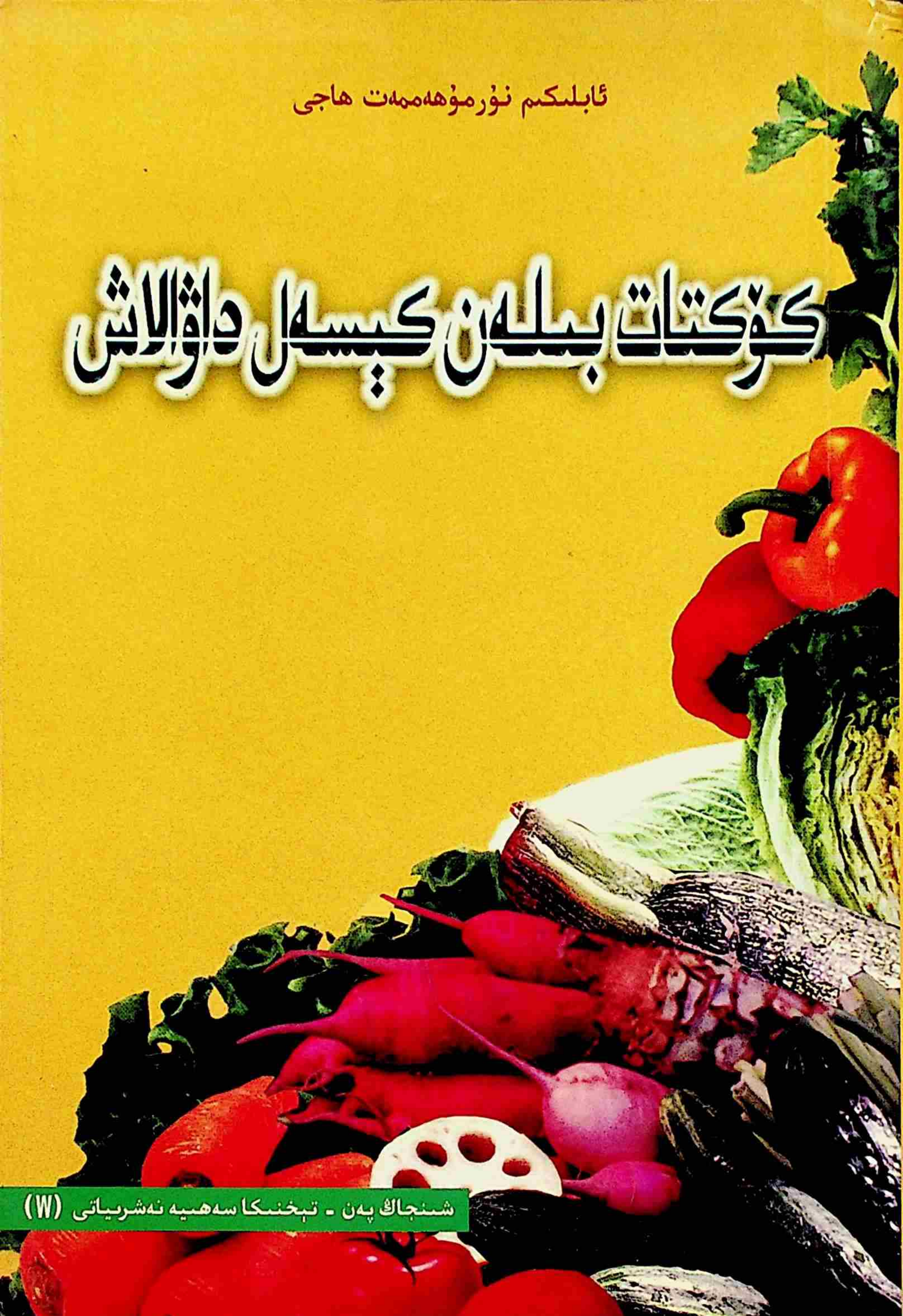
ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

كۆكتات بىلەن كېسەل داۋالاش



شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜治病/阿不力克木编著. —乌鲁木齐：新疆科技卫生出版社（W），2001.11
ISBN 7—5372—3027—7

Ⅰ蔬... Ⅱ. 阿... Ⅲ. 蔬菜—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（2001）第 080322 号

责任编辑:亚力坤·阿布都萨拉木
责任校对:尼莎古丽·阿布都拉

蔬菜治病

阿不力克木·努尔买买提阿吉　编著

*

新疆科技卫生出版社(W)出版
（乌鲁木齐市龙泉街 66 号 邮编 830001）
新疆吐鲁番市印刷厂印刷
新疆新华书店发行

*

850×1168 毫米 32 开本 5.625 印张
2001 年 11 月第一版 2001 年 11 月第一次印刷
印数:1—3500　　定价 9.80 元

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابىتى ئىنسان تېنىدىكى ماددىلارنىڭ مىقدارى، مىزاجى، خىلىتلارنىڭ ئايلىنىشى نورمال ۋە مەلۇم مۇۋازىنەت ھالەتتە بولسىلا، سىرتقى تەسىرنىڭ كاشىلىسى ۋە دەخلى-تەرۇزگە ئاسان ئۇچرىمايدۇ، دەپ قارايدۇ. ھازىرقى زامانىدىكى ئەڭ ئىلغار تېببىي تەتقىقاتلارمۇ، نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئادەم بەدىنىدە مەلۇم بىر خىل ماددىنىڭ كەملىكىدىن، بەدەندىكى مۇۋازىنەت بۇزۇلۇپ، ئاقسۇەت كېسەلگە باشلايدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ چىقتى. بىزنىڭ كۆكتاتلار بىلەن كېسەل داۋالاشتىكى مەقسىتىمىز ئىنسان تېنى ئەڭ تونۇشلۇق بولغان كۆكتاتلار ئارقىلىق ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ، بەدەندىكى مۇۋازىنەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتىن ئىبارەت.

ئەجدادلىرىمىز كۆكتاتلارنى ئوزۇقلۇق دەپلا قاراپ كەلمەستىن، بەلكى بىر خىل دورىلىق يېمەكلىك ئىكەنلىكىنى بىلىپ، نەچچە مىڭ يىللار مابەينىدە كۆكتاتلارنىڭ شىپالىق روللىرى توغرىلىق قىممەتلىك تەجرىبىلەرنى توپلىغان ۋە ئەمەلىيەت جەريانىدا ئىشلىتىپ كەلگەن.

هازىرقى زاماندىكى ئىلغار تېببى تەتقىقاتلارمۇ كۆكتاتلار تەركىبىدە مول سۇ، تالالار، ئانئورگانىك تۇزلار، ئورگانىك كىسلاتالار، ۋىتامىنلار، مىنېرال ماددىلار ۋە ئۆسۈملۈك ئاقسىلى قاتارلىق ئادەم بەدىنىگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ مول ئىكەنلىكىنى ھەمدە ئاشقازان، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، قۇۋۋەت تولۇقلاش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق روللىرى بارلىقىنى ئىسپاتلاپ چىقتى. يۇقىرىقىلاردىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى كۆكتاتلار بىلەن داۋالىنىش ئىنتايىن ئۇنۇملۇك ۋە ئىشەنچلىك دېيىشكە بولىدۇ.

بۇ كىتاب ئۇچ بۆلەككە بۆلۈنگەن. بىرىنچى بۆلۈكىدە كۆكتاتلار بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى، كۆكتاتلارنىڭ كېسەل داۋالاشتىكى رولى، كۆكتاتلار بىلەن كېسەل داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قاتارلىق مۇھىم ساۋاتلار تونۇشتۇرۇلغان.

ئىككىنچى بۆلۈكىدە ئۇيغۇرلار كۆپرەك ئىستېمال قىلىدىغان 36 خىل كۆكتاتنىڭ خىمىيىلىك تەركىبى، تەبىئىتى، شىپالىق رولى قاتارلىقلار تونۇشتۇرۇلغان.

ئۈچىنچى بۆلۈكىدە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى، رېتسېپى ھەمدە ھەربىر رېتسېپنىڭ تەركىبى، ياساش ئۇسۇلى، شىپالىق رولى، ئىشلىتىش ئۇسۇلى قاتارلىقلار تونۇشتۇرۇلۇپ، ھەربىر كېسەلگە كۆپ بولغاندا 16 رېتسېپ، ئاز بولغاندا بىر رېتسېپ بېرىلگەن. كەڭ بىمارلار رېتسېپلارنىڭ قايسى بىرىنىڭ خۇرۇچلىرىنى ئاسان تاپالىسا ۋە ئوڭاي ياسىيالىسا شۇنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

بۇ كىتاب سالامەتلىكىگە كۆڭۈل بۆلگۈچى ھەر بىر كىشىنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش ۋە سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشىدە يارەمچى بولالايدۇ.

تۈزگۈچى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

2001-يىل 11-ئاي ئۈرۈمچى

مۇندەرىجە

كىرىش سۆز ..... (1)
كۆكتاتلار بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ
ئالاھىدىلىكلىرى ..... (1)
كۆكتاتلارنىڭ كېسەل داۋالاشتىكى رولى ... (5)
كۆكتاتلار بىلەن كېسەل داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار ..... (8)
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان كۆكتاتلار ... (11)
ئىچكى كېسەللىكلەر ..... (31)
زۇكام ..... (31)
قىزىتما ..... (35)
سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ..... (37)
ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى..... (37)
شەقىقە (يېرىم باش ئاغرىقى)..... (38)
يۆتەل ..... (39)
كاناي يالليۇغى ..... (42)
تاجسىمان ئارتېرىيە مەنبەلىك يۈرەك
كېسىلى ..... (43)
قان ئازلىق ..... (44)
يۇقىرى قان بېسىم ..... (46)
سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان يالليۇغى ... (49)
ھەزىم ناچارلىقى ..... (52)

ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغى..... (58)
قەنت سىيىش كېسىلى..... (59)
ئاشقازان، 12 بارماق ئۆچەي يارىسى ... (62)
ئىچ سۇرۇش ..... (63)
قەۋزىيەت ..... (66)
قان تولغاق ..... (69)
سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش ..... (70)
بوۋاسىر ..... (71)
سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى تېشى ... (73)
ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى ... (75)
سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى ... (76)
سۈلۈك ئىششىق ..... (77)
زىققە ..... (79)
جىگەر كېسەللىكلىرى ..... (81)
رېماتىزم ..... (84)
تاشقى كېسەللىكلەر..... (86)
قالقانبەز ئىششىقى ..... (86)
پاچاق يارىسى ..... (87)
ئۇششۇك ..... (88)
يىلان چېقىۋېلىش..... (89)
غالجىر ئىت چىشلىۋېلىش ..... (90)
بەل قايرىلىش ..... (91)
ئوشۇق قايرىلىش..... (92)
سۆزەك مەنبەلىك تىز بوغۇمى ياللۇغى ... (93)
سۆزەك ماددىسى شالاڭلىشىش..... (93)
پۇت تەرلەش ..... (94)

قاداق ..... (95)
قول-پۇت يېرىلىش ..... (96)
ئايالار كېسەللىكلىرى ..... (97)
ھەيز قالايمىقانلىشىش ..... (97)
ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش ..... (98)
ئاق خۇن كۆپ كېلىش ..... (98)
ھەيز تۇتۇلۇش ..... (99)
فۇنكسىيىلىك بالىياتقۇ قاناش..... (101)
تۇغماسلىق ..... (102)
بويىدىن ئاجراش ..... (103)
ھامىلىدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ... (103)
جىنسىي يول يالليۇغى ..... (104)
ئەمچەك يالليۇغى ..... (105)
سۈت ئاز كېلىش ..... (107)
ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى قەي قىلىش ... (108)
ئەرلەر كېسەللىكلىرى ..... (109)
ئېھتىلام بولۇش..... (109)
باھ ئاجىزلىقى ..... (110)
بالىلار كېسەللىكلىرى ..... (113)
قىزىل..... (113)
تارقىلىشچان گۈرەن بەز يالليۇغى ..... (114)
بالىلاردىكى شۆلگەي ئېقىش كېسىلى ... (115)
بالىلاردىكى ئېغىز يارىسى ..... (116)
بالىلارغا ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىش ..... (116)
كۆكيۆتەل ..... (117)
بالىلاردىكى ھەزىم بۇزۇلۇش ..... (118)

بالىلاردىكى سىيگەكلىك ..... (119)
بالىلاردىكى مەددە قۇرت كېسىلى ..... (120)
بالىلاردىكى ئىچ سۇرۇش ..... (122)
تېرە كېسەللىكلىرى ..... (124)
تىلما ..... (124)
ياپىلاق سۆگەل ..... (125)
سۆگەل ..... (126)
نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى ..... (127)
يەلتاشما ..... (128)
ھۆل تەمرەتكە ..... (129)
تېرە قىچىشىش ..... (130)
پۇت تەمرەتكىسى..... (131)
دانىخورەك ..... (132)
داغ..... (133)
ئاقكېسەل ..... (134)
بەلۋاغسىمان قوقاق..... (135)
يارا..... (135)
سەپكۈن ..... (136)
شاپاق يارىسى..... (136)
چىيقان ..... (137)
يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ..... (139)
ئۆپكە تۇبېركۇلىيوزى ..... (139)
سۆڭەك تۇبېركۇلىيوزى ..... (140)
ئۆتكۈر جىگەر ياللۇغى ..... (141)
خولېرا ..... (142)
ئۆسمە كېسەللىكلەر ..... (143)
قالقانبەز ئۆسمىسى..... (143)

هەزىم قىلىش يوللىرىدىكى ئۆسمە ... (143)
قىزىلئۆتكەچ راكى ..... (144)
ئاشقازان راكى ..... (145)
ئۇچەي راكى ..... (146)
بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ..... (148)
سىرتقى قۇلاق يالۇغى ..... (148)
سوزۇلما بۇرۇن يالۇغى ..... (149)
بۇرۇن قاناش ..... (149)
يىگلەش خاراكتېرلىك بۇرۇن يالۇغى ... (150)
بادامبەز يالۇغى ..... (151)
ئۆتكۈر كېكىرەك يالۇغى ..... (152)
سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق يالۇغى ... (153)
ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش ..... (153)
گال ئاغرىقى ..... (154)
ئېغىز بوشلۇقى يالۇغى ..... (155)
قۇلاق يالۇغى ..... (156)
قۇلاق ئاغرىقى ..... (156)
قۇلاق غوڭۇلداش ..... (157)
نامازشام قارىغۇسى ..... (158)
ساغلاملىق ۋە گۈزەللىك ..... (160)
چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ..... (160)
چاچ چۈشۈش ..... (160)
سېمىزلىك ..... (162)
يۈزىگە قورۇق چۈشۈش ..... (163)

كۆكتاتلار بىلەن كىسەل داۋالاش-
نىڭ ئالاھىدىلىكلىرى

1. ماتېرىيال، خۇرۇچلىرىنى تېپىش ئاسان

بىز ئادەتتە ئىستېمال قىلىۋاتقان كۆكتاتلار تۇرمۇشىمىزغا ئۆزىنىڭ يېيىشلىكى، ئوزۇقلۇق مىقدارىنىڭ يوقىرىلىقى، ئىستېمالغا مۇۋاپىقلىقى بىلەن چوڭقۇر سىڭىپ كەتكەن. ھازىرقى ئىستېمال سەۋىيىمىز، ئىجتىمائىي شارائىتىمىز ۋە بىز ياشاۋاتقان مۇھىتتىكى نىسپىي ئەۋزەللىكلەر سەۋەبىدىن، بىز تېخىمۇ نۇرغۇن، يېڭى كۆكتاتلار بىلەن تونۇشۇش، ئۇچرىشىش ۋە ئىستېمال قىلىش پۇرسىتىگە ئىگىمىز. ھازىر بازارلاردا بىزگە ئېھتىياجلىق بولغان كۆكتاتلار ئاساسەن تېپىلىدۇ. كىتابتىكى رېتسېپلارغا لازىملىق ھەر خىل كۆكتاتلار ۋە خۇرۇچلارنى تاپماقمۇ ئانچە تەس ئەمەس. بولۇپمۇ ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمدىن ھازىرغا قەدەر بولغان نەچچە مىڭ يىللىق ئەمەلىيەت جەريانىدا ئىنتايىن نۇرغۇن دورىلىق خۇرۇچلارنى ھازىرلاش ئىقتىدارىغا ئىگە بولغان. شۇڭا، خۇرۇچ ئىزدەشتە دورىخانا ۋە شىپاخانىلار سىزگە زور ياردەم ۋە قولايلىق شارائىت يارىتالايدۇ.

2. تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددي

كۆكتاتتىن دورا تەييارلاش ئۇسۇلى ئادەتتە بىرقەدەر ئاسان، بەزى كۆكتاتلارنى بىۋاستىلا دورا قىلىپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. پەقەت ئاز - تولا ئوچاق بېشى ئىشنى بىلىدىغان ئادەم بولسىلا، دورا تەييارلاپ كېتەلەيدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە نۇرغۇن كۆكتاتلار بىلەن تەييارلانغان دورىلارنى بىر قېتىملا كۆپرەك تەييارلىۋېلىپ، كۆپ قېتىم ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئارىلىقتا توڭلاتقۇدا ساقلىسىمۇ بولىۋېرىدۇ.

3. باھاسى ئەرزان

ئىشلەپچىقىرىش ۋە مەھسۇلاتنىڭ ئېشىپ بېرىشىغا ئەگىشىپ، نۆۋەتتە سېتىلىۋاتقان كۆكتاتلارنىڭ باھاسى خېلىلا ئەرزان بولۇپ، داۋالاش راسخودى كۇنسېرى ئېشىپ بېرىۋاتقان بۇگۇنكى كۈندە، كۆكتاتلار ئارقىلىق داۋالاش دورا ئارقىلىق داۋالاشقا قارىغاندا، تولىمۇ ئەرزان ھېسابلىنىدۇ.

4. داۋالاش ئۈنۈمى ئېنىق

كۆكتاتلار ئارقىلىق داۋالاشتا ماتېرىيالىنى تاپماق ئاسان، ياساش ئۇسۇلى ئاددي، باھاسى ئەرزان بولۇش بىلەن بىرگە، داۋالاش ئۈنۈمىمۇ يۇقىرى. كۆكتاتلار ئەسلىدىنلا بىر خىل دورىلىق يېمەكلىك بولۇپ، ئۇ ھەم

دورا، هەم ئوزۇقلۇق، شۇڭا ئۇلارنى ئەڭ ياخشى دورا دەپ تونۇش كېرەك. ئۇنىڭ ئۇستىگە ئەجدادلىرىمىز نەچچە مىڭ يىللار مابەينىدە كۆكتاتلارنىڭ شىپالىق روللىرى توغرىلىق نۇرغۇن قىممەتلىك تەجرىبىلەرنى توپلىغان بولۇپ، بۇ نۇقتىدىن ئېيتقاندا، كۆكتاتلار بىلەن داۋالاشنى ئىنتايىن ئىشەنچلىك دېيىشكە بولىدۇ.

5. تەملىك، يېيىشلىك

زامانىمىزدىكى نوپۇزلۇق ئوزۇقلۇق ماددىلىرىدا مول سۇ تەركىبى، ئاقسىل، ئامىنو كىسلاتا، ئورگانىك كىسلاتالار، تالالىق ماددىلار، قەنتلەر، ۋىتامىنلار ۋە كالتسىي، فوسفور قاتارلىق مىنېرال ماددىلار مول دەپ قارايدۇ. كۆپ سانلىق كۆكتاتلار تەملىك ۋە يېيىشلىك، گەرچە ئۇلاردىن دورا تەييارلاپ ئىستېمال قىلسىمۇ، يەنىلا شۇنداق يېيىشلىك ۋە تەملىك بولۇپ، ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشىدۇ.

6. ئەكس تەسىرى ئاز

بىخەتەر ۋە ئىشەنچلىك بولۇش، كۆكتاتلار بىلەن داۋالاشنىڭ مۇھىم بىر ئالاھىدىلىكى. كۆكتاتلار كۇندىلىك تۇرمۇشىمىزدىكى باشقا زۆرۈر يېمەكلىكلەرگە ئوخشاش بولۇپ، ئادەم بەدىنى يېمەكلىكتىن كەلگەن بىر قاتار غىدىقلىنىش ۋە تەسىرلەرگە قارىتا، ئۇزلۇكسىز ماسلىشىش خاراكتېرلىك تەڭشەش ئېلىپ بېرىپ،

به‌ده‌نگه قوبۇل قىلىنغان يېمه‌كلىكنى ئامال بار ئاده‌م تېنىگه ئەڭ پايدىلىق ته‌سىر بېرىدىغان شه‌كىلده قوبۇل قىلىشقا تىرىشىدۇ. نورمال ئوزۇقلىنىش ئاده‌م به‌دىنىگه زىيانلىق ياكى پايدىسىز ته‌سىر ۋه توسالغۇ ئېلىپ كه‌لمه‌يدۇ. بىراق دورىلاردا بۇ خىل ئالاهىدىلىك هازىرلانمىغان بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگه ئاده‌تته ئىستېمال قىلىنىۋاتقان كۆكتاتلار ئه‌جدادلىرىمىزنىڭ نه‌چچه مىڭ يىللىق ئىستېمال ئه‌مه‌لىيىتى جه‌ريانىدا، هه‌قىقه‌ته‌ن زىيانلىق ته‌سىرى ۋه زه‌هه‌رسىز ئىكه‌نلىكى ئىسپاتلانغان بولغاچقا، ئاده‌تته توغرا ئىستېمال قىلىنىسىلا ئه‌كس ته‌سىرى بولمايدۇ. تېخىمۇ به‌زى كۆكتاتلار زه‌هه‌ر قايتۇرىدۇ. ئه‌لۋه‌تته، كۆكتاتلارنىڭ هه‌ددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلغاندا ياكى كېسه‌للىك بىلەن ماس كه‌لمه‌يدىغان كۆكتاتلارنى قالايمىقان ئىستېمال قىلغاندا، به‌ده‌نده هه‌ر خىل ته‌سىرله‌ر كۆرۈلۈشى ئېهتىمال، بىراق بۇ خىل خاتا ئوزۇقلىنىش ئۇسۇلى تۇزىتىلسىلا، بىنورمال ته‌سىرمۇ ته‌بىئىيلا يوقاپ كېتىدۇ.

كۆكتاتلارنىڭ كېسەل داۋالاشـ
تىكى رولى

1. كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

ئۇيغۇر تېبابىتى ئىنسان تېنىدىكى ماددىلارنىڭ مىقدارى، مىزاجى، خىلىتلارنىڭ ئايلىنىشى نورمال ۋە مەلۇم مۇۋازىنەت ھالەتتە بولسىلا، سىرتقىي تەسىرنىڭ كاشىلىسى ۋە دەخلى - تەرۇزىگە ئاسان ئۇچرىمايدۇ، دەپ قارايدۇ. يەنى ئادەمنىڭ پائالىيىتى، ئوزۇقلىنىشى نورمال ۋە تەڭپۇڭ بولسىلا، ئاسانلىقچە كېسەل بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ. ھازىرقى زامانىدىكى ئەڭ ئىلغار تېببىي تەتقىقاتلارمۇ، نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئادەم تېنىدە مەلۇم بىر خىل ماددىنىڭ كەملىكىدىن، بەدەندىكى مۇۋازىنەتنىڭ بۇزۇلۇپ، ئاقىۋەت كېسەلگە باشلايدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ چىقتى. كۆكتاتلار بىلەن داۋالاشتىكى مەقسەت، ئىنسان تېنى ئەڭ تونۇشلۇق بولغان كۆكتاتلار ئارقىلىق ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ، بەدەندىكى مۇۋازىنەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، ئادەم بەدىنىنىڭ تاشقى تەسىرلەرگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى يوقىرى كۆتۈرۈپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىن ئىبارەت.

يەنە بىر جەھەتتىن، بەزى كۆكتاتلار بەزى

كېسەللىكلەرگە قارىتا دەلمۇ دەل داۋالاش، ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، كېسەللىكنىڭ ئالدى ئېلىنىپلا قالماستىن، بەلكى ئاشكارا ۋە يوشۇرۇن كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلىمۇ بولىدۇ.

2. كېسەللىكنى داۋالايدۇ

كۆكتاتلار بىلەن داۋالاشنىڭ ماس كېلىش دائىرىسى ئىنتايىن كەڭ بولۇپ، كىلىنىك داۋالاشلارغىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

3. ئادەمنى ساغلام قىلىپ، گۈزەللەشتۈرىدۇ

ھەر قانداق ئىنسان قەبرىستىن خالىي بولالمايدۇ. قانداق قىلغاندا ياشلىقنىڭ ئۇزۇنراق داۋاملاشتۇرۇپ، قەبرىنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ؟ بۇنىڭدا بەدەنگە جىددىي ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى قوبۇل قىلىشقا دىققەت قىلىپ، ياخشى ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم. كۆكتاتلارنىڭ ھەممىسى مول سۇ تەركىبى، تالالار، ئانئورگانىك تۇزلار، ئورگانىك كىسلاتالار، ۋىتامىنلار، مىنېرال ماددىلار ۋە ئۆسۈملۈك ئاقسىلى قاتارلىق ئادەم بەدىنىگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇق ماددىلارغا باي بولۇپلا قالماستىن، يەنە ئاشقازاننى غىدىقلاپ، ئۇچەي ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھەزىم قىلىش ۋە ئاجرىتىپ چىقىرىشقا

ئىنتايىن پايدىلىق. ئۇنىڭدىن باشقا، كۆكتاتلارنىڭ قۇۋۋىتى تولۇقلاش، رەئىس ئەزالارنىڭ قۇۋۋەتلەش قاتارلىق روللىرى بولغاچقا، بەدىنى ئاجىزلارغا قۇۋۋەت بولالايدۇ. شۇنداقلا يەنە ياشانغانلار، بالىلار، تۇغۇتتىن يېڭى قوپقانلار، تۇغما ئاجىزلارغا ئىنتايىن ياخشى قۇۋۋەت بولالايدۇ.

يېمەك - ئىچمەك ئارقىلىق، يەنى كۆكتاتلار ئارقىلىق چاچنى قارايتىش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، چىشلارنى ئاسراش، ئورۇقلاش، تېرىلەرنى ساغلام قىلىش قاتارلىقلار يېقىندىن بېرى دۇنيادا ئىنتايىن كۆڭۈل بۆلۈۋاتقان تەتقىقات تېمىسى. ئۇيغۇر تېبابىتى كۇندىلىك تۇرمۇشتىكى يېمەك - ئىچمەك ۋە ھەربىكەت - پائالىيەتلەرنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇش ئارقىلىق كېسەلدىن ساقلىنىش، كېسەل بولۇپ قالغاندا ئامال بار يېمەك - ئىچمەك ئارقىلىق ساقايتىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. ئالدىراپ دورا ئىشلەتمەيدۇ، شۇنىڭا بىز قەدىمدىن ئادەتلىنىپ كەلگەن يېمەك - ئىچمەك ئارقىلىق داۋالىنىش بىزنىڭ بەدىنىمىزگە ئىنتايىن مۇۋاپىق كېلىدۇ. شۇنىڭا بۇ بىزگە بىر خىل يېڭى بايقاش بولماستىن، بەلكى ئەنئەنىۋى قائىدىمىزگە قايتىشتىنلا ئىبارەت. ھالبۇكى، بۇ خىل ئەنئەنىگە قايتىش بىز ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق بولۇپ، دەل بىز ئىنتىزار بولۇۋاتقان نەرسىنىڭ ئۆزىدۇر.

كۆكتاتلار بىلەن كېسەل داۋا-لاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

كۆكتاتلار بىلەن كېسەل داۋالاش گەرچە بىخەتەر، ئىشەنچلىك، شىپالىق رولى روشەن بولسىمۇ، بىراق باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىغا ئوخشاشلا، ھەممىگە قادىر ئەمەس بەلكى، ئۆزىگە يارىشا چەكلىمىسى ۋە يېتەرسىزلىكلىرى بولىدۇ. ھەر خىل كۆكتاتلارنىڭ ئوخشىمىغان شىپالىق رولى، ئوخشىمىغان تەييارلاش ئۇسۇلى، ئوخشىمىغان تەسىرى بولىدۇ. ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭمۇ ئۆزىگە يارىشا ئالاھىدىلىكلىرى بولىدۇ. شۇڭا، كۆكتاتلار بىلەن كېسەل داۋالاشتا، دىققەت قىلىدىغان ئىشلارغا تېگىشلىك ئەھمىيەت ۋە ئېتىبار بېرىلگەن ياخشى.

1. كېسەلگە يارىشا دورا قىلىش

كېسەلگە يارىشا دورا قىلىش پۈتكۈل تېبابەت ئىلمىنىڭ ئەڭ زور ئالاھىدىلىكى بولۇپ، خىلمۇ خىل كېسەللىك ئالامەتلىرىگە قارىتا ئەستايىدىل، ئىنچىكە ۋە ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ، ئانالىز قىلىش ئارقىلىق، شۇنىڭغا يارىشا داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىش؛ ئادەم،

مۇھىت ۋە شارائىتقا يارىشا دورا قىلىش كېرەك.

ۋاقىت، پەسلىلەرنىڭ ئوخشىماسلىقى، ئادەم تېنىنىڭ فىزىئولوگىيىسىدىكى ئۆزگىرىش سەۋەبلىك، كىشىلەر ئىستېمال قىلىدىغان ۋە ياقتۇرىدىغان كۆكتاتلار ئوخشاش بولمايدۇ. بىراق، بىر ئومۇمىي پرىنسىپ شۇكى، كېسەلگە شىپا بېرىپ، كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، چوقۇم ھەركىم ئۆز مىزاجىغا يارىشا ۋە پەسلگە ماس ھالدا كۆكتات ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ئاددىي قىلىپ ئېيتقاندا، ئىسسىق مىزاجلىقلار ھۆل، سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلارنى، سوغۇق مىزاجلىقلار بىر قەدەر ئىسسىق ۋە قۇرۇق تەبىئەتلىك ۋە ياكى بولمىسا، بىر قەدەر مۆتىدىل كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىشى زۆرۈر. ئەكسىچە بولغاندا، كۆكتاتتىن شىپا تېپىش ئۈياقتا تۇرسۇن، ئەكسىچە يوق كېسەللەر تېپىلىپ، بار كېسەللەر ئېغىرلاپ كېتىشى مۇمكىن.

2. دورا توغرا ھەم مۇۋاپىق ياسىلىشى كېرەك

ئوخشىمىغان كۆكتاتلارنىڭ شىپالىق تەسىرى ئوخشاش بولمايدۇ، بىر خىل كۆكتاتنىڭ ئوخشاش بولمىغان ئۇسۇل ۋە ئوخشاش بولمىغان خۇرۇچلار بىلەن تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ئۇنىڭ شىپالىق رولىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

كۆكتاتلارنى دورىلىق خۇرۇچلار بىلەن بىللە تەييارلىغاندا، دورا قىلىپ ياساش ئۇسۇلى تېخىمۇ

مۇھىم، ئۇنىڭغا ئەھمىيەت بېرىلمىسە، يەتمەكچى بولغان شىپالىق ئۇنۇمگە يەتمەك تەس. بولۇپمۇ كۆكتاتلارنى بەزى زەھەرلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ تەييارلىغاندا تېخىمۇ ئېھتىيات قىلىشقا، ياساش ئۇسۇلىغا تېخىمۇ دىققەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

3. كۆكتاتلارنى جايىدا، مۇۋاپىق تاللاش كېرەك

كۆكتاتلار بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ ئۇنۇمىنى تاللانغان كۆكتاتنىڭ سۈپىتى بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك، شۇڭا دورىغا ئىشلىتىلىدىغان كۆكتاتلار جايىدا، مۇۋاپىق تاللىنىشى كېرەك. ئادەتتە، كۆكتاتلارنىڭ يېڭىسى ۋە ئوبدان پىشقانلىرى تاللانغىنى مۇۋاپىق.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان كۆكتاتلار

كۆكتاتلارنىڭ تۈرلىرى ئىنتايىن كۆپ بولىۇ ئۇيغۇرلار كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ كېلىۋاتقان كۆكتاتلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت.

تۈرۈپ

[تەركىبى] ھەر 100 گرام تۈرۈپ تەركىبىدە 0.6 گرام ئاقسىل، 6 گرام قەنت، 49 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.5 مىللىگرام ۋىتامىن PP ۋە 30 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، قان تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۆپكىنى تازىلايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

سامساق

[تەركىبى] ھەر 100گرام سامساق تەركىبىدە 4.4 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 23 گرام قەنت، 5 مىللىگرام كالتسىي، 44 مىللىگرام فوسفور، 0.4

مىللىگرام تۆمۇر، 0.9 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 3 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولـــى] بەدەننـــى قۇۋۇتلەيدۇ، يەل ماڭدۇرىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، قاننى تازىلايدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، تەرلىتىدۇ، تەم پەيدا قىلىدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ، ئىششىـــق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، ھەر خىل مىكروبلارنى ئۆلتۈرىدۇ ۋە تورمۇزلايدۇ.

پىياز

[تەركىبى] ھەر 100 گرام پىياز تەركىبىدە 1.8 گرام ئاقسىل، 8 گرام قەنت، 40 مىللىگرام كالتسىي، 50 مىللىگرام فوسفور، 1.8 مىللىگرام تۆمۇر، ئاز مىقداردا كاروتىن، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.2 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 8 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] ئىشتىھانى ئاچىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، مىكروب ئۆلتۈرىدۇ.

پالەك

[تەركىبى] ھەر 100 گرام پالەك تەركىبىدە 2 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 2 گرام قەنت، 2 گرام يىرىك تالا ماددىسى، 70 مىللىگرام كالتسىي، 34 مىللىگرام

فوسفور، 2.5 مىللىگرام تۆمۇر، 2.96 مىللىگرام كاروتىن، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.13 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 31 مىللىگرام ۋىتامىن C، ئازراق فىتور ۋە سىنكمۇ بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شپالىق رولى] قەۋزىيەتنى يۇمشىتىدۇ، ھەزمنى ياخشىلايدۇ، تەشنالىقنى ۋە قىزىق تەپلەرنى پەسەيتىدۇ، كۆكرەك ۋە ئۆپكىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ، سىل ۋە قان خاراكتېرلىك بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، تېرىنى يۇمشىتىدۇ.

ياڭيۇ

[تەركىبى] ھەر 100 گرام ياڭيۇ تەركىبىدە 1.9 گرام ئاقسىل، 0.7 گرام ياغ، 16 گرام قەنت، 11 مىللىگرام كالتسىي، 0.9 مىللىگرام تۆمۇر، 0.01 مىللىگرام كاروتىن، 0.1 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.4 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 18 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شپالىق رولى] ئاشقازان، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، يۇرەكنى كۈچەيتىدۇ، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە شىپا قىلىدۇ.

كۈده

[تەركىبى] ھەر 100 گرام كۈده تەركىبىده 2.4 گرام ئاقسىل، 0.5 گرام ياغ، 4 گرام قەنت، 5.6 مىللىگرام كالتسىي، 45 مىللىگرام فوسفور، 1.3 مىللىگرام تۆمۈر، 3.49 مىللىگرام كاروتىن، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.09 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.9 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 1.9 مىللىگرام ۋىتامىن C ۋە گۈڭگۈرتلۈك بىرىكمىلەر بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، مەنىنى تۇراقلاشتۇرىدۇ، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدۇ، بەل ۋە تىز ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ، بوۋاسىر قېنىشىنى توختىتىدۇ.

سۇڭپىياز

[تەركىبى] ھەر 100 گرام سۇڭپىياز تەركىبىده 1 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 6 گرام قەنت، 1.2 گرام كالتسىي، 4.6 مىللىگرام فوسفور، 0.6 مىللىگرام تۆمۈر، 1.2 مىللىگرام كاروتىن، 0.08 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.05 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 1.4 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[شىپالىق رولى] باھنى، پۇتۇن بەدەننى قۇۋۇشتۇرىدۇ، مىكروب ئۆلتۈرىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

پىننە

[تەركىبى] ئۈچۈچان ماي، ئېۋگېنول، سىننامىك ئالدېگىد، پوگوستول قاتارلىقلار بار.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[شىپالىق رولى] كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، يۇرەكنى قۇۋۇشتۇرىدۇ، قويۇق قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ، كاناي ۋە كۆكرەكتىكى ھۆللۈكنى پىشۇرىدۇ، تازىلايدۇ، باھنى، ئاشقازاننى قۇۋۇشتۇرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئۇسۇك

[تەركىبى] ھەر 100 گرام ئۇسۇكنىڭ غولىدا 0.8 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 1.8 گرام قەنت، 32 مىللىگرام كالتسىي، 26 مىللىگرام فوسفور، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 2 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 0.02 مىللىگرام كاروتىن، 5 مىللىگرام تۆمۈر بار.
ئۇسۇك يوپۇرمىقىدا 2.1 گرام ئاقسىل، 0.5 گرام ياغ، 1.9 گرام قەنت، 62 مىللىگرام كالتسىي،

32 مىللىگرام فوسفور، 2.81 مىللىگرام تۆمۇر، 2.24 مىللىگرام كاروتىن، 0.1 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.08 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 1.9 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 15 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شپالىق رولى] قان تازىلايدۇ، سەپرانى سۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

قاپاق

[تەركىبى] 6 گرام قەنت، ئاز مىقدارda ياغ، ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[شپالىق رولى] ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى پەسەيتىدۇ.

قىزىلچا

[تەركىبى] ھەر 100 گرام قىزىلچا تەركىبىدە ئالكالوئىد، 20% قەنت بار، بۇنىڭ ئىچىدە ئاساسلىقى قومۇش شېكىرى، ئاز مىقدارda گلۈكوزا، مېۋە قەنتى، چىگىت قەنتى، مېۋە يېلىمى، تالالىق ماددا، كراخمال، كۆپ خىل ئامىنو كىسلاتالار، ئورگانىك كىسلاتا، سۈدا ئېرىيدىغان ۋىتامىن قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] باھنىڭ ۋە پۇتۇن بەدەننىڭ قۇۋۇشقاقلىقىنى يوقىتىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ.

سەۋزە

[تەركىبى] ھەر 100 گرام سەۋزە تەركىبىدە 0.9 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 7 گرام قەنت، 32 مىللىگرام كالتسىي، 32 مىللىگرام فوسفور، 0.6 مىللىگرام تۆمۇر، 0.02 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، 0.05 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.3 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 8 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۇشتەيدۇ، باھنى قوزغايدۇ، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، جىگەر ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

كەرەپشە

[تەركىبى] ھەر 100 گرام كەرەپشە (چىڭسەي) تەركىبىدە 2.2 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 2 گرام قەنت، 160 مىللىگرام كالتسىي، 61 مىللىگرام فوسفور، 8.5 مىللىگرام تۆمۇر، 0.11 مىللىگرام كاروتىن، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.3 مىللىگرام ۋىتامىن

PP، 6 مىللىگرام ۋىتامىن C قاتارلىق ماددىلار بار.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[شىپالىق رولى] يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ، مېڭە، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكىنى ياخشىلاپ، يۆتەل توختىتىدۇ.

يۇمغاقسۇت

[تەركىبى] ھەر 100 گرام يۇمغاقسۇت تەركىبىدە 1.8 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ ۋە ۋىتامىن قاتارلىقلار بار.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[شىپالىق رولى] باش ئاغرىقىنى، كۆكرەك ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، ئىشتىھانى ئېچىپ، تاماق سىڭدۈرىدۇ، ئاشقازان كۆپۈش، سىسىق كېكىرىشنى يوق قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قەينى توختىتىپ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

قىزىلبۇغداش

[تەركىبى] ئاقسىل، ماي، قەنت، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C بار.
[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[شىپالىق رولى] كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلايدۇ،

چوڭ، كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تۈغۇتتىن كېيىنكى ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، قىچىشقاقنا مەنپەئەت قىلىدۇ، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا زەھەرنى قايتۇرىدۇ، قىزىتما پەسەيتىدۇ.

چامغۇر

[تەركىبى] ئاقسىل، ماي، قەنت، كىراخمال، خولىن، مىنېرال ماددىلار، ۋىتامىن A، B_1، B_2، PP قاتارلىق ماددىلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] كۆكرەكنى بوشىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، يۇرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۆپكە، باھنى كۈچەيتىدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ، سەمرتتىدۇ.

قىزىلمۇچ

[تەركىبى] ھەر 100 گىرام قىزىلمۇچ (لازا) تەركىبىدە 0.9 گرام ئاقسىل، 5 گرام قەنت، 7 مىللىگرام كالتسىي، 38 مىللىگرام فوسفور، 0.6 مىللىگرام تۆمۇر، 1.56 مىللىگرام كاروتىن، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.3 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 105 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شپالىق رولى] ئورگانىزمدىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ھەزمنى ياخشىلايدۇ، تەرلىتىدۇ.

كاللەكىيەسەي

[تەركىبى] ھەر 100 گرام كاللەكىيەسەي تەركىبىدە 1.3 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 4 گرام قەنت، 62 مىللىگرام كالتسىي، 28 مىللىگرام فوسفور، 0.7 مىللىگرام تۆمۇر، 0.01 مىللىگرام كاروتىن، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، B_2، 0.3 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 39 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شپالىق رولى] خام خىلىتلارنى پىشۇرىدۇ، ئورگانىزمدىكى قويۇق ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، سۇيدۇك، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

كاۋا

[تەركىبى] ھەر 100 گرام كاۋا تەركىبىدە 0.5 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 6 گرام قەنت، 11 مىللىگرام كالتسىي، 9 مىللىگرام فوسفور، 0.1 مىللىگرام تۆمۇر، 2.40 مىللىگرام كاروتىن، 0.05 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.06 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 4 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شپالىق رولى] قەنت سىيىش كېسەللىكىگە ۋە يۈقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىشتىق قايتۇرىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ.

ئاغىچىيۇغۇچ

[تەركىبى] ھەر 100 گرام ئاغىچىيۇغۇچ تەركىبىدە 2 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 3.1 گرام قەنت، 26 مىللىگرام كالتسىي، 39 مىللىگرام فوسفور، 0.9 مىللىگرام تۆمۇر، 0.3 مىللىگرام كاروتىن، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.06 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.6 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 7 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[شپالىق رولى] ئىچنى يۇمشىتىدۇ، سۇيدۇك ھەيدەيدۇ، ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ، بەلغەمنى سۇيۇلدۇرۇپ يۆتەل توختىتىدۇ.

شوخلا

[تەركىبى] شوخلا تەركىبىدە ئالما كىسلاتاسى، ئاقسىل، لىمون كىسلاتاسى، نىكوتىن كىسلاتاسى 0.3 گرام، 2 گرام قەنت، ئادېنىن، كالتسىي، خولىن، 37 مىللىگرام فوسفور، 0.4 مىللىگرام تۆمۇر، 0.3 مىللىگرام كاروتىن، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.6 مىللىگرام ۋىتامىن

PP، 11 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] ئۇسسۇزلىقنى پەسەيتىدۇ، تەرلەشنى توختىتىدۇ، ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، قاننى سوۋۇتىدۇ، قىزىتما ياندۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

بېدە

[تەركىبى] ئازراق ئاقسىل، ۋىتامىن A، B، C، E، ساتۇول، كوۋمېترول، فورمونونېتىن، دەيدزئېن، ترىتىس، سترۇللىن، كانالىنلار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] مادداىلارنى يۇمشىتىدۇ، تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، قان تەركىبىدىكى مىكروبلارنى ئۆلتۈرىدۇ، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرىدۇ، مادداىلارنى سۈرىدۇ.

پىدىگەن

[تەركىبى] ھەر 100 گرام پىدىگەن (چەيزە) تەركىبىدە 2.3 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ماي، 3 گرام قەنت، 22 مىللىگرام كالتسىي، 31 مىللىگرام فوسفور، 0.4 مىللىگرام تۆمۈر، 0.04 مىللىگرام كاروتىن، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.5 گرام ۋىتامىن PP، 3

مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شپالىق رولى] ئىچنى يۇمشىتىدۇ، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

تەرخەمەك

[تەركىبى] ھەر 100 گرام تەرخەمەك تەركىبىدە ئاقسىل، 0.2 گرام ماي، قەنت، 25 مىللىگرام كالتسىي، 37 مىللىگرام فوسفور، 0.4 مىللىگرام تۆمۇر، 26 مىللىگرام كاروتىن، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، B_2، 0.3 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 14 مىللىگرام ۋىتامىن C، گالاكتوزا، رامنوزا، ماننوزالار بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شپالىق رولى] تېرىنى پارقىرىتىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، ئۈسسۈزلۈقنى پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، سەپرانى، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

بەسەي

[تەركىبى] ھەر 100 گرام كۆزلۈك بەسەي (يېسىۋىلەك) تەركىبىدە 95 گرام سۇ، 1.4 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 3 گرام قەنت، 3.3

مىللىگرام كالتسىي، 42 مىللىگرام فوسفور، 0.4 مىللىگرام تۆمۇر، 0.11 مىللىگرام كاروتىن، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.04 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.3 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 24 مىللىگرام ۋىتامىن C قاتارلىق ماددىلار بار. يازلىق بەسەي تەركىبىدە 2 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 4 گرام قەنت، 140 مىللىگرام كالتسىي، 52 مىللىگرام فوسفور، 3.4 مىللىگرام تۆمۇر بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شپالىق رولى] ئاشقازان، ئۇچەينىسى تازىلايدۇ، كۆڭۈل ئاينىشىغا شىپا بولىدۇ، ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ماش

[تەركىبى] ئاقسىل، ماي، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، كالتسىي، فوسفور، تۆمۇر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، تىئامىن، فىبرىن قاتارلىق ماددىلار بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شپالىق رولى] سۇيدۇك ۋە ھەيزىنى راۋان قىلىدۇ، ئۇمۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق يالىدۇرىدۇ، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قاننى تازىلايدۇ.

نوقۇت

[تەركىبى] ئاقسىل، ماي، كراخمال، ۋىتامىن C، E، B_1، پانتوتېنىك كىسلاتاسى، فىتىك كىسلاتاسى قاتارلىق ماددىلار بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شپالىق رولى] سۇيدۇك ۋە قان تەركىبىدىكى قەنت مىقدارىنى كونترول قىلىدۇ ۋە تۆۋەنلىتىدۇ، سەمرىتىدۇ، ئۆت، جىگەر، ئۆپكىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ.

لوبىيا

[تەركىبى]15% تېرپىسنازا تورمۇزلىغۇچى ماددا، قەنت تەركىبى ئاساسلىقى مانناوزا، ئامىنولىق گىلكوزا، ھېماگلۇتىنىلار، ئەرەب قەنتى، ياغاچ قەنتى ياكى فۇكوزا، شېكەر ئاقسىلى، ئاقسىل.

پوستىنىكى تەركىبىدە لېۋكوبېلارگونىدىن، رەڭسىز لېۋكوتسىيانىدىن، رەڭسىز لېۋكودېفلىنىرىن، كېمبرول، سىياندىن، دېلفىندىن قاتارلىقلار بار.

[تەبىئىتى] ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

[شپالىق رولى] سۇيدۇك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، سۈت كۆپەيتىدۇ.

تاتلىق ياڭيۇ

[تەركىبى] ھەر 100 گرام تاتلىق ياڭيۇ تەركىبىدە 2.3 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 29 گرام قەنت، 18 ملليگرام كالتسي، 20 ملليگرام فوسفور، 0.4 ملليگرام تۆمۈر، 131 ملليگرام كاروتىن، 0.12 ملليگرام ۋىتامىن B_1، 0.04 ملليگرام ۋىتامىن B_2، 0.5 ملليگرام ۋىتامىن PP، 30 ملليگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] ئىچنى بوشاتىدۇ، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

جاڭدۇ

[تەركىبى] ھەر 100 گرام جاڭدۇ تەركىبىدە 2.4 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 4 گرام قەنت، 53 ملليگرام كالتسي، 63 ملليگرام فوسفور، 1 ملليگرام تۆمۈر، 0.89 ملليگرام كاروتىن، 0.09 ملليگرام ۋىتامىن B_1، 0.08 ملليگرام ۋىتامىن B_2، 1 ملليگرام ۋىتامىن PP، 19 ملليگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شپالىق رولى] ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، مېڭىنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

چېچەكسەي

[تەركىبى] ھەر 100 گرام چېچەكسەي تەركىبىدە 2.4 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ياغ، 3 گرام قەنت، 18 ملليگرام كالتسىي، 53 ملليگرام فوسفور، 0.7 گرام تۆمۈر، 0.08 ملليگرام ۋىتامىن B_1، 0.08 ملليگرام ۋىتامىن B_2، 0.8 ملليگرام ۋىتامىن PP، 88 ملليگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] مۆتىدىل.

[شپالىق رولى] قان تازىلايدۇ.

چەلەك

[تەركىبى] ھەر 100 گرام چەلەك تەركىبىدە 1.6 گرام ئاقسىل، 3 گرام قەنت، 49 ملليگرام كالتسىي، 53 ملليگرام فوسفور، 0.8 ملليگرام تۆمۈر، 0.01 ملليگرام كاروتىن، 0.05 ملليگرام ۋىتامىن B_1، 0.04 ملليگرام ۋىتامىن B_2، 0.8 ملليگرام ۋىتامىن PP، 41 ملليگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شپالىق رولى] ئىشتىھانى ئاچىدۇ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ.

موگۇ

[تەركىبى] ھەر 100 گرام يېڭى موگۇنىڭ تەركىبىدە 2.9 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 24 گرام قەنت، 8 مىللىگرام كالتسىي، 66 مىللىگرام فوسفور، 1.3 مىللىگرام تۆمۈر، 0.11 مىللىگرام ۋىتامىن B_1 ، 0.16 مىللىگرام ۋىتامىن B_2 ، 3.3 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 4 مىللىگرام ۋىتامىن C بار. يەنە سىنىك، مىس، يود، كالىي مارگانتسقا ئوخشاش مېتاللارمۇ بار. قورۇتۇلغان موگۇنىڭ تەركىبىدە سورتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ، 12 گرامدىن 35 گرامغىچە ئاقسىل، 1.4 گرامدىن 6.4 گرامغىچە ياغ، 23 گرامدىن 60 گرامغىچە قەنت بولىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شىپالىق رولى] كۆزنى روشەن قىلىدۇ، كىرپىكلارنى قۇۋۇشتۇرىدۇ، ئوزۇق بولىدۇ، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ، جىگەر قېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، راخت كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

مور

[تەركىبى] ھەر 100 گرام مور (ساڭگىراڭ قۇلاق) تەركىبىدە 10.6 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 65 گرام قەنت، 357 مىللىگرام كالتسىي، 201 مىللىگرام

فوسفور، 185 مىللىگرام تۆمۇر، 0.03 مىللىگرام كاروتىن، 0.15 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.55 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 2.7 مىللىگرام ۋىتامىن PP بار.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شپالىق رولى] بەدەننى قۇۋۇتەيدۇ، مېڭە ۋە ئۆپكىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

خەيدەي

[تەركىبى] ھەر 100گرام خەيدەي تەركىبىدە 8.2 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 57 گرام قەنت، 1.177 مىللىگرام كالتسىي، 621 مىللىگرام فوسفور، 0.5 مىللىگرام تۆمۇر، 0.57 مىللىگرام كاروتىن، 0.09 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.36 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 16 مىللىگرام ۋىتامىن C، 0.36 مىللىگرامدىن 0.7 مىللىگرامغىچە يود ماددىسى بار.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[شپالىق رولى] قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بىرى بىرى كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، ئورگانىزمدىكى يود يېتەرسىزلىكىنى تولۇقلايدۇ.

تەكىيە كاۋا

[تەركىبى] ھەر 100 گرام تەكىيە كاۋا تەركىبىدە 0.4 گرام ئاقسىل، 1.6 گرام قەنت، 29 مىللىگرام كالتسىي، 17 مىللىگرام فوسفور، 0.5 مىللىگرام تۆمۇر، 0.01 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، B_2، 0.5 مىللىگرام ۋىتامىن PP، 18 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[شپالىق رولى] سۇيدۇكنى راۋان قىلىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئىسسىق ئۆتۈشتىن ساقلايدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

ئىچكى كېسەللىكلەر

زۇكام

زۇكام — يۇقىرىقى نەپەس يوللىرى يۇقۇملىنىشتىن كېلىپ چىقىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بىر قەدەر تېز باشلىنىدۇ، بۇرۇن پۇتىدۇ، بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ، يۇتقۇنچاق قىچىشىدۇ، ئاۋاز پۇتىدۇ ياكى يۆتىلىدۇ، سەل قىزىتىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، پۇتۇن بەدەن تېلىپ ئاغرىيدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] خام زەنجىۋىل 15 گرام، سۇغىپىياز 6 تال، تۇرۇپ بىر تال.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالدى بىلەن تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ يالپاقلاپ، توغراپ، 300 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ 200 مىللىلىتىر قالغىچە قاينىتىپ، ئاندىن خام زەنجىۋىل بىلەن سۇغىپىيازنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق چاناپ سېلىپ، 100 مىللىلىتىر قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئۆپكىنى ياخشىلاپ، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سۇيىنى ئىچىپ، تۇرۇپنى يەپ بولۇپ، يوتقان يېپىنىپ يېتىپ تەرلىنىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] سامساق بىر باش.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئېزىپ سۇيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 10 ھەسسە سۇ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ، يۆتەل توختىتىپ، بەلغەم بوشىتىدۇ، زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 ~ 2 قېتىم بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېسىۋىلەك غولىدىن بىر دانە، خام زەنجىۋىل 3 پارچە، قارا شېكەر 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېسىۋىلەك غولى بىلەن خام زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قارا شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قىزىق پېتىچە ئىچىپ تەرلىنىدۇ، ئىچىپ بولغاندىن كېيىن شامالداپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] بەسەي 100 گرام، باش پىياز 2 تال،

زەنجىۋىل 20 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلارنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، سۇدا قايناتتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] زۇكام ۋە كاناي يالليۇغىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىلمانراق ھالەتتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:
[تەركىبى] قىزىلمۇچ 30 گرام، ماش بىلەن سامساق مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلمۇچنى پاكىز يۇيۇپ، ماش ۋە سامساق بىلەن قايناتتىپ قىزىلمۇچ شورپىسى تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلار بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:
[تەركىبى] سۇئېپىياز 4 تال، زەنجىۋىل 2 پارچە.
[ياساش ئۇسۇلى] سۇئېپىيازنىڭ ئېقىنى زەنجىۋىل بىلەن قايناتتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قىزىق پېتى بىرلا قېتىمدا

ئىچىۋېتىلىدۇ.

△ 7-رېتسېپ:

[تەركىبى] سۇئېپىياز 3 تال، خام زەنجىۋىل 15 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] سۇئېپىيازنى ئاقلاپ چۆشۈرۈپ، زەنجىۋىل ۋە تۇز بىلەن يۇمشاق ئېزىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] سوزۇلما زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مەلھەمنى داكىغا ئوراپ، مەيدە، تاغاق، پۇت ۋە قولنىڭ ئالقىنى، تىز، جەينەك ئويمىنى قاتارلىق ئورۇنلارغا يېرىم سائەت ئەتراپىدا توختىماي ئىزچىل سۈركەپ بېرىلىدۇ.

△ 8-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىياز 60 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىيازنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، نېپىز يالپاقلاپ، چەينەككە سېلىپ، ئۇستىگە ئۇچ ئىستاكان سۇ قۇيۇپ، ئىككى ئىستاكان قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قىزىق پېتى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىچىلىدۇ.

△ 9-رېتسېپ:

[تەركىبى] سامساق 3 باش.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئاقلاپ، ئېزىپ،

سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] يۇقۇملۇق زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سامساق سۈيىگە 10 ھەسسە سۇ قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

قىزىتما

نورمال ھالدا قولتۇق تېمپېراتۇرىسى 36.0—37.4℃؛ تىل ئاستى تېمپېراتۇرىسى 36.7—37.7℃ بولىدۇ. ئەگەر نورمال قىممەتتىن 0.5℃ ئېشىپ كەتسە قىزىتما دەپ ئاتىلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] شوخلا 300 گرام، تاۋۇز مۇۋاپىق مىقدارda.
[ياساش ئۇسۇلى] شوخلا بىلەن تاۋۇزنى سىقىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر پىيالىدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] قىزىلبۇغداش مۇۋاپىق مىقدارda.
[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلبۇغداشنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇڭاپتى مىقدارىدا ئىچىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] كۈدە يىلتىزى 60 گرام، سۇ مۇڭاپتى مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] كۈدە يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ، چىلاشقىدەك سۇدا قاينىتىپ، سىقىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ، ماغدۇرسىزلىققا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن-كەچتە ئىچىلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:
[تەركىبى] پىياز 20 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، ئاش تۇزى 3 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] پىياز ۋە زەنجىۋىلنى ئاقلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاش تۇزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى مەلھەمنى داكىغا ئوراپ، كۆكرەك، دۇمبە، تاپان، ئالىقان قاتارلىق جايلارغا سۈرتۈلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

باش ۋە پېشانە سوغۇق بىلىنىدۇ، ئىسسىق ھاۋادا ياكى ئوتنىڭ ئالدىدا ئولتۇرغاندا ۋە ياكى ئىسسىق ئۆتكۈزگەندە ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] پىننە 60 گرام، ئارپا ئۇنى مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننىنى يۇمشاق سوقۇپ ئېزىپ، ئارپا ئۇنى بىلەن مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقدارda پېشانىگە چېپىپ بېرىلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

باش ۋە پېشانە قولغا ئىسسىق بىلىنىدۇ، بۇرۇن ۋە گال قۇرۇيدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ. سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ياكى سوغۇق ھاۋاغا ئۇچراشقاندا ئاغرىق پەيدا بولىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] خام قاپاق بىر دانە، تەمرى ھىندى

بىلەن شېكەر مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] خام قاپاقنى سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمرى ھىندى ۋە شېكەر بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقنى پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇڭاپىق مىقدارىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

▲ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] يۇمغاقسۇت كۆكى 50 گرام، سىركە مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇمغاقسۇت كۆكىنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقنى پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پېشانە ياكى چېكە ساھەسىگە مۇڭاپىق مىقدارىدا چېپىلىدۇ.

شەقمە (يېرىم باش ئاغرىقى)

شەقمە ـــ باش ئاغرىقى قايتا-قايتا قوزغىلىدۇ. كۆپىنچە پەسىل بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. دائىم باشنىڭ بىر تەرىپى ئاغرىيدۇ، ئايرىملىرىنىڭ ئىككىلا تەرىپى ئاغرىيدۇ.

△ رېتسىپ:

[تەركىبى] تۇرۇپ (ئاچچىقراقى ياخشى بولىدۇ) 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ ئېزىپ، سۇيىنى چىقىرىپ، سۇزۇپ ئېلىپ ئازراق ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] شەكىلە (يېرىم باش ئاغرىقى) گە پايدا قىلىدۇ.

يۆتەل

گالدا قىچىشىش بولىدۇ، چاك - توزان بىلەن ئۇچراشقاندا، ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا يۆتەل كۆچىيىدۇ.

△ 1-رېتسىپ:

[تەركىبى] قىراۋ چۈشكەندە ئۈزۈلگەن تەكىيە كاۋىسى 200 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] تەكىيە كاۋا پوستىنىسى سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنىسى سۇزۇۋېتىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەل پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىرلا قېتىمدا ئىچىۋېتىلىدۇ. بىر مەزگىل يۇقىرىقىدەك تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ 2-رېتسىپ:

[تەركىبى] كاللەكىبەسەي 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كاللەكبەسەينى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] كونا يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىرلا قېتىمدا يېيىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] خام قاپاق بىر دانە، ئاقلانغان ماش ياكى ئارپا مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] قاپاقنى ماش ياكى ئارپا بىلەن قاينىتىپ شورپا تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] يۆتەل توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قاپاق بىلەن ماشنىسى يەپ شورپىسى ئىچىلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:
[تەركىبى] ھۆل قاپاق 1 دانە، بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ھۆل قاپاقنى توغراپ، بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] يۆتەل توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:
[تەركىبى] پىياز 40 گرام، ئامۇت 1 دانە، شېكەر 50 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] پىياز بىلەن ئامۇتنى پاكىز

ئاقلاپ، يۇيۇپ، شېكەر بىلەن مۇزاپىق مىقداردا سۇدا قايناتقاندا تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] يۆتەل توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇزاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:

[تەركىبى] قىراۋ چۈشكەندە يۇلۇنغان تۇرۇپ ئۇچ باش، ناۋات مۇزاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى يۇيۇپ، ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مۇزاپىق مىقداردا ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ قايناتقاندا تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] بەلغەملىك يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

△ 7-رېتسېپ:

[تەركىبى] كۆك تۇرۇپ بىر كىلوگرام، سۇ 300 مىللىلىتىر، ساپ ھەسەل 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كۆك تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ 300 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ، 100 مىللىلىتىر سۈيى قالغىچە قايناتقاندا، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 200 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قان تۆكۈرۈشكە، يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا يوغان بىر قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

كاناي ياللۇغى

كاناي ياللۇغى ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. كاناي ياللۇغىدا شىلىمشىق ئاق ياكى سېرىق بەلغەم تۈكۈرىدۇ، يۇتقۇنچاق قىچىشىدۇ، يۆتىلىدۇ، نەپەسى ئىتتىكلەيدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] دۇفۇ 200 گرام، تۇرۇپ سۇيى 30 ملليلىتىر، ھەسەل 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دۇفۇغا تۇرۇپ سۇيى بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ، بەلغەم بوشىتىپ، ھاسىراشنى توختىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، سوزۇلما كاناي ياللۇغى ئۆتكۈر قوزغالغان مەزگىلدە ئىشلىتىلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] سامساق 250 گرام، ئاچچىقسۇ 250 ملليلىتىر، قاراشپىكەر 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى پاكىز ئادالاپ، سوقۇپ قىيما قىلىپ قاراشپىكەر بىلەن ئاچچىقسۇغا بىر ھەپتە چىلاپ قويۇپ ئاندىن پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] كانايچه ياللۇغـــغا ۋە زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاجسىمان ئارتېرىيە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى

يۈرەك تاجسىمان ئاتېرىيىســـــنىڭ دىۋارىغا خولىستېرىن يىغىلىۋېلىشتىن قان تومۇر تارىيىپ قان يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىــدىغان بىـــر خىـــل كېسەللىك. كلىنىكىدا دېمى سىقىلىش ياكى مەيدىسى ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] سېرىق پۇرچاق 50 گرام، تۇز 2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سېرىق پۇرچاقنى پاكىز يۇيۇپ، 600 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن تۇز سېلىپ تەم كىرگۈزۈلىدۇ.

[شپالىق رولى] تاجسىمان ئارتېرىيە مەنبەلىـــك يۈرەك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ۋاخ تاماق ئورنىدا يېيىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] سېرىق پۇرچاق ئۇندۇرمىسى 500 گرام،

جىياكىيۇ، تۇز، سۇماي، شېكەر مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] سېرىق پۇرچاق ئۇندۇرمىسىنى پاكىز يۇيۇپ، قازانغا مۇڭاپىق مىقدارىدا سۇماي قۇيۇپ، چۇچىگەندىن كېيىن سېرىق پۇرچاق ئۇندۇرمىسىنى سېلىپ نەچچە ئۆرۈپ سەل پىشقاندىن كېيىن، جىياكىيۇ، تۇز ۋە سۇ قۇيۇپ، قازاننىڭ ئاغزىنى يېپىپ 3 ـ 2 مىنۇت تۇرغۇزۇپ ئاندىن مۇڭاپىق مىقدارىدا شېكەر سېلىپ نەچچىلا ئۆرۈپ ئېلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] تاجسىمان ئارتېرىيە مەنبەلىك يۇرەك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

⚠ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] ياكىيۇ مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] ياكىيۇنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] تاجسىمان ئارتېرىيە مەنبەلىك يۇرەك كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇڭاپىق مىقدارىدا يېيىلىدۇ.

قان ئازلىق

قان ئازلىق كېسىلىدە چىراي، كالپۇك ۋە تىرناقلار تاتىرىش، نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەسلىك، كۆپ چۈش كۆرۈش، ھەيز ئاز كېلىش ياكى ھەيز كېسىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسىپ:

[تەركىبى] پالەك 250 گرام، تۇخۇم 2 دانە، قاسىرىقى ئېلىۋېتىلگەن قۇرۇتۇلغان كىچىك راك مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پالەكنى پاكىز يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ ئوبدان چېلىپ، قازانغا سۇ قۇيۇپ ئاندىن قۇرۇتۇلغان راكنى سېلىپ كۇچلۇك ئوتتا قاينىغاندىن كېيىن، پالەكنى سېلىپ، چېلىپ قويغان تۇخۇمنى قۇيۇپ، تۇز ۋە ۋېيجىك سېلىپ بىر ئىككى ئۆرلىتىپ ئاندىن سالات مېيىدىن تېمىتىپ تەييارلاپ ئېلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قان تولۇقلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا سەي قىلىپ يېيىلىدۇ.

△ 2-رېتسىپ:

[تەركىبى] دۇفۇ 100 گرام، تۇخۇم ئېقى مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] دۇفۇنى پاكىز يۇيۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قان ئازلىقتا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سۇيىنى ئىچىپ، ئۆزى يېيىلىدۇ.

△ 3-رېتسىپ:

[تەركىبى] بېدە 100 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] بېدىنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، سۇدا پىشۇرۇپ سۇزۇپ شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] داۋاملىق مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى پالەك 100 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پالەكنى پاكىز يۇيۇپ، سۇدا 10 مىنۇت قايناتىپ، پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان ئازلىقتا، قوشۇمچە نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىم

ئادەتتە چوڭلارنىڭ قان تومۇرىنىڭ قىسقىرىش بېسىمى 140mmHg دىن يۇقىرى، كېڭىيىش بېسىمى 90mmHg دىن يۇقىرى بولسا يۇقىرى قان بېسىم دەپ ئاتىلىدۇ. دەسلەپكى دەۋرىدە باش ئاغرىش، باش قېيىش، باش چىڭقىلىش، قۇلاق غوڭۇلداش، كۆز

تورلىشىش، يۇرەك سېلىش، ئۇيقۇسى قېچىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى كەرەپشە 500 گرام، ھەسەل 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كەرەپشىنى سوغۇق سۇدا پاكىز يۇيۇپ، چاناپ، مېچىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئاندىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى سۇيۇقلۇق كۈندە 3 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] شوخلا 2 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] شوخلىنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ خام سېي تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىرلا قېتىمدا يېيىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] ھۆل كەرەپشە 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھۆل كەرەپشىنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ

تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] پالەك 50 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] پالەكنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىق سۇدا ئۈچ مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:

[تەركىبى] كۆك تۇرۇپ مۇۋاپىق مىقدارىدا، سېرىق شېكەر 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كۆك تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ، سۇيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 150 مىللىلىتىر سۇيىكە، 50 گرام شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يوغان بىر قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاق تۇرۇپ مۇزاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق تۇرۇپنى پاكىز تازىلاپ، يۇيۇپ، سىقىپ، سۇيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سىقىپ چىقىرىلغان ئاق تۇرۇپ سۇيى مۇزاپىق مىقدارىدا ئىچىلىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان يالليۇغى

بۇ كېسەللىكتە كۆڭۈل ئېلىشىدۇ، شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ياكى سۇ ياندۇرىدۇ، ئاشقازان ئاغرىيىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى ياڭيۇ 100 گرام، خام زەنجۈبىل 10 گرام، ماندارىن سۇيىدىن 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېڭى ياڭيۇ بىلەن خام زەنجۈبىلنىڭ سۇيىنى چىقىرىپ، يېڭى ماندارىن سۇيىنى قوشۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ ئىستاكانغا قويۇپ، ئىستاكاننى قاينىق سۇ قاچىلانغان قاچىغا سېلىپ

ئىسسىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] ئاشقازان ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ
ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك
ئاشقازان يالليۇغىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاچ قورساققا ئىچىلىدۇ.

2-رېتسېپ:
[تەركىبى] بەسەي 50 گرام، سۇئېپىياز 40 گرام،
زەنجىۋىل 20 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلارنى پاكىز يۇيۇپ،
چاناپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] ئاشقازان يالليۇغىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاشقازان ساھەسىگە مۇۋاپىق
مىقداردا چېپىپ بېرىلىدۇ.

3-رېتسېپ:
[تەركىبى] كاۋا پېلىكى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] كاۋا پېلىكىنى سوقۇپ چاي
دەملىنىدۇ.
[شپالىق رولى] ئاشقازان يالليۇغىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ
بېرىلىدۇ.

4-رېتسېپ:
[تەركىبى] قىزىلمۇچ يىلتىزى 130 گرام، چوڭ
چىلان 10 دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلمۇچ يىلتىزىنى پاكىز

تازىلاپ، چىلان بىلەن سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئاشقازان يالليۇغىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

5-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىننە 100 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] پىننىنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئاشقازان، ئۈچەي يالليۇغىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

6-رېتسېپ:

[تەركىبى] شېكەر قومۇشى 500 گرام، خام زەنجىۋىل 40 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] شېكەر قومۇشىنى توغراپ، سىقىپ سۈيىنى قاچىغا ئالىمىز، خام زەنجىۋىلنىمۇ توغراپ، سىقىپ سۈيىنى شېكەر قومۇش سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى ياخشىلاپ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دەمۇدەم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 7-رېتسېپ:
[تەركىبى] سۈڭپىياز 2 تال، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] سۈڭپىيازنى پاكىز ئاقلىۋېتىپ، ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، كۈنجۈت يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] ئاشقازان يالليۇغىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئاچ قورساققا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ھەزىم ناچارلىقى

تاماق ھەزىم بولماي قورساق كۆپۈۋالىدۇ، ئىشتىها تۈتۈلىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ ياكى ئىچ سۈرۈپ كېتىدۇ. . . قاتارلىقلار.

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] بەسەي مۇۋاپىق مىقداردا، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] بەسەينى پاكىز ئاقلاپ، سۇدا پىشۇرۇپ، سۈزۈپ، ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاپ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[تەركىبى] شوخلا مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] شوخلىنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۇزۇڭىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ھەزمىنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2～3 قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالىدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△3-رېتسېپ:

[تەركىبى] قۇرۇق يۇمغاقسۇت 100 گرام، شېكەر مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] قۇرۇق يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ھەزمىنى ياخشىلاپ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇڭاپىق مىقدارىدا يېيىلىدۇ.

△4-رېتسېپ:

[تەركىبى] ھۆل قاپاق 1 دانە، شېكەر 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھۆل قاپاقنى پۈتۈن پېتىچىلا خېمىرگە ئوراپ، تونۇردا قوقاسقا كۆمۈپ، پىشۇرۇپ، سوڭغۇتۇپ، سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۇزۇڭىتىپ، 200 گرام سۇيىگە 30 گرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگەن، كەچتە بىرىلىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:
[تەركىبى] ھۆل قاپاق 1 دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] قاپاقنى ئېزىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] قورساق كۆپۈشكە پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاشقازان ساھەسىگە چېپىپ بىرىلىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:
[تەركىبى] ئوسۇك 2 تال، سىركە مۇزاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئوسۇكنى ئاقلاپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] ئاشقازان ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قورساق ئاچ ۋاقتىتا مۇزاپىق مىقدارىدا ئىچىپ بىرىلىدۇ.

△ 7-رېتسېپ
[تەركىبى] پىننە 100 گرام، ئانار سۈيى مۇزاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] پىننىنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ

سۈيىنى چىقىرىپ، ئانار سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھېق تۈتۈشنى توختىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلارنى بىرلا قېتىمدا ئىچىۋېتىدۇ.

△ 8-رېتسېپ:

[تەركىبى] ھۆل پىننە 150 گرام، سىركەنجۈبىل 50 گرام، قېتىق مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننىنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سىركەنجۈبىل بىلەن قېتىقنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەزمىنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلار بىرلا قېتىمدىلا ئىچىۋېتىلىدۇ.

△ 9-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىننە 50 گرام، پىرسىياۋشان 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننە بىلەن پىرسىياۋشاننى قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاساسلىقى ئاشقازان كېسىلىگە قوشۇمچە يۇرەك كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ھەر

قېتىمدا يېرىمى ئىچىلىدۇ. (ئىككى قېتىمدا ھەممىسىنى ئىچىپ بولۇش لازىم).

△ 10-رېتسېپ:

[تەركىبى] سۇئېپىياز 5 تال، قارا شېكەر 120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سۇئېپىيازنى پاكىز ئاقلاپ، يۇيۇپ، ئېزىپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئېلىپ مانتا قازاندا 10 مىنۇت ئەتراپىدا ھوردۇتۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازان يىقىمسىزلىنىش، ئاشقازان كېسەلتاسى كۆپىيىپ كېتىش، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن يېيىلىدۇ.

△ 11-رېتسېپ:

[تەركىبى] كۈدە 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈدىنى پاكىز ئاقلاپ سۇغا چىلاپ، بىر ئازدىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاپ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى تاماق بىلەن بىرگە يېيىلىدۇ.

△ 12-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىياز، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىيازنى ئاقلاپ، نېپىز توغراپ، سىركە بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 13-رېتسېپ:
[تەركىبى] تۇرۇپ 1 دانە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارda.
[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، قەلەمچە قىلىپ، تۇز سېپىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

△ 14-رېتسېپ:
[تەركىبى] ئەتىياز تۇرۇپىنىڭ يوپۇرمىقى مۇۋاپىق مىقداردا، زەيتۇن يېغى ياكى سېرىق ياغ مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپ يوپۇرمىقىنى سۇدا پىشۇرۇپ، سۇزۇپ زەيتۇن يېغى ياكى سېرىق ياغ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يەللەرنى تارقىتىپ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

△ 15-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاق تۇرۇپ بىر كىلوگرام، تۇز 3 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، قىرىپ، سېقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، بىر سائەت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ، تەندۇرۇپ، يەنە بىر قېتىم سېقىپ، پىسەپلىرىنى تاشلىۋېتىپ تۇزنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 16-رېتسېپ:

[تەركىبى] قۇرۇق پىننە 100 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، سۇ 2000 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننىنى ئۆلچەمدىكى سۇغا سېلىپ، 40 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇزغىتىپ ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

ئاشقازان ئاستى بېزى يالليۇغى

ئاشقازان ئاستى بېزى يالليۇغى - تاماقنى ھەزىملەش ئارتۇق يەپ تويۇنۇپ كېتىش، ئۆت غول نەيچىسى توسۇلۇپ قېلىش ياكى ئاشقازان ئاستى بېزى نەيچىسى

توسۇلۇپ قېلىش قاتارلىقلار تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. قايتا - قايتا قوزغىلىۋەرسە، ئاشقازان ئاستى بېزى ئىقتىدارى بۇزۇلۇپ، يېمەكلىكەرنىڭ ھەزىم قىلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغى كېلىپ چىقىدۇ. بىمارنىڭ قورسىقىنىڭ سول تەرىپى ياكى يۇقىرىقى قىسمى قاتتىق ئاغرىيدۇ، بەل ۋە دۇمبە قىسمى چېتىلىپ ئاغرىيدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ، چوڭ تەرەت راۋان بولمايدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى ياڭيۇدىن 500 گرام، ھەسەلدىن 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭيۇنى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ ئېزىپ، داكىغا ئېلىپ سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم ئاچ قورساققا 1～2 قوشۇق ئىچىلىدۇ.

قەنت سىيىش كېسىلى

قەنت سىيىش كېسىلى ئىنسۇلىن نېسپىي يېتىشمەسلىكتىن ياكى مۇتلەق يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدىغان بىر خىل سوزۇلما كېسەللىك. كلىنىكىلىق ئىپادىلىرىدىن ئۇسسۇزلۇقنى كۆپ ئىچىش، تاماقنى كۆپ

يېيىش، كۆپ سېيىش، ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] باش پىياز 250 گرام، سۈماي 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] باش پىيازنى ئاقلاپ، يالپاقلاپ توغراپ، سۇ مايدا قورۇپ بەك پىشۇرۇۋەتمەيلا ئېلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قەنت سېيىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم يېيىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] پۇرچاق، مور 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] پۇرچاق بىلەن مورنى پاكىز يۇيۇپ، سۇدا پىشۇرۇپ، تېتىتقۇ سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قەنت سېيىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىياز، ھەسەل، تۇخۇم سېرىقى ھەر بىرى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىيازنى ئاقلاپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ھەسەل بىلەن تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ

تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قەنت سېيىش كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ ۋە ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] كۆك كاۋا مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] كۆك كاۋىنى سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قەنت سېيىش كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېشىل ماش 30 گرام، چاقما كاۋا (قازان كاۋىسى) 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ماشنى پاكىز يۇيۇپ، پاكىز سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ، ئاندىن چاقما كاۋىنى پاكىز يۇيۇپ، پوستى بىلەنلا پارچىلاپ توغراپ، قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، كاۋا ۋە ماشنى سېلىپ، كاۋا ئېزىلىپ، ماش ئانچە-مۇنچە يېرىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ، ئېلىپ سۈزۈتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قاندىكى قەنتنى تۆۋەنلىتىدۇ، يېنىك 2-دەرىجىلىك قەنت سېيىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى 2～3 قېتىمغا

بوّلوڤ ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئۇدا 10 كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:

[تەركىبى] تەرخەمەك 250گرام، ماي، تۇز، جىياڭىيۇ مۇڅاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرخەمەكنى پاكىز يۇيۇپ، مۇڅاپىق مىقداردىكى سۇدا پەس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن مۇڅاپىق مىقداردىكى ماي، تۇز ۋە جىياڭىيۇلارنى قوشۇپ، يېرىم سائەت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ، سوۋۇغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

[شېپالىق رولى] قاندىكى شېكەر مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ، يېنىك دەرىجىدىكى قەنت سىيىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم مۇڅاپىق مىقدارىدا ئۇدا 10 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاشقازان، 12 بارماق ئۇچەي يارىسى

ھەزىم يوللىرى يارىسى كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. كېسەللىك جەريانى ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ ھەمدە قايتا ـ قايتا قوزغىلىدۇ، دەۋرلىك، رېتىملىق ئاغرىيدۇ، ئاچچىق سۇ يانىدۇ، سېسىق كېكىرىدۇ، قۇسىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى ياڭيۇ (بىخلىمىغان بولسۇن) دىن 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېڭى ياڭيۇنى پاكىز يۇيۇپ پوستىنى ئالماي چاناپ ئېزىپ، ئاندىن داكىغا ئېلىپ سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن ئاچ قورساق ۋاقىتتا 2～1 قوشۇققا هەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ ئۇدا 3～2 هەپتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى كاللەكبەسەيدىن 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېڭى كاللەكبەسەينى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ سىقىپ سۇيى ئېلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، يارىنى ساقايتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر ئىستاكان يېڭى كاللەكبەسەي سۇيى (300 ～ 200 مىللىلىتىر) نى ئىلىتىپ، تاماقتىن بۇرۇن كۈندە 2 قېتىم ئىچىلىدۇ. 10 كۈن بىر داۋالاش كۇرىسى قىلىنىدۇ.

ئىچ سۇرۇش

ئىچ سۇرۇش — ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ. ئۆتكۈر ئىچ سۇرۇش كۆپىنچە باكتېرىيىدىن يۇقۇملىنىش ۋە يېمەكلىكتىن زەھەرلىنىش

بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. سوزۇلما ئىچ سۈرۈش ئۇچەي ئىقتىدارى مەنبەلىك بولىدۇ ياكى ئورگانىلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ، بىماردا ئىچ سۈرۈش چوڭ تەرەت قېتىم سانى كۆپىيىش ئالامەتلىرى بىلەن كۆرۈلىدۇ.

⚠ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى قىزىلبۇغداش 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلبۇغداشنى پاكىز يۇيۇپ، 200 مىللىلىتىر سۇ قوشۇپ، 100 مىللىلىتىر قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قىزىتما يانداۋۇرۇپ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى سۇيۇقلۇق بىر كۈندە 2 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

⚠2-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاق تۇرۇپتىن 100 گرام، سامساقتىن 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق تۇرۇپ بىلەن سامساقنى قاچىغا سېلىپ 300 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، 150 مىللىلىتىر سۇيى قالغىچە قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۇيى ئېلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] سوزۇلما بوغماق ئۇچەي يالىلۇغىغا مەنپەئەت قىلىپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى سۇيۇقلۇق بىر كۈندە

2 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] كاللەكەبەسەي 200 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] كاللەكەبەسەينى پاكىز ئاقلاپ، يۇيۇپ سۇدا يۇمشاق پىشۇرۇپ، سۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلارنى بىرلا قېتىمدا يېيىلىدۇ، يەنە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:
[تەركىبى] قاپاق 1 دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] قاپاقنى سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇڭاپىق مىقدارda يېيىلىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:
[تەركىبى] ئاق تۇرۇپ مۇڭاپىق مىقدارda، ساپ ھەسەل 50 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، سىقىپ، سۇيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] تولغاققا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر

قېتىمدا مۇڭاپىق مىقداردا قاياناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:
[تەركىبى] قۇرۇتۇلغان تۇرۇپ مۇڭاپىق مىقداردا، سۇ مۇڭاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] قۇرۇتۇلغان تۇرۇپنى سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] ئىچ سۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، مۇڭاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

قەۋزىيەت

قەۋزىيەتتە چوڭ تەرەت قېتىپ قېلىپ، راۋان بولماسلىق، باش قېيىپ، كۆز قارائۇغۇلىشىش، يۈرەك ئېغىش، ئۇنتۇغاق بولۇپ قېلىش، ئۇيقۇ قېچىپ، كۆپ چۈش كۆرۈش، ئېغىز قۇرۇپ ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] تاتلىق ياڭيۇدىن 150 گرام، تېرىقتىن 100 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] تاتلىق ياڭيۇنى پاكىز يۇيۇپ دۇملەپ پىشۇرۇپ ئېلىپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئۇششاق توغراپ، ئاندىن تېرىقنى سۇدا چايقىۋېتىپ، قازانغا سېلىپ سۇدا پىشۇرۇپ، ئېزىلەي دېگەندە

توغراپ قويغان تاتلىق ياڭيۇنى سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ ئۇماچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن كېيىن يېيىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] پالەك 250 گرام، يېڭى خام زەنجىۋىل 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پالەكنىڭ سارغىيىپ قالغان يوپۇرماقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، 7 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ، خام زەنجىۋىلنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ قەلەمچە قىلىپ توغراپ، ئالدى بىلەن پالەكنى قايىنىغان سۇغا سېلىپ سەل تۇرغۇزۇپ، ئاندىن خام زەنجىۋىل قەلەمچىسى، تۇز، جىيائىيۇ، تېتىتقۇ، ئاچچىقسۇ، سالات مېيى، كاۋاۋچىن قاتارلىقلارنى قوشۇپ تەم كىرگۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئادەتلىنىش مەنبەلىك قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماققا زاكوسكا قىلىپ يېيىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] تەرخەمەك 1 دانە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرخەمەكنى ئاقلاپ، پاكىز

يۇيۇپ، نېپىز توغراپ، ئازراق تۇز سېپىۋېتىپ خام سەي تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قەۋزىيەتكە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىرلا قېتىمدا يېيىلىدۇ.

⚠ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] قىزىلچا 100 گرام، قوي گۆشى مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلچىنى پاكىز ئاقلاپ، يۇيۇپ توغراپ، قوي گۆشى بىلەن مۇۋاپىق سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئىچنى يۇمشىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلار بىرلا قېتىمدا يېيىلىدۇ.

⚠ 5-رېتسېپ:

[تەركىبى] خام قاپاق بىر دانە، ھەسەل بىلەن توغرىغۇ مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] خام قاپاقنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، 200 گرام سۈيىگە ھەسەل بىلەن توغرىغۇنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئىچنى يۇمشىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلار بىرلا قېتىمدا ئىچىۋېتىلىدۇ.

⚠ 6-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى پالەك 300 گرام، كۈنجۈت مېيى

مۇڭاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] پالەكنى پاكىز ئاقلاپ، قاياناق سۇغا ئۇچ مىنۇت بېسىپ، ئاندىن سۇزۇپ، كۆنجۈت مېيى ئارىلاشتۇرۇپ سەي تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] قەۋزىيەتكە پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە مۇڭاپىق مىقدارىدا يېيىلىدۇ.

△ 7-رېتسېپ:
[تەركىبى] سەۋزە 500 گرام، ھەسەل 50 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ، قىرىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] تەرەتنى يۇمشىتىپ قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن، كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قان تولغاق

ئارقىمۇ ئارقا چوڭ تەرەت قىلىش خاھىشى بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، سوڭ ئېچىشىدۇ، قورساق تولغاپ ئاغرىيدۇ، تەرەتتە يىرىڭ، پوتلىسمان ماددا بولۇش، قۇرۇق ئىنجىق بولۇش، ئېغىرراق بولسا قىزىتما بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] تۇرۇپ 250 گرام، ھەسەل 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، قىرىپ، سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق قىزىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قان تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ناشتىدا ۋە چۈشتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇيدۇك يولى يۇقۇملىنىش

سۇيدۇك يولى يۇقۇملىنىش دېگەندە بۆرەك جامى، سۇيدۇك توشۇش نەيچىسى، دوڭساق ۋە سۇيدۇك يولى قاتارلىق ئورۇنلارنى كۆرسىتىدۇ. مۇتلەق كۆپ ساندىكىلىرى باكتېرىيىدىن يۇقۇملىنىدۇ، ئىنتايىن ئاز ساندىكىلىرى زەمبۇرۇغ ۋە ۋىرۇسلاردىن يۇقۇملىنىدۇ، كلىنىكىدا كۆپ سېنىش، سۇيدۇك قىستاش، قىينىلىپ سېنىش، سۇيدۇك يولى قىزىغاندەك سېزىم بولۇش، بەل تېلىپ ئاغرىش، سۇيدۇكتىن قان، يېرىڭ كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ماش ئۇندۇرمىسى 250 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] پاكىز يۇيۇپ، خام سەي تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قىزىتما ياندۇرۇپ سۇيدۇك ھەيدەيدۇ، سۇيدۇك يولى يۇقۇملىنىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] زاكۇسكا قىلىشقا بولىدۇ ياكى تاماققا سەي قىلىنىدۇ.

بوۋاسىر

بوۋاسىر مەقئەت، توز ئۇچەيلەرنىڭ تۆۋەنكى ئۇچىدىكى تومۇرلارنىڭ يىغىلىپ كۆپۈشىدىن ھاسىل بولغان تومۇرلار قېتىشمىسى بولۇپ، ئورنىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ، ئىچكى، تاشقى ۋە ئارىلاشما بۇۋاسىر دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ. ئالامەتلىرىدە بوۋاسىر قىزىرىپ ئىششىدۇ، ئاغرىيدۇ، چىرىيدۇ، سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاغچىيۇغۇچ يۇپۇرمىقى 60 گرام، قايماق مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاغچىيوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىشى] يەرلىك ئورۇن مايلاپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] قىزىلبۇغداش يىلتىزى 30 گرام، قىزىلبۇغداش ئۇرۇقى 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلبۇغداش يىلتىزى بىلەن

ئۇرۇقنى پاكىز يۇيۇپ، سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بوۋاسىردىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقدارda ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] قاپاق بىر دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] قاپاقنى ئېزىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بوۋاسىردىن كەلگەن قانىنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مەقئەتكە مۇۋاپىق مىقدارda چېپىپ بېرىلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] كۈدە مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈدىنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بوۋاسىر قاناشقا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە مۇۋاپىق مىقدارda ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 5-رېتسېپ

[تەركىبى] پىياز 30 گرام، زەيتۇن يېغى مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] پىيازنى ئاقلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] بوۋاسسىردىن كېلگەن قانىنى توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا بوۋاسىرغا چېپىلىدۇ.

△ 6-رېتسېپ:
[تەركىبى] پىياز 50 گرام، تۆگە لوككىسىنىڭ يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] پىيازنى ئاقلاپ، يۇمشاق چاناپ، تۆگە لوككىسىنىڭ يېغىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە كەچتە مەقئەتنى پاكىز يۇيۇپتېپ چېپىلىدۇ.

سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى تېشى

مەزكۇر كېسەللىكتە سۈيدۈكنىڭ ئاخىرىدا قان كېلىش، كۆپ سېيىش، سۈيدۈك قىستاش، قىينىلىپ سېيىش، سۈيدۈك ئۈزۈلۈپ چۈشۈش، ئۇششاق تاش سېيىش، بەل ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] سېرىق چېچەكسەي يىلتىزى 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سېرىق چېچەكسەي يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ، قازانغا سېلىپ، مۇزاپىق مىقدارىدا سۇ قۇيۇپ، كۆچلۈك ئوتتا قاينىتىپ كېيىن يەنە سۇس ئوتتا 20 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن سۈيى ئېلىندۇ.

[شپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرۇپ سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، تاشنى چۈشۈرىدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] خەيدەي 60 گرام، ماش 80 گرام، ئاق شېكەر مۇزاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] خەيدەينى سۇغا چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن پاكىز يۇيۇپ قەلەمچە قىلىپ توغراپ، ماشنىمۇ پاكىز يۇيۇپ، ھەممىسىنى بىراقلا قازانغا سېلىپ، مۇزاپىق مىقدارىدا سۇ قۇيۇپ، كۆچلۈك ئوتتا قاينىغاندىن كېيىن، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ماش پىشقاندىن كېيىن شېكەرنى مۇزاپىق سېلىپ، ئازراق قاينىتىپ ئېلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرۇپ سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، سۈيدۈك سىستېمىسىدىكى تاشلارنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىختىيارى يېيىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] تۇرۇپ 1 دانە، چامغۇر ئۇرۇقى مۇزاپىق مىقدارىدا، ھەسەل مۇزاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ ئېلىۋېتىپ، چامغۇر ئۇرۇقىنى تولدۇرۇپ، ئېغىزىنى ئېتىپ خېمىر بىلەن ئوراپ، ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] دوۋساقتىكى تاشنى چۇشۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن ئۇچ كۈنگىچە يېيىلىدۇ.

⚠ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] تۇرۇپ يوپۇرمىقى مۇۋاپىق مىقدارda، سىركەنجىۋىل مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپ يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سىركەنجىۋىل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] دوۋساقتىكى تاشنى چۇشۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمda مۇۋاپىق مىقدارda ئىچىلىدۇ.

ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۆرەك يالليۇغى

ئۆتكۈر بۆرەك يالليۇغى — باكتېرىيە ۋە ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ، بولۇپمۇ قان ئېرىتكۈچى زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيىدىن يۇقۇملىنىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارىلىدۇ. كېسەل بولۇشتىن ئىلگىرى كۆپىنچە يۇقىرىقى نەپەس يولى يۇقۇملانغان ياكى تېرە يىرىڭلىغان تارىخى بولىدۇ.

كلىنىكىدا ئىشىش، يۇقىرى قان بېسىم، سۈيدۈك ئازىيىش، سۈيدۈكتە قان ۋە ئاقسىل كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] سەۋزە كۆكى 700 ~ 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پاكىز يۇيۇپ، قازانغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ دۇملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتما ياندۇرۇپ زەھەر قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئۆتكۈر بۆرەك يالليۇغنىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ئۇدا 10~7 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك يالليۇغى

بۇ كېسەللىكتە يۇز قىسمى ۋە بەدەن قىسمى ئىششىش، چىراي تاتىرىش، باش قېيىپ، ماغدۇرسىزلىنىش، ئىشتىهاسى ناچارلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. سوزۇلما خاراكېرلىك بۆرەك يالليۇغىنىڭ زور كۆپ قىسمى جىددىي خاراكتېرلىك بۆرەك يالليۇغىدىن ئۆزگەرگەن بولۇپ، ئۇنىڭ پەيدا بولۇشى نۆۋەتتە غەيرىي ئىممۇنىت رېئاكسىيىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارالماقتا. بۇ كېسەلنىڭ كلىنىكىلىق ئىپادە ئۆزگىرىشلىرى بىرقەدەر كۆپ.

△ رېتسىپ:
[تەركىبى] قاپاق كاۋا 500 گرام، قىزىل ماش 30 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] قاپاق كاۋىنى تازىلاپ يۇيۇپ، يالپاقلاپ توغراپ، ئاندىن قىزىل ماشنى پاكىز تازىلاپ، سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويغاندىن كېيىن، توغرالغان كاۋا بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا قويۇلغۇچىلىك پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] خىلىتلارنىڭ راۋانلاشتۇرىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئۇدا 20～10 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇلۇق ئىششىق

بۇ كېسەللىكتە پۇت ئىششىش، ھەتتا قورساق كۆپۈپ، سۇيدۇك ئازىيىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسىپ:
[تەركىبى] كۆك كاۋا پوستى 60 گرام، دادۇر 60 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] كۆك كاۋا پوستى بىلەن دادۇرنى پاكىز يۇيۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇ قويۇپ قاينىتىپ، 150 مىللىلىتىر سۇيى ئېلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەپ ئىشىق قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3_4 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] كاۋۇنىڭ شاپىقى مۇۋاپىق مىقدارda.
[ياساش ئۇسۇلى] كاۋۇنىڭ شاپىقىنى ئۇششاق توغراپ، سۇدا قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىشىق قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقدارda ئىچىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] قاپاق كاۋا 1000 گرام، تاپان بېلىقتىن 250 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] قاپاق كاۋىنى تازلاپ يۇيۇپ، نېپىز توغراپ ئاندىن تاپان بېلىقنى پاكىز قىرىپ تازلاپ، يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، قازانغا سۇ قۇيۇپ، كۆچلۈك ئوتتا ژاراقشىتىپ قاينىتىپ، ئاخىرىدا سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قاينىتىپ، تۇز قوشماي تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] خىلىتلارنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىششىق قايتۇرىدۇ، سۇلۇق ئىششىققا شىپا بولىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ئۈدا 10 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى قاپاق كاۋا 100～80 گرام، گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] قاپاق كاۋىنىى يۇيۇپ تازىلاپ، پوستى بىلەن قوشۇپ ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈرۈچ بىلەن سۈيۈق شويلا ئېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ھەر خىل سۈلۈق ئىشقىلار، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، جىددىي ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك يالليۇغى، جىگەر قېتىش، قورساققا سۇ چۈشۈش، سېمىزلىك، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىش، ئېغىز قۇرۇش، ئۇسساش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئادەتتە 10 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. كۈندە سەھەر ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. مىقدارى ئۆز ئەھۋالىغا قاراپ، ئىختىيارىي تەڭشەلسە بولىدۇ. بۇ رېتسېپنى دائىم ئىستېمال قىلىپ، ئۇزۇنغىچە داۋاملاشتۇرغاندىلا، ئاندىن قانائەتلىنەرلىك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

زىققە

بۇ كېسەللىكتە ــ نەپەس تېز، بەلغەم ئاق ھەم يېپىشقاق ياكى سۈيۈق، كۆپۈكچىلەر كۆپ بولىدۇ. مەيدە ئېغىر بىلىنىدۇ، دەم سىقىلىدۇ، كۆڭۈل ئايىنىيدۇ، يۆتەل ۋە بەلغەم كۆپ بولىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] كىچىكرەك كاۋىدىن بىر دانە، شېكەر 40 گرام، ھەسەل 80 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كاۋىنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ، شېكەر بىلەن بىللە ھەسەلنى سېلىپ، ئۇستىنى ھىم ئېتىپ، مانتا قازاندا دۇملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] زىققىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىمدىن ھەر ئايدا بىر ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] كۆك تۇرۇپ مۇزاپىق مىقدارىدا، ساپ ھەسەل 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كۆك تۇرۇپنى سىقىپ، 300 مىللىلىتىر سۇيىنى چىقىرىپ، 30 گرام ساپ ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] دەم سىقىشقا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئۇچ قېتىم، مۇزاپىق مىقدارىدا قاينىتىپ سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] چاقما كاۋا 5 دانە، يېڭى خام زەنجىۋىل 200 گرام، بۇغداي ئۇندۇرمىسى 1500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چاقما كاۋىنى تازىلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، چاقماق قىلىپ توغراپ سۇدا پۈتۈنلەي ئىزىلگۈچە قاينىتىپ، داكا بىلەن تېرىپلىرىنى

سۇزۇۋېتىپ، شىرنىسىنى ئېلىپ، يېڭى خام زەنجۈبلىنى داكىدا سىقىپ سۇيىنى ئېلىپ، كاۋا شىرنىسىنى قازاندا يېرىمى قالغۇچىلىك قاينىتقاندىن كېيىن، زەنجۈبل سۇيىنى، بۇغداي ئۇندۇرمىسىنى قوشۇپ، پەس ئوتتا مەلھەم بولغۇچىلىك قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] خىلىتلارنى راۋانلاشتۇرىدۇ، شاخچە كاناي زىققىسىغا شىپا بولىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] قىزىل پوستىلىق سامساق 150 گرام، قارا شېكەر 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئاقلاپ، سوقۇپ، قېيما قىلىپ، شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇق، قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىلىدۇ.

جىگەر كېسەللىكلىرى

بىمار توختۇپ تىترەيدۇ، ئىشتىهاسى تۇتۇلۇپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، يېقىمسىزلىنىدۇ، سېرىق چۈشۈش تېپىدە بىر نەچچە كۈن ياكى 1-2 ھەپتە كۆز ئېقى، تېرە سارغىيىدۇ، سېرىق چۈشمەيدىغان تېپىدە باشتىن ئاخىر سېرىق چۈشمەيدۇ.

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] چامغۇر 50 گرام، قىچا بىلەن سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] چامغۇرنى ئاقلاپ، يۇيۇپ توغراپ، قىچا ۋە سىركە بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] جىگەر ۋە تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△2-رېتسېپ:
[تەركىبى] پىدىگەن 1 دانە، گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] پىدىگەننى، گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، مانتا قازاندا دۇملەپ پىشۇرۇلىدۇ.
[شپالىق رولى] سېرىق چۇشۇش خاراكتېرلىك جىگەر يالليۇغىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىرلا قېتىمدا يېيىش لازىم. بۇنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە تەييارلاپ، بىر مەزگىل يەپ بېرىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] پىياز 50 گرام، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] پىيازنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ ئاچچىقسۇ بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئاساسلىقى جىگەر كېسىلىگە قوشۇمچە تال كېسىلگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] مۆل قاپاق بىر دانە، تۇز مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] قاپاقنى سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، مۇڭاپىق مىقدارىدا تۇز قوشۇپ بىرلا قېتىم قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] جىگەر يالليۇغى ۋە جىگەر مەنبەلىك ئېچ سۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىسسىق پېتىچە ئىچىلىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:

[تەركىبى] سەۋزە بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ، قىرغۇچتا قىرىپ، ئېزىپ سۇيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، بىر ھەسسە سەۋزە سۇيىگە ئىككى ھەسسە شېكەر قوشۇپ، قاينىتىپ، قىيام بولغاندا ئوتنى توختىتىپ سەۋزە شەربىتى تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] جىگەر ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئەھۋالغا قاراپ 20～30 گرام ئىچىلىدۇ.

ريماتىزم

بوغۇملار ئاغرىيدۇ، تارتىشىدۇ، ئىششىيىدۇ، بوغۇملار ئەتراپىدىكى موسكۇللار ئاستا-ئاستا يىگلەيدۇ. . . قاتارلىقلار.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىدىگەن يىلتىزى مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىدىگەن يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك ريماتىزمغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇڭاپىق مىقدارىدا ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] قىزىلمۇچ 50 گرام، زەنجىۋىل 50 گرام، سۆرۈنجان 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلمۇچ، زەنجىۋىل، سۆرۈنجانلارنى سوقۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ريماتىزمغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا مۇڭاپىق مىقدارىدا چېپىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] پالەك 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پالەكنى پاكىز ئاقلاپ، سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئىسسىقتىن بولغان رىماتىزمغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پىشۇرۇلغان پالەكنى ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

▲ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] سامساق 50 گرام، كۇنجۇت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئاقلاپ، ئېزىپ كۇنجۇت يېغى بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] بەل ۋە رىماتىزم ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇن مايلاپ بېرىلىدۇ.

تاشقى كېسەللىكلەر

قالقانبەز ئىششقى

قالقانبەز ئىششقى — يېمەكلىكتە يود كەملىكتىن، قالقانبەز هورمونىنىڭ ئاجرىلىشى ئازىيىپ، قالقانبەز توقۇلمىلىرى ئۆسۈش، يوغىناش ۋە ئۆزگىرىشتىن كېلىپ چىقىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە قالقانبەز ئىقتىدارى قالايمىقانلاشمىغاچقا، نوقۇل قالقانبەز ئىششقى دەپىلىدۇ.

بۇ كېسەللىكتە بويۇننىڭ ئالدى تۆۋەنكى قىسمىدا مونەك پەيدا بولىدۇ. ئېغىرلاشقاندا مونەك يوغىناپ نەپەس قىينىلىشىش، قۇرۇق يۆتىلىش، ئاۋاز پۇتۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] خەيدەي 500 گرام، دېڭىز يۇسۇنى 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خەيدەي بىلەن دېڭىز يۇسۇنىنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، يانجىپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قالقانبەز ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر

قېتىمدا 10 گرامدىن ئىلىمان قاياق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاق تۇرۇپ 200 گرام، قىزىل دېڭىز يۇسۇنى 30 گرام، سامساق كۆكى 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى يالپاقلاپ توغراپ قاياق سۇغا بېسىپ ئېلىپ، قازانغا 750 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، تۇرۇپنى سېلىپ، كۆچلۈك ئوتتا قاينىتاندىن كېيىن تۇز سېلىپ تەمنى تەڭشەپ، ئاندىن قىزىل دېڭىز يۇسۇننى ئۇششاق يىرتىپ قازانغا سېلىپ 3 مىنۇت قايىغاندىن كېيىن، قاچىغا قويۇپ سالات مېيىدىن ئازراق تېمىتىپ، سامساق كۆكىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئاساسلىقى قالقانىمان ئىششىقىغا، قوشۇمچە لىمفا تۇبېركۇلىيوزىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سەي قىلىپ يېيىلىدۇ.

پاچاق يارىسى

پاچاق يارىسى — كۆپىنچە تۆۋەنكى مۇچە ۋېنالىرى ئەگرى-بۇگرىلىشىشتىن ياكى سىرتقى زەخمىلىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. پاچاقنىڭ تۆۋەنكى ئىچكى ۋە سىرتقى تەرىپىدە يارا پەيدا بولۇپ، تېرىسى قىزىرىپ ئىششىيدۇ، قىچىشىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ. يارا تەستە ساقىيىدۇ، يارا ئېغىزى ئولتۇرۇشۇپ چۆرىسى قاتتىقلىشىدۇ، يارا يۈزى

ئاقۇش كېلىدۇ ياكى قارامتۇل قىزىل بولىدۇ، يىرىڭلىق سۇ ئاقىدۇ ھەم پۇرايدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى سۆسۈن رەڭلىك پىدىگەن پوستىدىن مۇڭاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىدىگەن پوستىنى يانجىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] زەھەر قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پىدىگەن پوستى يارىغا كۈندە 2 قېتىم چاپلىنىدۇ. دەسلەپتە يەرلىك ئورۇننىڭ ئالامىتى ئېغىرلىشىدۇ، 1 ھەپتە ئەتراپىدا ئالامەت يوقىلىدۇ.

ئۇششۇك

قاتتىق سوغۇقتا پۇت ـ قول، بۇرۇن ئۇچى، قولاق ۋە يۇز قاتارلىق ئوچۇق تۇرىدىغان ئورۇنلار ئۇششۇپ قالىدۇ، ئۇششۇپ قالغان ئورۇننىڭ تېرىسى تاتىرىدۇ ياكى بېغىررەڭ بولۇپ ئۆيۈشىدۇ، قاتتىقلىشىدۇ، داغ پارچىسى پەيدا بولىدۇ، ئوتقا يېقىنلاشقاندا كۆيگەندەك ئاغرىيدۇ، قىچىشىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاق تۇرۇپ 1 تال.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، قېلىن يالپاقلاپ قىزدۇرۇلىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۇششۇكنىڭ دەسلەپكى دەۋرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاننى جانلاندۇرۇپ، ئىششىق قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئۇخلاش ئالدىدا ئۇششىكەن ئورۇنغا قىزىق پېتىچە تېرە قىزارغىچە سۈركەپ بېرىلىدۇ.

يىلان چېقىۋېلىش

يىلان چېقىۋالغان ئورۇن ئاغرىيدۇ ياكى يەرلىك ئورۇن ئۆيۈشىدۇ، زەخمىلەنگەن مۇچە ئىششىيدۇ، چېقىۋالغان ئورۇندا قانلىق قاپارتما، قايغان قان دېغى پەيدا بولىدۇ، پۇتۇن بەدەن قىزىرىپ باش قايىدۇ، ئۇيقۇسى كېلىدۇ، نەرسىلەر قوش كۆرۈنىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى كاۋا، تىكەنلىك قىزىلبۇغداش يىلتىزى 200 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] پاكىز يۇيۇپ، چاناپ مىجىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتما يانىدۇرۇپ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يىلان چېقىۋالغاندىن كېيىن يىلمان قاينىق سۇ بىلەن يۇقىرىقى سۈيۇقلۇق دەرھال ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] كۈدە مۇڭاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] كۈدىنى پاكىز ئاقلاپ، ئېزىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] يىلانىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا مۇڭاپىق مىقداردا چېپىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] كەرەپشە 300 گرام، ئانار سۇيى، شېكەر مۇڭاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] كەرەپشىنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئانار سۇيى بىلەن شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] يىلانىنىڭ زەھىرىنى شۇنداقلا ھەر خىل زەھەرلەرنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

غالجىر ئىت چىشلىۋېلىش

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] پىننە 100 گرام، تۇز مۇڭاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] پىننىنى يۇمشاق ئېزىپ تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غالجىر ئىتتىمگە زەھمىرىنى قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇڭاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېچىلىدۇ.

بەل قايرىلىش

كلىنىكىدا بەل ئاغرىش، بەل ھەرىكىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، ئۆرۈلۈش، ئولتۇرۇپ - قوپۇش، مېڭىش قىيىنلىشىش، زەخمىلەنگەن ئورۇننى باسقاندا ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] زەنجىۋىل سۇيى 15 مىللىلىتىر، سۇئىچپىياز ئېقى 5 تال، ھۆل خام رەۋەن 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] رەۋەننى يانچىپ تالقانلاپ زەنجىۋىل سۇيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۇرۇپ، سۇئىچپىياز ئېقىنى ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۆتكۈر بەل قايرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇننى سۇرتۇپ، تېرە قىزىپ ھەم قىزارغاندا ئاندىن يۇقىرىقى دورىنى چاپلاپ، ئۇستىگە داكا يېپىپ پلاستىر بىلەن مۇقىملاپ قويۇلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] كۈدە 60 گرام، قۇرۇتۇلغان راك 30 گرام، سېرىق ھاراق، ئۆسۈملۈك مېيى ھەر قايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا، تۇز ئاز مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈدە بىلەن قۇرۇتۇلغان راكنى قورۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئۆتكۈر بەل قايرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىدەك قورۇپ سېرىق ھاراق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئوشۇق قايرىلىش

ئوشۇق قايرىلغاندىن كېيىن ئادەم ئاقساپ قالىدۇ، يەرلىك ئورۇن ئىششىپ ئاغرىيدۇ، باسسا ئاغرىيدۇ، ھەرىكىتى چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ، رېنتگېنده تەكشۈرگەندە سۈنمىغانلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] كۆكى بىلەن يىلتىزى ئېلىۋېتىلمىگەن سۈتچىياز 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سۈتچىيازنى يانجىپ، قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئىشتىق قايتۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سۈتچىياز بوتقىسىنى ئاغرىغان ئورۇنغا چاپلاپ، سوۋۇپ قالسا باشقىدىن تەييارلاپ ئۇدا نەچچە قېتىم چاپلىنىدۇ.

سوّئەك مەنبەلىك تىز بوغۇمى ياللۇغى

تىز بوغۇمى ئىششىپ ئاغرىيدۇ، قېتىپ ھەرىكىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ، تىزنى سوزغاندا ۋە ئەگگەندە قاس چىقىدۇ، ئاز ساندىكىلەردە بوغۇمغا سۇيۇقلۇق يىغىلىپ، باسسا ئاغرىيدۇ.

△ رېتسىپ:

[تەركىبى] سىرىق پۇرچاق 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سىرىق پۇرچاقنى سۇدا قايناتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھۆللۇكنى يوقىتىپ ئىششىق قايتۇرىدۇ، سوّئەك مەنبەلىك تىز بوغۇمى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ، يېرىم ئاي بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

سوّئەك ماددىسى شالاڭلىشىش

سوّئەك ماددىسى شالاڭلىشىش ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ، بەل ئومۇرتقىلىرى ئاغرىيدۇ، بەل ۋە تىز تېلىپ، مېڭىش قۇلايسىزلىنىدۇ، باش قېيىپ قۇلاق غۇڭۇلدايدۇ، گاس بولۇپ قالىدۇ،

كۆز قارائغۇلىشىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] زەنجۈبىل، سۇئىپىياز، سامساق مۇۋاپىق مىقداردا، سۇ لەيلىسى ئۈرۈقى 30 گرام، قوينىڭ ئومۇرتقىسى (گۆشى بىلەن قوشۇپ) مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قوينىڭ ئومۇرتقىسىنى (گۆشى بىلەن) سۇس ئوتتا قايناتقىپ شورپىسىنى ئېلىپ، سۇ لەيلىسى ئۈرۈقىنى يانجىپ تالقانلاپ، ئىلمان قايناق سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، شورپىغا قۇيۇپ، زەنجۈبىل، سۇئىپىياز، سامساق، تۇز، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] سۆڭەك ماددىسى شالاڭلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قىزىق پېتى ئىچىلىدۇ.

پۇت تەرلەش

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭىدىن ئۈزۈۋېلىنغان پىدىگەن 2 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] پىدىگەننىڭ پوستىنى ئاقلاپ ئېلىۋېلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] پۇت تەرلەشكە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 1-2 قېتىم پىدىگەن پوستىنى تاپانغا سۈركەيدۇ.

△ 2-رېتسىپ:
[تەركىبى] ئاق تۇرۇپ مۇڭاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاق تۇرۇپنى توغراپ، قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] پۇت تەرلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ تەييارلىغان تۇرۇپ سۇيىدە ھەر كۈنى كەچتە پۇت يۇيۇلىدۇ.

قاداق

قاداق — ئاياغنىڭ مۇڭاپىق بولماسلىقى ياكى پۇت قىسمىنىڭ غەيرىيلىكى تۈپەيلىدىن، يەرلىك ئورۇن ئۈزۈن مەزگىل بېسىلىپ ۋە سۇركىلىپ، تېرە مۇڭگۈز قەۋىتى قېلىنلاپ ۋە ئۆسۈپ، چوققا قىسمى ئىچىگە قارىتىلغان كونۇس شەكىللىك ئارىلىق ماددىنىڭ شەكىللىنىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ تۈۋى ھەقىقىي تېرە ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچە قەۋىتىدىكى سەزگۈ نېرۋا ئاخىرقى ئۇچلىرىنى بېسىۋالغانلىقتىن يول ماڭغاندا ئاغرىيدۇ.

△ رېتسىپ:
[تەركىبى] سامساق مۇڭاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئاقلاپ، يۇمشاق سوقۇلىدۇ.
[شپالىق رولى] قاداققا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قاداقنىڭ مەركىزى قىسمىدىن ئازراق قان چىقىرىپ، يۇمشاق سوقۇلغان سامساقنى قاداققا 2-3 قېتىم تېڭىپ بېرىلىدۇ. مۇشۇ بويىچە بىر مۇددەت داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

قول - پۇت يېرىلىش

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] قىزىلچا يوپۇرمىقى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلچا يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] قول، پۇت يېرىلىشقا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىلمان هالدا دورا سۈيىگە قول، پۇتنى چىلاپ بېرىلىدۇ.

ئايالار كېسەللىكلىرى

ھەيز قالايمىقانلىشىش

ھەيز قالايمىقانلىشىش ـــ ئايالار بۆلۈمىدە كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ھەيز نورمالىنى ھالدىن كۆپ ياكى ئاز كېلىدۇ، ئەمچەك چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] كەرەپشە 30 گرام، چېچەكسەي 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كەرەپشە بىلەن چېچەكسەينى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەيز قالايمىقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش

دوڭسۇن ساھەسى قاتتىق ئاغرىش بىلەن بىرگە قۇسۇش، ئىچ سۈرۈش، بەل تېلىپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كەلسە ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش دەپ ئاتىلىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] كۈدە 250 گرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈدىنى پاكىز يۇيۇپ، چانap مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قارا شېكەرگە سۇ قوشۇپ قاينىتىپ كۈدە سۈيىگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قان تولۇقلاپ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەيز ئاغرىتىپ كەلگەندە كۈندە بىر قېتىم ئۈدا 3 كۈن ئىچىلىدۇ.

ئاق خۇن كۆپ كېلىش

نورمال ئاق خۇن ھەيزىنىڭ ئالدى-كەينىدە سۈزۈك، پۇراقسىز كېلىدۇ. ئەگەر ئاق خۇن نورمالدىن كۆپ بولۇپ، رەڭگى سارغۇچ، قىزغۇچ، يېرىڭ ئارىلاش، سۈدەك سۇيۇق ھەم سېسىق پۇراقلىق كەلسە ئاق خۇن

كۆپ كىلىش دەپ ئاتىلىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] تەكشىيە كاۋا ئۇرۇقى 30 گرام، ناۋات 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تەكشىيە كاۋىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېزىپ، ناۋات قوشۇپ، قازاندا 30 مىنۇت دۇملىنىدۇ ياكى تەكشىيە كاۋىنىڭ ئۇرۇقى كۆيگىچە قورۇلۇپ، ناۋات قوشۇلۇپ، قاياناق سۇدا دەملەپ ئىچىلسىمۇ بولىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاق خۇننىڭ كۆپ كىلىشىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىمدىن ئۇدا 10～5 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەيز تۈتۈلۇش

قىزلار 18 ياشتىن ئېشىپمۇ ئادەت كۆرمىسە ياكى ئادەت كۆرگەن بولسىمۇ توختاپ قالغىلى ئۇچ ئايدىن ئاشقان بولسا ھەيز تۈتۈلۇش دەپ ئاتىلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] كۈدە 30 گرام، قۇرۇتۇلغان راك 10 گرام، گۈرۈچ 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈدىنى پاكىز يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، گۈرۈچ بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، پىشاي دېگەندە قۇرۇتۇلغان راكنى سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ھەيز تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقدارىدا يېيىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] ماش ئۇنى 50 گرام، ھەسەل، مۇرمەككى مۇۋاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] مۇرمەككىنى سوقۇپ، ماش ئۇنى بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ شامچە تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي يولغا ھەمەل (كىرگۈزۈلىدۇ) قىلىنىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] يېڭى لوبىيا 150 گرام، گۆش مۇۋاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] لوبىيانى گۆش بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] سۈيدۈك، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقدارىدا يەپ بېرىلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:
[تەركىبى] موگۇ 100 گرام، زىرە مۇۋاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] موگۇنى پاكىز يۇيۇپ، سۇدا

پـــشۇرۇپ، سۇزۇپ، ئۇستـــگە زىرە سېپـــ
تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەممىسى بىراقلا يېيىلىدۇ.
بىر مەزگىل مۇشۇ بويىچە تەييارلاپ يېسە بولىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:
[تەركىبى] ماش 100 گرام، ســـركە، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] ماشنى پاكـــز يۇيۇپ، سۇدا قاينىتىپ، ســـركە، ھەسەل بـــلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ھەيز مائىدۇرىدۇ، ھامىلىنـــى چۈشۈرىدۇ. (ئۇچ ئايدىن تۆۋەن).
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقدارda يەپ بېرىلىدۇ.

فۇنكسىيىلىك بالىياتقۇ قاناش

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] ئاق پۇرچاق 30 گرام، چىلان 10 تال.
[ياساش ئۇسۇلى] پۇرچاق بىلەن چىلانغا سۇ قۇيۇپ 15 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن ئاز مىقدارda ئاق شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] بالىياتقۇ فۇنكسىيىلىـــك قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، قان تولۇقلايدۇ، تالنى ساغلاملاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە 2 قېتىم پۇرچاق ۋە چىلاننى يەپ سۇيى ئىچىلىدۇ.

تۇغماسلىق

قىزلار توي قىلىپ 2 يىلغىچە تۇغمىسا، جورىسىنىڭ بالا تېپىش ئىقتىدارى نورمال بولسىمۇ ھامىلدار بولالمىسا تۇغماسلىق دېيىلىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى زەنجۈبىل 500 گرام، قارا شېكەر 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياز كۇنلىرى 3 كۇنلۇك تەييارلانسا ئەڭ ياخشى بولىدۇ. ئالدى بىلەن خام زەنجۈبلنى پاكىز يۇيۇپ، يالپاقلاپ توغراپ، يانجىپ، قارا شېكەرنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قاسقانغا سېلىپ، بىر سائەت دۇملەپ ئېلىپ، ئاپتاپتا 3 كۇن قاقلاپ، ئاندىن يەنە دۇملەپ، يەنە ئاپتاپقا قاقلاپ جەمئىي 9 قېتىم مۇشۇنداق تەكرارلاپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇغماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەيز كەلگەن كۇندىن باشلاپ كۇندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئۇدا بىر ئاي ئۇزۇلدۇرمەي ئىچىلىدۇ. دورا ئىچىۋاتقان مەزگىلدە ئەر ئايال بىللە بولۇش قەتئىي مەنئى قىلىنىدۇ.

بويىدىن ئاجراش

بۇ هامىلىدار بولۇپ، يەتتە ئايلىق بولۇشتىن ئىلگىرى هامىلىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ.

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] كۈدە مۇڭاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] كۈدىنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ شامچە تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] بالىياتقۇ هۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ، هامىلە چۈشۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] هەر كۈنى كەچتە جىنسىي يولىغا كىرگۈزۈلىدۇ.

هامىلىدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش

بۇ هەر خىل چارە-ئامالار بىلەن هامىلىدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى كۆرسىتىدۇ.

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] پىننە 100 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] پىننىنى يۇمشاق سوقۇپ شامچە تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ھامىلدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] شامچىنى جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن بۇرۇن جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ مەلۇم ۋاقىت تۇرغۇزۇلىدۇ.

جىنسىي يوللۇغى

جىنسىي يوللۇغى ــ تامچە قۇرت مەنبەلىك جىنسىي يوللۇغى، زەمبۇرۇغلۇق جىنسىي يوللۇغى، قېرىلىقتىكى جىنسىي يوللۇغى دەپ بۆلىنىدۇ. تامچە قۇرت مەنبەلىك جىنسىي يوللۇغىدا كۆپۈكسىمان ھەم سېسىق پۇرايدىغان ئاق خۇن كېلىدۇ، سىرتقى جىنسىي ئەزا ۋە جىنسىي يول قىچىشىدۇ، قۇرت ماڭغاندەك سېزىم بولىدۇ، جىنسىي يول دىۋارىدا قان توچكىلىرى بولىدۇ، قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمى تۆۋەنگە ساڭگىلىغاندەك بىئارام‌لىنىدۇ، باش قېيىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، بەل ۋە توققۇز كۆز تېلىپ ئاغرىيدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاق تۇرۇپ 500 گرام، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ، يانجىپ سۇيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] تامچە قۇرت مەنبەلىك جىنسىي

يول ياللۇغنغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئالدى بىلەن جىنسىي يولنى ئاچچىقسۇدا يۇيۇپ، ئاندىن تۇرۇپ سۇيى بىلەن جىنسىي يولنى سۇركەپ تۇرۇپ يۇيۇپ بولۇپ، جىنسىي يولغا داكا قاپلاپ قويۇلىدۇ، كۈندە بىر قېتىم جەمئىي 10 كۈن ئىشلىتىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] سامساق غولى 5 ـ 3 تال.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساق غولىنى قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قۇرت ئۆلتۈرۈپ ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىدەك تەييارلانغان سۇيۇقلۇق بىلەن جىنسىي يول كۈندە بىر قېتىم يۇيۇلىدۇ، 7 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

ئەمچەك ياللۇغى

ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغى ـــ ئايالار تۇغۇپ 3ـ4 ھەپتە بولغاندا پەيدا بولىدۇ. سۈت يىغىلىپ قېلىپ چىقالماي ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشتىن، شۇنىڭ بىلەن بىرگە باكتېرىيە بىلەن يۇقۇملىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئەمچەك قىزىرىپ ئاغرىيدۇ، يىرىڭلايدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] يىلتىزى بار سۇڭپىياز 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سۇئېپىيازنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق چاناپ، مىجىپ، سوۋۇتۇلغان قاينىاق سۇدىن ئازراق قوشۇپ داكىغا ئوراپ سىقىپ سۇيى چىقىرىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] زەھەر قايتۇرۇپ باكتېرىيە ئۆلتۈرىدۇ. ئىششىق قايتۇرىدۇ. ئەمچەك يالىلۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىدىگەن 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىدىگەننى ئاپتاپتا قاقلاپ قۇرۇتۇپ، ساپال قاچىغا سېلىپ، سۇس ئوتتا سارغايتىپ سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتما ياندۇرۇپ زەھەر قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، قورۇپ قان توختىتىدۇ، ئۆتكۈر ئەمچەك يالىلۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پىدىگەن تالقىنىنى ژازىلىن داكىسىغا سېپىپ يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم چاپلىنىدۇ.

▲ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] سۇئېپىياز 2 تال، ھەسەل 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سۇئېپىيازنى يۇمشاق ئېزىپ ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئەمچەك يالىلۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

سۈت ئاز كېلىش

سۈتنىڭ بەك ئاز بولۇشىنى سۈت بەزلىرىنىڭ يېتىلمىشىنىڭ تولۇق بولماسلىقى، تۈغۈتتىن كېيىن قان كۆپ كېتىش، كەيپىيات ناچار بولۇش قاتارلىق ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. يۇقۇملىنىش، ئىچ سۇرۇش قاتارلىقلارمۇ سۈتنى كېمەيتىۋېتىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] چېچەكسەي 400 گرام، كالا سۈتى 500 گرام، كۆك پۇرچاق 15 گرام، سان گۆش 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چېچەكسەينىڭ غولىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ قايناق سۇغا بېسىپ ئېلىپ، قازانغا توخۇ شورپىسىدىن قۇيۇپ، چېچەكسەي، كۆك پۇرچاق، سان گۆشى، تۇز سېلىپ، كالا سۈتى قۇيۇپ قاينىتىپ، كۆپۈكنى ئېلىپ، ئاندىن تېتىتقۇ سېلىپ، سالات مېيى قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] سۈت كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سېيىنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىش لازىم.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىننە 100 گرام، ئارپا ئۇنى مۇۋاپىق

مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىزىپ ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] سۈت كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇڭاپىق مىقدارىدا ئەچەككە تېڭىپ بېرىلىدۇ.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى قەي قىلىش

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] شېكەر قومۇشىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى بىر ئىستاكان، خام زەنجۈبىل سۈيى 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خام زەنجۈبلىنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، شېكەر قومۇشى سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى قەي قىلىشقا شپا بولىدۇ. بۇ خىل قەي ئېغىرلاپ كەتسە بەزىدە ئادەم سۈسىزلىنىپ، كىسلاتادىن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپمۇ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ئىستاكان، ئۇدا 7～5 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرلەر كېسەللىكلىرى

ئېھتىلام بولۇش

ساغلام ياش ئەرلەر بىر ئاي ئىچىدە 2 ـ 3 قېتىم ئېھتىلام بولسا نورمال ھادىسە ھېسابلىنىدۇ، ئەگەر بىر كېچە ئىچىدە 2 ـ 3 قېتىم ياكى ھەر ھەپتىدە نەچچە قېتىمدىن ئېھتىلام بولسا كېسەللىك ھېسابلىنىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] جىيانىدۇ 50 گرام، سۇنۇپسىياز مۇزاپىق مىقدارىدا، گۈرۈچ 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] جىيانىدۇنى پاكىز يۇيۇپ، يېرىم سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ، گۈرۈچنى قاينىتىپ ئېزىلىپ پىشقاندا، جىيانىدۇنى سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، جىيانىدۇ ئېزىلىپ پىشقاندا تۇز، سۇنۇپسىياز، تېتىتقۇ، زەنجىۋىل سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەنلىك، كەچلىك تاماقتا يېيىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى پېچەككۈل 500 گرام، ئاق شېكەر

100 گرام، كۈنجۈت 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پېچەككۈلنى پاكىز يۇيۇپ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، يالپاقلاپ توغراپ، تۆمۈر قازانغا ماي قۇيۇپ چۈچىگەندە، پېچەككۈلنى سېلىپ يېرىم مىنۈت قورۇپ، سۈزۈپ ئالىمىز، ئارقىدىن شېكەر سالىمىز، شېكەر سارغايغاندا پېچەككۈلنى يەنە سېلىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنجۈت سېپىپ تەخسىگە دەرھال ئالىمىز (تەخسىگە ئالدىنئالا ماي سۈركەپ قويۇلىدۇ).

[شپالىق رولى] ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر پىيالىگە سۇ قۇيۇپ، چوكىنى سۇغا چىلىۋېتىپ، ئاندىن پېچەككۈلنى قىسىپ ئېلىپ يېسە بولىدۇ.

باھ ئاجىزلىقى

باھ ئاجىزلىقى — زەكەرنىڭ تىكلىنەلمەسلىكىنى ياكى جىنسىي ھېسسىيات قوزغالغاندا قايىم بولۇپ، جىنسىي ئالاقىغا تەمشەلگەندە يېتىپ كېتىپ، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزەلمەسلىكنى كۆرسىتىدۇ. باھ ئاجىزلىقىغا روھىي جەھەتتە زىيادە جىددىيلىشىش، ھەددىدىن ئارتۇق قايغۇرۇش، مەيۇسلىنىش، ھەددىدىن ئارتۇق چارچاش، نېرۋا ئاجىزلاش، قولدا لەززەتلىنىش كۆپ بولۇپ كېتىش، جىنسىي ئالاقە ھەددىدىن ئارتۇق كۆپ بولۇپ كېتىش قاتارلىقلار سەۋەب بولىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] نوقۇت 100 گرام، ھەسەل مۇزاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] نوقۇتنى پاكىز يۇيۇپ، سوغۇق سۇغا بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى قاينىتىپ، نوقۇتنى سۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] باھنى كۈچەيتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ناشتىدا نوقۇتنى يەپ، سۈيى ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] چامغۇر 100 گرام، پىلپىل مۇزاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] چامغۇرنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، سۇدا پىشۇرۇپ، پىلپىل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] باھنى كۈچەيتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇزاپىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] كۈدە 150 گرام، سىركە مۇزاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] كۈدىنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ سىركىدە پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئىچىنى

يۇمشىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇڭاپىق مىقداردا سۈيىنى ئىچىپ، كۈدىسىنى يېيىش لازىم.

4-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىياز ئۇچ باش، گۆش مۇڭاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىيازنى ئاقلاپ، نېپىز توغراپ گۆش بىلەن پىشۇرۇپ، مۇڭاپىق مىقداردا سېرىق مايي قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] باھنى قۇۋۇتلەيدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە مۇڭاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بالىلار كېسەللىكلىرى

قىزىل

قىزىل ــ قىزىل ژىرۇسى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئەسۆە چىقىدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، قىش ۋە ئەتىياز پەسلىدە تارقىلىدۇ. 6 ئايلىقتىن 5 ياشقىچە بولغان بالىلارغا ئوخشاي يۇقىدۇ. كىلىنىكىدا قىزىش، يۆتىلىش، چۈشكۈرۈش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، كۆزى قىزىرىپ ياش ئېقىش، نۇردىن قورقۇپ كۆزىنى يۇمۇۋېلىش، بىئاراملىنىش، ئەسۆە چىقىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] يۇمغاقسۇت 25 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] يۇمغاقسۇتنى پاكىز يۇيۇپ، 200 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] قىزىلنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە ئىشلەتكەندە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئىلىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] قىزىلبۇغداش 15 گرام.

200 [ياساش ئۇسۇلى] قىزىلبۇغداشنى پاكىز يۇيۇپ مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قىزىتما يانداۋۇرۇپ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قىزىل ئەسۋە چىققان ۋاقىتتا ئىستېمال قىلسا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

تارقىلىشچان گۈرەن بەز ياللۇغى

تارقىلىشچان گۈرەن بەز ياللۇغى -- گۆرەن بەز ياللۇغى ۋىرۇسى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان نەپەس يولى ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكى بولۇپ، ئوقۇشقا كىرىش ئالدىدا تۇرغان ئۆسمۈرلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ، ئەتىياز ۋە قىش پەسلىدە تارقىلىدۇ. كلىنىكىدا قىزىپ توڭلاش، باش ئاغرىش، كۆڭلى ئېلىشىش، يۇتقۇنچاق ئاغرىش، گۈرەن بېزى يوغىناش، ئىشتىها تۇتۇلۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] يېسۇنلەك يىلتىزى 2 تال.

[ياساش ئۇسۇلى] بىر تېلىنى قاينىتىپ، يەنە بىر تېلىنى ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] تارقىلىشچان گۆرەن بەز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم قاينىتىپ ئىچۈرۈلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئېزىپ قويۇلغان

يېسۈلەك يىلتىزى گۈرەن بېزىگە چاپلاپ قويۇلىدۇ.

بالىلاردىكى شۆلگەي ئېقىش كېسىلى

بالىلارنىڭ سوغۇقى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن داۋاملىق ئېغىزىدىن شۆلگەي ئېقىپ تۇرىدۇ... قاتارلىقلار.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى تۇرۇپ نەچچە تال.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، يانجىپ سىقىپ، سۈيى چىقىرىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى شۆلگەي ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3-4 قېتىم، ئۇدا 5-10 كۈنگىچە بالىنىڭ قوۋزى ۋە تىلىغا سۈرۈپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] كۈدە 30 گرام، كالا سۈتى مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈدىنى چاناپ، مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، كالا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى شۆلگەي ئېقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ئۇدا 5-10 كۈن ئىچۈرۈلىدۇ.

باللاردىكى ئېغىز ياريسى

كالپۇك، تىل ياكى قوۋۇز شىللىق پەردىلىرىدە يارا پەيدا بولۇپ ئاغرىيدۇ، يارا بولغان ئورۇننىڭ ئاز-كۆپلۈكى ئوخشاش بولمايدۇ، يارىنىڭ ئەتراپى قىزىرىدۇ، شۆلگىيى ئېقىپ ئېغىزى پۈرايدۇ، بىئارامسىزلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] سەي كاۋىسى 500 گرام، ناۋات ئاز مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] سەي كاۋىسىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ يالپاقلاپ توغراپ، مۇۋاپىق مىقدارda سۇ قۇيۇپ، قاينىتىپ، ناۋاتتىن ئازراق قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] باللاردىكى ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سۇيى ئىچۈرۈلىدۇ، كاۋىسىنى يېسىمۇ بولىدۇ، يېمىسىمۇ بولىدۇ.

باللارغا ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىش

كۆپىنچە 6 ئايلىقتىن 2 ياشقىچە بولغان باللاردا كۆرۈلىدۇ، كلىنىكىلىق ئالاھىدىلىكى شۇكى ياز پەسلى كىرگەندىن كېيىن ئۇزۇن مەزگىل قىزىتىپ،

قىزىتمىسى دائىم 38-40 ئارىلىقىدا تۇرىدۇ، ئۇسسۇلۇقنى كۆپ ئىچىدۇ، تەرلىمەيدۇ ياكى ئاز تەرلەيدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] دۇفۇ 500 گرام، تەرخەمەك 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرخەمەكنىڭ پوستىنى ئېلىۋەتمەي پاكىز يۇيۇپ يالپاقلاپ توغراپ، دۇفۇنى ئۇششاقراق توغراپ، قازانغا سېلىپ، مۇزاپىق مىقدارىدا سۇ قۇيۇپ، ئالدى بىلەن كۆچلۈك ئوتتا قاينىغاندىن كېيىن، ئاندىن سۇس ئوتتا 15 مىنۇت قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئىسسىق ئۆتۈپ قالغان بالىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سۇيى ئۇسسۇلۇقنىڭ ئورنىدا كۆندە 2-3 قېتىم ئىچۈرۈلىدۇ.

كۆكيۆتەل

تۇتقاقلىق يۆتىلىدۇ، يۆتەلگەندىن كېيىن توخۇ چىللىغاندەك ئاۋاز چىقىدۇ، كۆندۈزگە قارىغاندا كېچىسى يۆتەل قاتتىق تۇتىدۇ، يۆتەلگەندە بالىنىڭ يۈزى قىزىرىپ، بېلى ئېگىلىپ، ياشلىرى چىقىپ كېتىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] قىزىل تۇرۇپ 120 گرام، چىلان 12

تال (ئۇرۇقى بىلەن).
[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپ بىلەن چىلاننى ئارىلاشتۇرۇپ 400 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، 200 مىللىلىتىر قالغىچە قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، كۆكيۆتەلگە پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىختىيارىي ھالدا ئۈدا 15 كۈن ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] سامساق بىر باش، ھەسەل مۇزاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئاقلاپ، يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] كۆكيۆتەلگە پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر نەچچە قېتىم مۇزاپىق مىقدارىدا يالاپ بېرىلىدۇ.

بالىلاردىكى ھەزىم بۇزۇلۇش

كۆپىنچە ئىشتىھا تۇتۇلۇپ قورساق ئاغرىيدۇ، چوڭ تەرەت قېتىم سانى كۆپ بولىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] سەۋزە 250 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ، قىرتۇەتمەي

ئۇششاق توغراپ سۇدا ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، 3 گرام تۇز سېلىپ تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ سۇيى تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ھەزىم ناچارلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تەييارلانغان سەۋزە سۇيى بىر كۈندە 3 كە بۆلۈپ ئىچۈرۈلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلدا 2 كۈن ئىچۈرۈلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] سۇئېپىياز 1 تال، خام زەنجىۋىل مۇۋاپىق مىقدارda، بەدىيان 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سۇئېپىياز بىلەن زەنجىۋىلنى يۇمشاق ئېزىپ، بەدىياننى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، قازاندا قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ھەزىم ياخشى بولماسلىقتا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قىزىق پېتى داكىغا ئوراپ كۈندە 1-2 قېتىم كېسەل ساقايغىچە كىندىككە تېڭىپ بېرىلىدۇ.

بالىلاردىكى سېمىكلىك

3 ياشتىن يۇقىرى سېمىكلارنىڭ چىرايى تاتىراڭغۇ بولۇپ، پۇت-قولى ئىسسىمايدۇ، بەل ۋە تىزى تالىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] كۈدە ئۇرۇقى 15 گرام، ئۇن مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈدە ئۇرۇقىنى يانجىپ تالقانلاپ، ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ، قازان ئېنى قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] كېچىسى سىيىپ ياتىدىغان بالىلارغا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىرلا قېتىمدا يېگۈزۈلىدۇ.

بالىلاردىكى مەددە قۇرت كېسىلى

بۇ كېسەللىكتە بالىلار بۇرنىنى كوچىلايدۇ، مەقئىتى قىچىشىدۇ، ئېغىزى سېسىق پۇرايدۇ، ئىشتىهاسى تۇتۇلىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ، چىرايى سارغىيىدۇ. ئۇخلىغاندا چىشىنى غۇچۇرلىتىدۇ، ئېغىزدىن شال ئاقىدۇ... قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] كۈدە يىلتىزى 100 گرام، توخۇ تۇخۇمى بىر دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈدە يىلتىزىنى پاكىز تازىلاپ، يۇيۇپ مانتا قازانغا سېلىپ چىلاشقىدەك سۇ قۇيۇپ، تۇخۇمنى چېقىپ پىيالىگە قويۇپ، جىمبىلگە سېلىپ، دۇملەپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] سازائىسمان مەددە قۇرتىنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈدە يىلتىزى هوردا پىشقان تۈخۈم بىرلا قېتىمدا يېۋېتىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] سۈتچىيىاز 40 گرام، سۈ بىر چىنە.

[ياساش ئۇسۇلى] سۈتچىيازنى پاكىز ئاقلاپ، سۈدا قاينىتىپ پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىنى بوتۇلكىغا قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] بالىلاردىكى تۈتۈ مەددىنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] هەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن تۈتۈ مەددە بار بالىلارغا 10 مىللىلىتىر كىلىزما قىلىنىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىنىنە 100 گرام، هەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننىنى پاكىز يۇيۇپ هەسەل بىلەن پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئۇچەيدىكى تۈتۈ مەددىنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] هۆل قاپاق پوستى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ھۆل قاپاق پوستىنى قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئىلمەك قۇرت، قىلقۇرت مەددىلىرىنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قورساق ئاچ ۋاقتىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:

[تەركىبى] نوقۇت 100 گرام، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] نوقۇتنى پاكىز يۇيۇپ، سىركىگە بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئۇچەيدىكى مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەندە ناشتىدا يەپ، كەچكىچە بىر نەرسە يېمەسلىك لازىم.

باللاردىكى ئىچ سۇرۇش

كىچىك باللارغا چىش چىققاندا، چىش مىلىكى يىرىڭلاپ قالغاندا، سۈتنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، بۇزۇلغان سۈتنى ئىچىپ قالغاندا ياكى بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ قالغاندا باللارنىڭ ئىچى سۇرۇپ قالىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىياز مۇڭاپىق مىقداردا، قاياناق سۇ بىر لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] پىيازنى ئاقلاپ، نېپىز توغراپ، بىر لىتىر قاياناق سۇغا ئىككى سائەت دۇملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بوۋاقلاردىكى ئىچ سۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پىياز شىرىسى ئاز-ئازدىن ئىچۈرۈلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] سەۋزە ئىككى تال، ئاش تۇزى مۇڭاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزىنىسى پاكىز يۇيۇپ، يالپاقلاپ، سۇدا قاينىتىپ ئاش تۇزى قوشۇپ، سەۋزە شورپىسى تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ئىچ سۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىرلا قېتىمدا ئىچىۋېتىلىدۇ.

تېره كېسەللىكلىرى

تىلما

تىلما ـــ زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيە بىلەن يۇقۇملانغاندىن كېيىن كېلىپ چىقىدىغان ئۆتكۈر لىمفا نەيچە يالليۇغىدىن ئىبارەت، بۇ بىر خىل كۆپ ئۇچرايدىغان يۇقۇملۇق تېرە كېسەللىكى بولۇپ، كۆز ۋە ئەتىيازدا پەيدا بولىدۇ. تۆت مۇچە ۋە يۇز قىسمى يېيىلما خاراكتېرلىك قىزىرىپ ئىششىپ ئاغرىيدۇ ياكى تانىسىمان قىزىرىدۇ، قىزىتىش، توڭلاپ تىترەش قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] يازلىق يېڭى كۆك بەسەي 800 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كۆك بەسەينى پاكىز يۇيۇپ ئىككى ئۇلۇشكە بۆلۈپ، بىر ئۇلۇشى ئۇششاق چانىلىدۇ؛ يەنە بىر ئۆلۇشىنى سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا پاكىز يۇيۇپ، چاناپ ئېزىپ، داكىغا ئېلىپ، مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ سەل ئىلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تىلمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تەييارلانغان سۈيى كۈندە 3

قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن جەمئىي 3～5 كۈن ئىچىلىدۇ؛ ئۇششاق چانالغىنى يەرلىك ئورۇنغا كۆندە 3 قېتىم چېپىلىدۇ.

ياپىلاق سۆگەل

ياپىلاق سۆگەل — ياشلارنىڭ يۇز، بىلەك، قول دۇمبىسىگە چىقىدۇ، ياپىلاق سۆگەل يىڭنە ئۇچى چوڭلۇقىدىن سەل پۇرچاق چوڭلۇقىغىچە بولغان دۆڭچە ئەسۋە بولۇپ، يۇزى سىلىق، چېگرىسى ئېنىق، سۇس قوڭۇر ياكى نورمال تېرە رەڭگىدە بولىدۇ، بەزىدە يېنىك دەرىجىدە قىچىشىدۇ، ئۆزلۈكىدىن يوقايدۇ، لېكىن يەنە قايتىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] سۆسۇن پوستلىق پىدىگەن (كۆز پەسلىدە چۇشكەن يېڭى ھەم يۇمران پىدىگەن ئەڭ ياخشى بولىدۇ) 1 تال.

[ياساش ئۇسۇلى] پىدىگەننى ئوتتۇرىدىن يېرىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياپىلاق سۆگەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پىدىگەننى كۈندە 2 قېتىم سۆگەل چىققان ئورۇنغا قىزىغىچە سۈركەپ، يەنە 5～4 مىنۇتقىچە سۈركەپ بېرىلىدۇ.

سۆگەل

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] پىياز، تۇز، ھەسەل، سۈزاپ ھەر بىرى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] پىيازنى ئاقلاپ، توغراپ، ئېزىپ، تۇز، ھەسەل، سۈزاپ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] سۆگەلگە پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا چېپىپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] كۈدە 50 گرام، سۇ ماي مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] كۈدىنى پاكىز ئاقلاپ، سۇ ماي بىلەن يۇمشاق مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا تېڭىپ بېرىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] كەرەپشە 50 گرام، توغرىغۇ، بۆشۈدۈر (زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن) مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كەرەپشىنى ئېزىپ، توغرىغۇ، نۆشۈدۇر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سۆگەلگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقدارىدا چېپىلىدۇ.

نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە يالليۇغى

دەسلەپتە تېرە قىچىشقاندەك سېزىم بولۇپ، قايتا-قايتا تاتىلىغاچقا، ياپىلاق، يۇمىلاق شەكىللىك ياكى كۆپ بۇرجەكلىك دۆڭچە ئەسۋە چىقىدۇ، ۋاقىت ئۆزارغانسېرى بىر-بىرىگە قوشۇلۇپ شايسىمان ئۆزگىرىپ، قاتتىق قىچىشىدۇ، بولۇپمۇ كېچىسى ئېغىر بولىدۇ، تېرە زەخمىسىنىڭ چېگراسى ئېنىق بولىدۇ، پېگمېنت چۆكىدۇ، بويۇن كەينى، يان تەرپى، جەينەك، يوتا ئىچكى تەرپى، توققۇز كۆز قىسمى، بېغىش، ئوشۇق قاتارلىق ئوڭاي سۈركىلىدىغان ئورۇنلاردا پەيدا بولىدۇ، ئوڭاي قايتىلىنىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] سامساق 50 گرام، گۈرۈچتىن ياسالغان ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئېزىپ داكىغا ئوراپ ئاچچىقسۇغا 2～3 سائەت چىلاپ ئېلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] زەھەر قايتۇرۇپ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ،

نبرؤا خاراكتېرلىك تېره ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3～2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20～10 مىنۇتقىچە سۈركەپ يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاغچىيۇغۇچنىڭ يېڭى ئۇزۇلگەن يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاغچىيۇغۇچنىڭ يېڭى يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نبرؤا خاراكتېرلىك تېره ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى دورا بىلەن يەرلىك ئورۇن قىزىرىپ، ئازراق قان چىققۇچە كۈن ئاربلاپ بىر قېتىم سۈرتۈپ بېرىلىدۇ، 7 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

يەلتاشما

يەلتاشمىنىڭ سەۋەبى مۇرەككەپ بولۇپ، ئوڭاي تەكشۈرۈپ ئېنىقلىغىلى بولمايدۇ، تېرە قىچىشىپلا قىزىل ياكى ئاق رەڭلىك چوڭ-كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان قاپارتما پەيدا بولىدۇ، نەچچە مىنۇت ياكى نەچچە سائەتتىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن يېنىپ ئىزى قالمايدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى كۈدە 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈدىنى ئوتتا قىزىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] يەلتاشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قىزدۇرۇلغان كۈدىنى يەرلىك ئورۇنغا كۈندە نەچچە قېتىم سۈركەپ بېرىلىدۇ.

ھۆل تەمرەتكە

ھۆل تەمرەتكە ـــ تېز پەيدا بولۇپ، تېرە قىزىرىپ قىزىغاندەك سېزىم بولىدۇ، توختىماي قىچىشىدۇ، سۈيى چىقىپ تۈرىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] ياڭيۇ 500 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭيۇنى يۇيۇپ، ئىنچىكە توغراپ، يانجىپ بوتقا تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] قىچىشىشنى توختىتىدۇ، ھۆل تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ياڭيۇ بوتقىسىنى كۈندە 6～4 قېتىم، ئۈدا 3～2 كۈن تەمرەتكە چىققان ئورۇنغا چاپلاپ داكا بىلەن ئوراپ قويۇلىدۇ. ئاچچىق ۋە يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] يېڭى كەرەپشە 250 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] كەرەپشىنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىاق

سۇغا بېسىپ ئېلىپ ئۇششاق توغراپ، كۆنجۈت مېيى قۇيۇپ، سوغۇق سەي تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] ھۆل تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۆندە بىر قېتىم يېيىلىدۇ.

▲ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] ياڭيۇ مۇزاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭيۇنى يۇمشاق سوقۇپ، ئېزىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] ھۆل تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى يەرلىك ئورۇنغا مۇزاپىق مىقدارىدا چېپىپ بېرىلىدۇ.

تېرە قىچىشىش

كۆپرەك ياشانغانلاردا كۆرۈلىدۇ. كەچتە قاتتىقراق قىچىشىدۇ.

▲ رېتسېپ:

[تەركىبى] چاقما كاۋا 2 كىلوگرام، گۈرۈچ 500 گرام، قىزىل ماش 2 كىلوگرام، ئاق شېكەر مۇزاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] چاقما كاۋىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، دۇملەپ پىشۇرۇلىدۇ. قىزىل ماش يېرىلغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. گۈرۈچمۇ پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن پىشۇرۇلغان چاقما كاۋىنى ئېزىپ بوتقا قىلىپ،

پىشۇرۇلغان قىزىل ماش بىلەن ئاق شېكەرگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ياڭاقتەك چوڭلۇقتا زوۋۇلا قىلغاندىن كېيىن، سىرتىنى پىشۇرۇلغان گۈرۈچ بىلەن چاپلاپ، قازاندا دۇملەپ قىزىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قىچىشىنى توختىتىدۇ. تېرە قىچىشىدىغان، ئەمما زەخىم يېمىگەن تېرە كېسەللىكىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ئۇدا بىر ھەپتە ئىستېمال قىلىنسا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

پۇت تەمرەتكىسى

پۇت تەمرەتكىسى — زەمبۇرۇغلارنىڭ پۇتنىڭ مۆڭگۈزسىمان قەۋەت تېرىسى ۋە پۇت بارماقلىرىغا تاجاۋۇز قىلىشىدىن پەيدا بولىدىغان تېپىز قاتلاملىق زەمبۇرۇغلۇق كېسىلى بولۇپ، ئادەتتە يازدا ئېغىر، قىشتا يېنىك بولىدۇ ۋە ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئاغرىيدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] قاپاق 30 گرام، چۇچۇكبۇيا 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قاپاق، چۇچۇكبۇيىلار پاكىز يۇيۇلغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ئېلىنغان قۇم قازانغا سېلىپ، ئاۋۇال كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپىلىرى سۈزۈۋېتىلگەندىن كېيىن، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] يەل ھەيدەپ، قىچىشىنى توختىتىدۇ،

پۈت تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر-ئىككى ھەپتە بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىپ، پۈت دورا سۈيىگە كۆندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 مىنۇت چىلاپ ئېرىتىلىدۇ.

دانىخورەك

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] پالەك 100 گرام، قەشقەر ئۇپىسى مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] پالەكنى پاكىز ئاقلاپ، ئېزىپ ئۇپا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] دانىخورەككە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقدارda چېپىپ ئېرىتىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] كەرەپشە 100 گرام، گۈل يېغى، سىركە مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] كەرەپشىنى يۇمشاق ئېزىپ، گۈل يېغى ۋە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] دانىخورەككە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ، يەرلىك ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقدارda چېپىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئېزىپ سىقىپ چىقىرىلغان پىياز سۈيى

100 گرام، سىركە 100 گرام، ئاچچىق بادام يېغى 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلارنى سۇس ئوتتا 150 گرام قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] دانىخورەككە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم يۈزىگە چېچىپ بېرىلىدۇ.

داغ

يۈز ھەم قول تېرىلىرىدە پەيدا بولىدىغان كىچىك ياكى چوڭ دائىرىلىك بىر خىل قارا داغ بولۇپ، بەزىلىرىنىڭ كۆكۈشكە ياكى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ چىقمايدۇ، سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزمەيدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] پىننە 60 گرام، سىركە مۇۋاپىق مىقدارda.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننىنى پاكىز يۇيۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] يۈزىدىكى داغلارنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقدارda يۈزىگە چېچىلىدۇ.

ئاقكىسەل

ئاقكىسەل كۆپىنچە سىمىمىترىك ھالەتتە بولىدۇ، ئاق داغ چۈشكەن جايدىكى تۈكلەر بەزىدە ئاقىرىدۇ، ئاق داغ پەيدا بولغان تېرىنى كۆتۈرۈپ تۇرۇپ يېڭىنە سانجىسا يېڭى ۋاقىتتا قان چىقسىمۇ، كونىرىغاندا ئاقۇش سۇ چىقىدۇ، ئاق داغ كۆپىنچە يۇز، بويۇن، بەل، جىنسىي ئورگانلارغا چۈشىدۇ. ئاق داغنىڭ چېگرىسى ئېنىق بولىدۇ، يەرلىك ئورۇننىڭ سېزىمى نورمال بولىدۇ، سالامەتلىككە تەسىر يەتكۈزمەيدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] پىياز، تۇز، ھەسەل، مىلتىق دورىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىيازنى ئاقلاپ، ئېزىپ، تۇز، ھەسەل، مىلتىق دورىلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئاقكىسەلگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] سامساق 60 گرام، نۆشۈدۇر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنـــى ئاقلاپ، نۆشۈدۇر زەھەرسىزلەندۈرۈلگىنى بىـــلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاقكېسەلگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلـــىك ئورۇنغا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

بەلۋاغسىمان قوقاق

⚠ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئۇسۇك ئىككى تال، يالپۇز مۇزاپـــىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۇسۇكنىڭ پوستىنى ئاقلىۋېتىپ، يالپاقلاپ، قۇرۇتۇپ، ئازراق قورۇپ، تەڭ مىقدارىدا مەلھەم قىلىنغان يالپۇز قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەلۋاغسىمان قوقاققا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا چېپىـــــپ بېرىلىدۇ.

يارا

ھەرخىل زەخىملىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان يارىلارنى كۆرسىتىدۇ.

⚠ رېتسېپ:

[تەركىبى] كاۋا مۇزاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] كاۋنىڭ قۇرۇلۇشى، سوقۇش تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] پۇتقا چىقىپ قالغان يارىلارغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا سېپىپ بېرىلىدۇ.

سەپكۈن

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ھۆل يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇمغاقسۇتنى سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۇزدىكى سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى يۇزى يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

شاپاق يارىسى

شاپاق يارىسى — بىر خىل تېرە كېسەللىكى بولۇپ، دەسلەپتە سۇلۇق قاپارتما پەيدا بولۇپ، كېيىن يېرىڭلىق قاپارتمىغا ئايلىنىدۇ، كېيىن يېرىلىپ، شەلۋىرەپ، سېرىق قاقاچ تۇتىدۇ، بۇ ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆپ كۆرۈلىدۇ، بەدەننىڭ بىر يېرىگە تەگسىلا يۇقىدۇ.

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] ئۇچلۇق قۇرۇتقان لازا 3 گرام، پۇرچاق مېيى 30 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] لازىنى ئۇششاق چاناپ، پۇرچاق مېيىدا قورۇپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] شاپاق يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم يارىغا سۈرۈپ بېرىلىدۇ.

چىيقان

چىيقان ــ كۆپىنچە ئۇزۇمسىمان شارچە باكتېرىيىسى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان تۈك خالتىسى ۋە تېرە ياغ بېزىنىڭ ئۆتكۈر يېرىڭلىق يۇقۇملىنىشىدىن ئىبارەت.

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] يازلىق كۆك بەسەي 500 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] يازلىق كۆك بەسەينىڭ بىر قىسمىنى يوپۇرمىقىنى ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ، يەنە بىر قىسمىنى توغراپ سۈيى چىقىرىلىدۇ.
[شىپالىق رولى] زەھەر قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، چىيقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئېزىۋېتىلگەن يازلىق كۆك بەسەينىڭ يوپۇرمىقى چىيقانغا كۈندە بىرنەچچە قېتىم چېپىلىدۇ، سۈيى كۈندە 4 قېتىم ئىچىلىدۇ.

△2-رېتسىپ:

[تەركىبى] سۈڭپىيازنىڭ ئېقى، يېڭى مامكاپ، ھەسەل ھەر بىرى ئوخشاش مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] سۈڭپىياز ئېقى بىلەن مامكاپنى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ ئېزىپ لايدەك قىلىپ، ئاندىن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] چىيقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ.

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر

ئۆپكە تۇبېركۇلىوزى

ئۆپكە تۇبېركۇلىوزى — تۇبېركۇلىوز تاياقچە باكتېرىيىسى كەلتۇرۇپ چىقىرىدىغان بىر خىل سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، كلىنىك ئىپادىلىرى ھەر خىل بولىدۇ، ئادەتتە كېسەللىك ئاستا باشلىنىپ، دائىم رېتىمسىز قىزىتىدۇ، ئۇخلىغاندا تەرلەيدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، قۇرۇق يۆتىلىدۇ، ھەتتا قان تۇكۇرىدۇ، ئورۇقلايدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى چېچەكسەي 20 گرام، ئاق پارپا 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چېچەكسەي بىلەن ئاق پارپىنى سۇدا 15 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قىزىتما ياندۇرۇپ قان توختىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئۆپكە تۇبېركۇلىوزىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىدەك تەييارلانغىنى بىر كۈندە 2 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] خام پېچەككۈل 120 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] پېچەككۈلنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، يالپاقلاپ توغراپ، 500 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ قاينىغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا 20 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] ئۆپكە تۇبېركۇلىيوزىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پېچەككۈلنى تاماق ئۈرنىدا يەپ، سۇيى چاينىڭ ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] چامغۇر 1 دانە، قارا شېكەر مۇزاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] چامغۇر ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ، بىر قوشۇق شېكەر سېلىپ، ئۇستىنى چىنە بىلەن يېپىپ بىر سوتكا قويغاندىن كېيىن شېكەر ئېرىپ سۇيى يىغىلىدۇ.
[شپالىق رولى] ئۆپكە تۇبېركۇلىيوزىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

سۆتەك تۇبېركۇلىيوزى

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] تۇرۇپ 1000 گرام، زەپەر 60 گرام، قەلەمپۇر 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق چاناپ، مۇڭاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ قارا مەلھەم ھالىتىگە كەلگۈچە قاينىتىلىدۇ. زەپەر بىلەن قەلەمپۇرنىي 1500 مىللىلىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر سۇ قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن تۇرۇپ مەلھەمنىي قۇيۇپ مەلھەم ھالىتىگە كەلگۈچە قاينىتىپ، ئېلىپ فارفۇر قاچىلاپ ئاغزىنى ھەم ئېتىپ يەرگە بىر مېتىر چوڭقۇرلۇقتا كۆمۈپ، 6 ئايدىن كېيىن ئىشلەتسە بولىدۇ.

[شپالىق رولى] سۆڭەك توبىركۈليوزىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىدەك تەييارلانغان مەلھەمنى لاتىغا سۈركەپ كۈندە بىر قېتىم ياكى كۈن ئارىلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ ياكى كاۋاك ئورۇنغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

ئۆتكۈر جىگەر ياللۇغى

ئۆتكۈر جىگەر ياللۇغىدا سېرىقلىق چۈشۈپ، جىگەر ساھەسى ئاغرىيدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، كۆڭۈلى ئېلىشىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] سېرىق پۇرچاق 60 گرام، يېسىۋىلەك 45 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىككىسىنى پاكىز يۇيۇپ، سۇدا قايىنىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئۆتكۈر جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سۈيى كۈندە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ.

خولېرا

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] قىزىلمۇچ 40 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلمۇچنى قۇرۇتۇپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 0.2 گرامدىن كۈملاچ ياسىلىدۇ.

[شپالىق رولى] يۇقۇملۇق ئىچ سۇرۇشكە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر ئىككى سائەتتە ئىككى دانىدىن يېيىلىدۇ.

ئۆسمە كېسەللىكلەر

قالقانىمىز ئۆسمىسى

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] خەيدەي 50 گرام، ئاق تۇرۇپ 100 گرام، تۇگۈنەك قىچا 100 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] خەيدەينى پاكىز يۇيۇپ، ئىنچىكە توغراپ، ئاق تۇرۇپنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، قەلەمچە توغراپ، تۇگۈنەك قىچىنى ئۇششاق توغراپ، بۇلارنى قازانغا سېلىپ، تۇز ۋە سۇ قۇيۇپ دۇملەپ پىشۇرۇپ، سۇيىقە ئاچچىقسۇ، جيانئيۇ، قارىمۇچ سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] قالقانىمىز ئۆسمىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سەي ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەزىم قىلىش يوللىرىدىكى ئۆسمە

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] يېڭى دادۇر 250 گرام، سۇئېپىياز بىر تال، خام زەنجىۋىل بىر يالپاق.

[ياساش ئۇسۇلى] دادۇر بىلەن سۇئېپىيازنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇزۇن - ئۇزۇن توغراپ، خام زەنجىۋىل بىلەن دادۇرنى سېلىپ، سەل قورۇپ، تۇز سېلىپ ئاندىن سۇئېپىيازنى سېلىپ قورۇپ، دادۇر پىشقاندا ئېلىندۇ.

[شپالىق رولى] ھەزىم يوللىرىدىكى ئۆسمىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىختىيارىي مىقداردا يېيىلىدۇ ياكى سەي ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ راكى

دەسلەپتە ئالامىتى ئانچە ئېنىق بولمايدۇ، بىر نەرسە يۇتقاندا، بولۇپمۇ قاتتىق نەرسە يۇتقاندا تاقىشىپ ئۆتىدۇ، يەنىمۇ تەرەققىي قىلسا بىر نەرسە يۇتقاندا ئاغرىيدۇ، ئېغرلاشقاندا قۇسىدۇ ياكى قويۇق، شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئاجرىلىپ چىقىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى خام زەنجىۋىل 50 گرام، كالا سۈتى 250 گرام، ھەسەل 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خام زەنجىۋىلنى يۇيۇپ قاينىق سۇغا 30 مىنۇت چىلاپ ئېلىپ، زەنجىۋىلنىڭ پوستىنى ئاقلىماي تۇرۇپ يانچىپ، قازانغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ، قاينىتىپ سۇيى 100 مىللىلىتىر قالغاندا ئېلىپ، كالا سۈتىگە قوشۇپ سۈس ئوتتا قاينىتىپ، ئوتنى توختىتىپ، ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قىزىلئۆڭگەچ راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىچىلىدۇ.

ئاشقازان راكى

ئاشقازان راكىدا قورساقنىڭ يۇقىرى قىسمى ئاغرىيدۇ ياكى يېقىمسىزلىنىدۇ، تاماق يېگەندىن كېيىن ئاغرىق كۈچىيىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ ئاغرىش قېتىم سانىمۇ كۆپىيىدۇ ھەمدە ئاغرىق بەل، دۇمبە قىسمىغا تارقىلىدۇ، ئادەتتە ئىشتىھاسىزلىنىش، ماغدۇرسىزلىنىش، كۆڭۈلىي ئېلىشىپ قۇسۇش، كېكىرىش، ئاچچىق سۇ ياندۇرۇش، چىرايى تاتىرىش، ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاق پۇرچاق 30 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، قاراشكەر 20 گرام، خام زەنجۈبىل 6 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پۇرچاقنى پاكىز يۇيۇپ، ئاپتاپتا ياكى دوخوپكىدا قۇرۇتۇپ يانچىپ تالقانلىنىدۇ، خام زەنجۈبلنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق چانىلىدۇ، گۈرۈچنى ئادەتتىكىدەك چىلاپ سېلىپ سۇدا قاينىتىلىدۇ، پۇرچاق تالقىنىنى ۋە چانالغان زەنجۈبلنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا دۇملەپ قويۇلىدۇ، قويۇلغاندا

قاراشبكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر قاينىتىۋېتىپ ئېلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] زەھەر قايتۇرىدۇ، ئاشقازان راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن ۋە كەچلىك تاماقتا قىزىق-قىزىق يېيىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى موگۇ 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] موگۇنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىتىپ سۇيى ئېلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئاشقازان راكىنىڭ ئوپېراتسىيەدىن كېيىنكى دەۋرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاشقازان راكىنى ئوپېراتسىيە قىلغاندىن كېيىن، موگۇنىڭ سۇيىنى ئىچىپ بەرسە ئاشقازان ئاغرىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، چارچاش، ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەرنى يوقىتىدۇ، ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

ئۇچەي راكى

ئۇچەي راكىدا چوڭ تەرەتتىن قان ۋە يېرىڭ كېلىدۇ، قۇرۇق ئىنجىق تۇتىدۇ، قورساق يېقىمسىزلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] سېمىز ئوت 100 گرام، گۈرۈچ 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سېمىز ئوتنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغرىلىدۇ، گۈرۈچنى يۇيۇپ، قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ كۈچلۈك ئوتتا قاينىغاندىن كېيىن، سۇس ئوتتا ئۇماچتەك بولغۇچە قايناتقىلىدۇ، ئاندىن سېمىز ئوتنى سېلىپ قايناتىپ، تەمى تەڭشەپ ئېلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] زەھەر قايتۇرىدۇ، ئۇچەي راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىختىيارىي مىقداردا دائىم يېيىلىدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

سىرتقى قۇلاق ياللۇغى

كىلىنىكىدا قۇلاق چىڭقىلىپ ئاغرىش، گاس بولۇپ قېلىش ياكى قۇلاقتىن يېرىڭ ئېقىش، باش ۋە چىش ئاغرىش قوشۇلۇپ كېلىش، قۇلاق غوڭۇلداش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاچچىق كاۋا 1 دانە، ئاق شېكەر 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كاۋىنى يۇيۇپ، چاناپ، مىجىپ بوتقىدەك بولغاندا ئاق شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ 2 سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن سۇيى سۈزۈۋېلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] سىرتقى قۇلاق ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كاۋىنىڭ سۇيىنى مۇزلىتىپ بىر قېتىمدىلا ئېچىلىدۇ. ھەر كۈنى مۇشۇنداق ئېچىلىدۇ.

سوزۇلما بۇرۇن ياللۇغى

سوزۇلما بۇرۇن ياللۇغدا باش ئاغرىدۇ ۋە قايىدۇ، بۇرۇن پۈتۈپ ماڭقا ئاقىدۇ، ماڭقىنىڭ رەڭگى ئاق ياكى سەل سېرىق بولىدۇ، بۇرۇن شىللىق پەردىلىرى قان تولۇپ ئىششىيدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] دادۇر 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دادۇرنى پاكىز يۇيۇپ، سۇس ئوتتا قۇرۇتۇپ، يانجىپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوزۇلما بۇرۇن ياللۇغى ۋە بۇرۇن كاۋاك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 1 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 گرامدىن سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ.

بۇرۇن قاناش

ھەرخىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بۇرۇن قاناشنى كۆرسىتىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] كۈدە 100 گرام، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈدىنى پاكىز ئاقلاپ، سىركىدە ئېزىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۇرۇن قاناشقا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇڭاپىق مىقداردا پېشانىگە چېپىلىدۇ.

يىگلەش خاراكتېرلىك بۇرۇن يالليۇغى

بۇ كېسەللىكتە بۇرۇن قۇرغاقلىشىدۇ، پۈتىدۇ، بۇرۇن قانايدۇ، پۇراش سېزىمى تۆۋەنلەيدۇ، باش ئاغرىپ قايىدۇ، بۇرۇن سېسىق پۇرايدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاغىچىيۇغۇچنىك يىلتىزى بىلەن يىلتىزنىغا يېقىن جايدىكى غولىدىن بىرقانچە تال.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاغىچىيۇغۇچنىك يىلتىزى بىلەن غولىنى پاكىز ئاقلاپ، يۇيۇپ، توغراپ مۇڭاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان ئايلىنىشنى جانلاندۇرۇپ، نېرۋىلارنى راۋانلاشتۇرىدۇ. يىگلەش خاراكتېرلىك بۇرۇن يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر ھەپتە بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىپ، قاينىتىلغان دورىنىڭ سۇيى كۈندە بىر قېتىم 50 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بادامبەز يالليۇى

بادامبەز يالليۇغدا قىزىدۇ، يۇتقۇنچاق ۋە كېكىردەك ئىششىپ ئاغرىيدۇ، باش ئاغرىيدۇ، بادام بەز يوغىنايدۇ، ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، پۇتۇن بەدەن يېقىمسىزلىنىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:

[تەركىبى] قىزىل بۇغداش 90 گرام، ئاق شېكەر 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بۇغداشنى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئاق شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتما ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرىدۇ، بادامبەز يالليۇغىنىڭ ئۆتكۈر دەۋرىدە ئىشلىتىلسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇدا 3-5 كۈن ئىچىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] ئاغچىيۇغۇچ 250 گرام، كۈنجۈت مېيى 10 گرام، خام سامساق 6 چىش، نىل بۇياق 3 گرام، تۇز 3 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاغچىيۇغۇچ بىلەن سامساقنى پاكىز يۇيۇپ، ئاغچىيۇغۇچنى ئوتتۇرىدىن ئىككى پارچىلاپ توغراپ، سامساقنى يالپاقلاپ توغراپ، ئاندىن

كۈنجۈت مېيىنى قىزىتىپ، تۇز، نەل بۇياق، ئاغچىيۇغۇچ ۋە سامساقلارنى تەرتىپ بويىچە مايغا سېلىپ قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] جىددىي، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئانگىناغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ئىختىيارىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆتكۈر كېكىردەك ياللۇغى

ئۆتكۈر كېكىردەك ياللۇغى چارچاش، سوغۇق تېگىش، قاتتىق ژارقىراش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ، ئاۋاز پەردىسى سۈلۈق ئىششىپ ئاۋاز پۈتىدۇ، كېكىردەك قۇرۇپ ئاغرىيدۇ، تىلىنىڭ ئۈستى ئاقىرىپ كېتىدۇ.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] خام زەنجۈبىل 3 گرام، ئاغچىيۇغۇچ بىر تال، يالپۇز 3 گرام، تۇرۇپ سۈيى 12 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاغچىيۇچنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، يالپاقلاپ توغراپ، خام زەنجۈبىل ۋە يالپۇز سۈيىنى قوشۇپ سۈدا 5 مىنۇت قايىنىتىپ، سۈيىنى سۈزۈۋېلىپ، تۇرۇپنىڭ سۈيىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئۆتكۈر كېكىردەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىدا تەييارلانغان سۈيۇقلۇق بىر كۈندە نەچچىگە بۆلۈپ ئىچىۋېتىلىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى

بۇ كېسەللىكتە ئاۋاز غاراڭ-غۇرۇڭ چىقىدۇ، گال قىچىشىپ يۆتەل تۇتىدۇ ياكى گالدا يات بىر نەرسە بارەك بىلىنىدۇ. . . قاتارلىقلار.

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] يېڭى پىشقان ئاغچىيۇغۇچ بىر تۇتام، ناۋات مۇزاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاغچىيۇغۇچنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ 50 گرام شىرنىسىنى ئالغاندىن كېيىن، سۇس ئوتتا دۇملەپ قايىنتىپ، ئۇنىڭغا مۇزاپىق مىقدارىدا ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] گالنى سىلىقلايدۇ، ئاستا خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تەييارلانغان دورىنىڭ ھەممىسىنى ئىككىگە بۆلۈپ، كۈندە ئىككى قېتىمدىن ئۈدا بىر ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش

ھەرخىل سەۋەبلەردىن ئاۋاز پۈتۈپ قېلىپ، ئاۋاز غاراڭ-غۇرۇڭ، پەس، ۋېخىلداپ چىقىدۇ.

△ رېتسىپ:
[تەركىبى] كاللەكىبەسەي 500 گرام، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] كاللەكىبەسەينى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ ياكى قاينىتىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] ئاۋاز (ئۈنى) پۈتۈپ قېلىشقا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا غار-غار قىلىنىدۇ.

گال ئاغرىقى

△ 1-رېتسىپ:
[تەركىبى] پالەك 100 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] پالەكنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] گال ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسىپ:
[تەركىبى] خام قاپاق بىر دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] خام قاپاقنى سىقىپ سۈيىنى

چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] گال ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] غار-غار قىلىنىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:
[تەركىبى] ئاغىچىيۈغۈچ مۇڭاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاغىچىيۈغۈچنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] گال ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇڭاپىق مىقدارىدا ئىچىلىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقى يالليۇغى

△ 1-رېتسېپ
[تەركىبى] يۇمغاقسۇت كۆكى مۇڭاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] يۇمغاقسۇت كۆكىنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] تىل ۋە ئېغىز يالليۇغىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] غار-غار قىلىنىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] كۆك تۇرۇپ مۇڭاپىق مىقدارىدا، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ مۇڭاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] كۆك تۇرۇپنى سىقىپ سۈيىنى

چىقىرىپ، سۇيىكە تەك مىقداردا سوۋۇتۇلغان قاينىاق سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئېغىز بوشلۇقى يالليۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىرقانچە قېتىم ئېغىز چايقاپ بېرىلىدۇ.

قۇلاق يالليۇغى

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] چامغۇر 50 گرام، ھەسەل بىلەن بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] چامغۇرنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بادام يېغى بىلەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قۇلاق يالليۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

قۇلاق ئاغرىقى

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] خام قاپاق بىر دانە، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قاپاقنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى

ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇڭاپىق مىقداردا قۇلاققا تېمىتىپ بېرىلىدۇ.

قۇلاق غوڭۇلداش

قۇلاققا خىلمۇخىل بوم ۋە زىل ئاۋازلار ئاڭلىنىپ، قۇلاق غۇڭۇلدىغاندەك، قۇلاق قىچقارغاندەك سېزىم بولىدۇ، ئاڭلاش قۇۋۋىتىدە ئازراق پەرق (قالايمىقانچىلىق) كېلىپ چىقىدۇ.

△ 1-رېتسېپ:
[تەركىبى] كۈدە 100 گرام گۈل يېغى بىلەن سىركە مۇڭاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] كۈدىنى پاكىز ئاقلاپ، يۇيۇپ، ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە گۈل يېغى، سىركە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] قۇلاق غوڭۇلداشقا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى بىر نەچچە قېتىم قۇلاققا مۇڭاپىق مىقداردا تېمىتىپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[تەركىبى] تۇرۇپ بىر دانە، گۈل يېغى مۇڭاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ ئېلىۋېتىپ، گۈل يېغى قۇيۇپ، چوغدا قويۇپ قاينىتىپ

تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] قۇلاق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە مۇڭاپىق مىقدارىدا ئىلمان هالدا قۇلاققا تېمىتىپ بېرىلىدۇ.

نامازشام قارىغۇسى

بۇ كۈندۈزى نورمال كۆرەلمىسىمۇ ئەمما هەر كۈنى كۈن ئولتۇرۇپ قارانغۇ چۈشكەن مەزگىلدە ئادەتتىكى نەرسىلەرنى تولۇق كۆرەلمەسلىك ياكى پۈتۈنلەي كۆرەلمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىك.

1-رېتسېپ:
[تەركىبى] يېڭى پالەك 500 گرام، مايسىز پاقلان گۆشى مۇڭاپىق مىقدارىدا.
[ياساش ئۇسۇلى] پالەكنى پاكىز يۇيۇپ، سوقۇپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پاقلان گۆشىنى پىشۇرۇپ، توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] نامازشام قارىغۇسىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە تاماق بىلەن مۇڭاپىق مىقدارىدا يېيىلىدۇ.

2-رېتسېپ:
[تەركىبى] پالەك بىر كىلوگرام.
[ياساش ئۇسۇلى] پالەكنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ

سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ناماز شام قارىغۇسىغا پايدا قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئەتىگەن-كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا بىر مەزگىل ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ساغلاملىق ۋە گۈزەللىك

چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش

△ رېتسېپ:
[تەركىبى] يېڭى تەرخەمەك 250 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] تەرخەمەكنى يۇيۇپ، پوستىلىنى بىلەنلا ئېزىپ سۈيىنى ئالغاندىن كېيىن، سۈيىنى داكىدا سۈزۈپ، قۇتىغا قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] تېرىنى ياشارتىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىر تەرخەمەك سۈيى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۈزگە سۈركەپ بېرىلىدۇ.

چاچ چۈشۈش

ھەرخىل سەۋەبلەردىن چاچنىڭ پۈتۈنلەي چۈشۈپ كېتىشى ياكى دائىرىلىك چۈشۈپ كېتىشى ۋە شالاڭلاپ قېلىشى چاچ چۈشۈش دەپ ئاتىلىدۇ.

△ 1-رېتسېپ
[تەركىبى] چامغۇر مۇزاپىق مىقدارىدا.

[ياساش ئۇسۇلى] چامغۇرنىڭ ئاقلاپ، يۇيۇپ، توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، چاچ ئۆستۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاچنى يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[تەركىبى] قىزىلمۇچ 50 گرام، زەنجىۋىل 50 گرام، تۇخۇم سېرىقى 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلمۇچ بىلەن زەنجىۋىلنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] چاچ ئۇندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] باشقا مۇڭاپىق مىقداردا چېپىپ بېرىلىدۇ.

△ 3-رېتسېپ:

[تەركىبى] قىزىلچا 300 گرام، سۇ مۇڭاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلچىنى سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] باشتىكى كېپەكنى يوقىتىدۇ، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. باشتىكى پىتىلەرنى ئۆلتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] باشنى يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[تەركىبى] خام زەنجۈبل 1 تال.

[ياساش ئۇسۇلى] خام زەنجۈبلنى يۇمشاق ئېزىپ، سەل قىزىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەرخىل سەۋزە-بلەردىن كېلىدىغان چىققان چاچ چۇشۇشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سەل-پەل قىزىتىپ، كۈندە 2~1 قېتىم تېتىپ بېرىلىدۇ، بىر ھەپتە بىر داۋالاش كۇرسى ھېسابلىنىدۇ.

سېمىزلىك

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] تەكىيە كاۋا 500 گرام، گۈرۈچ 50 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] تەكىيە كاۋىنى يۇيۇپ، پوستى بىلەنلا ئېزىپ شىرنىسىنى ئېلىپ، گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، قازاندا پىشقۇچە قاينىتقاندىن كېيىن، كاۋا شىرنىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق قاينىتىلىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نوقۇل سېمىزلىك كېسىلگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تەييارلانغان دورىنىڭ ھەممىسى كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچكە بۆلۈپ ئۇدا 15 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىستېمال قىلغاندا مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇ دورىنى ئىشلەتكەندە چوقۇم ماي مىقدارى كۆپ يېمەك. ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىش ھەمدە تاماقنى ئازراق ئىستېمال قىلىشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

يۇزىكە قورۇق چۈشۈش

△ رېتسېپ:

[تەركىبى] سەۋزە 250 گرام، سۈت 350 مىللىلىتىر، ھەسەل 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سوۋۇتۇلغان سۈتكە قېيما قىلىپ سىقىپ چىقىرىلغان سەۋزە سۈيى بىلەن چەككىلەنگەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] يۇزىكە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سەھەردە ئورنىدىن تۇرۇپلا يۇزىكە چېپىپ يۇزىنى يەڭگىل ئۇۋۇلاپ 10 مىنۇتلاردىن كېيىن يۇيۇۋېتىش لازىم.

مەسئۇل مــۇھەررىرى: يالقۇن ئابدۇسالام
مەسئۇل كوررېكتورى: نىساگۇل ئابدۇللا

كۆكتات بىلەن كېسەل داۋالاش

تۈزگۈچى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

*

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66-قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)
شىنجاڭ تۇرپان شەھەرلىك باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
850×1168 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 5.625 باسما تاۋاق
2001-يىل 11-ئاي 1-نەشرى، 1-قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 3500—1

*

ISBN7-5372-3027-7/R·376
باھاسى: 9.80 يۈەن