكەردىن دورا سۈيىنى تاتلىق قىلغۇدەك مىقداردا سېلىپ ئېرىتىپ ، چوڭلار كۈندە تۆت ۋاخ ، ھەر ۋاخ تاماقتىن كېيىن بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ ، كىچىك بالىلارغا ياش پەرقىگە قاراپ ئازايتىپ ئىچۈرۈلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : قۇرۇتۇلغان ئانار پوستى بىلەن ئاپېلسىن پوستى تەڭ مىقداردا .

تەسىرى : يەللىك تولغاق بىلەن ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

8 . ھەر خىل ئۆچەي توسۇلۇشقا (قۇلۇنجغا) شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

سانا ، تەرەنجۇبىل ، بەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

خاس بەدىياننى دەملەپ ، سۇيىگە بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىلىدۇ .

9 . سوقۇر ئۆچەيگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : رەۋەن 12 گرام ، سېرىق ئوت بىلەن كەرەپشە ئۇرۇقى 5 گرامدىن ، زىرە 10 گرام ، پىننە 8 گرام ، كۆكنار شاكىلى 3 گرام ، تەرەنجۇبىل 25 گرام .

تەسىرى : يېڭى باشلانغان سوقۇر ئۆچەي يەللىكىنى قايتۇرۇپ ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : تەرەنجۇبىلدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇلىدىن كېيىن ، تەرەنجۇبىلنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 5 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

10 . گېمورويى قاتارلىق مەقئەت كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : زەرچىۋە بىلەن كۆپۈكى دەريا 25 گرامدىن ، موزا 30 گرام ، زەنجىۋىل ، پىلپىل ، ئاقمۇچ 20 گرامدىن ، قارىمۇچ ، كەتھىندى ،

پاقا تالقىنى 15 گرامدىن ، كىرپە تالقىنى 18 گرام ، كاۋاۋىچىن 8 گرام .

تەسىرى : سوغۇق يەلدىن بولغان گېمورروي (بوۋاسىر) ۋە يەلدىن بولغان سوگى چىقىپ قېلىشنى ياخشىلايدۇ ، گېمورروي دانچىلىرىنى كىچىكلىتىدۇ ، يەلنى تارقىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر قېتىم 5 — 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ (تالقىنى تاماققا سېلىپ يېيىلىدۇ) .

2 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان ، بادرەنجى بۇيا ، كاسنىە ئۇرۇقى ، قىزىلگۈل ، كۈشنۇش ئۇرۇقى ، سېرىق ھېلىلە ، تەرەنجىۋىل ، بىخ كېبىر ، چىلان ، ئەينۇلا ، خىيارشەنبەر 31 گرامدىن ، سانا بىلەن بىستپايەج 21 گرامدىن .

تەسىرى : ھەر خىل مەنبەلىك گېمورروبغا شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : مېۋىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ، ھەر ۋاخ 20 — 30 گرامدىن مۇۋاپىق قايناق سۇدا دەملەپ ، ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان ھىندى ، قاقىلە ، خولىنجان ، مامىرانچىن ، بادرەنجى بۇيا ، لاچىندانە ھىندى ، سەرسىبىل ، بەديان 10 گرامدىن .

تەسىرى : مەقئەت ، تۈز ئۈچەي ئىچىشىش ۋە قاناشنى ياخشىلايدۇ ، يەل تارقىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر ۋاخ 5 — 10 گرامدىن مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ئىختىيارىي ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : سوقا چىلان ، شاپتۇل قېقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا ، زىرە يېرىم مىقداردا .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسرى : ئىسسىقتىن بولغان مەقئەت يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئىككى چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ياكى قاينىتىپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن ئىچىلىدۇ .

ئالتىنچى ، جىگەر ، ئۆت كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 . جىگەر كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : كاسىنە يىلتىزى ، قوۋزاقدارچىن ، ئارپىبەدىيان ، جۇ-ۋىنە 10 گرام .
تەسرى : جىگەر كېسىلى (يەللىكى) تارقالغان مەزگىلدە ساغلام كىشىلەر كۈندىلىك چېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ئىچىپ بەرسە ، يۇقۇملۇق جىگەر كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، خاس دەملەپ ئىچىسمۇ ، باشقا چايلارغا ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن 30 گرام ، سوقا چىلان 5 دانە .
تەسرى : جىگەر كېسىلى يۇقۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : مۇۋاپىق مىقداردىكى (تەخمىنەن 1 كىلوگرام) سۇدا قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : مامكاپ بىلەن چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن .

تەسىرى : جىگەر كېسلى بىلەن يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، تەخمىنەن 1 كىلوگرام سۇدا تەمى چىققۇچە قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، سۈيى چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : ئوسما يىلتىزى بىلەن چۇچۇكبۇيايىلتىزى 15 گرامدىن.

تەسىرى : جىگەر يەللىكى بىلەن يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئۇنى داۋالايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ قاينىتىپ ، چاي ئور- نىدا ئىچىلىدۇ .

2 . قان غالىبلىقىدىن بولغان جىگەر كېسىلىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : تەمرى ھىندى 10 گرام ، ئەينۇلا 5 دانە ، ئارپا 8 گرام .

تەسىرى : جىگەر كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىنىڭ ئۇسسۇزلۇقى ۋە قىزىتمىسىنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : بىر چوڭ چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، سۈيى ئۈچ قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : تەمرى ھىندى ، ئارپا بىلەن ماش 10 گرامدىن ، چىلان بىلەن ئەينۇلا 5 دانىدىن .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تـەسـىـرى : قـان ۋە جـىـگـەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ ، كۆكۈل ئېلىشىش ۋە ئىشتىھاسىزلىقنى ياخشىلايدۇ ، قاننى سوۋۇتىدۇ .

تـەيـيـارلـىـنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : تەمرى ھىندى ، ئارپا ۋە ماشنى چالا سوقـقـانـدىـن كېيىن ، چىلان بىلەن ئەينۇلنى قېتىپ ، بىر چەينەك قـايناق سۇدا دەملەپ ياكى قاينىتىپ بىرلا ئۆرلىتىپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

3 . سەپرا خىلتى غالىبلىقىدىن بولغان جىگەر كېسەللىكە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : تەمرى ھىندى ، نىلۇپەر ، بىنەپشە 15 گرامدىن ، كاسىنە ئۇرۇقى 30 گـرام ، سـەرپـىـستان بىلەن تەرخەمەك ئۇرۇقى 10 گرامدىن ، ئەينۇلا بىلەن چىلان 10 دانىدىن .

تـەسىرى : سەپرانىڭ تېزلىكىنى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ، قىزىـتـمـا يـانـدۇرۇش ، ئۆت (سـەپـرا) سـىـرىـقـلىقنى ھەيدەش ، كۆكۈل ئېلىشىش ۋە ئىشتىھاسىزلىقنى پەسەيتىش ئۈنۈمىگە ئىگە .

تـەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : مېۋىدىن باشقىلىرىنى چالا سوققاندىـن كـېيىن ، چىلاننى قوشۇپ تەڭ مىقداردا ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بـىـر بـۆلـەكـتىن بىر چىنە قايناق سۇدا قېنىق دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تـەركـىـبـى : ئوسـمـا يـىلتىزى ، كاسىنە يىلتىزى ، نېپىز دارچىن ، بـادرەنـجـى بـۇيا ، گاۋزىبان ھىندى ، بەدىيان يىلتىزى ، قىزىلگۈل ، قۇرۇ-تۇلغان ئۈسۈك يىلتىزى 15 گرامدىن .

تـەسـىـرى : سـەپـرادىـن بـولـغـان جىگەر كېسىلىدە ، جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلاش ئۈنۈمىگە ئىگە .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ چايلىق قىلىپ ، ھەر قېتىم 15 — 20 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا قىنىق دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : كۆممىقوناق ساقىلى 30 گرام ، كاسىنە 50 گرام ، ئوسما يىلتىزى 25 گرام ، ئىت ئۈزۈمى 40 گرام .

تەسىرى : سېرىقلىق تىپتىكى جىگەر كېسەللىكى قايتۇرىدۇ ، سېرىقلىقنى دەپئى قىلىدۇ ، قاننى تازىلايدۇ ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

4 . بەلغەم خىلتى غالىبلىقىدىن بولغان جىگەر كېسەلگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : بەدىيان ، قوۋزاقدارچىن ، سۇمبۇل ، زۇپا ، پىرسىياۋشان 10 گرامدىن .

تەسىرى : جىگەر تومۇرىدىكى ئارتۇقچە بەلغەم خىلتلىرىنى سۇيۇلدۇرۇپ ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ، سۈيدۈكنى ھەيدەپ ، سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر قېتىم 10 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : ئىزخىر ، ئاسارۇن ، قىزىلگۈل 5 گرامدىن ، سۇمبۇل بىلەن ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 15 گرامدىن ، بەدىيان 3 گرام .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسىرى : بەلغەمدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقىنى ياخشىلايدۇ ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىپ ، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ ، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : ئارىلاشتۇرۇپ چالا سوقۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

5 . سەۋدا خىلتى غالىبلىقىدىن بولغان جىگەر كېسىلىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان ، ئەپتىمون ، ئەپتىمون ئۇرۇقى ، بادرەنجى بۇيا ، بەدىيان 10 گرامدىن .

تەسىرى : جىگەر تومۇرىدىكى غەيرىي سەۋدا خىلتلىرىنى تازىلاش ئارقىلىق جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان ھىندى ، ئەپتىمون ئۇرۇقى ، ئەپتىمون 10 گرامدىن ، بادرەنجى بۇيا ، رۇمبەدىيان ، بادام مېغىزى 15 گرامدىن ، قىزىلگۈل بىلەن نېپىز دارچىن 10 گرامدىن .

تەسىرى : جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىپ ، سۈيدۈكنى ھەيدەپ ، سەۋدانى چىقىرىدۇ ، سېرىقلىقنى دەپئى قىلىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن قېنىق دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : بىنەپشە ، سەرپىستان ، پىرسىياۋشان ، كاسىنە ئۇرۇقى ، قىزىلگۈل ، چىلان 15 گرامدىن ، گۈلقەنت 50 گرام .

تەسىرى : جىگەر كېسەللىكى قايتۇرىدۇ ، قاننى تازىلايدۇ ، جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : گۈلقەنتتىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ، 500 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ ، سۈزۈپ ، سۈيىگە 50 گرام گۈلقەنت سېلىپ ، چاي قىلىپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : رەۋەن ، تەمرى ھىندى ، شاھتەررە ، كاسىنە ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، ئىت ئۈزۈمى ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 10 گرامدىن .

تەسىرى : جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىپ ، قاننى تازىلاپ ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ ، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ ، سېرىقلىقنى ياندۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، تەڭ مىقداردا ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىپ بېرىلىدۇ .

6 . جىگەرنىڭ مىجەزى بۇزۇلۇشتىن بولغان بەدەن ئىششىشقا شىپا چاي دورىلىرى

پۈتۈن بەدەن ئىششىش كېسەلى ، يەنى سۇئۇلفۇنىيە ھەر خىل سەۋەبلەر تەسىرىدىن جىگەرنىڭ مىجەزى بۇزۇلغاندا ئۇنىڭ خىلت ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارى بۇزۇلۇپ ، قان سۇيۇقلۇقىدىكى قىزىل قان ھۈجەيرىلىرى (كۈررىياقى ھۇمرا) بۇزۇلۇپ ، قان قىزىل بويىقى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(ھموگلوبىن) ئازىيىپ ، قان سۇيۇلۇپ ، ئاقسىل تەركىبى ئازىيىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ . بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ، مۇرەككەپ دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىرگە ، تۆۋەندىكى چايلىق دورىلار ئىچىپ بېرىلسە ، بۇ دورىلار مۇرەككەپ دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىش بىلەن بىرگە ، ئۆزىنىڭمۇ شىپالىق تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ .

1 - چايلىق

تەركىبى : بەدىيان يىلتىزى پوستى ، پىرسياۋشان ، شىبىت ئۇرۇقى ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرامدىن ، بىنەپشە بىلەن بادرەنجى بۇيا 6 گرامدىن ، ئەنجۈر قېقى 30 گرام ، چىلان 20 گرام ، تەرەنجىۋىل 100 گرام .

تەسىرى : سۈيدۈك ھەيدەش ، قان شىرىسىنى قويۇقلاشتۇرۇش ئارقىلىق بەدەندىكى ئىششىقنىياندۇرىدۇ ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ ، خام خىلىتلارنى پىشۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : تەرەنجىۋىلدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىم 20 — 30 گرام ئېلىپ ، تەرەنجىۋىلدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ياكى بىرلا ئۆرلىتىپ ، سۈزۈپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : ھىندى تۇزى 15 گرام ، زىرىق 60 گرام ، كاسىنە ئۇرۇقى 12 گرام ، غاپەس 45 گرام .

تەسىرى : بەدەن كۆپۈپ ئىششىشنى يوقىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ، تاتلىقى تولۇق چىققاندىن كېيىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

7 . ئۆت يەللىكى ۋە ئۆتتىكى تاشقا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : بەديان ، گۈلدارچىن ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، رۇمبەديان ، تال يوپۇرمىقى ، لاچىندانە ، كۇشۇش ئۇرۇقى ، ئوغرىتىكەن ، دارچىن 10 گرامدىن .

تەسىرى : ئۆتتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ ، ئۆت يەللىكىنى قايتۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، كۈندىلىك چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن ، كاسىنە يىلتىزى پوستى ، جىنتىيانا ، ئوغرىتىكەن ، گۈلبىنەپشە 10 گرامدىن .

تەسىرى : ئۆتتىكى تاشنى چۈشۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ ، ئۆتتىكى يەللىنىشنى تارقىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

يەتتىنچى ، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 . بۆرەكنىڭ يەللىك ئىششىقىغا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : گاۋزىبان ، بەديان يىلتىزى ، بەديان ، رۇمبەديان 15

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گـرامـدىن ، ئوغرىتىكەن بىلەن پىرسىياۋشان 21 گرامدىن ، قوغۇن ئۇرۇقى 100 گرام ، كاسىنە ئۇرۇقى بىلەن تەرخەمەك ئۇرۇقى 30 گرامدىن .

تـەسـىـرى : سۈيدۈكنى ھەيدەش ئارقىلىق بۆرەكتىكى يەلنى ھەيدەپ ، يەللىنىش خاراكتېرلىك ئىششىقنى ياندۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تـەركىبى : لاچىندانە ، گاۋزىبان ، پىلپىل ، بەدىيان ، رۇمبەدىيان ، قـارىـمۇچ ، قاقىلە 15 گرامدىن ، زەنجىۋىل 21 گرام ، گۈلدارچىن 30 گرام ، قەلەمپۇر ، دارچىن 10 گرامدىن .

تـەسـىـرى : سـوغـۇقـتىن بولغان بۆرەك يەللىك ئىششىقىدا قانىنىڭ ئايلىنىشىنى جانلاندۇرۇپ ، بۆرەكنى قىزىتىپ ، سۈيدۈكنى كۆپەيتىدۇ ، سوغۇق يەلدىن بولغان ئىششىقنى قايتۇرىدۇ .

تـەيـيـارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تـەركىبى : قۇرۇتۇلغان ئىت ئۈزۈمى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، بەدىيان ، كـاكىنەچ ، خىرفە ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى 10 گرامدىن ، قۇرۇتۇلغان كەرەپشە بىلەن جۇۋىنە 5 گرامدىن ، چۆبچىنى 3 گرام .

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

تـەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تـەركـىـبى : قۇرۇق ياكى ھۆل كۆممىقوناق ساقىلى 30 گرام ، ئوغرىـتـىكەن بىلەن بەدىيان 20 گرامدىن ، كەرەپشە 10 گرام ، قوغۇن ئۇرۇقى

15 گرام .

تەسىرى : سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما بۆرەك يەللىكىنى قايتۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، 1.5 كىلوگرام قايناق سۇدا دەملەپ ، بىرلا ئۆرلىتىپ سۈزۈپ ، سوۋۇتۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 150 ميللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ .

2 . سۆزنەك ۋە سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىشقا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : خىرفە ئۇرۇقى بىلەن تەرخەمەك ئۇرۇقى 6 گرامدىن ، ئىت ئۈزۈمى 3 گرام ، قوغۇن ئۇرۇقى 3 گرام .

تەسىرى : سۈيدۈكنى ھەيدەپ ، سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلاپ ، يەللىنىشنى يوقىتىدۇ ، سۆزنەك (سىزلام) كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، دەملەپ قىزىق ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : تەرخەمەك ئۇرۇقى بىلەن كاسىنە ئۇرۇقى 1.5 گرامدىن ، خىرفە ، تاۋۇز ئۇرۇقى ، قاپاق ئۇرۇقى 9 گرامدىن ، قوغۇن ئۇرۇقى ، ئەپتىمون ئۇرۇقى 15 گرامدىن ، ئىسپىغۇل بىلەن قۇرۇق ئىت ئۈزۈمى 3 گرامدىن .

تەسىرى : سۆزنەك ۋە باشقا سەۋەبلەردىن يولغان سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىشقا ئىشلىتىلىدۇ ، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىشنى يوقىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر چىنە قايناق سۇدا

دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : كاسىنە ئۇرۇقى بىلەن ئىت ئۈزۈمى 10 گرامدىن ، قىزىلگۈل 6 گرام ، زىغىر 3 گرام .

تەسىرى : سۈيدۈك يولىدىكى يەللىك جاراھەتكە پايدا قىلىدۇ ، سۈيدۈك يولى يەللىكىدىكى قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ، كۈندە ئىككى ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : تەرخەمەك ئۇرۇقى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇ-رۇقى ، بەدىيان ، ئىت ئۈزۈمى ، شاھتەررە ، كەرەپشە ئۇرۇقى10گرامدىن.

تەسىرى : سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ ، سۈيدۈك يولىنى تازىلاپ ، سۆزنەكنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆ-لۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3 . سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ ، بۆرەك مەنبەلىك سۈلۇق ئىششىقنى ياندۇرۇپ ، بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلىغۇچى چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىشقا شىپا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىشىنى كۈچەيتىدىغانلىقى ئۈچۈن ، بۇ دورىلارنى بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىشى ئازلاپ كەتكەندە ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : كەرەپشە ئۇرۇقى ، دارچىن ، ئوغرىتىكەن ، سەۋزە ئۇ-رۇقى ، بەديان 10 گرامدىن .

تەسىرى : ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان سۈيدۈك راۋان بولماسلىقتا سۈيدۈكنى ئۇلغايتىپ ، سۈيدۈك كەلمەسلىكنى ، بۆرەك مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىقنى داۋالايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : كاسىنە ئۇرۇقى ، بەديان ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، زاغۇن 10 گرامدىن .

تەسىرى : سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ ، بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئىككى بۆلەككە بۆ-لۈپ ، كۈندە ئىككى ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر چىنە قايناق سۇدا قاينىتىپ ، سۈزۈپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : تەرخەمەك ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، باقىلە مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : بۆرەك مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىقتا سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى : چالا سوقۇپ ، دەملەپ ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : كۆممقوناق ساقىلى 20 — 30 گرام .

تەسىرى : سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك يەللىكىنى ياخشىلاپ، بۆرەك مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىقنى ۋە سۈيدۈكتە ئاقسىل بولۇشنى داۋالايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : بىر چىنە قايناق سۇدا قىنىق دەملەپ ، ئەتىگەن ـ كەچ ئىككى ۋاخ ئىچىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : بەدىيان ، رۇمبەدىيان ، كۇشۇش ئۇرۇقى ، گۈلدارچىن ، تال يوپۇرمىقى ، ئوغرىتىكەن ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، لاچىندانە ، دارچىن 10 گرامدىن .

تەسىرى : سۈيدۈكنى ھەيدەپ ، بۆرەكتىكى ۋە دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ، كۈندە ئىككى ـ ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 10 ــــ 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

7 - چايلىق

تەركىبى : تەرخەمەك ئۇرۇقى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، بەدىيان ، ئوغرىتىكەن ، تاۋۇز ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقى ، دوقۇ ، كەرەپشە ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، كۈندە ئىككى ۋاخ دەملەپ ئىچىلىدۇ .

8 - چايلىق

تەركىبى : جۇۋىنە ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، ئارپىبەدىيان ، قوغۇن ئۇرۇقى ، ئوغرىتىكەن باراۋەر مىقداردا .

تەسىرى : سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىشى : چالىراق سوقۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ،

ھەر ۋاخ 5 گرامدىن ئېلىپ ، خاس چايغا ياكى كۆندىلىك چايغا سېلىپ بىرلا ئۆرلىتىپ ، شېكەر سېلىپ ئىچىلىدۇ .

4 . قەنت كېسىلىگە شىپا چاي دورىلىرى

1) ئىسسىقتىن بولغان قەنت كېسىلىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : سېرىق ھېلىلە پوستى بىلەن ئەينۇلا 30 گرامدىن ، تەمرى ھىندى 60 گرام ، سەرپىستان ، بىنەپشە ، ئەپتىمون ئۇرۇقى ، كاسنىە ئۇرۇقى 15 گرامدىن ، خىيارشەنبەر 85 گرام .

تەسىرى : سەپرادىن بولغان قەنت كېسىلىدە سەپرا خىلىتىنى تازىلاش ، مىجەزنى تەڭشەش ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ، قاندىكى قەنتنى تۆۋەنلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : بىر قاچىغا سېلىپ چىلاشقۇدەك قايناق سۇ قۇيۇپ بىر سوتكا دەملەپ ، ئەتىسى سۈزۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : چىلان بىلەن قارىئۆرۈك 20 دانىدىن ، شاپتۇل قېقى 100 گرام .

تەسىرى : ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ ، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : 1000 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : ھەببۇلئاس ، ئانار چېچىكى بىلەن ئەنجىباھار 30 گرامدىن .

تەسىرى : ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ ، بەدەندىكى قەنتنىڭ كۆپلەپ چىقىپ كېتىشىنى چەكلەيدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ چايلىق قىلىپ ، ھەر ۋاخ 10 گرامدىن ئىختىيارىي ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : ئۈسۈك ئۇرۇقى ، كۆكنار ، قىزىلگۈلنىڭ سېرىق چېچىكى ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، قۇرۇق سېمىز ئوت ئۇرۇقى 10 گرامدىن .

تەسىرى : تۇتۇش (قابىزلىق) خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ ، بەدەننىڭ قەنتىنى تۇتۇش كۈچىنى ئاشۇرۇپ ، قەنتنىڭ بەدەن سىرتىغا كۆپلەپ چىقىپ كېتىشىنى توسىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر ۋاخ 5 — 10 گرامدىن دەملەپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : نىلۇپەر ئۇرۇقى بىلەن كاسنە ئۇرۇقى 30 گرامدىن ، كۆممىقوناق ساقىلى بىلەن قىرقىلغان پىلە غوزىسى 20 گرامدىن ، ئاق سەندەل 15 گرام ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 3 گرام ، كافۇر 0.5 گرام .

تەسىرى : قەنت كېسىلىدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ ، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىشكە پايدىلىق .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : كافۇردىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ قاندىن كېيىن ، 1.5 كىلوگرام قايناق سۇغا چىلاپ ، تەمىنى چىقىرىپ ، سۈزۈپ ، كافۇرنى ئېزىپ سېلىپ ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 100 — 150 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : كۆكنار پوستى ، چۆبچىن ، قارا ھېلىلە 10 گرامدىن ، شاقاقۇل مىسرى 17 گرام ، پىلە غوزىسى تۆرەلمىسى بىلەن قۇرۇق ئىت ئۈزۈمى 30 گرامدىن ، سۇماق 5 گرام ، قارىئۆرۈك 15 دانە ، ئانار پوستى ، تەمرى ھىندى ، گاۋزىبان ئۇرۇقى 20 گرامدىن .

تەسىرى : ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ ، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ ، قوشۇمچە بەدەندىكى ھەر خىل يەلنى تازىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : مېۋىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇلغاندىن كېيىن ، ھەممىسىنى 1 ــ 2 كىلوگرام قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، ئەتىسى سەل ـ پەل قاينىتىپلا سۈزۈپ ، چاي ئورنىدا كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ .

7 - چايلىق

تەركىبى : زىخ ، تەمرى ھىندى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، ئاق سەندەل تەڭ مىقداردا .

تەسىرى : قان ۋە سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ ، قەنت كېسەلىدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ ، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ ، قەنت كېسەلىگە قوشۇلۇپ كەلگەن قان بېسىمى يۇقىرىلىقنى چۈشۈرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك ياكى چالا سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2) سوغۇقتىن بولغان قەنت كېسەلىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : شاقاقۇل مىسرى ، سۆلەب مىسرى ۋە نارجىل (كوكس) 50 گرامدىن ، گاۋزىبان ، سۇمبۇل ، لاچىندانە ، قىزىلگۈل ، ئانار چېچىكى ، ئەنجىباھار 30 گرامدىن .

تەسىرى : بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ ۋە قىزىتىپ ، بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ ، قەنتنىڭ بۆرەك ئارقىلىق (سۈيدۈكتىن) چىقىپ كېتىشىنى تۆۋەنلىتىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ چايلىق قىلىپ ، ھەر ۋاخ 10 گرامدىن مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ،

ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىختىيارىي ئىچىلىدۇ.

2 - چايلىق

تەركىبى: نوقۇت 200 — 300 گرام، شاقاقۇل مىسرى، سۆلەب مىسرى، سەۋزە ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، قىزىلگۈل 10 گرامدىن.

تەسىرى: بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىپ، تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: نوقۇتتىن باشقىلىرى يىرىك سوقۇپ چايلىق قىلىنىدۇ، ئاندىن نوقۇت مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىلىپ، سوقۇلغان چايلىقتىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ دەملەپ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىختىيارىي ئىچىلىدۇ.

3 - چايلىق

تەركىبى: شاقاقۇل مىسرى بىلەن سۆلەب مىسرى 30 گرامدىن، تەمرى ھىندى 60 گرام.

تەسىرى: قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: شاقاقۇل مىسرى بىلەن سۆلەب مىسرىنى يىرىك، تەمرى ھىندىنى چالا سوقۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن تۆت - بەش بۆلەككە بۆلۈپ، ھەربىر بۆلىكى دەملەپ كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ.

4 - چايلىق

تەركىبى: سۆلەب مىسرى بىلەن شاقاقۇل مىسرى 20 گرامدىن، ئۇزۇن پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، بوزۇغا، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، جويۇز، ئاقىرقەرھا، خولىنجان، زىرە، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، ئانار چېچىكى، لاچىندانە، سۇمبۇل 10 گرامدىن.

تەسىرى : بۆرەك سوۋۇپ كېتىش ، بۆرەك ئاجىزلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلاپ ، بۆرەكنى قىزىتىدۇ ، قەنتنىڭ سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر قېتىم10 — 15 گرامدىن دەملەپ كۈندىلىك چېيى ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : قارا ھېلىلە ، موزا ، بوزۇغا ، دارچىن 20 گرامدىن ، بەدىيان ، رۇمبەدىيان ، جۇۋىنە ، قىزىلگۈل ، سۇمبۇل 10 گرامدىن .
تەسىرى : سوغۇقتىن بولغان قەنت كېسىلىدە قوشۇمچە بولۇپ كەلگەن يەل خاراكتېرلىك كېسەللىكنى ياخشىلايدۇ ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ ، ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر ۋاخ 10 — 15 گرامدىن دەملەپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : شاقاقۇل مىسرى 50 گرام ، سۆلەب مىسرى 20 گرام ، قارا چاي 10 گرام ، قارىئۆرۈك 7 دانە .
تەسىرى : قەنت كېسىلىدە بۆرەكنى ياخشىلاپ ، سۈيدۈكنى ئازايتىپ ، قەنتنىڭ چىقىرىلىشىنى ئازايتىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : سۆلەب بىلەن شاقاقۇلنى چالا ياكى يىرىك سوقۇپ ، قارا چاي ۋە قارىئۆرۈك بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 1 كىلوگرام قايناق سۇدا دەملەپ ، تاتلىقنى چىقىرىپ ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ھەر ۋاخ 100 مىللىلىتىردىن بىرنەچچە ۋاخ ئىچىلىدۇ (كېسەللىك ياخشىلانغۇچە ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ) .

7 - چايلىق

تەركىبى : كەتىرا 15 — 30 گرام .

تەسىرى : داۋاملىق ئىچىپ بەرسە ، قاندىكى قەنت مىقدارى بىلەن سۈيدۈكتىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : 1 كىلوگرام سۇدا مۇۋاپىق ۋاقىتـ قىچە قاينىتىپ ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

8 - چايلىق

تەركىبى : خاس شاقاقۇل مىسرى 20 گرام .

تەسىرى : بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ ، بۆرەك ئورۇقلاشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ، قەنت كېسىلىدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ ، سۈيدۈكنى ئازايتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : شاقاقۇلنى چالا ياكى يىرىك سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 50 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ .

9 - چايلىق

تەركىبى : سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ، قارا چاي .

تەسىرى : قەنت كېسىلىگە شىپا بولىدۇ . كىشىلەر ئادەتتە چاينى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىشكە ئادەتلەنگەن ، ئەمما ، بەزى تەتقىقاتچىلارنىڭ دوكلاتىدىن قارىغاندا ، چاينى سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن دەملەپ ئىچسە قەنت كېسىلىگە شىپا بولىدىكەن . چۈنكى ، چاي تەركىبىدە ئىنسۇـ لىننىڭ بىرىكىشىنى ۋە قان تەركىبىدىكى ئارتۇقچە ماددىلارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىنى تېزلىتىدىغان ماددىلار بار بولۇپ ، ئەگەر چاينى قايناق سۇدا دەملىسە بۇ ماددىلار بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراپ ، چاينىڭ دورىلىق ئۈنۈمى تۆۋـ ۋەنلەپ كېتىدۇ . دەملىنىدىغان چاي پىششىقلاپ ئىشلەنمىگەن چاي بولسا تېخىمۇ ياخشى .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : 10 گرام قارا چاي 200 مىللىلىتىر سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا بەش سائەت چىلاپ قويۇلغاندىن كېيىن ئۈچكە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ . 40 — 60 كۈن يۇقىرىقى ئۇـ

سۇل بويىچە ئىچىپ بەرسە قەنت كېسىلىدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ، قان بىلەن سۈيدۈكتىكى قەنتنىڭ مىقدارىنى كۆرۈنەرلىك پەسەيتىدۇ.

5. جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، زەنجىۋىل، ئۇستىقۇددۇس، بالەنگۇ، موزا، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى (قىيمىقۇ)، قەلەمپۇر، رۇمبەدىيان 10 گرامدىن.

تەسىرى: ئۇيقۇسى كەم، قالايمىقان چۈش كۆرىدىغان، ئىنچىكە بېلى تېلىپ ئاغرىيدىغان، تولا ئېھتىلام بولىدىغان، ئىككى بۆرەك سا- ھەسى داۋاملىق سوۋۇپ تۇرىدىغان، سىيگەندە سۈيدۈك يولى ئېچىشىدىغان، شەھۋانىي رەسىم كۆرگەن، شەھۋانىي خىياللاردا بولغان هامان مەنىي ئېقىپ كېتىدىغان نېرۋا مەنبەلىك جىنسىي ئاجىزلىقى بارلاردا يۇقىرىقى ئالامەتلەرنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يىرىك سوقۇپ، هەر قېتىم 5 — 10 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئۇزاق مۇددەت ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - چايلىق

تەركىبى: خولىنجان، سۆلەب مىسرى، شاقاقۇل مىسرى، كۈن- جۈت، تەرەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، كۆكنار ئۇرۇقى، قارىمۇچ، بادام مېغىزى، يەرلىك توخۇ تۇخۇمى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: قان ئازلىق، بەدەن ئاجىزلىق، بۆرەك ئورۇقلاش قاتار- لىق ئالامەتلەرنى ياخشىلاپ، مەنىينى تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: بادام مېغىزى، كۈنجۈت ۋە توخۇ

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

تۇخۇمىدىن باشقىلىرى يىرىك سوقۇلىدۇ ، كۈنجۈت بىلەن پوستىدىن ئاجرىتىلغان بادام مېغىزى يۇمشاق ئېزىلىدۇ ، 1 — 2 دانە توخۇ تۇخۇمى چىنىگە قۇيۇپ ، قوچۇپ ئېقى بىلەن سېرىقى تولۇق ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، ئۈستىگە بادام مېغىزى بىلەن كۈنجۈتنىڭ ئېزىلگەن تالقىنى قۇيۇلۇپ ، ئاندىن 10 — 15 گرام چاي دورىسى سېلىنىپ ، ئۈستىگە ۋاراقشىپ قايناۋاتقان قايناق سۇ قۇيۇپ دەملىنىدۇ (بۇ ھەم دورا - دەرمانلىق چاي ، ھەم سۈتلەنگەن چاي بولىدۇ) ، بەدەن قۇۋۋىتى ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : ئۈزۈم بىلەن ئەنجۈر قېقى 30 گرامدىن ، چىلان بىلەن زۇپا ھىندى 15 گرامدىن ، سەرپىستان 9 گرام ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 7 گرام ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 5 گرام ، بېھى ئۇرۇقى 3 گرام .

تەسىرى : مەنىي تېز كېتىش ، تولا ئېھتىلام بولۇش سەۋەبىدىن بەدەن ئورۇقلاپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ياكى بىرلا ئۆرلىتىپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : خولىنجان ، كۆندۈر ، پىلپىل ، ئىپار ، قەلەمپۇر ، زەنجىۋىل تەڭ مىقداردا .

تەسرى : سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن بۆرەك سوۋۇش ، جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلاش ، مەنىي تېز كېتىش ، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ ، ئاياللارنىڭ ئاق خۇن كېسىلىگە قوشۇمچە شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : شاقاقۇل مىسرى 20 گرام ، كاۋاۋىچىن ، سەۋزە

ئۆرۈقى ، مەستىكى 10 گرامدىن ، زەپەر 1 گرام ، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : قان ۋە بەلغەم خىلتىدىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىق بىلەن جىنسىي ئاجىزلىق ، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : ھەسەلدىن باشقىلىرىنى يېرىك سوقۇپ ، دەملەپ ، ھەسەل سېلىپ ئېرىتىپ ، كۈندە ئىككى - ئۈچ پىيالە ئىچىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : شاقاقۇل بىلەن خولىنجان 20 گرامدىن ، خورما 4 دانە ، سۈت 500 گرام .

تەسىرى : جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ ھەر خىل ئالامەتلىرىنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : شاقاقۇل بىلەن خولىنجاننى چالا سوقۇپ ، خورما بىلەن قوشۇپ سۈتكە سېلىپ قايىنىتىپ ، سۈتنىڭ ئۈچتىن بىرى قالغاندا شاقاقۇل بىلەن خولىنجاننىڭ تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ ، سۈيى چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ ، خورمىسى يېيىلىدۇ .

7 - چايلىق

تەركىبى : ئانار چېچىكى ، قىزىلگۈل ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ، نىلۇپەر ، ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقى ، جويۇز ، ئايلىشى ، نوقۇت مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : ئىسسىقلىق ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن بولغان مەنىي تېز كېتىش ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ دەملەپ ، چاي ياكى ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

8 - چايلىق

تەركىبى : ئەركەك سەۋزە ئۇرۇقى 10 گرام ، ئەرمىدۇن دەرىخى ئۇرۇقى 50 گرام ، كالا سۈتى 750 گرام .

تەسىرى : كۆپ ئىھتىلام بولۇشقا شىپا .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يېرىك سوقۇپ ، قايناتىلغان كالا سۈتىدە دەملەپ ئىچىلىدۇ .

9 - چايلىق

تەركىبى : زەپەر 1 گرام ، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : قاننى جانلاندۇرۇپ ، باھنى قوزغايدۇ ، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : زەپەرنى يۇمشاق ئېزىپ ياكى چالا سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ (دەملىگەندە باشقا چاي ۋە چاي دورىلىرىنى سېلىشقىمۇ بولىدۇ) .

سەككىنچى ، تېرە ۋە بوغۇم كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 . تېرە كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1) ئاقكېسەلگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : گۈلدارچىن ، زەنجىۋىل ، قىچا 5 گرامدىن ، پىلپىل ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، رەيھان ، بادرەنجى بۇيا ، رۇمبەدىيان ، سۆئىتەر ، پىننە 2.5 گرامدىن ، گاۋزىبان ھىندى 3 گرام .

تەسىرى : قاننى قىزىتىپ ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ ، تېرىدە

خال پەيدا بولۇشنى تېزلىتىدۇ ، ئاقكېسەلگە شىپالىق باشقا دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ھەر قېتىم 5 — 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : رۇمبەديان ، سىيادان ، ئۇردان ، زەنجىۋىل ، بەديان ، ئاقىرقەرھا ، سۆئىتەر ، كەرەپشە ئۇرۇقى 2.5 گرامدىن ، قەلەمپۇر 7 گرام .

تەسىرى : يۇقىرىقى چايلىقنىڭكىگە ئوخشاش .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : ئاتىرلال ، رۇمبەديان ، سىيادان 6 گرامدىن ، بەديان 10 گرام ، ئەپتىمون ، خولىنجان ، ئاقىرقەرھا 3 گرامدىن .

تەسىرى : 1 - چايلىقنىڭكىگە ئوخشاش .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىم 5 — 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : جۇۋەنە ، پىلپىل ، قارىمۇچ ، زەنجىۋىل ، ئۇستىقۇددۇس ، ئىزخىر ، زۇپا ھىندى ، لاچىندانە 10 گرامدىن .

تەسىرى : يەرلىك ئورۇندا قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ ، يەرلىك ئورۇندىكى غەيرىي تەبىئىي قويۇق بەلغەمنى سۈيۈلدۈرىدۇ ۋە ھەيدەيدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 10 — 20 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : زەنجىۋىل ، ئوغرىتىكەن ، شاتىرەنجى ھىندى ، سىيادان 30 گرامدىن ، رۇمبەديان 60 گرام ، سوزاپ ئۇرۇقى 10 گرام .

تەسىرى : سۈيدۈكنى ھەيدەپ ، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قۇرۇتىدۇ ، قاننى قىزىتىپ ، يەرلىك ئورۇندا خال پەيدا بولۇشنى تېزلى-
تىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ،
ھەر ۋاخ 10 — 20 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : قىچا ، ھۇماما ، سىيادان ، ئاقىرقەرھا 10 گرامدىن .

تەسىرى : 5 ـ چايلىقنىڭكىگە ئوخشاش .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆ-
لۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا
دەملەپ ئىچىلىدۇ .

7- چايلىق

تەركىبى : زىرە 6 گرام ، قارىمۇچ 4 گرام ، قەلەمپۇر 2 گرام ، قارا
ھېلىلە 4 گرام ، سىيادان بىلەن ئوسما ئۇرۇقى 5 گرامدىن ،
لاچىندانە 7 گرام .

تەسىرى : قاننى جانلاندۇرۇپ ، خال پەيدا قىلىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر ۋاخ 5 — 10
گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ (بۇ دەملەنگەن
چايغا لۆڭگىنى ھۆللەپ يەرلىك ئورۇنغا قويسىمۇ ، تالقىنىنى تاماققا سېلىپ
يېسىمۇ بولىدۇ) .

8 - چايلىق

تەركىبى : زىغىر 10 گرام ، ھەسەل 1 — 2 قوشۇق .

تەسىرى : ئاقكېسەلدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : زىغىرنى چالا سوقۇپ ، بىر ئىستا-
كان قايناق سۇدا دەملەپ ، ھەسەلنى سېلىپ ئېرىتىپ ئۇسسۇلۇق ئورنىدا
ئىچىلىدۇ .

9 - چايلىق

تەركىبى : دارچىن بىلەن رۇمبەدىيان 30 گرامدىن ، قاقىلە ، زەپەر خەمىكى ، خولىنجان ، پىلپىل ، سەۋزە ئۇرۇقى ، ئۇردان يىلتىزى 20 گرامدىن ، زەنجىۋىل ، ئاپېلسىن پوستى ، سىيادان ، ياللۇز ، قارىمۇچ ، كاۋاۋىچىن 15 گرامدىن ، سۇمبۇل ، زىرە ، جوزبوۋا 10 گرامدىن ، قىزىل بەھمەن 5 گرام .

تەسىرى : ئاقكېسەلنىڭ باشقا دورىلىرى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا ، بەدەندە ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ ، ئاقكېسەلنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ ، نېرۋىنى ياخشىلايدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە ئىككى ۋاخ ، ھەر ۋاخ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2) قىچىشقاققا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : كاسىنە ئۇرۇقى ، سەرسىبىل ، چۈبچىنى ، ئىت ئۈزۈمى ، قىزىلگۈل ، چىلان ، بەدىيان 15 گرامدىن .

تەسىرى : قۇرۇق قىچىشقاقتا قاننى سۈيۈلدۈرىدۇ ۋە تازىلايدۇ ، يەلنى ھەيدەپ قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 15 ـــ 20 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : بادرەنجى بۇيا ، ئۇستىقۇددۇس ، گاۋزىبان ، رۇمبەدىيان ، كۆكنار ئۇرۇقى ، قۇرۇتۇلغان ياللۇز، قۇرۇتۇلغان پىننە ، كاسىنە ئۇرۇقى ، چۈبچىنى ، سەرسىبىل ، سوزاپ ئۇرۇقى ، شاھتەررە ، قۇرۇتۇلغان ئىت ئۈزۈمى ، بەدىيان ، رۇمبەدىيان ، قىزىلگۈل ، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرامدىن .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسىرى : ھۆل قىچىشقاقتا ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ ، يۇقۇشنى چەكلەيدۇ ، غەيرىي تەبىئىي سەپرا ۋە شورلۇق بەلغەمنى تازىلاپ ، يەلنى ھەيدەپ ، قىچىشىشنى پەسەيتىپ ، كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : ئارىلاشتۇرۇپ يېرىك سوقۇپ ، ھەر ۋاخ 10 — 15 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : شاھتەررە ، ئىت ئۈزۈمى ، چۆبچىنى ، سەرسىبىل 10 گرامدىن .

تەسىرى : ھۆل ياكى قۇرۇق قىچىشقاقتا يەلنى ھەيدەپ ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ ، قاننى تازىلاپ ، كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يېرىك سوقۇپ 5 — 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3) تېرىدىكى ھەر خىل جاراھەتلەرگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : يېزىنخو 30 گرام ، بىنەپشە چېچىكى 9 گرام ، ئەپتىمون 6 گرام ، چىلان 21 دانە .

تەسىرى : ئۆتكۈر سەپرا خىلتىنىڭ تەسىرىدىن بولغان تىلما قاتارلىق يەللىك كېسەللەردىكى بەدەن سىرقىراپ ئاغرىش ، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش ، يۇقىرى قىزىتما قاتارلىقلارنى پەسەيتىدۇ ، قاندىكى يەللىك ماددىلارنى تازىلاپ چىقىرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، 600 مىللىلىتىر قايناق سۇدا يېرىم سائەت دەملەپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 100 — 200

مللىلتىردىن ئىچىپ چۈمكىنىپ تەرلىنىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : سوقا چىلان مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : بەدەنگە چىققان ھەر خىل جاراھەت ۋە يەلتاشمىدىن بولغان قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ ، يەلنى ھەيدەيدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا قايىنتىپ ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ .

4) چاچ ۋە قاش - كىرپىك چۈشۈشكە شىپا چاي دورىلىرى

تەركىبى : قارا ھېلىلە ، سېرىق ھېلىلە ، قاراكۆز بەدىيان 15 گرامدىن ، ئامىلە ، بەلىلە ، رۇمبەدىيان ، سىيادان 25 گرامدىن ، ئېگىر 8 گرام ، نىلۇپەر 12 گرام ، ئوسما ئۇرۇقى 5 گرام .

تەسىرى : چاچ ، قاش - كىرپىك قاتارلىقلارنىڭ تۈك خالتىسى بېزىدە ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ ، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىدۇ ، قاش - كىرپىك ۋە چاچنىڭ چۈشۈشىنى توختىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالىراق سوقۇپ چايلىق قىلىپ ، ھەر ۋاخ 10 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ، ئىختىيارىي ھالدا كۈندىلىك چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

5) تېرىدىن زەھەرلىنىشكە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : رەيھان گۈلى ، بېھى ئۇرۇقى ، بادرەنجى بۇيا 5 گرام- دىن .

تەسىرى : غالجىر ئىت چىشلىۋېلىپ زەھەرلەنگەندە زەھەر قايتۇرغۇچى باشقا دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىرگە بۇ چايلىقنى دەملەپ ئىچسە ، بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى ئاشۇرۇپ ، زەھەرنى سۈيۈلدۈرۈپ ، زەھەرلىنىش دەرىجىسىنى يەڭگىللىتىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، تەمىنى چىقىرىپ قىزىق پېتى ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : تەرخەمەك ئۇرۇقى بىلەن قورۇتۇلغان يۇمغاقسۈت مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : ھەرە چېقىۋالغاندا باشقا چارىلەر بىلەن بىرگە ئىشلىتىلسە ، ھەرىنىڭ زەھرىنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : دارچىن ، زەنجىۋىل ، زەرچىۋە مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : مېۋىلىك دەرەخلەردە بولىدىغان ھەر خىل زەھەرلىك قۇرتلارنىڭ زەھىرى سوغۇق بولۇپ ، بۇ خىل قۇرت چېقىۋېلىپ زەھەرلەنگەندە ، بۇ چايلىقنى دەملەپ ئىچسە شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 . بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : تۇدەرى ، بەدىيان يىلتىزى ، كەرەپشە يىلتىزى ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، سۆرۈنجان ، بەدىيان ، ققەنتەرىيۇن ، رۇمبەدىيان ، كاۋاۋىچىن ، زورانبات ، زەنجىۋىل ، ئاقمۇچ ، گۈلدارچىن ، لاچىندانە ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، دارچىن ، قەلەمپۇر ، كاسنە ئۇرۇقى ، ئىت ئۈزۈمى ، شۇمشا ، شاھتەررە ، ئۇستىقۇددۇس ، قىزىلگۈل ، بىستپايەج ھىندى ، پىلپىل ، گاۋزىبان ھىندى ، قارىمۇچ ، قاقىلە ، سانا 15 گرامدىن ، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : موفاسىل (تىز ، مۈرە ، جەينەك بوغۇمى ئاغرىقى) ، نىقرەس (قول - پۇت بارمىقى بوغۇمى ئاغرىقى) ، ئىرقۇنىسا (ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى) قاتارلىقلاردا بوغۇم خالتىسى بىلەن نېرۋا ئەتراپىدىكى بەلغەم ماددىلىرىنى ئېرىتىدۇ ۋە سۈيۈلدۈرىدۇ ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ ، بوغۇم ئەتراپىدىكى پەي - تاراموشلاردا ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ، نېرۋىنىڭ سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرۇپ ، بوغۇملارنىڭ ھەرىكىتىنى يېنىكلىتىدۇ ، بوغۇملاردىكى يەلنى ھەيدەپ ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ چايلىق ياساپ ، ھەر ۋاخ 5 — 10 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ، 1 — 2 قوشۇق ھەسەل سېلىپ كۈندىلىك چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : گۈلبىنەپشە ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، كۆكنار پوستى ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، پىرسىياۋشان 10 گرامدىن ، ئەنجۈر قېقى بىلەن سەرپىستان 20 گرامدىن .

تەسىرى : بوغۇم ۋە توقۇلما ئارىسىدىكى يەلگە ئايلانغان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنى يۇمشىتىپ ، ئىششىق ياندۇرۇپ ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ چايلىق ياساپ ، ھەر ۋاخ 20 — 25 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ قىزىق - قىزىق ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : بەديان يىلتىزى پوستى ، سانا ، تەرەنجىۋىل ، تاشاڭ ، بەديان ، لاچىنىدانە 15 گرامدىن ، بادرەنجى بۇيا بىلەن گاۋزىبان 10 گرامدىن .

تەسىرى : قول - پۇت بارمىقىنىڭ بوغۇملىرى ئاغرىش ، ھەرىكىتى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۇسلىشش قاتارلىق ئالامەتلەرنى ياخشىلايدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 15 ـــ 20 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : زەنجىۋىل ، سۆرۈنجان ، بوزىيدان ، بەدىيان ، رۇمبەدىيان ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، قۇرۇتۇلغان ئىت ئۈزۈمى 10 گرامدىن .
تەسىرى : قول - پۇت بارمىقىنىڭ بوغۇملىرى ئاغرىسىدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتلىرىنى نورماللاشتۇرۇش ، ئىششىق ياندۇرۇش ، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 10 ـــ 15 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : ئاسارۇن ، لاچىندانە ، بەدىيان ، رۇمبەدىيان 15 گرامدىن ، سۇمبۇل ، ئوغرىتىكەن ، سۆرۈنجان ، زىرە 10 گرامدىن .
تەسىرى : سۈيدۈكنى ھەيدەپ ، بەدەندىكى ھۆللۈكنى ، جۈملىدىن چوڭ - كىچىك بوغۇملار ئاغرىسىدىكى غەيرىي تەبىئىي سۈيۈقلۇقلارنى تازىلايدۇ ، نېرۋىنى كۈچلەندۈرىدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ چايلىق ياساپ ، ھەر ۋاخ 10 ـــ 15 گرامدىن بىر چىنە ياكى بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىختىيارىي ئىچىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : بەدىيان ، جۇۋىنە ، زەنجىۋىل ، رۇمبەدىيان ، سۆرۈنجان ، قىزىلگۈل 10 گرامدىن ، لاچىندانە ، ھۆل دارچىن ، قوۋزاقدارچىن ، پىلپىل 6 گرامدىن .

تـەسـىرى : مۇرە ، يانپاش بوغۇمى ئاغرىقى ، ئېغىزمان ، ئۇمۇرتقا ـ بـەل ئېـغـىرلىشىپ تېلىپ ئاغرىش قاتارلىق ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ ،پۇتۇن بەدەننى ، جۇملىدىن مۇسكۇل ھەرىكىتىنى يېنىكلەشتۈرىدۇ .

تـەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر ۋاخ 10 ـــ 15 گـرامـدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىختىيارىي ئىچىلىدۇ .

7 - چايلىق

تـەركـىـبى : قۇرۇتۇپ ئاقلانغان ياڭاق مېغىزى 3 دانە ، كالا سۈتى 150 مىللىلىتىر .

تەسىرى : ھەرخىل بوغۇم ئاغرىقىغا شىپالىق بېرىدۇ .

تـەيـيـارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : قاينىتىلغان سۈتكە يۇمشاق ئېزىلـگەن ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، قىزىق ئىچىلىدۇ .

8 - چايلىق

تەركىبى : سانا ، بەديان ، سۆرۈنجان 10 گرامدىن .

تەسىرى : كىچىك بوغۇم ئاغرىقىغا شىپالىق بېرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ھەر ۋاخ 10 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىختىيارىي ئىچىلىدۇ .

توققۇزىنچى ، بەش ئـەزا كېـسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 . كۆز كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : قۇرۇتۇلغان ئىت ئۈزۈمى ، نىلۇپەر ، بىنەپشە ، كاسنە 5

گرامدىن ، سەرپىستان 5 دانە ، چىلان 4 دانە ، قارىئۆرۈك 20 گرام ، ئارپىبەدىيان 15 گرام .

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

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : قارىئۆرۈك بىلەن چىلاندىن باشقىلىرىنى چالىراق سوقۇپ ، بىر يېرىم چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ (سوۋۇتۇپ كۆزنى يۇسىمۇ بولىدۇ) .

2 - چايلىق

تەركىبى : سېرىق چېچەك 20 گرام ، پىلپىل 15 گرام ، قارا ھېلىلە 12 گرام ، مامىرانچىن بىلەن زەنجىۋىل 10 گرامدىن ، ئېگىر 8 گرام ، زەرچىۋە 5 گرام .

تەسىرى : سوغۇقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىدىكى كۆز چىڭقىلىپ ئاغرىش ، كۆزدىن ياش ئېقىش ، كېچىسى ئۇخلىغاندا كۆزنى يىرىڭسىمان چاپاق بېسىش ، كۆرۈش قۇۋۋىتى سۇسلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالىراق سوقۇپ ، ھەر ۋاخ 10 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ دەملەپ ئىچىلىدۇ (دەملەپ سۇيىدە كۆزنى يۇسىمۇ ، باللارنىڭ كۆزى ئاغرىپ قالغاندا ئانىسى دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ ، دەملىمەي تاماققا سېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ) .

3 - چايلىق

تەركىبى : ئارپىبەدىيان 30 گرام ، سېرىق چېچەك 15 گرام ، ئېگىر 6 گرام ، سېرىق ھېلىلە بىلەن قارا ھېلىلە 9 گرامدىن .

تەسىرى : كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقانلارنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ ، كۆرۈش قۇۋۋىتى نورمال ئادەملەر ئىچىپ بەرسە كۆرۈش

قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ ئىككى مىسقالدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

خاس ئارپىبەدىياننى دەملەپ ئىچسمۇ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ ۋە كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

2 . قۇلاق كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : موزا ، كەتھەندى ، ئاقمۇچ 10 گرامدىن ، زەنجىۋىل 20 گرام ، زەرچىۋە ، قارا ھېلىلە ، زىرە 15 گرامدىن ، سىيادان 8 گرام ، قارىمۇچ 5 گرام .

تەسىرى : سوغۇق يەلدىن بولغان قۇلاق ئىچىدىكى ھەر خىل يەللىنىش خاراكتېرلىك جاراھەت ئىششىقنى قايتۇرۇش ، قۇلاقتىن يىرىڭ (سېرىق سۇ) ئېقىشنى توختىتىش ، ئاڭلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش رولىغا ئىگە .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىكرەك سوقۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 5 — 10 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : قىزىلگۈل ، بادرەنجى بۇيا ، رۇمبەدىيان ، كىرەپشە يىلتىزى ، ئىت ئۈزۈمى ، پىلپىل ، دارچىن ، قەلەمپۇر ، سۇمبۇل ، گاۋزىبان ھىندى ، بەدىيان ، شۇمشا ، كاسنە ئۇرۇقى ، شاھتەررە ، زەنجىۋىل ، ئوغرىتىكەن ، لاچىندانە 6 گرامدىن ، سانا 15 گرام .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسىرى : سوغۇقتىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداش ، ئاڭلاش سېزىمى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەرنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : ئارىلاشتۇرۇپ يىرىك سوقۇپ ، ھەر ۋاخ 5 ــ 10 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىختىيارىي ئىچىپ بېرىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : زەرچىۋە 20 گرام ، موزا 19 گرام ، كۆپۈكى دەريا 12 گرام ، تۇم زەنجىۋىل بىلەن چۆبچىنى 10 گرامدىن ، كەتھىندى بىلەن ئۈچقۇر پاقا تالقىنى 8 گرامدىن ، قۇلىلىيىن تالقىنى 5 گرام ، چۇغۇندەك تالقىنى 3 گرام .

تەسىرى : قۇلاقتىكى ۋە باشقا ئەزالاردىكى ئىچكى ـ تاشقى سوغۇق يەلدىن بولغان يەللىنىش خاراكتېرلىك جاراھەتلەرنى ، ئۆسمە ۋە بەزنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ چايلىق ياساپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 5 ــ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ (چايلىقنىڭ تالقان قىسمى تاماققا سېلىپ يېيىلىدۇ) .

3 . بۇرۇن قاناش ۋە بۇرۇن يەللىك جاراھىتىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : ئانار چېچىكى بىلەن تاجگۈل 10 گرامدىن ، قىزىلگۈل ، ئانار پوستى ، قۇرۇتۇلغان خوخا يوپۇرمىقى 12 گرامدىن ، سۇمبۇل ، گاۋزىبان ، كۆكنار شاكىلى 3 گرامدىن .

تەسىرى : بۇرنى قانايدىغانلار ، يەنى بۇرنى ئۇزاق ۋاقىتقىچە پات ـ پات سەۋەبسىز قانايدىغان كىشىلەر ئىچىپ بەرسە

شىپا بولىدۇ ، قان توختىتىشقا ياردەم بېرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 5 — 10 گرامدىن دەملەپ ، ئۇزاق مۇددەت ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى : قۇلاق كېسەللىكلىرىگە شىپا 3 - چايلىقنىڭ تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشىگە تامامەن ئوخشاش .

تەسىرى : بۇرۇن ئىچى يەللىك بوۋاسىرى ۋە بۇرۇننىڭ باشقا يەللىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىنى داۋالاپ ، يەلنى قايتۇرىدۇ .

4 . گال يەللىك كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : گۈلىبىنەپشە ، نىلۇپەر ، قىزىلگۈل ، ئاق لەيلى گۈلى ، پەرسىياۋشان ، چۆبچىنى ، بېھى ئۇرۇقى ، قورۇتۇلغان ئىت ئۈزۈمى 10 گرامدىن .

تەسىرى : گالنىڭ ، يەنى بادامسىمان بەز ۋە يۇتقۇنچاقنىڭ ئىسسىق يەلدىن بولغان قىزىرىپ ئىششىشى ۋە ئاغرىشىنى پەسەيتىدۇ ، قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىم 10 — 15 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : تەرخەمەك ئۇرۇقى ، بادامېغىزى ، نىشاستە 10گرامدىن.

تەسىرى : يۇتقۇنچاق مىجەزىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى سەۋەبلىك ئاۋاز پۈتۈپ قالغاندا ، يەلنى قايتۇرۇپ ، ئاۋازنى ئاچىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ بىر چىنە قايناق سۇدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چاي سۇتلەپ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق
تەركىبى : قارىئۆرۈك ، ئەينۇلا ، شاتۇت ، ئىت ئۈزۈمى 10 گرام-دىن .
تەسىرى : گال قۇرۇش ۋە ئاغرىش ، ئېغىز بوشلۇقى يەللىكى ، ئانگىنا ، كىچىك تىل قىزىرىپ يەللىنىش ، ئاۋاز بوغۇلۇش قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق
تەركىبى : خاس شاتۇت
تەسىرى : گال ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ، پۇتۇپ قالغان ئاۋازنى ئا-چىدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : دەملەپ ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق
تەركىبى : خاس سەرپىستان .
تەسىرى : گال ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ، قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : دەملەپ ئىچىلىدۇ .

ئونىنچى ، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق
تەركىبى : قىزىلگۈل ، ھەمىشەباھار ، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى ،

قۇرۇتۇلغان ئەت ئۈزۈمىنىڭ غولى، ئاق لەيلى، ئاق ئۈجمە قېقى ياكى يوپۇرمىقى، تەرەنجىۋىل 20 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە بىلەن قارىئۆرۈك 12 گرامدىن.

تەسىرى: ياز پەسلىدە ئاپتاپتا ئۇزاق تۇرۇپ قېلىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش سەۋەبىدىن ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەندە، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، بەدەننى سوۋۇتىدۇ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ، ھەر قېتىم 5 — 10 گرامدىن دەملەپ، جىق - جىق ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - چايلىق

تەركىبى: تۇز 30 گرام، چاي 60 گرام.

تەسىرى: ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش سەۋەبىدىن يوقالغان سۇ ۋە تۇزنى تولۇقلايدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: 10 كىلوگرام قايناق سۇدا دەملەپ سوۋۇتۇپ ئىچىلىدۇ.

3 - چايلىق (ئۈجمە يوپۇرمىقى چېيى)

تەركىبى: ئۈجمە يوپۇرمىقى 250 گرام.

تەسىرى: ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنى داۋالايدۇ ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: پاكىز يۇيۇلغان ئۈجمە يوپۇرمىقى 5 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ سوۋۇتۇپ ئىچىلىدۇ.

4 - چايلىق

ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنى داۋالاشتا سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋىلەردىن تەييارلانغان چايدىن تاللاپ ئىچسە بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئون بىرىنچى، ئايال‌لار كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1. داس بوشلۇقى، بالىياتقۇ يەللىكى ۋە ئاق خۇن كېسىلىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى: ئانار چېچىكى، تاجىگۈل، تاجىگۈلنىڭ يىلتىزى 10 گرامدىن، قىزىلگۈل، خوخىنىڭ غولى بىلەن يوپۇرمىقى 12 گرامدىن، سۇمبۇل، گاۋزىبان، كۆكنار 3 گرامدىن.

تەسىرى: بالىياتقۇ ئىششىقىنى قايتۇرۇپ، خۇننىڭ تەرتىپسىز ۋە كۆپ كېلىشىنى تورمۇزلاش، ئايال‌لار تاناسىل ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، خۇن كۆپ چىقىپ كېتىشتىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش رولىغا ئىگە.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ 5 — 10 گرامدىن چوگراق ئىستاكاندا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

2 - چايلىق

تەركىبى: ئانار چېچىكى بىلەن تاجىگۈل 10 گرامدىن، قىزىلگۈل، خورمىنىڭ ياكى ئۆرۈك قېقىنىڭ ئېتى، قۇرۇتۇلغان ئۆرۈك يوپۇرمىقى 12 گرامدىن، سۇمبۇل، كۆكنار، گاۋزىبان 3 گرامدىن.

تەسىرى: 1 - چايلىقنىڭ تەسىرى بىلەن ئوخشاش.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخ 5 — 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

3 - چايلىق

تەركىبى: بادرەنجى بۇيا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئادراسمان يىلتىزى 10 گرامدىن، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى : بەلغەم ماددىسىدىن بولغان خوۇن تەۋرەپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالىراق سوقۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر - ئىككى چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، بىرلا ئۆرلىتىپ ، سۈزۈپ ، ئازراق قارا شېكەر سېلىپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق

تەركىبى : ئانار چېچىكى ، ئانار پوستى ، تاجىگۈل ، قىزىلگۈل 15 گرامدىن ، خوخا چېچىكى 10 گرام ، كەتىرا 3 گرام .

تەسىرى : ئاق خوۇن كېسىلىگە شىپالىق بولۇپ ، بەل ۋە بالىياتقۇ ساھەسى ئاغرىش قاتارلىقلارنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالىراق سوقۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن بىر ئىستاكان قايناق سۇغا سېلىپ ، ئوتتا قويۇپ بىرلا ئۆرلىتىپ ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : تولۇق پىشقان ، قۇرۇتۇلغان قوغۇن شاپىقى بىلەن بەدىيان مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : تۇغۇتتىن كېيىن بەل بىلەن قورساق ئاغرىش ، ئومۇمىي بەدەن تېلىپ ئاغرىش قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : قوغۇن شاپىقى بىلەن بەدىيانىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈۋېتىپ ، سۈيى چاي ئورنىدا ئىختىيارىي ئىچىپ بېرىلىدۇ .

6 - چايلىق

تەركىبى : رۇمبەدىيان ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، زەنجىۋىل 10 گرامدىن ، قارا پارپا 3 گرام .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسىرى : بالىياتقۇسى ئادەت خاراكتېرلىك چىقىۋالىدىغانلار ئىچسە قانىنى جانلاندۇرۇپ ، يەلىنى ھەيدەيدۇ ، بالىياتقۇنىڭ مۇسكۇل - تارامۇشلىرىنى چىڭىتىپ ، بالىياتقۇ چىقىۋېلىشنى داۋالايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلىكى بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 . ھەيز راۋان بولماسلىقتا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : ئارپىبەدىيان 100 گرام ، سىيادان 50 گرام ، زاراڭزا چېچىكى بىلەن ئوغرىتىكەن 15 گرامدىن ، ئاپتاپپەرەس چېچىكى 125 گرام ، كۈنجۈت ، ئورىدان ۋە ئاپتاپپەرەس يىلتىزى 10 گرامدىن ، نوقۇت 7 گرام ، كەرەپشە 5 گرام .

تەسىرى : خۇن قويۇقلىششتىن بولغان ھەيز راۋان بولماسلىقتا خۇننى سۇيۇلدۇرىدۇ ۋە راۋانلاشتۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، 10 — 15 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : رەۋەن ، خىيارشەنبەر ، قۇستە ، سىيادان تەڭ مىقداردا .

تەسىرى : ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالىراق سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ئۈچ ۋاخ ئىچىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : كىپاس رىيھى ، سۆئتەر ، خىيارشەنبەر ، سەۋزە ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا ، بادام يېغى ھاجەتكە لايىق .

تەسىرى : ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالىراق سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ، ئازراق بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىلىدۇ .

4 - چايلىق (ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى تېخىمۇ ئاددىي چايلىقلار)

1 . 10 گرام نوقۇت بىلەن 15 گرام كۇنجۇت قايناتقىلى ئىچىلىدۇ .

2 . ھەر كۈنى 15 — 30 گرام ئورىدان دەملەپ ياكى قايناتىپ ئىچىلىدۇ .

3 . ھەر كۈنى 10 — 15 گرام قىزىل پۇرچاق قايناتىپ ئىچىلىدۇ .

4 . 30 گرام ئەمەن يوپۇرمىقى بىر چىنە سۇدا قايناتىلغاندىن كېيىن ، قارا شېكەر سېلىپ بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ .

5 - چايلىق

تەركىبى : خىيارشەنبەر ، سويا ئۇرۇقى ، سانا ، زاغۇن 10 گرامدىن ، بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : ھەيزنى راۋان قىلىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ئۈچكە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلىكى بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ، ئازراق بادام يېغى تېمىتىپ ئىچىلىدۇ .

3 . تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدىغان چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : سەۋزە ئۇرۇقى ، ئارپىبەدىيان ، قۇرۇتۇلغان ھەشقىپېچەك گۈلى ، زىرە 5 گرامدىن ، تۇخۇم ياكى ياڭاق 1 — 2 دانە .

تەسىرى : سۈتنى كۆپەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : تۇخۇم ياكى ياڭاقتىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ، تۇخۇم ياكى ياڭاقتا سۈتلىگەن بىر چىنە قايناق سۇغا 5 گرام سېلىپ دەملەپ ئىچىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : بىنەپشە ، ئاق لەيلى ، ئارپا مۇۋاپىق مىقداردا .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسىرى: تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ سۈتى بەك قويۇق بولۇپ كەتكەندە سۈتىنى سۇيۇلدۇرۇپ، سۈتنىڭ ئاسان چىقماسلىقىنى ياخشىلايدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ياكى قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

3 - چايلىق

تەركىبى: سەۋزە ئۇرۇقى بىلەن بەدىيان 5 گرامدىن.

تەسىرى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن ئاياللارنىڭ سۈتى كېمىيىپ كېتىشنى داۋالاپ، سۈتنى كۆپەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىلىدۇ ياكى باشقا چاي دورىلىرى بىلەن بىرلىكتە ئىچىلىدۇ.

4 - چايلىق

تەركىبى: تۇدەرى بىلەن كۈنجۈت مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: سۈتى ئاز ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يېرىك سوقۇپ، كۈندىلىك چېيىغا سېلىپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

ئون ئىككىنچى، بالىلار كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1. بالىلار يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1) قىزىلغا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، ھەمىشۋانە، نىلۇپەر، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىت ئۈزۈمى، بۇيا يىلتىزى، تەرەنجىۋىل 10 گرامدىن.

تەسىرى : قىزىلنىڭ بەدەن سىرتىغا تېپىشىنى تېزلىتىدۇ ، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىمدا 5 — 10 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : چىلان ، غۇنچە ئۈزۈم ، شاتۇت قېقى مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : قىزىلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ياكى قىزىل سىرتقا تەپمىگەندە كۆپلەپ ئىچۈرسە ، قىزىلنىڭ سىرتقا تېپىشىنى تېزلىتىدۇ ، قان ۋە ئەزالاردىكى قىزىلنىڭ زەھەرلىك ماددىلىرىنى چايقاپ ، سۈيدۈكنى ھەيدەپ ، ئىچكى ئەزالارنىڭ زەھەرلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يۇقىرىقى ئۈچ خىل دورىنىڭ قايسىبىر خىلى ياكى ئىككى خىلى ۋە ياكى ئۈچىلىسى تېپىلسا ، مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇدا دەملەپ ، كۆپرەك ئىچۈرۈلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : بەديان 8 گرام ، ئەنجۈر قېقى 5 دانە ، چىلان 15 دانە .

تەسرى : چېچەكنىڭ سىرتقا تېپىشىنى تېزلىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ .

2) كۆكيۆتەلگە شىپا چاي دورىلىرى

تەركىبى : گۈلبىنەپشە ، پىرسىياۋشان ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، زىغىر ، گاۋزىبان 6 گرامدىن ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 4 گرام ، بادامنىڭ مېغىزى بىلەن شاكىلى 10 گرامدىن ، قۇرۇتۇلغان سۆسۈن سامساق 3 گرام ، شېكەر 20 گرام ، ناۋات ياكى تەرەنجىۋىل 20 گرام .

تەسرى : يۆتەلنى پەسەيتىپ ، قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : سوقۇلىدىغانلىرىنى چالا سوقۇپ ، چوڭ بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئۈچ قېتىمغا بۆلۈپ ، بىر كۈندە ئىچۈ-

رۇلىدۇ . بالا قىزىتمىسا ناۋات سېلىنىپ ، تەرەنجۇبىل سېلىنمايدۇ ، بالا قىزىسا تەرەنجۇبىل سېلىنىپ ، ناۋات سېلىنمايدۇ .

3) تارقىلىشچان زۇكامغا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : كۆك ماش ، پىياز ، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا .

تەسىرى : تارقىلىشچان زۇكامنى داۋالايدۇ ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ، مۇۋاپىق مىقداردا (يېشىغا قاراپ) قىزىق ئىچۈرۈلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : بىنەپشە 6 گرام ، زۇپا بىلەن نىلۇپەر 3 گرامدىن ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 7 گرام ، زىغىر 9 گرام ، چىلان 6 دانە ، ئەنجۈر قېقى 2 دانە ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 3 گرام ، چاقماق قەنت 2 — 3 تال .

تەسىرى : يۇقۇملۇق زۇكامدىكى قىزىتما بىلەن يۆتەلنى پەسەيتىدۇ ، زۇكام ماددىسىنى ئېرىتىپ چىقىرىدۇ ، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : مېۋىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇقاندىن كېيىن ، مېۋە بىلەن قوشۇپ بىر چىنە (تەخمىنەن 500 مىللىلىتىر) قايناق سۇدا قېيىنىق دەملەپ ، 2 — 3 تال چاقماق قەنت سېلىپ ، 8 — 10 ياشلىق باللار كۈندە ئۈچ ۋاخ قىزىق ئىچىش ، يېشى كىچىك باللارغا مىقدارىنى مۇۋاپىق كېمەيتىپ ئىچۈرۈش كېرەك .

3 - چايلىق

تەركىبى : بىنەپشە ، نىلۇپەر ، بېھى ئۇرۇقى 3 گرامدىن ، چىلان 4 دانە ، سەرپىستان 3 دانە ، ئەينۇلا 2 دانە ، تەمرى ھىندى 5 گرام .

تەسىرى : بەدەندە قان خىلتىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلگەن يۇقۇملۇق

زۇكامغا شىپا بولىدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : مېۋىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقىقاندىن كېيىن ، مېۋىنى قوشۇپ بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، مىقدارىنى بالىنىڭ يېشىغا قاراپ ئىگىلەپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ .

4) تولغاق كېسىلىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

كۆك چاي ياكى قارا چاي بىلەن دەملەنگەن چاي ئىچۈرۈلسىمۇ مەلۇم دەرىجىدە ئىچنى قاتۇرۇش ئۈنۈمى بولىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : ئۇسۇك ئۇرۇقى ، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى ، ئىسپىغۇل ، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 6 گرامدىن ، قەنت 15 گرام .
تەسىرى : قىزىتما بىلەن قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىش ، ئىچنى قاتۇرۇش رولىغا ئىگە .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : بىر ئىستاكان ياكى بىر چىنە قايناق سۇغا چىلاپ دەملەپ ، قەنت سېلىپ چاي ئورنىدا ئىچۈرۈلىدۇ .

5) سېرىقلىق كېسىلىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : چىلان 5 دانە ، ئەينۇلا 7 دانە ، كاسىنە ئۇرۇقى بىلەن قۇرۇتۇلغان ئىت ئۈزۈمى 6 گرامدىن ، نىلۇپەر گۈلى 6 گرام .
تەسىرى : ئومۇمىي بەدەن ۋە جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ، جىگەر مىجەزىنى نورماللاشتۇرۇش رولىغا ئىگە .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : مېۋىدىن باشقىلىرىنى چالا سوقىقاندىن كېيىن ، مېۋىنى قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ، بالىلارنىڭ ياش پەرقىگە قاراپ كۈندە 2 — 3 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ .

2 - چايلىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەركىبى : زىرىق ، كاسىنە ئۇرۇقى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇقى 7 گرامدىن ، گاۋزىبان گۈلى 3 گرام ، بىنەپشە گۈلى 6 گرام .
تەسىرى : 1 - چايلىقنىڭ تەسىرى بىلەن ئوخشاش .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، سۈزۈپ ، سۈيىگە ئازراق بۇزۇرى شەربىتى قوشۇپ ، بالىلارنىڭ يېشىغا قاراپ 10 ياش ئۆپچۆرىسىدىكى بالىلارغا بىر كۈن ، 2 — 3 ياشلىق بالىلارغا ئىككى كۈن ئىچۈرۈلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : سېرىق ھېلىلە ، شاھتەررە ، ئەپسەنتىن ، تەمرى ھىندى ، قارىئۆرۈك تەخمىنەن 4 گرامدىن .
تەسىرى : ئۆت خالتىسى ئىششىقى ۋە ئۆت مىجەزىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان سېرىقلىقتا ، بەدەندىكى سېرىقلىقنى تازىلاش ۋە ئۆت مىجەزىنى نورماللاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : قارىئۆرۈكتىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇۋېتىپ ، قارىئۆرۈكنى قوشۇپ بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، ئەھۋالغا قاراپ ئىچۈرۈلىدۇ .

2 . بالىلاردىكى تارتىشىپ قېلىش ۋە كېكەچلىككە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : گۈلبىنەپشە 4 گرام ، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 9 دانە ، ئارپىبەدىيان 12 گرام ، گاۋزىبان بىلەن رۇمبەدىيان 6 گرامدىن ، كاسىنە يىلتىزى بىلەن سۆرۈنجان 8 گرامدىن .
تەسىرى : مىجەزىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان تارتىشىشتا كېسەللىك ئالامىتىنى ياخشىلايدۇ .
تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالىراق سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردا

دەملەپ ، چاي ئورنىدا ئۇزاق مۇددەت ئىچۈرۈلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : دارچىن ، گۈلدارچىن ، كاۋاۋىچىن ، ئىگىر ، زەنجىۋىل ، خولىنجان ، پىلپىل تەڭ مىقداردا .

تەسىرى : مىجەزنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېكەچلىكنى ياخشىلاپ ، شال ئېقىشقا شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىكرەك سوقۇپ،ھەرقېتىم4 — 5 گرامدىن دەملەپ ، ئۇزاق مۇددەت ئىچۈرۈلىدۇ .

3 . باللاردىكى ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : گۈلبىنەپشە 12 گرام ، نىلۇپەر بىلەن بىھى ئۇرۇقى 6 گرامدىن ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى بىلەن زىغىر 10 گرامدىن ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، بادامنىڭ مېغىزى بىلەن شاكىلى 5 گرامدىن ، چىلان 6 دانە .

تەسىرى : ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ ، بەلغەم چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ ، قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چىلاندىن باشقىلىرىنى چالا سوقاندىن كېيىن ، چىلاننى قوشۇپ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ بىر بۆلەكتىن دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : يۇپقا زەنجىۋىل ، سىيادان ، قارا ھېلىلە ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ، پىلپىل ، ئاقمۇچ 12 گرامدىن ، بادامنىڭ مېغىزى بىلەن شاكىلى 20 گرامدىن .

تەسىرى : سوغۇقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش بىلەن بىرگە ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

باشقا ئالامەتلەرنى يوقىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، 5 ــ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ .

4 . باللاردىكى ئىغىز كېسەللىكلىرىگە شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : قەلەمپۇر 10 گرام ، كاۋاۋىچىن بىلەن ئانار چىچىكى 15 گرامدىن ، زەنجىۋىل 20 گرام ، پىلپىل 12 گرام ، ئاقىرقەرھا 8 گرام ، دارچىن 25 گرام .

تەسىرى : كىچىك باللاردىكى ، جۈملىدىن چوڭلاردىكى چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ، چىشنى چىڭىتىدۇ ، چىش مىلىكى قاناشقا شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر ۋاخ 5 گرامدىن دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ ياكى ئېغىزى چايقىلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، بېھى ئۇرۇقى ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، بادامنىڭ مېغىزى بىلەن شاكىلى 15 گرامدىن ، سەرپىستان بىلەن ئاقمۇچ 10 گرامدىن ، كاۋاۋىچىن 8 گرام ، كۆكنار شاكىلى 5 گرام .

تەسىرى : ئېغىز بوشلۇقىدىكى يەللىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ، يەنى بادامسىمان بەز يەللىكى ، ئاۋاز پۇتۇش ، مىلىك يەللىكى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ، 3 ــ 5 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ ياكى ئېغىز چايقىلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : زەرچىۋە بىلەن توم زەنجىۋىل 20 گرامدىن ، پىلپىل ، قارىمۇچ ، كەتھەندى ، كۆپۈكى دەريا ، موزا ، ئاقمۇچ 10 گرامدىن ، سېرىق ھېلىلە بىلەن قارا ھېلىلە 8 گرامدىن .

تەسىرى : 2 ـ چايلىقنىڭ تەسىرى بىلەن ئوخشاش .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 5 گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ .

5 . ئىچ سۈرۈش بىلەن قۇسۇشقا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : ئانارنىڭ پوستى بىلەن ئۈرۈقى ، موزا ، ئازغان مونچىقى 10 گرامدىن ، زىرە ، پىننە ، ئاقمۇچ 6 گرامدىن .

تەسىرى : بوۋاقلار بىلەن كىچىك بالىلاردىكى ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئىچ سۈرۈش بىلەن قۇسۇشنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر قېتىم 5 گرامدىن دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ (ئېمىۋاتقان بالىلارنىڭ ئانىسىمۇ ئىچىدۇ) .

2 - چايلىق

تەركىبى : قورۇتۇلغان پىننە ، زىرە ، قورۇتۇلغان ئانار چېچىكى 15 گرامدىن ، قورۇتۇلغان يالپۇز 10 گرام ، ئاقمۇچ بىلەن پىلپىل 25 گرامدىن ، موزا 30 گرام ، ئانار پوستى ، جويۇز ، قاقلە 5 گرامدىن .

تەسىرى : ئىسسىقتىن ۋە سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۈرۈش بىلەن قۇسۇشنى داۋالايدۇ ، تولغاققا شىپا بولىدۇ ، ئاشقازان ـ ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەيدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، ھەر ۋاخ 3 — 5

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گرامدىن بىر ئىستاكان قايناق سۇدا دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ (ئەگەر بالا قىزىتمىسا، بۇ چايلىققا ئاق لەيلى بىلەن نىلۇپەردىن 10 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن 5 گرام قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ).

3 - چايلىق

تەركىبى: زەنجىۋىل مۇۋاپىق مىقداردا.

تەسىرى: ئىچ سۈرۈشتىن ياكى تولغاقتىن بولغان قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: قېنىق دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ.

6 . چىقۇق ۋە سوڭەك چىقىپ قېلىشقا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى: زەرچىۋە 15 گرام، موزا 20 گرام، قارا پارپا، پىلپىل، كەتھىندى 12 گرامدىن، زەنجىۋىل 10 گرام، ئانار چېچىكى 8 گرام.

تەسىرى: كىچىك باللاردىكى سوڭەك چىقىپ قېلىشنى ياخشىلايدۇ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، يەلنى ھەيدەيدۇ، مەقئەت قورۇغۇچى مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى: يىرىك سوقۇپ، 5 — 10 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ، ئۇچكە بۆلۈپ، ئەتىگەن، كەچ ۋە ئاخشامدا ئىچۈرۈلىدۇ.

2 - چايلىق

تەركىبى: رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەنجىۋىل 10 گرامدىن، قارا پارپا 3 گرام، كۆكنار 4 گرام.

تەسىرى: ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئۇچەي چىقۇقلىرىدا ئاشقازان بىلەن ئۇچەيدىكى يەلنى ھەيدەپ ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، چىقۇقنى ياخشىلايدۇ، قاننى تازىلاپ، يەلنى ھەيدەيدۇ.

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىكرەك سوقۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخ 3 گرامدىن بىر پىيالە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ .

3 - چايلىق

تەركىبى : سوزاپ ئۇرۇقى ، پەنجى ئەنگۈرشىت (ئالتقانغا ئوخشىشىدىغان بىر خىل دورا ئۆسۈملۈكى) ، ئىگىر ، قورۇتۇلغان پىننە ، مەرزەنجۇش ، جۇۋنە 12 گرامدىن ، قارا پارپا 3 گرام .

تەسىرى : ھەر خىل يەل چىقۇقلاردا يەلنى ھەيدەپ ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ، چىقۇقنىڭ چىقۋېلىشىنى يېنىكلىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالىراق سوقۇپ ، بىر ئىستاكان قايناق سۇدا 3 ــ 5 گرامدىن دەملەپ ، چاي ئورنىدا ئىچۈرۈلىدۇ .

7 . سىيىپ يېتىشقا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : خولىنجان ، قوۋزاقدارچىن ، پىلپىل ، زەنجىۋىل ، رۇمبەدىيان 5 گرامدىن .

تەسىرى : دوۋسۇن قورۇغۇچى مۇسكۇللىرىنى كۈچەيتىپ ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ ، سىيىپ يېتىشنى ياخشىلايدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : يىرىك سوقۇپ ، بىر ئىستاكان قايناق سۇدا 5 گرامدىن دەملەپ ، ئەتىگەن ۋە چۈشتە ئىچۈرۈلىدۇ .

2 - چايلىق

لىسانۇلئاساپۇر (ئەرمىدۇن ئۇرۇقى)نى دەملەپ داۋاملىق ئىچىپ بەرسە ، سىيىپ يېتىشقا شىپا بولىدۇ .

8 . ئىسسىق ۋە سوغۇق ئۆتتۈشتىن بولغان قىزىتمىغا شىپا چاي دورىلىرى

1 - چايلىق

تەركىبى : قورۇتۇلغان قىزىلگۈل ، ھەمىشۋانە ، تاۋۇز ئۇرۇقى

مېغىزى ، ئىت ئۈزۈمى غولى ، ئاق لەيلى ، ئاق ئۈجمىنىڭ يوپۇرمىقى ياكى قېقى ، تەرەنجۋىل ، سېرىق ھېلىلە ، قارىئۆرۈك 20 گرامدىن .

تەسىرى : ئىسسىق ھاۋا ۋە باشقا ئىسسىق مۇھىت تەسىرىدىن بولغان قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ ، ئىسسىق ئۆتۈشكە شىپا بولىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : قارىئۆرۈكتىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىم 10 گرامنى 2 — 3 دانە قارىئۆرۈك بىلەن بىرگە بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، كۈندە 5 — 6 ۋاخ ، ھەر ۋاخ 3 — 4 قوشۇقتىن ئىچۈرۈلىدۇ .

2 - چايلىق

تەركىبى : ئوغرىتىكەن 25 گرام ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 20 گرام ، تەرەنجىۋىل 30 گرام ، ئاقمۇچ 15 گرام ، ھېلىلە كابىلى 12 گرام ، رەۋەن 8 گرام .

تەسىرى : سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش ۋە شامالداشتىن بولغان قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ ، تەرلىتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : چالا سوقۇپ ، ھەر قېتىم 5 — 10 گرامدىن بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، يېشىغا قاراپ ئىچۈرۈلىدۇ (ئېمىدىغان بالىنىڭ ئانىسى ئىچىپ بەرسىمۇ بالىغا شىپا بولىدۇ) .

3 - چايلىق

تەركىبى : ئوغرىتىكەن 20 گرام ، تەرەنجۋىل 25 گرام ، رەۋەن 12 گرام ، قانتېپەر 10 گرام ، سانا 8 گرام .

تەسىرى : شامالداپ-سوغۇق تېگىشتىن بولغان قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ .

تەييارلىنىشى ۋە ئىشلىتىلىشى : تەرەنجۋىلدىن باشقىلىرىنى چالاراق سوقۇپ 5 — 10 گرام ئېلىپ ، تەرەنجۋىلدىن ئازراق قوشۇپ بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ، بالىنىڭ ياش پەرقى بويىچە كۈندە ئىككى ۋاخ ، ھەر ۋاخ 4 — 5 قوشۇقتىن ئىچۈرۈلىدۇ (ئانىسىمۇ مۇۋاپىق

ئىچىپ بەرسە ئىمىۋاتقان بالىنىڭ قىزىتمىسىغا شىپا بولىدۇ) .

9 . بالىلاردىكى ئاشقازاننىڭ مىجەزى بۇزۇلۇشتىن بولغان ھېق تۇتۇشقا شىپا چاي دورىسى

كەرپشە ئۇرۇقى ، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ، زىرە ، رۇمبەدىيان ، پىننە ، زەنجىۋىل قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، چالا سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچۈرۈلسە ھېق توختايدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قوشۇمچە : بىر قىسىم مېۋە ۋە مېۋە قېقى دەملەنمىسىنىڭ شىپالىق رولى

1 . ئۆرۈك قېقى چېيى

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : ئۆرۈك قېقى چېيى (چۆلە) خەلقىمىز ياقتۇرۇپ ئىچىدىغان ئىچىملىك بولۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سورتلۇق ئۆرۈك قېقىنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا بىر كېچە دەملەپ، تەمى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ .

تەسىرى : سەپرانى پەسەيتىپ، ئۇسسۇزلۇقنى ياندۇرىدۇ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، سەپرادىن بولغان تال، جىگەر كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ .

2 . ياڭاق مېغىزى چېيى

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : 4 — 5 دانە ياڭاق مېغىزىنى (يېڭى ياڭاق بولسا تېخىمۇ ياخشى) يۇمشاق ئېزىپ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملىنىدۇ .

تەسىرى : يۈرەك، مېڭە، بۆرەك، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ، بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇيقۇسىزلىق، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ئاجىزلاش، ئىشتىھاسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، بەل ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ، جىنسىي قابىلىيەتنى كۈچەيتىدۇ، ئۆپكىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ .

3 . ياڭاق پاسلى چېيى

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : ياڭاقنى چېقىپ، پاسلى

ئېلىنىپ قايىنتىپ ئىچىلىدۇ .

تەسىرى : باھنى قوزغايدۇ ، كۆپ ئىېتىلام بولۇش ، ئۇرۇقدان خالتىسى تەرلەش ، قىچىشىش ، كۆپ سىيىش كېسەللىكلىرىگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ ، ئىرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىپ ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ .

4 . ئۆرۈك مېغىزى چېيى

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : 200 گرام ئۆرۈك مېغىزى ، 600 گرام ئاق شېكەر ، 1.750 گرام سۇ تەييارلىنىدۇ . ئالدى بىلەن ئۆرۈك مېغىزى ئىسسىق سۇغا 10 مىنۇتچە چىلانغاندىن كېيىن پوستى ئېلىۋېتىلىپ ، مېغىزى ھاۋانچا ياكى باشقا نەرسە بىلەن يانجىپ ئېزىپ ، سۇيۇق ھالەتكە كەلتۈرۈلۈپ داكا بىلەن سۈزۈلىدۇ . سۈزۈلگەن سۇيى ئاليۇمىن كورىغا قۇيۇلۇپ ، ئۈستىگە سۇ قۇيۇلغان ۋە ئاق شېكەر سېلىنغاندىن كېيىن قايىنتىپ ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇيۇلدۇرۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ . ئەگەر ئۇنىڭغا سۈت قوشۇلسا ، ئۆرۈك مېغىزى سۈتلۈك چېيى بولىدۇ .

تەسىرى : باھنى كۈچلەندۈرىدۇ ، بەدەننى سەمرىتىدۇ ، ئىشتاھانى ئاچىدۇ ، ئۆپكىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ .

5 . ئالما قېقى چېيى

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : قۇرۇتۇلغان ئالما قېقىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ ، دەملەپ ئىچىلىدۇ .

تەسىرى : ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ ، ھارغىنلىقنى ئالىدۇ . ھەر خىل ئۇششاق - چۈششەك ئاغرىقلاردىن ساقلايدۇ .

6 . شاپتۇل قېقى دەملەنمىسى

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : مەلۇم مىقداردىكى (5 — 6 دانە) شاپتۇل قېقىنى پاكىز يۇيۇپ ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىققاندا ئىچىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسىرى : ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇپ ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ ، بەلغەمنى بوشىتىپ يۆتەلنى پەسەيتىدۇ ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ .

7 . شاتۇت قېقى دەملەنمىسى

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : پاكىز قۇرۇتۇلغان مەلۇم مىقداردىكى شاتۇت مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

تەسىرى : قىزىل ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بولغان قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ ، قىزىلنىڭ سىرتقا تېپىشىنى تېزلىتىدۇ ، ئاۋازنى ياخشىلايدۇ ، گال ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ .

7 . شاتۇت نوتىسى دەملەنمىسى

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : شاتۇتنىڭ يېڭى چىققان نوتىسى باش باھاردىلا كېسىۋېلىنىپ ، پوستى سويۇۋېتىلىپ ، توغراپ سايىدا قۇرۇتۇلۇپ ، چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

تەسىرى : پۇت ـ قول ئاغرىش ، بەدەن سەزمەس بولۇپ قېلىشنى ياخشىلايدۇ ، بەلغەمنى بوشىتىپ ، نەپەسنى ياخشىلاپ ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ ، سىيدۈك ھەيدەپ ، ھەر خىل سۇلۇق ئىششىقلارنى يېنىكلىتىدۇ .

8 . شاپتۇل مېغىزى دەملەنمىسى

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : مۇۋاپىق مىقداردىكى شاپتۇل مېغىزى يۇمشاق ئېزىپ (ئۆرۈك مېغىزى چېيىنى تەييارلاش ئۇسۇلىغا ئوخشاش) ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قاينىتىلغان كالا سۈتى بىلەن دەملەپ ئىچىلىدۇ .

تەسىرى : بەلغەمنى بوشىتىپ يۆتەلنى پەسەيتىدۇ ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ .

9 . چىلان دەملەنمىسى

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : مۇۋاپىق مىقداردىكى چىلان دەملەپ ياكى قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ .

تەسىرى : ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقنى يېنىكلىتىدۇ ، قاننى تازىلاپ يەلنى ھەيدەيدۇ ، قاننى كۆپەيتىدۇ ، ھەر خىل قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ .

10 . قارىئۆرۈك قېقى دەملەنمىسى

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : مۇۋاپىق مىقداردىكى قارىئۆرۈك قېقى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

تەسىرى : ئۇسسۇزلۇقنى بېسىپ سەپرانى كېسىدۇ ، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ ، زۇكامنى داۋالايدۇ ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ، كىچىك بالىلاردىكى چاچراتقۇ كېسىلىگە شىپا بولىدۇ ، يۈرەكنىڭ ھەرىكىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ .

11 . تەمرى ھىندى دەملەنمىسى

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : مۇۋاپىق مىقداردىكى تەمرى ھىندى بىلەن ئارپا ئارىلاشتۇرۇلۇپ دەملەپ ئىچىلىدۇ .

تەسىرى : ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ، ئاشقازان كېسىلىگە شىپا بولىدۇ ، بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ .

12 . ئەينۇلا ـ ئامۇت قېقى دەملەنمىسى

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : 100 گرام ئەينۇلا بىلەن 100 گرام ئامۇت قېقى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ بىر كېچە توختىتىپ ، ئەتىگىنى ناشتىدىن ئىلگىرى بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ .

تەسىرى : ئىسسىق مىجەز كىشىلەردىكى قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ ، يۈرەكنى سەگىتىدۇ ، ئومۇمىي بەدەننىڭ مىجەزىنى نور-

ماللاشتۇرىدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ، ياز پەسلىدە ئاپتاپ ئۆتۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

13 . قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى چېيى

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : مىرادىغا يېتىپ پىشقان قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ تەبىئىي ھۆل ئېسىق بولۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ ، سۈت ياكى قايناق سۇدا دەملەپ چاي سۈتلەپ ئىچىلىدۇ .

تەسىرى : جىگەرنىڭ تۇسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ ، بۆرەك ، دوۋساق ۋە ئۈچەينى تازىلايدۇ ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

14 . دولانا دەملەنمىسى

تەركىبى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى : 10 دانە دولانا ئازراق ناۋات قوشۇپ قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ .

تەسىرى : ئۇسسۇزلۇقنى بېسىپ ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ .

本书系统介绍维吾尔人民爱喝的多种保健药茶，治病药茶、水果和干果汁的防病，治病作用。

جاۋابكار مۇھەررىرى : ھىدايىتۇللا سەلەي
جاۋابكار كوررېكتورى : قەمبەرگۈل ئوسمان
تېخنىكىلىق مۇھەررىرى : غولام ئەبەيدۇللا

ئۇيغۇر چاي دورىلىرى

ئاپتورى : مۇھەممەتئىمىن ئابلىمىت

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى
(قەشقەر شەھىرى تاربوغۇز يولى 14 ـ قورۇ ،پوچتا نومۇرى : 844000)
جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى ساتىدۇ
قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى : 1168×850مم 32 / 1 باسما تاۋىقى : 4.375
2000 ـ يىل 5 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
2000 ـ يىل 5 ـ ئاي 1 ـ بېسىلىشى
تىراژى : 5110 —— 1

ISBN7 — 5373 — 0780 — 6/R. 44
باھاسى : 6.50 يۈەن